

# 華人艾瑞克森催眠治療學會通訊

The Milton H. Erickson Society of Taiwan Newsletter

2014年

春季刊

## 本期內容

- 說故事做治療  
— 蔡東杰 2
- 艾瑞克森取向的順  
勢而為— 張忠勳 4
- 淺談催眠與精神醫  
療— 臧鴻儒 6
- 我與Erickson  
Hypnotherapy 的  
相遇 — 洪偉凱 8
- 超越催眠技術之  
外：紀念與老師  
Michele  
Ritterman的第一  
次見面 — 孫柏鈞 12
- (無題) — 鄧景云 14
- 學會近期活動 16

## 理事長的話



華人艾瑞克森催眠治療學會在  
前任理事長蔡東杰醫師及夥伴們的  
努力下成型，很高興學會經過這幾  
年的推動，有愈來愈多志同道合的  
朋友，今年相當謝謝仁琳的督促及  
大家的響應，終於促成通訊的發  
行！

催眠一直是被大眾誤解的，命  
名中即帶著原罪，有時甚至連專業  
人員也誤會其真諦，因此，學會所  
肩負的重要任務之一，即是推廣正  
確專業的催眠知識！

催眠無時無刻不在發生，有時  
候催眠裡所包裹的是一顆炸彈，幸  
運的時候催眠則包裹了一份珍貴的  
禮物。家庭成員會催眠你，老師會  
催眠你，社會會催眠你，而往往，  
你並不知道，你在催眠當中。

催眠是人類的第二語言，這樣  
工具如此強大，因此，在Milton  
H. Erickson醫師將催眠推進至一  
個新的領域後，後輩們即不斷地讓

這片土地，開花結果。

我們站在巨人的肩膀上，繼續  
努力，讓催眠進入經驗之中，學習  
丟掉炸彈，接受珍貴的禮物，而，  
了解及領悟，則在某些時候跟上，  
在歷程裡整理了新的經驗。

在這邊講下面的話，聽來弔  
詭，但斯是真實：催眠是學習專  
注；催眠是學習醒來！

有幸邀請學會的理監事們提供  
文稿，雖僅是一瞥這個說也說不完  
的領域，但若能引起您學習催眠治  
療的興趣，誠如Milton H Erick-  
son醫師說的：我的教學，在於引  
起學習的動機。

足矣。

華人艾瑞克森催眠治療學會  
理事長 孫柏鈞醫師

2014. 3. 26 Nanaimo, BC.

## 說故事作治療

蔡東杰

艾瑞克森醫師的女兒貝蒂·愛麗絲·艾瑞克森 (Betty Alice Erickson) 在2011年, 第11屆國際艾瑞克森催眠暨心理治療會議的「軼事與隱喻 (Anecdotes and Metaphors)」工作坊中, 談到說故事可能獲得的治療效果往往不是

治療師原本期待的。治療師說故事時, 心中可以有一個動機、目標, 但結果則來自於病人的實際反應。

她舉了一個例子:

一天她接到了一通電話。對方說他是聖安東尼奧的心理師, 要

她安靜地聽他說。他曾經參加越戰, 患有創傷後壓力症。四年前參加了她的工作坊, 聽了她說的一個故事, 越戰發生的事開始歷歷在目, 炸彈落在身邊, 甚至可以聞到燃燒的味道。她心想:「完蛋了!」對他說:「你打電話



蔡東杰醫師  
高雄養全診所院長  
華人艾瑞克森催眠治療學會理事

“...說故事可能獲得的治療效果往往不是治療師原本期待的。治療師說故事時, 心中可以有一個動機、目標, 但結果則來自於病人的實際反應。”

給我是……?’他  
說:「我打電話給你  
需要很大的勇氣, 你  
安靜, 讓我說完。」  
她只好安靜聽他說。  
聽完了她說的故事,  
他跑到廁所裡, 坐在

馬桶上一直哭、一直  
哭。之後, 他不再重  
現越戰的情境。他  
說:「你把我治好了!  
」她很興奮地  
問:「我說了哪一個  
故事?’他說:「我

忘了。大概是一個關  
於寵物死了的故事  
吧!」

貝蒂想起那個故  
事, 那是一個她特別  
設計過的故事。有一

位工程師告訴她, 他沒有情緒, 她想他當然有情緒, 所以需要特別設計一個故事讓他「有感覺」, 不一定是快樂的感覺, 只要有感覺就好。

很久很久以前, (這是具有催眠效果的話, 你已經開始期待接下來的故事) 當我的三個孩子, 大衛6歲、麥克5歲、金百利4歲時, 他們養了一隻很棒的天竺鼠。我事先警告他們:「無論如何千萬不可以抓天竺鼠的尾巴, 否則它的眼睛會掉下來, 在地上滾。」孩子們聽得目瞪口呆。(或許你會想到國中、高中的生物試驗, 或許你真的養過的天竺鼠, 你會知道天竺鼠並沒有尾巴。) 天竺鼠來了, 孩子們好奇地看著, 弟弟、妹妹叫大衛仔細看看天竺鼠的尾巴在哪裡, 經過仔細觀察, 終於確定天竺鼠沒有尾巴。我們叫它作「口哨」, 因為它喜歡發出口哨的聲音。當晚上我們打開冰箱這個神奇的箱子, 餵口哨吃草莓, 口哨總是興奮地發出口哨聲。口哨帶給我們全家許多歡樂的時刻。有一天, 麥克

