

心·元·素
明心
书坊

梦之所言必有其含义
梦中之言又绝非人间语言

.....徐光兴◎著.....

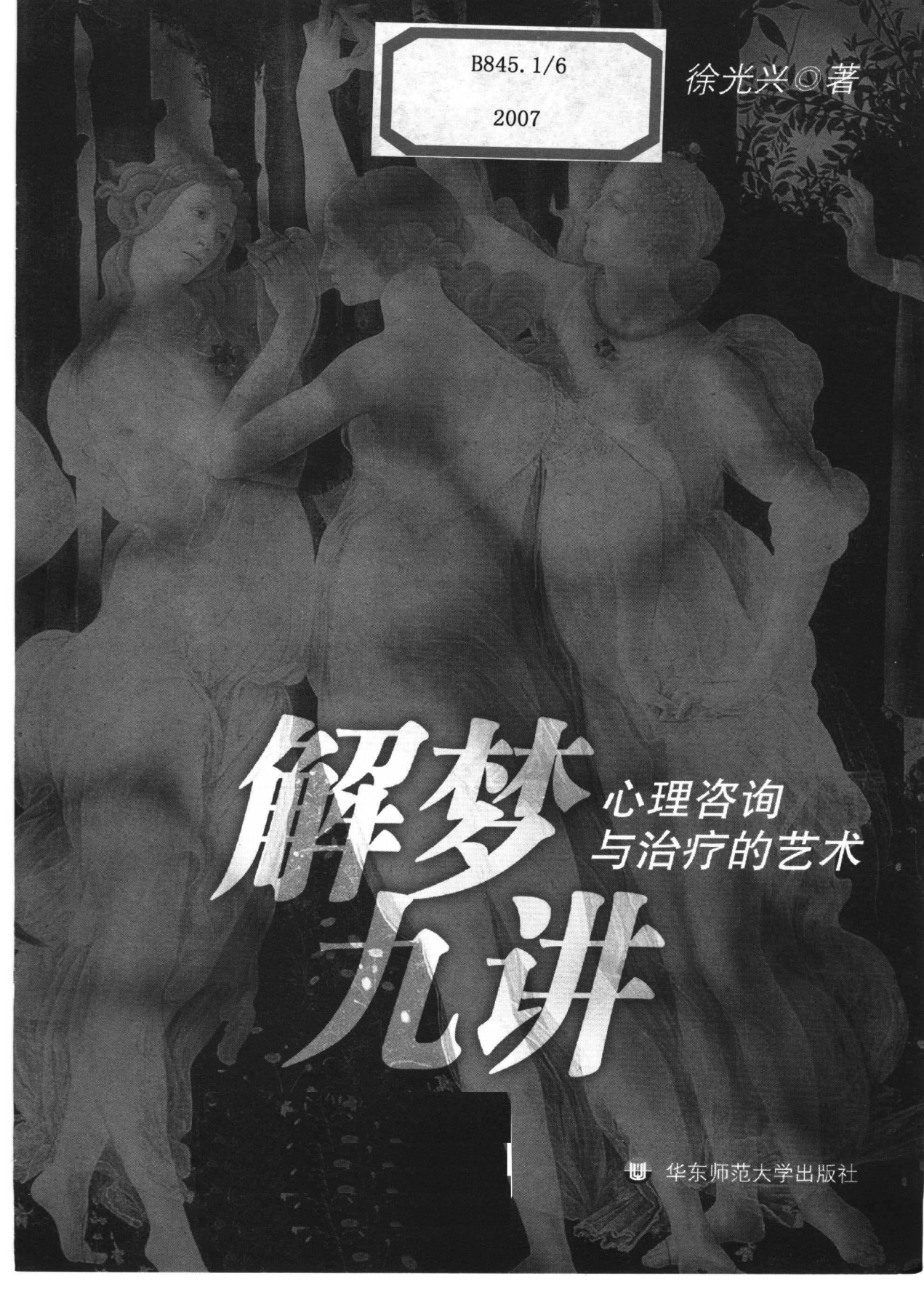
解梦

九讲

心理咨询
与治疗的²艺术



华东师范大学出版社



B845. 1/6

2007

徐光兴◎著

解梦 九讲

心理咨询
与治疗的艺术

 华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

解梦九讲 / 徐光兴著. —上海: 华东师范大学出版社,
2007. 10

(明心书坊)

