

催眠(下)

眾人把整個尋找迷途羔羊的過程看在眼內，雖然大家外表依然流露出淡定的表情，但從之後數天每一位同學的行動中，可見大家都深深被導師的那團火感染到。整個課程再沒有人缺席，沒有人遲到，沒有人早退。從課堂以內及以外跟這導師的交談，發現了他有很多有趣的經歷，又或者說他能把自己的經歷描述得很有趣。一直很佩服這些人，因為每個人每一天都經歷著不同的事情，看似平淡，但若然你能夠加點心思，必定能發現它有趣的地方。再加上生動或帶點誇張的技巧將它演繹出來，任何事件都可能成為得獎的劇本。

說回課程的內容，總括來說，催眠沒有我想像中般神奇。它可以讓人放鬆，但當在飯後進行催眠療法，很大機會進入睡眠狀態。本人始終沒有真正被成功催眠。其中一個測試你是否成功被催眠的方法，就是催眠師會向你形容你的手已慢慢舉起，而你會發現自己的手真的不自覺地舉起了。但是我發現我的手沒有任何動靜，偷偷望了隔離左右都正在舉手，我只好慢慢舉起自己的手。能否被催眠，其中一個因素取決於那人有多容易受影響，其次是治療師的功力。推銷員游說顧客購物的時候，亦會運用簡單的催眠技巧。口才好及有影響力的推銷員必定有更高的銷售額。催眠課程導師擁有的影響力，是最令我佩服的。相信就算不用催眠療法，他都可以透過自己的感染力影響身邊的人。這次的旅程，雖然不能令我成為一個催眠師，但總算解開了我的疑團，並令我見識到那種比催眠更厲害、更魔幻的魅力。

香港精神科醫學院

精神科專科醫生黃美彰

原文刊載於太陽報 2014.02.16