

为什么有的人一催眠,且能处在心灵不设防状态,而有的人对催眠却无动于衷?能被催眠的人,是出于什么道理呢?为了弄清这些问题,发现周刊的记者再次找到了催眠师和医生们,试图从更深层的原理上,揭开催眠之谜。

本版主笔 快报记者 张星

其实,人人都能当催眠师

★催眠术发源于何时?它到底是科学还是巫术?

★催眠会因人而异,是催眠师为自己找借口,还是确有科学道理?

★被催眠者一旦进入状态,会不会做出荒诞离奇甚至丑陋之举,清醒之后悔恨不已?

★催眠术是怎样激活人体潜能的?

金庸所写的“摄心术”,其实就是催眠

“催眠术的存在和应用,并不是现在才有的现象,远在人类社会进化之初,洪荒时代就已经存在。”南京自然医学会催眠疗法分会主任委员、南京市心理咨询中心主任周正猷说,在古代,人类的智力和科学水平低下,而自然能力却很强,人体的特异功能异常发达,有很多类似于现在的催眠现象,在当时无法解释,只能被认为是神的旨意、外力所为。

比如,古埃及的医术史上记载了一个事例:医生只要把手掌放在病人身上便可把病治好,这一种神秘的疗法,和现在的催眠疗法相类似。

“其实,催眠疗法应该是中国人首创的,最早的源头应该来自道教,道教里的‘摄心术’、‘胎息术’,实际上都是催眠疗法。”南京中医药大学心理系主任杜文东教授说,金庸的武侠小说《射雕英雄传》中,丐帮的彭长老就善使“摄心术”,能使人不注意着他的眼睛时不知不觉迷迷糊糊,为他所擒,这实际上就是一种催眠术,催眠者可以借助按摩、声音、器械、药物,使对方处于被催眠状态,在这一过程中,被催眠者首先感到头皮(尤其是后脑)发麻,略有一种欣快感,渐渐对催眠者所说的言词内容印象不深,而中意于听到其声音,进而下意识按照催眠者的命令去行事。

催眠运用了动物磁气理论?

杜文东说,现代催眠术的历史源头,应该起源于18世纪后期的奥地利医生麦斯麦,尽管他所发表的学说未提到“催眠术”这种概念,而用了“动物磁气说”,但动物磁气说的运用,与今日的催眠疗法相同。

“那个时候,是这样实施催眠的,让一些女性围着一个大木桶,木桶里放着矿石、水晶球,在西方的民族中,他们认为水晶球是很神秘的,然后催眠者讲一些‘睡吧睡吧’的话语,这些女性常常很快就进

入了被催眠状态。”

杜文东说,现代催眠术的创始人应该是英国的布雷德,他是一个外科医生,他于1841年在人类历史上最早提出了“催眠术”这一概念,继而,他通过实践和研究,于1843年出版了催眠史上第一本催眠术专著——《神经催眠学》。1843年以后,催眠术在西方社会开始风行,不仅在医学上得到广泛的应用,如开刀止痛、消除失眠和心理治疗等,而且专门从事研究的人也多了起来。

在中国,最早出现“催眠”一词是在1900年,1909年在日本成立了以余萍客、郑鹤眠为首的学术组织——中国心灵俱乐部,后改为中国心灵研究会,于1918年迁回上海,专门研究心灵学和催眠术。1931年出版的余萍客的《催眠术讲义》,是我国第一本催眠术专著。

“其实,催眠术并不神秘,也不是一种邪术,在现代,它只不过是一种治疗方法。”杜文东说,随着社会不断开放和心理咨询事业的快速发展,催眠术这一古老的技术日渐为人们所关注,也开始比较多地应用于心理咨询和心理治疗中。但是,由于催眠术的特殊性和长期以来对其形成的神秘感,加上有些催眠师在施行催眠时,故弄玄虚,借此玩弄骗术,把催眠术搞得神秘莫测,甚至给人一种邪术的印象,从而亵渎了催眠术。

好的催眠甚至可以代替麻醉剂?

