

Dilengkapi dengan langkah-langkah terapi, kasus riil beserta scripnya, dan tips untuk memaksimalkan hasil



Kata Pengantar dari **Gordon Emmerson, Ph.D**
Penulis international best seller
Ego State Therapy

Ego State Therapy

**Teknik yang simpel tapi luar biasa
untuk meningkatkan kualitas hidup Anda!**



Antonius Arif

The first ego state therapy trainer in Asia

EGO STATE THERAPY

**Sanksi Pelanggaran Pasal 72:
Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2002
Tentang Hak Cipta**

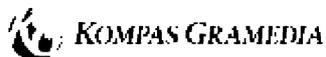
1. Barang siapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 Ayat (1) atau Pasal 49 Ayat (1) dan Ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta atau hak terkait sebagai dimaksud dalam Ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

EGO STATE THERAPY

Antonius Arif



Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta



EGO STATE THERAPY

oleh
Antonius Arif

GM 20101110136

Desain sampul: Agus - MMP/prasetio_mmp@yahoo.com

Diterbitkan pertama kali oleh
Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama,
Kompas Gramedia Building, Blok I, Lt. 5
Jl. Palmerah Barat No. 29-37, Jakarta 10270
Anggota IKAPI, Jakarta, 2011

www.gramedia.com

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang.
Dilarang mengutip atau memperbanyak
sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa izin tertulis dari Penerbit.

ISBN: 978-979-22-7480-6

Dicetak oleh Percetakan PT Gramedia, Jakarta

Isi di luar tanggung jawab Percetakan

*Buku yang luar biasa ini
saya persembahkan bagi Anda,
pribadi yang luar biasa*

“Ada suatu dunia di dalam sana
-dunia PIKIRAN, PERASAAN, dan
KEKUATAN-
yang memuat cahaya dan keindahan,
dan meski tak kasat mata,
kekuatannya sangatlah DAHSYAT.”

—CHARLES HANNEL (1866-1949)—

Daftar Isi



Ucapan Terima Kasih	ix
Kata Pengantar oleh Prof Frieda Mangunsong	xiii
Foreword by Gordon Emmerson, PhD	xvii
Bab 1 : Apa yang Dimaksud dengan <i>Ego State</i> ?	1
Bab 2 : Pendekatan <i>Client-centered</i> dan Teknik Terapi	33
Bab 3 : Faktor Utama Kesembuhan dan Pengumpulan Informasi	41
Bab 4 : Bekerja dengan <i>Ego State</i> dan <i>Introject</i>	55
Bab 5 : Teknik-teknik Terapi dengan <i>Ego State</i> <i>Therapy</i>	67
Bab 6 : <i>Client Problem Assesment</i>	123
Bab 7 : Aplikasi dan Kasus <i>Ego State Therapy</i>	137
Bab 8 : Tips Bila Mengalami Kesulitan	199
Tentang Penulis	203
Bibliografi	213

Ucapan Terima Kasih



Puji Tuhan.

Proses penulisan buku *Ego State Therapy* ini merupakan pengalaman yang sangat menantang bagi saya, karena saya tergelitik untuk memperkenalkan sesuatu yang benar-benar baru di Indonesia, yaitu *ego state*. Ini merupakan buku pertama di Indonesia yang akan membahas teknik *ego state*. Bahkan, literatur berbahasa Inggris terkait teknik *ego state* ini pun sangat terbatas di luar negeri. Teknik ini tergolong teknik baru, yang sesungguhnya dilatarbelakangi oleh *hypnotherapy*. Keunggulan utama teknik ini ada pada teknik yang sangat simpel dan *powerful*, sehingga teknik ini juga tidak memerlukan proses terapi yang lama. Di negara asalnya, yakni Amerika, perkembangan praktik terapi *ego state* sangat luar biasa.

Atas terwujudnya buku *Ego State Therapy* ini, saya ingin mengucapkan terima kasih kepada orang-orang berikut ini atas bantuan dan dukungan mereka yang luar biasa:

Gordon Emmerson, Ph.D. dan Julie Madden (asisten beliau) yang membantu dan mengajarkan kepada saya tentang apa itu *ego state* dan bagaimana cara melakukan praktik yang benar. Terima kasih dari lubuk hati yang pa-

ling dalam atas bimbingan, dukungan, dan kesempatan sehingga saya dapat mencapai impian saya.

Ucapan terima kasih juga saya sampaikan kepada istri saya tercinta, Anna Meilanny (*My only one that I love*). *Tanpa kamu sayang, buku ini tidak akan pernah terbit, dan karenamu, saya mempunyai semangat untuk menyelesaikannya.* Kepada pangeranku, Matthew dan putri cantikku, Janice, yang menyinari hidup saya dengan cinta tulus mereka, sehingga hidup saya pun semakin berwarna.

Kepada ibunda, mami Megawati, yang mencintai saya tanpa pamrih, dan membesarkan saya dengan sepenuh hati melewati masa-masa indah dan susah. Cintanya telah menginspirasi anak-anaknya untuk memberikan perubahan pada dunia. Terima kasih juga saya sampaikan pada saudaraku, Henky dan keluarga, serta Ronny Setiawan dan keluarga; semoga kalian sukses selalu. Dan, teristimewa, saya mengucapkan terima kasih untuk ayahanda, Effendi Suparman, yang damai bersama-Nya. *Rest in peace, Dad.*

Terima kasih saya sampaikan kepada para teman sekaligus guru saya, Hingdranata Nikolay (*1st NLP™ Trainer*), Yan Nurindra (IBH), Elliot Chen (*NGH Master Trainer*), Andri Hakim (*IACT Instructor*), Achmad Ridwan Sudirjo (APHP), Ronny FR, Issa Kumalasari (*Timeline Therapy Master Trainer*), dan Peter Wrycza (*NLP 3rd Generation*), Asep Haerul Gani (*Ericksonian Master*), Teddi Prasetya Yuliawan (*Indonesia NLP Society*). Tidak lupa, saya juga berterima kasih kepada National Guild of Hypnotist, Inc, USA dan The Association for Professional Hypnosis & Psychotherapy, UK yang telah mewadahi saya.



Terima kasih saya tujukan kepada teman-teman yang luar biasa di *School of Mind Reprogramming*, yang terus-menerus memberikan inspirasi, khususnya mengenai teknologi pikiran. Terima kasih juga kepada Budi, Rizal, Stefanus, Dewi Dewo, Dr. Rahmat (*Master Hypnobirthing*), Ryanthi, Psi (*Master parenting*), Neil Aldrin, Mpsi, Ricky, Irma (*Yoga Master*), Anto Norman, M Adithia (*Life Coach*), Sonny Gunawan (*Master Trance Reading*), dan Almira Rahma Devi Psi (Asisten saya), atas minat dan bantuan mereka dalam penyusunan buku ini, dan jasa-jasa lain yang saya tidak dapat sebutkan satu persatu.

Kepada Hariono dan Ester yang telah mendukung saya selama ini, saya ucapkan terima kasih yang luar biasa. Saya juga berterima kasih atas bantuan-bantuan rekan-rekan yang lain, yaitu bunda Lucy, Willy Wong, Hendry Risjawan (TCI), Syamsul Hatta, Ki Noer, Ari Suryani, Dewi Widya dan pasangan, serta seluruh teman-teman di NLP Indonesia (Natalie Nikolay, Caecil, Tina, Yunus), Pak Stefanus Agus (Biosafe Indonesia), Haryono Ridwan, dan rekan-rekan lainnya.

Last but not least, rasa terima kasih saya sampaikan kepada seluruh teman-teman saya yang luar biasa, yaitu para peserta seminar dan *workshop/training* saya, yang semakin memperkaya pemahaman saya dengan pertanyaan-pertanyaan dan partisipasinya. Ada banyak peserta yang tidak mungkin saya sebutkan satu persatu, baik lulusan *NLP Practitioner NLP Indonesia*, seluruh murid *School of Mind Reprogramming*, dan lain-lainnya.



Tanpa kalian semua, saya tidak mungkin berada di posisi sekarang, dan menjadi seperti sekarang. *So, I salute all of you, and God bless you all.*

ANTONIUS ARIF

Master Beyond Hypnosis



Kata Pengantar



Apakah anda pernah merasakan hidup anda terganggu dengan berbagai hal seperti peristiwa traumatik yang pernah dialami, baik yang baru terjadi maupun yang tidak jelas dan samar-samar di dalam ingatannya. Apakah anda merasa tertekan, sukar menahan kesedihan, atau bahkan sukar mengendalikan kemarahan, sehingga pikiran dan aktivitas sehari-hari anda pun bisa terganggu. Ketika anda merasa bingung mengapa suatu pikiran buruk senantiasa mempengaruhi dan menghantui diri anda; bahkan tanpa sadar anda melakukan perilaku berulang-ulang hanya untuk meyakinkan atau memberi rasa aman pada diri anda. Tentu anda bingung, bagaimana mengatasinya? Anda seringkali mengalami kesulitan untuk mencari jalan keluar, mencari orang yang bisa mengerti pergumulan, konflik atau perang batin yang terjadi di dalam diri anda. Anda perlu mendapat pertolongan atau bantuan untuk meringankan tekanan pikiran anda. Memang tidak semua masalah dapat kita selesaikan sendiri. Ada berbagai cara yang dapat anda lakukan, termasuk diantaranya mencari *konselor*, ahli yang dapat melakukan konseling atau *coaching*, bahkan sekedar pemandu, atau fasilitator

yang dapat membantu anda memahami berbagai proses, masalah atau pikiran yang mengganggu, faktor penyebab atau kemungkinan-kemungkinan asal muasal terjadinya permasalahan tersebut.

Dari berbagai kemungkinan yang dapat anda lakukan untuk bisa memahami persoalan yang sedang anda hadapi dan upaya mencari jalan keluar dari masalah, Antonius Arif memberikan alternatif cara yang disebut sebagai *ego state therapy*.

Ketika saya belajar mengenal teknik hipnoterapi, fasilitatornya juga memperkenalkan bentuk pendekatan hipnoterapi yang disebut sebagai *ego state therapy*. Bagi mereka yang pernah belajar dan berminat di bidang psikologi, istilah *ego state* mungkin sudah tidak asing dan bisa dikaitkan dengan beberapa tokoh yang pernah memperkenalkannya, seperti Sigmund Freud, atau *Gordon Emmerson*.

Di dalam buku ini Antonius Arif memperkenalkan *ego state theory* dari mulai sejarah, manfaat, tujuan dan kegunaan dari terapi ini. Ia menjelaskan beberapa teknik seperti *empty chair, bridging, conversational technique, resistance deepening, self talk for health, Ego state self hypnosis*, dan lain-lain. Teknik yang ketika kami di demonstrasikan tampaknya cukup sulit dan perlu banyak berlatih, dicontohkan dalam berbagai dialog dan rincian cara melakukannya. Yang menarik, buku ini mengajarkan *ego state therapy* untuk dapat dipraktekkan untuk menolong diri sendiri selain juga dapat menolong orang lain. Walaupun cukup banyak istilah asing dari teknik yang digunakan untuk menjelaskan terapi ini, bila dilatih



beberapa kali, saya yakin keterampilan penggunaannya akan meningkat dan hasilnya dapat menolong memperbaiki cara berpikir seseorang terhadap permasalahan dirinya. Menurut Antonius, bilapun teknik ini tidak berhasil dilakukan, dampak yang paling minimal adalah tidak terjadi perubahan; dan tidak ada dampak yang negatif atau kondisi yang lebih buruk dapat terjadi pada anda yang mencobanya.

Oleh karena itu, untuk dapat merasakan manfaat dan meningkatkan keterampilan anda dalam menggunakan *ego state therapy*, saya anjurkan anda membaca buku ini dulu secara menyeluruh, kemudian mencobanya pada diri sendiri dulu. Bila anda merasa tertolong dalam mengurangi tekanan dalam pikiran yang selama ini sudah demikian mengganggu anda, cobalah berlatih untuk melakukan atau menerapkannya pada orang lain, khususnya orang yang dekat dengan anda dan sudah membutuhkan bantuan. Bila memerlukan pelatihan dulu untuk lebih memahami bagaimana melakukannya, dapat menghubungi penyusun atau penulis buku ini.

Saya yakin, Antonius Arif yang juga sudah menulis beberapa buku sebelumnya serta berpengalaman dalam berpraktek melakukan terapi individual, keluarga maupun kelompok, akan menjadi pelatih yang handal, membuka wawasan dan mampu meningkatkan keterampilan dalam menolong diri kita maupun orang lain. Selamat berlatih. Selamat juga untuk Antonius Arif, semoga karya ini akan jadi sumbangsih anda bagi kebebasan manusia dari berbagai masalah yang telah membuat manusia terhambat



memberikan potensi diri terbaiknya bagi pembangunan bangsa, Negara, komunitas, keluarga dan jati dirinya sendiri.

FRIEDA MANGUNSONG
Guru Besar Fakultas Psikologi Universitas Indonesia



Foreword



Ego State Theory and Therapy make up an integrated and complete theory of personality and bank of therapeutic techniques. Ego State Therapy stands alone in the therapeutic world in this regard. No other therapeutic orientation is so closely aligned with a theory of personality.

The personality is not an homogenous whole, but is composed of a number of parts that we call ego states. These parts develop, as needed, with repetitious training, and can be thought of as neural pathways that have been formed physiologically as neurons, axons, dendrites, and synaptic firings grow and align. The term, Ego State, refers to the natural sense of self or ego being experienced when each state is out and in the executive. We feel, "This is me," regardless of the state we are in, whether it is emotional or intellectual, hence we are at all times in an Ego State. The unconscious is merely states with their own particular memories which are not currently in the executive.

Introjects are our internalized impressions of others. They are ego state specific, which means that two of our states may hold different impressions of the same person.

One state may feel it needs the other person while a second state may want nothing to do with that person. Part of ego state therapy is to learn that introjects have no power internally. While we may rightly choose to be cautious of a person we currently know, our introject of them actually has no power. Therefore, the fears we hold from the past are illusions that can be cleared with ego state techniques. We can become free of our pasts.

The power of Ego State Therapy relates to the function of the ego state therapist's ability to ensure that the state with the problem is the state that receives treatment. Too often, therapists talk intellectually with a client about a problem, without getting to the problem. In other words the therapist talks with an intellectual, non-feeling ego state, about the way another state acts or feels. The ego state therapist uses a different approach. The state with the problem is brought to the executive so it can become empowered and resolved. This allows therapy to be quick, powerful, and permanent.

Unlike CBT approaches, the focus of ego state therapy is on the cause, not the symptom. Merely attending to the symptom is like pumping out a flooding basement without turning off the running water.

Ego states may be in one of four conditions, Normal, Retro, Conflicted or Vaded (Emmerson, Egostatetherapy.com). It is the goal of ego state therapists to work with clients so all states can become Normal, functioning in a way that the client is pleased with both externally and internally. Our ego states are our resources and a normally



functioning state comes into the executive at the right time to assist us in our productivity and happiness.

Retro states have learned a function that previously was helpful, but is no longer helpful. They need to slightly alter their roles so they can become normal.

Conflicted states do not get along with or appreciate other internal ego states. The statement, "I hate myself when I am like that," is an example of conflicted states. A thinking state is not the best state to be out when we want to sleep. It may be conflicted with a tired state that wants to sleep. Procrastination is another example of conflicted states. One state wants to work while another state wants to do something else. These states need to learn the value of each other and they need to learn to compromise appropriately in terms of when they gain the executive.

A Vaded state is one that retains unresolved feelings from the past. A trauma or other negatively experienced occurrence that has not been processed can leave a state with unresolved negative feelings. These feelings can return over and over again causing the person to feel out of control and to act in a manner that does not match wanted reactions. Vaded states need to be brought to the executive so they can regain empowerment and a sense of safety and support. When this happens the person is freed to respond in the wanted manner.

The process of moving Retro, Conflicted, and Vaded states to normality is ego state therapy. This Ego State Therapy book by Antonius Arif provides therapists with techniques to facilitate this process.



I have found the three chapters that I have had the privilege to review clearly written and presented in a way that will assist many therapists to help their clients.

Antonius Arif attended my Diploma training in Melbourne and was ready and eager to add to his already excellent understanding of Ego State work. I can see in his writing that he has a lot to offer his clients and other therapists who are ready to learn the skills he is applying. It is important for therapists in Indonesia to be provided with these powerful skills.

I recommend Indonesian therapists read and study this book so they can begin helping their clients to become free from Vaded states that limit their sense of control and talent, free of Conflicted states that disrupt internal peace and self-esteem, free from Retro states that continue to make the same mistakes repeatedly.

This book is another important tool to assist therapists to help clients move their states to become healthy and Normal.

Gordon Emmerson, PhD
Best Seller International Writer – Ego state Therapy



Prolog



Tidak ada yang istimewa yang pernah dicapai kecuali oleh mereka-mereka yang berani percaya bahwa ada sesuatu di dalam dirinya yang lebih unggul dibandingkan keadaan.

-BRUCE BARTON-

Selama saya berkarir sebagai *hypnotherapist*, *life coach*, *sales* dan *motivational trainer*, saya mencoba untuk mencari aplikasi yang tepat dalam melakukan perubahan (*change*) dari diri klien. Kadang, saya mencoba mencari sesuatu yang jauh lebih cepat dan lebih efektif dalam melakukan *coaching* dan terapi kepada klien.

Di Indonesia, hipnosis itu cukup di"takuti" oleh para klien saya dan murid saya. Mereka takut kalau hipnosis bisa mengontrol hidup mereka. Tidak jarang, murid-murid saya melaporkan bagaimana saat pertama kali melakukan induksi untuk memasukan kondisi *trance* klien, klien tersebut bangun lagi karena ketakutan, dan menolak. Padahal, tidak sedikit sebenarnya klien yang ingin diberdayakan hidup mereka, khususnya melalui *coaching*, sehingga saya sering menggunakan teknik *indirect hypnosis* dalam memasukan sugesti kepada klien.

Saya masih mencoba mencari cara yang terbaik dan jauh lebih cepat dalam melakukan *coaching* dan *kon-seling*. Malah bila perlu, sala melakukannya dengan cara yang mudah dan sangat *powerful*. Saya sudah cukup lama mendengar istilah *ego state therapy*, hingga saya penasar mencari tahu tentang apa itu *ego state therapy*. Bahkan, saya menemukan ada beberapa teknik yang sudah dikenal di Indonesia, yaitu *Part Therapy*. Beberapa orang mengatakan teknik itu mirip. *Part* dan *ego state* itu sama.

Saya pernah bertanya kepada seseorang yang cukup ahli dan beliau mengatakan bahwa itu beda. Hanya saja, pada saat itu, saya masih tidak mengerti letak perbedaannya. Sampai suatu ketika, saya berkesempatan bertemu langsung dengan Gordon Emmerson, PhD, penulis dan pengembang *ego state therapy* yang cukup ahli, bahkan sudah menerbitkan dua buku, dan dalam waktu dekat, akan menerbitkan buku ketiga. Beliau adalah guru dan mentor saya yang mengajarkan “Apa itu *ego state therapy*” dan bagaimana cara menggunakannya.

Saya benar-benar terkagum-kagum dengan ilmu dan teknik tersebut. Ilmunya sangat simpel dan *powerful*, hingga saya sendiri penasaran: benarkah se-simpel dan sesederhana ini. Saya juga menanyakan, apakah ini bisa untuk semua masalah yang berkaitan dengan gangguan psikosomatis atau pikiran? Apalagi, diketahui bahwa 70% gangguan kesehatan disebabkan oleh pikiran. Saya sangat terkejut dengan jawaban beliau bahwa *ego state therapy* bisa digunakan untuk semua kasus yang berkaitan dengan gangguan pikiran, dan beliau sempat menjelaskan bahwa teknik ini juga bagus untuk *family counseling*.



Sejak itu, saya pun selalu mengikuti ke mana Gordon Emmerson dan Julie Madden (asisten beliau) pergi, baik makan siang hingga makan malam. Saya ikuti mereka terus karena saya benar-benar ingin belajar, dan mengetahui begitu banyak. Saya benar-benar merasa beruntung mendapatkan ilmu sedemikian banyaknya dari mereka.

Setelah saya pulang dari belajar dengan Gordon Emmerson, saya menggunakan teknik ini lebih mendalam dalam melakukan terapi kepada klien saya, dan saya sungguh terkejut mendapati bahwa teknik ini jauh lebih cepat dalam menerapi klien saya. Bahkan, dari sebelum saya memulai terapi, mengumpulkan informasi, hingga selesai menerapi, hanya dibutuhkan waktu 30-90 menit. Wow, sangat cepat saya pikir. Bahkan, saya bisa menerapi klien saya tanpa saya melakukan induksi hipnosis lagi. (Pada *ego state therapy* versi Gordon Emmerson, sudah tidak diperlukan induksi formal, sebab semua dilakukan terse-lubung tanpa diketahui klien, dan klien juga tidak perlu tahu bahwa dia dihipnotis). Malahan, saya pernah menggunakan teknik *ego state therapy* ke salah seorang murid saya saat dia sedang berada di Mal.

Setelah saya menggunakan teknik ini dengan cukup sering, saya mulai membagikan kepada murid-murid saya di *School of Mind Reprogramming* yang termasuk dalam badan riset dan pengembangan kami. Akhirnya, malah mereka telah menemukan cara menggunakan *ego state therapy* dengan dicampur dengan teknik boneka. Bahkan, murid saya yang memiliki latar belakang pendidikan master psikologi, Ibu Ryanthi, rutin menggunakan teknik ini, karena



tingkat efektivitasnya dan proses terapinya lebih cepat dan lebih mudah. Selain itu, rekan-rekan HRD yang mengikuti *training/workshop* saya juga menggunakan teknik *ego state therapy* untuk konseling di perusahaan mereka. Dan menariknya, karyawan yang dikonseling itu tidak tahu kalau mereka sedang diterapi. Teknik *ego state therapy* ini bisa memberdayakan seseorang, dan meningkatkan *performance* seseorang khususnya bila digunakan untuk melakukan *coaching*.

Untuk informasi mengenai rekaman-rekaman *self-hypnosis*, konsultasi, *workshop*, dan *Coaching & Counseling*, Anda dapat menghubungi secara langsung ke alamat:

Email : arif.antonius@gmail.com

Bagi Anda yang ingin memberikan komentar, saya akan senang membaca kabar Anda melalui alamat di atas. Dan, kalau Anda ingin membaca artikel saya, Anda bisa mengaksesnya di situs:

Website : www.mind-reprogramming.com

www.antoniusarif.com

Saya harap hadirnya buku *Ego State Therapy* ini bukan hanya dapat melengkapi *workshop Ego State Therapy*, tetapi juga bisa menciptakan manusia unggul di Indonesia yang berhati murni dan bersih, serta selalu berpikir maju.

Akhir kata, dengan segala kerendahan hati, saya mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya pada Anda yang luar biasa, pribadi yang luar biasa yang menyadari bahwa teknologi pikiran itu sungguh luar biasa.





BAB 1



Apa yang Dimaksud dengan *Ego State*?

MEMAHAMI EGO STATE DENGAN MUDAH

Apa yang dimaksud dengan *ego state* itu? Dan, mengapa itu begitu menarik dipelajari? Apa kegunaannya untuk diri kita? Penjelasannya mungkin sangat panjang, dan karena saya adalah orang yang sangat suka hal yang simpel, saya hendak menjawabnya secara sederhana pula. Agar Anda bisa memahaminya lebih mudah, saya merangkum penjelasan tersebut dalam beberapa langkah sebagai berikut.

Langkah 1 : Bagaimana memahami *ego state* dengan lebih mudah?

Coba kita mulai melakukan permainan imajinasi untuk menjelaskan apa itu *ego state therapy*.

Di sebuah tempat yang menyenangkan, ada sebuah taman kanak-kanak yang cukup bagus dan penuh dengan banyak permainan. Di taman kanak-kanak tersebut, ada sebuah kelas yang cukup ramai, di mana anak-anak TK

tersebut dibimbing oleh seorang guru TK yang cukup bijaksana dan senang bermain dengan anak-anak. Di dalam TK tersebut, ada berbagai jenis anak-anak. Ada yang sedang bermain, ada yang sedang menangis, ada yang sedang berteriak-teriak, ada yang sedang loncat-loncat, dan juga ada yang tetap tenang belajar. Guru TK tersebut tetap berusaha untuk mengarahkan kelas agar bisa tetap terarah dan bisa menyelesaikan kelas dengan baik. Dan, guru TK tersebut tetap dengan piawai mencoba mengarahkan dan menangani anak-anak yang membuat ulah.

Itulah ego state therapy. Guru TK itu diibaratkan sebagai seorang konselor dan terapis yang mencoba memediasi antara ego state yang bermasalah atau diasumsikan seperti anak kecil yang nakal tersebut sehingga bisa saja anak tersebut akan mensabotase jalannya kelas sementara teman-teman yang baik di TK tersebut bisa sebagai pendamping atau bisa mempengaruhi anak yang bermasalah tersebut menjadi anak yang baik karena mereka contoh yang baik. Bahkan guru TK pun bisa sebagai seseorang yang bisa melindungi dan membimbing anak-anak yang bermasalah atau Ego state yang bermasalah. Itulah *ego state therapy*. Guru TK itu diibaratkan sebagai seorang konselor dan terapis yang mencoba memediasi antar-ego state yang bemasalah, sehingga seperti sedang mensabotase arahnya kelas, sementara teman-teman yang baik di TK tersebut bisa sebagai pembimbing atau pendamping murid-murid yang bermasalah itu, karena mereka merupakan contoh yang baik. Bahkan, guru TK pun bisa sebagai seorang yang bisa melindungi dan membimbing mereka.



Anak yang berulah itu pastilah disebabkan oleh suatu muatan emosi, bisa berupa muatan emosi masa sekarang, atau muatan emosi yang dibawa dari rumah. Dan, emosi itu harus bisa dilepaskan oleh seorang konselor atau terapis yang baik, dan setelah itu, guru TK tersebut bisa memberikan bimbingan. Dalam hal ini, guru tersebut mungkin juga memerlukan bantuan dari orang tua, supaya anak tersebut jauh lebih baik lagi.

Langkah 2 : Kegunaannya?

Apakah semudah itu *ego state therapy*? Betul, semudah itu. Konsep ini benar-benar sangat berguna. Teknik ini sangat simpel dan *powerful*. Bahkan dalam pelatihan pun, saya sebutkan bahwa teknik ini tidak akan membahayakan, bahkan bila kita salah memanggil *ego state*, atau yang dilambangkan dengan anak TK yang bermasalah tersebut. Dampaknya hanya tidak ada perubahan pada orang tersebut. Bila tidak ada perubahan, kita bisa memanggil *ego state* atau anak TK lain yang bermasalah. Ini berbeda dengan teknik *hypnotherapy* tertentu yang bisa membahayakan atau bahkan menyebabkan pasien mengalami *re-traumatized*, atau trauma ulang.

Yang menjadikan teknik Ego State Therapy ini makin menarik adalah kita bisa menggunakannya untuk diri kita sendiri, untuk membuat kita menjadi jauh lebih baik dalam perkembangan kehidupan kita.

Kenapa saya tertarik untuk mempelajari hal ini lebih dalam? Karena, saya menemukan banyak klien yang biasa



di-*coaching* atau melakukan konseling cenderung takut dengan hipnosis. Maka dari itu, saya berusaha mencari cara untuk melakukan konseling dan *coaching* secara lebih mudah, dan *ego state therapy* pilihannya.

LANGKAH 3 : APA SAJA YANG BISA DITANGANI OLEH EGO STATE THERAPY?

Ego state therapy termasuk ilmu yang sangat andal, simpel dan *powerful*. *Ego state therapy* bisa digunakan untuk semua kasus yang berkaitan dengan gangguan di pikiran manusia, karena menurut para ahli mengenai teknologi pikiran, 70% penyakit disebabkan oleh gangguan pikiran, sementara sisanya disebabkan oleh kuman, virus, dan bakteri.

Terdapat beberapa hal yang bisa ditangani oleh *ego state therapy*, yaitu: *Multiple Personality, Post Traumatic Stress Disorder, Addiction, Depresi* dan kemarahan, *Panic attack*, dan seluk beluk hubungan, khususnya hubungan suami isteri, serta masalah-masalah *personal development*, khususnya *mental block, trauma, obsessive compulsive behaviour*, dan perasaan yang terus dirundung kesedihan dan kehilangan.

Bila dilihat, hampir semua masalah manusia bisa ditangani dengan baik, dan rata-rata konseling dan *coaching* hanya dilakukan dengan singkat, dan jauh lebih cepat.

Anda sudah paham gambarannya? Berikutnya, saya akan jelaskan pengertian yang lebih lengkap secara ilmiah.



Apa Definisi Ilmiahnya?

Menurut Emmerson (2007), sebuah *ego state* adalah salah satu bagian dari sekumpulan *group* yang mempunyai keadaan atau kondisi emosi yang setara, yang dibedakan berdasarkan tugas khusus, perasaan (*mood*), dan fungsi mental, di mana kesadaran diasumsikan sebagai identitas dari orang tersebut. *Ego state* adalah bagian yang normal dari jiwa yang sehat.

Ego state saya dimulai dari kalimat “serba saya”, apa yang saya pikirkan sebagai saya. Ketika saya berpikir siapa saya, dan menunjukkan jari saja kepada diri saya, artinya saya menunjuk kepada ego saya.

Contoh: Jika saya marah kepada seorang teman, dan saya mengatakan kepada teman saya tersebut, “saya marah sama kamu, saya tidak suka dengan cara kamu, dan jangan harap saya memaafkan kamu.”, saya berbicara dari kondisi (*state*) bahwa saya marah. Saya berbicara dari *state* kemarahan, dan karena saya berbicara dengan ego di *state* tersebut, itu seperti diri saya sendiri, di mana saya menggunakan kata “saya”, “saya”, “saya”. Dan anehnya, ketika menggunakan kondisi (*state*) berbeda yang sangat respek dengan teman kita tersebut, kita bisa mengatakan seperti ini, “Saya tidak tahu apa yang saya lakukan tadi. Kamu kan sahabat baik saya. Dan, saya selalu senang dengan kamu.” Sekali lagi, ketika kita berada di *state* yang menghargai pertemanan, ini juga menunjuk kepada diri kita. “Ini saya, ini ego saya.” Ini adalah sebuah contoh dari dua *ego state* yang terpisah.



Bagaimana Ego State Bisa Tercipta di dalam Diri Kita?

Kebanyakan ego state berkembang saat di awal masa kanak-kanak, di mana otak mulai berkembang. Semua ego state berkembang untuk memuaskan beberapa kebutuhan. Ego state masih mungkin berkembang saat masa dewasa, walaupun dibutuhkan sebuah perilaku yang berulang kali, dan membutuhkan waktu lebih lama.

Misalkan: seorang anak, sebut saja Andi, mau bergaul di sebuah kelompok. Andi mencoba untuk mendekati kelompok tersebut, dan dia mencoba mendekati kelompok tersebut dengan berperan sebagai “pelawak”. Dengan cara humor, ia berusaha untuk masuk kelompok tersebut. Ternyata, kelompok tersebut bisa menerima Andi, maka ego state “pelawak” Andi mulai muncul, dan menjadi besar, sehingga terciptalah ego state pelawak tadi. Tetapi, bila kelompok tersebut tidak menerima Andi, ego state pelawak tersebut tidak tercipta dengan baik, dan tidak pernah ada ego state pelawak dalam tubuh Andi.

Dalam sebuah *workshop ego state* saya, ada seorang peserta yang bertanya apakah semua orang mempunyai ego state yang sama, dan nama setiap ego state sama antara orang satu dengan yang lain. Saya menjawab tidak, karena setiap ego state pada seseorang tidaklah selalu sama, bahkan kesedihan ego state pada setiap orang pasti berbeda-beda sesuai pengalaman dan kondisi dia, dan nama ego state tersebut belum tentu juga sama. Ada orang yang menyebutnya sedih, ada yang menyebutnya duka, ada juga



yang menyebutnya kecewa, dan lain sebagainya. Untuk lebih detailnya, dalam aplikasi akan diajarkan bagaimana cara menanyakan nama dari *ego state* tersebut.

Apa Perbedaannya dengan Part Therapy?

Untuk orang yang pernah belajar hipnosis dan NLP, pasti dikenal istilah *Part Therapy*. Ada beberapa orang yang masih bingung mengenai perbedaan di antara keduanya. Maka, saya menyajikan tabel untuk memperjelas perbedaan keduanya. Saya ambil perbedaan ini dari *Ego State Therapy*, karya Gordon Emmerson, Ph.D. dan dari *Hypnosis for Inner Conflict Resolution – Introducing Parts Therapy* dari Roy Hunter MS FAPHP.

	<i>PART THERAPY</i>	<i>EGO STATE THERAPY</i>
Penggunaan	Hanya kalau ada dua <i>state</i> yang berkonflik	Berkomunikasi antara <i>state</i> satu dengan <i>state</i> lainnya, menangani konflik dua <i>state</i> , juga <i>me-release</i> emosi negatif, memberdayakan diri serta mengatasi trauma serta <i>addiction</i> .
Jumlah <i>part</i>	Dua, paling banyak tiga <i>part</i>	5-15 <i>ego state</i> yang muncul.
Apakah mencari akar masalah?	Tidak	Ya, dengan menggunakan teknik <i>Resistance Bridging</i>
Apakah dapat <i>me-release</i> masalah?	Tidak	Ya, dengan teknik <i>Removal</i>



Apakah dapat menenangkan ego state yang bermasalah?	Tidak	Ya, dengan teknik <i>Relief</i>
Apakah mudah berbicara dengan ego state?	Ada kemungkinan <i>part</i> tidak mau berbicara, bila tidak berbicara dapat dilanjutkan ke sesi berikutnya	Mudah diakses, dan dapat berbicara dengan mudah.
Dapatkah digunakan untuk berbicara dan memberdayakan diri?	Bisa, tetapi relatif sulit	Bisa, dan sangat mudah bila sudah pernah melakukan <i>mapping ego state</i>
Apakah bagian dari hipnosis?	Ya, ini adalah serangkaian hipnosis	Bisa iya, dan bisa tidak, karena <i>ego state therapy</i> adalah teknik yang lengkap, dan bisa berdiri sendiri tanpa dicampur dengan teknik lain
Apakah semua gangguan manusia dapat ditangani?	Tidak semua, hanya yang berkaitan dengan konflik dua <i>state</i>	Semua masalah yang berhubungan dengan gangguan pikiran bisa ditangani
Apakah bisa digunakan untuk anak-anak?	Tidak bisa	Bisa, dengan tambahan tertentu
Apakah bisa untuk <i>family therapy</i> ?	Tidak bisa	Bisa, dan sangat mudah melakukannya
Apakah bisa dipakai untuk HRD?	Bisa, tetapi harus mempunyai <i>background</i> hipnosis yang memadai	Bisa sekali, dan tidak perlu mempunyai <i>background</i> hipnosis sama sekali



<p>Apa perlu belajar <i>Hypnosis</i> atau sejenisnya?</p>	<p>Ya, perlu</p>	<p>Tidak perlu, tetapi bila mempunyai pengetahuan hipnosis lebih bagus.</p>
<p>Apakah dalam mengaksesnya harus dengan <i>direct hypnosis</i>?</p>	<p>Ya, perlu</p>	<p>Tidak perlu karena teknik yang digunakan mirip seperti konseling, dan bisa langsung mengakses ke akar masalah tanpa klien sadari sehingga cenderung <i>soft</i></p>
<p>Berapa jumlah teknik yang diajarkan?</p>	<p>Hanya satu teknik, yaitu <i>part therapy</i> saja</p>	<p>Ada beberapa teknik seperti <i>Empty Chair, bridging, conversational technique, resistance deepening, self talk for health, ego state self hypnosis</i>, dan lain-lain</p>
<p>Apakah bisa berdir sendiri?</p>	<p>Tidak bisa</p>	<p>Bisa, dan <i>ego state therapy</i> lebih lengkap dan menyeluruh</p>

SEJARAH EGO STATE THERAPY

Istilah ego pertama kali diperkenalkan oleh Sigmund Freud (1856-1939) yang dikenal sebagai Bapak Psikoanalisis. Beliau menyebutkan istilah *id*, *ego*, dan *superego*. Untuk mengetahui lebih jelas istilah *id*, *ego* dan *superego*, Anda bisa membaca buku-buku psikologi. Kita akan lebih fokus pada ego tersebut.

Paul Federn (1952) memperkenalkan pertama kali istilah *Ego State*, dan beliau belajar psikoterapi dan psikoanalisis dari Freud. Federn secara teori menjelaskan personaliti sebagai susunan dari sebuah group yang terdiri dari *part-part* yang disebut *ego state*, dan ketika individu mengalami dan



melakukannya dari salah satu *part* dari keseluruhan *part* disebut *ego identity*.

Ketika Federn mendefinisikan dan membuat teori *ego state*, beliau belum menggunakan *ego state* ini sebagai terapi, Federn menggunakan psikoanalisis sebagai ilmu terapi yang berbeda dengan *ego state* yang terjadi di masa sekarang, yang telah menjadi sebuah ilmu tersendiri.

Eloardo Weiss (1957), seorang berkebangsaan Italia, belajar secara lengkap ilmu psikoanalisis kepada Paul Federn. Dalam proses ini, Federn membagi pandangannya mengenai *personality* dengan Weiss. Dan cerita ini berlanjut, John Watkins yang berkebangsaan Amerika, belajar psikoanalisis kepada Weiss. Ketika John Watkins belajar mengenai *ego state* kepada Weiss, beliau membuat *ego state* tersebut menjadi lebih mudah dipahami, dan menjadikannya sebuah terapi, yang di masa sekarang disebut *ego state therapy*.

Pada awalnya, John Watkins menggunakan hipnosis saat menjabat sebagai kepala Psikologi di *Welsh Convalescent Center*, di mana ia bertugas membantu para tentara yang pulang dari perang dunia kedua. Beliau menggunakan hipnosis untuk menolong para tentara dari gangguan psikosomatis dan dapat membawanya kembali dari kondisi traumatis. Ketika trauma tersebut berhasil dikurangi, gangguan psikosomatis juga hilang. Beliau menyadari terjadinya perubahan dari kondisi (*state*) kliennya tersebut, tetapi beliau belum mempunyai teori mengenai kenapa hal tersebut bisa terjadi. Lalu, dengan Helen yang di masa depan akhirnya menjadi istrinya, ia mulai mencari dasar sebuah *ego state therapy* (Watkins, 1997).



