

## ***Mengenal Ego State Therapy lebih dekat***

**Antonius Arif**

**Counselor & Business Coaching**

**The First Diploma of Ego state Therapy in Asia.**

## Profil

**Antonius Arif**  
"Beyond Hypnosis"

### Professional Certified :

Diploma Ego state Therapy – Gordon Emmerson, PhD  
Certified Instructor of Hypnotherapy – IBH & NGH, USA  
Licensed Master Practitioner of NLP™, Society of NLP™  
Certified Master Timeline Therapy™, USA  
Certified Art of Transformational Coach – Peter Wrycza



I was impressed by his readiness and openness to incorporate advanced techniques of ego state therapy.

**Gordon Emmerson , PhD – Author best seller book "Ego state therapy "**  
*Australian Ego State Therapy Association*



Saat saya belajar Ego state therapy dengan Gordon Emmerson mengambil sertifikasi dan Diploma dengan beliau, saya banyak mendapat pelajaran berharga. Saya belajar di Gestalt Center, Melbourne, Australia. Ditempat ini, ilmu-ilmu dari Fritz Perls di jalankan dan dilatih disini. Ruangan yang cukup menarik untuk belajar dengan metode pembelajaran yang menurut saya tidak umum di Indonesia. Kelas disediakan kursi-kursi dan juga disediakan bantal-bantal besar dan kita diperbolehkan untuk mengganti kursi dengan bantal-bantal besar. Wuihhh, makin nyaman belajar disana.

Melbourne bisa dikatakan tempat dengan udara yang cukup dingin dan cukup untuk saya merasa sangat kedinginan karena Indonesia khususnya Jakarta adalah tempat yang cukup nyaman udaranya buat saya. Suhu di Melbourne kadang kurang bersahabat untuk saya. Apalagi saya kesana sebanyak 4 kali dalam rangka mengambil gelar Diploma Ego state therapy. Gelar ini adalah gelar tertinggi di bidang ego state therapy.



Awalnya saya agak ragu mengambil Ego state therapy, karena saat saya di Jakarta saya mengira Part therapy itu ya Ego state therapy. Apalagi saat saya berpikir apakah saya mau mengambil Gordon Emmerson atau salah satu trainer hypnotherapy yang terkenal yaitu Roy Hunter. Akhirnya sebelum saya berangkat, saya memutuskan untuk membeli buku beliau dan mempelajari dengan seksama. Saya benar-benar amaze bahwa mereka menyebutkan tentang ego part therapy. Apalagi kelas mereka cukup 2 hari saja belajar dan terus bisa mengambil instruktur dengan belajar 2 hari lagi. Saya benar-benar terkejut karena di Ego Part Therapy nya Roy Hunter itu saya menemukan hal yang sama dengan part therapy yang saya pelajari selama ini. Bahkan beberapa kasusnya, ego part therapy kadang tidak mau berbicara dan harus masuk ke dalam somnambulism yang sangat dalam. Apalagi mereka menganjurkan memakai teknik ini untuk pertemuan kedua dan seterusnya. Saya jadi berpikir banyak, apa sih Ego part therapy dengan ego state therapy? Akhirnya saya putuskan untuk belajar dengan Gordon Emmerson yang belajar langsung dengan John dan Helen Waktins yang terkenal sebagai bapak dan ibu dari Ego state therapy apalagi kelas mereka adalah 8 hari totalnya dibagi 4 tahap dalam tempo hampir 1 tahun.

Benar-benar makin amaze saya setelah datang ke sana ditemani cuaca yang cukup aneh. Imajinasikan dalam 1 hari bisa ada 4 musim, pagi dingin, siang panas, sore windy dan malam hujan. Lah saya sempat dianter oleh asisten dari Gordon Emmerson namanya Julie Madden ke kebun binatang Melbourne. Dan saat itu sedang hujan rintik-rintik lalu mereka bilang ini cuaca yang menyenangkan. Wow, come on lah. Hujan kok dibilang menyenangkan. Akhirnya saya baru sadar bahwa dibulan tertentu disana dinginnya bisa 7-8 derajat. Wow.... dingin banget buat saya. Pantesan saya pikir kenapa orang-orang australia bila datang ke bali bisa buka baju kalo jalan-jalan apalagi bila hujan rintik-rintik mereka santai aja.



