



JUMALA MULTAZAM



CTC™ TECHNIQUE MANUAL

Teknik CTC bisa membongkar pikiran, dari yang semula berkata tidak mungkin menjadi mungkin.

Berfikir lebih kreatif dan terbuka terhadap segala kemungkinan dan jalan keluar, hingga akhirnya bisa membuktikan bahwa, tidak mungkin itu memang tidak ada.

EDISI KHUSUS (3.1)

IMPOSSIBLE
is
Nothing

UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA NOMOR 19 TAHUN 2002 TENTANG HAK CIPTA

Lingkup Hak Cipta

- 1. Hak Cipta merupakan hak eksklusif bagi Pencipta atau Pemegang Hak Cipta untuk mengumumkan atau memperbanyak ciptaannya, yang timbul secara otomatis setelah suatu ciptaan dilahirkan tanpa mengurangi pembatasan menurut peraturan perundang-undangan yang berlaku.*

Ketentuan Pidana Pasal 72 :

- 1. Barangsiapa dengan sengaja atau tanpa hak melakukan 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 sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 tahun dan/atau denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).*

IMPOSSIBLE IS NOTHING

CTC™ Technique Manual

Membongkar Pikiran Tidak Mungkin

EDISI KHUSUS (3.1)

Jumala Multazam



IMPOSSIBLE IS NOTHING

CTC™ Technique Manual

Membongkar Pikiran Tidak Mungkin

EDISI KHUSUS (3.1)

Penulis

Jumala Multazam

ISBN

978-634-04-7409-1

Desain Cover

Tim Redaksi

Layouter

Tim Redaksi

Penerbit

YAYASAN MURIA ILHAM NUSANTARA

Jl. Emerald Utama, Blok D, No. 23, RT. 01 RW. 23, Kel. Meteseh

Kec. Tembalang, Kota Semarang, Jawa Tengah 50271

© Hak Cipta dilindungi Undang-undang

All Rights Reserved

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun tanpa izin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

"Impossible is not a fact, it is just an opinion."

- Muhammad Ali -

Di balik banyak trauma, luka batin, dan kebekuan emosi, seringkali masalah utamanya bukan semangat yang padam tapi arah yang hilang.

Mereka tak tahu jalan kembali. Dan di situ-lah peran Anda sebagai people helper menjadi sangat penting.

Seseorang yang setiap harinya berhadapan dengan luka yang tak terlihat, dengan beban yang tak terucap, dan dengan klien yang tidak tahu bagaimana cara mereka bisa sembuh.

CTC (Creative Trauma Cleansing) lahir dari kebutuhan itu. Sebuah metode sederhana, langsung, dan berdampak, yang telah terbukti membantu ribuan orang pulih dari trauma dalam waktu yang jauh lebih singkat dibanding pendekatan konvensional.

Buku ini saya tulis bukan untuk menjelaskan konsep. Tapi untuk memberikan alat alat yang bisa Anda pakai hari ini juga, bahkan jika Anda baru pertama kali memegangnya.

Anda akan menemukan teknik-teknik praktis, kasus-kasus nyata, dan prinsip-prinsip kerja yang memungkinkan Anda mengintervensi dengan empati, namun tetap efektif.

Saya berharap, melalui buku ini, Anda tidak hanya memahami cara kerja CTC. Tapi lebih dari itu menjadi bagian dari keajaiban yang nyata.

Karena orang-orang yang Anda bantu, bukan hanya membutuhkan kata-kata. Mereka butuh seseorang yang tahu cara membersihkan luka mereka dengan aman dan penuh hormat.

Dan saya percaya Anda adalah salah satu di antaranya.

Salam sukses dan berkah,

Jumala Multazam

Emosi Itu Seperti Bensin

Ia bisa menggerakkan motor jika dikelola.
Bensin murni bahkan bisa menerbangkan pesawat.

Tetapi bensin juga bisa menjadi malapetaka
jika disimpan sembarangan,
disulut di tempat yang salah,
atau dibiarkan meledak begitu saja.

CTC Center

(Dari catatan pengembang: Jumala Multazam)

Cara Menggunakan Buku Ini

Buku ini dibagi menjadi empat bagian utama:

Bagian I dan II (Praktis)

Bacalah seluruh bagian ini (Pendahuluan – Bab 9) untuk memahami cara kerja CTC Therapy dan langsung mempraktikkannya.

Bagian III (Mastering)

Pelajari bagian ini (Bab 10 – Bab 18) jika Anda ingin menguasai CTC secara lebih mendalam dan menjadi fasilitator yang efektif.

Bagian IV (Katalog)

Bagian ini (Bab 19 – Bab 24) tidak perlu dibaca seluruhnya. Gunakan sebagai referensi saat Anda menjumpai pola gejala atau dinamika tertentu pada klien.

Buku ini tidak disusun sebagai panduan diagnosis atau pengobatan medis.

