

Application of Erickson Hypnosis in a Case of Primary School Student' Interpersonal Sensitivity

Ni Lei

School of Educational Sciences, Guizhou Normal University, Guiyang

Abstract: The paper introduces a case of middle school student who appeared interpersonal avoidance phenomenon, was unwilling to communicate with others, was considered by the head teacher as social withdrawal and had difficulty in human communication disorders. In the psychological counseling, the psychological consultant teacher helped the visitor recall two traumatic events by Erickson hypnosis, provided understanding and support for his interpersonal avoidance, and further helped the visitor to construct the future on the premise of respecting the past, so as to improve his interpersonal skills and adapt to the group life through metaphor.

Key words: Erickson hypnosis; Interpersonal sensitivity; Reflection

Received: 2020-08-07; Accepted: 2020-08-13; Published: 2020-08-31

艾利克森催眠在一例中学生人际敏感的应用

倪磊

贵州师范学院教育科学学院，贵阳

邮箱：873451386@qq.com

摘要：本文先介绍了一例中学生出现人际回避现象，不愿意与他人交往，被班主任认为不合群，存在社交障碍。在心理咨询中，通过艾利克森催眠回忆起来访者的两件创伤性事件，同时对于其人际回避给予理解和支持，并进一步通过隐喻帮助来访者在尊重过去的前提下建构未来，提升自己的人际交往能力，从而适应团体生活。

关键词：艾利克森催眠；人际敏感；隐喻

收稿日期：2020-08-07；录用日期：2020-08-13；发表日期：2020-08-31

Copyright © 2020 by author(s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 背景

1.1 个案基本情况

来访者今年15岁,男,被班主任要求做心理咨询,班主任认为该生人际回避,不愿意与他人交往,独来独往,对人有敌意和戒备之心,该生自己也有求助动机,希望自己可以自然地融入到集体生活中来,以前从未参与过心理咨询。

从第一次咨询师的观察来看,来访者表现得比较紧张,但并没有躯体症状,对咨询抱有较大期待。

1.2 家庭情况及重要生活事件

来访者是被班主任要求前来,没有家长陪同。因为是短程咨询,没有过多的讨论家庭关系,从访谈了解到来访者与父母关系还可以,只是在咨询过程中,来访者讲述了两件事情,一件是小时候陪伴外婆逛街,被飞车党抢劫事情,另一件是初二时下晚自习被打劫一事。

2 评估与分析

2.1 评估

通过观察和访谈,评估来访者呈现的是一般心理问题,主要表现为人际敏感,对陌生人戒备,不愿意参加到班级集体活动当中来。

2.2 分析(概念化)

通过访谈,发现该来访者的人际敏感与早年经历的两件人际创伤有关,使来访者学会了在人际交往中去保护自己,从而表现出人际回避等现象。

3 目标与计划

对于这名个案,目标设置为在保护其自我防御机制的前提下,帮助来访者改善人际关系,让他参与到班集体活动中来,从而恢复其集体归属感。

4 过程

这个案例源于四年前的某一天，咨询师的办公室门开了，有一个小男生畏畏缩缩地站在门口，咨询师便邀请他进来。小男孩主诉，班主任让他来找心理老师，认为他需要心理帮助。在了解过程中，咨询师也慢慢发现小男孩自己也有寻求帮助的愿望。

来访的这个小男孩，身材清瘦，衣着整洁，比较腼腆，对人有戒备，在心理咨询室里显得比较紧张。

来访者主诉：自己刚刚转进新班，现在上小学六年级，但是自己很难参与到团体活动中去，喜欢独来独往，容易跟同学产生矛盾，班主任批评他不合群，要求他来找心理老师。

在第一次访谈中，能够观察到小男孩对咨询师还是有一些戒备，惧怕咨询师是他班主任找来指责和批评他的，所以，在咨询的初期，咨询师把时间主要用于收集男孩的信息和与男孩建立关系上。

在第二次咨询中，咨询师评估了两人之间的关系，发现有了不错的咨访关系，于是咨询师给他做了一次催眠。在催眠中，来访者与咨询师讲了两件事情。

第一件事情，在小时候，当男孩与外婆在街上逛街时，突然从背后来了一个骑摩托车的男性，车速很快，一把扯掉了外婆颈上的金项链，因为事发突然，那个男子用力很大，把男孩外婆的颈部弄出血了，然后骑车男子拿着金项链便逃窜了，而男孩当时就在一旁亲眼目睹了整个事件，受到了很大惊吓，而他的外婆也在一旁被惊吓住了，后面也没有人去关注到男孩的情绪。当男孩在催眠状态下讲述这件事情时，浑身在发抖。

第二件事情，小学五年级时的一个晚上，他从学校下晚自习回来，从学校回家的路上他要一个人走一段夜路，因为离家里不是很远，所以，他一般都是一个人回家。可是，这一次，他被一个大男孩喊住了，这个男孩子告诉他有好东西与他分享，他便被吸引住了，同这个大男孩来到一个深巷里，但是这个大男孩并没有与他分享东西，而是抢劫了他身上的钱财，并且威胁他不能告诉别人，让他非常害怕，回到家里，他并没有同任何人说起。当男孩在催眠状态下讲述这件事情时，浑身在发抖，呼吸急促。

