

「讀夢」自我探索的好方法之一

心靈花園

文／諮商輔導組

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

夢境與現實生活中的經驗有一些有趣的連結，即使沒研究或不注意夢的人，都會直覺地感到它們是有意義的。夢境影像與清醒生活的關連，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，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“伙”一起來讀夢，相互交流之下，也許能探索出更豐富的自己！但彼此要能保守秘密，因為我們精心創作出的夢總會透露出一些我們的隱私。

讀夢對有些人來說，可能擔心會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，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。以下是我去年的一個短夢，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……」

我曾參加汪淑媛老師帶領的「歐曼 讀夢團體」。歐曼博士於臨床精神醫學裡學有專精，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，夢馬上就會被忘得一乾二淨了，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，但能請夥伴幫忙一起聯想，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；例如「炸彈」象徵意想不到的災難，無法控制的，會有死傷的…等等。

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，牠從來沒生什麼病的狀況下，突然被診斷心臟病而倒下，送醫急救，並且日後確定他得服藥一輩子，天氣變化時或情緒激動時也可能隨時都有生命危險。他的出院彷彿我躲過了一個炸彈，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。

如果你對夢與自我瞭解有興趣的話，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的意義，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。也許找個信任的夥伴協助你投射夢境，或到商管B408室請諮商輔導老師協助你。深入瞭解自己的夢是自我探索的好方法之一。希望你/你常有好夢，並善用夢帶來的訊息！