

# **PENYEMBUHAN TRAUMA & RASA TAKUT PASKA BENCANA DENGAN ENERGY PSYCHOLOGY (TAT)**

## ***Disclaimer:***

*Prosedur penyembuhan diri sendiri yang dijelaskan dalam tulisan ini adalah untuk mengurangi rasa stres, takut dan masalah mental emosional lainnya. Ini tidak ditujukan sebagai terapi penyakit tertentu, baik fisik maupun mental, atau sebagai pengganti terapi medis atau psikologis profesional.*

## **APA ITU TAT (TAPAS ACUPRESSURE TECHNIQUE)?**

TAT (Tapas Acupressure Technique) adalah proses yang mudah untuk mengakhiri stres, trauma, rasa takut (fobia), rasa menderita & untuk menciptakan rasa bahagia. TAT adalah teknik yang baru, sederhana dan efektif untuk menciptakan rasa damai, rileks, dan sehat dalam waktu yang singkat. TAT merupakan salah satu bentuk terapi dalam kelompok ilmu Energy Psychology yang sedang berkembang pesat.

Teknik ini dilakukan dengan menyentuh ringan beberapa titik akupunktur di kepala (Posisi TAT), sambil mengarahkan perhatian Anda pada masalah yang ingin diatasi (7 Langkah Penyembuhan TAT). Menyentuh titik-titik ini dengan ringan akan memberikan efek pudarnya trauma, sehingga pikiran dan perasaan hati yang negatif pun berkurang, terutama setelah mengalami peristiwa yang traumatis.

## **BAGAIMANA TAT BISA MEMBANTU SITUASI BENCANA?**

Ada banyak aspek tentang TAT yang menjadikannya ideal untuk membantu kondisi bencana alam. Pertama, TAT sangat mudah dipelajari, dan selalu menggunakan titik akupunktur yang sama di kepala. Dalam kondisi dimana sumber daya serta tenaga bantuan terbatas, proses penyembuhan bisa segera dimulai. Selain itu, TAT bisa digunakan untuk sekelompok orang, sehingga membantu pemulihan jauh lebih cepat dibanding proses penyembuhan yang dilakukan terhadap satu individu saja.

Aspek penting lain juga adalah TAT tidak mengharuskan orang untuk mengalami kembali atau menjalani ulang peristiwa traumanya. Bahkan TAT tidak terlalu banyak menggunakan bahasa / percakapan dibanding dengan bentuk terapi lainnya, dan memungkinkan individu untuk memfokuskan perhatiannya pada masalah sesuai dengan persepsi mereka sendiri, tanpa harus menceritakannya atau mengungkapkannya dengan kata-kata.

Dalam situasi seperti bencana, dimana seringkali kita merasa kehilangan kendali atas aspek hidup kita, TAT dapat sangat bermanfaat. Dengan TAT, seseorang bisa melakukan proses penyembuhannya sendiri, dan sekarang memiliki “perangkat” yang dapat digunakan kapan saja. Ini sangat membantu orang untuk menyadari bahwa mereka adalah pihak yang “selamat” dan bukan “korban”.

TAT juga melepaskan dan menyembuhkan trauma masa lalu yang tersimpan di bawah sadar dan berkaitan dengan situasi krisis saat ini. Memori trauma punya kecenderungan untuk berkumpul dan terakumulasi, sehingga mempengaruhi individu maupun masyarakat sekitar secara keseluruhan. TAT juga efektif untuk mencegah terjadinya trauma sekunder pada para relawan/tenaga lapangan yang berinteraksi dengan para korban.

### **SIAPA YANG BISA DITOLONG DENGAN PROSES TAT?**

TAT dapat digunakan sebagai proses untuk (1) menolong diri sendiri, (2) menolong orang lain secara individu, dan (3) menolong orang lain secara berkelompok dengan seorang fasilitator TAT. Ketika individu tidak dapat menyentuh titik TATnya, mungkin karena cedera atau alasan lain, maka orang lain dapat menyentuh titik TAT untuk individu tersebut, dan hasilnya pun tetap bisa efektif.

### **APAKAH TAT SUDAH BERMANFAAT UNTUK BENCANA DI NEGARA LAIN?**



Ya. Ignacio Jarero, pendiri dan presiden dari Asosiasi Terapi Krisis di Meksiko dan Amerika Latin, mengatakan bahwa begitu banyak anak kecil maupun orang dewasa yang mengalami pengurangan signifikan atas gejala stres paska trauma, di akhir proses TAT.