在催眠状态中，男孩讲述的这两件事情，在现实生活中很少想起，也从来没有把这两件事情同当下之自己对人有戒备的情况联系在一起。但是你可以很明确地觉察出来，这两件事情虽然很少被提起，但是它们对男孩当下的现实生活还是有很大影响的，因为它们都属于创伤性事件，对当时的男孩而言是很难承受的，所以它们被压抑到了潜意识深处，只有在催眠中，当你营造一个比较安全舒适的环境的时候，男孩才有机会把这两件事情从潜意识层面上升到意识层面。

而这两件事情对男孩带来的影响便是，他更加注重保护他自己，他对陌生人有了更多的戒备，避免自己再一次陷入危险之中，所以从这个角度上讲，男孩对人有戒备，特别是不与陌生人交往是有道理的，我们不应该认为这个是他的阻抗，这个是他的生命智慧，是他的生存哲学。

所以，在治疗过程中，咨询师肯定了这部分，肯定了他的生存哲学，咨询师告诉男孩你对陌生人的戒备是重要的，你是在保护你自己，你不仅不应该讨厌它，反而应该感谢它。

但是支持了男孩的阻抗后，不代表我们就不做其他的干预，因为男孩还要面临一个现实问题，怎么融入到群体生活中，怎样既能保证自己的人际安全，同时能够顺利融入到班集体生活当中。

然后咨询师与来访者做了一个催眠，在把男孩导入到催眠状态以后，咨询师在催眠中与来访者讲了一个故事：

在古希腊神话故事里有一个女神叫雅典娜，雅典娜女神是雅典这座城堡的守护神，她的使命是守护这座城堡的安全。

刚开始，雅典娜女神对每一个人都很友好，她会站在雅典城门前，手上拿着橄榄枝，欢迎远方来的客人，所以每个人都看到了雅典娜女神的友善，也感受到了雅典城邦的开放和包容，所以异国的商人都愿意来这里经商，远道而来的学者来这里交流，所以很快雅典城便变得人山人海，来往的客人络绎不绝，非常繁华。

但是慢慢的也有很多强盗和罪犯、小偷他们偷偷摸摸混了进来，混进城门，他们在雅典作奸犯科，闹得整个雅典城鸡犬不宁，雅典变得越来越不安全，所以很多雅典的居民开始指责雅典娜，给他们带来了不安宁，给他们带来了危险，雅典娜便很难受，很内疚。

所以，雅典娜非常生气，她扔掉了手中的橄榄枝，她拿起了长矛和盾牌，收起了脸上的微笑，变得严肃，目露凶光，她心想，我要保护好这座城邦，不能让他们再受到伤害。

很快大伙都不敢进雅典城了，那些强盗、小偷和罪犯也不敢进来了，所以很快雅典恢复了平静和安宁，秩序再一次恢复稳定。但是慢慢地，雅典娜女神还是觉察到有一些不对劲，她觉察到虽然雅典恢复了安宁，但是几乎没有商人、学者、政客来到雅典，所以雅典显得有些冷冷清清，没有生气。

很多居民又开始抱怨了，他们抱怨虽然生活变得安全，但是没有以前那么好做生意了，很多朋友也不过来了，日子变得单调而乏味，生活质量也下降了。

雅典娜也不知道该怎么办了，直到有一天，她遇到了一个智慧老人，然后她虚心地向那位智慧老人请教，他们有了一次很长的交流。

第二天，雅典的居民发现雅典娜有了一些变化，她们发现雅典娜，左手拿着橄榄枝，右手拿着长矛和盾牌，并且雅典娜收起了自己凶狠的表情，她会仔细地辨别来访者的客人，如果他们是朋友、商人、学者，雅典娜会送上橄榄枝，露出微笑，欢迎他们的到来；如果雅典娜觉察出想进城的人是坏人，是罪犯，便会拿出长矛和盾牌，目光锐利，阻止他们进城。

刚开始，辨别客人是朋友还是坏人，对于雅典娜来讲会有一些难度，但是她在实践中不停地摸索，刚开始这个过程会有一些慢，过了一段时间，她变得越来越有经验，越来越自信。

所以，很快雅典这座城邦很快恢复了生气，有很多远道而来的客人，他们是商旅、学者、政客等，经贸往来非常密切；同时，繁荣的景象并不影响雅典的安全、秩序的稳定。所以雅典的居民对于雅典娜非常的感激，而雅典娜也享受着这一切。”

做完这个催眠后，男孩好像有了一些感悟，他谈到，以前自己手上拿着长矛和盾牌，现在应该也拿一下橄榄枝。

咨询效果评估：

经过三次的咨询以后，咨询有了显著的效果：其一，男孩主动反馈以前会讨厌自己身上防备别人的部分，觉得是不好的，现在不觉得是问题，开始接纳这个部分，同时，自己也慢慢参与到班级活动中来，愿意慢慢地与其他人交朋友，

