華人艾瑞克森催眠治療學會

2015
春季刊

心理治療聯合年會
工作坊特輯

理事長的話

本期期刊主題為2014.12.7現場催眠治療示範Live的實況回顧，以及討論。緣起於我們展開了新的嘗試，在心理治療聯合年會中，破天荒的舉辦了現場催眠治療示範Live的工作坊。

原先擔心可能台灣的朋友不習慣有現場治療demo這種事情(好康?)，而不敢舉手上台作治療示範的個案，所以我們預先找好每一場的樁腳，作好準備，如果沒有人敢現場上來讓我們作治療，樁腳就上場讓我們作治療，當然也會是真實的治療示範，而不是演戲。

沒想到反應相當踴躍，而我們也達到了我們的目的，讓工作坊的參與者得以看見催眠治療的全貌，以及不同的催眠治療師，揉合自身的特質及訓練背景，所呈現不同運用催眠的方式，而能引發諸位興趣及學習的動機。就好像我們小的時候看了好幾場精采的魔術秀，而想學魔術一樣。

學會在2014年的成果是豐碩的，出版了兩本催眠治療的新書，希望能導正視聽，並給予學習者方向及指引，並且開始擁有學會自己的刊物newsletter, 也開展了台灣心理治療聯合年會中，第一次有主辦單位以現場治療示範的方式來舉辦工作坊！而我們的訓練課程，也正逐步走向規則的規畫，期待能在未來的日子裡，給予有致學習運用催眠治療的朋友們，寬闊的學習平台，及豐富的學習機會。

本次的季刊，給2014.12.7未能與會的朋友們分享，也為我們走過的路，作一份記錄。這只是第一場現場催眠治療示範Live。

期待未來的日子裡，有各位一同來作伙。

理事長 孫柏鈞 敬上

精采文章

在開始學習催眠治療之前 2

心理治療聯合年會

示範治療之前的跨國線上催眠督導

.....4

心理治療聯合年會 示範催眠這一天

.....6

台灣心理治療聯合年會催眠治療示範後記

.....11

美好的旅程進行式

.....13

Hypnotherapy Demonstration Live! 場中側記

.....17

2015年艾瑞克森學派催眠治療工作坊

.....20

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

在開始學習催眠治療之前

今年學會在聯合年會中所舉辦的工作坊，看到很多新伙伴願意參加催眠工作坊一同來瞭解如何將催眠應用在治療中，確實是件很令人開心的一件事。當然，事後在大會的檢討會中，其他主辦單位就會打趣因為我們學會採開放式參與，所以其他沒有報名到限額工作坊的其他同好就通通跑到我們的催眠工作坊中了，其實讓人進門不難，難在把人留下來。

言歸正傳，針對剛開始學習催眠的心理衛生工作者而言，坊間有許多的催眠相關課程，但是這些課程大多針對的對象都是想要學習「催眠」的人，而非是想要學習「催眠治療」的人，因此，常常會把課程的重點放在「如何引導產生出催眠現象」，而非是「如何運用催眠幫助個案達成改變」。因此，利用這個機會再次提出一個筆者覺得非常重要的概念：「催眠治療師的警訊」。

這個警訊源自於Orne

“當你手上只有榔頭的時候，什麼東西看起來都像釘子”

(Crasilneck & Hall, 1985)所列舉的幾個注意事項：

將催眠用在所有個案身上：

這代表了治療師將催眠用在所有個案身上，而忽略了這個個案真的有必要進行催眠嗎？雖然我們是以催眠為主軸，但並不代表所有的個案都適用催眠，這就如同有一句俗諺所說的：「當你手上只有榔頭的時候，什麼東西看起來都像釘子。」如果治療師只有催眠這項治療工具，那麼他就只能依賴催眠，這會讓那些不適合接受催眠的個案也被迫接受催眠，產生不適當的結果。所以坊間很多的「催眠治療師」因為他們沒有接受過心理治療的專業訓練，所以，他們只能根據在催眠課程中所學習到的催眠引導公式來進行「治療」，但是當個案出現其他現象或症狀，或者是原先的公式無效時，他們就束手無策了。

一如我們在其他工作坊或者是文章中所提到的，其實艾瑞克森本人真正進行催眠治療的比例並不高，但是他巧妙運用從催眠中所得到的概念和方式，把治療和催眠結合達成讓個案改變的目標，所以催眠不是「目標」，促使個案改變改變才是目標。

沈溺在引導上，勝過關注其有效性：

這個指的是治療師只在乎對個案的引導，卻忽略了這對個案的效果和反應，變成治療師一個人自唱獨腳戲。這個現象其實也常出現在剛學習催眠的治療師身上，因為擔心自己的催眠引導無效，所以照本宣科或者在個案出現不預期的反應時手足無措。其實，催眠治療和治療的本質上都是一種雙向的溝通，所以不管引導本身不是重點，個案出現什麼反應才是重點。

過份著重在達到催眠的最大深度上：

前面提過，在治療中催眠的深度並不盡然和治療的效果有關，但是治療師卻只在乎有沒有讓個案進

入最大的深度，而忽略了這樣對個案真的就比較好嗎？當然，如果治療師純粹是為了滿足個人的好奇，或者是想嘗試自己的催眠技巧到哪裡，這些就是治療師個人的問題，而不是個案的問題了。

害怕個案假裝進入催眠：

當治療師害怕催眠引導效果時，對成果患得患失就忽略了在個案假裝進入催眠狀態所代表的意義，是不是個案還沒有做好準備？是不是個案想討好治療師等等？這些都遠比個案是不是真的進入催眠還要重要。

將引導作為意志的測試：

很多人都誤解催眠過程是一種治療師掌控的過程，他們也有一種治療師較為優越的主導想法。這樣的想法很容易使催眠過程變成一種權力的拔河。就像是舞台秀上，催眠師努力要使沒有進入催眠狀態的人進入催眠狀態一樣。催眠治療並不是治療師和個案之間比賽看誰比較厲害（一個一定要讓對方進入催眠，一個則是努力不讓自己被催眠），而是製造一種雙贏關係。在這邊也要提醒治療師，如果當事人並沒有呈現出預期的催眠現象，例如：給予手臂飄浮的引導，手臂卻無法抬起，或是當事人說自己沒感覺，這些都不應該視為失敗，因為催眠現象並不是我們關注的重點，每個人所適合的引導類型也不盡相同，隨時根據個案的反應來修正下一步所要進行的過程才是一個好的催眠治療師成功助人的關鍵。

特別關注在催眠上具吸引力的個案上：

催眠現象總是讓出現很多讓人驚奇的現象，有時甚至連治療師都會被吸引住。當治療師對於那些能夠產生更多或是特殊催眠現象的個案有較大的興趣時，這就代表了治療師已經將焦點放在催眠現象上，而非是個案身上，這對治療和個案兩者來說都不是好事。很多人在進行催眠治療時，常常把焦點放在當事人是否進入催眠？催眠的深度如何？出現了哪些催眠現象？可是這樣做反而忘記了：治療的重點在幫助當事人改變，催眠只不過是「方法」和「工具」而已，而不是「目的」，在進行催眠治療時，特別要提醒自己：「千萬不要為催眠而催眠。」前面所提的權力警訊也正是反映出這樣的問題，因為很多人學習到催眠之後，過度迷信催眠的效果且自身就對催眠充滿了好奇心，因此在對人進行催眠時，焦點並不是放在如何幫助他人改變，而是透過催眠來滿足自己的好奇或成就感，如果只重視催眠反應或是花費心思在讓個案呈現不同的催眠現象，那是為了滿足治療師自己的慾望而已，而且忽略當事人的感受，這樣是很不應該，也有違專業倫理的。

洪偉凱

臺北艾瑞克森心理治療創會會員

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

心理治療聯合年會
示範治療之前的跨國線上催眠督導

這次真的很謝謝蔡東杰醫師精心規劃，讓我們可以放手一搏，讓我們可以把我們在大師督導班體驗到的美好，藉由示範的方式，讓大家更加認識艾瑞克森催眠心理治療。我在Evolution of Psychotherapy 2013年的那一次大會裡，親眼看到了許多大師的現場示範，我心中暗暗希望，希望有一天我可以，可以站在Evolution of Psychotherapy 的大舞台上，也有屬於我自己的現場示範。那是一個無限寬廣的世界，一個站在西方世界的心理治療大舞台上展現自己的可能性，到今天我沒有忘記我那個小小的大願望。我心裡很高興，蔡醫師讓我可以在台灣先實現了這樣的夢想，站在舞台上做催眠心理治療示範。這我必須說，我在三年前不曾想過的事情，現在，它是真實的發生了。

