

# 45 催眠係……

催眠係繞過意識批判機制，及建立選擇性思考嘅意識狀態。喺呢種狀態，對象可以由催眠師嘅言語及其他刺激，產生意識同記憶嘅改變。

參考資料：英國醫學會、美國催眠大師 Dave Elman

老老實實，我睇完個定義，都唔知自己睇咗啲咩……講起催眠，我淨係諗起石修催眠法咋，不如請 NGH 註冊催眠治療訓練導師、香港註冊社工 Leslie 同我哋講解下呀！

L Leslie

毛 毛孩

L 透過催眠，催眠師可以同被催眠者共構夢境，從而改變佢嘅潛意識，去舒緩情緒，或者改變壞習慣。例如，食煙對煙民嚟講，本來係一種享受，但當佢進入深度催眠，透過催眠師嘅言語暗示，就可以扭轉佢對吸煙嘅睇法，令佢每吸一啖都充滿壓力，從而幫助戒煙。

毛 催眠係咪一定要瞓著嘅狀態進行？

L 大家都以為催眠一定要瞓著先做到，其實唔一定，譬如我問你，黃色嘅，M 字，你諗起啲咩？大家都會諗起 M 記，其實 M 記已經催眠咗你。又例如保險經紀嚟 Sell 你之前，會喺同你言談甚歡嘅時候揚一揚個 File，令你見到個 File 就產生愉悅感，從而增加成功簽約嘅機會，亦都係催眠嘅一種。

毛 催眠可以搵返自己嘅前世記憶？

L 信則有，不信則無啦，但透過一啲所謂前世嘅畫面，可以了解到被催眠者嘅潛意識。例如有人發現佢前世係比卡超、畀雷劈死，你都唔信啦！但原來係因為佢內心好驚黃色嘢，所以有咁嘅畫面。

毛 市民接受催眠嗰陣有咩風險？

L 由於催眠係冇政府監管，如果催眠師心術不正，有機會誘導被催眠者不由自主講咗啲秘密出嚟。亦曾經有催眠師自稱「性治療師」，喺催眠期間性騷擾被催眠者！所以政府應該盡快監管，而市民都應該搵臨床心理學家，或者註冊社工等接受催眠治療，就比較有保障。



Leslie

NGH 註冊催眠治療訓練導師、香港註冊社工

# 46 一般催眠技巧

## 視覺刺激



被催眠者要集中望住眼前一個物體進入催眠狀態。拍催眠戲最興就係用陀錶、鏈墜，但其實用第二啲嘢都冇所謂嘅。

## 言語暗示



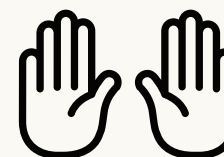
催眠師就會講一啲暗示性語言，譬如：「你對眼開始劫……你已經睜唔開眼……頭腦都開始模糊……你想像前面有條走廊……盡頭有道光……」，令被催眠者進入催眠狀態。

## 聽覺刺激



被催眠者要專注聽拍子機單調嘅聲音，或者水滴聲，令佢集中，再進入催眠狀態。

## 有限度身體接觸



喺被催眠者同意下，催眠師可以觸碰佢嘅身體，例如額頭、膊頭同手，進行催眠誘導，令佢更易進入催眠狀態。

參考資料：《HYPNOSIS 催眠大解密》

