

## HIPNOTERAPI DAN BULAN RAMADHAN

Beberapa klien, baik melalui telepon maupun email, banyak yang menanyakan bagaimana dengan hypnosis dalam bulan Ramadhan. Bagaimana pengaruhnya? Bahkan sampai-sampai ada yang menanyakan juga, bolehkah hypnosis dalam bulan Ramadhan?

Pertama ingin saya garis bawahi dulu, bahwa saya bukanlah seorang ustadz, sehingga yang akan saya terangkan di sini adalah bagaimana berpuasa dalam bulan Ramadhan dipandang dari sisi hipnoterapi. Kedua, saya juga ingin katakan bahwa hypnosis bukanlah suatu hal yang istimewa. Fenomena hypnosis adalah suatu keadaan yang wajar, alamiah, dan PASTI terjadi dalam kehidupan kita sehari-hari. Ketika anda shalat atau berdoa dengan khusyuk, anda seperti atau seolah mengabaikan keadaan sekeliling anda. Seperti itulah fenomena hypnosis. Menjelang tidur dan ketika akan bangun, anda PASTI melalu tahap fenomena hipnsosis. Tidak ada yang khusus!

Jadi, sekali lagi, hypnosis adalah keadaan yang alamiah. Selain itu, HIPNOSIS BUKAN TIDUR, karena jika seseorang tidur, maka kompetensi internalnya (Unconscious) yang berperan, dimana orang sudah tidak menyadari sama sekali apa yang terjadi pada dirinya, seperti denyutan jantung, recovery sel, dan sebagainya. Jika hal ini dikaitkan dengan proses hipnoterapi, dalam keadaan tidur, orang sudah tidak sugestif lagi, sehingga proses terapeutik sulit dilakukan.

Nah, sekarang bagaimana kaitannya dengan bulan Ramadhan atau Puasa? Ikuti penjelasan selanjutnya.

Suatu fenomena hypnosis, yang disebut dengan *trance*, menurut Erickson adalah keadaan **di mana keterbatasan kerangka pikiran dan belief seseorang bergeser sehingga pelaku dapat menerima pola, asosiasi, dan gaya perilaku mental yang kondusif untuk suatu penyelesaian masalah**

(Erickson & Rossi, 1979, p3). Erickson juga mengatakan tanpa suatu proses terapeutik, keadaan

*trance*

inipun tidak ada artinya bagi orang yang ingin melakukan transformasi.

Secara teknis, menurunkan kompetensi kritis yang diwakili oleh kesadaran Conscious agar tidak terlalu tinggi (semua informasi dari luar dikritisasi), sehingga pelaku bisa mengendalikan kekritisannya apakah suatu informasi eksternal perlu ditanggapi atau tidak (sesuai dengan nilai-nilai yang terbentuk dalam diri pelaku).

(Lihat penjelasan mengenai sistem Conscious, Sub Conscious, dan Unconscious, dapat daibaca dengan lengkap di buku *Transformasi Diri: Memberdayakan Diri Melalui Metoda Hipnoterapi*, oleh NSK Nugroho, Gramedia, 2008 )

Pengendalian kekritisian seseorang, dengan metoda hipnoterapi konvensional dapat dilakukan dengan relaksasi yang bertujuan agar seseorang lebih berorientasi ke keadaan internalnya. Secara fisik, keadaan rileks adalah menurunnya tekanan darah, mengendurnya otot-otot, mengendurkan syaraf dari keadaan kaku atau stress, dsb. Kompetensi indera kitapun jadi terkendali. Dalam teknik hipnoterapi, banyak cara yang bisa dilakukan untuk relaksasi, baik secara mental maupun fisik. Secara mental bisa dilakukan melalui *progressive relaxation*, *guided imagery*, dan sebagainya. Secara fisik dapat dilakukan melalui pengaturan napas dan sebagainya seperti yang dilakukan dalam meditasi. Dan pada kenyataannya, kedua metoda relaksasi ini harus dilaksanakan secara bersamaan, karena keadaan fisik dan keadaan mental seseorang seperti dua mata uang yang tidak dapat dipisahkan sama sekali.

Kesulitan-kesulitan yang umum dihadapi oleh seorang hipnoterapis adalah jika klien yang sangat tinggi tingkat kritisnya, pikiran klien terlalu aktif. Kekritisian ini dapat terjadi karena pada dasarnya pikiran klien memang terbiasa aktif. Kekritisian ini bisa terjadi juga karena klien terlalu stress, atau karena terlalu besarnya beban pikiran klien, atau (berdasarkan pengalaman klinik) karena klien menderita penyakit medis, dan sebagainya. Secara tidak sengaja, apabila itu bukan karena kebiasaan klien, kondisi kritis ini dapat membuat tubuh klien menjadi *rigid* atau kaku. Dalam hipnoterapi, khususnya dalam metoda konvensional, keadaan rileks dari seorang klien sangat membantu proses terapeutik agar dapat dilaksanakan dengan efektif. Tetapi sebaliknya, klien juga tidak boleh terlalu rileks sehingga tertidur. Karena keadaan tertidur ini pun, seperti diterangkan di atas, menyebabkan klien tidak sugestif lagi sehingga mempersulit proses terapeutik. Jadi, keadan klien terjaga, tetap bangun meskipun badannya sangat rileks. Seperti pengalaman ketika menghadapi klien yang baru selesai makan kekenyangan, dimana ketika diajak berkomunikasi klien malah tertidur, dan tidak berpartisipasi lagi dalam proses terapeutik. Sehingga klien harus sering-sering digoyang-goyangkan badannya agar bangun.

