

Hypnotherapy: Hypnosis Dalam Kehidupan Sehari-hari

Dalam berbagai kesempatan, baik dalam web site saya maupun dalam tiap kesempatan jika anda membaca sebuah artikel atau informasi mengenai hypnosis, khususnya hypnosis modern, selalu disampaikan bahwa keadaan hypnosis (hypnotic states) adalah suatu keadaan yang wajar dan normal sehari-hari. Apa maksud penjelasan di atas? Bagaimana hal itu dapat terjadi? Kondisi atau keadaan hypnosis (hypnotic states) biasanya dikaitkan dengan fenomena / keadaan trans (trance) seseorang. Keadaan ini adalah suatu keadaan dimana kita sangat fokus /perhatian kepada sesuatu hal, sehingga tidak memperhatikan atau mengabaikan hal yang lain. Bagi yang mengalami, mungkin keadaan ini tidak disadari. Namun, bagi orang yang melihat kejadian tersebut, kesannya akan jauh berbeda, bisa terlihat aneh atau luar biasa.

Perhatikan seseorang yang sedang memantaskan-mantaskan dirinya di suatu toko kosmetik, toko perhiasan, tokoacamata, atau toko pakaian. Perhatikan dengan seksama raut mukanya, pandangan matanya, dan juga perilakunya. Mungkin kadang-kadang dia tersenyum sendiri atau membuat berbagai ekspresi wajah sambil bergaya. Bagi kita yang melihat, sepertinya hal itu terlihat lucu. Kita tidak memahami apa yang sedang dipikirkan orang itu. Berbeda dengan orang yang sedang mengalami hal tersebut, Mungkin saja dia sedang membayangkan dirinya menggunakan perhiasan tersebut dalam suatu pesta. Kemudian perhatikan, jika dia sudah sangat larut dengan kegiatannya, mungkin dia tidak akan membalas sapaan kita.

Bila kita tanya orang itu ketika dia sedang melakukan kegiatannya, misalnya:
"Apa yang kamu bayangkan di situ?"

Mungkin jawabannya adalah:

"Saya sedang membayangkan apakah perhiasan / baju yang akan saya kenakan ini cocok kalau nanti aku pergi pesta si X?"

Atau, mungkin dapat anda tanyakan,

"Kamu sedang apa?", dan jawabannya biasanya sama, atau mungkin jawabannya akan ekstrim,

"Saya sedang berada di pesta si A, mengenakan baju dan perhiasan ini."

Pada saat itu, orang tersebut, mungkin sedang membayangkan atau bahkan mungkin merasakan benar seolah-olah sedang berada di pesta si X. Dia sedang membayangkan bahwa dirinya sedang berada dalam pesta itu dengan mengenakan bajunya atau perhiasannya.

Jika anda tanyakan, apakah betul dia sedang merasakan seolah di pesta si X (padahal anda sedang di toko), mungkin dia akan bersumpah mengatakan "ya". Dia sedang terlarut dalam imajinasinya. Cobalah anda lanjutkan dengan pertanyaan, "Di pesta itu ada siapa saja?"

Dan dia akan menjawab "Ada si A, ada si B ..."

Hypnotherapy: Hypnosis Dalam Kehidupan Sehari-hari - 1

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

Kamis, 01 November 2007 07:00 - Terakhir Diperbaharui Sabtu, 12 Februari 2011 11:48

Anda jangan heran, mungkin pada saat dia menyebutkan si A, si B atau lainnya tangannya atau kepalanya bergerak-gerak menunjuk seolah-olah si A atau si B ada di situ. Di dirinya pastilah terbayang wajah atau badan si A yang sedang mengenakan baju seperti apa menurut persepsi dia dan si B dengan baju yang lain, dan seterusnya. Perhatikan raut mukanya.

Coba anda tanyakan dengan hal yang berlawanan dengan lamunannya saat itu. Mungkin dia tidak mendengarkan, karena kata-kata anda tidak berkaitan dengan lamunannya. Atau mungkin dia juga akan seperti terkejut, seolah-olah seperti terbangun dari suatu mimpi.

