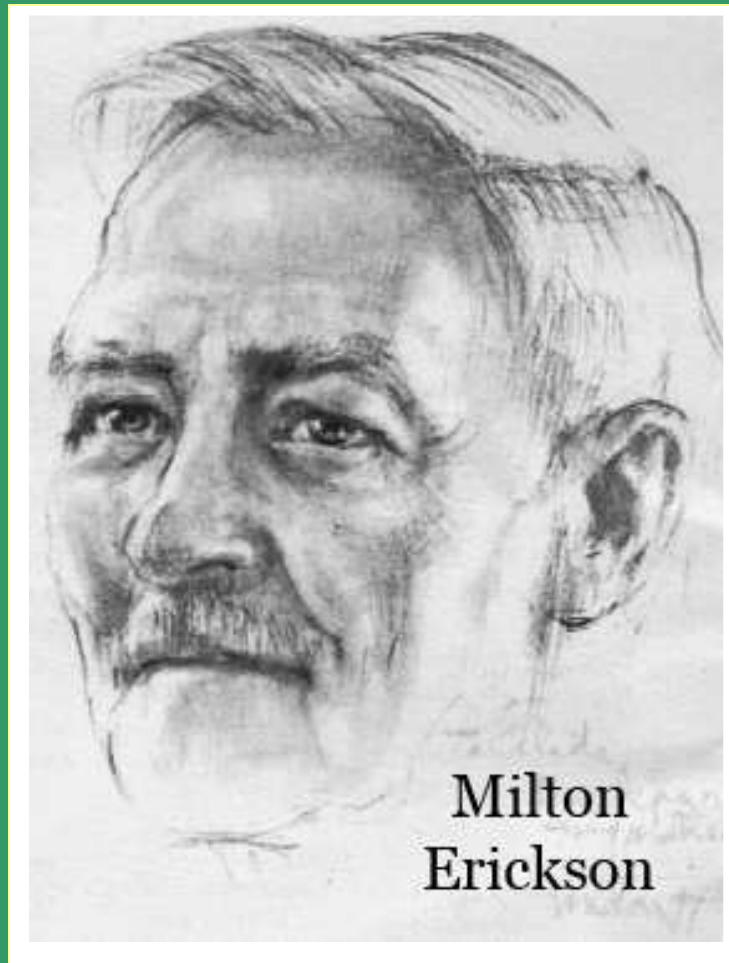


Milton Erickson: Pola Sugesti dan Strategi Terapi

Milton Erickson

Pola Sugesti dan Strategi Terapi



Penulis
A.S. Laksana

TENTANG PENULIS BUKU INI:



A.S. LAKSANA

Lahir di Semarang, 25 Desember 1968. Ia menulis kolom mingguan di tabloid *DeTIK* (1993-1994), kemudian di *DeTAK*, *Opini*, dan *Investigasi*. Sejak 2009 menulis kolom tetap di *Jawa Pos* dan *detikcom*. Tahun 2004, *Tempo* memilih buku kumpulan cerpennya *Bidadari yang Mengembara* sebagai buku terbaik. Tahun 2006 ia membacakan ceritanya pada festival sastra Winternachten, Den Haag.

Karya-karya lain oleh A.S. Laksana:

Hipnosis dan EFT

1. EFT: Keajaiban di Ujung Jari Anda
2. EFT in Action: Dari Trauma, Depresi hingga Kanker
3. Teknik Lanjutan: Bagaimana Para Master Bekerja
4. Tapping, Reframing, Intuisi
5. Menghadapi Resistensi: Kumpulan Tulisan Milton Erickson (sebagai penerjemah)
6. Erickson in Action: 18 Sesi Inspiratif Sang Maestro

Karya-karya Fiksi dan Umum:

7. Bidadari yang Mengembara, Kumpulan Cerpen (2004)
8. Creative Writing: Tip dan Strategi Penulisan Cerpen dan Novel
9. Podium DeTIK, Kumpulan Kolom
10. Medan Perang (Novel, dimuat bersambung di Koran Tempo)
11. Ular di Tapak Tangan (Novel, dimuat bersambung di Suara Merdeka)

Terjemahan

12. Snow Country (Daerah Salju), oleh Kawabata Yasunari
13. The Godfather (skenario), oleh Francis Ford Coppola & Mario Puzo
14. Menulis Skenario dalam 21 Hari, oleh Vicky King
15. Dunia yang Bahagia, Kahlil Gibran
16. After the Affair, oleh Janis Abrahms Spring & Michael Spring
17. The Little Secret That Can Change Your Life, oleh Joann Davis
18. Yakuza Moon: Memoar Putri Yakuza, oleh Shoko Tendo

BAGIAN SATU

**Indirect Hypnosis: Asal Muasal
& Penerapan Sugesti Tak-Langsung**

Pendahuluan

Hipnosis, Sebuah Alat untuk Perubahan

Mari kita ingat satu adegan yang mungkin pernah anda saksikan di layar televisi: seseorang duduk di kursi dan kemudian orang lain (sering mengenakan berpakaian hitam-hitam atau menampilkan dirinya seolah-olah memiliki kekuatan ajaib) mengatakan, “Kalau saya menjentikkan jari saya dan saya bilang ‘Tidur!’ maka anda tidur lelap seketika itu juga.” Dan orang berpakaian hitam-hitam itu melakukan apa yang baru saja ia omongkan. Orang yang duduk di kursi tidur lelap seketika.

Hipnosis panggung sering menampilkan adegan semacam itu, atau berbagai variasi dari adegan semacam itu. Intinya, seorang hipnotis bisa membuat anda tertidur dengan cara semau dia. Dan banyak orang memahami hipnosis dari apa yang diperagakan oleh hipnotis panggung. Setelah orang yang diberi jentikan jari itu tidur, si hitam-hitam lalu menyampaikan sugesti-sugesti agar orang yang tidur itu memperlihatkan perilaku sesuai yang diperintahkan kepadanya pada saat ia nanti dibangunkan.

Dalam hipnosis panggung anda bisa saja disugesti bahwa segera ketika anda dibangunkan nanti anda akan minum air putih dan merasa seperti minum alkohol dan menjadi mabuk karena air putih yang anda minum. Atau hipnotis akan menempelkan sebuah koin di tangan anda dan memberi anda sugesti bahwa ketika anda dibangunkan nanti, anda akan melihat bahwa koin yang menempel di tangan anda itu adalah kulit yang melepuh. Atau anda akan diminta memberikan serumpun alang-alang kepada seseorang di dekat anda dan anda melihat yang anda serahkan adalah sekuntum mawar. Itu semua memberi kesan bahwa di bawah pengaruh hipnosis anda bisa dikendalikan semau operator yang menghipnotis anda, bukan?

Satu lagi, dari pertunjukan panggung anda mungkin memiliki pemahaman bahwa dengan hipnosis anda bisa diperintah untuk membocorkan semuanya secara gamblang, menjawab apa saja seperti yang anda lihat pada pertunjukan Uya Kuya. Hipnosis

sedemikian mengerikan karena ketika anda tidur, anda bisa menjawab tanpa tedeng aling-aling semua yang ditanyakan oleh si Kuya. Itu juga panggung hiburan. Tentu saja hiburan menjadi tidak menarik jika si Kuya menanyakan sesuatu dan orang yang tidur tidak mengeluarkan jawaban apa pun dan malahan mengorok. Kita akan membahas itu nanti dan melihat betapa sulit bagi orang yang tidur untuk menjawab pertanyaan segamblang itu. Bawah sadar anda tahu lebih banyak ketimbang yang anda sendiri ketahui, tetapi ia sesungguhnya tidak memiliki karakter untuk menjelaskan secara gamblang apa yang ia ketahui.

Sekarang, anda mau mencoba teknik menidurkan orang dengan hanya menjentikkan jari? Silakan anda lakukan persis seperti yang dilakukan orang hitam-hitam itu. Kalau perlu anda juga membuat penampilan serupa itu. Mintalah seseorang duduk di kursi dan ucapkan persis seperti kalimat di atas. Jentikkan jari anda dan katakan, “Tidur!” Apakah orang itu masih melotot? Tentu saja.

Apakah itu karena anda tidak memiliki kekuatan sakti? Atau karena anda tidak bertapa 40 hari di tempat keramat untuk mendapatkan kekuatan sakti yang bisa menidurkan orang hanya dengan jentikan jari? Atau diam-diam ada mantra yang dibaca dalam hati oleh orang berpakaian hitam-hitam itu?

Untuk semua pertanyaan itu, anda tahu, jawabannya adalah tidak.

Orang yang anda beri jentikan jari itu tetap melotot karena anda tidak melatihnya lebih dulu. Dalam ilustrasi di atas, seseorang bisa ditidurkan hanya dengan cara seperti itu karena sebelumnya ia sudah menerima pelajaran bahwa jentikan jari adalah isyarat untuk tidur seketika itu juga. Yang dimaksudkan “pelajaran” di sini adalah pengondisian yang dilakukan dengan sugesti atau instruksi tertentu yang ditanamkan pada seseorang pada saat ia dalam kondisi trance.

Masih berkaitan dengan ilustrasi kita, kurang lebih seperti inilah instruksinya: “Setiap kali aku menjentikkan jari dan mengatakan ‘Tidur!’ maka kau seketika tidur.” Anda bisa mengganti jentikan jari dengan apa saja. Misalnya, “Setiap kali saya menepuk dada tiga kali, anda tertidur saat itu juga” atau “Setiap kali saya menghitung dari satu

sampai dua puluh, anda tertidur lelap seperti sekarang ini ketika hitungan saya sudah sampai angka dua puluh”, dan sebagainya.

Pemberian sugesti semacam itu kepada subjek yang sedang trance disebut penanaman *anchor*. Tujuannya, untuk mempermudah subjek memasuki keadaan trance pada kesempatan kedua dan seterusnya. *Anchor* adalah rangsangan yang sengaja ditanamkan ke ingatan bawah sadar untuk mendapatkan respons yang ajek. Bandingkan itu dengan fakta-fakta yang sering anda jumpai dalam keseharian. Anda pernah melihat seseorang yang menjadi murung oleh lagu tertentu? Atau menjadi gelisah melihat warna tertentu? Atau merasa sangat percaya diri ketika mengenakan jas misalnya? Lagu, warna, dan jas itulah *anchor*, rangsangan yang membangkitkan respons ajek pada seseorang. Pengalaman-pengalaman spesifik pada seseorang telah menjadikan benda-benda itu jangkar yang menambatkan ingatan pada situasi atau kejadian atau perasaan tertentu.

Jadi, anda tidak perlu berkecil hati jika gagal menidurkan orang dengan sekali jentikan jari. Itu hanya karena subjek anda mungkin baru pertama kali dihipnotis dan anda belum menanamkan *anchor* kepadanya. Anda tetap bisa menidurkannya dengan sugesti-sugesti yang anda sampaikan dalam proses induksi.

Lebih dari apa yang ditampilkan pada atraksi-atraksi panggung itu, ketika anda mempelajari hipnosis, anda memiliki kesempatan untuk melakukan banyak hal yang sangat bermanfaat. Hipnosis selamanya berurusan dengan proses yang berlangsung di dalam pikiran manusia. Ia berurusan dengan pandangan dunia seseorang, dengan apa yang melekat di dalam benak orang, dengan keyakinan yang kuat tertanam, yang dengan itu orang memandang realitas.

Jika anda menggandrungi kosakata perubahan, maka perubahan pertama yang mesti terjadi adalah perubahan di level pikiran. Anda tidak akan melakukan perubahan apa pun ketika di level pikiran tidak terjadi perubahan lebih dulu. Dan hipnosis adalah alat yang sangat efektif untuk mewujudkan perubahan di level pikiran dalam waktu yang relatif singkat.

Ketika kerangka acuan anda berubah, ketika cara pandang anda berubah, perilaku anda berubah. Ketika anda membuat perubahan pada diri anda, pada dasarnya anda

Milton Erickson: Pola Sugesti dan Strategi Terapi

membuat perubahan pada sistem besar di mana anda terlibat di dalamnya. Jika semula anda orang yang gamang mengambil keputusan, lalu anda mengubah diri anda menjadi orang yang tangkas mengambil keputusan (tentu saja kecakapan semacam ini perlu anda latih), maka keluarga anda, kerabat anda, dan teman-teman anda akan memberikan respons yang memadai terhadap perubahan anda. Keluarga anda mungkin lebih senang mendapati bahwa kini anda lebih bisa diandalkan; orang-orang yang berurusan dengan anda pun akan menyambut perubahan positif ini dan mereka akan mengimbangi perubahan anda. Jadi, anda bisa membuat perubahan pada sebuah sistem besar dengan sedikit saja membuat perubahan pada diri anda.

Terus-terang, karena tergoda oleh kosakata perubahan itulah saya kemudian memutuskan mempelajari hipnosis dan menenggelamkan diri dalam keasyikan membaca-baca pelbagai buku tentang hipnosis, terutama tulisan-tulisan Milton Erickson dan buku-buku yang ditulis orang tentang dirinya, juga sejumlah buku hipnosis lain secara umum. Setidaknya saya meyakini bahwa hipnosis adalah alat yang efektif untuk membantu orang mewujudkan perubahan. Dan ketika anda membaca buku ini, mengembangkan rasa penasaran untuk semakin mencari tahu apa itu hipnosis, anda akan menemukan sejumlah hal yang membuat anda paham kenapa saya meyakini bahwa hipnosis adalah alat yang ampuh untuk membangkitkan terjadinya perubahan.

Cara Belajar Termudah: Belajar seperti Kanak-Kanak Belajar

Saya akan meneruskan saran paling efektif yang pernah saya dengar, yakni bagaimana cara cepat menguasai suatu kecakapan. Saran itu ialah: Belajarlah sebagaimana kanak-kanak belajar. Pada waktu saya mulai belajar hipnosis saya berniat mengikuti saja saran tersebut. Anda tahu, kanak-kanak memiliki rasa penasaran dan rasa ingin tahu yang meluap-luap. Dan, lebih dari itu, kanak-kanak memiliki kegigihan untuk mempelajari sesuatu sampai mendapatkan hasil yang ia kehendaki.

Pada tahap yang sangat dini dalam kehidupannya, setiap kanak-kanak telah mempelajari keterampilan yang rumit, yakni berjalan, dan rata-rata berhasil. Milton Erickson memiliki cerita yang bisa menggambarkan betapa rumit sesungguhnya proses yang dilalui oleh setiap kanak-kanak untuk bisa berdiri tegak dan kemudian berjalan. Berikut ini adalah cerita menakjubkan yang disampaikan oleh Erickson tentang bagaimana kanak-kanak belajar berdiri dan berjalan dan akhirnya berhasil. Dalam menyampaikan cerita ini kepada pendengarnya, Erickson sekaligus menyampaikan sugesti-sugesti hipnotik yang tersamar. Saya mengutipnya dari buku *My Voice Will Go with You: The Teaching Tales of Milton Erickson* (1982) yang disusun dan disunting oleh Sidney Rosen.

Belajar Berdiri

Kita mempelajari banyak hal di tingkat sadar, lalu melupakan apa yang kita pelajari dan menggunakan keterampilan kita dalam mengerjakan berbagai hal. Kautahu, aku memiliki keuntungan yang jauh lebih besar dibandingkan orang lain. Aku terserang polio dan lumpuh total. Peradangannya begitu rupa sehingga inderaku lumpuh juga. Tetapi aku bisa menggerakkan mata dan pendengaranku tidak terganggu. Setiap hari aku terbaring sendirian di ranjang, tidak bisa menggerakkan apa pun kecuali bola

Milton Erickson: Pola Sugesti dan Strategi Terapi

mataku. Aku terkungkung di rumah pedesaan dengan tujuh saudara perempuan, seorang saudara laki-laki, dua orangtuaku, dan seorang suster perawat.

Bagaimana aku bisa menyenangkan diriku sendiri dengan keadaan ini? Aku mulai mengamati orang-orang dan lingkunganku. Aku segera menyadari bahwa saudara-saudara perempuanku bisa mengatakan “tidak” ketika mereka bermaksud bilang “ya”. Dan, sebaliknya, mereka bisa bilang “ya” ketika ingin bilang “tidak”. Mereka bisa menyodorkan kepada saudara perempuan yang lain sebutir apel dan menariknya kembali. Dan aku mulai belajar bahasa nonverbal dan bahasa tubuh.

Aku mempunyai adik bayi perempuan yang waktu itu mulai belajar merangkak. Aku pun akan belajar berdiri dan berjalan. Dan bisa kaubayangkan betapa besar minatku untuk mengamati adik bayiku saat ia belajar merangkak dan kemudian belajar berdiri. Dan kita tidak pernah tahu bagaimana *kita* sudah mempelajari cara berdiri. Kita bahkan tidak pernah tahu bagaimana kita bisa berjalan. Kau *bisa* berpikir bahwa kau mampu berjalan lurus sejauh enam ubin—tanpa hambatan tertentu. Kau tidak tahu bahwa waktu itu kau *tidak bisa* berjalan sejauh enam ubin dengan langkah mantap!

Kau tidak tahu apa yang kaulakukan ketika kau berjalan. Kau tidak tahu bagaimana kau belajar berdiri. Kau belajar dengan menjulurkan tanganmu ke atas dan menarik tubuhmu ke atas. Itu meletakkan tekanan pada kedua tanganmu—dan, tanpa sengaja, kau mendapati bahwa kau bisa meletakkan beban tubuhmu di *kaki*-mu. Itu betul-betul hal yang sangat rumit karena lututmu akan goyah—dan ketika lututmu kuat, pahammu yang akan goyah. Kemudian kau mendapati kakimu menyilang. Dan kau tidak bisa berdiri karena kedua lutut dan pahammu akan goyah. Kedua kakimu menyilang—dan kau segera belajar untuk mencari pegangan—dan kau menarik tubuhmu ke atas. Pasa saat itu kau memiliki tugas untuk belajar bagaimana mempertahankan lututmu tetap kokoh—satu demi satu—dan segera setelah mempelajari itu, kau harus mempelajari bagaimana memberi perhatian agar paha tetap lurus. Kemudian kau menyadari bahwa kau harus belajar untuk memberi perhatian demi menjaga pahammu tetap lurus dan lutut kokoh pada saat yang sama *dan* kaki merenggang. Sekarang akhirnya kau bisa berdiri dengan kaki merenggang, dengan tangan tetap bertumpu.

Lalu datang pelajaran tiga tahap. Kau menyalurkan berat tubuhmu pada satu tangan dan kedua kakimu, tangan ini tidak cukup kuat untuk menopang tubuhmu [Erickson mengangkat tangan kirinya]. Benar-benar pekerjaan berat—membuatmu belajar berdiri tegak, pahammu lurus tegak, lututmu tegak, kaki merenggang, tangan yang ini [tangan kanan] menekan ke bawah kuat-kuat. Kemudian kau menemukan bagaimana mengatur keseimbangan tubuh. Kau mengatur keseimbangan tubuhmu dengan memutar kepala, memutar tubuhmu. Kau harus belajar untuk mengkoordinasikan semua pengaturan keseimbangan tubuh ketika kau menggerakkan tanganmu, kepalamu, bahu, tubuhmu—dan kemudian kau harus

Milton Erickson: Pola Sugesti dan Strategi Terapi

mempelajari lagi itu semua dengan tangan yang lain. Kemudian datanglah pekerjaan yang sangat berat untuk mengangkat kedua tanganmu dan menggerakkan kedua tanganmu ke segala arah dan untuk bertumpu pada kedua kakimu yang tegak, dan merenggang. Dan menjaga pahamu tetap lurus—lututmu lurus dan teruslah membagi perhatian sehingga kau bisa memperhatikan lututmu, pahamu, tangan kirimu, tangan kananmu, kepalamu, tubuhmu. Dan akhirnya, ketika kau memiliki cukup keterampilan, kau mencoba menjaga keseimbangan tubuh di atas satu kaki. Itu pekerjaan yang luar biasa sulit.

Bagaimana kau menjaga seluruh tubuhmu sambil mempertahankan pahamu tetap lurus, lututmu lurus dan merasakan gerakan tangan, gerakan kepala, gerakan tubuh? Dan kemudian kau melangkahkan satu kakimu ke depan dan mengubah pusat keseimbangan tubuhmu. Lututmu menekuk—dan kau jatuh. Kau bangkit lagi dan mencobanya lagi. Akhirnya kau belajar bagaimana menggerakkan satu kaki ke depan dan mengayunkan satu langkah dan tampaknya berhasil. Maka kau mengulanginya lagi—tampaknya berhasil. Kemudian langkah ketiga—dengan kaki yang sama dan kau terjengkang! Kau memerlukan waktu beberapa lama untuk melangkah berganti-ganti kanan kiri, kanan kiri, kanan kiri. Sekarang kau bisa melambaikan tanganmu, memutar kepalamu, melihat kiri dan kanan, dan berjalan melenggang, tanpa memberi perhatian sedikit pun untuk membuat lututmu lurus, pahamu lurus.

Dalam cerita di atas, kita bisa melihat bagaimana Erickson mengembangkan perasaan positif terhadap kelumpuhannya yang disebabkan oleh serangan polio. “Kautahu, aku memiliki keuntungan yang sangat besar dibandingkan orang lain.” Begitulah ia memperkenalkan kepada pendengarnya “keuntungan sangat besar” yang ia miliki karena kelumpuhannya: Ia bisa banyak belajar dan mengembangkan kekuatan observasinya. Dan belajar adalah sebuah kegembiraan, sebuah cara terbaik untuk menyenangkan diri sendiri. Dengan cara itu, ia sesungguhnya sedang memberikan isyarat kepada pasien yang datang kepadanya, “Kau kemari untuk belajar,” dan ia mendorong semangat belajar pasien itu—membangkitkan sikap terbuka untuk belajar. Kelumpuhan, anda tahu, adalah sebuah cacat atau ketidakmampuan. Pasien datang kepadanya juga dengan ketidakmampuan tertentu yang memerlukan pertolongan, sebab ia tidak mampu menolong dirinya sendiri. Erickson akan dengan senang hati menerima “ketidakmampuan” orang itu dan mengubahnya menjadi sesuatu yang bermanfaat.

Hanya dengan cerita?

Milton Erickson: Pola Sugesti dan Strategi Terapi

Ia punya banyak cara, ia memiliki banyak akal, dan ia seorang komandan yang bisa dipercaya dalam pertempuran melawan simptom apa pun. Dari cerita di atas setidaknya kita bisa mulai mengenali karakteristik sugesti tak langsung Milton Erickson. Ia memusatkan perhatian orang lain dengan cara yang sangat enteng. Ia tidak memberikan instruksi atau memerintahkan orang untuk melakukan sesuatu mengikuti apa yang ia sampaikan. Ia hanya membicarakan sesuatu dan orang lain akan mengikutinya secara mental. “Untuk membuat orang lain membicarakan ibunya, kau hanya perlu membicarakan ibumu atau ibu secara umum,” katanya. Maka, untuk menyampaikan kepada orang lain bahwa belajar adalah sesuatu yang sangat menghibur, ia hanya perlu membicarakan aspek yang sangat menggembirakan dari proses belajar.

Juga dengan cara itu, ia secara sangat halus membuat orang lain mempersiapkan dirinya untuk memasuki proses pembelajaran. Dengan memperkenalkan bahwa belajar adalah hiburan yang paling menyenangkan, ia menyingkirkan kecemasan yang biasa menyertai seseorang ketika ia mempelajari hal baru.

Dan apalagi implikasi dari cerita di atas bagi pendengarnya? Banyak. Di awal sekali ia sudah menawarkan *reframing* terhadap cara pandang umum: polio yang memberinya kelumpuhan total ia sikapi sebagai sebuah keuntungan sangat besar. Anda bisa membuat kesimpulan simpel bahwa ia orang yang berpikir positif, tetapi saya kira tidak hanya itu. Ia orang yang selalu gembira. Dan di dalam dirinya ada dorongan sangat besar untuk menularkan kegembiraan itu kepada siapa pun. “Aku selalu berharap bahwa orang-orang yang kukenal, teman-teman dekat, dan siapa saja, selalu bisa mempertahankan pikiran-pikiran besar mereka,” katanya. “Aku bahagia pada orang-orang yang berhasil mempertahankan dan menjalani hidup dengan pikiran-pikiran besar.”

Nanti, setelah anda membaca pola-pola sugesti Milton Erickson, anda bisa kembali lagi ke cerita *Belajar Berdiri* dan memeriksa betapa banyak sugesti di dalamnya, betapa piawai ia memusatkan perhatian orang, membawa orang surut ke masa lalunya (regresi), dan mengaktifkan gambaran mental yang membangkitkan kesan inderawi kepada pendengarnya. Sidney Rosen, penyunting buku *My Voice will Go with You* memberikan komentarnya terhadap cerita tersebut, “Ketika cerita itu digunakan sebagai induksi

hipnotik, ia mendorong regresi dan manifestasi gerakan-gerakan otomatis. Menarik untuk dicatat bahwa Erickson selalu menyampaikan pernyataan negatif dalam *past tense*. Dan ia berubah menggunakan *present tense* saat menyampaikan pernyataan positif.” Karena gramatika bahasa Indonesia tidak mengenal bentuk-bentuk lampau (*past tense*), sekarang (*present tense*) atau yang akan datang (*future tense*), anda bisa menyesuaikannya sendiri jika anda ingin menerapkan teknik penyampaian sugesti seperti itu.

Sekarang, kita telah mendapatkan pesan yang sangat berharga dari cerita di atas, yakni bahwa belajar adalah hiburan yang paling menyenangkan. Dan, pada saat keterampilan berjalan itu sudah anda kuasai sepenuhnya, anda bisa melakukan itu tanpa perlu memikirkan bagaimana caranya. Anda hanya perlu menetapkan ke mana anda akan berjalan. Misalkan tujuan anda adalah sebuah warung di depan sana. Anda bisa mengayunkan langkah kaki anda melalui jalan yang biasa ditempuh orang lain untuk sampai ke tempat itu. Atau anda akan memilih jalan lain yang mungkin jalan yang lebih dekat. Bisa juga anda memilih jalan yang sedikit memutar tetapi pemandangannya bagus. Bahkan anda bisa memutuskan ke warung itu nanti saja setelah anda pulang dari rumah teman anda. Ada banyak jalan untuk mencapai suatu tempat yang anda tuju dan anda tinggal memilih jalan mana yang akan anda lewati untuk sampai ke sana.

Kanak-kanak Belajar dengan Cara Meniru... dan Selalu Berhasil

Salah satu karakteristik lain pada kanak-kanak adalah bahwa ia mempelajari berbagai keterampilan dengan melakukan peniruan: yakni, melakukan apa yang orang lain lakukan. Ini tahap awal sekali dalam penguasaan keterampilan, katakanlah dalam rangka membangun landasan, sampai nantinya kita akan mendapati fakta bahwa setiap orang adalah inovator bagi dirinya sendiri.

Ketika anda belajar menulis, misalnya, anda membaca karya penulis-penulis lain dan anda melakukan peniruan atas teknik dan gaya tulisan orang-orang yang anda baca, sampai akhirnya anda menemukan gaya anda sendiri, teknik anda sendiri, pola ungkap anda sendiri. Dalam dunia tinju, Muhammad Ali, salah satu yang terbesar dalam sejarah pertinjuan, terilhami oleh Sugar Ray Robinson dan ingin meniru kelincuhan geraknya.

Lalu Ali menjadikannya lebih indah ketika ia memadukan Robinson dengan inspirasi yang didapatnya dari sumber lain—lebah dan kupu-kupu—dan kita mengenal gaya bertinjunya yang “melayang seperti kupu-kupu, menyengat seperti lebah.” Bruce Lee di arena kungfu terpesona oleh keindahan gerak Muhammad Ali. Jika seseorang dengan bobot seratus kilo lebih bisa melayang-layang seindah itu, pikirnya, ia dengan berat tubuh yang jauh lebih ringan tentu bisa melakukan hal yang sama. Dan kita pun melihat keindahan kungfu Bruce Lee: ia melayang-layang dengan *footwork* sebagaimana yang dilakukan Muhammad Ali di ring tinju, tetapi pada Bruce Lee kita tidak menyaksikan kupu-kupu yang mengapung di udara atau lebah yang menyengat. Yang kita lihat pada Bruce Lee adalah gerak sangat lincah seekor kucing.

Begitulah, para inovator seringkali adalah peniru pada mulanya, tetapi mereka tidak berhenti pada peniruan belaka. Mereka tekun mengamati, mengambil teknik, memahami, dan menambahkan sendiri dengan sesuatu yang lain sehingga apa yang semula adalah peniruan kini berubah menjadi pola ekspresi yang otentik. Dalam pekerjaan-pekerjaan kreatif, peniruan tidak lain adalah sebuah tindakan “mengambil teknik”—melakukan sesuatu seperti orang lain melakukannya—dan itu bisa merupakan upaya awal untuk menguasai satu kecakapan, yang dari sana anda mengembangkan kecakapan itu lebih lanjut. Dalam hal ini, ada baiknya kita mengingat ucapan Penyair Inggris T.S. Eliot: “Penyair buruk melakukan peniruan, penyair yang baik melakukan pencurian.” Penulis yang baik mencuri teknik, gaya, dan berbagai strategi literer dari penulis-penulis lain yang ia kagumi dan mengolahnya menjadi miliknya sendiri. Pencuri yang piawai, anda tahu, tidak akan pernah memamerkan barang curian seperti apa adanya, ia akan memperlihatkan “barang baru” hasil modifikasi dari apa-apa yang dicurinya.

Dan setiap kanak-kanak adalah “pencuri teknik” yang lebih baik dibandingkan orang dewasa. Kanak-kanak memiliki kekuatan imajinasi, dan itu menyebabkan hampir sepanjang waktu mereka dalam kondisi *trance* (*trance* sehari-hari). Dengan kata lain, *trance* bagi anak-anak adalah keadaan normal dan alami. Mereka selalu asyik masyuk dalam permainan atau dalam “mengalami” apa saja yang mereka khayalkan. Karena itulah mereka menikmati apa saja yang mereka lakukan. Pada bagian selanjutnya buku

ini, kita akan melihat, melalui pengalaman Erickson, bagaimana hubungan antara *trance* (*altered state*) dan pembelajaran terhadap hal-hal baru.

Saya ingin mengulangi lagi, agar anda bisa terus mengingat, bahwa kanak-kanak adalah pembelajar yang selalu berhasil, sebab mereka sepanjang waktu berada dalam pikiran yang imajinatif. Keadaan ini akan menurun ketika mereka mulai mengembangkan pikiran kritis, sebuah tingkatan kematangan yang memungkinkan mereka untuk secara objektif menganalisis informasi. Pada saat itu, sampai mereka menjadi dewasa, mereka terus mengembangkan keterbatasan-keterbatasan yang berasal dari “kematangan” pikiran kritis mereka.

Bisa dikatakan bahwa untuk semua keterampilan yang dikuasai pada usia dini, anak-anak menguasainya dengan cara meniru apa saja yang dilakukan oleh orang lain, dalam hal ini orang tua dan orang-orang lain di lingkungannya. Ia belajar berjalan karena orang-orang lain berjalan (saya kira ia akan terus merangkak jika ia melihat semua orang di lingkungannya bergerak dengan cara merangkak). Dan anak-anak selalu berhasil, sebab ia memiliki kesediaan untuk selalu mengulangi apa saja sampai bisa.

Dalam cara berpikir kritis orang dewasa, kesediaan untuk mengulangi sampai bisa itu adalah nama lain dari ketekunan berlatih. Anda tahu bahwa latihan yang gigih pada dasarnya adalah upaya untuk mengulang-ulang sesuatu, memberi porsi lebih pada aspek yang masih lemah dalam penguasaan, meningkatkan apa yang perlu ditingkatkan, dan menambahkan hal-hal lain yang lebih sesuai untuk dirinya sendiri. Dan itu sama halnya dengan anak-anak yang terus mengulang sampai bisa tanpa takut atau malu pada kesalahan yang telah dibuatnya. Hanya anak-anak melakukan itu secara alami; mereka adalah para pembelajar alami.

Terhipnotis Milton Erickson

Dengan niat untuk mengamalkan secara harfiah cara belajar model anak-anak, yakni meniru, saya mengikuti saja dorongan itu pada awal mula saya mempelajari hipnosis. Bisa dikatakan itu niat yang muncul secara tidak sengaja ketika suatu hari saya membacabaca sejumlah tulisan mengenai Milton Erickson, seorang hipnotis paling fenomenal pada

Milton Erickson: Pola Sugesti dan Strategi Terapi

masanya, seorang pioner yang memperkenalkan sugesti tak langsung (*indirect suggestion*) dalam hipnosis dan menerapkan pendekatan utilisasi (*Utilization Technique*) dengan hasil yang menakjubkan. Milton selalu menakjubkan. Ia dengan lihai memanfaatkan simptom seseorang untuk tujuan mengusir simptom itu.

Pikiran saya seketika melayang ke buku-buku silat yang saya baca dengan penuh gairah di waktu-waktu lalu. Saya menyusun gambaran saya sendiri tentang Erickson yang bercampur baur dengan dunia persilatan di kepala saya. Dalam dunia persilatan, saya bayangkan Erickson adalah seorang pendekar yang cakap memanfaatkan jurus lawan untuk melumpuhkan setiap lawannya. Atau ia orang yang bisa bisa memanfaatkan tenaga lawan untuk memukul balik dan mengalahkan orang tersebut.

Beberapa artikel awal yang saya baca itu membuat saya “terhipnotis” oleh nama Milton Erickson. Nama itu seperti mengikuti saya ke mana-mana. Dan gambaran tentangnya kian bertambah semau pikiran saya membayangkannya. Ketika saya sedang menonton siaran langsung sepakbola, Milton Erickson mendapatkan gambaran barunya di benak saya. Pada saat itu, bagi saya ia tak ubahnya Pele atau Maradona. Anda tahu, kedua pemain bola itu selalu menakjubkan di lapangan; mereka tangkas, banyak akal, selalu punya cara indah untuk berkelit dari hadangan lawan, dan menyarangkan gol. Milton Erickson juga demikian. Ia selalu punya cara indah untuk menundukkan simptom para pasiennya, dan menyarangkan gol indah sebagai hasil akhir setiap penanganannya. Ia memukau dengan teknik-teknik yang ia kembangkan dalam praktek-praktek di ruang percobaan, dalam eksperimen lapangan, dan di ruang terapi.

Maka, seperti orang kelaparan, saya membaca rakus tulisan-tulisannya yang bisa saya dapatkan (konon ia menulis lebih dari 300 makalah sepanjang kariernya) dan membaca buku-buku yang ditulis orang tentang dirinya dan dari sana saya berupaya memahami pendekatan yang ia gunakan dalam menjalankan terapi. Semakin banyak saya membaca, semakin terpukau saya, dan mungkin semakin menjengkelkan saya di mata istri saya. Bahkan tampaknya saya *trance* oleh ketakjuban saya pada Erickson, sehingga nyaris sepanjang hari—dalam periode tergila-gila ini—saya hanya membaca, membaca, dan menjadi suami dan ayah yang malas diajak ke mana-mana. Beberapa waktu

Milton Erickson: Pola Sugesti dan Strategi Terapi

kemudian, saya beruntung mendapatkan beberapa video Milton Erickson. Dengan itu saya bisa melihat bagaimana ia melakukan apa yang ia sampaikan dalam tulisan.

Dan dorongan untuk menirunya semakin tak tertahankan.

Bagaimana Cara Menghipnotis Teman Sendiri

Faktanya, itulah yang saya lakukan. Saya meniru apa yang dilakukan Erickson dalam video yang saya tonton. Saya berupaya meniru sebisa mungkin orang yang saya kagumi. Dan anda akan membaca proses peniruan itu di bawah ini.

Seorang teman lama datang ke rumah saya, hari Sabtu waktu itu, pukul sepuluh malam. Kami ngobrol-ngobrol apa saja yang kami rasa menarik buat diobrolkan. Sebagian adalah kejadian di masa lalu ketika kami bekerja di tempat yang sama, sebagian apa yang sedang dikerjakannya sekarang, dan sebagian lagi apa yang saya lakukan sekarang. Kepada saya bilang bahwa saya masih menulis (cerpen-cerpen saya masih muncul sesekali di koran-koran). Di luar urusan menulis, kata saya, “Saya menghipnotis orang.”

“Kau bisa?” tanyanya.

Pada waktu itu, setelah hampir dua tahun saya membaca Erickson dan buku-buku hipnosis secara lahap dan menyaksikan beberapa video hipnosis dengan minat untuk membuat *trance* siapa saja yang saya jumpai, saya menjadi seperti pemain sirkus yang keranjingan melakukan atraksi di kandang sendiri. Saya hipnotis anak saya, saya tidurkan keponakan saya, saya bikin teler adik-adik ipar saya, mertua saya, dan tetangga kiri kanan. Namun istri saya selalu menghindar. Ia hanya senang melihat saya melakukannya pada siapa saja, tetapi ia punya kecurigaan yang tidak masuk akal terhadap hipnosis sehingga ia tidak pernah mau mencobanya. Dan saya tidak pernah lagi memintanya menjadi subjek saya sampai, beberapa waktu kemudian, ia sendiri tertarik setelah memastikan bahwa hipnosis adalah aman-aman belaka.

Saya kira pada awal sekali ia mungkin takut bahwa dengan hipnosis saya akan bisa melakukan apa saja terhadapnya seperti, misalnya, membuat ia membongkar diri dengan siapa saja ia pernah berpacaran sebelum menjadi istri saya. Ia menyukai tontonan hipnosis di televisi dan mungkin ia, seperti kebanyakan orang lain, menyimpan anggapan

bahwa seorang hipnotis bisa membuat orang lain jadi robot yang bisa disetel-setel sesuka hati. Atau, setidaknya, hipnosis bisa menjadikan seseorang tampak seperti kerbau dungu.

Jika benar demikian, alangkah berbahayanya hipnosis. Dan, sebaliknya, alangkah menyenangkanya ia bagi orang yang menguasainya.

Sayangnya hipnosis tidak seperti itu. Memang setiap hipnotis panggung, disadari atau tidak, sering menampilkan kesan seperti itu, yakni bahwa ia bisa menghipnotis orang dan menjadikan orang itu patuh pada “apa pun” yang dikehendakinya. Tentu saja hipnotis panggung harus melakukan itu demi menjadikan hiburannya menarik ditonton. Kalau tidak demikian, tontonannya tentu akan menjadi hal paling menggelikan di muka bumi.

Tetapi, lepas dari urusan hiburan-menghibur dan kesan yang dimunculkan, saya pun sangat mengagumi para hipnotis panggung. Sekalipun banyak yang mengatakan bahwa seorang hipnotis panggung selalu memilih orang-orang yang mudah dihipnotis untuk dijadikan subjek, bagaimanapun mereka menguasai cara cepat untuk menidurkan orang. Ini saya kira penting sekali ketika kita merasa perlu menggunakan hipnosis dalam keadaan darurat.

Soal hipnosis panggung ini, ada juga beberapa buku yang saya baca, tetapi saya tak pernah bisa membayangkan diri saya akan melakukan pertunjukkan panggung semacam itu. Mungkin saya akan pingsan duluan di atas panggung sebelum saya coba-coba melakukannya. Dan karena sejak awal saya keranjingan pada nama Milton Erickson, maka strategi-strategi terapeutik oleh dialah yang lebih menantang hasrat saya mempelajari hipnosis.

Kepada kawan saya, saya menceritakan beberapa hal yang saya lakukan untuk membuat orang lain *trance* dan perasaan nikmat yang didapatkan oleh orang yang memasuki kondisi *trance*. Saya perhatikan ia tertarik. Akhirnya, ia mengajukan pertanyaan: “Kalau saya, apakah bisa dihipnotis?”

Yah, anda tahu, konon murid datang ketika guru sudah siap. Dalam hal ini subjek datang ketika operator siap. Ini kesempatan saya untuk memainkan jurus pada orang luar yang bukan penghuni kandang. Dan dia teman saya sendiri, teman dekat yang sama-sama orang Jawa; dan kami selalu mengobrol dalam bahasa Jawa.

Ketika membaca buku-buku Erickson dan beberapa buku hipnosis lain, saya membaca semua materi itu dalam bahasa Inggris. Saya coba memahami pola-pola sugesti tak langsung Erickson dan kemudian memindahkan bentuk-bentuk sugestinya itu ke dalam bahasa Indonesia. Berikutnya saya berlatih membuat skrip saya sendiri, dengan subjek imajiner, menciptakan sejumlah metafora versi saya sendiri, dan saya membuatnya dalam bahasa Indonesia. Sekarang, saya menghadapi subjek berbahasa Jawa. Maksud saya, dalam keadaan kami sama-sama sadar, akan terasa kikuk dan *wagu* jika kami berkomunikasi dalam bahasa Indonesia.

Jadi, akan saya sampaikan dalam bahasa apa sugesti-sugesti saya kepadanya? Saya tak terbiasa berbahasa Indonesia dengan teman saya ini. Tetapi kalau harus mensugesti dalam bahasa Jawa, saya bayangkan bisa *mumet* saya. Seketika ada keruwetan dalam pikiran saya menghadapi teman dekat yang sudah menyediakan diri ini. Persoalan lainnya, apakah teman saya akan menganggap saya serius bisa menghipnotis? Atau proses yang kami lakukan akan ia anggap sebagai guyon belaka dan ia akan tertawa terbahak-bahak ketika saya mencoba membuatnya tidur?

Sepanjang berlangsungnya keruwetan di kepala saya, saya meminta teman saya duduk nyaman di kursinya, kaki lurus menapak lantai, tidak disilangkan, dan menaruh kedua telapak tangannya di atas paha. “Jangan biarkan tanganmu saling bersentuhan,” kata saya. Dan dalam bahasa Jawa saya meminta matanya melihat ke gagang pintu yang ada di hadapannya. Ia menuruti semua yang saya minta.

Ketika itu sebuah ilham seperti datang tiba-tiba. Saya pikir saya akan berterus-terang menyampaikan keruwetan saya kepadanya. Masih dalam bahasa Jawa, saya bilang, “*Oke, biasanya kita ngobrol dalam bahasa Jawa, dan jika kita ngobrol dalam bahasa Indonesia, percakapan kita pasti akan terdengar seperti ketoprak humor. Begitu, kan?*”

Ia tertawa.

Lanjut saya, “*Tapi, sekarang, saya sesekali mungkin akan menggunakan bahasa Jawa, sesekali bahasa Indonesia, dan itu baik-baik saja ... Yang terpenting di sini, kau bisa memahami apa yang kusampaikan selagi kau duduk nyaman di kursimu ... menikmati ketenteraman kursi itu ... dan matamu tetap pada gagang pintu. Dan itu*

membuat kepalamu diam tenang ... dan itu membuat kupingmu tidak bergerak-gerak dan tetap diam di tempatnya.”

Setelah berterus terang seperti ini saya merasa lebih rileks, merasa enak berkomunikasi dengannya tanpa kikuk apakah saya harus berbahasa Jawa atau berbahasa Indonesia. Faktanya, saya menggunakan bahasa gado-gado. Teman saya tampak semakin tenang dan tidak mempermasalahkan kalimat-kalimat saya yang pasti terdengar aneh jika saya gunakan dalam percakapan biasa. Sesungguhnya, dalam hipnosis, anda punya keuntungan untuk berkomunikasi dalam kalimat-kalimat semacam itu, yang akan terasa ganjil dalam ukuran percakapan sehari-hari.

“Sekarang, penting bagimu menjaga kupingmu tetap diam di tempatnya... sebab itu kuping yang kuajak bicara ... dan itu kuping yang bisa mendengar semua suara ... Dan, kau juga tahu, kupingmu bisa pula mengabaikan suara apa saja dan memilih hanya mendengarkan suaraku....”

Saya merasa perlu menyampaikan pesan tersirat ini, yaitu “abaikan suara-suara lain dan dengarkan suaraku saja.” Ini saya perlukan sebab kami melakukan percobaan ini di teras rumah. Tiap saat terdengar suara motor melintas, suara kucing, suara mobil, dan suara apa saja yang bisa memecah konsentrasinya. Maka saya perlu memusatkan perhatiannya untuk hanya mendengarkan suara saya. Erickson melakukan hal ini, dan saya menirukan apa saja yang bisa saya ingat.

“Sekarang, kau bahkan bisa mengabaikan suaraku jika kau mau ... dan kau tidak mendengar apa pun ... sebab bawah sadarmu siap melakukan tugasnya ... dan ia dekat sekali denganku ... ia dalam jangkauan suaraku ... karena itu ia selalu bisa mendengar suaraku Dan suaraku akan selalu mengikutimu ... ia menjadi suara ayahmu, ibumu, suara teman-temanmu, gurumu, tetanggamu ... dan menjadi suara angin, suara hujan ... suara-suara yang kaukenal di masa kecil ... ketika kau suatu hari merasakan sesuatu yang membahagiakan di dunia masakecilmu. Apakah itu ketika kau berada di ruang kelas?”

Sekali lagi, saya hanya menirukan Milton Erickson. Ia sering mengatakan kepada subjeknya, dengan cara yang penuh simpati: *“And my voice goes everywhere with you ...*

changes into the voice of your parents, your neighbors, your friends, your schoolmates, your playmates, your teachers ... and the voices of the wind, and of the rain. And I want you to find yourself sitting in the school room, a little girl feeling happy about something, something that happened a long time ago, that you forgot a long time ago."

Sepanjang berlangsungnya percobaan ini, terus-terang, yang saya lakukan hanya mencoba mengingat-ingat bagaimana cara Erickson menyampaikan kata-katanya dan membuat orang *trance* dengan kalimat-kalimatnya yang terdengar ajaib. Dan malam itu sesungguhnya saya memainkan jurus sekenanya saja. Erickson menggunakan istilah pikiran sadar dan pikiran bawah sadar; saya memakainya juga. Ia kadang menggantinya dengan otak depan dan otak belakang; baiklah, saya juga akan menirunya di kesempatan lain. Pada saat itu, yang ada dalam pikiran saya hanya ingatan bahwa manusia belajar dari peniruan. Dan saya takjub pada Erickson; dan saya meniru, sebisa saya, cara dia bekerja dengan subjek yang ditanganinya.

"Sekarang, aku hanya berurusan dengan pikiran bawah sadarmu ... dan aku bahkan tidak peduli pikiran sadarmu memikirkan apa atau tidak memikirkan apa-apa sama sekali. Sebab aku hanya berurusan dengan bawah sadarmu ... dan ia bisa menangkap suaraku meskipun kupingmu tidak mendengar suaraku... dan suaraku hilang dari pendengaranmu.... Dan jika pikiran sadarmu lelah, ia bisa tidur begitu saja, dengan sendirinya ... Hanya, sekarang, kau perlu memastikan bahwa pikiran bawah sadarmu selalu terjaga ... ketika pikiran sadarmu tidur lelap, semakin lelap."

Dan, kapan tidurnya teman saya ini? Ia kelihatan semakin tenang, tetapi matanya tetap melotot ke arah gagang pintu.

"Biasanya orang bisa tidur dengan sendirinya, dan kau pun begitu, ketika kelopak matamu terasa semakin berat ... Mungkin itu didahului dengan satu kedipan ... dan mungkin disusul dengan dua atau tiga kedipan sekaligus...."

Saya menunggu ia mengedipkan kelopak matanya, dan isyarat itu tetap tidak muncul. Matanya masih melotot.

"Sekarang, kau tahu, orang biasanya tidur dengan mata tertutup, tetapi kau bisa juga tidur dengan mata terbuka ... dan kau bisa memilih mana yang paling memberimu

kenyamanan ... tidur dengan mata terbuka, atau tidur dengan mata tertutup ... Yang terpenting di sini, kau bisa tidur dengan nyaman, bahkan seandainya kau memilih tidur dengan mata terbuka. Dan, sekarang, aku hanya menunggu ... kau menunggu... apa pengalaman menyenangkan yang segera kau alami.”

Lihatlah, para hadirin sekalian, ia menutup mata.

“Bagus! Begitulah, kau memilih tidur nyaman dengan mata tertutup. Dan itu sesuai pilihanmu sendiri... begitu matamu tertutup, tidurlah lelap... sangat lelap.”

Lalu saya berniat membuatnya tidur lebih nyenyak.

Deepening: Membuat Teman Tidur Lebih Lelap

Ada beberapa teknik yang bisa saya lakukan untuk membuat teman saya tidur lebih nyenyak. Saya bisa mensugesti, misalnya, bahwa setiap kali ia menarik nafas, ia merasa semakin tenteram, dan setiap kali ia menghembuskan nafas, ia bisa tidur semakin lelap. Atau saya bisa mengangkat tangannya dan mengatakan, “Aku akan menjatuhkan tanganmu dan ketika tanganmu menyentuh paha, tidurmu seribu kali lebih nyenyak.” Dan saya bisa mengulangi hal itu sepuluh kali sehingga ia sepuluh ribu kali lebih nyenyak.

Tetapi itu rasa-rasanya kurang gaya. Saya ingin membuatnya *trance* lebih dalam dengan cara yang lebih bergaya. Lagi-lagi saya mengandalkan ingatan saya pada apa yang dilakukan oleh Erickson. Anda tahu, ini proses meniru habis-habisan.

“Sekarang, aku akan menghitung mundur dari 20 sampai 1 untuk membangunkanmu. Angka 20 berarti kau tidur nyenyak sekali seperti sekarang. Angka 15 seperempat bangun, 10 setengah bangun, 5 tiga perempat bangun, dan angka 1 kau bangun sadar-sadarnya. Kau bisa menganggukkan kepalamu jika kau paham.”

Ia menganggukkan kepalanya dalam gerakan pelan.

Jadi, sekarang, ketika aku menghitung mundur dari 20 ke 1, itu berarti aku membangunkanmu pelan-pelan dari keadaan tidur nyenyakmu sekarang ini. Sebaliknya, ketika aku menghitung maju dari 1 ke 20, kau akan tertidur sangat lelap pada angka 20. Aku ingin melihat jawabanmu apakah kau paham.

Ia menganggukkan kepalanya lagi dalam gerakan pelan.

Setelah itu saya mulai menghitung: “*Sekarang, 20, tidurmu nyenyak sekali, 19, 18, 17, 16, 15—seperempat bangun—14, 13, 12, 11, 10, dan 9, 8, 7, 6, 5, 6, 7, 8, 9, 10—setengah bangun—11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20. Tarik nafas dalam-dalam dan tidurlah sangat nyenyak. Kau nyenyak sekali, bukankah begitu?*”

Ia mengangguk.

Saya melampirkan di bagian belakang buku ini transkripsi utuh bagaimana Erickson menggunakan skrip hitungan ini untuk membuat subjeknya *trance* semakin dalam. Sekarang saya akan menyelesaikan dulu urusan dengan teman saya ini.

Jadi apa lagi yang harus dilakukan setelah dia tidur nyenyak?

Erickson pernah memandu subjeknya untuk bangun hanya bagian kepalanya dan orang itu tetap tidur dari leher ke bawah. Mula-mula, ketika subjek itu dalam keadaan *trance*, Erickson mengangkat tangan kiri orang itu dan meletakkannya di pundak kanan. “Itu tempat yang nyaman untuk tangan kirimu,” katanya. Kemudian ia meminta tangan itu lumpuh tak bisa digerakkan dan nyaman saja di pundak kanan. Setelah itu ia meneruskan sugestinya dalam kalimat yang mengandung rima (ia sering membuai subjek dengan kalimat berima atau dengan permainan kata). Katanya, “*Now, first of all, I want you to awaken from the neck up ... while your body goes sounder and sounder asleep ... you’ll wake up from the neck up. It’s hard but you can do it.*”

Dan orang itu mengerjap-ngerjapkan matanya, terjaga dari tidurnya dan bangun hanya bagian kepalanya (dari leher ke atas); tubuhnya tetap tidur, tangan kirinya kaku di pundak kanan, dan tangan kanannya terus melekat di paha. Ia tertawa menyadari keadaannya yang ganjil tetapi, “Nyaman sekali.” Itulah pengakuannya ketika Erickson menanyakan, “Sekarang bagaimana perasaanmu?”

Saya ingin membuat teman saya seganjil dan senyaman itu. Maka saya minta tangan kanannya terangkat pelan-pelan menuju ke pundak kiri dan terus melekat saja di sana. Selanjutnya saya membuat sugesti—tanpa rima—agar ia bangun dari leher ke atas, sementara leher ke bawah tetap tidur. Dan ia mengikuti permintaan saya: bangun bagian kepalanya saja. Saya berterima kasih kepadanya karena telah mewujudkan kerjasama yang menyenangkan.

Kami ngobrol beberapa waktu dalam keadaan dia seperti itu. Kemudian saya memintanya tidur lagi, lalu membuka mata tetapi tetap tidur. Dan ia merespons permintaan itu dengan baik. Rupa-rupanya ia masih menyimpan ingatan tentang apa yang saya katakan sebelumnya bahwa orang bisa tidur dengan mata terbuka. Sekali lagi saya berterima kasih kepadanya dan kemudian saya memintanya memejamkan mata lagi dan membangunkannya dengan sugesti bahwa ia akan merasa sangat segar ketika bangun, seperti baru bangun dari tidur delapan jam.

Sebelum saya membangunkannya, sebetulnya saya memberi dia pesan agar segera pulang begitu saya bangunkan dan kembali lagi pada hari dan waktu yang sama minggu depan karena ada urusan penting yang membuatnya datang lagi menemui saya. Ia bangun dan segera pulang. Sampai hari Jumat saya tidak mendengar kabar apa pun dari dia. Pada hari Sabtu pagi saya menerima pesan singkat darinya di telepon selular saya yang mengatakan bahwa ia akan main ke rumah saya. “Malam saja seperti minggu lalu,” katanya. “Siangnya saya ada beberapa urusan. Mungkin sampai jam tujuh malam. Selesai itu, saya langsung ke rumahmu.”

Pada malam harinya ia tidak datang. Bunyi pesan singkatnya: “Hujan deras di Pasar Minggu. Aku tak bisa ke rumahmu karena basah kuyup.” Ia naik motor dan malam itu hujan memang turun lebat sekali. Jadi, anda tahu, ia tidak berubah menjadi robot yang mengikuti saja semua sugesti tanpa mempertimbangkan apa pun. Malam itu ia membuat pilihan terbaik ketika keadaan tidak memungkinkan baginya untuk dolan ke rumah saya. Pulang.

Siapa Lagi Berikutnya?

Itu percobaan pertama dengan orang luar kandang yang saya kenal dekat. Percobaan di teras rumah itu membuat saya merasa lebih enteng ketika mengabarkan ke teman-teman lain bahwa saya mempelajari hipnosis. Jika ada di antara teman-teman saya yang meminta dihipnotis, saya pun dengan enteng bisa meladeni permintaannya. Saya semula berpikir bahwa tentu akan lebih mudah menghipnotis orang yang tidak saya kenal sebelumnya. Orang yang tidak saya kenal akan datang kepada saya karena ia

Milton Erickson: Pola Sugesti dan Strategi Terapi

membutuhkan pertolongan dan ia datang karena mempercayai kemampuan saya. Urusannya agak berbeda dengan teman-teman yang saya kenal dekat, yang setiap saat kami guyon sampai ngakak-ngakak, yang kami sudah kenal lama satu sama lain. Bagaimana bisa tiba-tiba kepada mereka saya tampil sangat serius dan khusyuk dan berusaha membuat mereka tidur?

Tetapi, sekarang, saya akan berterima kasih sekali lagi kepada teman saya yang telah datang malam-malam dan menyediakan diri saya hipnotis. Percobaan bersamanya telah membuat saya merasa sangat nyaman dan itu pengalaman yang betul-betul menakjubkan, bagi dia, dan juga bagi saya. Setelah itu saya menghipnotis sejumlah teman, dengan lancar, baik sekadar eksperimen maupun membantu mengatasi persoalan. Begitupun dengan orang-orang yang tidak saya kenal sebelumnya, yang datang karena simptom yang merepotkan mereka.***

Perihal *Trance* dan Pembelajaran: Pengalaman Hipnotik Milton Erickson

Ketika Milton Erickson meninggal dunia, Selasa 25 Maret 1980 di Phoenix, Arizona, pada usia 79 tahun, Robert Pearson mengatakan di tengah para kolega yang datang melayat bahwa Erickson telah mengubah dunia psikiatri hanya dengan satu tangan, yakni tangan kirinya. Itu sebuah kiasan yang memperlihatkan perasaan takjub atas kecakapannya dan penghargaan yang sedemikian tinggi atas apa yang telah ia lakukan sepanjang hidupnya. Anda tahu, Erickson bukan orang kidal. Namun untuk menyelesaikan sebuah pekerjaan besar, yakni membuat perubahan dalam dunia psikiatri, ia hanya memerlukan sebelah tangan—dan itu pun bukan tangan yang dominan.

Namun pujian itu juga bersifat harfiah karena memang seperti itulah kondisi Milton Erickson; setengah bagian tubuhnya lumpuh oleh serangan polio yang terjadi dua kali sepanjang hidupnya. Serangan pertama terjadi pada usia 17 tahun, saat ia duduk di bangku SMA, yang membuatnya lumpuh selama setahun dan dokter meyakini bahwa ia akan meninggal. Serangan yang kedua terjadi ketika usianya 51 tahun. Dan, anda sudah tahu bagaimana Erickson secara positif memandang kelumpuhannya: sebagai kesempatan besar untuk belajar. Ketika terjadi serangan polio yang pertama, ia memiliki banyak waktu luang untuk mengamati dan mendalami aspek-aspek perilaku manusia. Ketika serangan kedua datang, ia melakukan eksplorasi tentang kemungkinan hipnosis untuk mengatasi penderitaan fisik. Dan ia benar-benar mengembangkan hipnosis ke arah sana. Sejumlah artikel ia tulis tentang pendekatan-pendekatannya untuk mengalihkan indera dan mengendalikan rasa sakit. Banyak pasien dengan penderitaan fisik ia tangani dengan hipnosis.

Di luar hambatan fisik itu (atau mungkin karena hambatan itu), Milton Erickson membangun kualitasnya sebagai dokter medis dan psikiater. Selanjutnya, ia membangun reputasinya sebagai hipnotis terapeutic terbesar dan paling inovatif dan salah satu

psikoterapis paling efektif di dunia. Sebagaimana para maestro lain yang selalu mengupayakan pencapaian tertinggi dalam tiap bidang yang mereka geluti, Erickson menyelami hingga ke dasar lekuk liku hipnosis sebagai alat untuk mendorong perubahan. Dengan etos semacam itu, ia memelopori pendekatan tak-langsung dalam hipnosis (indirect hypnosis) dan membuka mata orang bahwa hipnosis bukanlah ritual mistik dengan alat-alat bantu seperti bola kristal, cermin berputar, mata elang, bandul, dan sebagainya yang mengesankan bahwa alat-alat tersebut memiliki kekuatan misterius. Dengan pendekatan tak-langsung yang ia perkenalkan, Erickson nyaris tidak memerlukan alat bantu apa pun dalam menjalankan terapi hipnotik kecuali dengan wicaranya dan pola-pola gramatikal yang disampaikannya kepada subjek (klien/pasien). Ia hanya bekerja dengan seluruh perangkat kebahasaan, dengan pemahaman yang mendalam dan pengamatan yang cermat terhadap aspek-aspek perilaku manusia. Itu yang menyebabkan ia dengan mudah bisa memanfaatkan simptom seseorang sebagai “alat bantu” yang sangat efektif untuk mengatasi simptom itu sendiri.

Dunia hipnosis dan psikoterapi berhutang banyak pada kerja keras dan penuh gairah, baik dalam ruang terapi maupun dalam setiap eksperimen laboratorium, yang telah ia lakukan sepanjang hidupnya. Dari sana ia membangun reputasi dan mengoreksi pandangan orang tentang praktek hipnosis. Berkat Erickson hipnosis terbebas dari takhyul yang melingkupinya dan sekarang mendapatkan pengakuan luas sebagai salah satu alat perubahan yang sangat bisa diandalkan.

Ketika nanti, di bagian selanjutnya buku ini, anda membaca contoh-contoh penanganan ia ia lakukan untuk membereskan berbagai kasus, anda akan melihat bahwa semua itu seolah-olah dongeng yang selalu berakhir dengan *happy ending*. Sungguh menakjubkan bahwa Erickson bisa dikatakan selalu berhasil menangani pasien dengan masalah apa pun, fisik maupun psikologis, dan bahkan ia selalu punya akal untuk menghipnotis pasien-pasien yang datang kepadanya dengan kecenderungan menolak hipnosis (resisten). Ia senantiasa punya cara elegan untuk menangani orang yang datang kepadanya, sebandel apa pun orang itu. Seperti seorang pendekar taichi yang memiliki kemampuan untuk menekuk lawan dengan kelenturannya, demikianlah Erickson

“menundukkan” berbagai simptom dengan pendekatan *utilisasi* yang ia terapkan. Di satu saat ia bisa menampilkan kekuasaannya, jika pasien yang datang kepadanya membutuhkan itu. Di saat lain ia menunjukkan kesediaannya untuk menerima apa pun perilaku orang dan kemudian mengubah perilaku orang itu ke arah yang lebih sehat dan konstruktif. Ia seorang pendekar dengan jurus yang betul-betul lengkap.

Di masa-masa selanjutnya, dengan penderitaan fisik yang harus ditanggungnya di usia tua, Erickson terus mengajarkan hipnosis, mendemonstrasikan, dan mempraktekkan kecakapannya sebagai terapis, bahkan ketika ia harus duduk di kursi roda. Pada tiap akhir pekan orang-orang mengunjungi rumahnya untuk belajar hipnosis; ia memang membuka kesempatan bagi orang-orang yang ingin mempelajari hipnosis di tiap akhir pekan. Banyak dari mereka adalah para pembelajar yang datang dari luar negeri.

Dengan reputasinya sebagai pembawa “keajaiban” terapeutic, Erickson memiliki banyak “pengikut” dan mempengaruhi sejumlah pemikir besar seperti Gregory Bateson dan Margaret Mead, menginspirasi para pengembang NLP (*Neuro Linguistic Programming*) dan meletakkan landasan kerja bagi inovator terapi singkat lainnya seperti Paul Watzlovitz, yang menulis buku yang sangat berpengaruh *Change*, Jay Haley, Stephen Gilligan—untuk menyebut beberapa nama.

Sumbangan lain yang tak kalah pentingnya dari Erickson adalah pemikirannya tentang posisi terapis dan klien. Sementara pendekatan tradisional mengasumsikan bahwa posisi terapis lebih penting ketimbang pasien, yang diwakili oleh keyakinan bahwa kesembuhan pasien terjadi berkat apa yang dilakukan dan diucapkan oleh terapis, Erickson menawarkan prinsip baru dalam pendekatan terapeuticnya. Ia merevisi pandangan tersebut dengan menempatkan pasien pada posisi sangat penting dibandingkan terapis. Dalam hal ini ia bahkan bertentangan pendapat dengan Clark L. Hull, seorang pakar hipnosis yang berpengaruh pada masanya, yang memiliki keyakinan kuat bahwa yang sangat penting dalam hipnoterapi adalah hipnotis. Erickson baru masuk kuliah pada saat ia mulai tertarik pada hipnosis formal yang didemonstrasikan oleh Hull, yang menjadi mentor bagi para mahasiswa saat itu, dan dengan antusias ia melakukan berbagai eksperimen, ketika usianya baru di awal-awal 20-an, untuk menentang

Milton Erickson: Pola Sugesti dan Strategi Terapi

pandangannya yang bertentangan dengan pandangan sang mentor. “Hampir semua kesimpulan dalam setiap eksperimen itu tidak saya publikasikan, semata-mata karena bertentangan dengan keyakinan Hull,” kata Erickson.

Tentang hal ini, Erickson tidak pernah goyah terhadap pandangannya mengenai posisi pasien dan “kesembuhan” yang menjadi tujuan terapi. Ia telah belajar sejak muda bahwa setiap sumberdaya yang didapat orang dari pengalaman hidupnya memegang peranan penting dalam menciptakan perubahan. Ketika ia semakin matang, keyakinannya semakin kuat bahwa kesembuhan bukanlah hasil dari sugesti langsung sang hipnoterapis, melainkan dari reasosiasi orang terhadap pengalamannya. Dari sini ia tiba pada kesimpulan bahwa “kesembuhan” akan terjadi ketika sumberdaya eksperiensial itu bisa dijangkau ketika dibutuhkan. Karena itu hipnosis bagi Erickson adalah alat untuk memberikan pembelajaran kepada subjek (klien/pasien) untuk membuat subjek bisa mengenali dan menjangkau seluruh sumberdaya yang dibutuhkan agar ia bisa berfungsi optimum.

Sekarang, banyak pendekatan dalam hipnosis yang dikembangkan oleh para hipnotis mutakhir berakar dari teknik hipnosis Erickson. *Indirect Hypnosis* yang dikembangkannya telah melahirkan *Conversational Hypnosis*, *Secret Hypnosis*, *Covert Hypnosis* (Hipnosis Terselubung) dan sebagainya. *Pendekatan Utilisasi* yang dipraktekkannya, yang berangkat dari pandangan Erickson tentang kesembuhan, menyumbang prinsip-prinsip penting dalam asumsi-asumsi dasar NLP, di antaranya:

- Semua orang memiliki sumber-sumber yang memadai guna mengubah diri ke arah yang lebih positif.
- Manusia memiliki dua tingkatan komunikasi, yakni sadar dan bawah sadar.
- Menghormati cara orang lain membentuk dunianya.
- Tidak ada pasien yang resisten, hanya terapis yang kurang fleksibel.
- Orang-orang melakukan hal terbaik sebatas sumber-sumber yang mereka ketahui.
- Makna komunikasi adalah pada respons yang anda peroleh, dan sebagainya.

Wawasan Pertama tentang Keterbatasan Perspektif Manusia

Lahir di Aurum, Nevada, 5 Desember 1901, Erickson mengidap berbagai masalah sejak kecil. Ia buta warna dan buta nada, dan sedikit disleksia. Dan, masih ada lagi, jantungnya berdetak tidak beraturan (arrhythmia). Ia mengalami semua itu sebelum kondisi-kondisi tersebut dikenal oleh orang-orang di daerah pertanian di desa tempat tinggalnya.

