

# 催眠状态是梦与现实互通的桥梁

邹学,宋洁,张冉,冯敏娟,张亚萍

(解放军第五一八医院心理门诊,陕西 西安 710043)

**摘要:**梦即现实,是指梦与现实是相互联系、相互影响的;弗洛伊德认为,梦以凝缩、移置、象征及修饰的方式来表现,所以在实践中就注重于个人潜意表达的倾向;催眠状态就是梦与现实互通的桥梁,可以提高体验与言说的一致性;催眠状态是一座可以让梦与现实畅通无阻的桥,懂得了催眠,自己不仅可以启动本就拥有的这座桥,而且可以帮助他人启动和利用他的桥。

**关键词:**催眠;梦;现实

中图分类号:R749

文献标识码:B

DOI:10.3969/j.issn.1006-1959.2018.24.053

文章编号:1006-1959(2018)24-0173-03

## Hypnosis is a Bridge between Dreams and Reality

ZOU Xue,SONG Jie,ZHANG Ran,FENG Min-juan,ZHANG Ya-ping

(Psychological Clinic of the 518th Hospital of PLA,Xi'an 710043,Shaanxi,China)

**Abstract:** Dream is reality, which means that dreams and reality are interrelated and mutually influential; Freud believes that dreams are expressed in the form of condensation, displacement, symbolization and modification, so in practice, they focus on personal expression. The tendency of hypnosis is a bridge between dreams and reality, which can improve the consistency of experience and speech. Hypnosis is a bridge that can make dreams and reality unimpeded. Learn to hypnotize, you can not only start this one. Bridge, and can help others start and use his bridge.

**Key words:** Hypnosis; Dream; Reality

在参加首届中国临床催眠大会中,给笔者留下深刻印象的是李晓骝教授开展的“梦在临床工作中的应用”,李晓骝通过他自己在临床工作中借助解梦、治疗来访者的经历,呈现了如何进行梦的工作实践,并畅想了他想把梦“语言化”的梦想,当他在讲到:“梦是另一种环境的语言,只不过这种语言我们目前不太懂、没发现其语法规律时……”,在此处拨动了我的心弦,让我回想起自己在与来访者进行梦的工作时的状态,我在实践中就来访者梦进行工作时全都是催眠状态下完成,这种在催眠状态下对梦进行工作后,往往能让来访者对梦释然,也会引发现实中的改变,再因我一直就有这样一种观念:“催眠过程其实就是一次主动‘做梦’的过程也即知道自己是在‘做梦’的过程”。于是当时在内心升起了一句话:“梦即现实,催眠状态是梦与现实互通的桥梁。”

### 1 东方传统文化中本就体现了梦与现实是相互联系、相互影响

梦即现实,是指梦与现实是相互联系、相互影响的。这种观念可以追溯到中华文明的起源,也即流传甚广的盘古开天辟地这个传说。“盘古还是婴儿时,睡得十分香甜,他是在睡梦中不断发育、成长而为一位高大英俊的青年……”这些描述就蕴含了梦

作者简介:邹学(1975.7-),男,四川广安人,硕士,副主任医师,研究方向:精神科、心理治疗

即现实的理念;接着在描述盘古死(永不醒来的梦)后化身成日月星辰、山川大地及江河湖海时,也是将现实即梦的理念表达得活灵活现、充满诗意<sup>[1]</sup>。

在中国民间流传甚广的《周公解梦》,是较早记录中国古人对梦的理解和重视的书,古人将梦境人为地分为七类,用以指导当时的人们对梦的理解。因其流传如此广泛,倒是可以佐证中国古人是如何地重视梦与现实生活的联系的,只不过限于当时人们对自然界的认识能力及改造能力低下,在那个黑白分明(也即白天大部分能干的工作,一到晚上几乎都得停止;而现代社会几乎达到了黑白不分即白天做的工作,在晚上也几乎可以进行)的时代,不可控性远远多于可控性的时候,不能完全如现在一样用科学思维观来认识这种相互联系、相互影响。即便是这样,在那个时代这种对梦即现实的理念及应用,也能很好地安抚那个时代人们的心灵。

还有不少王侯将相、名士、大众关于梦即现实的记载。比如在《左传》中记载有病入膏肓的梦。成公十年,晋侯(景公)日有一梦,大为凶险,是噩梦入侵。在梦中,他先看到一个大的厉鬼,头发蓬乱而长,从头拖到地上,并且捶胸顿足地朝着自己大声吼叫说:“你杀了我的孙子,太不义了,我一定要请求上天来惩罚你这个凶手!”随之晋侯便醒来,觉得此为不祥

之兆，于是便召见桑田巫占梦。巫听闻此梦后说：“看来，君王是尝不到新麦子了。”由此晋侯便开始病重，终日不愈。带着病痛，日复一日，很快就到了麦熟时节。晋侯想起了早先桑田占卜时所说的话，认为那纯粹是一派胡言，于是便决定当着桑田巫的面亲口尝新麦。可是，刚要进食时，肚子突然发胀，难以忍受，随即进了厕所就栽进粪坑死了。此举却正好让桑田巫亲眼见证了自己预言的验证。在读此记录时，我的联想是：如果当时的桑田巫就着晋侯公的梦为素材，对其进行一次催眠体验，或许会让晋侯公早一些明白自己身体的那个部位出了问题，从而尽早入手治疗，或可延长其寿命也未必不可。

