

自我催眠术 激活你的大脑

原著 C. Alexander Simpkins
Annellen M. Simpkins

主译 贾艳滨 王 东



人民卫生出版社



自我催眠术 激活你的大脑

NEURO-HYPNOSIS

USING SELF-HYPNOSIS TO ACTIVATE THE BRAIN FOR CHANGE

原 著 C. Alexander Simpkins

Annellen M. Simpkins

主 译 贾艳滨 王 东

译 者 (按姓氏笔画排序)

吴限亮 钟舒明 廖 婧

人民卫生出版社

Neuro-Hypnosis: Using self-hypnosis to activate the brain for change
Copyright © 2010 by C. Alexander Simpkins and Annellen M. Simpkins
All rights reserved

图书在版编目 (CIP) 数据

自我催眠术 激活你的大脑 / (美) 辛姆普肯斯
(Simpkins, C. A.) 主编; 贾艳滨等译. —北京: 人
民卫生出版社, 2012. 8

ISBN 978-7-117-15949-4

I. ①自… II. ①辛… ②贾… III. ①催眠
术 IV. ①B841.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第119742号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医 师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

图字: 01-2012-3101

自我催眠术
激活你的大脑

主 译: 贾艳滨 王 东

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 尚艺印装有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 13

字 数: 248 千字

版 次: 2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-15949-4/R · 15950

定 价: 32.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

译者序

怀着对催眠术的兴趣与未完心愿,开始翻译本书。很多人一提起催眠总有一种神秘感,其实从本质上来讲,催眠是通过利用自己与生俱来的能力,帮助自己自然而然地进入放松状态,解决自己的问题、更好发挥大脑的潜能,达到自然的心理康复和自我成长的需要。

本书作者亚历山大·辛普金斯和安伦·辛普金斯夫妇都是哲学博士、个人行医的心理学家,从事沉思、催眠疗法和神经科学的研究,迄今出版著作25部。从20世纪70年代就开始从事催眠治疗的教学、研究和实践工作,曾师从催眠大师威尔逊·夏福尔(G. Wilson Shaffer)、哈罗德·格林沃德(Harold Greenwald)、米尔顿·埃里克森(Milton H. Erickson)、欧内斯特·罗西(Ernest Rossi)等,对催眠的理论和实践以及大脑的结构与功能有着全面的研究。他们讲授自我催眠术,利用这些方法对患者进行治疗,而且还应用催眠术治疗自己和家人。他们多年的催眠研究就是充分尊重人类与生俱来的潜能,力求发现和利用它们。通过催眠让每个人亲身体会到自己心理的巨大潜能,并能够激活大脑的功能带来心理的改变与适应。另外,他们夫妇对东方哲学情有独钟,曾出版《精神治疗中的沉思和瑜伽》(*Meditation and Yoga in Psychotherapy: Techniques for Clinical Practice*)、《神经科学之道》(*The Dao of Neuroscience*)、《沉思之于治疗师和他们的患者》(*Meditation for Therapists and their Clients*)、《质朴禅宗:时时刻刻的生活指南》(*Simple Zen: A Guide to Living Moment by Moment*)、《质朴佛教:开悟的生活指南》(*Simple Buddhism: A Guide to Enlightened Living*)、《质朴的藏传佛教:坦陀罗式的生活指南》(*Simple Tibetan Buddhism: A Guide to Tantric Living*)、《质朴道宗:平衡生活指南》(*Simple Taoism: A Guide to Living in Balance*)等等,把禅宗的沉思、瑜伽的静练以及跆拳道等应用于心理治疗。

本书英文版出版于2010年,所有内容均来自催眠临床实践的第一手资料,是对催眠的神经过程进行研究的最新成果。本书共分为四个部分:

第一部分“理解自我催眠术”,介绍自我催眠的早期发展、临床应用和最新进展,让读者理解自我催眠、意识状态与大脑之间的相互关系。

第二部分“自我催眠方法”,介绍了自我催眠中使用的基本方法,包括注意、潜意识的加工和暗示理论等。这些基本方法如何改变大脑的功能和结构,从而

给被催眠者带来益处,帮助读者学习使用一些自我催眠方法。

第三部分“体验自我催眠”,提供一些系统的指导,帮助读者学会使用自我催眠,亲自尝试自我催眠方法,找到诱导自我催眠状态的方法。

第四部分“自我催眠的运用”,提供了一些常见心理问题的解决办法,告诉读者如何使用催眠来解决诸如焦虑、抑郁、物质滥用、减肥、疼痛、恐惧等具体问题。

关于翻译,我们遵循忠实、流畅的原则。在忠于原文的前提下,我们力求语言流畅、通俗易懂,让没有专业知识的普通读者也能了解催眠历史、催眠原理和方法,科学地学习与掌握催眠的基本技巧,理解心理与大脑之间的相互联系和相互作用机制。原著内容广泛、涉及知识面比较广,既有心理学方面的内容,又涉及哲学、精神病学、神经科学等方面的内容,这给本书的翻译带来了极大的困难,当然也让译者受益匪浅。关于书中涉及的人物,如弗洛伊德、埃里克森、巴甫洛夫等国人比较熟悉的外国学者,一般采用通用译名;而一些不太为国人熟知的学者,一般直接采用英语原名,以方便读者理解或查询。

本书的主译贾艳滨副教授具有精神医学研究专业背景,从事焦虑、抑郁及精神障碍的脑功能影像研究,同时又是认知行为心理治疗的研究专家,著有《强迫症心理认知评估与治疗》。另一名主译王东,为暨南大学外语学院副教授,翻译硕士、科学哲学博士。另外,吴限亮、钟舒明、廖婧三位同学也参加了翻译工作。

本书的读者可以分为三类:第一类是想通过学习自我催眠技能尝试给自己带来积极改变的自我催眠者;第二类是治疗领域的专业催眠师,本书可以帮助他们科学地理解和运用催眠方法解决患者的心理问题;第三类是对催眠感兴趣的读者,书中使用语言通俗易懂,方便非专业人群了解并应用催眠术。

相信心理能够改变大脑!开始体验催眠给你带来心-脑变化的一种全新的感受吧!

翻译难免有错误、疏忽,欢迎广大同道提出宝贵意见。

2012年1月于暨南大学

贾艳滨 王东

目 录

引言	1
----	---

第一部分 理解自我催眠术

第1章 神经催眠的早期历史	8
第2章 近代史: 研究、神经科学和从业者	24
第3章 催眠理论与心理、大脑和身体关系的整合	39

第二部分 自我催眠方法

第4章 大脑如何改变心理以及心理如何改变大脑	48
第5章 对深度催眠保持开放和专注	61
第6章 无意识与自动性: 顺其自然	70
第7章 暗示: 调动你的能力作出反应	80

第三部分 体验自我催眠

第8章 走进深度催眠	94
第9章 体验深度催眠现象	101
第10章 克服阻抗	111

第四部分 自我催眠的运用

第11章 平衡大脑的应激通路	122
第12章 有意识和无意识的情绪调节	133
第13章 应对物质滥用和其他冲动行为	145
第14章 自然地调节和管理体重	155
第15章 激活大脑的疼痛缓解系统	165

第16章 在大脑、身体和心理上改变对焦虑和恐惧的反应	173
第17章 在运动及其他活动中达到最佳状态	183
结语	191
参考文献	192

引言

近年来的研究工作一直致力于在传统上涉及自然和物质世界的科学与人类经验本质的人文科学之间架起一座桥梁,并利用这个桥梁造福于患有精神和神经疾患的患者,从而提高人类的总体幸福感。