Pada tahun 1970, Hilgard dan Hilgard mendefinisikan adanya *hidden obersever* (1975). Mereka menemukan, pada saat melakukan eksperimen, saat menerapkan kondisi tuli dan mati rasa (analgesia) kepada seseorang dalam kondisi hipnosis, orang tersebut secara *conscious* (sadar) mengatakan bahwa mereka tidak dapat mendengar suara, tetapi ada sebuah *subpersonality* yang diwakili, Ini disampaikan dengan membuat sebuah *signal* jari, yang menunjukkan bahwa mereka mendengarkan suara tersebut, dan itu juga terjadi saat mati rasa. Orang yang menjalani percobaan tersebut juga melaporkan secara *conscious* (sadar) bahwa mereka tidak merasakan sakit saat tangan dan lengan direndam pada air es yang sangat dingin, walau *signal* jari tetap bisa merasakan adanya perasaan sakit.

Watkins (1997) mengenali *Hilgard hidden observer* yang dikenali oleh Weiss dan Federn sebagai *ego state*. Watkins mencoba untuk melakukan percobaan yang sama dengan menggunakan *hypnosis*, tetapi berbicara langsung ke *subpersonality* yang melampaui kondisi sadar (*conscious state*). Dan pada pertengahan tahun 1970, John dan Helen Watkins menerbitkan istilah *ego state therapy* di beberapa jurnal, artikel, dan memasukkan penjelasan tersebut pada beberapa bab dalam buku-bukunya. Pada tahun 1997, buku *Ego State: Theory and Therapy* terbit. Dan, kita bisa menyebutkan bahwa John dan Helen Watkins merupakan bapak dan ibu dari *ego state therapy*.

Setelah itu, mulai banyak artikel atau buku yang terbit mengenai *ego state therapy*. Bahkan pada tahun 2003 di Bad Orb, dekat Frankfrut, diadakan kongres pertama *ego*



state therapy, dan pada tahun yang sama buku Gordon Emmerson yang berjudul *Ego State Therapy* terbit.

Setelah itu, beberapa murid dari Gordon Emmerson yang menggunakan *ego state therapy*, baik dengan hipnosis langsung atau tanpa hipnosis, juga mencapai hasil yang sama baiknya. Inilah pertama kali diperkenalkannya, *ego state therapy* tanpa menggunakan hipnosis langsung karena banyak orang yang takut dengan hipnosis. Dengan pendekatan ini, *ego state therapy* lebih dikenal kalangan luas, khususnya konselor, psikolog dan *Human Resource People*.

ADA BERAPA EGO STATE PADA SETIAP ORANG?

Menurut Emmerson (2007), *ego state* seseorang biasanya berjumlah sekitar 5 hingga 15 *ego state* yang digunakan setiap minggunya. Menariknya, *ego state* ini bisa berubah cepat sekali, antara *part* yang saat itu sedang muncul, atau disebut *executive*, dan bisa berubah ke *part* yang lain. Kadang dalam satu hari, bisa saja muncul tiga hingga lima *ego state*. Contoh yang paling mudah adalah saat kita bekerja, kita memunculkan peran serius saat bekerja, saat makan siang, Anda sudah memunculkan peran santai dan rileks, dan saat pulang ke kantor, muncul *state* atau peran capek, lalu begitu sampai di rumah, Anda bertemu dengan anak Anda, dan Anda berubah menjadi semangat dan *fun*. Ini adalah sebuah peran yang bisa muncul kapan pun.

Bahkan dalam sesi terapi, tidak tertutup kemungkinan bisa muncul lebih dari 10 *ego state* di saat bersamaan.



Yang paling penting saat melakukan terapi dengan *ego state*, haruslah dicatat, *ego state* apa saja yang muncul satu persatu sesuai tugas dan fungsinya. Ini dapat membantu sekali sehingga klien dapat memetakan bahkan bisa berbicara dengan *ego state*-nya tersebut saat dibutuhkan.

APA TUJUAN EGO STATE THERAPY?

Gordon Emmerson merumuskan tujuan *Ego State Therapy* meliputi (Emmerson, 2007):

1. mengalokasikan di mana adanya kesakitan, trauma, kemarahan, atau frustrasi dalam *ego state*, dan memfasilitasi ekspresi, melepaskan emosi negatif, memberikan rasa nyaman, serta memberdayakan diri,
2. memfasilitasi fungsi komunikasi di antara *ego state*,
3. menolong klien mengenal *ego state* mereka sehingga klien dapat memetik keuntungan yang lebih,,
4. mengatasi konflik dalam diri.

Penjelasan mengenai masing-masing tujuan tersebut saya jabarkan sebagaimana berikut ini.

- 1) ***Mengalokasikan di mana adanya kesakitan, trauma, kemarahan, atau frustrasi dalam ego state, dan memfasilitasi ekspresi, melepaskan emosi negatif, memberikan rasa nyaman, dan memberdayakan diri.***



Beberapa permasalahan manusia disebabkan oleh kejadian masa lalu. Pada saat lahir, kita seperti selembar kertas kosong yang kemudian diisi oleh peristiwa-peristiwa yang terjadi pada kehidupan kita, baik sengaja maupun tidak sengaja. Peristiwa-peristiwa tersebut kadang berupa emosi negatif seperti kekecewaan, kemarahan, kebencian, atau frustrasi, yang tentu perlu dibereskan, karena bisa berpengaruh pada aktivitas kehidupan kita.

Mari kita ambil contoh demikian: Andi marah kepada seseorang dari suku tertentu yang kebetulan pernah menipu dia. Beberapa lama kemudian, datang seseorang dari suku tadi, tetapi orang ini baik. Hanya saja, Andi belum bisa melepaskan kemarahannya sehingga dia membatalkan kerjasama dengan orang tersebut. Kejadian ini menyebabkan dia menyabotase dirinya sendiri untuk mendapatkan apa yang diinginkan. Hal di atas masih lebih mendingan karena kebencian tersebut timbul berdasarkan pengalaman sendiri. Kadang, ada kebencian atau luka emosional yang timbul dari cerita orang lain yang kita percaya, atau malah orang tua kita sendiri. Kekesalan atau kebencian semacam ini merupakan emosi negatif yang perlu dilepaskan.

Selain mengenai pelepasan emosi negatif tadi, terapi ini juga berfungsi untuk mengembangkan diri kita menjadi jauh lebih baik. Kita bisa memanfaatkan sumber daya yang sudah ada dalam diri kita, dan kita bisa menggabungkan satu *ego state* dengan *ego state* yang lain sehingga bisa diberdayakan. Misalnya, kita bisa memunculkan rasa percaya diri di saat-saat dibutuhkan.



2) Memfasilitasi fungsi komunikasi di antara ego state.

Kecanggihan teknik *ego state* ini adalah bisa memfasilitasi fungsi komunikasi antara *ego state* satu dengan *ego state* yang lain. Kadang, kita menemui bahwa antara bagian satu dengan bagian yang lainnya, tidak terjadi saling komunikasi karena mungkin bagian yang satu pernah marah dengan bagian yang lain. Akibatnya, bagian tersebut merasa kesal dengan bagian *ego state* yang lain. Hal ini menyebabkan tidak terjalannya komunikasi yang baik.

Terapi ini juga bisa dimanfaatkan untuk mengenalkan *ego state* yang satu dengan yang lain. Jika pada awalnya, mereka tidak saling kenal, kita bisa membuat mereka saling kenal. Contohnya adalah sebagai berikut: dalam membawakan presentasi di depan umum, sering muncul pikiran kosong yang membuat si penampil tersebut tidak dapat melakukannya dengan baik. Ternyata, *ego state* presentasi belum terkoneksi dengan *ego state* pengetahuan umum. Kita bisa memanfaatkan kedua *ego state* tersebut hingga saling terhubung dan saling menjalin komunikasi.

3) Menolong klien mengenal ego state mereka sehingga klien dapat memetik keuntungan yang lebih.

Menariknya *ego state therapy* dibanding dengan teknik lain adalah kita bisa memetakan setiap *ego state*. Bila kita sudah memetakan siapa-siapa saja *ego state* tersebut dan apa fungsi dan tugas mereka bagi diri kita, semakin mudah kita memanggil masing-masing *ego state* untuk bekerjasama dengan mereka.



Mari kita ambil contoh: Anda sedang sedih dan Anda membutuhkan perasaan atau emosi bahagia. Pada kesempatan seperti itu, Anda tinggal memanggil *ego state* yang bertanggung jawab atas perasaan bahagia tersebut, dan dia akan mengambil alih. Alhasil, kita bisa menjadi lebih bahagia daripada sebelumnya.

4) Mengatasi konflik dalam diri.

Ini adalah bagian yang bisa saja saling berkonflik, dan tidak suka satu sama lainnya. Dampaknya, kadang saat kita mau melakukan perubahan, bagian yang satu cenderung menghalangi kita untuk berubah. Hal ini lah yang menyebabkan kita tidak bisa mencapai tujuan untuk perubahan karakter karena sering sekali terjadi pertentangan antara *ego state* yang satu dengan *ego state* yang lainnya. Contohnya adalah sebagai berikut: saya ingin berhenti merokok; tetapi, bila saya berhenti merokok, nanti saya tidak bisa kreatif lagi.

Contoh di atas sering menjadi dilema. Kadang saat kita sudah membuat orang berhenti merokok, yang terjadi orang tersebut menjadi tidak kreatif sama sekali, karena di pikiran orang tersebut, dia meyakini bahwa untuk menjadi kreatif, hanya ada satu cara, yaitu dengan merokok. Di *ego state therapy*, kita harus memberikan alternatif pengganti untuk kebiasaan merokok. Kegiatan pengganti bagi orang tersebut membuatnya tetap merasa kreatif walau bebas rokok.



KONDISI ALAMI EGO STATE

Dalam melakukan intervensi terapeutik, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan sebelum mempraktikkan *ego state therapy*. Tujuan untuk mengetahui kondisi alami dari sebuah *ego state* ini adalah untuk memudahkan kita dalam melakukan intervensi, bukan hanya untuk satu kali sesi saja, tetapi juga digunakan untuk sesi-sesi berikutnya yang lebih memberdayakan.

Menurut Gordon Emmerson (2007), kondisi alami *ego state* mencakup:

1. *ego state* tidak dapat dihilangkan atau disingkirkan, tetapi dapat kita ganti tugasnya,
2. normalnya, *ego state* dapat mengekspresikan berapa tua umur perasaan tersebut,
3. *ego state* dapat memilih untuk bersembunyi atau menjadi tidak aktif, dan mereka dapat berubah. Saat mereka berubah, mereka biasanya memilih nama baru, misalkan dari was-was menjadi pelindung,
4. *ego state* pastilah bagian dari orang tersebut,
5. *ego state* mempunyai identitas, jadi ketika *ego state* menjadi *executive* (muncul secara sadar), dia berbicara seperti orang pertama, dan membicarakan *state* yang lain sebagai sesuatu yang lain,
6. *ego state* mempunyai perasaan, dan mereka tidak suka dengan komentar yang kasar terhadap mereka, baik secara langsung atau melalui *state* yang lain. Bila itu terjadi, mereka menolak untuk berbicara dan bekerjasama,



7. Setiap orang pasti mempunyai *ego state* walau jumlah *ego state* dan bentuknya bisa berbeda antara orang yang satu dengan orang yang iain.

Berikut penjelasan kondisi alami *ego state*:

1. *Ego state* tidak dapat dihilangkan atau disingkirkan, tetapi dapat kita ganti tugasnya.

Ego state yang muncul atau yang bermasalah, sama sekali tidak boleh disingkirkan atau bahkan dibunuh. Karena bila ini terjadi, untuk sesi berikutnya *ego state* atau *part* lain bisa saja tidak mau berbicara lagi dengan Anda. Mereka berpikir bahwa Anda akan menghilangkan dia, sehingga terjadi kondisi resistensi klien terhadap kita.

2. Normalnya, *ego state* dapat mengekspresikan berapa tua umur perasaan tersebut.

Karena *ego state* atau *part* itu muncul pada saat adanya sebuah situasi yang diciptakan dalam kehidupan kita, sudah pasti umur *part* tersebut lebih muda daripada umur orang itu. Bila umurnya lebih tua, kemungkinan besar yang terjadi adalah sebuah bentuk *introject* atau manifestasi kita terhadap sesuatu. (Untuk lebih jelasnya mengenai *introjection*, akan ada pembahasan yang terpisah di bab selanjutnya)

3. *Ego state* dapat memilih untuk bersembunyi atau menjadi tidak aktif, dan mereka dapat berubah. Saat me-



reka berubah, mereka biasanya memilih nama baru, misalkan: dari was-was menjadi pelindung.

Bagian atau *part* kita bisa saja tidak aktif atau ditutup-tutupi oleh bagian atau *part* lain yang sifatnya melindungi bagian tersebut. Karena tidak tertutup kemungkinan, *part* yang melindungi tersebut takut *part* yang disembunyikan tersebut terluka. Dan menariknya, *ego state* tersebut bisa kita ganti tugasnya atau diperbesar tugasnya, atau bisa diganti dengan menggunakan nama yang baru, seperti: was-was menjadi *protector*.

4. *Ego state* pastilah bagian dari orang tersebut.

Ego state pastilah bagian dari orang tersebut, dan tidak mungkin datang dari orang lain. Ini disebabkan *ego state* merupakan *mini personality* kita terhadap suatu keadaan atau sebuah situasi.

5. *Ego state* mempunyai identitas. Ketika *ego state* menjadi *executive* (muncul secara sadar), dia berbicara seperti orang pertama, dan membicarakan *ego state* yang lain sebagai sesuatu yang lain

Mereka mempunyai identitas, atau dapat kita tanyakan namanya. Dan menariknya, pada saat bagian tersebut berbicara. misalkan nama *ego state* tersebut “si bahagia”, dia akan berbicara mengenai si pribadi orang tersebut adalah “dia”. Contoh: “Bahagia *tuh* melindungi dia, agar dia *nggak* terluka.” Juga, dia memanggil *part* lainnya sebagai bagian lain yang terpisah serta mempunyai identitas juga.



6. *Ego state* mempunyai perasaan, dan mereka tidak suka dengan komentar yang kasar terhadap mereka, baik secara langsung maupun melalui *state* yang lain. Bila itu terjadi, mereka menolak untuk berbicara dan bekerjasama

Tidak jarang *ego state* yang dikasari akan marah, dan mereka tidak mau muncul lagi. Bila hal ini terjadi, sulit sekali bagi kita untuk berkomunikasi dengan bagian ini. Dan kadang, bisa terjadi si klien juga suka memarahi bagian ini secara terus menerus, sehingga menyebabkan bagian yang dimarahi ini juga *ngambek*, dan tidak mau berbicara, khususnya saat dilakukan sesi terapi. Saran terbaik, gunakan bahasa yang lebih mempersuasi dan ramah, serta empati.

7. Setiap orang pasti mempunyai *ego state*, walau jumlah *ego state* dan bentuknya bisa berbeda antara orang yang satu dengan orang yang lain.

Karena konsep *ego state* adalah seperti sebuah *mini personality*, dan manusia mempunyai *personality* atau peran dalam setiap kehidupannya, secara otomatis, kita mempunyai *ego state*.

EMPAT KONDISI & FUNGSI EGO STATE

Terdapat empat kondisi *ego state* yang dibagi berdasarkan fungsinya, yaitu:





1. *Normal ego state*

Fungsi dari *normal ego state* adalah berperan positif. Tujuan terapi *ego state* ini adalah untuk membantu semua *state* berfungsi menjadi normal kembali (*normal ego state*).



2. *Vaded ego state*

Fungsi dari *vaded ego state* adalah mengganggu seseorang, sehingga membuat orang tersebut sering melakukan tindakan yang tidak ingin dia lakukan. Apalagi bila *vaded ego state* ini menjadi *executive*, dan membuat perasaan orang tersebut menjadi buruk, bahkan menjadi di luar kendali. Ini tercipta karena adanya pengalaman yang negatif sehingga tidak jarang, bila *vaded ego state* keluar, muncul pula trauma masa lalu yang membuat orang tersebut tidak dapat melakukan sesuatu yang diinginkannya.



3. *Retro ego state*

Retro ego state muncul saat di masa lampau, ketika ia bertentangan dengan *ego state* yang lain, bahkan kadang bertentangan dengan kepentingan dan keuntungan orang tersebut. Contoh: kemarahan yang tidak dapat dikendalikan, suka berbohong. Dan, tidak jarang *ego state* yang satu suka muncul bersamaan dengan *retro* dan *vaded ego state*.





4. *Conflicted Ego State*

Conflicted ego state adalah beberapa *ego state* yang saling berkonflik, dan kadang menjadi masalah bagi orang tersebut. Sebenarnya, *conflicted ego state* mempunyai maksud positif, tetapi kadang mereka bertengkar, atau berbeda pendapat secara internal. Contoh: saya ingin berhenti merokok, tetapi bila berhenti maka saya tidak dapat kreatif lagi.

KONDISI EGO STATE BERDASARKAN PERANNYA

Gordon Emmerson dalam *workshop*-nya mengemukakan bahwa berdasarkan perannya, kondisi *ego state* terdiri atas (Emmerson, 2010):

1. *Executive State*,
2. *Surface State* dan *Underlying State*,
3. *Malevolent State*,
4. *Introject*,
5. *Inner Strength*.

EXECUTIVE STATE

Di *ego state therapy*, ada kondisi yang dinamakan *executive state*. Kondisi *ego state* baru dikatakan *executive state* bila peran atau *ego state* tersebut muncul di permukaan, bisa terlihat, dan berinteraksi. Bila ada seseorang yang sedang



bercanda, tindakan bercanda itu disebut *executive state*. Atau, bisa juga bila orang tersebut sedang merasakan perasaan, atau sedang mengalami sebuah kondisi emosi tertentu, kondisi emosi tersebut disebut *executive state*.

Ini bisa terjadi bila seseorang baru saja melakukan sesuatu sekitar 10 menit yang lalu dengan *state* tertentu, dan kemudian berganti peran ke *state* yang lain. Bisa saja mereka melupakan data yang dia dapat sebelumnya, karena informasi tadi barangkali belum terintegrasi ke seluruh *state* tersebut.

Dan, *non-executive state* adalah kondisi di mana *state* tersebut tidak muncul di permukaan atau di dalam diri orang tersebut, sehingga dalam diri seseorang, bisa muncul *executive state*-nya dengan cepat, dan berganti ke *state* yang lain.

SURFACE STATE DAN UNDERLYING STATE

Kepribadian dalam diri kita bisa terdiri dari beberapa *ego state*. Ada yang sering sekali mengalami *executive state*, namun tidak jarang ada juga beberapa yang sudah bertahun-tahun tidak pernah mengalami *executive state* sama sekali. *Ego state* yang sering sekali mengalami *executive*, dinamakan *surface state*. Sedangkan, yang jarang sekali muncul atau *non-executive state* dinamakan *underlying state*.

Bisa saja, saat kita sedang membaca koran, bagian tersebut muncul ke *surface state*. Saat makan, bagian lain yang muncul menjadi *surface state*. Bisa juga, saat menonton televisi, bagian yang lain muncul menjadi *surface state*.



Cara berkomunikasi setiap *ego state* bervariasi. *Ego state* yang sering muncul ke permukaan atau *surface state*, saling berkomunikasi dan berbagi informasi sehingga antara *state* yang satu dan yang lain bisa saling mengingat.

Mungkin saja, beberapa *ego state* mempunyai hubungan yang tidak cukup baik, dan komunikasi antara *ego state* yang satu dengan yang lain juga buruk sekali sehingga tidak jarang, saat kita melakukan suatu kegiatan, misalnya sedang menelpon seseorang dan kemudian Anda pindah ke *state* yang lain - mendadak Anda lupa, dan tidak sadar tentang siapa yang habis Anda telepon. Kondisi komunikasi yang buruk ini dinamakan *dissociated condition*.

Underlying state biasanya merupakan *ego state* di kala kita masih anak-anak, yang sudah tidak pernah muncul atau *executive*. Tidak jarang, saat kita masih kecil, kita senang melakukan suatu tindakan tertentu, dan saat dewasa, hal tersebut sudah tidak pernah muncul lagi. Bahkan tidak jarang, kita kesulitan untuk mengingatnya. Ini dikarenakan memori yang digunakan saat masa kecil tersebut sudah jarang diaktivasi. *Neural Pathway* tentu masih ada dan masih terkoneksi, hanya memorinya saja yang tidak aktif. Ini bisa kita munculkan saat kita mau mencari apa yang menjadi akar sebuah masalah, sehingga *memory* yang tersimpan dalam *underlying state* tersebut bisa muncul lagi menjadi *executive*. Emosi yang disimpan di *underlying state* tidak jarang menjadi bagian yang bertanggungjawab atas kejadian gejala-gejala fisik.

Pada teori *ego state*, tidak dikenal istilah *unconscious*. *Unconscious* menurut teori *ego state* disebut *underlying*



state. Cara memunculkan *underlying state* agar menjadi *executive* adalah dengan memunculkan kembali suatu pemicu/*trigger*. Sama seperti bila Anda sudah lama tidak pernah naik sepeda; kondisi itu menjadi *non executive*, dan masuk ke *underlying state*. Lalu, Anda diminta untuk naik sepeda lagi. Apa yang terjadi? Kita secara otomatis akan memunculkan peristiwa di *underlying state* untuk muncul dan menjadi *executive*.

MALEVOLENT STATE

Kadang ada sebuah situasi seseorang melukai diri sendiri atau orang lain. Bahkan tidak jarang orang tersebut berkonflik sendiri di dalam diri orang tersebut. *Malevolent ego state* adalah *ego state* yang kadang melukai diri sendiri, atau menyerang diri sendiri, dan merusak diri sendiri.

State ini tercipta saat seorang anak tinggal di rumah yang penuh kekerasan, yang bisa memunculkan kekerasan dalam diri sendiri, dan kekerasan itu sendiri menjadi sebuah *state* yang memproteksi orang tersebut, sebab bila ingin selamat, ia juga harus melakukan kekerasan. *State* kekerasan ini merupakan bagian mekanisme perlindungan yang muncul ketika mereka harus tinggal di daerah yang sulit. Saat dewasa, bisa jadi *state* kekerasan ini sudah tidak diperlukan lagi dalam kehidupan sehari-hari, tetapi *ego state* tersebut sudah menjadi karakter orang tersebut. Itu yang menjadikan *malevolent ego state*, dan bisa saja menyerang *ego state* yang lainnya, atau bahkan menyerang dan melakukan kekerasan pada orang lain.



Malevolent ego state ini kadang mempunyai fungsi *retro*, juga fungsi *vaded*, bahkan tidak jarang fungsi *con-flicted* juga ada di sini. Contoh: ada seorang wanita yang mengalami kekerasan dalam rumah tangganya. Kemudian, ia bercerai dengan suaminya, dan menjalin hubungan dengan orang lain. Saat menjalin hubungan dengan orang lain, pria tersebut menyakitinya pula. Maka, muncul niat wanita ini untuk bunuh diri. Wanita ini sudah mencoba untuk membunuh diri sendiri dengan meminum cairan pembunuh nyamuk, lalu secara sadar, dia pergi ke rumah sakit sendiri. Dan setelah sembuh, dia juga mengancam pria yang menjadi kekasihnya tersebut untuk kembali lagi bunuh diri dengan menabrakan mobil yang dikendarainya di luar kota. Dan lagi-lagi, wanita tersebut selamat. Wanita tersebut mengatakan bahwa dia tidak mau melakukan itu, tetapi dirinya seperti tidak berdaya terus menerus melakukan hal yang bahkan mengancam nyawanya dan merugikan dirinya sendiri. Di sinilah *malevolent state* tersebut muncul.

INTROJECT

Introject adalah manifestasi atau internalisasi sebuah impresi kita terhadap sesuatu. Sesuatu itu bisa berupa orang, binatang, tumbuhan bahkan sebuah situasi pada saat tertentu. Bila *introject* itu seseorang, itu bisa berarti positif dan juga negatif. Ayah kita bisa berarti malaikat pelindung, dan menjadi *introject* yang positif bagi kita, tetapi di lain hal, ayah kita bisa menjadi orang yang membuat kita marah dan menjadi *introject* yang negatif. Bahkan tidak jarang,



introject tersebut merupakan imajinasi kita, atau kita belum pernah ketemu dengannya. Misalnya, seorang tokoh dari novel yang kita baca atau seorang tokoh pahlawan yang belum pernah kita jumpai.

Semisal, bila ada seseorang yang fobia cicak, maka cicak tersebut disebut *negative introject*. Bila seseorang terkena trauma gempa, gempa tersebut adalah *introject*. *Negative introjection* dapat disingkirkan dan dikeluarkan dari tubuh, sedangkan *positive introjection* bisa dipakai untuk memperkuat seseorang, atau meredakan masalah yang dialami orang tersebut. (dijelaskan di bab-bab berikutnya).

Dan tidak jarang, *introject* tersebut juga berupa impresi terhadap Sang Pencipta atau Tuhan. Banyak orang yang salah kaprah saat mereka merasa berbicara dengan Tuhan. Tuhan di sini bukanlah Tuhan sesungguhnya. Itu adalah *positive introjection* atau internalisasi impresi, atau manifestasi kita. Memang, efek yang kita rasakan saat meredakan *ego state* yang bersifat *vaded* atau *retro* dengan menggunakan *introject* Tuhan, sangat dahsyat dan luar biasa. Bahkan, kita bisa memakai *introject* Tuhan untuk berdoa juga.

INNER STRENGTH

Inner strength state mempunyai nama yang berbeda untuk setiap orang. Ada yang menamakan sebagai *higher self*, *inner self*, *spiritual self*, dan lain sebagainya. Bahkan, di Indonesia ada juga yang menamakan kembaran kita, adik ari-ari, atau kakang kawah, atau bermacam-macam nama.



Terapis tidak diperkenankan memberi nama kepada semua *ego state*, khususnya *inner strenght*. Biarkan *ego state* tersebut yang menyebut dirinya sendiri.

Bila kita tanya berapa umurnya? Umur dari *inner strenght* sama dengan umur orang tersebut saat lahir atau lahir bersamaan dengan orang itu.

Bagaimana Cara Memanggil Inner Strength?

Cara memanggil *inner strenght* agar muncul menjadi *executive* adalah "Saya ingin berbicara dengan bagian yang lebih dekat dengan sang Pencipta atau hubungannya dekat dengan sang Pencipta. Serta, sifatnya bijaksana." Bila orang tersebut tidak memercayai Tuhan, kita sebut bahwa bagian tersebut sebagai bagian yang terkoneksi dengan *Higher Power*, atau kekuatan Spiritual yang sangat tinggi.

Sifat Alami dari Inner Strength

Menurut Emerson (2007), sifat alami *Inner Strength* adalah:

- 1) *Inner strenght* dilahirkan bersamaan dengan saat manusia tersebut lahir,
- 2) *Inner strenght* berbicara dengan suara yang jelas, jernih, dan perhatian,
- 3) *Inner strenght* tidak dapat dimusnakan, atau diganti sifat alaminya, walau tugas dan perannya bisa diperbesar.



Dia juga dapat digunakan untuk membantu *state* lain yang bermasalah.

- 4) *Inner strength* mempunyai kebijaksanaan, khususnya mengenai tujuan dari individu tersebut.
- 5) *Inner strength* diinformasikan mempunyai level energi baik rendah maupun tinggi. Ketika mempunyai level energi yang tinggi, *inner strength* mempunyai peran yang sangat besar. Energi tersebut bisa diambil dari *state* yang mempunyai level energi tinggi. Perlu juga diketahui, saya temukan di Indonesia, buat orang yang cukup tekun berdoa, biasanya mempunyai level energi yang tinggi.
- 6) Saat pertama kali, biasanya *ego state* tidak dapat muncul saat dipanggil. Hanya saya, karena kualitas spiritual yang sangat baik, *inner strength* orang Indonesia sudah langsung bisa muncul ketika saya mencoba memanggilnya pertama kali.

TERAPI LAINNYA YANG MENGINSPIRASI EGO STATE THERAPY

Ada beberapa teknik terapi yang terkait dengan *ego state therapy*. Di bawah ini, terdapat sebagian teknik terapi tersebut.

1. *Psychoanalysis*

Ego state therapy pertama kali dikembangkan dan diambil dari teori Sigmund Freud yang dapat dikatakan se-



bagai bapak dari *psychotherapy*. Freud melihat bahwa masalah manusia terjadi karena ada masalah saat di masa kanak-kanak.

Ego state therapy menerima konsep Freud yang berkaitan masa lalu. *Ego state therapy* menyelesaikan masalah dengan cara mencari akar masalah terlebih dahulu, lalu dilanjutkan dengan menelusuri terjadinya perubahan dalam diri orang tersebut.

2. Gestalt Therapy

Frederick Perls (1969) memulai teknik *Gestalt therapy* dengan mengambil konsep dari Jacob Moreno Psychodrama. *Ego state therapy* banyak sekali mengadopsi teknik dari *Gestalt therapy*. *Gestalt therapist* mengalokasikan sebuah perasaan yang terasosiasi dengan permasalahan sekarang, dan kemudian memproses perasaan itu. *Gestalt* berarti keseluruhan, dan *gestalt therapist* memercayai bahwa bagian yang terluka tersebut akan memengaruhi keseluruhan diri orang tersebut. Dan, orang tersebut menjadi tidak berfungsi penuh sebagaimana mestinya. *Ego state therapist* memercayai hal itu.

Bahkan, teknik yang diaplikasikan dengan baik dari teknik *gestalt therapy* adalah teknik *Empty Chair*. Seorang *Gestalt therapist* mengakses satu bagian dari diri orang tersebut dengan cara duduk di satu kursi, lalu pindah ke kursi lain, menjadi satu bagian lain. Bagian lain yang muncul di permukaan tersebut bila di *ego state* dinamakan *executive state*.



3. *Transactional Analysis*

Yang juga memakai istilah *ego state* adalah *transactional analysis*. Pencipta teknik ini adalah Eric Berne (1961). Ia mengambil konsep *ego state* dari teori yang dikemukakan oleh Paul Federn (1952). Tidak seperti John dan Helen Watkins serta Paul Federn, Berne dalam teorinya mengatakan bahwa hanya ada lima *ego state*, yaitu dua merupakan *parent state*, satu *adult state*, dan dua lagi merupakan *child state*, dan ia memercayai bahwa semua orang mempunyai *state* yang sama.

Teori *ego state* mengatakan bahwa tidak ada dua orang yang berbeda yang mempunyai kesamaan *state*. Hal lainnya dari *transactional analysis* adalah satu *state* tertentu berbicara dengan *state* orang lain. Sedangkan, *ego state therapy* berbicara di dalam orang tersebut, dan antar-*state*, walau tidak tertutup kemungkinan bisa menggunakan *ego state* yang bisa berkomunikasi satu sama lain, dan bisa dipakai untuk *Family therapy*. Bahkan bisa dipakai antara pimpinan dan bawahan, sehingga tercapai keselarasan.

4. *Other Therapies*

a. *Cognitive behavioral techniques*

Cognitive behavioral techniques sering digunakan pada *ego state session*. Karena, setelah selesai diterapi, terapis masih memberikan pekerjaan rumah/PR berkaitan dengan perilakunya, supaya klien mendapatkan perubahan yang signifikan.



b. Family Therapy

Family therapy digunakan dalam *ego state* bukan hanya untuk bekerja antar-pasangan, tetapi juga dipakai untuk berdialog dalam diri klien, seperti berdialog dengan sebuah keluarga.

c. Voice dialogue & Psychosynthesis

Voice dialogue dan *psychosynthesis* tidak akan dibahas di sini. Anda bisa mencari literturnya untuk mengetahui lebih lengkap. Hanya saja perlu diingat bahwa inti dari *voice dialogue* adalah berdialog dengan diri sendiri, sedangkan *psychosynthesis* adalah lebih merupakan dialog mengenai bagian, sensasi, emosi – perasaan – dorongan hasrat, imajinasi, pikiran, intuisi, kehendak, dan diri sendiri.





BAB 2

Pendekatan *Client-centered* dan Teknik Terapi

Konsep Pendekatan *Client-centered* merupakan konsep yang cukup menarik, apalagi bila disandingkan dengan teknik *ego state therapy* dalam menangani kasus klien. *Ego state therapy* adalah sebuah teknik yang tidak perlu menggunakan sebuah skrip. Semua permasalahan dan jawaban ada pada diri klien, sehingga kita perlu bertanya dan memfasilitasi hal tersebut lebih baik lagi. Sangat dianjurkan sekali, klien harus memahami peta atau sudut pandang dirinya sendiri.

Client-Centered Therapy dikembangkan oleh Carl Rogers pada tahun 1940 dan 1950-an. Ini adalah pendekatan *non-directive* untuk terapi. "*Directive*" di sini berarti setiap perilaku terapis yang dengan sengaja mengarahkan klien dengan berbagai cara, dengan cara mengajukan pertanyaan, menawarkan pertolongan, dan membuat interpretasi dan diagnosis.

Yang dilakukan dengan pendekatan *Client-centered* meliputi hal-hal berikut ini.

- ▶ Mendengarkan dan mencoba memahami bagaimana permasalahan itu terjadi dari sudut pandang klien.
- ▶ Memastikan jika pemahaman kita terhadap masalah klien tidak benar.
- ▶ Perlakukan klien dengan respek dan hormat.
- ▶ Dan, terapis haruslah bersikap transparan terhadap permasalahan klien. Terapis haruslah membuka diri, dan bersedia membagi apa yang dia ketahui.

Pendekatan *Client-centered* mungkin terdengar sederhana, karena tidak ada struktur yang baku saat bertanya kepada klien. Dalam setiap proses, bisa saja terjadi hal-hal baru, dan klien tersebut mengungkap masalah mereka sendiri, dan pemecahannya juga terdapat dalam diri klien tersebut.

Dalam beberapa puluh tahun penelitian, pendekatan *Client-centered* sangatlah efektif. Selain itu, penelitian terbaru telah menunjukkan bahwa variabel yang paling signifikan dalam efektivitas sebuah terapi adalah aspek menciptakan hubungan antara terapis dengan klien.

MENJALIN HUBUNGAN KOMUNIKASI YANG BAIK DENGAN KLIEN

Selama saya menangani sebuah terapi dengan klien saya, saya menemukan bahwa berhasil atau tidaknya menangani sebuah kasus tergantung bagaimana kita menjalin hubungan yang baik dengan klien. Karena salah satu konsep *ego state therapy* adalah agar *ego state* tersebut mau



berbicara dengan kita, kita harus bisa dipercaya oleh *ego state* itu sendiri. Jadi, dari awal, hubungan yang baik harus benar-benar bisa diciptakan.

Orang umumnya lebih mudah menerima orang-orang yang sama seperti mereka. Apakah itu sebuah tindakan benar atau salah, itu sudah tertanam di bagian yang paling primitif dari otak kita. Contoh: ada sebuah penelitian yang dilakukan di mana pewawancara berbicara kepada peserta, dan kemudian menaik turunkan pena di meja. Peserta juga menirukan hal yang sama selama percakapan berlangsung.

Cara untuk Menciptakan Sebuah Hubungan:

1. Mirror bahasa tubuh mereka

Mirror di sini maksudnya Anda seperti di depan kaca mengikuti gerakan, suara, nafas, dan lain sebagainya. Berikut aturannya:

- a. *Body language*: tunggu 10 detik saat klien Anda bergerak, dan berubah posisi atau bahasa tubuh. Anda ubah posisi Anda disamakan dengan gerakan atau postur mereka seperti Anda di depan kaca.
- b. *Gestures*: gunakan gerakan tangan yang sama yang mereka gunakan, tetapi hanya ketika giliran Anda untuk berbicara.
- c. *Facial Expression*: samakan ekspresi muka secara langsung. Jika mereka mengangkat alis, ikuti gerakannya. Hal ini memang lebih sulit, tetapi semakin Anda latih, semakin Anda terbiasa.



- d. Anggukan Kepala: ketika mereka menganggukkan kepala mereka, Anda lakukan hal yang sama seperti sebuah tanda kesepakatan.
2. Meniru *tonality* mereka
Tonality ini mencakup dua hal, yaitu:
 - a. Aksent: Cobalah meniru aksent mereka sedikit. Jangan terlalu mencolok, karena itu akan seperti mengejek mereka.
 - b. Kecepatan berbicara: apakah mereka berbicara keras atau lembut, cepat atau lambat? Bila berbicara keras, Anda tirul dengan cara yang sama dan sebaliknya.
 3. Selama berbicara, gunakan tarikan nafas yang sama seperti klien Anda.
 4. Asumsikan bahwa Anda sudah mempunyai *raport* yang bagus.

Maksud dari langkah-langkah di atas adalah Anda menganggap klien Anda adalah teman lama Anda. Dalam pikiran bawah sadar, klien Anda akan menangkap sinyal yang sama, sehingga hubungan bisa terjalin dengan lebih baik.

Empat Unsur dalam Sebuah Intervensi Terapeutik

Sigmund Freud memercayai bahwa penanganan sebuah kasus tidak bisa hanya dengan memberikan masukan-masukan saja atau sugesti secara langsung. Oleh karena itu, ini harus ditempuh dengan mencari akar masalah. Basis ilmu *psychoanalysis* ini didapat dari ide dasar tersebut.



Terdapat empat unsur dalam melakukan intervensi terapeutik yang baik menurut Charles Tebbets, yaitu :

1. Memberikan sebuah sugesti

Memberikan sebuah sugesti saat kondisi klien minimal di kondisi *light trance* atau sama dengan hanya sekedar memejamkan mata saja. Ini bisa dilakukan dengan cara memberikan *self hypnosis* kepada diri sendiri. (Akan dijelaskan di bab-bab berikutnya). Bila ada suatu permasalahan atau peristiwa negatif yang sudah lama, dan tersimpan di *underlying state*, maka harus digunakan cara yang berbeda. Dimulai dari mencari penyebab, melepaskan emosi negatif, dan memberikan pembelajaran baru.

2. Menemukan penyebab atau akar masalah

Saat melakukan terapi *ego state*, sangat disarankan untuk mencari akar masalah atau penyebab. Karena dengan kita menemukan penyebab, permasalahan utama akan bisa cepat diselesaikan.

