

引言

催眠由来已久，无处不在。做一个有心人，你会发现催眠的神奇：了解你所不知道的潜意识世界；作为一位催眠师，智慧和谦卑是最大的智慧。

催眠治疗 实录

Cuimian Zhiliao
Shilu

张亚 著



催眠椅上的世界是一个神奇的魔法空间。在那里，我们的
心灵和另一个陌生又熟悉的心灵日渐亲近。有时候，那交
会的光亮照亮了黑暗；有时候，那默默的陪伴唤醒探索的
勇气；有时候，那激烈的碰撞释放被尘封的能量……

上海教育出版社

催眠治疗

实录

Cuimian Zhiliao
Shilu



张亚 / 著

上海教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

催眠治疗实录/张亚著. —上海:上海教育出版社,
2009.1

ISBN 978-7-5444-2232-1

I. 催... II. 张... III. 催眠治疗—基本知识 IV.
R749.057

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第194458号

催眠治疗实录

张 亚 著

上海世纪出版股份有限公司
上 海 教 育 出 版 社 出版发行

易文网: www.ewen.cc

(上海永福路123号 邮编:200031)

各地  经销 昆山市亭林印刷有限责任公司印刷

开本 705×990 1/16 印张 16.5 插页 3

2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

印数 1-5,000本

ISBN 978-7-5444-2232-1/B·0047 定价:32.00元

(如发生质量问题,读者可向工厂调换)

拿到《催眠治疗实录》的稿子，一口气读完了。催眠是个引人入胜的话题，在张亚的笔端，这个话题更是魅力无穷。作者张亚本来也是个小说家，颇富文学才能。本书米兰的故事中，她写到自己初见米兰，觉得“米兰是那种清澈的女子，清澈得让人不忍”，这样的句子让人有感觉，也说明作者有精确表达感觉的文采。

当然，本书不是小说。作者是临床心理治疗师，这书记录了她诊治的十个案例。这些求诊者或严重失眠，或严重脱发，或“白日见鬼”，症状形形色色。作者一个个案例娓娓道来，讲述了每个求诊者经历了怎样的变化，直至摆脱困扰，消除症状。

每一个真实的催眠故事之后，都有几节有关催眠术某些问题的讨论。作者旁征博引，可以从《黄帝内经》到电影《双雄》。作者始终坚持认为，催眠术不是通过控制来访者施展其魔法，而是理解来访者。作者所说的理解，不是分析，不是评价，而是爱，是接受。理解不是一个单向的过程，正是在不断加深对来访者的理解的过程中，作者加深了对自己的理解，“真正的理解是：觉知你自己”。作者前两年出过一本书——《催眠心经》，介绍了催眠的方方面面的知识：催眠和睡眠的区别何在（进入催眠状态不是入睡。实际上，“催眠”这个词就容易误导他人）？怎样自我催眠？动物能被催眠吗？相比之下，本书中的相关讨论显得更成熟、更深入。

这本书的作者从读研究生的时候就开始了催眠实践。虽然年轻，但她已经是位“资深”从业者了。她爱自己的职业：“催眠师这个职业真是美妙无比。”阅读这本书，我们似乎能体会到作者的自豪和欢喜。不过，作者并非为

催眠技术所迷，她甚至说：“技术永远不是最关键的因素，在我看来，只要个案真的能在咨询中有所收获，能不能被催眠实在是无关紧要的事情。”（现在，心理咨询和心理治疗从业者不愿使用“病人”、“患者”这些词，一般称之为“个案”。这实在是个别扭的称呼，我觉得不如直白称作“求诊者”）这话说得很实在。当代不少顶尖的催眠师认为，催眠本身不是治疗，而是治疗的辅助手段。迈克尔·赫普(Michael Heap)说：“对于使用催眠进行治疗的治疗师而言，有一个很好的方针，即催眠只用于治疗那些不使用催眠他们同样可以为之进行治疗的患者身上。”实际上，我们在本书治疗案例中读到的更多的不是技术性的描述，而是耐心、关爱、听弦外之音、察表情倒错以及普通人的明达、睿智。心理治疗师问求诊者有什么问题，希望有什么改变，求诊者回答说：“我也不知道。”这背后有种种可能，他可能对心理治疗师不够信任，也可能自己处在迷惘之中。这时候，心理治疗师怎么办？“有无数的可能，唯一不变的是，我们不能妄下判断，而是等待个案自己呈现。”心理治疗师要不要为求诊者做决定？“所有的心理治疗师都不会代替他人做决定。理由很简单，决定心理治疗师做了，后果谁来承担？”此外，作者还谈到婚姻，谈到焦虑，我们随处可读到其清澈的人生智慧，想不到作者本人还那么年轻。