Seluruh warna tampak olehnya sebagai warna ungu, dan semua lagu sama belaka dalam tangkapan telinganya. Ketika masih duduk di bangku sekolah dasar, ia tidak bisa memahami kenapa orang yang berteriak dan memekik-mekik disebut “menyanyi”. Kesulitan lainnya ia alami dengan disleksia yang diidapnya. Pada umur 6 tahun ia tidak bisa membedakan angka “3” dan huruf “m”. Keterbatasan-keterbatasan itulah yang nantinya mendukung perkembangan minat, sikap, dan pendekatannya terhadap otohipnosis, *trance*, dan psikoterapi.

Semua keganjilan itu, yang melekat pada dirinya sejak kecil, menjadikan Erickson berbeda dari anak-anak lain, dan ia sendiri maupun orang lain tidak paham mengenai hal itu. Meskipun begitu, ia memiliki watak ingin tahu yang begitu kuat, yang membuatnya terus-menerus menyelidiki *batas-batas dan relativitas perilaku manusia*. Kesadaran ke arah ini bahkan sudah mulai muncul ketika usianya baru 4 tahun. Pada saat itu untuk pertama kalinya ia dibawa oleh ibunya bertandang ke rumah neneknya (dari pihak ibu) dan perjumpaan pertama dengan neneknya ini betul-betul membuat Erickson kecil terpana. “Ini kamu, Clara?” tanya si nenek pada ibunya seperti tak percaya. “Ini betul-betul anakku Clara?”

Perempuan tua itu tak pernah bepergian meninggalkan rumah lebih dari sepuluh mil dan ia sungguh tidak memiliki konsepsi tentang bagaimana orang-orang terdekatnya bisa melampaui radius itu. Ketika anak perempuannya menikah dan meninggalkan rumah melampaui radius itu, ia benar-benar tak menduga bahwa suatu saat akan pernah bertemu lagi dengannya. Jadi, pada umur 4 tahun itu, Erickson begitu terpana pada perbedaan dan sempitnya perspektif manusia.

Pengalaman lain yang berkaitan dengan keterbatasan dan kekakuan cara pandang manusia muncul lagi ketika ia berusia 10 tahun, yakni ketika ia mendebat cara kakeknya

menanam kentang. Kakeknya, petani yang menjalani hidup dengan cara yang diwarisinya turun-temurun dari para leluhurnya, selalu menanam kentang hanya pada malam hari di bulan purnama dan dengan mata “menatap” ke atas. Erickson kecil sakit hati dan sedih ketika kakeknya tidak percaya pada apa yang ia tunjukkan bahwa kentang yang ditanam pada hari lain, dan dengan mata ngelayap ke mana-mana, bisa juga tumbuh baik.

Sejak pengalaman-pengalaman awal inilah Erickson mulai mengembangkan sikap tidak senang pada kekakuan. Pengalaman-pengalaman ini kelak menyumbangkan sesuatu yang sangat penting pada pendekatan terapeutiknya yang orisinal dalam psikoterapi: ia menggunakan *syok* dan *kejutan* untuk memecah keterbatasan cara pandang pasiennya demi mendapatkan efek terapeutik dalam waktu cepat. Dengan cara itulah ia menangani simptom dan membereskan kembali pandangan hidup pasien-pasiennya. Belakangan ia merumuskan bahwa *pelumpuhan cara pandang dan kerangka berpikir* adalah tahap penting untuk mengawali pengalaman *trance* klien-klien yang ia tangani.

Di tengah-tengah dua pengalaman dengan sempitnya cara pandang itu, ada satu kejadian penting yang ia alami pada usia 6 tahun. Ia mengalami gangguan disleksia dan gurunya gagal meyakinkannya bahwa “3” dan “m” bukan hal yang sama. Erickson bahkan tidak berhasil melihat perbedaannya ketika pada suatu hari gurunya membimbing tangannya untuk menuliskan angka 3 dan kemudian huruf m. Ia tetap merasa bahwa keduanya sama. Namun, pada saat itulah ia mengalami halusinasi visual spontan di mana ia tiba-tiba melihat ledakan cahaya, dan dalam siraman cahaya yang begitu terang ia melihat perbedaan. “Cahaya itu begitu menyilaukan,” katanya. “Begitu terang! Ia membuat yang lain-lain terlupakan. Dan di tengah-tengah cahaya yang menyilaukan itu aku melihat huruf m dan kemudian angka 3. Huruf m berdiri di atas kaki-kakinya, sementara angka 3 duduk dengan kaki-kaki selanjor.”

Ernest Rossi, salah seorang yang banyak mengikuti Erickson dan menulis beberapa buku hipnosis bersama-sama Erickson, menanyakan apakah Erickson benar-benar melihat cahaya itu dalam pengertian sesungguhnya. “Ya,” jawab Erickson. “Ia menutupi segala yang lain kecuali angka 3 dan huruf m itu.”

“Kupikir itulah yang disebut momen kreatif,” kata Rossi. “Kau mengalami perpindahan kesadaran secara alami: sebuah ledakan cahaya dengan angka 3 dan m di tengah-tengahnya. Dan apakah keduanya benar-benar memiliki kaki?”

“Aku melihat keduanya seperti itu,” jawab Erickson.

“Bisakah itu disebut halusinasi visual?” tanya Rossi. “Sebagai anak kecil berumur 6 tahun kau mengalami pencerahan intelektual dalam bentuk halusinasi visual?”

“Aku mengalami cahaya menyilaukan itu untuk kedua kalinya pada saat aku duduk di kelas dua SMA,” kata Erickson.

Ketika duduk di sekolah dasar dan di SMA, Erickson mendapat julukan “Kamus” karena ia menghabiskan banyak waktunya untuk membaca kamus. Suatu siang, setelah bel bubar pelajaran, ia duduk membaca kamus di kursinya di deretan belakang kelas. Tiba-tiba cahaya menyilaukan muncul dan pada saat itu ia menjadi tahu bagaimana cara menggunakan kamus. Sampai saat itu, anda tahu, dalam mencari kata Erickson selalu mulai dari halaman pertama dan terus menyusuri setiap kolom, halaman demi halaman, sampai ia mendapati kata itu. Dan dalam cahaya yang menyilaukan itulah ia mendapatkan pengetahuan tentang bagaimana menggunakan alfabet untuk mencari kata.

“Murid-murid yang membawa bekal selalu menyelesaikan makan siang mereka di lantai bawah,” katanya. “Aku tidak tahu berapa lama aku duduk di di tempatku, terpaku oleh cahaya menyilaukan.” Ketika ia turun ke lantai bawah, kebanyakan anak-anak sudah menyelesaikan makan siang mereka. “Mereka menanyaiku kenapa aku telat sekali turun, dan aku tidak mungkin menceritakan kepada mereka bahwa aku baru saja mendapatkan pelajaran bagaimana cara menggunakan kamus,” katanya.

Akar Pendekatan Utilisasi

Dalam pengalaman-pengalaman awalnya dengan disleksia yang membingungkan itu, kita mendapati semacam orientasi khusus yang bisa membuat anak-anak mengalami pergeseran kesadaran dan persepsi. Erickson merumuskannya dengan kehadiran cahaya yang menyilaukan atau halusinasi visual saat ia memasuki situasi terpisah dari realitas dan masuk ke situasi hipnotik—lebih tepatnya otohipnotik. Belakangan ia memaknai

kemunculan cahaya dan pengetahuan yang didapatnya pada momen itu sebagai hubungan antara kondisi hipnotik (*altered state*) dan “cara kita mempelajari sesuatu”. Pengalaman-pengalaman ini juga menjadi salah satu sumber “pendekatan utilisasi” yang menjadi keistimewaannya sebagai seorang terapis. Bertahun-tahun kemudian, misalnya, dengan pendekatan ini ia mengajari seorang perempuan berusia 70 tahun bagaimana cara membaca dan menulis.

Dalam rentang waktu 50 tahun sebelum bertemu Erickson, perempuan tua itu telah belajar dari banyak guru sekolah dan ia selalu gagal menguasai kecakapan membaca dan menulis yang sangat ia inginkan. Erickson membutuhkan waktu tiga minggu untuk menangani perempuan itu dan ia berhasil. Dan kunci keberhasilannya? Ia mengajari perempuan tua itu dengan memanfaatkan gambaran mental tentang cangkul dan citra-citra pertanian lainnya—yang diakrabi oleh sang klien—untuk membuatnya memahami arti goresan dan garis-garis dan huruf-huruf yang sama sekali tidak ada artinya (Erickson, 1959).

Mengenai pendekatan terapeutiknya ini, Erickson menuturkan bahwa itu bersumber dari pengalamannya dengan disleksia yang membuatnya kesulitan, antara lain, dalam melafalkan sejumlah kata. Ia selalu beranggapan bahwa ketika ia mengucapkan “*co-mick-alis, vin-gar, goverment, dan mung*” itu semua sama persis dengan cara orang-orang lain melafalkan “*comical, vinegar, government, dan spoon.*” Guru SMA-nya, yang saat itu menjadi pelatih debat antarsiswa, berusaha keras selama berjam-jam untuk melatihnya melafalkan “government”. Dan itu sia-sia belaka.

Dengan ilham yang muncul tiba-tiba, sang guru memintanya mengucapkan nama teman sekelas “La Verne” dan ia bisa menyebutkannya dengan baik. Lalu sang guru menuliskan di papan tulis “govLaVernement” dan Erickson membacanya, “govlavernement.” Selanjutnya, guru memintanya membaca dengan menghilangkan “la” dari “La Verne”. Dan terjadilah keajaiban itu: Erickson berhasil melafalkan “government” sebagaimana orang-orang lain melakukannya. “Saat aku melakukannya, cahaya menyilaukan itu datang menyapu semuanya termasuk apa yang tertulis di papan tulis,” katanya. “Aku berterima kasih kepada Nona Walsh untuk teknik itu. Ia

memperkenalkan hal yang tak terduga dan tidak relevan demi menghancurkan pola yang kaku dan sekukuh karang.”

Maka, dengan ingatan atas kejadian itu, ketika seorang pasien kepadanya bertahun-tahun kemudian dengan tubuh gemetar dan menangis sesenggukan, Erickson tahu apa yang harus ia lakukan. Orang itu terbata-bata mengatakan, “Saya dipecat. Bosku selalu menindasku. Mereka terus-terusan merendhanku dan aku selalu hanya bisa menangis. Hari ini bosku berteriak kepadaku mengatakan, ‘Tolol! Tolol! Tolol! Keluar! Keluar!’ Karena itulah aku kemari.”

Dengan sungguh-sungguh dan serius, Erickson mengatakan kepada perempuan itu, “Kenapa kau tidak mengatakan kepadanya bahwa, sekiranya ia mengizinkan, kau akan dengan senang hati melakukan pekerjaanmu dengan cara yang lebih tolol lagi?” Muka perempuan itu tampak kosong, bingung, tercenung, dan kemudian tawanya meledak. Setelah itu percakapan mereka dipenuhi tawa terbahak-bahak. “Dan biasanya itu terjadi dengan sendirinya,” kata Erickson.

Semudah itukah terapi dijalankan?

Ya, sebab Erickson memiliki pemahaman yang mendalam terhadap perilaku manusia dan sepanjang hidupnya ia telah melakukan pengamatan yang cermat terhadap aspek-aspek perilaku tersebut. Perempuan itu bisa tertawa terbahak-bahak karena Erickson berhasil membantunya keluar dari situasi yang menghimpit dan menghancurkan pandangan sempit perempuan itu yang melihat dirinya sendiri sebagai korban. Saran yang ia ajukan telah membalikkan situasi psikologis kliennya dari seorang korban menjadi pemegang kendali.

The Art of Misunderstanding

Banyak hal memukau dari Milton Erickson yang bisa anda pelajari dan anda tiru melalui contoh-contoh kasus yang pernah ia tangani. Dan saya kira penting bagi anda untuk mengkaji bagaimana Erickson melakukan apa saja yang telah ia lakukan untuk menghadirkan keajaiban terapeutik. Ia sungguh licin dalam menghadapi pasien-pasiennya. Memahami bagaimana cara Erickson bekerja tentunya akan menambah wawasan anda.

Ia banyak akal dan dengan itu ia bisa mengajarkan kepada klien-kliennya bagaimana cara mengatasi situasi yang menekan dan membalikkan keadaan. Salah satu teknik yang ia ajarkan adalah kecakapan untuk—secara sengaja—melakukan kesalahpahaman (*the art of misunderstanding*). Hal ini ia sampaikan dalam percakapan di tahun 1957 dengan Jay Haley, seorang hipnotis yang ketika itu melakukan penelitian psikoterapi dan sekaligus ingin banyak belajar dari Erickson tentang bagaimana ia menangani pasien-pasiennya.

Salah satu diskusi mereka adalah tentang seorang istri yang mengembangkan simptom “kehilangan suara” ketika hubungannya dengan suami ia rasakan sangat menekan. Riwayat singkat hubungan suami-istri itu sebagai berikut:

Setiap kali perempuan itu berdebat dengan suaminya, si suami selalu akan meninggalkan ruangan di tengah-tengah perdebatan, kembali lagi beberapa waktu kemudian, dan berbicara seolah-olah tidak terjadi apa-apa di antara mereka. Hal ini menyebabkan perempuan itu merasa bahwa apa pun yang dikatakannya, itu semua tak akan bisa mengubah keadaan. Suaminya akan selalu begitu dan lelaki itu memenangi pertempuran dengan cara seperti itu, sementara perempuan itu hanya bisa menyimpan kedongkolan karena merasa semua ucapannya sia-sia. Maka, jelas di sini bahwa tujuan bawah sadar dari simptom “kehilangan suara” yang dikembangkan oleh perempuan itu adalah untuk mengalahkan suaminya dengan cara yang tidak bisa diprotes atau dilawan oleh suaminya.

“Ini salah satu kasus yang kutangani dan aku ingin tahu bagaimana sekiranya kau yang harus menanganinya,” kata Jay Haley.

“Aku akan memberitahu perempuan itu bagaimana caranya bertindak tolol,” kata Erickson, “yakni dengan menyampaikan hal-hal yang tidak tepat. Dengan kata lain, aku akan mengajarkannya *the art of misunderstanding*.”

“Oya? *The art of misunderstanding*?”

“Contohnya begini, aku sedang berjalan tergesa-gesa di lorong kampus menuju ruang kelas dan menabrak seseorang di lorong itu. Orang itu mengatakan, ‘Brengsek! Jalan pecicilan *nggak* pakai mata!’ dan aku berhenti sebentar, melihat arlojiku, dan mengatakan, ‘Jam dua seperempat.’ Setelah itu terus melanjutkan jalan. Apa yang bisa

dilakukan orang itu? Ia hanya bisa berdiri melongo, tak bisa lagi memaki. Kurasa ia benar-benar tak bisa apa-apa saat itu.”

Tentang perempuan yang mengidap simtom “kehilangan suara”, Erickson mengatakan bahwa ia akan mengajari perempuan itu bagaimana memenangi pertempuran dengan cara yang lebih sehat dan tidak harus kehilangan suara. Dan itu bisa dilakukan dengan meminta perempuan itu memperhatikan setiap isyarat kecil yang biasa diperlihatkan oleh suaminya beberapa saat menjelang ia meninggalkan ruangan. Dengan memperhatikan isyarat-isyarat kecil itu, ia bisa mengatakan, “Sekarang giliranku yang keluar ruangan,” dan segera meninggalkan suaminya sendirian sebelum lelaki itu sempat menjalankan kebiasaannya. Dengan demikian, perempuan itulah yang memegang kendali untuk memotong perdebatan. Dan ia juga menentukan kapan mengakhiri perdebatan itu.

“Kau mengajarnya cara memenangi pertarungan?”

“Cara mengelola hubungan. Dan dari sana mereka akan melakukan penyesuaian. Ketika kau memberi tahu seorang istri bagaimana cara menangani suaminya, pada dasarnya kau sedang menunjukkan kepada perempuan itu bagaimana mengubah hubungan yang mengecewakan, di mana ia merasa direndahkan, menjadi hubungan yang lebih setara di mana ia bisa mengendalikan suaminya.

“Singkatnya begini, misalkan ada seorang perempuan datang mengeluh bahwa setiap kali ia ribut dengan suaminya mengenai satu masalah, si suami hanya mendengarkan, kemudian keluar dan mengisap rokoknya di halaman. Lelaki itu akan kembali setelah selesai merokok dan bertindak seolah-olah tidak ada masalah. Untuk kasus semacam itu, kepada perempuan tersebut aku bisa mengatakan, ‘Bukankah kau merawat bunga-bunga di pekarangan depan?’ Lalu aku akan memintanya memperhatikan suaminya baik-baik, memperhatikan kebiasaan yang berkembang dalam situasi seperti itu. Ketika suaminya mulai mengeluarkan rokok, perempuan itu tahu bahwa suaminya sebentar lagi akan keluar ke halaman. Pada saat itu, sebelum suaminya keluar, ia bisa mengatakan bahwa sekarang gilirannya untuk keluar. Ia mencintai bunga-bunga dan menikmati bunga-bungamu, dan saat itu ia bisa keluar untuk memetik bunga-bunga yang ia cintai. Setelah

itu ia bisa kembali ke ruangan dan melakukan hal yang lebih baik dibandingkan apa yang biasa dilakukan oleh suaminya.”

“Dan apa cara yang lebih baik itu?”

“Aku menyarankan perempuan itu keluar menikmati bunga-bunga. Mereka, bunga-bunga di halaman itu, adalah bagian dari dirinya. Ia yang menanam, merawat, dan menumbuhkan mereka. Ia bisa benar-benar menikmati bunga-bunga itu dan memetik beberapa kuntum.”

Maka, anda tahu, dalam kasus di atas Erickson menjalankan terapinya dengan strategi yang akan membuat perempuan itu tidak sekadar bisa membalas perlakuan suaminya demi menyamakan skor. Melalui pendekatan tak-langsung yang ia terapkan, Erickson justru menggeser isunya bukan lagi pada pertarungan suami-istri yang sejauh ini menyebabkan perempuan itu mengembangkan simptomnya, tetapi bagaimana kliennya bisa menikmati bunga-bunga yang ia rawat dengan penuh kesungguhan. Dalam hal ini keberhasilan perempuan itu membuat suaminya bertekuk lutut hanya ia tempatkan sebagai hasil sampingan dari situasi keseluruhan. Dan situasi keseluruhan itu adalah si perempuan keluar untuk menikmati bunga-bunga, menikmati apa yang ia cintai, menikmati kehidupannya. Dan selanjutnya ia bisa kembali ke ruangan dengan beberapa kuntum bunga di tangan dan menempatkan bunga-bunga itu dalam vas, dan itu sebuah tindakan yang bisa memberikan kepuasan total kepadanya.

Ini cara yang berbeda sekali dibandingkan apa yang biasa dilakukan oleh suaminya. Lelaki itu membuat istrinya terpuruk dalam perdebatan dengan keluar ruangan, yang memberi kesan bahwa ia tak peduli pada apa pun yang diucapkan oleh istrinya, dan masuk lagi dengan mulut tetap terkunci untuk mengakhiri perdebatan. Sementara itu sang istri membuat suaminya tak berdaya dengan keluar ruangan. Lalu ia kembali lagi dengan bunga-bunga yang kemudian ia rangkai di dalam vas. Ini sungguh cara kembali yang berbeda. Dan itu membuat suaminya lebih terpuruk lagi. Istrinya tak sekadar masuk lagi untuk mengakhiri perdebatan, tetapi ia kembali ke ruangan dan memperindah ruangan mereka dengan bunga-bunga kesukaannya.

Dengan cara ini, Erickson mengajarkan kepada kliennya bagaimana cara membalik keadaan dalam langkah yang positif. Dengan cara ini pula ia membereskan simptom yang diidap oleh pasiennya. Prinsipnya, jika perempuan itu tahu cara yang lebih sehat dalam menangani suaminya, ia sama sekali tidak memerlukan simptom “kehilangan suara” yang jelas mengandung keputusan di dalamnya. Tidak hanya keputusan dalam hubungannya dengan suami, tetapi keputusan dalam seluruh wilayah kehidupan.

Membalikkan Pola, Menantang Pasien

Dalam contoh di atas, anda melihat betapa cepat Erickson membuat keputusan tentang apa yang harus dilakukan untuk membuat seseorang bisa mengatasi situasinya. Ia menangkap sebuah pola yang lazim pada si suami dan juga pola respons yang dikembangkan oleh si istri, yang sekadar menunggu apa yang pasti dilakukan oleh suaminya, dan merasakan semakin tidak berdaya ketika apa yang ditunggunya itu terjadi. Maka, perubahan dimunculkan dengan memutus pola si suami dan membuat lelaki itu termangu dan tak bisa apa-apa ketika polanya diputus. “Sekarang giliranku yang keluar,” kata istrinya. Di sini Erickson mengajari perempuan itu untuk membalik pola. Dan suaminya bisa apa? Apakah ia bisa marah ketika istrinya keluar menuju halaman? Tidak. Sebelum-sebelumnya ia telah melakukan itu, dan kenapa istrinya tidak boleh melakukan itu? Pada saat terjadi kegoyahan pada si suami, istrinya kemudian masuk lagi dengan beberapa kuntum bunga dan memperindah ruangan dengan menata bunga-bunga itu dalam vas.

Kecermatan Erickson dalam membaca pola seseorang dan memanfaatkan pola tersebut untuk mencapai tujuan terapeutic dengan cara membaliknya bisa dilihat dalam juga contoh penanganan berikut. Seorang perempuan datang kepadanya membawa beban tubuh seberat 90 kilogram. Perempuan itu meminta penanganan demi mendapatkan berat badan yang ia inginkan, yakni cukup 63 kilogram. “Saya sudah berkonsultasi dengan banyak terapis dan ahli gizi dan mereka memberikan resep bagaimana cara menurunkan berat badan,” kata perempuan itu. “Setiap kali mengikuti resep mereka, saya berhasil menurunkan berat badan sehingga mencapai 63 kilogram, tetapi sesudah itu saya akan

Milton Erickson: Pola Sugesti dan Strategi Terapi

merayakan keberhasilan saya dengan menikmati apa-apa yang saya pantang memakannya selama diet. Dan beberapa waktu setelah itu tubuh saya akan kembali gembrot lagi seperti sekarang.”

“Aku bisa membantumu menurunkan berat badan. Aku punya resep medis untuk itu, tetapi kau pasti tidak sanggup menjalaninya karena itu resep yang sangat berat,” kata Erickson.

“Saya akan melakukan apa pun agar bisa mendapatkan berat badan yang saya inginkan,” kata perempuan itu.

“Pulanglah saja karena kau tidak akan sanggup menjalankan resep medisku. Kau tidak perlu membuang-buang waktumu di sini dan aku juga tidak akan membuang-buang waktuku untuk hal yang percuma.”

Perempuan itu berjanji akan menjalankan “resep medis” Erickson dan ia memohon agar Erickson mau memberikan penanganan kepadanya. Akhirnya, dengan menampakkan sedikit keengganan dan rasa tidak percaya bahwa perempuan itu akan sanggup menuruti sarannya, Erickson menangani kliennya. Sambil tetap menyarankan kliennya untuk keluar saja dari ruangnya dan tidak usah membuang-buang waktu, Erickson mengatakan bahwa resepnya tidak akan pernah bisa dijalankan oleh perempuan itu. “Tetapi karena kau memaksa, apa boleh buat, sekalipun aku tetap tidak yakin kau bisa menjalankannya.”

Kepada perempuan itu Erickson menyarankan agar ia menambah porsi makannya agar mencapai berat badan 105 kilogram. Tidak ada cara lain, katanya, kecuali bahwa kliennya harus melakukan itu, sebab ini adalah resep medis. “Dan aku sudah mengatakan bahwa kau tidak akan sanggup menjalankannya,” kata Erickson. “Karena itu lebih baik kau keluar saja dari ruangan ini.”

Perempuan itu terus meyakinkan Erickson bahwa ia sanggup mengikuti resep medis tersebut dan memohon agar Erickson mau sungguh-sungguh menanganinya. Maka inilah “resep medis” Erickson: Perempuan itu baru boleh menurunkan berat badannya ketika bobotnya sudah mencapai 105 kilogram. Sebelum ia mencapainya, ia tidak boleh menurunkannya.

Milton Erickson: Pola Sugesti dan Strategi Terapi

Anda tahu, perempuan itu mengikuti apa yang dikatakan Erickson dengan meningkatkan berat badannya, dan ia merasa sangat kepayahan ketika berat badannya sudah mencapai 100 kilogram. Ia memohon kepada Erickson agar sudah boleh menurunkan berat badannya karena ia merasa sangat tersiksa. Erickson tidak mengizinkannya dan perempuan itu terus tersiksa meningkatkan berat badannya, dan setiap pertambahan ia kembali memohon agar diizinkan menurunkan berat badannya. Sampai ia benar-benar tidak tahan ketika berat badannya mencapai 104 kilogram. “Sekarang, aku sungguh memohon agar boleh menurunkan berat badanku,” kata perempuan itu. “Hanya kurang satu kilo lagi dan aku tidak tahan lagi.”

“Kau hanya akan menurunkan berat badanmu ketika sudah mencapai 105 kilogram,” kata Erickson.

Dan ketika berat 105 kilogram itu tercapai, perempuan itu merasa sangat lega karena pada saat itu ia boleh menurunkan berat badannya. Akhirnya ia berhasil menurunkan berat badannya sampai ke titik 63 kilogram dan terus mempertahankannya.

Dalam kasus ini, Erickson melihat pola perempuan itu dalam menurunkan berat badan adalah *turun dan kemudian naik*. Erickson membalikkan pola itu menjadi *naik dan kemudian turun*. Perempuan itu ingin mendapatkan berat badan yang ideal baginya, tetapi ia selalu kembali lagi ke berat badannya semula pada saat ia berhasil menurunkannya. Erickson melihat bahwa bagaimanapun berat 90 kilogram masih tertahankan oleh perempuan itu. Maka ia menaikkan berat badan perempuan itu ke tingkat yang ia tidak mungkin sanggup menahannya dan perempuan itu begitu tersiksa ketika harus memikul beban tubuhnya 105 kilogram. Dan dorongan untuk menurunkannya menemukan alasan yang kuat ketika ia semakin kepayahan. Di puncak siksaannya, yakni ketika beratnya sudah mencapai 104 kg, ia masih harus menuntaskan pekerjaannya untuk menjadikannya 105 kg. Pada saat itulah, pada titik di mana ia merasa nyaris tidak sanggup lagi memikul berat tubuhnya, ia tak menyia-nyiakan peluang yang ia dapatkan untuk menurunkan berat badannya. Dan ketika ia mencapai berat badan yang diinginkan, ia tahu bahwa ia tidak ingin lagi menaikkannya.

Milton Erickson: Pola Sugesti dan Strategi Terapi

Persoalannya, bagaimana orang-orang itu bisa melakukan apa yang dikatakan oleh Erickson kepada mereka? Jay Haley, dalam masa belajarnya kepada Erickson, suatu ketika pernah menanyakan hal itu.

“Aku memberikan kepada mereka sebuah kontes,” kata Erickson. “Kontes antara perilaku neurotik mereka dan aku sebagai terapis.”

“Dan kau menantang mereka untuk membuktikan bahwa kau keliru?” tanya Jay Haley.

“Memanfaatkan narsisisme yang menjadi bawaan lahir,” kata Erickson. “Aku memberi mereka kebanggaan ketika mereka berhasil membuktikan bahwa mereka menang karena aku keliru.”

Yah, begitulah Erickson. Dan kita hanya bisa menyampaikan ketakjuban, sampai hari ini, terhadap lelaki Arizona itu, yang selalu bisa berkelit dan menundukkan simptom apa pun yang menantanginya. Ia seorang pemenang dalam hal ini. Dan kita sekarang sedang berguru kepada sang pemenang.***

Sugesti: Perangkat Utama Hipnotis

Sugesti merupakan perangkat utama bagi seorang hipnotis. Dalam hipnosis, sugesti adalah pernyataan atau instruksi yang diberikan sehingga nantinya subjek hipnosis akan merespons dengan tepat sebagaimana yang diinstruksikan oleh sang hipnotis. Misalnya, seorang hipnotis memberikan sugesti, ketika anda *trance*, bahwa tangan kiri anda mati rasa, dan anda menjalankan apa yang disugestikan itu, yakni menjadikan tangan anda benar-benar mati rasa. Atau anda disugesti untuk merasakan rileks sepenuhnya saat anda melihat diri anda berjalan di pasir pantai saat senja.

Dalam terapi, sugesti adalah alat yang digunakan untuk membantu anda memprogram ulang pikiran anda agar bisa merespons dalam cara yang lebih sehat. Dengan sugesti, seorang hipnotis menawarkan kepada anda cara pandang yang lebih konstruktif sehingga anda mendapatkan alternatif untuk mengganti cara pandang sebelumnya yang menimbulkan masalah. Atau ia memberi anda strategi-strategi untuk menemukan solusi bagi masalah anda. Atau ia bisa berupa instruksi tentang apa yang anda bisa lakukan untuk mendapatkan kenyamanan.

Dan anda mendengarkan sugesti-sugesti itu dalam keadaan *trance*, yakni kondisi yang diyakini sebagai sangat terbuka terhadap sugesti. Jika itu sugesti yang masuk akal dan aman untuk anda jalankan, anda bisa sepakat untuk melakukan perubahan yang tepat. Jika anda tidak sepakat dengan sugesti itu, anda bisa menolak berubah. Artinya, anda tetaplah memegang kendali atas diri anda sendiri.

Sugesti yang diberikan ketika subjek dalam keadaan *trance* dikenal dengan sebutan sugesti *post-hypnotic*, yakni sugesti untuk dijalankan nantinya ketika subjek sudah dibangun dari kondisi *trance*. Sebelum Erickson, khazanah hipnosis hanya didominasi oleh satu model pendekatan, yakni sugesti langsung (*authoritarian style*), sampai kemudian Erickson mengawali pola sugesti yang berbeda: sugesti tak langsung (*permissive style*).

Perintah Tersamar

Di tangan Erickson, sugesti tidak melulu hadir sebagai instruksi atau petunjuk langsung mengenai apa yang harus dilakukan oleh pasien. Ia lebih sering dihadirkan secara tersamar melalui cerita, metafora, permainan bahasa, selap-selip ucapan, plesetan, dan apa saja di wilayah semantik yang berguna untuk memfasilitasi terjadinya kemungkinan-kemungkinan respons baru oleh si pasien. Perintah-perintah tersamar itulah yang secara otomatis akan mendorong pasien melakukan pencarian dan proses bawah sadar. Erickson seorang master dalam memberikan perintah-perintah tersamar semacam itu sehingga subjek hipnosis bahkan tidak menyadari sama sekali bahwa ia sedang menerima dan menjalankan perintah darinya.

Hal-hal yang secara sadar disembunyikan oleh pasien ia angkat dengan cara lain, yakni dengan cerita-cerita yang paralel, dan itu hanya bisa dikenali kesejajarannya oleh bawah sadar. Perhatikan salah satu cerita yang ia sampaikan ini:

Seorang lelaki dari Philadelphia, yang kusembuhkan sakit kepalanya, mengajak paman dan bibinya mengunjungiku. “Kedua orang ini bertengkar setiap hari selama mereka berumah tangga. Mereka sudah menikah selama 30 tahun,” kata lelaki itu. Begitulah mereka menemuiku. Aku mengatakan, “Tidak cukupkah pertengkaranmu? Kenapa tidak mulai menikmati hidup?” Dan mereka menikmati hidup yang menyenangkan. Dan si bibi kemudian mencoba meyakinkan saudara perempuannya untuk datang kepadaku, karena ibu lelaki Philadelphia itu sangat tidak bahagia.

Erickson sering mengawali sesinya dengan cerita yang merujuk ke pasien-pasien yang pernah ia tangani. Dengan cara itu ia secara tidak langsung memberikan dorongan kepada pasien-pasien yang ia tangani bahwa mereka pun bisa sembuh seperti pasien-pasien sebelum mereka. Bukankah orang-orang lain bisa sembuh? Kenapa mereka tidak bisa jika orang-orang lain bisa? “Aku biasa memulainya ketika pasien dalam keadaan sadar dan sedang menuju kondisi *trance* ringan,” katanya.

Lalu dalam konteks yang bagaimana cerita di atas disampaikan? Dan untuk menghadapi masalah seperti apa?

Cerita tersebut pernah disampaikan oleh Erickson kepada seseorang yang bersikeras mendebatnya atau selalu gelisah dan terus mendebat dirinya sendiri. Dalam kesempatan itu, ia menegaskan frase, “Tidak cukupkah pertengkaranmu?” Namun, cerita yang sama juga ia tuturkan kepada pasangan yang menghadapi masalah dalam hubungan mereka. Kepada pasangan itu, ia menanyakan, “Kenapa kalian tidak menikmati hidup? Sudah tiga puluh tahun kalian bertengkar. Kupikir pernikahan seharusnya dinikmati. Dan kalian sudah lama tidak menikmati pernikahan.”

Dan mereka sangat apresiatif. Dan dengan pendekatan semacam itulah bola salju terapeutik mulai digelindingkan. Ya, sekadar “menggelindingkan bola salju”—itulah perumpamaan yang digunakan oleh Erickson untuk menjelaskan sesi terapinya. “Banyak sekali terapis yang berpikir bahwa mereka harus langsung mengubah dan membantu pasien untuk berubah,” katanya. “Sesungguhnya terapi tak ubahnya seperti kita memulai menggelindingkan bola salju di puncak gunung. Saat menggelinding ke bawah, bola salju itu menjadi semakin besar dan terus membesar dan akhirnya menjadi longsoran salju yang tepat mengikuti bentuk gunung.”

Komunikasi Multilevel

Setiap komunikasi selalu merupakan komunikasi multilevel, sebab ia berkomunikasi pada pikiran sadar dan juga pikiran bawah sadar. Bekerja dengan kesadaran sepenuhnya akan hal ini, Erickson dengan sangat enak bisa mengatakan, “Kau tidak perlu *masuk ke dalam trance sekarang juga*.” Apa yang sebenarnya ia kehendaki dengan kalimat itu? Apakah ia benar-benar menginginkan pasien tetap sadar atau sebaliknya agar pasien masuk ke dalam *trance*?

Dalam kajian-kajian mutakhir tentang pikiran, para pakar berkesimpulan bahwa kata pikiran (bawah sadar) manusia sesungguhnya selalu membuang kata “tidak”. Maka bisa dipahami bahwa ketika pasien mendengar kalimat seperti itu, pikiran sadarnya akan dikacaukan oleh arti permukaan kalimat yang memintanya tidak perlu memasuki *trance*, sementara pikiran bawah sadarnya akan mendengar dan merespons perintah tersembunyi yang ada di sana, yaitu: “Masuk ke dalam *trance* sekarang juga.”

Atau ia akan menyampaikan deskripsi yang melelahkan bagi pikiran sadar tetapi sesungguhnya bertaburan di sana-sini dengan perintah tersamar. Perhatikan sugesti berikut: “Kau bisa berpikir bahwa tidak *benar-benar mudah untuk masuk ke dalam trance*. Kau bisa sama sekali tidak tahu bahwa *trance adalah sungguh rileks dan penuh ketenteraman*. Karena kau tidak pernah mengalami *trance* sebelumnya, kau tidak tahu seperti apa itu. Faktanya, kau mungkin tidak menduga akan *mendapatkan perasaan penuh ketenangan dan kondisi sangat rileks yang bisa kaurasakan*.” Saat pasien secara sadar mendengarkan segala yang “tidak”, bawah sadarnya akan menghapuskan kata “tidak” itu; ia mendengarkan dan merespons perintah dan deskripsi tersembunyi yang anda sampaikan.

Penegasan teoretis lebih lanjut atas makna ganda komunikasi manusia diberikan oleh Noam Chomsky, ahli bahasa dan aktivis politik AS, yang menyodorkan gagasan tentang *struktur permukaan* dan *struktur dalam* pada kajiannya tentang bahasa ujaran orang. Kajian inilah yang kemudian melahirkan pandangan baru dalam khazanah linguistik dengan apa yang disebut sebagai tatabahasa transformasional (*transformational grammar*). Dalam teori gramatika yang dikembangkannya, Chomsky menyimpulkan bahwa struktur ujaran seseorang merepresentasikan pandangan dunianya. Maka ketika seseorang mengomunikasikan “realitas”, apa yang ia sampaikan sesungguhnya adalah “realitas hasil olahan” yang melibatkan di dalamnya generalisasi, distorsi, dan penghapusan (deletion).

Seseorang datang pada suatu hari menemui anda dan, setelah ngobrol-ngobrol sebentar, ia menyampaikan bahwa, “Saya tak bisa percaya lagi pada orang lain.” Dalam tatabahasa transformasional, kalimat tersebut mewakili apa yang dinamakan struktur permukaan, yang tidak lengkap karena mengandung generalisasi, penghapusan, dan distorsi. Mungkin lengkapnya adalah, “Sejak peristiwa itu saya tak bisa percaya lagi pada orang lain, bahkan yang tampak baik sekalipun.”

Tugas terapis adalah mengangkat struktur dalam yang tersembunyi pada bahasa permukaan pasiennya. Dan itulah yang dilakukan oleh Erickson dengan komunikasi

multilevelnya, yakni agar tercapai keselarasan antara struktur permukaan dan struktur dalam.

Bagaimana Erickson Membawakan Sugestinya

Ketika anda melanjutkan ke bab selanjutnya buku ini, pertanyaan sangat penting yang akan muncul di benak anda adalah: Bagaimana Erickson membawakan sugesti-sugestinya sehingga ia nyaris selalu bisa menghadirkan mukjizat bagi orang-orang yang ia tangani?

Itu sesungguhnya juga pertanyaan yang muncul di benak saya, Sesungguhnya tak ada patokan standar mengenai bagaimana cara “menyuarakan” perintah tersembunyi. Erickson memanfaatkan apa saja untuk menjadikan pikiran sadar pasiennya lengah. Ia kadang tampak seperti hanya sedang memberikan penjelasan dalam percakapan santai dengan pasiennya; ia kadang membacakan artikel yang baru saja ia tulis; dan ia bahkan menyampaikan sugesti melalui gestur dan bahasa nonverbal lainnya. Anda tahu, Erickson bisa membuat seseorang *trance* dengan jabat tangan.

Jeffrey K. Zeig, direktur The Milton H. Erickson Foundation Inc., menerangkan prinsip dasar bagaimana Erickson berkomunikasi dengan klien-kliennya. Ia mengatakan bahwa Erickson akan menunduk, bicara dengan lantai, dan selalu bersuara pelan (seperti berbisik atau bicara dengan diri sendiri) jika bermaksud menyampaikan pesan kepada bawah sadar. Dan ia akan mengeraskan volume suaranya untuk berkomunikasi dengan pikiran sadar.

Jadi, berbeda dengan asumsi stereotipe yang mengatakan bahwa sugesti hipnotik haruslah disampaikan secara monoton, Erickson justru akan mengubah-ubah intonasi dan tekanan suaranya demi mengacaukan dan membikin lengah pikiran sadar. Atau ia akan menjelaskan sesuatu dengan cara tertentu untuk membuat pasiennya bingung dan lumpuh. Pada prinsipnya, Erickson bekerja dengan keyakinan sepenuhnya bahwa pikiran bawah sadar akan bisa menyeleksi secara otomatis mana pesan yang disampaikan kepadanya.***

Pola Sugesti Milton Erickson

1. Sugesti Langsung dan Sugesti tak Langsung

Perbedaan utama hipnosis Ericksonian dan yang lainnya terletak pada cara sugesti disampaikan. Secara umum Milton Erickson selalu menyampaikan sugesti dengan cara tak langsung. Sugesti langsung (*direct suggestion*) merangsang pikiran sadar dan membuatnya tertantang untuk mengevaluasi. Ketika anda mengatakan, “Tolong tutup jendela itu,” reaksi sadar pendengar anda adalah memilih antara setuju dan tidak setuju untuk melakukan apa yang anda minta.

Sugesti tak langsung menyasar bawah sadar dan kurang membangkitkan evaluasi pikiran sadar. Ketika anda mengatakan, “Aku ingin tahu apakah kau bisa menutup jendela itu,” pikiran bawah sadar pendengar akan bereaksi untuk mendengarkan sugesti yang terkandung di dalamnya dan mengikutinya. Begitulah, seorang remaja bisa mengatakan, “Ya,” dan bangkit. Bagaimanapun, sebuah pernyataan, “Aku ingin tahu apakah kau bisa menutup jendela itu,” akan mendapatkan respons yang dikehendaki.

Sugesti langsung, sebaliknya, adalah jenis sugesti yang masuk ke dalam pikiran sadar dan akan membangkitkan perilaku sebagaimana yang disugestikan dengan syarat bahwa si penerima sugesti setuju pada sugesti tersebut dan memiliki kesanggupan untuk menjalankannya secara sukarela. Jika seseorang mensugesti, “Tolong tutup jendela itu,” maka kita akan menutupnya jika kita memiliki kesanggupan fisik untuk melakukannya dan jika kita setuju bahwa itu sugesti yang baik.

Seandainya pikiran sadar kita memiliki kapasitas semacam itu untuk menjalankan seluruh sugesti psikologis, secara ikhlas dan sukarela, maka psikoterapi akan menjadi urusan yang amatlah sepele. Terapis hanya perlu mensugesti pasiennya dengan mengatakan: “Singkirkan fobia anda sekarang juga agar hidup anda lebih nyaman,” atau “Sebaiknya anda menyelesaikan baik-baik masalah anda dengan atasan anda dengan cara

seperti yang saya sarankan ini... bla...bla...bla....,” atau, nasihat yang tipikal, “Anda harus tawakal menghadapi semua ini....,” dan semua urusan langsung beres.

Persoalannya, hal semacam itu tidak akan terjadi. Saya menyaksikan sendiri bagaimana repotnya seorang ibu meminta anaknya untuk tidur paling lambat pukul sepuluh malam setiap hari. “Pokoknya Ibu tidak mau tahu, jam sepuluh kau harus tidur,” katanya. Tetapi si anak agaknya tidak setuju pada permintaan tersebut. Ketidaksetujuan itu tampak jelas dari respons si anak yang enggan menuruti permintaan ibunya. Anak itu kelas satu SD dan tidur sekamar dengan kedua orang tua dan seorang adiknya; dan ia sangat menikmati momen bermain-main di kamar sebelum tidur. Hal itu mengakibatkan ia sering tidur larut malam, bahkan kadang sampai pukul sebelas atau setengah dua belas malam. Ibunya jengkel menghadapi kebiasaan anaknya itu. Karena selalu tidur larut, paginya si anak menjadi sulit dibangunkan. Kadang-kadang si ibu bahkan menyuapkan sarapan ketika anaknya baru setengah bangun dan belum sepenuhnya sadar. Puncak kejengkelan si ibu adalah ketika ia mendapat laporan bahwa sudah beberapa hari belakangan si anak selalu tertidur di kelas ketika pelajaran berlangsung.

“Gurumu bilang kau tertidur di kelas,” kata si ibu. “Kau tidak malu?”

“Aku tiba-tiba tertidur sendiri,” kata si anak.

“Kau mengantuk karena tidurmu selalu kemalaman,” kata si ibu.

“Sebetulnya aku tidak mau tidur di kelas, tapi aku tertidur sendiri,” kata si anak.

“Mulai sekarang kalau kau tidak tidur pukul sepuluh, aku tidak akan membangunkanmu,” kata si ibu.

Setelah itu, si anak masih tidur seperti biasa, di atas pukul sepuluh malam. Si ibu, meskipun mengancam tidak akan membangunkan, tetap saja membangunkan si anak pada pukul enam pagi. Dan anak itu masih beberapa kali tertidur di kelas.

Saya bilang kepada si ibu bahwa ia hanya perlu membuktikan ancamannya.

Anda tahu, tidur di kelas bukan hal yang membuat anak itu malu. Ibunyalah yang malu. Anak itu juga tahu, dari pengalaman yang sudah-sudah, bahwa ibunya hanya suka mengancam tetapi tidak benar-benar menjalankan ancamannya, semarah apa pun dia.

Jadi, kenapa harus tidur pukul sepuluh malam? Tidur pukul berapa pun tidak ada masalah; ibunya selalu akan membangunkan dia tiap pagi pukul enam seperti biasa.

Namun, persoalannya menjadi lain ketika si ibu suatu hari benar-benar membuktikan ancamannya: ia membiarkan saja anaknya bangun sendiri dan hanya menunggu pada pukul berapa anak itu membuka mata. Malamnya anak itu baru tidur setelah lewat pukul sebelas. Pada pukul enam keesokannya ia masih pulas dan baru bangun pukul tujuh lewat. Hari itu si anak tidak berangkat sekolah karena bangun kesiangan. Ia tampak bingung dan takut-takut. Itu untuk pertama kali ia tidak berangkat ke sekolah, sementara ia punya reputasi bagus dalam hal tidak pernah sekalipun absen. Ia bahkan memaksa tetap masuk sekolah kendati pada suatu hari badannya sedikit demam dan ibunya meminta ia tidak usah masuk.

Jadi, hari itu rekor bagusnya tercoreng akibat ia bangun kesiangan. Itu kesalahannya sendiri. Namun, kejadian itu memberi si anak pengalaman nyata tentang akibat buruk apabila ia tidak mau mengubah kebiasaannya tidur malam. Dan strategi “memberi pengalaman nyata” itu bekerja efektif. Peristiwa itu sungguh mengejutkan bagi si anak. Sama sekali tidak terpikir olehnya bahwa ia akan *benar-benar* dibiarkan saja bangun kesiangan.

Kepadanya lalu diberitahukan, pada siang hari ketika ia masih tampak seperti orang linglung, bahwa anak SD biasanya tidur selama delapan jam; itu tidur yang sehat bagi anak SD. Jadi kalau ia tidur pukul sebelas malam, maka ia akan bangun pukul tujuh pagi. “Seperti yang terjadi padamu hari ini, kan?” kata saya. Selanjutnya saya sampaikan bahwa ia perlu tidur pukul sembilan malam jika menghandaki bangun pukul lima pagi; tidur pukul sepuluh, bangun pukul enam; tidur pukul sebelas, dan ia akan bangun kesiangan lagi.

“Dan kau lebih suka bangun pukul berapa?” tanya saya

“Lima,” jawabnya.

“Maka kau sudah tahu pukul berapa kau perlu tidur.”

“Sembilan.”

“Begitulah, kau hanya perlu tidur tepat waktu agar bisa bangun tepat waktu.”

Sejak itu, atas kehendaknya sendiri, ia berangkat tidur pada pukul sembilan. Dan pada hari pertama ia bangun pukul lima, ia bahkan memberi bonus kejutan: ia mandi sendiri dengan air dingin. Dan sebuah kejutan rupanya hanya terjadi sekali. Hari-hari sesudahnya, ia tetap lebih suka dimandikan oleh ibunya, sekalipun sampai beberapa hari kemudian ia masih bangga menceritakan pengalamannya mandi pagi sendiri dengan air dingin.

“Tahu nggak, Pak,” katanya kepada saya, “pada waktu aku bangun jam lima, aku mandi sendiri. Kau belum bangun, ibu belum bangun, dan aku mandi dengan air dingin. Segar sekali mandi dengan air dingin.”

Itu kasus anak saya sendiri. Persoalannya tampak sepele saja, yakni bagaimana meminta seorang anak tidur pada pukul sembilan malam. Ada banyak cara bagi anda, dalam posisi anda sebagai orang tua, untuk memastikan bahwa perintah anda dituruti. Anda bisa memberinya hukuman, misalnya menyetop uang saku bagi si anak jika ia tidak menuruti permintaan anda. Anda juga bisa menjewer telinganya atau mencubit pahanya setiap kali jam dinding di kamar menunjukkan waktu pukul sembilan dan ia belum tidur, atau mengurungnya di dalam kamar seharian. Setelah beberapa kali mendapatkan perlakuan seperti itu, ia akan menjadi tahu cara menghindari jeweran atau cubitan atau menghindari dikurung dalam kamar seharian, yakni dengan mematuhi perintah anda dan ia akan tidur pukul sembilan. Tetapi saya khawatir menjalankan itu. Hukuman sebagai “sugesti” bisa memunculkan respons lain di samping kepatuhan: mungkin si anak akan menarik kesimpulan dan meyakini, melalui proses mental bawah sadar, bahwa ia akan dihukum jika mengerjakan hal-hal yang ia sukai. Ia tidak bisa melawan hukuman itu karena ia hanya anak kecil. Terus terang, saya sama sekali tidak menghendaki anak saya menyimpan keyakinan negatif semacam itu.

Dengan ilustrasi di atas, saya hanya ingin menggambarkan bahwa ketika sugesti langsung mentok, maka kita memerlukan strategi melingkar untuk mendapatkan hasil yang kita inginkan. Dengan menghadapkannya pada pengalaman nyata, demi menghindari pendekatan hukuman, kita bisa membawa si anak untuk menarik

kesimpulan sendiri berdasarkan apa yang ia alami. Dalam kasus anak saya, ia menghadapi risiko kerugian yang harus ia pikul sendiri jika ia tidak mengubah perilakunya. Yang terpenting di sini adalah bahwa ia tidak merasakan adanya perintah ketika ia memutuskan tidur pukul sembilan. Jadi, perubahan perilaku terjadi atas kehendaknya sendiri dan ia sama sekali tidak mengenali adanya sugesti yang terlibat di dalam perubahan perilakunya itu. Tetapi, dengan satu pengalaman yang mengejutkannya itu, bawah sadarnya tahu bahwa di sana ada “sugesti” yang harus ia ikuti, yakni ia harus bertanggung jawab untuk membangunkan dirinya sendiri sebab tidak ada orang yang akan membangunkannya. Ia tahu kapan waktu yang tepat untuk berangkat tidur.

Pada kenyataannya, orang mengalami masalah-masalah psikologis, dalam berbagai kasus, karena pikiran sadarnya tidak tahu bagaimana cara memunculkan pengalaman psikologis yang bisa mengatasi masalah itu dan mewujudkan perubahan perilaku pada tingkat yang dikehendaki. Dalam situasi-situasi seperti ini ada banyak pola perilaku yang diharapkan akan bisa mengatasi masalah, tetapi semuanya hanya dapat dilakukan dengan bantuan proses bawah sadar, yakni proses yang berlangsung otomatis. Anda mungkin pernah berusaha keras mengingat satu nama, misalnya ketika anda bercakap-cakap dengan seorang teman, dan sampai percakapan berakhir anda tetap tidak berhasil mengingat nama itu. Namun pada saat anda sudah tidak memikirkannya, nama itu bisa muncul dengan sendirinya.

Apa yang terjadi pada saat itu? Jelas bahwa pencarian dimulai di tingkat sadar, yakni ketika anda mulai memeras ingatan anda untuk menemukan nama yang anda lupa itu, tetapi ia hanya bisa diselesaikan oleh proses bawah sadar yang terus melakukan pencarian bahkan setelah pikiran sadar menghentikan upayanya. Masih banyak contoh lain yang anda alami sehari-hari. Misalnya ketika anda lupa di mana anda menempatkan sesuatu dan anda berusaha keras mengingatnya dan anda tidak ingat sama sekali. Beberapa waktu setelah itu, mungkin beberapa hari kemudian, tiba-tiba anda menemukan begitu saja benda itu ketika anda sudah tidak mencarinya. Dalam kasus-kasus semacam ini, sebuah eksperimen oleh Steinberg (1975) memberikan kesimpulan yang mendukung pandangan

bahwa pikiran bawah sadar terus melakukan pencarian rata-rata 30 item per detik, bahkan setelah pikiran sadar berpindah ke hal lain.

Menimbang peristiwa-peristiwa keseharian tersebut, maka kita bisa mengatakan bahwa *sugesti tak langsung* adalah sebuah pendekatan yang dimaksudkan untuk merangsang dan memfasilitasi pencarian di tingkat bawah sadar. Ketika kita mendapati kenyataan bahwa pikiran sadar tidak mampu menjalankan sugesti langsung, kita bisa melakukan upaya terapeutic melalui sugesti tak langsung yang merangsang bawah sadar untuk mencari solusi.

Dalam pandangan Erickson, *sugesti langsung* pada tingkat tertentu menyiratkan suatu anggapan yang naif, yakni bahwa pasien, dalam kondisi *trance*, akan secara pasif melakukan apa saja yang disugestikan oleh terapis. Asumsi semacam inilah yang menjadikan praktek hipnosis sesuatu yang tampak mencemaskan orang. Bagaimanapun, orang tak nyaman membayangkan dirinya kehilangan kendali atas diri sendiri dan menyerahkannya begitu saja kepada instruksi atau perintah orang lain. Saya kira film-film ikut menyumbangkan gambaran mengerikan tentang hipnosis melalui adegan di mana seseorang bisa menguasai dan mengendalikan sepenuhnya pikiran orang lain. Begitupun efek yang dimunculkan oleh pertunjukan hipnosis panggung. Dalam beberapa hal, hipnosis panggung ikut menanamkan kesan di benak penonton tentang betapa berkuasanya sang hipnotis atas subjek yang digarapnya: dia bisa menjadikan sekumpulan orang tampak seperti sekawanan ternak yang bisa diarah-arahkan semau dia.

Dan saya setuju dengan anda bahwa memang hipnosis sangat mengerikan seandainya ia benar-benar bisa menempatkan orang lain dalam posisi tanpa pertahanan sama sekali. Tetapi, anda tahu, hipnosis bukan seperti itu dan *trance* adalah sebuah pengalaman personal yang menarik. Saya kira salah seorang yang sangat cakap dalam mengelola dan memanfaatkan betul kondisi *trance* adalah Gus Dur. Ia bisa sembarang waktu membawa dirinya sendiri memasuki *trance*: Gus Dur bisa menidurkan pikiran sadarnya—sangat lelap—atas kemauannya sendiri dan menangkap dengan jernih omongan orang ketika ia tidur. Ia sering “mempertunjukkan kecakapan” tersebut di

seminar-seminar di mana ia menjadi pembicara. Pada sesi tanya jawab, anda tahu, ia sering tidur saja ketika para peserta seminar mengajukan pertanyaan, dan ketika ia terbangun, ia bisa menjawab dengan baik setiap pertanyaan yang diajukan kepadanya.

Kembali ke soal sugesti tidak langsung; satu hal yang patut diingat adalah fakta bahwa perilaku yang sesuai sugesti sebenarnya adalah respons subjektif hasil olahan si pasien. Sugesti tak langsung bekerja dengan memanfaatkan serangkaian pengalaman hidup yang berbeda pada setiap orang dan pelajaran yang didapat oleh masing-masing orang dari seluruh rentetan pengalaman mereka. Anda tahu, sebuah stimulan yang sama bisa melahirkan respons yang berbeda-beda pada setiap orang. Sebuah lagu tertentu, misalnya, bisa membangkitkan perasaan bahagia pada satu orang dan bisa merangsang kemurungan pada orang lain. Atau anda bisa menyampaikan satu cerita kepada sepuluh orang, dan anda akan mendapatkan sepuluh kesimpulan, atau sepuluh hikmah, yang masing-masing berbeda menurut kerangka pemahaman setiap orang yang mendengar cerita tersebut. Setiap orang akan mencari dan menemukan sendiri kesimpulan yang paling berdekatan dengan pengalaman dirinya.

Karena itu, dalam pendekatan tak langsung, *esensi sugesti* bukan terletak pada apa yang dikatakan oleh terapis, melainkan *apa yang dilakukan oleh si pasien* ketika ia mendengarkan kata-kata itu. Inilah yang membedakannya dari pendekatan sugesti langsung, yang menganggap pasien adalah makhluk pasif ketika ia dalam keadaan *trance*. Dalam sugesti langsung, karena mengasumsikan bahwa pasien adalah pasif, maka hal yang esensial di sana adalah apa yang dikatakan oleh terapis. Dengan kata lain, sugesti yang disampaikan oleh terapis adalah sumber bagi kesembuhan si pasien.

Dalam terapi yang menerapkan pendekatan tak langsung, kata-kata terapis berfungsi untuk membangkitkan respons-respons internal yang kompleks dalam diri pasien. Respons internal inilah yang menjadi landasan bagi sugesti. *Sugesti tak langsung* tidak mengatakan kepada pasien apa yang harus dilakukan; ia lebih bersifat menggali dan memfasilitasi apa yang bisa dilakukan oleh sistem respons pasien di tingkat otonom tanpa campur tangan pikiran sadar. Dalam hal ini pasien menemukan sendiri solusi bagi permasalahannya. Sugesti hanya menjadi alat perangsang bagi pasien untuk menemukan

sendiri seluruh sumberdaya yang paling tepat baginya untuk mengatasi masalah yang dia hadapi. Kesimpulan yang demikian ini bersesuaian dengan keyakinan Erickson bahwa setiap orang sesungguhnya sudah menyimpan seluruh pengetahuan, yang ia dapat dari pengalaman hidupnya, dan dari sanalah ia akan menemukan sumberdaya yang memadai bagi dirinya sendiri untuk berfungsi optimum. Dan ia akan merasa nyaman dengan itu sebab tidak dipaksa untuk menerima dan meyakini sesuatu yang sama sekali asing bagi dirinya.

Dengan pengantar di atas, selanjutnya kita akan membahas sejumlah bentuk *sugesti tak langsung* yang bermanfaat untuk memfasilitasi respons hipnotik itu. Kebanyakan adalah pola-pola bahasa yang lazim kita gunakan sehari-hari. Anda akan melihat nanti bahwa banyak dari sugesti-sugesti itu yang saling berkaitan. Beberapa bisa digunakan dalam satu frase atau satu kalimat dan kadang sulit untuk membedakan yang satu dari yang lainnya. Karena itu akan sangat bermanfaat bagi pembaca untuk memahami bahwa yang terpenting adalah bagaimana kita membawakan diri dengan teknik ini dan bagaimana kita merancang terapi. Erickson, sebagaimana sudah kita bahas di bagian sebelumnya, memanfaatkan berbagai kemungkinan yang melibatkan, selain pola-pola bahasa, juga intonasi, tarikan nafas, jeda, sentuhan tangan, arah pandangan, dan ekspresi wajahnya.

2. Teknik Penyisipan (Interspersal Approach)

Dalam pendekatan konvensional dengan *sugesti langsung*, hipnoterapis biasanya cenderung mengulang-ulang sugesti yang sama terus-menerus. Upaya ini tampaknya dimaksudkan untuk membuat pemrograman baru atau memperkuat kesadaran orang terhadap satu ide tertentu. Karena itu repetisi dianggap sangat perlu dilakukan. Tentu saja pemrograman langsung semacam ini bisa benar-benar mempengaruhi perilaku (misalnya pada iklan), namun ia tidak memungkinkan untuk menggali dan memfasilitasi potensi unik si pasien.

Erickson menjelaskan bahwa pendekatan *interspersal*, yang disampaikan dalam cara nonrepetitif, justru sangat penting dalam penyampaian sugesti. Pendekatan ini memungkinkan berlangsungnya penyampaian sugesti dalam cara yang sesuai bagi proses bawah sadar pasien. Anda bisa menyisipkan, dalam satu kalimat, sebuah kata yang merangsang asosiasi pasien:

Kau bisa menyampaikan perasaan itu *sebebas-bebasnya* sebagaimana yang kau inginkan.

Sisipan *sebebas-bebasnya* mengasosiasikan daya positif kebebasan dengan perasaan pasien yang mungkin tertekan. Ia bisa membantu pasien untuk bebas merasakan apa yang benar-benar ingin mereka ungkapkan. Di sini individualitas pasien dihargai, sebab mereka bisa bebas memilih. Erickson tak jarang menjalankan terapi dengan menyisipkan kata-kata dan konsep-konsep yang mensugestikan kenyamanan, dengan kerangka acuan pasien itu sendiri, sehingga penyembuhan bahkan bisa berlangsung tanpa induksi formal untuk menjadikan pasien *trance*.

Dua aspek dalam pendekatan *interspersal* adalah teknik memusatkan perhatian dengan asosiasi (*indirect associative focusing*) dan memusatkan perhatian pada proses ideodinamik (*indirect ideodynamic focusing*).

2a. Memusatkan Perhatian dengan Asosiasi

Jika kita berniat mendorong orang lain membicarakan ibunya, kata Erickson, cara termudah adalah kita membicarakan ibu kita sendiri atau ibu secara umum. Orang itu akan secara spontan terbawa untuk menceritakan ibunya. Tak akan terjadi penolakan sadar oleh orang itu, sebab tidak ada permintaan yang diajukan kepadanya.

Erickson biasa menyisipkan keterangan atau menyampaikan cerita-cerita dan anekdot dalam percakapan santai dan menyenangkan. Kadang cerita-cerita itu tampak tidak saling berkaitan, tetapi sesungguhnya memiliki kesamaan tema atau kesamaan asosiasi yang relevan dengan masalah pasiennya. Jika pancingan ternyata keliru, tak ada kerugian apa pun. Paling-paling pasien akan diam saja karena tidak ada hal yang perlu ia bicarakan. Jika pancingan mengena, pasien akan melakukan proses pencarian bawah

sadar dan itu akan membuatnya memahami salah satu aspek persoalan dirinya dan menggunakannya untuk menemukan solusi, dalam cara dia sendiri.

2b. Memusatkan Perhatian pada proses Ideodinamik

Pada dasarnya tubuh anda merespons secara otomatis pikiran anda. Ketika anda membayangkan adegan yang menyakitkan, dada anda bisa nyeri atau sesak; ketika terlintas dalam pikiran anda peristiwa memalukan yang anda alami, pipi anda mungkin memerah. Dan ketika anda mengingat peristiwa yang menyenangkan, anda merasakan kenyamanan.

Memanfaatkan koneksi langsung pikiran dan tubuh ini, Erickson sering memasukkan gambaran tertentu ke dalam pikiran orang dengan menyisipkan contoh-contoh kasus yang menarik dalam ceramah-ceramahnya tentang fenomena hipnotik. Misalnya, ia menceritakan tangan yang mengambang dengan sendirinya (*hand-levitation*) atau halusinasi inderawi. Penggambarannya yang begitu hidup bisa merangsang proses *ideomotor* (berkaitan dengan gerakan tubuh) dan *ideosensory* (berkaitan dengan halusinasi inderawi) di kalangan peserta ceramah tanpa mereka sadari. Dan ketika ia meminta salah satu maju ke depan untuk dijadikan subjek hipnotik, orang itu benar-benar dalam keadaan siap mengangkat tangan atau mengalami halusinasi dengan spontan di tingkat bawah sadar.

Teknik “My-Frend-John” dikembangkan oleh Erickson berdasarkan prinsip ini. John adalah subjek hipnotik imajiner yang seolah-olah duduk di sebelah subjek sesungguhnya. Erickson akan mengarahkan sugesti-sugestinya kepada subjek imajiner itu, dan dengan cara itu ia membawa subjek sesungguhnya memasuki keadaan hipnotik. Atau John sekadar diceritakan dalam obrolan santai Erickson dengan si subjek. Ini dilakukan, misalnya, ketika ia menangani pasien yang mengidap rasa sakit pasca-amputasi (*phantom limb*). Ia bilang: *“John sungguh luar biasa. Dan aku bicara dengannya mengenai pentingnya memiliki perasaan tenteram dalam kaki kayu, lutut kayu, betis kayu.... Merasakannya hangat. Dingin. Santai.... Anda bisa mengidap kegembiraan pasca-amputasi.”*

Prosedur semacam ini juga bekerja efektif pada pasien resisten. Dalam hal ini kita bisa mengepung subjek resisten tersebut dengan subjek-subjek yang memiliki penerimaan baik. Proses tanggapan ideodinamik (baik *ideomotor* maupun *ideosensory*) akan terjadi secara otomatis dalam diri subjek yang resisten saat itu mendengarkan sugesti dan melihat respons orang lain. Atmosfer hipnotik mempengaruhinya sehingga ia menjadi jauh lebih responsif ketimbang sebelumnya.

3. Truisme Berkaitan dengan Proses Ideodinamik

Ada 4 hal yang tercakup dalam pengertian ideodinamik, yakni ideomotor, ideosensori, ideoaferktif, dan ideokognitif. Untuk merangsang munculnya respons pada masing-masing proses tersebut, alat yang sangat efektif adalah truisme, yakni pernyataan simpel atas fakta yang dialami pasien, sehingga kebenarannya tidak bisa ditolak. Erickson sering mengucapkan hal-hal yang berkaitan dengan proses psiko-fisiologis atau mekanisme mental (yang sesungguhnya tak bisa diamati) seolah-olah ia sedang menyampaikan keniscayaan dan fakta objektif kepada pasien. Bagian yang dicetak miring adalah truisme.

3a. Proses Ideomotor

- Banyak orang bisa mengalami *tangan yang satu menjadi lebih ringan ketimbang tangan yang lain.*
- Setiap orang memiliki pengalaman *mengganggu kepala tanda ya atau menggeleng tanda tidak—bahkan tanpa menyadarinya.*
- Ketika kita *kelelahan, mata kita mulai berkedip pelan dan sesekali menutup* tanpa kita benar-benar menyadarinya.
- Kadang saat kita rileks atau hendak tidur, otot kita akan berkedut sehingga *tangan atau kaki kita membuat sedikit gerakan di luar kesadaran kita.*

3b. Proses Ideosensori

- Anda sudah tahu bagaimana caranya mengalami kegembiraan seperti saat anda *merasakan kehangatan matahari di kulit anda.*
- Banyak orang menikmati *kesejukan yang menyegarkan di tengah semilir angin.*

- Sejumlah orang bisa membayangkan makanan favorit mereka sedemikian baiknya sehingga mereka bisa benar-benar *mencecap* makanan favorit itu.
- Garam dan *bau* angin laut yang bertiup sepoi-sepoi sangat menenteramkan bagi banyak orang.

