

BUKU NLP PERTAMA DI INDONESIA

EDISI REVISI & EKSPANSI

# Reframing

KUNCI

Hidup Bahagia  
24 Jam Sehari

**RH. WIWOHO**

PERINTIS NLP DI INDONESIA

**Sanksi Pelanggaran Pasal 22:  
Undang-undang Nomor 19 Tahun 2002  
Tentang Hak Cipta**

1. Barang siapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak mengumumkan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 Ayat (1) atau Pasal 49 Ayat (1) dan Ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp. 1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7(tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp. 5.000.000.000,00 (lima milyar rupiah).
  
2. Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta atau hak terkait sebagai dimaksud pada Ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5(lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp. 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

# Reframing

KUNCI

Hidup Bahagia  
24 Jam Sehari

RH. WIWOHO



**REFRAMING:**  
Kunci Hidup Bahagia  
24 Jam Sehari

oleh

**RH. Wiwoho**

14.5 cm x 20.5 cm, xxxviii + 217 hal

©2004, 2011, RH. Wiwoho

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang.  
Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa  
izin tertulis dari Pengarang.

ISBN : 978-979-18003-5-8



PERSEMBAHAN

Untuk  
istriku *Alice*,  
putriku *Tara*  
dan putraku *Aditya*,  
terima kasih  
karena telah mengajarku  
menerima dan membagi kebahagiaan  
24 jam sehari.



# Makna Simbol



Simbol Bakul Jamu adalah “metafora” Beras Kencur yang dalam tradisi kita dipercaya memiliki tiga khasiat utama, yakni:

1. Menyegarkan (membuat badan tetap fit, melancarkan peredaran darah, dsb.)
2. Menyembuhkan (menghilangkan rasa pegal-pegal, sakit tenggorokan, dsb)
3. Menghibur (memberi kehangatan badan ketika dingin, penawar rasa pahit, dsb).

Maknanya, semua produk IndoNLP – buku, training, dan video/audiobook – memiliki misi untuk *menyegarkan, menyembuhkan* dan/atau *menghibur* pembelajar serta penikmatnya.

# Daftar Isi

Makna simbol		vi
Ucapan terima kasih		ix
Sekilas tentang NLP		xi
Pendahuluan		xxix
<b>Bagian Pertama</b>	Siapakah Anda?	1
<b>Bagian Kedua</b>	Maksud terselubung	19
<b>Bagian Ketiga</b>	Semua orang pada dasarnya baik	29
<b>Bagian Keempat</b>	Mengubah sudut pandang	41
<b>Bagian Kelima</b>	Banyak jalan ke Roma	79
<b>Bagian Keenam</b>	Berdamai dengan diri	117
<b>Bagian Ketujuh</b>	Kepiawaian bicara	147
<b>Bagian Kedelapan</b>	Bahagia 24 jam sehari	209



# Ucapan Terima Kasih

Pertama, saya harus mengucapkan ribuan terima kasih kepada dua jenius pencipta NLP (*Neuro Linguistic Programming*) sekaligus guru-guru saya, yaitu Dr Richard Bandler dan Prof. Dr. John Grinder, karena mereka telah membuka arti sebenarnya dari *kebahagiaan*.

Kepada ribuan peserta program saya dan ratusan perusahaan yang telah memberi saya kesempatan untuk berbagi *kebahagiaan*, saya memberi penghargaan setinggi-tingginya.

Staf saya di INDONLP, Yayuk, Lilik dan Yuli yang membantu terselesaikannya buku ini; saya berharap Anda semua bisa bahagia dengan melihat *kebahagiaan* orang lain.

Kawan-kawan di Gramedia Pustaka Utama, yang pertama kali menerbitkan buku ini, khususnya Bung Wandu S. Brata yang menyunting buku ini, tanpa Anda semua buku ini hanya akan menjadi impian *kebahagiaan*

## Rreframing

saya. Untuk terbitan kedua yang merupakan edisi revisi ini, terima kasih kepada Rahayu Prawitasari yang membantu menyunting dan Ketut yang ikut menata letak ulang buku ini, terima kasih. Semoga Anda semua selalu berbahagia menjadi katalisator *kebahagiaan* banyak orang.

Kepada seluruh keluarga dan sahabat-sahabat saya, Anda semua telah memberi saya *kebahagiaan* dengan cara yang khas dan unik. Terima kasih.

Dan terakhir, namun paling penting, kepada Tuhan Yang Maha Esa terima kasih tak terhingga karena Engkau telah memberi kesempatan untuk menunaikan “janji”ku padaMu dan pada diriku: memberi sebanyak mungkin *kebahagiaan* pada orang lain.

-----

Catatan: Buku di tangan Anda ini merupakan Edisi Revisi, dengan tambahan Bagian Ketujuh yakni bahasan tentang Kepiawaian Bicara (*Sleight of Mouth*). Disana sini terjadi penyempurnaan ejaan bahasa, dan sedikit sisipan materi tanpa mengubah misi dari buku ini.

Jakarta, Jan 2004 & Jan 2011 (Edisi Revisi)

RHW

# Sekilas tentang NLP

**D**i tahun 70'an ada seorang anak muda bernama Richard Bandler yang memiliki sikap ingin tahu (*curiosity*). Sikap ingin tahu yang besar inilah kelak yang akan membawanya kearah penemuan yang sangat fenomenal pada masa itu. Meskipun terdaftar sebagai mahasiswa jurusan matematika dan *computer science*, Bandler justru sangat tertarik pada hal-hal yang berhubungan dengan terapi dan psikologi. Ada sebuah *curiosity* yang menggonggonya pada saat itu sebagai anak muda: “*Apa sebenarnya yang paling dicari orang dimuka bumi ini?*”

Melalui pengamatan yang sangat komprehensif dan kontemplatif, akhirnya ditemukanlah jawabannya: CHANGE. Semua orang didunia ini ingin berubah: menjadi lebih baik, lebih sehat, lebih kaya, menjadi langsing, menjadi orang tua, menjadi manajer, menjadi

ulama. Pendek kata, secara universal semua orang ingin “berubah” sekecil apapun dan dalam bidang apapun.

Pertanyaan kedua, kalau semua orang ingin berubah, lalu: *”Siapa orang dimuka bumi ini yang mampu mengubah orang dalam waktu yang sangat singkat?”* Pertanyaan ini menggiringnya untuk bertemu dengan Fritz Perls, M.D, PhD, seorang ahli Gestalt Therapy yang sangat kondang saat itu. Kemampuan dan kecepatan Perls sebagai terapis dalam menangani kliennya sangat menakjubkan Bandler.

Pertanyaan ketiga muncul: *”Apa sebenarnya perbedaan yang membedakan antara orang yang luar biasa sukses dan orang yang biasa-biasa saja?”* Dalam kasus ini ia mempertanyakan ‘perbedaan yang membedakan’ antara Perls dengan terapis-terapis lainnya. Melalui pergumulan dengan Perls dan pengamatannya yang sangat tajam, akhirnya Bandler menemukan jawabannya: ada pola-pola tertentu yang secara konsisten selalu dilakukan oleh orang-orang yang sukses.

Bandler terus bertanya pada dirinya sendiri: *“Apakah dengan memakai pola yang sama, saya bisa menangani klien dengan hasil dan kecepatan yang sama pula?”*. Setelah mencoba berkali-kali dan melakukannya pada orang yang berbeda-beda, ternyata jawabannya adalah: YA!