我自己一直对心理学深感兴趣，对催眠术也颇感好奇。可惜，我没有被催眠的经历。读这本书，多多少少可算弥补经验的空白吧。

陈嘉映

2008年7月

当维特根斯坦(Ludwig Wittgenstein)在1919年左右阐明了一个有意义的命题——自然科学无法触及人类生活中真正重要的事情(精神领域),因而“对不可说的保持沉默”时,同为维也纳人的弗洛伊德(Sigmund Freud)几乎同时提出了比较完整的精神分析理论,宛如物理学家对本科生讲述他对物质本质的发现一样,坚定地告诉世人关于人类心灵的发现。

这两个“保持沉默不说的”和“说得彻底坚决的”人同样关注心灵的“治疗”,思路却是如此不同。

一百年后,当我沿着弗洛伊德所开创的潜意识之路义无反顾地走向催眠疗法的圣殿时,维特根斯坦狡黠的笑声依然回响在耳边——“把精神说清楚是一个巨大的诱惑”。

心灵的“黑匣子”里的内容远远超出我们的想象。从事心理咨询工作六年以来,我很多次被个案内在的力量感动,被心灵的神奇震撼,也被那些悠长的困惑环绕。如果说知识的岛屿越大,惊奇的海岸线越长,那么,当你面对那一望无际的心灵之海时,又将是怎样的敬畏与好奇!

也正因如此,当上海教育出版社的金亚静女士邀请我继续写一本有关催眠治疗的案例集时,我不但觉得有些惶恐,而且担心贻笑大方。在她的鼓励和热情读者的建议下,大半年之后,我最终决定迎难而上了。

非常希望本书的出版能让有兴趣的读者进一步了解催眠疗法乃至心理咨询到底是怎么回事;让心理学等相关专业的人士能够借此机会和我深入探讨这门技术的应用、发展和局限,更欢迎各位读者怀着包容的心,毫不留情地对本书进行批评、指正。

本书中的案例都来自生活,但隐去了基本信息和太过隐私的内容。有些来访者能够联系上,我便通过邮件或电话直接征求了意见,几乎每一位来访者都非常愿意在隐去基本信息的前提下将自己的故事与他人分享;有些无法联系上,我选择更仔细地改编了个人信息,有些案例还特地穿插了两个或更多类似来访者的信息,避免造成可能的猜测。在此一并对他们表示感谢,他们每个人都是我最好的老师。

对父母的感激不必言说。此外,感谢金亚静女士细心而有创意的工作,感谢华东师范大学心理咨询中心叶斌老师、张麒老师一直以来的悉心指点和无微不至的关怀;感谢我那些有趣、有心的同事许维素、朱晓慧、林麟、何良以及庄丽等咨询师伙伴们,与你们一起在路上感觉真好。

