

当代梦解：对梦新论

黄自豪

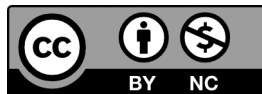
励志中学，宣城

摘要 | 梦的工作机制被揭示开始，便一直被应用于精神分析法中，催眠被证实为一种意识变动状态的开始，便与睡眠的距离越来越远。本文旨在将米尔顿·艾瑞克森的利用取向与作者本人对梦的新观点相结合，作者认为梦是一种感性到理性非线性的意识演化状态，值得一提的是米尔顿·艾瑞克森在临床里的治疗途径与梦几乎是一致的，利用梦来建立治疗性参考框架和来访者内部更加精确的聚焦点，来推进治疗性进程。

关键词 | 梦解；利用取向；意识演化；催眠诱导；临床治疗

Copyright © 2022 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 梦与催眠的本质

从催眠这种特殊的意识状态被发现开始，催眠似乎一直与睡眠纠缠不清，在催眠早期，一直认为催眠是一种由催眠者拥有的神奇魔力来完成的，在伯恩海姆与列必由特时期催眠有了重大发展，伯恩海姆认为暗示是一种超出意识水平的行动能力，并由催眠的深度来决定，再到欧内斯特·希尔加德提出关于意识的新解离理论，以及米尔顿·艾瑞克森的利用取向，大脑科学的进步也证明催眠确实与睡眠具有本质区别，但梦与催眠的联系确实一直都让人忽略，他们之间确实具有惊人的相似之处，如表1所示。

表1 催眠与梦对比

Table 1 Hypnosis and dream contrast

| 特征分类 | 催眠 | 梦 |
|--------|----------------|----------------------------|
| 过程特点 | 客观不带情感的意念过程 | 情感解离（梦者并没有在清醒状态下对这件事的应有反应） |
| 遗忘性 | 遗忘 | 清醒后的遗忘 |
| 时间性 | 时间扭曲 | 现实时间与体验性时间的差异 |
| 年龄退回程度 | 年龄退回（根据催眠指令而定） | 梦者回到了不同年龄（但又往往是通过梦的环境来表达） |
| 感觉通道 | 表象系统通道转换 | 梦经常会以不同通道的体验性来构建梦 |

作者简介：黄自豪，励志中学高二学生。

文章引用：黄自豪. 当代梦解：对梦新论 [J]. 中国心理学前沿, 2022, 4 (4) : 442-449.

<https://doi.org/10.35534/pc.0404055>

往往在临床催眠里，年龄退行、遗忘、类僵的催眠现象会自动发生，当它们自然地发生时，往往被理解为是患者平常参考框架和一般现实定向被重新联结和组织的结果，患者一旦学会稳定这些自动的反应，患者在清醒时具有问题的参考框架就被允许暂时搁置，并允许改变的发生，梦同样也是如此，在梦中我们清醒时的意识延续性被打破，意识延续性其实本身的前提便是有误的，我们只是在旧有的经验框架之上建立的一种可能并无本质关系的联系，当我们脱离于清醒时的外部聚焦点而转为我们内部感性到理性这种特殊的意识演化过程时，我们意识的延续性便被打破了。

- (1) 这有助于开启无意识的搜索（斯滕伯格提出的新意识演化梦的构建）；
- (2) 绕开意识的限制；
- (3) 允许新的反应在梦中被建构；
- (4) 这就像当我们跟他人聊天时离题太远而导致的遗忘。

意识延续性，在梦中不被理性的方式来表达，而是以潜意识中的体验性来发生的（这里所说的潜意识概念并非弗洛伊德式的被初阶防御所包裹，未完成联结和愿望满足也在其中，而是艾瑞克森描述过的无意识概念，似乎拥有意识所羡慕的自我功能）具有来访者的经验性反射以及复杂的智慧功能。体验性在很多层面具有共性和个性的特点，这似乎也就是荣格所说的原型。而在我们清醒时，梦似乎被置于意识演化状态到清醒时连接的间隙中，但又因为清醒时的意识无法与梦里的演化方式发生联系。而正是这种连续桥梁的缺失，梦的内容往往会被解离在梦者的习惯性参考框架外，如图1所示。