把口哨放在庭院的草地上吃草，因為它也很喜歡。但麥克忘了把口哨帶回屋子裡，口哨中暑死了。麥克把口哨帶回屋子裡，我和三個孩子難過地圍著口哨痛哭。我打電話給正在上班的先生，告訴他一定要回來一趟。先生回來，開車載著全家和口哨來到離家兩英里的鐵

道旁。我們把口哨放在一個盒子中，盒子內有它喜歡的草莓和紅蘿蔔，連盒子和口哨一起埋葬。先生看著孩子們：「你們不知道為什麼把口哨埋葬在這裡？因為當火車經過時也會發出口哨聲，那麼口哨就不會孤單了。」（這就是悲慟要做的，口哨不會孤單了。）

那天晚上，我坐在前院乘涼，一位鄰居15歲的大哥哥帶著麥克到我的面前。那位大哥哥對我說：「麥克問我不是可以在我家的院子裡點火柴。我想麥克有些問題，我應該讓你知道。」感謝那位大哥哥之後，我打電話給我爸爸，他是一個很有智慧的人，告訴他發生的一切，問他我該怎麼

辦？」他告訴我：「你把麥克抱起來，讓他坐在你的大腿上，然後一直對他說：『有時候，意外帶來的痛苦比任何人對你的任何處罰都還要來得痛苦。』一直對他這麼說，你會知道什麼時候可以停止。」

我照著爸爸告訴我的做，把麥克放在我的大腿上，對著他說：

「有時候，意外帶來的痛苦比任何人對你的任何處罰都還要來得痛苦。」當我說到第四次，麥克說：「我害死了口哨，我應該打屁股。」我繼續說：「有時候，意外帶來的痛苦比任何人對你的任何處罰都還要來得痛苦。」麥克開始大聲痛哭，我終於可以開始安撫麥克。

我設計這個故事是希望那位工程師能夠「有感覺」。之後，我在許多場合說這個故事。有一位聽眾對我說：「我終於可以原諒我的媽媽了，我等待這個時刻41年了。」

這個故事沒有提到越南，沒有提到過去的創傷，而不同的聽眾選擇了自己的方式聽到他們最需要的。艾瑞克森醫師常常說：「相信潛意識。」不只是相信治療師的潛意識，不只是相信病人的潛意識，而是相信病人和治療師相遇時共同營造的潛意識。



## 艾瑞克森取向的順勢而為

筆者從事艾瑞克森取向治療教學多年，並且隨著艾瑞克森的弟子 Jeffrey Zeig 的學習和閱讀，發現多數文獻中大多會將艾瑞克森的治療取向，用幾個概念來涵蓋：utilization、個人化和間接等等。很多文獻中都會提到一個

非常重要的治療概念，也可以說是艾瑞克森取向的一個核心主軸：utilization。這個詞原意指的是「利用」，當初在翻譯這個詞的時候，和趙家琛老師討論過應該怎樣翻譯會比較恰當。趙老師心思慎密，認為光是用「利用」這

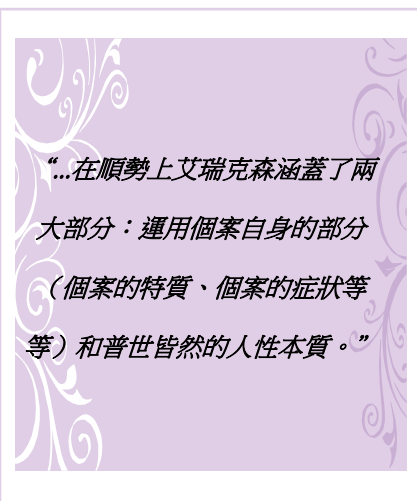
## 張忠勳

樣的中文翻譯，除了無法涵蓋艾瑞克森的概念，也很容易被人家誤以為其中的負向意涵，所以她認為翻譯成「善加利用」會比單純使用「利用」好上許多，所以我們在一些翻譯上都會改用「善加運用」來翻譯utilization這個單