3c. Proses Ideoafektif

- Sejumlah orang *memerah mukanya ketika mereka mengakui perasaan tertentu mengenai diri mereka.*
- Mudah sekali *untuk merasa marah dan jengkel ketika kita dipermainkan. Kita biasanya berkerut ketika kita mengingat kejadian-kejadian yang terlalu menyakitkan untuk diingat.*
- Kita mencoba menghindari *pikiran dan kenangan yang membuat kita menangis*, tetapi itu semua sering berkaitan dengan hal-hal yang sangat penting.
- Kita semua senang memperhatikan seseorang *tersenyum oleh pikirannya sendiri* dan kita sering mendapati diri kita *tersenyum melihat mereka tersenyum.*

Dalam memformulasikan sugesti ideoafektif semacam ini, sangat bermanfaat jika kita memasukkan penanda-penanda perilaku (merah muka, berkerut, menangis, tersenyum) di setiap kesempatan, demi mendapatkan umpan balik apakah pasien menerima dan menanggapi.

3d. Proses Ideokognitif

- Anda tahu bahwa ketika anda tidur pikiran bawah sadar anda bisa *bermimpi*. Anda bisa *dengan mudah melupakan mimpi itu ketika anda bangun.*
- Anda kadang bisa *mengingat* satu bagian penting dari mimpi itu yang menarik bagi anda.
- Kita kadang bisa tahu sebuah nama dan ia sudah ada di ujung lidah, tetapi *kita tidak bisa menyebutkan nama itu.*

4. Truisme Terkait Waktu

Tingkat pencarian dan proses bawah sadar yang menghasilkan respons hipnotik membutuhkan waktu yang berbeda-beda pada setiap pasien. Karena itu yang terbaik adalah membiarkan bawah sadar pasien sendiri untuk memutuskan kapan waktu yang

tepat baginya untuk merespons. Di sini *truisme terkait waktu* menjadi alat yang penting bagi kita.

- ***Cepat atau lambat* tangan anda akan terangkat (kelopak mata mengatup, atau apa pun).**
- ***Sakit kepala anda (atau apa pun) bisa sekarang juga pergi segera ketika* sistem tubuh anda siap melepasnya pergi.**
- ***Gejala penyakit anda bisa sekarang melenyap segera ketika pikiran bawah sadar anda mengetahui bahwa anda bisa menangani masalah (apa pun) dalam cara yang lebih konstruktif.***

5. Tidak Tahu, Tidak Melakukan (Not Knowing, Not Doing)

Dalam trance hipnotik segala sesuatu berlangsung otonom, terbebas dari campur tangan dan kehendak pikiran sadar. Demikian pula yang mestinya terjadi pada proses mental yang konstruktif—ia terjadi dengan sendirinya tanpa upaya sadar oleh pasien untuk mengarahkannya. Karena itulah sugesi *tidak tahu, tidak melakukan* bersinonim dengan tanggapan bawah sadar atau tanggapan otonom yang merupakan esensi pengalaman *trance*. Keduanya sangat berguna untuk memfasilitasi munculnya tanggapan hipnotik. Sugesti ini terutama sekali bermanfaat pada tahap-tahap awal induksi.

- ***Anda tidak harus bicara atau bergerak atau berupaya melakukan apa pun. Anda bahkan tidak harus membuka mata terus-menerus.***
- ***Anda tidak harus repot-repot mencoba mendengar saya karena bawah sadar anda bisa melakukannya dan meresponnya begitu saja.***
- ***Orang bisa tidur dan tidak tahu bahwa ia tidur.***
- ***Mereka bisa bermimpi dan tidak ingat mimpinya itu.***
- ***Anda tidak tahu sama sekali kapan kelopak mata anda akan menutup rapat dengan sendirinya.***
- ***Anda bisa tidak mengetahui sama sekali tangan mana yang pertama terangkat.***

Pada contoh-contoh di atas kita bisa melihat jelas perbedaan sugesti langsung dengan sugesti tak langsung. Sugesti langsung biasanya seperti ini: “Sekarang perhatikan sungguh-sungguh suara saya dan lakukan persis apa yang saya katakan.” Ini tentu mudah

dilakukan pada subjek yang kooperatif, tetapi, pada rata-rata pasien, sugesti semacam ini justru mengaktifkan pikiran sadar dan akan menghambat proses bawah sadar.

Sugesti *tidak tahu* dan *tidak melakukan* besar manfaatnya ketika kita berniat membangkitkan individualitas pasien. Mereka dipersilakan mencari sendiri cara terbaik untuk mendapatkan respons terapeutic.

- **Anda sungguh *tidak tahu* sama sekali bagaimana pikiran bawah sadar akan membantu anda menyelesaikan masalah. Tetapi pikiran sadar anda bisa menerima ketika jawaban itu datang.**
- **Pikiran sadar anda tentunya menyimpan banyak pertanyaan, tetapi ia *tidak benar-benar tahu* kapan pikiran bawah sadar akan membawa anda meninggalkan kebiasaan yang tak diinginkan. Anda *tidak tahu* itu akan terjadi cepat atau lambat. Anda *tidak tahu* apakah itu akan berlangsung seketika atau pelan-pelan dan bertahap. Anda bisa belajar menghargai cara alamiah anda menyelesaikan segala sesuatu.**

6. Sugesti Terbuka

Terapis, dan juga pasien, tidak selalu tahu apa cara terbaik yang bisa memunculkan ekspresi paling konstruktif. Karena itu sugesti terbuka memberi peluang bagi kita untuk menggali dan memanfaatkan apa pun respons pasien. Di tingkat sadar sugesti terbuka ini memberi kesempatan orang untuk membuat pilihannya sendiri. Di tingkat bawah sadar, ketika pasien *trance*, ia menyodorkan keniscayaan kepadanya untuk menyeleksi perangkat paling tepat demi memunculkan tanggapan terapeutic.

Pada contoh-contoh di bawah ini, kita akan melihat bahwa *tidak tahu* dan *tidak melakukan* secara alami membawa kita ke sugesti terbuka.

- **Kita semua memiliki potensi-potensi yang tidak kita sadari, dan kita biasanya tidak tahu bagaimana mengekspresikan potensi-potensi itu.**
- **Pikiran anda bisa menimbang segala perasaan, kenangan, dan pemikiran yang berhubungan dengan masalah itu, tetapi anda tidak tahu mana yang akan sangat bermanfaat untuk mengatasi masalah yang anda hadapi.**
- **Anda bisa mendapati diri anda melayang ke masa lalu, sekarang, atau masa depan ketika pikiran bawah sadar anda memilih perangkat paling tepat untuk berurusan dengan masalah anda.**

- **Ia tidak tahu apa yang sedang ia pelajari, tetapi ia belajar. Dan tidak tepat bagi saya untuk mengatakan kepadanya, “Kau bisa mempelajari ini atau kau bisa mempelajari itu!” Biarkan ia mempelajari apa pun yang ia kehendaki, dengan cara apa pun yang ia kehendaki.**

Sembari memberi kesempatan seluas-luasnya kepada pasien untuk menggali dan mengekspresikan individualitasnya, sugesti terbuka semacam ini membawa implikasi kuat bahwa respons terapeutik akan terjadi.

7. Menyebutkan Semua Kemungkinan Respons

Sementara sugesti terbuka memberi kesempatan sangat luas untuk mengekspresikan respons terapeutik, *menyebutkan semua kemungkinan respons* bermanfaat untuk memfokuskan tanggapan pasien ke arah tertentu. Misalnya dalam upaya membangkitkan *trance* seperti di bawah ini.

- **Segera anda akan mendapati satu jari atau ibujari anda sedikit bergerak, mungkin dengan sendirinya. Ia bisa ke atas atau ke bawah, ke samping atau menekan ke bawah. Ia bisa cepat atau lambat atau mungkin tidak bergerak sama sekali. Yang terpenting adalah anda merasakan sepenuhnya apa pun perasaan yang berkembang.**

Seluruh kemungkinan gerakan jari dicakup dalam sugesti ini, termasuk kemungkinan tidak bergerak sama sekali. Ini sugesti yang tidak mungkin gagal. Pasien akan berhasil tidak peduli apa pun respons yang ia kembangkan. Terapis dengan mudah mengeksplorasi tingkat koresponsifan pasien sembari merangsang *trance* dengan memfokuskan perhatian pada pengalaman mental pasien tersebut.

Pendekatan yang sama bisa digunakan ketika pasien sudah mengalami *trance* dan siap berurusan dengan masalahnya.

- **Segera anda akan mendapati bahwa masalah berat badan sedikit banyak berurusan dengan makanan yang bisa anda nikmati. Berat badan anda mungkin akan naik, atau turun, atau tetap selama beberapa waktu ketika anda mempelajari sesuatu yang sangat penting tentang diri anda.**

Dalam dua contoh di atas, kita bisa melihat bagaimana pikiran sadar pasien dialihkan dari wilayah penting yang memerlukan tanggapan ke ide menarik pada bagian akhir (cetak miring). Dengan cara ini bawah sadar lebih memiliki kesempatan untuk memutuskan respons mana yang akan diekspresikan. Pendekatan ini sejalan dengan

gagasan klasik tentang hipnosis sebagai pemusatan dan pengalihan perhatian yang terjadi bersamaan.

8. Pertanyaan yang Memfasilitasi Kemungkinan Respons Baru

Sebuah pertanyaan akan merangsang orang untuk melakukan pencarian yang tak henti-henti di tingkat bawah sadar, bahkan setelah ia menemukan jawaban yang tampaknya memuaskan di tingkat sadar. Proses pencarian otonom di tingkat bawah sadar ini, seperti telah kita bahas di depan, muncul dalam banyak fenomena keseharian. Pada bagian ini kita akan melihat contoh-contoh bagaimana pertanyaan bisa memfokuskan asosiasi dan juga mensugesti serta mendorong kemungkinan munculnya respons baru.

8a. Pertanyaan untuk Memusatkan Asosiasi

Erickson juga menggunakan pertanyaan untuk memusatkan perhatian atau memfasilitasi perubahan internal. Dengan klien yang sudah pernah dihipnosis sebelumnya, ia akan menanyakan, “Apakah anda mengalami keadaan hipnosis pada dasarnya sama dengan keadaan sadar atau berbeda dari keadaan sadar?” Dalam merespons, klien akan *kembali ke keadaan trance* untuk membandingkan dua kemungkinan itu. Sama halnya, kita bisa menginduksi *trance* hanya dengan menanyakan, “Apakah kau sudah pernah memasuki keadaan *trance* sebelum... saat ini juga?”

Pertanyaan model Erickson ini bisa memfasilitasi perubahan internal dengan menawarkan *double binds* (keadaan tanpa pilihan) yang sangat sugestif, dengan memberikan ilusi seolah-olah ada pilihan: “Apa yang akan lebih efektif bagi anda untuk menurunkan berat badan? Apakah itu akan terjadi karena anda secara otomatis lupa makan atau karena anda memiliki sedikit kesabaran menghadapi makanan, karena makan menghalangi anda untuk melakukan hal-hal yang sangat menyenangkan?”

8b. Pertanyaan dalam Induksi *Trance*

Pertanyaan akan merupakan sugesti tak-langsung ketika ia tidak bisa dijawab oleh pikiran sadar. Pertanyaan tertentu mengaktifkan proses bawah sadar dan merangsang tanggapan otonom yang merupakan esensi dari perilaku *trance*. Berikut adalah ilustrasi

tentang bagaimana serangkaian pertanyaan bisa digunakan untuk merangsang *trance* melalui dua model induksi yang berbeda—fiksasi mata (*eye fixation*) dan tangan mengambang (*hand-levitation*).

Dalam kedua ilustrasi ini, kita akan melihat bahwa pertanyaan-pertanyaan awal mungkin dijawab di tingkat sadar. Pertanyaan-pertanyaan selanjutnya mungkin dijawab di tingkat sadar maupun di tingkat bawah sadar. Pertanyaan-pertanyaan terakhir hanya bisa dijawab di tingkat bawah sadar. Anda tentunya tidak harus menerapkan kedua contoh ini secara kaku, tetapi tetap memperhatikan dan memanfaatkan perilaku pasien.

Perlu anda perhatikan, respons oleh pasien tidak harus lisan. Cukup baginya untuk memunculkan perilaku responsif yang disugestikan. Pasien biasanya juga tidak memahami bahwa peralihan yang sangat penting dan halus sedang berlangsung. Mereka tidak lagi berinteraksi secara verbal sesuai dengan kebiasaan mereka. Lebih dari itu, mereka berfokus secara intens dalam proses internal mereka, bertanya-tanya bagaimana mereka akan menjawab pertanyaan yang diajukan. Ini mengimplikasikan sedang berlangsungnya disosiasi antara kesadaran dan respons otonom mereka terhadap pertanyaan-pertanyaan terapis. Hipnosis, anda tahu, adalah bangkitnya respons-respons otonom pada diri seseorang. Dan keadaan otonom inilah yang terus-menerus ditingkatkan untuk kepentingan terapi.

Fiksasi Mata (Eye Fixation)

- 1. Anda mau menemukan satu titik yang bisa anda pandangi dengan nyaman?**
- 2. Sekarang, saat anda terus menatap titik itu untuk sementara waktu, apakah kelopak mata anda ingin berkedip?**
- 3. Apakah kedua kelopak mata itu akan mulai mengedip bersama atau sendiri-sendiri?**
- 4. Dengan pelan atau dengan cepat?**
- 5. Apakah mereka akan menutup semua seketika atau mengerjap-ngerjap dengan sendirinya?**
- 6. Apakah kedua mata itu akan semakin terkatup dan semakin terkatup saat anda merasa semakin nyaman, semakin nyaman?**

- 7. Bagus. Bisakah kedua mata itu sekarang tetap terkatup saat anda merasakan kenyamanan yang semakin dalam seperti ketika anda tidur?**
- 8. Bisakah kenyamanan itu berlanjut menjadi semakin nyaman, semakin nyaman sehingga anda bahkan tidak ingin membuka mata?**
- 9. Atau anda lebih suka mencoba membukanya dan menemukan bahwa anda tidak bisa?**
- 10. Dan secepat apa anda akan melupakan kedua mata anda karena bawah sadar anda ingin bermimpi?**

Jadi, anda lihat, rangkaian pertanyaan di atas dimulai dari pertanyaan yang menggerakkan pilihan sadar di pihak pasien dan diakhiri dengan pertanyaan yang hanya bisa dijalankan oleh proses bawah sadar. Ciri penting pendekatan ini adalah bahwa ia aman dari kegagalan, dalam arti setiap kegagalan merespons bisa diterima sebagai respons yang valid dan bermakna atas sebuah pertanyaan. Ciri lainnya, setiap pertanyaan mensugestikan respons yang bisa *diamati*. Itu berguna untuk memberi informasi penting kepada terapis tentang bagaimana pasien mengikuti sugesti.

Jika pasien gagal merespons secara memadai, terapis bisa melanjutkannya dengan sedikit lagi pertanyaan pada level yang sama sampai perilaku responsif muncul lagi. Terapis bisa juga menanyai pasien tentang pengalaman mental mereka demi menggali pola respons yang tidak lazim atau kesulitan mereka. Bagi Erickson, hal semacam ini tidak mengganggu *trance*. Format pertanyaan yang disampaikan justru memberi kesempatan kepada setiap pasien untuk menunjukkan individualitas dan respons mereka dalam cara yang konstruktif secara terapeutik. Ciri-ciri ini juga ditemukan dalam pendekatan tangan mengambang (*hand levitation*), yang akan kita lihat berikut ini.

Hand-Levitation

- 1. Sekarang, anda bisa nyaman saja menaruh kedua tangan di atas paha? [sebagaimana yang diperagakan oleh terapis] Ya, begitu, dengan lembut tanpa membuat keduanya saling bersentuhan.**
- 2. Bisa anda biarkan kedua tangan itu terkulai ringan sekali di sana sehingga ujung-ujung jari pun nyaris tidak menyentuh paha anda?**
- 3. Bagus. Saat keduanya terkulai sangat ringan, apakah anda perhatikan bagaimana keduanya cenderung terangkat sedikit, dengan sendirinya, bersamaan dengan tarikan nafas anda?**

4. Sekarang, apakah keduanya mulai terangkat bahkan lebih ringan dan sangat mudah, dengan sendirinya, saat seluruh tubuh anda semakin rileks, semakin rileks?
5. Saat kenyataan itu berlanjut, apakah salah satu tangan anda atau yang lainnya atau barangkali keduanya terus terangkat makin tinggi?
6. Dan apakah tangan itu terus terangkat dan terus terangkat semakin tinggi, semakin tinggi, sedikit demi sedikit, dengan sendirinya? Apakah tangan yang lain ingin menyusulnya, atau apakah tangan yang lain ingin rileks di paha anda?
7. Bagus. Dan apakah tangan itu terus terangkat dengan sedikit sentakan kecil, atau apakah ia terangkat dengan gerak lembut, gerak lembut, saat tangan itu naik ke arah wajah anda?
8. Apakah ia bergerak makin cepat atau makin lambat saat ia mendekati wajah anda dengan kenyamanan yang makin mendalam? Apakah ia perlu berhenti sejenak sebelum akhirnya menyentuh wajah anda sehingga anda akan tahu bahwa anda memasuki *trance*? Dan ia tidak akan menyentuh sampai pikiran bawah sadar anda benar-benar siap untuk membawa anda *trance* semakin dalam, begitu bukan?
9. Dan apakah tubuh anda akan secara otomatis menarik nafas dalam-dalam ketika tangan itu menyentuh wajah anda saat anda benar-benar rileks dan merasakan diri anda *trance* semakin dalam?
10. Bagus. Dan apakah anda akan berusaha keras memperhatikan bahwa perasaan anda semakin nyaman ketika tangan itu pelan-pelan kembali ke paha anda dengan sendirinya? Dan apakah bawah sadar anda akan bermimpi tepat pada saat tangan itu menyentuh paha?

8c. Pertanyaan yang Memfasilitasi Respons Terapetik

Pertanyaan-pertanyaan bisa dikombinasikan dengan pendekatan *not knowing, not doing* dan dengan *sugesti terbuka* untuk memfasilitasi beragamnya pola tanggapan.

Dan apa cara yang akan efektif untuk mengurangi berat badan? Apakah itu terjadi karena, simpel saja, anda lupa makan dan lebih memiliki kesabaran menghadapi makanan karena makanan menghambat anda dari hal-hal yang lebih menarik untuk dikerjakan? Apakah itu terjadi karena makanan tertentu yang membuat gendut tidak lagi menarik perhatian anda, apa pun alasannya? Apakah anda akan menemukan kesenangan dengan makanan baru dan cara baru untuk mempersiapkan dan memakannya, sehingga anda akan terheran-heran bahwa berat badan anda turun tanpa anda benar-benar kehilangan sesuatu?

Pertanyaan terakhir dalam rangkaian ini adalah contoh pertanyaan gabungan (*compound questions*), yang bisa dibangun dengan kata sambung *dan* dan *sehingga*, untuk memfasilitasi kecenderungan apa pun yang paling alamiah bagi pasien.

Efek ambiguitas dan sugestif dari *pertanyaan gabungan* bermanfaat untuk melumpuhkan keterbatasan-keterbatasan pasien sehingga pelbagai kemungkinan baru bisa dialami. Selanjutnya, kita akan beralih lebih rinci ke sugesti gabungan (*compound suggestions*).

9. Sugesti Gabungan

Di tingkat paling sederhana, sugesti gabungan dibentuk dari dua pernyataan yang disatukan dengan menyertakan kata penghubung atau dengan jeda sejenak. Karenanya, kedua pernyataan itu lantas memiliki kaitan atau kedekatan asosiasi. Dalam tatabahasa kita mengenal dua jenis kata penghubung, yakni kata penghubung koordinatif dan kata penghubung subordinatif. Dengan kata penghubung koordinatif (*dan*, *tetapi*, dan *atau*) kita menggabungkan dua pernyataan yang secara logis berkoordinasi atau sama derajatnya. Sementara dengan kata penghubung subordinatif (*meskipun*, *jika*, *sehingga*, *setelah*, *seperti*, *karena*, *sejak*, dan *sampai*) kita menggabungkan satu pernyataan dengan pernyataan lain yang berfungsi melengkapi atau subordinat.

Dengan sugesti gabungan, kita memperkuat efek sugestif dari apa yang kita nyatakan. **Prinsipnya, *ketika satu elemen sudah bisa diperkirakan akan terjadi, atau sudah terjadi, maka elemen kedua akan mendapatkan kekuatan sugestifnya ketika dihubungkan dengan yang pertama.***

Dalam bagian ini kita akan melihat lima kelompok *sugesti gabungan* yang secara khusus digunakan dalam hipnoterapi: (a) *Yes Set*, (b) *membuat kaitan asosiatif*, (c) *penjajaran hal-hal yang saling bertentangan*, (d) *sugesti negatif*, dan (e) *shock, surprise, dan momen kreatif*.

9a. Yes-Set

Bentuk dasar pernyataan gabungan yang banyak digunakan dalam keseharian adalah mengaitkan hal yang jelas baik dengan kemungkinan yang diharapkan.

Ini hari cerah, mari pergi berenang.

Ini hari libur, *maka* kenapa aku tidak melakukan apa yang kuinginkan?

Kau melakukannya dengan baik *dan* bisa melanjutkannya.

Dalam tiap-tiap kalimat di atas, asosiasi positif di bagian awal (hari cerah, hari libur, melakukan dengan baik) menyodorkan sebuah “fakta” yang bisa disepakati (*yes set*), yang bisa memperkuat penerimaan atas sugesti yang mengikutinya. Bagian-bagian awal itu tak lain adalah truisme, sebuah perangkat penting untuk membuka *yes set* dan memfasilitasi sugesti.

Nah, ketika truisme atau asosiasi positif ditempatkan *setelah* sugesti, kita pun mempunyai perangkat untuk memperkuat sugesti itu. Jadi:

Mari pergi berenang, ini hari cerah.

9b. Membuat Kaitan Asosiatif

Sugesti hipnotik, yang mungkin sulit bagi pasien, bisa menjadi lebih mudah ketika diasosiasikan dengan tindakan yang familiar. Anda memboncengkan sugesti hipnotik tersebut pada tindakan-tindakan alamiah dan spontan yang dilakukan oleh pasien. Bagian yang tercetak miring di bawah ini adalah sugesti yang kita boncengkan.

- **Dengan setiap tarikan nafasmu, *kau bisa menyadari ritme alami tubuhmu dan perasaan nyaman yang berkembang.***
- **Saat kau terus duduk di sini, *kau akan mendapati dirimu menjadi makin rileks dan nyaman.***
- **Saat tangan anda merendah, *anda akan mendapati diri anda makin nyaman untuk kembali ke sumber persoalan di masa lalu.***
- **Saat anda merenungkan sumber masalah itu, *bawah sadar anda bisa mengembangkan beberapa kemungkinan untuk menghadapinya.***
- **Dan ketika pikiran sadar anda memahami sebuah solusi yang berharga dan memadai, *jari anda bisa terangkat secara otomatis.***
- **Ketika anda merasa siap untuk membicarakan hal itu, *anda akan mendapati diri anda menikmati perasaan segar dan waspada, sebagai penghargaan atas kerja baik yang bisa anda lakukan.***

Pada keenam contoh di atas, kita melihat sugesti digandengkan ke dalam jaringan asosiasi yang menciptakan sistem saling dukung dan momentum untuk merangsang

terwujudnya respons terapeutik. Sesungguhnya, dalam cara pandang yang lebih luas, keseluruhan sesi terapi tidak lain adalah serangkaian respons *saling berkait* di mana setiap tahap keberhasilan muncul dari langkah sebelumnya.

9c. Penyejajaran Hal-hal yang Bertentangan

Pada dasarnya, penyejajaran hal-hal yang saling bertentangan ini berangkat dari kenyataan bahwa secara alami kita selalu mengalami hal tersebut. Di tingkat psikologis atau sosial, keseimbangan ada kesejajaran dari proses-proses yang bertentangan ini pun lazim terjadi. Ada tegangan dan relaksasi, motivasi dan keterkungkungan, sadar dan tidak sadar, tesis dan antitesis.

Dalam bagian ini, kita akan melihat sedikit ilustrasi tentang bagaimana kita bisa menyeimbangkan proses-proses yang saling bertentangan itu dengan sugesti verbal. Dalam proses hipnosis, misalnya, kita bisa mengatakan seperti ini:

- **Saat tinju itu mengepal kuat dan *kencang*, bagian tubuh yang lain *rileks*. Saat tangan kananmu *terangkat*, tangan kirimu *merendah*.**
- **Saat *tanganmu terasa ringan* dan *terangkat*, kelopak matamu bisa terasa *makin berat* dan *merendah* sampai kedua kelopak itu mengatup.**

Dengan pola yang sama, kita bisa menyejajarkan hal-hal yang saling bertentangan menyangkut proses-proses inderawi, persepsi, afeksi, dan kognitif.

- **Saat dahimu terasa *lebih dingin*, tanganmu bisa terasa lebih panas.**
- **Saat rahangmu semakin lama menjadi semakin *keb as* dan *tidak sensitif*, perhatikan bagaimana tangan kirimu menjadi semakin lama semakin *sensitif*.**
- **Kau bisa *mengalami* seluruh perasaanmu ketika sesuatu yang terjadi pada umur X tanpa bisa *mengingat* apa yang menyebabkan munculnya perasaan-perasaan itu.**
- **Ketika kau nanti membuka matamu, kau akan memiliki *ingatan* yang jernih tentang semua itu, tetapi tanpa *perasaan apa pun* yang kau miliki waktu itu.**
- **Saat kau merenungi itu, kau sekarang benar-benar *mengalami* keseimbangan *pemikiran dan perasaan* menyangkut segala sesuatu.**

Dan, begitulah, dengan sugesti demikian kita bisa melakukan proses disosiasi (pemisahan emosi) pada sistem yang saling bertentangan sebelum kita membawa pasien ke level penyatuan yang lebih memadai.

9d. Sugesti Negatif

Erickson menegaskan pentingnya menghilangkan negativitas atau resistensi pasien pada saat berlangsungnya pemberian sugesti. Ini karena, dalam keseharian, orang yang resisten biasanya memiliki riwayat untuk terlalu menegas-negaskan setiap perasaannya. Maka, ia lebih suka mengikuti jalannya sendiri. Ia menolak diarahkan dan sering melakukan sebaliknya dari yang menurutnya diharapkan oleh orang lain. Kecenderungan menentang ini sesungguhnya merupakan kompensasi sehat dari riwayat masa lalunya. Dan banyak orang percaya bahwa sejarah perkembangan budaya dan psikologis manusia tidak lain adalah serangkaian upaya untuk mendapatkan kebebasan, ketidakterkungkungan, dan keotentikan ekspresi personal.

Dalam menangani pasien, Erickson menggali beragam cara untuk menghadapinya dan benar-benar memanfaatkan kecenderungan menentang atau membatasi diri ini. Ia percaya bahwa ekspresi negatif yang disampaikan secara simpel oleh terapis sering bisa memberi ilham untuk membuang secara otomatis sejumlah keterkungkungan dan resistensi yang telah terbangun dalam diri pasien. Karena bahasa Indonesia tidak memiliki struktur “tag question” yang persis polanya dengan bahasa Inggris, maka contoh untuk sugesti negatif ini dipertahankan dalam bentuk bahasa Inggris sebagaimana Erickson menyampaikannya.

**And you can, can you *not*? You can try, *can't* you? You *can't* stop it, can you?
You will, *won't* you? You do, *don't* you? Why *not* let that happen?**

Dalam buku yang ditulisnya bersama Ernest Rossi, Erickson mengutip hasil riset Donaldson yang menyatakan bahwa bentuk negatif 30 persen lebih sulit dipahami ketimbang bentuk positif. Karena itu penggunaan sugesti negatif bisa menyebabkan kebingungan yang cenderung melumpuhkan kesadaran terbatas pasien. Keadaan ini memudahkan proses bawah sadar bekerja.

Penggunaan bentuk negatif juga berkaitan dengan sugesti tak langsung lainnya—yakni *tidak tahu* dan *tidak melakukan*. Dalam sugesti gabungan, penggunaan bentuk negatif ini bisa sangat bermanfaat dan ringan untuk disampaikan. Contoh-contoh berikut

adalah sugesti gabungan dalam bentuk negatif dengan menggunakan kata penghubung *sampai*.

- **Kau *tidak* harus memasuki *trance sampai* kau benar-benar siap.**
- **Kau *tidak akan* menarik nafas panjang *sampai* tangan itu menyentuh wajahmu.**
- **Kau *takkan* benar-benar tahu bahwa kau bisa nyaman dalam keadaan *trance sampai* tangan itu pelan-pelan bergerak turun ke pahamu.**
- **Dan kau benar-benar *tidak* harus melakukan [respons terapeutik tertentu] *sampai* [munculnya perilaku tak terhindarkan yang akan segera dilakukan oleh pasien].**
- **Kau *takkan* melakukannya sampai bawah sadarmu siap.**

9e. Shock, Surprise, dan Momen Kreatif

Shock dan *surprise* berfungsi untuk melonggarkan kerangka berpikir pasien.

Erickson sering menggunakan *shock* dan *surprise* untuk mengguncangkan kerangka berpikir pasien dan menciptakan momen kreatif ketika pikiran sadar sejenak lumpuh. “Pasien datang kepada anda dengan kerangka mental tertentu, dan berharap anda masuk ke dalam kerangka mental tersebut,” katanya. “Ketika anda mengejutkan mereka, kerangka mental mereka akan melonggar dan anda bisa memolakan sebuah kerangka mental baru.”

Sekarang bayangkan anda berada di tempat umum dan tiba-tiba anda mendengar bunyi ledakan yang mengguncang kesadaran anda. Anda mungkin akan terkesiap dan terlempar ke *trance* sesaat ketika bawah sadar anda mencari tahu apa yang terjadi. Dan anda bisa kembali rileks beberapa waktu kemudian setelah tahu bahwa itu adalah suara mobil meledak. Namun jika tepat pada momen anda terguncang sesaat itu ada seseorang meneriakkan sugesti: BOM!, bisa saja anda langsung terlompat panik atau bertiarap untuk melindungi keselamatan diri anda.

Olok-olok vulgar atau bentakan memiliki efek serupa itu juga dalam keseharian; keduanya merupakan bentuk-bentuk guncangan yang membuat kesadaran kita lumpuh sejenak. Anda tahu, kadang-kadang seseorang menggunakan olok-olok atau bentakan untuk membuat pendengarnya lebih memperhatikan apa yang ia sampaikan.

Berkaitan dengan guncangan, kita akan melihat dalam hipnosis bagaimana sebuah kejutan disodorkan untuk mengguncangkan kerangka mental pasien sehingga keyakinannya terlumpuhkan. Tentu saja anda tidak harus meledakkan sesuatu di ruang praktek, atau mengolok-olok pasien, atau membentak-bentakinya agar ia terguncang. Anda akan membuatnya kapok.

Yang anda lakukan, dengan sugesti, adalah menyodorkan sesuatu yang mengguncang dan memunculkan celah kosong dalam kesadaran mereka. Dengan itulah kita membuka kemungkinan bagi momen kreatif. Dalam percakapan sehari-hari, anda tahu, seseorang bisa memerah wajahnya begitu saja ketika proses emosional bawah sadar disinggungkannya padanya. Jika ia tidak memerah mukanya dalam momen seperti itu, kita bisa merangsang kemunculannya dengan bertanya simpel saja, “Kenapa mukamu merah?” Pertanyaan ini—sebagai bentuk sugesti tak langsung yang dijalankan pada momen ketika kerangka mental pendengarnya sedang goyah—akan serta merta mendorong berlangsungnya proses otonom untuk mengikuti sugesti tersebut dengan mudah.

Jika orang memiliki masalah karena keterkungkungan sikap mentalnya, maka akan bermanfaat jika untuk sementara waktu kita melumpuhkan keterkungkungan itu dengan bentuk-bentuk guncangan psikologis atau sesuatu yang memberinya kejutan. Orang itu bisa memeriksa ulang situasi mereka melalui proses pencarian bawah sadar yang bekerja otomatis dalam diri mereka. Jika tidak ada jawaban yang memuaskan, terapis bisa menambahkan sugesti sebagai perangsang selama berlangsungnya celah kekosongan sesaat itu, dengan harapan mereka bisa memunculkan respons terapeutic.

Guncangan sesaat bisa dimunculkan dalam percakapan terapeutic dengan *menyisipkan* kata-kata yang mengguncangkan, konsep tabu, dan emosi. Kata-kata seperti *seks*, *rahasia*, dan *bisikan* akan sesaat merenggut perhatian, dan pendengar menjadi lebih reseptif. Jeda sejenak setelah guncangan memberi kesempatan bagi berlangsungnya pencarian bawah sadar. Ia bisa diikuti dengan penguatan atau sugesti yang tepat.

Kehidupan seks anda

[jeda]

adalah hal yang anda perlu mengetahui dan memahaminya.

Apa yang *secara diam-diam* anda inginkan

[Jeda]

bisa penting sekali bagi anda.

Kalian bisa *bercerai*

[Jeda]

kecuali kalian berdua benar-benar belajar untuk menemukan apa yang berharga dalam hubungan kalian.

Guncangan dalam kata-kata yang dicetak miring dalam contoh ini merangsang berlangsungnya pencarian bawah sadar yang bisa menghasilkan respons penting sepanjang waktu jeda. Jika ada indikasi bahwa pasien asyik masyuk ke dalam pencarian bawah sadarnya, terapis tetap diam sampai pasien memunculkan respons dalam bentuk apa pun. Jika tidak ada indikasi akan muncul respons tertentu, terapis mengakhiri waktu jeda dengan penguatan atau sugesti, sebagaimana diilustrasikan di atas. Cara paling efektif untuk membuat *shock* adalah dengan memanfaatkan kerangka rujukan, tabu, dan kebutuhan pasien sendiri untuk membebaskan diri dari pola lama sehingga penataan ulang yang kreatif bisa dijalankan.

10. Implikasi

Seorang suami membanting piring atau gelas ketika ia kecewa pada istrinya, dan sebaliknya hanya menyampaikan kata-kata ala kadarnya ketika perasaannya disenangkan. Ia mungkin tidak menyadari apa yang ia perbuat dan istrinya mungkin tidak selalu tahu bagaimana menangkap pesan, tetapi sang istri merasakannya di tingkat tertentu. Ia menangkap implikasi melalui proses pencarian bawah sadarnya dan melakukan penarikan kesimpulan.

Implikasi adalah bentuk dasar bahasa psikologis yang memberi kita model paling jernih tentang dinamika sugesti tak langsung. Kebanyakan terapis sepakat bahwa, dalam

psikoterapi, yang terpenting bukanlah kata-kata terapis, melainkan proses yang berlangsung dalam diri pasien itu sendiri. Kata-kata terapis hanya berfungsi sebagai stimulus yang mendorong serangkaian asosiasi personal dalam diri pasien. Dan, asosiasi-asosiasi pasien itulah yang berfungsi sebagai kendaraan utama bagi proses penyembuhan. Proses itu bisa berantakan jika terapis tanpa sadar membangkitkan implikasi buruk kepada pasien, tetapi akan sangat bermanfaat jika kata-kata terapis membawa implikasi yang membangkitkan potensi laten konstruktif pada si pasien.

Dalam percakapan sehari-hari atau dalam terapi, problem terbesar komunikasi adalah ketika kata-kata tanpa disadari membawa implikasi buruk. Sekarang kita akan melihat bagaimana kita bisa memanfaatkan implikasi psikologis secara ideal untuk membangkitkan dan memfasilitasi kreativitas pasien sendiri.

Pada tingkatan yang paling simpel, implikasi dibentuk dengan frase *jika... maka....*

- ***Jika kau duduk maka kau bisa masuk ke dalam trance.***
- ***Sekarang, jika kau tidak menyilangkan kaki dan bisa menempatkan tanganmu dengan nyaman di paha, maka kau akan siap memasuki trance.***

Pasien yang mengikuti sugesti-sugesti semacam itu dengan benar-benar *duduk, membuka kaki yang menyilang, dan meletakkan tangannya di paha* bisa diharapkan ia juga menerima, mungkin tanpa terlalu menyadari, implikasi bahwa ia akan masuk ke keadaan *trance*.

Lalu, anda bisa bertanya: Apa manfaat implikasi semacam ini? Idealnya, implikasi semacam ini memangkas kesadaran dan secara otomatis membangkitkan proses bawah sadar yang dikehendaki. Ia memfasilitasi *trance* dalam cara di mana pikiran sadar tidak mungkin bisa mewujudkannya karena ia tidak tahu caranya. Kita bisa mempersiapkan diri untuk tidur, tetapi pikiran sadar tidak bisa mewujudkannya. Jadi, jika kita memberi perintah kepada seorang pasien yang naif, “Duduk di kursi itu dan masuklah ke dalam *trance*,” ia bisa jadi akan duduk sembari mempertanyakan dengan sopan, “Namun aku tidak bisa masuk ke dalam *trance*, dan aku takut aku tidak tahu caranya.”

Karena esensi sugesti hipnotik adalah respons bawah sadar, tentunya akan sia-sia berharap pikiran sadar akan memunculkan respons semacam itu melalui sugesti langsung (yang ditujukan kepada pikiran sadar). Ketika sugesti langsung berhasil, itu biasanya melibatkan persiapan sadar untuk *trance* yang kurang lebih serupa dengan tindakan yang anda lakukan menjelang tidur. Anda merebahkan tubuh di ranjang, membaca-baca sebentar, dan mematikan lampu kamar. Maka ketika anda tertidur dengan sendirinya, itu adalah implikasi bawah sadar dari persiapan-persiapan sadar yang anda lakukan. Artinya, bawah sadar anda sudah sangat memahami bahwa ketika anda melakukan tindakan itu semua, implikasinya adalah anda tidur.

Saat kita merenungi proses implikasi, kita pelan-pelan menyadari bahwa apa pun yang kita katakan selalu memiliki implikasi. Bahkan percakapan yang sangat umum pun bisa dibahas dalam studi implikasi, yakni bagaimana kata-kata yang disampaikan seseorang akan membangkitkan segala jenis asosiasi pada diri pendengarnya. Dalam keseharian, juga dalam hipnoterapi, *implikasi itulah yang sering lebih berpotensi sebagai sugesti* ketimbang apa yang disampaikan langsung.

Berikut adalah contoh-contoh penggunaan implikasi untuk memperdalam keterlibatan pasien dengan kenyataan bawah sadarnya selama *trance*.

- **Kenangan-kenanganmu, gambar-gambar yang kau lihat, dan perasaan-perasaanmu sekarang menjadi lebih penting bagimu *dalam keadaan ini*.**

Sembari menyampaikan apa yang tampaknya sugesti langsung mengenai kenangan, gambar-gambar, dan perasaan, pernyataan ini juga membawa implikasi penting bahwa *trance* adalah berbeda dari keadaan sadar, dan *dalam keadaan ini*, hal-hal lain bisa tidak relevan sama sekali (kebisingan di luar, waktu, tata ruang, dan sebagainya.).

- **Kita biasanya tidak menyadari momen ketika kita tertidur dan kadang bahkan tidak sadar bahwa kita tidur.**

Pernyataan ini jelas mempunyai implikasi tentang kurangnya kesadaran mengenai aspek-aspek *trance*, sebuah kekurangan yang lebih lanjut bisa melumpuhkan seluruh

struktur keterkungkungan. Dalam monolog berikut, implikasi tentang ketidaksadaran ditekankan sehingga perilaku otomatis bisa difasilitasi.

- **Sekarang kau tahu bahwa kau melakukan banyak hal sepanjang hari tanpa menyadari itu semua. Persis seperti kau bernafas tanpa menyadarinya. Dan bahkan ketika kau berjalan, kedua kakimu tampaknya bergerak dengan sendirinya dan membawamu ke tempat mana pun yang kauinginkan. Dan kedua tanganmu melakukan banyak hal yang yang kau ingin mereka melakukannya tanpa kau mengatakan, “Sekarang, Tangan, lakukan ini; sekarang, Tangan, lakukan itu.” Tanganmu melakukan secara otomatis untukmu, dan kau biasanya tidak harus memperhatikan mereka. Bahkan ketika kau bicara, kau melakukannya otomatis, kau tidak harus secara sadar memperhatikan bagaimana mengeja setiap kata. Kau bisa berbicara bahkan tanpa mengetahuinya. Kau tahu bagaimana cara melakukannya secara otomatis bahkan tanpa memikirkannya. Juga, ketika kau melihat atau mendengar segala sesuatu atau ketika kau menyentuh atau merasakan segala sesuatu, semuanya bekerja otomatis tanpa kau harus menyadarinya. Semuanya bekerja dengan sendirinya dan kau tidak harus memberi perhatian. Semuanya bisa menjaga diri sendiri tanpa kau harus repot-repot memperhatikannya.**

Bentuk spesial dari implikasi yang umum diterapkan dalam hipnosis klinis adalah pengarah tak langsung atau pengarah tersirat (*implied directive*). Pengarah tak langsung ini memiliki tiga bagian sebagai berikut:

1. *introduksi yang terikat waktu*
ketika bawah sadarmu menjangkau sumber masalah tersebut,
2. *sugesti yang diimplikasikan;*
jarimu bisa terangkat.
3. *respons yang menandakan bahwa sugesti yang diimplikasikan itu bekerja beres.*

Pengarahan tak langsung semacam ini bisa kita manfaatkan untuk memfasilitasi proses eksplorasi bawah sadar. Ketika pasien merespons dengan mengangkat jarinya, anda saat itu juga akan tahu bahwa pikiran bawah sadar pasien sudah menjangkau sumber masalah. Bentuk lain yang khususnya bermanfaat untuk merangsang pencarian bawah sadar adalah sugesti seperti berikut:

- **Ketika kau menemukan perasaan rileks dan nyaman, matamu tertutup dengan sendirinya.**

Mata menutup adalah respons alamiah yang berhubungan dengan kenyamanan dan ia sekaligus berlaku sebagai sinyal bahwa proses internal sedang berlangsung.

- **Saat kenyamananmu semakin dalam, pikiran sadarmu bisa rileks sementara bawah sadarmu memeriksa asal-muasal dan segala hal ihwal mengenai masalah itu. Dan ketika sebuah pemikiran yang relevan dan menarik menyentuh pikiran sadarmu, matamu akan terbuka saat kau dengan cermat mempertimbangkannya.**

Dalam hipnosis anda selalu memberi penekanan pada proses bawah sadar. Sebab, anda tahu, proses bawah sadar adalah esensi dari kreativitas dan penyelesaian masalah dalam keseharian dan juga dalam terapi. Hipnoterapi, secara khusus, bergantung kepada keberhasilan pemanfaatan proses bawah sadar semacam itu untuk memfasilitasi respons terapeutic.

11. Double bind

Dalam pengalaman sehari-hari kita kadang, atau mungkin sering, terperangkap dalam keadaan yang menghadapkan kita pada alternatif-alternatif yang tidak menyenangkan. Karena itu kita menghadapi konflik di mana kita ingin menghindari semua alternatif, tetapi itu tidak memungkinkan karena kita harus membuat pilihan. Dalam situasi semacam ini kita biasanya memilih yang tingkat keburukannya lebih kecil. Sebaliknya, kita juga lazim menghadapi keadaan di mana kita ingin mendapatkan semua dari alternatif-alternatif yang ada. Tetapi kita tetap harus memilih karena kita tidak mungkin mendapatkan semuanya.

Double bind adalah sugesti yang disodorkan dengan mempertimbangkan keterikatan semacam itu, di mana kita harus memilih satu dari sejumlah alternatif yang tidak menyenangkan, atau memilih satu sementara kita menginginkan semua. Milton Erickson biasa mengajukan pertanyaan seperti berikut:

- **Apakah anda lebih suka memasuki *trance* sekarang atau nanti? Apakah anda akan memilih memasuki *trance* dengan berdiri atau berbaring? Apakah anda akan memilih memasuki *trance* ringan, medium, atau *deep trance*?**

Pasien memiliki kebebasan untuk menentukan pilihannya, tetapi sesungguhnya itu pilihan semu sebab ia diikat dalam hanya satu pilihan, yakni *trance*. Hanya ia bebas menentukan waktunya, bagaimana posisinya, dan jenis *trance* yang ia pilih.

Double bind bisa sangat memukau ketika kita menggunakannya dengan menyodorkan konsep pikiran sadar dan bawah sadar. Meskipun kita tidak bisa mengendalikan bawah sadar, namun *double bind* ini bersandar pada kenyataan bahwa kita dapat menerima pesan secara sadar untuk memicu proses bawah sadar. *Double bind* “sadar-bawah sadar” dirancang untuk memangkas keterbatasan pemahaman dan kemampuan sadar kita. Respons apa pun dari sugesti berikut ini, sebagai contoh, menghendaki pasien untuk melakukan pencarian internal di dalam dirinya yang memunculkan proses bawah sadar dalam cara yang di luar kendali kesadaran.

- **Jika bawah sadar anda menghendaki anda memasuki *trance*, tangan kanan anda akan terangkat dengan sendirinya. Jika sebaliknya, tangan kiri anda yang akan terangkat dengan sendirinya.**

Jadi, jawaban apa pun yang kita dapatkan, apakah itu tangan kanan atau tangan kiri, kita tahu bahwa orang itu sudah memasuki *trance* karena kedua gerakan tangannya (yang terjadi dengan sendirinya) menyiratkan hal itu. Jika pasien duduk diam, dan tidak ada respons dengan gerakan tangan setelah beberapa menit, terapis bisa menyodorkan *double bind* berikut:

- **Karena anda duduk dengan tenang dan tidak ada respons dari tangan anda, anda bisa mencari tahu apakah pikiran bawah sadar anda lebih suka tidak**

melakukan upaya apa pun sama sekali saat anda memasuki *trance*. Mungkin akan lebih menenteramkan bagi anda jika tidak harus bergerak atau berbicara atau bahkan mencoba sekuat tenaga untuk menjaga mata anda tetap terbuka.

Pada saat ini mungkin mata pasien segera terkatup dan ia memasuki *trance*. Atau matanya mungkin tetap terbuka dengan tatapan kosong, dan itu bisa berlanjut dengan kelembaman tubuh yang mengisyaratkan perkembangan menuju *trance*. Sebaliknya, jika pasien mengalami kesulitan, akan ada perubahan tidak enak pada tubuh, mimik muka, dan akhirnya beberapa akan menyampaikan masalah mereka.

Double bind “sadar-bawah sadar” yang dipadukan dengan sugesti pertanyaan, implikasi, *not knowing-not doing*, dan isyarat ideomotor akan menjadi alat yang luar biasa untuk memicu *trance* dan mengeksplorasi pola respons pasien.

Dalam terapi, *double bind* “sadar-bawah sadar” memiliki kegunaan yang tak terbatas karena kemampuannya untuk menggerakkan proses bawah sadar. Penggunaan sugesti negatif sebagaimana dijelaskan sebelumnya sangat berguna di sini.

- **Anda *tidak* harus mendengarkan saya karena bawah sadar anda bersiaga dan bisa mendengar apa yang ia perlukan, untuk memberi respons secara tepat.**
- **Dan benar-benar *tidak* ada masalah apakah pikiran sadar anda melakukan sesuatu, karena bawah sadar anda bisa mendapati cara yang tepat untuk berurusan dengan penderitaan itu (*apa apa saja*).**
- **Anda mengatakan bahwa anda *tidak* tahu bagaimana mengatasi masalah itu. Anda ragu dan bingung. Pikiran sadar anda benar-benar tidak tahu apa yang perlu dilakukan. Dan sebaliknya kita tahu bahwa bawah sadar bisa menjangkau banyak kenangan dan gambaran-gambaran dan pengalaman-pengalaman sehingga semua sumberdaya tersedia bagi anda, dalam cara yang tak terduga, untuk menyelesaikan masalah itu. Anda *belum* tahu apa saja kemungkinan-kemungkinan itu. Bawah sadar anda bisa melakukan itu semua dengan sendirinya. Dan dengan cara bagaimana anda akan menyadari ketika masalah itu terselesaikan? Apakah solusi itu akan datang dalam mimpi yang akan anda ingat, atau apakah anda akan melupakan mimpi itu tetapi mendapati bahwa masalah itu pelan-pelan terselesaikan dengan sendirinya dalam cara yang pikiran sadar anda *tidak bisa* paham? Apakah penyelesaian itu akan datang segera ketika anda sepenuhnya sadar atau dalam ketenangan merenung atau melamun? Apakah nanti anda**

sedang di tempat kerja atau sedang bermain, berbelanja atau mengemudikan mobil anda, pada saat anda mengetahuinya? Anda benar-benar *tidak* tahu, tetapi anda tentunya bisa bahagia ketika solusi itu datang.

***Double bind* untuk memfasilitasi disosiasi ganda (*double dissociation*)**

Konsep disosiasi lazim digunakan untuk menjelaskan hipnosis. Perilaku hipnotik terjadi di luar wilayah kesadaran dan karena itu terpisah dari pikiran sadar. Erickson telah mengembangkan banyak pendekatan tak-langsung untuk memfasilitasi pelbagai disosiasi dengan memanfaatkan beragam cara berperilaku demi mencapai tujuan yang sama. Tepatnya, ia menggunakan cara berbeda untuk mendapatkan respons yang sama karena ia benar-benar mempertimbangkan individualitas pasien.

Berikut ini adalah contoh *double bind* untuk memfasilitasi disosiasi ganda:

- **Kau bisa bangun sebagai manusia, tetapi kau tidak perlu bangun sebagai tubuh.**

[Jeda]

Kau bisa bangun ketika tubuhmu bangun tetapi tanpa diketahui oleh tubuhmu.

Pada bagian sebelum jeda, sugesti memisahkan bangun sebagai manusia dan bangun sebagai tubuh. Bagian setelah jeda, bangun sebagai manusia dan tubuh dipisahkan dari kesadaran tubuh. Sugesti ini mengandung disosiasi yang memfasilitasi perilaku hipnotik sembari menggali kemampuan respons yang unik pada setiap individu. *Double bind* dengan disosiasi ganda seperti ini cenderung membingungkan pikiran sadar pasien dan karena itu melumpuhkan pola kebiasaan dan pandangan terbatasnya. Ini mendorong pencarian dan proses bawah sadar yang bisa menjembatani munculnya perilaku kreatif. Sugesti berikut ini merupakan penerapan lebih luas disosiasi ganda dengan *double bind*.

- **Kau bisa bermimpi bahwa kau bangun meskipun kau dalam keadaan *trance*.**

[Jeda]

Atau kau bisa bertindak seolah-olah sedang *trance* sekalipun kau sadar.

Kau bisa mendapati tanganmu terangkat tanpa tahu ke mana arahnya.

[Jeda]

Atau kau bisa merasakan ke mana ia akan menuju meskipun kau tidak benar-benar mengarahkannya.

Kau bisa menggambar abstrak tanpa tahu apa itu.

[Jeda]

Kau akhirnya bisa menemukan sejumlah makna di dalamnya meskipun itu tidak *kelihatan* berhubungan denganmu secara pribadi.

Kau bisa berbicara dalam *trance* meskipun kau tidak selalu memahami arti kata-katamu.

[Jeda]

Atau kau bisa tetap diam saat kepalamu pelan-pelan mengangguk ya atau menggeleng tidak, semua itu dengan sendirinya, ketika menjawab pertanyaan-pertanyaanku.

Bisa kita lihat dalam contoh di atas, *double bind* yang memfasilitasi disosiasi ganda seringkali merupakan penggabungan dari segala bentuk sugesti tak-langsung: implikasi, asosiasi, sugesti negatif, sugesti terbuka, pencakupan semua kemungkinan respons, *not knowing-not doing*, dan sebagainya. Tujuannya adalah untuk membangkitkan disosiasi yang, dalam pengalaman Erickson, cenderung melumpuhkan pola kesadaran pasien sehingga respons yang lebih otonom bisa diekspresikan.

Perhatikan contoh berikut yang digunakan oleh Erickson untuk mempersiapkan orang ke dalam kondisi somnambulistik (keadaan ketika seseorang bisa melakukan tindakan-tindakan sebagaimana yang ia lakukan dalam keadaan sadar, tetapi sesungguhnya ia tidur sekalipun matanya terbuka) atau setidaknya untuk menguji validitas *trance*.

- **Sekarang, dalam sekejap matamu akan terbuka meskipun kau tidak perlu bangun. [Jeda]**

Atau kau bisa bangun ketika matamu terbuka, tetapi tidak teringat apa yang saja yang terjadi pada saat kedua matamu menutup.

Double bind untuk memunculkan disosiasi ganda ini memiliki indikasi tertentu untuk memastikan bahwa sugesti diterima dan dijalankan, yakni subjek membuka mata. Ketika mata terbuka, terapis mencatat apakah (1) secara bersamaan ada gerakan tubuh, yang mengindikasikan pasien itu bangun atau (2) pasien tetap tidak bergerak, yang mengindikasikan ia tetap *trance*. Jika pasien tidak menggerakkan tubuhnya ketika membuka mata, ia akan mengingat sepenuhnya seluruh pengalaman *trance*, karena *trance* terus berlanjut. Terapis bisa memastikan apakah *trance* masih berlangsung dengan cara meminta respons ideomotor (misalnya: jika kau tetap dalam keadaan *trance*/tidur, telunjuk kananmu terangkat, kepalamu bisa mengangguk, dan sebagainya). Respons ideomotor yang muncul mengindikasikan bahwa pasien telah memasuki tingkatan pertama kondisi somnambulistik: pasien dalam kondisi ini bisa melakukan tindakan-tindakan seperti ketika dia sadar, tetapi mereka terus mengikuti sugesti seperti ketika dia dalam keadaan *deep trance*. Terapis kemudian secara simpel melanjutkannya dengan sugesti untuk memperdalam kondisi somnambulistik itu dan memperluas cakupan “kepatuhan” hipnotik-nya (bertutur dan menulis otomatis, halusinasi visual dan auditoris, dan sebagainya).

Sebaliknya, jika pasien bergerak dan bicara seolah-olah dia benar-benar terbangun ketika mata mereka terbuka, mereka jelas tersadar. Kita bisa mengukur validitas *trance*-nya dengan memberinya sugesti yang menghadirkan amnesia terhadap pengalaman-pengalamannya selama *trance*. Tetapi bagaimana jika pasien sadar dan tidak mengalami amnesia? Apakah itu berarti *trance* tidak terjadi? Mungkin. Tapi sangat mungkin pasien akan mengingat hanya satu atau dua hal paling mengusik kesadarannya selama *trance* dan karena itu ia bisa mengingatnya sangat mudah seusai *trance*. Selebihnya, ia mengalami amnesia. Namun, ada kemungkinan lain, yakni bahwa amnesia adalah respons yang sulit diwujudkan oleh pasien tersebut. Ia mungkin benar-benar mengalami *trance* tetapi dengan alasan tertentu ia tidak bisa mewujudkan respons amnesia. Untuk menilai kemungkinan ini terapis bisa membuatnya *trance* lagi dan kemudian, setelah menyodorkan disosiasi ganda dengan *double bind*, ia bisa menggunakan modalitas lain

sebagai indikasi *trance*. Dalam contoh berikut, misalnya, gerakan tubuh (atau keterhambatan respons verbal) digunakan sebagai indikasi *trance* ketimbang amnesia.

- **Sekarang, dalam sekejap matamu akan terbuka, tetapi kau tidak perlu bangun.**

Atau kau bisa bangun ketika matamu terbuka, tetapi kau tidak akan merasa terdorong untuk memutar-mutar tanganmu beberapa menit [atau kau tidak akan merasa terdorong untuk berbicara dalam beberapa menit]

Pasien yang menerima alternatif kedua bisa membuktikan *trance*-nya dengan tidak menggerakkan tangan (atau bicara) selama beberapa menit. Erickson menganjurkan bahwa, untuk melihat indikator *trance* itu, lebih baik kita melakukannya secara tak langsung (Kau merasa *tidak ingin* menggerakkan tanganmu) ketimbang menyodorkan tantangan (Kau tidak akan bisa menggerakkan tanganmu), karena tantangan sering membangkitkan kesadaran dan merangsang orang untuk menunjukkan kebebasan dan kekuatannya.

12. Komunikasi dan Makna yang Berlapis-lapis: Evolusi Kesadaran dalam Lelucon, Permainan Kata, Metafora, dan Simbol

Kebanyakan perangkat literer kita sesungguhnya adalah alat untuk merangsang pencarian dan proses bawah sadar untuk memunculkan makna yang bertingkat-tingkat (*multiple levels of meaning*). Ini merupakan aspek yang sangat penting dan signifikan dalam sistem dinamika mental dan evolusi kesadaran. Lelucon memiliki manfaat khusus dalam pendekatan kita karena ia membantu pasien untuk menerobos pola pikir yang sangat terbatas. Karenanya ia merangsang pencarian bawah sadar bagi tumbuhnya level pemaknaan lain dan mungkin baru. Jika pasien memiliki masalah karena keterkungkungan mereka, maka jelas bahwa proses penyembuhan bisa dimulai dengan membantunya mengembangkan potensi-potensi perilaku dan pola-pola baru kesadaran yang menerobos keterbatasan.

Dari sudut pandang ini kita bisa memahami bagaimana metafora dan analogi bisa menjadi sesuatu yang lebih dari sekadar perangkat artistik: Mereka bisa memunculkan

pola dan dimensi baru kesadaran. Definisi tradisional dari metafora adalah sebuah kata atau frase yang secara harfiah mempunyai arti tersendiri tetapi secara analogis mempunyai arti lain. Dalam penggunaannya secara psikologis, metafora, analogi, dan tamsil (kiasan) dipahami sebagai perangkat untuk memfasilitasi pengembangan wawasan atau kesadaran baru dalam transaksi terapeutik. Kesemuanya secara esensial merupakan stimulan yang mendorong pencarian dan proses bawah sadar menuju ke penciptaan makna dan dimensi baru kesadaran.

Erickson adalah pionir dalam pendekatan tersebut untuk memfasilitasi proses penyembuhan dalam hipnoterapi. Perkembangan bertahap dalam pendekatan *interspersal*-nya merupakan faktor penting dalam upayanya untuk menyemaikan makna dan komunikasi yang bertingkat-tingkat, dan juga untuk mempercepat evolusi kesadaran. Dalam banyak sesi terapeutik maupun eksperimen, Erickson banyak menggunakan pendekatan-pendekatan ini untuk memfasilitasi pemahaman tentang dinamika tertentu yang ia rasa merupakan inti masalah. Ia menggunakan komunikasi yang memiliki bertingkat-tingkat makna untuk membantu pasien memahami perkembangan ke arah tertentu. Yang penting dipahami, dalam pendekatan ini Erickson tidak pernah memberikan penafsiran apa pun terhadap cerita yang ia sampaikan kepada pasien. Ia juga tidak pernah menyampaikan makna atau hikmah cerita-ceritanya. Baginya, setiap individu akan menemukan “hikmah”-nya sendiri melalui proses asosiatif di level bawah sadar. Dan penemuan sendiri orang proses bawah sadar pasien itulah yang menjadi aspek terapeutik terpenting dalam pendekatan ini.

Latihan

1. Mengingat begitu beragamnya kemungkinan dengan pendekatan tak-langsung, dan seorang pembelajar pemula bisa kebingungan bagaimana cara menerapkan semua itu pada satu sesi, maka latihan terbaik bagi anda adalah menerapkan beberapa saja dalam setiap kesempatan. Pendekatan *interspersal* (penyisipan), bersama dengan *pertanyaan* dan *truisme*, misalnya, bisa digunakan untuk percakapan terapeutik bahkan tanpa anda melakukan induksi *trance* secara formal.

- Sugesti *yes set* akan sangat efektif ketika anda menerapkannya dengan menggunakan kosakata dan kerangka acuan pasien itu sendiri.
2. Bahkan tanpa induksi formal untuk membuat pasien *trance*, kita bisa mengeksplorasi efektivitas *proses ideodinamik* dengan menampilkan sugesti terbuka yang bisa memelihara harapan dalam diri pasien mengenai apa yang akan dialaminya. Penting dicatat bahwa setelah 5-10 menit kita menggunakan cara ini dengan pasien menutup mata, kebanyakan dari mereka akan menggeliat, menguap, dan merentangkan tangan ketika mereka membuka mata untuk mengakhiri proses internalnya, seperti ia baru bangun tidur atau keluar dari *trance*. Mungkin mereka memang *trance*, tetapi tidak ada alat ukur untuk memastikannya.
 3. Tingkatan kompetensi selanjutnya mungkin melibatkan penggunaan terencana berbagai sugesti gabungan. Terapis perlu ketekunan berlatih untuk menggunakan secara cermat kerangka waktu pada sugesti asosiatif. Penggunaan shock, surprise, dan momen kreatif bisa melibatkan kecermatan studi tentang bagaimana fenomena ini berlangsung spontan dalam kejadian sehari-hari.
 4. Anda bisa memperdalam penggunaan implikasi dengan mempelajari rekaman sesi terapi. Apa implikasi sadar dan bawah sadar dari pernyataan terapis maupun pasien? Dengan studi yang memadai kita bisa mengembangkan secara bertahap kesadaran akan implikasi dari kata-kata yang diucapkan oleh kedua pihak. Pada saat itu kita siap menggunakan implikasi terencana sebagai pendekatan terapeutik. Pada saat itu juga kita siap menerapkan komunikasi dengan berlapis-lapis makna melalui lelucon, permainan kata, dan metafora.
 5. *Double bind* terapeutik sangat simpel untuk dipelajari, dan ia menyediakan kemungkinan nyaris tak terbatas untuk mengeksplorasi dinamika psikologis dan memfasilitasi penerimaan terhadap hipnosis. Terapis yang mula-mula tertarik pada wilayah ini bisa menikmati saat-saat menyenangkan dalam merumuskan pelbagai kemungkinan *double bind*, termasuk *double bind* untuk memfasilitasi

disosiasi ganda yang tampaknya *mencakup seluruh kemungkinan respons*. Ini prosedur yang aman dari kegagalan; kemungkinan terburuknya adalah pasien mungkin mengabaikannya dan tidak ada masalah dengan itu.

6. Sugesti tak-langsung bisa memberikan kontribusi pada perdebatan menarik tentang program komputer untuk psikoterapi (Weizenbaum, 1976; Nichols, 1978). Pembaca dengan pengalaman memadai bisa menggali kemungkinan bahwa komputer yang diprogram dengan bentuk-bentuk hipnotik seperti ini bisa memunculkan kombinasi baru sugesti yang unik dan tepat bagi simptom tertentu yang kompleks, masalah-masalah personal, dan mengondisikan *trance*.

Bagaimana Erickson Menginduksi Trance dengan Komunikasi Dua Tingkatan

Mengajarkan Penulisan Otomatis (Automatic Writing) kepada Subjek yang selalu gagal mewujudkan fenomena hipnotik tersebut

Dalam sebuah pertemuan Erickson dengan sejumlah psikolog dan psikiater, seorang psikiater profesional mengatakan bahwa ia tidak pernah bisa melakukan penulisan otomatis (*automatic writing*). Ini adalah sebuah fenomena hipnotik di mana subjek dalam keadaan trance menulis sesuatu tanpa diketahui oleh pikiran sadarnya. Erickson menawarkan bantuan kepada perempuan itu. Berikut ini adalah transkripsi percakapan bagaimana Erickson membuat trance dan melatih psikiater itu melakukan penulisan otomatis. Transkripsi ini disajikan runtut. Subjudul diberikan hanya untuk memudahkan kita mengidentifikasi apa maksud sugesti yang disampaikan. Bagian-bagian yang dicetak miring adalah komunikasi yang ditujukan pada pikiran sadar (disampaikan dalam suara lebih keras), yang dicetak tebal ditujukan pada bawah sadar (disampaikan pelan). Pada bagian ini hanya disajikan transkripsi saja untuk memuluskan pembacaan. Di bab berikutnya (lihat **Komentar dan Analisa atas Sugesti-sugesti Dua Tingkatan Milton Erickson**, hal 84), anda akan membaca transkripsi yang sama, disertai komentar dan penjelasan oleh Erickson dan Ernest Rossi atas sugesti-sugesti tersebut

Mengubah Kerangka Acuan: Menyingkirkan Keraguan, Resistensi, dan Kegagalan

Subjek: Aku sudah berusaha selama dua tahun untuk bisa melakukan penulisan otomatis, dan aku tidak berhasil. Bagaimana caranya agar aku bisa melakukan itu?

Erickson: Kau ingin melakukannya?

S: Ya! Aku tidak akan berusaha sebegitu lama jika aku tidak menginginkannya.

Shock dan Surprise untuk Membongkar Kerangka Acuan Lama

E: Pernah coba menulis dengan tangan kirimu?

S: Aku tidak berpikir untuk melakukannya.

E: Pernah mencoba menulis mundur dengan tangan kirimu?

S: Tak terpikir aku akan bisa.

E: Kau mungkin tak akan bisa melakukan itu (Jeda)

Pengacauan Perhatian dalam Komunikasi Dua Tingkatan

Apakah kau mau (Jeda) **memahami itu?** (Disampaikan pelan dengan pandangan ke lantai.)

S: Ya.

E: Sungguh?

S: *Menulis mundur dengan tangan kiri?*

E: *Tidak,* **untuk memahami.** (Jeda) **Untuk memahami.** (sangat pelan)

S: *Kupikir aku mau.*

E: *Kaupikir kau mau memahami?* (pelan)

S: *Bagaimana cara melakukannya? Bagaimana aku mempersiapkannya?*

E: Kau tidak mempersiapkan. Kau tidak memerlukan itu. **Hanya memahami.** (Jeda)

Induksi Trance dengan Komunikasi Dua Tingkatan

Hanya memahami. (pelan)

Boleh kuambil rokokmu?

Hanya memahami.

(Kelopak mata S mulai kedip pelan-pelan.)