Beberapa permasalahan klien bisa muncul disebabkan oleh kejadian di masa lalu, di mana klien tidak dapat mengekspresikan ketidakpuasannya terhadap orang yang menjadi sumber permasalahan tersebut. Akibatnya, permasalahan tersebut dibawa ke masa depan, dan orang yang menjadi sumber masalah tersebut tidak menyadari bahwa dirinya melakukan hal yang tidak ingin dia lakukan.



3. Melepaskan emosi negatif

Saat melakukan terapi *ego state*, sangat dianjurkan supaya klien mengeskpresikan perasaannya. Dengan mengeskpresikan perasaannya, dia sudah mengungkap sebagian permasalahan mereka. Tidak jarang, terjadi abreaksi (letupan emosi yang sangat besar dan akan dibahas cara penanganannya di bab berikutnya).

Sesudah melepaskan emosi mereka, *introjection* yang biasanya menjadi masalah bisa kita singkirkan dengan menggunakan beberapa teknik yang dibahas lebih lanjut. Contoh: ada seorang pria yang tidak bisa berbahasa Inggris dengan baik, padahal orang tersebut sudah belajar cukup lama. Setelah dicari akar masalahnya, ditemukan bahwa dia mempunyai ketakutan karena gurunya pernah marah dengan dia. Setelah dilepaskan emosi negatif tersebut, pria tersebut akhirnya bisa berbahasa Inggris dengan baik.

4. Pembelajaran baru

Pembelajaran baru di level pikiran bawah sadar sangat membantu dan menjadi sebuah penutupan yang sangat baik dalam proses terapi ini. Ini terjadi saat klien selesai melakukan terapi, tidak jarang kita menanyakan apa alasan sebuah *ego state* melakukan sebuah tindakan. Dan tidak jarang pula, maksudnya bersifat positif, yaitu biasanya untuk melindungi si klien.

Saat selesai melakukan terapi, kita meminta bagian lain



yang lebih dewasa dan mau mengasuh *ego state* yang bermasalah. Ini merangsang terjadinya pembelajaran baru terhadap diri orang tersebut. Proses *relief* akan dijelaskan di bab berikutnya.

Menariknya *ego state therapy* ini, dalam satu teknik bisa ditemukan empat prinsip terapeutik di atas. Oleh karena itu, keberhasilan dan kesembuhan seorang klien dapat terjadi dengan cepat dan begitu mudah.

Ego state therapy merupakan teknik yang sangat simpel dan sangat *powerful* sehingga wajar bisa menangani beberapa kasus *psychosomatic* dengan cepat dan mudah.





BAB 3



Faktor Utama Kesembuhan dan Pengumpulan Informasi

FAKTOR UTAMA KESEMBUHAN

Sebelum Anda menerapi klien Anda, penting bagi Anda sebagai terapis untuk menekankan bahwa terdapat dua faktor kesembuhan pada klien itu nantinya, yaitu:

1. Saya (diri klien itu) sendiri.

Dalam hal ini, klien menyadari bahwa proses kesembuhan atau penyelesaian masalah yang dia hadapi, merupakan tanggung jawab dirinya sendiri. Bila klien tidak mau bertanggung jawab atas dirinya, kesembuhan sangat sulit dicapai. Kadang klien merasa kenapa saya harus diterapi?, kenapa tidak dia saja?, bukankah saya yang disakiti? Dalam konsep *Mind Therapy*, kita membantu klien, dan kita bukan berlaku seperti paranormal yang bisa membereskan pihak lawannya, atau pihak yang satunya lagi yang menjadi masalah.

2. Menjadi Sebab Bukan Akibat.



Sesuai gambar di atas, *cause* atau “sebab” lebih besar dari pada *effect* alias “akibat”. Ini bukan berarti Anda menyalahkan diri sendiri sebagai sebab. Maksud di sini adalah bahwa Anda harus menyadari sepenuhnya bahwa kesembuhan Anda terjadi bila Anda sudah tidak mau menjadi akibat, atau korban dari masalah ini. Ambil posisi sebagai sebab kesembuhan. Bila sudah menjadi sebab dalam proses kesembuhan, Anda berperan aktif dalam melakukan perbaikan.

Ambil contoh sebagai berikut: klien Anda adalah korban pelecehan seksual yang mengalami depresi berat, sehingga cenderung menghancurkan hidupnya. Di sini, yang terjadi adalah klien memilih menjadi akibat. Maksudnya adalah, di menjadi AKIBAT dari depresi yang dia alami, atau cenderung mencari kambing hitam atas permasalahan tersebut. Bila hal ini terjadi, kesembuhan susah dicapai. Sedangkan sebaliknya, bila dia memutuskan untuk menjadi SEBAB kesembuhannya, klien cenderung proaktif dan bertanggungjawab terhadap kesembuhannya, sehingga proses kesembuhannya cenderung cepat. Maka, sekali lagi, segalanya kembali pada diri klien itu sendiri.

Dengan dua faktor kesembuhan di atas, bila klien berperan aktif untuk sembuh, proses terapi tidak akan memakan waktu bersesi-sesi. Proses tidak akan memakan waktu



dan biaya yang berlebihan, dan dengan demikian, tidak menguras energi klien itu sendiri. Sekali lagi, tentu ini tergantung pada klien.

Pengumpulan Informasi

Proses ini merupakan bagian terpenting yang perlu dilakukan sebelum Anda melakukan terapi pada klien Anda. Kita harus mengetahui seperti apa kondisi klien, dan apa yang menjadi hambatan klien dalam mengatasi masalahnya. Dengan melakukan proses ini, kita memperoleh gambaran yang lebih jelas tentang klien kita, sehingga kita dapat lebih mudah membantu menangani masalah klien kita tersebut.

Pernah ada suatu kasus, klien saya mempunyai permasalahan dengan rasa percaya dirinya, sehingga ia tidak mampu memberikan presentasi dengan memuaskan. Kebetulan, ia adalah seorang direktur di salah satu divisi perusahaannya. Ia mengatakan kepada saya bahwa mengeluarkan keringat dingin. Awalnya, saya berasumsi “wah, mungkin dia demam panggung, dan setelah melakukan jam terbang tertentu, masalah tersebut akan hilang.” Tetapi, karena saya telah belajar dari kesalahan saya di awal-awal karir sebagai *Mind Therapist*, saya pun bertanya lebih dalam. Akhirnya, saya temukan bahwa klien saya tidak mengalami keringat dingin di SETIAP presentasi. Kemudian, saya gali lebih dalam, dan akhirnya, saya menemukan bahwa masalah klien saya hanya terhadap beberapa orang saja.

Bahkan, saya menemukan bahwa secara spesifik, dia



hanya mempunyai masalah dengan tiga orang tertentu yang dalam setiap presentasi klien saya tersebut, sering menyuarkan kritik secara lantang, dan menyerang klien saya dengan pertanyaan-pertanyaan yang memancing emosi. Walhasil, setiap dia ingin memberikan presentasi di hadapan tiga orang tersebut, emosi klien saya cenderung naik, sehingga dia mengeluarkan keringat dingin. Setelah saya berikan teknik terapi yang berbeda dengan saat saya asumsikan di awal, ternyata hasilnya memuaskan. Bila sedari awal, saya memaksakan diri memakai teknik terapi percaya diri, masalah klien saya tidak akan terselesaikan dengan baik.

KENAPA DIPERLUKAN INFORMASI YANG DETAIL?

Kenapa seorang terapis memerlukan informasi yang detail? Mengapa saya perlu mengumpulkan data yang mencukupi sebelum melakukan terapi? Jawabannya sederhana: struktur komunikasi manusia diucapkan dalam bentuk berupa kalimat, dan kalimat-kalimat yang diucapkan tersebut kadang belumlah merupakan informasi yang sesungguhnya.

Oleh karena itu, kadang *Mind Therapist* yang tidak andal, suka terpancing dengan memberikan terapi secara langsung. Padahal, informasi yang diberikan melalui kalimat-kalimat tersebut belum cukup, dan perlu digali sedemikian rupa, sampai kita merasa pasti bahwa tentang inti masalahnya.



BAGAIMANA CARA MENGGALI INFORMASI TERSEBUT?

Kelemahan terapis kita adalah kadang mereka tidak menanyakan apa tujuan terapi mereka. Kadang, klien hanya menceritakan saja masalah mereka, dan *Mind Therapist*-nya cenderung memutuskan sendiri apa yang ingin dia lakukan. Akibatnya, kadang tujuan terapi itu menjadi kabur atau tidak jelas. Dan, hal ini kadang menyebabkan klien menyatakan bahwa masalahnya tidak berhasil diatasi. Untuk mencegah hal ini, apa yang harus dilakukan?

**Kondisi
Sekarang**
PRESENT

**Cara untuk
Mencapainya**
HOW TO

**Kondisi yang
Diinginkan**
FUTURE

Perhatikan gambar di atas ini. Terdapat 3 bagian yang perlu dicermati oleh setiap terapis, yaitu:

1. Kondisi Sekarang

Kita harus menanyakan kepada klien kita apa masalah dia saat ini, dan dia bisa mulai menceritakan latar belakang dirinya, kapan masalah itu muncul, dan apa saja yang terjadi dengan dirinya ketika masalah tersebut muncul.

2. Cara untuk Mencapainya

Ini adalah bagian yang paling menarik. Setelah menge-



tahui kondisi aktual yang dialami klien kita, selanjutnya kita menanyakan kepada klien kita, yaitu: apa yang menghambat dia untuk mencapai kondisi yang diinginkan? apa saja yang sudah dilakukan?, dan bagaimana hasilnya? Dengan mengetahui apa masalah-masalah dalam mencapai keinginan klien tersebut, di sini kita bisa menentukan atau mendefinisikan masalahnya.

3. Kondisi yang diinginkan

Kita wajib menanyakan kepada klien tentang tujuan sesi terapi ini? Dan, kita juga perlu menanyakan bagaimana cara mengetahui kalau klien tersebut sudah sembuh? Hal-hal tersebut bertujuan untuk mengetahui batasan-batasan kita dalam melakukan terapi.

Berikut ini merupakan daftar pertanyaan-pertanyaan yang bisa digunakan untuk mencari tahu kondisi sekarang, kondisi yang diharapkan, dan hambatan-hambatan dalam mengatasi masalah ini.

1. *Secara spesifik, apa masalah yang Anda hadapi?*

Anda perlu menanyakan apa yang menjadi masalah klien secara spesifik, agar terapi yang kita lakukan tidak melalui proses yang keliru. Dengan pertanyaan ini, kita memperoleh gambaran yang detail dan akurat tentang permasalahan klien.

2. *Bagaimana kondisi Anda sekarang?*

Menanyakan kondisi klien saat ini sangatlah penting,



sebab kita dapat mengukur seberapa besar dampak yang diakibatkan oleh masalah yang dialami oleh klien ini. Oleh karena itu, kita perlu meminta klien untuk menceritakan kondisinya secara lengkap.

3. *Bagaimana Anda tahu bahwa itu masalah?*

Pertanyaan ini hanya untuk menguji apakah benar klien mengalami permasalahan atau sesungguhnya, itu hanya sekedar perasaan dia saja. Bila diri klien memahami lebih baik masalahnya, proses terapi akan jauh lebih cepat, dan *Mind Therapist* juga lebih memahami masalahnya, dan mengikuti proses yang nantinya mereka alami.

4. *Apa yang menghentikan Anda untuk mengatasi masalah tersebut?*

Bila kita mengetahui apa yang menghentikan klien kita untuk mengatasi masalah, kita tinggal memfokuskan perhatian pada perilaku-perilaku yang menjadi titik permasalahan klien. Dengan mengetahui jawaban pertanyaan ini, Anda menjadi tahu mengenai masalah yang sesungguhnya. Pertanyaan ini sangat dianjurkan untuk diajukan, supaya kita lebih mudah memberdayakan diri klien.

5. *Apa outcome yang diharapkan dari sesi terapi ini?*

Pertanyaan ini digunakan agar kita mengetahui apa tujuan dari terapi ini. Banyak *Mind Therapist* yang tidak menanyakan apa tujuan dari terapi tersebut, akibatnya terapis cenderung justru menjadi bingung sendiri, dan berputar-putar pada masalah klien.



6. *Bagaimana saya tahu kalau masalah Anda sudah berhasil diatasi?*

Pertanyaan ini dibuat untuk memberi batasan pada proses terapi, sehingga kita jadi proses kesembuhan yang ada dalam persepsi klien. Pertanyaan ini sangat membantu, karena kadang klien tergoda untuk mengeksplorasi masalahnya lebih jauh, sehingga justru jatuh pada emosi yang dilebih-lebihkan. Maka dari itu, kita perlu membatasi sesi terapi, salah satunya dengan melampirkan pertanyaan ini. Perlu diingat, sangat dianjurkan, satu sesi cukup mengolah satu masalah.

STRUKTUR KOMUNIKASI TERDALAM SAAT MENGGALI INFORMASI

Saat kita memberikan pertanyaan-pertanyaan kepada klien, dan menggali informasi lebih dalam, kadang kita mencoba memahami lebih dalam sebuah struktur kalimat. Proses ini sangat berpengaruh dalam penentuan masalah.

Untuk menggali informasi ini, saya menggunakan pendekatan *Neuro Linguistic Programming* (untuk mengetahui apa itu *Neuro Linguistic Programming*, Anda bisa membaca buku pertama saya "*Kalau Anda Mau Pasti Bisa – Rahasia kekuatan Hipnoterapi dan NLP.*") Teknik yang dipakai adalah Meta Model. Sebelum melanjutkan dengan penjelasan mengenai apa itu meta model, saya akan menceritakan sebuah kasus dari klien saya yang saya terapi saat pelatihan.

Ada seorang remaja putri yang sangat pintar dengan



IPK 3,8, dan dia terobsesi untuk mendapat nilai yang bagus, sampai IPK-nya bisa mencapai 3.9. Oleh karena itu, kadang dia bekerja terlalu keras saat belajar sehingga mengakibatkan dirinya sering stres, dan dia akan tambah stres lagi bila nilainya turun, walaupun hanya turun sedikit saja. Akhirnya, saya gali informasi lebih dalam untuk mencari tahu penyebab perilakunya itu. Dia mengatakan kepada saya bahwa dulu, di masa sekolah menengah, dia dilecehkan oleh temannya. Dia mengatakan kepada saya demikian.

“Pak, saya tidak mau lagi dilecehkan, dan dicemooh sebagai anak yang bodoh oleh masyarakat. Oleh sebab itu, saya harus menunjukkan bahwa diri saya ini pintar, dan sangat pintar.”

Sebenarnya, kalimat yang dia ucapkan tidaklah buruk, karena itu akan memacu dirinya untuk mencapai lebih. Hanya saja, yang jadi masalah adalah setiap kali nilainya turun sedikit, dia akan menjadi stres. Inilah yang tidak boleh terjadi.

Saya pun balik bertanya kepada dia, “Anda katakan ‘masyarakat’? Benar ‘masyarakat’? Masyarakat yang mana? Kalau masyarakat itu berarti seluruh penduduk Indonesia, apakah berarti 220 juta masyarakat Indonesia akan mencemooh dan melecehkan Anda? Anda yakin? *Kok* saya tidak termasuk, yah? Jika demikian, berarti bukan seluruh masyarakat *dong*?”

Dia terdiam sejenak, dan tercenung. Lalu, saya tanyakan lagi pada para peserta yang lain, “Apakah kalian yang berada di ruangan ini melecehkan dan mencemooh dia?”



Para peserta pun menjawab serempak, “Enggak *tuh*. Saya tidak pernah melecehkan dan mencemooh dia.”

Tambah tercenunglah dia dengan kata-kata awal dia tentang masyarakat tadi. Lalu, saya gali lagi lebih dalam.

“Anda masih yakin masyarakat?”

Dia menjawab, “Sepertinya tidak, Pak. Hanya teman-teman sekolah saya yang mencemooh, dan melecehkan saya anak bodoh.” (Mukanya tampak sudah tidak setegang di awal.)

Saya bertanya lagi kepadanya, “Berapa jumlah murid di sekolah kamu?”

“400-an orang Pak”, jawabnya setelah terdiam beberapa saat.

“Nah, apa kamu yakin 400 orang melecehkan, dan mencemooh Anda?”

Dan, lagi-lagi dia terdiam beberapa saat dan menjawab, “Enggak *sih*, Pak. Hanya satu kelas yang mencemooh, dan melecehkan saya.”

Saya tanya lagi, “Yakin seluruh kelas kamu?”

Lagi-lagi dia terdiam. Kemudian, dia menjawab, “Eggak. Hanya beberapa orang saja, Pak.”

Kemudian, saya bertanya, “Apa yang kamu rasakan setelah jawabanmu berubah, dari masyarakat, lalu turun menjadi hanya beberapa orang di kelas saja?”

“Beda, Pak. Perasaan saya jadi lebih baik.”

Demikianlah, sebagai manusia, kita sering membuat pernyataan yang kadang malah membuat diri kita stres sendiri. Kita mengeneralisasi, menghapus bahkan mendistorsi masalah, sehingga masalah kita menjadi lebih berat. Di sini,



sebagai terapis, kita harus menggali informasi lebih dalam, agar saat proses berjalan, terapi menjadi lebih mulus, dan masalah yang awalnya dianggap besar dinilai dengan lebih rasional.

FILTER PERSEPSI

Seperti yang telah disebutkan di atas, ada 3 (tiga) filter yang memengaruhi kita sebelum PERSEPSI dinyatakan menjadi REALITAS. Terbentuknya REALITAS itu tergantung dari masing-masing filter yang kita pakai.

Filter tersebut meliputi:

1. *Deletion*,
2. *Distortion*,
3. dan *Generalization*.

1. *Deletion*

Berikut penjelasan lebih detailnya:

Deletion merupakan penghilangan kata yang berakibat terjadinya perubahan makna. Filter ini terdiri atas:

1. ***Simple Deletion***: pernyataan dengan informasi yang hilang atau tidak lengkap.

Contoh: "Ini enak sekali."

Pertanyaan yang bisa diajukan "Apanya yang enak?"



2. **Comparative Deletion:** tidak ada standar evaluasi atau penilaiannya.
Contoh: "Saya sudah lebih sehat."
Pertanyaan yang bisa diajukan "Sudah lebih sehat dibandingkan apa?"

3. **Lack of Referential Index:** kata bantu benda yang tidak teridentifikasi atau tidak jelas referensinya.
Contoh: Banyak orang bilang begitu.
Pertanyaan yang bisa diajukan : "Siapa orangnya?"

4. **Unspecified Verb:** kata kerja yang menghapus spesifikasi tentang *bagaimana, kapan, dan di mana*.
Contoh: ia membenci saya.
Pertanyaan yang bisa diajukan : "Bagaimana Anda tahu bahwa ia membenci Anda?"

2. Distortion

Distortion merupakan pembelokan kata yang berakibat terjadinya perubahan makna. Filter ini terdiri atas:

1. **Nominalization:** kata kerja diubah ke dalam kata benda (hal atau kegiatan) yang membuat proses atau aksi tersebut jadi tidak jelas.
Contoh: Tidak ada komunikasi di antara kita.
Pertanyaan yang bisa diajukan: "Bagaimana caranya agar bisa berkomunikasi?"



2. **Cause/Effect:** sebuah stimulus yang spesifik menyebabkan pengalaman yang spesifik.
Contoh: Suami saya membuat saya menderita.
Pertanyaan yang bisa diajukan: Bagaimana ia melakukan sesuatu yang bisa membuat Anda menderita?

3. **Mind Reading:** mengasumsikan dapat mengetahui yang orang lain pikirkan atau rasakan.
Contoh: Kamu tidak menghargai saya.
Pertanyaan yang bisa diajukan: Dari mana Anda tahu bahwa saya tidak menghargai Anda?

4. **Complex Equivalence:** sebuah kesimpulan yang berdasarkan pada kepercayaan bahwa hasil akhir akan selalu sama.
Contoh: Kamu selalu membantah saya.
Pertanyaan yang bisa diajukan: Apa iya, saya selalu membantah kamu?

5. **Lost Performative:** penilaian atau pendapat di mana sumber pernyataannya tidak ada.
Contoh: Wanita harus memakai anting.
Pertanyaan yang bisa diajukan: dari mana pernyataan tersebut berasal? Atau, apakah wanita harus selalu memakai anting?



3. *Generalization*

Generalization berarti menyamaratakan kata, yang berakibat terjadinya perubahan makna.

1. **Universal Quantifiers:** generalisasi yang menghindari pengecualian atau pilihan-pilihan lain.
Contoh: Ia tidak pernah mendengar saya.
Pertanyaan yang bisa diajukan: Tidak pernah? Sekali pun?
2. **Model Operator of Necessity/Possibility:** kata-kata yang memerlukan tindakan khusus, atau tidak memberikan pilihan.
Contoh: Ia harus menuruti kemauan saya.
Pertanyaan yang bisa diajukan: Kenapa harus?
3. **Presupposition:** sesuatu yang dinyatakan secara implisit yang dibutuhkan agar dapat mengerti sebuah kalimat.
Contoh: Dia *kan* sudah menikah dengan saya 10 tahun, ya dia harus mengerti kemauan saya dong.
Pertanyaan yang bisa diajukan: Bagaimana cara dia bisa tahu?

Dengan ketiga hal di atas, kita bisa menjadi lebih peka, dan lebih bisa memahami sebuah situasi dengan detail. Jika demikian, tingkat keberhasilan terapi akan menjadi lebih tinggi bila Anda sudah memahami *Generalization*, *Deletion*, dan *Distortion*.





BAB 4



Bekerja dengan *Ego State dan Introject*

TIPS SEBELUM MELAKUKAN INTERVENSI EGO STATE THERAPY

Dalam pengamatan saya, keberhasilan atau kegagalan dalam melakukan intervensi sering disebabkan kurangnya keakraban atau berempati kepada klien. Oleh karena itu, saya menyarankan agar Anda berbicara dengan akrab terlebih dahulu dengan klien, sebelum Anda berbicara mengenai masalahnya. Anda bisa berbicara mengenai keluarganya, pekerjaan, hobi, dan lain sebagainya.

Kenapa ini diperlukan? Alasannya, kunci melakukan *ego state therapy* adalah membuat si *ego state* percaya dengan Anda terlebih dahulu. Bila dia tidak percaya, dia tidak akan mau berbicara dengan Anda, akibatnya ini akan menyulitkan Anda dalam menemukan *ego state* yang menjadi masalah tersebut.

ACCESING EGO STATE

Sebelum kita memulai sebuah intervensi terapi, kita perlu mengetahui bagaimana cara untuk bisa mengakses *ego state* sehingga nanti akan mudah dalam melakukan intervensi terapi.

Step-step yang harus dilakukan meliputi langkah-langkah seperti berikut.

1. Menanyakan kepada klien Anda, apa nama keinginan, perilaku, peran, *state*, *part*, *ego state* dari sebuah tindakan yang dilakukan.
2. Setelah diberi nama, tanyakan apa peran atau tugas dari *ego state* tersebut dalam diri klien. Di sini, kita harus membedakan nama perilaku atau *part* tersebut dengan orangnya. Jadi, misalkan nama orang tersebut adalah Budi, dan nama perilaku tersebut Si Riang, maka *state* atau perilaku tersebut mengatakan tugas Si Riang terhadap Budi adalah menjaga Budi agar selalu Riang. Ini membuat kondisi dissosiatif.
3. Tanyakan kepada *state* tersebut pertanyaan 5W + 1H, yaitu: *What*, *When*, *Where*, *Who*, *Why*, dan *How* yang berkaitan dengan kondisi *ego state* yang muncul tersebut.

Ambil contoh berikut ini:

a) Saya dapat memanggil Anda dengan nama apa?

Di sini, kita melakukan identifikasi nama bagian atau *ego state* tersebut sehingga kita bisa membedakan bagian satu dengan bagian yang lain.



b) Apa tugas atau fungsi dari *ego state* tadi terhadap orang tersebut?

Ini membantu Anda untuk memetakan setiap bagian berdasarkan fungsinya karena bila *ego state* sudah Anda petakan, itu akan membantu Anda di saat Anda ingin berbicara atau meminta tolong kepada bagian lain.

c) Ketika perasaan ini datang, Anda merasa berusia berapa?

Karena *ego state* pasti berumur lebih muda daripada kita sendiri, kita kadang membutuhkan pengalaman pertama kali yang melahirkan *ego state* ini, khususnya untuk *ego state* yang bermasalah.

d) Apa yang Anda butuhkan?

Dengan menanyakan apa yang dibutuhkan kepada *ego state*, kita dapat menemukan kebutuhannya, sehingga masalah dapat diselesaikan dengan mudah. Kadang, ada *ego state* yang merasa kesepian karena sendiri. Jadi, kita bisa mencarikan teman buat bagian yang sendiri itu.

e) Apakah ada bagian atau *part* lain yang Anda ketahui?

Dengan mengetahui bagian lain, Anda memiliki dua kemungkinan. Bisa jadi bagian itu menjadi masalah bagi klien, atau bagian itu justru bisa memperkuat satu sama lain, sehingga menjadi keuntungan klien.

f) Kapan saja bagian ini muncul?

Pertanyaan ini membuat si terapis paham akan pola kemunculan bagian ini. Semakin banyak informasi



yang didapatkan oleh terapis, semakin mudah terapi dilakukan.

g) Apa saja yang dilakukan *ego state* ini?

Terapis mendapatkan informasi dan pola dari sebuah bagian. Terapis dapat mengetahui apakah bagian tersebut bersifat positif atau negatif bagi klien.

h) Di mana letak sensasi dari perasaan atau *state* tersebut di badan Anda?

Dengan mengetahui masing-masing sensasi di badan klien Anda, klien dapat lebih mudah mengakses masing-masing *state* tersebut, sehingga klien pun dapat mudah berbicara, sebab menganggapnya sebagai bagian atau *ego state* yang turut memegang peranan.

i) Saya ingin berbicara dengan *part* atau bagian yang ingin membantu.

Saat bagian lain yang bermasalah ingin diperbaiki kondisinya, diperlukan bagian lain yang membantu untuk meringankan bagian yang bermasalah. Dengan demikian, bagian yang bermasalah tersebut merasa seperti dicintai oleh bagian yang lebih dewasa dan dapat mengasuh.

j) Sekarang, kita mendatangi pengalaman pertama ketika Anda merasakan perasaan tersebut.

Ini digunakan untuk melakukan regresi, untuk mencari momen pertama munculnya suatu emosi. Bila momen pertama tersebut diketahui, dengan mudah klien dapat mengekspresikan emosi dari bagian yang menjadi masalah.



k) Katakan apa yang ingin Anda katakan.

Dengan cara ini, *ego state* tersebut dibebaskan untuk berbicara apa yang ingin dia katakan, karena bisa jadi ada sesuatu yang belum sempat kita tanyakan, dan itu muncul saat bagian tersebut mengekspresikan apa yang ingin dia bicarakan.

l) Saya ingin Anda meningkatkan perasaan ini dua kali lebih besar dari sebelumnya.

Ini berfungsi untuk memunculkan sebuah emosi tertentu agar emosi tertentu memicu, atau mengambil data kapan pertama kali sebuah emosi tersebut muncul pertama kali.

m) Apakah Anda menginginkan saya berbicara terlebih dahulu?

Ini membantu klien merasa bahwa terapis membantunya. Dan, ini membantu klien menjadi lebih berani, khususnya untuk berbicara kepada *introject*. Biasanya, ini dipakai saat klien tidak berani mengekspresikan perasaannya kepada *introject*. Terapis bisa mengekspresikan terlebih dahulu apa perasaan dari kliennya tersebut.

n) Apakah ada bagian lain yang ingin berbicara sebelum saya mengakhiri sesi ini?

Untuk menutup sesi, terapis harus mengecek ulang apakah ada bagian lain yang ingin berbicara. Bisa jadi ada bagian lain yang ingin berbicara, yang mungkin kadang dapat membantu penguraian masalah klien.



Dialog dalam Mengakses Ego State Menggunakan Teknik Empty Chair

Untuk belajar tentang bagaimana cara Anda mengakses *ego state* ini, saya akan mengajarkan Anda langkah demi langkah sehingga Anda bisa mahir menggunakan *ego state* dengan baik. Untuk langkah pertama, yaitu mengakses *ego state*, saya membuatnya dalam bentuk dialog. Dalam dialog tersebut, seorang terapis berupaya mencari dua kondisi *ego state* yang mempunyai *mood* atau kondisi yang benar-benar berbeda, yaitu senang dan tidak senang.

Dalam dialog ini, saya menggunakan tiga buah kursi, dan tidak jarang Anda bisa menggunakan lebih dari tiga kursi. Selain itu, Anda juga harus menyiapkan kertas untuk membedakan setiap kursi sedang berperan sebagai apa. Dalam mengakses *ego state*, Anda tidak harus menggunakan teknik *Empty Chair*. Hanya saja dengan cara ini, pemula dapat mengerti dengan mudah dan cepat.

Posisi kursi sebagai berikut:

KURSI SUBJECT

KURSI SI POSITIF

KURSI SI NEGATIF

Terapis : Pak Budi, apakah ada hal yang Anda sukai dalam kehidupan Anda, entah hobi, pekerjaan, atau bisa apa pun?



- Budi : Ada, Pak. Saya senang sekali jalan-jalan.
- Terapis : Wah, menyenangkan sekali, yah. Jalan-jalan ke mana saja, Pak? Keluar kota, atau hanya dalam kota?
- Budi : Wah, banyak sekali, Pak. Kalau libur atau senggang sedikit, saya senang sekali jalan-jalan. Sepertinya kalau di rumah, saya tidak betah sekali.
- Terapis : Bila bagian diri Anda yang suka jalan-jalan itu dikasih nama, dan disebut sebagai personaliti atau sebuah keinginan, kita kasih nama apa?
- Budi : Si Jalan-jalan.
Lalu, terapis menulis di kertas kecil, tulisan: SI JALAN-JALAN, dan menaruhnya di salah satu kursi kosong.
- Terapis : Oke, *good*. Sekarang, apakah ada hal yang tidak Bapak senangi? Misalnya, hal yang perlu Anda lakukan, tapi rasanya malas sekali.
- Budi : Ada, Pak. Bila disuruh membaca buku. Wah, malas banget. Mendingan saya jalan-jalan, *deh*.
- Terapis : *Good*. Bila ini disebut personaliti, sebuah keinginan, atau tindakan, maka kita kasih nama apa?
- Budi : Si Mdalas.
Terapis menulis di kertas kecil, tulisan: SI MALAS, dan menaruhnya di salah satu kursi lain yang kosong.
- Terapis : *Good*. Sekarang, kita mulai. Saya minta Anda untuk berdiri, dan duduk di kursi si Jalan-jalan. Dan, saat Anda duduk di kursi tersebut, maka Anda menjadi si jalan-jalan.



Kemudian, Budi duduk di kursi si Jalan-jalan.

Terapis : Terima kasih. Si Jalan-jalan kini telah hadir. Apa tugas jalan-jalan untuk Budi?

Budi : Untuk membuat Budi menjadi *fun* dan senang. Apalagi saat rutinitas bekerja, Budi mudah jadi bosan. Kalau tidak jalan-jalan, ya Budi bisa jadi *nggak* produktif lagi.

Terapis : Bagus. Kapan pertama kali bagian ini muncul?

Budi : Sejak bekerja di kantor, 10 tahun yang lalu.

Terapis : Oke. Coba Anda rasakan sensasi bagian ini di tubuh Anda. Di bagian mana sensasi bagian ini?

Budi : Di sini, rasanya (Budi menyentuh dadanya).

Terapis : Oke, bagus. Coba Anda perbesar rasanya. Diperbesar sekitar 2 kali lebih besar.

Budi : Sudah.

Terapis : Oke. Coba Anda ceritakan, saat Anda pertama kali merasakan perasaan ini.

Budi : Ya. Waktu itu saat bekerja, saya menghadapi kejenuhan. Apalagi, saya sering pulang malam, maka saya putuskan untuk *refreshing* dengan jalan-jalan. Di situ, pertama kali saya muncul.

Terapis : Bagus. Terima kasih, karena Si Jalan-jalan mau berbicara dengan saya. Nanti, kita akan berbicara lagi. Sekarang, saya minta Anda berdiri, dan silakan Anda pindah ke kursi yang satu (sambil saya menunjuk ke kursi Si Malas. Budi pun berjalan menuju kursi tersebut). Hai, Malas. Terima kasih, karena Anda telah mau berbicara dengan saya. Apa fungsi malas untuk Budi?



- Budi : Fungsi saya untuk Budi adalah untuk bermalasan karena dia sudah lelah bekerja, dan butuh bersantai.
- Terapis : *Good*, bagus. Ini berarti bagian ini menjaga Budi agar selalu dalam kondisi bagus ya. Oke, sekarang coba Anda rasakan sensasinya di tubuh Anda. Di mana rasa sensasi itu?
- Budi : Di paha.
- Terapis : Coba Anda besarkan rasanya. *Good*, sambil memperbesar rasanya, silakan Anda menjawab pertanyaan yang akan saya ajukan. Kapan pertama kali bagian ini muncul dalam diri Budi?
- Budi : 7 tahun yang lalu. Karena Budi bekerja terlalu keras sehingga dia sakit. Makanya, saya menjaga Budi agar tidak sakit lagi.
- Terapis : Oh, begitu. Oke, terima kasih, Malas, karena telah mau berbicara dengan saya. Sekarang silakan Anda berdiri, kemudian duduk di sini (saya menunjuk kursi di tempat saat pertama kali, dia duduk, dan menjadi Budi). Bagaimana, Pak Budi? Apakah ada perbedaan perasaan Anda saat Anda duduk menjadi Si Jalan-Jalan dan saat menjadi Si Malas?
- Budi : Ada. Saya merasakan, saya begitu senang saat duduk di bangku Si Jalan-jalan. Dan, perasaan saya berubah, jadi malas sekali saat duduk di bangku Si Malas. Maunya tidur saja (sambil tersenyum).
- Arif : Oke Pak Budi. Terima kasih atas kerjasamanya.





TIPS : Kunci dalam Mengakses *Ego State*

Dalam mengakses *ego state*, sangat dianjurkan untuk memperhatikan dari leher ke bawah, bukan leher ke atas. Maksudnya, janganlah menanyakan masalah berkaitan dengan hal-hal yang membuat dia berpikir. Biarkan dia mengakses perasaannya, memfokuskan pertanyaan-pertanyaan mengenai kondisi *ego state*, *mood*, atau emosi tertentu. Bila klien Anda mulai berpikir, biarkan dia kembali lagi mengakses perasaannya, maka jawaban bisa muncul dari perasaan yang dia rasakan.

Bekerja dengan Introject

Seperti yang pernah dijabarkan sebelumnya, *introject* merupakan persepsi internal dalam diri seseorang. Kita mungkin mempunyai beberapa *introject* dari salah satu orang yang kita kenal. Bisa saja *introjection* terhadap orang tua mempunyai arti yang berlainan, baik saat kita kecil, besar, dewasa, maupun di masa sekarang. Dan, *introject* juga bisa mengandung arti positif dan negatif dalam kehidupan kita.

Dalam melakukan terapi *ego state* dengan bantuan *introjection*, terdapat dua hal yang perlu dilakukan:

1. **Berbicara langsung pada *introject***

Ada sesuatu yang berbeda bila berbicara secara langsung pada *introject* mengenai perasaan dirinya, atau berbicara mengenai *introject* tersebut. Emosinya tidak



langsung bisa disampaikan, atau tidak bisa langsung keluar.

Cara melakukannya adalah dengan berbicara seperti kepada sebuah kursi, dan langsung berbicara di kursi tersebut, seakan-akan *introject* berdiri di kursi itu. Perilakan klien Anda untuk mengeluarkan segala uneg-unegnya dengan baik. Seandainya klien Anda berbicara tidak langsung kepada *introject* tersebut, segera hentikan, dan minta klien Anda berbicara secara langsung ke *introject*.

Bila klien Anda takut berbicara dengan *introject* tersebut, minta klien Anda menyampaikan ke diri Anda sebagai konsultan, dan Anda dapat membantu menyampaikan kepada *introject* tersebut.

Hal ini penting untuk mengeluarkan segala emosi secara langsung sehingga dia bisa mengekspresikan perasaannya.

2. Berbicara sebagai *introject*

Aspek yang tidak kalah pentingnya dalam bekerja dengan klien adalah ketika mereka berkomunikasi sebagai *introject* itu sendiri karena saat klien berbicara sebagai *introject*, mereka jadi memahami tentang isi pikiran, atau bisa mempunyai pandangan lain pada permasalahan. Dia tidak memandangi dari satu sisi saja. Jika begitu, biasanya klien akan memandangi segala sesuatu menjadi lebih positif.

Cara melakukan pembicaraan sebagai *introject* adalah dengan meminta klien seakan-akan menjadi diri



introject. Dalam strategi ini, *introject* itu bisa berfungsi untuk membantu mendamaikan situasi klien, jadi mereka sendiri yang mengetahui mana isi pikiran *introject* yang positif dan mana isi pikiran *introject* yang selama ini menjadi masalah.

Proses ini dilakukan saat *relief* atau saat klien kita mengekspresikan perasaannya kepada *introject*, dan juga berbicara sebaliknya. Proses ini bukan hanya terjadi di *ego state therapy*, tetapi juga berlaku dalam teknik memaafkan, yang dibahas pada buku saya yang pertama “Kalau Anda Mau Pasti Bisa – Rahasia Kekuatan Hipnoterapi dan NLP.”





BAB 5



Teknik–Teknik Terapi dengan *Ego State Therapy*

Dalam bab ini, akan dibahas beberapa aplikasi *ego state therapy*. Terdapat 2 teknik yang akan dibahas dalam buku ini, yaitu:

1. Teknik *Empty Chair*

Pada teknik ini, diperlukan beberapa kursi dalam melakukan terapi. Teknik ini sangat bagus khususnya untuk meneliti perubahan perilaku yang sangat cepat, dan dapat juga digunakan untuk melakukan terapi diri sendiri. Selain itu, teknik ini juga bagus untuk orang yang kurang bisa berimajinasi, karena dengan menggunakan teknik *Empty Chair*, seseorang dapat terbantu dengan lebih mudah untuk mengakses *ego state* atau perasaannya.