張忠勳

華人艾瑞克森催眠治療學會常務理事，現就讀台北市立大學教育系博士班教育心理與輔導組，任職於台北市大安區建安國小專任輔導教師。



字。

不過，用utilization這個字似乎還是無法讓人真正瞭解艾瑞克森治療取向的意涵，所以在這裡提出一個涵蓋較大的

詞來描述他的治療理念，那就是「順勢而為」。雖然這個詞很難直接和utilization英文的原意作連結，但是筆者相信透過這個詞更能夠讓大家體會

艾瑞克森取向的精髓所在。

艾瑞克森在進行治療的時候，就像是武俠小說中提及的高深武功一樣，他非常擅長借力使力，過去

很多人都誤以為催眠就是由催眠師透過催眠引導這種外加的指令暗示來幫助當事人進入催眠狀態，可是套句Jay Haley的名言：我只能藉由你催眠你自己來催眠你！這也是這幾年催眠學術界慢慢形成的新趨勢：所有的催眠都可以視為是自我催眠的衍生。有經驗的催眠治療師會更能夠體會這點，因為你常常會發現個案告訴你在催眠過程中自發產生出來的變化，而這些往往都大出治療師的意料之外！其實不僅是催眠如此，治療的改變關鍵不也是在個案身上，而非治療師身上呢？只不過差別在於有經驗的催眠治療師或是其他心理治療師更能夠催化和促發出當事人的改變！

回到艾瑞克森的治療，他不管是在催眠或者是治療上，都非常著重找到個案自身的特色和著力點，所以在順勢上艾瑞克森涵蓋了兩大部分：運用個案自身的部分（個案的特質、個案的症狀等等）和普世皆然的人性本質。有意思的是，後現代的心理治療開始著重當事人在心理治療的比重，個案自

身的特質和症狀要如何運用這個以後也還會有更深入的說明。但是很多訓練和學派卻忽略了後者：就是人性的本質。這是什麼意思呢？艾瑞克森非常善於利用一些人性的特質，來引導個案朝向預期改變的方向。比如說：他會製造震撼 (shock) 來衝擊當

事人，鬆動當事人過去習慣的行為模式，進而改善症狀。他常舉一個例子，某天下午兩點多他在街角轉彎時，迎面撞上一個人，而艾瑞克森出乎意料之外的對著那個莽夫抬起手來看著手錶，然後說：「差十五分鐘四點。」然後說完就走了。走開之後，

他回頭看那個人，那個人卻還呆立在那邊，不明白發生了什麼事。這發生了什麼事？為什麼會出現這樣的現象？艾瑞克森巧妙地利用了人性，因為我們都有習慣性，當代的認知神經心理研究也顯示，大腦是非常經濟且節儉的，會用最有效率的方式來運

行，所以我們會把一些習以為常的思考部分以自動化方式運行，來提升大腦效率。所以，當艾瑞克森用出乎意料之外的方式來回應對方時，這就像禪宗的當頭棒喝一般，會深深地衝擊到對方，達到鬆動習慣性模式的目的。

這裡也要特別提出來，艾瑞克森並不是每次都用這麼重口味的方式來達到幫助當事人改變的目的，只是因為這些特別的治療故事同樣會衝擊到我們這些一步一步、循規蹈矩訓練出來的心理衛生助人工作者，所以讓我們印象深刻。艾瑞克森同樣地會巧妙運用一些理所當然的共同性來創造改變情境。舉個例子，艾瑞克森在設計催眠引導時，會運用「是的句組」(yes set) 來增加當事人的認同，這個方式的關鍵在於巧妙運用連續性的句子組合，而且多是由一些理所當然 (truisms) 的內容所組合而成，例如：「你今天來這裡尋求協助 (是的)，你會希望有所改變 (是的)，會希望結束治療後會能夠讓自己變的不一樣 (是的)，所以你會想先從一點催眠開始嗎？」其實最後這一句和前面的部分沒有必然的連結關係，但是因為當前面的句子都是引導個案朝向「是的」的回應，所以最後一句也很容易讓個案會以「是的」的方式回應。

寫到這裡不得不特別提出來說明的是，這樣的概念會讓有些人認為艾瑞克森這樣的作法有操弄當事人的嫌疑，其實，先讓我們反向思考一下，光是這樣就能達到操弄人的目的嗎？當然，身為一位催眠治療的助人工作者，我們最常打趣的就是如果這樣就可以操弄別人，那也不用這麼辛苦賺錢了。



## 淺談催眠與精神醫療

臧鴻儒

你對催眠的印象是什麼呢？

一般對催眠的印象，如非親身體會，就是由媒體得來。電影中有不少有關催眠的情節，電視也每隔一段時間就會轉播魔術秀，催眠秀等。以媒體的或觀眾的角度來看，這確實是一個頗富娛樂效果的主題。不過，表演的性質同時也局限大眾由其它的角度來了解催眠。

其實催眠現象是一種可以自然發生或人為製造的意識狀態。自古以來，宗教或醫療上即有使用催眠現象的記載。例如僧侶透過儀式集中意念，使人陷入專注的恍惚狀態，獲致與神佛或亡靈交談的超自然經驗。透過學者們對催眠現象的研究，包含以下幾種主要特徵：