“催眠术的作用十分广泛。”周正猷说,只要与心理



西方油画记载了早期催眠术案例



阿历克斯用催眠代替麻醉接受了挖骨手术

因素有关的所有疾病,通过催眠治疗,或多或少会收到疗效。除此之外,催眠术还可用于外科手术止痛、戒烟、戒酒、戒毒、矫正口吃等很多领域。

61岁的阿历克斯是英格罗西苏塞克斯郡人,由于手腕长期受关节炎折磨,他接受了骨科手术。一般而言,此类手术需要全麻或者深度局麻,可是阿历克斯却于术前提出一个大胆建议——利用催眠法替代麻醉。手术开始前,阿历克斯通过30秒的自我催眠进入一种安静的“休眠状态”。据他后来回忆:“为了进入(休眠)状态,我花了30秒钟。随后,除了手腕部位之外,我感觉不到全身任何部位的存在。”就这样,在没有实施任何麻醉的情况下,医生们展开了一台惊心动魄的“无麻醉挖骨手术”。

医生在阿历克斯的右手上切开了一个4英寸长的口子,随后用锤子和凿子展开“作业”。经过长达83分钟的紧张手术,医生最终从他病变的手腕上切下一块如核桃般大小的增生软骨。据阿历克斯回忆:“我可以清楚地感受到医生利用锤子和凿子在我身上敲打的过程,甚至可以听到骨头断裂的声音。”

阿历克斯被认为是用催眠法替代麻醉接受手术的英国第一人。早在16岁时,他便开始练习催眠术了。1996年,他在被一名同事催眠后,接受了一台历时30分钟的疝气手术。那次手术同样是在没有麻醉的情况下完成的。

许多专家指出,普通的麻醉手术,会使患者的认知能力和记忆能力受到一定影响。而作为一种替代麻醉剂的方法,

催眠镇静法的好处是使患者出血少,恢复期短。目前,该法已经被用于待产的产妇和烧伤患者,以帮助他们减轻疼痛感和恐惧心理。

催眠只是引导出了人体的潜能

既然催眠并不神秘,又被广泛使用在多个领域,那么,当一个人被催眠后,往往会表现出非常奇特的现象,这种神奇的现象又怎么来解释呢?

杜文东教授说,催眠疗法是心理治疗的方法之一,它是运用暗示的方法,使病人产生一种特殊的意识状态——催眠状态,在催眠状态下,病人的注意力高度集中,只能和催眠师保持单独的交往和联系,病人不加批判地像海绵吸水一样接受催眠师的暗示和信息,如实地畅谈内心深处奥秘,抒发心灵底层被压抑的情感,回忆早已被“遗忘”了的童年的经历和致病的精神创伤,这样就为医生提供了一个治疗的机会。

当一个人被深度催眠后,会出现不可思议的“人桥”现象,这种神奇的现象又怎么来解释呢?周正猷说,根据弗洛伊德的潜意识理论,催眠状态实际上就是一种潜意识状态,催眠师运用催眠手段使被催眠者由意识状态进入潜意识,而后的一切活动,包括咨询、治疗、对话乃至表演,都是在被催眠者的潜意识状态下进行的。

催眠师重复、单调的语言或非语言诱导,使被催眠者产生视觉、听觉的疲劳,进而进入一种狭小的意识空间,催眠师发出的指令——“让你的身体变成钢板,非常强大,潜能无限”,就会通过意念——神经这一“传导通道”传到被催眠者全身,立即引起躯体知觉和形态发生变化,在脊神经作用下引起肌肉紧张,激发出

人体的潜能,能承受住平时想都不敢想的重物。

也正是因为如此,在深度催眠状态下的人,可以失去自我控制能力,能够做出在清醒状态下不可能发生的奇迹,肌肉紧张、针刺不痛、感觉迟钝、画饼充饥、无水止渴、白水如蜜、黄连可口、年龄倒退、回忆往事、人格变换、自动书写等。

上面所介绍的“自我催眠代替麻醉剂,手术时感受不到一丝疼痛”的例子也是如此。

“催眠疗法是通过心理暗示的方法,来达到治疗的作用,这一点目前是比较明确的。但暗示的作用,到底在人体内产生了哪些变化,如何激发出人体潜能的,这些目前还不清楚。完全揭开催眠的机理还比较遥远。”杜文东说。

为啥有25%的人怎么催也不倒

有的人很容易进入催眠状态,有的人却始终不能被催眠,到底是什么因素决定被催眠者能否进入催眠状态?

