

南華大學人文學院生死學系碩士班

碩士論文

Department of Life-and-Death Studies

College of Humanities

Nanhua University

Master Thesis

重複惡夢之自我敘說研究－以榮格觀點探索個體化歷程

A Narrative Study on Repeat Nightmares--Exploring Process of  
Individuation in Jung's Point of View

黃韻寧

Yun-Ning Huang

指導教授：李燕蕙 博士

Advisor: Yan-Hui Li, Ph.D.

中華民國 107 年 6 月

June 2018

南 華 大 學

生 死 學 系 碩 士 班

碩 士 學 位 論 文

重 複 惡 夢 之 自 我 敘 說 研 究 -

以 榮 格 觀 點 探 索 個 體 化 歷 程

A Narrative Study on Repeat Nightmares-

Exploring Process of Individuation in Jung's Point of view

研 究 生：黃 韻 寧

(請 學 生 親 筆 簽 名)

經 考 試 合 格 特 此 證 明

口 試 委 員：陳 尚 綏

陳 增 穎

李 燕 蕙

指 導 教 授：李 燕 蕙

系 主 任 (所 長)：廖 俊 彰

口 試 日 期：中 華 民 國 107 年 6 月 15 日

## 謝 誌

「我摸黑往下走著樓梯，雖然很黑，但我還是走得很穩。樓梯底層是個黑暗老舊的石製地下室，沒有門窗，地上只有一盞燈光微弱、照明度極差的油燈。

石地板好像有個用白粉筆之類畫成的圓形圖騰。我趴在地上，旁邊還有一個穿著深色西裝的男人也趴在地上，我看不見對方的臉，但感覺對方像是在此地等候我許久。

油燈擺在地板上，照出這個空間有個極大的圓形圖騰，但油燈的光線只足夠照亮一部分圖騰的內容。我們兩個趴在地上移動，我想要看清楚什麼，但我的地板部分是空白的，沒任何圖案。那個男人的位置似乎有一些文字，我覺得我應該往男人的位置移動，他也觀察到我的意圖，努力的移動自己，好讓我能看清楚我要看的。我們不言語交談，彼此都知道這一切該沈默的進行、以心交流，才能夠看明白。」

這是在我思考論文該以什麼主題或理論進行時所夢見的一個重要夢境，它沒有任何的語言，卻讓我更相信我的論文方向該往何處去，最後我選擇了釋夢與榮格的主題。當時我選擇榮格作為我釋夢的理論時，我自己也充滿著疑惑與不解。釋夢學派這麼多，但我一開始對榮格並無特別的關注，可是我卻從同學的口中聽到，自己偶爾會在交談中不自覺的提起“榮格”這個名字，但我完全沒有意識到自己說過這樣的話。當我聽到這樣的回饋時忍不住的笑了出來，原來“他”一直在那裡等我“過去”，而我最後終於在遞交論文題目時，在夢中遇見了他，“我來了，我們可以一起開始了”。這個夢境對我而言便是「我與榮格的第一次相遇」，聽起來很浪漫，也確實很浪漫。

感謝李燕蕙指導教授在我撰寫論文的過程中給予指導，並一路陪伴與見證我的整合歷程，也感謝口試委員陳增穎教授與陳尚綾教授對我的論文詳細建議與認可。謝謝這四年研究所同窗的夥伴凱娜在我撰寫論文的這段時間裡，陪伴我討論與回饋；謝謝佳琳在這四年給予我支持與歡笑；謝謝仕瑜及柔妘、采儀在我撰寫論文期間給予我的精神支持。也感謝我的家人與伴侶看著我跌跌撞撞的成長，並支持我讀完研究所。

我從孤獨中看見了愛；再從愛裡看見了孤獨的重要與愛的本質，在這永不停息的循環中，一次一次的遇見自己。



黃韻寧 謹致  
2018/6/29 屏東

# 重複惡夢之自我敘說研究一

## 以榮格觀點探索個體化歷程

### 摘要

本研究旨在呈現研究者從自身重複惡夢回顧過往生命經驗，重新詮釋其意義並自我整合的過程。

研究者使用自我敘說，以自我揭露的方式來探索重複惡夢與生命經驗的歷程轉化，透過榮格的釋夢理論進一步對研究者的夢境內容做分析與闡釋。研究方法採取自我敘說分析研究，將重複夢與生命故事相互分析連結，進而探索個體化的歷程。研究者藉由回憶生命經驗、夢境記述與分析，架構出屬於研究者自身經歷與省思，並以自我敘說研究分析此獨特之生命經驗之意義。

本研究動機為：(一) 透過自我敘說與經驗回顧，讓自我整合的歷程能更加清晰透明，並對其自身的生命經驗能更加的體悟與呈現。(二) 藉由深入的自我敘說重複惡夢與過往重大生命經驗的揭露，期許研究者的自我整合歷程能提供學術上以其他相關領域者有一個參考資訊。

**【關鍵詞】** 榮格、個體化歷程、重複夢、惡夢、自我敘說

**A Narrative Study on Repeat Nightmares--  
Exploring Process of Individuation  
in Jung's Point of view**

**Abstract**

The purpose of this study is to examine personal recurrent nightmares and review past life experiences to re-interpret the meaning and process of ego integrity.

The researcher made use of self-narratives, and used self-disclosure to explore the transformative process of recurrent dreams on life experiences. Jungian dream analysis was used to further analyze and interpret the content of the dreams. The research adopted a self-narrative analysis approach, analyzing and correlating recurrent dreams with personal life stories to further explore the process of individuation. The research used recollections of life experiences, accounts of dreams, and analysis to formulate a structure of personal experience and reflections, and used self-narrative research to analyze the meaning of the unique life experiences.

The research motivations include: 1) using self-narrative and experience review to clarify the process of ego integrity and gain a better understanding and representation of personal life experiences; 2) providing in-depth self-narratives of recurrent nightmares and uncovering major life experiences with the hope that the personal process of ego integrity can serve as a reference for those in academic and other related fields.

**Keywords:** G.G. Jung, Process of individuation, Recurrent dreams, nightmare, Self-narrative

# 目錄

謝誌.....	I
摘要.....	III
Abstract .....	IV
目錄.....	V
表目錄.....	VII
圖目錄.....	VIII
第一章 緒論.....	1
第一節 研究動機與背景.....	1
第二節 研究目的與研究問題.....	4
第三節 名詞界定.....	4
第二章 文獻探討.....	7
第一節 釋夢學理論.....	7
第二節 重複夢及惡夢.....	20
第三節 夢與現實相關性.....	24
第四節 結論.....	25
第三章 研究方法.....	27
第一節 自我敘說之研究取向.....	27
第二節 研究參與者.....	30
第三節 資料處理及分析.....	30
第四節 研究架構與流程.....	32
第五節 研究品質與嚴謹度.....	34
第四章 我的生命故事與個體化歷程.....	36
第一節 國小階段.....	37
第二節 國中階段.....	60
第三節 高中階段.....	74
第四節 大學與研究所階段.....	87
第五節 回顧夢與我的關係.....	95
第五章 夢境分析與綜合討論.....	99
第一節 小學階段.....	100

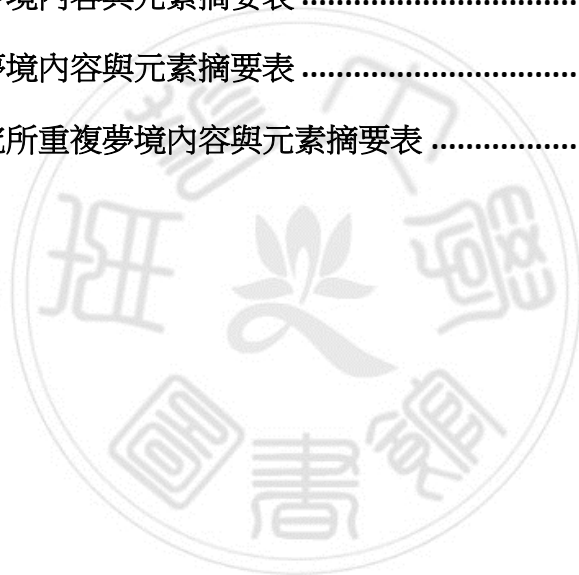
第二節	國中階段.....	123
第三節	高中階段.....	146
第四節	大學至研究所階段.....	171
第五節	個體化歷程的療癒之旅.....	194
第六章	結論與反思 .....	198
第一節	研究結論.....	198
第二節	研究發現.....	208
第三節	自我的省思.....	210
參考文獻	.....	212





## 表目錄

表2-1 心靈的四個層次.....	11
表2-2 個人的特殊結構.....	12
表2-3 積極想像的四步驟.....	16
表2-4 心理動力的探索方向.....	17
表2-5 夢境詮釋的方法.....	18
表5-1 小學重複夢境內容與元素摘要表.....	103
表5-2 國中重複夢境內容與元素摘要表.....	126
表5-3 高中重複夢境內容與元素摘要表.....	149
表5-4 大學至研究所重複夢境內容與元素摘要表.....	175



## 圖目錄

圖表2-1 榮格釋夢歷程四階段的操作步驟圖表.....	19
圖表3-1 研究架構圖表.....	33
圖表3-2 研究步驟與流程表 .....	34
圖表5-1 小學生活經驗摘要圖表 .....	100
圖表5-2 小學第一次至第四次夢境的積極想像圖表 .....	110
圖表5-3 小學最後一次夢境的積極想像圖表 .....	116
圖表5-4 國中生活經驗摘要圖.....	123
圖表5-5 國中第一次至最後一次夢境改變前的積極想像圖表 .....	134
圖表5-6 國中最後一次夢境的積極想像圖表 .....	138
圖表5-7 高中生活經驗摘要圖表.....	146
圖表5-8 高中第一次至第三次夢境的積極想像圖表 .....	159
圖表5-9 大學至研究所生活經驗摘要圖表.....	171
圖表5-10 大學至研究所第一次至第二次夢境的積極想像圖表.....	182
圖表5-11 大學至研究所第三次夢境的積極想像圖表 .....	185
圖表6-1 四個階段的個體化歷程圖表 .....	204

# 第一章 緒論

## 第一節 研究動機與背景

真正的發現之旅不在於尋找新的風景，  
而在於擁有新的眼睛。 —普魯斯特 (M.Proust, 1871-1922年)

### 壹、 學術動機

近二十年來，在治療中以釋夢作為治療技術的情形逐漸增多 (Crook, 2003 ; Zack, 1998 ; Siegel, 2004) ，不同理論取向的心理學家，如 Gendlin (1986) 、 Hill (1996) 、Hollway (1998) 、Johnson (1986) 也相繼提出不同的釋夢模式與觀點。這些學者一致認同夢並非是無意義的，釋夢在心理治療上具有提升自我覺察與領悟的價值。

重複夢這種具有穩定結構性並且不斷在夢者睡夢中重複出現，使夢者重複經歷其夢境的內容與感受，在夢境類型中，重複出現的夢境 (recurrent dreams) 是相當值得重視的。Carl Jung 認為重複夢對心靈的整合有特別的重要性，重複夢的出現表示生活中有未解決的衝突 (Zadra, O'Brien, & Donderi, 1998) 。而 Perls 認為重複夢反映著個人未竟事務突顯成形象，必須被整合後才會退回背景中，重複夢才會停止 (Cushway & Swell, 1992) 。而 Hollway (1994/1998) 認為這些重複性的夢需要多加仔細的檢查，它給予夢者不斷重複相同的訊息，這些重複出現的夢會提高強度直到夢者能理解到訊息或夢者做了一些改變為止。Cartwright (1992) 認為夢具有適應性及問題解決的功能，當重複夢境的出現代表了正常功能已經超過負荷、崩潰了。

在既有的文獻中發現較常出現的研究主題包括重複夢的內容特徵、發生率、

與心理健康的關係、有效處理降低或消除重複夢出現的技術方法。這些重複夢境的實徵研究均屬量化研究取向，未能回答為什麼會發生重複夢、重複夢代表的意義或對個人經驗有何改變或影響（Domhoff, 1933； Robbins & Houshi, 1983； Robbins & Tanck, 1992； Zadra, 1994）。國內以夢境自我敘說為主題，並敘述夢主生命脈絡與自我整合後的意義詮釋篇幅較少，目前有『喪慟夢～非預期喪親者夢見已故親友經驗之敘說研究』（蘇絢慧，2005）、『「穿梭虛夢實相間」～一段探究喪父歷程與讀夢經驗之自我敘說』（曾秀芳，2009）僅有兩篇。而重複夢為主題的『重複夢分析研究』（張治遙，2005）和『具重複夢境的親職化個體參與 Hill 夢工作之經驗探究』（張睿昕，2017）和期刊文章『童年開始的重複夢境分析之研究』（張治遙，2008）也僅三篇。釋夢在個別諮商與團體諮商已是運用已久的技術，在心理治療的領域上，釋夢也是一種幫助個案了解自我的重要方式，夢境是生活世界的翻版，它象徵性的在對個體表達自我當前的生活狀態與心境的改變，夢的功能不是為了要對外溝通，而是為了對個體內在的溝通（Ullman, 2007）。因此若是能對釋夢加以重視，便能幫助個體能更加了解自我與覺察。

而許多學者均認為重複夢反映出夢者重要生命議題與衝突（Cushway & Swell, 1992）。因研究者在生命的成長經驗中也經驗到這值得注意與了解的重複夢經驗，故期望本研究能透過自我敘說的研究方式提供給心理輔導或夢工作相關領域等一個研究資訊及參考，期盼能提升學術的研究價值。

## 貳、 個人動機

約在十四年前因興趣開始記錄夢境，當自己夢醒後努力抵抗困倦，在忘記以前拿起枕邊的紙筆潦草的寫下或是畫下夢境的內容，這樣度過了無數春夏秋冬。於是在我生命重大轉折的那年，連續二十多頁同樣的夢境內容出現在自己的筆記本上時，除了恐懼，似乎又激起一種別的好奇感。我開始思考了多數人都有的共

同經驗-作夢，它是有意義的嗎？如果無法理解夢境內容的意義，那要怎麼說夢是沒有意義的呢？Hill（1997）曾回顧1974年至1994年之間的心理學期刊論文，僅發現六篇與詮釋夢境效果有關的實徵性研究。Hill 認為可能的原因有二：治療師相信釋夢是有功效的，喜歡寫有關如何釋夢的文章而少再多做一些研究來支持釋夢的功能。二是夢至今仍留有不科學的污名，相信「科學」的治療師避免研究夢境。這也是重複夢幾乎採取量化研究取向，無法回答夢境的意義及為何會發生（張治遙，2005）。但『我是怎麼了？這夢是什麼意思？』卻是夢者往往最想知道也最困惑的問題。

五年前決定從幼保走入諮商領域時，在呂旭立基金會接受過八次的完形諮商，其中有三次的夢做了完形的夢工作。我第一次體會到了夢的意義與自己是緊緊相扣的，但對我來說似乎少了點什麼。我覺得我統整理由還未被滿足。上了研究所後就決定未來若是要寫論文，我必定要由自己來解開這十多年來的好奇，再一次由我自己來回顧並統整我自己。在南華研究所中修了創造性夢工作課程一學期，並參加過夢心理劇成長工作坊，期間也閱讀了完形諮商夢工作、歐曼讀夢團體、Hill 認知經驗模式夢工作、哈克潛意識工作等等相關夢工作書籍。因超個人心理學課程接觸到了榮格的理論時便對它產生了興趣，在釋夢理論中給予我明確的指示如何解釋自己的夢境，而在自我整合的解釋時，榮格的個體化歷程提供了許多細節的解說，例如阿尼瑪/阿尼瑪斯、陰影、人格面具等理論，能令我更了解自身並協助我自我分析。於我而言，在成長階段歷經人生變故或轉折而出現的重複夢直到現在依然印象深刻，那既強烈又真實的感受總令我費解也令我著迷不已。

夢境是一個自我療癒的可貴資料，夢境是自我探索的重要路徑，也是邁向自我統整的道路。這些已是老生長談，我想透過自己來覺察生命經驗與梳理生命脈絡，使自己的內在整合歷程能夠完整的被呈現與理解。

## 第二節 研究目的與研究問題

根據上述研究動機與背景，本研究有以下四個研究目的：

- (一) 了解自我重複夢境內容的意象主題與現實生活的關聯性。
- (二) 透過榮格觀點，了解自我重複夢境內容的意義。
- (三) 透過榮格觀點，了解自我個體化歷程。
- (四) 透過自我敘說，獲得在生命意義上的詮釋。

針對以上研究目的，本研究將探討以下的問題：

- (一) 探索自我重複夢境內容的意象主題與現實生活的關聯性為何？
- (二) 透過榮格觀點，探索自我重複夢境內容意義為何？
- (三) 透過榮格觀點，探索自我個體化歷程為何？
- (四) 透過自我敘說與分析，獲得的生命意義為何？

## 第三節 名詞界定

茲將本研究所涉及之重要名詞界定如下：

### (一) 重複夢 (recurrent dreams)

本研究的重複夢係指夢境內容元素有著高度的相似，包含劇情、畫面、人物、氛圍與情緒。包括正向愉悅的夢，也包括害怕驚嚇從夢中醒來的惡夢。重複夢境內容多以間接、隱喻的方式來表達，其主題非常相似，而非實際經驗的再現。

### (二) 惡夢 (nightmare)

在睡眠中所作的夢境使夢者感到恐懼、焦慮、厭惡等負面情緒。

### （三）個體化歷程（the process of individuation）

個體化是榮格理論的核心概念，它指的是，人在真實生活中努力去認識和發展他/她心靈與生俱來的潛能（Jung, 2006）。本研究透過對夢的解析與對話，處理個人內在的情結、阿尼馬/阿尼馬斯、人格面具、自我與陰影的個體化任務，進而達到自我統整的個體化歷程。

### （四）自我敘說（Self- narrative）

敘說是以故事形式來表達組織性基模。敘說也可以說是製造故事的歷程，既是故事基模的認知也是過程的結果。在故事中，事件和行動被一起描繪成有意義的情節，將其意義情節組織在一起成為一個全部的情節，在此意義的脈絡下被組織在一起呈現出事件之意義（Polkinghorne, 1998）。敘說如同說故事一般（narrative as story），本研究及是研究者本身陳述自己的生命故事及重複夢境之內容。

### （五）心靈能量／里比多（psychic energy / libido）

可以和「心靈能量」互換的同義詞，里比多是慾望與感情，也是心靈的生命之流（Stein, 2015）。

### （六）超越功能（transcendent function）

在個體化的過程中，它使得自我與本我對話能走向綜合體，透過兩極對立的整合，超越二元對立的位置出現，是一個新的第三位置，即是二元對立的綜合體，促成心靈由某種狀態轉變到另一種狀態（李佩怡，2013）。

### （七）倒退／退回（regression）

一股非自我可掌控的能量，引導自我意識走入無意識的，里比多能量也跟著退回無意識的狀態（李佩怡，2013）。

#### (八) 共時性 (synchronicity)

指「有意義的巧合」，用於解釋因果律無法解釋的現象，如夢境成真，想到某人某人便出現等。共時性是從本我理論到宇宙論的延伸，它所論及的是所有存在物之間深刻隱密的秩序與統一。





## 第二章 文獻探討

本章依據本研究的主題作文獻探討分為：第一節的釋夢學理論相關文獻探討、第二節的重複夢及惡夢相關文獻探討、第三節的夢與現實相關性文獻探討、第四節結論。

### 第一節 釋夢學理論

#### 壹、 古典釋夢學

佛洛伊德的《夢的解析》之所以如此重要，是因為它將夢的領域從玄學色彩跨入了心智運作的新領域。因此若將《夢的解析》一書問世的時間當作夢領域的分野，那在此書出版以前的夢理論就可以說是古典釋夢學，而人類學家普遍相信，夢對於所有的原始社會來說都扮演了文化安定與革新的正面作用。

依照人類學家林肯(J.S. Lincoln)的研究，原始社會將夢分成四種模式：(1) 大夢：原始社會所重視的大夢通常具有重要文化意涵的夢，而在不同的文化中也有相當程度的共相，榮格認為這類的夢是來自於人類的集體潛意識的一種原型式表達。(2) 預言夢：預卜未知的未來或即將發生的事提出警告的夢，史書上的第一則解夢紀錄也是以預言的型態呈現，最有名的是鳩加梅士的夢。(3) 醫療夢：傳達對身體或是疾病相關訊息的夢。古埃及是最早實行利用解夢來解決生病、療病的需要。(4) 小夢：只做個人相關的夢。

從最早的古文明中發現，原初的夢理論及實際做法的主要發展包括：(1) 將解夢納入制度化的宗教信仰；(2) 按療病的需要，到特別建構好 temeni 的(神

聖地界)之中進行孵夢；(3)將夢的型態及其解讀類寫在泥字板和草紙上；(4)判別「好」夢、「惡」夢與解釋夢境意義。(Stevens, 2006)

而在早期的夢研究中，提出較為有系統的研究方法的第一人是阿提米多羅，他將夢分為兩類：一是 *insomnium* 是從目前的身心狀況所產生的夢，二是 *somnium* 日常活動與生活經驗相關的夢。並提出了解夢必須確認的六個基本因素：*nomen*（夢中發生的事對於做夢者而言是否是自然的事），*lex*（是否越矩），*consuetudo*（是否慣常），*tempus*（做夢的時期正有什麼事情發生），*ars*（做夢者的職業），*nomen*（做夢者的名字）。阿提米多羅堪稱是佛洛伊德與榮格的先驅，他以這六個基本因素為事實的根據，謹慎的態度思索夢的每一個部份、每個意象和聯想再提出整個夢的所蘊藏的意義。

## 貳、 現代釋夢學

### 一、 佛洛伊德 (S.Freud) — 每個夢的意義都是一次願望實現。

《夢的解析》中提出夢的推論：夢的本質上是把被人禁止的願望在幻覺中實現。佛洛伊德認為建構夢的原料包含最近的經驗、夢前日間所發生的事，他將這些稱為「日間的殘留現象」，這些內容在夢中會經過大幅的修改與重組，呈現奇怪又不合邏輯的內容，目的在於掩飾不被社會接納的欲求。在夢與醒的狀態關係，經常被提及的三個主張分別是：

- (一) 夢總是以最近幾天印象較為深刻的經驗為內容。
- (二) 夢選擇的材料不同於清醒狀態原則，以一些不重要的、次要、被輕視的小事情為主。

(三) 完全受兒時印象左右，夢往往會把那些日子的細節、清醒時記不起的小事翻出來在夢中重現。夢分析工作越深入，發現夢的隱意裡面諸多來自兒時經驗。

佛洛伊德將夢分為「顯夢」和「隱夢」，前者的夢內容是可以回憶起來，而後者則是透過顯夢表現本能欲望，隱夢透過夢的運作機制（一系列的偽裝手法）轉成顯夢，釋夢工作主要是由顯夢找出隱夢，發現夢者潛意識被壓抑的欲望。（南玉祥，2013）佛洛伊德認為夢的運作主要有四種方式：

1、凝縮（condensation）：是隱夢的一個微縮版本，具有若干相同元素與特性在顯夢結合成一個單一個體，在顯夢裡面一個人物可能代表現實中許多人物的濃縮版本，這個夢中人物可能有著現實中那些人物的共同特質。

2、轉移（displacement）：將某人或某事物的看法轉移到別的人事物身上。為了躲避心理檢查，將自己不被接受的衝動轉嫁到夢中別的人物身上。轉移與凝縮兩個作用是夢最具支配性的力量。（鐘雅綉，2009）

3、意象（symbolization）：將形象的事物變得抽象、中立化。這些象徵意象隱含著令人不安因素的意念，夢將這些意念變成一個視覺圖像，在佛洛伊德中談論最多的是關於性的象徵物和性交的隱喻動作。

4、潤飾（secondary revision）：是夢形成的最後一道程序，將夢變得更具有連貫性或變得理性意識可以接受的模樣，功用類似於美化作用。經過潤飾後這些材料會經過一定的次序與排序，把隱夢轉成顯夢讓人去破譯。即使是夢醒後潤飾作用依然會進行運作，人們回憶起的夢境已經不是原來的夢境。（Freud, 1900/1988； Freud, 1917/2006； Stevens, 1997/2000； 崔麗娟，2002）。

佛洛伊德在《夢的解析》內容斷言一切的夢都是願望的實現，Stevens (1997/2000) 對此主張提出矛盾點。如果夢是願望的實現，那便無法解釋在夢魘跟焦慮夢等令人不快的夢。而佛洛伊德所主張多數的夢因性的慾望而起，這和大多數夢的內容不涉及性的事實並不相符。而嬰兒時期的願望是夢的主要動力也令人質疑是否沒有其他驅動力？

## 二、 榮格 (G.G. Jung) - 夢的功能是補償，其目的是展望未來

榮格相信心智和大腦間存在某種普世價值，發現全世界各地的神話、童話故事內容有相似之處，認為所有人類的經驗與行為都是從此結構的基礎而形成。這種人類的共同經驗是來自於我們祖先過去的記憶、甚至包括人類存在以前的遠祖，榮格將此稱之為「集體潛意識」(collective unconscious)，這種來自祖先的經驗儲藏寶庫，基本上每個人擁有的內容都是相似、強而有力、甚至具有掌控性的，集體潛意識稱為客體心靈，他是人格結構的基礎，包含一個人的自我、個人潛意識、個人情結及其他特質都是由此延伸出來的。(Stevens, 1997/2000) 以下分別說明榮格理論於夢的功能及個體化歷程。

### (一) 夢的功能

夢的功能在於對清醒自我 (waking ego) 有所侷限的視野做出補償，而個體化發生所憑藉的心理機制乃是榮格所謂的「補償作用」(compensation)，補償可以從三方面來看 (James, 2006)：

一為補償自我暫時性的扭曲，讓人對自己的態度與行為有更深、以及觸發何

種情節有著更全面的理解。二作為心靈呈現自身的方式，夢兆映出的是自我結構需要如何調整不致以跟不上個體話歷程。夢通常會用非常極端的方式呈現心靈深層的騷動。三作為自身與現實的互動影響著夢的內容，而夢可以反映出的是清醒自我的日常運作與結構有關的情結。

簡單的來說，夢的補償功能都是導向彌補人格上的缺陷，提供補充與告誡。而榮格認為夢的補償作用是以透過創造夢的材料，重建心靈的平衡均勢。在榮格的理論中其實並無「專屬」於釋夢的理論，它運用的是分析心理理論的方式在釋夢，因此也同樣強調心靈的四個層次（James, 2006）：

個人意識（personal consciousness）：或稱為日常覺察。
個人潛意識（personal unconscious）：對個別的心靈而言是獨特，無法被覺察的。
客體心靈/集體潛意識（objective psyche）：人類心靈普遍存在的結構。
集體意識（collective consciousness）：共同價值與形式的外在文化世界。

表2-1 心靈的四個層次

而一般性的結構有兩類，一是原型形象（archetypal image）和情結。客體心靈充滿數多個原型形象，很難指得出數目的多寡，但唯有本我（Self）是原型的最高核心。而心靈中屬於個人部份（包含潛意識）的特殊結構有四種（Robert, 1997），參照下表：

自我（ego）：參雜自身情感的自身表現集合，包括意識層次及無意識層面，既是個體也是集體的。
人格面具（persona）：功能在與外在集體世界周旋，是社會化的或對個人角色的認同。
陰影（shadow）：或稱為「第二自我」（alter-ego）經常潛抑在無意識中而在幕後運作著，通常和自我形象違背、排斥而不被接受的部份，而在夢中通常也和夢

者為同一性別，且通常帶有罪疚感。

阿尼馬斯（animus）/阿尼馬（anima）：阿尼馬與阿尼馬斯普遍的內容與外貌會不斷變化，榮格稱男人的女性一面為阿尼馬（anima），女人的男性面為阿尼馬斯（animus）。

表2-2 個人的特殊結構

## (二)個體化歷程

個體化（individuation）是榮格理論的核心概念，要描述成功典型的個體化歷程很困難，因為每個人都是獨特的。但榮格發現人類這樣的個體化歷程是一種常態，通常和其生命各個階段有關。夢可以說是充滿著各種原型情節，用隱喻與象徵的方式在運作，而個體化可以說是人覺察心靈的發展過程，進而成為一個統合而獨特的人，所依憑的機制可以說是仰賴著「補償作用」（compensation）完成。心理分析的目的最其根本的就是促進個體化，透過釋夢將有助於夢者發現自我阻礙的原型情結是什麼，進而達到忠於自身深層的潛能而朝向個體化。

就榮格的文獻中進一步認為夢的功能亦是「個體化」歷程之展現（李映嫻，2009）。將其內心衝突做整合與接納後邁向個體化的歷程，是榮格釋夢工作中重要的一環。而重複夢境可以解讀成夢主還未整合與接納的部份，這樣的重複夢會一直到夢主去做改變或是歷經整合後才會消失。

榮格對個體化的定義是「成為一個統合而獨特的個人，一個不可分割的整合個人」（Stein，2015）。活出最完整的自己可以說是榮格個體化的目標，榮格把本我視為人生旅途中持續經歷轉化的過程，個體需要提升個人的意識狀態對無意識有更深入、更廣的接觸與理解，讓兩個心靈世界相互接納彼此的存在。榮格認為人的前半生主要都在發展自我與人格面具，以便達成個人生存、文化適應與承擔社會責任的目的，而在個體化後半段的過程中，任務在於整個人格的統合，要

將自我與無意識加以統合，其中也包含個人尚未活過的生命與尚未實現的潛能（李佩怡，2013）。

艾瑞克·紐曼（Erich Neumann）將榮格生命發展階段擴展為三個階段，而莫瑞·史坦（2016）詳述這三個主要階段，說明如下：

**1、包容與滋養階段（containment/nurturance）：**第一個階段是人發展的童年時期。這份關聯是從胚胎在母親子宮內開始，直到個人成長至不再需要依賴父母或類似父母機構的照顧為止。包容的環境是指個人所處的心理與社會方面如同母親的子宮，提供個人生存所需要的需求與滿足；滋養則是在於情緒層面能傳遞給個人足夠的支持與鼓勵。包容與滋養的豐潤程度非常倚重成年照顧者的態度與可用資源，特別是他/她們情緒的穩定及成熟（李佩怡，2013；Stein，2015）。

**2、適應的階段（adapting/adjusting）：**第二個階段是成年的早期與中期。當成長的自我想要獲取自由，並逐步進入到適應這要求功能與表現自我的世界時，個體需要離開母親提供的滋養環境，開始倚重屬於適應社會的父親的面向。此時期也是自我茁壯的重要階段，來自外界要求所帶來的焦慮，倘若個人的自我能在適當的時機，接受適度的挫折與緊張，則能促進自我的成長、鍛鍊自我的強度。適應階段所需要克服的障礙是「不願長大的彼得潘」，榮格認為這是個體想要停留在孩童時期，接受滋養包容的願望，他稱之「亂倫願望」（incest wish），「不願長大的彼得潘」需求是英雄原型的出現，意味者個人能夠面對現存的內在與外在的議題（李佩怡，2013；Stein，2015）。

**3、朝向中心與整合的階段（centring/integrating）：**第三階段是成年中晚期直到老年。這個階段是榮格理論中最重要個體化過程，因此這部分也成為榮格理論最顯著的貢獻。人生到了後半段的課題是失去意義，在此階段重要的任務不

再是擔任社群中有責任的一員，或是自給自足獨立的人，而是尋找個人的意義、成為完整及具有內在中心的個體，同時是具有超越性及現實感的人。朝向內在中心與整合階段時，是個人開始由順應世俗緩慢痛苦的進入成為一個完整的人的過程，有時進入這個階段是某些悲劇性的失落帶來的結果，重大的失落擊毀個人自以為的人生假設。剛巧中年的悲劇所帶來的痛苦會使個體遁入追尋個人意義及完整，扮演著重要的催促角色，使個人邁入第三階段的個體化過程。第三階段的個體化，個人與社會的關聯是「活在世間，卻不屬世間」(living in the world, but not belong to the world)。此階段個體對生命的探問是屬於靈性層面的，且是根植於個人意義(李佩怡，2013；Stein，2015)。

除了將榮格個體化分為三個階段以外，根據榮格自傳中他也提到煉金術，而透過榮格研究集體的轉化過程及煉金術的象徵，乃形成了他心理學的核心一個體化過程。在榮格探究煉金術的過程中了解到：一、無意識能夠帶領心靈世界的改變，二、對無意識的理解要以「過程」看待，三、心靈世界能以積極的方式被轉化，透過接觸自我與無意識的內容，這發展的過程能在個人的夢、幻想中被看見(Jung, 1997)。煉金的過程如同個體化的過程，煉金的「主要原料」(prima materia)，這種最初的物質是指為發展的心靈，接著分離「主要原料」從中分離出裡面的元素，讓他們重新結合，這樣重複多次的進行。煉金的方法常見有：nigredo—將物質簡化為原料狀態的過程，可能是整個煉金程序一開始就發生；solutio 液化—將固體轉變為液體，表示原有形式已被毀壞，回歸到混沌的狀態；calcinatio 焚燒—焚燒成為灰，這個過程可以淨化、昇華、分解物質之體與精神；coagulation 重新結合—讓精神與體結合，使液體變為固體，或使灰與氣重新結合；最後coniunctio 乃是合成狀態。煉金的過程象徵著個人未發展的心靈經過種種階段才能整合各種不同心靈元素，使我們原始未發展的心靈世界質變為完整(Raff，2007)。



根據 Franz (1972) 所言，「哲人石」是由內在萃取出來的石頭，乃是「本我」自性的象徵，這永恆內在的精華，在萃取提煉的過程中需要漫長且痛苦的經歷，而根據榮格對個體化的理解，就如同煉金術提煉的過程，內在的「哲人石」（本我自性）若是未經痛苦的灼燒，是無法提煉出來的，因此可以說煉金術的道路反映的是一條鍛鍊人格或是昇華心性的苦行道路，也表示著個體邁入個體化過程是需要經歷苦痛才能使本我自性得以顯現。

### （三）榮格的釋夢工作

榮格強調釋夢的時候不應該離開夢境本身，因為夢境通常意味者夢者本身的人格與生活世界，兩者密不可分。夢境的探索與分析就像是人格或內在對立的能量間的交互辯證，辯證也意味者調停和協商夢者的心靈衝突與對立，整合則代表心靈能夠含納正反對立（郭蕙寧，2013）。透過夢境的辯證過程幫助人在分裂與對立中找到一個平衡點，進而真正的掌握到自我。

Robert Johnson (1986) 以榮格的理論基礎為架構歸納出釋夢工作的方法與步驟，分別是**聯想**、**心理動力探索**、**詮釋與儀式化**。其順序探索有脈絡的連貫性，以下將其釋夢歷程進行解釋說明。以榮格的理論基礎為架構發現榮格重要的釋夢技術為**聯想**。而聯想又分為「積極想像」（active imagination）和「擴大」（amplification）（Jung 1964； von-Franz, 1972； 黃宗堅，2007）。榮格描述「積極想像」的重點在於：敘述一次自發的聯想、一個夢或非理性的情緒、感受來激發潛意識的湧現，客觀的觀察它的變化。（Jung, 1997）。積極想像可以按照以下（表 2-1）的四個步驟來進行（Franz, 1972）參照以下（表 2-3）：

積極想像的進行
1、將理性的意識放空，讓想法自然的流露。
2、與任何在心裡想像或浮現出來的一切持續對話。
3、透過書寫、繪畫等方式獲得「積極想像」，重視的是誠實呈現，不要被外在期待所影響。
4、將夢中體會到的經驗運用於日常生活中。

表2-3積極想像的四步驟

積極影像是榮格釋夢工作中深化夢境的意義技術(郭惠寧,2013),方法有:

- (1) **直接聯想**:直接聯想就像是把夢中看到的象徵,內心自然出現的各種聯想。
- (2) **善用自發的口語聯想**:使用平時口語所表達的字句。這些口語都有一些特性在,可以想想是否現實中,這句話何時適用自己。
- (3) **「喀嚓一聲,一拍即合」法**:在檢驗各種聯想時,感受到最大共鳴的聯想就是所謂的「一拍即合」(黃宗堅,2007)。

「擴大」:也被視為「**原型擴大 (archetypal amplification)**」,是收集有關夢中原型象徵之意涵(黃宗堅,2007)。而 Hall (2005) 和 Stevens (1995) 提出了擴大可以分成三個層次:「**個人**」、「**文化**」、「**原型**」。**個人**-夢者的現實生活中進行擴展;**文化**-從社會、歷史文化脈絡中進行聯想;**原型**:從寓言、各地的神話、童話、宗教信仰意涵等來進行夢境象徵的意義擴展。而釋夢的過程中必須仰賴夢者和釋夢者當下的共同探索與釋夢者累積的經驗、對話能力或直覺。直覺與個別化乃是榮格的釋夢原則。

上述聯想階段是讓夢的多層次意義能被攤開,幫助夢者具象化。榮格釋夢工作的第二步驟是**心理動力的探索**,目的是找出夢者所呈現的狀況為何,夢境帶來

的訊息其包括情緒事件、內在人格的活化、感受、態度與價值觀等，包含以下  
 (Johnson, 1986)：

心理動力的探索方向
1、 <b>探索夢的本質</b> ：探索夢者內在發生了什麼與夢者價值觀有所衝突。
2、 <b>將意象與特定的人物特質做連結</b> ：連結夢中的人物或物像通常與夢者擁有的、待被發掘的特質，夢中可能出現心靈中最主要的人格特質與行為模式，也有可能反映出夢者不願承認的自我陰影部分。
3、 <b>著眼信念與態度、價值觀上</b> ：「意象中具有什麼樣的想法、特性和功能？」 夢呈 現出夢者的信念與價值觀，也擁有我們如何與他人建立關係和對事件、環境如何反應的重要訊息。夢也會展現出生活中所追求、渴望的價值觀。許多不太會察覺到的一切，夢會是無意識行為的最佳情報員。
4、 <b>為內在人格定位</b> ：夢中的人物可能都是夢者的內在投射或是夢者人格結構的能量系統之一。必須在充分的瞭解與探索後才能確定夢中人物的象徵意象。
5、 <b>辨認其他的內在意象</b> ：每一個意象都象徵著夢者的內心世界的動力，整合潛意識到意識的過程也誠實地描繪心靈內在對立能量抗衡的過程，夢是可以讓夢者清楚心靈流動的運作過程。