Begitulah, **tutup matamu.** (Jeda)

Dan tutup saja matamu dan tidurlah selelap-lelapnya. (Jeda)

“Penasaran” sebagai Sugesti Dua Tingkatan

Dan sekarang yang perlu kaulakukan adalah merasa **penasaran** tentang penulisan itu.

Disosiasi dan Kebutuhan untuk Merasakan dalam Penulisan Otomatis

Aku ingin membuatmu memiliki **perasaan** bahwa kau **sudah menulis**.

Tapi hanya perasaan bahwa kau **sudah menulis**, hanya **perasaan** itu.

Dan memiliki **perasaan** itu di **tangan kirimu**. (Jeda)

Dan memiliki **perasaan** itu di **tangan kirimu**. (Jeda)

Dan sekarang dalam cara berbeda aku ingin membuatmu memiliki *pengetahuan* tentang bagaimana cara *menulis* di *tangan kananmu*.

Pengetahuan tentang bagaimana cara *menulis* di *tangan kananmu*.

Menyibukkan Pikiran untuk Melumpuhkan Kesadaran demi Memfasilitasi Respons Hipnotik

Tetapi **perasaan** bahwa kau **sudah menulis** itu ada di **tangan kirimu**.

Dan selagi kau menikmati dua sensasi yang terpisah itu, kau bisa jadi tertarik pada yang ketiga.

Pengetahuan ketiga yang kaudapat dari pengalamanmu.

Kaubilang bahwa kau ingin menulis *suatu tulisan tertentu*.

Hanya apa itu kau tidak tahu.

Hanya apa itu kau tidak tahu.

Tetapi kaubilang kau menginginnannya dan kau benar-benar ingin melakukannya.

Dinamika Suara dalam Komunikasi Dua Tingkatan

Setidaknya aku mempercayaimu.

Aku tidak tahu apakah kau mempercayai dirimu.

Tetapi aku mempercayaimu (pelan)

Double Bind

Dan satu-satunya pertanyaan adalah, kapan kau akan melakukan itu?

Akankah kau melakukannya seperti perkiraanmu atau secara tak terduga?

Kau tertarik pada eksperimen.

Di dalam benakmu kau bisa merancang eksperimen.

Pencakupan semua kemungkinan respons: Bentuk Ganda *Double Bind*

Kau bisa menulis seperti yang Mary lakukan.

Satu kata di sini, satu kata di sana.

Satu suku kata di sini, satu suku kata di sana.

Satu huruf di sini, satu huruf di sana.

Satu kata setelah satu suku kata, satu huruf.

Kau bisa salah menulis kata.

Kau bisa menulis kata yang salah.

***Double Bind* Disosiasi Ganda**

Kau bisa menulis itu tanpa pernah tahu apa itu.

Kemudian kau bisa mengulangi lagi dan mendapati bahwa kau tahu apa itu tanpa kau tahu bahwa kau sudah menulis itu.

Dan saat kau melanjutkan....

Memanfaatkan Ketidakseimbangan untuk Membangkitkan Fenomena Hipnotik

Perasaan sudah menulis di dalam tangan kirimu,

itu bisa sangat menarik.

Dan pengetahuan bahwa kau bisa menulis di tangan kananmu,

itu juga sangat menarik.

Komunikasi Dua Tingkatan dengan Implikasi

Dan kau menghendaki sesuatu pada sugesti dua tingkatan

Di sini sekarang,

dan di depan kehadiran orang-orang lain,

Aku akan menyampaikan sesuatu kepadamu dalam sugesti dua tingkatan.

Dan kau bisa penasaran apa itu dan kenapa. (Jeda)

Dan kau bisa menunggu, dan kau bisa penasaran, (Jeda)

dan kau bisa menunggu dan kau bisa penasaran,

dan kau bisa menunggu dan kau bisa penasaran.

Karena apa yang akan terjadi dengan sugesti itu? Dan kau menunggu dan kau bisa penasaran.

(Jeda)

Asosiasi ke Masa Kanak-kanak dan Penulisan Otomatis

Dan aku mengajari adik perempuanku dua tambah dua sama dengan empat.

Dan empat ditambah empat adalah delapan.

Dan ia sangat tidak percaya ketika kubilang bahwa tiga tambah lima adalah delapan.

Karena, katanya, aku sudah bilang bahwa empat tambah empat sama dengan delapan.

(Jeda panjang)

Disosiasi untuk Memfasilitasi Penulisan Otomatis

Dan menulis adalah satu hal dan membaca adalah hal lain.

Dan tahu apa yang mesti ditulis adalah hal ketiga.

Dan menyembunyikan apa yang ditulis dari diri sendiri adalah hal lain lagi.

(Jeda panjang saat S tampak mulai melakukan penulisan otomatis.)

Dan pertahankan itu karena kau tertarik.

Non Sequitur (sebab akibat yang tidak relevan) untuk Memfasilitasi Komunikasi dua tingkatan

Dan perasaan di tangan kirimu sangatlah penting

Sehingga kau tidak ingin tahu perasaan itu (jeda)

Dan menyembunyikan itu dari dirimu

adalah hal yang menarik.

Dan nikmati itu.

Pengarahan Tersirat dan Komunikasi Dua Tingkatan

Dan segera saat kau merasa bahwa kau selesai menulis,

kau bisa bangun.

(S menitikkan air mata)

Dan apakah akan kau sembunyikan air mata itu?

Dan apakah akan kau sembunyikan air mata itu?

(Jeda panjang)

S: (Bangun dan terisak)

[Percakapan sekarang beralih ke masalah-masalah umum. Erickson menunjukkan kepada S kertas yang ia gunakan untuk menulis otomatis dan melanjutkan sebagai berikut:]

Proteksi Bawah Sadar dan Tahapan Pertama Pembelajaran Hipnotik

E: Sekarang kau tahu bahwa ini penulisan otomatis, benar? Dan kau tahu itu bukan tulisan untukku atau untuk dibaca orang lain.

(Jeda)

Akankah kau ingat tulisan tangan itu?

Kau tahu ini bukan untuk dibaca orang lain,

dan ini bukan untuk kaubaca pada waktu sekarang.

[Erickson menyampaikan cerita menarik tentang betapa bergunanya penulisan otomatis untuk membantu seseorang memahami sesuatu yang mereka ketahui tanpa mereka mengetahui hal itu. Seorang perempuan menulis sesuatu secara otomatis, tetapi kemudian sesuai dengan sugesti ia melipat kertas itu tanpa membacanya dan menyimpannya tanpa berpikir di sela-sela buku bacaannya. Beberapa bulan kemudian, setelah membuat perubahan tentang rencana perkawinannya, ia “secara kebetulan” menemukan kembali kertas yang terlipat itu. Ia mendapati bahwa bawah sadarnya bekerja dan sudah menuliskan tentang perubahan rencana itu beberapa bulan sebelumnya. Itu adalah prosedur yang memudahkan bawah sadar untuk melindungi dirinya sehingga apa yang disampaikan dalam penulisan otomatis tetap tersembunyi dari kesadaran sampai tiba waktunya bagi pikiran sadar untuk mengetahuinya. Isyarat ideomotor bisa digunakan untuk menentukan apakah bawah sadar siap membiarkan pikiran sadar mengetahui apa yang sudah ditulis.]

Karena itu tutup matamu.

Dan ketika kau ingin membacanya,

Milton Erickson: Pola Sugesti dan Strategi Terapi

ketika kau ingin memperlakukannya dalam cara yang layak,
aku ingin kau melakukannya sebelum aku meninggalkan Philadelphia.

Dan karena itu

biarkan urusan itu ditunda sementara waktu.

Biarkan urusan itu ditunda beberapa waktu (Jeda)

Dan sekarang bangunlah.

Hai!

S: Hai!

Komentar dan Analisa atas Sugesti-Sugesti Dua Tingkatan Milton Erickson

Mengubah Kerangka Acuan: Menyingkirkan Keraguan, Resistensi, dan Kegagalan

Induksi	Komentar
<p><i>Subjek:</i> Aku sudah berusaha selama dua tahun untuk bisa melakukan penulisan otomatis, dan aku tidak berhasil. Bagaimana caranya agar aku bisa melakukan itu?</p> <p><i>Erickson:</i> Kau ingin melakukannya?</p> <p><i>S:</i> Ya! Aku tidak akan berusaha sebegitu lama jika aku tidak menginginkannya.</p>	<p><i>Erickson:</i> Ia mengatakan, “Aku sudah berusaha selama dua tahun.” Ia memberi tekanan pada “berusaha”.</p> <p><i>E:</i> Aku mengubah fokus perhatiannya dengan pertanyaan ini. Aku memberi tekanan pada “Kau ingin?” Itu pergeseran yang tidak dikenali dari fokusnya pada kegagalan ke arah masalah motivasi.</p> <p><i>Rossi:</i> Kau menekankan keinginan ketimbang mencoba dan gagal. Kau segera menggesernya keluar dari kerangka acuan negatif dan kegagalan dan mereorientasinya ke motivasi positif.</p> <p><i>E:</i> Ya dan ia tidak menyadari itu.</p> <p><i>R:</i> Dalam kalimat ini ia segera merespons pernyataanmu dengan membuat perbedaan: ia menyebut “berusaha” dan “menginginkan” sebagai dua hal yang berbeda.</p>

Shock dan Surprise untuk Membongkar Kerangka Acuan Lama

Induksi	Komentar
<p><i>E:</i> Pernah coba menulis dengan tangan kirimu?</p>	<p><i>E:</i> Ia ingin melakukan penulisan otomatis, dan ia telah membuktikan selama dua tahun bahwa ia tidak bisa melakukannya. Dengan menanyakan apakah ia pernah mencoba menulis dengan tangan kiri dan mendapatkan jawaban “tidak” darinya, aku mengimplikasikan ada <i>cara lain</i> untuk menulis.</p>

Milton Erickson: Pola Sugesti dan Strategi Terapi

<p><i>S:</i> Aku tidak berpikir untuk melakukannya.</p>	<p><i>R:</i> Kau membuka kemungkinan lain yang tidak berasosiasi dengan kegagalan. Kau mengeluarkannya lagi dari kerangka acuan kegagalan.</p> <p><i>E:</i> Pergeseran ke tangan kirinya sangat tidak realistis sehingga bawah sadarnya akan waspada.</p> <p><i>R:</i> Banyak asosiasi dan program pencarian teraktifkan dengan introduksi tangan kiri yang tidak realistis itu. Itu sebuah kejutan atau guncangan untuk menyentakannya dari pola pikir “gagal” dan karena itu mengaktifkan pencarian sesuatu yang baru pada level bawah sadar. (Rossi, 1972, 1973).</p>
<p><i>E:</i> Pernah mencoba menulis mundur dengan tangan kirimu?</p>	<p><i>E:</i> Di sini aku sedang membuka kemungkinan lain. Setiap kali kau menyodorkan apa yang tidak terduga, kau menyentak orang dari pola berpikirnya.</p>
<p><i>S:</i> Tak terpikir aku akan bisa.</p>	
<p><i>E:</i> Kau mungkin tak akan bisa melakukan itu (Jeda)</p>	<p><i>E:</i> “Kau mungkin tak akan bisa melakukan itu.” Di situlah ia gagal!</p> <p><i>R:</i> Oh, aku paham! Pertama kau mengeluarkannya dari kegagalan yang lalu dalam penulisan otomatis dengan tangan kanan, dan kemudian kau menggeser kegagalan itu dan menempatkannya pada kemungkinan bahwa ia tidak bisa menulis mundur dengan tangan kiri. Kau mencabutnya dari tempatnya semula dan kemudian menggesernya ke sesuatu yang tidak relevan. Ini contoh yang gamblang dari pendekatan umum yang kaulakukan untuk melepaskan dan menyingkirkan keraguan, resistensi, atau kegagalan. Kau memperlakukan resistensi itu sebagai hal kongkret yang harus disingkirkan pertama kali oleh pasien. Kau kemudian memindahkan kegagalan dan resistensi ke tempat di mana ia tidak akan mempengaruhi pekerjaan konstruktif pada masalah tangan.</p>

Pengacauan Perhatian dalam Dinamika Komunikasi Dua Tingkatan

Induksi	Komentar
<p><i>Apakah kau mau</i> (Jeda) memahami itu? (Disampaikan)</p>	<p><i>E:</i> Sekali lagi ini menyangkut pergeseran dari “berusaha” ke urusan motivasi sadar: <i>Apakah kau</i></p>

Milton Erickson: Pola Sugesti dan Strategi Terapi

<p>pelan dengan pandangan ke lantai.)</p>	<p><i>mau</i> adalah pertanyaan kepada pikiran sadar; memahami itu adalah komunikasi kepada bawah sadar karena aku menarik perhatian sadarnya dengan pertanyaan <i>apakah kau mau</i>? Dengan menambahkan memahami itu aku juga mengimplikasikan ada sesuatu yang harus dipahami. (Komunikasi di level sadar dicetak miring, komunikasi di level bawah sadar dicetak tebal.)</p>
<p>S: Ya.</p>	<p>R: Jeda dan perubahan suara memisahkan dua level itu. Dengan kata lain, kau memberi tekanan pada kata <i>mau</i> untuk menarik perhatian pikiran sadar. Tetapi melemahkan memahami itu untuk...</p>
<p>E: Sungguh?!</p>	<p>E: . . .memikat bawah sadar. R: Kenapa? Karena seluruh perhatian sadarnya tertuju pada kata “<i>mau</i>” yang kautekankan? E: Ya. Ia telah dua tahun gagal, tapi aku mempertanyakan kemauannya. Kemauan untuk gagal selama dua tahun dan kemauan untuk menulis adalah dua hal yang berbeda. Aku menunjukkan perbedaan di antara keduanya. R: Kau tahu bahwa selama dua tahun ia mentok di antara (a) kemauannya untuk melakukan penulisan otomatis dan (b) kemauannya untuk gagal (Erickson, 1965). Dengan mempertanyakan kemauannya untuk bisa menulis otomatis kau menantanginya dan karena itu memaku perhatian sadarnya. Karena pikiran sadarnya terpaku pada bagian pertama ucapanmu (<i>Apakah kau mau</i>), ia luput dari bagian kedua (memahami itu). Inilah esensi komunikasi dua tingkatan: kau mengaktifkan, memikat, dan memaku perhatian dengan satu hal, dan kemudian menambahkan hal lain yang akan diterima tetapi tidak diperhatikan. Ini berkaitan sekali dengan gagasan tentang hipnosis sebagai pemusatan (fiksasi) dan pengacauan (distraksi) perhatian.</p>
<p>S: Menulis mundur dengan tangan kiri?</p>	<p>E: Pertanyaannya ada di level sadar, maka bagian pertama jawabanku “Tidak” ada di level sadar, tetapi bagian terakhir “untuk memahami” benar-benar bertentangan dan tidak masuk akal dalam konteks itu. Karena itu ia menyusup ke bawah sadar sebagai</p>
<p>E: Tidak, untuk memahami.</p>	

Milton Erickson: Pola Sugesti dan Strategi Terapi

<p>(Jeda) Untuk memahami. (sangat pelan)</p> <p><i>S: Kupikir aku mau.</i></p> <p><i>E: Kaupikir kau mau memahami?</i> (pelan)</p> <p><i>S: Bagaimana cara melakukannya? Bagaimana aku mempersiapkannya?</i></p> <p><i>E: Kau tidak mempersiapkan. Kau tidak perlu itu.</i> Hanya memahami. (Pause)</p>	<p>sugesti yang menyiratkan, untuk memahami sesuatu dengan tangan kananmu.</p> <p><i>R: Di sini sekali lagi ia merespons di level sadar dengan pernyataan <i>mau</i>, tetapi kau menanggapi dengan mengulangi pertanyaanmu di dua level.</i></p> <p><i>R: Ia lagi-lagi menekankan orientasi sadarnya dengan pertanyaan yang sangat rasional tentang bagaimana ia harus mempersiapkan penulisan otomatis. Tanggapanmu bahwa ia tidak harus mempersiapkan adalah upaya langsung untuk melumpuhkan orientasi rasional itu.</i></p> <p><i>E: Aku menghancurkan pola sadarnya. Pertanyaan-pertanyaannya ada di level sadar, tetapi setiap jawaban meminta dia melakukan pencarian di level bawah sadar.</i></p>
---	---

Induksi Trance dengan Komunikasi Dua Level

Induksi	Komentar
<p>Hanya memahami.</p> <p>Boleh kuambil rokokmu?</p>	<p><i>R: Kau sekali lagi menekankan level bawah sadar dengan ucapan “Hanya memahami” dalam suara pelan.</i></p> <p><i>E: Ia tidak menyadari bahwa aku sedang memintanya untuk memasuki trance. Ia pikir aku mengatakan, “Hanya memahami.” Tetapi aku menyampaikan “Hanya memahami” kepada bawah sadarnya, dan karena disampaikan kepada bawah sadar, maka bawah sadarnya harus muncul.</i></p> <p><i>R: Kemunculan bawah sadar menunjukkan situasi trance. Kau sering menginduksi trance dengan mengajukan pertanyaan atau memberi tugas yang sesaat tidak bisa ditangani oleh kerangka acuan sadar pasien. Ini melumpuhkan sesaat kesadaran, dan pasien masuk ke level bawah sadar dalam upaya mencari jawaban yang memadai.</i></p> <p><i>R: Permintaan untuk mengambil rokok ini merupakan indikasi pertama bahwa kau merancang situasi trance.</i></p>

Milton Erickson: Pola Sugesti dan Strategi Terapi

<p>Hanya memahami. (Kelopak mata S mulai mendedip pelan-pelan.)</p>	<p><i>E:</i> Apa yang berlangsung adalah induksi trance melalui percakapan dua level. <i>R:</i> Ia bicara di level sadar, tetapi bawah sadarnya menjalankan sugestimu di level lain. Untuk mengakomodasi sugesti-sugestimu di level bawah sadar.... <i>E:</i> Ia harus menyingkirkan pikiran sadar.</p>
<p>Begitulah, tutup matamu. (Jeda)</p>	<p><i>E:</i> “Begitulah” memberitahu pikiran sadarnya bahwa pikiran bawah sadarnya melakukan sesuatu.</p>
<p>Dan tutup saja matamu dan tidurlah seleep-lelapnya. (Jeda)</p>	<p><i>R:</i> Kau mengulangi sugesti “untuk memahami” kepada bahwa sadar begitu sering sehingga ia akhirnya melumpuhkan kesadaran sehingga S bisa mudah memasuki trance. <i>E:</i> Aku melihat kelopak matanya berkedip pelan saat kubilang bahwa aku harus mengambil rokoknya karena kau tidak bisa memasuki trance sambil merokok, karena itu aktivitas sadar. Aku menyingkirkan hal terakhir yang ia butuhkan untuk tetap sadar.</p>

“Penasaran” sebagai Sugesti Dua Tingkatan

Induksi	Komentar
<p>Dan sekarang yang perlu kaulakukan adalah merasa penasaran tentang penulisan itu.</p>	<p><i>R:</i> Kau menekankan penasaran untuk mempersiapkan proses penggalian? <i>E:</i> Ketika orang penasaran, itu menyiratkan bahwa ia tidak tahu. <i>R:</i> “Penasaran” melumpuhkan kesadaran sembari merangsang upaya penggalian di level bawah sadar. Itu merupakan sugesti dua level dengan sendirinya. Banyak kata lain seperti “mencoba, menggali, membayangkan, merasakan, menghayati” cenderung membangkitkan komunikasi dua level. Ketika dihadapkan pada kata-kata semacam itu, orang cenderung memperlihatkan pandangan yang menerawang jauh, ciri trance sehari-hari (Erickson & Rossi, 1975). Kata-kata ini membawa orang merenungi dirinya sendiri dalam cara yang kondusif</p>

Milton Erickson: Pola Sugesti dan Strategi Terapi

untuk trance.

Dinamika Disosiasi dan Kebutuhan untuk Merasakan dalam Penulisan Otomatis

Induksi	Komentar
Aku ingin membuatmu memiliki perasaan bahwa kau sudah menulis .	E: Ia sudah memiliki perasaan menulis dengan tangan kanan. Aku memisahkan perasaan itu dan menempatkannya di tangan kiri, yang tidak memiliki perasaan semacam itu. Tetapi setiap orang suka menempatkan semuanya bersama-sama.
Tapi hanya perasaan bahwa kau sudah menulis , hanya perasaan itu. Dan memiliki perasaan itu di tangan kirimu . (Jeda) Dan memiliki perasaan itu di tangan kirimu . (Jeda)	R: Kau membuat tekanan dengan membangkitkan perarasaan sudah menulis di tangan kiri. Akan ada kecenderungan alami untuk mendapatkan perasaan itu di tangan kanan, yang memilikinya. Satu-satunya cara untuk mendapatkan perasaan itu hanyalah dengan melakukan penulisan otomatis. Kau menciptakan dorongan atau kebutuhan untuk mengalami itu di tangan kanannya yang hanya bisa dipenuhi dengan melakukan penulisan otomatis. E: Ya.
Dan sekarang dalam cara berbeda aku ingin membuatmu memiliki <i>pengetahuan</i> tentang bagaimana cara <i>menulis</i> di <i>tangan kananmu</i> .	R: Sugesti untuk mendapatkan <i>pengetahuan tentang bagaimana cara menulis di tangan kanan</i> adalah sebentar truisme yang membangkitkan banyak asosiasi familiar, dan sebagai sebuah cara untuk memperkuat sugesti tentang memiliki perasaan menulis di tangan kiri . Itu pada gilirannya meningkatkan kebutuhan untuk melakukan penulisan otomatis, sehingga perasaan telah menulis itu bisa kembali lagi ke tangan kanan.
<i>Pengetahuan</i> tentang bagaimana cara <i>menulis</i> di <i>tangan kananmu</i> .	Ini semua bermain di level bawah sadar. Karena itu kesadaran selanjutnya terlumpuhkan dan otomatisme terfasilitasi.

Menyibukkan Pikiran untuk Melumpuhkan Kesadaran demi Memfasilitasi Respons Hipnotik

Induksi	Komentar
<p>Tetapi perasaan bahwa kau sudah menulis itu di tangan kirimu.</p> <p>Dan selagi kau menikmati dua sensasi yang terpisah itu, kau bisa jadi tertarik pada yang ketiga.</p>	<p><i>R: Di sini juga terjadi penyibukan pikiran dan kebingungan ketika kau secara bersamaan melakukan pemisahan:</i></p> <p>Tangan kanan Tangan kiri Perasaan Pengetahuan Waktu lampau Waktu sekarang (pembedaan ini jelas dalam bahasa Inggris)</p> <p><i>Mudah bagi pembaca untuk mencermati bagaimana kau mengasosiasikan tangan kiri, perasaan, dan waktu lampau di satu sisi, dan tangan kanan, pengetahuan, dan waktu sekarang di sisi lain. Tetapi pasien tidak bisa memahami hal itu, dan fungsi kesadarannya melumpuh dan bergeser ke arah tindakan-tindakan yang cenderung otomatis.</i></p> <p><i>E: Ya, ketika pikiran sadarmu sibuk, kau tak mampu mempertahankan keseimbangan. Ia harus lari dari situasi yang menekan itu. Aku sudah menyampaikan kepada bawah sadar, dan ia merasa nyaman karena, aku menempatkan semua ketidaknyamanan pada pikiran sadar.</i></p>
<p>Pengetahuan ketiga yang berdasarkan pengalamanmu.</p>	<p><i>R: Kau kemudian lebih membikin sibuk lagi dengan memperkenalkan “pengetahuan ketiga yang berdasarkan pengalamanmu”. [Erickson kemudian menyampaikan sejumlah ilustrasi tentang bagaimana pikiran sadar bisa dibikin sibuk, kaget, atau tersesat pada hal-hal yang memikat perhatian sementara terapis menyusupkan sugesti-sugesti lain yang yang secara otomatis akan masuk ke bawah sadar karena pikiran sadar tidak mampu menanganinya saat ia terpaku pada hal lain.]</i></p>
<p>Kaubilang bahwa kau ingin menulis <i>suatu tulisan tertentu</i>.</p>	<p><i>E: Ia tidak bilang bahwa ia ingin menulis suatu tulisan tertentu. Aku membuat sibuk pikirannya dengan itu. Ia harus melakukan pencarian dalam benaknya, “Apa yang membuatmu berpikir tentang</i></p>

Milton Erickson: Pola Sugesti dan Strategi Terapi

<p><i>Hanya apa itu kau tidak tahu. Hanya apa itu kau tidak tahu.</i></p> <p><i>Tetapi kaubilang kau ingin dan kau benar-benar ingin melakukannya.</i></p>	<p>suatu tulisan?</p> <p><i>R:</i> Ada beragam arti pada kata tertentu di sini: tertentu bisa berarti afirmasi positif tetapi juga sebuah batasan. Ia juga bisa berarti sebuah hal khusus. Mungkin ada hal tertentu yang berkaitan dengan penulisan otomatis.</p> <p><i>E:</i> Kita tidak tahu mana arti yang dipilih oleh bawah sadar. Tetapi kita tahu bahwa kata tertentu menjelaskan sesuatu yang sangat spesifik tentang apa yang tidak spesifik.</p>
--	--

Dinamika Suara dalam Komunikasi Dua Tingkatan

Induksi	Komentar
<p><i>Setidaknya aku mempercayaimu.</i></p> <p><i>Aku tidak tahu apakah kau mempercayai dirimu.</i></p> <p>Tetapi aku mempercayaimu (pelan)</p>	<p><i>E:</i> Di sini aku menyampaikan bahwa pikiran sadarnya memiliki keyakinan yang <i>salah</i> soal ketidakmampuan menulis otomatis, tetapi aku percaya ia bisa. Sekali lagi aku bicara pada bawah sadarnya.</p> <p><i>R:</i> Frase pertamamu, “Aku tidak tahu apakah kau mempercayai dirimu,” berlaku sebagai tantangan yang mengikat perhatian sadarnya. Selagi ia mengarah ke sana, kau dengan pelan mengatakan “tetapi aku mempercayaimu,” yang berlaku sebagai sugesti yang menyusup ke bawah sadar, karena kesadarannya terlalu sibuk untuk menangkapnya pada saat itu. Kau sering menggunakan pernyataan gabungan untuk memusatkan perhatian sadar dengan bagian pertama sehingga kau bisa secara tidak kentara menyusupkan sugesti ke pikiran bawah sadar melalui pernyataan berikutnya.</p> <p><i>E:</i> Ya, frase untuk bawah sadar disampaikan pelan. Aku menggunakan nada suara yang satu untuk berkomunikasi dengan pikiran sadar, yang satu lagi untuk bawah sadar. Ketika kau menggunakan satu nada untuk pikiran sadar dan nada yang lain untuk bawah sadar, kau membangun dualitas.</p>

Double Bind

Induksi	Komentar
Dan satu-satunya pertanyaan	<i>R:</i> Kau kemudian segera menyusulinya dengan frase

Milton Erickson: Pola Sugesti dan Strategi Terapi

adalah, kapan kau akan melakukan itu?	“satu-satunya pertanyaan adalah kapan”, yang menggeser dia dari urusan berhasil atau gagal dalam menulis ke urusan kapan. <i>E: Itu sebuah double bind.</i>
Akankah kau melakukannya seperti perkiraanmu atau secara tak terduga?	<i>R: “Akankah kau melakukannya seperti perkiraanmu atau secara tak terduga?”</i> adalah juga <i>double bind</i> . Itu bukan pertanyaan yang bisa dibantah, dan karena itu ia menanamkan sugesti tentang menulis sedemikian kuatnya. Pilihan “seperti yang kauperkirakan atau tak terduga” merupakan double bind: pada satu sisi, bawah sadarnya bebas memilih bentuk responsnya sendiri; namun di sisi lain kau membatasi kemungkinan pilihan itu.
Kau tertarik pada eksperimen.	
Di dalam benakmu kau bisa merancang eksperimen.	

Pencakupan semua kemungkinan respons: Bentuk Ganda *Double Bind*

Induksi	Komentar
Kau bisa menulis seperti yang Mary lakukan.	<i>R: Di sini kau menggunakan sugesti yang mencakup semua kemungkinan respons sehingga memudahkan proses bawah sadar. Apa pun respons yang ia munculkan diterima sebagai langkah yang benar untuk mencapai tujuan penulisan otomatis.</i>
Satu kata di sini, satu kata di sana.	<i>Pencakupan semua kemungkinan respons adalah bentuk ganda double bind. Ia memberikan instruksi bebas kepada proses kreatif pasien. Kau tidak tahu mekanisme apa yang akan digunakan oleh bawah sadar, karena itu kau menyodorkan ruang bebas kepada bawah sadar untuk menggunakan mekanisme apa pun yang ada.</i>
Satu suku kata di sini, satu suku kata di sana.	<i>E: Ya, ini semua adalah double bind yang saling mengunci.</i>
Satu huruf di sini, satu huruf di sana.	
Satu kata setelah satu suku kata, satu huruf.	
Kau bisa salah menulis kata.	
Kau bisa menulis kata yang salah.	

Double Bind Disosiasi Ganda

Induksi	Komentar
---------	----------

Milton Erickson: Pola Sugesti dan Strategi Terapi

<p>Kau bisa menulis itu tanpa pernah tahu apa itu.</p> <p>Kemudian kau bisa mengulangi lagi dan mendapati bahwa kau tahu apa itu tanpa kau tahu bahwa kau sudah menulis itu.</p> <p><i>Dan saat kau melanjutkan</i></p>	<p><i>R:</i> Dalam pernyataan pertama ini kau mensugesti disosiasi antara menulis dan mengetahui bahwa ia sudah menulis</p> <p>Dalam pernyataan kedua ini kau menawarkan disosiasi terbalik: ia bisa tahu bahwa ia telah menulis tetapi tidak tahu ia telah menulis itu. Dalam dua pernyataan ini ada efek disosiasi ganda dalam bentuk double bind yang mencakup semua kemungkinan respons. Itu bentuk sugesti sangat ampuh yang membingungkan pikiran sadar sehingga ia harus bersandar pada bawah sadar untuk menemukan kemungkinan respons. (Lihat sugesti: “<i>Kau bisa bangun sebagai manusia, tetapi kau tidak bisa bangun sebagai tubuh. Atau kau bisa bangun ketika tubuhmu bangun tetapi kau tidak mengenali tubuhmu.</i>”)</p> <p><i>E:</i> Ini instruksi yang sangat kuat kepada bawah sadarnya setelah ia menerima serangkaian double bind.</p> <p><i>R:</i> Kesadaran dilumpuhkan sementara oleh double bind, maka apa pun yang mengikutinya cenderung menyusup ke bawah sadar.</p>
--	---

Memanfaatkan Ketidakseimbangan untuk Membangkitkan Fenomena Hipnotik

Induksi	Komentar
<p>Perasaan sudah menulis di dalam tangan kirimu, itu bisa sangat menarik.</p> <p>Dan pengetahuan bahwa kau bisa menulis di tangan kananmu.</p> <p><i>Itu juga sangat menarik.</i></p>	<p><i>R:</i> Kau kembali lagi ke pemecahan tiga bagian tentang perasaan, waktu lampau, dan tangan kiri yang berhadapan dengan <i>pengetahuan</i>, <i>waktu sekarang</i>, dan <i>tangan kanan</i>.</p> <p><i>E:</i> Itu memunculkan kebutuhan untuk menyatukan hal-hal yang ia miliki: untuk mendapatkan perasaan menulis di tangan kanan. Hanya ada satu cara untuk mendapatkan perasaan itu di tangan kanan, yakni melakukan penulisan otomatis.</p> <p><i>E:</i> Di sini aku menggunakan <i>waktu sekarang</i> (present tense “is”) untuk menyebut penulisan otomatis. Itu merupakan jembatan yang menghubungkan waktu</p>

Milton Erickson: Pola Sugesti dan Strategi Terapi

	<p>lalu (perasaan sudah menulis) dengan <i>waktu sekarang</i>. Untuk melakukan penulisan otomatis ia harus memiliki perasaan itu <i>sekarang</i>.</p> <p><i>R: Kau menciptakan tekanan dengan mensugesti suatu perasaan di tangan kiri yang sesungguhnya milik tangan kanan. Kau mendisosiasi perasaan itu dan mengeluarkannya dari tempat semula dan menciptakan tekanan untuk mengembalikan di tempat semestinya, yang hanya bisa dilakukan hanya dengan melakukan penulisan otomatis. Inilah prinsip umum untuk memunculkan fenomena hipnotik: Terapis memunculkan dan memanfaatkan tekanan, disosiasi, atau ketidakseimbangan yang hanya bisa diselesaikan dengan mengembangkan fenomena hipnotik yang dikehendaki.</i></p> <p><i>E: Jika kau mengamati anak-anak, kau tahu mereka melakukan ini semua setiap waktu.</i></p> <p><i>R: Ya</i></p>
--	--

Komunikasi Dua Tingkatan dengan Implikasi

Induksi	Komentar
<p>Dan kau menghendaki sesuatu pada sugesti dua tingkatan</p> <p>Di sini sekarang, dan di depan kehadiran orang-orang lain,</p> <p>Aku akan menyampaikan sesuatu kepadamu dalam sugesti dua tingkatan.</p> <p>Dan kau bisa penasaran apa itu dan kenapa. (Jeda)</p> <p>Dan kau bisa menunggu, dan kau bisa penasaran, (Jeda)</p> <p>dan kau bisa menunggu dan kau bisa penasaran,</p>	<p><i>R: Di sini kau bilang memberinya sugesti dua tingkatan, tetapi aku tidak menemukannya.</i></p> <p><i>E: Aku sedang membuat bawah sadarnya merumuskan apa yang membuatnya penasaran dan apa yang berharga untuk ditunggu.</i></p> <p><i>R: Dengan menunggu dan penasaran bawah sadarnya akan melakukan pencarian untuk menemukan sesuatu yang berharga?</i></p> <p><i>E: Masalahnya adalah sulit melakukan penulisan otomatis. Aku benar-benar membicarakan itu.</i></p> <p><i>R: Di level pikiran sadar kau bicara tentang rasa penasaran dan menunggu, tetapi kepada bawah sadar kau menyampaikan tersirat penulisan otomatis. Itukah sugesti dua tingkatan?</i></p>

Milton Erickson: Pola Sugesti dan Strategi Terapi

<p>dan kau bisa menunggu dan kau bisa penasaran.</p> <p>Karena apa yang akan terjadi dengan sugesti itu? Dan kau menunggu dan kau bisa penasaran.</p> <p>(Jeda)</p>	<p><i>E:</i> Ya. Aku mengatakan kepadanya aku akan memberinya sugesti dua tingkatan. Aku menggambarkan sugesti dua tingkatan itu dengan dua perilaku berbeda: menunggu dan penasaran. Pilihan di antara dua hal itu juga dua; aku menggambarkan ke-serbadua-an.</p> <p><i>R:</i> Dalam cara yang sangat kongkret.</p>
---	---

Asosiasi dan Komunikasi Dua Tingkatan: Asosiasi Masa Kanak-kanak dan Penulisan Otomatis

Induksi	Komentar
<p>Dan aku mengajari adik perempuanku dua tambah dua sama dengan empat.</p> <p>Dan empat ditambah empat adalah delapan.</p> <p>Dan ia sangat tidak percaya ketika kubilang kepadanya bahwa tiga tambah lima adalah delapan.</p> <p>Karena, katanya, aku sudah bilang bahwa empat tambah empat sama dengan delapan.</p> <p>(Jeda panjang)</p>	<p><i>E:</i> Bawah sadar bekerja tanpa pengetahuan yang kausadari, dan itulah yang lebih ia sukai. Di sini aku membangkitkan pola kanak-kanak pasien dengan sekadar menyebut tentang masa kanak-kanak.</p> <p><i>R:</i> Kenapa?</p> <p><i>E:</i> Penulisan otomatis biasanya bersifat kekanak-kanakan.</p> <p><i>R:</i> Maka kau menyampaikan dunia kanak-kanak untuk memfasilitasi regresi atau proses otonom penulisan otomatis.</p> <p><i>E:</i> Ya, dan pada dua tingkatan.</p> <p><i>R:</i> Pada satu tingkatan ia menyiratkan bahwa pikiran sadar tidak selalu memahami sesuatu (seperti kebingungan anak-anak dengan tambah-tambahan itu), dan pada level lainnya kau juga memfasilitasi regresi dengan proses asosiasi simpel: bicara tentang masa kanak-kanak untuk membuatnya mengingat kembali masa kanak-kanaknya. Karena pikiran sadar tidak paham, ia cenderung lumpuh. Dengan demikian, asosiasimu tentang masa kanak-kanak bisa masuk ke bawah</p>

Milton Erickson: Pola Sugesti dan Strategi Terapi

sadar, yang membangkitkan ingatannya tentang masa kanak-kanak dan proses-proses otonom seperti penulisan otomatis.

Disosiasi untuk Memfasilitasi Penulisan Otomatis

Induksi	Komentar
<p>Dan menulis adalah satu hal dan membaca adalah hal lain.</p> <p>Dan tahu apa yang mesti ditulis adalah hal ketiga.</p> <p>Dan menyembunyikan apa yang ditulis dari diri sendiri adalah hal lain lagi.</p> <p>(Jeda panjang saat S tampak mulai melakukan penulisan otomatis.)</p> <p>Dan pertahankan itu karena kau tertarik.</p>	<p><i>E:</i> Tahu apa yang sedang kautulis adalah proses sadar, sementara penulisan otomatis adalah proses tak sadar. Aku membagi-bagi proses penulisan otomatis dan mengizinkannya hanya melakukan satu hal dari seluruh bagian itu.</p> <p><i>R:</i> Kau membagi tindakan menulis, membaca, dan menyadari apa yang ditulis menjadi tiga komponen terpisah, dan itu memperkenalkan kemungkinan menulis tanpa menyadari apa yang ditulis. Banyak fenomena hipnotik sesungguhnya hanyalah bentuk disosiasi dari perilaku normal.</p> <p><i>E:</i> Ya, ini sebenarnya pembelajaran tentang bagaimana melakukan penulisan otomatis.</p>

Non Sequitur untuk Memfasilitasi Komunikasi dua tingkatan

Induksi	Komentar
<p>Dan perasaan di tangan kirimu sangatlah penting</p> <p>Sehingga kau tidak ingin tahu perasaan itu (jeda)</p> <p>Dan menyembunyikan itu dari dirimu</p> <p>adalah hal yang menarik.</p>	<p><i>E:</i> Itu perasaan penting, tetapi kau tidak ingin tahu itu. Perasaan adalah hal esensial. Tahu soal itu bukanlah hal yang esensial.</p> <p><i>R:</i> Apa yang tampaknya non sequitur bagi pikiran sadar sesungguhnya merupakan cara melumpuhkan kesadaran. Kau sebenarnya menyampaikan kepada bawah sadar bahwa perasaan itu hal yang penting, tetapi kesadaran sangat tidak penting sehingga ia tidak perlu tahu, paham, atau mengenali perasaan itu.</p> <p>“Menyembunyikan itu dari dirimu” menghasilkan disosiasi yang melumpuhkan kesadaran. Ia memungkinkan bawah sadar mengungkapkan dirinya tanpa diketahui oleh pikiran sadar.</p>

Milton Erickson: Pola Sugesti dan Strategi Terapi

Dan nikmati itu.

Pengarahan Tersirat dan Komunikasi Dua Tingkatan

Induksi	Komentar
<p>Dan segera saat kau merasa bahwa kau selesai menulis, kau bisa bangun.</p> <p>(S menitikkan air mata)</p> <p>Dan apakah akan kau sembunyikan air mata itu?</p> <p>Dan apakah akan kau sembunyikan air mata itu?</p> <p>(Jeda panjang)</p> <p>S: (Bangun dan terisak)</p>	<p><i>R:</i> Ini adalah pengarahannya tersirat di mana kau mensugesti sebuah perilaku (bangun dalam kasus ini) sebagai sinyal ketika sugesti lain (“segera ketika kau merasakan bahwa kau menulis”) diproses di level bawah sadar. Terapis bisa menggunakan banyak bentuk respons ideomotor lain (misalnya isyarat jari, tangan, atau kepala) sebagai sinyal untuk mengetahui jawaban (Cheek & LeCron, 1968) atau bahwa sugesti lain telah dijalankan di level bawah sadar.</p>

Sekarang berlangsung percakapan umum tentang masalah-masalah lain. Erickson menunjukkan kepada S kertas yang ia gunakan untuk menulis otomatis dan melanjutkan sebagai berikut:

Proteksi Bawah Sadar dan Tahapan Pertama Pembelajaran Hipnotik

Induksi	Komentar
<p>E: Sekarang kau tahu bahwa ini penulisan otomatis, benar? Dan kau tahu itu bukan tulisan untukku atau untuk dibaca orang lain.</p> <p>(Jeda)</p> <p>Akankah kau ingat tulisan tangan itu?</p> <p>Kau tahu ini bukan untuk dibaca orang lain, dan ini</p>	<p><i>R:</i> Tampaknya tulisan itu tidak terbaca, seperti setiap upaya pertama penulisan otomatis. Kau menegaskan bahwa itu penulisan otomatis untuk mencegah kritik dari pikiran sadar bahwa itu tidak bisa dipahami dan karenanya tidak ada gunanya. Ini adalah contoh bagaimana terapis harus selalu melindungi tahapan pertama pembelajaran fenomena hipnotik baru karena pikiran sadar cenderung meremehkan dan karena itu menghancurkan apa yang sudah dilakukan oleh bawah sadar.</p> <p><i>E:</i> [Erickson menyampaikan cerita menarik tentang betapa bergunanya penulisan otomatis untuk</p>

Milton Erickson: Pola Sugesti dan Strategi Terapi

<p>bukan untuk kaubaca pada waktu sekarang.</p> <p>Karena itu tutup matamu.</p> <p>Dan ketika kau ingin membacanya, ketika kau ingin memperlakukannya dalam cara yang layak,</p> <p>Aku ingin kau melakukannya sebelum aku meninggalkan Philadelphia.</p> <p>Dan karena itu</p> <p>biarkan urusan itu ditunda sementara waktu.</p> <p>Biarkan urusan itu ditunda beberapa waktu (Jeda)</p> <p>Dan sekarang bangunlah.</p> <p>Hai!</p> <p>S: Hai!</p>	<p>membantu seseorang memahami sesuatu yang mereka ketahui tanpa mereka mengetahui hal itu. Seorang perempuan menulis sesuatu secara otomatis, tetapi kemudian sesuai dengan sugesti ia melipat kertas itu tanpa membacanya dan menyimpannya tanpa berpikir di sela-sela buku bacaannya. Beberapa bulan kemudian, setelah membuat perubahan tentang rencana perkawinannya, ia “secara kebetulan” menemukan kembali kertas yang terlipat itu. Ia mendapati bahwa bawah sadarnya bekerja dan sudah menuliskan tentang perubahan dalam perencanaan itu beberapa bulan sebelumnya. Itu adalah prosedur yang memudahkan bawah sadar untuk melindungi dirinya dengan cara yang memungkinkan apa yang disampaikan oleh penulisan otomatis tetap tersembunyi dari kesadaran sampai tiba waktunya bagi pikiran sadar untuk mengetahuinya. Isyarat ideomotor bisa digunakan untuk menentukan apakah bawah sadar siap membiarkan pikiran sadar mengetahui apa yang sudah ditulis.]</p> <p><i>E: Kau bisa membuat bawah sadarmu tahu tanpa membuatnya tahu. Kau membuatnya tahu dengan penulisan otomatis. Kau membuatnya tahu dengan melipat kertas dan menyimpannya sampai pikiran sadar siap untuk itu.</i></p>
--	--

Beberapa Hal Mendasar tentang Hipnoterapi

Ada beberapa poin kunci yang penting kita cermati dalam membicarakan hipnosis. Di sini, kita hanya akan membicarakan hipnosis dalam fungsinya sebagai sarana terapi. Hal pertama yang biasa dilakukan oleh terapis adalah menemukan akar (atau alasan kemunculan) simptom, atau dorongan psikologis yang mendasari perilaku manusia. Pada banyak contoh kasus, anda melihat betapa kuatnya dorongan psikologis ini mengendalikan perilaku dan memunculkan simptom-simptom tertentu.

Dorongan Psikologis terhadap Perilaku

Anda mungkin pernah mendengar cerita tentang pasien kanker yang, entah bagaimana caranya, bisa sembuh, sementara diagnosa medis menyebutkan bahwa pasien tersebut sudah tidak ada harapan. Bagaimana ia bisa melakukan hal itu, tanpa bantuan orang lain atau instruksi apa pun sama sekali? Kita memiliki kosakata mukjizat untuk menyebut fenomena tersebut. Ia sesuatu yang hanya bisa disebut keajaiban dan, dengan demikian, tampak tidak masuk akal. Tetapi dunia kedokteran berkali-kali menemukan bahwa pasien bisa memanfaatkan kekuatan psikologis mereka untuk menyingkirkan, mengatasi, atau mengendalikan fenomena fisiologis.

Bukti terbalik tentang dorongan psikologis yang mempengaruhi perilaku fisiologis bisa kita lihat pada banyak kasus. Seorang ibu rumah tangga yang cemas mengenai berbagai hal, misalnya, bisa mengembangkan sakit kepala yang payah. Benar-benar sakit kepala yang tak tertahankan, begitu nyata, meskipun penyebabnya mungkin sesuatu yang tidak nyata dan hanya ada dalam benaknya. Anak-anak yang memprotes dominasi kaku ayahnya, dalam salah satu kasus Erickson, membengkakkan bibirnya ketika ia tertekan harus memainkan *flute* sebagaimana yang diinginkan oleh ayahnya.

Pengetahuan Eksperiensial

Apa yang diperlukan orang untuk mempertahankan performa terbaiknya? Ialah ketika ia tahu bagaimana caranya tetap berfungsi optimum pada situasi apa pun. “Kita tahu bahwa situasi bisa baik dan bisa buruk, dan penting bagi kita untuk selalu siap dalam situasi apa pun yang kita hadapi,” kata Erickson.

Dalam perjalanan hidupnya, setiap orang serangkaian pengalaman yang memberinya pengetahuan tertentu. Anak-anak yang digigit anjing menyimpan pengetahuan tertentu, mungkin trauma, tentang anjing; mereka menyentuh api untuk memahami bahwa api itu panas; beberapa orang memaknai cinta sebagai sesuatu yang membahagiakan, beberapa yang lain memaknai sebaliknya, dan sebagainya. Itulah yang kita sebut sebagai pengetahuan eksperiensial, yakni pengetahuan yang kita dapatkan melalui serangkaian pengalaman hidup kita. Pengetahuan-pengetahuan itu memberi kita seluruh wawasan tentang bagaimana cara berperilaku, bagaimana cara menghadapi situasi tertentu, dan bagaimana mempertahankan rasa aman diri kita.

Masalah muncul ketika orang hanya terpaku pada satu pengalaman dan menggunakan pengetahuan yang ia dapat dari pengalaman itu untuk menghadapi seluruh situasinya. Ia melakukan generalisasi seraya melupakan sejumlah pengetahuan lain yang ia miliki. Pada kenyataannya, seluruh pengetahuan itu tetap tersimpan, hanya saja kesadaran tak mampu memanfaatkannya ketika orang hanya terpaku pada satu pengalaman (biasanya pengalaman pahit). Bukti bahwa pengetahuan ini tetap tersimpan rapi bisa dilihat ketika subjek hipnotik dibawa regresi ke masa lalu dan ia sanggup “mengalami” lagi apa yang sudah pernah terjadi berpuluh tahun lalu.

Memanfaatkan Bawah Sadar

Erickson selalu meyakini bahwa pikiran bawah sadar adalah gudang pengetahuan. Di sana tersedia seluruh sumberdaya yang diperlukan bagi pasien untuk membereskan masalahnya. Terapi, baginya, adalah upaya untuk membantu pasien agar mampu menjangkau dan memanfaatkan sumberdaya yang mereka miliki, yaitu seluruh

pengetahuan yang berasal dari pengalaman sepanjang hidup, yang mereka lupakan atau tidak pernah mereka gunakan sebelumnya. Dalam setiap sesi hipnotik, Erickson biasa memberikan pemahaman kepada para pasiennya mengenai kelengkapan sumberdaya dan bagaimana bawah sadar menyimpan rapi seluruh pengetahuan yang mereka dapatkan melalui pengalaman hidup mereka.

Ia akan menjelaskan, misalnya, bagaimana bawah sadar bekerja. Inilah salah satu cara Erickson menjelaskan kepada pasiennya gagasan tentang bawah sadar:

“Anda bisa tidur secara fisiologis, berbaring telentang, dan anda bisa bermimpi bahwa pada saat itu anda sedang berjalan-jalan di suatu tempat mungkin sendirian mungkin bersama teman anda. Anda bisa mencium harum bunga-bunga, mendengarkan suara burung, merasakan angin dingin bertiup, dan bercakap-cakap dengan teman anda. Semuanya benar-benar seperti pengalaman nyata karena pikiran bawah sadar kita mengelaborasi pengalaman itu semua dalam mimpi. Kenyataan sesungguhnya adalah anda tidur nyenyak di ranjang anda, dengan bantal dan selimut. Dalam mimpi ini anda mungkin duduk-duduk di bangku taman. Sementara pada saat yang sama sesungguhnya yang anda lakukan adalah menggeliat atau membalikkan tubuh di atas kasur. Tetapi dalam mimpi anda sedang menyandarkan punggung di bangku taman. Kuncinya di sini adalah pikiran bawah sadar anda bisa menyatukan kenyataan bahwa anda berbaring di atas kasur dengan gambaran-gambaran mental yang berasal dari ingatan-ingatan anda terhadap apa-apa yang anda cerap dari pengalaman keseharian.”

Dalam penjelasan semacam itu, ia menawarkan sebuah pembicaraan yang akan membuat pasien tertarik pada ide-ide, ingatan, pemahaman, atau konsep mimpi dan realitas. Anda bisa membuat penjelasan tentang apa saja, misalnya pengalaman seseorang melamun di teras, melihat dirinya sedang berada di suatu tempat lain, sendirian atau bersama orang lain, dan semuanya begitu jelas, membangkitkan perasaan tertentu, padahal pada saat itu ia sedang berada di teras.

Saat pasien berhadapan dengan ini semua, mereka bisa mengembangkan pemahaman, sebab memang begitulah yang kenyataannya. Setiap hari mata anda melihat benda, manusia, dan apa saja di sekitar anda. Dalam tindakan melihat itu, sebenarnya

yang anda lakukan adalah menangkap gambaran visual mereka semua. Ketika anda nanti mematikan komputer anda, anda masih akan bisa melihat bagaimana layar komputer anda menyala dan anda membaca buku ini. Itu karena anda menyimpan gambaran dan ingatan visual atas apa saja yang anda lihat. Anda bisa memproyeksikan ingatan itu dalam bentuk lamunan atau mimpi.

Pemahaman atas proyeksi ingatan ini penting untuk memahami hipnosis, di mana perhatian orang hanya tertuju pada gagasan. Ini yang membedakan kondisi hipnosis dan kondisi sadar. Dalam kondisi sadar, ketika anda membaca buku ini, perhatian anda tertuju pada realitas. Sambil membaca, anda tetap menyadari situasi di sekitar anda. Anda duduk di kursi anda, di sebuah ruangan, mungkin sesekali ada orang melintas, dan sebagainya. Anda bisa membaca dan tetap memberi perhatian pada sejumlah hal.

Dalam kondisi hipnosis, anda juga memberikan perhatian tetapi itu hanya perhatian pada ide-ide tertentu. Sekarang, jika seseorang menanyakan kepada anda apa warna pakaian yang anda kenakan di hari ulang tahun ke-5 anda, anda akan menganggap itu pertanyaan yang tidak penting. Bagaimana anda bisa mengingat warna pakaian yang anda kenakan waktu itu? Itu sudah lama berlalu dan apa gunanya? Anda tak mungkin bisa menjalankan “tugas” semacam ini karena kesadaran anda tidak mampu menjangkaunya.

Namun, dalam kondisi hipnotik, subjek terbuka pada gagasan tersebut dan bisa menerimanya. Hipnotik pada dasarnya adalah situasi di mana kita bisa menerima gagasan-gagasan dan menafsir nilai-nilai dan arti pentingnya. Subjek bisa menerima atau menolak sebuah gagasan tetapi bisa merespons gagasan tersebut sejalan dengan pengetahuan eksperiensialnya. Kondisi ini memungkinkan orang untuk menjangkau apa yang jauh, yang dilupakan oleh bawah sadar, dan bisa jadi sangat diperlukan. Dengan cara itulah hipnotis memanfaatkan bawah sadar untuk membereskan masalah yang dihadapi hari ini oleh subjek.

Induksi Trance

Ada banyak cara menginduksi trance. Yang jelas, hal pertama yang anda lakukan adalah mengarahkan perhatian subjek pada satu gagasan tertentu. Lebih efektif jika memusatkan perhatian subjek pada pengalaman-pengalaman mereka sendiri. Misalnya, anda bisa mensugesti *hand levitation* kepada subjek dan membuat mereka memperhatikan bahwa tangan kanan terasa ringan dan tangan kiri terasa berat, dan tangan yang terasa ringan akan mengambang pelan-pelan semakin tinggi sementara pada saat yang sama tangan yang terasa berat akan menekan paha. Anda bisa membuat mereka menutup mata pelan-pelan dan dengan sendirinya.

Masing-masing sugesti ini mengarahkan perhatian subjek kepada proses-proses yang berlangsung dalam diri mereka. Jadi anda bisa menginduksi trance dengan mengarahkan perhatian subjek kepada proses, kepada ingatan, kepada gagasan, kepada konsep yang mereka miliki. Yang anda lakukan adalah mengarahkan perhatian subjek kepada proses-proses dalam diri mereka. Proses ini akan mempersempit perhatian subjek, dan memisahkan mereka dari situasi eksternal. Pada saat ini anda bisa meminta subjek mengabaikan apa saja kecuali suara anda. Bahkan anda juga bisa meminta mereka tidak mendengarkan suara anda, “Sebab bawah sadar anda bisa menangkapnya.”

Ada tahapan-tahapan perilaku trance yang berbeda-beda. Ini sejalan dengan kebutuhan subjek itu sendiri menurut situasi. Trance ringan, trance medium, trance mendalam bisa diinduksikan. Anda harus membedakan trance menurut kebutuhan subjek.

Dalam induksi trance, kita menyampaikan sugesti-sugesti dan mula-mula dalam bentuk sugesti tak langsung. Anda semestinya menghindari sebisa mungkin tindakan mendikte pasien anda. Jika anda ingin menggunakan hipnosis dengan hasil memuaskan, anda perlu menyampaikan sugesti anda dalam cara yang pasien bisa menerima dan merasakannya sebagai sesuatu yang bermanfaat bagi mereka.

Siapa saja yang bisa dihipnotis?

Hal lain yang sering dibicarakan dalam hipnosis adalah hipnotisabilitas. Siapa yang bisa dihipnotis? Menurut Erickson, seratus persen orang normal bisa dihipnotis. Seorang pasien penyakit mental bisa dihipnotis, tetapi sulit. Orang-orang yang bodoh bisa dihipnotis, tetapi sulit. Berbagai tipe pengidap neurotik bisa dihipnotis, tetapi lagi-lagi, mereka adalah subjek yang sulit.

Tingkat hipnotisabilitas ini tergantung pada situasi dan motivasi pasien. Hubungan personal yang terbangun antara operator dan subjek merupakan faktor yang sangat penting. Ketika anda menghipnotis pasien, anda meminta mereka memusatkan perhatian pada gagasan-gagasan atau pada bagian-bagian realitas yang berkaitan dengan situasi. Pasien kemudian mempersempit perhatian mereka sebagaimana yang diinstruksikan dan memberi perhatian kepada anda. Dalam hipnosis yang terpenting adalah respons pasien. Sugesti anda hanyalah alat untuk memunculkan respons pasien, tetapi yang utama adalah bagaimana anda membuat pasien merespons anda.

Meningkatkan kekakuan otot

Salah satu fenomena pertama yang bisa anda sugestikan adalah meningkatkan kekakuan otot. Hasilnya, anda bisa membuat subjek mengangkat tangan dan mempertahankannya dalam posisi apa saja. Ini sering dilakukan dalam eksperimen laboratorium, tetapi kadang sangat berguna dalam praktek penyembuhan. Anda mungkin menginginkan pasien berbaring tenang di kasur karena itu membantu mereka cepat pulih.

Menurut Erickson, konon pernah ada seorang pasien luka bakar yang dihipnotis dan diminta tidak berubah posisi selama tiga minggu. Pasien melakukan hal itu dengan sendirinya sehingga pencangkokan kulit bisa dilaksanakan. Dalam urusan-urusan semacam itu, tentu saja sangat berguna untuk membangkitkan kekakuan otot selama tiga minggu sehingga pasien bisa mempertahankan posisi yang tidak lazim.

Distorsi Waktu

Ini fenomena tentang bagaimana subjek mengalami waktu. Penting bagi anda untuk memberi perhatian pada fenomena ini sebab manfaatnya sangat besar. Di bawah hipnosis pasien memberikan perhatian pada ide-ide dan ingatan sesuai dengan pandangan dan pemahaman mereka. Waktu memiliki nilai subjektif yang berbeda-beda. Misalnya, dalam kesakitan yang luar biasa, anda akan merasakan waktu lima menit seperti berlangsung selamanya. Namun, waktu seharian berama teman-teman yang menyenangkan akan terasa sangat singkat.

Pengalaman subjektif dengan waktu menjadi hal yang penting dalam hipnosis ketika anda hendak membuat pasien anda mengalami rasa sakit yang sesingkat mungkin. Atau, sebaliknya, anda ingin membuat pasien anda mengalami kegembiraan yang sepanjang mungkin. Anda tentu saja tidak bisa mengubah jam, tetapi anda bisa mengubah cara pasien merasakan waktu. Ada banyak cara yang bisa anda lakukan untuk mengubah perasaan pasien terhadap diri mereka sendiri ketika mereka tersiksa oleh rasa sakit. Anda bisa membuat seorang ibu merasakan waktu yang sangat singkat, misalnya, pada saat ia menjalani persalinan.

Aktivitas Ideomotor

Bagaimana cara anda menyuapi bayi dan memintanya membuka mulut? Anda membuka mulut anda ketika anda menginginkan bayi itu membuka mulutnya. Inilah gagasan tentang aktivitas motor. Anda mensugesti bayi, memberi ide agar ia membuka mulut, dengan cara anda membuka mulut anda. Hal lain yang bisa dijadikan ilustrasi untuk aktivitas ideomotor ini adalah pengalaman anda duduk di belakang sopir. Pada suatu saat anda bisa secara otomatis menekan kaki anda seolah-olah menginjak pedal rem ketika anda pikir sopir harus melakukan itu.

Milton Erickson menggunakan aktivitas ideomotor ini untuk mengatasi rasa sakit yang ia alami berkaitan dengan serangan polio yang melumpuhkannya. Dengan mengingat bagaimana dulu ia melakukan gerakan-gerakan—memanjat pohon, berlari di

lapangan, bersalto, dan sebagainya—ia memberi gagasan pada bagian tubuhnya yang lumpuh tentang bagaimana ia dulu melakukan gerakan. Pengalaman ini kemudian diterapkannya ketika ia membuat koreksi besar pada penderita polio yang kehilangan gerakannya.

Perilaku Ideosensori

Ada banyak cara bagi anda untuk memanfaatkan hipnosis. Perilaku ideosensori adalah fenomena lain yang bisa anda sodorkan kepada pasien. Yang saya maksudkan di sini adalah anda mensugestikan ide-ide yang berkaitan dengan pengalaman inderawi. Apa yang akan anda sampaikan kepada pasien jika mereka mengalami luka serius di kepala? Anda akan membuatnya kebas di bagian kepala atau anda akan membuat matirasa di bagian itu atau anda akan membuat bagian itu tahan sakit.

Untuk mewujudkan itu, anda menyodorkan kepadanya ide yang melibatkan penginderaan tertentu. Anda tahu, semua fenomena hipnotik berasal dari pengalaman-pengalaman keseharian anda. Apakah anda pernah menonton film menegangkan di saat anda sakit kepala atau merasakan nyeri di bagian tubuh tertentu? Apakah anda begitu tertarik pada film itu sehingga anda lupa pada sakit kepala atau rasa nyeri anda?

Sekarang, pengalaman keseharian apa yang bisa anda gunakan untuk membangkitkan respons matirasa pada pasien? Apa yang menyebabkan terjadinya matirasa ini? Teknik standar untuk membangkitkan respons hipnotik matirasa ini adalah dengan mensugesti bahwa pasien memasukkan tangannya ke dalam ember berisi air es dan merasakan sensasi bagaimana air es itu menjadikan tangan pasien menjadi matirasa. Tetapi bagaimana jika anda ingin membuat bagian kepala pasien matirasa? Anda tidak mungkin meminta pasien membayangkan sedang mencelupkan kepalanya ke dalam ember berisi air es.

Erickson menyampaikan teknik yang mungkin nyaris tidak pernah terpikirkan oleh terapis lain, yakni bahwa setiap hari sebenarnya kita akrab dengan pengalaman matirasa. “Kita setiap hari mengalami matirasa di berbagai bagian tubuh kita,” katanya. “Anda melupakan sepatu di kaki anda, kacamata yang anda kenakan (jika anda mengenakan

kacamata), kerah baju di leher anda. Anda baru menyadari kehadiran mereka ketika anda memperhatikan semua benda itu.”

Jadi, untuk menginduksi perubahan inderawi dalam diri pasien, anda bisa memanfaatkan pengetahuan eksperiensial yang berasal dari keseharian pasien anda.

Sugesti Pascahipnotik

Sugesti pascahipnotik adalah sugesti yang diberikan ketika subjek dalam keadaan trance. Artinya, sugesti tersebut diberikan sekarang, hari ini, di sini, di tempat ini, untuk dilakukan nanti ketika subjek sudah tidak lagi dalam situasi hipnotik.

Dalam hipnosis panggung, anda bisa melihat bagaimana subjek diberi sugesti saat mereka trance untuk menunjukkan perilaku tertentu ketika mereka dibangunkan nanti. Dan ketika subjek dibangunkan, ia segera memperlihatkan perilaku sebagaimana yang disugestikan.

Dalam terapi, misalnya anda menghadapi pasien yang sedang hamil dan ingin persalinannya nanti berlangsung tanpa rasa sakit. Anda membuatnya trance dan kemudian menyampaikan bagaimana proses melahirkan yang ia inginkan. Apakah ia ingin berpartisipasi dalam proses itu? Apakah ia ingin merasakan nyaman saja tanpa rasa sakit? Ringkasnya, bagaimana yang ia inginkan? Apakah ia ingin melihat bayinya segera? Apakah ia ingin membahas hal-hal secara ringan dengan dokter kandungan?

Anda membuat subjek anda trance hari ini. Tiga atau enam bulan kemudian ia akan mewujudkan sugesti pascahipnotik itu dan melahirkan bayinya tanpa rasa sakit, atau merasakan kesakitan hanya sebatas yang ia inginkan.

Regresi

Regresi adalah memunculkan kembali kenangan-kenangan yang sudah lama dilupakan. Seorang perempuan berusia 50 tahun bisa mengingat apa yang ia kenakan pada ulang tahun ke-3 dan ia bisa menyampaikan kepada anda apa sarapannya pagi itu.

Somnambulisme juga salah satu efek hipnosis yang berguna. Ini adalah keadaan hipnotik

yang begitu dalam di mana pasien tampak seperti sadar. Contoh untuk ini adalah pasien yang melahirkan bayinya; ia bisa berpartisipasi dan bercakap-cakap dan menyadari apa pun yang sedang berlangsung selama proses melahirkan, tetapi hanya merasakan kesakitan tertentu sebagaimana yang ia kehendaki. Dalam somnambulisme pasien bisa melihat seperti ketika ia sadar. Sebenarnya ia dalam situasi hipnotik. Ia bisa melihat siapa saja atau apa saja di ruangan itu hanya yang ingin ia lihat.

Penyingkiran Ingatan

Dalam hipnosis anda bisa menyingkirkan ingatan sebagaimana anda bisa membangkitkan kenangan. Ini juga fenomena yang sering kita alami dalam keseharian. Anda mungkin pernah diperkenalkan pada seseorang di sebuah pertemuan, saling menyebutkan nama, dan sesaat kemudian anda lupa siapa nama orang itu.

Kadang anda ingin menghipnotis pasien dan membantu mereka melupakan kenangan tertentu. Anda mungkin menginginkan pasien anda melupakan sakitnya. Anda melatih pasien kanker, misalnya, untuk mengendalikan rasa sakit yang menyiksa mereka. Anda mungkin ingin melatih bagaimana mengalami rasa sakit itu dan kemudian bagaimana melupakannya sehingga mereka bisa menjalani hari-hari tanpa cemas akan rasa sakit yang bakal muncul. Anda ingin membuatnya melupakan rasa sakit itu sehingga setiap kali siksaan itu muncul mereka bisa lupa bahwa mereka memiliki rasa sakit itu.

Pemanfaatan Amnesia

Agar sugesti hipnotik lebih efektif, Erickson memanfaatkan amnesia untuk mencegah terjadinya hubungan antara trance dan keadaan sadar. Ia membuat pasiennya lupa pada apa saja yang terjadi selama trance, sehingga pikiran sadar si pasien tidak bisa mengingat apa pun yang ia sampaikan. Ini dilakukan demi mengamankan sugesti tersebut dari keraguan, kerisauan, dan kemungkinan pengaruh negatif pikiran sadar.

Pasien menjadi pasien karena pola keliru dan kaku yang mengarahkannya ke perilaku yang merusak diri. Namun, bagaimanapun, ia tetaplah tidak suka menjalankan

Milton Erickson: Pola Sugesti dan Strategi Terapi

sesuatu atas perintah orang lain. Pada dasarnya, anda tahu, tidak ada orang yang suka didikte. Dengan memberikan sugesti tak-langsung, yang tidak dikenali secara sadar, anda sudah menyingkirkan efek pendiktean pada sugesti yang anda berikan. Diperkuat dengan amnesia hipnotik, setiap sugesti yang dijalankan oleh pasien akan berubah menjadi inspirasi yang muncul dari pengalaman batin orang itu sendiri.

