



sebuah asumsi tentang:
NEO ERICKSONIAN

oleh: **WILLY WONG**

Kata Pengantar

Dewasa ini, seiring dengan tumbuh pesatnya minat para pembelajar dalam mengeksplorasi keilmuan hipnosis (hipnotis) modern di Indonesia, ketertarikan akan kegiatan hipnosis yang dilakukan oleh sang maestro **Milton H. Erickson** (1901-1980) menjadi semacam 'kepentingan wajib' yang perlu untuk dicermati, karena keunikan tekniknya dibandingkan dengan teknik hipnosis konvensional sebelumnya.

Oleh karenanya, berdasarkan kesimpulan pribadi penulis yang menerima *sharing* dari Bp. **Yan Nurindra (Bapak Hipnosis dan Hipnoterapi Indonesia)** tentang pengetahuan Beliau akan filosofi-filosofi kegiatan MHE yang luar biasa dan 'mempermudah' serta 'memperjelas', ditambah dengan pemahaman lain dari segenap praktisi hipnosis seperti Bp. **Asep Haerul Gani**, penulis memberanikan diri untuk menuangkan ini semua dalam bentuk tulisan, yang kesemuanya merupakan rangkaian terpisah dari catatan "**Seni 'Ericksonian-Ericksonianan'**" yang ada pada halaman Facebook Penulis di www.Facebook.com/HypnoNLP, beserta portal hipnosis Indonesia di www.hipnotis9.com serta www.HypnoNLP.net.

Tentu saja, *e-book* "**Sebuah Asumsi tentang NEO ERICKSONIAN**" yang singkat ini tidak dapat memberikan gambaran secara lengkap mengenai kegiatan hipnosis dari **Milton H. Erickson** sendiri, namun setidaknya penulis berharap *e-book* ini dapat menghantarkan para pembaca dan para praktisi untuk menikmati ranah baru keilmuan hipnosis, yang dilakukan dengan memperkirakan pendekatan model perilaku dari Erickson itu sendiri (***Ericksonian Approach***), yang nantinya dapat digali bersama-sama untuk kepentingan lebih lanjut dari dunia hipnosis Indonesia itu sendiri..! Selamat menikmati, dan mohon maaf apabila terjadi kesalahan pemahaman, ketidakakuratan kesimpulan, maupun hal-hal lain yang kurang berkenan. Semoga tetap terdapat beberapa cuil manfaat dan daya guna yang bisa dipetik dari *e-book* ini.

Salam,

Willy Wong

The Trancesetter

Seni Ericksonian-Ericksonianan #1:

Memperkuat Resistensi (*Encouraging Resistance*)

Sebelum kehadiran pola hipnosis dari Milton Erickson (1901 – 1980), kegiatan hipnosis yang dilakukan oleh para pemandu / operator hipnosis (*hypnotist*) dan para hipnoterapis (*hypnotherapist*) rata-rata masih bersifat *authorian* (memerintah) dan *direct* (langsung). Dalam beberapa kegiatan, teknik *direct* seperti ini dipandang Erickson menimbulkan potensi akan terjadinya resistensi / penolakan dari klien yang bersangkutan.



Dalam buku yang ditulis oleh Jay Haley yang berjudul *“Uncommon Therapy: Psychiatric Techniques of Milton H. Erickson M. D.”* (1967) dituliskan strategi yang dilakukan oleh Erickson dalam “menyiasati” resistensi klien dengan **malahan memperkuat resistensi (*encouraging resistance*) yang timbul dari klien itu sendiri**. Sebagai contoh, menurut Erickson, pertanyaan terapi klasik seperti permintaan seperti: *“Katakan kepada saya segala sesuatunya tentang...”* dipandang terlalu agresif dan berpotensi menimbulkan hilangnya respek. Sebaliknya ia justru meminta resistensi klien untuk menahan informasi dan hanya mengatakan kepada hipnoterapis apa saja yang dipandang klien boleh untuk dikatakan.

Erickson seringkali berkata, *“Tentunya ada beberapa hal yang Anda tidak ingin saya mengetahuinya, yang Anda tidak ingin mengatakannya kepada saya. Ada banyak hal dari dalam diri Anda yang tidak ingin Anda diskusikan. Maka dari itu marilah kita diskusikan hal-hal yang Anda ingin diskusikan saja.”* Pernyataan ini membuat klien merasa terlindungi untuk menahan sesuatu atau segala sesuatunya.

Namun kenyataannya, tentunya seorang klien datang kepada Erickson untuk mendiskusikan beberapa hal. Yang terjadi adalah klien mulai untuk mendiskusikan sesuatu, dan dilanjutkan ke sesuatu yang lain. Dan yang selalu saja terjadi saat itu adalah, klien berpikir, *“Yah, tidak mengapa untuk menceritakan masalah ini.”* Dan akhirnya klien menceritakan segala sesuatunya, dengan benak, *“Yah, hal ini bukan hal yang terlalu penting untuk disembunyikan. Saya dapat menggunakan hak menyimpan sesuatu untuk hal yang lebih penting dari hal ini.”*

Ini merupakan pola hipnotik yang membuat klien merasa nyaman karena boleh menyimpan sesuatu informasi, yang berarti pula ia menjadi nyaman untuk mengkomunikasikan informasi tersebut. Beberapa orang seringkali bereaksi terhadap pertanyaan/saran langsung (*direct*) dengan pemikiran: *“Mengapa saya harus mengatakan/melakukannya?”* atau *“Anda tidak dapat membuat saya”*. Hal tersebut disebut sebagai respon polaritas (*polarity response*)

karena ini membuat subjek untuk mempertimbangkan hal yang berlawanan dari makna sugesti tersebut.

Saat pikiran sadar selalu mempunyai respon terhadap kalimat negatif "*Jangan lakukan X*", yang dikerjakan pikiran bawah sadar adalah memberikan perhatian lebih kepada "X" dibandingkan kalimat awal "*Jangan lakukan*". Erickson menggunakan prinsip ini dengan kesengajaan memainkan kalimat negatif dan memberikan penekanan suara pada kata-kata penting (yang digarisbawahi) pada contoh berikut: "*Anda tidak perlu berada dalam kondisi trans, maka Anda dapat dengan mudah menyadari bahwa apa yang Anda perhatikan tidak lebih cepat daripada perasaan siap Anda untuk mengetahui bahwa tanaman Anda perlahan mulai naik ke atas....." (Buku "**Membongkar Rahasia Hipnosis – Willy Wong**).*

Saya pribadi - yang menerima pemahaman hipnosis dari Bp. Yan Nurindra sejak dua tahun yang lalu (hingga sekarang ini), dan sesudahnya mendapat keberuntungan dengan memperoleh kesempatan belajar tentang kaidah Ericksonian Hypnotherapy yang diajarkan oleh Bp. Asep Haerul Gani, dengan pemahaman yang sangat dimungkinkan masih terbata-bata ini - mendapati berbagai pengamatan menarik tentang bagaimana Bp. Yan Nurindra memeragakan/mendemokan hipnosisnya yang nampaknya dianggap bersifat langsung (*direct*), ternyata sangat sarat pula akan filosofi *indirect* dari sang maestro Milton Erickson itu sendiri.

Jika saya tidak salah pemahaman, Bp. Asep Haerul Gani pernah menganalogikan filosofi memperkuat resistensi (*encouraging resistance*) ini sama halnya seperti memanfaatkan tenaga lawan pada prinsip Taichi, serupa pula dengan konsep Aikido yang dipelajari oleh Stephen Gilligan, murid Milton Erickson yang memaknai prinsip Ericksonian Hypnosis. Daripada melakukan perlawanan terhadap tenaga lawan, akan jauh lebih efektif apabila kita memanfaatkan tenaga lawan itu sendiri. Dalam kaidah Ericksonian, alih-alih menganggap resistensi (penolakan) sebagai hal yang mengganggu, justru kita dapat memanfaatkan resistensi tersebut untuk membina trans secara lebih dalam dan lebih baik.

Pemahaman ini akan sangat erat kaitannya saat Bp. Yan Nurindra mengapresiasi kegiatan hipnosis sebagai sebuah seni, sehingga kegiatan praktik dengan segala macam variasinya justru menjadikan proses hipnosis sebagai sebuah karya indah yang tidak semata-mata didasarkan atas pemahaman teori belaka. Dengan tetap memberikan penghargaan kepada pertunjukan hipnosis di layar televisi yang nampaknya 'begitu sempurnanya', saya pribadi sepakat bahwa keindahan sebuah seni hipnosis justru terletak pada 'ketidaktersempurnaan' proses yang terjadi, dengan adanya teknik 'memanfaatkan resistensi' subjek/klien lebih lanjut untuk menunjang keberhasilan proses hipnosis yang dilakukan.

Oleh karenanya, dengan pemahaman pribadi yang masih dimungkinkan terjadinya kesalahan-kesalahan persepsi, saya memilih untuk memberikan judul tulisan kali ini sebagai '*Ericksonian-*

Ericksonianan'. Demi untuk tetap meletakkan pengajaran yang dilakukan oleh Bp. Yan Nurindra dan Kang Asep pada tempat yang seharusnya, sehingga apabila terjadi kesalahan pemahaman itu semata-mata atas 'tercecernya' sebuah pembelajaran akibat keterbatasan pribadi, sekaligus pula untuk meneladani kerendahhatian Bp. Yan Nurindra yang memilih untuk membagikan pengetahuannya sebagai '*Seni Ngericksonian*' yang dianggapnya bisa jadi bukan '*Ericksonian*' itu sendiri. Dengan kata lain, ada keamanan dan kenyamanan bagi saya pribadi sehingga apabila pemahaman yang dituliskan pada artikel ini ternyata tidak benar, maka anggap saja itu bagian dari sebuah proses pembelajaran saya pribadi yang sedang ber-'*Ericksonian-Ericksonianan*'!

Mengadaptasi prinsip-prinsip Erickson dalam kegiatan hipnosis maupun hipnoterapi menjadikan kegiatan hipnosis ini benar-benar indah, lebih berwarna, dan flamboyan. Bahkan tidak hanya lewat pemahaman filosofi dan teknik sajalah, dalam praktiknya dituntut kreativitas yang menjadikannya sebagai sebuah seni yang elegan!

Berkaitan dengan hal di atas, pada kesempatan kali ini saya mencoba menuliskan beberapa kegiatan *Stage Hypnosis* (Hipnosis Pertunjukan) secara kecil-kecilan, baik yang dilakukan oleh beliau menurut pengamatan saya ataupun kegiatan 'imitasi' yang saya praktikkan dengan berdasarkan pada prinsip '**Memperkuat Resistensi**' (***Encouraging Resistance***) ini. Di antaranya adalah sebagai berikut:

1. Dalam sebuah tes sugestibilitas ataupun *waking hypnosis* (hipnosis dalam keadaan mata subjek tetap terbuka) sederhana pada kegiatan *Rigid Catalepsy* (lengan menjadi kaku seperti besi), saat masih timbul 'sebagian' resistensi dari subjek sehingga nampaknya masih sedikit-sedikit bisa dibengkokkan, jangan langsung menyerah serta-merta dan menganggap sugesti yang diberikan telah gagal dan tidak berguna. Justru kemudian ikuti saja resistensinya, biarkan untuk bengkok dan sugestikan lebih lanjut untuk 'bengkok, terus bengkok, sehingga tidak dapat diluruskan lagi!'
2. Percobaan *waking hypnosis* terhadap subjek yang mempunyai kemampuan menerima sugesti baik untuk ditepuk telapak tangannya dan kemudian menjadi 'lupa namanya sendiri'. Jika subjek kemudian masih memiliki resistensi sehingga tetap mampu mengingat 'namanya sendiri' tersebut, perkuatlah resistensi akan hal tersebut dengan menyugestikan lebih lanjut untuk 'mempertahankan namanya baik-baik', sehingga apapun pertanyaannya kini, jawabannya adalah 'namanya sendiri'!
3. Percobaan *waking hypnosis* yang lain, saat subjek disuruh menuliskan angka '0' secara simultan dan terus-menerus, kemudian disugestikan tidak mampu menuliskan angka/huruf yang lain namun ternyata masih 'setengah-setengah' mampu menuliskan angka/huruf yang lain tersebut, bukan berarti proses hipnosis menjadi gagal. Justru

dengan elegan sugestikan lebih lanjut untuk 'menyukai keadaan dimana ia mampu menuliskan angka/huruf yang lain itu', dan sugestikan 'biarlah ia hanya mampu menulis angka/huruf yang disukai itu saja'! Semisal ia masih mampu 'terbata-bata' menulis huruf 'A' (beresistensi terhadap kemampuan hanya menulis angka '0'), bersahabatlah dengan resistensinya sehingga subjek menjadi hanya mampu menulis huruf A!

4. Mirip dengan percobaan no. 2 atau no. 3, setelah Anda melakukan proses induksi konvensional dengan baik (membuat sang subjek 'tertudur') dan Anda sugestikan untuk melupakan suatu angka - angka 6 misalnya - namun setelah dilakukan tes ternyata subjek masih beresistensi dan mampu mengingat angka tersebut, 'rangkullah resistensinya' dengan memberikan sugesti untuk 'menggenggam baik-baik angka 6 dalam ingatannya', sehingga setelah berhitung angka dari 1 sampai 5, 'angka 6 tersebut terus muncul, muncul, dan muncul sehingga menjadi 6, 6, 6, 6, dan seterusnya tetap 6.'
5. Jika dalam sebuah kesempatan, terdapat seseorang yang dengan sungguh-sungguh 'menolak dihipnosis' dikarenakan kekuatiran tertentu atau hal-hal lainnya, itu bagus. Anda justru boleh mencoba untuk menawarkan proses hipnosis kepadanya selama beberapa kali dalam kesempatan yang sama tersebut. Ini karena setiap kali yang bersangkutan resisten untuk 'tidak mau dihipnosis', ia sekaligus telah mengedukasi pikiran bawah sadarnya sendiri dengan menyatakan bahwa 'ia jelas-jelas bisa dihipnosis oleh Anda' (sehingga ia menolak). Sehingga akibat proses tersebut, sugestibilitas alamiahnya meningkat. Apabila kemudian Anda berhasil 'membujuk' yang bersangkutan secara persuasif untuk mengalami sendiri proses hipnosis (dengan menjelaskan apa itu hipnosis yang sebenarnya, dsb.), akan terdapat proses hipnosis yang lebih mudah akibat resistensi yang terjadi sebelumnya tersebut. Ia semakin mudah Anda bimbing ke dalam kondisi hipnosis justru akibat resistensi yang terjadi sebelumnya!

