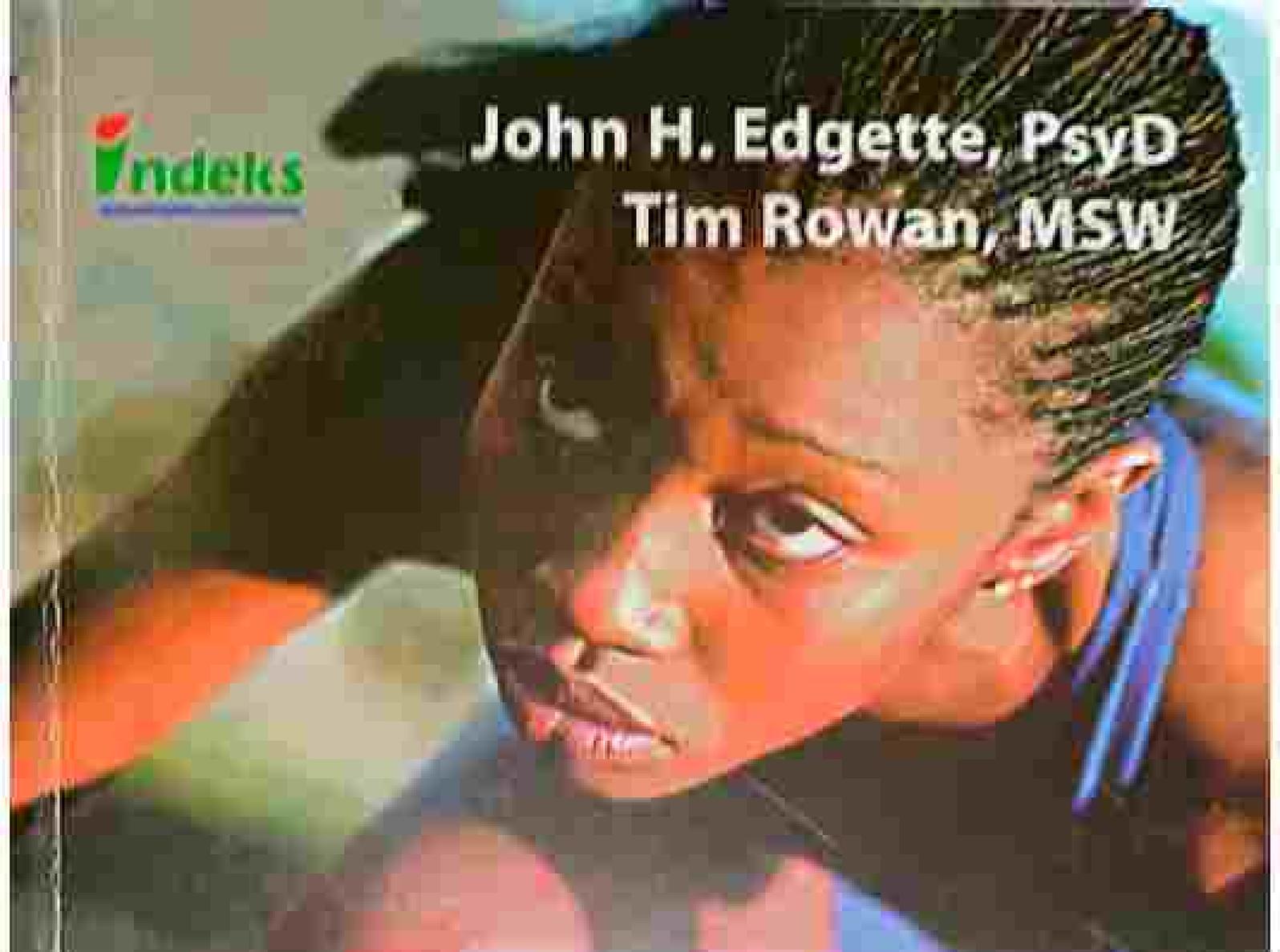




Indeks



John H. Edgette, PsyD
Tim Rowan, MSW

Psikologi Olahraga

Winning the Mind Game

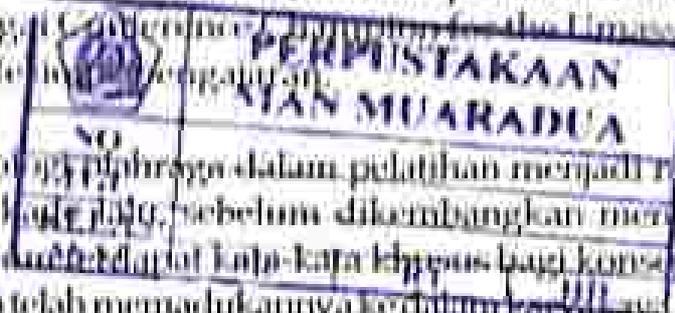
- Panduan langkah demi langkah untuk menangani atlet
- Menangani tim
- Transkrip intervensi yang berhasil
- Studi kasus lengkap
- Tips memasarkan praktik psikologi olahraga



PUJIAN BAGI BUKU INI

"Buku adalah buku yang luar biasa penting bagi bidangnya. Buku ini adalah olahraga terapan dan buku wajib bagi setiap praktisi yang ingin bekerja sama secara efektif dengan atlet. Buah karya Edgett dan Rowan berawal dari topik yang ditinggalkan buku. Mereka membekali para pakar klinik dengan sejumlah sarana intervensi dan strategi 'ampuh' untuk pemecahan masalah maupun peningkatan kinerja. Jika Anda serius mengembangkan praktik psikologi olahraga yang efektif, maka buku ini serta teknik-tekniknya perlu menjadi bagian dari persediaan klinik Anda."

- **Dr. Alan Goldberg**, Sport Psychologist, penulis *Sport Slump Busting and Flaying Out Of Your Mind*, mantan pemain tenis kawakan dan dua kali sebagai *Centerman* Timnas bulu tangkis, *Minute-men*, mantan profesor di *University of Illinois*.



"Pentingnya psikologi olahraga dalam pelatihan menjadi nyata bagi saya beberapa dekade lalu, sebelum dikembangkan menjadi ilmu terapan, dan sebelum dapat kita-kita kembangkan bagi konsep-konsep yang berbeda. Saya telah memadukannya ke dalam *teori* saya semeripak itu, dan menganjurkan hal yang sama kepada siapa pun yang bekerja sama dengan para atlet guna meningkatkan kinerja. Buku ini adalah sarana yang hebat guna mendukung keberhasilan Anda."

- **George H. Morris**, Peraih Medali Perak, Showing Jumping, Olimpiade Roma 1960, prior co-chef d'equip (pelatih) bagi Tim Showing Jumping Amerika di Olimpiade.

"Selaku pelatih dan penasihat/terapis selama lebih dari 20 tahun, saya telah menerapkan sebagian besar ide John untuk mencapai keunggulan kinerja, dan telah melihat kesemuanya itu berhasil dengan baik. Buku ini sungguh-sungguh menyatukan ide-ide itu menjadi kerangka yang mudah digunakan dan menyeluruh bagi semua pelaku. Para atlet dan klien saya, telah menanggapi teknik-teknik ini dengan antusias, saya sangat menganjurkan buku ini kepada siapa saja yang ingin "memenangkan permainan pikiran."

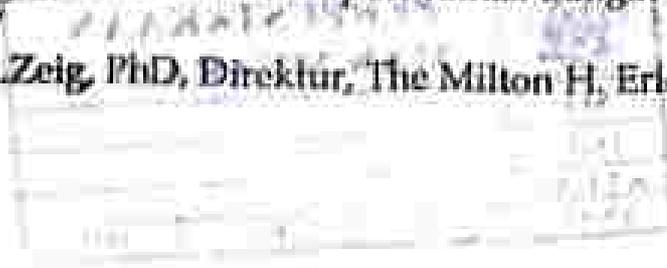
- **Peter Thompson**, Kepala Pelatih Renang, Instruktur Psikolog Olahraga di Ursinus College, Collegeville, PA.

"Kondisi setengah sadar aktif yang dilukiskan oleh Edgett dalam buku ini, adalah, menurut pandangan saya, penting sekali guna meningkatkan kinerja dalam golf yang kompetitif. Selaku psikolog dan pegolf kompetitif, saya tengah mengalami sendiri perbaikan dramatis yang terjadi manakala kondisi setengah sadar yang waspada dan aktif ini diterapkan dan dipertahankan."

- Thomas H. Mallouk, PhD, Psikolog Klinik, Pegolf Handicap 3

Buku ini adalah pedoman langkah demi langkah bagi profesional yang memiliki keakraban mendasar dengan hipnoterapi dan ingin memperluas praktik mereka dengan menangani para atlet tentang peningkatan kinerja. Edgette dan Rowan menyuguhkan sambutan tambahan yang ditulis dengan jelas bagi bahan yang memberikan informasi tentang membina praktik kinerja olahraga, baik dari sudut pandang administratif maupun klinis. Sangat dianjurkan untuk dibaca!"

- Jeffrey Zeig, PhD, Direktur, The Milton H. Erickson Foundation



Psikologi Olahraga

Winning The Mind Game

John H. Edgette, PsyD
dan
Tim Rowan, MSW


Indeks

PT INDEKS, Jakarta
2011

Psikologi Olahraga (*Winning The Mind Game*)

Original title: Winning The Mind Game Using Hypnosis in Sport Psychology

Author: John H. Fulgette, PsyD and Tim Rowan, MEd

ISBN 10: 994424023

ISBN 13: 978-994424024

Adib Bahasa: Dra. Ursula Cyntia Budihidaja

Penerjemah: Tim Indeks

Koordinator Editorial: Bambang Sarwiji, S.P.

Modifikasi tata letak dan tata huruf: Fransiskus Y. Harbani & Refmanto

Pemodifikasi sampul: Ria Dwi K.



Hak Cipta Bahasa Inggris

© 2003 John H. Fulgette & Tim Rowan

Crown House Publishing Ltd

6 Trowbridge Drive, Suite 5, Bethel,

CT 06801-2858, USA



Hak Cipta Bahasa Indonesia

© 2011 Penerbit Indeks

Anggota IKAPI No. 228/DK/04

indeks@indeks-penerbit.com

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted, in any form or by any means, electronic or mechanical including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission in writing from the publisher or copyrights holder.

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang. Dilarang memperbanyak atau menyalin sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apa pun, secara elektronik maupun mekanis, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya, tanpa seizin tertulis dari penerbit atau pemegang hak cipta.

ISBN (13): 978-979-062-034-6

ISBN (10): 979-062-034-9

Cetakan pertama, 2011

DEDIKASI

*Kepada anak lelaki saya, Austin, semoga kamu tumbuh menjadi
pikiran seorang pemenang sesuai dengan raga pemenangmu.*

John H. Edgette, PsyD

Emmy, Vanessa, dan Shera.

*Alangkah beruntungnya ayah kalian ini! Terima kasih
karena telah menjadi pribadi-pribadi yang mengagumkan dan
menyenangkan dan karena telah membawa kebahagiaan yang
demikian besar dalam hidupku!*

Tim Rowan MSW



Pengantar		iii
Perkenalan		xi
I. Tinjauan Teori		2
<i>Bab Pertama</i>	Mengenal Psikologi Olahraga Klinis.....	3
<i>Bab Dua</i>	Mitos dan Kesalahpahaman tentang Psikologi Olahraga.....	23
<i>Bab Tiga</i>	Menggunakan Keterampilan Hipnotis dalam Psikologi Olahraga: Model Baru	31
II. Intervensi Klinis		42
<i>Bab Empat</i>	Pengkajian Kebutuhan Psikologis Atlet.....	43
<i>Bab Lima</i>	Pertimbangan Khusus Penggunaan Hipnotis pada Atlet.....	81
<i>Bab Enam</i>	Hipnotis Waspada	91
<i>Bab Tujuh</i>	Fenomena Hipnotis untuk Intervensi dalam Psikologi Olahraga	105
<i>Bab Delapan</i>	Mengubah "Cara Pandang" dan "Cara Melakukan" demi Keberhasilan Atletik.....	143
III. Transkrip Hipnotis Olahraga Klinik		160
<i>Bab Sembilan</i>	Pegolf dengan Kendali.....	161
<i>Bab Sepuluh</i>	Hipnotis Tim.....	175

IV. Binti Psikologi Olahraga	186	
Sub-Subbab	Memasarkan Praktik Psikologi Olahraga Anda	187
Daftar Pustaka	194	

Terima kasih saya yang sebesar-besarnya kepada belahan jiwa saya, uti saya, yang telah mengajarkan begitu banyak kepada saya tentang psikologi olahraga dalam tulisan-tulisannya, perkuliahannya dan karya klinisnya dan di atas segalanya, dia adalah pelompat atraksi kelas dunia yang tengah menunggu kehadiran kudanya.

Terima kasih kepada teman dan guru saya, Jeff Zeig, yang mewariskan dengan cemerlang apa yang telah dipelajarinya dari Milton H. Erickson.

Kami tetap merasa berhutang budi pada Direktur Perjualan the Crown House AS, Mark Tracter, yang sesungguhnya telah membidani kelahiran buku ini dari awal hingga akhir. Tanpa dukungan dan dorongannya, buku ini takkan pernah terwujud. Helen Kinsey, Clare Jenkins, dan Rosalie Williams di Crown House yang menyenangkan untuk diajak bekerja sama. Kami belum pernah bekerja sama dengan individu yang sedemikian berbakat, profesional namun yang begitu mudah untuk diajak bekerja sama. Bersama-sama dengan Mark, mereka sungguh-sungguh merupakan kasus skatensi terbaik dalam dunia penerbitan.

Terima kasih secara khusus kepada para mahasiswa dan rekanan, Jon Dowling dan Patricia Peters yang telah meluangkan waktu untuk membaca naskahnya, yang mampu untuk melihat apa yang tidak mampu saya lihat dan kemudian mendatainya.

Terima kasih saya yang sebesar-besarnya kepada instruktur lompat indah istri saya, pemegang medali perak Olympiade dan co-Chef de Equip (pelatih) dari Tim Lompat Indah Olympiade, George Morris. Selaku orang muda saya menyesal karena tidak dapat belajar psikologi olahraga dengan cara mengamati Lombardi dari dekat pada saat ia sedang melatih para pemuannya. Saya malah lebih beruntung lagi. Saya merasa memperoleh hak istimewa untuk berdiri di pintu gerbang sebelah dalam, di sebelah Anda. Saya hanya berharap untuk menyaksikan pelajaran-pelajaran lain di masa mendatang. Semoga Jan menemukan kuda yang Anda dambakan untuknya.

John H. Edgette, PsyD

Tanpa Joe Rowan, abang saya dan asisten kepala pelatih sepak bola anak-anak di Bishop Walsh High School, sukses dan kemenangan yang dihasilkannya itu akan mustahil. Terima kasih!

Ucapan terima kasih khusus disampaikan kepada asisten para pelatih Dr. Raul Felipa, Dr. David Searles, dan Steve Wilkinson dalam tim sepak bola anak laki-laki. Fred Tola dan Amy Owens dalam tim sepak bola anak perempuan. Tiffini Wagner, David Karellis, Bill Devlin, John Grotzinger, dan Jerry Rice dan tim *softball*. Saya juga ingin berterima kasih pada Jim Zamagias, Direktur Atletik di Bishop Walsh, atas dukungannya selama bertahun-tahun.

Terimalah penghargaan yang tak lekang oleh waktu serta terima kasih kepada Brenda Mathews, kolega dan sekretaris, atas bantuan dan keahliannya dalam pekerjaan administrasi dan layanan komputer. Saya juga ingin menghaturkan terima kasih kepada pelatih SMU saya, John Meyers, dan pelatih di universitas, Bob Kirk, yang telah mengajarkan saya aspek-aspek psikologi permainan yang digabungkan dengan hasrat yang kuat untuk berlomba dan menang.

Tim Rowan, MSW.

Buku ini menguraikan gagasan kami selaku psikolog olahraga yang berpraktik dan pakar psikologi klinik yang terpicu dengan cara-cara di dalam mana perkembangan dalam hipnosa klinis Ericksonian pada saat ini dapat diterapkan pada para atlet. Setelah bertahun-tahun menerapkan teknik-teknik mutakhir bersama sejumlah besar klien amatir maupun profesional, kami akhirnya menyadari harapan adanya intervensi hipnotis terhadap bidang psikologi olahraga ini. Para sesama psikolog olahraga, akademisi maupun pakar psikologi klinik, terjebak dalam penekanan tanpa dan sia-sia pada visualisasi dan relaksasi. Hingga pada tahap mereka menerapkan hipnotis, sering kali mereka akan menerapkan saran-langsung bagi kinerja yang sempurna... "Anda akan lebih kuat, Anda akan berlari lebih cepat dan lebih cepat lagi setiap kali Anda berlomba, dst."

Kami mulai mengakui, ternyata kami telah mengembangkan model psikologi olahraga yang sangat khusus, yang menarik keuntungan penuh dari perkembangan pada saat ini dalam bidang hipnotis klinis. Waktunya sudah tiba bagi buku mengenai hipnotis psikologi olahraga yang akan mengajarkan para ahli psikologi klinik cara menerapkan keterampilan bagi populasi yang baru ini. Walaupun kami berdua mengajar dan menawarkan lokakarya mengenai topik ini, kami tidak tahu apakah ada buku mengenai intervensi yang pendek dan strategis dalam psikologi olahraga hipnotis.

Buku ini ditulis bagi para pakar psikologi klinik yang mengetahui dasar-dasar hipnotis namun belum pernah menangani para atlet atau tidak menangani atlet dengan cara yang canggih ini. Para pembaca akan diajarkan teknik-teknik penilaian dan intervensi terhadap atlet remaja maupun dewasa pada semua tahap kompetisi, mulai dari yang berupa rekreasi yang bersifat serius hingga profesional, termasuk yang mencakup kinerja perorangan maupun tim.

Banyak orang yang menganggap bahwa bahasa adalah sekedar alat komunikasi untuk menyampaikan pesan-pesan. Padahal bahasa adalah bagian dari kebudayaan yang sangat penting, yang membentuk identitas suatu bangsa. Bahasa adalah cermin dari masyarakat yang menggunakannya. Bahasa yang baik akan mencerminkan masyarakat yang maju, sedangkan bahasa yang buruk akan mencerminkan masyarakat yang tertinggal. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk mempelajari bahasa dengan baik, agar kita dapat berkomunikasi dengan orang-orang lain secara efektif. Selain itu, bahasa juga merupakan salah satu aspek dari identitas nasional suatu bangsa. Kita sebagai warga negara Indonesia harus bangga dan mencintai bahasa Indonesia. Kita harus menjaga dan mengembangkan bahasa Indonesia agar tetap hidup dan berkembang. Kita juga harus menghindari penggunaan bahasa yang tidak sopan dan kasar. Kita harus menggunakan bahasa yang santun dan hormat. Kita harus menggunakan bahasa yang lugas dan jelas. Kita harus menggunakan bahasa yang kreatif dan inovatif. Kita harus menggunakan bahasa yang efektif dan efisien. Kita harus menggunakan bahasa yang menarik dan menyenangkan. Kita harus menggunakan bahasa yang bermakna dan bermutu. Kita harus menggunakan bahasa yang dapat membangun hubungan yang baik dengan orang-orang lain. Kita harus menggunakan bahasa yang dapat meningkatkan kualitas hidup kita dan masyarakat kita. Kita harus menggunakan bahasa yang dapat membawa perubahan yang positif di masyarakat. Kita harus menggunakan bahasa yang dapat membawa kemajuan dan kesejahteraan bagi bangsa dan negara kita. Kita harus menggunakan bahasa yang dapat membawa harapan dan cita-cita yang mulia bagi generasi muda kita. Kita harus menggunakan bahasa yang dapat membawa kebahagiaan dan damai di masyarakat. Kita harus menggunakan bahasa yang dapat membawa cinta dan kasih sayang di masyarakat. Kita harus menggunakan bahasa yang dapat membawa persatuan dan kesatuan di masyarakat. Kita harus menggunakan bahasa yang dapat membawa perdamaian dan keadilan di masyarakat. Kita harus menggunakan bahasa yang dapat membawa harapan dan cita-cita yang mulia bagi generasi muda kita. Kita harus menggunakan bahasa yang dapat membawa kebahagiaan dan damai di masyarakat. Kita harus menggunakan bahasa yang dapat membawa cinta dan kasih sayang di masyarakat. Kita harus menggunakan bahasa yang dapat membawa persatuan dan kesatuan di masyarakat. Kita harus menggunakan bahasa yang dapat membawa perdamaian dan keadilan di masyarakat.

Karena itu, mari kita jaga dan kembangkan bahasa Indonesia dengan baik.

Jahid dan Izzah

Psikologi Olahraga



Bab Pertama

Mengenal Psikologi Olahraga Klinis

Cakupan psikologi olahraga klinis sangat luas. Kami mendefinisikan psikologi olahraga klinis sebagai bantuan bagi para atlet untuk mengatasi beragam gejala dan masalah psikologis. Kami juga melihat wilayah para psikolog olahraga klinis ini sebagai bantuan bagi para atlet untuk meraih kualitas psikologis, kognisi, perilaku, afektif, jadi kemampuan fisik mereka dapat ditingkatkan. Jadi bidang klinis psikologi olahraga ini tidak hanya mencakup penghilangan faktor yang dianggap menghambat, namun juga mencakup terciptanya kualitas psikologis yang akan membantu para atlet dalam upaya pencapaian prestasi lebih jauh.

Fokus buku ini adalah membantu pembaca yang memiliki pengetahuan dasar tentang cara menggunakan hipnotis dalam terapi untuk mulai menerapkan keterampilannya dalam menangani para atlet. Kami mendiskripsikan sejumlah intervensi hipnotis lanjutan guna menyoroti dampak terapinya. Sebagaimana umumnya upaya klinis, hipnotis masih tetap merupakan sarana, walaupun sarana yang tidak dapat dinilai, untuk memengaruhi pikiran bawah sadar dengan cepat dan efektif guna menghasilkan perubahan. Bagaimanapun, itulah nilai klinis dari hipnotis. Hipnotis memungkinkan terjadinya perubahan, meski sulit untuk dicapai, menjadi lebih cepat, mudah dan efektif. Terapi bicara dengan klien biasa atau para atlet terkadang, bahkan sering kali, efektif. Bagi klien yang sulit untuk berubah atau mereka yang ingin berubah dengan sangat cepat (atlet adalah

yang paling wajar di antara kelompok ini), hipnotis bisa menjadi sarana yang sangat bermanfaat.

Seperti kerja di bidang klinis yang bersifat umum, simptom membatasi kemampuan seseorang untuk mengalami kehidupan yang penuh dan memuaskan, simptom membatasi kemampuan para atlet untuk berprestasi dan menang. Psikolog olahraga klinis juga dapat membantu para atlet untuk menggunakan kualitas psikologis tertentu untuk memudahkan mereka mewujudkan potensi mereka. Apa yang memisahkan psikologi olahraga klinis dari psikologi klinis pada umumnya adalah bahwa, pada atlet, tujuannya adalah senantiasa meningkatkan kinerja di lapangan bermain, di mana pun itu. Dalam praktik umum, orang ingin mengatasi simptom untuk menjadikan hidup mereka lebih memuaskan atau untuk membebaskan mereka dari penderitaan psikologis atau kepedihan. Dalam bidang psikologi klinis olahraga, tujuannya sama pentingnya menurut pendapat kami, yaitu mencapai kinerja dan hasil yang lebih baik.

Kami tidak setuju dengan pendapat bahwa psikologi olahraga adalah bidang terpisah yang mensyaratkan pelatihan ekstensif khusus dan serangkaian surat-surat kepercayaan yang khusus pula. Kami memegang teguh pendapat bahwa terapis yang kompeten dengan minat yang luas pada olahraga, dapat mempelajari cara mengadaptasi strategi guna menangani kelompok ini, selama si terapis dilatih dalam pendekatan terapi yang perkembangannya paling mutakhir pada saat ini. Para atlet memiliki minat yang kecil dari pada orang biasa dalam menceritakan kisah hidup mereka secara mendalam untuk mengembangkan wawasan. Para terapis yang kompeten dan berdedikasi disertai minat untuk menolong para atlet, dapat dengan mudah menangani kelompok ini. Masalah yang dihadapi oleh para atlet dan simptom yang mereka miliki serupa atau identik dengan yang dialami oleh orang kebanyakan. Pada atlet, simptom menimbulkan dampak pada kinerja atletiknya bukan kemampuan mempresentasikan penjualan, bercinta dengan pasangannya, atau menahan amarah ketika mendisiplinkan anak-anaknya. Tujuannya adalah selalu meningkatkan kinerja di pusat kebugaran, di lapangan berumput atau di lapangan tenis.

Kami menekankan hipnotis dalam menangani para atlet karena kemampuan hipnotis untuk menciptakan perubahan dengan cepat

dan efektif. Hipnotis adalah sarana yang canggih yang memungkinkan kami untuk memiliki kekuasaan dan kontrol dalam melayani para klien kami. Hal ini bertentangan dengan cara bidang psikologi olahraga telah merendahkan dirinya sendiri secara mengerikan, yaitu lewat penekanan tradisional untuk memvisualisasikan kinerja yang sempurna dan guna mencapai tahap relaksasi yang dalam. Selanjutnya kami akan membahas bahwa hal ini adalah penyederhanaan luar biasa tentang kebutuhan oleh para atlet dan sering sepenuhnya tidak relevan.

Lima puluh atlet ternama abad ke-20

Cara menyenangkan yang dapat digunakan untuk melukiskan dengan baik cakupan masalah yang dihadapi oleh atlet adalah dengan mengambil contoh masalah yang pernah dihadapi oleh sejumlah atlet ternama dunia. Banyak atlet yang ditampilkan dalam program mingguan pergantian abad yang ditayangkan oleh ESPN, saluran olahraga TV kabel, berjudul *SportsCentury: The Fifty Greatest Athletes of the Twentieth Century* ditayangkan sepanjang tahun 1999. Mari kita simak sejumlah masalah psikologis yang pernah mereka hadapi namun dapat diatasi. Hal ini akan memberikan indikasi yang luas mengenai simtom yang muncul, masalah dan dilema yang dihadapi oleh para atlet. Hal ini menggambarkan bahwa gagasan psikologi olahraga tradisional dalam menolong atlet untuk menjadi lebih cepat, lebih kuat dan lebih sempurna adalah penyederhanaan sia-sia pada fokus bidang tersebut.

Seorang pemain baseball yang pernah ditampilkan adalah Willie Mays. Ketika Willie Mays pertama kali muncul di liga besar dari liga kecil, dia hanya anak muda dari kota kecil, di mana ada pemisahan antara kulit putih dan kulit hitam, yang bingung, merasa tidak aman dan belum dewasa. Kondisinya mengesankan, bahkan teman sekamarnya Willie Mays yang merupakan pemain veteran hitam Amerika ini menuturkan kisah bahwa pada malam hari Willie Mays akan merangkak ke tempat tidurnya lalu jatuh terlelap dalam pelukannya untuk mendapatkan rasa aman. Rasa tidak aman pada tingkat tertentu jarang terlihat dalam liga profesional dan boleh jadi hanya dibicarakan pada saat

mempertimbangkan kebesaran Willie Mays. Dan ESPN menunjukkan bahwa Willie mengakhiri karirnya dengan hanya berhasil memukul satu bola dari 26 bola yang harus dipukulnya. Pada saat itu ia berpikir untuk meninggalkan New York Giants dan pulang ke kampung halamannya berhenti untuk bermain baseball selamanya. Namun, untungnya ia memiliki manajer yang, sebagaimana banyak pelatih besar lainnya, memiliki naluri seorang psikolog olahraga yang hebat. Lee Durocher merasa bahwa anak muda itu berupaya terlalu keras dan merasa ditolak lalu mengatakan sesuatu yang berpengaruh kepadanya, "Jangan khawatir, Nak. Pukul saja bolanya, selebihnya akan diurus oleh tim." Campur tangan ini memiliki pengaruh besar terhadap Willie dan akhirnya ia menjadi salah satu pemukul bola terhebat sepanjang masa.

Atlet lain yang ditonjolkan pada program ESPN adalah Walter Payton. Lelaki santun dan rendah hati ini selama bertahun-tahun menjadi orang yang memiliki gerakan tercepat di National Football League. Sebelum karirnya mulai menurun, ia masih juga belum menangkan cincin Super Bowl. Hal itu berubah pada tahun terakhir, ketika dua orang teman seregu yang terampil dan cari muka, gelandang belakang Jim McMahon dan penjaga garis yang gendut, "The Fridge" William Perry, mengubah tim mereka, the Chicago Bears, menjadi sirkus walaupun mereka menang. Mereka memenangkan Super Bowl. Namun saat memenangkannya, untuk memperjelas prestasi, mereka mengirimkan Perry ke zona final untuk melakukan "touchdown." Bukan membiarkan Walter Payton, gelandang mereka yang hebat, mencetak nilai lewat "touchdown" Super Bowl dengan mengoper bola kepadanya. Keputusan yang diambil oleh pelatih Mike Ditka ini menciptakan situasi di mana Payton perlu mengatasi kekecewaan dan hubungan yang tidak baik dengan pemain di timnya. Hubungan yang jauh dari ideal dan tidak sopan. Tidak diketahui apakah Payton pernah atau akan mempertimbangkan ditangani oleh seorang psikolog olahraga guna menangani situasi semacam itu, meskipun banyak orang lain akan berbuat demikian. Skenario ini sudah pasti berbicara bagi secara mendalam tentang apa yang perlu diatasi oleh atlet. Konsepsi tradisional tentang apa yang dapat

dilakukan oleh seorang psikolog olahraga untuk menolong atlet dikacaukan.

Salah satu bintang atletik terbesar, Edwin Moses, terpaksa berjuang untuk mengatasi beragam masalah dalam kehidupannya, beberapa diantaranya bersifat eksternal dan internal. Dalam awal karirnya, pertama dan terutama, ia harus berjuang dengan gigih untuk mengatasi kurangnya dukungan dari lingkungan dan sarana untuk mengasah kemampuan yang dimilikinya. SMU tempatnya bersekolah bukan hanya tidak memiliki tim atletik, namun juga tidak mempunyai lapangan atletik! Jadi ia terus berharap dan gigih hingga ia menemukan tempat untuk merealisasikan kemampuannya. Kemudian, selama serangkaian kemenangan rekor dunia yang dicetaknya berturut-turut dalam olahraga lari gawang, Edwin perlu mencari cara untuk mempertahankan pusat perhatiannya dan tetap berpikiran jernih sambil menipiskan persaingan berulang kali. Nampaknya ia melakukan ini berkali-kali, walaupun ketika akhirnya ia kalah, hal itu disebabkan karena ia mengalah di tahap terakhir sebuah perlombaan saat ia mulai memimpin, seorang lawan yang gigih membuatnya terkejut saat melewatinya tepat sebelum garis finish. Bertahun-tahun sesudahnya, dalam kehidupan atlet besar ini, ia harus menghadapi masalah yang tak terhitung jumlahnya, yang kesemuanya sebenarnya dapat diatasi oleh psikolog klinis olahraga. Kisah ini melukiskan secara mengagumkan tentang betapa dalamnya kebutuhan psikologis atlet akan pertolongan psikologis.

Berurusan dengan dorongan hati yang kuat sering terjadi pada begitu banyak profil atlet yang muncul dalam ESPN. Kehidupan mereka diwarnai oleh kecanduan alkohol, narkoba dan hiperseks. Mereka, atlet papan atas, kerap kali mampu mengatasi masalah ini atau mampu meraih sukses dibalik ini semua, sehingga dunia ini dijejali oleh atlet yang hidupnya jauh dari sejahtera. Mereka yang mencari nasihat psikolog olahraga biasanya memiliki hidup yang lebih sejahtera. Pemain baseball kelas wahid Mickey Mantle ditampilkan dalam program ESPN sebagai orang yang berjuang keras untuk mengatasi kecanduan alkoholnya dan kehidupan pernikahan. Berulang kali ia mengatakan tidak ada seorang lelaki pun dalam keluarganya yang hidup melewati usia empat puluh

tahun sehingga ia tidak peduli pada kondisi fisiknya sendiri. Jadi ia tidak berlatih dengan keras sebaliknya banyak minum minuman keras. Dan, sekalipun ia masih terikat tali pernikahan dengan isterinya, Myrtle, ia tetap melewatkan sebagian besar waktunya bersama isteri mudanya dan penerbitnya hingga akhir hayatnya. Namun pada akhirnya ia menggelar konferensi pers yang mengundang air mata penggemarnya, di mana ia menunjukkan rasa penyesalan yang dalam atas keputusan yang telah diambilnya dan kelemahan yang dimilikinya, supaya orang lain dapat belajar dari kekeliruannya.

Edwin Moses bukan satu-satunya atlet besar yang perlu mengendalikan gelombang yang datang dari media dan penggemarnya. Atlet renang Mark Spitz, ditampilkan dalam program ESPN sebagai sosok yang sangat tidak populer dan tidak mampu menjaga dukungan yang layak diterimanya karena dikatakan sebagai orang yang tidak begitu disukai. Sejumlah orang berspekulasi bahwa ketidakpopulerannya disebabkan karena ia pernah melambaikan sepasang sepatu tenisnya kepada khalayak ramai sementara ia tengah berada di atas mimbar. Beberapa orang menganggap ini sebagai penghinaan sementara segelintir orang merasa itu adalah iklan sepatu yang tidak sopan.

Menghadapi penggemar dan pers adalah benang yang menghubungkan acara ESPN. Ted Williams, misalnya, diungkapkan sebagai pribadi yang keras kepala dan berbelit-belit serta jarang berbicara pada media. Namun ia memperlihatkan kapasitas yang sulit dipercaya karena mampu menunjukkan pengendalian diri yang matang dan tetap bersikap tenang sekalipun berada di bawah tekanan, sehingga ia menjadi orang terakhir yang memukul bola 0,400 dalam satu musim baseball. Akhir musim itu ia yakin berada diatas 0,400 namun ia menolak untuk tidak bermain guna mengunci angka itu. Ia bahkan menempuh risiko nilai jatuh di bawah 0,400 dengan tetap bersikukuh untuk bermain dan mencetak nilai lebih banyak pada pemukulan bolanya. Pada hari terakhir musim itu, timnya - Boston Red Sox, tengah menggelar dua pertandingan. Mereka menginginkan agar dia tidak bermain di kedua pertandingan itu. Setelah dia selesai memainkan yang pertama, mereka menginginkan agar dia juga tidak bermain pada

pertandingan yang kedua, namun ia menolak, dan akhirnya dia sungguh-sungguh menaikkan jumlah pemukulan bolanya menjadi rata-rata 0,406.

Namun, fakta bahwa atlet besar dunia mampu mengendalikan sebuah masalah atau kejadian tidak berarti bahwa orang lain dapat berbuat demikian tanpa sejumlah bantuan. Sebagai spesialis bidang kejiwaan dan cara perubahan kami menawarkan rangkaian kemampuan unik yang layak dimiliki oleh atlet.

Seperti Mark Spitz, salah satu pelempar bola terbesar sepanjang masa, Sandy Kofax, juga harus mengatasi masalah-masalah yang melibatkan agama dan humas. Ia menghadapi banyak kesulitan hingga di akhir suatu musim baseball, ia tidak memasukkan seragamnya ke dalam keranjang cucian untuk mencucinya dan menyiapkan untuk latihan di musim semi berikutnya. Kofax melemparkannya begitu saja seragamnya ke dalam tong sampah dan berniat untuk berhenti dari olahraga basebal. Pelatihnya mengetahui bahwa akhirnya perasan Kofax akan berubah, karena dikeluarkannya lagi seragam itu dari tong sampah lalu diletakkannya di dalam keranjang cucian. Hanya keuletan dan kegigihannya yang memungkinkannya untuk kembali dan bermain beberapa lama lagi, sebuah gebrakan yang pada akhirnya memosisikannya untuk meraih kemenangan.

Kofax akhirnya ditolong oleh seorang penangkap bola yang melihat bahwa ia tengah berupaya terlalu keras untuk melempar. Terlampau keras berusaha adalah sebuah masalah psikologis yang disandang oleh banyak atlet. Dalam banyak bidang olahraga, mencoba terlalu keras, hasilnya akan kurang baik. Jadi si penangkap bola menyemangatinya agar jangan terlalu kuat melempar bola sekaligus melonggarkan pegangannya pada baseball itu. Ini membawa sukses besar sepanjang karirnya. Namun justru bukan pada awal karirnya Kofax perlu mengatasi masalah emosional dan psikologis. Pada akhir karirnya, ia juga perlu memutuskan apakah ia akan mengundurkan diri atau tidak. Kofax sedang berada pada puncak permainannya namun sebelah lengannya sering kali terasa panas hingga ia diberitahu oleh dokternya jika ia terus melempar bola mungkin ia akan kehilangan fungsi lengannya secara permanen. Jadi, Kofax memutuskan untuk

pensiun pada usia yang relatif muda dan pada puncak suksesnya, namun tidak tanpa kesedihan yang luar biasa. Menolong atlet untuk memutuskan pengunduran diri dan cara mengatasi keadaan terasing perhatian publik adalah kontribusi besar yang dapat diberikan oleh psikolog klinis olahraga. Tentu saja, masalah ini menjadi perubahan yang menarik bagi Kofax, karena sifatnya yang pemalu dan sangat tertutup. Berbeda dengan yang lain, ia tidak harus memperjuangkan apa yang harus diperbuat di luar sosoknya sebagai pusat perhatian, namun dikritik habis-habisan karena tidak berperan aktif sebagai panutan. Ia sangat tertutup, sehingga ketika tempat tinggalnya diketahui orang, ia akan pindah agar tetap tertutup dan tidak dikenal orang.

Pete Sampras adalah satu atlet diantara lima puluh atlet terbesar abad dua puluh dalam program ESPN. Nyaris sepanjang tahun 1990-an, nama Sampras mendominasi kejuaraan dunia tenis profesional pria. Ia dikenal sebagai orang yang tenang dan tidak emosional. Namun dalam salah satu pertandingan besar, Sampras pernah berjuang keras agar air matanya tidak ke luar. Sahabat lama sekaligus pelatihnya, Tim Gullkinson, saat itu tengah sekarat karena penyakit kanker. Perhatian Sampras terpecah oleh situasi tersebut sehingga ia tidak lagi memusatkan perhatiannya ketika melawan musuh buyutan yang ditakutinya, Jim Courier. Ketika Sampras menyeka air matanya sewaktu ia dikalahkan, Courier membuat kesalahan dengan melontarkan kelakar dengan niat baik. Katanya, "Kau tahu, kita dapat memainkan pertandingan ini lagi lain kali, jika kau ingin." Dan justru karena itu, Courier tanpa sengaja, menciptakan dampak yang tidak menguntungkan dan yang mengembalikan perhatian Sampras sehingga ia akhirnya berhasil memenangkan pertandingan itu.

Peristiwa ini menggambarkan bahwa masih ada aspek lainnya dalam hidup sehari-hari para atlet yang memaksa mereka untuk mengatasi masalah-masalah pribadi yang mengganggu atlet dalam pertandingan. Acara ESPN juga menjelaskan bahwa psikologi olahraga dibutuhkan dalam bidang lainnya, yakni disiplin dalam kebiasaan hidup. Walaupun Sampras tidak memerlukan kerja sama dengan psikolog olahraga dalam masalah ini, atlet-atlet lain mungkin memerlukan bantuan dalam bidang ini. Sampras

mengubah gaya hidupnya seperti gaya seorang pelatih pribadi yang datang ke rumahnya lalu dengan gerak cepat membuka seluruh lemari dapur dan mengeluarkan "junk food," dan langsung melemparkannya ke tempat sampah. Pete Sampras mampu berpegang teguh pada gaya hidup sedemikian, namun begitu banyak atlet yang tidak sanggup sehingga memerlukan bantuan psikolog olahraga, sama halnya seperti pengidap diabetes yang memerlukan psikolog untuk mengubah kebiasaan gaya hidupnya supaya dapat mengendalikan kadar gula darah.

Sejumlah atlet juga perlu mengatasi masalah yang berkaitan dengan ras dan etnis. Ketika ESPN menampilkan pemain baseball besar Jackie Robinson, misalnya, ESPN menunjukkan bahwa dia terpilih sebagai atlet kulit hitam Amerika pertama yang menonjol karena mereka menganggap bahwa dia cukup tangguh untuk mengatasi semua masalah yang datang menimpanya. Di bidang olahraga yang sama, Hank Aaron terpaksa harus menerima banyak ancaman pembunuhan ketika ia melampaui rekor *home-run* Babe Ruth. Hanya kedua atlet terkenal itu yang sanggup mengukir sejarah. Atlet-atlet lain, kecuali mereka yang berkulit putih dan keturunan Inggris, sering kali dijadikan obyek prasangka dan olok-olok.

Terkadang, seperti halnya kasus Roger Maris, persoalannya hanya semata-mata karena kurang disukai dan dibenci orang dapat menjadikan atlet sebagai kambing hitam. Maris menjadi botak oleh sebab *alopecia*, akibat menderita stress terus-menerus karena berusaha mengejar rekor *home-run* Babe Ruth selama setahun, dan sudah tentu Maris bukanlah atlet yang sama lagi.

Bagaimanapun, kita memang cenderung untuk berpikir berkaitan dengan prasangka ras dan etnis, namun perlu juga disadari bahwa hal ini akan berubah dan menjadi beragam sejalan dengan waktu dan budaya. Misalnya, petinju kelas berat Rocky Marciano pernah menjadi bulan-bulanan karena prasangka dan dijuluki bermacam-macam, hanya karena ia keturunan Italia dan orang Katolik yang taat pada zaman ia bertinju. Untungnya, ia justru memanfaatkan hal tersebut sebagai motivasi untuk memperbaiki prestasinya sekaligus memenangkan pertandingan, sebagaimana petinju lain. Namun tentu saja tidak bisa dikatakan bahwa petinju dan

profesional lain tidak patah semangat atau goyah dibawah serangan yang dilontarkan. Jika seseorang mampu menangani masalah ini sendiri, tentu saja, dia tidak memerlukan psikolog olahraga, namun banyak yang tidak demikian.

Atlet-atlet profesional lain

Sementara contoh-contoh diatas diambil dari acara hits ESPN Sports-Century, atlet profesional sehari-hari berjuang keras dalam mengatasi masalah-masalah yang relevan dalam cakupan psikologi olahraga. Contohnya pelari tercepat Atlanta Braves, Mark Wohlers. Wohlers justru paling mudah dilukai ketika ia menjadi liar, yang kemudian disebut mengidap penyakit Steve Blass yang diambil dari nama korban pertama dari kondisi yang kacau semacam itu, yang memiliki ciri ketidaksanggupan mendadak untuk melempar bola secara tepat dalam pertandingan. Menariknya, Wohlers berkata bahwa perjuangannya yang luar biasa disebabkan oleh kesedihannya setelah proses perceraian yang sulit dan keprihatinannya pada ibunya yang sakit-sakitan. Bila para atlet profesional mampu berterus terang seperti itu, maka kita dapat melihat betapa masalah klinis sehari-hari berdampak terhadap prestasi mereka.

Ledakan amarah dan kesulitan untuk mengendalikan dorongan hati juga merambah begitu banyak atlet. Misalnya, Mike Tyson, yang secara silih berganti menyerang dan melakukan pelecehan seksual serta terus-menerus terlibat masalah hukum. Gelandang belakang yang sangat berbakat, Lawrence Phillips berpindah dari tim yang satu ke tim yang lain karena dia terus-menerus bermasalah karena tidak sanggup menahan ledakan amarahnya. Gelandang belakang yang biasanya rasional, Jim Everett terpancing oleh seorang pewawancara yang provokatif, Jim Rome, yang menagtakan bahwa fisik Everett rapuh dan enggan kena pukul. Ketika Rome menjulukinya Chris Evert dalam sebuah TV nasional, Jim Everett menyerang dan keduanya bergulat di lantai sampai mereka dilera orang.

Terkadang dunia terbalik. Sekian tahun silam, di pertandingan All-Star, Pete Rose, yang telah dilarang untuk bermain baseball,

diwawancarai dan diejek terus-menerus oleh seorang wartawan, Jim Gray. Tanpa bantuan dari seorang psikolog olahraga, Rose berusaha keras dan melakukan sesuatu yang cerdas. Walaupun biasanya cepat naik darah dan terbakar emosi, saat itu ia tetap tenang dan tidak menggubris umpannya, bahkan dengan tenang ia mengatakan bahwa pertanyaan pribadi yang berkaitan dengan pelanggaran itu tidak tepat, dan tidak pada tempatnya.

Menolong para atlet yang tertimpa masalah alkohol dan narkoba adalah bidang tambahan di mana psikolog olahraga dapat membantu dengan memanfaatkan hipnotis. Seseorang dapat menulis buku yang panjang tentang para atlet yang berjuang keras untuk mengatasi masalah-masalah ini, namun contoh yang terkenal adalah Len Bias, yang dipilih oleh Bolton Celtics untuk menduduki peringkat kedua di National Basketball League (NBA). Sayangnya, ia memakai kokain melampaui dosis pada malam itu juga di sebuah pesta.

Bukan hanya para atlet terkenal dunia saja – atlet yang kurang berprestasi – yang memiliki masalah yang dapat diatasi oleh seorang psikolog olahraga. Pada saat buku ini ditulis sebatas ulasan dari kolom olahraga sebuah harian mengungkapkan masalah yang bernuansa psikologi seperti berikut ini:

Kolom olahraga *USA Today's* tanggal 26 Juli 2002, misalnya, artikel utamanya membahas bahwa para orang tua akan menyewa para pelatih yang terampil untuk anak-anak mereka yang prestasinya mulai berkembang namun barangkali lalai untuk mengajarkan mereka kepemimpinan, keasyikan dan gairah olahraga. Ketiga hal ini semuanya adalah pengalaman psikologis, yang berkaitan dengan perilaku dan hubungan antar pribadi yang dapat dikembangkan di bawah pengawasan psikolog olahraga. Sekali lagi, hipnotis kerap kali merupakan sarana tak ternilai untuk merekayasa kembali keseimbangan emosi, kognisi, dan keseimbangan perilaku dalam diri seseorang, ketika ia berhubungan dengan lingkungan dan regunya.

Kolom olahraga *Philadelphia Inquirer* edisi tanggal 4 Agustus 2002 membahas tentang koordinator penyerangan New England Patriot, Charlie Weis, tengah berjuang keras agar dapat melatih

kembali, setelah operasi perut. Pelatih cerdas ini dipercaya untuk memberikan pelatihan selama beberapa hari di perkemahan latihan, di kereta bermotor, dan karir maupun hidupnya sedang dipertaruhkan. Ia dapat memahami bahwa bobotnya yang berlebihan bersifat psikogenik. Ia telah mencoba semua jenis program diet, tetapi sia-sia. Ia sempat mengatakan bahwa persoalannya adalah sekarang atau tidak sama sekali untuk mengubah gaya hidup, yang akan menjadi gaya hidupnya sepanjang hayat. "Jadi ini adalah keputusan tentang gaya hidup. Saya tidak akan pernah lagi duduk di sini sambil melahap *prime rib* dan kentang bakar," katanya kepada *Inquirer*. Kami bersedia bertaruh bahwa dia tidak menggunakan hipnotis klinis dalam upayanya untuk beubah. Meskipun demikian, kasus ini melukiskan rangkaian kontribusi potensial yang dapat disumbangkan oleh psikologi olahraga dalam bidang atletik.

Pada 25 Juli 2002, kolom olahraga *USA Today*, cerita di sampul depan adalah tentang ibu Rashidi Wheeler, yang terus berjuang untuk mengatasi depresi dan rasa duka cita yang mendalam setelah kehilangan putranya yang meninggal karena keletihan dan kepanasan setahun sebelumnya. Linda Will akan tetap mengenang dan merasa kehilangan putranya, yang menjadi bintang tim football di Northwestern University. Psikolog olahraga dapat menawarkan jasa kepada keluarga atlet untuk beragam alasan, bukan hanya karena si atlet sendiri.

Pemain golf, Phil Mickelson, dalam kolom olahraga the *Philadelphia Inquirer* tanggal 23 Maret 2002, mengubah gaya permainannya agar tidak sesuai dengan permainan yang diinginkan oleh para pengalih perhatiannya. Walaupun para kritikus ingin agar ia bermain lebih konservatif dengan harapan bahwa pemain nomor dua dunia ini akan menjadi penantang bagi Tiger Woods, dengan tegas Mickelson membela permainannya yang berani dan agresif. "Jika saya hanya coba untuk memukul *fairways* dengan besi dan mengenai bagian tengah lapangan hijau, hal itu tidak menyenangkan," katanya kepada *Inquirer*. "Menurut saya pribadi, agar bisa memainkan golf terbaik, maka saya harus bermain agresif. Saya harus menciptakan pukulan-pukulan yang panjang. Pada dasarnya, saya takkan mengubahnya demi siapa

pun karena saya tidak akan membiarkan kenikmatan permainan itu diambil dari saya. Saya juga tidak akan membiarkan pertandingan yang terbaik diambil dari saya." Disini Mickelson tidak hanya membela apa yang dianggapnya penting, guna menikmati olahraganya dan tidak patah semangat, namun juga gaya permainan yang diyakininya menjadikan permainannya sebaik yang seharusnya.

Kami tidak tahu apakah Phil Mickelson pernah berkonsultasi dengan psikolog, namun orang lain yang memiliki masalah ini dan berjuang agar tetap tabah seperti Mickelson harus mempertimbangkannya. Mickelson mengakhiri wawancaranya dengan berkata, "Saya tidak peduli apakah saya pernah memenangkan pertandingan besar. Saya tidak akan memainkan pertandingan ini tanpa menikmatinya, tanpa keasyikan yang saya miliki sekarang ini. Saya yakin jika saya sabar maka saya akan dapat memenangkan bagian dari pertandingan besar." Dunia ini dijejali oleh atlet-atlet yang mudah patah semangat, yang kelelahan karena terlalu banyak berlatih dan terlalu memusatkan perhatian pada keterampilan teknis. Padahal dalam olahraga, ada kebutuhan besar agar keasyikannya dapat terus dipelihara secara konsisten dan sepanjang waktu dan sebagai bagian dari permainan itu sendiri.