1. 注意力的改變：改變注意力超

越通常的範圍。例如聚焦到內心的深處，或是擴散向外。2. 感覺強度的調整：感覺的改變可以是增加或是減少。身體的各種感覺變的更加鮮明，例如放鬆。或反之消失了。3. 解離的感覺：感覺變成一部份或者是分開了。例如催眠者所報告的，我在治療室這，但是卻被自己的幻想吸引到那裡(像是做夢)。或是精神上與身體上的自動現象。例如影像和

記憶就這樣發生了。4. 反應性的改變：對細微的暗示有反應。比如說當聽到治療師說你可以進一步進入恍惚時，被催眠者可能會將腳向前移動。或者對治療師所說的話在內心投入仔細搜尋，尋找個人和經驗上的意義。這些現象對於心理與生理的治療上面有特殊的意義。比如說，憂鬱症的病人往往持

續沉浸於內在負面的思考當中，若是透過適當的方法引導患者的注意力擴散向外，症狀的表現會產生改變。或者是截肢後的幻肢痛，透過感覺強度的調整，減少疼痛的影響。或者是透過反應性的改變，藉由內在意義的搜尋，增加認知的彈性，甚至促進創造力。

### 精神醫療與催眠的關係

十八世紀維也納醫師美斯莫身著華服，在音樂聲中以特殊動作，以手或鐵棒觸碰患者來磁化病人，藉以達到治病的效果。雖然經過法國高等科學院調查，認定這是心理暗示因素所致，美斯莫醫



臧鴻儒

成人精神科專科醫師，任職於台中佳佑身心診所，也於心理治療所接個案。從住院醫師時期起接受心理治療及催眠的訓練與督導。2002年起由傳統催眠轉向艾瑞克森取向催眠治療至今。



十八世紀維也納醫師美斯莫 (Franz Anton Mesmer) 身著華服，在音樂聲中以特殊動作，以手或鐵棒觸碰患者來磁化病人，藉以達到治病的效果。

師把催眠現象當成學術對象的先驅角色仍受肯定。

到了十九世紀初，有關催眠治療的研究慢慢闡明催眠中的種種現象，環繞著暗示理論，漸漸萌生出心因論等心理治療的基本觀念。當時英國外科醫師Braid併用語言暗示於外科手術的止痛，發現利用催眠可以產生重要的生理與生理效果。由此推論人有第二意識。同時因Ellioston 醫師對於治療上利用催眠的研究，獲得英國醫學會承認催眠治療有祛除疼痛、改善失眠與減輕功能性病患的效果。法國的Liebeault，被尊為現代催眠研究之父，以各種觀點去實驗催眠的價值，證明對器質性疾病也有很好的效果。Coue 認為所有的催眠暗示，都是一種自我暗示。直至十九世紀末，維也納醫師Breuer 發現讓患者在催眠中自由交談，產生強烈情緒反應，纔能擺脫痛苦的經驗。使的眠治療的重點由暗示症狀消除轉到處理症狀原因的方法。Freud 對此深感興趣，與Breuer 共同研究歇斯底里症，發展出精神官能症理論的原型，也就是當事人壓抑受創的經驗導致症狀的產生。但由於當時催眠研究與技術的限制，使得他認為對於極度抗拒的病人催眠並沒有太大用處。加上以催眠治療歇斯底里症仍會復發，Freud 於

是排除直接暗示，把理論核心轉移到分析關係的人際關係上。也由於精神分析運動與其他心理治療的抬頭，催眠在心理治療上失去往日的光彩。

進入二十世紀

後，由於兩次大戰，對於戰爭導致精神官能症的治療需求，催眠治療再度引起醫界的興趣，當時盛行利用催眠中實施精神分析，獲得良好的效果。由於以臨床心理學(以耶魯大學為

主)，實驗心理學(俄國的巴夫洛夫)對催眠的研究，學者發現在催眠中以暗示實施治療有其限制，開始在催眠中實施其他心理治療。像是Wolberg的催眠分析，是利用催眠實施行為治療的技

” 只依靠催眠本身來解決問題是危險的想法。治療師須先具備心理學專業知識與技術，並限於熟悉的技術領域範圍內運用催眠來促進治療效果。”

巧。事實上我們可以說，現代的心理治療很多都是以催眠現象的原型開發出來的。

## 對催眠的正確觀念

這些年來，國人對催眠治療的興趣增加，網路搜尋“催眠”，你會發現有關催眠教學的廣告多不勝數，由此可見一般。催眠現象用於舞台表演，有目共睹。催眠技術應用於生理及心理問題的處置，反而是大家比較陌生的。藉由催眠與精神醫療的說明，主要是要傳達幾個概念：