Amnesia terhadap apa saja yang terjadi ketika trance bukanlah kondisi di mana pasien kehilangan ingatan terhadap apa saja yang telah ia terima. Itu hanya kondisi ketika pikiran sadar tidak mampu mengakses ingatan tersebut. Namun, seluruh ingatan itu masih tersimpan rapi di gudang bawah sadar dan ia akan muncul ketika pasien menghadapi situasi yang menghendaki kemunculannya.

BAGIAN DUA

Menjalankan Terapi

Struktur Terapi

Sesungguhnya banyak hal yang bisa anda lakukan dengan hipnosis jika anda tidak melulu berfokus pada tindak-tanduk kejahatan yang konon menggunakan hipnosis. Hipnosis bisa berguna bagi anda, dan dengan itu anda akan bisa membantu pasien yang anda tangani. Cara termudah untuk memahaminya, dan membantu pasien anda memahaminya, adalah dengan memahami fenomena psikologis normal yang sudah kita bicarakan di atas. Hipnosis semata-mata memanfaatkan reaksi-reaksi normal ini dan pengetahuan eksperiensial yang lazim bagi kita semua.

Sebelum membicarakannya lebih rinci, kita akan melihat lebih dulu secara garis besar langkah-langkah terapi yang terdiri dari 3 tahapan. Ini agar anda lebih mudah melihat struktur pekerjaan terapeutik yang bisa anda lakukan dengan hipnosis. Tiga tahapan terapi itu adalah sebagai berikut:

1. PENGUMPULAN INFORMASI

Tanya jawab untuk menggali informasi dari serangkaian pengalaman hidup pasien dan memfasilitasi kerangka referensi yang konstruktif untuk membawa pasien ke arah perubahan terapeutik. Inilah saat untuk membangun kedekatan.

2. PEKERJAAN HIPNOTIK

Terapis bekerja dengan sugesti untuk menginduksi trance, dan mengaktifkan serta memanfaatkan kecakapan mental pasien sendiri selama periode trance. Kita akan menggunakan contoh yang sudah anda baca di atas (bagaimana Erickson menginduksi trance dan mengajarkan penulisan otomatis kepada S) untuk melihat struktur pekerjaan hipnotik. Apa yang dilakukan Erickson adalah sebuah ilustrasi gamblang tentang pekerjaan hipnotik yang pada intinya mencakup 5 langkah berikut ini:

a. Pemusatan Perhatian

Langkah pertama yang anda lakukan untuk membawa pasien memasuki trance adalah memusatkan perhatiannya. Manfaatkan keyakinan dan perilaku pasien

untuk memusatkan perhatian mereka pada realitas mental/internal. Teknik-teknik yang bisa anda lakukan untuk memusatkan perhatian subjek anda adalah:

1. Cerita yang menarik perhatian
2. Fiksasi Mata Standar
3. Imajinasi dan visualisasi
4. *Hand levitation*
5. Relaksasi dan semua bentuk penginderaan, persepsi, dan pengalaman internal.
6. Dan lain-lain

b. Pelumpuhan Kesadaran

Pelumpuhan kesadaran dilakukan agar terapis leluasa berkomunikasi dengan bawah sadari pasien tanpa campur tangan pikiran sadar. Distraksi, shock, surprise, keraguan, kebingungan, atau berbagai proses lain yang menginterupsi model dunia, keyakinan terbatas, atau cara pandang pasien, akan berfungsi efektif dalam upaya pelumpuhan kesadaran ini. Hal ini bisa anda lakukan dengan pola sugesti yang tepat untuk membangkitkan “momen kreatif” dalam diri pasien, yakni kondisi ketika kesadaran pasien mengalami kekosongan sejenak oleh sugesti yang memberi shock atau kejutan. Untuk kepentingan pelumpuhan kesadaran ini, anda bisa menggunakan teknik-teknik di bawah ini:

1. *Shock, surprise*, hal-hal yang tidak realistis dan tidak lazim.
2. Penggeseran kerangka acuan; penyingkiran keraguan, resistensi, dan kegagalan
3. Distraksi
4. Disosiasi dan Ketidakseimbangan
5. Menyibukkan Pikiran
6. Memunculkan kebingungan, non sequitur
7. Paradoks
8. Pengondisian melalui pembedaan suara, dan sebagainya.
9. Merancang Amnesia
10. Dan sebagainya.

c. Pencarian Bawah Sadar

Implikasi, pertanyaan, permainan kata-kata, metafora, dan bentuk-bentuk lain sugesti hipnotik tak langsung.

1. Metafora, analogi, cerita rakyat
2. Implikasi
3. Pengarahan tersirat
4. Double binds
5. Kata-kata yang merangsang pencarian
6. Pertanyaan dan instruksi yang menghendaki pencarian sadar
7. Jeda untuk menunggu munculnya sesuatu
8. Sugesti terbuka
9. Pencakupan seluruh kemungkinan respons
10. Sugesti gabungan
11. Dan sebagainya

d. Proses Bawah Sadar

Hasil dari penarapan sugesti-sugesti yang dilakukan pada ketiga tahap di atas adalah proses bawah sadar. Pada akhirnya, yang dikehendaki dengan penyampaian sugesti-sugesti di atas adalah bagaimana subjek mengembangkan proses bawah sadar. Dengan semua perangkat di atas, terapis memandu subjek untuk membangkitkan asosiasi personal dan mekanisme mental. Proses inilah yang mengawali terjadinya respons hipnotik.

e. Respons Hipnotik

Respons hipnotik adalah ekspresi setiap potensi perilaku yang dialami dalam keadaan trance, seperti katalepsi, anestesia, amnesia, halusinasi, regresi, dan distorsi waktu. Pada dasarnya yang terpenting dalam hipnosis, dan juga segala bentuk komunikasi, bukanlah apa yang disampaikan oleh pemberi pesan. Bagian terpenting dari hipnosis adalah respons yang dikembangkan oleh si penerima pesan atau sugesti. Dengan demikian perubahan terapeutik terjadi ketika subjek bisa mengembangkan perilaku baru yang muncul sebagai respons terhadap pesan yang disampaikan kepadanya.

3. PENGUJIAN HASIL

Di tahap ini anda mengenali, mengevaluasi validitas hasil pekerjaan hipnosis, dan memastikan perubahan terapeutik yang terjadi. Dalam setiap penanganannya, Erickson sering menggunakan pengarahannya tersirat untuk memberitahu pasien bagaimana mereka bisa mengetahui bahwa perubahan telah terjadi. Memastikan bahwa pasien memahami terjadinya perubahan adalah langkah penting dalam terapi, sebab pasien biasanya dibangunkan dari kondisi hipnotik dalam keadaan amnesia terhadap apa saja yang telah ia alami selama trance. Karena itulah pengarahannya implisit menjadi alat yang penting untuk memberitahu pasien perubahan yang telah terjadi dan sekaligus untuk menguji hasil yang dicapai dalam terapi.

Pengumpulan Informasi

Buatlah pasien anda spesifik dalam menjelaskan simptomnya

Dalam memulai terapi, anda tentu saja perlu mengajukan pertanyaan yang memungkinkan sesi berjalan. Jika anda mengajukan jenis-jenis pertanyaan yang akan dijawab oleh klien dengan “ya” atau “tidak”, maka dalam sebentar anda akan kehabisan kata-kata dan menjadi sulit melangkah. Maka anda perlu mengajukan pertanyaan yang eksploratif.

Anda bisa menyampaikan pertanyaan, misalnya, “Apa yang mendorong anda memutuskan datang ke sini menemui saya?” Pertanyaan semacam ini akan menghasilkan jawaban yang panjang dan anda akan tahu apa motivasi klien anda datang. Anda akan tahu apa masalahnya, apa yang diharapkannya, dan anda bisa membangun kedekatan dengan tanya jawab yang rileks.

Yang menjadi pertimbangan pertama bagi anda adalah mendapatkan informasi spesifik tentang simptom pasien anda. Bagaimanapun, pemahaman pasien anda terhadap simptomnya sering sangat subjektif dan samar-samar. Mereka sering tidak bisa menyampaikan secara spesifik kenapa masalah itu muncul. Karena itu kita perlu memiliki kesediaan untuk meningkatkan keterampilan dalam mengajukan pertanyaan. Anda bisa menerapkan Meta Model untuk menyingkirkan kesamar-samaran klien anda. Bahkan sesi tanya jawab ini, ketika anda berhasil menyingkirkan apa yang samar-samar pada pemahaman klien, seringkali sudah akan memiliki efek terapeutik.

Biodata Pasien untuk Menemukan Teknik Terapi yang Tepat

Anda perlu tahu beberapa hal mengenai pekerjaan, hobi, apa yang disukai, dan apa yang tidak disukai oleh pasien anda. Terdengar tidak relevan?

Ini sangat relevan. Ambil contoh masalah hobi, misalnya. Jika anda tahu bahwa pasien anda mempunyai hobi memanfaatkan barang-barang bekas, anda bisa

menyampaikan sugesti-sugesti yang berkaitan dengan hobinya itu. Demikian pula jika pasien anda memiliki hobi berkebun, bermain gitar, bermain layang-layang, dan sebagainya. Anda bisa membawa pasien anda trance lebih mudah dengan memanfaatkan hobinya. Misalnya, anda bisa memfokuskan pasien pada bagaimana perasaan jari-jari ketika mereka memetik gitar, bagaimana jari-jari itu bergerak otomatis tanpa dipikirkan untuk memainkan nada-nada pada senar, bagaimana jari-jari tangan kiri dan kanan bekerja sama untuk mengiringi sebuah lagu, dan sebagainya.

Ketika anda memutuskan teknik metafora, anda tahu metafora yang paling tepat ketika anda tahu beberapa hal tentang pasien anda.

Anda perlu mengetahui riwayat terapi pasien anda

Mungkin pasien anda baru pertama kali berhubungan dengan hipnosis. Mungkin ia sudah menjalani terapi sebelumnya dengan berbagai teknik alternatif. Bagaimana pula penanganan medis atas masalahnya?

Jika pasien anda sudah beberapa kali menjalani terapi dan sampai sekarang tetap memerlukan terapi, anda bisa mencari tahu apa yang menghambat kegagalannya dalam penyembuhan. Mungkin ia sudah pernah menjalani hipnoterapi sebelumnya dan tidak nyaman teknik yang diterapkan oleh hipnoterapis. Anda bisa menggunakan pendekatan lain yang akan membuatnya lebih nyaman.

Memahami kegagalan pada terapi-terapi sebelumnya akan memberi anda wawasan yang dibutuhkan untuk menjalankan terapi yang sanggup memenuhi kebutuhan individual pasien anda.

Penggalan “F.I.R.S.T. Time” untuk Merumuskan Masalah

Setiap simptom atau masalah selalu memiliki bagian awal, tengah, dan akhir. Anda perlu memahami rangkaian yang kejadian yang dialami klien anda sebagai sehimpun perasaan, gambaran, suara, atau pengalaman aktual. Pendekatan *FIRST Time* ini akan memudahkan

anda mengingat apa saja yang perlu anda lakukan untuk bisa merumuskan masalah secara tepat.

Frekuensi: Kenali frekuensi munculnya simptom atau perilaku simptomatik klien anda. Berapa jam sehari, berapa hari seminggu, berapa minggu dalam sebulan, dan sebagainya.

Identifikasi kapan tanggal dan waktu mulainya masalah itu muncul. Ini kemungkinan besar melibatkan waktu-waktu penting dalam kehidupan seseorang ketika masalah mencapai puncaknya dan ia mulai mengembangkan simptom tertentu.

Rentang waktu (Durasi): anda perlu tahu berapa lama simptom itu berlangsung setiap kali ia muncul. Misalnya, klien anda mengidap sakit kepala yang ketika muncul bisa berlangsung empat atau lima jam, dan selama waktu lima jam itu ia tidak bisa melakukan apa-apa. Sangat berguna bagi pekerjaan terapeutik anda untuk mengetahui di awal sesi berapa lama klien anda menderita setiap kali masalahnya muncul.

Situasi: dalam situasi apa simptom itu biasa muncul. Apakah ketika sendirian atau bersama orang lain, pada pagi siang sore atau malam? Di sini penting juga anda mengenali pola hubungan klien dengan orang-orang lain yang terdekat dengannya. Dan apakah ada orang-orang lain di antara para kerabatnya yang mengalami simptom serupa.

Trauma: apakah ada kejadian-kejadian lain, pengalaman tertentu, atau trauma yang terjadi pada waktu yang bersamaan dengan munculnya pertama kali simptom itu? Mungkin salah satu kejadian itu secara tak sengaja memicu atau membangkitkan simptom klien anda.

Time (Waktu): Hal yang sama pentingnya adalah mengidentifikasi waktu-waktu di mana ia tidak memunculkan simptom tersebut. Ini terutama ketika klien anda menyangka akan mendapatkan simptom tersebut dan ternyata tidak muncul.

Bagaimanapun, pemahaman anda terhadap simptomnya sering sangat subjektif dan samar-samar. Mereka sering tidak bisa menyampaikan secara spesifik kenapa masalah itu muncul. Karena itu kita perlu memiliki kesediaan untuk meningkatkan keterampilan dalam mengajukan pertanyaan. Anda bisa menerapkan Meta Model untuk menyingkirkan

kesamar-samaran klien anda. Bahkan sesi tanya jawab ini, ketika anda berhasil menyingkirkan apa yang samar-samar pada pemahaman klien, seringkali sudah akan memiliki efek terapeutik.

Bagaimana meningkatkan kepercayaan klien kepada anda

Pasien perlu mempercayai anda sebelum mengungkapkan informasi pribadi mereka. Erickson sering menyampaikan kepada pasiennya secara rileks pengalaman-pengalaman pribadinya menangani pasien sebelumnya. Cerita-cerita semacam ini sekaligus menjalankan beberapa fungsi. Ia membangun kedekatan (ketika anda dekat dengan seseorang anda bisa menceritakan pengalaman pribadi anda secara rileks), juga menjalankan fungsi terapeutiknya sebagai metafora (*healing metaphor*). Hal lainnya, ia diam-diam memberikan kepastian bahwa, “Kau datang pada orang yang tepat untuk menyelesaikan masalahmu.”

Hal yang penting juga anda lakukan untuk membangun kedekatan dengan klien dalam tahap pengumpulan informasi ini adalah anda meringkaskan pemahaman anda tentang masalah klien anda—tanpa menambahkan penilaian subjektif atau analisa anda. Anda hanya meringkas apa yang anda pahami dari informasi yang disampaikan oleh klien anda.

Mungkin klien anda mencari tahu dari anda apa yang menyebabkan mereka mendapatkan masalah itu. Tapi itu bukan hal yang penting anda jawab. Anda bisa mengatakan, baik secara langsung atau tidak langsung, bahwa tugas anda yang terpenting adalah membantu pasien mengatasi masalahnya. Sering sekali masalah bisa dibereskan tanpa kita tahu apa penyebabnya. Atau anda bisa memberi pemahaman kepada klien bahwa sering ada sesuatu di balik masalah yang tampak di permukaan, dan sesi ini akan membuka setiap kemungkinan terbaik yang bisa membuat klien anda terbebas dari masalahnya.

Bagaimana Menemukan Akar Masalah

Tidak setiap orang bisa dengan mudah menceritakan masalah mereka dan pengalaman-pengalaman masa lalu mereka yang mungkin menjadi akar masalah bagi simtomnya. Ada sejumlah orang yang mungkin lebih suka menahan informasi penting yang membuat pengumpulan informasi tampaknya akan berjalan alot. Tetapi, jika anda menyadari bahwa ia datang untuk mendapatkan bantuan anda, sesungguhnya tidak ada alasan baginya untuk menghambat proses kesembuhannya sendiri. Mungkin ia hanya perlu waktu untuk menyampaikan informasi-informasi penting tentang dirinya dan simtomnya.

Dengan menerapkan pola-pola sugesti Milton Erickson, anda bisa membuat klien anda merasa nyaman untuk “menyampaikan *sebebas-bebasnya* hanya apa yang perlu anda sampaikan dan menahan apa yang anda tidak ingin menyampaikannya.” Tapi apa gunanya menahan informasi? Bukankah ia datang untuk membereskan masalahnya? Pada kenyataannya, cepat atau lambat ia akan menyampaikan semua informasi penting yang anda butuhkan untuk menjalankan terapi.

Sambil menunggu klien anda bisa menyampaikan apa saja kepada anda, anda bisa memberikan perasaan aman kepada klien dengan beberapa latihan yang sudah kita bahas pada bagian induksi.

Motivasi Bawah Sadar sebuah Simptom

Ada pandangan yang lazim di kalangan terapis tentang sebuah simptom, yakni bahwa setiap simptom memiliki alasannya sendiri, setiap simptom memiliki manfaat tersembunyi di level pikiran bawah sadar. Jadi, seringkali ada motivasi yang tak tampak di permukaan pada setiap simptom. Hal ini sering menyebabkan orang kadang “berkeberatan” sembuh karena ia diam-diam membutuhkan itu, meskipun secara sadar ia menghendaki bisa bebas dari masalah tersebut.

Ketika anda menghadapi klien semacam ini, anda bisa menanyakan secara enteng saja ketika subjek dalam keadaan trance, dengan memanfaatkan pola sugesti tak langsung Erickson, “Apakah bawah sadar anda mau menyampaikan kepada saya manfaat positif simptom anda?”

Itu sebuah situasi *double binds*. Apa pun jawaban klien anda, ia akan membenarkan bahwa ada manfaat positif dari simptomnya.

Jika ia menggeleng atau memberi isyarat “tidak”, anda bisa melanjutkannya, “Jadi, bawah sadar anda ingin menyimpan manfaat positif simptom tersebut untuk anda sendiri?”

Saya beberapa kali menghadapi klien seperti itu. Salah satunya adalah seorang ibu rumah tangga yang mengidap sakit kepala yang “tak tertahankan sakitnya”—menggunakan istilahnya sendiri.

“Apakah manfaat positif itu hanya bisa dipenuhi dengan cara mempertahankan sakit kepala yang tak tertahankan seperti itu?”

Ibu rumah tangga itu berkeras mempertahankan sakit kepalanya karena ia membutuhkan manfaat positif sakit kepala itu. Akhirnya saya menangani masalahnya dengan menggunakan *time distortion*. Saya meminta ibu itu tetap merasakan sakit kepala seperti biasanya ketika simptom itu datang. “Anda bisa merasakannya berjam-jam seperti biasa, dan anda *hanya perlu merasakan itu berjam-jam seperti biasa*. Tetapi pada kenyataannya itu hanya beberapa detik dalam waktu nyata.”

Untuk menyampaikan sugesti tersebut, saya memperkenalkan kepadanya terlebih dulu gagasan tentang mimpi. Kita bisa bermimpi mengalami peristiwa yang jangka waktunya satu jam, satu hari, satu minggu, atau satu bulan, dan bahkan beberapa tahun, tetapi pada kenyataannya kejadian itu hanya berlangsung beberapa detik dalam tidur kita. Ibu itu bisa menerima gagasan ini karena itu pengalaman yang akrab baginya. Setiap orang pernah bermimpi dan bisa mengalami kejadian apa saja seolah-olah berlangsung sekian lama itu. Dan ketika ia menerima gagasan tentang mimpi, ia dengan mudah menerima gagasan tentang sakit kepalanya yang *terasa berjam-jam* tetapi sebetulnya hanya berlangsung beberapa detik dalam waktu nyata. Ketika ia menjalankan sugesti

tersebut, secara teknis ia sudah mewujudkan perubahan besar tentang simptonnya, dari semula benar-benar sakit berjam-jam menjadi hanya *rasanya berjam-jam* padahal itu beberapa detik saja.

Ia sembuh total ketika berhasil diyakinkan bahwa kebutuhannya bisa dipenuhi dengan cara lain yang lebih sehat dan konstruktif. Di sini diterapkan pendekatan *reframing*. Dan *time distortion* menjadi landasan penting bagi penyembuhannya. Ketika saya mengapresiasi keberhasilan ibu itu untuk mempersingkat waktu sakit kepalanya dari berjam-jam menjadi hanya beberapa detik, ia memiliki dorongan kuat untuk membuktikan lebih jauh lagi. Dua sesi kemudian ia benar-benar menyingkirkan sakit kepala yang tinggal beberapa detik itu.

Apakah kita harus selalu mengetahui akar masalah untuk menangani simpton?

Kebanyakan problem memiliki penyebab utama yang melandasi kemunculannya, yang kita sebut sebagai akar masalah. Kita bisa membereskan simpton dengan menangani dan menyingkirkan akar masalahnya. Mungkin akar masalah itu adalah sebuah kejadian di masa kanak-kanak pasien, namun simptonnya berlanjut hingga sekarang. Ketika penyebab itu tetap hadir dan menjadi isu utama hingga sekarang, maka penyebab itu harus ditangani bersama-sama simptonnya.

Erickson melakukan itu juga dalam banyak pekerjaannya. Kita bisa membaca hal itu dalam banyak tulisan awalnya. Namun, pada perkembangan terakhir penanganannya, ia menunjukkan kecenderungan untuk seringkali mengabaikan akar masalah dan hanya berfokus pada simpton pasien. Ia tidak ngotot harus tahu riwayat hidup pasiennya dan kadang tidak mau tahu apa kejadian-kejadian yang melandasi simpton itu. Tetapi ia memang perkecualian. Ia tak henti-henti dalam upayanya memahami perilaku manusia dan terus mencari cara paling efektif dan nyaman bagi kliennya untuk menjalankan penanganan.

Milton Erickson: Pola Sugesti dan Strategi Terapi

“Ketika orang tahu cara menangani situasinya secara sehat, ia tidak membutuhkan lagi simptomnya dan apakah kita masih perlu mengetahui apa yang menjadi akar masalahnya?” katanya dalam percakapan dengan Jay Haley.

Kesimpulan semacam ini bisa kita runut awalnya dari riwayat hidup Erickson sendiri. Sepanjang hidupnya, ia berkali-kali mengalami situasi hipnotik dalam urusan dengan pemerolehan kecakapan baru. Maka tidak aneh bahwa ia kemudian sampai pada kesimpulan bahwa hakikat hipnosis adalah proses pembelajaran. Dan dalam proses pembelajaran itu, terapis menjalankan fungsinya untuk membantu pasien mendapatkan kecakapan dalam mengelola situasinya dan sanggup menghadapi situasi apa pun dalam cara yang sehat dan konstruktif.

Dalam proses pembelajaran itu, ia bahkan sering tidak menyinggung-nyinggung apa pun yang berkaitan langsung dengan masalah pasiennya. Pandangannya belakangan bahkan agak ekstrem tentang simptom dan akar masalah. Menurutnya banyak simptom dan masalah fisik terjadi karena alasan yang tidak relevan. Petikan tanya jawab di bawah ini antara Erickson (E) dan Jay Haley (H) mungkin bisa lebih menjelaskan bagaimana cara Erickson menghadapi simptom dan memberikan pembelajaran kepada pasien.

H: Apa informasi yang ingin kauketahui mengenai pasien yang mengidap sakit kepala setiap dua minggu sekali, sering seminggu sekali? Sakit kepala ini berlangsung selama tiga hari dan perempuan itu menelan obat-obatan agar bisa tidur.

E: Ia mengidap sakit kepala dengan satu alasan. Pertimbangan pertamaku adalah sebanyak apa ia memerlukan sakit kepala untuk alasan yang tidak ia ketahui? Apakah ia benar-benar memerlukannya setiap minggu, atau setiap dua minggu? Apakah ia benar-benar memerlukannya selama tiga hari? Apakah mungkin cukup dua setengah hari, apa pun alasannya, dan bukan tiga hari? Atau, karena ia memiliki alasan-alasan yang tidak diketahuinya, apakah perlu sakit kepalanya muncul pada waktu yang tidak menyenangkan? Dapatkah alasan itu dipuaskan dengan memunculkan sakit kepala pada waktu yang sangat menyenangkan dan dalam waktu sependek-pendeknya yang cukup untuk memuaskan alasan itu? Perlukah sakit kepala itu menusuk-nusuk dan nyeri atau bisakah ia menjadi sekadar rasa berat yang mengganggu dalam waktu singkat dan kemudian hilang dengan sendirinya? Begitulah aku memberi penekanan bahwa ia mempunyai sakit kepala, bahwa ia bisa tetap sakit kepala, memberi pertimbangan mengenai rentang

waktunya, dan seperti apa siksaannya. Karena itu ia tidak mungkin menentangku dengan mengatakan, “Tapi aku tidak bisa menyingkirkan sakit kepalaku.” Aku hanya menyarankan modifikasi, dan ia akan menerima itu. Ia tidak bisa menolong dirinya sendiri. Aku tidak menjanjikan yang muluk-muluk kepadanya, karena itu aku menjadi sepenuhnya masuk akal. Tetapi ia juga tahu bahwa aku terlalu konservatif. Ia ingin agar aku tidak terlalu konservatif—tetapi itu keinginannya, bukan kemauanku. Ketika ia sakit kepala, apakah ia memerlukan juga manifestasi somatik lainnya atau sakit kepala itu saja sudah cukup? Apakah ia perlu menambahkan beberapa komponen emosional tertentu atau apakah sakit kepala itu saja sudah cukup?

H: Cara yang menarik untuk menangani sakit kepala.

E: Itu sering amat sangat efektif. Aku mempunyai pasien dengan sakit kepala selama tiga hari setiap minggu. Pada pertemuan pertama aku menyampaikan kepadanya gagasan sistematis seperti itu. Ia menghilang selama tiga minggu selanjutnya, dan kemudian datang dan menyampaikan bahwa pada minggu keempat ini ia akan mendapatkan sakit kepala. Aku memintanya menuliskan apa saja yang akan ia kerjakan selama seminggu. Kapan waktu yang menyenangkan untuk sakit kepala? Apakah mungkin baginya untuk mempercepat sakit kepala itu beberapa jam lebih awal, atau bahkan sehari lebih awal? Atau bisakah ia menundanya barang beberapa jam atau satu hari? Berapa lama ia menginginkan sakit kepala itu. Dan apakah ia merasa, karena ketidakhadirannya selama tiga minggu, bahwa ia bisa membuat sakit kepalanya lebih mengerikan dari biasanya, atau ia ingin membuatnya kurang menyakitkan berkat sesuatu yang *mungkin* ia dapatkan sepanjang tiga minggu belakangan? Yang diam-diam kusampaikan adalah bagaimana ia benar-benar bisa mengontrol sakit kepala, yang muncul atas kemauannya sendiri—tanpa ia sadari. Reaksinya adalah, “Ini mungkin sakit kepala biasa saja,” yang bisa dikendalikan.

7 (Tujuh) Pertanyaan untuk Melancarkan Terapi

Pertanyaan-pertanyaan berikut sangat bermanfaat bagi interaksi terapeutik. Secara alami pertanyaan-pertanyaan ini memunculkan respons bawah sadar pasien. Jawaban yang mereka berikan akan menyediakan bahan bagus untuk menstruktur terapi. Ketika anda semakin berpengalaman, anda tak perlu menghapuskan apa saja yang perlu anda tanyakan. Tetapi jika sekarang anda perlu menghapuskan ketujuh pertanyaan ini, saya akan memberikan satu jembatan keledai yang akan membantu anda mengingat tujuh pertanyaan itu. Jembatan keledai tersebut adalah:

“Ingin tahu terjadinya penghambat keuntungan, *eh...* situasinya melenceng.”

Kalimat yang kita jadikan jembatan keledai itu terdiri dari 7 kata yang masing-masing merupakan kata kunci untuk 7 pertanyaan anda. Di bawah ini adalah pertanyaan-pertanyaan tersebut:

1. Perubahan positif apa yang anda *inginkan*?

Pertanyaan ini akan membuat pasien berpikir keras. Biasanya ia lebih memikirkan apa yang tidak mereka inginkan ketimbang apa yang mereka inginkan. Dengan mengajukan pertanyaan ini, anda sedang mengarahkan pasien untuk melihat hasil positif ketimbang mencari apa yang tidak diinginkan. Berfokus pada apa yang tidak diinginkan sering membuat orang justru memperkuat perilaku tersebut, semata-mata karena bawah sadar orang menghapuskan kata “tidak”. Karena itu anda perlu menjaga pasien anda untuk melihat hasil positif yang ingin diraihinya.

2. Apakah Bawah Sadar Anda *Tahu* Cara Mewujudkan Perubahan?

Bagaimana pasien bisa menjawab pertanyaan ini? Pikiran sadarnya tidak mungkin menjangkau. Untuk menjawabnya ia harus memasuki kondisi trance dan melihat apakah bawah sadarnya tahu cara mewujudkan perubahan.

3. Bagaimana Anda Tahu Perubahan itu Sudah *Terjadi*?

Sangat penting untuk memastikan bahwa pasien tahu telah terjadi perubahan pada dirinya. Banyak pasien membaik dan tidak tahu bahwa perubahan telah terjadi. Ketidaktahuan ini sering menjadikan perubahan itu sia-sia belaka. Karena itu pasien perlu tahu bagaimana segala sesuatunya akan berbeda ketika mereka membaik. Anda bisa memberi tahu bahwa perubahan itu bisa berupa perubahan perasaan. Mungkin juga perubahan cara pandang. Mungkin juga perubahan dalam penampilan mereka. Beberapa pasien menjadi “pasien abadi” yang terus berpindah-pindah dari satu terapis ke terapis lain karena ia tidak tahu bahwa dirinya telah mewujudkan perubahan.

4. Apa yang *Aejauh* ini Menjadi *Penghambat* Anda Berubah?

Pertanyaan ini mendorong pasien untuk melakukan pencarian internal ke masa lalu demi menemukan apa saja tindakan yang telah menyabot kesembuhan dirinya sendiri. Sering pertanyaan ini tidak bisa dijawab di tingkat sadar, sebab sabotase terhadap kesembuhan itu seringkali berurusan dengan motivasi bawah sadar. Tetapi pertanyaan ini sangat efektif dalam menanamkan pemahaman kepada pasien tentang bagian dari dirinya yang mungkin benar-benar menghambat perubahan tersebut. Untuk bisa benar-benar menjawab pertanyaan ini, pasien harus memasuki trance. Tugas terapis selanjutnya adalah menyingkirkan motivasi bawah sadar yang cenderung mempertahankan masalah itu dan melakukan *reframing* agar hambatan tersebut tersingkir.

5. Apa *Keuntungan* yang Anda Peroleh dari Perilaku (Simptom) Ini?

Secara sadar setiap pasien akan menjawab tidak ada. Bukannya manfaat, yang mereka peroleh justru penderitaan. Tetapi dengan mengajukan pertanyaan ini, pasien akan terdorong untuk mencari motivasi bawah sadarnya, kebutuhan yang diam-diam dipenuhi dengan mempertahankan simptom tersebut.

6. Apakah Anda Menginginkan Perubahan dalam Semua *Situasi*?

Sederhananya, pasien biasanya menginginkan perubahan terjadi secara total dalam semua situasi. Namun kadang harus ada pengecualian dalam hal ini. Misalnya, jika seorang lelaki ingin menjadi lebih tegas di tempat kerja, anda mungkin bisa membantunya. Tetapi jika anda tidak membatasinya dalam konteks di mana ia tegas, ia mungkin juga menjadi tegas di rumah. Perilaku baru ini bisa-bisa membuat rumah tangganya berantakan. Penting bagi terapis untuk mengenali seluruh konteks yang diinginkan pasien berkaitan dengan perilaku barunya dan hanya membantu pasien mendapatkannya seluruhnya jika memang itu diperlukan.

7. Apa yang Nantinya Bakal *Melenceng*?

Pertanyaan ini menghendaki pasien menggunakan imajinasi kreatifnya untuk membayangkan situasi ke depan. Ini untuk menguji kemungkinan-kemungkinan situasi yang bakal menjadikan simptomnya kambuh lagi. Anda tahu, banyak hal yang bisa menggagalkan terapi, di masa lalu maupun di masa nanti. Dengan mempertimbangkan segala kemungkinan itu, anda bisa mempersiapkan pasien dalam menghadapinya, sehingga pasien dapat mempertahankan perubahan yang telah ia capai.

Hati-hati Anda “Terhipnotis” oleh Pasien

Subjektivitas adalah kecenderungan alami manusia. Setiap orang akan memandang realitas dari cara pandangnya masing-masing. Jika anda berhadapan dengan klien yang memiliki masalah tertentu, ia juga akan menuturkan masalahnya dan segala hal yang berkaitan dengan itu dari sisi subjektif dirinya. Pasien anda akan membuat penafsiran subjektif mengenai apa yang menjadi penyebab masalahnya. Seorang istri akan menafsirkan perilaku suaminya, mertuanya, dan sebagainya yang menyebabkan masalah besar bagi dirinya. Seorang karyawan di kantor akan menafsirkan perilaku atasannya, teman-tamannya, dan siapa saja yang ia anggap tidak bersahabat dengannya. Dengan cara itu, melalui informasi berdasarkan kenyataan atau rekaan semata, ia sedang menyampaikan kepada anda bahwa ia layak mengidap simptonnya.

Hati-hatilah menghadapi hal ini. Anda mungkin akan terpukau oleh “melodrama” yang disampaikan klien anda. Alih-alih membuat pasien anda trance, anda sendiri yang justru “terhipnotis” oleh detail-detail tidak relevan yang ia sampaikan. Anda terseret sejauh-jauhnya ke dalam pemahaman subjektif klien anda dan menjadi sama bingungnya. Jika anda mendapati diri anda tersesat dan melantur-lantur, anda mungkin sudah “terhipnotis” oleh laporan subjektif pasien anda dan menjadi tak beda dengan orang yang terhanyut oleh telenovela.

Stephen Brooks, orang pertama yang membawa Ericksonian Hypnosis keluar dari Amerika dan memopulerkannya di Eropa, dalam bukunya *Indirect Hypnosis* menyebutkan **12 bentuk klasik interpretasi subjektif + 1 interpretasi New Age** tentang bagaimana pasien memandang kenyataan:

1. Interpretasi keturunan: “Ibuku mempunyai masalah yang sama.”
2. Interpretasi prediksi: “Ia akan mengatakan hal yang sama lain kali.”
3. Interpretasi sebab-akibat: “Ia merasa gelisah setiap kali saya sedikit rileks.”
4. Interpretasi biologis: “Ini masalah hormon saya.”

5. Interpretasi kepribadian: “Begitulah dia. Ia tak suka saya melakukan apa saja yang saya sukai.”
6. Interpretasi kasual: “Ia bertindak persis seperti gadis yang depresi.”
7. Interpretasi medis: “Dokter mengatakan saya depresi dan itu bisa berlangsung tahunan.”
8. Interpretasi kognitif: “Ia memikirkan pekerjaannya sepanjang waktu.”
9. Interpretasi nominalisasi: “Ia bingung, harapan-harapannya membuat komunikasi kami buntu.”
10. Interpretasi penghakiman: “Orang seharusnya tidak berbuat seperti itu, iya kan?”
11. Interpretasi emosional: “Saya selalu tertekan, ini menggelisahkan saya.”
12. Interpretasi Motivasional: “Ia mencoba menghukum saya untuk membalas ibu saya.”
13. Interpretasi New Age: “Kanak-kanak dalam diri saya kehilangan kristal penyembuh di kehidupan masa lalu.”

Bagaimana Menghindarkan Diri agar Tidak “Terhipnotis” oleh Pasien

Pasien selalu memiliki keyakinannya sendiri tentang apa yang menyebabkan masalahnya. Dan, sekali lagi, ia bisa menuturkan cerita penuh penafsiran subjektif yang menghanyutkan. Erickson sering melakukan pembelokan arah pembicaraan ketika pasiennya melantur. Ia dengan enteng bisa mengganti topik pembicaraan ke arah lain. Ketika pasien mengatakan, misalnya, “Begitulah dia. Ia tak suka saya melakukan apa saja yang saya sukai,” Erickson bisa dengan sambil lalu merespons, “Dan apa warna kesukaannya?” atau “Kau menyukai musik?”

Dengan cara itu, ia membawa pasiennya keluar dari “perasaan” (representasi kinestetik, sesuatu yang lazim pada pasien) dan menggesernya ke representasi visual atau auditoris. Ia memotong arus deras perasaan itu dan menyeimbangkannya dengan menggiring pasien agar mengalami realitas dengan indera yang lain. Dan, anda masih ingat, ia seorang master dalam “The Art of Misunderstanding.”

Milton Erickson: Pola Sugesti dan Strategi Terapi

Perangkat lain untuk menghindari serbuan subjektivitas pasien adalah apa yang dalam NLP dikenal sebagai Meta Model. Ini juga alat terapeutic yang ampuh bagi anda ketika anda berhasil meningkatkan kecakapan dalam menggunakannya. Meta Model bekerja untuk memastikan segala yang samar-samar, meminta pasien untuk merinci generalisasi yang ia lontarkan, dan pada akhirnya ia akan menunjukkan kepada pasien bahwa keyakinannya sungguh kekurangan akurasi.

Induksi Trance

Beberapa Prinsip dan Pertimbangannya

“Lihat Mata Saya! Lihat Mata Saya”

Induksi adalah prosedur yang anda gunakan untuk membimbing subjek memasuki trance atau tidur hipnotik. Inilah bagian yang tampak seperti ritual magis dalam hipnosis tradisional, yang menjadikan hipnosis sering disalahpahami sebagai kekuatan mistik untuk menguasai dan mengendalikan sepenuhnya pikiran orang lain. Dalam hipnosis panggung, anda bisa menampilkan kesan seperti itu dengan berbagai cara. Misalnya, dengan mengenakan ikat kepala hitam, pakaian hitam-hitam, dan selalu melatih setiap hari agar sorot mata anda semakin sangar, dan juga menampilkan hidung yang selalu mendengus seperti kerbau. Dan, untuk urusan agar atraksi panggung semakin tampak sensasional, anda bisa saja melatih keterampilan induksi dengan meminta subjek melihat mata sangar anda yang tampak kosong melompong, sembari anda mengatakan, “Lihat mata saya! Lihat mata saya...!” Pada saat subjek anda tertidur oleh atraksi tersebut, maka para penonton pasti akan menganggap sorot mata anda memiliki kekuatan magis untuk menidurkan orang dan setelah itu anda menguasai pikirannya. Pada kesempatan lain, anda bisa mengganti sorot mata dengan bola kristal, atau sebuah bandul, untuk menidurkan subjek anda. Pada saat itu penonton akan menganggap bahwa, selain sorot mata anda, ternyata bandul anda juga memiliki kekuatan sakti.

Apa yang ditampilkan secara ekstrem di panggung itu tampaknya adalah praktek yang memiliki akarnya pada hipnosis tradisional yang memang selalu menampilkan gaya otoritarian. Sugesti langsung yang digunakan, ketika dipraktikkan di panggung, akan terdengar sebagai perintah seorang majikan. Hipnoterapi, dalam tradisi lama, sering dijalankan dengan anggapan bahwa terapis memegang peran dalam kesembuhan pasien.

Perlukah Alat-alat Bantu dalam Induksi Trance?

Secara tradisional memang begitulah kenyataannya. Cara untuk membuat orang tertidur dalam pendekatan otoritarian sering melibatkan alat-alat bantu berupa bola kristal, metronom, tatapan mata sang operator, cermin berputar, mata elang, bandul, jari tangan, dan sebagainya. Subjek diminta duduk tenang di kursi, diminta menatap bola kristal, atau cermin berputar, atau melihat tatapan mata sang operator, atau mendengarkan metronom ketika matanya menatap titik tertentu. Dan ia tertidur. Tanpa ragu lagi, masyarakat awam akan berpikir bahwa benda-benda itu, juga tatapan mata sang operator, memiliki kekuatan misterius yang membuat orang tertidur. Begitu orang tertidur, pikirannya bisa dikendalikan dan orang itu bisa didikte untuk melakukan apa saja yang dikehendaki oleh si pemilik benda-benda atau tatapan mata itu.

Yang anda lihat memang seperti itu. Tetapi anda akan keliru jika menganggap hipnosis semata-mata adalah atraksi yang anda tonton dalam hipnosis panggung, di mana subjek ditidurkan dengan “ritual” tertentu yang membangkitkan kesan magis dan setelah itu disuruh-suruh melakukan apa saja seperti budak. Tentu saja hipnosis panggung harus memberi kesan semacam itu sehingga ia bisa menakjubkan sebagai hiburan dan meninggalkan pertanyaan-pertanyaan dan rasa penasaran di benak orang. Namun, mengenai benda-benda itu, sampai kapan pun anda tidak akan pernah menyerahkan diri anda kepada orang lain hanya karena menatap benda-benda semacam itu tanpa sugesti apa pun yang anda terima.

Ketika Milton Erickson muncul dengan prosedur hipnotik tak langsung dan pendekatan utilitasnya, ia tak memberi tempat bagi benda-benda semacam itu dalam prakteknya. Ia seperti pendekar yang datang dengan tangan kosong dan mengembangkan pendekatan yang kemudian menjadi berbeda dibandingkan para hipnotis sebelum dirinya. Dan itu merupakan sumbangan yang sangat penting untuk mengikis pandangan mistis tentang hipnosis. Baginya hipnosis memang tidak memerlukan semua alat bantu itu. Mungkin hipnotis panggung membutuhkannya sebagai properti yang bisa menghadirkan kesan tertentu, tetapi sesungguhnya alat-alat bantu itu sama sekali tidak esensial dalam hipnosis.

Penggunaan benda-benda semacam itu, menurut Erickson, kadang merugikan karena subjek nantinya justru akan kesulitan memasuki trance tanpa alat bantu itu. Sekiranya hipnotis memerlukan alat bantu, ia justru berpendapat bahwa penggunaan alat bantu imajiner bisa lebih efektif dibandingkan alat bantu nyata. Ini ia buktikan dengan eksperimen pada sejumlah subjek yang ia bagi dalam dua kelompok. Kelompok pertama sekadar membayangkan bola kristal imajiner dan kelompok kedua menggunakan bola kristal sungguhan. Hasilnya, kelompok pertama bisa mengalami trance lebih cepat ketimbang kelompok kedua. Eksperimen ini juga dilakukan dengan berbagai alat bantu lainnya, seperti metronom dan sebagainya, dan semuanya membuktikan bahwa alat bantu imajiner lebih efektif membawa subjek memasuki trance.

Tak bisa dipungkiri bahwa menatap bola kristal mungkin bisa membuat subjek kelelahan dan tidur, tetapi itu bukan bagian esensial dari *trance* hipnotik. Dengan eksperimennya, Erickson menyimpulkan bahwa penggunaan alat bantu khayalan justru memungkinkan subjek memanfaatkan kemampuan aktualnya ketimbang jika ia disibukkan oleh kehadiran alat-alat tak-esensial itu.

Dalam tulisannya berjudul *Deep Hypnosis and It's Induction* (1952), Erickson mengutip pengakuan dari beberapa subjek yang menguatkan temuannya. Pengakuan-pengakuan tersebut bisa diringkaskan sebagai berikut: “Ketika saya mendengarkan metronom imajiner, ia menjadi cepat dan melambat, menjadi lebih keras atau samar-samar saat saya memasuki *trance*. Saya sekadar mengikutinya. Metronom sungguhan memperdengarkan tempo yang konstan, dan ia mengembalikan saya ke kenyataan ketimbang membawa saya memasuki *trance*. Metronom imajiner bisa berubah dan selalu sesuai dengan apa yang saya pikirkan dan rasakan, tetapi metronom sungguhan memaksa saya menyesuaikan diri.”

Waktu yang Diperlukan untuk Induksi *Trance*

Ada satu teknik induksi yang mungkin tak akan pernah anda jumpai dalam hipnosis Milton Erickson, yakni teknik menidurkan orang secepat-cepatnya yang disebut *rapid*

induction. Meski bagi sejumlah orang kecepatan menginduksi trance sering dijadikan tolok ukur kepiawaian seorang hipnotis, bagi Erickson tidaklah demikian.

Tak ada urusannya antara kecepatan menidurkan subjek dan kepiawaian seorang hipnotis. Dan hipnosis tentunya memang harus dibedakan dari perlombaan lari *sprint*. Menganggap kecepatan induksi trance sebagai bukti kepiawaian adalah sesat pikir yang mengekalkan pandangan bahwa hipnotislah, dan bukan subjek, yang memegang peranan dalam mewujudkan kondisi hipnotik. Individualitas subjek diabaikan di sini. Lalu terjadilah pukul rata bahwa waktu dua sampai lima menit sudah cukup untuk menidurkan subjek.

Kesalahkaprahan semacam itu kemudian diikuti dengan kekeliruan lain oleh si hipnotis yang mengharapkan subjek bisa sepenuhnya berubah, baik secara psikologis maupun fisiologis, dan melakukan pekerjaan-pekerjaan rumit yang mustahil dilakukan dalam keadaan non-hipnotik. Tentang kecenderungan semacam ini, saya pernah menyaksikan seseorang yang ingin berhenti merokok disugesti bahwa asap rokok itu pahit dan akan membuat perutnya mual, dan ia akan muntah-muntah jika berani coba-coba mengisap rokok. Seketika itu juga, setelah si subjek dibangunkan, ia memang muntah-muntah saat diminta merokok. Persoalannya, seberapa berhasil prosedur semacam itu bisa membebaskan orang dari kecanduan terhadap rokok?

Saya kira sugesti yang disampaikan oleh hipnotis di atas adalah sebuah “penipuan”. Setiap perokok, anda tahu, selalu menyadari bahwa ia sedang mengisap racun nikotin, dan mereka tetap melakukannya dengan senang hati sekalipun menyadari hal itu. Lebih dari itu, bertentangan dengan sugesti yang disampaikan, asap rokok tidaklah pahit bagi seorang pecandu rokok. Jadi, dalam hal ini apa yang dilakukan oleh hipnotis yang saya saksikan itu sama belaka dengan pertunjukan panggung yang mensugesti orang untuk mabuk oleh air putih. Saat itu juga subjek memang sempoyongan meminum air putih, tetapi keadaannya akan kembali seperti semula pada saat pertunjukan berakhir. Jika sugesti “mabuk oleh air putih” itu berefek permanen, atau hipnotis bisa membuat sugesti itu berefek permanen sehingga subjek akan terus-menerus mabuk oleh air putih, maka ia

layak melaporkan kepada aparat hukum bahwa si hipnotis telah melakukan tindak kriminal terhadapnya.

Melalui pengalaman panjangnya, dan dengan selalu menjunjung tinggi individualitas subjek, Erickson menyimpulkan bahwa waktu yang diperlukan oleh subjek untuk memasuki trance sangat bervariasi. Ia menyebutkan waktu sekitar 4 sampai 8 jam untuk menginduksi subjek yang baru pertama kali dihipnotis. Tentu saja ia bisa dengan cepat menidurkan subjeknya. Bahkan ia bisa membuat orang trance ketika bersalaman dengannya, dan ia bisa menjelaskan bagaimana teknik bersalaman yang ia gunakan untuk membuat orang kebingungan dan memasuki trance. Waktu 4-8 jam yang ia sebutkan adalah waktu yang dibutuhkan untuk membuat subjeknya menata ulang proses perilaku sebagaimana yang direncanakan dalam pekerjaan hipnotik, baik untuk kepentingan eksperimental maupun klinis.

Orientasi pada Kebutuhan Subjek

Hal paling menarik dari pendekatan Erickson adalah bagaimana ia memperoleh kesediaan bekerjasama bahkan dari subjek yang sangat resisten sekalipun. Sebab semuanya ia orientasikan pada kebutuhan subjek. Dan itulah prinsip utama pendekatan utilisasi Hipnotis tidak memaksa subjek harus mengikutinya dan harus mengerjakan apa-apa yang sudah ia rencanakan.

Saya pernah menghipnotis seseorang yang tidak kunjung trance setelah proses induksi berjalan kurang lebih 45 menit. Ia hanya sempat “hampir trance” tetapi selalu gagal untuk betul-betul trance. Setelah sekian lama, ia rupanya menjadi “jengkel” pada saya dan mengatakan, “Sering kali suara anda mengganggu saya.”

Rupanya ia memerlukan waktu lebih lama untuk menikmati pengembaraan visual sesuai sugesti yang saya berikan kepadanya, tetapi saya tidak memberikan waktu yang cukup kepadanya untuk menikmati itu. Dengan kata lain, ia membutuhkan jeda lebih panjang antara satu sugesi dan sugesti berikutnya. Ketika kebutuhan itu saya penuhi, ia kemudian bisa memasuki trance dengan lebih mudah.

Melindungi Subjek, Memastikan Rasa Aman

Ini prinsip yang perlu diingat oleh terapis dalam setiap sesi hipnotik. Anda bisa mengembangkan kerjasama dengan subjek ketika mereka terlindungi dan mendapatkan perasaan aman. Terlebih-lebih bagi orang yang belum pernah mengalaminya atau pengalamannya dengan hipnosis sekadar yang didapatnya dari adegan di film atau menyaksikan hipnosis panggung yang memberi kesan bahwa pikiran orang bisa dikendalikan begitu rupa. Orang-orang semacam ini mungkin akan mengembangkan kecemasan bahwa hipnosis akan membuatnya kehilangan kontrol atas dirinya dan ia tidak memiliki kehendaknya sendiri. “Perlindungan ini semestinya diberikan secara tepat kepada subjek baik dalam keadaan sadar maupun dalam *trance*,” kata Erickson. “Dan yang terbaik adalah memberikannya secara tidak langsung ketika ia sadar dan lebih langsung ketika *trance*.”

Milton menyampaikan bahwa ada teknik-teknik yang simpel dan mudah dilakukan untuk memastikan perasaan aman pada subjek (klien/pasien).

Teknik pertama, anda meminta subjek, dalam keadaan *trance* ringan, untuk memimpikan pengalaman yang paling menyenangkan dan menikmati pengalaman itu. Selanjutnya anda meminta subjek melupakan saja mimpi itu dan baru memunculkannya nanti ketika situasi membutuhkan ingatan atas mimpi tersebut. Selain memberikan rasa aman (subjek bisa melupakan atau menggunakan ingatan atas kehendak sendiri), ia juga meletakkan landasan luas bagi subjek untuk mengembangkan *deep trance*.

Teknik kedua, anda membuat sugesti negatif, yakni meminta subjek dalam *trance* ringan untuk menyembunyikan satu item informasi dari anda selaku hipnotis. Akan lebih baik jika item ini adalah sesuatu yang tidak sepenuhnya diakrabi oleh subjek itu sendiri. Misalnya siapa di antara kerabatnya yang memiliki kemiripan dengannya, atau apa nama depan kawan masa kecilnya. Jadi, melalui pengalaman aktual bahwa mereka bisa menyembunyikan sesuatu, subjek mendapati bahwa mereka bukanlah robot.

Teknik ketiga, sampaikan penghargaan atas kerjasama mereka. Ada kebutuhan manusia untuk mendapatkan perhatian atau pengakuan atas keberhasilan mereka. Dalam pengalaman Erickson, apresiasi lebih baik diberikan pertama-tama ketika subjek dalam

kondisi *trance* dan selanjutnya ketika ia sadar. Dalam pekerjaan di mana pengungkapan apresiasi tidak mungkin diberikan, subjek bisa menerimanya dalam situasi lain ketika memungkinkan.

Memanfaatkan Perilaku Spontan Subjek

Karena perkembangan kondisi *trance* sangat tergantung pada proses-proses internal subjek, sudah semestinya anda selalu berupaya menciptakan situasi yang menyenangkan. Erickson mengumpamakannya dengan proses yang terjadi pada mesin penetas telur. Katanya, “Mesin penetas hanya menghadirkan suasana menyenangkan bagi penetasan telur, tetapi penetasannya sendiri bermula dari perkembangan proses kehidupan di dalam telur itu sendiri.”

Ada sebuah contoh kasus menarik di mana Erickson menghadapi subjek eksperimental yang berkecenderungan melawan. Ketika diminta duduk rileks, ia justru menegakkan tubuhnya dalam posisi menantang. Memanfaatkan perilaku tersebut, Erickson mengatakan bahwa hipnosis sesungguhnya tidak harus selalu bergantung kepada relaksasi, tetapi hipnosis bisa diinduksikan pada subjek yang punya kesediaan asalkan sang hipnotis sendiri juga punya kesediaan untuk menerima sepenuhnya perilaku subjek.

Subjeknya merespons kalimat itu dengan bangkit dan menanyakan apakah ia bisa dihipnotis dengan cara berdiri. Erickson menanggapi pertanyaan tersebut dengan sugesti, “Kenapa tidak menunjukkan bahwa hal itu bisa?” Jawaban ini mengandung penerimaan total terhadap perilaku subjek, dan sekaligus meminta komitmen subjek untuk membuktikannya, yakni mengalami hipnosis dalam cara yang ia inginkan. Subjek kemudian memasuki *trance* dalam waktu cepat.

Maka, penting bagi anda untuk menerima perilaku apa pun yang dipertunjukkan oleh subjek dan memanfaatkannya untuk mengembangkan lebih lanjut perilaku responsif mereka. Jika anda memaksa subjek untuk melakukan hal-hal yang mereka tidak tertarik melakukannya, itu bisa penghambat induksi *trance* dan tentunya menghambat *deep*

trance. Ketika perilaku mereka dipahami dan diterima, subjek akan merasa sepenuhnya dihargai sebagai pribadi yang menjalankan fungsinya dalam sebuah kerjasama.

Mendasarkan Prosedur Induksi pada Pencapaian Subjek

Dalam pendekatan utilisasi, apa yang disebut pencapaian aktual adalah segala perilaku yang ditampilkan oleh subjek. Ketika subjek mengikuti sugesti anda, itu pencapaian. Ketika subjek tidak mengikuti sugesti anda, itu juga pencapaian. Dan pencapaian pertama subjek tentunya adalah kesediaannya menjadi subjek, mengabaikan segala gangguan eksternal, dan mendengarkan sugesti-sugesti anda.

Dengan kata lain, apa pun perilaku yang dimunculkan oleh subjek, itu semua merupakan sumber potensial untuk mencapai keberhasilan. Katakanlah subjek anda tidak mengangkat tangannya ketika anda mensugesti *hand-levitation*. Dari pencapaian subjek yang semacam itu, anda bisa mempertimbangkan kemungkinan lain. Anda tahu, *hand-levitation* adalah aktivitas ideomotor. Mungkin subjek lebih nyaman dengan sugesti-sugesti *ideosensori*, yakni aktivitas yang berkenaan dengan halunasi inderawi. Jadi, anda bisa mengaitkan sugesti *hand-levitation* itu dengan halusinasi visual, misalnya tangan itu terangkat untuk meraih sesuatu yang ada di depannya.

Atau lebih simpel, ketika subjek tidak merespons sugesti anda dengan mengambangkan tangannya, anda hanya perlu menerima hal itu sebagai kebutuhan subjek untuk membuat anda gagal dengan sugesti anda. Dan setiap jenis penerimaan, sebagaimana telah kita bahas di atas, akan dengan cepat menghasilkan banyak fenomena hipnotik lainnya. Sekiranya anda berupaya keras dengan teknik yang kaku untuk menundukkan subjek, dan terus berusaha membuatnya mengambangkan tangan, kemungkinan besar anda akan gagal. Satu hal perlu digarisbawahi, yakni bahwa perkembangan ke arah *trance* bukanlah untuk membuktikan kecakapan hipnotis, melainkan untuk mewujudkan pengalaman bernilai dan pemahaman pada diri subjek.

Fleksibilitas dalam Induksi

Dengan dedikasinya yang luar biasa pada hipnosis dan apresiasinya terhadap individualitas subjek, sesungguhnya Milton Erickson menggunakan cara apa saja yang nyaman bagi subjek yang dihadapinya. Di sinilah ia menunjukkan fleksibilitasnya yang berakar dari pemahamannya terhadap aspek-aspek perilaku manusia. Ia memanfaatkan perilaku subjek itu sendiri untuk membawa mereka trance dalam cara yang mereka kehendaki. Ketika ia menghadapi pasien yang gelisah dan tak bisa duduk tenang dan selalu berjalan mondar-mandir di ruangnya, Erickson menanyakan kepada orang itu, “Apakah kau lebih suka memasuki trance dengan cara berjalan mondar-mandir?”

Lihatlah, ia tidak terjebak pada kekakuan ritual induksi dan mengharuskan pasiennya duduk di kursi dengan sikap tertentu dan kemudian menjalankan tekniknya untuk membuat orang itu tidur, tidak peduli bahwa orang itu sesungguhnya sangat tidak nyaman duduk di kursi dan ingin berjalan mondar-mandir. Dalam sebuah eksperimen yang lain, Milton Erickson bahkan juga mengizinkan subjeknya, seorang perempuan muda yang tertarik untuk segera mengalami trance, untuk memilih sendiri kursi dan posisi yang ia merasa akan sangat nyaman. Ketika gadis itu sudah memilih tempat yang nyaman, ia kemudian mengatakan ingin merokok, dan Erickson menyodorkan kepadanya sebatang rokok. Tentang hal ini Erickson memaparkan:

“...gadis itu menyalakan rokok dengan malas, memandang kosong asap yang mengepul ke atas. Saya mengajaknya membicarakan kesenangan merokok, asap yang bergulung-gulung naik, perasaan tenteram menyelipkan rokok di bibir, kepuasan batin saat asyik masyuk mengisap rokok dengan nyaman dan tanpa keperluan untuk memberi perhatian pada apa yang ada di luar dirinya. Singkatnya, percakapan ringan berlangsung tentang *mengisap* dan *menghembuskan*, kedua kosakata ini disesuaikan dengan tarikan dan hembusan nafasnya. Pembicaraan lain adalah tentang bagaimana ia bisa secara otomatis mengangkat rokok dan menyelipkan ke bibir dan kemudian menurunkan tangannya ke lengan kursi. Pernyataan ini ditepatkan dengan apa yang sedang ia lakukan. Segera kata-kata “mengisap”, “menghembuskan”, “mengangkat” dan “menurunkan” memperoleh nilai pengkondisian tanpa ia sadari karena sugesti muncul dalam bentuk percakapan ringan. Dalam cara demikian juga kata-kata “tidur”, “mengantuk”, dan “ambang tidur” disesuaikan dengan apa yang berlangsung pada kelopak matanya.

Milton Erickson: Pola Sugesti dan Strategi Terapi

Sebelum rokoknya habis, ia memasuki *trance* ringan. Kemudian kepadanya saya sampaikan sugesti bahwa ia bisa terus menikmati rokoknya saat ia tidur semakin lelap; bahwa saya akan menjaga rokoknya selagi ia tenggelam dalam tidurnya yang paling lelap; bahwa, saat ia tidur, ia akan terus merasakan sensasi merokok dan menikmati kepuasan. Ia *trance* sangat dalam, dan saya melatihnya untuk memberikan respons sesuai dengan pola perilaku bawah sadarnya.”

Ia tidak mendesakkan konsepsinya dan mengarahkan bagaimana “seharusnya” subjek berperilaku dalam induksi hipnotik. Sebaliknya, induksi dijalankan dengan semacam pengakuan bahwa peran hipnotis semestinya semakin mengecil dan peran subjek secara konstan semakin membesar. Hanya dengan demikian subjek akan memasuki *trance* dalam cara yang ia sangat bisa menerima dan menikmatinya. Dan ia bisa melakukan itu, melayani “tawaran” apa pun yang disodorkan oleh subjeknya, karena pemahamannya yang baik tentang perilaku manusia, dan itu adalah kecakapan yang ia peroleh karena gairahnya untuk terus-menerus melakukan pengamatan sejak ia muda. Dengan membuat penerimaan itu, pada gilirannya ia membalikkan keadaan dan membimbing subjeknya untuk menggali sumberdaya terbaik yang dimiliki oleh si subjek dan yang bisa diaktifkan untuk membangkitkan perilaku yang diperlukan untuk mengatasi masalah.

Jadi apa sesungguhnya “teknik baku” Erickson dalam melakukan induksi?

Sejak awal ketertarikannya pada hipnosis, Erickson memiliki kecenderungan untuk memberikan apresiasi yang tinggi pada individualitas subjek. Bagaimanapun, setiap orang hadir dengan keunikannya masing-masing. “Sama dengan keunikan sidik jari pada setiap orang, setiap orang datang sebagai individu yang berbeda,” katanya. Dengan pandangan seperti itu, ia beranggapan bahwa upaya untuk menetapkan teknik baku dalam hipnosis adalah sesuatu yang bisa dibilang tidak akan pernah berhasil. “Upaya untuk mencari pendekatan baku inilah yang membawa orang pada keputusan absurd untuk merekam skrip dan memproduksi secara massal,” katanya, “seolah-olah skrip yang sama bisa menghasilkan respons yang sama dan pengaruh yang sama pada setiap orang yang mendengarnya.”

Pandangan seperti ini tumbuh sejak mula ia tertarik pada hipnosis, yakni ketika ia mahasiswa, di bawah supervisi Clark L. Hull, seorang hipnotis yang sangat bergairah untuk menetapkan “teknik baku induksi” yang bisa berlaku umum bagi setiap orang. Kecenderungan Hull ini membawanya pada pandangan bahwa dalam hipnosis yang lebih penting adalah apa yang diucapkan dan dilakukan oleh operator terhadap subjek hipnotik. Dengan demikian penggunaan kata-kata yang sama, waktu yang sama, nada suara yang sama, dan sebagainya itulah yang akhirnya berfungsi untuk membangkitkan keadaan trance. Pandangan ini mengabaikan kenyataan tentang perbedaan individual pada masing-masing subjek dan minat mereka, perbedaan motivasi, dan perbedaan kapasitas orang untuk belajar. Sementara Erickson menganggap bahwa yang jauh lebih penting adalah perilaku internal subjek. Sekalipun demikian, ia mengakui juga bahwa prosedur baku bisa diterapkan juga dalam studi tentang sejumlah fenomena hipnotik.

Dalam periode ini, dalam usianya di awal-awal 20-an, ketika perdebatan tentang apakah operator atau subjek yang lebih penting tidak menemukan titik temu, Erickson mulai bersemangat melakukan berbagai eksperimen. Hanya saja, menurut pengakuannya kemudian, hampir semua hasil eksperimennya pada waktu itu tidak ia siarkan semata-mata karena kesimpulannya bertentangan dengan keyakinan kuat Hull. Sekarang, ketika akhirnya disepakati bahwa setiap hipnosis adalah otohipnosis, maka pandangan Hull tampaknya harus menyingkir, meskipun pendekatan otoritatif yang menunjukkan kecenderungan bahwa operator lebih “berkuasa” masih banyak bisa kita jumpai baik di panggung maupun di ruang terapi. Begitupun dengan tetap diproduksi rekaman skrip yang dianggap absurd oleh Erickson. Bagi sejumlah orang, teknik baku tampaknya tetap menjadi sesuatu yang dibutuhkan. Setidaknya setiap pembelajar awal biasanya membutuhkan resep standar, tak beda dengan anda belajar memasak. Tetapi, anda tahu, dengan satu resep masakan yang sama, setiap orang toh tidak akan menyajikan hasil yang berbeda-beda. Dan koki yang cakap akan selalu menghasilkan masakan yang lebih enak, bukan?

Tentu saja Milton Erickson menyampaikan “resep” juga, atau semacam panduan praktis, tentang bagaimana kita melakukan induksi, tetapi panduan itu tidak pernah dalam

bentuk baku yang disertai contoh-contoh skrip seperti sebagaimana bisa kita jumpai dalam pendekatan otoritarian yang dijalankan dengan sugesti-sugesti langsung. Resep induksi Erickson sesungguhnya adalah sejumlah prinsip tentang *bagaimana anda bisa melumpuhkan pikiran sadar subjek agar ia tidak melakukan campur tangan ketika proses pembelajaran berlangsung di tingkat bawah sadar*. Dan sesungguhnya inilah prinsip utama dalam setiap pekerjaan hipnosis, yakni ketika pesan yang dikomunikasikan bisa langsung diterima dan direspons oleh bawah sadar tanpa kendali kesadaran.

Di sini anda akan melihat, di satu sisi, seluruh pola sugesti Erickson dan pola bahasa yang ia gunakan kepada subjek, yang dalam khazanah NLP (*Neuro Linguistic Programming*) dirumuskan sebagai Milton Model, tidak lain adalah upaya untuk membuat pikiran sadar sibuk, kelelahan, frustrasi, dan akhirnya tidur lelap. Tetapi, di sisi lain, pola bahasa Erickson adalah perangkat bagi kita untuk berkomunikasi di dua level kesadaran. Maka sambil membuat sibuk pikiran sadar, pada saat yang sama ia juga menjangkau dan mengaktifkan pikiran bawah sadar untuk terus-menerus melakukan pencarian serta merangsangnya memunculkan perilaku internal. Dengan karakter komunikasi yang semacam itu, kita akan menjadi lebih mudah memahami kenapa seringkali Milton Erickson bahkan tidak perlu membawa pasiennya memasuki trance untuk mencapai tujuan terapeutik dalam pekerjaan-pekerjaan hipnotiknya.

Apa yang Bisa Kita Lakukan untuk Membuat Subjek Trance

Ketika anda mendalami hipnosis, memahami prinsip-prinsip bekerjanya, memahami karakteristik pikiran sadar dan bawah sadar (setidaknya dalam pengertian yang lazim di kalangan para pelaku hipnosis), anda akan tahu bahwa sesungguhnya cukup mudah untuk membuat orang lelap dalam tidur hipnotiknya. Yang anda lakukan adalah mengusahakan agar pikiran sadar kewalahan dan tertidur pada puncak kelelahannya. Anda bisa memberi kejutan kepada pikiran sadar, atau memberinya tantangan, atau memfokuskan perhatian, atau membuatnya kebingungan. Mari kita bicarakan sedikit keempat hal tersebut.

