

There are no translations available.

Hypnosis Sehari-Hari: Orang Tua Dengan Anak

Seorang anak berumur 6 tahun terkejut luar biasa. Baru saja dia menjatuhkan gelas sehingga pecah. Sang orang tua, yang mungkin pada saat itu sedang pusing memikirkan pekerjaannya yang tidak kunjung selesai, ikut tersentak dan terkejut dan langsung membentak, "Andi, bodoh sekali kamu! Memegang gelas saja tidak benar, kamu tidak pernah hati-hati..... (dst)".

Sang anak, yang tadi terkejut karena suara gelas yang jatuh dan pecah, sekarang ditambah dengan kejutan kedua yaitu suara bentakan orang tuanya. Sang anak lalu mengkerutkan badannya dan menundukkan kepalanya. Menoleh orang tuanya pun takut. Apa yang terjadi pada anak itu kemudian?

Di artikel-artikel sebelumnya telah diterangkan bahwa proses hypnosis adalah suatu proses sehari-hari yang selalu kita alami. Tergantung pada kita sendiri untuk mau tersugesti atau tidak dengan proses hypnosis itu. Selain itu tergantung juga pada nilai dasar dan hasrat, atau keinginan kita. Apabila kita tersugesti oleh pengaruh hypnosis tersebut, berarti kita terhypnosis. Dan, apabila pengaruh hypnosis tersebut sesuai dengan nilai dasar maupun keinginan kita, atau apabila pengaruh hypnosis tersebut merupakan ide baru dan kita menghayatinya atau tersugesti, jangan heran bila pengaruh dan sugesti tersebut dapat bertahan lama. Bahkan, dapat menjadi permanen bila kita tidak mengalami masalah atau "menikmati" pengaruh tersebut.

Tetapi sebaliknya, kalau pada dasarnya kita tidak mau tersugesti atau sugesti tersebut berbeda dengan nilai dasar dan keinginan kita, mungkin hal itu tidak akan berefek pada kita dan walaupun berefek, tidak terlalu lama.

Seperti disebutkan, hypnosis adalah suatu seni, metoda atau teknik komunikasi (verbal dan non-verbal) yang persuasif dan sugestif. Bila orang yang dihypnosis tadi tersugesti, sadar atau tidak, maka dia dikatakan dalam keadaan "terhypnosis". Dalam sehari-hari, sengaja atau tidak, bila kita tersugesti oleh suatu peristiwa, maka dapat dikatakan juga bahwa kita telah terhypnosis oleh peristiwa tersebut.

Apa yang terjadi kalau peristiwa itu kita alami berulang-ulang, seperti pada tulisan sebelumnya, seperti halnya iklan yang sama yang kita lihat, kita dengarkan, atau kita rasakan berulang-ulang? Cepat atau lambat kita akan terpengaruh dan meyakini bahwa hal itu benar atau 'hal itulah yang sebenarnya'.

Mungkin tidak bermasalah kalau hal itu sesuai dengan nilai kita atau kita memang ingin berubah untuk menyesuaikan dengan nilai baru tersebut. Tetapi bagaimana bila kita yang telah mempunyai nilai atau prinsip tertentu tetapi tidak dapat lepas atau tidak kuat menahan pengaruh atau sugesti tersebut? Hal ini mungkin dapat membuat kita frustrasi atau stres dan hal kecil ini

Hypnosis Sehari-Hari: Orang Tua Dengan Anak

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

Friday, 09 November 2007 07:00 - Last Updated Monday, 16 May 2011 15:05

jika terus menerus dibiarkan akan menyebabkan “sakit” dalam perilaku kita. Ujung-ujungnya dapat menimbulkan depresi, rendah diri, dan lain-lain.

Sekali lagi, jiwa manusia sangat unik. Dalam suatu peristiwa yang persis samapun, respons masing-masing orang mungkin akan berbeda.

Kembali ke suatu peristiwa di awal tulisan ini. Tergantung pada kondisi sang anak. Jika anak itu merasa biasa-biasa saja, mungkin masalah yang terjadi akibat peristiwa itu akan selesai begitu saja.