最后,想借此机会感谢我的先生。正因为他在那里,我才能像今天这样充满惊喜地工作与写作。



目录

引言 催眠椅上的故事 / 1

催眠由来已久、无处不在。做一个有心人,你会发现催眠的神奇,了解你所不知晓的潜意识世界;作为一位催眠师,尊重和谦卑是最大的智慧。

第一章 婉儿的故事:“我无法考试了!” / 7

催眠治疗的关键不在于技术怎么花哨或是能带领对方进入多么深的催眠状态,而在于找到产生问题的关键点,对症下药。

模拟考考砸了之后 / 8

催眠带她先进考场 / 11

妈妈的紧张不动声色 / 16

给自己一个手势 / 18

案例反思:“一次就成”的心理咨询 / 19

话说催眠:到底什么是“催眠” / 21

心灵加油站:焦虑和担心告诉我们什么 / 26

第二章 秋子的故事:“催眠能让我忘了他吗?” / 33

有些时候,催眠只是一个“幌子”,催眠师如果被“催眠”本身牵着鼻子走,就失去了看见真相的能力。催眠师对催眠应该“物物而不物于物”。

“忘了他是我唯一的选择……” / 34

她如何说自己的“故事” / 37

迷雾背后的“他”是谁 / 40

宛如一个梦 / 44

走吧,走吧!人总要学着慢慢长大 / 47

案例反思:“大哭大闹”能不能带来改变 / 49

话说催眠:何时适合做催眠 / 51

心灵加油站:关于因爱而痛 / 53

第三章 明君的故事:“是谁让我夜夜不成眠?” / 61

症状是一种人类普遍存在的状况,表明来访者在意识层面失去了秩序或某个部分失去了和谐。疾病只有一个目标,就是使我们变得完整,而接近完整就是治愈。治愈只来自疾病的转化,而不会来自症状的克服。催眠让你看见疾病的真相。

