

創傷與復原： 積極想像在榮格夢工作中的隱喻象徵

黃宗堅（淡江大學教育心理與諮商研究所副教授）

壹、前言

在沙遊治療歷程中，治療師也經常融合其它如遊戲、繪畫、雕塑，甚至是夢的解析等方式來豐富工作的內涵。其中最根本的假設皆是在於上述媒介的使用，都掌握了象徵隱喻在創傷與復原中的可能意涵。其中夢工作最大的優勢，在於它允許個案可以運用夢境中的象徵意象，來呼應其潛意識所隱含的世界，而這樣的象徵，則有助於個案從一個經驗的受害者轉化成經驗的創造者。

就心理分析的角度而言，榮格對夢的看法是比較傾向經驗主義與詮釋現象學的觀點。榮格認為夢是純粹的自然，它讓我們看見未經虛飾的本來真實；它不欺瞞、不撒謊、不曲解也不偽裝；它是為了彰顯自我尚未知曉與理解的無意識狀態而存在。誠如 Stevens (1995) 所述，夢就好像是用象徵符號自然畫成的自我肖像，畫的內容則是潛意識中的各種實況。

對於夢境的探討，榮格並非從「自由聯想」(free association) 或詮釋(interpretation) 著手，而是以「積極想像」(active imagination) 及「擴大」(amplification) 為起點。亦即是進入夢的氛圍，確定夢的情

境意象和象徵符號的細節，將夢的經驗本身放大開來，以便讓潛意識的衝擊可以明朗化。榮格並不贊成佛洛伊德那樣無限制的使用自由聯想。在他看來，自由聯想往往會把夢者帶得離夢越來越遠，其結果只是一味引導夢者回到童年的情結，事實上並無法達到釋夢的目標。因此他認為聯想應該不超出夢的範圍，才能對釋夢產生助益(薛絢譯，2000)。有鑑於國內文獻，對於榮格夢工作中「積極想像」的運作歷程並不多見，因此筆者擬在此提出初步的說明，以作為相關實務工作者參考或修訂的依據。

貳、象徵：通往集體潛意識的橋樑

在榮格心理分析取向的夢工作中，象徵扮演著極為重要的角色。榮格認為夢不但是「個人的神話」同時也是「集體潛意識」的象徵。夢往往會透過不同的象徵意象來表達，而夢中的符號歷程就如同呼吸一般自然，因此也可以做為進入潛意識的橋樑。更具體來說，象徵是心靈實相的描繪，它們表明某種深刻複雜但又別具意義的投射；雖然它的全貌常是意識所不能理解，不過經由夢中

的象徵，仍然可以將個案重新帶入未知的自我層面進而協助與潛意識世界重新產生連結。象徵之所以具有轉化和療癒的潛能，正是因為它們超越原來可以被輕易用語言表達、分類，以及理解的概念(黃宗堅，2005)。

象徵的應用領域，涉及人類內在的心理活動與靈性世界的表述。弗洛姆(Fromm, 1990)即曾闡述所有的神話和夢境都有其共同之處，那就是皆以象徵的語言所構成；我們可以發現象徵意象廣泛地應用在藝術、宗教、儀式和神話傳說等不同類型的文化傳承中。不同於榮格將「象徵」視為潛意識的自然語言，佛洛伊德的精神分析學派則是將「象徵」視為隱藏與壓抑慾望的顯現。榮格認為，人類意識與潛意識的心理活動能夠藉由心靈意象展現出來，而且象徵的圖像是自然、自發的產物，舉凡言語、詩詞、類比、童話、神話、民間故事、宗教儀式等比比皆是(Jung, 1977; 陳淑媛, 2005)。

參、積極想像的詮釋

一、積極想像的意涵

「積極想像」是榮格結合道家「無為」等諸多理念所闡揚的原理和技術。他認為「積極想像」是「透過沒有行動而行動，讓自我解放成為打開靈性之門的鑰匙。」，它是一種能夠協助人們喚醒意識的原理與方法，它和榮格致力研究意識擴展與靈性轉化歷程的論述，有著直接的關聯(Jung, 1977; 陳淑媛, 2005)。