Dia yang sedang memantaskan-mantaskan diri telah hanyut dalam suatu keadaan hypnosis atau trans (*trance*). Hal ini dapat dikatakan bahwa dia sedang terhypnosis sendiri (self-hypnosis). Dia benar-benar mendalami dalam membayangkan peristiwa yang akan terjadi sesuai dengan persepsi dia berdasarkan pengalaman pesta yang mungkin pernah dia alami sebelumnya atau pernah mendengar cerita tentang pesta. {rokaccess guest, special}.....

Untuk membaca lanjutannya, silahkan Login terlebih dahulu! {/rokaccess}{rokaccess registered, special}

Dalam suatu proses hypnosis yang dipandu seorang hypnotis, situasi tersebut dapat "dibuat"™ oleh hypnotist tersebut dan perioda trans nya dibuat lebih lama dan lebih lambat. Seperti inilah fenomena yang biasanya terjadi pada suatu hypnosis panggung. Dalam keadaan trans inilah biasanya si subjek yang dihypnosis tidak menyadari apa yang terjadi karena sudah terlampau larut dalam pikirannya sendiri, sedangkan orang lain yang melihat akan melihat kelucuan-kelucuan atau keanehan-keanehan karena mereka tidak mengetahui apa yang sebenarnya terjadi pada subjek yang dihypnosis tersebut. Tentu saja dalam menghypnosis harus sesuai dengan nilai yang dia miliki. Kalau si subjek yang dihypnosis tidak pernah melihat, merasakan, atau mendengar informasi yang disampaikan hypnotist, maka proses hypnosis tersebut tidak akan berjalan. Subyek tidak terhypnosis.

Karena kita selalu berinteraksi dengan lingkungan sekeliling kita, maka semua hal (peristiwa, kejadian, tempat, lingkungan kerja, dan lain-lain) secara langsung atau tidak langsung hal itu akan mempengaruhi kita. Dan bila kita terpengaruh atau berempati dengan hal itu, berarti kita terhypnosis.

Suatu contoh yang sederhana, tidak perlu suatu peristiwa yang spektakuler, Setiap hari kita selalu melihat iklan produk tertentu di jalan raya, kemudian produk itu kita lihat lagi di televisi, maupun membacanya di media cetak. Karena seringnya kita melihat promosi produk tersebut, pada saat tertentu kita menjadi "korban iklan", sehingga kita membeli produk tersebut padahal produk tersebut belum tentu kita perlukan; atau kita membuat diri kita jadi memerlukan barang tersebut.

Contoh lain, (hal ini biasanya digunakan sebagai contoh dalam pelatihan hypnosis), yaitu bila kita sedang berjalan-jalan di suatu mal. Beragam sekali kegiatan yang ada di sana, mulai dari orang yang berlalu-lalang, pengumuman oleh operator mal, suara lagu-lagu promosi, toko-toko dengan bermacam-macam warna dan bentuk. Ketika kita tertarik pada suatu barang di suatu etelase toko dan memperhatikannya, mendadak suara-suara, situasi mal di sekeliling kita hilang. Kita telah terfokus pada barang tersebut sampai mungkin kita termangu-mangu dan raut

Hypnotherapy: Hypnosis Dalam Kehidupan Sehari-hari - 1

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

Kamis, 01 November 2007 07:00 - Terakhir Diperbaharui Sabtu, 12 Februari 2011 11:48

muka kita berubah. Mungkin kita tidak merasakannya atau menyadari perubahan raut muka kita. Tetapi, orang lain yang melihat kita, tentu mengetahuinya. Ini pula yang disebut bahwa kita sedang terhypnosis, atau masuk ke dalam keadaan hypnosis (hypnotic states). Masih banyak contoh peristiwa yang menghypnosis kita dalam kehidupan sehari-hari.

â€|â€|â€|â€|â€|â€|â€|â€|â€|â€|

(bersambung) 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> {/rokaccess}

Â