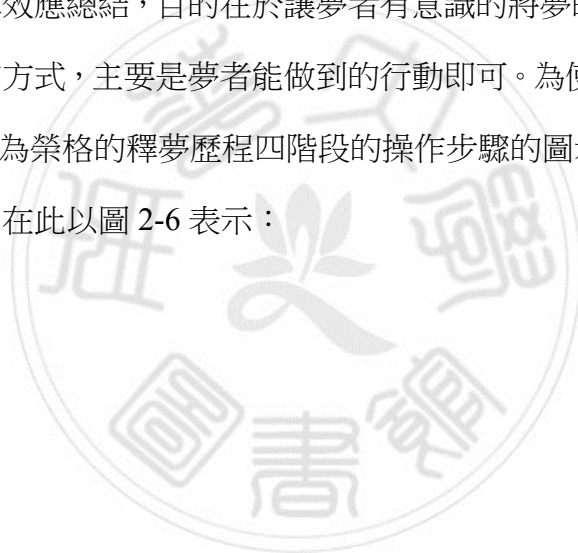
表2-4心理動力的探索方向

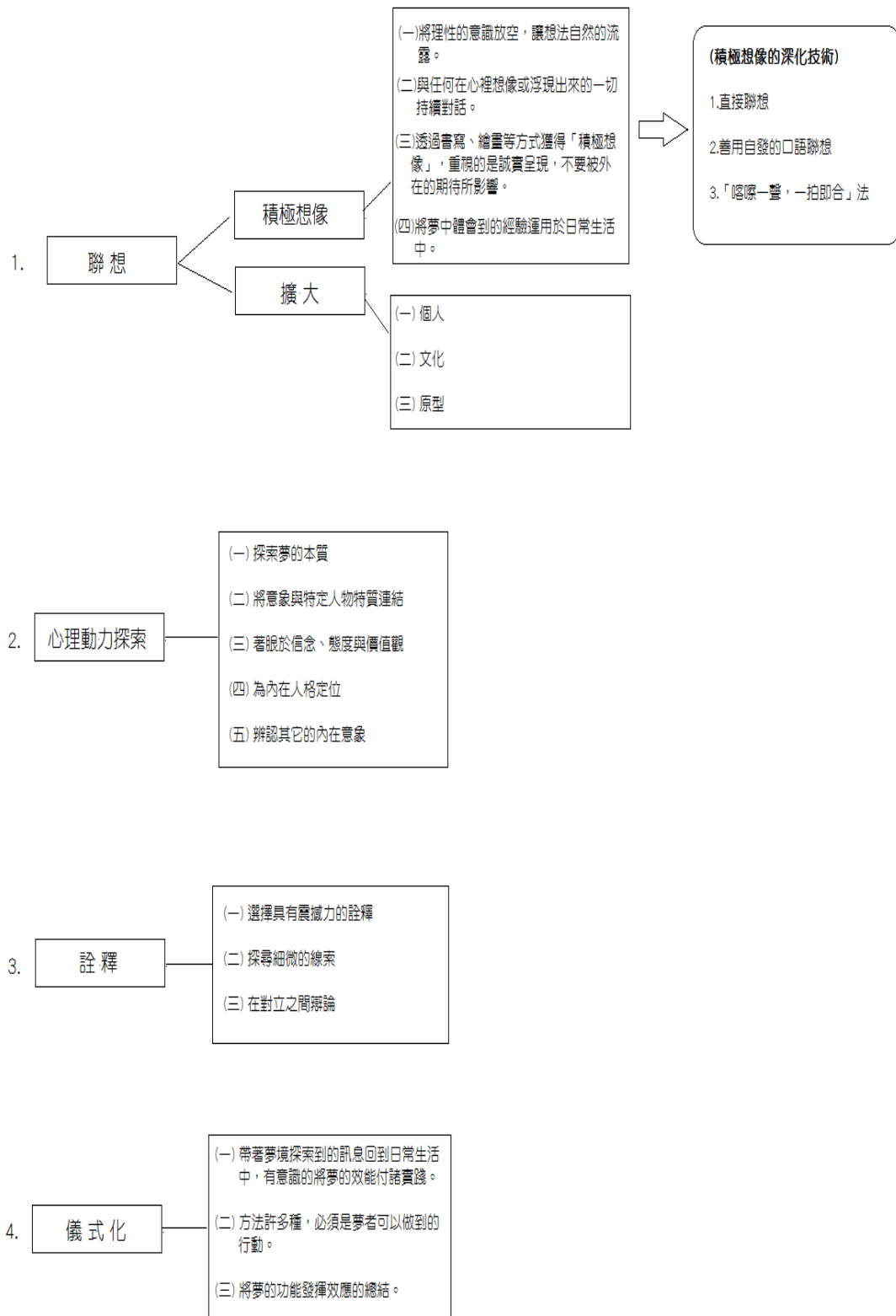
第三步驟為詮釋，此階段探索重點是夢要表達的核心訊息、給予的建議或意見是什麼，以及對夢者全面性的意義為何。詮釋是釋夢工作的最後一環，但很少一次就出現令人滿意的詮釋。釋夢的過程不是一次性的，通常會在第一、二階段多次的來回探索。Johnson 對夢境詮釋的建議如下表（2-5）：

夢境的詮釋方法
1、 <b>選擇最具有震撼力的詮釋</b> ：夢是能量系統的組成，詮釋是由夢者所產生最強烈的共鳴的深刻感覺與洞察來決定。
2、 <b>探尋細微的線索</b> ：夢境含有非常細微的線索，可在其中推敲探尋適合的詮釋。
3、 <b>在對立之間辯論</b> ：夢境所呈現對立、正反之間尋找適切的詮釋。

表2-5夢境詮釋的方法

最後一個步驟為**儀式化**，是整個釋夢工作中重要並宣告要結束釋夢的歷程，讓夢者從探索夢境中所學習到的一切能夠帶回現實生活中的實踐。此階段很重要，是讓夢的功能發揮效應總結，目的在於讓夢者有意識的將夢的效能付諸實現。儀式化並沒有一定的方式，主要是夢者能做到的行動即可。為使榮格的釋夢操作步驟能更清楚，下圖為榮格的釋夢歷程四階段的操作步驟的圖示（郭蕙寧，2013；黃宗堅，2007），在此以圖 2-6 表示：





圖表2-1榮格釋夢歷程四階段的操作步驟

### 三、 波爾斯（Perls）-夢，是通往整合的輝煌道路

Perls 對夢的基本概念如下：夢的主要功能是協助夢主整合其自我分裂的部分，也是夢主自我發現與整合的歷程。也可以說，夢境中的所有元素都可能是夢主的自我投射或是否認的部分，個體所存在的問題幾乎都會呈現在夢境中，只有作夢的當事人能體會與闡述夢境其意涵，「夢者才是夢的專家」。(陳均姝, 2003) 夢工作的最後部份則是案主統整階段，諮商師並不為案主釋夢，而是由案主自我覺察去詮釋夢境與現實中被壓抑的關聯，諮商師只是一個引導角色。

### 四、 赫爾（Hill）-唯有夢者知道夢境意義的答案

Clara Hill（1996）的認知-體驗解夢模式，認為夢的功能是整合的，試圖將現實生活事件與經驗整合進既有的基模中。提出的釋夢歷程包含探索、洞察及行動三個階段。Hill 認為夢是因現實生活事件和經驗觸動到過去內在類似的情緒及認知基模因而引發夢境（張治遙，2003）。人們通常是夢中的主角，擺脫現階段最大壓力而創造一個故事（田美惠，2000；陳增穎，2006）。

## 第二節 重複夢及惡夢

### 壹、 藥物與生理狀態影響

夢的影響力很大，特別是惡夢。惡夢反應出夢者最擔心和深層的恐懼(例如，害怕失敗、被遺棄、無助)，或是清醒生活困擾事件的再現。(Cartwright & lamberg, 1992)。惡夢也常被發現是在清醒生活中發生創傷事件後，事實上有將

近 65%到 79%被診斷為創傷後壓力失調（PTSD）。（Hill, 2005； Schreuder, van Egmond, Kleijn, & Visser, 1998）

使用藥物或是麻醉劑（例如：鎮定劑、抗憂鬱劑、交感神經阻斷劑），以及停掉 REM 抑制劑（例如：酒精、抗焦慮藥、巴比妥鹽）有些研究也指出一些特定的人格特質是長期做惡夢者的共同特質（Hartmann, 1984），包括不固定的人格界線、創造性、敏感性、無防衛性、以及向經驗開放，Hartmann（1984）認為以上這些聚集起來，反應出「稀薄」（thin）的心理界線。

一般來說，惡夢的出現有兩種類型，非一再出現的（每次出現都是不一樣的）或是一再出現的（至少有部分的惡夢是一再出現的）。惡夢特別是發生在創傷的清醒生活經驗之後，也會出現在整個睡眠週期中非 REM 的睡眠（Hartmann, 1984）。這些創傷後的惡夢可能重複的出現在睡眠的某個時段（視夢者能再回到睡眠狀態的能力而定），在真實的創傷事件後可以持續數十年（Cartwright, 1979； Hartmann, 1984）。創傷生活事件後的惡夢，特別的都是一種劇烈形式出現的重複惡夢，經常會在圖像上精確的再演出創傷經驗。創傷後惡夢的長度、次數及創傷的再現度不同，當創傷者度過復原的歷程，會慢慢降低創傷事件的強度和相似度（Hill, 2005； Hartmann, 1984）。

## 貳、 Freud-釋放過多能量與企圖控制

Freud（1988）在《夢的解析》一書中指出潛意識的內涵是本能的衝動及被壓抑的慾望，這些壓抑的慾望會在夢境中表達出來。Freud 假設心智活動的最終目的是釋放累積的精神能量好回到原來的寂靜狀態，他認為重複性行為的主要目的即是要控制過多的精神能量流入心智器官（mental apparatus）。Freud 提出兩種情況導致重複夢境的發生，一是早期童年創傷經驗，二是創傷性的戰爭經驗。

現實經驗裡夢者是被動、沒有選擇的

，夢者藉由重複夢試圖發展預期性焦慮，從被動中轉而主動來達到提升掌控的目的。重複夢的目的是為了讓夢者不斷的強迫性重複來掌控難以負荷的情緒。（張治遙，2003）

但 Koolik 和 Lane（1995）指出，Freud 這樣的觀點無法解釋重複夢出現的惡夢現象，夢者重複經歷夢境中創傷性的可怕經驗難以從願望滿足的角度來詮釋。

### 參、 客體理論-早期創傷性的客體關係

Hull 和 Lane（1996）整理許多學者對重複夢的觀點之後，他們認為重複夢是原自於生命早期客體關係中困難的象徵。個體為了能夠記起早期的客體關係創傷經驗，藉由重複夢所創造出被遺忘的早期客體關係創傷經驗的表徵。夢者藉由重複夢再次經驗早期的創傷經驗與關係，藉此來提升關創傷經驗的記憶與掌控（張治遙，2003）。Koolik 和 Lane（1995）也認同重複夢可以發現早期創傷性的客體關係模式，而重複夢的出現有助於未來的適應與發展。

### 肆、 Jung-內在的人格衝突

對於重複夢境 Jung 認為，重複夢通常是要補償夢者人生态度的某種缺憾，或是來自於被成見蒙蔽的重大創傷經驗（Jung, 1999）。他指出重複夢的出現代表夢者有問題的情結或壓抑的傷害事件，這樣的夢境通常代表著長期存在內心未被解決的心理衝突，也象徵著發展過程中某些重要面向的停滯。夢扮演補償性的功能，在夢中的每一個意象即是代表著人格中壓抑的部分，這些不被允許表達的



衝突會藉由夢來反映出，使夢者有機會將這些被隱藏或壓抑的人格面向整合進來，回復心靈統整與平衡（Gushway & Sewell, 1992）。Jung 並認為，一旦在內在的心理衝突獲得解決，重複夢便將會停止（Brown & Donderi, 1986）。夢是為了觀照整體心靈發展去補足意識層面未能理解及意識到所做的補償，這也是 Jung 與 Freud 對潛意識觀點最大的迥異處。

## 伍、 Perls-未竟事務

Perls 夢是隱藏的訊息（cryptic message），認為夢中的每一個元素即是自己的投射，在治療中強調將這些投射在夢境中否認的人格特質加以接納，目的是促進夢者覺察並加以整合後使之從圖像退回背景。並認為重複性的夢境反映夢者重大的存在議題（Perls, 1969）。這些重複夢境反映出各人未竟事務被突顯成為形象，需要被解決或整合後才會退回背景之中，重複夢的出現才會真正的停止。Cushway 和 Swell（1992）認為 Perls 和 Jung 都視夢中人物和元素為人格壓抑的部分，完形治療可以說是 Jung 夢的解析方法的延伸。

## 陸、 Hill-訊息處理

Hill（1996）認為夢有訊息處理及整合的功能，試圖將生活事件整合進既有的基模裡。Hill 和 Van De Castle（1996）認為夢境重複情形與情緒強度很有關係，一個人的情緒強度可以從夢境某一元素出現的次數來推知，當重複出現次數越多也表示某一情緒的固著或潛藏的程度越強。Hill（1996）也認為重複夢（recurrent dreams）代表著比較輕微的創傷，反映個人未解決的衝突議題，夢的訊息及情緒處理機轉失敗了。Domhoff（1990）認為重複夢與創傷性的夢（traumatic dreams）

不同的地方在於，創傷性的夢經常是重演夢者實際創傷經驗，重複夢則是用隱喻的方式呈現，夢者不一定能與現實特定壓力或事件產生連結。

### 第三節 夢與現實相關性

夢境往往顯示隱藏於夢者清醒的現實中種種問題。在夢中，人經歷另一種存在模式，正因經歷在夢境的「夢中夢者」與清醒時的「醒時夢者」的自我同一性，我們才可能醒來後知道自己做了夢。無論夢境中還是醒來後都作為「夢者」的「在世存在」有基本六個特徵（李燕蕙，2008）：（Grundzuge des Mensch-seins）

空間性（Räumlichkeit）、時間性（Zeitlichkeit）、肉身性（Leiblichkeit）、共在性（Miteinandersein）、情緒（Gestimmt-sein）、記憶與歷史性（Gedächtnis und Geschichtlichkeit）。

Jung 認為聯想和記憶能網成一個情結，主要是靠蘊藏情結的意象發揮作用。夢境喚回過去發生的事，因為這些事情與目前發生的事相似。（Stevens，2006）而 Hill（1996）提到夢與現實的生活是緊扣的，可以說夢是反映目前現實的生活事件及夢境中的意象代表著夢者自己人格特質的一部分。而關於夢境與現實的關聯，有兩個主要的觀點（李燕蕙，2008）。

夢境比醒境所呈現的「夢者心境」更真實。一個人夢境與醒境的世界是相屬的。夢境不止反映醒境，也反映著夢者清醒時的心境、情境濃縮。現實世界中人處在一個多元複雜的環境，必須分散心力於事務上，感覺也因此較為分散。睡眠時外感世界關閉，夢中存在的方式較為單純，所以往往呈現夢者真實感受與情境的濃縮。夢境也顯現「良心的召喚」，梅塔波斯對夢境提出了「良心的召喚」的

說法。人受社會共在性的支配與影響，無法面對自己真實的感受，在夢境中能以種種夢象呈現夢者「屬己的」心境。回憶夢境，探索夢境，是了解屬於自己憂心與良心之真實契機。

#### 第四節 結論

依據文獻探討的結果可以將重複夢境歸納出五個要點，若深究個家理論觀點便可發現這些觀點彼此之間有相似的地方，這五個理論的觀點同樣都認為重複夢具有幫助個體適應性的功能，只是從不同的理論視角來理解如何達到適應性功能。以 Freud 驅力的觀點認為重複夢的產生是因為創傷性經驗導致心智器官承受過多的刺激能量，夢者經由強迫性重複來釋放過多的能量以達到控制與適應性的目的。而客體關係的視角來看，認為重複夢是由創傷性經驗所引起，進一步指出來源自夢者早期與主要照顧者間的互動感受，重複夢的目的是經由不斷重複使夢者憶起早期創傷經驗，使之提升到意識層面予以控制與處理。Perls 的理論認為重複夢反映重大存在性議題，這些個人未竟事務被突顯成為形象，必須被整合後退回背景中，重複夢才會因此停止。Hill 訊息處理理論主要以認知心理學的理論為視角，重複夢境源於強烈的情緒議題，夢者的認知基模無法順利進行處理同化整合的工作，早成重複夢的發生，夢是試圖將醒時生活事件整合進既有的基模裡。Jung 從內在人格衝突的觀點來看待夢境，代表的是內在人格不同面向之間的矛盾與衝突，通常是內在真正需求與感受遭到壓制，不被允許表達而壓抑在潛意識裡，這些不被意識覺察、被忽略的人格面向會在夢中以隱喻的方式表達並重複到夢者覺察到這些被隱藏壓抑的人格面向，將之整合後才會停止重複夢。Jung 聚焦在內在人格衝突層面，可以更廣義的理解為內在的心理衝突所產生的情緒，也可以指對某一情緒議題的心理衝突。在上述的理論中均可發現彼此間有許多共通的地方，例如無法被意識覺察、承認、整合或接納的強烈情緒議題將導致重複夢的持續發

生，這些重複夢幫助夢者去處理自身議題使之整合後便停止。

研究者認為 Jung 在理解重複夢的意義上除了與其他四個理論同樣有情緒及議題的處理外，還包含 Jung 對夢有告誡功能。此功能是為了幫助個體有所侷限的視野做出補償，這是與其他理論較為不同的部分，他將夢對於夢者個體補償被壓抑的情緒以外還包含著夢處理夢者醒時世界中忽略的細節提示，個體本身的注意力無法全部進入意識中，但這些枝節末微的訊息會進入潛意識，經由夢給予夢者提示所忽略或該注意的提醒。



## 第三章 研究方法

本章分別編立以下綱要並進一步說明如下：第一節、自我敘說之研究取向；第二節、研究參與者；第三節、資料處理及分析；第四節、研究架構與步驟；第五節、研究嚴謹度。

### 第一節 自我敘說之研究取向

#### 壹、 自我敘說研究法

關於敘說（narrative），其實就是說故事。自我敘說是以第一人稱的方式敘說其自身的成長史，藉由自己「過去的經驗」來述說自己的生命故事，進而重新了解自己（邱珍琬，2012）。Clandinin & Connelly（1991）對敘說下了一個簡單的定義：「收集並說出關於生命的故事，並寫下經驗」。Michael White 和 David Epston 指出人為了創造生活意義，就必須安排自身事件經驗去篩選、修訂與重整相關事件的細節，透過時間順序建立一份自己和周遭世界前後一致的紀錄。將敘事作為整體來分析分為兩個階段，的一個階段是去辨認每一個階段的「軸線」（axis），亦即劇情發展的「主題焦點」（thematic focus），分析的第二個階段，是要辨認出劇情的動力（the dynamics of the plot），此階段通常引出敘說者的生命故事轉捩點，形式可包括：反映出受訪者生命的特定階段與對於為何選擇在特定時間點上結束一個階段的回應。（Lieblich & Mashiach & Zilber、吳芝儀譯，2008）

#### 貳、 本研究的自我敘說

Lieblich 等人將敘是研究發展出四種分析模式（引自吳芝儀譯，2008），如下：

一、「**整體-內容**」分析法：主要把生命視為整體，強調生命故事的片段至於整個脈絡中，著重分析個體完整生命故事的內容而不分割生命為細部。以理解整體意義為主，此分析取向類似「個案研究」。

二、「**整體-形式**」分析法：著重故事情節的分析或是分析整個生命故事的結構。研究者須找出故事的轉折點，著重在整個故事的發展。

三、「**類別-內容**」分析法：以研究主題的類別已明確為前提，進而從文本中將分離的段落摘要、抽離，再進行歸納與分類到不同的類別或群體中。與「內容分析」（content analysis）類似。

四、「**類別-形式**」分析法：此模式對於整體的脈絡與故事內容較無要求，焦點放置故事的形式上、特定的風格或是語言特徵。著重的重點在將故事中的單一類別單獨抽取出來進行分析。

本研究的目的主要是在於透過自我敘說，從研究者的生命歷程所出現的重複惡夢中因自我覺察與洞見重新整合，採取的分析模式以「**整體-內容**」取向與「**類別-內容**」取向。「**整體-內容**」取向分析法，藉由故事文本的反覆閱讀，將其重複惡夢內容與現實經驗相互連結成生命故事，撰寫故事完成後請研究者團隊（如：指導教授、朋友、同學）協助予以檢視，以確認文本的完整性；「**類別-內容**」分析法，以強調研究者的重複夢在現實前、中、後的特定事件或與該夢境相關的事件段落為重點，將其個別從文本中抽取出來進行分析。

Riessman (2003) 認為敘事研究是建構生活經驗意義最佳的研究方式，  
Riessman 提出經驗再現的敘說五個階段：

(一) **關注經驗 (attending to experience)**：經驗再現是回到意識層面，對原始經驗所產生的意念或影像的反射、回憶與重組。關注是有所選擇的，研究者回憶過往的生命經驗，區分出某些特定的意象（例如與自身重複夢境相關時的生活狀況），經由關注，這些意象具有了意義，藉由思考，我以新的方式主動建構了真實。

(二) **訴說經驗 (telling about experience)**：自己對外景象進行內在感受的陳述。訴說也可以使得故事中的環境、角色、情節展開解釋更加明顯。研究者回憶過往的生命經驗並加以描述那時的環境、角色、開展的情節，使事件再度呈現給讀者，並某種程度上的條理化與敘述自己的內在經驗。

(三) **轉錄經驗 (transcribing experience)**：研究者將研究參與者訴說經驗的過程給予節錄及紀載。研究者會在其認為關鍵的表達上去捕捉重點。研究者捕捉的是關於重複夢的經驗，將口語述說轉換成逐字稿。

(四) **分析經驗 (analyzing experience)**：仔細地對訪談逐字稿或文本進行分析。辨別相關事件的相似性或生命片段，形成總結摘要，經由分析後加以編輯賦予新的意義型態。

(五) **閱讀經驗 (reading experience)**：閱讀人參與。即協同參與者閱讀後能指明，能顯現更多元的觀點與意義，研究者適時對這些新的闡釋進行補充與反思，

豐富文本意義。

## 第二節 研究參與者

自我敘說是質性研究方法的一種，個體既可以是研究者又是被研究者（Huang,2009），故本研究重要的研究工具與對象皆為研究者本人，研究者與被研究者皆為同一人。藉由過往的重複夢內容與當時經驗進行反思覺察，並以榮格的理論作為分析基礎，以探究回應研究目的與問題。研究者本身即是最主要的研究工具（潘淑滿，2003）。本研究的 researcher 是研究對象、逐字稿整理者、資料分析者，在生命故事文本中，研究者將以「我」來代替「研究者」之稱，以此轉換能幫助更貼近自己。研究者本身是南華大學生死學所的學生，具有諮商背景，曾在研究所修習生死學基本問題探討、悲傷輔導專題、創造性夢工作專題、敘事治療專題、超個人心理學專題、質性研究法等相關課程，在李燕蕙老師所開的創造性夢工作專題課程中，學習到了各種釋夢的要點及技巧，在當時研究者便開始藉由釋夢的過程來協助做自我整理，並培養詳細記錄夢境來做為自我觀察的一種習慣與訓練。在課程中學習到如何記錄夢境的元素、深度的覺察與辨別情緒以及積極想像的訓練過程。而在蔡昌雄老師的超個人心理學中接觸到了榮格的理論，也正是因為如此，研究者發現榮格的理論除了協助研究者釋夢以外，也對研究者生命中的重要經驗有更深入的解釋。研究者將自我學習到的釋夢技巧與榮格理論做為結合，望能對自我有更深度的剖析與了解。因此，研究者對於釋夢與生命體驗學術養成皆有一定基礎，針對本研究欲探討之主題同時也參考諸多文章與書本，來加強自己的知識與不足之處。

## 第三節 資料處理及分析



本研究的目的是在於深入研究者的重複夢經驗之生命歷程，瞭解研究者在重複夢的經驗中所產生的個體化歷程，因此在本研究中採用敘說研究法，由研究者本身述說、記錄夢境、撰寫生命故事，藉由重複夢境的分析與現實生活經驗之相互參照來更深入瞭解研究者的個體化歷程之進展與演變。因此，在文本的挑選上，研究的文本重點可以分為兩個部分，一是研究者的重複惡夢之內容，二是研究者在做重複夢時的現實生活狀況之描述。研究者將詳細記錄重複夢境的內容，其內容包含夢中出現的每一個象徵細節、情緒以幫助獲得聯想。將夢中的每一個象徵進行積極想像獲取更多訊息來理解這個夢境的元素意涵。榮格認為夢即是個體化歷程之展現，夢補償個體心靈所不平衡的部分，因此夢與現實是相互呼應的，把夢內容置於生活脈絡與積極想像的訊息相互參照是重要的。研究者在文本的挑選及整理上依其步驟分為，一是引起重複夢的契機是什麼？重複夢出現前的重大生活事件是什麼？二是重複夢境持續時的生活狀況，三是重複夢境結束的契機，現實生活中發生了什麼使重複夢停止。藉由榮格釋夢的操作步驟了解重複夢與現實間的關聯性及個體化歷程為何。

而在分析夢境的部分採用榮格的「積極想像」。榮格把「積極想像」視為流出潛意識的內容，使自我與自性產生對話的經驗，促進內在對立面整合的重要輔助法。雖然榮格對積極想像之過程與操作作用許多敘述，卻未做出明確的操作步驟，榮格分析取向的學者 Franz (1972) 針對「積極想像」的運作分為四個步驟進行：

- (一) 將理性的意識放空，讓任何想法自然流露；
- (二) 任由想像在心中自然浮現並持續對話；
- (三) 透過書寫、繪畫、雕塑或舞蹈等等方法獲得「積極想像」的內容，重視在誠實呈現，而不要被期待所影響；
- (四) 將在夢中體會到的經驗運用於日常生活中。在積極想像的過程中有時會碰上難以聯想、毫無呈現的時候，在這個時候根據黃宗堅 (2007) 在積極想像過程中給的建議是先暫停休息一下，先進行下一個象徵的聯想。而研究者認為根據 Franz (1972) 的第三點，只要是能夠使自我接觸無意識的方法皆可實行嘗試去聯想，除了上述的方法以外，靜坐

冥想或是置身夢境去體察自己的感受想法，也是一個接觸無意識的方法。無意識並不遵循自我邏輯的道路，乍看古怪荒唐、毫無關聯的聯想有時候往往是最貼近自身的聯想。

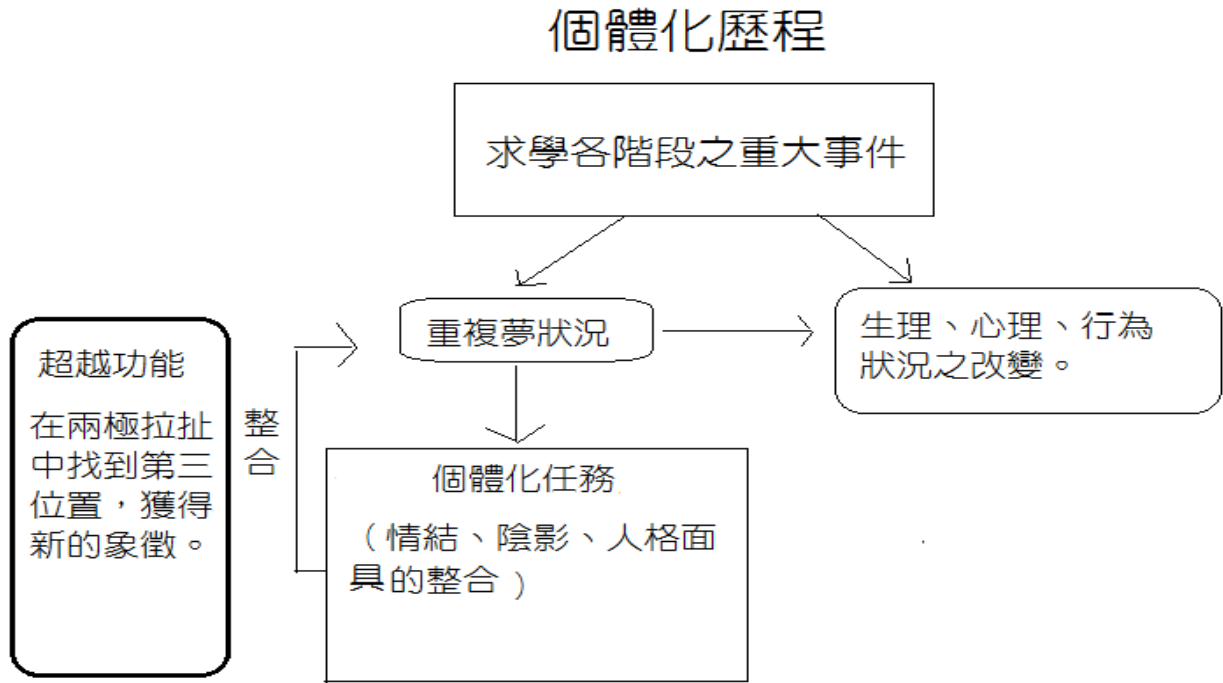
研究者將自身的生命故事以各階段求學歷程作為主要章節進行分段，著重於重複夢發生時的關鍵事件及他人互動對研究者產生之影響、重複夢境的內容與現實狀況之連結，進而撰寫成文本內容。而文本內容將透過榮格理論進行詮釋與分析，撰寫成研究論文。

#### 第四節 研究架構與流程

##### 壹、研究架構說明

Hall(1983/2006)認為榮格的釋夢方式主要有三，一是了解夢中的細節內容；二是獲取夢中的象徵、形象的聯想；三是把夢的內容置入夢者生活脈絡來看。釋夢是一種連續不斷遞變的過程，仰賴夢者對夢內容的直觀與詮釋，直覺與個別化乃是榮格釋夢的原則。而夢是來自於無意識的產物，當個體經歷了情結所引發的重複夢現象時，個體也會因為情結干擾意識而使個體產生一些脫序的行為或是精神狀態、生理狀態的感變。因此在個體化的歷程中，重大事件所影發個體的影響分為重複夢境內容與生理、心理、行為狀態之改變，而透過重複夢境內容可以看見個體化的任務（情結、陰影、人格面具），透過整合個體化任務，重複夢的狀況也會隨之轉化而改變，當重複夢狀況改變時，個體的生理、心理、行為狀況也會隨之轉化，此過程皆依賴榮格的補償現象。個體化歷程便是個體歷經事件，接觸了無意識本我的引導去看見個體化的任務，透過整合並使自我在兩極中能夠超越至新的第三位置產生新的象徵，當新的象徵出現，個體也會以行為來回應這個

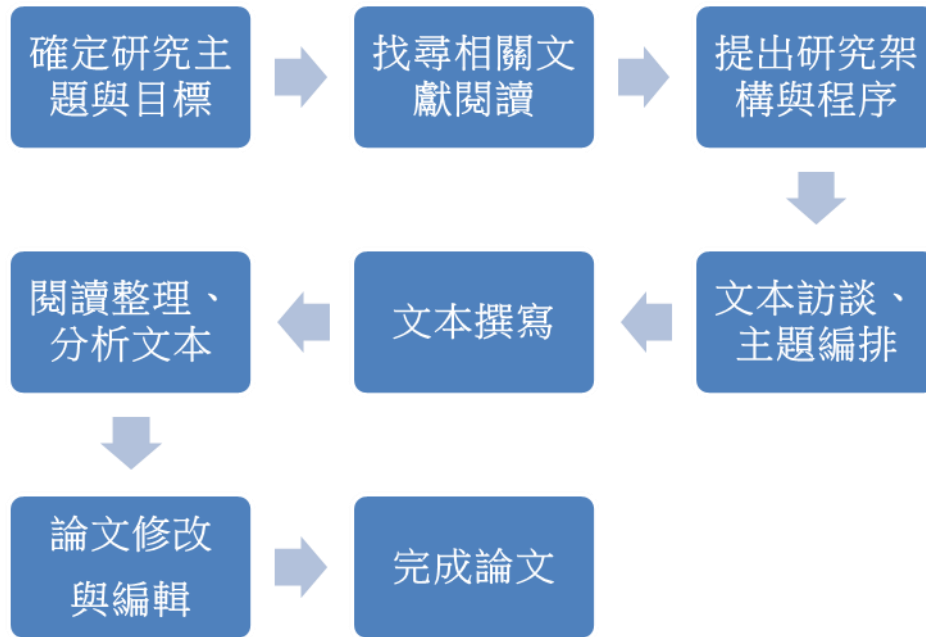
整合出來的新象徵。以下圖3-1所示：



圖表3-1 研究架構圖

## 貳、研究步驟與流程

本研究初期重點進行文獻蒐集及研究方法研擬，之後摘錄生命故事文本資料。後續則進行生命故事撰寫與編排完成研究文本，最終進行文本閱讀與詮釋，為論文做完整性修改與整理。如下圖3-2所示：



圖表3-2研究步驟與流程

## 第五節 研究品質與嚴謹度

Dahlberg 認為我們對於自身經驗的自明性，會造成我們無法站在一個有距離的角度來審視自我經驗，在自我敘說研究中需要保持一種更有意識的自覺（林韶怡、蔡敦浩，2013，頁3），固將以提高故事內容正確性的方法提升本研究的品質與嚴謹度。田芳華（1998）提出訪談過程，可使用問句提問來提高受訪者記憶的正確性，以掌握事件發生之要素。運用問題採用分解法，再針對小範圍進行詢問後統整，可讓書寫對象勾起回憶，檢查回憶的正確性。此外，蔡敏玲（2001）呼籲，質化研究的書寫，應以提升敘說者的自覺與創造力書寫起點，固本研究除了時間、空間、個人三個向度的展現，加入更多自我覺察的觀點以豐富文本的詮釋與意義。為了使研究文本能更深入或完整的呈現，研究者邀請一位同儕共同參與此研究協助訪談研究者，研究者針對研究題目擬定訪談大綱，再三修正，為了是在文本上能夠更深入、全面及正確性。研究者並邀請協同參與者以研究者所擬定的訪談大綱來訪談研究者，在訪談過程中，協同參與者只針對訪談大綱做提問，

並重複與研究者確認研究者所說的話，而研究者將其訪談的內容錄音、謄寫成逐字稿後進行閱讀與分析，協同參與者的工作僅是訪談來協助研究者能夠更深度的敘述自我的經驗，加強文本的深度。在協同參與者選定上其背景與研究者是同系諮商所同學，修過質性研究，對榮格理論有所了解，並有參與釋夢工作坊相關經驗，適合擔任訪談此研究題目內容的協同參與者角色。



## 第四章 我的生命故事與個體化歷程

自我的療癒是仰賴自身有能力超越過去的視野，能用全新的角度來看待自己，而夢的功能及是袒露夢者最真實的自我，藉由夢境看見自身最真實的模樣並接納得以療癒。本章節主要描述研究者過往從小學至研究所的重複夢與現實狀況，以真實不欺瞞的方式來描述親身經歷的事件與感受。

本章共有五節，每一節皆有一個重複夢境及當時生活狀況之敘述，主要描述研究者每個階段成長歷程所經歷的生命議題。第一節為國小階段家庭議題，主要描述研究者與母親相處從疏離、衝突逐漸邁向接納自己與母親的過程。第二節為國中階段死亡議題，描述家人面對奶奶病逝與母親猝死的反應，及研究者自身對逝者和解的過程。第三節為高中階段人際議題，描述高職夜校生在班級的人際霸凌現象，研究者身為旁觀者的感受與對自我認同的心路歷程。第四節為大學至研究所階段師生議題，描述研究者對於大學師長的未竟事務是如何影響研究所與實習面對老師的狀況，研究者利用自身對夢的覺察完成未竟事務的過程。第五節則是回顧夢與自身的關係。

生命故事是研究者成長歷程的縮影，也是一個有血有淚的真實生命經驗，期望藉由梳理生命脈絡與描述的過程達到對自身的療癒，也望能看見更真實完整的自我。

## 第一節 國小階段

### 一、 夢想中的家庭－父與母

#### (一) 來自電話那頭的父母

小學三年級以前我都是由爺爺奶奶帶大的，在我有印象以來知道父母離婚沒有住在一起。父親因吸毒而長期坐牢，所以對父親的印象是他在隔著一個厚重的塑膠透明板的另外一邊，必須用著電話才能聽到父親的聲音。而在小學三年級以前我一直沒見過我的母親，我知道我有一位母親，那位母親從來只是“只聞其聲，而不能見其人”，我們只能透過電話偶爾對談，內容多半是母親對我的噓寒問暖。小學三年級上學期從爺爺奶奶的口中得知，父親要出獄了，打算與母親復婚一起回家住，我當時心裡非常的開心，從以前上美勞課的時候要畫關於“我的父母”這種作業時，我總是非常苦惱不知該如何下筆。經常是臨摹別人或是書本對家庭的刻板印象，畢竟畫個塑膠窗跟電話線的圖畫曾經被老師以“不符合主題”而退回，所以對父母能回來真正實現我想像中的家庭是件非常令人期待的事情，畢竟在那之前他們都是來自電話那頭的“父母”。

