

tercepat apabila dibandingkan dengan metode psikoterapi konvensional. Misalnya dalam psikoterapi konvensional membutuhkan paling tidak 12 kali pertemuan untuk menyembuhkan fobia dan trauma, sedangkan dengan hipnoterapi biasanya **hipnoterapis** hanya membutuhkan 1 sampai 2 kali pertemuan saja untuk mengatasi fobia dan trauma sampai tuntas.

Pada umumnya orang berpikir kalau hipnosis itu tidak sadar dan pikiran dikendalikan. Ini adalah persepsi yang paling umum tentang hypnosis dan memang sering terjadi salah persepsi disini. Sesungguhnya dalam kondisi hipnoterapi itu kita sadar, dan mengerti semua prosesnya. Kalau tidak sadar, bagaimana terapis bisa berkomunikasi dengan klien? Bahkan terapis harus menjaga agar klien tidak “kebablasan” tidur. Setelah terapi selesai, klien akan mengetahui dan ingat apa yang terjadi selama proses terapi. Jadi tidak seperti yang dipersepsikan orang bahwa terhipnosis itu menjadi tidak sadar.

Saya sering bertanya pada klien saya. “Bagaimana rasanya setelah dihipnoterapi?, apakah anda merasakan pingsan?” Samua klien saya menjawab “Tidak, saya masih bisa mendengar, tetapi badan terasa kaku dan sulit bergerak, bahkan mulut saya juga seakan susah bicara. Rasanya sangat relaks dan nyaman”. Memang betul sekali jawaban klien saya itu, dalam kondisi hypnosis, terapis bukan membuat pingsan, tetapi menurunkan level gelombang pikiran melalui teknik komunikasi dan psikologi yang sistematis.

Sebetulnya kalau kondisi tidur atau kondisi dibius dalam operasi malah jauh lebih tidak sadar lagi. Saat tidur atau dibius kita bisa “dikerjai” oleh teman kita tanpa kita terasa. Namun dalam kondisi hypnosis, kita tidak bisa “dikerjai” jadi itulah yang kami sebut sebetulnya kondisi

hypnosis itu Anda tetap aman karena kesadaran Anda masih pegang kendali.

Jadi kondisi hipnoterapi berbeda dengan gendam dan stage hipnotist, satu yang perlu dilakukan saat ingin mengikuti sesi hipnoterapi adalah “persiapkan diri anda untuk menerima dan mematuhi” semua instruksi dari terapist. Oleh karena itu pilihlah tempat hipnoterapi yang benar. Cara anda menilainya adalah,

- Tempat terapi itu memiliki kartu kasus untuk setiap kliennya
- Terapis memiliki gelar profesional yaitu CHt
- Terapis juga membuka program pelatihan
- Tempat terapi berani memasang papan nama
- Setelah sesi terapi, anda diberi arahan untuk melakukannya sendiri dirumah

## B. SEJARAH HIPNOTERAPI

Penggunaan hipnotis sudah ada sebelum sejarah itu sendiri tercatat, sejak awal mula peradaban manusia. Tentu saja waktu itu hipnotis belum dikenal dengan nama “hipnotis”. Hipnotis pada masa dulu dipraktekkan dalam ritual agama maupun ritual penyembuhan. Catatan sejarah tertua tentang hipnotis yang diketahui saat ini berasal dari Ebers Papyrus yang menjelaskan teori dan praktek pengobatan bangsa Mesir Kuno pada tahun 1552 SM. Hipnosis telah dipraktekkan di tempat yang berbeda dengan berbagai istilah sejak dahulu. Sejarah hipnosis modern dimulai pada abad ke 18. (Kroger, 2007)

### 1. Franz Anton Mesmer (1734-1815)

Mesmer dinobatkan sebagai bapak hipnotisme modern. Dia seorang dokter dari Wina yang pertama kali mengembangkan metoda penyembuhan dengan hipnotis secara ilmiah. Mesmer