Setelah saya belajar disana, saya sempat konflik karena hari pertama saya bertanya kepada Gordon apakah bedanya Ego state therapy dan Part therapy. Apalagi buat saya yang biasa memakai 6 step reframing. Gordon bilang bahwa Ego state therapy itu beda dengan part therapy. Part therapy itu adalah bagian dalam diri kita yang belum tentu ada pengalaman emosi dimasa lalunya sedangkan ego state ada kata kunci yaitu STATE. State pastilah ada pengalaman emosi di masa lalu. Dan dia menceritakan sejarah Ego state dan Ego Part. Disini saya makin paham dan merasa beruntung bahwa Paul Federn mempunyai murid langsung Edoardo weiss dan lanjut ke John dan Helen Watkins dan langsung ke Gordon Emmerson lalu lanjut ke saya. Sedangkan Ego part therapy itu dikembangkan oleh Charles Tebbets karena beliau mempelajari dari artikel Paul Federn. Jadi kesimpulannya Charles Tebbets bukan belajar langsung dengan Paul Federn, nah inilah yang menyebabkan ilmu ini kenapa berbeda. Tingkat kesembuhan dari Ego part therapy tidaklah setinggi Ego state therapy. Saya juga menemukan hal yang menarik, bahwa pengembang Affect bridge adalah John

Waktins. Dalam hati langsung saya berpikir, pantas aja Ego state therapy mencari akar masalah dengan regresi berbeda dengan part yang tidak bisa diregresi sama sekali.

	<i>Part Therapy</i>	<i>Ego state therapy</i>
<b>Penggunaan</b>	Hanya kalau ada dua state yang konflik	Berkomunikasi antara <i>state</i> satu dengan <i>state</i> lainnya, menangani konflik dua <i>state</i> , juga <i>release</i> emosi negatif, memberdayakan diri serta mengatasi trauma serta <i>addiction</i> .
<b>Jumlah part</b>	Dua, paling banyak tiga <i>part</i>	5-15 ego state yang muncul.
<b>Apakah mencari akar masalah?</b>	Tidak	Ya, dengan menggunakan teknik <i>Resistance bridging</i>
<b>Apakah dapat merelease masalah?</b>	Tidak	Ya, dengan teknik <i>Removal</i>
<b>Apakah dapat menenangkan ego state yang bermasalah?</b>	Tidak	Ya, dengan teknik <i>Relief</i>
<b>Apakah mudah berbicara dengan Ego state?</b>	Ada kemungkinan <i>part</i> tidak mau berbicara, bila tidak berbicara dapat dilanjutkan ke sesi berikutnya	Mudah diakses dan dapat berbicara dengan mudah.
<b>Dapatkah digunakan untuk berbicara dan memberdayakan diri?</b>	Bisa, tetapi relatif sulit	Bisa dan sangat mudah bila sudah pernah <i>mapping</i> ego state
<b>Apakah bagian dari Hipnosis?</b>	Ya, ini adalah serangkaian dari hipnosis	Bisa iya dan bisa tidak, karena Ego state therapy adalah teknik yang lengkap dan bisa berdiri sendiri tanpa dicampur dengan teknik lain
<b>Apakah semua gangguan manusia dapat ditangani?</b>	Tidak semua, hanya yang berkaitan dengan konflik dua <i>state</i>	Bisa semua masalah yang berhubungan dengan gangguan pikiran

<b>Apakah bisa digunakan untuk anak2?</b>	Tidak bisa	Bisa, dengan ada tambahan tertentu
<b>Apakah bisa untuk <i>Family therapy</i>?</b>	Tidak bisa	Bisa dan sangat mudah melakukannya
<b>Apakah bisa dipakai untuk HRD?</b>	Bisa, tetapi harus mempunyai <i>background</i> hipnosis yang memadai	Bisa sekali dan tidak perlu mempunyai <i>background hypnosis</i> sama sekali
<b>Apa perlu belajar <i>Hypnosis</i> atau sejenisnya?</b>	Iya perlu	Tidak perlu, tetapi bila mempunyai pengetahuan hipnosis lebih bagus.
<b>Apakah dalam mengaksesnya harus dengan <i>direct hypnosis</i>?</b>	Ya perlu	Tidak perlu karena teknik yang digunakan mirip seperti konseling dan tahu-tahu bisa langsung mengakses ke akar masalah tanpa klien sadari sehingga cenderung <i>soft</i>
<b>Berapa jumlah teknik yang diajarkan?</b>	Hanya satu teknik, yaitu <i>part therapy</i> saja	Ada beberapa teknik seperti <i>empty chair, bridging, conversational technique, resistance deepening, self talk for health, Ego state self hypnosis</i> , dan lain-lain
<b>Apakah bisa berdiri sendiri?</b>	Tidak bisa	Bisa dan <i>Ego state therapy</i> lebih lengkap dan menyeluruh