跨國線上督導的幫助

其實一直到年會開始前的兩三天，我對於要示範催眠心理治療的部分，沒有什麼太多想法，只有想到要現場找志願者上台，然後就把所有的精神全神貫注在上台的志願者身上，幫他/她解決她帶來的問題。然後，很幸運的在星期五晚上，我跟Jeffrey Zeig 有個線上跨國督導的Session, 這次只有我和Susan 和Jeffrey 準時上線(通常是5-10人的線上跨國督導班)，Jeffrey 就說既然今天人比較少，我們可以把自己的問題帶來討論。我立馬想到我星期天要做示範治療，也擔心到時候沒有人舉手上台來和我一起做示範治療，這方面Jeffrey Zeig是專家，也是他一手把Evolution of Psychotherapy 建立起來，問他就是最佳人選了。我率先就跟Jeffrey 講了我的問題，我不知道如何從觀眾中篩選尋找我的志願者，以及示範的過程該如何進行比較好。其實我比較想知道如何篩選觀眾，我已經見識過了NYC Master class和Evolution of Psychotherapy, 所以接下來的現場治療應該是還可以見招拆招。Jeffrey 也很直接的把他的專長Strategic Therapy拿出來問我，他問我我的劇本是什麼，我打算怎麼進行篩選和進行治療。正常情況下，明明是我先問他的，他怎麼反過來問我要怎麼做，Jeffrey 這老江湖有看穿其實我心裡有個底，好吧，我就直接來了，也不囉嗦，我說我會先幫全體觀眾進行放鬆的過程，然後我就透過視訊又開始催眠Jeffrey and Susan ，描述了我的引導 Induction, 我對他們兩人實際練習完之後，這一段我就知道我該怎麼做了，然後Jeffrey 問我說接下來呢? 我直接回答我頭腦一片空白，我只知道進行到這部分，接下去整個頭腦就像白板一樣的白了。

大師的篩選方法

Jeffrey 就開始接手幫我，他說示範治療跟實際在諮商室裡的治療不一樣，示範時希望處理卡住的問題，而不是處理太過困難的情緒問題。他建議我在徵求志願者時詢問有卡住情況的人，而不是找情緒上有困難的人。我的問法不同也會打動到不同的族群。因為上台示範一般人一定會緊張，所以找太過於情緒低落的人容易限在負面情緒而使示範的效果打折扣，並且”示範”跟實際治療是不一樣的。那什麼是所謂的尋找有卡住問題的志願者呢? 說更明白一點就是生活上遇到挫折，工作上遇到障礙，人際關係裡有衝突、注意力不集中、減肥障礙等等的問題。至於較嚴重的情緒問題是像憂鬱症、躁鬱症、精神分裂等問題就不適合在示範的場合來做催眠心理治療，因為情緒不穩定的情況容易失控，也無法在示範的過程就得到解

決。這點我百分百同意。他並說明幾個大師在做現場示範時每個人不同的招式。Stephen Gilligan 慣常用的是事先篩選個案，並在後台跟個案有短暫的會談用來了解是否適合做現場示範。Michael Yapko則是會在開場時做一個10分鐘的演講，在演講的過程中看觀眾的不同反應來尋找適合的示範者。Ernest Rossi 會選擇在開場的時候先做一個簡短集體催眠，然後在集體催眠結束後詢問不同的階段，選擇第二第三階段的觀眾上台當示範者(這個部份我有親眼目睹過，很厲害)。

現場的架構

接著Jeffrey開始詢問三場示範進行的細節，我說我是早上第一個打頭陣的示範，在我之前有張忠勛做一個艾瑞克森催眠治療的概論和簡介，然後下午是孫柏鈞醫師接棒和蔡東杰醫師作壓軸戲。Jeffrey 告訴我我可以利用張忠勛在講解的時候觀察觀眾的反應，然後做一個篩選，或是也可以利用我自己開場的時候做一個簡短的介紹，看觀眾的反應來篩選。Jeffrey 說到這裡，其實已經非常清楚，我自己心裡很清楚我有可能兩者都會做，我比較貪心一點，目的只是要做一個好的篩選志願者。我會在整個會場中把感官打開去感受一下現場觀眾的狀態來決定我的志願者是誰。

設定目標

他進一步說明，要讓示範能夠成功，其實也就是把我們在大師督導班裡大家真實做治療那個情境套用到示範的場域當中。換句話講，我們在大師督導班裡每個當治療師的人會設定自己在這個治療中的目標，當督導的人也會設定當督導的目標，並在結束之後討論治療師和督導是否有達到自己設定的目標。Jeffrey 接著說，不太可能在一個示範裡做到所有的事情，示範到治療裡每個技巧和方法，每次示範都只能專注在幾個目標和方法上面，然後這樣示範就會很清楚、很明白，也很容易知道治療師自己是否有達成設定的目標。Jeffrey 講得實在太清楚了，所以我腦海中馬上浮現我在這次示範裡所要達成的目標，有3個目標，1. 我要做Experiential Therapy經驗式的治療過程，讓個案去經驗催眠心理治療的過程，2. 我要改變個案的狀態(State)，人的自我狀態有很多種，清醒的狀態，半夢半醒的狀態，奮發圖強的狀態，在深度催眠的狀態，在淺度催眠的狀態，在看到目標達成的狀態，在憂鬱負面的狀態，我要示範個案狀態的改變，3. 我要喚醒個案內在的資源(waking inner re-source), 如果我可以改變個案的狀態，在這個示範裡我要尋找個案內在的資源，來幫助個案運用他/她自己內在的資源來達成他/她的目標。

策略完成

聽完Jeffrey 的說明和解釋，我終於了解為什麼這幾個大師都是老神在在的在台上做治療示範，因為他們都有一個自己的策略和風格，照著自己的方式去慢慢發展出一套系統，上台的示範者或許都是不一樣的人，但是他們的經驗和策略就能幫助他們在數千雙專業眼睛的注視下，站在台上談笑風生，兵來將擋，水來土淹。上完這個線上督導，我真的是值回票價，感覺自己真的準備好了要迎接在台上示範治療的挑戰了!

洪偉凱

臺北艾瑞克森心理治療創會會員

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

心理治療聯合年會 示範催眠這一天

開始前心理準備

一早，照著我在紐約大師督導班之前的準備模式，我邊騎車邊聽著Milton Erickson 在San Diego的醫學年會上的演講錄音檔，一路輕鬆的來到實踐大學的心理治療聯合年會。我私下建議大家不要在騎車時聽Erickson的錄音檔，因為很容易進入催眠狀態，很容易睡著。進到會場，看到張忠勛談笑風生的講解著Ericksonian 學派的發展和演化，也看著坐滿一整個教室的70個人，其中還有好幾個台灣心理治療界資深的老師和教授，心裡浮現的是開心和興奮，我準備好了。當然伴隨著Milton Erickson 的錄音檔，心裡就慢慢回歸到平靜和踏實的感覺，讓準備發生的創意點子，或是baby thoughts, 一點一滴在心裡準備發酵著。我試著去感受一下現場觀眾的氣氛和感覺，發現我感覺到的是大家都準備好要看示範催眠心理治療了，一時無法察覺哪個觀眾比較適合當示範者。

大家一起進入放鬆狀態來找示範者

下課時跟黃政昌老師閒聊著，也遇到了陸雅青老師，都是舊識，也都會來看我示範，感覺真的就像是大師督導班一樣。輪到我上場演出了，照著我自己的劇本，我立馬先問大家有誰願意上台當示範者，本來預期沒人會舉手，卻沒想到看到好幾隻手舉起，所以當下是無法這樣篩選出一個人的。進入劇本第一階段，感謝大家的抬愛，我們先來做一個集體的放鬆，在放鬆之後再來找出我們的志願者。集體的放鬆也有幾個引導步驟，1. 邀請大家不管是眼睛張開或是閉上都可以， 2. 在脖子以上保持清醒，在脖子以下保持放鬆，脖子以上可以意識完全清醒，脖子以下可以身體像是睡著一樣放鬆， 3. 在內在和外在間交錯，在意識和無意識間來來回回， 4. 運用Mantras 的技巧讓大家更放鬆進入trance, 這個身體不是我的身體，這個想法不是我的想法，我存在，我存在在意識裡，我存在在自然裡。接著就是篩選重點，引導語是”讓意識或是無意識帶領自己去找到一個卡住的問題或是一個想要解決的事情，可以用意識去想像，也可以讓問題從無意識自然浮現”，然後我看到大家都很進入在自己的狀態裡，我的無意識告訴我是時候可以再問一次誰要當志願者了，我沒有把大家叫醒，直接在集體trance的狀態裡，詢問有誰現在想要當志願者，不管眼睛睜開或是閉上都沒關係，可以舉手，我看到有個女生的手用自然的速度舉起，全場我只有清楚看到這隻手，我感覺就是她了。事後，夥伴告訴我有其他人也有慢慢的舉手，只是我沒注意到，也沒看到，不過沒關係了，心中的直覺是這樣就這樣囉。找到之後，我就把大家帶回到清醒的狀態。