Kerap kali atlet perlu mengatasi masalah-masalah yang berhubungan dengan ketuaan dan penurunan potensi atau stamina dalam kinerjanya. Terkadang tetap tajam dan kompetitif berarti mengubah strategi permainan. Misalnya, pelempar bola cepat menjadi pelempar bola terampil dalam karirnya, ketika kecepatannya menyusut. Atlet lain tetap kompetitif dengan memfokuskan diri pada gizi, olahraga yang tepat atau melatih kekuatannya. Yang lainnya lagi menggunakan metoda untuk mengelola pikirannya supaya mereka tidak merasa tua, misalnya dengan menggunakan fenomena hipnotis atau disosiasi, mungkin mereka tidak tahu apa pun mengenai hipnotis atau pemisahan! Pada usia 32 tahun, Andre Agassi, tetap dominan di lapangan tenis melalui pemberdayaan mental semacam ini. Ia, dikutip dari *Philadelphia Inquirer* edisi tanggal 28 Februari 2002 mengatakan, "Saya tidak merasa tua ketika saya sedang berada di lapangan. Saya cuma merasa tua sewaktu saya mencabuti ramburambut dari lubang hidung saya."

Terkadang pahlawan di lapangan, mendapatkan psikologi olahraga dari "psikolog olahraga" dalam hidup sehari-hari. Dalam kolom olahraga *Philadelphia Inquirer* tanggal 5 Februari 2002, pahlawan Super Bowl, Adam Viatieri, yang mencetak gol kemenangan di detik terakhir saat melawan St.Louis Rams yang diunggulkan atas nama New England Patriots, mengatakan bahwa rasa percaya diri yang tak tergoyahkan didapatkan dari guru sekolah dasarnya. Ketika Viateri berusia sembilan tahun, ia tidak mampu membaca dan mengeja. Ia digolongkan sebagai anak yang mempunyai masalah belajar dan ditempatkan dalam kelas pendidikan khusus. Gurunya membantu untuk mengembangkan harga diri yang sehat dengan memberikan semangat dan dukungan, sekaligus membuat ramalan-ramalan yang positif bagi masa depan. "Bu Farrand adalah guru pertama yang benar-benar memotivasi saya untuk melakukan hal-hal yang baik. Banyak anak-anak yang memulai agak terlambat atau memiliki ketidakmampuan tertentu dalam belajar, sekarang mereka sudah dapat melalui pos pagar. Pada saat itu kita dapat menjalani satu atau dua cara berbeda. Kita bisa saja membiarkan hal itu memengaruhi kita selama sisa hidup kita dan mengatakan bahwa saya takkan berhasil. Saya tidak akan berbuat apa-apa. Saya tak akan bisa cukup baik. Atau dengan pengaruh yang tepat Anda dapat menggunakannya sebagai batu loncatan dan berkata saya telah berhasil mencapai ini dengan rintangan, jadi tidak ada yang tidak dapat saya capai."

Kisah itu berlanjut dengan membahas guru pendidikan khusus, Marcy Farrand, yang secara berkesinambungan menciptakan dan mendukung sikap tersebut. Namun dukungan emosional, dorongan semangat dan ramalan yang baik bagi masa depan bukanlah satu-satunya teknik-teknik hipnotis yang bermanfaat bagi Viatieri. Ia juga menggunakan visualisasi positif di lapangan ketimbang intensitas arena Super Bowl yang disesaki orang banyak. Katanya pada diri sendiri, "Pura-puranya ini adalah pertengahan bulan Juni, dan kita sedang berlatih sendiri di lapangan." Tentu saja, itu bulan Januari dan dia tidak sendirian di sana. Ada tujuh puluh dua ribu orang di Louisiana Super Dome, namun upaya mentalnya berhasil dan dia tetap tenang walaupun berada di bawah tekanan.

Menyimak buku tugas

Sejauh ini kita telah menyimak para atlet terhebat dunia, atlet profesional, dan peristiwa yang terjadi belakangan ini dalam olahraga. Namun contoh ini semuanya berasal dari dunia olahraga profesional. Semuanya melibatkan atlet top. Namun, sangat penting untuk menyadari bahwa atlet amatir, anak dan dewasa dari semua tingkatan dapat menarik manfaat dari psikologi olahraga. Kami sengaja memberikan contoh-contoh ini karena mereka merupakan sisi ekstrim dari olahragawan terkenal. Lagi-lagi, penting untuk dicatat bahwa tidak hanya atlet profesional namun atlet berprestasi rata-rata dapat memetik manfaat dari psikologi hipnotis olahraga.

Melihat kembali buku tugas kami di minggu ketika kami menuliskan halaman ini adalah ilustrasi yang paling tepat menggambarkan maksud ini. Pada hari Senin, seorang penunggang kuda berusia delapan belas tahun berkonsultasi dalam upayanya untuk tabah. Setelah berusaha keras menahan air mata karena gagal melakukan putarannya, pelatihnya dengan keras mengatakan apakah ia tidak bosan terus-menerus kalah dan pada akhir latihan menyatakan bahwa ia tidak memiliki bakat dalam berkuda.

Pada hari itu juga datang seorang pemain golf yang berusia enam puluh tahun. Ia memutuskan bahwa ia akan meninggalkan permainan golf yang digemarinya jika ia tak kunjung mampu mengatasi "yips" (rasa gugup pada kedua lengan dan tangan yang sering dialami oleh sejumlah pegolf ketika mereka gugup saat memukul bola). Kami akan mengajarkan padanya cara menghipnotis diri sendiri untuk mengatasi rasa kejang dan membantu kedua tangannya tetap mantap.

Kami membuka praktik umum, jadi klien kami dapat berkunjung ke sini. Kami berada di klinik sepanjang hari selama seminggu. Hari Kamis sore, seorang pegulat SMU, yang dinilai baik oleh pelatihnya, berkonsultasi dengan kami, karena ia mendominasi kompetisi hingga periode akhir pada pertandingan kejuaraan turnamen. Sesuatu yang "bersifat psikologis" telah terjadi, katanya

di telepon ketika membuat janji, dan dia selalu kalah. Hari ini tak akan ada hipnotis, sebagai gantinya akan dilakukan penilaian secara mendalam tentang apa yang membuatnya keluar jalur.

Malam itu datang seorang perempuan, yang dinasihati oleh psikiaterinya agar meninggalkan aktivitas yang dikuasainya yaitu kompetisi anjing setelah ia menderita kecemasan dan ketakutan, setelah digigit satwa itu. Sebagai orang yang suka bersaing, ia marah dan terganggu mendengar yang baru saja diterimanya ("seolah-olah itu bukan yang terpenting dalam hidup saya") Ia berkonsultasi dengan kami agar dapat mengatasi stres pascatrauma dan menikmati hidup.

Hari Rabu datang seorang pelatih untuk sesi ganda. Belakangan ia diberi tahu oleh orang tua dan pejabat sekolah bahwa sebagian besar anak-anak dalam tim hoki di SMU-nya kecanduan minuman keras. Hal ini berawal dari kejadian minggu lalu ketika mereka sedang menembakkan 151-proof rum dan seorang anak wanita dilarikan ke rumah sakit dengan ambulans agar perutnya dapat dipompa. Fakta bahwa ia nyaris tewas menyebabkan masalah itu muncul. Pelatih menginginkan ide-ide untuk mengatasi hal ini dan mencegah insiden ini terjadi di masa mendatang.

Pada tengah hari Selasa datang pemain squash. Dia diundang untuk berlomba dalam sejumlah turnamen top dunia, namun harus menggalang dana dari sponsor untuk menutup pengeluarannya. Ia mengeluh bahwa ia tak pernah menduga harus menjual dirinya. Ia merenung, ia senantiasa fokus untuk menjadi pemain yang baik hingga mencapai tahap ini dan sekarang dia malah mendapat kesulitan karena terlibat dalam aktivitas yang dibenci sekaligus tidak dikuasai - penjualan. Ia meminta hipnotis guna membantunya untuk menyesuaikan sikapnya sehingga dia dapat melakukan hal yang diperlukan agar orang lain menyadari potensi atletiknya.

Hari Jumat, seorang kolega muda mengemudi melintas negara untuk berkonsultasi dengan kami tentang kemampuannya untuk "mengakhiri" sepakbola. Setelah tidak mampu melakukan tendangan dalam pertandingan penting, ia jadi enggan untuk melakukan tendangan lagi dan masalah ini menjadi semakin parah

dan berkembang ke arah pola menghindar. Ia akan mendapat hipnotis berkelanjutan hingga berulang kali kembali ke masa lalu di mana ia mampu melakukan tendangan dengan nyaman dan sukses. Sejarah sukses, dapat dipulihkan dan dihidupkan kembali dalam hipnotis, kemudian akan dihubungkan dengan asosiasi isyarat saat ini agar kenangan itu mampu membangkitkan rasa percaya diri, membuatnya menginginkan bola supaya dapat menendang bola itu.

Kami sudah melukiskan faktor-faktor psikologis yang dihadapi oleh sejumlah atlet terbesar dunia dan atlet-atlet lainnya. Penelitian ini memberikan ilustrasi yang baik tentang cakupan psikologi olahraga yang dapat diperbaiki dengan hipnotis.

Para penganut paham Erickson mengatakan bahwa psikologi olahraga klinis serupa dengan gaya hipnoterapi Erickson dalam memperlakukan klien. Yakni bahwa pendekatan yang digunakan terapi hipnotis strategis yang singkat sangat khas dengan yang digunakan pada atlet. Perbedaan utama adalah masalah, sikap dan trauma diatasi guna mendukung kinerja atlet yang lebih baik. Namun intinya tidak berbeda dari praktik klinis sehari-hari. Manusia berubah guna mencapai hal tertentu, bukan hanya supaya mereka dapat berubah. Misalnya, bukannya mengatasi rasa takut terbang dengan pesawat agar seorang eksekutif yang baru dipromosikan dapat melakukan tugasnya, yaitu tugas yang menuntut lebih banyak berpergian, psikolog olahraga mengatasi rasa takut terbang yang dialami atlet agar dapat pergi ke perlombaan-perlombaan di seluruh negara. Alasan untuk berubah bagi atlet memang berbeda, namun masih ada alasan untuk berubah.

Karena berhutang budi pada ide modern tentang peran seorang psikolog olahraga – kemungkinan karena kemajuan terapi strategis singkat yang fokus pada solusi – pendapat kami tentang persyaratan menjadi psikolog olahraga bertolak dari arus utama. Pertama dan terutama, kami yakin bahwa penting sekali para psikolog klinis olahraga memiliki latar belakang lebih dari satu metode terapi singkat. Buku ini menekankan bahwa sarana hipnotis dapat diadaptasikan kepada atlet namun juga strategis

dan terfokus pada solusi. Bukan untuk mengatakan bahwa bentuk terapi lain tidak berguna pada atlet, tentu saja kesemua itu bisa.

Kualitas kedua yang penting adalah cinta pada olahraga. Psikolog klinis olahraga perlu menjadi penggemar paling tidak satu cabang olahraga secara mendalam. Tentu saja ada gunanya menjadi penggemar olahraga pada umumnya dan beberapa permainan. Dan sudah pasti itu akan membantu jika Anda pernah menjadi atau saat ini adalah seorang atlet.

Hal ini menuntun kepada kualitas penting lainnya: penghormatan berlebihan kepada atlet dan apa yang mereka perbuat. Dunia pada umumnya dan dunia psikoterapi pada khususnya dipenuhi oleh orang yang "tidak berhasil," dan tidak mampu melihat nilai atau pentingnya pekerjaan seorang atlet. Karena itu, mereka melihat apa yang dilakukan oleh psikolog olahraga dan apa yang dikehendaki atlet sebagai hal yang kurang penting. Mereka meremehkan pekerjaan psikolog olahraga dan bersikap tidak santun terhadap atlet. Justru dari sikap semacam ini menjadikan psikolog klinis olahraga sedemikian disanjung oleh pasien atletnya.

Namun, sudut pandang seperti ini kontroversial. Terdapat banyak perdebatan di lapangan mengenai surat kepercayaan yang harus dimiliki oleh seorang psikolog olahraga. Sejumlah orang menganggap praktik psikologi olahraga menuntut penguasaan kumpulan pengetahuan khusus, termasuk pelatihan khusus dan membutuhkan surat kepercayaan atau sertifikat khusus. Kami tidak setuju tetapi kami yakin bahwa terapis harus terdaftar dan memiliki sertifikat sebagai bukti profesi mereka dan tidak didefinisikan oleh jenis masalah yang dipecahkan ataupun populasi yang dilayani.

Meskipun demikian, Anda akan memperoleh manfaat dengan mengakrabkan diri pada berbagai posisi di bidang tersebut, yang cukup banyak dibahas dalam *Exploring Sport and Exercise Psychology* (Van Raalte and Brewer, 1996). Kami menganggap ini sebagai pengenalan umum terbaik bagi bidang itu.

Buku yang kurang teoritis namun praktis dari Jack Lesyk, yaitu *Developing Sport Psychology Within Your Clinical Practice: A Prac-*

tival Guide for Mental Health Professionals (Lewyk, 1998). Untuk informasi lebih lanjut tentang psikologi olahraga dan hipnotis Anda dianjurkan membaca buku Donald Liggett yang berjudul *Sport Hypnosis* (2000). Buku Liggett mengambil pendekatan tradisional dalam hipnotis dan psikologi olahraga namun harus dianjurkan agar dibaca oleh siapa saja yang berminat dalam topik tersebut.

Penting juga untuk mempertimbangkan menjadi anggota perhimpunan psikologi olahraga dan menghadiri pertemuan-pertemuannya. Organisasi-organisasi menyajikan informasi tentang pelatihan dan sertifikasi. Sebagian besar organisasi dan informasinya tercantum di akhir buku.

Apa pun yang Anda lakukan selaku terapis, kami yakin Anda akan mendapati bahwa keterampilan hipnotis dan terapi Erickson Anda yang dikembangkan, diajari dan diterapkan dalam buku ini, terbukti akan sangat tak ternilai.



start, adjust speed, etc.

the
the
the



I
is
it

con-
tion
has
have
abolic,
make
ement
distract
attention
se in that

second
miles who
length and
are of a train
in needs to
risk of making
them more
At the same
time, the

Winning the Minnan Using Hypnosis in Sport

We have seen how the hypnotic state does not have to be a passive one for the hypnotized person. We know this from trance-like experiences in everyday life—such as driving to work, where the mind is on a "autopilot" while the hands are on the wheel. It is possible to use hypnosis to enhance performance in sports. For example, a tennis player can use hypnosis to visualize a successful serve or to focus on the ball during a critical point in a match.

had a
down
with
even

the
the
the

Bab DUA

Mitos dan Kesalahpahaman tentang Psikologi Olahraga

Masyarakat luas atlet pada khususnya, terapis pada umumnya, bahkan psikolog olahraga yang berpraktik aktif, merasa terbebani karena sejumlah gagasan tentang psikologi olahraga yang terbukti nyata tidak akurat. Banyak gagasan-gagasan ini tetap merupakan asumsi yang belum pernah ditantang, dan diwariskan dari generasi ke generasi psikolog olahraga. Yang lain masih dipercaya karena menjadi cara yang nyaman bagi profesional yang kurang berpengalaman dan masyarakat umum untuk menjelaskan dan memahami sesuatu yang rumit dan canggung.

Seorang profesor psikologi yang memiliki bakat teori tertentu berpendapat untuk meniadakan sekolah terapi melalui penjelasan yang hanya terdiri dari satu atau dua kalimat tentang apa yang dimaksud dengan sekolah terapi, lalu menambahkan gambaran keterbatasannya. Psikologi olahraga sering kali mengalami nasib yang sama. Hal ini dapat dipahami – melalui sarana segelintir kalimat, dan sesudahnya dilupakan atau minimalkan kontribusinya.

Salah satu kesalahpahaman yang paling menonjol tentang psikologi olahraga hipnotis dan psikologi olahraga pada umumnya adalah tentang upaya untuk mengurangi kecemasan. Namun, para atlet tidak ingin atau perlu mengalami relaksasi yang dalam sebelum atau selama kinerja atletik mereka. Kebanyakan atlet menghargai pengalaman saat mereka bersemangat, siap mental, siap untuk bertanding. Bahkan terlalu sering, penekanan berlebihan pada relaksasi justru menyebabkan atlet keletihan. Banyak, bahkan sebagian besar, atlet lebih tertarik untuk belajar menyalurkan dan mengatasi kecemasan atau, lebih baik lagi, mencapai prestasi yang lebih baik walaupun kondisinya seperti itu. Misalnya, penunggang kuda terkenal di Olympiade dan (pada saat menuliskan buku ini) pelatih tim Olympiade Amerika, George Morris (2002), menuturkan kembali bahwa sebelum menunggang kuda dalam Olympiade Roma pada tahun 1960, ia keluar di pagi hari sebelum acara itu lalu meneliti lapangan dan serta merta ia memutuskan bahwa ia tidak ingin menjadi bagian dari semuanya itu! Ia memberitahu pelatihnya bahwa ia tidak akan menunggang kuda. Bert DeNemethy, pada saat itu pelatih tim Olympiade, bersikeras agar Morris menunggang kudanya, mencengkeram pelana kuda itu dan ia sendiri menarik si atlet dan kudanya memasuki arena. George Morris dan Rio menggemparkan arena itu dengan medali perak. Ketika Morris ditanya bagaimana caranya mampu memasuki arena dengan kondisi semacam itu, apalagi berhasil menggondol medali. Ia berkata bahwa ia terbiasa dengan situasi "lakukan atau mati." Situasi tersebut memaksanya muncul dan memberikan prestasi terbaiknya dalam menunggang kuda. Kemudian dengan rendah hati dan sedikit ragu, dengan tenang dan langsung dikatakan bahwa "kasusnya tidak selamanya begini pada penunggang kuda, ada pula yang menyerah di bawah tekanan." (Morris, 2002).

Kesalahpahaman kedua yang menonjol tentang hipnotis di bidang psikologi olahraga adalah bahwa sangat penting untuk membayangkan kinerja yang sempurna. Walaupun strategi ini bermanfaat bagi beberapa atlet, dalam beberapa situasi, terlalu mengandalkan metode tunggal ini berarti menggadaikan keseluruhan upaya dari psikologi olahraga hipnotis. Tambahan

pula, membayangkan kinerja yang sempurna kebanyakan dicapai melalui teknik relaksasi, latihan pernafasan, dan visualisasi. Metode-metode ini mencakup "hypnosis lite," sedangkan induksi hipnotis memungkinkan pengalaman yang lebih menyerupai realitas sesungguhnya. Lagipula, kebanyakan atlet memetik manfaat bukan pada saat membayangkan skenario terbaik namun dengan merasakan kondisi mental atau proses atau strategi yang memungkinkan mereka untuk mengatasi hambatan pribadi dan tim yang muncul setiap waktu.

Kesalahpahaman lain adalah bahwa psikologi olahraga perlu periode terapi yang panjang. Kemungkinan hal ini ditentang oleh praktisi psikoanalitis dan psikodinamis pada awalnya. Terapis psikoanalisa berorientasi bahwa setiap masalah, baik berukuran kecil, menengah maupun besar, menuntut periode terapi yang panjang. Sekarang ini, dengan adanya pemahaman psikoterapi dari Erickson, kami mengakui bahwa masalah-masalah kecil dan besar dapat diperbaiki dalam waktu yang relatif singkat. Dalam sejumlah kasus, atlet yang memiliki motivasi dengan sumber psikologis yang beralasan, terapi dapat dilakukan dalam sesi tunggal, terutama jika terapis cukup cerdas dan langsung menuju ke dalam persoalan melalui intervensinya.

Mitos yang terkait adalah terapi harus memupuk ketergantungan hubungan antara terapis dan atlet yang kemudian akan merintangi atlet dalam kompetisi. Tentu saja, jika segala sesuatunya berjalan mulus, hubungan itu tidak akan dianggap sebagai sesuatu yang menjengkelkan namun akan dianggap sebagai hal yang menyenangkan sepanjang waktu.

Hal ini mengingatkan kita pada situasi yang nampaknya terjadi pada pelempar bola Atlanta Braves, John Smoltz, ketika ia kembali mengikuti kompetisi setelah mengalami penderitaan mental. Di setiap permainan di mana ia melempar bola, ia akan meminta psikolog olahraganya duduk di podium dengan mengenakan kaus merah. Komentator televisi secara tetap mengarahkan kamera ke psikolog olahraga di podium yang berdiri dengan kostum yang diperlukan (mungkin agar lebih mudah dikenali?). Sementara

psikolog olahraga tersebut menganggap hubungan seperti ini penting – dan tak dapat diragukan bahwa prestasi John Smoltz gemilang pada tahun tersebut – pemahaman modern akan meyakinkan Anda bahwa hal ini tidak perlu. Erickson memahaminya bahwa keajaiban bukan berada pada terapis, atau pada tekniknya, namun *di dalam diri klien*. Teknik dan strategi tersebut merupakan kunci yang membuka pintu menuju kinerja yang berhasil dalam olahraga maupun kehidupan. Erickson membuat dirinya tidak diperlukan sesegera mungkin.

Kesalahpahaman lain adalah bahwa perbaikan melalui terapi melibatkan pengungkapan masalah psikologi terdalam yang terpisah, namun jelas berkaitan dengan masalah kinerja atau olahraga yang sedang dihadapi. Pada kenyataannya, kasus seperti ini jarang terjadi. Masalah olahraga dapat – dan sering – berkaitan dengan banyak faktor lain, termasuk pelatihan yang buruk, pengalaman trauma yang berkaitan dengan olahraga, kebiasaan yang menguasai seperti dinosaurus, dan kurangnya peluang untuk mendekatkan diri sendiri dan olahraga yang digelutinya pada kerangka atau pendirian mental yang optimal. Untungnya, semua faktor ini dapat diatasi dengan terapi hipnotis singkat Erickson.

Pernah terpikir bahwa, pada kasus simtom permukaan yang disebabkan oleh masalah psikologi yang dalam, Anda perlu menggali hingga kedalaman tersebut agar memiliki dampak pada masalah psikologi olahraga tertentu. Saat ini, bagaimanapun, dipahami bahwa fenomena yang lebih dalam dapat diatasi dan diubah dengan efektif melalui penanganan berkualitas langsung pada simtom olahraga.

Kemudian kesalahpahaman lain adalah bahwa protokol standar dapat mengatasi masalah khusus, siapapun penderitanya. Hal ini membuat para praktisi bertanya “Bagaimana cara mengatasi penderita _____” (Isilah dengan “ketegangan”, “rasa takut”, “kehilangan kepercayaan diri”, “penurunan” dan sebagainya.) Beberapa praktisi percaya bahwa dalam psikoterapi terdapat format lima, tujuh, atau sepuluh langkah untuk mengatasi permasalahan apa pun; bahwa terdapat tetua, guru, atau formula

sihir yang akan melakukan triknya. Kami berpikir sebaliknya. Dalam contoh kami, penilaian individual pada setiap permasalahan dibuat dan infrastruktur mental baru dirancang untuk keberhasilan, diganti pada hal yang menjadi penyebab utama.

Sementara banyak orang yang berpikir bahwa psikologi olahraga berguna atau tersedia hanya bagi atlet profesional atau amatir elit, semakin dipahami bahwa setiap orang pada level apapun yang serius ingin melakukan perbaikan dapat mengambil manfaat dari psikologi olahraga. Dan seperti yang kita ketahui, hipnotis adalah alat paling penting dalam kotak peralatan Anda untuk mencapai perubahan. Berkat dunia yang semakin canggih ini, atlet dewasa dan orang tua atlet anak memahami – bahkan lebih baik daripada pelatih – bahwa konsultasi psikologi olahraga dapat menjadi bagian penting atau bahkan utama dari keberhasilan olahraga. Pada bab selanjutnya kami juga akan membahas penggunaan hipnotis psikologi olahraga pada tim – penerapan yang sebelumnya jarang dimanfaatkan.

Terkadang, atlet menghindari psikologi olahraga karena mereka khawatir jika harus mempraktikkan teknik yang membosankan berulang kali sebelum efek intervensi terasa. Namun, dengan kemunculan intervensi psikologi olahraga Erickson, teknik tersebut menjadi cukup kuat dan menarik serta efektif sehingga hanya memerlukan sedikit praktik. Terlebih lagi, praktik tersebut menyenangkan dan menyegarkan, tidak biasa dan tidak membosankan. Sebagai contoh, atlet dapat diajari memasukkan dirinya ke kondisi setengah sadar ringan sebelum tidur di malam hari, sehingga mereka dapat mengkaji kembali perbaikan yang diinginkan dan membiarkan pikirannya menanamkan perbaikan tersebut ke semua level kejiwaan selama usahanya malam itu.

Dalam tradisi Erickson, kami ingin menjadikan psikologi olahraga hipnotis ini memikat, memiliki daya tarik dan efisien. Sedangkan Lars Eric Unestahl (Unestahl, Edgette and Edgette, 1986) mempromosikan model perkembangan psikologi olahraga namun mengatakan bahwa setiap atlet yang menggunakannya memerlukan waktu dua tahun guna menguasainya (tentu saja

selama kurun waktu itu harus merasa puas jika tidak berada dalam kondisi kompetitif di bidang olahraga). Kami tidak dapat bayangkan akan menemukan atlet dalam praktik kami yang sepatat dengan keterbatasan semacam itu, terlepas dari seberapa efektif model tersebut. Unestahl memberi contoh seorang atlet, misalnya Nick Faldo, telah mendapatkan manfaat dari program yang telah melalui riset yang baik. Namun, sulit bagi kami untuk membayangkan seorang atlet memiliki komitmen dan mau terikat dalam proses pelatihan, terutama mengingat singkatnya perjalanan di karir atletik.

Sejumlah terapis dan atlet mempunyai ketakutan yang sama jika menyangkut area perubahan sikap, sudut pandang atau pendekatan atlet tertentu melalui psikologi olahraga akan menjadi terlalu dangkal dan bersifat sementara. Mereka takut jika faktor-faktor psikologi lain yang lebih parah akan terangkat dan bahwa perubahan yang diperkenalkan dalam konsultasi itu akan terasa terlalu menjengkelkan dan rapuh untuk dapat menahan ujian waktu, kecemasan dan musibah sesekali. Mujur bagi si atlet maupun bidang psikologi olahraga pada umumnya, yang berlaku adalah kebalikannya. Selagi segala sesuatunya berubah dalam benak si atlet, perubahan lain yang dianjurkan kemudian mulai menumpuk. Di samping itu, perubahan semacam itu kian mendalam dan kian memiliki daya pegas sesuai bergulirnya waktu. Perubahan yang terjadi dalam model hipnotis Erickson lebih lanjut menciptakan pola-pola dan struktur-struktur yang dimodifikasi dan mengakibatkan pendirian, sikap atau pendekatan yang adaptif.

Kesalahpahaman akhir dalam bidang ini adalah bahwa usaha ini adalah pekerjaan yang serius dan membosankan. Dalam pendekatan tradisional psikologi olahraga boleh jadi hal ini benar, untungnya dalam pendekatan modern tidak demikian. Dengan memanfaatkan lelucon dan humor, Milton pendekatan yang baru mungkin lebih mengasyikkan. Pendekatan ini mendapat sambutan hangat, misalnya intervensi sebagai pelempar bola baseball dalam film *Bull Durham*, yang menimbulkan lelucon dengan mengenakan kaus kaki dan ikat pinggang di dalam seragam atau atlet yang mencoba untuk bebas dengan menggabungkan saran pasca

hipnotis untuk membawa boneka kain dalam saku pinggul kanannya atau atlet wanita yang berupaya untuk memperoleh kembali keangkuhannya dengan menanggapi saran pasca hipnotis hingga ia mengikuti pelajaran dansa hip-hop. Erickson adalah orang pertama yang mensahkan untuk menggunakan humor sebagai intervensi terapis. Kami berniat untuk memperluas bidang ini ke dalam bidang psikologi olahraga.





Menggunakan Keterampilan Hipnotis dalam Psikologi Olahraga: Model Baru

Sebagaimana yang telah kita lihat, model tradisional psikologi olahraga klinis didasarkan pada dua intervensi utama, yaitu menugaskan atlet berlatih untuk rileks ketika berolahraga dan membayangkan dirinya melakukan olahraga dengan sempurna. Masalah dan keterbatasan pendekatan tersebut telah dapat diatasi; bab ini akan menggambarkan apa yang dibutuhkan oleh model baru kami dan menetapkan pedoman langkah-langkah implementasi. Bab ini juga akan merangkum langkah-langkah pendekatan implementasi dengan menunjukkan beragam keputusan yang perlu dibuat pada saat yang berbeda dalam masing-masing kasus.

Empat unsur model baru

Model kami terdiri dari empat unsur:

1. Atlet sendiri, jika perlu, diajarkan cara mengembangkan *sikap mental* yang tepat atau sikap psikologis berkenaan dengan kinerjanya.

2. Atlet, jika sesuai, diajarkan beragam keterampilan kognitif dan psikologis yang dapat digunakan dalam setiap situasi kinerja, sebagaimana diperlukan.
3. Atlet diajarkan hipnotis dan boleh jadi menghipnotis diri, jika sesuai, untuk meningkatkan kinerja (sebagai ganti membayangkan).
4. Jika diperlukan, atlet dibantu mengakses sumber yang telah kehilangan kontak dengannya di masa lampau.

Tahapan Implementasi

Keempat unsur, yaitu sikap mental (*stance*), pembinaan keterampilan (*skill building*), hipnotis (*hypnosis*) dan penemuan kembali sumber, atau SSHR adalah fondasi dasar pendekatan kami. Model SSHR dapat diimplementasikan tahap demi tahap.

Pertama, pakar klinik perlu mengganti asumsi yang salah tentang psikologi olahraga. Asumsi ini menghambat pakar klinik sedemikian rupa hingga membujuknya untuk tidak memasuki bidang psikologi olahraga. Asumsi pertama, psikologi olahraga adalah bidang yang memerlukan keterampilan yang tinggi, siapapun yang tidak memiliki pelatihan yang luas sebaiknya tidak terlibat di dalamnya. Logika ini menjadikan banyak pakar klinik yang mampu dan berbakat sebenarnya tidak perlu meninggalkan bidang narkoba dan kecanduan alkohol lalu menyerahkannya kepada spesialis. Asumsi itu juga menuntun pakar klinik yang sebenarnya mahir menangani pasien berkabung untuk meninggalkan area itu dan merujuk klien kepada 'grief counselor.' Kami yakin pakar psikologi klinik yang terlatih baik dalam sebagian besar kasus dapat menggunakan kemampuan profesional mereka untuk mendiagnosis dan memberi penanganan terhadap berbagai masalah.

Penting untuk tidak membiarkan Anda diintimidasi oleh atlet yang sedang berkonsultasi dengan Anda. Tantangan ini menjadi lebih

besar bila atlet tersebut menjadi bintang dalam olahraga favorit Anda. Pemujaan pahlawan tidak akan berhasil jika berkaitan dengan penyediaan jasa konsultasi bagi seorang atlet. Jangan sekali-kali minta tanda tangan atau tiket untuk menonton pertandingannya.

Mungkin Anda tidak menyadari bahwa sebagian besar atlet, bila mereka berkonsultasi, merasa takut dimanfaatkan oleh psikolog sebagai iklan jasa pelayanan mereka. Jadi, jangan minta kesaksian, dan senantiasa meyakinkan atlet bahwa konsultasi itu bersifat rahasia. Seperti halnya klien yang pernah Anda bantu untuk berhenti merokok lewat hipnotis, lama setelah dipulihkan, membual kepada teman-teman, keluarga dan media bahwa Anda dan hipnotis Anda perlu mendapatkan pujian atas perubahan itu. Namun itu sepenuhnya tergantung pada pilihan atlet.

Jika Anda merasa kagum pada klien atlet bintang, maka Anda perlu mengatasinya secepat mungkin supaya Anda dapat melanjutkan perawatan. Gunakan sumber-sumber yang telah Anda pakai sebagai pakar psikologi klinik guna mencapainya. Yang kami maksud adalah mengatasi perasaan ini sebagaimana Anda mengatasi situasi klinis yang pernah Anda alami. Misalnya, tangani mereka seperti yang Anda lakukan bila bekerja sama dengan CEO perusahaan Fortune 500, yang Anda spekulasi akan mampu membuka pintu-pintu yang tak terhitung jumlahnya bagi Anda.

Selaku terapis yang berpraktik, Anda memiliki sejarah panjang untuk mengatasi masalah-masalah itu agar mereka tidak mengkompromikan terapi. Sebuah proses yang serupa terjadi pada Anda ketika Anda sedang bekerja sama dengan atlet yang Anda kagumi. Daripada terintimidasi, lebih baik biarkan diri Anda lebih termotivasi. Jangan mencoba terlalu keras. Ingatlah juga bahwa atlet datang kepada Anda bukan bersama keahliannya dalam olahraga, namun dengan keluhan atau masalah yang tidak dapat dipecahkannya. Anda mampu, dan memiliki hak untuk menjadi profesional, pakar psikologi klinis dan orang dengan pengetahuan khusus, yang memungkinkan Anda untuk bertatap muka dengan atlet elit manapun.

Dalam mengimplementasikan model SSHR, Anda harus tetap menyadari kesalahpahaman yang kami bahas dalam bab pertama, agar Anda tidak menjadi mangsa mereka tanpa disengaja. Jika Anda sampai menjadi mangsa mereka, maka efektivitas Anda terpaksa dikompromikan.

Langkah-langkah untuk menggunakan SSHR menekankan fakta bahwa sebagian besar rintangan guna mempraktikkan psikologi olahraga klinis lebih bersifat psikologis dan kognitif, dan tidak berkaitan dengan memiliki informasi atau keterampilan khusus.

Sekarang, selaku psikolog klinis olahraga “kepala” Anda sudah pada tempat yang benar, tibalah saat untuk melihat masalah-masalah praktis. Langkah berikutnya melibatkan pengkajian secara menyeluruh tentang si atlet yang meminta jasa pelayanan dari Anda. Topik ini disimak secara dalam pada Bab Empat. Untuk sekarang ini, ketahuilah bahwa trik untuk melakukan pengkajian dengan atlet adalah memikirkan masalah mereka sebagaimana yang akan Anda lakukan dengan gejala pada klien lain pada umumnya. Masyarakat, termasuk atlet, datang kepada Anda karena ingin mengatasi *sesuatu*. Jika Anda mempertimbangkan kebutuhan atlet akan perubahan itu sebagai sesuatu yang biasa dan bukan kebutuhan khusus yang sama sekali tidak Anda ketahui, maka Anda akan melihat bahwa Anda dapat menggunakan apa yang telah Anda ketahui dalam mengkaji dan kemudian merawatnya.

Setelah merampungkan penilaian Anda, maka Anda telah siap menuju langkah selanjutnya, yang mencakup pengembangan rencana perawatan Anda. Rencana ini seharusnya penuh dengan intervensi yang sesuai dengan perubahan yang diminta. Pada saat ini pastikanlah agar jangan sampai jatuh ke dalam perangkap – sebagai jalan pintas – untuk menciptakan kondisi yang amat santai dan kemudian menyuruh si atlet agar membayangkan kinerja yang sempurna. Sebagai gantinya, buatlah penilaian kasus demi kasus dan berbasis individu mengenai hal yang berguna dan dibutuhkan. Acapkali, hipnotis akan sangat penting atau paling tidak sangat berguna. Dua kelas intervensi penting mencakup hipnotis waspada

(lihat Bab Enam) dan mengembangkan bakat-bakat hipnotis tertentu (lihat Bab Tujuh). Boleh jadi ini keterlambatan bahkan juga bagi seorang terapis yang baru mulai mengawali praktik psikologi olahraga klinik. Sebagaimana kasus yang senantiasa terjadi dalam menerapkan terapi, sulit untuk berpindah dari tidak pernah memeriksa pasien seorang pun dari kelompok usia tertentu atau yang memiliki penyakit tertentu kemudian tiba-tiba harus mengunjungi banyak pasien dari berbagai kategori. Jadi langkah yang berikutnya melibatkan cara menjembatani kendala itu dan mendapatkan tingkat kenyamanan bernama para atlet.

Sejauh ini, para psikolog olahraga klinik yang baru harus menemukan sejumlah sukarelawan, *pro bono*, atau para klien yang hanya mampu membayar rendah untuk ditangani. pasien tersebut bisa jadi teman, anak-anak dari teman atau para kenalan. Barangkali juga mereka adalah amatir yang sedang kekurangan uang atau berasal dari komunitas yang kurang mampu namun memiliki atlet yang berupaya untuk meningkatkan diri dalam olahraga yang mereka pilih sendiri.

Mengawali praktik psikologi olahraga adalah langkah terbesar dan tersulit ke arah pengembangan keistimewaan ini. Dengan melihat segudang klien secara gratis atau yang membayar rendah, maka Anda akan mulai mampu membuat gebrakan lalu mulai mengembangkan rasa percaya diri yang memungkinkan Anda untuk menganggap diri Anda sendiri "terlibat dalam pertandingan."

Langkah selanjutnya adalah mengenal berbagai cabang olahraga dan memperluas cabang olahraga yang sudah Anda kenal. Pahami bahasa khas dan jadikanlah diri akrab dengan peristiwa-peristiwa pada saat ini. Walaupun ini lebih mudah pada saluran ESPN, ESPN 2, dan serangkaian jaringan olahraga lainnya dan saluran-saluran khusus seperti The Golf dan The Racing Channel di TV kabel, masih dituntut upaya lebih.

Ingatlah juga bahwa sejumlah atlet yang biasanya berkonsultasi dengan para psikolog olahraga justru memiliki keterampilan dalam

olahraga yang kurang populer atau kurang menerima perhatian dari media. Di sini kami merujuk pada atlet senam, para pemain ski es, dan penunggang kuda, misalnya. Begitu sering, selain pada tahun digelarnya Olimpiade, jenis olahraga ini tidak begitu banyak diliput. Walaupun begitu, Anda selaku psikolog olahraga perlu menjadi penyicip sebanyak mungkin cabang olahraga.

Jangan menganggap ini sebagai dikte, namun – Anda kan bukan maha tahu! Bilamana berurusan dengan olahraga yang belum akrab dengan Anda atau yang bagi Anda relatif kurang dikenal, hal terpenting adalah dengan sopan Anda mengembangkan pemahaman mendalam tepatnya tentang kebutuhan atlet, sehingga ia dapat memperagakan olahraga itu.

Ingatlah bahwa para atlet yang mempraktikkan olahraga yang jarang atau kurang dikenal, memahami bahwa atlet yang berprestasi rata-rata tidak akan menjadi piawai. Kami pernah merawat sejumlah atlet yang cabang olahraganya belum pernah kami mainkan sendiri atau bahkan belum pernah menontonnya. Kami merasa beruntung dapat merawat mereka dengan sukses dengan berusaha memahami dengan tepat hal yang mereka perlukan agar berhasil dalam olahraganya, baik itu *curling* (sejenis permainan di dengan dua tim yang terdiri dari empat pria masing-masing menggelindingkan batu di atas hamparan es menuju sasaran berupa lingkaran), perlombaan anjing, maupun permainan catur.

Upaya lainnya yang masih terus berlanjut selama Anda ingin mempraktikkan olahraga khusus ini adalah perhatian pada strategi pemasaran Anda. Kami lebih banyak memaparkan ini pada bab sebelas. Sekarang ini, ketahuilah bahwa, sebagaimana juga berlaku pada praktik hipnotis Anda, Anda perlu mengemukakan tentang keterampilan khusus olahraga Anda, supaya orang dapat meminta bantuan jasa pelayanan Anda. Ketika Anda pertama kali mempraktikkan hipnotis, keahlian tersebut akan memengaruhi orang. Mereka akan memperlihatkan rasa ingin tahu yang besar pada hasil

akhir sehingga akan mempermudah Anda untuk memperkenalkannya dan sekaligus memasarkannya. Mempraktikkan psikologi olahraga, paling tidak sama menariknya bagi masyarakat. Karena itu, begitu Anda memperkenalkannya, melalui iklan di yellow pages atau brosur atau situs, maka akan ada serombongan pasien yang merasa tergugah.

Anda juga perlu menilai seberapa luasnya praktik yang ingin Anda miliki. Di sini Anda mempertimbangkan sampai tahap mana Anda ingin terlibat dengan pelatih dan klinik pelatihannya. Sejumlah terapis sudah merasa puas hanya dengan perorangan saja, yang lainnya menikmati bekerja terutama dengan para pelatih. Anda juga harus memutuskan seberapa ingin Anda bekerja sama dengan seluruh tim. Pertimbangan lainnya adalah apakah Anda ingin bekerja dengan anak-anak maupun dewasa ataukah hanya orang dewasa? Jawaban bagi pertanyaan ini sebagian bergantung pada bagaimana Anda menjawab pertanyaan-pertanyaan serupa sehubungan dengan praktik klinik umum Anda: untuk “pelatih,” misalnya sebagai ganti “guru”: atau “dokter medis.”

Mengenai keinginan Anda untuk bekerja sama atau tidak bekerja sama dengan tim mungkin dapat dijawab dengan cara berpikir mengenai kenyamanan dan ketertarikan untuk bekerja di dunia korporat sebagai terapis. Apakah Anda senang jika bekerja di luar situs? Apakah berada di luar kantor akan memancing kecemasan?

Mengenai kemungkinan bekerja dengan atlet anak mungkin akan bergantung pada kemampuan Anda bekerja sama dengan anak kecil. Apakah Anda memiliki latar belakang yang cukup dalam psikologi pengembangan? Apakah Anda merasa nyaman berinteraksi dengan anak kecil? Apakah Anda mampu memaparkan ide-ide kepada mereka dalam cara-cara yang mereka pahami?

Ringkasan

- Jadikanlah diri Anda akrab dengan empat bagian terpenting dari model SSHK : sikap mental (*stance*), pembinaan keterampilan (*skill building*), hipnotis (*hypnosis*) dan penemuan kembali sumber (*resource retrieval*).
- Jangan berpikir psikologi olahraga klinik sebagai bidang khusus yang tidak pernah Anda praktikkan.
- Jangan mengira bahwa bekerja sama dengan atlet akan menjadikan Anda berdecak kagum atau bahkan mengintimidasi Anda.
- Sadarilah mitos dan kesalahpahaman tentang psikologi olahraga.
- Lakukanlah pengkajian klinik perorangan bersama atlet.
- Kembangkanlah rencana perawatan lengkap bersama serangkaian luas intervensi yang diperuntukkan bagi perorangan.
- Temukanlah klien yang membayar rendah atau gratis untuk menerapkan praktik Anda.
- Pantaulah bidang olahraga dengan keseriusan dan ikutilah dengan seksama serangkaian cabang olahraga yang lebih luas.
- Pasarkanlah keterampilan Anda kepada para atlet, pelatih dan orang tua mereka.
- Pertimbangkanlah tahap yang ingin Anda capai dalam memperluas praktik Anda, yang mencakup para pelatih, tim dan anak-anak.

Proses keputusan kasus demi kasus

Sekarang akan kita simak pendekatan langkah demi langkah terhadap kasus individu dan keputusan yang perlu kita buat, diikuti oleh rangkaian lanjutan sebagai serentasi berikut.

Pertama, seseorang, mengawali kontak. Proses ini memerlukan keputusan mengenai atlet yang harus dikutsertakan dalam sesi pertama. Orang yang mengingjikan sebagian besar permasalahannya sudah pasti harus dikutsertakan. Si atlet sendiri perlu dikutsertakan. Setiap orang lain yang merupakan bantuan atau hambatan juga dapat dikutsertakan. Dan siapa pun yang memiliki wewenang besar untuk membuat perubahan yang diperlukan sangat bermanfaat untuk dihadirkan dalam sesi ini.

Kedua, putuskanlah intervensi yang perlu dibuat.

Ketiga, putuskanlah pada tingkat apa intervensi itu perlu diambil: pada tingkat individu, pelatih, keluarga, atau tim. Jelaslah apabila intervensi utama perlu diambil guna mengubah sesuatu yang dilakukan si pelatih, maka Anda perlu mengembangkan kontak pada tingkat itu. Jika keluarga perlu menjadi fokus intervensi, maka Anda perlu mengawali terapi keluarga. Jika tim perlu ditangani, maka Anda perlu berupaya untuk mengakses tim bersangkutan. Hipnotis individu, tim, keluarga atau pelatih semuanya termasuk opsi.

Dalam menangani kasus individu, keputusan berikutnya yang perlu dibuat adalah apakah si atlet mencari jasa pelayanan (dengan contoh perawatan individu) guna menyembuhkan sumber-sumber batinnya, mengembangkan kecenderungan mental berbeda (atau, seperti yang kami sebut, "pendirian") atau boleh jadi hanya mengatasi trauma. Jika sesi ini merupakan yang pertama kali, maka boleh jadi Anda akan harus mempertimbangkan hal-hal seperti pemunduran usia dan hipnotis. Jika ini adalah sesi kedua, maka bisa jadi Anda akan berpaling kepada hipnotis diri dan menyiapkan hipnotis waspada guna menanamkan kecenderungan mental. Jika ini adalah sesi yang ketiga, boleh jadi Anda ingin mempertimbangkan hipnotis bagi gangguan stres pasca traumatis.

Pada titik ini, si terapis perlu memutuskan apakah intervensi adalah *kejadian* atau *proses*. Sebuah kejadian adalah pengalaman satu kali namun sanggup mengubah segala sesuatu untuk selamanya. Jika intervensi dapat merupakan kejadian, si psikolog klinik olahraga mungkin akan mempertimbangkan sesi hipnotis yang dalam dan panjang.

Sebaliknya, jika intervensi itu merupakan proses yang akan tersingkap dalam kurun waktu tertentu dan kemungkinan besar akan melibatkan praktik atau perkembangan dan implementasi keterampilan, maka ini akan membutuhkan serangkaian sesi yang panjangnya beragam.

Juga pada saat ini si pakar psikologi olahraga klinik perlu memutuskan apakah si atlet harus mengingat untuk melakukan sesuatu atau mengingat untuk mengalami sesuatu di tengah puncak permainan. Jika ada sesuatu yang perlu diingat atau dialami pada saat diberikan isyarat, maka si pakar psikologi olahraga klinik harus mempertimbangkan untuk menggunakan saran-saran pasca hipnotis guna memudahkan hubungan itu dalam waktu tertentu.

Pertimbangan lain melibatkan perlunya si pakar psikologi olahraga klinik mengajarkan hipnotis diri atau membuat rekaman hipnotis untuk diberikan kepada si atlet guna menopang upaya sesinya. Baik hipnotis diri maupun membuat rekaman akan menjadikan si atlet lebih mandiri dan memelihara gagasan bahwa terapi bukan hanya sesuatu yang terjadi dalam klinik si pakar psikologi olahraga klinik, namun di luar, di lapangan berpraktik dan lapangan bermain.

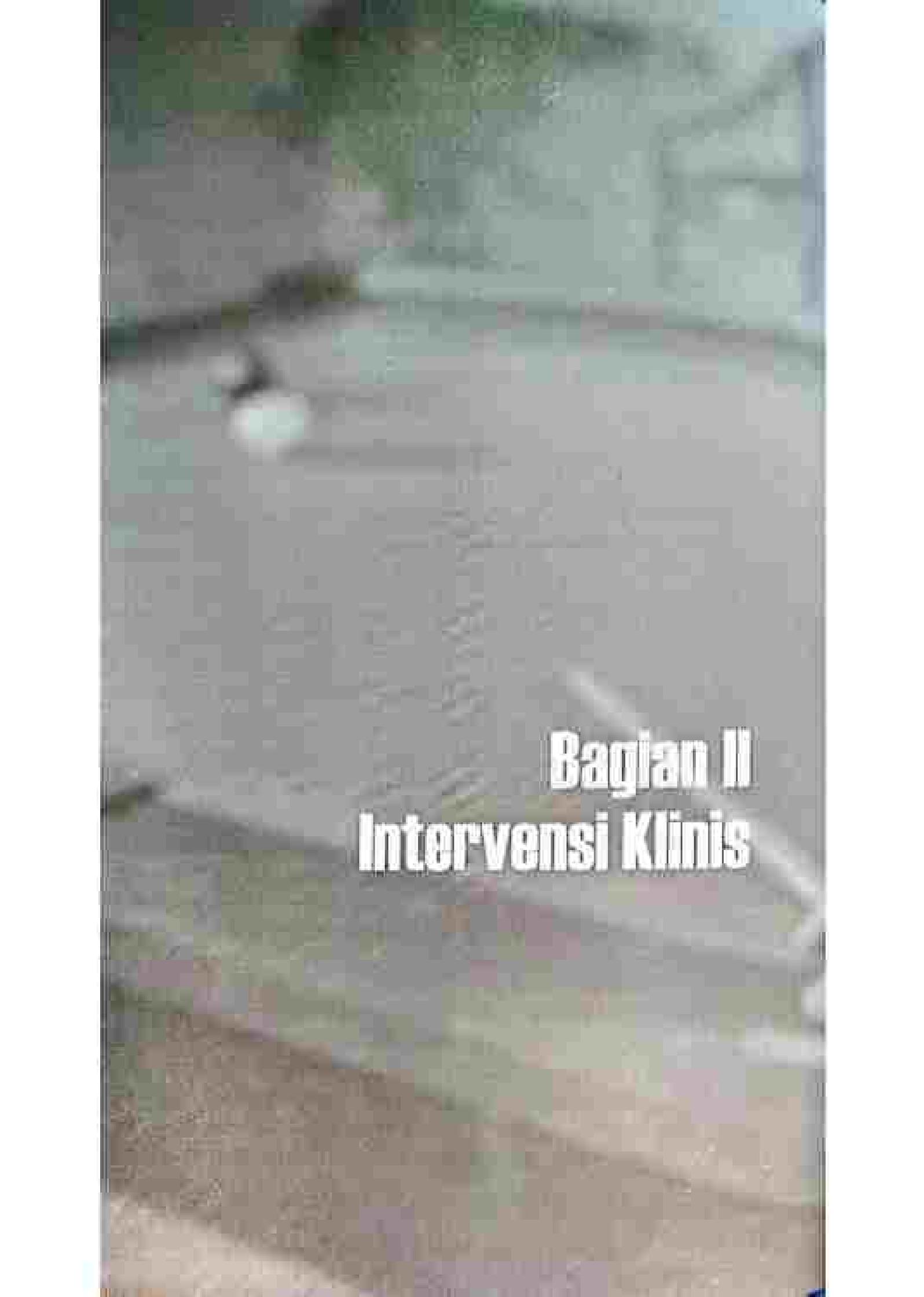
Pertimbangan akhir dalam perawatan adalah perlunya mempertimbangkan tindak lanjut atau sesi peningkatan secara teratur begitu terapi tiba pada kesimpulan yang masuk akal. Yakni, sekali tujuan terapi itu telah terpenuhi, maka si pakar psikologi olahraga klinik itu harus memutuskan perlunya mengusulkan sesi-sesi di masa mendatang untuk memastikan pencegahan kambuhnya atlit (atau promosi kesehatan) sekaligus untuk

mempertahankan perubahan yang telah dibuat. Pertimbangan ini akan beragam dari klien ke klien. Dalam peristiwa apa pun, kami tidak pernah mempertimbangkan akhir terapi harus menjadi kontak terakhir. Pintu tetap terbuka bagi masalah-masalah masa depan atau kebutuhan yang muncul.

