

諮商中的隱喻應用

鄭喬之 賴郁華 吳淑菁

(屏東教育大學教育心理與輔導學系在職進修碩士班)

壹、前言

隱喻(metaphor)是一種古老的技術，在東西方都流傳著各式成語、典故、傳奇、寓言和故事，其中往往隱含了許多做人處事的智慧，藉由這些成語、典故、傳奇、寓言和故事可以傳遞待人處事的哲學，幫助人們在生活上獲得良好的適應。這項古老的技術流傳至今廣泛地被應用在助人領域的諮商技術中，林香君(1995a)描述隱喻是一種非邏輯性、非分析性的潛意識學習過程，能激發個案的動機、新的思考方式及解決問題的方法；Lenrow(1996)認為隱喻可以使個案創造新的想法，或是對行為有新的闡釋(interpretation)，促使個案重新評估自己的模式或某些信息，進而從新的角度看待事件，產生新的看法或頓悟。而協助個案跳脫原來的框架，從新的角度思考、解決問題是諮商治療的任務之一，所以隱喻的應用不侷限於某個學派，是各個諮商取向都可以使用的技術，因此我們期望透過文獻的探討，找出較常使用隱喻技術的諮商取向，並了解在這些諮商取向中如何應用隱喻技術。在此，我們先闡述隱喻的共同性的概念，再針對不同諮商取向中隱喻的運

用一一進行介紹，希望能提供多元的角度來了解諮商中的隱喻技術。

貳、隱喻的定義

在諮商輔導學辭典中，採用完形學派的觀點，認為隱喻是個案話中的玄機或是象徵自己的譬喻句(樊雪春、樊雪梅、冠如、樊蓉，2009，p118)，而Barker(1985)提出隱喻是以一組符號來類比另一組事物、行為或關係，這一組符號在相對應的脈絡中與原來事物、行為或關係的概念具有相似的性質，所指符號可包含語文(如寓言、神話、故事、成語典故等)，及非語文(如繪畫、遊戲、聲音、戲劇、肢體等)的表達。和有實證事實的直接陳述(literal)不同，隱喻是一種非直接的陳述(non-literal)，其運用了隱含或明顯的類比，來描述一個語詞、一個句子或一段故事(黃士鈞，2008)。這種非直接的陳述，其真正的意義是指文字下隱含的意義，而非字面上的解釋，需要有一定的認知深度方能了解(楊明磊，2000)。此外，隱喻必須基於類比(analogy)原則才能被應用，且隱喻溝通的可能性奠基於意識接收符號表面上的意義，而潛意識接受符號象徵意義之假定(林香君，1995a)。

多位學者在研究中都提及隱喻包含了三元素，有非直接的陳述(non-literal)、隱含或明顯的類比、視覺的心像(visual image) (胡嘉琪、黃士鈞，2004；許韶玲，1998；黃士鈞，2008)。然而，胡嘉琪和黃士鈞(2004)認為，在視覺心像之外，應還包括各種感官經驗。黃士鈞(2008)更進一步提出沒有研究證據可以證明隱喻一定透過視覺心像來呈現，有時一個聲音或一個身體的感覺都可以是隱喻的表達。

參、隱喻的功能

林香君(1995b)提出意識是邏輯思考的，自我防衛性較高，而隱喻暗藏的訊息可以避免意識的質疑，由潛意識接收，這就是隱喻能產生效果的原因，本文彙整林香君(1995b, P25)、黃士鈞(2008, P204)和Lyddon等人(2001, P269-272)對隱喻有效性、治療性的看法，列表說明隱喻在諮商過程中可發揮的功能：