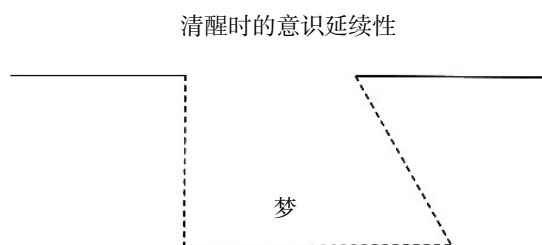


图1 意识连续性

Figure 1 Continuity of consciousness

在此梦与催眠似乎都是意识演化过程中的一种不同的状态，都是左右脑半球共同作用的结果，区别在于聚焦点以及神经通路的转换不同。

2 诙谐与超越：梦的神经学基础

梦在某种层面与我们发笑的本质是一样的。象征并不是一种简单的符号置换。而应该被理解为是在意识演化过程中表现的最好形式。通过一种超出我们清醒时的演化状态中得以表达，这同样也是我们发笑的原因，比如我们日常的双关语、歇后语等。笑话之所以可以引人发笑，其中有一点是因为他超出了我们平常生活中的经验性框架，一个笑话的开始似乎总显得太过平常了，最后则超出了我们平时的经验性，我们的心理过程与自然语言永远都处于一种具有创造性并且自由地联结、转换过程，正是这种笑话演化的一种新意识超出了我们平时的参考框架，致使我们发笑，梦同样也是如此，在梦中一般现实定向

荡然无存，许多离奇的事都可以在我们梦中产生，这是一种旧有经验性在这种特殊的意识演化中与人格结构、意识状态、我们的情感体验共同整合的一种新意识过程，梦所诞生的开始似乎是在感性与理性这种非线性意识演化过程中的一个聚焦点，并且与我们睡前的脑区域的激活状态相关，比利时的研究者使用正电子发射断层扫描（PET 通过放射性踪迹寻找脑活动区域）监测玩第一人称射击游戏时的脑活动，并且记录下把他们脑部的活动区域，在第二天的 PET 图形上和 EEG 图像进行对比，结果发现在游戏时活跃的那部分海马区域，在他们做梦时被重新激活了，并且神经科学家提出，在睡眠期间，脑会松开我们清醒状态时的突触，从而放松我们的记忆和固化的意识参考框架之间的联结，这可以促使我们形成新的神经通路，人脑也会随着神经通路的转换和融合而获得新的功能，正因为如此在梦里我们允许新的可能性发生，斯滕伯格也描述过无意识的搜索。

神经病理学家在观察人睡眠时的脑电波时，从中找出了独特的几种，并称为 PGO 波，我们在做梦时脑波会出现在脑桥—外侧膝状体—枕叶上，似乎我们入睡时内部会形成一条新的神经通路，这也就说明我们做梦时，所看到的图像其实是由我们的体验性来构成，那么对于我们梦里看到了一些我们从未见过的惊奇之物也不足为奇了（比如一个人害怕猫和大象，梦里有一个长得像大象的猫，因为从体验性来说，他们都引起了相同的体验而被联结在一起）

我认为我们其实是找不到梦的生物性标识的，就像人们无法寻找到催眠的生物性标识一样，因为这就好像我们爱一个人的感觉是一样的，我们的怦然心动其实是由于当时的体验、环境、时间和社会微结构，种种元素在那一刻被编织而形成的，如果爱仅仅是一种体验性的话，那它必然消失。梦是由当时来访者的意识状态、人格结构、情感体验、时间和内部旧有的经验性框架在那一刻被聚焦于内部，感性到理性之间的非线性演化过程，所以我们其实是不能找到一个固定性的生物性标识的，因为每一天这些都会发生改变，聚焦点也会随之不同。