Dari beberapa contoh di atas, tentunya Anda dapat mengkreasikan pola-pola Anda sendiri apabila terjadi hal-hal yang mirip atau identik dengan keadaan demikian, bukan? Resistensi bisa jadi timbul bukan karena sebuah kesalahan teknik yang Anda lakukan, namun akibat keunikan pikiran bawah sadar masing-masing manusia dalam memaknai sugesti yang diberikannya!

Pemahaman akan filosofi '***Bersahabat dengan Resistensi dan Memperkuatnya***' justru saya anggap sebagai sebuah karya seni yang elegan dari sebuah kegiatan hipnosis itu sendiri, sebuah 'keindahan yang sempurna' dari sebuah hal yang dianggap 'tidak sempurna' dan jauh berbeda dengan apa yang ditampilkan di pertunjukan hipnosis pada layar televisi. Dan pada saat itulah, sebuah *sense of art* dari Anda sebagai pemandu hipnosis akan sangat berperan disini!

Seni Ericksonian-Ericksonianan #2:

The Power of Pacing - Leading



Para praktisi NLP yang membaca judul artikel ini tentunya telah memahami dengan baik kekuatan pola komunikasi dengan teknik *Pacing – Leading* yang dibahas pada kesempatan kali ini. Namun, perkenankan saya kembali menuliskan berbagai pengamatan dan pengalaman tentang kekuatan pola ini dalam kaitannya dengan kegiatan hipnosis, yang ternyata menimbulkan hasil yang sangat kentara untuk diperhatikan. Tulisan ini bukanlah bermaksud menggurui, namun sebenarnya hanyalah merupakan *sharing* belaka dari saya pribadi yang sedang mencoba mempelajari kembali apa yang saya maknai dalam kaitannya dengan kaidah Ericksonian.

Mudah-mudahan “*Ericksonian-Ericksonianan*” yang saya tulis ini dapat mendekati filosofi Ericksonian sesungguhnya ataupun minimal tidak berseberangan akibat keterbatasan pemahaman saya.

Dalam pemahaman Neuro-Linguistic Programming (NLP) dikenal pola komunikasi yang disebut sebagai *Pacing – Leading*, yang arti harafiahnya kira-kiranya adalah mengikuti atau menyamakan diri terlebih dahulu (*pacing*) untuk kemudian membimbing (*leading*) lawan komunikasi kita. Teknik ini sangat efektif digunakan untuk mengajak orang lain menyetujui pendapat ataupun hal-hal yang Anda sarankan kepadanya, setelah terjadi adanya keakraban (*Rapport*) yang terbentuk sebelumnya. Bahkan secara lebih spesifik seringkali dijelaskan keseluruhan pola *Pacing-Leading* secara elegan dengan pola:

Pacing – Pacing – Pacing – Leading
Pacing – Pacing – Leading – Leading
Pacing – Leading – Leading – Leading
Leading – Leading – Leading – Leading

Dalam buku “*Ericksonian Approaches – A Comprehensive Manual*” (1999) yang ditulis oleh Rubin Battino, M. S. dan Thomas L. South, Ph. D. dinyatakan bahwa pola *Pacing – Leading* ini banyak mewarnai sesi terapi yang dilakukan oleh Milton H. Erickson, salah satunya adalah yang terjadi dalam catatan Erickson dan Ernest Rossi tentang kasus “*word salad*”, dimana sang maestro menangani seorang penderita gangguan mental bernama George yang seringkali

menggumamkan kata-kata tak jelas dan tidak beraturan (*word-salad*). Setelah Erickson melakukan hal yang sama kepada sang klien (sama-sama mendengungkan susunan kata yang tidak jelas pula), akhirnya sebuah komunikasi normal dapat terjadi dan tindakan terapi dapat dilakukan yang membuat klien tersebut mampu memasuki kondisi deep trance dalam waktu 15 menit sesi terapi.

Beberapa tahun yang lalu, ketika saya membaca buku tentang pola komunikasi berdasarkan NLP dalam kaitannya dengan kegiatan penjualan dan belum mengenal hipnosis secara langsung, ada sedikit kebingungan mengenai keefektifan pola seperti ini meskipun tentu saja tetap mengakui keunggulannya. Saya masih beranggapan bahwa pola ini meskipun dahsyat, tetap saja mengandung kelemahan-kelemahan tertentu yang saya anggap waktu itu sebagai 'ketidaknaturalan' ataupun 'ketidakalamiah' sehingga untuk melakukannya akan mengalami beberapa kendala praktis.

Simak saja beberapa contoh kalimat yang dulunya saya anggap sebagai sebuah contoh 'ketidaknaturalan' dalam penyusunan kalimat yang membuat saya menjadi 'cukup aneh' karenanya:

"Bu, sementara Ibu menerima brosur kami, silakan mulai mempertimbangkan untuk memilih salah satu pilihan barang di antaranya..."

"Saat Anda melihat-lihat dan mengamati barang di toko kami ini, tentunya Anda dapat menyetujui bahwa barang kami memiliki keunggulan kualitas yang dapat dipertanggungjawabkan.."

"Sambil Anda mengamati produk kami ini, tentulah Anda menyadari bahwa ini produk yang sesuai dengan kepribadian Anda sendiri!"

Keanehan yang saya rasakan waktu itu tentulah saya harapkan untuk Anda pahami, para pembaca, dalam kerangka sebagai seorang 'pemula' yang sama sekali belum paham mengenai kaidah NLP itu sendiri dan hanya membacanya dari buku secara sepatah-patah, bahkan pula belum mengenal konsep 'pikiran bawah sadar', ataupun sejenisnya! Namun kebingungan tersebut perlahan-lahan memudar seiring dengan pemahaman dari berbagai sumber dan rekan mengenai NLP itu sendiri sebagai sebuah '*attitude*' dan bukannya sebuah konsep yang dapat diterapkan secara sepenggal-penggal.

Bahkan menjadi sebuah kekaguman tersendiri bagi saya akan keluarbiasaan pola *Pacing – Leading* ini setelah menerima penjelasan dari Bp. Yan Nurindra mengenai filosofi *Pacing – Leading* sebagai seni menyisipkan ide di balik fakta yang dikemukakan sebelumnya. Dengan

kata lain, proses menyamakan diri (*pacing*) dapat dimodifikasi sebagai pemberian sebuah fakta yang kemudian diselipkan adanya sebuah ide berupa saran yang membimbing (*leading*) lawan bicara menerima komunikasi kita. Hal inilah yang kemudian saya tuliskan dalam *e-book* dan buku cetak saya yang berjudul ***“Hypnosis for Selling”***.

Saya tidak mengetahui apakah hal tersebut pernah didefinisikan sebelumnya (hingga saat ini saya belum menemukan sumber terkait) ataupun pemahaman yang diadaptasi oleh beliau sendiri, namun hal ini membuat pemahaman mengenai *Pacing - Leading* itu sendiri menjadi jelas dan mudah! Bahkan dalam praktiknya, pola ini sangat menunjang keberhasilan kegiatan hipnosis dalam menciptakan trans / *trance* (kondisi hipnosis), memperdalamnya lebih lanjut, mengembalikannya dalam kondisi normal (*termination/emerging*), dan hal-hal lain yang terkait dengannya.

Beberapa hal yang saya catat menurut pemahaman pribadi terkait dengan manfaat pola *Pacing – Leading* dalam kegiatan hipnosis ini adalah:

- **Menunjang keberhasilan kondisi hipnosis (masuk ke trans / *trance-in*)**

Meskipun jarang dijumpai, namun tetap terbuka kemungkinan bahwa keberhasilan tes sugestibilitas sebagai proses pra-induksi ternyata tidak diikuti dengan keberhasilan membawa subjek / klien ke dalam kondisi hipnosis / trans lewat teknik induksi. Ini terjadi karena berbagai faktor, salah satunya adalah belum pahamnya pikiran bawah sadar subjek mencerna kegiatan induksi yang dikomunikasikan.

Hal ini dapat diatasi dengan baik lewat pemanfaatan pola *Pacing – Leading* yang dikomunikasikan setelah tes sugestibilitas sebagai bagian dari pra-induksi tersebut. Ini mengacu pula pada prinsip bahwa keberhasilan sebuah sugesti memberikan peluang terhadap keberhasilan sugesti berikutnya (*the rule of compound suggestions*).

Sebagai contoh adalah kalimat sugesti berikut:

“Kini... dengan menyadari bahwa tubuh Anda begitu malas sekali untuk digerakkan, dan memilih tetap diam di kursi ini... (Pacing) Tentunya Anda memahami bahwa tubuh Anda saat ini dapat menjadi lebih malas lagi, dan memilih untuk beristirahat secara relaks di kursi ini... (Leading)..” (Apabila telah berhasil dilakukan tes sugestibilitas tubuh subjek tidak dapat berdiri / *impossible to stand up*).

“Dengan mata yang terkunci saat ini (Pacing), tentulah Anda dapat merasakan bahwa Anda semakin Anda berusaha membuka kelopak mata Anda, Anda ditarik menuju

kondisi relaksasi yang menyerupai kondisi mengantuk dan tertidur lelap... (Leading)”
(Apabila telah berhasil dilakukan tes sugestibilitas mata terkunci / *catalepsy of the eyes*).

- **Memanfaatkan resistensi yang mungkin terjadi untuk menunjang trans**

Dalam artikel saya sebelumnya yang berjudul “*Seni ‘Ericksonian-Ericksonian’ #1: Memperkuat Resistensi (Encouraging Resistance)*” tentulah dapat Anda pahami bahwa kesemua contoh kegiatan ‘*Memanfaatkan Resistensi*’ yang dituliskan pada tersebut dapat berjalan dengan baik akibat adanya pola *Pacing – Leading* seperti di bawah ini (lihat artikel no. (1) sebelumnya):

“Ya, dengan tangan Anda yang memilih untuk bengkok seperti ini (Pacing), teruskan berusaha untuk membengkoknya, terus bengkok, dan tidak dapat diluruskan lagi (Leading)...” (Percobaan no. 1)

“Bagus sekali, setiap kali ditanya nama, Anda dengan luar biasa dapat menjawab nama Anda... (Pacing) sehingga saat ini setiap kali ditanya apapun juga, tentunya Anda dengan luar biasa pula dapat menjawabnya dengan nama Anda (Leading)...” (Percobaan no. 2)

“Ya, nampaknya jari-jari Anda memilih untuk menyukai menulis huruf A seperti ini... (Pacing), sehingga sekarang jari-jari Anda menjadi sangat leluasa untuk menulis huruf A saja... (Leading)...” (Percobaan no. 3)

“Baiklah, angka 6 nampaknya sangat berarti buat Anda sehingga pikiran Anda tidak mau melepaskannya dari benak Anda... (Pacing), maka tentunya jangan pernah melepaskannya untuk kemudian mulai sekarang ini setiap kali Anda menghitung angka 1 hingga 6, pertahankan angka 6 baik-baik sehingga hitungannya menjadi 1, 2, 3, 4, 5, 6, 6, 6, 6, dan terus 6... (Leading)...” (Percobaan no. 4)

- **Mengatasi abreaksi yang mungkin timbul dalam kondisi trans**

Abreaksi (*abreaction*) merupakan luapan emosi yang muncul akibat dari dalam diri klien akibat pengalaman (traumatik) masa lalu yang sebelumnya terpendam dalam pikiran bawah sadar. Untuk mengetahui lebih lanjut tentang hal ini, silakan membaca buku “***Membongkar Rahasia Hipnosis***” yang kebetulan telah diterbitkan tahun ini.

Terjadinya abreaksi seperti ini dapat diatasi dengan baik lewat komunikasi yang mengacu pada pola *Pacing – Leading*, misalnya sebagai contoh abreaksi apabila klien meraung-raung untuk meluapkan emosinya, Anda dapat memberikan saran demikian:

“Tentunya diri Anda saat ini memilih untuk menumpahkan segala macam emosional yang terpendam dari dalam diri Anda, dan itu bagus sekali...! Silakan melakukannya sekarang ini.. (Pacing), dan Anda bahkan dapat menjadi lebih tenang dan lega setelahnya.. dengan menarik napas panjang dan menghembuskannya perlahan setelah emosi Anda telah ditumpahkan sepenuhnya... (Leading) ..”

- **Membimbing subjek / klien untuk mampu memasuki kondisi hipnosis lebih lanjut**

Kemampuan seseorang untuk memasuki kedalaman hipnosis secara alamiah (bakat) pada dasarnya berbeda-beda menurut keunikan masing-masing, namun strategi pola *Pacing – Leading* dapat dimanfaatkan untuk menunjang bimbingan yang dilakukan oleh pemandu hipnosis untuk memandu subjek / klien memasuki kondisi hipnosis yang lebih dalam lagi.

