



HYPNOSIS

**The Art of Subconscious
Communication**



**Meraih Sukses
dengan Kekuatan
Pikiran**



Adi W. Gunawan

HYPNOSIS – THE ART OF SUBCONSCIOUS COMMUNICATION

Sanksi Pelanggaran Pasal 72:
Undang-undang Nomor 19 Tahun 2002
Tentang Hak Cipta

1. Barangsiapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 Ayat (1) atau Pasal 49 Ayat (1) dan Ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp 1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mendarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta atau hak terkait sebagai dimaksud pada Ayat (1) dipidana dengan penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

HYPNOSIS – THE ART OF SUBCONSCIOUS COMMUNICATION

**MERAIH SUKSES DENGAN
KEKUATAN PIKIRAN**

ADI W. GUNAWAN



**PT Gramedia Pustaka Utama
Jakarta, 2005**

Hypnosis - The Art of Subconscious Communication

Meraih Sukses dengan Kekuatan Pikiran

Oleh Adi W. Gunawan

Copyright © 2005 by Adi W. Gunawan

All rights reserved

GM 204 05.043

Desain sampul: Adi W. Gunawan

Perwajahan isi: Rahayu Lestari

Diterbitkan pertama kali dalam bahasa Indonesia oleh

Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama,

Jl. Palmerah Barat 33-37, Jakarta 10270

Anggota IKAPI, 2005

Hak cipta dilindungi oleh Undang-undang.

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh
isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

ISBN: 979-22-1714-2

Dicetak oleh Percetakan PT Mardiyana, Bogor

Isi di luar tanggung jawab Percetakan

DAFTAR ISI

Ucapan Terima Kasih	ix
Kata Pengantar	xi
1 Apa Itu Hipnosis?	1
2 Mengenal Cara Kerja Pikiran	27
3 Gelombang Otak dan Tingkat Kesadaran	53
4 Menjadi seorang Hipnotis	71
5 Uji Sugestibilitas	83
6 Induksi	97
7 Self Hypnosis	129
8 Aplikasi Hipnosis	143
9 Tanya Jawab tentang Hipnosis	163
Bibliografi	175
Tentang Penulis	179

DEDIKASI

Buku ini saya dedikasikan untuk kedua orangtua saya,
Imam Santoso Gunawan dan Linda Megahwati, yang telah
"menghipnosis" saya sehingga saya menjadi seperti
sekarang ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Buku ini dapat saya selesaikan dan akhirnya bisa berada di tangan para pembaca tentunya bukan semata-mata hasil kerja saya seorang. Ada banyak pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung, yang membantu saya sehingga buku ini bisa menjadi seperti yang sekarang sedang Anda baca.

Dalam kesempatan ini, saya ingin mengucapkan terima kasih kepada Bapak Yan Nurindra, pakar hipnosis dan hipnoterapi, yang banyak memberikan masukan berharga bagi saya mengenai hipnosis.

Saya juga ingin mengucapkan terima kasih kepada Ariesandi Setyono, kawan karib saya, rekan diskusi, yang juga pakar *mind technology*, yang banyak memberikan masukan berharga mengenai aplikasi hipnosis dalam terapi yang ia lakukan.

Saya juga berterima kasih kepada Andy Santoso yang telah sangat banyak membantu saya dalam membuat grafik yang saya butuhkan untuk buku ini.

Tak lupa, ucapan terima kasih saya sampaikan kepada Bapak Dwi Helly Purnomo, editor favorit saya, yang telah membantu menyempurnakan isi buku ini sehingga sangat enak dibaca. Juga, kepada semua rekan di Gramedia Pustaka Utama yang telah bekerja keras sehingga buku ini dapat terbit sebagai hadiah ulang tahun saya di bulan September 2005, saya ucapkan terima kasih.

Terakhir, saya haturkan terima kasih kepada semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu yang juga memiliki andil besar dalam penerbitan buku ini.

Salam,

Adi W. Gunawan

The Re-Educator & Mind Navigator

KATA PENGANTAR

Saat ini, masyarakat Indonesia mulai mengenal hipnosis, baik dari pertunjukan di televisi maupun dari pemberitaan di berbagai media massa. Seiring dengan semakin gencarnya publikasi, masyarakat juga dihadapkan pada berbagai informasi yang tidak tepat atau bahkan salah mengenai hipnosis. Beberapa pandangan yang salah tentang hipnosis yang beredar di masyarakat, antara lain, hipnosis adalah praktik supranatural atau klenik, hipnosis sama dengan gendam atau kejahatan, hipnosis adalah penguasaan pikiran, hipnosis adalah ilmu sesat yang menggunakan kekuatan makhluk halus, dan hipnosis adalah sama dengan tidur.

Apakah hipnosis seperti itu? Tentu tidak. Pandangan yang salah tentunya akan sangat merugikan masyarakat. Masyarakat yang tidak mengerti arti hipnosis yang sebenarnya akan menutup diri dan menolak mempelajari hipnosis, dan tentunya tidak akan bisa mendapatkan manfaat luar biasa dari praktik hipnosis.

Hipnosis adalah suatu cabang ilmu yang terus berkembang. Di luar negeri, khususnya di Amerika, hipnosis telah di-

ajarkan secara resmi di berbagai lembaga pendidikan terkemuka. Meskipun ada begitu banyak pakar yang menjelaskan atau menulis tentang hipnosis, apabila diteliti dengan cermat, apa yang mereka jelaskan selalu mengacu pada satu konsep dasar. Konsep dasar itulah yang harus dikuasai untuk bisa mengerti dengan benar arti hipnosis dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari.

Buku ini saya tulis dengan tujuan memberikan informasi dan pengetahuan yang benar tentang dasar-dasar hipnosis, yang didasarkan pada berbagai riset ilmiah, berbagai literatur, dan pengalaman pribadi dalam menerapkan hipnosis untuk diri saya sendiri dan membantu orang lain. Buku ini mengacu pada materi lokakarya hipnosis yang saya dan kawan saya, Ariesandi Setyono, bawakan di berbagai kesempatan. Pemahaman yang benar mutlak dibutuhkan untuk bisa mempraktikkan hipnosis. Setelah menguasai dasar hipnosis, kita dapat mempelajari penggunaan hipnosis dalam terapi, pertunjukan, mengendalikan atau mengurangi rasa sakit, menggali informasi di pikiran bawah sadar, memprogram ulang pikiran, mempercepat proses pemelajaran, dan masih banyak lagi.

Dalam buku ini, saya tidak membahas hal-hal yang bersifat esoteris atau metafisik. Setiap kali saya memberikan pelatihan hipnosis, saya pasti mendapat pertanyaan yang menghubungkan hipnosis dan metafisik. Apakah ada hubungan antara hipnosis dan metafisik? Ada. Semuanya berhubungan dengan kondisi ke-sadaran yang ditentukan oleh komposisi gelombang otak dalam satu waktu tertentu. Dalam buku ini, pembahasan saya fokuskan hanya pada

hipnosis. Tujuannya agar pembahasan tidak meluas sehingga pembaca dapat fokus dalam mempelajari hipnosis dan tentunya akan dapat mempraktikkan hipnosis dengan mudah, benar, efektif, dan efisien.

Akhir kata, saya ucapkan selamat membaca. Saya yakin, Anda, para pembaca yang budiman, pasti akan memetik manfaat yang luar biasa dari apa yang dijelaskan dalam buku ini.

Salam,

Adi W. Gunawan

The Re-Educator & Mind Navigator

1

APA ITU HIPNOSIS?

*"Men are not prisoners of fate,
only prisoners of their own minds."*

FRANKLIN D. ROOSEVELT

Saya yakin, Anda pasti pernah mendengar kata hipnosis, hipnotis, atau hypnotisme. Masing-masing orang mempunyai pandangan atau pemahaman yang berbeda saat mendengar kata-kata ini. Pemahaman yang berbeda ini muncul dari pengalaman atau informasi yang didapat dari membaca koran, majalah, menonton acara TV yang menampilkan hipnosis, atau mungkin Anda sendiri pernah mengalami hipnosis.

Satu pengalaman menarik saya alami saat berbincang dengan seorang kawan lama. Saat itu, saya bercerita apa saja yang saya lakukan, buku-buku yang telah saya tulis, sesi konseling dan terapi yang saya lakukan, dan juga materi seminar dan lokakarya yang saya bawakan. Saat mendengar bahwa saya juga mengajarkan tentang hipnosis dan hipnoterapi, ia langsung kaget dan wajahnya agak berubah. Saya tahu apa yang ada dalam pikirannya. Bukan karena saya mempunyai kemampuan indra keenam sehingga

mampu membaca pikirannya. Namun, karena saya sudah sangat sering bertemu dengan orang yang mempunyai pandangan kurang tepat mengenai hipnosis. Setelah mendapat penjelasan panjang lebar mengenai apa itu hipnosis, akhirnya ia mengerti.

Apa sih hipnosis itu? Sebenarnya setiap hari kita mengalami kondisi hipnosis. Anda pasti pernah nonton film, bukan? Saat adegan film sedang seru-serunya Anda pasti merasa tubuh Anda menjadi tegang, napas berubah, dan jantung Anda berdebar lebih kencang. Mengapa? Bukankah Anda tahu bahwa apa yang sedang Anda tonton bukanlah suatu kejadian nyata? Pikiran sadar Anda tahu bahwa film itu bukan sesuatu yang nyata, namun pikiran bawah sadar Anda menerima apa yang Anda lihat dan alami sebagai sesuatu yang nyata.

Saat menonton film, perhatian Anda sangat terpusat pada apa yang sedang berlangsung di layar sehingga Anda memblok suara-suara lain, misalnya suara batuk penonton lainnya, atau suara *handphone* yang berbunyi. Pada saat itu, Anda sangat sadar dengan keberadaan diri Anda yang sedang menonton film. Semua sensasi atau perasaan yang Anda rasakan saat menonton film, misalnya perasaan sedih, gembira, kecewa, marah, jengkel, atau bahagia merupakan hasil kerja pikiran bawah sadar Anda. Saat itu Anda sebenarnya berada dalam kondisi hipnosis.

Lalu, apakah Anda dikendalikan oleh film yang Anda tonton? Tentu tidak! Film itu tidak mengendalikan diri Anda tetapi mengarahkan pikiran Anda dengan alur ceritanya. Inilah yang sebenarnya dimaksud dengan keadaan hipnosis atau *trance*.

Banyak orang salah dalam menggunakan istilah hipnotis

dan hipnosis. Kata hipnosis dalam bahasa Inggris adalah *hypnosis* atau *hypnotism* (*hipnotisme*). Kata hipnosis, menurut Kamus Encarta memiliki makna:

1. suatu kondisi yang menyerupai tidur yang dapat secara sengaja dilakukan kepada orang, di mana mereka akan memberikan respons pada pertanyaan yang diajukan dan sangat terbuka dan reseptif terhadap sugesti yang diberikan oleh hipnotis.
2. teknik atau praktik dalam mempengaruhi orang lain untuk masuk ke dalam kondisi hipnosis.

Dari berbagai literatur yang saya pelajari, para pakar hipnosis masing-masing memberikan definisi mereka untuk kata hipnosis. Beberapa definisi itu, antara lain:

1. hipnosis adalah suatu kondisi di mana perhatian menjadi sangat terpusat sehingga tingkat sugestibilitas meningkat sangat tinggi,
2. hipnosis adalah seni komunikasi untuk mempengaruhi seseorang sehingga mengubah tingkat kesadarannya, yang dicapai dengan cara menurunkan gelombang otak,
3. hipnosis adalah seni eksplorasi alam bawah sadar,
4. hipnosis adalah kondisi kesadaran yang meningkat,
5. hipnosis adalah suatu kondisi pikiran yang dihasilkan oleh sugesti.

Kata hipnotis berarti orang yang melakukan hipnosis. Sama seperti piano. Piano adalah alat musik. Orang yang pintar dan ahli memainkan piano kita sebut pianis. Pemahaman arti kata yang benar sangat perlu untuk bisa berkomunikasi dan memahami apa itu hipnosis.

Istilah untuk orang dalam kondisi hipnosis

Apa istilah yang tepat, yang digunakan untuk menyebut orang yang dihipnosis? Ada beberapa istilah yang biasa digunakan yaitu:

Subjek

Subjek hipnosis, atau cukup disebut dengan subjek, adalah orang yang digunakan dalam eksperimen ilmiah yang menggunakan hipnosis. Banyak buku hipnosis yang menggunakan istilah subjek untuk menjelaskan seseorang yang dihipnosis. Dalam buku ini, untuk memudahkan penyebutan, saya juga akan menggunakan istilah subjek untuk menjelaskan orang yang dihipnosis atau berada dalam kondisi hipnosis.

Klien

Klien adalah orang yang ingin memperbaiki hidupnya dengan menggunakan hipnosis dalam aplikasi non-medis, atau meminta bantuan seorang hipnoterapis profesional untuk menggunakan hipnosis dalam aplikasi medis seperti mengendalikan rasa sakit, dan sebagainya, yang mendapat persttujuan tertulis dari dokter yang sedang menangani kasusnya.

Pasien

Pasien yang mengalami hipnosis adalah orang yang:

- ❖ mengalami aplikasi medis dari hipnosis dalam sebuah rumah sakit atau klinik kesehatan yang difasilitasi oleh dokter atau seorang hipnoterapis dengan supervisi pakar medis

- ❖ pasien dari klinik gigi yang dihipnosis baik oleh dokter gigi atau seorang hipnoterapis
- ❖ pasien dari dokter yang memiliki kualifikasi menggunakan hipnosis sebagai bagian dari terapi yang ia lakukan

Partisipan

Partisipan adalah orang yang mengalami aplikasi hipnosis, yang bersifat non-medis, yang dilakukan terhadap seseorang atau sekelompok orang pada waktu bersamaan. Misalnya hipnosis yang dilakukan terhadap peserta seminar manajemen stres, atau terhadap orang yang ingin merasakan hipnosis, atau dalam pertunjukan atau *stage hypnosis*.

Semua orang dapat dihipnosis. Semua proses hipnosis sebenarnya adalah *self-hypnosis*. Bila subjek tidak ingin, tidak bersedia, tidak mengizinkan, atau tidak mau bekerja sama untuk dihipnosis, subjek itu tidak dapat dihipnosis. Jadi, sangat penting bagi seorang hipnotis untuk mendapat persetujuan dan kerja sama dari subjeknya.

Sejarah Hipnosis

Hipnosis telah ada sejak awal mula peradaban manusia. Fenomena yang kita kenal dengan nama hipnosis telah tercatat di berbagai peradaban, di berbagai suku bangsa di muka bumi. Fenomena ini, pada zaman dulu dan juga sekarang, selalu dihubungkan dengan berbagai ritual keagamaan dan kepercayaan, kekuatan magis, supranatural, dan klenik. Bangsa Mesir dan Yunani kuno mempunyai pusat-pusat mimpi yang berfungsi sebagai tempat untuk berpuasa, berdoa, dan memohon agar mimpi-mimpi mereka dapat di-

terjemahkan untuk dapat membantu menyelesaikan masalah dan memberikan panduan hidup. Kemungkinan besar, saat mereka berada di pusat mimpi, mimpi yang mereka alami adalah mimpi yang muncul setelah mereka dihipnosis.

Hingga saat ini, para Hindu *Healer* masih melakukan berbagai variasi teknik penyembuhan yang berasal dari zaman kuno yang menggunakan unsur hipnosis. Pada zaman Jengis Khan, para ahli mistik melakukan praktik sugesti kepada banyak orang secara bersamaan untuk menimbulkan efek halusinasi visual dan auditori untuk memperkuat kepercayaan terhadap kekuatan supranatural dan mistik. Dengan sejarah yang sedemikian panjang, khususnya yang berkaitan dengan dunia supranatural dan mistik, maka tidak heran bila orang memiliki berbagai pandangan dan sikap terhadap hipnosis.

Franz Anton Mesmer (1735-1815)

Penelitian hipnosis secara ilmiah diawali oleh Franz Anton Mesmer. Mesmer adalah seorang dokter di Wina yang menggunakan suatu teknik pengobatan tertentu terhadap pasien jiwa. Teknik ini kemudian dikenal dengan teknik Mesmer. Praktik terapi sugesti yang Mesmer lakukan menggunakan apa yang ia namakan sebagai "sifat alamiah magnetisme hewani". Mesmer beranggapan bahwa pasiennya sembuh karena mendapat transfer magnetisme hewani dari dirinya.

Dari berbagai terapi yang dilakukan, Mesmer akhirnya menyimpulkan bahwa semua orang mempunyai magnetisme dengan kadar yang berbeda satu dengan lainnya. Ada yang mempunyai magnetisme yang lebih kuat, ada yang lebih

lemah. Magnetisme seseorang dapat mempengaruhi orang lain. Menurut Mesmer, magnetisme seseorang dapat ditransfer ke orang lain atau ke benda, seperti kertas, gelas, air, logam, atau objek apa saja. Dengan demikian, tubuh yang sakit dapat disembuhkan dengan transfer magnetisme.

John Elliotson (1791-1868)

Pakar berpengaruh selanjutnya adalah seorang dokter dari Inggris, John Elliotson. Elliotson adalah seorang asisten dokter di St. Thomas's Hospital dan profesor di University College di London, sekaligus seorang penulis yang sangat produktif. Elliotson mendapat banyak pertentangan karena sikapnya yang "liberal" dan "radikal" terhadap praktik kedokteran pada zamannya. Ia adalah dokter Inggris pertama yang menyetujui penggunaan stetoskop Laennec dan menggunakannya di dalam praktiknya.

Meskipun dipandang radikal, Elliotson dikenal sebagai dokter yang cakap. Elliotson tertarik pada mesmerisme sekitar tahun 1817. Sebagai dokter yang terpandang, saat ia memberikan kuliah mengenai mesmerisme, banyak dokter lain yang mendengarkan apa yang ia ajarkan. Dalam praktiknya, Elliotson sangat intensif menggunakan mesmerisme dan sangat berhasil, khususnya dalam pengendalian rasa sakit dan operasi. Sayangnya, dengan ditemukannya zat kimia yang mempunyai efek anestetis yang dapat membuat mati rasa pada organ tubuh, mesmerisme tidak lagi digunakan.

James Esdaille (1808–1859)

James Esdaille mendapat pengaruh langsung dari tulisan Elliotson dan menjadi seorang pendukung mesmerisme. Esdaille bertugas di India pada tahun 1845 hingga 1851. Ia berhasil mendorong pemerintah Inggris untuk membangun rumah sakit di Calcutta. Hal itu memberinya peluang untuk melakukan eksperimen mesmerisme. Dalam waktu enam tahun itu, Esdaille menggunakan anestesi hipnosis pada ribuan operasi pembedahan minor dan pada lebih dari 300 operasi besar. Setelah kembali ke Skotlandia, ia melanjutkan risetnya dan tetap berhubungan dengan Elliotson melalui surat menyurat.

Pada tahun 1846, *nitrous oxide* dan *ether* telah sangat berhasil digunakan dalam pembedahan dan menjadi pilihan dunia kedokteran saat itu. Apa yang dilakukan oleh Esdaille dan Elliotson dianggap menyimpang dari praktik kedokteran yang umum berlaku saat itu.

James Braid (1795–1860)

James Braid adalah orang pertama yang mencoba menjelaskan fenomena mesmerisme dari sudut pandang ilmu psikologi. Ia adalah seorang ahli bedah dan seorang penulis yang produktif dan andal. Ia juga sangat dihormati oleh British Medical Association. Pada tahun 1841, ia melakukan pemeriksaan medis pertama terhadap seorang subjek yang berada dalam kondisi *trance* mesmerisme. Setelah pemeriksaan pertama, ia memulai eksperimen pribadi dan melibatkan rekan kerja yang ia percaya. Dari hasil penelitian yang ia lakukan, akhirnya hipnosis dapat dijelaskan dalam

kerangka ilmiah dan diterima sebagai suatu teknik pengobatan oleh dunia kedokteran Inggris. Dengan demikian, Braid dipandang sebagai "Bapak Hipnosis".

Dalam penelitiannya, Braid menemukan bahwa pemfokuskan pandangan mata (*eye fixation*) mengakibatkan suatu kondisi kelelahan, misalnya kelopak mata menjadi sangat lelah sehingga tidak bisa dibuka oleh subjek. Ia beranggapan, itu adalah kunci mesmerisme. Setelah melakukan lebih banyak eksperimen, Braid akhirnya mengembangkan teori tentang perhatian mata. Ia meminta subjek untuk menatap berbagai objek dari berbagai posisi, termasuk memandang matanya dan juga api lilin, dan berhasil membawa subjek masuk ke kondisi *trance*.

Pada awalnya, Braid menamakan penemuannya sebagai *neurypnology*. *Neurypnology* berasal dari bahasa Yunani yang berarti *nervous sleep*. Di kemudian hari, ia menggunakan kata *neuro-hypnotism* yang berasal dari kata Hypnos, yaitu dewa tidur dalam mitologi Yunani. Selanjutnya, demi mempermudah ucapan, ia menghilangkan kata *neuro*. Penemuannya akhirnya diberi nama *hypnotism* atau *hypnosis*.

Milton H. Erickson (1901-1980)

Erickson dipandang sebagai hipnoterapis dan psikoterapis yang paling kreatif dan inovatif. Kehebatan Erickson di dunia praktik psikoterapi setara dengan Freud di dunia teori perilaku manusia. Erickson menjalani hidup yang unik dengan keterbatasan yang ia alami, mulai dari buta warna, agak tuli, dan dislexia. Ia juga menderita sakit polio sebanyak dua kali, yaitu pada usia 17 dan 51 tahun. Dalam upaya merehabilitasi dirinya, Erickson mengalami berbagai

fenomena hipnosis klasik dan mengerti bagaimana memanfaatkan berbagai fenomena itu untuk tujuan terapi.

Sumbangan paling berharga yang dilakukan Erickson pada dunia hipnosis adalah pengembangan teknik sugesti tidak langsung dan *non-authoritarian*. Dengan cara ini, Erickson mampu membuat subjek untuk belajar bagaimana mengalami fenomena hipnosis dan bagaimana menggunakan potensi mereka untuk memecahkan masalah mereka sendiri.

Selama lebih dari lima puluh tahun, Erickson melakukan eksperimen dan terapi dengan menggunakan hipnosis. Semasa hidupnya, ia memberikan seminar dan lokakarya di berbagai belahan dunia.

Mitos dan Pandangan yang Salah

Ada banyak mitos dan pandangan salah mengenai hipnosis. Banyak orang yang menghubungkan hipnosis dengan kekuatan gaib, mistik, praktik ritual, pengendalian pikiran, makhluk halus, penipuan, dan sebagainya. Semua pandangan yang kurang tepat itu berkembang karena minimnya informasi yang tepat mengenai hipnosis. Semua ini diperparah dengan publikasi di media massa, baik itu surat kabar, radio, maupun televisi, yang memberikan informasi tidak tepat mengenai hipnosis. Ditambah lagi, salah satu stasiun televisi swasta menyiarkan acara tentang hipnosis. Masyarakat yang tidak mempunyai pemahaman yang benar akan langsung beranggapan bahwa itulah hipnosis. Padahal, yang ditampilkan di televisi itu hanya salah satu dari cabang ilmu hipnosis.

Saat bertanya pada peserta seminar, "Bila saya berkata hipnosis, apa hal pertama yang muncul dalam pikiran Anda?", saya selalu mendapatkan jawaban, "Gendam". Gendam adalah

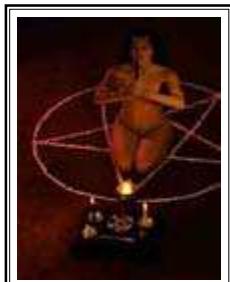
penggunaan "hipnosis" untuk melakukan kejahatan, seperti penipuan dan sebagainya. Saya sengaja menggunakan tanda petik dalam menuliskan kata "hipnosis" karena secara pribadi saya kurang setuju bila bentuk kejahatan itu dikatakan menggunakan hipnosis. Menurut beberapa kawan yang ahli di bidang metafisik, gendam adalah satu kegiatan yang melibatkan unsur nonmanusia. Saya tidak membahas topik gendam dalam buku ini. Yang saya jelaskan adalah hipnosis sebagai suatu ilmu pengetahuan yang didasari oleh penelitian mendalam yang dilakukan di luar negeri.

Beberapa pandangan yang salah mengenai hipnosis adalah:

❖ **hipnosis adalah bentuk penguasaan pikiran**

Pandangan ini tidak benar. Subjek, walaupun telah masuk ke dalam kondisi hipnosis/trance yang dalam, masih tetap sadar dan dapat mengendalikan diri sepenuhnya. Semua bentuk hipnosis adalah *self-hypnosis*. Bila subjek tidak mengizinkan atau menolak untuk dihipnosis maka hipnotis tidak akan bisa menghipnosis si subjek.

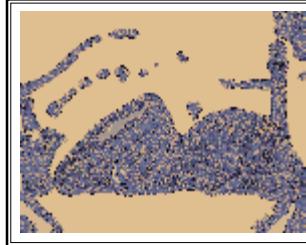
❖ **hipnosis merupakan praktik supranatural**



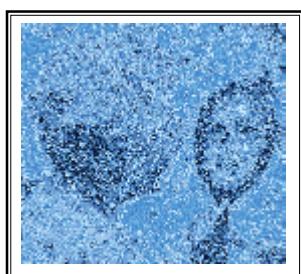
Hipnosis adalah seni komunikasi antara hipnotis dan subjek hipnosis. Kemampuan komunikasi ini dimanfaatkan untuk membawa subjek masuk ke kondisi alam bawah sadar. Sama sekali tidak ada unsur kekuatan magis atau mistik yang terlibat.

❖ hipnosis sama dengan tidur

Kondisi *trance*, bila dilihat dari getaran otak, mirip dengan kondisi tidur. Perbedaan utama antara kondisi tidur dan kondisi hipnosis adalah saat tidur kita tidak sadar akan keadaan sekeliling kita. Sedangkan pada saat *trance*, pikiran kita justru sangat sadar dan fokus.

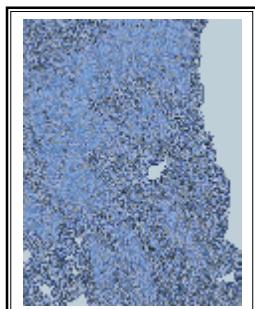


❖ hipnosis dapat digunakan untuk mengubah kepribadian



Hipnosis tidak dapat mengubah kepribadian. Penelitian yang dilakukan oleh para pakar hipnosis menunjukkan bahwa hipnosis dapat membantu memulihkan suatu kondisi mental, namun tidak bisa digunakan untuk memprogram pikiran dan mengubah kepribadian subjek.

❖ hipnosis mengakibatkan lupa ingatan



Justru, saat subjek berada dalam kondisi terhipnosis atau *trance*, subjek mengalami peningkatan kemampuan mengingat yang luar biasa. Kemampuan ini disebut sebagai *hypermnesia*.

Hipnosis dapat digunakan untuk menimbulkan efek amnesia (lupa ingatan). Namun, ini dilakukan dengan tujuan

khusus dalam suatu terapi. Hipnosis tidak dapat digunakan untuk membuat orang lupa ingatan secara total.

Jenis Hipnosis

Selama ini, orang umumnya hanya mengenal satu jenis hipnosis, yaitu *stage hypnosis* yang ditampilkan di televisi sebagai acara hiburan. Dengan semakin banyak orang menonton acara TV tersebut, perlahan tapi pasti mulai terbentuk pandangan mengenai apa itu hipnosis. Pandangan itu belum tentu benar sepenuhnya. Berikut ini adalah jenis hipnosis dan manfaatnya.

1. *Stage Hypnosis*

Stage hypnosis adalah hipnosis yang digunakan untuk pertunjukan hiburan. Dalam *stage hypnosis*, hipnotis memilih subjek dari antara penonton, yang setelah melewati serangkaian uji sugestibilitas, membuat subjek tersebut masuk ke dalam kondisi *trance*. Kemudian hipnotis memberikan "program" yang akan dijalankan setelah subjek bangun atau sadar dari kondisi *trance*. Program yang dimasukkan biasanya "aneh-aneh" dan tidak masuk akal, misalnya seorang pria mengaku hamil, handphone jadi sepatu, menjadi penyanyi terkenal, dan sebagainya. Semua program itu dijalankan dengan sangat baik dan subjek tidak sadar akan keanehan perilakunya.

Meskipun program yang dimasukkan ke pikiran bawah sadar adalah program yang "tidak masuk akal", hal itu tidak akan berakibat buruk pada subjek. Program yang tidak masuk akal itu akan terhapus karena kalah kuat dengan program dasar yang ada di alam bawah sadar. Jadi,

semakin tidak masuk akal program yang diberikan justru semakin aman.

Pernah dalam satu seminar, ada seorang subjek yang di-program bahwa setelah ia bangun atau keluar dari *trance*, ia akan kehilangan angka 6. Setelah sadar atau bangun dari *trance*, subjek diminta menghitung jarinya. Subjek memulai dengan hitungan 1, 2, 3, 4, 5 dan langsung melompat ke 7, 8, 9, 10, 11. Subjek sangat kaget karena jarinya sekarang menjadi 11. Ia lalu diminta menghitung ulang. Hasilnya tetap 11. Program ini tidak dapat bertahan lama. Cepat atau lambat pikiran bawah sadarnya akan menolak. Program dasar yang ada di bawah sadar menyatakan bahwa jari tangan manusia semuanya ada 10, bukan 11.

2. *Clinical Hypnosis* atau *Hypnotherapy*

Clinical Hypnosis atau *hypnotherapy* adalah aplikasi hipnosis dalam menyembuhkan masalah mental dan fisik (psikosomatic). Aplikasi dalam pengobatan penyakit, antara lain depresi, kecemasan, fobia, stres, penyimpangan perilaku, mual dan muntah, melahirkan, penyakit kulit, dan masih banyak lagi.

Satu hal yang perlu dicermati, walaupun dapat digunakan untuk mengobati banyak penyakit, *hypnotherapy* tidak dapat menyembuhkan semua masalah yang berhubungan dengan psikologis dan medis. Orang yang sakit usus buntu tetap harus menjalani operasi. Dia tidak mungkin bisa sembuh hanya karena menggunakan hipnosis. Dalam kasus usus buntu, hipnosis dapat digunakan untuk membuat pasien rileks dan percaya diri untuk menjalani operasi dan memulihkan kondisi psikologis pascaoperasi.

3. Anodyne Awareness

Anodyne Awareness adalah aplikasi hipnosis untuk mengurangi rasa sakit fisik dan kecemasan. Banyak dokter, tenaga medis, perawat, dan dokter gigi menggunakan teknik *anodyne* untuk membantu pasien menjadi rileks dengan sangat cepat dan mengurangi rasa sakit dengan mental anestesi.

Teknik *anodyne* dikembangkan dengan menerapkannya pada ratusan pasien yang menjalani perawatan medis dan dalam praktik kedokteran gigi. Teknik ini dapat digunakan dengan sangat berhasil pada hampir setiap pasien.

Salah satu contoh kasus adalah seorang pasien kanker paru-paru. Dengan semakin menyebarunya penyakit kanker ke seluruh tubuh, pasien menjadi sangat menderita dan kesakitan. Dengan bantuan hipnosis, pasien dapat dibuat tidak merasakan rasa sakit yang menjalar di seluruh tubuhnya.

4. Forensic Hypnosis

Forensic Hypnosis adalah penggunaan hipnosis sebagai alat bantu dalam melakukan investigasi atau penggalian informasi dari memori. Sering kali, dalam suatu kejadian yang mempunyai muatan emosi negatif tinggi, misalnya dalam kasus kejahatan, orang mengalami "lupa ingatan" akan kejadian tersebut. Hal itu terjadi karena pikiran bawah sadar menyembunyikan informasi traumatis sehingga tidak dapat diakses oleh pikiran sadar, dengan tujuan agar pengalaman buruk itu tidak lagi diingat.

Dengan menggunakan hipnosis, kita akan masuk ke kondisi *trance* yang berakibat pada kemampuan mengingat yang sangat tinggi yang dinamakan *hypermnesia*.

5. Metaphysical Hypnosis

Metaphysical hypnosis adalah aplikasi hipnosis dalam meneliti berbagai fenomena metafisik. Jenis hipnosis ini bersifat eksperimental. Dengan hipnosis, seseorang akan dapat dengan sangat cepat masuk ke kondisi rileks yang sangat dalam (*somnambulims*), yang kalau diukur dengan EEG akan menunjukkan frekuensi gelombang otak yang sangat rendah. Penjelasan lebih detail mengenai hubungan antara gelombang otak dan level kesadaran dapat Anda baca pada bab selanjutnya.

Karakteristik Utama Kondisi Hipnosis

Ada lima karakteristik utama dalam kondisi hipnosis atau *trance*, yaitu:

1. Relaksasi fisik yang dalam

Induksi, cara yang digunakan untuk membawa subjek pindah dari pikiran sadar ke pikiran bawah sadar, melibatkan konsentrasi pada relaksasi fisik. Saat tubuh rileks, pikiran juga menjadi rileks. Saat kita rileks, gelombang otak akan turun dari *beta*, *alfa*, *theta*, dan ke *delta*. Semakin turun gelombang otak, kita akan semakin rileks;

2. Perhatian yang sangat terpusat

Masuk ke kondisi hipnosis merupakan suatu proses, dimana secara perlahan tapi pasti, perhatian kita menjadi fokus hingga mencapai konsentrasi yang sangat tinggi. Dalam kondisi normal, pikiran sadar kita dibanjiri oleh berbagai stimulus yang masuk melalui lima indra. Saat berada dalam

kondisi hipnosis, perhatian menjadi lebih sempit dan lebih fokus sehingga hanya tertuju pada satu stimulus tertentu;

3. Peningkatan kemampuan indra

Eksperimen dengan menggunakan hipnosis menunjukkan bahwa kemampuan indra dapat ditingkatkan. Indra dapat beroperasi dengan lebih akurat bila fungsinya diarahkan dengan menggunakan sugesti. Kemampuan berpikir logis meningkat tajam dan akurasi dalam berpikir deduksi juga meningkat;

4. Pengendalian refleks dan aktivitas fisik

Saat seseorang dihipnosis, detak jantung dapat dikendalikan, bagian tubuh dapat dibuat mati rasa, periode menstruasi dapat diatur, sirkulasi darah dapat ditingkatkan atau dikurangi, tarikan napas dan masukan oksigen menurun, temperatur tubuh berubah, dan masih banyak lagi aktivitas fisik lain yang seharusnya berjalan otomatis dapat dipengaruhi atau dikendalikan;

5. Respons terhadap pengaruh pascahipnosis

Sugesti yang diberikan saat dalam hipnosis, dengan catatan kondisi sugesti ini tidak bertentangan dengan nilai dasar yang dipegang oleh subjek, akan dijalankan oleh subjek setelah ia tersadar atau bangun dari *trance*. Saat sugesti diberikan, subjek dapat menerima atau menolak atau dapat langsung bangun secara spontan dari relaksasi hipnosis. Sugesti yang bersifat positif, baik, dan menguntungkan subjek akan lebih mudah diterima daripada sugesti negatif.

Environmental Hypnosis

Yang dimaksud dengan *environmental hypnosis* adalah kondisi di mana kita dihipnosis oleh lingkungan kita. Setiap saat, kita berinteraksi dengan lingkungan. Sejak kita masih kecil hingga saat ini, kita selalu dipengaruhi oleh berbagai stimulus yang berada di lingkungan kita. Cepat atau lambat, kita akan terpengaruh oleh lingkungan kita.

Untuk lebih mudah memahami *environmental hypnosis*, Anda dapat menganalogikannya sebagai proses pemrograman pikiran. Saat masih kecil, kita diprogram oleh lingkungan, terutama oleh orangtua kita. Kepercayaan, kebiasaan, apa yang dipandang baik atau buruk, nilai hidup, dan masih banyak hal lainnya masuk ke dalam pikiran bawah sadar kita, tanpa kita pernah menyadari bahwa semua itu sebenarnya adalah hipnosis. Contohnya? Ada orangtua yang menanamkan dalam pikiran anak mereka bahwa cari uang itu sangat susah, menjadi kaya itu sangat sulit, hidup adalah penderitaan, nasib sudah ditentukan oleh Yang di Atas, orang kaya itu jahat, dan sebagainya. Sebaliknya, ada keluarga yang menanamkan kepercayaan bahwa hidup adalah anugerah yang harus dimanfaatkan sebaik-baiknya, semua manusia pada dasarnya adalah makhluk yang baik.

