

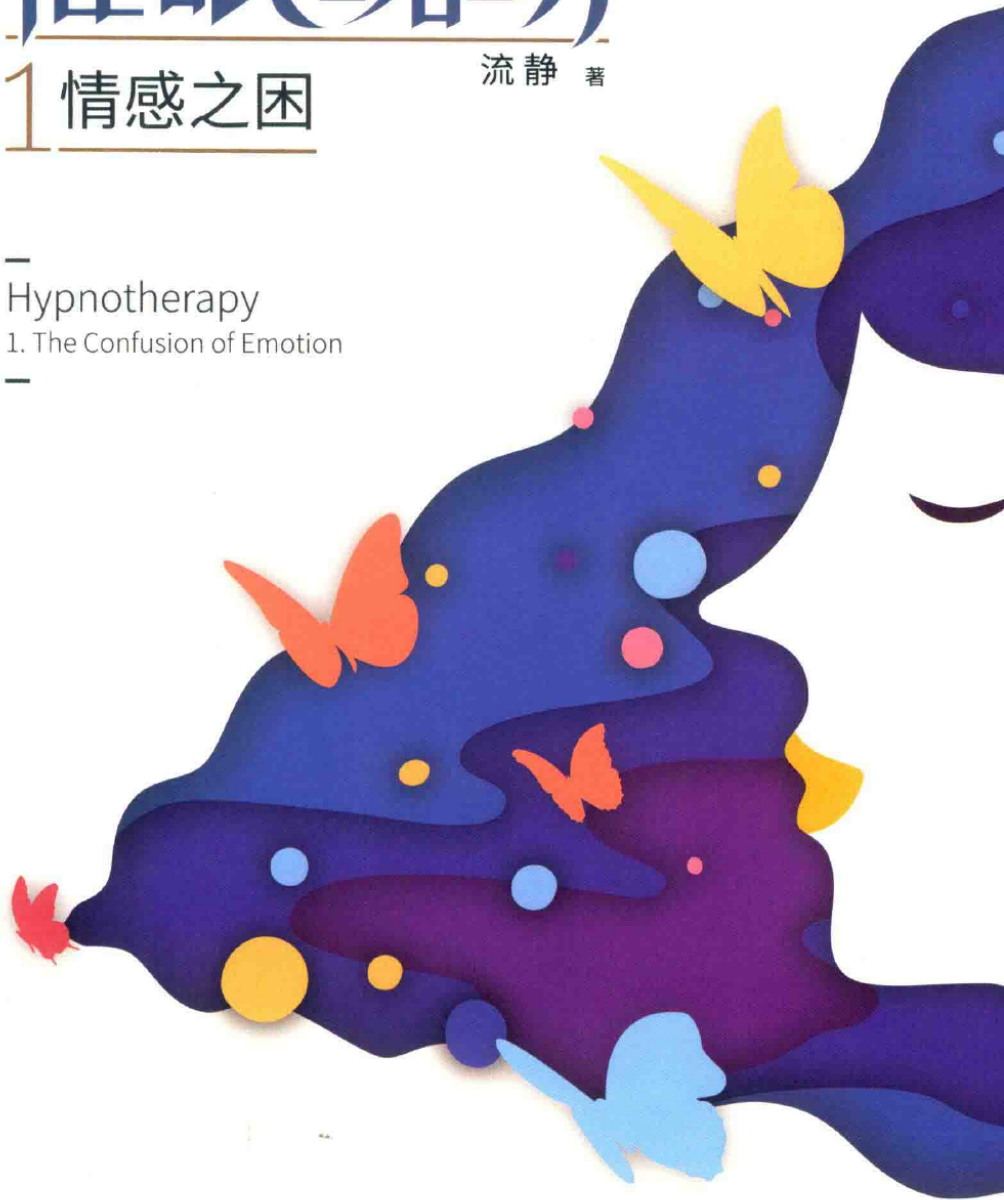
催眠现场

1 情感之困

流静 著

—
Hypnotherapy

1. The Confusion of Emotion
—



1 佳出版社

催眠现场

1 情感之困

流静 著

—
Hypnotherapy
1. The Confusion of Emotion
—

图书在版编目 (C I P) 数据

催眠现场. 1, 情感之困 / 流静著. — 北京: 团结出版社, 2019. 6 (2019. 7 重印)