榮格對於「積極想像」的實踐理

想，在於「象徵」、「原型」和「集體潛意識」概念的充分掌握及運用。榮格從人類學中獲得「原型」的概念，以原型為人類的「普遍象徵」；例如「旭日」象徵光明與希望，「黑暗」象徵幽暗的潛意識等。榮格取向的象徵分析，是以集體潛意識為理論架構的基底。象徵是原型的外在化顯現，原型可以透過象徵來被充分地理解。它經由夢、幻想、神話、煉金術等所觸發的象徵圖像，來表達、分析人類心靈中源源不絕的創造力以及隱晦的心靈狀態。在本質上，它具備了現象學的特徵，因此要解讀研究對象所呈顯的夢境，必需對於現象發生的脈絡，能夠有某種程度的掌握。所以，意義、象徵與轉化有重要的相關性，而現象學針對象徵的多重意義也提供了對談基礎。雖然意義象徵範疇內的相關理論非常龐雜，但是針對象徵解讀的原理，則需融入分析者與被分析者的生命脈絡，並以他們獨特的象徵詮釋系統為考量(陳淑媛, 2005)。

二、積極想像的運作歷程

榮格曾描述「積極想像」進行的重點在於：敘述一次自發的聯想、一個夢、非理性的情緒、感情或諸如此類的內容，促使潛意識湧現，給予它特殊的關切，專注但客觀地觀察它的變化，並且不遺餘力地投身在這項工作，全神貫注而又認真仔細地注視這種自發想像繼之而來的變化(Jung, 1977)。換言之，它的具體方法，是聚焦在夢的意象或聯想人物的過程，努力地詳述和潤飾它們，並且有意義地利用潛意識內容和自我的理解，來成就創傷療癒的超越功能。

榮格分析取向的學者Franz(1972)針

對「積極想像」的運作，主張最好是在治療師協助下進行，而不宜獨自操作。她並建議按照以下四個步驟來進行：(一)將理性意識放空，讓任何可能的想法自然流露；(二)接著，任由想像在心中浮現，並持續與之對話；(三)透過書寫、繪畫、雕塑或舞蹈獲得「積極想像」的內容時，重視的是誠實呈現，而不要被外在的期待所影響；(四)將在夢中體會學到的經驗運用於日常生活(Franz, 1972)。

整體來說，在「積極想像」的過程

中，不論運用什麼媒介工具，首先要能夠捨棄自我意識，如此潛意識的原型作用才可能發生。其次，則需破除倫理價值觀念的牽絆，以誠實做為心靈意象的表述原則。另外，積極想像所觸發的內容往往涉及哲學、心理學、人類學、考古學、神話學等意涵(如圖1，引自陳淑媛，2005)，如何將它們運用於日常生活，並使生活方式越形生動圓滿，則是榮格心理學家的主要目標。

(一) 直接聯想 (Making Direct Associations)

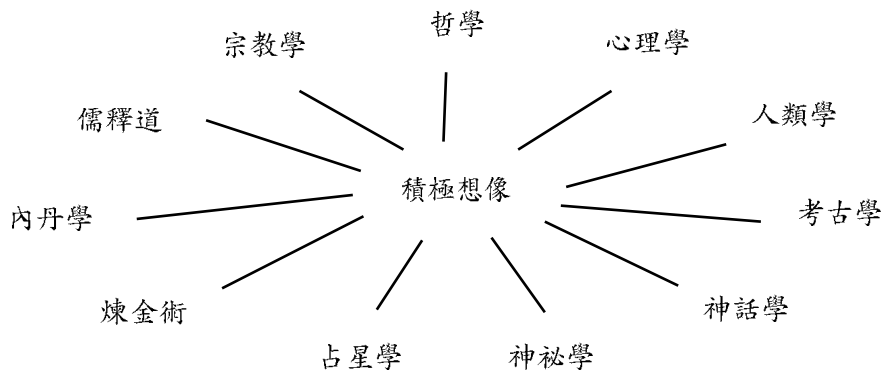


圖1 「積極想像」與相關理論之聯結網絡(引自陳淑媛，2005)

對於每個出現於夢中的象徵符號，無意識本身都具備有相關的影射意涵，以便就它的象徵符號語言進行譯碼工作。我們的目標就是當看到象徵符號時，內心可以自然地產生不同的聯想。我們需要透過聯想，以建立解夢的基礎。每個夢都由一系列的意象所構成，因此我們的工作首先就要找出這些意象背後所隱藏的意義，並且尋找夢的意象如何代表或展現我們內在的心理動力。接著，我們試圖將上個步驟所收集的資料加以融合，然後就夢的涵義得出一個

整合的看法。

在這個直接聯想的步驟中，首先是瀏覽你所做過的夢境，並對於每個出現於夢中的意象，以及你所產生的聯想一一記錄下來。夢中可能有人、事、物、情境、色彩、聲音，或話語等，這些訊息都代表著各個不相同的意象，每個都需要仔細地檢視。