| 功能 | 林香君(1995b, P25) | 黃士鈞(2008, P204) | Lyddon、Clay和Sparks(2001) |
|--------------|---|-----------------------------------|--|
| 幫助建立關係 | 隱喻是有效的建立關係策略，特別是在兒童或非自願性個案上。 | | 諮商師若是對個案的隱喻保持敏感，兩者之間就能分享共通的語言並合作。 |
| 增進情緒覺察與表達 | | 隱喻能將本來就存在但還說不清楚的部分表達出來，讓經驗更容易被了解。 | 難以描述的情緒，可藉由隱喻轉變成口語表達的具體事物，幫助覺察情緒，並用更具意義的方式描述生活經驗 |
| 揭露並挑戰個案隱晦的假設 | | | 透過隱喻，個案的隱晦信念較容易被揭露、被瞭解，讓個案能處於改變的好位置。 |
| 處理個案的抗拒 | 較不具威脅性，若在意識上感威脅可只接受故事表面的意義，可保護治療的支持性關係。 | | 若是諮商師有能力傾聽、參與個案隱喻的創造並使其詳盡，也許能繞過個案堅硬的防衛，提供另一種宣洩痛苦情緒的方式。 |
| 提供新的參考架構 | 可邀請個案從旁觀的角度完整地看待自己的問題，提供對問題全新的看法，具有重新定義的功能。 | 透過隱喻的探索，可以協助個案看見還沒有被實現的可能性。 | 隱喻會使個案困擾情緒具體化，為個案設立可探索、選擇的階段，也給個案創造新的可能性和修改新解決方式的機會。 |

續上頁表

| | | | |
|---------------|---------------------------------|---|---------------------------|
| 功能 | 林香君 (1995b, P25) | 黃士鈞 (2008, P204) | Lyddon、Clay和Sparks (2001) |
| 促使個案動用內在資源 | 模糊的隱喻可使個案動用潛在資源詮釋，不同的人投射不同的解釋。 | 隱喻與被描述主題間的不一致會促使個案與內在資源接觸以尋求概念上的解答。 | |
| 連結潛意識 | 配合催眠使用時，有些隱喻可以直接影響潛意識及態度。 | 治療性的隱喻可以啟動潛意識的聯想來打亂舊有的思考與情緒的反應模式並且找尋新的意義。 | |
| 較直接勸說易被個案接受 | 可以吸引注意、激發想像，經過適當的建構與安排，比直接勸說有效。 | | |
| 提供另一種溝通方式的示範 | 隱喻本身示範了另一種溝通方式。 | | |
| 幫助個案連結內在與外在世界 | | 探索隱喻會讓個案在心理上更能有意識地連結內在意象與外在世界。 | |
| 能幫助編碼與回憶 | | 隱喻具備想像和語言兩個元素，能幫助學習與記憶。 | |

肆、隱喻的類別

隱喻的類別從文獻上可看到三種不同的分類方式，以下分別從隱喻的創作者、隱喻的內容及隱喻的主題三個方向來進行闡釋。

首先，從隱喻的創造者來看，可分為兩類，一類是治療性的隱喻，是諮商師產生的隱喻，諮商師收集個案資料後，創造出能反應個案議題的隱喻，以藉此和個案進行溝通，用間接的方式幫助個案增進領悟，以達到治療的效果，此類隱喻技術使用上最典型的代表有策略取向的Erickson。另一類則是自發性

的隱喻，由個案創造的隱喻，可能經由口語或非口語的方式呈現，例如，個案說「我好像進入一個黑洞，什麼都看不到」，或個案述說被生活「壓」得喘不過氣，可能表示背負了許多的期待。除了口語的表達之外，個案的隱喻也可會經由非口語的方式對外在世界表達，例如：姿勢、音調、動作、筆跡、穿著或身心症狀。在完形學派中常常使用此類自發性的隱喻來幫助個案探索自己感覺。(林香君，1995a；黃士鈞，2008；楊明磊，2000)。

另外，隱喻的類別還可從隱喻的內容來分，林香君(1995a)、陳郁齡

(2000) 和游淑瑜 (1998) 都提及 Barker (1985) 的七種隱喻：

一、主要的隱喻性故事

根據個案的背景資料、問題、目標等設計與個案相似遭遇的故事，讓個案藉由聆聽與自己狀況相似的故事，參考故事人物如何解決問題，學習用不同的觀點看待自己的遭遇，並嘗試用不同的方式解決問題，以達到治療的效果。隱喻故事中必須呈現故事人物如何改變的歷程，例如：藉由不同行為利弊得失的思考或討論，對問題產生新的詮釋角度。諮商師設計故事時必須非常瞭解個案的狀況，並做適當的問題診斷，才能設計出脈絡貼近個案狀況的故事，但又不能過於相近，而讓個案意識上產生警覺，設計一個有效的隱喻故事需要諮商師充足的經驗與能力。

