

閱讀夢境

撰文/楊雯燕

有人說，夢就像一封未拆開的信件。信件裡藏著每一個清醒的當下，在腦海中一閃而過的潛意識念頭。若能好好展信閱讀，欣賞夢境的內容會對自己有意料之外的發現。

「夢」是一個最平凡也是最不具威脅性的話題，不論前一天我們是作了美夢或惡夢，我們都樂於將夢境拿出來與他人分享，透過彼此的討論而獲得多樣性的觀點。但夢裡可能也隱藏著我們不願與他們分享的私密內容，然而我們也可能對這些內容充滿困惑與好奇。許多心理學者認為夢境其實是通往潛意識的大道，同時也能表達個人的情緒與自我意義，甚至也有學者認為夢境可以滿足個人未完成的渴望。然而，沒有解讀，我們不會懂得夢的秘密。

如果夢與個人息息相關，那我們如何賞讀自己的夢境呢？以下介紹一些生活中簡單且輕鬆上手的讀夢方式，透過簡單的解讀，有助於探索我們內心的渴望與衝突，甚至從中得到我們生活中難以解答的內容，甚至能夠珍視我們的夢境。

一、每天記錄夢境

培養記錄夢境的習慣有助於提高個人對夢境的覺察。曾有人因為對過去戀情的失落尚未處理完畢，所以在夢境當中不斷的夢見前段戀情的對象或記憶。透過記錄的方式協助我們發現平時所忽視的感受，也有助於洞察內在所關注的議題。記錄夢境最好的方式是睡前在床邊準備紙筆，早晨第一次醒來時就立即將夢境記錄下來，這時我們對夢境內容的記憶最為清楚，所記錄的內容也較為貼近前晚的夢內容。否則，經過一天諸多事情的累積，加上夢有時不具有邏輯性，容易使人遺忘。

二、抓取夢境片段作聯想

記錄夢境之後，我們可以擷取夢境中印象深刻的幾個片段進行自由聯想，聯想可能與個人特質、當前的生活事件、生命經驗等內涵有關係，當聯想的內容越多，也就越能整理出夢的主題。例如，擷取夢境中有關「蠟燭」的片段，可能會聯想到「光明」、「香味」、「非必需品」、「離別」等，然後從這些線索中發現關心的課題。每個人所聯想出來的東西不盡相同，也意味著聯想內容與個人生活、思考脈絡是緊緊相連。

三、覺察睡前的思維

夢境片段通常會與前一晚我們所思所想有關，當我們記錄夢境內容之後，可以持續思考睡前我們所掛心之事，通常，人們會驚奇的發現前一晚與他人談論的內容或者急於完成的工作與情緒會隱藏在夢境片段之中。

四、洞見生活中的點滴

除了睡前思維之外，我們可以逐漸推往當天下午、早晨等一整天發生的事情，甚至兩三天、一週或一個月、一年左右當中最讓自己印象深刻的事情作探究。之所以需要思考這段時間中最讓我們掛心之事是因為，在夢境中所顯現的情緒或內容通常會經過偽裝，這是為了要讓人即使面臨重大創傷，仍然可以維持正常的睡眠，另一方面又用一種難以理解的「清楚內容」傳達內心的沮喪與失落。夢與個人生活脈絡息息相關，無法獨立於生命經驗之外。

透過解讀夢境，我們就像是讀一封來自個人潛意識的信件，夢不但可以幫助人們宣洩在日常生活無法表達的情緒與衝突，有時也可以幫助一個人圓滿自己的渴望，若你想知道夢境想傳達的內容，不妨從記錄夢境做起，或許你會發現夢境的獨特之道。

參考資料

田秀蘭、林美珠譯（2005）。夢工作：探索、洞察、行動。台北：學富。