Lalu kemudian saat saya belajar dengan Gordon Emmerson, saya sempet terbingong-bingong bahwa beliau melakukan regresi yang diberikan nama oleh beliau Resistance Bridging technique tanpa somnambulism sama sekali. Saya terus terang penasaran sampai saya bertanya berkali-kali. Lah kalau nanti tidak dalam alias somnambulism maka ego statenya nanti tidak mau berbicara. Beliau tertawa dan mengatakan bahwa selama ini dia menterapi orang Ego state therapy sudah tidak memakai induksi formal atau membuat orang kondisi somnambulism. Semua dilakukan hanya dengan conversation. Bahkan tingkat

keakuratannya sangat tinggi. Saya jujur sempat tidak percaya karena menurut saya, kondisi somnambulism itu harus menurut peta saya saat itu. Lalu setelah saya balik ke Jakarta dan saya menterapi klien-klien saya, wow.... semua bisa dilakukan dengan tanpa kondisi somnambulism. Dan tingkat keakuratannya sangat tinggi. Bahkan tingkat keberhasilan menterapi saya juga cukup tinggi. Yang menarik, saya bisa meregresi seseorang dalam waktu 30 menit sebanyak 4 kali. Nah, ini tidak mungkin dilakukan dengan kondisi hypnosis. Karena untuk menginduksi saja sudah memakan waktu 5 menit lalu deepening. Anggaplah total 10 menit, belum mencari masalahnya. Bisa-bisa total 30 menit baru 1 hal saja yang diregresi. Selama ini saya dan rekan-rekan yang telah aktif menggunakan ego state therapy belum pernah ada komentar dari mereka bahwa Ego state nya tidak mau berbicara apalagi tanpa kondisi somnambulism. Karena somnambulism atau tidak, tidak ada kaitannya dengan ego state yang tidak mau berbicara. Serta menariknya, kondisi ini bisa sampai underlying state. Bahkan saat pelatihan, banyak alumni saya bisa masuk ke kondisi dalam perut tanpa somnambulism. Aneh kan J apalagi saat saya pelatihan, Gordon Emmerson melakukan hingga mental ke past life. Wow, come on. Mana mungkin tidak somnambulism bisa mental ke past life dan dia buktikan itu. Ego state therapy bisa dilakukan bila sampai klien mental ke past life. Bahkan saya pernah menemukan satu buku yang menceritakan tentang releasement spirit therapy itu mirip dengan teknik Ego state therapy. Wow, hanya belajar Ego state therapy saja bisa segini powerfullnya yah. Hmmm menarik sepertinya. Apalagi bisa dikatakan setiap kasus yang bisa ditangani oleh Hipnosis bisa ditangani oleh Ego state therapy. Semakin menarik kan.

Saya selama belajar Hipnosis, sering mengalami kesulitan dalam melakukan terapi untuk diri saya sendiri. Apalagi saya bukanlah orang yang baik, saya adalah orang yang buruk tetapi berkat Ego state therapy, saya bisa menterapi diri saya dan menjadi semakin baik dan semakin baik. Menariknya, saya banyak menggunakan ego state therapy untuk mengembangkan kemampuan saya yang dulu saya tidak bisa dan sekarang menjadi bisa serta lebih cepat.

Pemahaman saya mengenai Ego state therapy semakin terasah setelah saya mengambil Coaching mastery secara langsung bertatap muka dengan Michael Hall yaitu pendiri Neuro

Semantic NLP serta mengajarkan konsep the Matrix dan Meta State. Saya semakin mengerti konsep-konsep dan pattern-pattern Ego state therapy hampir mirip dengan pattern meta state Neuro semantic. Saya beruntung belajar dengan Gordon Emmerson dan mengabungkan dengan Michael Hall.

Sampai sekarang saya sudah mengajarkan ego state therapy lebih kepada 300 orang di Indonesia dan mereka semua mengatakan hal yang sama. Tidak perlu memakai kondisi somnambulism dan hasilnya juga cukup tinggi. Dan menariknya lagi, ego state therapy dapat dilakukan dengan cara mengobrol sehingga orang atau klien yang takut di hipnosis bisa diterapi dengan baik. Karena konsep ini mirip konseling. Apalagi alumni saya sekitar 60% adalah psikolog juga melaporkan hasil yang sama baiknya.

Yang paling menarik, saat saya mensharingkan hasil penemuan baru saya ego state therapy kepada Gordon Emmerson yang tanpa perlu melakukan affect bridge dan bisa dilakukan untuk anak-anak, family dan marriage counseling, beliau langsung mengatakan kepada saya bahwa saya luar biasa karena memahami konsep ego state therapy diluar yang mereka pahami. Bahkan sempat terlontar dari mulut beliau bahwa bisa mensharingkan ke Ego state Conference yang akan diadakan di Jerman akhir tahun ini. Wow, saya terus terang bangga dengan pernyataan dari Gordon kepada saya apalagi beliau mengatakan kepada saya bahwa saya adalah orang satu-satunya di Asia yang belajar dengan Gordon Emmerson apalagi hingga tingkat diploma. Serta saya juga sudah membuat buku untuk Ego state therapy dan akan terbit sekitar bulan juni atau juli serta diberikan kata pengantar dari Gordon Emmerson dan Prof Frieda Mangunsong (Guru besar Psikologi UI) ini sebuah kebanggaan untuk saya.