ISBN 978-7-5617-5125-1

I. 解… II. 徐… III. 梦—精神分析—通俗读物
IV. B845.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 165352 号

明心书坊·心元素

解梦九讲

著 者 徐光兴
项目编辑 彭呈军
文字编辑 彭呈军
责任校对 李京林
封面设计 卢晓红
版式设计 蒋 克

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
电 话 021-62450163 转各部 行政传真 021-62572105
网 址 www.ecnupress.com.cn www.hdsdbook.com.cn
市 场 部 传真 021-62860410 021-62602316
邮购零售 电话 021-62869887 021-54340188

印 刷 者 上海商务联西印刷有限公司
开 本 787×1092 16 开
印 张 15.75
字 数 250 千字
版 次 2007 年 12 月第 1 版
印 次 2007 年 12 月第 1 次
印 数 6 000
书 号 ISBN 978-7-5617-5125-1/B·293
定 价 25.00 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社市场部调换或电话 021-62865537 联系)

前

言

本书并不是一本对梦进行心理学理论探究的玄奥之作，也不是一般市面上出售的通俗解梦或对释梦进行科普解说之类的书籍。本书的宗旨是要探讨运用心理咨询和治疗的技术来解析梦的可能性，目的是为了促进人们身体和精神的健康，因此，本书要探究的内容具有一定的开创性意义。这似乎是一段既艰难又很有艺术性的旅程，然而心理疗法达到一定的程度和境界，它本身就是一种艺术了。

本书也是我校攻读心理咨询技术学和临床心理学专业的硕士、博士研究生生的必修教材。正如精神分析学开创者弗洛伊德所说：“不管是谁，如果他不能解释梦中影像的来源，那么他也不可能了解恐惧症、强迫症或是妄想，并且不能借此给患者带来任何治疗上的影响。”这就是说，了解梦的形成与了解病态心理问题的本因，这两者之间有着密切的关联。而我们在本书中进一步要做的工作是通过对梦的分析和心理咨询，对人的精神和健康状况进行治疗或者对人的正常心理活动进行维护。

人们有时非常忽视自身的存在、忽视睡眠、忽视梦，他们甚至会否认做梦，或把做梦看作是荒诞不经之事，他们甚至会用自我防御机制很强的理性对这一切加以审视，加以抹杀，这就是为什么人们会出现各种心理疾病而不自知缘由。梦是人们情感的“镜子”，人睡着了，理性也就入睡了，但情感活动却不会中止；梦是我们未来生活的“测试器”，它告诉我们未知的东西；梦也是我们心理健康的“安全阀门”，它解除了人心中的束缚和压力，让人自由思考，让我们了解自我的深层心理意识，以及身体和生理变化；它让人保持住生命的活力和生物的节律。如果从人的精神世界中剥夺了梦，人类本身也就不可能再生存了；另一方面，如果人只关

注经济活动和电脑,对人类自身精神活动一无所知,也就无心再去寻求认识这个世界的其他门径了。

自古以来就有不少人对于梦,怀着各种各样的兴趣。有人把它当作我们的“第二生命”,是我们被流放到这世界上寻找复乐园的另一条途径;也有人把梦看作是“神灵的启示”、“天意的征兆”等。当然过度的夸大和神化,也会使我们对梦的理解跌入到虚妄之中。

本书第一讲主要说明梦对人们的精神生活和心理健康的重要性,解说什么是梦的心理咨询和治疗;第二讲针对专业的心理咨询师和从事临床心理学实践工作的治疗者,进行开业的培训以及解梦技术的训练和督导;第三讲意在提高心理咨询师和治疗师的专业知识和职业素养,在释梦的工作中能根据国家、民族和文化传统的不同,实施有效的心理分析和治疗技术;第四讲着重解说了解梦的基础技术——“象征”,说明这一技术对个案咨询和治疗的重要意义;第五讲对人们在梦中的情感活动进行分析,而情绪健康关系着人们的身心健康状态,强调对扭曲的情感如何实施矫治;第六讲分析人们在梦中的性爱活动,说明它对于人们精神生活的重要意义,而本讲中女性的性梦特征分析是一种新的研究探索;第七讲考虑到在梦的分析和治疗过程中可能出现的障碍和困难,因而着重叙述如何来消除治疗关系中的阻抗和不安;第八讲是本书一个重要的专题探索,即如何对人们的噩梦进行临床心理学的诊断和治疗;第九讲着重说明如何较好地完成一个梦的分析和治疗的案例工作,其中包括技术的运用得当,以及如何对当事人进行心理健康评估和达成预定的治疗目标等。

