Makalah Konseling dan Psikoterapi

“*HYPNOTHERAPY*”



Oleh

Jaqualine A. Temaluru (802008052)

Eulogia Dina Yunita (802008085)

Thirza Kumala Dewi (802008093)

Yositha F. O. Bolang (802008108)

Fakultas Psikologi

Universitas Kristen Satya Wacana

Salatiga

2011

1. SEJARAH

Di masa silam, kurang lebih sampai dengan tahun 1940an, Hypnotherapy dilakukan dengan gaya “Authoritarian”, sehingga Hypnotherapy lebih mirip dengan aplikasi Stage Hypnotism di bidang therapy. Hal ini kemungkinan dipengaruhi oleh perkembangan teknik Hypnosis yang masih sangat lekat dengan mesmerisme. Dengan pendekatan Authoritarian maka Hypnotherapy tidak banyak menghasilkan efek penyembuhan permanen, sehingga pada kurun waktu tersebut pendekatan Psikoanalisa lebih banyak dipilih.

Perkembangan berikutnya mulai merambah ke paradigma baru yaitu “Client Centered Therapy”, dimana Client benar-benar ditempatkan sebagai “pusat”, sedangkan Hypnotherapist lebih berperan sebagai fasilitator. Hypnotherapy moderen mulai meninggalkan gaya Authoritarian, berganti dengan gaya “Cooperative” dan “Permissive”.

Client Centered Therapy menganggap bahwa Client-lah yang benar-benar memahami “apa yang sesungguhnya terjadi”, dan dari Client pulalah terdapat “sumber penyelesaian”. Hypnotherapist lebih berperan untuk membantu Client untuk “menemukan permasalahannya”, juga “menemukan solusinya”, dan akhirnya Hypnotherapist membantu untuk mengintegrasikannya menjadi efek penyembuhan.

Prinsip Client Centered Therapy menempatkan manusia sebagai Subyek, dan bukannya sebagai Obyek seperti halnya Hypnotherapy masa silam. Client Centered Therapy benar-benar menganggap bahwa manusia bukanlah “mahluk sederhana” seperti mesin atau komputer yang dapat dengan mudah di-program, melainkan menempatkan manusia sebagai mahluk yang kompleks dengan berbagai pertahanan dan fondasi keyakinan.

Milton H. Erickson (1901-1980), dipandang sebagai hipnoterapis dan psikoterapis yang paling kreatif dan inovatif. Kehebatan Erickson di dunia praktik psikoterapi setara dengan Freud di dunia teori perilaku manusia. Erickson menjalani hidup yang unik dengan keterbatasan yang ia alami, mulai dari buta warna, agak tuli, dan dyslexia. Dalam upaya merehabilitasi dirinya, Erickson mengalami berbagai fenomena hypnosis klasik dan mengerti bagaimana memanfaatkan berbagai fenomena itu untuk tujuan terapi. Sumbangan paling berharga dari Erickson adalah pengembangan tehnik sugesti tidak langsung dan non-authoritarian. Dengan cara ini, Erickson mampu membuat subjek untuk belajar bagaimana mengalami fenomena hypnosis dan bagaimana menggunakan potensi mereka untuk memecahkan masalah mereka sendiri.

1. PRINSIP DASAR
* Hypnotherapy adalah proses terapi yang menggunakan metoda hypnosis. Ada beberapa definisi hypnosis menurut para pakar yaitu :
1. Hypnosis adalah suatu kondisi dimana perhatian menjadi sangat terpusat sehingga tingkat sugestibilitas meningkat sangat tinggi.
2. Hypnosis adalah seni komunikasi untuk mempengaruhi seseorang sehingga mengubah tingkat kesadarannya yang dicapai dengan cara menurunkan gelombang otak.
3. Hypnosis adalah seni eksplorasi alam bawah sadar.
4. Hypnosis adalah suatu kondisi pikiran yang dihasilkan oleh sugesti
* Hipnotherapi /Hipnotis adalah ilmu komunikasi atau seni berkata kata menggunakan Kalimat / Frasa tertentu , di dukung dengan intonasi / ritme tertentu , bahasa tubuh juga dengan teknik yang sesuai.

Dalam teori hypnosis, pikiran manusia diibaratkan seperti bawang yang berlapis-lapis. Manusia mempunyai dua jenis pikiran yang bekerja secara simultan dan saling mempengaruhi, yaitu pikiran sadar (conscious mind) dan pikiran bawah sadar (subconscious mind).