Ringkasan

- Putuskanlah yang seharusnya diikuti-sertakan dalam sesi pertama.
- Putuskanlah intervensi yang diindikasikan.
- Putuskanlah intervensi itu seharusnya dibuat pada tingkat individu, pelatihan, keluarga atau tim – atau pada semua tingkat.
- Putuskanlah apakah si atlet yang mencari jasa pelayanan pada tingkat individu perlu menemukan kembali sumber-sumber, mengembangkan sikap mental yang berbeda, atau mengatasi trauma.
- Putuskanlah intervensi yang diperlukan adalah kejadian atau proses.
- Putuskanlah apakah si atlet perlu mengingat untuk melakukan sesuatu atau mengingat untuk mengalami sesuatu.
- Putuskanlah apakah akan mengajarkan hipnotis diri atau membuat rekaman hipnotis.
- Putuskanlah untuk menyelesaikan atau melanjutkan sesi.





Bagian II

Intervensi Klinis

Pengkajian Kebutuhan Psikologis Atlet

Pengkajian kebutuhan psikologis terbaik dan termudah dapat dicapai dengan mengajukan sejumlah pertanyaan strategis dan fokus pada solusi. Berkaitan dengan apa yang kami sering katakan bahwa psikologi olahraga tidak boleh dianggap sebuah bidang yang sepenuhnya terpisah dari psikologi umum, dan psikoterapi pada khususnya, Anda akan melihat bahwa pertanyaan-pertanyaan ini serupa dengan pertanyaan-pertanyaan yang dicari untuk memberikan hasil jangka panjang strategis ataupun fokus pada solusi. Kami telah menjabarkan pertanyaan-pertanyaan ini menjadi empat kategori yang berbeda:

- pertanyaan-pertanyaan berorientasi pada tujuan
- pertanyaan-pertanyaan terfokus pada solusi
- pertanyaan-pertanyaan penemuan sumber kembali
- pertanyaan-pertanyaan dukungan kontekstual

Kategori pertama, pertanyaan-pertanyaan berorientasi pada tujuan dirancang untuk menjelaskan hasil tepat yang diinginkan atlet. Kategori kedua adalah

pertanyaan terfokus pada solusi, dirancang untuk memahami hal-hal khusus tentang hal yang dikehendaki. Bila pertanyaan-pertanyaan berorientasi pada tujuan akan menimbulkan segudang informasi tentang masalah yang sedang menimpa atlet, pertanyaan-pertanyaan terfokus pada solusi dirancang untuk membantu atlet mendapatkan cara pemecahan masalah yang diinginkan atlet pria/wanita. Kategori ketiga adalah *pertanyaan-pertanyaan penemuan sumber kembali*. Pertanyaan-pertanyaan ini dirancang untuk menemukan sumber-sumber psikologis, sikap, perilaku yang dapat digunakan untuk meraih tujuan. Kategori pertanyaan ke empat membentuk kelompok dukungan kontekstual. Pertanyaan-pertanyaan ini dirancang untuk mengenal faktor dan sumber yang berhubungan dengan keluarga, tim, konteks yang akan mendukung pencapaian tujuan atlet.

Pertanyaan-pertanyaan yang berorientasi pada tujuan

1. Apa yang ingin Anda capai pada sesi hari ini dan pada konsultasi kita secara umum?
2. Apa saja perubahanyang Anda inginkan agar berbeda setelah kita selesai bekerjasama?
3. Apa saja hasil yang Anda cita-citakan itu? Anjurkanlah deskripsi "video." Misalnya, seolah-olah klien tengah menggambarkan naskah untuk video.
4. Apa kira-kira hasil minimal yang memuaskan?
5. Seberapa penting bagi Anda untuk mencapai tujuan ini?
6. Apakah tujuan Anda pada umumnya selaku atlet selain pencapaian yang Anda inginkan dari kerja sama kita ini?

Kedua pertanyaan pertama serupa dalam arti bahwa keduanya dirancang untuk mendapatkan makna yang jelas tentang hal yang ingin dicapai atlet pada konsultasi tersebut. Pada umumnya, pertanyaan kedua perlu ditanyakan hanya jika jawaban pertanyaan pertama tidak jelas atau tidak memuaskan. Terkadang

ketika orang merasa tidak jelas tentang apa yang ingin mereka capai, menanyakan perubahan yang diinginkan justru akan mendapatkan tanggapan yang lebih jelas. Kedua pertanyaan ini merupakan awal yang cemerlang bagi proses pengkajian seperti halnya terapi singkat, yang berorientasi pada olahraga maupun jika tidak, harus berawal dengan konsepsi yang sangat jelas tentang hal yang perlu dicapai. Juga perlu kesepakatan yang jelas dan singkat antara klien dan psikolog bahwa tujuan yang sedang mereka upayakan berdua adalah sama. Hasil yang memuaskan hanya dapat dicapai bilamana tujuan-tujuan yang khusus dan nyata disepakati oleh kedua belah pihak.

Pertanyaan ketiga dirancang untuk menemukan kemungkinan skenario kasus terbaik. Sangat bermanfaat untuk meraba hasil terakhir dan sempurna nantinya, sebagai titik referensi yang penting. Sejauh ini, cukup bermanfaat untuk mendapatkan gambaran "video" hasil yang ideal. Dengan ini, kami maksudkan agar si klien dapat menggambarkan hasil yang ideal seakan-akan ia tengah menulis naskah film: ia akan melukiskan dengan rincian yang serinci-rincinya secara tepat seperti apa adegannya, apa yang diperbuat oleh setiap orang di dalamnya, perilaku orang saat berbicara dan saat tidak berbicara, dan seluruh unsur dalam adegan yang secara masuk akal dapat diproduksi kembali.

Pertanyaan keempat berfungsi sebagai faktor pelengkap pertanyaan ketiga. Dengan mengetahui skenario kasus terbaik itu, pertanyaan keempat akan sangat bermanfaat sebagai maksud referensi untuk memahami hasil minimal yang dapat memuaskan. Hal ini akan menjadi referensi pertanyaan hasil terendah yang akan dicapai. Pertanyaan ini sesungguhnya bukanlah pertanyaan yang mengesankan. Atlet sebenarnya sangat riang jika mengatakan sesuatu seperti, "Wah,andainya saya bisa meningkatkan kinerja saya di bidang itu sepuluh hingga dua puluh persen saja, maka akan menjadi perbedaan besar dalam pertandingan saya!"

Pertanyaan kelima dirancang guna meraba betapa mendesaknya kebutuhan akan perubahan itu. Ada perubahan yang bersifat opsional, perubahan yang memberikan peningkatan terhadap

kinerja seseorang, dan perubahan yang sangat penting bagi partisipasi berkesinambungan dalam olahraga. Dengan menanyai atlet betapa pentingnya dia mencapai tujuan konsultasi psikologi olahraga itu. Anda akan mendapatkan perasaan yang jelas bahwa perubahan ini mendesak atau hanya semata tambahan peningkatan. Jika ada sesuatu yang mutlak perlu, atlet akan sangat termotivasi untuk meraihnya (sementara, pada sisi negatifnya, boleh jadi dia akan berupaya *terlalu keras* dalam usahanya untuk berhasil). Jika sebuah hasil tidak begitu penting bagi si atlet, bisa jadi dia tidak akan terfokus dan cukup serius mencapai perubahan dan sikap yang biasa-biasa saja ini mungkin akan menghambat kemajuan. Namun sisi baiknya tidak akan ada tekanan sedemikian banyak pada pihak atlet sendiri atau psikolog olahraga untuk meraih hasil secepat itu. Terkadang hal ini dapat memungkinkan hal-hal agar berubah lebih mudah.

Pertanyaan keenam yang fokus pada tujuan itu dirancang guna mengembangkan penghargaan tentang tahap karier atlet sekarang ini. Ini akan memungkinkan si psikolog olahraga untuk menggelar konsultasi pada sesi itu dalam sudut pandang yang tepat. Hal itu sangat bermanfaat dalam kaitannya dengan pemahaman keseluruhan si atlet guna memahami apakah aspirasinya ingin menjadi atlet rekreasi yang kompeten atau apakah ia ingin meraih medali emas Olimpiade.

Pertanyaan-pertanyaan yang terfokus pada solusi

1. Pada skala 1 hingga 100, seperti apa nilai 100 sebagai skenario kasus terbaik bagi hasil Anda? Seperti apa nilai nol itu? Berapa nilai terdekat pada nilai 100 yang pernah Anda capai? Gambarkan seperti apa itu. Pada skala 1 sampai 100 yang sama, gambarkan di mana nilai Anda sekarang ini. Tolong gambarkan kemajuan 10 angka di mata Anda (semua pertanyaan di atas dianggap sebagai pertanyaan skala).
2. Hal-hal apa yang menjadikan lebih baik?
3. Hal-hal apa yang menjadikan segala sesuatunya lebih buruk?

4. Pertanyaan mukjizat: jika pada malam ini selagi Anda tidur, terjadi mukjizat, petunjuk pertama apa pada pagi hari yang menunjukkan bahwa mukjizat seperti itu terjadi? Bagaimana Anda menyadari mukjizat itu telah terjadi selagi Anda terlelap dan bagaimana yang lainnya ikut menyadari bahwa Anda sudah jadi orang berbeda dari sebelum mukjizat terjadi?

Pertanyaan pertama di atas – yang dikelompokkan sebagai Nomor 1 – adalah pertanyaan berskala, yang dirancang guna mengukur secara detail peralihan yang sangat kecil. Ketika si klien dapat melukiskan dan dapat dengan jelas membayangkan seperti apa tingkat solusinya, ia akan mengawali prosesnya, bukan hanya penilaian namun juga perubahannya. Hal yang benar-benar dibayangkannya akan berfungsi sebagai umpan bagi pikiran alam bawah sadar sekaligus membantu atlet guna mengorganisir sumbernya menuju arah itu. Perubahan akan bergabung dengan seputar hasil itu.

Pertanyaan kedua dan ketiga dirancang guna membantu psikolog olahraga dan klien memahami faktor-faktor yang ikut menciptakan masalah atau ikut menciptakan jalan keluar. Perhatikanlah bahwa solusi bukan selalu lawan dari masalah, namun dapat menjadi pemberhentian masalah. Dalam hal apa pun, memahami faktor-faktor yang dapat memperburuk masalah dan faktor-faktor yang mendorong tercapainya solusi, memungkinkan atlet untuk berbuat lebih banyak lagi dari hasil yang telah dicapai, mengurangi hal yang menghalangi keberhasilan, dan untuk mencoba sesuatu yang berbeda. Begitu sering masalah justru dihasilkan karena seseorang terus-menerus melakukan lebih banyak yang menciptakan masalah itu. Pertanyaan-pertanyaan ini berupaya untuk membantu agar dapat keluar dari penderitaan itu.

Pertanyaan keempat yang terfokus pada solusi adalah pertanyaan mukjizat yang dirancang untuk membantu atlet memproyeksikan diri kepada sebuah masa depan yang ideal di mana ia sanggup berlaga dengan cara yang sesuai dengan kinerja puncak. Di dalam situasi ini, ia mampu membayangkan hasil yang lebih disukai dan mulai berupaya ke arah masa depan dengan kualitas dan watak

yang diinginkan. Setelah mukjizat itu terjadi, ia dapat kembali kepada masa kini dan mulai membuat perubahan tambahan ke arah hasil yang diinginkan. Misalnya, "Apakah yang dimaksud dengan perbaikan 10 persen ke arah hasil yang lebih disukai?" akan menjadi awal yang logis.

Apabila pertanyaan-pertanyaan yang terfokus pada tujuan memungkinkan klien maupun terapis sama-sama memahami dengan jelas alasan kebersamaan mereka, pertanyaan-pertanyaan yang terfokus pada solusi mulai menjelaskan sejumlah perubahan yang mungkin diperlukan. Mereka mulai mendapatkan informasi bahwa para psikolog olahraga dapat menggunakan hipnotis guna memelihara perubahan. Namun, menariknya, perubahan itu sering kali terjadi selagi klien menjawab pertanyaan, karena hal memaksa klien untuk mulai membayangkan solusinya. Setelah membayangkan kemungkinan-kemungkinan solusi, pikiran secara wajar mulai bergerak ke arah itu. Ini adalah intervensi yang peka namun sangat penting. Pada terapi singkat yang fokus pada solusi, penilaiannya sendiri sering kali mencakup intervensi.

Pertanyaan-pertanyaan penemuan sumber kembali

1. Ceritakan pada saya tentang saat-saat Anda beraksi dan segala sesuatunya berjalan dengan sempurna.
2. Ceritakan pada saya tentang masa-masa ketika Anda mencapai kinerja puncak.
3. Adakah hal tertentu yang menahan Anda, menghambat Anda, atau menghalangi Anda untuk mencapai tujuan Anda?
4. Pengalaman apa yang sebelumnya pernah Anda alami bersama para psikolog olahraga atau bidang psikolog olahraga, yang baik maupun yang buruk?
5. Ceritakan pada saya tentang masa-masa ketika prestasi Anda mencapai tingkat yang ingin Anda capai sekarang, bahkan secara singkat.

6. Ceritakan pada saya tentang masa-masa ketika Anda tertimpa masalah yang serupa dengan ini dan bagaimana Anda berhasil mengatasinya.
7. Apa kekuatan Anda selaku atlet, baik kejiwaan maupun fisik?
8. Pernahkah Anda dihipnotis sebelumnya dan bagaimana caranya sampai berhasil? Apa yang Anda ketahui tentang hipnotis klinik yang diterapkan oleh psikolog olahraga? Apakah imajinasi Anda bagus? Apakah Anda dapat dipengaruhi jika Anda kehendaki?
9. Apa saja yang telah Anda coba supaya terlepas dari masalah ini? Apa yang telah Anda coba lakukan untuk menemukan solusinya?

Kedua pertanyaan pertama dirancang guna membantu klien megambarkan anatomi keberhasilan mereka sebelumnya dalam mencapai tingkat kinerja yang ingin mereka lihat pada saat ini. Mengajukan pertanyaan-pertanyaan ini sekaligus mendapatkan jawaban klien akan memungkinkan setiap orang untuk memfokuskan diri pada bagaimana, dan apa kebutuhan yang akan dicapai pada hari ini, bukanlah sesuatu yang baru namun merupakan kebangkitan kembali sesuatu yang pernah dialami.

Sehubungan dengan pertanyaan ketiga, psikolog olahraga akan perlu menanyakan sejumlah tindak lanjut-guna mengatasi faktor-faktor yang sedang ditanyakan itu. Khususnya, ahli psikologi olahraga klinik itu sedang berupaya guna memastikan bahwa tidak ada trauma yang berkaitan dengan masalah pada saat itu atau hal-hal seperti pembatasan yang keras terhadap watak, yang kemudian perlu menjadi fokus terapi supaya tujuannya tercapai. Contoh yang nyata adalah, seandainya ada orang yang datang kepada Anda ingin dibantu mengatasi "perasaan cemas dalam situasi yang canggung," akan relevan dan sangat berguna untuk diketahui Apabila ia pernah tersedak dan kemudian dengan suara cemoohan yang nyaring ia lalu diusir keluar kota oleh para penggemar di kampung halamannya!

Pertanyaan 4 dirancang untuk membantu pakar psikologi olahraga klinik memahami harapan-harapan klien mengenai konsultasi itu. Pengalaman-pengalaman yang mengesankan dengan psikologi olahraga berarti si klien akan memiliki harapan yang positif, yang dapat diambil manfaatnya, sedangkan pengalaman-pengalaman buruk sebelumnya perlu diatasi supaya si klien tidak berkonsultasi dengan perasaan pesimis atau bahkan takut.

Pertanyaan 5 dirancang guna membantu klien mendapatkan penjelasan lebih lanjut dan melukiskan secara rinci pengalaman kesuksesan sebelumnya. Seseorang biasanya terus-menerus menanyakan pengalaman sukses sebelumnya karena dapat memberikan pengharapan dan optimisme kepada klien karena mengingatkan bahwa mereka pernah mencapai apa yang mereka harapkan saat ini.

Demikian pula, pertanyaan keenam bahkan lebih dikhususkan lagi dalam menolong seseorang agar tidak hanya memusatkan perhatian pada waktu ia pernah beraksi pada tingkat yang diharapkannya sekarang, namun juga pada masa ia dapat memecahkan masalah. Pertanyaan itu dirancang untuk memfokuskan klien terutama pada anatomi solusi, terdahulu.

Pertanyaan ketujuh dirancang untuk memperoleh kekuatan maupun sumber daya fisik serta kejiwaan yang dapat ditonjolkan untuk menanggung masalahnya. Terlalu sering, orang tertimpa masalah karena mereka tidak menggunakan kapabilitas dan bakat yang biasa dalam melalui usaha langgeng. Mereka terputus dari kekuatan dan sumber daya dan tidak menerapkannya pada masalahnya. Pertanyaan ini dirancang untuk mengenali aset-aset yang dapat dimunculkan untuk memikul masalah itu. Kemudian, hipnotis dapat mengembangkan sumber-sumber daya ini dan dapat menunjuk mereka langsung ke arah situasi masalahnya.

Kelompok pertanyaan nomor delapan dirancang agar dapat menilai sikap terhadap hipnotis maupun kapasitas hipnotis yang potensial. Pertanyaan-pertanyaan ini memungkinkan pakar psikologi olahraga klinik untuk menghalau mitos mengenai

hipnotis dan mulai mengenali kemungkinan seberapa tanggapnya klien.

Pertanyaan kesembilan dirancang supaya terapis jangan sampai terperosok ke dalam perangkap saat mencoba memperkenalkan solusi atau ide yang dinilai mampu Memulihkan, yang pernah dicoba, namun sia-sia belaka. terapis harus banyak melakukan apa yang telah berhasil, mengurangi melakukan apa yang tidak berhasil dan yang terpenting, cobalah sesuatu yang berbeda. Hanya akan membuang waktu percuma bilamana menjual ide perubahan taktik kepada si klien yang sebelumnya telah mencoba namun tidak berhasil. Yang terbaik adalah melakukan sesuatu yang pernah dicobakan dan berhasil atau belum pernah dicobakan.

Pertanyaan-pertanyaan yang mendukung konteks

1. Adakah seorang yang lebih menginginkan perubahan ini selain Anda sendiri?
2. Siapakah pahlawan Anda, siapakah idola Anda?
3. Adakah teman-teman, keluarga dan teman-teman sereru Anda yang mendukung Anda dalam aspirasi atletik Anda?
4. Pernahkah Anda mengetahui seseorang yang sedang tertimpa jenis masalah seperti yang sedang Anda hadapi, dan jika demikian, bagaimana mereka mengatasinya?

Pertanyaan pertama dalam serial ini dirancang guna menilai apakah orang itu mendapatkan konsultasi bagi dirinya sendiri, ataukah atas nama orang lain. Jika ada orang lain yang lebih termotivasi agar perubahan itu terjadi ketimbang klien sendiri, orang itu seharusnya menjadi bagian dari konsultasi. Sulit untuk membantu seseorang agar berubah padahal dia mengubah dirinya untuk orang lain bukan untuk diri sendiri. Jadi alternatifnya adalah menolong klien menemukan tujuan yang ingin dicapainya sendiri. Sebagai gantinya, ia dapat menemukan motivasi bagi dirinya

sendiri agar ia menginginkan perubahan ini sebagaimana juga halnya orang lain. Sering kali orang lain itu adalah orang tua atau pelatih, dan supaya lebih baik atau lebih buruk, pengaruh itu perlu dijadikan faktor ke dalam konsultasi psikologi olahraga.

Pertanyaan kedua dalam kelompok ini berhubungan dengan para pahlawan dan idola. Mereka ini adalah orang-orang yang merupakan bagian konteks kejiwaan atlet. Jadi sering kali semenjak seseorang itu berusia lima, enam, atau tujuh tahun, ia pasti pernah memiliki serangkaian pahlawan dan idola dalam olahraga. Pahlawan dapat berupa sosok terkenal yang dilihatnya di TV ataupun yang pernah diamatinya di lapangan. Dengan membantu klien untuk mengenali kembali pahlawan atau idolanya, barangkali ia dapat memikirkan cara pahlawan atau idolanya mengatasi masalah yang tengah dihadapi klien saat itu. Tentu saja, klien dapat juga disemangati untuk mencari pahlawan ataupun idola baru yang memiliki masalah seperti yang tengah diatasinya dan kemudian ia dapat mengenali bersama orang itu dan menirukan formula sukses orang bersangkutan.

Pertanyaan ketiga dirancang guna menilai sumber daya lingkungan sosial terdekat klien. Ketika si klien menilai perluasan dukungan dari teman-temannya, keluarga dan teman-teman seregu, ia dapat memulai, bersama dengan psikolog olahraga, mencari cara agar orang-orang ini dapat ikut menyumbangkan solusi yang potensial. Penting bagi para atlet untuk mengakui bahwa mereka tidak perlu melakukan semuanya sendiri, mereka dapat meminta sesama untuk membantu mencapai tujuan-tujuannya. Pertanyaan-pertanyaan semacam inilah yang menuntun sejumlah mahasiswa pasca sarjana merujuk kepada pendekatan ini sebagai terapi yang terfokus pada kekuatan atau terapi yang terfokus pada sumber daya.

Pertanyaan keempat dalam kelompok ini adalah variasi dari pertanyaan ini pahlawan dan idola. Namun, pertanyaan yang menyampaikan cara atlet lain menghindari masalah ini atau berupaya untuk mengatasinya bilamana ada yang mengalaminya. Sementara pahlawan dan idola dapat memberikan skenario kasus terbaik guna mengatasi masalah psikologi olahraga, akan

menggugah semangat dan mencerahkan untuk memahami bagaimana "Joe" atau "Jane" yang merupakan atlet biasa berurusan dengan masalah-masalah serupa.

Mengintegrasikan penilaian dan intervensi

Studi kasus

Inilah studi kasus tentang Shera, bintang sepakbola usia tujuh belas tahun yang baru saja memasuki tahun terakhirnya di SMU. Tidak perlu menanyai Shera tentang tujuan-tujuannya sebagai atlet karena ia datang setelah mempersiapkan diri dengan baik di sesi psikologi olahraga kami. Dia dan ayahnya (TR) telah menuliskan apa yang ingin dicapainya. Kertas yang dibawanya ke sesi ini akan tampak seperti di bawah ini:

Rencana Pertandingan Shera

- Lebih sabar sewaktu menerima bola sebelum melepaskannya (survei lapangan sebelum mengoper, menendang, atau menangani lawan 1-1).
- Lebih agresif pada bola 50/50 – hadapi lawan dan serang dengan pusat keseimbangan rendah.
- Lanjutkanlah memainkan pertandingan dan tembaklah bola dengan mantap
- Latihlah gerakan mental/fisik 1-1
- Lanjutkan kemahiran menggunakan kaki kiri untuk mengoper dan menembak

Perhatikan bahwa keenam gol pertama melibatkan aspek-aspek permainannya yang diupayakannya untuk ditingkatkan. Kedua gol terakhir adalah kapabilitas psikologis yang dapat disemangati dengan cara hipnotis, dan bahkan mungkin dapat mendukung keenam gol pertama

- Lanjutkan untuk menempatkan diri sendiri pada posisi di mana bola kemungkinan mendarat – datanglah ke tengah gawang, atau tempat semula yang jauh, tapi jangan yang dekat.
- Mengingat kinerja puncak masa lampau dan hubungkanlah dengan kinerja yang diinginkan pada saat ini dan di masa depan
- Lakukanlah pasca hipnotis untuk mendapatkan apa yang telah diatur/direncanakan bagi kinerja puncak.

Inilah transkrip sesi saya bersama Shera (TR, Tim di dalam transkrip adalah ayah Shera, pelatih dan penulis bersama dari buku ini, dan Tim hadir selama konsultasi).

John: Bagaimana dengan masa-masa lampau ketika kamu mampu melakukan hal-hal ini? Pastilah ada waktu-waktu saat...

Shera: Saya sedang memikirkan saat kami bermain Allegany (SMU). Seluruh regu sepenuhnya memfokuskan diri pada pertandingan itu. Maksud saya, segala sesuatunya begitu hidup. Setiap orang sudah tahu ke mana bola itu akan melayang dan kami cuma –maksud saya rasanya seperti setiap orang berada pada tingkat yang lebih tinggi ketimbang tim lainnya. Kami langsung cocok, segala sesuatunya berhasil setelah pertandingan-pertandingan sebelumnya yang tidak sedemikian bergairah, namun khusus untuk pertandingan ini, kami begitu bersemangat, siap untuk berprestasi dan siap bermain.

John: Jadi tim memengaruhi kamu, dan kamu merasakan sebuah kelompok...

Shera: Ketika tim bermain bagus, sepertinya saya merasa lebih lega karena seperti...saya sendiri tidak bisa, saya bukan kesebelasan.. Anda tahu. Saya tidak mampu melakukannya sendirian. Saya ini bagian dari tim dan setiap orang melakukan bersama-sama. Maksud saya sepertinya itu pertandingan terbaik kami dari seluruh musim tahun lalu, karena kami cuma...segala sesuatunya berhasil, setiap orang selalu bersama-sama dan tidak ada perkelahian atau semacamnya. Kami semua cuma bersama-sama dan itulah yang hebat.

*Pertanyaan
terfokus
pada solusi*

John: Dan itulah pertandingan yang berhasil memenangkan kejuaraan kota. Luar biasa. Jadi salah satu hal yang saya ingin tahu adalah bagaimana kamu bisa membuatnya terjadi bahkan jika tim agak lesu. Bagaimana kamu bisa membuatnya terjadi bagimu?

Shera: Tentu saja saya ingin agar itu terjadi. Menurut saya selalu menyambut bola dan jangan pergi mundur, jangan pernah menyerah dan mencoba untuk menyemangati teman-teman seregu saya untuk berprestasi lebih baik. Sendainya setiap orang kurang bersemangat dan sedang putus asa dan tak

*Mencari sikap
mental yang
dibutuhkan
untuk
mengendalikan
kinerja*

seorang pun memiliki energi sebesar itu, saya dapat meneriaki mereka agar bersemangat sedikit. Itulah yang biasanya menjadikan orang siap mental dan fisik untuk kembali bertanding dan kemudian, Anda tahu, mencoba untuk memimpin lewat contoh untuk melakukan sesuatu yang juga dapat dilakukan oleh setiap orang lain.

John: Bagaimana kamu bisa membuatnya terjadi tanpa menunggunya terjadi namun mampu mengemukakannya sewaktu kamu memerlukannya?

Shera: Saya kira biasanya saya sudah siap fisik dan mental untuk bertanding kapan saja. Nah, sebenarnya boleh jadi waktu bola 50/50, atau sesuatu seperti saya memenangkannya dan saya mampu melewatinya dan saya mengitari mereka dan saya cuma tinggal melesat untuk mencetak gol. Itulah ketika saya sepenuhnya siap fisik dan mental dan..

John: Jadi jika hal itu mulai terjadi maka hal itu seperti meningkatkan kamu? Jadi bagaimana kalau hal itu terjadi dalam batin, bahkan sebelum pertandingan itu supaya kamu bisa merasakannya bahkan itu sebelum itu mulai terjadi di lapangan.

Shera: Itu dia idenya.

John: Nampaknya di mata saya, beberapa gol itu melibatkan hal-hal

yang kamu perlukan untuk berhati-hati. Yang kamu mesti cankan di kepala. Bahwa secara fisik kamu sanggup mengatasi hal-hal ini, benar?

Jawaban yang menyorotkan intervensi hipnotis diri, pemunduran usia, dan saran pasca hipnotis.

Shera: Benar.

John: Semacam kamu membutuhkannya untuk disimpan di kepala supaya bisa melakukannya, kelimbang melupakannya.

Shera: Biasanya, saya kira ada sesuatu yang dilakukan oleh tim sebelum

pertandingan. Kami menuliskan di papan tulis tepat sebelum pertandingan dimulai, menuliskan semuanya yang ingin kami lakukan dan kemudian kami melakukan persiapan mental dan berbaring lalu pelatih berbicara kepada kami dan setiap orang... Saya kira itu benar-benar sangat membantu saya untuk mengingatnya dan saya tidak usah begitu memikirkannya. Saya cuma tahu dan saya cuma tinggal melakukannya karena saya sudah memikirkannya dan biasanya sebelum saya pergi tidur di malam hari sebelum pertandingan saya akan mengulanginya. Dan kemudian, biasanya sebelum pertandingan, tim berkumpul, dia (pelatih) pergi ke luar dan melakukan macam-macam dan para kapten juga berkumpul semuanya di ruang ganti pakaian, lalu lampu kami padamkan dan setiap orang cuma duduk dan memikirkan rencana pertandingannya sendiri-sendiri, apa yang ingin mereka lakukan. Kami duduk kurang lebih lima menit atau sesingkat itulah dan setiap orang cuma tinggal berdiri dan menyiapkan fisik dan mentalnya untuk bertanding, sambil memukul-mukul kunci lemari ganti pakaian dan barang-barang lain dan kemudian kami berlari keluar. Itu lebih dari sekedar pra-pertandingan yang kami lakukan sendiri tanpa pelatih. Namun semua itu karena apa yang telah dikatakannya kepada kami sehingga kami tahu harus melakukannya.

John: Benar, namun masih ada, kamu tahu, barangkali lima atau enam hal di sini yang mampu kamu lakukan secara fisik yang perlu kamu lakukan secara lebih teratur untuk memperbaiki pertandingan kamu. Jadi seperti seolah kamu perlu sesuatu, selain semuanya yang akan membuat ini terjadi lebih konsisten lagi. Saya ingin kamu

belajar menggunakan isyarat untuk mencapai ini. Kemudian kamu dapat menggunakan isyarat dan otomatis kamu akan melakukan apa yang telah kamu rencanakan.

Tim: Salah satu hal yang saya prihatinkan adalah saya melakukan persiapan mental pada malam sebelum pertandingan dan kemudian mereka melakukan pra- pertandingan. Namun jika Shera patah semangat atau tim patah semangat, maka kita tidak bisa minta *time out* lalu berbicara padanya, jadi kita harus memiliki cara untuk menimbulkan perubahan, sementara pertandingan sedang berlangsung. Dan itulah gagasan Anda terpikirkan dan apa yang telah kita tuliskan, yaitu sejumlah isyarat yang menyebabkan hal itu terjadi dengan sendirinya.

John: Jadi seolah-olah ini sedang terjadi. Kamu menginginkan lebih banyak kendali. Andainya ini terjadi maka terjadi secara wajar. Jika itu terjadi sebagai hasil dari persiapan mental, itu hebat. Namun kamu menginginkan ada cara untuk membuatnya terjadi, justru waktu itu tidak terjadi.

Shera: Ya.

Pertanyaan yang terfokus pada solusi mencari referensi pengalaman dari masa lampau

John: Dapatkah kamu ceritakan tentang saat-saat ketika tim terlihat lesu dan kamu meningkatkan pertandingannya dengan cara-cara ini?

Shera: Sepertinya saya tahu: Northern Bedford waktu saya masih duduk di Universitas tingkat II. Saat itu kami tengah bermain di Northern Bedford dan kami sudah ketinggalan 2-0 pada separuh

pertandingan dan setiap orang kelihatan, Anda tahu sendirilah, patah semangat. Pada dasarnya banyak orang yang telah menyerah pada separuh pertandingan, kami sudah ketinggalan 2-0, dan sulit sekali untuk membalas dari titik itu. Namun, kami ini, saya kira sudah berprestasi tinggi pada paruh pertama pertandingan.. Itu hanya sedikit pencapaian – bukan drastis – jadi prestasi kami pada paruh kedua pertandingan, justru kian merosot.. Pelatih kami, ayah saya sendiri,

meramalkan bahwa kami akan membalas kekalahan dan menang 4-2, dan ternyata benar.. Apa yang terjadi saat itu adalah prestasi kami terus menurun dan saya baru teringat tadi saya mencetak dua gol, dan saya akan menyamakannya dan setiap orang sudah siap mental dan setiap orang sedang membulatkan tekad. Setelah gol pertama, saya kira setiap orang akan berpikir seperti, "Kami sudah kuat lagi sekarang, kami bisa memenangkannya." Saya kira saya akan mampu menggiring mereka.

Ramalan dalam olahraga adalah penggunaan alami pertambahan usia

Lebih banyak pencarian hal-hal yang menciptakan keberhasilan

John: Masih ingatkah bagaimana kamu melakukannya? Apa yang kamu katakan pada diri sendiri?

Shera: Yah, saya sendiri juga tidak punya rasa percaya yang begitu besar saat pertandingan sudah berjalan separuh. Betapa bencinya kita kalau sampai dikalahkan sebelum pertandingan berakhir. Kami semua sudah seperti orang patah semangat sampai pelatih berkata kami akan membalas dan menang 4-2. Saat itu saya merasa seolah, "OK, yeah, kami akan melakukannya." Saya tahu saya harus mencetak angka karena, begitulah, saya memang harus melakukannya; saya harus menyemangati semuanya. Saya teringat bahwa setelah saya mencetak gol balasan, salah seorang teman seregu saya menghampiri saya dan berkata: "Saya tahu kalau orang lain bisa, kau pun bisa membawa kami menuju kemenangan" Dan itu benar-benar, menampar otak saya.. Orang lain juga menyaksikannya. Itulah sebabnya mengapa saya ingin menjadi pemimpin dan segalanya.

John: Kedengarannya pembulatan tekad adalah sumber daya yang bagus buat kamu.

Shera: Yeah.

John: Kedengarannya seperti kamu mampu menjadi bersemangat

Mengenali sumber guna memaksimalkan fungsi hipnotis

berkat hal-hal yang dikatakan orang kepada kamu. Seperti yang diramalkan Tim bahwa kamu akan menang 4-2, kamu mampu menggunakannya agar sungguh-sungguh membuat dirimu percaya.

*Menyuntikkan
pengharapan
dengan cepat
melalui hipnotis
pemunduran usia
akan berguna
baginya*

Shera: Saya kira saya tidak ingin mengatakan saya kehilangan kepercayaan. Tetapi memang itulah yang terjadi saat dia mengatakannya saya pikir, saya percaya kami bisa melakukannya. Setiap orang harus percaya pada dirinya sendiri.

John: Yeah, tentu. Nah. Kamu tahu apa yang akan sungguh-sungguh mencengangkan adalah jika mungkin kita dapat memindahkannya di dalam diri supaya kamu memiliki sumber dorongan semangat itu di dalam diri kamu sendiri, jika tidak ada di lingkungan. Supaya, kamu tahu, kamu bisa membangkitkannya, menghentikannya atas permintaan. Dengan cara itu kamu tidak sungguh-sungguh bergantung pada antusiasme mana pun di luar kamu. Apabila ia ada di sana, hebat: kamu bersemangat karenanya. Namun jika tidak, kamu akan masih punya tempat-tempat untuk kamu masuki di dalam dirimu sendiri di mana dorongan itu menunggumu dan kamu bisa membangunkannya.

Shera: Itu justru baik karena terkadang kita tahu, kita tidak bisa mengandalkan orang lain untuk mengatakan hal yang tepat

John: Benar, kita akan melakukannya. Saya kira itu gagasan yang sangat bagus. Kamu pernah dihipnotis orang sebelumnya?

Shera: Ya, ayah saya (Tim Rowan).

John: Untuk apa?

Shera: Segudang hal, mungkin sepak bola atau hal-hal lainnya yang berhubungan dengan olahraga.

John: Bagaimana rasanya? Kamu suka kalau dihipnotis?

Shera: Yeah, OK. Biasanya saya, seperti agak melamun, barangkali

tidur atau sesuatu dan kemudian terkadang saya tidak tahu apa yang dikatakannya.

John: Jadi kamu seperti berada di..

Shera:...dan kemudian saya tersadar dan sudah duapuluh menit berlalu, dan saya baik-baik saja.

Tim: Boleh jadi contoh terbaik yang bisa saya pikirkan mengenai pentingnya hal ini adalah bahwa Shera sedang berjuang di awal musim terakhir dan dia tidak mencetak gol pada tingkat yang biasa dilakukannya dan saya sungguh-sungguh

*Sejarah
penggunaan saran
pasca hipnotis*

merasa bahwa sebagian besar itu adalah masalah psikologis. Jadi saya katakan padanya apa yang kami harus lakukan adalah bahwa kami perlu melakukan sesuatu yang khusus di sini pada hari ini dan kamu dan saya perlu pergi dan mengupayakan ini, cuma kamu dan aku dan bukannya bersama tim. Jadi saya berupaya dan sungguh-sungguh mengupayakan untuk membantunya mengingat pengalaman-pengalaman puncak di masa lampunya lalu menghubungkannya dengan hasil yang diinginkannya untuk sisa musim pertandingan itu. Dan sejak pertama kali boleh jadi ia memainkan enam atau tujuh pertandingan dengan mencetak kurang lebih delapan gol – bukan tujuh gol – lalu ia mencetak gol dengan kecepatan penuh lalu dia mengakhirinya dengan dua puluh gol dalam tiga belas pertandingan terakhir. Ia melakukan sundulan kepala secara berturut-turut, sekali pada pertandingan di mana ia mencetak lima gol dan, begitu kami sudah melakukannya dengan baik, ia sanggup kembali pada bentuk permainannya. Jadi saya mampu menggunakan sesi individu bersamanya, sebenarnya di rumah, untuk menentukannya, lalu kami mengawalinya, cuma dia dan saya, kami ke luar setiap malam usai berlatih dan bekerja keras untuk menendang bola dengan mantap. Jadi apa yang berhasil adalah sesi hipnotis maupun penerapan isyarat yang dapat dirasa dan diraba. Kami pergi ke lapangan di dekat rumah dan nampaknya itu mampu membuatnya terjaga kembali dan rasa percaya dirinya pulih kembali dan begitu rasa percaya dirinya pulih, musim pun berjalan dengan baik.

John: Apakah ada peningkatan?

*Menanamkan
harapan
positif*

Shera: Ya, saya ingat itu.

Tim: Dan Vanessa (kakak)* memiliki pengalaman yang sama. bahkan tim softball telah melakukan hal yang sama jadi mereka berdua memiliki pengalaman yang sama. Tim softball melalui proses yang sama dan mereka telah menjadi bagian dari itu.

John: Jadi barangkali salah satu hal yang dapat kita lakukan hari ini adalah membantu kamu mengembangkan hipnotis batin di dalam diri kamu sendiri supaya kamu dapat mulai melakukan ini untuk dirimu sendiri.

*Sasaran yang baru
adalah
membantunya
untuk menjadi lebih
mandiri.*

Tim: John, itu benar-benar tujuan saya karena saya cukup puas dengan apa yang sedang saya kerjakan namun saya benar-benar ingin dia mengambil posisi supaya dia menjadi sumber dayanya sendiri dan saya hanya berupaya untuk lebih

meningkatkaninya supaya dia dapat melakukan ini selama pertandingan jika dia memerlukannya.

John: Benar. Baik hal itu ataupun kita perlu mengembangkan ramuan khusus supaya tubuh kita mampu mengerut sampai seukuran Jiminy Cricket dan ketika ia berlari mengelilingi lapangan, Anda bisa bertengger di bahunya sambil membisikkan ke telinganya (Kepada Shera): Kenaikah kamu pemain sepakbola profesional yang kamu kagumi, yang pernah melakukan hal semacam ini?

*Mengirimkan
halusinasi
positif*

Shera: Ya, sebenarnya, saya membaca dua buku, yang pertama oleh Michelle Ackers dan yang satunya lagi oleh Mia Ham. Mereka membicarakan bagaimana kita tahu bahwa secara kejiwaan kita harus berada di sana padahal kita tidak bisa melamunkan diri menuju

*Vanessa duduk untuk mengamati karena dia mengambil jurusan psikologi di Mount Saint Mary's College di Emmitsburg, Maryland.

hal-hal lainnya. Kita harus sungguh-sungguh merasa intens dan tinggal di dalam permainan. Dan terutama Michelle Ackers, karena dia menderita penyakit kelelahan yang kronis. Saya kira boleh jadi seharusnya dia jangan bermain sepakbola pada tingkat yang dilakukannya. Pastilah batinnya sangat kuat, sampai dia mampu terus bermain dan menyemangati dirinya sendiri. Sampai melampaui, saya kira, titik kelelahan, jadi usai pertandingan yang dimainkannya, seperti menyuntikkan jarum infus dan seluruh vitamin yang bagus, karena semangatnya memang berkobar untuk terus bermain dan pantang menyerah. Dia akan jatuh pingsan di lapangan, pergi ke kamar ganti pakaian, seperti menyuntikkan infus lagi ke dalam tubuhnya lalu langsung ke luar dan bermain lagi. Itu kan seperti, bukan main! Saya tahu bahwa saya tidak punya penyakit kelelahan semacam itu atau apa pun namun saya tidak bisa membayangkan kalau saya harus menjalankan itu semua namun masih mampu bermain pada tingkat permainan yang dimilikinya.

John: Di dalam kedua buku itu, apakah mereka menyinggung bagaimana mereka melakukannya?

Shera: Saya rasa mereka tidak sungguh-sungguh mempraktikkannya. Saya tidak ingat lagi sekarang ini namun saya kira mereka tidak membicarakan rinciannya. Itu seperti pertandingan mental, itu seperti nama-nama bab yang mereka bicarakan itu, pada dasarnya, yang cuma mengatakan...

John: Jadi mereka melakukan ini, dan kamu ingin belajar caranya agar kamu juga mampu melakukannya. Dipastikan, kamu tidak mengidap penyakit kelelahan kronis namun ini hanyalah contoh yang ekstrem tentang sesuatu yang diperlukan seseorang untuk diatasi.

Shera: Yeah.

Tim: Dan untuk mawas diri hari ini, kita akan melihat Mia Ham bermain besok. Kami akan mengemudi ke Washington namun ini akan sungguh-sungguh menyerupai segalanya yang kita lakukan hari ini dapat ditegaskan bahkan

*Menyebarkan
manfaat
saran
pascahipnotis*

dengan mengawasi yang terbaik dari yang terbaik, yaitu Mia Ham, bermain esok dan itu akan meninggalkan semua yang telah kita kerjakan. Dan kemudian mengawasi para profesional lain bermain akan menyerupai kinerja ideal yang menjadi bagian dari karya pascahipnotis yang kita kerjakan.

John: Bagus.

Shera: Sesungguhnya, salah satu hal dalam buku Mia Ham yang benar-benar – Sebenarnya itu kutipan oleh Anson Dorance (dia adalah ketua pelatih kesebelasan wanita untuk North Carolina, dan ia pernah cukup lama jadi pelatih kesebelasan nasional). Ada satu kutipan yang dikatakannya terdapat dalam buku Mia Ham dan yang pernah saya dengar sebelumnya. Ada kaitannya dengan visi seorang jawara sejati. Tentang seseorang yang membungkuk, bersimbah peluh, pada titik kelelahan yang sangat, ketika tak seorang pun mengawasi. Seperti betapa besarnya mental pengorbanan yang diminta dari diri kita supaya dapat terus mampu bermain ketika tak seorang pun berada di sisi kita. Kita bisa saja berhenti, tanpa diketahui seorang pun, namun kita harus terus menyemangati diri sendiri. Pernah itu terpikirkan oleh saya ketika saya berlari dan tidak ada seorang pun di dekat saya. Saya bisa saja berhenti, mereka pun tidak tahu, kecuali saya, namun kita harus tetap terus. Dalam batin, kita harus mendorong diri sendiri.

John: Benar.

Shera: Saya benar-benar menyukai kutipan itu.

John: Jadi, itu seperti sesuatu di dalam batin, itu rasa bangga. Kamulah satu-satunya yang tahu.

Shera: Yeah, saya berlari lima mil hari ini.

John: Benar. Saya pikir perbedaan antara seorang jawara dan seseorang yang tak pernah meraih status itu adalah bahwa, ketimbang mengambil jalan pintas di mana mereka bisa, mereka melangkah terus.

Shera: Kami berlari mengitari kampus dan sejumlah orang memotong lewat lapangan bisbol padahal seharusnya mengitari perhentian belakang. Tidak ada orang di sana yang mengawasi kita. Semua hanya tentang kita memutuskan akan melakukannya atau memutuskan akan beristirahat sesaat. Dan banyak orang berlari saat para pelatih dapat melihatnya dan mereka mulai berjalan dan mereka berjalan ke sekeliling hingga para pelatih itu dapat melihatnya kembali dan kemudian baru mereka berlari. Dan itulah yang membuat saya geram. Biasanya mereka-mereka itu anak-anak gadis dan saya biarkan saja dan saya tanya mereka apakah mereka baik-baik saja. Saya akan bertanya seperti, "Kalian baik-baik saja?" dan jawabannya kira-kira, "Yeah, saya tidak apa-apa." "Nah, kalau begitu, yuk kita mulai, kalian tahu, yuk kita lari. Kalian kan tahu kalian harus mencoba untuk terus maju."

John: Itu universal. Kasus begini selalu ada, Sewaktu saya bermain football, saya perhatikan ada sejumlah orang yang memaksa diri begitu keras atau bahkan lebih keras ketika pelatih tidak sedang mengawasi. Mudah...

Shera: Mereka berlari ketika para pelatihnya dapat melihatnya. Boleh jadi dia tahu, boleh jadi juga dia tidak, namun Anda tahu, tak seorang pun memberitahu itu pada mereka. Tak ada yang akan mengadukan mereka namun Anda bisa bilang barangkali sesudah itu di dalam praktik atau dalam pertandingan mengatakan siapa yang benar-benar melakukannya.

John: Pasti.

Shera: Saya akan bilang pada mereka: "itu akan melukai kalian, dan kalau kalian tidak berbuat begitu, tim yang akan dilukai," jika kamu kita tidak melakukannya, ada hal-hal buruk yang akan terjadi.

John: Biar saya tanyakan, sekarang kamu tahu bahwa kamu ini – ada baiknya melakukan hal-hal ini dan sering kali kamu melakukannya (jika) kamu ingin melakukan semua itu lebih sering lagi. Apa yang membuatmu berhenti melakukannya? Kamu tahu kan kamu harus melakukannya dengan sadar. Manakala kamu tidak melakukannya, gerangan apa yang membuat kamu berhenti melakukannya?

Shera: Apa yang menghentikan saya ketika bola sudah 50/50 adalah rasa takut terluka. Kita tahu kita akan menghampiri mereka dan kalau sampai kita terluka selalu ada peluang. Anda tahu, bahwa kita akan menyakiti diri kita sendiri. Saya mencoba melewatinya hampir setiap waktu sembilan puluh persen dari waktu yang ada, kita takkan terluka. Ketika kita membalikkan punggung seperti yang saya lakukan ketika terluka. Jadi saya mencoba berkata pada diri sendiri untuk melampauinya, namun kemudian, Anda tahu, kita akan berpikir, apa jadinya kalau? Dan itulah ketika kita berhenti dan kita tidak mau melintasinya. Bagian terakhir, pada dasarnya, saya cuma.....

John: Jadi itulah kasus dengan bola 50/50. Rasa takut terluka, namun bagaimana dengan hal-hal lainnya yang ingin kamu ubah? Apa yang menghentikan kamu dari perubahan sehubungan dengan itu semua?

Shera: Yah, barangkali kaki kiri, Jelaslah, saya tidak takut untuk menendang dengan kaki kiri, sayangnya dia tidak begitu kuat. Saya ingin mendapatkan kekuatan darinya, sebagaimana yang saya dapatkan dari kaki kanan, namun sayangnya kalau saya menendang bola dengannya, terkadang ia akan tergelincir. Jika saya menendang bola dengan kaki kanan, tendangannya akan bagus dan mantap langsung mencetak gol. Jadi biasanya saya menendang dengan kaki kanan, tapi jika kebetulan harus menendang dengan kaki kiri, saya akan mencoba semampu saya. Saya kira saya tidak ingin...saya kira boleh jadi karena bolanya tidak ingin terjatuh di kaki kiri saya dan mengacaukan semua orang. Saya terus mengupayakan agar saya berada dalam posisi di mana bola kemungkinan akan jatuh. Saya kira barangkali itulah yang harus saya upayakan dalam latihan. Entahlah, barangkali saya cenderung untuk menyongsong bola. Barangkali ketika bola jatuh di lapangan, saya ingin yang pertama menyongsongnya, bukannya menunggu sampai orang lain mengopernya kepada saya. Saya benar-benar harus banyak berlatih gerakan satu lawan satu untuk melakukannya dalam pertandingan. Itu bukan sesuatu yang tidak mampu kita lakukan. Kita hanya perlu melatihnya dan kita tahu bahwa terkadang latihan kita OK terkadang juga tidak. Barangkali kita tidak melakukannya dengan bagus di pertandingan jadi nampaknya lebih baik kita tidak melakukannya saja.

Saya cuma harus mempraktikkan itu lebih sering lagi dan menyempumakannya.

