



DE DROMENWEVER

Douwe Draaisma

梦境调查报告

〔荷兰〕杜威·德拉埃斯马 著

柳溪 译

DE DROMENWEVER

Douwe Draaisma

梦境调查报告

〔荷兰〕杜威·德拉埃斯马 著

柳溪 译

图书在版编目 (CIP) 数据

梦境调查报告/(荷) 杜威·德拉埃斯马著; 柳溪译. -- 上海: 上海文艺出版社, 2019
(新视野人文丛书)

ISBN 978-7-5321-7015-9

I. ①梦… II. ①杜… ②柳… III. ①梦—调查报告 IV. ①B845.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第044691号

DE DROMENWEVER by DOUWE DRAAISMA

Copyright: © DOUWE DRAAISMA

This edition arranged with Historische Uitgeverij.

Simplified Chinese edition copyright:

2019 SHANGHAI LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

All rights reserved.

著作权合同登记图字: 09-2017-476号

发 行 人: 陈 微

责任编辑: 望 越

封面设计: 朱云雁

书 名: 梦境调查报告

作 者: (荷) 杜威·德拉埃斯马

译 者: 柳 溪

出 版: 上海世纪出版集团 上海文艺出版社

地 址: 上海绍兴路7号 200020

发 行: 上海文艺出版社发行中心发行

上海市绍兴路50号 200020 www.ewen.co

印 刷: 苏州市越洋印刷有限公司

开 本: 890×1240 1/32

印 张: 7

插 页: 5

字 数: 181,000

印 次: 2019年5月第1版 2019年5月第1次印刷

I S B N: 978-7-5321-7015-9/C·064

定 价: 49.00元

告 读 者: 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系 T: 0512-68180628

Douwe Draaisma

杜威·德拉埃斯马

杜威·德拉埃斯马，1953年生于荷兰。作家，大学教授，专攻人类记忆本质和运作方式的研究。1999年因记忆研究上的成就，荣获海曼斯奖，现任荷兰格罗宁根皇家大学心理系教授。

主要著作有《记忆的风景》《心灵之扰：精神疾病小史》《怀旧制造厂：记忆时间变老》《为什么随着年龄的增长时间过得越来越快——记忆如何塑造我们的过去》等，皆被译成十多国语言。

“梦的特点是，做梦者经常希望能对梦进行解析。人们几乎不会将白日梦记录下来，或者向别人讲述并且询问‘这个白日梦意味着什么’。但是梦是有点神秘的，并在某种程度上很有趣，所以我们想对它们进行解析。”

——路德维希·维根斯坦和胡石·黑思先生的谈话，于1943年。

前言

写梦的书,我通常会对它们绕道而行。在书店里面,它们经常被归类至密教类或精神类书中,旁边放的就是占卜或者星象类著作。通常情况下,这类书籍讲述的是如何通过查阅字典或者词条解析梦的含义,例如梦中出现的一把钥匙、一匹受惊的马或者一棵倒下的树。从其中随便找出两本书就能完全确信,它们是对智商的玷污:在这本书中对马的解析完全迥异于另一本书;而且这两本书的作者所持的观点都是,无论这匹马出现在一个十七岁少女的梦中还是一位七十岁老人的梦中,都没有多大的差别。

第二类与梦境有关的书虽然没有被归到占卜类书籍中,但读起来也同样无聊:神经学家或者心理学家通过阐述睡眠来解释梦境。这类研究书籍穷其所能地解释快速眼动睡眠和深度睡眠、脑电图中的 α 波和 β 波的区别,变化的荷尔蒙水平以及解决运动机能神经阻滞的方案。但书中跟梦境挂钩的内容实际上并无多少,更多的反而是如何对处于沉睡状态的大脑和身体进行监测。

即使是我自己的梦境,也不会激发科学研究的好奇心——它们就像没有出现一样。除了那次梦到安奈·冯·德赛尔外,我做的梦一来不多,二来也不出奇,三来大多数我很快就忘了。这些梦中也没有很多的符号含义,也可能是我忽视了它们。即使是别人讲述给我的梦,也很少能让我留下印象。梦境报告的描述方法就有很多缺陷。这些报告从梦境的某一个中间段开始,在即将有答案前突然结束。这种过程变化