Ini sama halnya seperti kegiatan memandu seseorang ke dalam kondisi hipnosis pada contoh 1: *“Menunjang keberhasilan kondisi hipnosis (masuk ke trans / trance-in)”*, yang memanfaatkan prinsip *“rule of compound suggestions”*: keberhasilan sebuah sugesti memberikan peluang terhadap keberhasilan sugesti berikutnya.

Sebagai contoh adalah membawa seseorang yang awalnya hanya mencapai kondisi trans ringan (*light trance*) dengan melupakan sebagian ingatannya (*partial posthypnotic amnesia*) yang berada dalam skala kedalaman level 11-12 Davis-Husband Scale, semisal melupakan namanya sendiri, dapat dituntun dengan baik untuk memasuki kondisi hipnosis yang lebih dalam lewat pola *Pacing-Leading* sehingga dapat memasuki trans sedang (*medium trance*) dengan melupakan seluruh ingatannya sehingga menjadi rancu (*complete amnesia by suggestion*) yang berada dalam skala kedalaman level 20 David-Husband Scale lewat contoh berikut:

“Dengan melupakan nama Anda sendiri dan menjadi sedemikian bingung saat ini... (Pacing), tentunya akan menjadi lebih mudah bagi Anda untuk melepaskan semua kebingungan Anda sehingga Anda menjadi sangat malas sekali untuk mengingat apapun juga... (Leading)...”

- **Memperkuat sistem representasi indra yang lebih lemah dari subjek / klien dalam kondisi trans**

Dalam NLP dinyatakan bahwa walau semua orang menggunakan semua inderanya (sistem representasi) untuk menerima informasi, mereka cenderung memfavoritkan salah satu indera yang disebut sebagai *primary system*, semisal memfavoritkan indera penglihatan (*visual*) dibanding pendengaran (*auditory*). Sehingga dalam kaitannya dengan hal ini, seseorang menjadi lebih lemah merepresentasikan sesuatu yang berkaitan dengan salah satu indera yang bukan *primary system*-nya.

Pada kegiatan hipnosis, hal ini menjadi sebuah hambatan seseorang untuk mencapai kondisi-kondisi tertentu yang membutuhkan sensasi-sensasi indera tertentu, semisal dalam kondisi trans dalam (*deep trance*) lewat kegiatan halusinasi *visual* maupun *auditory*. Namun dengan memanfaatkan pola *Pacing – Leading*, mencapai kegiatan yang membutuhkan sensasi sistem representasi indera yang lebih lemah dimungkinkan untuk dapat ditimbulkan dengan dipicu lewat *primary-system*-nya terlebih dahulu. Kembali lagi, ini berprinsip pada dalil “*rule of compound suggestions*”: keberhasilan sebuah sugesti memberikan peluang terhadap keberhasilan sugesti berikutnya.

Banyak dijumpai seseorang yang berada dalam kondisi hipnosis, tidak serta-merta mampu menerima sugesti secara langsung yang berkaitan dengan indera yang bukan representasi primernya (*primary system*). Semisal seseorang yang belum mampu mencapai kondisi *negative visual hallucination* (halusinasi visual negatif = tidak melihat sesuatu yang sebenarnya ada) karena sistem representasi primernya adalah *auditory* (pendengaran), masih dimungkinkan mencapai kondisi hipnosis yang diinginkan dengan memicunya lewat kegiatan yang berkaitan dengan sistem *auditory* terlebih dahulu.

Contoh sugesti dalam kegiatan *Stage Hypnosis* sederhana berkaitan dengan hal di atas:

“Dan saat ini, ketika Anda mampu mendengar suara setiap orang yang ada di ruangan ini menjadi hilang, kecuali suara saya dan suara Anda... (Pacing), tentunya Anda memahami bahwa hal itu adalah sebuah ketidakwajaran.. Menjadi sebuah hal yang lebih wajar bagi Anda apabila setelah Anda membuka mata nanti, Anda menyadari bahwa sebenarnya tidak ada seseorang pun yang ada disini kecuali saya dan Anda sendiri!.. (Leading)”

- **Membawa seseorang kembali dalam kondisi normal (Terminasi / *Emerging*) secara lebih baik (*out-of-trance*)**

Sering pula dijumpai, seseorang yang berada dalam kondisi hipnosis menjadi sangat 'malas' sekali untuk dibimbing kembali ke dalam kondisi normal, salah satu sebabnya adalah karena ia merasakan sedemikian nyamannya berada dalam kondisi tersebut. Kemungkinan yang lain adalah karena pemandu hipnosis / hipnoterapis melakukannya dengan waktu yang sangat singkat dan dianggap terburu-buru oleh subjek / klien sehingga ia lebih memilih untuk mengabaikannya saja. Hal ini, meskipun tidak berbahaya, dapat menjadi kesulitan tersendiri terutama dalam kegiatan *Stage Hypnosis*.

Namun dengan pola komunikasi yang didasarkan pada *Pacing – Leading*, seorang subjek / klien dapat disiasati untuk dibimbing pelan-pelan kembali kepada kesadaran semula seperti halnya contoh di bawah ini:

“Baik... Dengan berada dalam kondisi hipnosis seperti ini tentunya Anda menyadari bahwa kondisi ini sangat nyaman bagi Anda sendiri.. (Pacing), sedemikian nyamannya sehingga Anda mampu menarik napas panjang secara perlahan.. dan menghembuskannya secara perlahan.. seperti itu... (Leading), ... Dan dengan menyadari bahwa Anda mampu menarik napas dan menghembuskannya seperti ini.. Anda mampu menyadari pula bahwa Anda dapat merasakan kondisi yang sama nyamannya dengan kondisi saat ini lewat kegiatan menggerakkan jari-jari tangan Anda secara perlahan... jari-jari kaki Anda... kedua tangan Anda... dan bahkan pula sambil membuka mata secara perlahan... (Leading)..”

Dengan pemahaman-pemahaman kegiatan hipnosis seperti yang telah dituliskan di atas, saya pribadi menjadi menyadari bahwa pola *Pacing – Leading* ini benar-benar merupakan rangkaian kalimat yang mengandung muatan luar biasa untuk ditujukan kepada pikiran bawah sadar (*subconscious*)! Sebuah pemahaman komunikasi yang berdayaguna, apalagi jika dimanfaatkan dalam konteks yang tepat oleh orang yang tepat, dan dalam tujuan yang tepat pula!

Seni Ericksonian-Ericksonianan #3:

Metafora (*Metaphor*)



Dalam kegiatan terapi Milton Erickson, banyak dimanfaatkan komunikasi yang mengandung nuansa metafora (*metaphor*), hal ini banyak dibahas secara detil pada buku yang ditulis oleh Sydney Rosen yang berjudul *“My Voice Will Go with You: The Teaching Tales of Milton H. Erickson M.D.”* (1991). Konsep metafora sendiri merupakan kiasan yang memperbandingkan dua hal yang nampaknya tidak berhubungan secara langsung, dan diadaptasi dari kosakata Yunani: *“metapherein”* yang merupakan perpaduan dari dua kata yaitu *“meta”* yang menyiratkan makna “perubahan” dan *“pherein”* yang berarti “membawa”.

Menurut pendekatan linguistik kognitif, ini karena metafora sering dilihat sebagai fungsi kognitif dasar, yaitu bahwa manusia secara alami melihat ciri-ciri umum dalam setiap kegiatan hidup yang didasarkan pada fakta-fakta yang berbeda, dan perilaku seperti itu diperlukan untuk pemahaman dan pembelajaran hidupnya. Membandingkan dua hal yang nampaknya tidak berhubungan secara tidak langsung ini dikarenakan informasi yang ada di dalam pikiran bawah sadar (memori, imajinasi, dan lain-lain) tidak dibentuk secara verbal (kata-kata, kalimat, atau bahasa), namun diakses lewat pemahaman non-verbal sehingga klasifikasi verbal seringkali tidak mengkomunikasikan hal-hal yang dapat dipahami oleh pikiran bawah sadar.

Sebagai contoh, pemahaman kata ‘relaks’ (dalam konteks verbal) bagi masing-masing individu adalah berbeda-beda, tergantung dari pengalaman ataupun hal-hal lain menurut interpretasinya sendiri. Namun dengan digunakan perbandingan atas kondisi yang lain (perumpamaan/metafora), semisal dinyatakan bahwa kondisi ‘relaks’ seperti halnya sebuah sensasi ketika orang tersebut berhasil mencapai apa yang diidam-idamkannya, akan timbul sebuah pengkondisian yang lebih baik dan selaras dengan apa yang dimaksudkan oleh pemberi komunikasi.

Dalam kegiatan hipnosis konvensional, telah dipahami pula bahwa penggunaan metafora membuat komunikasi kepada pikiran bawah sadar menjadi jauh lebih efektif dan berkualitas seperti pada kegiatan *Pre-Induction – Induction – Deepening – Suggestion / Therapeutic Procedure – Termination / Emerging* sebagai berikut:

- **Pre Induction & Induction**

Tes sugestibilitas sebagai sarana *hypnotic training* akan baik sekali apabila pemandu hipnosis 'membimbing' subjek / klien untuk belajar memahami kondisi hipnosis dengan komunikasi yang menggunakan kiasan: lengan kaku (seperti besi baja), mata terkunci (seakan-akan dilumuri lem), dan sebagainya. Bandingkan apabila tidak ada nuansa metafora yang terkandung dalam sugesti yang diberikan:

Tanpa metafora: *"Dan sekarang jadikan lengan Anda menjadi kaku sekali, sehingga tidak bisa dibengkokkan!"*

Pemberian metafora: *"Dan sekarang, bayangkan dan rasakan lengan Anda seakan-akan berubah menjadi besi, besi yang sangat keras sekali, sehingga tidak bisa dibengkokkan!"*

Tanpa metafora: *"Kini buatlah kelopak mata Anda menjadi terkunci dan tidak dapat dibuka lagi..."*

Pemberian metafora: *"Kini rasakan dan imajinasikan adanya lem super kuat yang terdapat pada kelopak mata Anda, yang membuat kelopak mata Anda menjadi menempel lekat dan tidak dapat dibuka..."*

Tentunya kita sepakat, subjek / klien akan lebih mudah belajar untuk mengenal dan memasuki kondisi hipnosis (yang mungkin belum pernah ia pahami sebelumnya) lewat adanya perumpamaan-perumpamaan yang memudahkan pemahamannya! Prinsip serupa berlaku pula lewat proses induksi yang membawa subjek / klien ke dalam kondisi hipnosis, sehingga menunjang keberhasilan subjek / klien memasuki kondisi hipnosis dengan lebih baik dan nyaman:

Tanpa metafora: *"Kini buatlah tubuh Anda menjadi serelaks mungkin..."*

Pemberian metafora: *"Kini perintahkanlah otot-otot tubuh Anda untuk seakan-akan menjadi mengendur, yang membuat tubuh Anda menjadi lebih relaks..."*

Tanpa metafora: *"Niatkan kondisi yang jauh lebih relaks dalam setiap tarikan napas Anda..."*

Pemberian metafora: *"Niatkan bahwa setiap kali Anda menarik napas, Anda menarik segenap energi positif melalui hidung Anda yang menimbulkan sensasi rasa jauh lebih relaks..."*

- ***Deepening***

Proses pendalaman (*deepening*) yang bertujuan menghasilkan kondisi hipnosis lebih kuat (lebih dalam) lagi banyak melakukan pemanfaatan metafora. Pada prinsipnya teknik-teknik pendalaman (*deepening*) seperti menuruni tangga, turun dengan lift (*elevator technique*), memasuki lorong (*hallway technique*), dan lain-lain merupakan komunikasi kepada pikiran bawah sadar untuk memasuki kondisi hipnosis dengan lebih dalam. Lewat pemahaman ini, Anda dapat membuat sendiri teknik-teknik pendalaman seperti ini menurut kreativitas Anda dengan berdasarkan adanya kiasan cerita, dan akan menjadi lebih berkualitas apabila pendekatan cerita yang dilakukan didasarkan pada hal-hal yang berkaitan dengan subjek / klien itu sendiri sebagai kegiatan utilisasi.

Bahkan sesudahnya dipahami bahwa pemanfaatan cerita seperti ini tidak perlu disampaikan dalam penyampaian kegiatan “turun lebih dalam / lebih rendah” seperti teknik *deepening* menuruni tangga atau elevator. Cerita-cerita kiasan yang tidak berasosiasi dengan kegiatan “turun lebih dalam / lebih rendah” pun dapat digunakan untuk memandu subjek / klien memasuki kondisi hipnosis secara lebih dalam, dan bekerja dengan sama efektifnya pula dalam menghasilkan kondisi hipnosis yang lebih ‘dalam’! Hal ini terjadi karena nuansa imajinasi atau sensasi *Visual – Auditory – Kinaesthetic* yang lebih kuat membuat pikiran bawah sadar subjek / klien menjadi lebih terlibat / terasosiasi terhadap imajinasi / sensasi tersebut, dan pada saat itulah kondisi hipnosis yang semakin kuat terjadi.

Salah satu contoh sederhana yang memperkuat nuansa imajinasi atau sensasi *Visual – Auditory – Kinaesthetic* ini adalah teknik pendalaman *private place*, yang dilakukan lewat kegiatan membimbing subjek / klien untuk berada dalam tempat yang menyenangkan yang ia pilih sendiri. Saat dimana subjek / klien semakin terlibat secara intens dan ‘nyata’ dalam tempat yang menyenangkan tersebut lewat sensasi *Visual – Auditory – Kinaesthetic* yang diperkuat inilah yang menjadikan subjek / klien memasuki kondisi hipnosis yang lebih dalam.

- ***Suggestion / Therapeutic Procedure***

Sama halnya seperti penggunaan “*Pacing – Leading*” yang telah dibahas pada artikel lalu, penggunaan metafora dapat dimanfaatkan untuk menunjang keberhasilan sugesti dalam kegiatan *Stage Hypnosis* maupun *therapeutic procedure* dalam kegiatan hipnoterapi.