Pikiran sadar / conscious mind adalah proses mental yang kita sadari dan bisa kita kendalikan, sedangkan pikiran bawah sadar / subconscious mind adalah proses mental yang berfungsi secara otomatis sehingga Anda tidak menyadarinya atau sulit di kendalikan.

Besarnya pengaruh pikiran sadar (conscious mind) terhadap seluruh aspek kehidupan seseorang, misalnya sikap, kepribadian, perilaku, kebiasaan, cara pikir, dan kondisi mental seseorang hanya 12%. Sedangkan besarnya pengaruh pikiran bawah sadar (subconscious mind) adalah 88%. Untuk mudahnya kita bulatkan menjadi 10% dan 90%. Dari sini dapat kita ketahui bahwa pikiran bawah sadar mengendalikan diri kita 9 kali lebih kuat di bandingkan pikiran sadar kita.

Pikiran sadar mempunyai fungsi mengidentifikasi informasi yang masuk, membandingkan dengan data yang sudah ada dalam memori otak kita, menganalisa data yang baru masuk tersebut dan memutuskan data baru akan disimpan, dibuang atau diabaikan sementara.

Pikiran bawah sadar yang kapasitasnya jauh lebih besar dari pikiran sadar mempunyai fungsi yang jauh lebih komplek. Semua fungsi organ tubuh kita diatur cara kerjanya dari pikiran bawah sadar. Selain itu nilai-nilai yang kita pegang, sistem kepercayaan dan keyakinan terhadap segala sesuatu juga disimpan di sini. Memori jangka panjang kita juga terdapat dalam pikiran bawah sadar.

Critical Factor adalah bagian dari pikiran yang selalu menganalisis segala informasi yang masuk dan menentukan tindakan rasional seseorang. Critical Factor ini melindungi pikiran bawah sadar dari ide, informasi, sugesti atau bentuk pikiran lain yang bisa mengubah program pikiran yang sudah tertanam di bawah sadar. Ketika kita dalam kondisi sadar seperti sekarang ini, Critical Factor akan menghalangi afirmasi atau sugesti yang ingin kita tanamkan ke pikiran bawah sadar kita, sugesti yang diucapkan dalam kondisi sadar terhalang oleh Critical Factor, sehingga efeknya sangat kecil atau bahkan tidak ada sama sekali.

Saat Hipnotherapist melakukan hypnosis, yang terjadi adalah hipnotiser mem-by-pass Critical Factor subjek (orang yang dihipnotis) dan langsung berkomunikasi dengan pikiran bawah sadar subjek. By-pass di sini jangan disalah artikan sebagai suatu bentuk manipulasi. Menembus Critical Factor ini dilakukan dengan suatu teknik tertentu yang dinamakan “induksi”.

Induksi bisa dilakukan dengan cara membuat pikiran sadar subjek / suyet dibuat sibuk, lengah, bosan, bingung (tidak memahami) sehingga pintu gerbang menuju pikiran bawah sadar, yaitu Critical Factor terbuka atau tidak berfungsi sebagaimana mestiny,karena Critical Factor terbuka atau pengawasannya lemah maka sugesti akan langsung menjangkau pikiran bawah sadar.

Critical Factor menjadi tidak aktif ketika seseorang dalam kondisi trance hypnosis. Maka dari itu, semua sugesti – selama tidak bertentangan dengan sistem kepercayaan dan nilai-nilai dasar yang dianut seseorang maka akan diterima oleh pikiran bawah sadar sebagai kebenaran, kemudian disimpan sebagai program pikiran. Program pikiran yang sudah ditanamkan melalui sugesti dalam kondisi hypnosis / trance, akan menjadi pemicu perubahan yang seketika dan permanent.

Pada hypnotherapi moderen, hypnosis berfungsi untuk mengarahkan seorang klien mencapai keadaan dimana dia dapat berimajinasi dengan mudah sehingga wawasannya terbuka, sehingga klien dapat lebih arif dalam menyelesaikan masalahnya.

Dan jelas bahwa hipnotis bukanlah ilmu ghaib yang menggunakan kekuatan Jin atau kekuatan ghaib yang lain akan tetapi Hipnotis merupakan fenomena ilmiyah dan sangat logis. Sayangnya Masyarakat masih banyak yang berpersefsi negatip dan memandang Hipnotis itu ilmu sesat jelas ini salah kaprah.