Apalagi sekarang Ego state therapy berkembang luar biasa ditangan Kang Asep Haerul Gani (Pakar Ericksonian) yang menyisipkan teknik Forgiveness dengan Ego state therapy dibuku Forgiveness beliau, Tjia Irawan untuk Wheel of Life teknik coachingnya, serta Ryanti Raditya, Psi (Pemateri Space toon tv) yang menggunakan teknik ini untuk anak-anak puppetry serta bahkan ada yang memakai untuk bisnis dan negosiasi dengan memakai ego state therapy dan masih banyak lagi yang saya yakin ke depan akan lebih banyak menjamur lagi. Apalagi dengan diterimanya teknik Ego state therapy saya oleh pak Ariesandi pakar Family therapy

serta Master Coach Holistic success coach serta pendiri Akademi Hipnoterapi Indonesia untuk di sharingkan kepada lulusan AHI yang sudah terkenal lulusannya terbaik dan berkualitas baik, ini membuat saya semakin bangga. ini sebuah kebanggaan yang luar biasa, Ego state berkembang di Indonesia dan saya berharap akan menjamur hingga ke negara tetangga.

Dalam waktu kedepan, saya lagi mengembangkan teknik Ego state therapy dalam melakukan terapi masal tanpa terlalu memikirkan apa yang menjadi masalah mereka. Teknik ini sedang dikembangkan terus untuk mencapai kinerja yang terbaik dalam melakukan terapinya. Jadi ini juga menyimpulkan bahwa Ego state therapy bisa diregresi bahkan dapat dilakukan tanpa somnambulism, serta pasti ego state nya berbicara serta bagus juga untuk menterapi diri sendiri yang sedikit sulit dilakukan dengan teknik hypnosis. Karena saya menginginkan semua orang bisa bertransformasi menjadi kupu-kupu yang indah yang sama dengan logo dari School of Mind Reprogramming yang saya dirikan. Bukan hanya saya saja yang punya hak untuk bertransformasi, begitu juga ANDA. Semua orang punya hak yang sama untuk berubah.



Dalam rangka mencetak pribadi yang unggul serta para terapis yang handal serta bisa melakukan terapi ke diri sendiri bukan hanya membantu orang lain maka saya akan membuka workshop Ego state therapy yang sekarang sudah berjalan dengan nama Ego state therapy Fundamental selama 2 hari dan akan dilanjutkan dengan kelas Ego state therapy Mastery selama 4 hari dan juga akan membuka kelas Ego state Coaching selama 3 hari serta tidak menutup kemungkinan akan membuka kelas Instruktur Ego state therapy atau Ego state Coaching.

## **Apa Ego state therapy serta penggunaannya**

Apa sih Ego state itu? Dan kenapa itu begitu menarik dipelajari? Dan apa kegunaannya untuk diri kita? Penjelasan mungkin sangat panjang dan karena saya adalah orang yang sangat suka hal yang simpel maka saya menjawab secara simpel pula.

Coba kita mulai melakukan permainan Imajinasi untuk menjelaskan apa itu Ego state therapy.

Disebuah 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. Dimana anak-anak TK tersebut di bimbing oleh seorang guru TK yang cukup bijaksana dan senang bermain dengan anak-anak. Didalam TK tersebut, ada berbagai jenis anak-anak, ada yang senang 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 adalah sebagai seorang consuler dan terapis yang mencoba untuk memediasi antara Ego state yang bemasalah sehingga seperti sedang mensabotase arahnya kelas dan teman-teman yang baik di TK tersebut bisa sebagai pembimbing atau pendamping murid-murid yang bemasalah itu sebagai contoh yang baik. Bahkan guru TK pun bisa sebagai seorang yang bisa melindungi dan membimbing mereka.

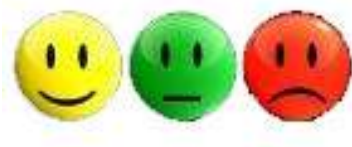
Anak yang berulah itu pastilah karena ada sesuatu muatan emosi yang terjadi, bisa karena muatan emosi masa sekarang atau muatan emosi yang dibawa dari rumah. Dan itu haruslah bisa dilepaskan emosi tersebut oleh seorang Consuler atau terapis yang baik dan setelah itu

guru TK tersebut yang bisa memberikan bimbingan yang mungkin juga memerlukan bantuan dari orang tua untuk menjadi jauh lebih baik lagi.