Tim: Bagaimana dengan pelatihan keterampilan di luar musim dan perkemahan pada musim panas ini untuk mendapatkan pelatihan tambahan dari pelatih di Frostburg State University? Dia sudah bekerja sama dengan Shera pada gerakan satu-lawan-satu dan itu adalah sesuatu yang saya pikir sangat penting bagi pertandingannya, jika dia ingin melanjutkan SMU-nya hingga ke tingkat universitas. Ia harus memprakarsai untuk bergerak dan tentu saja yang baru dikatakannya itu adalah bagian dari masalah. Ia ingin terus mengulangi semua yang terbiasa baginya, yang menurut saya OK, dan beberapa amat menolong baginya, namun yang sekarang sedang dipelajarinya ini justru lebih maju. Kesemuanya sangat berbeda dari apa yang pernah dilakukannya. Dia tidak melakukannya karena kesemuanya itu tidak terasa nyaman. Supaya dia dapat merasa nyaman, dia harus mempraktikkan gerakan satu-lawan-satu selama limabelas hingga dua puluh menit setiap hari, yang terpisah dari segala sesuatu yang lain. Jadi dalam sebuah pertandingan, ini akan menjadi bagian otomatis dari acara peragaannya. Pada awalnya ia harus melakukannya dalam hati dan kemudian baru mempraktikkannya secara fisik di lapangan supaya ia akan menghampirinya secara otomatis selama pertandingan. Pelatih saya memberitahu saya tempo hari – saya bicara padanya di telepon – bahwa keterampilan sebelah kaki Shera telah meningkat secara luar biasa. Jadi itu mulai muncul, namun Shera harus meluangkan waktu khusus, yang terpisah dari latihan lainnya, dan harus melakukannya sendiri. Itu soal mendisiplinkan diri. Saya pikir itu adalah tugas yang mendisiplinkannya dalam beberapa minggu ini selagi kami bersiap-siap menyongsong musim pertandingan sepakbola.

Shera: Yeah.

John: OK, apa lagi yang harus saya ketahui supaya saya bisa menolong kamu?

Shera: Begitulah, saya rasa saya mampu melakukan semua ini, cuma masalah, seperti apakah saya cukup sering melatihnya di benak

saya dan di lapangan. Saya cuma tinggal melakukannya. Maksud saya, saya tahu saya mampu melakukan semua ini tanpa masalah. Saya cuma tinggal mematuhi saja dan jangan sampai mengecewakan diri sendiri atau bahkan menyerah. Saya suka berbuat begitu, Anda tahu, saya punya kecenderungan itu sebelumnya, mengecewakan diri sendiri, justru itu tidak baik. Padahal saya sering begitu, Anda tahu. Saya suka marah pada diri sendiri dan bilang, "Kenapa kamu berbuat begitu?" Kemudian saya menyepak tanah atau apalah, dan itu pasti bukan salah satu hal terbaik untuk dilakukan agar supaya orang menyiapkan diri untuk bertanding atau semacamnya. Gagasan yang lebih baik justru adalah memimpin dari depan karena saya ini penyerang. Cuma tinggal mendinginkan kepala saya sepanjang waktu, dan cuma, Anda tahulah. Jika ada yang buruk terjadi, biarkan sajalah dan teruslah mainkan pertandingan karena saya tahu saya mampu berbuat begitu.

John : Dari apa yang kamu katakan barusan, bagi saya kedengarannya seolah-olah ada gunanya kamu menyimpan rasa percaya dan kepercayaan diri bahwa kamu mampu melakukan hal-hal ini, bahwa kamu akan memperbaiki hal-hal ini dan bahwa kesemua itu layak dilakukan. Seperti berlatih gerakan satu-lawan-satu. Jika kamu percaya bahwa itu akan membuat perbedaan dan kamu akan semakin bagus dalam hal itu, maka latihlah. Jika kamu percaya bahwa menggunakan kaki kirimu akan cukup ampuh – walaupun tidak seampuh kaki kananmu – dan kamu juga tidak boleh terlalu memanjakan kaki kananmu atau ia akan membatasi permainanmu, berikanlah dirimu peluang untuk menendang lebih sering dengan kaki kirimu dan itu akan membaik pada saatnya, itu akan bergulir seperti waktu. Dengan kepercayaan diri dan rasa percaya saat menendang bola dengan kuat, namun tidak perlu ekstra keras, kamu bisa memilih untuk melakukan sesuatu yang bukan keahlianmu. Jadi kedengarannya seolah-olah kamu harus lebih percaya pada diri sendiri, terimalah apa yang menjadi kepiawainmu dan kemudian gunakanlah itu sebagai dasar untuk meningkatkan permainanmu di mana kamu perlu memperbaikinya.

Tim: Sepanjang perjalanan kami ke atas (ke Philadelphia), kami sedang menyinggung tentang konsep bahwa "kurang berarti lebih." Shera tengah membaca buku tentang psikologi olahraga berjudul, *Body, Mind and Sport*. Ada sesuatu yang perlu kami tengok dan bergabung dengannya dan mereka memiliki gagasan bahwa kurang itu berarti lebih. Dalam golf, manakala kita benar-benar mencoba untuk memukul bola dengan keras, maka otot-otot kita akan tegang dan kian keras kita mencobanya, kian berkurang jarak yang ditempuhnya. Manakala kita rileks dan percaya, dan hanya membiarkan tubuh kita melakukan apa yang diperlukannya dan merelakannya, maka kita akan mampu memukul bola lebih jauh lagi dan mudah-mudahan lebih langsung. Jadi itulah yang perlu diperbuat Shera.

John: Salah satu putra saya menggemari bisbol dan dia benar-benar pemukul bola jempolan dan kemudian ia mencoba memukul sambil melampaui semua pos, sayangnya ia terlalu keras mengayunkan pemukulnya sampai tubuhnya ikut terayun dan akhirnya ia terpaksa menggelincirkan bola bisbol itu sedikit hingga bolanya nyaris ke luar lapangan.

Tim: Itu dia: itu. Andainya Shera bisa rileks saja dan percaya pada dirinya sendiri. Hal terakhir yang ingin saya tanyakan pada Anda, John, adalah entah bagaimana kita bisa memutar-balikkan sesuatu yang dapat menjadi masalah besar di belakang kepalanya itu. *Pemain Penyerang Terbaik Tahun Ini* pada waktu mahasiswa tingkat satu, *Pemain Terbaik Tahun Ini* pada waktu mahasiswa tingkat dua, *Pemain Tahun Ini* pada waktu mahasiswa tingkat tiga, dan apa saja yang kurang dari *Pemain Terbaik Tahun Ini* pada waktu mahasiswa tingkat empat, akan menjadi kekecewaan. Bagaimana kita dapat menarik manfaat dan menggunakannya sebagai kondisi sumber daya apa yang telah pernah diraihinya, kebalikan dari kondisi yang serba kekurangan dan pengharapan yang berkelebihan?

Shera: Sedikit tekanan?

John: Yeah!

Tim: Saya merasa bahwa ada sedikit tekanan untuk melakukan ini lagi. Daripada melakukan sesuatu yang membuat Shera, bagaimana kami berdua dapat menjadikannya inspirasi?

Jadi kami menggunakannya demi kepentingan kami sebagai lawan dari sesuatu yang berada di bagian belakang kepalanya yang selama ini terus mengusiknya.

John: Pejamkanlah matamu. Saya yakin bahwa ini rasanya akan seperti kalau Tim sedang menghipnotis kamu, namun ini juga akan terasa agak berbeda karena meskipun kami memiliki sejumlah hal, sejumlah hal yang sama, kami juga melakukan hal dengan berbeda. Jadi, saya kira akan terasa nikmat bagimu untuk menyadari bahwa, walaupun terdapat faktor kesamaan, kamu akan mampu merasakan sejumlah hal yang juga baru, dalam gaya baru. Sebagaimana halnya segudang cara dan segudang gaya dari para pemain dalam cabang olahraga seperti sepakbola, masih banyak gaya hipnotis yang berbeda dan saling melengkapi.

Jadi Shera, saat kamu membiarkan dirimu sendiri mendengarkan suara saya, kamu mengenali pikiran sadar kamu dapat memfokuskan pada hal-hal yang tengah saya katakan, sementara pikiran bawah sadar kamu membiarkan kamu sendiri dipengaruhi dengan cara yang tepat bagi kamu. Jadi pikiran sadar kamu dapat menilai dan mengevaluasi, sementara pikiran bawah sadar kamu dapat menanggapi dan mengalami. Pikiran sadar kamu dapat

Berikut ini adalah induksi hipnotis yang sangat terfokus pada individu, dan yang sifatnya menimbulkan hipnotis perbincangan. Teknik Ericksonian mengenai pemanfaatan diperagakan seluruhnya.

Dimulainya induksi melalui peningkatan rasa ingin tahu dengan anggapan bahwa Shera akan memasuki hipnotis

Induksi dengan menggunakan pernyataan terpisah sadar dan bawah sadar

memproses perkataan saya sementara bawah andar mulai mengaktualisasi hal-hal yang tengah saya katakan. Jadi terdapat dua bagian dari kamu yang saling melengkapi: bagian dari kamu yang menganalisis, menilai, berpikir, bagian dari kamu yang bereaksi, mengalami, melakukan, melaksanakan. Dan kemudian barangkali kamu akan menemukan bahwa cara hidup di dunia yang sama dan saling melengkapi ini bukan hanya sesuatu yang dapat terjadi dalam sesi hipnotis, namun juga sesuatu yang dapat melayani kamu dengan sangat mengesankan di lapangan sepakbola.

Entah jenis induksi apa yang dilakukan ayahmu bersama kamu; namun sudah pasti kamu dipersilakan mendengar suaranya dalam benakmu selama induksi hipnotis, sementara kamu dengar suara saya di luar kamu, yang menyarankan hal-hal tertentu. Jadi kamu dapat membiarkan diri kamu untuk menanggapi kenangan hidup itu. Tentu saja, sebuah kenangan yang sekali diakses akan menjadi bagian dari masa kini – tidak dapat dibedakan dari masa kini – supaya kamu dapat menanggapi kenangan tentang apa yang telah dikatakan ayahmu kepadamu yang memungkinkan kamu untuk sangat rileks pada saat-saat lain atau kamu dapat menanggapi hal-hal yang sedang saya katakan sekarang. Jadi akan terdapat induksi ganda dari beragam jenis: sesuatu dari dalam yang menolong kamu untuk memasuki batin kamu; sesuatu dari luar yang juga menolong kamu untuk memasuki kondisi setengah sadar.

*Pemunduran usia
dan halusinasi
yang memungkinkan*

Bisa jadi (bahwa) kamu memasuki kondisi setengah sadar bersamaan dengan tarikan napas kamu yang agak dalam, seperseratus atau bahkan lebih dalam saat memasuki kondisi setengah sadar. Seperseratus atau lebih dalam lagi. Boleh jadi bersama setiap kata yang saya katakan kamu akan memasuki sepersesepuluh lebih dalam lagi ke dalam kondisi setengah sadar. Kamu tak perlu mencoba, karena kian keras kamu mencobanya, kian sulit. Kamu tengah menemukan dan kamu tahu ini, kamu sedang menemukan

*Induksi dan
manfaat induksi
untuk
mendapatkan
tujuan sesi.*

pengalaman yang menanggapi tanpa upaya. Dan apa yang kamu temukan itu, di sini dan pada saat ini, akan menjadi prototipe bagi apa yang kamu temukan di sana dan pada saat kamu bermain sepakbola. Selagi kamu memasuki hipnosis lebih dalam lagi, kamu dapat mengenali fakta bahwa kamu pernah mengalami hipnosis sebelumnya, berarti bahwa kamu dapat memiliki rasa percaya diri tertentu dalam balin yang dapat kamu alami dan menanggapi lagi sekarang.

Karena kamu pernah menjadi *Pemain Terbaik Tahun Ini*, akan ada tekanan, karena kamu tahu bahwa kamu dapat melakukannya. Dan bukankah benar bahwa kamu bisa mengharapkannya tahun ini,

Meningkatkan kembali untuk mengurangi tekanan dan rasa cemas.

karena kamu tahu bahwa, karena kamu pernah menjadi *Pemain Terbaik Tahun Ini* sebelumnya, itulah sesuatu yang paling dapat dilakukan, supaya kamu dapat bersantai dan dapat menikmati karena mengetahui bahwa kamu dapat meraihnya beberapa kali dan tidak ada yang perlu kamu buktikan; tidak ada yang perlu kamu perbuat. Ketimbang menjadi pengecualian; itulah sesuatu yang dikenal mungkin dalam goresan tinta sejarah. Jadi, kamu bisa ikut menikmati kemampuan dan keterampilanmu berkembang.

Sekarang saya tahu bahwa kamu ingin menghadapi lawan dan menyerang dengan pusat keseimbangan rendah pada bola 50/50. Dan kamu masih dirundung rasa takut karena akan terluka, dan itu dapat dipahami, namun saya juga ingin kamu

Pemunduran usia demi penemuan kembali sumber daya

mengenali bahwa kamu telah mengatasi rasa takut akan terluka pada sejumlah kesempatan lainnya. Barangkali kamu akan kembali lagi kepada masa ketika kamu pertama kali belajar untuk menyundul bola, dan itu sudah pasti adalah pengalaman yang sebagian besar anak-anak menghindarinya karena rasa takut akan terluka. Itu tidak wajar, dan bagaimana bisa anak-anak kecil merasa nyaman saat melakukannya atau membiarkan bola mengenai mereka saat menghambatnya, mempercayai bahwa ini adalah sesuatu yang aman, walaupun kita mungkin tidak merasa bahwa itu demikian?

Nah, ini bukanlah masalah rasa takut, namun bertentangan dengan naluri kalau kamu tidak menggunakan kedua tanganmu. Sebagai gadis kecil, godaan pertama kamu adalah menangkap bola dengan kedua

Pemunduran usia yang lebih jauh demi ditemukannya kembali sumber daya.

tanganmu dan kamu belajar agar jangan pernah melakukan itu, kecuali kamu sedang bermain sebagai penjaga gawang. Jadi ada segudang hal dalam olahraga itu, ada segudang hal dalam sepakbola, yang terasa salah, yang juga benar dan kamu belajar untuk melakukannya. Bersikap agresif, menghadapi lawan kamu, menyerang, pusat keseimbangan rendah adalah serangkaian hal-hal yang bertentangan dengan naluri yang perlu kamu pelajari. Tapi memang sudah demikian dalam olahraga itu: kita menunggang kuda, kita ingin berpegangan, kita merasa agak takut, kita belajar untuk tidak menepukkan kedua kaki, karena itu akan membuat kudanya berlari lebih cepat. Di dalam bisbol, pada mulanya ada perasaan tidak wajar saat pertama kali kita memegang tongkat pemukulnya dengan cara yang benar; biasanya anak-anak justru memegangnya terbalik, karena itu akan terasa lebih wajar dan kemudian kita mempelajari hal-hal dengan benar dan itu berhasil dengan baik.

Kamu akan belajar bahwa kamu memiliki peluang bagus di hadapan kamu, supaya dapat dengan jelas menggerakkan permainan kamu kepada tingkat

Pembinaan rasa percaya diri melalui pemunduran usia

selanjutnya sekaligus untuk maju pesat. Hal itu ibarat memperdebatkan apakah pada mulanya kamu melakukannya dengan baik dan kemudian kamu memiliki rasa percaya diri dan kepercayaan, atau kamu memiliki rasa percaya diri dan kepercayaan dan baru kemudian kamu melakukannya dengan baik. Kamu bisa menghindari itu, atau mengakuinya, bahwa kamu punya sejarah yang panjang dalam persepakbolaan, dan dalam cabang-cabang olahraga lain, kamu punya sejarah panjang dalam pencapaian keterampilan baru dan bergerak maju dalam pertandingan kamu.

Ini bukanlah pertama kali kamu melakukan hal-hal yang baru. Sifatnya hanya lebih mutakhir dalam serangkaian pengalaman transformasional di dalam gaya kamu dan dalam caramu bermain yang memungkinkan kamu untuk bermain lebih baik dan lebih baik lagi. Bertahun-tahun dari sekarang, akan ada lagi yang lain, dan kamu pun akan melakukannya juga.

Dulu sekali, berpuluh-tahun silam, kamu belajar mengendarai sepeda dan nampaknya mustahil pada mulanya, ketika roda-roda pelatihan

*Memproduksi rasa
penasaran yang lembut,
dan bukannya melemahkan
dengan sengaja*

dilepas, untuk menyeimbangkan dua potong roda karet lalu meluncur ke depan dengan luar biasa cepat selagi menggerakkan ke dua kaki kamu ke atas dan ke bawah, sambil memegang setang logam kecil di tangan supaya kamu bisa menuju ke

arah yang tepat, sambil berharap kamu ingat bagaimana mengerem. Nampaknya begitu mustahil, namun kamu tahu anak-anak lainnya mampu melakukannya jadi kamu mencobanya dan kamu belajar, dan ternyata berhasil. Kemudian, boleh jadi, kamu belajar untuk melakukan sejumlah tipuan pada sepeda kamu untuk bersepeda cepat, benar-benar cepat. Tentu, kamu pernah jatuh, pasti, terkadang kamu pernah terluka; namun itu tidak membuatmu kecil hati. Ada rasa percaya diri di dalam batin yang dapat kamu peroleh, kamu dapat mempercayai kearifan tubuhmu.

Kamu tahu, satu-satunya hal yang mampu membatasi adalah kapabilitas fisik padahal kamu belum tahu di mana letaknya dan itu bukan keputusan yang harus Anda ambil – itu bukanlah batasan yang kamu putuskan. Itu sesuatu yang kamu ketahui dan kamu tidak tahu di mana dan suatu hari Anda akan tahu, namun sampai pada saat itu, kamu terus memberi peluang pada diri sendiri untuk membuktikan pada diri sendiri seberapa banyak yang dapat kamu lakukan dan betapa kapabelnya dirimu ini. Upayakanlah agar jangan sampai kerendahan hati membatasimu untuk mengetahui seberapa hebatnya

kamu dapat bermain. Dan Anda dapat menjadi pelatih bagi diri sendiri sehubungan dengan ini dan segala sesuatu yang lain yang perlu dilakukan dan perlu diketahui.

Kamu dikaruniai pelatih yang hebat; kamu dikaruniai teman-teman sebegu yang hebat. Sekarang kamu juga memiliki peluang – yang sebenarnya belum kamu perlukan, namun sekaranglah saatnya – untuk menemukan bahwa kamu mampu menjadi pelatih yang hebat bagi diri sendiri. Kamu dapat menjadi teman sebegu bagi diri sendiri supaya jika penyemangat tidak datang dari luar, maka kamu dapat menghasilkannya sendiri dari dalam. Dengarkan suara batin Anda yang kecil itu, boleh jadi kamu teringat pada film Pinokio dan apa yang pernah dikatakan oleh Jiminy Cricket kepada Pinokio, ketika Pinokio perlu mengembangkan suara hatinya untuk menjadi bocah sungguhan. Jiminy Cricket berkata kepadanya, "Nurani adalah suara kecil di dalam batinmu yang kau pilih untuk didengarkan, bukannya untuk diabaikan."

Kamu telah punya teman-teman sebegu yang baik, kamu telah punya pelatih yang jempolan, dan kamu tidak perlu mendengarkan sebanyak itu pada

suara batin, hingga sekarang ini. Suara itu akan menjadi sesuatu yang saling melengkapi apa yang kamu miliki di luarnya. Ketika saya pertama kali belajar untuk merenungkan seorang guru India yang bijak yang berkata bahwa kita harus merasakan 20 persen dari kehidupan: 100 persen bagian dalam dan 100 persen bagian luar, Anda merasakan hal itu selaku atlet. Itulah bagian yang wajar dari transformasi ketika

Gunakan para pahlawan dan idola sebagai intervensi

kamu beranjak dari anak ke orang dewasa, dari gadis ke wanita dewasa. Kamu juga belajar bahwa batin Anda memiliki lebih banyak daripada yang disadari dan kamu mulai melongok ke dalam batin Anda dan belajar dari sana.

Halusinasi pendengaran yang positif bagi tercapainya tujuan sesi.

Saya punya teman, yang ketika berada di padang golf, maka ia akan masuk ke dalam, lalu memukul dirinya sendiri. Bilamana ia masuk ke dalam, ia akan menjadi sangat keras pada dirinya sendiri. Namun ia ingin menjadi lebih dari Jack Nicklaus dan katanya bahwa, jika kita mengawasi Jack bermain, saat ia menghasilkan tembakan yang buruk, ia akan menggeleng dan akan bilang, "Oh, Jack," dengan cara yang menyemangati dan sikap kebabakan. Karena ia tahu ia dapat melakukannya lebih baik, mendukung dirinya sendiri dan tidak memukul diri sendiri. Jadi Nicklaus menjadi panutan yang mulai ditirukannya.

Sudah tiba saatnya untuk menanggung risiko. Sudah saatnya untuk melakukan sejumlah hal yang perlu kamu kerjakan ketimbang hanya tinggal di zona kenyamanan Anda. Kamu dapat menemukan betapa banyaknya itu yang harus dikemukakan namun kecuali kamu mengambil peluang itu dan menggunakan kaki lebih sering lagi dan percaya bahwa kamu tidak perlu menendang bola itu demikian keras. Anda bisa menerapkan keterampilan Anda, bakat Anda, memainkan pertandingan Anda, mengembangkan permainan Anda dan keterampilan Anda dan kesanggupan Anda. Itulah pilihan, itulah risiko yang siap kamu hadapi pada saat ini. Dan kamu dapat cukup mempercayai diri sendiri untuk memberikan diri sendiri kesempatan guna mempraktikkannya baik secara mental maupun fisik, sebagai suara percaya diri dalam diri sendiri. Kamu tidak perlu melakukannya, namun kamu ingin. Kamu mampu mendengar suara-suara yang menyemangati di dalam relung hati.

Memperkuat saran-saran untuk halusinasi yang positif.

Pada saatnya kamu dapat terkenang kembali kepada saat-saat di mana kamu dapat menampilkan pertandingan terbaik, pertandingan "A" atau mampu mendengar suara ayah kamu di luar atau suara-suara teman-teman sereru bersama tim yang berbeda, bahkan ketika suara-suara yang dulu tidak lagi di sana. Kenangan, sekali

diakses, ditemukan kembali, diuji kembali, diperkenalkan kembali nyata pada masa kini. Ia bukan lagi dimasa lampau, kamu dapat mendengarnya dari dalam, kamu dapat mendengarnya dari luar, bahkan dimana itu pun sesuatu yang kamu pilih untuk dibayangkan saja.

Menanam hal yang suatu hari perlu dilakukan bersama tim kampusnya, kinestetik yang positif, dan halusinasi visual.

Kamu bisa berpura-pura apa saja dan itu bisa benar. Ke mana pun kamu pergi, kamu mampu mengerutkan ayah kamu, dan ia bisa menunggang di seputar bahu. Kamu bisa tersenyum ketika membayangkan dia sedang bergelayutan pada sebelah lubang telingamu, merogot leher kemeja; kamu mendadak berputar, ia nyaris terjatuh, ia sedang berpegangan sambil sebelah tangan berayun-ayun, persis seperti Jimmy Cricket.

Mendukung rasa percaya diri, waspada terhadap keraguan akan diri sendiri

Istri saya baru bisa menunggang kuda bersama pelatih Olympiade sekian kali per bulan, jadi sewaktu ia harus melakukannya sendiri, penting baginya untuk memiliki keyakinan bahwa ia dapat melakukan yang mustahil. Jika kita meragukannya, itu akan menjadi mustahil, sama "mustahil"nya

seperti mengenai pistol yang dilempar dengan kecepatan 90 mil per jam, hanya dengan tongkat kecil dari kayu. Sama "mustahil"nya dengan menendang bola karet ke sudut jala yang kecil, di mana bola tidak bisa dibelokkan. Sama "mustahil"nya dengan melemparkan bola karet lain lewat lingkaran logam sepuluh kaki ke udara dari jarak lima belas atau dua puluh kaki jauhnya.

Sebagian besar hal dalam olahraga itu "mustahil" seperti melompat ke atas punggung kuda dari pagar selinggi empat setengah kaki. Jadi pada saat-saat itu, penting sekali untuk memejamkan mata barang sedetik saja. Tidak usah lama. Ingatlah saat melakukannya sebelumnya, dan

ingatlah suara pelatih kamu – dan ayahmu suaranya sangat berbeda, begitu juga suara pelatih Tim Penunggang Kuda Amerika. Begitu kamu mendengarnya di dalam kepala, bagaikan mendengarnya dari sebelah luar. Pikiran kita tidak mengenal perbedaannya, kamu tahu itu.

*Memelihat
kesadaran bahkan
selagi mempercayai
diri sendiri.*

Kamu bisa berpikir selagi bermain, kamu bisa tetap menyadari mengenal apa yang ingin kamu lakukan, apakah itu ketenangan sikap yang lebih, supaya barangkali kamu melewati atau melayani lawan satu lawan satu ataupun mengoper ke belakang lalu menendang. Kamu dapat memiliki ketenangan sikap yang kamu akses itu. Kamu dapat memikirkan posisi saat itu dan kamu dapat tetap diam kamu perlu diam ketimbang tergoda untuk pergi. Namun itu pun – saya ingin kamu ingat bahwa kamu telah mempelajari semua ini di masa lampau, dalam beragam cara.

Ketika kamu baru berusia dua tahun, saat kamu berusia tiga tahun, ketika kamu berusia empat tahun, entahlah berapa umumu ketika baru pertama kali belajar bermain sepakbola. Salah satu hal pertama yang perlu dipelajari bukanlah mengerubungi bola. Kamu lihat anak-anak kecil ini bermain dan mereka adalah sekumpulan lebah yang semuanya berdengung di sekeliling bola dan salah satu yang pertamanya kamu pelajari adalah berada dalam posisi, tinggal dalam tempat tertentu dan bukan hanya menghampiri bola. Sekaranglah waktunya untuk mempelajari sejumlah hal lainnya tentang di mana seharusnya kamu berada, di mana seharusnya posisimu.

Kamu tahu jauh lebih banyak, Shera, daripada yang kamu tahu bahwa kamu tahu, jadi saya ingin kamu mengenal bahwa segala sesuatu yang akan kamu lakukan ini amat serupa dengan segala sesuatu yang telah kamu pelajari sebelumnya. Kamu telah menyimpan sejarah keberhasilan yang panjang yang dapat kamu tarik dari dalamnya. Saya tidak ingin kualitas kerendahan hatimu yang

Mengakhiri hipnotis

menyenangkan itu tak lagi dapat dikendalikan. Jadi saya ingin agar kamu memilih simbol upaya yang telah kita lakukan di sini pada hari ini – simbol yang akan membawa seluruh sa-

ran saya agar langsung kembali kepadamu, seluruh saran-saran lainnya yang akan berguna, yang akan langsung kembali kepadamu dari ayahmu, orang lain, dari teman sebegu, dari setiap sumber yang kamu dapatkan. Masih banyak pelatih, dan juga psikolog olahraga. Saya ingin kamu memiliki cara untuk memberi sinyal sendiri jadi semua itu terikat kepada sejumlah simbol. Seperti apa kamu menghendaki semuanya itu. Suara peluit dapat kembali kepadamu, sayangnya kamu tidak punya peluit, jadi mungkin ada sesuatu yang lain. Ikat kepala penyerap keringat yang saya lihat di dalam foto yang kamu perlihatkan kepada saya boleh jadi merupakan kemungkinan apabila kamu bersedia.

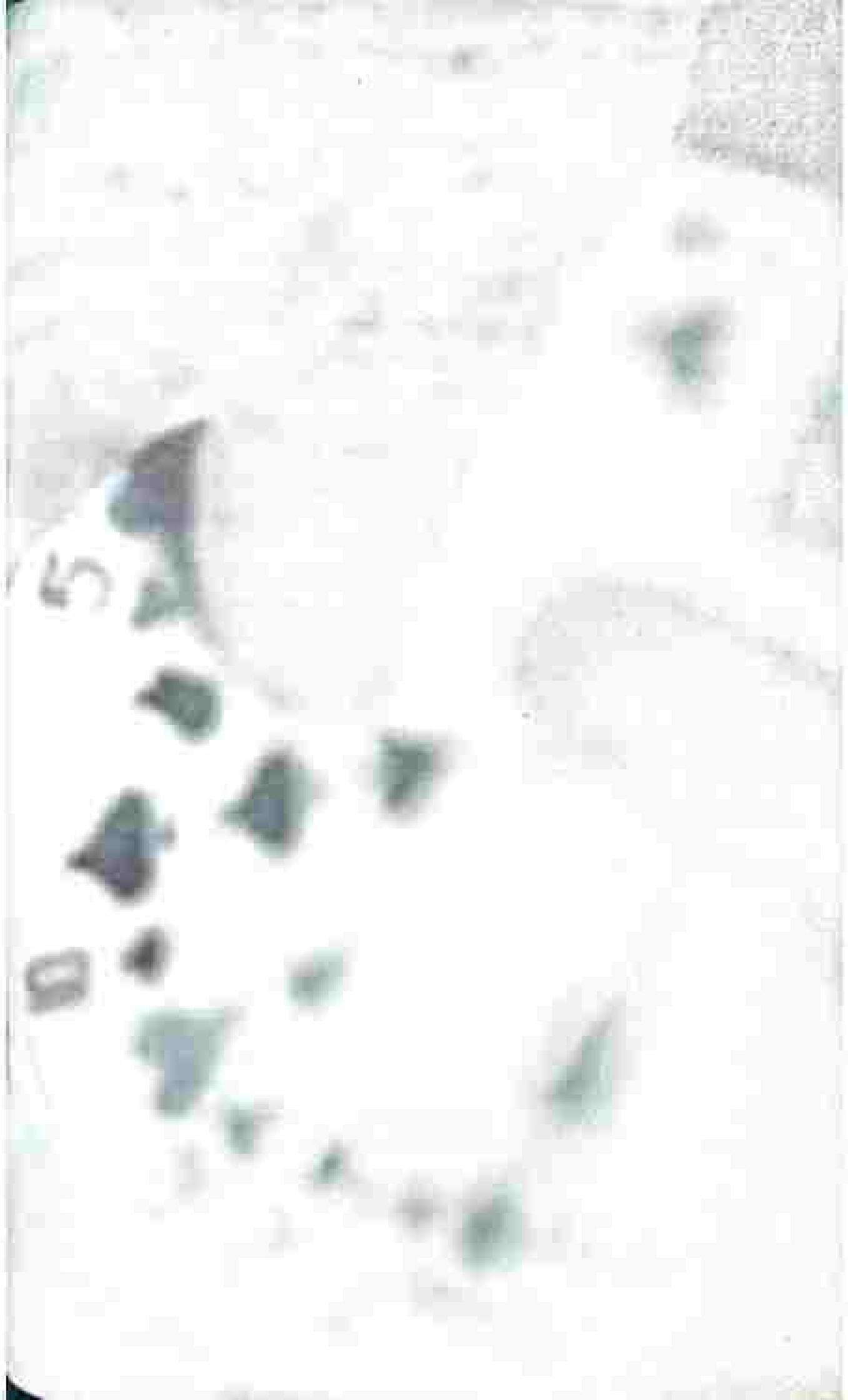
Segalanya dapat dikaitkan dengan simbol itu, simbol itu mampu langsung memberdayakan kembali seluruh pertanyaan ini. Barangkali kamu dapat menyentuh ikat kepala penyerap keringat pada dahimu, barangkali juga ia akan mampu memijat lengan kirimu dengan lengan kanan – apa pun yang kamu pilih, kesemuanya itu akan langsung terpikir dan kamu akan melaksanakannya dengan tepat. Benakmu akan berfungsi menurut cara yang telah kami tuliskan: tubuhmu akan berfungsi menurut cara yang telah kami sarankan.

Jadi dengan pikiran seperti ini, kamu dapat membiarkan dirimu sendiri menghela napas yang dalam beberapa kali dan kamu pun akan mampu mengeluarkan diri Anda dari kondisi hipnotis itu. Kamu akan terjaga sepenuhnya, siap untuk merasakan semua hal ini mulai terwujud dalam diri, tali kekangnya terlepas dengan bantuan sarana hipnotis. Membantumu melakukan apa pun yang ingin kamu lakukan, yang bahkan kamu tidak tahu bahwa kamu sanggup melakukannya, pikiran bawah sadar menjadi bebas untuk membantu pikiran sadar. Akan banyak membantumu tahun ini, pikiran bawah sadar, untuk pikiran sadar, dan raga.

Tindak Lanjut

Di akhir musim seniornya, Shera kembali menyanggah gelar Pemain Terbaik Tahun Ini selama tiga tahun berturut-turut. Ia menyelesaikan karir sepabola di SMU-nya sebagai Juara Pemasuk Bola Terbanyak Sepanjang Tahun dengan 97 gol dan nilai 33 yang membantu untuk keseluruhan nilai 227.





Bab Lima

Pertimbangan Khusus: Penggunaan Hipnotis pada Atlet

Hipnotis seperti tempat yang tenang menjadi "zona"

Sebagian besar atlet, bahkan semuanya, tahu bagaimana rasanya berada dalam "zona." Kondisi ini biasanya ditandai oleh lamban, tidak kuat mata, rasa percaya diri yang lebih dipercaya, dan perhatian yang terfokus dari pribadi dan berdasarkan persiapan. Kondisi ini dibuktikan oleh para atlet yang tetap hadir saat mereka sedang berlaga pada puncaknya. Misalnya, tahun ketika ia memasukkan bola yang ke 40, pemain bola basket ternama Ted Williams yang namanya diabadikan dalam Hall Of Fame, membuktikan bahwa bola datang ke arah dirinya terlihat seperti bola pantai yang tenang bergerak dalam gerakan lamban. Banyak pelempar bola dalam bola basket mudah dikalahkan ketika mereka berada dalam zona. David Cone, Greg Maddux, Curt Shilling, Randy Johnson dan Roger

Clemens semuanya menjadi nyata di mata penonton bahwa mereka tengah berada dalam kondisi khusus, dan dapat jelas terlihat dengan melongok ke dalam mata mereka. Mereka terlihat seolah-olah memiliki visi terowongan, dan bersikap santai namun terfokus sementara sangat menyadari lingkungan di seputar mereka.

Kini pentingnya diskusi ini bukan hanya menekankan ciri-ciri berada dalam zona atau bagaimana para atlet berlatih pada puncaknya saat mereka berada di dalamnya. Maksudnya adalah bahwa, ketika hipnotis berhasil ditimbulkan, hasilnya ada di dalam kondisi pikiran yang serupa dengan, bahkan identik, dengan berada di dalam zona. Keindahan berita ini adalah bahwa melalui sarana induksi hipnotis, psikolog olahraga dan atlet akan memperoleh peluang guna mengendalikan kondisi setengah sadar ke dalam zona. Tanpa menggunakan hipnotis, para atlet terpaksa mengandalkan ritual dan suasana hati dengan harapan akan memasuki kondisi yang terkadang diimpikan itu. Sejumlah atlet lebih mudah memperolehnya ketimbang yang lain, namun penting dicatat bahwa tujuan induksi hipnotis kami memungkinkan sebagian besar atlet untuk memasuki zona secara teratur dan dapat diramalkan terlebih dahulu.

Agar dapat membantu atlet untuk melihat bahwa hipnotis dan hipnotis diri dapat mencapai ini, penting bagi mereka untuk mengenali bahwa kondisi hipnotis bukanlah pengalaman yang pasif. Terlalu sering dalam bidang hipnotis klinik kami, orang menghubungkan kondisi sedang dihipnotis itu dengan duduk atau pun berbaring dengan ke dua mata yang terkatup rapat, bersikap tidak aktif, dan menerima saran-saran dari penghipnotis tanpa berbuat apa-apa. Terlalu banyak orang, termasuk penghipnotis sendiri, mengira bahwa inilah sesungguhnya yang disebut hipnotis itu. Sisi baiknya, dari ide ini adalah mitos dan sisi buruknya, hal ini sangat membatasi. Melalui pengalaman hipnotis aktif, yang dapat disebut juga hipnotis waspada, klien belajar bahwa hipnotis dapat terjadi bahkan sementara ia aktif dan interaktif. Sampai sejauh ini, kami menyajikan protokol-protokol khusus guna mengajarkan si atlet

hipnotis waspada seperti yang mereka pelajari untuk memasuki keadaan setengah sadar sementara kedua matanya terbuka, selagi ia berbicara, dan bahkan selagi ia berjalan atau berlari. Kekhususan tentang cara mencapainya, akan dibahas dalam bab berikutnya.

Penting untuk mendidik atlet bahwa bunyi maupun penglihatan tidak perlu dilihat sebagai campur tangan, pengalih perhatian, menghambat pengalaman hipnotis yang sukses. Jadi ruangan yang tenang tanpa pengalih perhatian tidaklah penting. Si atlet dan si praktisi harus tahu bahwa apa saja yang dapat dicapai melalui hipnotis dalam lingkungan yang optimal, juga dapat, dengan sejumlah upaya, dicapai dalam lingkungan apa pun.

Mendidik atlet tentang kemungkinan yang telah ada dalam hipnotis waspada dan mengenai kesanggupan untuk meraih prestasi hipnotis yang tinggi ini, di dalam lingkungan yang gaduh dan lingkungan pengalih perhatian yang kelihatan, merupakan kepentingan utama guna membantu mereka untuk menggabungkan peluang-peluang hipnotis ke dalam praktik dan kinerja mereka. Andainya atlet percaya bahwa yang mereka butuhkan adalah ketenangan atau sandaran kursi, keyakinan untuk membatasi diri ini akan menjadi kenyataan. Menerima didikan tentang kemungkinan keadaan bawah sadar yang waspada dan keadaan bawah sadar di bawah kondisi apa pun juga, akan memungkinkan atlet untuk menemukan seberapa banyak dapat terjadi di dalam bidang itu. Namun, tanpa mengetahui bahwa sesuatu itu mungkin, hal itu takkan mungkin terjadi.

Pemunduran usia untuk induksi hipnotis

Cara yang bagus sekali untuk menjelaskan maksud ini kepada atlet bahwa induksi hipnotis dapat dengan mudah menempatkan mereka ke dalam zona adalah menggunakan pengalaman mereka yang sebelumnya saat berada di zona, untuk menimbulkan hipnotis! Milton Erickson mengajarkan bahwa kita dapat

menimbulkan keadaan bawah sadar dalam diri seseorang dengan cara memundurkannya kembali dalam waktu kepada beragam waktu ketika sebelumnya ia dihipnotis. Bagi para subyek hipnotis yang tidak berpengalaman dalam hipnotis formal, ia akan harus menyuruh mereka kembali lagi ke dalam waktu dan kembali mengalami masa-masa terutama ketika mereka sedang santai. Waktu-waktu ini dapat dianggap sebagai kondisi bawah sadar harian yang normal. Kini, tentu saja, strategi-strategi ini dapat diterapkan dengan atlet, namun, karena tidak diragukan lagi bawah mereka telah pernah berada di dalam zona, apabila Anda memundurkan mereka lalu menyuruh agar mereka merasakan kembali saat-saat ini, maka mereka tidak saja akan menyelinap ke dalam kondisi menyerupai zona, namun juga ke dalam hipnotis itu sendiri. Penting apa yang disarankan oleh hipnoterapi itu agar mereka "kembali ke dalam waktu lalu menyinggahi satu atau lebih pengalaman yang menguncinya ke dalam zona," dan kemudian, ketika si klien mulai melakukannya, teruskanlah untuk menjadikan pengalaman itu hidup, nyata, dan membangkitkan penginderaan.. Kemudian benamkanlah si klien dalam pengalaman penginderaan ini lebih dalam lagi guna memperkuat hipnotis.

Langkah ini membujuk klien memasuki hipnotis tidak hanya karena ia ikut menghidupkan kembali analog-analog sejarah bagi pengalaman hipnotis, namun karena tindakan mengalami setiap gejala hipnotis cenderung untuk menciptakan atau memperdalam kondisi setengah sadar. Jadi menerapkan pemunduran usia sebagai gejala hipnotis berfungsi sebagai tujuan ganda. Untuk informasi lebih lanjut tentang penggunaan gejala hipnotis pada atlet, lihat Bab Tujuh.

Menggunakan bahasa atlet

Dalam upaya-upayanya yang tak pernah berhenti guna mengindividualkan upaya hipnotis untuk memaksimalkan efektivitasnya, Milton Erickson senantiasa menggabungkan bahasa khusus pasien ke dalam pola hipnotisnya. Jadi, bagi seorang

akuntan, boleh jadi ia akan berkata, "*pikirkanlah cara untuk memasuki kondisi setengah sadar,*" atau menyarankan *agar dia "menghitung mundur sampai Anda masuk ke dalam kondisi hipnotis,*" kepada seorang insinyur dia barangkali akan menyarankan agar dia "*merancang kondisi mental yang menghasilkan peluang untuk berantai.*" Di dalam tradisi ini, dianggap bentuk yang baik apabila digunakan bahasa olahraga atlet guna mencapai hipnotis itu. Hal ini memungkinkan atlet untuk memiliki ukuran kenyamanan ekstra dan perasaan yang akrab dengan pengalaman-pengalaman yang sedang terjadi. Ketika ada pengalaman baru yang nikmat bagi para klien, mereka akan lebih siap menanggapi.

Contoh-contoh penggunaan bahasa atlet untuk menimbulkan kondisi setengah sadar bisa jadi adalah sebagai berikut:

- Kepada pemain bola basket, psikolog olahraga yang mempraktikkan hipnotis mungkin akan menyarankan bahwa "*memasuki kondisi setengah sadar dapat memungkinkan Anda untuk memantul kembali dari setiap kelelahan...dan sewaktu Anda mengoper satu kondisi kesadaran jatuh lebih dalam kepada kondisi bawah sadar lain...Anda dapat merasakan bahwa induksi hipnotis yang tengah Anda alami itu dapat menjadi bantuan yang ideal bagi Anda...*"
- Kepada seorang pemain sepak bola, seorang terapis mungkin akan berkata, "*Anda boleh mengizinkan diri sendiri untuk secara efektif menghadang setiap campur tangan ke dalam wilayah Anda...dan ketika Anda ingin dan juga memerlukan, Anda dapat melihat bahwa Anda dapat terjatuh kembali ke dalam alam hipnotis dan dapat belajar dengan mudah dan nyaman untuk menggunakan otak Anda untuk mewarisi kondisi setengah sadar maupun untuk mencetak angka pengalaman fisik tertentu yang nyaman...dan Anda akan melihat bahwa, sebagaimana serangan dapat mengalah kepada pertahanan dan pertahanan kepada serangan seperti yang dibutuhkan, Anda dapat memiliki pengalaman tumpang tindih yang efektif mengenai saat mengalami kondisi sadar selagi mengembangkan sumber daya bawah sadar Anda.."*

- Kepada seorang pemain football Amerika, bahasa induksinya mungkin akan sebagai berikut: "Anda boleh membiarkan diri sendiri bergerak ke dalam posisi mental optimal... dan dalam hipnosis Anda dapat belajar bagaimana menanggapi masalah dengan lebih efektif... ini dapat dimarkas dan dilakukannya persis seperti yang telah kami praktikkan... pengalaman hipnosis yang mendalam dapat serupa dengan time out yang dapat Anda gunakan untuk beristirahat, menyegarkan diri kembali, dan menyusun strategi mengenai hal yang akan datang."

Dari contoh-contoh ini Anda akan melihat bahwa menggunakan bahasa afor dapat memfasilitasi pengalaman kondisi bawah sadar yang lebih berhasil. Induksi hipnosis pada khususnya dapat dicapai dengan lebih mudah dengan jenis penerapan pada orang per orang dan yang disesuaikan dengan kebutuhan klien itu. Contoh-contoh ini juga menekankan kebutuhan para pelatih olahraga yang ingin sukses agar memiliki keakraban dengan cabang olahraga afor.

Manfaat pengalaman kondisi bawah sadar yang cepat dan singkat

Karena persyaratan dalam dunia olahraga para atlet membutuhkan kerap kali pada saat itu juga akses ke kondisi hipnosis, dan mendapatkan apa yang mereka perlukan dari suatu. Sejak ini, menjadi sangat berguna untuk mengartikan kepada para atlet cara menghayati hipnosis dengan cepat atau paling tidak mengulangi pengalaman hipnosis kepada kurun waktu yang optimal.

Cara mengembangkan kapasitas ini, akan bermanfaat untuk menciptakan satu atau lebih isyarat pemicu atau pemacu yang memungkinkan atlet secara efektif menyusuti kondisi setengah

sadar. Kunci, jalan pintas atau isyarat pikiran ini sangat membantu jika berupa sesuatu yang dapat dipilih oleh si atlet untuk melakukan atau tidak melakukan, sementara juga merupakan sesuatu yang berada dalam lingkungan dekatnya selama perhelatan olahraga. Jadi, seorang atlet dapat mengkondisikan dirinya dengan saran-saran pascahipnotis untuk memasuki tingkat kondisi setengah sadar yang optimal (atau zona) setelah menyentuh kapur, setelah menyentuh topi atau helmnya, atau setelah melihat sepatunya. Penting sekali agar pemicunya juga tersedia bilamana diperlukan. Jika atlet ingin merasakan pengalaman ini secara teratur terlepas dari sikon (situasi dan kondisi), maka pemicunya dapat berupa sesuatu yang selalu mendampingi kinerja atletik dan tak terelakkan lagi akan selalu ada dan dapat dihubungi. Jika pengalaman itu terkadang dikehendaki dan terkadang tidak, isyarat itu dapat berupa sesuatu yang tersedia namun dipilih, dan itu tidak diperlukan atau penting sekali. Guna menciptakan isyarat yang berkaitan dengan pikiran, atlet sebaiknya diberitahu berulang kali dalam kondisi setengah sadar bahwa isyarat itu akan menghasilkan sebanyak kondisi setengah sadar atau zona atau kondisi mental yang diperlukan yang sesuai dengan diinginkan dalam kondisi tertentu. Tentu saja, intervensi strategis kunci juga dapat diatur agar kembali setelah digunakannya isyarat yang ada hubungannya atau pemicunya.

Ketika sebuah kondisi hipnotis atau bergerak ke dalam zona adalah apa yang sebenarnya sedang dipicu, penghipnotis harus memberikan petunjuk agar hanya memasuki sedalam dan seoptimal mungkin, namun tetap berada dalam kondisi selama diperlukan. Misalnya, malam sebelum pertandingan akbar, selagi mencoba untuk tidur, boleh jadi atlet menginginkan tingkat kondisi setengah sadar yang dalam dan setengah pingsan. Sebaliknya, saat merencanakan strategi untuk memenangkan pertandingan mungkin, ia hanya menginginkan tahap kondisi bawah sadar yang ringan. Saat berada dalam zona, si atlet dapat belajar melakukan hal yang dibutuhkan. Contoh dari ini boleh jadi adalah mendapatkan kembali rasa percaya diri. Christian Latener, dalam pertandingan babak perempat final National College Athletic

Association (NCAA), ketika dipanggil untuk mencetak kemenangan dalam pertandingan itu (atau kekalahan) dalam tembakan terakhir, menempatkan dirinya dalam lamunan yang menyerupai zona dan meninjau ulang masa-masa dalam kehidupannya ketika ia baru saja membuat tembakan semacam itu. Hal ini menyulut rasa optimisme dan percaya diri yang memungkinkannya untuk mencetak tembakan itu. Memasuki zona itu sungguh tak ternilai; para atlet yang mengalami hipnotis kemudian dapat memutuskan apa yang harus dilakukan dari segi kognisi dan perilaku sementara berada dalam zona.

