

催眠师空口白话 四记者感受各异

催眠的过程到底是什么样的?被催眠的人真实感受到到底是什么样呢?为了探究其中的奥秘,《发现周刊》记者在心理咨询和催眠疗法催眠师们的支持下,体验了催眠的全过程。

★记者自认意志坚定,他能否被“催”倒?

★数千里之外一个电话,就能让编辑部里的记者“进入状态”?

在催眠师的暗示中,摄影记者昏昏欲睡,几乎要放下相机,他能顺利完成采访吗?

★催眠师试图通过催眠让记者感觉双手粘到了一起,他能做到吗?



▶正在体验催眠的记者,手臂直竖五分钟不觉劳累
见习记者 沈达兵 摄

▼千里之外的催眠师仅凭电话线就让记者“入睡”
快报记者 唐伟超 摄



南京现场:10分钟放倒记者

两个简单动作暴露记者“不堪一击”

在一个温暖的午后,记者赶到了南京都市心理咨询中心,此时,催眠师还没有到。趁着这个机会,咨询中心的金宁宁老师说,“我先给你测试下,看看你能不能被催倒。先坐正,将手臂放松,平举。”根据要求,记者做起了这样的动作。“抬右臂,放平;再抬左臂,放平。”记者按照金老师的节奏,不停地做着这些动作。这样反复了两次,每次都按照要求完成了动作。

“你的暗示性很强,几分钟就能被催倒。”看着记者惊讶的表情,金老师笑了,“刚才我让你做动作的时候,你非常配合。这就说明你的感受性很强,感受性也就是暗示性,感受性越强即受暗示性越强,催眠的成功率也越高。”

“我平时意志还挺坚定的,难道在催眠师面前,真的不堪一击?”就在记者还在怀疑的时候,催眠师李炜到了。李炜40多岁,身材中等,面皮白净,语速舒缓而有力,有着近20年的催眠治疗经验。记者一行两人被带进了一个整

洁安静的房间内,开始了体验催眠的神奇经历。

不到十分钟,记者已经远离现实

到底是怎么个催眠法呢?催眠师李炜看出了记者的紧张与不安。他先与记者作了简单的沟通,介绍了催眠的知识。这个时候,记者的紧张心情逐渐消除了。催眠师让记者躺到了床铺上,并为记者盖上了棉被。而另一位记者则坐在旁边的凳子上,负责拍照和观察整个催眠过程。

这时,窗帘已经拉起,房间里光线暗淡,空调吹出的暖气在房间里流淌。催眠师坐在床边,让记者闭上眼睛,然后随着他的指导尽力体验他所描述的感觉。“现在你浑身非常轻松,非常舒适。”他的语调很缓慢低沉,似乎含有某种温柔的力量。记者原本紧绷的心情逐渐舒缓下来,呼吸也开始变得悠长。

催眠师继续说,“你会觉得整个头皮都很轻松,脸部肌肉也很轻松,嘴唇也很轻松,越来越轻松……”跟着催眠师的话语,记者感觉到全身变得非常轻松,似乎进入了睡眠的状态。

“你的全身越来越舒服了,我开始数五个数,每数一个数,你都会比之前轻松十倍……”“好了,现在你的全身已经放松,请体会一下放松以后的感觉,你现在感到心旷神怡。渐渐地,你会进入催眠状态,进入催眠状态后,外面的事和声响你都听不见,但我的声音你始终听得很清楚,你始终与我保持着单线联系,并按我的要求去做。好了,现在你已进入催眠状态,不能动了,也不想动了。”

这个时候,记者的耳边只有催眠师那柔和的声音,空调的声音好像已经荡然无存了。开始的时候,记者对周围的环境还是很敏感的,对相机快门的声音与闪光灯的光线都能清晰地感觉到,但此时,快门的声音和闪光灯都变得非常模糊。

就这样,不到十分钟,自认为意志很坚定的记者,就被催眠师带入了催眠状态。

睁开双眼,每个关节都充满力量

另一位记者坐在旁边,本意是想观察催眠的全过程,但听着催眠师舒缓有力的声音,这位记者的注意力也被吸引过

去,随着催眠师的话语,他想象着全身正在逐渐放松,先是从头到胸,随后是从胳膊到腿部,全身都逐渐柔和下来,情不自禁地抬起一只胳膊扶住了脑袋,然后也闭起了眼睛。

耳边似乎是很空洞,但是催眠师的声音却很清晰,只听到他不停地重复着“放轻松”、“很舒服”这类词语,当催眠师数到五,说“你全身都已经完全放松”的时候,这位记者竟然也觉得飘飘忽忽,似乎是昏昏欲睡。再往后,只能听到催眠师的声音,他说的内容逐渐模糊了。又过了一会,才猛然想起,自己还有观察与拍照的任务呢,心头一惊,赶紧睁开眼睛。