Apakah semudah itu Ego state therapy? Betul semudah itu. Konsep ini benar-benar sangat berguna. Teknik ini sangat simpel dan powerfull. Bahkan dalam pelatihanpun saya sebutkan bahwa teknik ini tidak akan membahayakan bila salah memanggil ego state atau dilambangkan anak TK yang bermasalah paling hanya tidak ada perubahan kepada orang tersebut. Bila tidak ada perubahan maka kita bisa memanggil Ego state atau Anak TK lain yang bermasalah. Ini berbeda dengan teknik hypnotherapy tertentu maka bisa membawa hal menjadi lebih berbahaya atau bahkan re-traumatized atau bisa menyebabkan trauma ulang.

Yang makin menariknya dengan teknik Ego State Therapy adalah kita bisa menggunakan untuk diri kita sehingga kita bisa memakai untuk diri sendiri dan membuat kita menjadi jauh lebih baik dalam perkembangan kehidupan kita.

Kenapa membuat saya (penulis) tertarik untuk mempelajari lebih dalam? Karena penulis menemukan banyak klien yang biasa dicoaching atau konseling dengan beliau cenderung takut dengan hypnosis. Jadi penulis berusaha mencari cara untuk melakukan konseling dan coaching lebih mudah dan Ego State Therapy pilihannya.



### **Apa saja sih yang bisa ditangani oleh Ego State Therapy?**

Ego state therapy termasuk ilmu yang sangat handal, simpel dan powerfull. Ego state therapy bisa digunakan untuk semua kasus yang berkaitan dengan gangguan dipikiran

manusia. Karena menurut para ahli mengenai teknologi pikiran bahwa 70% penyakit disebabkan oleh gangguan pikiran dan sisanya disebabkan oleh kuman, virus dan bakteri.

Ini beberapa hal yang bisa ditangani oleh Ego state therapy seperti : *Multiple Personality, Post Traumatic Stress Disorder, Addiction, Depresi dan kemarahan, Panic attack, relationship khususnya hubungan suami isteri, personal development khususnya mental block, trauma, obsessive compulsive behaviour, kesedihan dan kehilangan, kinerja kerja serta lainnya.*

Bila dilihat, hampir semua masalah manusia bisa ditangani dengan baik dan rata-rata dalam melakukan konseling dan coaching hanya dilakukan dengan singkat dan jauh lebih cepat serta tidak perlu ber-sesi – sesi dalam melakukan konseling dan coachingnya.

## **Definisi secara ilmiah Ego State**

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 dimana ketika 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”, yang apa 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.” Maka 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, dimana saya menggunakan kata “saya”, “saya”, “saya”. Dan anehnya ketika menggunakan kondisi (state) berbeda yang sangat respek dengan teman kita tersebut maka 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 maka ini juga menunjuk kepada diri kita. “ Ini saya, ini ego saya.” Ini adalah sebuah contoh dari dua ego state yang terpisah.

## **Bagaimana Ego State Tercipta didalam diri kita**

Kebanyakan Ego state berkembang saat diawal masa kanak-kanak, dimana 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 disebuah kelompok. Andi mencoba untuk mendekati kelompok tersebut dan dia mencoba mendekati kelompok tersebut dengan sebagai “pelawak” dengan cara humor berusaha untuk masuk kelompok tersebut. Ternyata, kelompok tersebut bisa menerima Andi tersebut, maka Ego state “pelawak” Andi mulai muncul dan menjadi besar, maka terciptalah Ego state pelawak tadi. Tetapi bila kelompok tersebut tidak menerima Andi, maka 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 misalkan ego state yang sedih disetiap orang pasti berbeda-beda pengalamannya sesuai dengan kondisi dia dan nama ego state tersebut belum tentu namanya juga sama. Ada orang yang mengatakan namanya sedih, ada yang mengatakan namanya duka, ada juga yang menamakan kecewa dan lain sebagainya. Untuk lebih detailnya, dalam aplikasi akan diajarkan bagaimana cara menanyakan nama dari ego state tersebut.



## Sejarah Ego State Therapy

Istilah Ego pertama kali diperkenalkan oleh Sigmund Freud yang dikenal sebagai Bapak Psikoanalisa, beliau menyebutkan istilah id, ego dan superego. Untuk lebih jelas istilah id, ego dan superego bisa dibaca buku-buku psikologi. Kita lebih fokus ke Ego tersebut.

Paul Federn (1952) yang memperkenalkan pertama kali istilah Ego State dan beliau belajar psikoterapi dan psikoanalisa dari Freud. Federn secara teori menjelaskan personaliti adalah 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 psikoanalisa sebagai ilmu terapinya berbeda dengan Ego state yang terjadi dimasa sekarang yang telah menjadi sebuah ilmu tersendiri.

