

LEBIH DEKAT & SEHAT DENGAN HYPNOTHERAPY

**Oleh : Suci Riadi Prihantanto, CHt
(Indigo – Hypnosis & Hypnotherapy)*

Apakah hipnoterapi itu?

Hipnoterapi adalah salah satu cabang ilmu psikologi yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah pikiran, perasaan dan perilaku. Hipnoterapi dapat juga dikatakan sebagai suatu teknik terapi pikiran menggunakan hipnotis.

Hipnotis bisa diartikan sebagai ilmu untuk memberi sugesti atau perintah kepada **pikiran bawah sadar**. Orang yang ahli dalam menggunakan hipnotis untuk terapi disebut "*hypnotherapist*".



Jika Anda mengikuti hipnoterapi, Anda akan dibimbing memasuki kondisi *trance* (relaksasi pikiran) agar pikiran Anda siap menerima sugesti yang diberikan oleh *hypnotherapist*. Dalam kondisi *trance* tersebut, pikiran bawah sadar Anda akan diberi sugesti - sugesti positif untuk penyembuhan suatu gangguan psikologis atau untuk mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku menjadi lebih baik.

Hipnoterapi menggunakan sugesti atau pengaruh kata - kata yang disampaikan dengan teknik - teknik tertentu. Satu - satunya kekuatan dalam hipnoterapi adalah **komunikasi**. Saya hanya bisa menghipnotis Anda jika Anda memahami bahasa yang saya gunakan. Saya tidak bisa menghipnotis orang Inggris dengan Bahasa Indonesia, kecuali orang Inggris itu paham Bahasa Indonesia.

Mengapa Hipnoterapi ?

Perkembangan dunia yang sangat pesat dengan segala permasalahannya membawa dampak terhadap hidup kita. Kecenderungan stres meningkat.

Dari penelitian ditemukan satu fakta menarik. Sekitar 75 % dari semua penyakit fisik diderita banyak orang sebenarnya bersumber dari masalah mental dan emosi. Namun kebanyakan pengobatan atau terapi sulit menjangkau sumber masalah ini, yaitu pikiran atau lebih tepatnya pikiran bawah sadar.

Pengaruh pikiran bawah sadar terhadap diri kita adalah 9 kali lebih kuat dibandingkan pikiran sadar. Itulah mengapa banyak orang yang sulit berubah meskipun secara sadar mereka sangat ingin berubah. Apabila terjadi pertentangan keinginan antara pikiran sadar dan bawah sadar, **maka pikiran bawah sadar selalu menjadi pemenangnya.**

Misalnya, sebagian besar perokok tahu bahwa merokok itu merugikan. Bahkan tidak sedikit yang ingin berhenti merokok. Namun mereka seolah tidak bisa lepas dari rokok, meskipun segala usaha telah dilakukan. Hal ini terjadi karena pikiran bawah sadarnya selalu menginginkan rokok. Tidak peduli sekuat apapun pikiran sadar berusaha menolak rokok, selama pikiran bawah sadarnya masih suka rokok, maka berhenti merokok adalah hal yang mustahil. Oleh karena itu hipnoterapi merupakan salah satu cara yang sangat mudah, cepat, efektif dan efisien dalam menjangkau pikiran bawah sadar.

Mengapa tidak teknik lain ? berdasarkan pengalaman saya, ternyata hipnoterapi mampu memberikan penyelesaian yang lebih cepat dan permanen.

Penerapan Hipnoterapi

Pada tahun 2003, Flammer and Bongartz dari Universitas Konstanz di Jerman, melakukan meta analisis dari berbagai penelitian tentang hipnoterapi, Hasilnya, dari 57 penelitian yang dianalisa, angka kesuksesan mencapai 64%. Kesuksesan tersebut adalah hipnoterapi dalam mengatasi gangguan psikosomatis, tes ansietas, membantu klien berhenti merokok, dan mengontrol nyeri pada beberapa pasien dengan sakit kronis. Berikut **beberapa contoh penerapan Hipnoterapi** dalam berbagai kasus :