在本书的编排过程中,华东师范大学出版社的编辑付出了大量的心血,精心设计了版面,并配上许多生动、精美的绘画作品,使本书充满了新的创意,具有很强的可读性。他们的编辑工作给读者带来阅读本书的艺术享受,谨此表示深切的感谢。相信本书的出版,一定会受到广大专业工作者和读者的欢迎。

解开梦境之谜,开启梦的心理治疗大门,让我们走入一个崭新的精神世界吧。

徐光兴

2007年5月

于华东师范大学

目

录

前 言	(1)
-----------	-------

第一讲 走进梦治疗的心理世界	(1)
-----------------------------	--------------

1. 通向人类内心的奥秘之路	(2)
2. 医学研究:你的梦能诊治疾病吗	(5)
3. 什么是梦的心理疗法	(9)
4. 临床实践:电影《爱德华大夫》的启示	(16)

第二讲 梦的心理咨询室开业	(22)
----------------------------	---------------

1. 如何开设梦的心理诊所	(23)
2. 训练与督导(1):梦的记录法	(29)
3. 训练与督导(2):梦的神经生理学知识	(35)
4. 训练与督导(3):梦的问卷测试	(42)

第三讲 临床治疗中的文化心理	(53)
-----------------------------	---------------

1. 开启梦治疗大门的先驱者	(54)
2. 霍尔的“梦的编码”系统	(63)
3. 民族文化与解梦	(69)
4. 宗教信仰与解梦	(72)
5. 临床诊断的素材:梦的分类	(75)

第四讲 解梦的基础技术——象征	(86)
------------------------------	---------------

1. 象征的隐喻与含义	(87)
-------------------	--------

2. 新的“象征符号”理论 (95)
3. 再探索:个体与象征的关系 (100)
4. 对象征进一步的挖掘:联想 (107)

第五讲 梦中的情感 (112)

1. 两种不同的情感 (113)
2. 情感的否定:改造与审查 (116)
3. 扭曲的情感表现 (124)
4. 心理分析和治疗的技巧 (130)

第六讲 梦中的性爱活动 (134)

1. 性爱梦的象征与人格体现 (135)
2. 几种典型的性爱梦 (141)
3. 心理治疗中的性梦分析 (153)
4. 女性的性梦特征 (161)

第七讲 阻抗和不安 (168)

1. 阻抗的产生与表现形式 (169)
2. 不安和“第二焦虑”理论 (176)
3. 心理治疗师的逆向阻抗 (182)
4. 阻抗的变异形式及应对策略 (188)

第八讲 噩梦的诊断与治疗 (193)

1. 人类对噩梦的探究 (194)
2. 哪些人在做噩梦 (199)
3. 创伤性噩梦的特征 (205)
4. 噩梦的临床治疗 (212)

第九讲 在解梦的旅程中:灵魂的再生 (215)

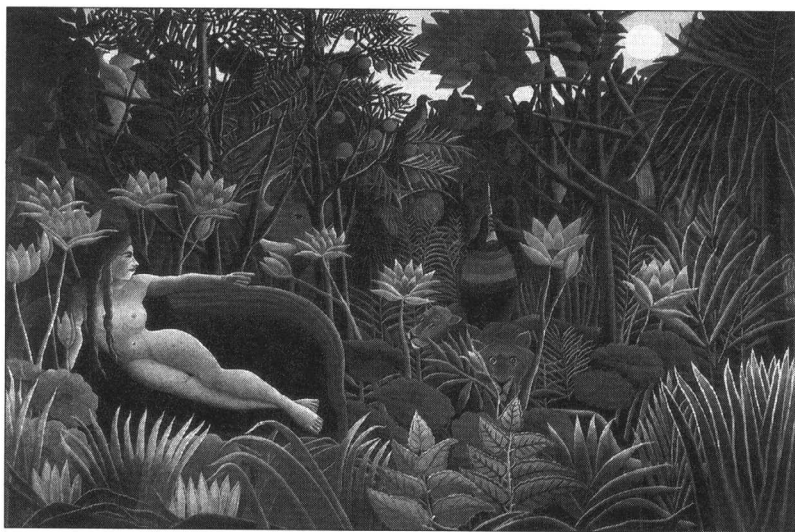
1. 梦的分析过程中之解释活动 (216)