Yang lebih ekstrem lagi adalah program negatif yang di-*install* oleh orangtua ke dalam pikiran anak mereka. Program negatif itu antara lain, "Kamu memang anak go-blok", "Nggak usah macam-macam, dari dulu kamu memang nggak pernah bisa bekerja dengan baik", "Percuma kamu berusaha keras, toh nanti kamu pasti akan berhenti di tengah jalan", "Kalau pendidikan tidak tinggi, tidak bisa sukses", "Jangan bermimpi yang muluk-muluk, nanti kalau

nggak tercapai bisa membuat frustrasi", "Agama X adalah musuh kita", "Suku atau etnis Y adalah suku yang jahat", dan masih banyak contoh lainnya.

Kawan saya, seorang Ph.D. lulusan Amerika, pernah mengatakan, "Saya sebenarnya jengkel dengan iklan produk sabun cuci merek X (*sengaja tidak saya sebutkan mereknya. Saya khawatir nanti Anda akan tersugesti*). Masa di iklannya dikatakan kalau sabun X ini bisa mencuci sendiri. Mana ada sabun yang bisa mencuci sendiri. Ini namanya penipuan. Anehnya, walaupun saya tidak suka dengan iklan tersebut, walaupun saya sadar bahwa iklan tersebut tidak benar, kalau saya ke supermarket yang saya beli pasti sabun cuci merek X."

Kawan saya itu tidak sadar bahwa yang mendikte perlakunya sebenarnya adalah program yang ada di pikiran bawah sadarnya. Ia telah dihipnosis oleh iklan sabun cuci tersebut. Tahukah Anda mengapa *prime time* jam tayang TV adalah antara jam 19.00 sampai jam 20.00? Ini semua berhubungan dengan prinsip hipnosis. Pada bab selanjutnya, saya akan menjelaskan mengenai mekanisme kerja pikiran.

Mengapa Bisa Terjadi Kondisi Hipnosis?

Banyak yang bertanya, "Apa, sih, sebenarnya yang terjadi saat seseorang dihipnosis?", "Apakah saat seseorang dihipnosis, ia dikuasai oleh suatu kekuatan di luar dirinya?", "Apakah semacam 'kerasukan?'", "Mengapa orang yang dihipnosis mau melakukan hal-hal yang diperintahkan oleh orang yang menghipnosis/hipnotis?", dan masih banyak pertanyaan lain lagi. Pertanyaan itu timbul karena, bagi orang awam, yang terlihat saat seseorang dihipnosis adalah subjek

langsung menutup mata dan tertidur. Untuk menjawab pertanyaan itu, mari kita lihat hasil penelitian yang dilakukan para pakar, yang ditinjau dari tiga aspek fisiologis berikut:

- aktivasi sistem saraf parasimpatik,
- pola gelombang otak,
- interaksi otak kiri dan kanan,

Aktivasi Sistem Saraf Parasimpatik

Dalam diri manusia, sebagaimana berlaku pada semua mamalia, terdapat dua sistem saraf, yaitu sistem saraf pusat dan sistem saraf otonom. Sistem saraf pusat mengatur respons motorik hingga impresi sensori melalui otak dan saraf pada tulang belakang. Sistem saraf otonom mengatur sistem internal, yang biasanya merupakan gerak yang di luar kendali pikiran sadar. Yang termasuk dalam kendali sistem saraf otonom, antara lain adalah detak jantung, sistem pencernaan, dan aktivitas kelenjar.

Sistem saraf otonom terbagi menjadi dua bagian, yang cara kerjanya saling bertolak belakang. Sistem pertama adalah sistem saraf simpatik, yang bertanggung jawab terhadap mobilisasi energi tubuh untuk kebutuhan yang bersifat darurat. Misalnya, jantung berdetak lebih cepat dan lebih kuat, tekanan darah meningkat, atau pernapasan menjadi lebih cepat. Sistem saraf simpatik melepas gula dari hati dan adrenalin dari kelenjar adrenal.

Untuk lebih jelasnya, coba Anda perhatikan contoh berikut ini. Pernahkah Anda diminta berbicara di panggung atau di depan orang banyak dan Anda mengalami demam panggung atau tegang? Yang Anda alami saat itu adalah

contoh dari kerja sistem saraf simpatik. Saat Anda mengalami demam panggung, secara fisik yang terjadi adalah: lutut dan tangan Anda gemetar, telapak tangan dan wajah Anda berkeringat, jantung berdebar lebih kencang dan keras, tarikan napas lebih cepat, dan perut terasa tidak enak atau mungkin mual. Semua hal itu disebabkan karena sistem saraf simpatik Anda sedang *in-action* sebagai respons dari perasaan takut dan tegang saat berbicara di depan umum. Perasaan takut dan tegang diterjemahkan sebagai suatu kondisi "darurat" dan tubuh Anda, secara refleks, menyiapkan diri untuk memberikan respons lawan atau lari (*fight or flight response*).

Sebaliknya, hasil kerja sistem saraf parasimpatik mengakibatkan detak jantung melambat, tekanan darah turun, dan respons insting dari kondisi istirahat dan relaksasi. Respons parasimpatik mengakibatkan kita menjadi lebih tenang dan nyaman. Semua itu bertujuan untuk menghemat energi tubuh.

Kedua sistem saraf, simpatik dan parasimpatik, tidak bisa aktif bersamaan. Saat proses hipnosis dilakukan, yang terjadi sebenarnya adalah hipnotis mengaktifkan sistem saraf parasimpatik subjek sehingga subjek menjadi sangat rileks dan nyaman. Hal ini sangat bermanfaat dalam melakukan terapi karena subjek akan tetap rileks, meskipun fobia atau traumanya sedang ditangani.

Pola Gelombang Otak

Riset yang dilakukan terhadap kondisi hipnosis menunjukkan adanya perubahan pada gelombang otak. Perubahan gelombang otak sangat mempengaruhi perilaku manusia. Ma-

nusia mempunyai empat jenis gelombang otak, *beta* (12-40 Hz), *alfa* (8-12 Hz), *theta* (4-8 Hz), dan *delta* (0,1-4 Hz). Penjelasan lebih terperinci mengenai jenis dan fungsi masing-masing gelombang otak, saya uraikan di Bab 3.

Dalam suatu saat, setiap orang memproduksi keempat jenis gelombang otak. Kondisi kesadaran seseorang ditentukan oleh gelombang otak yang dominan pada suatu waktu tertentu.

Pada kondisi kesadaran normal, gelombang otak yang dominan adalah gelombang beta. Saat seseorang mulai dihipnosis yang terjadi adalah gelombang otak yang dominan bergeser, dari beta ke alfa. Hubungan antara pola gelombang alfa dan hipnosis ditemukan pada tahun 1968 dengan menggunakan EEG (*electroencephalograph*). Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa kondisi hipnosis berada pada gelombang alfa dan theta. Semakin dalam seseorang masuk ke dalam kondisi hipnosis (*trance*), semakin rendah gelombang otaknya, dalam hal ini ia akan masuk ke theta yang dalam.

Satu hal menarik dari penelitian itu adalah bahwa orang tidak harus dihipnosis untuk bisa masuk ke kondisi gelombang otak alfa-theta. Seniman, musisi, dan atlet, semuanya memproduksi pola gelombang alfa-theta. Para rahib Buddhis, atau individu yang menggunakan *self-hypnosis* dan meditator yang berpengalaman dapat masuk ke kondisi alfa-theta dengan kondisi sadar, kapan pun mereka mau. Penelitian juga mengindikasikan bahwa saat seseorang berada dalam pola gelombang alfa-theta, ia dapat belajar dengan sangat cepat.

Saat seseorang makin dalam masuk ke kondisi hipnosis, gelombang otak yang dominan adalah theta. Hal ini diperkuat

oleh penelitian yang dilakukan dengan menggunakan *EEG Spectral Analysis*.

Dari penelitian juga diketahui bahwa terdapat dua jenis gelombang theta, yaitu theta tipe I dan theta tipe II. Theta tipe I adalah gelombang theta yang muncul saat seorang berada dalam kondisi rileks atau *ngantuk*. Sedangkan theta tipe II berhubungan dengan kerja pikiran yang efektif dengan kemampuan yang tinggi. Theta tipe II menunjukkan kondisi pikiran yang fokus sehingga meningkatkan efisiensi dalam pemecahan masalah, proses persepsi, dan daya ingat.

Subjek hipnosis yang berpengalaman menunjukkan level aktivitas gelombang theta yang lebih tinggi, baik dalam kondisi terhipnosis maupun dalam kondisi normal, dibandingkan dengan orang yang tidak berpengalaman dengan kondisi hipnosis (jarang atau belum pernah merasakan kondisi hipnosis). Level gelombang theta yang dihasilkan subjek yang berpengalaman juga tidak terlalu berbeda saat ia dalam kondisi *trance* atau sadar.

Pelatihan meditasi atau teknik yang menekankan relaksasi akan lebih banyak menghasilkan gelombang theta tipe I. Sedangkan dalam hipnosis dan teknik meditasi yang melatih pemusatan perhatian pada satu objek tertentu, akan lebih banyak menghasilkan theta tipe II.

Apabila subjek hipnosis masuk ke dalam kondisi *trance* yang sangat dalam, ada kemungkinan ia akan berpindah dari gelombang *low theta* (theta yang sangat rendah) menuju ke gelombang delta. Apabila subjek masuk ke gelombang delta, ia tidak akan dapat mendengar atau merasakan apa-apa. Gelombang delta mewakili kondisi tidak sadar (*unconscious*). Kondisi ini sama dengan keadaan tertidur

pulas. Saat tertidur pulas, kita tidak sadar akan apa yang terjadi di sekitar kita.

Dari penjelasan di atas, Anda dapat menyimpulkan bahwa hipnosis sebenarnya adalah suatu fenomena alamiah yang terjadi pada diri setiap orang. Yang membuat kata hipnosis agak mengerikan adalah karena orang tidak tahu proses alamiah yang terjadi. Ditambah lagi dengan pemberitaan mengenai hipnosis di berbagai media massa yang sebenarnya salah atau kurang tepat.

Dengan pemahaman yang benar, kini Anda dapat melihat betapa banyak manfaat yang bisa didapat bila kita dapat secara sadar mengatur kondisi gelombang otak kita. Kita dapat meningkatkan kreativitas, meningkatkan daya ingat, relaksasi, manajemen stres, belajar dengan mudah dan cepat, merasa damai dan tenang, dan banyak hal positif lainnya. Dengan melakukan hipnosis secara benar, semua manfaat itu dapat kita rasakan dan miliki.

Interaksi Otak Kiri dan Kanan

Penelitian terhadap hubungan kerja antara otak kiri dan otak kanan dengan hipnosis merupakan suatu penelitian yang cukup rumit dan memberikan hasil yang agak bertolak belakang. Ada peneliti yang mengklaim bahwa kondisi *trance* merupakan akibat dari aktivitas otak kanan. Peneliti yang mendukung klaim ini beralasan bahwa saat kondisi *trance*, otak kanan lebih dominan dibanding otak kiri. Sedangkan dalam kondisi normal, otak kiri yang lebih dominan daripada otak kanan.

Meskipun ada bukti bahwa perubahan aktivitas pada kedua belahan otak terjadi saat kondisi hipnosis, penelitian

terkini menunjukkan bahwa pandangan yang menyatakan bahwa salah satu bagian otak lebih dominan adalah pandangan yang terlalu dini dan kurang tepat.

Dari berbagai penelitian terkini dapat disimpulkan bahwa fenomena hipnosis merupakan hasil dari interaksi otak kiri dan kanan. Semakin dalam *trance*, subjek semakin cenderung untuk menunjukkan perilaku interaksi yang rumit di antara kedua belahan otaknya.

2

MENGENAL CARA KERJA PIKIRAN

Kita memiliki dua jenis pikiran yang sebenarnya merupakan satu kesatuan. Untuk mudahnya, kita membaginya menjadi pikiran sadar dan pikiran bawah sadar. Kedua pikiran ini saling berkomunikasi dan bekerja dalam waktu bersamaan, secara paralel.

Pikiran sadar mempunyai empat fungsi utama, yaitu:

1. mengidentifikasi informasi yang masuk

Informasi diterima melalui panca indra—penglihatan, pendengaran, penciuman, pengecap, dan sentuhan atau perasaan;

2. membandingkan

Informasi yang masuk dibandingkan dengan *database* (referensi, pengalaman, dan segala informasi) yang berada dalam pikiran bawah sadar;

3. menganalisis

Memeriksa informasi yang masuk dengan membagi informasi itu menjadi komponen yang lebih kecil agar dapat diperiksa dengan saksama;

4. memutuskan

Memutuskan respons atau tindakan yang akan diambil terhadap informasi yang telah masuk.

Pikiran sadar terletak di bagian korteks otak. Pada usia sekitar 3 tahun, pikiran sadar seorang anak mulai aktif. Pikiran sadar ini adalah bagian otak yang digunakan untuk berpikir atau logika dan hanya mewakili 10% dari kemampuan otak manusia.

Saat pikiran sadar terbentuk dan berkembang, kita menciptakan suatu pintu pembatas antara pikiran sadar dan bawah sadar. Pintu gerbang ini dapat terbuka bila pikiran sadar dibuat sibuk, fokus memperhatikan sesuatu, larut dalam suatu cerita, asyik nonton TV atau film, atau dengan menggunakan hipnosis.

Pikiran bawah sadar terbentuk sejak dalam kandungan. Pikiran bawah sadar kita terletak di bagian otak yang disebut *medulla oblongata*. Sejak lahir hingga usia tiga tahun, apa pun yang terjadi di sekitar kita, baik itu hal positif maupun negatif, seperti gambar, kata-kata, tindakan, nada, frekuensi suara manusia, akan langsung diserap dan masuk ke pikiran bawah sadar. Kemampuan pikiran bawah sadar dalam menyerap informasi sama seperti kemampuan spons menyerap air. Pengalaman yang paling berkesan—yang mempunyai komponen emosi yang tinggi atau intens—akan menjadi informasi yang terekam dengan sangat kuat dalam pikiran bawah sadar.

Kebanyakan orang terprogram dengan kombinasi emosi positif dan negatif. Emosi negatif dapat membawa akibat buruk saat anak menjadi orang dewasa karena emosi ini akan selalu menghantui dan mempengaruhi sikap dan pe-

rilakunya. Contoh emosi negatif adalah trauma yang terjadi saat anak masih kecil akibat perceraian orangtua, perasaan sebagai orang yang gagal, atau merasa diri tidak berharga. Emosi negatif dapat dihilangkan dengan bantuan hipnoterapi atau prosedur terapi bawah sadar.

Emosi positif, jika terprogram di pikiran bawah sadar, akan membuat orang lebih menikmati hidup, bersikap lebih positif dan percaya diri, dan lebih mudah mencapai sukses.

Pikiran bawah sadar mempunyai fungsi/menyimpan hal-hal berikut:

1. kebiasaan (baik, buruk, dan refleks)

- Kebiasaan baik adalah kebiasaan yang positif dan produktif.
- Kebiasaan buruk adalah kebiasaan negatif dan destruktif, seperti merokok, makan berlebihan, dll.
- Kebiasaan refleks misalnya secara otomatis menutup pintu setelah membukanya, menutup mulut saat batuk atau bersin.

2. emosi

Bagaimana perasaan kita mengenai suatu keadaan, hal-hal tertentu, dan terhadap orang lain.

3. memori jangka panjang

- Memori jangka panjang adalah tempat penyimpanan informasi yang bersifat permanen.
- Ada memori yang tidak dapat diingat dalam kondisi sadar, namun dapat dimunculkan kembali dengan bantuan hipnosis.

4. kepribadian

Kepribadian adalah karakteristik individual yang membuat kita berhubungan dengan orang lain dan lingkungan yang kita jumpai sehari-hari.

5. intuisi

- Intuisi adalah perasaan mengetahui sesuatu secara instingtif.
- Berhubungan dengan spiritual dan/atau metafisik.

6. kreativitas

Kreativitas adalah kemampuan kita untuk mengubah visi, pemikiran, dan impian menjadi kenyataan.

7. persepsi

Persepsi adalah bagaimana kita melihat dunia menurut "kaca mata" kita.

8. *belief* dan *value*

Belief atau kepercayaan adalah segala sesuatu yang kita yakini sebagai hal yang benar. Sedangkan *value* atau nilai adalah segala sesuatu yang kita pandang sebagai hal yang penting.

Pikiran sadar dan bawah sadar berkomunikasi satu dengan yang lain dengan atau tanpa kita sadari. Pikiran sadar, misalnya, mengirim berita ke pikiran bahwa sadar bahwa kita ingin menggerakkan otot lengan dan tangan untuk membalik halaman buku yang sedang kita baca. Begitu pikiran sadar berpikir maka otot-otot yang sesuai segera bergerak untuk menjalankan perintah itu.

Otot yang aktif dan koordinasi gerakan, semuanya dikendalikan oleh pikiran bawah sadar. Kesannya sangat mudah karena programnya tersimpan di pikiran bawah sadar sebagai hasil latihan sejak kecil. Pikiran bawah sadar bekerja sesuai dengan perintah pikiran sadar. Namun, pikiran bawah sadar kadang-kadang terlihat seperti tidak sejalan dengan pikiran sadar. Terutama bila pikiran sadar memerintah pikiran bawah sadar untuk melakukan perubahan mendadak, terutama saat kita mencoba mengubah perilaku, kepercayaan, atau sikap kita. Itu semua dikarenakan program yang telah tertanam dalam pikiran bawah sadar membutuhkan waktu untuk bisa di-*uninstall*, sebelum kita meng-*install* program baru.

Hukum Pikiran

Hukum 1. Setiap pikiran atau ide mengakibatkan suatu reaksi fisik

Pikiran dapat mempengaruhi fungsi organ tubuh. Kekhawatiran memicu produksi asam lambung dan dapat mengakibatkan luka lambung. Kemarahan merangsang kelenjar adrenal dan meningkatkan kadar adrenalin dalam darah, yang mengakibatkan perubahan pada tubuh. Kecemasan dan ketakutan mempengaruhi tekanan darah dan denyut jantung. Orang yang sering marah, cemas, dan ketakutan biasanya akan mudah stres, stroke, dan akhirnya 'stop' alias meninggal.

Ide dengan muatan emosi yang tinggi hampir selalu dapat masuk ke pikiran bawah sadar, karena pikiran bawah sadar adalah pikiran "perasaan". Begitu suatu ide masuk

ke bawah sadar, ide itu akan mengakibatkan reaksi yang selalu sama dari satu waktu ke waktu lain. Untuk mengubah kondisi itu kita harus masuk ke pikiran bawah sadar dan mengubah ide yang menjadi sumber masalah. Hal itu dapat dengan mudah dilakukan dengan *self-hypnosis* dan *autosuggestion*.

Hukum 2. Kita mendapatkan apa yang kita harapkan (The Law of Expectancy)

Otak dan sistem saraf hanya bereaksi terhadap gambaran mental. Tidak jadi masalah apakah gambaran mental itu berasal dari diri sendiri, merupakan hasil ciptaan pikiran sendiri, atau berasal dari dunia luar. Gambaran mental yang dibentuk akan menjadi *blueprint*, dan pikiran bawah sadar menggunakan segala sarana dan kemampuannya untuk menjalankan *blueprint* itu. Kekhawatiran merupakan satu bentuk program yang memasukkan, ke dalam pikiran kita, gambaran dari apa yang tidak kita inginkan. Pikiran bawah sadar akan mewujudkan gambaran mental itu.

Hukum 3. Saat kita berurusan dengan pikiran, imajinasi jauh lebih kuat daripada pengetahuan (The Law of Conflict)

Hukum ini sangat penting untuk diingat saat menggunakan *self hypnosis*. IMAJINASI MENGALAHKAN LOGIKA. Setiap ide yang diikuti oleh suatu emosi yang kuat seperti kemarahan, kebencian, cinta, atau kepercayaan yang bersifat politis atau agamis biasanya tidak dapat dimodifikasi melalui penggunaan logika. Dalam menggunakan *self hypnosis* kita dapat membentuk gambaran mental dalam pikiran

bawah sadar, yang merupakan pikiran perasaan, dan mengganti, meningkatkan, atau mengubah ide-ide lama.

Bila terjadi konflik antara imajinasi dan logika, imajinasi selalu menang.

Mau contoh? Misalnya Anda diminta berjalan di atas batang baja dengan ketebalan 10 cm, lebar 30 cm, dan panjang 20 mtr. Batang baja ini diletakkan di atas lantai dan Anda diminta untuk berjalan dari ujung satu ke ujung lainnya. Bisa? Pasti bisa. Mudah? Tentu saja mudah. Namun apa yang terjadi bila batang baja yang sama, diletakkan di antara dua gedung setinggi 50 lantai, dan Anda diminta untuk menyeberang dari gedung satu ke gedung lainnya? Apakah ada perbedaan kali ini? Apa yang Anda rasakan?

Bila Anda benar-benar diminta melakukan apa yang baru saya jelaskan maka besar kemungkinan Anda tidak akan mau. Mengapa? Secara logika pikiran sadar Anda tahu bahwa batang baja itu aman, tidak mungkin patah. Anda tidak mungkin jatuh bila berjalan dengan hati-hati. Bukankah Anda telah berhasil melintasi batang baja itu saat diletakkan di lantai? Lalu mengapa kali ini Anda tidak mau? Itu karena Anda membayangkan (berimajinasi) diri Anda seandainya jatuh dari ketinggian 50 lantai. Semakin Anda membayangkan diri Anda jatuh, Anda semakin ketakutan dan menolak untuk menyeberang.

Contoh lain adalah saat saya bertanya kepada seorang kawan, "Apa minuman kesukaanmu?" "Es dawet," jawabnya cepat. "Ok. Kalau es dawet saya masukkan ke dalam pispot (wadah yang digunakan pasien di rumah sakit untuk buang air) dan saya minta Anda minum dari pispot itu, mau nggak?", tanya saya lagi. "Nggak mau," jawabnya dengan memperlihatkan wajah jijik dan mual. "Pispot yang saya gunakan

pispot baru, lho. Sama sekali belum pernah dipakai. Pispot ini setelah dibeli di toko, saya rebus dengan air 200 derajat celcius. Jadi pasti steril. Dijamin pasti bersih dan aman," goda saya lagi. "Pokoknya nggak mau," jawabnya tegas.

Mengapa kawan saya ini menolak minum es dawet kesukaannya yang menggunakan wadah pispot? Itu karena ia membayangkan betapa kotornya pispot tersebut. Walaupun telah saya jelaskan bahwa pispot yang digunakan baru, ia tetap menolak. Pikiran sadarnya tahu dan mengerti apa yang saya jelaskan. Pikiran sadarnya tahu bahwa pispot yang digunakan adalah pispot baru, namun pikiran bawah sadarnya jauh lebih kuat mempengaruhi keputusannya.

Hukum 4. Ide yang bertentangan tidak dapat dijalankan secara bersamaan

Pikiran dapat memikirkan ide yang bertentangan, namun pikiran tidak dapat menjalani dua ide yang bertentangan secara bersamaan. Bila pikiran berusaha menjalankan dua ide yang bertentangan, maka akan muncul konflik.

Misalnya seseorang yang menurut kepercayaannya harus bertindak jujur, tapi ternyata sering berlaku curang dalam menjalankan usahanya.

Hukum 5. Bila suatu ide telah diterima oleh Pikiran Bawah Sadar, ide itu akan menetap di Bawah Sadar sampai ada ide lain yang menggantikannya. Semakin lama suatu ide berada di Pikiran Bawah Sadar, semakin besar penolakan yang muncul saat ide itu hendak diganti.

Begitu suatu ide diterima, ide itu cenderung akan menetap di pikiran bawah sadar. Semakin lama suatu ide menetap

di bawah sadar, semakin cenderung menjadi sebuah kebiasaan pikir yang tetap. Begitulah kebiasaan bertindak dibentuk, baik kebiasaan baik maupun buruk. Semua diawali oleh sebuah ide yang dilanjutkan dengan suatu tindakan. Kita punya kebiasaan berpikir atau bertindak, namun semuanya selalu diawali dengan sebuah ide atau pikiran. Dengan demikian sudah sangat jelas bahwa bila kita ingin mengubah tindakan, kita harus mengubah pikiran kita terlebih dahulu.

Kebiasaan berpikir yang benar misalnya kita tahu bahwa matahari terbit dari timur dan terbenam di barat. Meskipun hari mendung dan kita tidak dapat melihat matahari, kita tahu bahwa matahari akan terbit di timur dan terbenam di barat.

Contoh kebiasaan berpikir yang salah adalah ada orang yang merasa bahwa setiap kali mereka merasa tegang, mereka harus merokok atau minum alkohol untuk menenangkan diri mereka.

Pandangan itu tidak tepat, namun ide itu ada dalam pikiran bawah sadar sehingga menjadi suatu kebiasaan berpikir yang tetap. Akan timbul penolakan saat ide itu hendak diganti dengan ide yang benar.

Saat kita berhubungan dengan ide yang telah menetap di pikiran bawah sadar kita hanya mempunyai dua pilihan, yaitu mengubah ide menjadi lebih baik atau menggunakan-nya. Tidak jadi masalah sudah berapa lama ide itu menetap dalam pikiran bawah sadar, ide itu dapat diubah dengan menggunakan *self hypnosis* dan atau *autosuggestion*.

Hukum 6. Gejala sakit yang timbul akibat suatu emosi, bila terus bertahan, akhirnya akan menjadi suatu realita fisik

Para pakar kesehatan menyatakan bahwa lebih dari 75% sakit yang diderita manusia bersifat psikosomatis. Itu berarti fungsi organ tubuh terganggu oleh reaksi sistem saraf terhadap suatu ide negatif yang ada di pikiran bawah sadar. Pikiran dan tubuh saling mempengaruhi. Apa yang terjadi dalam pikiran akan berakibat pada tubuh. Demikian pula sebaliknya.

Hukum 7. Setiap sugesti yang ditindaklanjuti akan membuka peluang yang lebih besar untuk keberhasilan sugesti berikutnya (The Rule of Compound Suggestion)

Begitu suatu *self suggestion* diterima pikiran bawah sadar, sugesti berikutnya akan lebih mudah diterima dan dijalankan oleh pikiran bawah sadar. Saat Anda mulai melakukan *self hypnosis* atau *autosuggestion*, sebaiknya memulainya dengan sugesti sederhana. Anda bisa mensugesti Anda akan merasakan sensasi tertentu misalnya rasa hangat, perasaan nyaman, atau menggelitik. Saat sugesti itu berhasil diterima dan dijalankan pikiran bawah sadar, Anda dapat memberikan sugesti yang lebih rumit. Contoh sederhana adalah Anda mensugesti diri Anda bahwa Anda akan bangun dari kondisi *self hypnosis* dalam waktu sepuluh menit.

Hukum 8. Saat berhubungan dengan pikiran bawah sadar dan fungsi-fungsinya, semakin besar upaya yang dilakukan pikiran sadar semakin kurang respons pikiran bawah sadar

Hal itu membuktikan mengapa *will-power* sebenarnya tidak ada. Saat Anda mengalami sulit tidur, Anda telah belajar bahwa semakin keras Anda berusaha untuk tidur, semakin sulit Anda tidur. Aturan untuk berurusan dengan pikiran bawah sadar adalah "take it easy" atau "santai saja". Hal itu berarti Anda harus mengembangkan sikap mental positif dengan harapan masalah Anda dapat dan akan terselesaikan. Saat keyakinan Anda terhadap pikiran bawah sadar Anda meningkat, Anda belajar "pasrah dan membiarkan apa yang seharusnya terjadi terjadi" dan tidak "memaksa agar sesuatu terjadi". Pikiran bawah sadar dapat dirayu tetapi ia akan menolak bila dipaksa.

Milton Erickson, seorang maestro *hypnotherapy*, mengutarakan hasil pengamatannya terhadap pikiran bawah sadar sebagai berikut.

1. Kemampuan pikiran bawah sadar terpisah dari pikiran sadar

Pikiran bawah sadar bekerja terpisah dari pikiran sadar. Meskipun pikiran sadar dan bawah sadar bekerja secara paralel, proses kesadaran dan proses berpikir yang berlangsung pada masing-masing pikiran serta respons yang diberikan adalah dua hal yang berbeda. Kedua pikiran ini bekerja saling mempengaruhi.

Pikiran bawah sadar dapat mendengar atau melihat hal-hal yang tidak tertangkap oleh pikiran sadar. Pikiran bawah sadar bisa memikirkan satu hal yang berbeda dengan yang dipikirkan oleh pikiran sadar. Pikiran bawah sadar memiliki ketertarikan pada hal yang ia suka, meski hal itu belum tentu menarik bagi pikiran sadar. Pikiran bawah sadar dapat mengendalikan aktivitas fisik tanpa disadari

oleh pikiran sadar dan dapat mengungkapkan ide atau pemikiran yang berada di luar jangkauan persepsi pikiran sadar.

Biasanya, walaupun tidak berarti selalu, proses dan aktivitas pikiran bawah sadar mendukung atau meneruskan kegiatan dan keinginan pikiran sadar. Pada kondisi tertentu, pikiran bawah sadar dapat bertindak mandiri, lepas dari pengaruh pikiran sadar, mengungkapkan keinginannya, dan melakukan suatu tindakan yang tidak berhubungan dengan proses berpikir yang terjadi di pikiran sadar.

2. Pikiran bawah sadar adalah gudang penyimpanan informasi

Sering kali, orang sebenarnya mempunyai begitu banyak pengetahuan, tetapi mereka tidak tahu jika mereka tahu. Pengetahuan yang dimaksud bisa meliputi informasi yang berhubungan dengan fisik, emosi, psikologis, atau intelektual yang dulunya diperoleh secara sadar, melalui suatu upaya yang keras, namun setelah itu, pengetahuan itu seakan-akan hilang karena telah berada di luar wilayah pengamatan pikiran sadar.

Satu contoh sederhana adalah kemampuan berjalan tegak. Kemampuan ini adalah suatu kecakapan yang diperoleh melalui proses pembelajaran yang tidak mudah. Orang dewasa, walaupun mereka melakukan aktivitas "berjalan" setiap hari, mereka tidak sadar bahwa mereka bisa karena mereka telah berhasil mempelajari cara berjalan saat mereka masih kecil. Contoh lain adalah orang dapat belajar tanpa sadar bahwa mereka telah belajar sesuatu dan dapat menggunakan apa yang telah mereka pelajari secara otomatis. Jenis pembelajaran ini dapat terjadi karena pi-

kiran bawah sadar merupakan sistem kesadaran dan p-mrosesan informasi yang paralel dan terpisah dari pikiran sadar.

3. Pikiran bawah sadar adalah potensi yang belum digunakan

Setiap manusia normal terlahir dengan membawa sistem saraf dan fisik yang rumit yang mampu melihat, mengamati, memikirkan, dan memberikan respons. Namun, dalam proses tumbuh-kembang seorang manusia hanya sebagian kecil saja dari seluruh potensi untuk mengamati, mengerti, dan memberikan respons yang berkembang sepenuhnya dalam pikiran sadar. Semua potensi yang belum tergali dan berkembang berada di luar kendali pikiran sadar dan masuk ke dalam kendali pikiran bawah sadar.

Kemampuan pikiran bawah sadar jauh melebihi pikiran sadar dalam hal kemampuan persepsi, konseptual, emosi, dan respons. Pikiran bawah sadar berisi segala hal yang diabaikan, ditolak, atau tidak diperhatikan oleh pikiran sadar ditambah dengan semua hal yang ada di pikiran sadar. Pikiran bawah sadar dapat mengakses dan menggunakan segala sesuatu yang ada di pikiran sadar, sedangkan pikiran sadar umumnya tidak dapat menjangkau isi dan potensi pikiran bawah sadar.

4. Pikiran bawah sadar sangat cerdas

Pikiran bawah sadar jauh lebih cerdas, bijaksana, dan cepat daripada pikiran sadar. Pikiran bawah sadar dapat menjangkau lebih banyak informasi daripada pikiran sadar dan dapat menganalisis dan meninjau ulang suatu informasi

tanpa pengaruh bias dari rasa bangga, prasangka, atau pengharapan. Dengan kata lain, pikiran bawah sadar mewakili suatu potensi intelektual yang berfungsi pada kapasitas puncak.

Meskipun pikiran bawah sadar sangat cerdas, hal itu tidak berarti ia tidak pernah berbuat salah. Kadang-kadang, pikiran bawah sadar bisa menarik satu kesimpulan yang keliru atau tidak logis karena terpengaruh oleh keterbatasan yang berhubungan dengan persepsi dan fisik.

5. **Pikiran bawah sadar bersifat sangat sadar**

Salah satu aspek paling penting, yang bersifat paradoks, dari pikiran bawah sadar yaitu pikiran bawah sadar tidak selalu bersifat tidak sadar. Sebaliknya, pikiran bawah sadar sebenarnya sangat sadar dan responsif terhadap setiap kejadian. Pikiran bawah sadar dikatakan tidak sadar dalam pengertian bahwa pikiran sadar tidak sadar akan keberadaan, kegiatan atau operasi, upaya komunikasi, dan pengaruh pikiran bawah sadar terhadap pikiran, persepsi, dan perilaku. Pikiran bawah sadar diberi nama demikian karena (pikiran sadar) kita tidak sadar akan keberadaan pikiran ini.

Saat dua orang berinteraksi, pikiran bawah sadar mereka saling sibuk mengamati kegiatan bawah sadar lawan bicaranya, tanpa pikiran sadar mereka tahu apa yang sedang terjadi. Komunikasi bawah sadar mempunyai efek pengaruh yang sama kuat, bahkan bisa lebih kuat daripada pengaruh komunikasi dengan pikiran sadar.

6. Pikiran bawah sadar mengamati dan memberikan respons dengan jujur

Bias, prasangka, penghakiman, pengharapan, pengelompokan persepsi, dan kerangka berpikir konseptual adalah sifat pikiran sadar. Pikiran bawah sadar terbebas dari pengaruh-pengaruh di atas dan mampu menghasilkan kesadaran realita yang lebih objektif. Persepsi dan pengetahuan pikiran bawah sadar tentang realita bersifat langsung, tidak bias, dan apa adanya. Pikiran bawah sadar menyerap dan mengerti realita berdasarkan pengalaman nyata sebagaimana adanya, tanpa harus melewati proses pemberian makna atau penjelasan yang rumit, seperti yang dilakukan pikiran sadar. Pikiran bawah sadar tidak menyaring atau mendistorsi suatu informasi agar bisa sesuai dengan aturan atau acuan berpikir tertentu.

Kemampuan persepsi, pemahaman, dan respons pikiran bawah sadar sama dengan yang ditunjukkan oleh seorang anak kecil yang masih polos, yang belum memiliki prasangka, bias, pengharapan, dan aturan yang kaku seperti orang dewasa.

7. Pikiran bawah sadar menyerupai seorang anak kecil

Anak-anak lebih banyak berhubungan atau menggunakan pikiran bawah sadar mereka daripada orang dewasa. Pada saat masih kecil, pikiran sadar anak belum berkembang sepenuhnya sehingga anak perlu mengakses pikiran bawah sadar mereka untuk membantu mereka belajar dan berkembang. Dengan demikian, sifat dan perilaku anak mencerminkan pikiran bawah sadar orang dewasa. Anak-anak sering kali lebih responsif terhadap proses bawah sadar

dan lebih awas dalam pengamatan mereka dibandingkan dengan orang dewasa.

8. Pikiran bawah sadar adalah sumber emosi

Emosi sering kali muncul secara mendadak, tidak diinginkan, dan tidak dapat dimengerti oleh pikiran sadar. Secara umum, emosi muncul dari pikiran bawah sadar. Emosi adalah bentuk ekspresi yang mencerminkan perasaan atau reaksi pikiran bawah sadar terhadap suatu situasi, yang berhubungan dengan kepribadian individu.