当睡觉成了噩梦 / 62

一张结在脑袋里的黑色大网 / 65

面对父亲,高山仰止 / 69

自我催眠之路 / 72

案例反思:失眠的秘密 / 73

话说催眠:治疗是让来访者学会有效的“自我催眠” / 75

心灵加油站:如何拥有好睡眠 / 77

第四章 小玉的故事:“中年男人、小女孩和我” / 81

催眠可以带领你看到自己不同的侧面,有时候,你会发现,你不是自己以为的那种人,而是自己讨厌的那种人;在你心里住着的,不是一个人,而是一群人。

“人和人之间就只会互相伤害!” / 82

大发雷霆背后 / 85

心里住着“好几个人” / 88

不想长大的小女孩 / 92

“我不要回家” / 95

一个新的“人格盘子” / 96

案例反思：“不用引导”的催眠 / 97

话说催眠：催眠治疗中的阻抗问题 / 99

心灵加油站：人际关系之“境由心造” / 102

第五章 米兰的故事：贤妻情妇一念间 / 109

我们其实很容易被“催眠”，很容易被别人的话、心里的自我判断、家庭里习得的规条、社会文化准则“催眠”，反而有时候，催眠能让你真正清醒。

恩爱小夫妻的“大”烦恼 / 110

选择，在一念之间 / 111

“我的心是用玻璃做的……” / 113

案例反思：那些两难选择的咨询 / 118

话说催眠：催眠让你看见什么 / 121

心灵加油站：两个人的“婚姻小舟” / 123

第六章 小艾的故事：“昨天我又发疯了……” / 127

催眠可以帮助我们打开一扇神奇的窗户，通往不曾知晓的心灵世界。这个心灵世界如此复杂，又如此瞬息万变，超乎我们的想象。

常常“发疯”的文静女生 / 128

“我想掐死自己……” / 133

层出不穷的“症状” / 136

爸爸嘴里不一样的“真相” / 141

新的适应问题 / 145

会不会出现新症状 / 147

案例反思：疾病的隐语和希望 / 148

话说催眠：催眠回忆的真实性 / 152

心灵加油站：家庭系统里的“秘密” / 154

第七章 小林的故事：“我丢了一段记忆……” / 159

记忆本身就会自然遗忘、自然扭曲、自然重现……值得注意的是，一段记忆的丧失一定有其理由，使用催眠疗法恢复记忆尤其要遵循潜意识的引导。

“那天的记忆一片空白……” / 160

看一场“过去的老电影” / 163

想不起来的密码 / 168

“我的恐惧无法诉说……” / 172

案例反思：谈谈“创伤” / 176

话说催眠：那些“不成功”的催眠 / 179

心灵加油站：我们如何“编织”故事 / 186

第八章 菲菲和李霞的故事：脱发，又见脱发！ / 189

同样的症状有时候是由不同的心理机制造成的，催眠疗法可以带领我们抽丝剥茧，真正回到那些必须更建设性地面对的事情。

一天之内的两个个案 / 190

大马路上的恐惧和“好妈妈”的担心 / 195

救不了的外婆和忘不了的父亲 / 201

走出咨询室时 / 208

案例反思：“老毛病”和“新问题” / 211

话说催眠：催眠术的新发展 / 213

心灵加油站：看看你的“内在小孩” / 220

第九章 大玲的故事：“我见鬼了！” / 227

世界上有没有鬼，我们并不知道。唯一知道的是，心灵世界里的“鬼”都各有苦衷。催眠帮助你读懂“鬼”的语言。

浴室里的手 / 228

被“鬼”招住了 / 231

与“吸血鬼”之战 / 234

一个爱幻想的小男孩 / 238

案例反思：恐惧的“秘密” / 241

话说催眠：催眠状态下的“心理图像” / 243

心灵加油站：直面你的恐惧 / 246

结语 走下催眠椅之后 / 249

催眠治疗
实录

引言

催眠椅上的故事

催眠由来已久、无处不在。做一个有心人，你会发现催眠的神奇，了解你所不知晓的潜意识世界；作为一位催眠师，尊重和谦卑是最大的智慧。



酒鬼：催眠？不需要！有它就够了！

学生：我天天被它催眠……

情侣：我俩天天互相催眠。“我的心里只有你没有他……”

毛毛：我只能自我催眠……

一间不大不小的咨询室，一张舒适、柔软的催眠椅，两个每周见一次面的普通人。

在这张椅子上，多少人讲述他们内心深处的烦恼，多少人在恍惚中回到过去，多少人心潮起伏或默默流泪；又有多少人深深地觉得被理解，多少人在电光火石的一瞬看见希望，多少人鼓足勇气从现在开始改变……

一直觉得，催眠椅上的世界是一个神奇的魔法空间。在那里，我们的心灵喘息着、挣扎着、呐喊着，和另一个陌生又熟悉的心灵日渐亲近。有时候，那交会的光亮照亮了黑暗；有时候，那默默的陪伴唤醒了探索的勇气；有时候，那激烈的碰撞释放了被尘封的能量。也有时候，我们一无所获，跌入令人窒息的深渊；有时候，我们失去信心，仿佛两只找不到出路的困兽。

催眠椅上的故事比不上好莱坞式的传奇，却有着最真实、最摄人心魄的力量。

那么，催眠椅上到底发生了什么？

问题可能比你想象得更难回答。心理分析大师荣格(Carl Gustav Jung)说：“两个人的相遇犹如两种化学物质混合，如果能发生反应的话双方都会发生变化。”心理咨询室里的两个人经历着怎样的体验实在是如人饮水，冷暖自知。可以说，当下的体验是独一无二的，当我们试图描述现场时，就已经开始不由自主地重新建构。

尽管如此，本书仍力图呈现一位不太算有经验的心理咨询师在使用催眠技术进行工作时的体验、困惑以及反思，帮助读者从一个特殊的视角欣赏催眠治疗的魅力所在。在接下来的章节中，每一章都会有一个催眠椅上的故事，每一章也都安排了“案例反思”、“话说催眠”、“心灵加油站”三个部分的内容，分别聚焦于咨询师的反思、催眠相关问题的探讨以及自我保健的小方法。

在读者正式进入现场之前，有必要和我一起先澄清一些理念，这将有助于您更好地了解催眠疗法。



- 催眠疗法只是众多心理治疗方法中的一种。

有多少人在遇到困扰的时候会想到做心理咨询？20年前美国《健康》杂志的调查显示，这个数据在美国大约为3%。

有多少种心理治疗方法？1975年美国国家心理健康学会的研究部门报告当时有130多种心理治疗方法，10年之后研究者提出有400种不同的技术。

大多数心理咨询师都在使用什么技术呢？1990年的一项对美国423名心理工作者的研究发现，68%的人表明偏爱心理治疗的折中主义方法。

回到国内刚刚起步的心理咨询行业，大众对心理咨询的接纳尚且需要一个过程（也许比3%还要低），对心理治疗方法的了解也远远不够（大多数人依然觉得心理咨询就是聊聊天而已）；心理咨询师自身也正在成长之中，对西方心理咨询技术一味地奉行“拿来主义”、“实用主义”渐渐捉襟见肘，本土化的治疗方法的兴盛却依然有待时日。