TAT juga merupakan teknik favorit tim terapi lapangan untuk mengurangi stres karena sangat mudah untuk dilakukan dan diajarkan ke orang lain. TAT juga bahkan digunakan oleh anggota tim krisis untuk mengatasi stres dan ketegangan yang mereka alami akibat interaksi langsung dengan para korban.

Asosiasi Terapi Krisis Meksiko juga telah memakai TAT untuk sekitar 1,652 anak-anak setelah bencana banjir di Meksiko, banjir dan longsor di Nikaragua, bencana gempa di Kolombia, dan banjir longsor di Venezuela. TAT juga digunakan waktu bencana Tsunami di Aceh maupun Sri Lanka.



Green Cross, organisasi kemanusiaan yang bersifat serupa dengan Red Cross (Palang Merah), namun lebih fokus pada penyembuhan psikologis akibat trauma, telah berupaya untuk meningkatkan jumlah tenaga ahlinya yang terlatih dengan metode Energy Psychology. Energy Psychology juga semakin banyak digunakan oleh ahli konseling yang dikirim oleh Green Cross ke daerah-daerah bencana.

Psikolog Charles Figley, Ph.D., pendiri Green Cross pada tahun 1995 dan juga tokoh ternama dalam bidang terapi trauma, mengatakan "Energy Psychology semakin terbukti sebagai salah satu intervensi psikologis yang terampuh bagi para tenaga ahli yang membantu korban bencana, maupun bagi tenaga ahli itu sendiri."

### **TAT UNTUK STRES DAN MASALAH UMUM**

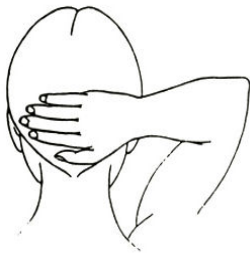
Bentuk penggunaan TAT yang paling mendasar dan sederhana, adalah cukup lakukan Posisi TAT dan amati masalah Anda. Sadari segala pikiran, perasaan, dan sensasi fisik yang datang dan pergi, dan izinkan diri Anda untuk mengamatinya dengan damai. Ketika Anda sudah selesai atau merasakan suatu perubahan, lepaskan tangan Anda dan sadari apa yang Anda rasakan setelah proses tersebut. Ulangi seperlunya hingga masalahnya tidak lagi mengganggu Anda, atau hingga Anda bisa rileks meskipun mengingat masalah tersebut.

## **BAGAIMANA MELAKUKAN POSISI TAT**

Dengan salah satu tangan, sentuhkan dengan ringan ujung ibu jari Anda pada sudut dalam salah satu mata Anda. Dengan ujung jari manis dari tangan yang sama, sentuhkan dengan ringan pada sudut dalam mata yang lain. Titik tersebut ada di ujung dalam mata dan naik ke atas sekitar 3 mm dari ujung mata dalam tersebut.



Sentuhkan dengan ringan dengan tangan yang sama, ujung jari tengah Anda di titik yang berada di antara kedua alis dan naik ke atas kurang lebih 1 cm.



Sekarang letakkan tangan yang masih bebas di belakang kepala Anda, dengan telapak tangan menyentuh belakang kepala hingga ibu jari Anda di batas rambut belakang Anda. Telapak tangan ini menopang dasar tengkorak kepala Anda. Bila Anda menyentuh titik TAT untuk orang lain, lokasi tangan masih sama, namun jari kelingking Anda yang menyentuh batas rambut belakang. Kedua tangan disentuh dengan ringan, tidak ada tekanan sama sekali.

Untuk anak dibawah usia 11 tahun, tangan yang di depan kepala diubah menjadi seluruh telapak diletakkan di kening depan dan menutup setengah mata bagian atas. Bagi bayi, orang yang parah kondisi penyakitnya, atau tidak nyaman disentuh, posisi TATnya sama hanya tangan dijarakkan sekitar 3 – 5 cm dari kepala pasien.

Setiap Langkah TAT biasanya sekitar 1 menit atau hingga Anda merasa sudah selesai. Rasa sudah selesai bisa berupa (1) menghela nafas lega secara spontan, (2) rasa tidak lagi tercengkeram oleh masalah yang diatasi, (3) perhatian yang beralih ke hal lain, (4) sensasi energi yang lepas/bebas, atau (5) sekedar suatu rasa bahwa proses Anda selesai. Bagi anak-anak, ini bisa selesai dalam beberapa detik saja.