Kejutan, misalnya, akan membuat pikiran sadar lumpuh sejenak dan membuat pikiran bawah sadar siap menerima sugesti apa pun. Dalam keseharian, sindiran adalah

hal yang memberi kejutan pada pikiran sadar dan akan melumpuhkannya sejenak. Pembicaraan tentang hal yang tabu atau senggolan pada hal-hal yang orang tidak ingin membicarakannya juga akan memberikan efek kejut yang membuat pikiran sadar terlumpuhkan. Atau tepukan di pundak oleh orang yang tidak dikenal?

Itu kejadian yang mungkin sering anda dengar, seseorang menggunakan kejutan untuk mengambil manfaat dari orang lain dan membuat orang yang ditepuk pundaknya tiba-tiba menuruti apa yang dimau oleh si penepuk. Menurut apa saja kemauan si penepuk? Tentu saja tidak. Bahwa ia bisa menyerahkan sejumlah uang kepada penepuk pundaknya, itu karena membantu orang lain yang sedang membutuhkan adalah tindakan baik yang tidak bertentangan dengan prinsip moral yang diyakininya. Yang sering terjadi adalah si penepuk kemudian akan menyampaikan kesulitannya dan ia berhasil membangkitkan respons “bersimpati” pada orang yang ditepuk sehingga orang itu rela “meminjamkan” uangnya kepada orang yang baru ia temui. Itu jika kita membicarakan urusan tepuk-menepuk pundak ini dari kacamata hipnosis. Kemungkinan lain yang juga diyakini banyak orang adalah si pelaku penepukan menggunakan ilmu sihir, atau lazim disebut *gendam*, dan itu tentu saja di luar lingkup pembicaraan kita.

Menyodorkan tantangan selalu merupakan teknik komunikasi yang efektif. Dalam keseharian, tantangan yang tepat bisa berfungsi optimal untuk mendorong seseorang melakukan sesuatu yang sebaliknya dari apa yang dikatakan oleh si penantang, demi membuktikan bahwa apa yang disampaikan oleh si penantang itu keliru. Di wilayah politik, Gus Dur adalah salah seorang yang cakap menyodorkan tantangan untuk mendorong pihak lain melakukan apa yang sebaliknya. Dalam pemilu terakhir, ketika orang ramai mempertanyakan kesiapan KPU untuk menyelenggarakan pemilu tepat waktu, Gus Dur melepaskan diri dari perdebatan itu dan dengan enteng ia membuat pernyataan, “Pemilu diundur saja, *wong* KPU-nya tidak siap.” Itu sebuah tantangan dan KPU termotivasi untuk membuktikan bahwa Gus Dur keliru.

Sekarang, anda lihat, apa pun yang terjadi dengan KPU, pernyataan Gus Dur aman dari kesalahan. Jika pemilu diundur karena KPU benar-benar tidak siap, maka pernyataan itu benar. Jika KPU bisa membuktikan diri bahwa ia sanggup menyelenggarakan pemilu

tepat waktu dan pemilu berlangsung beres, itu juga sesuatu yang dikehendaki semua warga. Jika KPU berupaya keras membuktikan bahwa Gus Dur keliru dan pemilu bisa berlangsung tepat waktu, dengan kekurangan di sana-sini, pernyataan Gus Dur juga benar: KPU tidak siap.

Saya kadang memanfaatkan pola tantangan semacam ini untuk berkomunikasi, misalnya, dengan anak saya. Meniru cara Erickson mendorong agar anaknya mau makan sayur bayam, saya menyampaikan kepada anak saya: “Sekarang kau sudah kelas satu SD, sudah bisa naik sepeda, sudah bisa membaca, jadi kupikir kau sudah cukup besar. Tetapi rupanya aku keliru karena kau ternyata belum cukup besar untuk makan sendiri.” Saat itu juga anak saya menjawab, “Aku sudah cukup besar,” dan ibunya tidak perlu lagi menyuapinya sebab ia “sudah cukup besar untuk makan sendiri.”

Untuk kepentingan induksi trance, memberikan tantangan demi tantangan yang tak mungkin bisa diselesaikan oleh pikiran sadar juga akan membuat seseorang frustrasi, sehingga tidur adalah pilihan yang paling menenteramkan ketika kesempatan untuk itu disodorkan. Pada saat itulah pikiran bawah sadar akan meneruskan pekerjaannya, tanpa hambatan pikiran sadar, untuk menyelesaikan tantangan demi tantangan itu. Dan tantangan yang membuahkan hasil terapeutik adalah prosedur yang juga sering diterapkan oleh Erickson.

Teknik lain adalah *memfokuskan perhatian* subjek pada pengalaman-pengalaman internalnya, yang pelan-pelan akan membuat subjek tersebut kehilangan perhatian terhadap lingkungan eksternal. Ketika pengalaman internal itu melibatkan seluruh indera—visual, auditoris, dan kinestetik—maka ia akan menjadi semakin nyata dan subjek pada akhirnya akan tercerap ke sana dan melupakan sama sekali lingkungan sekelilingnya. Dengan cara ini subjek dirangsang untuk membangkitkan dalam dirinya serangkaian respons yang bisa berkembang menjadi trance. Salah satu prosedur yang lazim diterapkan orang adalah proses visualisasi, misalnya teknik induksi tiga kamar, di mana subjek diminta membayangkan tiga ruangan imajiner dan diminta memasuki ruangan-ruangan itu satu demi satu untuk membangkitkan sensasi tertentu sesuai dengan warna ruangan. Namun, dalam menerapkan teknik visualisasi, Erickson lebih menyukai

penggunaan objek-objek visual yang berkaitan dengan pengalaman hidup subjek, dan bukan objek-objek fantasi berdasarkan buku teks.

Terakhir, membuat pikiran sadar kebingungan, kewalahan, dan frustrasi akan menjadi prosedur yang sangat efektif dalam induksi trance. Erickson menyebut *Confusion Technique*, yakni teknik induksi yang berangkat dari prinsip pembingungan pikiran sadar ini, sebagai salah satu prosedur spesial dalam hipnosis. Ia spesial karena hipnosis bagaimanapun melibatkan upaya untuk membimbing subjek menidurkan pikiran sadarnya.

Untuk menutup bagian ini, saya ingin menyampaikan bahwa sesungguhnya cukup mudah bagi anda membuat orang mengalami tidur hipnotik. Ketika anda memahami prinsip-prinsipnya, anda bisa menerapkan prosedur apa pun untuk membawa subjek anda memasuki trance. Namun apa yang akan anda lakukan setelah anda berhasil membuat subjek anda tertidur? Inilah urusan yang sangat penting ketika anda bermaksud memanfaatkan hipnosis untuk tujuan terapeutik. Berbagai contoh penanganan yang dilakukan oleh Erickson, yang disertakan di bagian lain buku ini, saya yakin akan menjadi bagian penting dari buku ini dan akan menambah wawasan anda dalam menerapkan hipnoterapi.

Selanjutnya, kita akan membahas sedikit lebih rinci beberapa teknik induksi yang biasa digunakan oleh Erickson untuk membawa subjeknya ke dalam situasi *deep hypnosis*. Dalam makalahnya yang berjudul “Deep Hypnosis dan Beberapa Teknik Induksinya” yang termuat di buku *Menghadapi Resistensi*, Erickson menyebutkan empat teknik induksi yang ia sebut-sebut bermanfaat untuk menginduksi *deep hypnosis*. Keempat teknik itu adalah *Confusion Technique*, *Rehearsal Technique*, *Multiple-Dissociation Technique*, dan *Post-Hypnotic Technique*. Di buku ini kita akan membahas secara cukup rinci dua teknik pertama, yakni teknik kebingungan (*confusion technique*) dan teknik pelatihan (*rehearsal technique*). Teknik pertama merupakan prosedur spesial dalam menginduksi trance; ia bekerja untuk melumpuhkan pikiran sadar dan menidurkannya. Dan itulah bagian esensial dari hipnosis. Teknik kedua merupakan manifestasi dari pandangan Erickson bahwa hipnosis adalah prosedur pembelajaran.

Milton Erickson: Pola Sugesti dan Strategi Terapi

Dalam teknik rehearsal anda juga akan menjumpai inovasi Erickson dengan metafora sebagai sarana terapeutik. Itu salah satu inovasi terpenting dalam hipnoterapi. Di sini kita akan melihat pula seperti apa pola yang digunakan oleh Erickson untuk menyampaikan sugesti melalui metafora.

Dua teknik terakhir, *Disosiasi Ganda* dan *Teknik Pascahipnotik* akan kita bahas lebih rinci di bagian lain yang membicarakan alat-alat terapi.

INDUKSI TRANCE:

Confusion Technique

Salah satu teknik induksi Erickson yang paling terkenal adalah induksi jabat tangan. Ia berjabat tangan dengan seseorang dan orang yang dijabat tangannya menjadi kebingungan dan segera masuk ke kondisi trance. Teknik jabat tangan ini merupakan inovasi paling terkenal yang ia kembangkan berdasarkan prinsip *Confusion Technique*.

Pertanyaannya, kebingungan seperti apa yang bisa dikembangkan dalam sebuah jabat tangan?

Kita tinggalkan dulu urusan jabat tangan ini. Sekarang kita membahas lebih dulu *Confusion Technique*. Sesuai dengan namanya, teknik ini bekerja dengan cara membingungkan pikiran sadar dan kemudian melumpuhkannya sampai pada tingkat yang tidak memungkinkan lagi bagi orang itu untuk mencampuri proses bawah sadar. Jika anda menghadapi subjek intelek yang tertarik pada hipnosis tetapi tidak berminat pada aspek-aspek mistik yang ditampilkan oleh prosedur induksi tradisional, teknik ini akan bekerja sempurna. Dan ia juga akan bekerja baik pada mereka yang secara sadar tidak ingin memasuki *trance*.

Erickson biasa menerapkan teknik ini dalam percakapan ringan dengan melibatkan permainan kata-kata. Sering untuk membuat kebingungan ia memanfaatkan homonim atau homofon, yakni kata-kata yang sama bunyinya tetapi beda arti. Misalnya *here* dengan *hear*, *right* dengan *write*, bahkan *right* (kanan) dengan *right* (benar). Selain itu, prosedur lain adalah menyodorkan pembahasan istilah atau konsep tertentu kepada subjeknya. Misalnya membahas pikiran sadar dan bawah sadar, tahu dan tidak tahu, kenyataan dan keyakinan, dan sebagainya. Dengan pola sugestinya, ia akan membikin subjek kebingungan ketika diajak membicarakan itu semua.

Pada intinya teknik ini tidak lain adalah penyampaian serangkaian sugesti yang saling bertentangan, yang membikin sibuk pikiran sadar sampai ia menjadi kelelahan dan menyerah. Dan dengan pemahaman yang baik terhadap pola-pola sugesti Milton Erickson, anda memiliki perangkat yang sangat memadai untuk menjalankan teknik ini dan melakukannya dengan segenap kreativitas anda. Berikut ini adalah ilustrasi bagaimana Erickson menerapkan *Confusion Technique* yang saya ambilkan dari awal sesi di video *Working with Resistance*.

Keyakinan atau Kenyataan?

Milton Erickson membuka kesempatan pada tiap akhir pekan untuk siapa pun yang berniat mempelajari hipnosis di rumahnya di Phoenix. Sesi yang kita jadikan contoh ini berlangsung beberapa bulan sebelum ia meninggal. Erickson sedang menyampaikan sesuatu kepada sejumlah orang yang datang kepadanya ketika Sally, seorang perempuan muda, masuk dan bergabung ke forum tersebut. Erickson memintakan kursi untuk Sally dan menempatkan gadis itu tepat di sebelahnya. Dengan sedikit kikuk, Sally duduk di kursi yang disediakan untuknya. Kini ia berada di tengah-tengah banyak orang yang sudah datang lebih dulu. Kemudian Erickson memulai percakapan dengan gadis itu, “Tamunya asing kita mungkin tidak tahu, ‘*A dillar, a dollar, a ten o’clock scholar*,’ tetapi kau tahu rima itu, kan?” Sally menjawab, “Tidak.” Dan Erickson melanjutkan, “Kau tidak pernah belajar tentang *a dillar, a dollar, a ten o’clock scholar*?” Kata Sally, “Aku tidak tahu yang terakhir.” Kata Erickson, “Sejujurnya aku juga begitu.”

Itu sesungguhnya cara Erickson mengingatkan bahwa Sally datang terlambat sepuluh menit. Secara sadar gadis itu menyatakan tidak tahu, tetapi Erickson selalu berkomunikasi pada dua level kesadaran atau mungkin lebih. Ia juga menyodorkan rima, sesuatu yang akrab bagi anak-anak ketika mereka mula-mula mempelajari puisi di sekolah, dan kita akan tahu nanti bahwa dengan cara itulah ia mempersiapkan subjeknya untuk melakukan perjalanan mundur (regresi) ke masa kecilnya. Maka, sekalipun secara sadar Sally tidak memahami maksud Erickson, bawah sadarnya menangkap makna lain dari komunikasi pembuka tersebut. Selanjutnya, anda bisa memperhatikan bagaimana cara ia membuat Sally pelan-pelan semakin kewalahan karena bingung.

Tentu saja saya perlu mengingatkan bahwa transkripsi semacam ini akan kehilangan banyak hal yang berkembang dalam situasi sebenarnya, atau sekiranya anda menyaksikan rekaman videonya. Saya hanya bisa menyampaikan bahwa dalam percakapan ini Erickson menyampaikan setiap kalimatnya secara sangat enteng dan ia sering mengajukan pertanyaan dalam cara yang sangat jenaka. “Erickson selalu

Milton Erickson: Pola Sugesti dan Strategi Terapi

mengajak anda bermain-main,” kata Jeffrey K. Zeig, direktur Milton Erickson Foundation, “Jika anda tidak menyambut tawarannya, itu masalah anda sendiri.” Dan dalam transkripsi di bawah ini, anda setidaknya bisa merasakan semangat bermain-main Milton Erickson.

Erickson: Apakah kau merasa nyaman?

Sally: Tidak. Aku berada di tengah-tengah... dan aku..., aku... eh....

Sementara gadis itu berusaha menemukan kata-katanya, Erickson cepat memotong dan membelokkan percakapan ke arah lain dengan pertanyaan:

E: Dan aku tidak pernah bertemu denganmu sebelumnya.

S: Mmm.. Aku menemuimu sekali pada musim panas lalu. Aku bersama rombongan.

Sepertinya itu sekadar sebuah tindakan memotong dan membelokkan arah pembicaraan, tetapi kita akan melihat nanti bagaimana Erickson menyimpan informasi tentang ketidaknyamanan gadis itu karena ia datang terlambat dan ditempatkan di tengah-tengah ruangan di bawah tatap mata semua orang yang hadir, dan bagaimana ia memanfaatkan situasi itu pada waktu yang tepat.

E: Apakah saat itu kau mengalami trance?

S: Aku yakin begitu, ya...

E: Kau tidak tahu?

S: Aku yakin seperti itu...

E: Hanya keyakinan?

S: Ehm... mmm....

E: Hanya keyakinan dan bukan kenyataan?

S: Rasanya sama saja....

E: Keyakinan sama dengan kenyataan?

S: Kadang-kadang.

E: Kadang-kadang. *(berhenti beberapa saat)* Apakah keyakinanmu bahwa kau mengalami trance adalah suatu kenyataan atau suatu keyakinan?

Pada saat ini S mulai kelihatan goyah. Ia memerlukan waktu agak lama untuk menjawab pertanyaan tersebut.

S: Apakah itu masalah?

E: Itu pertanyaan lain lagi. Pertanyaanku adalah, apakah keyakinanmu itu suatu keyakinan atau kenyataan?

S: Kupikir mungkin dua-duanya.

Milton Erickson: Pola Sugesti dan Strategi Terapi

E: Sekarang suatu keyakinan bisa jadi bukanlah kenyataan.... (*berhenti sesaat*) dan ia bisa menjadi sebuah kenyataan... dan menurut keyakinanmu bisa jadi dua-duanya... **kenyataan** dan **bukan kenyataan**?

*Erickson sengaja keliru di sini. Ia tahu bahwa yang dimaksudkan oleh Sally dengan dua-duanya adalah **kenyataan** dan **keyakinan**, tetapi ia sengaja menyebut “kenyataan” dan “bukan kenyataan”*

S: Bukan. Dua-duanya... keyakinan dan kenyataan.

E: Maksudmu itu dua-duanya... suatu keyakinan yang bisa jadi adalah kenyataan, atau bukan kenyataan? Dan itu juga sebuah kenyataan? Sekarang yang mana itu?

S: Aku benar-benar tidak tahu sekarang.

S tampak sudah benar-benar kepayahan. Ia mengalami kebingungan yang membangkitkan harapan di dalam dirinya untuk mendapatkan suatu kepastian.

E: Yah, kenapa lama sekali kau menyampaikan hal itu padaku.

S: Aku juga tidak tahu itu.

E: Apakah kau merasa nyaman?

S: Oh, ya, aku merasa lebih baik. Aku berharap semua yang ada di sini tidak terganggu oleh kedatanganku yang terlambat.

E: Kau tidak merasa menjadi pusat perhatian?

Sekarang Erickson mulai masuk ke masalah personal S pada saat itu, yang ia terima informasinya di awal percakapan, untuk membawa gadis itu berfokus ke masalah internalnya.

S: Mm... Aku mungkin merasa lebih enak duduk di belakang, tetapi...

E: Menghindari perhatian?

S: Menghindari perhatian? Yah, mungkin.

E: Apa itu?

S: Tidak dilihat.

E: Jadi kau tidak suka dilihat orang?

S: Oh.... (tertawa)... Tidak... tidak... e.. hmm.

E: Kau tidak suka apa yang kulakukan padamu sekarang ini?

S: Mmm... Tidak. Yah perasaanku campur aduk. Aku senang mendapatkan perhatian.... dan aku penasaran pada apa yang kaukatakan.

E: Dan kau sangat berharap aku akan berhenti.

S: Mmm, campur aduk. Seandainya aku hanya ngobrol berdua denganmu dan tidak mengganggu (yang lain)... itu akan menjadi hal yang berbeda, tetapi....

Milton Erickson: Pola Sugesti dan Strategi Terapi

E: Jadi kau merisaukan orang-orang ini?

S: Begitulah, ya, aku....

E: Mmm...

S: ... ini waktu buat mereka di sini... dan aku masuk mengganggu waktu mereka.

E: (Kepada orang-orang yang hadir) Sekarang mari kita bicarakan yang lain....

keyakinan yang pasti... bahwa dalam melakukan psikoterapi... kalian haruslah membuat pasien kalian tenteram dan nyaman. Aku telah melakukan tindakan jitu untuk membuatnya merasa gelisah, menjadi pusat perhatian, dan merasa malu... dan itu jauh dari cara untuk memulai hubungan terapeutic yang baik, bukan?

Jeda beberapa lama. Setelah itu, tanpa diduga, Erickson memegang pergelangan tangan kanan S dan mengangkatnya. S menoleh dan melihat Erickson, yang dibalas oleh Erickson dengan pandangan kosong.

E: Pejamkan matamu. Dan teruslah terpejam. Masuki trance sedalam-dalamnya.

Segera S memejamkan matanya. Erickson meletakkan kembali tangan S ke tempat semula di atas paha, dan gadis itu terus memejamkan mata memasuki trance. Sugesti Erickson, "Pejamkan matamu," adalah sesuatu yang sangat menenteramkan baginya, sesuatu yang ia tunggu-tunggu dan ia harapkan setelah beberapa waktu ia dibawa hanyut dalam percakapan menarik yang membingungkan. Pikiran sadar gadis itu kewalahan menghadapi sodoran tentang "kenyataan dan keyakinan" dan kemudian berkembang lagi ke masalah pribadi gadis itu tentang ketidaknyamanannya mengganggu orang-orang lain dan posisinya yang menjadi pusat perhatian.

E: Dan nikmati kenyamananmu.... dan rasakan tenteram.... dan benar-benar nikmati perasaan sangat nyaman.... sedemikian nyaman... kau bisa lupa tentang apa saja kecuali perasaan luar biasa tentang kenyamanan itu.... *(berhenti agak lama)*...

E: Dan setelah beberapa saat akan tampak seolah-olah pikiranmu meninggalkan tubuhmu... *(berhenti sebentar)* dan melayang di angkasa... kembali ke masa lalu. *(jeda beberapa saat)* Ini bukan lagi tahun 1979 atau bahkan 78. *(berhenti sebentar)* Dan 1975 ada di depan sana, dan demikian pula 1970 *(jeda beberapa saat)* dan waktu bergerak mundur. *(jeda)* Segera akan menjadi 1960 dan segera 1955... *(jeda)* ... dan kemudian kau akan tahu itu tahun 1953... Dan kau akan tahu bahwa kau seorang gadis kecil... Menyenangkan jadi gadis kecil. Mungkin kau menunggu-nunggu hari ulang tahunmu.... atau pergi ke sekolah.... *(jeda)* Mungkin sekarang ini kau sedang duduk di ruang kelas memperhatikan gurumu... *(jeda)* atau mungkin kau sedang bermain di halaman sekolah, atau mungkin itu adalah waktu liburan. Dan kau benar-benar menikmati hari yang menyenangkan. Aku

ingin kau menikmati dirimu sebagai gadis kecil yang suatu hari nanti akan tumbuh dewasa. Dan mungkin kau bisa bertanya-tanya akan jadi apa kelak ketika kau dewasa. Mungkin kau akan bertanya-tanya tentang apa yang akan kaulakukan ketika kau adalah gadis dewasa. (*jeda agak lama*) Aku ingin tahu apakah kau akan menyukai masa SMA. (*jeda*) Dan kau bisa memiliki keingintahuan yang sama. Dan suaraku mengikutimu ke mana pun,... dan berubah menjadi suara orangtuamu, guru-gurumu, teman-teman bermainmu, ... dan menjadi suara angin dan suara hujan....

Hal lain dalam *confusion technique* ini adalah penggunaan ketidakrelevanan dan *non sequitur* (sebab-akibat yang tak saling berkaitan). Prosedur ini akan bekerja efektif sebab *apa-apa yang keluar dari konteks* akan tampak sebagai komunikasi yang masuk akal. Efeknya tentu saja akan membingungkan, mengacaukan, menghambat kesadaran, dan membuat subjek benar-benar mengharapkan, di tengah meningkatnya rasa frustrasi mereka, munculnya komunikasi yang bisa mereka pahami dan bisa mereka respons dengan mudah. Dalam keseharian, hal-hal tidak relevan dan *non sequitur* ini sering kita jumpai dalam humor.

Ketika anda menggunakan teknik ini, anda perlu mempertahankan secara konsisten suasana ringan tetapi tetap menunjukkan sikap tertarik anda pada pembicaraan. Itu akan tampak dari cara anda berbicara penuh kesungguhan, serius dalam menyampaikan sesuatu, dan benar-benar memahami apa yang anda katakan atau anda lakukan. Jadi, apa resep untuk teknik ini? *Buatlah subjek anda tertarik pada pembicaraan anda, dan terus tertarik, dan ia akan kebingungan dan akhirnya frustrasi.*

Kekeliruan yang Disengaja

Ini adalah contoh lain tentang bagaimana Erickson membuat subjeknya kebingungan. Dalam makalah yang ia presentasikan di University of Kansas Institute for Research in Clinical Psychology in Hypnosis and Clinical Psychology, Mei, 1960, Erickson menyampaikan bagaimana memunculkan kebingungan melalui prosedur *hand levitation*. Mula-mula anda bisa menyampaikan sugesti, misalnya, agar subjek mengangkat tangan kanan dan pada saat yang sama anda meminta agar tangan kiri tidak bergerak. Sesaat

berikutnya, anda menyampaikan, “Sekarang tangan kiri anda akan terangkat naik pada saatnya dan tangan kanan anda tetap di atas paha anda tidak bergerak.” Pada saat itu subjek akan segera menyadari bahwa anda melakukan kekeliruan dengan sugesti anda, tetapi ia akan memaklumi bahwa mungkin anda sedikit selip. Namun, saat subjek memaklumi anda, dan menganggapnya hanya kekeliruan kecil yang tidak disengaja, anda menyusulkan sugesti agar kedua tangannya tidak bergerak, bersamaan dengan sugesti untuk mengangkat satu tangan dan menekan tangan lain ke bawah. Ini diikuti lagi dengan sugesti yang paling awal anda sampaikan.

Terkondisi oleh respons awalnya yang kooperatif terhadap kekeliruan anda, maka saat subjek mencoba mengabaikan sedikit kebingungannya, pada akhirnya ia akan mendapati dirinya terperangkap dalam beberapa kemungkinan respons yang saling bertentangan. Sugesti mana yang harus diikuti? Pada saat itulah sugesti positif apa pun akan diterima oleh subjek sebagai jalan keluar yang melegakan dan membebaskan diri dari situasi yang membingungkannya. Dan itu adalah momen di mana ia menemukan sesuatu yang bisa dipegang dan direspons secara cepat dan hal itu memberinya perasaan tenteram.

Atau, ketika anda sudah berhasil menginduksi *levitation*, secara sistematis anda bisa membangun situasi kebingungan dengan, misalnya, tangan mana yang bergerak, dengan gerakan lebih cepat atau tersendat, mana yang akan bergerak dengan sentakan-sentakan, dan yang akan terus bergerak dan kebingungan arah. Situasi akan terus berkembang seperti itu sampai subjek mengembangkan penerimaan penuh pada sugesti yang sangat diharapkan, ketika kebingungannya tak tertahankan.

Regresi untuk Mengembangkan Amnesia

Di awal 1920-an, ketika mula-mula diterapkan, *Confusion Technique* adalah prosedur yang digunakan untuk tujuan meregresi subjek ke masa lalu. Namun Erickson, dengan gairah yang demikian besar untuk terus melakukan studi dan riset, menggunakan teknik ini nyaris untuk tujuan apa saja. Regresi ke masa lalu, misalnya, tidak semata-mata ia

Milton Erickson: Pola Sugesti dan Strategi Terapi

manfaatkan untuk menemukan akar masalah, yang mungkin berasal dari pengalaman traumatik di masa lalu subjek; Erickson juga bisa menggunakan prosedur tersebut untuk mengembangkan respons amnesia.

Bahkan ia menyatakan bahwa *Confusion Technique* sangatlah efektif dan bermanfaat ketika digunakan untuk menginduksi amnesia melalui regresi ke masa lalu. Kita bisa menggunakan teknik ini dengan memanfaatkan pengalaman keseharian yang diakrabi oleh setiap orang. Untuk membawa subjek ke waktu lampau, kita bisa memulainya dengan sugesti melalui percakapan ringan bahwa kadang orang mudah sekali kacau tentang hari apa sekarang, lupa apakah pertemuan dijadwalkan besok dan bukan kemarin, dan mengisi tanggal dengan mencantumkan tahun lalu dan bukan tahun ini. Saat subjek mengaitkan sugesti-sugesti ini dengan pengalaman nyatanya di waktu lalu, anda bisa menyusulkan pernyataan seperti:

“Meskipun sekarang hari Selasa, orang bisa berpikir bahwa sekarang hari Kamis, tetapi walaupun sekarang adalah Rabu, dan tidak penting juga apakah sekarang Rabu atau Senin, orang bisa mengingat dengan sangat jelas pengalaman pekan lalu di hari Senin, yang merupakan pengulangan dari pengalaman yang terjadi Rabu sebelumnya. Dan itu bisa jadi adalah pengulangan dari pengalaman pada satu hari di bulan sebelumnya. Bisa hari Senin atau Selasa atau hari apa pun dalam satu minggu. Dan orang sering tidak tahu apa bedanya hari Selasa bulan Januari tahun lalu dibandingkan dengan hari Kamis di bulan Oktober tahun 2008... atau ternyata itu tahun 2007....”

Prosedur semacam ini pada gilirannya akan bisa mengingatkan seseorang pada sebuah peristiwa yang terjadi, misalnya, di hari ulang tahunnya pada 1988. Pada tahun itu ia hanya bisa berspekulasi tanpa tahu sama sekali apa yang akan terjadi pada hari ulang tahunnya di tahun 1989 dan, tentu saja, apa yang akan terjadi pada ulang tahunnya di tahun 1990, karena semua itu belum terjadi.

“Sekarang, pada tahun 1988, adalah hal yang normal bahwa ingatan anda kosong sama sekali tentang apa yang terjadi di tahun 1989 dan 1990, semata-mata karena semua itu tidak pernah terjadi. Dan anda tidak bisa mengingat apa yang tidak terjadi, tidakkah begitu?”

Sugesti ini menggiring subjek untuk masuk ke situasi ulang tahun di tahun 1988, dan mempertahankan pemahamannya tentang apa yang berkembang pada saat itu. Untuk bisa benar-benar mengalami tahu itu, ia harus mengabaikan tahun 1989 dan 1990. Singkatnya, subjek mulai mengarahkan pikirannya ketika ia mengikuti serangkaian sugesti yang menyatakan bahwa orang bisa mengingat sesuatu dan melupakan yang lain; bahwa orang sering melupakan hal-hal yang sesungguhnya bisa mereka ingat tetapi mereka tidak ingin mengingatnya; bahwa kenangan tertentu dari masa kanak-kanak seringkali lebih jelas ketimbang ingatan pada kejadian di tahun 1989, 1990, 1991; bahwa sesungguhnya setiap hari mereka melupakan sejumlah hal yang terjadi tahun ini, dan juga tahun lalu, atau tahun 1992 atau 1993, dan bahkan lebih lampau lagi yakni tahun 1987, 86, dan 85. Sementara hanya hal-hal tertentu yang bisa diingat jelas di tahun 1980, namun, seiring waktu, hal-hal itu menjadi terlupakan.

Ketika disampaikan dalam bentuk ujaran, serangkaian sugesti tersebut akan lebih alot dicerna oleh pikiran sadar dan menantang karena semuanya adalah ujaran yang mengandung pengertian. Subjek mengenali itu dan bisa menerimanya; dan upayanya untuk memahami akan membuatnya semakin bisa menerima sugesti-sugesti tersebut. Amnesia terhadap kejadian pada tahun tertentu bisa ditawarkan dengan penekanan pada kenangan yang berasal dari tahun sebelumnya di masa kanak-kanak, atau lebih dini lagi.

Dalam pendekatan Ericksonian, sugesti-sugesti biasanya tidak diberikan dalam bentuk perintah atau instruksi tetapi sebagai *pernyataan yang menantang pikiran*. Saat subjek mulai merespons, pelan-pelan kita mensugesti subjek untuk mengingat sejeles mungkin serangkaian pengalaman, misalnya, dari tahun 1985 atau 1980. Ketika ini berhasil, subjek disodori sugesti untuk melupakan pengalaman tertentu yang baru akan terjadi di waktu nanti. Sugesti bisa diberikan lebih langsung, namun dengan hati-hati dan tidak terdeteksi, dan subjek disugesti untuk segera “melupakan banyak hal, sebagaimana yang terjadi secara alami pada setiap orang. Ya, melupakan banyak hal dari masa lalu, spekulasi tentang masa depan, selain melupakan pikiran-pikiran, perasaan, dan kejadian yang tidak penting. Hal-hal yang terjadi saat ini, itulah yang ada dan bermakna.” Dengan

demikian, gagasan awal sudah disugestikan, dan itu diperlukan oleh subjek tetapi mensyaratkan jenis respons tertentu.

Ada asumsi ceroboh bahwa subjek, saat terbawa ke masa lalunya dalam sesi hipnotik, bisa melakukan percakapan dengan hipnotis, orang yang secara harfiah tidak pernah ada dalam masa itu. Namun, dengan pemahaman yang lebih kritis, hipnotis bisa melakukan transformasi identitas yang diperlukan agar kehadirannya tepat dalam konteks situasi itu. Jika anda membawa subjek anda regresi ke usia antara 10-13 tahun misalnya, lalu anda mengajak bercakap-cakap subjek tersebut, kehadiran anda akan menjadi sesuatu yang anakronistik. Pada usia itu, subjek tidak pernah bertemu dengan anda. Jika anda melakukannya, itu akan mengembalikan subjek yang tengah berada dalam kondisi deep trance ke trance ringan (*light trance*) di mana pikiran sadar masih bisa ikut campur. Maka yang anda dapatkan adalah serangkaian kenangan masa lalu dari perspektif subjek hari ini, bukan regresi yang sesungguhnya di mana subjek benar-benar “menjadi” anak kecil dan menuturkan segala sesuatu dari sudut pandangnya sebagai anak kecil.

Untuk mengatasi hal ini, anda bisa bertransformasi menjadi sosok yang ada dalam dunia subjek di masa kecil itu. Anda bisa menjadi guru TK-nya, bisa menjadi tetangga sebelah, bisa menjadi kakak atau orang tuanya.

Ada satu contoh paling absurd menurut Erickson berkenaan dengan kecerobohan anakronistik ini. Ia mencontohkan laporan panjang lebar oleh seorang psikiater mengenai percobaan yang dilakukan untuk membawa subjek kembali ke masa lalunya di dalam kandungan. Psikiater itu mengabaikan kenyataan bahwa janin dalam kandungan tidak bisa bicara maupun memahami ujaran. “Ia tidak memahami bahwa temuannya itu pada dasarnya adalah hasil upaya subjek untuk menyenangkan hipnotis yang ceroboh dan kurang berpikir,” kata Erickson.

Transformasi sang hipnotis ke sosok orang lain tidaklah aneh dalam kaitan dengan regresi. Dan itu bukan hal yang sulit bagi hipnotis untuk melakukannya jika ia memiliki cukup informasi tentang diri subjek. Karena itu, dalam menginduksi *trance* dan menghasilkan respons yang valid, hal yang harus betul-betul dipertimbangkan oleh seorang hipnotis, baik pemula maupun berpengalaman, adalah pengenalan subjek

Milton Erickson: Pola Sugesti dan Strategi Terapi

terhadap dirinya, pemenuhan subjek akan kebutuhannya, dan pemahaman subjek akan berfungsinya pola bawah sadarnya. Itu tanggung jawab sang hipnotis. Ia harus membuat semuanya selaras dengan situasi hipnotik sedang dikembangkan oleh subjek.***

INDUKSI TRANCE:

Rehearsal Technique

Rehearsal Technique bisa dikatakan merupakan salah satu prosedur utama dalam hipnoterapi Milton Erickson. Dengan teknik ini anda melatih subjek melalui pengulangan-pengulangan—atau semacam pengondisian kepada subjek dalam keadaan *deep hypnosis* untuk memperkuat perilaku tertentu. Tentu saja yang anda latihkan kepada subjek adalah bentuk-bentuk perilaku yang tampaknya menjanjikan manfaat, dengan tujuan bahwa perilaku tersebut nantinya bisa diulangi dalam keseharian.

Teknik ini saya kira berakar pada penghargaan Erickson yang begitu tinggi terhadap individualitas setiap orang. Ini prinsip yang membuatnya tidak mungkin mempertahankan pendekatan otoritarian dalam hipnosis, yang menempatkan hipnotis dalam posisi sangat menentukan. Erickson selalu menganggap bahwa hipnosis pada intinya adalah proses pembelajaran. Bahkan sangat efektif sebagai proses pembelajaran, sebab ketika orang berada dalam kondisi trance, segala intruksi diterima langsung oleh bawah sadar dan nyaris tanpa keterlibatan pikiran sadar. Keyakinan akan efektivitas ini tampak pada kasus ia “mengajar” seorang perempuan berusia 70 tahun belajar membaca. Ketika perempuan itu menanyakan apakah Erickson bisa mengajarnya membaca, ia menjawab, “Tiga minggu, tetapi aku tidak mengajarimu sesuatu yang tidak pernah kauketahui dan yang sudah kauketahui sekian lama.”

Pergulatan untuk memantapkan teknik rehearsal sudah dimulai oleh Erickson sejak tahun 1935, ketika ia berusia 34 tahun. Dengan kegigihannya melakukan riset dan eksperimen, Erickson mengawali percobaannya untuk menginduksi *trance* melalui cerita-cerita rekaan yang kompleks. Ini sebuah langkah inovatif pada masa ketika hipnosis pada umumnya diterapkan dengan pendekatan otoriter. Dalam situasi ketika subjek *deep trance*, ia menyampaikan cerita rekaan yang paralel dan merupakan simbolisasi dari masalah neurotik subjek yang dihadapinya. Dengan cerita rekaan itu ia menyodorkan

kepada subjek sebuah masalah rekaan yang seolah-olah dihadapi oleh subjek dalam situasi tertentu. “Tidak hanya apa yang disampaikan, tetapi juga bagaimana cara menyampaikan cerita itu,” katanya mengenai teknik cerita rekaan ini.

Dan bagaimana cara Erickson membawakannya? Ia akan memperkenalkan cerita rekaan itu kepada subjeknya sebagai “sebuah kejadian di waktu lalu yang kau sudah lupa.” Dan selanjutnya ia menyampaikan cerita tersebut seolah-olah untuk mengingatkan subjeknya tentang apa yang pernah dialami oleh orang itu. Inilah salah satu contoh cerita kompleks hasil rekaan Erickson yang disugestikan kepada subjeknya:

Sekarang, saat kau melanjutkan tidurmu, aku akan membangkitkan lagi dalam pikiranmu sebuah peristiwa yang terjadi belum lama berselang. Karena aku menceritakan lagi peristiwa ini kepadamu, kau akan mengingat secara penuh dan utuh semua yang telah terjadi. Kau punya alasan tepat untuk melupakan kejadian ini, tetapi karena aku mengingatkan itu, kau akan teringat lagi setiap detail secara utuh.

Sekarang camkan dalam pikiranmu bahwa selagi aku menceritakan ulang apa yang kutahu tentang peristiwa ini, kau akan mengingat lagi secara penuh dan utuh semua hal sepertinya itu semua baru saja terjadi. Dan lebih dari itu, kau akan mengalami lagi berbagai emosi yang saling bertentangan, yang kurasakan pada saat itu, dan kau akan merasakan secara nyata seakan-akan kejadian itu sedang berlangsung.

Sekarang inilah peristiwa khusus yang akan kuceritakan kepadamu: Beberapa waktu lalu kau bertemu orang terkenal di lingkungan kampus yang menunjukkan ketertarikan kepadamu dan ia siap membantumu mendapatkan dana untuk riset sesuatu yang sedang kautekuni. Ia memintamu datang ke rumahnya dan pada hari itu kau datang sesuai waktu yang direncanakan. Ketika kau mengetuk pintu, bukan orang itu yang menemuimu tetapi istrinya yang mengucapkan salam kepadamu dengan hangat dan sangat ramah. Itu membuatmu merasa bahwa suaminya pasti telah menceritakan hal-hal baik tentangmu kepadanya. Ia menjelaskan dengan nada menyesal bahwa suaminya sedang keluar sebentar karena ada sedikit urusan tetapi ia akan kembali segera, dan diminta menunggu dengan nyaman di perpustakaan.

Kau mengikuti perempuan itu ke ruangan perpustakaan di mana ia memperkenalkanmu kepada gadis cantik yang agak pemalu dan pendiam. Gadis cantik itu satu-satunya putri mereka, begitulah penjelasan yang kau terima dari perempuan yang mengantarkanmu. Si ibu meminta izin kepadamu untuk melanjutkan pekerjaannya, dan mengatakan bahwa putrinya akan senang sekali menemanimu selagi kau menunggu.

Kau meyakinkan si ibu bahwa kau akan merasa sangat nyaman dan bahkan sekarang kau bisa mengingat kembali rona kegembiraanmu ketika membayangkan

duduk ditemani oleh gadis cantik. Saat ibunya meninggalkan ruangan, kau mulai bercakap-cakap dengan gadis itu. Di luar sikap pemalu dan pendiamnya, kau segera mendapati bahwa gadis itu ternyata seorang pembicara yang memikat selain enak dipandang. Kau segera tahu bahwa ia sangatlah suka melukis, kuliah di sekolah seni, dan benar-benar sangat tertarik dalam seni. Ia malu-malu menunjukkan kepadamu beberapa vas yang telah ia lukis.

Akhirnya ia menunjukkan kepadamu sebuah piring kaca kecil yang telah ia hias dengan lukisan yang sangat artistik. Ia bilang piring itu ia hias sebagai asbak untuk ayahnya, tetapi kemudian lebih berfungsi hiasan ketimbang asbak yang sesungguhnya. Kau sangat memuji itu. Membicarakan penggunaan piring sebagai asbak ini membuatmu sangat ingin merokok. Karena gadis itu masih sangat muda kau ragu menyodorinya sebatang rokok. Juga, kau tidak tahu bagaimana perasaan ayahnya tentang hal-hal semacam ini, akan tetapi kau ingin menjalankan sopan santun merokok. Saat kau merasakan pikiranmu berkecamuk dengan pertimbangan-pertimbangan ini, kau menjadi semakin tidak sabar.

Gadis itu tidak mempersilakanmu merokok sehingga masalahmu rampung, dan kau terus berharap bisa menawarnya sebatang rokok. Akhirnya dalam keputusanmu kau meminta izin kepadanya untuk merokok, yang segera ia berikan, dan kau mengambil sebatang rokok tetapi tidak menawarnya. Saat kau merokok kau melayangkan pandanganmu mencari asbak. Gadis itu, saat memperhatikan pandanganmu, mempersilakanmu menggunakan asbak yang ia rancang untuk ayahnya. Dengan kikuk kau menggunakan piring itu dan memulai pembicaraan tentang berbagai hal.

Saat kau berbicara kau jadi sadar betapa tidak sabarnya kau menunggu ayahnya pulang. Seketika itu juga kau semakin tidak sabar sehingga kau tidak bisa lagi menikmati rokok. Dan kau sungguh gelisah dan tertekan sehingga kau menaruh begitu saja ke piring itu ketika rokokmu sudah pendek dan tidak mematikannya lebih dulu. Dan kau melanjutkan pembicaraan dengan si gadis. Gadis itu jelas tidak memperhatikan tindakanmu, tetapi setelah beberapa menit kau tiba-tiba mendengar suara retakan, dan kau segera menyadari bahwa rokok yang kauletakkan di asbak terus menyala dan memanaskan kaca begitu rupa, dan menyebabkan asbak itu retak dan kemudian pecah.

Kau merasa sangat kacau karena hal ini, tetapi si gadis dengan lembut dan sopan menegaskan bahwa itu hanya masalah kecil, bahwa ia belum memberikan asbak itu kepada ayahnya, bahwa ayahnya tidak akan tahu apa pun tentang itu, dan bahwa ayahnya tidak akan kecewa. Namun bagaimanapun kau merasa sangat bersalah atas keteledoranmu memecahkan asbak, dan kau penasaran seperti apa perasaan ayahnya jika ia akhirnya tahu soal itu. Kegelisahanmu tampak jelas, dan ketika si ibu masuk ke dalam ruangan itu kau mencoba menjelaskan, tetapi ia dengan lembut menenangkanmu dan mengatakan bahwa itu benar-benar tidak jadi masalah. Namun,

Milton Erickson: Pola Sugesti dan Strategi Terapi

kau merasa sangat tidak nyaman mengenai itu, dan dalam penglihatanmu si gadis seperti itu juga.

Sebentar setelah itu ada telepon dari ayahnya yang memberitahukan bahwa ia harus di luar seharian penuh dan ia meminta izin kepadamu untuk bertemu besok saja. Kau meninggalkan rumah itu sangat lega. Kau merasa sangat tersiksa selama kejadian itu dan tak bisa melakukan apa-apa.

Sekarang setelah kau bangun, seluruh kejadian itu akan terus terpatr di benakmu. Kau tidak akan mengetahui secara sadar itu apa, tetapi bagaimanapun ia akan terus ada di benakmu. Hal itu mencemaskanmu, mempengaruhi tindakan dan bicaramu meskipun kau tidak akan sadar bahwa yang terjadi seperti itu.

Aku sekadar menceritakan pengalamanmu baru-baru ini, dan saat aku menceritakan ulang itu kepadamu, kau teringat lagi secara detail, menyadari selamanya bahwa aku telah memberimu cerita yang sungguh akurat tentang sebuah kejadian, bahwa aku telah menyampaikan cerita penting.

Setelah kau bangun, seluruh kejadian itu akan terus ada di benakmu, tetapi kau tidak akan menyadari apa itu, kau bahkan tidak akan paham apa kiranya itu, tetapi itu akan menggelisahkanmu dan itu akan mempengaruhi cara bicara dan tindakan-tindakanmu. Apakah kau paham? Dan kau merasa kocar-kacir dengan kejadian ini?

Teknik cerita rekaan yang kompleks ini terus ia kembangkan dan kemudian menjadi salah satu prosedur terapi yang memberikan hasil memuaskan. Puncak dari eksperimen ini adalah keberhasilan Erickson sepuluh tahun kemudian, 1945, dalam kasus “February Man”—salah satu penanganannya yang paling terkenal di mana Erickson menghadirkan tokoh fiktif dalam kehidupan subjeknya. Ini dilakukan karena subjeknya membutuhkan pengalaman tertentu sebagai sumberdaya untuk mengatasi masalahnya. Ketika pengalaman itu tak ada, Erickson menghadirkan pengalaman tersebut melalui cerita fiktif dengan tokoh fiktif dan menyusupkannya ke dalam ingatan subjek, seolah-olah peristiwa itu betul-betul terjadi. Kasus ini juga merupakan penanganan terlama Erickson, yakni memakan waktu hingga lebih dari dua tahun.

Selanjutnya, dengan gairah yang terus-menerus untuk melakukan percobaan, teknik cerita rekaan kompleks ini menemukan bentuk dan pola tertentu yang tampaknya semakin simpel dengan cerita-cerita yang nantinya bahkan tampak seperti tidak ada hubungannya dengan masalah yang dihadapi subjek. Pada saat itulah ia memantapkan

penggunaan metafora sebagai bentuk sugesti. Dan Erickson adalah master dalam urusan metafora ini.

Dalam *Rehearsal Technique*, metafora merupakan salah satu alat yang digunakan oleh Erickson untuk memberikan latihan kepada subjek. Ia akan menyampaikan berulang-ulang beberapa cerita yang pada dasarnya memiliki makna yang sama. Orang-orang yang mempelajari pola dan strategi terapi Erickson kemudian mencoba membakukan pola ini dengan merumuskan formulanya berikut:

Teknik Penyampaian Metafora:

Cerita 1 → 2 → 3 → 4 → 5 → 4 → 3 → 2 → 1

Pola ini seperti variasi lain dari teknik yang digunakan oleh Syahrazad, istri raja Syahrayar, untuk menyampaikan kepada suaminya cerita Seribu Satu Malam—menghentikan cerita pada saat cerita itu mencapai klimaks. Dalam Kisah Seribu Satu Malam, Syahrazad berhasil membangkitkan rasa penasaran raja Syahrayar tentang bagaimana kelanjutan ceritanya, sehingga sang raja selalu harus menunda pemenggalan terhadap istrinya itu. Terus begitu setiap malam sampai akhirnya Syahrazad selamat dari pembunuhan oleh suaminya dan sang raja sembuh dari “simptom” untuk membunuh perempuan yang menjadi istrinya dalam semalam.

Maka, begitu pula cara Erickson menyampaikan metafora-metaforanya. Cerita pertama dituturkan sampai mencapai klimaks, tetapi ia segera beralih ke cerita kedua sebelum cerita pertama dirampungkan. Cerita kedua sampai keempat seperti itu juga. Cerita kelima dituturkan dari awal hingga selesai. Setelah itu ia kembali ke cerita keempat untuk melanjutkan bagian ujung cerita yang belum dituturkan, lalu cerita ketiga, kedua, dan pertama.

Pola semacam itulah yang dicatat orang dari cara Erickson menyampaikan metafora-metaforanya. Ilustrasi untuk itu bisa anda lihat pada sesi Erickson dengan klien lelaki yang menceritakan mimpi spontan yang dialaminya pada malam sebelum mereka bertemu. Tentang mimpinya itu, klien menyampaikan:

Milton Erickson: Pola Sugesti dan Strategi Terapi

“Aku sendirian di tengah lapangan rumput. Ada cekungan dan gundukan di lapangan itu. Aku merasa hangat dan nyaman. Aku sangat menginginkan sesuatu—entah apa itu. Tetapi aku takut—lumpuh oleh rasa takut. Aku ngeri. Aku bangun gemetar.”

Dalam keadaan *trance* Erickson mensugesti kliennya untuk mengulangi mimpi tersebut. Dan kemudian ia mensugesti mimpi kedua:

“Aku berjalan di lembah kecil. Aku mencari sesuatu yang harus kutemukan, tetapi aku tidak menginginkannya. Aku tidak tahu apa yang kucari, tetapi aku tahu sesuatu memaksaku untuk mencarinya, dan aku takut pada apa yang kucari itu, apa pun itu. Kemudian aku tiba di tepi lembah yang berpagar tembok dan di sana ada arus air yang mengalir dari bawah semak-semak lebat. Semak-semak itu penuh duri tajam. Ia beracun. Ada sesuatu yang mendorongku mendekat, dan aku menjadi lebih kecil dan kian mengecil dan aku masih merasa takut.”

Lalu ia mensugesti mimpi ketiga:

“Ini tampaknya berhubungan dengan sebagian mimpi terakhir. Saat itu musim semi, dan ada batang-batang kayu di sungai dan semua penebang pohon dan semua lelaki ada di sana. Setiap orang memiliki satu batang, aku juga. Semua orang lain memiliki batang kayu keras, tetapi milikku, ketika aku melihatnya, hanyalah tongkat kecil yang lapuk. Aku berharap tidak seorang pun memperhatikan tongkatku dan aku berusaha memiliki tongkat kayu lainnya. Tetapi ketika aku mendapatkannya, itu hanya tongkat kecil seperti sebelumnya.”

Kemudian mimpi keempat:

“Aku berada di perahu memancing. Setiap orang memancing. Setiap orang lain mendapatkan ikan besar. Aku memancing dan terus memancing dan yang kudapatkan hanya ikan kecil yang lemah. Aku tidak menginginkannya, tetapi aku harus mempertahankannya. Aku merasa sangat tertekan.”

Kemudian mimpi kelima yang berisi cerita baru dan sekaligus kelanjutan mimpi keempat, ketiga, kedua, dan pertama:

Milton Erickson: Pola Sugesti dan Strategi Terapi

“Aku pergi memancing lagi. Ada banyak ikan besar melompat-lompat di perairan itu, tetapi tangkapanku hanyalah ikan kecil mengenaskan yang akan terlepas lagi dari mata kailku dan mengapung mati di air. Tetapi aku harus mendapatkan ikan, maka aku terus memancing dan mendapatkan satu yang tampaknya masih hidup. Maka aku menaruhnya di kantung goni sebab aku tahu setiap orang akan menaruh ikan mereka di kantung goni. Setiap orang melakukan itu, dan kantung goni mereka selalu penuh ikan. Tetapi ikanku hilang di kantung goni, dan kemudian aku melihat kantung goniku sudah benar-benar lapuk dan berlubang, dan dari sana keluar lumpur dan kotoran, dan ikanku meloncat keluar dan jatuh ke lumpur, perutnya kembung, dan mati. Dan aku melihat sekeliling dan aku berada di lapangan rumput yang kuceritakan padamu, dan kantung goni itu berada di bawah semak berduri dan ikanku yang mengenaskan meloncat ke arus air yang sudah pernah kuceritakan kepadamu, dan ia tampak seperti tongkat kayu yang sudah lapuk.”

Prosedur mengulang-ulang mimpi ini bisa dimulai dengan mimpi spontan subjek atau mimpi yang sengaja diinduksikan. Prinsipnya, subjek diminta mengulang-ulang sebuah mimpi, atau fantasi (Erickson kurang menganjurkan yang kedua ini), secara konstan. Hanya saja pengulangan ini disampaikan tersamar sehingga terasa mimpi tersebut berbeda-beda, baik tempat kejadian maupun orang-orang yang terlibat di dalam mimpi itu. Sesungguhnya semua mimpi itu bermakna sama. Dalam pengalaman Erickson, teknik ini sangat bermanfaat untuk menginduksi *deep trance* dan juga dalam studi motivasi, asosiasi gagasan, regresi, analisa simbol, dan pengembangan wawasan. Ia juga terbukti sangat efektif sebagai prosedur terapeutic.

Kasus mimpi di atas akhirnya menghasilkan berbagai amnesia dan pengekanan pada diri subjek. Juga pengakuan bahwa pada masa pubertas, dalam kemiskinannya, ia harus merawat ibu yang menolaknya sejak ia bayi. Ibunya menderita kanker alat kelamin dan akhirnya meninggal. Pengakuannya yang lain, ia merasa minder karena batang penisnya kurang bisa tumbuh, inferior karena kecenderungan homoseksualnya, dan ia terlindungi dari homoseksualitas hanya karena “tekanan mengerikan dari masyarakat yang memaksanya untuk tetap menjadi heteroseksual.”

Prosedur pelatihan berulang-ulang ini efektif karena, sekali lagi, hipnosis adalah proses pembelajaran. Jika anda berminat melakukan eksperimen dengan teknik rehearsal dengan metafora ini, anda bisa menawarkan kepada subjek mimpi-mimpi yang

menyenangkan. Atau anda bisa melakukan penanaman masalah-masalah artifisial (semacam cerita rekaan kompleks dalam contoh tentang asbak yang retak dan pecah di atas). Jika anda memilih yang kedua, pekerjaan harus dihentikan jika anda merasa tampaknya bakal kesulitan menangani situasi. Ini demi menghindari luapan emosi yang akan menghasilkan tekanan emosional pada subjek dan juga lenyapnya kepercayaan subjek pada hipnotis.

Sebenarnya dalam banyak penanganannya, yang dilakukan oleh Erickson adalah memberikan latihan kepada subjek bagaimana cara menghadapi situasi tertentu. Dan metafora hanyalah salah satu alat. Ia memiliki banyak cara yang ia sesuaikan dengan kebutuhan kliennya—cara yang paling bisa diterima, bahkan oleh orang yang paling resisten sekalipun.

Untuk membuat subjek bisa mengembangkan fenomena hipnotik tertentu, misalnya penulisan otomatis (*automatic writing*), karena ia melihat hal ini penting sebagai landasan terapi namun subjek tampak kesulitan mengembangkannya, Erickson akan mulai dengan meminta subjek melakukan secara mental sesuatu yang berhasil ia lakukan. Misalnya menggerakkan tangan untuk menghapus sesuatu. Kemudian subjek diminta berlatih secara mental untuk melihat bagaimana gerakan itu bisa dilakukan di atas kertas kosong, di atas kertas bergaris, dengan pena, pensil, atau crayon. Dan latihan terus diulang-ulang dan ditingkatkan misalnya dengan meminta subjek memegang pensil imajiner dan menulis di atas kertas imajiner. Terus diulang-ulang lagi dan kemudian subjek diperkenalkan kepada huruf, kata-kata, dan kalimat, sampai akhirnya subjek melakukannya dengan kertas dan pensil sungguhan. “Saat mengikuti prosedur ini, subjek secara bertahap akan mengembangkan trance yang semakin dalam, terutama jika latihan dan pengulangan diterapkan pada bentuk lain perilaku hipnotik,” katanya.

Di bagian depan, anda telah membaca transkripsi induksi tentang bagaimana Erickson secara bertahap mengajari pasiennya untuk melakukan penulisan otomatis. Saya kira itu merupakan contoh yang memadai untuk melihat bagaimana Erickson menggunakan teknik “pembelajarannya”. ***

Tanda-Tanda Trance

Kondisi Trance yang lebih dalam

Dalam hipnoterapi ada asumsi bahwa pasien memiliki pikiran sadar dan bawah sadar. Tentu saja ini bukan satu-satunya model. Sigmund Freud meyakini bahwa ketidaksadaran adalah timbunan memori seksual yang ditekan. Kini pikiran bawah sadar diyakini sebagai gudang sumberdaya positif. Dalam hipnoterapi kita menggunakan kedua pandangan itu. Pikiran bawah sadar berfungsi membentengi kesadaran dari ingatan-ingatan traumatik. Ia mungkin terus menjaga ingatan untuk melindungi pasien dari penderitaan. Ia juga menyimpan dan memilah ingatan positif. Dari “gudang” inilah terapis memperoleh gagasannya untuk melakukan intervensi terapeutik. Pikiran bawah sadar juga mengendalikan proses otonom tubuh dan mekanisme penyembuhan.

Terapis lebih suka bicara pada pikiran bawah sadar (ketimbang pikiran sadar). Pikiran sadar mengandung keterbatasan yang sering menghalangi proses terapi. Maka, jika pasien tahu bagaimana menjadi lebih baik secara sadar mereka tidak akan membutuhkan terapis. Pasien lebih suka mencari pemecahan dengan pikiran sadar sehingga terapis harus mengajari pasien mengenai fungsi pikiran sadar dan bawah sadar; meminimalkan yang pertama dan memaksimalkan yang kedua.

Beberapa pasien kesulitan dengan konsep pikiran. Karena pikiran tidak memiliki bentuk fisik sering sulit bagi mereka untuk menerimanya sebagai realitas. Dalam hal ini lebih mudah untuk bicara dengan mereka tentang otak. Ada otak kiri dan ada otak kanan. Masing-masing memiliki fungsi berbeda. Otak kanan adalah otak kreatif, pengkhayal, dan imajinatif, sementara otak kiri menjalankan fungsi logis dan analitis. Otak kanan berhubungan dengan bagian kiri tubuh dan dekat dengan pikiran bawah sadar. Otak kiri berhubungan dengan bagian kanan tubuh dan dekat dengan pikiran sadar.

Pola bahasa hipnotis tak-langsung dirancang untuk menguak pikiran bawah sadar. Kita sering mengatakan kepada pikiran sadar untuk “menyingkirlah dan lakukan hal lain”

selagi kita berurusan dengan pikiran bawah sadar. Dengan mendekati pikiran bawah sadar pasien kita berharap menyingkirkan resistensi atau sabotase pikiran sadar yang kadang disebabkan oleh keraguan pasien akan hasil terapi. Hanya dengan mengembangkan hubungan murni dengan pikiran bawah sadar pasien kita punya kesempatan untuk menjalankan terapi tanpa campur tangan pikiran sadar pasien yang telah menyebabkan munculnya masalah.

Isyarat Minimal

Ketika pasien trance sejumlah perubahan fisik terjadi. Perubahan ini—yang disebut isyarat minimal—sering dikenali sebagai pertanda trance. Perubahan ini tidak terjadi pada setiap subjek tetapi akan kebanyakan tampak selama pasien trance.

Fiksasi Mata

Satu prinsip utama hipnosis adalah memusatkan perhatian subjek. Jika anda menyampaikan cerita menarik atau menggunakan kontak mata langsung, subjek akan sering mendefokus pandangan mereka dan memaku mata mereka pada satu titik di ruangan atau di mata anda. Dalam kasus ini anda akan sering melihat refleks kedipan mata berkurang dan katalepsi mata terbuka adalah ketidakmampuan untuk mengedipkan atau menutup mata.

Pembesaran Biji Mata

Ketika mata subjek menerawang anda mungkin melihat kerileksan otot di sekitar mata dan pembesaran biji mata, tergantung pada cahaya ruangan.

Perubahan dalam refleks kedipan

Sering subjek berkedip refleks akan melemah. Ini merupakan pertanda bahwa subjek akan trance. Anda bisa menggunakan melemahnya kedipan ini dengan dua cara:

Anda bisa menyesuaikan kedipan mata anda sendiri dengan kedipan mata subjek dan kemudian pelan-pelan melemahkan refleks kedipan anda untuk memberikan sugesti nonverbal kepada subjek bahwa mata mereka akan menutup. Anda bisa mengasosiasikan perintah hipnosis seperti “makin dalam”, “makin berat”, atau “nyaman” pada kedipan mata. Ini akan menginduksi kedipan lebih lanjut dan kemudian mata menutup.

Rapid Eye Movement (REM)

Ketika orang bermimpi mata mereka bergerak cepat dari kiri ke kanan saat mereka menggambarkan citra yang berkaitan dengan mimpi mereka. Fenomena yang sama terjadi dalam trance. Sering anda akan melihat *rapid eye movement* (REM) ini ketika anda meminta subjek membayangkan sesuatu.

Kelopak mata berkedip-kedip

Beberapa subjek tampak kelopak matanya berkedip-kedip. Ini merupakan respons otomatis pada beberapa orang dan bukan menunjukkan kegelisahan. Anda bisa menggunakan keadaan ini untuk memantapkan trance dengan mengomentari betapa fenomena khusus ini adalah karakteristik dari subjek hipnosis yang baik.

Otot-otot wajah mengendur

Otot-otot wajah akan mengendur. Mereka akan kehilangan tanda-tanda tekanan di wajah mereka dan rahang atah bahu mungkin sedikit jatuh. Kadang subjek mempertahankan tekanan di rahang dan bahu dan anda bisa mendorongnya untuk merilekskan otot-otot ini dengan sugesti lembut.

Pernafasan Melemah

Pernafasan subjek biasanya akan melemah dan mungkin lebih dalam. Jika pernafasan menjadi terlalu berat maka ini menunjukkan bahwa mereka mungkin tertidur. Jika ini terjadi anda harus membangunkan mereka dengan lembut dan mulai induksi dari awal.

Biasanya mereka mengembangkan pernafasan ringan yang nyaman dan anda bisa menghubungkan kata seperti “nyaman” dan “lebih dalam” terhadap ritme ini untuk membangkitkan perasaan ini. Lebih baik menghubungkan kata-kata ini dengan hembusan nafas saat tubuh secara alami lebih rileks dengan menghembuskan nafas.

Menurunnya refleks menelan

Lumrahnya orang menelan ludah satu atau dua kali dalam semenit. Dalam hipnosis ini bisa dihentikan sama sekali. Tidak aneh bahwa subjek tidak menelan ludah selama setengah jam. Jika refleks menelan tidak berhenti sama sekali biasanya yang terjadi adalah penurunan. Jika anda melihat tindakan menelan ini meningkat, hal ini menandakan bahwa subjek mungkin sedikit gugup. Peningkatan tindakan menelan ini mungkin terjadi karena mulut kering. Keringnya mulut ini sering disebabkan oleh rasa takut atau ngeri dan menelan adalah respons sadar yang dibuat untuk membuktikan diri bahwa mereka tetap bisa menelan dengan nyaman. Kadang subjek yang sangat gugup gelisah terhadap kesulitan menelan ini. Anda harus meyakinkan bahwa itu hal yang normal (atau diinginkan) dalam trance.

Kelembaman tubuh

Subjek akan mengembangkan kelembaman yang nyaman di tubuh mereka. Mereka mungkin menyesuaikan posisi duduk satu atau dua kali untuk mendapatkan kenyamanan tetapi setelah itu mereka biasanya rileks dalam posisi nyaman. Jika subjek terus gelisah ia mungkin gugup atau kursinya tidak nyaman. Jika mereka gugup anda bisa memberi sugesti bahwa mereka tidak perlu memasuki trance yang lebih dalam.

Asyik Masyuk

Ketika seseorang melamun ia tampak sangat tercerap ke dalam pikiran-pikiran internalnya. Mereka akan sering menunjukkan semua isyarat minimal di atas. Maka tercerap adalah sebuah istilah yang menggambarkan sekumpulan isyarat minimal trance.

Trance Sehari-hari

Banyak orang asyik masyuk dengan kesenangannya. Salah satu alasan untuk ini adalah bahwa memburu keasyikan sering menginduksi trance. Misalnya, menari dan olahraga memiliki komponen trance sebagaimana menonton tivi atau mendengar musik. Karena kebanyakan orang suka memburu kesenangannya mereka akrab dengan pengalaman trance yang diasosiasikan dengan itu. Namun pasien tidak selalu tahu bahwa keadaan melamunkan sesuatu sama dengan yang dipersyaratkan dalam hipnosis. Dengan meminta pasien untuk memikirkan aktivitas yang mereka senangi dan menyampaikan kepada subjek bahwa keadaan tersebut sama dengan yang dipersyaratkan dalam hipnosis, terapis membantu pasien untuk trance. Jadi trance bisa diinduksi dengan mengingat aktivitas yang menyenangkan.

Terapis seharusnya memberi analogi tentang pengalaman trance dalam kehidupan sehari-hari. Analogi tentang trance yang terjadi spontan ketika orang melamun atau menonton tivi bisa benar-benar bisa menginduksi kembali keadaan trance dalam diri pasien. Selain itu, terapis bisa membimbing pasien untuk mengingat salah satu aktivitas kesenangan mereka. Terapis karena itu harus memutuskan apakah meminta secara eksplisit agar pasien mengingat hal aktivitas kesenangan favoritnya atau terapis melakukan pendekatan tak-langsung dengan menyampaikan soal aktivitas kesenangan favorit. Masing-masing orang memerlukan penanganan yang berbeda.

Trance mungkin berkaitan dengan aktivitas tertentu. Hal yang sama berlaku pada hipnosis. Ketika pasien kembali memasuki trance, kondisi psikologis dan fisiologisnya sama dengan pengalaman trance pertama mereka. Dengan meminta pasien mengingat aktivitas kesenangan ia otomatis mengingat kondisi yang berhubungan dengan itu. Terapis mestinya ingat prinsip ini setiap kali melakukan komunikasi terapeutik.

Contoh trance sehari-hari

- Melamun
- Menonton televisi

Milton Erickson: Pola Sugesti dan Strategi Terapi

- Mendengar musik
- Membaca buku
- Berkonsentrasi pada pekerjaan
- Menikmati kesenangan
- Mendengar kuliah
- Menari
- Memainkan musik
- Melukis, menggambar, dan sebagainya

Pemanfaatan Trance

Respons Ideomotor: Berkomunikasi dengan Bawah Sadar melalui Isyarat

Ketika pasien dalam kondisi trance, terapis berkomunikasi dengan bawah sadar pasien dan menginstruksikan agar pasien menjawab pertanyaan dengan isyarat. Ini biasanya untuk pertanyaan-pertanyaan yang hanya perlu jawaban “ya” atau “tidak”. Misalnya, mengangkat telunjuk kanan untuk “ya” dan kiri untuk “tidak”. Atau dengan anggukan kepala atau gelengan. Idealnya, jawaban itu tidak diketahui oleh pikiran sadar, sehingga pasien tidak tahu jari mana yang terangkat, atau gerakan apa yang dimunculkan oleh kepalanya—apakah mengangguk atau menggeleng. Sangat mudah membedakan gerakan bawah sadar dari gerakan sadar. Gerakan sadar berlangsung cepat persis seperti ketika anda menjawab dalam keadaan sadar, sementara gerakan bawah sadar berlangsung pelan-pelan, mungkin patah-patah. Anggukan atau gelengan kepala bawah sadar berlangsung pelan-pelan juga dan bisa terus-menerus berkepanjangan.