Pertimbangan seputar induksi dan hipnotis diri

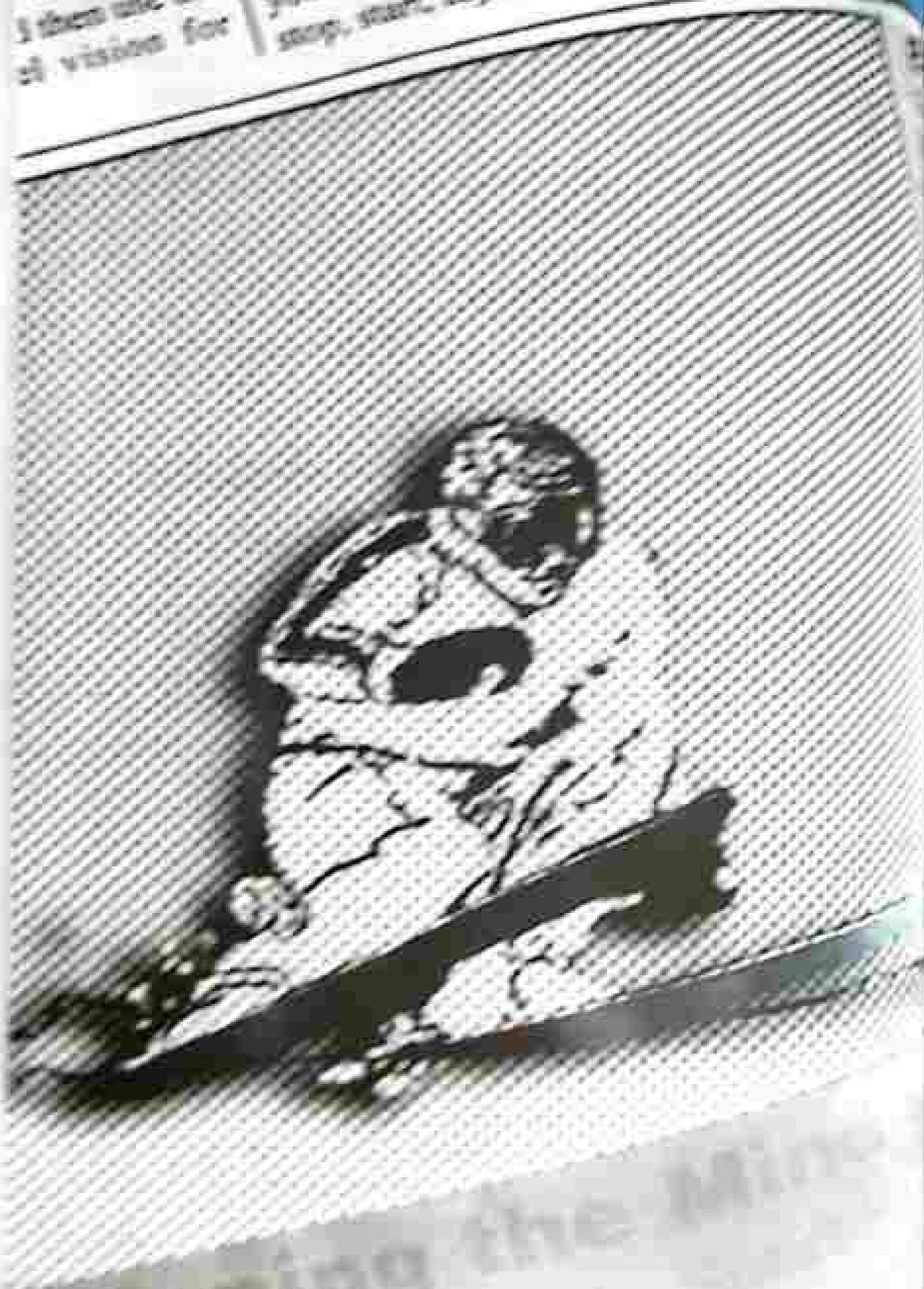
Terkadang muncul pertanyaan seperti apakah sebaiknya kita menggunakan induksi hipnotis yang kemudian diingat dan dimanfaatkan oleh atlet untuk hipnotis diri, atau apakah sebaiknya kita menggunakan induksi standar dan sekedar membuat intervensi. Jawabannya bergantung sepenuhnya pada hal yang perlu dicapai. Jika si atlet menyimpan tujuan untuk mencapai sesuatu yang dibenarkan, sesudah memiliki kondisi mental atau pendirian yang optimal, mengajarkannya hipnotis diri supaya ia mampu mengalami kembali dan menciptakan kembali pendirian itu, amatlah penting. Sebaliknya, dan terutama jika si atlet dapat memasuki hipnotis yang dalam, apabila terdapat kebiasaan atau kecenderungan yang perlu diubah, sekali dan untuk selamanya, membuat atlet memasuki kondisi setengah sadar dan membuat intervensi yang strategis dan sugestif untuk perubahan, dianggap seluruhnya sudah cukup. Karena atlet tidak perlu memasuki kondisi mental tertentu, atau sebuah zona yang akan memungkinkan proses tertentu untuk diungkapkan di lapangan bermain, namun keinginan akan perubahan tertentu yang sifatnya mendadak dalam sejumlah aspek pertandingan, maka lebih dari intervensi hipnotis yang "sekali pakai," dapat digunakan. Namun, bila ragu, pilihlah strategi induksi yang kemudian dapat digunakan oleh si atlet untuk menciptakan kondisi hipnotis diri. Hal ini akan menjadikan sarana hipnotis itu

sebagai milik atlet sendiri, bahkan andainya intervensi yang khusus dan terfokus seluruhnya berhasil dalam sesi, sesudahnya, apabila atlet ingin membuat perubahan lain atau bila ia kambuh, ia dapat sekali lagi meraih tujuannya.



therapy
I then use the
a vision for

you had in
stop, start, adjust, speed



Bab Enam

Hipnotis Waspada



Telah kita lihat bahwa kondisi hipnotis tidak perlu bersifat pasif terhadap orang yang dihipnotis. Kita tahu hal ini dari pengalaman kondisi setengah sadar dalam keseharian hidup, seperti hipnotis saat sedang mengemudi, yang mungkin saja kita mengemudi dengan jarak yang panjang, ke tempat tujuan yang akrab dengan kita dan pada akhirnya tiba tanpa mengingat setiap rincian perjalanan. Sepanjang perjalanan, tentu saja, kita harus berbelok ke kiri, ke kanan, berhenti, mengemudi lagi, menyesuaikan kecepatan, dan melewati mobil-mobil, namun selama itu kita tenggelam dalam lamunan yang sama sekali tak berhubungan. Inilah contoh yang bagus sekali tentang pengalaman hipnotis waspada dengan mata terbuka.

Menggunakan hipnotis semacam itu merupakan bantuan yang besar bagi si atlet. Hal ini berlaku ketika atlet menerima hipnotis dalam gaya yang lebih pasif, lebih sulit bagi mereka untuk mengintegrasikan diri ke dalam permainan. Atlet harus mampu untuk beberapa kali beberapa kali menempatkan dirinya ke dalam kondisi hipnotis di sepanjang permainan atau perhelatan. Lagi pula, mereka akan terbantu untuk

memperlihatkan upaya atletiknya saat berada dalam kondisi hipnotis yang ringan, dan berorientasi keluar.

Kasusnya dapat tercipta dari seorang atlet yang selama pengalamannya kinerja puncak sesungguhnya berada dalam kondisi yang menyerupai hipnotis. Misalnya, ketika para atlet menggambar saat-saat prestasi besarnya di lapangan, mereka kerap kali mengatakan bahwa mereka merasa seolah-olah ada pemutarbalikan yang hebat sekali dan waktu bergulir begitu lambat. Sering kali mereka juga merasa seakan-akan ada visi terowongan dan mereka mengalami perasaan relaksasi dan integrasi yang demikian hebat. Telah kita lihat bagaimana David Cone dapat memasuki kondisi ini ketika melempar bola. Kesimpulannya adalah berada dalam zona terlihat serupa, bahkan identik, dengan berada dalam kondisi hipnotis yang berorientasi ke luar.

Jika para atlet menjadi lebih gesit untuk menempatkan diri ke dalam jenis kondisi hipnotis itu, oleh karena itu, akan lebih mudah bagi mereka untuk berada di zona itu dan mereka tidak perlu berdoa atau melakukan ritual tertentu untuk berada di kondisi hipnotis tersebut.

Sebagaimana pengalaman puncak, apa yang dinamakan *pengalaman mengalir* ini memiliki kualitas yang sama dengan pengalaman hipnotis. *Pengalaman mengalir* adalah seperti pengalaman puncak yang dilukiskan di atas, namun waktunya lebih panjang dan lebih berkelanjutan- ideal bagi setiap atlet.

Ringkasnya, hipnotis waspada memang tak ternilai bagi para atlet dalam arti mereka tidak perlu menyingkir dari pertandingan mereka, menghipnotis diri untuk waktu yang lama dalam kesendirian, dan dengan cara tertentu, berhasil kembali ke pertandingan. Seluruh hal tersebut tidak akan dapat dipraktikkan. Dengan menggunakan hipnotis waspada, para atlet dapat mengelola pikiran mereka dengan cara singkat menerapkan hipnotis dan berulang kali di sepanjang pertandingan, atau bahkan, lebih baik lagi, belajar untuk bermain selagi berada dalam kondisi hipnotis yang ringan.

Hipnotis dengan mata terbuka

Sampai sejauh ini, penting untuk diketahui hipnoterapis, cara menciptakan pengalaman kondisi hipnotis dengan mata terbuka. Kami mengajarkannya para atlet kami dengan pertama-tama menyuruh mereka melakukannya dalam sesi di kantor. Kemudian mereka diinstruksikan untuk mempraktikkannya sendiri di rumah. Sesudah itu, mereka diinstruksikan untuk mencobanya selama sesi praktik olahraga dan kemudian akhirnya untuk mencobanya selama pertandingan.

Protokol hipnotis dengan mata terbuka berlangsung seperti ini. Pertama, jelaskanlah bahwa induksi itu akan dilakukan saat mata atlet masih terbuka lebar. Kedua, pastikan agar atlet memusatkan perhatian pada sesuatu yang simbolis, jauh dari apa saja yang dapat bergerak. Karena gerakan menciptakan aktivitas mental dan dapat mengalihkan perhatian. Penting bahwa fokus perhatian merupakan sesuatu yang simbolis karena dengan cara itu kita membuat intervensi kedua. Misalnya, seorang atlet yang perlu mengembangkan kekuatan dan kekuasaan lebih ampuh mungkin akan memfokuskan diri pada gambar kereta pada dinding. Seorang atlet perlu meluangkan waktu untuk menetapkan dan berorientasi pada tujuan, dapat memfokuskan diri pada sejumlah piala atau medali di seputar ruangan. Pada titik tersebut, gagasan-gagasan relaksasi dan saran-saran induksi lain dapat diberikan.

Langkah ketiga adalah terapis menyarankan visi terowongan dan kemudian menggunakan pengembangan visi terowongan bagi pendalaman dan pengesahan. Anda dapat menyarankan visi terowongan dengan menyebutkan bahwa seseorang mungkin saja membayangkan bahwa dia tengah melongok ke lubang tisu gulung atau ke dalam pipa semacam itu. Boleh percaya boleh tidak, sangat mudah untuk membedakan kapan seseorang sesungguhnya membuktikan visi terowongan melalui pengamatan matanya. Saat kita perhatikan dari air mukanya dan dari matanya bahwa ia tengah mengalami visi terowongan, kita dapat memperdalam dan mengesahkannya dengan menyebutkan sesuatu yang menunjukkan bahwa hal ini adalah bukti bahwa ia menanggapi-

nya dengan baik sekali dan bahwa ia mulai memasuki *kondisi* hipnotis yang menyenangkan. Pengesahan itu *kemudian* memungkinkan pendalaman sehingga Anda dapat *saranikan* bahwa si atlet menggunakan pengalaman ini sebagai *saran* bahkan untuk memasuki hipnotis itu lebih dalam lagi.

Keempat, sangat membantu untuk menyarankan bahwa *seperti* mata itu dapat mengurangi fokus sedikit. Ketika itu terjadi, *Anda* dapat memberikan saran-saran untuk memperdalam *kalimat* ini, "Karena mata Anda tidak terfokus saat Anda masih *terasa* akan segala sesuatu di sekeliling ruangan pada umumnya, Anda bahkan dapat memasuki hipnotis lebih dalam lagi."

Pada titik ini si hipnoterapis dapat memberikan *saran-saran* yang dibutuhkan tentang permainan dan kinerja pada umumnya *selagi* klien tetap berada dalam kondisi hipnotis dengan mata terbuka.

Para atlet yang ingin menggunakan hipnotis dengan mata terbuka dalam kompetisi, dapat mewujudkan keinginannya hingga pada tahap kesanggupan itu dan dapat menggunakan apa yang nampaknya terjadi pada sejumlah atlet besar pada masa itu. Misalnya, pegolf kondang Tiger Woods nampaknya sangat fokus seakan-akan ia tengah memasuki visi terowongan, manakala ia tengah memasuki sebuah kompetisi golf. Nampaknya ini memberikannya keunggulan dibandingkan para kompetitor lainnya dan barangkali dapat diperbanyak dengan ide-ide kita sendiri. Atlet besar lain dari cabang olahraga lainnya, pebasket Michael Jordan, nampaknya selalu berada di tempat yang berbeda dari rekannya. Seakan-akan ia mampu melampaui pencapaian atlet lain dan orang bisa saja berspekulasi bahwa boleh jadi ia tengah menerapkan teknik-teknik hipnotis mata terbuka secara wajar dan otomatis.

Berbicara dalam hipnotis

Begitu si atlet memiliki peluang untuk mempraktikkan hipnotis mata terbuka dengan matanya sendiri, dan sementara sedang bermain, tibalah saatnya untuk mengajarkan bagaimana caranya

berbicara dalam hipnotis – bahkan selagi memainkan pertandingan. Guna mengajarkan klien cara berbicara dalam hipnotis, pertama-tama beritahukanlah padanya bahwa orang dapat melakukan ini. Penting sekali untuk menekankan bagian “tetap dalam hipnotis,” dari frasa ini. Bahkan nyatanya akan sangat menolong untuk mengawali dengan berkata, “Selagi Anda masih dihipnotis, Anda bisa berbicara.” Ini penting supaya si klien tidak keluar dari kondisi hipnotis itu tanpa diperlukan, mengira itulah cara satu-satunya agar ia dapat berbicara. Sejumlah orang takkan memahami andainya kita sekedar meminta mereka untuk membuka mulut, “tanpa mengetahui bahwa mereka bisa melakukan itu dalam hipnotis. Jadi penting sekali untuk mengulangi dan menekankan bagian “tetap di dalam.”

Langkah kedua yang dapat disarankan adalah bahwa klien mungkin saja menemukan dirinya sendiri bahkan lebih dalam lagi ke dalam hipnotis selagi ia berbicara. Terdapat kecenderungan, paling tidak pada awalnya, bagi orang untuk memasuki kondisi hipnotis yang lebih ringan ketika mereka berbicara, karena kebutuhan untuk lebih banyak berpikir dan agar aktif secara fisik supaya dapat berbicara. Namun, selagi klien memperoleh lebih banyak pengalaman dengan teknik ini (dan bagi klien yang dapat menerima banyak saran, langsung dari awal), mereka dapat belajar agar lebih dalam lagi memasuki hipnotis, selagi mereka melakukan dialog-dialog vokal.

Setelah menyarankan bahwa klien tidak hanya dapat berbicara sementara masih tetap berada dalam keadaan dihipnotis namun bahkan dapat lebih memasuki hipnotis lebih dalam lagi, selagi berbicara, terapis dapat berkata, “Katakan pada saya apa yang sedang Anda alami sekarang.” Penting untuk menerapkan istilah “alami” karena jika kita menanyai orang apa yang mereka rasakan, mereka akan mengatakan tentang emosinya, dan andainya kita menanyai mereka apa yang sedang mereka pikirkan, kita akan mendapatkan terlalu banyak pemahaman. Jadi, sesuai dengan itu, kami menekankan kata “alami,” supaya si klien dapat melaporkan tanpa prasangka apa pun itu yang dipahaminya dalam kesadarannya.

Terkadang, bahkan acapkali, si klien yang masih baru di prosedur ini memiliki kesulitan untuk mulai berbicara, atau memberikan tanggapan minimal. Karena pengalaman fisik yang menjemukan dan pengalaman tentang tanggapan minimal itu adalah kondisi hipnotis yang sangat khas, hipnoterapis harus menggunakan setiap observasi dari tanggapan-tanggapan ini sebagai peluang untuk mengesahkan perkembangan dan pendalaman kondisinya. Mengamati peristiwa yang tengah terjadi ini, memberikan peluang untuk membiarkan klien mengetahui bahwa dia sedang menanggapi dan tengah bergerak ke arah yang benar. Pengesahan, tentu saja, memungkinkan peluang untuk menguraikan, sekaligus untuk membiarkan klien tahu bahwa dia tengah menanggapi dengan tepat. Hal ini memberikan penegasan sosial bagi si klien agar bersedia bekerja sama.

Semenjak awal sederhana dengan sekedar membicarakan apa yang dialami klien, klien lalu dapat mulai menjawab banyak pertanyaan lain. Proses ini dapat menuntun klien untuk menerapkan dengan mata terbuka dan berbicara dalam hidup kesehariannya, dan kemudian pada akhirnya ke praktik lapangan dan pertandingan di lapangan.

Nyonya Elizabeth Erickson (isteri Milton) adalah subjek hipnotis yang luar biasa dan sesungguhnya lebih menyukai memasuki hipnotis dengan mata terbuka. Ia akan menatap cincin pertunangannya yang terbuat dari intan, lambat-lambat tidak memusatkan matanya lalu memasuki kondisi yang sangat dalam. Selagi ia berada dalam kondisi itu, Dr. Erickson dan orang-orang lainnya dapat menanyainya tentang pengalaman hipnotisnya dan ia akan melukiskannya. Dalam kondisi sedang dihipnotis, ia harus menepis kecenderungan berbicara lebih lambat dan lebih rinci, yaitu tepatnya jenis penyesuaian yang dipelajari orang supaya mereka dapat nampak "normal" di mata sesama sementara sedang dihipnotis. Nyonya Erickson menerapkan teknik ini dalam menghipnotis dirinya sendiri di tengah kehadiran sesama namun ini memang baginya, sebagaimana juga sesama, merupakan cara yang sempurna untuk melakukan hipnotis diri.

Berbicara dalam hipnotis adalah keterampilan berharga untuk dipelajari oleh atlet untuk sejumlah alasan. Pertama-tama, untuk mempertahankan hipnotis itu, "dalam zona" sepanjang permainan, atlet perlu melakukannya selagi berbicara. Dengan demikian, hal ini tak ternilai bagi atlet karena ia tidak perlu ke luar dari kondisi hipnotis, untuk berbicara. Atlet, tentu saja, perlu berbicara banyak sepanjang sebagian besar kinerja mereka. Juga, para pemimpin tim kerap kali perlu berbicara dengan para pemain, apakah itu penjaga bola basket yang meneriakkan azat bermain ataukah gelandang belakang yang meneriakkan azat dapat didengar. Berbicara adalah bagian yang perlu dalam permainan. Karena hipnotis memungkinkan kinerja yang lebih baik di lapangan, hipnotis yang digabungkan dengan kemampuan untuk berbicara, tidak ternilai. Juga, dalam kondisi hipnotis, pada umumnya orang menjadi jauh lebih kreatif, jadi supaya atlet mampu menyusun strategi sekaligus meneriaki untuk bermain selagi tetap dihipnotis, maka mereka akan sanggup untuk menjadi kreatif dalam memikirkan cara-cara untuk menangani perlawanan. Lagipula, dalam banyak cabang olahraga, membicarakan yang remeh-temeh sengaja dirancang untuk membingungkan dan menjengkelkan pihak lawan. Jika seorang atlet yang belajar cara berbicara dalam hipnotis, atlet pria atau wanita itu akan mampu bercelemek sementara tetap tak terganggu.

Dalam banyak hal, hipnotis dengan mata terbuka adalah bagian yang kritis dari keberadaan "di dalam zona." Bilamana atlet berada di dalam zona, seolah-olah ia mampu berlaga tanpa berpikir atau merencanakan apa pun. Ia menanggapi dengan wajar dan amat kompeten terhadap situasi apa pun yang timbul.

Berjalan dalam hipnotis

Unsur ketiga dalam hipnotis waspada adalah melatih subjek untuk bergerak selagi dihipnotis. Proses ini dapat diawali dengan berjalan dan maju, tentu saja, hingga berlari, melompat, mendaki, atau apa saja. Langkah pertama adalah menginformasikan or-

ang itu bahwa ia dapat bergerak dan berjalan selagi tetap dihipnotis. Kemudian kita seharusnya menyarankan kepadanya untuk bangkit lalu berjalan ke tempat yang simbolis lalu kembali ke kursi di kantor terapi. Percobaan kecil ini memungkinkan atlet untuk meneladani cara yang mudah guna menerapkan pengalaman bergerak selagi dihipnotis.

Terkadang orang memiliki kesulitan saat akan mulai bergerak, atau saat mereka mulai bergerak, mereka melakukannya begitu lambat dalam seperti gaya orang kejang. Pada titik itu, penghipnotis harus menjelaskan setiap kesulitan awal sebagai penanda subjek sedang terhipnotis begitu dalam dan merupakan tanda hipnotis klasik yaitu kekakuan. Begitu pula, penghipnotis juga harus menjelaskan keberadaan dan kedalaman dari kondisi setengah sadar hipnotis dengan mencatat bahwa gerakan yang lamban atau menyerupai roda bergigi adalah penanda jenis tanggapan yang penuh. Menjelaskan hal ini memungkinkan subjek tidak dibingungkan oleh peristiwa hipnotis yang nampaknya aneh dibandingkan dengan peristiwa-peristiwa dalam keseharian hidup. Lagipula, hal ini memungkinkan atlet untuk menghargai fakta bahwa, jauh dari pengalih perhatian, kesemuanya merupakan penanda sesuatu yang sifatnya baik.

Pada titik ini acapkali ada gunanya bagi penghipnotis untuk menggunakan pembicaraan dalam kondisi setengah sadar untuk membantu subjek memproses dan membahas pengalamannya selama berjalan dalam kondisi setengah sadar. Jika ia mengambil waktu sedikit untuk mulai berbicara atau berbicara perlahan atau hanya menggunakan beberapa patah kata, Anda tentu saja bisa menjelaskannya sekalian. Berbicara dalam kondisi setengah sadar akan menghasilkan peluang baik bagi subjek maupun operator untuk mengembangkan berjalan dalam kondisi setengah sadar sebagai pengalaman hipnotis dan kemudian juga bagi penyelarasan irama sebagaimana diperlukan. Penyelarasan yang baik mungkin akan mencakup perintah terhadap orang itu agar bereaksi lebih cepat untuk memintanya membuat gerakan atau belajar untuk bergerak lebih cepat begitu dia telah melakukannya, atau mungkin juga melibatkan pembelajarannya tentang

bagaimana caranya meniadakan visi terowongan yang amat sangat umum ditemukan di dalam hipnotis mata terbuka, dan berjalan. Modifikasi-modifikasi ini terhadap apa yang secara khas muncul selama pengalaman hipnotis dengan mata terbuka, berjalan dan berbicara kerap kali dibutuhkan oleh seorang atlet untuk mempelajari cara bermain olahraga selagi ia dihipnotis. Modifikasi mudah dibuat, begitu subjek menjadi akrab dengan pengalaman hipnotis yang dipermasalahkan. Pertama ia perlu segera mulai; kemudian bekerja sama dengan Anda, modifikasi-modifikasi itu dapat dibuat.

Langkah terakhir bagi penghipnotis adalah menganjurkan atlet berlatih berjalan dalam hipnotis di rumah. Pertama, subjek harus mempraktikkan menempatkan dirinya ke dalam kondisi hipnotis yang ringan dan berjalan menyusuri ruangan, dan bahkan melakukan banyak tugas rumah tangga dan pekerjaan rutin dalam keadaan terhipnotis. Kemudian, dia tidak hanya dapat melakukan namun juga berhubungan dengan para anggota keluarga lainnya dan teman-temannya saat sedang dihipnotis. Semakin sering ia memperluas kemampuannya untuk berfungsi dalam hipnotis, semakin mudah baginya untuk menghimbau ini sebagai sumber daya dalam latihan, dan kemudian dalam pertandingan-pertandingan yang sedemikian rupa, yang dapat dengan mudah dan tanpa upaya dan dengan mulus menyelinap ke dalam "zona."

Sering kali ada saat-saat di mana kemampuan untuk berjalan atau berlaga dalam kondisi terhipnotis akan menjadi berguna. Salah satu contoh adalah seorang penunggang kuda yang melompati pagar dan memiliki pendekatan yang panjang menuju garis akhir. Inilah kasus di dalam Olimpiade tahun 2000 dalam kompetisi "showjumping." Terkadang, para perancang lomba menciptakan pendekatan yang sangat panjang bagi pagar terakhir untuk menguji ketabahan kuda sekaligus penunggangnya. Pendekatan yang panjang ini membutuhkan penguasaan diri yang tinggi karena ada godaan untuk membuat terlalu banyak penyesuaian agar terlihat benar. Terlalu lama berpikir sering kali dapat menjadi hukuman yang si atlet yang harus diterima. Atlet, dan dalam kasus ini adalah penunggang kuda, yang memasuki kondisi hipnotis

akan mampu mengakses sumber daya psikologis yang dibutuhkan supaya dapat melakukan yang terbaik.

Dari segi subjektifnya, kondisi hipnotis bercirikan perasaan ketentraman batin, yang menciptakan kondisi kinerja yang paling baik, dan digambarkan mencakup pengendalian diri. Sumber daya psikologis lainnya dapat dengan mudah disebut kondisi hipnotis. Kesabaran, fenomena hipnotis distorsi waktu (yang secara psikologis memperpendek waktu bagi pagar terakhir), dan kualitas lain yang diperlukan dapat diakses dan dikemukakan. Jadi, saat pendekatan panjang bagi pagar akhir ketika seorang penunggang kuda perlu "duduk gelisah," maupun tidak mencoba terlalu keras atau bahkan terlalu santai bilamana kita sedang melakukan lompatan, banyak sekali waktu ketika sedang berada dalam kondisi hipnotis menjadi berguna.

Saat penunggang kuda atau atlet lainnya berada di zona, seolah-olah secara wajar ia telah mengakses kondisi hipnotis dan menemukan bahwa secara otomatis ia mampu melakukan cara yang lebih disukainya. Saya (Tim Rowan), dapat mengingat saat sedang berada di zona dalam pertandingan bola basket di SMU. Seakan-akan yang perlu saya lakukan adalah melompat dan saya tahu bahwa tembakan saya akan masuk. Saya merasa seakan-akan tak ada yang sanggup menghentikan saya dan yang saya perlukan hanyalah peluang untuk mengoperkan bola di tempat yang tepat. Saat sedang berada dalam kondisi itu, seakan-akan orang banyak tidak ada, pihak lawan bukanlah faktor, dan kenyataan tunggal adalah terlaksananya permainan, tembakan, atau apapun yang sedang terjadi pada saat itu. Saat sedang berada di zona, tidak ada orang yang menginginkan agar perasaan semacam itu segera berakhir.

Tipuan bagi si atlet adalah bagaimana melakukan ini dengan sengaja saat tidak diakses dengan spontan. Inilah saat psikolog olahraga dapat bekerjasama dengan atlet selama sesi hipnotis dan membantunya untuk menanamkan isyarat yang berkaitan dengan pikiran yang dapat digunakan "secara otomatis" untuk diakses kembali seperti sedang berada di dalam zona atau kondisi yang

menyerupai hipnotis. Isyarat itu dapat berupa sebuah kata, sentuhan, bunyi, atau gejala apa pun yang akan membantu mengembalikan kondisi hipnotis yang dibutuhkan.

Contoh isyarat baik yang secara otomatis memasuki kondisi hipnotis selama berkinerja terjadi pada Erickson dengan para atlet handal dalam cabang olahraga ganda. Para atlet bercabang olahraga ganda adalah mereka yang bermain ski dan kemudian menembakkan senapan ke sasaran. Mereka membidikkan sepuluh tembakan dan dinilai sebagian karena keakuratannya. Atlet sering kali mengalami kesulitan karena mereka gugup, karena mengetahui bahwa, dengan sekali tembakan, mereka akan lolos. Jadi sangat umum bagi atlet jenis ini untuk membidikkan tembakan pertama dan kemudian menjadikan beberapa meleset. Tentu saja, dalam praktiknya, bila tidak ada medali yang dihadiahkan, sudah umum bagi mereka untuk menghasilkan sepuluh tembakan yang seluruhnya tepat sasaran. Erickson, saat menerapkan hipnotis kepada para atlet, menyarankan mereka agar masing-masing tembakan dapat memicu amnesia (hilang ingatan) bagi semua tembakan sebelumnya. Jika demikian, tembakan yang kesembilan, dalam benak atlet, seolah-olah merupakan tembakan pertama. Hal ini menghilangkan seluruh tekanan pada atlet. Erickson menyarankan agar hanya setelah tembakan kesepuluh si atlet akan tahu untuk berpindah ke serangkaian sasaran berikutnya dan akan melambung ke atas sesuai dengannya. Sungguh suatu contoh yang sangat bagus dari isyarat terkait yang sudah tertanam di dalamnya, guna memasuki hipnotis sekaligus memanfaatkan gejala amnesia hipnotis. Erickson mencapainya dengan memberikan saran pascahipnotis selama pertemuan pribadi di kantor bersama masing-masing atlet. Kerap kali akan sangat membantu bagi psikolog olahraga untuk memberikan saran pascahipnotis hingga sesuatu yang tak terelakkan yang akan terjadi selama kompetisi atau perhelatan secara otomatis akan memicu kondisi hipnotis maupun intervensi terkait lainnya.

Praktik Milton Erickson sarat dengan contoh-contoh penggunaan hipnotis dengan mata terbuka, berbicara dan berjalan untuk menolong para pasiennya. Beberapa pasiennya adalah atlet. Kami

mengajarkannya kepada Anda sebagaimana Erickson mengajarkannya kepada para terapis yang mempelajari hipnotis bersamanya. Milton memiliki cara yang menarik dalam mengajarkannya kepada para mahasiswanya. Terkadang ia akan mengambil seorang mahasiswi dalam salah satu kelas lalu bertemu dengannya sebelum seminar. Milton akan membujuknya supaya setuju untuk menjadi bagian dari percobaannya. Kemudian Milton akan menghipnotisnya dan menyarankan agar mahasiswi itu membuka matanya, berbicara, dan berjalan seolah-olah ia berada dalam kondisi berjalan yang normal selagi tetap terhipnotis penuh sepanjang waktu itu. Ketika tiba waktunya untuk lokakarya, secepat kilat Erickson akan menantang seluruh kelas untuk menemukan mahasiswa yang telah dihipnotisya. Dalam eksperimen ini awalnya, para mahasiswa terkadang dapat mengenali rekan yang dihipnotis karena mahasiswi itu akan berbicara atau bergerak agak lebih lambat daripada hadirin lain. Hal ini menuntun Erickson untuk menekankan kepada para relawan sebelum seminar bahwa mestinya mahasiswi itu harus bergerak dan berbicara secepat orang dalam kondisi sehari-hari. Erickson akan menekankan bahwa boleh jadi itu akan terasa tidak wajar pada awalnya selagi berada dalam kondisi dihipnotis, namun ia harus melakukan upaya serius.

Tak jadi soal bagaimana cara Anda mengembangkan penguasaan Anda akan hipnotis dengan membuka mata, berbicara, dan berjalan. Anda dapat belajar cara mengajarkannya kepada para klien Anda. Inilah ringkasan saran-saran yang seharusnya menjadikan penguasaan Anda akan bahan ini lebih mudah.

Ringkasan hipnotis waspada

Hipnotis mata terbuka

1. Jelaskan bahwa induksi berupa mata terbuka.
2. Mintalah klien agar terfokus pada sesuatu yang simbolis, jauh dari apa pun yang menciptakan gerakan dan mengalihkan

- perhatiannya. Mulailah saran-saran untuk relaksasi.
3. Sarankanlah visi terowongan dan gunakanlah perkembangannya untuk pendalaman dan pengesahan.
 4. Dan/atau sarankanlah pengurangan fokus mata — kemudian sarankanlah pendalaman.

Berbicara dalam hipnotis

1. Beritahukanlah subjek Anda bahwa orang bisa berbicara selagi tetap dalam hipnotis.
2. Kemudian sarankanlah kepada subjek bahwa ia dapat tetap dihipnotis atau lebih dalam memasuki keadaan hipnotis selagi ia berbicara.
3. "Ceritakanlah pada saya apa yang Anda alami sekarang."
4. Jelaskanlah setiap kesulitan pada awal usaha berbicara atau jika ada tanggapan yang lamban.

Berjalan dalam hipnotis

1. Beritahukanlah pada klien bahwa orang dapat bergerak dan berjalan selagi tetap dihipnotis.
2. Sarankanlah kepadanya bahwa dia dapat bangkit dan berjalan ke tempat yang simbolis (sebutkanlah yang khusus) dan kemudian kembalilah.
3. Jelaskanlah setiap kesulitan yang mungkin dialaminya saat bergerak.
4. Gunakanlah pembicaraan selagi ia dihipnotis untuk membahas pengalaman lalu jelaskanlah semuanya.
5. Mintalah mereka melatihnya di rumah.





Winning the Mind Game

Using Hypnosis in Sport Psychology

By [Name] [Title]

For many athletes, the mental game is just as important as the physical one. Hypnosis is a powerful tool that can help athletes overcome mental barriers, improve focus, and enhance performance. In this article, we explore the benefits of hypnosis in sport psychology and how it can be used to achieve peak performance.

Bab Tujuh

Fenomena Hipnotis untuk Intervensi di Psikologi Olahraga

Fenomena hipnotis adalah bakat kognitif, terbukti dalam kehidupan sehari-hari, dapat dengan mudah diakses dan dikembangkan dengan menggunakan hipnotis. Semuanya memiliki ribuan penerapan bagi si atlit. Sekarang akan kami gambarkan masing-masing fenomena hipnotis lalu memberikan sejumlah contoh penerapan untuk melukiskan sederetan kemungkinan dalam olahraga.

Fungsi memori

Amnesia

Ada tiga fungsi memori berbeda yang dapat digunakan dan diperoleh sebagai fenomena hipnotis untuk membantu agar si atlit berubah. Ketiga hal tersebut adalah amnesia, hypermnesia, dan saran-saran pascahipnotis.

Olahraga mencakup sejumlah besar peluang guna memanfaatkan amnesia untuk membantu si atlit agar memiliki kinerja lebih baik. Satu contoh adalah si atlit yang mengalami kompetisi yang buruk, dan kemudian, tentu saja, harus pergi lagi dan memainkan sejumlah kompetisi yang lebih banyak. Begitu banyak atlit yang dihantui oleh kompetisi yang buruk dan terus menempel dalam benak mereka sedemikian rupa sehingga si atlit terpaksa ikut dalam kompetisi karena sebagian besar kompetisi yang diikutinya tidak berhasil dimenangkannya. Menyandang harapan negatif sangat dapat menenggelamkan seorang pemain. Di sini kita diingatkan oleh pelatih Debbie Thomas, yang pernah diingatkan atas kebutuhannya agar berprestasi lebih baik daripada saingannya, Katarina de Witt. Kata si pelatih, "Kesalahan satu saja, Debbie, dan karirmu akan tamat." Debbie, tentu saja, menari di atas es dan mencetak lebih banyak lagi kesalahan ketimbang hanya satu. Menetapkan harapan atau membawanya di dalam benak kita senantiasa akan menyiapkan panggung bagi lebih banyak lagi masalah.

Jadi, bagi si atlit yang telah mengalami kompetisi yang mengecewakan dan tidak ingin dihantui olehnya, andainya kita memperoleh amnesia dalam hipnotis dan kemudian menunjukkannya langsung ke perhelatan yang mengenaskan itu, si atlit akan sanggup bergerak maju tanpa beban.

Ini penting, kapan saja anda mendapatkan amnesia, agar pertamanya menyuruh orang bersangkutan untuk mempelajari setiap pelajaran yang penting yang perlu diwarisi dari pengalaman bermasalah itu, supaya ia tidak lagi menghambat di masa depan dan orang itu akan menjadi atlit yang lebih baik karena itu. Sekali pelajaran itu telah dipelajari dan diendapkan dalam alam bawah sadar, orang bersangkutan dapat berhasil untuk melupakan bencana sedemikian.

Contoh lainnya tentang kapan kami menggunakan amnesia untuk intervensi dalam olahraga adalah ketika salah satu rekanan kami mendatangi kami untuk mengawasi supaya ia mampu membantu sebuah sekolah untuk mana ia menjabat konsultan, agar

menembakkan bola lebih baik di luar garis. Sekolah itu memiliki sejarah yang berulang tentang prestasinya yang buruk mengenai tendangan bola yang jatuh di luar garis. Dalam induksi kelompok, ditekankannya ide awal yang segar, yang menyarankan bahwa awal setiap kompetisi dapat memungkinkan tim untuk melupakan semua kompetisi sebelumnya dan terutama apa saja yang ada kaitannya dengan tembakan bola yang keliru.. Dalam olahraga, terkadang terasa nyaman untuk menyimpan "kenangan singkat" atas permintaan.

Contoh yang menarik tentang digunakannya amnesia di dalam tenis hipnotis diri – atau paling tidak sejenis sugesti diri – terjadi ketika seorang penendang bebas football Amerika “sedang diwawancarai pada saluran utama olahraga. Sekarang ingatlah bahwa seorang *free safety* butuh sejumlah keberanian yang tak berkesudahan supaya dapat meneruskan permainan dengan sebaik-baiknya. Jadi mereka tidak mampu untuk mengingat bahwa pernah dikalahkan dalam permainan yang lewat karena itu akan mengurangi harga diri mereka dan mengkompromikan kinerjanya di masa depan. Pelaku tendangan bebas tertentu itu terus bersikeras bahwa ia tak pernah dikalahkan sebelumnya. Si pewawancara tahu bahwa ia sedang berseloroh namun memperlmainkannya dengan memperlihatkan film tentang masa-masa ketika seorang penerima telah mengalahkannya lama sekali. Si pelaku tendangan bebas itu hanya tersenyum dan mengatakan yang sulit dipercaya bahwa seseorang telah mencuri seragamnya dan tengah menirukan dirinya dan lagi-lagi bersikukuh bahwa dia tak pernah dikalahkan!

Saya (John H. Edgete) pernah bekerja sama dengan seorang pegolf yang akan merasa ada tekanan yang luar biasa ketika pertandingan sedang berlangsung, terlepas apakah permainannya sedang bagus atau buruk. Jika ia sedang bermain bagus, ia akan mulai memikirkan tentang seberapa bagusnya dia akan melakukannya dan bagaimana caranya ia bisa menang. Jika permainannya sedang buruk, ia akan sangat menekan dirinya sendiri agar kembali lagi ke pertandingan. Itulah kasus “sial bila kau melakukannya, sial juga bila tidak.” baginya secara psikologis dan ia jarang merasa

tentram. Saya sengaja menggunakan amnesia dengan atlit ini *jadi* supaya, setiap kali ia menempatkan bola di tempat bola *golf yang* terbuat dari kayu atau plastik itu lalu memukulnya *dengan* perlahan. Ia serta merta akan mengembangkan amnesia *bagi* semua peluang sebelumnya. Kartu nilainya, selagi ia bermain sendiri, terlupakan untuk sementara ini. Inilah contoh yang *juga* melukiskan betapa amnesia dapat digabungkan dengan *sarana* pascahipnotis untuk dimanfaatkan pada saat yang tepat.

Telah kita lihat dalam Bab Enam betapa sekali waktu Milton Erickson menggunakan amnesia bersama dengan atlit yang sekaligus menekuni dua cabang olahraga sehingga mereka dapat memungkinkan setiap dan masing-masing tembakan guna memicu amnesia bagi setiap tembakan sebelum itu. Karena itu dengan fasih ia membuang setiap tekanan dari mereka karena setiap tembakan adalah tembakan "pertama," dan mereka dapat senantiasa menembak satu tembakan dari satu tembakan tanpa merasa sejenis tekanan untuk mencetak sepuluh tembakan dari sepuluh tembakan.

Hypermnesia

Hypermnesia adalah fenomena hipnotis yang menciptakan kenangan kembali - dinamakan juga daya ingat foto. Hypermnesia adalah sumber daya tak ternilai bagi atlit yang dapat menghasilkannya dengan mudah atau pun diajarkan untuk menghasilkannya. Satu contoh tentang digunakannya hypermnesia dalam psikologi olahraga terjadi ketika atlit dibantu untuk mengingat dengan kuat dan begitu hidup tentang saat-saat ia mencapai puncak kinerjanya. Kinerja-kinerja puncak ini berfungsi sebagai pengalaman referensi yang dapat ditelusuri kembali oleh si atlit berulang-ulang. Sebagai penunggang kuda hiburan, saya (John H. Edgette) membuat detik-detik membeku sesaat dari kinerja yang nyaris sempurna dalam benak saya dari sepanjang tahun saya pernah melatih. Jadi mereka membentuk kolese semacam itu jika diambil secara keseluruhan, memberikan saya titik referensi

yang sangat nyata dan muup bagi apa yang ingin saya dapatkan pada hari tertentu. Jadi banyak menunggang melibatkan "rasa" dan kombinasi dari faktor-faktor berbeda. Untuk menyimpan semua ini di dalam bentuk gabungan dalam benak seseorang secara naluriah, memungkinkan seseorang dan dari lubuk hati yang sangat dalam, untuk meniatkan hasil tertentu sekaligus memungkinkan pikiran dan tubuh untuk mencapai tujuan itu.

Contoh lain penggunaan hypermnnesia berhubungan dengan pembelajaran ketrampilan jenis baru sebagai atlit. Saya (John H. Sigeete) baru-baru ini mulai menggunakan seorang pelatih pribadi untuk mempelajari metode angkat besi dan pengkondisian kekuatan. Beberapa olahraga ini baru dan beberapa lagi sudah lama, namun diajarkan dengan cara yang berbeda dari apa yang pernah saya pelajari. Terus terang, saya pernah belajar sejumlah kebiasaan buruk angkat besi sebagai pemain football di SMU. Jadi, dengan sejumlah latihan, saya tidak hanya perlu untuk mempelajari cara mengangkat yang tepat namun juga untuk tidak mempelajari cara mengangkat yang kuno dan tidak produktif. Untuk menjaga pengajaran dari sesi mingguan ke sesi mingguan lainnya, saya akan sengaja menempatkan diri saya ke dalam kondisi hipnotis diri. Kemudian, sementara saya sedang diinstruksikan, saya akan membiarkan kata-kata instruktur agar bercampur dengan sentuhan barbel dan halter untuk menciptakan cap yang tak terhapuskan dalam benak saya. Saya berikan saran dan instruksi pada diri saya sendiri dan kemudian memiliki buku psikologi tentang olahraga yang mencakup citra, perasaan dan pengalaman kinestetik. Buku psikologi melengkapi bahan tertulis yang diberikan oleh si pelatih pribadi itu kepada saya.

Saran pascahipnotis

Saran pascahipnotis yang mengusulkan agar atlit / klien anda (atau dalam kasus hipnotis diri) bahwa pengalaman emosi, psikologis atau fisik akan termasuk dalam isyarat tertentu yang diberikan. Isyarat itu harus obyektif dan tak terelakkan hingga

pengalaman yang sedang dinyatakan lewat pascahipnotis pasti terjadi. Dengan kata lain, tidak masuk akal untuk mengusulkan kepada si pegolf bahwa ketika ia mencuci bolanya, pengendalian diri akan merasukinya andainya ia jarang membersihkan bolanya atau asistennya membersihkannya untuknya. Terdapat pendekatan "tabrak-atau meleset" pada sesuatu yang diramalkan terlebih dahulu. Sebagai gantinya, lebih masuk akal untuk menyarankan bahwa ketika ia baru pertama kali menyentuh tongkat golfnya, maka ia akan mendapatkan perasaan pengendalian diri dan kemapanan. Karena ia tidak akan memukul apa pun tanpa tongkat golfnya, maka kita tahu itulah isyarat tak terelakkan yang dapat kita andalkan. Juga penting untuk diingat bahwa semakin hidup dan kian dapat dirasakan isyarat pasca hipnotisnya, maka kemungkinannya akan kian efektif. Misalnya, jika seorang pemain bisbol diberitahu ia akan memiliki pengalaman tertentu begitu mengendus kulit sarung tangannya, atau si pelempar bola diberitahu bahwa ia dapat mengingat dan merasakan sebelah kakinya bergerak ke depan dalam kotak si penyerang (antitesis "menebus," ketika memukul) saat merasakan tar pinus pada kedua tangannya, maka besar kemungkinan itu akan lebih efektif ketimbang saran yang mungkin terjadi pada sesuatu yang kurang mendesak.

Salah satu contoh dari menyarankan seseorang pascahipnotis terjadi ketika saya (John H. Edgette) merasa gugup saat hendak memperagakan salah satu pertunjukan menunggang kuda saya. Saya menyarankan diri sendiri bahwa begitu memasuki arena, saya akan menungganggi dan merasa seolah-olah saya ini adalah penunggang kuda dunia terkenal, Mark Leone (Atau dalam tanda kurung, saya bisa berkata saya sengaja memilih penunggang yang lebih besar seperti saya supaya identifikasinya akan lebih realistik). Intervensi itu berhasil dengan baik ketika saya memasuki arena namun saya sepenuhnya lupa untuk mempertimbangkan fakta bahwa saya akan melakukan pemanasan setengah jam sebelum tiba di sana! Pemanasan saya – atau sesi sekolah saya, seperti yang dinamakan – jadi malapetaka! Saya merasa pasti bahwa pada pertunjukan berikutnya saya akan mengusulkan diri sendiri

sejawa sewaktu sayaSUKI arena pertunjukan, saya akan menirukan kepribadian Mark Leone. Setelah melakukan itu, baik itu sekolahan dan ronde yang kompetitif di arena itu berhasil dengan baik.

Fenomena hipnotis dan waktu

Kontraksi (penyusutan) waktu

Kontraksi waktu adalah fenomena hipnotis yang memungkinkan kurun waktu yang sangat singkat untuk mengalaminya secara psikologis. Ini seringkali dapat berguna bagi atlit. Salah satu contoh adalah seorang joki yang lama sekali menunggu di pintu gerbang sampai kuda-kudanya selesai dikenai pelana. Kerapkali hal ini bermasalah, karena apa yang dikira penonton hanya makan waktu beberapa menit, nampaknya sangat lama bagi si joki, dan ia seringkali dapat kehilangan fokus dan ketenangannya, demikian pula kudanya. Ia perlu menjaga pengendalian dirinya dan kemudian menjaga kewaspadaan kudanya. Dengan kontraksi waktu yang diusulkan baik dalam sesi di kantor maupun saat hipnotis diri oleh si joki sendiri, kurun waktu yang lama itu nampaknya hanya sekian detik. Kerapkali, lebih besar kompetisinya, lebih penting kontraksi waktunya, Kentucky Derby berikut lapangannya yang luar biasa luas hingga duapuluh, kerapkali membutuhkan ketertiban seperti ini supaya kuda-kuda dan joki-jokinya yang telah disiapkan sejak dini akan siap untuk berlari begitu pintu gerbang terbuka.

Kontraksi waktu juga menjadi sangat berharga bagi seseorang seperti pencetak gol lapangan yang bersiap untuk mencetak gol penting lapangan hanya untuk menemukan bahwa tim lawan telah meneriakkan waktu habis untuk "membekukan" dia. Menit-menit yang lewat selama waktu habis itu, nampaknya bisa menjadi tidak berkesudahan bagi seorang pencetak gol lapangan.

Fenomena yang sama terjadi dalam sepak bola sebelum tendangan penalti dan juga akan terjadi ketika waktu habis telah terjadi sebelum lemparan bebas yang penting dalam pertandingan bola basket. Ketika seorang atlet mengusulkan bagi dirinya sendiri waktu dapat berlalu seakan-akan jarum jam tengah memecut wajahnya dan bahwa segala sesuatu tengah bergerak dengan cepat, hal itu akan menghasilkan peluang baginya untuk mengalami fenomena subyektif waktu dalam cara yang paling bermanfaat baginya selaku atlet.

Sebagai penunggang kuda, sejumlah orang sering terlalu lambat mengitari lapangan si pelompat. Mereka bertanggung jawab bagi apa yang dinamakan "kesalahan waktu," yang berarti bahwa batasan luar yang memungkinkan bagi ronde itu telah terlampaui dan mereka akan dikenakan hukuman penalti. Bagi para penunggang yang sudah pernah mengalami masalah jenis ini secara kronis, kontraksi waktu justru dapat sangat berguna dalam arti ia dapat memberikan perasaan subyektif bagi mereka bahwa waktu bergulir lebih cepat dan dapat menjadikan mereka mendesak sesuatunya lebih lama lagi. Kontraksi waktu akan memungkinkan mereka menyeimbangkan kecenderungan alami mereka untuk mengalami waktu seolah diperpanjang dengan mengulur-ulur waktu dan karena itu mengembangkan kesadaran yang kritis tentang tepatnya seberapa cepat ia bergerak. Ini akan membantu mereka untuk menyelesaikan ronde mereka dalam waktu yang diperbolehkan.

Ekspansi waktu

Ekspansi atau perentangan waktu melibatkan pengalaman subyektif akan jalannya jam yang lebih lama daripada seharusnya. Dalam kehidupan sehari-hari, orang mengalami perentangan waktu sewaktu mereka sedang melakukan hal-hal seperti menunggu air masak atau kereta api yang datang terlambat. Dalam situasi seperti itu, beberapa menit nampaknya seperti setengah jam. Bagaimana ini dapat digunakan untuk membantu

atlit? Nah, misalnya seorang pemain bola basket memiliki kecenderungan untuk mempercepat tembakannya ketika hanya tersisa waktu sekian detik. Atlit elit tahu bahwa bahkan waktu yang tersisa sekian detik dapat digunakan sepenuh-penuhnya dan bahwa mereka tak perlu mempercepat atau memaksa agar tembakannya dipercepat. Mereka belajar bagaimana cara memanfaatkan setiap detik yang tersisa. Namun, atlit-atlit lainnya tidak sedemikian berbakat dan mereka dapat menggunakan fenomena hipnotis – khususnya fenomena hipnotis perpanjangan waktu – untuk memberikan perasaan subyektif bahwa mereka memiliki waktu lebih banyak ketimbang yang mereka perkirakan. Pemain basket yang mempercepat tembakannya itu dapat diajarkan untuk merasakan hal-hal seolah-olah dia berada dalam pembelokkan waktu dan waktu yang tengah bergulir dengan kecepatan separuh. Ini dapat diusulkan kepadanya dalam sesi psikologi olahraga yang tepat atau diajarkan ketrampilan hipnotis diri yang digunakan seperti yang dibutuhkan.

Penunggang kuda yang menunggangi kuda tunggangan masih memiliki enam puluh detik setelah memasuki arena untuk mengawali ronde. Para penunggang yang gugup atau penunggang yang baru, tidak menggunakan waktu sepenuhnya bagi keuntungan mereka. Apa yang seharusnya mereka kerjakan adalah menggunakan waktu mereka untuk berjalan mengitari, mengupayakan agar kudanya merasa santai, mengupayakan agar diri sendiri santai, dan yang terpenting adalah, menyuruh kuda-kudanya mengintip sejumlah pagar yang agak menakutkan. Penunggang yang mengawali ronde sebelum waktunya sesungguhnya tengah merampok dirinya sendiri dari seluruh keuntungan ini, yang menghasilkan kerugian bagi mereka. Jika penunggang yang sudah terbiasa untuk mencetak kekeliruan semacam itu memperpanjang waktunya, mereka akan lebih dapat memanfaatkannya, karena mengetahui bahwa ternyata waktu mereka jauh lebih banyak ketimbang yang mereka perkirakan. Mengganti pemahaman akan waktu, secara hipnotis akan memungkinkan si atlit untuk melawan sejumlah kecenderungan alami dan bersifat menghambat semacam itu yang dapat diperagakan sampai pada potensinya.

Pemunduran usia

Pemunduran usia terjadi ketika si atlet dikembalikan lagi ke dalam waktu untuk kembali mengalami beragam upaya atletis supaya mereka dapat disemangati kembali dan dialami kembali. Pemunduran usia hipnotis dinilai ideal untuk membantu atlet menemukan kembali setiap sumber daya psikologis di masa lampau yang akan memudahkan kinerjanya pada saat ini. Misalnya, seorang atlet yang pernah dikalahkan dalam sebuah perlombaan boleh jadi akan merasa ragu dan putus asa. Jadi, dia dapat dibawa lagi ke dalam masa ketika ia mewujudkan daya pegasnya yang luar biasa. Ini akan memungkinkannya untuk kembali melambung lebih cepat daripada bila ia tidak mengalami intervensi hipnotis. Contoh lainnya adalah si atlet sedang mengalami serangkaian nasib sial dan kelihatannya seolah-olah karirnya tidak akan maju pesat sebagaimana yang dia harapkan. Ia dapat kembali ke dalam masa sampai pada titik ketika ia memperlihatkan kebulatan tekad di lapangan bola.