Ia ditujukan khusus bagi fasilitator CTC untuk mendampingi dan memfasilitasi transformasi emosi klien melalui teknik CTC Therapy—berbasis sumber daya klien (*client-centered*), bukan asumsi.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	V
EMOSI ITU SEPERTI BENSIN	VII
CARA MENGGUNAKAN BUKU INI	VIII
DAFTAR ISI	IX
KETIKA KEAJAIBAN ITU NYATA	1
Pulih dari Trauma Tsunami Aceh	1
Kebencian Level 1000 kepada Ibu Kandung	2
Merasa Bersalah Bertahun-tahun	4
Terlepas dari Jeratan Cinta	5
Ketika Tantangan Lebih Besar dari Diri Sendiri	7
PENDAHULUAN	11
Luka yang Tak Terlihat	11
Direct Trauma Vs Induced Trauma	11
Kesembuhan Dimulai dari Kesadaran	12
Titik Balik	13
Untuk Siapa Buku Ini Ditulis	13

BAGIAN I : FONDASI CTC	15
01. AREA MANFAAT CTC	17
Pemulihan Emosi dan Mental Block	17
Pembersihan Trauma dan Emosi Negatif	20
Pemulihan relasi dan Keterhubungan	21
Efek CTC Terhadap Somatik	22
Hanya Butuh Kesadaran Ingin Sembuh	24
02. SUMBER TRAUMA	27
Direct Trauma	27
Induced Trauma	30
Gejala Trauma Umum dan Bentuk Penyimpangannya .	35
Solusi CTC Menyentuh Level Emosi	39
03. KEYAKINAN: PERSEPSI YANG BERULANG	41
Apa Itu Keyakinan dalam CTC	41
Emosi adalah Lem Perekat Belief	42
Skill dan Kebiasaan sebagai Keyakinan Fisiologis	43
Wilayah Kebenaran Subjektif	44
Implikasi Besar: Keyakinan dan Transformasinya	46
Menghapus “Impossible” dari Pikiran	49
Keyakinan Ekstrim: Masih ada Ruang Baru	49
Sebuah Pemahaman Baru tentang Keyakinan	50
04. EMOSI DAN KLASIFIKASINYA	51
Apa Itu Emosi?	51
Emosi sebagai Pesan, Bukan Gangguan	52
CTC dan Peran Emosi	53
Klasifikasi Emosi	54



Emosi Negatif = Pain	55
Emosi Positif = Pleasure	56
Emosi sebagai Motivator Utama Manusia	57
Penutup	58
05. KETERHUBUNGAN PIKIRAN DAN TUBUH	59
Mind and Body Are One System	59
Muscle Memory: Otot Menyimpan Jejak Emosi	61
Area Terminal Emosi (ATE)	63
Teknik Inti: Neck Squeezing dan Memory Clapping	64
Kreativitas dalam Merespons Fisiologi	66
BAGIAN II : TEKNIK DASAR CTC	69
06. TEKNIK DASAR 1: NECK SQUEEZING	71
Teknik Efektif Pertama	71
Memeras Ketegangan, Melepaskan Emosi	72
Horizontal Neck Squeezing	72
Vertical Neck Squeezing	76
Catatan Penting: Kunci Efektivitas Vertical Neck Squeezing	77
Kapan Menggunakan Teknik Horizontal dan Vertical?	79
07. TEKNIK DASAR 2: MEMORY CLAPPING	81
Membuat Getaran Muscle Memory	81
Prinsip Dasar yang Sama, Aplikasi yang Berbeda	82
ATE: Area Clapping	82
Langkah-Langkah Umum Memory Clapping	83
Contoh kasus Kecanduan Merokok	86
Contoh Kasus Diet Obesitas	100

Contoh Kasus Perilaku Kompulsif	101
Penutup	105
08. KELENGKAPAN PROSEDUR TERAPI	107
Membangun Kepercayaan Klien	107
Test–Operate–Test–Exit (TOTE)	109
09. MENEMUKAN AKAR TRAUMA	113
Ketika Sikap Aneh adalah Jejak Luka Emosional	113
Tahapan Menemukan Sumber Trauma	117
BAGIAN III : MASTERING: CLEAN LANGUAGE DAN COACHING	121
10. CLEAN LANGUAGE	123
Clean Language	123
Manfaat Clean Language Dalam Praktik CTC	124
David Grove Model	125
Prinsip Clean Language	127
Struktur Kalimat Clean Language David Grove	130
Unclean Language	134
Sikap Fasilitator Clean Language	136
12 Pertanyaan Dasar Clean Language	140
Contoh Skrip Penggunaan Clean Language	144
11. METAPHOR OPERATION	149
Fondasi	149
Metafora dan Transformasi	150
Tiga Lapisan Kesadaran dalam CTC Therapy	157
Clean Language yang Diadaptasi untuk CTC	162

Contoh Penerapan Metafora dalam Terapi CTC	172
12. MENANGANI TRAUMA DAN FOBIA	183
Apa Itu Trauma dan Fobia	183
Pendekatan CTC pada Kasus Trauma Sederhana	185
Tahapan Penanganan Trauma Sederhana Tanpa Metafora	185
Contoh Dialog Terapi CTC: Trauma Berkendara	186
Catatan untuk Fasilitator	188
Kombinasi Simbol dan Memory Clapping	190
Tahapan Umum Kombinasi Metafora dan Clapping	190
Contoh Kasus Kombinasi Metafora dan Clapping	191
Masuk ke Kesadaran Metafora	193
Catatan untuk Fasilitator	194
Menangani Fobia Tanpa Metafora	194
13. MENTAL BLOCK: PERASAAN TIDAK MUNGKIN	199
Apa itu Mental Block	199
Tidak Mungkin Itu Diyakini Sebagai Kebenaran	200
Rahasia Besar Dari Langit	202
Dari Prasangka ke Perasaan Tidak Mungkin	204
Cita-cita Mulia Anda Menjadi Panglima	205
Menemukan Jalan Menuju Cita-cita	206
Mental Block dan Keinginan Masa Depan: Penjelasan CTC	207
Lalu bagaimana cara membongkar pikiran “tidak mungkin” itu?	208
Langkah-Langkah Menemukan Jalan Breakthrough	209
Penutup	210

