

如何解夢？

夢是個高度主觀的現象，不同歷史階段，不同社會和不同個案的解釋之下，差異性很大，再加上夢的研究包羅萬象……對「夢」的了解、涵義及研究，變得深奧難知難行，然而你只要練習記錄夢境，你會輕而易舉發現到，原來自己是最佳的解夢老師，而你也不再被夢所苦，成為夢的主人。

夢境 21 天 經驗 記錄 姓名：

天數	日期	夢境簡要記錄	感覺	感覺分數
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
感覺分數：佳 +10		~	糟 -10	
+10+9+8+7+6+5+4+3+2+1		0	-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
喜悅. 舒適. 活力 . 驚奇. 狂喜			焦慮. 緊張. 混亂. 悲傷. 挫敗	
平靜. 無念. 愛. 知足. 奧妙			反感. 生氣. 排斥. 憎恨. 背叛	
創造. 天真. 知見. 奇蹟. 開悟			害怕. 懷疑. 困窘. 害羞. 慚愧	
			忌妒. 折磨. 同情. 犧牲. 操控	
			貪心. 失落. 分離. 遺棄. 淫慾	

夢與現實經歷是完全不相認識的兩個世界，卻被緊密地連接起來，夢與意識狀態，通常是分離的。

白天：「感覺」→「意念」

夢境：「意念」→「感覺」

夢境是由現實生活產生的意念衍生而來，而產生的夢境的意念，多半不為意識狀態所知曉，然而「夢」的每一部分，都是自己的一部分，反映自己生活的部分。世間如此多的事，以及所經歷的事物，都像照相機的底片拍下來存檔，尤其是微細的起心動念，不斷地沉入潛意識裡，待因緣成熟時，就如同熟透的水果，風一吹，就從樹上直直落。

如何探索夢中象徵的各種可能解釋？

夢是須經過篩檢、情節也是化裝變造，才會出現，通常以象徵、比喻、充滿意象的語言來表達，有時候，夢會將夢時的心理，以誇張比喻方式呈現，例如：夢到身體狀況，可能代表個人的健康狀況，因自我的認同與身體密不可分，所以身體也是自我的一般象徵。然而這些可能的解釋，並非確切唯一不二的解釋，尚須考量到這些象徵，如夢境中的感覺，氣氛與其他場景等。夢的象徵，是否直接來自個人過往的經驗？源自個人的創傷記憶？近日生活的感官刺激？有些夢的意義，當事人看似一目了然，例如：夢到日常活動與經驗片斷。有時夢相當模糊、片斷、破碎就不需理會它。

人的一生，發生在身上的任何事，不論大小都會被記錄保存在潛意識的記憶庫，等待機會再重新被發掘出來，這些儲存在潛意識的記憶，通常不會乖乖地躺在那兒，依據不同因緣狀況，以不同管道冒出來，加入在思想、語言、行為的流域中，包括白天精神活動及晚上夢幻之旅。

造夢的資料如下：

- (1)前一日所思。
- (2)兒童時期的經歷、衝動及創傷。
- (3)久被遺忘的資料。
- (4)任何生命的片段。
- (5)身體機能及感官刺激。
- (6)人類史前根本的經驗與焦慮。

例如：夢見赤身裸體、所愛之人過世、自己在飛、墜落、考試(競爭壓力)……

佛洛伊德主張夢的目的,是讓我們在想像中滿足社會所不容許的本能衝動,如果真得夢到實現這些欲望,會驚嚇到我們,所以轉換夢境,掩飾其真正的意義,這種「夢的運作」(dream work),稱為心靈的「檢查者」(censor)。

- (1)轉換 displacement: 壓抑某一種衝動,然後把此衝動導向另一個目標
例如:夢到老闆座車被垃圾車撞毀,可能內在有一種壓抑的衝動,對老闆極度不滿,想傷害老闆,然而這種強烈性情緒,被壓抑,轉化這種侵略性為老闆的車被撞毀。
- (2)濃縮 condensation: 簡縮成一個短的夢片斷或象徵方式,偽裝某一特定想法,衝動或情緒,掩飾深層含義。
- (3)象徵化 symbolization: 被壓抑的衝動,以象徵方式表達出來,例如:夢到手腳鍊銬,可能帶有自由的含意。
- (4)投射 projection: 把被壓抑的欲望,投射到他人身上。例如:夢到與熟悉的人在床上。而這熟悉的人,是否直覺連想到禁忌的伴侶,這可能是自己的投射人物。
- (5)再次修正 secondary revision: 自我重組夢中怪異的內容,好讓夢有明白易懂的表面意義。

然後形成夢境,例如:車被撞、床、人、風景、與過世的人交談…等。

夢到達成願望,亦多與前一日或近日之思慮有關,有時夢境是壓抑的願望與意念呈現,你可以信任內在直覺,並且記錄夢境來了解夢。

資料來源:『身心舒眠使用手冊 丁美月著』

註:有關《夢》,請參考『身心舒眠使用手冊』第八章夢的舞台此單元,可 E-mail:life2368@hotmail.com 或電 02-2368-8901 詢問.