Dalam kegiatan *Stage Hypnosis* sederhana, seringkali dijumpai subjek tidak mampu menginterpretasikan sugesti yang diberikan oleh pemandu hipnosis karena alasan yang telah disebutkan di atas: pemahaman pikiran bawah sadar yang berbeda-beda, dengan kata lain sugesti yang diberikan gagal dilaksanakan. Padahal, subjek telah mampu dibawa dalam kondisi hipnosis dengan baik. Sebagai contoh sederhana, semisal subjek disugesti untuk melupakan namanya sendiri dengan sugesti langsung, pikiran bawah sadar subjek menjadi 'kebingungan' bagaimana cara untuk melupakan namanya sendiri sehingga sugesti tersebut tidak mampu dijalankan. Namun dengan pemanfaatan sugesti yang bernuansa metafora, yang memberikan perumpamaan untuk 'memudahkan' pikiran bawah sadar subjek 'mencerna' dan kemudian 'memproses' instruksi yang diberikan, kemungkinan keberhasilan sugesti menjadi lebih besar.

Tanpa metafora: *"Dan mulai sekarang, nama Anda telah hilang dari dalam pikiran Anda sehingga nanti begitu Anda membuka mata, Anda benar-benar melupakan nama Anda sendiri..."*

Pemberian metafora: *"Dan mulai sekarang, biarkan pikiran Anda dengan luar biasa menghapus nama Anda sendiri, seperti halnya sebuah penghapus yang menghapus tulisan pensil pada sebuah kertas.. Sehingga nanti begitu Anda membuka mata, Anda benar-benar melupakan nama Anda sendiri karena tulisan pensil pada sebuah kertas tersebut telah terhapus semuanya..."*

Dalam kegiatan terapi (hipnoterapi), dapat dijumpai sedemikian banyak teknik *therapeutic procedure* yang memanfaatkan filosofi metafora dalam teknik-teknik yang dilakukan, termasuk di dalamnya *Part Therapy* yang melakukan identifikasi terhadap masing-masing bagian (*parts*) diri yang saling bertolak belakang dan memisahkannya secara jelas (polarisasi). Termasuk pula teknik *Swish Pattern*, *Circle of Excellence*, dan teknik-teknik lain yang dikenal dalam Neuro-Linguistic Programming (NLP).

Bahkan komunikasi yang memanfaatkan metafora tidak hanya berupa komunikasi kepada pikiran bawah sadar saja, sebaliknya komunikasi yang muncul dari pikiran bawah sadar ke pikiran sadarnya seringkali ditimbulkan dengan nuansa-nuansa metafora seperti ini, yang dilakukan lewat teknik *Object Imagery*.

- ***Termination / Emerging***

Serupa pula dengan apa yang telah dibahas pada tulisan lalu tentang *“Pacing – Leading”*, sering pula dijumpai, seseorang yang berada dalam kondisi hipnosis menjadi sangat ‘malas’ sekali untuk dibimbing kembali ke dalam kondisi normal. Selain karena merasakan sedemikian nyamannya berada dalam kondisi tersebut, terdapat kemungkinan pula subjek / klien tidak memahami komunikasi yang dilakukan oleh pemandu hipnosis, sehingga subjek / klien mengalami sedikit kesulitan untuk kembali dalam kondisi normal sesuai instruksi yang diberikan (terutama terjadi apabila subjek / klien baru pertama kalinya menerima kondisi hipnosis secara ‘formal’).

Jika ini terjadi, dapat diatasi dengan baik pula lewat penggunaan komunikasi yang bernuansa metafora seperti contoh di bawah ini:

“Dan saat ini, biarlah perlahan-lahan tubuh Anda menerima kesegaran yang muncul secara perlahan-lahan seperti sebuah sensasi udara sejuk yang mengalir mulai dari telapak kaki Anda, yang membuat telapak kaki Anda menjadi sangat nyaman sekali untuk digerakkan.. Terus mengalir ke kedua kaki Anda.. yang membuat keduanya menjadi sangat nyaman untuk digerakkan.. ke pinggang... (dst.)”

Mengapresiasi Pemanfaatan Metafora yang Dilakukan oleh Erickson sebagai Sebuah Mahakarya (*Masterpiece*)

Secara luar biasa, kegiatan terapi dari Erickson yang seringkali dilakukan dalam kondisi klien membuka mata (*waking*) dipraktikkan lewat alur kegiatan yang sedemikian halusnyanya, dimana tidak lagi kentara secara jelas manakah yang merupakan proses pra-induksi, proses induksi, dan kapan pemberian sugesti dilakukan. Kegiatan ini dilakukan lewat penggunaan cerita-cerita (*story telling*) yang nampaknya tidak berhubungan langsung dengan tujuan terapi itu sendiri, yang menjadikan banyak kegiatan terapi Erickson dianggap sebagai mahakarya (*masterpiece*) kegiatan hipnosis dan hipnoterapi oleh berbagai praktisi.

Strategi terapi Erickson yang seperti ini dikaji dengan sebagai sebuah pemodelan sama halnya seperti cerita rakyat yang berselipkan pendidikan dan anjuran seperti pada cerita-cerita sufi (sebagai contoh kisah Nasrudin) dan kisah-kisah tradisi Zen yang kesemuanya dikemas untuk memberikan pesan kepada pikiran bawah sadar. Sebuah cerita yang disampaikan secara wajar,

namun menimbulkan sugesti terselubung dengan begitu halusny yang mampu diterjemahkan secara baik oleh pikiran bawah sadar!

Sebagai sebuah bahan pertimbangan kejeniusan strategi Erickson dalam memanfaatkan metafora, jika kita menyimak pemanfaatan metafora dalam contoh-contoh kegiatan hipnosis konvensional seperti yang telah ditulis di atas sebelumnya dapat kita ketahui bersama-sama bahwa penggunaan nuansa metafora masih diiringi dengan pemberian sugesti yang bersifat langsung (*direct*) seperti:

“Dan sekarang, bayangkan dan rasakan lengan Anda seakan-akan berubah menjadi besi, besi yang sangat keras sekali, sehingga tidak bisa dibengkokkan!”

“Kini perintahkanlah otot-otot tubuh Anda untuk seakan-akan menjadi mengendur, yang membuat tubuh Anda menjadi lebih relaks...”

Apabila Erickson diminta untuk melakukan ‘modifikasi’ terhadap kedua sugesti di atas menurut filosofi metafora yang biasa dilakukannya, diyakini bahwa dengan kejeniusannya Erickson akan mampu menceritakan sebuah cerita bertemakan tentang kerasnya sebuah besi atau mengendurnya suatu benda, yang mengandung sugesti-sugesti tersembunyi yang bersifat tak langsung (*indirect*) dan mampu menyebabkan lengan subjek menjadi kaku atau otot-otot mengendur sesudahnya!

Sebuah contoh menarik dari salah satu kegiatan terapi yang dilakukan oleh Erickson dituliskan dalam buku gubahan Sydney Rosen yang berjudul *“My Voice Will Go with You: The Teaching Tales of Milton H. Erickson M.D.”* (1991) tentang kegiatan terapi *“Bedwetting and Baseball”* (Mengompol dan Permainan Bisbol) lewat cerita Erickson di bawah ini:

Jerry, yang berusia 10 tahun hingga saat itu masih saja selalu mengompol setiap malam, padahal adiknya, yang berusia 8 tahun tidak pernah mengompol lagi. Hal itu menjadikan Jerry seringkali ditertawakan oleh teman-temannya. Tambah lagi ia seringkali didoakan dalam kegiatan gereja secara bersama-sama untuk dapat meninggalkan kebiasaan buruknya, yang malahan menjadikan Jerry memandang dirinya sendiri sebagai seorang ‘pengompol’.

Aku (Erickson) yang memperhatikan kejadian tersebut meminta kedua orangtuanya untuk membawa Jerry ke kantorku, dan mereka setuju. Mereka datang ke kantorku dengan sang ayah menggandeng salah satu tangannya, dan ibunya pada tangan yang lain, dan membuat Jerry menundukkan mukanya. Kemudian kuminta kedua orangtuanya untuk keluar ruangan serta menutup pintu, dan setelah itu Jerry berteriak.

Ketika kamu berteriak, tentunya banyak napas yang dikeluarkan. Maka aku menunggunya selesai berteriak dengan sabar, dan ketika Jerry selesai berteriak, giliran aku yang berteriak.

Jerry heran menyaksikanku. Aku berkata padanya, “Giliranku sudah, dan sekarang giliranmu kembali.” Maka Jerry kembali berteriak dan saat dia berhenti sejenak, aku mengambil giliranku untuk berteriak pula. Setelah kami berulang kali bergantian berteriak, akhirnya aku berkata, “Sekarang giliranku untuk duduk di kursi.” Dan Jerry pun turut duduk di kursi yang lain yang ada di situ. Kemudian aku mulai mengajaknya untuk mengobrol. (Simak bagaimana Erickson melakukan ‘Pacing-Leading’ secara luar biasa pada kegiatan ini!).

Aku berkata, “Saya tahu kau suka sekali bermain bisbol. Dan tahukah kau tentang permainan ini? Kau harus mengatur pandangan matamu, pergerakan lengan dan telapak tanganmu, dan juga keseimbangan tubuhmu. Ini benar-benar permainan yang ilmiah. Kau melakukan permainan ini dengan kegiatan mengatur dan menyelaraskan – pandangan mata, dan otot-otot tubuh yang tepat. Dalam permainan bola kaki, yang harus kamu perhatikan hanyalah tulang dan ototmu, sekedar untuk menabrakkan tubuhmu dalam rangka membuka jalan saja.” Adik laki-lakinya menggemari permainan bola kaki ini. (Erickson tertawa). Kami bercakap-cakap tentang keilmiahan permainan bisbol dan Jerry sangat menyukai pembicaraan tentang hal-hal yang berkaitan dengan permainan bisbol.

Dan Jerry aku ketahui pula suka memainkan panah. Aku tunjukkan padanya bagaimana memegang busur dan anak panah dengan kekuatan yang sesuai. Kau harus mengatur pandangan matamu, menaruh perhatian pada arah tiupan angin, jarak dan sudut yang sesuai pula. “Ini adalah permainan ilmiah,” kataku padanya. “Nama yang umum digunakan untuk permainan busur dan anak panah ini adalah ‘archery’ (seni memanah), dan nama ilmiahnya adalah ‘toxophily’.” Dan aku menuji keahlian Jerry dalam kegiatan bisbol dan memanah ini.

Sabtu depannya, Jerry tanpa adanya perjanjian terlebih dahulu datang kepadaku dan berbicara lebih lanjut tentang bisbol dan panahan. Dia datang setiap Sabtu sesudahnya dengan sukarela tanpa harus disepakati dulu, dan pada Sabtu keempat kalinya, ia mengatakan padaku dengan perasaan puas, “Mama tidak dapat menghentikan kebiasaan merokoknya.” Selesai sudah apa yang aku ceritakan. Jerry telah meninggalkan kebiasaan buruknya. (Erickson tertawa).

Dan sesudahnya, Jerry sering mengunjungiku untuk sekedar berbincang-bincang akan berbagai hal. Dan hingga kini aku tidak pernah sekali pun mengucapkan kata ‘mengompol’ kepadanya. Aku hanya berbicara tentang apa yang harus dilakukannya.

Aku tahu Jerry ingin meninggalkan kebiasaan mengompol. Maka aku berikan penghargaan kepadanya akan pengaturan otot saraf, pandangan mata, dan rangsangan inderawinya. Yang kemudian diterapkannya dalam berbagai kehidupannya pula. (Erickson tersenyum).

Cerita di atas menjadi sebuah contoh berharga, adanya sugesti atau saran yang diberikan secara tidak langsung dengan begitu halusny lewat metafora! Tentunya menjadi hal yang luar biasa apabila kita memiliki kompetensi pemanfaatan metafora seperti yang dilakukan oleh Milton Erickson tersebut, yang mana memerlukan kreativitas dan kemahiran tersendiri serta disesuaikan dengan pemahaman subjek / klien yang bersangkutan. Namun setidaknya, Anda dapat meneladani dan memodel bagaimana menciptakan metafora seperti halnya yang dilakukan oleh Erickson dengan langkah-langkah yang dituliskan oleh Rubin Battino, M. S. dan Thomas L. South, Ph. D. pada buku *“Ericksonian Approaches: A Comprehensive Manual”* dengan mengadaptasi langkah-langkah yang dideskripsikan oleh Gordon (1978) beserta Lankton dan Lankton (1983) sebagai berikut:

- **Kumpulkan segenap informasi yang berkaitan dengan diri klien (*Gather Information*)**

Agar metafora yang Anda buat mengandung arti yang dipahami klien, tentunya Anda perlu mendapatkan rangkaian informasi yang berkaitan dengan kehidupan klien itu sendiri. Metafora tentang pengalaman melaut tentunya tidak diterima apabila disampaikan kepada seseorang yang tidak bisa berenang atau tidak suka berlayar karena mabuk laut. Sama halnya pula penduduk kota yang tentunya tidak mengetahui bagaimana bercocok tanam. Mengetahui hobi dari klien seringkali menjadi sangat berguna. Siapa saja orang dekat yang terlibat dengan klien itu sendiri? Bagaimanakah kondisi hubungannya? Bagaimana jelasnya masalah yang terjadi? Apa yang sebenarnya klien harapkan? Sangat penting pula untuk mengetahui apa yang telah dicoba oleh klien di masa lalu untuk mengatasi hambatan, termasuk pula mencari tahu apakah terdapat hal-hal lain yang menghambat klien melakukan perubahan.