2. 人格与心理健康的评估	(221)
3. 梦中出现的心理咨询师	(228)
4. 治疗目标完成阶段的梦	(231)
附录:本书解梦案例索引	(240)

第一讲 走进梦治疗的心理世界

能理解梦里千种风情者，
必能发现其对人间万事万物的重大影响。

——古希腊医师希波克拉底



1. 通向人类内心的奥秘之路

在世界的一切奥秘中,再没有比那些来自人类内心的奥秘更令人着迷了,而梦又是通向这个奥秘国度的通道。我们可以在自己的梦中去理解这些现象,探索这些奥秘和启示,做自己的精神分析师。当我们对自我和内心有了更深刻的认识之后,便会感到无比的快乐和愉悦。

历史上许多哲学家、文学家都对梦这一神秘现象作过探索。梦有私人性、神秘性、隐秘性等特点。有两则谜语可以说明这种现象:

① 一人独自做,两人不能做;

只要你不讲,别人识不破。

② 一个人做得,两人做不得;

人人都做得,没见做过的。

这两则谜语的谜底都是“梦”。我们可以把做过的梦说给人听,但如果听者对什么都持怀疑态度,我们就无法使他相信这个梦,他如要我们拿出证据来,我们往往就会束手无策。

公元前 500 年的古希腊哲学家赫拉克利特说:“清醒的人们处于同一世界,梦中的人们各奔前程”;“醒亦一世界,梦亦一世界,醒时与人共处,梦中世界己所独享”;心理学家荣格说:“梦是睡眠中的自我传给我们的神秘信息”;英国哲学家加尔文说:“梦是一封私人信件,是自己寄给自己的信”,“没有被理解的梦就像没有被开启的信件”;德国哲学家康德说:“疯子是清醒的梦想家”;比利时著名画家马格里特说:“如果说,梦是清醒生活的翻版,那么清醒生活是梦的翻版。”

梦既含有深刻的意义,同时又含有深邃的奥秘。不管人们把梦看作是一种处理生活中悬而未决事件和经历的潜意识,还是看作一种深奥的内心现象,它已经影响了我们的人生、日常生活,包括情绪、身心健康、灵感和艺术创造等。

非洲的音乐家沙巴拉拉说:“我的梦想来自于天上的歌咏团。梦中孩子们在天空与舞台间浮动,歌唱。很难说是男是女,不过都是孩子,他们还跳着了不起的舞蹈。听着悠扬的歌声,每个人脸上都洋溢着喜悦之情。我开始唱歌。他们教会我唱低音、高音和最高音。我们组建了乐队,取名为‘黑人巴马素乐队’。这个梦突然

而至,帮了我一把,给了我方向,使我明白如何把人民团结起来,把他们的思想带回根本、传统的非洲音乐传统——沙巴拉拉之曲中。我们这支乐队受梦境驱动,把这种音乐精神在国内外传扬。”

据说当贝多芬和莫扎特从梦境中醒来时,有的梦中演奏的音乐还余音未了,有的正在用手谱写曲子。意大利作曲家达天尼的创作灵感也来自于梦。他写道:“我梦见魔鬼拉小提琴,乐音很悦耳,令我潸然泪下。我醒来时重谱乐曲,但总不及我梦中所听见的悦耳。”他称奏鸣曲为魔鬼的颤音。而美国的音乐家吉尔说:“我理解达天尼的这种感受,我也时常有这种感觉,自己的作品虽好,但总不及梦中的好。我录音、监制时的作品只是我梦中所听到的音乐的拙劣代替品。《梦之河》这首歌是我梦醒后哼唱的:我梦游,我在夜半三更……之后便接不下去了。当时我想我为什么会唱‘这首曲子’呢?于是我问我的太太:‘我有梦游吗?’她说:‘没有,你一直安睡在这里。’”吉尔太太所设计的《梦之河》的唱片封套便取材于吉尔的梦境影像。吉尔又说:“我一直不明白为何我会唱‘我梦游’呢?通常我不会梦到歌词的,只会梦到声音,梦到编曲、独唱,甚至监制、灌录,没有梦到过歌词,但这次我醒来在唱‘我夜半三更在梦游’。”

