

Terapi Transpersonal

Pauline Pawitri Puji¹, Vigor Wirayodha Hendriwinaya²

Program Magister Psikologi
Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

Pengantar

Pengertian Transpersonal

Pada awal hingga pertengahan abad ke-20, teori-teori psikologi barat yaitu Psikologi Klinis dan Psikologi Eksperimen sangat mendominasi dan menjadi dasar untuk praktik dan penelitian (Walsh & Vaughan, 1993). Namun kemudian beberapa peneliti menemukan bahwa ada pengalaman-pengalaman dalam hidup manusia yang dapat merubah perspektif dan tujuan hidup seseorang secara signifikan (Rateau, 2010). Para ahli humanistik percaya bahwa pengalaman-pengalaman manusia yang transformasional ini sangat krusial bagi kehidupan dan kesejahteraan, dan tidak dapat diukur dengan metode pengukuran baku (Braud & Anderson, 1998).

Battista (1996, dalam Firman, D. 2011) dalam artikel "*Abraham Maslow and Roberto Assagioli: Pioneers of Transpersonal Psychology*," mengatakan Maslow mengeksplorasi isu-isu fundamental dalam psikologi transpersonal, Roberto Assagioli merintis penerapan praktis dari konsep dalam psikoterapi. Assagioli mengusulkan pandangan transpersonal dari kepribadian dan psikoterapi dibahas dalam hal sintesis kepribadian baik di tingkat pribadi dan rohani. Dia berurusan dengan masalah krisis spiritual dan memperkenalkan

banyak teknik terapi aktif pengembangan pusat transenden kepribadian.

Psikologi transpersonal menjadi penghubung psikologi dan spiritualitas. Psikologi transpersonal mengintegrasikan konsep psikologi, teori, dan metode dengan materi dan praktik dari disiplin rohani subjek. Kepentingannya termasuk pengalaman spiritual, keadaan mistis sadar, kesadaran dan meditasi, *shamanic states*, ritual, *overlap* pengalaman spiritual dengan keadaan terganggu seperti psikosis dan depresi, dan dimensi transpersonal dari hubungan interpersonal, *service*, dan pertemuan dengan alam (Davis, 2000).

Daniel (2005, dalam Prabowo, 2008) berpendapat bahwa psikologi transpersonal adalah suatu cabang psikologi yang memberi perhatian pada studi terhadap keadaan dan proses pengalaman manusia yang lebih dalam dan luas, atau suatu sensasi yang lebih besar dari koneksitas terhadap orang lain dan alam semesta, atau merupakan dimensi spiritual. Boorstein (1996, dalam Firman, 2011) mendefinisikan transpersonal sebagai pengalaman identitas diri yang melewati individu atau pribadi untuk mencakup aspek yang lebih luas dari kemanusiaan, kehidupan, jiwa dan kosmos. Pendekatan transpersonal dapat didefinisikan sebagai pencapaian fungsi hidup, jiwa, dan kosmos dengan kesadaran dan pengalaman religius, menggunakan bermacam metode (konvensional dan tradisional). Konsep inti dalam Psikologi Transpersonal adalah transendensi diri, atau rasa identitas yang

¹ Korespondensi mengenai isi artikel ini dapat dilakukan melalui: ppawittripuji@yahoo.co.id

lebih dalam atau lebih tinggi, lebih luas atau menyatu secara keseluruhan. Transendensi diri mengakui nilai personal serta menjunjung *non-duality* (Davis, 2011), bahwa pengakuan bahwa setiap bagian (misalnya, setiap orang) secara fundamental dan akhirnya menjadi bagian dari keseluruhan (kosmos).

Spiritualitas

Menurut Frances Vaughan (dalam Walsh & Vaughan, 1993) salah satu asumsi yang mendasari psikoterapi transpersonal adalah setiap manusia memiliki gerakan untuk pertumbuhan spiritual, kapasitas untuk belajar dan tumbuh sepanjang hidup, dan proses ini dapat difasilitasi oleh psikoterapi. Dukungan pendapat dari Rowan (1993, dalam Rowan, 2005) psikoterapi adalah tentang keberanian seseorang untuk membuka apa yang di dalam dirinya. Metode-metode spiritual juga sebagai cara memberanikan diri membuka apa yang di dalam diri. Oleh karena itu, psikoterapi berarti juga merupakan latihan spiritual.

Sebuah pertanyaan akan siapa diri individu muncul pada dunia psikologi maupun tradisi spiritual. Secara spiritual manusia didefinisikan sebagai makhluk spiritual, maka yang siapa diri individu adalah manusia spiritual (*soul*). Dalam psikologi modern menjelaskan siapa diri individu adalah sebagai suatu diri, ego, suatu eksistensi psikologis. Psikologi transpersonal adalah upaya untuk mengambil kedua jawaban tersebut bersamaan (Corrington, 1997).

Boorstein (2000) mengatakan bahwa tanpa keyakinan yang mendasar dan atau pengalaman transpersonal atau spiritual, seseorang mungkin tidak bisa menjadi psikoterapis transpersonal atau spiritual. Boorstein menambahkan bahwa ia bekerja pada konteks spiritual tertentu dimana ia

membayangkan bahwa pasien adalah bagian darinya di dalam suatu gambaran yang lebih besar, atau dalam istilah filsafat perenial merupakan interkoneksi tanpa batas.

