

## 從「內在的一致~催眠體驗工作坊」一窺催眠究竟

心理健康與諮商輔導組錢靜怡心理師、吳敏綺實習心理師

當此次催眠體驗工作坊的宣傳訊息放在成大的全校活動報名資訊系統沒幾天即額滿的狀況，著實令人感到興奮也在思考著大家對於「催眠」一定帶著許多的疑惑與好奇。工作坊一開始，講師孫柏鈞醫師即邀請同學們先談談自己參與工作坊的期待，來自護理及醫學系的同學因曾在醫院實習，提到了病人手術前焦慮是否能用催眠改善、癌末病人拒絕自己及與思覺失調症的病人在建立關係上的困難，心理系的同學則在課堂有被催眠的經驗想再來體驗，其他系所的同學則想了解催眠的真實性及學習自我催眠以助自己放鬆、幫助自己更了解自己。柏鈞醫師針對同學的提問先澄清他對催眠的看法，例如前世今生的催眠有些時候對當事人來說只是想要得到一個解釋，與自我內在溝通後可能病因就解除了。有些同學表示對催眠半信半疑，懷疑其科學根據，柏鈞醫師則提到功能性的核磁共振儀器顯示，當事人經過催眠後，腦中的前額葉區域是活化的，催眠的運作能協助當事人面對卡住的問題。柏鈞醫師分享曾幫助一個原本需要植皮的燒燙傷個案，原本三個月才能出院，但進行催眠後五天就出院，也不用植皮；當心安定下來，神經會有新的生長，而血管有能力將廢物帶走。為了讓學生對催眠有更一步的體驗，他當場帶領同學進入想像的內在體驗裡，「在營火晚會…手溫暖了起來，不只手掌手指，其它部位都能感受到這種溫暖熱度，這種舒服美好的感覺…身體是靠近火的地方，也許肚子、腳、冷冷的地方都能漸漸感受溫暖，這溫暖帶來平靜，開心，陪伴著你，帶著這個感覺陪伴你，感受到這個感覺，與這個感覺和你在一起…」這個示範深刻的讓在場的學生體驗到「意念帶來身體自然的改變」。

當柏鈞醫師邀請現場的同學上台進行最令人期待的催眠演練，馬上有位大陸交換生舉手要體驗，而柏鈞醫師運用了「很好、就是這樣」貫穿了近 15 分鐘的催眠體驗，過程中學生呈現平靜、等待催眠、途中調整坐姿、或受到外在聲音的影響等變化、而柏鈞醫師不斷說「很好、就是這樣」，學生笑了，閉上眼睛又回到平靜。結束體驗後，學生回饋自己剛開始有點暈，卻感覺挺好，原本是有意識，雖然睜開眼睛，但腦袋非常沉，覺得世界與我無關，感到很放鬆，並專注在自己的呼吸上。(柏鈞醫師說：催眠師放下自己想要控制的權力，允許過程中當事人行為自然的發生，當事人就能成功的催眠自己)。在同學一對一練習後，受催眠者回饋了相

信對方(催眠者)就能放鬆，其他人說話的聲音都變成了背景，在「很好、就是這樣」的話語中是溫柔與包容的陪伴經驗。

現場也有位同學願意以自身的困難為例進入催眠狀態體驗，他談到「從小到大要符合別人的期望，在陌生的環境裡因不知別人對自己的期望，而不知如何表現自己」，柏鈞醫師邀請其他也有類似困難的同學用眼神、用表情回應這位同學，其實自己也跟他一樣遇到了同樣的困難。接著台上體驗的學生慢慢的看、慢慢的感受，因而在此時此刻收到了來自台下同學無言的支持，當下覺得蠻有存在感，並把這份收到的支持也用眼神回傳回去，這份存在感更回到自身。(柏鈞醫師說：真正的勇敢不是不害怕，而是雖然害怕但仍願意冒險)。接著他帶領學生進入呼吸，引導在台上體驗的學生從剛才與台下其他同學互動的經驗中得到新的學習，他說「在今天的經驗你可以有新的學習，就好像你所看見的，心裡所感受的，身體所感受的這些細微的改變，你的身體、你的內心、你的頭腦智慧可以學習，也可以把剛才的看見更深刻的記在心裡、身體裡…在你的心裡可以感受剛剛的溫度，可以將感受到的溫度去溫暖別人，這是份珍貴的禮物…，學習讓自己豐富，如同樹的成長，不會去管會如何長，會不會擋住別人，只要照顧自己長大，等到枝葉茂密時也可以照顧別人…，你可以學習怎麼照料你自己，我期待你的體會多陪伴你一些，當你下一次有機會進到一個群體的時候，你能夠學習或者能夠明白 你是你自己，你是整個群體中的一部分，我既重要也不重要，我既特別也不特別，我就是我，而我在這個地方…，有的時候我發出一些聲音提醒別人我存在，當有時候我沒有發出聲音，別人沒有發現我存在但我存在，當我一個人坐著的時候，我可以感受到我的生命、我的核心、我在這，我們在這裡……」。透過催眠語的深化，帶領了學生有新的感受--「我好像變成一個亮點，老師消失，但有個聲音引導~聽到”每個呼吸都是一個存在”感到自己更亮。大家的眼神回應像養分，想到在新的環境，你有你的價值就可以帶給別人東西，不要給自己設限，Life is learning，感覺自己很飽足」。其他的同學則回饋產生了新的能量而這是個很 powerful 的感覺。(柏鈞醫師說：生命是不斷學習的歷程，學習需要花時間去實踐，如能念念不忘就會有好的回響，學習是很有意思且很輕鬆的。)

接著柏鈞醫師說明了催眠可產生的視幻覺及空間時間身型變化、失憶現象等講解，並在一對一的體驗練習後，同學們有多元的回饋，像是感受到催眠是在幫助一個人做調整，改變了原來對催眠的刻板印象；發現情緒的覺察很重要，調整自己的心態並思考催眠如何幫助身邊的人；原來信任兩個人此時此刻的關係是有助於進入催眠狀態，顛覆對催眠不可思議的想法，體驗後覺得很神奇並感受到安定的力量，覺得很特別，語言力量大，催眠是很自由的，不是死板板的，學到了不一樣的東西。其中，

也有同學發現「更重要的是不管是恐懼還是憂慮，好好接受自己的每一個部分」。

Milton Erickson 學派的催眠重務實、結構取向，強調彈性的治療方式，融合了潛意識的學習，幫助人激發內在資源、整合產生改變所需的資源，催眠是個重要的觸媒統整了人格結構並產生改變，克服生活中的障礙並運用潛能。同學們，你們準備好突破自己，向自己挑戰了嗎？Dr. Erickson 曾說「[只有當一個人自己感覺到需要自我改變的時候，你才有可能真正的改變他](#)」。