吉尔还说:“我作的许多古典乐曲通常来自梦境。《摇篮曲》是我梦到的较大型的音乐作品。我记起梦中是有合唱的,但我没法清晰地意识到是古典合唱、俄罗斯合唱,还是歌剧合唱。梦醒后我没有这样谱曲,也没有这样灌录,我只采用了钢琴伴奏。在现实生活中,你必须学会控制、剪辑、删裁东西,以及琢磨如何塑造与修饰音乐形象。但当我睡着时,我感觉自己变成了原始人,做了我内心中的远古艺术家,把制作、剪辑等都抛之脑后。我对别人说,如果你没梦见我所梦见的,那么你听到新乐曲时也会有难以理解的感觉。所以要想设法解释梦境,说明梦境对音乐创作的影响非常困难,要花很大气力,但那是我的工作。”

另一方面在视觉艺术范畴中,梦的冲击也是特别明显的。梦的超现实形状和色彩被大量呈现出来。19世纪和20世纪的画家较多利用梦境做素材,他们相信直觉和潜意识的提示。

在一个名为“梦世界”的画展上,两名美国馆长着手研究了200多年来梦对绘画艺术的影响。画展上有马吉列、戈雅、卢梭、达利及许多名家的作品。其中一位研究艺术史的馆长说,我们所要找的是梦境所诱发的作品,因为梦幻以及潜意识资料是有趣的。我们特别对维奥拉作品有兴趣,因为她以现代意识将梦境形象化。

维奥拉的许多作品是在噩梦中呈现的,例如房子失火,狗在吠,灯在亮起,是我们所见过的唤起梦境的最好作品。

在现实中,有许多作家相信人的“潜意识”是说故事和文学创作的女神。著名的小说家斯泰龙在写作品《苏菲的选择》之前,梦到一个名叫“苏菲”的女子。他这样说道:“在梦境中,这女子来到我住宿地方的走廊里,腋下夹着书本,手臂上有文身。当时我一直在想如何写出自己对纳粹大屠杀的看法,我需要催化剂将这些片段连接在一起,好让我的故事有隐喻。苏菲的出现似乎是个答案,我忽然将对真人的记忆与梦中的人物连接起来。我对这个启示感到震惊,就像我有天赋似的,因为我马上有了大纲和故事,于是我立即走到书房,坐下来写出《苏菲的抉择》的第一页。一个波兰的妇女在集中营中被迫作出抉择——救两个孩子中的一个。我从不赞同梦是有意义的,但我对苏菲的梦是特别的。不平凡的经历也许一生只有一次,然而它会对你有莫大的启示。梦和创作过程的联系是很含蓄的,往往不可解释。我知道苏菲如果在梦中再次出现时,我便又会有精彩故事可说了。”

作家斯蒂文生妻子的私人日记见证了她丈夫的名著《变形怪兽》产生的源起:“我的丈夫半夜里惊恐地大叫,我弄醒了他。他责骂我说:我梦见了好多鬼。然后他草草写下变形怪兽的情节。一到白天,他便努力写作新书。三天后他竟完成了三万字的初稿。”斯蒂文生是受梦境的驱使进行创作的最好例子。他的名著《变形怪兽》中的许多情节都出自于他梦境中的素材。他醒来后就会突发灵感,写人性中的两重性:我们外表文明,但骨子里却是不文明的野兽。

另一位小说家亚兰蒂在谈到她的一本小说创作过程时说:“我研究自己的梦已有一段时间了,因为它们教我活在另一个空间,这象征的梦幻世界对我的写作及生活很重要。有时候我解不开故事中情节的死结,梦为我提供我没有想到的方法。例如在写《精灵之家》的结尾时,我非常清楚我想说什么,我也知道怎样结尾,但调子总是不对,总是太感情用事、太政治化、太棘手,这些在作品中都不能用。某日凌晨三点醒来,我梦见爷爷死了,他一身黑衣躺在床上,家具是黑色的,而现实中爷爷的家具也是黑色的,因为在我姐姐死了以后,他将它们漆成黑色的了。他自己也穿着黑衣,所以在梦中他也是这个样子,我也穿上黑衣表示哀悼。我对他说正在写故事,并读给他听。我说这就是故事的结局,祖父死了,孙女在写书,等待早上的到来,好将他埋葬。于是本书的结局也是这个样子了。《精灵之家》是一本关于回忆的书,有许久以前发生的事情,书中的卡娜就是我奶奶,而在现实中她和我一样叫

