

Teknik Pembebasan Emosi [TPE]

Langkah 1 - Sebut masalah yang Anda hadapi, dengan jelas, langsung dan jujur.

Langkah 2 - Tentukan derajat kesulitannya [skala 0 – 10, 0=tidak ada kesulitan, 10=paling sulit]

Langkah 3 – Ucapkan: “Meskipun [Saya mempunyai masalah ini], saya dengan tulus dan sepenuhnya menerima diri saya. Ucapkan tiga kali dengan keras, sementara Anda mengusap Titik Nyeri³⁾. Sebagai contoh: “Meskipun saya merasakan nyeri di lengan , saya dengan tulus dan penuh menerima diri saya”

Langkah 4 – Dengan menggunakan satu atau dua jari, dengan cepat ketuk-ketuklah setiap titik 7-10 kali. Mulai dari titik 1 [pangkal alis] dan berakhir pada titik 7 [sedikit di bawah lengan], lalu kembali ke titik 6 [tulang selangka], sambil mengetuk-ngetuk setiap titik tersebut , ucapkan dengan keras sebuah kata kunci atau ungkapan yang akan membantu Anda untuk tetap fokus pada problem Anda. Contoh kata kunci: “nyeri”

Langkah 5 – Periksa level SGS²⁾. Jika Anda rasakan ada kemajuan yang berarti, meskipun masih ada problem yang tersisa, teruskan ke langkah ke 6. Jika tidak ada perkembangan sama sekali [SGS tetap tinggi], kembalilah ke langkah 1 dan telitilah lebih lanjut ada masalah apa dibalik masalah yang tadi Anda sebutkan [misalnya: “Saya melakukan tindakan yang ceroboh dan melukai lengan saya”. Maka kalimat yang Anda ucapkan adalah “Meskipun saya melakukan tindakan ceroboh dan melukai lengan saya, saya dengan tulus dan penuh menerima diri saya.” Kata kunci: “luka” atau “ceroboh”]

Jika keadaan masih belum membaik, buatlah catatan mengenai problem Anda dan hubungi saya.

Langkah 6 – Ketika menggosok “Titik Nyeri” ubahlah Pernyataannya menjadi: “Meskipun masih ada nyeri yang tersisa, saya dengan tulus dan penuh menerima diri saya.”
Kembali ke langkah 4 dengan menggunakan kata kunci: “tersisa” – artinya “masalah atau nyeri yang tersisa”

Langkah 7 – Jika setelah menggunakan Pernyataan pada langkah 6, tingkat SGS tidak juga turun ke level 0 – 1, gosoklah “Titik Nyeri” menggunakan pernyataan “ Saya benar-benar ingin sepenuhnya sembuh dari masalah ini [nyeri], dan saya dengan tulus dan penuh menerima diri saya.”

Kembali ke langkah 4 menggunakan kata kunci: “sepenuhnya sembuh” – maksudnya “sepenuhnya sembuh dari [masalah atau nyeri] ini.

Titik-titik ketukan:

1. Awal alis sebelah dalam
2. Tulang di sisi luar mata
3. Tulang di bawah mata
4. Di bawah hidung
5. Di antara mulut dan dagu
6. Awal tulang selangka bagian dalam
7. Titik lembut kira2 10 cm di bawah ketiak

Catatan:

¹⁾Urutan penketukan tidak penting. Urutan angka hanya menunjukkan agar mudah diingat dan tak ada yang tertinggal.

²⁾SUD = Subjective Unit of Disturbance or Distress [Satuan Gangguan Subyektif/ SGS], skala 0 – 10.

³⁾Pernyataan alternatif: Meskipun saya mempunyai masalah ini, saya benar-benar ingin menerima diri saya.

⁴⁾Sore spot [Titik Nyeri] – Letakkan tangan Anda di atas jantung Anda, maka tempat di mana jari2 Anda berada itulah letak Titik Nyeri.

Diambil dari "Emotional Freedom Techniques" oleh Gary Craig

