

## 「知人·說夢」—探索夢境、看見自己

撰文 / 黃蕙靜

「夢境」一直是過去到現在人們相當好奇的議題，讓人津津樂道的神祕感，似乎能夠探索無限的可能，從哲學、宗教、文學、心理學、科學等領域都能見到夢的足跡，「莊周夢蝶」則是莊子所提出的哲學論點，認為人生如夢，難以區分真實與虛幻；《聖經》裡談到的夢大多與神的旨意有關聯；《愛莉絲夢遊仙境》更是我們耳熟能詳的奇幻故事；夢的題材甚至延伸到電影，如 2010 年電影《全面啟動》更是造成不少話題，讓更多人對夢產生興趣，探討夢中夢、清醒夢等有趣的主题。

然而，就科學的角度來看，大部分的科學家相信，夢境是大部分人類共有的經驗，且夢境通常出現在睡眠週期中的「快速動眼期」，而有些人表示他從來不曾做夢，很有可能只是因為他們不記得睡夢中做的夢，而非真的沒有做夢。然而，今晚我想不想做夢、我要做什麼夢？通常也不在我們的自主控制範圍內，而睡眠中所產生的影像、聲音、思考和感覺，這麼特別又真實的主體經驗，究竟代表著什麼呢？

在心理學的領域中，已經有不少理論用以解釋夢境與做夢者的關係，最為人熟知的佛洛伊德主張：「夢是通往潛意識的皇家大道。」這句話說明了夢與個人所思所感有密不可分的關係，怎麼說呢？潛意識是大家既熟悉又陌生的心理學名詞，國內知名心理師黃士鈞（哈克）用最簡單的文字定義它：「潛意識指的是能清楚地意識與思考之外的那些東西。」潛意識包含很多不曾被動用過的內在資源或力量，還有被遺落在心底深處的記憶，像是傷痕、快樂、心酸、委屈、興奮等。

夢境，是如此的生活化，存在於我們每個人的生活中；潛意識，是多麼深不可測，潛藏於人們的意識與思考之外。有趣的是，透過探索夢境，我們或許可以一窺意識冰山底下的面貌，甚至試著和潛意識當好朋友，因為這個朋友可以幫助我們在面對掙扎、困難、混亂的時候，少一些孤單，多一些力量。

### 一、夢境探索第一步：與潛意識說說話

如同前面提到的，人幾乎每天做夢，有些人記得清清楚楚，有些人卻不記得做過什麼夢，夢來過你的床頭，我們可能找不著它的足跡，但是我們可以注意它、尊敬它，更重要的是，歡迎它的來訪、享受它的出現、喜歡它的創意。

有個簡單的方法可以表達我們的尊敬和歡迎，那就是在睡前和自己的潛意識說說話：「親愛的潛意識，請你幫我一個忙，讓我今晚可以做一個夢，並且記著，讓我醒來以後可以寫下來，讓我有機會可以更靠近你、懂你，和你一起合作...」，然後，在床邊準備好空白的紙或筆記本，以及一支好寫的筆，就去好好睡一覺。

### 二、夢境探索第二步：寫下你的夢日記

潛意識發了一個夢，就像朋友寫了一封信給我們一樣。我們不一定要讀懂，但是，可以很願意讀，記錄下來，願意珍惜。這樣潛意識才會慢慢地把我們當好

朋友，說更清楚、更深刻的話給我們聽。

可能睡到半夜突然醒來，或許早上被鬧鐘叫醒，請趕緊先寫下記得的夢境，即使是片段、模糊的，奇怪的、不合理的，只要是還記得的、能寫下來的，都很好。因為一旦開始記夢，下一個夢會變得更清晰、更容易靠近。

### 三、夢境探索第三步：問問題、解解夢

如果把自己的夢記下來，又有機會說給親近又信任的好朋友聽，那麼夢在說著說著之間，就有更有可能被我們讀懂了、解開了。其實，解夢可以很專業而深入，也可以很生活化、很簡單。以下介紹幾個解夢的句型，讓剛入門的人可以第一次解夢就上手：

（一）解夢的開始：「你最近有沒有甚麼煩惱？或者是讓你常常想來想去，心理關注著的東西？說幾個讓我知道，好嗎？等一下我們來連連看，說不可以找到夢和生活的關聯。」

（二）說夢的過程：「你剛剛說，夢裡有一隻大狗，多大？用手比給我看好嗎？這麼大隻啊，狗什麼顏色？狗有叫嗎？」「你剛剛說，夢裡有腳踏車、山路、小女孩、輪胎漏氣，這些有沒有哪個讓你最迷惑、最好奇或最想探索的？」

（三）有了發現後：「這個夢在跟你說什麼？如果這個夢是一種提醒，你猜這個夢正在提醒你什麼？」

探索夢境很有趣，可以自己一個人進行，也很適合和親近的朋友一起玩，夢境好像搭起一座橋樑，讓我們得以走進自己的潛意識，看見自己內心深處的奇幻世界，讓意識與潛意識可以一起整理珍貴的內在資源，為生命創造新的可能。做夢、記夢、解夢，從今晚開始！

參考資料：黃士鈞（2012）。做自己還是做罐頭。台北：方智出版。