Gangguan Psikosomatis

Gangguan psikosomatis adalah gangguan atau kelainan fisik yang ditimbulkan oleh gangguan psikis atau gangguan jiwa. Jadi, gangguan atau keluhan ini terjadi bila seseorang ada gangguan pada kejiwaannya, baik itu gangguan yang sifatnya mikro maupun makro (misalnya kecemasan, stress, depresi, emosi tidak stabil, konflik, dll). Kelainan yang dialami oleh masing -masing orang beda - beda. Biasanya berupa keluhan - keluhan ringan seperti mual, kembung, sakit kepala, pegal - pegal, nyeri otot, diare. Tapi kadang juga terjadi keluhan yang tampak serius, seperti muntah - muntah, migren, gatal - gatal pada kulit, demam lama, sesak nafas, dll. Walaupun secara fisik tampak mengganggu, namun semua keluhan itu bukan benar - benar merupakan kelainan fisik dan seringkali dalam pemeriksaan fisik atau lab tidak dijumpai kelainan.

Dengan memberikan sugesti positif yang ditanamkan ke dalam pikiran bawah sadar, maka akan membantu klien mengubah persepsi pikiran bawah sadar klien terhadap kondisi psikis yang bersifat negatif. Jika klien tersebut menderita gangguan fisik yang disebabkan oleh gangguan psikis (psikosomatis), secara otomatis gangguan psikosomatis itu akan hilang.

Hipnoterapi untuk membantu persalinan (Hypnobirthing)

Hypnobirthing merupakan sebuah paradigma baru dalam pengajaran melahirkan secara alami, Teknik ini mudah dipelajari, melibatkan relaksasi yang mendalam, pola pernapasan lambat dan petunjuk cara melepaskan endorfin dari dalam tubuh (zat relaksan alami tubuh) yang memungkinkan calon ibu menikmati proses kelahiran yang aman, lembut, cepat dan tanpa proses pembedahan.

Hipnoslimming

Hipnoterapi dapat digunakan untuk menurunkan berat badan, dalam rangka mendapatkan berat badan dan bentuk tubuh ideal. Banyak sekali usaha yang dilakukan oleh orang - orang untuk dapat melakukan program menurunkan berat badan, namun seringkali gagal karena yang menjadi penyebab utama seseorang untuk gemuk adalah sikap dan perilakunya untuk senantiasa gemuk (pola makan, cara memilih makanan yang tidak sehat, dan mengkonsumsi makanan - makanan yang tidak diperlukan). Dengan hipnoterapi, pikiran dapat diprogram untuk mengarahkan sikap dan perilaku makan untuk menurunkan berat badan, sehingga selepas dari hypnoslimming akan muncul dorongan dari diri klien untuk mengubah pola makan dan rajin berolah raga.

Hipnoterapi pada gangguan seksual

Problema kehidupan seksual adalah salah satu problema yang dapat diatasi dengan hipnoterapi seperti :

- Disfungsi ereksi / Impotensi yang disebabkan stress atau kecemasan.
- Ejakulasi dini dikarenakan masalah psikis, seperti tidak percaya diri dalam melakukan hubungan suami istri, tidak dapat mengontrol saat yang tepat untuk ejakulasi, dan mengurangi sensitifitas dan sensasi pada penis.
- Vaginismus, merupakan berkontraksinya otot - otot vagina yang tidak dapat dikuasai akibat dari keinginan bawah sadar wanita untuk mencegah penetrasi penis. Akibatnya, terjadi penutupan vagina sehingga penetrasi

menjadi sulit dan timbul rasa nyeri. Vaginismus dapat disebabkan karena ketakutan untuk melakukan aktivitas seksual, meskipun mereka tidak mengalami gangguan dalam gairah seksual. Bisa terjadi akibat dari perkawinan yang tak diinginkan. Atau karena terlalu percaya dengan mitos - mitos negatif yang didengar sebelum menikah.

- Masalah seks lainnya, seperti lubrikasi yang kurang pada wanita dan anorgasmia (tidak dapat mencapai orgasme) pada wanita. Pada masalah - masalah seksual yang disebabkan faktor psikis, salah satu alternatif terbaik adalah hipnoterapi.