Bagaimana jika anak tersebut tersugesti sehingga menjadi takut luar biasa dengan kejadian itu atau bentakan orang tua tadi dilakukan berulang-ulang? Mungkin bagi anak tersebut, orang tuanya menjadi orang yang menakutkan, sehingga lain kali jika dia berbuat suatu hal yang “dia anggap salah” atau menemukan hal “yang dia anggap sulit”, dia tidak akan membicarakannya dengan orang tuanya. Atau mungkin mulai saat itu dia menjadi semacam alergi jika menyentuh gelas. Atau mungkin, jangan heran, jika anak itu menjadi rendah diri karena selalu merasa tidak mampu bertindak dengan benar, atau menjadi selalu tidak berhati-hati, atau juga memiliki rasa percaya diri yang rendah (low self esteem), atau merasa “bodoh”. Masih banyak kemungkinan negatif lainnya yang cepat atau lambat akan mempengaruhi perilaku anak tersebut, sekarang atau nanti.

Keadaan di mana sang anak tersugesti dengan peristiwa tersebut dapat dikategorikan sebagai peristiwa hypnosis karena suatu peristiwa dan hypnosis oleh orang tua kepada anak.

Dapat dibayangkan, sebagai orang tua tentunya setiap hari kita selalu berhubungan dengan anak kita baik melalui verbal dan non verbal. (Catatan: Verbal melalui berbicara, Non-verbal melalui perilaku atau aktivitas yang dilihat). Percaya atau tidak, setiap hari kita sebagai orang tua selalu menghypnosis anak kita sendiri. Karena seringnya, hal itu dapat menjadi suatu nilai dasar baru bagi sang anak. Seperti halnya contoh di atas dimana kita tersugesti oleh iklan produk yang sama yang dimunculkan berkali-kali. Dari berbagai sumber manapun selalu dikatakan bahwa sebagai orang tua, kita harus berhati-hati dengan perilaku kita terhadap anak kita. Perilaku kita menjadi contoh bagi anak kita. Anak kita terinduksi oleh perilaku, tindak tanduk dan bagaimana cara komunikasi kita dengan mereka.

Anak kecil, pada dasarnya jiwanya bersih dan bagaikan kertas putih. Lingkungan di sekitarnya yang membentuknya menjadi individu tertentu. Bagi kita sendiri, nilai dasar kita saat ini adalah hasil bentukan dan pengaruh dari lingkungan di sekitar kita, dimana lingkungan terdekat kita adalah keluarga kita sendiri.

Erik Erikson (bukan Milton H. Erickson), yang mengklasifikasikan beberapa tahap perilaku dan karakter anak, mengatakan bahwa pada umur-umur di bawah sepuluh tahun atau sebelum remaja, adalah perioda anak bereksplorasi dan mereka masih belum mengerti mana yang benar dan mana yang salah (jika tidak diberikan pemahaman), mereka lebih mengerti suatu pola logika “karena” dibandingkan “kalau”. Misalkan pada peristiwa di atas, mungkin sang anak dapat menyimpulkan, “Saya tidak hati-hati karena saya bodoh” atau “Saya bodoh karena saya tidak hati-hati”, bukannya “Saya bodoh kalau tidak hati-hati” atau “Kalau saya hati-hati, saya

Hypnosis Sehari-Hari: Orang Tua Dengan Anak

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

Friday, 09 November 2007 07:00 - Last Updated Monday, 16 May 2011 15:05

tidak bodoh". Sangat tipis sekali perbedaannya. Yang tertangkap pada sang anak pada saat itu adalah "saya bodoh". Dan jangan heran pada setiap kesempatan berikutnya sang anak akan selalu merasa bodoh, sehingga jika diberikan suatu tantangan, anak tersebut tidak berani bertindak karena merasa bodoh dan merasa tidak mungkin melakukan suatu pekerjaan.

Seorang anak kecil, karena pikirannya masih murni, sangat sugestif terhadap suatu ide baru. "Saya bodoh", "Saya tidak hati-hati", merupakan suatu ide baru bagi sang anak untuk menerapkannya. Sangat disayangkan, bila kita sebagai orang tua tidak menyadari hal ini. Dari beberapa kasus yang ada, masalah percaya diri biasanya diakibatkan dari masa kecil.