Jarang sekali, perasaan hati Anda yang negatif menjadi lebih kuat ketika Anda melakukan TAT. Jika ini terjadi, tetaplah lakukan Posisi TAT dan bimbing perhatian Anda ke Langkah TAT terakhir yang baru saja Anda lakukan sebelumnya. Dengan mengikuti instruksi ini, perasaan hati tersebut biasanya berubah menjadi rasa damai dalam waktu kurang lebih 1 menit. Jika Anda tidak juga tentram setelah 1 menit, mintalah bantuan terapis kesehatan mental yang profesional.

Anda boleh melepaskan & istirahatkan kedua lengan Anda kapan saja – baik di dalam Langkah TAT tertentu maupun diantara Langkah TAT. Mata boleh dipejamkan atau terbuka. Anda boleh menggunakan tangan yang manapun di depan kepala, atau bergantian antar Langkah TAT. Lakukan TAT dengan maksimal 45 menit setiap hari. 45 menit tersebut dihitung berdasarkan waktu dimana Anda berada dalam posisi TAT. Minumlah 6-8 gelas air putih dalam hari ketika Anda melakukan TAT.

## **7 LANGKAH TAT UNTUK PENYEMBUHAN DAMPAK BENCANA**

Gunakan 7 Langkah TAT berikut ini yang dirancang untuk penyembuhan dampak bencana. Jika ada Langkah yang tidak sesuai dengan apa yang Anda butuhkan, kami sarankan untuk tetap lakukan Posisi TAT sambil berdoa bagi mereka yang mungkin membutuhkan Langkah tersebut, agar mencapai hasil yang paling baik.

### **LANGKAH 1: Berdoa / Berniat bahwa semua orang yang terkait dengan masalah ini dapat mencapai penyembuhan yang terbaik**

*Lakukan Posisi TAT, dan dalam hati Anda berdoalah / berniatlah bagi semua orang yang membutuhkan penyembuhan dari situasi saat ini. Lepaskan tangan Anda ketika sudah merasa selesai, atau setelah kurang lebih 1 menit.*

### **LANGKAH 2: Dalam hati Anda, berbicaralah dengan mereka yang telah meninggal dunia akibat bencana ini, seolah-olah seandainya Anda dapat melakukan percakapan dengan mereka pada saat ini**

*Lakukan Posisi TAT, dan dalam hati Anda bayangkan Anda melakukan percakapan dengan orang yang Anda kenal yang telah meninggal dunia akibat bencana ini. Sampaikan apapun yang perlu Anda sampaikan ke mereka, dan dengarkan apapun yang mereka sampaikan kepada Anda. Lepaskan tangan Anda ketika sudah merasa selesai, atau setelah kurang lebih 1-2 menit*

### **LANGKAH 3: Dalam hati Anda, berbicaralah dengan Tuhan, seolah-olah Anda dapat bercakap-cakap dengan Tuhan pada saat ini**

*Lakukan Posisi TAT, dan dalam hati Anda lakukan percakapan dengan Tuhan saat ini. Sampaikan apapun yang perlu Anda sampaikan kepada Tuhan, dan dengarkan apapun yang Tuhan sampaikan kepada Anda. Lepaskan tangan Anda ketika sudah merasa selesai, atau setelah kurang lebih 1-2 menit.*

### **LANGKAH 4: Ini sudah Terjadi, sudah Berlalu, saya Selamat, dan sekarang saya boleh Rileks**

*Lakukan Posisi TAT, dan katakan pernyataan diatas dalam hati Anda, lalu amati pikiran, perasaan hati dan tubuh Anda. Lepaskan tangan Anda ketika sudah merasa selesai, atau setelah 1-2 menit.*

### **LANGKAH 5: Semua Tempat dalam Hidup saya, Pikiran saya, Hati Saya dan Tubuh Saya, yang terkait dengan masalah ini sekarang disembuhkan**

*Lakukan Posisi TAT, dan katakan pernyataan diatas dalam hati Anda, lalu amati pikiran, perasaan hati dan tubuh Anda. Lepaskan tangan Anda ketika sudah merasa selesai, atau setelah kurang lebih 1-2 menit. Anda tidak harus tahu persis dimana saja tempat yang perlu penyembuhan, cukup dengan niat saja sudah cukup untuk penyembuhan ini.*