Sejarah Transpersonal

Daniel (2006) mencoba menuliskan sejarah singkat perkembangan transpersonal. Berikut ini adalah beberapa ahli yang memberi kontribusi bagi perkembangan transpersonal hingga menjadi psikoterapi; (1) Carl Gustav Jung (1875-1961) tokoh penting dalam psikologi, pada abad 20 memberikan sumbangan teori arketipe dan ketidaksadaran kolektif yang mewarnai hampir semua diskusi psikologi transpersonal. Dia juga banyak dikritik. (2) Roberto Assagioli (1888-1974) menghasilkan skema yang sangat kompleks untuk menjelaskan pengembangan pribadi, dengan tingkat kesadaran tinggi, menengah dan rendah (di samping ketidaksadaran kolektif eksternal) dan Transpersonal atau tingkat kesadaran yang tinggi 'hanyalah refleksi atau proyeksi. Dia menciptakan istilah psikosintesis (berbeda dengan psikoanalisis) menggambarkan dua jalur individu untuk realisasi diri. Pertama, psikosintesis pribadi, adalah fase persiapan mengembangkan pusat kesadaran untuk kepribadian (pada tahap ini disebut 'I, aku) kepada *subpersonalities* jiwa yang terintegrasi. Kemudian, psikosintesis spiritual, di mana 'I (aku) mengakses energi spiritual kreatif dan mengubah apa yang disebut *superconscious*, untuk menghasilkan sebuah pusat *spiritual* bagi kepribadian (sekarang menjadi '*Self*'). Kontak antara pusat sadar dan *superconscious* ini dicapai melalui teknik seperti meditasi, dan menghasilkan koneksi ke seluruh umat manusia dan seluruh alam (fenomena ini disebut kebutuhan biologis oleh Maslow). (3) Abraham Maslow (1908-

1970), Segi tiga 'hierarki kebutuhan' digunakan sebagai alat pengembangan yang populer dan diaplikasikan dengan berbagai cara oleh panduan *self-help*, konsultan manajemen, dan berbagai macam lainnya. Ada kecenderungan mempelajari individu berprestasi tinggi (orang yang mencapai aktualisasi diri, dalam terminologinya) daripada individu dengan defisit atau penyakit. Dalam menjelaskan universalitas (budaya independen) nilai yang terkait dengan apa yang disebut 'pengalaman puncak' individu aktualisasi diri, Maslow menjelaskan secara biologis tidak seperti yang umum dilakukan transpersonalis yang menjelaskan *spirit* atau *consciousness*. Dia berpendapat bahwa spiritualitas memiliki makna naturalistik yang tidak selalu berhubungan agama atau metafisik, dan ia mengklaim bahwa semua momen kebahagiaan dalam (*peak experiences*) bisa disamakan dengan inti pengalaman religius, bahkan jika konteksnya tidak agama. (4) Stanislav Grof (1931) memiliki gagasan ekstrim tentang asal kesadaran eksternal, dianggap sebagai sesuatu yang ada di luar dan independen dari kita. Dia banyak melakukan eksperimen tentang kesadaran dengan metode *psychedelics*, zat-zat yang dapat memengaruhi otak dan saraf sehingga menciptakan kondisi kesadaran/*consciousness* yang berbeda dari biasanya (seperti: LSD- *LySergic Acid Diethylamide*) dan *Holotropic breathwork* (praktik pernapasan dan elemen lain untuk memungkinkan akses ke keadaan tidak biasa untuk tujuan eksplorasi diri). Hal ini berkembang akibat pembatasan hukum terhadap penelitian dengan media narkoba. Grof menunjukkan tiga domain dari jiwa yang bisa dituju: ketidaksadaran biografis, perinatal, dan transpersonal. Transpersonal sendiri dibagi menjadi tiga kategori utama pengalaman: dalam realitas konsensus, melampaui realitas konsensus, dan pengalaman *psychoid* pada batas fisik/mental. (5)

Charles Tart (1937), kesadaran sebagai sistem yang kompleks komponen yang berfungsi bersama-sama. Mereka dapat terstruktur dengan cara yang berbeda, masing-masing menciptakan sebuah keadaan diskrit dari kesadaran (*d-SoC*, *discrete state of consciousness*) yang berbeda. Dia tidak membangun skema spekulatif besar, tetapi mencoba untuk menganalisis setiap *d-SoC*. Contoh *d-SoC*: bangun, mimpi, intoksikasi alkohol dan kondisi meditatif, dan (6) Ken Wilber (1950), seorang yang tidak memiliki gelar psikologi maupun keilmuan, namun karena besarnya temuan, serta menginspirasi sekaligus ditentang mampu memberi sumbangan yang besar pada dunia transpersonal. Dia mengembangkan model spektrum perkembangan dalam sintesa terhadap berbagai model kognitif, moral, kepribadian dan perkembangan spiritual. Ken Wilber juga telah mengembangkan model evolusi kesadaran yang mengintegrasikan filsafat dan psikologi dari Barat dan Timur, kuno dan modern. Ia menamakannya sebagai *integral psychology*.