——Larry R. Squire 和 Eric R. Kandel,《记忆:从意识到分子》¹,第215页

意识可以改变大脑

长久以来,人们都知道催眠是一种方便而有效的方法,能够带来真正的、可测量的变化。随着神经影像技术的发展,我们现在已经知道催眠会对大脑产生一种治疗性的影响。《自我催眠术》这本书吸收了神经心理学的创新性研究成果,提供了一个新的视角,将催眠看成是一个能够轻松地将人类生理学和人类经验联系在一起的激动人心的方法。

几十年来,人们已经认识到大脑能够影响人们如何去感受和思考,药物治疗也用来帮助人们改善他们的感受,因为药物能够改变大脑中的化学神经递质,但是最新的研究已经表明这种改变是双向的:我们所拥有的经验,包括我们对于这些经验的想法和感受,也会带来大脑功能和结构的可测量的变化。这些改变将会产生新的神经连接(即所谓的神经可塑性)和新的神经元(即所谓的神经再生)。因此,如果能为自己提供适当的体验,就能为更美好、更幸福的生活带来真切又持久的心-脑变化。心理能够改变大脑!催眠能够成为你产生心-脑变化新体验的源泉。

催眠你自己

这是一本关于自我催眠的书。在某种意义上,所有的催眠都是一种自我催眠,因为只有出现过这种体验的人,最终才会产生催眠效果。在自我催眠过程中,你是催眠师,同时也是接受催眠的人。你可能不知道这一点,但是你有能力去主动地、自发地做很多事情,在这些任务之间自由转换,而不用去思考它。催眠过

¹ *Memory: From Mind to Molecules*

程往往是你最美妙的时刻,此时的行为会自然而然地出现,你可以毫不费力地、自如地去做事情。自我催眠的悖论就在于如何有意地引发自发性的反应,如何自主地去做非自主的事情,并与自己的内在过程统一起来。这本书将告诉你如何利用自己与生俱来的能力,帮助自我自然而然地解决自己的问题。这种自我催眠方法将会操控你大脑的潜能,使得自然的心理康复和自我成长自动呈现。

重返自然平衡

进行自我催眠可以让你恢复平衡。在催眠中,意识和无意识可以协同工作,帮助你把握方向、解决问题。你将会学习如何利用自己的潜意识恢复自身功能,并以健康和积极的方式与自己内在的需求协调统一。

自我催眠时,在特定方法与非特定方法之间找到了平衡。某些方法针对特定的脑区和心理过程,而另一些方法则针对非特定的影响,比如你的希望、期待以及一些你感觉不错和觉得自己能成功的笼统感觉。

你是独一无二的

大脑具有很多共性,但是每个大脑又都是独一无二的;当你的大脑工作时,你内在的感受性、天资和需求便发挥作用,你的个性便得以展示。随着你特定能力的展开,就可以将开放性发展成为创造性的治疗过程,从而从内部打开潜能的闸门。认识到自己拥有很多没有意识到的能力,才可能更好地解决面临的问题和困难。你未曾开发的潜意识领域是一个蕴藏丰富的宝库,亟待有人来叩响其门。

人们对催眠的反应各不相同。在一些人看来,仅仅一个无中生有的想法就能在他们的身体中产生一些感觉。他们把手抬起来时,他们自己可能都看呆了,就好像是手自己在动一样。而另一些人则生来就能享受催眠,会感觉自己好像沉沉地睡去了,事后却回想不起来任何事情。一旦你了解了自己对催眠的反应,你就能够进行拓展和提高,去学习和体验其他的反应。

产生新的反应

自我催眠会促进新的反应,让你更好地使用自己的潜能。正常情况下,我们都有一些常规的思维、态度、情感和体验模式。举个例子来说,如果你使用一台老式的计算机,只有有限的内存和硬盘空间,你就会作出调整,去使用这些老式的、简单的程序,因为只有这些程序才能在这台计算机上运行。后来,有一天你