这时,只听催眠师又说,“现在,你能清楚地听到我的声音,其他的一切声音也都能让你觉得很舒服,现在按照我的指示,如果能听到我的声音,就把右手拇指动一下。”记者根据催眠师的要求,右手的拇指稍稍抬起了一些。另一位记者此时看到,躺在床上的记者表情平静,貌似正在熟睡,可见确实还是能听到催眠师的声音,且能随着指示作出反应。

“现在,把右手胳膊向上

抬起,伸直,你并不会觉得很累,而是很舒服。而且你还会感觉到自己力量强大。”记者按照指示,将右手胳膊慢慢抬起,竖立在半空中,而且一直竖立了四五分钟。在以往,这样的竖立,记者就会感觉到胳膊酸痛。但奇怪的是,当时记者感到很轻松很舒服。

催眠过程持续了40分钟左右,催眠师并未借助工具或是音乐,全程都用语言引导记者去体验。而随着催眠师的引导,记者也由最初的紧张不安逐渐转为轻松舒适的浅睡眠状态,在此过程中,记者对身边的情况一直保持着清醒的认识。

最后,催眠师继续引导说,“从今天起,你会生活得越来越好,一切都会变得更好。”按照记者之前的了解,也许这是在给接受催眠者施以某种暗示,以调节体验者的心理状态。催眠师又接着说,“好了,现在,我倒数5个数,你就会醒过来,五、四、三、二、一,好,睁开眼睛!醒来吧!醒了,非常舒服。”话音刚落,记者迅即睁开了眼,一骨碌从床上爬起来。此时,记者感觉到从来没有过的舒适,浑身每个关节都充满了力量。

电话催眠:编辑部成卧室

在四川5·12地震中,一个孩子的六位亲人遇难了,心理受到了严重的创伤,情绪极度低沉,精神已处于崩溃的边缘。而经过催眠师的电话催眠治疗后,孩子的心理健康有了很大的好转。为孩子进行治疗的是四川大学心理健康教育中心的格桑泽仁教授。

双方根本不用见面,仅是通过电话线就能完成催眠,这听起来似乎有些不可思议。为了得到准确的体验,发现周刊记者专门连线了格桑泽仁,表示希望感受一下电话催眠的神奇。格桑泽仁在电话里考虑了一下,回答道,“好吧,时间定在18日下午吧。”

开始之前,催眠师要求记者关掉日光灯

这头是江苏南京,催眠师却是在四川,到底是怎么个催眠法呢?记者充满了好奇与期

待,隐约还有些紧张。到了约定的时间,18日下午4点半,记者再次拨通了格桑泽仁的电话。按照格桑泽仁的要求,记者来到编辑部一间独立的办公室,在桌前坐定。

电话催眠开始了,按照催眠师的引导,记者先是关上了日光灯,然后打开台灯,光线一下子柔和起来,感觉是一片温暖。格桑泽仁让记者以尽量舒适的姿势坐好,尽量放松。记者按照要求,又拉过一张凳子,将双腿抬高并在凳子上放好,形成半躺的姿势。随后,格桑泽仁用低沉舒缓的口吻问道,“现在你周围是怎样的环境?可以描述一下吗?”由于之前已经与其通过电话,记者对其声音已适应了,只觉得对方的声音诚恳而动听。听到对方发问,记者回答道,“我工作的地方是一个大的通间,但现在,我在一个专门隔出来的独立的房间,

门是敞开的,外面有人在工作,我的左侧是大玻璃窗,窗外有高楼,天色比较亮。”

格桑又很舒缓地问道:“你穿的是什么鞋子?”记者:“我已把鞋子脱下了,腿正跪在凳子上。”

格桑:“你穿了什么颜色的裤子?”记者:“是蓝色的牛仔裤子。”

格桑:“你穿的是什么颜色的上衣?”记者:“是浅灰色的毛衣。”

格桑:“你有没有戴围巾?”记者:“没有。”