接下來進行的方式，就是將第一個出現於夢中的意像寫下來，然後詢問自己，「對於這個意像我有何感覺？當我看到它時，用什麼樣的話語、想法或感

受可以來表達？」你的聯想可以是檢視夢中的意象時，立即出現於你腦海裡的字、詞、觀念、心像、感受，或記憶。換句話說，聯想就是你所能想到跟該象徵符號有關的任何人、事、時、地、物、想法、或心情。

通常每個意象都會引發數種聯想，也許是某人、某字、某個片語，或喚起某個記憶。試著對於看到某意象就直接出現的每種聯想毫不遲疑地寫下來，然後再回到該意象，看看是否還有其他不同的聯想產生。就這樣持續不斷一再回到出現於該夢的意象，記下每種出現於你腦海的聯想。請務必記下所有與該意象有關的聯想後，才進入下一個影像，然後重複上述程序。

剛開始你可能覺得這麼做相當費力。可是一旦你試過幾次，並且發現這麼做，其實對於了解夢中象徵符號真的具有相當驚人的效果時，你就會覺得上述的歷程絕對是值得的。屆時，你會訝異於象徵符號竟然具有如此巨大的影響力；象徵符號是那麼自然地將我們盼望親近的內心深處連結在一起。

面對許多龐雜繁複的聯想，讀者不必急著決定哪個聯想方屬正確。在筆者的經驗中，那些最先出現、看似很明顯的，通常不見得最有利於稍後階段會採用的判斷。因為，無意識並不遵循自我邏輯的道路。反而是那些乍看之下讓人覺得荒唐、古怪、非理性的聯想，到最後往往是最貼近自身的聯想。有時候，某些聯想會讓你感到相互矛盾，但是到後來竟然都與夢境息息相關。因此，在這個階段，先別急著做出抉擇，讀者只要把所有的聯想紀錄下來即可。在這個

解夢工作的階段裡，你的目標就是收集來自無意識的各種資料。事實上，在這個階段裡，你只向無意識提問，「就自己的象徵符號而言，我會聯想到什麼呢？」

針對上述「積極想像」的原則，筆者擬以Johnson(1986)所提出的一些實例來說明運作的過程。假設夢一開始的情境是這樣子的：「我在一間藍色房間內。」那麼，接下來該處裡的第一個意象是藍色的色彩。讀者可能產生下列的聯想：

藍色：代表悲哀或沮喪、憂鬱的情緒、我感到很沮喪。

透明的色彩：冷靜、超然清醒，有別於代表活力或是熱情的紅色。

我的藍色毛衣：因為我通常穿藍色衣服。

我祖母的起居室：房間內部是藍色的。

藍色：地中海的天空。

就色彩而言，它可能代表某種清晰或超然的冥想，至於哪種色彩展現哪種意涵則完全視夢者的主觀詮釋而定。例如，藍色的象徵意涵對一位完全受感覺所控制的個案而言，可能是暗示當事人需要多一些冷靜與理性；反之，對於另一個過度理性的人而言，藍色可能是暗示他處世方法是否太過於冷漠疏離，以致於欠缺熱情的能量與創造力。易言之，對於某人而言，藍色可能代表抑鬱的感覺，上述夢境中的藍色可能是指「我覺得很沮喪」或是「我的心情很沮喪」。但是對於沒有面臨情緒困擾的人而言，他的聯想可能只是看到該色彩時所產生的一般反應，例如，「當我的四周都是藍色時，我內心感到很平靜」。

因此，不同人針對同一種色彩就會產生許多不同的聯想與反映，而上述的過程即是在找出屬於「你自己」特有的聯想是什麼，而非某人、某本書或某個心理學理論認為某些色彩該代表什麼意義。因此，不需要對於自己的聯想感到難為情，別對它吹毛求疵、也不必試圖將它改得更為優雅或「政治正確」。當它們出現時是怎麼個樣子，就試著照原來的樣貌接受它。

值得注意的是，每次進行聯想之後，務必再回到原來夢中的意象。再次從原來的意象符號繼續做新的聯想，一直到無法產生任何新的聯想為止，而非不斷跳到其他新的意象去做連鎖式的聯想(chain association)。因為上述所謂連鎖式的聯想其實就是弗洛伊德所稱的「自由聯想」(free associations)。它強調每做一次聯想之後，就該聯想再做一次聯想，然後又就該次聯想繼續做聯想，直到你連續做完好幾次的聯想才算完成。但

是，如果不斷做這種聯想，我們可能就回不到最初夢中意象所想表達的意涵了。

同樣針對藍色，底下即為「自由聯想」的一個實例：

藍色 悲傷 醫院 素珠阿姨 蘋果派 溫暖的廚房

你會發現，這個連續不斷的聯想，已經不是以「藍色」為中心，而是離開原來的「藍色」意象越來越遠。因此，當我們跨越到醫院或素珠阿姨的聯想時，我們已經與原有的「藍色」不再存有任何直接關係了。