Eloardo Weiss (1957) berkebangsaan Italia dalam rangka untuk belajar secara lengkap ilmu psikoanalisa, beliau belajar kepada Paul Federn. Dengan proses ini, Federn membagi pandangannya mengenai personality dengan Weiss. Dan cerita ini berlanjut, John Watkins yang berkebangsaan Amerika belajar psikoanalisa kepada Weiss. Ketika John Waktins belajar mengenai ego state kepada Weiss dan beliau membuat Ego state tersebut menjadi lebih mudah dipahami dan dijadikan sebuah Terapi seperti sekarang yang disebut Ego state therapy

Pada awalnya John Waktins menggunakan hypnosis saat menjabat sebagai kepala Psikologi di Welsh Convalescent Center yang tugasnya membantu para tentara yang pulang dari perang dunia 2. Beliau menggunakan hypnosis untuk menolong para tentara untuk gangguan psikosomatis dan dapat membawa kembali kondisi traumatis. Ketika trauma tersebut berhasil dikurangi maka 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 dimasa depan akhirnya menjadi istrinya mulai mencari dasar sebuah ego state therapy.

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

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

Setelah itu mulai banyak artikel atau buku yang terbeit mengenai ego state therapy bahkan pada tahun 2003 di Bad Orb, dekat Frankfrut, kongres pertama Ego state therapy dan pada tahun yang sama buku Gordon Emmerson yang berjudul Ego State Therapy terbit.



Setelah itu beberapa murid-murid dari Gordon Emmerson menggunakan Ego state therapy baik menggunakan hypnosis langsung atau tanpa hypnosis juga mencapai hasil yang sama baiknya. Inilah diperkenalkan pertama kali, 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 consuler, psikolog dan Human Resource people.

### **Beberapa Kasus Terapi**

#### **Menterapi anak dengan tokoh kartun kesukaan**

Tidak jauh beda dengan konsep diatas. Teknik ini cocok untuk anak anda yang berusia sekitar 6-11 tahun, yang dengan karakter film kartun kesukaan. Anak diminta menghayati bagaimana karakter tersebut. Karakter lain yang dianggap menggambarkan state vadednya si anak diminta munculkan. Semisal anak anda menyukai karakter Maruko dari film kartun Chibi Maruko chan. Dan state vaded si anak terkait keras kepala yang juga dimiliki karakter Chibi tersebut. Contohnya state vaded sia anak adalah dalam hal maka, si anak seringkali makan lama karena makannya tidak dikunyah, melainkan diemut (telannya lambat). Setiap kali diminta untuk mengunyah agar makannya menjadi tidak lama, anak anda seringkali keras kepala dengan mengindahkan kata anda. Tentu saja hal tersebut membuat anda capek dan kesal. Nah, dalam kasus seperti ini. anak anda yang suka karakter tersebut, dan memiliki sikap yang sama diminta mengimajinasikan diri sebagai Maruko. Anak diarahkan mengakses state keras kepala yang dimiliki maruko. Sebagaimana teknik Empty chair. Anda

minta anak anda pindah ke kursi yang lain untuk menghayati tokoh berikutnya yang lebih bijaksana. Sebagaimana dalam film tersebut berupa Kakek Maruko, dan sahabatnya yang bersedia untuk membantu anak tersebut atau tokoh dari film kartun lain yang biasa dia tonton yang memiliki sikap yang cocok untuk menjadi teladan anak anda. Sebagai mana dalam Tekniknya hampir sama, hanya tidak menggunakan boneka tangan, karena anak sudah mampu mengimajinasikan secara abstrak tokoh kartun yang ia sukai dan tidak ia sukai tersebut. Kemudian anak pindah ke kursi yang lain dan mengakses state dari tokoh Kakek misalnya sebagaimana dalam film tersebut senantiasa menasehati, mendukung, dan mencintai maruko. Begitu seterusnya hingga tokoh Maruko yang diperankan oleh anak itu merasa lebih baik serta mau merubah sikapnya. Kemudian terapis mengucapkan terimakasih kepada tokoh-tokoh imajineri anak yang telah bersedia membantu si anak merasa lebih baik.

## **Permasalahan Keluarga**

Melalui konsep ego state therapy bisa kita dapatkan bahwa setiap perilaku kita yang buruk diasumsikan adalah anak kecil yang sedang menangis atau wounded child, maka harus ditenangkan oleh ego state yang lebih dewasa (mature) dan mengasuh juga mencintai (nurturing) yang berarti ini adalah aplikasi Relief dalam prosedur Ekspresi, Removal dan Relief.

Dan juga kita ketahui bahwa seluruh emosi baik positif dan negatif pasti ada latar belakangnya atau sebuah peristiwa yang membuat itu terjadi baik terjadi di masa lalu atau saat kita kecil dan bisa terjadi baru-baru ini.