另有庄周梦蝶之传说，甚有南柯一梦<sup>[2]</sup>之成语，这些都表明了我们文化传统中就包含着“梦即现实”的理念，但却没回答如何才能主动做到梦与现实的相通。如果梦属阴，现实属阳，那么如何让这阴阳两极相通如太极一样永动不止，即达到阴阳相推而变化顺矣<sup>[3]</sup>。这个相通的桥梁却没人回答。

## 2 西方心理学家弗洛伊德与荣格关于梦与现实是相互联系、相互影响的观点

梦被相对地科学化还得提到弗洛伊德，正如他自己所说的那样：“尽管人类对梦的研究已做了几千年的努力，但对梦的科学理解却没有多大进展”<sup>[2]</sup>。他认为以前对梦的研究没有触及梦的本质性内容，更不用说提供解决的办法了。他提出梦是无意识欲望和儿时欲望伪装的满足，为此对梦的理解提出了较完整的一套理论，主要集中于认为梦以凝缩、移置、象征及修饰的方式来表现，所以在实践中就注重于个人潜意表达的倾向（这可能与他写释梦本来就是从自己的梦开始记录分析的有关），而在他用这种方法与其曾经的得力弟子荣格相互释梦时，荣格对弗洛伊德以自己的那种理论去解释自己的一个梦（在荣格后来写自传回忆时说到），是不认同的，也认为是不符合自己的感觉的，但当时却不得不敷衍地承认。其实在梦的理解上他与弗洛伊德有不同的观点，他加入了集体潜意识的概念。由此开始了心理学对梦的各种解读及应用。

## 3 催眠状态是梦与现实互通的桥梁

现在的释梦方法：如果在清醒的状态，由一个人对另一个人的梦在意识层面进行科学的解释，虽然就现有的理论基础来说几乎是科学性的了，但在实

践过程中几乎不可避免地带有解释者个人现实的影子，再因解释沟通的过程要借助于语言，而如耿占春教授所说的：“语言本身是一种象征，我们在用语言表达自己时就是我们与体验分裂的开始”。梦很大的成份也可以说全部都是我们自己现实的体验入梦和在梦中的体验，当来访者在清醒状态说他自己的梦时，能说出梦中体验的 30%就算是高的了。那么有什么办法能让我们梦中的体验与言说的一致性尽量地高一些呢？

笔者的实践领悟是：催眠状态就是梦与现实互通的桥梁，可以提高梦中体验与言说的一致性。目前对催眠的定义无论是过程取向还是状态取向，大致都认同于催眠状态是一种单一意念状态<sup>[3]</sup>，在这种状态中我们与潜意识同在。

在笔者的日常心理治疗中，观察到很多来访者出现问题后，梦与现实被人为分离不相通，从而使问题进一步加重。常见的焦虑发作来访者，有一位老年女性，因现实生活的“不顺心如意”感到憋屈、绝望，伴有的症状是不敢入睡、惊醒、害怕，她不敢入睡的原因是因为常做一个害怕的梦，在梦中被一群拿着枪的日本鬼子追杀，自己与一群人在四处奔散，正在自己身疲力竭地向前逃跑时，突然前面的路断了从而吓醒！其实此梦就是仿佛在诉说她自己的现实，但因她自己把这个梦归为不好的梦而不愿或害怕再做这个梦，出现睡眠减少以致严重不足，加重了焦虑到草木皆兵的地步，使社会功能完全丧失。因认为这是不好的梦而吓得从梦中醒来，这与在现实中觉得憋屈无法申诉、绝望得没有出路而无法在现实中生存，进而导致社会功能完全丧失的表现到是完全一致的，但这种一致性于现实生活却是不相宜的。

此来访者呈现的梦本来与现实是一致的，但这种一致性因患者的恐惧不能得以实现。来访者在面对现实中不能处理的难题时，自发地启动了另一种方式即梦来解决，但“她的自我”却因恐惧而无法利用这种方式，反而加重了病情。

该案例就是通过治疗室里，诱导进入催眠状态（在此状态放下了恐惧）让梦得以继续，相当于是“顺着她本人启动的另一种方式”（“跟”），在梦里解决现实问题。当续梦到“拿着枪的日本鬼子”追杀的场景时，因为没了恐惧，所以试着停下并转身面对追

（下转第 177 页）

(上接第 174 页)

自己的人(“领”),才发现仿佛是自己熟识的一个朋友,他手上并没有枪,进而可以沟通了……然后发现路仍存在,并且是开满了鲜花的路……经过让梦与现实相通的体验,患者上述“不敢入睡、惊醒,害怕声音,不能独处”的症状消失,恢复了社会功能。

所以催眠状态是一座可以让梦与现实畅通无阻的桥,学懂了催眠,自己不仅可以启动本就拥有的这座桥,而且可以帮助他人启动和利用他的桥。

#### 参考文献:

- [1]杨永胜,主编.中华上下五千年[M].海口:南海出版公司,2011:1-2.
- [2]车文博,主编.弗洛伊德文集:释梦[M].长春:长春出版社,2004:20.
- [3]曲文祥,高隽.我国对催眠的认识和态度:大众和专业人员的比较[J].中国临床心理学杂志,2016,24(5):958-962.

收稿日期:2018-10-11;修回日期:2018-10-20

编辑/王海静