Emosi bersifat tidak logis, tidak rasional, dan tidak sadar. Emosi bersifat alamiah dan merupakan satu bentuk komunikasi bawah sadar yang sangat bermanfaat. Emosi memberitahu bagaimana perasaan kita terhadap sesuatu, meskipun kita tidak sadar atas apa yang kita rasakan.

9. Pikiran bawah sadar bersifat universal

Proses dan sifat kerja pikiran bawah sadar satu orang dan yang lain pada umumnya sama, tidak terpengaruh oleh kebangsaan, latar belakang budaya, atau sejarah. Pikiran bawah sadar seseorang dapat berkomunikasi secara efektif dengan pikiran bawah sadar orang lain melebihi kemampuan pikiran sadar.

Pikiran bawah sadar sebenarnya merupakan suatu gambaran fakta bahwa semua orang, pada awalnya, hanyalah manusia biasa, pada saat dilahirkan, yang sama-sama membawa kemampuan mental dan fisik yang dapat dikembangkan dan juga membawa kemampuan belajar alamiah.

Isi pikiran bawah sadar setiap orang tentunya berbeda, tergantung pada pengalaman, lingkungan, dan hasil pemela-

jaran individu tersebut. Namun, bentuk, struktur, atau pola respons yang bersifat mendasar pada setiap pikiran bawah sadar manusia sangat mirip satu dengan yang lain. Biasa dikatakan bahwa manusia pada dasarnya sangat berbeda, namun juga sangat mirip.

Tabel di bawah ini menunjukkan perbandingan fungsi pikiran sadar dan bawah sadar.

Pikiran Sadar	Pikiran Bawah Sadar
Dapat menangani 7 ± 2 bit informasi dalam suatu saat	Dapat menangani 2,3 juta bit informasi dalam suatu saat
Berpikir berurutan	Berpikir simultan/bersamaan
Logis	Intuitif dan menghubungkan
Linier	Sibernetik/acak
Berpikir (pengalaman sekunder)	Merasa (mengutamakan pengalaman primer)
Sadar	Tidur, mimpi, dll.
Gerakan sadar	Gerakan tak sadar
Sadar hanya pada masa kini	Gudang penyimpanan informasi/memori
Mencoba mengerti masalah	Mengetahui solusi
Memilih/mengarahkan tujuan	Membuat tujuan tercapai
Disengaja	Otomatis
Verbal	Nonverbal
Analitis	Sintesis
Fokus terbatas	Fokus tak terbatas dan ekspansif

Pemelajaran bersifat kognitif	Pemelajaran bersifat eksperiensial
Memproses sekitar 0,5 detik setelah kejadian	Memproses langsung (<i>real time</i>) sebelum pikiran sadar menyadari

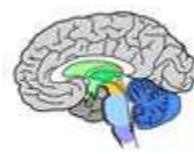
Pemrograman Pikiran

Ada satu pepatah yang sangat jelas menggambarkan cara kerja pikiran, yaitu "*Garbage in, garbage out*". Artinya, jika yang dimasukkan ke pikiran bawah sadar adalah data yang jelek, kita pasti akan mendapatkan hasil yang jelek.

Cara kerja pikiran sama seperti suatu komputer yang sangat rumit. Pola pikir dan perilaku kita sama seperti program yang dipasang di komputer. Ada program yang Anda pasang sendiri. Ada program yang dipasang oleh kawan, keluarga, teman, guru, atau lingkungan. Sama seperti komputer, pikiran kita juga dapat kemasukan atau terinfeksi virus pikiran. Yang dimaksud dengan virus pikiran adalah program-program pikiran yang merugikan diri kita. Namun, berbeda dengan komputer yang secara pasif menerima instalasi program, pikiran kita dapat secara aktif mengubah, menambah, mengurangi, dan menciptakan program baru sesuai dengan kebutuhan.

Program komputer dapat diaktifkan dengan perintah yang tepat. Demikian pula dengan program pikiran. Program pikiran disimpan di pikiran bawah sadar dan menunggu perintah yang tepat untuk menjadi aktif. Program pikiran akan aktif saat suatu urutan pikiran tertentu, kata-kata, atau suatu kejadian muncul atau kita alami. Kadang, Anda mungkin sadar bahwa Anda tidak lagi membutuhkan suatu

bentuk pikiran, perilaku, atau kebiasaan tertentu. Mungkin Anda ingin menambahkan suatu program, sikap, atau perilaku baru yang menguntungkan diri Anda. Atau, mungkin Anda ingin meng-upgrade program lama dengan yang baru.



Necktop PC
(Pikiran)

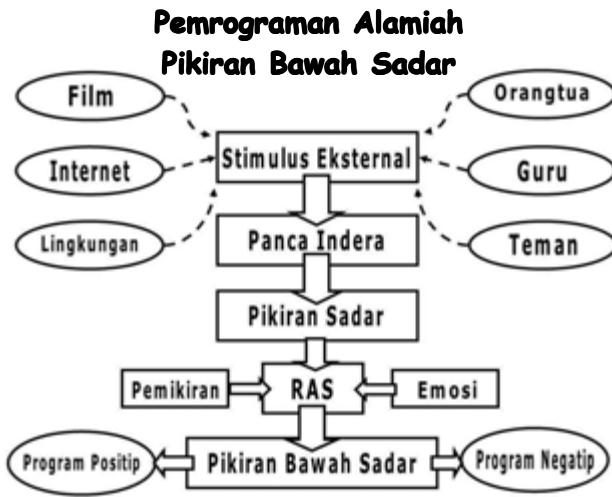
Desktop PC

Sistem operasi?	✓	✓
Menggunakan program?	✓	✓
Instalasi program?	✓	✓
Menciptakan program?	✓	✓
Terinfeksi virus?	✓	✓

Satu contohnya adalah fobia. Misalnya, fobia ular. Selama tidak ada ular, program ini tidak bekerja. Begitu ada ular, yang berfungsi sebagai pemicu, program fobia ini langsung aktif. Orang yang fobia ular bisa sangat ketakutan dan bahkan histeris dan pingsan bila dipaksa memegang ular.

Saat kita sadar bahwa program fobia ular itu tidak bermanfaat bagi hidup kita, kita dapat secara sadar meng-uninstall program itu. Proses *uninstall* ini dikenal dengan nama terapi.

Bagaimana Kita Diprogram



Gambar di atas menjelaskan bagaimana proses pemrograman pikiran terjadi. Sejak lahir, kita telah mulai mendapat program terutama dari orangtua kita. Apa pun yang kita alami selama proses pertumbuhan dan perkembangan kita merupakan proses pemrograman yang tanpa kita sadari membentuk diri kita hingga saat ini.

Semua pengalaman hidup yang berasal dari lingkungan, keluarga, orangtua, sekolah, guru, televisi, internet, buku, majalah, dan dari banyak sumber lainnya merupakan stimulus eksternal yang berasal dari luar diri kita. Stimulus ini lalu diterima oleh kelima panca indra kita dan masuk ke pikiran sadar kita. Pikiran sadar kemudian memberikan arti atau makna kepada stimulus atau kejadian yang kita alami. Dari pikiran sadar, stimulus ini akan masuk ke pikiran ba-

wah sadar dengan terlebih dahulu melewati suatu pintu gerbang/saringan/filter yang disebut RAS atau *Reticular Activating System*. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi seberapa lebar pintu gerbang RAS ini terbuka. Faktor-faktor itu adalah kondisi gelombang otak, pemikiran, dan emosi.

Setelah masuk ke pikiran bawah sadar, arti yang diberikan oleh pikiran sadar pada kejadian atau pengalaman hidup itu menjadi program yang menjalankan komputer mental kita. Program itu bisa positif maupun negatif.

Perlu disadari bahwa setiap kejadian yang kita alami sebenarnya bersifat netral. Tidak ada kejadian yang baik atau buruk, positif atau negatif. Yang membuat kejadian atau pengalaman itu positif atau negatif, baik atau buruk adalah arti yang diberikan oleh pikiran sadar kita terhadap kejadian itu.

RAS (*Reticular Activating System*)

RAS, selain berfungsi sebagai pintu gerbang yang menghubungkan pikiran sadar dan bawah sadar, mempunyai tiga fungsi utama, yaitu:

1. menentukan apa yang menjadi fokus perhatian,
2. menentukan seberapa besar tingkat intensitas perhatian,
3. berapa lama perhatian itu diberikan.

Untuk lebih memahami cara kerja RAS, kita gunakan contoh radio. Apa yang Anda lakukan bila Anda ingin mendengarkan siaran suatu stasiun radio? Yang pasti, langkah

awalnya adalah Anda harus punya radio. Kalau tidak, bagaimana Anda bisa mendengarkan siarannya? Langkah kedua adalah Anda menyalakan dan memutar *tuner* untuk mencari frekuensi yang Anda inginkan. Setelah radio Anda menangkap frekuensi yang diinginkan, keluarlah suara. Selanjutnya, untuk bisa lebih jelas mendengar suara penyiar atau lagu yang diputar saat itu, Anda akan mengeraskan suara radio. Jadi, ringkasnya, yang Anda lakukan adalah:

1. memutuskan siaran mana yang ingin Anda dengar. Setelah mendapatkan frekuensi yang diinginkan, Anda
2. memperbesar volume suara, kemudian
3. menyediakan waktu tertentu untuk mendengarkan siaran itu.

Mengubah program

Mengubah, meng-*install*, atau meng-*uninstall* program komputer relatif mudah kita lakukan. Tetapi, untuk melakukan hal yang sama terhadap program pikiran bukanlah hal yang mudah.

Pikiran mempunyai mekanisme pertahanan diri berbentuk filter yang bertindak seperti suatu sistem pengaman. Filter itu menyaring pikiran dan perilaku baru dan memastikan bahwa kita benar-benar menginginkan apa yang kita katakan dan inginkan. Filter itu membandingkan ide-ide dan informasi baru dengan pengetahuan dan kepercayaan yang ada di *data base* atau memori (pikiran bawah sadar). Pikiran sangat lambat dalam menerima perubahan mendadak yang tidak sejalan dengan program lama, cara berpikir lama, atau kebiasaan lama dalam bertindak.

Semua itu sebenarnya bertujuan baik dan menguntungkan kita, agar pikiran bawah sadar kita tetap mempertahankan kepercayaan, kepribadian, dan persepsi kita akan realita. Mengapa hal itu justru menguntungkan? Karena setiap bentuk pikiran atau sugesti yang dapat menembus filter mental itu akan langsung masuk ke pikiran bawah sadar dan akan diterima sebagai suatu kebenaran.

Jadi, sistem pengaman atau filter itu membantu kita untuk tidak selalu berubah pikiran dan tidak mudah dipengaruhi oleh ide atau sugesti yang berasal dari luar diri kita. Dapat Anda bayangkan bagaimana kacaunya pikiran Anda, bila filter mental Anda tidak bekerja sehingga Anda terpengaruh oleh ratusan iklan yang Anda temui setiap hari?

Sistem pengaman pikiran juga sering menolak ide perubahan yang baik untuk diri kita, meskipun ide itu berasal dari pikiran sadar kita sendiri. Filter mental itu juga menghalangi ide-ide baik sehingga ide itu tidak bisa menyatu dengan program yang telah ada di pikiran bawah sadar. Kesulitan itu muncul karena filter mental tersebut mengevaluasi semua ide baru, bahkan ide yang sangat baik, dengan membandingkannya dengan kepercayaan dan interpretasi pengalamannya. Contohnya, banyak perokok yang sangat ingin berhenti merokok mengalami kesulitan karena mereka percaya bahwa berhenti merokok adalah hal yang sangat sulit. Kepercayaan itu justru bekerja melawan diri mereka sendiri.

Ada lima cara untuk bisa melewati filter mental dan masuk ke pikiran bawah sadar:

1. pengulangan/repetisi

Segala sesuatu yang dilakukan secara konsisten atau berulang akhirnya akan masuk ke pikiran bawah sadar dan menjadi kebiasaan.

Contoh: Saat belajar naik sepeda, belajar menyetir mobil.

2. identifikasi kelompok/keluarga

Kita hidup dalam keluarga yang memiliki latar belakang budaya tertentu. Kita akan mengikuti kebiasaan yang ada dalam keluarga atau masyarakat. Contoh: Cara berbicara, cara sembahyang, cara makan, cara berpakaian.

3. ide yang disampaikan oleh figur yang dipandang memiliki otoritas

Apa yang disampaikan oleh seseorang yang dipandang memiliki otoritas, seorang pakar, atau seorang yang kita hormati dan kagumi akan dapat dengan mudah diterima oleh pikiran bawah sadar.

4. emosi yang intens

Setiap kejadian yang kita alami, bila disertai dengan intensitas emosi yang tinggi, baik itu emosi positif maupun negatif, akan sangat membekas di pikiran bawah sadar.

5. hipnosis

Hipnosis menjangkau pikiran bawah sadar dengan teknik komunikasi yang mampu melewati pikiran sadar.

Kunci untuk mengubah program yang ada dalam pikiran bawah sadar terletak pada cara kita mem-*by-pass* atau melewati pikiran sadar dan langsung berkomunikasi dengan pikiran bawah sadar. Dari lima cara di atas, hipnosis adalah cara paling cepat dan efektif untuk bisa masuk ke pikiran bawah sadar.

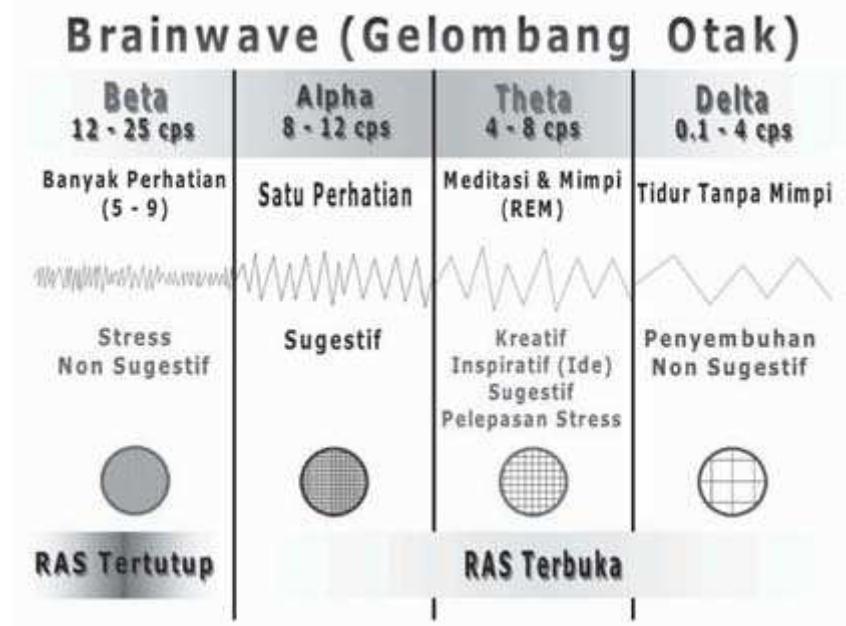
Hipnosis menawarkan satu cara yang sangat cepat untuk me-nonaktifkan filter mental dan masuk ke pikiran bawah sadar. Saat pikiran sadar/filter mental menjadi pasif atau nonaktif, setiap sugesti yang diberikan memiliki kekuatan sembilan kali lebih kuat dibandingkan dengan situasi biasa. Sugesti sama seperti program baru dan hipnosis memungkinkan kita untuk meng-*install* program baru dengan cepat tanpa gangguan dari pikiran sadar dalam bentuk berbagai pertanyaan yang biasa diajukan. Hal itu membuat perubahan dapat dilakukan dengan lebih cepat dan efektif.

3

GELOMBANG OTAK DAN TINGKAT KESADARAN

O tak kita setiap saat menghasilkan impuls-impuls listrik. Aliran listrik ini, yang lebih dikenal sebagai gelombang otak, diukur dengan dua cara, yaitu amplitudo dan frekuensi. Amplitudo adalah besarnya daya impuls listrik yang diukur dalam satuan *micro volt*. Frekuensi adalah kecepatan emisi listrik yang diukur dalam *cycle per detik*, atau *hertz*. Frekuensi impuls menentukan jenis gelombang otak, yaitu beta, alfa, theta, dan delta. Jenis atau kombinasi dari jenis gelombang otak menentukan kondisi kesadaran pada suatu saat.

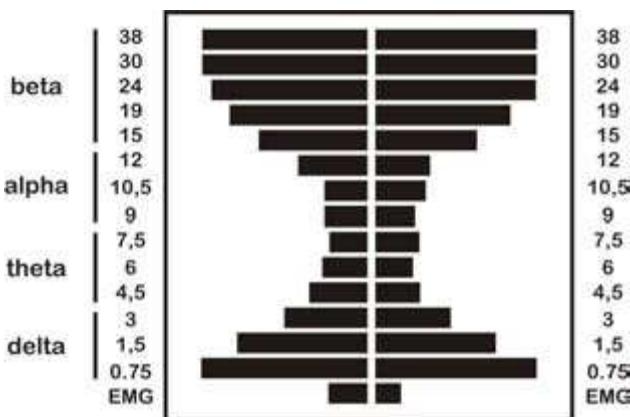
Pandangan keliru yang selama ini ada dalam benak banyak orang adalah otak hanya menghasilkan satu jenis gelombang pada suatu saat. Saat kita aktif berpikir, kita berada pada gelombang beta. Kalau kita rileks, kita berada di alfa. Kalau sedang *ngelamun*, kita di theta. Dan, kalau tidur lelap kita berada di delta. Pandangan itu salah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada suatu saat, pada umumnya, otak kita menghasilkan empat jenis gelombang secara bersamaan, namun dengan kadar yang berbeda. Dalam kondisi tertentu, misalnya meditasi, kita dapat secara sadar mengatur jenis gelombang otak mana yang ingin kita hasilkan.



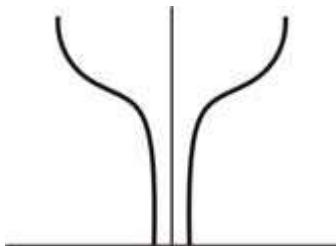
Pola Gelombang Otak

Setiap orang punya pola gelombang otak yang unik dan selalu konsisten. Keunikan itu tampak pada komposisi empat jenis gelombang pada saat tertentu. Komposisi gelombang otak itu menentukan tingkat kesadaran seseorang. Meskipun pola gelombang otak ini unik, tidak berarti akan selalu sama sepanjang waktu. Kita dapat secara sadar, dengan teknik tertentu, mengembangkan komposisi gelombang otak agar bermanfaat bagi diri kita.

Untuk lebih mudah mengerti hubungan pola gelombang otak, yang diukur dengan menggunakan mesin Mind Mirror III, dan tingkat kesadaran, Anda dapat melihat gambar berikut ini.



Beta



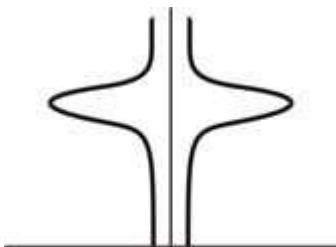
Beta adalah gelombang otak yang frekuensinya paling tinggi. Beta dihasilkan oleh proses berpikir secara sadar. Beta terbagi menjadi tiga bagian, yaitu beta rendah 12-15 Hz, beta 16-20 Hz, dan beta tinggi 21-40 Hz. Kita menggunakan beta untuk berpikir, berinteraksi, dan menjalani kehidupan sehari-hari.

Meskipun beta sering kali "menghilang" saat kita memfokuskan pikiran, beta tetap dibutuhkan agar kita dapat menyadari dunia di luar diri kita. Bersama dengan gelombang lainnya, beta sangat dibutuhkan dalam proses kreatif. Tanpa beta, semua kreativitas yang merupakan hasil pikiran bawah sadar akan tetap terkunci di bawah sadar, tanpa bisa terangkat ke permukaan dan disadari oleh pikiran.

Walaupun beta merupakan satu komponen yang sangat penting dari kondisi kesadaran kita, bila kita beroperasi

semata-mata hanya dengan jenis gelombang ini, tanpa didukung oleh frekuensi yang lebih rendah, maka akan menghasilkan satu kehidupan yang dipenuhi dengan kekhawatiran, ketegangan, dan proses berpikir yang tidak fokus.

Alfa

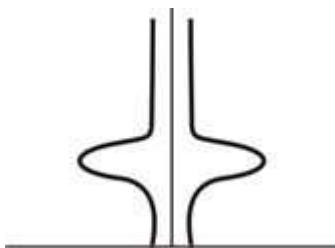


Alfa adalah jenis gelombang yang frekuensinya sedikit lebih lambat dibandingkan beta, yaitu 8-12 Hz. Alfa berhubungan dengan kondisi pikiran yang rileks dan santai. Dalam kondisi alfa, pikiran

dapat melihat gambaran mental secara sangat jelas dan dapat merasakan sensasi dengan lima indra dari apa yang terjadi atau dilihat dalam pikiran. Alfa adalah pintu gerbang bawah sadar.

Pada tahun 60-an dan 70-an, alfa sangat populer dan diklaim sebagai gelombang otak paling penting, yang merupakan kunci untuk mencapai kesadaran yang lebih tinggi. Penelitian dengan menggunakan *mind technology* modern yang dilakukan oleh banyak pakar terkemuka, antara lain Maxwell Cade dan Anna Wise, membuktikan bahwa alfa bukanlah jenis gelombang terpenting.

Manfaat alfa yang utama dan paling penting adalah sebagai jembatan penghubung antara pikiran sadar dan bawah sadar. Alfa memungkinkan kita untuk menyadari keberadaan mimpi dan keadaan meditasi terdalam yang kita capai. Tanpa alfa, kita tidak akan dapat mengingat mimpi atau dunia meditasi yang sangat dalam saat kita terbangun atau selesai bermeditasi.



Theta

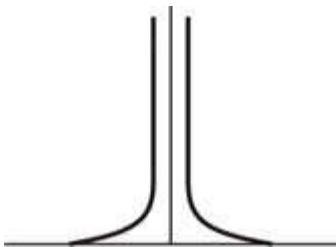
Theta adalah gelombang otak, pada kisaran frekuensi 4-8 Hz, yang dihasilkan oleh pikiran bawah sadar (*subconscious mind*).

Theta muncul saat kita bermimpi dan saat terjadi REM (*rapid eye movement*). Pikiran bawah sadar menyimpan memori jangka panjang kita dan juga merupakan gudang inspirasi kreatif. Selain itu, pikiran bawah sadar juga menyimpan materi yang berasal dari kreativitas yang ditekan atau tidak diberi kesempatan untuk muncul ke permukaan dan materi psikologis yang ditekan. Meskipun kita dapat masuk ke theta dan mengakses berbagai materi yang tersimpan di sana, bila tidak dibantu dengan gelombang alfa dan beta, semua materi itu tidak dapat dikenali oleh pikiran sadar. Semua materi yang berhubungan dengan emosi, baik itu emosi positif maupun negatif, tersimpan dalam pikiran bawah sadar. Emosi-emosi negatif yang tidak teratas dengan baik, setelah masuk ke pikiran bawah sadar, akhirnya menjadi beban psikologis yang menghambat kemajuan diri seseorang.

Bila kita berhasil masuk ke kondisi theta, kita akan mengalami kondisi meditatif yang sangat dalam. Semua pengalaman meditatif yang selama ini dicari oleh orang yang melakukan praktik meditasi, misalnya keheningan, ketenangan, kedalaman, dan puncak kebahagiaan, dirasakan di dalam theta. Theta adalah "puncak" di dalam "pengalaman puncak". Saat komponen gelombang lainnya berada dalam takaran yang pas, bersama dengan theta, kita dapat merasakan pengalaman "ah-ha". Saat kita ingin mengobati

dan menyembuhkan tubuh atau pikiran, kita harus masuk ke theta agar dapat mencapai hasil maksimal.

Delta



Delta adalah gelombang otak yang paling lambat, pada kisaran frekuensi 0,1-4 Hz, dan merupakan frekuensi dari pikiran nirsadar (*unconscious mind*). Pada saat kita tidur lelap, otak hanya menghasilkan gelombang delta agar

kita dapat istirahat dan memulihkan kondisi fisik. Pada orang tertentu, saat dalam kondisi sadar, delta dapat muncul bersama dengan gelombang lainnya. Dalam keadaan itu, delta bertindak sebagai "radar" yang mendasari kerja intuisi, empati, dan tindakan yang bersifat insting. Delta juga memberikan kebijakan dengan level kesadaran psikis yang sangat dalam.

Gelombang delta sering tampak dalam diri orang yang profesinya bertujuan membantu orang lain—orang yang perlu memahami kondisi mental, psikologis, atau emosi orang lain. Orang yang berprofesi sebagai "penyembuh" dan orang yang sangat mengerti orang lain biasanya mempunyai gelombang delta dalam kadar yang tinggi. Delta muncul tidak hanya saat kita memperhatikan orang lain, namun juga muncul saat kita berusaha mengerti ide atau konsep, objek atau seni, atau apa saja yang membutuhkan kesadaran nirsadar yang dalam.

Delta juga disebut dengan *orienting response* karena berfungsi mengarahkan kita dalam hal waktu dan ruang. Delta berfungsi sebagai sistem peringatan dini untuk me-

rasakan adanya ancaman atau bahaya. Delta memungkinkan kita untuk "melihat" informasi yang tidak dapat ditangkap oleh pikiran sadar. Dari sudut pandang negatif, delta juga dapat digunakan untuk kondisi berhati-hati yang berlebihan (*hypervigilance*). Sikap hati-hati yang berlebihan, atau lebih tepat disebut dengan kepekaan, berguna untuk anak yang mengalami *abuse* untuk memastikan kondisi emosi orangtuanya. Dari pengamatannya, anak itu akan tahu apakah orangtuanya akan memukul atau menghukum dirinya. Masalah akan timbul bila anak bertumbuh dengan delta yang berlebihan dan secara terus-menerus "membaca" kondisi emosi di lingkungan sekitarnya dan berusaha mengendalikan kondisi ini demi keselamatan hidupnya.

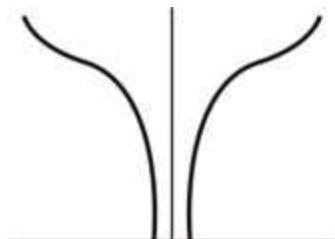
Orang dewasa yang terlalu peka, sebagai hasil dari mengembangkan sikap berhati-hati secara berlebihan sejak kecil, dapat secara positif mengarahkan kepekaannya ini pada kemampuan persepsi psikis dan penyembuhan. Hal itu dapat dicapai karena radar delta yang telah sangat berkembang dalam dirinya. Delta juga dihubungkan dengan konsep *collective unconscious*.

Gelombang beta, alfa, theta, dan delta adalah komponen pembentuk kesadaran kita. Keempat gelombang itu beroperasi dalam satu jalinan komposisi rumit yang menentukan kondisi kesadaran kita dalam suatu saat.

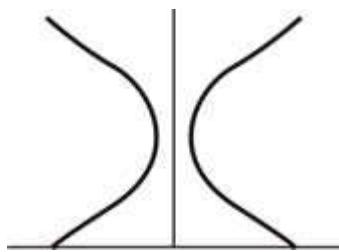
Pola komposisi gelombang otak yang paling banyak dijumpai saat kita dalam kondisi sadar atau bangun adalah sebagai berikut.

Spayed Beta (Beta Terbuka)

Saat dalam kondisi sadar, sebagian besar orang akan menghasilkan pola Beta Terbuka. Pola Beta Terbuka me-



nunjukkan adanya aktivitas mental yang tinggi—ada bagian dari pikiran kita yang terus-menerus sibuk memberikan komentar, melakukan perencanaan, menilai, atau mengkritik. Pola Beta Terbuka juga dapat muncul saat seseorang dalam kondisi panik, khawatir, cemas, atau hanya sekadar merasa tidak nyaman dan tegang.



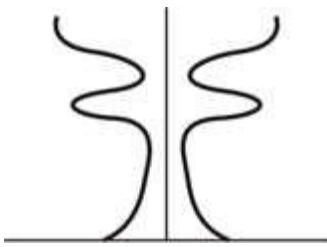
Alfa Blocking (Hambatan Alfa)

Pola Hambatan Alfa terdiri atas beta, yaitu pikiran sadar, dan frekuensi delta sangat rendah yang berfungsi sebagai radar nirsadar. Di antara kedua gelombang ini, tidak terdapat alfa yang berfungsi sebagai jembatan antara frekuensi yang lebih tinggi (yang mewakili pikiran sadar) dan frekuensi yang lebih rendah (yang mewakili pikiran bawah sadar dan nirsadar).

lombang ini, tidak terdapat alfa yang berfungsi sebagai jembatan antara frekuensi yang lebih tinggi (yang mewakili pikiran sadar) dan frekuensi yang lebih rendah (yang mewakili pikiran bawah sadar dan nirsadar).

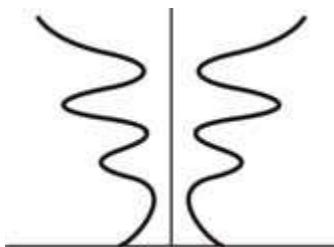
Orang yang mengalami pola Hambatan Alfa benar-benar ingin tahu apa yang sedang terjadi. Pikiran sadar dan bawah sadarnya mencari masukan dan informasi mengenai apa yang sedang terjadi, namun kedua pikiran itu tidak saling mengetahui aktivitas masing-masing karena tidak ada alfa sebagai penghubung.

Connection (Hubungan)



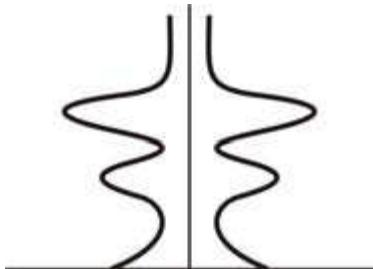
Hambatan Alfa tidak selamanya stabil tanpa adanya gelombang alfa sama sekali. Sekali-sekali akan muncul percikan alfa yang terjadi dalam waktu singkat. Saat itu terjadi, kita akan mulai mendapatkan hubungan antara pikiran sadar dan pikiran nirsadar kita. Semakin sering dan lama percikan alfa yang terjadi, semakin kuat hubungan yang terjadi. Saat terjadi hubungan, kita akan merasa lebih awas dan tanggap terhadap intuisi dan empati kita dan lebih mampu merasakan perasaan yang lebih dalam. Meskipun demikian, kita tetap masih merasakan ada sesuatu yang hilang atau kurang.

Ah-ha Experience (Pengalaman Ah-ha)



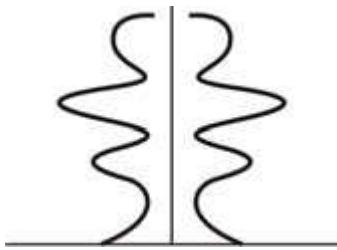
Gambar menunjukkan apa yang sering kita sebut sebagai pengalaman ah-ha. Bila itu terjadi, kita mulai menemukan "sesuatu" yang tadinya hilang. Pada kondisi ini, kita mungkin tidak tahu apa yang sebenarnya kita pahami, namun kita dapat merasakan sensasi di tubuh yang menyatakan bahwa kita benar-benar mengerti.

Meditasi



Gambar di samping menunjukkan pola gelombang otak saat seseorang dalam kondisi hening meditasi. Saat pikiran telah berhasil dijinakkan, ditebangkan, atau telah mampu memegang objek meditasi dengan kuat maka pada saat itu pikiran menjadi diam. Diamnya pikiran tampak dari tidak adanya gelombang beta. Sedangkan gelombang alfa, theta, dan delta justru sangat aktif.

Awakened Mind (Pikiran Terbangun)

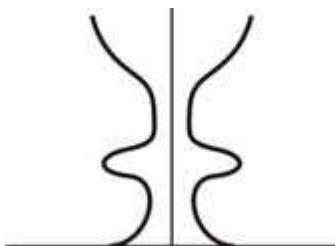


Pola pikiran terbangun mirip dengan pola Pengalaman Ah-ha. Bedanya pada bentuk beta. Bila kita mampu mencapai pola pikiran terbangun, yang kita rasakan adalah pikiran yang fokus, sangat jelas dan terang, menyatu, serta

tanpa adanya gangguan bentuk pikiran yang tidak perlu atau pikiran yang mengganggu.

Repressed Content (Muatan Tertekan)

Gambar berikut menunjukkan pola gelombang otak yang terdiri atas beta, theta, dan delta, tanpa adanya alfa. Orang yang mengalami kondisi ini akan merasa tidak nyaman, khususnya bila sinyal theta cukup kuat. Muatan theta

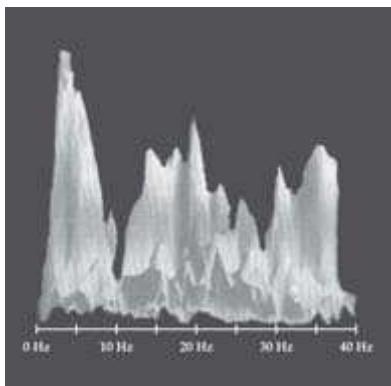


dari pikiran bawah sadar bisa positif maupun negatif. Apa pun muatan yang ada pada pikiran bawah sadar pada saat itu, Anda akan merasakan tekanan yang berasal dari bawah. Dengan tidak adanya alfa sebagai jembatan penghubung ke gelombang beta, pikiran sadar tidak bisa mengetahui atau memahami apa yang sedang mendesak Anda.

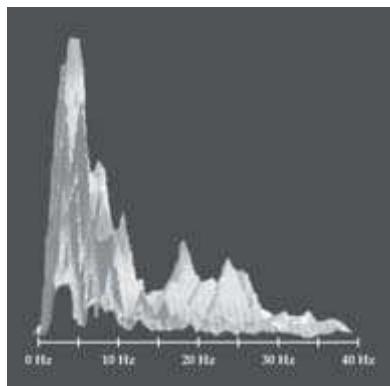
Kita kadang kala sangat dipengaruhi oleh muatan bawah sadar yang tidak kita ketahui atau sadari. Bila hal itu terjadi, perilaku kita dapat terpengaruh, tanpa kita sadar apa yang sebenarnya terjadi. Bila kita mampu memunculkan alfa pada pola Muatan Tertekan, kita sering kali bisa mengerti dan dapat menjelaskan tindakan atau sikap tertentu yang kita lakukan. Dengan demikian, kita dapat lebih leluasa untuk memilih akan bersikap atau bertindak seperti apa.

Kondisi muatan tertekan dapat dialami oleh seseorang yang mempunyai muatan psikologi yang ditekan ke pikiran bawah sadar. Muatan itu selanjutnya dapat menjadi suatu daya dorong yang mengarahkan perilaku seseorang. Pola ini bisa muncul bersama perasaan frustasi yang tinggi—suatu desakan yang bersifat kreatif yang mencoba untuk muncul ke permukaan, namun tidak dapat ditangkap oleh pikiran sadar.

Gambar berikut adalah hasil pengukuran gelombang otak dengan menggunakan efek tiga dimensi.



Kondisi sadar normal



Kondisi Deep Hypnosis

Menurunkan Gelombang Otak

Kita dapat secara sadar menurunkan gelombang otak dengan menggunakan teknik tertentu. Teknik yang paling umum dilakukan adalah dengan menggunakan teknik relaksasi fisik dan mental.

Anda tidak bisa secara sadar mengubah sesuatu yang tidak Anda sadari. Jika Anda dapat dibuat sadar akan fungsi tertentu dari tubuh Anda, Anda dapat belajar meningkatkan fungsi itu.

Latihan yang akan dijelaskan berikut ini adalah cara agar Anda bisa merasakan perbedaan sensasi tubuh pada saat tertentu. Dengan mengerti sensasi ini, Anda akan dengan mudah mengerti dan mengulang kembali apa yang telah Anda rasakan.

Merasakan Tubuh yang Semangat

- Lari di tempat selama 1 atau 2 menit
- Pikirkan sesuatu yang membangkitkan semangat
- Pikirkan sesuatu yang menyedihkan

Setelah selesai melakukan satu kegiatan, rasakan sensasi di tubuh.