### **LANGKAH 6: Saya maafkan semua yang saya salahkan atas peristiwa ini, termasuk diri sendiri maupun Tuhan**

*Terkadang kita tidak menyadari mungkin kita telah menyalahkan orang lain, diri sendiri dan bahkan terkadang Tuhan atas peristiwa yang terjadi. Lakukan Posisi TAT, dan katakan pernyataan diatas dalam hati Anda, lalu amati pikiran, perasaan hati dan tubuh Anda. Lepaskan tangan Anda ketika sudah merasa selesai, atau setelah kurang lebih 1-2 menit.*

### **LANGKAH 7: Visualisasikan diri Anda bersama-sama mereka yang masih hidup bersama Anda, menyatukan rasa & hati, bersyukur atas kehidupan.**

*Lakukan Posisi TAT, dan katakan pernyataan diatas dalam hati Anda, lalu amati pikiran, perasaan hati dan tubuh Anda. Betapapun sulitnya situasi saat ini, sadari diri Anda dalam kebersamaan dengan orang-orang yang dekat dan masih bersama di hidup Anda. Luangkan sejenak untuk berdoa dan bersyukur kepada Tuhan atas penyembuhan yang telah Anda alami. Lepaskan tangan Anda ketika sudah merasa selesai, atau setelah kurang lebih 1-2 menit.*

Jika Anda merasa kurang nyaman, baik diantara Langkah TAT atau setelah seluruh Langkah dilakukan, maka lakukan Posisi TAT sambil memperhatikan pikiran, perasaan atau sensasi fisik apapun yang kurang nyaman bagi Anda, hingga Anda merasa lebih nyaman dan lega, lalu lanjutkan Langkah TAT bila belum selesai.

**Langkah TAT tambahan yang juga bisa dilakukan bila perlu:**

Langkah 1: "Ini adalah kesalahan saya"

Langkah 2: "Ini bukan kesalahan saya"

Langkah 1: "Saya sebenarnya bisa melakukan sesuatu untuk mencegah hal ini"

Langkah 2: "Tidak benar bahwa saya bisa mencegah hal ini"

**Setelah seluruh proses selesai, mohon berbagilah apa yang Anda alami dalam proses ini kepada orang lain.**

TAT adalah pengalaman yang lembut penuh kasih sayang, yang membawa hasil yang dalam, bermakna dan permanen. TAT adalah salah satu alat ideal yang dapat dimanfaatkan pada situasi saat ini karena cepat, praktis, efektif dan sederhana.

### **INFORMASI & DUKUNGAN LEBIH LANJUT**

Anda boleh membagikan tulisan ini secara gratis kepada mereka yang membutuhkan. Anda dapat meminta dokumen ini atau mengajukan pertanyaan tentang cara melakukan proses ini via email ke [info@truenaturehealing.net](mailto:info@truenaturehealing.net).

Kami juga melakukan **Pelatihan Sehari** untuk mereka yang ingin memanfaatkan proses ini langsung di lapangan / daerah bencana. Marilah satukan hati, doa dan upaya kita untuk membantu sesama untuk bangkit dan hidup dalam damai.

**Tapas Fleming**, adalah pencipta teknik TAT, dia adalah seorang pelopor dalam bidang Energy Psychology yang saat ini berkembang pesat. Hingga saat ini, Tapas mengajarkan TAT di berbagai negara, dan juga melakukan praktek klinis di California Selatan. Latar belakangnya mencakup berbagai studi dan meditasi yang terfokus pada aspek emosi dan spiritual dalam seni penyembuhan. Dia juga secara formal mempelajari TCM / Pengobatan Tradisional Cina, dan memegang izin praktek akupunktur. Website TATLife yang dimilikinya memberikan instruksi gratis tentang bagaimana melakukan TAT.

Website: [www.tatlif.com](http://www.tatlif.com) / Email: [tapas@tatlif.com](mailto:tapas@tatlif.com)

**Reza Gunawan** adalah Praktisi Penyembuhan Holistik di Jakarta, Indonesia. Pesan utamanya adalah "*Kita adalah Penyembuh Terbaik bagi Diri Sendiri*" sebagaimana terlihat dalam upayanya dalam membantu orang lain menyembuhkan diri mereka sendiri, baik dalam praktek klinis maupun berbagai pelatihan penyembuhan yang dilakukannya. Energy Psychology adalah salah satu komponen penyembuhan utama yang dipeloporinya, termasuk TAT (Tapas Acupressure Technique), EFT (Emotional Freedom Technique) dan BIT (Bodymind Integration Therapies).

Website: [www.truenaturehealing.net](http://www.truenaturehealing.net) / Email: [info@truenaturehealing.net](mailto:info@truenaturehealing.net)