Konsep Utama dalam Psikologi Transpersonal

Dalam memahami psikologi transpersonal dibutuhkan suatu dasar dari pengalaman personal untuk menghubungkan secara langsung terhadap konsep-konsep ini. Berikut adalah uraian John Davis dari konsep beberapa ahli untuk membantu memahami psikologi transpersonal; (1) *Context, Content, & Process* (Vaughan, JTP). *Context* adalah asumsi filosofi dari suatu bidang, orientasinya, sikap dan pendekatan yang mengarahkan penelitian dan praktik. Karakteristik dari konteks transpersonal mencakup transendensi diri, non-duality, kesehatan mental yang optimal, dan kesehatan intrinsik, serta kebijaksanaan dari masing-masing individu dan masing-masing bagian secara keseluruhan.

Content adalah isi materi yang dibahas dalam suatu bidang, topik penelitian, teori dan praktiknya. Mencakup *mystical*, *shamanic* dan kondisi serupa lainnya, transendensi diri, kesadaran, kesulitan dalam perjalanan spiritual seperti spiritual emergency, hubungan antara kondisi transpersonal dan psikopatologi, dll.

Process diartikan berbagai praktik yang digunakan dalam suatu bidang. Proses transpersonal meliputi praktik dari tradisi sipiritual (cth: meditasi) dan metode psikologi yang dapat berguna dalam perjalanan spiritual (seperti saat menghadapi kecemasan atau patologi diri).

Dengan demikian psikologi transpersonal dapat didefinisikan sebagai suatu area kajian yang beriringan antara spiritual dan psikologi. Psikologi transpersonal tidak memiliki pandangan atau konteks khusus, dan didefinisikan oleh isi dan prosesnya. Psikologi transpersonal juga dapat didefinisikan dari konteksnya, sebagai suatu metateori atau paradigma. (2) *Self-Transcendence & disidentification* (Maslow, others). Menurut Maslow transendensi diri adalah kebutuhan tertinggi dalam hierarkinya dan tampaknya pada beberapa individu yang berhasil mengaktualisasikan diri memiliki kebutuhan untuk menemukan komuni dan berhubungan dengan kosmos. Kebutuhan itu dimotivasi oleh *peak experiences* dan pengalaman lain dari keterkaitan menyeluruh dan transendensi diri.

Miles Vich mengemukakan bahwa transendensi diri merupakan karakteristik sentral yang mendefinisikan psikologi transpersonal. Transendensi diri adalah suatu keberadaan/rasa diri yang tidak didasarkan atau diidentifikasi pada individu sebagai suatu entitas terpisah, tidak terhubung dari bagian bagian lainnya. Transendensi diri adalah kondisi menyadari diri sebagai bagian dari

keseluruhan yang lebih besar, melampaui identifikasi riwayat personal, tubuh dan citra diri, dan relasi objek dengan identifikasi yang lebih dalam, yang lebih terintegrasi dan mencakup dimensi spiritual.

Kondisi kesadaran dimana *sense of self* diperluas melampaui definisi pada umumnya dan citra diri dari kepribadian individual. Transendensi diri mengacu pada pengalaman langsung dari suatu koneksi, harmoni atau kesatuan fundamental dengan orang lain dan dunia. *Self* yang transenden adalah kepribadian atau *ego-self*, kumpulan dari konsep diri, citra diri, dan peran-peran yang berkembang melalui interaksi seseorang. Pendekatan transpersonal menganggap bahwa ego-self ini tidaklah sama dengan sifat atau esensi orang yang sebenarnya dan bahwa transendensi diri membuka seseorang pada pengalaman alamiah yang lebih dalam.

Disidentifikasi adalah hilangnya rasa diri yang wajar, suatu langkah penting menuju transpersonal, tetapi bukan transpersonal dalam dan tentang diri sendiri. Salah satu jenis diidentifikasi adalah melepaskan rasa diri yang terpisah (*separate self*). Transendensi diri adalah pergerakan menuju *non-duality*.

Transendensi diri tidak perlu menegaskan rasa individualitas dan rasa personal, meskipun pada tingkat identitas yang lebih dalam atau lebih tinggi, mungkin terjadi. Transendensi diri merupakan rangkaian kesatuan, mulai dari *sense of self* yang lebih luas mencakup *sense of self* sebagai individu yang terpisah dari individu lain dan sebagai individu sebagai bagian dari bagian yang lebih besar sampai pada transendensi diri yang melampaui *sense of self* sebagai suatu entitas individu. (3) *Transpersonal Ecopsychology*. *Ecopsychologists* melihat hubungan antara manusia dan alam persekutuan yang sangat terikat dan timbal balik. Ada