ISBN 978-7-5126-6727-3

I. ①催… II. ①流… III. ①催眠治疗 IV.
①R749. 057

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 026536 号

出 版: 团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街 84 号 邮编: 100006)

电 话: (010) 65228880 65244790 (出版社)

(010) 65238766 85113874 65133603 (发行部)

(010) 65133603 (邮购)

网 址: <http://www.tjpress.com>

E-mail: zb65244790@vip. 163. com

fx65133603@163. com (发行部邮购)

经 销: 全国新华书店

印 装: 天津盛辉印刷有限公司

开 本: 160mm×220mm 16 开

印 张: 19. 25

字 数: 202 千字

印 数: 5046-10045

版 次: 2019 年 6 月 第 1 版

印 次: 2019 年 7 月 第 2 次印刷

书 号: 978-7-5126-6727-3

定 价: 58. 00 元

(版权所有, 盗版必究)

痛苦的意义

致敬每一个
在痛苦中自省的灵魂

痛苦的意义

——致敬每一个在痛苦中自省的灵魂

我知道，你一个人，穿越千山、不远万里，风尘仆仆地来到我的面前。你一个人，逃离了生活的牵绊、工作的缠绕，满身疲惫地来到我的面前，成为我的催眠个案。你在我面前低低地啜泣、深深地叹息，都是因为“痛苦”二字。

这些痛苦，可能是情感的创伤、事业的迷茫，也可能是身体的疼痛、心灵的惆怅。

我无法想象，在那或长或短的生命中，你经历了那么多不堪回首的往事和无法言说的苦楚，却在每天太阳升起的时候，依然强作

笑颜、泪不轻弹地去面对慌乱的生活、烦琐的工作和最亲密的人。

每一步向下的沦陷，一寸寸吞没你的肌肤，却让你的心灵在黑暗的深夜里慢慢醒来；

每一步向下的沦陷，一点点消磨你的生机，却在你的内心催生出一份求生的渴望；

每一步向下的沦陷，无法阻止的坠落，却在无形的势能中反弹出一份向上的力量！

所有的痛苦，不是将人毁灭，就会将人唤醒。人世间，唯有痛苦，才会真正地让人停下来，审视周围，反思自己；也唯有更深的痛苦才会让人置之死地而后生，绝地反击。

终于有一天，在四面楚歌的围困之中，你决定出走，去寻找完全不一样的生活。终于有一天，你来到了我的面前，小心翼翼地揭开一层又一层的面具，赤裸裸地面对一道又一道创伤，为了寻找一份答案，揭开一个谜底。

痛苦就是这样推动着我们，引领着我们，坚定地走上寻找心灵世外桃源的道路。这个过程就像《桃花源记》中记载的那样：秦时战乱，生灵涂炭，生存的痛苦，让人们挈妇将雏，背井离乡，在经历千辛万苦之后，终于找到一处“土地平旷，屋舍俨然”的安宁世界，守着一份“阡陌交通，鸡犬相闻”的恬淡时光，过上“不知有汉，无论魏晋”的世外生活。

有多少人在羡慕着你外表的光鲜，他们觉得你是集万千宠爱于一身的傲娇公主，是在无硝烟的商场博弈中战无不胜的王者，他们觉得你在东倒西歪的生活中早已练就了铜墙铁壁，根本不相信你会

有那么深的痛苦与绝望，那么多的挣扎与沮丧。毕竟，哪个人不是在七荤八素、霸道蛮横的现实生活中一肚子的委屈？哪个人不是在一波未平一波又起中辗转应对？

但是，人与人对痛苦的最大承载值是不一样的。而且，对同一个人来说，在别的地方，吃多少苦，受多少累都可以，唯独在这件事、这个点、这个人身上，你痛苦的承载值就特别特别的低，低到再加一根稻草就可以轰然倒地、一溃千里。

谁也不知道在你强装镇定、淡然一笑的背后，已经开始咽下委屈、擦干眼泪，郑重地警告自己——要么彻底毁灭、要么破茧成蝶！

司马迁曾言：“夫天者，人之始也；父母者，人之本也。人穷则反本，故劳苦倦极，未尝不呼天也；疾痛惨怛，未尝不呼父母也。”

当你无数次地追问苍天、追问大地，是什么让你经历这一切、承受这一切，而追问之后只有你愤怒的余音在不断回响的时候，一场向自己内心寻找答案的探索之旅就这样开始了，而这旅程的起点就是“痛苦”二字。