第一次見到母親是在下課後的下午，家裡來了一位長相艷麗、身材高挑的女性，穿著窄裙、踏著高跟鞋的腿旁擺放著一個行李袋，頭髮吹得可高。上過眉筆的褐色眉毛與無懈可擊的乾淨眼線，塗著豆沙色口紅的嘴唇沒有什麼笑意，我第一次看到這麼酷又穿著時髦的女性。因為我沒看過她，但能大搖大擺坐在我家的肯定是“客人”吧？所以我喊了她一聲「阿姨好」，奶奶搖著我的肩膀，尷尬的對我說「她是妳媽，要叫她媽媽」。母親站起身來指示我把房間的東西整理好後就把自己的行李放入我的房間，我一邊收拾書桌時她也沉默的從自己的行李包拿出衣服，我發現那些都是非常普通樸素的衣服，開

始對這位母親產生了“能浮誇又能踏實，不好惹的女人”的想法，想到這在整理書桌時忍不住笑了出來，像是自己收到一個大禮物一般。

之後父親出獄回來了，因坐牢期間而理得極短的頭髮配上一張國字臉的他笑起來時很和善。我第一次親眼看見父親的想法是“原來他站在我旁邊是這麼高啊”，以往只能透過塑膠透明板觀看的父親，現在站在我旁邊真實得令人不可思議。那一天母親沒有卸妝就去超市買菜，煮了一頓豐盛的晚餐，我沒有吃過爺爺奶奶以外的人所煮的家常菜，覺得口味非常新奇，如果要問我媽媽的味道是什麼，我可能會說“有點像是快炒店炒出來的”的味道吧。

## （二）嚴母與慈父

雖然是自己的親生父母，但畢竟長期沒有生活在一起，所以對我來說是重新學習如何與父母相處。他們回來後我也從來沒跟他們擁抱或是牽過手，極少的肢體碰觸，但我還是喜歡他們。母親是個嚴格又能幹的女性，在煮飯的時候經常囑咐我要如何切菜、如何料理食材，我連盤子跟鍋鏟都拿不穩時也總是在她面前忍著燙、小心的將菜盛進盤裡。我對母親是充滿拘謹的，父親則不然，父親是一位風趣而幽默的人，喜歡的東西也非常不像那個年紀會喜歡的事物。他喜歡外星人、麥田圈、宗教、科幻、修仙或武俠小說，每每提到這一類的東西時他都非常興奮，大概和他過去有過的神祕經驗有關，他一直堅持自己小時候看過外星飛船之類的。每當說起這些總是引來母親鄙視的眼神，對我來說是個不切實際又令人覺得有趣的父親。

後來父母都應徵到了附近的工廠工作，父親當了警衛、母親則是作業員，兩人一起去買了一台二手機車一起使用。偶爾父母會把我丟在家裡兩人偷偷去約會上館子，看著他們笑鬧的背影就像是兩個年輕人在談戀愛似的。我不知道其他人的父母長成什麼樣子，至少我覺得這段時間我感受到前所未有的家庭完整感。



## 二、 泡影般的家庭－母親的崩潰

### (一) 在家當個不沾鍋的乖小孩

小學四年級上學期開始，父親工作開始曠職，在母親的逼問下坦承再次吸食毒品，起先母親的反彈很大，日日與父親爭執而讓父親開始逃家，我越來越少見到父親。母親為了扛起家計而再多兼了一份早餐店的工作，每天母親四點就要起床去煮豆漿奶茶、準備早餐的材料、開始做起三明治等等簡易早餐供附近國中生購買。八點開始收攤準備去工廠上班，回家後還要料理家務與盯我的作業成績。母親日漸憔悴與憂鬱，她與爺爺奶奶控訴父親的不負責任行為，爺爺雖然安慰母親、陪伴她一起責罵父親的失職，但也無計可施，奶奶則是一味袒護父親，並要母親做好自己當妻子的份內工作即可。我看見一向能幹又嚴格的母親在家庭中弱勢的一面，她開始無心梳妝打扮，剪去了一頭長髮，必須服用安眠藥物才能讓自己入睡。過往時髦美麗的母親不復存在。

我偶爾也會瞧見父親在外無所事事的騎著腳踏車遊蕩，我囁嚅的要父親回去工作或是看看母親，父親總是打發我或是轉移話題。我走在牽著腳踏車的父親旁邊，最後也沒能把父親給帶回家。我與父母親的關係開始產生奇怪的變化，如果我遇見父親跟著毒友在一起，我會答應父親要保密避免家庭衝突上升，如果母親對我訴苦抱怨，在我能理解的範圍內我也會靜靜地傾聽或是用著貧乏的字彙來安慰母親，但母親許多情緒往往是超出我這個小學生所能負荷的範圍。我深怕得罪或是背叛父母任何一方，也從來不替父母搭起溝通橋樑，擔心自己無法收拾後果。我遊走在父母之間當個“不得罪誰的女兒”，也遊走在爺爺奶奶與母親間當個有耳無嘴的“乖小孩”。

### (二) 用“孝順”來安慰母親

母親開始會在我面前責罵父親的不是，似乎也會觀察我與父親關係如何。她會問我到底是她和父親誰對？如果我顯得喜歡父親就會得罪母親，在母親生氣或難過的時候也常不知該表現出什麼情緒，於是我選擇沉默的傾聽、極少的回應，在家也會避免談論關於父親與吸毒的事情以避免升高母親的負面情緒，“父親吸毒”變成了一個禁句。我對母親的情感是收斂拘謹的，我想不出要如何安慰自己的母親，於是我開始承接母親下班後的家務，用著笨拙緩慢的速度煮飯、打掃，我想那是我唯一能安慰母親、減少她壓力的方式。

持續的睡眠困難、經濟的壓力、得不到長輩支持、父親依然未歸，在身心俱疲下的母親情緒變得不穩，她開始會對我做錯的一點小事就打罵，有時候是我說話顯得不夠得體、有時候是我不想吃她煮的早餐，總之，以往不會被打的點現在通通成為了母親爆炸的導火線。我開始審視自己，要讓自己變得更合乎母親的規範與要求，母親說什麼我就照做。但即使戰戰兢兢的注意自己的所言所行，依然還是會不自覺的惹火母親，每個禮拜大概就會被打個兩三次，每一次都有不同的理由，我試著去統計跟紀錄她要求的言行舉止，從學業的成績到衣服的穿著，從桌上擺的課本整齊度到洗澡的速度，食衣住行育樂，無不包括，目的在於盡量不讓母親生氣跟避免被打罵。我一直告訴我自己，這是我所能為母親做的努力，她既辛苦又無助，必須體諒她情緒容易不好。

### (三) 母親第一次自殺未遂

小學四年級學期末的某一日下午，我發現母親的房門反鎖，房內似乎沒有開燈，而門外擺放了一雙上翻的拖鞋。我敲了敲門，房內的母親沒有給我任何的回應，雖然不知道發生什麼事情但驚覺不妙，我立刻跑出家外找我爺爺，而剛好父親似乎正在和爺爺對話，他們站在馬路邊似乎談話到了一半。我把母親反鎖房門的事情告訴了他們，他們就立刻衝回家裡顧不得找鑰匙直接撞開房門。房內沒有窗戶採光，非常的暗。我看見母親

好像包著棉被躺在床上，透過門外的光線我看見地板上有一灘的血，即使父親與爺爺在試圖叫醒母親，母親也沒有反應。父親把燈打開，我走近瞧了一眼母親，母親的右手從手腕到手肘內側用美工刀割了數條深淺不一的割痕，傷口的血滲得床單紅了一塊，血沿著手流到了地上。床頭原先裝著安眠藥的藥袋全空了，母親半睜著眼流著口沫的臉像是昏迷了一般。

我看著爺爺與父親忙著打電話與附近診所的醫生溝通，又吵著要叫救護車還是自己開車送急診時，奶奶把我拉去一邊，讓爺爺與父親最後決定自己開車載去急診。我看著母親就這樣被我父親揹了出去，好像忘了我一般。我對母親的自殺行為震驚的不知該作何反應，奶奶搭著我的肩膀在我的身後冷靜的說「去拿拖把來，我們把床單拿去洗」。

#### (四) 付諸流水的愛

我拿著拖把清理母親的血，與奶奶一同安靜有序的進行清潔工作，誰也沒說什麼。當我把拖把拿去浴室清洗，看著血水混合流入排水口時，我覺得我與母親的連結感正在快速的崩解，好像回到了不曾見過母親的那段時間。那些曾經為了讓母親心情好一些的努力，在母親極大的壓力中顯得微不足道。母親被送去醫院當晚只有我與奶奶在家，我沒有自己下廚，吃著奶奶煮得清淡飯菜開始覺得懷念，隨著一口口吞入的飯菜，記憶中母親的笑容也越來越模糊。當天晚上，我做了人生第一次的重複夢。

*我夢見自己站在一個漂浮在半空中的平台。平台延伸出許多通往上或是下的樓梯，每個樓梯都歪七扭八的看起來很危險。樓梯的盡頭都有一扇門，這些門都有一些微小的不同，有些是木門、有些是鐵製的門、也混合了自己家裡面的門。(B1-a-16)*

*夢中很黑暗，就像身處在水泥建築中。除了可以看見樓梯與門以外，什麼都沒有。我被困在平台中不知所措。我想離開這個平台，但又不知該往何處，我深怕開錯門會看到可*

怕的景象或是發生不好的事情。我在夢中顯得非常焦慮無措。(B1-a-17)

母親兩天後跟著爺爺與父親從醫院回來了，沒有人為母親自殺未遂的事情做任何的解釋與討論，我們所有的人坐下一起吃飯時安靜的不得了，伴隨著碗筷聲音的只是電視機播放的新聞內容。我看著坐在我對面的母親，突然覺得她很陌生。

### 三、 自我的分裂—“2號”聲音的出現

#### (一) 被母親家暴下的我

經歷母親自殺未遂，我與母親的關係變得疏遠緊張，而父親也在回來的幾天後又消失無蹤。母親的失眠情況日漸嚴重，服用的安眠藥量變得更多，這樣使用安眠藥的母親終究無法勝任早餐店的工作而收了起來。母親日漸憔悴而憤怒，她不知何故，開始辦理了大量的信用卡與保單，我因為看不懂保險單而詢問了母親，母親避不回應。

母親的要求與打罵幾乎上了另一個層級，變得越來越難捉摸她的規矩，開始讓我產生了似乎做什麼都讓母親不順眼的感覺。當氣溫逼近 30 度，全家人都穿著短袖時母親會逼我穿著套頭毛衣，當我說自己很熱就會挨揍，我不得不穿上冬季的厚重衣服加上外套才能避免被打罵。我熱得冒汗難受、頭昏眼花，最後是我爺爺叫我把衣服換成短袖才解脫。當我換起短袖時身體舒坦了，但母親對我投來責難與鄙視的眼神讓我愧疚了起來。

過去自己統計出母親的“打罵規則”似乎要被推翻了，母親會有不一致的規定及讓我不解生氣的原因。例如過往對數學較弱的我只會要求 85 分即可，但在考前突然又改口我必須考 95 分，不然就一分打一下。我無法取得這個分數，回家果然被打得很慘，

只是並非一分一下。我在神明桌前跪在算盤上被打了將近半個小時，母親像是發瘋一般的質問了許多跟考試無關的事情，大致上是母親想要離婚，要我跟著她離開這個家，我性子要強，以不反對不答應不哭鬧的回應方式而被打了很久，這反而更加激怒我的母親。我最後實在受不了挨打，忍著腳麻死命爬出家外後就跑了起來，母親失控的從家裡追了出來，對著我大吼大叫的追打，奶奶看到後也追著我母親試圖要阻止她。我們就在鄰居眼前上演了一場荒謬的婆媳母女追逐戰。我過著幾乎天天都要被打的日子，有時候小打就只是賞一巴掌，大打就是揍到我跑出家門外，那時顧不得丟臉，丟臉又不痛；被打很痛。心疼我的奶奶偶爾會把我藏在鄰居家裡面避免被母親找到而挨打，奶奶似乎跟鄰居抱怨了自己媳婦情緒失控的事情而讓鄰居通報了。

## (二) 社工來訪—家暴通報

在小學四年級下學期時，一名年輕的女社工來到我們家，剛好那天母親在上班不在家。這位女社工看起來就像才剛從大學畢業沒多久，跟我說話的時候顯得既客氣又小心的模樣讓我放心。她簡單了詢問我與母親的關係，我坦承母親經常打罵，也讓她看了一下手腳跟背部的瘀痕，她沒多說什麼就單獨與爺爺討論了一些事情。社工來到我們家後爺爺也單獨找了母親談話，他們不願意讓我聽而把我趕去房間讀書。從社工來訪後到暑假前的這段時間，我的生活並沒有因此發生太多的改變。而在我小學四年級下學期期末，我被暫時性的安置在寄養家庭過了一個暑假，這些都是過了數年後從爺爺口中才得知的事情，關於在寄養家庭的日子，後續會再詳述。

## (三) 從四年級至六年級期初所伴隨的陌生聲音

我不知道社工來了之後打算做什麼，我的生活沒有任何改變，且再也沒見過社工來訪。我經常把自己關在陰暗又狹小的房間裡面只留下書桌的燈，坐在書桌前的我把舊式的收音機打開，只有在母親注意力不在我身上的時候我才能感到輕鬆與安心。當我聽著

廣播播放音樂時出現了另外一個陌生的聲音，那個聲音對我說『他們不是叫你讀書嗎？』。我愣了一下，注意著聲音從哪裡來，我很確定並不是從廣播裡面傳來，而是像直接在腦中出現的陌生聲音，我最後把收音機關掉安靜的坐在位置上專注的搜尋聲音的來源，最後因為沒有再出現而放棄，開始寫起了作業。我並沒有把這件事情放在心上，只覺得是我聽錯了。第二次出現這個陌生的聲音是在我下課休息時間，我收起課本時，那個聲音又出現了。

(陌生的聲音):『去圖書館看書。』

我很清楚這次並沒有聽錯，混雜在同學的嘻鬧聲中，祂的聲音顯得特別近也特別明顯，我聽不出這個聲音的具體年齡，但可能接近中老年，聲調平淡又緩慢，像是懶得說話。聲音距離像是坐在我的身後非常近的地方說著。如果這時候張口說話就會顯得自言自語，所以我在腦中想著到底是誰時，對方又回答了我。

(陌生的聲音):『去看書，我是誰不重要。妳害怕就去廟裡面拜拜看我會不會消失，但現在一去圖書館看書。』

我感受到這個聲音不在我能控制或是邏輯的範圍內。我去了圖書館後這個聲音又不出現了，我不知道該看什麼就隨手抽了本比較感興趣的聊齋誌異來讀，直到上課鈴聲響了祂才說了一句—『讀這個不行啊…』，沒有預兆就出現的這個聲音在往後的日子裡開始頻繁的出現，但也不是經常性的在跟我聊天，祂通常使用的是簡短的命令句，而且內容多半都是要我去讀書，一旦多加跟祂對話時，他通常就不會再回應我，像是回到這個聲音從來不曾存在的感覺，一旦對話開啟又像是“另外一個人”依附在我身上，我始終想搞懂祂到底是什麼，於是我上課的時候就開始分心與祂對話—

我：「你是神還是鬼？為什麼我會聽到你的聲音？」

(陌生的聲音):『沒有區別。對妳來說都是一個聲音。』

我:「如果你是鬼,我要趕走你。」

(陌生的聲音):『上課。』

之後他就再也沒在我上課或考試的時候出現與我對話,十分有個性。

#### (四) 四年級開始—聽從“2號”的指令

我不敢把自己聽到另外一個聲音的事情告訴別人,深怕被人當作幻想或是精神病,這個聲音和所謂的“看不見的朋友”也不太相像,因為他既不跟我閒聊也不會和我玩樂,他只會出現在某些特定的情況,通常是我單獨一人無所事事時,而絕大多數都會要求我去讀書,對於讀書他似乎有他的想法,他希望我讀一些關於道德經、莊子、中庸之類的書籍,如果我讀不懂他會建議我找尋兒童或是漫畫版本,當時我在小學的時候接觸的是蔡志忠的漫畫版本。因為他從不跟我說他是什麼,所以我在內心將他取名叫做“2號”。有時候2號也會沒有什麼理由的把我從團體中支開到比較偏僻的地方,要我做一些我覺得沒什麼意義的事情,例如在提早放學的某個下午,他突然出現要我去舊校舍的空地,那個舊校舍幾乎沒有什麼人煙,所以當時只有我一個孩子在那。2號要我在泥地上拿起石頭或是樹枝開始畫圖,我問他為什麼要畫圖?要畫什麼?他只說『隨便,不用想太多。但是不要讓線條斷開。』。我拿起樹枝在泥地上重複畫圈,我安靜專注的畫著時他也沒有想要與我對談的意思,最後不知道畫了多久,2號終於說話了一

2號:『妳覺得妳現在在幹嘛?』

我:「我覺得我像是智障,不知道自己在幹嘛。」

2號:『想回家嗎?』

我:「想。」

2號:『嗯。那走吧。』

我與 2 號間的對話經常是如此無厘頭、沒頭沒尾的。2 號要我做的事情從來不會告訴我的目的，而在我跟他相處的關係上，2 號都是居於擁有領導或控制的一方，而我也大多採取順從他的指令去從事一些自己所不能明白的行為。

我始終無法對別人開口提起他的事情，對 2 號的存在，我既沒有好感也沒有厭惡感，只是非常平淡的共處在一起，像是暫居在我身上的臨時客人，盡可能不互相打擾。即使如此，在經常被打罵的日子裡，我偶爾也會忍不住在內心與他抱怨母親的難捉摸與被打的委屈，2 號一開始並不回應我，似乎只是聽著也不想與我討論，但某一天放學 2 號突然建議我到附近的寺廟去要我開始讀經書，我起先是反對的，因為讀經書並不是我感興趣的事情，他還是要我去讀，即使讀不懂也建議我把每個字都瀏覽過，可以的話就帶走一兩本經書回家去讀。我對這件事情頗有抗拒，因為我覺得這已經比要我讀中國哲學書籍還要困難跟無理。

2 號：『妳做什麼事情都一定要先知道為什麼才要去做嗎？』

我：「對。我不能知道嗎？」

2 號：『妳沒先做妳怎麼會知道原因？』

我：「你講些難懂的話也不會讓我覺得比較有道理啊？」

2 號：『就像妳伶牙俐齒也不見得顯得比較聰明。去讀經，修修妳自己的身性也好，從普門品開始吧。』

2 號與我的關係往往是無法做平等的溝通與交流，他總是要求我去做一些我想不到的事情。對於 2 號的要求充滿著不解卻無法得到解答，與 2 號在一來一往的辯答中，我經常是百口莫辯、講不贏或說服不了他，最終臣服於 2 號的指令。

## （五）讀經的孩子不挨揍



對於讀經這件事情我在內心與 2 號爭辯，祂一直以不慍不火的態度要我去寺廟讀經，要我不要想太多更不要以為是要求超渡之類的想法，祂要我接觸經書就不要談論鬼神，更說出了『走火入魔從慾念開始』這種話。我從寺廟的結緣書中把印有觀世音菩薩封面的普門品帶了一本回家後開始讀，只要作業寫完沒事情做的時候，我就會用著非常乏味與不耐煩的心情在讀經，因為經書對我來說很難懂，有很多字還不會讀，在讀經前祂會要我一個字一個字的看過去，不要想其他事情並把整篇讀完再去休息，我從希望能讀出點趣味到把這個當作是一種不得不做的功課。母親後來發現我書櫃裡有著普門品便問我是從何得到？為何開始讀經？我說是我去寺廟裡拿的，但我實在沒辦法回答母親我為何要讀，所以我圓著眼、沉默的看著我的母親，她沒有責罵我只是碎念個幾句學校課本都讀不完之類的話後，就把經書放在我家神桌旁。我害怕母親之後會藉此責罵我不讀書而不再去讀普門品，但是 2 號會要我去神桌拿回房間看，並說出如果普門品不讓我讀就在去拿別本經書就可以了這種事不關己的話。

自從 2 號要我接觸佛經或是去寺廟讀經開始，我回家的時間就比平時還晚半小時左右，每每都要走得飛快趕在母親回到家前，而晚上寫作業完也不會踏出房間一步便開始讀經，母親或爺爺會要我不要整天窩在房間裡面，但是我不得不，因為我必須讀完經才能出去。這似乎是 2 號希望的，我也莫名的就答應。母親偶爾會用異樣的眼光看著拿回經書的我，問我會不會以後就要出家？從 2 號出現以來，母親對我的舉止開始覺得怪異，但我始終不好回答她。我怕嚇壞我的母親，可能心底更怕被母親當成神經病或是在幻想而觸怒她。當 2 號開始讓我讀經時，母親對我的打罵行為明顯變少，特別是當我在正在讀經的情況下，母親幾乎是以迴避或無視的態度不打擾我，雖然自己對讀經沒有任何的興趣，但 2 號所要求我讀經的這個目的確實達到一種保護自己，減少被打罵的可能。

## （六）“收訊不好”的腦袋

跟 2 號共存一段時間後我的精神狀態開始出現一些解離的現象，我偶爾會呈現出一種自身與空間產生隔離的感覺，我對外部世界產生了一種扭曲的感受，似乎會覺得周遭的一切突然變得很不真實，像是在做夢或是沉在水底的那種失實感。這種感覺並不會持續太久，通常約是幾秒的時間。例如當我上課到一半會無預警的感受到與現實脫節，我好像維持清醒的在看著夢境，老師上課的聲音與同學交頭接耳的動作都變得如同電影畫面般的虛幻。那些聲音聽起來就像是隔著一個看不見的板子，而我對於這樣偶爾出現的現象也會感到困擾，我覺得自己就像是一台老舊快壞了的收音機，天線突然收不到訊號了，必須重新調頻或是等待才能重新接回訊號運作。我把自已形容成“收訊不好的收音機”、“會當機的電腦”，而當這樣的狀態出現時 2 號不會出現，那時候就感覺周遭世界不真實，但我自身卻真實存在的違和感。有一次在與同學討論課業的時候突然產生了這樣的解離感受，我忍不住的拍著我的腦袋希望它能快點回復正常運作，就像敲著訊號不良的老電視機一樣。同學有點驚嚇的問著我是不是頭痛還是哪裡不舒服，我聽著她像是透過機器傳出的聲音回答她我沒事，同學只好尷尬的繼續進行討論，我覺得自己“壞掉了”，拍一拍頭可能也修不好的那種。

### （七）導師與我之間的“心橋”

沒多久老師開始找我談話，大致上是提出了我最近似乎和同學疏遠及下課經常單獨離開的現象，我對於是否與同學疏遠這件事無感，但我坦承下課常單獨去圖書館看書。老師有點不知道該說什麼好的表情又隨口問問我看了些什麼書，我告訴她我正在讀蔡志忠的道德經，她問我讀得懂嗎？有什麼心得嗎？我不太好意思的回答道自己並不甚了解，但也無法多作說明。老師點點頭，給了我一本空白的簿子，她在上面寫了「心橋」兩字，告訴我說，如果我有什麼煩惱不方便說的話都可以寫在這個簿子上，她會回覆我。我接下老師遞給我的本子，班上似乎只有我一個學生收到，我謝謝老師後就決定把與母親的緊張關係寫上去，但始終不提“2 號”與“收訊不好的自己”，畢竟我不想從一個“有煩惱的學生”變成“卡到陰”或是“有病的學生”。

我與班導師來來回回了幾次，每一次老師都很認真的回覆我的內容，主要都是安慰並沒有給予太多實質的建議，但我心裡好受很多，我得到了莫大的慰藉。某一天回家，母親一反常態的沒去上班而是坐在客廳等我放學，她質問我是不是跟老師告狀，敢開始控訴自己母親的不是，並責罵我跟老師“亂說話”讓她丟臉等等事情。我馬上猜起自己與老師對話的簿子是否被母親翻閱過，又或是老師與母親通話過我寫的內容，果真是後者。老師在幾次的回覆後打電話給了我母親，除了簡要說明我與同學疏離的狀況以外，似乎也說了許多打罵教育的事，我為此挨了一頓母親的揍而躲回書房把自己鎖起來。聽著門外母親的大聲吼罵我腦袋一片空白，我連最後能訴苦的地方也失去了。

最後我在寫著「心橋」的簿子上寫下感謝老師的話，比起過去每回寫了數頁，這回只是簡短兩行就畫下句號，從此不再與老師紙筆往來。但我並沒有因此討厭或是責怪老師，老師很年輕，對學生很熱情，她出於關心而做出的舉動只能說是意外得到了反效果，並非出於她的本意，在決定與老師寫出自己的心事時便有心理準備，老師可能會說出去或是簿子被發現，現在我為了自保也必須停止這個往來互動的行為，雖失去訴苦的機會，但依然對於她的關心心存感激，老師之後也沒再多問或是強迫我需要寫什麼給她，我想這是我們彼此預料中但並不希望發生的事情。

#### （八）在眼前自殘的母親

母親在某一天的下午突然把我叫去她的房間，我猜想可能是又要怪罪我跟老師抱怨的事情而做好了心理準備。母親坐在床沿邊要我坐在她旁邊，她開始跟我訴苦，說的是父親的不是與自己的委屈，最後問我如果她死了我會不會難過？我很難回答這個問題，我也不知道我會不會難過，母親與我相處的時間不過一年多左右，在我還來不及多了解母親一點時就因為父親的關係讓母親情緒大變，我忍受打罵很長的時間，我真的不確定母親死後我會不會很難過，所以我沒有回答她的話。接著母親像是賭氣又像是失望一般，

突然拿起旁邊的美工刀往自己的手臂劃下，我驚慌愕然，不知該作何反應。接著母親就開始痛哭了起來，我想拍拍母親的背，可是手始終無法觸碰自己的母親，我覺得母親很可憐，自己應該要有個“關心母親的女兒”的表現，但我連觸碰自己母親都覺得困難，我把面紙遞給母親，讓她擦擦自己的眼淚或是手上的血，明明只是坐在旁邊，卻覺得在我眼前自殘母親離我很遠很遠……我躲回自己陰暗的房間裡面聽著收音機，坐在位子上的我像是被掏空了一般，只留下軀殼在陰暗的一角呼吸著。當天晚上我又夢到了站在平台上的重複夢，內容完全一樣，這是第二次重複夢。

#### 四、 沒有母親的暑假－在寄養家庭寄人籬下

##### （一） 升上五年級前的暑假－寄養家庭的小孩們

學校準備放暑假的消息讓同學們都非常歡快，也對上課心不在焉，似乎已經提早開始放暑假般的輕鬆自在。但對於我來說一點也快樂不起來，放暑假就意味著自己有大半的時間都會待在家裡，若母親沒有上班的話，等於整天都得面對母親，由於無法揣摩母親的喜怒無常，挨打的機會就會變多，“暑假”一詞對於我來說等於是無處可逃的磨難。暑假開始的第二天我就被爺爺告知“去住朋友家一個暑假”，爺爺一邊要我收拾簡單的衣物行李一邊跟我介紹了他所謂的“朋友家”，其實我完全沒有印象爺爺有這號朋友，但似乎是同一條街上的住戶。爺爺並沒有特別跟我說明為何我需要去住別人的家裡，當天在母親回來前爺爺就騎著腳踏車搖搖晃晃地把我載到那戶人家門口。爺爺跟對方的父母說了一些話後就準備騎車回家，我問爺爺何時來接我回去？爺爺只說暑假差不多過完的時候就會回家，因為距離家裡很近，所以我又問了是否可以自己走回家？爺爺趕忙的跟我說不用回家，他會來看我等等的话语就自行騎車離開了。

我當時並不知道這是什麼樣的狀況或是來到什麼樣的家庭，過了數年後才得知我是

被社工暫時安置在寄養家庭。當天晚上我就在這戶人家吃了晚餐，這戶人家的父母生了兩個孩子，兩個孩子都比我小上許多，男孩 3 歲、女孩 2 歲，除此之外還有兩個大概是小學一二年級左右的男孩與一位跟我一樣大的男孩，這家庭除了父母是成人以外，加上我共有六個孩子。我第一次與這麼多年紀相仿的小孩一起相處，這些孩子看起來都認識了許久，我是最後一個加入的孩子，由於年紀相近，因此大家很快就能玩鬧在一塊。跟我年紀一樣大的男孩像是這團體的大哥，他照顧每一位比他年幼的孩子，我也跟著學習開始照顧比我年紀小的小孩，幫他們洗澡穿衣服、幫他們鋪床單、帶動遊戲一起玩，我第一次知道原來年紀那麼小的小孩是無法自己穿好鞋子跟衣服，也由於自己是獨生女，因此也是第一次感受到有兄弟妹的感覺。年紀跟我一樣大的男孩跟我說他們都是被送來這邊照顧的，稱呼這個家庭的父母叫做寄養爸媽或養爸媽，我也開始稱呼他們為養媽媽或養爸爸，但是對於寄養家庭的父母並沒有太多的接觸，除了提供吃住以外他們並沒有與我們有太多的互動，只有偶爾來照顧他們自己最小的兩歲女兒。我與寄養家庭的孩子們互動最多，幾乎從白天到晚上都是在一起，我曾經問過大家怎麼會來到這？但是小孩們其實都不知道，只有年紀跟我一樣大的男孩有被家人特別被囑咐過要說寄養家庭的父母是親戚而已。

## （二）碗裡的雞腿被夾走

在寄養家庭的這段時間以來，我獲得了很舒適的生活，不需要警戒自己的母親，也不用再讀經，跟 2 號的對話也少，這段時間既安逸又快樂。有一次吃晚飯時我看見了桌上有雞腿便開心的直接夾進自己的碗裡面，寄養家庭的父母並沒有多說什麼，但養媽媽就將我碗中的雞腿再夾去她兒子的碗裡面，我當下非常錯愕，對我來說這樣的行很沒禮貌。而坐在我旁邊年紀一樣大的男生顯得很尷尬，後來才跟我說吃飯的時候如果有肉或是好的東西都會優先讓給他們的孩子，我那時候才感受到何謂寄人籬下，和原生家庭不一樣的是，自己並非是最重要的那一位孩子。我當時只覺得自己原來才是沒禮貌的人，做出了丟臉的事情，吃住他人應該要客氣一些。雖然寄養家庭的父母並沒有對我們這些

寄養的孩子不好，但是只有吃的這個部分還是讓我覺得有一些偏心，不過，畢竟對我來說寄人籬下能少拿點多付出是應該的。雖然知道自己並不是最重要的孩子，但也很心甘情願，我很感謝他們讓我度過了一個平安快樂的暑假，也很喜歡這個家庭所有的孩子。當我爺爺來接我的時候已經是暑假尾聲了，我們簡短的跟寄養家庭的父母道別，我看到最小的那個兩歲小女孩拉著我的衣角問我還會不會來，我抱了抱她，就像自己的妹妹，雖然沒辦法回應什麼，但我謝謝她陪了我一個暑假。

## 五、 對生存的焦慮-長出反抗的力量

### （一）在陰暗房間中畫圖的孩子

新的學期，我上了五年級。一個暑假沒見到的母親變得很陌生，這種陌生感像是突然變成另外一個人，但是並沒有“變好”的感覺。她依然壓力很大，負面情緒很多，但是她已經不太打罵我了。雖然沒有打罵我，但我一點也無法放下任何警戒心，我始終覺得母親有一種非常不協調的違和感，與其說母親壓抑了還不如說她“突變”成一個我更難揣測捉摸的人。母親不打罵了，但是反而會用其他精神壓迫的方式對待我，她會逼我吃食、更頻繁的翻弄我書桌抽屜查看，也會破壞我上鎖的日記並為此跟我吵架，更要我反省我寫的內容有多麼的不孝，甚至禁止我寫日記。我被母親責罵日記一事的當晚又做了第三次內容同樣的重複夢。

由於已經沒有其他的管道可以抒發我的心情了，我開始畫圖，圖畫就算讓人看了也沒有關係。我很喜歡文藝復興時期的畫作，雖然沒有任何繪畫的底子，但還是依樣畫葫蘆的方式拿著 2B 鉛筆重複的模仿畫作，我去學校撿拾了數卷不使用的圖畫紙，利用這些紙張我每晚都在畫圖。我並沒有期望自己能變得很會畫圖，但只有畫圖的時候我的心情會非常平靜，我把自己關在陰暗狹窄的房間裡面，只開著桌燈，聽著每一夜的廣播，

我的紙箱累積了數張練習的畫作。

## （二）空掉的紙箱與情感

某一天假日的下午，母親在外頭呼喚我，她似乎在燒樹葉，我看著我裝著畫作的紙箱被擺在了火堆旁。母親不知何時把我的畫作都搬了出來並在我眼前一張張的燒毀，她要我看著並平淡的說「不准再畫圖，妳要好好讀書」。不知何故，2 號突然對我說『也就那樣了』。我當下也感覺到的是如此，就算累積了這麼多的畫作，充滿著每一夜的回憶跟情緒，可是被燒掉也不覺得難過，反而領悟到了**有些東西它表面可以被拿走，但看不見的東西是無法被剝奪的，過去的事物會消失，留下的記憶不會抹滅**。我可以不斷的畫圖讓畫作被燒毀，可是我想畫圖的這個想法是很難被剝奪走的，我看著被清空的紙箱領悟到了這個事情。

之後我還是繼續從學校搬廢紙回家畫圖，母親似乎已經懶得對我用同樣的方式警告我，於是也就放任我繼續在夜晚畫圖。除了禁止畫圖她也禁止我讀課外的讀物，希望我只是讀課本之類的參考書。我依然常常會去學校圖書館偷看課外書，圖也繼續畫下去。**我開始長出了“反抗母親”的力量**，在某種程度上我需要發洩跟興趣的維持，而我知道母親禁止我的興趣對我來說不見得是有益的。我採取不爭辯、不配合的應對方式。燒掉就燒掉，畫圖還是繼續，禁止我看課外書我就在學校看。這些反抗的力量使我面對母親比較不像以前那樣害怕，深知母親若無法用情感勒索我，其實她也沒其他辦法能強求我做其他事情，我抱著一種這樣的反抗態度與母親相處，惹得母親直罵我叛逆。我一點也不在乎，也變得對母親的關心更加的冷漠了起來，為了能讓自己跟母親相處上可以讓自己好過一些，覺得自己不能一直都順應著母親。某天下課回來被奶奶告知母親再次吞食大量安眠藥導致嘔吐，在診所病床上休息，我還記得奶奶用著不耐煩的口氣說著「又來了」。我去了街上的診所看著母親吊著點滴在沉睡，坐在病床旁的我看著**母親再次自殺未遂**卻一點情緒都沒有。

### (三) 母親的病態控制—被母親扔掉的氣喘藥

這段時間母親總是試著找各種方法禁止我、縮限我的自由，除了禁止閱讀畫圖的興趣失敗後，開始禁止我踏出家門一步，即使只是要出去晾衣服也有可能挨打責罵。我試著找出可以與母親和平共處的方式，但是沒有任何可以讓“關係和平”的策略，只能退到讓自己好過卻顧不得母親的地步。由於自己有過敏性氣喘，在季節轉換時會去長庚醫院拿取氣管擴張劑等氣喘用藥備著，以免半夜氣喘發作無藥可用。

我在半夜因為呼吸困難而清醒起床去找藥，爺爺被我的動靜驚醒便在客廳幫忙找。母親從房間出來說藥被她丟掉了，以為那是不要的。爺爺第一次大聲斥責了母親，讓母親也愣了一下，母親在我們都沒發現時，把我新拿的藥給扔掉了，母親明知我有氣喘而拿藥，但完全不明白她為何要做這樣的行為。最後爺爺開車把我送去了附近醫院掛了急診，我還記得我離開家門前母親一直站在原地，用著冷漠平淡的眼神望著我離開。在醫院掛上了霧式支氣管擴張劑進行治療後，很快的我又能回復暢通的呼吸，回去的路上，母親的表情一直重複在我腦海，對於母親的行為我不得其解，卻明顯感受到了自己的生命受到了威脅，而且是來自親生母親的威脅，我渾身發著抖。也許母親把我的氣喘藥丟掉的理由可能是為了再度控制我、使我必須向她求助、依賴她。我想起自己好不容易長出能夠反抗，或不那麼在乎母親行為的力量，就在自己生理的弱勢上再度被摧毀。

「我有可能會死」，我在內心這樣跟 2 號說著，而祂只是輕描淡寫的回答我『回去把藥擺在床頭吧』。回到家我顫著抖難過的人睡了，第四次重複夢再次出現，夢中站在平台上的我更焦慮的急著要離開平台。

## 六、 老師說-「妳的媽媽病了」



## （一）老師當頭棒喝點醒了我

我在學校出現解離的現象增多，常常會覺得這個世界並不真實。老師觀察到我聽課的異狀便詢問了我，我不好說出我的狀況，一方面很難形容；一方面也覺得自己腦袋出問題是有點丟臉的事情。老師告訴我上課時經常呈現發呆或是緊張得看東看西的模樣非常奇怪。由於無法從我口中詢問出什麼，於是老師只好改了話題，提了關於「心橋」不再寫的事情。老師起先是跟我道歉，說不知是否有造成困擾，我老實的回答了老師母親得知後對我的責罵，之後像是**控制不住自己**一般的越說越多，整節下課時間都在老師的桌旁說了許多與母親相處上的困難、被打罵的委屈、對母親行為的疑惑，甚至不敢提及關於母親自殺未遂的事情，我也對老師說了，我的口氣急躁、顯得很激動。我告訴老師，我與母親的關係可能已經無法可想、沒救了。老師靜靜地聽我說完後回覆我當時並不知道事情那麼複雜，但是「**這可能不是你的問題，可能是你母親自己的問題**」。老師毫不猶豫的說著這番話，猶如當頭棒喝般震醒了我。老師從一開始關注我的情況，到願意與我紙筆溝通心事一段時間，都讓我感覺到老師的溫暖與支持，也許這位年輕的班導師在介入的方式並不是那麼的成熟或謹慎，卻讓我感覺到這世界上還有人願意真的關心我、真的看見我的狀況並肯定我。