3 梦是一种感性到理性之间的非线性过程的意识演化状态

对于梦是愿望满足这一观点是由弗洛伊德在《梦的解析》中首次提出，但如果梦仅仅是一种愿望的满足，那我想这似乎并不高明，弗洛伊德在观察孩童的梦里时发现了这一点，但我想指出的是，孩童当时是处于一种感性到理性之间的成长过程，我们人格的建立得有一部分可以被看作完型脑与逻辑脑不同的区域在成长过程中被激活、同时联结而塑造的，所谓的理想人格我们所想要的趋向于完整可以被看作是一种感性与理性之间的差异，我们一生的体验里都具有对失败的预期，这是无法避免的，我们都想要做到完美，但我们每次都会差一点，正是这种理性的完美与我们一生都对失败抱有预期的体验性来推动着人类的进步，所谓过程与结果的争论也就是我们在过程中永远变动的体验和我们追逐恒定理性聚焦的矛盾，孩童在清醒时未被满足的愿望（柴嘉尼效应），可以被看作是儿童正处于感性到理性之间特殊的意识状态躯体体验的直接表达。

在感性与理性交织的成长过程中，儿童时直接作用于躯体体验的满足并不适用于成长中的我们，每个时代都会铸成具有当时时代性鲜明的特征，在弗洛伊德开创梦解的时代也正是如此，梦具有鲜明的时代性，因为我们都具有符合当前时代的体验性与个人特殊的体验，梦应该是不断成长的，而非断裂式的结构，梦同样与我们人格的成长息息相关，再次介绍一个梦例来说明，一个关于在学校很焦虑的男高中

生所做的一个梦，因经常带手机而被没收所做的梦，梦的内容如下，（为了叙述方便我以第一人称讲述）：

我来到一个很像我高中教室的地方，地板下是透明的玻璃，下面是水，水中有一个黑色的巨大物体在游动，但我并不害怕，只是好奇地看着它，我发现玻璃地板上有一个入口，我没有犹豫便跳了下去，下面还有一层，在这个入口的下方，我看见了我在上面所看到的物体，是一个生物，并没有像上面看到的那么大，大概只有半米的样子，从上面看得有二点五米，他披着穿山甲一样的盔甲，同时长着马的脑袋，游泳时像小河马一样，他的脑袋可以变形，伸开是一只巨大的手（《普罗米修斯》中的抱脸虫）。我也并不觉得害怕，只是好奇地摸摸他的脑袋。这是梦的第一阶段；第二阶段：我在校园里杀人，但武器都是孩子的玩具；最后一个阶段：我梦到我另一个手机在我的裤子里，而我很疑惑和惊奇我为什么不使用他。

最后一个场景看似是愿望的满足，其实不然，这是一种化解来访者来自体验中的焦虑，同时也在另一个层面告诉来访者，你的内部具有你需要的资源，这是一种双重沟通的表达！面对我们感性的需求，梦以一种直接的方式表达，这像是孩童般愿望的满足，同样后面的梦也证明这种焦虑的原因源于来访者的童年，这与问题的一部分联结在一起。同样，梦再次告诉来访者，你本身便有内部的资源来解决，梦里惊奇的情感就源于这种演化出的新意识。

我们再对于整体的梦进行利用。

第一阶段，梦的场景是一种意识的结构性的表达，在教室里是一种平时的意识状态，水下可以被理解为是不同的意识状态和问题存在的框架，整体环境则是将来访者制约在一个情景中来表达，这是一个符合来访者问题框架的聚焦点，黑色的巨大物体可以看成是问题的复合结构，同样这种结构在梦的第二阶段上得到了说明。

在梦的第二阶段，梦的继续揭示了问题的结构：第一，来访者的问题源于人际关系层面，根据来访者所描述，带手机有一部分是因为和宿舍里的人关系不好，来访者并不喜欢和宿舍人交谈，因为他们总是污言秽语，并且宿舍的人对于来访者也是一种集体疏远的态度，来访者本身不愿与他们计较，这就构成了梦中孩子般游戏的场景，但同样这也涉及来访者的一种人格的成长，这种游戏的形成可以联系到来访者的童年时的人格，同时来访者也表明他现在的人格与童年具有的延续性，以及他童年时的人际关系和现在其实也差不多，但梦再次隐性表达来访者的愤怒——梦里杀人，同样这种杀人可以被看作是一种原始体验解决问题的象征，梦再以外在的玩具枪来联结童年时与伙伴们的游戏。第二，作为一种对比性表达，梦用了一种在清醒状态下不可能展现的矛盾来在意识演化过程中完成一种同一性的表达。第三，梦用了一种双重沟通的形式来联结整个梦的结构，梦中来访者的疑惑可以被看作是旧有框架朝向新框架建立的一种情感释放，就像我们听笑话时的惊奇与意想不到。