1. 作為引發催眠現象的催眠技術，也可以用於醫療。但絕非大家在媒體上所看到的那樣子，那是催眠秀，不是催眠治療。就好像車子的特技秀不等於賽車。

2. 僅僅依靠暗示來祛除症狀，是古早的觀念。現代催眠治療發展趨勢是與心理治療結合。甚至運用催眠的角度來輔助心理治療，而不需正式的催眠誘導。

3. 只依靠催眠本身來解決問題是危險的想法。治療師須先具備心理學專業知識與技術，並限於熟悉的技術領域範圍內運用催眠

來促進治療效果。這樣纔能避免濫用催眠的危險。

Liebeaut 與 Bernheim 在十九世紀末透過實驗證實催眠是每一個人都可能產生的正常現象。許多實驗結果也證實不可能暗示強迫被催眠者做出違反其社會道德規範的行為，是很安全的。特別是在止痛，心理治療與失眠治療上有良好的成效。如有興趣，不妨一試。



洪偉凱

臺北艾瑞克森中心創始會員

曾任華人心理治療研究發展基金會  
諮商主任及紐約亨利街心理治療中  
心亞裔心理治療主任。

## 我與Erickson Hypnotherapy 的相遇

洪偉凱

這是一個非常有趣的事情，因為我對催眠的印象一再改變，從最早的前世今生催眠、NLP、NGH一直到我開始接觸Erickson Hypnotherapy，我才終於找到我心目中心理治療的模樣。大學時代對於前世今生催眠非常著迷，看到自己好幾輩子的前世，每一次好像都有不一樣的體驗，每一次好像都可以探索到更深的神祕領域，自己的體驗一直不停翻新，但是其實我不了解到底知道自已的前世有什麼用，知道自己是印地安人，知道自己是舞孃，知道自己曾經是商人，然後呢？就這樣帶著我自己好幾輩子的困惑，我到紐約展開人生的另一頁。

到了紐約，學了心理諮商，在Henry Street Settlement接受魔鬼般地獄的家族治療訓練，覺得自己真的是閉著眼睛，睡覺吃飯都在想家族治療。幾年之後，也走到了一個瓶頸。問題在於，我知道個案的問題在哪裡，



也知道該怎樣跟個案講，但是個案不見得認同，不見得做得到我衷心給出的建議和洞見，也不見得接受事實和答案，所以我開始了另一個技巧的追尋，諮商技巧如何更進一步呢？紐約是世界大融爐，大蘋果一顆，怎樣的學習都有，我就把以前想學沒學完的NGH催眠和NLP一次處理完，想說這樣自己的諮商技巧應該會更上一層樓，結果……事實跟我想像的有一段很大的差距，差距在於我只能運用一些小技巧，像是同步、模仿、呼吸、想像等，有一整套完整的催眠稿子，也有很多的同學間練習，但是我覺得催眠能做到的就只有這樣嗎？看到自己的手麻痺了，看到時間線，看到小時候過去的自己，未來的自己，然後？我又困惑了。

終於講了兩段要講到Erickson 催眠心理治療了。話說我回台灣發展之後，對於催眠如何能夠運用在心理治療上面還是念念不忘，總是心裡有種感覺，一定可以全盤運用加上深度運用的，難道都沒有人教？在2012年，我終於有機會上到Jeffrey Zeig在台北辦的Ericksonian 催眠心理治療大師督導班，我只能說，**That's right!** 眼界大開！這就是我夢寐以求的短期催眠心理治療，當下我立馬問Jeffrey 他在心理治療的目標是什麼，他的回答也沒有讓我失望，他說要在一次會談中完成所有的事情，了解問題的核

心，找到個人優勢強項，然後用催眠或是其他可行的方式將治療傳遞到個案身上，並且是量身訂做的心理治療。當下我又立馬追問 Jeffrey，那我

怎樣才能學到這門功夫，在一次會談中達到心理治療的目的。只見Jeffrey慢慢的喝了一口茶，然後氣定神閒地說了一句” **The tea is getting cold**”。好

的！光是這句話就足夠了，我懂！我知道我接下來該怎麼做了。上完Zeig四天的大師督導班，感覺有某種東西通了，我進到一個全新的學習領域，



一個需要很多經驗累積才能做得好的領域，差別只在於我的催眠心理治療經驗不足。為了奠定好的基礎，我決定聽從” **The tea is getting cold**”的暗示，飛到鳳凰城 (Milton Erickson催眠心理治療大本營) 好好從初階、進階到大師督導班把催眠心理治療學好。三個星期的課程真的是所獲匪淺，還有機會在Erickson的老家(現已改建成Erickson博物館)磨練自己的催眠功力。我必須說，待在催眠大師的家裡做催眠，感覺就是不一樣，大家都是很快就進入”深度”催眠狀態，也都能夠激發出有創意的心理治療。每次上完大師督導班都會有種感覺是滿載而歸，但是也都需要一些時間好好消化一下學到的東西。對於鳳凰城的課程我算是很滿意，也發現了語言的不同在催眠心理治療上會有相當程度的隔閡，叫我用英文做催眠心理治療就是感覺會差一些些，沒有其他**native speaker** 那樣的順手，因為催眠很多時候會用到雙關語或是暗示性的語言，文法上我們不一樣，說話上我們也不一樣，但是催