14. CTC BREAKTHROUGH COACHING	213
Apa Itu Breakthrough?	213
Ambil Jalan yang Tidak Biasa	214
Framework 5 Langkah: VCOCD	216
Keunggulan CTC Breakthrough Coaching	229
Monitoring & Evaluasi	230
Checklist Cepat Fasilitator VCOCD	232
15. STUDI KASUS BREAKTHROUGH COACHING	237
Breakthrough Percaya Diri di Panggung	237
Business Mental Breakthrough	243
Belunggu Pria Idaman Lain	246
Breakthrough Happy Family	252
Penutup	266
16. CTC DAN GANGGUAN MENTAL KOMPLEKS	269
Apa Itu Gangguan Mental Kompleks?	269
Posisi CTC dalam Konteks Gangguan Kompleks	270
Kapan Harus Dirujuk ke Profesional Medis	271
Penutup: Kita Harus Kolaboratif	272
17. GEJALA PASIEN DAN KERTAS KERJA	273
Tujuan Kertas Kerja	273
Empat Kategori Gejala Trauma	274
1. Flash Back (intrusi)	274
2. Penghindaran (Avoidance)	277
3. Respons Berlebihan (Arousal)	281
4. Perubahan Suasana Hati (Mood Changes)	285
Format Kertas Kerja	293
Cara Menggunakan Kertas Kerja	295

Hasil Tidak Ada Perubahan	297
18. PERAN CTC DALAM DSM 5 - TR	299
Neurodevelopmental Disorders	300
Schizophrenia Spectrum and Other Psychotic Disorders	303
Bipolar and Related Disorders	306
Depressive Disorders	309
Anxiety Disorders	313
Obsessive Compulsive and Related Disorders	318
Trauma- and Stressor-Related Disorders	324
Dissociative Disorders	329
Somatic Symptom and Related Disorders	335
Feeding and Eating Disorders	341
Elimination Disorders	347
Sleep-Wake Disorders	350
Sexual Dysfunctions	353
Gender Dysphoria	357
Disruptive, Impulse-Control, and Conduct Disorders ...	361
Substance-Related and Addictive Disorders	367
Neurocognitive Disorders	369
Paraphilic Disorders	372
Other Mental Disorders	374
Medication-Induced Movement Disorders and Other Adverse Effects of Medication	376
Other Conditions That May Be a Focus of Clinical Attention	378
BAGIAN IV : KATALOG	383

19. GANGGUAN STRES DAN SUASANA HATI	
AKIBAT TRAUMA	385
Gejala Umum	386
Cara Penanganan Umum dalam CTC	387
1. Gangguan Duka Berkepanjangan	389
2. Gangguan Ikatan pada Anak	390
3. Gangguan Penyesuaian	390
4. Gangguan Stres Akut	391
5. Gangguan Depresi	391
6. Gangguan Ledakan Marah Berulang (Anak/Remaja) .	392
Kesimpulan	393
20. GANGGUAN KECEMASAN	395
Gejala Umum	395
Cara Penanganan Umum dalam CTC	396
Catatan Penting	399
7. Diam Selektif (Selective Mutism)	399
8. Perasaan Takut Berlebihan (Agoraphobia)	400
9. Fobia Spesifik	401
10. Gangguan Kecemasan	402
Kesimpulan Umum	403
21. GANGGUAN KEPRIBADIAN DAN RELASI	405
Gejala Umum	406
Cara Penanganan Umum dalam CTC	407
11. Gangguan Identitas Ringan	409
12. Gangguan Menyalahkan Diri	410
13. Pola Harga Diri Rendah	411
14. Disforia Gender	412
15. Penolakan Sosial dan Trauma Relasional	414

16. Trauma Perundungan	415
17. Kesulitan Penyesuaian Budaya	417
Kesimpulan Umum	418
22. GANGGUAN PENGENDALIAN DORONGAN DAN EMOSI	419
Gejala Umum	419
Cara Penanganan Umum dalam CTC	420
18. Gangguan Pengelolaan Emosi	422
19. Gangguan Ledakan Emosi Sese kali	423
20. Gangguan Penentangan dan Pembangkangan	424
21. Gangguan Perilaku	424
22. Kemarahan yang Berasal dari Trauma (Trauma - Related Anger)	425
23. Kesulitan Mengendalikan Dorongan	426
Kesimpulan	427
23. GANGGUAN KECANDUAN	429
Gejala Umum	429
Pentingnya Penanganan Menyeluruh	430
Cara Penanganan Umum dalam CTC	430
24. Kecanduan Kerja (Workaholism)	434
25. Kecanduan Seks / Pornografi	434
26. Kecanduan Makanan, Rokok, dan Alkohol	435
27. Kecanduan Narkoba	436
28. Kecanduan Game Online	437
29. Gangguan Menyakiti Diri Sendiri (Self-harm)	438
Penutup	438