Merasakan Relaksasi

Tutup mata dan tarik napas yang dalam. Lemaskan bahu Anda. Putar kepala dengan perlahan dan rileks sampai Anda menemukan posisi yang seimbang antara kepala, leher, dan bahu Anda. Lemaskan dan buat rileks rahang Anda dan biarkan rahang Anda menggantung dengan santai. Buat rileks bibir, lidah, dan tenggorokan Anda. Tarik napas yang dalam sekali lagi dan embuskan. Bernapaslah dengan santai, perlahan, dan semakin dalam selama satu hingga dua menit.

Berhenti. Rasakan tubuh Anda. Ingat sensasi yang Anda rasakan. Bandingkan sensasi ini dengan sensasi tubuh saat semangat.

Relaksasi Dalam (*Deep Relaxation*)

(Angka yang ada di bagian akhir kalimat menunjukkan waktu dalam satuan detik. Misalnya 5/10 berarti waktu hening antara lima hingga sepuluh detik.)

Tiga puluh menit ke depan adalah waktu yang bersifat sangat pribadi untuk diri Anda sendiri. Sebuah perjalanan menuju dalam diri untuk menenangkan, membuat rileks, dan mengobati tubuh, jiwa, dan spirit Anda (5/10).

Tutup mata Anda

Kosongkan pikiran Anda (2/5)

Dan, fokus pada napas Anda (5/10)

Tarik napas yang dalam dan rileks (2/5)

Rileks dan tarik napas dalam (2/5)

Rasakan tubuh Anda menjadi nyaman dan rileks (2/5)

Tarik napas yang dalam (2/5)

Buang napas dan semua ketegangan dalam diri Anda (5/10)

Setiap tarikan napas membuat pikiran Anda semakin rileks (2/5)

Dan, setiap membuang napas, semua ketegangan keluar dari diri Anda (5/10)

Perlahan-lahan, Anda mulai menarik diri Anda dari dunia di luar diri Anda (5/10)

Menarik diri dari lingkungan Anda (5/10)

Menarik diri dari pikiran yang tersisa (5/10)

Menarik diri ke dalam diri Anda sendiri (5/10)

Ke dalam keheningan Anda sendiri (5/10)

Ke dalam ketenangan Anda sendiri (5/10)

Ke dalam kedamaian Anda sendiri (5/10)

Dan, rileks... (10/30)

Biarkan otot-otot wajah Anda menjadi rileks (5/10)

Kening Anda (2/5), otot di sekeliling mata Anda (2/5), otot di balik mata Anda (2/5), bibir Anda (2/5), lidah (2/5), tenggorokan (2/5), dan rahang (2/5)...

... semuanya telah sangat rileks (5/10)

Rasakan relaksasi mengalir turun dari leher (2/5)... ke bahu Anda (5/10)

Rasakan relaksasi turun ke kedua lengan Anda (2/5)... rasakan relaksasi ini terus turun hingga ke ujung jari-jari (5/10)

Rasakan relaksasi turun ke dada Anda (2/5)

Dan, turun terus ke punggung (2/5)... rasakan otot-otot punggung Anda menjadi sangat rileks (5/10)

Anda telah sangat rileks (5/10)... Anda telah sangat-sangat rileks (5/10)... Anda telah (2/5) menjadi sangat (2/5)... rileks (10/30)

Rasakan relaksasi turun ke arah perut Anda (2/5)

Rasakan relaksasi ini masuk ke bagian dalam perut Anda (2/5)

Masuk tepat ke pusat tubuh Anda... (2/5)

Masuk tepat ke pusat diri dan keberadaan Anda (2/5)

Rasakan relaksasi mengalir turun ke pinggang Anda (2/5)

Dan, turun ke kedua kaki Anda (2/5)

Dan, rasa rileks ini terus turun ke kaki dan jari-jari Anda (5/10)

... dengan demikian, jauh di kedalaman diri Anda, Anda dapat membayangkan dan merasakan tubuh Anda seluruhnya sangat rileks dan nyaman (5/10)

Jauh di dalam diri Anda, Anda dapat membayangkan dan merasakan pikiran Anda sangat tenang dan diam... (2/5)

... sangat diam (5/10)

Jauh di dalam diri Anda, Anda dapat membayangkan dan merasakan emosi Anda yang tenang dan jelas... (5/10)

... dan jiwa Anda sangat damai (5/10)

Jauh di dalam diri Anda, Anda dapat membayangkan dan merasakan tubuh (2/5), pikiran (2/5), emosi (2/5), dan roh Anda (2/5) berada dalam keadaan harmonis (10/30)

Untuk masuk lebih dalam lagi (2/5), bayangkan Anda berdiri di sebuah tangga (2/5) dan kini perlahan-lahan Anda turun dengan menghitung dari 10 hingga 1 (2/5) untuk setiap penurunan, rasakan Anda masuk semakin dalam dan semakin rileks (10/30).

Rasakan dan nikmati relaksasi ini...

(diam selama beberapa menit)

Perlahan-lahan, bawa diri Anda menuju akhir relaksasi Anda (5/10)...

Anda naik tangga dengan menghitung dari 1 hingga 10 (10/30)

Beri diri Anda waktu secukupnya untuk mengakhiri relaksasi dalam diri Anda (10/30)

Temukan sebuah gambar (2/5), simbol (2/5), kata (2/5), atau kalimat (2/5) yang menggambarkan apa yang sedang Anda rasakan sekarang (10/30)

Mulailah untuk menjadi sadar kembali (5/10)

Kembali keluar dari diri Anda (5/10)

Mulailah menjadi sadar dan kembali... (2/5)

... merasa sadar dan segar (5/10)

Tarik napas yang dalam (2/5)

Sekali lagi, tarik napas yang dalam (2/5)

Mulailah menggerakkan ujung jari tangan dan kaki Anda (2/5)

Renggangkan seluruh tubuh Anda (10/30)

Dan, kembali pada kesadaran penuh (10/30)

Sebelum Anda kembali melakukan aktivitas, luangkan waktu

untuk mengingat kembali pengalaman yang baru Anda rasakan. Ingat gambar, simbol, kata, atau kalimat yang tadi muncul. Ingat kembali bagaimana rasanya berada dalam keadaan yang sedemikian dalam dan rileks. Hubungkan perasaan itu dengan simbol atau kata yang telah Anda pilih.

Pada saat berikutnya, bila Anda ingin rileks, ingat simbol itu. Anda akan dapat lebih cepat dan mudah masuk ke kondisi rileks tersebut.

Menjangkarkan pengalaman

Untuk dapat menjangkarkan pengalaman yang baru Anda rasakan, Anda perlu melakukan salah satu atau beberapa hal berikut ini:

- ceritakan apa yang terjadi pada kawan Anda,
- ucapkan apa yang terjadi pada diri Anda sendiri (bila tidak ada yg mendengarkan Anda),
- catat pengalaman Anda,
- buat gambar yang menjelaskan pengalaman Anda.

4

MENJADI SEORANG HIPNOTIS

Setelah membaca tiga bab pertama, Anda tentu sudah mempunyai gambaran yang benar tentang hipnosis. Saat ini, saya yakin Anda pasti bertanya dalam hati, "Apakah saya bisa menjadi seorang hipnotis?", "Kalau bisa, bagaimana caranya?", "Apa syarat menjadi seorang ahli hipnosis atau hipnotis?" Dulu, pertanyaan-pertanyaan itu juga saya ajukan pada diri saya saat pertama kali berkenalan dan belajar hipnosis.

Hal-hal berikut ini adalah persyaratan yang harus Anda penuhi bila Anda ingin menjadi seorang hipnotis:

1. konsep diri positif

Konsep diri positif merupakan syarat sangat penting yang harus Anda miliki. Mengapa? Karena konsep diri adalah *operating system* yang menjalankan komputer mental kita. Bila konsep diri kita negatif, kita tidak akan merasa mampu melakukan suatu pekerjaan atau kegiatan, termasuk hipnosis. Sebaik apa pun Anda menguasai teknik hipnosis, jika Anda merasa tidak mampu melakukan hipnosis karena konsep diri yang negatif, Anda tidak akan bisa melakukan hipnosis.

2. kepercayaan diri yang tinggi

Konsep diri positif berhubungan dengan kepercayaan diri yang positif/tinggi. Kepercayaan diri yang tinggi mutlak dibutuhkan untuk bisa berkomunikasi dengan baik dan lancar dengan orang lain. Tanpa rasa percaya diri yang tinggi, Anda tidak akan berani berinteraksi, berhubungan, dan mempraktikkan apa yang telah Anda pelajari.

3. memahami cara kerja pikiran

Pemahaman akan cara kerja pikiran mutlak dibutuhkan sebagai syarat untuk bisa melakukan hipnosis. Mengapa? Hipnosis berhubungan dengan kondisi pikiran. Ibarat mesin, Anda baru akan bisa mengotak-atik, memodifikasi, atau melakukan *tune-up* apabila Anda tahu persis cara kerjanya. Semakin Anda mengerti cara kerja pikiran, Anda akan semakin mudah melakukan hipnosis.

4. kemampuan berkomunikasi

Kemampuan berkomunikasi yang dibutuhkan untuk melakukan hipnosis meliputi komunikasi verbal dan nonverbal. Komunikasi verbal antara lain meliputi aspek volume suara, intonasi, pilihan kata, cara mengucapkan, kecepatan bicara, dan kejelasan. Sedangkan komunikasi nonverbal antara lain meliputi ekspektasi, kontak mata, bahasa tubuh, ekspresi wajah, dan napas.

5. mampu memahami bahasa tubuh lawan bicara dalam komunikasi

Kemampuan seorang hipnotis untuk memahami bahasa tubuh lawan bicara dalam komunikasi sangat penting. Dengan me-

mahami perubahan bahasa tubuh, seorang hipnotis akan tahu apakah subjek sudah mulai masuk ke dalam kondisi hipnosis ataukah masih belum terpengaruh. Saat seorang subjek mulai masuk ke dalam kondisi hipnosis atau *trance*, beberapa hal akan terlibat, misalnya perubahan pupil mata, napas makin lambat, mata mulai tertutup dan dilanjutkan dengan berkedip dengan cepat, perubahan posisi tubuh, perubahan warna kulit wajah, dan badan menjadi kaku.

6. kreativitas yang tinggi dalam berkomunikasi dan mampu menyesuaikan diri dengan level lawan bicara

Setiap subjek adalah individu yang unik. Seorang hipnotis harus tahu cara berkomunikasi dengan subjeknya. Cara berbicara dengan subjek yang usianya lebih muda tentu berbeda dengan subjek yang lebih tua atau senior. Misalnya, hipnotis adalah seorang staf atau bawahan. Bila ia ingin menghipnosis pimpinannya, tentu berbeda dengan bila ia menghipnosis sesama rekan kerja atau istrinya. Pemilihan kata saat melakukan hipnosis juga bergantung pada usia dan level pendidikan subjek.

7. menguasai ilmu hipnosis dengan baik dan benar

Saat ini, cukup banyak lembaga atau perorangan yang mengaku pakar di bidang hipnosis dan menyelenggarakan seminar atau *workshop*. Untuk itu, saya menyarankan agar Anda benar-benar berhati-hati saat memilih siapa yang akan menjadi guru Anda. Anda perlu banyak bertanya agar

tidak salah dalam belajar ilmu hipnosis. Jangan sampai Anda telah mengeluarkan banyak biaya, waktu, dan pikiran untuk belajar, namun Anda belajar ilmu hipnosis dari sumber yang tidak kompeten. Dari pengalaman saya pribadi, peran guru yang mengajarkan ilmu hipnosis sangat penting agar kita bisa mendapatkan pengetahuan yang benar. Untuk belajar hipnosis, selain Anda bisa mengikuti berbagai seminar atau lokakarya, Anda bisa memperdalam pengetahuan Anda dengan membaca buku-buku yang berhubungan dengan hipnosis.

8. praktik... praktik... dan... praktik

Peningkatan kemampuan menghipnosis didapat melalui praktik terus-menerus. Semakin banyak Anda mencoba mempraktikkan ilmu hipnosis yang telah Anda pelajari, semakin cepat Anda menjadi seorang hipnotis yang andal.

Selain hal yang telah diuraikan di atas, saat Anda mulai mencoba mempraktikkan hipnosis, Anda perlu memperhatikan beberapa hal berikut:

1. setiap orang dapat dihipnosis

Berdasarkan Stanford Hypnotic Susceptibility Scale (SHHS), secara umum manusia terbagi ke dalam tiga kelompok. Yang sangat mudah dihipnosis sebesar 10% dari populasi, yang moderat 85%, dan sulit 5%. Saat Anda mencoba dan belum berhasil (saya tidak mengatakan tidak berhasil, lho), yang perlu Anda cermati adalah cara Anda melakukan induksi. Apakah teknik induksi yang Andagunakan telah sesuai dengan subjek Anda? (Mengenai induksi, saya jelaskan pada bab selanjutnya.)

Lalu, bagaimana kita bisa tahu apakah subjek tersebut masuk kategori yang mudah, moderat, atau sulit untuk dihipnosis? Pengalaman yang akan mengajari Anda untuk bisa mengenali mereka. Semakin sering Anda mencoba, semakin cakap Anda dalam menilai tipe subjek. Semakin cakap Anda dalam menilai subjek, semakin mahir Anda dalam memutuskan menggunakan teknik induksi yang sesuai. Singkat kata, tidak ada orang yang tidak bisa dihipnosis. Semua orang bisa dihipnosis asal mereka mau dan Anda tahu cara yang tepat.

2. hipnosis membutuhkan suasana yang mendukung

Saat pertama kali mencoba menghipnosis subjek, saya menyarankan Anda untuk bisa mendapatkan suasana yang tenang dan bebas gangguan. Hal itu penting agar Anda dan subjek Anda tidak terganggu sehingga proses hipnosis dapat berjalan dengan lancar. Nanti, saat Anda sudah benar-benar mahir, dalam suasana apa pun Anda akan mampu menghipnosis seseorang. Namun, sebagai langkah awal, Anda perlu menyiapkan suasana yang kondusif untuk keberhasilan Anda dan subjek Anda.

Hal penting yang perlu disiapkan untuk meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam melakukan hipnosis adalah Anda perlu membuat subjek mau dihipnosis, mengharapkan untuk berhasil masuk ke dalam kondisi hipnosis, merasa aman dan nyaman secara fisik dan psikis, dan terbebas dari rasa takut atau prasangka yang tidak tepat mengenai hipnosis.

3. hipnosis membutuhkan kerja sama subjek

Hipnosis tidak akan mungkin berhasil dilakukan tanpa ada kerja sama dari subjek. Jika subjek menolak untuk dihip-

nosis atau tidak mau bekerja sama, lebih baik Anda tidak usah mencoba menghipnosis subjek tersebut. Anda hanya akan buang waktu saja. Untuk mendapatkan kerja sama dari subjek, Anda perlu mengedukasi subjek mengenai hipnosis dan keuntungan yang bisa ia dapatkan dari hipnosis. Semakin subjek ingin dihipnosis, semakin mudah ia diarahkan untuk masuk ke dalam kondisi hipnosis. Semua hipnosis bisa berhasil karena subjek menghipnosis dirinya sendiri dengan melakukan apa yang "disarankan" oleh hipnotis.

4. hipnosis harus disesuaikan dengan kondisi subjek

Hipnosis hanya bisa berhasil bila subjek mau bekerja sama. Oleh sebab itu, teknik hipnosis yang digunakan harus disesuaikan dengan kebutuhan, sikap, kepribadian, kebutuhan, dan harapan subjek. Dalam hal ini, hipnotis harus cukup fleksibel dalam menyesuaikan gaya hipnosis yang digunakan. Tidak ada teknik yang benar atau salah dalam melakukan hipnosis. Yang ada hanyalah teknik yang sesuai atau tidak dengan kondisi subjek.

5. berkomunikasi dengan pikiran bawah sadar

Saat Anda pertama kali melakukan induksi, saat itu pikiran sadar subjek masih cukup dominan. Namun, saat subjek mulai masuk ke kondisi hipnosis atau *trance*, yang berperan adalah pikiran bawah sadar. Pada saat itu, Anda berkomunikasi langsung dengan pikiran bawah sadar subjek. Semakin dalam seorang subjek masuk ke dalam *trance*, semakin berkurang pengaruh pikiran sadarnya.

Protokol Hipnosis

Untuk bisa melakukan hipnosis dengan baik dan benar, Anda perlu benar-benar memahami cara atau langkah-langkah dalam melakukan hipnosis. Langkah-langkah itu dapat diibaratkan sebagai kunci kombinasi yang akan membuat Anda berhasil dalam melakukan hipnosis. Langkah-langkah itu disebut Protokol Hipnosis.

Protokol Hipnosis terdiri atas lima langkah berikut:

1. membangun relasi

Membangun relasi yang dimaksud di sini adalah relasi antara hipnotis dan pikiran bawah sadar subjek. Tahap ini merupakan tahap yang sangat kritis. Bila hipnotis dapat membina hubungan yang baik dengan subjek sehingga subjek percaya dan mau menuruti permintaan hipnotis, langkah selanjutnya menjadi sangat mudah. Kegagalan hipnotis dalam melakukan hipnosis biasanya disebabkan karena langkah pertama ini diabaikan atau tidak berjalan dengan baik.

2. membangun ekspektasi

Anda perlu meyakinkan subjek Anda mengapa ia perlu dihipnosis, apa keuntungannya, dan bagaimana ia akan berhasil masuk ke kondisi hipnosis. Untuk itu, Anda perlu mengajar subjek Anda apa itu hipnosis dan apa yang bisa dilakukan dengan hipnosis. Apabila subjek Anda, lebih tepatnya pikiran bawah sadarnya, menerima apa yang Anda jelaskan, Anda akan semakin mudah menghipnotis subjek Anda. Selain itu, pastikan bahwa subjek Anda mengerti betul prosedur yang Anda gunakan.

3. menonaktifkan pikiran sadar

Langkah selanjutnya adalah meng-off-kan pikiran sadar subjek. Ada begitu banyak teknik induksi yang dapat digunakan untuk tujuan ini. Intinya adalah kita membuat pikiran sadar subjek menjadi sibuk, bingung, atau bosan sehingga menjadi lengah. Jika pikiran sadar subjek lengah, kita dapat "menerobos" masuk ke pikiran bawah sadarnya.

4. memberikan sugesti

Sugesti diberikan oleh hipnotis kepada subjek pada saat subjek telah masuk ke kedalaman *trance* yang diinginkan. Sugesti ini akan menjadi satu program atau nilai baru yang akan dipegang oleh subjek.

5. membangunkan subjek

Saat Anda membangunkan subjek, pastikan Anda memberikan sugesti bahwa subjek akan merasa lebih segar, lebih nyaman, dan lebih baik keadaannya dibandingkan sebelum dihipnosis.

Formula Hipnosis

Seorang hipnotis perlu mengetahui dan mengerti empat hal penting sebelum dan saat ia melakukan hipnosis, yaitu *imajinasi*, *kepercayaan*, *ekspektasi*, dan *konvksi*. Keempat komponen ini sangat penting dan dapat menghambat atau menyulutkan keberhasilan hipnosis. Keempat komponen ini juga sangat mempengaruhi hasil sesi hipnoterapi, bila nanti Anda mendalami hipnoterapi, baik itu untuk motivasi, mengendalikan kebiasaan buruk, *goal setting*, atau tujuan

lain yang berhubungan dengan peningkatan diri/*self-improvement*.

Imajinasi

Imajinasi meningkatkan kemampuan subjek untuk bisa dihipnosis. Mengapa bisa demikian? Imajinasi atau bahasa citra/gambar adalah bahasa pikiran bawah sadar.

Jika subjek dapat dengan mudah membayangkan dirinya dihipnosis atau berada di dalam kondisi hipnosis/*trance*, ia akan lebih mudah masuk ke kondisi hipnosis dengan bimbingan Anda. Sebaliknya, jika subjek membayangkan dirinya sulit atau tidak bisa masuk ke kondisi hipnosis, Anda bisa tebak apa yang akan terjadi.

Kepercayaan

Bila subjek yakin atau percaya bahwa sesuatu akan terjadi, kepercayaan ini akan menjadi suatu realita yang diwujudkan melalui suatu tindakan nyata.

Jika subjek percaya bahwa Anda mampu dan dapat menghipnosis dirinya, tingkat keberhasilan Anda dalam menghipnosis dirinya telah meningkat sangat tinggi karena Anda mendapat bantuan atau kerja sama dari subjek. Sebaliknya, bila subjek ragu atau tidak percaya bahwa Anda mampu melakukan hipnosis atau sulit menghipnosis dirinya, yang akan terjadi adalah ia "menolak" untuk dihipnosis.

Ekspektasi dan Konviksi

Ekspektasi adalah kepercayaan atau pengharapan yang kuat bahwa sesuatu akan terjadi. Sedangkan konviksi ada-

lah sebuah kepercayaan atau pendapat yang dipegang dengan sangat teguh.

Subjek yang yakin bahwa Anda dapat menghipnosis mereka akan berharap untuk bisa dihipnosis. Dengan demikian, Anda akan jauh lebih mudah untuk berhasil menghipnosis mereka.

Jika subjek berharap untuk berhasil (atau gagal) dihipnosis dan sangat yakin bahwa apa yang ia harapkan akan terjadi, apa pun ekspektasi yang ia percaya dan imajinasi-kan akan menjadi suatu kenyataan.

Mari kita kaji ulang keempat komponen di atas. Pertama, hipnotis harus membantu subjek untuk dapat mengimajinasikan diri subjek dalam keadaan terhipnosis.

Selanjutnya, subjek harus percaya bahwa mereka dapat dihipnosis dan juga percaya bahwa Anda mampu dan cakap dalam memfasilitasi proses ini. Selanjutnya, hipnotis harus mampu membantu subjek untuk percaya bahwa *goal* mereka dapat dicapai.

Dengan berdasar pada imajinasi dan kepercayaan, selanjutnya subjek harus berharap untuk dihipnosis dan mempunyai keyakinan kuat bahwa ia dapat dihipnosis dengan mudah.

Pernahkah Anda menemukan orang yang ingin menurunkan berat badan, tetapi selalu gagal menjalankan program dietnya? Apa yang terjadi? Yang terjadi adalah mereka ingin diet, tetapi mereka masih membayangkan (imajinasi) makan makanan kesukaan mereka. Imajinasi membangkitkan ekspektasi. Cepat atau lambat, karena mereka membayangkan nikmatnya makanan kesukaan mereka, mereka akhirnya akan makan makanan kesukaan mereka.

Dalam hipnoterapi, klien (orang yang menjalani terapi dengan bantuan hipnosis) yang membayangkan dan percaya bahwa mereka dapat berhasil akan berharap untuk berhasil. Saat klien menggabungkan kekuatan imajinasi, kepercayaan, dan pengharapan dengan konvksi, mereka dapat dengan mudah berhasil mencapai tujuan terapi.

5

UJI SUGESTIBILITAS

Saya yakin, Anda pasti pernah menonton acara hipnosis di televisi. Anda pasti bingung dan takjub melihat hipnotis, yang hanya dengan menjentikkan jarinya dan berkata "tidur", mampu membuat lawan bicaranya langsung tunduk mengikuti perintahnya dan tertidur. Apakah si hipnotis mempunyai kesaktian? Atau, mungkin ia menggunakan kekuatan makhluk halus? Atau... atau...? Saya yakin, pasti ada sangat banyak pertanyaan yang muncul dalam benak Anda.

Sebenarnya, yang terjadi tidaklah sesederhana dan se-mudah yang Anda lihat. Ada beberapa tahapan yang tidak ditampilkan di televisi. Tahapan itu dilakukan oleh seorang hipnotis untuk mencari subjek dengan tingkat sugestibilitas yang tinggi. Di Bab 4, saya telah menjelaskan bahwa secara umum manusia terbagi ke dalam tiga kelompok. Yang sangat mudah dihipnosis sebesar 10% dari populasi, yang moderat 85%, dan yang sulit 5%.

Subjek yang dihipnosis di acara televisi adalah subjek yang memiliki tingkat sugestibilitas tinggi, yaitu yang 10%. Tidak mungkin seorang hipnotis akan menggunakan subjek yang sulit karena justru akan membuat pertunjukannya gagal dan berantakan. Lalu, bagaimana cara menemukan subjek yang mudah dihipnosis?

Ada dua cara yang dapat digunakan. Pertama, berdasarkan pengalaman. Semakin sering mempraktikkan atau mencoba hipnosis, Anda akan semakin peka untuk mengetahui tipe subjek yang Anda hadapi. Namun, bagi yang belum berpengalaman, Anda dapat melakukan uji sugestibilitas seperti yang akan saya jelaskan berikut ini.

Bagaimana Memulai

Sebelum mulai melakukan tes sugestibilitas, pastikan Anda menunjukkan sikap percaya diri dan otoritas. Yang dimaksud dengan otoritas adalah Anda menunjukkan bahwa Anda benar-benar tahu apa yang Anda lakukan.

Hal penting lainnya, sebelum Anda mulai melakukan tes, pastikan subjek benar-benar mengerti bahwa Anda ingin ia serius dan mau bekerja sama untuk melaksanakan percobaan yang akan Anda lakukan. Katakan, "*Saya ingin, Anda mencoba kehebatan pikiran Anda. Saya akan mencoba beberapa eksperimen kecil. Saya hanya minta satu hal dari Anda, yaitu Anda memperhatikan dengan saksama apa yang saya katakan dan biarkan segala sesuatu terjadi dengan sendirinya, tanpa keterlibatan dari Anda. Apa pun yang terjadi, biarlah itu terjadi!*"

Usahakan agar ruang tempat Anda melakukan uji sugestibilitas rapi dan bersih. Hal itu bertujuan agar perhatian subjek terpusat pada suara Anda, tanpa terpengaruh lingkungannya.

The Hand Drop Test

The Hand Drop Test adalah tes pertama yang dapat Anda lakukan. Mengapa dilakukan pertama kali? Karena tes ini

membantu subjek menjadi lebih rileks. Di samping itu, tes ini mengajar subjek agar menuruti perintah Anda. Dan, yang paling penting, tes ini sangat mudah dilakukan dengan tingkat keberhasilan yang tinggi. Jadi, Anda pasti berhasil melakukan tes ini.

Ingin, dalam hipnosis, *success breeds success*, atau satu keberhasilan akan menghasilkan keberhasilan selanjutnya. Jika subjek melihat hasil nyata saat ia menuruti perintah Anda, ia akan percaya pada kemampuan Anda. Dengan demikian, subjek akan semakin mudah dipengaruhi dan semakin taat pada perintah yang Anda ucapkan. Semakin banyak tes yang berhasil dilalui seorang subjek, ia cenderung akan semakin mudah menerima dan menjalankan sugesti Anda.

Mulailah dengan mengatakan, "*Ini adalah tes yang sangat mudah. Anda pasti berhasil melakukannya. (Minta subjek untuk duduk di kursi dengan punggung tegak.) Sekarang, tumpangkan tangan kiri Anda di atas jari telunjuk kanan seperti ini (beri contoh posisi kedua tangan).*"



"Sekarang, saya ingin Anda untuk membuat rileks lengan kiri Anda sedemikian rupa sehingga menjadi sangat lemas, tidak bertenaga, dan seluruh beratnya hanya ditopang oleh telunjuk kanan Anda. Biarkan lengan kiri Anda menjadi sangat rileks dan lemas. Pusatkan seluruh perhatian Anda untuk membuat lengan kiri Anda menjadi sangat rileks, lemas, dan tak bertenaga."

Jika subjek tampak tidak memberikan respons seperti yang diinginkan, sentuh siku lengan kirinya, naikkan dan turunkan. Jika Anda merasa lengan kiri subjek masih tegang, katakan, "Saya bisa merasakan lengan Anda masih kaku. Sekarang, buat rileks seluruh lengan kiri Anda. Lemaskan, jangan ditahan."

Saat Anda merasa puas dengan kondisi rileks yang ditunjukkan subjek, katakan, "Saya akan menghitung dari satu hingga tiga. Saat saya menyebut angka TIGA, saya ingin Anda menarik jari telunjuk kanan tangan Anda dengan CEPAT dan biarkan lengan kiri Anda jatuh bebas ke pangkuhan Anda. Siap, satu, sangat rileks, dua, sangat lemas, TIGA!"

Saat memberikan perintah ke subjek, lakukan dengan suara yang jelas, lembut, positif, dan monoton (kecuali saat Anda menekankan pada satu kata atau kalimat tertentu). Jaga agar nada suara Anda tetap tenang dan enak didengar, tapi tetap tegas. Timbulkan kesan bahwa Anda ingin subjek menaati perintah Anda.

Jika tangan kiri subjek jatuh bebas ke pangkuannya, katakan, "Bagus sekali." dan lanjutkan ke tes berikutnya. Jika ia gagal dalam melakukan tes ini, jelaskan, "Sering kali, kita pikir kita sudah rileks ternyata kita belum rileks.

Anda baru saja membuktikan hal itu. Tingkat keberhasilan menjalankan tes ini sejalan dengan kemampuan Anda untuk rileks. Pikiran mempunyai kemampuan yang luar biasa. Saat Anda yakin pada satu hal, sering kali akan muncul gerakan yang tidak Anda sadari. Maka, sekarang rileks, jangan berpikir terlalu serius. Nikmati permainan ini dan Anda pasti berhasil."

Setelah Anda mengucapkan hal itu, lakukan tes sekali lagi. Pastikan subjek menempatkan berat seluruh lengan kirinya di atas jari telunjuk tangan kanannya. Kalau masih gagal lagi, gunakan telunjuk kanan Anda untuk menopang lengan kirinya dan pastikan Anda merasakan lengan kirinya benar-benar rileks, sebelum Anda menarik jari telunjuk Anda.

The Pendulum Swing Test

Tes ini juga dikenal dengan nama *Chevreul's Pendulum*, diambil dari nama Michel Eugene Chevreul, ilmuwan modern, yang pertama kali "menemukan" *ideodynamic response*. Yang dimaksud dengan *ideodynamic response* adalah setiap pikiran yang dipikirkan oleh pikiran sadar akan mempunyai respons bawah sadar yang mempengaruhi otot-otot tubuh, sebagai akibat dari pikiran tersebut.

Untuk melakukan tes ini, Anda perlu menyiapkan sebuah pendulum, yang bisa Anda buat dari seutas benang dengan panjang sekitar 30 cm. Salah satu ujung benang itu Anda ikatkan ke sesuatu, misalnya cincin, tutup pulpen, atau apa saja yang dapat digunakan sebagai beban. Selanjutnya, minta subjek duduk tenang dan memegang pendulum seperti yang tampak dalam gambar ilustrasi. Pastikan siku lengan

yang digunakan memegang pendulum mempunyai tempat bersandar yang kokoh, misalnya di meja atau di paha subjek. Tujuannya agar tangan subjek tidak bergerak saat memegang pendulum. Untuk contoh berikut, saya menggunakan cincin sebagai beban atau pemberat.



Sebelum tes dilakukan, Anda perlu memegang beban pendulum agar tidak bergerak. Setelah subjek duduk tenang memegang pendulum, katakan, "Saya akan melepas pegangan saya, dan saat saya lepaskan, saya ingin Anda memfokuskan semua perhatian Anda pada cincin ini. Saya ingin, Anda fokus memandang cincin. Oke! Sekarang, saya melepaskan pegangan saya, dan saya ingin Anda menggerakkan cincin ini ke kiri dan ke kanan. Jangan terlalu memaksakan diri Anda. Rileks dan niatkan... maka cincin ini akan bergerak menurut keinginan Anda."



Saat Anda melihat cincin telah bergerak ke kiri dan ke kanan, katakan, *"Bagus sekali. Sekarang, buat cincin berputar searah jarum jam."* Tunggu dan lihat hasilnya. Bila cincin telah berputar searah jarum jam, katakan, *"Bagus sekali. Anda bisa juga membuatnya bergerak berlawanan dengan arah jarum jam atau bergerak maju dan mundur."*

Setelah Anda mendapatkan hasil seperti yang Anda inginkan, katakan pada subjek, *"Bagus sekali. Kita akan coba tes yang lebih menarik."*

Arm Rising and Falling Test

Minta subjek duduk rileks sebelum Anda meminta ia melakukan tes ini. Setelah subjek duduk tenang dan santai, katakan, *"Sekarang, saya ingin Anda menjulurkan kedua tangan di depan tubuh, sejajar bahu. Telapak tangan dalam posisi terbuka. Satu menghadap ke atas dan yang satu menghadap ke bawah seperti ini (demonstrasikan apa yang Anda maksudkan)."*



Setelah subjek melakukan apa yang Anda minta, lanjutkan dengan berkata, "Dengan posisi lengan seperti ini, tutup mata Anda. Rileks dan santai. Anda pasti bisa melakukan tes ini. Bayangkan ada satu balon gas terikat di pergelangan tangan kiri Anda. Rasakan balon gas itu menarik lengan Anda ke atas. Lengan Anda terasa semakin ringan. Sekarang, sudah ada 10 balon yang terikat di tangan kiri Anda. Lengan Anda terasa semakin ringan dan terangkat ke atas."

Perhatikan, apakah lengan kiri subjek mulai terangkat atau tidak. Bila belum terangkat, lanjutkan dengan mengatakan, "Saya ingin Anda menambahkan lebih banyak balon gas yang terikat di pergelangan kiri Anda. Sekarang, sudah ada 50 balon. Lengan kiri Anda terasa semakin ringan dan balon gas itu menarik lengan kiri Anda ke atas. Lengan kiri Anda mulai terangkat ke atas."

Bila lengan kiri subjek telah terangkat ke atas, katakan, "Bagus sekali. Rasakan terus tarikan balon gas itu. Lengan kiri Anda semakin ringan dan semakin terangkat ke atas."

Selanjutnya, lakukan tes pada lengan kanan subjek, katakan, "Sambil lengan kiri Anda terangkat ke atas, saya

"ingin Anda membayangkan ada satu karung beras seberat 10 kg terikat di pergelangan kanan Anda. Lengan kanan Anda terasa sangat berat dan tertarik ke bawah. Semakin lama semakin berat dan semakin tertarik ke bawah."



Bila lengan kanan subjek belum bergerak, lanjutkan dengan mengatakan, "Sekarang, beban di lengan kanan Anda menjadi 20 kg (atau 30 kg). Terasa sangat berat. Lengan kanan Anda semakin berat tertarik ke bawah." Perhatikan apa yang terjadi saat itu. Bila lengan kanannya bergerak turun, katakan, "Bagus sekali. Lengan kanan Anda telah bergerak turun karena beban yang sangat berat menariknya ke bawah."

Untuk subjek dengan tingkat sugestibilitas tinggi, lengan kirinya akan terangkat tinggi ke atas dan lengan kanannya akan turun ke bawah.

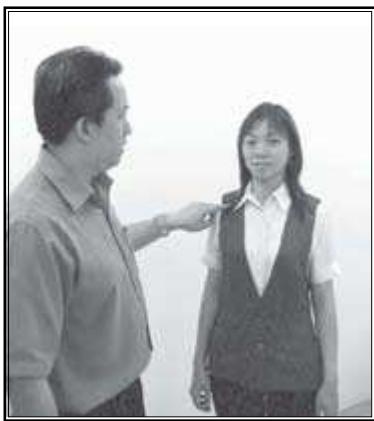


Postural Sway Test

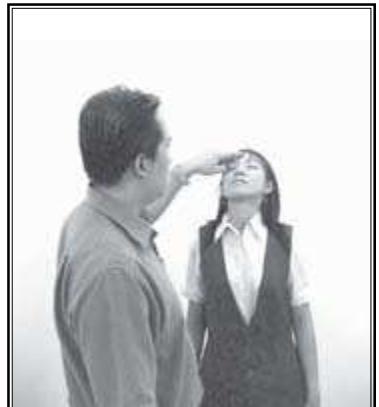
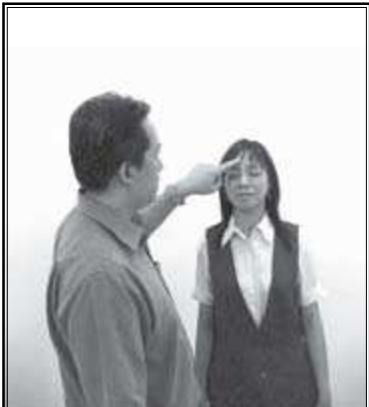
Tes ini bekerja seperti *Chevreul's pendulum*. Dalam melakukan tes ini, subjek diminta untuk fokus pada apa yang Anda ucapkan. Jadi, subjek secara tidak langsung diminta untuk mengabaikan apa yang ada dalam pikiran mereka dan hanya fokus pada perkataan Anda. Hal ini bertujuan melatih subjek untuk lebih mudah taat dalam melaksanakan sugesti/perintah Anda.