治療師示範治療的目標

找到我的示範者，我也沒有忘記我要設定的目標，在開場時我有開宗明義的將我的三個身為治療師要達成的目標清楚的告訴大家，1. 要讓個案體驗Experiential Therapy，體驗催眠心理治療，2. 要改變個案的自我狀態change ego state，就是跟一般正常清醒的狀態不一樣， 3. 要喚醒個案內心裏的正向資源，waking inner resource, 我再次重述我的目標，也利用示範者在簽同意書和裝戴麥克風的同時跟大家說明我有帶來的小工具”腳印(Footprint)”，我不知道我是否會用到這個小工具。我跟大家解釋腳印催眠治療方法即將在下星期(12/11-15)的短期心理治療大會上由紐約大師督導班的同學Susan Dowell正式發表， 我們在紐

約大師督導班試過腳印的催眠威力，也在我自己的催眠進階工作坊裡面經驗過腳印催眠的有趣和深度，我講論這個部分，一方面要讓示範者轉移注意力，不去擔心上台的緊張，一方面也希望有機會的話可以試試腳印催眠在台上示範的好用，不過最後還是沒有用上。

連結和互動，問題在哪裡

我和示範者坐定下來，我可以感覺到她些微的緊張，但是沒有太嚴重的問題。互相介紹過自己的名字，我直接問她我可以幫忙她什麼? 她也很直接回答注意力的問題，她現在沒有辦法集中注意力，她想要有毅力。我覺得很好的開始，她沒有拐彎抹角的說明許多，也感覺到剛剛的集體催眠還有一些殘餘的力道存在，所以她其實是在比較放鬆開放的狀態。我接著直接問她現在注意力集中的程度是多少，1-9等級量表，1是完全無法集中注意力，9是注意力超級無敵集中，她立馬回答我2，又是一個很好的回答，除了我可以感覺到她沒有用太多頭腦在思考，很多直覺性的回答，我也告訴大家這樣的話，只要從2提升到3, 4, 甚至5，就表示這個示範是成功的。我頭腦一轉，進入正向的思考，如果她現在是2, 那她之前一定有經歷過更高的分數，注意力很集中的狀態，我問了她是否經歷過注意力很集中的那種狀態，她不假思索回答是在轉學考的時候，順勢我就問了她是做什麼的，轉學考是什麼時候發生的，然後她現在是念什麼科系，我更進一步追問她在轉學考的時候是怎樣的注意力集中狀態，請他詳細描述過程和感覺，這會是我之後要做催眠的依據和根本。Ericksonian 的方式永遠都是根據個案自己的狀態和言辭去給予回饋和催眠，這樣才是為個案量身訂做的催眠治療，Jeffrey Zeig一直強調的Tailoring。

譬喻法印證個案內心圖像

當她在描述她的轉學考如何她對周圍事務視而不見，全心全意在準備轉學考，我心中浮現一個圖像，一隻驢子頭的前方掛著一根蘿蔔，然後驢子專心向前走，因為有動力。我把我心中的圖像跟她分享，她立馬回我她的不是驢子，太棒了，這正是我要的反應，我丟一個圖像，她告訴我她的不是驢子，是一匹馬，換句話講，她的想像力很豐富，內心的直覺也很強，主觀意識很強，這都是好事，她說越多，越能幫助我了解她內心的圖像和想法。馬的Metaphor出現了，是我們可以運用的，我順勢說是怎樣的一匹馬，是千里馬嗎? 她不是很確定，沒有給我太多回饋，我請她繼續描述這匹馬的樣子，跟我自己心裡浮現的高大俊挺的帥馬是否一樣，她描述的就是我心中想的，確認完可以運用在催眠里的元素和譬喻，我接著問那現在她的狀態是怎樣? 她喜歡動物的譬喻，她說了她現在是一隻翻過背來的烏龜，在大海上漂浮著(雖然我也喜歡順勢漂浮的感覺，但是對她而言這是她不想要的)。所以一正一反的圖像，我立馬選擇正向的駿馬來繼續延伸。

深入內心圖像的細節

我請她閉上眼睛去想像駿馬的存在，是在她心裡面，還是在前面?後面?左邊?右邊? 這是一個自由選擇題，在這個前提之下，我可以短暫的讓她想像一下再回到睜開眼睛清醒的對談中，或是這也可能是更進一步催眠引導的開始。她告訴我她的想像中的駿馬在她的右手邊，這個時候，她還是在想像和頭腦思考之間游移，尚未進入到Trance 的狀態，進一步我邀請她跟

這匹駿馬互動，描述一下這匹駿馬的長相，顏色，感覺，目的是強化她的內心感受(視覺、觸覺等等)，她描述她想要騎上這匹駿馬，但是馬太高大，她騎不上去(換句話說她的目標太高，她達不到她想要的目標，這就是卡住的狀態)，我邀請她做任何的改變(內心想像的改變可以重新啟動被卡住的部分)，放椅子? 跳上馬背? 或是請馬蹲下? 跟馬對話? 她告訴我她感覺馬有彎下身來用頭磨蹭她的右手手臂(我這時自由聯想到手臂漂浮的技巧，很適合用來提升行動力、毅力、動力、意志力)，我進一步邀請她跟馬對話，或是試著騎上馬去，卻發現她卡住了，她試著要用頭腦來說服自己，或是改變那個想像發生，但是她的無意識卡住無法出來幫忙，我試著要讓她跟那匹駿馬產生連結，也是無功而返。內心裡快速閃過兩個選擇，1. 把她帶回到清醒狀態，使用腳印來代表駿馬(理想狀態)和烏龜(現況)的狀態，用這種方式來區別她的現況和理想狀況，進而改變她的自我狀態(ego state) 2. 重新建立她和其他事物之間的連結，或是最直接的方式就是建立她跟我之間的連結，藉由建立她和我之間的連結讓她可以延伸到跟駿馬重新連結上。我心裡的評估: 她現在在一半意識一半無意識的狀態，可以讓她進一步深入到無意識的狀態，不急著把她叫回來清醒的狀態，所以我選擇了2, 我邀請她去感覺跟我之間有建立一個連結，將所有外界的干擾轉回到她自己內心的感受，也去感受和我之間連結。我確信這樣的方式有用，因為她一開始是在催眠的狀態下舉手(手臂漂浮可以用?第二次baby thought出現)要當示範者。

"Ericksonian 的方式永遠都是根據個案自己的狀態和言辭去給予回饋和催眠"

個案與我之間場域的建立

我開始建立我跟她之間有一個安全和溫暖的場域，安全和溫暖這兩個詞也是她在描述跟駿馬相遇溝通時所表達的感覺和感受，再一次回饋給她她想要的安全和溫暖的場域，我可以感覺到這個連結和場域慢慢產生，我這時打開所有的注意力在她的全身所有細微的反射動作，要看她是否進入更深的無意識裡面，這時我發現我說的話多了，她似乎也是覺得不需要說話不需要思考比較輕鬆，然後我突然注意到她輕輕交叉在大腿上放著的雙手。在我心裏第三次浮現手臂漂浮這個baby thought, 我無法再忽視這個念頭，所以內心裡很快有一個小小對話，"理智方"說林老師咧，手臂漂浮拿來做治療? 你頭殼有洞嗎? 你自己知道手臂漂浮的成功率很不穩定，在台上示範做手臂漂浮是作繭自縛吧，你沒看到她雙手手掌是交叉的嗎? 手臂漂浮基本101要件，雙手不能交叉，不然想扶起的那隻被壓在下面就起不來。想找死也不是這樣幹的，她要是從頭到尾手臂都死死的定在大腿上，你就等於直接把自己定在牆壁上了，換點別的啦。頭腦裡"直覺方"這樣回答，沒辦法，我的直覺就是做手臂漂浮，你跟她無意識連結裡的感覺也是這樣說的，你要違背你自己的baby thought, 想想什麼才是對她最有幫助的方式，你不相信你自己的直覺和baby thought, 那你還能相信什麼? 好! 直覺方在0.01秒的瞬間說服了理智方，做就做吧。

