

Apakah Hypnotherapy Efektif?

Written by NSK NUGROHO, MCH, CHt, CH, CI

Friday, 09 November 2007 07:00 - Last Updated Saturday, 12 February 2011 11:44

There are no translations available.

Apakah Hypnotherapy Efektif?

Melanjutkan Melanjutkan tulisan sebelumnya mengenai peran **Hypnotherapy** sebagai alat bantu proses penyembuhan, mungkin di antara kita akan menanyakan "Sejauh manakah keefektifan hypnotherapy?"

Belakangan ini banyak muncul pelatihan-pelatihan mengenai **hypnosis**

atau berkaitan dengan hypnosis. Yang perlu diperhatikan di sini, setelah mengikuti pelatihan tersebut, peserta mengerti dan memahami apakah hypnosis, mengapa orang bisa menghypnosis atau terhypnosis, mengetahui faktor apa yang membuat seseorang sulit atau mudah dihypnosis, dan memahami bahwa hypnosis berpengaruh pada tindakan dan perilaku manusia.

Selain itu, seperti yang biasa dilakukan oleh instruktur dari IBH (The Indonesian Board of Hypnotherapy), peserta juga diperkenalkan dengan dunia hypnosis dan sudah dapat melakukan hypnosis panggung. Mengapa? Karena hypnosis panggung merupakan metoda yang paling mudah dan tidak berefek terlampau dalam kepada aspek mental, hanya dikulitnya saja. Berbeda dengan Hypnotherapy, dimana kita merubah perilaku (umumnya dari perilaku lama yang buruk menjadi perilaku baru yang baik), menjadi efektif jika perubahan perilaku tersebut dapat menetap seperti yang diminta oleh klien. Dalam pelatihan Fundamental Hypnosis yang diselenggarakan oleh setiap instruktur IBH (The Indonesian Board of Hypnotherapy), peserta diperkenalkan dengan dunia hypnosis dan sudah dapat melakukan hypnosis panggung. Mengapa? Karena hypnosis panggung merupakan metoda yang paling mudah dan tidak berefek terlampau dalam kepada aspek mental, hanya dikulitnya saja. Berbeda dengan Hypnotherapy, dimana kita merubah perilaku (umumnya dari perilaku lama yang buruk menjadi perilaku baru yang baik) seperti yang diminta oleh seorang klien, sehingga menjadi efektif jika perubahan perilaku tersebut dapat menetap.

Sekarang, kembali pada efektifitas hypnotherapy terhadap suatu proses perubahan perilaku, mental ataupun penyembuhan. Pertama harus kita ketahui terlebih dahulu bahwa metoda yang dilakukan pada hypnosis stage BERBEDA dengan pendekatan yang dilakukan pada hypnotherapy. Pada hypnotherapy harus ada suatu kehati-hatian karena tujuan dari hypnotherapy adalah suatu perubahan yang permanen (selama nilai yang digunakan tidak berubah). Sedangkan pada hypnosis panggung, perubahan yang terjadi hanya bersifat sementara dan bertujuan untuk menghibur.

Sejak abad ke-18 metoda hypnotherapy masih terus berkembang sampai dengan sekarang, mulai dengan konsep hypnosis konvensional yang dikembangkan oleh Dr. James Braid sampai dengan hypnotherapy klinis modern yang dikembangkan oleh Dr. Milton H. Erickson, dan bahkan akhir-akhir ini yang dikembangkan oleh Dr. Dave Elman, Gill Boyne maupun DR. Calvin Banyan.

Apakah Hypnotherapy Efektif?