Sebagai langkah awal untuk melakukan tes ini, katakan pada subjek, "*Saya ingin Anda berdiri seperti ini, kaki rapat, tangan di sisi kiri dan kanan tubuh, punggung lurus, dan kepala tegak memandang ke depan. Rasakan seluruh badan rileks* (demonstrasikan apa yang Anda maksudkan)."

Setelah postur tubuh subjek sudah seperti yang Anda inginkan, lanjutkan dengan mengatakan, "*Bagus sekali. Sebentar lagi, Anda akan merasakan tubuh Anda jatuh ke belakang. Jangan khawatir, Anda akan aman. Saya akan berada di belakang dan menangkap tubuh Anda. Biarkan tubuh Anda jatuh ke belakang.*"



Beri waktu sesaat agar subjek benar-benar mengerti apa yang Anda maksudkan, dan lanjutkan, "Ingat! Anda jangan mencoba untuk jatuh dan jangan menahan jika Anda mau jatuh ke belakang. Anda hanya perlu berdiri tegak, santai, rileks, dan dengarkan dengan sunguh-sungguh apa yang saya katakan. Fokuskan perhatian Anda pada apa yang saya katakan. Saat Anda merasa ada tarikan atau dorongan ke arah belakang, ikuti dan biarkan tubuh Anda jatuh ke belakang. Saya akan berada di belakang Anda. Oke?! Sekarang, tutup mata Anda."



Pastikan subjek telah rileks. Dengan menggunakan jari, dorong tubuh/pundak subjek ke arah belakang. Rasakan apakah subjek menolak atau mengikuti dorongan Anda. Bi-la ia menolak atau menahan, minta subjek untuk lebih rileks dan pasrah. Jika saat pundaknya didorong, subjek mengikuti arah dorongan Anda, berarti subjek telah rileks. Anda dapat melanjutkan dengan meletakkan jari Anda di kening subjek dan mendorong kepala subjek ke arah belakang. Kepala subjek akan sedikit terangkat (lihat gam-bar).

Selanjutnya, katakan pada subjek, "*Sekarang, saya ingin Anda merasakan tubuh Anda bergoyang. Rasakan ada dorongan atau tarikan ke arah belakang. Anda mulai merasa ingin jatuh ke belakang. Biarkan diri Anda jatuh ke belakang. Saya akan menangkap tubuh Anda. Bagus. Rasakan tubuh Anda mulai berayun, semakin lama semakin keras, dan akhirnya Anda jatuh ke belakang, SEKARANG... .*"

Kunci keberhasilan tes ini adalah dengan membuat subjek berdiri tegak, kedua kakinya rapat, tangan menggantung di sisi tubuh, mata tertutup, dan kepala sedikit mendongak. Kondisi ini secara alamiah mempengaruhi keseimbangan subjek. Keseimbangan ini, diperkuat dengan su-gesti yang Anda ucapkan, akan mudah dilaksanakan oleh subjek.

The Hand Locking Test

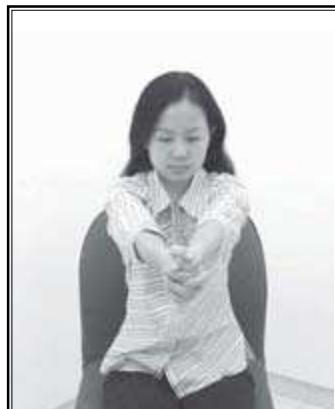
Untuk melaksanakan tes ini, minta subjek duduk di kursi atau berdiri di depan Anda dan menjulurkan kedua lengannya ke depan. Selanjutnya, minta subjek untuk merapatkan tangannya, kedua telapak tangan saling menggenggam de-

ngan erat, dan buat kedua lengannya menjadi kaku. Kemudian katakan:

"Sekarang, saya ingin Anda fokus memandang tangan Anda. Pandangan Anda fokus hanya ke tangan Anda. Sekarang, saya ingin Anda meremas tangan Anda dengan keras. Bayangkan saya mengelem telapak tangan Anda dengan lem super yang sangat lengket. Sekarang, kedua telapak tangan Anda lengket dan tidak bisa dipisahkan. Bayangkan kedua tangan Anda telah benar-benar lengket. Sekarang, Anda tidak bisa membuka tangan Anda karena telah lengket dan menyatu. Semakin Anda mencoba membuka, semakin lengket tangan Anda. Tangan Anda telah menyatu dan tidak bisa dibuka. Sekarang, jika Anda mencoba membukanya, tangan Anda tidak bisa dibuka."

Jika subjek mengikuti perintah Anda dengan baik, tangannya akan menjadi lengket dan tidak bisa dipisahkan. Selanjutnya, Anda perlu menghilangkan efek sugesti ini, dan katakan, "Bagus sekali! Sekarang, pengaruhnya sudah hilang. Tangan Anda telah kembali normal dan dapat dibuka dengan mudah. Buka tangan Anda sekarang!"

Subjek yang berhasil lolos dari uji sugestibilitas adalah subjek yang masuk dalam kategori mudah dihipnosis. Subjek tipe ini yang digunakan untuk *stage hypnosis* atau *show*.



6

INDUKSI

Induksi adalah suatu teknik atau mekanisme komunikasi yang digunakan untuk membawa subjek masuk ke dalam kondisi hipnosis. Dengan induksi, pikiran sadar subjek "diakali" sehingga menjadi sibuk, bosan, atau lengah dalam menjaga pintu gerbang bawah sadar. Dengan demikian, hipnotis dapat langsung berkomunikasi dengan pikiran bawah sadar subjek, dengan mem-*bypass* pikiran sadarnya. Ada sangat banyak teknik induksi. Anda dapat belajar dari berbagai sumber. Yang penting adalah Anda mengerti cara kerja induksi dan Anda menguasai dengan baik teknik-teknik induksi dasar. Setelah itu, Anda bisa mencoba berbagai teknik lainnya.

Dari sekian banyak teknik induksi yang ada semuanya dapat dikelompokkan menjadi enam teknik dasar. Setiap teknik induksi yang ada saat ini menggunakan satu teknik dasar atau beberapa teknik dasar sekaligus yang digabungkan menjadi satu.

Cara mempelajari teknik induksi adalah dengan mengerti bagaimana teknik itu bekerja. Bukan sekadar menghapal *script*-nya. Bila Anda menguasai dengan baik teknik-teknik induksi dasar, Anda akan dapat dengan mudah menguasai variasinya, dan bila perlu Anda dapat menggabungkan

teknik-teknik dasar ini untuk menghasilkan teknik-teknik lainnya sesuai kebutuhan Anda.

Enam teknik dasar itu adalah:

1. *Eye Fixation (Fiksasi Mata)*

Yang dimaksud dengan fiksasi mata adalah subjek diminta untuk menatap dengan pandangan yang terfokus pada suatu objek. Objek yang digunakan bisa berupa satu titik pandang, cahaya lilin, ujung jari kelingking, atau apa saja, yang bila mata fokus memandang, akan membuat mata lelah. Teknik fiksasi mata bertujuan untuk membuat pikiran sadar menjadi bosan sehingga lengah.

2. *Relaxation or Fatigue of Nervous System (Relaksasi atau Kelelahan Sistem Saraf)*

Semua teknik induksi yang meminta subjek untuk rileks secara fisik dan mental, dengan mata tertutup, menggunakan relaksasi sebagai dasar untuk induksi, termasuk teknik relaksasi progresif dan induksi Ericksonian yang menggunakan cerita.

Relaksasi progresif adalah relaksasi fisik sistematis, yang dimulai dari bagian atas tubuh misalnya dari kepala kemudian turun ke kaki, atau bisa juga dilakukan dari arah sebaliknya, yang disertai dengan sugesti dan atau visualisasi yang bertujuan untuk memperdalam kondisi rileks. Relaksasi dapat diulangi hingga tubuh telah benar-benar rileks, yang mengakibatkan pikiran juga sangat rileks sehingga dapat menghasilkan kondisi *trance* yang diinginkan.

Sedangkan Eriksonian adalah bentuk hipnosis yang menggunakan metafora dan menggunakan kondisi fisik subjek

saat relaksasi terjadi, sebagai masukan agar subjek dapat masuk ke dalam *trance*. Misalnya: "Dan saya melihat napas Anda semakin lambat dan berat yang berarti Anda semakin masuk ke dalam kondisi rileks yang dalam.

3. Mental Confusion (Membingungkan Pikiran)

Setiap teknik yang dirancang untuk membingungkan dan membuat lengah pikiran sadar dapat membuat subjek masuk ke kondisi hipnosis (*trance*). Saat pikiran sadar sibuk memikirkan makna dari apa yang diucapkan atau dilakukan oleh hipnotis, pikiran sadar menjadi lengah. Dengan demikian, hipnotis dapat memberikan sugesti yang langsung masuk ke pikiran bawah sadar.

Cara lain adalah dengan memberikan banyak input secara bersamaan sehingga pikiran sadar tidak sanggup mengatasi banjir informasi (*information overload*).

4. Mental Misdirection (Menyesatkan Pikiran)

Mental misdirection adalah teknik induksi yang menggunakan respons fisik tertentu terhadap sesuatu yang diimajinasikan. Teknik ini menggunakan uji sugestibilitas sebagai sarana untuk membawa subjek masuk ke kondisi hipnosis. Contohnya adalah dengan menggunakan teknik *eye catalepsy*, yaitu dengan meminta subjek menutup mata dan menggerakkan bola mata ke atas, ke arah ubun-ubun.

Kemudian, subjek disugesti bahwa ia tidak dapat membuka matanya, dan saat subjek tidak dapat membuka mata, subjek merasa telah masuk ke kondisi hipnosis. Jika subjek dapat membuka matanya, maka hipnotis harus cepat menggunakan teknik lain tanpa perlu menjelaskan apa yang telah terjadi.

5. *Loss of Equilibrium* (Kehilangan Keseimbangan)

Teknik *Loss of Equilibrium* adalah teknik yang dilakukan sambil menggerakkan sebagian atau seluruh tubuh subjek. Para ibu sering menggunakan teknik ini saat mengayun-ayun anaknya agar tidur. Contoh lain adalah orang yang duduk di kursi goyang, yang bila menggoyang-goyangkan kursinya, akan semakin rileks dan akhirnya tertidur.

6. *Shock to Nervous System* (Kejutan pada Sistem Saraf)

Ada dua cara yang digunakan untuk dapat secara cepat mengalihkan pengawasan pikiran sadar terhadap pintu gerbang bawah sadar. Bila ini berhasil dilakukan, pikiran bawah sadar akan dapat diakses dengan cepat dan leluasa.

Cara pertama adalah dengan membuat pikiran sadar menjadi bosan (misalnya dengan Eriksonian dan relaksasi progresif) dan yang kedua adalah membuat pikiran sadar "kaget". Caranya adalah dengan memberikan kejutan yang tidak disangka-sangka sehingga pikiran sadar, untuk sesaat, menjadi bingung karena berusaha mencari makna dari kejadian itu. Pada saat pikiran sadar "kaget", pintu gerbang bawah sadar terbuka untuk sesaat, karena penjaganya sedang lengah, dan pada saat itu dapat dimasukkan sugesti ke dalam pikiran bawah sadar. Sugesti yang dimasukkan bisa berupa perintah agar subjek menjadi rileks, atau tidur.

Teknik induksi yang menggunakan kejutan pada sistem saraf biasa disebut juga dengan teknik induksi cepat. Bila dilakukan dengan tepat dan efektif, teknik ini dapat dengan cepat membawa subjek masuk ke kondisi hipnosis yang dalam.

Dalam melakukan induksi, seorang hipnotis perlu dengan hati-hati memilih pendekatan untuk menyampaikan sugesti atau induksi. Pendekatan yang dipilih bergantung pada kepribadian subjek yang akan diinduksi. Ada dua pendekatan yang dapat digunakan, yaitu:

1. Authoritarian (Paternal)

Pada pendekatan *authoritarian*, hipnotis secara langsung meminta atau memerintahkan subjek untuk menjalankan sugesti yang diberikan. Pendekatan ini sangat cocok untuk subjek yang patuh atau memiliki tingkat sugestibilitas tinggi. Pendekatan ini banyak digunakan pada *stage hypnosis*.

2. Permissive (Maternal)

Pendekatan *permissive* lebih bersifat ajakan dan disampaikan dengan lembut. Dalam hal ini, subjek diajak, didorong secara halus, dan diarahkan dengan lembut untuk mengikuti sugesti yang diberikan oleh hipnotis. Pendekatan *permissive* banyak digunakan dalam *hypnotherapy*.

Sepuluh Aturan Induksi

1. Aturan pertama adalah TIDAK ADA ATURAN

Mengapa tidak ada aturan? Karena semua bergantung pada situasi dan kondisi saat hipnosis dilakukan. Situasi yang terjadi saat melakukan hipnosis menentukan tindakan apa yang harus dilakukan oleh hipnotis, bukan sebaliknya.

Jangan terlalu berpaku pada *script* hipnosis yang Anda gunakan. Lakukan perubahan yang dirasa perlu dan lakukan improvisasi.

2. Sukses menghasilkan sukses berikutnya

Jika subjek memberikan respons pada apa yang Anda katakan, gunakan hal ini sebagai acuan untuk melakukan hal lainnya, "*Bagus sekali! Tangan Anda terangkat, dan saat tangan Anda terangkat, tangan Anda menjadi semakin ringan dan semakin ringan... .*"

(Tangan terangkat digunakan sebagai dasar atau acuan untuk memasukkan sugesti "tangan menjadi semakin ringan".)

3. Tetap percaya diri dan santai, meskipun induksi tidak berjalan seperti yang diinginkan

Anda harus menyiapkan diri Anda untuk menghadapi segala kondisi yang tidak diharapkan. Jika terjadi hal yang tidak Anda inginkan, Anda harus tetap percaya diri dan segera mencoba teknik induksi lainnya, tanpa perlu memberi tahu subjek apa yang terjadi.

4. Pastikan sugesti Anda jelas dan tegas

Jangan menggunakan kalimat, "**Anda** akan membuat mata Anda tertutup." Tetapi, gunakan kalimat, "**Mata** Anda akan tertutup."

5. Nada dan cara berbicara sangat penting

Setiap tekanan, perubahan pada volume suara, waktu jeda, dan hal lain yang berhubungan dengan cara mengucapkan

sugesti sangat mempengaruhi makna kata dan kalimat yang dicerna oleh pikiran subjek. Bandingkan, "Lengan Anda kaku dan keras seperti sebatang besi" dengan "Lengan Anda KAKU dan KERAS seperti sebatang besi".

6. Berikan sugesti yang melibatkan sebanyak mungkin indra

Ada orang yang visual, ada yang auditori, dan ada yang kinestetik. Dari pada bingung menentukan subjek Anda masuk kategori mana, sebaiknya Anda menggunakan sugesti yang melibatkan sebanyak mungkin indra. Sugesti yang melibatkan pendengaran, penglihatan, penciuman, dan perabaan.

7. Manfaatkan semua sinyal positif yang tampak pada diri subjek

Jika mata subjek berkedip, buatlah seolah-olah memang itu yang seharusnya terjadi, dan segera masukkan sinyal ini ke dalam sugesti Anda. Semakin banyak Anda menggunakan sinyal positif itu, semakin efektif sugesti Anda.

8. Repetisi dalam melakukan sugesti adalah sangat penting

Ide atau buah pikiran apa pun yang menjadi pusat perhatian atau menjadi fokus pikiran akan terwujud menjadi suatu realita. Dengan melakukan pengulangan, sugesti yang Anda masukkan ke pikiran bawah sadar subjek akan menjadi semakin kuat pengaruhnya terhadap diri subjek.

9. Hindari ambiguitas

Subjek hipnosis cenderung akan menerjemahkan perintah yang terkandung di dalam sugesti apa adanya. Berhati-hatilah dalam memilih kata yang digunakan dalam sugesti agar subjek tidak salah mengerti.

10. Jangan memperlakukan induksi sebagai sebuah kontes

Jangan pernah menantang orang untuk dihipnosis. Jangan pernah berkata, "Saya akan membuat Anda terhipnosis, walaupun Anda menolak." Jika ini yang Anda lakukan, subjek pasti akan merasa ditantang dan akan membuktikan bahwa Anda tidak bisa menghipnosis dirinya. Untuk bisa menghipnosis dengan mudah, seorang hipnotis membutuhkan kerja sama dari subjek hipnosis.

Contoh *Script*

Contoh *script* yang diberikan berikut ini bukan untuk dihapalkan, namun untuk dimengerti. Anda tidak harus mengikuti *script* ini. Yang perlu Anda lakukan adalah pelajari dengan saksama alur yang digunakan. Bila telah mengerti, Anda dapat menggunakan cara Anda sendiri. Anda bisa memilih kata yang sesuai. Singkat kata, dengan mengerti alurnya Anda dapat melakukan improvisasi.

Petunjuk untuk Anda saya tulis dengan cetak miring, sedangkan *script* yang dibacakan untuk subjek saya tulis dengan huruf tegak.

Eye Fixation (Fiksasi Mata)

Script ini digunakan untuk subjek dengan tingkat sugestibilitas normal.

Anda bisa menggunakan objek apa saja sebagai fokus perhatian. Bisa menggunakan satu titik di tembok, plafon, pen, atau ujung jari manis Anda. Hal yang penting Anda perhatikan adalah posisi titik yang menjadi fokus mata harus terletak lebih tinggi dari posisi bola mata. Hal ini bertujuan untuk membuat mata menjadi lelah sehingga cenderung akan berkedip dan akhirnya menutup.

... Semua hipnosis adalah *self-hypnosis*. Apakah Anda siap untuk mengalami kondisi hipnosis?... Jika mengikuti apa yang sayaucapkan, Anda akan dengan sangat mudah masuk ke kondisi hipnosis yang dalam. Anda dapat berusaha untuk menahan diri agar tidak terhipnosis namun itu bukan tujuan Anda berada di sini. Anda berada di sini (di depan sini) untuk mengalami satu pengalaman luar biasa, yaitu masuk ke kondisi hipnosis. Anda cukup mengikuti apa yang sayaucapkan, dan Anda akan mengalami satu pengalaman luar biasa, sangat nyaman, menyenangkan, damai, dan bahagia. Sungguh pengalaman yang luar biasa. Anda akan sangat menikmati pengalaman ini.

Sekarang, fokuskan perhatian Anda pada satu titik di tembok (di plafon, atau di mana saja)... pandanglah titik itu terus-menerus... fokuslah pada titik itu sambil Anda mendengar suara saya...

Anda akan mendengarkan suara saya dengan jelas... dan meskipun Anda tidak mendengar apa yang saya katakan... tidak jadi masalah... teruskan memandang titik itu... saya

tidak peduli dengan apa yang ada di pikiran Anda saat ini... saya lebih peduli dengan pikiran bawah sadar Anda... dan semakin Anda fokus pada titik itu... maka Anda semakin santai dan rileks...

Setiap kali Anda menarik napas... Anda merasa semakin rileks... dan semakin Anda fokus menatap titik itu... mata Anda selalu ingin berkedip... mata Anda menjadi berat... semakin berat... semakin mengantuk dan malas untuk dibuka... sangat berat... mengantuk... dan mata Anda menutup dengan sendirinya... dan Anda tidur... semakin Anda ingin membuka mata Anda... mata Anda terasa semakin berat... dan menutup semakin rapat... bagus...

Sekarang... masuklah lebih dalam lagi... menjadi semakin rileks... semakin nyaman... bagus... semakin dalam... semakin nyaman... dan semakin dalam...

Relaxation or Fatigue of Nervous System (Relaksasi atau Kelelahan Sistem Saraf)

Script berikut ini digunakan untuk subjek dengan tingkat sugestibilitas normal. Teknik ini biasanya membuat pikiran sadar subjek menjadi bosan sehingga akhirnya ia masuk ke kondisi hipnosis/trance.

... Saya akan memandu Anda untuk melakukan relaksasi... silakan duduk dengan posisi yang santai... nyaman... kaki tidak disilangkan... kedua telapak kaki menyentuh lantai... telapak tangan kanan diletakkan di atas pangkuhan paha kanan... dan telapak tangan kiri di atas paha kiri... bagus... sekarang tutup mata Anda...

Tarik napas yang dalam... tahan empat hitungan... dan

hembuskan perlahan-lahan sambil berkata... rileks... sekali lagi... tarik napas yang dalam... tahan empat hitungan... dan hembuskan perlahan-lahan sambil berkata rileks... sekali lagi... tarik napas yang dalam... tahan empat hitungan... dan hembuskan perlahan... lahan... rasakan tubuh Anda kini menjadi semakin rileks dan nyaman... bagus sekali...

Sekarang, pusatkan perhatian pada bagian atas kepala Anda... rasakan sensasi yang terasa di sana... perintahkan agar kulit kepala Anda rileks... dan semakin rileks... lakukan ini sambil tersenyum... Anda sekarang dapat merasakan kulit kepala Anda telah menjadi sangat rileks... bagus sekali... bila Anda mulai merasa mengantuk... maka itu satu tanda yang sangat bagus... Anda telah benar-benar rileks dan nyaman... bagus sekali...

Sekarang... bawa rasa nyaman dan rileks di kepala Anda... dan kini... sebarkan rasa rileks dan nyaman itu di wajah Anda... rasakan otot wajah Anda... menjadi rileks dan sangat nyaman...

Rasakan kini... rasa rileks dan nyaman itu... menyebar ke kedua bahu Anda... ya... bagus sekali... kemudian turun ke dada Anda... rasakan otot-otot dada Anda menjadi sangat rileks dan nyaman... kemudian... rasakan otot-otot perut Anda... juga menjadi sangat rileks dan nyaman... bagus sekali...

Kini rasakan otot-otot punggung Anda... rasakan otot punggung bagian atas... menjadi sangat rileks dan nyaman... rasakan kini bagian punggung bawah Anda... juga menjadi sangat rileks dan nyaman... bagus sekali...

Rasakan rasa rileks dan nyaman... juga telah menyebar hingga ke seluruh lengan kiri... dan lengan kanan Anda... hingga ke kedua telapak tangan Anda... Anda kini merasa

seluruh tubuh bagian atas... menjadi sangat rileks... sangat nyaman... dan semakin terasa berat... bagus sekali...

Kini rasakan rasa rileks dan nyaman... telah menyebar hingga ke otot-otot pantat Anda... terus turun ke paha... terasa sangat rileks dan nyaman... terus turun ke betis-betis Anda... semakin santai, semakin terasa berat... bagus sekali... dan kini... rasa rileks dan nyaman... telah mencapai kedua telapak kaki Anda...

Kini... seluruh tubuh Anda... telah menjadi sangat rileks... dan nyaman... Anda kini sangat mengantuk... mata Anda sangat berat... dan telah terkunci... sangat berat... sangat rapat... Anda tidak bisa membukanya... Anda merasa sangat tenang... tenang sekali... suara-suara di luar Anda... menjadi semakin samar... dan menghilang... Anda sangat tenang... Anda hanya mendengar suara saya saja!... Rasakan dan nikmatilah ketenangan ini...

Setelah beberapa saat, Anda perlu membangunkan subjek dengan perlahan. Jangan membangunkan subjek dengan cepat atau mendadak.

... Bagus... Anda telah merasakan relaksasi yang sangat dalam... sangat tenang... sangat nyaman... saya kini akan membimbing Anda... untuk naik ke kesadaran normal... dengan menghitung perlahan... mulai 1 hingga 10...

Untuk setiap hitungan naik... kesadaran Anda juga naik... kita mulai... satu... dua... kesadaran Anda mulai naik... tiga... semakin naik... bagus sekali... empat... Anda menjadi semakin sadar... lima... Anda semakin sadar dengan keadaan diri Anda... bagus sekali... enam... Anda semakin sadar... Anda sadar keadaan sekeliling Anda... tujuh... gerakkan

ujung jari Anda... bagus... delapan... gerakkan... ujung kaki Anda... semakin sadar... sembilan... Anda merasakan sangat segar... sangat sehat... sangat nyaman... dan sepuluh... buka mata... bangun segar... dalam kesehatan sempurna...

Mental Confusion (Membingungkan Pikiran)

Teknik ini meminta subjek untuk menutup matanya saat Anda (hipnotis) menyebut angka genap dan membuka mata saat angka ganjil (atau sebaliknya). Hitungan bisa mulai dari angka kecil ke angka yang lebih besar (hitungan naik) atau sebaliknya. Saat Anda mulai menghitung Anda perlu memperhatikan atau mencari tahu kapan mata subjek mulai berair atau berwarna merah. Saat salah satu dari dua hal ini terjadi, Anda perlu membuat jeda yang lebih lama saat mata subjek tertutup dan mempersingkat waktu buka mata. Anda boleh menambahkan, "Adalah hal yang mudah untuk lupa, sulit untuk mengingat, saat mata Anda terbuka atau tertutup... dan saat Anda lupa untuk mengingat, atau ingat untuk lupa, Anda masuk semakin dalam ke kondisi hipnosis, atau tertidur sangat nyeyak..."

Mental confusion dengan mata tertutup

... Saya akan menghitung turun mulai dari 100. Untuk setiap hitungan genap saya minta Anda menutup mata, dan untuk hitungan ganjil Anda membuka mata. Saya ulangi, untuk setiap hitungan genap Anda menutup mata dan saat hitungan ganjil Anda membuka mata.

... 100... tutup mata Anda... tarik napas yang dalam... dan rileks... Anda mungkin menyadari bahwa pikiran Anda... da-

pat berpikir jauh lebih cepat dari apa yang saya ucapkan... dan itu tidak jadi masalah...

... 99... buka mata... tarik napas dalam... dan 98... tutup mata... Bagus sekali. Bayangkan semua ketegangan Anda... keluar bersama hembusan napas Anda... 97... Anda merasa sulit untuk membuka mata... 96... tutup mata... Bagus sekali... Niatkan untuk masuk lebih dalam... lebih rileks... saat Anda lupa apakah mata Anda harus dibuka atau ditutup... atau dibuka atau ditutup... 95... mudah untuk lupa... 94... sulit untuk mengingat... apakah harus menutup mata... dan begitu Anda lupa untuk mengingat... atau ingat untuk lupa... mata Anda akan tetap terkunci rapat... dan Anda dapat rileks semakin... masuk lebih dalam... ke dalam kondisi hipnosis yang sangat dalam... 93... bagus sekali... 92... lebih dalam... dan lebih rileks... Sangat mudah untuk memberikan respons pada suara saya... saat saya mengucapkan 91... 90... mata Anda semakin berat dan ingin terkunci rapat sekarang.

Mulailah berbicara agak cepat dan dengan nada suara memerintah

... 88, 86... lebih dalam dan lebih dalam... mudah untuk lupa, sulit untuk mengingat... 84... 82... apakah harus buka atau tutup mata... atau apakah tertutup atau terbuka... 79, 75, 74... angka-angka dapat berlalu dengan sangat cepat... dan Anda ingin masuk lebih dalam lagi saat mata Anda tertutup. 72... 70... Anda dapat masuk ke kondisi hipnosis yang dalam sekarang... atau masuk ke kondisi *trance total*... 67, 65, 64... dan setiap kali Anda lupa untuk mengingat atau mengingat untuk lupa, buka atau tutup

mata, ganjil atau genap, Anda masuk lebih dalam dan lebih dalam... 60... 50... mata tertutup dan masuk semakin dalam... lupa untuk mengingat... atau mengingat untuk lupa... 40... 30... merasa sangat nyaman... ikuti ucapan saya... semakin rileks... semakin nyaman... masuk semakin dalam... dan semakin dalam...

Begitu subjek tetap menutup mata saat hitungan angka ganjil, Anda boleh berhenti menghitung dan langsung meruskan dengan teknik deepening untuk membawa subjek masuk lebih dalam lagi ke kondisi hipnosis/trance

Mental confusion dengan subjek menghitung mundur

Cara lain melakukan teknik Mental Confusion adalah dengan meminta subjek menghitung mundur, dengan suara keras, mulai 200 atau 100, dan mengucapkan kata "makin dalam" atau "tidur makin nyenyak" setelah mengucapkan satu angka. Anda bisa mensugesti subjek, "rileks dan biarkan angka itu keluar dari pikiran Anda". Saat pikiran sadar subjek sibuk menghitung mundur dan mengucapkan angka, dalam waktu bersamaan pikiran bawah sadar mendengar sugesti yang Anda ucapkan. Berbicaralah dengan nada yang monoton/datar. Gunakan kalimat seperti dibawah ini:

Saat Anda menghitung... bayangkan Anda dapat melihat... atau mendengar angka... sebelum Anda mencoba... menemukan mereka, dan mereka... semakin menjauh dan menjauh dari Anda. Dan saya akan berbicara dengan pikiran bawah sadar Anda... Anda tidak harus mencoba

mendengar... Anda hanya perlu mencoba menemukan setiap angka. Saat Anda melompati angka... mengulangi angka... atau lupa angka... Anda masuk lebih dalam... dan semakin dalam ke dalam hipnosis... atau masuk ke *trance total*... Rileks dan biarkan angka angka itu keluar dari pikiran Anda... memudar... menghilang... semakin jauh... dan semakin jauh... atau semakin kecil... dan semakin kecil... Lupa untuk mengingat... atau ingat untuk lupa... Adalah jauh lebih mudah untuk melupakan angka angka itu... atau rileks... Anda membiarkan angka angka itu menghilang... sulit untuk mengingat... atau mudah untuk lupa. Dan sedikit saja keraguan di antara setiap angka... membuat DUA KALI lebih rileks... atau *trance* tiga kali lebih dalam... membuat Anda masuk lebih dalam ke dalam hipnosis... Anda lupa angka terakhir... atau angka berikutnya... atau satu angka sebelumnya...

Saat subjek mulai menghitung tidak urut, atau melompat angka, maka itu pertanda bahwa pikiran kritisnya telah berhasil dilampaui. Lanjutkan dengan memasukkan kata-kata seperti...

Bagus sekali... respons Anda sangat bagus... pikiran sadar Anda dapat mendengar atau hanyut dan mengembawa, atau keduanya... sementara pikiran sadar Anda bebas mendengar dan memberikan respons pada setiap kata yang saya ucapkan.

Saat subjek berhenti menghitung, segera lakukan deepening. Perhatikan dan sesuaikan dengan respons subjek. Bila subjek terus menghitung berurutan hingga mendekati

*angka 80 (atau setelah berusaha mengurut beberapa angka),
Anda perlu segera menyebutkan kata-kata seperti:*

... 77, turun dua kali lebih dalam ke dalam hipnosis... atau tiga kali lebih dalam ke dalam *trance*... 75... sangat mudah untuk membayangkan apa pun yang Anda inginkan sebagai 74 membuat pikiran sadar Anda sulit bahkan hanya untuk mencoba mencari angka... pada angka 70... lebih mudah untuk rileks dan lupa menghitung... atau sekadar masuk lebih dalam... 64, 58... bagus sekali... Mungkin angka berikutnya adalah 68... atau apakah 43? Tidak ada bedanya saat hitungan mencapai angka di bawah 30... Anda menemukan bahwa jauh lebih mudah memberikan respons pada suara saya... sambil Anda masuk lebih dalam... dan lebih dalam pada 25... Hanyut semakin dalam... Anda mungkin heran dengan seberapa dalam Anda turun... atau mungkin Anda menemukan diri Anda dalam *trance total*... Anda bahkan mungkin lupa untuk mengingat angka yang saya ucapkan... atau Anda ingat untuk lupa di mana Anda berhenti menghitung... dst.

Sampai pada saat ini, Anda boleh (bila dirasa perlu) meningkatkan mental confusion dengan mengucapkan lebih banyak kalimat yang tidak ada relevansinya dan kalimat yang tidak mengandung makna dan sugesti untuk masuk lebih dalam, bersama dengan mengucapkan angka yang acak.

Mental Misdirection (Menyesatkan Pikiran)

Minta subjek untuk membentangkan kedua lengannya ke depan, telapak tangan menghadap atas, lalu membayangkan

satu tangannya memegang sebuah ember dan tangan satunya memegang balon gas yang besar.

... Semua hipnosis adalah *self-hypnosis*. Apakah Anda siap untuk mengalami kondisi hipnosis?... Jika Anda mengikuti apa yang saya ucapkan, Anda akan dengan sangat mudah masuk ke kondisi hipnosis yang dalam. Anda dapat berusaha untuk menahan diri agar tidak terhipnosis namun itu bukan tujuan Anda berada di sini. Anda berada di sini (di depan sini) untuk mengalami satu pengalaman luar biasa, yaitu masuk ke kondisi hipnosis. Anda cukup mengikuti apa yang saya ucapkan, dan Anda akan mengalami satu pengalaman luar biasa, sangat nyaman, menyenangkan, damai, dan bahagia. Sungguh pengalaman yang luar biasa. Anda akan sangat menikmati pengalaman ini...

Tutup mata Anda sekarang dan tarik napas yang dalam... hembuskan... dan rileks. BAYANGKAN seseorang mulai menuangkan air ke dalam ember yang Anda pegang dengan tangan kiri... sementara seorang lainnya mengikat puluhan balon gas ke tangan kanan Anda.

Pilih hipnosis... dan Anda dapat seluruhnya terhipnosis... saat tangan Anda menyentuh pangkuan Anda. Tapi untuk saat ini... bayangkan ember Anda mulai terisi air. LIHAT air yang dituangkan masuk ke dalam ember. DENGAR suara air masuk ke ember Anda. RASAKAN ember menjadi semakin berat... dan semakin berat. Lengan Anda mulai turun... dan semakin turun karena ember yang semakin berat karena diisi air... dan saat lengan Anda menyentuh pangku... Anda masuk ke dalam hipnosis. Atau Anda bisa merasa lengan kanan Anda semakin ringan saat ember semakin berat...

Saat tangan subjek menyentuh pangkuannya, Anda langsung mengucapkan (xx). Jika lengannya belum turun lanjutkan dengan...

Ember telah terisi seperempatnya. Setiap suara yang Anda dengar... membuat ember semakin penuh. Anda merasa ember semakin berat. LIHAT air yang masuk ke dalam ember... DENGAR suara air memenuhi ember... Adalah JAUH LEBIH MUDAH untuk membiarkan lengan Anda turun ke bawah ke pangkuan Anda... sehingga Anda turun ke kondisi hipnosis.

Sekarang... tarik napas yang dalam... dan rileks. Perhatikan bahwa ember telah penuh sepertiga... dan Anda merasa ember semakin berat... Anda semakin ingin menurunkan lengan Anda. Lengan Anda terasa semakin lelah karena memegang ember... yang sudah separuh penuh. Dan air terus dituangkan ke dalam ember...

Anda merasa semakin ingin menurunkan lengan... dan saat lengan Anda turun menyentuh pangkuan Anda... Anda turun ke dalam kondisi tidur hipnosis yang menyenangkan... rileks... dan nyaman sekali...

Meskipun lengan subjek masih di atas... perhatikan dengan saksama untuk menemukan gerakan lengan, meskipun sangat sedikit. Gunakan respons ini sebagai pedoman untuk menyesuaikan script Anda.

Saat Anda merasa lengan Anda mulai turun... ember sudah terisi penuh dengan air sekarang... dan Anda merasakan ember sangat berat.

Begitu Anda mengucapkan kalimat berikut ini, sentuh telapak tangan subjek dan berbicaralah dengan sangat tegas dan memerintah...

Seseorang memasukkan batu... TIDUR SEKARANG !

xx Dengan suara yang lebih lembut, lanjutkan dengan mengatakan...