莫测,所描述的事件也异乎寻常。例如一个人的梦中某时出现了一只会说话的小兔子,接下来要听众认真听下去就很费事了。如果一个故事以“有次我梦到……”开始,而以“这时我醒了”结尾,这样的故事通常就不是一个故事。亨利·詹姆斯说过的“讲述一个梦境,失去一个读者”被奉为文学创作的法则,当然这也可以作为早餐桌旁的礼仪。

从三年前起,我再也不能对梦境视而不见。我的一位友人是艺术家,她问我能否为她找到已知的关于解析盲人梦境的信息。先天失明的人在做梦时没有视觉图像,那么在他们的梦中视觉会被什么代替呢?他们的梦境是否会充满声音、气味或者触觉呢?没有图像的梦境能否称之为梦境?我承诺为她汇编一个小卷宗,然后就开始了我的阅读。

在这之前我还从未遇到过一个像“盲人的梦境”这么棘手的课题。

早在1838年就有一位德国医生撰写了盲人院的盲人向他讲述的他们的梦。现如今盲人们被请到实验室,由研究人员对他们进行大脑皮层扫描。在之后的一个半世纪中,研究人员收集了一系列引人入胜的问题的答案。图像的缺失是否意味着其他感官的空间增加了?失明者是否更经常梦到音乐或者会话类的场景?他们大脑中视觉区域是没有被利用还是逐渐被其他感官所占领?如果某人后天失明,他们梦中的这些图像是否也会逐渐消失?正如身体截肢后的残疾人多年后仍然偶尔会做梦,梦到他们的身体毫发无损,失明者是否在梦境中会梦到自己仍然像视觉健全的人一样,双目能视?人们能否像失明者那么想象自己可以看到周围的世界,或者能否通过脑中的图像想象一个人失明后的样子?

这种感官的缺失打开了一扇窗户。盲人梦中的一些问题被隐藏了,这些问题部分与实验研究有关,部分与盲人的反思有关。但它们也产生了一种愉快的破坏性作用,鉴于我自己梦的我一直认为理所当然的东西改变了。如果请能看见的人来进行一个思维实验,让他们尝试去掉自己梦中所有视觉化的东西,他们会认为剩下的就是对应的盲人

梦境了。他们通常意识不到,盲人虽然没有视觉意象,却能够支配空间意象。他们会错误地去掉太多细节。在盲人的梦里,椅子没有颜色,却有形状。

在睡眠实验室里通过对梦的近距离观察得出的生理发现也显示出了有趣的结果。在快速眼动睡眠期间,眼球在闭着的眼皮里疯狂地来回移动,即“快速眼动”,这个睡眠阶段的名称也是由此而想到的。过去人们认为,这种运动源于用眼睛来追踪梦里事件的尝试。反对这一假设的一个重要论点是对先天失明的人的研究:他们也展示出了这种快速的眼球运动。

我将我对盲人梦的了解告诉了那个朋友,并感谢她意外的灵感启发,这引发了我的思考——我可能还轻率地忽视了什么吗?那一刻起,似乎每个问题都会在舞台上引出另一个场景。如果梦中的图像真的像“一部电影”,为什么如此难以回答做的梦是彩色的还是黑白的这一问题?人们不是知道,看过的电影是彩色的或黑白的吗?如果有人确定自己做的梦是彩色的,梦中的场景是它们自然的颜色呢,还是有细微的偏差,好让做梦的人明白他是在做梦?有人能在梦中意识到自己是在做梦吗?这是否意味着他可以控制梦?为什么人们认为梦中发生的离奇的事和前后矛盾是可以理解的,而在讲述到此处时立即就卡住了?那些我从来没有想过的问题不断浮现出来,但现在我却非常想听到对此的解释。许多人在紧张的时候会做考试梦境。他们需要重新参加考试,通常是中学毕业的考试,而且考试完全失败。但是为什么总是梦到——通过许多调查显示——人们曾经通过的考试?为什么在白天的压力不会让人在晚上回忆起实际上没通过的考试呢?