二

当你坐在我的面前告诉我，你想移除现在的痛苦，脱离现在的困境，渴望一种舒适自在的状态时，我会肯定地告诉你，当然可以，只要你愿意！

当你告诉我说，你隐约觉得有一种全新的生活在远处召唤，生

活原本就不该活成现在的样子；你隐约地觉得生命有一种更广阔的图景，有一些更重要的事情去经历，去完成。我很赞成你的说法。

我问你，你是否真的相信你值得拥有、配得享受那么美好、那么圆满的生活状态？你是否有勇气放下固有的思维模式，或沉重的人生过往？你是否有勇气改变自己，超越现在的困境，直达全新的状态？

周围的空气有些凝固，我的提醒似乎阻挡了你向往新生的热情。但是，放下，是一条必经之路。我仔细地看你表情的变化，感受到此刻你在两种心态之间摇摆不定，一端是不敢，一端是不甘。

你不敢放下如同鸡肋的现在，不敢放下你熟悉得漫不经心就可以应对的工作和已经形同陌路的感情，你确定这些不够好，不是你最想要的，但是你不确定放下这些，你是否会拥有更好的、更适合你的。

同时，你还不甘心放弃现在所拥有的一切。选择时，你也曾辗转反侧地苦思过；选择后，你也曾无怨无悔地付出过。这一路走来，你爱了这么久，却没有得到你想要的结果。你还想再拼一把，再冲一次，来证明一切都没有错。

你不甘心就此放下，就此改变。你会觉得好像一旦放下，就意味着你满盘皆输，一败涂地；好像一旦离婚，所有曾经真挚的情感、快乐的时光都一同埋藏；好像一旦转行，所有求学的艰苦、业务的积累、人脉的经营都将一无是用，一笔勾销！

不是的。所有走过的路都不会是人生的弯路。

所有真心的付出都不会付诸东流。

所有的痛苦都不是没有意义的。

所有的失去都会以某种方式回归。

一切的经历，都会在某些方面或多或少地打磨着我们、规范着我们、成就着我们。

可能你会反问，每一次回放重播过往，全是痛点与泪点，哪有什么收获和成长？唯一希望的就是一觉醒来，生活中的意外与劫难消失得无影无踪。那么，我们可以从反面“包抄”，换一个切入点：如果没有这件事，你就不会明白什么道理？

其实，如果不发生这件事，就不明白的道理，就是这件事情发生的意义。

借由这个问句走上这一条向内反思的道路，你可以继续追问，从这些痛苦中，你看到了什么？明白了什么？学会了什么？

如果你一直处在愤怒、委屈的情绪中，无法平静地面对一事情、一段感情的结果，一直质问“为什么是我”，那么，我们也可以从反面思考：人人平等，“为什么不能是我”？

后一种问法，好像具有一种魔力，它可以瞬间把人带出情绪的状态，在承认事实、面对事实的情况下，冷静地开始检查自己，寻找答案。“既然是我，就看看怎么解决问题吧！”

渐渐地，你就会放下痛苦的经历带来的各种情绪，认真地去思考这件事情发生在你的生命中，是把什么样的礼物也带进了你的生命中。

其实，每一个痛苦的深处都会埋藏一份生命的礼物，等待我们超越痛苦，抵达那里。向下沉陷和向上突破的力量是平衡的。

如果我们有机缘轻而易举地结束痛苦，而没有痛定思痛，发现痛苦背后的深意，那么，我们就浪费了在这次经历中意识频率“突飞猛进”的机会。

所有过往的经历，只是春日里的耕地播种、夏日里的浇水锄草，等待秋日里的瓜熟蒂落、颗粒归仓。

如果一个人没有新的感悟和收获来修正之前的信念模式，改变之前的反应回路，产生痛苦的原因就会一直在那里，类似的问题随时还会发生，直到我们经历更大的痛苦，从痛苦中惊醒，痛苦的意义才最终呈现，由痛苦引发的疗愈和成长才真正发生。

三

每一种经历，包括痛苦的经历，都是人生中一份春种夏锄的耕耘。我们从这份耕耘中获得多少收获，不仅看天时地利，还要看我们自己的反思与领悟。

你用爱的眼光，发现了孩子的可爱，于是你很开心；你用挑剔的眼光，发现了同事的可恶，于是你很生气——原来，自己才是整个人生剧情的主导者，你可以决定自己站在哪个角度上打量周围，你看到的世界，就是你内心的风景。