unsur penyatuan antara manusia dan alam. Penolakan kebijakan ini adalah sumber penderitaan baik untuk lingkungan fisik dan jiwa manusia. Realisasi hubungan antara manusia dan alam adalah penyembuhan untuk keduanya. Ada dua gambaran tentang hubungan ala dengan manusia, bahwa: (a) alam sebagai rumah dan penghuninya sebagai keluarga (b) alam sebagai diri, di mana identifikasi diri yang diperluas dan diperdalam untuk memasukkan dunia non-manusia. (4) *Varieties of Religious Experiences* (James). William James mengambil pendekatan psikologis terutama untuk mempelajari pengalaman religius dan mistik. Dia memeriksa berbagai pengalaman tersebut dan mengidentifikasi karakteristik umum mereka, terlepas dari teori atau dogma sekitar mereka. Pendekatan ini mencerminkan beberapa esensi psikologi transpersonal. (5) *First-hand & Second-hand religion* (James). *First-hand religion* didasarkan pada pengalaman langsung individu, disebut juga pengalaman mistikal. *Second-hand religion* didasarkan pada pengalaman orang lain, otoritas, atau dogma. Perbedaan ini sering dilihat sebagai perbedaan antara spiritualitas (*First-hand religion*) dan agama (*Second-hand religion*). Psikologi transpersonal mengkaji spiritualitas bukan agama. (6) *Collective unconscious & archetypes* (Jung). Bisa dikatakan bahwa ini adalah konsep transpersonal utama. Jung memperdalam model topografi kesadaran Freud (*Conscious, Preconscious, Unconscious*) dengan membedakan antara pribadi dan kesadaran kolektif (transpersonal). Semua umat manusia, dan mungkin makhluk hidup lainnya, berbagi ketidaksadaran kolektif. Salah satu referensi asli Jung menyebutnya kesadaran *Überpersonliche* (harfiah, overpersonal atau transpersonal).

Arketipe merupakan pola primordial, dan ungkapan, kesadaran kolektif (trans-

personal). Mereka cenderung untuk melihat dunia dalam cara-cara tertentu yang dimiliki oleh semua kesadaran manusia, mirip dengan pola asli, prototipe, atau bentuk Platonis (*pure spiritual*). Contohnya termasuk persona (topeng yang kita hadirkan ke dunia), bayangan (unsur yang ditekan dari diri), anima dan animus (arketipe feminin dan maskulin), pahlawan, Tuhan, iblis, *mother earth, sage, bodoh, anak ilahi, dan banyak lainnya*. Arketip mewujudkan pribadi dalam mimpi dan budaya dalam simbol-simbol dan mitos, dongeng, ritual, dan seni. Pusat dari arketip adalah diri, yang dilambangkan dengan mandala, yang berlawanan dan mencapai perkembangan penuh dalam apa yang disebut Jung "individuasi." Sementara arketipe sendiri umumnya di luar kesadaran, Jung juga mengatakan bahwa pengalaman mistik adalah pengalaman langsung dari arketipe. (7) *Peak experience* (Maslow). Maslow mencari cara untuk melakukan penelitian psikologis yang baik pada pengalaman mistis dan lainnya sebagai bagian dari studi tentang kesehatan psikologis. Dia menetap di istilah "pengalaman puncak" karena itu lebih netral dan tidak memicu penolakan rekan-rekannya sebagai istilah "mistis" itu. Definisinya: "Pengalaman (pengalaman-pengalaman) yang paling indah dalam hidup, saat paling bahagia, saat-saat gembira, saat pengangkatan" (Maslow, 1962, dalam www.johnvdavis.com). Hipotesis bahwa hampir semua orang telah memiliki pengalaman puncak, meskipun beberapa lebih sering dan lebih dalam daripada yang lain, dan beberapa penelitian yang cermat membuktikan hal ini. Konsep ini terkait dengan berbagai pengalaman transpersonal dan keadaan. (8) *Hierarchy of needs & developmental* (Maslow, Wilber). Realitas bersifat terstruktur (seperti: substansi, pikiran, jiwa) dan identitas serta kesadaran berkembang

secara teratur. Keterstrukturannya ini telah dilihat sebagai suatu hirarki. Hirarki kebutuhan Maslow merefleksikan hal ini seperti halnya spektrum perkembangan Wilber. Wilber mengemukakan tiga tahapan identitas, yaitu prapersonal, personal, dan transpersonal. Disini, transpersonal mengacu pada suatu tingkatan khusus atau jenis organisasi pemahanan identitas dan refleksi diri.

Hal ini berguna untuk membedakan antara aktualisasi diri dan transendensi diri. Aktualisasi diri merupakan pemenuhan potensi individu dan hidup dalam cara yang otentik secara eksistensial. Sedangkan transendensi diri digambarkan dengan menemukan kenyamanan diri di dalam dan sebagai bagian dari kosmos, melampaui kebutuhan dan identitas diri. (9) *Pre-Trans Fallacy* (Wilber), *reductionism & elevationism* (Walsh and Vaughan). Konsep-konsep ini berasal dari model spektrum perkembangan Wilber. Gagal untuk membedakan keadaan prepersonal dari keadaan-keadaan transpersonal menyebabkan kekeliruan. Baik ditandai oleh rasa koheren, terpadu, dan konsisten diri, tetapi mereka sangat berbeda. Di keadaan prepersonal, kepribadian yang sehat belum berkembang, di keadaan-keadaan transpersonal, telah dilampaui.