24. PSIKOSOMATIK DAN PAIN KILLER	441
Gejala Umum	441
Pentingnya Penanganan Menyeluruh	442
Cara Penanganan Umum dalam CTC	442
30. Gangguan Psikosomatik	447
31. Kelumpuhan Paska Strok	448
32. CTC Sebagai Pain Killer	449
PENUTUP	451
Keinginan Bulat Untuk Sembuh	451
CTC dalam Perspektif Ilmiah	452
Dari Keajaiban ke Peradaban	454
REFERENSI	457
TENTANG PENULIS	461
CATATAN PERUBAHAN	465

KETIKA KEAJAIBAN ITU NYATA

Seperti sulit dipercaya sampai Anda menyaksikannya atau mengalaminya sendiri dalam praktek menolong Klien.

CTC telah menjadi jalan kembali bagi banyak jiwa yang tersesat dalam trauma, luka batin, dan penyesalan. Kisah-kisah berikut adalah bukti nyata bahwa pemulihan bukanlah sekadar kemungkinan melainkan kenyataan yang bisa terjadi, bahkan hanya dalam hitungan menit.

Pulih dari Trauma Tsunami Aceh

Ia datang sebagai peserta training CTC. Wajahnya biasa saja, tenang. Namun siapa sangka, di dalam dirinya tersimpan luka yang dalam sejak tragedi tsunami Aceh.

Ia tinggal di Batam. Sudah bertahun-tahun tidak pernah berani pulang kampung.

Bukan karena tidak punya waktu, tapi karena sekadar membayangkan pantai saja sudah membuatnya ingin muntah. Trauma itu begitu kuat, begitu hidup.

Ketika saya menyadari gejalanya, saya mengajaknya mencoba

terapi CTC langsung di depan kelas, di hadapan peserta lain yang menjadi saksi.

Alhamdulillah... hanya dalam satu sesi, gejala itu hilang.

Bayangan laut yang sebelumnya memicu muntah, kini bisa dibayangkan tanpa reaksi apa pun.

Tubuhnya tenang. Matanya berbinar.

Dan ia berkata, “Saya siap pulang, Pak.”

Matanya berkaca-kaca.

“Saya rindu Aceh...” katanya sambil terisak-isak.

Kebencian Level 1.000 kepada Ibu Kandung

CTC bahkan bisa dilakukan dari jarak jauh hanya melalui instruksi via Blacberry Mesenger (BBM).

Suatu hari, seorang perempuan muda menghubungi saya. Ia mengaku sangat membenci ibunya.

Ia sadar bahwa kebenciannya adalah dosa. Tapi kenangan masa lalunya terlalu menyakitkan hingga rasa itu tak bisa ia usir dari dadanya.

“Boleh saya bantu terapi?” tanya saya. Ia setuju.

Saya mulai dengan pertanyaan sederhana, “Berapa tingkat kebencian Anda kepada Ibu, dari skala 0 sampai 10? Di mana 0 berarti tidak benci, dan 10 sangat benci.”

Jawabannya membuat saya terdiam.

“Seribu, Pak.”

Saya pastikan ulang, karena angka itu tidak masuk akal.
“Sedemikian besar? Anda serius?”

“Iya, Pak... sangat menyakitkan kalau mengingatnya,” jawabnya pelan.

Saya lakukan terapi CTC dalam tiga tahap. Meski dilakukan jarak jauh, prosesnya berjalan dalam koneksi batin yang sangat dalam.

Dan di akhir sesi...

Ia menangis. Sesenggukan.

Bukan lagi karena marah. Tapi karena ia mulai paham.

“Aku menyadari... Ibu saya seperti itu karena hidupnya memang keras waktu itu. Sekarang aku bisa maklum kalau ibunya jadi sensitif dan keras seperti itu.”

Sungguh luar biasa.

Dari kebencian ekstrem, muncul kesadaran baru.

Dari rasa dendam yang mendidih, tumbuh pengertian yang menyejukkan.

Merasa Bersalah Bertahun-tahun

Salah satu klien saya adalah anak dari pemilik salah satu perusahaan garmen terbesar di Indonesia. Perusahaan itu memiliki lebih dari 8.000 karyawan, dengan cabang yang tersebar hingga ke Malaysia dan Singapura.

Namun di balik kemewahan keluarganya, anak muda ini menyimpan rasa bersalah yang sangat dalam selama bertahun-tahun.

“Sore itu saya sedang berlatih menunggang kuda. Karena sudah maghrib, ayah keluar rumah dan meminta saya berhenti. Tapi saya tak mengindahkan peringatannya. Saya masih ingin terus menunggang.” Suaranya mulai parau. Matanya berkaca-kaca.

“Tiba-tiba, kuda saya berdiri dan meronta. Ayah berlari mendekat untuk membantu, tapi kuda itu menendangnya dengan kaki belakang. Saya tak ingat apa-apa lagi. Ketika sadar, saya sudah berada di atas tempat tidur...”

