

变动期的女孩 连做了一个月恶梦

文 / 本报记者 褚睿雅

柠檬C,女,26岁,公司职员。最近这一个月,老是做恶梦,内容都挺诡异的。杭州灵栖心理咨询中心的咨询师徐振宇仔细分析了她的梦之后,说:一个再三出现的恶梦,象征着一个你现在需要解决的问题。问题不解决,这个梦就会重复做下去。

【梦境】

梦一:

没什么情节的梦,只知道自己在床上,而灵魂好像游离到身体之外了。然后,看到有人站在床边看我。是什么样的人看不清楚,有时候会看到一个黄毛怪,有时候是持刀的强盗……虽然他们都没有伤害我,但能感觉到不是什么好人。

没有惊醒,又沉沉睡过去,但总觉得睡得不太安心,时时提防着是不是会有人冲进我房间里来。

这样的梦境,小的时候出现过。记得那时候还在念初中,一次午睡,刚睡下去没多久,就做梦了。梦见睡在自己的房间里,然后我好像灵魂出窍那样,站在床边看着自己。

最近这一个月,这个梦又反复出现了几次,大概有四次吧,有三次是晚上梦到的,有一次是午睡的时候。有两次是睡下去没多久就做梦了,有两次是早上快天亮的时候。我的床是靠墙放的,做了这样的梦以后,我就只能是背对着墙才睡得着了。如果背后是空的,我就没有办法入睡,梦里也会下意识调整自己的睡姿,一定要背靠着墙。

梦二:

梦到我去相亲,和相亲对象约在一个比较高级的咖啡馆见面,我先到了。咖啡厅装潢得很奇怪,有点像古老的宫殿,挺像故宫的。在里面喝咖啡的都是达官贵人,穿什么衣服的人都有,有穿礼服的,有穿西装的,也有穿清代旗装的。

因为相亲对象还没有来,我就先点了一杯咖啡。一个穿官女服饰的服务员给我拿了一杯茶过来,我说,我点的是咖啡。那个服务员冷冷地朝我看了一眼,就走了。然后,我发现周围的人都用那样冷冷的眼神看着我。再然后,我发现自己是穿了一条睡裙坐在那里的,想回家换来不及,好像还要坐飞机。我只好坐在那里,努力让自己保持形象,尽量让睡裙也可以穿出礼服的味道。

接着,我在门口看到了一个男的,150厘米左右的身高,啤酒肚,中分头(汉奸头),小眼睛,塌鼻子,总之,是一个超级丑男。我在心里念叨着,千万不要和这个人相亲。结果,他看到我就直接过来了。

他在我对面坐下,场景也换了,变成了普通的咖啡馆。丑男就坐在我对面,滔滔不绝地和我说话,说自己做过什么什么,好像在面试一样。

我觉得对他很厌恶,于是拎起皮包就走了。他本来还笑着的,看我要走,脸色马上就变了,头上忽然长出两个角来,变成了一只大狼狗,露出白森森的牙齿,朝我扑了过来。

我顿时被吓醒过来,一身冷汗。

梦三:

这个梦比较简单。晚上,我加班回家,打开门,发现一群黑人在我家里,应该有七八个人,个个都长得一副凶神恶煞的模样。我想跑,可是发现腿像被灌了铅一样,怎么也迈不动。我想喊,可是张开嘴巴却怎么也喊不出声音来。

他们抓住我的手,我拼命挣扎,挣扎着挣扎着,我就醒过来了,连被子也被踢到了地上。

说梦人近况:

最近感情、工作都遭遇了变故。感情是很老套的故事,别的女人介入,不知道是所谓的红颜知己还是“小三”。虽然都已经结束了,但有时候想起来,心里还会刺痛。甚至,还会梦到那个女人。

因为年纪也大了,变成了父母眼中的“剩女”,所以整天被催着相亲结婚。他们给我介绍了我不喜欢的人,我们经常因为这个莫名其妙的相亲对象吵架。

感情变动后,工作也有了变动。原来的工作还可以,但感觉混日子还算马马虎虎,没有好的发展前景。最近有一个新公司打算请我过去做事,看起来还蛮有前景的,但工作内容完全不一样了,甚至连性质也不一样了,有点想不好到底要不要去冒这个险。

我看过星座运程,说我这两年变动期。我自己也很有体会,什么都在变,有些东西,让我根本没有办法抓住。

我做的这些梦,是变动期的迷茫吗?还是在害怕着某些东西,或者渴望着某些东西?