Walsh dan Vaughan memiliki gagasan yang sama. Reduksionisme mengurangi semua pengalaman non-pribadi untuk tingkat prepersonal, *elevationism* mengangkat semua pengalaman non-pribadi menuju transpersonal. Jadi, Freud yang mengatakan semua pengalaman meditasi bersifat regresif dan patologis adalah contoh reduksionisme. Sebuah "era baru" transpersonalist yang mengatakan semua pengalaman psikotik benar-benar kebangkitan mistis adalah contoh *elevationism*. (10) *Extrapersonal & transpersonal* (Green,

JTP). Transpersonal mengacu pada kondisi urutan yang lebih tinggi dari integrasi dan perkembangan menuju kesatuan atau non-duality. Ekstrapersonal mengacu pada kondisi diluar kesadaran normal yang tidak selalu terintegrasi. Berbagai jenis kondisi anomali seperti mengalami kondisi supranatural (misalnya melihat makhluk halus), termasuk dalam ekstrapersonal bukan transpersonal. (11) *Spiritual emergency* (Grof). Suatu pengalaman yang mengganggu berasal dari pengalaman spiritual. Pada umumnya, psikologi transpersonal memiliki pandangan bahwa krisis psikologis dapat menjadi bagian dari suatu perkembangan yang sehat dan tidak selalu merupakan tanda psikopatologi. Terkait sangat dekat dengan hal ini adalah pandangan bahwa seseorang yang sehat secara intrinsik dan kesehatan ini dapat termanifestasi dengan cara yang tampaknya patologis.

Contoh spesifik dari pandangan mengenai krisis psikologis telah dikembangkan oleh Stan dan Christina Grof. Mereka menyadari bahwa suatu pengalaman transpersonal, atau emergensi spiritual, dibawah kondisi tertentu dapat menjadi sangat mengganggu seperti dalam banyak karakteristik dari beberapa psikopatologi.

Psikoterapi Transpersonal

Psikoterapi/konseling transpersonal bukanlah sebuah *mazhab* dengan identitas terpisah, namun merupakan suatu dimensi dari semua konseling/psikoterapi, yang dapat diindahkan atau diabaikan (Rowan. 2005). Disini diartikan bahwa psikoterapi transpersonal dapat menggunakan banyak pendekatan psikoterapi ataupun tidak menggunakannya, dengan konsep gabungan pendekatan spiritual dan psikologi. Mungkin disini yang membedakan konsep psikoterapi integratif

dengan transpersonal, dimana penggunaan pendekatan spiritual menjadi hal yang penting.

Seperti yang telah dijelaskan pada bagian sebelumnya, psikoterapi transpersonal memperbolehkan adanya gabungan teknik-teknik dalam psikologi, seperti halnya: *gestalt*, *behavior*, kognitif, dan psikodinamika. Walsh dan Vaughan (1996) juga mengatakan psikoterapi transpersonal tidak mengabaikan tujuan terapi tradisional, namun menambahnya dengan tujuan seperti mendisidentifikasikan atau mentransendensikan proses-proses dalam psikodinamika.

Menurut psikolog transpersonal Brant Cortright (1997), psikoterapi transpersonal adalah integrasi dari spiritualitas dan psikologi. Cortright mengidentifikasi karakter pendekatan transpersonal sebagai berikut: (a) Suatu kerangka teoritis yang melihat kerja psikologis dalam konteks proses spiritual; (b) Perlu adanya kesadaran (*consciousness*); (c) Multidimensi dan *experiential* (muncul dari pengalaman); (d) *Heart-centered*; (e) Sangat optimistik dan penuh harapan; dan (f) Transformasi *psycho-spiritual* membentang jauh melampaui penyembuhan dan pertumbuhan diri.

Asumsi dasar yang dimiliki oleh pendekatan transpersonal adalah bahwa manusia adalah makhluk yang kompleks, gangguan-gangguan yang dapat diderita manusia sangat multi dimensional, dan perkembangan ilmu terlalu beragam, sehingga tidak mungkin hanya menggunakan hanya satu strategi. Terapis-terapis transpersonal mencari jalan yang terbaik dari perpaduan teknik-teknik mainstream dengan perspektif transpersonal yang bertujuan untuk mencocokkan dengan kebutuhan klien. Perbedaan utama antara pendekatan transpersonal dengan pendekatan-pendekatan konvensional adalah terapi dilihat dari konteks spiritual dan

transformasi, dan menggunakan praktik-praktik spiritual misalnya meditasi.

Proses Terapi Transpersonal

Terapi transpersonal mempunyai sasaran untuk menyambungkan kembali (*re-connect*) klien dengan sumber kebijaksanaan yang ada di dalamnya, menggabungkan *conscious ego* dengan *subconscious* yang ada di dalam dengan maksud untuk mengaktifkan dan mengembangkan kemampuan individu untuk menyembuhkan diri (*self healing*).

