

## 12 Mitos Hypnosis - Hypnotherapy

Ditulis oleh NSK NUGROHO, MCH, CHt, CH, CI

Selasa, 27 November 2007 07:00 - Terakhir Diperbaharui Minggu, 05 Juni 2011 09:15

---

## 12 Mitos Hypnosis - Hypnotherapy

**Mitos #1:** Juru Hypnotis mampu mengendalikan pikiran saya.

**Fakta:** Siapapun tidak ada yang dapat mengendalikan pikiran anda kecuali anda sendiri atau membiarkan diri anda dikendalikan orang lain. Hypnotherapist hanya memberikan sugesti yang memang anda inginkan berdasarkan interview awal proses hypnotherapy. Anda tidak akan kehilangan kendali atas pikiran anda. Kalau anda tidak setuju atau tidak suka atau tidak mengerti dengan sugesti yang diberikan, secara bawah sadar anda akan menolaknya. Nilai (value) anda sendirilah yang mengendalikan proses hypnosis.

**Mitos #2:** Saya akan dibuat malu, dibuat menyalak seperti anjing, jalan seperti bebek, berlaku seperti banteng, dan lain-lain.

**Fakta:** Asumsi ini berdasarkan Stage Hypnotism (Hypnosis Panggung) dan cerita-cerita dalam film. Sebenarnya, orang-orang dalam hypnosis panggung adalah orang-orang sukarelawan yang mau beraksi di panggung, dan mereka mau berpartisipasi untuk mengikuti sugesti-sugesti yang lucu, karena mereka sendiri menyenangi dan terhibur untuk beraksi demikian. Sedangkan dalam Hypnotherapy, prosesnya sangat serius dalam penyelesaian masalah, bukan hiburan.

**Mitos #3:** Hypnosis berasal dari kekuatan gaib atau hypnosis adalah kekuatan supernatural.

**Fakta:** Sejak abad 18, lembaga kedokteran Perancis yang dipimpin Benjamin Franklin telah membuktikan dan menyatakan bahwa Hypnosis (saat itu disebut sebagai Mesmerism/ Magentism) seperti yang dilakukan oleh Mesmer tidak ada kekuatan gaib apapun, tetapi yang terjadi adalah kekuatan sugesti. Hypnosis adalah keadaan wajar yang telah dipelajari secara ilmiah. Seorang juru hypnotherapy atau Hypnotherapist bukan seorang cenayang atau paranormal ataupun seorang peramal yang mempunyai kesaktian khusus. Hypnotherapy dikembangkan berdasarkan risert klinis oleh psikolog-psikolog terkenal seperti Dr. Sigmund Freud, Dr. Carl Jung, dan yang terakhir oleh Dr. Milton H. Erickson, Dr. Dave Elman, Dr. John Kappas, dan lain-lain.

**Mitos #4:** Kalau kita dihipnosis, saya takut tidak bisa ke luar dari kondisi itu atau Hypnosis sangat berbahaya.

**Fakta:** Hypnosis sangat aman dan merupakan kondisi di mana kita sebenarnya sadar sepenuhnya. Setiap saat kita ingin menghentikan kondisi terhypnosis, maka kita dapat menghentikannya secara wajar dengan membuka mata, berbicara tenang, meregangkan badan atau kita tiba-tiba teringat hal lain yang mengganjil pikiran kita.

**Mitos #5:** Selama ini saya tidak pernah terhypnosis.

**Fakta:** Setiap orang secara wajar selalu masuk kondisi hypnosis, paling sedikit, jika dia tidak beraktifitas, dua kali sehari: sebelum tidur malam dan sewaktu bangun pagi hari sebelum meninggalkan tempat tidur. Setiap orang sangat mudah masuk Kondisi Hypnosis saat mereka menonton televisi, mengendari kendaraan di tol, atau saat membaca buku yang menyenangkan.

Dalam kasus hypnotherapy, sebenarnya klien terhypnosis dengan suatu keadaan yang menjadikan masalahnya. Tugas seorang Hypnotherapist adalah men-dehypnotist keadaan itu.

**Mitos #6:** Hypnosis adalah pengobatan yang ajaib/ muzizat. Hanya dengan suatu sugesti

## 12 Mitos Hypnosis - Hypnotherapy

Ditulis oleh NSK NUGROHO, MCH, CHt, CH, CI

Selasa, 27 November 2007 07:00 - Terakhir Diperbaharui Minggu, 05 Juni 2011 09:15

---

sederhana seorang subjek dapat langsung berubah saat dia dibangunkan, seperti yang ada di Hypnosis Show.

Fakta: Hypnosis bukan “sim salabim” meskipun metoda hypnotherapy relatif cepat dalam menyelesaikan masalah secara permanen.

Setiap manusia memiliki jiwa yang unik, berbeda-beda. Meskipun dalam keadaan yang sama persis dengan sebelumnya, respons orang akan berbeda. Sehingga, dalam hypnotherapy, proses atau progress dari terapi sangat tergantung pada kemampuan tiap klien. Perubahan klien sangat tergantung kepada nilai-nilai yang dimilikinya.