Sekarang kaitannya dengan bulan Ramadhan dimana orang berpuasa selama kurang lebih 14 jam. Saya katakan ini adalah suatu proses hipnoterapi pada diri sendiri (*self hypnotherapy*)

yang PALING EFEKTIF.

Dalam bulan Ramadhan, selain berpuasa kita juga dianjurkan untuk memperbanyak ibadah keagamaan, seperti melakukan tarawih atau tahajjud, bertadarus. berzakat, sering-sering mengikuti majelis ta'lim, dsb. Selain itu, kepada diri sendiri, untuk dapat menahan nafsu (negative, tentunya). Mengapa? Apakah hikmah di balik semua ini?

Dalam kondisi berpuasa, kita selalu berupaya untuk menjaga diri kita baik fisik dan mental untuk tetap rileks. Persis seperti pekerjaan seorang hipnoterapis konvensional yang selalu menjaga kerileksan emosional seorang klien. Karena ketika kita melawan kerileksan yang kita jaga, seperti misalnya kita marah-marah, atau kesal, dan sebagainya, maka secara otomatis akan mengaktifkan suatu kelenjar tertentu dalam tubuh yang secara tidak langsung dapat membuat kita lapar. Dan anehnya juga, ketika sikap kita lebih positif, seperti sabar, tenang, dan sebagainya, perasaan lapar itu seolah tidak muncul. (Hal ini berkaitan dengan peningkatan produksi hormon tertentu dalam tubuh –saya lupa namanya- yang berkaitan dengan keadaan emosi seseorang). Dalam konteks spiritual, mungkin hal inilah sistem yang sudah diciptakan oleh Allah swt. dengan maksud agar manusia kembali kepada aslinya ketika diciptakan. Artinya mengembalikan keadaan tubuh kita seperti pertama kita diberi. Di “tune up”.

Keadaan fisik tersebut secara tidak langsung mengendalikan kekritisannya kita agar tidak terlalu tinggi (semua dikritisi). Anda boleh coba, ketika anda puasa cobalah anda berpikir sangat kritis. Sangat besar kemungkinannya anda akan merasa bertambah lapar dan haus.

Berbeda dengan menurunkan tingkat kritis ini menjadi lebih terkendali, mungkin hanya informasi eksternal yang bernilai positif saja (yang sesuai dengan nilai kita) yang kita terima. Dengan keadaan ini, kita akan lebih mudah menerima pesan-pesan yang terkandung dalam bulan Ramadhan karena memang sesuai dengan nilai kita (nilai spiritual dasar, lihat *Transformasi Diri: Memberdayakan Diri Melalui Metoda Hipnoterapi*, oleh NSK Nugroho, Gramedia, 2008 ).

Untuk itulah kita dianjurkan supaya meningkatkan ibadah kita dalam bulan Ramadhan ini. Artinya kita sudah mempersiapkan diri secara fisik dan mental untuk menerima semua nilai-nilai (nilai eksternal) yang dikarenakan ibadah-ibadah tersebut. Meskipun dalam kondisi tidak “ngeh” pun informasi tersebut sudah bisa masuk. Dengan masuknya nilai-nilai tersebut, tentu diharapkan agar terjadi pergeseran sistem nilai kita untuk mengarah ke yang lebih baik, seperti halnya tujuan hipnoterapi.

## HIPNOTERAPI DAN BULAN RAMADHAN

Ditulis oleh Administrator

Senin, 29 May 2017 12:43 - Terakhir Diperbaharui Rabu, 31 May 2017 06:09

---

Nilai-nilai bisa lebih mudah masuk karena kompetensi kritis Conscious kita terkendali dan sebaliknya kompetensi Sub Conscious kita sedang meningkat. Persis keadaan terhipnosis.

Sering dikatakan akan percuma kalau kita berpuasa hanya sekedar menahan lapar dan haus saja. Mengapa? Karena dengan hanya “menahan” saja, tingkat kritis kita malah semakin meningkat. Pikiran kita jadi hanya terfokus atau berorientasi pada lapar dan haus saja, sehingga kekritisannya tidak bisa dikendalikan, akhirnya sulit menerima nilai-nilai eksternal yang ada dalam kegiatan ibadah Ramadhan. Akibatnya, tidak terjadi pergeseran Sistem Nilai seperti yang kita harapkan.

Untuk itu, dalam menghadapi puasa ini kita bisa me “reframe” diri kita, bahwa lapar dan haus itu adalah agar supaya kita bisa lebih mudah menerima nilai-nilai positif akibat ibadah-ibadah yang kita jalankan untuk memperbaiki Sistem Nilai kita.

Dalam istilah spiritualnya. Lapar dan haus itu fisik dan sudah kita penuhi dalam bulan-bulan selain Ramadhan. Elemen manusia bukan hanya fisik tetapi juga rohani. Mungkin selama ini rasa lapar dan haus rohani kita belum terpenuhi. Bulan Ramadhan inilah kesempatan kita untuk mengenyangkan, sekenyang-kenyangannya, rohani kita dengan meningkatkan ibadah kita.

Jadi, sangat besar keagungan Allah swt yang menyediakan waktu Ramadhan ini bagi kita yang bertujuan memberi kesempatan pada diri kita untuk melakukan terapi kepada diri sendiri secara alamiah.

Oleh: NSK Nugroho, MCH, CHt

(setelah koreksi terakhir tgl. 31/05/2017)