在此我暂时将梦定义为是一种感性到理性的非线性过程和特殊的意识演化状态，其中有着我们对于问题的揭示，人格的成长。但同样梦会随着我们内部聚焦点的变化而发生改变。

4 关于梦的临床运用

4.1 建立反馈机制

反馈机制可以用于治疗师本身的培训，同样也可以在患者身上建立一种反馈机制，但这种反馈并不

需要与患者解释，因为这会受到患者旧有的带有问题性的参考框架的影响，真正的改变是需要信念以及情感系统的，从脑影像来看，精神分析法可以看作是将患者的症状从右脑的躯体性通过解释来带入到左脑的控制下，以此来强化左脑的洞察，在反作用右脑来消除症状，但这种单一强化左脑的特点并不能保证改变的持续性，如果来访者依旧保持他们带有问题的旧有框架的话，那么新生的治疗性框架便会被撕碎。

4.2 预设治疗性参考框架

当我们以建立一种不被患者意识所察觉的反馈机制时，我们可以通过梦中所提供的信息作为一种治疗性参考框架建立的条件，以此避免收集患者个人史所面对的阻抗并提供精确的内部聚焦点，以刚才的梦举例，当我发现来访者的问题的结构有部分童年就已存在的人际关系和来访者人格上希望与别人发生联系时，我可以通过讲一些小故事或者隐喻与双关来探索和建立来访者与问题本身的联结，并且建立一种治疗性的参考框架，而梦也为这种框架性的建立提供了一种定向与桥梁，以此为后面的工作做准备。

4.3 建立聚焦点以及催化治疗性进程

同样在临床催眠诱导的开始，来访者往往会对自己的梦产生极大的兴趣，这本身就为我们提供了一种与内部和问题所联结的聚焦点，梦的内容本就不被我们的意识所限制，这对于绕开来访者的意识的限制来说无疑是大有裨益的，对于不了解患者的梦来说，梦在他们的经验性中充满了一种神秘的色彩和一种指导性的可能，对于梦似乎总是保持着某种指向性的期待，这本身便是在来访者内部已存在的期待定势，通过诱导这种定势和建立符合来访者人格特征的治疗性参考框架可催化与推动治疗性的进程，相较于直接暗示而言，我们植根于本身便让来访者经常感到奇怪与惊奇体验的梦的内容对于无意识进程的催化显然是更胜一筹的，并且可以提供更加精确的聚焦点，这似乎可以引起一种自发性在梦中我们的体验与催眠性体验的重合的副反应，但还仍需临床的实践来证实。

5 总结

对于梦与催眠的关系当然还有诸多需要阐述和讨论的地方，关于梦现在争论居多的是梦中的材料为何总是我们前几天的印象，这似乎是无意识的时间性与意识的时间性的区别，往往在临床催眠中，经常会发生反应延迟的现象，来自无意识的意念动力信号往往更加轻微和缓慢，与下意识的行为有所不同的是无意识的动作似乎更加倾向于一种不随意的方式来表达，以此来区别意识的聚焦行为，就像在回忆一件事时，头部会更加缓慢地左右移动，这似乎表明在对于时间上，他们具有完全不同的反应性，想要将梦与催眠纳入自己的临床框架里，正如艾瑞克森所言一样，你得是一个如其所是的人，你需要用你自己的方式来做。

6 案例示范

一例关于对咨询师的催眠训练，催眠对象年龄为24岁，是一名女性，她主要想学习艾瑞克森取向

的催眠，来整合到自己的治疗性参考框架中，作者在催眠诱导的开始利用她的梦来建立聚焦点和治疗性参考框架来诱导催眠，推进无意识进程，作者会重点突出利用她的梦来建立治疗性参考框架的过程，为了行文方便，这里称呼她为J。以下是前期晤谈中，J所说的梦：