手臂漂浮

我開始全神貫注在她的雙手上面，描述著有一隻手比另一隻手輕，描述她的動力，和行動力可以像這兩隻手其中一隻一樣，我也不知道是哪一隻手會變得比較輕想要慢慢的升起，一開始紋風不動的兩隻手，她的左手很慢很慢的慢慢離開她的右手，不再交叉，既然左手動了就用左手漂浮吧，這個移動的速度是我覺

得較深度催眠裡會發生的，所以我下意識覺得這應該會輕鬆完成，先下一個指令預告她的手可以碰到臉部的任何一個地方，然後放下來。正一步一步想引導她的左手向上升起，卻發現卡住，她的左手橫向移動，卻完全沒有升起的徵兆，反而是在大腿旁邊慢慢放下，我全部注意力在左手上(理智方說"知道手臂漂浮有多困難了吧，拿來做示範治療，找死")，這時才想起，還有一隻手阿，左手不動我可以問右手阿，沒必要執著於左手，她的卡住需要有一個轉變方向。所以我直接說，再次回到有一隻手可以比較輕，其中一隻手有自己的意識，那隻手可以有自己移動的方向，右手可以跟左手比賽誰升得比較高，或許是向上慢慢升高，就像是動力慢慢增加，行動力和毅力慢慢增加一樣。Yahoo! 右手慢慢開始往上升，不管左手了，讓左手好好休息吧，看著她的右手離開大腿1公分，2公分，我把所有她講過想要達成的目標都放進去引導語了，然後，只看到她的右手手腕高高舉起，手指放鬆下垂，但是沒有繼續往上升，只停留在大概離大腿5公分的高度，根據我過去的經驗，這樣已經確定是在深度催眠的狀態裡了，漂浮的手臂有沒有碰到臉部已經不重要了，但我心裡隱隱覺得，技巧不重要，她的目標有達成才是重要，她想要有毅力和行動力和很高的注意力，目前的程度看來是沒那麼高的，所以我不可以就這樣結束。

卡住時如何突破

順勢問她她現在覺得內心裡浮現的數字是多少，她不假思索回答4，很好，有從2進步到4,突然baby thought 又出現，那直接把她4歲時或許有的快樂經驗加進去引導語裡面，這一招是師傳自Stephen Gilligan, 天外飛來的age regression 瞬間把個案帶到4歲時美好的經驗和回憶，不過我今天無法了解她想到4歲時是否是愉快的經驗還是其他，我慢慢把年紀往5歲6歲推進，期待隨著年齡增長，她的右手可以慢慢再次升高，有一點小動靜但是還是微升高。我決定直接在她的動力上面增加，我說，你可以想像你的毅力和動力慢慢升高，從4進到5, 進到5.1, 5.2, 5.3, 5.4, 5.5, 我把一次一個進展的大進步，切換到一次0.1的小進步，這時候看到她的右手開始向上升高了，速度加快，小改變可以帶動大的進步。太好了，現在我確定她的手臂一定會碰到臉部了，而且是用深度催眠的姿勢去碰觸臉部，也就是手腕直接碰觸臉部的某個部分。我終於解開了她困住的地方，解開了她前進不了的難題，有了右手的快速前進，我的催眠語句也就可以自由發揮了，把種子種在土壤裡，慢慢發芽長大長成大樹這樣的譬喻都用上了。暗示她的手可以像大樹的枝幹一樣，向天空自由的伸展延伸，我本來以為她碰到臉部之後就可以輕輕放回大腿上，卻發現她開始右手自由向上延伸，高過頭頂，這時候我還是有跟著她的動作(在深度催眠的狀態下，跟著對方的動作姿勢，治療師可以感受到對方現在可能在經歷什麼，也可以更好的進行之後的引導)。她的手高過頭向天空直直向上伸展，現在我很確定她已經全然在自己的無意識狀態，已經不會想到她現在在台上做示範，有很多人在看著這件事了。我進一步鼓勵她的右手可以自由移動擺動，讓右手的無意識自由打開，這個暗示可以讓我確定她進入的是自己無意識裡正向的資源，而不是在卡住的感覺裡。她整個頭很自然的向後仰，像是在曬太陽一樣，太陽也是她一開始在談話中有提到她想要的狀態，追逐的目標。把太陽放大到像是躺在草地上曬太陽的悠閒和能量充滿，也縮小到她心中有一個屬於她的小太陽，我真的是能想得到的譬喻和技巧都用上了。慢慢引導她的右手放下來，回到原來的大腿上，她卻讓她的右手直接掉到右邊的椅子把手下方，整個人的重心掉到右邊椅子把手上，手臂輕鬆的向地面延伸，看來這個歷程還沒有走完，我其實也希望她難得可以有這麼深刻的催眠經驗，就好好體驗一下吧。

進入無意識的廣大世界裡(中英文都可以喔)

我看著她的右手自由的在靠近地板的地方畫圈圈，擺動著，這時候，我再加上悠遊在無意識的大海裡這個譬喻，尋找她自己內在更多的資源和能量，她看來是非常享受這個過程，在說到無意識大海裡有無限的可能性，我突然腦海裡閃過Infinite Possibility, Stephen Gilligan and Jeffrey Zeig都很喜歡講這個詞，大師講起來就是有一種迷人的fu，我腦海直接切換到英文模式，開始用英文做我的催眠，我說著，I don't

know whether you will understand me or you are not understanding me, and it does not matter at all. 突然她回答我說Yes, I understand. 這真的是出乎我意料之外，她其實意識非常清醒，在全身重量都在椅背上的情況下，她還能夠自在的吐出英文回答，真是太妙了。接下來的催眠就在英文和中文之間切換著，其實我用英文做催眠比用中文來得順暢些。我覺得差不多時間了，該是把她叫回來到現實裡了，我暗示著她可以回來了。

事情到了這裡應該結束了，卻發現她的左手自己游過來，加入右手的行列了，我想她自己應該還想要繼續體驗無意識的寬廣和美好，我就，也只能順勢繼續引導她的左手加入右手的畫圈圈和擺動的行列。有趣的是，這時她的左手靠在右手的椅背上，開始有節奏的上下擺動著，我順著她的節奏慢慢引導她去感覺更深的和自然連結一起的感受。我事後想起，我在這個時候可以加入駿馬奔跑的圖像，不管是她自己騎在駿馬上下起伏的快意奔跑，或是她自己是那匹奔跑的駿馬，都應該是可以更加深她的毅力和動力和行動力，不過當時沒有想到，就算了。我一直有注意到她的手錶上的時間，已經超過我們預定的時間不少了，但是為了她的完整體驗，我還是要繼續陪著直到結束。又過了一些時間，我試著要叫喚她回到這個教室裡，這個時間裡，我發現在這樣的身體姿勢下，她不容易輕鬆回來，試了幾次讓她回來，她沒有太大反應，我只好使用堅定的語氣，邀請她做深呼吸，並在深呼吸的同時，把身體做直了起來，這樣的指令已經算是很直接的指令了。她也有接受到這個訊息，這才慢慢做直身體，我加上最後的倒數3, 2, 1, 把催眠後的暗示也加在其中，讓她不需要思考就可以達成她的目標，增強毅力和行動力。她睜開眼睛之後，說話和眼睛就像是剛睡醒一樣，聲音是啞的，眼睛有睡醒時的惺忪，我問她感覺如何，她說很神奇的感覺，她感覺自己意識一直都很清楚，不過她的手就會自己的上下左右移動，她也沒有想要去控制她的手，就像是她讓自己的手擁有一個無意識，她很享受這個過程。說到這裡，我也沒有必要去詢問她說，她想要增強自己的毅力和行動力和注意力這幾個目標是否有達成。一切已經在不言中藉由她的肢體動作和反應表達出來了，問她是否有達成目標，反而是多此一舉，沒有意義的一件事。