伊莎贝尔。她是个很特别的人,机敏,尝试超感觉力量,不用触摸也能移动物体,她会解梦。在我幼年的时候她就死了,因此我记不得她了,但是我在作品中创造了一个奶奶,这样她就一直和我在一起了。”

亚兰蒂这样总结梦对她的写作之重要性:“另一个世界对我的写作及生活很重要,我相信在自己清醒时,我搜集资料时自己是意识不到的。梦中的气味、声音、我听到别人的交谈,而潜意识里却听到另一些声音,这些资料储存在我秘密的大脑花园内,在我睡着时便可来到这里,将资料拿走。如果我有好的方法来到这里并取到资料,那我将会是一个智慧的女人。”

综上所述,梦是我们每个人生命中重要的组成部分,是生命中最普通的方式,也可能是最不普通的东西,就像灵感,它成为文学艺术创作的源泉或火花。它可以联系其他事情,如果人类没有了梦便没有另一种文化及社会认知。梦是不会被人类所摒弃的。这是另一个世界,借着它连接未知的世界,潜意识结合记忆,情感变成智慧,我们就能找到新的世界。刚才所说的创意并不是艺术家独有的范畴,我们每个人都有创意的火花,它每晚在我们做梦时发生,如果我们能够抓住它,就能通向人类内心最奥秘的世界。

2. 医学研究：你的梦能诊治疾病吗

医学进入梦的研究领域只不过是大约半个世纪前的事,当现代医院有了检测大脑活动和大脑结构的先进技术手段,有关梦的活动的新理论就涌入了各种思想争鸣的领域中。宗教界和弗洛伊德的解梦著作都受到了批判性的检验。经常受到质疑的一个主要问题就是:如果做梦那么重要,为什么我们对梦的记忆或理解又是如此之少?

现代的医学研究似乎趋向于把大脑看作一个电场,做梦的两个重要功能就是充电和放电。充电的功能是让注意、记忆和学习等神经中枢的部位对明天的活动有所准备;放电的功能则消除大脑中孤立的静电脉冲和疲劳,这样大脑在第二天就可以以全新的姿态开始工作。

但是试图利用梦境来治疗人类各种疾病的想法,并不是始于现代,两千多年前的古希腊人就已经开始尝试了。对古希腊人来说,梦是很真实的世界。因为他们

相信梦对于指引将来、治疗致命疾病非常重要。古希腊人利用梦境在诊断治疗疾病过程中取得了重大的成就。

古希腊时期断定某些绝症患者可以到治愈之神的庙宇来。他们来到庙宇的目的就是想通过做梦治疗身心的顽疾。他们在晚上睡眠时,会看见治愈之神以人形出现,也许还会看见神,甚至动物,全都是一些神圣的东西。他们相信做适当的梦,而后梦被解释清楚,再依此作出诊断或开出疗方,便会治好他们的病。这一历史存续了一千多年。庙内有文字记录梦的疗方,写在石柱上或许愿物上。记载了许多治愈伤病者的案例。庙里还有证据表明梦可以治疗不育、肾结石、失明等许许多多的病症。古希腊许多人相信梦有治病的能力。希腊哲学家亚迪米多拉斯编辑记录了五册,名为《梦的诠释》。他的著作成为这方面的重要研究资料,直至18世纪以后,弗洛伊德才进一步加以发展。亚迪米多拉斯在现代的医学研究史上很有名,他的诠释研究了三千多个梦。古希腊人的生活虽然和现代社会有很大的区别,但梦是他们生活的一个真实组成部分,他们深信梦可以治病。

尽管有一部分科学家认为,留在庙宇遗迹上的证据还很难证明梦有治病的能力,但另一部分医学研究人员仍在研究梦是否有诊断及治疗的效用。他们让病人在实验室而非在庙宇睡觉,然后进行研究。另有一些心理学家相信梦会有诊断能力,精神或其他身心失调会在梦境中表现。从临床报告案例中知道,梦可预见疾病,梦和病症会同时出现,它们暗示不同的疾病现象,甚至显示治病的方法。现代科学不理睬石柱及许愿物,采用电子仪器研究梦。病人面部及头部的电极有助于研究员监察不同睡眠时段的脑波。他们指出,古代人较为相信梦境显示病症,有时候甚至在病症明显出现之前就有预兆,精神和神经心理学家设法译出梦的意义,因为梦将发掘出新的诊断科学,还可以带给患者警告。身体的警告会启示当事人醒来时的思维,梦也能反映疾病给人带来的心理混乱,进而利用梦境治疗又可以减少混乱,减轻痛楚。目前在欧洲的一些国家中,已经出现了这样的研究。