二、軼事或短篇故事

軼事或短篇故事可以靈活地運用在治療的各個階段，以強調某些觀念或是增進階段目標的達成，這類的短篇故事在準備上較主要的隱喻性故事省時省力，例如：以「周處除三害」的故事，可傳遞給個案「突然的、大的改變是可能的」、「人是有機會改變」的訊息。

三、類比、成語、諺語、片語等簡短的隱喻

這類的隱喻可以在治療中隨時出現，藉此吸引個案的注意，或是喚起個案的共鳴，例如：對一個熱衷棒球的個案鼓勵他家庭作業很有進步，告訴個案「這次作業，你打了漂亮的安打」，可

能會比直接稱讚「你很努力，作業有進步」更能拉近彼此的關係。

四、關係的隱喻

以一組人的互動關係比喻另一組人的關係，對個案具有觀摩學習的效果，在家族治療中常常運用關係的隱喻，例如：不直接告訴父母怎麼做，而是呈現諮商師與家庭成員的互動關係，來示範家長與孩子的互動方式。

五、隱喻性的任務

此類隱喻以儀式為典型的代表，常被應用在家庭作業中，例如：寫信給過世的親人，然後燒掉，以作為告別。

六、隱喻性的物品

隱喻性的物品可以是各式各樣的東西，例如：玩偶、枕頭、模型、面具等都可用以代表重要家人或同學，兒童遊戲時常藉由物品、玩具的扮演表達情緒、感覺或想法，並藉由物品、玩具的演示練習解決生活中的衝突。

七、藝術性的隱喻

用來表達情感及經驗的歷程都屬於藝術性的隱喻，例如：繪畫、雕塑、音樂、舞蹈、戲劇等藝術創作，個案透過不同感官的接觸，可以幫助自己重新定義過去的經驗，例如：習慣以語言描述經驗的個案可以用繪畫的方式表達感覺，經由不同表達方式的轉化，可以發現新的觀點來詮釋經驗。

最後，黃士鈞 (2008) 提出隱喻的類別還可依主題來分，這樣的分類會產生很多的類別，例如：感覺的隱喻、自

我認同的隱喻、社會角色的隱喻、反映出情境的隱喻、反映關係的隱喻等等。

伍、隱喻在不同諮商取向的應用

一、隱喻在完形治療中的應用

(一)主要觀念

完形學派認為人在現象場中的每一部分知覺都是自我投射的結果，個案會自發性地提出隱喻，包括兩極的命名、空椅、夢的呈現、肢體感官的徵狀等，透過當下的親身體驗，就會觸發治療的目的——覺察（林香君，1995b）。

(二)技巧應用

完形學派讓個案自發地提出隱喻，讓自己成為隱喻的一部份，然後經驗這些感受和想法並以陳述或演出的方式表達出來，諮商師要跟著個案一起體驗各種隱喻之間的互動、感覺與情緒。因為完形學派認為每件事物都是自己一部分的投射，個案所描述的想像、故事或夢境中的人、事、物都象徵個案情緒的啟發，亦即這些人、事、物都隱喻了個案的某種情緒經驗，而這些經驗在未被知覺的情況下存在會成為困擾個案的未竟事務，所以諮商師必須讓個案進入隱喻中重新經驗，方能覺察這些情緒經驗。物體是完形學派常使用的隱喻種類，例如空椅、抱枕、坐墊用來象徵一個重要他人或是自己的不同部分，而身體部位或肢體動作則被用來象徵某些情緒經驗的對話，此外，夢和藝術作品更是重要的隱喻技術，完形治療利用這些身體感官的資源催化情感的宣洩，增加個案的覺察。透過這些隱喻的技術，有時諮商

師引導個案會進入隱喻中的角色進行對話，然後再回到現實面對問題；有時則不跳回現實，直接在隱喻中處理各角色之間的關係。完形學派透過隱喻的方式，促進覺察的產生，諮商師扮演引導的角色，個案才是隱喻的創造者，對隱喻故事的發展有決定的自由和責任，個案有能力決定如何看待這些經驗，並進而修改自己的隱喻，創造不同的結局（林香君，1995b；陳金定，2005）。

二、隱喻在Erickson策略取向治療模式的應用

(一)主要觀念

隱喻是一種溝通的形式，讓諮商師可用間接的態度，運用個案生活相類似的情境，讓他能與自身困境作聯結，讓個案達到與目標一致的治療性改變。（Lynn & Hallquist, 2004）。王理書（2002）指出隱喻故事若能深入潛意識裡，將如「夢」般，成為心靈的語言，啟動意識與潛意識的對話。也和個案原本存在的生命困境產生新的連結或意義。

