

睡前活动与梦境关系研究

原露语¹ 李亚霖² 徐艺瑄³

1 北京市第八中学 2 鲁迅中学 3 北京中关村外国语学校

DOI:10.12238/bmtr.v5i2.6054

[摘要] 梦的特征在于睡眠期间发生的内在产生的感官、认知和情感体验,关于睡前活动与梦境关系的探索也一直没有间断。一些精神分析学家认为它是人潜意识的反映和愿望的满足,因此释梦可帮助剖析人的心理状态,从而治疗心理疾病。在咨询实践中咨询师会如何运用梦来帮助理解当事人,并探寻有效的梦境工作策略与方法。

[关键词] 睡眠; 梦境; 咨询

中图分类号: R338.63 **文献标识码:** A

Research on the Relationship between Bedtime Activities and Dreams

Luyu Yuan¹ Yalin Li² Yixuan Xu³

1 Beijing No.8 High School 2 Lu Xun High School 3 Beijing Zhongguancun Foreign Language School

[Abstract] The characteristic of dreams lies in the inherent sensory, cognitive, and emotional experiences that occur during sleep, and the exploration of the relationship between bedtime activities and dreams has never been interrupted. Some psychoanalyst believe that it is the reflection of people's subconsciousness and the satisfaction of their wishes. Therefore, dream interpretation can help to analyze people's psychological state and thus treat mental diseases. This article explores how counselors can use dreams in counseling practice to help understand the parties involved and explore effective dream work strategies and methods.

[Key words] sleep; dreams; consulting service

引言

当考虑做梦时的认知能力时,睡梦中的思维可被区分成2个组成部分,分别为元认知和认知。元认知用于区分做梦者的状态,即区分自己在梦中还是现实中,而认知是做梦者在参与梦中情境时能进行理性思考,用清醒状态下的认知去解读问题。在梦中,做梦者失去了区分“现实与做梦”的清醒状态下的能力,他们不知道自己在做梦,但梦中的思考方式和现实中一样,当梦中的事情发生在现实中时,其认知一样。本文从梦与现实的关系,尤其是梦与睡眠之前从事的活动关系,对梦境的回忆以及影响梦的因素这几个有助于释梦的方面作一系统地概述。

1 梦的神经学机制

1.1 梦的概念

梦是对生理信号的反应的学者,倾向于看重梦对生理健康的反映或疾病诊断、康复的价值。强调梦产生于心理过程的学者,倾向于认为梦是人格的表现,可以为梦者提供丰富、有价值和创造性的信息,更看重梦对梦者人格结构、认知过程特点及核也冲突困扰等的揭示和指导作用。

1.2 梦的神经学机制

自从快眼动睡眠(rapid eye movement sleep, REM sleep)

被发现以来,流行的观点是REM睡眠与做梦直接相关,因为REM睡眠由脑干主导,认为梦也是由脑干主动产生的,即梦是由自下而上的脑干刺激感觉皮层(sensory cortex)产生,然后由更高阶的皮层区域(higher-order cortical areas)处理形成集情绪、人物、场景等于一身的完整梦境。Hobson的AIM(activation, input, modulation)模型提出从清醒到非快眼动睡眠(non-rapid eye movement sleep, NREM sleep)再到REM睡眠的正常转换是由胺能神经元(aminergic neurons)和胆碱能神经元(cholinergic neurons)释放的激素之间的平衡转换引起的,换句话说,做梦也是如此形成的。

但是后来许多证据证实梦不仅发生在REM睡眠期间,NREM睡眠期间也有做梦的报告,并不断有研究发现前脑的结构损伤使患者失去了做梦的能力,因而科学家开始思考梦并非REM睡眠所特有的,REM睡眠也不等同于做梦。Mark Solms对人类神经学文献中发表的111例局灶性脑损伤导致做梦停止或几乎停止的病例进行总结,认为中脑皮层-中脑边缘多巴胺系统(mesocortical-mesolimbic dopamine system)的激活和皮层反向投射才是导致做梦的原因,强调REM睡眠和做梦实际上是双重可分离的状态,梦是由独立于REM状态的前脑机制引发的,它们

具有不同的生理机制, 并且很可能服务于不同的功能目的。

2 梦与睡前活动的关系

2.1 梦的内容与睡前活动

中国有句俗语, “日有所思, 夜有所梦”, 梦的内容多来自于白天的活动和思虑, 也可来自于身体内外的刺激感觉, 其中睡眠环境对梦境有绝对的影响。当一个人处在异相睡眠期时, 如果在其头部喷洒水雾, 80%的人会在梦中感觉在下大雨, 10%的人则梦见自己在海里游泳或在大雨中奔跑; 而当一个人处在快速动眼睡眠期时, 此时肌肉张力下降, 轻轻扭动熟睡者的小腿, 他就会梦见有人在拼命地追赶, 或者坠入深渊。生活中我们很多人也曾有过这样的体验, 当睡眠过程中手放在胸前, 或胸前受到重物压迫挤压时, 往往会产生恐惧和被追杀的噩梦, 而优美的音乐则会给人带来甜美的梦乡。