- **Tentukan panduan arah berdasarkan tujuan/harapan (*Outcomes Guide*)**

Gunakan keinginan klien sebagai panduan terhadap metafora yang dikreasikan. Dapat pula disusun tema-tema dramatis yang menjadi bagian dari situasi saat ini dan situasi yang diharapkan. Cerita yang menarik berkaitan dengan hal-hal dramatis. Sehingga supaya metafora yang dibentuk menjadi efektif, komponen-komponen yang berpotensi terhubung dengan unsur-unsur dramatis perlu dikaitkan dengan tujuan yang diinginkan.

- **Merangkai dan mengadaptasi metafora (*Construct/Adapt the Metaphor*)**

Mengkreasikan metafora-metafora baru secara unik kepada setiap klien seringkali memboroskan waktu dan bahkan bisa berpotensi mengintimidasi pada pribadi klien itu sendiri. Oleh karenanya, persiapkan pula metafora-metafora yang bersifat umum dan standar, serta dapat diaplikasikan dalam berbagai individu dan kegiatan. Contohnya adalah topik kehidupan (bertumbuhnya) manusia, hewan, dan tumbuhan dapat diadaptasikan dalam berbagai situasi. Termasuk pula kisah pembangunan rumah, program komputer, permainan atau cerita novel, dan hal-hal lain yang dapat disesuaikan.

- **Drama/ketegangan/misteri (*Drama/Suspence/Mystery*)**

Cerita yang menarik selalu dramatis, dan dengan dibalut nuansa penuh ketegangan dan misteri. Apa yang akan terjadi? Kapan? Kepada siapa? Dan bagaimana caranya? Elemen-elemen pertanyaan seperti ini dapat ditanamkan dalam awal metafora yang diceritakan. Di sisi lain, nuansa humor dapat pula dijadikan alternatif pilihan ataupun disertakan.

- **Pembingkai ulang (*Reframing*)**

Cerita yang menarik selalu dramatis, dan dengan dibalut nuansa penuh ketegangan dan misteri. Apa yang akan terjadi? Kapan? Kepada siapa? Dan bagaimana caranya? Elemen-elemen pertanyaan seperti ini dapat ditanamkan dalam awal metafora yang diceritakan. Di sisi lain, nuansa humor dapat pula dijadikan alternatif pilihan ataupun disertakan.

Sampai pada tahap tertentu, nilai tentang cerita tergantung dari adanya bingkai ulang yang tidak terpisah dari cerita itu sendiri. Dongeng adalah sesuatu yang dikomunikasikan, dan yang menjadi tujuan adalah adanya pola pandang baru dan berbagai pilihan. Dengan memahami konsep ini, metafora dapat secara sengaja dikreasikan dengan berdasar pada adanya pemaknaan baru di balik peristiwa yang terjadi.

- **Penutup cerita (*Closure*)**

Metafora dapat diceritakan kepada klien dalam kondisi trans dalam maupun ringan, dan cerita yang menarik seringkali mempengaruhi kedalaman trans dari pendengar cerita. Terkadang amnesia dapat timbul dalam kondisi trans sehingga menyebabkan klien menjadi bingung atas nuansa dari metafora yang diceritakan. Oleh karena itu, klien perlu diorientasikan kembali pada kondisi dan lokasi saat ini pada akhir cerita yang disampaikan.

Seni Ericksonian-Ericksonianan #4:

Confusion Techniques



Konon, beberapa praktisi hipnosis bahkan menyatakan hanya "meraba-raba" perilaku kegiatan hipnosis MHE tanpa bisa mendeskripsikan secara lengkap kondisi yang sebenarnya terjadi. Namun setidaknya dari "pengamatan" para praktisi yang terlibat secara langsung ataupun tidak langsung dengan MHE ini, yang mencoba untuk memodelkan berbagai macam kegiatannya, kita dapat memulai langkah awal kita untuk "meniru" dan menelaah gaya MHE itu sendiri.

Salah satu fenomena yang paling menarik dalam kegiatan MHE yang menjadi topik pada artikel ini adalah wawasannya dalam melakukan kegiatan hipnosis lewat kegiatan komunikasi dengan membingungkan pikiran (*confusion method*), yang membuat subjek/klien mengalami kondisi hipnosis (*trance* / trans) secara "sadar sepenuhnya" akibat kegiatan mencari makna yang tepat ke dalam memori pengalamannya sendiri terhadap informasi asing yang sedang berlangsung.

Dalam pemahaman Neuro-Linguistic Programming (NLP), kegiatan subjek/klien yang seperti ini disebut sebagai *Transderivational Search (TDS)*. Dari kegiatan subjek/klien yang seperti inilah pemodelan definisi "*trance*" / trans menjadi "benar-benar tidak jelas" (apabila saya tidak salah tangkap oleh pemahaman yang di-sharing-kan oleh Bp. Yan Nurindra beberapa waktu lalu), karena dalam kondisi ini subjek/klien mengalami trans dalam kondisi yang seakan-akan normal atau sadar 100%...!

Pada buku "*Hypnotic Realities: The Induction of Clinical Hypnosis and Forms of Indirect Suggestion*" (1975) yang ditulis oleh MHE bersama Ernest L. Rossi, MHE bahkan menyatakan bahwa pada hampir semua tekniknya terdapat adanya kegiatan membingungkan pikiran seperti ini. ("*in all my techniques, almost all, there is a confusion*"). Kegiatan membuat seseorang menjadi kebingungan ini dapat dilakukan dengan merangkaikan komunikasi verbal lewat penggunaan kalimat yang rumit dan berbelit-belit (*complex or endless sentences*), memanfaatkan pilihan kata yang bermakna ganda / ambigu (*ambiguous words*), ataupun dengan komunikasi verbal dan/atau non-verbal lewat kegiatan pemutusan pola (*pattern interruption*) yang memberikan komunikasi verbal atau bahasa tubuh yang tidak terduga-duga atau berbeda dengan pola biasa, ataupun kegiatan-kegiatan lain yang menyebabkan subjek/klien mengalami TDS.

Beberapa praktisi hipnosis menganggap teknik ini ditemukan oleh MHE tahun 1923, ketika saat itu dia masih berusia 22 tahun! Hal ini seperti yang dituangkan oleh MHE sendiri dalam buku: *"Milton Erickson's Collected Papers – Volume I"* halaman 259 yang menceritakan pengalamannya sendiri waktu itu:

"Pada sebuah hari yang mendung, dimana aku sedang berjalan untuk mengikuti seminar hipnosis formal pertama yang diselenggarakan oleh Clark Hull (Catatan penulis: Clark Hull adalah seorang tokoh hipnosis yang sangat populer, sekaligus menjadi guru dari MHE) tahun 1923, seorang pria yang berlari tergesa-gesa dari sudut bangunan menabrakku secara keras, meskipun aku masih mampu untuk berdiri. Sebelum ia menyadari apa yang terjadi dan berbicara padaku, aku melirik jam tanganku sambil berbicara kepadanya secara lembut demikian: 'Tepat 10 menit setelah pukul 2 siang..', seakan-akan aku sedang ditanyai olehnya pukul berapa saat itu. Padahal, sebenarnya saat itu sudah hampir pukul 4 siang, dan aku meneruskan perjalananku. Setelah setengah blok perjalananku, aku berbalik dan orang itu masih memandangkanku dalam posisinya yang semula dengan diam terpaku."

"Aku meneruskan perjalananku ke laboratorium dan mulai mengira-ngira apa yang baru saja terjadi, sambil membandingkan beberapa kejadian sama yang dialami oleh rekan-rekan sekelasku: hal-hal serupa yang membuat mereka termangu, kebingungan, dan sejenisnya; yang membuatku tertarik untuk memahaminya lebih lanjut. Salah satu hal yang kuingat secara jelas adalah kejadian pada suatu waktu dimana ada teman kelasku yang berkata bahwa ia menginginkan tugas eksperimen no. 2 (yang dianggap menyenangkan). Aku menyimak hal ini, dan ketika kami bersama-sama mempersiapkan peralatan dan perkakas untuk tujuan eksperimen tersebut, dan menaruhnya pada tumpukan yang terpisah. Sesudahnya aku berkata kepadanya pada suatu waktu tertentu secara lirih namun dengan intonasi yang kuat, 'Burung gereja itu benar-benar terbang ke arah kanan, kemudian tiba-tiba ke kiri, dan kemudian ke atas, dan sesudahnya aku tidak tahu apa yang terjadi!'" Ketika dia kebingungan dan terpaku tentang hal ini, aku mengambil peralatan untuk tugas eksperimen no. 2-nya dan mulai mengerjakannya, dengan tetap membiarkan dia terpaku. Setelah beberapa saat ketika pekerjaanku hampir selesai, dia tiba-tiba berteriak, 'Hei, kenapa bisa aku mengerjakan bagian yang ini? Seharusnya aku mengerjakan bagianmu.' Dan aku jawab saja, 'Mari kita kerjakan saja apa yang ada di depan kita.'"

Penulis tidak tahu dengan pasti apakah sebelum masa Erickson ini, teknik induksi yang mampu memasukkan informasi (baca: sugesti) ke dalam pikiran bawah sadar sementara pikiran sadarnya terjaga penuh telah dilakukan oleh para praktisi hipnosis pada masa itu. Namun sepengetahuan penulis, pada masa itu kegiatan hipnosis lebih dimaknai sebagai kegiatan yang mengacu pada proses relaksasi ataupun teknik-teknik lanjutan yang dieksplorasi dari kegiatan tersebut dengan 'mengistirahatkan' pikiran sadar. Baru pada zaman Erickson, kegiatan hipnosis

dimana pikiran sadar masih sepenuhnya aktif (hipnosis 'tak langsung') dengan membingungkan pikiran ini terus dieksplorasi, salah satunya dikemukakan oleh John Kappas tahun 1967 mengenai pendekatan *fight and flight* (melawan atau lari) sebagai perilaku kondisi hipnosis atas fenomena yang seperti ini.

Dr. Frank Valente Ph.D dalam "*Hypnotic Advancement*" mendefinisikan teknik 'membingungkan pikiran' (*confusion techniques*) ini sebagai teknik yang mengacaukan pola-pola umum yang diproses oleh pikiran sadar, yang menyebabkan kondisi hipnosis sesudahnya. Dalam konteks tindakan terapeutik (*therapeutic*), teknik membingungkan pikiran ini memanfaatkan (*utilize*) penghalang ataupun resistensi dari diri klien terhadap tindakan hipnosis yang dilakukan kepadanya atau kegiatan terapi lain yang sejenis. Yang patut untuk digarisbawahi pula adalah teknik ini dilakukan dengan komunikasi yang terkesan alamiah dalam membingungkan pikiran akibat adanya informasi yang berbeda dengan pola-pola perilaku umum yang dipersepsikan.

Lebih lanjut lagi dikatakan bahwa teknik membingungkan pikiran (*confusion techniques*) ini didasarkan atas asumsi-asumsi seperti di bawah ini:

- Terdapat banyak pola-pola otomatis dan biasa diperkirakan sebelumnya (*automatic and predictable patterns*) pada proses perilaku manusia, seperti halnya kegiatan berjabat tangan.
- Adanya informasi yang dirasa asing dan mengganggu keteraturan pola-pola tersebut menciptakan kondisi tidak pasti yang menimbulkan keragu-raguan.
- Seseorang biasanya tidak menyukai kondisi ketidakpastian ini dan berusaha untuk menghindarinya. Kondisi ini akan terus bertambah kuat kecuali orang tersebut dapat menghubungkannya dengan sesuatu (*ini terjadi karena ...*).
- Saat kondisi ketidakpastian ini terus meningkat / bertambah kuat, kegiatan untuk menghindarinya pun turut meningkat pula. Atas kondisi ketidakpastian yang terus bertambah kuat ini, seseorang cenderung untuk menerima informasi pertama yang membuatnya dapat 'melepaskan diri' dari ketidakpastian itu (misalkan adalah sugesti untuk memasuki kondisi hipnosis).

Untuk memanfaatkan (mengutilisasi) asumsi-asumsi di atas, kebanyakan teknik membingungkan pikiran berdasar pada langkah-langkah dasar di bawah ini:

1. Mengidentifikasi pola-pola umum manusia (*identify pattern(s) of expression*)

Pola-pola yang termasuk dalam pola otomatis dan dapat diperkirakan ini contohnya adalah pola bahasa tubuh seperti jabat tangan (*handshake*) atau pola-pola khusus unik (*particular idiosyncratic pattern*) dari masing-masing individu (sebagai contoh adalah kegiatan memilini rambut ketika gugup).

2. Ikutilah pola tersebut (*align with the pattern*)

Hal ini dilakukan sebagai sarana 'mengikuti' (*pacing*) subjek / klien sampai kondisi sesuai konteks yang diharapkan muncul, tujuannya adalah untuk membina keterjalinan (*rapport*) dan respek yang muncul pada diri subjek / klien sehingga subjek / klien tidak menarik diri dari panduan hipnosis yang dilakukan oleh pemandu hipnosis / hipnoterapis.

3. Mulai lakukan pemingungan pikiran lewat kegiatan pemutusan pola ataupun memborbardir pikiran (*introduce confusion via interrupting or overloading the pattern*)

Kegiatan ini selayaknya berlangsung secara singkat dan segera, sehingga kondisi hipnosis yang terjadi seketika dapat dimanfaatkan (diutilisasi) dengan segera.

4. Memperkuat kebingungan yang terjadi (*amplify the confusion*)

Setelah subjek / klien mengalami kondisi ketidakpastian, segera perkuat kondisi tersebut secara lebih lanjut.