Ketahuilah bahwa sangat membantu untuk menyeret kembali si atlet kepada masa-masa ketika sumber daya ini terbukti. Dan juga ketahuilah bahwa sesungguhnya sangat penting anda menyeretnya kembali ke dalam masa saat-saat ketika sumber daya itu terwujud dalam bentuk awal, tidak usah ketika kesemuanya pertama kali nampak sepenuhnya. Misalnya, untuk membantu tekadnya, akan terasa menolong untuk membawa kembali seorang pemain kasti ke dalam waktu saat ia tengah memainkan tongkat bola dan si pelempar bolanya cuma anak yang lebih besar di jalanan dan akan menyerangnya untuk ketiga kali secara langsung. Fokus pada mata, rahang yang mengunci, ketegaran bahasa tubuh – kesemua hal yang diingatkan kembali akan memungkinkan si pemain bola yang lebih besar itu agar berpegang padanya.

Contoh lainnya dari pemunduran usia yang sedang dilaksanakan adalah penanaman kemampuan agar tetap tenang di bawah tekanan atau untuk memiliki penguasaan diri. Seorang hipnoterapis dapat mengenali satu, dua atau tiga pengalaman berbeda di mana

pengendalian diri hadir. Lebih baik lagi, si hiperventilasi dapat meminta pasien yang berpikiran mandiri dalam harapan agar dia menyeret dirinya sendiri ke dalam masa-masa dalam kebutuhan pribadinya dan dalam kehidupan atletiknya ketika ia menyadari makna kehadiran itu. Bahkan tidak perlu masa-masa tunggu ketika atletik tengah dimainkan. Misalnya, seseorang dapat kembali lagi ke dalam waktu ketika dia tengah memantapkan "mengambil tongkat," selaku anak-anak. Tepat sebagaimana setiap orang dapat mengingat saat menanamkan ketertarikan diri di tempat, ketika mereka menjangkau tongkat yang tertinggal dalam posisi yang membahayakan namun dapat ditarik dengan kesabaran dan tangan yang mantap.

Atlit seringkali dapat menarik manfaat dari ditanamkannya harapan yang positif dari kinerja mereka berikutnya. Milton Erickson memiliki intervensi yang dinamakannya *induksi rangkaian pembelajaran awal*, yang melibatkan membantu orang untuk mengingat kesemua rincian ketika pertama kali ia belajar alfabet. Dalam mengawali induksi itu, Erickson menekankan keraguan bahwa kita semua pernah mempelajari ABC. Dalam menekankan keraguan itu, guna memulihkannya, yang menekankan bagaimana cara kita melakukannya, bahkan, belajar bagaimana caranya membuat huruf dan angka-angka, dan kemudian bagaimana menulis dalam naskah yang berhuruf miring, ia mengingatkan para pasiennya bahwa mereka dapat berhasil sekalipun terdapat keraguan, dan bahwa pikiran bawah sadar mereka memiliki kemampuan yang tidak selalu disadari oleh pikiran sadar mereka. Melakukan ini bagi atlit akan menghasilkan peluang bagi mereka untuk mengatasi keraguan yang dimiliki oleh pikiran sadar sekaligus untuk membantu mereka bahwa tubuh mereka tahu lebih banyak ketimbang pikiran mereka, dan karena itu akan berhasil.

Contoh sempurna penggunaan pemunduran usia untuk mengembangkan harapan yang positif, terjadi ketika Christian Laettner berada dalam turnamen bola kasti NCAA (National Collegiate Athletic Association) dan timnya, yang diunggulkan Duke

Blue Devils, kalah satu angka padahal yang tersisa hanyalah sekian detik dalam pertandingan itu. Laettner menerima bola pada puncak kuncinya, dan sangat beruntung karena masih dapat menerima operan yang nyaris cukup panjang, yang mencapai dirinya tanpa insiden apapun. Ia masih harus menciptakan tembakan yang panjang, namun dengan ketenangan sikapnya dan harapan yang positif, ia bersikap pura-pura dalam satu arah dan kemudian berputar dalam arah yang lain lalu memasukkan tembakan jitu yang menggelegar sembari membuat lompatan mengesankan. Kemudian ia ditanyai di kamar ganti pakaian bagaimana caranya ia mengembangkan rasa percaya diri semacam itu dan apakah ia merasa gugup. Katanya ia tidak merasa gugup dan ia mengembangkan rasa percaya dirinya karena dalam batin sempat ditinjaunya kembali saat-saat waktu ia masih duduk di SD dan SMU di mana ia menerima bola dalam situasi yang canggung dan telah pernah membuat tembakan yang sama atau serupa. Christian Laettner menepatkan dirinya dalam sejenis lamunuan hipnotis diri dan melakukan pemunduran usia yang sangat cepat dengan sejumlah contoh tentang apa yang akan dilakukannya. Ini juga menggambarkan salah pemahaman bahwa psikologi olahraga dan hipnotis butuh waktu yang lama untuk menjadi efektif. Dalam contoh ini, itu dilakukan hanya dalam sesaat dan langsung di tempat seperti diperlukan.

Pemajuan usia

Pemajuan usia adalah unsur untuk melengkapi pemunduran usia. Sekarang ini boleh jadi anda telah memperhatikan bahwa sejumlah fenomena hipnotis cenderung untuk datang berpasangan. Misalnya, pelengkap amnesia adalah hypermnesia. Kontraksi waktu memiliki waktu perpanjangan atau ekspansi waktu sebagai pelengkapanya. Pemajuan usia adalah pengalaman subyektif bagi orang yang bergerak maju dalam waktu guna mengalami unsur-unsur yang mengharapakan sesuatu bagi masa depan. Berbeda dengan pemunduran usia, pemajuan usia nyata tidak diikuti oleh

pengalaman yang "secara nyata obyektif," sebagaimana pemunduran usia. Pemajuan usia bergerak maju dalam kurun waktu untuk membantu atlit mengalami apa yang ingin mereka capai. Misalnya, dalam upaya saya (Tim Rowan) bekerjasama dengan para atlit sepakbola SMU, saya mengusulkan agar, sementara berada dalam kondisi sadar yang telah berganti, para pemain memproyeksikan dirinya ke dalam hari setelah pertandingan. Ini terjadi sebagai bagian dari proses yang melibatkan persiapan psikologis mereka bagi perlombaan mendatang. Mereka kemudian diminta untuk membayangkan sedang membaca tentang kemenangan mereka dalam koran setempat. Dari titik yang menguntungkan itu, mereka diminta untuk meninjau kembali apa yang mereka dan teman-teman seregu mereka perbuat yang menyebabkan kemenangan mereka. Mereka kemudian diminta untuk menghafalkan peristiwa-peristiwa yang terekam ini dan yang membawa mereka kembali kepada masa kini, lalu menghubungkan semua itu kepada rencana permainan saat ini bagi penguasaan dan sukses.

Disosiasi (pemisahan)

Disosiasi adalah kemampuan psikologis seseorang untuk memisahkan dirinya sendiri dari suatu pengalaman atau perasaan. Kebanyakan, selaku terapis, kami menemui pemisahan ketika ia digunakan oleh seseorang tanpa hasil yang produktif dalam hidupnya, sebagaimana kasus dengan gangguan pemisahan. Namun disosiasi adalah kemampuan psikologis netral yang dapat digunakan untuk sesuatu yang positif atau pun negatif. Contoh penggunaan positif disosiasi adalah ketika seorang dokter bedah membedah seorang pasien, dan walaupun terdapat semua jenis darah dan pengentalan darah, tetap mampu untuk membedah dengan tenang. Orang ini dikatakan mampu memisahkan perasaannya dari kemampuan pemahamannya supaya tetap sepenuhnya dingin, berbeda dengan kita semua yang belum pernah dilatih sebagai dokter bedah. Tanpa pemisahan, orang ini akan,

sebagaimana kita sebelumnya, merinding melihat pemandangan itu!

Kami pernah menggunakan pemisahan bersama para atlet kami dalam sejumlah cara yang berbeda. Salah satu contoh adalah si atlet yang tengah mengalami masalah pribadi. Apakah masalah itu berupa keuangan ataupun keluarga, si atlet perlu mengenyampingkan kesulitannya sehari-hari agar dapat berlatih di lapangan. Ketika atlet dihantui oleh apa yang sedang terjadi dalam kehidupan pribadinya, ia tetap harus mengkompromikannya dengan pertandingan-pertandingan mereka. Namun, tentu saja, ini juga benar dengan permainan hidup para atlet dengan siapa kami bekerjasama. Siapa di antara kita yang tidak terpaksa mengenyampingkan argumentasi atau pun pertengkaran dengan mitra atau pasangan hidup kita bilamana ada sesuatu yang perlu dilakukan? Selaku terapis, kami tidak mampu bekerjasama dengan pasien kami sementara kami sendiri tengah menimbang-nimbang situasi tertentu di rumah. Tentu saja, seringkali bersama para atlet kamilah kebutuhan untuk mencapai hal-hal ini menjadi nyata. Sementara orang dapat berkuat tanpa melakukan hal-hal yang sedang kita bicarakan dalam bab ini baik siang maupun malam, seringkali si atlet dipaksa guna meraih hal-hal kejiwaan ini, atau ia akan menjadi bisa dirundingkan.

Contoh lainnya penggunaan pemisahan dalam olahraga terjadi dengan si atlet yang lukanya telah didiagnosa dan dirawat dan dia sendiri tahu bahwa lukanya tidak akan bertambah parah namun dia masih memperhatikan itu di lapangan. Boleh jadi dia tidak hanya memperhatikan itu di lapangan, namun juga mengkhawatirkan tentang rasa nyeri yang dialaminya, yang sebenarnya tidak perlu. Sekali jenis pemain ini telah menerima kepastian medis penuh bahwa dia sudah mampu bermain dengan rasa nyeri itu tanpa luka tambahan, maka ia dapat memilih untuk memisahkan diri dari rasa nyeri itu sendiri. Jika tidak demikian peragaannya tak diragukan lagi terpaksa dikompromikan, apakah itu hanya soal "mendengar langkah-langkah kaki," dari rasa tak akan terluka di tempat yang sama itu lagi ataupun mempe-

hatikannya sedemikian rupa hingga letak organ-organ tubuhnya berubah. Ketika si pemain mengembangkan kemampuan untuk sepenuhnya memisahkan diri dari bagian tubuhnya yang itu, kinerjanya tetap tidak dapat dikompromikan dengan apa yang tengah terjadi. Hanya ketika rasa sakit itu adalah sinyal bahwa diagnosa dan perawatan itu dibutuhkan, maka kita harus mengizinkannya dalam benak kita.

Terdapat beberapa contoh menarik tentang apa yang dapat terjadi pada atlet ketika mereka tidak mampu untuk memisahkan diri dari sejumlah aspek dalam kehidupan mereka. Mark Wohler boleh jadi adalah penutup yang paling mendominasi dalam seluruh pertandingan bola basket. Kecepatan bolanya seringkali mendekati 100 mil per jam dan para pemukul bola sepenuhnya terancam oleh kehadirannya. Namun tak lama setelah perceraianya, karena merindukan anak-anak yang kerap kali terpisah jauh darinya, ia mulai menghadapi sejumlah masalah dengan pengendalian dirinya. Masalah-masalah ini bergulir hingga pada tahap bahwa ia terpaksa turun ke liga yang kecil dan malah terluka di sana. Ia sendiri berulang kali menunjuk masalah-masalah keluarganya sebagai penyebab dari kesulitan-kesulitan atletisnya. Ia mewakili dirinya sendiri sebagai lelaki yang secara emosional sangat sensitif yang sangat dipersulit oleh apa yang terjadi dengan keluarganya hingga pada titik di mana ia tak dapat memperlihatkan kinerjanya dengan pikiran yang jernih.

Contoh lainnya dari seorang atlet yang pernah dihantui oleh sesuatu yang tidak dapat dipisahkannya adalah penjaga pangkalan kedua Yankee, Chuck Knobuck. Karena memiliki sejarah melempar yang buruk dari pos kedua ke pos pertama, Knobuck walaupun demikian telah merasakan kurun waktu yang lama ketika lemparan-lemparannya tidak lagi merupakan masalah, dan namun, sekali dia mencetak kekeliruan semacam ini, nampaknya itu bukan lagi tetesan hujan namun sudah hujan lebat. Jelaslah, kesalahan baru akan mempercepat banyak pemikiran yang mengejutkan tentang kekeliruan-kekeliruan sebelumnya. Andainya Chuck Knobuck sanggup mengembangkan kemam-

puan hipnotisnya untuk membahaskan, ia akan dikenang hanya dengan sejarah lemparannya yang bagus disertai dampak bahwa ia akan memfokuskan kepada apa yang ingin diperbuatnya dan bukannya menguatkannya tentang apa yang ditakutkannya akan diperbuatnya kembali.

Impian hipnotis dan lamunan

Impian hipnotis dan lamunan melibatkan kemampuan si atlet untuk memiliki impian atau melamunkan yang ikut menyebabkan arah pikirannya yang positif. Ini dapat terjadi baik dalam ketepatan hipnotisnya pada malam hari saat tidur. Atlet dapat disemangati untuk memimpikan sukses ataupun memimpikan agar dapat mengalami sesuatu yang tengah mereka kembangkan dalam pertandingannya. Misalnya, seorang pelempar bola yang sedang mencoba untuk mengembangkan sebuah perubahan namun belum mengalaminya, boleh jadi akan menemukan dirinya merasakannya untuk pertama kali dalam mimpi. Begitu pula, atlet dapat memecahkan dilema tertentu yang sedang dihadapinya dalam kaitannya dengan strategi untuk bertemu muka dengan tim lainnya.

Sejarah dunia dijejali dengan para ilmuwan dan orang-orang kreatif yang pernah menemukan sesuatu dalam mimpinya. Contohnya adalah Einstein, yang saat kanak-kanak, bermimpi atau melamunkan sedang menunggangi seberkas cahaya pada kecepatan cahaya dan kemudian tentu saja mengupayakan bagaimana ini akan terjadi. Pakar biokimia Amerika James Watson dan pakar biofisika Inggris Francis Krick merasa ditantang tentang bagaimana caranya kode genetik dapat tersusun dalam fisiologi. Salah satu dari mereka bermimpi pada suatu malam tentang dua ekor ular yang saling melilit dan itu menjadi dasar dari penemuan mereka tentang sesuatu yang berbentuk spiral dan berstandar ganda yang melukiskan bentuk molekul DNA.

Setelah bertahun-tahun tidak lagi menunggang kuda sebagai atlet penunggang kuda, Janet Edgette tahu bahwa ia harus kembali

menekuni cabang olahraga itu ketika, bermalam-malam, ia bermimpi yang demikian hidup saat melompati pagar-pagar yang besar. Mimpi itu demikian hidup hingga ia mampu merasakan kuda di bawah tubuhnya dan ia mampu merasakan ketinggian ketika dia dan kudanya melejit ke udara. Dalam sekejap itu terasa sangat menggembirakan dan bahkan lebih terasa sebagai mendesak, demikian rupa hingga ia menciptakan desakan yang tak tertahankan untuk menunggang lagi. Mimpi sanggup memberikan kita peluang agar lebih seksama untuk mendengarkan apa yang sedang dikatakan oleh pikiran bawah sadar kita.

Mimpi hipnotis juga dapat diterapkan untuk memecahkan masalah-masalah yang strategis. Misalnya, sebuah tim yang memiliki sistem pertahanan yang sulit dibobol oleh mereka yang ingin memasukkan gol ke dalamnya terlihat menjadi lawan yang menakutkan dalam minggu sebelum perlombaan. Selama hanya pikiran sadar yang mencoba untuk memikirkan bagaimana caranya memasukkan gol, orang itu hanya menggunakan separuh atau kurang dari separuh kapasitas mentalnya. Mimpi hipnotis dapat memberikan sejumlah petunjuk dari permainan atau pun pendekatan baru yang dapat membantu mengembangkan strategi berbeda.

Mimpi hipnotis dan lamunan dapat memberikan alternatif yang berguna bagi pemajuan usia dalam memberikan atlit harapan yang positif bahwa sesuatu yang tak terhindari akan terjadi. Jadi si atlit yang disergap keraguan dapat saja memimpikan kemenangannya yang sudah dekat. Apakah itu pengalaman sedang digotong di atas bahu sesama pemain, pemunculan papan nilai yang demikian hidup disertai latar belakang hitam dan kedap-kedip lampunya yang mungil, atau perasaan segar tubuh disiram setelah kemenangan- apapun mimpinya, pengalaman ini dapat menyulut harapan dan rasa percaya diri yang luar biasa. Siapa yang tidak pernah memiliki mimpi yang mengilhami lalu merasakan tenor emosi mimpi itu terus berlangsung sepanjang hari bahkan sepanjang minggu?

Gerakan Terplanis

Catalepsy

Catalepsy adalah pengalaman tubuh sementara, biasanya lengan dan tangan, yang dirasakan hangat, berat dan seringkali mati rasa saat dilipat.

Untungnya, kondisi ini, yang dapat ditimbulkan melalui narasi, dapat dialami kembali ketika diperlukan, di luar hipnotis. Walaupun ini mungkin terdengar aneh bagi para pembaca yang terkadang tidak punya banyak pengalaman dengan hipnotis dan bisa jadi merasa akan sulit untuk menemukannya, *catalepsy* sesungguhnya sangat mudah untuk ditimbulkan karena ia kerap terjadi sebagai bagian dari kondisi hipnotis. Dengan kata lain, *catalepsy* kerap kali terlihat sebagai produk samping dari hipnotis, bahkan andainya ia tidak disarankan secara khusus.

Saya (John H. Edgette) pernah bekerja sama dengan seorang pemain catur di Kroasia yang mengeluh bahwa ketika di tengah pertandingan, ia akan menjadi terlalu impulsif dan akan menundahkan buah caturnya terlalu dini. Ia perlu belajar bagaimana caranya menunggu dan berpikir lebih lama lalu menggerakkan tangannya dan menundahkan buah caturnya begitu waktunya tepat. Intervensi utama saya dalam hipnotis, dan dalam hipnotis diri yang kemudian saya ajukan padanya, adalah memperlihatkan bagaimana caranya membuat tangannya *catalepsy*, jadi tangan itu akan terletak di atas meja dengan santai dan hanya digerakkan bilamana ia merasa yakin bahwa waktunya tepat. Saya berikan padanya saran-saran pascahipnotis bahwa, setiap kali ia merasa cemas dan impulsif, *catalepsy* akan kembali kepadanya dalam sekejap dan tangannya dapat tepat di atas meja selama dibutuhkan.

Fenomena *catalepsy* hipnotis yang sama dapat digunakan dengan pemain bola basket yang akan memajukan tembakan yang keliru dan perlu memperingatkan dirinya sendiri agar menjauhkan ke dua tangannya dari pemain lawan jadi dia tidak tertangkap bagi

tertibakan keliru berikutnya. Begitu pula, seorang penjaja garis yang melompat ke luar sisi, sebelum melempar bola, *catalepsy* dapat membantunya tetap berdiri di sisi bahkan dengan hitungan pendek.

Gerakan Ideomotor (terapungnya lengan)

Terapungnya lengan terjadi ketika lengan anda terasa ringan dan bergerak ke udara dalam cara yang tidak membutuhkan usaha. Fenomena ini kerap kali dirasakan sebagai *avolitional*, yaitu, lengan bergerak sendiri, tanpa dikehendaki.

Contoh dari penggunaan terapungnya lengan pada para olahragawan terjadi ketika saya (John H. Edgette) menangani seorang pria yang memiliki anjing yang terlibat uji coba sedangkan anjing-anjing itu dinilai berdasarkan kemampuan mereka untuk bergerak mengelilingi lapangan menurut sinyal dari tangan si pelatih. Anjing dan si pelatuhnya demikian piawai hingga kerap kali mereka ikut kompetisi nasional. Namun, berkali-kali, kecemasan dan tekanan akan menerjemahkannya menjadi getaran tangan dalam diri si pelatih, jadi secara tidak sengaja ia akan membuat sinyal kecil dengan jarinya kepada si anjing padahal sesungguhnya ia tidak bermaksud demikian dan karenanya membuat si anjing keluar lapangan, akibatnya ia kalah. Dalam hipnotis, saya menggabungkan *catalepsy* (supaya jari jemari itu tetap tidak bergerak) dengan terapungnya lengan (supaya ia bergerak ke udara), dengan hasil akhir bahwa si pelatih akan mampu hanya membuat gerakan yang diniatkannya dan tidak ada satu pun dari gerakan itu yang didiktekan oleh rasa cemas pada lengannya. *Catalepsy* menjaga agar jari-jemari tetap tidak bergerak sedangkan terapungnya lengan akan memungkinkan lengan untuk bergerak ke udara namun tetap tidak bergerak.

Gerakan ideomotor juga dapat dibuktikan dalam pemberian sinyal otomatis dengan jari, di dalam hipnotis. Ini akan memungkinkan si atlit untuk berkomunikasi tanpa harus berbicara, karena itu seringkali lebih mudah baginya untuk tetap berada dalam hipnotis

yang serius sambil berkomunikasi dengan si hipnoterapis. Si penghipnotis tidak akan tahu apakah si klien sedang mematuhi permintaan untuk kembali, lalu merasakan kembali detik kebulatan tekadnya, atau detik keberhasilannya, andainya mereka tidak memiliki cara untuk berkomunikasi dengan si atlit. Terkadang, dengan mengembangkan jari "ya," atau "tidak," dan jari "saya tidak tahu," si atlit dapat berkomunikasi paling efektif dan upaya hipnotisnya karena itu akan menjadi lebih efisien

Terkadang terapungnya lengan dapat dirangsang sebagai simbol yang nyata tentang apa yang perlu dilakukan dalam arti harfiah di lapangan. Misalnya, bekerja sama dengan penjaga garis yang sedang memburu gelandang belakang, keluhan si atlit adalah pelatihnya senantiasa tengah meneriakinya agar mengangkat tangannya ke atas untuk menghambat pandangan orang lewat ke lapangannya. *Sulu* baginya untuk mengingat agar melakukan ini, saya (John H. Edgerton) menyuruhnya untuk mengembangkan terapungnya lengan berganda dan kemudian menyarankan padanya bahwa setiap saat ia memburu orang yang lewat, kedua lengannya mampu terangkat ke atas dalam cara yang sama. Ini memungkinkannya untuk mematuhi lebih efektif lagi dengan permohonan pelatihnya.

Situasi serupa terjadi dalam bola basket di mana, saat bertahan, penting sekali bagi para pemain untuk menjaga agar kedua tangannya tetap ke atas, supaya mereka dapat menghambat operan-operan jauh lebih mudah dan mengaburkan pandangan penyerang, di lapangan dan sesama pemain. Namun kerap kali sulit bagi pemain yang bertahan untuk mengingat hal ini dan begitu umum untuk mendengar pelatih berteriak kepada pertahanannya agar mengangkat ke dua tangannya. Untuk menjadikan segala sesuatunya lebih mudah baik bagi pelatih maupun pemain, terapungnya lengan dapat diterapkan dan disarankan pada pascahipnotis supaya ia terjadi lebih sering pada seluruh tingkat pertandingan.

Menggambar otomatis

Menggambar otomatis adalah perkembangan yang jauh lebih lengkap dari fenomena hipnotis yang pernah dirujuk sebagai menulis otomatis. Dalam menggambar otomatis, atlit yang sedang dihipnotis disemangati untuk menggambar sebuah gambar yang akan berguna baginya sebagai seorang atlit. Ia merasakan menggambarkan itu nyaris seolah-olah itu sedang terjadi melalui *dirinya* dan bukan berdasarkan kehendaknya semata. Salah satu cara favorit kami dengan menggunakan menggambar hipnotis adalah untuk menyuruh si atlit mengembangkan ruangan pelatihan hipnotis. Untuk membuat ruang pelatihan hipnotis, si atlit diberikan buku catatan dan beragam penanda dan kemudian dihipnotis. Ia disuruh, sementara tetap dihipnotis, untuk membuka kedua matanya lalu menggambar persegi panjang. Kemudian dijelaskan kepadanya bahwa persegi panjang ini adalah ruangan pelatihannya yang khusus dan di dalam ruangan pelatihan ini ia harus menggambar beragam hal yang akan membantunya untuk mengembangkan arah pikiran yang sangat bagus.

Sekarang benda-benda itu dapat bersifat representasi atau abstrak. Seorang atlit mungkin akan menempatkan sebuah piala dalam ruangan pelatihannya yang pernah dimenangkannya bertahun-tahun silam. Atlit lainnya mungkin akan menempatkan kutipan atau pun kata-kata pelatihnya yang mengilhami tentang bakatnya. Orang lain bisa jadi menggambarkan sebuah gambar dari papan nilai yang memperlihatkan timnya yang pernah memenangkan pertandingan akbarnya. Apapun yang dalam diri si atlit dapat menciptakan arah mental kemenangannya, harus diletakkan di dalam ruang pelatihan.

Setelah melakukan ini, si atlit kemudian diinstruksikan untuk meletakkan unsur-unsur yang berfungsi untuk mengeluarkannya dari arah pikirannya, di luar ruang pelatihan itu. Jadi di luar, bagi atlit anak-anak, boleh jadi itu adalah orang tua yang mengeluhkan seberapa tingginya biaya olahraga mereka. Bagi atlit lainnya, di

luar ruang pelatihan, mungkin itu akan merupakan sebuah gambar suatu hari ketika ia masih "seekor kambing." Pembahasan tentang apa yang ada di dalam dan apa yang ada di luar, memelihara keterpisahan yang memungkirkan si atlit untuk memelihara pusat perhatiannya dan tidak dikepong oleh pikiran-pikiran yang tidak produktif.

Unsur terakhir di dalam ruang pelatihan si atlit adalah sesuatu yang memisahkan bagian dalam dan bagian luar dan memelihara agar perpisahan itu tetap utuh. Kami pernah menyuruh para atlit membuat gambar Arnold Schwarzenegger yang sedang melakukan patroli terhadap penyewa kamar sebagai preman yang suka melempar ke luar perusuh di bar atau tempat umum lainnya, sedemikian rupa hingga apa yang ada di luar harus tetap berada di luar dan apa yang berada di dalam harus tetap berada di dalam! Atlit-atlit lainnya pernah menyuruh Pete Sampras untuk bermain double dan menepuk kembali di atas net (di dinding ruang pelatihan) apa saja yang dipukul oleh pihak lawan. Seseorang lainnya, gelandang belakang yang berperawakan agak kecil, membiarkan dinding ruang pelatihan mereka dipatroli oleh sejumlah penjaga garis bertubuh kekar, yang kemudian akan melindunginya di dalam saku.

Ruang pelatihan dan menggambar hipnotis pada umumnya membentuk aset tak ternilai bagi para atlit yang cenderung ke arah ini atau dapat disemangati untuk menghasilkan hal-hal seperti ini. Sekalipun ini boleh jadi bukan untuk setiap orang, mereka yang menerimanya dapat mendapatkan sejuta keuntungan dari sana.

Anesthesia dan analgesia

Anesthesia adalah hilangnya pengindraan, dan dapat, dalam kasus anestesi umum berarti kehilangan kesadaran, juga. Ia juga bersifat lokal, seperti ketika dokter gigi membekukan gusi anda, atau topikal, ketika seorang anestesi, katakanlah, menyemprotkannya ke kulit

tepat di atas permukaannya. *Analgesia* adalah berkurangnya kemampuan untuk merasakan rasa nyeri, atau meredakan rasa nyeri, kerap kali dengan menggunakan obat bius yang menghambat transmisi impuls syaraf. Kedua fenomena ini, ketika ditimbulkan dengan hipnotis, sebagaimana yang dapat anda bayangkan juga, terbukti tidak ternilai bilamana seorang pemain perlu untuk bermain dengan rasa nyeri itu.

Namun, penting agar atlet *seharusnya jangan bermain dengan pereda sakit yang ditimbulkan melalui hipnotis, karena dengan begitu mereka hanya memperburuk masalah. Pertama-tama mereka harus berkonsultasi dahulu dengan dokter mereka.*

Contoh yang bagus dari situasi ini adalah ketika saya (John H. Edgette) dihampiri oleh bibi saya, seorang pelari maratho. Ia mengidap rasa nyeri luar biasa pada kedua lututnya karena telah bertahun-tahun berlari pada permukaan yang keras. Bahkan, begitu parahnya, hingga ia nyaris tak pernah berlari di tempat itu lagi dan menurunkan standarnya agar menjalani marathonya dengan the Achilles Heel Roadrunning Club (kelompok untuk pelari terluka). Ketika ia datang kepada saya (John H. Edgette) disertai permohonan agar saya menghipnotis dia, menjadikan kedua lututnya mati rasa, supaya dia dapat ikut berlari di New York Marathon, saya tanya padanya apa yang telah dikatakan dokternya tentang upayanya untuk berlari lagi. Katanya dokternya pernah berkata padanya bahwa, andainya ia terus berlari, ia akan menjadi pincang dan bahkan tidak sanggup untuk berjalan. Sebagai atlet yang keras kepala, ia bertekad untuk terus berlari di dalam maratho sambil menggunakan anesthesia hipnotis. Jelaslah, saya mengenali ini sebagai penggunaan hipnotis yang tidak sah. Saya berbicara padanya tentang situasi dan menjelaskan padanya apa yang diperbuatnya dengan dirinya yang sifatnya menghancurkan seperti itu.

Rasa nyeri terkadang hanyalah sinyal bahwa sesuatu perlu didiagnosa dan dirawat. Terkadang rasa nyeri adalah rasa sakit yang sedang pulih atau rasa nyeri yang bahkan, dapat dibawa

bermain tanpa merusak tubuh. Dalam contoh-contoh ini, *anesthesia* hipnotis atau *analgesia* dapat ditimbulkan supaya si pemain dapat terus bermain.

Saya (Tim Rowan) mengenal seorang pemain yang ibu jari kakinya patah selama pertandingan sepakbola. Ia telah dievaluasi oleh seorang dokter dan diberikan izin untuk bermain, walaupun ibu jari kakinya patah. *Anesthesia* hipnotis digunakan untuk memudahkan pengendalian rasa sakit. Ia memainkan pertandingan berikutnya dan hanya absen di saat latihan.

Anesthesia juga dapat digunakan dalam cara yang metaforis ataupun simbolis. Misalnya, atlet yang terlalu sensitif terhadap kritik pelatih atau terlalu cepat naik darah dengan pertanyaan tanpa henti yang diajukan oleh personil media dapat diajarkan untuk menggelar kondisi hipnotis diri yang mencakup membuat kepalanya mati rasa sebagai bagian dari hipnotis diri. Di sini membuat kepala mati rasa adalah cara simbolis mensugesti diri bahwa kesemuanya itu menjadi kurang sensitif, bahkan *kebal*, terhadap beberapa yang sudah tak dipakai lagi.

Saya (John H. Edgette) teringat saat terpaksa mengepel berbulan-bulan setelah pertandingan *football* akbar yang berakhir seri 0-0 setelah saya terjatuh sambil meraba-raba karena mengira bahwa tim lawan sudah dekat dan siap untuk menanganinya. Pada saat itu saya pikir bahwa saya hanya ingin mengamankan bola untuk diambil-alih oleh penyerang kita dan mencoba untuk mencetak gol. Sebagai penjaga garis yang sombong dan tangguh, tidak terpikir oleh saya untuk berlari bersama bola itu dan memang, tahun lepas tahun, kami melatih benak kami sekedar untuk terjatuh pada bola dan merenggut milik kami itu. Namun ini terjadi pada detik-detik di babak final dan itu adalah harapan terakhir kami — awas dan waspadalah! — sesudahnya rekaman video memperlihatkan bahwa nyaris tidak ada orang yang terlihat kecuali saya sendiri. Sesungguhnya, saya bisa saja menjemput bola dan berlari mengelilingi lapangan dan menjadi pahlawan pada hari itu melawan musuh bebuyutan kami. Nampaknya detik itu nampaknya abadi, dalam waktu yang terdistorsi, untuk bagian

yang lebih baik dalam satu itu dan nangskinya juga pada saat itu dan nangskinya pada saat itu sudah-sudah seluruh penggambar di stadium dapat mendengar setiap kata yang diucapkaninya sementara mereka memandangi saya tanpa berkata sepatah pun lagi pada saat itu justru saya dapat menggunakan teknik anestesia psikologis yang simbolis ini.

Penyuh persona memang kalau kita pikirkan tentang atlet dan pelatih yang dapat menggunakan teknik antipati psikologis ini dalam hubungannya dengan media. Tentu saja. Tapi para pemirsa itu adalah tayangan berita yang kurang menarik? Bagaimanapun jumlah berita akan lebih sedikit dan hubungan akan lebih baik dalam olahraga. Bukankah dalam faktanya dunia ini akan menjadi tempat yang lebih baik andainya pelatih bola basket yang terkenal penakut darah (dan seringkali menhardik orang) Bobby Knight ikut mempelajari teknik-teknik ini? Namun sejumlah orang tak pelak lagi akan kehilangan nilai hiburan dari misalnya saat mengamati Jim Everett, gelandang belakang menverangi pewawancara Jim Rome dari ESPN setelah Rome memmelikkan martabatnya dengan melancarkan referensi bahwa dia tidak setangguh itu lalu menjulukinya sebagai Chris Evert (jura tenis wanita). Boleh jadi juga orang harus punya perpanjangan imajinasi untuk meramalkan bahwa pemain bisbol Pete Rose akan mampu memelihara ketenangannya selagi dipancing saat diwawancarai oleh Jim Gray selama perayaan All-Star pada tahun 1999. Namun ia melakukannya - di luar wataknya. Boleh jadi itulah jenis hasil yang dapat diharapkan oleh atlet maupun pelatih ketika menerapkan sejumlah teknik ini.

Hyperesthesia

Hyperesthesia adalah kemampuan hipnotis untuk meningkatkan sensasi di dalam raga atau pikiran. Dan sebagaimana dalam kasus dengan *anesthesia* dan *analgesia*, perubahan-perubahan itu sesungguhnya menuju ke tingkat psikologis.

Sebuah penerapan tentang *hyperesthesia* yang diinduksi secara hipnotis dapat menjadi tangan seorang pelempar bola atau gelandang belakang setelah terluka. Indra peraba dapat dengan serius merusak kemampuan seorang pelempar bola untuk melempar bola penentu dan untuk menggunakan ketrampilan dan kepiawaian melempar bola yang biasa, atau kemampuan seorang gelandang belakang untuk melempar bola dengan ketepatan. Hal serupa terjadi di dalam cuaca yang sangat dingin: hilangnya indra peraba. Penerapan *hyperesthesia* lainnya berasal dari olahraga menunggang kuda. Di sini si penunggang perlu untuk luar biasa sensitif terhadap gerak-gerak kuda dan gerakan tubuhnya sendiri untuk mengisyaratkan kudanya. Ketika seorang penunggang terlalu banyak meliukkan otot-otot di tangannya atau kedua kakinya, kudanya akan menanggapi. Misalnya, kontraksi ringan pada otot tumit akan meningkatkan si kuda melompat jauh ke depan, dan sekedar mengatupkan jari-jemari seseorang walaupun hanya seperempat inci pada sebelah lengan akan memperlambat si kuda. Beberapa penunggang memiliki kemampuan terbatas untuk meningkatkan kinerjanya karena kurang peka. Bagi mereka, *hyperesthesia* dapat diterapkan untuk meningkatkan upaya menunggangnya.

Halusinasi terapeutik positif

"Halusinasi terapeutik positif" merujuk kepada kapasitas hipnotis bahwa seseorang harus melihat, mendengar, menyentuh, mengendus atau mencicipi sesuatu yang dalam realitasnya tidak ada di sana. Di sini, kata "positif" menunjukkan bahwa, selagi benda itu tidak ada di sana dalam realitasnya, anda menyelipkannya. Itu tidak merujuk kepada fakta bahwa itu adalah pengalaman yang baik. Karena ini adalah penerapan halusinasi terapeutik, bagaimanapun, ia tetap menghasilkan pengalaman yang baik.

Misalnya, saya (Tim Rowan) merasa beruntung karena dapat bermain bola basket di SMU bagi seorang pelatih yang sangat

berbakat. Ia sangat memahami baik pertandingan itu sendiri maupun proses psikologisnya. Sekali waktu ia memberitahu saya bahwa saya ini adalah pemain yang canggung dan sudah jadi tanggung jawab saya untuk membuat tembakan jitu pada akhir pertandingan andainya sikon menjamin. Saya yakin padanya, percaya padanya dan pada masa itu ia adalah pahlawan saya. Ketika pertandingan sedang berlangsung, saya lakukan apa yang disuruhnya. Saya akan mendengar suaranya yang menyuruh saya agar membuat tembakan jitu, dan bahwa saya dapat melakukan ini, dan kami akan memenangkan pertandingannya. Sulit dipercaya, saya tak ingat lagi apakah saya pernah membuat tembakan yang akan menciptakan perbedaan dalam sebuah pertandingan di sebuah universitas atau permainan liga rekreasi, lama setelah saya mengakhiri karir permainan saya bersamanya.

Di dalam film *The Waterboy*, tokoh yang dimainkan oleh aktor Adam Sandler membayangkan bahwa ia mendengar suara-suara dari mereka di masa lampau yang tengah memperolokkannya. Kemudian ia akan menggunakan ini sebagai sumber daya untuk menyerang lawan karena ia akan melihat dan mendengar orang-orang ini dari masa lampau yang membuatnya jengkel. Ini menjadikan dirinya seorang pemain football yang beringas di dalam pertandingan itu dan ia menjadi pahlawan bagi sekolah itu yang tengah dilombakannya pada saat itu. Tentu saja, ini adalah penggunaan halusinasi penglihatan dan pendengaran.

Penerapan halusinasi positif lainnya adalah bersama tim yang memiliki rekor yang sangat buruk ketika bermain di jalanan. Saya (John H. Edgette) telah membantu para atlet untuk menghalusinasi arena wilayah sendiri atau stadion mereka supaya mereka dapat merasakan jenis rasa percaya diri yang mereka alami ketika bermain di wilayah mereka — oleh sebab itulah mereka bermain.

Halusinasi terapeutik positif juga sudah tersedia untuk mengubah sikap seorang pemain atau tim tentang perlawanan. Misalnya, saya (John H. Edgette) bekerjasama dengan penjaga garis serangan yang sepenuhnya ditakuti oleh seorang pemain pada salah satu tim lainnya yang jauh lebih berbobot dari dirinya sendiri dan jauh

lebih kuat. Fakta bahwa ia terintimidasi akan menjadikan pertandingan yang tak seimbang itu kian parah. Agar perannya terintimidasi itu lenyap, saya mengemukakan kepadanya dalam hipnotis bahwa, kapan saja ia melihat pemain itu di lapangan, ia akan melihatnya tengah mengenakan popok bayi, serupa dengan karakter film kartun Baby Huey! Serupa dengan banyak klien dalam hipnotis, terutama klien yang memiliki kemampuan hipnotis yang ringan hingga sedang, ia separtuh melihat rautus separtuh tidak melihatnya, namun pada waktu pertandingan, separtuhnya menyunggingkan senyum, membantunya untuk bertahan, dan tentu saja membantunya agar jangan merasa ditakuti demikian. Teknik ini sesungguhnya berakar dalam peribahasa pelatih hok, "Mereka mengenakan celana dengan cara yang sama seperti anda." Atau variasi yang digunakan oleh pelatih SML saya, "Mereka akan terlihat sama kalau sedang duduk di atas toilet seperti yang anda lakukan di pagi hari."

Halusinasi terapeutik negatif

Halusinasi terapeutik negatif melibatkan kemampuan si klien yang dihipnotis untuk menghilangkan atau meniadakan sesuatu yang dapat dilihat, didengar, dirasakan, diendus, atau didicipi di dalam lingkungan itu. Itulah pelengkap dari halusinasi positif. Sama halnya pada halusinasi positif, kata sifat sebenarnya ingin diucapkan secara harfiah, namun dalam kasus ini merujuk pada fakta bahwa sesuatu yang hadir dalam kenyataannya, sedang diabaikan secara persepsi. Satu contoh penggunaan halusinasi negatif pada atlet terjadi ketika seseorang berkonsultasi dengan ahli tentang suatu yang perhatiannya teralihkan di lapangan bermain atau lapangan tenis. Misalnya, banyak pemain-pemain dapat lebih lanjut kendali diri ketika kerumunan penonton di belahang lapangan tengah melambatkan lengannya atau benda-benda lainnya yang mengalihkan perhatian seperti "tanduk mengerikan" yang ada yang dimiliki oleh para penonton the New York Knicks. Ada yang mengalihkan perhatiannya oleh plakat-plakat yang mengganggu yang

menyemangati para pemirsa televisi agar membaca ayat-ayat dari Alkitab. Para terapis yang menerapkan halusinasi negatif, dapat menyarankan dalam hipnotis, atau dapat menyuruh si atlet menyarankan dalam hipnotis diri, bahwa latar belakangnya kabur, samar-samar atau sama sekali putih.

Penerapan halusinasi negatif lainnya terjadi sewaktu saya (John H. Edgette) bekerjasama dengan seorang penendang gol lapangan yang akan merasa jengkel ketika akan menendang gol lapangan yang penting dan perlawanan yang dinamakan waktu habis. Ini telah memberinya waktu terlalu banyak untuk berpikir dan mendengarkan tempik sorak kerumunan penonton. Sesuai kasus ini sebelumnya, saya telah berbicara tentang distorsi waktu yang saya suruh si pemain untuk melakukannya. Namun saya juga mendukung bahwa dengan halusinasi negatif dan menyarankan padanya bahwa dia tidak hanya akan nampak samar-samar dari kerumunan penonton, seakan-akan terjadi badai salju yang mengerikan pada sebagian lapangan, namun ia juga mampu mendengar kesenyapan, seolah-olah dia mengidap selema yang berat hingga kepalanya pening, dan telinganya tuli.

Variasi dari halusinasi terapeutik negatif adalah induksi visi terowongan dalam hipnotis. Dengan visi terowongan, bagian luarnya dihilangkan dan apa yang masih tersisa adalah apa yang ingin diperhatikan oleh si atlet. Induksi halusinasi negatif dalam bentuk visi terowongan sangat sesuai untuk menolong atlet yang perlu memusatkan perhatian lebih baik. Banyak atlet elit melakukan hal ini secara wajar tanpa pemanfaatan hipnotis. Namun, ini layakinya memisahkan rambut karena banyak atlet elit, tentu saja, yang menyelinap ke dalam "zona," yang bagaikan kondisi setengah sadar alami sehari-hari. Contoh tipe atlet ini adalah David Cone. Saya (John H. Edgette), masih ingat saat mengawasi Cone selama puncak karirnya, saat melempar bola di World Series. Kamera yang menyoroti gundukan tanah si pelempar bola dari belakang penangkapnya, mengabadikan wajahnya, dan matanya serupa dengan mata klien yang dihipnotis jika terbuka. Fokus dan konsentrasinya sedemikian rupa hingga yang tertangkap hanyalah

sarung tangan berbantal si pelempar bola dan tongkatnya. Tatapan yang sama dapat terlihat dengan jelas pada wajah Mark McGuire selama musim pemecahan rekor dengan "home run" nya (memukul bola, berlari tanpa kena bola lawan hingga tiba di pen terakhir). Sekali matanya tertumbuk pada mata si pelempar bola, kita dapat melihat ketegangan dari tatapan yang sekedar tidak akan memungkinkan apa pun di luar si pelempar bola dan bola untuk hadir dalam belahan penglihatannya.

Pada titik ini, penting bagi kita untuk menguraikan protokol khusus melalui fenomena hipnotis yang dapat diperoleh. Protokolnya adalah sebagai berikut:

1. Penyemaian
2. Saran-saran berdasarkan bahasa bagi fenomena
 - a. Anggapan
 - b. Saran langsung
 - c. Ukatan dua kali lipat
 - d. Kalimat-kalimat yang tak terikat pada kesadaran / ketidaksadaran
3. Metafora
4. Contoh-contoh yang wajar kehidupan sehari-hari
5. Simbol-simbol
6. Perampungan

1. Penyemaian

Hal pertama seorang psikolog olahraga yang menggunakan hipnotis untuk mendapatkan fenomena hipnotis dapat lakukan adalah penyemaian fenomena hipnotis. Penyemaian adalah padanan hipnotis sarana harfiah tentang membayangkan terlebih dahulu. Dalam penyemaian, berikanlah isyarat pada apa yang

akan datang dalam ketepatan hipnotis itu. Lakukanlah penyediaan sebelum sesi hipnotis yang sesungguhnya dan intervensi hipnotis sebagai cara untuk "menomorsatukan kesatuan mental dan fisik untuk bertanding."

Contoh-contoh dari metode ini adalah sebagai berikut:

- i. Menjadi ingin tahu tentang jenis pengalaman menyenangkan apa yang melucuti anda dalam kondisi setengah sadar anda pada hari ini (Terapungnya lengan).
- ii. Saat anda sudah berada dalam kedalaman kondisi setengah sadar yang nyaman itu, pikiran bawah sadar anda dapat mulai menarik kesimpulan tentang persoalan yang ada pada saat itu (menggambar secara otomatis).
- iii. Bukankah mudah bagi anda untuk tenggelam dari bunyi lalu-lintas di luar? Teruskanlah dan atasilah kebutuhan akan pikiran sadar anda untuk menyadari semuanya dan biarkan pikiran bawah sadar anda mengajarkan pada anda kecantikan dan kesederhanaan dari ketiadaan (Halusinasi negatif).

2. Saran-saran berdasarkan bahasa

Dalam ketepatan upaya hipnotis, terdapat empat cara utama berdasarkan bahasa untuk memperoleh fenomena hipnotis. Pertama, si terapis dapat menggunakan anggapan. Anggapan mencakup perkiraan terapeutik. Di sini kita memperkirakan bahwa ada sesuatu yang akan terjadi dan karena itu si klien percaya sesuai dengan itu. Itu adalah cara tak langsung untuk mendapatkan si klien agar percaya bahwa sesuatu itu benar. Dalam mengharapkan seperti itu, mereka akan mengalaminya.

Contoh-contoh dari metode ini adalah sebagai berikut:

- i. Prasangka pertama anda bahwa akan terjadi mimpi dapat menjadi isyarat anda agar lebih dalam lagi memasuki kondisi setengah sadar (Implan hipnotis).

- ii. Sekali anda mengenali pemahaman akan waktu / ruang / sensasi yang diawali untuk mengganti, pikiran bawah sadar anda dapat mulai berspekulasi tentang bagaimana cara terbaik untuk menerapkan pengalaman dunia yang berbeda dan khusus (Distorsi waktu / halusinasi yang positif dan negatif).
- ii. Ketika anda pertama-tama merasa penasaran apakah yang anda rasakan dalam tangan anda itu adalah kehangatan atau mati rasa, anda dapat tersenyum bangga betapa bagusnya tanggapan tubuh anda terhadap hipnotis (Catalepsy).

Cara kedua yang didasarkan pada bahasa dalam memperhatikan fenomena hipnotis adalah *saran langsung*. Inilah metode termudah dan paling nyata untuk memperoleh fenomena hipnotis dalam arti anda hanya tinggal menyarakannya. Misalnya, anda dapat menyarankan bahwa kedua lengan seorang pemain bola basket terasa berat setiap saat ia ingin melawan godaan untuk menjangkau dan tidak perlu mempecundangi lawannya terhadap siapa ia menunjukkan amarahnya.

Contoh-contoh dari metode ini adalah sebagai berikut:

- i. Undanglah bagian yang aneh dari diri anda untuk mengangkat tangan anda – biarkan ia mempesona anda! (Terapungnya lengan).
- ii. Perlahan-lahan, sangat perlahan, perlambatlh batin anda, dan biarkan waktu mengikutinya: (Distorsi waktu).
- iii. Anda, juga, dapat menjadi atlit profesional bayangan itu, langsung di sini, sebagai orang dewasa, apakah anda memiliki atau tidak memiliki seorang, dua orang atau tiga orang teman bayangan saat masih kanak-kanak. Mengapa tidak meranyakan pikiran bawah sadar anda untuk membukakan kisah-kisah itu dan memperlihatkan kembali betapa mudahnya untuk mengupayakan siapa saja yang anda butuhkan (Penglihatan positif, halusinasi pendengaran)

Double bind mencakup cara berdasarkan bahasa ketiga di dalam mana fenomena hipnotis dapat diperoleh. Dengan *double bind* anda menawarkan ilusi alternatif. Setelah anda menawarkan semacam itu, si klien akan merasakan kebebasan untuk memilih namun anda sodorkan dia dua kemungkinan, salah satu di antaranya akan menggerakkan si klien dalam arah yang dikehendaki.

Contoh-contoh metode ini adalah sebagai berikut:

- i. *Tetapungnya lengan*. Mungkin tangan kiri anda adalah yang mulai terasa ringan dan terangkat, atau mungkin itu adalah tangan kanan anda yang akan mulai merasakan perasaan mengapung.
- ii. *Amnesia*. Anda dapat mengembangkan amnesia yang dalam dan dihayati dan kuat bagi setiap pukulan yang pelan (dalam golf) untuk memasukkan bola ke dalam lubang yang mengusik anda langsung setelah anda membuat pukulan yang pelan itu, atau anda dapat mengembangkan amnesia yang luar biasa dan tak dapat dilanggar, pada detik anda akan membuat pukulan pelan anda yang berikutnya.
- iii. *Halusinasi visual negatif dan positif*. Ya, para penggemar New York adalah sekumpulan orang yang pembenci. Dan ya, anda telah diguncangkan oleh mereka di masa lampau ketika bermain di Madison Square Garden. Tapi, sekarang setelah anda menerma hipnotis, kali berikutnya ini akan berbeda. Mungkin anda akan mengalami arena yang dipadati oleh tempat duduk yang kosong, seolah-olah anda sudah mempraktikkan sebelum siapa pun tiba, atau mungkin kerumunan yang seolah-olah terbentuk dari hewan sirkus yang kesemuanya sedang berlaga: ada pria yang mungkin akan menjadi singa laut yang memainkan bola pada hidungnya; ada perempuan yang mungkin akan menjadi gajah yang menyeimbangkan bokongnya dengan kedua kakinya; pria muda lainnya mungkin akan mejadi burung parkit yang tak hentinya berceloteh namun hanya yang pernah diajarkan

padanya saja dalam cara yang diulang-ulang, membosankan dan bahkan yang agak humoris.