2. Teknik *Conversational*

Pada teknik *conversational*, terapi dilakukan seperti melakukan percakapan. Teknik ini sangat membantu khususnya bila kita hendak melakukan *bridging*, atau

mencari akar masalah dengan cepat. Teknik ini sangat bagus dipakai karena tidak memerlukan kursi yang terlalu banyak. Cukup dua kursi saja, yaitu kursi konselor atau terapisnya, dan kursi klien. Teknik *conversational* masih dibagi lagi menjadi dua, yaitu:

1. Teknik *Conversational* tanpa menggunakan Hipnosis

Teknik *conversational* tanpa menggunakan hipnosis hampir sama dengan teknik *Empty Chair*. Yang membedakan adalah, di sini tidak dicari akar masalahnya. Dengan kata lain, teknik ini tidak memanfaatkan kondisi *trance* yang dalam.

2. Teknik *Conversational* dengan menggunakan Hipnosis

Teknik *conversational* dengan menggunakan hipnosis dilakukan dengan membuat kondisi *trance* yang dalam. Menariknya konsep *ego state therapy* ini, Anda tidak perlu melakukan induksi formal seperti hipnosis yang kebanyakan dipraktikkan itu. Yang dipakai di sini hanyalah konsep *deepening* atau *Resistance Deepening Technique*. Nanti akan dijelaskan lebih lanjut pada bab selanjutnya.

MELAKUKAN EMPOWERMENT DENGAN EMPTY CHAIR

Ego state therapy tidak hanya dapat digunakan untuk menerapi orang lain saja, tetapi juga bisa diterapkan untuk memberdayakan diri Anda sendiri. Inilah letak perbedaan



ego state dibanding teknik terapi lainnya. Bukan berarti teknik terapi lain tidak bisa memberdayakan diri sendiri, tetapi dalam *ego state therapy*, perubahan bisa terjadi dengan sangat cepat.

Menurut hemat saya, teknik *ego state therapy* ini cukup mudah dilakukan untuk diri sendiri, khususnya dengan menggunakan teknik *Empty Chair*. Di bawah ini, terdapat beberapa contoh yang bisa dipakai dan bisa Anda lakukan sendiri.

Semua proses ini dilandasi oleh asumsi bahwa diri Anda sudah mempunyai sumber atau pengalaman berkaitan dengan dua atau lebih *ego state* yang akan diajak bekerjasama. Bila kita belum mempunyai pengalaman yang sifatnya memberdayakan, disarankan untuk mempelajari dulu, dan menciptakan *ego state* yang mau kita pakai dulu. Pembentukan *ego state* itu harus dilandasi oleh adanya pengalaman yang menyertainya. Bila belum ada, Anda perlu mempelajari diri Anda terlebih dahulu, dan melakukan repetisi atau pengulangan secara terus menerus.

Contoh Kasus :

Kurang percaya diri saat presentasi menggunakan bahasa Inggris.

Dalam contoh ini, yang harus dilakukan adalah melakukan *self assesment* atau pengisian data secara mandiri. Pertanyaan yang bisa diajukan adalah sebagai berikut:

- ▶ Apa kelebihan Anda dalam melakukan presentasi?

Di sini, Anda bisa mengisi dengan kelebihan-kelebihan



yang kita miliki. Tujuannya adalah untuk menyadari apa saja sumber atau pengalaman yang kita punyai, dan mana sumber atau pengalaman yang bisa kita pakai untuk memperkuat diri sendiri. Untuk kasus di atas, biasanya akan muncul sumber atau kelebihan berkaitan dengan presentasi, yaitu: selalu percaya diri.

- ▶ Apa kekurangan Anda dalam melakukan presentasi?
Di sini, ditulis kekurangan diri kita saat melakukan presentasi. Karena ini berkaitan dengan masalah kurang percaya diri saat berbahasa Inggris, bisa diisi menjadi tidak percaya diri saat menggunakan Bahasa Inggris saat presentasi, walaupun secara umum tidak masalah dengan Bahasa Inggris.

- ▶ Anda ingin menjadi presenter yang seperti apa?
Untuk menjawab pertanyaan ini, silakan Anda menulis *outcome*-nya atau tujuan akhirnya: mau jadi presenter yang seperti apakah Anda? Untuk kasus di atas, Anda dapat menuliskan profil presenter dengan kemampuan penggunaan Bahasa Inggris yang baik di saat presentasi.

Setelah melakukan penilaian pada diri sendiri, sekarang tinggal Anda cari sumber atau pengalaman yang memberdayakan diri Anda, khususnya soal Bahasa Inggris yang menjadi kendala tersebut. Contoh pertanyaan yang memberdayakan diri tersebut adalah seperti di bawah ini:



- ▶ **Apakah Anda pernah mempunyai pengalaman di masa lalu dalam kehidupan Anda, di mana Anda telah memiliki kemampuan menjadi presenter seperti yang Anda idamkan saat ini? Bila ada, silakan dijelaskan kapan dan saat apa Anda mempunyai kemampuan itu?**

Berkaitan dengan kasus di atas, contoh jawabannya kira-kira adalah sebagai berikut: saya berani dan bisa menggunakan Bahasa Inggris saat menjalani *meeting* dengan baik. Saya memiliki pengalaman, saat *meeting* terakhir yang dihadiri oleh *expatriat*, saya berani berbicara dan menyampaikan pendapat saya dengan baik dalam Bahasa Inggris.

Dengan sumber seperti itu, maka diketahuilah hal atau pengalaman yang memberdayakan Anda sendiri. Sumber inilah yang akan kita pakai untuk mengubah atau mentransformasikan diri kita ke arah yang kita inginkan sehingga dengan penilaian diri sendiri ini, kita akan jauh lebih mudah dalam mengambil sumber atau pengalaman-pengalaman yang memberdayakan.

Setelah melakukan penilaian diri sendiri, selanjutnya perlu diidentifikasi setiap *ego state* yang menjadi titik sentral, baik saat presentasi maupun saat berbicara dalam Bahasa Inggris dengan baik, yang kita namakan dengan *Empowering Session*.

Empowering Session

Dalam *empowering session* ini, kita membutuhkan identifikasi setiap *ego state* yang terlibat. Nantinya akan tampak



dua *ego state* di dalam jiwa kita yang saling bertentangan padahal seharusnya saling mendukung satu sama lain, persis seperti dua orang pekerja yang menolak untuk saling bekerjasama satu sama lain. Ini yang menyebabkan terjadinya hambatan dalam diri kita.

Oleh karena itu, dalam sesi ini, silakan Anda lakukan langkah demi langkah berikut ini:

- ▶ **Silakan imajinasikan momen saat Anda memberikan presentasi? Kita beri nama apa bagian ini? Dan, apa tugas atau fungsi yang dilakukan bagian ini?**

Berkaitan dengan kasus di atas, orang yang mempunyai masalah tersebut diminta melakukan imajinasi seakan-akan sedang melakukan presentasi, dan dia merasakan saat-saat ketika presentasi tersebut dapat berjalan dengan baik.

Saat sudah merasakan saat presentasi tersebut dengan baik, maka kita harus memberi nama bagian, emosi, atau perilaku ini. Misalkan, kita namakan bagian ini sebagai Si Presenter. Dengan demikian, *ego state* presenter ini telah teridentifikasi.

Kemudian tanyakan lagi, apa saja yang dilakukan oleh Si Presenter untuk diri kita? Tanyakanlah pada diri sendiri. Untuk kasus di atas, muncullah jawaban bahwa tugas Si Presenter adalah untuk menampilkan sebuah ide kepada orang lain. Tujuan diajukannya pertanyaan ini adalah untuk memetakan setiap bagian, sehingga suatu saat nanti kita bisa memanggil *ego state* tersebut untuk tugas yang lain.



- ▶ **Silakan Anda ingat kembali peristiwa masa lalu di mana Anda mempunyai kemampuan yang Anda inginkan (kemampuan berbahasa Inggris dengan baik). Apa nama bagian ini? Dan, apa fungsi atau tugasnya?**

Di sini, kita berusaha untuk mencari sumber kemampuan Bahasa Inggris yang baik, yang ada dalam diri kita. Kita perlu meneliti kapan dan saat apa kita lancar menggunakan Bahasa Inggris dengan baik. Di sini, bisa muncul jawaban sebagai berikut: saat berbicara di meeting dengan para ekspatriat, di mana saat itu, kita menggunakan Bahasa Inggris. Di sanalah, saya tidak mengalami kendala sama sekali.

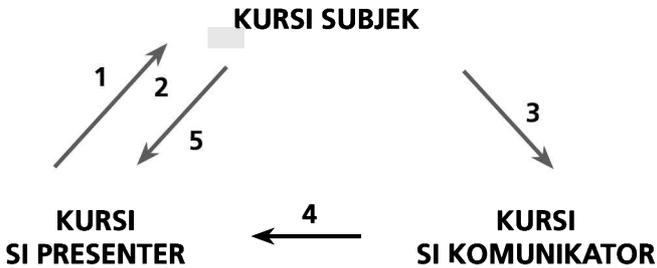
Setelah itu, kita harus mengingat saat *meeting* tersebut, dan silakan Anda “rasakan” perasaan Anda saat *meeting*, dan berbicara dengan menggunakan bahasa Inggris yang tidak ada kendala itu. Dan, identifikasikan serta beri nama perasaan itu? Dalam hal ini, mari kita beri nama “Si Komunikator”.

Lalu, setelah diidentifikasi sebagai Si Komunikator, kita tanya lagi apa fungsi dan tugas dari Si Komunikator tersebut. Dalam hal ini, Si Komunikator menjawab bahwa fungsinya adalah untuk berbicara dalam Bahasa Inggris dengan mudah dan lancar.

Setelah kita mendapatkan **Si Presenter** dan **Si Komunikator**, kita perlu mengusahakan supaya mereka saling mendukung satu sama lain. Konsep *ego state therapy* haruslah dipikir se-simpel mungkin, sama seperti sebuah keluarga yang di dalamnya terdiri dari beberapa bagian yang bisa saling mendukung atau saling bermusuhan.



Selanjutnya, yang bisa dilakukan adalah meletakkan 3 buah kursi seperti gambar berikut:



Langkah-langkah sesuai angka dengan gambar di atas sebagai berikut:

1. Kursi subjek adalah posisi klien ketika terintegrasi secara menyeluruh. Setiap proses *ego state therapy* haruslah dimulai dari posisi klien, dan saat selesai pun, sesi ditutup klien kembali menjadi klien yang seutuhnya. Kita memanggil nama asli si klien ketika di kursi subjek. Setelah itu, klien kita minta pindah ke kursi Presenter, karena di sini adalah perilaku yang kita harapkan untuk berubah.
2. Selanjutnya, biarlah klien merasakan duduk di kursi 2 ini untuk mengingat peristiwa saat dia sedang memberikan presentasi. Perasaan itu perlu dirasa-rasakan dan disebar secara merata, dari ujung kepala hingga ujung kaki. Di sini, bisa kita tanyakan apa saja yang menyebabkan masalah? Apa yang dirasakan saat dia melakukan presentasi dalam Bahasa Inggris, dan bagaimana hal itu bisa menjadi masalah. Setelah itu, klien bisa kembali ke



kursi subjek, untuk kemudian ditanyakan: “Apa yang dirasakan saat menjadi Si Presenter itu?”

3. Sekarang, dari kursi subjek, klien berpindah ke kursi Si Komunikator, untuk merasakan pengalaman saat ia merasa bagus dalam berbicara dengan Bahasa Inggris, khususnya saat berbicara dengan para *expatriate* itu. Kemudian, kita minta dia merasakan *perasaannya* saat menjadi Si Komunikator tersebut.
4. Selanjutnya, persilakan Si Komunikator untuk berbicara di kursi Si Presenter, seakan-akan si presenter berada dan duduk di sana. Lalu, mintalah Si Komunikator untuk memberikan dukungan kepada Si Presenter, mintalah Si Komunikator untuk mengatakan bahwa dia mencintai dan akan mendukung Si Presenter, khususnya saat ia melakukan presentasi dengan menggunakan bahasa Inggris.
5. Sesudah itu, persilakan Si Subjek untuk berdiri, dan berpindah menjadi Si Presenter. Tanyakanlah pada Si Presenter tentang *perasaannya* setelah mendapatkan *support* dari Si Komunikator: apakah *perasaannya* sudah jauh lebih baik? Dan, apakah ia merasa didukung oleh Si Komunikator? Bila sudah oke, mintalah klien untuk kembali ke kursi Subjek.
6. Saat pindah ke kursi Subjek, persilakan Si Klien untuk membayangkan ke masa depan, atau disebut *future pacing*. Tanyakanlah, apakah di masa depan, ia sudah lebih baik dalam memberikan presentasi dalam Bahasa Inggris? Bila sudah oke, ucapkan terima kasih kepada Si Presenter dan Si Komunikator yang telah mendukung



si klien. Dan, mereka semua bisa dipanggil kapan pun si klien mau. Bila ternyata belum baik, maka silakan diulangi lagi prosesnya.



Tips melakukan terapi *ego state* khususnya *Empty Chair*

1. Siapkan beberapa kursi sebelumnya, minimal 5 kursi, termasuk kursi untuk terapis atau konselor. Taruhlah kursi tersebut sebelah-menyebelah, dan cenderung seperti melingkar.
2. Siapkan kertas dan pulpen karena Anda harus mencatat semua nama, tugas, atau peranan *ego state* tersebut

APLIKASI TERAPI DENGAN TEKNIK EMPTY CHAIR

Pada bagian ini, akan dibahas mengenai bagaimana melakukan terapi dengan *Empty Chair*. Kasus yang akan dipakai dalam bagian ini adalah kasus yang terjadi di sebuah *workshop ego state therapy* yang saya adakan di Jakarta.

Seorang bapak selalu dapat berkelit bila ada seseorang yang menyerangnya dengan kata-kata, sehingga bila terjadi masalah yang disebabkan oleh kesalahan bapak ini, dia dapat dengan mudah membalikkan keadaan, sehingga dia selalu dalam kondisi benar. Yang menarik di sini, bapak ini merasa bahwa hidupnya tidak tenang, bila selalu berkelit atau bisa lepas dari kesalahan, karena dirinyalah yang salah. Selain itu, menurut dia, itu bukanlah jalan yang dimau



oleh Sang Pencipta. Yang dia inginkan adalah, seharusnya dia bisa menerima kesalahan tersebut, dan dengan besar hati, meminta maaf. Katakan saja nama bapak ini adalah Pak Andy.

Percakapan proses konseling sebagai berikut:

Terapis : Selamat datang, Pak Andy. Apa yang bisa saya transformasikan kepada Anda hari ini?

Andy : (Duduk di kursi sebelah saya) Saya mempunyai masalah, yaitu saya merasa sebagai manusia yang belum dapat mengendalikan diri, khususnya bila saya melakukan kesalahan. Saya sering bisa dengan mudah memutarbalikkan keadaan, dan membuat orang yang saya tindsas tersebut, malah menjadi merasa bersalah dengan saya. Ini membuat saya merasa tidak nyaman, karena saya mau menjadi manusia yang seutuhnya supaya saya bisa dekat dengan sang Pencipta juga. Kalau ini saya lakukan terus, pahala saya akan berantakan. Ini sangat mengganggu saya.

Terapis : Oke, coba Anda rasakan saat Anda berbicara dengan orang yang Anda tindsas tersebut. Anda boleh buka mata atau tutup mata, itu terserah Anda saja. (Sambil saya perhatikan muka dan bahasa tubuhnya yang berubah). Oke, sudah? Bisa diceritakan?

Andy : Iya, saya lagi *meeting*, dan ada orang yang menyerang dengan kata-kata kepada saya. Me-



mang sayalah yang salah, tetapi tetap saja saya bisa berkelit.

Terapis : *Good*. Coba rasakan perasaan tersebut. Di mana letak sensasi perasaan tersebut di tubuh Anda? Apakah di sini, di sini, atau di sini? (sambil saya mencontohkan dengan menunjukkan dada, perut, dan tangan saya).

Andy : Di dada kiri saya, Pak.

Terapis : Coba rasakan perasaan tersebut. Kira-kira kalau perasaan tersebut dikasih nama, namanya siapa, yah? Bisa Si Marah, Si Sebel, Si Seneng, Si Gembira, Si Benci, atau siapa?

Andy : Oh, Oke. Berkelit!

Terapis : Oke. Boleh saya sebut Si Berkelit? (sambil saya menuliskan di selembar kertas kata Si Berkelit tadi, dan saya taruh kertas tersebut di kursi yang lain. Lalu, saya tulis di buku catatan saya, nama *ego statenya* adalah Si Berkelit).

Andy : Boleh banget, Pak.

Terapis : Silakan Anda berdiri, dan pindah ke kursi yang saya taruh kertas Si Berkelit. Saat Anda duduk di sana, Anda menjadi si berkelit.

Dia berdiri, dan duduk di kursi yang saya taruh kertas si Berkelit.

Terapis : Oke, selamat datang Si Berkelit. Apa tugas, peranan, atau apa saja yang dilakukan Si Berkelit untuk Pak Andy? (sambil saya menunjukkan kursi tempat duduk awal Pak Andy).



Andy : Yang dilakukan Si Berkelit adalah membuat Si Andy terbebas dari rasa salah. Dan, mendadak dengan bantuan saya, Si Andy bisa mendapat ilham untuk berkelit.

Saya mendapati ada *ego state* lain yaitu Ilham. Dalam melakukan terapi *ego state*, kadang tidak tertutup kemungkinan akan munculnya *ego state* yang lain.

Terapis : Oke, saya tadi mendapatkan nama Ilham. Apakah Ilham itu memiliki sebuah emosi yang lain lagi? Apakah boleh saya sebut namanya Si Ilham?

Andy : Ya, betul. Ilham adalah emosi lain yang bisa membantu saya kalau kepepet.

Terapis : Oke, kalau begitu, kita akan panggil Si Ilham (saya tulis di kertas lagi, saya taruh di kursi yang lain, serta saya tulis juga di buku catatan). Silakan Anda berdiri, dan saat Anda duduk di kursi ini, Anda menjadi Si Ilham.
Pak Andy berdiri dan pindah ke kursi Si Ilham.

Terapis : Selamat datang, Ilham. Apa saja yang dilakukan Si Ilham kepada Andy?

Andy : Ilham kasihan melihat Andy kalau disalah-salahkan terus, makanya saya suka membantu Si Berkelit untuk bisa menjawab dan mendapat ide.

Terapis : *Good*. Saya setuju kalau Andy mendapatkan ide bila dia benar. Tetapi, Andy meminta agar dia



bisa menjadi orang yang mendapatkan pahala sebanyak-banyaknya, padahal bila dia berkelit, dan mendapatkan ilham dari Anda, maka dia akan semakin merasa bersalah. Apakah Anda mau membantu agar tidak membantu Si Berkelit lagi bila bersalah?

Andy : Ya, saya bersedia.

Terapis : Oke kalau begitu, terima kasih Ilham. Silakan Anda berdiri, dan silakan duduk di bangku sini, dan kembali menjadi Pak Andy.

Pak Andy bergerak dan berpindah. Dan, kembali menjadi Pak Andy.

Terapis : Pak Andy tadi sudah dengar apa yang terjadi, *kan*? Kira-kira, ada *nggak* bagian yang dapat mencintai, dan sangat dewasa, serta dapat mendukung Si Berkelit?

Andy : Saya tidak yakin, Pak.

Terapis : Coba ingat, pengalaman Anda. Ada tidak pengalaman Anda di mana Anda dapat mencintai seorang, serta cinta tersebut sangat dewasa?

Andy : Ada. Saya ingat ketika saya bisa melindungi anak saya yang sedang menangis.

Terapis : Bagus, coba Anda rasakan. Di mana sensasi perasaan itu?

Andy : Ada di dada tengah saya.

Terapis : Apa nama bagian itu?

Andy : Si Cinta.



Terapis : *Good*. (Saya tulis di kertas kata Si Cinta, dan saya taruh kertas tersebut di kursi yang lain. Selain itu, saya tulis juga di buku catatan saya, *ego state* Si Cinta).

Silakan Anda duduk di kursi ini, dan saat Anda duduk di kursi ini, Anda menjadi Si Cinta. Segera, Pak Andy bergerak, dan duduk di kursi yang dilabeli dengan tulisan Si Cinta.

Terapis : Terima kasih, Si Cinta telah hadir. Apa tugas dan peranan Si Cinta terhadap Pak Andy? (Sambil saya tunjuk ke kursi Pak Andy)

Andy : Peranan Si Cinta adalah memberikan rasa nyaman dan rasa cinta kepada orang yang disayangi.

Terapis : Apakah Si Cinta ini mau mencintai dan menjaga serta *mensupport* Si Berkelit supaya perasaannya lebih baik? (Sambil saya menunjuk ke kursi Si Berkelit)

Andy : Ya, saya mau.

Terapis : Silakan Anda katakan kepada Si Berkelit.

Andy : Berkelit, saya mencintai kamu, dan saya akan menjaga kamu. Dan, kamu tidak perlu lagi membela Andy bila dia bersalah karena dia mau mendapatkan pahala yang banyak untuk bekal di akhirat nanti. Saya akan menjaga dan melindungi kamu. Saya mencintai kamu. (Sambil mukanya menghadap ke arah kursi Si Berkelit).

Terapis : Silakan Anda berjabat tangan dan memeluk Si Berkelit agar perasaannya menjadi lebih baik.



Pak Andy berdiri, dan seakan-akan bersalaman, serta mengatakan cinta, dan sayang. (Prosedur ini tidak harus maju dan dipraktikkan. Cukup berimajinasi saja juga diperbolehkan.)

Terapis : *Good*, bagus. Silakan Anda duduk di kursi Si Berkelit. (Andy berdiri, dan duduk di kursi Si Berkelit.) Bagaimana perasaan Si Berkelit sekarang? Apakah sudah lebih baik, dan merasa dicintai?

Andy : Ya, saya sudah lebih baik, dan perasaan saya juga sudah enak.

Terapis : *Good*, bagus. Bolehkah kita ganti namanya menjadi lebih positif?

Andy : Boleh, Saya ingin menggantinya dengan nama dengan Si Ikhlas.

Terapis : Mulai hari ini, Si Berkelit berubah nama menjadi Si Ikhlas. Sekarang, Anda pindah ke kursi ini. (Sambil saya menunjuk ke kursi Pak Andy).

Pak Andy bergerak, dan duduk di kursi Pak Andy.

Terapis : Bagaimana perasaan Pak Andy? Sudah lebih baik?

Andy : Ya, sudah lebih baik.

Terapis : Bagus, sekarang silakan Anda imajinasikan di masa depan. Apakah bila Anda bersalah, Anda masih berkelit?

Andy : Tidak berkelit, bahkan saya meminta maaf kepada dia. Dan, saya mengalami perasaan yang lega.



Terapis : Oke, bagus. Sekarang saya mau mengucapkan banyak terima kasih kepada Si Ikhlas, Si Ilham, dan Si Cinta yang telah membantu Pak Andy hari ini, dan mereka semua bisa dipanggil oleh Pak Andy kapan pun Pak Andy mau. Mereka akan membantu Pak Andy untuk mencapai cita-cita dan tujuan Pak Andy. Terima kasih kepada Pak Andy.

Posisi Kursi

KURSI TERAPIS

KURSI KLIEN

KURSI SI BERKELIT

KURSI SI CINTA

KURSI SI ILHAM

APLIKASI TERAPI TEKNIK CONVERSATIONAL TANPA MENGGUNAKAN HYPNOSIS

Teknik *Conversational* ini hampir sama dengan teknik *Empty Chair*; yang membedakan adalah teknik ini dilakukan dengan tanpa kursi yang banyak. Hanya cukup dua buah kursi saja. Satu kursi untuk konselor, dan satu kursi lagi untuk klien.

Ada sebuah kasus klien. Pak Beni mempunyai permasalahan, dia tidak berani mendekati wanita. Selalu saja dia merasa takut untuk mendekati wanita lain. Dia merasa



dirinya kurang berani mendekati wanita, sehingga pada saat usianya menjelang tua pun, dia belum berani mendekati wanita.

Saat pengumpulan informasi, ditemukanlah permasalahan Pak Beni, yaitu saat sedang bersama dengan wanita, dia gugup dan mendadak tidak bisa berkata apa pun juga.

Selanjutnya beginilah percakapannya.

Terapis : Oke, Pak Beni. Silakan Anda rasakan perasaan saat Anda mendekati wanita. Ada seorang wanita yang menarik buat Anda dan Anda ingin berkenalan dengannya. Apa yang terjadi di sana?

Sambil Pak Beni membayangkan beretemu wanita yang menarik buatnya, saya pun meneliti perasaannya dan pergantian ekspresi wajahnya.

Beni : Saya tertarik dengan wanita tersebut, tetapi saya tidak berani mendekatinya. Saya gugup, Pak.

Terapis : Bagus, di mana sensasi gugupnya?

Beni : Di sini, Pak. Jantung seperti berdegup-degup (sambil menunjukkan dadanya).

Terapis : Kalau kita berikan nama kepada perasaan itu, apa nama perasaan itu?

Beni : Saya namakan Si Gugup.

Terapis : Bagus, silakan Anda rasakan perasaan Anda saat menjadi Si Gugup, dan saya mau berbicara



dengan perasaan gugup Anda. Apa yang Anda rasakan saat Anda mengalami gugup ini? Bisa ceritakan pengalaman gugup Anda?

Beni : *Duh*, rasanya tidak enak sekali, saya merasa terganggu. Membuat saya tidak berani menegor wanita yang saya taksir itu.

Terapis : Oke, sudah berapa lama Anda merasakan gugup selama hidup Anda.

Beni : Wah, sudah lebih dari 15 tahun. Ini yang menyebabkan saya tidak berani mendekati wanita.

Terapis : Oke, sekarang saya kembali mau berbicara dengan Beni seutuhnya. Bukan berbicara dengan Gugup.

Pak Beni berubah bahasa tubuhnya, dan sekarang ia jadi lebih tenang setelah menjadi diri sendiri.

Terapis : Oke Pak Beni, emosi atau sifat apa yang bisa memberikan cinta, perasaan yang lebih dewasa, serta kesediaan untuk menjaga Si Gugup?

Beni : Maksudnya, emosi atau sifat seperti apa, Pak?

Terapis : Apakah ada emosi seperti cinta, bahagia, sedih, kecewa yang bisa menenangkan perasaan Si Gugup menjadi lebih baik? Atau mungkin, ada sebuah pengalaman di mana Anda menjadi begitu dewasa, mencintai seseorang, dan bisa menenangkan perasaan itu?

Beni : Oh ada, saat saya mencintai dan menyayangi ibu saya.



- Terapis : *Good*, di mana sensasi perasaan itu? Dan, apa namanya perasaan itu?
- Beni : Di seluruh badan saya. Nama perasaan itu adalah Si Cinta.
- Terapis : Bolehkah saya berbicara dengan Si Cinta?
- Beni : Oke, boleh.
- Terapis : Bisa Anda ceritakan perasaan Anda saat Anda mengalami Si Cinta ini?
- Beni : Ya, saat itu saya mencintai ibu saya. Dan, saya benar-benar merasakan bahwa tanpa ibu, saya tidak bisa seperti sekarang.
- Terapis : Silakan Anda munculkan perasaan itu.

Beni kemudian merasakan perasaan itu, dan terlihat bahasa tubuhnya menjadi berbeda.

- Beni : Sudah, Pak.
- Terapis : Cinta, apa tugas Anda atau peranan Anda terhadap Beni?
- Beni : Memberikan cinta kepada orang yang disayangi.
- Terapis : Apakah Anda mau mencintai Si Gugup agar perasaan Gugup menjadi lebih baik?
- Beni : Mau
- Terapis : Silakan kamu ungkapkan perasaan tersebut, dan katakan bahwa Cinta mau mendukung dan mencintai Gugup selamanya serta akan menjaga.
- Beni : Gugup, saya mencintai kamu dan menjaga kamu selamanya. Dan, kamu harus percaya diri saat



mau bertemu dengan wanita lain. Kamu bisa *kok*. Saya mencintai dan menjaga kamu.

Terapis : Silakan kamu peluk Si Gugup agar perasaan Gugup menjadi lebih baik.

Beni : Sini, saya peluk dan saya akan menjaga dan mencintai kamu.

Beni melakukan seperti memeluk sesuatu dengan erat.

Beni : Sudah, Pak.

Terapis : Bagus. Boleh saya sekarang berbicara dengan Si Gugup? Gugup, *gimana* perasaan kamu sekarang? Sudah merasa dicintai dan sekarang lebih berani untuk menghadapi wanita lain yang kamu sukai?

Beni : Berani, Pak, dan perasaan saya jauh lebih enak sekarang.

Terapis : Bagus. Bolehkah saya ganti nama kamu lebih positif?

Beni : Boleh, Pak.

Terapis : Apa nama positif kamu?

Beni : Berani.

Terapis : Oke, mulai hari ini nama kamu Si Berani. Dan, silakan Pak Beni bayangkan di masa depan, apakah sudah berani untuk bertemu dengan wanita lain? Berani berkenalan?

Beni : Iya, Pak, saya sudah lebih berani sekarang.

Terapis : Terima kasih kepada Si Berani, dan terima kasih kepada Cinta yang telah mendukung Pak Beni



hari ini. Mereka semua bisa Pak Beni panggil kapan pun Anda mau, dan mereka akan mendukung Anda.



Tips

Ada kemungkinan satu ego state yang lebih dewasa dan mencintai, yaitu Si Cinta tidaklah cukup. Dan, perasaan Si Gugup masih tidak enak. Bila hal ini terjadi, Anda bisa memanggil ego state lain untuk membantu supaya perasaannya menjadi lebih baik. Kunci memanggil ego state lain adalah selalu panggil saat klien ada dalam kondisi menjadi dirinya sendiri, bukan pada posisi saat dia menjadi salah satu ego state.

APLIKASI TERAPI TEKNIK CONVERSATIONAL DENGAN MENGGUNAKAN INDIRECT HYPNOSIS

Yang dimaksud dengan hipnosis di sini bukan berarti teknik induksi hipnosis yang biasa sering dilakukan oleh para ahli-ahli hipnosis pada umumnya. Kita menggunakan teknik yang berbeda dari teknik yang dikenal pada umumnya.

Teknik yang dipakai di sini adalah teknik *Indirect Hypnosis*, sehingga teknik *ego state* di sini sangat dekat sekali dengan teknik *Ericksonian Hypnosis*. Di Indonesia, ahli *Ericksonian hypnosis* adalah Kang Haji Asep Haerul Gani, yang pelatihannya banyak diselenggarakan di Indonesia. Bahkan di negara asalnya, konferensi *ego state* pun diselenggarakan bersebelahan dengan konferensi



Ericksonian Hypnosis, sehingga tidak jarang pelatihan *ego state therapy* berdampingan dengan pelatihan *Ericksonian Hypnosis*.

Teknik yang dipakai dalam melakukan induksinya dinamakan *Resistance Deepening Technique* dan cara melakukannya akan dijelaskan lebih detail lagi di bawah ini.

RESISTANCE DEEPENING TECHNIQUE

Resistance deepening technique diciptakan untuk orang yang cenderung menghindari atau takut dihipnotis. Teknik ini dilakukan tanpa induksi terlebih dahulu. Teknik ini juga tetap menggunakan hipnosis, hanya saja klien Anda tidak akan menyadarinya. Ini diperlukan untuk mencari akar masalah, dan untuk lanjut dalam menggunakan *Resistance Bridge technique* yang akan dijelaskan bab berikutnya.

Resistance atau perlawanan ini diciptakan karena banyak klien yang takut dihipnotis karena banyak acara di TV atau masalah yang terjadi di masyarakat yang menyalahkan hipnosis. Maka dari itu, Gordon Emmerson menciptakan teknik yang dinamakan *Resistance Deepening*. Teknik ini memanfaatkan *Trance* juga hanya dalam bentuk *waking hypnosis* atau hipnosis dengan mata terbuka. Teknik ini menekankan pada unsur perasaan atau *state* saat melakukan pengambilan kondisi *trance*-nya.

Cara melakukannya teknik ini diawali dengan menanyakan kepada klien Anda, "Di mana rasa sensasi emosi tersebut di badan Anda, dan dapat Anda jelaskan apa yang Anda alami sekarang?" Klien bisa saja mengatakan bahwa dada



saya merasakan begitu bergetar, atau bisa saja tangan saya merasakan seperti tegang. Di sini, terapis meminta klien untuk fokus kepada kondisi tersebut. Kemudian kita bisa meminta klien untuk meningkatkan perasaan tersebut sehingga agar terjadi kondisi *trance* yang dalam.

Bila klien kita minta menerangkan skala kondisinya dari 1-10, dan mereka menjawabnya dalam kondisi angka 4, kita bisa meminta mereka untuk meningkatkan perasaan tersebut menjadi 8-9 atau bisa juga kita meminta mereka untuk melipatgandakan perasaan tersebut. Anda bisa melihat bahwa kondisi klien masuk dalam kondisi *trance* bila bahasa tubuh mereka sudah mulai berubah. Kadang, terjadi getaran-getaran di tubuh mereka. Tidak jarang klien bisa mulai saat badannya terasa lebih hangat, atau emosinya memuncak.

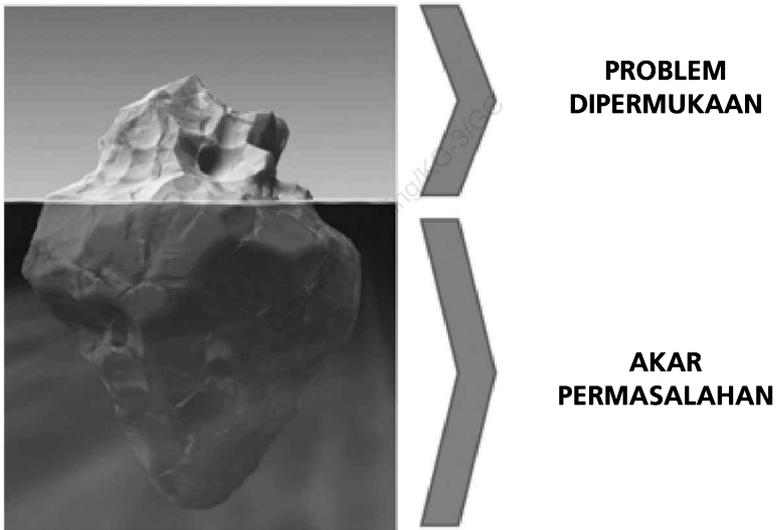
Teknik ini juga dapat digabungkan dengan teknik berikutnya yang dinamakan teknik *Resistance Bridging*. Teknik ini juga dikenal di dunia hypnotherapy, biasanya terdiri dari dua macam, yaitu: *Affect bridge* atau jembatan emosi untuk mencari akar masalah, atau *Somatic Bridge* yang disebut jembatan kondisi fisik.

TEKNIK RESISTANCE BRIDGING

Menemukan sebuah masalah tidak bisa hanya dengan mencarinya di permukaan saja. Kita harus mencari hingga ke akar masalah. Banyak orang yang lebih fokus mencari di permukaannya saja. Dan, ini tidak dapat menyelesaikan secara menyeluruh. Bahkan kadang bisa saja masalah tersebut muncul lagi.



Anda bisa bayangkan fenomena ini sebagai sebuah gunung es yang kelihatannya tidak tinggi, tetapi di bawah permukaan air ada sebuah gunung es yang lebih besar daripada di permukaan. Bahkan ada yang mengatakan permukaan gunung es hanya sekitar 10-12%, sementara di bawah permukaan adalah sisanya, yang mencapai 88-90%. Ini artinya, masalah yang tampak barulah sebagian kecil saja, sebab di balik itu, ada sumber masalah yang lebih besar lagi.



Berdasarkan informasi tadi, maka yang perlu kita lakukan adalah mencari akar masalah, agar masalah bisa selesai secara tuntas. Inilah kenapa psikolog mempunyai teknik yang namanya *psychoanalysis*, yang dikembangkan oleh Sigmund Freud (1901) atau *Hypnoanalysis* yang dikembangkan oleh seorang psikolog juga, yaitu John Watkins (1971), bapak *ego state therapy* (1997).



Resistance Bridge Teknik adalah sebuah *teknik hypnosis* yang membawa klien untuk berpindah secara langsung setelah selesai melakukan teknik *resistance deepening* ke arah penemuan permasalahan utama. Dengan teknik ini, permasalahan utama bisa ditemukan dengan mudah. Teknik ini sebenarnya menggunakan teknik psikologi memori di mana setiap data atau pengalaman yang mempunyai muatan emosi tertentu bisa dimunculkan kembali dengan memicu emosi tersebut. Ini sama seperti seseorang yang sudah lama tidak naik sepeda, kemudian diberikan sepeda untuk coba ditunggangi. Orang tersebut bisa segera naik sepeda tersebut dan menariknya bahkan mungkin ingat saat dia jatuh dari sepeda atau menemukan hal-hal yang menyenangkan saat naik sepeda.

Teknik tersebut mengombinasikan kedua teknik dari *Resistance deepening* Gordon Emmerson (2000) dan *Affect bridge* dari John Watkins (1971). *Resistance Deepening* digunakan untuk klien yang menolak dihipnotis sebagai fokus untuk mencapai medium ke *deep hypnotic state* dan *affect bridge* membimbing klien untuk berpindah dari gejala yang tidak diinginkan ke awal mula simptom. Teknik ini dipakai setelah Anda menanyakan "Di mana rasa sensasi emosi tersebut di badan Anda dan dapat Anda jelaskan apa yang Anda alami sekarang?"



Cara Melakukan Teknik *Resistance Deepening* hingga Teknik *Resistance Bridging*

1. Cari perilaku yang mengakibatkan masalah dan ingin diperbaiki

Cara ini sudah dijelaskan saat mengakses *ego state* dengan *Empty Chair*.

2. *Resistance Deepening Technique*

Silakan ditanyakan kepada klien Anda “*Di mana rasa sensasi emosi tersebut di badan Anda, dan dapat Anda jelaskan apa yang Anda alami sekarang?*”, dan tanyakan nama emosi tersebut, misal: Si Bandel, Si Sebel, dan sebagainya. Lalu, silakan cek dengan menggunakan skala dari 1- 10. Angka 10 dipakai, jika emosi Si Bandel sangat terasa, dan 1 jika emosi tersebut sangat tidak terasa. Tanyakanlah: *Anda di angka berapa?* Bila angkanya rendah, contoh: lima, katakanlah: *silakan dilipatgandakan perasaan itu, atau bisa dibuat menjadi sembilan atau sepuluh*. Bila angka tersebut sudah tinggi, buat lebih tinggi lagi.