Sangat senang dengan penemuan ini Bandler berpikir lebih jauh: “*Apakah kalau saya mengajarkan pola ini pada orang lain, kemudian orang itu menerapkannya pada klien lain, hasil dan kecepatannya akan tetap sama?*” Namun, masalahnya muncul: Bandler tidak mampu membuat kodifikasi dan sistematika dari temuannya ini agar mudah disampaikan pada orang lain. Masalah ini membawanya berjumpa dengan John Grinder, seorang doktor linguistik yang saat itu sedang mempersiapkan diri menjadi profesor di University of California, Santa Cruz. Dengan pengalamannya di dunia militer serta petualangannya dengan suku-suku di pedalaman Afrika – mempelajari kebiasaan, bahasa dan interaksinya – Grinder memiliki keahlian istimewa dalam mencatat dan menjabarkan perilaku manusia. Hasil kolaborasi Bandler dan Grinder ini kemudian menghasilkan sebuah “MODEL” yang kelak diberi nama NLP.

Dua orang ini kemudian memodel Virginia Satir, seorang legenda dalam Family Therapy. Sebagai *modeler*, hal yang terpenting buat mereka adalah menanyakan pertanyaan yang relevan dan mendeskripsikannya dengan baik. Meskipun teknik yang dilakukan Satir dalam menangani kliennya berbeda dengan Perls, ternyata mereka tetap memiliki pola-pola (*patterns*) yang sama dan hasil serta kecepatannya sama-sama menakjubkan. Secara garis besar keduanya kini punya kesimpulan: “*Apa pun*

## Reframing

*yang bisa dilakukan oleh orang lain dapat kita lakukan pula. Dan apa pun yang bisa kita lakukan bisa juga kita ajarkan pada orang lain.”*

Dengan demikian keingintahuan itu (*curiosity*) kini sudah bertambah dengan ‘apa saja mungkin’ (*anything is possible*).

## Proses Pemodelan

Pemodelan dikembangkan dengan cara seperti berikut. Hari Selasa Bandler melihat, mendengarkan dan mencatat sesi terapi yang dilakukan oleh Satir. Dengan memodel Satir, Bandler melakukannya pada klien lain dan hasilnya sama baiknya dengan apa yang dilakukan oleh Satir. Pada hari Kamis, Grinder tanpa melihat sesi Satir menerima uraian ‘model’ Satir dari Bandler, kemudian Grinder mencobanya pada klien lain dan hasilnya sama baiknya dengan apa yang dilakukan Satir dan Bandler. Mereka berdua melakukan validasi dengan klien-klien yang berbeda dan mengajarkan model ini pada orang-orang yang berbeda, namun hasilnya tetap sama.

Orang ketiga yang dimodel adalah Milton H. Erickson, M.D, PhD, seorang yang sangat unik. Keterbatasannya sebagai pengidap polio yang lumpuh, menyandang buta war-

xiv

na parsial dan berbicara secara *atonal* (fals, dalam istilah musik) tidak mengurangi kehebatannya dalam melakukan intervensi. Setiap pasien yang datang, mulai dari problem perceraian sampai dengan kanker, di"sembuhkan" tanpa menyentuhnya. Milton hanya memakai satu alat: berbicara. Saking kagumnya orang, Erickson dianggap memiliki kekuatan '*magic*' dan menggunakan hipnosis sebagai sarana 'menyembuhkan' pasien-pasiennya.

Bandler dan Grinder tetap melihat pola yang sama dalam apa yang dilakukan oleh Erickson, meskipun tampaknya berbeda dengan Perls dan Satir. Setelah melakukan deskripsi yang intens dari ketiga model ini, mereka berdua mencoba untuk menguji model pada bidang-bidang lain diluar terapi seperti: bisnis, manajemen, penjualan, sport, pendidikan & pengajaran, dan lainnya. Ternyata hasil pemodelan ini tetap berlaku untuk diterapkan pada bidang-bidang yang sangat luas.

Model ini berkembang dari mulut ke mulut dengan sangat cepat, sehingga menarik banyak orang untuk bergabung dengan grup diskusi yang banyak didirikan khususnya di lingkungan University of California, Santa Cruz. Pada sekitar tahun 1976, Bandler dan Grinder berdiskusi secara maraton selama hampir 36 jam untuk memberi nama temuan mereka ini. "*Apa nama yang tepat dimuka bumi yang cocok diberikan pada model ini?*" Dari

## Reframing

perdebatan yang sengit, akhirnya mereka berdua sepakat menamakannya NEURO LINGUISTIC PROGRAMMING (NLP).

Sangat sulit untuk mendefinisikan apa itu NLP, mengingat aplikasinya yang sangat luas. NLP bukan hanya tentang psikologi, tapi juga berbicara tentang komunikasi, sibernetika, neurologi, linguistik, terapi, manajemen, medis, dan cabang-cabang ilmu lain. Ada lusinan definisi tentang NLP. Ada yang menyebutnya sebagai “*Modelling of Human Excellence*”, “*The Study of Structure of Subjective Experience*”, “*Accelerated learning*”, “*People Who Reads People*” dan sebagainya. Majalah bergengsi TIME memberi pengertian sebagai berikut: “*NLP has untapped potential for treating individual problems.... it has metamorphosed into an all-purpose self-improvement program and technology.*” (Secara agak longgar bisa dikatakan: NLP telah berhasil menggali potensi untuk menangani berbagai masalah kehidupan.... berupa program dan teknologi pengembangan pribadi yang bisa diterapkan untuk maksud apa pun).

Beberapa belas tahun kemudian NLP menyebar keseluruh penjuru dunia, dari Amerika – tempat pertama kalinya digagas – menuju ke Australia, Eropa dan kini masuk ke Afrika dan Asia.

Ada empat arus utama (*mainstreams*) yang kemudian dikembangkan oleh murid-murid Bandler dan Grinder: terapi, sport, pendidikan serta bisnis & manajemen. Mungkin salah satu murid mereka yang cukup terkenal didunia adalah Anthony Robbins yang memiliki klien seperti mantan Presiden AS Bill Clinton, alm. Lady Di, Nelson Mandela, Mikael Gorbachev, Andre Agassi dan tokoh-tokoh dunia lainnya. Ratusan judul buku sekarang tersebar diseluruh penjuru dunia. Bahkan ditoko buku tertentu, buku-buku NLP diletakkan ditempat khusus dengan nama subyek tersendiri.

## **Benefit**

Kini ada jutaan orang di dunia yang kehidupannya secara positif dan signifikan telah dipengaruhi oleh model yang disebut NLP ini. Untuk Indonesia saja, dari pengalaman dan pengamatan, kalau mereka diminta untuk menjabarkan apa benefit NLP, barangkali rentang jawabannya akan selebar ini:

*U.G, Manajer Produksi sebuah perusahaan farmasi besar di Surabaya, punya gaya yang lugas dan berkarakter dalam bekerja. Gayanya ini telah membuka lebar-lebar karirnya di masa datang namun disisi lain menghancurkan rekan-rekannya. Dengan kecakapannya ini, ia sadar*

## Reframing

bahwa adalah hal mudah untuk menapak jenjang karir berikutnya namun dengan mengorbankan rekan-rekan sejawatnya. Setelah terlatih menggunakan pemodelan NLP, akhirnya ia belajar bagaimana seharusnya menjadi *leader* yang baik – kemampuan untuk menciptakan lingkungan dimana orang-orang lain merasa antusias dan proyek-proyeknya akhirnya mendorong keberhasilan perusahaannya secara menyeluruh. Ia kini menjadi pakar dalam membangun dan mendorong inisiatif anggota-anggotanya dalam sebuah tim kerja yang efisien, efektif dan menguntungkan.