Kalimat-kalimat sadar dan bawah sadar yang terpisah adalah cara keempat dan terakhir berdasarkan bahasa final di mana fenomena hipnotis dapat diperoleh. Selagi saran-saran ini diajukan, pikiran sadar si klien dibujuk agar melakukan salah satu hal yang produktif yang berkaitan dengan fenomena hipnotis saat pikiran bawah sadarnya secara serentak terbujuk untuk melakukan sesuatu yang saling melengkapi, namun berbeda.

Contoh-contoh dari metode ini adalah sebagai berikut:

- i. Pikiran sadar anda dapat merelakan penggalan-penggalan pikiran tertentu sementara pikiran bawah sadar anda merelakan keseluruhan teks idea-ide (Amnesia).
- ii. Pikiran sadar anda dapat menjadi sadar dengan merasakan keprihatinan sementara pikiran bawah sadar anda dengan lembut mengungkapkan satu atau dua pikiran lama yang masih memikul hal-hal yang kami singgung pada hari ini (Hypermnesia).
- iii. Pikiran sadar anda dapat membayangkan bagaimana rasanya dengan nyaman mengalami ketetapan pada garis bola yang sulit diterima sementara pikiran bawah sadar anda memikirkan jenis perbincangan dengan pelatih anda yang akan menuntun kepada pengalaman itu (Pemajuan masa depan).

3. Metafora

Metafora kerap kali sangat menolong dalam mendapatkan fenomena hipnotis. Metafora dalam konteks kami adalah kisah atau pun anekdot yang di dalamnya mencakup saran-saran bagi pengembangan fenomena hipnotis yang dipermasalahkan itu.

Contoh-contoh metafora yang dirancang guna menimbulkan fenomena hipnotis adalah sebagai berikut:

- i. Mengangkat uap, merakit kembali teta teki silang, sambungan tali yang disatukan kembali satu per satu (Hypermnnesia).
- ii. Tempat perlombaan atletik, memutar "kulit tebal." (Anesthesia / analgesia).
- iii. Jam dengan batu baterai yang sudah aus, jam burung kakatua dengan mekanisme yang sudah usang, penghemat di tengah hari, mengalir air (ekspansi waktu).

4. Contoh-contoh yang wajar

Contoh yang wajar dari sifat yang menyerupai hipnotis atau pseudo-hipnotis diambil dari kehidupan sehari-hari yang mencakup cara lainnya yang menyenangkan untuk mendapatkan fenomena hipnotis. Kesemuanya melukiskan hipnotis yang seringkali terjadi dalam kehidupan biasa dan dengan demikian mereka dapat memperlihatkan kepada orang bahwa fenomena hipnotis yang kami upayakan agar tercipta, tidaklah sedemikian luar biasanya, namun pada faktanya terkadang merupakan bagian dan keberbagian dari keseharian kita. Saat menggunakan contoh-contoh yang wajar, si klien merasakan bahwa mereka tidak sedang menghasilkan sesuatu yang bersifat asing namun sesuatu yang akrab.

Contoh-contoh situasi yang menyerupai hipnotis yang dapat memperoleh fenomena hipnotis adalah sebagai berikut:

- i. Ayam Szechwan, hot salsa, sepatu baru, pengembang parfum profesional (Hyperesthesia).
- ii. Kebiasaan psikologis terhadap bunyi / suhu, perembesan ke dalam film yang tidak mengikutsertakan dering telepon (Halusinansi positif).

- iii. Permainan anak-anak lampu merah / lampu hijau, Simon Says, pelari di blok, penyelam yang berpose pada papan 10 meter (Catalepsy).

5. Simbol

Terapis dapat menggunakan simbol untuk memperoleh fenomena hipnotis. Ketika kita menggunakan simbol, kita tengah menggunakan perwakilan yang hidup dari fenomena hipnotis yang dipermasalahkan.

Contoh-contoh dari simbol-simbol yang dapat dikembangkan dalam hipnotis guna mendapatkan fenomena hipnotis adalah sebagai berikut:

- I. Mannequin (Terapungnya lengan di udara)
- II. Permainan gajah (Hypermnnesia)
- III. Corat-coret (Menggambar otomatis)
- IV. Poligraf (Menulis otomatis)
- V. Lagu anak-anak (Kemunduran usia)

6. Perampungan

Setelah mengajukan saran-saran yang dirancang untuk menghasilkan fenomena hipnotis, ada gunanya untuk menyelesaikannya. Karena perampungan adalah bagian yang penting dari setiap tindakan atletik, hal tersebut juga penting bagi upaya hipnotis. Karena itu, setelah hipnotis yang wajar berakhir, ada gunanya untuk menyebutkan hal-hal yang akan membantu untuk mengkonsolidasikan intervensi yang diperkenalkan selama sesi.

Contoh-contoh metode ini adalah sebagai berikut:

- i. Ulangilah apa yang dikatakan selama hipnotis
- ii. Katakanlah dengan cara yang berbeda.
- iii. Berikanlah saran-saran pasca hipnotis guna memungkinkan dampak untuk dialami kembali kemudian.
- iv. Ciptakanlah jembatan verbal dan visual antara apa yang telah terjadi dalam hipnotis dan kehidupan sehari-hari.
- v. Mintalah si atlet bagaimana dikiranya dia akan menggunakan intervensi yang baru saja disarankan dalam sesi hipnotis.





Bab Delapan

Mengubah “Cara Pandang,” dan “Cara Melakukan” demi Keberhasilan Atletik

Dengan mengubah *cara pandang* pada situasi atlet yang ada sekarang ini dan/ atau mengubah *cara melakukannya*, pelatih maupun anak buahnya dapat mengatasi masalah-masalah atletik dan menemukan solusi atletiknya. Mengubah pandangan merujuk pada memodifikasi sudut pandang atlet tentang sebuah masalah dan menciptakan arah pikiran yang akan menghasilkan solusinya. Mengubah perbuatannya merujuk pada memodifikasi cara mengakhiri sebuah masalah supaya cara berprestasi yang statis dan tidak berguna akan menjadi berbeda dan karenanya lebih dapat diubah. Dengan mengubah cara melakukannya, pelaku akan terbuka terhadap cara alternatif dalam melakukannya. Perubahan, menurut definisinya, menciptakan perubahan; perubahan menghasilkan peluang, bagi bagian paling sehat dari atlet untuk melangkah melalui pintu terbuka yang kemudian akan tercipta secara psikologis.

Bab ini akan menyajikan sejumlah metode untuk mengubah cara memandang maupun cara mengatasi masalah. Metode dan teknik-tekniknya yang kami lukiskan harus terkandung di dalam keadaan hipnotis. Yakni, kesemua itu seharusnya diterapkan setelah keadaan hipnotis usai. Kemudian kesemua itu merupakan alternatif bagi tahap intervensi dari sesi hipnotis. Hal yang kesemuanya itu pada umumnya diterapkan di luar hipnotis, sama percaya bahwa semua itu bahkan menjadi lebih mudah ketika kondisi hipnotis dapat ditimbulkan lebih dahulu. Yaitu, semakin nampaknya intervensi akan mencapai tingkat yang lebih jelas pada pikiran dan lebih mudah mengalir ke dalam tubuh. Bahan-bahan berikut ini banyak yang diambil dari karya Bill (1989) dan juga dari Insoo Kim Berg (1978) dan Jerry L. Singer (1988).

Mengubah cara pandang

Menyuguhkan kerangka referensi baru

Ketika Anda membantu atlet mengubah cara pandangnya tentang situasi, Anda melengkapinya dengan kerangka referensi baru. Memberikan sebuah kerangka referensi yang baru memang berguna karena mengubah sudut pandang dan karena itu memungkinkan beragam solusi untuk ditemukan. Puluhan ribu besar dan guru, Karl Whitaker, biasa mengatakan bahwa cukup saja Anda mengubah sudut pandang pasien terhadap suatu masalah, Anda telah melakukan sesuatu yang berarti (Neill & Kniskern, 1982). Terkadang ia akan memutar anggota keluarganya memandang dari luar ruangan melalui cermin atau akan memberikan mereka rekaman audio atau rekaman video dari sesi itu untuk didengarkan atau dilihat pada saat sesi berikutnya. Ketika mereka juga dapat mendengar dan atau melihat diri mereka. Ketika Anda membantu atlet untuk mengubah cara pandang masalahnya dengan memberikan kerangka referensi yang baru, Anda akan membantu mereka keluar dari keadaan rabun dekat yang sebelumnya sering mendampangi mereka adalah yang bermasalah.

Dengan menggunakan metode ini, Anda melakukannya persis sama seperti Milton Erickson, dan menerima apa yang dinyatakan oleh para atlet sehubungan dengan sudut pandang dan kinerjanya, namun kemudian Anda menyarankan sudut pandang atau cara yang berbeda atau alternatif. Penting agar Anda mengesahkan sudut pandangnya yang asli sebagai: "pilihan terbaik" yang dapat dibuat, menurut pengalaman dan pengetahuannya. Kemudian, dalam menawarkan sudut pandang alternatif, Anda memberikan peluang kepada atlet untuk melampaui keterbatasan yang telah dipelajarinya.

Salah satu contoh proses ini terjadi ketika seorang pemain basket diberitahu oleh pelatihnya selama karir di SMU bahwa dia adalah pemain yang canggung dan bahwa ia diharapkan sebagai orang terakhir yang memasukkan bola ke keranjang dalam pertandingan penutup. Setelah didefinisikan semacam itu oleh pelatihnya sendiri dengan cara yang sedemikian, ia mengembangkan citra diri dan harapan yang sehat hingga sebenarnya dia dapat meramalkan terlebih dahulu mengenai bagaimana sebenarnya ia bermain. Secara naluriah sebenarnya pelatih memberikan saran yang alami dan pembicaraan bersifat pascahipnotis bagi keberhasilan dan menciptakan harapan kemenangan dalam diri atlet. Itu setara dengan dampak terapeutik Pygmalion dalam olahraga.

Contoh lain seseorang yang sanggup untuk memperkuat sudut pandangnya adalah pegolf terkenal Jack Nicklaus, yang terkenal pandai membayangkan hasil yang lebih disukai dari setiap tembakan atau ayunan perlahan sebelum ia sungguh-sungguh memukul bola. Para atlet elit memiliki cara yang misterius dan aneh dalam melakukan segala sesuatu yang kami nasihati secara wajar. Sebagai psikolog olahraga kami beruntung dapat memanfaatkan metode keberhasilan yang diterapkan oleh para atlet demi keuntungan semua atlet yang pernah bertemu muka dengan kami.

Tak terhitung banyaknya frasa sehari-hari yang digunakan dalam bahasa nonformal olahraga dan dirancang untuk mengubah sudut pandang. Misalnya, bulan Oktober 2002 pada pertunjukan

pertama menunggang kudanya dengan pagar yang dipasang setinggi empat kaki enam inci, penunggang kuda profesional Janet Edgette diberitahu oleh pelatihnya, George Morris, bahwa dia "cuma agak lamban", telah mengubah keputusan Edgette terhadap putarannya yang relatif buruk dengan mengganti sudut pandangnya tentang itu. Bukannya berpendapat bahwa ia tak sanggup melakukannya, hal itu telah menciptakan ide bahwa itu hanyalah soal waktu sampai kinerjanya membaik. Ia menganggap masalah itu berasal dari sesuatu yang dapat diatasi, dan akan dapat diatasi bersamaan dengan bergulirnya waktu.

Contoh lainnya dari frasa "menurun," memiliki makna bahwa atlet telah berprestasi baik dimasa lampau dan akan, pada titik sesudahnya, memperbaiki penurunan itu. Bisa jadi telah kita lihat sebelumnya contoh yang humoris tentang cara mengatasi perasaan terintimidasi oleh lawan: "Mereka mengenakan celana panjangnya dengan cara yang sama sseperti Anda," demikian ujar pelatihnya. Hal ini dirancang guna menciptakan citra visual yang tak tergoyahkan yang membuat mereka lebih peka. Begitu pula, ucapan, "Bila jalannya mulai sulit, bersikaplah lebih tegar lagi," sengaja dirancang untuk mengubah sudut pandang bahkan mendahului musuh yang tak terelakkan yang harus dihadapi oleh setiap pemain dan tim.

Menggunakan humor

Milton Erickson adalah terapis pertama yang mengesahkan digunakannya humor dalam psikoterapi. Sementara para terapis sebelumnya, termasuk Freud, akan berseloroh dengan para pasiennya, kerap kali demi dampak terapeutis, tak seorang pun yang pernah membahasnya sebagai intervensi. Namun, Erickson mengakui dan mengesahkan kegunaan humor, untuk menambah satu angka lagi bagi timnya, dan lebih penting lagi, untuk mengubah sudut pandang tentang sebuah masalah. Ketika Anda menertawakan sesuatu, Anda, sebenarnya harus, menerima jarak

sudut pandang yang berbeda tentang masalah yang sedang dibahas. Bahkan istilah "meringankan," mengindikasikan keuntungan dari mengambil sudut pandang yang berbeda.

Nilai penggunaan humor dalam olahraga dapat dilihat dari dasar sehari-hari. Misalnya, tempat pertemuan selalu menyertakan pembuat kelakar yang praktis sepanjang waktu. Apakah mereka itu sedang mengoleskan krim pencukur jenggot pada topi seorang pemain bola atau panas membara di atas tali pelana jokinya, mereka tidak hanya menyajikan nilai hiburan namun didasarkan waktu yang tepat, tengah memelihara tingkat optimal intensitas tim. Begitu pula, "topi rally," yang diadaptasikan oleh para pemain bisbol dalam babak akhir untuk menciptakan kembali prestasi yang penting, memiliki keuntungan untuk tidak saja memanfaatkan pengharapan yang sudah tak terpisahkan dalam ketahyulan namun sekaligus juga untuk memberikan situasi yang humoris bahkan juga konyol namun lagi-lagi mampu membuat tingkat intensitas yang tinggi menjadi sedang. Dalam situasi yang sulit, tim mampu menekan terlalu kuat dan mencoba terlalu keras, dan karena itu rasa geli yang ditimbulkan oleh "topi rally" yang menghibur dapat membuat para pemain merasa agak santai dan boleh jadi bahkan berprestasi lebih baik.

Contoh lainnya adalah ketika Anda melihat para manajer yang marah tentang panggilan yang berasal dari wasit bisbol yang muncul dari persembunyiannya dan boleh jadi mengumpat dan menghujat atau bahkan menutupi pelat pemain tuan rumah dengan kotoran saking marahnya. Saat semuanya terlalu intens, peristiwa semacam itu juga menyuguhkan situasi yang humoris untuk dinikmati oleh tim. Karena ini nyaris selalu terjadi selama datangnya musibah, detik-detik yang humoris ini, yang serentasia nyaris berakibat ditolaknya para manajer, justru membuat tim lebih santai dalam situasi yang sulit. Kisah-kisah seperti ini dan atau seloroh harus dituturkan kembali di tengah sesi hipnosis.

Munculnya rasa ingin tahu mengenai keberhasilan atletik

Ketika rasa ingin tahu atlet mulai muncul, sering kali hal itu ada supaya dapat menciptakan anggapan bahwa sesuatu yang baik akan terjadi, namun atlet sendiri tidak tahu dengan tepat bagaimana akan terjadi. Jadi rasa ingin tahu berfungsi untuk menempatkannya secara psikologis supaya dia memiliki antisipasi dan pengharapan akan keberhasilan dan mulai memperkirakan dengan beragam cara bahwa sesuatu yang baik dapat terjadi. Dengan demikian, rasa ingin tahu adalah cara yang nyaman bagi kami untuk menciptakan anggapan bahwa sukses akan terjadi. Rasa ingin tahu ternyata menciptakan sikap yang memelihara sukses dalam olahraga.

Saya (Tim Rowan) pernah memberitahu tim yang pernah saya latih sebelum pertandingan kejuaraan negara bagian bahwa mereka berpeluang dalam satu pertandingan, dan pada suatu saat dan tempat, untuk meraih ketiga tujuan tim untuk tahun itu. Saya tekankan bahwa ketiga tujuan itu adalah (1) memiliki rekor kemenangan (2) menetapkan rekor sekolah untuk kemenangan-kemenangan, dan (3) memenangkan kejuaraan negara bagian. Pada saat itu saya mengatakan tim ini akan berlaga di dalam pertandingan kejuaraan negara bagian. Hasilnya positif boleh jadi sebagian disebabkan karena orientasi saya kepada para pemain mengenai kemungkinan yang mempesona dan mendesak, yang membangkitkan rasa ingin tahu mereka tentang bagaimana caranya mereka dapat menang. Masalah tentang apakah mereka mampu menang dengan nyaman diabaikan begitu saja karena pernyataan saya yang mengutip tiga tujuan yang dapat diraih dengan hanya satu gebrakan semata. Saya juga telah membuat asumsi bahwa ini dapat terjadi dan kemudian dengan tim yang mulai memperkirakan cara-cara untuk menjadikan kemungkinan ini dapat terwujud. Penting untuk dicatat bahwa intervensi ini dilakukan selama sesi hipnotis tim. Saya juga mengekspresikan rasa ingin tahu tentang bagaimana caranya setiap pemain dapat memberi saya kejutan sekaligus membantu saya mencapai tujuan-tujuan mereka.

Menggunakan metafora dan anekdot (lelucon)

Salah satu cara paling umum guna mengubah cara pandang adalah dengan menggunakan metafora dan anekdot. Salah satu hal tersebut dapat disampaikan kepada pikiran bawah sadar atlet di tengah sesi hipnotis. Metafora dan anekdot, mencakup metode utama intervensi dalam hipnoterapi. Cara utama bahwa mereka mencapai tugas membantu terjadinya perubahan adalah dengan cara menggantikan persepsi atlet atau cara pandang atlet tentang situasinya.

Penting untuk mengenali cara tunggal yang diketahui oleh psikolog olahraga yang mempraktikkan hipnotis tentang metafora dan anekdot yang harus dikisahkan untuk mencapai tujuannya: hipnoterapis dapat memutuskan tentang metafora yang harus dituturkan hanya bila ia tahu sampai di mana akhir kisah itu akan diungkapkan. Dengan mengetahui moral atau maksud dari metafora atau anekdot, akan memungkinkan pemilihan yang tepat tentang informasi yang akan disampaikan.

Jika, misalnya, atlet ditolak atau dikatakan tidak bermoral, seseorang akan menuturkan kisah tentang Lance Armstrong, atlet sepeda yang berhasil mengatasi kanker buah zakar, lalu dapat kembali ke puncak karirnya bahkan memenangkan perlombaan Tour de France sebanyak tiga kali berturut-turut. Padahal bahkan peluangnya untuk hidup adalah 50 banding 50, apalagi harus bertanding kembali. Namun pujian bagi Lance Armstrong yang berhasil mengatasi kankernya memungkinkannya untuk menghargai dan memperoleh sebagian besar karunia atletiknya.

Yang terbaik adalah jangan menaruh harapan dan seluruh upaya kita pada satu hal saja, tapi cobalah menuturkan lebih dari satu cerita kepada klien Anda. Si psikoterapis mungkin, bersama klien yang ditolak di atas, menindaklanjuti kisah tentang Lance Armstrong dengan kisah tentang si pelempar bola Roger Clemens, untuk melengkapi harapan yang membentuk kegigihan dengan

tekad yang terpuji dari watak seseorang. Roger Clemens adalah salah satu pelempar bola dominan namun diperkirakan prestasinya sedang menurun ketika Boston Red Sox menukarkannya kepada Toronto Blue Jays. Ini bertunggal sebagai peringatan dini bagi Clemens dan ia memanfaatkan amarahnya dengan melipatgandakan upaya pelatihannya, mendapatkan kembali fokusnya, dan memenangkan kembali Cy Young Award. Kemudian, ketika dia dijual kepada the New York Yankees, ditemukannya sesuatu yang berbeda yang digunakannya untuk meningkatkan kinerjanya. Dibulatkannya tekadnya untuk meraih cincin World Series yang amat didambakannya. Jadi lagi-lagi dipecutnya dirinya untuk mengikuti rezim pelatihan yang bahkan lebih keras lagi, dan dia berhasil meraih Cy Young Award untuk kelima kalinya, ditambah lebih dari satu cincin dalam World Series.

Tak jadi soal apa pun tujuan psikologis bagi atlet tertentu, metafora dan anekdot dapat dihimpun dari khazanah kekayaan kisah-kisah yang berwarna-warni dan menarik yang menodai dunia olahraga. Namun, ingatlah bahwa salah satu prasyarat agar mampu memaparkan kisah-kisah ini adalah bahwa Anda haruslah penggemar beragam olahraga. Anda harus menanamkan pengetahuan umum yang luas tentang atlet dan tim yang berbeda dari beragam olahraga. Hal ini membantu untuk memirsa berbagai macam olahraga di TV maupun program-program berita mengenai olahraga di kabel.

Itu berarti, setelah Anda memiliki sekumpulan kisah yang dapat dipilih, Anda membuat pilihan setelah mengetahui tujuan yang dimaksud dan seolah-olah Anda memperlakukan pikiran Anda seperti mesin pencari di internet. Yakni, sebelum sesi hipnoterapeutik dengan atlet tertentu, cobalah Anda meluangkan waktu sejenak untuk merenung, entah itu saat sedang mandi ataukah di dalam mobil, dan biarkanlah otak Anda mendatangkari inspirasi secara tiba-tiba, merambah ke mana-mana, berkelana melalui alam bawah sadar Anda, supaya kata kunci yang berkaitan dengan tujuan yang dimaksud itu akan menghasilkan kisah-kisah yang bermanfaat. Saat sejumlah orang mampu

berimprovisasi dan melakukannya dengan spontan, sebagian besar dari mereka lebih mampu merencanakan kisah dan adegan yang ingin mereka gunakan, jauh sebelumnya.

Hasil akhirnya dapat bergantung pada kumpulan cerita yang Anda ambil, selaku hipnoterapis perorangan. Mungkin Anda menuturkan sebuah kisah atau kisah lainnya untuk menyajikan masalah tertentu kepada atlet tertentu. Jadi, bagi seorang atlet yang bermasalah dengan mekanik pada papan penyelam, hipnoterapis dapat menuturkan kisah tentang seorang pelempar bola yang memastikan bahwa ia akan melemparkan bola pada titik yang sama dengan geraknya dengan menggunakan rekaman video. Hipnoterapis lainnya barangkali akan menyinggung bagaimana seorang pegolf, setelah mempraktikkan ayunan tertentu, akan "menguncinya"- inilah contoh dari "ingatan otot." Bagi atlet lainnya yang tiba-tiba kehilangan fokusnya saat pertandingan nyaris berakhir, seorang hipnoterapis boleh saja menuturkan kisahnya tentang seorang pelari atletik yang selalu membayangkan bahwa garis selesai sesungguhnya hanya tinggal sepuluh yard saja, barangkali akan menuturkan kisah tentang pemain tenis, yang walaupun sudah memimpin dalam pertandingan itu, terus juga bertutur pada diri sendiri tentang perlunya "menghabisi musuhnya."

Mengganti cara melakukan

Apabila mengubah cara pandang dirancang untuk menggantikan pemahaman atlet, mengubah cara melakukan adalah intervensi yang dirancang untuk memodifikasi tindakan. Atlet yang perlu mengganti sudut pandang mereka harus diberikan teknik-teknik guna mengganti cara pandangnya, sedangkan atlet yang terlatih perlu menggantikan tindakan di lapangan atletik atau lapangan tenis, dapat diajarkan untuk mengubah cara melakukan sesuatu.

Namun, perbedaan ini agak dangkal karena banyak atlet yang harus mengganti cara pandang maupun cara melakukan mereka.

namun demi maksud penjelasan yang jernih, kami telah memisahkan kedua strategi tadi.

Memamkan pengecualian bagi masalah

Sebuah cara utama guna mengubah cara melakukan sesuatu adalah dengan membantu atlet untuk menghubungkannya kembali dengan pengecualian-pengecualian masalah – saat-saat ketika masalah tidak terwujud. Kurun waktu itu dapat terjadi pada masa kini atau masa lampau.

Menemukan pengecualian dapat dicapai dengan cara setengah sadar, mewawancara lewat cara diagnostik atau dalam keadaan setengah sadar dengan menerapkan teknik untuk berbicara dalam keadaan setengah sadar (Bab Enam). Hal ini dapat diakses dengan menggunakan perintah yang sederhana, "Ceritakan pada saya tentang suatu waktu ketika Anda berada dalam situasi serupa yang baru Anda gambarkan itu, namun ketika segala sesuatunya berjalan mulus, bukan saja masalah seperti itu tidak terjadi, tapi Anda sendiri sedang berada di puncak." Begitu atlet mengenali pengecualian semacam itu, si terapis seharusnya mengajukan rincian pertanyaan tentang perbedaan-perbedaannya.

Dengan berbuat begitu, terapis harus mengingat cara menulis artikel seperti di SMU. Yaitu, mengingat untuk menanyai tentang siapa (*who*), apa (*what*), kapan (*when*), di mana (*where*), dan mengapa (*why*). Dan unsur terakhirnya, mengapa, adalah yang kurang penting. Sebagaimana Milton Erickson, kita merasa bahwa wawasan, sekalipun secara pribadi ia dapat memuaskan, tidak ada kaitannya dengan proses perubahan.

Jadi, misalnya, seorang atlet yang sedang mengalami pemunduran usia dalam hipnotis dalam upayanya untuk mengenali pengecualian, barangkali akan terjadi atas dirinya dalam sekejap saja. Dengan pertanyaan hipnoterapeutik yang menggunakan

lima unsur: siapa, apa, kapan, di mana dan mengapa dari bidang jurnalisme, orang itu akan menemukan bahwa elemen utama yang menghalangi terjadinya masalah itu adalah misalnya, lebih banyak pemanasan ekstensif yang akhir-akhir ini terlewatkan.

Menemukan pengecualian amat membantu atlet agar prestasinya jangan tiba-tiba menurun. Lantaran prestasi yang sedang menurun dapat juga didefinisikan sebagai munculnya masalah atau situasi berkelanjutan, yang berulang, amat mengecewakan dan dapat diramalkan, mengamati masa kini dan masa lalu untuk memperoleh pengecualian dapat menjadi kunci untuk mengakhiri merosotnya prestasi.

Inilah psikologi olahraga yang setara dengan apa yang begitu banyak dilakukan oleh para atlet dalam mendiagnosa alasan-alasan otomatis bagi setiap menurunnya prestasi. Yakni, para pemukul bola yang pukulannya buruk akan mempelajari secara ekstensif rekaman video dari sikap berdiri dan ayunan mereka yang sekarang, lalu membandingkan itu dengan rekaman video saat mereka memukulnya dengan baik untuk melihat apa itu yang sudah tidak lagi mereka lakukan pada saat itu, yang sejak itu sudah tidak lagi mereka lakukan. Begitu pula, para gelandang belakang profesional akan mempelajari penggalan-penggalan video tentang operan bola yang diakhiri dengan sukses lalu membandingkannya dengan penggalan-penggalan video yang memperlihatkan seluruh penghentian mereka. Dengan cara ini, mereka tidak hanya dapat memikirkan apa yang sebaiknya jangan dilakukan, namun yang terpenting, memikirkan apa saja yang harus dilakukan dengan cara berbeda.

Jika seorang atlet kesulitan untuk mengenali contoh pengecualian dari masa kini maupun masa lampau, ia akan didorong untuk menemukan pengecualian dalam bidang berbeda dalam kehidupannya. Misalnya, jika ia mengunjungi Anda untuk konsultasi psikologi olahraga yang berkaitan dengan keinginan untuk memiliki etika kerja yang lebih baik, namun dalam pemunduran usia tidak dapat menemukan waktu kapan ia harus

mewujudkannya dalam cabang olahraganya, ia dapat disemangati untuk menemukan tempat yang berbeda dalam kehidupannya, secara akademis, misalnya, di mana ia menunjukkan etika kerja yang sangat baik. Kemudian hipnoterapis dapat mendorong orang tersebut, dalam hipnotis, untuk mengabaikan konteksnya dan lainnya sementara tetap berpegang pada tema atau emosi atau sumber daya lalu menerapkannya kembali kepada konteks atletis yang sekarang.

Interupsi Pola

Interupsi pola adalah sebuah alternatif guna menemukan pengecualian dalam upaya untuk mengubah cara melakukan. Interupsi pola adalah tentang mengubah cara kemunculan masalah. Guna mencapai ini, hipnoterapis akan menganjurkan dalam hipnotis, kesinambungan masalahnya sementara menyarankan satu atau lebih perubahan cara, masalah terwujud atau dibangkitkan. Milton Erickson percaya bahwa, jika cara gejala diubah, gejala itu tidak akan terjadi atau akan lebih dapat diuji atau dinilai untuk diubah di dalam terapi. Juga, sebagaimana Milton Erickson, kami yakin bahwa orang menunggu agar kesehatan itu terjadi: pergantian gejala atau masalah atletik akan memungkinkan peluang bagi kesehatan atau kesuksesan atletik mengendalikan gambaran problematis. Para psikolog olahraga yang mempraktikkan hipnotis dapat menganjurkan perubahan pola masalah yang berhubungan dengan hal pertama yang terjadi ketika masalah itu dialami; hal terakhir yang terjadi saat masalah dialami; kurun waktu di dalam mana masalah itu terjadi; dan boleh jadi yang terpenting, susunan atau urutan masalah itu terungkap. Terdapat cara-cara yang tak terhitung pola-pola dapat diinterupsi. Interupsi pola adalah bagian yang wajar dari olahraga. Misalnya, pelatih mencoba untuk menginterupsi pola-pola keberhasilan dengan cara meneriakkan "time out!" guna membekukan penendang bola di lapangan atau pelempar bebas. Individual dalam olahraga mencoba untuk menginterupsi pola-

pola keberhasilan guna memproduksi kegagalan dalam diri lawan, dengan cara, misalnya, melangkah ke luar dari kotak pemukul guna menginterupsi trama si pelempar bola. Atau, sebaliknya, pelempar bola akan keluar dari kotak pelempar dan penyerang menunggu, jadi menunda waktu penyerang.

Pola interupsi juga terjadi secara wajar dalam olahraga dalam upaya untuk mencegah kegagalan selanjutnya. Misalnya, seorang manajer akan mengunjungi pelempar bola yang tengah bergelut di kotak pelempar, atau seorang pelatih bisbol mungkin akan meneriakkan *time out* sebagai strategi ketika timnya sedang berjuang keras.

Contoh-contoh interupsi pola lainnya guna mengganggu lawan-lawan yang sukses termasuk mengumbar amarah yang terkenal dari para pemain tenis seperti Illie Nastase, Jimmy Connors dan John McEnroe. Para pemain ini akan memanfaatkan keberangan mereka dan ledakan amarahnya di lapangan untuk membuat lawannya kehilangan keseimbangan. Namun para pemain terbaik justru memiliki jangkauan dan keluwesan, dan inilah yang justru diperlukan. Dikatakan bahwa alasan tunggal John McEnroe mampu memenangkan turnamen tenis Wimbledon melawan Bjorn "Iceberg" Borg adalah bahwa lambat-laun ia mengenali bahwa mengumbar amarah di lapangan tidak akan membuahkan apa pun dalam memancing lawannya, yang terkenal karena ketenangannya yang tak tergoyahkan, dan justru akan mengusik ketenangan sendiri. McEnroe berhasil menguasai pertandingan dan menjaga agar kepalanya tetap dingin.

Keuntungan besar hipnotis bagi para psikolog olahraga adalah bahwa mereka dapat menerima cara-cara untuk menghargai waktu ini, sehingga pola-pola kegagalan telah diinterupsi dan diganggu dalam olahraga lalu menetapkan metode-metode ini di dalam gaya yang terfokus, memiliki maksud, memiliki sasaran dan intelijen pada tingkat kejiwaan yang sangat dalam dan bertahan lama.

Pertanyaan mukjizat

Sekalipun teknik guna menemukan pengruaian bagi masalah akan membutuhkan klien bersangkutan untuk menghidup kembali masa kini atau masa lampau yang jauh melalui penuntutan usia guna menguji pengucaliannya, pertanyaan mukjizat adalah prosedur yang dikembangkan oleh Steve de Shazer (1988) yang menetapkan manfaat pemajuan usia untuk menemukan solusi bagi masalahnya. Untuk menggunakan pertanyaan mukjizat, terapis harus menempatkan klien bersangkutan ke dalam hipnotis, baru kemudian menyatakan, "Jika usai sesi hari ini, Anda akan kembali berbicara seperti biasa lagi untuk sisa hari ini, termasuk berbantap malam, dan setelah itu pergi tidur, jika ada mukjizat yang terjadi selagi Anda tidur itu, bagaimana, setelah Anda terjaga, Anda akan tahu bahwa telah terjadi mukjizat? Yakni, apa hal pertama yang akan Anda lakukan yang akan memberitahu Anda bahwa telah terjadi mukjizat dan masalah olahraga Anda itu akan terpecahkan untuk selamanya?"

Setelah menggunakan teknik berbicara dalam keadaan setengah sadar untuk mendengar jawaban pertanyaan ini (walaupun penting untuk mengetahui bahwa jawabannya dapat tidak terucapkan namun tetap efektif), seperti terapis kemudian dapat mengajukan pertanyaan yang bersifat menindak-lanjuti, misalnya:

- "Apakah Anda akan menjadi orang pertama yang mengetahui bahwa telah terjadi mukjizat, atau apakah ada orang lain yang mungkin telah memperhatikan sebelum Anda?"
- "Bagaimana Anda bisa tahu bahwa orang pertama lainnya yang menyadari bahwa telah terjadi mukjizat itu juga tahu bahwa itu memang terjadi?"
- "Bagaimana Anda bisa tahu bahwa Anda tahu bahwa telah terjadi mukjizat?"

Sebagai cara pengefektifan pemajuan usia yang telah terusan, pertanyaan mukjizat dapat memberikan metodologi praktis untuk menemukan solusi. Atlet dapat menggunakan metode ini, bukan hanya pada masalah pada saat itu, namun juga sebagai sarana yang dapat dimanfaatkannya secara mandiri kapan saja dia dihadapkan pada masalah dalam cabang olahraganya. Sebuah pelengkap praktis bagi pelatihan hipnotis diri.

Contoh pertanyaan mukjizat yang sedang digunakan mungkin penunggang kuda hebat kelas dunia yang merasa seakan karit menunggang kudanya tidak bergerak pada irama yang seharusnya. Penasaran dengan hal yang harus dilakukan untuk meningkatkan lintasan karirnya, penunggang kuda memasuki kondisi hipnotis diri dan mengajukan pertanyaan-pertanyaan mukjizat itu kepada diri sendiri. Setelah mengalami sensasi bahwa telah terjadi mukjizat dan dia tengah menunggang kuda pada tingkat elit yang selama ini telah mengilhaminya, penunggang kuda mampu mengajukan pertanyaan "siapa, apa, kapan, di mana dan mengapa," dan menemukan bahwa salah satu unsur terpenting dari terjadinya mukjizat itu adalah ditingkatkannya manfaat seorang pelatih guna melatih kuda maupun penunggangnya secara bersamaan. Penunggang kuda wanita itu telah mencoba untuk mengurangi biaya dengan cara memotong aspek pelatihan dengan harapan ia mampu meraih pelatihan yang dibutuhkannya sendiri tanpa pertolongan. Sampai pada akhirnya ia melontarkan pertanyaan mukjizat itu, penunggang kuda itu tidak menyadari bahwa justru pendekatan inilah yang selama ini menghambatnya.

Terpeliharanya perubahan yang positif

Dengan mengubah cara pandang ataupun mengubah cara melakukan, setelah perubahan positif terjadi, maka akan bermanfaat bagi psikolog olahraga untuk memfokuskan pada cara membantu atlet mempertahankan perubahan-perubahan itu.

Konsep ini, masalah-masalah yang dibawa ke kantor para psikolog olahraga biasanya bukan berkaitan langsung untuk memecahkan masalahnya, namun lebih kepada mengidentifikasi agar jangan sampai masalah kembali pada cara-cara yang tidak produktif. Jadi, ini berupa wawancara kosmopolitan perubahan yang para atlet diemban untuk mengidentifikasi pola perilaku kembali kembali, penekanan pentingnya mempertahankan perubahan, dan membantu agar para atlet. Sampai saat ini, pertanyaan-pertanyaan tentang mempertahankan perubahan dapat ditanyakan pada klien dalam hipotesis.

Pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan mempertahankan, bisa berupa, misalnya, "Apa yang perlu Anda lakukan agar perubahan ini bisa bertahan?" atau "Apa hal pertama yang Anda lihat jika Anda akan kembali dan sewaktu Anda menyadarinya, apa yang akan Anda lakukan untuk mengidentifikasi agar perubahan itu jangan sampai lenyap?" atau "Proses atau prosedur atau ritual apa yang dapat Anda tentukan supaya pola-pola keberhasilan Anda bertahan tanpa dilupakan?" Penting untuk dicatat di sini bahwa ritual adalah cara sehari-hari yang digunakan para atlet untuk mengidentifikasi mereka sendiri ke dalam pola keberhasilan. Apakah itu mememasukkan tali sepatu dan kemudian melambungkan bola basket sebelum melakukan lemparan bebas atau melambungkan ke luar dari kotak si penyerang lalu melakukan ritual beres dan memastikan tabung, para atlet dalam setiap cabang olahraga, memiliki ritual pra pertandingan, antar pertandingan dan pasca pertandingan masing-masing, yang bukan hanya semata ritual yang mampu berfungsi untuk mengidentifikasi mereka ke dalam pola keberhasilannya.

Dengan cara mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang terfokus pada mempertahankan dan kemudian memanfaatkan pembicaraan dalam keadaan setengah sadar dan mengakui jawaban-jawabannya secara pribadi, psikolog olahraga secara efektif mengidentifikasi atlet masalah yang sejumlah, bahkan banyak

atlet untungnya, melakukannya tanpa upaya dan *senjata* lagi-lagi, kami memiliki contoh psikologi olahraga yang baik menunjukkan apa yang diperbuat oleh para atlet yang memenangkan pertandingan, dengan gaya yang bijak dan terencana.



.is
e the
create
ce. We
laying
they are
and own
satisfied
I believe
and with it

Bagian II Transkrip Hipnotis Olahraga Klinik

Winning the Mind

Bab Sembilan

Pemain Golf dengan Kendali

Kemudian tibalah saatnya untuk memperlihatkan transkrip sebuah sesi bersama pegolf Steve, seorang perfeksionis sampai pada titik ia menjadi lumpuh dan kehilangan keluwesan ayunannya. Intensitasnya akan muncul sampai pada titik ia akan membawa kembali tongkat golfnnya ke belakang, namun tidak sanggup untuk "menarik pelatuknya" dan membawanya lagi ke muka.

Saya (John H. Edgette) berupaya bersama klien ini dengan menggunakan serangkaian luas teknik-teknik hipnotis, termasuk saran pascahipnotis, amnesia, halusinasi positif, halusinasi negatif, dan pemajuan usia. Kesemua fenomena ini diterapkan untuk meniadakan dan memang menghalangi kelumpuhan yang akan timbul dari intensitas karena upaya klien sendiri. Misalnya, intervensi kemunduran usia digunakan untuk membawanya kembali kepada kurun waktu ketika ayunannya masih luwes dan ia akan mengikuti arus. Ini akan menyebabkan dampak yang akan menolongnya untuk "mengatur kembali" pikiran bawah sadarnya supaya kembali kepada kurun waktu tersebut. Pemajuan usia digunakan

untuk memberinya perasaan yang tak dapat disangkal bahwa ia sanggup bersantai dan tetap luwes dalam waktu-waktu mendatang. Kedua intervensi itu menciptakan harapan dan pendirian mental sehingga kelumpuhan yang diakibatkan oleh munculnya intensitas dapat dihindari.

Saya juga menggunakan teknik hipnotis untuk mengubah pengalaman pada waktu itu, sehingga klien tidak perlu menekan sendiri. Situasi, atmosfir dan konteks diubah melalui hasil halusinasi positif dan negatif. Halusinasi negatif meniadakan sesuatu dari situasi seputar permainan golf, halusinasi positif menambahkan sesuatu. Akan kita lihat bahwa secara khas apa yang diiadakan adalah unsur-unsur yang menyebabkan kecemasan yang tinggi dan segenap daya-upaya dan unsur-unsur yang disarankan agar muncul (halusinasi positif) adalah unsur-unsur yang, melalui wawancara awal, ditemukan untuk menciptakan pengecualian bagi masalahnya, saat-saat ketika gerakan yang diperlukan untuk bermain golf terkesan mulus dan luwes.

Saran-saran pascahipnotis, maupun amnesia, digunakan untuk menggantikan kenangan klien dan karenanya untuk menggantikan kebiasaan reaksinya dari menumpuknya rasa cemas. Amnesia adalah teknik pertama yang diterapkan untuk membantu klien agar melupakan situasi dan pemicu kecemasan sehingga polanya bahkan tidak muncul memulai. Erickson mengajarkan bahwa jika kita menghalangi agar unsur pertama pola jangan sampai terjadi, sisa pola yang selanjutnya tidak akan mengikuti. Saran pascahipnotis digunakan untuk melengkapi amnesia dan memastikan bahwa apa yang memang terjadi adalah langkah pertama untuk menyukseskan relaksasi dan kenyamanan. Saya membuat intervensi pada dua unsur yang sama dari dua sudut yang berbeda: pendekatan pertama adalah menghilangkan hal yang menciptakan masalah, pendekatan kedua membangun hal yang seharusnya menjadi solusi.

Inilah yang dikatakan kepada Steve:

Orang biasanya mengikuti hipnotis
semudah memejamkan mata mereka, jadi
Anda dapat memfokuskan diri Anda
kepada suara saya karena mengetahui
bahwa kita akan... Anda bilang pada saya
bahwa Anda ini seorang perfeksionis jadi

kita akan mulai memodifikasikannya tepat sejak awal. Karena Anda
tahu bahwa tak ada yang perlu Anda lakukan di sini, sekarang,
beristirahatlah dan saya yang akan melakukan semuanya. Anda akan
merasa kagum bagaimana pikiran bawah sadar Anda dapat belajar
dan mengembangkan sistem alternatif untuk mengendalikan,
sehingga yang kurang akan menjadi banyak—dan yang banyak akan
berkurang—dan kian keras Anda berusaha kian sedikit yang akan
Anda dapatkan dan kian sedikit Anda berusaha kian banyak yang
akan Anda dapatkan. Jadi, selagi Anda menghela dan
menghembuskan nafas, Anda dapat mengenali bahwa tindakan itu
wajar dan tidak perlu Anda pikirkan. Tubuh Anda, Steve, memiliki
kearifannya sendiri. Jadi bersama setiap
heleaan nafas Anda, tarikan dan hembusan
nafas, mungkin Anda akan merasa Anda akan
memasuki hipnotis seperseratus lebih dalam.
Dan sukar memang untuk menyadari
perubahan seperseratus itu —untuk
menyadari perubahan satu persen saja,
rasanya mustahil.

*Memusatkan
perhatian guna
terjadinya induksi.*

*Kebingungan,
induksi, dan
induksi via
saran bagi
perfeksionisme*

Jadi Anda akan perlu menggunakan
lebih banyak sikap perhatikan-tunggu-
dan-lihat dan menyadarinya setelah
sekian lama ketika sudah bertambah.

Dan kemajuannya dapat menjadi
kemajuan geometris dan jumlah relaksasi dan kenyamanan yang
Anda rasakan, dapat meningkat secara geometris juga.
Pikiran sadar Anda boleh jadi akan merasa tergoda untuk berupaya

*Saran pilihan untuk
mengalahkan pikiran
yang sadar*

agar hipnotis itu terjadi. Namun di sini dan pada saat ini, *sebagaimana* akan terjadi, di sana dan pada saat itu, pikiran sadar Anda *mengambil* alih dan pikiran sadar Anda melepaskan apa yang *dilakukannya* pada waktu silam, ketika Anda pertama kali belajar cara mengapung di permukaan air, Steve.

Dan boleh jadi itu di laut, bau air asin, dan suara *kuk-kuk* bunyi camar di atas kepala, suara ombak pada hari yang tenang, menghempas lembut. Atau boleh jadi itu kolam renang *bersih* larutan chlorine dan Anda dapat mencium bau *chlorine* dan merasakan hangatnya sinar sang surya menyengat pada kulit Anda. Dan selagi Anda tambah rileks, Anda menyadari bahwa *setiap* kali

Metafora dengan mengapung di atas air guna mengurangi daya-upaya.

Anda mencoba untuk mengapung pada punggung Anda, dan Anda mencoba agar tubuh Anda mengapung, maka tidak berhasil—Anda tenggelam. Dan *terkadang* Anda telah mengalaminya sekali, dua kali, tiga kali.

Beberapa orang telah mengalaminya empat kali, lima kali, enam kali...tujuh kali, delapan kali, sembilan kali, sepuluh kali. Namun cepat atau lambat...lambat...lambat...kini lebih cepat, Anda mengenal justru jika Anda menyerah, Anda mendapatkannya, jika Anda melepaskannya, Anda mendapatkannya, jika Anda percaya bahwa itu dapat terjadi dan percaya dalam badan Anda, itu akan terjadi, karena tidak masuk akal apabila raga yang berat ini dapat mengapung di atas sesuatu...seperti air. Sama tidak bermaknanya seperti Anda mengira bahwa Anda mampu memukul bola cekung putih sepanjang ratusan yard dengan tongkat logam.

Namun, syukurlah, tubuh Anda tahu lebih banyak daripada yang Anda ketahui bahwa Anda tahu, dan pikiran sadar Anda di sini dapat menjadi tidak lagi berfungsi ketika Anda bermain golf seperti sekali waktu ketika Anda belajar untuk mengapung di atas air sewaktu masih

Nah... sayangnya itu bukan cuma masalah yang terjadi saat itu saja, masalah itu selesai. Seringkali, ketika Anda baru belajar lagi, Anda ada di kolam renang, barangkali masih ada orang, seperti di olimpiade, dan Anda dibuat gugup olehnya dan Anda melode dan tercapung dan Anda langsung tergelam. Padahal ada peluang untuk belajar dan belajar kembali baik di sini maupun di sana. Sehingga, Anda belajar mengapung di atas air supaya Anda tidak menepangnya untuk waktu yang lebih lama dan bisa melihat air ada naik ombak yang menyentuh hidung Anda, yang mampu membuat Anda hingga Anda berupaya mati-matian namun akhirnya tergelam.

Jadi Anda belajar bahwa Anda mampu mengalir dengan pendor cahaya, Anda bertumbuh dengan arus ketika Anda mengalir... dengan mulus, membaratkan permainan golf itu mengalirinya. Anda ini wadah, dejana, Anda ini saluran bagi permainan golf dan pikiran sadar Anda jangan bisa perlu berada di sana. Anda dapat menjadi saksi tanpa suara tentang apa yang diketahui oleh tubuh Anda bagaimana melakukannya. Dan Anda tidak usah berpikir, seperti sekarang ini dalam pikiran. Anda menyadari bahwa pikiran sadar Anda menjadi terung. Setelah pikiran perlahan mulai surut dan berhenti dan Anda sangat bisa bagaimana menjadi pada saat itu. Inilah bagian dari permainan golf yang ingin dinikmati oleh para atlet dan Anda akan mengatakannya dengan tepat bagaimana menciptakannya bagi diri sendiri. Dengan mengingat-ingat bunyi suara saya, dengan mengingat-ingat rasa bantal sofa dan bantal nan lembut pada punggung Anda dengan mengingat-ingat perasaan hipnotis yang Anda simpan dalam diri Anda.

Kejadian Nuri Daring yang terus digunakan untuk menghibur ketidangnya.

Setiap kali Anda memungut bola dan merasakan bagian yang cekung itu, Anda dapat memiliki rasa ketenangan baik dan ketentraman sebagaimana yang Anda

Anda akan pernah merasa lagi seperti itu.

sukai. Setiap kali Anda mengenggam tongkat golf itu, pertama kali Anda memegang tongkat golf, itulah yang akan menjadi pelatuk Anda untuk mengembalikan perasaan seperti itu mengalir Anda sehingga Anda dapat membiarkan diri Anda menjadi saluran yang lebih murni bagi permainan golf. ...Sungguh benar golf bukanlah permainan yang sempurna dan saya juga bukan menganggapnya sebagai permainan yang penuh rasa percaya diri. Saya menganggapnya sebagai permainan untuk belajar bagaimana caranya mempercayai diri Anda sendiri dan melepaskan tali kendali. Golf adalah permainan pelepasan. Dan Anda menyadari betapa mudahnya memasuki hipnotis karena obrolan pikiran, apa yang disebut pikiran monyet oleh kaum penganut Buddhis Zen, jatuh, dan Anda akan mampu memfokuskan diri pada bunyi suara saya dan segala sesuatu yang saya katakan mampu sangat dalam mempengaruhi Anda, jika itu semua tepat bagi Anda...

*Pemunduran usia
yang fokus pada
solusi menuju
pengalaman
keberhasilan*

Kini, saya ingin Anda kembali pada kurun waktu yang berbeda. Waktu itu dapat menjadi saat Anda berada dalam mesin waktu yang sejenis dan Anda dapat melangkah ke waktu ketika Anda menembakkan salah satu permainan yang hanya perlu mencetak angka rendah sebelum Anda mengikuti pelajaran mana pun yang mengakibatkan Anda berpikir terlalu banyak, padahal Anda tak perlu berpikir. Berpikir dan intensitas telah melayani Anda dengan baik dalam berbagai upaya hidup, ia tidak melayani Anda dengan baik ketika bermain golf. Anda tidak dapat menginginkan ayunan yang bagus, Anda hanya perlu memiliki keinginan batin tanpa suara tentangnya dan kemudian berharap lalu membiarkan tubuh Anda melakukannya sesuai dengan keinginan itu. Bahkan upaya tidak membantu. Telah Anda sebutkan sebelumnya kepada saya pada hari ini bahwa bila diukur maka perasaan intens dan niat Anda yang disimpan itu sudah berjarak bermil-mil karena Anda mencoba terlalu keras agar dapat menjadi sempurna. Saya rasa itu semua melayani Anda dengan baik selaku pengacara. Saya rasa ia melayani Anda dengan baik dalam hidup ini.