在这种情况下谈催眠疗法，尤其需要读者们保持清醒的头脑，放下固有的成见，避免对催眠疗法的“妖魔化”或“神秘化”，试着体察催眠疗法作为众多心理治疗技术中的一种，它是如何带来改变的，它可能有什么局限，哪些是可以应用在自我保健中的，这比站在催眠疗法的门外“高谈阔论”更有意义。

- 催眠疗法不是“万能药”。

寻找一种包治百病的“万能药”是许多人内心隐秘而固执的渴望。即使是训练有素的咨询师也会产生“理论反移情”，即过分忠诚于某些理论或技术，这种忠诚对他们理解和处理事情的方式产生了明显的影响。也就是说，对某一理论或技术的偏爱的确会让我们对它抱有不切实际的期望。那么，催眠疗法是否如同一些商业机构渲染得那样“包治百病”呢？

绝对不是。

虽然技术的边界常常取决于使用者，许多催眠治疗大师的确在不断突破固有限制，但是，对于初学者来说，贸然将催眠疗法应用于6岁以下儿

童、精神分裂症患者、抑郁症患者、有自杀等危机风险的人、情绪极端不稳定的人显然可能造成伤害,本书在第七章将详细讲述催眠治疗的边界问题。

● 催眠治疗不同于舞台催眠秀。

许多人对催眠的印象来自电视、电影中的催眠舞台秀。由此大家推断大概催眠治疗也就是把人弄得“晕晕乎乎,失去判断力”之后讲一些暗示的话,比如“你醒来之后再也不会担心了”、“你可以很好地面对他/她了”等等。

实际上,现代催眠治疗师更加强调与来访者之间的合作,来访者对催眠指令的反应正体现了他们内心的动机和兴趣、催眠治疗师的灵活和敏感以及彼此之间关系的和谐程度。从这个角度来说,违背来访者意愿的催眠不但难以在催眠椅上发生,而且破坏了咨访关系,对咨询目标的达成并无帮助。

此外,如果只把催眠治疗看成是引导来访者进入催眠状态之后的简单暗示,其实是忽略了它自弗洛伊德时代以来的新发展。进入催眠状态之后,如何与来访者在丰富的心理意象中摸索,如何从过往经历中重新领悟,如何释放被冻结的负面情绪……这些正是现代催眠术的迷人之处,读者在接下来的几章中会更清楚的了解。

最后,催眠舞台秀常常只是为了博君一笑、娱乐大众,很少考虑对被催眠者可能的心理伤害,而临床催眠师则是要为来访者编织一张安全、安心的保护网,共同探索机遇与挑战并存的心灵世界。从这个角度来说,催眠舞台秀虽然好玩,却也有一定的风险,相当于一次没有保险带的“心理蹦极”。

● 催眠疗法同样强调心理咨询中共通的治疗性因素。

是什么带来来访者的改变?是那些神奇的催眠技术吗?是催眠师与众不同的人格魅力吗?是挂在咨询室里形形色色的资格证书吗?是来访者聪明又听话吗?

很遗憾,我们无法给出确切的答案。

唯一可以确定的是,不论咨询师采用的是什么流派的什么理论、什么方法,都有一些共通的因素决定了心理咨询工作的效果。这些共通的因素包



括良好的治疗关系、对来访者的解释、来访者的顿悟和理解、来访者情绪的释放以及开始直面问题、治疗师对来访者的信心等。而这些,无一例外在催眠治疗中发挥着举足轻重的作用,甚至,在笔者看来,它们比那些花样百出的催眠引导技术更重要。

值得一提的是,普通人观看一段心理咨询的录像后的确很容易被技术的噱头所吸引,忽略了技术背后流动在咨询师和来访者之间的信任、接纳、理解以及我们至今无法说清楚的一些治愈因素(一方面,疗效因子的研究还在进行之中,另一方面,条理清晰可能并非心理咨询中互动的特点)。

煲一锅好汤最重要的不是如何精确计量时间和分量,而是那份温情,那么,一个引发改变的心理咨询呢?留待读者在接下来几章中自己品味吧!