Ia mulai menangis.

“Yang membuat saya menyesal bukan karena jatuh dari kuda... bukan karena dimarahi. Tapi karena tendangan itu membuat ayah saya lumpuh selama berbulan-bulan... hingga akhirnya... meninggal dunia.”

Tangisnya pecah. Ia menangis meraung seperti anak kecil.

Selama ini, perasaan bersalah itu terus menghantui hidupnya. Ia merasa tak pantas menjadi anak, tak pantas menjadi kakak, dan tak pantas memiliki masa depan meskipun keluarganya kaya raya.

Momen emosional itu menjadi waktu yang tepat untuk saya melakukan terapi CTC. Saat emosinya keluar secara maksimal, saya melakukan clapping di sisi lehernya, kanan dan kiri.

Dan hasilnya luar biasa.

Setelah sesi CTC selesai, dia berkata dengan mata yang lebih tenang, “Saya menemukan kembali diri saya, Pak. Saya akan buktikan bahwa saya bisa jadi contoh untuk adik-adik saya. Saya ingin lanjut S2 dan membuktikan kepada Ibu bahwa saya bisa menjadi anak yang layak dibanggakan.”

Terlepas dari Jeratan Cinta

Ia datang dalam keadaan tersiksa.

Seorang janda beranak satu, yang sudah menghabiskan jutaan rupiah untuk mengikuti berbagai pelatihan dan terapi. Semua demi satu hal: melepaskan diri dari jeratan cinta yang tak kunjung berujung.

Selama lebih dari setahun, ia hidup dalam ketidakpastian. Ia mencintai seorang pria yang menjanjikan akan menikahinya sebagai istri kedua. Tapi janji itu terus digantung. Tidak ada kejelasan. Namun, untuk meninggalkan hubungan itu... ia pun tak sanggup.

“Bagaimana mungkin saya bisa lepas dari dia, Pak?” katanya lirih.
“Padahal saya tahu... langkah ini bisa menyimpan potensi konflik.”

Ia melanjutkan, “Saya sudah berusaha, Pak. Sudah habis uang, waktu, tenaga... ikut berbagai training dan terapi. Tapi tetap saja, tidak bisa.”

Saya mendengarkannya penuh empati.

Saya tahu: ini bukan soal logika. Ini soal ikatan batin yang belum selesai.

Ia berkata, “Saya sangat mencintainya. Meskipun hanya akan jadi istri kedua, saya rela. Karena dia memberikan perhatian yang belum pernah saya rasakan selama belasan tahun pernikahan sebelumnya.”

Menurutnya, pria itu adalah segalanya:

Suara yang menenangkan. Langkah yang memikat.

Cara menyapa, cara memandang, cara memperhatikan semuanya terasa sempurna.

Saya lalu menggunakan CTC.

Satu per satu saya tanyakan: “Apa yang membuat Anda begitu mencintai dia?”

Dan satu per satu pula, dengan teknik CTC, kami runtuhkan emosi yang menjerat hatinya.

Hingga sesi selesai...

Wajahnya berubah. Cerah. Matanya tenang.

Untuk pertama kalinya dalam sesi itu, ia menarik napas panjang dan dalam.

“Alhamdulillah, Pak... saya merasa bebas. Seperti terlepas dari jeratan cinta yang selama ini melilit. Ringan sekali rasanya...”

Ketika Tantangan Lebih Besar dari Diri Sendiri

Dari luar, Maulia tampak siap menghadapi dunia. Prestasinya menjulang, orang-orang memujinya, ide-idenya segar dan visioner.

Saat sebuah peluang bisnis besar datang menghampiri, orang-orang di sekelilingnya justru lebih yakin daripada Maulia sendiri.

Bukan karena ia tidak mau.

Bukan pula karena ia tidak mampu.

Tapi karena tawaran itu terasa terlalu besar, terlalu cepat dan ia merasa belum cukup “memantaskan diri”.

Ia sempat berpikir,

“Aku butuh waktu. Aku perlu lebih banyak pengalaman dulu. Jangan sekarang...”

Padahal, mungkin bukan kemampuannya yang kurang tapi keberaniannya untuk melihat dirinya sudah cukup pantas untuk mulai.

Ia datang ke sesi coaching saya dengan kegamangan:
Bagaimana caranya melangkah ketika yang ditawarkan terasa jauh lebih besar dari bayangan tentang diri sendiri?

Tawaran itu bukan main-main:
Kerjasama bisnis dengan perputaran uang miliaran rupiah per bulan.

Maulia berkata,
"Ini terlalu besar. Aku tidak pernah membayangkan sebelumnya. Apakah aku bisa? Apakah aku mampu mengelola cashflow sebesar itu?"

Dengan CTC Breakthrough Coaching, Maulia tidak mendapatkan jawaban instan.

Tapi *tahap demi tahap* melalui proses eksplorasi persepsi "terlalu besar", pembersihan emosi, metafora batin, dan mental block Maulia mulai menemukan ruang dalam dirinya yang siap untuk tumbuh.

Tumbuh ke arah yang lebih besar, tanpa harus mengubah jati dirinya.

Ia tidak disuruh melompat langsung.
Tapi dibantu membuka jalan yang sebenarnya telah tersedia, yang selama ini tertutup oleh bayangan dan hambatan batin yang ia simpan sendiri.