Johnson(1986) 即以下列的圖表來呈現夢的「積極想像」(圖2)，而聯想則像輪幅從車輪中心向四週放射出去一樣。所有的聯想都從原來的中心意象出發。未進行下一個聯想之前，我們會一直不斷地回到輪軸的中心。

(二) 善用自發的口語聯想

在「積極想像」的過程中，許多自

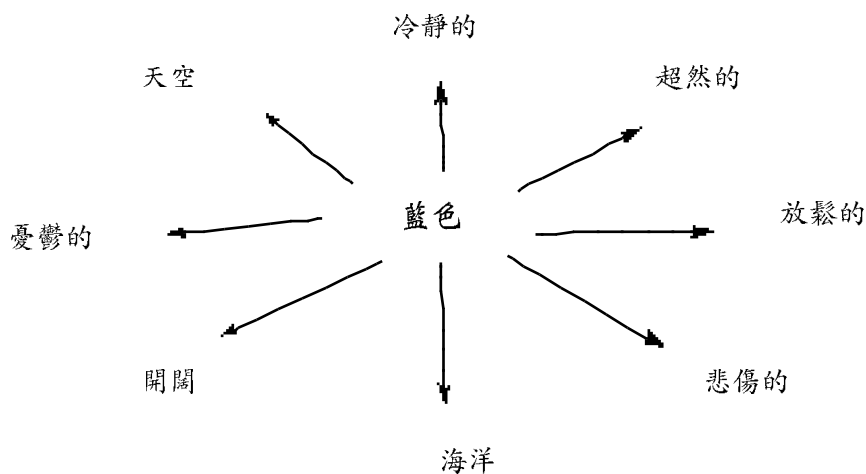


圖2：「積極想像」運作示意圖

發的聯想就是平常口語表達時所使用的字句。無意識經常使用「我得了藍色憂鬱症」(I've got the blues)的口語式短句來表達象徵。其原因是，我們所使用的口語用法通常都是較為古老的用語，早期我們的語言所隱含的意象語非常具體，比現在我們所使用更豐富，更接近原型。這些意象都來自簡單、樸實無華的日常生活當中，因此是很適合無意識使用的語言。

例如你發現自己在夢中飛行的話，很多的口語式詞句會出現於我們腦海裡：「我飛得很高」、「我的身體正翱翔在雲端裡」、「我飛太高了，我應該更實際點(down-to-earth)」。上述這些有關飛行的詞句表現了一種所謂「誇張」(inflation)的特性。例如，當我們迷失於某個權力關係、某個理想或當自我因認同某個原型而揚揚得意時，自我(ego)也許就會透過夢境來傳達或提醒我們是否過度膨脹了？！於是，我們就開始產生「高飛」的夢境，其目的是在提醒夢者解決的辦法，或許是該「腳踏實地的把我們的雙腳伸回地上」。

同樣地，假使你的夢中有顆寶石出現時，別讓它誇張的意涵所迷惑。如果你認為「寶石」好像在形容你自己時，那麼你可以問，夢到底從那個角度印證你真的是「一顆寶石」。相反地，假使夢說「我很愚蠢」時，我們也可以想一想，在現實世界裡，這句話的哪一點適用我們。

(三) 使用「喀嚓一聲，一拍即合」法(It fits, It clicks)

這個方法會引導我們要如何在眾多聯想中選出最適切的一個。到底哪個聯

想會引導我們做出正確的解析呢？榮格提供了一個簡單的答案。那就是在你檢驗各種聯想時，其中某一個會使你內在發出很大的震撼或共鳴的就是所謂「一拍即合」的聯想。或者，你可能會感受到，心中曾因創傷，或是感到不解的某一癥結點，此時會因該聯想而有所理解與觸動。你可能會發現，該聯想讓你感受到更深層的自己，且是未曾看過的自己。此時，你自己內心深處會感到有股篤定的信心湧起，正因為它與你的聯想一拍即合，因而發出喀嚓一聲的共鳴(it fits, it clicks)。

這個方法雖然聽起來很簡單，但卻是具有相當的可信度。由於夢是人類活力創造的泉源，如何找到夢的象徵意義，其唯一辦法就是要找到活力儲存所在(go where the energy is)。每個象徵符號所隱含的意義，就是要激勵、喚醒我們，它是與無意識底層深處的活力相結合。當你的聯想非常靠近活力的泉源時，彷彿你觸及通電的插座，智慧的火花會因之點燃。因此本能上，當你感覺已經挖掘到了夢境背後所隱藏活力來源時。那個聯想便會發出喀嚓一聲，一拍即合的共鳴感。

