

<https://focusing.org/felt-sense/focusing-and-dreams>

## 聚焦与梦

1986年，简德林介绍了一种新的具身性的梦的工作方法，他在其著作《让你的身体为你解梦（*Let Your Body Interpret Your Dreams*）》（Chiron出版社）一中描述了这种方法。简德林认为，梦是学习聚焦的一个非常好的载体，因为梦自带有一种业已成形的体会。与此对应，聚焦则是一种美妙的使人投入到梦的工作之中的方法，因为梦本身非常适合用具身性-体验性的方式来进行探索。

### 十六个问题

梦的聚焦式工作方法整合了多种传统方法，主要包括弗洛伊德和荣格的方法，以及皮尔斯的格式塔疗法的相关实践。简德林把这些方法浓缩成了16个问题，梦者可以用这些问题来询问梦，但是有一个关键的不同之处：聚焦方法建议梦者把这些问题带入到他们的身体之中，以获得一个关于这个梦所带给他们的东西的体会。简德林认为，梦总是带着某些新东西，梦经常会以一种令人惊讶的、创造性的方式来推动生活向前发展。

### 寻找帮助

有关梦的工作，简德林还引入了另外两项创新：在梦中寻找帮助的步骤，以及偏差控制。寻找帮助的过程鼓励梦者找到并去体现每个梦中都包含着的生命力。在简德林看来，这远比得到一个有关梦的诠释重要得多。实际上，去体现梦中有益的力量，这可以是梦的工作的主要目的；或者它可以为梦者提供支持，使他们能够更好地建设性地投入到与梦中更具挑战性的部分的工作之中。

### 偏差控制

简德林带来的另一项创新便是偏差控制。这主要涉及到就某个梦中梦者最强烈反对的方面开展工作。偏差控制的要点在于：使梦者可以同他们自己的梦境材料进行工作的同时，避免他们以自己已经相信的方式来看待梦的那种倾向。偏差

控制要求梦者去尝试那些与他们通常会被吸引的相反的东西，去考虑他们如何可能从他们倾向于避免的东西中获益；这个过程可以带来成长和改变。

## 如今的聚焦式梦的工作

自从简德林有关梦的著作出版以来，已经又有两本阐述聚焦式梦的工作的书籍付梓。安德里亚·科赫（Andrea Koch）写作了《梦和以人为中心的方法：珍视来访者的体验（*Dreams and the Person-Centered Approach: Cherishing Client Experiencing*）》（2012年，PCCS 图书出版社），莱斯利·埃利斯（Leslie Ellis）写作了《临床工作者的梦治疗指南（*A Clinician's Guide to Dream Therapy*）》（2019年，Routledge 出版社）。埃利斯还发展出了一种新的使用聚焦来治疗噩梦的方法（聚焦取向梦的工作后重复性 PTSD 噩梦的定性改变（Qualitative changes in recurrent PTSD nightmares after focusing-oriented dreamwork），《梦（*Dreaming*）》，2016年，第26卷，第3期）。

## 更多信息

简德林在线图书馆存有一些关于梦的论文，这些文章是简德林自从写了有关梦的那本著作之后对他的观点所做的更新。此外还有一个录制成 CD 的简德林的课程，叫做《与梦的工作（*Working With Dreams*）》，可以通过国际聚焦学会获取。