但是催眠還是可以繼續進行。在鳳凰城的時候，聽到Foundation的員工在聊天談及New York的大師督導班。聽說，聽說紐約的大師督導班是最有規模也最不容易進去的。聽說，參加紐約的大師督導班要排隊一年多，聽說，紐約的大師督導班裡很多成員都是參加過20-30次的大師督導班，這簡直就是匪夷所思的一件事，也更加激勵了我想報名紐約的大

師督導班，畢竟，我也是在紐約的心理諮商界打滾過10個年頭，沒道理我會跟不上。

傻傻的我報名了紐約的大師督導班，然後就傻傻地去了紐約一趟，一進到教室才發現，我真的是傻瓜一個，不知自己的份量就來報名。裡面12個學員裡平均年紀都是60歲以上，要退休的佔了一半以上，

而且一看就知道都是高手級的心理治療師或精神科醫生，每個人真的都是30年以上的心理治療臨床經驗，我知道我一定會學到很多，但是也很久沒有感受到上課會緊張，像要考期末考一樣的心情。幸好，大家都很包容我，對我投以紐約人的極度熱情，整個上課步調是快的，每個人都可以在一個會談中出現各種千奇百怪的想法和諮商技巧的變化，我

真的是看到眼花撩亂，還來不及消化前面的心理動力，後面已經開始做起Gestalt治療，前一秒鐘還在聽個案抱怨很多藉口，後一秒鐘治療師對著個案大罵bullshit!他們真的都有實力可以在一個會談治療中，完成治療的目的，而且是深度的心理治療，把治療的轉機和療癒的種子在潛移默化中種在個案心裡，每個小時的演練我都想要拍手叫好，想要帶回家好好回味。這個小時在討論生命逐漸老去的議題，下個小時帶到40年夫妻關係的冷漠議題，然後接著是處理預知能力的困擾，然後接著再次回到生與死的議題。每個議題我都覺得需要很多次的會談才能處理，卻發現大家駕輕就熟的直指問題核心，並見招拆招的找到解決辦法。每句話都像是高手高來高去，大家如火純青地運用Metaphor，誇張的肢體運用(治療室裡大家坐好好來談話落伍過時了，現在是治療師發揮創意和想像力的時代了)，環境的運用，團體的運用，這真的是極短期超級創意的心理治療，也是認真的我心中當之無愧的大師督導班。我很慶幸我有活著見到這一切的發生。一點都不誇張，雖然我的說法有誇張了些，但我真心覺得

我一點都不誇張，紐約的大師督導班真的太厲害了。

Erickson催眠心理治療需要很多臨床的經驗來支撐治療的架構，臨床的經驗夠了，就有辦法在一瞬間找到個案的核心問題，也找到解決的辦法。更多時候，Erickson催眠心理治療只是把你個

人的潛意識引發出來，把自己內在的資源引導出來，運用在眼前問題的解決。催眠只是一個方式去更快速進入到治療的核心，也是一個方式可以把眼前的其他障礙排除開，專心面對個案想要的目標。在催眠的狀態下會有很多有趣的催眠現象發生，但是那並

不是催眠心理治療的目的，催眠的目的在於解決個案的問題。也所以Jeffrey常常掛在嘴邊講的，他做的是Experiential Therapy。我在Evolution of Psychotherapy 2013年的大會上也聽到其他的大師包括Minuchin, Meichunbaum都說他們做的是

經驗性心理治療，如果我的理解是正確的，那意思就是說針對每個不一樣的人，他們所採用的治療方法就不一樣，沒有任何一個治療過程是依樣畫葫蘆的。經驗性的心理治療真的不是一件容易的事情，因為治療師自己本身的潛意識和洞見直覺要很強，但是這也是我想要做的心理治療，所以說對我而言，這條路還很長，我要好好學慢慢學，雖然The tea is getting cold, but I am lucky to enjoy every sip of the tea.



*"The tea is getting cold, but I am lucky  
to enjoy every sip of the tea."*



### 華人艾瑞克森催眠治療學會通訊徵稿

華人艾瑞克森催眠學會通訊歡迎會員投稿！文章可以是催眠相關的專業文章，例如催眠理論、應用或個案研究，也歡迎分享生活體驗及隨筆。投稿請用MS Word檔寄至ericksontaiwan@gmail.com。信件標題請註明是會訊投稿。



## 超越催眠技術之外：紀念與老師Michele Ritterman的第一次見面 孫柏鈞



孫柏鈞

高雄醫學大學 醫學系

精神科專科醫師

Haven Institute 進修

Mental Research Institute 進修

Erickson Foundation 進修

華人艾瑞克森催眠治療學會理事長

現仍雲遊四海，吸收養分中

Your heart is an upside down tree  
drawing nourishment from the earth  
and rooted in the divine