用梦来预测疾病是英国医学界的一种新的理论研究动向,是由英国的精神科医生及心理咨询师罗宾·罗伊斯提出的。在他的临床治疗过程中,迄今为止已收集了400多个梦,发现了近380个梦都与当事人的疾病有关。以下是几个典型的案例。

第一个案例是一个中年男子因职业压力症求治,他主诉肩膀疼痛。在梦中他梦见自己骑在马背上,到丛林里去打猎。忽然发现树林里藏着两只黑豹,

它们开始追赶他,而他怎么也打不中它们,感到越来越恐怖。这时其中一只黑豹向他猛冲过来,爪子戳进了他的肩膀,使他感到一种刺痛。他大声喊叫,就醒了过来。该男子三个月后被诊断患有恶性皮肤癌,患病的地方正是梦中被黑豹抓伤的地方。

罗宾医生想到,是否当事人心里有某种感应,难道梦境是人精神深处发出的某种警告?

案例之二中当事人是一个女性,40多岁,是一位家庭主妇,生活平稳,但经常有忧郁感。她总反复做一个梦,每次都梦到有两只手慢慢向她喉咙掐过来,而且距离越来越近,虽然总是掐不到,但感觉很疼。后来检查出她患了甲状腺癌,而手指要掐住的地方正是癌变之处。

案例三,一个女性梦到和母亲及两只兔子在一起,开始兔子是健康的,但一会儿一只兔子受了伤,腿部流了血。在梦中她有强烈的情绪体验,对于这只兔子感到极其悲伤,因为她觉得自己十分喜欢这两只兔子。两周后,她的母亲患了中风,腿部不能动,对应的正是兔子流血的那条腿。

案例四,一个女孩梦见自己看见一种生物,它们很小,身高不到六英寸,白色,像麦田里的蝗虫,很多很多,到处都是。后来这个女孩得了一种皮疹,像虫子爬满在皮肤上,因为发现得早最终得到治愈。

根据这些案例,罗宾得出结论说:有些梦可用来预测疾病,有的梦甚至还有预测传染病发生的作用。因此我们要对这些梦加以利用,及早预防、诊断和治疗。但对这些梦分析的技术手段则会变得非常复杂。罗宾认为,在分析中没有任何通用的象征和标志,比如,不能因为梦见了黑豹就说是得了癌。荣格说:“梦不仅反映了我们的心理状态,同时反映了我们的生理状况。”罗宾说:“我们不仅应以心理学理论,同时应以生理学理论来解释梦。因为我们的梦都是在大脑这块底板上进行的,是以脑生理为基础的,它显示了大脑的某些信息。有没有可能大脑会把身体免疫系统某一部分状态不佳的信号接收以后转化为梦?”如果真的存在这种转化机制,那么将这种机制破译出来,其功绩不亚于爱因斯坦的相对论。

研究人员把这种梦的预测因素称为“前驱症状”,即通过梦来揭示可能在身体内会发生什么样的异变。因此研究人员想知道梦的预测因素有多大。当然,梦不能只用于健康和疾病的预测,有些梦和现实不符,也不尽合理,但这可能也由于梦和现实相距时间过长,内容已有所修正。那些能预测疾病的梦可能萦绕在我们心

头,我们要把它们区别于普通的梦。从生理角度来说,梦可能不是由大脑皮层来参与的,而可能是由人脑中更古老的系统来控制的,因此,它常常以隐喻的形式而出现(例如,黑豹皮上的花纹是一块一块的,就像患皮肤癌的皮肤是一片一片的一样)。大脑是一种虚拟现实的发生器,可以在梦中创造出酷似外部环境的事件,尽管有时显得非常歪曲和离奇。

这位罗宾医生还在报纸上刊登征求梦的广告,并收集了许多梦。在自愿提供梦资料的人当中,女性最多,其次是中年人和老年人。罗宾说,虽然我们现在还不能说这些梦就有医疗诊治的作用,但建议每一个关心自己身心健康的人都要注意自己的梦。

