

揭秘催眠敏感度测验中水晶球运动的现象

杨玲 付超 西北师范大学心理学院

随着心理学在中国的发展,越来越多的人开始对催眠感兴趣,在电视节目和一些催眠讲座中经常出现的催眠表演更是增加了催眠的神秘感。其中,用水晶球测验催眠敏感度就是常见的催眠表演之一。

该测验的过程大致是这样的:催眠师随机请几位观众上台,给他们每人发一张纸(上面画一个圆和两条垂直的直径,圆心标字母O,两条直径和圆的交点分别标AB和CD)和一个水晶球(带一段细绳)。首先,催眠师要求表演者做几次深呼吸,以便放松。接下来,催眠师会要求表演者把水晶球的绳子绕到一只手的食指上,同时用另一只手托着水晶球。接着,催眠师会给表演者一些暗示,如让表演者感受水晶球的温度、跟水晶球沟通交流并想象水晶球会受自己潜意识的控制等。跟水晶球沟通好之后,催眠师会要求表演者把水晶球放在O点上方5—10厘米处,并保持手和球不动。再接着,催眠师会要求表演者心里想着让自己的水晶球沿某个方向(如AB)运动,并在旁边不停地暗示(如重复说越来越大、越来越大)。这时,让表演者和台下观众惊讶的事情发生了,水晶球真的按照表演者心里所想的那样摆动了起来,而且摆动的幅度越来越大。

表演结束后,催眠师会让表演者分享自己的感受,而表演者和观众几乎都会问这样一个问题:手到底动了没有?真的是潜意识让水晶球动了起来吗?

手的微微颤动致使水晶球运动能量守恒定律是自然界普遍的基本定律之一,其内容是:能量既不会凭空产生,也不会凭空消灭,它只会从一种形式转化为另一种形式,或者从一个物体转移到其他物体,而能量的总量保持不变。催眠敏感度测验中,水晶球由静止状态变到运动状态的过程中获得了机械能,很明显,如果认为是表演者的意念(潜意识)让水晶球动了起来,肯定是违背能量守恒定律的。其实,如果我们在旁边或在录像中仔细观察表演者的手,就会发现,在催眠师的暗示下,表演者的手会不由自主地微微颤动(通常表演者和观众是观察不到的),此时,绳子和水晶球构成了一个单摆系统,手的颤动给这个系统提供了一个驱动力,在此驱动力作用下,水晶球开始做受迫振动。当手的颤动频率(驱动力的频率)与单摆的固有频率一致时,水晶球的摆动幅度就会越来越大。所以,水晶球的摆动其实是表演者的手微微颤动的结果,其所获得的机械能本质上来源于人体的化学能。

那么,表演者的手为什么会不由自主地颤动呢?这就要从心理学的角度来解释了。弗洛伊德的精神分析理论认为,人的精神活动会在不同的意识状态里发生和进行。不同的意识状态包括意识、前意识和潜意识三个层次。意识(conscious)即自觉,是自己能察觉的心理活动;前意识(preconscious)是调节意识和潜意识的中介机制;潜意识(又称无意识,英文subconscious,又译为下意识)是在意识和前意识之下受到压抑的没有被意识到的心理活动,代表着人类更深层、更隐秘、更原始、更根本的心理能量。潜意识状态一个非常重要的特点是对他人的暗示具有极高的反应性,是一种高度受暗示性的状态。

源于催眠暗示和从众效应

催眠敏感度测验过程中,表演者在催眠师的催眠暗示(如让表演者感受水晶球的温度,跟水晶球交流,要求表演者想象自己的潜意识可以控制水晶球的运动,当水晶球开始摆动起来后不停地说越来越大、越来越大等)下,逐步进入到潜意识状态。在这种状态中,个体的意识入口变得狭窄而潜意识变得越来越开放,比较容易接受外界的暗示。所以说,手颤动的一个最主要原因就是表演者受到并接受了催眠师的暗示。当然,由于个体差异的存在,每个人接受暗示的难易程度是不同的。

有些人容易接受催眠暗示,我们称他的催眠敏感度高,另一些人不容易接受催眠暗示,甚至对催眠有一种天生的阻抗,这类人的催眠敏感度就低,这就是并非所有表演者的水晶球的摆动幅度都一样大的原因。

此外,手颤动的另一个原因是群体压力下的一种从众效应。群体压力(group pressure)是指群体对其成员的一种影响力。当群体成员的思想或行为与群体意见或规范发生冲突时,成员为了保持与群体的关系而需要遵守群体意见或规范时所感受到的一种无形的心理压力,它使成员倾向于做出为群体所接受的或认可的反应。而从众效应(conformity)是指个体受到群体的影响而怀疑、改变自己的观点、判断和行为,以便和他人保持一致的现象,也就是通常人们所说的“随大流”。人们为什么会从众?社会心理学研究认为,群体对个体的影响主要是由于“感染”的结果。个体在受到群体精神感染式的暗示时,就会产生与他人行为相类似的模仿行为。与此同时,各个个体之间又会相互刺激、相互作用,形成循环反应,从而使个体行为与大多数人的行为趋向一致。上述暗示—模仿—循环反应的过程,就是心理学研究证实的求同心理过程。正是这种求同心理,构成了从众行为的心理基础。

在催眠敏感度测验中,我们可以发现,表演者一般不会是一个人,而是几个人或十几个人一起表演,这就为从众效应的发生提供了条件。经观察和表演结束后的分享可知,在催眠敏感度测验中,每个表演者都会有意无意地“偷看”别人的情况,当看到别人的水晶球摆动起来(与催眠师的要求一致)后,他就会感到上文中提到的群体压力,进而出现从众效应,即“有意无意”地让自己的水晶球也摆动起来。

综上所述,催眠敏感度测验中水晶球的运动并不神秘,它是手动的直接结果,同时也是心动(表演者接受催眠师的心理暗示)的外在表现。任何催眠表演都不会违背心理规律,也不会违背自然规律,而是这些规律的巧妙应用。