



## **Manfaat *Hypnosis***

Tidak ada seorang pun yang mampu memberikan perhitungan yang tepat dan secara pasti tentang manfaat *hypnosis*, karena hampir di setiap bidang apa pun dalam kehidupan kita melibatkan pikiran, dari mulai bangun tidur hingga tidur lagi, bangun lagi, tidur lagi, banguuun... tidur lagi, hehehe seperti lagunya Almarhum Mbah Surip (khakhakha), yang jelas manfaat *hypnosis* sungguh banyak sekali dan sangat bervariasi sesuai dengan kreativitas dari sang *hypnotist* itu sendiri. Namun berdasarkan beberapa aplikasi *hypnosis* yang populer di dunia, jenis-jenis *hypnosis* terbagi beberapa bagian yang masih merujuk pada tulisannya Mas Indra Majid dan Om Yan Nurindra.

### ***Hypnotherapy/Clinical Hypnosis***

*Hypnotherapy* atau *clinical hypnosis* adalah aplikasi hipnosis dalam menyembuhkan gangguan mental dan meringankan gangguan fisik. *Hipnosis* telah terbukti secara medis bisa mengatasi berbagai macam gangguan psikologis maupun fisik. *Hipnosis* tidak seperti cara pengobatan lain yang mengobati gejala (*symptom*) atau akibat yang muncul. *Hipnosis* berurusan langsung dengan penyebab suatu masalah, yaitu pikiran. Dengan menghilangkan penyebabnya maka secara otomatis akibat yang ditimbulkan akan lenyap atau tersembuhkan.

### ***Medical Hypnosis***

Yaitu penggunaan *hipnosis* untuk dunia medis, terutama oleh dokter ahli bedah dan dokter gigi dalam menciptakan efek anestesi tanpa menggunakan obat bius. Teknik *hipnosis* yang digunakan untuk anestesi sudah digunakan oleh John Elliotson (1791 – 1868). Elliotson adalah dokter yang pertama kali menggunakan mesmerisme (nama kuno dari *hypnotism*) untuk melakukan pembedahan tanpa rasa sakit. Pada masa Elliotson hidup, belum ditemukan anestesi (obat bius) sehingga sebagian dokter menggunakan hipnotis.

### ***Comedy Hypnosis***

*Comedy hypnosis* adalah hipnosis yang digunakan untuk hiburan semata. *Comedy hypnosis* juga sering disebut sebagai *stage hypnosis*. Dinamakan *stage hypnosis* atau hipnosis panggung karena pada awalnya *hipnosis* untuk hiburan hanya diperankan di atas panggung. Namun

*comedy hypnosis* sekarang tidak terbatas dalam panggung. Di jalan, taman, mal, kampus, atau di mana saja bisa dipraktikkan *comedy hypnosis*.

### ***Forensic Hypnosis***

Dalam penyelidikan kepolisian, *hipnosis* bisa digunakan untuk menggali informasi dari saksi. Suatu kejadian traumatis seperti dalam kasus kejahatan yang menakutkan cenderung membuat pikiran bawah sadar menyembunyikan ingatan yang lengkap tentang kejadian tersebut agar tidak bisa diingat oleh pikiran sadar. Tujuan pikiran sadar menyembunyikan informasi itu sesungguhnya untuk kebaikan diri sendiri, karena apabila ingatan itu muncul, maka trauma dan rasa takut akan muncul tanpa sebab. Dengan bantuan *hipnosis*, korban atau saksi bisa mengingat kembali dengan jelas dalam kondisi pikiran yang tenang.

Dan berikut ini adalah beberapa masalah yang mampu diatasi dengan metode *hipnosis* atau tepatnya dengan sebutan *hypnotherapis*, antara lain:

- Minder, kurang percaya diri.
- Membantu menurunkan berat badan.
- Fobia atau rasa takut yang berlebihan tidak wajar.
- Stres, terlalu banyak beban pikiran.
- Depresi, tidak bahagia padahal punya segalanya.
- Lepas dari kesedihan yang menahun akibat suatu tragedi.
- Pengendalian diri, mengendalikan rasa marah yang mudah meluap.

- Menyembuhkan sakit hati.
- Menghilangkan rasa marah, dendam, sebal, kecewa terhadap seseorang.
- Trauma, selalu terbayang pengalaman buruk.
- Merasa cemas atau ketakutan tanpa alasan.
- Melupakan masa lalu/pengalaman buruk.
- Menghilangkan pikiran negatif.
- Membantu motivasi untuk berhenti merokok.
- Kecanduan belanja, perjudian, seks, alkohol, cokelat, dan lain-lain.
- Menghilangkan berbagai kebiasaan buruk.
- Tidak mampu menahan kencing atau mengompol di waktu tidur.
- Menghilangkan latah (bicara ngawur ketika kaget).
- *Panic attack*, tiba-tiba merasa ketakutan, cemas dan panik tanpa sebab.
- Perilaku *obsessive compulsive*.
- Suka menggigit kuku atau mencabuti bulu dan rambut sendiri.
- Berlebihan dalam kebersihan atau bersuci dari najis.
- Bolak-balik memeriksa kunci pintu rumah, mobil, atau sesuatu yang perlu dikunci.
- Takut terkena penyakit, selalu terbayang penyakit atau kematian.
- Pikiran tiba-tiba kosong, tidak tahu apa yang harus dilakukan.
- Mudah tersinggung atau sangat sensitif terhadap kata-kata atau sikap orang lain.

- Perasaan yang datar, tidak mampu merasa senang ataupun sedih. Tidak bisa mengekspresikan perasaan dengan menangis ataupun tertawa.
- Paranoid. Suatu ketakutan atau kecurigaan bahwa orang lain berencana untuk mencelakakan dirinya. Merasa dirinya selalu dalam bahaya.
- Sering pingsan, berteriak-teriak tanpa sadar, dan pergi tanpa arah.
- Amnesia, tidak tahu jati dirinya, tidak mengenal anggota keluarga.
- Sering melihat, mendengar, atau merasakan sesuatu yang tidak nyata.
- Kecemasan, tegang, grogi, atau tidak bisa konsentrasi saat ujian.
- Meningkatkan konsentrasi, daya ingat, dan kreativitas.
- Motivasi untuk meningkatkan prestasi belajar atau kerja.
- Meningkatkan kemampuan *public speaking*.
- Mengobati psikosomatis, yaitu penyakit fisik yang disebabkan oleh perasaan.
- Sakit maag karena banyak pikiran, stres, kecemasan, atau ketakutan.
- Sariawan (gusi dan bibir luka) yang sering kambuh atau sulit disembuhkan.
- Insomnia, sulit tidur, mimpi buruk, imajinasi menyeramkan.
- Menghilangkan sakit kepala dan migrain yang sering kambuh.