Hati-hati, bila ada seorang hypnotherapist yang menjanjikan bahwa dia dapat menyelesaikan masalah klien dalam semalam!!

Mitos#7: Hypnosis adalah alat yang sangat baik dan tepat untuk membuat suatu pengakuan atau mengungkap kebohongan.

Fakta: Sesi hypnotherapy sangat personal dan tidak dapat digunakan sebagai sidang pengakuan. Seperti telah disebutkan, jiwa manusia sangat unik, maka hypnotherapy bukan merupakan alat pengganti pengetes kebohongan. Hypnosis tidak dapat memaksa orang untuk berkata benar dan membuat pengakuan.

Mitos #8: Sewaktu dihypnosis, saya tidak sadar dan merasa kehilangan dengan sensasi disekeliling saya, dan akan lupa apa yang telah terjadi.

Fakta: Hypnosis SADAR dan BUKAN TIDUR. Kenyataannya, sebagian besar orang menyadari, konsentrasi dan focus, dan bahkan dapat mendengarkan dengan tepat apa yang dikatakan Hypnotherapist saat sesi. Kalau kita lupa, hal ini karena kita memang tidak ingin mendengarkan secara sadar dan membiarkan diri kita mengikuti saja apa yang diminta seorang Hypnotherapist tanpa perlu memikirkannya. Persis seperti kita mendengarkan musik yang indah, kita terlarut dengan musik itu sehingga kita mengimajinasikan suatu peristiwa, bahkan kita tidak mendengarkan alunan musik itu lagi.

Mitos #9: Self Hypnosis lebih aman, lebih baik, atau lebih efektif daripada di-hypnotherapy oleh seorang yang professional.

Fakta: Benar untuk beberapa kasus yang sudah jelas masalah dan penyelesaiannya. Tetapi untuk kasus yang berat, biasanya dalam Self-Hypnosis muncul pertentangan antara sugesti yang dibuat dengan nilai dasar yang ada. Jika ternyata tidak ada kecocokan maka akan terjadi pertentangan antara pikiran sadar dan pikiran bawah sadar. Sehingga sulit menemukan penyelesaian. Kalau hal ini terjadi, akan mengakibatkan kita bertambah stress dan menimbulkan masalah baru di kemudian hari. Seorang Hypnotherapist membimbing klien mengakses pikiran bawah sadarnya sehingga didapatkan kecocokan antara pikiran sadar dan bawah sadar klien.

Mitos #10: Saya tidak dapat dihipnotis karena pikiran saya terlalu kuat, terlalu kritis, analitis, dan tidak dapat fokus.

Fakta: Ini adalah suatu kepercayaan yang kolot dimana saat ini telah dibuktikan bahwa hal itu tidak benar. Ini adalah pikiran lama dimana hanya sekian persen populasi yang dapat dihypnosis.

Seorang Hypnotherapist profesional memiliki metoda-metoda agar dapat menyesuaikan keadaan klien, sehingga klien mau dan dapat berpartisipasi pada proses hypnotherapy.

## 12 Mitos Hypnosis - Hypnotherapy

Ditulis oleh NSK NUGROHO, MCH, CHt, CH, CI

Selasa, 27 November 2007 07:00 - Terakhir Diperbaharui Minggu, 05 Juni 2011 09:15

---

Sekali lagi, andalah yang memutuskan untuk dihypnosis atau tidak dalam rangka menyelesaikan masalah anda.

Mitos #11: Hypnotherapy seperti pada hypnosis panggung di televisi. Dengan hanya menjentikkan jarinya, seorang hypnotist langsung membuat subjeknya tertidur.

Fakta: Salah sama sekali. Hypnosis di panggung tidak sama dengan proses Hypnotherapy. Pada hypnosis panggung (Stage Hypnosis), subjek dipilih terlebih dahulu dengan proses-proses seleksi (yang biasanya tidak ditampilkan di layar). Hypnotist hanya memilih orang-orang yang mau bekerjasama dan sukarela untuk dihypnosis. Sedangkan pada proses Hypnotherapy, orang-orang yang datang ke klinik sangatlah bervariasi, sehingga penerapan Hypnosis Panggung di sesi hypnotherapy tidak begitu saja dapat diterapkan. Hati-hati: gaya hypnosis panggung tidak direkomendasikan untuk proses Hypnotherapy.

Mitos #12: Dengan hypnosis kita akan diubah menjadi orang yang sesuai dengan keiendak Hypnosis (Hypnotist menanamkan "will" nya)

Fakta: Ini adalah pendekatan Hypnosis Konvensional. Pada prinsip hypnotherapy modern, seorang Hypnotherapist tidak menanamkan nilai-nilai dasar atau belief system baru kepada kliennya, KECUALI dia juga seorang yang berkompeten untuk hal itu (orang tua klien, pemuka agama, dokter, psikolog, dll). Nilai yang digunakan adalah nilai klien sendiri. Hypnosis tidak akan efektif jika bertentangan dengan nilai dasar klien.

Sumber :

Anna F. Fox, C.Ht. and Terril D. Starks, C.Ht. HypnoGenesis - 2004 September 30,  
Alih Bahasa: NSK NUGROHO, MCH, CHt, CH, CI  
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>