2.2 梦的诱发与睡前活动

人为什么要睡眠做梦呢? 科研人员认为, 睡眠时做梦可以解除疲劳和休整身体, 睡觉的时候人的行动停止了, 人体进入休整期; 第二, 对知识进行整理、分类与积累, 白天的大量经历形成了记忆, 按时间顺序存放在大脑中, 夜间开始回放整理, 国际上目前也流行着这样一种理论, 即在夜间睡眠过程中人也可以进行学习; 第三是顿悟与创新, 历史上有很多发明都是在睡梦中顿悟发明的, 比如缝纫机的发明; 第四是保持良好的心态, 白天有一些烦恼的事情, 晚上睡一觉做做梦, 早晨起来心情就好了。另外有许多学者认为, 梦的主要功能是记忆清除, 即对记忆进行浓缩处理。

2.3 梦的刺激与睡前活动

通常情形下, 梦在REM 睡眠阶段中发生, 被称为梦中启动状态(dream-initiated lucid dream, DILD); 而在少部分情形中, 梦同样可以由清醒状态直接产生, 这种被称作清醒梦, 清醒梦被称作醒时启动的梦。梦的诱发一般以睡前活动的三种情况为主, 一是认知法, 二是外界刺激法, 三是混合法。

首先, 认知法主要包含了所有为增加睡前活动与睡眠中产生的梦的清醒程度而进行的认知活动, 它们中的大部分方法被反复证实是短期有效的。

其次, 睡前活动的外界刺激也是诱发梦的主要因素。外界刺激法则囊括了为诱发清醒梦尝试过的各类刺激, 如声音刺激、光刺激、电刺激、震动、平衡变化、大脑刺激等。Stumbrys 等曾统计, 有31%的研究采用了在REM睡眠期施加外界刺激的引发手段。最近的一项研究则是用视觉和触觉刺激(光信号和对肢体关节的触碰)成功引发了清醒梦, 进一步证实了这两种外部手段的有效性。

2.4 梦的睡前活动的影响因素

虽然做梦时的意识内容与周围环境是分离的, 但是睡梦中的一些刺激似乎可以影响梦境。如嗅觉刺激可显著影响梦的情感内容: 积极的嗅觉刺激产生了内容更积极的梦, 而消极的嗅觉刺激之后产生的是内容更消极的梦, 表明睡梦中的大脑可以对外部的刺激信息进行处理, 而后影响到梦境中的情感内容。

一些药物已经被发现能够影响梦的形成, 主要集中在神经系统类药物。研究发现使用各种精神药品(psychoactivedrugs)的精神分裂症患者中有78%报告了梦境的抑制, 认为这可能部分由于苯二氮卓类药物的作用, 它是一种有效的镇静催眠药, 据报道可减少REM和第4阶段睡眠, 而在这期间往往有梦境产生。抗抑郁药, 如丙米嗪、氯米帕明和氟西汀也被报道可减少REM睡眠, 从而抑制做梦。对帕金森患者的梦境报告做研究, 发现梦境的视觉生动性(visual vividness, VV)与杏仁核的体积及左侧MPFC的厚度呈正相关, 后者是中脑边缘多巴胺能(mesolimbic dopaminergic, ML-DA)系统的一个主要调节器, 并且低多巴胺能状态者的梦境特点表现为较低的奇异性(bizarreness)和较低的情绪值(emotional load), 而多巴胺能药物的使用则增加了做梦的频率、活力和持续时间, 它的刺激与复杂的幻觉、妄想和其他梦幻现象的产生呈正相关。此外, 左侧杏仁核的微观结构完整性(microstructural integrity)降低会影响梦境的时间和情绪值, 表现为梦境时间的缩短和情绪值的降低, 而其体积大小和梦境的奇异程度呈负相关, 体积越小, 梦境的奇异程度越高。但右侧杏仁核的平均扩散率(mean diffusivity, MD)与梦境的奇异程度呈正相关, MD是微观结构完整性的一个指示指标, MD越大, 表示微观结构完整性越低。