是啊！我從未想過是母親自己的問題，我都認為是我做得不夠好，而後來我不想做得更好來討好母親而已。始終都沒有想過母親自己是否有問題。老師一番話使我獲得了解套，即使是這麼簡單的一句話，我卻覺得自己像是在大海中撈到了浮木。我冷靜的想著母親所作所為與神情，我終於覺得自己的母親“生病”了，我體認到了母親是“病人”的事實，我在與“病人”相處，只是對象是我的母親，**此刻澄清了我與母親的問題**。老師之後跟我談及了我下課喜歡獨自看課外書的事情，並跟我說她還會再打電話給我母親，建議母親也讓我在家能讀書。

## (二) 看見家暴中母女關係的全貌

經過老師這番話後我變得跟母親相處時內心比較不痛苦了，雖然責罵、逼迫的事情還是發生，但是每當母親打罵在我身上時，我很清楚知道自己並沒有做什麼錯誤的事情，因為母親她很痛苦、她需要宣洩而已。她既不能毆打自己的公婆與找不到的丈夫，除了工作時間外母親幾乎與外界隔絕，唯一能抒發的對象只能是我而已。因此即使母親之後打我，我也被打得心甘情願。因為我知道，我唯一能對母親的貢獻只剩下這一項，而我，並沒有做錯任何事情。

我開始試著去理解母親的委屈與苦悶，從眼中只有可怕的母親抽離，更加能看清楚母親在這個家的地位有多孤獨、背負著不平等的責任。我開始願意試著與母親做簡短的溝通與交流，我告訴了我的母親我被重複夢所困擾，並敘述了重複夢的內容。母親並沒有怎麼回應我的夢，聽完後只是繼續跟我訴苦她的痛苦與對父親的恨意，我的困擾依然得不到母親的回饋，但我說了也就覺得夠了，**母親現在痛苦得只能看見她自己**。我回答我母親之前問我“如果她死了，我會不會哭”的問題，我很坦白的告訴母親「我不會哭，但我會好好的活下去」，母親說我是薄情人，不愛自己的母親，但我知道我並不是不愛，只是愛的方式無法用情感來表達，同時也不覺得刻意演出的愛是真愛。**我變得不介意母親的這些話，更無懼的直接挑戰母親**「我是不是真的那麼不聽話要讓妳一直打我」？母親起先說了很多我不聽話的理由，但都只是很挑剔的事情，諸如桌子很亂、不看書等等，似乎母親自己也說不出什麼大錯誤以至於要這麼經常的大打我一頓。我打斷母親的話告訴她「**我沒關係啊**」，母親痛哭失聲，無法再說任何的話。而坐在旁邊的我依然不觸碰她，我覺得自己現在還是沒辦法觸碰母親，但是即使坐在旁邊也不感覺那麼遠了。即使母親難過的哭著，我也不會緊張焦慮、不會覺得麻木，只是單純的明白她很痛苦，而我內心平靜的看著。

## (三) 即將離婚分居的母親-從母親的暴力下解脫

我與母親度過了幾天很奇妙的安靜生活，我們都不說話、不互相打擾，似乎各自在思考著或是休息。我把這段時間當作是與母親的“停戰”時間，我不需要再像以往那樣的戒備她。母親開始停止保險，雖然不懂這樣做的用意，但是母親在整理保單的時候告訴我她要與父親離婚，父親吸毒被抓到，很快又要再次入獄。母親告訴我她在我升上小學六年級時就會離開，我詢問母親之後打算住哪？是否可以留通信方式給我？母親都拒絕了，她只說她會找時間回來看我。我的內心獲得了解脫，母親給我的壓力將在她離家後消失，而我也覺得母親離開這個家對她比較好。

我還是很焦慮自己重複夢，怕得難以入睡。2 號告訴我『妳得睡覺，這是妳必須經過的』。我覺得自己依然還是會做這個重複夢，不知它何時才能停止，每一次入睡都是在賭今天到底會不會做重複夢又受驚嚇。在母親告知要離婚的當天晚上我做了第五次，也是最後一次的重複夢，這個夢境的結尾改變了。

(以下是夢境改變的部分)

我站在水泥平台上面對一堆的樓梯與門，依然歷經了害怕與徬徨，但我確信自己必須現在離開這個平台，我最後走向其中一個階梯打開了一扇木板門，裡頭是一間乾淨明亮的無人手術房。裡面有一張鋪著醫院常見的綠色布料的床，旁邊整齊擺放著手術工具，床的正上方有個手術用的照明燈。我感到自己「安全了」，並沒有開錯門。(B1-a-327)

當我做完這個夢清醒時，我知道這個夢已經畫上句號了。它不會再困擾我了。

## 七、 關於母愛-和解的儀式

## （一）母親離家後，自我狀態的好轉

自從得知母親要離婚會準備離家後，雖稱不上內心雀躍，但確實鬆了一口氣的感覺，起碼知道自己不用再忍受暴力的對待與時時刻刻的戒備，我並不清楚母親與父親談及離婚的狀況是如何，但是父親已經確定會再度因為吸食毒品而入獄，母親也許已經跟父親談妥了他們的婚姻打算了吧？母親告訴我她有空就會回來看看我，但卻始終不肯告訴我任何與她的聯繫方式，她只叫我在家好好的讀書就可以了。我也不是很在乎是否能與母親取得聯繫，我覺得母親能從我們家離開去過自己想要的生活就是最好的結果。我無法確定母親離開我們家後會變得多快樂，但我期待我的母親能夠可以“不那麼不快樂”。自從確定母親離婚會離家後，我在學校產生解離狀況大大的減少，似乎都變得很正常，像是“壞掉的電腦終於修好了”。與 2 號的對話也逐漸趨少，祂給我的感覺像是時而在時而不在。上了小學六年級後，母親把自己為數不多的行李帶走，之後有很長的時間都不知去向，父親再次入監服刑，又回到了需要從塑膠隔板來探望父親的日子。母親偶爾一個月會回來一次，每次回來會給我五百塊的零用錢，回來天數不超過兩天。她不再打罵我，某一次回家時她突然問起我是否還會被惡夢困擾？我告訴她目前沒有再做過一樣的夢，母親跟我說她想帶我到大廟去拜拜，乞求神明不要讓我再被惡夢所困。我們到了大廟去，不太清楚母親怎麼跟廟方溝通，我在廟裡被紅布遮起了眼睛，進行了不太懂的儀式。之後確實也就少被惡夢所苦，我很訝異母親還記得我跟她談論夢的事情，過去無法從母親那邊得到的安慰與回應，母親用“帶我去廟裡處理”的方式來表達她的關心。

我在廟裡處理完惡夢後，我思索了一下這段時間自己的狀態，我想起了 2 號祂曾告訴我，就算去廟裡面拜拜，祂大概也不會消失。回想起 2 號與我相處的這段時間，似乎有意無意地在用祂的策略或方式來保護我，使我與母親拉開距離、避免承受母親更多的暴力，但同時 2 號的出現，也使我伴隨著一些精神解離的狀況，更多的時候是我依照 2 號的意思去改變自己的行為，我也為此困擾了許久。也許 2 號是為了保護我，但現在已經不需要祂的保護了，因為母親不會在與我一起生活，我最大的壓力源沒有了，我也從

母親的行為上得到了正向的回應。我想清楚後告訴了 2 號，「我不需要你了。從今以後我要靠自己，用我大腦思考來做決定，不想受你干涉」。內心說完的這一刻像是泡沫破了，世界瞬間變得清晰而真實，好像與 2 號相處的那段過去像是在作夢一樣，我再也感受不到他的存在，過去的對話就像是充滿雜訊的錄像一樣回溯了一次。

## （二）母女關係的改善-再度牽起的手

我與母親離開了廟，我想試著拉拉母親的手，我覺得自己現在應該能做到，所以牽起了母親左手，我看了母親一眼，她並沒有什麼特別的反應。母親從最初時髦亮麗的模樣變成現在隨處可見的普通阿姨，從細緻平滑的手掌變成覆滿了手繭與脫皮。我們彼此都度過了很辛苦的日子，也改變了許多，母親表達愛的方式，就如同我對母親表達愛的那般笨拙又不直接。我看見母親用她能力所及的方式來表達愛，那是她用著僅剩的精力來關心自己的女兒。我當下也明白對愛的體會無法用檢核表的方式來證明她能為我做多少事等於她有多愛我，而是這個病了的、累了的母親用著僅剩的餘力，委婉表達愛的方式能否被我看見，而我終於看見了。

現在母親就站在我身旁，我真真切切的感受到了。

## 第二節 國中階段

### 一、 國中的生活-被溫暖、良善的人所照顧著

#### (一) 受盡各方關照

上了國中後，由於父母離婚，家裡只剩下我與爺爺奶奶一起生活，父親去新竹監獄坐牢，此次服刑需要關上個四五年才會出來，於是我每一到兩個月都會隨著爺爺奶奶一同到新竹監獄去探望自己的父親。離婚的母親不知有何原因，並不肯告訴我聯絡方式，但是每個月都會有一兩天回來家裡看我們。升上國一，在小學同班的幾位同學也分班到了一起，我們很快就因為熟識而交上了朋友。國中的我是個興趣很多的人，小學有了畫圖習慣所以加入了美術社，我也喜歡音樂，所以也與朋友一同加入了木笛社並參與過幾次縣市與全國的四重奏、團體重奏的比賽。我也喜歡寫一些短文，上課的時候也常常會忍不住的寫給朋友看，也曾經參加校內的短文比賽過得過獎。

由於支持家庭經濟的母親已經離婚，因此家裡的收入除了依靠微薄的房租以外，就剩下遠在南部鮮少聯絡的姑姑幫忙支持。國中的時候雖然感受到家裡經濟有困難，但這似乎並不會影響我的心情，我開始跟爺爺種起簡單的農作物，番茄與蔥，希望能給自己加菜。放學下課時我常常會提著環保袋去街上購買晚餐的食材，由於是鄉下地方的學校，同學大多都是認識的鄰居孩子，不管是同班或是別班的同學都很習慣我穿著校服在買菜的模樣。同學們都非常的善良友愛，如果他們的家業是雜貨店、肉販、菜販的話，常常會藉故“幫忙父母生意”的理由去幫我結帳，並多塞一些食材給我。後來才知道其實他們的父母似乎有耳聞我家裡的狀況，因此對自家小孩的行為睜隻眼閉隻眼，有些父母甚至會囑咐自己的小孩主動帶一些食材到學校送我，我很感激他們的幫助，作為回報我會煮飯請同學吃。

學校的老師與教務主任、警衛對我也非常有印象。老師們得知我家裡的狀況，常常會午餐讓我多打包一份帶回家裡給爺爺奶奶食用。這種打包學校中餐的行為本身應該是不被允許的，但是老師與同學都會護著我以“班上同學食量很大，所以菜不會剩下”的理由掩護我把午餐打包。我為了能夠把午餐趁熱帶給爺爺奶奶，中午經常會與朋友偷溜出校，教務主任偶爾也會跟著我回家讓我把午餐送到爺爺奶奶手上，打包午餐一事我從來沒有被取笑或是抗議過。

## （二）另一種“問題學生”

這樣的我也並非是個單純孝順聽話的小孩，就班導師與教務主任的眼中來看，我其實是個有點叛逆但說不上壞的孩子。我並不太遵守髮禁，時常每月的服裝儀容檢查經常是被記警告的，也會利用學校的一些短文、作文比賽來書寫自己抗議學校髮禁，將學校形容成“普及知識的監獄”而讓老師與教務主任哭笑不得。但由於自己比賽經常有得獎，在自己能力能付出的範圍內我也很願意替學校盡力，但覺得沒道理的事情（例如髮禁）就會固執的不配合，因此功過互抵的紀錄高到能讓教務主任留下深刻印象。曾經班導師因為我家庭的狀況而擔心的問過我會不會煩惱或是傷心，我告訴他自己並不會因為家裡有經濟困難就感到自卑或是困擾，一定要說煩惱的話就是自己種的番茄爾偶會被人偷走而以。我在國中受到許多人的關懷與照顧，因此從未被“窮困”所困擾過，老師對我的評價也往往是“有趣、有主見的孩子”做結。

## 二、 病倒的奶奶-我成為無助的照顧者

### （一） 癱瘓的家庭；奶奶的重病—不知所措的照顧者

奶奶在我國中二年級的時候因為糖尿病的關係而陷入了昏迷，我發現奶奶已經注射過胰島素，似乎也吃過飯了，可是依然陷入了意識混亂、全身僵硬的狀態。我嘗試過以前的方法餵食方糖等等，但是奶奶的情況依然沒有好轉。我請求爺爺帶著奶奶先去就醫，不知是否因為爺爺奶奶感情並不好的關係，爺爺並沒有理會奶奶，於是奶奶就意識混亂的臥床了一兩天左右，這段期間我不斷的去探望在房間的奶奶，餵她喝水，可是因為奶奶意識很混亂我怕她噎到，真不知該如何是好。我請求爺爺許多次，但是爺爺依然置之不理，我不能明白為什麼爺爺能這樣放著奶奶躺好幾天不吃不喝。那種感覺真的很奇怪，家裡有一個人陷入了昏迷、無法進食、只能臥躺在床上痛苦著，可是其他家人卻依然故我的吃飯看電視睡覺，好像家裡的這位病人（奶奶）不存在一樣。我們家只剩下爺爺奶奶與我，爺爺與奶奶感情不好，好像爺爺也從來不知道該如何照顧重病的奶奶，而我除了知道奶奶糖尿病發作要給她吃糖外就什麼都不知道了。我們家庭相互照顧與處理重病親人的功能好像癱瘓了，好像沒有人知道該做什麼或是可以做什麼。

奶奶臥床的期間我多次進出她的房間查看她的狀況，她睜著眼睛卻好像看不見我一般，無法說話、即使觸碰肢體也沒有反應且全身僵直，我很焦慮，除了再次餵食方糖與水外我不知該做何處理，我看著擺在床頭的針筒與胰島素，我不敢亂注射。於是我再次請求爺爺帶奶奶去看醫生，不然我要叫救護車處理，爺爺冷冷的回我一句「叫了妳就自己去醫院處理」。我愣住，我一個人該怎麼處理？我當下畏懼了，畏懼一個人面對照顧病人及陌生的醫院流程，我身上沒有錢，是不是一看診就需要花很多很多的錢？我什麼都不知道，我的心很慌。奶奶臥床期間除了少量的水與糖以外沒有其他進食，因為陷入了意識不清與身體僵直，大小便就直接排泄在床上。即使奶奶如此瘦小，但我依然無法一個人好好清潔她，我勉強換了她的衣服褲子，沾上大小便的下身無論如何我都無法清理乾淨，忍著排泄物的惡臭，我把沾上穢物的床單給換了下來，這過程我也不知道會不會對病人太粗魯，但我知道現在爺爺是不會幫忙我的。於是在第四日放學時，爺爺大概是終於忍受不了從奶奶的房間所傳出來的惡臭吧？心不甘情不願的把我喚了過去要我幫忙重新清潔奶奶的身體與房間再送去大醫院。在過程中我被心情不好的爺爺遷怒多次，



我的內心有所不滿。「連你都需要兩個人才能處理，之前我都是一個人做的」，我把這句話吞進肚子裡不敢抱怨，深怕爺爺又反悔不肯帶奶奶去醫院，現在家裡能依靠的只有爺爺沒有別人。

## （二）對自己的無能為力感到自責

爺爺跟我一人扛手扛腳的把奶奶送進車子後座，在開車送往大醫院的途中我回頭看了奶奶，她嘴巴微張、睜著大眼看著窗外。送去急診室後我看見三四位的護士跟一位男醫生快速的評估奶奶的狀況，醫生大聲的對我說「**為什麼拖到現在才送來？**」，我還來不及說些什麼就看著奶奶連同躺著的病床一起推送至急診房裡面。其實我也不知道該怎麼回答醫生的問題，但是想起自己懇求爺爺好幾天就覺得滿腹委屈，現在與爺爺坐在急診室只希望奶奶再次推出來時能平安無事。不知過了多久，奶奶被推了出來，醫生告訴我們她需要進行手術之後再轉入加護病房觀察，要我們去辦理手續。在辦理手續的過程我緊跟著爺爺，一邊想著奶奶去手術不知是否會順利，看著爺爺簽屬了手術同意書後當晚就進行了很長的緊急手術。我在外頭與爺爺等待的時間沒有任何的交談，我想起明天早上學校似乎還有隨堂考，但似乎又覺得那個考試一點都不重要。手術結束時醫生跟我們說奶奶的情況並不樂觀，因糖尿病引發的敗血症可能很難救回，送入加護病房後我與爺爺就回家了，爺爺打了一通電話給遠在南部的姑姑，告訴姑姑近日就回家幫忙看顧奶奶幾天。

回到家後我又重新整理了一次奶奶的房間，其實也沒什麼好整理的，我知道自己只是靜不下來。我看著重新鋪好床被卻空蕩蕩的床，發現自己前幾天奶奶還躺在這的時候**自己根本沒有做過任何有效益的事情**。如果自己當時能更勇敢、態度更強硬一些、腦袋再轉得更快一點、更精明一點的話會不會醫生就不會對我說出那些話了？

### 三、 臨終的奶奶-等待死亡

#### (一) 面對奶奶臨終的焦慮

奶奶送入加護病房後每天下課我與爺爺就會去探望她，但是奶奶躺在加護病房也沒有清醒過來過，在加護病房對奶奶的印象就是掛著氧氣罩在沉睡著，我默默的看著奶奶也無話可說。即使是在加護病房觀察，奶奶的情況也沒有任何好轉，醫生告訴我們奶奶可能已經不行了，要我們接回家等待臨終。我們將奶奶接回家後姑姑回來了。姑姑還是那麼漂亮，她沒有結婚，是家裡從親戚那收養來的孩子，聽聞過奶奶跟姑姑的關係以前似乎不那麼好，但是姑姑依然不計較的在家裡照顧臨終的奶奶，為了不影響我上課，照顧的工作都是由姑姑與爺爺相互幫忙。這段期間奶奶就只剩下會呼吸的軀殼，她沒有意識、不進食、沒有反應，就只是呼吸著。

姑姑跟我說奶奶現在大概就像在彌留期，她的精神世界已經沒有我們了，所以就只要清潔照顧好她的身體就好。我不知道我還能做些什麼，我有一種急迫感，似乎認為應該要再對奶奶多做一些事情，可是已經**無事可做了**。我們每一晚都聽著奶奶有規律的呼吸聲從她的房間傳出，我不知道病人是不是呼吸聲都這麼清楚“有力”，但每一天回家我都很煎熬，我告訴自己並沒有其他能為奶奶做的事情，能做的就只有清潔、看看她，沒有了。

#### (二) 面對奶奶死亡的歉疚感

奶奶回家於第五日時終於斷氣了。姑姑在房間裡面擺了一個鐵盆在燒著金紙，要我也幫忙一起把折好的金紙燒掉，不可以中斷。我靜靜的燒著金紙，奶奶安靜的躺在床上，最後被葬儀社的人送走。我始終都覺得奶奶會不會其實不是病死而是活活餓死、渴死的？

是不是醫院處理的不夠妥當？這麼早把病人送回家是正確的嗎？我滿腹的疑惑，一方面覺得自己想法荒唐，醫生肯定是盡力的，另外一方面覺得自己是否真的是那麼無能為力嗎？在奶奶死後我才開始在內心質疑自己的愚蠢與可能出現的過失害死了奶奶。

爺爺打了一通電話給離婚的母親，希望母親也能回來一起奔喪，我覺得有點訝異，母親不願意留下任何聯絡方式給我卻留給了爺爺，而我從來沒想過爺爺會有母親的聯繫方式，但現在又突然覺得這也不是那麼重要的事情。

#### 四、 突如其來的死亡-母親的猝死

##### （一）對母親異常狀態毫無反應的家人

母親回來了，明明每個月都可以看到的母親卻覺得好像好幾年都沒見過似的。母親看起來精神狀況很差，瘦了一大圈，臉色慘白、眼窩浮腫並有著病態紫色的眼圈。母親沒有帶什麼行李，看起來有點倉促就回來了。回到家的母親狀態顯得非常“不對勁”，母親的眼睛好像睜不開，看起來就像沒睡好一樣，而她真的會說話說到一半就突然睡著，看起來就像是猝睡症一樣。我們把母親搖醒，這樣突然睡著的狀況出現多次，爺爺、姑姑、我都看在眼裡，我們都覺得非常奇怪，我開口詢問母親是否身體不舒服，母親只說她有點累而已，我建議母親應該立刻去看醫生，但是母親拒絕了，她只說她好好睡一下就行了。

我們所有的人都看著母親話說到一半睡著、整理東西到一半倒在地上，一旦母親陷入了像是睡著的狀況時就會發出巨大的打呼聲，母親從來不打呼，這個聲音聽起來像是氣管被什麼東西卡住一般。我猛烈的搖醒母親請她務必現在就去看醫生，母親只是一再拒絕，我求助的眼神望向姑姑和爺爺，兩人並沒有回應我。我發現所有的人都像是被催

眠了，明明家裡有人發生了奇怪的變化，但是所有的人只是眼睜睜的看著它發生，視若無睹、不為所動，難道只有我一個人覺得不對勁嗎？當天晚上母親跟我睡在同一張床上，我正在整理東西時母親躺在床上看電視不知何時傳出巨大的打呼聲睡著了。我沒有打擾母親，在整理完東西後我就也躺在母親旁邊休息。

## （二）死在身旁的母親

當天晚上因為母親的打呼聲實在太大聲而使我難以入眠，不知何時打呼聲消失了，我實在睏得不得了就深沉的睡去。隔天醒來要準備上課時，我發現母親沒有動靜，依然安靜的躺在我旁邊。我把棉被掀開，看見母親流著白色的口沫，臉色略為發青發白、雙眼沒有閉緊也沒有呼吸起伏。我摸著母親的手發現是冰冷的，我仔細的看著母親，將手指放在她的鼻前、摸著她的頸部，母親經沒了呼吸心跳。我癱坐在床上，母親就在我累得睡著時死去了，而躺在旁邊的我卻什麼都沒發現。

我打電話給出了門的爺爺與姑姑，她們大概是去準備奶奶的葬禮，在電話間我無法說出「母親死了」這句話，明明知道母親確實死了，不可能是我搞錯，但我只說「媽媽的樣子看起來怪怪的，你們趕快回來」，姑姑跟我說半小時後就會回家，叫我去學校上課。我最後回到房間再看一眼母親，我想她真的死了。去了學校上了兩堂課後就立刻被叫了回家，把我叫回家的是住在隔壁的鄰居，他是一位單親父親，顯得有些焦急，但看著我沒什麼反應的模樣似乎也就冷靜下來。一路上跟著他走回家的時候，他先跟我說是姑姑拜託他來叫我的，警察已經到家裡來了，叫我要堅強一點、不要想太多。說到此，他似乎也不知該說些什麼了，我們兩個一前一後的安靜走在回去的路上。

回到家後看見警察似乎不知道在做什麼紀錄，警察並沒有對我多說些什麼，大概只說了死亡證明要經由法醫開給我們之類的話就離開。爺爺跪在我的房間門口看著母親靜靜地躺在床上大聲哭喊著母親的名字，我從來沒看過爺爺這麼傷心過，爺爺一直是很喜

歡母親的，聽聞爺爺說過，母親是個很能幹的女性，在剛嫁來家裡的時候非常賢慧與溫柔，但我想也許是爺爺也認為父親的關係，使自己對母親有所愧疚吧？雖然爺爺大哭了一場，但我卻非常的茫然、麻木。我不知道該做什麼，人死了要怎麼處理？喪禮要怎麼處理？我全部都不知道，這些事情最後也是由姑姑經手處理，我看著姑姑不知在打什麼電話，而我只能呆站在房門外什麼反應都做不出來。母親死了，就在奶奶斷氣後的隔一天早晨三點左右離開，正是我累得剛睡著時。

奶奶四月三日下午因敗血症引發多重器官衰竭往生，母親四月三日傍晚回到家幫忙準備奶奶的奔喪事宜，就在四月四日凌晨三點左右因急性心肌梗塞猝死。

## 五、 喪禮與學業共進-被壓抑延宕的情緒

### (一) 母親與奶奶的喪禮-我無法悲傷

日子還是要過。雖然歷經了奶奶與母親的離世但是並沒有因此都不去上課。我依然正常的去上課，和同學聊天打鬧、讀書考試，沒有任何人發現我有異狀，我也維持著正常生活，沒有把家人過世的事情告訴別人，一方面感覺如果說了可能其他同學也不知道該說什麼好，同時自己似乎也不想回答任何家人死亡方面的事情吧？例如當人問我難過傷心之類的問題我就會覺得很困擾，因為我並不覺得傷心，更多是麻木與茫然的感覺，可似乎不管回答傷心不傷心目前對我都不是一個好的答案，**我不想違心的說出我傷心；也不敢不符合社會期待**。但是即使是什麼都沒說，親人的喪禮還是繼續進行著，所以我常常上課到一半時會請假去殯儀館的附設場地參加母親與奶奶的喪禮，如果時間來得及就會再回來上課，來不及當日就會請假。同學雖然發現我經常不定時請假，但也沒有多做其他詢問。

## （二）帶著腳鐐手銬回來奔喪的父親

奶奶與母親的喪禮是一起舉行的，我還記得禮堂裡面放著奶奶與母親的遺照，裡頭空蕩蕩，爺爺雖然電話跟親戚說明，但是並沒有親戚到場。我打電話給母親的娘家，母親的娘家也只說交由我們全權處理外並沒有打算要來參加喪禮的打算。舉辦喪禮的禮堂隔壁也有一位往生的老先生，旁邊數十個親屬披麻戴孝的模樣與我們禮堂只有我與姑姑爺爺形成了極強烈的對比。我一個人聽著帶領儀式師公的話或跪或爬，常常不知道那是什麼意思，只知道他要我這麼做現在就得這麼做。因為父親還在監獄裡面，所以進行儀式的時候只有我跟姑姑會在現場，一旦師公要我哭要我喊時我常常會不知所措的望著他，因為我哭不出來，師公是個有經驗的人，好像不管我哭不哭也不是什麼特別要緊事，儀式就是可以進行下去。某一次在儀式進行結束準備回家時看到了父親銬著腳鐐被兩位警察帶領前往禮堂，我在遠處看見父親立刻大哭跪倒在奶奶與母親的遺像前，最後父親上了香後又被警察帶走了。我在遠處觀望著，我想父親並不知道我有看到，而我當時也不想過去與父親見面，對我來說在這樣的情況下我可能也不知道該跟父親說什麼才好，明明看了一段時間卻覺得父親只是來拜一下子就走了。

## （二）母親與奶奶的遺物付諸一炬

在火化入塔當天我跟姑姑一人捧著一個骨灰罈，姑姑捧著奶奶的，而我捧著母親的。我看著玉石製作的骨灰罈上貼著母親還蓄著一頭長髮的照片，生前一個有血有肉的人最後被燒成灰裝在罐子裡的感覺真的很奇妙，母親在生前身高跟我差不多，現在卻被我雙手抱在懷裡。我跟姑姑搭著車子安放奶奶與母親的骨灰罈，奶奶進入我們黃家的宗祠，而母親因為已經跟父親離婚了所以安排進入了私人設立的靈骨塔。當天回家時**爺爺把奶奶與母親的所有物品燒除**，我來不及留下其他東西，所以只留下了母親在生我以前的一張照片，我不知道為什麼爺爺要把往生者的東西燒光，但已經來不及阻止了。爺爺把母親與奶奶的東西燒掉這件事情並沒有與我討論，我在什麼都沒準備的情況下必須接受這

件事，本來想留下一些東西下來的機會也都沒有了。

## 六、 喪禮後-白天幻聽；晚上惡夢

### (一) 喪禮後難纏的惡夢

爺爺把奶奶與母親的東西都燒光後房間整個變得很空蕩，奶奶的房間基本上除了床以外什麼都沒有，連衣櫃也一併燒除。而母親離家以前留下的所有衣物也全部被清空，除了我與母親一同睡過的床。姑姑協助辦理完喪禮後就直奔回南部繼續工作，好像只有我很在意往生家人的東西被燒光這件事。當天晚上我做了人生第二個重複夢，而這個重複夢整整持續了一個月左右，每一晚的夢境都是一樣的。

我夢見我走進一棟大樓的電梯前進入電梯，電梯開啟後就自動快速的往頂樓層上升，上升速度異常的快，中途無論按下哪個樓層或是緊急按鈕都沒有用，電梯的異常令人害怕。不知上升至幾樓，電梯開啟後是一間全新未使用的辦公室，裡面有L型屏風與包著塑膠透明套的桌椅，沒有電燈沒有人。辦公室有很大的落地窗，窗簾都是拉起的，窗外看起來灰暗而霧濛濛的樣子，從落地窗往外看這似乎是在於一個很高的樓層，周邊建築物都變得很小。在這個辦公室停留時間很短，沒有特別的情緒。(B1-a-17)

往左走離開辦公室後進入一個往上的黑暗樓梯，走了幾步打開門就到了大樓屋頂。大樓屋頂聚集了非常多的陌生人，男女老少皆有。屋頂成四方，左右兩側與正對方的屋簷邊一群人爭先恐後的模樣，他們臉上透露出了驚恐與害怕，屋頂充滿著尖叫與哀號，靠近屋簷邊的人就像被什麼無形的力量給拉住，他們看起來是自己跳樓，但臉上透露出了驚恐害怕，似乎不是自願跳樓的。我清楚聽見身體摔落在地上的聲響，肉與骨頭接觸地面碰撞碎裂的聲音。這令我覺得震撼與恐懼。(B1-a-18)

在右方人群中我看見母親與奶奶混在一群人當中，他們相互推擠、摔落、我看見母親與奶奶害怕的哭喊著並叫著我的名字。母親拉著奶奶，奶奶看起來就要掉下去了，我呆住了、我嚇得不能動彈的看著她們，最後兩人也雙雙一起摔落。(B1-a-19)

這個重複夢在夢中就讓我非常驚嚇與焦慮，夢中的這些人好像“被附身”、“被操控”了一樣失去控制的去跳樓自殺，讓在夢中觀看的我非常驚恐無措。當時的我雖然從夢中驚醒過來，但是因為覺得只是一個單純的惡夢便沒做它想。可是這個惡夢卻超乎我想要的“難纏”，我晚上睡覺就一定會夢到一樣的夢，這個夢天天都做一樣的內容對我造成了極大的壓力，我每每都是冒著冷汗從床上驚醒後再去學校上課，一旦下課回家接近睡覺時間時我就會擔心又得面臨這個可怕的惡夢，即便我知道這個夢的劇情但卻無法控制它所帶給我的高壓情緒。

## (二) 持續的幻聽-奶奶的呼吸聲

就在這個重複夢重複做了約十天左右的生理狀況終於出了問題了，起先以為只是一種短暫的錯覺，但之後我很明顯的只要靜下來就能聽到規律的呼吸聲，無論在何處。在白天學校的時候因為有同學的聲音在干擾，我比較不會聽見這個呼吸聲，當午休時間大家在休息時，那個呼吸聲明顯不是同學傳來的，而像是我的腦中出現的聲音，這個聲音似乎四面八方的傳來，我必需要把注意力轉到其他地方才能夠避免那個呼吸聲干擾，簡單來說我只要靜下來、將注意力回到自己身上時，那個呼吸聲就會出現干擾我。當我回家的時候這個聲音就會加劇，特別是在我奶奶的房間，當我站在我奶奶的房門外時這個聲音就會特別清楚，就像是廣播一樣從奶奶的房間當作中心點的不斷擴散出去。我明明知道這只是我的幻聽，奶奶的房間裡面根本沒有其他人，可是我還是會為了讓自己能安心而把奶奶的房門打開。空蕩蕩的房間裡面傳出了規律的呼吸聲，我想到了「這就是奶奶臨終前的呼吸聲啊！」。這個呼吸聲無時無刻的伴隨著我，好像奶奶還沒真正的死



去，她還躺在床上呼吸著。我常常被這個聲音給逼得快發瘋，於是在家裡我就會把所有房間的門全部打開，連廁所的門也不關。我必須這麼做才能一再的跟自己確認這個呼吸聲是我的幻覺，根本沒有任何人發出這個聲音。

### (三) 幻聽加惡夢的強迫症狀-打開所有的門

重複夢開始的十多天後我每日過著白天幻聽；晚上惡夢的生活，我越來越憔悴，睡不好吃不下，我產生了強迫的症狀，對家裡所有被關上的房內都帶有疑心，非得將房門打開來確認呼吸聲的來源不可，我總是在想那個呼吸聲是不是奶奶或母親的陰魂回來了，是不是想告訴我她們死得很委屈？我每日每夜都必須忍受著母親與奶奶重複墜樓的可怕夢景，最後我終於受不了開始剝奪自己的睡眠，我盡可能逼自己不要睡著，有時候一天只有睡兩三個小時，但是只要睡著就一定會作夢，無論睡眠時間多短都是一樣的。我把連續做惡夢的事情跟爺爺說，起先爺爺並不以為意，後來發現我嚴重的睡眠障礙後，他想出了兩個民間習俗的方法來處理我的問題。他先把我跟母親一起睡過的床墊給換了並調整床頭的位置，又去廟裡求了符咒將它貼在原先床頭的牆上，但是依然沒有任何改善，呼吸聲在貼了符咒的房內也依然會出現。日日夜夜的呼吸聲與惡夢伴隨著我半個多月，在學校我變得異常的聒噪活潑，我盡可能的跟朋友聊天好阻擋我的睡意與呼吸聲的影響，無論是剝奪自己的睡眠、強迫確認房內、尋求宗教民俗的幫助，用盡了所有的方法依然沒有改善我的問題，我充滿著絕望，已經覺得自己的身心狀況到了極限，無法可想了。

## 七、 被傾聽的需求-老師與朋友對我的支持

### (一) 惡夢、幻聽、強迫行為使我身心俱疲

我每天像行屍走肉的去上課，午餐也經常不吃，有時候只會喝一兩口湯。由於睡眠不足與飲食不均我終於在上體育課的時候跑去廁所大吐特吐了起來，吐出了一堆像是胃液或是膽汁的東西，還混了一絲絲的血絲。我冒著冷汗卻身體發熱、雙眼視線變得很暗，看什麼都不清楚。我蹲在廁所外面好想現在就乾脆睡死不要再醒來，朋友看見我去廁所很久都沒有回來上課便跑來找我，她在旁邊問我的身體狀況，但我卻覺得她聲音好小好遠，我直搖頭說沒事，最後也不知怎麼去到保健室的。我躺在保健室的床上看著天花板，始終無法安心入睡，保健室的護理師問我是否節食過度、睡眠不足，我點了點頭聽了她的一些勸說，大概以為我是愛漂亮的國中女生瘋狂減肥才會倒下吧？我笑笑的不做回應。

## (二) 朋友與老師的支持-能訴說與被聽見

朋友對於我的身體跟精神狀況很是擔心，但是朋友是個不太擅長開口詢問的人，於是只好說我的黑眼圈很重之類的話。也許自己已經放棄對惡夢幻聽的其他解決方式，藉著朋友的關心，我開始跟朋友說起了我所做的連續重複惡夢，朋友仔細的聽完後回應我說這是一個很可怕、很高壓的夢境，詢問我有沒有做什麼處理，我告訴她去廟裡面拜過也換過床位跟貼了符，依然無用。朋友也跟著傷腦筋，她也提不出方法來，但我覺得我似乎終於把恐懼的能量給稍微分散出去了，朋友雖然無法給我實質的建議，但能願意傾聽我的惡夢對我的焦慮有所改善，我似乎變得不是那麼害怕那個惡夢而是單純的接受“它只是一個夢”。學校的木笛社團老師待我很和善，在社團活動結束時間我單獨找了老師談話，劈頭就是一句「我媽跟我阿嬤過世了，在前一段時間」。老師有點錯愕但還是詢問我的狀況是否還好，我告訴老師母親跟奶奶過世的狀況，認為是自己好像做得不夠謹慎才導致他們現在的死亡，可是也跟老師說我不知道我還能做些什麼，覺得自己說的話大人好像都不是很在乎，並簡略的帶過做了好幾天的惡夢這件事，我並沒有提到自己有幻聽的狀況。老師當時說了或許不管別人先叫救護車也是一種方法，也說了奶奶的臨終狀況是正常的。我當下心理好受很多，好像終於不再是自己的責任，死亡也不再是

避諱不能談的問題了，我覺得我對家人死亡的困惑、焦慮、自責與恐懼被分擔了。我的痛苦被聽見、也讓人聽見。當天晚上我回家做了最後一次的重複夢，這個夢境的結局改變了—

(以下是夢境改變的部分)

依然經歷了恐怖的上升電梯，進入無人的辦公室並上了往頂樓的樓梯，看見群眾跳樓、人摔落地面的聲響及母親拉住奶奶喊叫我名字的畫面，當我打算跨一步出去時，我的左手被左後方拉住，回過頭來是一隻手（沒有穿長袖，看不出是男生還是女生的手）拉住我的左手腕，似乎不讓我過去或是告訴我不能過去那邊。(B1-a-171)