美国的心理治疗师罗伯特·波斯纳克从20世纪80年代起就研究特殊病人的梦,他说:“1985年开始我和艾滋病人合作,我相信有艾滋病的人可用梦境治病,他们对疾病非常恐惧,借助梦可把恐惧带到表面,醒来后人们往往感到肉体如释重负。”罗伯特医生对病人的梦境分析记录催生了一本杰出的书——《艾滋病人做梦》。书中的主人公死后,此书被搬上了银幕,对梦的诊疗作用带来更有力的信息。罗伯特医生回忆道:起初,我和他均不知道他患有艾滋病,1985年时他没被诊断为病毒携带者。当我为他第一次释梦时,我知道他身心上有些不妥,但是什么不妥我不是很清楚。之后他发现有艾滋病,梦开始显示光与暗的斗争,其中黑元素变得很强,梦中也有对生命和光的渴望。他自己叙述的梦即可说明这种冲突:“我梦见住在有很深后院的房子里,楼下的嬉皮士女人赤足在花园里,她鼓励我吃种在院子后面的蔬果,那蔬果绿油油的,像灯笼椒,但它们却中空柔软,像酥梨般,我想吃,但又害怕她毒害我。这时后院有只棕色的小老鼠,它也饿了,我害怕它咬我,就给它吃东西,但它只想吃老鼠的食物。后来我给它植物花蕾,它把花蕾吃掉了,还想吃。我还梦见了杂种狗、狗粪,梦见猫抓我伤口上的脓。”梦中污染的影像、杂种狗以及老鼠是很有喻义的,我尝试让他体验他所处的危险的处境,他的反应是:“被老鼠咬,我会发炎的,我会没命的,不要这样吧!”通过体验身体污染的痛苦,他能更好地照顾自己。当他患病垂死时,梦见自己站在某一个角落,望着河的对岸,心里只想着要到河的对岸去。临死前,他已经克服了障碍和恐惧。他的死和梦境为艾滋病的诊断和治疗作出了贡献。

日本的研究人员发现,以人类文明而闻名于世的中国和印度的古代医学中,都有用梦来对疾病进行诊治的知识和技术。人体内部深处隐藏的病理现象,常常会

借梦境予以暗示,例如心脏和血管大动脉等重大生理功能障碍发生前,当事人会做一些呼吸困难、窒息或淹死等的噩梦;精神病和神经错乱之前,人们会做一些奇怪、不可思议的恐惧梦;而中风、瘫痪的人,会做一些手脚被切断、变成石头或肢体冷却及麻痹的压迫梦等。其中人体内的五脏功能障碍与梦境的关联如下:

心脏功能障碍的梦境:遇到亡灵、怪物、恐怖人物等的追赶(暗示血管的堵塞);火烧、烟熏、道路恶劣、困难的旅途,或者昏晕倒地等(暗示血液循环的不良)。

肺功能障碍的梦境:争吵、战争、武器、窒息、绞杀等(暗示缺氧、呼吸功能受阻)。

肾脏功能障碍的梦境:过劳、腰痛、拼死游泳、淹没、溺水、牙齿和须发一瞬脱落等(暗示体内分泌管道的弱化)。

脾脏功能障碍的梦境:危险、决斗、吵架、贪食、大喊大叫等(暗示多液症)。

肝脏功能障碍的梦境:迷路、原始森林、危险的山峰、陷在杂草杂木丛中不能脱身等(暗示多血汁或败血症)。

这些与西方文化中某些对梦境的分析有相似之处:如一般呼吸困难的梦及充满死亡恐怖的梦,说明人体的大脑或心脏的血管有堵塞的危险,而反复梦见自己的身体全部或部分发生麻痹则是血液循环不良的表现,而老是梦见瀑布、喷水、急流等,则是贫血的征兆。当然,这些见解的科学性如何,尚待进一步的确证和研究。

然而,梦在医学领域有着古老而神秘的作用是不可否认的。古希腊和东方的医学,不像现代医学只注重技术而忽略身心间的联系,它们从人类的睡眠和梦境中来发掘意识与身体的微妙关系,探究精神状况及其活动过程是如何影响人体健康的,它们通过审视梦境,鼓励人们做梦,来寻找有疗效的梦境元素,这些都是值得今天的人们所注意和借鉴的。

3. 什么是梦的心理疗法

利用梦进行心理治疗由来已久,最早的梦的分析治疗诊所出现在 2000 多年前的古希腊。但是把“梦”作为心理治疗的素材,给“梦的解析”照射进心理学光线,开