



吕承谕(右)模拟催眠场景

## 遇到购物狂,也能催眠治疗吗?

这是吕承谕接触过的一个案例。

莉莎是一位37岁,非常有吸引力,在事业上非常成功的女性。可只要到了商场,她就会失去理智,盲目购买一些不实际的东西,导致信用卡不断透支。莉莎希望能通过催眠师来治疗这种强迫性购物的坏习惯。接下来,是吕承谕自己整理的治疗笔记,让我们来看看催眠到底是怎么一个过程:

**催眠师:**莉莎,想象您进入了一个商店。好的,现在您正悠闲漫步在商店里,直到您看见自己想买的商品。

**莉莎:**有一双非常漂亮的鞋子。

**催眠师:**它们是什么款式的?

**莉莎:**那是一双绿色绒面革鞋子。

**催眠师:**好,您现在可以试一试看看它是否适合您。接下来您做了什么?

**莉莎:**我在鞋子专柜。

**催眠师:**营业员在做些什么呢?

**莉莎:**她对我微笑。

**催眠师:**您认识她吗?

**莉莎:**是的,她喜欢我。

**催眠师:**营业员不是您的朋友,她是商店的一名员工,她对您微笑是因为让您购买商品,如果她不在这里工作她会是您的朋友吗?

**莉莎:**不。

**催眠师:**接下来发生什么?

**莉莎:**她把鞋子装进了袋子,我拎着它走出了商店。

**催眠师:**您感觉怎样?

**莉莎:**很高兴。

**催眠师:**高兴?今天你来到我这里需要解决什么问题呢?

**莉莎:**我无法克制购物的欲望。

**催眠师:**非常好,那么您现在感觉怎样?

**莉莎:**我又感觉到有些难受。

**催眠师:**您感觉难受?

**莉莎:**并且我感到有一种负疚。

**催眠师:**您拎着袋子走出了商店。袋子里有什么?

**莉莎:**鞋子。

**催眠师:**不。袋子里装着难受与负疚。您想要带着它回家吗?

**莉莎:**不。

**催眠师:**很好!您不想带着它回家。这些都不是您需要的东西,至少您现在已经意识到了……

“这份记录只是第一次与她接触,通过催眠想象,让她更真实地看清楚自己到底做了什么。后来在催眠中,莉莎给自己做了一个坚定的决择,她感到非常好,她把过去沉溺于疯狂购物的时间用在了一个更好的方式上,她选择了一个非盈利性志愿组织,通过帮助其他人,她找到了幸福和成就感。”

## 【链接】

### 杭州的催眠师有多少个?

吕承谕在杭州从事催眠授课已经有八年,那么教出来的徒弟估计有不少了。

“说起来也奇怪,杭州人一直都不接受催眠,反而是很多外地的学员跑来杭州学。我印象中,所有授课的学生中,一共才4个杭州人。至于这4个人,是不是都还记得这门催眠术,就不得而知了。其中一位是大学的老师,在教务处工作,与学生接触比较多,或许还能用得到催眠术吧。”

杭州除了吕承谕外,在一些心理咨询室里也能见到催眠术。但在这些心理咨询室,催眠只是治疗心理问题的一种方式,真正要找出几位催眠师却很难。

“催眠目前是怎么收费的呢?”

“普通的催眠师是500元每小时,一个疗程(4次,每次2-3小时)是3000元。”吕承谕说,他的收费贵点,每小时1000元,一个疗程5000元,有很多外地的客户都是提前向他预定时间的。

但据业内人士透露,杭州这类催眠、心理咨询的生意并不怎么好。“可能是杭州人都还没意识到心理上的问题吧。”

## 【测一测】

### 意志力越强、智力越高越不容易被催眠?

在采访中,吕承谕让我做了3个测试,一定程度上,就是做了一回小白鼠,被催眠了一回。本来以为自己意志力蛮强的,智力也不弱,是个很不容易被催眠的人,没想到我错了。“意志力越强,很可能你越容易被催眠。”这是催眠师最后说的。

#### 柠檬测试

平躺在一个很舒服的地方,你可以选择在床上,由催眠师在一边引导,也可以自己在心理默默地进行下去。多做几个深呼吸,让自己进入状态,继续保持深呼吸,将眼睛闭起来,你的全身都跟着放松了下来。想象你的眼睛凝视着你的鼻尖,把你的注意力集中在你的鼻尖上,继续保持深呼吸。

现在,请你把注意力转移到舌头上,发挥你的想象力,想象有一片刚刚切好的柠檬,就放在你的舌头上,这是非常新鲜的柠檬,这片柠檬就放在你的舌头上,果皮是淡黄色的,果肉是白色透明的,散发出柠檬的清香,而且非常酸的柠檬汁正慢慢地渗出来,流到你的舌头上,也流到你的嘴里,现在请你深深地吸一口气,好像你也可以闻到柠檬汁那种酸酸的味道。

如果你的想象力很好,就会明显的感觉到了柠檬的颜色、气味、质感,甚至唾液分泌增多,那么恭喜你,你很容易被催眠。

#### 雪佛式钟摆测试

找一个水晶球,用绳子串起来。另外找一张白纸,在白纸上画一个圆圈,中心打一个标记,然后在上下左右,标上ABCD四个点。

用手拿住串着水晶的绳子,对准中心点,把注意力集中在中心点上。然后慢慢的,把注意力移动到A点,再由A点移动到B点;或者把注意力从A转移到B,再转移到C,然后到D,最后再回到A。

如果这个时候,你发现水晶球开始晃动,前者是在AB之间左右晃动,后者是一直绕圆圈,那么证明你的注意力非常集中,也恭喜你一下,你很容易被催眠。

#### 探水针测试

探水针是古时用来寻找水源的工具,但这里只是游戏的小道具。

你用双手在胸前紧握这两支长长的黄铜制作的探水针,双臂夹紧,保持一个姿势,然后听指令:“我是男的就交叉,我是女的就分开。”然后你在心里默默回答一遍。这个时候你会发现,探水针就神秘地动了。你根本没有控制手上的这两根探水针,可它们就自己动起来了。

问题可以多变,例如“我面前有没有电脑?”、“我现在想不想吃饭?”、“我到底爱不爱她?”问题的答案必须设计成“是”或“否”,这样探水针就会起作用了。

“我家里没有探水针怎么办?”那容易啊,找两个铁的衣架,然后弄弯就可以了。

这到底是测试什么啊?哈哈,这是测试你的潜意识,如果当你某个事情犹豫不决的时候,用这个办法还是蛮不错的。

(相关报道见B10版)



雪佛式钟摆测试



探水针测试