Balonnya sudah tidak ada lagi. Biarkan kedua lengan Anda beristirahat di pangkuhan Anda. Tarik napas yang dalam, dan rileks lebih dalam lagi. Anda merasa sangat rileks, sangat sangat mudah untuk masuk lebih dalam dan semakin dalam. Setiap sugesti yang Anda dengar membuat Anda lebih rileks. Kembalikan lengan Anda seperti keadaan sebelumnya. Lengan Anda merasa sangat nyaman sekarang, rileks, dan sangat santai.

Lanjutkan dengan deepening atau sugesti lainnya. Pada saat ini subjek telah berada dalam kondisi hipnosis yang dalam.

Shock to Nervous System (Kejutan pada Sistem Saraf)

Duduk dengan subjek berada di sebelah kiri Anda

Jika Anda dapat mengikuti petunjuk yang saya berikan, tidak ada satu pun kekuatan di luar diri Anda yang dapat menghambat Anda untuk terhipnosis. Anda dapat menolak jika Anda ingin, tetapi bukan itu tujuan Anda berada di sini.

Saya tidak akan menghipnosis Anda, tetapi saya ingin menjelaskan apa yang akan saya lakukan. Kita akan berlatih bersama.

Letakkan tangan kiri Anda di belakang leher subjek, dan letakkan tangan kanan Anda sekitar 50 cm di depan wajah subjek.

Sekarang kita praktikkan. Saya akan menarik Anda ke depan, dan saat saya melakukan hal ini, bungkukkan tubuh Anda ke depan sehingga kening Anda beristirahat di telapak tangan kanan saya.

Tarik subjek dengan lembut ke arah depan hingga keningnya menyentuh telapak tangan Anda. Hal ini membentuk suatu pola. Setelah itu kembalikan subjek ke posisi semula.

Sekarang, apakah Anda siap untuk dihipnosis?

Tunggu jawaban subjek!

Letakkan kedua kaki Anda di atas lantai. Letakkan kedua lengan Anda di pangkuhan dan rileks... Pilih satu titik di tembok di depan Anda, tatap titik itu dengan saksama. Jangan biarkan mata Anda beralih dari titik itu... Fokus sepenuhnya pada titik itu.

Letakkan tangan kiri Anda di pundak subjek; goyang tubuh subjek dengan lembut.

Ingin dihipnosis, berharap dihipnosis, dan Anda akan terhipnosis

Tetap letakkan tangan kiri di pundak subjek, teruskan menggoyang tubuh subjek dengan lembut

Tarik napas yang dalam dan panjang, tahan napas Anda... tahan... Sekarang... keluarkan napas, dan menjadi sangat rileks... Ambil napas yang dalam dan panjang... tahan lebih lama... Hembuskan napas... dan biarkan seluruh tubuh Anda menjadi sangat rileks dan nyaman...

Sekarang pindahkan tangan kiri Anda dari pundak ke belakang leher subjek

Saat saya menghitung turun dari lima ke satu, mata Anda menjadi semakin berat, semakin berat, dan sangat ngantuk. Saat hitungan mencapai angka satu, Anda masuk ke dalam tidur hipnosis yang sangat dalam.

LIMA, mata menjadi berat, semakin berat, dan sangat ngantuk...

EMPAT, mata semakin berat mengikuti setiap angka yang Anda dengar...

TIGA, mata Anda sangat lelah dan ingin menutup sekarang...

DUA, pada angka berikutnya, biarkan mata Anda menutup sepenuhnya dan biarkan seluruh otot dan saraf di tubuh Anda menjadi sangat rileks...

SATU...

Tarik subjek ke depan, seperti saat latihan sebelumnya, namun kali ini lebih cepat dan katakan dengan keras dua

kata berikut ini, saat ia bergerak dari posisi awal hingga kepalanya menyentuh telapak kanan Anda:

TIDUR SEKARANG !

Mulailah memutar kepala subjek begitu kepalanya menyentuh telapak kanan Anda. Hal ini membuat subjek bingung sementara Anda meneruskan dengan menghitung turun dari lima ke satu.

Saat saya menghitung dari lima turun ke satu, Anda masuk lebih dalam setiap kali mendengar angka yang saya ucapkan. Lima... menjadi lebih rileks dan semakin rileks... Empat... semua ketegangan yang ada telah hilang... Tiga... Anda masuk lebih dalam setiap kali Anda mendengar suara apa saja... dan setiap kali Anda menarik napas. Dua, semakin dalam... lebih dalam lagi ke tidur hipnosis... Satu... rileks sepenuhnya... sadar bahwa kini Anda berada dalam tidur hipnosis yang sangat menyenangkan... Anda mendengar suara saya tetapi Anda tetap tidur yang sangat nyenyak... tidur sangat lelap...

Segera lanjutkan dengan teknik deepening lainnya.

Elman Induction

Induksi berikut ini, sesuai dengan namanya, diciptakan oleh pakar hipnosis, Dave Elman, lebih dari 30 tahun lalu. Teknik induksi ini sangat efektif dan dapat dengan sangat mudah membawa subjek masuk ke dalam kondisi *trance* yang dalam. *Elman Induction* sangat baik untuk subjek yang mempunyai pemikiran yang analitis. *Elman Induction* terdiri dari tiga langkah berikut, yaitu:

1. relaksasi tubuh

Tarik napas yang dalam... tahan empat hitungan... embuskan perlahan-lahan... dan tutup mata Anda...

Sekarang... perhatikan kelopak mata Anda... otot-otot kecil pada kelopak mata Anda... rasakan... niatkan... dan lemaskan... seluruh otot pada kelopak mata Anda... menjadi sangat... rileks... bagus... rasakan kini kelopak mata Anda... telah menjadi sangat rileks... benar-benar rileks... mata Anda menjadi sangat berat...

Pada saat Anda merasakan mata Anda telah benar-benar rileks dan berat... Anda kini boleh mencoba membukanya... rasakan relaksasi yang sangat dalam... pada mata Anda... bagus... kini... coba Anda buka mata Anda...

Bila subjek membuka mata, katakan pada mereka:

Bagus sekali... sekarang... tutup lagi mata Anda... bagus... Anda telah membuktikan pada diri sendiri bahwa Anda mampu mengontrol diri Anda dengan sempurna... bagus... dengan kontrol pada diri Anda... Anda dapat membuat mata Anda semakin rileks... Anda dapat mengontrol mata Anda sehingga tidak dapat membukanya... masuklah semakin dalam... semakin rileks... semakin dalam... bagus sekali...

Bila subjek mencoba membuka mata, namun tidak berhasil, katakan pada mereka:

Bagus sekali... Anda telah berhasil membuat mata Anda sangat rileks... kini, saya minta Anda untuk membawa rasa rileks yang sangat dalam pada mata Anda... bawa rasa rileks itu... ke bagian atas kepala Anda... dan sebarkan relaksasi ini mulai dari kepala... turun menyebar ke wajah Anda... terus turun ke seluruh tubuh... sampai ke ujung kaki Anda... (*Berikan waktu pada subjek untuk menyebarkan relaksasi ini ke seluruh tubuhnya.*)

Bagus... saya ingin memastikan... bahwa Anda benar-benar mengerti... apa yang saya sampaikan pada Anda selanjutnya... saya akan mengangkat tangan Anda... dan kemudian melepaskannya... Anda pasrah saja... Anda tidak usah membantu saya mengangkat tangan Anda... biarkan lengan Anda lemas dan rileks... (*Angkat tangan subjek kira-kira 15 cm dan lepaskan kembali.*)

Bagus... saya akan melakukannya sekali lagi... kali ini... saat tangan Anda jatuh dan menyentuh paha Anda... Anda akan menjadi jauh lebih rileks daripada sekarang... (*Angkat tangan subjek kira-kira 15 cm dan lepaskan kembali.*)

Bagus... Anda kini telah masuk jauh lebih dalam... lebih rileks... kini saya minta Anda memperhatikan kelopak mata Anda... rasakan relaksasi pada mata Anda... sekarang... bawa rasa rileks itu... ke bagian atas kepala Anda... dan sebarkan relaksasi ini mulai dari kepala... turun menyebar ke wajah Anda... terus turun ke seluruh tubuh... sampai ke ujung kaki Anda... dan Anda menjadi sepuluh kali lebih rileks daripada keadaan sebelumnya... (*Berikan waktu pada subjek untuk menyebarluaskan relaksasi ini ke seluruh tubuhnya.*)

2. relaksasi pikiran

Sekarang... saya ingin Anda membuat rileks pikiran Anda... sama seperti tubuh Anda yang kini telah benar-benar rileks... hilangkan semua pikiran yang masih mengganggu Anda saat ini...

Saya ingin Anda menghitung mundur dari 100... 99... 98... dan seterusnya... Untuk setiap hitungan, saya ingin Anda menambahkan kata "semakin rileks"... jadi, saat mulai menghitung 100... Anda mengucapkannya sebagai berikut, "100... semakin rileks"... "99... semakin rileks"... dan se-

terusnya... Sebelum Anda mencapai angka 97... atau mungkin lebih cepat lagi... angka tersebut mulai kabur... dan doronglah keluar dari kepala Anda... Siap? Sekarang mulailah menghitung mundur...

3. memperdalam relaksasi

Saya akan membantu Anda untuk masuk lebih dalam lagi... lebih rileks... saya akan membimbing Anda turun dari lantai 3 ke lantai 1... dengan menggunakan *lift*... untuk setiap hitungan turun... Anda akan masuk lebih dalam... dan dua kali lebih rileks daripada keadaan sebelumnya... saat Anda mencapai lantai 1... Anda berada di dasar paling dalam dari kondisi rileks...

Mari kita mulai... Anda kini telah berada dalam *lift* dari lantai 3... Anda turun menuju lantai 2... Anda dua kali lebih rileks... 2... Anda turun ke lantai 1... Anda dua kali lebih rileks... dan... 1... Anda kini telah benar-benar rileks... .

Flower Method

Script ini digunakan untuk subjek dengan tingkat sugestibilitas normal.

(Subjek duduk dan menatap ke depan dengan santai, tidak perlu fokus pada satu titik. Minta subjek menutup mata dan menghitung mundur. Perhatikan bahasa tubuh subjek.)

Silakan tutup mata Anda... saya akan menghitung mundur dari 100... turun ke 99... dan seterusnya. Untuk angka genap, Anda akan menutup mata dan saat angka ganjil, Anda membuka mata...

(Mulai menghitung mundur. Saat buka mata, waktunya singkat. Sedangkan saat menutup mata, waktunya lebih lama. Hal itu bertujuan untuk mengedukasi pikiran bawah sadar.)

100... mata semakin berat... semakin tertutup rapat... 99 (*subjek membuka mata*)... tutup mata... 98... mata semakin berat... semakin rileks... 97 (*subjek membuka mata*)... tutup mata... 96... rasakan mata semakin berat... setiap kali menarik napas, mata Anda semakin berat... 95... tutup mata... 94... rasakan mata semakin berat dan tubuh Anda semakin berat dan nyaman... 93... tutup mata... 92... mata Anda kini sangat berat dan santai... berat sekali... menutup sangat rapat... 91... tutup mata... 90... mata akan semakin rapat terkunci... sangat berat... 89... tutup mata... 88... semakin dalam... semakin santai... mata Anda kini sangat berat... 87... tutup mata... 86... semakin dalam... mata menutup makin rapat... semakin Anda mencoba membuka mata... mata Anda makin terkunci... makin rileks... 85... tutup mata... 84... bagus... masuk makin dalam... tidur makin nyenyak...

Deepening

Setelah Anda berhasil membimbing subjek masuk ke dalam kondisi *trance*, bila dirasa perlu, Anda dapat memperdalam tingkat *trance* yang dicapai subjek. Kunci untuk memperdalam *trance* adalah dengan meminta subjek membayangkan hal-hal yang membuat subjek bergerak turun. Misalnya, turun tangga, turun *lift*, masuk ke dalam terowongan dan turun ke perut bumi, bergerak sepanjang jalur yang sempit,

melalui sebuah pintu besi, atau masuk ke dalam sebuah bangunan.

1. Menuruni tangga

Saya akan menghitung 1 sampai 3, dan pada hitungan ketiga Anda berada di lantai dua sebuah rumah... dan, Anda berada di bibir tangga di lantai dua... menuju ke lantai satu... tangga tersebut memiliki 10 anak tangga...

Saya akan mulai menghitung... satu... dua... tiga... sekarang, perhatikan... apakah Anda sudah melihat tangga tersebut?

(Hipnotis harus memastikan subjek telah melihat tangga yang dimaksud.)

Sekarang... bersiap-siaplah untuk turun menuju lantai satu. Anda akan turun perlahan-lahan... setiap kali Anda menuruni satu anak tangga... Anda menjadi semakin rileks, semakin nyaman, dan semakin mengantuk...

Sekarang... saya akan mulai menghitung turun dari 10 ke 1... dengan setiap hitungan turun... Anda bergerak turun ke bawah... semakin rileks dan semakin mengantuk...

10... Anda mulai melangkah turun... 9... Anda semakin rileks dan mengantuk... 8... Anda semakin turun dan semakin dalam... 7... semakin mengantuk... semakin rileks... 6... (dst.) 1... bagus sekali... Anda telah tertidur sangat lelap sekali...

2. *The Elevator (Turun dengan Lift)*

(Sebelum Anda menggunakan teknik deepening ini, pastikan subjek Anda tidak takut untuk menggunakan lift.)

Bayangkan diri Anda berada di depan *lift*... saat Anda mengamati *lift* tersebut... pintu *lift* terbuka... Anda masuk ke dalam *lift*... Anda merasa sangat nyaman dan rileks berada di dalam *lift* ini....

Saat Anda perhatikan, ternyata Anda berada di lantai paling atas... lampu *lift* menunjukkan angka 10... Anda akan turun ke lantai 1... Anda menekan tombol 1...

Lift mulai bergerak turun... rasakan penurunan *lift*... Anda merasa semakin santai... semakin rileks... semakin mengantuk... *lift* telah mencapai lantai 9... Anda merasakan penurunan itu... semakin turun... semakin rileks... semakin santai... semakin mengantuk... kini *lift* melewati lantai 8... Anda merasakan penurunan itu... Anda semakin rileks... semakin santai... semakin mengantuk... *lift* kini melewati lantai 7... Anda semakin rileks... semakin santai... semakin mengantuk (*teruskan hingga lantai 2*).

Kini... Anda tiba di lantai 1... Anda telah benar-benar mengantuk... Anda tertidur pulas... semakin lelap... semakin nyeyak...

3. *The Hallway (Lorong)*

Sekarang... bayangkan diri Anda berdiri di depan sebuah lorong berdinding yang panjang... dengan pintu-pintu di sisi kiri dan sisi kanan... lorong itu terbentang memanjang di depan Anda... bentuk lorong tersebut sesuai dengan keinginan Anda... mungkin seperti lorong yang pernah Anda lihat sebelumnya...

Kini Anda mulai bergerak menyusuri lorong itu... coba perhatikan pintu di dinding kiri... apa warnanya... terbuat dari bahan apa... apakah ada ciri-ciri khusus pada daun pintu... sekarang... sambil bergerak menyusuri lorong...

coba perhatikan pintu di dinding kanan... apa warnanya... terbuat dari bahan apa... apakah ada gambar pada daun pintu...

Semakin jauh Anda bergerak menyusuri lorong... Anda menjadi semakin rileks... semakin santai... semakin mengantuk... bergeraklah terus semakin jauh menyusuri lorong... Anda makin rileks... makin nyaman... makin santai... dan makin mengantuk...

4. Head Down

Anda merasa sangat nyaman... sangat mengantuk... saya akan meletakkan tangan saya di pundak Anda... saat tangan saya menyentuh pundak Anda... Anda merasa tekanan ke bawah... dan, tubuh Anda turun ke bawah... dan, Anda akan merasa turun semakin dalam... ke dalam kondisi relaksasi yang semakin dalam... dan, semakin dalam... kepala Anda semakin berat... semakin berat... semakin menekan ke bawah... dan, Anda masuk ke dalam kondisi rileks yang sangat dalam...

Awakening

Setelah subjek berhasil dihipnosis, tentu Anda harus membangunkan subjek untuk mengakhiri sesi hipnosis Anda. Jangan pernah membangunkan subjek secara tiba-tiba atau dengan sangat cepat, kecuali bila Anda terpaksa melakukannya, misalnya dalam keadaan darurat. Hal ini tidak berlaku untuk *stage hypnosis*, yang memang harus membangunkan subjek dengan cepat.

Subjek yang dibangunkan secara tiba-tiba akan merasa pusing. Bila ini yang terjadi, bimbing subjek masuk ke kon-

disi *trance* sekali lagi, setelah itu bangunkan subjek dengan perlahan.

Waktu yang ideal untuk membangunkan subjek adalah antara 30 hingga 45 detik. Saya sering kali membutuhkan waktu lebih lama, sekitar 60 hingga 90 detik. Semakin dalam kondisi *trance* yang dialami subjek, semakin lama waktu yang dibutuhkan untuk membangunkannya kembali ke kesadaran normal.

Berikut adalah contoh *script* untuk membangunkan subjek:

Sekarang... saya akan menghitung naik dari satu hingga lima... pada hitungan kelima, Anda akan membuka mata... bangun segar... rileks... merasa nyaman... dalam kesehatan yang sempurna... dan sadar sepenuhnya.

Satu... perlahan-lahan Anda mulai kembali sadar...

Dua... setiap otot dan saraf di seluruh tubuh Anda rileks... nyaman... dan Anda merasa sangat santai...

Tiga... Anda merasakan... mulai dari ujung kepala... hingga ke ujung kaki... semua bagian tubuh Anda... sehat sempurna... waspada secara mental... dan merasa sangat damai... Anda semakin sadar...

Empat... mata Anda mulai terbuka... merasa segar... nyaman... gerakkan ujung jari tangan... gerakkan ujung jari kaki... rasakan kenyamanan yang luar biasa... di seluruh tubuh Anda... pada hitungan kelima... Anda akan buka mata... merasa segar... nyaman... tenang... sadar sepenuhnya...

Lima... buka mata... Anda kembali sadar sepenuhnya... tarik napas panjang... dan regangkan tubuh Anda... Anda kini telah kembali sadar sepenuhnya...

Script ini tidak perlu dihapal. Yang perlu Anda lakukan adalah baca dan pahami alur yang digunakan. Setelah itu,

Anda dapat merancang *script* Anda sendiri. Pada tahap awal, ada baiknya Anda menggunakan *script*. Setelah mahir, Anda tidak membutuhkan *script* lagi karena Anda dapat mengarang *script* itu sesuai kondisi subjek.

7

SELF HYPNOSIS

Penjelasan pada bab-bab sebelumnya menunjukkan cara menghipnosis orang lain. Bab ini saya khususkan untuk menjelaskan cara menghipnosis diri sendiri. Satu hal penting yang perlu diketahui adalah bahwa segala bentuk hipnosis pada dasarnya adalah *self hypnosis*. Anda mungkin akan bertanya, "Apa maksudnya? Bukankah saat seorang subjek dihipnosis yang melakukan hipnosis atau induksi adalah si hipnotis?" Benar sekali. Saat seorang subjek dihipnosis, kesan yang timbul adalah ia dikendalikan oleh hipnotis. Padahal, yang terjadi sesungguhnya adalah kendali tetap berada di tangan subjek. Hipnotis hanya mengarahkan subjek dengan induksi atau sugesti. Subjek, karena mau dihipnosis, akan taat menjalankan sugesti yang diberikan sehingga ia akan masuk ke dalam kondisi *trance*. Jika subjek tidak mau dihipnosis, ia akan menolak dan tidak bersedia menjalankan sugesti yang diberikan oleh hipnotis. Dengan demikian, ia tidak akan masuk ke dalam kondisi *trance*. Jadi, kendali sepenuhnya berada di tangan subjek. Subjek menghipnosis dirinya sendiri dengan mengikuti sugesti yang diberikan oleh hipnotis. Jadi, peran hipnotis sebenarnya hanya sebagai fasilitator.

Bila Anda melakukan *self hypnosis*, Anda berperan ganda sebagai hipnotis dan juga sebagai subjek. Analogi lain adalah Anda sebagai pilot dan penumpang pesawat.

Jadi, Anda sendiri yang akan mengarahkan arah dan tujuan pikiran Anda. Saya pribadi lebih suka menyebutnya dengan istilah *mind navigator*.

Saat menghipnosis diri sendiri yang terjadi adalah Anda melakukan relaksasi yang menurunkan gelombang otak Anda, dari kondisi beta ke alfa dan kalau bisa ke theta. Semakin Anda rileks, semakin rendah getaran gelombang otak Anda. Di bab sebelumnya, telah dijelaskan bahwa alfa adalah gerbang bawah sadar dan theta adalah bawah sadar itu sendiri. Sugesti yang diberikan saat seseorang berada di gelombang alfa atau theta sembilan kali lebih kuat pengaruhnya dibandingkan dengan di kondisi beta. Hal ini menjawab mengapa selama ini orang melakukan afirmasi namun tidak bisa mendapatkan hasil maksimal—karena umumnya hal itu dilakukan pada saat gelombang otak berada di kondisi beta.

Ada banyak manfaat positif yang bisa Anda dapatkan dengan melakukan *self hypnosis*. Misalnya, berhenti merokok, diet dengan cara yang benar, berhenti minum minuman beralkohol, mengendalikan rasa sakit, meningkatkan semangat dan motivasi, meningkatkan daya ingat, meningkatkan kemampuan belajar, lebih fokus, mengatasi rasa takut, dan masih banyak lagi.

Kunci keberhasilan *self hypnosis* adalah penggunaan *posthypnotic suggestion*. *Posthypnotic suggestion* adalah sugesti yang diberikan saat seseorang masih berada dalam kondisi *trance*, dan sugesti/perintah ini baru akan dilaksanakan setelah seseorang kembali ke kesadaran normal.

Hal penting lain yang perlu diperhatikan adalah *posthypnotic suggestion* hanya akan bekerja bila Anda benar-benar menginginkannya bekerja. Jadi, Anda harus termo-

tivasi, semangat, dan benar-benar mengharapkan dan mau menerima perubahan yang akan terjadi.

Menyiapkan Diri sebagai *Mind Navigator*

Sebelum Anda mulai melakukan *self hypnosis*, ada beberapa hal penting yang perlu Anda ketahui dan lakukan.

Langkah pertama, Anda perlu mencari tempat untuk praktik yang tenang, nyaman, dan aman. Anda harus mendapatkan waktu yang tenang agar tidak terganggu selama Anda melakukan *self hypnosis*.

Self hypnosis membutuhkan praktik terus-menerus. Anda tidak bisa hanya melakukan sekali dan kemudian berhenti mencoba. Semakin sering Anda mencoba, semakin mahir Anda melakukannya. Pada awalnya, Anda akan membutuhkan waktu sekitar 20 hingga 30 menit untuk setiap sesi. Semakin banyak praktik, Anda semakin mahir, dan waktu yang dibutuhkan untuk satu sesi semakin singkat menjadi sekitar 8 hingga 10 menit saja.

Setelah Anda menemukan tempat yang sesuai, Anda perlu menemukan satu posisi tubuh yang santai dan nyaman. Ada orang yang suka posisi berbaring, ada yang suka posisi duduk. Yang penting Anda merasa santai, rileks, dan nyaman.

Setelah Anda merasa santai, rileks, dan nyaman, tutup mata Anda dan tarik napas panjang dengan menggunakan napas perut. Tahan selama empat hitungan dan keluarkan perlahan-lahan melalui mulut selama enam hitungan. Lakukan pernapasan ini selama dua menit. Pernapasan yang dalam dan lambat sangat membantu Anda untuk rileks. Bayangkan semua ketegangan mengalir keluar bersama embusan napas Anda.

Saat Anda telah benar-benar rileks, Anda siap melakukan tahap kedua *self hypnosis*, yaitu induksi terhadap diri Anda sendiri. Anda telah menyelesaikan tahap pertama, yaitu relaksasi. *Script* berikut ini adalah sugesti yang dapat Anda gunakan sesuai tujuan dan kebutuhan Anda. Ada baiknya Anda merekam *script* ke dalam kaset. Dengan demikian, Anda dapat menggunakannya berulang-ulang. Atau, Anda bisa meminta seseorang membacakan *script* untuk Anda. Saat membaca *script*, pastikan suara Anda tenang dan lembut.

Mengapa Anda sebaiknya merekam dan tidak membaca *script* Anda? Bila membaca, Anda melakukan suatu aktivitas mental yang akan menaikkan gelombang otak Anda. Kondisi rileks membuat gelombang otak Anda dominan di antara gelombang alfa atau theta. Bila pikiran sadar Anda aktif, yang dominan adalah gelombang beta. Saat gelombang beta aktif, pintu gerbang bawah sadar Anda menutup. Jadi, sugesti yang akan Anda masukkan tidak efektif.

Motivasi untuk mencapai goal

Sugesti berikut berguna meningkatkan motivasi untuk goal atau tujuan spesifik serta untuk menghilangkan rasa takut gagal. Bagian kosong atau blank pada script ini dapat Anda isi dengan goal yang telah Anda pilih. Anda hanya boleh memasukkan satu goal, saya ulangi hanya satu goal, untuk setiap sesi. Mengapa? Agar pikiran bawah sadar Anda tidak bingung.

"Sekarang... saya sangat bersemangat untuk mencapai... (sebutkan goal Anda) Saya akan merasa sangat bahagia

saat motivasi saya meningkat dengan luar biasa dalam upaya mencapai... (sebutkan *goal* Anda) Saya ingin meningkatkan kualitas hidup saya dan *goal* saya akan membantu saya untuk meningkatkan kualitas hidup yang saya inginkan. Dengan semakin meningkatnya motivasi, saya bekerja semakin keras dan cerdas untuk mencapai... dan saya tahu pasti bahwa semua hal positif dan menguntungkan telah menanti saya."

"*Goal* ini sangat penting bagi saya, dan saya akan melakukan hal yang harus saya lakukan untuk mencapai *goal* ini. Saya 100% komit untuk mencapai... Saya tidak kenal kegagalan. Kegagalan tidak ada dalam kamus saya. Tidak ada kegagalan, yang ada hanyalah hasil. Saya dapat mencapai apa saja yang saya pikirkan dan kerjakan. Dengan melakukan *self hypnosis* ini, saya telah membuktikan pada diri saya bahwa saya mempunyai motivasi sangat kuat untuk mencapai... Semua pikiran, perasaan, dan energi saya 100% terpusat untuk mencapai... Saya 100% yakin bahwa saya pasti mencapai... Saat ada hambatan mengadang, saya ingat bahwa saya telah memutuskan komit 100% untuk mencapai... Saya sangat suka dengan semangat saya yang membara. Hasrat, keinginan, dan semangat saya untuk mencapai... semakin hari semakin meningkat... semakin kuat... semakin berkembang... dan semuanya saya rasakan telah meningkat dalam diri saya. Ini adalah satu perasaan luar biasa yang akan terus saya rasakan."

"Saya membayangkan bagaimana rasanya saat saya 100% termotivasi untuk bekerja keras dan cerdas mencapai... Saya melihat diri saya melangkah, melakukan apa yang harus saya lakukan untuk mencapai... sampai saya mencapai..."

Setiap kali saya melangkah menuju *goal* saya, saya menjadi semakin semangat dan makin bersemangat. Saya melihat diri saya mencapai *goal* saya dan merasa begitu puas dan bahagia dengan diri saya karena saya tetap 100% bersemangat dalam mencapai... Saya melihat ke belakang dan sadar bahwa waktu dan upaya yang saya curahkan untuk mencapai... sungguh layak dan seharusnya. Rasa percaya diri saya meningkat luar biasa... karena saya sadar bahwa saya dapat mencapai *goal* saya."

(Bangun)

"Saya akan bangun dari kondisi hipnosis dengan menghitung dari satu sampai lima. Saat hitungan kelima, saya akan bangun, kembali sadar sepenuhnya, dan merasa sangat segar. Satu... mulai bangun dari hipnosis. Dua... menjadi sadar akan keadaan sekeliling saya. Tiga... semakin sadar. Empat... merasa sangat segar dan nyaman. Lima... sekarang, saya sadar sepenuhnya."

Sukses

Script ini berguna untuk menghilangkan rasa takut gagal dan untuk mendukung tercapainya tujuan atau goal. Anda harus mempunyai goal yang spesifik dalam pikiran Anda agar dapat mencapai hasil maksimal dalam menggunakan script ini.

"Saya akan dan saya mau sukses dengan *goal* saya, baik itu yang bersifat personal maupun profesional. Saya berani seperti singa. Saya mempunyai sayap elang. Saya memiliki

kebijakan seperti malaikat. Saya ulet seperti seekor banteng. Saya dapat dan saya akan sukses dalam hal apa saja yang telah saya tetapkan. Tidak ada satu hal pun yang dapat menghentikan langkah saya. Saya sangat termotivasi untuk sukses. Dan, saya tahu sukses pasti dapat saya raih. Sukses adalah hak saya."

"Tidak ada kegagalan. Yang ada hanyalah hasil. Saya bertindak dengan perencanaan matang. Saat hasil yang dicapai belum seperti yang saya inginkan, saya belajar dari pengalaman, kemudian mencoba lagi. Mencoba lagi dan mencoba lagi."

"*Goal* saya sama seperti sebuah sasaran. Saya adalah seorang pemanah. Pemanah yang sangat ahli. Saya tahu sasaran saya. Saya tahu cara memanah yang benar. Bila panah saya belum mengenai sasaran yang saya inginkan... itu adalah hal yang biasa saja. Itu adalah hasil. Saya dapat memanah dengan anak panah lainnya. Dan, saya akan terus memanah sampai panah saya tepat mengenai sasaran. Dengan setiap anak panah yang saya tembakkan ke sasaran, pikiran sadar dan bawah sadar saya bekerja sama, menghitung jarak target dan menghitung semua hal yang diperlukan untuk mencapai sasaran... mencapai *goal* saya... untuk berhasil."

"Saya tahu apa yang saya inginkan. Saya akan berupaya sekuat tenaga untuk mencapainya. Saya mencurahkan pikiran, perasaan, emosi, dan segala daya upaya untuk mencapai apa yang telah saya tetapkan."

"Saya merahasiakan *goal* saya. Saya hanya memberitahu *goal* saya kepada orang yang mendukung dan dapat membantu saya untuk mencapai *goal* itu. Saya melakukan hal itu untuk memfokuskan diri saya menuju sukses. Saya

tidak butuh komentar atau sugesti, sebab saya tahu apa yang saya inginkan, dan saya percaya sepenuhnya saya bisa mencapainya."

"Segala sesuatu terjadi karena saya membuatnya terjadi. Sukses akan datang menghampiri saya karena saya mengejar sukses. Setelah sesi ini, saya akan melakukan langkah berikutnya. Apa itu? Apa langkah berikutnya yang dapat membawa saya satu langkah lebih dekat ke tujuan saya? Saya membayangkan diri mengambil langkah selanjutnya." (Berilah diri Anda waktu untuk membayangkan langkah yang akan Anda ambil.)

(Bangun)

"Saya akan bangun dari kondisi hipnosis dengan menghitung dari satu sampai lima. Saat hitungan kelima, saya akan bangun, kembali sadar sepenuhnya, dan merasa sangat segar. Satu... mulai bangun dari hipnosis. Dua... menjadi sadar akan keadaan sekeliling saya. Tiga... semakin sadar. Empat... merasa sangat segar dan nyaman. Lima... sekarang, saya sadar sepenuhnya."

Public Speaking

Sugesti berikut berguna untuk menghilangkan rasa takut berbicara di depan umum.

"Saya merasa rileks dan percaya diri saat berbicara di depan umum atau kepada sekelompok orang."

"Setiap kali saya akan berbicara di depan publik, saya akan menarik napas yang dalam. Dan, saat saya mengem-

buskan napas, semua ketegangan mengalir keluar bersama napas saya. Saya menjadi sangat tenang dan percaya diri saat mulai berbicara."

"Saya menyiapkan diri dengan sungguh-sungguh. Saya menguasai materi yang akan saya bawakan dengan sangat baik. Dengan demikian, saya dapat berbicara dengan sangat mudah dan alamiah, tidak peduli siapa dan berapa banyak lawan bicara saya. Jadi, tidak ada hal yang perlu saya risaukan. Saya sangat fokus dan percaya diri saat berbicara di depan umum."

"Lawan bicara saya sama seperti saya. Saya merasa sangat percaya diri dan rileks saat saya berbicara. Saya sama sekali tidak merasa tegang atau malu. Orang sangat ingin mendengar informasi yang saya miliki. Pikiran saya tajam, terpusat, dan sangat jelas saat saya menyampaikan pemikiran saya."

"Saat saya berbicara, saya merasa sangat tenang, dan saya akan tetap merasa tenang saat saya berbicara kepada siapa saja, di mana saja, dan kapan saja. Baik itu berbicara hanya kepada satu orang, sepuluh orang, seratus maupun seribu orang."

"Sebelum saya berbicara, saya akan menarik napas yang dalam. Saat saya mengembuskan napas, semua ketegangan keluar bersama embusan napas. Saya merasa sangat hebat. Saya merasa siap untuk berbagi informasi, ilmu, dan pengetahuan kepada para peserta seminar saya. Saya merasa siap untuk memberikan informasi yang telah saya siapkan sebelumnya. Saya merasa mantap saat saya berbicara kepada audiens."

(Bangun)

"Saya akan bangun dari kondisi hipnosis dengan menghitung dari satu sampai lima. Saat hitungan kelima, saya akan bangun, kembali sadar sepenuhnya, dan merasa sangat segar. Satu... mulai bangun dari hipnosis. Dua... menjadi sadar akan keadaan sekeliling saya. Tiga... semakin sadar. Empat... merasa sangat segar dan nyaman. Lima... sekarang, saya sadar sepenuhnya."

Daya Ingat

Sugesti berikut berguna untuk meningkatkan daya ingat.

"Saya mempunyai kemampuan untuk mengingat semua hal dengan sangat jelas."

"Mulai saat ini, daya ingat saya meningkat luar biasa. Saya sangat mudah mengingat nama orang yang saya jumpai, tidak peduli sudah berapa lama saya mengenal mereka. Saya dengan mudah mengingat tanggal dan tempat. Saya dengan sangat mudah mampu mengingat hal-hal yang telah terjadi di masa lampau. Saya mengingat kejadian yang baru terjadi dengan sangat mendetail. Saya percaya dan tahu bahwa saya dapat mengingat apa saja yang ingin saya ingat."

"Pikiran saya berfungsi sempurna. Memori saya sempurna. Daya ingat saya sempurna. Otak saya bekerja seperti kamera video dan merekam segala hal yang pernah saya lihat, dengar, rasa, sentuh, cium, dan pikirkan. Otak saya juga menyimpan semua ide yang pernah saya pikirkan. Semua informasi tersimpan di otak saya dan saya mempunyai kemampuan sempurna untuk mengakses informasi apa saja yang ada di dalam otak saya. Memori jangka pendek saya bekerja sempurna. Memori jangka panjang saya juga be-

kerja dengan sempurna, mampu memberikan informasi apa saja yang saya butuhkan dan inginkan, kapan pun itu."

"Mulai saat ini, setiap kali saya ingin mengingat informasi apa saja, saya hanya perlu menjadi rileks, dan semua informasi yang saya butuhkan langsung muncul di pikiran sadar saya dengan sangat jelas. Setiap hari, dalam segala hal, kemampuan saya mengingat informasi menjadi semakin kuat dan cepat. Saya semakin percaya diri dengan kemampuan saya mengingat apa saja yang saya tahu. Saya sangat cerdas dan pikiran saya tajam dan sangat luar biasa. Memori dan kemampuan saya luar biasa. Sekarang, saya telah mempunyai daya ingat yang luar biasa."

(Bangun)

"Saya akan bangun dari kondisi hipnosis dengan menghitung dari satu sampai lima. Saat hitungan kelima, saya akan bangun, kembali sadar sepenuhnya, dan merasa sangat segar. Satu... mulai bangun dari hipnosis. Dua... menjadi sadar akan keadaan sekeliling saya. Tiga... semakin sadar. Empat... merasa sangat segar dan nyaman. Lima... sekarang, saya sadar sepenuhnya."

