

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,我淨係該起石修催眠法咋,不 如請 N G H 註冊催眠治療訓練導師、香港註冊 社工 L e s l i e 同我哋講解下呀!

- Leslie
- (毛) 毛孩
- 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。
- € 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,你該起啲咩?大家都會該起 M記,其實 M記已經催眠咗你。又例如保險經紀喺 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。
- € 催眠可以搵返自己嘅前世記憶?
- 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。
- € 市民接受催眠嗰陣有咩風險?
- 由於催眠係有政府監管,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:「你對眼開始攰……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……」,令被催眠者谁入催眠狀態。

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 嘅身體,例如額頭、膊頭同手,進行 眠誘導,令佢更易進入催眠狀態。

參考資料:《HYPNOSIS 催眠大解密》



47 畀你「催」脹! 48

成日喺電視電影都見到唔少催眠大師,其中以石修同川島芳子最為經典, 究竟佢哋係催眠定吹水?

《隔世追兇》:石修催眠法

石修 遭 匪 徒 脅 持,但 臨 危 不 亂, 僅憑3滴血就成功催眠並且操控 匪徒。



當然冇可能啦,催眠邊有咁快吖?催眠係要對方同意,雙方有高度信任、非常專注, 進入深度催眠先會控制到對方。

《賭俠 2 之上海灘賭聖》: 川島芳子催眠法

周星馳被日本間諜川島芳子綁 走,威脅佢要殺死恩人丁力,仲 親自示範點樣自我催眠,令自己 好憎丁力。



呢啲的確係自我催眠,透過每日對住塊鏡做指定嘅動作,講指定嘅說話,周星馳就 可以強化到殺死丁力嘅決心。

如何用催眠大法對付腦細

石修催眠法

同腦細一齊去廁所,睇準時機同 佢講:「腦細,你望下你啲尿,一 滴, 兩滴, 三滴……」



預期結果:

因為性騷擾腦細而坐監。



川島芳子催眠法

每朝返工之前,都對住塊鏡同自 己講:「我要殺死腦細呢個仆 X!」



預期結果:

腦細真係死咗!催眠成功喇!不過係你畀啲 文件催眠 咗你, 瞓 著 咗 發 夢 咋 ~ 起 身 做 埋 啲 野 喇 喂。所以話,催眠絕對唔係咁兒戲同咁 易學煕,你都係去催眠減下壓仲好啦。



51 繪畫投射係……

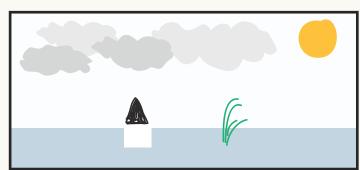
藝術作品係作者內心世界嘅投射,畫嘅事物會反映出佢嘅感覺或者想法, 所以有啲心理學者就用繪畫嚟了解一個人嘅性格、人際關係、心理發展等 等,其中最出名嘅係「屋—樹—人」測試。

参考書目:The House-Tree-Person projective drawing technique: Manual and interpretive guide. Revised edition

畫幅畫就睇得穿一個人?!有冇咁神奇呀?所以我就叫icha高級繪畫分析師Raphew同我試一次繪畫投射,讀者都可以試下玩架!

联埋眼,想像眼前一片漆黑,咩都冇……你身處喺一個密閉嘅空間入面。慢慢你前面有度光,你慢慢行過去,發現係一道打開咗嘅門,於是你慢慢行出去,一步、兩步、三步……深呼吸。然後你回頭望,發現係一間屋。你仔細留意下間屋,佢畀到咩感覺你?呢間就係你間屋,好好欣賞下。三,二,一,張開眼。你可以畫你見到啲咩出嚟喇。

毛孩的畫



■內標示:「頭頂好多烏雲,代表你心事重重,好大壓力;太陽方陽光,畀唔到溫暖你,仲好似監視緊你咁。我估你返工一定好大壓力,上司仲成日監視你。」

「咁你生花柳……I mean 屋隔籬有棵柳樹,樹幹非常幼,仲一垂不起……代表你生命力好弱,好冇鬥志。」

「屋頂好細,有陰影,而且牆身比屋頂大,代表你個人冇乜自 信。屋冇門冇窗,代表你非常之毒,應該冇女朋友。」

- Raphew
- (毛) 毛孩



Raphew

52

嗚呀……咁準嘅?但畫出嚟又點吖?都改變唔到乜嘢!

當然唔係啦,畫畫係抒發情感嘅途徑,繪畫師可以從中了解繪畫者嘅情緒,為佢嘅思考方向提供新嘅可能性。例如有小朋友將爸爸畫做鱷魚,係代表爸爸成日好惡咁鬧佢,我就會向佢解釋:「其實爸爸做嘢好辛苦,唔係有心鬧你,不如你下次將佢畫成獅子啦?」咁就可以引導佢慢慢改善爸爸形象,改善父子關係喇。

「屋-樹-人」測試中常見意象嘅意義



圖內標示:有屋頂=成長當中有缺陷,好想隱藏

門窗打開=歡迎人哋了解你; 冇門柄=內心封閉

屋著地=踏實、渴望安全感

強調牆身=著重外表

外牆有裝飾=顧家

屋外有點綴,例如花:喜歡外出探索

畫喺中間=自我中心

畫偏上=顧及別人感受,循規蹈舉

煙囪=出氣口,代表發洩途徑;越大就越在意伴侶性徵

樹=越粗壯生命能量越大

樹枝=人際網絡

人=代表自己

人大過間屋=高高在上;

細個間屋=自卑/或大家族





53 夢境解析係……

- Leslie
- € 毛孩
- 心理學家佛洛依德講過:「夢係通向潛意識嘅皇家大道。」唔知係咪太多稿要交,搞到毛孩成日發惡夢!所以我就上網睇「周公解夢」解讀自己個夢啦,點知解到九唔搭八……Lestje,究竟點樣解夢嚟?
- 其實「周公解夢」唔係幾科學化,例如有好多人夢見母親好開心,咁周公就話夢見母親就係代表開心, 只係一啲統計學,準確度成疑。而西方解夢主要係應用佛洛伊德嘅理論,結合身體反射、文化背景、 成長經歷等等,去解釋潛意識嘅投射,係科學化好多。
- (毛) 解夢有咩步驟?
- 首先求助者要擺本小冊子喺床邊,一瞓醒就要即刻記低個夢,盡量將個夢保持完整,我哋先可以做到最正確嘅分析。之後,我哋會同佢面談,因為夢可以好天馬行空,所以要準確解夢,一定要配合對方嘅成長經歷、生活背景等等,先進行到最合適嘅輔導。
- € 有有一啲夢係香港人經常發?
- 有呀,不如等我同你分析下,香港人常發嘅五種都市夢吖!

54

夢的類別	意義	
死亡夢	□	The state of the s
 考試夢 	 學生經常發夢自己考試,即係話恐懼考 得唔好,或者希望重新考多一次,從中 得到安慰。	
破財夢	。 內心感到好不安,預示自己有災難。 	
事故夢	┏	
裸露夢	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	



