

讀夢

心靈花園

(文／諮商輔導組提供)

你作夢嗎？夢裡的世界是如何的呢？我常常被神奇的夢境吸引，一整天都在回味。有時是沈浸在哀傷的氣氛裡；有時是詭異得不得了；有時又讓心情整天都輕飄飄地快樂起來。難怪人們在睡覺前，都希望有個好夢。

你可能已經注意到，夢境與清醒現實生活中的經驗有一些有趣的連結，即使從沒研究過夢或是不特別去注意夢的人，都可能會直覺地感覺到他們是有意義的。覺察夢境影像和清醒生活的關連，是一種很奇妙的感覺，好像能感受到事件之間，以一種看不見的方式彼此牽繫著。而在學理上，佛洛伊德、榮格，還有更多的科學家，都提到了夢的一些軌跡與證據，它們常是通往潛意識的途徑，像是夢有時反映你日常生活未完成的事件、情緒，或是內在衝突，有自我保護的功能。

有興趣找夥伴一起來讀夢吧，相互交流之下，也許能探索出更豐富的自己！但這些夥伴最好是要能保守秘密的，因為你精心創作出的夢總會透露出你的隱私。

讀夢對很多人來說，也許會擔心可能挖出內心深層的弱點或傷害而退卻，你當然可以選擇是否進一步去瞭解。夢境往往把我們的現實生活轉了一圈又一圈，變成了一些荒謬的圖像，有時帶來很大的驚嚇。但記住，作夢的你才是自己生命裡的專家，其他夥伴能協助我們閱讀圖像帶來的隱喻，身為夢者的你才有權利做出對夢的詮釋。

以下是筆者去年的一個短夢，跟大家分享讀夢的方法：「在一座風光明媚、綠油油的山頭，看起來很平靜，我開心地爬上山，突然有個穿著綠色軍服的年輕軍人告訴我有危險，我們一起趴下來，炸彈在離我們不遠的地方爆炸了，雖然我們灰頭土臉，但慶幸我們逃過一劫。他告訴我山裡還有另一個炸彈，要小心才行，下一次不一定會那麼幸運的……」

筆者從2006年9月份開始陸續參加暨南大學辦理的「歐曼 讀夢團體」。歐曼博士在臨床精神醫學學有專精，在歐洲與紐約發展讀夢團體，並發表許多關於夢的研究與文獻。依據歐曼讀夢工作的模式（汪淑媛，2006），我進行以下的步驟：

一、把夢記錄下來：沒立刻記下來，夢往往馬上就被忘得一乾二淨了，請寫下來或畫下來。

二、敘述夢境與感覺：對自己敘述這個夢，並且回憶夢中的感覺。我在夢中的感覺非常害怕，雖然慶幸自己還活著，也擔心接下來會有危險。重新經歷這些情緒訊息能協助後續對現實生活的覺察。

三、做隱喻投射：對於夢中的人物、景物、事件做些聯想，這些角色與背景的象徵在每個人的想法中是不一樣的，所以別依賴坊間的解夢書喔，但能請讀夢團體的夥伴幫忙一起聯想，給你靈感。例如「風光明媚、綠油油的山頭」對我而言是象徵平靜，但山後背光的陰影處卻難以被察覺，好像會隱藏些什麼又例如「炸彈」象徵意想不到的災難，無法控制的，會有死傷的…。

四、生活脈絡的探尋：回想作夢前一天發生的大小事件，特別是想做卻未完成的事，或者最近縈繞著你的生活脈絡。例如我在做這夢的時候，是我們家寶貝小狗出院的第一天，牠在從來沒生什麼病的狀況下，突然倒下送醫急救診斷為心臟病，並且確定牠得服藥一輩子，天氣變化時或情緒激動時也可能隨時都有生命危險。牠的出院象徵我躲過了一個炸彈，那樣的震撼、害怕與僥倖交織在一起的複雜感受。

五、夢與現實的連結投射：夢者在生活脈絡中都能繼續反芻這夢境帶給自己的意義與提醒，這過程也協助你更加地自我瞭解，一個夢往往揭露你生活裡多層次的意義，而不只是一個情境而已。

如果你對夢與瞭解自己很有興趣的話，可以初步試著運用上述的步驟瞭解自己的夢。事實上，不是所有的夢都能很快從清醒的現實生活中找到脈絡或賦予自己意義，但不用著急，因為夢早已發揮了協助你情緒宣洩或統整自我的功能。也許能找信任的同伴協助你投射夢境，他們能給一些靈感；或者到商館B408室諮商輔導組，我們有專業的心理諮商師陪你一起讀夢。希望你常有好夢，並善用夢帶來的訊息喔！

2012/10/08