【析梦】

恶梦有两种,一种是夜间恐惧,一种是焦虑梦。从柠檬C说的三个梦境看,显示的是她近期深受负性情绪之扰。她说内容都挺诡异的,既然都知道是在说情绪了,也就没什么好害怕了。

梦一:复现梦、灵魂游离

第一个梦里的灵魂,其实是她的一个无意识自己。她游离出来以旁观者的面孔是想告诉柠檬C:你的情感创口并没有真的愈合,你有那么多的负性情绪呢,黄毛怪和强盗正是负性情绪的象征。灵魂游离到身体之外,也是在说柠檬C处理情绪的一种方式:也会象看别人的故事一样看自己的事情,这样可以不那么痛苦。

但为什么是黄毛怪呢?柠檬C可以就“黄毛怪”这三个字进行自由联想,你会想到什么?“黄毛”、“黄”、“怪”等字都会让你想到什么?有时这样想会慢慢和某个特定人或物对应起来。

持刀的强盗,“刀”在弗洛伊德梦解析里可以是男性性器的象征。持刀的强盗似乎象征了柠檬C已经分开的爱人,他的离开也像强盗一样掠夺走了她的情感。

柠檬C说睡得不太安心,说明她近期心绪不宁,缺乏安全感。“房间”象征着她的内心世界。

柠檬C说小时候也做过这样的梦,“灵魂出窍”看着自己做梦,这种梦叫“清醒的梦”,此时无意识与意识状态同时在梦中出现了。

最近这一个月,她的这个梦又反复出现了几次。复现的梦有警示作用:象征着一个你现在需要解决的问题,这个问题不解决,这个梦就会一天天重复做下去。这里说的问题主要是指心理矛盾、重要的选择等,再有就是特定生活方式引发的心理不平衡。

还有一点,柠檬C调整睡姿背靠着墙其实已经是无意识的反应了,可见她内心世界的的不稳定。

梦二:相亲、故宫、咖啡馆

梦里都相亲,可见相亲之频繁,影响情绪之大。虽然常为相亲之事与父母有懊恼,但场所之“高级”说明柠檬C对相亲还是有所期盼的,咖啡厅也是她内心喜好的象征,喜欢这样的品位。

“故宫”象征柠檬C的情感还在过去的世界里,前段感情创伤还没有处理好。故宫似的咖啡厅又是在说相亲的地方让人有点别扭感觉。

东西合璧的地方,各色服饰达官贵人,在说柠檬C已经相了很多人了,虽然看上去都不错,但还没有真正称心的。

点了咖啡,送上来却是一杯茶,说明自己想要的和别人安排的根本就是两回事。“茶和咖啡”,口味之别,是说柠檬C寻找情感的感觉与相亲这种寻找方式的不协调。茶是地道的中国货,古代中国男女的结合大都父母之命、媒妁之言,犹如茶;“爱情”似乎是近代出现的西洋玩意,在相亲的时候

找爱情的感觉会让所有相亲的人以为你怪怪的。

柠檬C发现自己穿了一条睡裙去相亲。睡裙是很私密的服饰,只有很亲近的人才可以见到,象征着她的感情世界不应该是让这些相亲的人看到的,真的被看到也是不合时宜的。

要坐飞机回家换衣服,说明用相亲的方式寻找婚恋本身,对于注重感情的人而言就像是坐飞机一样迅速。穿睡衣不合时宜,又能怎样呢?父母催着,只能努力配合,还是要展现给人重视相亲的样子嘛。

生活中,柠檬C是不是对梦到丑男特别反感和不屑呢?这个超级丑男其实是她对“相亲会碰到什么好人吗”的怀疑的合理化,是对相亲这件事的攻击愿望的满足。实际上,每次相亲经历似乎成为一个个不愉快的代名词,丑男只是象征那些相亲对象给她的总体感觉。

场景变成了普通的咖啡馆,说明当遇到这样的相亲对象,自己的心理世界自然换了——面对这样的人自己怎么会显露自己个性,真实的内心世界呢?

梦里,柠檬C感觉相亲=面试!说的就是她对相亲的感觉:滑稽!

柠檬C的个性似乎是不会给这类丑男面子的。以她现在的心境,在真实的相亲场合也应该真的这样做过。当然,她的做法也激发出男方的另外面孔,这种面孔给她的印象并不美妙,有时甚至是非常难过。这个恶梦,其实是相亲中种种不愉快的感受梦中集中再现了一把而已。

梦三:回家、黑衣人

黑衣人,其实是柠檬C“原始人”(无意识)的一部分,他们出来捣乱是在和她的“理智自我”(意识)发生冲突,是在告诉她:你应该更多照顾自己内心的感受,你压抑了很多情绪,别人看你似风平浪静,实则不然。

这些消极负性情感在现实中没有被觉察、重视和处理,在梦里就会变形再现,让人想逃都逃不掉。只有回到内心,面对它们,去化解,才不会成为现实生活中的恶梦。

总体分析:

与恋人情非得已的结束、被催相亲、颠覆自己的工作——都是让柠檬C情绪动荡的实在事件,所以,痛苦、焦虑等负性情绪是梦者近期情绪的主要基调。

柠檬C之前那段感情,虽然她说得云淡风轻,但还会梦到那个女人,说明所伤不浅。

这三个梦显示柠檬C更像是一个比较理智化、比较照顾亲人感受的人,所以委屈自己就在所难免,自己的真实想法和情绪也会被压抑了,所以很多负性情绪在不知不觉中累积,于是梦一再告诉你:你要关注自己的那些情绪!