Lalu apa yang salah? Maksud orang tua memang benar, tetapi biasanya, cara penyampaiannya yang kurang tepat, sehingga anak salah menangkap apa yang dimaksud orang tuanya. Memang sebagai orang tua, biasanya, karena kita sedang lelah, lalu mengambil jalan pintas saja, agar sang anak tidak bertindak hal yang berbahaya tanpa memberi pengertian atau pemahaman yang benar.

Kita sendiri, dalam suatu proses komunikasi, kadang-kadang juga pernah melakukan hal yang serupa. Cobalah katakan kepada seseorang, "Sepeda motor toko A, 2000". Tanggapan orang untuk mengartikan hal ini dapat berbeda-beda. Untuk orang tertentu dapat beranggapan Toko A menjual sepeda motor 2000 cc, atau jumlah sepeda motor di Toko A ada 2000 unit, atau parkir motor di Toko A Rp. 2000,-, dan lain-lain.

Bayangkan bila maksud anda adalah ada 2000 unit sepeda motor di toko A, dan anda mengungkapkannya dengan berkata, "Sepeda motor toko A, 2000". Dan jangan heran kalau orang yang anda ajak berbicara akan menimpali, "Saya cuma butuh 200", dimana maksudnya bahwa dia hanya membutuhkan motor yang 200 cc saja. Tentunya anda dapat menebak bagaimana pembicaraan ini selanjutnya.

Kita selalu berasumsi bahwa setiap orang selalu mengerti maksud kita. Padahal, apa yang anda katakan tadi mungkin tidak tepat dengan keinginan orang tadi. Hal ini adalah kejadian sehari-hari. Banyak sekali kesalah pahaman yang berbuntut pertikaian yang disebabkan oleh masalah komunikasi sederhana seperti ini. Seperti halnya dalam suatu proses hypnosis, komunikasi sangat penting. Sebaliknya, apabila kita dapat berkomunikasi dengan baik maka kesalah pahaman tidak akan terjadi.

Jadi apa yang kita sampaikan belum tentu dapat ditangkap dengan mudah oleh orang lain, apalagi oleh seorang anak kecil. Suatu kata "tidak", dapat menghasilkan puluhan arti tergantung pada cara penyampaian, intonasi, situasi dan juga kondisi dan keadaan si penerima pesan.

Sekali lagi, proses hypnosis adalah suatu seni, metoda, dan teknik berkomunikasi yang sangat persuasif dan sugestif, yang tujuannya adalah apa yang menjadi maksud kita dapat dipahami dengan mudah oleh lawan bicara kita. Masalah dia akan melaksanakan apa yang kita maksudkan atau tidak, tergantung pada nilai dasar, keinginan dan motivasinya.

Sekarang kembali kepada diri kita, cobalah mulai diperhatikan dan dirasakan, bagaimana selama ini cara kita menyampaikan pesan atau berkomunikasi dengan anak kita? Sadarilah,

Hypnosis Sehari-Hari: Orang Tua Dengan Anak

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

Friday, 09 November 2007 07:00 - Last Updated Monday, 16 May 2011 15:05

proses komunikasi yang kita lakukan sehari-hari dengan anak kita adalah juga merupakan suatu proses hypnosis, karena kita menanamkan sugesti atau ide baru yang selama ini tidak ada dalam kamus mereka sebelumnya. Jika anak "terhypnosis" dengan pesan yang negatif, jangan heran bahwa anak tadi bisa memiliki ide dan mendalami pesan negatif tadi dan menjadi nilai dasar yang akan terbawa terus sampai dewasa. Maka berhati-hatilah, mari bersama-sama melakukan yang terbaik, bahkan untuk hal yang dianggap kecilpun (celetukan negatif) akan berpengaruh pada jiwa anak yang sugestif. Berusahalah untuk selalu memberikan sugesti positif, agar mereka menjadi anak yang bermental kuat, berpikiran positif, bersemangat dan tidak takut tantangan.

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)

Mail: nnsk@dnet.net.id , atau nsknugroho@yahoo.com

Web: <http://www.nsknugroho.com>