

日有所思·夜有所夢

護理部督導長 廖淑貞

『夢』對我來說是『問題解決法』，也是『莞爾集』！怎麼說呢？每當生活中遇到疑難雜症或心緒困頓時，管他三七二十一，擱下一切逕入夢鄉，偶時巧遇周教授在夢學堂裡傳授解惑心法，翌日睜眼醒來，心智豁然開朗；後者則是在夢劇場上演牛頭不對馬嘴的鮮戲碼，晨起與親友人分享，總招來一番嘲謔，笑而置之，稍以舒緩枯燥又乏味的日常；當然，偶爾也經歷噩夢中驚醒，嚇出一身冷汗，心慌意亂，招致整日神志不寧。『夢』對我來說是貼近生活經驗的感知，當日有所思亦當夜有所夢！

在過去的學習經驗中，曾聽聞佛洛伊德(Freud)『夢的解析』，卻未曾聽聞歐曼(Ullman)『夢的賞讀』，更遑論什麼是『讀夢團體』？偶然在課間學習有機會略知一二，蒙堤·歐曼(Montague Ullman)是一位精神科醫師，在美國紐約州執業，他認為夢是人類共同的生活經驗，而夢在對我們說話，他深信夢主人有能力在社交性場合，藉由團體的力量了解夢的意義，因此開始倡導讀夢團體，讀夢團體的運作過程可分為四個階段：階段一：1A 說夢：夢主人呈現夢，1B 問夢：聽

夢人進行有關夢問題的澄清。階段二：2A 感覺投射：聽夢人投射自發性的感覺，2B 影像隱喻投射：聽夢人表達與夢境相關的隱喻或象徵意義。階段三：3A 回應：夢主人回應來自團體的協助與聯想，3B 對話：3B.1 夢主人重新捕捉近期思想與感覺，3B.2 夢主人重新將夢讀給聽夢人聽，3B.3 夢主人捕捉夢的意義，整合連結投射。階段四：夢主人將過程中的收穫，回應給團體^{註1}。

歐曼醫師說：『夢是很自然的自我療癒系統，應該開放給每一個人，讀夢團體方法提供很自然的方式，讓每個人有能力啟動這個自我療癒系統』。『賞讀夢』我乃第一次聽聞，把夢當作優美的詩篇來讀賞，反覆吟唱、慢慢咀嚼，把夢當作珍藏的藝術品來欣賞，左窺右瞧，仔細端詳，把夢當作一齣劇碼來觀賞，上思下量，細細品味；把夢當作一壺茶來品賞，左沏右聞，唇齒留香。西方有一句諺語：『一封未被賞讀的夢，就像一封來自上帝的信未曾被打開』。『讀夢團體』令我心神嚮往，期盼未來能有機會實際參與，體驗學習。

^{註1} Ullman, M. (2007)·讀夢團體原理與實務技巧(汪淑媛譯：初版)·心理。(原著出版於2005)