接著我的人就在電梯裡面，電梯緩緩下降，好像電梯終於恢復正常了。電梯沒有停在一樓而是在中途的時候打開，裡面是一間類似誠品的書局，裡面的人正在看書或是挑閱書籍，顯得非常寧靜安全，於是我走進去書局裡面。(B1-a-172)

(三) 惡夢終於過去了

當我做完這個夢醒來的時候覺得鬆了一口氣，我沒有像之前那樣被驚醒，只是單純的醒來，我覺得自己在夢中拉住阻止我的那隻手拯救了我，好像我不需要再去面對母親與奶奶摔落死亡的責任。我知道這個夢終於告一段落，它結束了，不會再出現折磨我了。幻聽的部分雖然沒有完全消失，但也已經漸漸的變弱不會一直出現干擾我，對於一定要把房門都打開確認的行為也停止了，可能是由於幻聽變弱的關係不會讓我這麼神經質，雖然在入睡以前還是可以聽到“疑似奶奶臨終的呼吸聲”，可是我知道奶奶已經不在了、母親也不在了，我能為她們做的已經做了，也接納自己其實對於她們的死亡有所愧疚的事實，已經夠了，我可以放過我自己了。我理解到這些事情之後對於睡眠也不那麼害怕了，我可以閉上眼睛好好的做夢、好好的睡覺。

### 第三節 高中階段

#### 一、 職校夜間部-對自我感到迷茫

##### (一) 生活重心不在課業的“學生”

自從母親過世父親還未出獄就清楚明白自己家庭經濟是沒辦法供應我上一般日間的高中，雖然如此但也沒有特別的不滿，其中一個原因是在國中的時候就有許多跟自己一樣經濟弱勢家庭的小孩，國中畢業後大家還會互相討論分享未來就讀的學校與打工的機會，所以當時也抱著非常樂觀的心態去接納自己就讀夜校與打工的生活。高一的時候其實對於一天只要上四個小時的課覺得很新鮮，突然覺得課業在生活佔的比例極低，反而是打工一天八到九小時才是整個生活的重心。由於自己當時只有 15 歲，當時法定合法打工的年紀在 16 歲，因此在找尋打工的時候經常碰壁，不是人家不敢錄用，就是嫌年紀太小又要讀書無法配合加班輪調很麻煩。當時在高職學校找到一份教務處的工讀生，第一次工作覺得有非常多的禮貌待人處事比業務操作還要更複雜，常常會有種“有必要這麼客套嗎？”的疑問存在。下班後換上制服緊接著去上課，常常晚上上課的時候都會忍不住打起瞌睡，回到家的時候都已經累得沒辦法做其他事情了。

對於所選的資料處理科是否是自己的興趣或是對未來是否有幫助，自己一點都不確定。想到高中三年會不會也像班上其他社會回流學生所說的那樣，來夜校只是“混文憑”。那些回流的學生通常已經在社會任職了一段時間，對自己的身分很清楚的知道自己是個上班族、社會人士，夜校只是取得文憑的一個地方。而我對於自己到底算不算是學生都不是很能確定，如果我是一個學生為什麼我對於自己學習的東西沒有熱忱也沒有想法呢？如果我是一個上班族也看不出自己有什麼能力專長能貢獻，這種不上不下的狀態讓我對未來有些迷茫，我甚至不知道我是誰、我在做什麼、我要去哪裡。

## （二）夜校生的價值觀：學業無用；金錢至上

上了高二的時候班上開始出現小團體，較為熟識的人自然會在一起。對於這樣自然產生的朋友圈本來也沒有什麼不滿，但是班上女生小團體常會有排擠或是惡整其他“落單”女同學的行為，我非常不能適應。一方面自己無法融入這樣會排擠跟霸凌他人的團體，一方面也會害怕自己朋友為數不多可能也會一不小心受到團體欺凌。我在擔心害怕的學習環境裡越來越不喜歡上課，每一次進到班級看到小團體在嘲弄其他同學時心裡都非常不舒服又害怕，於是我越來越頻繁的請假藉此不去面對班級的人際狀況。

偶爾去學校的時候也會被一些較為年長的同學給嘲笑自己做的工作沒有價值、錢又少，甚至說出了未成年也能去酒店當小姐並提供了各種隱藏自己年齡的方法給我，不知同學是否有意無意的在嘲弄我，還是以他們的社會歷練提供了“真誠建議”，我的內心很是難受，覺得自己的工作薪水被歧視與嘲笑。在學校常常會聽到同學談及“**學業無用論，有錢有尊嚴**”更是不斷的在洗腦與摧毀我對學習的價值觀，這些比我年長一些的同學灌輸了許多令我驚愕的價值觀，她們認真的對我說「妳看那些領一兩萬的服務業哪個不是低聲下氣？有錢的消費者才能挺直腰桿講話，沒人會管妳錢怎麼賺來。皮肉錢也是錢，也沒聽人嫌棄過髒。」她們說的頭頭是道，我卻覺得哪裡不對但也回不了嘴。某方面我的內心似乎認同她們所謂的“有錢有尊嚴”這件事情。高二下學期，我辭掉了學校薪水較低的工讀生工作，到外頭去找了一份能學習技術且薪資較高的工作。當時遇到一位很好的老闆從事攝影工作室，包攬了一些商業拍攝、婚攝等工作，我一邊學習一些修圖後製的技巧，一邊從事工作室行政方面的工作。

## （三）茫然沒有歸屬感

在學校，我忍受當霸凌旁觀者、聽著價值觀扭曲的論調、受盡同學對自己工作的嘲

笑，這樣的學習環境讓我覺得不如不來。老師關切我頻繁的缺席率，我把心中對學習及人際的疑惑告訴老師，可是老師並沒有給我直接的回覆，她只告訴我夜校就是一個學生參差不齊的地方，我本來就要有心理準備，不讀書就只能在底層工作，越底層越多複雜的人，不喜歡也得待到畢業才能取得高中學歷。老師一席話讓我內心感到痛苦，我覺得我和班上的風氣格格不入，我也找不到我自己的價值與未來，我的人生失去方向，沒有任何的歸屬感。

## 二、 霸凌事件-旁觀者的掙扎與痛苦

### (一) 旁觀同學被霸凌

班上女同學所集結的團體到處排擠與欺負其他的同學，我沒辦法不注意到她們，我在內心稱呼她們為“**霸凌團體**”。這個霸凌團體裡面有一位 A 女長得非常漂亮，團體的其他女生們鼓勵 A 去當模特兒，而那位漂亮的女生也鼓起勇氣去投遞了履歷，A 如願當上模特兒回來報喜給她的朋友群。不說還好，一說團體的其他女生臉色瞬間沉了下來，她們冷漠的回應敷衍著 A，甚至彼此在底下對 A 竊竊私語。很快的，這個團體將 A 孤立了出來，團體的女生對 A 開始冷嘲熱諷、充滿鄙夷不屑，而 A 也瞬間從霸凌團體的一份子變得孤立無援。此後 A 都是一個人上下課，原先 A 的座位也巧妙的變成其他人的座位，A 的座位消失不見了，**她被團體流放了**，班上其他男同學在看好戲一般的調侃著「女生嫉妒心真恐怖，女人沒有友情」之類的風涼話，A 再也找不到可以說話的對象了，且班上沒有人會同情她。這些演變我看在眼裡，內心充滿著震驚與不解。鼓勵自己的朋友並祝福她不是理所當然的事情嗎？昔日的朋友說翻臉就翻臉，無法理解這團體的友情是靠什麼維持著。

### (二) 對被霸凌的恐懼與替代性創傷

這個霸凌團體就像是不定時炸彈，她們心情轉變很快，霸凌的目標似乎也隨著她們心情在更替，即使是自己團體內的人都能隨時排除。我看著 A 瞬間受到冷落的處境心底其實說不上同情，更多的其實是對於這樣冷酷的現象感到畏懼與厭惡。我一方面看不慣團體的行為，又對於沒有勇氣跟能力站出來只敢抱怨在心底的軟弱自己感到厭惡，一方面又畏懼這個團體隨時都可能攻擊“勢力薄弱”的自己，祈禱自己不要變成被霸凌的目標。不知何故，看著 A 下課就只能趴在桌上睡覺的模樣內心似乎也有種說不上的酸楚，我分不清楚是自己能感受到 A 的痛苦還是我假想自己變成那樣的痛苦，我不想被霸凌，所以我也不敢接觸 A 只能遠遠的看著她。明明不是發生在自己身上的事情，我卻產生了類似替代性創傷的反應，明明沒有被霸凌的我卻感受著像是被霸凌一般，於是我做了高中時期第一次的重複夢，這個夢境有點冗長——

我夢見我和年齡約十幾到二十幾歲五位不認識的男女被困在一間豪華二層樓的洋房內，這五位男女分別是一對異性情侶、兩名男性、一名男性屍體。一開始洋房大廳就出現了一具面部朝下的男性屍體，不知怎麼死去的。房子所有的門窗被鎖死，沒辦法進來也無法出去、沒有可以對外聯繫的途徑，房子裡面沒有任何通訊工具、沒有電話手機。我們一群互不相識的人只有一個共同的目的就是“要一起想辦法從洋房內出去”。

(C1-a-5)

由於一開始就有人莫名的死去，而房子的構造是進不來、出不去，所以兇手還可能在我們活著的五人當中，所有的人都非常的焦慮。我們圍在屍體旁邊似乎在胡亂的討論該怎麼出去或是誰是兇手的話題，但是大家顯然都對此話題有所保留，不敢隨意多說話免得造成誤解。(C1-a-7)

夢中似乎過了一晚，我們五人當中又有一名男性不知如何死去。剩餘的人加上我只有一名男性、一對異性情侶共四個人。我們四個人都感受到生命收到了威脅，決定要揪

出誰是犯人再想辦法出去。四個人圍坐在客廳的兩具屍體旁開始玩起了驚腳的推理遊戲，大家開始質問彼此的不在場證明，但是現場只有情侶可以互相證明彼此的不在場，但由於是情侶所以大家也不太相信，因此陷入了彼此都無法證明自身清白的窘境。(C1-a-9)

就在此時，我眼中看到情侶黨中的女生背後站著一個黑色晃動的人影，我發現在場只要誰發言影子就會以緩慢的速度移動到說話者的後方，當影子移動到發言者後方時其他人就會忍不住覺得發言者是兇手而無理的逼問對方。(C1-a-10)

我們四個人的討論方法就是把嫌疑轉到別人身上去，而影子在我們四個人背後游移著。我發現這個影子似乎只有我能看到，可是我不敢講，講了可能矛頭會指向自己。正當此時，情侶黨中的女生指向我認為我都沒有說話只是附和著別人非常可疑，我百口莫辯最後只好道出黑色人影一事，女生嚇得尖叫便認為我是兇手才編造的謊言，另外兩位男性似乎也放棄思考了一致同意女生的說法。(C1-a-11)

我看見黑色人影移動到我的身後，最後我遭到他們的攻擊而死亡。(C1-a-13)

這個夢醒來我充滿著無奈、恐懼，夢裡面被逼迫與百口莫辯的感覺很有“熟悉感”，我似乎覺得夢裡面這樣的狀況好像是現實中時常發生的，無論是就學時的人際狀況或是打工時面對客人指責的時候都是有話不能說感覺。

### (三) 目睹霸凌與無法挺身支持弱者的羞愧感

自從 A 女被排擠的事件發生後我又開始逃避上課，我不想接觸班上的同學也不想看見 A 女被排擠。班導師非常在乎我的出席率，於是在高三上學期學校要準備畢業紀念冊的時候老師刻意把我安排進去製作組裡，希望我能按時來上課製作畢業紀念冊。雖然不喜歡去學校面對同學，但老師的用心良苦我還是接受的，畢業紀念冊的製作組裡面



都是比較“邊緣落單”的女學生，我跟她們相處起來覺得很輕鬆，由於這個工作是在下課時間的空教室作業，我也能減少待在自己教室的機會。

我們向班上同學收集了許多個人與班級學生間互動的照片，有一些照片是同學們私下出遊拍的，有一些則是個人與寵物或是與自己小孩拍的生活照，A 女說她很少有自己拍攝的照片，有攝影師幫忙拍攝的個人寫真照能使用，於是 A 女就將兩張沒有商業使用的毛片洗給我們。在製作畢冊的排版過程中我們會手工修剪照片貼製，不知何故班級霸凌團體的其中兩個女生在下課時間來找我們，一開始以為是她們想要更換自己的照片，結果卻提出了說要幫忙排版修剪照片，正當我們想著要如何委婉拒絕時她們就擅自開始在班級的照片堆中找尋照片，我還來不及阻止她們，只見她們拿起剪刀便直接將照片給剪成兩半，然後很抱歉的說「剪壞了，對不起。還是交給妳們做吧！」說完這句話她們兩人笑鬧的離開了。我們找到被剪壞的照片是 A 的，看見頭跟身體被剪成兩半是不可能再使用了。我抱歉的跟 A 說了照片被剪壞的經過，只見 A 平靜冷淡的回應說沒有關係，這是我第一次與 A 說話。我看到剪壞照片的兩個女生在教室一角觀望著我跟 A 對話然後一邊竊竊私語後大聲笑了一陣子，我把剪壞的照片還給了 A 之後立刻離開了教室，我發現我的手在發抖，對於身邊有人能做出這種明目張膽的惡劣欺凌行徑覺得不可思議，我既憤怒又害怕卻一點都不知道該做何反應，對於軟弱又憤慨的自己感到羞愧。

#### （四）對霸凌者言行不一致和虛偽的厭惡

畢業紀念冊製作到一個段落送出給印刷廠處理後，我又回到班級的生活，班上的女生似乎對當上模特兒有一種羨慕跟期待，常常會聽見她們互相推薦對方也去投遞平面模特兒的履歷，可是她們都會以“自己長得不好看”、“沒興趣”的理由拒絕。由於我的工作最近接手一份雜誌時裝的平面拍攝，工作室也在徵求短期的素人模特兒，可是我一點都不想在學校談論任何這方面的消息。某一天上班的時候我在整理應徵者的履歷時發現班上那些原本“沒興趣”的女生們都私下各自投遞了履歷過來，當下腦袋一片空白卻開

始反胃，我覺得自己快吐了。對於那些充滿虛偽、妒嫉的行為感到了噁心，但我很清楚知道我不能跟任何人說我所知道的事情，因為一旦說了自己有可能也會變成被霸凌排擠的對象，所以我將自己看見的一切都放在心底不去談論。

### （五）對自我厭惡

A 自從當上模特兒後也開始接了綜藝節目的通告，在我們學校也算小有名氣，這樣的 A 自然吸引了一些男生的追求，當我看見 A 被一位一年級的學弟告白時，班上其他女生的臉色瞬間充滿著不屑與厭惡，深刻的留在我的腦海裡。而我當下只有一種「A 的校園生活完蛋了，她到畢業都不會有什麼好過的時候了」，而後 A 果然受到更多惡劣的流言蜚語與性騷擾，我看在眼裡卻覺得自己似乎接受了班上這樣的人際環境，**在這種無理可說的校園生活似乎出頭的人就得被這麼對待**，明明是一個學習的環境，卻讓我覺得環境惡劣、看見人性的醜陋，而我目睹這些霸凌的事件持續重複的發生，自己卻膽怯退縮，容忍受害者繼續受苦，我和那些霸凌者沒有什麼不同。我漠視霸凌的產生，甚至為了麻痺自己只好認同團體裡不可有出頭者的風氣，要為了被霸凌者站出來需要思考的事情太多了，需要付出的代價也高。我開始對那些鼓勵反霸凌，要同儕站出來反抗的標語感到憤怒，認為他們根本只會鼓勵人冒險卻無法保障站出來的人，我開始嘲笑那些反霸凌的廣告詞太過天真與不負責任，「大人的社會也都在彼此霸凌，大人都做不到的事情，要我們小孩怎麼做得到？」**我變得憤世嫉俗、偏激、對人性失望。但我其實知道我真正失望的是對於自己的懦弱。**在 A 受到學弟告白的當晚，我又做了**第二次的重複夢**。

## 三、 學生持刀攻擊事件-看不見的受害者

### （一）我被推出去當盾牌

在我高三下學期時班上有一位 B 女同學對我頗有攻擊性，雖無真正做出傷害的事情，但包含我的朋友都能感受到 B 女明顯對我厭惡，由於與 B 不熟我也沒有太在意。某一次下課時隔壁班的一位男同學持著水果刀在走廊上精神恍惚的模樣嚇壞了不少人，當有人搭理或是靠近時持刀的男同學就會作勢要攻擊，當時下課時間走廊上有許多的人，我被困在教室與走廊間的門口處，由於自己也害怕會受到攻擊因此一直想往後退進教室內，走廊上有其他男同學甚至被劃傷並大聲呼喊教官，在場的學生亂成一團。當時 B 站在我的身後看到了持刀攻擊的狀況便歇斯底里的大呼小叫，最後哭了出來，一邊把我推出去，我害怕被推出走廊遭受攻擊，也奮力的往後退，便叫 B 不要推我，快點退後。可是 B 可能被嚇壞了，她為了保護自己只好一直把我推出去，我看見持刀的學生越來越靠近，心底非常驚慌只想快點跑回教室內躲避。最後持刀的男同學被兩位教官給壓制住帶離了現場，而 B 整個人在我身後癱軟在地哭個不停，站在我隔壁的男同學只說「妳有夠衰，被推出去當肉盾」，這件差點受到攻擊的事件讓我留下了陰影，我覺得自己的生命在被推出去的當下受到了威脅，雖然能明白 B 出於保護自己與驚慌的情況下才做那樣的行為，但我實在無法接受跟正視 B。

## （二）我對 B 女難以同情

學生持刀攻擊事件後我產生了一些“後遺症”，我沒辦法安心的走在別人的前面，在下樓梯的時候我需要靠牆才能安心，而且持刀攻擊事件發生一段時間後我依然覺得歷歷在目，我必須透過不斷跟朋友訴說自己的害怕才能讓身上恐懼的感覺少一些。朋友很有耐心的聽我說，但卻只能告訴我「沒辦法，她嚇壞了、她不是故意的」這種我運氣不好之類的話。我確實知道這是無奈的事情，多半 B 也不是故意要這麼做，我只是一個“運氣不好的受害者”，我還需要說服自己去包容 B 才行。

可是經歷過這個事情後，B 不但沒有對自己的行為有所表示，甚至會做出更明顯的厭惡舉動，例如只要在洗手間碰到的時候就會聽見她在嫌棄我的出現。我心理非常的

平衡，憑什麼我需要去包容一個把我推出去的人？憑什麼要包容一個討厭自己的人？我對 B 甚至出現了一種恨意，這種恨意融合了許多自己沒有被看見的委屈、也把對霸凌團體那些女生的影子全部加在 B 的身上，畢竟 B 也是那個團體的一份子，我把霸凌團體的厭惡與被推出去的委屈所產生出來的負面情緒全部投射在 B 的身上。於是我們產生了一種奇妙的交惡關係，我們從來沒有彼此真正的相處或是說過話，但是我們就是相看兩相厭。

### （三）絕望就像無力且深沉的黑洞

在畢業晚會上再度看見 A 遭受到排擠與忽視的畫面後，我產生了一種很奇怪的感覺，我覺得自己整個人好像被凝固了、凍結了，原先充滿厭惡、恐懼、膽怯的情緒好像變得非常模糊，這些負面的情感雖然還在，但已經變得像破掉的皮球一樣無力，無法激出我任何反應了，可是所有的負面情感混在一起像個深不見底的黑洞把我吞噬著。我當下明白了，原來這就是所謂的“絕望感”，它無力且深沉。於是在當晚又做了**第三次**的重複夢，第三次**的**夢境中內容雖然沒有任何的變化，但夢裡面所有的情緒都非常強烈，特別是自己死亡的感受。

## 四、 沒有意義的畢業典禮

### （一）將所有憤怒投射到 B 的身上

畢業典禮的當天我遲到了，我覺得自己好像沒有度過一個像樣的高中生活，我像是在作夢一般的到了學校去，對畢業沒有任何的喜悅。也許是巧合，B 也一樣遲到了，我看見 B 訝異的表情一閃而過，隨後露出了一如往常厭惡的嘴臉。我與 B 一同進入了電梯搭往畢業典禮的禮堂去，在電梯內我們一前一後的站著，她剛好站在我的身後，就如

同當時把我推出去時。而我這次並沒有顯得很焦慮不安，而是有一種全身凍結與麻木的感受，我看著電梯顯示板上的數字緩緩上升，當數字顯示在禮堂樓層的時候我開口對 B 說了一句話—

「像妳這樣的人以後還會為人父母成為一個養育者，真可怕。」

說完後我頭也不回的走出電梯，我不知道 B 是什麼表情，我也不知道為何當下會說出那樣的話，我只想趕緊去禮堂坐在我的位置上領取畢業證書。在畢業典禮的期間我看見 B 坐在我的前方座位，我以為她會跟她的朋友們說起我在電梯裡講的話，但 B 只是沉默的坐在自己的位置上，並沒有搭理身邊的朋友。我完全沒有心思去管台上的人說些什麼，我不斷的反省自己為什麼要在電梯內說出這樣的話，也覺得自己言過其實，這句話已經超出了她的所作所為而是對她整個人的人格做了否定。但是很快的我又想起 B 把我推出去沒有跟我道歉以及她與霸凌團體的人在欺凌其他同學的畫面，“**我言過其實；她罪有應得**”，我在自我批判與說服自己沒有錯之間來回擺盪。拿到畢業證書後我立刻就準備回家，當其他同學想要留下聯繫方式時我立刻拒絕，我不想再與這些同學有所聯絡跟牽扯，我甚至規劃如果要上大學便離開這個縣市，以免在同個大學又碰到同一批的同學。

## （二）困惑不滿的高中三年

高中三年，我過得很迷茫。好像發生了很多事情，又好像過著沒有什麼重點的流水帳生活。即使坐在畢業典禮禮堂的椅子上，我卻像是才剛進入高中時坐在教室裡一樣，從未認識過高中的一切。高中讓我留下了一些沒有淚水的傷痕，這些傷痕它變成了疤痕留在了我的身上，即使畢業了我也總是想起高中很多瑣碎的記憶，高一對自我的茫然即使到了畢業也沒有得到答案，高二高三班上的人際狀況到了畢業也沒有改變，但即使如此，當下站在電梯內的我似乎有了某種改變，那句話濃縮了我整個高中三年的一切控訴，

對他人、對自己。重複夢到第三次之後也沒再做過了，**這個夢到最後也沒有任何改變**，就像班級的人際狀況、對自身的疑惑也都沒有改變。但是我對持刀攻擊事件產生的“後遺症”明顯的削弱。而對 B 的恨意也沒有了，留下的只有 B 在畢業典禮坐在前方的背影，一畢業後我對班上的同學名字、長相遺忘的非常快速，過著打工跟思考繼續升學或就業的打算。我知道我想擺脫高中不愉快的回憶，所以總是對外說著高中沒有學到任何東西，但我其實內心知道我在高中學到了很多我自己不想學的東西，那些憤世嫉俗、金錢至上的“習氣”依然留在我身上，“**我不知道我是誰、我在做什麼、我要去哪裡**”，對於高一所遺留下的問題我有一種急迫想要得知的慾望，這是我對自己生命意義的追尋。

## 五、 八十學分班-開花

### (一) 街頭藝人的身姿喚醒我要活在當下

對於自己是否穩定現在的工作繼續賺錢還是立刻去考大學有很多的迷茫。一方面是現在的薪水我很滿意，雖然對工作沒有特別有興趣但也不討厭，倘若離開現在的工作，很難再找到一樣薪水的工作。可是也會擔心自己若不一口氣的讀書完成學業，未來再想要讀書已不知何年何月了。看著以前的同窗各自考上自己的大學心裡越是焦慮，我不知道哪一個才是未來的出路。我在沒有工作的時間中**花了很多時間去思考關於“自己”**，我發現即使我再怎麼大聲說「讀書無用；賺錢第一」，但我心裡還是想要讀書跟學習的，也許有很大的原因是覺得自己高中在虛度，過著不像是學生的三年讓自己對能“專心讀書當學生”的身分很渴望，一方面是內心充滿著自卑，我一直覺得自己不是讀書的料，我不聰明也不肯低就。我用著“自己能賺很多錢，我很有能力”的假象來包裝內心的空洞與自卑。我心底知道**我其實就是一個空殼子，沒有內容**。即使我每天認真的工作與學習，但那些認真底下都是沒有熱情跟內涵的，所以我賺更多錢、花更多錢還是感到不快樂。

休假的某一天突然臨時起意，我把當月的薪水全部領了出來，打算去台北逛街買買東西，也想著如果出去走走或許可以有不一樣的心情轉換。結果到了台北後我也不知道該去哪、該買些什麼，於是只花了車錢就在台北四處晃蕩，就跟我當下的處境一樣不知去向，連花錢都感到迷茫。當時經過台北車站轉捷運的入口附近看到了一位身障的街頭藝人正在表演手風琴。這位街頭藝人的眼睛跟腳看起來不太方便的樣子，旁邊放著拐杖，前面放著用塑膠桶做成的打賞箱。我並不是對手風琴有特別的熱愛，但我站在那邊看他表演很久，我被這位素未謀面的街頭藝人的身姿給吸引住了。那是個**奇妙的經驗**，我能聽見車站的人交談的聲音、聽見廣播、聽見鞋子踏在地面的聲響，同時也清楚地聽見手風琴的音樂聲，那些經過的路人好像被隔離在另外一個空間，所有的時間都慢了下來，只有我與這位街頭藝人處在一個獨立的空間一般。

## (二) 終於認清自己生活空洞的事實

我看見這位街頭藝人身上有著我所沒有的東西，他很認真的在工作、認真投入他的表演裡，我好像是第一次看見這樣的人一般，我想起自己其實就算認真工作也沒有全心的投入在我的工作裡面過。我不在乎我工作有沒有什麼內涵能讓我成長，我只在乎這份工作可以為我帶來多少收入，賺很多的錢就會讓我覺得有尊嚴，可是在這個表面的尊嚴底下其實是充滿著自卑與空洞，所以我總是對我自己不知該去向何處、無法安身立命所感到迷茫與痛苦。但這位街頭藝人他安靜沉穩的做在塑膠椅子上投入著表演，好像很清楚的知道自己在做什麼、自己是誰，我看見“**活在當下**”的身姿那麼不卑不亢，**他知道他是誰、他在做什麼、然後他認真的做**，這樣活著的樣貌使我羨慕與感動。

我以為我賺很多的錢就會清楚知道，並能證明自己的價值與去向，但我其實只是用更多物質來彌補我的空虛，就像我兜裡揣著幾萬塊比那個塑膠打賞箱裡的錢多了好幾倍，但我卻覺得自己不如眼前的這位表演者，我在當下終於明白自己真的荒度了三年，活得

不像個樣子。而我真正想要的是“享受當學生的生活，然後認真的學習，明白自己正在做什麼”。我在打賞箱投入了兩百多塊後離開了台北，回到家後我跟爺爺說明自己想要讀大學，查詢到有八十學分班的學制，決定冒險試著插考二技。我不在乎我要讀什麼科系，只要是我能讀的我就會認真的去讀，我知道我讀大學的目的是我想要認真的當個學生，享受學習的快樂。爺爺告知我家裡無法負擔我的經濟，我只能使用現有的存款與繼續在台北半工半讀的完成我的學業，我算好我的定存合約在我讀大學時能使用，於是我報名了學分班選了幼保系，我想以考取國立台北護理健康大學的二技生為目標，所以我認真的讀書考試，而最後我如願考上了。當我要搬離桃園獨自去台北讀書時，我的父親剛好出獄可以協助照顧爺爺。

所有的一切都是那麼的剛好，在高一埋下對生命意義疑惑的種子它在我畢業後發芽了，然後我遇見了一位街頭藝人給我的啟示讓這種子開花了。我想有許多都是我對那位街頭藝人的個人感受與想法，那些醞釀了三年之久的種子在伴隨著手風琴悠然動人的音符中開花結果。



## 第四節 大學與研究所階段

### 一、 大學新鮮人-沒有娛樂的行事曆

#### (一) 課業打工兩頭燒

上了大學後所有的一切都很新鮮，友善單純的學習環境與台北嚇人的物價租金，讓我有驚喜與驚嚇交錯的新體驗。到了台北租了一間四坪左右的小套房便開始找能在傍晚打工的機會，我排除掉了學校的社團或是其他興趣，將所有的時間分配給學校與打工來維持在台北的生活，由於高中的工作已經辭職，換來台北重新找的服務業工作薪資其實不是那麼好，但是夠用來付房租及生活費用，學校所需要的雜費便會從以前的定存領出。在大學過著表面充實；實則被壓榨的生活。不過對於能考上自己想要的學校還是很開心，依然為了獎學金補助而努力維持自己的成績。白天讀書，晚上工作，接近凌晨的時候寫報告，通勤時間需要一小時多左右，我時常是睡眠不足的情況，有時會忍不住在課堂打起瞌睡，所幸考試與報告的成績都能過獎學金門檻。

在我大二上學期的時候選修了一門兒童戲劇的課程，當時選修這門課純粹是為了補足自己的選修學分，原先課表排在下午四點以前，但不知何故突然調動了課表將此課堂排在了約五六點間，剛好卡在我要準備去打工的時段，這讓我有些困擾，因為課程是已經開始上課後才變動的。原先還會好好的去上課，可是後來因為打工的時間無法更動，我也無法中途退選，於是只好越來越常請病假或是事假為由跑去打工，最後還養成不請假、不告知就翹掉兒童戲劇課的習慣。老師人很好，從來沒有抱怨過我們班打工學生翹課或是常請假的事情，但是我在內心時常糾結自己這樣做的行為似乎與當時入學前充滿熱忱的學習心態不同，現在反而因為經濟需求與身體的疲憊對選修課程就不是那麼的重視。

我開始會慣性的翹掉最後一堂的兒童戲劇課，也因為很需要這份收入而不敢跟老闆做太多的要求，畢竟工作是工作，讀書是我自己的事情，在我的觀念裡老闆似乎沒有必要去妥協我的學習狀況，況且是已經沒有其他人手能輪調的情況。由於課程排在最後堂，許多學生不是因為打工就是其他理由而越來越少人出席，我當下並沒有多想什麼，只覺得學校把課排在那麼晚確實會讓一些純粹拿學分的學生出席意願下降。

## 二、 只有 2 位學生出席的課堂- “可憐的好老師”

### (一) 感覺自己的缺曠傷害了老師

在學期中時，有一位較熟的女同學跟我說了兒童戲劇課在上禮拜只有兩位學生出席，我和我的朋友愣了一下便問一句「那老師還好嗎？」引來了同學的一陣苦笑，只告訴我們上禮拜老師請她們兩位學生去吃飯而已。朋友聽了直說「老師好可憐、好可憐啊」，我當下腦中浮現出老師帶著兩位學生去吃飯的畫面，一門選修課從二三十人到最後只有兩位學生出席，老師的感受會不會覺得哀傷？當下自己也覺得“老師好可憐”、“這麼通融學生的好老師，自己怎麼可以這樣翹課”，內心充滿了自責與愧疚。在同學說完這件事後我決定試著再去跟老闆調整或是縮短自己的工作時間，盡量讓自己的出席率能提高，這件事情惹來了老闆跟其他員工的不愉快，我不斷的說著學校有重要的報告或是事務需要學生配合，因為我無法說我的課程調過時間就剛好卡在上班時段，這與一開始打工說好的時間不同，我很怕因此被開除。最後我被老闆與同事認定是一個麻煩份子，雖然給工作單位添了麻煩，但一想起對老師的愧疚感就決定即使經濟壓力會增大還是要這麼做。內心充滿著“我對不起一位好老師”的心情的我在當晚做了大學時期第一次的重複夢——

*自己正在大學北護的圖書館看書，接著一位女生走過來跟我說某老師的課要開始了，*

要記得去上課，接著她便離開圖書館。我在圖書館怎樣也想不起來我這學期有沒有修這位老師的課，似乎從來都沒有去上過這個老師的課。無法確定自己有沒有修、也沒有這位老師課的記憶，擔心自己被當掉而開始焦慮，但圖書館顯示的時間是已經過了一節課了，不知道自己還要不要去上課或乾脆請假，離開圖書館找尋老師的辦公室，正在想要怎麼跟老師解釋自己長期缺勤的事。(D1-a-2)

一進老師的辦公室，是一位很年輕穿著長裙白色套裝的長髮女老師，我跟老師說我是誰，我想要補請假。老師問我怎麼沒來上課，我支支吾吾說不出理由，又不敢跟老師說自己忘記有這門課，只好說自己身體不適忘記請假。老師沒有責備我，還問我身體狀況，這讓我無地自容、感到羞愧。(D1-a-3)

桌上有一台非常老舊的桌上型電腦，老師打開了學生校務請假系統幫我填寫了病假九堂(共27節)，之後交代我填寫清楚事由後就轉身去用她的東西。我不知道我到底幾節沒去，感覺半個學期以上都沒去，但如果我照實填寫我可能會被當掉，於是我就趁著老師不注意，自行竄改老師幫我填寫的九堂改成了三堂病假(共九節)送出。(D1-a-5)

覺得自己的行為非常的差勁，老師沒有責怪我還關心我，當下卻覺得自己做出很對不起老師的事情所以就趁老師在忙碌時離開了辦公室。(D1-a-6)

(※夢中對於請假有不同於現實的換算 一堂等於三，現實則是一堂等於一)

## (二) 因同情老師而出席的課堂

老師的課程到期末的出席率都沒有提高太多，每一次上課人數幾乎都不超過十人，我發現我自己似乎因為愧疚而會有討好老師的上課舉動，明明不是很有興趣的話題也會參與討論，會觀察老師的臉色是否因為出席率而改變。出於內疚才開始上認真上這門課

的自己變成上班遲到挨罵，熬夜寫報告，這些似乎都不足以彌補對老師的愧疚，明明其他同學來不來都不關自己的事情，也會跟著鼓勵大家要一起來上課，雖然同學的反應依然冷淡但這只是我對自己的補償行為。到了大二下學期我進入了幼保的全職實習，不得不把打工停止專心的實習，但在實習的過程中總是會忍不住想起兒童戲劇課的老師，這位老師即使同學出席率那麼低到最後都沒有生過氣或是把我們當掉，我對自己的翹課行為感到羞愧、無地自容。一直到我從北護畢業我都沒有跟這位老師道過歉，覺得自己根本沒有臉見老師。

我在北護畢業後知道幼保不會是我未來的出路，而我在讀大學的時候就對諮商很好奇，我於 2011 年從北護畢業後繼續在台北工作存錢，在 2014 年時考入南華大學生死學系生死教育與諮商組。

### 三、 研究所再度遇到“好老師”-無法控制的遲到

#### (一) 夢境部分內容重演至現實

“好老師”對我而言到底是什麼呢？讓我感覺到他是一位“好老師”往往不是因為他的教學很厲害或是學識很高，而是對我的任性行為帶有包容、不責罵、認真教學的老師。這樣的老師在我上了研究所一年級下學期時也遇到了，他是質性研究課的老師，我很快就感受到一種熟悉的感覺，他和我在大學所遇到的兒童戲劇課老師有著相似的地方，對學生的遲到包容、不責罵、認真的上課態度。當我發現後我開始出現一些“異常”的行為，我似乎無法控制自己上這老師的課不遲到，明明已經時間快到了，我卻動作慢吞吞的出門，進教室時都已經是上課鈴響後的事情了。老師繼續上他的課並沒有理會我的遲到，而有時我真的會身體特別不舒服，一下鬧肚子、一下嘔吐，都出現在我修這門課的時間，我不得不跟老師請病假，而老師只是關心我的身體狀況，並提醒我繳交報告的

時間，當老師沒有責怪我經常性的遲到反而是關心我的身體時，我的愧疚感再度升起，當晚我又夢到大學時重複夢的夢境，這是**橫跨許久的時間第二次夢到**。

## （二）表面的權威議題，底下是…？

我對於自己的這些“失控”的狀況很是苦惱，同學認為我這個行為底下可能是在挑戰權威，我當時聽了覺得茫然，我真的是在挑戰權威嗎？我並不覺得這位老師有給我什麼壓迫的權威感，甚至是相反，他給我很親切和善的感覺，當老師關心我的身體狀況時我反而支支吾吾的說不出身體到底哪裡出問題，使我必須請這門課的假，而自從做了第二次的重複夢境後，在我其它零碎的夢境裡面經常出現這位質性研究課的老師，在夢中的他不如現實中的和善，夢中的他總是脾氣暴躁的對我發脾氣，而我在夢中也常常會出現“我為什麼會犯這種錯”的焦慮感，往往醒來時對自己夢見的內容哭笑不得，我知道這是一種補償自我愧疚感的夢，因為這個老師“太好了”而“我那麼不好”，我應該要受點責罵心裡才能平衡。

由於自己讀的是諮商所，身邊不乏有同學能討論相關的話題，但認識的同學大多是往挑戰權威的方向去討論，認為我不能控制的遲到與身體不適是為了獲得權威者的關心或是挑戰權威者的規矩，我想了很久，我覺得我的遲到與不適應下面的東西可能不是權威而是其它。只要我一遲到我就會產生對老師的愧疚感，好像是我遇到了有著“好老師”形象的老師，我必須要做出遲到好讓我產生愧疚感，這種**問題重演**好讓自身重複出現的情感反應我覺得內容可能更複雜，我在研究所一二年級的時候只能意識到自己似乎“刻意”的使問題重演，好讓負面情感困擾我自己，但還是不清楚到底成因為何。