(二)技巧應用

林香君（1995b）指出策略學派主要使用簡短的典故、成語、術語去配合個案的語言發展出不同類型的隱喻，多以說故事為特色，但也常使用關係式的隱喻，家庭作業多用儀式性的隱喻。其技巧主要為：

1.重新架構(reframing)

架構是一種心理過程，就是一個人刻意用某種角度看人、事、脈絡或局面的過程，隱喻故事的結果可以替當事人帶來新的點和選擇。張忠勛（2003）綜

合Zeig、Bandler和Grinder觀點，認為「重新架構」即改變對於某一情境的想法或情緒上的觀點，給予完全吻合該具體情境的事實，或更適合該情境另外的架構。並將「重新架構」分為：「脈絡重新架構」(context reframing)和「內容重新架構」(content reframing)。脈絡重新架構就如同改變畫作的框架一般，也就是將所經驗到的行為在不同脈絡下重新審視面對。就如我們每天喝的水為例，看到半杯水你會怎麼稱呼這半杯水呢？而不管你說的是半滿還是半空，杯子裡的水量都是一樣的，問題只在觀察的角度不同，連接的脈絡不同，因而造成滿足或困擾的迥異感受。內容重新架構則是將事件本身重新賦予不同的意義，亦即創造出事物本身新的意義，而不是僅僅改變它在脈絡中被看待或經驗到的意義。如：青少年的行為可以被視為是青少年對事件和情境的反應，而不是將其標記為不良行為。

2. 播種(seeding)

諮商師在治療前階段多方蒐集個案反應線索，給予他一些針對未來所構想出的隱喻，為其種下改變的種子。進而等待接下來在各個階段延續性的發芽成長，與日後的處遇產生連結（張忠勛，2003）。

三、隱喻在敘事治療的應用

(一) 主要觀念

1. 敘事隱喻和社會建構隱喻

敘事治療強調隱喻具有指引的作用，諮商師採取何種隱喻則指引其如何統整與從事治療工作。敘事治療採敘事與社會建構兩種隱喻做為其理論基礎。

採「敘事」的隱喻理論者認為人們的生活是先經由語言創造故事再藉著一連串的故事所組成的現實，因此只要引導人們思考和創造生活中的故事，人們便能將思想具體化，將心中理想的生活現實化，進而在自己的生命裡體驗自己創作的生命；運用「社會建構」的隱喻者則認為我們生活的現實情境是基於所處的文化、教養、宗教與性別等獨特生活處境的影響之下，被繪製建構而形成的生活經驗故事。不同的社會文化的架構創造不同的生活故事，因此若能引導人們思考社會中的故事是如何影響我們的生活，人們就能建構出屬於適合自己且人際協調的現實生活故事（易之新譯，2000）。

一個好的隱喻故事雖然是透過言語述說出來，但其整合各種經驗層次，不只在意識層面上幫助個案記憶與覺察，也可以穿透到個案的潛意識，促使個案的內在有可能會自動地出現所需要的情節畫面與轉折，主動補充著故事；也可能是在走出諮商室一段時間後，個案會想起一些幼年回憶，或想出更多新的故事情節，自發地延續治療。

(二) 技巧應用

1. 外化(externalization)

責難和不齒只會造成抑制和僵化問題，當人們把問題當成人格的一部分，容易變成積習難改。使用外化語言，把人跟問題分開，當人不等於問題時。同時也和外化問題建立了關係，使人能站在更客觀的位置和問題面對。例如，某個想解決偷竊習慣的孩子，也許會想到「打敗三隻手怪物」的隱喻（競爭性隱喻），並企圖「從三隻手怪物那裡要回

我的生活」的隱喻（黃孟嬌、賴璟慧譯，2004）。

2.情節的命名

為問題故事及其情節命名，會促使我們發現問題運作的策略與方法，例如將問題命名為「惡魔」，故事情節命名為「打倒惡魔」，如此會幫助個案掌握問題，然後知道如何做進一步的反應。