觀眾回應

結束後，我們開放給觀眾問問題，黃政昌老師率先提問，他說治療真的是一種藝術，我覺得這真是一個最大的讚美，也是我心心念念看著大師們想要達到的境界。他問我如何選擇駿馬和烏龜哪一個去進行，我這時想起我一開始設定的目標有一個是找到內在的資源，所以我會很自然的選擇駿馬。他接著問我說，在後半段的過程中，都是我在說話，沒有跟個案互動對話的進行，是否是我的選擇。我說，一開始她閉著眼睛跟我對話時，我慢慢有看到個案她試著用投考去思考，來回答我的問題，但是反而無法從頭腦裡得到改變或是答案，所以我選擇讓她的無意識自由發揮，引發出無意識的部分，我選擇讓她的頭腦休息一節課，讓無意識出來運作。接著有另一個人問說，如何知道這個示範對個案是有效的，我覺得在這個示範的過程中，是我們Ericksonian 常會說的一個概念，我們把許多的可能性引導出來了，有許多的點浮現，許多的無意識浮現，那我們有需要去將這些點連起來，去問個案說這個治療對你有效嗎? 我覺得這個問題是永遠無解的，一個無意識被啟發了，在接下來的時間裡就會是由個案自己來整理來面對新的可能性，這也就是心理治療最終的目的，個案可以自由運用內心的資源來解決問題。

我很高興這個示範能夠順利完成，也很高興張忠勛當我的與談人，給我另類選擇的建議，或許我也可以從烏龜的部份去著手進行。希望之後還有機會可以進行這樣的示範，大家彼此激勵，在專業成長的路上更加精進，不停的練習，總是會讓進步更跨大一步，期待下次示範的發生。

台灣心理治療聯合年會催眠治療示範後記

孫柏鈞
華人艾瑞克森催眠治療學會
理事長
高雄市　希望心靈診所院長

2014年，經過與東杰的討論，醞釀了一段時間，學會裡的眾夥伴決定在年底仿效Erickson Foundation，在本土的心理治療聯合年會中嘗試新的作法：在現場直接做治療示範 (clinical demonstrations)。

就好像Jeffrey K. Zeig在他的書中說的，我們可以把開飛機的步驟拆解，但是開飛機則筆所有的步驟加起來的總和要多了些什麼。所以我們決定開飛機給大家看，期待有人會想學怎麼開飛機。

說不緊張是騙人的，我不是身經百戰作示範治療的老手，但有一些運用催眠作治療的經驗，所以告訴自己，凡事總有第一次，就這麼的硬著頭皮上場，送自己一份這樣震撼、卻不得不收的成長之禮。

另一個我說服自己的理由是：所有的經驗，都可以從中學習，而我和個案在一起的歷程當中，不論我們做些什麼，那都是在個案舊有的系統中，所加入的新經驗，亦即，我一定有能送他的禮物。是這樣的信念，支持我提醒我，讓我能站著，和個案一起。

“催眠真能幫助一個人進入前世？或是我們創造了想像，卻說服自己那就是這世苦難的因？”

2014.12.7當天，我們在台北實踐大學展開這樣的工作坊。

當天一共有三場治療示範，以及三場示範後的講評及討論，我排在第二場的示範。感謝現場上台當我的個案的朋友，我忘記了你的名字，但我記得你，記得你心裡的渴望，記得你的人，記得你對我的信任。

且讓我稱他化名為阿恆。阿恆上台時，我問他想在這場治療中為自己做些什麼，他回答我想作前世催眠，這令我著實嚇一大跳，坦白講也是我最不想聽到的回答之一，一則上午已由忠勛簡單說明過前世催眠的未明性，二則我真的也不認為催眠可以協助一個人進到前世，也許人真的有前世，但催眠真能幫助一個人進入前世？或是我們創造了想像，卻說服自己那就是這世苦難的因？

無論如何，我是不會去作前世催眠的。簡單講，我店裡沒賣這道菜，沒賣是因為我也說服不了我自己這道菜哪裡好。於是我問了阿恆，想做前世催眠的目的是什麼？他說想了解自己的前輩子，因為這輩子的朋友關係，常自己為朋友兩肋插刀，卻換來不對等的下場，所以想做前世催眠，讓自己更有智慧。我告訴阿恆，我們講前輩子和這輩子，是因為我們對輪迴有興趣，那麼其實在這輩子裡面，我們也經歷了無數次的輪迴，而這些輪迴，則和我們自己的習性慣性有關，要求智慧的話，不如我們看看這輩子的那些輪迴，花些時間看懂這輩子裡頭的輪迴，從當中就能汲取真正的智慧。

阿恆同意了。因此隨後我對阿恆多作了一些了解的訪談，掌握到一些內在自我部分 (part) dissociated的地方，以及power struggle的部分。阿恆渴望能有很交心的朋友，而因此內在有一個部份(part)擁有很強大的力量，總是會很強烈的要求阿恆要多作一些，認為他作的不夠多，才會沒有知心的好朋友。

我的治療目標有兩個：其一、給這個part多一些新的眼光，才不會一直執著，協助這個part傾

聽個案的心聲，增進與個案本身的連結；其二、把power交還給個案本人，讓這個part轉化為個案的資源，而不是喧賓奪主，也讓個案本人，學習更良好的運用這個part。

在進入催眠之前，阿恆談到了對這個part的不舒服，討厭這個part，而於是我假定這個part的正向意圖(positive intention) 並沒有被個案所接納或了解過。

因此，我請個案嘗試站起來，扮演這個part，阿恆的同意，是很重要的一件事情，代表他願意冒險及開始這段歷程，如果他不願意，我就會停下來，轉入其他的渠道，也許需要多花些時間建立關係，或是澄清更多。我請阿恆雕塑這個part與他的關係，姿態上呈現出來的，是這個part強力的面對著阿恆，掌控了絕大部分的力量。於是乎，我接下來邀請阿恆扮演的這個part進入催眠當中，而我所知道的是，所有的part，身為個案的資源，其實都有其正向的意圖，也會終將是有用的，只是未曾被讀懂過，也就時而像父母擔心嘮叨，時而像孩子鬧脾氣大吵大罵。

所以我開始嘗試與這個部分連結，從這個part開始作催眠，而以我過去的訓練中，包括完型及薩提爾學派的訓練，我知道當入了角後，便眞正的融入這當中，有能力體會到這個角色的種種。我肯定這個part對阿恆的愛，以及希望他好，希望幫他的忙。而這個part在催眠當中，對我所說的頻緩緩點頭同意，而從催眠的語言來說，我正在進行的是”yes　set”，也就是從前面的三個”yes”之後，進入到第四個敘述之中時，接受催眠的對象也比較容易回應一個”yes”。說穿了，這並不是什麼把戲，從一般的心理學來講，就是你越覺得我懂你，我給你的建議你越容易聽得下去。但如果是要騙你，是騙不下去的，頂多也只騙得了一時半响。

我開始提醒這個part，個案並不喜歡它這樣，而且個案所給的資訊是這樣不僅沒有幫助到他，反而妨礙到他，所以我提醒這個part可以對改變開放，並且思考如何才能真正的協助阿恆，而今天是個很好的機會，知道”它”愛阿恆，知道阿恆知道”它”愛他，而阿恆是主人，過去厭惡他，但他今天上台來，就是願意學習如何更好的整合自己，善用”它”。

阿恆的這個part，在催眠結束階段，花了很多的時間才結束催眠，我想，也許一部分是害怕擔心被個案所拋棄不要，沒有機會在催眠結束前聽見個案的承諾。但這部分我只放在心裡，因為催眠結束後，也還有後半段的治療要作，這部分可以隨後見招拆招，所以我便請這個part好好清醒過來，因為我們後面”還有工作要做”。

催眠結束後，我請阿恆回到他自己，並且重新擺放他和這個part的關係，在未來的日子裡，是要如何的呢？阿恆讓這個過去面對著他不斷要求他的part，轉到自己身旁，成為自己的左右手。