突发奇想,决定增加内存、换一个更大容量的硬盘。这样,你就可以马上给自己的电脑系统升级,安装一些最新的、命令更多的程序。同样,你对于自己能力的假定会将你限制在某一可能的经验范围之内。其他的心理和物理事件不是被忽视、就是被你认为是没有意义或太难了。通过催眠、调动更多的能力,可以获得新的信息和更多的视角。对更多的潜能进行整合,能够扩展大脑处理信息和体验世界的范围。

你完全可以依赖自己自然的反应能力,经常发生的是自然的反应而非多余的条件反应。我们邀请你与自己内在的资源进行互动,并且创造性地使用它们。

关于这本书

自我催眠建立起一种可以起到许多积极作用的自我沟通艺术。《自我催眠术》这本书是为通过学习自我催眠技能给自己带来积极改变的人写的。它也适用于治疗领域的专业人士,来帮助他们自己以及他们的患者使用催眠方法。我们知道专业人士习惯于复杂难懂的术语,不过可能的话,我们在本书中使用了更为简单的术语,以方便聪明的非专业人士阅读。

这本书分为四个部分。第一部分“理解自我催眠术”,提供了一个审视催眠研究史的全新视角,告诉读者大脑中的变化一直是研究催眠如何产生的一个组成部分。在这个部分,不但包括了自我催眠的早期发展和临床应用,我们也介绍了此领域的最新进展。我们对理论进行了重新整合,其中包括了主要的催眠理论,中心是意识和大脑之间密切的相互作用。这些既从历史的角度又从理论的角度对自我催眠的理解,有助于指导你的自我催眠体验。

第二部分“自我催眠方法”,对自我催眠中所使用的基本方法进行了概述,包括注意、潜意识的加工和暗示。我们首先对大脑及其功能进行了简要的描述,以便帮助读者理解这些方法是如何通过改变大脑的结构和功能带来益处的。接下来我们会说明意识是如何通过许多非常有效的心理效应来改变大脑的。我们也提供了一些练习,来帮助读者开发一些自我催眠需要的方法。

第三部分“体验自我催眠”,提供一些系统的指导,帮助读者学会使用自我催眠。通过亲身尝试各种自我催眠方法,你将找到将自己诱导至深度催眠状态的方法。我们建议你亲自去尝试一下我们提供的练习方法,每一个方法都为你提供了一个尝试新技能的机会。如果你发现很难进行诱导或者自己很难对自己暗示有所反应,那么相信本部分介绍的一些应对阻抗的具体方法会对你有所帮助。

第四部分“自我催眠的运用”,提供了一些具体问题的解决办法,告诉大家如何使用前面所教授的一些自我催眠技巧来解决这些具体问题。自我催眠是一个可以应用于很多具体领域的实用工具,也可以在自我内部促成一个普遍性的、非

具体的建构过程。本章还讨论了一些经过证明催眠能够有效的治疗心理问题，其中包括：应激、抑郁、物质滥用、减肥、疼痛、焦虑、恐惧和运动表现等等。当然这些应用也可以被看做使用自我催眠来促进个人发展的范例。

如何使用本书

本书的一些读者可能想首先了解自我催眠的理论和历史，以求获得一张关于学习自我催眠之旅的地图，从而形成一个坚实的理论导向，更好地指导自己的实践。但是也有读者也许不愿意从历史和理论开始这段旅程。催眠是一种体验，所以你可能更愿意先去尝试，直接进行催眠练习，然后再去了解催眠的理论和历史。事实上，这两种学习方法都是切实可行的，可能最后这两种方法你都想试试。

我们鼓励你尝试书中的各种练习。书中很多练习的指导语可能看起来有点复杂或者比较难记，你可能至少要读2遍才能获得最佳的效果。然后，你可以把这本书放在一边，找一个舒服、安静的地方，坐下来或者躺下来，尝试着去做这些练习。因为这些练习大多是要引发潜意识里的反应，所以你不需要记住每一个指导语。一有机会，潜意识往往会找到它自己的工作。要取得最佳效果，就要在一周内每隔一段时间重复一下练习。前面的一些章节中提供的催眠指导应该进行完整的练习，这样你才能够尝试第四部分之前形成你自己的自我催眠法。