Langkah pertamanya kini terasa wajar dan bisa dipercaya.

Dan pada titik itulah, Maulia mulai bukan hanya melihat peluangnya, tapi juga dirinya sebagai seseorang yang mampu menampung mimpi lebih besar, dengan perasaan wajar, mantap, dan meyakinkan.

Dan seperti Maulia, banyak dari kita sebenarnya tidak sedang kekurangan kemampuan melainkan keberanian untuk menerima versi diri yang lebih besar, yang sebenarnya sudah siap untuk berjalan.

PENDAHULUAN

Luka yang Tak Terlihat

Tidak semua luka terlihat oleh mata. Banyak orang menjalani hidup dengan senyum di wajah, namun menyimpan perih di dalam jiwa. Trauma tidak selalu datang dalam bentuk kekerasan fisik atau pengalaman ekstrem. Kadang, ia muncul dari penolakan kecil, pengabaian dalam keluarga, kata-kata tajam yang tertanam di usia muda. CTC lahir dari pemahaman bahwa luka seperti itu nyata dan layak disembuhkan.

Direct Trauma Vs Induced Trauma

Direct Trauma adalah trauma akibat pengalaman langsung yang dipersepsi membahayakan nyawa: bencana, kecelakaan berat, perang, atau kekerasan fisik. Gejalanya bisa berupa kilas balik yang menyakitkan, mimpi buruk, reaksi berlebihan terhadap rangsangan tertentu, hingga kesulitan membangun hubungan yang aman. Akibat trauma ini sering disebut *Post Trauma Stress Disorder* (PTSD). Namun, ada luka yang lebih halus, tapi sama menyakitkan dan lebih sering tidak dikenali.

Dari ribuan sesi yang saya dampingi bersama team, sejak 2014,

saya menyaksikan bahwa, sebenarnya seseorang bisa terpapar Trauma meski tidak mengalaminya sendiri, tetapi juga bisa karena cerita menyakitkan yang didengar, karena empati berlebihan terhadap penderitaan orang lain, atau karena tekanan sosial yang berulang-ulang. Trauma jenis ini sering menghasilkan perilaku seperti overthinking, overworking, fobia sosial, perfeksionisme, atau kecemasan yang tidak diketahui sumbernya. Karena terpapar bukan melalui pengalaman sendiri tetapi karena induksi dari tempat lain, maka saya menyebutnya sebagai Induced Trauma.

Dalam konteks ini, CTC menjadi sangat relevan karena ia tidak menuntut klien untuk mengungkap seluruh cerita, tetapi cukup merespons sinyal emosi yang muncul.

CTC tidak hanya efektif untuk membersihkan emosi negatif. Ia juga mampu menetralkan emosi positif yang justru mengikat, seperti cinta yang membutakan atau berbagai bentuk kecanduan.

Saya pernah mendampingi seorang wanita yang tak sanggup melepaskan diri dari hubungan dengan pria beristri. Secara logika, ia tahu hubungan itu tidak sehat. Namun perasaannya terlalu dalam, seolah tak bisa dipadamkan. Hanya dalam satu sesi CTC, keterikatannya runtuh. Ia bisa melepaskan dengan lega tanpa harus menolak cinta, hanya dengan menetralkan jebakan emosinya.

Kesembuhan Dimulai dari Kesadaran

Satu hal yang paling dibutuhkan oleh seseorang untuk pulih adalah kesadaran bahwa ia ingin sembuh. Bukan keberanian.

Bukan kekuatan. Hanya satu kesadaran: "Saya ingin bebas dari ini." Di situlah CTC bekerja. Ia bukan metode agresif yang memaksa, tapi pendekatan empatik yang menyentuh titik-titik penting dalam tubuh dan memori untuk membebaskan energi luka. Saat seseorang mulai bersedia disentuh secara emosional, perubahan akan terjadi. Tugas Anda sebagai people helper adalah membuka pintu itu dan CTC adalah kunci yang sederhana tapi ampuh.

Titik Balik

Trauma sering dianggap sebagai sumber penderitaan yang tidak teratasi. Namun, dalam perspektif psikologi modern, trauma juga bisa menjadi titik balik untuk transformasi pribadi. Teori *Post-Traumatic Growth* (Tedeschi & Calhoun, 2004) menunjukkan bahwa setelah trauma, individu dapat mengalami pertumbuhan positif. Teknik CTC bekerja untuk membersihkan 'blokade emosional' yang menghalangi proses ini, memungkinkan seseorang untuk melepaskan trauma dan mencapai pertumbuhan yang lebih sehat.

CTC memanfaatkan prinsip *neuroplasticity*, kemampuan otak untuk beradaptasi dan membentuk jalur saraf baru. Dengan teknik fisik seperti *neck squeezing* dan *memory clapping*, CTC membantu otak melepaskan trauma yang terperangkap, membuka jalan bagi perubahan positif dan pemulihan emosional.

Untuk Siapa Buku Ini Ditulis

Buku ini ditulis untuk Anda para people helper: psikolog, coach, konselor, fasilitator, guru, orangtua, bahkan relawan kemanusiaan.