我不記得是否有再作一段阿恆的催眠了，如果有，可以在這個部分再去深化後半這段的治療效果，以及催眠後暗示，讓治療中的經驗可以常常被喚起，成為阿恆持續的提醒。

事後討論，阿恆說最驚訝的是，當他在part當中，感覺到被我深深的了解，而我知道，他也開始對他的part深深的了解，而航向自我的旅行，於焉展開。

有幸陪伴，同行。

是以為記

2015.3.8
孫柏鈞 記於高雄家中

美好的旅程進行式

淑芳從臉書傳來私訊，願意擔任我在聯合年會臨床示範的案主。

我的思緒回到了85年。我和淑芳在周立修醫師的指導下，擔任彼此的協同導演，進行了23次精神科急性住院病患的心理劇。這是我心理治療學習的起點，當時我是第一年的住院醫師，淑芳是病房的護理師。我們成立讀書會，利用下班時間研讀團體治療、心理劇相關的書籍，參加經驗性團體、心理劇等各種訓練。很自然地，于公于私都成為好朋友，也熟識彼此的家人。我完成了住院醫師的訓練，成為主治醫師，最後離開醫院成為基層開業醫師。淑芳則一路陞遷為護理長、護理部副主任、直到護理部主任，近兩年轉到臺北繼續擔任護理部主任。我因為對於催眠治療的興趣，最近較少參加團體治療學會的活動，淑芳則持續團心學會的活動，並且在學校從事護理教育工作。

我的心理治療學習過程，閱讀書籍是學習效率最差的。理論思考的研讀和推論，往往令我感到枯燥乏味，無法理解吸收。但經由經驗性的互動，可以清楚地體會情緒、感覺、以及想法的轉折，容易得到領悟。心理劇、經驗性團體、以及催眠對我而言都是經驗性的學習。當有了足夠的「體驗」之後，我才會再回到書本中，將經驗和理論互為驗證。

而催眠治療學習，艾瑞克森基金會（The Milton H. Erickson Foundation）保留了許多艾瑞克森醫師珍貴的影音資料，讓我們有機會一睹艾瑞克森醫師治療的風範。從1980年第一屆艾瑞克森催眠暨心理治療研討會（Congress on Ericksonian Approaches to Psychotherapy）開始，每年12月的大型研討會，艾瑞克森基金會都邀請最權威的心理治療先驅出席會議，安排臨床治療示範並且留下影音記錄，三十多年來持續累積寶貴的資料。我會反覆觀賞收藏的治療示範，學習不同老師的風格和技巧。另一種學習，則是薩德博士（Jeffrey K. Zeig, Ph.D.）舉辦的大師督導班。在4天的課程中，12位夥伴，每個人被治療了兩次，幫同學治療一次，擔任督導一次。過程充滿支持溫暖的氣氛，學習與成長是多面向的，處理了個人生命重要的議題，實際演練了治療的技巧，觀察薩德博士和同學的治療模式，必要時薩德博士會教導不同治療學派的原理和方法。每次課程的衝擊總會在心裡、生活、專業、人際不同生命層面迴盪許久。

我在90年底開始催眠治療的學習。發現催眠和心理劇同樣都是經驗性（Experiential）的治療模式，可以比談話治療更為快速並強烈地產生治療性衝擊（Therapeutic Impact）。而催眠則不必像心理劇一般耗費人力和時間。民眾對於催眠治療的需求很大，但催眠治療並未列入助人工作的專業養成訓練，所以可堪勝任催眠治療的助人專業人員並無法滿足民眾的需求。然而，民眾對於催眠的了解，大多僅止於前世今生和催眠舞台秀，因此往往對催眠治療存有不切實際的期待，而這些對於催眠的誤解，也普遍存在助人專業同仁

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

間。為了推廣催眠治療，就不能只做民眾的衛教宣傳，更需要與專業同仁溝通，期待更多同仁能夠對催眠有正確的認識。

透過舉辦催眠治療工作坊、參加國際研討會等方式，我們積極訓練合格的催眠治療師，以符合民眾對於催眠治療的需求。經過這幾年的努力，今年與華人心理治療研究發展基金會合辦的催眠治療工作坊，我們已經有6位優秀的講師。感謝夥伴們全力支持我的提議，終於，我們俱足了在今年的聯合年會舉辦第一次催眠治療臨床示範的條件。

今年聯合會，我們再度分配到容量最大的團體欣賞室，很高興看到幾乎滿座的學員。早上忠勛的演講和偉凱的示範引發學員熱烈的討論，延後了15分鐘才下課。下午柏鈞的示範之後，最後的一個半小時是我和淑芳的時間。

首先，我還是和大家分享我的想法和期待。雖然工作坊的名稱是臨床示範，但我比較喜歡的是督導的方式。我的與談人偉凱，應該負起擔任我的督導的工作。藉由在學員面前做治療，可以更透明地檢視我的治療。如果可以像薩德博士一般，每年在所有人的面前做治療，30年下來，能夠清楚地看到我的

治療風格的變化，也督促我保持進步。而當我提到

志願者早已選定，這讓其他希望上台的志願者失望了，或許以後可以有其他的方式決定志願者。

說明結束，我和淑芳坐定位。

雖然我們已經認識很久，但治療情境的關係依然需要維持必要的界限。

「這次的會談，如果可以對你有幫助，你希望為自己做些什麼？」

淑芳說到，她想要處理她的「癮」，吃美食、看韓劇、闖紅燈等等的癮。剛開始她這麼說，我實在不懂這些癮對她而言到底是正面還是負面的。她提到做這些上癮的事，讓她有「爽」的感覺，但做這些事卻對她的身體有傷害，無法順利完成博士班的學業。她順道提及在臉書上的食物相片，被老師評論：「再這樣下去，你會中風。」一邊說一邊笑。我的腦海立即浮現薩德博士，在我的治療中至少三次嚴厲提醒我的「吊頭台的幽默（Gallows Humor）」。我收斂起我的笑容，嚴肅地說：「身為你的朋友，這一點都不好玩。」而且是內外一致的。我有一股心急、憂慮的感覺。

淑芳的「癮」俱有許多正向意圖（positive intention），善待自己、享受人生、發洩壓抑的情緒……，沒有理由要她放掉。所謂的「處理」或許是程度的調整、意識層面的覺察、甚至是處罰。我還沒決定要做哪條路。

我很認真地詢問倚著這個「癮」行事，最後會如何。昨天晚上韓劇看到清晨3點，早上10點才起床，錯過了上午原本想參加的工作坊，不好，但也還可以接受。該寫的論文、報告一再拖延，不至於會遲交，因為前一夜熬夜一定可以完成。「蠟燭再燒一下。」我提出一個問題：「什麼情況，你會知道『夠了』，該休息了？」「不確定。」「如果，你對於身心狀況可以有更清楚的覺察，是否會有幫助？」「也許吧！」「而同時，你可以更有效率地回復精神體力。」「可以試試看。」「我們可以開始催眠了嗎？」「當然！」

催眠是一種專注放鬆的狀態，你可以就好像教學生時一樣，調整你的姿勢，讓你感覺到舒服……

做幾個舒服的深呼吸，讓自己慢慢地放鬆下來……

隨著每一次的呼吸，更多的氧氣進入你的肺部，來到你的心臟，運輸到全身每個器官、每個細胞……

讓氧氣為你的身體帶來能量，你可以選擇燃燒身體的部分……

淑芳：「脂肪！」

很好，讓脂肪燃燒成為身體的能量……

我的催眠治療，Dr. Zeig教我學習如何讓身體更加接受大腦的暗示，透過催眠燃燒腹部的脂肪，我還在學習研究中，而我很好奇的是，你是否會比我更快掌握其中的奧妙……

而你可以享受每一口食物的美味，滋養你的身體、滋養你的心靈…..