Even your broken heart  
can be part of entry  
for one who grieves

-Michele Ritterman

Michele 告訴我：彷彿你還不知道你是一個很棒的治療師。

在寫下這句話的時候，我再一次的被衝撞，覺得有點要失去平衡，即便我安穩的坐在椅子上，持續讓文句浮現出來，誕生。而在它們誕生之前，卻已經醞釀，懷胎。

我感到自己三生有幸，在生命裡，從卑微的自尊裡掙扎起身，

總有好的際遇，遇到一位又一位的恩師，並被贈予特別的禮物。

Michele Ritterman是Erickson的弟子之一，她說在她與Erickson學習的日子裡，Erickson

教給她的，就是being。Erickson從未跟她講過什麼是催眠，但那些兩人之間的互動經驗，卻是深入骨子裡的。當她做了一個自己親手製的刺繡謎題禮物，要送給Erickson，感到極為自卑，

因為別人送的禮物都既精緻又漂亮，只有她準備的禮物，似乎不合時宜，像是個小女孩在美勞課弄出來的東西，但是Erickson卻對著別人說：彷彿她還不知道那是一個最棒的禮

物！而Erickson後來在治療病人時，常用那上面的謎題來考病人。

那道謎題要溝通的另一層訊息則是：總有解決之道，但出乎你的意料！

而Michele則開始感到驕傲！

2014.2.26那天下午，我和太太拜訪Michele在Berkeley的家，我們交換了不一樣的禮物。

原本我的心情，是戰戰兢兢地，要去拜訪一個大師。當我們的車子抵達時，下著瀝瀝的雨，Michele則從前廊小跑步地跳到路旁，愉悅的歡迎我們，指示我們車停哪邊，我的第一印象是，一個充

滿活力，毫不遮掩，跳舞的女孩。而我原本想像中的大師，在我們的互動當中，就是一個再平凡不過的女性，一個兒子的母親，她有她的困擾，她有她生命中不完美的地方，但是，卻很真實的，不羞澀的，呈現自己。

Michele後來告訴我，因為彼此真誠的分享脆弱及敏感（vulnerability），所以這段情誼也是如此的特別。

午后，屋外在下雨，屋裡

也開始有了淚水。

當我這幾天在Phoenix上課時，講師帶領一段團體催眠時，我又再一次回到了在Michele家的時光。在牆上看見一棵紫色背景的蘋果樹，那是另一幅Michele送給Erickson的禮物，那棵蘋果樹，就是當初Erickson受到小兒麻痺侵犯後，望著窗外的蘋果樹，開始回想摘蘋果時手指的細微動作，從而復原的起點！在Erickson過世後，家人把它寄回給Michele。

當我提到自己心臟瓣膜的缺損時，Michele即再一次引領我到那幅作品前，翻到背面，是一個震撼我的驚奇：一張心臟血管的分布圖，而Michele解釋說，心，就是一棵倒過來的樹！而我，是一個broken heart therapist!

Michele沒有替我做正式的催眠，但是，我深刻地體會到，學習在另一個層次發生，而且變成我的血和骨，在其他的時候，一再的被喚起。

也沒有什麼，會比這個更謙遜的了，Michele告訴我：彷彿你還不知道你是一個很棒的治療師。讓我想起Erickson運用他的家人和病人作治療，Michele則在我們的互動當中，讓我完全無法否認，我是一個很棒的治療師，不然我是怎麼讓她和兒子感動落淚的呢？又是怎麼會要我錄下一段影像送給他們呢？

我不知道老師是如何做到這些事情的，在短短的一個下午裡，我的靈魂裡已經開始超載，如此特別的禮物。

我還在學習，而我很高興的是，我有很多很多可以學。

孫柏鈞

記於Phoenix, Arizona

2014.3.20.





鄧景云

高雄醫學大學 醫學系

高雄市立凱旋醫院 精神科住院醫師

新竹馬偕醫院 精神科特約主治醫師

清華大學腦科學中心 碩士班

Living Art Counseling center 進修

要回台灣了

每一個人都問: 你這一趟美國行  
學到了什麼

這個不免俗的問題是遲早都要  
回答的

到美國之前

並不知道Palo Alto是什麼城市  
查一下google才知道是頂頂有  
名的Standford University所在  
的城市

所以出發前告訴自己到寶地就  
要想盡辦法到Standford Universi-  
ty的實驗室走一走

尤其Standford University的某個  
精神科醫師最近在Nature期刊上  
發表了一篇很有名的文章

結果生活安頓後行動上卻一直  
沒有積極的做任何事

每天想著冰箱需要添加什麼菜  
惦記著幾點要去學校接Paul  
放學後要帶Paul去哪裡走走  
假日要安排什麼活動.....

日子就這樣子被填滿了

為什麼？

It is the empty space that makes  
things useful.

Like hollow of the bowel.

