

很感 Ken Sir 給予我這次寶貴的實習經驗。

個案患有[社交焦慮症], 多年來找過臨床心理學家, 兩位催眠師都未能處理問題, 個案特徵是明顯而持續的擔心和害怕多種社交情況, 讓當時人出現迴避行為, 影響日常生活和工作。當事人曾接受其他心理專業和催眠師的治療, 但未見成效。這次來到 Ken Sir 的治療室, 是希望再次用催眠來改變自己的社交情況。

在這次會面當中, 我們利用認知行為治療 (CBT) 的理論去分析當事人的不合理信念, 運用理性情緒治療(REBT)教導他檢視這些信念的正確性和並作認知重建。然後, 再運用催眠提升他在社交情況時的信心, 並重點加強正面信念。在催眠同時亦教導他正確而有效的放鬆練習, 讓他處於焦慮情境中運用, 得以放鬆。

短短的一個半小時裏面, 中段時間我們將當事人的社交焦慮評分由 7 減至 3。明顯地增強了當事人在社交情況中的自我效能 (self-efficacy — 對自身能否利用所擁有的技能去完成某項工作行為的自信程度), 最後當時人表示[完全沒有焦慮的感覺], 成功讓他「驚著來, 笑著走」。

這次的成功, 有兩個主要關鍵的因素。第一: Ken Sir 巧妙地運用 NLP 技巧, 提升當事人立心改變的動力。第二: 過往催眠為何失敗, 是因為當事人對催眠持有批判思考。Ken 持開放態度, 在催眠進行前, 讓當事人說出所有對催眠的質疑, 為他對催眠建立正確觀念後才開始治療。

這次經驗, 由我負責進行催眠, Ken Sir 則帶領大部分交談過程和方向。參與的過程, 我能夠從 Ken Sir 身上學到如何靈活、有效並及時地運用不同的催眠和 NLP 的手法來進行治療。

經驗比學歷更重要。感謝 Ken Sir 讓我參與這次實習, 豐富了我經驗上的不足。

Candy Yip

心理及催眠治療師/講師

香港理工大學應用心理學碩士

IAPC 催眠治療講師

IAPC/NGH/ABH 催眠治療師

IAPC 繪畫心裡分析師