Written by NSK NUGROHO, MCH, CHt, CH, CI

Friday, 09 November 2007 07:00 - Last Updated Saturday, 12 February 2011 11:44

â€œ Jiwa manusia sangat unik dan berbeda satu sama lainnyaâ€œ , demikian menurut Dr. Milton H. Erickson. Menyuruh atau memerintah seseorang untuk langsung menghilangkan kebiasaan buruknya adalah bukan hal yang mudah. Seperti misalnya ada seseorang yang mengeluh â€œ Aduh, persoalan itu sangat menyakitkanâ€œ , lalu kita memberikan saran, â€œ Sudahlah, tidak usah dipikirkan!â€œ (karena mungkin kita juga pernah mengalami hal yang sama). Belum tentu saran itu akan diterima dan langsung ditindak lanjuti. Mungkin ya, untuk sementara, tetapi biasanya masalah itu akan kembali lagi. Apalagi, jika kita tidak mengetahui akar permasalahannya atau tidak mengetahui nilai dan keinginan orang tersebut dalam menghadapi dan menyelesaikan masalahnya. Ingat, jiwa manusia sangat kompleks, setiap orang mempunyai jiwa dan nilai yang unik. Perilaku atau respons seseorang terhadap suatu masalah tidak sama dengan orang lain. Bahkan, sangat memungkinkan, untuk masalah yang sama,Â response seseorang berbeda antara dulu dan sekarang. Manusia sangat dinamis!{rokaccess guest, special}.....

Untuk membaca lanjutannya, silahkan Login terlebih dahulu!{rokaccess}{rokaccess registered, special}

Atas dasar inilah maka Erickson mengembangkan metoda-metoda hypnotherapy yang lebih efektif. Berkat jasanya dalam mengembangkan metoda-metoda terapi klinis dengan metoda hypnotherapy, maka pada tahun 1950-an hypnotherapy diakui oleh Asosiasi Medis Amerika sebagai salah satu metoda terapi dalam psychotherapy.

Metoda yang dikembangkan Erickson berkembang terus sampai dengan dengan metoda yang berorientasi kepada klien. Sekarang, metoda ini dapat dikatakan lebih efektif, apalagi bila digabungkan dengan pola komunikasi yang dikembangkan Erickson.Â

Metoda ini telah banyak dipergunakan oleh para terapist terkenal seperti Gill Boyne,Â Mary Lee LaBay, maupun Calvin Banyan, bahkan para motivator seperti Anthony Robin dan lain-lain.

Masalah perilaku atau psikologis seperti stress, depresi, rendah diri, medis atau klinis seperti tekanan darah tinggi, asam urat, kolesterol tinggi, dan lain-lain biasanya merupakan symptom dari suatu masalah psikis yang ada pada klien. Lebih lagi bila klien tidak dapat menyelesaikan symptomnya (tidak sembuh-sembuh setelah berobat kesana kemari), klien akan bertambah frustrasi sehingga masalah psikisnya meningkat dan symptomnya menjadi lebih kompleks lagi.

Akan lebih parah lagi bila ternyata orang tersebut tidak mengetahui penyebab utama permasalahannya, atau mengambil kesimpulan sendiri mengenai penyebab permasalahannya, sehingga orang tadi menyelesaikan sendiri yang belum tentu menyelesaikan masalah utamanya. Seperti seorang yang sakit lalu membeli obat sendiri padahal belum tentu obat itu yang seharusnya digunakan untuk menyembuhkan penyakitnya.Â

Seorang klien yang datang kepada penulis, pertama mengeluhkan bahwa dia merasa mudah cemas dan takut. Dia tidak dapat menyelesaikan hal ini sendiri, sehingga dia merasa frustrasi dan menjadi kesal; akibatnya, tekanan darahnya tinggi. Dia tidak mengetahui mengapa hal ini terjadi, dia hanya tahu bahwa akhir-akhir ini dia sering bermasalah seperti itu. Akhirnya dia membeli sendiri obat penenang untuk mengatasi masalahnya, namun masalah itu selalu muncul.Â Akhirnya dia menjadi tergantung dengan obat itu. Bahkan, yang lebih hebat,

Apakah Hypnotherapy Efektif?