Tahapan Proses Hipnoterapi

Pada saat proses hipnoterapi berlangsung, klien hanya diam. Duduk atau berbaring, yang sibuk justru terapisnya, yang bertindak sebagai fasilitator. Akan tetapi, pada proses selanjutnya, klien lah yang menghipnosis dirinya sendiri (Otohipnotis), berikut proses sebuah tahapan hipnoterapi :

1. *Pre - Induction (Interview)*

Pada tahap awal ini hipnoterapis dan klien untuk pertama kalinya bertemu. Setelah klien mengisi formulir mengenai data dirinya, hipnoterapis membuka percakapan untuk membangun kepercayaan klien, menghilangkan rasa takut terhadap hipnotis / hipnoterapi dan menjelaskan mengenai hipnoterapi dan menjawab semua pertanyaan klien. Sebelumnya hipnoterapis harus dapat mengenali aspek - aspek psikologis dari klien, antara lain hal yang diminati dan tidak diminati, apa yang diketahui klien terhadap hipnotis, dan seterusnya.

Pre - Induction dapat berupa percakapan ringan, saling berkenalan, serta hal - hal lain yang bersifat mendekatkan seorang hipnoterapis secara mental terhadap klien (*building rapport*). Hipnoterapis juga akan membangun

pengharapan mental klien terhadap masalah yang dihadapinya (*building mental expectancy*).

Pre - Induction merupakan tahapan yang sangat penting. Seringkali kegagalan proses hipnoterapi diawali dari proses Pre - Induction yang tidak tepat.

2. Suggestibility Test

Maksud dari uji sugestibilitas adalah untuk menentukan apakah klien masuk ke dalam orang yang mudah menerima sugesti atau tidak. Selain itu, uji sugestibilitas juga berfungsi sebagai pemanasan dan juga untuk menghilangkan rasa takut terhadap proses hipnoterapi, Uji sugestibilitas juga membantu hipnoterapis untuk menentukan teknik induksi yang terbaik bagi sang klien.

3. Induction

Induksi adalah cara yang digunakan oleh seorang hipnoterapis untuk membawa pikiran klien berpindah dari pikiran sadar (*conscious*) ke pikiran bawah sadar (*sub conscious*), dengan menembus apa yang dikenal dengan *Critical Area*.

Saat tubuh rileks, pikiran juga menjadi rileks. maka frekuensi gelombang otak dari klien akan turun dari Beta, Alfa, kemudian Theta. Semakin turun gelombang otak, klien akan semakin rileks, sehingga berada dalam kondisi *trance*. Inilah yang dinamakan dengan kondisi ter -hipnotis. Hipnoterapis akan mengetahui kedalaman *trance* klien dengan melakukan *Depth Level Test* (tingkat kedalaman *trance* klien).

4. Deepening (Pendalaman Trance)

Jika dianggap perlu, hipnoterapis akan membawa klien ke *trance* yang lebih dalam. Proses ini dinamakan *deepening*.

5. *Suggestions / Sugesti*

Selanjutnya hipnohipnoterapis akan memberikan sugesti - sugesti positif yang bersifat mengobati kepada klien. Sugesti - sugesti ini yang diharapkan akan tertanam di pikiran bawah sadar klien dan menghasilkan perubahan positif terhadap masalah klien.

Pada saat klien masih berada dalam trance, hipnoterapis juga akan memberi *Post Hypnotic Suggestion*, sugesti yang diberikan kepada klien pada saat proses hipnotis masih berlangsung dan diharapkan terekam terus oleh pikiran bawah sadar klien meskipun klien telah keluar dari proses hipnotis. *Post Hypnotic Suggestion* adalah salah satu unsur terpenting dalam proses hipnoterapi.

6. *Termination*

Akhirnya dengan teknik yang tepat, hipnoterapis secara perlahan - lahan akan membangunkan klien dari "**tidur**" hipnotisnya dan membawanya ke keadaan yang sepenuhnya sadar.

Akhirnya, kami membuka diri bagi pembaca yang ingin berdiskusi, membagikan pengalaman atau bertukar pengalaman tentang hipnoterapi.