Anda yang setiap hari berinteraksi dengan orang-orang yang memikul beban emosional, tapi tidak tahu bagaimana cara mengeluarkannya. Anda tidak perlu menjadi terapis profesional untuk bisa menggunakan CTC. Buku ini akan membimbing Anda langkah demi langkah, dari dasar hingga penguasaan.

TENTANG PENULIS

JUMALA MULTAZAM

- **Praktisi Pendidikan**
- **NLP Coach**
- **Penulis Produktif**
- **Professional Trainer**



Jabatan (Struktural/Organisasi Formal)

- Ketua Yayasan Muria Ilham Nusantara (2025–sekarang)
- Ketua Yayasan Sekolah Alam ArRidho (2011–2023)
- Purna Tugas PT Telkom Indonesia (1986–2021)
 - Pernah menjabat Sekretaris Divisi Telkom Jateng & DIY
 - Pernah menjabat Principal SMK Telkom Purwokerto

Riwayat Karier

- Lebih dari 33 tahun berkarier di PT Telkom Indonesia, termasuk sebagai Sekretaris Divisi Telkom Jateng & DIY, dan Principal SMK Telkom Purwokerto.

- Professional Trainer & Coach sejak tahun 2005 di bidang Pengembangan diri, Teknologi Informasi, dan AI
- Founder Creative Trauma Cleansing (CTC) Therapy, metode terapi emosi yang kini digunakan di 4 negara.

Keahlian & Sertifikasi

- NLP Coach & International Certified NLP Trainer (NFNLP USA & NCA Indonesia)
- Training internasional: Anthony Robbins (Singapore, 2010),
- Training Internasional Clean Language: Judy Rees (UK)

Karya & Kontribusi

Founder: Creative Trauma Cleansing (CTC) Emotion Therapy

Sebuah teknik penyembuhan emosi berbasis Neuro Linguistic Programming (NLP). CTC kini telah dikenal di empat negara: Indonesia, Singapura, Malaysia, dan Brunei. Lebih dari 800 praktisi telah tersertifikasi sebagai CTC Practitioner, Master, & Trainer.

Daftar Buku & Karya Publikasi

Beberapa buku yang sudah ditulis telah beredar juga di negara tetangga seperti, Singapore, Malaysia, dan Brunei. Diantaranya adalah:

1. *Impossible Is Nothing* : CTC Technique Manual.
ISBN: 978-623-97715-0-8

2. *Speed writing* : Membongkar trik menulis cepat dan mudah dengan AI, dan tetap otentik, original bebas plagiasi.
ISBN: 978-623-97715-1-5
3. *Motivational Speaking* : Ini Bukan Buku Motivasi tetapi Buku Cara Memotivasi
4. *Ma, Aku Takut Bicara Jujur* : Mama-Papa Harus Baca Ini | Parenting Communication Untuk Gen Z Dalam Balutan Cerbung Keluarga Danu.
ISBN: 978-623-97715-2-2
5. *10 Menit bebas Stres Di Tempat kerja*. GGKEY: WG46ELE9FF1
6. *Speak In Mastery* : Panduan Praktis Menguasai Public Speaking Untuk Menggerakkan Orang. GGKEY:G7DFAWQRLUO
7. *Kitab Tahlil* : Dilengkapi dengan transliterasi dan terjemah.
8. *Insecure & Overthinking* : Solusi praktis untuk Gen Z.
9. *Terbitkan Sendiri Di Google play book* : Mengubah Ebook Kita Menjadi Penghasilan Rutin Bulanan. GGKEY: 3N1K1F5CYGL

Keterlibatan

- Fasilitator One Day Training “Artificial Intelligence : Peran dan Tantangan”, di Diklat Tekfunghan HANKAM RI Jakarta.

- Fasilitator One Day Seminar “Conflict Resolution” di depan para Dekan Fakultas Universitas Diponegoro Semarang (2020)
- Fasilitator One Day Training di Depan para Leadership Coach Telkom University (2019)
- Fasilitator One Day Training Creative Thinking With AI di Fakultas Keguruan Agama Islam UIN Wali Songo Semarang (2025)
- Pembicara Seminar “Resistensi yang Tak Terlihat: Deteksi Dini dan Strategi Solusi Untuk Organisasi yang Solid” di Kemenag Provinsi Jateng
- Dan lain-lain.

Kontak

Whatsapp: +62 85123277177

Instagram: @jumalamultazam

CATATAN PERUBAHAN

Berikut adalah daftar perubahan pada Edisi #3 dari Edisi sebelumnya:

1. Penambahan Bab-bab yang sama sekali baru, diantaranya:
 - a. Bab 3: Keyakinan : Persepsi yang Berulang
 - b. Bab 11: Metaphor Operation: Teknik CTC ke 3 yang sangat efektif setelah Neck Squeezing dan Memory Clapping
 - c. Bab 16: CTC dan Gangguan Mental Kompleks
 - d. Bab 17: Gejala Pasien dan Kertas kerja (Formulir Pendaftaran Pasien)
 - e. Bab 18: Peran CTC dalam DSM 5 - TR: Bagaimana peran CTC dalam standar Internasional Psikiatri.
 - f. Bab 19-24: Katalog kasus lapangan

2. Penambahan 7 referensi ilmiah, sehingga total menjadi 17 referensi nasional maupun internasional, termasuk hasil penelitian CTC: Umami Noor Nazahiah, U., Multazam, J., Zaid, N. M., Nadzri, N. I. M., & Azman, N. (2025). Measuring neck squeezing angles in validating the Creative Trauma Cleansing Therapy effectiveness. In Proceedings of the IEEE International Conference on Artificial Intelligence in Engineering and Technology (IICAIET 2025). Universiti Malaysia Perlis (UniMAP), Malaysia. IEEE Xplore (forthcoming).