3.問題擬人化(personalizing)的隱喻

把問題擬人化，變成一個角色或怪獸，通常會很有幫助且有趣，即使是一個不定形的角色，也可以藉由死亡、描繪、定位等方法，使它既奇幻又具體，變得栩栩如生。以「牆」這個字來形容個案和媽媽的問題（互動的隱喻），關於「牆」如何影響她們母女的關係，體認「牆」正傷害著她，並且希望和媽媽的關係能夠「回到以前的樣子」；於是個案和媽媽一起哭，同時討論她們各自要怎麼做，才能突破這種被拒絕的感覺，沒多久，「牆」就被拆除了，而原先被「牆」覆蓋的愛，又重新回到這對母女之間（黃孟嬌、賴璟慧譯，2004）。

四、隱喻在心理劇中的應用

心理劇透過語言和肢體的演出，使得個案能將過往未竟事宜重現，重新整合各種經驗層次，不只在意識層面上幫助個案記憶與覺察，也能穿透到個案潛意識進行療癒。

(一)主要觀念

心理劇的整個過程可視為是一種隱喻的儀式，是與主角有象徵性關連的療癒儀式。傳統上，儀式被運用來幫助人們由生命中的一個階段過渡到另一個階

段。在出生、堅信禮、婚禮時所進行的儀式：是為了開啟的目的；而葬禮儀式的目的是幫助生者與死者分離。儀式有強烈、既定形武的結構，其中包含明確的行動架構。儀式的象徵性就是各種不同隱喻。心理劇就利用這樣的隱喻儀式過程作為附屬技術或結束場景。不管是在較大或較小的脈絡中，這些儀式都具有神秘的治療效果。重要生活事件的極度戲劇化可以幫助人們適應他們的新環境。心理劇中穿插著語言與非語言的經驗，亦同時喚起個案意識與潛意識的對話。劇末，個案未必記得自己所說過的話，但身體會記得那個可以哭泣、可以傾訴，完全被理解的溫暖感覺，過程中潛意識裡的那份「說不出」的悶和苦，也因而得到了宣洩與修通（歐吉桐、韓青蓉、陳信昭譯，2008）。

(二)技巧應用

1.具體化(concretization)的技巧

胡嘉琪、黃士鈞（2004）認為在心理劇中「具體化(concretization)的技巧可視為一種隱喻，當諮商師將個案與他人的關係用具體的雕塑表現，亦即將他們的關係以一種類比、非直接口語陳述且具視覺效果的方式呈現而達到治療效果。譬如，諮商師將他人對自己的期望藉由一個又一個的枕頭壓在代表個案的小布偶身上，這樣的隱喻畫面本身就會觸動個案，而有時候，視覺的刺激反而比任何言語更有力量。

2.運使用道具

道具的運用相當廣是心理劇進行中不可或缺的一部分。當個案想要處理跟某個議題或關係時，諮商師可以邀請個案選擇不同的道具來代表不同的人、特

質和布置不同場景，而劇中的道具代表就是一個個的隱喻物品。在道具選擇的過程中即表示治療已經開始，因為此刻個案心中渾沌的感覺與想法，透過意識與潛意識作用，就被初步的釐清了。而看見，往往是改變的序曲。

3.鏡觀的隱喻

在心理劇中，鏡觀是很重要的技巧。缺少了鏡觀，心理劇的對話或演出就與完形治療中的空椅或雙椅法無異了。在個案沈浸於對話之後，諮商師請個案抽離對話場景，回看著方才發生的事件。在視像鏡觀的剎那，個案看著自己，看著對方，也看著相互的關係，在那瞬間有了領悟與整合。此外，個案也可閉上眼睛一面用視覺心像鏡觀，一面往內心心像裡頭看著不同隱喻主角的互動搜尋隱喻，這也會觸發個案的內在資源進而產生癒療。

陸、結語

隱喻以多元的型態，藉由間接的表達方式，透過故事、人、物品和儀式等連結個人內在的經驗與情緒。完形學派較常使用隱喻性的物品，例如空椅、抱枕、坐墊，也重視身體部位或肢體動作所透露的隱喻，以及夢和藝術性的隱喻；Erickson策略取向治療模式和以使用隱喻故事為特色，但也常應用關係的隱喻及隱喻性任務；敘事治療主要使用隱喻故事及隱喻的命名幫助個案將問題外化；心理劇則重視隱喻性物品的應用、隱喻性的任務與關係的隱喻，雖然各家對隱喻的詮釋不同，但都巧妙的運用隱喻的技術來幫助個案達成不同階段的諮商目標，可見隱喻技術的使用對諮