现在发现交朋友地乐趣真的比一个人孤独地呆着角落里强太多；其二，从班主任的反馈来看，男孩有了很大的变化，下课也开始跟同学打闹了，班级活动也慢慢参与进来，最近刚刚竞选上了班级劳动委员，干劲挺足；其三，从咨询师的视角来看，男孩对自己有了更深层次的理解和接纳，同时也增加了人际交往活动，咨询目标基本达成。

5 讨论与总结

在这个案例中，咨询师有很多的思考：

其一，心理咨询应该为来访者创造一个体验 [1]。心理咨询有别于平常的交流和对话，所以在这个个案中，咨询师并没有直接去矫正男孩的认知，并没有直接告诉男孩里应该多去交朋友等等。咨询师为这个男孩创造了一份体验，咨询师给男孩做了两次催眠，在催眠中，咨询师与男孩讲了一个关于雅典娜女神的故事。当男孩接受到这个故事的时候，它会男孩带来思考，它会激发男孩的潜意识去思考，从而带给他成长。而男孩对这个故事的理解，可能跟故事本身会有出入，但是这个不重要，咨询师记得著名催眠师弥尔顿·艾瑞克森提到过，我们在咨询当中不要主动地去寻求对来访者的改变，我们应该创造一个氛围，一个安全滋养舒适地氛围，让来访者能够自然而然地成长，所以心理咨询师更像一个助产士 [2]。

其二，鼓励阻抗 [3]。在这个个案中，男孩对人怀有戒备，不参与集体活动，拒绝与人交流，这个被班主任认为是一个问题，被男孩也认为是一个问题，但是在本案例中，咨询师并没有认为这个是个问题，恰恰相反，咨询师认为这是男孩潜意识的智慧，是他人生阅历的财富，因为他有被伤害，被陌生人创伤的经历，所以他产生了对陌生人的防备，这个能够让他更安全地存活在这个世界上，所以我们不仅不应该拒绝这个特质，而是应该欣赏它 [4]。在咨询中，我们对来访者阻抗的欣赏，可以帮助我们建立好咨访关系，因为当所有人觉得来访者有问题的时候，只有咨询师觉察到来访者这个部分是宝贵的，而这恰恰是人本主义以来访者为中心的优质诠释。

其三，用礼物来包装观点。礼物包装技术来源美国著名的催眠师弥尔顿·艾瑞克森，弥尔顿·艾瑞克森认为，如果你有一个观点，不要直接把它表达出来，

把它包装以来,用一个故事、隐喻、笑话、练习等,我们通过包装让这个观点活灵活现,我们通过礼物包装来增强这个观点的影响力[5]。在这个个案当中,咨询师并没有直接分享观点,而是在催眠中与男孩分享了一个雅典娜女神的故事,这个故事有的部分是在与男孩共情,有的部分是在与男孩分享生命的智慧。所以哪怕一个小时的咨询时间结束了,这个故事对男孩的影响也会持续很久。因为作为一个心理咨询师,我们通常一周只有一个小时的时间与来访者工作,但是来访者大部分的时间会回到自己的现实生活中去,而来访者有心理问题,往往是它的环境有问题,这个环境是不健康,不适合来访者成长的。那么很重要的一个技术是,我们怎么让咨询当中分享的观点影响深远,那么礼物包装技术便可以让一个非常普通的观点具有影响力。

其四,艾瑞克森催眠在小学心理咨询中有良好的效果。从发展心理学视角看,儿童的现实与幻想的边界感比较模糊,所以我们在给儿童提供心理咨询时,一味的关注认知的矫正效果会比较受限,因为在这个阶段,儿童的感性比较占优势,所以需要我们提供偏感性的心理咨询。所以,艾瑞克森催眠匹配了儿童心理发展的需求和兴趣点,当我们在给儿童做艾瑞克森取向的催眠时,我们可以在催眠中讲述故事,这样的沟通方式,会提升我们的工作效率,并且也深受儿童喜欢。所以,从这个角度上讲,艾瑞克森催眠既是一个有效的心理咨询方式,同时也是儿童偏好的工作方式,非常值得我们在开展儿童心理健康工作时推广。

参考文献

- [1] 倪磊,程族桁.对艾瑞克森催眠理论的善用取向的探讨[J].软件(教育现代化),2013,4:209-210.
- [2] 海利.不寻常的治疗[M].北京:希望出版社,2011,1.
- [3] 罗森,埃瑞克森,萧德兰.催眠之声伴随你[M].北京:希望出版社,2008,9.
- [4] 萨德.心理治疗艺术之经验式治疗[M].北京:北京日报出版社,2019,1.
- [5] 吉利根.艾瑞克森催眠治疗理论[M].广州:世界图书出版公司,2017.