

## Memori/ Ingatan: Hilang atau Dihilangkan, Mungkinkah?

Written by Administrator

Sunday, 04 May 2014 12:21 - Last Updated Tuesday, 05 August 2014 11:58

---

There are no translations available.

Banyak pertanyaan seperti di atas yang muncul di klinik. Seorang wanita yang telah disakiti oleh pacarnya menanyakan pada saya, *"Mungkinkah dengan hipnoterapi saya bisa melupakan pacar saya?"*.

Ada juga seorang suami setengah baya, *"Saya ingin melupakan selingkuhan saya, pak. Saya menyadari bahwa apa yang saya lakukan selama ini ternyata memang salah"*

. Ada juga seorang ibu rumah tangga,

*"Saya ingin melupakan mantan selingkuhan saya, pak. Bayangan itu selalu muncul dalam pikiran saya sehingga pekerjaan saya terganggu"*

. Dan sebagainya.

Setiap saya memberikan pelatihan biasanya ada pertanyaan dari salah seorang peserta, *"Mungkinkah kita menghapus memori kita? Memformatnya, seperti hardisk computer?"*

Bila ada pertanyaan seperti itu, saya biasa menjawab, *"Bila ada orang yang bisa membersihkan ingatan atau memori saya. Saya akan belajar padanya. Serius."*

Saya meneruskan sambil bercanda,

*"Dan kemampuan menghilangkan memori ini akan saya lakukan terutama sebelum saya meninggal dunia. Saya akan membersihkan memori-memori kotor dan hal-hal yang jelek dalam diri saya, supaya semua memori saya bagus dan baik. Sehingga kalau nanti saya mati, waktu di akhirat nanti, hal-hal jelek dalam pikiran saya sudah hilang sehingga waktu Allah memeriksa saya, saya terbebas dari amal-amal jelek saya..... Saya rasa itu mustahil"*

Atau ada yang mengatakan bahwa kita bisa menghilangkan memori dengan mengamputasi *amygdala*

(suatu bagian dari sistem limbic di otak yang mengatur emosi dan menyimpan memori). Sama, dengan pernyataan di atas, nanti waktu saya meninggal, amygdala saya diamputasi saja, supaya tidak ada memori apapun dalam diri saya, sehingga nanti Allah terkejut ketika memeriksa saya, ternyata saya tidak ada memori apapun! Itu juga mustahil!

Saya lebih cenderung mengatakan bukan memori kita yang hilang, tetapi penurunan kemampuan kita untuk mengakses memori (mengingat) tersebut. Penurunan kemampuan ini dipengaruhi faktor psikologis dan fisiologis.

## Memori/ Ingatan: Hilang atau Dihilangkan, Mungkinkah?

Written by Administrator

Sunday, 04 May 2014 12:21 - Last Updated Tuesday, 05 August 2014 11:58

---

Dipengaruhi faktor fisiologis (fisik) adalah ketika terjadi penurunan kapabilitas dari fungsi-fungsi pada bagian otak maupun syaraf yang boleh jadi karena proses penuaan, karena intervensi fisik dari luar tubuh seperti penyakit atau kecelakaan yang dapat mempengaruhi fungsi otak, atau juga mungkin sudah secara genetik yang merupakan bawaan lahir (kelainan pada otak maupun sistem syaraf). Untuk permasalahan yang bersumber dari masalah medis ini tentunya penyelesaiannya pun dengan cara medis atau kedokteran, mulai dari obat sampai dengan operasi. Yang lebih berkompeten untuk menangani hal-hal yang bersifat medis ini tentunya para dokter. Dalam hal ini, hipnoterapi hanya membantu saja (lihat tulisan saya mengenai *Peran Hypnotherapy dalam Permasalahan Medis dan Psikis*)

Sedangkan pada faktor psikologis bisa terjadi oleh karena berapa hal, pertama karena terbebannya pikiran sehingga mengabaikan (*deleting*) beberapa pikiran lain yang bukan prioritas. **Miller (1956)**- dalam tulisannya mengenai 7 + 2

chunks), berdasarkan penelitiannya mengatakan bahwa kemampuan berpikir manusia rata-rata adalah antara 5 sampai dengan 9 pikiran (*chunks*)

) tergantung tiap orang. Hal ini berarti jika hal yang dipikirkan melebihi kapabilitas atau kemampuan berpikirnya (misalnya kemampuan berpikirnya 5 hal), maka jika ada tambahan pikiran lagi (pikiran ke 6) orang cenderung mengabaikan atau meniadakan untuk berpikir hal yang mungkin bukan perhatiannya (dari 5 hal yang sebelumnya). Kedua adalah karena apa yang sedang kita pikirkan berlawanan dengan pikiran lain yang merupakan lawan dari hal yang kita pikirkan. Hukum Pikiran mengatakan bahwa kita tidak mampu memikirkan dua hal yang berlawanan dalam satu waktu yang sama, dimana hal yang berlawanan tersebut berbeda untuk tiap orang. Misalkan lawan dari

*takut*

belum tentu

*berani*

, tetapi bisa saja untuk seseorang, lawan dari takut adalah nyaman, sedangkan untuk orang yang lain lawan takut adalah rileks.