1. LANDASAN TEORI (Perspektif psikoterapi yang digunakan)

Hipnoterapi merupakan aplikasi dari hipnosis, dimana terapi ini bekerja di alam bawah sadar dengan menggunakan strategi yang efektif untuk mengatasi masalah (Putra, 2010). Teknik ini pertama kali dipakai pada pasien yang mengalami histeria konversi (kelumpuhan) akibat konflik-konflik bawah sadarnya (Nevid, 2005).

Dasar teori teknik terapi ini adalah Psikoanalisa, yang menyatakan bahwa semua tingkah laku dan kepribadian seseorang terbentuk karena pengalaman masa lalu. Sehingga ketika terjadi gangguan atau patologis, akibat pengalaman buruk di masa lalunya. Teori ini berorintasi pada ketidaksadaran manusia, sehingga problem yang terjadi pun sebagian besar akibat pengalaman masa lalu atau konflik yang tidak disadari.

Tujuan utama terapi dengan pendekatan Psikoanalisa (salah satu tekniknya dengan Hipnoterapi) adalah mengungkap pengalaman-pengalaman yang tidak disadari oleh seseorang, guna ditemukan akar penyebab masalah, agar terapi yang diberikan tepat dan efektif. Karena bekerja pada alam bawah sadar, maka seseorang harus dibawa pada alam bawah sadarnya melalui hipnosis. Hipnoterapi mula-mula mencoba menemukan konflik-konflik yang tidak disadari, juga keyakinan-keyakinan yang salah akan sesuatu hal yang berdampak pada masalah yang dirasakan saat ini, mengajak klien menghadapinya dan akhirnya dapat mengatasi permasalahan utamanya. Misalnya, saat masih kecil seorang anak mengalami kejadian traumatik dimana ia melihat air bah menenggelamkan rumahnya, hewan kesayangan, bahkan semua mainan yang ia sukai.

Karena kemampuan kognitif dan daya nalar anak masih sangat terbatas, maka ia meyakini bahwa air bah itu jahat, menghilangkan semua kesenangannya, mainan dan hewan kesayangannya. Keyakinan ini yang ia bawa hingga dewasa, dan konflik masa lalunya tidak terselesaikan dengan baik. Akibatnya ia selalu ketakutan ketika melihat air yang alirannya agak deras, berteriak histeris, bahkan hingga gemetar dan keluar keringat dingin.

Hipnoterapi membawa seseorang untuk menemukan konflik masa lalu dan membenarkan keyakinan negatifnya, hingga ia bisa lebih menerima pengalaman buruk di masa lalunya sebagai bagian dari perjalanan hidup yang harus dilalui. Jika masa itu seseorang menghadapi kejaidian buruk itu dengan penuh ketakutan dan sebagai pribadi yang rapuh, namun kali ini ia dihadapkan kembali pada peristiwa yang sama tetapi dalam kondisi yang rileks, sangat nyaman, dan sebagai pribadi yang lebih kuat karena telah dibekali beberapa teknik problem solving.

1. JENIS-JENIS HYPNOSIS
2. Stage Hypnosis

Adalah hypnosis yang digunakan untuk pertunjukkan hiburan, dalam stage hypnosis, hipnotis memilih subjek dari antara penonton, yang setelah melewati rangkaian uji sugestibilitas membuat subjek tersebut masuk ke dalam kondisi trance. Program yang dimasukkan biasanya “aneh-aneh” dan tidak masuk akal, misalnya seorang pria mengaku hamil, handphone jadi sepatu, menjandi penyanyi terkenal, dan sebagainya. Semua program itu dijalankan dengan sangat baik dan subjek tidak sadar akan keanehan perilakunya. Meskipun program yang dimasukkan ke pikiran bawah sadar adalah program yang “tidak masuk akal”, hal itu tidak akan berakibat buruk pada subjek. Program tersebut akan terhapus karena kalah kuat dengan program dasar yang ada di alam bawah sadar.

1. Clinical Hypnosis atau Hypnotherapy

Adalah aplikasi hypnosis dalam menyembuhkan masalah mental dan fisik (psikosomatis). Aplikasi dalam pengobatan penyakit, antara lain depresi, kecemasan, fobia, stress, penyimpangan perilaku, mual dan muntah, melahirkan, penyakit kulit, dan masih banyak lagi. Walaupun begitu hypnotherapy tidak dapat menyembuhkan semua masalah yang berhubungan dengan psikologis dan medis. Orang yang sakit usus buntu tetap harus menjalani operasi. Dia tidak mungkin bisa sembuh hanya karena menggunakan hypnosis. Dalam kasus usus buntu, hypnosis dapat digunakan untuk membuat pasien rileks dan percaya diri untuk menjalani operasi dan memulihkan kondisi psikologis pascaoperasi.