你有力量为自己做出一种选择，同时，你也需要为自己的选择负责，即使是一次迫不得已的选择，你都无法逃离这份选择的结果。

佛陀在出生的时候说：“天上地下，唯我独尊。”这个“我”，不是如来，不是佛陀，而是我们每一个人。“独尊”就是拥有最大的

力量，决定着一切的运转。我们每个人行走在宇宙天地之间，都决定着自己的命运，是自己的主宰。我们自己要尊崇自己，珍重自己，保养自己。这是佛陀出生后的第一句话，也是我们每个人还未经历世俗沾染时最纯真的初心，是我们的赤子之心。

你可曾在每一件事情的背后，认识到我们最初本心的状态？

你是否相信我们真的拥有“天上地下，唯我独尊”的力量？

你是否相信所有的痛苦都是我们自己创造的，所有痛苦的发生都是用来提醒我们、修正我们的？

你是否相信，这一类的痛苦在我们想明白这一点之后就不再发生，因为痛苦的意义已经达成？

我已经不记得有多少次，陪伴着个案，在催眠的过程中，透过层层叠叠的痛苦，反复经历和印证这样的过程。

《老子》有言：“为学日增，为道日损，损之又损，以至于无为。”我们还有很多限制性的信念，等着我们每一份痛苦的发生，来提醒我们，可以在哪个“课题”上继续成长，继续放下。就好像只有脚的疼痛，才会发现鞋子已经不合适了，需要换了；衣服小了才会发现，我们又长高了，长大了。难道我们不应该感恩疼痛和不适的提醒，反而去怨恨一双鞋、一件衣服？

正是经由这一份又一份痛苦，我们收到一份又一份的礼物，收回一份又一份的力量。借助这些力量，我们可以引领自己攀升到一个更高的生命层面，在那个高度上，我们会发现，曾经的痛苦的本质是阻止我们偏离生命目标的保障，是引领我们不断向上的动力。当我们借由它们实现生命的跨越和突破时，我们就可以拿回自己未

知的那部分力量，创造生命无限的可能。

于心灵而言，“行万里路”也是一种体验，各种所谓不幸与痛苦也只是灵魂的一堂课，只要可以让我们经历，只要最有利于我们成长的，我们的潜意识^①都会指引我们去选择。

就像《庄子》中所说的那样，把在人间行走的自己，当成那个真正的我在这个世界的投影，“一龙一蛇”，“一上一下”，不管这条影子经历多少艰难险阻，那个真正的我，都会“浮游万物”，毫发无伤。

这时，你就会发现，经历的本身没有好与坏，所有的经历只不过是为了体验；所有体验只是为了学习；所有的学习，只是为了成长。这些成长丰富了我们的灵魂，提升了我们的心力，开阔了我们的眼界，让我们一门一门地学习功课，学会接纳，学会勇敢，学会舍得，学会信任……看看我们在有限的人生中，能够完结多少课程，积攒多少能量。

当我们借由这些经历突破种种的限制，我们就会越来越放松，越来越自在。那时，不管我们身在何处，都不慌张、不恐惧、不控制、不计较，都可以信任“高我”的安排，真正明白“一切都是最好的安排”。

^① 潜意识：这里说的潜意识不同于传统心理学中所说的“潜意识”，具体解释请见附录《什么是量子催眠疗法？》。

四

所有的这些启示，都是我在成为一名职业的催眠师后次第经历、慢慢明白、最终确认的，我也是借由着一次又一次的催眠不断地突破和成长。

你也许会认为，催眠太奇幻了，太可怕了，催眠师会决定着你看看到什么、说出什么。其实，在催眠的过程中，你会看到什么，经历什么，完全不是我可以左右的。

有些个案看到的是一个情绪饱满、结构完整的人生故事，从生到死的各种细节真实到让人确信自己真的曾经那样经历过；有些个案看到的就是形式更抽象、内容更模糊，忽然这里、忽然那里的片段式的情景，更具有象征性和表现力，看起来却不那么真实。

之所有会有这样的差别，是因为每个个案的能量级别和思维习惯的不同。让我打一个比喻来说明这个问题：

要给幼儿园的小朋友讲清楚从家到学校的距离很远，要注意安全这件事，先要画一个有爸爸妈妈、有床和沙发的房子来代表家，再画一个有老师、小朋友和国旗的房子代表学校，中间再用双线画出一条长长的、弯弯曲曲的道路，路上还要点缀树木、红绿灯和斑马线。全部画好了，对着这些图才开始讲道理。讲述时候还要加上什么听话的小鸡和淘气的狐狸之类的形象。

