

## NLP: Reframing



Ada seorang ibu yang memiliki empat orang anak lelaki. Urusan belanja, makan, kebersihan dan kerapian rumah dapat ditanganinya dengan baik. Rumah nampak selalu rapi, bersih dan teratur.

Cuma ada satu masalah, ibu yang pembersih ini sangat tidak suka kalau karpet di rumahnya kotor. Ia boleh meledak marah berpanjangan hanya kerana melihat jejak sepatu di atas karpet dan suasana ini akan berlangsung seharian. Padahal, dengan empat orang anak lelaki di rumah, perkara ini mudah sekali

terjadi dan menyiksakannya.

Atas nasihat keluarganya, dia pergi menemui seorang psikologist bernama Virginia Satir dan menceritakan masalahnya. Setelah mendengarkan cerita si ibu dengan penuh perhatian, Virginia Satir tersenyum dan berkata: "Harap ibu tutup mata dan bayangkan apa yang akan saya katakan". Ibu itu kemudian menutup matanya.

"Bayangkan rumah ibu yang rapi dan karpet ibu yang bersih terbentang, tak ternoda, tanpa kotoran, tanpa jejak sepatu, bagaimana perasaan ibu?" Sambil tetap menutup mata, senyum ibu itu merekah, mukanya yang murung berubah cerah. Ia tampak senang dengan bayangan yang dilihatnya.

Virginia Satir melanjutkan "Itu artinya tidak ada seorang pun di rumah ibu. Tak ada suami, tak ada anak-anak, tak terdengar gurau senda dan tawa ceria mereka. Rumah ibu sepi dan kosong tanpa orang-orang yang ibu kasihi". Seketika muka ibu itu berubah keruh, senyumnya langsung menghilang, nafasnya mengandung isak. Perasaannya terguncang. Pikirannya langsung cemas membayangkan apa yang tengah terjadi pada suami dan anak-anaknya.

"Sekarang lihat kembali karpet itu, ibu melihat jejak sepatu dan kotoran di sana, artinya suami dan anak-anak ibu ada di rumah, orang-orang yang ibu cintai ada bersama ibu dan kehadiran mereka menghangatkan hati ibu". Ibu itu mulai tersenyum kembali, ia merasa nyaman dengan visualisasi tersebut.

Sekarang bukalah mata ibu" Ibu itu membuka matanya "Bagaimana, apakah karpet kotor masih menjadi masalah buat ibu?". Ibu itu tersenyum dan menggelengkan kepalanya. "Aku tahu maksud anda" ujar si ibu, "Jika kita melihat dengan sudut yang tepat, maka hal yang nampak negatif dapat dilihat secara positif".

Sejak dari itu, ibu tersebut tidak pernah lagi mengeluh soal karpetnya yang kotor karena setiap melihat jejak sepatu di sana, ia tahu keluarga yang dikasihinya ada di rumah. Kisah di atas adalah kisah nyata. Virginia Satir adalah seorang psikologist terkenal yang dijadikan model oleh Dr. Richard Bandler dan Prof. John Grinder untuk menciptakan NLP (Neuro Linguistic Programming). Teknik yang dipakainya di atas disebut Reframing iaitu bagaimana kita 'membangkitkan semula' sudut pandang kita sehingga sesuatu yang tadinya negatif dapat menjadi positif.

Sumber: Internet