1. Anodyne Awareness

Adalah aplikasi hypnosis untuk mengurangi rasa sakit fisik dan kecemasan. Banyak dokter, tenaga medis, perawat atau dokter gigi menggunakan tehnik anodyne untuk membantu pasien menjadi rileks dengan sangat cepat dan mengurangi rasa sakit dengan mental anestesi. Salah satu contoh kasus adalah seorang pasien kanker paru-paru/ dengan semakin menyebarnya penyakit kanker ke seluruh tubuh, pasien menjadi sangat menderita dan kesakitan. Dengan bantuan hypnosis, pasien dapat dibuat tidak merasakan rasa sakit yang menjalar di seluruh tubuhnya.

1. Forensic Hypnosis

Adalah penggunaan hypnosis sebagai alat bantu dalam melakukan investigasi atau penggalian informasi dari memori. Seringkali, dalam suatu kejadian yang mempunyai muatan emosi negative tinggi, misalnya dalam kasus kejahatan, orang mengalami “lupa ingatan” akan kejadian tersebut. Hal itu terjadi karena pikiran bawah sadar menyembunyikan informasi traumatic sehingga tidak dapat diakses oleh pikiran sadar, dengan tujuan agar pengalaman buruk itu tidak lagi diingat. Dengan menggunakan hypnosis, kita akan masuk ke kondisi trance yang berakibat pada kemampuan mengingat yang sangat tinggi yang dinamakan hypermnesia.

1. Metaphysical Hypnosis

Adalah aplikasi hypnosis dalam meneliti berbagai fenomena metafisik. Jenis hypnosis ini bersifat eksperimental. Dengan hypnosis, seseorang akan dapat dengan sangat cepat masuk ke kondisi rileks yang sangat dalam (somnambulis), yang kalau diukur dengan EEG akan menunjukkan frekuensi gelombang otak yang sangat rendah.

1. PROSEDUR TERAPI

Masuk ke kondisi terhipnosis / trance merupakan suatu **proses**, di mana secara perlahan tapi pasti, perhatian klien menjadi fokus hingga mencapai konsentrasi yang sangat tinggi. Saat berada dalam kondisi terhipnosi, perhatian klien menjadi lebih sempit dan lebih fokus.

Pada saat inilah seorang hipnotherapis akan memasukkan sugesti-sugesti positif yang diperlukan klien. Kunci keberhasilan proses hipnoterapi adalah: **TRUST, HOPE, BELIEVE and DICIPLINE**.

1. **Pre-talk / Pre-inductions / Pre-hypnosis Interview**

Pada tahap awal ini therapist dan klien untuk pertama kalinya bertemu.Setelah klien mengisi formulir mengenai data dirinya, terapis membuka percakapan untuk membangun kepercayaan klien (trust), menghilangkan rasa takut terhadap hipnoterapi (allaying fears), dan menjawab semua pertanyaan klien mengenai hipnoterapi.Agar proses Pre-Induction berlangsung dengan baik, maka sebelumnya therapist harus dapat mengenali aspek-aspek psikologis dari klien, antara lain : hal yang diminati, hal yang tidak diminati, apa yang diketahui klien terhadap hypnosis, dan seterusnya (gathering informations).Pre-Induction dapat berupa percakapan ringan, saling berkenalan, serta hal-hal lain yang bersifat mendekatkan seorang therapist secara mental terhadap klien (building rapport). Therapist juga akan membangun ekspekstasi mental klien terhadap masalah yang dihadapinya (building mental expectancy).Pre-Induction merupakan tahapan yang bersifat kritis. Seringkali kegagalan proses hypnosis diawali dari proses Pre-Induction yang tidak tepat. Jadi ada beberapa hal yang dilakukan pada tahapan ini:

- Building and Maintaining Rapport.

- Allaying Fears.

- Gathering Informations.

- Building Mental Expectancy.

1. **Suggestibility Test / Uji Sugestibilitas**

Banyak hipnoterapis yang melakukan kesalahan besar dengan tidak melakukan uji sugestibilitas. Mereka percaya bahwa mereka dapat melakukan teknik induksi yang sama terhadap setiap klien. Maksud dari uji sugestibilitas adalah untuk menentukan apakah klien masuk ke dalam orang yang mudah menerima sugesti atau tidak.Selain itu, uji sugestibilitas juga berfungsi sebagai “pemanasan”, dan juga untuk menghilangkan rasa takut terhadap proses hipnoterapi. Uji sugestibilitas juga membantu therapist untuk menentukan teknik induksi yang terbaik bagi sang klien.