3. *Resistance Bridging Technique*

Setelah melakukan *deepening*, tanyakan kepada klien sebagai berikut:

a. Apakah Anda merasa menjadi tua atau muda? Ataukah Anda merasa lebih dewasa atau lebih muda?

Maksud pertanyaan ini adalah membimbing klien Anda agar bisa mulai merasakan atau mengidentifikasi



kasikan umur dari *ego state* yang dipanggil tersebut.

- b. Pada sekitar umur berapa, perasaan ini muncul pertama kali?**

Pertanyaan ini berfungsi untuk mencari saat pertama kali munculnya peristiwa itu di dalam hidup klien.

- c. Silakan menjadi umur (sebutkan umur berapa yang muncul dari jawaban b).**

Ini dilakukan supaya klien dapat melihat peristiwa saat kejadian pertama kali dialami, dan dengan demikian, untuk mencari akar masalah.

- d. Peristiwa ini sepertinya terjadi di dalam atau di luar ruangan?**

Pertanyaan ini untuk membantu mengidentifikasi kejadian pertama kali dengan cara perlahan-lahan, karena gambaran peristiwa mungkin tidak langsung secara jelas.

- e. Sendiri atau bersama orang lain?**

Pertanyaan ini untuk membantu mengidentifikasi apakah dia sendirian saja saat kejadian, atau ada orang lain yang terlibat.

- f. Ceritakan yang terjadi di sana.**

Setelah mengidentifikasikan detail peristiwa, maka kita bisa menanyakan apakah yang terjadi di sana, khususnya detail pengalaman dari sisi klien. Bila kita sudah tahu peristiwanya, akan dilanjutkan dengan pelepasan masalah tersebut.



Kapan Melakukan Resistance Bridging Technique?

Melakukan *bridging* atau mencari akar masalah dilakukan ketika klien menampakkan suatu tahap, di mana reaksi emosional sudah tidak sesuai dengan sebuah situasi.

Contoh: klien hendak pulang dari kantor, tetapi malah berhenti ke pub untuk minum-minum alkohol, padahal dia benar-benar ingin pulang; dan, ini terjadi berkali-kali.

Ego state Menolak Berbicara

Ada kemungkinan saat Anda menanyakan kepada *ego state*, *ego state* tidak mau berbicara sama sekali. Misalkan, saat sedang berbicara dengan klien di *ego state* yang bermasalah dan ingin diperbaiki, orang tersebut kemudian tertawa karena sesuatu hal. Maka, ini akan mengakibatkan bias *ego state*. Oleh karena itu, kita harus kembalikan lagi ke kondisi saat dia dalam *ego state* yang bermasalah tersebut dan menceritakan kejadiannya secara jelas.

Di bawah ini, merupakan beberapa hal yang menyebabkan kenapa *ego state* tidak atau menolak berbicara.

1. Level hipnosis tidak cukup dalam

Bisa saja saat berbicara dengan *ego state* yang kita inginkan, *ego state* tersebut seperti cenderung tidak mempunyai pengetahuan yang cukup. Ini bisa terjadi karena klien Anda belum dalam kondisi *trance* yang cukup dalam. Maka yang harus dilakukan adalah meminta klien Anda untuk merasakan kembali sensasi *ego state* tersebut. (lihat *Resistance Deepening Technique*)



2. State yang diharapkan mungkin percaya bahwa terapis mungkin tidak suka dengannya

Klien, bahkan *ego state* dari klien, bisa saja tidak percaya dengan terapisnya, sehingga kita harus berbicara dengan halus dan baik kepada klien khususnya *ego state*-nya. Jangan berbicara kasar, karena *ego state* tidak suka seperti itu.

3. State yang diharapkan mungkin percaya bahwa terapis akan menyingkirkan dia.

Saya secara pribadi pernah menerapi seseorang, dan *ego state* yang dituju sama sekali tidak mau muncul. Ini bisa saja terjadi karena *ego state* itu mencurigai bahwa kita hendak menyingkirkan *ego state* tersebut. Tugas kita adalah menjalin hubungan lebih intens sehingga membuat mereka percaya dengan kita. Bila sudah percaya, maka terapi akan jauh lebih mudah.

4. State yang diharapkan mungkin tidak mendengar

Ada kemungkinan *ego state* yang diajak berbicara tidak berani dengan terapisnya atau bisa juga mungkin bahasa kita tidak dimengerti oleh *ego state* tersebut. Yang harus dilakukan adalah mengubah bahasa yang kita gunakan sedemikian rupa, sehingga yang jauh lebih sederhana lagi.

5. State yang diinginkan mungkin tidak mengetahui bahwa dia bisa berbicara.

Saat diajak berbicara, bisa saja *ego state* tersebut diam dan tidak mau berbicara sama sekali. Cara mengatasi



ini adalah: bisa menggunakan sinyal jari untuk kontak pertama kali. Bila kita menanyakan kepada klien kita “apakah ada bagian di dalam diri Anda yang bertanggung jawab untuk permasalahan (sebutkan nama masalahnya), silakan Anda berikan saya tanda dengan jari Anda.” Bila mereka berikan tanda, segera Anda bicaralah lagi, “Apakah saya bisa bicara dengan bagian tersebut?” tunggu lagi aba-abanya dan seterusnya.

6. Mungkin *state* yang lain menghalangi terapis untuk berbicara dengan *state* yang diinginkan karena mencegah kesakitan.

Saya memakai analogi seperti ada 2 orang sahabat baik, kita namakan A dan B. Kita melukai salah satu sahabatnya yaitu si B. Kemudian kita ingin berbicara dengan si sahabatnya tersebut, atau Si B. Apakah A akan menyetujui kita berbicara dengan B? Pasti tidak mau bukan? Ini yang terjadi dengan *ego state*. Bisa saja *ego state*-kita sebut saja si Marah-melindungi si Cemburu karena sesuatu hal. Tugas kita adalah berbicara yang baik dengan si Marah agar si Cemburu mau berbicara dengan kita. Ini dilakukan demi mencegah kesakitan.



Tips

Kunci keberhasilan melakukan terapi dengan *ego state* adalah harus menjalin hubungan yang baik dengan klien dahulu. Buat mereka percaya dengan kita.

ABREACTION MANAGEMENT ATAU MANAJEMEN LUAPAN EMOSI NEGATIF

Sebelum kita melakukan proses terapi usai mencari akar masalah dengan *Resistance Bridging technique*, kita harus menguasai manajemen Abreaksi dengan baik. Apa yang dimaksud dengan abreaksi?

Abreaksi adalah sebuah emosi negatif atau sebuah respons fisik dalam sebuah terapi yang berkaitan dengan terjadinya trauma pada kali pertama. Abreaksi, atau kata lainnya dalam psikologi adalah katarsis, sering terjadi saat menangani sebuah trauma.

Contoh dari sebuah abreaksi bisa berupa klien yang mendadak menangis kencang, ketakutan, atau menjerit, bahkan tak jarang bisa meloncat dari kursi terapi. Tak jarang pula, klien sampai memukul. Dalam suatu sesi terapi, saya pernah hingga ditendang dan dipukul oleh klien.

Saat melakukan terapi *ego state* untuk mencari akar masalah, yang harus disiasati adalah Anda harus menyiapkan bantal. Kenapa bantal? Bantal digunakan saat klien marah-marah dan hendak memukul. Jadi, kita mengantisipasinya dengan bantal. Hanya saja, dalam pengalaman saya melakukan terapi *ego state*, biasanya abreaksi yang terjadi tidak lebih keras dari abreaksi dalam *hypnotherapy*.

Menurut Gordon Emmerson, abreaksi bukanlah terapeutik. Oleh karena itu, yang paling penting adalah mengekspresikan atau mengatakan perasaannya kepada orang yang membuatnya kesal atau marah. Jadi, menangis atau teriak-teriak bukanlah inti terapi. Yang menjadi terapi adalah saat dia mengatakan sesuatu yang tidak terkatakan.



Dalam *training Hypnotherapy* sertifikasi NGH 100 jam atau *training ego state therapy* yang saya adakan, sering saya menceritakan soal Kotak Pandora.

Konon kotak pandora itu berisi hal-hal yang jahat, namun bisa jadi juga berisi hal-hal yang baik. Kadang, kita tidak tahu apa isinya sampai kita membukanya. Cerita lebih jelasnya adalah demikian: setelah Prometheus mencuri rahasia tentang api, Dewa Zeus memerintahkan Hephaestus untuk menciptakan wanita yang bernama Pandora sebagai bentuk hukuman kepada umat manusia. Prometheus yang mengetahui rahasia itu, memberitahukan kepada saudaranya Epimethus untuk tidak menerima hadiah apa pun yang diberikan oleh Dewa Zeus. Tetapi seperti yang kita tahu, semakin dilarang, semakin menantang bukan. Apalagi, Pandora begitu cantik? Maka, diterimalah Pandora tersebut. Pandora membawa serta titipan benda dari Dewa Zeus berupa kotak, dan diinstruksikan kepadanya supaya menjaga kotak itu tetap dalam keadaan tertutup. Lagi-lagi sifat manusia, semakin dilarang, semakin ia ingin mencobanya. Akhirnya, dibukalah kotak tersebut, dan keluarlah dari kotak tersebut, hal-hal yang jahat seperti penyakit, penularan virus, dan sejenisnya. Walau terdapat hal-hal yang buruk, di bagian bawah kotak tersebut ada sesuatu hal yang luar biasa, yaitu harapan.

Sama seperti teknik *Resistance bridging* tadi, bila kita sudah membuka kotak pandora tadi, akan terjadi abreaksi yang cukup keras. Namun, setelah kotak tersebut terbuka, akan terbitlah harapan untuk masa depan yang gemilang.

Sebagai terapis *ego state*, saya sangat menyarankan Anda



untuk mencari akar masalah dari sebuah masalah. Meski demikian, kita juga harus mengantisipasi sedemikian rupa, hingga tidak terjadi abreaksi yang terlalu keras. Bila terjadi dengan keras pun, kita harus tahu cara mengantisipasinya.

BAGAIMANA CARA MENGANTISIPASI ABREAKSI YANG KERAS?

Bila klien sudah mulai menampakkan suatu perubahan di mukanya, itu tanda klien menampakkan gejala hendak mengalami abreaksi; maka, yang harus dilakukan dan Anda katakan adalah *"Ini terjadi di masa lalu, bukan di masa sekarang"*. Bila Anda sudah mengatakan ini sebelum abreaksi terjadi, kata-kata tersebut bisa menurunkan intensitas abreaksi klien. Ini bertujuan untuk memisahkan peristiwa di masa lalu, dengan masa sekarang. Yang kita butuhkan adalah peristiwanya, sehingga kita bisa tepat melakukan terapi.

Akan tetapi, bila klien ternyata mengalami abreaksi yang sangat keras, dan Anda sudah tidak bisa mengontrolnya, yang harus Anda lakukan adalah berkata-kata dengan keras dan lantang: *"saya akan hitung dari 1-3, pada hitungan ketiga, jauhkan gambar dan suaranya... satu, dua... dan tiga."* Pada saat demikian, Anda harus melakukannya dengan nada yang tenang, dan jangan menampakkan rasa gusar Anda. Selain itu, jangan pula berpikir bahwa klien mengalami kesurupan, karena di dunia *ego state therapy* dan *hypnotherapy*, tidak dikenal istilah kesurupan. Kesurupan hanyalah luapan emosi saja. Bila Anda berpikir itu



kesurupan, saat Anda mengatakan kata-kata tadi, maka Anda tidak akan bisa berhasil menyadarkan orang tersebut.

Hal yang paling penting lagi adalah usahakan semaksimal mungkin Anda tidak menyentuh klien saat dia mengalami abreaksi, karena ini bisa memicu reaksi emosional berkelanjutan di lain waktu. Perhatikan juga, bila Anda sudah menemukan trauma tersebut, Anda haruslah segera membereskan terapinya saat itu juga. Bila sudah dibereskan dengan baik, abreaksi semacam itu cenderung tidak akan muncul lagi.



Tips

Tips bila terjadi abreaksi, katakan:

1. Ini terjadi di masa lalu bukan masa sekarang
2. Bila sudah tidak terkendali katakan dengan keras, "Saya akan hitung dari satu hingga tiga, hilangkan gambarnya dan suaranya. Satu.. dua... dan tiga.

Setelah Resistance Bridging Technique

Ada beberapa hal yang harus dilakukan oleh klien setelah Anda menjalankan *Resistance Bridging Technique*, dan telah menemukan akar masalahnya, yaitu:



1. **Ekspresikan**

Dalam tahap ini, klien harus mau mengekspresikan dan mengungkapkan permasalahan yang terpendam tersebut. Secara khusus, yang mengekspresikan permasalahan tersebut haruslah *ego state* yang terluka, bukan saat dia menjadi dirinya sendiri. Contoh: Si Marah mengekspresikan kemarahannya kepada mantan atasannya (*introject*), sebagai orang yang telah melukai hatinya tanpa ia bisa mengungkapkan di hadapannya secara langsung.

2. **Removal** atau pelepasan

Setelah mengekspresikan perasaan atas masalah tersebut, *ego state* yang terluka tadi harus kita bantu untuk melakukan removal atau pelepasan dari *introject* yang hingga saat itu masih melekat.

3. **Relief** atau penenangan

Cara menenangkannya adalah dengan memanggil *ego state* yang lebih dewasa dan mau mengasuh *ego state* yang terluka tadi. Bila *ego state* yang dewasa dan mau mengasuh tidak muncul sama sekali, maka kita bisa memanggil *introject* yang mau mengasuh dan yang lebih dewasa. Kalau seandainya setelah ini pun tidak ada yang mau mengasuh, kita perlu memanggil *inner strength*, dan kalau masih belum berhasil, Anda bisa memanggil sosok Tuhan atau sesuatu yang sifatnya lebih tinggi daripada kita. Cara ini sama dengan cara Anda melakukan terapi *Empty Chair*.



Langkah demi Langkah untuk melakukan Ekspresi, Removal, dan Relief

1. Ekspresi:

Silakan Anda bantu klien Anda untuk mengekspresikan perasaannya, khususnya *ego state* yang terluka atau bermasalah tersebut.

- 1) Bila terjadi tanda-tanda akan abreaksi dari bahasa tubuh dan mimik mukanya, katakan saja, “ Ini terjadi di masa lalu bukan masa sekarang.”
- 2) Bila ternyata klien tidak berani mengatakan secara langsung perasaannya, Anda sebagai terapis bisa membantu dengan terlebih dahulu mengatakannya.

Contoh:

“Saya tidak berani mengatakannya, Pak. Karena, Ayah saya (*introject* yang menjadi akar permasalahan) galak sekali, Pak,” katanya.

Oleh karena itu, saya meminta dia untuk mengatakan kepada saya semua uneg-uneg dia selama ini.

“Iya, bapak saya galak sekali dan suka memukul saya. Saya tidak suka.”

Saya mengatakan “BAPAK TIDAK BOLEH BEGITU, ANAK BAPAK TIDAK SUKA DENGAN BAPAK. KARENA BAPAK GALAK DAN SUKA MEMUKUL.” (Ini dikatakan dengan nada keras.)



- 3) Setelah kita membantu beberapa kali untuk mengatakannya, kita minta klien kita mengatakan langsung kekesalannya kepada bapaknya. Bila dia tetap tidak berani, maka Anda bisa mengatakan demikian:

“Buat bapakmu sebesar 1-2 inchi, dan hati-hati jangan sampai terinjak.”

Tujuan ini agar klien mempunyai keberanian untuk mengatakan perasaannya secara langsung. Saya pernah menemukan beberapa kali, klien yang berubah menjadi lebih berani dan justru tertawa karena melihat orang tersebut menjadi kecil.

2. *Removal*:

Setelah proses mengekspresikan perasaan selesai, dapat dilanjutkan dengan melakukan *removal* atau pelepasan rasa kesal. Ada 2 (dua) proses yang bisa saya anjurkan dalam upaya untuk menanyakan apakah *introject* atau manifestasi tersebut terhadap orang, atau sesuatu. Dua proses tersebut adalah sebagai berikut:

- 1) Bila itu adalah orang lain atau sesuatu, dengan asumsi bahwa sesuatu atau orang tersebut sudah dibuat kecil, maka kita bisa usir dia. Cara mengusirnya adalah dengan menanyakan kepadanya,

“Apakah mau ditendang atau ditiup? Atau, mungkin mau diambil pakai tangan lalu dibuang?”



Anda bisa menggunakan salah satu dari pilihan tersebut. Dan, pastikan bahwa *introject* tersebut benar-benar hilang dari penglihatan kita.

- 2) Bila *introject* itu adalah orang tua kita sendiri, biasanya karena adat ketimuran, kita tidak menendang atau menipu orang tua kita. Maka dari itu, yang dilakukan adalah memakai teknik *forgiveness* atau teknik memaafkan dengan cara *ego state therapy*. Untuk mengetahui lebih jelas mengenai teknik memaafkan dengan cara Hypnotherapy, Anda bisa membaca buku saya “Kalau Anda Mau, Pasti Bisa – Rahasia kekuatan Hipnoterapi dan NLP”

3. *Relief*:

Cara melakukan relief adalah dengan memanggil *ego state* lain yang lebih dewasa (*mature*), atau lebih mau mengasuh (*nurturing*) *ego state* yang bermasalah (*vaded*, *conflict*, dan *malevolent*).

Contoh proses praktik:

Saya ingin bertanya kepada Anda (klien), apakah ada bagian yang lebih dewasa dan mau mengasuh *ego state* (kita sebut nama *ego state* yang gaded atau bermasalah tadi)? Apakah ada bagian yang mau mencintai dan menjaga serta mendukung selalu?

Bila sudah muncul, segera berbicara kepada *ego state* tersebut dan tanyakan apa peranan dari *ego state* tersebut.



Selanjutnya segera minta kepada *ego state* tersebut untuk mencintai, mendukung, serta mau mengasuh. Kita bisa meminta kepada *ego state* tersebut untuk bersalaman atau berpelukan dalam imajinasi klien Anda. Bila *ego state* tersebut masih merasakan perasaan yang tidak enak, atau ada yang menganjal, berarti masih belum beres. Segera Anda panggil *ego state* lain lagi yang membantu hingga benar-benar perasaan tersebut menjadi baik.

Setelah selesai, silakan Anda ganti nama *ego state* vaded tadi yang sudah lebih baik dengan menjadi lebih positif. Kemudian, ucapkan terima kasih satu persatu kepada seluruh *ego state* tersebut.

Sebuah contoh kasus pemakaian metode ini secara lengkap

Kasus kali ini mengenai seorang klien yang tidak percaya diri dengan orang yang lebih tinggi strata finansialnya. Dan, dia bekerja di salah satu perusahaan asuransi sebagai seorang agen asuransi. Sebagai akibat rasa tidak percaya diri tersebut, dia sering merasa minder dan sulit bergaul, apalagi berkomunikasi. Katakan saja namanya Sindy (bukan nama asli).

Demikianlah proses terapi terhadap Sindy:

Terapis : Silakan Anda rasakan momen saat Anda bertemu orang yang strata finansialnya lebih tinggi. Anda imajinasikan dengan baik dan rasakan perasaan Anda saat itu.



Terlihat Sendy sedang membayangkan dan tampak bahasa tubuhnya menunjukkan rasa tidak percaya diri.

Sendy : Sudah, Pak. Saya ingat saat bertemu salah satu nasabah yang cukup kaya. Saya merasa minder.

Terapis : Silakan dirasakan perasaan minder tadi. Sensasi perasaan mindernya ada di mana di tubuh Anda?

Sendy mencari perasaan itu di tubuhnya. Dan, dia memegang perutnya.

Sendy : Di perut saya.

Terapis : Oke, bila kita berikan nama untuk perasaan di perut itu, kita namai apa?

Sendy : Hmmmm, minder saya pikir.

Terapis : Boleh saya sebut Si Minder?

Sendy : Boleh, Pak.

Terapis : Apa saja yang dilakukan Si Minder kepada Sendy?

Sendy : Tugas saya adalah membuat Sendy tidak berani.

Terapis : Kok begitu, memangnya apa untungnya dengan membuat Sendy tidak berani?

Sendy : Ya, agar membuat Sendy merasa nyaman, karena Sendy sudah merasa nyaman dengan kondisinya itu.

Terapis : Memang kalau tetap maju dan tidak minder apa yang bakal terjadi?



Sendy : Ya, biar si Sendy tidak malu saja. Biar dia tidak dipermalukan.

Terapis : oh ok, Sekarang saya minta anda kembali ke perasaan minder tadi tersebut yang diperut anda, silahkan dirasakan sensasinya. Oh, oke. Sekarang, saya minta Anda merasakan sensasi Si Minder itu di tubuh Anda. Di mana rasa sensasi tersebut di tubuh Anda?

Kemudian Sendy mulai merasakan perasaan mindernya.

Terapis : Sekarang saya mau tanya, dari satu hingga sepuluh, berapakah nilai rasa minder tadi? Anda menyebut sepuluh kalau perasaan tersebut sangat tinggi, dan satu, kalau rasa minder tadi sangat rendah.

Sendy : Di angka lima, Pak.

Terapis : Bagus. Silakan Anda perbesar perasaan minder tadi dua kali lipat. Sebar perasaan tersebut dari ujung kepala hingga ujung kaki.

Kemudian Sendy diam, dan bahasa tubuhnya berubah menjadi seperti orang yang tidak percaya diri, dan bahunya pun menurun.

Terapis : Bagus. Menurut Anda, perasaan ini tua atau muda?

Sendy : Tua, Pak.

Terapis : Menurut Anda, umur berapa pertama kali Si Minder ini ada di tubuh Sendy



Sendy : Usia tujuh tahun.

Terapis : Oh, *gitu*. Oke. Terima kasih, sekarang saya minta Anda menjadi usia tujuh tahun.

Bahasa tubuhnya berubah, dan saya mendinginkan beberapa saat.

Terapis : Bagaimana perasaan Anda, Anda merasa seperti ada di dalam atau di luar ruangan?

Sendy : Di luar ruangan.

Terapis : Apakah Anda sendirian atau bersama orang lain?

Sendy : Bersama paman saya.

Terapis : Bisa Anda ceritakan apa yang terlihat, atau Anda rasakan sedang terjadi di sana?

Sendy : Saya merasa rendah diri karena tidak punya.

Terapis : Maksudnya, paman Anda adalah orang yang lebih punya?

Sendy : Ya, saya merasa minder?

Terapis : Minder karena?

Sendy : Ya, ia bertingkah sombong, dan memperlihatkan bahwa dia lebih tinggi.

Terapis : Oh, oke. Bisa saya minta Anda menghadirkan paman Anda di depan Anda? Anda memanggilnya apa?

Sendy : Mang.

Terapis : Boleh kita hadirkan Mang?

Kemudian, Sendy membayangkan pamannya yang di-



panggil “Mang” tadi. Kita pun melakukan proses yang dinamai **Ekspresi**

Terapis : Silakan Sedy ungkapkan dan ekspresikan perasaan Anda kepada Mang Anda.

Sedy diam, dan tidak menjawab apa pun. Saya tunggu beberapa saat.

Terapis : Apakah ada masalah?

Sedy : Saya tidak berani mengungkapkan perasaan saya. Saya takut.

Ini dapat terjadi dalam melakukan terapi *ego state*. Bila tidak berani, maka terapis bisa membantu mengekspresikan perasaan kliennya lewat dirinya ke *Introject*.

Terapis : Anda takut? Silakan Anda ungkapkan perasaan Anda kepada Mang Anda melalui saya. Nanti, saya yang bantu untuk mengatakan kepada paman Anda.

Sedy : Saya kesel dengan Mang saya itu. Dia sombong sekali

Terapis membantu mengekspresikan perkataan tersebut kepada Mang-nya, seakan-akan terapis berbicara langsung dengan *Introject*.

Terapis : Anda tidak boleh begitu dengan Sedy. Anda sombong sekali.



Terapis harus mengatakan dengan lantang dan keras. Ini bertujuan supaya *ego state* klien berani mengatakan kepada *Introject*.

Terapis : Apa lagi yang Anda ingin sampaikan?

Sendy : Mang sombong karena dia kaya. (dia mengatakan kepada saya).

Terapis : Anda sombong sekali karena Anda kaya. (saya katakan kepada *introject* langsung). Apakah Anda sekarang mau mengungkapkan perasaan Anda langsung?

Sendy : Saya tidak berani, Pak.

Bila dia tidak berani, yang harus Anda lakukan adalah mengubah *Introject* tersebut menjadi kecil sebesar 1-2 inch, sambil katakan "Hati-hati, jangan sampai terinjak." Ini bertujuan supaya si klien merasa lebih berani.

Terapis : Sekarang kita ubah Mang Anda menjadi kecil sebesar 1-2 inchi di depan Anda. Hati-hati, jangan sampai terinjak, ya.

Kemudian, Sendy tertawa karena melihat pamannya kecil.

Terapis : Silakan Anda ekspresikan perasaan Anda kepada Mang Anda.

Sendy : Saya sudah bantu Anda selama ini dan sudah hormat pada Anda. Tapi, Anda memperlakukan



saya seperti itu: kasar dan tidak berperikemampuan. (Dengan lantang dan keras).

Terapis : Apakah sudah menyampaikan perasaan Anda? Sudah cukup?

Sendy : Sudah cukup.

Terapis : Sekarang saya mau berbicara dengan Mang Anda. Boleh saya berbicara dengan Mang Anda?

Sendy : Boleh.

Terapis meminta kepada klien berbicara sebagai Introject, yaitu sebagai Mang-nya.

Terapis : Terima kasih Mang telah hadir. Kenapa Anda melakukan itu kepada Si Minder, khususnya Sendy?

Sendy : Saya merasa wajar-wajar saja. Dia saja yang merasakannya itu.

Terapis kemudian kembali meminta klien untuk menjadi diri klien dalam posisi *ego state* yang terluka atau Si Minder.

Terapis : Oke, saya mau berbicara dengan Si Minder. Minder, bagaimana perasaan Anda setelah mendengar pengakuan paman Anda?

Sendy : Mang saya merasa direndahkan, di depan banyak orang. Keluarga saya telah Mang rendahkan. Hal tersebut membuat saya tidak nyaman, Mang! (Dengan suara keras)



- Terapis : *Good*. Menurut Anda, sebaiknya Mang berlaku bagaimana?
- Sendy : Kalau bicara jangan terlalu tinggi, Mang. Biasa saja, jadi kesannya tidak dibuat-buat. Kita kan saudara, Mang. Harusnya Mang bantu saudara yang kurang, bukannya berlaku sombong.
- Terapis : Sudah, semua?
- Sendy : Sudah.
- Terapis : Oke, Sendy kira-kira Mangnya mau diusir atau enggak?
- Sendy : Usir saja.

Proses mengusir itu dinamakan proses **Removal**. Ada berbagai kemungkinan: Anda bisa mengusir, bisa juga tidak. Bila tidak mau diusir, Anda minta *introject* itu pergi dengan baik-baik. Kalau *introject*-nya adalah orang tuanya, kita akan melakukan proses memaafkan. Nanti, hal ini akan dibahas dengan kasus yang berbeda.

- Terapis : Oke, mau ditendang atau ditiup?
- Sendy : Ditiup saja
- Terapis : Oke, silakan ditiup.

Sendy kemudian meniup berkali-kali. Terapis menanyakan beberapa kali apakah *introject* itu sudah hilang? Terapis harus memastikannya sampai hilang.

- Terapis : Bagaimana perasaan Si Minder? Sudah lebih baik?



Sendy : Sudah sedikit lega.

Terapis : Bagus. Sekarang saya mau berbicara dengan Sendy.

Terapis melakukan proses terakhir yang disebut **Relief**. Teknik yang dipakai sama dengan teknik *Empty Chair*.

Terapis : Apakah ada bagian dalam diri Sendy yang mau membantu menolong Si Minder menjadi lebih baik perasaannya? Apakah ada bagian yang mau menjaga, mendukung dan mencintai Si Minder?

Sendy : Hmmmm, ada. Si Kebaikan.

Terapis : Bagus. Boleh saya berbicara dengan Si Kebaikan?

Sendy : Boleh.

Terapis : Apa tugas atau peranan Si Kebaikan untuk Sendy?

Sendy : Peranan saya adalah untuk memberikan Sendy rasa senang dan bahagia dalam hidupnya.

Terapis : Bagus. Apakah ada sebuah cerita atau pengalaman di mana Kebaikan ini memberikan andil dalam kehidupan Sendy.

Sendy : Ada, saat itu Sendy mengalami perasaan senang dan bahagia karena dia memberikan perasaan sayang kepada orang yang dicintainya.

Terapi perlu melemparkan pertanyaan yang bertujuan menggali perasaan klien, mengajaknya untuk mengalami



dan menceritakan kembali peran Si Kebaikan, agar *ego state* kebaikan itu benar-benar menjadi *executive state*.

Terapis : Bagus. Maukah Si Kebaikan mencintai dan menjaga Si Minder untuk menjadi lebih baik perasaannya?

Sendy : Hai, Minder. Kamu tidak perlu menjadi minder lagi. Bantulah Sendy untuk menjadi lebih baik. Saya akan menjaga kamu dan mencintai kamu menjadi lebih baik lagi.

Terapis : Silakan Anda peluk dan bersalaman dengan si Minder.

Sendy seperti memeluk seseorang dengan erat sambil mengatakan bahwa dia mencintai si Minder.

Terapis : Bagus. Sekarang saya mau berbicara dengan Minder. Terima kasih, Si Kebaikan. Sudah baik perasaannya?

Sendy : Iya, sudah sangat baik

Terapis : Apakah masih ada yang menganjal?

Sendy : Sudah tidak ada, Pak. Lega sekali

Terapis : Oke, bolehkah kita ganti nama Si Minder menjadi Si Positif?

Sendy : Boleh. Saya malah ingin menamakannya Si Sukses.

Terapis : Oke, mulai hari ini Minder berubah nama menjadi Sukses. Sekarang silakan Anda bayangkan di masa depan. Bila Anda bertemu dengan orang



yang stratanya lebih tinggi, apa yang akan terjadi?

Sendy : Ya, sudah berani.

Terapis : Bagus. Apakah ada *ego state* lain yang mau berbicara dengan saya?

Saat menanyakan apakah ada *ego state* lain yang mau berbicara, berikan waktu beberapa saat hingga kliennya mengatakan tidak. Baru Anda melanjutkan kembali.

Sendy : Tidak, Pak.

Terapis : Bagus. Sekarang saya mau mengucapkan banyak terima kasih kepada Si Sukses, menghaturkan rasa terima kasih kepada Kebaikan yang telah membantu Sendy hari ini. Mereka semua akan membantu Sendy untuk mencapai tujuan Sendy dan Sendy bisa panggil mereka kapan pun Sendy mau.

Untuk kasus yang lainnya akan dibahas di bab menangani kasus-kasus.

Keuntungan menyadari ego state pribadi

Saya secara pribadi mendapat keuntungan yang sangat besar saat mengetahui nama-nama *ego state* saya, karena saya bisa berbicara langsung dengan mereka. Hasilnya, kinerja saya bisa jauh di atas harapan saya. Selain *ego state therapy* bisa kita pakai untuk menolong orang lain,



yang paling penting kita bisa pakai untuk menolong diri sendiri.

Itulah menariknya pengaplikasian *ego state therapy*. Hubungan saya dengan keluarga juga menjadi lebih bagus, hubungan dengan pasangan pun makin mesra. Bahkan, saya sering memberikan gurauan saat memberikan *workshop* 2 hari tentang *ego state therapy*. Saya katakan begini, “Saya tidak bertanggung jawab, jika setelah belajar *ego state therapy*, hubungan Anda dengan pasangan akan semakin mesra. Jangan-jangan, Anda bisa punya anak lagi. Hehehehe..... “

Ego state Mapping

Memetakan *ego state* adalah sebuah proses belajar untuk mengetahui *ego state* seseorang beserta tugas dan peranan yang berbeda-beda. Selain itu, dengan membuat pemetaan, Anda bisa memerhatikan pentingnya hubungan antara *ego state* satu dengan *ego state* yang lain.

Cara yang paling baik untuk memetakan *ego state* kita adalah dengan menggunakan hipnosis, karena dengan begitu, kita bisa mencari hingga ke *underlying state*. *Ego state mapping* ini memberikan klien sebuah informasi yang bisa digunakan untuk mencapai kinerja tertinggi, kepuasan, dan kehidupan yang menyenangkan.

Yang harus diperhatikan saat memetakan adalah:

1. **Tugas:** selama memetakan *ego state* kita harus menyiapkan kertas dan pensil serta mencatat seluruh tugas, fungsi dan peranan *ego state* tersebut.



2. **Nama:** setelah kita bisa mengidentifikasi *ego state* tersebut, kita perlu memberi nama. Dengan begitu, kita bisa dengan mudah memanggil *ego state* tersebut saat kita membutuhkan sesuatu dari mereka di waktu yang akan datang.
3. **Pengetahuan tentang *state* yang lain:** fungsi pengetahuan ini adalah supaya kita bisa menanyakan satu atau lebih *ego state* yang mereka ketahui. Ini membantu kita untuk memetakan setiap bagian yang muncul. Bahkan, mungkin mereka bisa memberitahukan kepada kita bagian tersebut. Kita juga mengetahui apakah mereka berteman baik atau tidak sehingga bisa kita manfaatkannya di waktu yang akan datang.
4. **Sikap mereka terhadap *state* yang lain:** tidak jarang *ego state yang* satu berteman baik dengan *ego state yang* lain, dan juga tidak jarang mereka saling berkonflik. Maka dari itu, kita bisa bantu untuk membereskan satu sama lain.
5. **Bersedia menolong,** bila kita mengetahui *ego state yang* saling membantu satu sama lain, kita bisa memanfaatkan satu sama lain. Bila ada *ego state yang* bermasalah atau vaded, maka bisa memakai *ego state yang* lebih bijaksana dan mau mencintai.



Self talk untuk Kesehatan

Gordon Emmerson (2007) menjelaskan mengenai *self talk for health*. Teknik Ini bisa dipakai untuk menunda sakit Anda atau bisa juga untuk mencegah sakit Anda. Bahkan, Anda bisa berdiskusi atau bernegosiasi dengan *ego state* Anda. Cara melakukannya adalah dengan berbicara kepada diri sendiri dan tidak perlu mengetahui *ego state* mana yang menjawab.

Proses melakukannya adalah:

1. Duduk santai dan pejamkan mata.

Cari tempat yang nyaman dan duduklah dengan santai. Sambil Anda perhatikan nafas yang masuk dan keluar. Berikan waktu sekitar setengah menit.

2. Bicara kepada diri sendiri “Apa yang kamu butuhkan supaya saya tidak sakit (sebutkan nama sakitnya)?”

Anda langsung bicara kepada diri sendiri, dan tidak usah perhatikan *ego state* mana yang berbicara. Yang paling penting Anda ajukan pertanyaan tersebut di dalam hati Anda.

3. Dengar Jawabannya dan negosiasikan bila perlu.

Kita tidak perlu tahu *ego state* mana yang menjawab, yang penting adalah suara yang menyampaikan kepada kita. Misalnya Anda sedang sakit flu, dan dia menjawab “Anda harus istirahat”, sedangkan Anda sedang melakukan bisnis, maka Anda bisa negosiasikan dengan cara, “Bolehkah saya menunda hingga hari ini saja?”



Membuat Tombol Nurturing State

Ada saat tertentu Anda sudah menerapi atau melakukan konseling kepada klien Anda. Kemudian Anda belum berhasil menerapi klien Anda karena suatu sebab. Dalam pelatihan *ego state therapy* oleh Gordon Emmerson (2010), dijelaskan bagaimana cara membuat tombol *nurturing state*. Anda bisa memakai teknik ini untuk diri Anda saat Anda sedang membutuhkannya. Meski demikian, menurut saya cara ini merupakan teknik yang bersifat sementara, mendamaikan perasaan emosi negatif Anda. Jadi, teknik ini tidak menyembuhkan secara permanen. Bisa ibaratkan dengan P3K karena tidak tertutup kemungkinan, saat Anda berada di luar lingkungan Anda, atau saat terjadi suatu kejadian yang menyebabkan emosi negatif Anda muncul, rasa sakit itu muncul kembali. Teknik ini dapat membantu sangat banyak.

Teknik ini menggunakan jari-jari di salah satu tangan kita. Bisa tangan kanan dan tangan kiri. Tangan ini yang akan kita pakai untuk melakukan *self therapy* untuk diri sendiri.

Cara melakukannya adalah

1. Silakan Anda pejamkan mata Anda. Kemudian Anda imajinasikan ada anak kecil yang sedang menangis di depan Anda. Ini bukan anak Anda. Bisa kita ibaratkan ini adalah anak yang terluka hatinya karena suatu masalah.



2. Kemudian silakan Anda pilih salah satu tangan Anda. Apakah tangan kanan atau tangan kiri yang Anda pakai untuk menolong anak tersebut.
3. Setelah memilih salah satu tangan tersebut, silakan Anda fokuskan di salah satu jari Anda, demikian:
 - a. Jari kelingking. Kita rasakan ada *ego state* “Pass” atau masalah sudah lewat.
 - b. Jari manis. Kita rasakan ada *ego state* “Over” atau masalah sudah berlalu
 - c. Jari tengah. Kita rasakan ada *ego state* “Obsolete” atau masalah sudah tidak berlaku lagi.
 - d. Jari telunjuk. Kita rasakan ada *ego state* “Free” atau masalah sudah bebas.
 - e. Jari Jempol. Kita rasakan ada *ego state* “Hug” atau pelukan dan cinta.

Setelah itu Anda rasakan bahwa anak kecil di depan Anda itu masuk ke salah satu badan Anda. Silakan Anda angkat salah satu tangan yang sudah Anda rancang tadi dan katakan “POOF” (diambil dari kata Pass, Over, Obsolete, Free) serta Hug. Sambil Anda memegang salah satu bagian tersebut.

Anda lakukan hal ini sampai emosinya menurun, hilang, dan lenyap.

Bisa saja bila Anda lagi di jalan dan Anda mendadak emosi, misalkan disalip atau dalam kerjaan mendadak, Anda menjadi marah, silakan Anda katakan POOF dan Hug sambil memegang bagian tersebut hingga hilang emosinya.