Menurunkan Berat Badan

Sugesti berikut berguna untuk membuat badan menjadi lebih langsing dengan cara menurunkan berat badan dan mengurangi lemak tubuh.

"Berat badan dan lemak tubuh saya berkurang dengan mudah dan aman."

"Sekarang, saya mulai memprogram tubuh dan pikiran saya untuk mengubah kondisi tubuh saya dengan aman... sehingga berat badan saya turun dan tubuh saya menjadi semakin langsing dari hari ke hari. Lemak tubuh saya berkurang dengan aman dan nyaman, seperti salju yang meleleh terkena sinar matahari yang panas. Massa otot tubuh saya meningkat sekarang, hari demi hari, sehingga saya tampak semakin langsing dan menarik. Langsing dan menarik. Dengan semakin langsing sekarang, energi tubuh saya meningkat dan saya merasa semakin kuat dan bersemangat. Saya bergerak lebih cepat dan mantap. Saya menjadi lebih sehat seiring dengan tubuh saya yang semakin langsing dan langsing. Saya merasa lebih percaya diri saat saya menjadi semakin langsing. Saya layak dan pantas terlihat cantik dan merasa percaya diri."

"Saya melihat diri saya berpakaian rapi dan percaya diri, bahkan dapat memakai pakaian dengan ukuran yang lebih kecil karena sekarang saya lebih langsing dan bentuk tubuh saya lebih menarik. Saya melihat diri saya menjadi lebih aktif dalam segala hal yang saya lakukan karena saya lebih kuat dan berenergi saat lemak tubuh saya berkurang, dan saya menjadi lebih langsing. Saya bahkan merasa lebih ringan karena lemak tubuh saya semakin berkurang. Saya melihat diri saya berjalan dengan bangga, penuh percaya diri dengan tubuh saya yang lebih langsing."

"Saya membayangkan diri berdiri di depan cermin, memandang postur tubuh saya yang lebih langsing. Saat saya melihat wajah saya, wajah saya tampak lebih menarik dan segar sekarang dan saya lebih langsing. Saya membayangkan memakai pakaian yang baru saya beli sesuai dengan ukuran tubuh saya yang sekarang lebih langsing. Tubuh saya sa-

ngat menarik. Saya suka dengan bentuk tubuh saya dalam pakaian yang baru saya beli. Saat saya melepas baju, saya melihat tubuh yang lebih langsing, lingkar pinggang yang lebih kecil, bentuk dan lekuk tubuh yang sangat ideal, dan saya terlihat lebih seksi sekarang."

"Saya memakan makanan bergizi, makanan yang positif untuk tubuh saya. Saya makan sesuai dengan keperluan tubuh saya. Saya tidak lagi menggunakan makanan untuk menghibur diri saya. Saya tidak lagi akan makan bila saya merasa bosan, tertekan, atau kesepian. Saya tidak menggunakan makanan sebagai pengganti bagian yang hilang dari dalam diri saya. Saya makan makanan yang mengandung nutrisi yang dibutuhkan tubuh saya. Makanan yang memberikan energi dan kerja yang prima."

"Saya berolahraga secara rutin dengan takaran yang sesuai. Saya melatih tubuh saya sehingga tubuh saya semakin sehat, segar, dan langsing. Semakin saya berolahraga, semakin semangat saya jadinya. Karena saya tahu bahwa saya menjadi semakin sehat, kuat, dan langsing."

"Semakin hari, berat tubuh saya semakin turun, saya semakin langsing. Saya semakin mampu mengendalikan tubuh dan makanan saya. Saya mengatasi tekanan dan stres tanpa harus makan berlebihan. Saya merasa lebih sehat dan hanya makan makanan sehat yang baik untuk tubuh saya. Saat saya menjadi lebih sehat dan langsing, saya merasakan kebebasan dan kebahagiaan."

(Bangun)

"Saya akan bangun dari kondisi hipnosis dengan menghitung dari satu sampai lima. Saat hitungan kelima, saya

akan bangun, kembali sadar sepenuhnya, dan merasa sangat segar. Satu... mulai bangun dari hipnosis. Dua... menjadi sadar akan keadaan sekeliling saya. Tiga... semakin sadar. Empat... merasa sangat segar dan nyaman. Lima... sekarang, saya sadar sepenuhnya."

APLIKASI HIPNOSIS

Setelah Anda membaca sejauh ini, saya yakin Anda pasti mengerti manfaat hipnosis. Hipnosis dapat kita terapkan dalam begitu banyak bidang. Berikut ini, saya berikan beberapa contoh aplikasi hipnosis dalam kehidupan sehari-hari. Harapan saya, setelah Anda membaca penjelasan berikut, Anda akan dapat memikirkan aplikasi hipnosis di bidang lainnya.

Parenting

Bila saya berbicara mengenai aplikasi hipnosis dalam *parenting* atau pendidikan dalam keluarga, Anda jangan langsung berpikir bahwa kita perlu menghipnotis anak dan memprogram anak seperti layaknya dalam *hypnotherapy*. Hipnosis, dalam *parenting*, lebih ditekankan pada *environmental hypnosis*. Artinya, orangtua dan lingkungan anak adalah "programmer" yang paling bertanggung jawab terhadap program mental anak.

Dalam berbagai seminar, saya selalu mengingatkan para orangtua agar berhati-hati dalam bertindak, bersikap, dan berbicara kepada anak. Baik itu secara verbal maupun non-verbal. Semua tindakan orangtua akan mempengaruhi diri anak. Bila orangtua atau lingkungan selalu berkata kepada

anak, "Kamu anak bodoh. Kamu nggak akan bisa. Dari dulu kamu memang nggak bisa apa-apa. Kamu selalu gagal," kira-kira anak ini akan tumbuh dan berkembang menjadi anak model apa, ya?

Seorang pakar pendidikan anak yang sangat terkenal, Maria Montessori, mengatakan bahwa anak pada usia 0-3 tahun belum mempunyai pikiran sadar. Pikiran sadar anak baru mulai berkembang pada usia 3 tahun ke atas. Namun, apa pun yang terjadi pada diri anak saat usia 0-3 tahun akan diterima, diserap, dan terekam di pikiran bawah sadarnya. Semua pengalaman dalam tiga tahun pertama kehidupan anak akan digunakan sebagai fondasi bagi konstruksi diri selanjutnya, yaitu fase tiga tahun kedua. Selanjutnya, pengalaman hidup anak selama enam tahun pertama akan sangat menentukan tahap perkembangan selanjutnya, yaitu tahap enam tahun kedua dan enam tahun ketiga.

Hal-hal penting yang perlu diperhatikan orangtua dalam proses tumbuh-kembang anak antara lain mengenai sikap, perilaku, cara berpikir, kebiasaan, disiplin, kepercayaan, dan nilai hidup. Lalu, apa hubungan semua hal itu dengan hipnosis? Bila Anda teliti membaca definisi hipnosis, yaitu seni komunikasi alam bawah sadar, Anda tentu tahu bahwa semua yang saya jelaskan di atas berhubungan dengan bawah sadar.

Satu contoh sederhana yaitu merapikan tempat tidur. Anak yang dibiasakan, melalui suatu pembiasaan, begitu bangun tidur langsung turun dari ranjang dan tidak usah merapikan ranjangnya akhirnya akan mempunyai kebiasaan tidak pernah mau merapikan tempat tidurnya. Saat anak telah terbiasa tidak pernah merapikan tempat tidur, pola ini akan terekam di pikiran bawah sadarnya dan menjadi

program. Semakin lama, program ini akan semakin kuat (ingat prinsip repetisi). Nah, bila suatu saat anak sudah besar dan Anda sebagai orangtua ingin anak bertanggung jawab dan disiplin soal merapikan tempat tidurnya, saya jamin Anda akan mengalami kesulitan.

Saya banyak bertemu dengan anak yang bodoh, *nggak bisa apa-apa*, merasa rendah diri (bukan rendah hati), tidak percaya diri, *malu-maluin* (bukan pemalu), konsep dirinya jelek, prestasi akademik rendah, dan tidak mandiri akibat program yang ada di dalam pikiran bawah sadar mereka. Ada anak yang saat diminta menyanyi di depan kelas, langsung mengatakan, "Saya nggak bisa, Pak." Saat saya bertanya, "Lho, dari mana kamu tahu *kalo kamu nggak bisa?*" "Ya Pak, soalnya mama bilang suara saya nggak enak didengar. *Cempreng* kayak suara kaleng," jawab si anak dengan polos. Saya hanya bisa geleng-geleng kepala mendengar pengakuan itu.

Bila Anda telah membaca buku saya, *Born to be a Genius* dan *Genius Learning Strategy* serta *Manage Your Mind for Success*, Anda pasti mengerti mengenai proses pembentukan konsep diri. Apa yang saya jelaskan dalam ketiga buku saya itu sebenarnya adalah proses hipnosis yang dilakukan orangtua dan lingkungan terhadap anak.

Ada kabar baik dan kabar buruk mengenai hal ini. Kabar baiknya adalah kita dapat menghipnosis ulang seorang anak agar program negatifnya digantikan dengan program positif. Salah satunya adalah dengan kisah sukses dan simbol sukses seperti yang saya jelaskan dalam ketiga buku saya itu.

Berita buruknya adalah bila anak atau kita sebagai orangtua tidak tahu mengenai program negatif itu, pro-

gram itu akan terus terbawa hingga anak dewasa. Kalau sudah begini, bisa gawat dan runyam. Mengapa? Karena saya banyak bertemu orang yang sebenarnya memiliki potensi luar biasa, namun tidak bisa berkembang karena program negatif yang ada dalam pikiran bawah sadarnya. Contoh konkret? Baru-baru ini, saya menangani satu murid SMA kelas 2 yang IQ-nya 130 tapi dua kali tidak naik kelas. Setelah berdiskusi beberapa saat tampak bahwa program pikirannya banyak yang negatif. Tidak heran kalau ia gagal. Contoh lainnya adalah kawan yang lulus dengan predikat *cum laude* tapi mengalami kesulitan untuk bisa sukses.

Untuk Anda yang ingin tahu lebih lanjut mengenai aplikasi hipnosis dalam *parenting*, Anda dapat membaca satu buku bagus yang ditulis oleh kawan karib saya, Ariesandi Setyono, dengan judul *Hypno-Parenting*.

Pendidikan

Proses pembelajaran yang terjadi di sekolah tidak lepas dari proses hipnosis yang dilakukan oleh sekolah terhadap murid. Bila saya berbicara pendidikan, yang saya maksudkan adalah pendidikan mulai jenjang *Play Group*, TK, SD, SMP, SMA, hingga perguruan tinggi.

Lho, masa sekolah juga bisa menghipnosis? Untuk menjawab pertanyaan ini coba Anda ingat kembali pengalaman Anda saat masih di bangku sekolah. Saya yakin Anda pasti pernah mengalami saat di mana Anda sangat senang belajar, misalnya matematika, karena guru Anda sangat ramah, perhatian, mengerti Anda, dan menerangkan materi dengan cara yang mudah dimengerti. Matematika menjadi pelajaran favorit Anda.

Saat Anda naik kelas, ternyata bidang studi matematika

diajarkan oleh guru lain. Saat itu, Anda merasa tidak tertarik, tidak semangat, mudah bosan, tidak suka, atau bahkan mulai membenci matematika. Apa yang terjadi? Mengapa bidang studi yang sama, tapi karena diajar oleh guru yang berbeda, memberikan pengaruh yang tidak sama?

Percaya atau tidak, kondisi ruang kelas juga sangat mempengaruhi diri murid. Jumlah murid, temperatur ruang, sikap, ekspektasi guru terhadap prestasi murid, dan masih banyak faktor lain ternyata mempunyai pengaruh yang kuat terhadap kemampuan berpikir murid.

Guru yang masuk ke ruang kelas dengan tubuh lemas, loyo, letih, lesu, lusuh, lecek, lunglai, dan letoy tentu akan mendapat respons yang sama dari murid. Bahasa tubuh atau komunikasi nonverbal yang dipancarkan oleh guru akan diterima oleh pikiran bawah sadar murid. Guru bisa saja berusaha untuk menyajikan materi semenarik mungkin, namun apa yang ada di pikiran bawah sadarnya akan tertangkap oleh murid. Murid akan tahu jika guru mereka sebenarnya tidak semangat atau bahkan tidak menyukai materi yang diajarkan.

Contoh lain adalah guru *killer*. Guru *killer* ini sangat jago menghipnosis muridnya. Mungkin Anda akan bertanya, "Lho, kok bisa begitu? Guru *killer* saya nggak pernah belajar hipnosis. Lalu, bagaimana mungkin ia bisa menghipnosis muridnya?"

Salah satu aplikasi hipnosis adalah kita dapat membuat anchor yang berfungsi untuk menjalankan program tertentu. Misalnya, yang paling mudah, bila saya berkata "air mineral", merek apa yang muncul di pikiran Anda? Bagaimana kalau baterai, pompa air, sepeda motor, pasta gigi, dan tahapan? Saya yakin, Anda pasti akan menjawab air mi-

neral adalah Aqua, baterai adalah ABC, pompa air adalah Sanyo, sepeda motor sama dengan Honda, pasta gigi adalah Pepsodent, dan tahapan adalah BCA. Ini yang saya maksudkan dengan *anchor*. Oh ya, setelah Anda membaca uraian saya ini, saya sugestikan pikiran Anda bahwa apa yang saya contohkan ini sudah terhapus dari pikiran Anda. Jadi, Anda tidak akan lagi terpengaruh oleh contoh saya, karena mereka tidak menjadi sponsor.

Nah, kembali kepada guru *killer*. Guru ini sangat kreatif dan lihai dalam memprogram pikiran muridnya. Program yang ia tanamkan dalam diri muridnya adalah, "Saya guru yang tidak disukai murid. Saya juga tidak suka murid. Saya akan memberikan soal ujian yang sulit. Anda pasti menderita selama menjadi murid saya. Hati saya sangat senang bila murid mengalami kesulitan." Dan, apa *anchor* yang digunakan untuk mengaktifkan program pikiran ini? Sudah pasti si guru *killer* itu sendiri. Setiap kali mendengar suaranya, melihat wajahnya, mendengar langkah kakinya, atau apa saja yang berhubungan dengan guru *killer* itu, secara otomatis program pikiran ini terpicu dan bekerja.

Bila itu yang terjadi, Anda sebagai orangtua jangan berharap banyak. Anak tidak bisa berprestasi maksimal bukan karena bodoh atau tidak bisa, tapi lebih disebabkan program pikiran yang melumpuhkan kemampuan anak. Baik itu di aspek kognisi, mental, maupun emosi. Jadi, lebih tepatnya anak **dipaksa** menjadi bodoh.

Contoh lain lagi diceritakan oleh keponakan saya yang kuliah di salah satu universitas swasta terkemuka di Surabaya. Di awal kuliah, saat pertama kali tatap muka, dosennya berkata, "Saya adalah dosen yang tidak disukai mahasiswa. Saya memberikan soal yang sulit. Banyak ma-

hasilnya yang harus mengulang mata kuliah ini sampai tiga kali baru bisa lulus. Jadi, saya harap Anda belajar sungguh-sungguh kalau mau lulus." Kalau Anda jadi mahasiswa, bagaimana sikap Anda terhadap pernyataan ini? Dosen itu memang tidak disukai oleh mahasiswa karena sikapnya yang tidak layak sebagai seorang pendidik.

Oh ya, guru *killer* maupun dosen yang tidak disukai mahasiswanya sebenarnya perlu dikasihani. Mereka adalah orang yang "sakit". Mental mereka tidak sehat. Mereka adalah orang yang konsep dirinya tidak baik. Harga diri mereka rendah sekali. Satu-satunya cara untuk bisa merasa diri tinggi adalah dengan merendahkan orang lain. Cara yang mereka gunakan adalah dengan menggunakan pendekatan kekuasaan/*power approach*.

Kawan saya, Ariesandi Setyono, seorang *trainer*, konsultan, penulis *best seller* **Mathemagics™**, dan juga pendidik, dengan pemahaman tentang cara kerja pikiran, mampu membuat murid-muridnya, satu kelas, untuk mengerjakan soal latihan matematika sebanyak 26 (dua puluh enam) halaman nonstop. Semua murid mengerjakan dengan hati gembira, tanpa tekanan sama sekali.

Baru-baru ini, saat saya memberikan pelatihan kepada para guru di salah satu SMA swasta terkemuka di Surabaya, saya menceritakan apa yang Ariesandi lakukan. Tiba-tiba, ada guru yang mengacungkan tangan dan berkata, "Pak Adi, saya kurang setuju dengan yang Pak Aries lakukan." "Maksud Ibu? Ibu tidak setuju dalam hal apa?" saya balik bertanya. "Saya tidak setuju karena saya merasa yang Pak Aries lakukan itu semacam manipulasi," jawabnya dengan tegas. "Apa yang Ibu maksudkan dengan manipulasi," kejar saya. "Menurut saya, itu manipulasi karena pikiran murid

diotak-atik sehingga mereka mau mengerjakan latihan sedemikian banyak," jawabnya lagi. "Oh, itu yang Ibu maksudkan dengan manipulasi. Kalau begitu kita punya dua pilihan, Bu. Yang pertama adalah murid diminta mengerjakan soal latihan dengan tekanan, seperti yang terjadi selama ini. Murid menjadi tertekan dan stres, tidak suka belajar, dan benci sekolah. Sedangkan pilihan kedua adalah kita menumbuhkan kesadaran dalam diri murid melalui komunikasi dengan pikiran sadar dan bawah sadar sehingga murid menyadari manfaat belajar bagi hidup mereka. Dengan demikian, mereka dapat belajar dengan hati gembira, tidak stres, dan menikmati proses pembelajaran. Menurut Ibu, mana yang masuk kategori manipulasi?" tanya saya kembali.

Setelah mendengarkan penjelasan panjang lebar, akhirnya ibu guru itu mengerti apa yang Pak Aries lakukan. Namun, ia masih mengajukan keberatannya, "Pak, saya sekarang mengerti. Tapi saya masih merasa ada ganjalan. Belum sepenuhnya bisa menerima penjelasan Bapak." "Baiklah kalau begitu. Saya akan mengajukan pertanyaan, tolong Ibu jawab dengan cepat. Ibu pakai sabun cuci merek apa?" tanya saya. "Attack," jawabnya cepat. "Mengapa Ibu memakai Attack? Mengapa bukan merek lain, misalnya Rinso, So Klin, Surf, atau Daia?" kejar saya lagi. "Iya, soalnya Attack bagus, Pak. Mencuci lebih bersih," jawabnya lagi. "Ah, itu bukan karena Attack-nya bagus. Tapi Ibu sudah dihipnosis oleh iklan sabun cuci itu. Coba Ibu ingat kembali. Saya yakin Ibu pasti membeli Attack karena terpengaruh iklan di televisi," jawab saya. Setelah berpikir sejenak, akhirnya ia berkata, "Benar Pak. Saya lihat iklan dan sejak saat itu saya selalu beli Attack." "Nah, apakah

Ibu merasa dimanipulasi ataukah Ibu membeli dengan penuh kesadaran?" tanya saya lagi mengakhiri diskusi itu.

Aplikasi hipnosis, lebih tepatnya *waking hypnosis* atau hipnosis dengan mata terbuka, telah dengan sangat berhasil kita terapkan dalam program pembelajaran matematika yang kita beri nama **Mathemagics™**. Program ini, selain mengajarkan matematika kepada anak, juga bertujuan untuk membongkar *mental block* yang selama ini menghambat diri anak. Hanya dalam waktu singkat, anak yang tadinya takut, trauma, merasa tidak mampu, atau bodoh dalam matematika langsung berubah menjadi mampu dan suka matematika. Efek samping lainnya adalah karena *mental block* telah berhasil disingkirkan, prestasi akademik anak secara umum meningkat pesat. Aries telah menulis satu buku *best seller* dengan judul *Mathemagics* yang menjelaskan psikologi pembelajaran matematika secara benar. Buku itu diterbitkan Gramedia Pustaka Utama dan telah beredar. Saya sangat menyarankan Anda untuk segera membaca buku itu.

Training

Beberapa waktu lalu, saya diminta oleh satu perusahaan besar untuk memberikan pelatihan bagi seluruh HRD Manager perusahaan itu. Materi yang saya bawakan adalah metode pelatihan yang efektif dan efisien. Saya cukup kaget saat diminta untuk memberikan pelatihan di perusahaan itu. Mengapa? Karena perusahaan itu adalah perusahaan yang sangat besar dengan sistem pelatihan yang sangat bagus. Saat saya bertanya mengapa mereka masih membutuhkan pelatihan tentang metode pelatihan, saya

akhirnya mengerti. Para *trainer* perusahaan itu mengalami kesulitan dalam mentransfer materi pelatihan kepada para *trainee* mereka. Sering kali, pelatihan yang menghabiskan biaya sangat besar itu setelah dievaluasi ternyata kurang maksimal hasilnya.

Setelah saya memberikan pelatihan sehari penuh kepada para HRD Manager perusahaan itu, yang datang dari berbagai kota besar khusus untuk menghadiri pelatihan yang saya bawakan, akhirnya mereka mengerti. Ternyata ada bagian penting yang selama ini tidak mereka perhatikan, atau sepelekan, yang justru memegang peran penting dalam keberhasilan pelatihan yang mereka selenggarakan.

Akan sangat panjang bila saya harus menjelaskan semuanya di buku ini. Namun, secara singkat yang saya ajarkan adalah teknik komunikasi yang melibatkan pikiran bawah sadar. Misalnya saja persiapan ruang seminar. Bentuk dan ukuran ruang, *setting* tempat duduk, peralatan multimedia yang digunakan, *sound system*, warna meja atau kursi yang digunakan, bentuk meja dan kursi yang digunakan, cara membuat *power point* yang baik, warna dominan pada *slide*, musik apa yang harus dimainkan, dan seterusnya.

Sedangkan pada diri *trainer*, hal-hal yang perlu diperhatikan antara lain, ekspektasi, cara berpakaian, cara berbicara, sikap, kepribadian, penguasaan materi, kreativitas, pengkondisian pikiran *trainee* agar mampu menyerap materi pelatihan dengan sangat cepat dan mudah, pemilihan kata, penekanan pada kata tertentu, bahasa tubuh, dan masih banyak hal lain.

Ada yang bertanya, "Bagaimana kalau ternyata *trainee* tidak mood untuk ikut pelatihan. Apa yang harus dilakukan?" Nah, kalau itu kondisinya, *trainer* harus pintar "mengakali"

pikiran sadar si *trainee*. Ada teknik yang saya gunakan di lokakarya yang biasa saya bawakan yang selalu berhasil membuat peserta lokakarya mau dengan suka rela dan senang hati memusatkan perhatian mereka dan mempelajari apa yang saya sampaikan. Hebatnya lagi, saya mampu membuat mereka fokus selama dua atau tiga hari penuh, tergantung lamanya lokakarya. Mungkin Anda akan bertanya, "Caranya bagaimana?" Mudah. Kuncinya adalah Anda harus bisa berkomunikasi dengan pikiran bawah sadar mereka.

Setiap kali saya menyelenggarakan seminar atau lokakarya, selalu ada panitia penyelenggara yang bingung melihat apa yang saya lakukan. Mereka selalu berkata, "Pak Adi, baru kali ini kami bertemu dengan pembicara yang turun tangan sendiri memeriksa kualitas *sound system*, mengatur *mixer*, memeriksa kualitas tampilan *LCD projector* yang digunakan, dan meminta kami memindahkan posisi *loud speaker*. Apa ada tujuan tertentu, Pak?"

Sudah tentu ada tujuannya. Kalau tidak, buat apa saya repot-repot mengatur hal yang tampak sepele. Padahal, hal yang tampak sepele justru sangat penting dalam memaksimalkan penyajian materi. Pikiran sadar peserta seminar hanya akan memperhatikan saya yang berbicara di depan. Namun, pikiran bawah sadar mereka akan menangkap kualitas audio, kualitas gambar yang ditampilkan di layar, arah suara (apakah dari depan atau dari belakang), musik yang digunakan, dan masih banyak hal lain.

Pengalaman menarik lainnya adalah saat saya menghadiri lokakarya yang berlangsung selama 12 jam, dengan biaya yang cukup mahal. Materi yang disampaikan cukup padat dan agak "kering" karena sebagian besar mengulas aspek teori. Namun, satu hal yang sangat saya sayangkan adalah

saat pihak penyelenggara membagikan modul, ia berkata, "Bapak/Ibu, lokakarya kita ini cukup panjang dan melelahkan. Materinya 'kering' dan Bapak/Ibu pasti akan bosan. Tapi, tolong Bapak/Ibu bertahan hingga nanti malam, ya." Dan, saat acara dimulai, *trainer*-nya mengatakan hal yang sama. Bisa Anda bayangkan apa yang terjadi. Belum apa-apa para peserta seminar sudah disugesti bahwa mereka akan bosan. Dan benar, yang terjadi adalah para peserta menjadi bosan ditambah mengantuk.

Seharusnya, walaupun materinya "kering", kalau pihak penyelenggara dan *trainer* cukup cerdik, mereka bisa membuat suasana menjadi lebih menyenangkan. Lokakarya menjadi lebih tidak kondusif karena bentuk ruang yang tidak sesuai, plafonnya rendah, posisi tempat duduk yang tidak mendukung sudut pandang yang optimal, dan penyajian materi yang sangat monoton dan satu arah. Selain itu, kualitas fotokopi modul yang dibagikan terkesan seadanya dan diberi lapisan mika di bagian depan dan belakang. Kessannya, jauh dari eksklusif dan tidak sebanding dengan biaya lokakarya. Banyak peserta yang *ngomek* dan menyalahkan kekecewaan mereka.

Relasi dan Komunikasi

Aplikasi hipnosis dalam relasi dan komunikasi berawal dari diri Anda. Sebelum Anda berhubungan dengan orang lain, Anda perlu memastikan bahwa Anda telah mampu berkomunikasi dengan diri Anda sendiri.

Hal-hal penting yang perlu Anda perhatikan antara lain adalah cara Anda berpakaian, berjalan, berbicara, bersikap, antusiasme, postur tubuh, penampilan fisik, tatapan mata,

ekspresi wajah, gerakan tangan, intonasi suara, kecepatan bicara, pemilihan kata, dan tekanan pada kata tertentu.

Bila Anda berpakaian rapi dan penuh percaya diri, hal itu akan ditangkap oleh pikiran bawah sadar lawan bicara. Ia akan memandang Anda sebagai orang penting dan luar biasa yang pantas untuk disegani dan dihormati. Demikian pula sebaliknya. Ada pakar komunikasi yang menyatakan bahwa seseorang hanya mempunyai waktu maksimal dua detik untuk bisa menimbulkan kesan pertama dalam diri orang lain. Apa pun kesan yang muncul akan mempengaruhi sikap lawan bicara terhadap dirinya.

Pernahkah Anda, saat berbicara atau berhubungan dengan seseorang, merasa tidak nyaman atau gelisah? Walaupun Anda telah berusaha untuk menemukan alasan atau sebab mengapa Anda merasa seperti itu, Anda tetap tidak mengerti. Pikiran sadar Anda berusaha untuk mencari tahu, namun tetap tidak bisa menemukannya. Tahukah Anda bahwa ini semua adalah hasil kerja pikiran bawah sadar Anda? Sering kali, apa yang tidak tertangkap oleh pikiran sadar justru dapat ditangkap dengan sangat jelas oleh pikiran bawah sadar.

Satu teknik komunikasi yang saya gunakan saat berbin-cang dengan orang yang baru saya temui adalah saya selalu memilih topik yang paling ia sukai. Lalu, bagaimana kita bisa tahu topik apa yang ia suka? Sangat mudah. Hampir semua orang suka pada satu topik ini. Topik apakah itu? Tentang apa? Topik mengenai diri mereka sendiri. Dengan kata lain, saat berbicara, bicaralah tentang diri lawan bicara Anda. Gunakan rumus F.O.R.M, yaitu *Family* (keluarga), *Occupation* (pekerjaan), *Recreation* (liburan atau hobi), dan *Money* (uang atau bisnis).

Setiap kali saya menggunakan topik ini, lawan bicara pasti akan langsung suka dengan saya. Mengapa? Karena saat pikiran sadar mereka sibuk menjawab pertanyaan saya, pikiran bawah sadarnya menangkap kesan bahwa saya perhatian pada mereka dan enak diajak bicara. Tapi saya ingatkan, saat Anda bertanya mengenai diri lawan bicara Anda, saat Anda menggunakan F.O.R.M, lakukanlah dengan serius, tulus, dan penuh perhatian. Jika tidak, pikiran bawah sadar lawan bicara Anda akan tahu jika Anda hanya berpura-pura.

Marketing dan Penjualan

Aplikasi hipnosis dalam bidang *marketing* dan penjualan sangat luas. Saya hanya akan memberikan beberapa contoh. Setelah Anda membaca uraian berikut, Anda pasti dapat memikirkan contoh lainnya.

Saya ingin memulai dengan kartu nama. Banyak orang yang tidak memperhatikan atau mungkin belum tahu bahwa kartu nama mereka mewakili diri mereka. Jenis dan keterbalan kertas, desain, warna, jenis, dan ukuran font sangat berpengaruh terhadap persepsi orang yang menerima kartu nama tersebut. Selain itu, sikap Anda saat menyerahkan kartu nama Anda pada seseorang akan sangat mempengaruhi sikap dan penilaianya terhadap Anda. Contohnya? Bila Anda menyerahkan kartu nama Anda dengan sikap asal-asalan, kesan yang muncul di pikiran penerima adalah Anda orang yang tidak menghargai diri Anda sendiri. Bandingkan bila Anda menyerahkan kartu nama dengan serius, memegang dengan kedua tangan Anda, dan menyerahkan kartu nama Anda dengan hati-hati dan penuh rasa hormat. Apa kesan yang muncul di pikiran penerima kartu nama Anda?

Contoh lain adalah soal kop surat. Sangat terasa bedanya bila Anda menggunakan kertas berukuran 70 gram, 75 gram, 80 gram, 100 gram, dan 120 gram. Pikiran sadar kita, saat menerima surat, hanya akan membaca apa yang tercetak di atas kertas. Namun, pikiran bawah sadar kita akan menangkap kesan lain, seperti ketebalan kertas, kualitas kertas, gaya penulisan, pemilihan kata, warna tinta yang digunakan, dan sebagainya. Singkat kata, kertas yang tipis, apalagi bila agak kusut, akan menimbulkan kesan murahan. Sebaliknya, kertas yang tebal memberi kesan serius, mewah, dan eksklusif.

Jika Anda perhatikan, perusahaan besar dan terkenal pasti menggunakan kertas yang tebal. Dan, kalau Anda cukup jeli, pasti ada warna dominan yang mereka gunakan. Coba Anda tebak, apa warna dominan BCA, Citibank, Garuda Indonesia Airways, Indosat, Telkom, dan Bank Mandiri? Hal yang sama berlaku untuk brosur.

Pernahkah Anda mengunjungi kantor suatu perusahaan dan timbul kesan yang positif? Atau mungkin kesan negatif? Coba Anda ingat lagi, apa yang menyebabkan timbulnya kesan positif atau negatif itu? Bagaimana *setting* ruang kantor, warna dinding, warna seragam dan sikap karyawan, pencahayaan, warna karpet, dan musik yang dimainkan?

Sadar atau tidak, semua itu bermain di level bawah sadar. Saat ke kantor, pikiran sadar Anda hanya memikirkan keperluan Anda ke kantor. Namun, saat Anda masuk ke dalam ruangan, yang terjadi adalah pikiran bawah sadar Anda menangkap semua kesan yang ada dan akhirnya membuat keputusan mengenai kesan yang Anda rasakan.

Saya punya kisah pribadi yang sebenarnya agak segan untuk saya ceritakan. Tapi, tidak apa-apa. Saya ingin,

Anda juga bisa memetik pelajaran dari pengalaman saya. Apakah Anda pernah mendengar atau tahu tentang *reciprocal law* atau hukum timbal balik? Hukum ini bekerja pada level bawah sadar dan sangat kuat efeknya. Saya, walaupun telah mengerti cara kerja hukum ini, tetap masih sempat didikte dan tunduk pada hukum ini. Begini kisahnya.

Beberapa waktu lalu saya dan keluarga makan malam di salah satu restoran favorit keluarga. Saat menunggu makanan, tiba-tiba kami didatangi oleh dua orang SPG (*sales promotion girl*). SPG ini menghampiri kami dengan ramah dan sopan, lalu berkata, "Selamat malam, Pak. Kami dari perusahaan ABC ingin memberikan *tester* permen yang diproduksi perusahaan kami," sambil memberikan *tester* permen itu kepada saya. Saya menjawab, "Terima kasih, saya tidak begitu suka permen." "Anak Bapak mungkin suka?" jawabnya lagi. "Tanyakan saja sendiri," kata saya. Dan benar, mereka langsung menawarkan permen itu kepada anak kami. Namanya anak-anak, mana ada yang nggak suka permen. Permen itu diterima dan dicoba oleh anak kami. Setelah itu, SPG itu berkata, "Enak kan? Begini Pak, perusahaan kami sedang promo. Harga satu pak kecil permen ini seharusnya Rp10.000. Karena masa promosi, kami diskon 40% dan Bapak bisa mendapatkannya hanya dengan harga Rp6.000." Nah, saat itulah, tanpa saya sadari, *reciprocal law* bekerja. Saya sama sekali tidak berminat untuk membeli permen itu, walaupun rasanya enak. Tapi, saya tidak kuasa menolaknya. Saya lalu bertanya pada istri, "Mau beli nggak?" Istri saya yang sebenarnya juga nggak minat beli, berkata, "Coba tanya anak-anak." Sekali lagi, yang namanya anak-anak, selalu doyan permen. Akhirnya, saya membeli satu pak permen yang sebenarnya nggak mau saya beli.

Setelah SPG itu berlalu, saya berkata pada istri, "Kurang asem, saya kena, nih." "Apanya yang kena?" istri saya balik bertanya. "Tahu nggak, yang barusan mereka lakukan pada kita adalah mereka menggunakan *reciprocal law*. Celakanya lagi, walaupun kita tahu dan mengerti cara kerjanya, toh kita tetap tunduk dan didikte oleh hukum itu," jawab saya agak kesal.

Apa yang terjadi? Inilah yang terjadi. Sejak kecil sudah ditanamkan di dalam pikiran kita bahwa bila seseorang berbuat baik kepada kita, kita harus membalaikan itu, minimal dengan ucapan terima kasih. Akan lebih baik bila kita juga bisa berbuat satu kebaikan untuk membalaikan kebaikan yang telah kita terima. SPG itu mulai dengan memberikan *tester* permen. Saat kita menerima, yang terjadi adalah *tester* itu berfungsi sebagai *trigger* atau pemicu bekerjanya *reciprocal law*. Begitu hukum ini bekerja, bila kita tidak cepat menyadarinya, maka kita pasti tunduk dan taat pada hukum itu. Dan, karena hukum itu bermain pada level pikiran bawah sadar, kekuatannya adalah sembilan kali lebih kuat dibandingkan pikiran sadar kita.

Lalu, bagaimana kita dapat membebaskan diri dari pengaruh hukum itu? Sangat mudah. Yang perlu Anda tanamkan dalam pikiran Anda adalah SPG itu ingin memanipulasi kita. Kita tentu tidak mau dimanipulasi. Kebaikan mereka hanyalah pancingan untuk memperdaya diri kita. Nah, dengan pemikiran seperti itu, saat saya berhadapan dengan situasi serupa, saya dapat mengendalikan diri dan malah balik mengerjai SPG yang menawarkan suatu produk.

Ceritanya begini. Anda pasti pernah mengalami rumah Anda didatangi oleh SPG dari satu perusahaan mesin cuci, bukan? Mereka mendemonstrasikan kehebatan mesin cuci

mereka. Di awal pertemuan, mereka selalu berkata, "Pak/Bu, kami hanya ingin mendemonstrasikan produk baru kami. Mesin cuci XYZ ini sangat luar biasa. Hemat listrik, hemat air, hemat sabun cuci, dan mencuci sangat bersih karena menggunakan teknologi canggih. Kami akan buktikan kehebatannya dengan mencuci gratis kain, seprei, korden, selimut, atau baju Bapak/Ibu."