而你可以享受每一集精彩的韓劇，放鬆你的身體、放鬆你的心靈……

而你可以享受每一天的生活，豐富你的身體、豐富你的心靈……

而你可以自在地選擇你想要做的每一件事，因為你很清楚地知道，你想要、你能夠的，爽！……一路走來…..繼

續……

你可以做一個整理，回顧……

等你準備好，你可以做幾個舒服的深呼吸，讓自己清醒過來，睜開你的眼睛，回到這裡，和大家在一起。

你覺得如何？

我發現，昨天看了那麼久的韓劇，現在頭有點痛。

那怎麼辦？

或許不要看那麼多集，早點休息。

你決定什麼時候把體重減下來？或許，當場有這麼多人可以為你見證。

我決定，今天把剩下的那幾集韓劇看完。

希望今天的會談對你有些幫助，我們可以在這裡結束嗎？

可以。

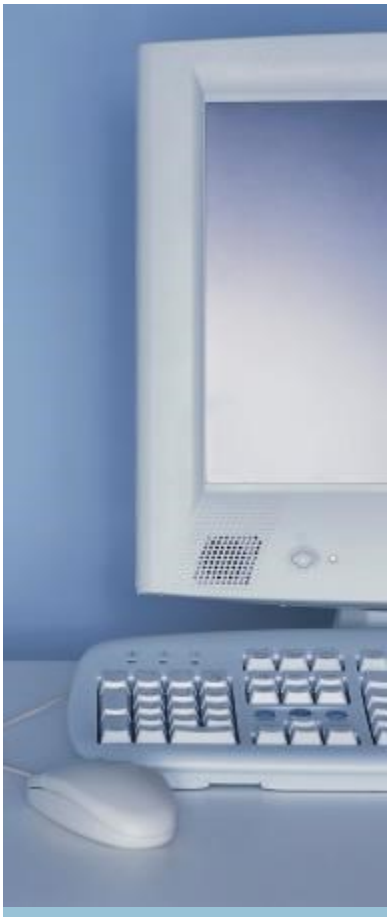
我的與談人，或許稱為督導，偉凱，為我做了一個很有創意的督導，作為他自己的督導練習。

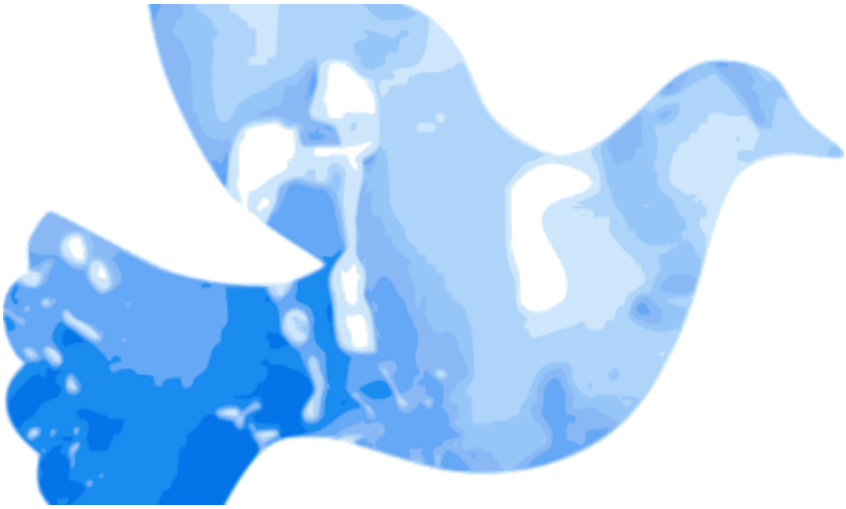
他要我閉上眼睛。然後，他以十分緩慢的速度說：

美食、韓劇、熬夜、癮、脂肪、醫師、護士、多年好友、催眠、滿足、燃燒、中風、爽、舒服、蠟燭、……

這的確是很有趣的督導，每個詞讓我有機會反思我的治療。如果，我做到了，就是正面的回饋，如果，我沒有做到，就是可以做得更好的建議。這麼舒服、這麼平靜、這麼輕鬆、這麼自在。

當然，我的治療仍有許多改善的空間。我可以再用點力，幫助淑芳體會更多的催眠現象，例如：手臂漂浮。更多的自我照顧的暗示。更重要的是，我可以在治療





示範之前，設定一個學習的目標，例如：散播技巧，提升自己的能力。

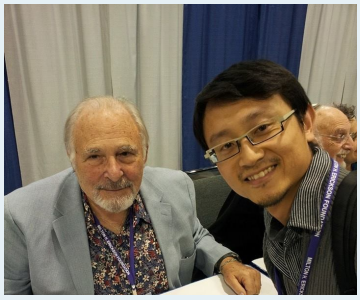
回高雄的高鐵車上，我和柏鈞討論我們的治療。柏鈞問我為什麼可以在這麼多人面前保持冷靜？我想到兩件事。其一，薩德博士幫我做的一次催眠，催眠前，我的目標是經驗較為深度的催眠現象，例如：失憶，甚至是幻覺。那次的催眠歷時一個小時，果然沒有幻覺，催眠結束之後我確認對其中一段過程完成失去記憶。但最深刻的經驗是，當薩德博士問我：「你在哪裏？」我的回答是：「我在這裡。」這個經驗勉強用語言的形容是：「當下既是。」那天晚上游泳的時候，我感覺一直在原地划水，而整個泳池向後退。另一，在吳就君老師的團體動力工作坊中，終於聽懂老師談到人際溝通時，一人獨白式和兩人關係式的對話。而這樣的理解，讓我能夠掌握治療的「此時此地（here and now）」。當天和老師晚餐時，和老師分享這個發現的喜悅。同時想起2005年初，薩德博士來台灣上課，我陪他從高雄到臺北總共10天的時間。最後一個晚餐，他對我說：「如果兩個人像我們一樣朝夕相處了這麼久，就應該要結婚了。」隔了7年，我才聽懂艾瑞克森隱喻式的兩人關係對話。

從2004年開始，每個月的讀書會（現在的迷你工作坊），除了偶而因為過年休息之外從未中斷過。2010年以後，終於有其他夥伴幫忙分擔主持人的工作。與華心合作的催眠工作坊，也由單人講師，發展到我可以第一次不必講課了。2015年開始，上海和香港的第一場工作坊即將分別在4月及6月舉行；1月開始，又與幾位夥伴要和吳老師一起學種樹。

美好的旅程進行式。

學會會訊徵稿

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。



黃天豪

林口長庚醫院精神科系

臨床心理師

Hypnotherapy Demonstration Live! 場中側記

2014年12月7日，在台北大直的心理治療聯合年會中，我們辦了第一次的「催眠治療Live!」活動；這個活動形式，其實源於Jeffery Zeig在「大師督導班」的設計。在原先的設計中，每位成員會輪流擔任「個案」、「治療師」及「督導」，而治療師與督導的「目標」都會與Jeffery預先討論設定，以在過程中獲得最大、最特定的學習與修正。

我在這場活動中擔任「與談人」（也就是原先「督導」的角色），當時我為自己設定的目標是：**以一個廣角的視野分析治療歷程，幫助來參與的成員獲得更好的學習**。當設定這樣的目標後，我便盡可能讓自己觀察並記錄整個歷程前後的脈絡，而非會談具體的細節與內容。這篇短文，便是當時的一些觀察紀錄與心得。

Before Session

這場的治療師孫柏鈞，在會談開始前先做了自我介紹，並提到自己治療取向的「父親與母親」－Erickson與Maria。

當治療師對自己的取向起源表達感恩、愛與見證時，也同時利用這樣的隱喻，為接下來（高焦慮）的現場示範建立了一個安全的空間。

In Session

說明：在最後對現場成員分享評論時，我運用了一個Zoom in的比喻，說明這個session如何依序從 前世->今世的輪迴->具體事件->此時此刻->自己的一部分 ***逐漸聚焦並產生改變，以下摘要每個部份的些許內容與當時的註記。***

很有趣的是，即使在先前的「催眠治療概論」中，已經提到艾瑞克森取向的催眠治療不做前世，個案仍一上來就要求了解自己的前世。在討論治療目標的過程中，治療師說了一句很有力的話：「你必須說服我（為何要讓你知道前世）！」

這句話召喚了個案內在的意義系統，讓個案不能繼續停留在只是好奇，而必須讓改變的動機得以出現。

個案表示，希望透過對「輪迴」的理解獲得一些處事態度與智慧；治療師順勢運用個案的語言並轉化此「輪迴」的意義：這輩子重複出現的模式，也是一種輪迴。

焦點由生命與生命間的重複模式，聚焦至此生的重複模式。

當治療師請個案舉例說明其人際困擾時，個案運用了一個比喻：「韋小寶與康熙」。

這是催眠治療中最有意思的部分：即使我們不需要知道事件的具體內容，也能在隱喻與潛意識的層面與個案獲得溝通與轉化。事實上，隱喻因為多義性，往往能產生更多意想不到的連結。

治療師觀察到個案描述時的身體動作，於是邀請他覺察自己的失落在「身體的哪個部位」。個案覺察到胸口悶悶的。

將治療帶到身體感覺。身體感覺是治療中的寶藏，因為它總是出現在此時此刻。

治療師請個案扮演出自己的失落，以一種「彷彿」失落在場的姿態與其互動，並試著與該失落建立關係與連結。

從此時此刻中聚焦至個案的一部分：失落，並以隱喻式的運用將之具現化。

當與失落連結後，治療師與「失落」對話並同理其存在意義是為了保護個案不受傷害。對失落一直以來的努力與愛表達感恩，並告知可以休息與功成身退。

「順勢而為（Utilization）」的精采運用！治療轉化的發生：將問題化為資源。任何情緒的存在都有其意義，只是隨著時空的變化失去最初的脈絡，而在某個時刻成為困擾。當回到最初的脈絡並榮耀（honor）該情緒困擾，便可鬆動原先的緊抓著的防衛。

