

揭开“催眠”谜团

记者体验“催眠”，享受难得安宁

随着电影《催眠大师》的热映，使得不少市民开始关注“催眠”，6月10日上午，记者来到周口市心理咨询师协会，亲身体验了一把“催眠”，为市民揭开“催眠”背后的谜团，并了解我们身边心理咨询师们的坚守。

“催眠”并不是睡眠

“被‘催眠’后，是不是就会被心理咨询师挖掘到自己的隐私？”“是不是自己的身体意识什么都不听使唤了？”“‘催眠’是不是一种类似玄术的东西？感觉特神！”在采访之前记者随机在市区询问一些市民对“催眠”的理解。

现实生活中的心理咨询师真的是一群“神人”吗？究竟有没有真正的“催眠”？被“催眠”到底是什么样的感受？带着众多疑问，记者来到周口市心理咨询师协会，约见生

图2

活在市民身边的心理咨询师们，了解他们的情况。

一张桌子、两把椅子、一名心理咨询师。心理咨询师的诊室很简单（如图1），但他们却要治疗最难应付的疾病——“心病”。据周口市心理咨询师协会的心理咨询师赵老师说，“催眠”并不是多么神奇的事情，生活中处处都会有“催眠”，只是人们没有意识到而已。“比如，看电视剧或者电影，你会随着他们的情节而痛哭流泪，其实这就是‘催眠’。”

心理咨询师通过“催眠”，可以给需要医治心理问题的人营造一个非常安全舒适的环境，让他们的身心都得到放松，积压的情绪得到释放，被抑制的痛苦记忆也可以慢慢地释放出来，被“催眠”的人意识是清醒的，随时都可以醒来。只是个体处于一种抽离状态，并且人的潜意识是会保护自己的。如果要求被“催眠”者做一些不合适动作，被“催眠”者天然的自我保护本能会从“催眠”状态中跳出来。比如让脱衣服、说出银行卡密码这样的事是很难发生的。

赵老师说，电影《催眠大师》里的“催眠”有电影的艺术夸张效果，现实中的“催眠”没有那么神奇，并且不是每个人都会被“催眠”，这跟环境及个人性格都有很大的关系。

晚报记者 王晨文/图



图1



图3

我市心理咨询平台还不活跃

据了解，2009年，周口市心理咨询师协会成立，目前有60多个心理咨询师，他们多为国家二级、三级心理咨询师。

“心理咨询师不是一个想做就能做的职业，也不是通过考试就能上岗的。心理咨询师不仅需要专业知识的积累，还要有专业技能的训练和人生阅历的沉淀。”有着多年从业经验的心理咨询师魏丽说。同时，心理咨询师每天面对的来访者带来大量的负面情绪，“我们每周五都会有一个小型聚会，大家一起交流一下技术，或者是谈一下自己遇到的案例。其实也是我们彼此进行心里疏导的过程。”

“团市委有12355青少年心理咨询服务，也设置在周口市心理咨询师协会。”魏丽告诉记者，“我们经常接到咨询电话，多数是家长打来的，有的是亟需解决的问题，需要对孩子进行面对面的疏导，但这时有些家长犹豫了。”

或许，对不少人来说，认为心理咨询师很神秘，一旦跟心理咨询师接触，自己在他面前就会彻底暴露，令人非常没有安全感，这也令他们不愿意接受心理咨询或者心理治疗，担心自己的隐私问题。

“真实情况其实不是这样。”魏丽说，“这也是我市很多存在心理疾病的人为什么不来求助心理咨询师的原因。在你需要帮助时，心理咨询师信奉‘中立和保密原则’，只是通过你的行为举止去观察，让你更容易从痛苦中释放出来，感受到快乐，而不是毫无来由地去揭穿、去挖掘。”魏丽无奈地说，其实心理咨询师也是凡人，并不能一眼看穿对方的心思。同时，心理咨询师会对来访者的分享内容保守秘密，“一个真正的心理咨询师，他的专业伦理和职业操守是值得信赖的。”

缺乏知识储备和不具备健康人格的从业者，不仅会延误患者的治疗时机，还可能造成对患者的二次伤害。如果处理不好，不但会害了别人，自己的心灵也会受到伤害。

（图2：进行心理咨询时，门口挂着请勿打扰的牌子。
图3：心理咨询使用的沙盘。）

咨询中
请勿打扰

“那么
我们只能进
行浅表‘催眠’，
更深层的‘催眠’需要
一个小时以上。”简单了解
“催眠”后，赵老师让记者以自
己认为最舒服的姿势平躺。
“催眠”要开始了，记者怀着激动、紧
张的心情，深吸一口气躺在沙发上，此时房
间只剩下记者和赵老师两人。“我们先放松一下。”赵
老师说，“闭上眼睛，慢慢地放松你的头、放松你的眼睛、
放松你的双肩和你背负的包袱，此刻把它们抛掉……现在很安
全，什么也不要管，好，就这样放松……”思绪不由自主跟着这个声
音走着，渐渐记者感觉身体轻松了下来，似乎所有的疲惫都消除了，享受
着一份难得的安宁。

“现在你把注意力集中到你的呼吸上，慢慢放松，放松，深深地呼吸，感受吸入充
足的氧气，当你完全放松的时候，给我提示，动动你的手指……”按照赵老师的指示，经过一段时
间后，记者才动了动手指，赵老师继续进行“催眠”。

由于有些紧张，记者刚开始是刻意地紧闭双眼，但慢慢地，耳旁只剩下这个声音，若远若近，眼皮也越来越沉。“继续深呼吸……放松，你感到非常的舒适和安全，此刻外界的一切都不能打扰到你的安宁，你自由地呼
吸，现在你回到了你的小时候……”赵老师继续说，“当时的你很小，但你看到了你自己，那是一个什么样的场景，你身
边的人们都在做什么，说什么，你又感受到了什么，你完全融入那里……”

慢慢地，记者感觉身体又变轻了。而后，记者随着赵老师的指令，完成了一次浅度“催眠”过程。当记者醒来的时候，整个人显
得很轻松，整个“催眠”过程，记者虽然没有像很多电影中演的那样能回到过去，看到未来，但却能体会到和平时很不一样的感觉，并且
醒来后，一直保持着舒服宁静的感觉。

感受『催眠』， 身体变轻

咨询中
请勿打扰