BAB 6

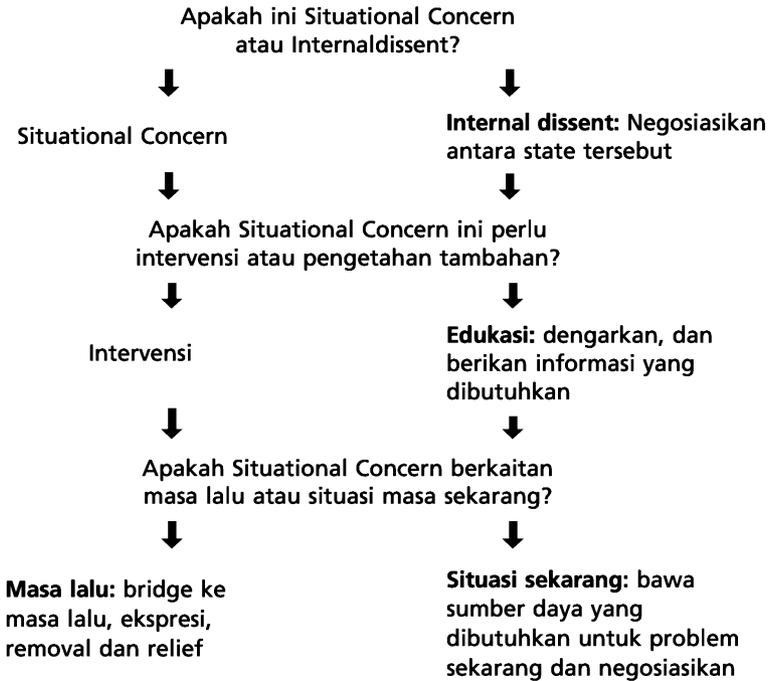


Client Problem Assesment

ASSESMENT FLOWCHART

Saat melakukan pengumpulan informasi, *ego state* mempunyai sebuah skema yang akan membantu Anda dalam mengidentifikasi masalah kliennya. Saat melakukan terapi atau konseling, tidak tertutup kemungkinan kita menggunakan tidak hanya satu hal tetapi juga memerlukan beberapa hal.

Menurut Gordon Emmerson (*Advanced Skills and Interventions in Therapeutic Counseling, 2006*), untuk memudahkan kegiatan terapi, terdapat enam hal yang harus diperhatikan, yaitu seperti yang tertuang dalam skema (*flowchart*) di bawah ini:



PENJELASAN ASSESMENT FLOWCHART

1. Internal Dissent :

Terdapat dua *state* atau lebih yang saling bertentangan atau berkonflik. Ini bisa berupa penundaan atau *procrastination*. Satu *state* mau melakukan ini, sedangkan *state* yang lain mau melakukan hal yang lain. Hal seperti ini kadang bisa menyebabkan sakit kepala karena sering terjadi internal konflik dan tidak pernah ada sebuah keadaan damai. Contoh: saya ingin berhenti bekerja dan berbisnis saja, tetapi di lain pihak, saya tidak berani mengambil keputusan dan lebih



aman bekerja seperti sekarang. Teknik yang disarankan untuk menangani masalah ini adalah *empty chair*.

Beberapa hal yang harus diperhatikan saat menangani permasalahan *Internal Dissent*:

A. Dapatkan pengetahuan yang jelas mengenai masalah yang terjadi antara setiap state yang saling berkonflik dan terlibat.

Anda bisa melakukan *interview* yang mendalam dan tanyakan kenapa setuju dan tidak setuju. Apa yang menyebabkan ini terjadi? Dan, bagaimana hubungan mereka selama ini. Dan, apakah ada bagian lain yang terlibat bila terjadi konflik internal.

B. Pastikan state mana yang duduk di setiap kursi

Ini kita perlukan untuk memastikan agar jangan tercampur antara *ego state* satu dengan *ego state* yang lain. Anda perlu menyiapkan beberapa kursi dalam rangka melakukan terapi. Sangat saya sarankan, Anda memakai kertas atau catatan, dan menuliskan nama *ego state* tersebut, lalu ditaruh di kursi. Hal yang paling penting lainnya adalah: konselor atau terapis jangan ikut bergeser dan pindah kursi, apalagi sampai menduduki kursi *ego state* klien Anda, karena hal ini akan menyebabkan klien Anda kebingungan.



C. Dengarkan setiap *state* untuk melihat maksud dari kedua belah pihak

Dengarkan *state* saat menyampaikan perasaan dan pendapatnya. Jangan diinterupsi. Dan, yang paling penting, konselor atau terapis tidak boleh memihak apalagi dengan suara keras. Inti tahapan ini adalah membiarkan mereka merasa didengarkan, dimengerti, dan di hargai.

D. Bantulah setiap *state* untuk melihat setiap sudut pandang *state* lainnya.

Sangat penting di sini, konselor atau terapis harus memberikan kesan kepada setiap *state* tentang betapa berharganya mereka dan betapa berharganya *state* yang lain. Juga perlu ditekankan bahwa setiap *state* juga bisa mengekspresikan pengertian dan pemahaman setiap *state*. Dan, tidak mungkin setiap *state* mengusir *state* yang lain. Kita harus menjadi mediator agar mereka berdua berdamai serta menghargai nilai positif setiap *state*.

E. Sarankan mereka untuk menghargai satu sama lain karena itu sangat baik

Konselor atau terapis juga bisa menganjurkan tiap *state* untuk saling menghargai, karena penghargaan merupakan sesuatu yang sungguh luar biasa. Anda bisa saja mengatakan "ya, memang saya tahu bahwa hal ini sulit, hanya bukankah luar biasa kalau kalian bekerjasama satu dengan yang lain?" Menariknya setelah mengatakan itu, kadang



betapa cepatnya perubahan yang terjadi: setiap *state* yang tadinya tidak suka satu sama lain akhirnya menjadi saling menghargai.

F. Negosiasikan setiap *state* untuk bekerjasama

Bila mereka sudah respek satu sama lain, ini merupakan kesempatan untuk menegosiasikan perilaku mereka satu sama lain dan saling menghargai. Anda harus fleksibel dalam melakukan negosiasi. Ini sama seperti Anda mendamaikan kedua orang yang berkonflik. Dan, kita menyarankan agar mereka bisa menjadi partner yang saling *men-support* satu sama lain untuk kesuksesan klien.

G. Sarankan setiap *state* untuk berkomunikasi langsung kepada setiap *state*

Sarankan agar setiap *state* langsung berbicara satu sama lain, berdasarkan kursi yang sudah ditentukan, supaya alur informasi bisa jelas dan bisa lebih menghargai satu sama lain. Yang paling penting, kalau mereka bekerjasama dengan baik, maka proses ini bisa dipakai untuk bekerjasama di kemudian hari.

H. Ucapkan terima kasih kepada setiap *state* yang telah bekerjasama mencapai tujuan.

Setelah selesai semua, ucapkan terima kasih kepada seluruh *ego state* yang telah membantu untuk mencapai sebuah solusi yang disetujui bersama. Dengan menaruh respek



kepada mereka, maka di kemudian hari Anda akan memperoleh bantuan dari mereka.

1. Jelaskan pada klien

Setelah selesai terapi, kita menjelaskan kepada klien dan kemudian kita bisa menanyakan apakah ada sebuah perbedaan setelah selesai melakukan terapi. Kita juga bisa menanyakan kalau-kalau mereka memiliki pertanyaan. Setelah ini, Anda bisa menutup sesi terapi atau konseling.

2. Klien sulit melakukan sesuatu pada *situational concern* yang berkaitan dengan permasalahan masa lalu.

Individu memberi respons terhadap situasi sekarang dengan tindakan yang sebenarnya tidak sesuai dengan keinginannya, dan ini dilakukan dengan tidak sadar. Kadang klien sendiri ingin melakukan hal yang positif, tetapi seperti ada sesuatu yang menggerakkan dia untuk melakukan sesuatu yang berlawanan. Contoh: pada sebuah *meeting*, mendadak dia tidak bisa berbicara, atau dalam kehidupan berkeluarga, klien suka tidak sadar melakukan KDRT.

Proses terapi yang dilakukan adalah:

A. Dengarkan dan pahami permasalahan klien

Dengarkan dan pahami permasalahan klien. Dengarkan dan usahakan Anda tidak melakukan interupsi. Yang perlu



Anda lakukan hanyalah memahami dan mengarahkan pada permasalahan utama karena tidak jarang klien berbicara terlalu lebar, sehingga mengakibatkan pembicaraan semakin menjauh dari akar masalah yang dicari.

B. Identifikasi penyebab terjadinya sebuah gejala yang tidak diinginkan

Dengan mengidentifikasi penyebab sebuah masalah atau gejala, kita mendapatkan *ego state* yang tepat untuk memperoleh terapi. Bagaimana cara pengidentifikasian? Pengidentifikasian sebab suatu permasalahan bisa dilakukan dengan mengumpulkan informasi, dalam hal ini, terapis dapat mengaplikasikan langkah-langkah yang telah dijelaskan dalam proses pengumpulan informasi di bab sebelumnya.

C. Kumpulkan informasi secara detail berkaitan dengan pengalaman tersebut dan berkaitan dengan gejala yang dialami

Dalam proses ini, kita bisa meminta dia membayangkan sambil memejamkan mata, situasi yang sudah dikumpulkan di atas. Kemudian Anda meminta klien untuk merasakan perasaan itu dan membuat kondisi *trance* dengan melakukan *Resistance Deepening Technique*. Setelah klien berada dalam kondisi *trance*, Anda dapat menerapkan *bridging*, yaitu membawa klien untuk menghadirkan diri aktualnya pada pengalaman-pengalaman masa lalu. Terapkanlah *Resistance Bridging Technique* hingga ditemukan akar masalah.



D. Berikan fasilitas untuk meresolusi trauma klien

Dalam proses ini, terapis menerapkan tiga langkah yang telah disebutkan di bagian sebelumnya, yaitu: **Ekspresi**, **Removal**, dan **Relief**.. Tiga hal ini merupakan fasilitas atau bantuan yang bisa digunakan untuk meredakan atau menghilangkan trauma dalam diri klien.

E. Future Pacing untuk memastikan keberhasilan terapi

Ajaklah klien untuk mengimajinasikan ke masa depan, dan merasakan sendiri: apakah masalah itu masih menjadi masalah atau tidak. Bila sudah tidak menjadi masalah, berarti permasalahan sudah terselesaikan. Kalau begitu, lanjutkan dengan memberikan ucapan terima kasih kepada seluruh *ego state* yang telah membantu, dan mereka semua bisa dipanggil kapan pun mereka mau.

F. Jelaskan kepada klien

Jelaskan apa yang dilakukan tadi dan jelaskan bahwa mereka bisa menggunakan *ego state* tadi untuk kemajuan mereka sendiri.

1. Klien sulit melakukan sesuatu pada *situational concern* berkaitan dengan permasalahan masa sekarang.

Individu mempunyai kesulitan untuk menjalin hubungan dengan orang lain atau sebuah situasi yang tidak berkaitan



dengan masa lalu. Contoh: Pekerjaan terlalu banyak, membuat saya stres. Anak saya membuat saya stres, tapi saya berusaha mengendalikan diri saya menjadi orang tua yang baik.

Proses untuk melakukan terapinya adalah sebagai berikut :

A. Dengarkan dan pahami masalah yang diungkapkan oleh klien Anda

Pada bagian ini, konselor atau terapis akan menggali apakah masalah ini berkaitan dengan masa lalu atau masa sekarang. Bila hal tersebut berkaitan dengan masa lalu, kita menggunakan teknik yang dijelaskan sebelumnya. Perhatikan kata-kata yang Anda digunakan.

Yang paling penting, Anda jangan menawarkan sebuah solusi apalagi yang berkaitan dengan solusi intelektual. Alasannya, bila masalah tersebut bisa diselesaikan dengan pikiran biasa, tidak mungkin mereka meminta tolong kepada Anda sebagai seorang profesional.

B. Identifikasi *ego state* mana yang menjadi masalah pada klien Anda.

Anda perhatikan setiap kata-kata dan emosi *ego state* yang eksekutif atau muncul di permukaan. Ini adalah bagian yang perlu kita tangani. Saya berikan ilustrasi:

Ada seorang klien saya yang minta diterapi karena mengalami masalah setiap diminta presentasi di depan umum. Dia selalu mengeluarkan keringat dingin. Saat saya mencari



tahu melalui imajinasinya, dia tidak berani presentasi dan langsung berkeringat dingin. Begitu saya identifikasi nama *ego state* yang membuat dia tidak berani presentasi itu, dia berikan nama Si Keringat Dingin. Maka, Si Keringat Dingin ini yang saya gunakan untuk mencari tahu masalah dan tugas berikutnya.

C. Bimbing klien Anda untuk menemukan *ego state* yang berkaitan dengan masalah mereka

Setelah itu, kita perlu menentukan *ego state* mana yang lebih tepat untuk menangani masalah itu. Bisa jadi *ego state* yang sekarang kita pilih, tidak mau menjalani tugasnya. Oleh sebab itu, kita harus mencari bagian yang tepat. Untuk ilustrasi kasus ini, kita berlanjut dengan kisah mengenai klien yang tidak berani presentasi di depan umum tadi:

Usai menemukan *ego state* Si Keringat Dingin, saya lalu mencoba mencari bagian di dalam dirinya yang selama ini berani untuk berbicara di depan orang banyak, namun bukan dalam konteks presentasi. Ternyata bagian tersebut ada di dalam dirinya. Bagian tersebut muncul saat dia mengobrol dengan teman-temannya. Lalu, saya gunakan *ego state* tersebut, yang diberi nama Si Nyaman, untuk membantu dan mengambil alih tugas Si Keringat Dingin. Dan, dengan senang hati, Si Keringat Dingin mengundurkan diri, dan dialih tugaskan pada Si Nyaman.



D. Bimbing klien untuk menentukan bagaimana mereka bersikap

Selain itu bisa jadi ada *ego state* lain yang bisa membantu untuk pelaksanaan yang lebih baik. Harusnya *ego state* Si Nyaman sudah cukup bisa membantu, namun yang jadi kendala adalah kadang *ego state* Nyaman belum mempunyai pengetahuan yang cukup tentang bagaimana seharusnya berkomunikasi saat presentasi. Jadi, kita memerlukan lagi sebuah *ego state* lain untuk membantu. Untuk ilustrasi hal ini, mari kita ikuti lagi kisah di atas:

Setelah nyaman mengambil alih tugas presentasi, saya menanyakan kepada klien saya untuk mengecek di dalam dirinya. "Saat presentasi, apa saja yang sebenarnya harus dilakukan khususnya untuk audience?", tanya saya. Jawabnya, "Saya membutuhkan pengetahuan yang memadai saat memberikan presentasi."

Lalu saya katakan, "seharusnya seperti bagaimana pengetahuan yang memadai itu?" (tujuan ini agar saya bisa dia merasakan *ego state*-nya dan saya bisa menentukan *ego state* mana yang akan kita pakai)

"Ya bisa menjawab dengan baik, apalagi untuk hal-hal yang berkaitan dengan bisnis. Pengetahuan bisnis harus memadai." Jawabnya.

Kemudian, saya tanyakan nama *ego state* ini, dia katakan namanya Si Otak Bisnis.



E. Fasilitasi negosiasi antar-ego state

Antar-ego state harus terjadi komunikasi karena kita telah tahu bahwa terdapat hubungan yang bisa saling membantu di antara mereka. Oleh karena itu, kita dapat mengusahakan suatu keadaan yang membuat klien bisa mendengarkan dan memahami masalah suatu *ego state*, dan klien pun bisa merespon permasalahan melalui *ego state* yang memang bisa membantu. Ilustrasinya adalah berikut ini:

Setelah muncul *ego state* Si Otak Bisnis, saya minta Si Otak Bisnis untuk berbicara langsung dengan Si Nyaman. Setelah mereka mencapai kesepakatan, saya minta dia untuk membayangkan ke masa depan, apakah dia sudah baik saat presentasi di depan umum? Dan, klien mengatakan bahwa dia sudah nyaman dan merasakannya sebagai hal yang menyenangkan. Setelah itu, ucapkan terima kasih kepada *ego state* yang telah membantu.

F. Jelaskan kepada klien

Setelah selesai melakukan terapi, jelaskan kepada klien kita kegunaan *ego state* yang sudah teridentifikasi untuk dipakai pada hal-hal yang lain.

1. Membutuhkan informasi atau pengetahuan tambahan

Kadang klien tidak mempunyai informasi atau pengetahuan berkaitan dengan suatu masalah. Ini berkaitan dengan kesadaran atau informasi-informasi yang sesungguhnya sudah pernah dia alami. Oleh sebab itu, kita



menyarankan untuk mendapatkan pengetahuan dulu. Ini bisa juga terjadi bila kita mencari *ego state* klien tersebut, tetapi *ego state* tersebut tidak ada. Maka, perlu kita berikan pendidikan atau pengetahuan tambahan.

2. Membutuhkan pertolongan untuk mengambil sumber daya yang dibutuhkan

Klien kadang membutuhkan bantuan kita untuk mengambil sumber daya yang dibutuhkan, dan dia butuh untuk diajarkan tentang bagaimana memanggil mereka bila dibutuhkan. Cara mengambil sumber daya telah dijelaskan di bab awal, beserta cara melakukannya. Ini bisa dipakai untuk *public speaking*, penjualan, dan lain sebagainya.

Saya secara pribadi mendapat manfaat yang luar biasa untuk pekerjaan saya sehingga kinerja saya menjadi lebih cepat dengan memakai cara ini.

3. Membutuhkan pertolongan medis

Tidak semua permasalahan klien berkaitan dengan *psychosomatic*. Oleh karena itu, ada saatnya, kita memerlukan bantuan dokter atau bidang medis untuk membantu masalah mereka. Sangat disarankan Anda memberikan rekomendasi ke bidang medis.





BAB 7



Aplikasi dan Kasus *Ego State Therapy*

Bab ini akan berisikan berbagai macam kasus yang dihadapi oleh klien, dan bagaimana mengaplikasikan terapi *Ego State* untuk menangani kasus-kasus tersebut. Kita bisa belajar dari langkah demi langkah serta dialog yang dicantumkan di sana. Yang jelas, kita bisa melihat betapa mudahnya penerapan terapi ini. Sekaligus, kita bisa mengamati pola dalam penanganan setiap kasus.

MENANGANI FOBIA

Menangani fobia pada dasarnya sama saja seperti menangani kasus-kasus lain. Yang membedakan hanyalah *introject*-nya, bisa berupa binatang, tumbuhan, sebuah situasi, dan lain sebagainya. Saya sajikan satu kasus mengenai fobia.

Pada sebuah pelatihan, ada seorang wanita-kita namakan saja Wati-yang mempunyai fobia terhadap cicak. Wanita tersebut meminta terapi untuk menangani fobia tersebut, sampai perasaannya enak dan minimal tidak menyentuh kulit dia saja.

Wati ini cukup imajinatif. Begitu membayangkan cicak, sudah muncul rasa takutnya terhadap cicak tersebut. *Body language*-nya sudah langsung menampakkan bahwa dia sangat bermasalah dengan cicak.

Maka, saya membantu untuk menangani fobia cicak tersebut dengan menggunakan *ego state therapy*, dan saya tuliskan alur dalam menangani fobia tersebut sehingga Anda dapat dengan mudah mengikuti prosesnya hingga selesai

Pengumpulan informasi

Di sini, saya memulai dengan menanyakan permasalahan Wati tersebut. Saya juga menjalin keakraban sebelum melakukan terapi, karena proses ini akan membantu sangat banyak dan membuat semua *ego state* tersebut merasa aman dan percaya dengan si terapisnya.

Terapis : coba ceritakan permasalahan Anda dan apa yang bisa saya bantu?

Wati : saya mempunyai fobia dengan cicak, dan ini sudah berlangsung lama sekali.

Munculkan Ego State-nya

Setiap perilaku pasti memiliki sebuah *ego state* yang melandasi sebuah tindakan. Jadi, kita bisa memunculkan *ego state* tersebut, dengan menyarankan klien untuk membawa dirinya dalam kondisi itu, melalui imajinasinya. Dengan demikian, *ego state* akan langsung muncul dan mudah



teranalisis dengan baik. Bila sudah muncul, bisa segera kita tanyakan kepada orang tersebut: siapa nama dari *ego state* tersebut.

Terapis : *Good*, sekarang coba Anda bayangkan ada cicak di depan Anda...

Body language Wati langsung berubah, dan mukanya menjadi pucat karena takut.

Wati : Jangan, Pak. Takut dan jijik sekali hiiii.....

Terapis : Kalau saya mundurkan cicaknya sekitar lima meter dari Anda bagaimana?

Wati : Saya oke, Pak.

Terapis : Oke, sekarang saya tanya dari skala 1-10. Di mana satu sangat tidak takut atau jijik dan sepuluh sangat takut, Anda di angka berapa sekarang?

Wati : Enam, Pak.

Terapis : *Good*. Sekarang silakan tingkatkan menjadi angka delapan. Bisa? Ditingkatkan saja rasa yang tidak enak itu.

Wati : Sudah, Pak.

Muka dan bahasa tubuhnya tampak gelisah.

Terapis : Kalau saya tanya kepada Anda, apa nama *state* atau sebuah perilaku dari keadaan Anda sekarang ini?



Wati : Jijik.

Terapis : Boleh saya panggil Si Jijik?

Wati : Boleh, Pak. Silakan.

Terapis : Terima kasih Si Jijik, telah hadir dan mau berbicara dengan saya. Apa tugas Si Jijik untuk Wati?

Wati : Untuk melindungi Wati dari perasaan jijik cicak.

Bridging dan mencari akar penyebabnya

Dalam menangani sebuah kasus, kita harus mencari akar masalahnya karena akan mempermudah kita untuk dapat menentukan atau membantu penanganan kasus klien tersebut.

Terapis : Silakan Anda perbesar terus perasaan tersebut, lalu pejamkan mata Anda. Silakan pertahankan rasa emosi tersebut. Kira-kira Si Jijik ini tua atau muda?

Wati : Tua, Pak.

Terapis : Oke, kira-kira kapan pertama kali muncul perasaan jijik ini?

Wati : Sekitar umur 15 tahun, Pak.

Terapis : Oke, silakan Anda menjadi umur 15 tahun. Apa yang Anda lihat pertama kali, Anda merasa ini seperti di dalam atau di luar ruangan?

Wati : Di dalam ruangan.

Terapis : Sendiri atau bersama orang lain?

Wati : Sendiri.



Terapis : Coba ceritakan keadaan di sana.

Wati : Saya dikamar, lalu saya membuka pintu, dan saya kejatuhan cicak.

Ekspresikan emosinya

Kunci dalam melakukan terapi *ego state* adalah si *ego state* yang bermasalah tersebut harus mengungkapkan apa yang menjadi emosi negatif, karena kesulitan untuk berekspresi merupakan bagian yang menghambat dia dalam penyembuhan kasus apa pun.

Terapis : Oke, silakan Anda munculkan cicak tersebut di depan Anda.

Wati : Hiiii.... jijik, Pak (dengan raut muka yang takut).

Terapis : Tenang, sekarang kita ubah cicak tersebut menjadi sebesar 1 inchi, dan dia di depan Anda.

Wati : Hehehehe.... kecil banget ya.

Terapis : Silakan Anda ekspresikan kemarahan Anda kepada cicak tersebut. Silakan keluarkan semua dan ungkapkan.

Wati : Cicak brengsek..... Bikin saya takut sama kamu saja. Sana pergi.

Removal *emosinya*

Setelah diekspresikan emosinya, proses berlanjut dengan membuang emosi tersebut. agar emosi tersebut tidak muncul lagi secara lebih permanen.



Terapis : Usir cicak tersebut.

Brak..... ternyata cicak imajinasi tersebut diinjak oleh dia.

Terapis : Apa yang terjadi?

Wati : Saya injak, mati (sambil ada perasaan senang terpancar di wajahnya)

Terapis : Oke, silakan kamu tendang cicak tersebut jauh-jauh.

Dia menendangkan kakinya seakan-akan cicak tersebut di usir dari dia.

Wati : Sudah jauh, Pak. Sudah hilang.

Terapis : Bagaimana perasaan Anda sekarang?

Wati : Sudah lebih baik, Pak.

Tenangkan Vaded Ego State dengan Normal Ego state

Setelah melepaskan masalah tersebut, proses terapi perlu ditindaklanjuti dengan menenangkan emosi yang mengganggu tadi dengan meminta *ego state* yang lebih dewasa untuk lebih mau membantu dengan sukarela.

Terapis : *Good*, sekarang saya berbicara dengan Wati. Wati, sepertinya perasaan jijik sudah jauh lebih baik. Nah, Sekarang apakah ada *ego state* atau



part atau bagian yang mau membantu Si Jijik untuk merasa lebih baik dan merasa disayang, serta mau mengasuh? Bagian tersebut adalah bagian yang lebih dewasa.

- Wati : Ada, Pak, namanya Berani.
- Terapis : Boleh saya bicara dengan berani?
- Wati : Boleh, Pak. Silakan.
- Terapis : Terima kasih Berani karena Anda telah muncul. Apa tugas Si Berani untuk Wati?
- Wati : Membantu Wati agar berani dalam semua tindakan dia.
- Terapis : *Good*, apakah Si Berani mau membantu, menyayangi, mengasuh Si Jijik untuk menjadi lebih baik?
- Wati : Mau, saya mau.
- Terapis : *Good*, silakan Anda bersalaman dan berpelukan. Katakan kepada Si Jijik bahwa Anda akan menjaga dan membantu Si Jijik untuk lebih baik
- Wati : (sambil mengangguk). Jijik, saya akan bantu kamu untuk menjadi lebih baik dan saya mencintai kamu (sambil memperagakan bahwa "Berani" memeluk "Jijik")
- Terapis : Oke, *good*. Sekarang bagaimana perasaan Jijik? Sudah lebih baik?
- Wati : Belum terlalu, hanya lebih baik sedikit.
- Terapis : *Good*, sekarang saya mau bicara dengan wati kembali. Wati, kira-kira bagian atau *part* mana yang mau membantu mengasuh dan menjaga jijik untuk menjadi lebih baik?



- Wati : Ada, bagian “masa bodoh”
- Terapis : Oke, terima kasih “Masa Bodoh” telah hadir. Apa tugas “Masa bodoh” terhadap Wati?
- Wati : Untuk membuat Wati cuek dengan keadaan sekitar.
- Terapis : *Good*, apakah “Masa Bodoh” mau membantu Si Jijik menjadi lebih baik? Menyayangi dan mengasuh Si Jijik? Bila mau, silakan Anda berpelukan dan katakan bahwa kamu menjaga dan menyayangi Jijik dengan sepenuh hati.
- Wati : Yup, saya mau. Jijik, saya akan bantu kamu dan menjaga kamu. (Sambil memperagakan berpelukan)
- Terapis : *Good*, bagaimana perasaannya sekarang?
- Wati : Sudah jauh lebih baik.

Ubah nama state yang powerless menjadi state yang lebih empowering

Bagian yang tidak kalah pentingnya setelah me-relief adalah mengganti nama *ego state* yang negatif tersebut menjadi yang positif. Dengan lebih positif, *ego state* akan lebih memberdayakan (*empowering*).

- Terapis : Oke, karena sekarang sudah lebih baik maka bolehkah saya mengganti nama Anda menjadi lebih positif?
- Wati : Boleh, namanya “geli”
- Terapis : Oke, mulai hari dan seterusnya nama Jijik berganti



nama menjadi Geli. Dan silakan sekarang Wati mengimajinasikan di masa depan apakah Anda sudah berani dengan cicak?

Wati : Sudah lebih baik, dan asal jangan kena kulit saya saja. Saya oke.

Future Pacing

Untuk memastikan bahwa terapi tersebut benar-benar berhasil atau tidak, maka perlu dilakukan *future pacing*. Cara melakukan *future pacing* hanyalah dengan mengimajinasikan ke masa depan dan membayangkan bila ketemu masalah itu lagi, apakah masalahnya akan muncul atau tidak sama sekali, atau kalau perlu kita bawa dia ke kondisi yang sesungguhnya yang sebelumnya mengganggu dia.

Terapis : *Good*, sekarang silakan Anda imajinasikan ada cicak di tangan saya sambil Anda membuka mata Anda.

Saya sodorkan ke mukanya dan Wati tidak memberikan reaksi sama sekali. Dia sangat tenang.

Wati : Tidak apa-apa. Sudah oke, *kok*, Pak.

Terapis : *Good*. Saya mau mengucapkan banyak terima kasih kepada "Geli", "Berani", dan "Masa bodoh" yang telah membantu proses ini. Mulai hari ini dan seterusnya, kalian semua akan mem-



bantu Wati untuk menjadi lebih baik dan lebih baik.

Itu merupakan salah satu kasus *fobia*. Bagaimana bila itu berupa gempa atau takut ketinggian atau hal lainnya? Caranya juga sama, hanya cicak yang di atas di ganti dengan memanifestasikan atau memvisualisasikan seakan gempa itu adalah sebuah sosok, dan begitu juga ketinggian divisualisasikan sebagai sosok atau sebuah bentuk. Prosesnya tetap: *ego state* yang menjadi masalah mengekspresikan perasaannya, lalu di-*remove* serta ditenangkan (*relief*). Semua proses ditutup dengan *Future pacing*.

Melakukan *Anger Management*

Untuk memperkaya Anda, kembali saya sajikan sebuah kasus. Dalam hal ini, kasus tentang cara untuk mengontrol kemarahan. Ini bisa disajikan untuk tambahan dalam menangani kasus.

Seorang klien yang saya tangani ini, sebut saja Ibu Ica, mengaku memiliki kesulitan untuk meredakan amarah yang tidak terkontrol. Bahkan menurut beliau, kemarahan tersebut ia akui, berdampak buruk pada hubungannya dengan anak dan suami. Beliau menganalogikan emosi marahnya bagaikan korek api yang disulut langsung berapi.



Pengumpulan Informasi

- Terapis : Bisa Anda jelaskan hal apa yang bisa memancing Anda cepat marah ?
- Ica : Kalau ada sesuatu hal yang tidak sesuai dengan aturan, rencana saya, atau saya merasa sudah dimanfaatkan sama orang lain.
- Terapis : Oke. Kapan pertama kali Anda merasakan sebagaimana tadi Anda sebutkan hal itu dapat memancing kemarahan Anda?
- Ica : Sejak SMA.
- Terapis : Oh. *Good*. Sejak SMA. Tentunya ada peristiwa penting pada masa SMA tersebut, bisa Anda ceritakan?
- Ica : Saya piker, karena saya merasa orang tua saya pilih kasih.
- Terapis : Oke. Ada berapa saudara?
- Ica : Tiga. saya anak tengah, dengan kakak perempuan, dan adik laki-laki.
- Terapis : *Good*. Oke, kira-kira hubungan Anda dengan Kakak atau Adik *gimana*?
- Ica : Kalau dengan Kakak, saya *nggak* terlalu dekat, tapi *sama* adik, saya dekat.

Hal yang diungkapkan klien, sebagai hal yang mampu memancing amarah beliau, perlu digali lebih dalam. Terapis pun mengganti topik pembicaraan ke topik sebelumnya.



Terapis : Oke, Ibu Ica, dari tiga hal yang Anda kemukakan tadi. Sebagaimana Anda bilang mampu memancing amarah Anda, bisa beritahu, mana yang lebih kuat pengaruhnya?

Ica : Hmm..... Terutama saat merasa dimanfaatin.

Terapis : Oke, *good*. Boleh diceritakan kejadian menyangkut hal tersebut terakhir ini? Silakan.

Kemudian Ibu Ica bercerita panjang lebar mengenai kejadian terakhir yang membuatnya merasa dimanfaatkan oleh rekan kerja yang sudah dikenal lama, dan telah menipu dia dalam jumlah yang cukup besar. Kini, bahkan rekan kerjanya itu telah menghilang. Kemudian saat dia menceritakan tadi, terlihat dia sudah memunculkan sebuah bahasa tubuh yang berbeda. Lantas saya bertanya:

Terapis : Kira-kira marahnya Ibu seperti apa *sih*, apa yang terjadi saat Anda marah?

ica : Yah, tidak sampai apa-apa *sih*.

Terapis : Bukankah Anda mengatakan bahwa Anda cepat sekali marahnya?

Ica : Ya, hanya *nyesek aja sih*, tapi imbasnya itu. Saya jadi marah-marah ke anakku, atau ke suaminya. Efeknya seperti itu.

Terapis : Oooo..jadi Anda melampiaskan amarah Anda, dan saat kesal, emosi Anda *nyerempet-nyerempet* ke masalah sama anak atau suami Anda, ya?

Ica : Iya, jadi langsung sensitif. Misal, kalau pulang, saya langsung marah



Terapis : Oo..jadi sebenarnya, bukan marah dong, tapi sensitif? Lebih ke arah sensitif kan?

Ica : Iya.

Munculkan Ego State-nya

Terapis : Oke, *good*. Saya mau bertanya pada Anda. Tadi Anda bilang sensitive, yah. Rasa sensitifnya ada di mana *sih* kira-kira? Di bagian tubuh yang mana, Anda rasakan saja. Anda lihat ke depan, jangan lihat saya. Coba rasakan sensitifnya.

Ica : Di dada.

Ucap Bu Ica sembari menunjukan tangan ke dadanya.

Terapis : *Good*. Perasaan di dada tersebut kalau boleh, saya sebut Sensi yah, oke?

Ica : Si Sensi, boleh.

Terapis : Oke, boleh saya sebut Si Sensi, ya. *Good*, sekarang saya tanya kepada Si Sensi yah, apa peranan Si Sensi terhadap Ica?

Ica : Hmm, peranan Si Sensi itu ya untuk melindungi dia agar berhati-hati, jangan sampai dibohongin sama orang yang semau-maunya.

Terapis : Berarti untuk melindungi, ya. *Good*. Sekarang tolong Anda pejamkan mata. Kira-kira *nih*, dari skala angka satu sampai sepuluh, di mana sepuluh yang berarti sangat sensi, dan angka satu sangat tidak sensitif, Si Sensi ini ada di angka berapa ya?.



Ica : Sembilan.

Terapis : Sembilan. *Good*, tetap pejamkan mata, Jadi *inget yah*, tetap pejamkan mata saja biar lebih enak. Oke, perasaan Sensi tersebut tolong diperbesar rasanya. Rasakan dari ujung kepala hingga ujung kaki. Di *double*, diperbesar semua. *Good*, boleh saya tahu, kira-kira perasaan sensi ini tua atau muda *nih*?

Ica : Tua.

Terapis : Oke, kira-kira umur berapa perasaan sensi ini pertama kali muncul?

Ica : Dua puluhan.

Terapis : Oke, dua puluhan. Apa pernah sebelum umur dua puluh, muncul perasaan sensi ini sebelumnya? Rasakan saja, apa pun angka dan jawabannya yang muncul, Anda tinggal jawab saja.

Klien terdiam merasakan perasaan tersebut

Bridging dan Mencari Akar Penyebabnya

Terapis : Oke. Sebelum umur dua puluh, apa pernah perasaan sensi ini muncul?

Ica : Belum pernah.

Terapis : *Good*. Sekarang saya minta Anda kembali ke umur dua puluh. Anda merasa seperti di dalam atau di luar ruangan?

Ica : Di dalam.

Terapis : Sendiri atau bersama orang lain?



- Ica : Berdua.
- Terapis : *Good*, berdua dengan siapa, boleh Anda diceritakan?
- Ica : Berdua *sama* Mama.
- Terapis : Oke, bisa diceritakan apa yang terjadi dan Anda rasakan di sana?
- Ica : Mama minta uang saya.
- Terapis : Oke, Mama minta uang *sama* Anda, terus?
- Ica : Saya masih kuliah.
- Terapis : Oke, Anda masih kuliah. Ingat ya, hal ini terjadi di masa lalu, bukan di masa sekarang. Anda hanya bisa menceritakan apa yang Anda lihat atau rasakan.

Terapis menegaskan agar klien tidak ikut merasakan emosinya melainkan sekedar *flashback* ke masa tersebut, dan menontonnya.

- Ica : Saya memberikan les privat kepada anak-anak SD.
- Terapis : Oke. *Good*, lalu Mama minta uang? Apa yang terjadi kemudian?
- Ica : Kami akhirnya bertengkar.
- Terapis : Oke. Saya minta Anda mu dah? Oke, boleh saya bicara sama Mama?
- Ica : Boleh.

Terapis meminta *Introject* mama untuk hadir. Dan, Ica menjadi sebagai sosok mamanya.



- Terapis : Oke, terima kasih Mama sudah hadir. Tadi, Mama sudah mendengar apa kata Ica, khususnya dari Si Sensi, bukan? Mama sudah dengar *kan* apa kata sensi? Apa pendapat Mama mengenai hal ini?
- Ica : Aku kan tidak punya uang, siapa lagi kalau bukan anakku yang bisa aku mintain uang, siapa lagi selain kamu?
- Terapis : Bukannya mama punya anak kedua dan anak ketiga. Anak pertama kan ada, anak ketiga juga?

Terapis mendapatkan informasi bahwa Bu Ica mempunyai 2 saudara kandung, dan Bu Ica adalah anak ke dua

- Ica : Yah, mereka kan tidak bisa *diharapin*.
- Terapis : Kenapa hanya Ica yang satu-satunya bisa Mama *harapin*?
- Ica : Yah, karena Ica saja yang punya uang banyak.
- Terapis : Ooo gitu... jadi Mama harusnya ngomong *dong*, kalau itu alasan mama. Mama sebenarnya sayang sama Si Sensi, *kan*? Mama kasihan *nggak*, *ngelihat* Si Sensi *gitu*, sampai terluka perasaannya.
- Ica : Kasihan.

Pelepasan emosi klien dengan bantuan Introject

- Terapis : Boleh *kan*, Mama bicara sama Si Sensi, kalau Mama sayang dan mencintai sensinya?



- Ica : Mama sayang sama Si Sensi.
 Terapis : Silakan, Mama boleh peluk Si Sensi
 Ica : Boleh.
 Terapis : Oke, Mama. Silakan peluk.