在盲人梦里发生的事情,在其他类型的梦里也会重复出现——无论是考试梦境还是裸体梦境,春梦还是噩梦,清醒梦境还是飞翔梦境,一直是如此,思考和阅读的时候会无意间发现什么,这个梦的谜题刚开始清晰,而其他的地方还充满迷雾。这样几个月之后,不就梦写点什么

是不可能的。

《织梦者》的大部分章节都遵循了我的好奇心的足迹。春梦是最深处的性渴望的表达吗？它们与性幻想一致还是有自己的剧本？为什么噩梦中的恐惧常常与无法移动的感觉相关？为什么飞翔的梦总是令人感到愉悦？飞翔和悬浮时对坠落的恐惧去哪儿了？怎么会出现这种奇怪的双重性：正在做梦和知道正在做梦？当然，所有问题中最难的是：梦是否意味着什么？它们要向做梦者表达什么吗？或者梦中的故事是一种——我们潜意识的或我们大脑一部分的——迟钝的尝试，尝试将实际上只是脑细胞混乱地发射的东西变得符合逻辑。

我决定保留关于梦的统计数据 and 统计数据里出现的梦。在大多数关于梦的科学出版物中，特别是在较新的出版物中，几乎没有梦。它们被统计、分类，并与人格、年龄、性别、创造力、文化、睡眠阶段、药物使用状况、大脑活动、激素和另外十多个因素相关联，但梦本身逐渐消失。听起来可能奇怪的是，在关于春梦的文章里没有春梦，在关于噩梦的专题里没有噩梦。这种文献有助于揭示不同类型噩梦的出现与睡眠阶段的关系或者春梦与生殖唤醒之间的关系。人们梦到什么和这些梦对他们来说意味着什么，并不能让研究者据此得出结论。

与之相反，像在梦境日记中发现的一样，梦的文集则有镜像化的缺点。在文集里只是对梦自身进行复述，却没有进行分析和关联。弗瑞德里克·凡·伊登从现代梦的研究的角度也对弗洛伊德提出了许多异议——他在1900年通过《梦的解析》开始了勇敢的尝试，致力于研究梦以及对它们的分析。这归功于他的荷兰同事，以及精神病医生和作家的的工作。他不仅是“清醒梦”（梦中人意识到自己是在做梦的梦）的命名者，他还从1875年就开始写梦境日记，直到1927年，他去世的五年前。他的梦境日记里有约一千个梦。当弗洛伊德在《梦的解析》里列出他认为几乎每个人都做过的“典型梦”名单时，如裸体梦境、飞翔梦境和考试梦境，凡·伊登记录这些梦已经有四分之一世纪了，它们

都与他的个人实际生活相关。像我们大多数人一样,凡·伊登对梦没有超凡的记忆,他必须在早上立刻把它们写下来,有时在重新阅读日记时他已经完全不记得两周前做的梦,不过他的一些梦却记在了读者的脑子里。他的故事在每一张早餐桌上都受到欢迎!除了弗洛伊德,凡·伊登是本书中被引用最多的作家。

说到弗洛伊德——对他在过去的—个世纪忙于梦的研究的心理分析学家来说,他具有双重角色。对精神分析梦境理论的有效性和可验证性的保留是有理由的。不过在一些章节里也必须要对—他致敬:在心理学家因为太过短暂和主观放弃对梦的研究时,精神分析学家继续对梦进行思考并写作。直到1953年,当梦变得似乎可测量时,它们才被当作一个科学上受人尊敬的研究课题,重新回到议程。长期以来,心理分析学家就是“这种火焰的守护者”。他们写的关于梦的内容,也令人耳目一新得坦诚——如此坦诚,以至于它们只能在自己的圈子里得分。在发表大多数心理学研究结果的杂志里,关于夜生活的文章都过于保守。