3 睡前活动及梦境工作的策略与方法

3.1 咨询师对梦境工作的理解

对于梦境工作的目的, 受访咨询师们的看法比较一致, 目的—是为了情绪的觉察、表达和疏解; 二是为了促进来访者对梦和自我的理解, 提升自我意识。这也可以看出受访咨询师们认为梦境工作的目标其实也是符合一般化的咨询目标的。对于梦境工作的效果和机制(既梦境工作为什么有效), 与咨询的目标是一致的, 可以拓宽认知, 促进来访者对自己的觉察, 也因为梦境的高情感卷入, 促进情绪觉察、体验和疏解, 进而使当事人获得更多的理解、安定和掌控感, 促进对经验和体验更包容。

3.2 利用睡前活动进行梦境工作的策略

梦境工作的基本原则研究结果主要涉及两点: 梦境工作的关注点和咨询师的建议。梦境工作的关注点指在梦境工作中咨询师会关注哪些内容, 包括: 感受, 内容、细节及内容间的联系, 来访者的认知过程, 讲梦的目的、期望, 对梦的理解和联想, 咨询的主题、关系和目标等, 来访者的成长背景。尤其是感受, 几乎所有的咨询师都宣称在实际工作过程中会关注。由此可见, 关注感受, 对于咨询的重要。而咨询的主题、咨询关系及目标, 作为工作的大背景, 在实际咨询中也是要考虑的。

3.3 梦境的工作思路与互动过程

对于梦境工作的思路, 有很多可参考之处, 比如在探索梦的主动性方面, 给出了几种不适合探索梦的情况(如咨询的开始阶段及一些来访者的情况), 也给出了咨询师可以主动提出探索梦的情况。这似乎可定程度上解决为什么很多咨询师认为梦境在咨询中是一个值得重视、可以运用的工具, 但梦境在咨询中的利用率并不高的冲突。对于梦境工作的方向, 本研究也提供

了几个可以参考的方向,比如一半的咨询师认为可将梦境工作与当事人的核也问题解决相结合的方向推进咨询等。此外,绝大部分咨询师在实际的工作中还会把梦用到个案厘析中,比如用梦搜集信息,评估来访者的睡眠情况及了解来访者的状态(如处于创伤处理的哪个阶段、抑郁的状况等),梦也可以帮助形成概念化假设。这与咨询师对梦境意义的看法是紧密相关的,如果咨询师认为梦是来访者核也人格特点的反映,那么在概念化的过程中咨询师会更倾向于从来访者人格、冲突角度来理解,如果咨询师认为梦是现实状态或情感的反映,咨询师会更倾向于从来访者的情感、情绪状态及现实状况来理解梦。

梦境工作的互动过程,根据研究结果,可把梦境工作分为三步。第一步作为正式梦境探索的准备,结合梦境工作思路中的主动性,若咨询师认为当事人的情况适合主动开展梦境工作,可以事先进行结构化,告知当事人可谈梦,谈梦或许对其成长有帮助,以更好的促进咨询效果的产生。若当事人已经在咨询中谈到自己的梦,但咨询师看到当事人明显对梦有错误的看法(如认为梦到亲人去世就代表亲人会遭遇不幸,自己就十恶不赦等),并由此给当事人带来很大情绪等的困扰时,在正式探索梦境前可先对当事人进行教育工作,如告知其一些科学的知识等,这同时也是一种干预和处理。之后,可以正式进入梦境的探索阶段,包括丰富梦境,澄清来访者对梦的理解、感受、联想等,促进来访者对梦进行改编演绎,甚至可以使用一些特殊的技巧来处理梦,如

促进意象想象等。在探索互动的过程中要关注来访者的状态和互动对来访者的影响,并进行即使化的反馈,哪怕在采用特定的技术,在有特定程序的时候依然要考虑当下互动对来访者的影响。最后可以促进探索结果的迁移,帮助来访者将领悟运用到行动中。

4 结语

人类从没有停止过对梦的探索和研究,虽然现在我们还没有完全理解它,但是已然从各个方面对它有了一些科学的认识。由于梦的表达需要交流达成,动物模型的限制也减缓了它的研究进程。现在,梦除了被应用于精神分析和心理治疗外,在神经科学领域,神经学家认为做梦可能成为一个有价值的意识研究模型,其意义超越了睡眠本身。无论是否以梦为工作重点,在针对梦进行工作时主题大致都是一样的,而不以梦为重点的咨询师会更多的关注到梦境工作与咨询整体目标的联系。

[参考文献]

- [1]郝仁杰,尹芳,何瑜.典型梦与心理健康的关系[J].中国健康心理学杂志,2021,29(2):187-196.
- [2]罗希,居飞.对一例来访者预备性访谈中的梦的解析——基于精神分析视角[J].心理学通讯,2021,4(4):263-269.
- [3]郭荒,卢琼,蒲艳春,等.梦的神经学研究进展[J].心理月刊,2022,(20):231-233.