我梦到我和朋友在海滩上，海岸很高，下面是海，海水涨潮时，海滩被淹没，退潮的时候露出沙滩，有个人在海岸下面，顺着海水起伏，但始终没有被海水冲走，不知道为什么我也出现在海滩上，海水向我涌来，我惊慌失措，水将我淹没，我非常惶恐，我知道海水褪去时，我会被带进大海，在水里我看到那个人没有被冲走是因为他抱住了一块石碑，准确来说那是墓碑，墓碑扎在沙子里，我身边也有一个，我也赶紧抱住，对这个梦记忆深刻是因为恐惧的感觉，恐惧不是害怕海里的东西，而是害怕海本身。

在催眠的开始，J提及了她最近做的一个令她印象深刻的梦，作者利用此梦来建立J的聚焦点，并用梦所提供的信息来为催眠的开始进行铺垫，对于J梦中出现对于海本身的恐惧，可以看作是一种旧有框架向新框架转变的过程，对于放弃旧有的参考框架让J感到无所适从，作者很快抓住了这一点，并且以此来确立了此次催眠的任务—用J已有的资源推进新框架的建立，同样梦中的墓碑可以看作是一种对已不再适用旧有框架的坚持，但已经发生松动，（催眠训练之后的一次讨论中，也证明了作者是对的）作者用了一个有趣的故事去联结J的问题并同时开启催眠。

以下是催眠诱导的记录，作者用H来代替，空格是表明停顿三四秒，长时间的停顿会用（停顿）来表达。

H：你喜欢冒险吗？

J：小时候喜欢。

H：那你是否知道哥伦布花了很长时间才发现新大陆的，他们也都花了各自的时间，在这个过程中去寻找宝藏，听起来像海盗，同样海盗们也有一个有趣的习俗，他们会在生前为自己建立墓碑，那样他们在找到别的大陆时，就能以一种新的身份在岛上生活，你准备什么时候以你想要的方式，进入催眠了？

J：（笑声）这让我想起了在我小的时候，大概五六岁，我感觉（停顿思考）有点记不太清了，我被妈妈放在一个盆里，那个木盆在水里漂着，水面离我很近，我趴在盆沿上，我妈妈回家拿东西，我记得她的背影，那里有一个坡和我梦里的海岸很像，很高。

H：在你那个时候确实对你来说，那个坡很高，现在地方还是那个地方，但坡对于你来说，已经不一样了，你是否可以在那里选择一个，你喜欢的点，并且看着她，听我跟你说话。

作者通过J的梦来建立聚焦点，在催眠开始通过用哥伦布的故事来在J的内部开启了一种搜索，同样在其中嵌入了对于改变的可能性，也因为故事的趣味性也和J建立了融洽的关系，J的回答看似是对作者所说的趣事的回应，同样表明她的梦与儿时人格的联系，作者立马捉住了J对于“坡”的描述，来开启催眠，并通过承认童年时对“坡”的困难开启一种定势。

H：当我小的时候，我发现冰箱上的玩具，对我来说，是那么的遥不可及，踮起脚都难以触摸，之后我换了一个住所，当我再次回到以前是房子时，发现冰箱不过才到我胸口，在记忆里一直很大的房子在不知不觉中已经变得不一样了（停顿）。

这是我们每个人都不陌生的体验。

H: 我们的意识不会知道, 我们发现了不一样的惊喜, 就像那个坡对于现在的你而言, 可以很轻松地做到, 就像我们都曾学会了用点头表示是, 用摇头表示否一样(停顿)。意识真的不知道这种惊喜是一种, 来自我们过去的成长, 但你的身体知道(停顿)他所知道的远比意识知道的要多得多。