第一章包含了关于做梦的神经机制——组织、联系——的大部分内容和内容的定量分析。当我们睡觉时,大脑的一些部分必须保持清醒,并开始编造我们梦中经历的故事。这些梦受脑电图、神经递质、激素和许多其他神经元和生理条件的波动的影响。1953年以后睡眠实验室被建立,在过去的半个世纪里,它为解释我们的大脑如何让我们做梦做出了贡献。

然而,这并不能解释我们梦到的是什么。即使是诱发梦的“大脑常数”,即在每个人身上以完全相同的方式发生的大脑过程,它也根据每个人而不同。“睡眠瘫痪现象”是一个很好的例子:一种非常具体的神经错乱导致了产生幻觉的梦,每个人的经历都很可怕,但可怕的形式取决于做梦者的宗教背景或他成长中听到的恐怖故事。梦中的神经和生理过程总是以条件为特征,而不是以故事为特征,当然更不以做梦者

故事的寓意为特征。

其他所有的章节都没有提供顺序,而是分组。前三章处理了“典型梦境”,并保持了弗洛伊德的表述,即飞翔梦境、裸体梦境和考试梦境。弗洛伊德自己并不认为它们很有趣,因为“每个人”都做过。很快这个主题让他筋疲力尽了。但正是因为容易辨认的原因,典型梦境适合对历史、文化或个人变化的敏感性进行分析。考试梦境主要出现在以业绩为导向的团体吗?这个团体里社会地位依赖于官方的培训和文凭吗?或者他们更有可能处于压力之下,而梦将他们引到过去类似的情况之下?没有通过的考试意味着对失败的恐惧吗?对裸体梦境也有这样的问题。只有在被衣服覆盖的文化里的人才会做这种梦吗?或者梦真正的核心不是裸露,而是做梦者感到的强烈的羞愧感?这种羞耻在其他文化里有另一种表达吗?或者裸体的梦表现的既不是裸露也不是羞耻,而是梦中其他人对裸体的不感兴趣和冷漠的反应?

之后的预言梦境和清醒梦境的章节也属于一组。没有任何其他的梦境种类被如此多地用于实验。在这两种梦中,做梦时都与梦之外的世界建立起了联系。在睡眠实验室出现之前,凡·伊登在清醒梦境时就试图给外面的世界一种他正在做梦的迹象。他做过各种各样的尝试:大喊大叫,大声唱歌。有一次,他甚至请求他在梦里遇见的一个人,给他,即凡·伊登,送一封信,以证实这次会面是真的发生了。半个世纪后,做清醒梦的人作为测试人员来到睡眠实验室,并试图在意识开始时用眼球运动发出一个约定好的信号。

更详细的梦的文献是关于成真的梦境的,这种梦境几乎被当作了预言梦境。在60年代末70年代初,人们就试图在不同的睡眠实验室里用实验手段来操控梦境:大多数是让一个“发送人”向在别处睡觉的“接收人”通过心灵感应在梦里传递信息。在实验室之外也对心灵感应和透视梦境的真实性进行检查,尤其是在阿霍德集团曾经的高管,格瑞特·简·海恩被绑架时。通过现代的梦想研究机制,清醒梦境和预

言梦境都有了极大的风格转变,通过所有技术和统计的完善,变得更加灵活。

之后的三章试图描述梦里的“图像”。做梦时你到底“看到”了什么?你看着梦里的图像时,像正在看电影的观众吗?人们从这些照片中能知道,它们是彩色的还是黑白的吗?或者电影是对梦里经历的一个误导的隐喻吗?在视觉媒体的影响下,梦或许变成了完全不同的方式吗?是否像一些研究人员所说的那样,在黑白电影或者彩色电影时代长大的人,在感知自己的梦境时会有不同吗?电影中表现梦的传统——从彩色变成黑白——会反过来影响梦吗?