Written by NSK NUGROHO, MCH, CHt, CH, CI

Friday, 09 November 2007 07:00 - Last Updated Saturday, 12 February 2011 11:44

kecemasannya semakin tinggi meskipun dia telah melipat gandakan dosis obat tersebut. Di sinilah seorang hypnotherapist berperan dalam membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi klien dengan mencari akar permasalahannya serta menyelesaikannya.

Dalam proses hypnotherapy awal diketahui bahwa masalah tersebut akibat proses operasi yang dialaminya beberapa tahun sebelumnya dimana dia merasa takut dan cemas luar biasa karena dia sama sekali belum pernah menjalani operasi. Dan utamanya adalah karena dia sangat khawatir pengoperasian itu akan menghambat karirnya.

Dengan proses hypnotherapy selanjutnya, kurang lebih dua sesi, klien menjadi merasa nyaman dan dapat mengatasi masalah kecemasannya. Klien menjadi termotivasi untuk memperbaiki masalah perilakunya. Kembali lagi ke pertanyaan sebelumnya, apakah efektif?

Jika kita lihat kasusnya, klien sangat ingin menghilangkan perilaku negatifnya saat ini yang tidak diketahui penyebab utamanya. Seorang Hypnotherapist membantunya untuk menemukan sumber masalahnya. Apabila menghilangkan perilaku negatif tadi sudah menjadi nilai dan keinginan klien, tentu penyembuhan tadi akan berjalan dengan lancar. Klien mempunyai motivasi untuk sembuh. Selain membantu klien dalam menemukan masalahnya, hypnotherapist juga membantu memperkuat nilai dan keinginan klien. Efektif atau tidaknya, selain nilai dan keinginan atau motivasi klien, tergantung juga pada teknik dan cara yang digunakan oleh hypnotherapist. Hal ini sangat tergantung pada klien sendiri.

Seperti halnya seorang yang sakit secara medis, mau sembuh atau tidak mau mengikuti saran dokternya atau tidak, tergantung pada pasien sendiri. Sehebat apapun dokternya, apabila pasien tidak menuruti apa kata dokternya, tentunya sulit untuk sembuh.

Dalam kasus-kasus tertentu yang bersifat medis, hypnotherapy BUKAN suatu bentuk ALTERNATIF dari pengobatan, tetapi merupakan suplemen terhadap proses penyembuhannya. Sehingga jika secara medis masalah tersebut masih memerlukan pengobatan secara medis, maka masih tetap dibutuhkan seorang dokter untuk memberikan obatnya. Seorang hypnotherapist hanya membantu masalah mentalnya.

Metoda hypnotherapy modern dengan orientasi kepada klien lebih banyak berperan untuk "membuka" kesadaran klien untuk mengetahui masalah utamanya dan membantu klien untuk menyembuhkan atau menyelesaikan masalahnya olehnya sendiri. Klien menjadi lebih merasa nyaman dengan kondisinya dan dapat menerima kondisinya, sehingga aktivitas atau kegiatannya sehari-hari tidak terganggu. Ditulis dari berbagai sumber dan pengalaman oleh:

NSK NUGROHO, MCH, CHt, CH, CHI

Hypnotist - Hypnotherapist

Member and Certified Master of Clinical Hypnotherapy & Certified Hypnotherapist of IACT (International Association of Counselors and Therapists) -USA & Institute for Neuro-Research and Education, New York.

Member and Certified Hypnotists of NGH (National Guild of Hypnotists)-USA

Member of Achievement Center New York

Member and Certified Hypnosis Instructor of IBH (The Indonesian Board of Hypnotherapy) M
ail: nnsk@dnet.net.id , atau nsknugroho@yahoo.com

Apakah Hypnotherapy Efektif?

Written by NSK NUGROHO, MCH, CHt, CH, CI

Friday, 09 November 2007 07:00 - Last Updated Saturday, 12 February 2011 11:44

Web: <http://www.nsknugroho.com{/rokaccess}>