*J.M, salah satu pemilik dan direktur produk perusahaan swasta Sumut, sangat menghargai pola-pola NLP yang telah membawa perusahaannya keluar dari krisis ketika terjadi krisis besar tahun 1998 dan berhasil membawa perusahaannya ke posisi yang jauh lebih kuat ketimbang sebelum krisis. Ia melakukan perubahan yang signifikan ini dengan cara menerapkan aplikasi dari teknik, sikap dan metodologi NLP secara kreatif.*

*N.M, seorang profesional dari Batam, memiliki semua ketrampilan yang dibutuhkan untuk menjadi pemimpin tertinggi di sebuah perusahaan jasa kontainer. Namun ia merasa di ‘penjara’ oleh sejumlah stafnya yang memang menguasai pernak pernik rahasia bisnis kontainer. Ia tidak bisa leluasa memimpin karena beberapa informasi dan*

data penting ada di ‘benak’ para stafnya itu. Dengan salah satu modul NLP, ia menemukan cara untuk menyadarkan stafnya bahwa keahlian mereka seharusnya dibukukan sehingga dapat bermanfaat buat orang banyak. Akhirnya, kini semua stafnya punya komitmen untuk bekerja sama dan loyal sebagai subordinate-nya.

*S.G, wanita karir dari Kota Semarang*, mengepalai divisi litbang dari sebuah grup perusahaan besar. Ia sangat kompeten di bidangnya dan sangat piawai mengelola anggota kelompoknya, kendati demikian ia tidak puas dengan hasil kerja anak buahnya baik secara kualitas maupun kuantitas. Ia menerapkan *Well-formed outcome* dari NLP dan teknik-teknik lainnya dalam aktivitas kerja sehari-hari dan berhasil membuat terobosan besar proyek-proyek penting sehingga perusahaan tempat kerjanya kini menjadi salah satu bisnis yang paling menguntungkan di kotanya.

*Untuk C Bersaudara, di Medan*, NLP memberinya pola-pola yang mereka butuhkan untuk ‘mengangkat kembali’ kejatuhan bisnis keluarganya, menjadi perusahaan menengah yang sangat menguntungkan, dimana mereka berdua dan seluruh karyawannya merasa sangat bangga oleh karenanya. Mereka juga berhasil membangun beberapa perusahaan baru yang dikelola oleh mantan karyawan-karyawannya.

*E.H, bujangan yang tinggal di Sulawesi Tenggara,* merasa tidak puas dengan pekerjaannya sebagai *sales*. Ia menguasai pengetahuan tentang produk yang dijualnya dengan sangat istimewa; ia juga punya keinginan yang luar biasa untuk sukses, namun tidak memiliki cara yang memungkinkannya untuk mengubah pengetahuan dan gairahnya ini menjadi tindakan nyata dan efektif. Setelah mengadopsi pemodelan NLP, kini ia mampu menyikapi tantangan-tantangan pekerjaannya dan setiap bulan masuk dalam daftar sales terbaik di perusahaannya.

*B.N, seorang insinyur dari Bandung,* punya gagasan istimewa yang memungkinkan korporasinya masuk skala nasional. Instingnya mengatakan bahwa aplikasi perangkat lunaknya bisa menjadi program yang akan menjadi incaran banyak perusahaan besar. Namun rasa mindernya telah mencegahnya untuk merekrut dan mengelola tim yang dibutuhkan perusahaannya agar mampu bertransformasi menjadi perusahaan teknologi tinggi yang mumpuni dan disegani. Dengan bantuan model '*personal change*' dari NLP, ia sekarang sedang mempersiapkan perusahaannya menjadi perusahaan publik.

Bagi *H.D.R, direktur pengembangan sebuah BUMN,* NLP memberikan solusi untuk peliknya permasalahan SDM di bawah koordinasinya. Motivasi kerja yang sangat rendah, membuat para karyawan kehilangan

greget. Jangankan untuk memajukan perusahaan, untuk meningkatkan performa kerja masing-masing pun mereka sudah enggan. Pertemanannya dengan salah satu kepala cabang sebuah bank swasta nasional – yang dengan NLP telah berhasil menjadikan cabangnya sebagai model bagi cabang lainnya – akhirnya membawanya berkenalan dengan NLP. Lewat teknik-teknik yang diadopsi dari NLP, ia berhasil menumbuhkan kesadaran para karyawan untuk bersama-sama membangun kinerja yang lebih produktif untuk meningkatkan profit perusahaan. Meskipun belum tercapai secara optimal, setidaknya geliat semangat sudah mulai tumbuh di sana.

*K.R dari Bali*, adalah seorang guru yang sangat berdedikasi. Ia sangat mencintai pelajaran matematika. Ia ingin sekali menularkan kecintaannya ini pada generasi muda di bawahnya. Cita-cita luhurnya adalah membuka wawasan murid-muridnya bahwa matematika adalah pelajaran dasar yang amat penting untuk negara dan bangsanya. Ia sangat frustrasi dengan ketidakmampuannya dalam mengajar dan memberi inspirasi pada murid-muridnya. Ia berpikir: mengapa sebagian murid ‘faham’ dan sebagian lagi ‘tulalit’ alias tidak nyambung. Dengan NLP, ia kini mampu mengkalibrasi dengan cermat, secara fleksibel mengubah-ubah pendekatan sehingga pas dengan strategi belajar bawah sadar murid-muridnya. Meski belum seratus persen puas dengan hasilnya, ia kini

hidup sesuai dengan impiannya.

*Y.H, pekerja sosial yang berdiam di Maluku, adalah seorang terapis keluarga. Ia tahu bahwa kepuasan terbesarnya adalah apabila bisa melayani klien-kliennya agar bisa keluar dari krisis keluarga. Lewat modul-modul yang banyak sekali disediakan oleh NLP tentang komunikasi dan fleksibilitas, ia kini puas dengan profesinya karena bisa dengan cepat dan tepat membimbing klien-kliennya untuk mendapatkan pilihan-pilihan baru yang memungkinkan mereka membangun keluarga harmonis dan membanggakan.*

*H.H.S, lulusan terbaik dari sebuah Universitas di DKI, adalah seorang dokter yang terbebani dengan terbatasnya kemampuan untuk mendorong pasien-pasiennya agar bisa sembuh dari penyakit-penyakitnya dengan cara yang lebih elegan dan efektif. Ia kini menggunakan pola-pola dan model dari NLP sebagai alat bantu memotivasi sehingga hampir 100% pasien-pasiennya puas dengan cara-cara yang dilakukannya. Ia merasa sangat puas dan bangga dengan praktik yang dilakukannya saat ini.*

*Bagi Bapak K.S dari Kalimantan, NLP adalah sesuatu yang telah menyelamatkan bahtera perkawinannya serta menyatukan kembali keutuhan keluarganya. NLP memberinya wahana untuk menyelaraskan komunikasinya se-*

hingga pas dengan keinginan bawah sadar istrinya. Kini ia dan istrinya menemukan kebahagiaan dan kepuasan besar, karena bisa bahu membahu dalam membesarkan anak-anak mereka.

*Pasangan keluarga N dan S dari Papua*, punya mimpi ingin memiliki keturunan. Setelah sebelas tahun menikah dan menjalani teknik-teknik tercanggih bayi tabung, mereka akhirnya berputus asa. Dengan menerapkan teknik-teknik NLP secara sangat intens mereka akhirnya berhasil membuang ‘hambatan bawah sadar’ yang selama ini menghalangi hamil istrinya. Mereka berdua sekarang di puncak kebahagiaannya menimang A.M bayi perempuan kesayangannya yang usianya sudah dua tahun, dan istrinya sekarang sedang menunggu kelahiran anak keduanya, seorang bayi laki-laki, dalam beberapa minggu mendatang ini.

*Bung A.A di Bima*, merasa bahwa aplikasi ‘*attitude, outcome dan techniques*’ NLP – secara tidak langsung – memberinya nyawa baru pada kehidupannya. Ia terdiagnosa mengidap kanker yang umumnya masuk dalam kategori tidak bisa disembuhkan. Kini ia ‘dalam proses penyembuhan’ tanpa munculnya simptom dari penyakitnya dan ini sudah berjalan 10 tahun. Ia sekarang mampu menatap kedepan kehidupannya dengan penuh warna warni.