1. **Induction / Induksi**

Induksi, adalah cara yang digunakan oleh seorang hipnoterapis untuk membawa pikiran klien berpindah dari pikiran sadar (conscious) ke pikiran bawah sadar (sub conscious dengan cara **mem-bypass Critical Factor** saat tubuh rileks, pikiran juga menjadi rileks. Saat kita rileks, gelombang otak akan turun dari **Beta, Alfa, Theta, dan Delta**. Semakin turun gelombang otak, klien akan semakin rileks, sehingga berada dalam kondisi trance. Melalui data - data yang direkam dari Electroencephalography (EEG), diidentifikasikan dari impuls elektrik yang dipancarkan oleh otak ada empat macam frekuensi gelombang otak (brainwave) yang pokok. Gelombang otak manusia dipengaruhi oleh perbedaan fungsi otak kanan dan otak kiri. Otak kanan berperan dalam menciptakan emosi, fantasi, imajinasi, dan pikiran bawah sadar, sedangkan otak kiri sangat sadar, berfungsi untuk berpikir, logis dan analitis. Di bawah ini adalah urutan gelombang otak manusia di dalam aktifitasnya:

* **Beta (14 - 40 cps) Normal**

Contohnya pada saat kita aktif belajar, bekerja, kita dalam keadaan terjaga sepenuhnya.

* **Alpha (8 - 13 cps) Light Trance:**

Contohnya pada saat kita santai atau melamun, berada dalam kondisi trance ringan, peningkatan produksi serotonin, kondisi pra-tidur, meditasi, fase awal untuk mengakses pikiran bawah sadar (subconscious).

* **Theta (4 - 7 cps ) Medium Trance**

Contohnya pada saat kita mengantuk, dan bersiap untuk tidur. Tidur REM/Rapid Eye Movement, peningkatan produksi catecholamines (sangat vital untuk pembelajaran dan ingatan), peningkatan kreatifitas, pengalaman emosional, berpotensi terjadinya perubahan sikap, peningkatan pengingatan materi yang dipelajari, hypnogogic imagery, meditasi mendalam, fase lebih dalam untuk mengakses pikiran bawah sadar (subconscious mind).

* **Delta (1 - 3 cps) Deep Trance**

Kita tertidur dengan sangat nyenyak, kadang mengigau, sukar dibangunkan. Di dalam konteks hypnoterapy, keadaan ini disebut dengan somnabulism.

Proses hypnoterapy dapat berlangsung jika gelombang otak klien sudah memasuki tahapan **Alpha** sampai **Theta**.

Umumnya, selama proses hypnosis orang menjadi lebih reseptif (mudah menerima) sugesti positif yang diberikan seorang hipnoterapis, menyebabkan mereka berubah dalam cara merasakan, menerima saran, kepercayaan terhadap suatu hal, pola berpikir dan berperilaku.

Ketrampilan seorang hipnoterapist, dan kerjasama dengan klien, sangat diperlukan agar klien dapat memasuki alam hypnosis (dunia bawah sadar), mulai dari dalam kondisi light trance sampai medium trance secara mudah.

Pemberian sugesti oleh seorang hipnoterapis tidak bisa dilakukan pada saat klien berada dalam keadaan deep trance, karena klien tidak dapat mendengar sugesti yang diberikan pada saat klien teridur. Jika klien tertidur, biasanya sang hipnoterapist akan melakukan tapping lembut di kening klien, agar klien dapat keluar dari kondisi deep trance.

Sebaiknya jika ingin menjalani hypnoterapy, klien tidak sedang dalam keadaan sangat capai atau mengantuk. Jika hanya ingin tidur, dapat Anda lakukan di rumah saja karena tidur di rumah gratis, jika Anda tertidur di tempat praktek seorang hipnoterapist, Anda tetap harus membayarnya!

Therapist akan mengetahui kedalaman trance klien dengan melakukan Depth Level Test (tingkat kedalaman trance klien). Depth Level Test dilakukan dengan cara memberikan perintah sederhana yang berlawanan dengan logika kesadaran biasa (conscious).

1. **Deepening / Pendalaman**

Jika klien sudah trance, tetapi masih dianggap perlu, terapis akan membawa klien ke trance yang lebih dalam (deep alpha sampai theta). Proses pendalaman trance ini dinamakan deepening.