有時候，你可能會猶豫眾多聯想中哪個最正確，或更有利於了解你的夢境。在這種情形下，最好暫時停留一會兒，先繼續處理下一個象徵符號，別讓自己一直陷在某個解不開的象徵裡。在未完成解開夢的謎團之前，需要敞開心胸。讓自己對於象徵符號的理解在心中自然成形，不必強求，也別急著下結論。

肆、釋夢工作的實例：修道院

以下所列舉的實例，乃是根據 Johnson (1986) 在為夢者進行夢的解析時，記錄在夢者筆記簿內的真實聯想。由於篇幅有限，筆者只選擇曾出現於其夢中的幾個意象，以及夢者所引發的幾個聯想。

做這個夢的女士，來自一個義大利天主教家庭。當長大成人後，她發現自己對於拉丁文化的背景以及孩童時期的宗教經驗，產生了背叛心理，並轉而潛心於佛教禪宗哲學與冥想的修行。這個夢帶著她回到幼年期的文化與宗教薰陶，以及自己內心深處的衝突特質與幼年經驗之間的矛盾，而面對這個矛盾，她如何可以進行一場東、西方文化的整合之旅。

夢境的內容

我在一家「修道院」中，一棟與小禮拜堂相連接的「密室」內，房間有「鐵窗」把我跟禮拜堂內的其它人隔離開來。望彌撒儀式已經開始，我孤伶伶地在我的房間內獨自「望彌撒」。我坐著的時候，雙腿像「坐禪」一樣地交叉著，可是我的手卻握著教會送的念珠。透過鐵窗我聽到外邊低沉的回應聲，說話聲相當平靜。我閉上雙眼，我感受到自己彷彿也「領了聖餐」，雖然當時並沒有人，而且也沒什麼東西真正進入我的房間內。望彌撒結束時，我突然感覺到我房間旁邊的花綻放開來，我感受到一股深刻的寧靜氣氛。

步驟一：個案所引發的聯想

修道院 宗教生活；正式的宗教生活；社區；我孩童時代的宗教信仰；冥想；犧牲世俗生活；中世紀義大利與西班牙境內的修道院；與世隔絕；我差一點去參加的禪宗修道院。

房間/密室 容器；子宮；生物的基本成分；保護；離群索居；個體化 (individuation)；需要獨行的道路，超越任何集體認同或愉悅的範圍。

望彌撒 集體的宗教經驗；透過傳教士的集體崇拜；某個特殊群體的宗教儀式；個體化的一種可能模式；需要去參加，但仍未跟群體認同與妥協的宗教經驗；內在經驗的外在形式。

領聖餐 最後晚餐、耶穌基督的犧牲、我過去很討厭那首領聖餐的歌曲；神秘的結合；使麵包與酒變為耶穌的肉與血；以隱喻的方式君臨人世；個別的、內在的深層體會。

坐禪 訓練靜坐；對於打坐我就像回家一樣的熟悉；沒有獨斷之見的練習打坐；重視經驗而非教條；跟我的幼時經驗無關；我需要對禪宗的修行說「不」，但又對於無法皈依禪宗修行而感到難過。

鐵窗 隔絕；部分隔絕；與世人有所區隔的往來；個別的身分認同；個別的知覺。

上述的例子顯示，當真正集中於夢的意象，而且尋找出現於腦海中的每個聯想時，無意識所自然流露出來的素材

是多麼豐富。即使我們還未經歷所有的意象，我們就已獲得這麼多的資料。

雖然我們尚未完整看過上述女士所做過的聯想，但讀者似乎可以感覺到象徵符號與各種聯想間的基本關係，似乎已逐漸成形了。而這些聯想最後將會引領她通往解析之路。

例如望彌撒結束時，在密室外盛開的花朵，在她看來是新生命與新體驗的象徵。而這個新生命與新體驗，乃是來自於她在夢中將孩童時期的宗教，以及成人時期心靈經驗的拓展，做了某種程度的整合。換言之，該夢中的花朵，即是一種整合的表徵。透過對於原來是對立事物背後的省察，以及予以統合的揭露，這花朵的象徵指出了超越該矛盾之後所產生的本我(Self) 原型。