*M.B, dari Jakarta Timur* adalah seorang atlit profesional. Ia sangat baik dalam menguasai ketrampilannya, kendati demikian punya masalah mental pada saat-saat kritis sebuah perlombaan. Ia tampil sangat baik sampai babak final – dan kemudian muncullah gangguan yang menjegalnya untuk menjadi juara. Dengan bantuan NLP, ia sekarang bisa menyelesaikan lomba pada urutan terdepan, dan terus menjaga performanya sesuai harapan dirinya serta penggemar-penggemarnya.

*T.D, gadis yang datang dari kota kecil di Jawa Tengah,* menganggap NLP adalah kunci yang membuka potensi dirinya sebagai wanita mandiri yang memungkinkannya untuk mengarungi kehidupan lewat cara yang pas, ekologis, tepat guna serta diterima oleh sekitarnya. Itu diperolehnya ketika bertransformasi dari lingkungan keluarganya yang sangat ortodoks saat masih kecil menjadi wanita dewasa yang mampu dengan optimal menggunakan seluruh sumberdaya yang dimilikinya. Kini ia mampu bertindak dengan tegas serta percaya diri dan yakin bahwa ada banyak sekali pilihan-pilihan hidup yang terbentang di hadapannya.

*T.S, ibu rumah tangga di Jakarta* yang sangat concern pada perkembangan dan masa depan anak-anaknya. Ia memiliki 3 remaja yang mulai beranjak dewasa, si sulung

semester 2 di sebuah PTS, yang kedua kelas 2 SMU dan yang bungsu masih kelas 1 SMP. *Pacing-Leading*, *Calibration* dan *Well-formed Outcome* telah memberinya jalan untuk semakin dekat dengan ketiga putra-putrinya serta memberinya kemudahan dalam memandu mereka merintis jalan bagi masa depan masing-masing.

V.S, *seorang mahasiswa di Yogya*. Ketika mengikuti workshop NLP 2 tahun lalu, statusnya adalah mahasiswa semester 4 dan seorang ketua senat. Ia diminta orang tuanya untuk menyelesaikan kuliah tepat waktu dan segera bekerja. Sementara aktivitasnya di senat sangat menyita waktu dan menuntut kepiawaian serta PD yang cukup tinggi untuk melakukan *public speaking*. Ia sangat terkesan dengan teknik *Well-formed Outcome* dan *chunking* karena sangat mengena dengan problemnya saat itu. Keikutsertaannya dalam workshop NLP telah memberinya keberanian untuk bertemu dan berbicara di hadapan banyak orang. Saat ini ia sedang menjalani masa *on the job training* di sebuah BUMN sambil menunggu wisudanya.

C.P, *seorang gadis 30 tahun*. Karirnya di sebuah perusahaan telekomunikasi yang dimulai dari seorang sekretaris eksekutif telah membawanya menjadi seorang sekretaris direksi dalam kurun 5 tahun masa karirnya. Kesibukannya yang luar biasa membuatnya tak punya waktu lagi untuk memikirkan kehidupan pribadinya.

Selama ini ia mengalami berkali-kali kegagalan dalam membina hubungan serius dengan seorang pria. Ia tidak tahu, mengapa hal ini terjadi berkali-kali. Pencariannya di internet membawanya hadir di workshop NLP. Akhirnya ia menemukan hal-hal yang menghambatnya. Dan kini ia mengerti, apa yang harus ia bereskan dalam dirinya agar berhasil dalam menjalin hubungan serius dengan seorang pria.

Tampak jelas bahwa untuk masing-masing orang di atas, NLP bisa punya arti yang berbeda-beda, dan mendapatkan pengalaman langsung serta dampak positif dan perubahan dalam kehidupan mereka.

Buku ini adalah tentang hal-hal yang mendasari berbagai pengalaman perubahan di atas dan bagaimana individu maupun korporasi bisa melanjutkan proses transformasinya, sedemikian rupa, sehingga bisa memberi kontribusi yang maksimal bagi para pemangku kepentingannya (*stake holder*), yakni: pemilik, karyawan, pemasok, pembeli, pemerintah dan masyarakat sekitarnya.

Untuk menjadi *NLP Practitioner* yang bersertifikat, seseorang harus mengikuti semacam *short course* selama 120 jam tatap muka, kemudian dilanjutkan dengan sertifikasi *Master Practitioner* selama 120 jam dan *Trainer* yang juga 120 jam; kalau ini ditambah dengan berbagai *assign-*

*ments* mungkin totalnya bisa mencapai lebih dari 500 jam. Untuk itu, saya telah menerbitkan beberapa jilid buku ringkas tentang NLP dan akhirnya nanti saya ingin menerbitkan semacam *textbook* NLP dalam bahasa Indonesia.

Dalam buku ini Anda akan melihat beberapa istilah dalam bahasa aslinya, Inggris. Sengaja hal ini saya lakukan dengan dua maksud. Pertama, memberi kesempatan pada pembaca untuk mencari terjemahannya yang paling pas. Kedua, agar kelak bila ada pembaca yang tertarik mengikuti training NLP diluar negeri mereka sudah familiar dengan istilah tersebut dan tidak bingung dengan terjemahannya.

Saya akan sangat berterima kasih apabila buku ini – yang merupakan buku NLP pertama di Indonesia – disambut dengan baik. Saran, kritik maupun pujian sangat saya harapkan dari pembaca budiman, agar saya bisa menjadi penulis yang lebih baik dan terus termotivasi untuk menuliskan hal-hal lainnya yang berhubungan dengan NLP.

Anda bisa melayangkan komentar Anda ke  
**indonlp@indo.net.id** atau  
sms ke hp kantor **08179963003**.  
Terima kasih dan selamat membaca.



# Pendahuluan

## **Kisah pertama:**

Seorang gadis bertanya kepada ibunya, “Bu, bagaimana sih caranya membahagiakan orang?”

Ibunya menjawab, “Nanti ibu ceritakan. Sekarang, kamu harus melakukan sesuatu untuk Ibu dulu. Kamu lihat kakekmu di kursi roda sana?”

“Ya, “kata gadis itu.

“Dekati dan tanyakan bagaimana penyakit asmanya hari ini.”

Si gadis mendatangi sang kakek yang sedang mandi matahari di kebun dan berkata, ”Kakek, bagaimana penyakit asma kakek hari ini?”

“Oh, sedikit memburuk, cucuku,” sahut si kakek. “Selalu berubah memburuk, apalagi karena hujan deras yang turun semalaman. Kakek jadi sulit tidur dan napas semakin sesak saja rasanya.” Rasa kesakitan terpancar di wajahnya.

Si gadis kembali lagi pada ibunya. “Kakek mengatakan memburuk dan nampaknya ia menderita. Apakah ibu mau menceritakan padaku caranya membahagiakan orang sekarang?”

“Sebentar lagi, sayang, ibu janji,” ibunya berkata. “Sekarang dekati kakek lagi dan tanyakan apakah hal yang paling lucu yang pernah kamu lakukan ketika kamu kecil dulu.”

Si gadis mendekati kakeknya lagi. “Kek,” ia memulai, “apakah hal yang paling lucu yang pernah aku lakukan ketika kecil dulu, Kek?”

“Oh,” si kakek tersenyum sambil mengangkat mukanya, “banyak sekali. Kakek tidak ingat semuanya. Tapi Kakek pernah terpingkal-pingkal ketika kamu bermain dengan teman-temanmu di malam Natal. Kamu menumpahkan isi bedak di seluruh penjuru rumah dan menganggap itu salju. Kakek masih ingat. Karena kamu menganggapnya salju, Kakek tidak perlu membersihkannya.”