Ica dalam bayanganya sedang dipeluk mamanya

- Terapis : Sudah, Mama? Kalau sudah, katakan sudah.
 Ica : Sudah.
 Terapis : Oke, sekarang saya ingin bicara lagi dengan Si Sensi. Sensi bagaimana perasaanmu? Sudah jauh lebih baik perasaannya? Sudah merasa lebih lega, merasa lebih dicintai?
 Ica : Sudah.
 Terapis : *Good*, sekarang Mama boleh kita minta pergi ?
 Ica : Boleh.
 Terapis : Oke, silakan bilang Mama boleh pergi.
 Ica : Mama silakan pergi.
 Terapis : Mama sudah pergi?
 Ica : Iya.
 Terapis : Bagaimana Sensi, sudah lebih baik perasaannya?
 Ica : Sudah lebih baik.
 Terapis : Oke, saya akan bicara dengan Ica. Ica, ada tidak sebuah perasaan, sebuah emosi atau sebuah peranan dalam diri Anda yang bisa mencintai sensi sepenuhnya, yang lebih dewasa, dan yang lebih bisa menyayangi.



Tenangkan Vaded Ego State dengan Normal Ego State

Ica : Ada.

Terapis : Ada, oke. Emosi apa itu, kalau boleh saya tahu?

Ica : Pemaaf.

Terapis : Pemaaf. Oke, bisa munculkan Si Pemaaf?

Ica : Bisa

Kemudian klien berubah menjadi Si Pemaaf. Dan, dia menjawab sebagai *state* Pemaaf yang merupakan bagian dari diri Ica.

Terapis : *Good*. Terima kasih Si Pemaaf telah hadir. Apa peranan Si Pemaaf bagi Ica, kalau boleh saya tahu?

Ica : Yah, supaya, marahnya dia, kesalnya dia, di hatinya itu hilang.

Terapis : Sekarang Si Pemaaf mau tidak mencintai dan membantu Si Sensi untuk membuat perasaannya menjadi lebih baik?

Ica : Mau.

Terapis : Oke, silakan Si Pemaaf bicara sama Sensi. Katakan bahwa Sensi akan menyayangi dan akan *men-support* Si Sensi.

Ica : Sensi, ayo sama-sama kita menyayangi dia. Kalau dia marah, kasihan dia. Sedikit-sedikit marah, dia jadi tidak bisa fokus. Ayo kita bantu dia.



Terapis : Sudah selesai? Silakan katakana: saya sayang, saya cinta sama kamu.

Ica : Saya sayang kamu.

Terapis : Bagaimana perasaannya, sudah jauh lebih baik?

Ica : Sudah lebih baik.

Kadang seorang klien tidak berterus terang. Jadi kita harus memastikan sekali lagi.

Terapis : Yakin bener, yah.

Ica : Yakin, Pak. Sudah enak.

Ubah Nama State yang Powerless menjadi State yang Empowering

Terapis : Oke, sekarang boleh saya minta mengganti nama Sensi menjadi namanya yang lebih positif?

Ica : Boleh

Terapis : Apa nama gantinya yang positif?

Ica : Ketawa.

Terapis : Oke, KJetawa yah. Mulai hari ini Sensi berganti nama menjadi Ketawa.

Ica : Boleh.

Future Pacing

Terapis : Oke sekarang, saya minta Ibu Ica membayangkan, misalkan ada kejadian lagi. Mudah-mudahan



bukan masalah tertipu atau apa pun, melainkan suatu kejadian yang tidak menyenangkan. Kirakira sekarang, bagaimana kalau Bu Ica bertemu anak atau dengan suami, apa perasaan Anda masih kesulut lagi, atau sudah jadi lebih baik?

Ica : Jadi ketawa.

Terapis : Jadi ketawa. Oke. Berarti bagus sekali yah. Terima kasih kepada Si Ketawa, terima kasih kepada Si Sensi, dan juga terima kasih kepada Mama yang *men-support* Bu ica. Mereka bertiga bisa dipanggil apabila Bu Ica membutuhkannya. Dan, mereka akan *support* Bu ica untuk mencapai impian Bu Ica. Bu Ica bisa buka mata Ibu kapan pun Ibu mau.

Menangani Rasa Tidak Percaya Diri

Kasus ini membahas mengenai penanganan rasa tidak percaya diri seorang klien disebabkan oleh suatu masalah di masa lalu. Pembahasannya sebagai berikut:

Munculkan Ego State-nya

Terapis : Bisakah Anda munculkan sebuah peristiwa di saat Anda mengalami kejadian itu.

Riki : Sudah, Pak.

Terapis : Bisakah Anda rasakan sensasi perasaan tersebut?

Riki : Bisa, Pak.



Terapis : Silakan Anda pejamkan mata, dan rasakan sensasi perasaan tersebut. Apa kira-kira nama emosi atau perasaan tersebut?

Riki : Minder.

Ekspresikan Emosinya

Terapis : Oke. Boleh saya tahu peran Si Minder bagi Pak Riki?

Riki : Biar tidak takut salah bicara.

Terapis : Oo...takut salah bicara. Apakah ada lagi?

Riki : Takut *diketawain*.

Terapis : Kira-kira kalau dikasih nama, ini Minder atau Takut?

Saya merasa bahwa Riki memunculkan sebuah emosi antara minder dan takut. Jadi saya mencoba mencari tahu lebih dalam lagi

Riki : Iya, takut.

Terapis : Jadi, boleh kita sebut perasaan ini takut?

Riki : Boleh.

Munculkan Normal Ego State-nya

Terapis : Kira-kira pernah ada kejadian di masa lalu di mana Bapak Riki merasakan percaya diri?

Riki : Pernah.

Terapis : Boleh Anda ceritakan kejadiannya, kapan dan bagaimana?



Riki : Saat saya kelas 2 SMP. Saya merasa percaya diri sekali karena pintar matematika, dan saat itu saya bisa menjawab soal-soal.

Terapis : Bisa Anda ingat situasinya, semisal bangku Anda atau suasana kelas saat itu? Silakan Anda bayangkan. Sudah?

Riki : Sudah.

Terapis : Bagus. Rasakan emosi percaya diri tersebut. Saya minta Anda memperbesar atau menggandakan perasaan percaya diri tersebut.

Riki : Sudah.

Terapis : Oke. Boleh saya bicara dengan Si Percaya Diri?

Riki : Boleh.

Terlihat bahasa tubuh Riki sangat Percaya Diri. Dan, Riki berbicara sebagai Percaya diri.

Terapis : Terima kasih karena Percaya Diri telah hadir. Boleh saya tahu, kira-kira apa peran Si Percaya Diri bagi Bapak Riki?

Riki : Membuat Riki percaya diri, dan bicara berani tanpa takut salah atau takut dicemooh.

Terapis : Oh. *Good* dong kalau begitu. Berarti Si Percaya Diri bisa membantu Si Takut yah, agar tidak takut salah ngomong dan tidak takut diketawain?

Riki : Iya.

Terapis : *Good*. Silakan Si Percaya Diri berbicara dengan Si Takut.



Tenangkan Vaded Ego State dengan Normal Ego State-nya

- Riki : Takut, kita bisa sama-sama bantu Riki biar dia lebih berani. Biar Riki merasa lebih baik saat dia ingin mengutarakan perasaannya dan pendapatnya.
- Terapis : Sudah selesai?
- Riki : Sudah, Pak.
- Terapis : Boleh saya berbicara dengan Si Takut?
- Riki : Boleh, Pak.
- Terapis : Bagaimana perasaannya? Sudah lebih berani dan percaya diri?
- Riki : Iya, Pak, sudah lebih berani dan percaya diri.

Ubah Nama State yang Powerless ke State yang Lebih Empowering

- Terapis : Bolehkah, bila Si Takut kita ganti dengan nama yang lebih positif? Kira-kira dikasih nama apa yah, Pak?
- Riki : Berani.
- Terapis : *Good*. Jadi sekarang Si Takut sudah berganti nama menjadi Si Berani yah, Pak?

Future Pacing

- Terapis : Bisa Anda bayangkan di masa depan, jika Anda berada dalam situasi di mana Anda hendak me-



nyampaikan pendapat atau mengemukakan ide, apakah Anda sudah berani?

Riki terdiam dan membayangkan ke masa depan.

Riki : Sudah.

Terapis : *Good*. Terima kasih, Si Berani, dan terima kasih Si Percaya Diri karena sudah membantu Riki. Mulai hari ini dan seterusnya, kalian bisa dipanggil kapan pun Riki merasa perlu dan membutuhkannya. Dan, kalian akan membantu Riki dengan sepenuh hati. Kini, Riki boleh membuka mata kapan pun Riki mau.

Kemudian, Riki membuka matanya.

Terapis : Bagaimana perasaan Bapak? Sudah *Good*?

Riki : *Good*.

Menangani Permasalahan Keluarga

Melalui konsep *ego state therapy*, kita bisa mengetahui bahwa setiap perilaku kita yang buruk dapat diasumsikan dengan citra: anak kecil yang sedang menangis atau biasa disebut, *wounded child*. Oleh karena itu, anak ini harus ditenangkan oleh *ego state* yang lebih dewasa (*mature*), dan yang lebih memiliki sifat mengasuh dan mencintai (*nurturing*). Artinya, ini adalah aplikasi *penenangan (relief)* dalam prosedur Ekspresi, *Removal*, dan *Relief*.



Kita juga mengetahui bahwa seluruh emosi, baik positif maupun negatif, pasti memiliki latar belakang atau sebuah peristiwa, baik yang terjadi di masa lalu maupun baru-baru ini.

Konsep ini bisa dipakai untuk menangani masalah keluarga, baik pasangan kita maupun anak. Ini bisa dilakukan dengan melakukan intervensi langsung terhadap *ego state* tanpa harus melalui proses terapi.

Saya sajikan sebuah kasus keluarga yang terjadi saat pelatihan, yang bisa dijadikan acuan dalam memberikan terapi keluarga, baik terhadap pasangan maupun anak.

Kasus anak yang bermasalah dengan orang tuanya

Kasus 1:

Ada seorang ibu dalam pelatihan *ego state therapy* yang bercerita tentang anaknya yang beranjak remaja. Anak ini berumur 16 tahun dan rupanya, mulai melawan kepada orang tuanya, khususnya ibunya. Ibunya ingin masalah ini bisa dibereskan, terutama saat itu juga, karena ibu tersebut datang beserta anaknya serta suaminya.

Pengumpulan Informasi

Saya mengumpulkan informasi dan mendapatkan bahwa anak tersebut, sebut saja Iwan, mulai melawan kepada ibunya karena dia merasa sosialisasinya dibatasi. Ibunya selalu mengatur dengan siapa ia harus berteman, dengan alasan



takut kalau Iwan nanti merokok. Iwan marah sekali baik dengan perlakuan ibu maupun, secara khusus bapaknya.

Kemudian, saya kumpulkan informasi dari Ibunya bahwa lingkungan tinggal mereka tidak baik, serta ibunya juga jarang di rumah karena kesibukan bekerja, dan di sini terlihat bahwa ibu dan Iwan sudah jarang berkumpul dan berkomunikasi dengan baik. Sekali berkomunikasi, yang terjadi malah pertengkaran. Begitu juga bapaknya. Ia menginginkan Iwan menjadi seperti orangtuanya, yang sukses di bidangnya.

Mengakses Ego State yang Bermasalah

Saya meminta Iwan untuk menceritakan semua masalahnya dan kondisi dirinya yang terluka tersebut. Dia menceritakan semua, dan terlihat saat itu, bahasa tubuhnya sudah mulai berubah menjadi seseorang yang merasa marah sekali dan kecewa sekali. Dalam hal ini artinya, Iwan sudah masuk ke salah satu *ego state*-nya. Dan di sini, terapis tidak perlu memberikan nama karena dia sudah mengakses *ego state*-nya saat dia kecewa dan marah.

Mengekspresikan Masalah

Dalam hal ini *introject* (ibu dan bapaknya) telah hadir secara fisik atau nyata, maka Saya meminta Iwan untuk mengekspresikan apa yang menjadi uneg-unegnya. Ibu dan bapaknya saya minta untuk mendengarkan dan setelah dia mendengarkan seluruh uneg-unegnya, Saya minta mereka



untuk menanggapi dengan positif kekecewaan Iwan agar Iwan mempunyai persepsi mengenai apa yang menjadi masalah.

Tenangkan Vaded Ego State (terluka) dengan Ego State yang mature dan Nurturing

Setelah itu, saya menanyakan kepada ibunya, apakah ibunya menyayangi Iwan, dan ibunya menjawab bahwa dia sangat menyayangi Iwan. Dan, apakah ibunya kasihan melihat kondisi Iwan seperti itu, dan dijawab bahwa dia kasihan. Kemudian, saya tanyakan lagi apakah ibu bersedia untuk meminta maaf kepada Iwan, dan Ibunya pun menjawab bersedia. Lalu, pertanyaan yang sama pun saya sampaikan kepada ayahnya. Jawabannya serupa: si ayah bersedia.

Saya meminta kepada ibu dan bapaknya untuk memunculkan rasa sayang dan perasaan bijaksana terhadap anaknya. Saya meminta Iwan untuk memunculkan situasi di mana saat dia terluka, dan saya tanyakan rasa sensasi terlukanya ada di tubuh sebelah mana? Dia tunjukkan bahwa di dada. Dia merasa sakit sekali karena tidak dipercaya orang tuanya.

Lalu, saya meminta Ibunya untuk berdiri dan memeluk Iwan sambil mengatakan kepada Iwan bahwa Ibu mencintainya, dan menyayangi Iwan, serta meminta maaf. Saya juga membimbing Iwan untuk memaafkan ibunya. Setelah mereka berpelukan dan bertangis-tangisan, saya meminta ayahnya untuk melakukan hal yang sama. Setelah selesai,



saya meminta mereka bertiga untuk saling berpelukan dan saling memaafkan.

Future Pacing

Setelah selesai, saya bertanya kepada anaknya mengenai perasaannya.

“Bagaimana perasaan Anda?”

“Sudah jauh lebih baik, Pak.”

Kemudian saya bertanya lagi, “Apakah Anda akan mendengarkan orang tua Anda dan menjadi anak yang baik?”

“Ya, saya akan menjadi anak yang baik buat ibu dan bapak saya.”

Lalu, saya lanjutkan kepada ibu serta bapaknya sambil bertanya

“Apakah Bapak dan Ibu mau memahami dan mencintai Iwan dengan sepenuh hati?”

“Ya kami bersedia.”

Menjelaskan kepada klien

Sesudah proses terapi selesai, saya lanjutkan dengan memberikan penjelasan proses terapi tadi. Dan, mereka terlihat gembira sekali dari hasil terapi tadi.

Kasus 2:

Kasus kedua memiliki kategori yang sama, yaitu anak yang bermasalah dengan orangtuanya. Klien, sebut saja bernama



Devi, mengemukakan bahwa dirinya memiliki hubungan yang buruk dengan neneknya, bahkan ia merasa tidak nyaman berada di dekat neneknya tersebut. Berikut sesi terapinya:

Pengumpulan Informasi

Terapis : Apa yang mau ditransformasikan hari ini?

Devi : Saya sangat benci dengan nenek saya. Saking bencinya, bahkan saat ia menasihati hal yang baik pun, saya menunjukkan ketidaksukaan saya padanya. Saya merasa durhaka, tapi saya merasa tidak bisa mengendalikan diri.

Tanyakan Outcome dari Terapi

Terapis : Oke. Apa harapan Anda dari sesi terapi ini kira-kira?

Devi : Saya ingin memaafkan beliau karena dendam ini menyiksa saya. Saya merasa sangat bersalah dan durhaka. Tapi saya tidak mampu mengontrol diri untuk setidaknya berpura-pura baik sama beliau. Apalagi beliau sudah tua. Saya ingin beliau tahu saya sayang dia.

Terapis : Itu saja?

Devi : Ya. Saya ingin menunjukkan bahwa saya sayang dia, dan meyakinkan dia bahwa saya bukan cucu durhaka.

Terapis : Bisa Anda jelaskan maksud durhaka tersebut?



- Devi : Saya pernah diberi label seperti itu, dan memang hubungan kami sangat buruk. Saya sering membantah nasihat beliau, keras kepala. Beliau suka mengatur-ngatur dan bawel. Dan, saya tak tahan untuk tidak menukas, dan merasa tidak nyaman dengan hal itu.
- Terapis : *Good*. Boleh Anda rasakan perasaan saat Anda berhadapan dengan nenek Anda, dan saat beliau memberikan masukan kepada Anda? Silakan Anda pejamkan mata, dan apabila perasaan tersebut sudah ketemu, tolong katakan.

Munculkan Ego State-nya

Kemudian terapis meminta klien merasakan sebuah situasi saat berhadapan dengan neneknya tersebut, khususnya saat dinasihati, dengan tujuan untuk mengakses *ego state* yang bermasalah.

- Devi : Sudah.
- Terapis : Oke. Kira-kira perasaan atau emosi yang muncul tersebut ingin Anda kasih nama apa, Devi?
- Devi : Keras kepala.
- Terapis : *Good*. Jadi kita sebut Si Keras Kepala, ya. Boleh saya tahu, apa peranan Si Keras Kepala bagi Devi?
- Devi : Melindungi Devi dari hal-hal yang tidak nyaman, mengingatkan supaya dia jangan seenak-naknya diatur, disalahkan, yah, dan di permasalahan.



Terapis : Oke. Boleh saya tahu, di anggota tubuh bagian mana perasaan atau emosi keras kepala tersebut berada?

Devi lantas menunjuk bagian kanan kepalanya, dan menyentuh bagian tersebut dengan ekspresi tidak nyaman. Lantas, terapis meminta klien untuk mengekspresikan masalahnya.

Bridging (*Mencari akar masalah*)

Terapis : Oke. Dari skala 1-10, dengan 1 berarti tidak keras kepala, dan 10 sangat keras kepala, emosi Anda ini berada di Angka berapa?

Devi : Delapan.

Terapis : *Good*. Saya minta Anda menggandakan emosi tersebut, dan meningkatkannya. Silakan Anda rasakan sensasinya. Boleh saya tahu, perasaan ini tua atau muda?

Devi : Tua.

Terapis : Kapan pertama kali perasaan atau emosi keras kepala tersebut muncul di dalam kehidupan Devi?

Devi tampak sedang merasakan perasaan tersebut.

Devi : Sekitar kelas 2 SMP.

Terapis : Devi berada di dalam atau di luar ruangan?

Devi : Di dalam.



- Terapis : Oke. Di dalam ruangan, sendiri, atau bersama orang lain?
- Devi : Bersama Nenek dan Kakak.
- Terapis : *Good*. Bisa Anda ceritakan apa yang Anda lihat, dengar, dan rasakan.
- Devi : Kami bertengkar. Saya dan Kakak bertengkar dengan Nenek. Nenek nangis, dan beliau mengancam malam itu juga pergi dari rumah. Nenek menjelekan Papa, maupun Mama. *Nggak* ada yang bener di mata beliau. Beliau menjengkelkan dan bawel.

Devi kemudian menangis dan menunjukkan ekspresi bingung, harus berbuat apa saat kejadian tersebut dimunculkan kembali di benaknya.

Ekspresikan Perasaan dengan Introjekt

- Terapis : Bisa kita munculkan nenek Anda di depan Anda? Silakan Si Keras Kepala mengekspresikan perasaan Anda kepada Nenek Anda.
- Devi : Nenek jahat, kenapa Nenek menjelek-jelekan orang tua saya. *Kan* mereka tidak lahir di dunia ini tanpa nenek. Nenek jahat. Saya tidak senang dengan perlakuan nenek.
- Terapis : Uneg-unegnya sudah dikeluarkan semua?

Devi mengangguk, pertanda sudah.



Terapis : Sekarang saya ingin berbicara dengan Nenek Anda.

Devi menjadi *introject*.

Terapis : Nenek, kenapa Nenek lakukan itu?

Devi : Ya, karena orang tua kalian tidak memerhatikan Nenek lagi. (Devi berbicara sebagai nenek)

Pelepasan Introject dan pemberian maaf

Pada bagian ini, karena nenek merupakan sosok yang masih memiliki hubungan dekat dengan keluarga, lebih baik proses forgiveness atau memaafkan dilanjutkan dengan melepaskan *introject*.

Terapis : Nenek kasihan tidak melihat Devi seperti itu?

Devi : Kasihan (Devi masih menjadi Nenek)

Terapis : Apakah Nenek sayang dengan Devi, khususnya Si Keras Kepala?

Devi : Iya, saya sayang Devi

Terapis : Bolehkah Nenek meminta maaf kepada Si Keras Kepala?

Devi : Iya, saya mau.

Terapis : Silakan langsung meminta maaf.

Devi : Keras kepala, Nenek minta maaf ya. Nenek emosi dan khilaf. Nenek sayang sama Si Keras Kepala.

Terapis : Sekarang saya mau berbicara dengan Si Keras Kepala



Devi berubah kembali menjadi dirinya sendiri, khususnya keras kepala.

Terapis : Keras kepala, bagaimana sekarang perasaannya?
Sudah lebih baik?

Devi : Iya, sudah lebih baik.

Terapis : Oke, boleh kita minta Nenek untuk pergi?

Devi : Iya, boleh.

Terapis : Silakan minta Nenek untuk pergi

Devi : Nenek boleh pergi. Keras kepala sayang sama Nenek.

Penenangan Vaded Ego State

Terapis : Sekarang saya mau berbicara dengan Devi.

Devi kembali menjadi dirinya sendiri.

Terapis : Apakah ada bagian dari diri Anda yang bisa dan menyayangi Keras kepala?

Devi : Ada, Pengasih.

Terapis : Bagus. Boleh saya berbicara dengan Si Pengasih. Pengasih, bisa kasih tahu saya, apa peranan Si Pengasih bagi Devi?

Devi : Mengasih orang lain. Menumbuhkan kasih sayang.

Terapis : *Good*. Kira-kira Si Pengasih bisa bantu Si Keras Kepala untuk menjadi lebih baik perasaannya, khususnya untuk bisa mencintai kembali neneknya?



Devi : Bisa.

Terapis : Oke, silakan sampaikan kepada Keras Kepala bahwa Anda mencintai dan akan mendukung Keras Kepala untuk menjadi lebih baik.

Devi berbicara sebagai Pengasih.

Devi : Keras kepala, Pengasih sayang kamu. Saya akan menjaga kamu, dan kamu juga harus menjaga nenek. Buatlah nenek menjadi bahagia. Wajar, orang tua memang sering kali bawel. Nenek sudah bantu urus Devi dan kakak, sementara Mama sibuk kerja dan kuliah. Saya sayang kamu dan saya akan dukung kamu.

Terapis : Sekarang, saya ingin berbicara dengan Si Keras Kepala. Apakah perasaan Si Keras Kepala sudah lebih baik?

Devi : Belum, masih kurang enak.

Terapis : Oke, sekarang saya mau berbicara kepada Devi, dan ingin bertanya apakah ada bagian yang mau menjaga, mencintai, dan melindungi Keras kepala supaya perasaannya menjadi lebih baik. Apakah ada bagian itu?

Devi : Ada, rendah hati.

Terapis : Bisa kita munculkan?

Terlihat ada perubahan bahasa tubuh Devi

Terapis : Bagus. Rendah Hati, boleh saya tahu apa peran-an Anda bagi Devi?



- Devi : Menjadi sosok rendah hati, sopan, dan bersikap baik.
- Terapis : Oke. Bagus. Rendah Hati mau *kan* membantu Si Keras Kepala menjadi lebih baik?
- Devi : Mau.
- Terapis : Silakan Rendah Hati mengatakan hal yang mau dikemukakan.
- Devi : Keras kepala, Nenek itu *kan* sudah tua. Keras Kepala tidak mau *kan* sampai nenek meninggal, Devi tetap bersikap buruk sama Nenek?
- Terapis : Bagaimana sekarang perasaan Keras Kepala? Sudah lebih baik? Dan, mau *kan* membantu Devi bersama-sama Si Pengasih dan Si Rendah Hati untuk lebih nyaman dan bersikap baik dengan Nenek?
- Devi : Mau.

Ubah Nama State yang Powerless menjadi State yang Empowering

- Terapis : Baik. Kalau begitu, boleh kan nama Keras Kepala kita ganti dengan nama yang lebih positif? Kira-kira mau dikasih nama apa?
- Devi : Santun.
- Terapis : *Good*. Oke, mulai dari sekarang, Keras Kepala berganti nama menjadi Si Santun.
- Devi : Boleh.



Future Pacing

Terapis : Terima kasih, Pengasih, terima kasih Rendah Hati, dan Santun yang telah hadir dan membantu Devi menjadi pribadi yang lebih baik. Sekarang, saya mau bicara dengan Devi. Dev, silakan bayangkan di depan Anda ada nenek Anda sedang menasihati Anda, dan Anda merasa penuh dengan sikap santun, pengasih, dan baik hati. Bisakah Anda merasakan itu?

Devi : Sudah.

Terapis : Gimana, *Feel Good?*

Devi : *Good.*

Terapis : Oke, Devi. Silakan buka mata kapan pun Anda mau.

Menangani Panik Mendadak

Seorang klien saya, sebut saja namanya Robert, mengalami serangan Panik secara mendadak. Ini sudah berlangsung selama 5 tahun. Hal ini cukup mengganggu dia, baik dalam karier maupun kehidupan berumah tangga.

Robert sendiri sudah tidak ingat secara persis, kapan kejadian ini pertama kali menyimpannya. Serangan panik didapat bila dia pergi ke mana-mana sendirian. Setiap dia membawa mobil saat jalanan macet, dia membayangkan gedung-gedung di sekitarnya rubuh atau akan terjadi kecelakaan. Jadi, dia memutuskan ke mana-mana selalu berdua. Tetapi, tidak bisa segala hal berdua, dan ini yang



membuat dia mengalami de-motivasi dalam kehidupannya. Hubungan dengan istrinya juga cukup buruk, sehingga dia dicerai oleh istrinya. Bisnisnya mengharuskan dia untuk sering terbang ke luar negeri, padahal dia juga mengalami ketakutan ketika naik pesawat terbang.

Pengumpulan Informasi

Saat pengumpulan informasi, ditemukan bahwa sekitar 5 tahun yang lalu, dia pernah naik bus dalam kondisi tidak enak badan (terserang penyakit tipus). Dia sempat merasa badannya goyang badannya, dan merasa bahwa hidupnya tidak panjang lagi. Yang dipikirkan olehnya adalah "kematian".

Identifikasi Vaded Ego State

Saat berbicara dengannya, saya meminta kepadanya untuk membayangkan dan merasakan pengalaman saat dia berkendara sendiri. Saya minta dia untuk merasakan apa yang terjadi padanya. Saat mengimajinasikan dan merasakan pengalaman tersebut, tubuhnya seperti gemetar dan sangat ketakutan. Beginilah ilustrasi percakapan yang terjadi:

Terapis : Silakan Anda imajinasikan dan alami lagi situasi saat Anda berkendara sendirian. Apa yang terjadi dengan Anda?

Robert membayangkan, dan tubuhnya mulai gemetar.



Robert : Saya membayangkan sedang di Jalan Sudirman, dan saya merasa tubuh saya gemeteran, dan nafas saya sesak. Gedung-gedung di sekitar seolah hendak rubuh. Lalu, terjadi kecelakaan, mobil dan motor saling tabrakan, dan saya tidak bisa mengendalikan diri saya.

Terlihat jelas sekali, Robert sudah tidak bisa mengendalikan dirinya lagi

Terapis : Dapatkah Anda identifikasikan perasaan tersebut? Di mana sensasi perasaan tersebut di tubuh Anda?

Robert : Di dada (sambil dia menunjuk dadanya yang naik dan turun dengan cepat)

Terapis : Bila kita beri nama perasaan ini, apa nama perasaan ini?

Robert : Si Panik

Terapis : Oke, sekarang saya mau berbicara dengan perasaan panik Anda. Apa saja yang dilakukan Si Panik ini kepada Robert? Pasti ada maksud baiknya kan?

Robert : Membuat Robert merasa panik sehingga dia tidak berkendara sendirian, karena itu berbahaya buat dia, dan bisa membuat dia meninggal di jalan sendirian tanpa ada yang menolong.

Terapis : Oke, terima kasih.



Mencari Akar masalah dengan Resistance Bridging Technique

Di sini, kita mencari akar masalah dengan teknik *Resistance Bridging*, tetapi sebelumnya, kita harus membuat kondisi “trance”nya cukup dalam sehingga membantu untuk proses *bridging*.

Terapis : Silakan Anda rasakan perasaan panik itu. Dari satu sampai sepuluh. Sepuluh sangat panik dan satu sama sekali tidak panik. Anda di angka berapa?

Robert : Sepuluh Pak. Panik sekali.

Terapis : Baik, coba Anda rasakan perasaan itu. Menurut Anda, perasaan ini tua atau muda umurnya?

Robert : Muda umurnya.

Terapis : Pada umur berapa, perasaan ini muncul untuk pertama kali?

Robert : Saya tidak tahu, Pak.

Terapis : Silakan Anda rasakan saja perasaan itu. Biarkan perasaan itu yang mengatakan kepada Anda.

Robert terdiam dan menundukan kepala sambil merasakan perasaannya

Robert : 30 tahun (Robert sudah berumur 35 tahun saat diterapi).

Terapis : Bagus. Silakan Anda menjadi umur 30 tahun.



Air muka Robert kemudian berubah, demikian juga bahasa tubuhnya.

Terapis : Anda merasa seperti di dalam atau di luar ruangan?

Robert : Di luar ruangan.

Terapis : Sendiri atau bersama orang lain?

Robert : Banyak orang, Pak, tetapi saya sama sekali tidak kenal.

Terapis : Apa yang terjadi dengan Anda?

Robert : Saya sesak nafas, saya demam. Badan lemas dan ingin muntah. Saya lemas dan tidak kuat lagi. Saya berpikir sebentar lagi saya mati. Kepala saya berkunang-kunang.

Terapis : Waktu itu, Anda ada di mana?

Robert : Di bus. Saya sedang sendirian dan sangat lemas.

Melakukan Ekspresi, Removal, dan Relief

Karena akar masalah sudah ditemukan, segera di dilakukan Ekspresi, *Removal*, dan *Relief*.

Terapis : Oke, siapa yang patut dipersalahkan karena kondisi Anda seperti takut begini, dan membuat Si Panik muncul?

Robert : Orang-orang yang cuek dan tidak mau membantu saya dalam keadaan saya begini.

Terapis : Silakan Anda munculkan orang-orang di bus tersebut.



Robert kemudian membayangkan memunculkan itu semua, dan dia menganggu setelahnya.

Terapis : Bagus, silakan Anda ungkapkan kekesalan Anda pada orang-orang tersebut.

Robert : Saya kesel dengan kalian semua. Kalian tidak membantu saya. Ini membuat saya terkena serangan panik. Kalian tidak menegur saya, atau bahkan menyalai saya. Saya benar-benar marah dengan kalian. Saya kesal. Untung saya bisa menolong adik saya yang segera menjemput. Kalian tidak berperikemanusiaan.

Terapis : Sudah, Pak?

Robert : Sudah, Pak.

Terapis : Silakan Anda ubah orang-orang tersebut menjadi kecil sebesar 1 inci. Dan, hati-hati jangan sampai terinjak.

Robert kemudian menganggu.

Terapis : Apakah sekarang mau diusir? Ditiup?

Robert : Ditiup saja.

Terapis : Silakan tiup. Pastikan hingga hilang yah.

Robert kemudian meniup dengan kencang.

Terapis : Sudah hilang?

Robert : Sudah, Pak, sudah hilang.

Terapis : Bagus. Si Panik, bagaimana sekarang perasaanmu? Sudah lebih baik?

Robert : Sudah jauh lebih baik.



Terapis : Bagus. Sekarang saya mau berbicara dengan Robert.

Kemudian terlihat bahwa dia bergerak ke kiri, dan seakan-akan berubah lagi. Dan, Pak Robert pun mengangguk.

Terapis : Terima kasih, Pak Robert telah hadir. Anda tadi sudah saksikan apa yang kita lakukan bukan?

Robert mengangguk.

Terapis : Pak Robert, kira-kira bagian apa yah yang bisa menenangkan, mencintai, serta mau mengasuh Si Panik supaya perasaannya menjadi lebih baik?

Robert : Sepertinya Cinta Kasih, Pak.

Terapis : Bagus, bisa kita panggil Si Cinta Kasih?

Robert : Bisa, Pak. (dia bergerak ke arah yang lain, seakan-akan cinta kasih muncul).

Terapis : Bagus, terima kasih Cinta Kasih karena telah hadir. Bisa ceritakan apa saja yang dilakukan oleh Cinta Kasih untuk Pak Robert?

Robert : Dia memberikan rasa cinta kasih kepada orang lain.

Terapis : Bagus. Bisa ceritakan pengalaman Anda saat memberikan rasa cinta kasih kepada orang lain?

Robert : Saat itu, ada keponakan saya yang menangis. Lalu, saya berikan rasa cinta kepada anak tersebut, dan dia diam.



Terapis : Bagus. Ini yang saya cari. Cinta Kasih, maukah menyayangi dan mendukung Si Panik supaya perasaannya menjadi lebih baik?

Robert : Saya mau.

Terapis : Silakan katakan kepada Panik bahwa Anda akan menjaga dan mencintai si Panik.

Robert : Saya mencintai kamu, dan akan menjaga Si Panik selalu. Dan mulai hari ini, Si Panik tidak perlu membuat Robert menjadi begitu lagi *yah*. *Kan* kasihan dia sudah ditinggal keluarganya, dan hidupnya berantakan. Saya cinta kamu dan akan dukung kamu.

Terapis : Silakan peluk Si Panik.

Robert kemudian memeluk.

Terapis : Oke, terima kasih, Cinta Kasih. Sekarang, bagaimana perasaan Si Panik? Sudah lebih baik?

Robert : Iya, sudah lebih baik. Sangat baik.

Menganti Nama Vaded Ego State Menjadi Normal Ego state

Terapis : Bolehkah saya mengganti nama Panik menjadi lebih positif?

Robert : Boleh. Diganti saja dengan Damai.

Terapis : Mulai hari ini, Panik berubah nama menjadi Damai. Silakan Pak Robert membayangkan ke masa depan. Bila naik kendaraan, apakah masih panik? Khususnya bila macet?



Robert : Tidak Pak. Sudah jauh lebih baik.

Terapis : Terima kasih kepada seluruh *ego state* yang mendukung Pak Robert. Mereka semua bisa dipanggil kapan pun Pak Robert mau.

Setelah satu Bulan kemudian

Setelah dari terapi itu, Pak Robert sudah ke luar negeri untuk meneruskan bisnisnya, dan dia juga mempunyai rencana untuk menikah lagi dengan pasangan barunya. Dia bercerita tentang perasaannya yang sudah luar biasa baik, dan tidak pernah muncul ketakutan yang sama lagi.

Memberikan Terapi pada Pasangan

Dengan konsep di atas, maka Anda bisa melakukan terapi *ego state* dengan pasangan Anda. Anda bisa melakukan reknik *relief*. Bila ini dilakukan dengan baik, hubungan Anda dengan pasangan juga pasti akan menjadi jauh lebih baik dan lebih mesra.

Yang bisa dilakukan adalah:

Bila salah satu pasangan merasa marah karena sesuatu hal atau sebuah situasi, dapat diasumsikan bahwa itu adalah *vaded ego state* yang lagi marah. Maka dari itu, pasangannya harus memunculkan *ego state* yang *mature* dan *nurturing*. Selanjutnya, segeralah pasangan ini memeluk dan mencintai pasangannya. Bila perlu, masing-masing sa-



ling memegang sensasi emosi di badan, dengan cara menyentuh dengan lembut.

Otomatis, emosi tersebut akan menurun dan menjadi tenang. Ada satu kunci yang menarik: saat memeluk, pasangan dianjurkan untuk mengatakan

“Saya menyayangi kamu dan mencintai kamu. Saya akan mendukung kamu. Kamu sekarang lebih tenang dan damai.”

Bila ini dilakukan, emosi dirinya akan menjadi tenang lebih baik.

Cara Lain untuk Menerapi Pasangan atau Anak

Kembali dengan konsep di atas, Anda bisa juga melakukan terapi terhadap pasangan dan anak kita sendiri. Bisa saja kita tidak sengaja melukai anak kita dengan perkataan kita. Oleh karena itu, kembali pada konsep ekspresi dan *relief*, yang kita lakukan pertama adalah mengakses *ego state* anak yang terluka karena kata-kata kita.

Bila Anda meminta maaf dan menenangkan anak saat anak sedang main *game* atau sedang nonton tv, ini bukanlah *ego state* yang sebenarnya. Makanya, anak tersebut masih suka bermasalah dengan kita. Sangat dianjurkan untuk mengakses *ego state*, dengan mengajak dia berbicara dan mengingatkan situasinya. Bila perlu, minta dia berbicara tentang situasinya. Kalau dia sudah berbicara, berarti secara tidak langsung akan terakses *vaded ego state*-nya.

Setelah itu, kita minta anak tersebut mengekspresikan perasaannya, lalu orang tua segera meminta maaf kepada anak sambil memeluk dan mengatakan cinta.





Tips

Saat melakukan proses *relief*, sesungguhnya Anda dapat memunculkan *introject* nyata. Sangat disarankan, *introject* tersebut tidak memberikan nasihat karena bila memberikan nasihat, *vaded ego state* -nya tidak akan menjadi lebih baik. Malah mungkin, emosi akan muncul lagi, karena klien tidak ikhlas saat menerima penenangan dari *introject* tersebut.

Menangani Pasangan yang Bermasalah dengan Masa Lalu?

Penangannya juga serupa. Kita minta dia untuk menceritakan kejadiannya, dan setelah semuanya terungkap, segera Anda peluk dan katakan bahwa Anda mencintai dia dan menyayangi dia. Dapat dipastikan, bila Anda melakukan dengan baik dan cinta, situasi tersebut tidak akan muncul kembali. Anda pun akan mendapat bonus, berupa hubungan suami isteri yang akan menjadi jauh lebih baik

Menerapi Anak dengan Boneka Tangan

Untuk menerapi anak-anak, dibutuhkan usaha ekstra yang lebih kreatif agar membuat mereka tertarik. Terapi *ego state* menggunakan bantuan boneka tangan atau *hand puppetry* ini dikembangkan oleh salah satu tenaga pengajar *School of Mind Reprogramming* milik saya, yakni oleh Ibu Ryanti Raditya, Psi. Beliau juga merupakan dosen



di Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta. Teknik ini tepat bagi anak berusia 3-6 tahun dalam tahap perkembangan kanak-kanak yang melibatkan kegiatan imajinatif yang tinggi.