Hasil yang ingin dicapai oleh terapi transpersonal: (1) Pemahaman bahwa ide, kepercayaan, dan ekspektasi, ketiganya memainkan peran dalam perwujudan pengalaman pribadi. Klien dilatih untuk memahami bahwa energi psikis mereka, yaitu perasaan, pikiran, dan emosi, berperan dalam setiap pengalaman. Contoh: seseorang yang percaya bahwa dirinya tidak mampu, maka hal itu akan menghalanginya dalam menggunakan kemampuannya (yang sesungguhnya ada). (2) Menyadari dan kemudian menelaah ide, kepercayaan, dan ekspektasi yang dipunyai. Setelah klien paham bahwa ide, kepercayaan dan ekspektasi berperan dalam perwujudan pengalaman, maka langkah kedua adalah mengidentifikasi dan menelaah hal-hal tersebut. (3) Memahami dan mengapresiasi kekuatan pikiran *conscious*. Hal ini sangat penting. Klien harus menyadari bahwa ia memiliki kontrol sepenuhnya akan pikiran-pikiran sadarnya. (4) Memilah-milah dan berdamai dengan kepercayaan-kepercayaan yang bertentangan. Contoh: seseorang ingin kaya, terkenal, dan punya pengaruh di masyarakat. Namun di sisi lain ia juga percaya bahwa harta dan tahta dapat menimbulkan ketidakbahagiaan. Di sini seorang terapis transpersonal membantu klien untuk memilah-milah dan sedikit

demis sedikit menghilangkan pertentangan-pertentangan kepercayaan tersebut, karena hal itu menimbulkan energi negatif dalam diri klien, dan (5) Meminta bantuan dan bimbingan dari hati nurani. Ego dan hati nurani klien haruslah selaras. Bila tidak maka hati nurani tidak dapat memberi masukan pada ego.

Metode-metode yang biasa dilakukan dalam terapi transpersonal, diantaranya: (1) Rowan (1993) menggunakan metode spiritualitas berupa terapi-terapi transpersonal, *image work*, meditasi, dan doa. (2) Metzner (dalam Clark, 2004) menggunakan teknik mendengarkan klien dalam hal mimpi, mitologi, ide-ide, dan pengalaman yang mengandung suatu hubungan dengan alam semesta. (3) R. D. Laing (dalam Clark, 2004) menyarankan perlunya penggunaan intuisi dan insight bagi terapis sebagai respons bagi klien untuk mengembangkan pertumbuhan personal, interpersonal, dan spiritual, (4) Boorstein (2000) menggunakan teknik meditasi, *psychedelics*, biblioterapi spiritual, LSD (jika dilegalkan), hipnosis terhadap kehidupan di masa lalu, yoga, visualisasi, psikodrama, dan *Holotropic Breathing*, (5) Davis (dalam Davis 2011) menggunakan modifikasi perilaku, restrukturisasi kognitif, praktik *Gestalt*, psikodinamika, *dream-work*, terapi musik dan seni, serta meditasi, dan (6) *Psychosynthesis* menggunakan visualisasi, menggambar bebas, *training will*, ekspresi fisik, menulis, disidentifikasi, meditasi, kerja interpersonal, dan kerja kelompok (Firman, D. 2011).

Hubungan Terapis dan Klien

Di dalam psikoterapi transpersonal terdapat tiga hal penting yang harus diperhatikan dalam hubungan terapis dan klien, yaitu: hubungan bersifat nondual; empati dan jarak hubungan, serta fenomena *linking* dan resonansi.

1. Hubungan dan bersifat nondual
 - tidak lagi dibedakan dengan pemikiran dikotomi sebagai subjek dan objek
 - menolak istilah dikotomi: normal-abnormal, sehat-sakit, *waras-gila*, atau label dikotomi lainnya
 - integrasi satu sama lain
2. Empati dan jarak hubungan
 - empati adalah resonansi pada diri seseorang dalam diri orang lain
 - menghindari *transference* dan *counter-transference*
3. Fenomena *linking* dan resonansi (Rowan. 2009)
 - *Linking* sebagai jenis lain dari *countertransference*, menurut Rowan (dalam Rowan, 2009). Pada tahapan tertentu terapis membiarkan diri menjadi satu dengan klien. Awalnya hanya ingin menyamakan diri, sehingga lebih mudah dalam berbicara dan menghilangkan rasa terancam. Namun hal ini rawan terjadinya *countertransference*.
 - *Linking* juga merupakan resonansi dan mempersamakan hal ini dengan fenomena dimana dua piano diletakkan berdampingan, dan notasi 'A' diketukkan. Senar 'A' pada piano yang lain akan terkena gema (resonansi).

Principles of Holotropic Breathwork

Posisi teoritis. Holotropic breathwork adalah metode psikoterapi berdasarkan pengalaman Stan and Christina Grof di Esalen Institute in Big Sur, California, pertengahan 1970. Sebuah pemahaman yang luas dari jiwa manusia yang mencakup biografi, perinatal, dan dimensi transpersonal. Fenomena dari semua domain dipandang sebagai konstituen alami dan normal dari proses psikologis, mereka diterima, dan didukung tanpa

preferensi. Rekognisi dari fakta bahwa keadaan-keadaan *consciousness* tidak-biasa disebabkan oleh *breathwork Holotropic* serta keadaan-keadaan yang sama terjadi secara spontan, memobilisasi kekuatan penyembuhan intrinsik dalam jiwa dan tubuh (Grof, & Grof, 1990).