Si kakek mengarahkan pandangannya ke depan, menerawang dan wajahnya berseri-seri. Lalu lanjutnya, “Suatu waktu ketika Kakek membawa kamu jalan-jalan, sepanjang jalan kamu menyanyikan sebuah lagu yang baru saja kamu dapat di sekolah. Sangat keras. Kita berpapasan dengan seseorang. Orang itu memandang dengan muka tidak senang. Ia meminta Kakek untuk menghentikan nyanyianmu karena dia pikir terlalu keras. Kamu menatap orang itu dan menjawab, ”Kalau kamu ngga bisa nyanyi jangan ngiri dong. Kalau kamu tidak ingin dengar nyanyianku tutup saja kupingmu. Repot amat!” Dan kamu sengaja bernyanyi semakin keras. Orang itu tersedak dan pergi ngeloyor.

Si gadis kembali lagi pada ibunya, ”Ibu dengar apa yang dikatakan Kakek?”

“Ya,” ibunya menyahut. ”Kamu membuat Kakek bahagia hanya dengan mengubah sudut pandangnya.

“Cukup satu kalimat,” kata ibunya.”Ya, satu kalimat saja darimu dapat membuat orang bahagia!”

## **Kisah kedua:**

Alkisah hiduplah seorang petani di sebuah perkam-

pungan miskin. Dia dikenal sangat cekatan. Dia memiliki seekor kuda yang sangat rupawan. Semua pekerjaannya dari mencari kayu di hutan sampai menjualnya di kota dan seluruh keperluan transportasinya menjadi sangat efisien berkat kesigapan sang kuda. Suatu hari kudanya melarikan diri dari rumahnya. Seluruh tetangganya ikut prihatin dan datang menghibur, “Tentunya kamu *sedih* kehilangan kudamu!”

Petani balik bertanya: ”Kok kamu tahu?”

Tiga hari kemudian kudanya kembali dan membawa dua ekor kuda liar. Seluruh tetangganya ikut bergembira dan menyalaminya, “Tentunya kamu *bahagia* karena kudamu kembali dan membawa dua ekor kuda.”

Petani balik bertanya, “Kok kamu tahu?”

Sore harinya, anak lelakinya mencoba untuk menaiki salah satu dari kuda liar itu. Kuda itu melemparkannya ke tanah dan mematahkan kakinya. Seluruh tetangganya ikut bersedih dan datang menghibur, “Tentu kamu *sedih* karena anakmu patah kakinya”.

Petani balik bertanya, “Kok kamu tahu?”

Beberapa hari kemudian datang serombongan tentara menjemput anaknya untuk masuk wajib militer dan ketika melihat kaki si anak patah, mereka membebaskannya dari kewajibannya. Ketika tetangganya datang memberi komentar betapa *bahagia*nya dia, si petani tetap balik bertanya, “Kok.....?”

## **Sudut Pandang**

*Dari kisah pertama:* Betapa mudahnya seseorang membuat orang lain menjadi sedih dan sebaliknya betapa mudahnya membuat seseorang menjadi bahagia. Hanya dengan mengubah sudut pandang dan cukup dengan satu kalimat saja. Pertanyaan-pertanyaan si gadis mengubah sudut pandang sang kakek dari penyakitnya ke saat-saat bahagia ketika mengasuh cucunya, saat masih kecil.

*Dari kisah kedua:* Arti dari sebuah kesedihan atau kebahagiaan tergantung dari sudut pandang mana orang melihatnya. Ketika sudut pandang berubah, berubah pula artinya. Mendapat dua kuda gratis nampaknya hal yang membahagiakan, sampai orang memandangnya dari konteks patah kaki. Patah kaki nampaknya merupakan hal yang menyedihkan, namun dalam konteks wajib militer dan perang, tiba-tiba hal itu jadi membahagiakan.

Buku ini akan mengubah Anda. Persisnya, mengubah sudut pandang Anda. Buku ini juga akan membuat Anda bahagia. Bahkan bahagia 24 jam sehari. Bukan dengan cara mengubah dunia sekitar Anda, karena mengubah dunia Anda terlalu mahal dan terlalu lama. Dan hasilnya belum tentu membahagiakan Anda. Kadang, dunia tidak perlu berubah, tapi cara pandang Anda terhadap dunialah yang perlu berubah. Setiap hari Anda menjumpai keadaan yang bisa membahagiakan, tapi bisa pula menyedihkan Anda, dan itu tergantung dari mana Anda memandangnya.

Misalnya, Anda habis olah raga pagi dan pulang ke rumah. Di meja makan Anda mendapatkan setengah gelas air es. Anda bisa mengatakan: “*Ah, sayang sekali cuma setengah gelas*” atau “*Oh, syukurlah masih ada setengah gelas*”. Anda mengambil koran pagi dan di tajuk utamanya tertulis: Kurs dollar naik terus. Anda bisa mengatakan: “*Oh, lagi-lagi saya salah investasi*” atau “*Ah, mungkin inilah saatnya memulai ekspor lagi*”.

**Mengubah sudut pandang atau *reframing*** adalah hal yang sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan bukan barang baru. Orang sering menyebutnya sebagai berpikir positif, *look at the bright side*, petik manfaatnya, ambil hikmahnya dan istilah-istilah lainnya. Namun, orang tidak benar-benar menyadari bahwa teknik ini bisa dipelajari dan sangat membantu dalam banyak aspek ke-

hidupan.

Bila Anda seorang pebisnis, teknik ini dapat dipakai untuk meningkatkan penjualan Anda. Untuk terapis teknik ini akan mempercepat waktu intervensi Anda. Bagi politisi ini akan membantu memperkaya argumen-tasi Anda. Dan bila Anda orang tua, teknik ini dapat dipakai untuk membangun keluarga yang harmonis, saling menghargai dan komunikatif.

Ini bukan buku tentang kiat atau tips, tapi tentang teknik dan strategi. Walau serba ringkas Anda akan mendapatkan paparan berikut:

**Bagian pertama** sampai **tiga** mengupas pengertian perilaku, bagian-bagian dan tujuan dibalik perilaku.

**Bagian keempat** akan memaparkan teknik meng-ubah arti dan konteks.

**Bagian kelima** akan menampilkan teknik melakukan enam langkah *reframing*.

**Bagian keenam** berisi teknik negosiasi antarbagian.

**Bagian ketujuh** membahas kepaiawaian bicara atau *sleight of mouth*, dan **bagian kedelapan** tentang strate-

gi hidup bahagia 24 jam sehari.

Bacalah buku ini secara berurutan mulai dari bagian satu ke bagian delapan. Hindari cara membaca dengan melompat-lompat, karena ada keterkaitan erat antara satu bagian dengan bagian lainnya. Bacalah minimal dua kali, sehingga Anda dapat menangkap pesan sesungguhnya.

Buku ini disarikan dari “*Lisenced Certification NLP Practitioner*” *workshop* yang diselenggarakan oleh Indo-NLP, khususnya modul “*Train the Trainer*” dan “*Personal Power*” yang saya bawakan selama empat belas tahun terakhir dan disajikan seakan-akan menjadi *workshop* tunggal. Nama-nama yang ada dalam buku ini telah disamakan, sedangkan kasus dan latihannya asli. Bila ada kesamaan nama dan kejadian, hal ini hanyalah kebetulan belaka.

Meskipun nampak serius, sebenarnya *workshop* berlangsung dengan sangat *fun* dan *entertaining*, penuh dengan debat dan argumentasi, canda dan tawa, klarifikasi dan demonstrasi serta suasana latihan yang penuh warna warni.