这些练习不仅仅适用于书中提到的具体情境，还会有更广泛的应用，所以请你以最有用的、最积极的、最有意义的方式对它们进行个性化。发挥你的创造性，根据你的资源、兴趣和才能调整这些方法。希望通过这些练习，你会发现帮助自己的技术和方法。

我们相信对大家来说，亲身去体验是学习催眠的最佳方法。因此，任何想改变自己或者想成为使用催眠技术来帮助患者的专业人士都应该去做这些练习，以获得对催眠过程的直观感受，并应该好好体会和思索这些练习带来的反应。我们希望通过使用本书提供的练习方法，能帮助你发现自己成长和发展的积极潜能。

给专业治疗师的建议

斯坦福大学的研究人员Ernest Hilgard相信，催眠总的来说对心理学研究具有重要意义。起初，催眠的历史与早期心理治疗的一些方法有密切联系。而关于注意、专注、暗示、潜意识以及心-脑关系等众多理论都源于早期对催眠的研究，并在今天的研究中继续发展。

那些寻找有用的方法来促进治疗过程的临床工作者也会在这本书中找到很

多有用的方法。理论和应用方法的介绍提供了一个背景,让治疗师把这些方法变成自己的技艺。另外,本书前面的一些章节中也提供了一些研究证据和切合实际的讨论,治疗师也可以据此将这些经过检验的方法整合到治疗之中。

想要将催眠加入自己的临床实践之中,最好的方法就是从自己亲身体验开始。按照书中的指导语去操作,并尝试着诱导第8章和第9章中出现的现象。当你诱导出一种亲身的“睡眠感觉”后,你就能更好地帮助他人。如果你发现自己喜欢上了催眠术,你还可以通过一些培训催眠治疗的专业机构寻求进一步的训练。Milton H. Erickson基金会和美国临床催眠协会提供了一些非常好的学习机会。

尽管这本书主要是面向读者的,但是其中的案例都是治疗案例。第四部分中关于应用的章节包含了许多解决具体问题的方法,这些问题都是你在面对患者时可能碰到的问题。举例来说,如果你正在对一个不合作的或是有阻抗的患者进行治疗,那么你就可参阅第10章中的方法来促进治疗的进程,这些方法可以整合到很多形式的心理治疗之中。

在实施治疗过程时,你可以通过为睡眠诱导提供时间将催眠整合到治疗当中。患者亦可以在两个疗程之间,通过练习自我催眠将治疗延续到家里,这将有助于强化治疗过程取得的疗效,提高他们对潜意识功能的敏感性。这些练习是针对进行练习的读者而设计的,你可以逐字逐句地遵照执行,也可以根据各个患者的具体需要而创造性地加以使用。


我们认为,催眠可以让患者感到舒服、带给他们掌控自己的体验,并产生促进大脑神经可塑性变化的新奇体验,种种益处不一而足。我们希望这些方法能够成为您治疗工具箱中的成员。

关于作者

我们从20世纪70年代就开始从事催眠治疗的教学、研究和实践工作。我们第一位催眠老师G. Wilson Shaffer,是约翰霍普金斯大学的系主任和大学咨询中心的主任,他教授我们如何培养催眠的能力,并将催眠和暗示一起整合到治疗方法里。Harold Greenwald是指导抉择治疗的创始人,教我们如何利用患者做出的基本抉择来帮助他们实现改变。Milton H. Erickson让我们看到了潜意识里面的巨大积极潜能,并教我们如何用这些与生俱来的自然能力来实现改变。Ernest Rossi在有关催眠的理论、研究和实践以及大脑的易化等方面都给予了我们全程指导。他总是鼓励我们认识到身体、心理、大脑之间存在着密切的相互作用,这种交互作用表现在内部固有的基因水平上。