而在我研究所一二年級對於自身“**遇好老師必遲到、必愧疚**”的問題目前只能整理出1.“好老師”必須具備包容、溫和、對自己任行的行為不責罵。2.一但遇到“好老師”就會遲到或身體不適而減少去上老師的課，這些行為會產生對老師的愧疚感與自責。“好

老師讓我自責”的重複夢第一次是因為大學老師而起，而後遇到研究所的老師有著相似的特質又再度做了第二次。我想就跟夢一樣，會一直重複出現的問題就像是在提醒自己有個沒有解決的未竟事務，但是到底要解決什麼才是讓我百思不得其解的地方。

#### 四、 “好老師” 議題-發現未竟事務

##### (一) 可能結束的督導關係

研究所三年級是諮商全職實習，我在實習第一學期的期中時，突然被督導告知他將要退休，可能會結束督導關係，請我下學期再另外找尋其他督導。我當下很不能接受，督導一開始便知道我是全職實習需要一年，也接受我的請求而接了我當實習生。事先完全不知情的我突然接受到這樣的消息打擊非常大，督導自己想起他跟課程實習生提過，卻以為自己“已經跟我說過了，記錯了”的這種話讓我很緊張，大概也是因為在實習中，自己總是對於這種言語很敏感，一度認為是否在督導我時督導壓力很大？或是其實督導“不喜歡我”等等猜測，但當下不敢直接挑明去跟督導確認這些感受，更在意的是督導關係若結束，我必須重新再找尋適合的督導，而當時學校有心理師督導資格的是我的實習夥伴的督導，另外一位是因生產而不在學校的老師，無論哪一個我都無法可選。

我懇求老師能接完我全職實習後再退休，這件事情督導只說他再想想看。自從督導提出要退休的事情後，我天天都處在焦慮的狀況，我不希望自己更換督導重新適應，也一直在反思自己對督導提出的要求是否過於任性、自己在督導的態度是否不恰當等等。在這些焦慮中我發現自己似乎“又對好老師任性了”而在檢討自己的態度。而我的“任性行為”突然讓我想起在學校跟同學討論關於“好老師的議題”，這個議題包含著老師必須包容我的任性這一點，當我覺得自己似乎在對督導任性提出要求後我想起了我的重複夢，我的重複夢因“對不起老師”而起的，在當時我覺得也許不需要再等我做第三次

的重複夢再來解決困擾，於是在實習階段時與研究所一位同學提及我大學跟研究所做的重複夢內容，同學聽完後與我討論了一陣子，我坦承我對大學的那位老師有所愧疚又沒勇氣道歉，同學鼓勵我試著去處理去面對看看，也許會有不一樣的變化。

## （二）遲來的「老師，對不起。」

我聽進去了，我透過臉書找到這位老師所帶領的兒童劇團粉絲頁，接著找到當時任教兒童戲劇的那位老師，我鼓起勇氣用 FB Messenger 寫信給老師，我簡短的自我介紹說了我是哪一年度修課的學生，坦承當時因為打工的關係經常性的翹課，也跟老師坦承自己事後非常內疚卻沒有勇氣面對老師。提及了老師的態度影響我深遠，也非常感謝老師對自己的包容，並對老師說了句“抱歉”。我在研究所三年級諮商全職實習的期中終於跟大學的老師道歉了，說出了埋藏在我心底多年的愧疚與自責，老師一時想不起我是誰，但是他回信給我跟我說他接受我的道歉，並感覺到自己有被學生重視而向我道謝。老師的回信讓我非常感動，研究所質性課的老師與督導是鏡子，他反應了源頭對大學兒童戲劇課老師的未竟事務，在解決完這件事情後瞬間也多出了能夠跟督導核對感受的勇氣。

## （三）相互成為彼此的涵容者與被涵容者

跟大學老師道歉完後我只感到輕鬆一半，我還有一位老師—實習督導需要確認彼此的感受，這件事情對我至關重要，可能甚至超越了我是否要更換督導的事情，當時想著這樣是否已經逾越了督導關係，可是想起自己所學的諮商理論，我與督導的關係也足以影響我的諮商關係和我個人議題。在督導時我主動跟督導討論關於督導要退休的事情，督導他與我談論了近兩個小時（包含個案督導時間），我詢問督導在督導我時是否感到壓力與不快，也提及自己對於要被終止督導關係的焦慮與顧慮，督導坦言他在督導確實感到有壓力，其中有很多原因，督導自己說起他年紀大跟不上學校步調、對學校的政策有所不滿、去年已經提出退休卻被學校挽留，也提出自己在督導我的時候感到力不從心，

由於以往督導接的實習生都是同一間學校的實習生，督導對於我這位實習生的“風格”需要額外適應，甚至自己再額外請了一個督導來督導他自己。

但是也澄清並非是我態度不佳，只是他確實感受到我認真，所以好像必須要教我更多的壓力。督導額外說了很多自己的私事，包含他的信念、家庭關係及年老體力衰退的困擾，我第一次這麼靠近督導，我們平常督導幾乎不談及個案以外的私人事情，而那次我們彼此自我揭露，雖然不太能確定是否是一件好事，但起碼我覺得我“完成了”、“解決了”我對老師的困擾。而當我準備離開督導會談室時督導叫住了我，他跟我說決定接完我實習後再退休。我放下心中的大石，充滿感謝。當天晚上我做了**最後一次的重複夢境**，**這個夢境的內容改變了**—

(以下是夢境改變的部分)

*我依然夢到我在圖書館看書，有一位女生提醒我要去上課。但我記得我要去上課，於是我走進教室。教室裡面混雜了一些大學與國中的同學。女老師一樣穿著白色的連身套裝長裙，她準備發考卷下來進行考試，考卷的內容是類似世界史。(D1-a-78)*

*我看著考題突然發現我已經不需要再寫這個考卷了，當同學正在作答時我站起來交卷，老師走了過來，我跟老師說我已經大學畢業了，現在是一名研究生，正在實習。之後走出教室。(D1-a-79)*

我從督導及大學兒童戲劇課老師身上獲得了一個珍貴的修正性經驗，他們接納了我，也聽到了彼此的感受，我面對我的未竟事務並完成了它，這個重複夢從大學二年級到研究所三年級，橫跨了約五年的時間，我知道這個重複夢已經結束了，它很“完美”的結束，就像在夢境中我再度確認我自己在哪裡，我真正的從充滿愧疚回憶的大學畢業了。



## 第五節 回顧夢與我的關係

### (一) 整合的重要性

我幾乎求學的每個階段都做過一個重複夢，這些重複夢反應出生命中的創傷經驗或是重要未處理的事件。就像 Stevens 在《大夢兩千天》一書所說的「我們所做過的夢多半忘掉，卻不會抵銷夢對心理的影響，因為夢是有意識的經驗」，夢將意識所忽略的部分給補上了，而當我能記起夢境時我特別注意那些夢所給我帶來的感覺及提示，我的人生每一個成長階段的變化都出現過一個重複夢境，我藉由它使我能看清楚我生命故事的樣貌，這些夢境出現前我的生命中必定出現一個低潮使我必須向內看，而重複夢也伴隨著我向內觀看的過程直到我能有所突破或是長出新的東西後它才會內容改變並結束。

### (二) 回顧我的夢

夢持續的在整理清醒時所遭遇的問題，夢似乎延續這個問題與它情緒做連結，在作夢的時候所升起放大的情緒，讓我再次探索現實中同樣有類似情緒的議題。在小學的部分是描述我與母親的關係，我的重複夢經驗中的焦慮與徬徨，充滿無數的門與樓梯，門的部分象徵著我母親把自己反鎖在房內自殺未遂的具體形象，我無法通過陡峭或是凌亂危險的樓梯去觸碰那個門，就像我無法觸碰自己的母情那般糾結的情感。但我卻知道我得立刻離開這個平台去開啟我與母親間的那扇隔閡的門，當我開啟時我才能真正正視我的母親。門幾乎等同於我的母親象徵，無數的門也象徵著我對母親無所適從，即使在現實的部分我多半是逃避與母親接觸，但在夢中我無處可去，唯獨透過打開其中一扇門才能往前進，夢補償了我的個體化任務——「與母親和解」的需求，因為打開了門我看見了手術室的景象。在現實中我並沒有陪伴我自殺未遂的母親去醫院，因此手術室也象徵著

我未到場陪伴母親治療的願望補償，可是手術室內沒有母親，有的只有乾淨的一切診療用具，夢中手術室“療癒”的象徵意涵非常多面向，這個部分將在下章分析清楚說明。

而國中的重複夢明顯可以說是一種創傷後壓力症候群的反應之一，連續每日高壓情緒的重複惡夢壓迫著我，補足現實中麻木延宕的情緒，夢中最後都會停止在母親與奶奶一同跌落的畫面，夢中站在旁觀者角度的自己卻始終動也不動，就像現實中內心一直在告訴自己“我沒有錯，不是我沒救她們”，而當最後一個重複夢內容我跨出的那一步終於是我坦承了自己對母親與奶奶的死亡有所愧疚，認為是自己沒有更積極的拯救才導致她們的死亡，因此奶奶與母親可以說是陰影的象徵，夢中出現的手阻止了我往前，那隻手的意涵我想了許多年，為什麼不是我去拉住她們才結束？而是必須我停止往前去拯救我的母親與奶奶？夢中拉住自己的手可以說是榮格認為夢的第二個功能—告誡的功能，這隻手告誡著承認陰影並接納是一個個體化歷程必須的，但是過度的沉溺在自責不但脫離了個體化，反而會演變成另外一種過度自責的問題。

高中的夢境既冗長又複雜，不但出現的象徵多且劇情千迴百轉，我在現實描述的部分認為自己高中在虛度、沒有重點的流水帳生活，重複說著“我高中沒有學到任何東西”，但同樣也反應在夢中補償我現實認為匱乏或是不願接納的許多部分。夢中華美的洋房是我現實中沒有接觸過的，但現實中接觸了不少關於物質的扭曲價值觀，而夢中要逃出去的心情剛好反應了我想逃離學校的心境，象徵著這個物質價值觀或是學校的洋房內所發生的“兇殺案”也像現實中所遭遇的人際困擾。夢中活著的人彼此做著驚腳的推理，這些推理在夢境的架構中幾乎可以說是相互抵觸、難以成立的狀況，我們誰也不認識誰，沒有可以彼此作證的事情發生，就算認識的情侶也因為是情侶所以話語不能被採信，無論是誰都沒有不在場證明能證明自己的清白，夢中只有我能看見的影子就像只有我剛好看到霸凌團體檯面下的狀況，夢中巧妙的從房屋構造、人物設定、故事主題，都讓人無所遁形，這些人物就像現實狀況與班級的同學相處的經歷，我們既疏離又衝突。

大學的重複夢它橫跨約五年之久，直到我研究所諮商全職實習終於領悟到夢境對我的重要性不再只是彌補我日常未宣洩的情緒，而是我面對夢給予我的個體化任務去處理了大學的未竟事務。現實中的老師其實是一位男老師，但是在夢中是由一個長髮飄逸的女老師顯現，依榮格理論同性別者為陰影，很明顯是一個對老師的陰影議題在運作著，而遺忘老師的課所產生的焦慮感，一方面顯現我在現實生活中的工作與學業難以兼顧的緊張焦慮，也同時對自我無法坦承的面對老師所產生的抗拒。竄改老師的幫我寫的堂數避免自己被當掉而自責，反應了那段時間的生活中我不誠實的狀況，對戲劇課老師不誠實，不願說自己是因為打工而翹課，請假與離席都是以“有事”、“身體不適”的理由帶過，對工作的老闆也不誠實，其實那堂課也許對我不是那麼重要，我卻對老闆用學校有報告或是班級事務的理由不斷延後或是縮短上班時間。

我想起了過往重複夢的經驗它必須讓現實的狀況有改變才會停止，但是這個夢即使大學畢業了也在研究所再度出現，因此只要生命中有老師存在，這個夢就有可能因為日常事件再度激起情結能量，我很有可能再度夢到一樣的夢，又或是身體不適應而導致遲到缺席產生罪惡感，就像一個循環模式，我身體不適、遲到，接著感到愧疚又繼續做夢。因此我主動去面對過往的未竟事務，面對我的陰影並整合它使夢境能有個結局並停止重複。而這個行為也讓我得到了寶貴的修正性經驗，最後的夢境就像是找回了當下的自己，重新確認自己的位置已經不再受過去陰影所苦而說出的話，最後走出了代表過去的教室。

我深知重複夢對我有重大的意義，它促使我面對當下困境使我成長。而在我大學至研究所階段所做的重複夢對我別具意義，因為那是我真正的主動發現重複夢在督促我去面對我的議題。在過去我就像是“撿到便宜”一樣的去做一個無意識行為直到有人“剛好給我對的東西”才使夢境停止。小學的重複夢因為母親提及她要離婚離開家裡，我鬆了口氣於是重複夢改變後停止，國中的重複夢則是因為朋友的主動關係促使我傾訴而改變後停止，高中的重複夢甚至沒任何的改變，它在我離開學校的人際圈後便停止，唯獨

大學至研究所的夢境是我意識到它的重要性並主動做出了改變的行為後使夢境改變而停止。了解夢境的運作，也使我更加了解我自己，我藉由夢帶來的補償與提示去主動面對我自己的議題，它使我療癒與看見真實的自我，也望能帶給研究相關領域與經驗者提供一個研究素材。



## 第五章 夢境分析與綜合討論

本研究主旨在研究者從自身重複惡夢回顧過往生命經驗，重新詮釋其意義並自我整合的過程，本章依據生命故事文本整理出小學階段至研究所階段重複惡夢與現實狀況的關聯性與個體化歷程，共分成五節。並依據榮格釋夢的方法進行每一階段的夢境分析與詮釋。每一個階段的夢境均依照一、生活經驗與重複夢頻率摘要。二、夢境內容與元素象徵做摘要。三、對夢境象徵物做積極想像。四、重複夢境與生活關聯之詮釋。

此外，為求能夠一目了然，研究者將夢境發生前重大事件、夢境發生與持續時間、夢境出現對自身影響、夢境改變或結束契機事件做成時間表，也將夢境內容與元素象徵做成摘要表、積極想像圖等，每一節以一個求學階段為單位進行更深入的自我剖析。本章共分成以下五節，第一節為小學階段-母親議題；第二節為國中階段-死亡議題；第三節為高中階段-人際議題；第四節為大學至研究所階段-師生議題；第五節為個體化歷程的療癒之旅。

# 第一節 小學階段

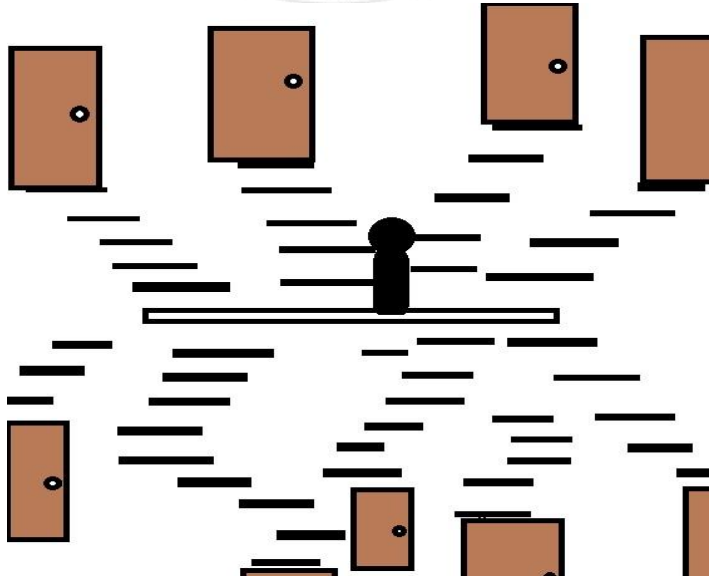
## 壹、 小學生活經驗摘要圖表


現實	第一次重複夢	第二次重複夢	第三、四次重複夢	最後一次重複夢 夢境改變
<p>小學三年級 下學期</p> <p>1、父親出獄後回家。 2、父親找到工廠的警衛工作。 3、全家人團聚。 4、母親教導自己許多規矩、煮飯等生活技能。</p>	<p>小學四年級 上學期末</p> <p>1、母親情緒不穩，開始打罵。 2、母親反鎖房門。 第一次自殺未遂。</p>	<p>小學四年級 下學期</p> <p>1、母親身體勞累，收起早餐店的工作。 2、母親嚴重失眠，服用更多的安眠藥物。 3、母親持續打罵。 4、自我孤立，同學排擠。 5、社工安置寄養家庭。 6、母親在眼前自殺。 7、母親大量辦理信用卡與保險。</p>	<p>小學五年級 上學期</p> <p>1、依寄養家庭回家。 2、母親翻閱自己的日記，將自己的信件燒掉、丟掉支票。 3、母親禁止自己出門與講課外講物、社團。 4、母親減少打罵。 5、母親第二次自殺未遂。</p>	<p>小學五年級 下學期末</p> <p>1、母親開始停止保險。 2、父母離婚，母親告知自己將離家。 3、父親再次因吸毒入獄。 4、老師澄清我與母親的問題。</p>
<p>小學二年級 上學期</p> <p>1、母親與父親離婚 2、母親回家。 3、母親找到工廠的工作。</p>	<p>小學三年級 下學期</p> <p>1、父親再次吸毒，失去工作、離家，鮮少回家。 2、母親因父親失業兼身兼兩份工作與家務。 3、與婆婆關係不好，控訴丈夫吸毒無用。 4、母親憂鬱，服用安眠藥助眠。</p>	<p>小學四年級 上學期</p> <p>1、害怕恐懼自己的母親，找不到方法與母親共處，於是減少接觸。 2、感受到生命、自尊、自由被剝奪與威脅。 3、受解體或重複夢所苦，害怕入眠。 4、處出「反抗母親」的力量，不爭辯、不配合。</p>	<p>小學五年級 下學期</p> <p>1、與學校導師口述自己與母親相處的情形。 2、班導師與母親聯繫，建議課外講課外講物、社團。 3、母親願意讓自己講課外講物。 4、老師澄清我與母親的問題。</p>	<p>小學五年級 上學期</p> <p>1、獲得解體夢。 2、與現實斷斷的感覺消失。 3、與「內在2號人物」斷絕聯繫。</p>
<p>小學六年級 上學期</p> <p>1、母親每個月回家看我一次，詢問我夢是否還困擾我。</p>	<p>小學六年級 上學期</p> <p>1、「內在2號人物」誕生，開始與之對話並聽從「內在2號人物」的各種建議。 2、震驚，毫無預警，不知該作何表達，家人避談此事，選擇保持沉默。 3、「吸毒」之類的主題，避免升高母親的壓力。 4、承接母親煮晚餐與洗衣服的家務，減輕母親的負擔。 (由於不擅長與母親語言交流，因此採用「幫忙家務」來表達對母親的關心與安慰)</p>	<p>小學六年級 上學期</p> <p>1、既視感或預知夢消失。 2、與「內在2號人物」斷絕聯繫。</p>	<p>小學六年級 上學期</p> <p>1、既視感或預知夢消失。 2、與「內在2號人物」斷絕聯繫。</p>	<p>小學六年級 上學期</p> <p>1、既視感或預知夢消失。 2、與「內在2號人物」斷絕聯繫。</p>

圖表5- 1 小學生活經驗摘要圖表

## 貳、 小學重複夢-無數的樓梯與門

以下為小學重複夢境內容與元素摘要表，在此以（表5-1）表示：

第一個重複夢 無數的樓梯與門	
第一次出現時間	小學四年級 上學期末（10 歲）
重複夢持續時間	小學四年級 上學期末~小學五年級 下學期末（10 歲~11 歲）
重複次數	共 5 次。（最後一次夢境內容改變）
夢境內容描述 （第一次~第四次）	<p>我夢見自己站在一個漂浮在半空中的平台。平台延伸出許多通往上或是下的樓梯，每個樓梯都歪七扭八的看起來很危險。樓梯的盡頭都有一扇門，這些門都有一些微小的不同，有些是木門、有些是鐵製的門、也混和了自己家裡面的門。（B1-a-16）</p> <p>夢中很黑暗，就像身處在水泥建築中。除了可以看見樓梯與門以外，什麼都沒有。我被困在平台中不知所措。我想離開這個平台，但又不知該往何處，我深怕開錯門會看到可怕的景象或是發生不好的事情。我在夢中顯得非常焦慮無措。（B1-a-17）</p> 

<p>夢中元素、象徵</p>	<p>顯性人物：本人</p> <p>隱性人物：無</p> <p>人物關係：無</p> <p>顯性象徵物：水泥建築物內、水泥平台、樓梯、緊閉的門</p> <p>隱性象徵物：無</p> <p>情緒： 恐懼、擔心、焦慮</p> <p>氛圍：黑暗、安靜</p>
<p>清醒狀況</p>	<p>未被打斷，上課前的早晨清醒。情緒充滿焦慮與恐懼、身體緊繃。</p>
<p>最後一次的夢境 內容 (第五次)</p>	<p>我站在水泥平台上面對一堆的樓梯與門，依然歷經了害怕與徬徨，但我確信自己必須現在離開這個平台，我最後走向其中一個階梯打開了一扇門，裡頭是一間乾淨明亮的無人手術房。裡面有一張鋪著醫院常見的綠色布料的床，旁邊整齊擺放著手術工具，床的正上方有個手術用的照明燈。我感到自己「安全了」，並沒有開錯門。</p> <p>(B1-a-327)</p> 



<b>夢中元素、象徵</b>	顯性人物：本人 隱性人物：無 人物關係：無 顯性象徵物：手術房、手術床（類似牙醫診療用椅）、手術用照明燈、整齊乾淨的手術工具 隱性象徵物：無 情緒：平靜、安心、安全感、“原來是這樣”的感想 氛圍：明亮、乾淨、安靜
<b>清醒狀況</b>	未被打斷，上課前的早晨清醒。情緒平靜、解脫感、鬆了一口氣。
<b>重複夢出現前重要事件</b>	1、第一次重複夢：母親反鎖房門，第一次自殺未遂。 2、第二次重複夢：母親在眼前自殘。 3、第三次：母親第二次自殺未遂。 4、第四次重複夢：氣喘藥被母親丟掉。 5、第五次（最後一次夢境內容改變）：母親告知自己要離婚並離家。

表5-1小學重複夢境內容與元素摘要表

### 參、 小學重複夢-積極想像圖

榮格認為，夢通常是對有意識的自我所做的心理補償，夢是向夢者核心的自我認同提供一個比對的觀點，且通常為更全面的角度（Hall，2016），因此釋夢需要回到夢者的生活脈絡來解讀。每一次的積極想像就是睜著眼睛作夢，每一次做夢就是閉著眼睛的積極想像。如果一個人無法想起或是解釋自己的夢境時，停止語言與理性的思考模式，運用想像力創造一個不受拘束的空間，有助於將無意識的內容提升至意識。積極影像是榮格心理分析的一種內省法，透過這個方法，可以有意無意地、直接地同時清醒與無意識心理產生面對與連結（Marta，2017）。而「積極想像」就像輪幅一樣，在聯想的過程中

並無脫離夢的主題，聯想都是從中心意象出發，未進行到下一個聯想之前會一直不斷的輪迴軸心。以下為小學重複夢第一次至第五次夢境內容的象徵所做的積極想像圖與分析。

## 一、 國小重複夢象徵分析-第一次至第四次夢境

小學第一次至第四次夢境的積極想像圖表，在此以圖表例（圖表 5-2）表示：



有開大燈只開桌燈在看書或是畫圖，那時我很喜歡一個人待在陰暗又狹窄的空間只點上書桌的燈來看書或是畫圖，這讓我注意力只要集中在書桌上即可，我也非常安心。可是母親自殺未遂的房間也同樣是陰暗的，母親自殺時並沒有開燈，這兩個“陰暗的”空間剛好形成一個衝突，就像夢中的水泥建築它讓我覺得如同堡壘一般的安全，但同樣有著令人害怕與壓迫感。陰暗的空間是小學時候的最常待的場所狀況，而這樣的場所有著安心與可怕的雙重情感在。

**試煉場所：**在夢裡面的平台與樓梯、門都是在建築物的內部，而我的任務則是必須離開平台去選擇一扇門離開。因此在夢中與其說平台、門、樓梯是試驗場所，倒不如說整個水泥建築物才是試煉的場所，而平台、門、樓梯比較像是試煉的關卡或是工具。

**封閉：**夢中的水泥建築物沒有其他門窗，是一個密閉的空間。這個封閉可以是夢境象徵外顯的模樣，也可以代表在家庭關係上的封閉、母女關係與溝通上的封閉、自我內心封閉不對外開放。而在這個封閉的空間中運作的則是溢滿的情緒以及個體化的任務。

## 積極想像圖-水泥平台



### 分析

**不安全場域：**夢中的水泥平台是漂浮在半空中的，雖然它穩穩的飄在半空中但除了站在那邊以外哪也去不了，必須選擇一道樓梯去開啟門才能離開。它即使沒有任何攻擊性也讓我感到無法安佇，這個不安全場域也象徵著自己的家庭讓我不安及焦慮，需要時刻警戒，也象徵著自我必須前進去面對議題，不能維持現況，因此站在平台中的我是非常焦慮急切的想要離開。

**根基：**最基礎的。它是在夢裡面一切的開端，個體化任務的起點象徵。也代表著當下自我的狀態在一個轉捩點，它銜接著與母親議題相關的樓梯與門，而個體需要往門的方向前進。

**維繫：**平台是連接著樓梯與門，而樓梯與門是象徵著與母親相關的議題，平台是一個自我狀態的象徵，在個體化任務中平台也維繫著個體化的任務目標。

**迫切感：**平台上什麼也沒有，看似沒有任何督促的情形但卻使我急於想要離開，

目標是選擇一道樓梯一扇門，這個急迫感是想要逃離與母親的現況，試著去做改變，也是個體迫切需要前進的意味。

**需要離開：**需要離開這個平台是一個目標，在現實的狀況除了一部分是願望想要離開、需要離開情緒不穩的母親才能安心，也是個體化任務中需要離開這個代表個體自我狀態的現況。

### 積極想像圖-樓梯



### 分析

**失序感：**反應了當下家庭的生活狀況，從父母回家到有工作的期間讓我感受到了家庭的完整感，而從父親再次吸毒後離家，母親開始一人身兼父職與母職，最後母親因情緒憂鬱，部分家務等工作便落在我身上。當其中一位家人失去功能、或是不在位置上時，其他人的位置和工作也跟著變動了起來，這個造成了失序感的來源，也是家庭變動的現況。

**壓迫：**夢中的樓梯歪七扭八，它有通往上或是通往下的樓梯，每一個樓梯都沒有扶手，它們連接著平台飄在半空中看起來很不安全，似乎只要一有不慎就有可能跌落等危險。而這個樓梯卻是我到門必須經過的一個路途，充滿危險樣貌的樓梯讓我有壓迫感。它同時也象徵著關係上的壓迫，無數危險又必須通過的樓梯

象徵著我與重要他人的關係，它們存在、而且他們看似不安全、但須經歷它們才能到達目標，與重要他人間的關係主要是上下關係（我與家人），因此面對這個關係也通常是帶有壓迫。

**過程：**離開平台需要通過樓梯才能到達那扇門，樓梯看起來再怎麼危險也是必須經歷的一個過程，這個過程比起如何安穩行走上面，更多的是有無勇氣離開平台去選擇一道樓梯。夢中的我可以說是被這些凌亂危險的樓梯給嚇住了，我知道我該離開平台前往某扇門的另一頭，但是無數的樓梯讓我不知該做何選擇，危險的樓梯也象徵著關係，當下的現況比起想著如何維持關係，更重要的是有沒有面質這段關係所存在的問題的勇氣。而樓梯也是夢的個體化任務一個重要象徵，“面質或承認關係出了什麼問題”是一個邁向個體化歷程的重要過程。

**挑戰：**從無數危險的樓梯中選擇一道可以走的樓梯本身就是一個挑戰，要踏上這個樓梯同時也代表著我要面對一個關係本來的樣貌，不是社會期待的樣子、也不是粉飾太平的關係，而是這段關係真實的模樣。由於家庭議題通常也帶著上下輩份關係，向長輩提出質問或是質疑長輩也是對自我的一個挑戰。

**選擇：**在小學的生活現況中為了因應生存，不斷的做選擇是我當下的現況。我必須選擇一個適切的態度或行為來回應家人與母親，這些選擇的背後具有策略性，也是維持一段關係使它不崩壞的手段。在夢中無數的樓梯象徵著我歷經每一個階段的重要經驗中選擇回應的方式，但夢也同樣告訴我，無論選擇哪個樓梯最後都有一扇門可以開啟，最重要的是我能不能離開平台有勇氣選擇踏上階梯（面對關係的問題）。

**危險：**夢中的樓梯危險陡峭，看起來並不能安全的行走。樓梯可以象徵著重要他

人的關係，無論是父母或是爺爺奶奶，面質家庭的任何一個成員來談論家人間的關係出了什麼問題本身就是一個“危險話題”。特別是與母親間若要公開談論母女關係或是父親吸毒問題更是一個對關係上造成傷害的危險話題。而在夢中樓梯的象徵告訴我不得不面對這個冒險才能邁向個體化的歷程。

### 積極想像圖-緊閉的門



### 分析

**未知：**連接樓梯的門是緊閉的，不知道那後頭有什麼東西在。我在夢裡面一直有一種“害怕選錯門”的擔心，深怕門後面有著什麼恐怖的東西會出現，所以無論是平台、樓梯、門都給我許多不確定的感受但卻必須得選擇的焦慮。未知的狀況也一直在小學的經驗中重複的出現，我不知道我的父親在外頭怎麼生活、不知道母親的心理狀態、不知道母親為什麼自殺、也不知道在房內自殺的狀況、不知道母親送醫後她過程如何、不知道 2 號人物它是什麼東西、也不知道要如何跟母親和諧相處。許多不確定及沒有參與到的經驗它重複的出現在我小學的狀況，夢中以緊閉的門象徵出現，門後的東西是未知的，它濃縮了許多生活中含有“未知”的事件。

**禁止：**母親自殺的時候房門也是緊閉的，她將自己反鎖在房內，當家人把門打開

後看見的只是在黑暗中已經昏迷的母親。因此“緊閉的門”在夢中非常直接的從母親自殺的房門具體化了出來。可以說門代表著母親，它也含有與母親的議題在，這個議題充滿創傷性，因此它即使是看起來無害、緊閉的，但卻令我感到恐懼。我必須離開自我狀態現況的平台，踏上面對關係真實的樓梯走向與母親達成合解。

**面對：**在夢中我最終的目的就是打開其中一扇的門，無論這個門後面有著什麼我都必須做出一個選擇去面對它的結果。而門代表著母親，也將意味著我必須面對我的母親，不能用過去逃避或是順服的方面來面對母親，而是必須看見母親真時的樣子。

**答案：**開門是一個任務，而門後的一切就是答案。門代表著母親，必須打開門與母親真實的接觸，重新整理與母親的關係。在我母親自殺未遂後我就覺得自己離母親很遠，甚至母親在我面前哭泣時我都無法觸碰她，就像我與母親間有一道梯子的距離，個體化現階段的任務是嘗試重新接觸並修復我與母親的關係，而在夢中我也清楚感受到我需要去面對門後面的答案，因此有勇氣打開門，面對門後面的答案是必須經歷的個體化歷程。

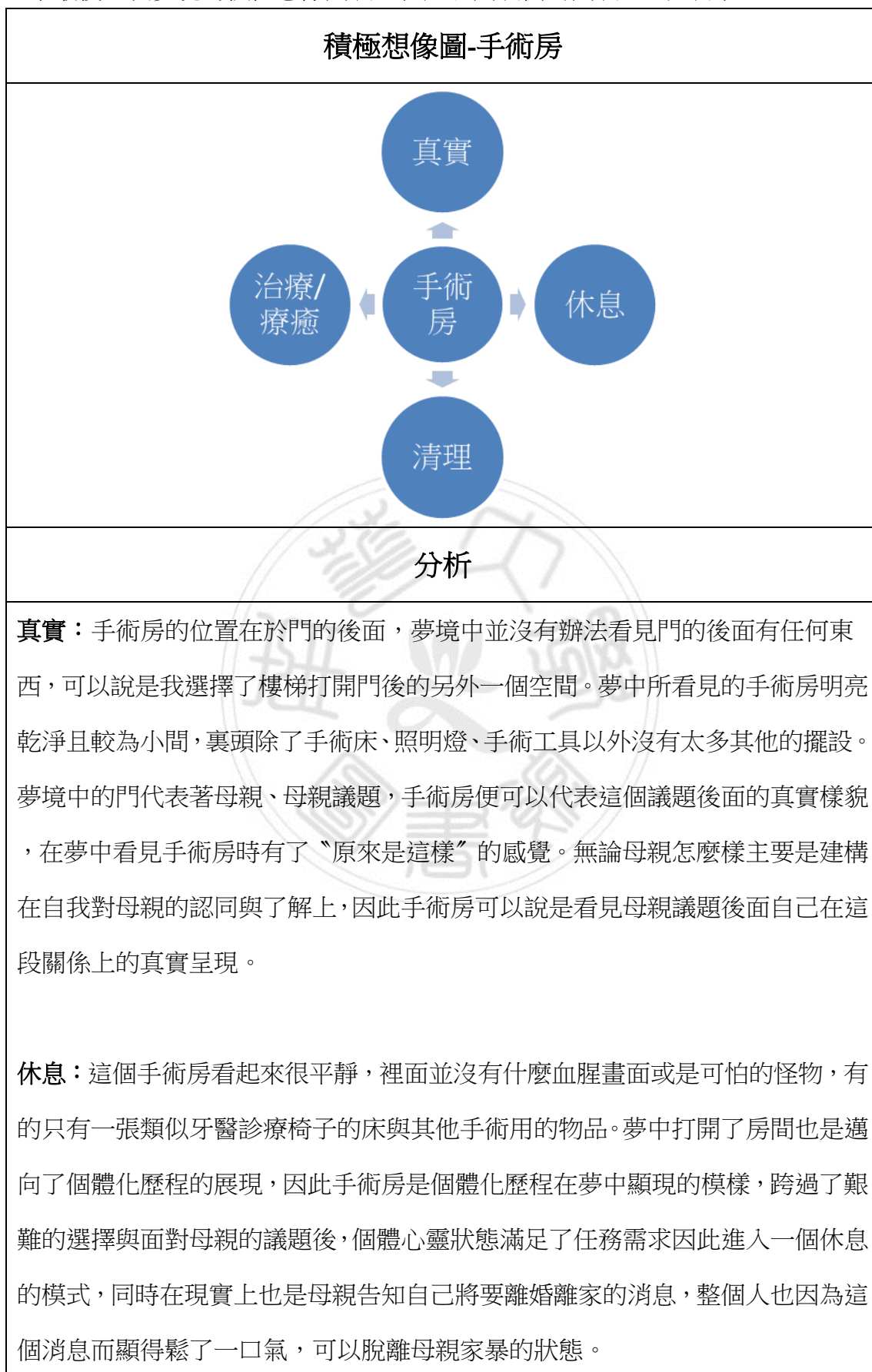
**母親的房門：**除了是現實中母親自殺的房間具體化以外，在夢裡面也直接象徵著母親的議題。母親自殺未遂的事件讓我衝擊很大，因此若是如現實般的打開它我只能接受一個不好的、可怕的景象。在夢中除了不斷催促著我需要去接觸真實的母親以外，同時也是要我心理接受母親自殺未遂的事實。

圖表5-2小學第一次至第四次夢境的積極想像圖表

## 二、 小學重複夢象徵分析-最後一次夢境



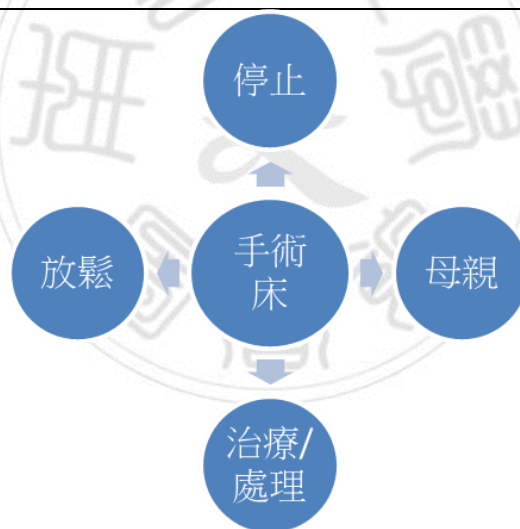
小學最後一次夢境的積極想像圖表，在此以圖表例（圖表 5-3）表示：



**清理：**歷經了與母親糾結的關係，在進入了手術房後終於能夠更清楚的去梳理我與母親關係上的問題。夢中不以單純的病房或是一般的休息房間而是出現手術房，對我來說手術含有“剖開”、“侵入性”治療的意味，比起撫平癒合傷口更有將創口打開深度治療的意涵在，也象徵著這個個體化歷程的任務不是能夠隨著傷害者消失就消失，是必須將過往痛苦的模樣重新攤開在眼前整理一次。

**治療/療癒：**治療或是療癒這段議題，也是個體化任務的目標。夢中以無人的手術房呈現，這段療癒的過程回到了自己的本身，它可能預示著能量回到了內在自我的本身而不是將能量對外來做療癒。

### 積極想像圖-手術床



### 分析

**停止：**在夢中夢到的手術床是長得像牙醫的診療椅，涉及到自己本身並未真正接觸過醫院手術房的真實模樣，對年幼的我來說接近“手術”、“侵入性治療”的只有看牙醫的經驗，因此在夢中雖然明確地感受到這是手術床但是因認知的限制而顯現的是牙醫診療椅。而躺在診療椅上的經驗便是身體的所有一切無法隨意行動，出現的停止、靜止的狀態，在夢中也顯現出這個議題它在現實中的急迫性是