Dengan konsep ini, bisa dipakai untuk menangani masalah keluarga baik pasangan kita bahkan anak dengan melakukan langsung intervensi ego state tanpa harus melalui proses terapi. Bentuk yang dipakai adalah langsung.

Penulis menyadari bahwa dirinya juga bukanlah orang yang sempurna dan dia mempunyai luka-luka atau problem masa lalu yang cukup mengganggu. Maka dia gunakan teknik ini

untuk memperbaiki dirinya sehingga hubungan dengan pasangannya juga menjadi luar biasa bagus.

Penulis sajikan sebuah kasus keluarga yang terjadi saat pelatihan yang bisa dijadikan acuan dalam memberikan terapi keluarga baik pasangan dan Anak.

## **Kasus Anak yang bermasalah dengan orang tuanya khususnya ibu.**

Ada seorang ibu dalam pelatihan Ego state therapy yang penulis adakan menceritakan bahwa anaknya yang beranjak remaja berumur 16 tahun mulai melawan kepada orang tuanya khususnya ibunya. Ibunya ini ingin masalah ini bisa dibereskan terutama saat itu ibu tersebut membawa anaknya serta beserta suaminya.

### **Gathering Information**

Penulis mengumpulkan informasi dan didapatkan bahwa anak tersebut sebut saja Iwan mulai melawan kepada ibunya karena dia merasa dibatasi bersosialisasinya dengan siapa dia harus berteman. Karena alasannya takut Iwan nantinya merokok. Iwan marah sekali dengan perlakuan ibunya khususnya bapaknya.

Kemudian penulis kumpulkan informasi dari ibunya bahwa lingkungan tinggal mereka tidak baik serta ibunya juga jarang dirumah karena kesibukan bekerja dan disini terlihat bahwa hubungan ibu dengan Iwan sudah jarang berkumpul dan berkomunikasi dengan baik, sekali berkomunikasi yang terjadi malah bertengkar. Begitu juga bapaknya, menginginkan Iwan menjadi orang seperti dirinya dan ibunya yang sukses dibidangnya.

### **Mengakses Ego state yang bermasalah**

Penulis 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 statenya. Dan disini tidak perlu diberikan nama karena dia sudah mengakses Ego statenya saat dia kecewa dan marah.

### **Mengekspresikan Masalah**

Dalam hal ini introject (ibu dan bapaknya) telah hadir secara fisik atau nyata, maka Penulis meminta Iwan untuk mengekspresikan apa yang menjadi unek-uneknya. Ibu dan bapaknya penulis minta untuk mendengarkan dan setelah dia mendengarkan seluruh unek-uneknya, maka Penulis minta agar mereka menanggapi dengan positif kekecewaan Iwan. Agar Iwan mempunyai persepsi mengenai apa yang jadi masalah.

### **Relief Ego state vaded (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 ibunya bahwa dia kasihan. Serta apakah ibu bersedia untuk meminta maaf kepada Iwan dan dijawab bersedia. Lalu saya juga meminta kepada ayahnya untuk hal yang sama. Dia bersedia juga.

Penulis meminta kepada ibu dan bapaknya untuk memunculkan rasa sayang dan perasaan bijaksana terhadap anaknya. Penulis meminta Iwan untuk memunculkan situasi dimana saat dia terluka dan penulis tanyakan rasa sensasi terlukanya ada ditubuh sebelah mana? Dia tunjukan bahwa di dada. Dia merasa sakit sekali karena tidak dipercaya orang tuanya.

Lalu Penulis meminta ibunya untuk berdiri dan memeluk Iwan sambil mengatakan kepada Iwan bahwa Ibu mencintai dan menyayangi Iwan serta meminta maaf. Penulis juga membimbing Iwan untuk memaafkan ibunya. Lalu kemudian setelah mereka berpelukan dan bertangis-tangisan, Penulis meminta hal yang sama kepada ayahnya untuk melakukan hal yang sama. Setelah sudah semua, Penulis meminta mereka bertiga saling berpelukan dan saling memaafkan.

### **Future Pacing**

Setelah selesai, penulis bertanya kepada anaknya mengenai perasaannya.

“Bagaimana perasaan anda?”

Dijawab, “Sudah jauh lebih baik pak.”

Kemudian saya lanjutkan 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 Penulis lanjutkan kepada ibu serta bapaknya sambil bertanya

“Apakah bapak dan ibu mau untuk memahami dan mencintai Iwan dengan sepenuh hati?”

“Ya kami bersedia.”

## **Menjelaskan kepada Klien**

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

## **Profil Penulis**

Antonius Arif yang lebih akrab dipanggil Arif adalah pakar Teknologi Pikiran dengan spesialisasi Life Transformation. Arif lulusan dari magister Ekonomi spesialisasi Marketing Manajemen. Ketertarikan dengan dunia teknologi pikiran berasal dari rasa penasarannya bahwa kenapa seseorang dengan cepat bisa mencapai impiannya namun ada juga beberapa orang yang lebih lama mencapainya atau ada juga yang tidak pernah mencapai sama sekali.