我们讲授自我催眠术并利用这些方法进行治疗已有几十年了。我们也出于不同的目的将它们应用到我们自己和家人身上。也许,从这么多年的催眠工

作中,我们最重要的心得就是要充分尊重人类与生俱来的潜能,它们一直都在那里,等着你去释放、去利用。因而,我们鼓励你亲身尝试这些方法,这样你才能亲身体会到你心理的巨大潜能,它能够激活你的大脑并带来改变。

A stylized, dark grey illustration of a tree trunk and branches on the left side of the page. The trunk is thick and vertical, with several smaller branches extending upwards and to the right. The branches are simple, curved lines without leaves.

第一部分

理解自我催眠术

第1章 神经催眠的早期历史

我们要强调的是我们本性中强烈的自信。

——Shunryu Suzuki,《禅者的初心》²,第3页

你的心-脑系统具有令人惊叹的能力。当系统自然运作时,你的大脑会知道你何时饿了或是几时累了,你的心理紧接着作出反应,思考吃什么东西或者准备去睡觉。你会本能地去寻求爱,而且你知道当找到的时候,如何享受它。开篇之初曹洞宗禅师Shunryu Suzuki的建议就意味着你完全可以相信你与生俱来的心-脑能力。

几个世纪以来人们就已经知道催眠会对我们的心理和大脑产生强大的影响,但是他们一直不知道其中缘由。近年来神经科学的研究结果让我们重新认识了催眠如何影响心理和大脑。现在我们能够以崭新的眼光重新审视催眠的历史,并应用这些来自新发现的、关于心-脑系统的最新认识。

回顾历史,我们发现有一条基本线索连接着各种不同的历史观点。催眠发展史上的所有重要人物都相信催眠会使我们的神经系统发生改变。不管这个理论认为催眠是通过暗示和想象而产生于我们的内心,还是来自外在环境物质的影响,比如一种磁力或是一种社会角色,也不管催眠现象被看做是一种正常的心理过程还是一种异常状态,我们发现,催眠术的核心理念都认同:催眠可以让我们的神经系统向好的方面发展。

这条主线引出了一个有趣的故事,有着众多不同理论和途径的催眠术,是如何万法归一、回到心-脑系统发生改变这一本源上来的。我们将概述一些重要人物提出的关键理论和催眠的概念是如何随着时间进行演化的思想。聚焦催眠对神经系统的影响,会让我们对这个有趣但往往让人感觉神秘难解的现象有全新的理解,也对我们理解如何最有效地使用催眠进行自助治疗大有裨益。

从远古起源到现代欧洲的变革

人类对催眠现象的认识已经有几千年了。事实上,在催眠成为一门独立的

² *Zen Mind, Beginner Mind*

学科之前,人们就对催眠术的许多基本概念有所理解并进行了相关的描述。古埃及和古希腊时期,人们就曾经对催眠术的实施有所记载。比如,成书于公元前1550年的埃及埃伯斯伯比书就描述了与现代催眠术程序相同的方法。早在公元前300年左右,古希腊的阿斯克勒庇俄斯(古希腊的医药和康复之神)采用了一种康复治疗方法,其中将睡眠和暗示法结合起来,这也是众多现代催眠理论的两大基本要素(Klein,1905;Janet,1925)。

虽然有史以来催眠现象一直被零星地加以使用,但是直到18世纪的英国和欧洲才开始对催眠术进行科学研究和大量实践。在这一时期,诞生了催眠术的两大分支:动物通磁术和催眠梦游症。这两种方法在很多方面都有所不同,但是两者都认为:催眠对神经系统产生重要影响,而且通过其对神经系统的影响可以帮助治疗疾病。

通磁术改变神经系统的力量

弗朗兹·安东·麦斯麦尔(Franz Anton Mesmer,1734—1815)被认为是催眠术的开山鼻祖,为纪念他,其催眠方法被命名为“麦斯麦术”(图1-1)。麦斯麦术源于16世纪中叶利用自然中的物理力量来帮助治疗疾病的观点。