“关于盲人的梦”这一章节包含了对荷兰盲人作家和歌舞演员文森特·白洛的采访。他从第一人称的角度进行了内部的思考。他的梦里没有图像,但也不因此就是人们时常认为的“广播剧”。他谈到了清醒梦境、裸露梦境和春梦的形式与经历以及——在他身上也出现的——人们讲述梦时使用的视觉化语言,更谈到他的梦中出现的不是失明,而是日益加重的失聪。

一些梦似乎在刚开始时就让我们再次醒来:唤醒梦境。房间里有东西掉下来,外面响起一种不常出现的声音,闹钟响了——在几秒钟内,人们似乎能做一个梦,这些声音构成了梦中故事的完全自然的结局。梦因自身的起因而结束。这不是唤醒梦境的唯一的谜题。我们的大脑怎么能如此快地编出一个可信的故事?还是只看起来很快,实际是因为唤醒刺激进入了一个已经运行的梦里?我们真的了解梦中的时间过程吗?

在书的最后,噩梦和春梦组成了一对——这也是因为“情欲噩梦”在百年来自成一种梦的种类,像飞翔的梦或者唤醒梦一样。这两种梦之间相互排除的关系现在看起来是很自然的,这种状况存在的时间却不长。神经学家和生理学家曾尝试用最先进的技术来影响这两种梦境类型。针对噩梦的成功了——许多不同类型的恐惧的梦和致使它们出

现的身体变化被查清了。针对春梦的则没有成功。光是乍看并不复杂的春梦和勃起之间关系的研究,就提出了更多的新问题,这让春梦比一个世纪前更加神秘了。

伊丽莎白·毕肖普在她的诗《直立睡眠》中写道:“当人们睡着时,世界转动了四分之一,旋转了‘九十度黑’,所以那些在白天时安静地躺在背后的思想,在此时直立了起来,组成了茂密的丛林。”对梦的研究及其文献也是同样无法穿透的森林。那里一直昏暗朦胧,几乎没有路径,其他人所踏出来的小道往往又被遮住。那片森林施展着一种神秘的吸引力。但一旦你从这片森林中回来,再站在空阔的田野上,你会感到有些轻松,毕竟没有被这森林所吞噬。

目 录

前言	001
1. 织梦者	001
关于大脑及梦境	001
快速成功之道	003
“大脑内窥镜的一种形式”	010
快速眼动	013
睡眠的结构	015
梦境的分类	020
疯狂之法	024
2. 不动的行走者	028
在梦中飞翔和漂浮	028
幸福、健康、长寿	032
没有飞行仪器就更好了	035
开尔文男爵	040
3. 黑夜的羞耻！黑夜的羞耻！	043
关于裸体梦境	043
令人尴尬的裸体梦境	044
错误的男人	046
孤儿	050

4. 考试挂了,关于考试梦境	053
精英阶层的代价	055
两只铅笔,两个乳房	058
挂科	061
5. “唉,玛丽,这只是一个梦。”林肯若有所思地说。	064
关于预言梦境	064
预言梦境	068
心灵感应梦境的实验	070
怀念马可尼	075
噶尔艮堡	078
绵羊和山羊	083
稻草人	086
6. 做梦且自知	089
清醒状态下做梦	089
E类梦境	091
我在漂浮,那我就是在做梦	096
摩斯电码	102
怪兽	107
加州梦	109
7. 布吕克教授迷人的蓝眼睛	112
关于梦的色彩	112
技术色彩的梦?	114
梦里的色盘	118
病态的蓝色	121

第一张黑白照片	123
半成品	125
8. 没有图像	127
关于盲人的梦	127
图像的安慰	129
盲人在实验室中的梦	133
盲人知道自己梦到什么吗?	135
有视觉的人知道自己梦到什么吗?	138
9. 您的梦是广播剧吗?	140
关于文森特·白洛的梦	140
10. 恐怖的滴答声	149
关于梦中的时间	149
唤醒梦	152
唤醒梦的三重谜题	155
录像带	157
11. 夜间的惊惧	161
关于梦魇	161
梦魇的过去	163
睡眠瘫痪症	165
梦游	169
夜惊	172
蛇	173
黑暗的恐惧	178

12. 关灯?	184
关于春梦	184
情欲的噩梦	186
L 的勃起	188
白日梦	192
春梦	196
朦胧	201
夜间的碎片	202
感谢	206