Mendengar kata *GRATIS*, biasanya kita langsung mau. Siapa yang tidak mau dicucikan gratis? Ini juga permainan bawah sadar, lho. Saya pernah ditawari demonya. Karena saya sudah mengerti dan siap menghadapi penawaran mereka, saya persilakan mereka masuk dan mencoba kehebatan mesin cuci mereka. Saya langsung meminta istri menurunkan seprei, korden, selimut, dan handuk. Itu cucian kelas berat semua. SPG itu mencuci semuanya mulai pagi hingga sore. Setelah itu, mereka berkata, "Bagus kan, Pak, hasilnya?" "Oh, bagus sekali," jawab saya. Kemudian, yang saya tunggu-tunggu akhirnya keluar juga dari mulut SPG itu, "Begini Pak. Bapak dan Ibu sudah melihat kehebatan mesin cuci kita, alangkah baiknya bila Bapak dan Ibu memiliki satu unit mesin cuci XYZ yang sangat canggih ini. Harganya sangat murah bila dibandingkan dengan kualitas, kemampuan mencuci, dan kecanggihan teknologinya. Kebetulan, perusahaan kami sedang merayakan ulang tahun. Kami memberikan diskon 40% dari harga normal. Besok, kami kirim 1 unit ke rumah Bapak, ya?" "Terima kasih, tapi saya nggak minat," jawab saya tegas. Mendengar hal itu, SPG itu terlihat agak kaget, namun ia masih tetap berusaha menjual, "Pak, mesin cuci ini sangat bagus. Ibu pasti akan sangat terbantu dengan adanya mesin cuci ini di rumah, ya kan Bu?" Saya tetap menolak dan mempersilakan SPG itu

untuk minum teh yang telah kami sediakan sebagai isyarat bahwa ia harus segera meninggalkan rumah kami.

Apakah saya orang yang tidak tahu berterima kasih? Oh, tentu tidak. Yang saya lakukan adalah justru mendidik SPG itu agar jangan sembarangan memanipulasi orang demi keuntungannya. Mungkin SPG itu tidak mengerti tentang *reciprocal law*, mungkin juga ia mengerti dan justru memanfaatkannya secara sadar. Namun, hari itu, ia mendapat satu pelajaran berharga. Dan, saya juga senang karena berhasil mengalahkan pengaruh *reciprocal law*.

TANYA JAWAB TENTANG HIPNOSIS

Walaupun sudah membaca sampai sejauh ini, saya yakin, dalam benak Anda pasti masih ada banyak pertanyaan yang belum terjawab. Berikut ini, saya akan memberikan penjelasan dalam gaya tanya jawab untuk memudahkan pembahasan mengenai hipnosis dari berbagai sudut pandang.

1. Apakah hipnosis melibatkan kuasa kegelapan atau makhluk halus?

Tentu tidak. Ini adalah pandangan salah yang dipegang oleh kebanyakan orang. Hipnosis adalah suatu teknik komunikasi yang dapat dilakukan oleh siapa saja, di mana saja, dan kapan saja. Di luar negeri, ada sangat banyak penelitian mendalam yang dilakukan terhadap fenomena hipnosis. Aplikasi hipnosis juga sangat luas. Bila kebetulan Anda *surfing* di internet dan menggunakan *search engine*, Anda bisa mendapatkan banyak *website* yang menawarkan program pelatihan hipnosis. Demikian pula, bila Anda mengunjungi www.amazon.com. Begitu Anda ketik "hypnosis", Anda akan mendapatkan ratusan judul buku mengenai topik hipnosis. Di banyak perguruan tinggi di Amerika,

hipnosis telah diajarkan sebagai satu jurusan resmi dengan sertifikasi yang diakui.

2. Apakah hipnosis sama dengan Brain Washing?

Brain Washing dikembangkan pada masa perang saat metode psikologis/fisiologis digunakan untuk menjatuhkan mental para mata-mata atau tawanan perang dengan tujuan untuk mendapatkan berbagai informasi penting atau rahasia militer. *Brain Washing* merupakan suatu proses yang bersifat dipaksakan dan sering kali menggunakan bantuan obat-obatan tertentu yang dapat melemahkan kesadaran dan ketahanan mental seseorang.

Yang terjadi dalam hipnosis justru sebaliknya. Dalam hipnosis, seorang hipnotis membutuhkan kerja sama dari subjek. Hipnotis tidak pernah bisa menghipnosis subjek tanpa persetujuan atau kerja sama dari subjeknya. Dalam hal ini sama sekali tidak ada unsur paksaan atau manipulasi.

3. Bagaimana cara kerja sugesti sehingga dapat mempengaruhi pikiran?

Sugesti dapat mempengaruhi pikiran melalui lima indra kita. Namun, dalam proses hipnosis yang paling sering digunakan untuk mengendalikan kondisi hipnosis adalah melalui indra pendengaran, yaitu melalui penggunaan kata-kata. Pilihan kata, makna kata, atau tekanan pada kata tertentu dapat mempengaruhi dan mengkondisikan pikiran untuk masuk ke kondisi *trance*. Komunikasi yang menggunakan kata selalu mempunyai tiga komponen, yaitu komponen ide, gambaran mental, dan emosi. Bila saya mengucapkan kata "cinta", apa yang Anda rasakan? Pertama, ide yang saya gunakan adalah "cinta". Selanjutnya akan muncul gam-

baran mental yang mewakili kata "cinta". Dan, yang terakhir adalah emosi atau perasaan yang merupakan respons dari kata "cinta".

4. Apakah hipnosis sama dengan tidur?

Serupa tapi tak sama. Saat tidur alamiah, getaran otak turun hingga ke level delta. Saat itu, pikiran sadar menjadi nonaktif dan seluruh aktivitas tubuh berjalan secara otomatis—dikendalikan oleh pikiran bawah sadar. Saat tidur, kita tidak sadar akan keadaan sekeliling kita.

Dalam kondisi hipnosis atau *trance*, pikiran sadar subjek menjadi nonaktif/tidur, sedangkan pikiran bawah sadar justru menjadi sangat aktif dan fokus. Meskipun berada dalam kondisi hipnosis, subjek sangat sadar akan keberadaan dirinya dan tahu apa yang terjadi di sekitarnya.

5. Apakah pikiran bawah sadar pernah tidur atau nonaktif?

Tidak pernah. Kita perlu berdoa dan berharap agar pikiran bawah sadar kita masih akan tetap aktif untuk waktu yang lama. Mengapa? Karena saat pikiran bawah sadar kita tidak aktif maka kontrak kita di dunia ini sudah selesai. Pikiran bawah sadar telah aktif sejak kita masih berada dalam kandungan dan akan terus aktif sampai jatah hidup kita habis. Orang yang berada dalam kondisi koma sekalipun pikiran bawah sadarnya tetap aktif.

6. Dapatkah kita mengendalikan pikiran sadar kita?

Tentu. Caranya mudah. Ada tiga hukum pengendalian yang perlu kita kuasai, yaitu:

- ❖ hukum pengendalian pikiran yang pertama berbunyi: **Buat pikiran Anda memikirkan apa yang Anda ingin pikirkan;**
- ❖ hukum pengendalian pikiran yang kedua berbunyi: **Buat pikiran Anda berpikir saat Anda menginginkannya berpikir dan berhenti berpikir saat Anda menginginkannya berhenti;**
- ❖ hukum pengendalian pikiran yang **ketiga** berbunyi: **Menjadi pengamat dari pikiran yang Anda pikirkan.**

7. Apa beda afirmasi/autosuggestion dan self hypnosis?

Baik afirmasi/autosuggestion dan *self hypnosis* berhubungan dengan kondisi pikiran. Perbedaannya adalah *auto-suggestion* digunakan saat kondisi sadar, sedangkan *self hypnosis* digunakan pada kondisi hipnosis yang lebih dalam.

Istilah *autosuggestion* pertama kali digunakan oleh seorang *hypnotherapist* dari Prancis, Emile Coue, yang mengajarkan pasiennya untuk mengucapkan afirmasi, "SETIAP HARI, DALAM SEGALA HAL, KEADAANKU SELALU MEMBAIK DAN MAKIN MEMBAIK." Coue menyarankan pasiennya untuk mengucapkan afirmasi ini setiap pagi saat baru bangun tidur dan malam hari saat mau tidur.

8. Dapatkah hipnosis digunakan untuk memprogram pikiran seseorang untuk berbuat jahat?

Tidak. Program yang bertentangan dengan nilai-nilai dasar yang dipegang oleh seseorang akan langsung ditolak oleh pikiran bawah sadarnya. Contohnya? Misalnya, subjek dihipnosis dan diprogram agar setelah ia sadar, ia akan

membunuh seseorang. Dari penelitian yang dilakukan para pakar hipnosis diketahui bahwa walaupun subjek seakan-akan menerima program itu, ia sebenarnya menolak melaksanakan program tersebut.

9. Dapatkah seseorang dihipnosis dengan mata terbuka?

Tentu bisa. Tayangan iklan di televisi merupakan contoh hipnosis dengan mata terbuka. Pada umumnya, saat dihipnosis, subjek akan menutup mata. Hal itu bertujuan untuk memudahkan subjek masuk ke kondisi hipnosis yang dalam supaya konsentrasi tidak terganggu. Yang perlu Anda ingat, definisi hipnosis adalah seni komunikasi alam bawah sadar. Dengan demikian, hipnosis dapat dilakukan dengan kondisi mata terbuka.

10. Dapatkah seorang hipnotis memprogram pikiran subjek sehingga pikiran subjek tidak bersedia dihipnosis oleh hipnotis lainnya?

Dapat. Istilah teknisnya *hypnotic seal* atau *segel hipnotik*. *Hypnotic seal* adalah suatu proses yang digunakan oleh seorang hipnotis dengan mensugesti pikiran bawah sadar subjek saat berada dalam kondisi *trance* yang sangat dalam bahwa tidak ada hipnotis lain, selain dirinya, yang dapat menghipnosis si subjek. Hal itu tentunya tidak etis untuk dilakukan seorang hipnotis. Seorang hipnotis yang pintar dan berpengalaman akan dapat membuka *segel hipnotik* tersebut.

11. Apakah kondisi hipnosis sama dengan meditasi?

Serupa tapi tak sama. Persamaannya adalah baik hipnosis maupun meditasi melibatkan perubahan pola gelombang otak. Perbedaannya, dalam hipnosis, subjek diberi sugesti positif atau gambaran mental agar ia dapat rileks dan masuk ke kondisi *trance* dan siap untuk menerima sugesti tertentu. Sedangkan dalam meditasi pikiran, seorang meditator justru diarahkan untuk bisa mencapai kondisi hening, bebas dari segala macam pikiran.

12. Apa yang dimaksud dengan age regression?

Age regression atau regresi usia adalah teknik hipnosis yang digunakan untuk membimbing subjek mundur ke masa lampau dalam hidupnya. Teknik ini sangat banyak digunakan dalam *hypnotherapy* dan digunakan untuk mencari akar suatu permasalahan yang dialami klien.

13. Apa yang dimaksud dengan past life regression?

Terlepas dari keyakinan yang kita pegang, seorang *hypnotherapist* pasti akan bertemu dengan klien yang menceritakan bahwa mereka melihat atau bahkan mengalami kembali pengalaman hidup dalam kehidupan sebelumnya, saat mereka berada dalam kondisi *trance* yang dalam.

Teknik *past life regression* digunakan untuk mencari akar/sumber permasalahan klien dalam kehidupan lampau-nya, bila penggunaan teknik *age regression* belum berhasil mengidentifikasi akar permasalahan.

14. Apa yang harus dilakukan bila subjek tidak mau bangun dari kondisi hipnosis atau trance?

Subjek yang masuk ke kondisi *trance* yang dalam akan merasa sangat tenang, nyaman, dan damai. Biasanya, mereka tidak mau kehilangan perasaan itu dan menolak untuk keluar dari kondisi tersebut. Bila itu terjadi, Anda tidak perlu khawatir. Biarkan saja subjek menikmati kondisi itu. Subjek secara otomatis akan berpindah dari kondisi tidur hipnosis (*hypnotic sleep*) menjadi tidur alamiah. Subjek pasti akan bangun kembali.

Dilihat dari gelombang otak, saat berada dalam *trance* yang dalam, subjek berada di gelombang theta yang sangat rendah (*low theta*). Bila dibiarkan, gelombang otak subjek akan turun dan masuk ke kondisi delta, yaitu kondisi tidur lelap.

15. Mengapa orang sulit dihipnosis?

Ada beberapa sebab mengapa orang sulit dihipnosis, antara lain tingkat kepercayaan subjek terhadap hipnotis, pemahaman subjek tentang hipnosis, suasana saat hipnosis dilakukan, tingkat keaktifan berpikir subjek, kesediaan subjek untuk dihipnosis, dan keahlian hipnotis dalam melakukan hipnosis.

16. Ada berapa banyak metode yang dapat digunakan untuk menghipnosis?

Ada sangat banyak metode. Setiap hipnotis cenderung mengembangkan metode yang menjadi keunikan mereka, yang mereka gunakan untuk keperluan mereka sendiri. Namun, bila ditinjau dari aspek psikologis dan fisiologis, semua metode itu mempunyai landasan ilmiah yang sama.

17. Apakah hipnosis dapat mengubah perilaku seseorang?

Hipnosis tidak dapat mengubah perilaku seseorang. Yang hipnosis lakukan adalah membantu seseorang, dengan pemrograman ulang bawah sadarnya, untuk bisa lebih fokus, lebih antusias, dan lebih kondusif dalam melakukan perubahan. Jadi, seorang subjek harus tetap bekerja untuk mengubah dirinya. Hipnosis hanya sebagai alat bantu.

Contohnya? Tidak mungkin seseorang dihipnosis lalu setelah itu tiba-tiba ia menjadi sangat pintar. Bila nilai ujian sebelumnya *jeblok* semua, hipnosis berfungsi untuk membongkar *mental block* dan mengkondisikan agar ia senang dan rajin belajar. Dengan rajin belajar, otomatis prestasi akademiknya akan meningkat. Jika ia tidak belajar, jangan harap akan ada perubahan.

18. Dapatkah hipnosis digunakan dalam kegiatan doa?

Tentu saja. Saat kita berada dalam kondisi hipnosis, saat itu gelombang otak kita berada di kisaran alfa dan theta. Dalam kondisi itu, pikiran kita menjadi tenang, rileks, dan hanya bisa fokus pada satu hal. Kondisi pikiran seperti itu sangat sesuai untuk memanjatkan doa pada Yang Kuasa. Mengapa? Karena saat itu, pikiran kita benar-benar terpusat hanya pada doa yang kita ucapkan. Bandingkan dengan kondisi yang umumnya dialami kebanyakan orang. Saat mau berdoa yang ada di pikirannya bukan doa, tapi urusan bisnis atau mungkin soal utang. Untuk masuk ke kondisi alfa atau theta, Anda bisa melakukan *self hypnosis*.

19. Dapatkah hipnosis membuat seseorang menjadi sukses?

Bisa. Hipnosis berguna untuk membongkar *mental block* dan membawa optimisme dalam hidup seseorang. Dengan terbongkarnya *mental block*, didukung optimisme dan semangat kerja yang tinggi, dan tentunya dengan melakukan usaha yang dibutuhkan untuk berhasil, seseorang dapat mencapai keberhasilan dengan lebih mudah dan cepat. Hipnosis hanya sebagai sarana penunjang, orang tersebut tetap harus berusaha.

20. Bagaimana dengan telepati?

Telepati adalah suatu kemampuan pengiriman pikiran dari satu orang ke orang lain dan sangat ilmiah. Telepati sama sekali tidak ada hubungannya dengan klenik. Dari berbagai penelitian di luar negeri diketahui bahwa pikiran/aktivitas otak menghasilkan energi dan diukur dengan satuan *micro volt*. Hal menarik lainnya, energi psikis seseorang berbanding terbalik dengan gelombang otaknya. Semakin rendah gelombang otak, semakin tinggi level energi psikisnya. Telepati berhubungan dengan gelombang delta. Orang yang mampu mengaktifkan gelombang delta akan sangat peka dalam mengirim dan menerima sinyal gelombang pikiran orang lain.

21. Bagaimana rasanya kalau dihipnosis?

Bila Anda belum pernah mengalami hipnosis, penjelasan berikut dapat memberikan gambaran kepada Anda. Orang yang berada dalam kondisi hipnosis akan merasa sangat rileks, nyaman, tenang, dan damai. Seluruh tubuh Anda men-

jadi sangat rileks dan lemas. Anda sadar akan apa yang terjadi di sekeliling Anda, tapi pikiran Anda sangat fokus dan siap menerima sugesti. Kondisi rileks yang dicapai dengan hipnosis selama 15 menit setara dengan 5 jam tidur alamiah.

22. Apakah anak-anak bisa dihipnosis?

Anak-anak sangat mudah dihipnosis. Mereka secara alamiah sangat sering masuk dan keluar dari kondisi hipnosis atau *trance*. Saya yakin, Anda pasti pernah melihat anak yang di sela-sela kesibukannya bermain tiba-tiba diam dan matanya menerawang memandang jauh. Anak ini, pada saat itu, ia sebenarnya sedang *trance*. Ia sedang mengakses pikiran bawah sadarnya. Orangtua yang tidak mengerti fenomena ini sering *ngomel* dan mencap anak mereka sebagai anak yang suka *ngelamun*. Tentu saja, teknik untuk menghipnosis anak-anak berbeda dengan teknik yang digunakan untuk orang dewasa.

23. Pernahkah seseorang dihipnosis tanpa ia sadar kala dirinya sudah terhipnosis?

Sudah tentu pernah dan sangat sering. Kita setiap hari dihipnosis oleh lingkungan kita, rekan kerja, orangtua, guru, televisi, radio, surat kabar, dan masih banyak lagi.

Setiap kali kita fokus dalam suatu kegiatan dan pikiran kita benar-benar tercurahkan pada kegiatan itu, kita masuk ke dalam kondisi hipnosis. Kita menjadi sedemikian fokus sehingga kita tidak sadar pada apa yang terjadi di sekeliling.

24. Bagaimana dengan automatic writing/drawing dan speaking?

Kita perlu membedakan antara *automatic writing/drawing* dan *automatic speaking*. Sering kali, fenomena *automatic writing/drawing* dikaitkan dengan suatu kekuatan di luar diri manusia. Namun, yang terjadi sebenarnya adalah pikiran bawah sadar yang bekerja mengendalikan diri seseorang. Ada kasus, di mana seorang pelukis sedemikian larut dalam kegiatan melukisnya dan saat ia sadar, ia telah menghasilkan satu lukisan luar biasa yang tidak mungkin dapat ia hasilkan dalam kondisi sadar.

Automatic speaking juga merupakan fenomena yang sama. Pikiran bawah sadar seseorang mendorong mulutnya untuk mengucapkan "bahasa" yang tidak ia kenal. Fenomena ini menjadi sangat kuat saat ada banyak orang yang mengalami induksi secara bersamaan sehingga serentak melakukan *automatic speaking*. Saat mereka ditanya bahasa apa yang mereka gunakan dan apakah mereka mengerti bahasa yang diucapkan, mereka biasanya mengaku bahwa mereka sama sekali tidak mengerti. Biasanya, "bahasa" yang mereka ucapkan berupa pengulangan bunyi tertentu. Kita perlu hati-hati mencermati fenomena ini.

25. Apakah alkohol dapat digunakan untuk meningkatkan sugestibilitas seseorang?

Untuk menghipnosis seseorang tidak perlu menggunakan alkohol. Bila subjek dalam kondisi mabuk, pikirannya lemah dan tidak fokus. Hal itu justru akan sangat menghambat proses hipnosis. Ingat! Setiap proses hipnosis adalah *self hypnosis*. Subjek harus bisa mendengar, mengerti, fokus,

dan melaksanakan sugesti yang diberikan agar ia bisa masuk ke dalam kondisi *trance*.

BIBLIOGRAFI

- Bandler, R., dan Grinder, J. 1975. *Patterns of the Hypnotic Techniques of Milton H. Erickson, M.D.* Cupertino: Meta Publications.
- _____. 1975. *The Structure of Magic I*. Palo Alto: Science and Behavior Books.
- _____. 1976. *The Structure of Magic II*. Palo Alto: Science and Behavior Books.
- Banyan, Calvin D., dan Kein, Gerald F. 2001. *Hypnosis and Hypnotherapy—Basic to Advanced Techniques for The Professional*. Minessota: Abbot Publishing House Inc.
- Battino, Rubin, dan South, Thomas L. 2004. *Ericksonian Approach—A Comprehensive Manual*. Wales: Crown House Publishing.
- Cade, Maxwell C., dan Coxhead, Nona. 1987. *The Awakened Mind—Biofeedback and The Development of Higher States of Awareness*. Dorset: Element Books.
- Chopra, Deepak. 1989. *Quantum Healing*. New York: Bantam Books.
- DeBono, Edward. 1967. *New Think*. New York: Avon Books.
- Dimond, S., dan Beaumont, K. 1974. *Hemisphere Function in the Human Brain*. New York: John Wiley & Sons.

- Erickson, Milton. 1980. *The Collected Papers of Milton H. Erickson Vol. I*, edited by Ernest Rossi. New York: Irvington Publishers.
- _____. 1980. *The Collected Papers of Milton H. Erickson Vol. II*, edited by Ernest Rossi. New York: Irvington Publishers.
- _____. 1980. *The Collected Papers of Milton H. Erickson Vol. III*, edited by Ernest Rossi. New York: Irvington Publishers.
- _____. 1980. *The Collected Papers of Milton H. Erickson Vol. IV*, edited by Ernest Rossi. New York: Irvington Publishers.
- Erickson, M. H., Rossi, E.I., & Rossi, S.I. 1976. *Hypnotic Realities*. New York: Irvington.
- Gafner, G & Benson, S. 2000. *Handbook of Hypnotic Inductions*. New York: W.W. Norton & Company, 2000.
- Gladwell, Malcolm. 2005. *Blink - The Power of Thinking without Thinking*. London: Penguin Books Ltd.
- Gunaratana, H. 2003. *Mindfulness in Plain English*. Klaten: Wisma Sambodhi.
- Haley, Jay. 1994. *Advanced Techniques of Hypnosis and Therapy: Selected Papers of Milton H. Erickson, M.D.* New York: Grune and Stratton.
- Havens, Ronald A., 2003. *The Wisdom of Milton H. Erickson—The Complete Volume*. Wales: Crown House Publishing.
- Holder, Philip. 2002. *Hypnosis & Hypnotherapy*. Morrisville: Master's Realm Books.
- Hutchinson, Michael. 1991. *Mega Brain: New Tools and Techniques For Brain Growth and Mind Expansion*. New York: Ballantine Books.

- Hunter, C. Roy. 2000. *The Art of Hypnosis - Mastering Basic Techniques 3rd Edition*. Dubuque: Kendall/Hunt Publishing Company
- Kroger, William. 1977. *Clinical and Experimental Hypnosis, 2nd Edition*. Philadelphia: J.B. Lippincott Company.
- Kaharuddin, Pandit J. 2005. *Abhidhammatthasangaha*. Tangerang: Vihara Padumuttara.
- Kappas, John G. 2001. *Professional Hypnotism Manual—A Practical Approach for Modern Times*. New York: Panorama Publishing.
- Kissin, B. 1986. *Psychobiology of Human Behavior: Vol. 1. Conscious and Unconscious Programs in the Brain*. New York: Plenum Medical Book.
- Ledochowski, Igor. 2003. *The Deep Trance Training Manual, Vol.I*. Wales: Crown House Publishing.
- McGill, Ormond. 1997. *Professional Stage Hypnotism*. Glendale: Westwood Publishing Co.
- Moulder, Marleen. 2005. *Introductory Hypnotherapy*. Makalah disampaikan pada lokakarya "Hypnosis—Age and Past Life Regression" di Hotel Ritz Carlton, Jakarta.
- Nurindra, Yan. 2005. *Hypnosis*. Surabaya: IBH.
- O'Hanlon, W. H. 1987. *Taproots: Underlying Principles of Milton Erickson's Therapy and Hypnosis*. New York: Norton.
- Overdurf, J., dan Silverthorn, J. 1995. *Training Trances*. Portland: Metamorphous Press.
- Pribram, Karl. 1977. *Languages of the Brain*, 5th Edition. Monterey, CA: Wadsworth Publishing.
- Schacter, D. L. 1977. EEG Theta Waves and Psychological Phenomena: A Review and Analysis. *Biological Psychology*, 5, 47-82.

- Silver, Tom, dan McGill, Ormond. 2003. *The How-to Book of Hypnotism: A Hypnosis Training and Techniques Manual*. Newbury Park: The Silver Publishing Co.
- Silver, Tom, dan McGill, Ormond. 2003. *Hypnotism: A Hypnosis Training and Techniques Manual*. Newbury Park: The Silver Publishing Co.
- Svengali. 1998. *Fun with Hypnosis*. Franklin Lake: Phat Publishing.
- Tebecis, A. K. 1975. A Controlled Study of EEG During Transcendental Meditation: Comparison with Hypnosis. *Folio Psychiatrica et Neurological Japonica*, 29, 305-313.
- Vogel, W., Broverman, D. M., dan Klaiber, E. L. 1968. EEG and Mental Abilities. *Electroencephalography and Clinical Neurophysiology*, 24, 166-175.
- Weitzenhoffer, Andre. 1989. *The Practice of Hypnotism*, Vol. 1. New York: John Wiley & Sons.
- _____. 1989. *The Practice of Hypnotism*, Vol. 2. New York: John Wiley & Sons.
- Wise, Anna. 2002. *Awakening The Mind*. New York: The Penguin Group Inc.
- _____. 2002. *The High Performance Mind*. New York: The Penguin Group Inc.

TENTANG PENULIS

Adi W. Gunawan, putra pasangan Imam Santoso Gunawan dan Linda Megahwati, lahir di Tarakan, Kalimantan Timur, 37 tahun yang lalu. Adi menyelesaikan pendidikan SD dan SMP di sekolah Kristen Tunas Kasih di kota Tarakan dan melanjutkan SMA di SMAK Santo Yusup, Malang. Selesai dari SMA, Adi melanjut pendidikan di jurusan Teknik Elektro di STTS (Sekolah Tinggi Teknik Surabaya) Surabaya.

Ketertarikan Adi pada pengembangan potensi manusia telah muncul sejak ia masih kecil. Dalam benaknya saat itu muncul satu pertanyaan besar yang akhirnya mengubah arah hidupnya, "Apa rahasia keberhasilan hidup seorang manusia?"

Dalam upaya mencari jawaban atas pertanyaan ini, Adi kemudian mengambil diploma pendidikan anak dini usia di Modern Montessori International (MMI), London. Pengetahuan yang ia dapatkan dari MMI sangat berguna dalam membantu memahami proses konstruksi diri seorang anak manusia, khususnya pada usia 0 - 6 tahun.

Gelar master *trainer* di bidang metode pengajaran dan pelatihan berbasis *accelerated-learning* diperoleh setelah mengikuti pendidikan khusus dan pelatihan dibawah bim-

bingan langsung pakar *accelerated-learning* terkemuka Amerika, Thomas L. Madden M.A. di The Accelerated Learning Institute and Training Center (ALI) , Las Vegas. Saat ini Adi diminta ALI, mewakili lembaga ini, sebagai *regional leading trainer* dan *consultant* membawahi wilayah Asia Tenggara, Cina, Korea, dan Jepang. Selanjutnya Adi mendalami Manajemen Pendidikan di Pasca Sarjana Universitas Negeri Surabaya (UNESA).

Walaupun telah mempelajari proses konstruksi diri anak dini usia dan *accelerated learning*, Adi masih merasa belum puas. Setelah mencari cukup lama, akhirnya ia sampai pada satu kesimpulan penting yang merupakan jawaban atas pertanyaannya selama ini. Rahasia keberhasilan hidup terletak pada kualitas berpikir.

Sejak saat itu Adi mencurahkan konsentrasi dalam mempelajari teknologi pikiran (*mind technology*). Ia mempelajari apa saja yang berhubungan dengan cara kerja pikiran, misalnya Silva Mind Control, NLP (*Neuro Linguistic Programming*), meditasi, pemrograman pikiran dengan bantuan teknologi, *hypnosis*, dan *hypnotherapy*.

Pada tahun 2001, secara tidak disengaja Adi berkenalan dengan Bill Gould Ph.D., seorang pakar dan pemegang paten teknik peningkatan kemampuan berpikir, *Transformational Thinking*. Bill Gould telah mengembangkan *Transformational Thinking* selama lebih dari 25 tahun. Teknik itu telah diaplikasikan di berbagai negara, pada berbagai lembaga atau perusahaan, dan oleh lebih dari 40 suku bangsa di dunia, dengan hasil yang sangat memuaskan. Adi kemudian mengikuti workshop *Transformational Thinking* yang dibawakan langsung oleh Bill Gould, Ph.D.

Melihat semangat belajar dan komitmen Adi yang sangat

tinggi, yang didasarkan pada keinginan untuk berbuat sesuatu bagi kemajuan bangsa dan negara Indonesia, hati Bill Gould tersentuh. Bill meluangkan waktu khusus untuk membantu dan mengajar Adi agar dapat lebih memahami dan menguasai filosofi dan teknik *Transformational Thinking* secara lebih mendalam. Adi adalah satu-satunya orang yang mendapat kesempatan untuk bisa belajar *one-on-one* selama tiga hari penuh dengan Bill Gould.

Pada tahap selanjutnya Adi mendapat kesempatan langka untuk bisa belajar Abhidhamma secara langsung dari satu-satunya pakar Abhidhamma di Indonesia, Bapak Pandit J. Kaharuddin. Abhidhamma adalah filosofi dan psikologi Buddhis mengenai kesadaran/pikiran, proses timbul dan tenggelamnya kesadaran/pikiran, faktor-faktor mental, bentuk-bentuk materi, dan Nibbana. Apa yang dipelajari dalam Abhidhamma sangat membantu Adi untuk memahami proses dan cara kerja pikiran manusia.

Akumulasi pembelajaran yang dilakukan Adi selama ini, baik di universitas formal maupun di Universitas Kehidupan, telah dituangkan ke dalam buku *best seller*, **Born to be a Genius** dan **Genius Learning Strategy**. Buku ketiganya berjudul **Apakah IQ Anak Bisa Ditingkatkan?**, buku keempat **Manage Your Mind for Success**, dan yang kelima **Hypnosis-The Art of Subconscious Communication** adalah lanjutan dari sumbangannya demikian kemajuan generasi muda bangsa.

Meskipun Adi kini telah dikenal sebagai **international public speaker** dan **trainer** yang andal, ia lebih suka disebut sebagai **Re-Educator** dan **Mind Navigator**. Ia banyak sekali memberikan seminar dan loka karya, baik untuk publik, lembaga pendidikan/universitas, dan perusa-

haan terkemuka di berbagai kota besar di Indonesia dan di luar negeri. Sebagai seorang pembicara jadwal Adi sangat padat. Tahun 2004 lalu, ia berbicara lebih dari 60 kali, di berbagai kesempatan di dalam dan luar negeri.

Seminarnya telah dihadiri lebih dari empat puluh ribu orang, dari kalangan yang sangat beragam. Mulai dari pelajar, mahasiswa, orangtua, karyawan, guru, kepala sekolah, dosen, guru besar, pimpinan perusahaan, staf HRD, trainer, psikolog dan khayak ramai yang peduli akan peningkatan mutu pendidikan dan perkembangan diri. Apa yang Adi sampaikan telah membantu banyak orang dalam mengembangkan potensi diri dan menemukan makna hidup yang sesungguhnya.

Pemikiran, perhatian, pergumulan batin, harapan akan masa depan yang lebih baik bagi generasi muda dan bangsa Indonesia, seperti yang Adi tulis ke dalam semua bukunya, telah diterapkan dengan sangat berhasil di sekolah **Anugerah Pekerti** yang Adi dan istrinya dirikan di Surabaya.

Sekolah Anugerah Pekerti diharapkan akan menjadi contoh bagi sekolah lain dalam menyelenggarakan pendidikan yang manusiawi, yang memanusiakan manusia, menghargai keunikan anak, dan menyiapkan anak untuk mencapai keberhasilan hidup yang bermakna. Sekolah Anugerah Pekerti diharapkan akan menjadi **Center of Excellence** dan **Education for Life**.

Selain memberikan pelatihan dan mendirikan sekolah, Adi bersama kawannya Ariesandi mendirikan **Genius Learning Center (GLC)**. GLC menyelenggarakan program intensif **Super Camp - Manage Your Mind for Success** yang mengajarkan hal-hal mendasar yang dibutuhkan manusia untuk bisa mencapai keberhasilan hidup secara holistik.

Selain itu, GLC juga mengembangkan **Mathemagics™**, program pembelajaran matematika yang menyenangkan dengan memasukkan unsur teknologi pikiran dan pemrogram alam bawah sadar. **Mathemagics™** telah berkembang menjadi suatu franchise yang tersebar di berbagai kota besar di Indonesia dan juga telah *go-international*, dengan cabang di Malaysia.

Adi menikah dengan mantan kekasihnya sewaktu di SMA, Stephanie Rosaline C, S.E dan telah dikarunia tiga orang putri, Dyah Ayu Kusumawardani G. (10 thn), Dyah Ayu Kumalasari G. (7 thn) dan Dyah Ayu Permatasari G. (5 thn).

Bagi Anda yang berminat untuk mengadakan pelatihan atau *workshop* Hypnosis, Manage Your Mind for Success, Transformational Thinking, dan Genius Learning Strategy, Anda dapat menghubungi penulis di:

Email: adi@adiwgunawan.com

HP : 081 652 2068

Website : www.adiwgunawan.com

HYPNOSIS

Dalam beberapa tahun terakhir, kita sangat sering mendengar kata hipnosis, entah lewat media cetak, seminar, ataupun terutama media televisi yang dengan gencar menayangkan beragam acara hipnosis. Akibatnya, kesan atau pemahaman yang beredar di masyarakat luas mengenai hipnosis pun sangat dipengaruhi oleh pemberitaan itu. Hipnosis dianggap sebagai praktik supranatural atau klenik, hipnosis sama dengan gendam atau kejahatan, hipnosis adalah penguasaan pikiran, hipnosis adalah ilmu sesat yang menggunakan kekuatan makhluk halus, hipnosis sama dengan tidur, dll.

Pemahaman seperti itu sungguh menyesatkan! Sebagai orang yang berpikir jernih, Adi Gunawan terdorong untuk mengoreksi pemahaman yang kurang tepat, bahkan kadang menyesatkan itu. Buku ini ditulis dengan tujuan memberikan informasi dan pengetahuan yang benar tentang hipnosis dan dasar-dasar hipnosis yang didasarkan pada berbagai riset ilmiah, literatur, dan pengalaman pribadi dalam menerapkan hipnosis untuk diri sendiri dan membantu orang lain.

Dengan menguasai dasar-dasar hipnosis yang diuraikan dengan sangat enak dan mudah dipahami dalam buku ini, kita dapat mempelajari penggunaan hipnosis untuk kepentingan terapi, pertunjukan ("stage show"), mengendalikan atau mengurangi rasa sakit, menggali informasi dalam pikiran bawah sadar, memprogram ulang pikiran, mempercepat proses pembelajaran, dan masih banyak lagi. Hipnosis juga bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari:

- * dalam pendidikan keluarga—misalnya, untuk program pembentukan mental anak
- * dalam pendidikan di sekolah—misalnya untuk menyingkirkan "mental block" anak terhadap mata pelajaran tertentu
- * dalam relasi dan komunikasi—untuk membangun relasi yang baik dan komunikasi yang efektif
- * dalam pemasaran dan penjualan—untuk memengaruhi calon konsumen secara halus, tanpa menipu atau menjebak mereka
- * dll.

Penerbit

PT Gramedia Pustaka Utama

Kompas Gramedia Building

Blok I Lantai 5

Jl. Palmerah Barat 29–37

Jakarta 10270

www.gramediapustakautama.com

ISBN: 978-979-22-1714-8



9789792217148

GM 20405043