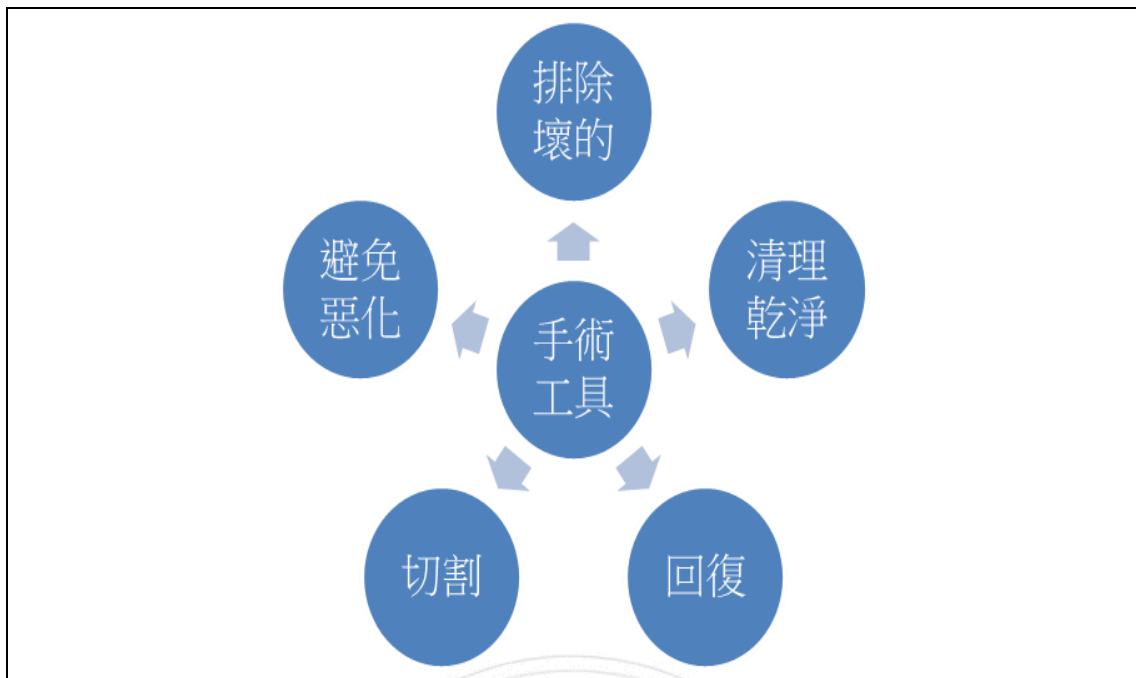
停止的，母親宣布自己離婚家要離家，明確的收到被母親家暴的可能將停止。而這個停止就像是對母親的警戒及糾葛可以暫時的停下來被好好的梳理。

**母親：**母親自殺未遂的時候送醫過，但自己並無跟著過去，因此在年幼的我心中留下了“母親在醫院怎麼樣了”的疑問在，透過代表母親的門所看到後頭的手術房，一方面也是內心補償著母親受治療的地方可能的模樣，另一方面“我的母親受過治療”對於認知到“母親生病”的我來說，在夢中做了一個關於母親可以被療癒的補償。

**治療/處理：**接近手術房積極想像的清理、治療/療癒的概念。躺在手術床上即使是被剖開、被挖掘、被割劃的痛苦，目的都在為了能夠更深入的處理傷口，因此手術床也表示著自己需要花時間自我審視與處理自己對母親的議題，這個處理它需要被攤開且過程可能會是痛苦的。

**放鬆：**在現實中對於手術其實是有著恐懼，接受治療時自己無法自由的操控身體與神智而感到焦慮與害怕。但在夢中卻覺得整個手術房和手術床都是讓我放鬆的，好像“一切都會沒事”的感覺，終於可以躺在上面讓自己能被療癒或是母親可以被治療，這顯現出現實中母女關係到了“停戰”狀況，因此在夢中感受到的是鬆懈與放鬆。現實中對於手術所帶來的無法控制自己的恐懼，在現實中也出現在自己身上，受母親暴力壓迫下所產生的解離、2號人格的出現都自己是無法自主的，而在夢中補償了這個恐懼形成了一個對比的感受，也暗喻著面對母親的暴力壓迫所產生的身心狀況都可以放鬆下來。

### 積極想像圖-手術工具



### 分析

**排除壞的：**一個受過傷的創口不會敷上藥物就會好，它需要被清除一些爛去或是壞死的部分才能夠再敷藥治療。夢中的手術工具它整齊乾淨的排列在手術床旁邊，象徵著修復這個議題需要傷口被重整，使一個議題和解是能看見除了壞的部分也能看見好的部分，因此過多的負面情感與認知需要適度的被整理消化才能夠更好的被接納與和解。

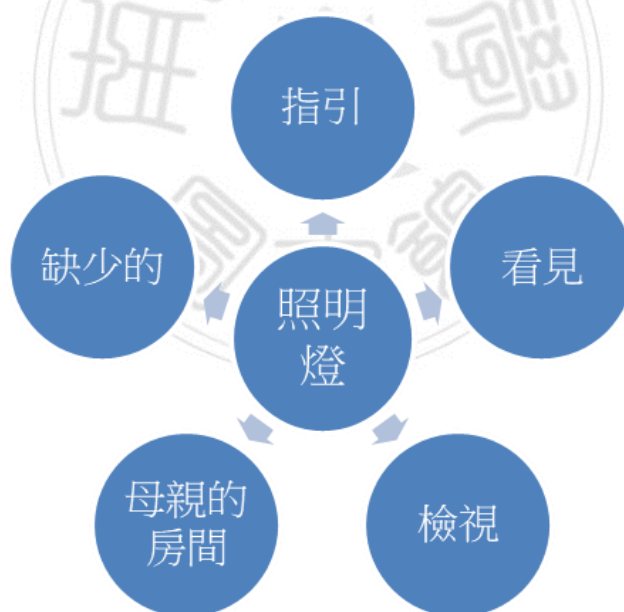
**清理乾淨：**傷口上的雜質被清除，露出傷口原本的樣子。一個議題的存在通常帶有創傷，這些創傷上過多的負面情感可能蓋過了事實好的部分，需要適度的清理乾淨這些負面的情緒，看見這些負面情緒的來源與對自我的影響能幫助自己可以更全面的看見這個議題的全貌。

**回復：**使身體、自我心靈狀態回復到以往的平靜。這個回復的經驗在現實中以解離症狀的消退、2號人物的消失回復到原先正常普通的狀態，在夢中以手術工具作為一個象徵。

**切割：**手術工具能切割傷口、去除爛肉或是壞死的部分，除了象徵著過度的負面情緒可以被處理以外，也聯想到與母親情感做切割。在現實中母親的情感狀態深深的影響著我，母親對待我的態度等同於自我價值，因此讓我有自我批評、自我負面價值感。與母親做一個切割後看見了這個母女議題中所出現的問題並不完全來自於自己，體認到這個事實後減輕了自我批判，反而更能接納自我與母親間的關係。

**避免惡化：**去除掉傷口中潰爛或是雜質的部分能幫助傷口癒合的較好，也象徵著議題需要被和解、被處理，避免形成一個嚴重的情結引發更多的陰影。在夢中以手術工具作為象徵，也預示著這個議題若能被清理重整好才能邁向個體化。

### 積極想像圖-照明燈



### 分析

**指引：**夢中的手術房看起來沒有室內的燈光卻有著如同自然採光一般的光亮，足以上我看清楚這個房內有著什麼，而夢中的照明燈打在手術床上，像是要看清楚手術床上的病人或是傷口一般。在夢中照明燈象徵著是指引個體去重新審視自己

的議題及創傷，讓光亮能更清楚看見傷口的模樣。

**看見：**手術床是母親議題的呈現，照明燈便是照亮著這個議題使個體能看見這個議題的全貌。

**檢視：**用燈光照亮自己的傷口，好讓自我能更看清楚傷口的全貌。夢中的照明燈是協助療癒與檢視自我的象徵，它必須存在好讓自我能對過往的創傷看個仔細，以協助自我接納並邁向個體化。

**母親的房間：**在現實中母親自殺時的房間是陰暗沒有開燈的，因此當門打開時也只能模模糊糊的看見母親包著棉被躺在床上，看不清楚地上血的顏色或是母親的臉，母親自殺未遂的經驗形成了一個創傷。夢中照明燈是現實中缺失的，在夢中以燈的形式呈現以補償現實中母親自殺時的陰暗房間，好讓自己能看清楚母親的樣貌。

**缺少的：**如同上述母親自殺的房間並沒有開燈，而現實中的我多數待在自己的書房也沒有開燈的習慣，陰暗讓我平靜，也讓我與母親像是共處在一個同樣的空間中，夢中以燈的形式去補償了現實中的陰暗，照亮了現實中看不到的部分。

圖表5-3 小學最後一次夢境的積極想像圖表

## 肆、 夢境與生活關聯之詮釋-小學階段

### 一、 母親議題的重複夢之詮釋

#### (一) 跨越母親情結的個體化任務—與母親達成和解與自我接納

此重複夢共出現五次，出現前的重大經驗分別為第一次出現，母親反鎖房門的第一次自殺未遂；第二次，母親在眼前自殘；第三次，母親吞食安眠藥的第二次自殺未遂；第四次，母親將我的支氣管擴張劑丟掉；最後一次，母親告知離婚與離家的打算。而在最後一次重複夢境內容有所改變，除了夢見站在平台焦慮的想要選擇樓梯與門以外，還延續了後段的劇情，打開了門看見了手術房。每一次的重複夢發生前都與母親的行為與狀態都有所關聯，對於與母親有緊密依附關係的我來說，每一次母親的自傷行為都形成一個創傷經驗，這個創傷經驗形成了情結，於之後相似的刺激下會再度激發，進而對個人意識形成干擾作用，於是乎產生了 2 號人物、解離症狀。夢帶有補償的功能，其一是夢可以補償自我暫時性的扭曲，讓個體對自己的行為與態度能更全面的理解(Hall, 2016)。在現實中無法揣摩母親的情緒及反應而造成的焦慮它被壓抑了下來，為的是能夠讓自己在現實中不至於崩潰，將更多的能量花在與母親相處上的策略，而這些害怕、焦慮的情感會在夢中被放大補償個體現實中未被宣洩的情緒。

夢作為自身心靈呈現的方式，照映出自我結構要如何調整以跟上個體化歷程的步伐(Hall, 2016)，而重複夢更是重大議題的呈現(Jung, 2000)，這個議題足以影響個體偏離發展的正途，因此重複夢作為一種補償及提醒的功能不斷的重複出現，使個體能更積極的去面對自己個體化的任務。運用積極想像的聯想能整理出重複夢所帶來的以下訊息，夢中所出現的水泥建築內部代表著家庭狀態，它是一個封閉的建築，沒有出口可以出去，顯示的是自我對家庭的感覺如同封閉的建築，即便母親經常性的施暴但除了家以

外無處可去，代表家庭的水泥建築內部有著令我焦慮的樓梯與門，像是一個沒有出口的試煉場，需要經過內部的試煉得以個體化再前進。夢中的我站在平台上，平台除了聯繫著無數扭曲的樓梯以外，沒有其他的東西在上面，這個平台也代表著自我狀態的停滯急切的想往前進，它同時也是連繫著個體化任務的象徵。夢中無數的樓梯象徵著家人關係，它與自我的狀態緊緊的連繫著，個體化的任務是能透過挑戰這些代表著家人關係的樓梯進而前進到門前，挑戰家人的關係也意味著需要面質或承認這段關係出了什麼問題，這也是當前個體化的必經之路。而門代表著議題一切的根源—母親，這也是**當前個體化任務的最終目標，與母親達成和解並自我接納**，夢中禁閉的門可以聯想到現實中母親在房內自殺的事實，由於打開後所看見的景象令自己痛苦，因此在夢中反而顯現成緊閉的門需要被開啟，同時也表示自我需要跨越母親情結。

## （二）質疑母親的罪惡感—需整合的陰影

潛意識對自我所做的補償（夢魘、意外、身體症狀等），通常比自覺盡力參與個體化歷程的自我所做的補償還要更激烈（Hall, 2016），因此重複夢的出現往往是自我未覺察且偏離了個體化歷程所做的一種激烈補償，這個補償直到個體意識到且在現實中有所改變才會停止。在小學的時候老師隨口問起了關於自己與母親的關係，透過與老師訴說自己的委屈，在現實中將壓抑許久的情緒與痛楚宣洩了出來，而後老師說出了一個以往自己意識不到的事實，“不是我的問題”，而是“母親生病了”的事實。這個事實在過往經驗從枝微末節中就可以發現，無論是母親吞藥自殺、重複的自傷行為、失眠、精神或肢體虐待等可以得知，但個體在當時與母親間的依附關係緊密，自我認同的價值建立在“自己不好，母親才生氣”上，若是“質疑母親有問題”對於當時的我來說是個大逆不道的罪惡，同時也不符合社會期待。這種罪惡感被自身給否認形成陰影，於是這些客觀的事實只好被意識給忽略或是排除。回到重複夢的補償作用，無論是扭曲的樓梯或是門都象徵著需要挑戰關係及面對母親真實的模樣，本我對自我施加壓力，促使自我面對現



實且參與個體化歷程 (Hall, 2016)，個體在一次次的補償後終於意識到了這個議題的根源在於**自我不能承認母親有問題**，當個體接納了這個事實後心態不如以往，開始變得更加積極或敢於挑戰，行為便有所轉變，我開始挑戰母親去面質暴力的對待合理性，也從只能看見自我的同苦中（如同母親只能看見自身的痛苦）可以看見母親的傷痛，整合陰影的個體化任務便展開了，如同踏上了樓梯將要去開啟門。

### （三）透過手術房修復與母親無法接觸的行為

最後一次重複夢出現在母親告知自己要離婚並離家，我明確的感受到來自家暴的危脅將要停止，但是依然無法接納自己的母親，在現實中“無法觸碰母親”的問題依舊存在，在最後一次的夢境中看見了療癒的可能—手術房的象徵。如果夢出現了嶄新的發展、非現實的成分、轉化和療癒作用便揭開序幕 (Segaller & Berger, 2000)，夢境中出現的手術房象徵著這段母女關係與議題是需要被攤開處理，它同時也補償自我對母親的愧疚，無法參與母親自殺送醫治療的缺憾，於手術照明燈的象徵中讓我看見自身與母親相似的部分，我藉由將自己關在陰暗的房間裡，象徵性的在經歷母親也將自己關在陰暗房間中自殺未遂的情景。個體藉由挑戰關係問題的行為在個體化歷程上有所前進，夢相對的給予了回饋，個體在現實中終於能意識到了這段關係的真實樣貌，是對母親帶有愧疚、自身未能接納陰影部分的展現，當夢境結束後個體邁向了這個階段的個體化，終於能不帶有牴觸與麻木的情感去觸碰自己的母親，且能更加真實一致的去同情跟接納這段關係所造成的傷痛與療癒。

## 二、 找不到面具的女兒-不知所措與麻木感交替

### （一）「孝順的孩子」—家庭與社會期待下的面具

人們採取某種約定成俗的集體態度來表現社會與文化的刻板印象，藉由扮演特定的角色人們得以在團體或社會上生存也助於自我認同，榮格稱之為人格面具(Stein, 2015)。就像我雖然從小不曾見過母親或與母親相處，但社會的期待下我需要戴上一個「我是母親的女兒」的面具，以表現出社會期待女兒對待母親的態度。在母親面臨父親再度吸毒離家與無法獲得夫家支持的情況下產生的情緒不穩，我也不斷的再找尋更合適的面具以利與我母親相處，這個面具最好還得是一個「孝順的孩子」才能因應母親或是這個家庭對我的期待，除了扮演著分擔母親家務的女兒，也扮演著孝順父母、不要言詞過激、忤逆讓父母不高興，還要聽爺爺奶奶對父母的看法及抱怨，當個有耳無嘴的懂事孫女。

因此「孝順的孩子」面具不止是針對母親，它同時也針對其他家人。而人格面具的主要功能是扮演與事物發生聯繫和保護主體的角色(Stein, 2015)，所以「孝順的孩子」為了緩解母親的焦躁與失望而開始分擔母親的家務工作，當我以為這是一個適切的面具能因應母親或家庭需求，結果卻發生了母親自殺未遂事件時，我便找不到其他適切的人格面具，而產生沒有辦法對母親自殺未遂事件做回應的尷尬狀況。人格面具的發展可能產生兩個問題，過度的認同或是無法對外在客體世界付出足夠的關懷。當我過度遷就母親或是家庭期待下便無法發展出個人認同，只能發展出一個被期待的刻板印象角色，這樣的情況下產生了人格面具無法彈性的運用，沒有真正的自我認同，只是一味因應外在環境需求更換面具所產生的調適問題。

## (二) 尷尬、不知所措—人格面具的僵化

無論是在學校扮演學生或是在家庭扮演女兒，適切的人格面具不僅能表達出社會認為適切的人格面向，它同時也必須是真誠且合理的(Stein, 2015)。而本身因為外在環境的需求所戴上的人格面具，若無法有彈性便會產生利用舊有的應對模式來面對新的問題。我以為我用了家庭期待的「孝順的孩子」這個人格面具即能解決母親的情緒困擾，

結果卻換來母親自殺未遂的情況，原本應是符合期待卻產生預期外的結果使我無法做出任何反應，就像找不到臉的演員尷尬又焦慮的站在台上不知做何表情。母親重複性的自殺未遂與自殘行為因無法有效彈性的運用適當的人格面具來回應，產生了自我真實情感被壓抑，而外在表現麻木僵硬，個體找不到合適的人格面具來做情感反應，因此被壓抑的情緒在夢裡面重複的補償使個體能經驗。

### 三、「倒退」至無意識-解離、2 號人物誕生

#### （一）意識的破裂—情結「聚合」；里比多的倒退

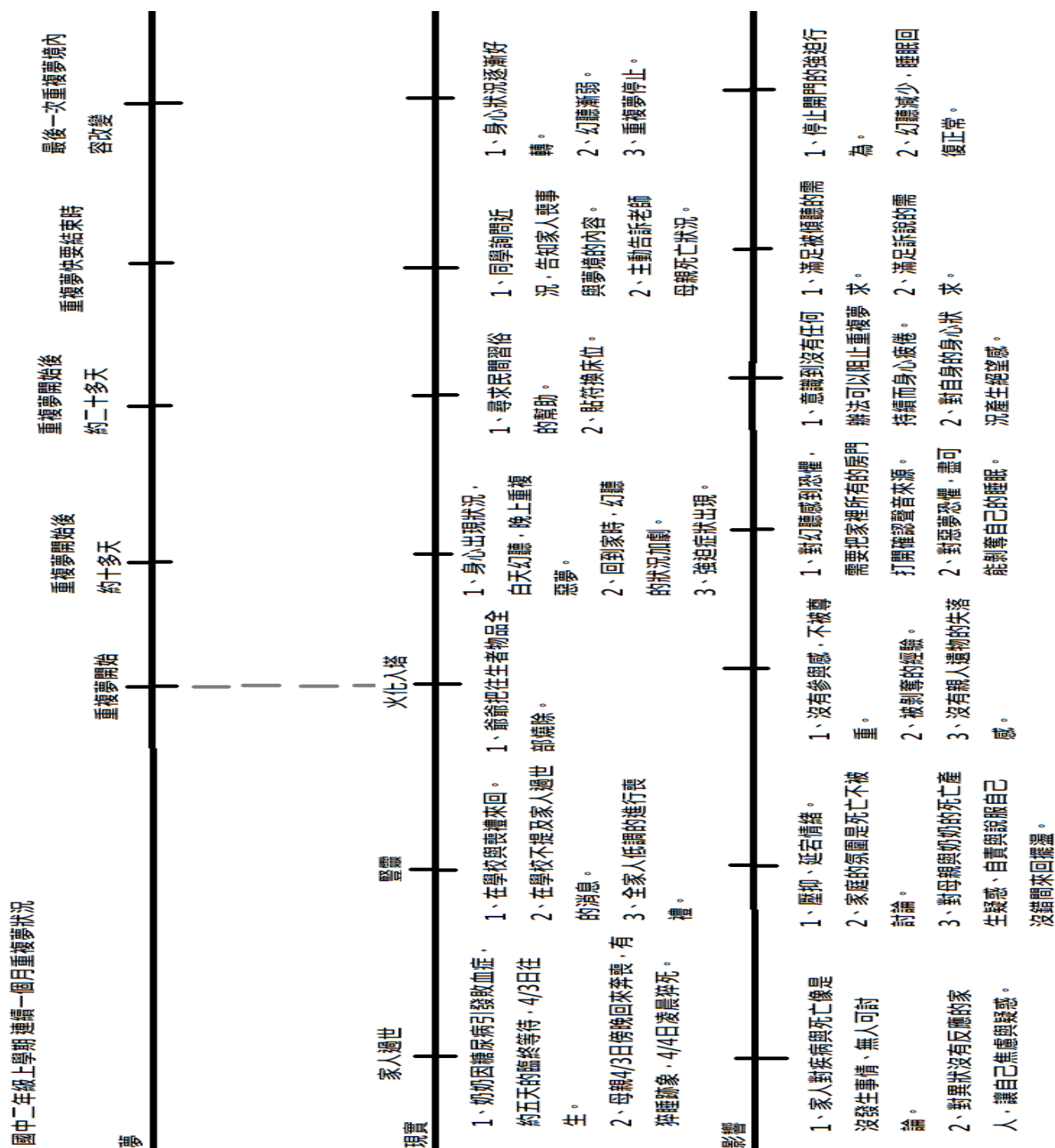
歷經母親的自殺未遂與在眼前自殘的經歷後，這些事件對我造成了創傷經驗。我不斷經歷重複夢甚至在現實生活中產生解離與可以對話的 2 號人物。創傷經驗會形成具有情緒能量的情結，榮格認為情結是由創傷時刻的相關意象和冰凍的記憶所組成的結構，情結埋藏在無意識中，而無意識通常也包含著意識所不能覺察或是忽略的內容，無意識不能由自我輕易覺察到（李佩怡，2013），一但遇到類似的情境時，人會激發出與過往創傷相似的感受與反應的模式。而 Stein 指出當情結「聚合」（constellation）時，意識將受某個情結干擾，當事人會處於某種心靈能量被激發的狀態，此刻會經驗到焦慮或是極為瘋狂的失控狀態（Stein，2015）。這樣的狀態下將使個人目前的意識完整感產生破裂，心靈能量將由意識層面轉向無意識的層面由無意識來引導個體，榮格將此稱呼為「倒退」（regression）。如同榮格在 1913 年到 1917 年間所遭逢的無意識時期經歷各種幻象，我在小學四年級下學期至五年級下學期的這一年歷經了意識解離與產生 2 號人物對話的現象，一股非自我可掌控的情緒能量導引個人意識進入無意識中，榮格認為這種「倒退」的過程是意識與無意識的相互遭遇，也是兩個心靈相互牽引與制衡的過程，「倒退」具有療癒的力量，它是心靈的自我調節機制，「倒退」向內轉的能量導引我們面對過去的創傷，牽動走向內在的整合（李佩怡，2013）。

## （二）因自我保護所產生的 2 號人物 — 無意識的補償功能

2 號人物是無意識產物下呈現出的具體化，它說著我意識不能明白的話，因此我感覺它像是高靈或是更高的智慧。這些話語其實是我意識忽略的信息進入至無意識中。2 號人物除了協助我因應現實壓力以外也協助我用較為安全的方式（例如讀經、放學後在空地上畫圖）來面對母親，使母親減少打罵我的機會。母親是個對宗教或是靈異等事件較為敬重的人，喜歡參拜廟宇或是看一些跟神鬼相關的影片或書籍，從最後母親帶我去廟裡解決惡夢困擾而不是選擇就醫便能得知一二。但我的意識並不注意這些，也不懂得利用這些。這些母親所透露出的隱微訊息進入了無意識中成為一個有用的訊息，我聽從無意識 2 號的建議去讀經的動作會使母親較為收斂或提醒自己打罵孩子的行為，當母親提出要離婚離家，現實最主要的壓力源一消失，2 號人物的功能便功成身退，這些是我意識層面不能理解到的。無論是對現實感的解離或是 2 號人物的出現，都是我因「退回」的能量遭逢的無意識經驗。而個體化就是走向個人意識與無意識逐漸整合的過程。

## 第二節 國中階段

壹、 國中生活經驗摘要圖

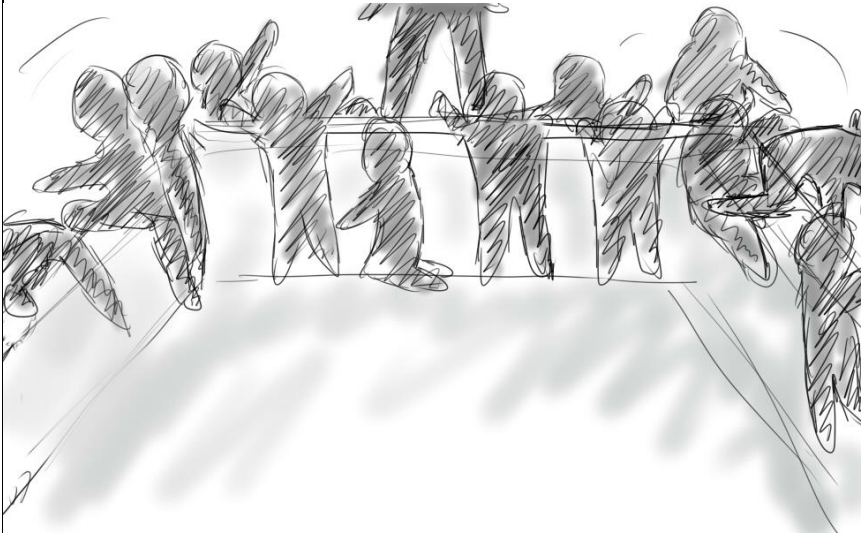



圖表5-4 國中生活經驗摘要圖

## 貳、 國中重複夢-失控的電梯與跳樓人群

以下為國中重複夢境內容與元素摘要表。在此以圖例（表5-2）為表示：

第二個重複夢 失控的電梯與跳樓人群	
第一次出現時間	國中二年級 下學期（14 歲）
重複夢持續時間	國中二年級 四月中-五月中左右
重複次數	連續一個月，每日。（最後一次夢境內容改變）
夢境內容描述 （第一次~至最後一次前）	<p>我夢見我走進一棟大樓的電梯前進入電梯，電梯開啟後就自動快速的往頂樓層上升，上升速度異常的快，中途無論按下哪個樓層或是緊急按鈕都沒有用，電梯的異常令人害怕。不知上升至幾樓，電梯開啟後是一間全新未使用的辦公室，裡面有 L 型屏風與包著塑膠透明套的桌椅，沒有電燈沒有人。辦公室有很大的落地窗，窗簾都是拉起的，窗外看起來灰暗而霧濛濛的樣子，從落地窗往外看這似乎是在於一個很高的樓層，周邊建築物都變得很小。在這個辦公室停留時間很短，沒有特別的情緒。（B1-a-17）</p> <p>往左走離開辦公室後進入一個往上的黑暗樓梯，走了幾步打開門就到了大樓屋頂。大樓屋頂聚集了非常多的陌生人，男女老少皆有。屋頂成四方，左右兩側與正對方的屋簷邊一群人爭先恐後的模樣，他們臉上透露出了驚恐與害怕，屋頂充滿著尖叫與哀號，靠近屋簷邊的人就像被什麼無形的力量給拉住，他們看起來是自己跳樓，但臉上透露出了驚恐害怕，似乎不是自願跳樓的。我清楚聽見身體摔落在地上的聲響，肉與骨頭接觸地面碰撞碎裂的聲音。這令我覺得震撼與恐懼。（B1-a-18）</p>

	<p>在右方人群中我看見母親與奶奶混在一群人當中，他們相互推擠、摔落、我看見母親與奶奶害怕的哭喊著並叫著我的名字。母親拉著奶奶，奶奶看起來就要掉下去了，我呆住了、我嚇得不能動彈的看著她們，最後兩人也雙雙一起摔落。(B1-a-19)</p> 
<p><b>夢中元素、象徵</b></p>	<p>顯性人物：本人、母親、奶奶、陌生的跳樓群眾          隱性人物：無          人物關係：已逝親屬、陌生人          顯性象徵物：失控的上升電梯、全新的辦公室、落地窗、屋頂          隱性象徵物：          情緒：恐慌、不知所措、害怕、震撼、噁心、一小段無情緒（辦公室）          氛圍：慌亂、混亂</p>
<p><b>清醒狀況</b></p>	<p>未被打斷，上課前的早晨清醒。情緒充滿恐懼、手無力發抖。</p>
<p><b>最後一次的夢境內容</b></p>	<p>依然經歷了恐怖的上升電梯，進入無人的辦公室並上了往頂樓的樓梯，看見群眾跳樓、人摔落地面的聲響及母親拉住奶奶喊叫我名字的畫面，當我打算跨一步出去時，我的左手被左後方拉住，回過頭來是一隻手（沒有穿長袖，看不出是男生還是女生的手）拉住我的左手腕，似乎不讓我過去或是告訴我不能過去那邊。(B1-a-171)</p>

	<p>接著我的人就在電梯裡面，電梯緩緩下降，好像電梯終於恢復正常了。電梯沒有停在一樓而是在中途的時候打開，裡面是一間類似誠品的書局，裡面的人正在看書或是挑閱書籍，顯得非常寧靜安全，於是我走進去書局裡面。(B1-a-172)</p> 
<p><b>夢中元素、象徵</b></p>	<p>顯性人物：本人、母親、奶奶、陌生的跳樓群眾、書局的陌生人          隱性人物：手的主人          人物關係：已逝親屬、陌生人          象徵物：正常下降的電梯、書局          情緒：鬆了一口氣、平靜、安心          氛圍：寧靜、秩序、安全</p>
<p><b>清醒狀況</b></p>	<p>未被打斷，上課前的早晨清醒。解脫感、鬆了一口氣。</p>
<p><b>重複夢出現前重要事件</b></p>	<p>1、爺爺將往生者物品燒除。(重複夢開始)          2、同學詢問，並告知家裡喪事及主動告訴師長母親過世的消息(最後一次重複夢)</p>

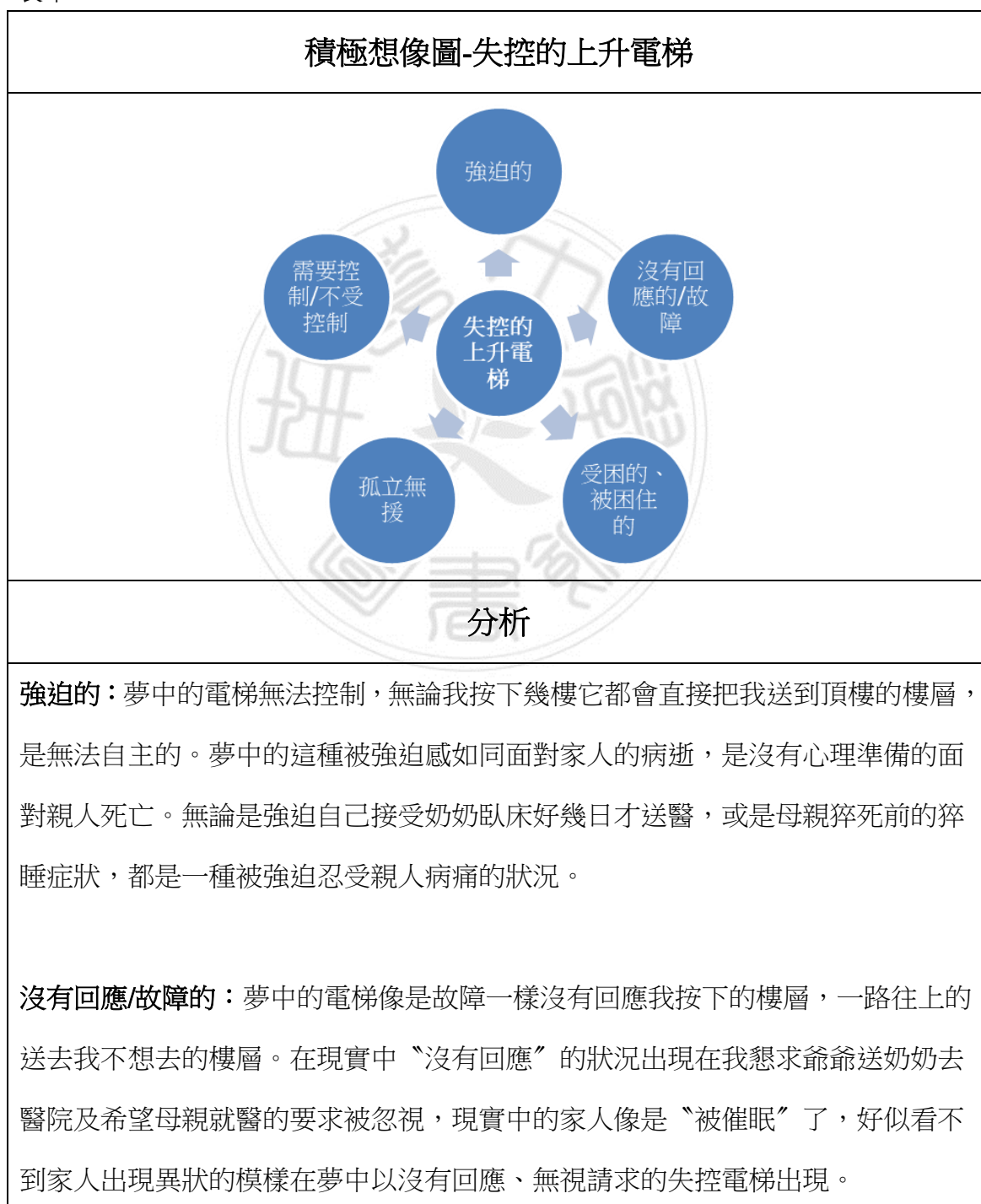
圖表5-2 國中重複夢境內容與元素摘要表



### 參、 國中重複夢-積極想像圖

#### 一、 國中重複夢象徵分析-第一次至夢境改變前

國中第一次至最後一次夢境改變前的積極想像圖表，在此以圖表例(圖表 5-5)表示

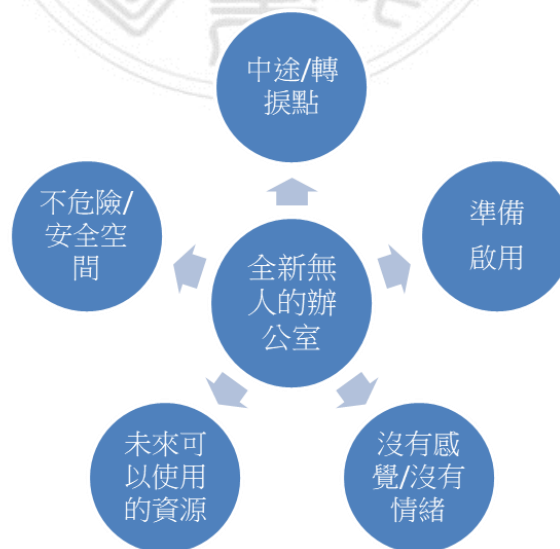


**受困的/被困住的：**電梯是一個密閉的空間，一但關上若沒有到達目的地是無法開啟門，受困感也反應在現實中自身對親人病逝無法動彈、無法作為產生焦慮的部分。

**孤立無援：**夢中的電梯是無法對外求援的。在現實中能夠求援的對象只有爺爺，但爺爺並沒有給予我回應，而自身想不到其他辦法或是能力產生了一種想要幫助親人卻幫不了忙，沒有人可以幫我的狀態。

**需要控制/不受控制：**需要有控制感。母親的猝死對自己來說過於突然，好像對生命及現實感到失控、無法預期的死亡讓自己感到受創。在現實中無論是想要請求爺爺載奶奶去看醫生，或是要求母親去看醫生都無法得到回應，自身似乎沒有話語權或是無能為力，因此夢中把“想要對事情有掌握感及控制感”的部分以失控的電梯作為象徵，重複體驗現實中的嚴重失控感來彌補自身情感的延宕與麻木。

### 積極想像圖-全新無人的辦公室



### 分析

**中途/轉捩點：**整場夢幾乎都處於焦慮的狀態，唯獨無人辦公室的這一個部分是沒

有情緒的，也是夢境中比較特別的一個地方。它像是在夢中一個銜接屋頂的轉捩點，夢中的電梯沒把我直接送去頂樓而是最上層樓的辦公室，室內所有東西都是全新的，在夢中出現的房屋通常代表心靈象徵，房子本身可能代表自我結構未被察知的部分（Hall，2016），因此它可以象徵著一個心靈的結構狀態在一個轉化的過程。