另外，花朵不僅是女性的象徵，也是本我經過統合之後的表徵。在基督教的教義中，玫瑰代表基督；在東方宗教裡，千朵蓮花花瓣是「唯一真神」(the One) 的化身。經由上述夢者所經歷的方式(指寧靜的道路)，她使本我之花(Self) 在生命當中燦爛開放。她發現，宇宙中所謂靈性的核心，乃是存在於她過去的「基督教經驗」以及成長後的「禪宗經驗」，二者乃是合而為一，不可或缺。而且這樣的整合是超越二者原有的外在形式(如彌撒或禪坐)而存在的。其核心的精神就在於她的基督教根源以及她的禪宗經驗，兩者之間其實是可以同時共存共榮而非矛盾對立(Johnson, 1986)。

透過上述的積極想像，這位女士慢慢了解到夢境中所彰顯的，乃是她自己在不同宗教間如何抉擇的衝突，這個夢其實在告訴她有權利而且有必要勇敢做

她自己想做的。該夢所強調的是她需要順著她的宗教本能，並且用自己的方式尋求內在世界的認同，而非藉由不同宗教(如基督教或佛教)的集體或外在的表面形式來達成(如彌撒或禪坐)。

在現實世界裡，她並未認同天主教。雖然她也曾考慮加入某佛教寺院的修行，並跟隨經書中界定的戒律，希望可以獲得某種形式的歸屬感，可是事實上她既不能真正皈依佛教，也無法接受天主教。

不過，上述的聯想所帶給她的啟發是，她仍然可以承襲自己原本即已具備的天主教與基督教傳統，但是需要透過一種新的理解與涵容；那就是她可以成為基督教社區的一份子，同時也仍維持自己想要接觸禪修的獨特性，而不會被宗教禮俗所吞佔。換句話說，她的天主教傳統與禪修的追求是可以同時並行不悖的。

伍、運用原型的擴大

除了「積極想像」之外，發現夢的聯想另外還有個方法，那就是原型的擴大(archetypal amplification)。基本上，它就是一種收集有關夢的原型意涵，亦即尋找包括神話、童話故事，以及宗教傳統的資料來源。

例如在上面討論到有關「修道院之夢」時，曾舉過一個有關原型擴大的實例。夢者即曾自發地將之前所談及房間內的花朵，與「花」在基督教、佛教與其他宗教中，被當成本我(Self) 原型之象徵符號聯想在一起。這就是試圖從原本支離破碎或不同文化中的訊息予以串聯起來的最好例證(Johnson, 1986)。

當榮格察覺到原型的存在意義時曾表示，在古代神話與宗教中出現的原始象徵符號，也會出現在現代人的夢中。他發現，雖然起源於完全不同的文化，但卻可能出現某些相似的古老象徵符號在人類所做的夢中。憑著這些經驗，他認為，我們的夢境可以利用深藏於人類集體無意識底層的原始呼喚。因此，和榮格一樣，當我們在神話、宗教以及其他古老文化中，找尋象徵符號時，往往會讓我們夢中的象徵符號有著更為清晰明朗的樣貌。從原型所具有的許多集體聯想及神話或童話故事中，我們可以從其中的人事，看出彼此所共有的許多特性，都包含於原型或象徵符號中所想要傳達的隱喻。

榮格進一步指出，就像夢一樣，神話與童話故事即為無意識的表徵。就某種程度而言，神話與童話故事就是人類的集體夢想：它們反映了某個部落、民族或某個文化的集體無意識，而非限定於某個特定的個人或區域的無意識。它們可以回溯到人類比較接近其原型根源的前意識年代。我們也可以追溯到如煉金術與遠古天文學等神秘的哲學傳統，並可將之視為有關原型的擴充來源。

出現於我們夢中的原型是一種普世的本質、一種早已俱足的生命泉源。每種原型總是依其本有的特殊象徵來展現自己。例如「智慧老人」(Wise Old Man)的意象，就是普遍顯現於不同文化與種族中。雖然它所展現的意義在各地神話或文化中各不相同，但是卻不難辨識其共通之處。它可能以手中握著一把天國鑰匙的聖彼得出現，榮格生前即曾做過有關聖彼得的夢；它也可能以天父(God

of Father)的化身出現，例如在米開朗基羅在西斯汀大教堂的天花板上所畫的景象，或者是一位佛教徒以師父或半人半神的化身等(Jung & Jeff, 1989)。

擴大原型乃肇始於我們體認到，原型精靈早已蘊含在夢境當中。含有原型的夢往往具有一種神秘的特性；出現於夢中的情境與我們平日所見的世界往往有所不同。夢把夢者帶往一個不同的時空光景，或像童話故事的情境。在夢中，我們也許處於傳說中的巴格達城，當時還是神怪、魔毯、與魔術家橫行的時代。原型的另外一項特徵就是夢中人物或動物都比真人或實物要來得大或來得小；原型也可能以超脫塵俗的動物出現：例如會說話的獅子、獅面人身的怪獸、或是會飛的馬或龍等現象。