Format *workshop* tetap dipertahankan dalam buku ini, sehingga saya mengandaikan sembari membaca buku ini, Anda membayangkan diri sebagai peserta *workshop*,

yang di sana-sini ada interupsi-interupsi dari para peserta, dan saya menanggapi mereka. Selamat menikmati.





---

## Bagian Pertama

---



# Siapakah Anda?

**A**da dua hal yang ingin saya klarifikasi sebelum Anda lebih jauh memasuki buku ini. Pertama adalah: apa itu perilaku? Kedua, apakah setiap perilaku dilakukan secara sadar?

*Pertama, tentang perilaku.* Banyak orang menganggap perilaku hanya dalam konteks yang sangat sempit, misalnya *'berperilakulah yang sopan'*, *'jaga perilakumu'*, *'perilakunya itu lho!'*. Menurut saya, perilaku adalah setiap tindakan, gerakan dan kata-kata seseorang apakah itu dirumah, dikantor, didepan umum, internal maupun eksternal. Apa pun yang Anda lakukan, mulai dari membangun jalan tol sampai dengan melamun, merupakan contoh dari perilaku. Menangis adalah perilaku, memukul juga perilaku; dan bahkan diam pun perilaku!

Ringkasnya, perilaku Anda adalah ekspresi SIAPA diri Anda melalui APA yang Anda lakukan.

***Kedua, apakah setiap perilaku dilakukan secara sadar?*** Perilaku manusia, seperti halnya perilaku binatang, menunjukkan bentuk kekhasan spesies. Lihat seekor cicak. Ketika Anda memperhatikan seekor cicak di dinding diam tak bergerak, benar-benar memfokuskan dirinya pada sasaran di depannya – kita sebut sang cicak sedang dalam ‘perilaku mengejar nyamuk’ – apakah cicak menyadari sepenuhnya apa yang sedang dilakukannya saat itu? Saya ragu. Apakah cicak tersebut sedang berpikir, “Aha ... ini dia aku sedang berperilaku mengejar nyamuk.” Si cicak hanya memfokuskan dirinya seratus persen: mendengarkan, memperhatikan, dan mungkin membaui pada satu area tertentu. Itu adalah perilaku cicak.

Demikian pula dengan perilaku manusia. Ketika Anda sedang asyik melakukan sesuatu – apakah itu menonton pertunjukan drama, melakukan smash pada pertandingan badminton atau mungkin sedang mengganti popok bayi – Anda mengkonsentrasikan seluruh panca indera Anda ke satu arah. Sadarkah ketika Anda melakukan hal-hal itu? Saya tidak yakin. Bisa jadi, Anda tidak sepenuhnya menyadari apa yang sedang Anda lakukan dan apa persisnya yang sedang terjadi di sekitar Anda.

Apa artinya? Perilaku adalah tindakan Anda sehari-hari. Tindakan yang sebagian Anda sadari dan sisanya tidak. Banyak perilaku yang tidak Anda sadari ketika terjadi, otomatis dan diluar kendali Anda sepenuhnya. Ini penting untuk diketahui, mengingat sering orang mengartikan perilaku sebagai suatu hal yang selalu disadari. Atau paling tidak, seseorang bisa mengeremnya saat perilaku itu sedang atau akan muncul.

Misalnya, saya kerap mendengar orang mengkritik pola makan orang yang kegemukan. “Sudah tahu badannya gemuk, makannya banyak lagi.” Saya ragu kalau orang yang kegemukan tidak tahu bahwa dia harus mengurangi porsi makannya. Besar kemungkinan dia tahu, namun saat di meja makan secara sadar dapatkah dia mengendalikan perilaku makannya?

Serupa dengan peminum. Dalam keadaan sadar, saya rasa hampir semua peminum tahu bahwa menenggak alkohol selain mahal, juga kurang baik untuk kesehatan dan membuat kecanduan. Namun, mengapa mereka tetap melakukannya juga?

Terlalu banyak minum alkohol, hobi makan makanan berlemak, menggigiti kuku – perilaku atau *habits* semacam ini seringkali dilakukan tanpa disadari oleh yang bersangkutan. Kita bisa memberi ratusan contoh dari pe-

rilaku semacam ini.

Lucunya, perilaku yang tidak Anda sadari adakalanya justru nampak jelas di mata orang lain. Banyak dari Anda mungkin punya pengalaman melihat perilaku Anda melalui mata orang lain – misalnya, ketika ada orang menirukan perilaku atau cara bicara Anda. Anda mendengarkannya secara takjub, tidak percaya. *“Apa benar saya seperti itu?”*

Seorang kawan menirukan kebiasaan Anda, menggambar sebuah karikatur, berjalan seperti Anda, pesan minuman kesukaan Anda serta berbicara dengan logat seperti Anda dan Anda terheran-heran mendapatkan bahwa ada banyak hal tentang diri Anda yang jelas nyata buat orang lain, tetapi tidak buat Anda. Ini bukan karena Anda tidak mengenali ciri khas Anda, cuma Anda tidak pernah benar-benar memikirkannya sebelumnya.

Seorang guru dikelas mengingatkan Anda untuk jangan melamun. Adik Anda mengomel karena dengkurannya tidur Anda. Pacar Anda protes karena lirikannya mata Anda pada gadis yang sedang melintas.

*“Apa? Saya?”*

Ya. Anda. Paling tidak satu dari Anda. Satu dari pu-

luhan atau ratusan bagian diri Anda yang sedang bekerja. Bagian-bagian yang membuat Anda unik, spesial, ruwet atau apapun istilahnya. Bagian diri Anda yang menghasilkan dengkurannya tentu beda dengan bagian diri Anda yang selalu membuat Anda melirik kearah ‘pipi licin’. Kedua bagian itu masing-masing dengan kekhasannya keluar dari badan yang sama, ANDA, tanpa Anda sadari.

RHW : “Hey, Ton jangan melamun!”

Tono : Siapa? Aku?

RHW : “Ya. Kamu! Apa yang kamu lamunin?”

Tono : *Nggak*. Aku sedang mengamati spot dinding sana.  
(Seluruh kelas tertawa).

RHW : Lihat. Dia tidak menyadari apa yang sedang dia lakukan. Ketika saya sedang membawakan *workshop* ini, mungkin sebagian dari peserta mendengarkan saya. Mungkin sebagian menatap saya, namun dengan pikiran kemana-mana. Sebagian lagi mungkin mencoret-coret kertasnya, dan saya tidak tahu apakah mencatat pelajaran atau memikirkan target penjualan minggu depan.

Kalau Anda menjadi peserta workshop saya, mungkin saja bagian dari diri Anda sibuk dengan urusannya, mencari solusi dan tiba-tiba kembali dengan ide baru yang menurut Anda merupakan gagasan terbaik. Anda tidak menyadarinya samasekali. Saat itu, secara tidak sadar Anda mungkin sedang mencoba mencari kemungkinan-kemungkinan lain, meskipun pada akhirnya toh tidak atau belum menemukannya.

Adakalanya proses kreatif yang menghasilkan karya-karya ilmiah atau hasil seni spektakuler didapatkan pada momen seperti ini. Setiap orang sebenarnya memiliki bagian kreatif. Bagian yang dapat membimbing kita kapan saja kita membutuhkannya. Kita dapat memanggilnya atau hal itu bisa muncul begitu saja tanpa kita minta.

Misalnya, kadang tangan kanan kita melakukan sesuatu, sedangkan tangan kiri tidak mengetahuinya. Ini karena masing-masing tangan sedang sibuk merampungkan tugas-tugas khusus yang berbeda. Bagian-bagian yang berbeda dari tubuh kita ini mungkin sedang bersama-sama menyelesaikan satu proyek yang sama, namun pembagian tugas tangan kanan dan tangan kiri sedemikian rapinya sehingga masing-masing tidak saling mengganggu. Semua bagian itu bekerjasama tanpa disadari oleh si empunya tubuh.