Gerakan-gerakan bagian tubuh yang lain seperti itu juga.

Melalui respons-respons ideomotor inilah terapis berhubungan dengan bawah sadar pasien, bagian yang paling tahu permasalahan yang dihadapi orang itu. Ia tahu lebih banyak ketimbang yang disadari oleh pasien itu sendiri. Kendati demikian, bawah sadar jarang memberikan penjelasan detail tentang apa yang menjadi sumber masalah. Jika anda ingin menggali banyak hal dari bawah sadar, anda bisa menyampaikan pertanyaan yang akan dijawab dengan isyarat “ya” atau “tidak”. Karena itu penting bagi anda meningkatkan penguasaan untuk mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang memudahkan anda menggali masalah dan menemukan solusi bagi simptom yang anda hadapi.

Dalam proses ini, anda bisa menyediakan catatan untuk merekam apa saja isyarat yang dimunculkan oleh bawah sadar pasien.

Apakah memungkinkan bagi anda untuk bercakap-cakap secara lisan dengan bawah sadar sebagaimana yang anda lihat pada pertunjukan di layar televisi (oleh Uya Kuya, misalnya)?

Jika anda membuat pasien anda trance dan kemudian berharap bahwa pasien anda akan menceritakan apa saja secara gamblang apa yang menjadi penyebab simptomnya, itu nyaris tidak mungkin. Dalam pengalaman sehari-hari, adalah tidak lazim orang bicara ketika tidur (beberapa orang mungkin bisa mengigau secara jelas, tetapi itu bukan pengalaman banyak orang). Dan orang nyaris tidak pernah bicara tanpa melibatkan kesadarannya. Ketika pasien anda dalam keadaan *deep trance* dan anda memintanya bicara, mungkin ia harus kembali dulu ke trance yang lebih ringan, di mana pikiran sadarnya masih terlibat.

Namun, bagaimanapun, anda bisa melatih pasien anda bicara dalam kondisi *deep trance* jika mau, seperti anda melatih kanak-kanak menggerak-gerakkan bibirnya lebih dulu tanpa mengeluarkan kata. Itu gerakan yang juga tidak disadari. Mengeluarkan bunyi dari mulut, tanpa diketahui pikiran sadar. Membunyikan suku kata, dan sebagainya.

Pengganti dari ini mungkin adalah penulisan otomatis. Tetapi anda tetap harus melatih subjek anda dan tidak serta merta meminta subjek anda memegang pensil dan menulis di kertas yang anda sediakan. (Lihat bagaimana Erickson melatih subjeknya melakukan penulisan otomatis, hal. 78)

Anchoring

Anchoring adalah istilah NLP untuk apa yang secara klasik kita namakan pengondisian. Anda ingat eksperimen Ivan Petrovich Pavlov, pemenang Nobel 1904 di bidang psikologi atau kedokteran, untuk membuat seekor anjing meneteskan air liur ketika mendengar bunyi bel? Pavlov membunyikan bel terlebih setiap kali ia menyodorkan makanan kepada anjing tersebut. Pengondisian ini membuat anjing itu lama-lama memahami bahwa bunyi bel adalah isyarat bahwa makanan datang. Begitu bel berbunyi, makanan datang. Anjing itu mengenali sebuah pola. Kemudian Pavlov memperlambat penyajian makanan, membuat anjing itu menunggu tak sabar dan mengeluarkan liurnya dulu, dan baru

menyodorkan makanan. Dan akhirnya ia hanya membunyikan bel tanpa mengeluarkan makanan. Anjing itu sudah terkondisi untuk mengeluarkan liur oleh bunyi bel.

Maka setiap mendengar bunyi bel, ia segera mengeluarkan liurnya.

Prinsip semacam inilah yang berlaku dalam *anchoring*. Anda bisa mensugesti pasien anda atau mengondisikannya untuk merasakan kegembiraan setiap pagi begitu ia membuka jendela kamar misalnya. Atau anda bisa melatih subjek anda untuk trance setiap kali anda menjentikkan jari anda dan mengatakan “Tidur sekarang!”

Pengondisian semacam ini akan bermanfaat untuk beberapa tujuan. Anda bisa menyingkat waktu untuk membawa pasien anda trance, sehingga tidak memerlukan waktu sepanjang yang diperlukan pada induksi pertama. Anda bisa membangkitkan perasaan tertentu yang dibutuhkan oleh pasien anda kapan ia membutuhkan munculnya perasaan tersebut. Namun anda harus berhati-hati dan memastikan bahwa pengondisian semacam ini tidak membahayakan pasien anda. Jika anda mengondisikan pasien anda trance begitu mendengar batuk, maka ia bisa tertidur di mana-mana dan itu bisa membahayakan dirinya, bukan.

Anda perlu membuat pengondisian yang unik dan spesifik, misalnya *anchor* yang anda berikan itu adalah kombinasi jentikan jari dan instruksi “Tidur sekarang!” Dengan demikian, jika sewaktu-waktu ia mendengar jentikan jari entah di mana, ia tidak tertidur, dan mendengar seseorang memerintah anaknya, “Tidur sekarang!” ia juga tidak ikut tertidur. Sebab ia hanya memasuki trance ketika jentikan jari dan instruksi “Tidur sekarang” itu diberikan bersamaan.

Menjalankan Terapi

Inilah bagian inti dari hipnoterapi. Memfokuskan perhatian subjek adalah perkara mudah; membuat subjek kebingungan juga sepele; menidurkan subjek setelah mereka fokus atau kebingungan juga tidak sulit-sulit amat. Yang lebih serius adalah bagaimana kita memanfaatkan trance dan berbagai fenomena hipnotik yang bisa dibangkitkan dalam kondisi tersebut. Di situ pembelajaran berlangsung—jika kita menyepakati Erickson bahwa hipnosis adalah pembelajaran—dalam cara yang paling sesuai dengan individualitas pasien. Erickson selalu memanfaatkan respons pasiennya dengan memberikan umpan balik terhadap apa pun bentuk respons itu secara positif.

Sesungguhnya ia memang selalu memberi respons positif pada apa saja. Bahkan pada kejadian-kejadian tidak terduga yang terjadi selama induksi trance atau selama trance berlangsung. Suara jalanan di luar sana, suara kendaraan, derit pintu ruangan, dan sebagainya, ia manfaatkan semua untuk memperdalam trance. Atau untuk membuat pasien tidak memperhatikan itu semua dan hanya semakin fokus pada “pengalaman menyenangkan” yang sedang dialami subjeknya.

Dalam pendekatan utilitasnya, Erickson nyaris tidak pernah menerapkan sugesti-sugesti normatif, yang menganggap bahwa pasien adalah makhluk penurut dalam keadaan trance. Ia selalu melakukan pendekatan yang bisa memenuhi kebutuhan pribadi seseorang, termasuk ketika kebutuhan orang itu adalah untuk membuktikan bahwa hipnosis tak bisa diterapkan kepadanya.

Ini teknik yang sangat ampuh, sebab ketika pasien mendapatkan apa yang dibutuhkannya, di level bawah sadar ia akan nyaman bekerjasama dengan terapis, meskipun secara sadar ia mungkin menampilkan resistensi. Dalam kasus “Si Pantat Beku” (di halaman 180) nanti anda bisa melihat bagaimana Erickson melayani pandangan irasional pasiennya dan menjalankan terapi dengan memberi ruang seluas-luasnya pada keyakinan irasional pasien tersebut.

Dengan cara itu pula ia melindungi pasien, dan itulah salah satu prinsip utama dalam terapi, yakni perlunya melindungi pasien. Pasien datang pada kepada anda, sebagai terapis, dengan harapan anda bisa membantunya mengatasi masalah, dan bukan menyerahkan diri sepenuhnya kepada anda. ia ingin mendapatkan apa yang menjadi tujuan terapeutiknya dan tetap menikmati proses tersebut tanpa menjadi waswas mengenai hal-hal yang punya kemungkinan melukai harga dirinya. Ia datang bukan melulu karena anda seorang terapis, tetapi juga karena ia ingin menaruh kepercayaan kepada anda. Sikap resisten yang kadang dimunculkan oleh pasien yang datang kepada anda bisa jadi adalah benteng pertahanan yang melindungi harga dirinya. Jika anda bisa menerima sikap resisten yang ia perlihatkan, dan tahu cara mengapresiasi sikap tersebut, pasien anda akan bisa merasakan penerimaan itu dan dari situ anda bisa berharap akan tercipta kedekatan hubungan (rapport) antara anda dengan pasien anda. Dan pada akhirnya anda bisa memastikan bahwa tujuan terapeutik adalah suatu kebutuhan bersama, anda dan pasien anda.

Bagaimanapun, orang masih menyimpan sejumlah kekhawatiran pada hipnosis, dan datang untuk menemui terapis adalah sebuah keputusan sulit, jauh lebih sulit dibandingkan jika anda memutuskan pergi ke dokter karena nyeri lambung, atau ke tukang urut karena terkilir. Masalah-masalah psikologis seringkali tidak dianggap sebagai masalah, begitu juga kemurungan terus-menerus, atau pola-pola perilaku yang tidak produktif, atau tidak tahu apa yang harus dilakukan, atau frustrasi karena hubungan memburuk antara suami dan istri, atau stres, fobia, dan depresi, dan sebagainya. Untuk masalah-masalah fisik, orang akan cepat mengambil tindakan jika keadaannya memungkinkan; ini sangat berbeda dengan apa yang dilakukan orang terhadap masalah-masalah yang berkaitan dengan emosi dan pikiran, yang seringkali menjadi landasan bagi berkembangnya sejumlah ketidaknyamanan fisik. Emosi negatif adalah alasan kenapa seseorang tidak sanggup bugar dan mencapai performa yang mungkin ia capai. Keterbatasan cara berpikir atau pandangan dunia seseorang, sesuatu yang dikembangkan melalui pengalaman hidup bertahun-tahun, adalah sumber utama yang menyebabkan orang itu tidak bisa berfungsi optimum.

Maka ketika seseorang datang ke terapis, ia mungkin datang setelah membuat pertimbangan sekian lama, setelah mempertaruhkan rasa cemas akan dirinya, dan ia berhak mendapatkan jaminan bahwa dirinya aman dalam proses terapi yang ia jalani dan untuk itu ia kadang hanya memerlukan pengalaman sepele untuk meyakini bahwa dirinya aman.

Anda tahu, orang seringkali melakukan generalisasi terhadap satu hal dan karena itu orang cenderung membuat kesimpulan umum dari satu atau dua pengalaman. Satu pengalaman tertentu kadang sudah cukup untuk membuat seseorang menjadi runyam sepanjang hidup, seolah-olah peristiwa itu terjadi padanya sepanjang hari dalam hidupnya, dan ia mengembangkan keterbatasan-keterbatasan tertentu yang membuatnya benar-benar gagal berfungsi optimum.

Prinsip yang sama bisa anda terapkan ketika anda ingin meyakinkan pasien bahwa dirinya aman selama berlangsungnya proses tersebut, yakni dengan memberikan kepada pasien itu satu pengalaman yang membuatnya bisa menarik kesimpulan bahwa dirinya terlindungi dalam proses terapi yang dijalannya, bahwa terapis adalah orang yang bisa dipercaya untuk membantu mengatasi masalahnya dalam cara yang paling nyaman.

Penerimaan terapis terhadap perilaku simptomatik apa pun yang dikembangkan oleh pasien akan membantu menyiapkan situasi terapeutik yang dibutuhkan. Yang dimaksudkan penerimaan di sini adalah sebetulnya apresiasi terhadap simptom dan perilaku apa pun yang dikembangkan berdasarkan simptom tersebut. Setidaknya anda bisa mengapresiasi bahwa setiap simptom melayani tujuan tertentu sehingga orang bisa mempertahankannya dalam waktu sekian lama. Dan tujuan tertentu, atau manfaat positif, simptom tersebut adalah sesuatu yang tidak disadari oleh pasien, sebab ia berada di wilayah bawah sadar. Dan karena itulah ia menjadi masalah, terutama ketika untuk melayani satu tujuan tertentu seseorang harus mengembangkan pola perilaku yang secara keseluruhan merusak dirinya sendiri, yang memberikan keterkungkungan dalam banyak hal dan membuatnya mengorbankan banyak hal. Penerimaan terhadap simptom adalah pengakuan bahwa simptom itu ada dan memiliki manfaat tertentu bagi seseorang, dan penerimaan semacam itu membuat anda lebih mudah melakukan koreksi terhadap

simptom tersebut dan pikiran maupun emosi yang mendasarinya. Reframing, misalnya, adalah salah satu bentuk koreksi terhadap cara pandang atau perilaku simptomatik sehingga orang bisa membebaskan diri dari kesempitan pandangan dunianya yang menyebabkan berkembangnya simptom tersebut.

Jika anda tak bisa membendung arus sungai untuk menghentikan aliran air, anda bisa mengarahkan aliran air tersebut, anda bisa mengarahkan arus air tersebut ke arah yang bermanfaat, dan dengan sendirinya sesuatu yang bermanfaat akan lahir dari sana.

Dalam EFT (*Emotional Freedom Technique*), sebuah metode terapi yang dikembangkan oleh Gary Craig, saya mendapatkan pelajaran bahwa penerimaan diri apa adanya adalah awal mula dari proses penyembuhan manusia dari berbagai masalah. Penerimaan bahwa persepsi tertentu atau keyakinan tertentu yang membatasi kapasitas manusia untuk berfungsi optimum adalah fondasi kokoh bagi kita untuk mencapai tujuan terapeutik. Dalam keseharian, sering anda mengatakan “ya” meskipun yang anda ingin bilang “tidak”. Dan anda menanam satu benih kekecewaan dengan “ya” yang meluncur dari mulut anda, yang bertentangan dengan “tidak” yang tak terucapkan. Dan jika tabrakan antara kesadaran dan ketidaksadaran itu terus-menerus terjadi, anda mungkin mengembangkan diri menjadi orang yang gagal mengungkapkan diri, dan harus menekan setiap kehendak anda, dan anda niscaya akan mengembangkan pola perilaku tertentu yang berangkat dari kegagalan mengungkapkan diri. Setiap pola perilaku manusia adalah pola yang dikembangkan dan dipelajari dari pengalaman-pengalaman sepanjang hidup. Citra diri, keyakinan, dan persepsi negatif atas diri sendiri adalah hal-hal yang juga dipelajari dari pengalaman.

Bagi orang lain, dan juga bahkan bagi pikiran sadar orang itu sendiri, simptom tertentu mungkin tampak sebagai masalah. Banyak orang misalnya menyadari kebiasaan buruknya menunda-nunda mengerjakan sesuatu, tetapi mereka terus-menerus melakukannya dan tidak pernah bisa membebaskan diri dari perilaku penundaan itu sekalipun secara sadar ia tahu bahwa itu bermasalah.

Dalam hipnoterapi anda akan banyak berhadapan dengan kompetensi-kompetensi bawah sadar manusia untuk menggagalkan performanya sendiri. Dan itu sesuatu yang

dilatih bertahun-tahun sehingga seseorang menjadi juara dunia dalam urusan menunda, atau tidak membuat keputusan, atau mengeluhkan dirinya sendiri, atau lari dari masalah. Sebuah keputusan yang semula dianggap sebagai solusi, yang bermula dari keterbatasan cara pandang, pada akhirnya bisa menjadi masalah baru. Ilustrasi untuk ini bisa anda jumpai, misalnya, pada seseorang yang kecanduan alkohol. Pada mulanya menenggak alkohol mungkin adalah sebuah solusi. Mungkin situasi tertentu membuat orang memutuskan menenggak alkohol agar bisa menjadi lebih tenteram atau bisa melupakan masalahnya, tetapi ia kemudian mendapatkan masalah baru ketika sedikit-sedikit ia memerlukan alkohol, sampai akhirnya ia harus menenggak alkohol setiap saat meskipun tidak sedang menghadapi masalah.

Anda tahu, menghindar pada saat tertentu adalah sebuah solusi, tetapi anda tidak bisa menggunakannya sebagai satu-satunya model bagi pemecahan masalah. Demikian pula bertarung menghadapi masalah adalah juga sebuah solusi, tetapi anda memerlukan kecakapan yang memadai untuk menghadapi pertarungan anda, karena itu ia juga bukan satu-satunya model bagi pemecahan masalah. Dan apakah anda sering tidak sabar menghadapi orang yang terlalu banyak pertimbangan? Banyak urusan menjadi tidak jalan ketika orang terlalu banyak membuat pertimbangan dan menjadi tampak tidak punya kecakapan mengambil keputusan.

Dengan metode utilisasi (pemanfaatan), Erickson membuat pendekatan yang sangat berbeda dibandingkan dengan pendekatan yang lazim pada hipnosis tradisional yang menampilkan kecenderungan memasukkan “program baru” kepada pasien (subjek). Metode utilisasi bekerja dengan memanfaatkan pola perilaku dan pengetahuan yang tersedia dalam diri subjek.

Hipnosis bagi Erickson adalah sarana untuk membimbing pembelajaran yang efektif. Ia tidak menginstal sesuatu yang baru kepada pasien, tetapi mengaktifkan sumberdaya yang dimiliki oleh pasien, yang tersimpan di dalam gudang bawah sadarnya dan dilupakan oleh kesadarannya, atau dilemahkan oleh pikiran sadar. Pembelajaran itu meliputi tahap-tahap berikut ini:

Pendekatan Utilisasi

Pendekatan utilisasi bertumpu terutama pada pandangan bahwa tidak ada orang yang memiliki masalah yang sama betul. Setiap pribadi adalah unik, setiap masalah adalah unik, dan karena itu setiap pendekatan adalah unik juga. Beberapa prinsip yang bekerja pada satu pasien mungkin bisa diterapkan pada pasien lain tetapi tidak harus dengan teknik yang sama.

Pasien baru yang mengeluhkan masalah yang serupa dengan pasien terdahulu sesungguhnya tidak pernah benar-benar sama masalahnya karena ia bukan pasien yang sama. Masing-masing orang memiliki kebutuhan yang berbeda sesuai dengan individualitas mereka. Tugas terapis adalah mengidentifikasi kebutuhan itu dan mengubah perilaku mereka agar pasien mendapatkan apa yang dibutuhkan.

Ada banyak terapis yang mencoba menggeneralisasi pasien-pasiennya. Ada terapis yang mencoba memaksakan pasiennya dengan model terapi yang mereka gunakan. Kenapa ini? Mungkin karena mereka merasa bahwa teknik yang mereka gunakan sudah memadai untuk semua hal. Mungkin karena kekeliruan anggapan bahwa pasien dalam keadaan trance adalah makhluk tanpa perlindungan yang bisa diberi sugesti apa saja dan selalu penurut untuk menjalankan segala perintah. Mungkin semata-mata karena mereka malas dan tidak berusaha menjadi lebih kreatif.

Tentu saja penting bagi anda mematangkan teknik-teknik tertentu dalam pelatihan. Anda akan siap menggunakan teknik-teknik tersebut ketika dibutuhkan. Namun lebih penting adalah menyadari bahwa fleksibilitas dibutuhkan untuk menghadapi keunikan masing-masing orang.

Dalam tulisannya tahun 1952, Erickson sudah menyampaikan pernyataan yang menyebut penerapan teknik baku sebagai “temuan paling absurd” dalam hipnosis. Ia menyebut contoh absurd ini pada ide merekam dan memasarkan skrip hipnosis. Tetapi sampai sekarang, lebih setengah abad kemudian, orang-orang toh tetap melakukan hal yang menurutnya absurd itu. Anda akan banyak menjumpai rekaman-rekaman skrip yang dipasarkan untuk tujuan-tujuan spesifik: membangkitkan potensi diri, mewujudkan puncak performa, mendapatkan ketenteraman batin, berhenti merokok, dan sebagainya.

Di belakang pemasaran skrip-skrip itu adalah cara berpikir yang simplistik bahwa satu teknik bisa berlaku untuk semua.

Jadi bagaimana Erickson memanfaatkan individualitas pasiennya untuk menjalankan terapi yang efektif?

Mari kita berangkat dari awal saat pasien datang dan pengumpulan informasi dilakukan. Setelah fase itu, yang anda lakukan adalah membawa pasien memasuki trance. Hal penting yang kita lakukan di tahap awal ini adalah **memusatkan perhatian klien**. Dalam pendekatan tradisional, ini dilakukan dengan meminta subjek menatap mata elang, memandang cermin berputar, mendengarkan metronom, dan sebagainya. Namun Erickson tidak meminta subjeknya untuk memelototi bola kristal, pendulum, atau apa pun. Ia memanfaatkan keyakinan dan perilaku klien untuk memfokuskan perhatian mereka pada realitas internal. Dengan menggunakan pola-pola sugesti Erickson, anda bisa memusatkan perhatian subjek anda pada realitas internal mereka.

Sekarang anda tahu bahwa setiap orang memiliki pandangan dunianya masing-masing—yang di dalamnya terkandung keyakinan, nilai-nilai, dan konsep-konsep tertentu mengenai bagaimana mereka memahami realitas. Kesemuanya ini tersimpan di dalam pikiran bawah sadar mereka. Jika pandangan dunia seseorang bertentangan dengan kehendak sadar yang ingin ia wujudkan, bawah sadar akan menghambat upaya orang itu mewujudkan keinginan sadarnya. Dengan hipnosis anda menjangkau apa yang tersimpan di gudang bawah sadar pasien anda.

Erickson membuat pasien-pasiennya nyaman dengan cara menerima cara pandang, keyakinan, dan konsep-konsep mereka. Ini sebuah langkah yang sangat efektif untuk membangun kedekatan—situasi yang berguna untuk memuluskan penanganan. Pada saat yang sama ia melonggarkan pandangan dunia pasiennya, sambil membangkitkan sumberdaya lain yang mereka miliki. Hanya dengan melonggarkan pandangan dunia pasien, maka hasil terapeutik yang memuaskan bisa diwujudkan karena pada saat itu bawah sadar terbuka terhadap perubahan.

Milton Erickson: Pola Sugesti dan Strategi Terapi

Tindakan melonggarkan pandangan dunia pasien ini dilakukan selagi orang itu dalam keadaan trance. Erickson menggunakan distraksi, shock, surprise, keraguan, kebingungan, dan apa saja untuk menantang pandangan dunia seseorang. Dan Erickson terlalu licin untuk ditandingi oleh setiap pasiennya. Ia menggunakan ambiguitas, implikasi, pertanyaan-pertanyaan, permainan kata, dan pelbagai bentuk sugesti tak langsung lainnya dengan tujuan untuk **memandu klien melakukan pencarian bawah sadar**.

Respons pasien untuk melakukan pencarian bawah sadar ini selanjutnya akan mendorong pasien mengaktifkan asosiasi-asosiasi dan mekanisme mental baru. Keberhasilan terapeutik dicapai ketika pasien bisa memantapkan mekanisme mental baru tersebut. Pada saat itu ia bukan lagi orang yang sama. Ia telah menjadi manusia baru yang menghadapi masalahnya dengan pandangan dunia yang telah mengalami perubahan. Sekali lagi, anda bisa mendapatkan contoh terbaik untuk hal ini pada kasus “Si Pantat Beku”. Sesi berakhir ketika perempuan itu datang lagi menjumpai Erickson dan menyampaikan rahasianya, “Aku senang menjadi makhluk berpantat beku.” Itu pernyataan yang berkebalikan dari keluhan awalnya ketika ia pertama kali menemui Erickson. Pasien itu mewujudkan perubahan dalam cara penanganan yang sangat nyaman baginya.

Memahami Perilaku Simptomatik Pasien

“Saya sudah berusaha dengan segala cara, semampu saya, tetapi semuanya tidak membawa hasil!”

Itu pernyataan yang cukup sering kita dengar pada orang-orang yang dibelit masalah, baik fisik maupun psikologis, dan tidak kunjung berhasil mengatasi masalahnya. Dan lazim juga bagi pasien untuk menempatkan dirinya dalam posisi bahwa situasinya memang sungguh berat, di mana segala keputusan selalu membawa hasil negatif.

Inilah yang kemungkinan besar terjadi ketika orang mengatakan demikian: Ia tidak berusaha, dengan cara yang itu-itu juga. Ia terpaku pada satu pengalaman, terpaku pada satu cara pandang, yang melahirkan pola tertentu dalam merespons situasi. Dan ia “berusaha dengan segala cara” tetapi tanpa pernah mengubah polanya.

Yang diperlukan oleh pasien seperti ini seringkali adalah strategi perilaku yang baru. Ia memerlukan cara pandang baru, cara berpikir yang berbeda, dalam menghadapi masalahnya. Ia membutuhkan *reframing*. Terapis sudah semestinya menawarkan alternatif untuk memungkinkan pasien untuk bertindak dalam cara baru. Alternatif ini bisa ditawarkan dalam bentuk tugas-tugas atau strategi baru. Atau terapis bisa menggunakan sugesti tak-langsung untuk mendorong bawah sadar pasien untuk memfasilitasi proses ini.

Salah satu contoh penanganan yang tepat dijadikan ilustrasi untuk masalah ini adalah perempuan yang menemui Erickson untuk menurunkan berat badan. Pola perilaku perempuan itu dalam upaya menurunkan berat badannya adalah “turun-naik”. Perempuan itu menurunkan berat badannya, dan kemudian menaikkannya lagi dengan mudah ke berat badan semula. Erickson membalikkan pola tersebut menjadi “naik-turun”. Ia menaikkan berat badan perempuan itu sampai ke level “tak tertahankan” dan baru

mengizinkan pasiennya untuk menurunkan berat badan. Hasilnya, perempuan itu tak pernah menaikkan berat badannya lagi begitu mendapatkan berat badan yang ia inginkan.

Apa sesungguhnya akar simptom ini?

Karena juga mendalami *Emotional Freedom Techniques* (EFT), yang prinsip pendekannya tidak berbeda secara signifikan dengan hipnosis dalam hal bahwa setiap simptom selalu memiliki akarnya, maka saya sering bolak-balik antara menggunakan hipnosis dan menggunakan EFT. Dan untuk merinci apa yang samar-samar dari pernyataan pasien, saya menggunakan Meta Model.

Prinsipnya, kita bisa mengatasi sebuah simptom dengan menyingkirkan akar masalahnya, menyingkirkan isu utama yang melandasi simptom tersebut. Namun, menemukan isu utama yang melandasi sebuah simptom kadang merupakan hal yang sangat menantang dan memerlukan kerja keras. Kadang-kadang ia bisa ketemu dalam percakapan yang rileks saja. Kadang-kadang segala cara seperti mentok dan tidak menunjukkan peningkatan yang berarti.

Pada situasi ini, sangat berguna untuk menggunakan pendekatan Erickson yang mengabaikan saja apa akar masalahnya. Metafora dan analogi sering sangat berguna ketimbang spekulasi atas penyebab masalah tersebut. Jika anda mengajukan spekulasi, pasien bisa menolaknya. Namun mereka tidak bisa menolak analogi. Mereka hanya bisa mencari persamaannya dengan masalah yang ia alami. Bagaimanapun simptom adalah metafora. Rasa sakit adalah cara tubuh menyampaikan bahwa ia memerlukan perhatian, bahwa ada kebutuhan yang harus dipenuhi dan selama ini diabaikan saja.

Komunikasi yang buntu sering menjadi penyebab munculnya berbagai simptom.

Ketika akar masalah begitu samar-samar, dan tersembunyi sangat rapat, saya selalu teringat pernyataan Erickson: “Ketika orang tahu cara menangani situasinya secara sehat, ia tidak membutuhkan lagi simptomnya dan apakah kita masih perlu mengetahui apa yang menjadi akar masalahnya?”

Maka, di sinilah hipnosis bisa difungsikan secara optimum untuk melatih orang bagaimana cara menghadapi situasi, dalam cara yang sehat. Ada pernyataan lain dari

Erickson yang patut anda simak, tentang bagaimana ia menyampaikan sarannya kepada perempuan yang mengidap sakit kepala sangat parah:

“Kau bahkan tidak tahu apa tujuan yang hendak dicapai dengan sakit kepala, tetapi jelas ia memiliki tujuan tertentu. Dan itu hal yang bersifat fisik. Kanapa tidak memutar musik klasik sebagai pengganti? Dengan itu kau juga akan menggunakan kepalamu, kau akan mendengarkannya, kau menyukai musik klasik, kau akan menjadikannya cara yang lebih sistematis dalam kehidupan keseharianmu, dan kenapa tidak melakukan itu? Itu menyenangkan, itu akan menggantikan semua yang kaupikirkan dan semua yang kaurasakan, semua sikapmu terhadap dirimu sendiri-- duduk dan mendengar musik klasik yang kau sukai. Kau terinspirasi, ia mengubah *mood*-mu, bahkan saat muncul sakit kepalamu. Kau selalu akan memutuskan untuk memutar musik klasik, tetapi kau tidak pernah benar-benar mempertimbangkan ini dalam rutinitas sehari-harimu. Kau hanya mengatur kegiatan sehari-harimu untuk sakit kepala tiga hari dalam seminggu. Bawah sadarmu bisa menggunakan sakit kepala, menggunakan sakit perut, menggunakan sembelit, menggunakan musik klasik, menggunakan musik pop yang sedang laris. Ia bisa juga menggunakan perjalanan ke taman. Bawah sadarmu mampu menggunakan banyak hal, yang menguntungkan atau merugikanmu. Sakit kepala merugikanmu.”

Yah, saya mempercayai Erickson. Jika anda bisa selicin itu, anda mungkin memang tidak perlu terlalu mementingkan bagaimana riwayat munculnya simptom, apa akar masalahnya. Anda bisa memberi pertimbangan yang tak mungkin ditolak oleh pasien anda tentang bagaimana cara mengatasi masalahnya.

Ekspresi Bawah Sadar

Bahasa tubuh adalah ekspresi bawah sadar. Jika orang masih bisa mengatur apa komunikasi verbalnya, konon ia tidak mungkin mengatur komunikasi nonverbal, sebab komunikasi yang kedua ini betul-betul digerakkan oleh bawah sadar. Ia muncul begitu saja tanpa disadari oleh orang itu. Mungkin anda pernah menjumpai seseorang yang setiap saat menarik nafas berat sekali. Atau sering mengertapkan geraham. Dan sebagainya.

Saya kira setiap orang patut iri pada ketajaman Milton Erickson menangkap sinyal bawah sadar orang yang disampaikan melalui bahasa tubuh mereka. Ia memiliki

ketajaman iderawinya yang ia kembangkan terus-menerus dalam praktek hipnosisnya. Dalam pengalaman bertahun-tahun, ia menggabungkan ketajaman untuk menangkap bahasa tubuh dengan kemampuan intuitifnya untuk memanfaatkan bahasa tubuh pasiennya. Ia memiliki kecakapan sebagai penutur cerita, kemahirannya bermain-main dengan bahasa, dan dengan semua itu ia selalu berhasil menundukkan simptom apa pun yang datang kepadanya. Dan sebagaimana dituturkan di muka, pada fase terakhirnya ia bahkan mengembangkan lebih jauh kemampuannya untuk melulu membereskan simptom tanpa berurusan dengan riwayat simptom tersebut.

Bagi saya yang sangat menarik adalah bagaimana Erickson memanfaatkan bahasa tubuh orang. Pada pasien yang menuturkan masalah dengan tangan yang tak henti-henti bergerak ke atas dan ke bawah, ia “sekadar” memberikan amplas kepada orang itu dan memberinya tugas menghaluskan permukaan dinding. Pada orang yang gelisah mondar-mandir, ia mempersilakan orang itu trance dengan cara mondar-mandir. Pada gadis yang menyembunyikan kakinya karena malu pada kaki besarnya, Erickson menginjak kaki itu seolah-olah tidak sengaja dan mengatakan, “Brengsek, tidak bisakah kau menumbuhkan kakimu menjadi cukup besar sehingga orang setua aku bisa melihatnya?”

Erickson sangat jeli dan selalu menemukan solusi yang artistik karena kejeliannya.

Pasien anda cenderung samar-samar, kejar untuk mendapatkan informasi lebih detail

Ada sejumlah karakteristik umum pada pasien yang menyampaikan masalah mereka. Biasanya mereka cenderung samar-samar dalam berkomunikasi. Mereka melakukan penyederhanaan, generalisasi, dan sering menganggap semua orang sudah tahu masalahnya.

“Sejak kecil semua orang mencampakkan saya.”

“Saya benar-benar depresi.”

“Saya selalu dihantui mimpi buruk setiap malam.”

“Setiap saat saya selalu gelisah.”

“Anda tahu orang seperti itu tak bisa dipercaya.”

“Dari dulu ayah membenci saya.”

“Ia selalu menyalahkan saya.”

“Mertua saya tidak menyukai saya.”

“Dia memang begitu.”

Menghadapi komunikasi semacam ini anda sebaiknya tidak terperangkap ke dalam sikap sok bijak untuk menunjukkan menunjukkan kepamahan anda atau memperlihatkan empati anda terhadap penderitaan pasien. Semua itu adalah komunikasi yang samar-samar.

Dalam posisi anda sebagai hipnotis, anda menyampaikan gagasan dalam bahasa yang samar. Bahasa yang samar, gagasan yang terbuka, memberi kesempatan subjek untuk melengkapi detailnya dengan pengalaman-pengalaman subjektif mereka sendiri. Bahasa yang samar oleh hipnotis membuka peluang bagi subjek untuk melakukan pencarian bawah sadar dan menemukan padanannya dalam diri mereka. Sementara bahasa yang rinci akan cenderung membatasi kemungkinan subjek hipnotik untuk melakukan eksplorasi bawah sadar.

Namun ketika pasien anda samar-samar, yang anda lakukan adalah mengejarnya untuk menyampaikan detail. Ia sendiri mungkin akan terkejut pada saat hal ini dilakukan karena ternyata beberapa keyakinannya terbukti meleset. Ia keliru menarik kesimpulan, dan dengan penarikan kesimpulan yang keliru itulah ia memandang realitas. Tugas anda adalah memerinci kesamar-samaran tersebut dan menjadikannya lebih detail.

Tantanglah kesamar-samaran tersebut dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang membuat pasien mengaktifkan pencarian. Dalam pernyataan “Setiap saat saya selalu gelisah,” misalnya, anda bisa mengajukan pertanyaan:

- Di mana anda gelisah?
- Dalam konteks apa?
- Di tempat mana tepatnya?
- Di bagian tubuh yang mana?
- Kapan yang anda maksud setiap saat?
- Siang atau malam?

- Sepanjang waktu?
- Apakah itu datang dan pergi?
- Berapa lama perginya?
- Berapa lama waktunya jika ia muncul?
- Pernahkah anda merasakan sebelumnya, di mana, kapan, dan berapa lama?
- Seperti apa rasanya?
- Apa perasaan yang mengikutinya?
- Apa yang terjadi pertama, berikutnya, dan terakhir?
- Siapa yang tahu mengenai ini?
- Bagaimana mereka melihatnya?
- Bagaimana perasaan anda tentang mereka?
- Berapa lama anda merasakan ini?
- Bagaimana awalnya?
- Bagaimana anda mengatasinya?

Dari situ anda mungkin memahami karakteristik seseorang yang berkaitan dengan penyebab kecemasannya. Anda akan lebih tahu bagaimana pasien memunculkan masalah dan mempertahankannya dengan pola pikir dan perilaku tertentu.

Irasional

Erickson selalu memastikan bahwa pasiennya menjalani terapi dengan kesediaan untuk bekerjasama, entah itu disadari atau tidak oleh si pasien. Artinya, ia selalu melakukan pendekatan yang sejalan dengan kebutuhan pasien tersebut sebagai pribadi. Tanpa kerjasama sepenuhnya dari pasien, terapi akan terendat-sendat dan hasil yang diharapkan akan tertunda, melenceng, terbatas, atau mungkin terhambat.

Sering sekali terapis menganggap pasien sebagai pribadi yang cukup logis dan sanggup memahami dirinya sendiri. Sering terapis menganggap bahwa sugesti-sugesti motivasional akan bisa membereskan masalah.

Yang sering luput dilihat adalah bahwa pasien datang kepada terapis dengan segala perilaku simptomatik yang aneh, tidak masuk akal, dan kadang sama sekali irasional. Itu

adalah bagian dari simptom yang harus ditangani. Sering bukan kekuatan pribadi orang itu yang vital dalam situasi terapeutik. Sering sekali kekuatan orang untuk mengendalikan situasi berasal dari kelemahan, perilakunya yang tidak masuk akal, dan kondisinya yang menyedihkan. Perilaku pasien adalah bagian dari masalah yang harus dibereskan.

Kadang, terapi bisa dijalankan dengan memanfaatkan perilaku-perilaku pasien yang ganjil, absurd, irasional, dan mungkin tampak tolol. Contoh kasus di bawah ini adalah tentang pasien yang datang kepadanya untuk dihipnotis dengan permintaan yang tidak masuk akal. Penanganan ini disampaikan cukup detail sehingga kita bisa belajar banyak darinya.

Si Pantat Beku

Seorang perempuan muda yang telah bercerai tiga kali datang menemui Erickson dengan kepentingan menjalani terapi untuk satu masalah saja. “Aku akan menyampaikan kepadamu masalah itu, tetapi aku tidak menginginkan penanganan hal-hal lain. Kau harus berjanji untuk hanya menangani satu masalah itu,” kata perempuan itu.

Inti ceritanya: pada usia 18 ia membuat keputusan impulsif untuk menikah dengan lelaki ganteng 25 tahun, yang ternyata menggunakan perkawinan ini sebagai sarana untuk melawan kehendak orang tuanya. Pada malam pertama ia tahu bahwa suaminya diam-diam seorang pemabuk, dan lelaki itu dalam pengaruh alkohol ketika mereka bercinta. Bagi perempuan itu, kenyataan ini menyiratkan penolakan terhadap dirinya.

Lelaki itu menyalahkannya, memakinya dengan kasar, menyebutnya secara menyakitkan sebagai “si pantat beku,” meninggalkannya sendirian dan pergi ke tempat pelacuran. Namun, meski dengan pengalaman malam pertama seperti itu, ia terus mempertahankan perkawinan mereka. Beberapa bulan kemudian, setelah gagal menunjukkan kepada suaminya bahwa ia perempuan dengan seksualitas normal, ia menceraikan lelaki itu. Namun, pengalaman ini memberinya ketakutan, jangan-jangan lelaki itu benar bahwa ia menyedihkan secara seksual.

Setahun kemudian, untuk menebus kekecewaan pada perkawinan pertama, ia kawin lagi dengan lelaki feminin yang kecenderungan homoseksualnya terungkap dengan sendirinya oleh fakta bahwa lelaki itu tidak tertarik pada tubuh istrinya. Lelaki itu menikah hanya untuk menghindarkan diri dari pandangan negatif orang-orang di sekitarnya, dan istrinya adalah perempuan kaya raya yang memiliki rumah dan sebagainya atas namanya sendiri. Tetapi perkawinan tampaknya merupakan siksaan bagi si lelaki.

Istinya memaksanya bercinta pada malam pertama mereka, seperti perempuan yang tak sabar melampiaskan hasrat. Lelaki itu menampakkan sikap dingin. Pada malam pertama itu, suami kedua ini menghabiskan waktu bersama teman lelakinya. Si perempuan menyalahkan dirinya sendiri tanpa mempertimbangkan kecenderungan seksual suaminya. Perkawinan mereka bertahan selama hampir setahun dan si lelaki lebih sering menginap di apartemen ibunya. Mereka berhubungan seks pertama kali setelah empat bulan menikah dan itu pengalaman buruk bagi keduanya. Kali ini perempuan itu tidak responsif terhadap suaminya. Lelaki itu mengatakan bahwa istrinya benar-benar tidak memiliki gairah seks.

Dua tahun setelah perceraianya yang kedua, perempuan itu menikah dengan lelaki yang lima tahun di atasnya, seorang pegawai pemasaran sebuah real estate. Mereka berbulan madu di sebuah hotel mewah. Begitu tiba di hotel siang hari, si lelaki menyampaikan gagasan agar seluruh kekayaan istrinya dibaliknamakan saja atas namanya agar kariernya di bisnis properti bisa “berkembang”.

Merasa bahwa suaminya tidak memperlihatkan ketertarikan emosional kepada dirinya, ingatan perempuan itu melayang ke perkawinan pertama yang penuh siksaan. Suaminya, menjadi tidak sabar pada kelambanan istrinya merespons usulannya, dan tiba-tiba ia melihat ekspresi keraguan pada perempuan itu.

Dengan perasaan marah, lelaki itu melemparkan istrinya ke ranjang dan menyetubuhinya secara kasar sambil meracau tentang sikap dinginnya. Dalam kemarahannya, lelaki itu menceritakan bagaimana ia menikmati percintaan yang hangat dengan pelacur malam sebelumnya. Kemudian ia keluar dari kamar sambil mengomel “akan mencari seseorang yang tidak menceritakan apa-apa yang diucapkan oleh suami pertamanya.” Perempuan itu segera menceraikan suami ketiganya.

Selanjutnya ia tertarik pada seorang lelaki muda. Semua mendukungnya untuk menikahi lelaki ini—penasihat hukumnya, bankirnya, orang tuanya, dan teman-temannya. Ia benar-benar ini menikahi lelaki ini, tetapi juga sangat takut mengecewakan. Maka ia menemui psikiater dengan tujuan “mengoreksi kekurangannya”. Dalam ekspresi malu-malu, ia menceritakan secara gamblang masalahnya. Ia hanya ingin menyingkirkan hawa dingin yang terus-menerus ia rasakan di pantatnya. Hanya itu masalahnya. Hawa dingin ini mulai muncul sejak petang hari ketika suami ketiganya meninggalkan kamar dengan kata-kata kasar pada hari pertama perkawinan mereka. Perceraian cepat dengan lelaki itu tidak menghilangkan hawa dingin tersebut. Ini terus menghantuinya, sementara ia malu berobat ke dokter. Belakangan, ia membaca tentang hipnosis, fenomena hipnotik, dan hipnoterapi. Nama Erickson direkomendasikan kepadanya dan ia segera pergi ke Arizona untuk mendapatkan terapi seketika, saat itu juga, dan spesifik.

Bagi Erickson, itu tujuan yang nyaris irasional. Perempuan itu meyakini bahwa jika “hawa dingin” pada pantatnya bisa disingkirkan, semuanya beres. Ia juga

menegaskan kesanggupannya untuk melakukan apa pun agar pantatnya bisa merasakan hangat. Setelah tiga jam bercakap-cakap untuk merumuskan masalah, Erickson mengatakan bahwa terapi akan dijalankan, jika memungkinkan, sesuai dengan keinginan perempuan itu.

Pembicaraan diteruskan untuk memberikan pemahaman tentang terapi. Dan karena perempuan itu amat sangat menginginkan hipnosis, ia mudah sekali memasuki keadaan somnambulistik. Ia benar-benar menunjukan diri sebagai subjek hipnotik yang sangat kooperatif. Erickson menjelaskan kepada pasiennya bahwa sekalipun masalahnya bisa dibereskan dengan hipnosis, tetapi sangat disarankan agar ia melakukan latihan untuk mewujudkan seluruh fenomena hipnotik, sehingga ia siap melakukan apa pun jika upaya membereskan masalahnya membutuhkan fenomena hipnotik apa saja. Maksud sesungguhnya sugesti ini adalah untuk memastikan penerimaan sepenuhnya dari pasien, dan meningkatkan dorongannya untuk menjalankan sugesti yang disampaikan kepadanya.

Langkah berikutnya adalah meminta pasien melakukan “studi sistematis” untuk mengisi bak mandinya dengan air yang pelan-pelan makin panas, sampai panasnya cukup untuk membuka pori-pori kulitnya. Cukup kakinya saja yang ia masukkan ke bak mandi. Setelah latihan keras, akhirnya ia bisa. Kepada pasien ini kemudian dijelaskan panjang lebar dan sangat rinci tentang bagaimana syaraf-syaraf perasa kehangatan di kulit tak mampu lagi menampung kehangatan dan harus mengalirkannya ke syaraf-syaraf perasa hawa dingin. Karena itu permukaan kulit bisa merinding dan mengeluarkan bintik-bintik seperti orang kedinginan. Contoh untuk ini adalah bintik-bintik pada ayam yang direndam air panas sebelum dibului. Keberhasilan dalam latihan ini menjadi landasan bagi keberhasilan terapi. Ini memberikan bukti visual yang jelas kepada subjek bahwa hawa panas bisa menghasilkan hawa dingin secara bersamaan dan itu bisa terjadi pada bagian tubuh tertentu. Dengan cara ini, Erickson menyingkirkan keraguan pasien terhadap pemahaman atau kompetensi terapis untuk menangani masalahnya.

Terapi kemudian dilanjutkan dengan menginduksi *deep trance* dan dengan memberikan sugesti-sugesti yang membuat perempuan itu merasa nyaman dengan dirinya sendiri. kepadanya ditumbuhkan perasaan bangga yang meluap-luap bahwa ia memiliki pengetahuan rahasia yang hanya akan ia sampaikan kepada Erickson, yakni bahwa paling tidak satu bagian tubuhnya bisa menerima panas dan memunculkan respons subjektif hawa dingin. Kemudian ditekankan kepadanya agar selalu melihat hal itu sebagai kegembiraan yang hanya miliknya pribadi. Tujuan sugesti ini adalah untuk meningkatkan perasaan gembiranya ata pengetahuan rahasia tersebut dan untuk menangkal penghinaan oleh siapa pun yang pernah ia terima.

Kemudian, sedikit demi sedikit, sugesti diberikan sebagai berikut: karena betisnya bisa mengaktifkan syaraf perasa hawa dingin saat menerima panas, maka begitu pula syaraf-syaraf pahanya, pantatnya, dan perutnya. Untuk memperkuat penerimaannya

Milton Erickson: Pola Sugesti dan Strategi Terapi

terhadap gagasan-gagasan ini, Erickson tiba-tiba mengalihkan pembicaraan ke arah “gairah dan gelenyar rasa bahagia dan puncak kegembiraan yang merayap naik turun di sepanjang tulang belakang, sebagaimana yang dirasakan oleh gadis kecil yang tanpa diduga-duga mendapatkan boneka baru yang sangat ia inginkan.”

Gagasan kompleks ini ditekankan kepadanya dengan repetisi dan dengan mengubah secara halus kata-kata kunci “gairah” dan “gelenyar” menjadi frase “gairah dan merinding dan gelenyar”. Selanjutnya, Erickson menggunakan secara acak salah satu dari ketiga kata itu dalam sugesti-sugestinya. Karena perempuan itu secara umum memiliki masa kecil yang menyenangkan, Erickson banyak menggunakan permainan kata-kata seperti: “gairah yang muncul saat meluncur turun dari bukit pada musim dingin yang menggairahkan”, “pesona kegembiraan pada hawa dingin es krim di hari-hari panas”, dan banyak lagi yang menyiratkan kegembiraan di masa lalunya.

Ini diulangi dalam beberapa sesi, dan selalu menekankan pada kebutuhan bawah sadarnya untuk mempertahankan gagasan-gagasan tersebut, untuk menyatukan apa saja yang ia dapatkan dalam terapi, dan menjadikannya bagian utuh dalam dirinya. Saat menyampaikan itu, Erickson menekankan bahwa semua itu tetap menjadi rahasia yang bahkan pikiran sadarnya tidak pernah tahu. Pikiran sadarnya hanya mengetahui secara samar-samar bahwa di dalam dirinya ia memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang nilai, keindahan, dan kebahagiaan personal. Dan ia merasa puas dengan itu meski tak tahu itu apa.

Dengan cepat perempuan itu menunjukkan perubahan perilaku. Ketegangan, ketergesa-gesaan, dan seluruh kecemasannya menghilang. Suatu hari ia datang lagi menemui Erickson dengan langkah sedikit ragu, malu-malu, dan matanya selalu memandang lantai. Setelah sekitar 15 menit, dengan suara nyaris kanak-kanak, ia bertanya, “Boleh aku menyampaikan rahasia padamu, suatu rahasia sangat penting yang selama ini kusimpan sendiri, rahasia yang hanya milikku sendiri?” Erickson menjawab, “Kupikir jika kau sudah mempertimbangkannya secara cermat, kau akan tahu bahwa kau bisa menyampaikan kepada psikiatermu karena ia akan memahaminya.”

Tujuh menit setelah itu ia berkata pelan, “Aku akan menyampaikan sebaik-baiknya sehingga kau bisa paham. Ini tentang apa yang kukatakan kepadamu pada saat aku pertama kali datang, hanya saja semuanya berbeda sekarang.” Kemudian, dalam cara bicara yang sepenuhnya vulgar, dengan muka memerah, ia menyampaikan pengakuan yang intinya, “Aku senang menjadi makhluk berpantat beku.”

Dengan pengakuan itu, terapi berakhir. Dan beberapa tahun kemudian, ia berhasil dalam perkawinan keempatnya, juga lulus kuliah pada tahun pertama perkawinan, dan menikmati kegembiraan sebagai ibu.

Jadi, apa sesungguhnya masalah perempuan itu?

Perkawinan impulsif yang ia jalani penuh keyakinan berakhir dengan kegagalan. Perkawinan kedua yang ia maksudkan untuk menyembuhkan trauma atas yang pertama, terbukti adalah kekeliruan lain yang meningkatkan trauma. Perkawinan ketiga memperparah lukanya pada perkawinan pertama. Kemudian muncul dorongannya untuk menjalani terapi ketika perkawinan berikutnya di depan mata.

Dan apa yang menyembuhkannya?

Dihantui oleh serangkaian kejadian yang menimbulkan trauma, ia mencari terapi untuk menjadi perempuan yang benar-benar beres. Meskipun ia menginginkan terapi spesifik, tetapi ia menceritakan keseluruhan riwayatnya, keseluruhan masalahnya. Ia menyimpan seluruh emosinya di tingkat bawah sadar, dan menyampaikan pandangan bahwa masalahnya hanya pantatnya selalu merasakan hawa dingin. Erickson menjalankan terapi dengan cara yang memungkinkan bagi perempuan itu untuk mempertahankan pandangannya, tetapi sambil memasukkan ke dalamnya bukan saja kejadian-kejadian yang memberinya masalah, melainkan juga perasaan-perasaan yang ia alami di masa kecilnya. Maka, ketika kebutuhannya terpenuhi, di level bawah sadar ia terdorong untuk menyampaikan apa yang menjadi keluhan pertamanya, tetapi dengan perspektif dan pemahaman yang berbeda. Dengan melakukan itu, ia membebaskan diri dari ketergantungannya pada terapis dan kemudian menempuh jalannya sendiri, menemukan sendiri apa yang ia cari.

Memunculkan Respons Terapetik Pasien

Mari kita memulai dari hasil akhir

Apa hasil akhir yang dikehendaki baik oleh pasien maupun oleh terapis dalam pekerjaan terapi hipnotik? Perubahan. Oke. Dan apa saja yang tercakup dalam perubahan dalam konteks ini bisa sangat luas. Ia bisa merujuk pada hilangnya simptom, munculnya perilaku baru, kemampuan orang untuk menjadi lebih rileks dalam menghadapi

situasinya, perubahan cara pandang, perubahan keyakinan orang terhadap realitas, berkembangnya pemahaman baru yang lebih sehat dan lebih konstruktif mengenai diri sendiri, kemampuan mengakses sumberdaya yang dibutuhkan untuk membereskan masalah, berkembangnya kerangka acuan baru, munculnya kemampuan untuk memandang lebih objektif, dan sebagainya.

Dalam satu kalimat, tujuan terapi hipnotik adalah untuk mengubah seseorang menjadi “manusia baru”—dalam pengertian bahwa ia menjadi pribadi baru yang mampu berfungsi optimum dalam menjalani perannya.

Atau kita mau memeras lagi agar lebih ringkas, menjadi satu kata, untuk mendefinisikan hasil akhir terapeutik? *Refaming*. Itulah intisari yang hendak diwujudkan dalam pekerjaan terapeutik dengan hipnosis. Kita mengguncang kesadaran orang, menggoyahkan kerangka acuan, melumpuhkan kesadaran agar bisa berkomunikasi efektif dengan bawah sadar, dan sebagainya tidak lain adalah untuk memunculkan dan memantapkan kerangka baru yang lebih sehat, lebih konstruktif, dan dengan demikian lebih produktif pada seseorang.

Pembelajaran dalam hipnosis

Jika kita kembali pada pernyataan Erickson bahwa hipnosis adalah momen pembelajaran, maka pertanyaannya: Apa pembelajaran yang diberikan dan siapa yang berperan besar dalam pembelajaran itu?

“Aku tidak mengajarimu segala sesuatu yang tidak kaukenali dan yang sudah kaukenali sekian lama,” kata Erickson kepada perempuan 70 tahun yang ingin bisa membaca (Lihat: contoh kasus ke-14: **Membaca dan Menulis Atap dan Lambung**, dalam *Erickson in Action*)

Dari pernyataan itu kita bisa mendapatkan pemahaman mendasar tentang terapi hipnotik. Frase pertama pernyataan itu (“Aku tidak mengajarimu segala sesuatu yang tidak kaukenali”) menyiratkan secara tegas bahwa pembelajaran dalam hipnosis bukanlah upaya memasukkan program yang asing sama sekali ke dalam diri seseorang. Frase kedua (“...dan yang sudah kaukenali sekian lama”) jelas sebuah truisme, yang mudah

sekali diterima dan dipahami. Di satu sisi, tentu saja tak ada gunanya mengajarkan apa yang sudah dikenali sekian lama. Dan apa yang sudah dikenali sekian lama?

Namun sebagai satu pernyataan, ucapan yang terdiri dari dua frase itu sungguh menantang pikiran. Ia tidak mengajari hal-hal yang tidak dikenali dan juga hal-hal yang sudah sangat dikenali. Jadi apa yang diajarkan oleh Erickson? Ia memandu orang untuk mendapatkan kembali pengetahuan-pengetahuan yang mereka miliki, sumberdaya yang diperlukan untuk mengatasi persoalan, tetapi justru itu mereka lupakan. Itulah inti pembelajaran dalam hipnosis. Untuk itu anda perlu mengeluarkan orang itu dari satu posisi dan menempatkannya pada posisi baru, yang sama sekali tidak terpikir oleh mereka, sehingga dari posisi barunya itu ia niscaya akan mengembangkan sudut pandang baru. Dari posisi baru, ia bisa melihat lebih jernih dan menaksir seluruh sumberdaya yang ia miliki dan mampu menggunakannya.

Sekarang, bagaimana pengalaman keseharian anda dalam mendorong orang lain berubah? Itu mungkin pengalaman yang sangat menjengkelkan. Anda mungkin pernah berkali-kali memberi saran kepada seseorang, tetapi orang itu berkali-kali pula mengulangi perilaku yang sama, seolah-olah ia tidak punya kemampuan untuk menerima saran. Ia menjadi orang yang menguras kesabaran anda karena betul-betul tak bisa diberitahu. Lalu anda akan menyamakannya saja dengan keledai, sebab berkali-kali ia terperosok di lubang yang sama?

Itu mungkin analogi yang keliru, sebab ternyata keledai bukanlah hewan yang sedungu anggapan klise orang. Konon seekor keledai justru tidak pernah jatuh ke lubang yang sama dua kali. Ia hewan yang sangat berhati-hati (dan sifat terlalu hati-hati itu mungkin juga menguras kesabaran pemiliknya). Tetapi jelas ia bukan hewan dengan karakter sebagaimana yang dikatakan dalam pepatah yang salah kaprah itu.

Jadi anda sesungguhnya tidak menghadapi keledai. Anda hanya akan sering menghadapi orang yang berkali-kali terperosok ke lubang yang sama, sebab mereka meyakini satu pola berpikir tertentu, mengembangkan satu keyakinan tertentu yang digunakan untuk menghadapi realitas, mengukuhkan satu pandangan dunia tertentu sebagai panduan berperilaku. Dan dengan hipnosis anda harus mengeluarkan mereka dari “zona

nyaman” itu, memberi mereka gempa yang akan menghancurkan “rumah lama” mereka, sehingga mereka mau berpindah ke wilayah lain dan membangun rumah lain dan menata ulang segala sesuatu dari rumah baru itu.

Itulah tantangan bagi terapis. Yakni bagaimana meyakinkan orang untuk berpindah dari zona nyaman mereka. Jika mereka tidak merespons ajakan anda, sehebat apa pun sugesti anda, hasilnya tidak akan memadai. Karena itu jelas di sini bahwa yang terpenting dalam setiap pekerjaan hipnotik adalah respons pasien. Dan kecakapan utama seorang terapis adalah kecakapan untuk membuat pasien “bersedia” merespons sugesti-sugestinya. Sebab pada intinya tujuan psikoterapi adalah untuk membantu pasien dalam cara yang bisa mereka terima. Dalam hal ini Erickson adalah seorang “grand master”: ia mampu membuat setiap orang merespons setiap sugesti sebagaimana yang ia kehendaki, bahkan ketika yang ia instruksikan adalah sesuatu yang tampak tidak masuk akal. Bagaimana ia bisa membuat orang setuju untuk menaikkan berat badan hingga 105 kg, sementara orang itu ingin menurunkan berat badan? Bagaimana ia bisa membuat seorang penderita kanker mengikuti instruksinya berleha-leha di atas ban pelampung di permukaan air kolam renang?

“Aku memberi mereka situasi persaingan,” katanya. “Dan mereka terdorong untuk membuktikan bahwa aku keliru.”

Kadang ia dengan enteng akan meminta pasiennya pulang saja dan mengatakan bahwa penanganan ini tidak akan menghasilkan apa-apa sebab si pasien tidak mungkin bisa mengikuti instruksi-instruksinya. “Kau mengeluarkan uang, memboroskan waktumu dan juga waktuku yang berharga. Buat apa? Kau tak akan bisa mengikuti instruksi-instruksiku,” katanya. “Jadi lebih baik kau pulang saja karena kau tak akan bisa bekerja sama denganku.”

Ia bisa berkata begitu kepada orang yang datang kepadanya. Tetapi sesungguhnya ia bisa menyampaikan apa pun yang akan membuat pasiennya merespons sebagaimana yang ia kehendaki. Jika anda membaca lagi pola-pola sugestinya, semakin banyak anda mengulangi membacanya, anda akan memahami satu hal: Milton Erickson tidak pernah keliru dalam sugesti-sugestinya. Ia selalu bisa membuat pasiennya merespons dan

mengikuti dengan nyaman “pelajaran” yang ia berikan, apakah pasien itu dalam kondisi trance, atau ia dalam keadaan sadar. Begitulah, dengan melibatkan trance atau tidak, yang terpenting di sini adalah respons pasien terhadap sugesti yang ditawarkan. Untuk hal itu, kita hanya bisa mengatakan bahwa ia licin dan banyak akal. Ia seperti tukang sihir dengan kata-kata sebagai “tongkat saktinya”. Ia mengayunkan “tongkat” kata-katanya dan orang terhanyut, dan ketika mereka sadar, segalanya sudah berubah.

Bagaimana Erickson Secara Licin Membuat Pasien Merespons Instruksinya

Contoh terbaik bagaimana Erickson membuat subjek merespons rangsangan yang ia berikan adalah pada pengalaman klinisnya dengan Barbara, seorang gadis remaja 14 tahun. Dalam menangani gadis ini, ia tidak secara khusus membawa subjeknya ke kondisi trance.

Masalah yang dihadapi Barbara adalah ia gagal menyesuaikan diri di sekolah dan kemudian mengembangkan perilaku menarik diri. Hal ini yang membuat ibunya menemui Erickson. Kepada Erickson, si ibu menyampaikan bahwa anak gadisnya merasa kakinya terlalu besar sehingga ia tidak ingin berangkat ke sekolah, ke gereja, atau keluar rumah. Gadis itu tidak mau bicara pada siapa pun. Selama berminggu-minggu Barbara terus seperti itu. Ia mengasingkan diri di dalam rumah, tidak bicara, dan tidak responsif. Setelah mendapatkan cukup informasi dari ibu Barbara, Erickson mengatakan bahwa ia akan membuat Barbara mengikuti apa pun yang ia sarankan. Dan kepada si ibu ia berpesan agar tidak memberi tahu Barbara bahwa ia akan datang.

Pada hari kunjungannya, Erickson mengeluarkan stetoskop dan mengatakan kepada ibu Barbara, “Kupikir aku harus memeriksa dadamu lebih dulu. Jadi tolong kau buka blus dan kutangmu, tetapi panggil anakmu kemari untuk menemanimu dan membawakan handuk.”

Barbara tidak bisa menolak. Ia harus datang untuk menemani ibunya. Itu hal pertama yang dilakukan oleh Erickson untuk membuat Barbara mengikutinya. Dan semua berjalan begitu saja, sepertinya tanpa niat lain. Namun jelas bahwa pada waktu itu

Erickson sudah berhasil mendapatkan respons dari Barbara. Selanjutnya, ia memeriksa dada ibu Barbara dengan sungguh-sungguh, dan Barbara berdiri di samping tempat tidur dengan muka merengut. Setelah beberapa saat melakukan pemeriksaan dengan stetoskop, Erickson akhirnya bangkit berdiri, melangkah mundur, dan dengan tumitnya ia menginjak keras-keras jari-jari kaki Barbara sehingga gadis itu berteriak kesakitan. Erickson berpaling ke arahnya, tampak marah, dan mengatakan: “Sialan! Kalau saja kau bisa menumbuhkan kaki brengsekmu cukup besar sehingga tampak oleh mata lelaki, kau tidak akan membuatnya terinjak.”

Kalau saja kau bisa menumbuhkan kaki brengsekmu cukup besar sehingga tampak oleh mata lelaki, kau tidak akan membuatnya terinjak. Gadis itu menatap Erickson, mulanya dengan ketakutan, dan beberapa saat setelah itu tiba-tiba wajahnya menunjukkan senyum puas. Gadis itu berbalik dan meninggalkan ruangan. Saat melangkah keluar, ia mengatakan, “Ibu, boleh aku main?” Barbara keluar main hari itu, ke gereja hari berikutnya, dan kembali masuk sekolah pada hari Senin. Itulah akhir dari simtomnya.

Jadi apa yang telah Erickson lakukan kepada gadis itu? Ia meminta Barbara merespons permintaannya untuk menemani ibunya. Dan tak ada yang bisa dilakukan oleh gadis itu kecuali menuruti permintaan tersebut. Ia juga membuat gadis itu merespons dengan menginjak jari-jari kakinya. Dan yang tak disadari oleh gadis itu, Erickson melakukannya dalam cara yang sepenuhnya tidak diduga. Informasi yang diterima Erickson dari ibu Barbara adalah bahwa kaki gadis itu terlalu besar sehingga ia malu menampakkan diri. Erickson membalik keyakinan gadis itu: dengan menunjukkan kejengkelannya ia meyakinkan bahwa ia benar-benar merasa kaki gadis itu sangat kecil, dan ia jengkel bahwa gadis itu telah berlaku teledor tidak menumbuhkan kakinya cukup besar.

Dan memang itulah dibutuhkan Barbara. Tetapi bisakah kita sekadar menyampaikan kepada gadis itu bahwa kakinya normal, bahwa ukurannya sesuai untuknya, bahwa kakinya tidak lebih besar dibandingkan kaki teman-teman sekelasnya? Itu akan terasa sebagai bujukan yang mudah dibantah.

Milton Erickson: Pola Sugesti dan Strategi Terapi

Barbara memerlukan terapi, ia perlu berhenti mengucilkan diri. Yang dilakukan oleh Erickson adalah membuat gadis itu memunculkan respons yang akan mengoreksi situasi dan kondisinya. *“Hipnosis pada intinya adalah sejenis konsep, taruhlah sebuah cara untuk menawarkan berbagai rangsangan yang akan memungkinkan pasien merespons rangsangan tersebut dengan memanfaatkan pengetahuan yang telah ia dapatkan dari pengalamannya sendiri,”* kata Erickson. Maka, alih-alih menyampaikan pendapat (yang pasti akan ditolak) tentang ukuran kaki yang normal, ia melakukan sesuatu yang bisa membantu Barbara melakukan reorientasi terhadap ukuran kakinya. Hipnosis memfasilitasi pembelajaran yang sangat efektif yang akan mustahil didapatkan melalui upaya dan terapi yang panjang.

Alat-Alat Terapi Anda

Saya akan mengulangi lagi bahwa hipnosis pada intinya adalah momen pembelajaran. Karena itu ketepatan teknik yang anda gunakan dalam situasi “belajar-mengajar” ini akan berpengaruh terhadap keberhasilan pembelajaran tersebut. Teknik-teknik itulah yang menjadi alat utama bagi anda untuk melangsungkan proses pembelajaran. Itu sebabnya sesi pengumpulan informasi menjadi sangat penting karena dari sana anda bisa menentukan alat apa yang paling cocok anda gunakan, yang sesuai dengan kebutuhan pasien.

Anggap saja setiap sesi hipnosis adalah kursus privat. Dan dalam kursus privat, anda harus membuat situasi pembelajaran berlangsung nyaman bagi peserta kursus privat anda. Tentu saja anda bisa melangsungkan pembelajaran sesuai kehendak anda, tetapi hasil akhirnya bisa jadi akan sangat mengecewakan—bagi anda sendiri maupun pasien anda. Karena itu penting bagi anda meningkatkan kecakapan dalam membawakan teknik-teknik yang anda gunakan.