另外，原型的人物也經常帶有貴族或神性的光環。古希臘人曾將人格的原型化諸為不同的神祇，例如創造世界的命運之神或啟動自然的女神等等。又如在希臘神話中，人類本質中所謂「大地之母」(Great Mother)的特性，即曾以愛慾女神阿佛羅戴特(Aphrodite)、家與爐床女神赫拉(Hera)、農業女神德米特(Demeter)等象徵出現。另外，在印度文化中「大地之母」則被擬人化為恐怖女神卡力(Kali)，祂在永恆自然循環的宇宙中，既能賜與人類生命的「庇祐」，也能「毀滅」人類生命的世界。

這些偉大原型的意像通常也會出現在芸芸眾生的夢中。也就是說，我們以現實生活來具體表現原型所要傳遞的意涵，原型提供演出普世戲劇的舞台，該齣戲就是以特殊的形式，如半獸人、神怪、獨角獸、大地之母等原型，成為每

個人的生命劇本。

一旦我們承認一個意象可能就是一種原型的事實後，下一個步驟就是要探索相同原型中，常出現的神話與其他隱喻究竟來自何處。出現於我們夢中的人物或事件，可能會讓我們憶起記載於聖經內的一段經文，或是一則亞瑟王在世時所發生的偉大故事。於是，你可以去閱讀這些資料，並看看它們之所以出現於你的夢中，究竟想要告訴你些什麼？它所展現的特徵是什麼？它到底在你的夢中扮演何種角色？例如，假使該原型是「大地之母」的話，你可以去了解有關「大地之母」的諸多神話，例如有關印度恐怖女神卡力的典故，以及有關聖母瑪麗亞的各種故事，並且可以從中得到啟發。

當你將有關夢中意象加以充實及擴大時，你就等於繼續先前個人積極想像所做過的工作：將你閱讀資料所感受到的聯想紀錄下來。倘若你的聯想讓你內心產生震撼或頓悟的話，那就是原型和你的夢產生一致性的感應了。看看這些擴大想像後的原型，對於「你是誰」這個議題，以及對於你心中的困惑，到底說了些什麼話。

陸、善用你的個人聯想

此時筆者要提醒讀者的是，千萬別拿討論夢與象徵符號的專書或字典來取代你自己個人所做的聯想。因為在試圖理解某個夢時，許多人在毫不思考的情況下就求助於象徵符號的辭典。他們逐一檢閱曾於夢中出現的某個象徵符號，記下辭典中某些合乎他們所用的標準定

義，然後就自以為已完成有關的釋夢工作。假使你採取此一作法，那麼你可能永遠不會找到夢對你個人所具有的特殊意涵。

因為，上述所謂尋找「標準解答」的做法乃是基於一種錯誤的假設，意即每個象徵符號都具有通用於每個夢與每個人的集體意義。如果真是如此的話，它的確很方便，但是情形並非如此。

榮格在《Man and His Symbols》一書中即提到：

以為只要買本參考書找出某特定象徵符號，就可以找到解夢指南的想法，可以說非常愚不可及的。夢的象徵符號不可能與夢者的情境脈絡分開來處理。由於每個人以無意識來豐富或補償其意識的方法各異其趣，因此我們根本無法一言以蔽之地簡化夢及其象徵符號。

當然，有一些夢以及單一的象徵符號是很典型而且經常發生。這些夢境當中，有些是從高處往下掉、飛行、賣力往前跑但不知道最終會到哪裡。然而，筆者必須再次強調的是，這些現象都必須依照夢本身的前因後果來考量，而不能把它們視為理所當然的解密暗號來處理。(Jung, 1964, p.53).

就像你的夢終究還是屬於你的一樣，它的每個象徵符號應該都有屬於你自己的獨特涵義。即使某個象徵符號有其集體或普遍的意義，對於你來講，你的夢仍然具有你個人的色彩，也只能放在你的生命脈絡中，方能作出最為完整的解釋。

這就是為何需要依照「積極想像」的程序按部就班來做。記得要找出屬於你自己或來自無意識的相關聯想。千萬

別接受已屬於標準化的解析，並且錯誤的把它當作合理的詮釋。

特別是當我們討論原型的擴大步驟時，上述忠告甚至更為重要。人們常常忘了他們對於象徵符號也有屬於個人的獨特聯想。但是，個案往往禁不住求助於象徵符號辭典，想找出到底神話故事對於該象徵符號怎麼個交代，並因此停滯不前。