Tidak semua orang menyadari bahwa setiap harinya ada ribuan bagian dari tubuh yang selalu mencoba memberikan kontribusi terbaik menurut fungsinya masing-masing, bahu-membahu seperti tukang-tukang bangunan dalam menyelesaikan sebuah proyek apartemen. Kadang ada bagian yang melakukan tugas untuk kepentingannya sendiri, namun ada pula bagian yang bekerja untuk kepentingan bagian lain atau terselesaikannya satu proyek secara tuntas. Tidaklah mengherankan bila konflik bisa muncul kapan saja.

Tapi, apa yang dimaksud dengan *bagian*?

Konsep dan pengertian *parts* (bagian-bagian) telah lama menjadi bahan kajian. Dalam dunia teater, dramawan biasa menggunakannya dalam bentuk peran. Peran diri, setan, antagonis, protagonis dan karakter-karakter lainnya di panggung. Dari sudut pandang agama *parts* sering diartikan sebagai sebuah pertarungan antara sisi baik dan jahat (iblis). Kalangan akademis sendiri belum memiliki terminologi yang disepakati. Beberapa pakar psikologi menyebut *parts* sebagai *subpersonality*. Freud berbicara tentang *actors* yang berbeda-beda dalam diri setiap manusia. Carl Jung menamakannya *archetypes – the anima, the ego, the self, the shadow* – dan ia malah mendorong orang untuk menamainya sendiri, misalnya si dekil, si cerewet, si pongah. Milton H. Erickson menamakannya *conscious*

dan *unconscious* atau *altered-state of consciousness*.

Transactional Analysis atau TA menyebutnya *Adult, Child* dan *Parent!* Bahkan TA kemudian menyebut ada *Natural Child* dan *Adapted Child, Nurturing Parent* dan *Critical Parent*, yang semuanya adalah bagian-bagian (*parts*) dari satu individu. Anda boleh menamakannya sesuai selera Anda. Anda boleh menyebutnya sebagai SISI rasional dan SISI spiritual Anda, BAGIAN kreatif Anda, ASPEK sabar Anda, ataupun PERAN sebagai ibu rumah tangga. Tidak begitu penting bagaimana Anda ingin memanggilnya, semuanya terserah pada selera Anda. Kita di NLP menyebutnya *parts (bagian-bagian)*. Oleh karena itu saya akan konsisten dengan istilah ini. Ini bukan masalah benar atau salah, hanya untuk kemudahan menyamakan terminologi di workshop ini.

Dengan *parts*, yang saya maksudkan adalah aspek kualitas dari seseorang: bagian yang efisien, bagian yang betah dirumah, bagian yang senang mengasuh, bagian yang hobi belanja, anak kecil, si ceria, dan semua bagian-bagian lain yang membentuk Anda menjadi individu yang unik dan khas, apakah Anda menyadarinya atau tidak.

Siapa saja yang merasa kagum dengan dirinya, siapa saja yang berbicara seakan-akan idenya turun dari langit, siapa saja yang kadang melakukan hal 'gila', sebenarnya se-

dang mengalami apa yang saya sebut sebagai ‘melakukan kontak dengan bagian tertentu dari keseluruhan bagian, terlepas dari sadar atau tidak ketika melakukannya’.

Jung yakin bahwa bukan saja kita memiliki *parts* yang tidak kita sadari, tapi juga kita tidak perlu harus tahu apa tujuan yang sedang dilakukan *parts* itu untuk kita. Dan nyatanya, memang meskipun kita ‘sedang aktif menjalankan satu *part*’ tidak berarti bahwa kita sedang berkomunikasi dengan bagian itu. Ini berlaku untuk semua orang. Kita tidak sedang membicarakan penyimpangan perilaku (*psychological disorder*), kepribadian ganda (*multiple personalities*) atau patologi lainnya. Kita sedang membicarakan hal-hal yang terjadi sehari-hari di sekitar kita.

Setiap orang memiliki *parts*, dan saya percaya bahwa *parts* akan terus tumbuh sepanjang kita hidup. Semakin tua kita, semakin berpengalaman kita dan semakin kaya kreasi dalam otak kita, semakin banyak *parts* yang akan muncul dan berkembang. Seperti kata pepatah: *Semakin tua kelapa, semakin banyak santannya* atau *tua-tua keladi makin tua makin menjadi-jadi!*

Bagaimana bagian-bagian (*parts*) itu terbentuk? Menurut saya, paling tidak ada dua hal yang mendasari. *Parts* terbentuk dan berkembang melalui peran dan emosi

## Reframing

yang kita mainkan sehari-harinya. Keduanya membentuk jalinan atau untaian. Tentu saja tambahan peran (menjadi ibu rumah tangga, memperoleh jabatan baru, mengambil kursus lain) dapat mempengaruhi atau menghasilkan emosi-emosi baru. Peran bisa saja berhubungan dengan keluarga – sebagai ibu, istri, ayah, adik – atau dengan pekerjaan kita misalnya karyawan, kepala bidang, *project officer* dst. Saya memiliki *part* sebagai ayah, suami, *entrepreneur*, konsultan, *trainer*, *coach* dan penulis.

Ada juga yang namanya *subpart* (subbagian). Misalnya subbagian saya adalah sopir ketika mengantarkan anak saya ke sekolah. Dan meskipun peran utamanya adalah seorang ayah, tetap saja orang memiliki subperan sebagai anak dan bahkan cucu dari seseorang. Dia tetap memiliki subperan ini andai ayah dan kakeknya pun sudah tiada.

Kita juga memiliki peran yang kita mainkan pada waktu-waktu yang berbeda. Di organisasi sosial, klub otomotif, keagamaan, reuni sekolah atau pada saat perusahaan kita dalam krisis, misalnya. Peran sebagai si pendamai, tukang bikin onar, atau tukang kipas. Atau mungkin Anda terkenal sebagai negosiator ulung yang bisa membuat dua orang bermusuhan mau berdamai dalam dua jam.

Disisi lain, bagian juga terbentuk disekitar emosi seseorang. Banyak orang memiliki bagian yang romantis,

gembira, kreatif, pemarah, penyendiri, pengayom, sadis-tis, cengeng dan bahkan kejam! Ingat: memiliki bagian-bagian tidak sama artinya dengan pasti akan menggunakannya. Meskipun mungkin seseorang memiliki bagian kejam tidak berarti dia akan melakukan mutilasi (membunuh dengan memotong-motong tubuh korban) kan?

Kita sering dengar anak-anak kecil bermain dan salah satunya mengatakan: “Aku bunuh kau!” atau “Nanti kurobek bajumu lho!”. Tidak selalu bagian seperti ini muncul atau nantinya kita lakukan.

Satu hal yang pasti adalah bahwa bagian-bagian (*parts*) ini berinteraksi. Bayangkan mereka seperti ‘keluarga didalam tubuh’ kita. Saat kita semakin berpengalaman dan belajar dari kehidupan, umumnya keluarga ‘*parts*’ dalam diri kita juga semakin tumbuh dan berkembang. Seperti halnya keluarga dalam pengertian sesungguhnya, ‘keluarga bagian-bagian’ kita juga melakukan peran-peran yang fungsional dan tentu saja kadang juga disfungsional.

Bagaimana kita menentukan apakah sebuah keluarga melakukan fungsinya atau tidak, saya kira kita tidak bisa mengukurnya hanya dengan pengertian “bahagia” atau aman-aman saja. Sebuah keluarga bisa saja secara bertubi-tubi mengalami persoalan tapi masih bisa berfungsi dengan baik, sementara ada keluarga yang nampaknya

'bahagia' tapi tidak berfungsi dengan baik. Lalu apa ukurannya?