1. **Sugestions / Sugesti**

Selanjutnya terapis akan memberikan sugesti-sugesti positif (saran) yang bersifat theuraputic kepada klien.

Sugesti-sugesti ini yang diharapkan akan tertanam di pikiran bawah sadar (sub-conscious mind) klien, dan menghasilkan perubahan positif / perbaikan terhadap masalah yang dihadapi klien. Therapist juga akan memberi **Post Hypnotic Suggestion**, yaitu perubahan perilaku positif yang diharapkan terjadi setelah proses hipnoterapi selesai.

1. **Awakening / Termination**

Akhirnya terapis secara perlahan-lahan akan membangunkan klien dari “tidur” hipnosisnya, dan membawanya ke keadaan yang sepenuhnya sadar (conscious) atau kondisi gelombang otak Beta kembali.

1. **Self Hypnosis**

Setelah klien sadar, terapis mengevaluasi perasaan klien, dan kemudian mengajarkan klien untuk melakukan SELF HYPNOSIS, karena pada intinya semua HYPNOSIS adalah SELF HYPNOSIS.

1. Kasus
* Contoh kasus 1 :

Avantika (nama disamarkan), seorang wanita yang mengalami phobia, yaitu phobia gelap. Ia memilih Hypnotherapy untuk menyembuhkan phobianya tersebut. Dalam proses Hyonotherapy, yang dilakukan untuk pertama kali adalah membawa klien (Avantika) mengalami relaksasi pikiran, sehingga gelombang otak klien turun ke gelombang alfa atau theta. Setelah dipastikan gelombang otaknya sudah rileks, maka dimulailah mencari akar masalah dari phobia gelap itu. Pertama-tama klien diminta untuk mengingat kembali peristiwa pertama kali dia mengalami ketakutan pada kegelapan. Singkat cerita akhirnya klien bisa mengingat kembali pertama kali dia mengalami ketakutan dengan gelap, ternyata klien mulai takut gelap ketika umur 3 tahun. Waktu itu ia tidur dengan saudaranya yang lebih muda dan tengah malam dia terbangun dan yang dilihatnya hanyalah gelap gulita. Ini membuatnya merasa cemas dan takut. Disinilah inti permasalahannya. Klien merasa cemas dan takut, klien merasa tidak aman. Untuk orang dewasa, bangun tengah malam dan gelap sudah merupakan hal yang normal atau biasa. Namun bagi anak kecil yang berusia 3 tahun, itu adalah peristiwa luar biasa, karena pemahaman anak belum sedalam orang dewasa. Pengalaman ini diingat terus dan akhirnya jadilah dia phobia gelap. Dengan teknik-teknik hipnoterapi, akhirnya Avantika dapat menghilangkan rasa cemas, takut, dan tidak aman pada umur 3 tahun tersebut. Rasa cemas, takut, tidak aman digantikan dengan perasaan nyaman, aman di gelap.  Begitu rasa cemas, takut dan tidak aman itu hilang, berganti dengan rasa nyaman, dan aman maka seketika itu juga hilang pulalah ketakutannya akan Gelap.

Itulah yang dilakukan hipnoterapi, mengedukasi pikiran bawah sadar untuk memaknai ulang apa yang menyebabkan hal itu terjadi.

* Contoh kasus 2 :

Ibu Ina (nama disamarkan), seorang wanita berusia 39 tahun yang menderita Phobia. Tepatnya phobia durian sejak kelas V (lima) SD. Ia akan merasa mual dan lemas ketika mencuim bau atau aroma durian, bahkan akan langsung pingsan jika melihat durian tersebut. Melalui Hypnotherapy, Ina dibimbing masuk ke regresi umur. Lalu dilakukan part therapy yaitu memisah Ina kecil dan Ina yang dewasa. Dalam keadaan trance hypnosis, Ina kecil dinasehati oleh Ina besar. Awalnya Ina kecil menolak terhadap Ina besar yang menasehati bahwa durian itu enak dan biasa biasa saja, tapi Ina besar membujuk Ina kecil dan akhirnya Ina kecil setuju bahwa durian itu enak dan tak perlu takut lagi terhadap durian. Alhasil Ina sudah mengintegrasi nilai baru dan sembuh dari phobia durian hingga saat ini. Saat di tes dengan jalan jalan di super market melihat durian, Ina sudah ketawa riang gembira, mentertawakan dirinya sendiri.