另一個值得關切的問題是，假使我們不就原型找出它與個人的關聯性，一切不就毫無意義可言嗎？榮格認為原型乃是存乎一心，並且透過我們發揮其作用。它之所以出現於我們的夢中，即表示自我與原型之間可能有某些現象正在醞釀中或發展當中。於是我們必須要設法看看它和我們的過去、現在、或未來之間，彼此究竟有何牽連(Jung, 1977)。

例如只單單說：「哇！這就是大地之母的象徵符號」是不夠的。上述的作法，充其量只把抽象的標籤貼在夢中人物(大母、女性意向、陰影)。我們需要更進一步地問，「這個原型試圖對我目前的人生帶來什麼樣的啟示？這跟我個人到底有何關係？」

嚴格說來，想要找出某個象徵符號所介入的無意識，其實並不一定要大費週章投入於神話、比較宗教學、鍊金術等研究工作。當無意識使用某個象徵符號時，該象徵符號的意義往往就蘊藏於該符號本身。因此，假使你從夢的影像下手去探索你個人的聯想，你的無意識遲早會展現出適用的原型聯結。

當然，如果能夠多去了解象徵符號對於他人的可能意涵，以及象徵符號如何出現於神話與童話故事中，的確是非

常有幫助的。這種理解將會縮短你解夢的過程，它也可能讓你更加肯定或驗證那些自發的個人聯想是否正確。

柒、結論

由於夢境中的象徵可以把案主和他們本身的未知層面聯結起來，因此象徵的呈現也具有轉化和療癒的潛能。這種內在的能量場域一旦被建立之後，潛意識的療癒層面就有被激發出來的可能，因為潛意識正透過夢境中的象徵在說話。在案主的潛意識中，某些先前受到抑制的心靈元素，現在會想要極力掙脫出來，而夢境中的材料就是讓案主有機會透過象徵的方式，將這些元素不自覺的顯現在「積極想像」的歷程當中。誠如榮格所指出，人們經常潛抑感覺和想法，透過人格面具(persona)來接觸外在世界，並與其本我(Self)的心靈中心失去接觸。不過榮格認為當案主容許自己可以經由夢境的重新體驗，而得以更加覺察其潛抑的過程時，案主就能夠重新擁抱那些曾經被否認的能量及創造力(Jung, 1977)。

榮格進一步透過「積極想像」的歷程，與案主一同探索夢境中豐富的意象。在此階段中，治療師必須留意與尊重象徵對於案主個人的獨特意涵，而且不必太早對某個象徵的「積極想像」形成結論。為了發現深藏在案主心靈底層的奧秘，治療師必須根據案主自己本身的象徵語言來理解某一象徵所涵蓋的意義。治療師可先以案主個人的聯想為基礎，接著透過類似或相近的神話、宗教或民間故事的表徵，再予以補充說明這個象徵是否仍有案主同意的其它相關

可能意涵(曾瑋琍、黃宗堅, 2006)。這種透過積極想像而與神話、寓言、歷史、文學、戲劇產生聯結的夢工作歷程, 在筆者的實務工作中, 的確有助於修通案主的困頓與創傷(劉冠玟、黃宗堅, 2006)。

參考文獻

陳淑媛(2005)。《積極想像》與《靈性再生》：以榮格的「占星命盤」為實踐媒介。南華大學碩士論文, 未出版, 嘉義。

黃宗堅(2005)。創傷與復原：沙遊治療中的療癒象徵。《輔導季刊》, 41(1), 12-20。

曾瑋琍、黃宗堅(2006)。《魔戒》中的原型及其隱喻：一個榮格心理分析的觀點。《諮商與輔導》, 250, 33-38。

劉冠玟、黃宗堅(2006)。創傷與復原：隱喻故事在心理治療中的運用。《諮商與輔導》, 250, 22-27。

鄭絢譯(2000)。Anthony Stevens 著。《夢：

私我的神話》。台北：立緒。

Franz Von.(1972). C. G. Jung: His myth in our life. London: Hodder & Stoughton.

Fromm, E.(1990). Man for himself : A n enquiry into the Psychology of Ethics, London : Routledge and Kegan Paul.

Jung, C. G.(1964). Man and his symbols. New Century Publishing Co. Ltd.

Jung, C. G.(1977). The symbolic life: Miscellaneous writings. London: Ark.

Jung, C.G; Jeff, D.(1989). Memories, dreams, reflections. Vintage Books.

Johnson, R.A.(1986). Inner work : Using dreams and active imagination for personal growth. San Francisco : Harper.

Smith, C.D. (1990). Jung's view for wholeness: A religious and historical perspective. University of New York Press.

Stevens, A.(1995). Private myths: Dreams and Dreaming. New Century Publishing Co. Ltd.