

Definisi: Keadaan Terhypnosis (Hypnotic States)

Ditulis oleh Nugroho

Senin, 11 Maret 2013 15:44 - Terakhir Diperbaharui Senin, 15 Juli 2013 09:29

Banyak para ahli, asosiasi atau institusi yang mendefinisikan keadaan terhypnosis (Hypnotic State). *Milton H. Erickson* mengatakannya sebagai *keadaan lain dari suatu kesadaran pikiran atau teralihnya kesadaran seseorang (alternate state of consciousness)* dimana dia menjadi semakin awas dan responsif terhadap suatu ide.

Sedangkan menurut *British Medical Association (1955)* adalah *suatu keadaan perhatian seseorang yang teralihkan akibat sugesti seseorang dan suatu fenomena yang secara spontan muncul dalam merespon suatu verbal atau rangsangan lainnya. Fenomena ini termasuk teralihnya (alterasi) suatu kesadaran dan memori, serta meningkatnya kerentanan terhadap saran.*

Dan banyak definisi lainnya yang dinyatakan oleh para ahli, yang pada intinya, terhipnosis adalah suatu keadaan dimana seseorang dapat terpengaruh oleh sesuatu.

Berdasarkan pengalaman saya memberikan terapi dengan metoda hypnosis kepada ribuan orang dengan berbagai permasalahan mental sejak tahun 2002, saya mendapatkan bahwa orang dapat terpengaruh oleh sesuatu (sehingga kesadarannya teralihkan) kalau orang tersebut sudah memiliki referensi atas pengaruh tersebut (dalam Sistem Nilainya) dalam kesadaran orang tersebut, yang terbentuk akibat pembelajarannya terhadap dunia yang dia lalui sepanjang hidupnya.

Oleh karena itu, dengan tetap memperhatikan terminologi yang dikemukakan oleh para ahli sebelumnya, saya melengkapkan definisi Keadaan Terhypnosis (Hypnotic State) sebagai berikut:

*Suatu fenomena psikologis alamiah dimana seseorang terpengaruh oleh sesuatu (sehingga kesadarannya teralihkan), **karena memiliki referensi** dalam Sistem Nilainya (yang terbentuk sebagai hasil interaksi antara Nilai Dasar/ Spiritual -yang dia bawa sejak memiliki nyawa- dengan lingkungannya sebagai pembelajaran terhadap dunia yang dia lalui)*

untuk merespons

suatu pengaruh atau rangsangan baik dari lingkungan di luar dirinya (realitas eksternal) atau dari dalam pikirannya sendiri (realitas internal)

dan bereaksi

(secara psikologis dan fisiologis -langsung maupun tidak) terhadap pikirannya yang teralihkan tersebut.

Atau secara singkat:

“Terpengaruh karena memiliki referensi untuk merespon dan bereaksi”

Berdasarkan definisi ini, maka pengendali proses hypnosis adalah orang itu sendiri, bukan orang lain atau penghipnosis (hypnotist) nya. Oleh karena itu proses hypnosis terjadi karena self hypnosis. Orangnya sendirilah yang mengendalikan dirinya untuk merespons dan bereaksi. Demikian juga dengan reaksinya, dia bisa menolak/ melawan atau mengikuti pengaruh yang ada, tergantung referensi yang dia miliki. Dan yang perlu dipahami dari definisi di atas adalah bahwa seseorang dapat terhypnosis jika dan hanya jika sudah ada referensi di dalam Sistem Nilainya. Mengapa? Karena referensi Sistem Nilai inilah yang secara mayoritas menentukan

Definisi: Keadaan Terhypnosis (Hypnotic States)

Ditulis oleh Nugroho

Senin, 11 Maret 2013 15:44 - Terakhir Diperbaharui Senin, 15 Juli 2013 09:29

bagaimana manusia berperilaku. Misalkan seseorang yang seumur hidupnya belum pernah mengenal kata “rileks”, maka ketika dia diminta rileks dia tidak akan bereaksi apapun- tidak terhypnosis! Berbeda jika referensi kata “rileks” sudah ada di Sistem Nilainya, maka ketika dia diminta “rileks”, dia akan berperilaku rileks.

Secara istilah teknis, biasanya keadaan terhypnosis sering disebut sebagai trans.

Selain itu, karena dia mampu merespons sesuatu, maka keadaan terhypnosis adalah sadar atau bangun dan malahan awas seperti yang dikatakan Erickson di atas. Jadi BUKAN TIDUR!. Maka boleh dikatakan bahwa keadaan terhypnosis adalah keadaan kita sehari-hari (alamiah) seperti dikatakan oleh *Stephen Heller*, “*There’s No Such Thing as Hypnosis?*”

Menghypnosis adalah suatu cara (seni/ teknik/ metoda) berkomunikasi baik *verbal maupun non verbal* yang **p**

ersuasif

(dapat mengajak seseorang agar terpengaruh informasi tersebut),

sugestif

(dapat menyampaikan informasi kepada penerima), serta

efektif

(menimbulkan efek bagi penerima informasi tersebut), sehingga orang terhypnosis seperti definisi di atas.

Dasar proses hipnosis adalah komunikasi. Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa dimana ada komunikasi, di situ pulalah terjadi hipnosis.

Sedangkan hypnotherapy adalah proses terapi menggunakan metoda hipnosis. Seperti bagaimana? [Anda dapat ikuti pelatihannya](#) .

Jadi, sebenarnya orang tua sudah menghypnosis anaknya sehari-hari. Bukankah mereka sudah saling berkomunikasi setiap hari. Bahkan sering saya katakan, meskipun saya seorang hipnoterapist profesional, saya selalu katakan kepada para orang tua, dalam training saya “hypnosis for Parenting”, bahwa penghipnosis yang paling hebat bagi seorang anak adalah orang tuanya sendiri. Seorang anak menjadi seperti sekarang, tentunya tidak lepas dari campur tangan komunikasi orang tuanya sendiri.

NSK Nugroho MCH, CHt