Arif, dalam ketertarikan mengenai teknologi pikiran, lalu mendirikan School of Mind Reprogramming (SOM). SOM dikenal sebagai sekolah hipnoterapi berstandar Internasional yang diakreditasi resmi dari National Guild of Hypnotist, Inc, USA dimana lembaga ini adalah lembaga no 1 di dunia dengan standar pendidikan 100 jam. Seluruh TOP Hipnoterapist Dunia pastilah bergabung dibawah di lembaga ini. Selain itu, SOM juga telah diakreditasi oleh The Association for Professional and Pyschotherapy, UK yang juga sebagai lembaga dengan kualitas pendidikan terbaik di dunia karena standar 450 jam nya dimana beberapa TOP Hipnoterapi dunia juga bernaung dibawahnya. Sehingga tidaklah heran, SOM merupakan salah satu sekolah Hipnoterapi terbaik di dunia dan tidak banyak sekolah hipnoterapi di Indonesia yang mendapat akreditasi seperti SOM. Arif juga mendapatkan

Gelar Meta Coach dari Meta Coach Federation, USA serta belajar langsung dari Michael Hall pencipta Meta Coach di Dunia serta dikenal sebagai Master Trainer NLP Dunia.

Walaupun Arif terbilang masih belum terlalu lama mempelajari dunia teknologi pikiran, hasrat dan keingintahuan yang besar, membuat Arif mau untuk belajar dan terus belajar sampai saat ini. Dengan besar hati dan lapang dada, Arif menerima setiap kritikan maupun masukan yang membangun, sehingga tidak heran, Arif cepat sekali melejit dalam dunia teknologi pikiran. Bukan hanya belajar, Arif juga mengaplikasikan ilmu yang dipelajari dalam berbagai kasus dan selalu melakukan evaluasi maupun diskusi. Hal-hal inilah yang dibawakan Arif dalam setiap training-trainingnya dimana Arif lebih menekankan pada aplikasi dan praktek selain teori.

Arif sudah membuktikan bahwa dunia teknologi pikiran bisa mengantarnya dari pekerjaan menjadi seorang supir sampai menjadi seorang sales director dari sebuah perusahaan ternama. Beberapa yang dipelajari Arif dari dalam dan luar negeri seperti:

- Neuro Linguistic Programming
- Timeline Therapy
- Hypnotherapy
- Ego State Therapy
- Coaching
- Serta semua hal yang berkaitan dengan teknologi pikiran

Beberapa buku yang telah dihasilkan, diantaranya :

- Kalau Anda Mau Pasti Bisa – Rahasia Kekuatan Hipnoterapi & NLP

Arif mempunyai motto tentang dirinya sendiri yang dipersembahkan kepada kliennya yaitu “Your Best Friend for Finding Your True Potential”. Arif bisa dihubungi lewat email ke [arif.antonius@gmail.com](mailto:arif.antonius@gmail.com) atau langsung ke website [www.mind-reprogramming.com](http://www.mind-reprogramming.com) dan [www.antoniusarif.com](http://www.antoniusarif.com)

## Informasi Training

### Ego state Therapy Workshop

Pertama di Indonesia....

Pelatihan menjadi Mind Therapist dan Konsuler dengan menggunakan Ego state therapy selama 2 hari. Ego state therapy ini sudah melahirkan para Mind therapist dan Konsuler yang handal. 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 belajarpun, anda bisa mempelajarinya. Karena sudah di design dengan begitu mudah.

Ego state therapy workshop sangat diminati oleh para Human Resource department karena dapat membantu mengatasi karyawan-karyawan yang sudah mulai menghadapi masalah dikantornya. Juga diminati oleh para Psikolog karena dapat membantu melakukan intervensi terapi bukan hanya sekedar mengkonseling saja. Juga diminati 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 Emmerson pengembang dari 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 problem klien
- Menterapi Ego state dengan Empty chair & Conversational
- Membuat trance dengan teknik Resistance Deepening technique
- Melakukan intervensi Ekspresi, Removal dan Relief
- Melakukan assesment problem klien
- Melakukan self talk for health
- Melakukan self Nurturing state
- Aplikasi penggunaan buat kehidupan
- Menangani Fobia dengan Ego state therapy

Materi disampaikan format 20% teori dan 80% praktik. Serta dilakukan 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](http://www.mind-reprogramming.com) dan [www.hipnotisindonesia.com](http://www.hipnotisindonesia.com) atau mengirimkan email ke : [meilanny.anna@gmail.com](mailto:meilanny.anna@gmail.com) atau hubungi 081317907001