

刚睡就做恶梦 你该找找焦虑源了

文 / 本报记者 褚睿雅 图 / CFP

恶梦是什么？

是飞翔时掉落的无助，是奔跑时找不到方向的茫然，是被很亲近的人拿刀指着的恐惧……

挣扎着醒来，看到完好无缺的房子，看到毫发无伤的自己，恍然。

本期为我们析梦的是杭州灵栖心理咨询中心常务主任徐振宇。

徐振宇说，恶梦分为两类，一类出现于我们睡得很深的时候，一类出现于将醒未醒时，前者又称为夜间恐惧，后者又称为焦虑梦。这样来看待恶梦，似乎能够比较容易看清楚自己。

本周来说梦的小囡，做的恶梦就是典型的焦虑梦。我们来看看专家对她的分析，一起找找焦虑的根源。



寻梦总动员

美梦、恶梦、奇怪的梦、匪夷所思的梦……来吧，告诉我们你的梦境吧！把梦境与大家分享，把心情与大家分享！请把梦境连同年龄、性别、婚姻状况、工作状况、与父母的关系、简单的成长经历一起发给我们。邮箱:csjr2005@gmail.com QQ:774768326,请注明“析梦”。

【梦境】

睡下 20 多分钟就做梦，充斥着尸体和血腥

说梦人:小囡,女,24岁,公司职员

凌晨2点10多分睡下的,2点38分被恶梦惊醒!

以前也经常这样做梦,总想让别人帮我分析下,所以醒来就拿笔记下来了。之前的一段,我记不清楚了,后面好像有意识地在告诉自己要记住要记住。

梦境是这样的:

PART1:和朋友(现在一起住的女生)两个人一起飞着一路看风景,都没有发现特别好玩的东西,所以打算返回。返回时看见悬崖边上挂着好几具尸体,我立刻严重失重,掉了下来。

PART2:梦见男朋友来看我,晚上睡觉的时候发现窗外有人(这个时候我一直想醒来却一直醒不来),后来窗户被打开了,门被打开了,进来一群小孩子。过了一会,小孩子不见了,我们睡的房间屋顶和墙壁都没有了。窗外陆陆续续有半夜从菜场回家的人,骑着三轮车。

PART3:然后梦见我爸爸妈妈,我手里抱着一个婴儿,小孩子好像要喝什么东西,我妈不同意。之后我们走了一段路,到了一个店铺前面,觉得该给婴儿喂水了,却发现婴儿被装在一个塑料袋里,没死,但傻了,愣头愣脑的。

PART4:最后一幕,梦见前一份工作时候的主管,她很凶狠地拿着刀站在我床边看我,然后我就强制自己醒来了。

零零散散的很多细节都没记住,梦里面我很清楚自己在做梦,时时刻刻提醒自己要醒来要醒来。

说梦人近况:

刚换了一份工作,做策划的,比较用脑。

前几天和男朋友闹了点情绪,不过现在都好了,我向来自控控制得不太好,所以有时候总是会刻意改变自己,怕男朋友不要我。和父母最近联系不是很多,上一次通话爸爸告诉我大伯去世了,我知道他们平时挺忙的。经济情况一直都挺紧张的,刚毕业,在一个陌生城市里打拼。那个朋友是一个星期前到杭州来找工作的,住我那。

昨天一回到家就睡到十点多,近几个月身体状况都不是很好。

PS:梦里的地方我都很熟悉,梦到过很多次了。

希望能帮帮我,让我好安心地在这个城市活下去。

【析梦】

她焦虑得连做梦都不能一心一意

凌晨两点多刚睡下还没有进入深度睡眠,就被恶梦惊醒,实际上更深的是和焦虑有关。同一晚上经常做片段的梦,说明一个人表达情绪的一种方式,这种模式和一个人醒着时处理事情的方式有很大的相似性。表达某种情绪,但跳跃,不连贯,不系统,这和小囡说的“我向来自控控制得不太好”有相通之处。

同晚的梦又往往讲的是同一件事情。她说“好像有意识地告诉自己要记住要记住”,这是她清醒时“焦虑”情绪的一种表达:她希望能从梦分析中得到某种启发,从而可以较好地把握现实,这较高的焦虑情绪让她做梦都不能“一心一意”。

小囡为自己的梦分了块,我们就针对她的每个细节来分析吧。

PART1 现实与理想有好大差距

梦中人物对梦者是比较重要的人,常常是表示自己的某些部分人格侧面,有时梦用几个人来表达梦者的侧面。这个朋友来杭州找工作住在一起,这本身说明小囡和朋友有许多相似或相通之处。两个人飞,梦的显意似乎说自己一种比较自由的状态,或者说是在期望这种状态。