Menurut hemat saya, paling tidak ada tiga kriteria untuk menentukan apakah sebuah keluarga berfungsi sebagai mana mestinya atau tidak. Pertama, apakah keluarga tersebut memiliki batasan-batasan yang jelas? Apakah setiap anggotanya memiliki ruang gerak masing-masing? Apakah hal ini dipahami dan disetujui oleh anggota lainnya? Setiap individu – anak, bibi, paman, dst – harus diperlakukan sebagai sebuah entitas dan memiliki hak serta kewajibannya masing-masing.

Kedua, apakah setiap anggota keluarga yang bersangkutan memainkan peran yang sesuai dengan hirarkinya? Apakah ayah berperan sebagai ayah dan anak sebagai anak? Kadang bisa terjadi, orang tua - khususnya yang berpisah - melimpahkan beban terlalu banyak pada anak sulungnya untuk merawat adik-adiknya. Bila hal ini terjadi dalam waktu yang cukup lama, anak yang lebih tua boleh jadi semakin mengambil peran ayah atau ibunya. Pada titik tertentu hal ini akan menjadi tidak layak lagi. Hak dan kewajiban setiap anggota tetap harus sesuai dengan hirarkinya. Meskipun hubungan antara orang tua dan anak sudah sangat akrab, menurut saya, orang tua harus tetap orang tua sedangkan anak tetap saja anak.

Ketiga, apakah keseluruhan anggota keluarga tahu cara berkomunikasi satu sama lain? Taruhlah mereka bisa duduk pada satu ruangan yang sama, apakah ada jaminan bahwa mereka sedang berkomunikasi? Salah satu hal yang paling sulit dalam keluarga adalah komunikasi. Mungkin saja mereka dapat memulai sebuah ‘komunikasi’ yang terbuka, berbicara tentang keinginan-keinginan mereka, apa yang mereka sukai dan tidak sukai, apa isi hati mereka. Persoalannya seringkali mereka terbentur pada bagaimana cara menjadi ‘pendengar’ yang baik. Apa yang biasanya terjadi adalah bahwa ketika seorang anggota keluarga mulai mengungkapkan perasaannya, anggota lain mulai membela diri atau berargumentasi. Mereka tidak lagi mendengarkan, padahal mendengarkan adalah bagian yang paling mendasar dari sebuah proses komunikasi dua arah.

Batasan-batasan yang jelas, adanya hirarki dan terjadinya komunikasi timbal balik – jika ketiga hal ini Anda miliki, menurut hemat saya Anda memiliki keluarga yang berfungsi dengan baik. Apapun problem yang muncul tetap akan dapat Anda atasi dengan baik. Hal yang sama juga terjadi dalam keluarga ‘*inner parts*’ kita. Bila keluarga ‘*didalam tubuh Anda*’ berfungsi sebagai mana mestinya, saya percaya bahwa Anda akan dapat menyelesaikan banyak persoalan dalam hidup Anda.

Dalam pandangan saya, juga ada tiga ukuran untuk menentukan apakah keluarga ‘*inner parts*’ Anda berfungsi dengan baik atau tidak. Pertama, *parts* harus dianggap sebagai bagian-bagian yang terpisah, di mana satu sama lain mempunyai identitas dan bekerja “pada tempatnya”. Artinya Anda harus memahami bahwa ada bagian diri Anda yang cerewet, romantis, pelit, pencemburu sebagaimana juga ada bagian tubuh Anda yang kreatif, sigap, disiplin dan seterusnya. Bila Anda tidak mengenalinya, Anda tidak dapat berkomunikasi dengannya. Ketika komunikasi macet, bagian atau bagian-bagian ini mungkin tetap akan bersembunyi atau celakanya lagi bisa mensabotase apapun yang ingin Anda ubah atau perbaiki.

Kedua, *parts* memiliki ruang masing-masing dalam satu hirarki yang jelas. Beberapa *parts* mungkin besar dan meminta lebih banyak ruang gerak, sementara yang lainnya kecil dan tidak membutuhkan ruang yang besar. *Part* saya sebagai ayah dan konsultan lebih besar daripada *part* saya yang bertanggung jawab pada selera makan saya, karena saya paling gampang soal makanan.

Saya ingin menggarisbawahi kata “pada tempatnya”. Yang saya maksudkan adalah KAPAN dan BAGAIMANA *parts* mengekspresikan dirinya. Ini seperti halnya dalam sebuah keluarga: seorang bayi yang baru berusia tiga bulan tidak mungkin kita harapkan untuk melakukan

tugas-tugas rumah tangga atau mencari uang sendiri. Setiap anggota terlibat dengan aktivitasnya masing-masing, namun sesuai dengan fungsinya. Hal ini juga berlaku pada keluarga *parts* kita. Masing-masing *parts* memiliki cara mengekspresikan dirinya, melakukan fungsinya dan “pada tempatnya”, hanya untuk kondisi-kondisi tertentu dan tidak dalam kesempatan-kesempatan lainnya. Keseluruhan bagian-bagian ini bekerja saling melengkapi, masing-masing didalam batasannya dan membangun keutuhan kita sebagai individu yang unik. Ini layaknya seperti sebuah pertunjukan orkestra, dimana masing-masing pemain saling mengisi, melakukan aktivitasnya sesuai dengan alat yang dimainkannya dan menghasilkan sebuah simfoni yang harmonis.

Ketiga, *parts* harus berkomunikasi dengan lancar. Artinya, harus ada kanal atau media yang menghubungkannya.

Mari saya perjelas hal ini. Dalam sebuah keluarga, seorang bayi usia tiga bulan tidak berkomunikasi lewat kata-kata dan kalimat, namun kita bisa mengamati dan mendengar sinyal-sinyal yang dibuatnya. Bila kita tidak peka terhadap hal ini, mustahil kita bisa tahu bahaya apa yang sedang menyimpannya. Bagian-bagian tubuh kita berkomunikasi pada kita dengan cara yang khas yakni lewat gambaran, suara, dan perasaan atau sensasi. Bila kita

## Reframing

tidak peka terhadap sinyal-sinyal ini, “mendengarkannya” dan memahami bahwa mereka sedang “berbicara” dengan kita, kita mengabaikan bagian-bagian tubuh kita yang mungkin sedang mencoba untuk tumbuh, berubah dan berkembang. Selanjutnya, bila kita tidak berkomunikasi dengan bagian-bagian tubuh kita- dengan seluruh aspek dalam diri kita ini - kita memotong jalur komunikasi kita dengannya, jalur mereka dengan kita dan Anda sudah bisa menebak akibat selanjutnya. Menjadi sulit buat mereka untuk berfungsi dengan semestinya dan akhirnya kita sendiri yang akan rugi.

Sebelum kita melangkah lebih jauh, saya ingin memberi rehat pada bagian tubuh Anda yang bertanggung jawab pada kebugaran Anda. Ambil napas sejenak, setelah itu saya ingin Anda menyiapkan sehelai kertas dan menuliskan beberapa hal berikut:

1. Tuliskan seluruh bagian-bagian (*parts*) dalam diri Anda. Beri label atau nama yang menurut Anda sesuai. Tuliskan semuanya, jangan pikirkan apakah Anda menyukainya atau tidak.
2. Lihat daftar Anda. Perhatikan dan beri tanda mana yang Anda sukai dan mana yang Anda benci. Mana yang paling ingin Anda hindari dan mana yang paling menakutkan Anda.

3. Lihat bagian-bagian itu sekali lagi dan tanyakan pada diri Anda, “Apa yang masing-masing mereka coba perbuat untuk saya? Apa tujuannya?”