Teknik ini diadaptasi dari teknik *Empty Chair*. Terapis menyediakan beberapa boneka *hand puppet* dengan berbagai karakter tokoh kartun, binatang, dan lain-lain. Boneka tersebut sangat membantu anak sebagai peraga dari emosi anak yang diakses untuk dimunculkan dengan cara bercerita. Terapis memainkan sendiri boneka tangannya dan meminta si anak untuk memilih boneka tangan yang ia suka. Kemudian, terapis mengarahkan anak untuk memunculkan *vaded ego state*-nya, atau tindakan yang dianggap bermasalah. Ini dilakukan, setelah ekspresi dari *state* tersebut berhasil diakses dan didapatkan sebutan yang tepat atas emosi tersebut menurut si anak.

Anak diminta memilih boneka yang kelihatannya bisa membantu, dan memakai boneka tangan tersebut di tangan yang lain untuk membantu dan menolong *vaded ego state*-nya supaya menjadi lebih baik. *Ego state* yang *mature* atau *nurturing*, yang bersedia membantu *state vaded* tersebut, diarahkan untuk menasihati dan mengayomi *state vaded*. *State* yang muncul tidak bisa dipastikan, karena tergantung pada jumlah *state* yang bersifat *nurturing* yang dimiliki anak tersebut.

Lalu, anak diminta untuk memeragakan bagaimana masing-masing boneka yang mewakili *state* dan emosi tadi untuk saling berpelukan satu sama lain. Tujuannya adalah supaya anak merasakan bahwa *state vaded* telah berganti



nama menjadi *state* yang positif, dan nantinya akan merasa lebih baik karena dibantu oleh *state* yang *mature* atau *nurturing*. Setelah itu, boneka terapis mengucapkan terima kasih kepada masing-masing *state* atas partisipasinya.

Menerapi Anak dengan Tokoh Kartun Kesukaan

Tidak jauh beda dengan konsep di atas, teknik ini cocok untuk anak Anda yang berusia sekitar 6-11 tahun. Anak usia tersebut sangat fanatik dengan karakter film kartun kesukaan. Oleh karena itu, anak diminta menghayati bagaimana karakter tersebut. Karakter lain yang dianggap menggambarkan *state vaded* diminta untuk muncul. Misalnya, anak Anda menyukai karakter Maruko dari film kartun Chibi Maruko Chan. Sementara, *state vaded* si anak terkait dengan sifat keras kepala yang juga dimiliki karakter Chibi tersebut.

Contohnya demikian. *State vaded* si anak adalah dalam hal makan. Si anak sering makan lama, karena makannya tidak dikunyah, melainkan *diemut* (menelan dengan lambat). Setiap kali diminta untuk mengunyah, anak Anda sering keras kepala. Tentu saja hal tersebut membuat Anda capek dan kesal. Dalam kasus seperti ini, anak Anda yang suka dengan karakter tokoh kartun tersebut dan kebetulan memiliki sifat yang sama, diminta mengimajinasikan diri sebagai Maruko. Anak diarahkan untuk mengakses *state* keras kepala yang dimiliki Maruko.

Sebagaimana teknik *Empty Chair*, Anda minta anak Anda untuk pindah ke kursi yang lain untuk menghayati tokoh



berikutnya yang lebih bijaksana. Anda sudah mengerti tokoh-tokoh serta alur cerita yang ditampilkan dalam film tersebut, sehingga Anda dengan leluasa meminta anak untuk mengidentifikasi sesuai sifat-sifat para tokoh di sana. Anda memilih mana tokoh yang sesuai dengan *state* yang bersifat *vaded*, dan mana tokoh yang memiliki peran mendukung atau mencintai *state* tersebut. Persis dengan teknik boneka tangan, anak diajak untuk mampu mengimajinasikan secara abstrak tokoh kartun yang ia sukai dan tidak ia sukai. Kemudian anak pindah ke kursi yang lain, dan mengakses *state* dari tokoh Kakek, misalnya, yang dalam film tersebut senantiasa menasihati, mendukung, dan mencintai Maruko. Begitu seterusnya, hingga tokoh Maruko yang diperankan oleh anak itu merasa lebih baik serta mau mengubah sikapnya. Kemudian, terapis mengucapkan terima kasih kepada tokoh-tokoh imajiner anak yang telah bersedia membantu si anak merasa lebih baik.

Menangani Sikap Menyalahkan Diri Sendiri

Seorang Ibu, sebut saja namanya Wulan, mempunyai anak berusia 10 tahun, dan sebagaimana ia beritahukan kepada terapis, ia selalu merasakan rasa bersalah kepada anaknya tersebut. Apalagi, ketika anaknya yang bernama Dani itu, tidak sempat diberikan susu ASI secara eksklusif sewaktu bayi, karena kesibukan kerja. Karena Wulan berasal dari latar belakang psikologi, dia beranggapan bahwa kesalahan dalam pengasuhan akan berdampak pada perilaku anaknya di masa depan.



Hal tersebut menimbulkan kekhawatiran bagi Ibu Wulan. Saat ini, ia pun gelisah dan cemas melihat apakah anaknya sudah berubah dan faktor apa yang menyebabkannya. Ibu Wulan sendiri merupakan seorang karyawan, yang dalam kesehariannya, dituntut untuk bekerja hingga sore. Akibatnya, ia tidak mampu memantau perkembangan dan pendidikan anak-anaknya.

Terapis : Oke, bisa Anda rasakan perasaan bersalah tersebut? Bayangkan atau imajinasikan saat Anda merasakan perasaan tersebut.

Wulan : Sudah, Pak.

Terapis : *Good*. Saya minta Anda meningkatkan perasaan itu. Silakan diperbesar hingga menjadi 10 kali lipat.

Wulan : Ya

Terapis : Hmm... Dari skala 1-10, di mana satu berarti tidak merasa bersalah, dan 10 berarti Anda sangat menyalahkan diri Anda, Anda berada di angka berapa?

Wulan : angka 8, Pak.

Terapis : Oke, silakan ditingkatkan lagi perasaann Bu Wulan. Boleh saya tahu sensasi dari perasaan itu di tubuh Anda ada di bagian mana? (di perut, pundak, tengkuk-kah? Atau, di bagian yang lain?)

Wulan : Di sini, Pak. (ungkap Bu Wulan sembari menunjuk perutnya).

Terapis : *Good*, Ibu Wulan! Oke, rasakan emosi tersebut. Ibu Wulan, mau dikasih nama apa emosi tersebut?



Wulan : Hmm... rasa bersalah saja, deh.

Terapis : Oke, Rasa Bersalah, boleh saya tahu apa saja yang dilakukan Rasa Bersalah kepada Ibu Wulan?

Wulan : Untuk menyesali tindakannya yang lalu dan untuk menyalahkan diri karena tidak mampu berbuat.

Terapis : Menurut Anda, perasaan ini seperti dewasa atau muda?

Wulan : Sepertinya muda, Pak.

Terapis : Kira-kira pada umur berapa, pertama kali muncul perasaan itu di dalam hidup Anda?

Wulan : 35 tahun, Pak.

Terapis : Apakah sebelumnya, Ibu pernah merasakan perasaan seperti itu di dalam hidup Anda?

Wulan : Umur 25 tahun, Pak.

Terapis : Apakah sebelumnya usia tersebut, sudah pernah muncul perasaan bersalah?

Wulan : Tidak pernah, Pak.

Terapis : Oke, saya ingin Ibu Wulan merasakan menjadi umur 25 tahun.

Dilakukan *bridging* untuk sampai ke akar masalah

Terapis : Anda merasa seperti di dalam atau di luar ruangan?

Wulan : Di dalam.

Terapis : Sendiri atau bersama orang lain?

Wulan : Bersama anak saya, Dani

Terapis : Ceritakan apa yang terjadi di sana.

Wulan : Saya bersama anak saya, Dani, dan saya mau pergi ke kantor. Dia merengek-rengok minta



diberikan ASI. Tetapi, saya harus pergi ke kantor. Saya pergi ke kantor dengan merasakan perasaan bersalah.

Ekspresi, *Removal*, dan *Relief*

Proses tersebut dilanjutkan dengan melakukan ekspresi terhadap rasa bersalah kepada *introject* anak. Lalu, dilanjutkan dengan membuang rasa bersalah itu, dan mencintai secara langsung.

Terapis : Rasa Bersalah, boleh Anda bayangkan atau imajinasikan di dalam pikiran Anda, hadirkan sosok Dani tepat di depan Anda? Pastikan dia tepat di depan Anda.

Wulan : Sudah, Pak.

Terapis : Bagus. Silakan Anda ekspresikan perasaan Rasa Bersalah Anda tersebut kepada Dani.

Wulan : Dani, Mama bersalah karena pernah meninggalkan kamu ketika masih kecil. Waktu itu, kamu meminta ASI kepada Mama, tetapi Mama tidak bisa memberikan. Mama minta maaf, ya.

Terapis : Silakan, sekarang Anda menjadi Dani.

Bu Wulan mengimajinasikan diri menjadi Dani

Terapis : Dani, sudah dengar apa kata Mama kan?

Bu Wulan yang telah menjadi Dani mengganggu.



Terapis : Kamu sayang Mama, kan?

Kembali Bu Wulan mengangguk.

Terapis : Kamu kasihan *kan* melihat mama mempunyai perasaan bersalah seperti itu?

Wulan : Iya, kasihan.

Terapis : Sekarang, silakan bilang pada Mama dan Rasa Bersalah bahwa kamu baik-baik saja. Itu hanya masa lalu, sebab kini yang penting Mama perhatian sama aku dan sayang sama aku.

Wulan : Mama, aku baik-baik saja. Itu masa lalu, yang penting Mama sayang dan perhatian sama aku.

Terapis : Silakan menjadi Rasa Bersalah.

Bu Wulan kembali berimajinasi menjadi Rasa Bersalah

Wulan : Terima kasih, anakku. Mama sayang kamu. Mama lega sekarang.

Terapis mengambil bantal, dan menyerahkan kepada Bu Wulan.

Terapis : Ini adalah anakmu, Dani. Silakan peluk dia, dan berikan dia pelukan kehangatan dari kamu.

Bu Wulan memeluk bantal tersebut, dan bahasa tubuhnya menampakkan kasih yang begitu penuh.



Terapis : Silakan sekarang kamu berubah menjadi Dani. Dan, Dani peluk Mama erat-erat, katakan bahwa kamu sayang Mama.

Wulan berubah peran menjadi Dani, dan memeluk Mama. Dani mengungkapkan rasa sayang itu kepada ibunya.

Terapis : Sekarang, silakan Bu Wulan kembali lagi menjadi Rasa Bersalah dan mencintai Dani secara utuh.

Kembali Bu Wulan berubah peran menjadi Rasa bersalah.

Terapis : Perasaan Ibu sudah lebih baik sekarang?

Wulan : Sudah, sudah lebih baik. Saya lega.

Terapis : Sekarang, izinkan Dani untuk pergi.

Wulan : Dani boleh pergi, yah. Sekarang kamu main dulu, ya. Makasih Dani, Mama sayang kamu.

Terapis : Sekarang dari 1-10, berapa perasaan bersalah kamu?

Wulan : Nol.

Terapis : Bagus. Saya mau bicara dengan Bu Wulan kembali. Bu Wulan, kalau rasa bersalah diganti menjadi nama yang lebih positif, boleh saya tahu baiknya dikasih nama apa?

Wulan : Hmm... kasih sayang.

Terapis : *Good*. Terima kasih, Kasih Sayang. Mulai hari ini, Rasa Bersalah berubah namanya menjadi Kasih Sayang.



Wulan : Ya

Terapis : Ibu Wulan, bagaimana perasaannya? Apakah sudah lega? Merasa lebih baik?

Wulan : Sudah, Pak.

Future Pacing

Terapis : Bagus. Ibu wulan, saya minta Anda bayangkan masa depan, yaitu ketika Anda menghadapi dilema dengan hal yang sama dengan anak Anda. Anda bisa membayangkan Anda merasa lebih baik, merasa nyaman, menjalin komunikasi yang baik dengan anak Anda, Dani. Bisakah Anda merasakan dan membayangkannya?

Wulan : Sudah, Pak.

Terapis : Bagaimana perasaan Anda?

Wulan : *Feel good.*

Terapis : Oke, terima kasih Kasih Sayang dan Dani yang telah hadir untuk membantu Ibu Wulan merasa lebih baik terhadap dirinya dan masa depan. Anda bisa memanggil mereka kapan pun ibu Wulan butuh.

Kasus anak-anak : Trauma Menonton film “Horor”

Dalam sebuah pelatihan *ego state therapy*, saya mendapatkan sebuah kasus yang menarik. Sebut saja namanya Andreas, anak yang masih duduk di bangku SD kelas 6. Andreas mengaku menjadi anak yang penakut sejak dia



menonton film horor dengan klasifikasi 4 (yang paling seram), dan dia ingin kembali menjadi seperti dahulu. Sebenarnya, Andreas ini adalah anak yang sangat cerdas, dan dia banyak membaca buku motivasi. Wow, anak kecil saja sudah pintar membaca buku motivasi.

Pada saat penggalian informasi, diketahui bahwa dia senang dengan semua film kartun. Dan, saat memilih satu film kartun, yang dia sukai adalah Doraemon. Berikut ini adalah sesi terapi saya dengan Andreas.

Saya menyiapkan empat buah kursi yang dibuat setengah melingkar. Satu kursi menjadi diri sendiri atau kursi Andreas. Kursi kedua adalah kursi penakut, dalam hal ini adalah Nobita, dan kursi ketiga adalah kursi Doraemon (ditaruh di depannya). Kursi keempat adalah kursi Doraemon masa lalu dan masa depan memakai mesin waktu.

Terapis : Nah, tolong Andreas pindah di kursi yang itu, dan berpura-pura menjadi Nobita yang penakut.

Andreas pun pindah ke kursi di sebelahnya.

Terapis : Nobita takut apa?

Andreas : Nobita takut sama film horor.

Terapis : Oke, Nobita takut, yah. Kira-kira yang bisa bantu Nobita biar berani siapa, atau apa, yah?

Andreas : Doraemon, Pak!

Terapis : *Good*, Bapak minta Nobita pindah ke kursi di sana (menunjuk ke kursi kosong lainnya), dan silakan Nobita bergati peran menjadi Doraemon, Oke?



Andreas : Ya, Pak (Andreas pun pindah ke kursi tersebut).

Terapis : Doraemon, mau kan kamu membantu Nobita yang lagi takut. Nobita menjadi penakut habis nonton film horor, Doraemon bisa bantu?

Andreas : Bisa, Doraemon kan punya kantong ajaib.

Terapis : Oke, kira-kira di kantong ajaib Doraemon ada alat yang bisa bantu Nobita biar tidak menjadi penakut lagi *gak*?

Andreas : Doraemon kasih alat, yah. Hmmmm... kasih pil berani.

Terapis : Good, silakan kasih ke Nobita (Andreas pun berdiri, dan pura-pura memberi Nobita pil ajaib ke arah bangku yang tadi). Ada lagi, Doraemon?

Andreas : Kasih baju cahaya. Niiih, Nobita (Andreas berpura-pura memberikannya pada Nobita), dan juga kasih penghapus ajaib, nih Nobita...

Terapis : Apa lagi?

Andreas : Helm motivasi..

Terapis : *Good*. Kira-kira apa guna helm motivasi yah?

Andreas : Untuk memberi motivasi pada Nobita.

Terapis : Oke, sekarang kamu berdiri, dan pindah ke kursi Nobita.

Andreas berdiri dan menjadi Nobita.

Terapis : Oke, sekarang hapus dengan penghapus ajaib dan pakai semua. Makan pil berani, pakai helm motivasi, dan pakai baju cahaya.

Dia peragakan semua dan menghapus gambarnya. Makan pil berani, helm motivasi, dan memakai baju cahaya.



- Terapis : Sudah berani, Nobita?
- Andreas : Sudah lebih berani, tapi masih takut.
- Terapis : Kamu kenapa *sih* nonton film Horor itu?
- Andreas : Habis, saya penasaran pengen tahu. Tapi, habis itu takut.
- Terapis : Oke deh, sekarang berdiri dan duduk lagi di kursi Doraemon.
Dia berdiri dan duduk di kursi Doraemon.
- Terapis : Sepertinya Nobita masih takut. Apalagi yah alat yang membuat Nobita jadi berani?
- Andreas : Oh,ya ada lagi Pak, mesin waktu. Jadi, saya kembali ke masa itu, dan mengubah Nobita agar tidak nonton film horor tersebut, Pak.
- Terapis : Ide bagus itu. Oke, sekarang kamu pindah ke kursi sana (terapis menunjukkan ke kursi kosong lainnya), dan Doraemon berganti peran, memakai mesin waktu.
Andreas pun pindah ke kursi tersebut.
- Terapis : Oke, Doraemon di masa lalu, bisa bantu Nobita biar berani? Apa yang bisa Doraemon masa lalu lakukan dan bantu?
- Andreas : Nobita, jangan nonton film itu, karena nanti habis nonton, kamu bakal jadi penakut di masa depan, Nobita.
- Terapis : Pindah ke kursi Nobita
Andreas berdiri dan pindah ke kursi Nobita.
- Andreas : Habis saya penasaran, pengen tahu.
Terus dia berdiri sendiri, dan menjadi Doraemon masa depan.



Andreas : Ya, nanti kamu malah takut. Ayo, saya bawa kamu ke masa depan. Pasti lihat kamu takut deh.

Dan, dia pindah lagi menjadi Nobita, dan menggigil sambil mengatakan bahwa dia ketakutan. Benar kata Doraemon, ujanya.

Terapis : Jadi Nobita tahu bahwa Doraemon berkata benar *kan?*

Andreas : Iya, Nobita bener-bener ketakutan. Serius takutnya.

Terapis : Sekarang, balik lagi ke kursi Doraemon. Andreas berpindah ke kursi Doraemon.

Terapis : Sepertinya Nobita sudah tahu, tapi saat ini, dia masih ada rasa takut sedikit. Apa yang harus kita lakukan yah?

Andreas : Oh ya, saya mau ilangin semua data waktu non-ton horror, Pak. Bisa, *kan? Kan* Doraemon punya alat canggih, komputer pengganti data.

Terapis : Wow, ide bagus. Silakan!
Andreas pun bergaya seolah-olah sedang mengetik dan mengatakan "delete" dan "refresh" sembari memfokuskan pandangan ke kursi yang diduduki Nobita tadi. Dan, ia pun mengganti CD kepala Nobita dengan CD Keberanian.

Terapis : Sudah?

Andreas : Sudah, Pak.

Terapis : Sekarang pindah ke kursi Nobita



Andreas pun pindah ke kursi Nobita.

Terapis : Ooo, *good*. Mulai sekarang, alat itu menjadi milikmu. Jadi nanti-nanti, kalau ada sesuatu hal yang menurut kamu *nggak* bagus ditonton, atau *nggak* baik buat pikiranmu, kamu tinggal *gunain* alat itu.

Andreas : Oke, Pak.

Terapis : Sudah lebih baik?

Andreas : Iya, Pak, sudah lebih baik.

Terapis : Coba lihat besok atau nanti sore. Kira-kira kalau di tempat gelap, muncul lagi tidak film horor itu?

Andreas : Tidak Pak. Sudah bagus.

Terapis : Bagus. Anda hebat.

Andreas : Makasih, Pak.

Terapis : Silakan para peserta mengucapkan selamat kepada Andreas dan katakan bahwa dia hebat.

Akhirnya, seluruh peserta mengucapkan selamat dan mengatakan bahwa dia hebat. Dan, saya tutup dengan meminta ibunya untuk mengucapkan bahwa Ibu menyayangi dia, dan akan menjaga dia selamanya sambil memeluknya erat.





BAB 8

Tips Bila Mengalami Kesulitan

KETIKA KLIEN KESULITAN MENAMAI EGO STATE

Saat melakukan terapi *ego state*, ada kemungkinan klien bingung menamai *ego state*-nya. Anda bisa saja menggunakan nama orang. Hanya saja, akan lebih baik kalau menggunakan nama perasaan, agar mudah diidentifikasi. Oleh karena itu, saran yang dapat dilakukan adalah:

1. Bila klien sampai bingung menamai *ego state*, konselor atau terapis bisa menyarankan satu nama sesuai dengan perasaannya. Contoh: bila perasaan ini diberi nama, kira-kira boleh tidak diberi nama Si Baik Hati? Atau, ada nama lain yang lebih baik?
2. Atau, Anda menyampaikan, “kalau saya mau mengidentifikasi perasaan ini supaya kita memanggil lagi perasaan ini di kemudian hari, kita beri nama apa ya?”
3. Bisa juga Anda menyampaikan, “namanya bisa bermacam-macam seperti marah, kesal, senang, bahagia. Kira-kira mau dipanggil apa?”

Ketika klien mengalami kesulitan saat meminta tolong kepada Ego State lain untuk menolongnya dalam kondisi Relief

Saat Anda melakukan proses *Relief*, ego state yang dimintai tolong oleh konselor atau terapis bisa jadi sulit muncul. Dalam hal ini, kita bisa melakukan percakapan sebagai berikut:

1. Saya ingin berbicara dengan bagian yang mau mengasuh. Bagian tersebut bebas siapa saja, asalkan mau menolong *ego state* ini
2. Mungkin ada *ego state* di belakang sana yang tidak pernah aktif menolong dan mengasuh. Dulu, mungkin bagian ini berperan sangat besar, kali ini saya meminta Anda untuk membantu, dan sekali lagi berperan dengan menolong *ego state* yang terluka ini. Katakan “saya di sini” bila sudah hadir.
3. Mungkin ada *ego state* lain yang sebenarnya ingin mempunyai peran sebagai *ego state* pengasuh, tetapi tidak pernah diberikan peranan. Sekarang bila ingin mempunyai peranan besar dan mau menolong *ego state* yang terluka ini, katakan “saya di sini.”
4. Apakah Anda mempunyai orang (*introject*), yang masih hidup atau sudah meninggal yang Anda pikirkan dapat menolong di situasi ini? Kira-kira siapa?
5. Apakah ada bagian Anda yang memiliki hubungan yang dekat dengan sang Pencipta? (ini adalah *inner strength*)



Ketika Vaded Ego State tidak mau ditenangkan oleh Ego State yang Mature dan bersifat Nurturing

Adakalanya, *ego state* yang bermasalah menolak dicintai. Mereka berusaha untuk tidak mau ditenangkan atau dicintai. Hal yang harus dilakukan adalah:

1. Ego state yang bermasalah tersebut diminta mengekspresikan lagi perasaannya kepada *introject* yang menjadi sumber masalah.
2. Kita tanyakan langsung kepada *ego state* yang bermasalah tersebut: dengan cara apa atau bagaimana caranya agar mau berdamai dan menerima *ego state* yang *mature* dan *nurturing*.

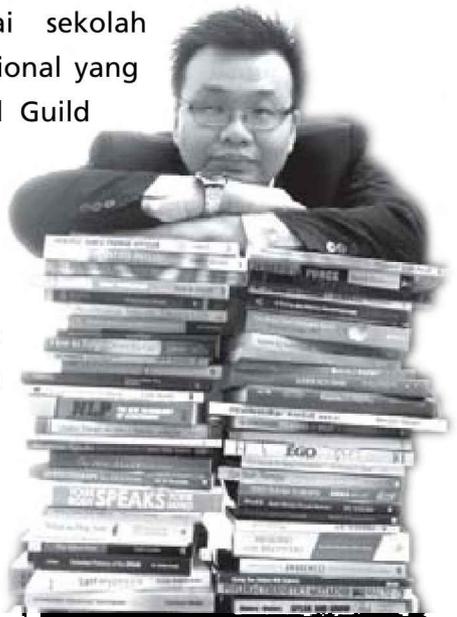


Tentang Penulis



Antonius Arif yang lebih akrab dipanggil Arif adalah Apakar Teknologi Pikiran dengan spesialisasi Life Transformation. Arif merupakan lulusan Magister Ekonomi dengan spesialisasi Marketing Manajemen. Ketertarikan dengan dunia teknologi pikiran berasal dari rasa penasarannya tentang kenapa seseorang dengan cepat bisa mencapai impiannya, namun ada juga beberapa orang yang lebih lama mencapainya, bahkan ada juga yang tidak pernah mencapai sama sekali.

Dalam ketertarikan mengenai teknologi pikiran, Arif mendirikan School of Mind Reprogramming (SOM). SOM dikenal sebagai sekolah hipnoterapi berstandar Internasional yang diakreditasi resmi dari National Guild of Hypnotist, Inc., USA, di mana lembaga ini adalah lembaga No. 1 di dunia dengan standar pendidikan 100 jam. Seluruh *Top Hypnoterapist* Dunia pastilah bergabung di bawah lembaga ini. Selain itu, SOM juga telah diakreditasi oleh The



Association for Professional and Psychotherapy, UK, yang juga merupakan lembaga dengan kualitas pendidikan terbaik di dunia karena standar 450 jam-nya. Lembaga ini juga menjadi naungan beberapa *Top Hypnotherapist* dunia. Oleh karena itu, tidaklah heran, SOM menjadi salah satu sekolah Hipnoterapi terbaik di dunia.

Dunia teknologi pikiran telah menjadi bukti yang bisa mengantar Arif, dari pekerjaan semula sebagai seorang supir, sampai menjadi seorang *sales director* sebuah perusahaan ternama. Beberapa bidang yang dipelajari Arif dari dalam dan luar negeri meliputi:

- ▶ *Neuro Linguistic Programming,*
- ▶ *Timeline Therapy,*
- ▶ *Hypnotherapy,*
- ▶ *Ego State Therapy,*
- ▶ *Coaching,* serta
- ▶ semua hal yang berkaitan dengan teknologi pikiran.
- ▶ Beberapa buku yang telah dihasilkan, di antaranya :
- ▶ Kalau Anda Mau Pasti Bisa – Rahasia Kekuatan Hipnoterapi & NLP
- ▶ Handbook of Ego State Therapy

Arif mempunyai *motto* tentang dirinya sendiri, yang dipersembahkan kepada kliennya, yaitu “Your Best Friend for Finding Your True Potential”. Arif bisa dihubungi melalui *email*, ke arif.antonius@gmail.com atau langsung ke website www.mind-reprogramming.com dan www.antoniusarif.com



Informasi *Training* *Ego State Therapy Workshop*



Pertama di Indonesia....

Pelatihan menjadi *Mind Therapist* dan *Konselor* dengan menggunakan *ego state therapy* selama 2 hari. *Ego State therapy* ini sudah melahirkan para *Mind Therapist* dan *Konselor* yang andal. Bukan hanya itu, *ego state therapy* bisa digunakan untuk pengembangan diri Anda pribadi.

Ego state therapy melengkapi diri Anda bila Anda sudah mempelajari *Hypnotherapy* atau ilmu terapi lainnya. Bila Anda belum pernah belajar pun, Anda bisa mempelajarinya karena sudah didesain dengan begitu mudah.

Ego state therapy workshop sangat diminati oleh para staf *Human Resource Department* karena dapat membantu mengatasi karyawan-karyawan yang bermasalah di kantornya. Selain itu, *workshop* ini juga diminati oleh para psikolog karena dapat membantu melakukan intervensi terapi, bukan hanya sekedar melakukan konseling saja. Peminat yang lain adalah para *salesman* dan para *trainer*, karena dapat meningkatkan kinerja dalam pekerjaannya. Bahkan para pelaku bisnis dan orang tua serta guru, dapat

menerapkan *ego state therapy* dalam kehidupan dan pekerjaannya.

Antonius Arif belajar langsung dengan Gordon Emmer-son, pengembang *ego state therapy* sehingga dia menjadi orang yang tepat dalam memberikan pengajaran dan mendapat ilmu *ego state therapy* yang murni.

Materi pelatihan *ego state therapy*:

- ▶ Teori *Ego state therapy*
- ▶ Sejarah *Ego State*
- ▶ Mengakses *Ego State*
- ▶ Menggali informasi dan masalah klien
- ▶ Menerapi *Ego State* dengan *Empty Chair* dan *Conver-sational*
- ▶ Membuat *trance* dengan teknik *Resistance Deepening Technique*
- ▶ Melakukan intervensi Ekspresi, *Removal*, dan *Relief*
- ▶ Melakukan *assesment* terhadap masalah klien
- ▶ Melakukan *self talk for health*
- ▶ Melakukan *self nurturing state*
- ▶ Aplikasi penggunaan buat kehidupan
- ▶ Menangani fobia dengan *ego state therapy*

Materi disampaikan dalam format: 20% teori dan 80% praktik, serta dengan mencermati terapi secara “Live”, sehingga peserta mampu mempelajari dengan baik.

Kami sudah menyelenggarakan lebih dari 20 angkatan, baik bekerja sama dengan perusahaan, HIMPSI, Fakultas S1 dan S2 Psikologi serta khalayak umum.



Untuk informasi lebih jelas serta jadwal bisa mengunjungi situs www.mind-reprogramming.com dan www.hipnotisindonesia.com atau mengirimkan email ke: meilanny.anna@gmail.com



Pelatihan Resmi Sertifikasi *Hypnotherapy* Internasional



Pelatihan Resmi Sertifikasi Hypnotherapy Internasional merupakan pelatihan yang dilengkapi dengan sertifikasi National Guild of Hypnotist, Inc, USA (NGH) selama 100 Jam. NGH adalah Asosiasi *Hypnotherapy* terbesar di dunia. Seluruh tokoh terbaik *hypnotherapy* ada di lembaga ini, seperti Cal Banyan, Gerald Kein, Don Mottin, Marie Mongan, Will Horton, dan masih banyak lagi. Keuntungan bergabung di bawah NGH adalah Anda mendapatkan majalah yang akan dikirim langsung dari USA, serta membuka gerbang untuk belajar ke luar negeri. Sertifikasi Anda diakui di seluruh dunia baik NGH dan APHP. Kunjungi www.ngh.net/countries/indonesia

Selain itu, pelatihan resmi juga dapat diakses di School of Mind Reprogramming, lembaga yang dipimpin oleh Antonius Arif, yang telah dipercaya oleh The Association for Professional Hypnosis and Psychotherapy (APHP) yang berbasis di Inggris dengan standar pelatihan 450 jam. APHP sendiri merupakan lembaga dengan akreditasi terbaik di dunia, di mana tokoh-tokoh top *Hypnotherapy*, seperti Terrance Watts, Roy Hunter, Jack Elias, Kevin Hogan ber-

naung di lembaga ini. Kunjungi <http://www.aphp.co.uk/index.php?go=schools>

Tidak mengherankan, School of Mind Reprogramming menjadi tempat pelatihan *hypnotherapy* yang komprehensif dan merupakan *one stop solution*. School of Mind Reprogramming memercayai bahwa untuk menjadi seorang *hypnotherapist* yang andal, tidak mungkin belajar dengan hanya satu guru saja karena tidak semua guru mempunyai kemampuan di seluruh bidang. Oleh karena itu, pengajar dari *School of Mind Reprogramming*, seperti: Antonius Arif, Teddi Prasetya Yuliawan, H. Asep Haerul Gani, Dr. Neil Aldrin, Mpsi, Ryanthi Raditya, Psi, dr Rahmat Yanuardi, Dewi Dewo, dan masih banyak lagi.

Jenjang yang harus dilalui untuk mendapatkan sertifikasi 100 jam (NGH, USA) dan 450 jam (APHP,UK) meliputi:

1. Basic Hypnotherapy for NGH Certification (durasi 2 hari)
 Dalam tahap ini, dipelajari dasar *hypnosis* serta *self hypnosis*. Ini bisa digunakan untuk menerapi diri Anda sendiri. Dari tahap ini, Anda bisa melanjutkan untuk mendapatkan sertifikasi Internasional NGH, USA dan APHP, UK
2. Intermediate-Advance for NGH Certification (durasi 6 hari)
 Dalam tahap ini, Anda mempelajari teknik lanjut *hypnotherapy*, seperti *Direct suggestion*, *Object imagery*, *Mind body connection*, *Ericksonian hypnosis*, *regression*, *affect & somatic bridge*, *Inner child work*, *part therapy*, *forgiveness therapy*, *past life regression*,



automatic writing, coma state, ego strenghtening, dan lain sebagainya. Begitu Anda selesai belajar ini, Anda sudah siap menjadi *hypnotherapist* yang andal.

3. Ego State Therapy (durasi 2 hari)
4. APHP Certification (harus lulus NGH) (durasi 4 hari)
Dalam 4 hari ini, Anda akan mempelajari psikologi abnormal, *mind body connection* tingkat lanjut, *counseling*, dan *coaching technique, trance phenomena, abreaction induction*, and beberapa teknik tingkat lanjut.
5. Nusantara Shamanic (prasyarat APHP Certification) (durasi 2 hari)
Dalam tahap ini, Anda belajar mengenai ilmu para dukun, yang ternyata merupakan ilmu hipnotis tradisional. Akan dikupas tuntas masalah dan hal-hal yang berbau mistis sehingga Anda sebagai *hypnotherapist* tidak terjebak dalam ilmu gaib. Semua bernuansa ilmiah.
6. Ujian APHP
Untuk mendapatkan sertifikasi APHP, Anda diwajibkan mengikuti ujian tertulis, sidang, serta mempertahankan thesis Anda. Selain itu, Anda diwajibkan untuk memberikan laporan hasil terapi Anda.

Dengan semua ini, Anda dipastikan menjadi Hypnotherapist yang andal tanpa Anda harus ke luar negeri. Semua bisa dilakukan di Indonesia.

Informasi lebih detail hubungi meilanny.anna@gmail.com atau mengunjungi www.mind-reprogramming.com atau www.hipnotisindonesia.com



Bibliografi



Emmerson, Gordon, PhD (2007), *Ego state Therapy*, Crown House Publishing Company

Watkins, John G & Watkins, Helen H., (1997), *Ego States Theory and Therapy*, Norton & company, Inc

Hunter, Roy MS FAPHP, (2005), *Hypnosis for Inner Conflict Resolution – Introducing Parts Therapy*, Crown House Publishing Company

Emmerson, Gordon, PhD (2006), *Advanced Skills and Interventions in Therapeutic Counseling*, Crown House Publishing company

Watts, Terrance (2005), *Hypnosis: Advance Techniques of Hypnotherapy and Hypnoanalysis*, Network 3000 Publishing

Hogan, Kevin (2001), *The New Hypnotherapy Handbook: Hypnosis and Mindbody Healing*, Morris Publishing

Foster, Jonathan K (2009), *Psikologi Memori: Menyingkap Rahasia Memori*, Portico Publishing

Barabasz, Arreed & Watkins, John G, (2005), *Hypnotherapeutic techniques 2E*, Brunner-Routledge Taylor & Francis Books, Inc

Barabasz, Arreed & Watkins, John G (2008), *Advanced Hypnotherapy: Hypnodynamic Techniques*, Brunner-Routledge Taylor & Francis Books, Inc

Yuliawan, Teddi Prasetya (2010), *The Art of Enjoying Life : Neuro – Linguistic Programming*, PT Gramedia Pustaka Utama.



"Amazing!! Sebuah karya penting untuk dunia psikoterapi, hipnoterapi, dan pengembangan diri di Indonesia. Arif membeberkan dengan sederhana dan mudah dimengerti sebuah teori tentang kepribadian yang sebelumnya terlihat begitu rumit. Plus teknik intervensi perilaku dan emosi yang sangat hebat hasilnya dan hanya perlu waktu singkat untuk melakukannya. Salut! Siapa pun yang ingin mengubah perilaku negatif menjadi positif harus membaca buku ini!"



—**Ariesandi, CHt** (Holistic Coach and Family Hypnotherapist, Penulis buku laris "The Ultimate Success", www.akademihipnoterapi.com)

"Hidup menyajikan masa-masa krisis yang memungkinkan potensi-potensi tersembunyi muncul ke permukaan. Menjadi pribadi pemenang atau pecundang ditentukan sikap seseorang saat mengalami krisis. Bila Anda menemukan Diri menjadi tawanan keinginan, ketakutan, kekhawatiran, kegamangan, keraguan, kesedihan, dan keranjingan, buku **EGO STATE THERAPY** ini akan membantu Anda langkah demi langkah untuk menjadi pribadi merdeka."

—**Drs. Asep Haerul Gani** (Psikolog Pionir pembelajaran Ericksonian Hypnotherapy di Indonesia, Penulis buku FORGIVENESS THERAPY)

"Buku ini membahas sebuah metode yang **praktis & luar biasa**. Banyak manfaat yang bisa **Anda** dapatkan dengan **Belajar Ego State Therapy**, termasuk untuk diri anda sendiri!! Jadi rekomendasi saya... **BELI** buku ini **SEKARANG JUGA!!!**"

—**Awie Suwandi, T.H.U.M.B** (Trainer, Hypnotherapist, Unconsc. MindZetter, Mental Coach & Bestseller Bookwriter "Turbo Hipnotis")

"Perubahan itu mudah, jika tahu caranya. Mempelajari cara berubah itu mudah, jika tahu siapa gurunya. Dan saat Anda bertanya siapa guru paling tepat untuk belajar Ego State Therapy, pikiran saya pun melayang pada Antonius Arif. Saya tidak tahu seberapa hidup Anda akan berubah setelah membaca dan mempraktikkan buku ini."

—**Teddi Prasetya Yulianan** (Founder of Indonesia NLP Society, www.indonesianlpociety.org, Author of NLP handbook "NLP: The Art of Enjoying Life")

"Saya tidak banyak tertarik dengan Ego State Therapy, sampai saya observasi bagaimana Antonius Arif melakukannya. *A simple and great tool!* Buku ini menunjukkan kepada siapa saja yang tertarik dengan pengembangan atau perbaikan diri, atau siapa saja di bidang 'helping people', bahwa melakukannya bisa sangat sederhana. *So simple and useful!*"

—**Hingdranata Nikolay** (1st Licensed Trainer of NLP di Indonesia CEO dan Master Trainer INSPIRASI INDONESIA & NLP INDONESIA Penulis buku best seller "BE HAPPY! GET WHAT YOU WANT!")

NONFIKSI/PENGEMBANGAN DIRI

Penerbit
PT Gramedia Pustaka Utama
Kompas Gramedia Building
Blok I, Lt. 5
Jl. Palmerah Barat 29-37
Jakarta 10270

www.gramediapustakautama.com

ISBN: 978-979-22-7480-6



9789792274806
GM 20401110136