如果给高中生讲同样的道理，我们只需要画一个点代表家，另一个点代表学校，中间一条直线代表道路，最多再画几个交叉线代

表大的十字路口就足够了。

如果给我们家长讲孩子上学放学要注意安全，就可以不用图画呈现，直接强调一下安全的重要性就可以了。

当然，催眠中看到场景的多少和详略，并不是由领悟能力的高低来决定的，只是“因材施教”罢了。所以，不能以看到了什么、没有看到什么、画面是否清楚、细节是否丰富来评判一次催眠的成功与否。真正在幕后主导这一切、安排这一切的是我们每个人的潜意识。

而我作为一名催眠师，只是催眠过程中的陪伴者，不审判个案过去的对错，也不决定个案未来的方向。有一个很好的比喻可以说明催眠师在个案人生旅程中所起的作用。跟上我的节奏，进入这个比喻：

你的意识就像是一位司机，你的身体是你开的一辆车，你的潜意识就是这辆生命之车上的原装导航仪，已经设定好了今生的路线图和目的地，也就是早就规划好了你的人生功课和使命，知道你路过的每一座山、每一条河、每一个人。

现在你开着开着车，过着过着日子，忽然发现迷了路，甚至忘了自己的规划，忘了车上还有导航仪。或者你知道车上自带导航仪，却不知道该怎么打开。于是你邀请一位陪驾来到车上，进入你的生命行程。这个陪驾就是催眠师。

陪驾坐在副驾驶的位置上，首先起到的作用是陪伴和安慰迷失方向的司机，让你慢慢地安静下来，感受温暖和放松。但是，作为陪驾最重要的工作是让你听到车上超级导航仪的声音。

陪驾用跟你聊天的方式这里拧拧，那里按按，经过一番努力，终于你可以听到全知全能的导航仪的声音了。有了这个导航仪，你既可以从容地查找休息区域、避开拥堵路线，又可以自由地选择是最短路线、最少红灯还是避免高速收费的路线，还可以明确知道目的地的方向、距离目的地还有多远……可以说导航仪在手，全程无忧。

调整好了导航仪，陪驾就可以下车了，要知道，催眠师只是你的陪驾员，而不是代驾员，方向盘和油门一直都在你的手里。接下来的行程中，听不听导航仪的话，快速还是慢速行驶，都是你自己的选择，没有哪位催眠师能够决定或替代你接下来的旅程，也没有哪一位催眠师会陪伴你走完全程。

做了很久的催眠，我渐渐发现，每一个催眠案例的背后都有一个圆满的套路，那就是个案借由痛苦情绪的推动，走上自我反思、自我追寻的道路，当个案准备好了足够的勇气，可以敞开和面对自己的时候，就会在潜意识的带领下，开始穿越痛苦的幻象，层层脱落不属于自己的面具，发现自己真实的样子，实现人生剧情的翻转。

我觉得看到这个游戏规则的你，可以试着利用这个规则，去突破自己当下的困局。如果你不知道具体如何去做，书中的案例生动形象地展示了一些突破困局的过程。这些文字的背后都是有力量的，它们会像光一样照进你的内心，让你在黑夜的探索中感到一丝温暖、一点指引。

这也就是我写下这些文字的目的，不仅照亮你，也照亮我自己。

流静

阅读指南

READING GUIDE

(对于读懂此书很重要)

阅读指南

书中所有的故事都来自作者真实的催眠案例。为方便读者阅读，作者对这些案例进行了艺术加工，主要做了以下几方面的工作：

一、文章中所有个案的名字都是化名，所有个案不希望透露的个人隐私或者催眠细节都已经隐去。催眠态中过于简短、恍惚的镜头已经删除；个案问题清单上反复出现的同一类问题已经精简归纳；潜意识特别跳跃、错综复杂的思路，已经调整成读者更容易理解的逻辑次序。

二、最大程度地删减催眠师说的话。删而不录的内容包括催眠的引导语，情景回溯中的提问引导，与潜意识对话中重复、确认潜意识的话，以及安慰鼓励个案的话。删去这些枝蔓，保证文章更多