"身體感覺是治療中的寶藏，因為它總是出現在此時此刻"

透過扮演與雕塑，讓失落選擇新的位置。個案的失落最後選擇「站在旁邊」，並表示「我們可以一起去認識朋友」。失落表示自己以前不知道可以如此，但是「現在知道了」。

讓轉化直接「被經驗」，並且獲得一種新的「知道」。

After Session

在整個階段結束後，我私下問了治療師，是否有注意到從一開始的自我介紹，到後來的整個會談，有個重複出現的主題：**感恩**？治療師愣了一下，表示自己並不是有意為之。

這樣的改變，透過一個精彩的聚焦過程出現。當直接面對個案的整個問題時，是抽象且龐大的；但面對個案內在的一個部分，便讓我們有機會催化出某種動能（momentum），因為它畢竟只是一小部分。

最後這個確認，讓我想到起Erickson曾經催眠一位個案，讓他在催眠狀態中參加律師考試，最後個案順利通過考試，卻完全不記得自己考試的過程。艾瑞克森取向催眠治療便是如此，相信每個人內在的資源足以解決每個人遭遇到的困境，即使有時候你並不完全在意識層面「知道」，也可以透過無意識的過程「做到」，甚至有時候，可以做得更好！因此，雖然在這個session中，我們完全沒有聽到個案的故事，但我們已經在隱喻中，見證了一段個案心中「失落」的生命歷程：如何出現、做了甚麼、產生甚麼作用、知道可以如何改變；最後，做出改變行動。

2015年艾瑞克森學派催眠治療工作坊

催眠一直充滿著神祕的色彩，一般人對催眠的了解大多僅止於《前世今生》和舞台秀。事實上，催眠是一種深具療效的治療模式，而且歷史也相當悠久。很可惜的是，在一般的專業養成過程中，並未將催眠治療納入常規訓練，而坊間的催眠訓練師資通常不具備精神醫療專業背景，再加上商業宣傳的需要，常過分誇大或扭曲催眠的作用，造成大家對催眠這項治療技術的誤解。

心理治療是透過治療師與個案接觸，希望改善或增進個案福祉的過程。治療師的善心並不保證治療結果，當治療陷入僵局時，治療師需要打破僵局的工具。而催眠，正是改變狀態最好的工具之一。催眠能夠協助個案進入歸零放空的狀態，進而逐步朝向治療目標前進。在這個講求效率的時代，心理治療不再是個案躺／坐在椅上進行冗長的獨白，而是治療師以更積極的方式回應個案要求改變的需求。學習催眠正是提升治療能力的好方法之一。

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，還包括策略學派治療（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）等。學習艾瑞克森學派的治療，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，更容易了解到各派別的精華，培養以不同的角度來看待各種問題，將可開拓不同的視野，並提升治療能力。

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。

主辦：華人艾瑞克森催眠治療學會
協辦：華人心理治療研究發展基金會
注意事項：

1.本課程將全程錄音錄影，但禁止學員私錄。
2.**優惠辦法：**A）主協辦單位之會員或學生，享9折優惠；B）三人以上團體報名，享95折優惠。（請擇一使用）**但上課當日才繳費者，恕無法享受任何優惠價，敬請見諒。**
3.華心會員資格：凡在一年內參與華心主辦課程累積一萬元學費的學員，即可成為華心會員資格一年。在會員資格有效期內，再度累積學費八千元以上，可再延續一年。
4.如欲取消報名，開課日14天前告知，可辦理退費九成；開課日前7-13日告知，可退費八成；開課日前1-7日告知，可退費五成；當天未到或中途退出恕不退費，亦不得要求轉換課程，敬請準時出席。
5.收據於課程當天開立，請妥善保管，若遺失，恕無法補開及退費。
6.課程結束後，本會將授予研習證書，請妥善保管，若遺失，恕不補發。
7.上課日如遇颱風等天災，將依據政府公告為準。
8.本會保留課程開辦與否之權利，並最遲於上課前3日以E-Mail及手機簡訊寄發「課前通知函」，敬請注意。
9.本課程可代為申請台灣精神醫學會、臨床心理師、諮商心理師、及社工師之繼續教育學分，但請需要者務必在開課前35日完成報名繳費手續。

場次	日期	講師	課程名稱
1	3.28（六）	臧鴻儒	催眠入門一日通 催眠簡史（催眠歷史與艾瑞克森生平介紹） 催眠現場LIVE（示範催眠現象） 基礎催眠引導（艾瑞克森催眠取向的特點）
	3.29（日）	臧鴻儒	心理治療中的催眠現象 關於催眠的誤解與迷思 關於催眠的主要理論與方法 關於催眠的定義與定位
2	4.25（六）	黃天豪	1.日常生活中的催眠現象（Common everyday trance） 2.催眠語言（Language of hypnosis） 3. ARE模式（ARE Model）
	4.26（日）	蔡東杰	催眠在心理治療之運用
3	5.23（六）	洪偉凱	1. 問題導向與答案導向（Solution-oriented vs. Problem-oriented） 2. 放鬆的方法（Relaxation methods） 3. 順勢而為的基本原則（The Principle of Utilization）
	5.24（日）	張忠勛	1. 催眠治療的注意事項及倫理 2. 如何轉化催眠中的突發狀況 3. 幾個常見的催眠理論

上課日期：2015.3.28-29（六-日）、4.25-26（六-日）、5.23-24（六-日）共3場，每日上課時間為9:30-17:00，每場12小時，共36小時。**完成36小時訓練，頒發結業證書**

資格：限心理諮商或心理治療從業人員

人數：限25位（未滿15人報名，暫緩開課）

地點：華心教室（台北市大安區麗水街28號5樓）

學費： 單場次2800元；二場次優惠價5200元；三場次7600元，**3月13日前早鳥價6600元。**

主辦：華人艾瑞克森催眠治療學會

協辦：華人心理治療研究發展基金會

講師簡介

臧鴻儒醫師

成人精神科專科醫師，任職於台中佳佑身心診所。從住院醫師時期起，即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。

黃天豪臨床心理師

台灣大學心理學研究所畢，任職林口長庚醫院精神科系；目前為台灣臨床心理學會理事，公務人力發展中心固定講座。擅長將心理學知識化為大眾語言，於工作之餘經營「心理一思」粉絲團與部落格。在接受艾瑞克森取向催眠治療訓練與Dr. Jeffrey Zeig大師督導班後，開始以心理學知識為經，經驗性取向為緯，融入個人心理治療實務中，並多次於臨床心理領域中舉辦實務工作坊。

蔡東杰醫師

台灣大學醫學系畢業，高雄養全診所負責人，華人艾瑞克森催眠治療學會理事。致力於推廣艾瑞克森學派催眠暨心理治療，臨床治療實務經驗豐富，並持續於海峽兩岸舉辦催眠治療專業訓練工作坊，擅長透過實際演練加強學習經驗。著有《催眠治療實務手冊》、及翻譯《支持性心理治療入門》一書（皆為心靈工坊出版）等。

洪偉凱老師

紐約哥倫比亞大學心理諮商研究所畢。擁有紐約州立諮商師執照以及台灣諮商心理師執照。治療取向為艾瑞克森學派催眠心理治療、Bowen家族治療、CBT治療、榮格心理學。目前為華人艾瑞克森催眠治療學會理事、諮商心理師。參與過Dr. Jeffrey Zeig的大師督導班 和Stephen Gilligan的Trance Camp，也曾舉辦過初、進階催眠工作坊，以及相關講座。

張忠勛老師

台北市立教育大學教育學系博士班教育心理與輔導組。目前為華人艾瑞克森催眠治療學會理事，台北市立建安國小教師。曾發表多篇艾瑞克森取向治療相關論文，並擔任多場工作坊及講座之講師。與趙家琛老師合著有《讓潛意識說話：催眠治療入門》一書（心靈工坊出版）。

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

網址：http://www.erickson.org.tw/

學會通訊編輯：錢仁琳