Proses penyembuhan batin ini mewujudkan kebijaksanaan, terapi yang melampaui pengetahuan yang dapat diperoleh dari pemahaman kognitif praktisi individual atau dari sekolah psikoterapi atau kerja tubuh.

Kekuatan penyembuh dari pernapasan

Dalam masyarakat kuno dan pra-industri, napas dan pernapasan memiliki memainkan peran yang sangat penting dalam kosmologi, mitologi, dan filsafat, serta alat penting dalam praktik ritual dan spiritual. Berbagai teknik pernapasan telah digunakan sejak jaman dahulu untuk tujuan agama dan penyembuhan. Sejak awal kali, hampir setiap sistem *psycho-spiritual* utama berusaha untuk memahami sifat manusia telah dilihat napas sebagai *link* penting antara alam, tubuh manusia, jiwa, dan roh. Teknik-teknik khusus yang melibatkan pernapasan intens atau penahanan napas juga merupakan bagian dari berbagai latihan di Kundalini Yoga, Siddha Yoga, Vajrayana Tibet, praktik Sufi, Buddha Burma dan meditasi Tao, dan banyak lainnya (Grof, & Grof, 2010).

Menggambar Mandala: kekuatan ekspresif seni

Mandala adalah berasal dari bahasa Sansekerta yang berarti harfiah "lingkaran" atau "*completion*." Dalam pengertian yang paling umum, istilah ini dapat digunakan untuk setiap desain yang menunjukkan geometri simetris kompleks, seperti jaring laba-laba, susunan kelopak dalam bunga atau bunga, gambar dalam kaleidoskop, jendela kaca patri di katedral

Gothic atau desain labirin di lantainya. Mandala membangun visual yang dapat dengan mudah ditangkap oleh mata, karena sesuai dengan struktur organ persepsi visual. Pupil mata merupakan bentuk *mandala* sederhana (Grof, & Grof, 2010).

Menurut Jung, penggunaan mandala dalam praktik spiritual dan religius dari berbagai budaya dan ilmu kimia menarik perhatian. Jung melihat bahwa pola serupa muncul dalam lukisan pasiennya pada tahap tertentu perkembangan *psycho-spiritual* mereka. Menurutnya, mandala adalah "ekspresi psikologis totalitas diri." Jung mengatakan: "pola yang parah dipaksakan oleh gambar lingkaran semacam ini mengkompensasi gangguan dan kebingungan dari keadaan psikis - yaitu, melalui pembangunan titik sentral yang semuanya terkait."

Joan Kellogg, seorang psikiater yang bekerja di rumah sakit jiwa telah memberikan ratusan pasien selebar kertas dengan garis besar lingkaran dan peralatan lukis dan meminta mereka untuk melukis apa pun yang datang ke pikiran mereka. Ditemukan korelasi yang signifikan antara masalah psikologis mereka dan diagnosis aspek klinis yang spesifik pada lukisan mereka. Seperti pilihan warna, preferensi untuk membuat bulatan atau tidak, penggunaan lingkaran konsentris, membagi mandala menjadi beberapa bagian, dan perhatian pada batas-batas lingkaran atau tidak.

Pendekatan praktik Grof dan Grof (1990)

Unsur-unsur dalam HB adalah bernapas lebih dalam dan lebih cepat, musik yang menggugah, fasilitas pelepasan energi melalui gerakan spesifik. Hal ini dilengkapi dengan ekspresi kreatif, seperti menggambar "*mandala*", dan diskusi dari pengalaman. HB dapat dilakukan secara satu per satu, atau lebih baik dalam situasi

kelompok, di mana peserta bergantian melakukan peran sebagai *experiencers* atau "pengasuh".

Pertama, peserta menerima persiapan teoritis mendalam yang mencakup deskripsi utama dari fenomena yang terjadi dalam sesi *Holotropic* (biografi, perinatal dan transpersonal) dan instruksi teknis dari kedua *experiencers* dan pengasuh. Kontradiksi fisik dan emosional dibahas dan jika ada kekhawatiran apapun, akan diasemen oleh ahli. Pernapasan *Holotropic* lebih cepat dan lebih dalam dari biasanya, umumnya tidak ada instruksi khusus lain yang diberikan sebelum atau selama sesi untuk tingkat, pola, dan sifat bernapas. Pengalaman sepenuhnya internal dan sebagian besar nonverbal, tanpa intervensi. Kecuali ada masalah penyempitan tenggorokan, rasa sakit yang berlebihan atau ketakutan yang mengancam kelanjutan sesi, dan permintaan eksplisit dari *Breather* (peserta) tersebut.

Musik (atau bentuk lain dari stimulasi akustik - drum, suara alam, dll) merupakan bagian integral dari proses *Holotropic*. Biasanya, pilihan musik mengikuti pola karakteristik yang mencerminkan pengalaman *Holotropic*: di awal, musik menggugah dan merangsang, kemudian menjadi semakin dramatis dan dinamis, dan akhirnya mencapai gebrakan. Setelah puncak, musik bertahap menjadi tenang dan diakhiri dengan pilihan musik yang damai, mengalir, dan cocok untuk meditasi. Ilustrasi musik dapat berubah jika terlihat energi yang berbeda dalam kelompok.