生活中

這一段時間有時empty space的確  
很大

當白天家人都上學了

我望著窗外的樹及閃閃的陽光

內在情緒會一一開始浮現

一種很深的悲傷感

因緣際會下去接觸了Drama ther-  
apy

我有幸能在團體中演出我的悲傷

那幾次的治療後

我全身每個細胞都震撼著

我的治療理念被撼動

我開始體會到group therapy的  
力量

並相信group therapy能到達一  
種individual therapy很難到達的  
地方

我體驗到有些personal issue不斷  
的重複出現是因為需要聽眾,  
而且需要很多的聽眾  
眾人的見證(group witness)是一  
種healing的力量

有時候在團體裡演出來的東西  
即使沒有任何改變卻也已經改  
變了

In psychotherapy the words we  
use both give rise to and kill  
meaning.

不知道你有沒有這樣的經驗？

無聲勝有聲

這是我第一次在治療回饋中得到的一種特別的禮物

就我的經驗而言

一般在回饋中

每個人都會講述自己得到的啟發與經驗

回饋多半是reflection or empathy

但這些回饋的感動多半不及治療時的經驗

而且有時夥伴的回饋甚至完全進不去我的耳朵

但那次

那位夥伴舉手後就只說了一句"I was so touched."後就一語不發開始哭起來

奇怪的是

就這樣簡單的moment我卻內心沸騰了

雖然她什麼都沒說，但我知道她的感動是什麼

雖然她什麼都沒說，但我知道我與她連結了

多棒的經驗阿

Milton Erickson : Experience can be more informative.

Erickson empathize experiential therapy

Ron Kurtz (Hakomi): the shift towards experience was also a shift towards the present, here and now.

在完型治療中，當Perls要求clients加重語氣及動作時，其實他是在鼓勵clients產生經驗及情緒

被治療的經驗教會我許多治療的principles

我相信我經驗到的東西

那些東西可以像雕刻般深深的刻印在腦海中



### 2014年艾瑞克森學派催眠治療工作坊

#### － 特別推薦給想學習短期治療之治療師！

由現代醫學催眠之父艾瑞克森醫師 (Milton H. Erickson, M.D.) 所發展出來的催眠及心理治療技術，雖然是從催眠治療開始，但其發展並不止於催眠治療，包括策略學派治療 (Strategic therapy)、神經語言程式 (Neuro-Linguistic Programming)、焦點解決短期治療 (Solution Focused Brief Therapy)、敘事治療 (Narrative Therapy)。學習艾瑞克森學派催眠治療，不只學會催眠的技術，同時也可以探究上述各種治療學派的來源，更容易了解到各個學派的精華，培養以催眠的角度來看待各種問題和治療的能力，開拓不同的視野。在本課程中，將介紹艾瑞克森取向的理論與概念、催眠語言、基本技巧、及如何運用催眠在心理治療工作中。希望藉由循序漸進的示範和分組練習，學員可以同時體驗到催眠和被催眠的經驗，而更深刻真實的了解催眠的技術。詳情請上華人艾瑞克森催眠治療學會：

<http://www.erickson.org.tw/>

場次	日期	講師	課程名稱
1	3.29 (六)	趙家琛	認識催眠 艾瑞克森取向的理論與概念
	3.30 (日)	蔡東杰	催眠語言
2	4.19 (六)	張忠勛	催眠的基本技巧
	4.20 (日)	蔡東杰	催眠在心理治療之運用
3	4.26 (六)	張忠勛	間接催眠技巧
	4.27 (日)	臧鴻儒	1.清醒催眠語法入門與應用 2.簡介米爾頓語法模式的軟體輔助訓練 3.簡介間接語法的練習卡輔助訓練

### 迷你工作坊：經驗性治療 (Experiential Therapy)

薩德博士 (Jeffrey K. Zeig, Ph.D.) 是鳳凰城艾瑞克森基金會的執行長，年輕時曾追隨艾瑞克森醫師長達7年的時間。薩德博士不斷地嘗試新的治療技術，並曾訪問不同領域的藝術家，研究藝術創作的精髓，進而運用於治療。

本次的工作坊，我們將觀看薩德博士在2013年，第7屆心理治療演化會議中的示範。薩德博士以「如果我們的治療完全地成功了，你將會如何？」為開場白，最後可以說真的完全地成功了。整個治療過程，除了精熟的治療技巧之外，還可以看到薩德博士的存在與對案主的關懷。我們將仔細研究箇中的技巧，並以實際狀況演練部分技巧。

講師：蔡東杰醫師，養全診所院長、  
華人艾瑞克森催眠治療學會理事

時間：103年4月26日，星期六下午2:30~5:30  
地點：華人艾瑞克森催眠治療學會  
費用：本會會員200元，非會員400元  
地址：高雄市左營區文康路109號  
電話：07-3451258

### 華人艾瑞克森催眠治療學會 The Milton H. Erickson Society of Taiwan

理事長：孫柏鈞

地址：高雄市左營區文康路109號

電話：07-3451258

傳真：07-3457075

Email: [ericksontaiwan@gmail.com](mailto:ericksontaiwan@gmail.com)

網址：<http://www.erickson.org.tw/>

學會通訊編輯：錢仁琳