Prof. Dr. Jenny Sunariani, drg., MS., AIFM., PBO., guru besar Ilmu Kedokteran Gigi Universitas Airlangga Surabaya, Indonesia

CTC sementara untuk membantu saya ketika ada beban berat sebagai Profesor, ibu dan bagian dari masyarakat. Ada masalah apapun cukup tepuk2 pada rahang ... it's okey, karena begitu ditepuk, dihasilkan beta Endorphine setempat... merangsang Endorphine di pabriknya di pons (otak), sangat bisa dibuktikan secara fisiologis, bidang pengajaran saya.

Zhakiah Joban, Wakil Ketua KADIN Kota Semarang, Wakil ketua ICMI Provinsi Jawa Tengah, Womenpreneur & Praktisi Homeschooling, Semarang Indonesia

Buku ini penting banget unt transformasi pola pikir kita, mengubah cara pandang kita bahwa segalanya itu mungkin, tidak ada yang mustahil. Dengan tahu caranya, yakin pasti bisa, insya Allah segala impian pasti terwujud. Saya rasa, segala usia butuh baca buku ini.

Soffy Balgies M.Psi, Psikolog , Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya, Anggota Ikatan Psikologi Klinis Indonesia

Sebagai praktisi di bidang psikoterapi, sy telah menerapkan terapi CTC untuk menangani klien dengan masalah emosi. Teknik CTC sungguh mudah dan bisa digunakan oleh siapapun yg membutuhkan bahkan untuk self healing. Selain itu pengalaman sebagai relawan untuk korban bencana alam menunjukkan CTC sangat membantu memulihkan trauma dan menurunkan stres korban secara cepat.

Mohsain bin Badron, LT.CTC, Singapore, Certified Hypnotherapist, Treasurer Association of Hypnosis Professionals, Singapore

Being a Hypnotherapist and NLP Master Practitioner, I find Creative Trauma Cleansing (CTC) is more than a healing process. In it, the Certified Master Practitioners or Licensed Trainers are equipped with instrumental Clean Language skills and breakthrough coaching models so that clients will be able to steer clearly to their goals in a perfectly safe and productive environment.

Dr. Saravanan ND, CH, D.MLD. D.Nutrition, ADHRM, MIACT, MNGH, Singapore, Naturopathic physician trained in Sydney, Montreal and Ohio.

CTC brings you closer to help resolve emotional disruptions and challenges effectively. The techniques can be learnt easily by anyone. It does not require you to be a psychologist or a doctor. A simple person can learn the technique and clean language easily. I have use CTC with many of my clients. It is a beneficial technique

Khaeril Anuar Darus (Kay), Licensed Trainer CTC, Master Trainer NLP (NFNLP-USA), Hypnotherapist For Sexual Addiction & LGBT, Founder Bitara Success Management, Malaysia

Baca buku ini! Kuasai CTC! ia mengubah cara fikiranmu bahawa merawat emosi dan kesakitan itu terlalu MUDAH dengan hasil yang sangat INDAH. TEPUKnya ajaib, GELENGnya Magic.

Che Qiim, CHT, Mental Health Specialist, Che Qiim Training & Consultancy, Malaysia

Menatap buku ini menjadikan diri anda ahli terapi emosi Yang sangat dahsyat. Teknik CTC yang dibawa oleh Pak Jumala Multazam membuat saya meneruskan lagi kajian terhadap "terminal emosi" yang sungguh menakjubkan. Miliki buku ini sekarang!

Siti Noor Fatmah L., MSi, Psikolog (Dosen, Praktisi Psikologi), Yogyakarta Indonesia

Buku yg super dahsyat...karena mengajarkan CTC sebagai teknik terapi yg simpel namun powerful. Telah banyak klien saya yg mengalami cemas, depresi, trauma, phobia, demotivasi, yg sembuh dengan teknik ini, hanya dengan 1 - 2x pertemuan. CTC benar2 memberi harapan baru bagi orang-orang yg membutuhkan. Super Pak Jumala...Luar biasa...

Afnan bin Abd. Fatah, Licensed Trainer CTC Malaysia, Master Trainer NLP, Body Language, Handwriting Analyst, Hypnotist dan Hypnotherapist

CTC, satu kaedah rawatan yang mudah, pantas dan efektif. Dengan hanya tepuk-tepuk, geleng-geleng, satu-satu penyakit emosi boleh sembuh. Kaedah terbukti berkesan.

Impossible is Nothing



Penerbit :
MURIA ILHAM NUSANTARA

Jl. Emerald Utama, Blok D No. 23, RT. 01 RW. 23, Kel. Meteseh,
Kec. Tembalang, Kota Semarang, Jawa Tengah 50271

ISBN 978-634-04-7409-1



9

786340

474091