Keadaan fisiologis dan psikologis ini dapat juga saling mempengaruhi satu sama lain. Bagaimana keterkaitan antara keadaan psikologis dan fisiologis dalam membentuk permasalahan pada diri seseorang dapat dilihat pada tulisan saya mengenai "*Peran Hypnotherapy dalam Penyakit Medis*"

## Memori/ Ingatan: Hilang atau Dihilangkan, Mungkinkah?

Written by Administrator

Sunday, 04 May 2014 12:21 - Last Updated Tuesday, 05 August 2014 11:58

---

**Memori tidak dapat hilangkan atau diformat menjadi kosong, dan bahkan sulit untuk dilupakan apalagi jika kenangan tersebut membekas dalam hati kita.**

***Lalu, apa yang harus kita lakukan jika kenangan atau memori tersebut mengganggu aktifitas kita sehari-hari?***

Kenangan buruk atau apapun yang sudah pernah kita lakukan atau alami yang kita anggap buruk, sehingga perasaan kita terganggu seperti merasa kecewa, kesal, atau sedih, atau takut dan sebagainya atas kenangan tersebut, bukanlah untuk dihilangkan atau dilupakan. Demikian pula perasaan yang muncul akibat kenangan tersebut bukan kita lawan, kita tahan, atau kita hindari. Berdasarkan pengalaman terapi, semakin kita menghindarinya, melawannya, bahkan berusaha melupakan atau mengabaikannya, maka perasaan atau pikiran yang mengganggu diri kita akan semakin kuat bahkan cenderung menjadi gangguan psikosomatis mulai dari badan pegal linu sampai serangan stroke. Tidak salah jika kita gunakan obat seperti obat penenang. Tetapi, apabila permasalahan medis tersebut bersumber dari permasalahan psikis, dan permasalahan psikisnya tidak segera diselesaikan, maka keadaannya, biasanya, semakin parah. Walaupun membaik, biasanya hanya sementara waktu saja selama obat tersebut dikonsumsi. Malahan ada kecenderungan permasalahan yang terjadi semakin kuat. Seperti terjadi pada pengalaman klinik, dimana seseorang semakin sulit tidur justru ketika dia menambah dosis obat tidurnya.

Jadi sekali lagi, bukan menghilangkan, melupakan, mengabaikannya, menahannya atau malah melawan perasaan tidak nyaman yang muncul akibat kenangan tersebut, tetapi mengendalikannya!

Yang dimaksud dengan mengendalikan disini adalah bagaimana cara kita menyikapi perasaan kita akibat kenangan atau pikiran yang mengganggu tersebut. Atau dengan kata lain adalah bagaimana kita merekayasa atau me "*manage*" cara berpikir kita terhadap hal yang mengganggu tersebut.

Mengenai bagaimana caranya, itulah terapi yang dilakukan dalam hipnoterapi. Untuk melakukan hal tersebut, kita dapat minta bantuan seorang hipnoterapis atau dapat juga kita lakukan sendiri yang disebut dengan *self therapy*.

Kita dapat mengendalikan diri kita selama kita tahu hal apa yang mengganggu diri kita

## Memori/ Ingatan: Hilang atau Dihilangkan, Mungkinkah?

Written by Administrator

Sunday, 04 May 2014 12:21 - Last Updated Tuesday, 05 August 2014 11:58

---

sebenarnya. Dengan mengetahui apa yang sebenarnya tersebut, kita akan menjadi tahu apa yang sebaiknya kita lakukan. Kenangan, pengalaman, perasaan buruk dan sebagainya bukan lah untuk dibuang, dihilangkan, dilupakan, tetapi justru hal tersebut dapat kita jadikan hikmah atau batu loncatan agar kita dapat lebih baik lagi. Kita akan melakukan kesalahan yang sama selama kita tidak tahu apa yang menyebabkan kita berbuat kesalahan. Kita akan sulit mengendalikan permasalahan mental kita selama kita tidak mengetahui apa yang membuat kita bermasalah.

Seperti contoh di atas dimana seorang wanita ingin melupakan mantan pacarnya. Saya mengonfirmasi padanya, "*Seandainya mbak dapat melupakannya, apakah berarti mbak tidak mau ingat lagi?*". Dia mengagguk. "*Baik*", kata saya selanjutnya, "*Taruhlah mbak sudah melupakan dia. Berarti sewaktu berjumpa dengan dia lagi, karena mbak sudah melupakannya, maka mbak akan menganggapnya sebagai orang baru lagi, sehingga mbak berkenalan lagi, pacaran lagi. Dan ternyata dia menyakiti mbak lagi, dan mbak kesal lagi karena disakiti. Apakah mbak mau selalu begitu untuk orang yang sama?*".

Jadi bukan dilupakan atau dihilangkan. Berbeda kalau wanita tersebut mengambil hikmahnya, maka waktu, mungkin, dia akan lebih berhati-hati sewaktu bertemu mantan pacarnya, bahkan seandainya dia bertemu lelaki lain dia akan lebih waspada.

Demikian juga, perasaan tidak nyaman terhadap suatu pengalaman, dengan mengambil hikmah dan tetap mengingat pengalaman tersebut, dapat membuat kita belajar untuk lebih berhati-hati di kemudian hari.

NSK Nugroho, MCH CHt