麦斯麦尔的催眠方法来源于前人认为磁铁具有治疗作用的观点。在中世纪,人们就戴磁化的项链和手镯来治疗躯体疾病和心理疾病。当时人们还不清楚磁铁是如何产生治疗作用的,但是杜撰出很多的理论来解释他们相信的磁铁的治疗作用。最终,关于磁铁和治疗的观点得到了拓展,很多人都相信人体也具有磁性(Binet and Féré,1888)。最先对人体磁性进行探索的是Paracelsus(1493—



图1-1 安东·麦斯麦尔

1541),他是一名内科医生、一个神秘主义者,他相信每个人都是宏观世界中的一个小的微观世界。他认为人体受到天体磁力作用,是更大磁力系统的一部分。有趣的是,Paracelsus也是最早提及潜意识与心身疾病的人物之一。他曾写道,有时候潜意识中的想法或是信念的力量是如此强大,以至于可以改变一个人的所见所闻(Waite,2002)。就像下面将会讲到的那样,潜意识在催眠中起到了十分重要的作用。

冯·海尔蒙特(Jan Baptist van Helmont,1579—1644)将人类身上的磁效应命名为动物通磁术,这里的“动物”一词意指这是一种生物效应。他认为人类会

发出磁流,而这种磁流会受到意志的影响。Maximilian Hell(1720—1792)是一名牧师,也是一个天文学家,他做了很多关于磁铁的医疗作用的实验。动物通磁术理论的拥护者写下很多相关的论著,麦斯麦尔很可能读过很多这方面的书籍。

麦斯麦尔的动物通磁术理论

麦斯麦尔发展了一套用动物通磁术来治疗疾病的方法,这些方法以他所提出的27条建议为基础。他认为在天体、地球和人体之间存在着一种可以感受到的效应或力量。人体可以通过宇宙中一种无处不在的流体接收到这种力量的效应。这种起连接作用的流体可以在人和其他物体之间传递磁力,还可以解释有多少种的力得以传递,比如电、光、热等。他还断定这种磁力遵守力学定律,由流体传导的磁力产生的效应能被人体的神经系统直接感受到,因此,它可以治疗神经系统的疾病。简言之,麦斯麦尔相信这种现象是由外在力量引起的、由流体承载的,但是其效应是由神经系统来感知的。此处,我们看到了催眠现象会引起神经生物学变化这一理论的端倪。

麦斯麦尔似乎手握一把掌控着巨大魔力的钥匙,因为他能够创造出一些看得到的效果,即临界状态。这种状态使得他的患者产生晕厥、抽搐、大叫、哭泣或大笑等等,紧接着进入一种深深的梦样状态。经历这种强烈的体验之后,他的患者看起来恢复了健康,困扰他们、让人头疼的症状消失了。到1780年为止,麦斯麦尔的疗法已经成为传奇。他的患者太多了,促使他创造了一种称为“木桶疗法”的团体治疗方法,他可以同时对很多患有不同疾病的患者进行治疗(图1-2)。



图1-2 木桶疗法

自我催眠的早期起源

麦斯麦尔的方法强调磁体施加于患者的力量,这让人觉得神经系统产生的变化是通过一个人对另一个人的支配来实现的。但是很少有人知道麦斯麦尔也在他自己身上实施动物通磁术,这当然是一种自我催眠,而且他也鼓励他的追随者们这样去做。Charles Nicholas D'Elson(1750—1786)是麦斯麦尔的支持者之一,同时也是一位动物通磁术从业者。他曾经记录了他与麦斯麦尔在一起的经历。根据他的描述,有一次麦斯麦尔感到自己病了,觉得自己肠管梗阻了,“他决定这是一次实施‘医者自医’这句谚语的大好时机”(D'Elson in Gravitz, 1994, p.51)。麦斯麦尔事后说他成功地治愈了自己,并鼓励其他导磁者用自我