Tentu saja anda perlu tahu betul apa tujuan yang ingin dicapai dalam “kursus privat” ini oleh pasien anda dan dengan cara bagaimana pasien bisa mengikuti pembelajaran secara efektif. Anda tahu secara umum bahwa terapi atas perilaku menyimpang biasanya berangkat dari asumsi bahwa harus dilakukan koreksi atas akar masalah yang mendasarinya. Namun, asumsi ini mensyaratkan sejumlah hal yang harus kita penuhi. Anda harus tahu alat apa yang paling efektif untuk melakukan koreksi. Anda harus bisa memastikan kesediaan pihak pasien. Dan yang sangat penting, anda harus mampu menghadirkan kesempatan dan situasi yang kondusif bagi tercapainya tujuan terapeutik yang diinginkan.

Karena itu, mengetahui tujuan terapi secara tepat adalah hal yang akan membantu pasien untuk berfungsi secara memadai dan secara konstruktif dalam menghadapi hambatan, internal maupun eksternal. Konsekuensinya, tugas seorang terapis pada

akhirnya akan banyak berkaitan dengan pemanfaatan simptom neurotik sehingga pendekatan terapeutik yang diterapkan bisa sesuai dengan kebutuhan unik pasien.

Sejalan dengan upaya anda meningkatkan kecakapan membawakan terapi, berikut ini adalah sejumlah teknik yang bisa anda terapkan untuk menjalankan terapi anda. Sesungguhnya bisa dikatakan ini hanya upaya meringkaskan saja apa-apa yang sudah anda temukan di sana-sini dalam pelbagai pembahasan dan contoh kasus yang telah kita bicarakan di bagian-bagian sebelumnya. Namun sebuah ringkasan sering diperlukan untuk memudahkan kita mengingat.

Jadi, inilah beberapa alat yang anda perlukan dalam penanganan yang anda lakukan:

1. SUGESTI

Sugesti adalah perangkat pertama yang harus disebut ketika kita membicarakan hipnoterapi. Dengan sugesti inilah kita mendorong terjadinya perubahan pada klien. Dengan sugesti anda anda melakukan pemrograman ulang terhadap subjek anda.

Sugesti langsung. Pada awal-awal perkembangannya, sugesti langsung adalah satu-satunya perangkat yang digunakan oleh hipnotis untuk menangani pasien. Anda sekadar memerintahkan subjek anda dengan kalimat: “Kurangi porsi makan anda.” Atau “Berhenti makan coklat. Itu tidak baik bagi anda.”

Selanjutnya muncul pandangan bahwa sugesti langsung akan lebih cocok untuk orang-orang yang sehari-harinya akrab dengan pola-pola pemberian tugas atau komando. Dalam kelompok ini adalah tentara, polisi, guru. Selain itu, teknik ini juga dipandang efektif pada orang-orang yang sangat logis, misalnya ahli matematika, ilmuwan, pemain catur.

Charles Tebbetts, salah seorang yang digelar “grand master” oleh The National Guild of Hypnotist, memberikan alasan untuk mempertahankan sugesti langsung: “Ketika orang mengeluarkan uang untuk mendapatkan penanganan dari hipnoterapis, maka mereka akan senang-senang saja merespons sugesti langsung.”

Sugesti tak langsung. Pernyataan Tebbetts benar untuk beberapa orang, tetapi dalam kita bisa melihat dalam beberapa kasus penanganan Milton Erickson, orang-orang yang membayar pun sering memperlihatkan resistensi mereka. Pertimbangan untuk sugesti tak langsung sudah kita bahas sebelumnya bahwa sugesti jenis ini licin dari penangkapan pikiran sadar yang sering menghambat perubahan. Selain itu, bagi beberapa orang, sugesti langsung menjadi tampak begitu mengancam. Kadang masalahnya simpel saja bahwa mereka tidak suka didikte. Mereka tidak suka menjalankan perintah orang lain. Dalam menangani anak-anak, sugesti tak langsung akan lebih efektif ketimbang sugesti langsung.

2. DISOSIASI: SEBUAH FENOMENA ALAMI

Alat terapi berikutnya adalah disosiasi. Sesungguhnya ini merupakan fenomena alami, yang terjadi pada anda sehari-hari. Anda mungkin pernah memiliki dua pemikiran tentang sesuatu; satu bagian pikiran anda memikirkan satu hal dan bagian lainnya memikirkan hal lain yang berbeda. Anda mungkin juga pernah mengerjakan sesuatu tanpa sepenuhnya sadar karena pikiran anda tercurah ke hal lain. Fenomena semacam ini menunjukkan bahwa pikiran anda bisa terbelah ke dalam beberapa bagian, yang masing-masing berjalan sendiri-sendiri. Dalam situasi inilah pikiran anda mengalami disosiasi. Kemampuan pikiran untuk membelah diri ke dalam bagian-bagian ini merupakan hal penting untuk memudahkan urusan anda dan memungkinkan anda bertahan ketika situasi menjadi sulit.

Program Apa yang Mengendalikan Perilaku Seseorang?

Perumpamaan yang paling memadai untuk pikiran anda adalah komputer. Dan kurang lebih memang demikian: Pikiran anda seperti komputer. Ia bekerja karena ada program-program yang anda instalkan ke dalamnya. Ada sekian banyak program dan masing-masing bekerja independen dengan perintah-perintah tersendiri. Dan, sebagaimana semua program komputer, pikiran anda mengandung banyak perintah yang memiliki fungsi spesifik untuk menjalankan perilaku tertentu. Ketika sebuah perintah dijalankan, ia akan

menjalankan fungsi tertentu yang terpisah dan otonom dari program-program lain.

Dengan kata lain, pikiran anda menjalankan disosiasi.

Kemampuan untuk melakukan disosiasi (pemisahan) itulah yang memungkinkan anda mengerjakan beberapa hal sekaligus. Anda bisa mengepel lantai dan sekaligus mendengarkan radio. Anda bisa menyeterika dan pada saat yang sama menikmati tayangan televisi. Anda bisa menyopir mobil sambil merencanakan apa yang akan anda lakukan besok pagi. Karena program-program itu bekerja terpisah dan otonom satu sama lain, anda tidak harus berpikir atau mencurahkan perhatian tentang apa saja yang harus anda lakukan saat mengepel lantai. Anda bisa melakukannya secara otomatis sembari menjalankan program lain.

Komputer bisa tersendat atau *hang* ketika anda menjalankan program terlalu banyak pada satu kesempatan. Begitupun pikiran bisa menjadi *hang* ketika orang menjalankan program terlalu banyak pada satu kesempatan. Kita punya istilah “terlalu banyak pikiran” untuk orang-orang yang kehilangan fokus atau tampak linglung.

Karena itu, untuk selalu bekerja sempurna, anda perlu menjalankan program yang tepat untuk menghadapi situasi apa pun dalam kehidupan anda. Persoalannya, apa yang disebut program yang tepat?

Setiap orang menginstallkan program-program ke dalam pikirannya sepanjang perjalanan hidup. Ketika anda menghadapi situasi keseharian, anda memberlakukan perintah tertentu dalam pikiran anda yang memungkinkan anda menghadapi situasi keseharian anda dengan tindakan yang memadai. Banyak program telah terinstal ke dalam pikiran anda dan dengan itu semua anda menjalani kehidupan anda. Dan program-program ini masih akan terus bertambah, sebab setiap kali menghadapi situasi baru, pikiran anda akan menciptakan prosedur baru pada saat itu juga untuk memudahkan anda berhadapan dengan situasi tersebut. Prosedur baru ini mungkin anda ciptakan dengan mengkopi elemen-elemen dari prosedur lama, atau sama sekali baru. Program baru ini bisa tepat bisa melenceng.

Ambil contoh bagaimana seorang anak mengembangkan keengganan terhadap pelajaran matematika. Di kelas satu sampai empat SD, ia mungkin baik-baik saja. Mulai

kelas lima dan seterusnya ia menjadi pembenci matematika. Usut punya usut, rupanya ada sebuah kejadian tidak menyenangkan yang ia alami dengan guru matematikanya di kelas lima. Sejak itu ia mengembangkan perasaan tidak suka kepada guru tersebut, dan ia merasa tidak nyaman oleh kehadiran si guru. Akibatnya, nilai matematikanya memburuk dan selanjutnya ia mengembangkan kebencian terhadap pelajaran matematika, tidak peduli siapa pun guru yang mengajarkannya.

Begitulah, sebuah program baru terinstal karena situasi tertentu, dan program tersebut pelan-pelan menyingkirkan program lama. Si anak, yang sebelumnya tidak memiliki masalah dengan pelajaran matematika, setelah menginstal program baru tersebut menjadi anak yang membenci matematika. Dan dengan itu, ia semakin mengembangkan kesulitan untuk berurusan dengan matematika.

Kaitan Hipnosis dan Disosiasi

Ada kaitan dekat antara hipnosis dan disosiasi. Sederhananya, ketika anda mengalami disosiasi, anda memasuki trance, dan memasuki trance adalah dasar dari hipnosis. Maka, kemampuan untuk mendisosiasi adalah sangat berguna bagi para hipnoterapis, karena itu akan memudahkan pasien memasuki trance. Tetapi tidak berhenti di situ. Disosiasi tidak hanya kita gunakan untuk menginduksi trance, tetapi ia juga perangkat terapi yang sangat ampuh.

Menjadi lebih Objektif dengan Disosiasi

Salah satu aspek terpenting disosiasi adalah ia memungkinkan anda terpisah dari perasaan anda. Ini berarti saat pikiran terbelah, ia bisa memisahkan anda dari perasaan enak dan tidak enak. Oke, jadi kenapa ia penting?

Perasaan anda mewarnai pengalaman hidup anda. Dengan perasaan tertentu pada suatu saat anda merespons situasi spesifik, yang, pada gilirannya, bisa mempengaruhi pikiran anda dalam menangani situasi tersebut. Lain kali anda mengalami situasi yang sama—atau bahkan teringat situasi itu—perasaan tersebut akan kembali lagi dan akan

mempengaruhi pengalaman anda. Semakin sering ini terjadi, anda akan semakin mengembangkan repons otomatis terhadap situasi tersebut, yang dikendalikan oleh bawah sadar. Karena respons anda menjadi otomatis, anda mungkin tidak paham kenapa anda merespons seperti itu, atau bisa mengendalikan diri anda.

Misalnya, ketika anda memikirkan, atau bertemu orang yang anda cintai, perasaan anda memainkan peran dalam menentukan perilaku anda—menjadi sentimentil dan kekanak-kanakan, dan sebagainya. Sebaliknya, ketika anda bertemu dengan orang yang anda benci, perasaan anda sekali lagi membentuk perilaku anda—anda menjadi tegang, anda bicara dalam nada agresif, gerak tubuh anda defensif atau agresif, dan sebagainya.

Dengan disosiasi, hipnoterapi memungkinkan anda memisahkan perasaan yang anda alami pada suatu kejadian, dengan kejadian itu sendiri. Dalam cara ini anda bisa melihat kejadian itu lebih objektif, dan dengan demikian mengubah respons anda terhadapnya.

Kata subjektif dan objektif memiliki banyak arti, maka penting bagi kita untuk menyamakan pemahaman tentang arti kata tersebut dalam sesi hipnoterapi.

Subjektif: Perasaan dan emosi anda terlibat dan mempengaruhi cara anda menilai situasi.

Objektif: Perasaan anda menyingkir, dan anda bisa menilai situasi tanpa melibatkan perasaan anda.

Menggunakan disosiasi dalam hipnoterapi bisa membantu pasien mendapatkan pandangan yang lebih objektif atas masalahnya, dan ia bisa mengambil keputusan tanpa dipengaruhi oleh emosinya. Pemisahan ini penting sehingga ia bisa mendapatkan gambaran yang jernih tentang apa yang sedang berlangsung. Katakanlah pasien anda stres di tempat kerja. Pekerjaannya bertumpuk dan ia merasa kewalahan. Ketika ia mencoba memikirkan cara menangani pekerjaannya, perasaan stres itu menyerbu dan mengaburkan pengambilan keputusan. Dalam hipnoterapi, anda bisa menggunakan teknik yang memisahkan anda dari perasaan anda, sehingga anda bisa melihat situasi menekan anda seolah-olah anda menonton televisi. Anda bisa melihat apa yang tengah terjadi, tetapi anda terbebas dari seluruh perasaan stres yang melumpuhkan anda kapan pun anda

terpikir situasi tersebut. Anda sekarang melihat situasi secara objektif. Karena perasaan anda tidak lagi mencampuri pemikiran anda, anda bisa melihat bagaimana menentukan prioritas dan bagaimana mendelegasikan tugas-tugas anda. Anda menyadari bahwa dengan bersenang-senang di waktu senggang, anda bisa bekerja lebih efektif. Hasilnya: tingkat stres anda menurun!

Berjarak dengan diri sendiri melalui Disosiasi

Ada beberapa cara untuk menerapkan disosiasi dalam hipnosis. Hipnoterapis bisa menggunakannya sebagai metode untuk membuat anda trance dan sebagai alat terapi yang ampuh. Salah satu pendekatan yang sangat umum untuk menggunakan disosiasi adalah disosiasi bertingkat. Sederhananya, disosiasi bertingkat adalah anda membayangkan melihat diri sendiri—membayangkan anda sendiri duduk di kursi yang sedang anda duduki, melihat diri anda sendiri menikmati liburan yang menyenangkan, melihat diri anda sendiri membaca buku ini dan sebagainya. Disosiasi berguna dalam berbagai situasi terapeutic.

Untuk induksi trance: Anda bisa meminta subjek membayangkan dirinya melangkah atau melayang keluar dari tubuhnya, mungkin meminta subjek membayangkan sebuah perjalanan ke tempat yang ia sukai. Anda bisa meminta pasien anda membayangkan keluar dari tubuhnya dan melihat dirinya sendiri sedang menikmati liburan yang sangat menakjubkan yang segera ia lakukan. Dengan kata lain, anda mendorong pasien anda melamun (dan anda tidak memberi instruksi langsung untuk itu).

Sebagai alat terapi: Anda bisa meminta subjek membayangkan sedang melihat film yang disorotkan di layar. Sebagai contoh, anda bisa meminta pasien melihat dirinya sendiri menghadapi situasi dengan cara tertentu. Karena ia terpisah dari film yang diproyeksikan di layar (pasien melihat film itu), ia bisa melihatnya lebih objektif, dengan sedikit atau tanpa melibatkan perasaan sama sekali. Cara lain yang bisa digunakan adalah meminta pasien membayangkan dirinya sedang menatap bola kristal.

Masih banyak yang bisa anda lakukan dengan disosiasi. Alat penting lainnya adalah *Parts Therapy*.

3. PARTS THERAPY

Seberapa sering anda mengatakan kepada diri sendiri, “Ada bagian dari diri saya yang...”; atau “Aku ingin menyingkirkan (kebiasaan buruk ini), tetapi ada bagian dari diri saya yang tidak mengizinkan saya melakukannya,” atau “Sesuatu membuat saya tidak nyaman ketika....”? Pernyataan-pernyataan semacam itu menunjukkan bahwa anda tahu bahwa satu aspek dari pikiran anda mempengaruhi perilaku tertentu, atau membuat anda merasa atau dipaksa untuk berhenti melakukan sesuatu. Sebagai hipnoterapis, saat anda mendengar pasien anda menyatakan seperti itu, anda tahu bahwa itu adalah isyarat anda untuk menggunakan alat yang cocok untuk itu: *Parts Therapy*.

Dalam *parts therapy*, anda mengisolasi program yang mengendalikan perilaku atau respons emosional tertentu, dan melakukan terapi atas hal itu. Itu dimaksudkan untuk memisahkan *bagian* dari pikiran yang bertanggung jawab terhadap masalah tersebut. Kenapa? Karena itu adalah bagian dari pikiran yang memerlukan tindakan korektif. Itu adalah bagian dari pikiran yang membuat seseorang memerlukan terapi. Itu adalah bagian dari pikiran yang membuat seseorang frustrasi.

Tetapi tunggu sebentar. Pasien anda juga memiliki bagian yang berurusan dengan kepercayaan diri, bagian yang bertanggung jawab atas kemampuan untuk fokus pada pelajaran, bagian yang bertanggung jawab atas kemampuan untuk berani, dan sebagainya. Seorang hipnoterapis mungkin ingin bekerja dengan lebih dari satu bagian. Misalnya, pasien anda mungkin meminta bantuan karena kehilangan kepercayaan diri dalam menyetir. Anda bisa membantunya dengan cara berhubungan dengan bagian pikiran yang bertanggung jawab atas masalah itu dan membuatnya lebih kuat, atau mungkin sekadar membawa bagian itu kembali berhubungan dengan bagian-bagian lain pikirannya sehingga ia bisa nyaman lagi mengemudikan mobil.

Berkomunikasi dan Bernegosiasi dengan Bagian Tersebut

Jadi, bagaimana anda berurusan dengan bagian-bagian dari subjek anda? Singkatnya, anda mengisolasi bagian yang ofensif dan bicara kepadanya. Proses dasarnya sebagai berikut:

1. Mengenali bagian tersebut.

Bawa subjek anda mengenali bagian tersebut. Anda bisa meminta dia, misalnya, untuk mengeluarkan bagian itu dari tubuh, atau memintanya memperhatikan salah satu telapak tangan dan melihat bagian itu ada di sana. Mintalah ia menggambarkan seperti apa wujud bagian itu. Tidak masalah jika gambaran mereka tentang bagian itu terasa ganjil, misalnya ia terlihat seperti kelinci putih yang lucu.

Dengan demikian, anda sudah memisahkan bagian itu dari yang lain-lainnya. Anda kemudian bisa menyingkirkan perasaan apa pun yang menyertai bagian itu.

2. Menemukan tujuan positif yang coba diwujudkan oleh bagian itu

Temukan tujuan positif dari bagian ini dalam kehidupan pasien anda. Untuk kepentingan apa ia ada. Dan dengarkan apa yang disampaikan oleh subjek anda.

Prosedur ini tidak ada kaitannya dengan ritual mistik apa pun. Ini hanya prosedur untuk membuat subjek anda memahami kenapa ada bagian dari dirinya yang melakukan itu dan kenapa bagian itu hadir ke dalam kehidupan subjek anda. Ketika subjek anda mendapatkan pemahaman mengenai bagian itu, simtomnya akan lenyap saat ia bisa mengendalikan bagian itu.

3. Berterima kasih kepada bagian itu atas apa yang telah ia lakukan

Mintalah subjek anda berterima kasih kepada bagian itu atas semua yang telah ia lakukan. Bagaimanapun, tujuan awal kehadirannya adalah melakukan sesuatu yang bermanfaat bagi subjek anda. Sekarang, sekalipun manfaat itu sudah tidak ada lagi, tetapi penting bagi anda untuk menanamkan cara pandang yang positif terhadap pasien anda. Jadi

mintalah ia berterima kasih kepada bagian itu, yang telah menjalankan pekerjaannya dengan baik.

4. Bernegosiasi dengan bagian itu sehingga ia bersedia berubah

Sampaikan kepada bagian itu bahwa ia tidak perlu lagi melakukan apa yang selama ini ia lakukan. Setelah itu, anda bisa menanyakan kepadanya apakah ia bersedia berubah, melakukan hal lain atau menjalankan fungsi lain yang lebih bermanfaat dan lebih sehat bagi ia sendiri dan subjek anda. Ia mungkin menjawab “ya” atau ia mungkin memerlukan panduan tertentu untuk menjalankan tugas barunya. Jika bagian itu memerlukan bantuan, anda bisa meminta subjek anda untuk mengenali sumberdaya yang dibutuhkan oleh bagian itu (misalnya, lebih percaya diri), dan kemudian memisahkan bagian dari pikiran anda yang bertanggung jawab atas sumberdaya itu dalam cara yang sama dengan

Langkah 1.

Setelah subjek anda melakukannya, mintalah ia memberikan sumberdaya itu kepada bagian pertama yang membutuhkannya, mungkin dengan membayangkan bahwa sumberdaya itu melayang dan menyatu dengan bagian itu.

5. Beri peran baru yang lebih bermanfaat kepada bagian itu

Setelah bagian itu mendapatkan sumberdaya yang ia butuhkan, ia akhirnya akan setuju melakukan perubahan. Jadi, sekarang apa yang harus ia lakukan? Mintalah subjek anda berterima kasih atas kesediaannya berubah—hal ini memperkuat sikap positif subjek. Untuk semakin memperkuat sikap positif tersebut, sekarang mintalah subjek anda membayangkan bagaimana penampilan bagian itu setelah ia setuju berubah. Mungkin subjek membayangkan bagian itu tersenyum manis kepadanya, dan itu memberinya perasaan yang sama sekali berbeda kepada subjek anda.

Persetujuan bagian itu untuk berubah, dan perbedaan gambaran yang sekarang muncul, mendorong proses tertentu yang berlangsung di dalam bawah sadar subjek, sehingga memungkinkan bagian itu memainkan peran baru yang lebih sehat. Dengan penerimaan seperti itulah, dengan peran baru yang dijalankan oleh bagian yang semula menimbulkan masalah, subjek menyingkirkan masalahnya.

6. Masukkan kembali bagian itu ke tempat semula

Inilah langkah terakhir, yakni mengembalikan bagian itu ke tempatnya semula. Oh, kenapa bagian yang telah menyebabkan masalah itu harus dikembalikan lagi ke tempatnya semula? Apakah tidak lebih baik jika ia dibuang saja?

Ingat, ini adalah bagian dari subjek anda. Ia mungkin telah menyebabkan timbulnya masalah, memberi kesulitan, atau apa pun, tetapi ia telah berubah dan sekarang siap menjalankan fungsi lain yang lebih sehat. Namun, seperti orang tua bagi anak yang nakal, setelah anak itu berjanji melakukan perubahan, anda perlu memeluk dia dan menyambutnya kembali sebagai bagian dari keluarga anda.

Jadi, mintalah pasien anda untuk menyambut bagian itu kembali dan biarkan ia bergabung lagi dengan seluruh “anggota keluarga”. Tutup bagian ini dengan meminta subjek anda membayangkan bagian itu kembali masuk ke dalam dirinya, atau subjek melakukan tindakan memasukkan bagian itu ke dalam dirinya. Dengan cara apa pun, anda perlu meminta subjek untuk menyatukan kembali bagian itu ke dalam dirinya.

Pentingnya Menyatukan Kembali Bagian itu

Apa yang akan terjadi jika subjek tidak memasukkan lagi bagian itu ke dalam dirinya? Ingat bahwa itu adalah bagian dari pikiran yang sedang terpisah, dan jika pasien anda tidak menyatukan lagi bagian yang terpisah itu, ia akan merasa ada yang kosong. Beberapa waktu kemudian, ia akan merasa normal lagi. Tetapi bersamaan dengan itu, sesuatu yang sama buruknya dengan bagian yang ia lepaskan mungkin mengisi bagian yang kosong itu. Ini akan membatalkan seluruh pekerjaan terapi yang anda lakukan bersamanya. Jadi, kenapa mengambil risiko itu? Mintalah pasien anda menyambut bagian yang telah berubah itu dengan hangat.

4. REFRAMING

Pengertian simpel dari reframing adalah menawarkan frame untuk menggantikan frame lama. Dengan reframing kita menyodorkan perspektif baru (yang lebih konstruktif) untuk menyingkirkan perspektif lama (yang merupakan sumber persoalan). Anda tahu bahwa setiap orang memahami realitas menurut pandangan dunia masing-masing. Karena peristiwa tertentu orang bisa menjadi takut mengeluarkan pendapatnya; takut menyatakan dirinya, sebab ia meyakini bahwa ia pasti disalahkan setiap kali mengeluarkan pendapat. Karena pengalaman tertentu juga orang bisa tidak percaya pada ikatan perkawinan atau hubungan yang serius yang mengarah ke sana.

Sesungguhnya, substansi hipnosis (atau pembelajaran) adalah reframing. Ia membuat orang bisa memahami dan melihat realitas dengan cara yang lebih sehat dan lebih produktif. Prinsip reframing adalah ketika kita tak bisa mengubah peristiwanya, yang kita ubah adalah cara pandang kita terhadap peristiwa tersebut. Dengan cara pandang tertentu seseorang menghadapi masalah, dengan cara pandang tertentu seseorang merasakan kenyamanan menghadapi realitas dan bisa berfungsi lebih optimum. Reframing adalah upaya menyodorkan cara pandang berbeda, dalam cara yang tidak bisa ditolak, kepada seseorang sehingga ia mendapatkan alternatif yang lebih memadai dalam menghadapi situasi. Dengan cara pandang baru itu, ia respons dan perilakunya atas realitas menjadi lebih sehat.

Bagaimanapun, anda tidak bisa mengubah kejadian yang dialami orang lain, yang membuat orang itu memiliki cara pandang tertentu, senegatif apa pun cara pandang itu menurut penilaian anda. Bahkan ketika cara pandang itu terbukti menimbulkan sejumlah kesulitan pada orang itu sendiri, seringkali sangat sulit meyakinkan orang itu bahwa ia perlu meninggalkan cara pandangnya dan mengganti dengan cara pandang baru yang lebih sehat. Reframing memungkinkan anda menggoyahkan cara pandang tersebut dan menyodorkan cara pandang baru dalam cara yang tidak diduga oleh klien anda.

Milton Erickson: Pola Sugesti dan Strategi Terapi

Seorang ibu, misalnya, mengeluhkan anaknya yang selalu membantah. “Ia betul-betul keras kepala dan tak bisa diatur!” katanya. “Ia tidak pernah mau menuruti apa kata orang tua.”

Tanggapan lazim atas keluhan semacam itu mungkin, “Yah, kita memang perlu sabar menghadapi anak-anak.”

“Tetapi anak-anak lain saya lihat bisa mudah diatur. Anak saya ini memang keterlaluan.”

“Namanya juga anak-anak, Bu. Setiap anak pasti memiliki tabiatnya sendiri-sendiri.”

“Saya betul-betul tidak habis mengerti dengan anak saya.”

“Yang bisa kita lakukan memang hanya harus bisa sabar.”

Anda tahu, dialog seperti itu tidak akan ada habisnya. Dan si ibu yang mengeluhkan anaknya tidak akan mendapatkan apa-apa kecuali semakin meyakini bahwa anaknya memang betul-betul melelahkan. Tapi perhatikan dialog berikut:

“Ia betul-betul keras kepala dan tak bisa diatur!” kata seorang ibu. “Ia tidak pernah mau menuruti apa kata orang tua.”

“Bukankah anda lebih tenteram karena itu? Pada waktunya, ketika ia dewasa nanti, anda bisa melepasnya dengan tenang, sebab ia bukan orang yang mudah jatuh oleh bujukan orang lain.”

Dengan memberi konteks baru, yakni ketika ia dewasa nanti, apa yang sekarang membuat si ibu kelelahan, menjadi bernilai positif dan itu membuat si ibu memiliki perspektif baru terhadap sifat anaknya yang tidak mudah diatur. Apa yang sekarang tampak sebagai masalah, bergeser menjadi sesuatu yang positif dan karena itu menenteramkan.

Pembelajaran dalam hipnosis, yang dilakukan ketika subjek dalam keadaan trance, pada dasarnya adalah reframing. Anda menyodorkan titik pijak baru, cara pandang yang lebih sehat, perspektif baru dalam menghadapi masalah. Anda mensugesti strategi baru yang lebih produktif untuk menghadapi realitas, atau yang bisa membebaskan orang dari siksasan rasa sakit. “Setiap orang memiliki pengalaman yang menyenangkan dan tidak menyenangkan. Sekarang, yang terpenting adalah bagaimana selalu siap dan bisa

berfungsi optimum, dalam situasi baik maupun buruk.” Itu adalah salah satu cara Erickson me-reframe kliennya.

Mengubah konteks dan makna

Dengan memberi konteks baru, bertahun-tahun nanti ketika anak itu dewasa, perilaku sulit diatur oleh si anak mendapatkan nilai positifnya, dan itu hal yang pernah terpikirkan oleh si ibu. Ketika cara pandang alternatif itu disodorkan, si ibu tak bisa menolaknya. Dan ketika ia menyepakati itu, ada konsekuensi lanjutan bahwa sekarang ia bisa melihat hal positif dari kekeraskepalaan. Kejengkelannya sebelum ini adalah karena ia tidak bisa menemukan hal positif dari perilaku anaknya. Ia memandang kekeraskepalaan itu melulu sebagai perilaku yang menjengkelkan dan membuatnya kewalahan.

Selain mengubah konteks, yang bisa anda lakukan adalah mengubah makna atas sebuah realitas. Dengan memberi makna baru, cara pandang orang juga akan berubah.

5. TAMASYA DI LORONG WAKTU: REGRESI

“Aku tahu bahwa setiap orang mampu mengalami mimpi indah. Aku sendiri menikmati mimpi tentang berbagai hal ketika aku masih bocah di rumah pertanian, tentang betapa menyenangkan berjalan-jalan dengan kaki telanjang di awal musim semi. Sesekali aku bisa mengalami mimpi indah yang memungkinkan bagiku untuk menjawab banyak pertanyaan atau memberikan pemahaman kepada pasien atau kepada anak-anakku tentang seperti apa kehidupan di tanah pertanian....”

Regresi adalah sebuah teknik di mana anda membawa subjek anda kembali ke masa lalunya, mengalami lagi kejadian yang benar-benar terjadi atau yang hanya terjadi dalam khayalan subjek. Sebagai alat bagi hipnoterapis, ia bisa sangat efektif ketika digunakan pada saat yang tepat dan dalam cara yang benar.

Kutipan di awal bagian ini adalah cara yang khas Erickson, yakni seolah-olah hanya bercerita begitu saja, tetapi dengan cara itu ia menyampaikan sugesti yang secara tak langsung membawa pasiennya melakukan regresi. Tunggu sebentar! Bukankah anda

sudah berkali-kali mengalami regresi dengan cara semacam itu dan tanpa anda sadari? Ketika anda ngobrol dengan seorang teman, misalnya, dan anda menyampaikan ingatan anda tentang suatu permainan di masa kanak-kanak, biasanya teman anda akan memanggil ingatannya tentang permainan anak-anak juga. Lalu anda dan teman anda asyik masyuk berbagi cerita tentang permainan di masa kanak-kanak.

Untuk hal ini, ingatlah prinsip kedekatan asosiasi yang acapkali digunakan oleh Erickson: “Anda hanya perlu menceritakan ibu anda atau ibu secara umum untuk membuat seseorang menceritakan ibunya.” Prinsip ini tentu saja berlaku juga jika anda ingin membawa pasien anda melakukan regresi: “Ceritakan masa kecil anda, atau masa kecil secara umum, jika anda ingin membuat pasien anda mengingat pengalaman masa kecilnya.”

Alasan untuk Regresi

Kenapa hipnoterapis mensugesti subjeknya untuk melakukan regresi? Inilah beberapa alasan yang bisa diberikan:

Untuk menemukan akar simptom.

Subjek anda mendapatkan simptomnya sekian lama, tetapi tidak tahu bagaimana, kenapa, atau kapan simptom itu mulai muncul dan untuk tujuan apa. Pada kondisi seperti ini, anda bisa mensugesti pasien untuk menemukan akar simptom, memahami bagaimana ia bermula, dan akhirnya menyingkirkan simptom tersebut. Mungkin ada beberapa aspek dalam simptom itu yang perlu dikerjakan satu demi satu oleh subjek anda sehingga ia bisa bebas sepenuhnya.

Subjek anda perlu mengubah cara pandang terhadap kejadian di masa lalunya.

Orang mengalami kejadian tertentu di masa lalu, dan ingatan akan kejadian itu terus mengganggu. Mungkin sebuah kejadian menjadikan seseorang kurang percaya diri, lemah, marah, penakut, dan sebagainya. Anda membawa subjek anda regresi ke masa lalu, mengalami lagi kejadian tersebut, dan mengubah cara pandang dan responsnya atas kejadian itu.

Mendapatkan perasaan nyaman dari kejadian di masa lalu.

Mungkin pasien anda memerlukan perasaan nyaman tertentu dan anda membangkitkan perasaan tersebut dengan membawa pasien melakukan regresi ke masa lalu untuk mendapatkan perasaan tersebut. Ini seringkali sangat penting bagi pasien, dan regresi digunakan untuk mengangkat kembali pengalaman-pengalaman masa lalu sebagai sumberdaya (*resource*) untuk mengatasi simtomnya. Regresi untuk mendapatkan perasaan nyaman ini juga diperlukan ketika kita berurusan dengan pasien yang mungkin mengalami luapan emosi (*abreaction*)—mungkin oleh pengalaman traumatiknya.

Menerapkan Teknik Regresi

Selain dengan membuat kaitan asosiatif, sebagaimana dalam contoh di atas, ada beberapa teknik yang lazim untuk membawa pasien anda melakukan regresi.

Menghitung mundur tahun demi tahun.

Anda bisa melakukan pendekatan formal dengan menghitung mundur tahun-tahun untuk membawa ingatan pasien anda kembali ke masa lalu. Anda juga bisa mensugesti pasien untuk mundur ke masa lalu dan memintanya memberi isyarat (bisa dengan mengangkat jari telunjuk kanan) setiap kali pasien anda mendapati lagi kejadian tertentu di tahun tertentu. Di luar itu, anda juga bisa menggunakan berbagai cara yang kreatif untuk membuat subjek regresi.

Membebaskan bawah sadar untuk menemukan sendiri kejadian di masa lalu itu.

Anda meminta bawah sadar subjek untuk melakukan perjalanan mundur ke masa lalu dan menemukan sendiri kejadian yang berkaitan dengan munculnya masalah.

Meminta anda mengingat waktu tertentu di masa lalu.

Teknik ini simpel dan langsung. Jika pasien tahu kapan kejadian itu berlangsung, dan apa saja yang terjadi saat itu, anda bisa langsung saja memintanya memulai regresi

dengan mengingat waktu spesifik itu. Hal ini akan menguatkan ingatan pasien tentang apa saja yang terjadi di waktu itu.

MELANCONG KE MASA DEPAN DENGAN PROGRESI

Jika pikiran anda bisa membawa anda kembali ke masa lalu, ia juga bisa membawa anda ke masa depan. Anda memiliki ingatan tentang kejadian-kejadian di masa lalu, dan anda memiliki gambaran atau keingintahuan tentang apa yang akan terjadi nanti. Yah, anda mengembara ke masa depan. Kapan pun anda memikirkan apa yang akan terjadi nanti, anda mengembara ke masa depan. Anda merencanakan sesuatu, anda membayangkan kencan anda di akhir pekan, dan sebagainya. Hipnoterapi bisa menggunakan kemampuan pikiran untuk melayang ke masa lalu maupun ke masa depan untuk menyingkirkan simptom.

Anda mewujudkan apa yang ada dalam pikiran anda. Ini berarti apa yang anda sadari, apa yang tidak anda sadari, mengarahkan anda untuk mewujudkan sesuatu—entah baik entah buruk.

Ketika anda memikirkan sebuah peristiwa yang akan terjadi, pikiran anda merancang segala kemungkinan yang berhubungan dengan peristiwa itu, mungkin merancang gambar-gambar atau adegan-adegan tentang bagaimana anda dalam situasi itu. Jika itu peristiwa yang menyenangkan, anda saat itu juga akan merasa positif. Sebaliknya, jika itu peristiwa yang tidak menyenangkan, anda saat itu juga akan merasa negatif. Anda memiliki perasaan saat itu juga untuk kejadian yang belum berlangsung.

Orang-orang yang takut bicara di depan publik, dan harus melakukannya, beberapa hari sebelum ia berpidato, akan mendapatkan seluruh perasaan tidak nyaman. Ia sudah melihat dirinya sendiri kikuk ketika naik panggung, gugup mengeluarkan kata-kata, tampil memalukan, menjadi bahan ketawaan orang, dan sebagainya. Selanjutnya, ia akan menyampaikan pernyataan negatif untuk dirinya sendiri, “Saya pasti gugup sekali, bicara saya tidak lancar, dan saya akan tampil memalukan.” Ketika akhirnya ia benar-benar naik panggung untuk bicara, segala perasaan tidak nyaman yang anda alami berkat gambaran-

gambaran itu kembali lagi, kali ini mungkin lebih kuat. Yang terjadi adalah: ia merancang tujuan negatif untuk dirinya sendiri.

Hasil yang sebaliknya akan terjadi jika ia merancang tujuan positif: ia akan melangkah tenang ke panggung, merasakan kepercayaan diri yang diperlukan, dan bisa menyampaikan pidatonya dengan lancar dan artikulasi yang jelas.

Fenomena seperti ini bisa dimanfaatkan oleh hipnoterapis untuk menyingkirkan simptom dan memperkuat perasaan positif pasiennya. Ia bisa mengubah pandangan orang terhadap masa lalu, dan ia bisa memperkuat pandangan positif orang terhadap masa depannya. Dengan mengubah cara pandang terhadap masa depan, anda bisa membuat orang menjadi nyaman dengan situasinya hari ini.

Jadi, bagaimana hipnoterapis membawa subjeknya mengembara ke masa depan? Mudah saja! Anda bisa menggunakan teknik yang sama dengan teknik regresi, tetapi dalam arah yang sebaliknya. Biarkan subjek anda memutuskan sendiri ke masa depan mana ia ingin datang. Teknik ini, progresi waktu, sering disebut juga *pseudo orientation in time* atau *hallucinated age progression*.

6. AMNESIA HIPNOTIK

Amnesia merupakan alat yang sangat penting untuk menyelamatkan pekerjaan-pekerjaan yang sudah dilakukan oleh pasien selama ia dalam kondisi trance. Dengan amnesia, seluruh “pembelajaran” yang diterima oleh pasien menjadi terhindar dari jangkauan pikiran sadar yang cenderung kritis dan suka menganalisis. Jadi, ketika pasien lupa, sebetulnya ia hanya lupa di tingkat sadar, tetapi bagaimanapun seluruh “pelajaran” yang ia terima selama trance tetap tersimpan dalam ingatan bawah sadar dan akan diterapkan pada waktu dibutuhkan.

Untuk bisa membuat pasien melupakan apa saja yang ia alami selama trance, anda bisa memberi sugesti langsung agar pasien, pada saat dibangunkan nanti, melupakan apa saja pengalamannya selama trance. Namun Erickson memiliki cara lain untuk itu. Cara favoritnya cukup simpel. Ia bisa mengajak bicara pasiennya, misalnya, “Kau tahu,

benar-benar menyenangkan menyopir ke kantor. Ini hari cerah di Phoenix. Lalu lintas cukup padat di North Central Park Avenue?”

Itu percakapan yang ringan saja sebelum ia membawa pasiennya memasuki trance dan melanjutkannya dengan pekerjaan terapeutic. Ketika ia menghendaki pasiennya amnesia, maka begitu pasien dibangunkan, pada kesempatan pertama ia akan melontarkan pertanyaan yang menyambung ujung percakapan sebelum pasien trance. Sesuai dengan kalimat yang kita jadikan contoh di atas, misalnya, Erickson akan mengatakan, “Bagaimana lalu lintas North Central Park Avenue?”

Dengan cara simpel seperti ini, ia membersihkan semuanya dan kembali ke awal percakapan, sampai pasien keluar dari ruangan, berpikir tentang lalu lintas dan hari cerah di Phoenix dan mobil yang padat di jalanan North Central, dan membuatnya amnesia sepenuhnya pada urusan terapeuticnya. Mengikuti cara Erickson, saya sendiri suka sekali menerapkan cara ini untuk membuat pasien amnesia ketimbang memberi sugesti langsung agar ia lupa. Mengajukan pertanyaan simpel yang menyambung percakapan sebelum trance sangat efektif untuk memangkas ingatan sadar orang terhadap seluruh tanya jawab terapeutic yang berlangsung ketika ia trance. Pasien tidak menyadari bahwa ada rentang waktu yang hilang, yakni waktu ketika ia trance, dan ia hanya merasa terlibat dalam percakapan ringan saja.

7. DISTORSI WAKTU

Gagasan ini mula-mula disampaikan oleh Cooper dan lebih jauh dikembangkan oleh Cooper dan Erickson (1959). Distorsi waktu sangat ampuh untuk mengendalikan rasa sakit. Dan bisa memberi pemahaman dan melatih pasien tentang bagaimana memperpendek durasi rasa sakit atau memperpanjang rentang waktu pasien merasakan kegembiraan. Cara efektif untuk membuat pasien mewujudkan fenomena hipnotik ini adalah dengan memberinya pemahaman tentang distorsi waktu yang sudah sering ia alami sehari-hari. Anda bisa menyampaikan pengalaman dengan mimpi, atau

menyebutkan pengalaman-pengalaman sehari-hari di mana mereka merasa waktu seolah-olah panjang, atau waktu seperti sangat singkat.

“Dalam mimpi, orang mengalami kejadian yang seolah-olah berlangsung satu jam, satu hari, atau satu minggu. Tetapi, dalam waktu nyata, itu sebenarnya hanya kejadian beberapa detik dalam tidur,” saya biasa memperkuat pemahaman subjek dengan kalimat semacam ini sebelum mensugesti distorsi waktu. “Tetapi kejadian itu bisa juga satu bulan, atau satu tahun, atau bahkan bertahun-tahun, meski waktu sebenarnya hanya beberapa detik dalam mimpi....”

Dengan membuat pasien memahami itu, anda bisa memintanya memperpanjang pengalaman subjektif atau memperpendeknya—tergantung kebutuhan pasien anda. Dengan distorsi waktu, anda bisa membuat pasien mengalami lagi seluruh pengalaman hidupnya, secara runtut, hanya dalam waktu misalnya 25 detik. Anda bisa memberi sugesti misalnya, “Sekarang, anda bisa mengalami kejadian yang berlangsung bertahun-tahun padahal hanya beberapa detik dalam mimpi. Saya akan memberi waktu 25 detik kepada anda dan itu waktu nyata tetapi dalam 25 detik itu anda bisa mengalami kejadian sehari-hari, atau berbulan-bulan, atau bertahun-tahun. Saya ingin dalam waktu 25 detik, anda mengalami lagi seluruh pengalaman sepanjang hidup dari waktu kecil hingga sekarang.”

Sebaliknya, anda bisa meminta pasien anda mengalami waktu subjektif yang sangat panjang, tetapi itu sebenarnya hanya beberapa detik dalam mimpi. Pada pasien yang sering mengalami sakit kepala (bisa dikatakan ia rutin sakit kepala dan berlangsung berjam-jam), saya mensugesti bahwa setiap kali sakit kepalanya kambuh, ia berbaring di tempat tidur, merasakan sakit kepala berjam-jam seperti biasa, tetapi sesungguhnya itu hanya beberapa detik. Demikianlah, anda bisa memangkas penderitaan berjam-jam menjadi hanya beberapa detik dengan teknik distorsi waktu, sebelum menyingkirkannya sama sekali.

8. METAFORA

Penggunaan cerita sebagai alat penyembuh mungkin hampir setara umur kesadaran manusia. Dalam mitologi Yunani, ada seorang pemuda yang pekerjaannya berkelana untuk menemui orang-orang yang mengalami penderitaan, yang disebabkan oleh penyakit, oleh perang, oleh bencana, dan sebagainya. Ia meringankan penderitaan orang-orang yang dijumpainya itu dengan cerita-cerita.

Sebagai sugesti, metafora tak akan pernah gagal. Orang tidak bisa menolak cerita, yang bisa ia lakukan adalah menemukan kesamaan antara cerita itu dengan situasinya. Dan bawah sadarliah yang melakukan identifikasi diam-diam itu. Dalam metafora tersebut, anda juga bisa menyisipkan sugesti-sugesti tak langsung dengan berbagai bentuk.

Hipnosis untuk Mengatasi Rasa Sakit

ANESTESIA HIPNOTIK

Anda mungkin pernah menyaksikan pertunjukan hipnosis panggung dan melihat subjek hipnotik dibikin kebal tangannya oleh sang operator sehingga subjek itu tidak merasakan apa pun ketika tangannya dicubit atau bahkan ditusuk dengan jarum besar. Saya melihat Rommy Rafael, misalnya, melakukan itu di layar televisi pada seorang perempuan muda yang menjadi subjeknya. Perempuan itu ditidurkan dan kemudian disugesti, kalau tidak bahwa tangannya memakai sarung tangan es atau dimasukkan ke dalam ember berisi air es, atau sugesti semacam itu, yang membuat si subjek mengembangkan perasaan dingin sekali pada tangannya dan kemudian matirasa. Dan pada saat jarum besar ditusukkan menembus kulit tangannya, ia tetap tidur lelap dan sama sekali tidak merasakan kesakitan.

Anestesia adalah fenomena hipnotik yang mudah diuji validitasnya dan akan menjadi atraksi yang sangat menghibur di panggung. Teknik sarung tangan es merupakan prosedur yang sangat lazim untuk membangkitkan respons anestesia pada tangan. Dan ide tentang es bisa mudah diterima dan ada dalam pengalaman hidup hampir semua orang. Karena itu sugesti tersebut bisa direspons dengan cukup mudah oleh subjek dengan mengembangkan matirasa melalui “persentuhan tangannya dengan es”. Anda tahu, bawah sadar bekerja untuk mewujudkan gagasan dan ia tidak melakukan verifikasi atas fakta bahwa sesungguhnya ia tidak benar-benar mengenakan sarung tangan es atau mencelupkan batang tangannya ke dalam ember berisi air es.

Dalam terapi, anda mungkin perlu membangkitkan respons hipnotik anestesia pada pasien anda, tetapi seringkali tidak memungkinkan bagi anda untuk menggunakan teknik sarung tangan es.

Erickson menggunakan berbagai teknik yang tidak kentara untuk membangkitkan anestesia hipnotik ini. Ia menggunakan pengalihan pikiran atau membuat pasien berfokus

ke hal lain sehingga tidak memikirkan rasa sakitnya. Dengan pasien itu “tidak merasakan sakit” karena ia memang tidak memikirkannya. Untuk hal ini, ia memberikan contoh seorang gadis kecil 3 tahun yang harus menjalani operasi adenoid. Hipnosis digunakan untuk mensugesti anestesia. Setelah adenoid diangkat, dokter mengatakan, “Sekarang, gadis kecil yang manis, tidak sakit sama sekali, bukan?” Gadis kecil itu memandang sang dokter dan mengatakan, “Kau bodoh. Aku sakit sekali tetapi aku tidak memikirkannya.”

Dengan kata lain gadis 3 tahun itu mengubah persepsinya tentang sakit dan membuatnya kurang berarti bagi dia. Pengetahuan, pemahaman, dan pengondisian tubuh yang didapatkan oleh gadis 3 tahun itu dalam pengalaman hidupnya itulah yang menghasilkan pernyataan, “Aku tidak memikirkannya.”

Rasa sakit oleh kanker adalah pengalaman sakit yang sangat menyiksa. Untuk dapat menginduksi pasien kanker, anda perlu melakukan berbagai cara untuk mendapatkan perhatian mereka. Baru dengan itu anda bisa menyingkirkan rasa sakit yang ia derita. Tidak masalah apakah anda tetap membuatnya terjaga, atau membuatnya tidur, atau membuatnya berada pada dua kesadaran. Dengan berbagai cara anda perlu menyampaikan kepada pasien mengenai keinginan untuk melakukan sesuatu terhadap rasa sakit mereka.

Kepada pasien yang mengidap rasa sakit tak tertahankan, salah satu cara Erickson adalah menyampaikan sugesti yang seolah-olah membuat penjelasan tentang rasa sakit. Dan ia biasa menjelaskan bahwa sakit bukanlah urusan yang sangat sederhana. Ada sakit yang luar biasa, ada sakit ringan saja, ada sakit peradangan, ada sakit yang rasanya dingin, ada sakit seperti ditusuk-tusuk, atau sakit yang rasanya disayat-sayat sedemikian rupa. “Saya memikirkan tentang semua kemungkinan rasa sakit sehingga pasien akan mendengarkan saya dan memusatkan perhatian pada apa yang saya sampaikan,” kata Erickson. Selanjutnya ia akan mengatakan kepada pasien, “Kau tahu, rasa sakit di beberapa bagian tubuhmu tidak memberimu setengah rasa sakit yang kau dapatkan di bagian lain tubuhmu.”

Langkah cerdas Erickson untuk Memindahkan rasa sakit dan kemudian membuat pasien melupakan rasa sakit itu

Dalam praktek psikiatri, lazim kita jumpai bahwa orang bisa memindahkan sensasi indrawi. Pengalaman dengan sejumlah pasien kanker memberi Erickson pengetahuan bahwa penderita biasa memiliki rasa cemas pada penyebaran kanker itu di tubuh mereka, di hati, dan di tulang belakang. Rasa sakit yang mereka derita di tubuh mereka adalah sesuatu yang mereka ketahui atau mereka yakini akan membunuh mereka. Maka kadang-kadang ia menyatakan kepada pasien kanker, “Katakanlah kau bisa menempatkan seluruh rasa sakit pada tubuhmu itu di sini di tangan kiri. Kau tidak akan terlalu mencemaskannya. Ia tidak akan memberikan setengah rasa sakit pada tubuhmu.”

Dengan cara itulah Erickson membuat si pasien “memindahkan” penyebaran rasa sakit itu hanya di tangan. “Aku sebenarnya tidak tahu apa-apa tentang mekanisme pemindahan itu,” kata Erickson, “tetapi aku tahu bahwa manusia bisa melakukannya.” Tentu saja jauh lebih mudah bagi pasien untuk mengabaikan rasa sakit di tangan kiri, ketimbang rasa sakit yang menyebar di seluruh tubuh. Dan itu menyebabkan rasa sakit di tubuh mereka berkurang. Jadi, prosesnya bertahap: mula-mula memusatkan rasa sakit di satu bagian tubuh, setelah itu mensugesti pasien agar tidak memedulikan rasa sakit di satu bagian tubuh itu.

Dalam proses ini, anestesia berkaitan erat dengan amnesia (lupa). Jika anda lupa pada sakit anda, anda tidak merasakan sakit. Karena itu Erickson sering juga mengajarkan pasien kankernya seperti berikut, “Tak ada masalah kau merasakan sakit, tetapi kenapa merasa sakit sedemikian lama? Dan kenapa mengingat-ingat rasa sakit? Kau tahu, rasa sakitmu terdiri atas tiga hal: antisipasi terhadap rasa sakit *yang akan datang*, ingatan akan rasa sakit yang pernah kaualami *di masa lalu*, dan sakit yang kaualami *sekarang*. Sekarang buanglah ingatan terhadap sakit di masa lalu. Kau bisa lupa (amnesia) pada sakit di masa lalu dan lupa (amnesia) pada sakit di masa datang.”

Lihatlah, ia menyebut “lupa (amnesia) pada sakit di masa datang”. Dalam bagian tentang progresi, anda telah memahami bahwa segala pikiran tentang apa yang akan terjadi bisa menghadirkan perasaan tertentu di waktu sekarang. Demikian pula dengan

rasa sakit. Maka jika anda menyingkirkan rasa sakit di masa lalu dan memangkas rasa sakit di masa datang, rasa sakit itu menjadi tinggal sepertiga. Pada rasa sakit yang tinggal sepertiga ini, anda bisa memangkasnya lagi dengan **distorsi waktu**; dengan menerapkan distorsi waktu pada rasa sakit tertentu yang sedang dirasakan, dan mengurangi rasa sakitnya secara signifikan.

Mekanisme lain: Reinterpretasi atas rasa sakit

Ada mekanisme lain yang anda bisa gunakan dengan hipnosis, yakni reinterpretasi atas rasa sakit. Ilustrasi yang bisa diajukan untuk ini adalah sesi Erickson dengan seorang pasien pengidap kanker. Perhatikan bagaimana Erickson secara bertahap membawa pasiennya melakukan reinterpretasi atas rasa sakitnya.

Kepada pasiennya Erickson menyampaikan, “Katakanlah kau sendirian di rumah, 10 mil dari tetangga terdekat, sehingga kau benar-benar sendirian. Kau duduk bersandar di dekat korden dan kau sedang membaca cerita yang sangat menegangkan. Dalam cerita menegangkan itu ada tangan menjulur masuk melalui korden dan menusuk leher korbannya. Tepat pada saat itu, saat kau membaca bagian itu, seekor serangga kecil merayapi lehermu, dan akibatnya kau sangat marah, bukan karena serangga itu menginjak-injakmu begitu keras, tetapi karena situasi psikologis tertentu yang sedang berkembang dalam dirimu.”

Di situ terjadi reinterpretasi stimulus, yang disampaikan dalam bentuk pembesaran dan intensifikasi atas stimulus kecil. Dan selanjutnya Erickson menanyakan kepada pasiennya, “Rasa sakit yang menyengat, menyayat-nyayat, menusuk, tak tertahankan yang kaurasakan, bisakah kau menjadikannya sakit yang majal dan tebal saja rasanya?”

Tentang sugesti “menjadi majal dan tebal” itu, penjelasan Erickson sebagai berikut: *Dalam keadaan hipnotik subjek terbuka terhadap segala gagasan. Mereka akan menguji gagasan-gagasan itu sesuai dengan ingatan mereka, pengetahuan mereka, pengondisian mereka, dan segala variasi pengetahuan yang berasal dari pengalaman hidup mereka.* Ada pasien kanker yang mengubah rasa sakit yang menyengat, menyayat-nyayat, menusuk, dan tak tertahankan menjadi rasa sakit yang majal dan tebal. Dalam kasus ini,

Erickson mensugesti pasiennya untuk mengubah rasa sakit yang majal dan tebal itu menjadi perasaan rileks dan lemah. Dengan kata lain, perhatian pasien diarahkan sekali lagi, tetapi kali ini ke dalam bentuk kelembaman, relaksasi, dan kelemahan.

“Kupikir sangat perlu diadakan riset besar tentang hal-ihwal rasa sakit, tentang transformasinya menjadi tidak sakit atau berkurangnya rasa sakit, sehingga kita bisa menawarkan sugesti dan kerangka referensi yang lebih baik, yang bisa dimanfaatkan oleh pasien sesuai dengan pengalaman tubuh mereka,” kata Erickson.

Dalam mengendalikan rasa sakit kanker, Erickson biasa mengajarkan kepada pasien-pasiennya untuk mendengarkan baik-baik kata-katanya dan mengikuti serangkaian sugesti secara cermat. Ia bisa mengarahkan perhatian mereka kepada sepatu di kaki, kacamata di wajah mereka, kerah baju di leher mereka, dan bagaimana tangan mereka di atas paha. Atau mengarahkan perhatian mereka pada suara-suara di luar ruangan, dan sebagainya. “Begitu mereka melupakan sepatu di kaki dan kerah baju di leher mereka,” kata Erickson, “saat itulah mereka mengikuti serangkaian sugesti yang disampaikan kepada mereka.”

Dalam upaya terus-menerus untuk mengarahkan perhatian mereka dari satu gagasan ke gagasan berikutnya, ada banyak sugesti disusupkan di dalamnya. Kepada pasien kanker, Erickson menjelaskan: “Sementara kau berpikir mengenai hal istimewa ini atau itu yang membahagiakan, kau tidak akan memiliki cukup energi yang kauperlukan untuk merasakan sakitnya kankermu, karena seluruh energimu akan terserap untuk memikirkan semua hal menyenangkan yang bisa kausampaikan kepada istrimu, cucu-cucumu, atau sesuatu semacam itulah.”

Begitulah, yang dilakukan Erickson adalah membuat perhatian mereka terfokus. Dan apa artinya memfokuskan perhatian? Setiap orang bisa menampilkan perilaku fisik atau psikologis tertentu setelah diinduksi ke dalam kondisi hipnotik, *yang merupakan kondisi kesadaran spesial dan keresponsifan spesial*. Pasien-pasien kanker memiliki banyak hal yang bisa semakin memperparah sakitnya. Tetapi, anda tahu, bahwa mereka juga memiliki pengetahuan tubuh yang mereka dapatkan sepanjang pengalaman hidup mereka

yang bisa mereka terapkan untuk tujuan terapeutik. Dan pendekatan utilisasi Erickson senantiasa akan bersandar pada pengetahuan eksperiensial yang dimiliki pasiennya.

Pemindahan Rasa Sakit dengan Distraksi

Seorang pasien datang pada anda dengan sakit kepala migren, Anda merasa bahwa pasien ini akan sangat resisten terhadap hipnosis dan terhadap terapi secara umum. Anda menggali secara simpatik tentang migren yang ia idap. Salah satu yang bisa anda lakukan dengan adalah menyodorkan gagasan tentang distraksi terhadap sakit kepala migrennya.

Milton Erickson melakukannya pada pasien yang mengalami migren selama 11 tahun dan selalu berlangsung di belahan kanan. Kepada pasien itu ia menanyakan, “Apakah sakit kepala itu muncul sekarang ini?” Pasien mengatakan iya. Kemudian ia menanyakan, dalam cara sangat lembut, “Maukah kau menggambarkan—kau mengatakan itu sakit kepala-migren-11 tahun—maukah kau menggambarkan... kau mengatakan 11 tahun, maukah kau berbaik hati menggambarkan kepadaku sensasi yang kurasakan di kanan sini.”

Pada saat mengatakan “di kanan sini” Erickson menunjuk belahan kiri kepalanya. Pasiennya heran kenapa Erickson menunjuk titik kiri dan ia tidak tahu apa maksudnya. Saat ia mencoba menjawab pertanyaan, Erickson menghentikannya dengan mengajukan pertanyaan berikutnya, “Maukah kau membandingkannya dengan perasaan yang sama di sisi ini, dan apakah kau memperhatikan bahwa kau mulai memiliki rasa sakit di sana seperti di bagian ini?”

Pasien, di tengah kebingungannya, mulai memperhatikan itu, karena ia memiliki banyak pengalaman dengan rasa sakit. Anda tahu, rasa sakit adalah sesuatu yang dialami, rasa sakit adalah sesuatu yang diingat, rasa sakit adalah sesuatu yang dipelajari, dan orang bisa merasakannya di semua bagian tubuhnya. Yang dilakukan Erickson adalah meminta pasiennya untuk mempelajari rasa sakit “di kanan sini.”

Si pasien menerima tersebut dan mulai mencermati area rasa sakitnya, dan ia mendapati rasa sakit. “*Aku menyebut ini sebuah teknik hipnotik. Aku menawarkan sugesti, dan subjek menerimanya,*” kata Erickson.

Dengan cara itulah pasien kemudian memanfaatkan ingatan-ingatannya akan rasa sakit dan pengetahuannya tentang rasa sakit, dan ketika Erickson mensugesti bahwa rasa sakitnya sedang berkembang, pasien itu benar-benar mendapati bahwa rasa sakit itu sedang muncul. Dan tiba-tiba ia mendapatkan sakit kepala migren di belahan kiri. Apa yang terjadi pada migren belahan kanannya?

Erickson tidak meminta migren itu hilang. Ia tidak menyodori pasiennya sugesti terapeutik. Sebaliknya, ia menawarkan sugesti bahwa ia memiliki migren di belahan kiri kepala saat itu juga, dan pasiennya menyetujui sugesti itu. Dan ia melepaskan migren belahan kanannya. Apa penjelasan Erickson untuk hal ini? “Aku bisa memberinya migren belahan kiri, maka aku semestinya bisa membuangnya lagi. Ia telah memiliki migren belahan kanan selama 11 tahun, dan tiba-tiba ia kehilangan migren itu untuk menumbuhkan migren di belahan kiri. Jadi, mestinya lebih gampang berurusan dengan migren yang baru ia dapatkan dalam situasi khusus ini.”

“Hipnosis adalah kondisi kesadaan di mana anda menyampaikan pemahaman dan gagasan kepada pasien dan kemudian anda membuat mereka menggunakan gagasan-gagasan dan pemahaman yang sesuai dengan pengalaman unik tubuh mereka. Sekali anda berhasil memulainya, pasien anda kemudian bisa meneruskannya dengan menggunakan kekayaan pengalamannya,” kata Erickson.

Perempuan yang menjadi pasien Erickson itu telah memiliki migren di belahan kanan selama 11 tahun, dan ia menyingkirkannya seketika. Ia mengembangkan migren di belahan kiri, yang bisa disingkirkan oleh Erickson dengan cara yang amat mudah dengan sugesti hipnotik. Migren di belahan kiri itu, sebagaimana di belahan kanan, dihilangkan dengan sejumlah pemanfaatan pengetahuan tubuh. Erickson menyampaikan gagasan-gagasannya, tentang migren di belahan kiri yang tidak pernah dialami oleh pasien, dengan niat untuk merangsang pasien untuk berperilaku sesuai dengan pengetahuan tubuh yang telah ia miliki dalam waktu lama. Ia membuat pasiennya sama sekali tidak memperhatikan migren di belahan kanan yang menjadi masalahnya selama 11 tahun.

Yang menarik anda perhatikan dalam kasus ini, Erickson tidak menangani langsung simptom pasiennya. Ia bekerja dengan cara melingkar yang tidak dipahami oleh

Milton Erickson: Pola Sugesti dan Strategi Terapi

pasiennya, sehingga orang yang sangat resisten pun tidak memiliki cara untuk melawan. Sama dengan karakter sugestinya, cara penanganan yang melingkar ini pun begitu cerdik dan licin.

RINGKASAN TENTANG MENGATASI RASA SAKIT

Pada bagian tentang anestesia hipnotik, kita sudah membahas kaitan amnesia dengan anestesia. Juga bagaimana secara bertahap menggunakan teknik **pemindahan rasa sakit**, atau mengonsentrasikan rasa sakit pada satu bagian tubuh tertentu, dilanjutkan dengan **pengabaian rasa sakit** (tidak memikirkannya) setelah proses pemindahan itu, dan pada tahap selanjutnya adalah memangkas rasa sakit dengan **distorsi waktu**. Itu salah satu contoh cara kerja Erickson, yang secara cerdas menggunakan serangkaian teknik, untuk membuat pasiennya mampu menyingkirkan rasa sakit. Seungguhnya ada banyak teknik hipnotik yang bisa anda gunakan untuk mengendalikan rasa sakit. Di bawah ini saya menyampaikan beberapa yang sangat penting.

Sugesti Hipnotik

Terapis bisa mensugesti agar pasien mengalami anestesia di tangan. Teknik ini sering digunakan oleh dokter gigi. Pasien kemudian bisa memindahkan matirasa di tangannya ke bagian-bagian tubuh yang lain. Dengan sugesti tak langsung, anda bisa merujuk pengalaman sehari-hari pasien yang menyiratkan bagaimana itu merupakan fenomena yang sering terjadi pada mereka. Cara yang sama bisa dilakukan dengan menggunakan metafora dan analogi.

Anestesia

Matirasa pada di tangan bisa anda induksikan dengan meminta subjek membayangkan sedang mencelupkan tangan mereka pada ember berisi air es. Kepada anak saya (7 tahun), saya melakukan eksperimen dengan menceritakan kisah manusia bertangan besi, (jika anda mengalami pemutaran film *The Six Million Dollar Man* di TVRI, itulah manusia tangan besi yang saya ceritakan). Anak saya, dalam trance somnambulistik, kemudian menjadikan tangannya besi.

Disosiasi

Pasien bisa diminta membayangkan melihat dirinya sendiri sebagai orang lain. Saat pasien melihat dirinya sebagai orang lain yang memiliki rasa sakit, ia memiliki pengalaman terbebas dari rasa sakit. Ia hanya orang yang menyaksikan orang lain mengalami rasa sakit. Jika hal ini disampaikan sebagai sugesti pascahipnotik agar pasien melakukannya dalam keseharian, mereka akan mendapatkan perasaan terpisah dari realitasnya.

Metafora dan Analogi

Terapis bisa menuturkan cerita tentang bagaimana orang mengalami anestesia—misalnya pengalaman bangun tidur malam hari dan mendapati tangannya matirasa setelah bermimpi bermain-main di hamparan salju.

Pendekatan lain mungkin adalah menjelaskan proses menjadi kaku atau tidak sensitif terhadap rasa sakit. Terapis bisa menceritakan tentang pengalamannya sendiri ketika kulitnya melepuh saat berlari dan bagaimana bagian yang melepuh itu mengeras dengan sendirinya sehingga tidak ada lagi rasa sakit. Terapis sesungguhnya mensugesti pasien sehingga ia mengembangkan perlawanan terhadap rasa sakit dengan menuturkan itu.

Reframing ini sesungguhnya juga mencakup rasa sakit sebagai perangkat edukasi untuk tujuan menyingkirkan rasa sakit. Demikian pula terapis bisa menuturkan cerita tentang pasien lain yang sukses dalam mengatasi rasa sakit.

Visualisasi

Di sini pasien diminta melihat gambaran visual rasa sakit dan bagaimana ia bisa mengatasi itu. Misalnya mereka mungkin menyebut bahwa sakitnya seperti ada sesuatu yang menusuk-nusuk. Mereka bisa diminta melihat membayangkan diri sedang melindungi diri dengan bantal. Dengan menjadikan diri kebas dari rasa sakit dan mematikan rasa sakit itu dengan membayangkan melindungi diri dengan bantal, mereka bisa memunculkan perubahan dalam persepsi mereka tentang rasa sakit.

Distraksi

Ini sering dilakukan secara intuitif oleh orang tua ketika anaknya jatuh. “Eh, kodoknya lari,” kata seorang itu. Itu mengalihkan perhatian si anak dari rasa sakitnya. Dan seketika si anak berhenti menangis, mencari-cari ke mana si kodok berlari. Ingat bagaimana Erickson mensugesti pasien kanker untuk menikmati kolam renang—menyiapkan ban pelampung, merasakan air kolam, mengapung nyaman di atas pelampung, dan sebagainya. Ketika ada hal lain yang dipikirkan atau dikerjakan, seseorang tidak akan terpaku hanya pada rasa sakitnya dan meratapi penderitaannya.

Reframing

Pendekatan lain adalah penggunaan reframing. Karena rasa sakit adalah sinyal atau pesan, terapis bisa meminta pasien mengembangkan kemampuan kreatif untuk membangkitkan alternatif rasa sakit itu sebagai cara untuk memenuhi kebutuhan tertentu yang hendak dipenuhi oleh rasa sakit itu.

Pelajari betul bagaimana cara Erickson memodifikasi sakit kepala dengan menyampaikan berbagai alternatif, sehingga tawaran-tawarannya tak mungkin ditolak.***