5. Memanfaatkan kebingungan yang terjadi secara lebih lanjut (*utilize the confusion*)

Pada langkah ini, subjek / klien telah "siap" menerima sugesti lebih lanjut untuk menghindari kondisi ketidakpastian yang terjadi, semisal dengan pemberian kalimat: "Bagus sekali, dan saat ini masukilah kondisi trans (*trance*) secara dalam dan lebih dalam lagi..."

Beberapa contoh teknik membingungkan pikiran ini dapat disimak di bawah ini, yang merupakan hasil pemahaman penulis pribadi secara terbatas lewat pendekatan kegiatan hipnosis panggung (*stage hypnosis*) sederhana:

- **Penggunaan kalimat yang rumit dan berbelit-belit (*complex or endless sentences*)**

Komunikasikan kepada subjek sebuah pertanyaan tidak jelas yang membuatnya kebingungan dan menjadi trans (*trance*) akibat proses *Transderivational Search (TDS)* yang terjadi karena kondisi ketidakpastian dengan kalimat yang kiranya seperti ini:

"Pak, apa benar tempat Bapak tinggal selama ini sementara Anda tidak bisa seketika berada disana, dengan perhitungan jarak berapa?"

Pertanyaan yang demikian tidak jelasnya ini akan membuat subjek mengalami "*blank*" sesaat, untuk kemudian dilanjutkan meng-*amplify* (dalam perlakuan hipnosis klasik / langsung dikenal sebagai kegiatan *deepening*) trans yang terjadi lewat komunikasi lanjutan:

"Sudah, lupakan saja hal-hal yang tidak penting, termasuk alamat Anda sendiri itu...!"

- **Memfaatkan pilihan kata yang bermakna ganda / ambigu (*ambiguous words*)**

Komunikasikan kepada subjek sebuah kalimat dengan pilihan kata bermakna ambigu yang membuatnya kebingungan dan menjadi trans (*trance*) akibat proses *Transderivational Search (TDS)* yang terjadi karena kondisi ketidakpastian dengan kalimat yang kiranya seperti ini:

"Pak, jika seakan-akan bisa ular bisa membuat Bapak bisa mengalami hal-hal tertentu yang luar biasa, dan bahkan Bapak juga bisa membayangkannya saat ini juga dengan berandai-andai bisa tersebut mempengaruhi Bapak sekarang ini, tentunya Bapak juga bisa merasakannya saat ini juga, bukan? Atau bisa juga dengan seakan-akan Bapak bisa merasakannya saja, saat secara luar biasa bisa ular tersebut membuat Bapak bisa melupakan nama Bapak sendiri, misalnya..."

- **Memberikan komunikasi verbal dan/atau non-verbal lewat kegiatan pemutusan pola (*pattern interruption*)**

Lakukan komunikasi verbal dan/atau bahasa tubuh yang tidak terduga-duga atau berbeda dengan pola biasa seperti di bawah ini:

Komunikasi verbal:

Pegang telapak tangan kanan subjek dengan tangan kiri Anda, dan sebaliknya pegang telapak tangan kiri subjek dengan tangan kanan Anda. Kemudian komunikasikan seperti ini: *"Anggap saja, jika dihipnotis berarti ini tangan kiri Anda.. (sambil mengangkat tangan kiri subjek) dan ini tangan kanan Anda (sambil mengangkat tangan kanan subjek) sementara jika kondisi normal ini tangan kanan Anda (sambil mengangkat tangan kiri subjek) dan ini tangan kiri Anda (sambil mengangkat tangan kanan subjek).*

Kemudian tanyakan, *"Sekarang kondisi normal, kan?"* Setelah subjek menjawab: *"Ya"* tanyakan: *"Berarti mana tangan kanan Anda?"* Saat subjek kebingungan untuk sesaat, langsung sugestikan lebih lanjut: *"Sudahlah, lebih baik lupakan dan buang saja tangan Anda, sehingga sekarang ini tangan yang saya pegang bukan lagi tangan Anda, karena sudah Anda buang dan Anda lupakan.. Karena tangan itu bukan lagi tangan Anda, maka Anda tidak mempunyai kendali lagi untuk menggerakannya...!"*

Komunikasi non-verbal:

Salah satu komunikasi non-verbal yang umum terjadi adalah uluran telapak tangan untuk ajakan berjabat tangan. Saat subjek menerima jabatan Anda, segera buat pola gerakan yang tidak biasa, semisal mengangkat tangan subjek yang masih Anda jabat erat-erat ke arah atas. Apabila kondisi kebingungan terjadi (dapat dibaca dengan mengkalibrasi / membaca bahasa tubuh subjek dari proses kekakuan / kataleptik pada lengan subjek tersebut), segera biarkan lengan subjek mengangkat ke atas sambil melepaskan jabatannya dan amplifikan / perdalam proses trans yang terjadi dengan menutup kedua kelopak mata subjek dan kemudian menepuk lengan subjek secara perlahan namun tegas untuk menjadikan subjek mengalami proses katatonik / kekakuan lebih lanjut.

Seni Ericksonian-Ericksonianan #5:

Pattern Interrupt



Pattern Interrupt” atau ‘pemutusan pola’ merupakan salah satu metode ‘pembingungan pikiran’ (*confusing*) yang dikembangkan oleh Milton H. Erickson dalam meng-*elicit* (membangkitkan) kondisi *trance* yang terjadi dari subjek setelah didapat pola ‘tidak biasa’ yang berbeda dengan pola-pola biasa pada memori pikiran bawah sadar / *unconscious mind* subjek itu sendiri. Dalam tulisan sebelumnya telah sedikit dibahas mengenai pemahaman mekanisme konsep ini, dimana terdapat pola-pola otomatis dan biasa diperkirakan sebelumnya (*automatic and predictable patterns*) pada proses perilaku manusia, yang apabila diperoleh informasi eksternal (dari pihak luar) bersifat asing dan mengganggu keteraturan pola-pola tersebut akan menghasilkan kondisi tidak pasti yang menimbulkan keragu-raguan / kebingungan (*confusing*).

Memori pikiran manusia menyimpan segala macam informasi yang berkaitan dengan pemahaman yang telah dipelajari sebelumnya. Adanya kondisi yang berulang-ulang ataupun sejenis dalam kehidupannya membuat manusia tersebut mempunyai pola-pola khusus dalam pikiran bawah sadarnya, yang tujuan sebenarnya adalah membantu dirinya sendiri dalam menjalani proses kehidupannya secara lebih efektif. Hal ini dibahas secara mendalam pada kaidah *Neuro-Linguistic Programming (NLP)* lewat pendekatan Ericksonian (*Ericksonian Approach*) melalui kegiatan *distortion* (pengkaburan makna), *deletion* (penghapusan), dan *generalization* (menyamarkan); yang mana selalu dilakukan oleh manusia untuk memproses informasi eksternal yang diterimanya dan melakukan reaksi lebih lanjut dari informasi tersebut.

Adanya pola-pola yang identik dari ketiga pemahaman di atas bertujuan untuk dimanfaatkan oleh mekanisme spontan manusia secara bawah sadar (*unconscious*) sehingga memudahkan manusia untuk melakukan hal-hal yang terkait, seperti halnya sebuah kompetensi menulis kalimat dengan pena milik orang lain pada sebuah kertas baru, padahal informasi yang terkait dengan pena dan kertas tersebut belum pernah diketahui oleh orang tersebut sebelumnya. Ini terjadi atas dasar mekanisme spontan (*unconsciously*) yang telah disebutkan di atas: yang berdasarkan pada pola-pola yang telah tersimpan dalam memori pikiran, bahwa pena milik orang lain yang belum pernah disentuhnya tentu saja dapat disimpulkan untuk digunakan secara identik seperti pena miliknya sendiri. Demikian pula dengan kertas baru yang belum pernah diketahuinya, tentu saja dapat disamaratakan seperti kertas pada umumnya. Sehingga lewat pemahaman ini manusia dapat menjalani kegiatannya secara lebih efisien tanpa harus melakukan analisa lebih lanjut tentang berbagai aspek informasi eksternal yang diterimanya.

Adanya kesamaan-kesamaan pola tersebut, dalam suatu konteks dapat dimanfaatkan untuk membawa manusia mengalami kebingungan (*confusing*), apabila tiba-tiba diterima sebuah 'pola yang tidak biasa', sebuah 'pola yang sebelumnya dimaknai sebagai pola biasa namun tiba-tiba berubah / diinterupsi' (*pattern interrupt*). Ini menyebabkan manusia tersebut mencari adanya pemahaman akan 'pola yang tidak biasa tersebut' ke dalam dirinya sendiri (secara internal) dan membawa dirinya sendiri dalam kondisi trans, yang dipahami dalam kaidah *Neuro-Linguistic Programming (NLP)* sebagai kegiatan '*Transderivational Search (TDS)*'.

Dari cerita yang di-*sharing*-kan oleh Bp. Yan Nurindra dan Bp. Totok PDy, konon pemahaman akan adanya '*Pattern Interrupt*' ini berawal dari pengalaman Milton H. Erickson saat ia mengalami kelumpuhan akibat polio pada usia 17 tahun, dan dialaminya kembali pada kisaran usia 50 tahunan. Selama kelumpuhannya tersebut, Erickson banyak melakukan pengamatan akan adanya mekanisme perilaku gerak tubuh manusia, yang membuatnya mampu memaknai keunikan-keunikan spesifik dari manusia.

Salah satu hal yang dialaminya adalah saat ia melakukan jabat tangan kepada orang-orang yang mengunjunginya: karena yang mampu digerakkan oleh Erickson hanyalah tangan kirinya, maka sebagian besar orang-orang yang tidak kidal secara tidak langsung menunjukkan perilaku tidak biasa: 'mengalami kebingungan karena merasa aneh dan asing saat melakukan jabat tangan dengan juluran tangan kiri'. Peristiwa-peristiwa inilah yang memberikan inspirasi bagi Erickson untuk melakukan pemingungan pikiran (*confusing method*) dengan teknik '*Pattern Interrupt*' (pemutusan pola), yang secara spesifik dieksplorasi dalam kegiatan '*Handshake Induction*' / 'Induksi Jabat Tangan'. (Pembahasan akan '*Handshake Induction*' ini akan dibahas dalam tulisan berikutnya).

Teknik pemutusan pola (*pattern interrupt*) ini tidak hanya dapat dilakukan secara non-verbal seperti halnya proses berjabat tangan (*handshake*) seperti yang dituliskan di atas, namun mempunyai efektivitas yang sama saat dikomunikasikan secara verbal pula. Hal-hal yang patut dipahami dalam penggunaan kegiatan ini diutarakan oleh Stephen Gilligan (murid termuda Milton Erickson) dalam bukunya: "*Therapeutic Trances*", (yang berkesesuaian dengan penjabaran aplikasi *confusion techniques* dalam tulisan sebelumnya) lewat langkah-langkah berikut ini:

1. Menciptakan Kontak dan Pengharapan (*Creating Contact and Expectancy*)

Hal ini dimaknai lewat adanya keterjalinan hubungan (*connectedness*) atau dalam istilah *Neuro-Linguistic Programming (NLP)* disebut sebagai *Rapport* (keakraban), yang

kemudian ditingkatkan dengan adanya pengharapan dan keingintahuan dari calon subjek / klien lewat komunikasi lebih lanjut.

2. Melakukan pengamatan terhadap pola-pola umum ataupun pola-pola khusus dari calon subjek / klien (*Initiating The Pattern*)

Kegiatan ini dilakukan dengan memperhatikan pola-pola yang termasuk dalam pola otomatis dan dapat diperkirakan ataupun pola-pola khusus *unik (particular idiosyncratic pattern)* dari masing-masing individu untuk memahami, bagaimana pola umum / pola natural (biasa) yang 'terekam' dari individu tersebut sebagai calon subjek / klien Anda.

3. Melakukan Pemutusan Pola setelah Pola Natural Mulai Dimunculkan (*Interrupting the Pattern*)

Dalam hal ini, tujuan dari langkah ini adalah untuk membawa calon subjek / klien mulai memasuki kondisi trans / mengalami *Transderivational Search (TDS)* akibat pola tidak wajar yang di luar perkiraannya.

4. Memperkuat kebingungan yang terjadi (*Amplify the Confusion*)

Saat calon subjek / klien mengalami kebingungan akibat kondisi ketidakwajaran, segera perkuat kondisi tersebut (*amplifying*) untuk membawanya ke dalam kondisi trans lebih lanjut.

5. Memanfaatkan kebingungan yang terjadi secara lebih lanjut (*Utilizing the Confusion*)

Setelah dilakukan kegiatan-kegiatan di atas secara bertahap dan berhasil baik, kondisi trans yang sudah terpicu dari subjek / klien itu sendiri dapat dimanfaatkan untuk keperluan-keperluan yang ditentukan oleh pemandu hipnosis / hipnoterapis, seperti semisal pemberian sugesti tidak langsung dalam kegiatan hiburan (*stage hypnosis*) atau *therapeutic process* dalam kegiatan hipnoterapi.

Well, langkah-langkah ini sebenarnya telah tertuang dalam tulisan sebelumnya (*Seni 'Ericksonian-Ericksonian' #4: Confusion Techniques*), namun pada kesempatan kali ini marilah kita bersama-sama mempelajari dan meng-*crack* pemanfaatan teknik "*Pattern Interrupt*" yang biasa dilakukan oleh Bp. Yan Nurindra dalam pelatihan yang dilakukannya ataupun *sharing* kepada para instruktur dalam kegiatan *waking hypnosis* (hipnosis dengan mata terbuka) dalam *Routine* "menghilangkan angka dengan mata terbuka" dengan model pendekatan 5 (lima) langkah dari Stephen Gilligan tersebut sebagai berikut:

1. (*Creating Contact and Expectancy*)

Mintalah subjek untuk meletakkan kedua telapak tangannya dengan jari-jari yang terbuka (bukannya menggenggam), dan mengajaknya untuk bersama-sama menghitung jari-jarinya menurut panduan Anda (dalam hal ini, perhatikan pemanfaatan *Pacing – Leading* secara elegan). Silakan Anda mulai membimbing subjek terlebih dahulu dengan mengatakan "1 (satu)" pada jari ujung kiri/kanan subjek, dan ajak sang subjek untuk mengikuti kata-kata Anda. (mengatakan "1 (satu)").