周正猷说,催眠的程度因人而异,并不一致。既有立即可进入深沉催眠状态的人,也有始终无法进入某一程度的人。一般可分为三等:浅度、中度、深度。浅度表现为病人是舒适的安静放松状态,双目无力睁开,四肢活动困难,呼吸缓慢平稳,意识比较清楚;中度表现为病人呈嗜睡状态,全身肌肉松弛无力,自主随意运动丧失;深度表现为病人面部表情呆板,对周围的任何刺激均无感受,呈现高度的暗示性,失去自制和判断力。

从理论上讲,有25%的人为高敏感感受性者,极易受暗示;25%的人感受性差,不易受暗示;50%的人居中。换句话说,有25%的人很容易被催眠,而且能达到深度;有50%的人能达到中度催眠;还有

25%的人不易被催眠。

周正猷说,催眠过程是一种催眠师与被催眠者之间心理互动的过程。因此,被催眠者对催眠的态度和信念、对催眠师的信任,或者说催眠师在被催眠者心目中的权威性等等,都是影响催眠效果的重要因素,也是造成有的人容易进入催眠状态,有的人却很难被催眠的原因。

再厉害的催眠师也不能让病人脱掉短裤

催眠如此神奇,难免有人担心,自己被催眠之后,说不该说的事情,受到他人控制,那么如何处理这个矛盾呢?

“这种担忧并非没有道理,”周正猷教授说,曾经有过这样的报道,一名男催眠师,单独为一名女性实施催眠治疗的过程中,暗示这名女子脱掉了衣服,并和她发生了性关系。“在催眠过程中,当被催眠者进入催眠状态后,基本上处于一种被催眠师操纵的状态,被催眠者既失去思想上的判断能力,又失去了行为上的自主性。在被催眠者处在完全被动地位的情况下,对催眠师的人品和人格要求是非常高的。”

“不过,催眠也是有底线的,催眠师并不能为所欲为。”杜文东教授说,“外国的一名催眠师,跟别人打赌说,能通过催眠术让在场的一名议员脱光衣服。催眠师开始实施催眠后,这名议员果真开始脱起了外套,但当催眠师指示让他脱内裤的时候,他并没有言听计从。因为在这名议员的心底有道防线,如果在大众之下脱掉了内裤,会伤害到自己的尊严。”

杜文东教授说,很多催眠成功的案例,其实都是双向的,如果被催眠者非常抵制,再好的催眠师都无法把对方催眠。

试试看 你也能成为“催眠师”

其实,我们每个人都可以通过练习“自我催眠”而成为“催眠师”。

杜文东教授研制成的一套心理保健术、自我催眠术的光碟,明年初将由南京音像出版社重点推出,其中就详细介绍了如何“自我催眠”。

“自我催眠”的方法有很多,下面介绍的是自我催眠术的大体程序:

去掉或松开紧张身体的东西;以最舒服的姿势躺好或坐好;微闭双眼,很自然地做几次深呼吸,呼吸时体验胸部和心脏的轻松、舒适,每次深呼吸后要体验一会儿,感到轻松、舒适后再做下一次。

按顺序放松两脚、双腿、臀部、胸部、双手、双臂、双肩、颈部、头部和面部肌肉。放松某部位肌肉时,先把注意力集中到该部位,默念该部位肌肉“放松、再放松”,然后体验一会儿该部位放松、舒适的感觉,待体验到这种感觉后,接着放松下一部位的肌肉。

输入催眠和醒复指令,“周身肌肉已经放松,非常舒适,身体轻轻下沉、下沉……(体验这种舒适和不想睁开眼的感觉)”。“我的眼睛越闭越舒适,不想睁开,不想睁开……(体验眼睛舒适和不想睁开的感觉)”。“我就要

睡着了,就要睡着了,会睡得很踏实、很解乏,×点×分会准时醒来,醒来后身体轻松、头脑清晰、心情愉快……”“从一数到五,我飘然进入催眠状态,×点×分愉快醒来,一、二、三、四、五……”

周正猷介绍,“自我催眠”的本质是自我暗示。从某种意义上讲,好多人烦恼或一些心理疾病都是负性自我暗示所致,通俗地说,也叫“疑神疑鬼”。懂得了这个道理,我们就应该尽可能避免负性自我暗示,而充分发挥积极的自我暗示。所谓“心病还要心药医”,其本质就是自我暗示和自我调整。