当然,从现实层面看,无论是朋友找工作还是自己刚刚开始新的工作,往往都会让她日常充满焦虑。

出于一种逃避现实的愿望,这种飞翔往往带有紧张焦虑的情绪而不是快乐情绪,“没有发现特别好玩的东西,返回”其实是无奈地回到现实;悬崖边挂着的尸体,象征着现实的残酷和不如意;“掉了下来”在表达梦者感受到的理想和现实间的差距,或其对现实和将来感到不安。

梦里找不到好玩的地方,掉了下来,也说明梦者生活中的某种态度:回到现实,某种个性应该是悬崖勒马了。

PART2 害怕男朋友不要自己

“男朋友来看我”,也就是说“男友主动

关心我”,这是愿望的满足,也可以说小囡一直期望着被男友宠爱、看重。但窗外有人,实在扫兴!

现实中也有这样的窘境:能够和男友单独相处当然是好事情,但这段时间朋友来往在一起会有一些不方便。

当然梦也在说:和男友在一起,她常常是控制不了局面。

窗、门被谁打开的?反正不是她自己。有被迫侵入的感觉,不是事先被同意了才打开的。“想醒来却一直醒不来”,似乎在说梦者不能做自己想做的事。“想醒来”,是因为害怕还是窘迫,还是别的什么?

小囡说自己“情绪控制得不太好”,是否觉得自己和男友相处时经常会像小孩子一样呢?

小孩子进来是不能发火,也不好意思责备他们,小孩子在这里是泛指像小孩子一样的情绪,来不由我,去也不由我,都不以她的意志为转移,这是一种失控的感觉。她担心男友会不要自己,本身就是一种失控。

睡的地方房顶和墙壁都没有了,显示着:暴露于外,没有隐私可言。这同样表达一种不安全感。

半夜骑着三轮车从菜场回家的人,会让我“联想”到这些人的职业地位不高,不知道这样的一群人会让梦者联想到什么,有生活过这样的区域吗?现在住的地方是这样的吗?亲人中有从事类似职业吗?总之有一种不安定感。半夜菜场回家的人是买菜的还是卖菜呢?卖菜并不能赚什么大钱,还得早起摸黑,比较辛苦,不知梦者现在的工作收入如何?有没有感觉也如卖菜一样辛苦,但是所得不多?这同样表达了小囡在某种关系中的被动和不安全。

PART3 像妈妈的性格时常影响到自己

从后面的补充看,小囡和父母的联系不是很多,但还是惦念着家里人的。

“婴儿”代表着梦者期望成为的人格,“妈妈”代表着梦者身上像妈妈的那部分人格。在梦者刻意改变自己的时候,其原有的像妈妈的那部分个性占据着主导地位。现阶段这两种个性有冲突,结果又常是“像妈妈的那部分”占据优势。

“妈妈”没有同意孩子要喝什么的需求,表示“妈妈”对孩子缺少共情,也有着很强的控制性。

若真像梦中所现,小囡的妈妈是一个比较控制的人,现实中,不知小囡是否认同。孩子养育不当变成了“傻子”,这更像是对妈妈的攻击。梦者去刻意改变自己,这其实是对自己个性中像妈妈的那部分不喜欢。

个性中的东西,由来已久,和家庭的教养氛围有关。小囡在梦里提到“妈妈抱着婴儿”,“我妈没同意”,而没有具体提到爸爸怎么样,难道妈妈的影响远超过爸爸?

PART4 对和上司的相处没信心

这段是很现实的演绎,说过去的一种关系,很极端地表达了梦者以前和主管的冲突,似乎留下了很深的伤害,以致于换了工作还会梦见。这也说明小囡对如何处理好与主管的关系重视的程度。

也可以理解为:小囡很重视和现在主管关系怎样,她似乎信心不足,正在担心重蹈覆辙?

在碰了一些钉子后,小囡也想换一下为人处事的方式,但性格使然,不能马上达到自己的预期,这也会让梦者有不满意自己之处,有焦虑。

小囡说这样的梦做了很多次,这应该是复现梦,有很强的警示意义。

从小囡的身体状况看,恶梦其实是在对她进行提醒:是该注意一下自己的身体了。

如何应对恶梦:

成人对恶梦的解决应该从以下几个方面着手:不要欺骗自己,不要扭曲自己,让自己幸福就不会有恶梦。恶梦出现时,把梦的警示记住并将其作为一种启迪,解决生活中的难题,恶梦就会消失。从这一角度看,恶梦也并非完全是坏事。