2. (*Initiating The Pattern*)

Perhatikan apakah subjek telah benar-benar menuruti persuasif Anda dalam mengajak sang subjek mengatakan angka "2 (dua)", "3 (tiga)", dan "4 (empat)". Lakukan proses kalibrasi (membaca bahasa tubuh subjek) apakah ia secara seketika (spontan) menuruti ajakan Anda atau memberikan resistensi terhadap ajakan Anda. Resistensi akan menjadi kecil kemungkinannya apabila Anda membimbingnya terlebih dahulu: Adalah yang pertama kali mengucapkan kata "2 (dua)" sambil menunjuk jari berikutnya dari subjek, dan subjek dihibau untuk menirukan kata "2 (dua)" seperti yang Anda katakan sebelumnya. Demikian pula dengan kata "3 (tiga)" dan "4 (empat)".

Pada kondisi ini, subjek memahami bahwa ini adalah kegiatan "biasa", yaitu menghitung jari sesuai dengan pola yang berlaku dalam memori pikirannya (setelah bilangan "satu" adalah bilangan "dua", berikutnya adalah "tiga" dan "empat"; sehingga proses menghitung jari berlangsung secara spontan / bawah sadar (*unconsciously*)).

3. (Interrupting the Pattern)

Setelah mengucapkan bilangan “4 (empat)” dan ditirukan oleh subjek secara *unconsciously*, lakukan pemutusan pola (*pattern interrupt*) dengan menunjuk jari sebelumnya dan meminta subjek menirukan kata-kata yang Anda ucapkan, yaitu bilangan “3 (tiga)”. Apabila subjek sebelumnya telah mengikuti instruksi Anda secara spontan, ia akan melakukan hal yang sama secara spontan pula (*unconsciously*), dan pemutusan pola (*pattern interrupt*) telah dikondisikan dari kegiatan ini.

Bagaimana pemutusan pola (*Pattern Interrupt*) bisa terjadi dalam kegiatan di atas? Hal ini dikarenakan tidak ada kesesuaian dengan pola wajar yang dipahami oleh subjek dari pembelajaran sebelumnya, dimana kebiasaan untuk menghitung jari pada umumnya adalah: “1 (satu)”, “2 (dua)”, “3 (tiga)”, “4 (empat)”, “5 (lima)”, “6 (enam)”, “7 (tujuh)”, “8 (delapan)”, “9 (sembilan)”, dan “10 (sepuluh)”.

4. (Amplify the Confusion)

Anda bisa meng-*amplify* (memperkuat) trans yang terjadi dengan melakukan pemutusan pola lebih lanjut lewat ajakan kepada subjek untuk menghitung jarinya kembali dengan mengkomunikasikan ajakan Anda lewat pola yang ‘lagi-lagi’ tidak wajar: “4 (empat)”, “5 (lima)”, “6 (enam)”, “5 (lima)”, “4 (empat)”, “5 (lima)”, “5 (lima)”, “6 (enam)”, “5 (lima)”, “6 (enam)”.

5. (Utilizing the Confusion)

Saat sang subjek benar-benar telah mengikuti ajakan Anda melalui pola-pola yang ‘tidak biasa’ tersebut, Anda dapat memanfaatkan (mengutilisasi) kondisi trans ini dengan menyebutkan kata “kambing” dan bukannya angka “7 (tujuh)” pada jari ke tujuh sembari meminta subjek untuk mengikuti kata-kata Anda secara spontan (*unconsciously*), dan kata “kucing” sebagai pengganti bilangan “8 (delapan)”. (Biasanya yang dilakukan oleh Bp. Yan Nurindra adalah kosakata “timun” dan “tomat”).

Setelah itu teruskanlah dengan membimbing subjek untuk menghitung jarinya yang kesembilan dengan kata “9 (Sembilan)” dan jari berikutnya dengan kata “10 (sepuluh)”. Mintalah subjek untuk kemudian menghitung jarinya sendiri dengan cepat, keberhasilan memasukkan sugesti secara tidak langsung didapatkan saat subjek

menghitung jarinya sendiri dengan pola: “1 (satu)”, “2 (dua)”, “3 (tiga)”, “4 (empat)”, 5 (lima)”, “6 (enam)”, “**kambing**”, “**kucing**”, “9 (sembilan)”, dan “10 (sepuluh)”.

Saat terjadi kebingungan (*confusing*) dari subjek karena adanya sesuatu yang tidak biasa ini (kosakata “kambing” dan “kucing”), Anda bahkan dapat mengulitisasi kebingungan yang terjadi dengan memberitahukannya bahwa memang ada “sesuatu yang tidak wajar dari hitungan sang subjek” karena adanya penggunaan kosakata “kambing” dan “kucing” dalam kegiatan sang subjek saat menghitung jari-jarinya. Sehingga segala sesuatunya akan menjadi sangat wajar apabila kosakata “kambing” dan “kucing” tersebut dihilangkan saja, karena bukan merupakan angka / bilangan, dan diteruskan dengan membimbing subjek dengan menghitung jarinya lewat pola: “1 (satu)”, “2 (dua)”, “3 (tiga)”, “4 (empat)”, 5 (lima)”, “6 (enam)”, “9 (sembilan)”, “10 (sepuluh)”, “11 (sebelas), dan “12 (dua belas)” yang tentunya “lebih natural” karena tidak mencampuradukkan kosakata bilangan/angka dengan nama-nama binatang (“kambing” dan “kucing”).

Silakan meminta subjek menghitung jarinya kembali, yang menyebabkan subjek “memprogram dirinya sendiri” sehingga jari-jarinya tidak lagi berjumlah 10 (sepuluh) melainkan 12 (dua belas)!

Dari pemahaman ini, Anda dapat mengaplikasikan “*Pattern Interrupt*” kepada subjek / klien dengan mempelajari pola-pola umum dan biasa yang berlaku pada subjek / klien yang bersangkutan, dan menciptakan pemutusan pola untuk menimbulkan kondisi trans!

Bahkan, apabila kita memaknai bahwa filosofi terjadinya kondisi hipnosis / trans (*trance*) merupakan sebuah pergeseran kesadaran (*altered state of consciousness*) yang alamiah dan berlangsung setiap saat pada kehidupan manusia sehari-hari, bahwa manusia sebenarnya selalu mengalami trans dalam berbagai jenis pada suatu waktu (seperti yang diungkapkan oleh Richard Bandler sebagai trans yang berlangsung selama 24 jam / 7 hari), maka pola “*Pattern Interrupt*” ini dapat diaplikasikan lebih lanjut untuk ‘memindahkan/menggeser’ kondisi trans seseorang secara spesifik menuju kondisi trans lain yang kita inginkan, yang disebut oleh Joe Vitale dalam buku “*Buying Trances*” sebagai “memindahkan trans orang lain ke kondisi trans saya (trans yang saya inginkan)”.

Penerapannya dalam berbagai kegiatan sekiranya adalah sebagai berikut:

- Dalam kegiatan konseling (*counseling*) ataupun terapi (*therapeutic*), "*Pattern Interrupt*" dapat dimanfaatkan untuk memindahkan klien yang mengalami 'trans kesedihan', 'trans kegalauan', ataupun bahkan 'trans menangis keras' dengan melakukan berbagai macam kegiatan 'pemutusan pola': mengganti gestur / bahasa tubuh dari klien dan/atau sang konselor / terapis itu sendiri, merubah pola kondisi duduk, ataupun kondisi-kondisi lainnya sehingga sang klien 'berpindah trans'.
- Dalam kegiatan penjualan (*selling*), saat penjual berhadapan dengan calon klien yang sulit, yang mengalami 'trans penolakan' terhadap setiap saran persuasif yang dilakukan oleh si penjual, dapat dilakukan pemutusan pola dengan tindakan-tindakan yang merubah 'trans penolakan' dari calon klien tersebut: merubah situasi komunikasi yang ada dengan kegiatan *ice breaking* (memecah kekakuan), melakukan kegiatan pergantian kondisi/situasi lewat perubahan gestur dari pihak penjual itu sendiri atau upaya-upaya untuk merubah gestur sang calon klien, bahkan hingga tindakan-tindakan manipulatif seperti menjatuhkan pena, mengubah fokus dari calon klien terhadap hal eksternal lain, dan sebagainya.
- Dalam kegiatan motivasi diri pribadi (*self-empowerment*), silakan melakukan pemutusan pola terhadap kondisi-kondisi yang tidak menyamankan diri Anda sendiri: merubah sikap duduk saat memikirkan suatu permasalahan yang membebani dan belum ditemukan jalan keluarnya dengan 'berpura-pura' percaya diri, mengkondisikan hal-hal yang berbeda saat mengalami kesedihan (membuat senyum simpul, bersiul), dan hal-hal lain yang dapat Anda kreasikan sendiri!

Seni Ericksonian-Ericksonianan #5:

Handshake Induction

“*Handshake Induction*”, yang dalam makna harafiah dalam bahasa Indonesianya adalah ‘Induksi Jabat Tangan’, merupakan teknik induksi (membawa seseorang ke dalam kondisi hipnosis) yang diperkenalkan oleh Milton Erickson lewat kombinasi komunikasi verbal dan/atau non-verbal dengan mengacu pada prinsip “*Pattern Interrupt*” (Pemutusan Pola) seperti yang telah ditulis pada artikel sebelumnya.



Sama halnya seperti “*Pattern Interrupt*,” pola induksi “*Handshake Induction*” memanfaatkan mekanisme alamiah manusia yang mengalami kebingungan (*confusing*) dari kegiatan ‘*Transderivational Search (TDS)*’ (mencari kembali memori-memori yang sudah tersimpan di masa lalu, dalam upaya menemukan pengalaman-pengalaman rujukan yang terkait pada perilaku atau respon saat ini). Akibat adanya ketidakteraturan pola yang tidak terdapat dalam memori pembelajarannya, proses ini terus berlangsung sehingga manusia lebih berfokus pada memori internalnya sendiri.

Sebelum masa-masa Erickson, kegiatan hipnosis banyak dimaknai sebagai fenomena ‘hampir tertidur’, yang dipahami lewat pemodelan frekuensi gelombang otak manusia yang mengalami pergeseran dari kondisi ‘siaga penuh’ (Beta: 30 – 14 Hz) menuju ke kondisi relaks (Alpha: 14 – 8 Hz) dan sangat mengantuk (Theta: 8 - 4 Hz); sebelum manusia tersebut mengalami kondisi tertidur lelap (Delta: 4 – 0 Hz). Kondisi hipnosis dipahami sebagai kondisi dimana pikiran bawah sadar manusia (*unconscious mind*) bekerja lebih aktif dibandingkan pikiran sadarnya (*conscious mind*), yang ditunjukkan lewat frekuensi gelombang Alpha dan Theta.

Erickson memaknai bahwa kegiatan hipnosis tidaklah semata-mata sebuah ‘penurunan kesadaran’, namun lebih dipahami sebagai sebuah kondisi ‘pergeseran kesadaran’ (*altered state of consciousness*) yang sehari-harinya dialami oleh setiap manusia dalam berbagai kondisi. (“*Experiencing Hypnosis: Therapeutic Approaches to Altered States*” (1981) – M. H. Erickson & E. L. Rossi). Pemahaman ini memberikan pengertian bahwa pikiran bawah sadar bukannya semata-mata hanya pada aktif saat pikiran sadarnya berhenti bekerja, namun selaku aktif dan merupakan fungsi pikiran yang bekerja secara bersama-sama dengan fungsi sadarnya. (“*Hypnotic Realities*” (1976) - M. H. Erickson, E. L. Rossi & S. I. Rossi).

Dari pemaknaan ini, pemahaman akan kondisi hipnosis menjadi sedemikian luasnya, tidak semata-mata didasarkan pada pemodelan frekuensi gelombang otak manusia. Pada tahun 1967, seorang praktisi hipnosis yaitu Dr. John Kappas mengejawantahkan kondisi hipnosis 'yang lain' ini lewat sebuah pemodelan yang lain, yang dituliskan pada bukunya: "*The Professional Hypnotism Manual*" (1967) sebagai mekanisme *fight* (melawan) dan *flight* (lari) yang dilakukan oleh sadar simpatis (*sympathetic nervous system*) dengan mendasarkan diri pada teori psikolog Harvard: Walter Bradford Cannon pada tahun 1929, yang menjelaskan perilaku binatang dan manusia dalam memberikan reaksi terhadap tekanan atau stress yang dialaminya. (Penjelasan lebih lanjut mengenai mekanisme '*fight and flight*' dapat Anda baca pada buku "**Membongkar Rahasia Hipnosis**" (2010)).

John Kappas mempertimbangkan adanya persamaan yang identik dari mekanisme alamiah '*fight and flight*' ini sebagai sebuah pemodelan untuk menggambarkan sebuah kondisi hipnosis yang terjadi secara tidak langsung (*indirect*). Setiap kali manusia mengalami sebuah peristiwa asing atau mendapat ketidakjelasan informasi yang tidak dikenal sebelumnya, ia mengalami kondisi '*trance*' atau kondisi hipnosis dalam tindakan untuk memberikan perlindungan kepada dirinya sendiri.

Upaya perlindungan diri dalam bentuk '*fight and flight*' ini pada dasarnya terdiri dari dua kemungkinan: otot tubuhnya menegang (kataleptik), atau sebaliknya, otot-otot tubuhnya menjadi lemas. Kedua fenomena ini menjadi ciri khas kondisi hipnosis yang terjadi pada manusia hingga saat ini.