一直到这时,记者的头脑还非常清醒,在相对安静的隔间里,门外同事们说话和打字的声音格外清晰。

在单调的数字游戏中渐渐睡去

“你闭上眼睛,按照我说的去感受。”只听电话那头格桑的口气越来越低沉。

记者:“好。”

格桑:“感受你的左脚。”

记者努力让思维从头脑

沿着身体一直延伸到了左脚。格桑:“感受你的左肩。”

记者的思维从左脚慢慢

回溯,在左肩的位置停住。

格桑:“现在你开始吸气,然后呼气。”

记者跟随格桑的指令,反复呼吸吸气。

格桑:“吸气,憋住,三二一,一二三,呼出。”

记者跟着格桑的节拍,四肢明显感到越来越无力。

“现在你跟着我说,”格

桑又非常缓慢地发出口令

“嗯——啊——轰,四十二。”

记者:“嗯——啊——轰,四十二。”

格桑:“嗯——啊——轰,三十九。”

记者:“嗯——啊——轰,三十九。”

如此重复了若干次,大概

也持续了好几分钟,记者只觉得非常疲惫,困意越来越浓,甚至不愿意配合格桑的指令。

“现在你只觉得非常困,非常的想睡觉,放下你的奔波、劳累与一切的风尘,你就放心地睡吧。”电话那头格桑的声音已经变成耳语,似有似无。记者此时觉得身心都非常劳累,确实是想要睡了。

“好了,现在我喊一二三,放下电话,你就开始睡吧,十五分钟以后你就会醒来。”

在格桑数到三时,记者放下电话,胳膊自然往下垂去,进入浅睡眠状态,而门外同事们的声音,也都消失了。

迷迷糊糊之间,只听外面有人大叫一声,记者强撑着睁开眼睛,但是仍然感觉非常疲倦,忍不住连打了好几个哈欠。

据同事的观察统计,整个电话催眠过程进行了三十五分钟。

■催眠失败案例

体验者的双手始终不能粘在一起

瞬间让记者昏昏睡去,看来,催眠的确很神奇。然而,是不是每个人都能被催眠呢?让我们再来看看另一位记者的经历。

记者还拜访了南京的另一位催眠师邹舒(化名),想要体验一下催眠的效果。按照事先的约定,记者来到了位于白下区的一栋写字楼内,找到了邹舒。

邹舒先与记者进行了一些沟通,拉起了家常。随后,催眠体验开始了。邹舒让记者站起身来,闭上眼睛,同时向前平伸出两臂,两手握紧。记者心里觉得有些怪异,但还是按照引导一一照做。

正式开始催眠了,邹舒先是轻缓地说,“认真感受一下你的双手和手臂,你只觉得全身的力量正慢慢地积聚到双臂,对,力量正在集中……”记者心里觉得很滑稽,似乎就是小孩子在做游戏,不过意识到这是在体验催眠,因此还是尽力去体会。

“逐渐地,全身的力量汇聚到了双手,你的双手非常有力。”邹舒的口气逐渐变得强硬起来,似乎有一种不容置疑,还有一种强迫感。

“对,你的胳膊开始僵硬,你的双手也开始僵硬起来,非常僵硬!”口气更加严厉,如同老师在教训一个犯错的学生。

邹舒甚至开始动起手来,她把记者的两臂使劲朝内按,又把记者握在一起的两手也往内按,嘴里还是厉声地教训,“对,两手粘到一起了,再也分不开了!”记者心里觉得有些别扭,心里暗想,“怎么会分不开呢?难道只要按一下就真的僵硬了吗?”觉得有些好笑,但是出于礼貌还是忍住了。

随后,邹舒继续重复那几句话,“手臂非常有力,两手很僵硬……再也分不开了……”就这样,又催了六七分钟,邹舒朗声说道,“好了,现在你可以睁开眼睛了。感受一下你的两手是否粘在一起了?”

记者睁开双眼,看到自己正举着双臂傻乎乎地站着,觉得很滑稽,赶紧把两手放下了。邹舒似乎有些惊讶,“你不觉得手臂僵硬吗?”记者这才记起原来催眠师是想让自己双手粘在一起的,还是忍不住笑了起来,“我没觉得僵硬呀,只是举着两手感觉很怪异。”

邹舒似乎有些尴尬,苦笑了一下,“这个……可能你没有进入催眠状态吧。”随后她又分析说,“一方面你是带着探讨的心理来的,不容易进入状态,另一方面也许你这个人就不适应催眠。”

本版主笔
快报记者 张星
见习记者 沈达兵