Peran pengasuh selama sesi adalah tanggap dan tidak mengganggu, memastikan pernapasan yang efektif, menciptakan lingkungan yang aman, menghormati pengungkapan alam peserta, dan memberikan bantuan dalam segala situasi yang memerlukannya (dukungan fisik, bantuan selama *break* kamar kecil, membawa tisu

atau segelas air) Hal ini penting untuk tetap fokus dan berpusat sambil menghadapi seluruh spektrum kemungkinan emosi dan perilaku *Breather* (peserta) tersebut. *Breathwork Holotropic* tidak menggunakan intervensi yang datang dari analisis intelektual atau didasarkan pada apriori konstruk teoritis.

Sesi berakhir biasanya antara dua dan tiga jam. Namun, sebagai aturan umum, proses ini diperbolehkan untuk mencapai penutupan alami (waktu tidak terbatas), untuk kasus tertentu. Pada periode penghentian fasilitator menawarkan pelepasan energi, jika pernapasan belum menyelesaikan semua ketegangan emosional dan fisik aktif selama sesi.

Fasilitator *breathwork Holotropic* harus sadar bahwa, ketika mereka menggunakan teknik yang membangkitkan keadaan tidak-biasa pada klien, ada potensi untuk proyeksi intens yang tidak biasa, menjadi manja, kontak seksual, atau hubungan spiritual. Proyeksi ini sering terfokus pada fasilitator. Dalam kasus seperti ini fasilitator harus peka terhadap keadaan diri dan peran klien, serta berhati-hati untuk menjaga perasaannya dengan klien. Fasilitator harus membuat perjanjian untuk melakukan praktik *breathwork Holotropic* secara etis.

Diskusi kelompok berlangsung pada hari yang sama setelah istirahat panjang. Selama sesi ini, fasilitator tidak memberikan interpretasi materi, berdasarkan sistem teoretis tertentu, termasuk dari *breathwork Holotropic*. Lebih baik meminta peserta menjelaskan dan klarifikasi lebih lanjut tentang *insight* yang mereka dapat dari sesi HB. Pendekatan Jung dalam bentuk referensi mitologi dan antropologi dapat sangat berguna dalam pembahasan pengalaman *Holotropic* serta mandala. Pada kesempatan kesempatan yang sama, referensi pengalaman fasilitator sendiri di

masa lalu atau pengalaman orang lain mungkin cocok.

Daftar Pustaka

- Boorstein, S. (2000). Transpersonal psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 54(3), 408–423.
- Braud, W., & Anderson, R. (1998). Transpersonal research methods for the social sciences. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Clark, C. (2004). R. D. Laing: What Was Therapeutic About That? Diunduh dari: <http://psychod.com/laing2006.pdf>.
- Cortright, B. (1997). Psychotherapy and spirit; Theory and practice in transpersonal psychotherapy. Albany, NY: State University of New York Press.
- Davis, J. (2011). Ecopsychology, Transpersonal, and Nonduality. *International Journal of Transpersonal Studies*, 30(1-2).
- Davis, J. (2000). We keep asking ourselves, what is transpersonal psychology? *Guidance & Counseling*, 15(3), 3–8.
- Firman, D. (2011). Transpersonal psychology: An introduction to psychosynthesis. Diunduh dari: <http://synthesiscenter.org/PDF/Psychosynthesis-Firman.pdf>.
- Freeman, A. (2006). A Daniel Come To Judgement? Dennett and the Revisioning of Transpersonal Theory. *Journal of Consciousness Studies*, 13(3), 95–109.
- Prabowo, H. (2008). Pengantar Psikologi Transpersonal: Seri latihan kesadaran
1. Diunduh dari: http://staff.undip.ac.id/psikologi/zaenal_abidin/files/2010/07/1.-Pengantar-Psikologi-Transpersonal.pdf.
- Rateau, M. (2010). A Story of Transformation Following Catastrophic Loss. *Archives of Psychiatric Nursing*, 24(4), 260-265. Ohio: Elsevier.
- Rowan, J. (2009). Transpersonal and Integral in Psychotherapy. *Journal of Transpersonal Research*, 1(1), 65-76.
- Rowan, J. (2005) The transpersonal: Spirituality in psychotherapy and counselling (2nd edition). London: Routledge
- Rowan, J. (1993). The Transpersonal: Psychotherapy and Counselling. London: Routledge.
- Walsh, R., & Vaughan, F. (Eds.). (1993). Paths beyond ego: The transpersonal vision. New York: Jeremy P. Tarcher/Putnam.
- Walsh, R., & Vaughan. (1993). On transpersonal definitions. *Journal of Transpersonal Psychology* 25, 199-207.
- Grof, S., & Grof, C. (2010). Holotropic Breathwork - A New Approach to Self-Exploration and Therapy. Diunduh dari: <http://www.stanislavgrof.com>
- Grof, S., & Grof, C. (1990). PRINCIPLES OF HOLOTROPIC BREATHWORK. *Article*, Transpersonal Training. Diunduh dari: www.grof-holotropic-breathwork.net.
<http://www.johnvdavis.com>