Anda dapat meninggalkan kualitas-kualitas itu di dalam bagasi mobil Anda ketika Anda mengeluarkan tas golf Anda dari sana, dan Anda dapat memasukkannya kembali. Kemudian, ketika permainan Anda selesai, dan Anda meletakkan kembali tongkat golf

Saran-saran pascahipnotis agar terlepasnya ikatan latihan psikologis.

Anda di dalam bagasi mobil Anda, Anda dapat mengeluarkan kembali instans Anda, perfeksionisme Anda, dan Anda dapat meletakkannya kembali untuk digunakan pada sisa hari itu. Tepat ketika Anda mengganti sepatu Anda untuk bermain golf, Anda pun mampu mengubah kepribadian Anda untuk bermain golf. Anda dapat meniadakan fungsi kualitas-kualitas tertentu, Anda mampu memungkinkan sesama...sepanjang waktu untuk belajar mengalir bersama cahaya dan tumbuh bersama arus sementara Anda mendayung, mendayung dan mendayung perahu Anda, dengan lembut mengarungi arus, dengan meng... Pernahkah Anda menyenandungkan lagu yang tak mampu Anda keluarkan dari benak Anda? Boleh jadi lagu itu akan bermanfaat bagi Anda di lapangan golf ini. Untuk menjaga irama tertentu dan tempo, guna mempertahankan keringanan tertentu. Anda dapat mengembangkan ritual tertentu untuk menjaga agar Anda tidak melantur dan Anda tetap terkunci, untuk menjaga agar Anda terkunci ke dalam pola-pola tertentu yang membantu. Anda dapat meniadakannya lalu mendorongnya sisi kualitas kepribadian tertentu yang tidak berguna.

Intervensi kebingungan guna meniadakan usaha

Golf adalah cara yang hebat untuk bertumbuh, berputar dan menjadi diceraikan. Apa pun kecenderungan kepribadian yang tidak melayani Anda dengan baik, Anda pun akan mempelajari tentang mereka di padang golf. Dan sekarang, saya ingin sekali Anda, Steve, untuk membenamkan diri Anda sendiri. Rasakanlah diri Anda sendiri sedang bermain golf pada hari itu ketika ayunan Anda hanya membuahakan nilai yang sangat rendah dan Anda sedang mengalir dan Anda membiarkan itu terjadi secara wajar. Anda tak perlu membuatnya terjadi, Anda hanya membiarkannya terjadi. Anda percaya, percayalah,

Saya, dan Anda akan dapat mendengar bunyi dari hari itu. Anda hanya melongok dan melampirkan pandangan ke padang golf. Rasakanlah penyanga bola golf di antara jari-jari Anda, enduilah wang khususnya, rasakanlah licunya busa sabun setelah bola dicuci. Dan semua hal ini mampu mempengaruhi kenangan tertentu bagi Anda. Dan Anda ada di sini, mengayunkan tongkat Anda dan menghasilkan nilai yang rendah. Bahkan jika memilikannya lagi, hanya membiarkannya saja, mengalah Anda. Dan Anda mampu menghafalkan permainan ini, hari ini, setiap ini, dan Anda mampu membayangkan diri Anda sendiri sedang menaruh sebuah tangan Anda pada otak Anda dan menekan tombol "reset" setiap hari. Anda sedang mengatur kembali permainan golf dalam satu Anda, sehingga ini menjadi garis dasarnya, inilah pembelajaran yang benar itu.

*Pemikiran Anda
maka belajar menjadi
lebih yang
dibutuhkan*

Anda tahu pikiran bawah sadar sangat bagus dalam meraih pembelajaran lalu menggunakannya di segenap tempat, bahkan juga yang bukan tempatnya. Pikiran bawah sadar Anda, bersama intensitas dan perfeksionisme, memang diciptakan untuk meraih kemenangan, namun sekarang ia harus mundur dan tidak boleh memasukkan dirinya sendiri ke dalam permainan golf karena justru di sana bukan tempatnya. Jadi Anda dapat berterima kasih pada pikiran bawah sadar Anda karena telah mencobakan metode yang biasa tentang keberhasilan Anda di padang golf namun Anda mengatakan terima kasih dan tidak, terima kasih. Dan Anda tahu itu, dan Anda tahu apa artinya merelakan intensitas, Anda tahu apa artinya merelakan perfeksionisme, untuk bersikap lebih rendah hati, mudah bergaul, santai karena Anda menerapkan semua itu dalam kehidupan keluarga Anda. Kualitas

*Sangat
menghentikan dan
meniadakan*

*Highnya pertemuan
kembali sumber daya
kualitas yang sudah
ditunjukkan.*

semacam itu tidak berlaku dalam kehidupan keluarga. Jadi Anda sudah mahir meninggalkannya di tempat tertentu dalam hidup Anda, arena tertentu. Dan kini Anda juga dapat menyingkirkannya dari arena golf. Ingatlah, sudah ada tempat khusus baginya di dalam bagasi mobil Anda.

Dan telah Anda sebutkan kepada saya tentang bagaimana kerasnya upaya Anda di padang golf dan tidak diragukan lagi, juga ketika Anda bermain. Sayangnya Anda tidak mencoba demikian keras ketika Anda sedang bermain golf di rumah dan Anda menghadapi jala di hadapan Anda karena Anda tidak tahu ke mana bola akan melayang dan Anda pun tidak tahu banyak dari mengenai detailnya, jadi Anda hanya memfokuskan diri pada ayunan Anda, menjadikan setiap ayunan itu berarti. Anda berlatih untuk mengupayakan agar bola masuk ke dalam jala. Sekarang saya tidak tahu lagi apakah ini akan membuat Anda terkejut atau apakah Anda memang mengharapkannya, namun sepertinya seolah-olah jala itu muncul di padang itu, di lapangan golf itu, di mana-mana. Sepertinya seolah-olah jala itu otomatis muncul begitu saja ke mana pun Anda pergi.

Pemunduran usia hingga mempraktikkannya di rumah, memukulkannya ke dalam jala.

Saran pascahipnotis bagi pengalaman

Barangkali Anda akan membayangkan jala itu muncul dari tanah, muncul begitu saja Mungkin bola itu akan terjatuh dari langit. Namun ia muncul. Pertama-tama Anda akan mengulurkan leher Anda untuk melihat di mana Anda berada, untuk apa Anda menembakkannya, di mana Anda menembakkannya. Namun kemudian ia muncul dan Anda tak memiliki keinginan; Anda memiliki niat tertentu di hati Anda; dan Anda hanya mengayunkan tangan dan Anda merelakan hasilnya. Ada kisah yang begitu bagus tentang hal ini di dalam buku *Zen in the Art of Archery* (Herrigel, 1989) di mana

Metafora untuk merelakan. Saran bagi halusinasi negatif dan amnesia

orang yang sedang mempelajari ilmu memanah dari para guru Zen, dengan segenap daya upaya berusaha untuk mengenai sasaran berulang kali, tapi sia-sia. Dan kemudian mereka membalut matanya dengan kain dan membiarkannya merasakan di mana sasarannya itu. Ia menjadi pakar pemanah tepat sasaran walaupun matanya dibalut selembar kain. Apakah jadi masalah apabila Anda membalut mata Anda sendiri? Anda dapat berpura-pura apa saja dan itu akan menjadi nyata. Anda dapat membiarkan diri Anda sendiri mengalaminya sebagai sesuatu yang nyata. Dan Anda akan melupakan tentang nilai dan Anda dapat melupakan tentang prestasi Anda dan Anda akan melupakan berapa ayunan yang Anda perlukan untuk membawa Anda menjadi seperti sekarang ini padahal setiap ayunan itu adalah ayunan tunggal.

Anda menderita amnesia untuk nilai-nilai sebelumnya dan Anda masih mengidap amnesia bagi nilai-nilai yang akan tercipta pada lubang berikutnya. Anda merasa aman dengan ayunan yang Anda buat. Anda menjadikan setiap ayunan berarti. Anda menghargai ayunan itu, bukan dengan mencoba ekeras mungkin atau dengan menjadi perfeksionis namun dengan membungkuk. Ayunan itu adalah ayunan tunggal yang ada. Pada ujung lubang—nilai Anda—amnesia Anda akan terangkat untuk sementara. Nilai Anda akan muncul dalam benak, Anda dapat mencatatnya, namun ia keluar lagi langsung dari benak. Anda tak perlu memiliki kesadaran itu. Anda akan lebih baik tanpa menyadari itu. Bertahun-tahun lalu ketika prestasi Greg Norman sudah mulai menurun, saya telah meramalkannya karena saya bilang dia sudah terlalu jauh memimpin di depan, ia pasti akan mulai berpikir. Ia mulai berpikir, "Jangan sampai gagal!" dan bukannya memikirkan untuk diri sendiri, "Nikmati saja!" Lupakan nilainya. Malah terasa nyaman kalau kita melupakan nilainya. Bahkan terasa nyaman bila kita sampai melupakan apa yang tengah dikerjakan oleh lawan. Anda bermain dan Anda sedang mengayunkan tongkat golf dan Anda membuat setiap ayunan itu berarti. Anda mengayunkan tongkat golf Anda dengan sepenuh hati. Itu adalah upaya pengejaran yang sakral dan Anda ikut mengalir dan ya, Anda akan tumbuh.

Jadi dengan berpikiran seperti ini, saya ingin Anda melompat ke dalam mesin waktu dan bergerak ke masa depan. Dan saya ingin agar Anda meluangkan waktu sejenak untuk membiarkan diri Anda memproyeksikan diri adegan-adegan berbeda. Adegan-adegan tentang situasi golf Anda dalam minggu-minggu mendatang ini.

*Lebih banyak saran
bagi pematangan usia*

Lalu perhatikanlah betapa setiap kali mata Anda ditutup kain, perhatikanlah betapa setiap kali muncul jala dan Anda tidak dapat melayangkan pandangan ke

*Saran-saran halusinasi
terapeutik positif dan
negatif*

padang golf. Anda sendiri melihatnya dalam keadaan sebenarnya. Anda tahu ke mana ayunan itu Anda arahkan namun Anda hanya akan mengayunkan saja. Benar ... dan Anda demikian memproyeksikan diri ke dalam adegan berbeda. Skenario-skenario berbeda di mana Anda melangkah benar-benar ke dalamnya untuk sementara namun tetap memiliki arah pikiran yang telah kita hasilkan, dan menyimpan rasa nyaman di dalam batin. Pikiran tanpa suara, pikiran sadar, tengah mengamati—ada di sana, menjadi saksi. Pikiran sadar Anda tengah menyaksikan permainan golf yang mengalir Anda. Anda adalah bejana murni yang berisikan saluran pipanya. Itu benar. Dan Anda tengah merasakan hal ini dan fungsinya akan berada dalam situasi-situasi itu dan Anda mencobakan ukurannya; Anda mulai terbiasa dengan apa yang akan terjadi padanya sekarang ini.

Dengan berpikiran seperti ini, saya ingin Anda mengenali bahwa ketika Anda ke luar dari hipnotis, Anda masih dapat menjaga perasaan ini dan bahwa semuanya itu akan kembali lagi kepada Anda. Kesemua

*Saran-saran pasca
hipnotis guna
memungkinkan
hipnotis*

saran ini dan semua perasaan yang telah Anda tanamkan dalam batin Anda akan kembali menyambangi Anda ketika Anda memungut tongkat golf Anda dari bagasi Anda, atau semuanya akan datang

Anda mengenggam tongkat golf dengan kedua tangan. Dengan cara ini. Jadi dengan berpikiran seperti ini, saya ingin agar Anda membiarkan diri Anda menghela napas yang dalam satu, dua atau tiga kali dan biarkan diri Anda agar mulai terjaga seluruhnya, merasa segar kembali dan menjadi muda kembali, terpusat dan dapat menerima saran. Terbangun seluruhnya.

Tindak lanjut

Klien bersangkutan dihubungi enam bulan setelah sesi ini dan memberikan umpan baliknya bagi efektivitas sesi itu. Setelah sesi terakhir kami pada awal bulan September lalu," ujarnya kepada kami, "Akhirnya saya jadi bermain golf seminggu kemudian dan kembali lagi bermain golf bersama sejumlah orang kurang lebih dua minggu sesudahnya. Kemudian saya bermain beberapa lubang di seputar padang, hal-hal seperti itulah, di bulan Oktober. Saya hanya tidak punya peluang untuk bermain sesering yang saya inginkan selama sisa musim gugur.

"Sesi terakhir merupakan bantuan yang sangat, sangat luar biasa dan pada dasarnya saya merasa seolah-olah saya bisa berprestasi lagi. Sungguh mengagumkan betapa nikmatnya perasaan yang dimunculkan oleh permainan golf itu. Nilainya malah lebih baik daripada nilai-nilai yang diperoleh sebelumnya—tentu saja tidak sebaik di masa lampau namun sudah pasti lebih baik daripada perjuangan saya di tahun-tahun belakangan ini. Yang terpenting adalah kenikmatan permainan ini justru semakin besar sekarang.

"Ronde kedua yang saya mainkan di bulan September adalah bersama seorang pria yang pernah bermain bersama kelompok kami ketika kami bermain di bulan Juni dan katanya ia tak dapat mempercayai perbedaan ayunan maupun dalam permainan saya. Saya ingin menghaturkan beribu terimakasih. Saya kira ketiga sesi

saling membangun satu sama lain dan meningkatkan segala sesuatu yang telah kami upayakan bersama. Sebenarnya saya tengah mengharapkan agar bisa keluar rumah dan bermain begitu cuaca membaik. Bahkan, sepertinya saya akan mempunyai peluang untuk bermain di pertengahan Februari di Palm Springs (California) pada pertemuan tahunan klien dan saya sangat mengharapkan itu. Saya benar-benar belum punya kesempatan untuk melakukan rekaman kembali, namun boleh jadi saya akan punya kesempatan itu sebelum saya bermain kembali.”





Bab Sepuluh

Hipnotis Tim

Bab ini akan membahas kegunaan teknik hipnotis dan fenomena hipnotis untuk meningkatkan kinerja atletik pada tingkat tim dan individu. Dalam contoh kasus yang telah diuraikan berikut ini, saya (Tim Rowan) menerapkan ide-ide dari bidang hipnotis pada tim sepakbola yang saya latih. Saya telah menggunakan pendekatan serupa dengan tim sepakbola saya selama delapan belas tahun belakangan ini. Banyak pemain saya yang merasa yakin bahwa hal ini memiliki dampak besar bagi kinerja mereka baik pada tingkat psikologis maupun otot syaraf mereka.

Walaupun saya tidak menekankan induksi dan teknik-teknik pendalaman dalam contoh ini atau bersama tim saya, yang lainnya dapat dengan mudah menggabungkan kedua konsep itu kepada tantangan-tantangan olahraga khusus mereka. Saya tidak tertarik untuk memanfaatkan induksi atau pun pendalaman teknik-teknik dengan para siswa SMA. Saya tahu saya mampu mencapai hasil yang diinginkan tanpa induksi dan pendalaman.

Walaupun demikian, hipnotis dapat ditimbulkan, bahkan lebih dalam lagi, dengan menggunakan teknik hipnotis dan mendapatkan fenomena hipnotis.

Kemungkinan lainnya yang tidak diniatkan adalah skenario induksi ganda yang dipancing secara alamiah dengan format yang digunakan. Hal ini dapat terjadi karena teknik hipnotis dilakukan bersama latar belakang kelompok yang juga

merupakan karya gabungan pada tingkat kinerja individu. Hal ini berupa induksi di dalam induksi yang sudah mapan. Saat sedang mengupayakan tujuan individu bagi pertandingan berikutnya, para pemain diajarkan untuk "mengelilingi" rencana pertandingan individu mereka dengan rencana pertandingan tim mereka.

Rencana pertandingan tim itu dari diskusi antara pelatih dan tim dan ditulis pada papan tulis. Dalam contoh kasus di bawah ini, rencana pertandingan tim ditandai oleh judul-judul dan *maskah* yang berhuruf miring. Setelah rencana tim selesai, para pemain diminta untuk berbaring di lantai dan sorot lampu diredupkan. Sebuah format versi ini digunakan pada hari sebelum setiap pertandingan.

Teknik-teknik hipnotis dan fenomena hipnotis dimanfaatkan dalam kasus yang diambil dari hasil karya Edgette dan Edgette (1995), Lankton and Lankton (1983), Erickson and Rossi (1979), Erickson, Rossi and Rossi (1976) dan Haley (1873). Teknik-teknik dan fenomena yang digabungkan mencakup pemunduran usia, pengajuan usia, penemuan kembali sumber daya, pengharapan, menghubungkan saran pascahipnotis, dan pembangkitan. Sebuah inovasi baru-baru ini yang digunakan adalah konsep "membuat perbaikan" yang diambil dari karya Liggett (2000).

Beginilah prosesnya:

Ambillah napas perut yang dalam, tahanlah, tahanlah, tahanlah, dan keluarkanlah napas. Ambillah lagi napas perut yang dalam, tahanlah, tahanlah, tahanlah, dan keluarkanlah. Sejak bayi hingga saat ini, Anda masing-masing telah menguasai beragam keterampilan

*Relaksasi,
pemunduran usia, dan
penemuan kembali
sumber daya.*

motorik. Sebagai bayi, Anda tak mampu menahan kepala Anda, namun dengan latihan dan tekad, Anda dapat menguasainya. Sejalan dengan perjalanan waktu, Anda merasa sulit

bahkan untuk merangkak, namun Atlet mempraktikkan, dan mempraktikkan, dan mempraktikkan dan pada akhirnya Anda sanggup merangkak, berjalan dan berlari. Dan kemudian tibalah saatnya ketika masing-masing dari Anda sanggup mengendarai sepeda roda dua. Kedua kaki Anda yang kecil mengayuh pedal, kedua tangan yang kecil menggenggam erat setang sepeda, dan terpaan angin pada kedua belah pipi Anda menjadikan Anda mengayuh lebih cepat dan lebih cepat lagi, membuat Anda merasa lebih percaya diri lagi.

Apakah Anda mempraktikkannya bersama ayah-ibu Anda? Adakah roda pelatih pada sepeda Anda? Tataplah ke bawah. Apakah mereka ada atau tidak? Pada hari roda itu berputar, saya berani bertaruh salah satu orang tua Anda ikut berlari menyusuri jalan bersama Anda yang bergelayutan padanya. Akhirnya mereka membiarkan Anda sendirian dan Anda mulai mampu menunggang sepeda untuk pertama kali tanpa bantuan siapa pun. Saat Anda menguasai keterampilan motoris dengan sangat baik, itu hanyalah awal dari apa yang akan mengikutinya kelak. Adakah senyum lebar pada wajah Anda yang menunjukkan rasa bangga dan prestasi bagi kerja keras?

Pengharapan bagi penguasaan keterampilan motoris

Kemudian ketika Anda semakin besar, Anda mulai berminat pada olahraga: sepakbola, bola basket, olahraga apa pun itu yang Anda senangi dan yang Anda praktikkan dan praktikkan. Menendang bola, menghentikan bola, menyundul bola, menembak bola, hanyalah segelintir dari keterampilan yang Anda ulangi lagi dan lagi dalam sepakbola. Prestasi Anda kian membaik hari demi hari hingga suatu hari Anda menjadi pemain sepakbola SMU. Saat mempraktikkan itu Anda berupaya sangat keras dalam menerapkan beragam keterampilan dan prestasi Anda kian membaik minggu demi minggu.

Melangkah dan memimpin dalam melakukan perbaikan

Jadi yang saya ingin agar Anda perbuat hari ini adalah mengupayakan perbaikan yang sedang kita bicarakan ini. Ambillah sejumlah aspek pertandingan yang terakhir kali

Anda mainkan yang sayangnya ternyata tidak berakhir seperti yang Anda harapkan. Dengan kata lain, sejumlah aspek pertandingan yang Anda peragakan dengan cara yang tidak Anda rasakan sebagai indikator akurat mengenai kemampuan atletik sejati Anda. Cara itu bisa saja menghentikan bola, mengoper bola, menembak bola, entahlah. Biarkanlah sejumlah ide muncul tentang cara yang Anda inginkan agar dimainkan dengan berbeda dalam perlombaan terakhir Anda. Tontonlah diri Anda sendiri sedang bermain seperti biasanya dan buatlah perbaikan dalam gerak lamban. Kemudian lihatlah diri Anda sendiri seperti yang lebih Anda sukai untuk dimainkan. Jadikanlah multipenginderaan, seperti apa ia akan terlihat, seperti apa ia akan terdengar dan seperti apa ia akan terasa. Ulangilah lagi citra itu dengan gerak lamban sebagaimana yang Anda inginkan hingga berulang kali. Kemudian, setelah Anda sanggup untuk melakukannya pada sejumlah kesempatan, cepatkanlah gerakannya sampai pada kecepatan biasa dan tontonlah diri Anda sendiri sedang bermain dengan gaya yang lebih Anda senangi. Tentu saja Anda tahu sekarang ini bahwa kami menamakannya pelatihan otot syaraf. Itu semua berkembang dari keterampilan awal ketika Anda belajar meningkatkan aktivitas motorik dengan keinginan, tekad dan kerja keras.

Berikut, saya ingin Anda mengambil sejumlah aspek pertandingan yang Anda inginkan agar terlihat mengagumkan besok karena kita mengupayakan kemenangan kita berikutnya. Ini akan menjadi rencana pertandingan individu Anda yang telah kita upayakan sejak awal musim. Tontonlah diri Anda sendiri sedang bermain seperti yang Anda senangi, seperti apa jadinya, bagaimana kedengarannya dan bagaimana rasanya. Rasakanlah bagaimana memperagakan beberapa aspek atau sejumlah aspek pertandingan dengan sempurna, yang penting bagi Anda, supaya Anda dapat menjadi pemain terbaik di lapangan dalam posisi Anda bagi tim kita, sementara kita sedang mengupayakan kemenangan lain esok. Tontonlah itu seakan-akan Anda sedang melongok dari mata Anda sendiri, mendengarnya, dan merasakannya. Misalnya, jika kita

*Pemajuan
usia.*

sedang membicarakan menghentikan bola dengan dada, maka Anda akan mengawasi datangnya bola kepada Anda di udara. Anda akan mendengar bola ketika ia menyentuh dada Anda dan merasakan sengatan perasaan itu. Bola itu kemudian akan jatuh di kaki Anda dan Anda akan mengopernya atau menembaknya langsung.

Pemajuan usia
pada rencana
pertandingan tim

Sementara Anda sedang mengerjakan rencana permainan perorangan, saya akan mengelilinginya dengan rencana permainan tim. Rencana permainan tim besok adalah:

Mengoper bola singkat dalam pertandingan

Mengoper bola singkat di pertandingan dapat menyulut tim kita kepada kemenangan dan apa yang menuntun kita kepada musim bola yang menyenangkan sejauh ini.

Komunikasi positif

Agar mengoper bola dalam pertandingan dapat berhasil, kita perlu memiliki komunikasi yang positif. Dengan kata lain, temukanlah cara yang konstruktif untuk berkomunikasi dengan teman seragu Anda yang akan membantu untuk memperoleh kinerja terbaik mereka.

Salah arah

Salah arah akan menjadi bagian dari rencana pertandingan karena kita ingin mengubah lapangan. Kita ingin agar bola bergulir dari satu sisi ke lapangan ke sisi lainnya supaya kita dapat mengetahui sisi lemah lawan.

Penguasaan bola

Kita ingin mengontrol tempo pertandingan. Kita dapat mencapai ini sebaik-baiknya dengan mengoper bola dalam pertandingan supaya kita dapat berada dalam posisi untuk menjaga agar tim lainnya tidak dapat memperoleh bola.

Intensitas

Kita perlu bersikap intens mulai dari awal pertandingan.

Persatuan

Kita telah memiliki persatuan tim dan kita perlu melanjutkannya.

Tidak ada permainan bola mati

Kita tahu bahayanya bola mati di pertandingan yang nyaris gol ketika lawan mungkin mampu mencetak skor.

Gangguan

Gangguan selalu saja menjadi cara untuk mencetak perbedaan.

Mengintimidasi dengan adil dan sejak awal

Intimidasi dengan adil dan sejak awal dan memperebutkan bola pada permainan 50 / 50 sehingga kita dapat menetapkan dominasi sejak awal pertandingan.

Memelihara ketenangan

Jagalah ketenangan Anda sepanjang waktu supaya kita dapat memainkan cara yang lebih kita sukai.

Fokus

Kita ingin fokus dan berada dalam zona sehingga kami dapat melakukan hal-hal sebagaimana yang ingin kami lakukan.

Di dalam zona

Ketika ada di dalam zona, seakan-akan yang lainnya tidak ada, kecuali kami dan pertandingan itu dan apa pun itu yang tengah kami lakukan pada menit-menit dalam waktu.

Menyundul bola

Kita ingin terus menyundul bola; sanggup menyundul bola kepada rekan sebangkuan, memanfaatkan sundulan bola kepala ketika sedang mencoba untuk keluar dari masalah dengan sikap bertahan sekaligus untuk mencetak angka.

Mainkanlah keseluruhan pertandingan dan peran ganda

Kita perlu memainkan keseluruhan pertandingan dan setiap orang perlu berperan ganda. Kita membutuhkan personel penyerang kita untuk kembali lagi dan membantu kita di garis pertahanan dan sebaliknya. Kami perlu berperan ganda untuk menyerang dan bertahan dengan menggunakan segi tiga supaya kami dapat mengoper dengan efisien dari pemain satu ke pemain lainnya.

Bantuan sisi lemah pada pertahanan

Kami perlu mempertahankan diagonal kami.

Transisi

Keseo transisi, yakni, berubah dari satu bentuk ke bentuk lainnya supaya bagi kalian yang ingin mengupayakan kecepatan lebih dan kekuatan yang bisa Anda tinu misalnya, Anda ini adalah harimau. Anda dapat menjadi harimau dan memiliki kecepatan dan kekuatannya. Selagi Anda menyerang kelemahan-kelemahan lawan Anda, Anda dapat merasakan kerapuhan mereka dan itulah yang mengilhami permainan Anda. Dengan timbulnya arus adrenalin Anda, Anda akan merasakan kesiapan dan kecepatan Anda meningkat dengan mudah selagi Anda mengendalikan dan menguasai bidang permainan. Juga, kalian yang ingin merenggut bola dengan kekuatan yang lebih dan tanpa merasa takut akan cedera, bayangkanlah diri Anda sendiri sebagai lokomotif dan betapa ampuhnya ketika melindas apa saja yang berada di jalurnya. Jadi Anda dapat membayangkan diri Anda sendiri sebagai lokomotif yang menyambut bola dengan ampuh dan tanpa rasa takut sama sekali.

Persilangan

Kita ingin memastikan telah melakukan persilangan kami di mana para penyerang mendekati area sayap dan pemain sayap mendekati area tengah. Jika musuh memainkan garis datar, kita ingin bola melalui lintasan atau di atas kepala supaya kita dapat berhadapan satu lawan satu dengan penjaga gawang.

Sikap yang positif

Sikap yang positif, sesuatu yang kami ketahui dapat mencetak perbedaan besar: digabungkan dengan hati dan kesiapan untuk bertanding.

Inilah rencana pertandingan kita yang mengelilingi rencana pertandingan individu Anda bagi kemenangan esok. Rencana pertandingan tim kita akan memunculkan bakat individu setiap orang sehingga kita dapat memontapkan penguasaan maupun memanfaatkan kelemahan perlombaan.

Lebih banyak lagi pemunduran usia dan penemuan kembali sumber daya.

Berikut, saya ingin Anda kembali lagi kepada suatu waktu dalam hidup Anda sewaktu Anda masih lebih muda dan itu bisa saja setahun lalu, dua tahun lalu, enam minggu lalu, atau bahkan lebih dari itu, ketika Anda merasa berkuasa, dapat mengendalikan diri, dan tahu bahwa Anda dapat melakukan apa saja yang Anda inginkan. Anda berada dalam zona, Anda memilikinya, dan Anda tahu Anda dapat melakukannya dan Anda sedang dalam puncak permainan Anda, memainkan yang terbaik. Anda membawa permianan bernilai "A" Anda, tak ada yang dapat menghentikan Anda dan itu tak dapat disangkal. Rasakanlah seperti apa, bagaimana kedengarannya dan bagaimana rasanya. Nikmatilah seluruh rincian kejadian, siapa yang ada di sana, berapa usia Anda, apa yang sedang terjadi.

Menghubungkan

Biarkanlah isinya sirna dan bawalah perasaan yang ampuh itu dari masa lampau dan hubungkanlah dengan rencana pertandingan Anda bagi kemenangan esok hari. Tontonlah diri Anda sendiri, rasakanlah diri Anda sendiri dan dengarkanlah diri Anda sendiri yang tengah bermain bahkan dengan rasa percaya diri dan kekuatan diri yang lebih. Anda lebih mengagumkan bahkan ketimbang yang pertama kali sewaktu Anda mengupayakan rencana pertandingan individu Anda.

*2005: Jurnal Psikologi
dan Sastra*

Berikut, saya ingin agar Anda melindungi diri sendiri di masa depan. Kita telah memenangkan pertandingan kita, dan apa yang Anda baca di akhir-akhir tahunya adalah "Anda dan teman-teman seragu Anda berkontribusi bagi kemenangan kita?" Juga, usai pertandingan dan sesi tahunya lagi di sekolah, apa yang Anda bicarakan dengan tim, teman, dan orang tua yang ikut berperan bagi kemenangan kita?

Skenario-kemungkinan-kemungkinan masa depan ini muncul dalam benak itu, apakah keinginan masa depan dan kemudian dibawah kemauan kembali ke saat ini dan hubungkanlah semuanya itu dengan rencana pertandingan Anda dan tontonlah Anda sendiri tanpa bermain bahkan lebih mengagumkan lagi dan lebih ampuh daripada kesempatan-kemampuan lainnya selama tahun ini.

Teslah ap bukan berarti paling akhir, sebelum Anda pergi tidur malam ini, katakanlah pada diri Anda sendiri, "Inilah cara yang ingin saya mainkan besok dalam kemenangan kami. Selagi saya tertidur malam ini, saya ingin kamu, pikiran bawah sadarku, agar mengulanginya berulang kali selagi saya tidur. Karena saya diaj bagaimana-tidur akan bermimpi, pastilah ada sejumlah keinginan yang ingin saya ditalkan dalam benak saya selagi saya tertidur malam." Seperti apa itu? Berikanlah bayangan seperti apa bentuknya, bagaimana kedengarannya dan bagaimana rasanya dan bagaimana kepeda pikiran Anda untuk mengulanginya selagi Anda memimpikannya sepanjang malam.

*Saran-saran
pascahipnotis
mengenai impian
hipnotis.*

Sekarang, de-de yang akan kita bahas bersama hari ini adalah benih-benih yang dapat bertumbuh dan menjadi kian ampuh. Kita dapat menggunakan impian kita selagi kita tertidur dan mimpi ini dapat

dikuti-bertakan saat terjaga esok pagi dengan harapan sukses. Saat membicarakan pertandingan bersama teman dan tim tentang cara Anda ingin bermain, sebuah proses sedang diawali.

*Lebih banyak saran
pascahipnotis untuk
Anda bermimpi.*

Menyediakan kita akan memantulkan kemampuan komunikasi kita untuk meningkatkan badan, tubuh badan yang telah kita sadunkan pada hari ini dapat dijadikan tubuh sempurna lagi dan kesemuanya akan bersekolah dan menyempatkan kita di dalam proses seperti inilah kesemuanya dalam perkembangan kita yang berikut.

Jika kita adalah waktu malam untuk menghidupkan diri Anda karena dengan yang penting. Anda tak bolehlahkan dalam hal yang kesempatan. Anda telah mengalami musim yang hebat seperti ini dan kita ingin hal ini berlanjut. Jadi sangat penting yang kita perlukan dengan persiapan yang kita akan membuatkan untuk membantu ke arah kesempatan kita berikutnya. Pikiran yang baik sudah ini merupakan tanah yang subur di mana ide-ide ini dapat berakar dan berkembang.

Perlu diingat

Menyaring hubungan ke belakang dari lima hingga satu dan begitu. Anda hanya pada hubungan ke satu Anda dapat merasa diragukan kembali, dan walaupun masalah olah Anda telah mengalami masalah yang berat dan menyempatkan selagi kita mengupayakan rencana yang baik dengan kita baik pada tingkat individu maupun pada tingkat tim bagi kesempatan kita yang berikut.

Sanksi dengan atlet dan olahraga lainnya

Bersama kolega, amati dewasa, atau atlet profesional, teknik teknik induksi dan pengalaman, dapat dibahas dan digabungkan sebagai bagian dari rencana pertandingan keseluruhan jika atlet atau tim menghendakinya demikian. Bagi olahraga yang berbeda, keseluruhan sangat dapat ditiru namun isinya perlu dibedakan.



Memasarkan Praktik Psikologi Olahraga Anda

Bab ini akan membahas sejumlah cara yang bermanfaat untuk membina praktik psikologi olahraga Anda. Dengan menggunakan tips ini, maka kami pikir, Anda akan merasa heran betapa mudahnya untuk mulai menangani para atlet dan menyebabkan mereka muncul dalam praktik Anda sehari-hari. Namun, penting pula untuk dicatat bahwa hanya sedikit praktisi pribadi yang memiliki beban kasus yang hanya sarat oleh atlet. Bahkan psikolog olahraga yang dipekerjakan oleh tim psikologi olahraga nyaris selalu memiliki praktik terpisah atau posisi yang berbeda pada sisinya.

Memiliki keistimewaan dalam psikologi olahraga klinis singkat akan memungkinkan Anda untuk menjadikan klien Anda beragam dan dengan demikian menghindari keletihan; memungkinkan Anda untuk memiliki klien-klien yang menarik dan terkadang terkenal (itu saja sudah mendebarakan hati dan menyegarkan tubuh): sekaligus memungkinkan Anda untuk memiliki arus rujukan yang terpisah yang berada di luar rencana perawatan yang dikelola dan hambatan. Para pembaca yang berminat dalam mengembangkan kekhususan psikologi olahraga harus mempersiapkan diri untuk paling tidak meluangkan sekian jam seminggu guna mengem-

bangkan praktiknya dan memasarkannya. Sebagaimana bidang ahli lainnya, akan dibutuhkan bertahun-tahun guna mengembangkan kelompok yang berarti klien yang akan muncul kembali sementara klien yang sekarang selesai berkonsultasi.

Metode untuk menghargai waktu: iklan dari mulut ke mulut

Psikologi olahraga itu penuh tipu-muslihat. Psikologi olahraga juga seksi. Dan karena psikologi olahraga sangat modern dan secara politis benar, serta merupakan upaya yang agak positif, maka tanpa harus malu-malu, Anda bisa menyebutkannya di pesta-pesta dan pertemuan-pertemuan sosial lainnya bahwa Anda tengah menggeluti bidang itu. Sedangkan kedengarannya tidak sopan jika menyebutkannya kepada perempuan kurus di sebuah pesta bahwa Anda kerap kali bekerja dengan penderita anorexia (takut gemuk) dan sekalipun memang benar-benar sulit untuk mendapatkan segudang rujukan hanya dengan cara mengobrolkan dengan orang yang perilakunya aneh di toko grosir dan mengatakan bahwa Anda ini bekerja dengan garis perbatasan yang sangat bermasalah, maka hanya dengan menyebutkan psikologi olahraga saja kerap kali Anda mampu membangkitkan minat orang, bahkan jika seseorang itu tertarik atas nama seorang teman atau anak.

Dan, dengan psikologi olahraga, sekali Anda mengawalinya, maka akan ada dampak bola salju (cepat bergulir) dan orang akan melakukan pemasarannya bagi Anda. Serupa dengan situasi merokok tanpa henti. Jika Anda berhasil menyembuhkan kebiasaan pasangan perokok, maka mereka akan membual kepada setiap orang di kantor dan di pesta bahwa mereka sudah berhenti merokok dengan menggunakan hipnotis. Sedangkan segelintir lainnya akan membual dengan gaya serupa tentang keberhasilan mereka mengatasi kecenderungan melakukan aksi bunuh diri dengan menggunakan hipnotis, maka para perokok maupun atlet tanpa malu-malu dan dengan gembira, akan melantunkan lagu

pujian tentang hipnotis. Bukannya merasa ditolak, atlet kerap kali merasa bangga tentang apa yang telah mereka lakukan.

Jadi, bicarakanlah!

Bahan-bahan kantor

Umpan pemasaran lainnya adalah mengembangkan bahan-bahan bagi ruang tunggu Anda yang dapat diambil orang lalu memberikannya kepada teman-teman dan keluarganya. Ruang tunggu kami memiliki lemari pajang yang menyimpan penggunaannya oleh para profesional dan para atlet harian.

Penggalan-penggalan pendidikan ini memuat kartu kami yang disematkan di halaman belakang. Terkadang semuanya dikeluarkan di atas meja, terkadang tercampur dengan majalah. Sering kali orang menelepon kami setelah berbulan-bulan atau bertahun-tahun, setelah artikelnya diberikan oleh seseorang.

Juga di ruang tamu Anda dan sepanjang waktu dalam tas kantor Anda, untuk didistribusikan kapan saja diperlukan dan kapan saja mungkin, harus ada brosur yang terkesan mahal yang melukiskan jasa pelayanan yang Anda tawarkan dan surat-surat kepercayaan Anda. Cobalah hindarkan brosur yang terkesan "usaha rumahan" karena mereka tidak akan terkesan berkelas dan tidak akan meyakinkan.

Profesional yang mewakili pemasaran psikologi olahraga sebagai bagian dari praktiknya juga harus menginvestasi uang dalam bentuk kop surat dan kartu nama.

Halaman Kuning - Buku Petunjuk Telepon

Bisa jadi sejumlah orang heran jika mengetahui bahwa iklan di Halaman Kuning atau hanya sekedar menyebutkan psikologi

olahraga saja cenderung mendapatkan tanggapan yang lumayan bagus. Kami katakan, "menyebutkan" karena sebagai bagian dari iklan praktik umum, kami mencapai sukses yang gemilang dengan menggunakan satu baris yang mencantumkan kekhususan ini. Sering kali tak ada lagi orang lain dalam buku telepon daerah yang memiliki kekhususan psikologi olahraga, memiliki kekhususan serupa yang tercantum. Jadi setiap bulan para psikologi olahraga klinik kerap kali menerima sejumlah telepon dan sejumlah klien berkat iklan ini. Kami akan bersedia untuk bertaruh bahwa iklan di Halaman Kuning atau pencantuman pada Halaman Kuning, boleh jadi adalah iklan tunggal di wilayah itu.

Internet

Bulan demi bulan nampaknya lebih umum dan lebih umum lagi bahwa rujukan akan muncul melalui internet. Memiliki situs Anda sendiri menjamin bahwa orang akan sanggup menemukan Anda, bahkan dari wilayah-wilayah yang demikian jauh. Dan, jika Anda bersedia untuk melakukan konsultasi telepon, maka Anda akan melayani orang dari jauh. Kami lebih suka untuk paling sedikit satu kali tatap muka jika konsultasi yang sedang berlangsung akan dilakukan lewat telepon. Namun, internet memang menciptakan peluang untuk dikenal orang di tempat-tempat yang sukar dicapai.

Sering kali, hanya dengan menjadi terapis yang baik, tidak cukup untuk membangun praktik pribadi penuh waktu. Para praktisi seharusnya terbiasa untuk memasarkan olahraga tertentu. Kerap kali inilah olahraga yang pada dimainkan sendiri oleh terapis, atau boleh jadi olahraga favorit tentang mana dia memiliki pengetahuan. Situsnya, tentu saja, dapat menunjukkan spesialisasi.

Sejumlah contoh situs yang menarik yang dapat Anda gunakan sebagai referensi termasuk halaman psikologi olahraga penunggang

kuda Janet Edgette (www.headsupreport.com) dan situs Allen Goldberg (www.competitivedge.com).

Lokakarya, presentasi, dan artikel

Masih seputar tema pemasaran olahraga khusus, Anda harus mempersembahkan upaya pemasaran Anda dalam jumlah yang banyak untuk mengatakan pembicaraan gratis atau bertarif rendah bagi himpunan atletik lokal atau regional. Juga bermanfaat untuk sesekali menulis artikel atau bahkan kolom bulanan bagi *newsletters* (selebaran berita) sebagai peluang agar dikenal orang. Iklan ini gratis dan mampu menghemat sejumlah besar uang ketimbang memasang pajangan atau iklan baris, dll.

Memberikan presentasi dan lokakarya bagi kolega-kolega profesional Anda juga membantu menghasilkan rujukan. Seperti halnya dengan bidang khusus lainnya, para kolega Anda akan melihat psikologi olahraga tidak hanya seperti sesuatu yang tidak mereka lakukan, namun juga sesuatu yang tidak bersaing dengan jasa pelayanan yang mereka tawarkan. Karena itu, mereka akan lebih bermurah hati dalam memberikan rujukan kepada Anda dan bukan berlaku sebaliknya, apabila Anda mencari klien yang sedang mereka cari. Bertahun lalu kami mengembangkan praktik hipnotis Erickson yang sangat berhasil dengan menulis artikel begitu banyak dan memberikan begitu banyak presentasi hingga, kapan saja kata "hipnotis Erickson" muncul, nama kami lah yang berikutnya akan muncul dalam benak. Kami meniru metode ini untuk psikologi olahraga dan hipnotis.

Satu hal lagi tentang pemasaran olahraga khusus serta jenis atlet tertentu: pertimbangkanlah untuk menjatuhkan pilihan Anda yang berdasarkan pada tingkat kecanggihan atlet yang memperagakan olahraga itu, sementara juga memperhitungkan dampak faktor-faktor psikologis terhadap kinerja dalam olahraga itu. Dengan kata lain Anda akan lebih mampu mendapatkan klien dengan

memasarkannya kepada para pegolf (olahraga yang kerap kali dimainkan oleh klien yang lebih canggih secara intelektual dan kaya yang menderita karena kejahatan yang dilakukan kejiwaan mereka nyaris bersama setiap ayunan) ketimbang yang akan Anda pasarkan pada atlet tolak peluru.

Kekeliruan-kekeliruan pemasaran psikologi olahraga

Kami telah menemukan bahwa kesalahan umum yang dibuat orang dalam memasarkan jasa pelayanan psikologi olahraga adalah memasarkan sebanyak mungkin peragaan dan iklan baris. Kami dan yang lainnya merasakan bahwa ini adalah cara yang cemerlang untuk memboroskan uang namun dengan hasil yang sedikit.

Kesalahan yang banyak menelan waktu adalah membuang waktu percuma dengan bekerja gratis bagi SMU dan tim kampus dalam kapasitas psikolog olahraga. Ini dapat sangat memberatkan namun jarang menuntun kepada posisi yang dibayar atau banyak rujukan pada tahun-tahun mendatang. Tim, organisasi, dan tata usaha ingin tahu dan bagaimanapun akan bersukur, namun nampaknya tak pernah menyarankan kontrak dan gaji setelah periode *pro bono*. Seolah-olah itu dianggap wajar jika akan terus gratis, dengan hasil akhir yang nampaknya tak pernah ada cukup uang pada anggaran guna mendanai posisi itu untuk satu-dua tahun mendatang.

Sepatah kata tentang rujukan

Pada akhir buku ini kami telah mencantumkan sejumlah organisasi profesional, bahkan himpunan psikologi olahraga nasional, yang memiliki situs dan konvensi tahunan. Dengan menjadi bagian dari organisasi-organisasi ini dan dengan

menyinggahi konvensi tahunan, akan memungkinkan Anda untuk mengenal kolega-kolega Anda dan menerima rujukan dari mereka. Apabila nama Anda ikut dicantumkan dalam petunjuk organisasi atau situsnya, juga merupakan cara yang bagus untuk mendapatkan arus rujukan. Para "web surfers," boleh jadi akan tidak percaya dengan promosi diri yang tak tahu malu, yang Anda masukkan dalam situs Anda, namun terkadang Anda akan merasa jauh lebih percaya diri karena nama Anda tercantum dalam buku petunjuk himpunan nasional.

Dua buku yang kami sebutkan sebelumnya memiliki bahan pemasaran yang baik sekali: *Exploring Sport and Exercise Psychology* (Van Raalte and Brewer, 1996), sumber profesional yang bermanfaat, mencakup bab yang gemilang tentang memasarkan dan mengintegrasikan psikologi olahraga ke dalam praktik klinik Anda; dan buku praktis *Developing Sport Psychology Within Your Clinical Practice*, by Jack Lesyk, juga merupakan buku "pedoman cara" terkemuka berisikan harta karun bonus tentang praktik pada umumnya dan pemasaran pada khususnya – sangat dianjurkan untuk dibaca.



DAFTAR PUSTAKA

- Dejong, P and Kim Berg, I., 1998. *Interviewing for Solutions*. Brooks/Cole Publishing Company, Division of International Thomson Publishing Inc.
- De Shazer., 1998. *Clues: Investigating Solutions in Brief Therapy*. W.W.Norton and Company, New York.
- Douillard, J.,1994. *Body, Mind and Sport*, Three Rivers Press, New York.
- Edgette, J.H. and Edgette, J.S., 1995. *The Handbook of Hypnotic Phenomena in Psychotherapy*, Brunner / Mazel, New York.
- Brickson, Milton H. and Rossi, E.L., 1979. *Hypnotherapy: An Exploratory Casebook*, Irvington Publishers Inc, New York.
- E.S.P.N, 1999, *Sports Century: The Fifty Greatest Athletes of the Twentieth Century*, Tv programme.
- Haley, J., 1973 *Uncommon Therapy: The Psychiatric Techniques of Milton H.Erickson*, Norton, New York.
- Herrigel E., 1989, *Zen in the Art of Archery*, Vintage Books, Washington.
- Lankton, S.R and Lankton, C.H., 1983. *The Answer Within: A Clinical Framework of Ericksonian Hypnotherapy*, Brunner / Mazel, New York.
- Lesyk, J.J., 1998, *Developing Sport Psychology With Your Clinical Practice: A Practical Guide for Mental Health Professionals*, Jossey Bass, Inc., California.
- Liggett, D.R., 2000, *Sport Hypnosis*, Human Kinetics, Europe Ltd, UK.
- Morris, G., November 2002, personal correspondence.
- Neill, J.R. and Kriskern, D.P., 1982, *From Psyche to System: The Evolving Theory of Carl Whitaker*, The Guilford Press, New York.
- O'Hanlon, W.H. and Weiner-Davis, M., 1989, *In Search of Solutions: A New Directions in Psychotherapy*, W.W.Norton & Company, New York.

Unestahl, Lars Eric, Edgette, J. and Edgette, J.H., 3-7 December 1996, *Sports Hypnosis: The Third International Congress on Ericksonian approaches to Hypnosis and Psychotherapy*, Phoenix.

Van Raalte, J.L. and Brewer, B.W., 1996, *Exploring Sport and Exercise Psychology*, American Psychological Association, Washington DC.

Sumber

American Psychological Association, Division 47, Sport and Exercise Psychology 800-734-2721, <http://www.psy.unl.edu/apadiv47>

Association for the Advancement of Applied Sport Psychology (AAASP) 419-372-7223, <http://www.aaasponline.org>

North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity (NADPSPA) <http://www.napspa.org>

International Society of Sport Psychology (ISSSP), ISWS der UnibwM, Werner Heiserberg Weg 39, D 85577 Neubiberg, Germany

International Society for Sport Psychiatry (ISSP), 316 North Milwaukee Street, Suite 318, Milwaukee, WI 53202, 414-21-2900 <http://www.mindbodyandsports.com/issp>

British Association of Sport and Exercise Sciences (BASES), Chelsea Close, Off Amberley Road, Armley, Leeds UK, LS12 4HP. Tel/Fax: 9113 289 1020, <http://www.nases-org.uk>

Untuk informasi lebih lanjut tentang hipnotis dan psikologi olahraga silakan kirim surat elektronik ke John di johnedgette@cs.com

Hipnotis adalah alat belah yang dapat membantu dalam proses belajar cara secara cepat dan efektif untuk mendukung perubahan berkelanjutan pada diri. Buku ini berisi cakupan luas intervensi hipnotis dan teknik terapan. Buku ini juga memuat:

- Panduan langkah demi langkah untuk menangani atlet.
- Menangani tim.
- Transkrip intervensi yang berhasil.
- Studi kasus lengkap.
- Tips memecahkan praktik psikologi olahraga.

Buku ini merupakan buku rujukan yang hebat bagi siapa pun yang bertanggung jawab menangani atlet dan berbagai cara yang dapat menggunakan hipnotis untuk meningkatkan kinerja. Buku ini juga dipertimbangkan buku siapa pun yang sedang menggunakan teknik hipnoterapi dalam praktik klinis dan ingin memperluas ke bidang psikologi olahraga.

"Arti penting psikologi olahraga dalam pelatihan menjadi jelas bagi saya setelah wawancara yang lalu. Saya telah menerapkan pengalamannya pada dalam program saya sejak itu, dan saya mengajarkan hal yang sama kepada Anda yang sedang menangani atlet guna meningkatkan kinerjanya. Buku ini merupakan alat hebat untuk mendukung keberhasilan Anda."

*George H. Merck, MPA, MEd, PhD, dan DrPH, mantan
Ketua Psikologi Olahraga, State University of New York*

John H. Edgette, PsyD, adalah seorang psikolog klinis yang melakukan praktik pribadi di Philadelphia, Pennsylvania, USA. Beliau adalah Co-Director Walter E. Erickson Institute di Philadelphia, dan co-author buku best-seller *The Handbook of Hypnotic Interventions in Psychotherapy*. John juga memberikan seminar berkemampuan mengenai hipnoterapi dan bekerja pada terapis dan atlet di seluruh dunia.

Tim Rowan, MEd, melakukan praktik klinis dan menduduki jabatan Director Chair of Behavioral and Social Sciences dan Professor of Human Services at Allegany College of Maryland, sebuah pekerjaan akademik dan terapan. Tim menjadi pelatih sepakbola dan softball, serta tujuh kali terpilih menjadi Soccer Coach of the Year.

Buku ini Diadakan Oleh Kantor Kementerian Pemuda dan Olahraga
Tidak Untuk Diperjualbelikan



Psikologi 2021

Indeks

Psikologi
Jurnal Psikologi dan Psikologi Pemuda
Kategori: Psikologi Pemuda
No. 101 (2021) - Psikologi Pemuda
dan Psikologi Pemuda
Indeks Psikologi Pemuda

1288-231-4174-2021-10

1288-231-4174-2021-10



9781288231417