Handshake Induction merupakan salah satu kegiatan induksi Erickson yang memanfaatkan kondisi kataleptik manusia akibat adanya pola-pola yang tidak biasa saat kegiatan jabat tangan terjadi, yang terus dikembangkan, salah satunya oleh Richard Bandler (salah seorang penggagas *Neuro-Lingustic Programming*) sebagai sebuah kegiatan induksi yang unik, namun membutuhkan proses kalibrasi (pengamatan atau pembacaan terhadap perubahan diri subjek) yang benar-benar cermat, untuk kemudian dituntun dalam kondisi hipnosis melalui tindakan secara elegan.

Konon, seperti yang di-*sharing*-kan oleh Bp. Totok PDy, Erickson secara luar biasa 'menemukan' teknik ini berdasarkan pengalaman-pengalamannya saat ia mengalami *post-polio syndrome* pada usia 50 tahunan, yang menyebabkannya kehilangan kemampuan untuk menggerakkan otot-otot tubuhnya secara sempurna. Pada masa-masa itulah, saat ia berjabat tangan dengan orang-orang yang mengunjunginya, timbul kegiatan 'kataleptik alamiah' yang dialami oleh seseorang akibat pola-pola jabat tangan Erickson yang tidak biasa, yang dilakukannya secara tidak sengaja akibat keterbatasan dalam menggerakkan otot-otot lengannya sendiri! Sebuah

fenomena yang memberikannya inspirasi akan adanya kegiatan pemutusan pola (*pattern interrupt*) untuk kemudian diformulasikan sebagai sebuah teknik induksi hipnosis.

Dalam "*Hypnotic Realities*" (1976), Erickson mendeskripsikan langkah-langkah kegiatan "Induksi Jabat Tangan" (*Handshake Induction*) ini lewat proses-proses sebagai berikut:

- Proses awal: *"Aku memulai proses jabat tanganku dengan cara-cara biasa. Sentuhan hipnotik (hypnotic touch) terjadi saat aku mulai melepaskan jabat tanganku. Dari jabat tangan yang melonggar ini aku biarkan ibu jari, jari tengah, dan kelingkingku untuk tetap menempel pada jari-jari yang serupa pada telapak tangannya, untuk kemudian aku berikan sentuhan lembut pada ibu jarinya. Saat subjek mulai memberikan sedikit perhatian kepada ibu jarinya, aku pindahkan sentuhan tersebut lewat kelingkingku. Dan ketika ia mulai memberikan perhatiannya kepada kelingkingnya, aku pindahkan sentuhan ke jari tengahnya, untuk kemudian diberikan lagi sentuhan pada ibu jarinya."*
- Haruslah diperhatikan bahwa dalam kegiatan di atas subjek hanyalah memberikan perhatiannya saja, tanpa melakukan reaksi apapun dalam merespon kondisi yang terjadi kepadanya.
- Keengganan subjek bereaksi dengan menarik jabatan tangannya menunjukkan timbul perhatian dalam benaknya akibat kondisi ini, dan menghasilkan sikap menunggu lebih lanjut (*waiting set*) dan harapan akan terjadinya kemungkinan-kemungkinan tertentu (*expectancy*).
- Sesudahnya, dalam waktu yang hampir serentak dengan kegiatan 'sentuhan hipnotik' tersebut (namun berlangsung dalam jeda terpisah, untuk memastikan adanya reaksi saraf yang terpisah / *separate neural recognition*), sentuh pergelangan tangan subjek untuk kemudian menekannya ke atas secara halus dan tidak dirasakannya. Kegiatan ini diikuti dengan jeda sesaat yang memungkinkan telapak tangan subjek turun kembali ke bawah, untuk kemudian aku lepaskan jabat tanganku dalam kondisi lengannya tidak turun ataupun terangkat: melainkan dalam kondisi kataleptik.
- Terminasi: Jika Anda ingin menghindari kemungkinan subjek menyadari peristiwa yang berlangsung ini, Anda dapat dengan mudah mengalihkan perhatian mereka dengan memberikan kalimat-kalimat pernyataan yang berkesesuaian dengan dirinya, untuk kemudian dilakukan proses pengakhiran / terminasi. Biasanya mereka bertanya, *"Apa yang tadi Anda katakan? Sesaat saya menjadi lupa akan apa yang terjadi dan tidak memperhatikan apa-apa."* Kondisi ini menunjukkan adanya fakta bahwa pikiran subjek disibukkan perhatiannya dengan rangsangan pada telapak tangannya dan menjadi

terkesima untuk sesaat, yang membuatnya seakan-akan tidak mendengar kalimat yang dibicarakan kepadanya.

- **Utilisasi:** Kegiatan utilisasi merupakan kegiatan untuk memperdalam 'trance' yang terjadi pada diri subjek. Hal ini dilakukan dengan memperhatikan kesinambungan terhadap kegiatan awal yang telah berlangsung sebelumnya (*continuation of extension of the initial procedure*). Sebagian besar dapat pula dilakukan dengan non-verbal: "Sebagai contoh jika subjek hanya memperhatikan tatapanku dengan tatapan mata kosong, aku bisa mengarahkannya dengan menurunkan arah tatapan mataku ke pergelangan tangannya yang aku sentuh, yang menyebabkannya mengikutiku dan mengarahkan tatapannya ke pergelangan tangannya sendiri pula, sambil kemudian kukatakan: 'Lihatlah titik ini...'. Ini akan memperdalam kondisi transnya: tidak peduli apakah subjek tidak mengikuti arah tatapanku dan tetap menatap mataku, menatap telapak tangannya sendiri, ataukah hanya tetap diam terpaku saja. Kegiatan ini dapat diteruskan lagi dengan menyentuh lengan subjek yang berjabat tangan dan terdiam ini dengan tangan kiri kita, untuk membantu mendorongnya ke atas sambil diberikan sugesti-sugesti yang memperkuat. Bahkan jika lengan subjek benar-benar kaku dan sulit sekali diangkat ke atas, kegiatan anestesi dimungkinkan dapat terjadi dalam kondisi ini pula."

Patut diperhatikan bahwa langkah yang dijabarkan Erickson di atas hanyalah merupakan penjabaran salah satu kegiatan "*Handshake Induction*" yang dilakukannya secara variatif. Kreativitas dalam melakukan improvisasi sangat diperlukan disini, dan kegiatan kalibrasi menjadi kunci keberhasilan yang penting untuk digarisbawahi: membaca dan mengamati perubahan-perubahan yang terjadi pada bahasa tubuh subjek.

Jika Anda berkesempatan menyaksikan kegiatan '*sculpting*' (membuat seseorang menjadi seperti patung) lewat seni *non-verbal induction* (induksi non-verbal) yang diperagakan oleh Bp. Yan Nurindra pada sela-sela acara Indonesian Hypnosis Summit 2010 lalu, tentulah dapat dipahami bahwa kegiatan ini merupakan salah satu 'kejeniusan' Beliau dalam melakukan improvisasi terhadap teknik "*Handshake Induction*" dari MHE. Berikut pemaparan langkah-langkah kegiatan yang dilakukannya, dengan analisa pribadi saya berbekal pemahaman yang terbatas sebagai berikut:

- ***Creating Contact and Expectancy – Initialing The Pattern:*** Amati dengan jeli dan cari situasi dimana subjek dapat dituntun ke dalam kondisi trans dengan segera, karena proses induksi hanya akan melibatkan komunikasi non-verbal disini. Berikan kontak

bahasa tubuh yang mengakrabkan diri Anda dengan sang subjek, meskipun itu hanya berlangsung secara non-verbal.

- ***Interrupting the Pattern:*** Ajak subjek berjabat tangan dan berikan pola-pola yang dapat dianggap oleh pikiran bawah sadar subjek sebagai pola jabat tangan yang tidak wajar dan membuatnya sedikit kebingungan (*confusing*), namun tetap menyamankannya, sambil melakukan proses kalibrasi. Semisal dengan mengangkat tangan subjek ke atas, dan perhatikan apakah telah muncul proses kataleptik dengan memperkirakan apakah lengan subjek terasa semakin berat.
- ***Amplify the Confusion:*** Apabila subjek tidak menarik tangannya dan telah didapat proses kataleptik, silakan melakukan *amplify* (memperkuat kondisi trans) dengan mengarahkan telapak tangan kanan Anda untuk membimbing subjek menutupkan kedua kelopak matanya.
- ***Utilizing the Confusion:*** Proses kataleptik awal yang tadi telah terjadi dapat diteruskan secara lebih lanjut dengan membimbing lengan kanan subjek untuk tetap ke atas lewat tepukan ringan tapi tegas pada bagian-bagian tertentu di lengan kanannya (sebagai komunikasi non-verbal kepada subjek untuk mengeraskan lengan kanannya), atau dapat pula dibentuk posisi lain dari lengan kanan yang dapat diterima oleh ketersediaan dari subjek itu sendiri, dan diteruskan dengan kegiatan serupa pada lengan kirinya.

Selamat mencoba dengan tetap mengedepankan respek kepada subjek Anda sendiri, sebagai pelaku kegiatan hipnosis yang sesungguhnya..!

Referensi yang Disarankan:

Berbagai tulisan dari Bp. **Yan Nurindra** menjadi sumber inspirasi penulis dalam menuangkan tulisan **“Sebuah Asumsi tentang NEO ERICKSONIAN” (Seni ‘Ericksonian-Ericksonianan’)** ini dan sangat dianjurkan kepada para pembaca untuk menelaahnya pula.

Berikut artikel-artikel yang disarankan, dan sumbernya yang dapat dicari lewat media internet:

- **Ericksonian Oh Ericksonian (?) – Yan Nurindra**
<http://portalnlp.com/2008/04/ericksonian-oh-ericksonian/>
- **Seri “Ngericksonian” # Missing Words – Yan Nurindra**
<http://hipnotis9.com/?p=92>
- **Seri “Ngericksonian” # “Waking Hypnosis” Sebagai Jembatan Dalam Memahami “Ngericksonian” – Yan Nurindra**
<http://hipnotis9.com/?p=99>
- **Ngericksonian #1 : Pemanfaatan Nested Loop – Yan Nurindra**
http://www.facebook.com/note.php?note_id=149301255010
- **“Hypnosis” dan “Bukan Hypnosis” – Yan Nurindra**
http://www.facebook.com/note.php?note_id=282089120010
- **Intisari Proses Hypnosis – Yan Nurindra**
http://www.facebook.com/note.php?note_id=283321970010
- **TSU-Method : Zeigarnik Effect – Yan Nurindra**
http://www.facebook.com/note.php?note_id=487205920010

Profil Penulis:

Willy Wong



Willy Wong, seorang pembelajar hipnosis, hipnoterapis, dan pemberdayaan kualitas diri manusia yang lahir di Solo, tanggal 7 Agustus 1979 telah menjadi seorang *workshop facilitator* dan *public speaker* aktif yang membagikan pemahaman hipnosis (hipnotis), hipnoterapi, dan aplikasinya secara rutin dan periodik sepanjang tahun 2010 lewat program reguler di berbagai kota: Jakarta, Bandung, Surabaya, Semarang, dan kota-kota lain.

Ia dikenal pula sebagai penulis buku-buku *best-seller* tentang berbagai topik hipnosis yaitu **“Dahsyatnya Hipnosis”**, **“Membongkar Rahasia Hipnosis”**, dan **“Hypnosis for Selling”**, yang kesemuanya diterbitkan oleh PT Visimedia Pustaka. Hal ini menginspirasi banyak pembelajar hipnosis dan pemberdayaan diri lainnya untuk mengekspresikan gagasan dan pemahaman dalam bentuk yang sama pula. Selain itu yang bersangkutan juga merupakan kontributor aktif portal hipnotisme Indonesia: **www.hipnotis9.com**, sebuah website terbesar yang menyajikan artikel dan catatan pembelajaran dari berbagai praktisi hipnotis terkemuka di Indonesia.

Sebagai salah satu tokoh hipnosis muda Indonesia dalam ajang **Indonesian Hypnosis Summit 2010**, sebuah acara tahunan yang akan menampilkan para pakar sebagai pembicara (*speaker*) dari berbagai wilayah keilmuan hipnosis Indonesia, **Willy Wong** menjadi salah satu **“Big Four Favourite Speaker”**, dimana ajang tersebut menampilkan kurang lebih 25 pembicara (*speaker*) dalam taraf nasional.

Ia aktif pula terlibat sebagai narasumber dan bintang tamu dari berbagai media televisi regional dan nasional, di antaranya: **“News for Woman” - SBO TV (Surabaya)**, **“Online” (live) – TransTV**, **“Status Selebritis” (SCTV)**, **“Jawa Timur dalam Berita” (TVRI Surabaya)**, berbagai radio seperti **Smart FM**, **Pro-2 FM**, majalah kesehatan **OTC Digest**, dan lain-lain dengan tema hipnosis dan hipnoterapi; serta terlibat dalam berbagai *corporate event*: **Ritz Carlton Hotel (Jakarta)**, **PT Transmedia (Jakarta)**, **Disnakertrans – Jawa Tengah**, dan lain-lain.

Info Lebih Lanjut dan Alamat Kontak:

Mobile Phone:

+62 815 7800 7800

Website:

<http://www.WillyWong.net>

Email:

willy@hipnosis.web.id

Facebook:

<http://www.facebook.com/HypnoNLP>

Twitter:

<http://www.twitter.com/wlywong>

Will Be Coming Soon on 2011



**Sebuah Ide, Inspirasi, dan Tujuan Pemahaman dalam Format Baru
dari Willy Wong – ‘The Trancesetter’
nantikan di tahun 2011 di www.Trancesetter.com**