商的進行確有幫助。

但在隱喻的使用上，諮商師須注意不要對個案的隱喻做闡釋或是修改其信念系統，應該扮演催化及支持的角色，給予挑戰的方式，幫助個案覺察，拓展個人詮釋經驗的角度，以達到治療的療效。諮商師要謹記隱喻不僅可以藉由言語得知，個案的舉手投足，甚至於呼吸頻率都是訊息，仔細注意非口語表達背後的隱喻，也許能為諮商關係帶來豐富的內容。這種非指導式的隱喻技巧可用以彌補指導式諮商的不足，也呈現出諮商技巧的多元與創造性，但目前文獻上較少描述隱喻在個案身上造成改變的歷程，也少談及隱喻在使用上的限制，諮商師如何增進自己運用隱喻的能力？如何與個案確認自己解讀隱喻的正確性？當隱喻解讀錯誤時，諮商師該如何進行修正？這些在目前的文獻上均未能獲得解答，值得後續的研究進一步探討，也期待有志從事諮商工作者進一步學習隱喻技術，並結合所學諮商取向應用至諮商實務中，或許可與個案一同激發出不同的體悟。

參考文獻

- 王理書（2002）。隱喻故事治療團體——結合敘事傾向與Eriksonian隱喻治療的嘗試（上）。*諮商與輔導*，200，33-38。
- 易之新（譯）（2000）。*敘事治療——解構並重寫生命的故事*（原作者：Jill Freedman, Gene Combs）。台北：張老師。1996
- 林香君（1995a）。隱喻創造性的治療技術（上）。*諮商與輔導*，116，16-

- 18。
- 林香君 (1995b)。隱喻創造性的治療技術 (下)。諮商與輔導，117，25-28。
- 胡嘉琪、黃士鈞 (2004)。心理劇與隱喻故事的交會——在個別諮商中之應用。諮商與輔導，225，41-44。
- 陳金定 (2005)。完形治療理論——症狀之形成與治療改變之歷程。輔導季刊，41 (2)，54-63。
- 陳郁齡 (2000)。隱喻在兒童諮商上的應用。諮商與輔導，176，8-10。
- 張忠勛，(2003)。以Milton Erickson 取向隱喻概念從事輔導工作之行動研究：一個國小生教組長發展個案輔導模式的歷程。中國文化大學，心理輔導研究所，碩士論文。
- 許韶玲 (1998)。領導者對團體成員隱喻溝通的認識與處理。諮商與輔導，149，25-28。
- 黃士鈞 (2008)。諮商隱喻經驗之個案研究。明道通識論叢，4，197-216。
- 黃孟嬌、賴璟慧 (譯) (2004)。兒童敘事治療——嚴重問題的遊戲取向 (原作者：Jennifer Freeman, David Epston, Dean Lobovits)。台北：張老師。1997
- 游淑瑜 (1998)。隱喻治療技術：隱喻故事創作的技術、方法與實例。諮商與輔導，149，19-24。
- 楊明磊 (2000)。隱喻技巧在諮商中的應用——兼論心理劇與隱喻技巧的關係。諮商與輔導，176，2-7。
- 歐吉桐、韓青蓉、陳信昭 (譯) (2008)。心理劇的核心——心理劇的治療層面 (原作者：P. F. Kellermann)。台北，心理。1992
- 樊雪春、樊雪梅、冠如、樊蓉 (2009)。諮商輔導辭典。台北，五南。
- Barker, P.(1985) .*Using metaphors in psychotherapy*. New York: Brunner & Mazel.
- Lenrow, P. B.(1966). Uses of Metaphor in Facilitating Constructive Behavior Change. *Psychotherapy: theory, research and practice*, 3(4), 145-148.
- Lyddon, W. J., Clay, A. L. & Sparks, C. L. (2001). Metaphor and Change in Counseling. *Journal of Counseling & Development*, 79(3), 269-274.
- Lynn, S. J. & Hallquist, M. N.(2004). Toward a Scientifically Based Understanding of Milton H. Erickson s Strategies and Tactics: Hypnosis, Response Sets and Common Factors in Psychotherapy. *Contemporary Hypnosis*, 21(2), 63-78.