H: 当晚上时, 我们会做梦, 意识真的不明白发生了什么, 我们在梦中会有许许多多的体验, 我们可以, 改变我们的呼吸、改变脉搏、改变血压, 我们体验过冷和热, 肌肉放松和麻木, 意识只能对这是如何做到的保持好奇, (停顿), 因为他真的不知道, 你可以无须用力地听我说话, 因为你的无意识会去听, 你知道我离你很远, 远到我们都是个体, 同样又很近, 近到你无须去听我的声音就知道我在你的意识可以去做他所认为可以做的事, 他真的不知道我对无意识说了什么你的无意识会去做真正的, 对你而言, 重要的事。

J (微微、持续、缓慢地点头)

作者再次利用梦提供的信息来建立起一个治疗性的参考框架, 通过对于童年体验地事实陈述, 去唤起J内部的联结库, 让新的治疗性联结有机会发生, 在这整个过程中, 作者不断弱化J的意识框架, 使意识任务转移到无意识中进行, 最后通过梦再次弱化了意识框架, 因为意识真的不明白为什么梦要那样地表达, 这同样开启了一种不知道与不做, 允许我唤起早年学习时的意念动力信号, 因为那是一种串联式暗示, J持续缓慢地点头往往被看作是一种来自无意识的意念动力信号, 对我的一种赞同的表达。此后, J又与作者进行了长达一个月的催眠训练, 一周一次, 最后一次探讨如下:

H: 你第一次告诉我的梦是什么? 还记得吗?

J: 关于海的吗?

H: 是的。

J: 说来奇怪, 我经常能感到那个坡已经很小了, 嗯~(思考)准确来说是我长大的感觉。那很神奇。

H: 那对于催眠了。

J: 我能感到一种延伸的感觉, 我不知道该怎么形容, 但我总能联结到某些东西, 虽然我不知道那是什麼意义, 但我知道他们是对的……(关于对于催眠训练的体验和感悟)

H: 你有多久没回家了?

J: 过年回的, 已经半年了吧

H: 回家看看? 你成长的痕迹。

J: (微笑)我想我已经跨过那个坡了

H: (微笑)那此次就到这了。

关于最后的讨论的叙述无疑象征着训练的成功, 延伸的感觉可以看作是一种J的意念系统的改变, 以及对于建立整个治疗结构的一种体验, 这往往是利用取向的本质, (你得把握整个治疗结构, 你得时刻明白你自己在做什么)当然可能她还需要自个儿的时间, 才能找到她的宝藏, 因为她得用她的方式来。

总结, 作者通过对于J的梦的利用, 将催眠聚焦点建立在意识演化的过程, 同时活化J的联结, 来推进这整个催眠过程的成功, 最后的讨论也揭示了梦的“坡”与J人格成长的关系, J的梦已经揭示了她问题的所在和治疗的方向, 作者利用J的梦来作为催眠的开始其实是利用她自身就存在的资源, 想要学会这种方式, 你得以你自己的方式来做。

参考文献

- [1] [美] 米尔顿·艾瑞克森. 催眠疗法探索性案例集锦 [M]. 于收, 译. 北京: 中国轻工业出版社, 2015.
- [2] [美] 埃利泽·斯滕伯格. 神经的逻辑 [M]. 高天羽, 译. 桂林: 广西师范大学出版社, 2018.
- [3] [奥] 西格蒙德·弗洛伊德. 梦的解析 [M]. 方厚升, 译. 杭州: 浙江文艺出版社, 2016.
- [4] [美] 骆利群. 神经生物学原理 [M]. 李沉简, 译. 北京: 高等教育出版社, 2018.

Contemporary Dream Solutions: A New Theory of Dreams

Huang Zihao

Lizhi Middle School, Xuancheng

Abstract: The workings of dreams have been revealed and applied to psychoanalytic therapy, and hypnosis has been shown to be a state of change of consciousness, and the distance from sleep has become more and more distant. This article aims to combine Milton Eriksson's approach to exploitation with the author's own new perspective on dreams, which the author argues are a state of conscious evolution from sensibility to rational nonlinearity. It is worth mentioning that in fact, Milton Erikson's clinical treatment approach is almost the same as that of dreams, using dreams to establish a therapeutic reference framework and a more accurate focus point within the client to promote the therapeutic process.

Key words: Dream interpretation; Take advantage of orientation; Evolution of consciousness; Hypnosis induction; Clinical treatment