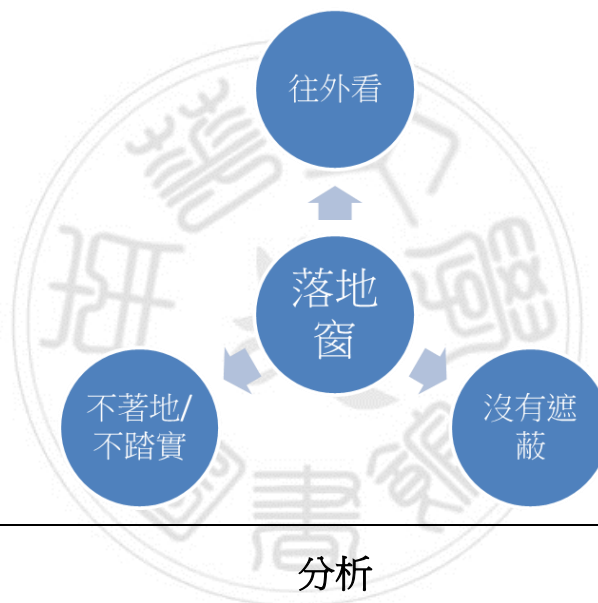
**準備啟用：**全新未被使用的辦公室是等著未來能夠被利用或運營，夢中這段象徵除了反應現實全新對生命的經驗與價值觀的改變外，它還象徵著學習到一個新的經驗待未來能夠使用。現實中的我對突如其來的家人死亡不知所措，無法立刻體會到生命無常的正面意義，而這段經驗被內化在潛意識裡待個體化後可以展現。而準備啟用的辦公室也是象徵著現實中有人際資源是可以被使用的。

**沒有感覺/沒有情緒：**在現實中麻木的感覺通常反應在奔喪的部分，對於親人受苦的時候感覺雖然很強烈，但對於親人死亡時是處於一個無情緒的狀態，不知如何反應或是無法體會到親人依附關係的斷裂與轉變，對死亡感到麻木或是凍結了情感。這些被延宕的情緒內容將在之後（屋頂）一次做爆發，也預示著未來現實的部分即使情感延宕也會有其他帶有創傷性的反應（幻聽、強迫行為等等）情況出現。這段沒有情緒的辦公室它不可避免的是銜接到屋頂極度高壓的情感部分，在現實中也像是木然的過生活內在卻受到情結陰影掌控而分裂著。

**未來可以使用的資源：**夢中的辦公室桌椅都是被塑膠套給套好的，全新未拆封的模樣。這些是可以使用的資源但未被使用，它可以看得見但卻沒有人去使用它。顯示著現實生活中其實身邊有可以利用的人際資源協助整理情緒或是宣洩，也象徵著這段死亡經驗可以帶來一些新的價值跟收穫，但個體還未能意識到或是接受，因此這些資源暫放在此，待個體化任務完成後能夠被內化。

**不危險/安全空間：**失控的樓梯、人群跳樓的屋頂都是極度危險失控的，只有辦公室是一個讓人搞不太清楚的地方，它很安全、沒有什麼激烈的部分且畫面短暫，夢中的辦公室就如同競技場中讓角鬥士等待上場的等待房，它是一個準備醞釀的空間，同時在辦公室裡顯示的待用資源也是一個安全感的象徵，夢中除了補償現實中被延宕或是壓抑的負面情緒外，也補償自己能有一個休息、等待、準備的安全空間。

### 積極想像圖-落地窗



### 分析

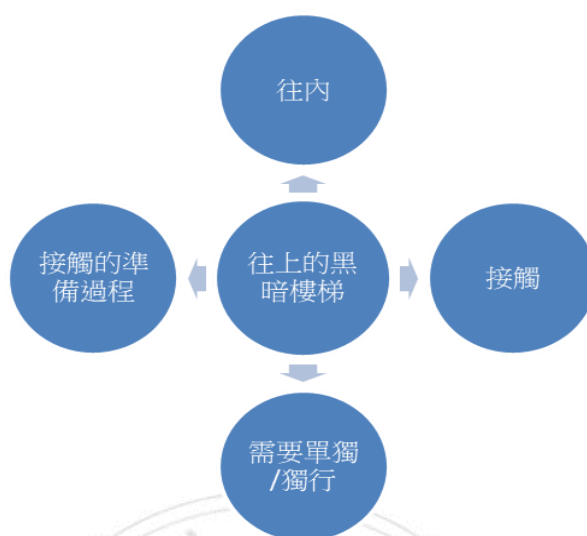
**往外看：**夢中一出電梯所看見的是迎面而來的落地窗，它佔據了辦公室一整面的牆壁，從窗戶外可以看見這是在一個非常高的樓層，底下的房屋都變得很小，辦公室是新的，但落地窗沒有關上而是拉開，可以看見外頭的景象一片灰濛濛。往外看是夢中要傳達給我的含意，在現實的生活中我幾乎是被喪禮跟死亡的感受給淹沒，無論家人其餘的互動反應或是在學校的生活狀況像是做夢一般，沒有什麼太大的印象跟感受，雖然人在此地，心神卻不在當下。夢中補償了個體所忽略的部分，這是現實中的狀況，就像是處在一個半空中踏不著地的狀態。現實中我以為我能應付得很好，至少在學校好像可以表現的正常，但其實同學已經發現自己

的異狀只是無法清楚表達或是不敢詢問，夢中補償了這個我看不見自我的狀態。

**沒有遮蔽：**落地窗沒有關起來，似乎就是要讓我往外看見外頭的景象。沒有遮蔽的象徵與現實是相反的，現實中家裡處理親人喪事非常的低調，似乎也不太願意跟太多的親戚說，許多的親戚都是喪禮辦完才知道我家人過世，家人對於死亡也是不討論不分享感受，對死亡遮遮掩掩的行為方式潛移默化在我身上，我也不願意跟朋友老師談論家人死亡的事情，好像這是一個“不要討論比較好的話題”，在夢中提示著我需要不遮蔽這些死亡議題，這些對死亡的感受與想法需要說出口，它需要被整理後內化後才能個體化。

**不著地/不踏實：**家人連續往生，在現實中情緒卻表現出超乎常人的木然，這些情緒被改裝或替代成其他悲傷反應（幻聽、強迫行為）。在那一個月裡我一直認為自己在學校及家人互動狀態下“非常正常”，絲毫可以不讓人覺察到我有異狀，但是情緒的狀態是被延宕的，沒有辦法跟上親人死亡的現實，對死亡的焦慮及對親人的遺憾都被壓抑了下來，活得像是為了因應外在需求而表現出來的不真實模樣。這種不踏實、不著地的狀況就像夢境象徵處在高樓，而自身卻未覺察到，因此夢中以落地窗外的景象告知自己處在多高的位置，如何的不著地。

## 積極想像圖-往上的黑暗樓梯



### 分析

**往內：**經過樓梯是我整理夢境後所發現的一個系列主題，“走樓梯”成為我的一個母題象徵，如同小學的重複夢，樓梯是一個要往更內在自我所隱藏的真實心靈走去，要去觸碰陰影的一個整合過程，因此“往內走去”及是將要看見自己未被整合的陰影象徵。

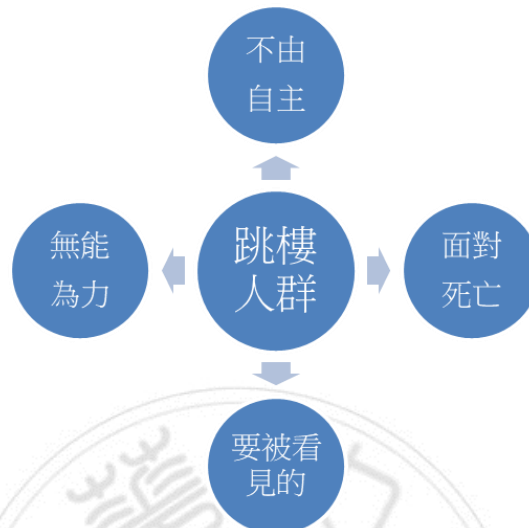
**接觸：**即是接觸陰影的一個階段，夢象徵著是將要看見夢中陰影呈現的樣貌，以助於個體化任務。由於樓梯它是一個重複的母題，可以說是夢中一個重要的預備階段，往往也象徵著走向議題的真實樣貌。

**需要單獨/獨行：**行走樓梯的夢境往往都是只有自己一個人，它象徵著這是屬於我個人需要處理的議題，也表示面對自我的情結時將能量往內集中於自己，協助自我意識與本我無意識接觸的一個橋樑。

**接觸的準備過程：**接觸自我陰影的一個象徵，走樓梯已經很清楚的預示著這個議

題有個陰影未被整合，而這個議題它的真實樣貌不止有未被宣洩的情感與對現實的失控感那麼簡單，它還帶有著自我不願意承認的罪疚感在。

### 積極想像圖-跳樓的群眾



### 分析

**不由自主：**夢中的人群像是被無形的力量操縱一般，帶有不情願的恐懼去跳樓。身不由己的感受即是現實中出現在自己即家人身上，奶奶病重在床身不由己的模樣、母親不由自主的猝睡、我無力的請求都是一個不能自主的一個狀況，夢中以強烈受操縱的象徵出現，使我再次體驗現實中所看到的不能自主的一個狀況。

**面對死亡：**夢中的人跳樓，雖未看到著地的景象卻一清二楚的聽到骨頭碎裂及肉體撞擊地面的沉悶聲響，只能聽見卻不能看見的狀況也出現在現實中的幻聽，只能聽見呼吸聲卻看不見人的情況。夢中的死亡也象徵著現實中一段關係的結束，通常也帶有轉化的意涵（Hall，2016），夢境中的我並沒有看見任何人真正死去的模樣，我只看見他們不由自主的奔向死亡的一個過程，無法看見或確認死亡的樣貌可以說是自我還未意識到內心無法接受親人死亡的事實，即便現實中歷經喪葬這種儀式性加強了死亡的真實感，內在卻對“死亡的合理性”充滿著質疑，夢中對於那些要跳樓的人明顯認為是被操縱的、不是自然的自殺或是死亡，現實中也

對於奶奶及母親的死亡感到疑惑，認為其實是被我或家人害死而不是一個自然的死亡過程。

**要被看見的：**夢境中的人充滿驚恐，他們呼救或示尖叫的表達自身的恐懼及不能自主的模樣，其中也包含著母親與奶奶出現在人群中，她們互相拉扯後雙雙跌落，我被嚇得不能動彈。夢中將這些慌亂與恐怖的模樣以跳樓象徵出現，補償了現實中對於死亡所表現出的木然，也同時表示自我對於死亡的焦慮、疑惑、愧疚需要能被人看見並討論的期望。

**無能為力：**無能為力的感受是現實中不斷重複的，對於爺爺不把奶奶送醫自己無能為力、奶奶在臨終期間自己無法多作其他的付出、對母親要求去看醫生的請求遭到漠視，最後奶奶與母親死亡了，自己感受到一種好像“本來可以做得更好、做得更多”的愧疚感深植在內心，對自我無能為力而導致親人死亡感到愧疚與自責，這個部份是我現實中所否認的，畢竟那像是一種謀殺親人或是沒有處理問題能力的嚴厲批判，是自我所不能接受及認同的，因此在現實中也不斷的告訴自己“所有人都已經盡力了，沒有任何的錯誤”。夢中的同性別者為陰影（Jung，2000），因此在眾多陌生人跳樓中我清楚看見母親與奶奶，她們是陰影的象徵，也是我需要整合及面對的議題。

圖表5-5 國中第一次至最後一次夢境改變前的積極想像圖表



## 二、 國中重複夢象徵分析-最後一次夢境

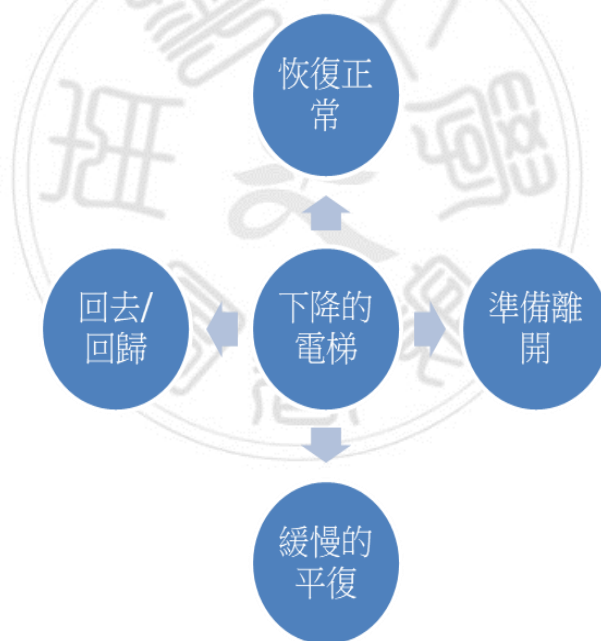
國中最後一次夢境的積極想像圖表，在此以圖表例（圖表 5-6）表示。



**阻止：**夢中的手阻止我繼續往前拯救自己的母親與奶奶，也象徵著死亡是一個現實，它已經成了定局，個體除了需要面對自我對母親即奶奶愧疚的陰影以外，還需要面對親人已經死亡並不能挽回的一個事實。

**好意的警告：**夢有預示的功能，在夢中出現的手拉住了我，避免我繼續前進可以預示著如果過度的沉溺在對親人死亡的愧疚或是疑惑反而不是一種接納，而是另外一種過度的傷害，因此夢中被阻止也象徵著個體任務到此為止，接受死亡的事實即對親人的愧疚，整合陰影與情結就已經達成個體化的任務了。

### 積極想像圖-下降的電梯



### 分析

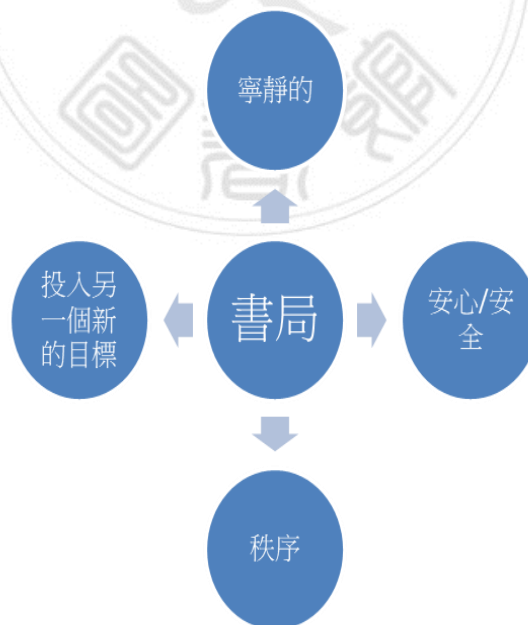
**恢復正常：**原先不受控制的電梯以高速上升的方式把我送到了頂樓層的辦公室去，夢中手被拉住後就立刻接到自己已經站在電梯內緩緩的下降了，看起來像是電梯恢復了正常。失控的電梯是象徵著生活失序、失去控制感，而最後一次夢境電梯正常的降落即是象徵著個體化任務達成後內在分裂混亂的部分能被整合起來，個體便能慢慢的從生活中找回控制感。

**準備離開：**下降的電梯帶離我離開了慌亂的屋頂，我不必再面對人群跳樓的恐怖景象，已經經歷了對逝者的痛苦，也將陰影從無意識中整合進意識裡，因此需要讓自我重複體驗被延宕的情緒及發現陰影的目標已經達成。

**緩慢的平復：**緩慢下降的電梯也預示著這段喪親的個體化任務中，主要的死亡議題可能已經被看見了（整合陰影），但在適應沒有逝者的日子與對生命意義的探索這個過程，可能是需要緩慢的進行內化工作。

**回去/回歸：**表淺的解釋可以是回去過往正常的狀態，深入的解釋可以是回歸心靈本我的個體化歷程。無論是哪一個解釋都能表示個體將慢慢脫離喪慟所帶來的強迫行為、幻聽、重複夢失眠困擾，回歸到正常的狀態。

### 積極想像圖-書局



### 分析

**寧靜的：**書局的氛圍與屋頂大不相同，他是寧靜祥和的，所有的人各做各的事情，

看書或是挑書。書局的寧靜感也能夠象徵自我心靈從混亂的分裂中回復了平靜。

**安心/安全：**書局是個沒有威脅性的地方，裡面的人看起來非常的正常，象徵著個體從幻聽、強迫行為、重複惡夢這些令人感到不安的狀況逐漸趨緩，個體慢慢能掌握現實感並感到安全。

**秩序：**書局的書陳列有序，書局裡的人也都有自己的目標在做自己的事情，充滿著協調與秩序是個體期望的部分，也是夢中補償個體生活中欠缺的秩序感。從家人病逝、猝死這些令個體感到失序的感受慢慢的回復到正常，也帶有個體將真正的接受親人死亡的事實。

**投入另一個新的目標：**夢中的我從原先的目的地慌亂的屋頂離開，來到了書局並走了進去，象徵著個體慢慢的適應逝者不存在的世界，也將能量慢慢的投注在新的關係中或是其他事件上。個體化目標暫時告一段落，並展開新的個體化歷程。

圖表5-6 國中最後一次夢境的積極想像圖表

## 肆、 夢境與生活關聯之詮釋-國中階段

### 一、 喪親的死亡議題重複夢之詮釋

#### (一) 生理困擾的產生－壓抑情感與拒絕碰觸陰影

此重複夢較為特別，它是每日出現，連續一個月左右的重複夢，在此夢出現前的大事件為爺爺將往生者物品燒除，與最後一次重複夢出現前同學詢問及告訴老師家人過世。在這一個月時間前經歷了奶奶拖延送醫及臨終死亡，而後是回來奔喪的母親在我睡夢中猝死在身旁兩件重要事件，由於這兩位親人過世的時間只差一天，兩天的時間就死了兩個人，對整個家庭來說打擊巨大，家人似乎都努力的在適應死者不存在的生活世界、對於連續的死亡也避免談論，僅剩的家人集中精神處理喪葬事宜及努力的讓生活回歸常軌，我沒有任何對象可以討論。而對於我來說，奶奶的過世帶有自責與疑惑，在奶奶臨終時自我開始產生懷疑“是否是自己與爺爺害死了奶奶”，如果更早一些送醫或是更積極的去關注奶奶是否就能避免死亡？“害死家人”的這個疑惑帶有社會習俗與道德傳統較不能接受的特質，個體將它壓抑了下來，否認了“害死家人”的想法並避免去思考或是談論，於是成為了陰影。對我來說母親的猝死是突如其來的，自我還停留在“死亡不會發生在我家人身上”、“死亡不會出現在非年老及非病重者身上”，母親的猝死撼動到我對死亡及生命的價值感，自我凍結在震驚中。而對於母親在死前的一些異常反應家人也反應冷淡，自己雖然要求母親去就醫但被拒絕了，最後母親死亡時自己也產生了是否是“家人導致母親死亡”、“自己睡得太沉沒發現及時救回母親”，種種“自己沒有能力救回親人”的自責最終形成了情結，而在爺爺把奶奶與母親的物品燒除時同樣自己也沒有能力插手，自我再次體會到沒有任何能影響家人的能力時，情結終於爆發了，並帶來了一連串的生理困擾。

## （二）高壓情緒的夢境作用－補償個體所缺失的

夢中所要處理的議題便是面對親人死亡的自責感及補償現實中過於麻木的情感反應。夢中失控的上升電梯便是補償了現實中麻木的情感反應，在夢中困在電梯裡歷經了快速上升的驚恐與電梯按鈕的無反應，便是現實中經歷了親人死亡的劇變及家人對奶奶病重與母親異常的無反應。而夢中的辦公室及落地窗則是補償了個體在現實中未發現的資源及看不見的自我狀態，辦公室的一切都是被塑膠套封好、全新的辦公物品，它存在卻未被使用，象徵著個體身邊有資源（主要是人際資源）是能夠使用的，這些資源能協助個體整理情緒及宣洩，它同時也補償了個體所期望的一個安全空間。辦公室的落地窗是補償個體所看不見的自身狀態，夢中顯示在高樓層，象徵著自我現實狀態並不踏實，現實中自己覺得很正常並且能應付著學校的課業，但是長期的睡眠障礙跟幻聽等等現象卻困擾著自己，在學校中變得聒噪好動及食慾體力不振的情況都被自我給忽略帶過，夢中的落地窗是補償沒有辦法覺察自身狀態的景象，也同時讓自我看見家人及自身避免談論死亡或對死亡疑惑的一個現象。從辦公室銜接屋頂的“樓梯”是一個重複的母題，除了小學的重複夢有著無數樓梯以外，自身過往的夢境經驗中發現樓梯是一個系列主題，夢中的樓梯往往只有自己一個人前行，且樓梯通常連接著心靈深處的真實模樣，它通常是帶有前往整合陰影的意味在，而在這個夢也不意外，它通往慌亂的跳樓人群，看見人群像是被無形的力量操縱的恐懼，也顯示著自身受爺爺的影響，無力反抗與主導事件的發展，夢中的我必須去面對奶奶與母親雙雙跌落的景象，在一個月內的夢中重複的經驗對母親及奶奶死亡的震驚直到我願意承認自己是帶有愧疚並想要前往拯救兩人為止。夢中的奶奶及母親便是陰影的象徵，也代表著被壓抑的“害死家人”自責感在，由於在現實中無法承認與接受這樣的想法跟感受，在夢中便以奶奶與母親對我呼救並再次跌落死亡作為象徵。

## （三）喪親的個體化任務－接納對親人死亡所產生的歉疚

個體化任務的主要目標是承認對於親人死亡，自我有所愧疚與罪惡感，如果夢中出現與現實不符或是不同的改變便是一種轉化與療癒的開始（Segaller & Berger，2000），在夢中歷經無數次觀看母親與奶奶跌落，自己終於認為應該往前拉住她們時，個體化的任務便達成了，對個體化來說改變已成的事實並非是目的，死去的人不會復生，所以接受死亡才是目的，而要真誠接受逝者已經不在的事實便是處理內在的陰影並整合（李玉嬋，2012）。夢中拉住自己的手阻止了自己的前進，它帶有警告的意味在，夢除了補償自我暫時的扭曲以外，它還有更深刻的補償是調整自我跟上個體化歷程（Hall，2016）。因此當手拉住自己前進時便是警告著若再繼續往前便偏離了個體化目標，去拉回跌落的母親與奶奶可能會讓自我變得更加沉溺在自責與愧疚中，這不但不會促進個體往前，反而會落入了無法接納親人死亡，落入了“無法挽救親人的錯誤”中。夢境對自我設下了任務，任務一旦達成，清醒的自我結構也會隨之改變（Hall，2016），而夢除了對自我發出信息以外，夢同樣也帶有預後的功能（Jung，2000），在夢中我回到了穩穩下降的電梯，這台失控的電梯像是回復了正常一般地緩緩降落，顯示著自我整合了陰影，接納了對逝者的愧疚，個體能慢慢的從情結干擾中回復正常，而緩慢的速度也同樣代表對逝者的哀悼任務它是緩慢進行的，並不會因為這個夢一結束整個人就完全“好了”，哀悼的任務需要時間歷程去讓個體慢慢的適應死者不存在的世界，對死亡的價值觀也會重新建構。夢中的最後來到了書局，它充滿寧靜、秩序，補償了個體在現實生活中所需要的秩序感與安全感，夢中走出電梯進入書局也同時象徵著個體將注意力從死亡事件慢慢的轉移到現實的其他生活事件中，能夠接納死亡的事實，並將能量投注在新的事物與關係上，個體化歷程便告一段落。

## 二、 情結的爆發-「正常」表象下的失常

### （一）幻聽、強迫行為—情結聚合所產生的意識干擾

「聚合」(constellation) 這個詞彙在榮格的著作當中指的是某種心靈能量被激發的時候，意識已經被某個情結所干擾，當某個情結聚合起來的時候，當事人便會受到情緒和某種程度的行為失控所威脅，當事人不理性的反應就像被一個比自己意志更強大的力量所掌控一般 (Stein, 2015)。這種現象往往令人沮喪，因為當事人已經歷經無數次或是利用各種想得到的辦法想要改變卻無法改變。我歷經了奶奶病逝與母親的猝死之後所產生的各種行為便是一種情結爆發的狀態，情緒是被壓抑無法宣洩的，這個無法宣洩情緒的部分來自於自己家庭的一種風格，在我們家族當中情緒是被收起來的，更多在於如何處理表面問題及因應生活種種狀況，也對於死亡的疑問或是死者的一切避免談論，死去的人好像就只是死去了、她們活過的一切就如同那些物品一樣被燒除掉不留下任何痕跡，這些事情對我形成了一個個的創傷經驗，最後成為了情結，人並非是物品，人的存在會被建構在自我的記憶中留下不可抹滅的痕跡。情緒被壓抑所導致的結果便是吞噬了意識自我控制的狀態，我開始出現幻聽、強迫行為（門要打開）、運用民俗方法無法改變的重複夢。一般而言，情結是由創傷產生的，經歷創傷之前，原型的原件是以某種意象和驅力的形式而存在著，而創傷則是原型意象與充滿情緒的記憶心象，兩者綜合變動結成穩固的狀態 (Stein, 2015)，從這裡可以得知“呼吸聲”的幻聽是如何而來的，奶奶的呼吸聲其實是個中性的意象，但發生的狀況是在於她病重在床，而我無能為力、無法拯救她的無助與焦慮所連結起來，當奶奶臨終的時候自己無所作為或沒有什麼可做的焦慮再次發生，對於我來說客觀的感受到家人死亡並非是斷氣的那一刻，因為無論是奶奶或是母親我都沒有看到斷氣的那一刻，所以抱著火化的骨灰罈放入宗祠或靈骨塔時才較為真實，而再次經歷到爺爺將往生者物品全部燒除，自己又再度發現沒有任何參與與話語權的焦慮無助，多重的壓力下終於讓情結聚合爆發，情緒沒有出口，於是開始產生了生理上的困擾，呼吸聲的幻聽來自於奶奶臨終時的呼吸聲，日日夜夜的等待著奶奶的臨終，自己卻無法多為她多做什麼的遺憾，在奶奶死後，呼吸聲出現在自己身上，特別是處在家裡的時候，奶奶像是沒有真正意義上的離去，她還在這個家裡面、她病重臥床的意象還停留在我的心中以呼吸聲的幻聽呈現，我受幻聽的干擾形成了強迫的行為，必



須要把家裡的每一扇門打開好確認這呼吸聲的來源是來自於自己的幻聽而不是真實的，開門的行為也象徵著自我處在對死亡否認遺憾的狀態，重複性的把門打開的象徵行為，除了是情結爆發狀態下影響意識的失常舉動，同樣也是促進個體認知到親人死亡的真實感。

## （二）呼救的奶奶與母親－對逝者愧疚的陰影樣貌

夢境是由無意識的意象或是情結所造就的，夢境會呈現出意象、模式、陳跡和主題，使人了解情結的形貌，而情結是由陰影與創傷構成，個體化的目的即是在整合陰影，使情結的影響力慢慢消退（Stein，2015）。經歷了密集的重複夢除了協助宣洩個體被壓抑的情緒以外，同時也是使個體逐漸的去碰觸在無意識的陰影樣貌（母親與奶奶），提升至意識層面協助自我邁入個體化歷程，這個過程自己終於可以對其他人談起了重複夢的痛苦、談及家人死亡的過程，也許外表依然是平淡冷靜的，但說出口及獲得傾聽已是個體有所改變的行為，這個行為也是療癒的開始（Hall，2016）。對於自我無法接納自己可能害死家人的愧疚感而成為了陰影的一部分，它同時也是個體化的任務之一。個體壓抑了陰影及情緒來因應日常所造成的內在分裂，產生的後遺症便是情結的爆發與隨之而來的生理困擾。如果個人完全躲避陰影，雖然生活合於規範，但卻不完整，向陰影開啟經驗及接納雖會遭致不道德的批判或是玷汙，但卻可以達成較大程度的整體感（Stein，2015），個體化的目的即是在此。

## 三、 生命無常；魂不滅-逝者不消逝

### （一）里比多回到前進狀態－與逝者產生新的連結

人們是以個人「經驗到的真實」和「理解上的真實」來建立對世界的了解，一旦世

界運作方式突然非預期的改變了，必會動搖個人建構世界的方式，所以面對死亡的發生就是在個人建構上引發的重大衝擊(李玉嬋, 2012)。這種衝擊將原先「前進」(progression)的心靈能量-里比多(libido)「倒退」(regression)至無意識的狀態，讓意識與無意識作接觸，進而啟動情結。里比多前進時會孕育出對環境的適應性，而倒退時除了會使個體無所適從的情緒感受以外，它同樣也導致新的發展可能性。當里比多倒退至無意識，同時啟動了內在世界，內在世界被啟動後個體被迫要面對它，並對生命做出新的調適，而當里比多再次前進時，這個內向的適應運動最終導致全新的外向適應(Stein, 2015)。

在親人連續過世的現況對自我造成極大的衝擊，原先所謂的死亡觀念是“死亡不會發生在我家人身上”、“死亡不會出現在非年老及非病重者身上”，因此母親的猝死是摧毀了我原先對死亡的價值觀，迫使我必須去進行哀悼的任務，也促使我必須重新建構出一個新的生命價值觀念—“死亡會發生在任何人身上、任何時候”，母親的猝死修正了我人何時會死的觀念，她的死亡同時也使我領悟到了生命價值的形式也許有許多種，就如同付諸一炬的遺物，也許人死後也是一把火燒成灰，但對於人存在的意義將會深刻的永遠留在其他關係者的記憶中，**逝者不消逝，只是另一種形式的連結**，母親她會活在我的記憶中，我試著去整合了我們過去的種種，認清了她的死亡卻不會永遠活在她的死亡裡，同時也坦承了關係上所留下來的傷痕，並坦承了自我對母親的愧疚及承認母親過往對我造成的傷害，接納並療癒它，重新整合這段關係及死亡對我的意義。母親確實死亡，接下來的世界將是母親與奶奶不存在的世界，死亡帶給我的意義除了讓我有機會去聚合有關逝者過往的回憶，同時整合我與逝者間的關係並寬恕自我，以道德面對自己所壓抑的東西。歷經死亡的傷慟與整合對逝者的陰影，個體體會到失落與痛苦迫使傷慟者自我犧牲原有的價值和目標，個人心靈進入更深層次的心理歷程，並接觸到內在的核心—本我，通過傷慟經驗獲得本我發動的補償機制產生秩序感，個體從而走向療癒及完整的個體化歷程(李佩怡, 2013)。

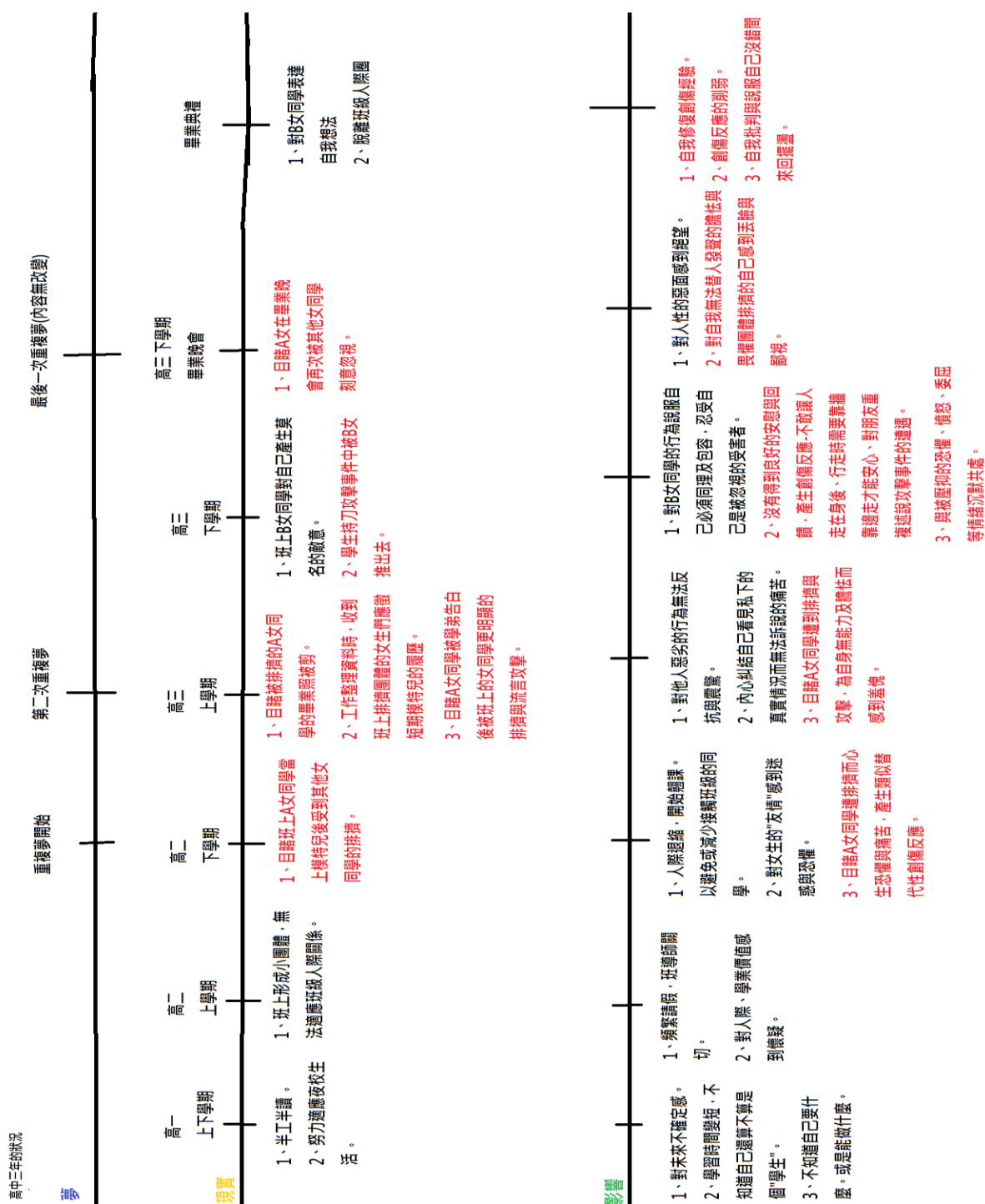
## (二) 透過親人的死亡領悟到死亡的意義

個體化歷程即是進入無意識後能夠發現情結陰影並整合進意識自我中，無意識通過活躍的情結干擾自我產生補償作用，它提供了成長的潛能（Stein，2015）。我透過母親與奶奶的死亡，藉由夢境與無意識的內容接觸，此時的里比多為倒退階段，個體受到了無意識的干擾產生生理困擾與失常行為，也因為接觸了陰影，個體有機會去重新詮釋與逝者的關係並修復自我的創傷，同時開始建立出親人死亡賦予我的意義—**生命無常；靈魂不滅，人的肉體會消亡，其留下來的回憶與精神將影響生者的生命意義**。當個體能完成個體化任務後，里比多將回到前進的狀態，個體開始適應逝者不存在的世界，並對於死者與自我的關係重新詮釋、修正並建立一個新的生命意義觀念，個體將能量投注在新的事物上，除了領悟到親人死亡的事實，也透過對自我對逝者關係的重新詮釋獲得了再次的連結。



## 第三節 高中階段

### 壹、 高中生活經驗摘要圖表



圖表5-7 高中生活經驗摘要圖表

## 貳、高中重複夢-洋房內的謀殺案

以下為高中重複夢境內容與元素摘要表。在此以圖表例（圖表 5-3）表示：

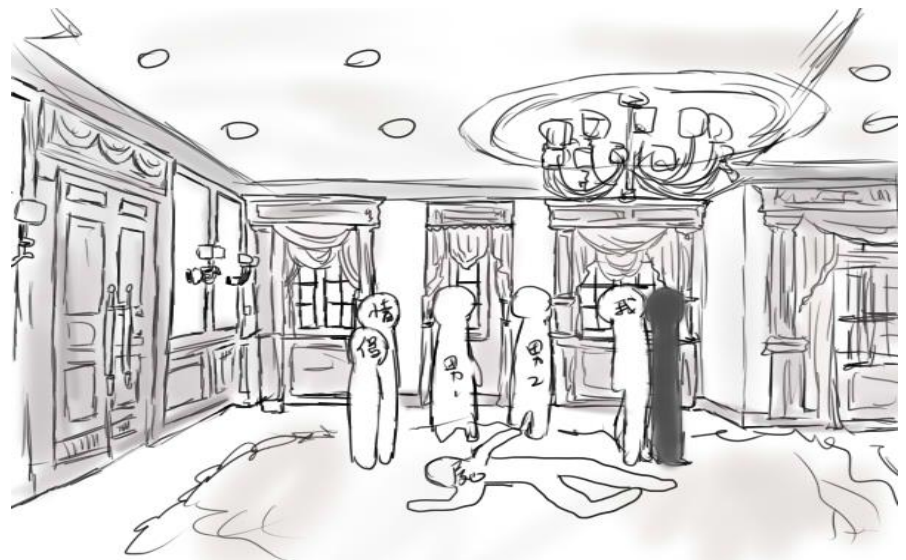
第三個重複夢 洋房內的謀殺案	
第一次出現時間	高中二年級 下學期（17 歲）
重複夢持續時間	高中二年級-高中三年及畢業
重複次數	共 3 次。（最後一次夢境內容無改變）
夢境內容描述 （第一次~第三次）	<p>我夢見我和年齡約十幾到二十幾歲五位不認識的男女被困在一間豪華二層樓的洋房內，這五位男女分別是一對異性情侶、兩名男性、一名男性屍體。一開始洋房大廳就出現了一具面部朝下的男性屍體，不知怎麼死去的。房子所有的門窗被鎖死，沒辦法進來也無法出去、沒有可以對外聯繫的途徑，房子裡面沒有任何通訊工具、沒有電話手機。我們一群互不相識的人只有一個共同的目的就是“要一起想辦法從洋房內出去”。(C1-a-5)</p> <p>由於一開始就有人莫名的死去，而房子的構造是進不來、出不去，所以兇手還可能在我們活著的五人當中，所有的人都非常的焦慮。我們圍在屍體旁邊似乎在胡亂的討論該怎麼出去或是誰是兇手的話題，但是大家顯然都對此話題有所保留，不敢隨意多說話免得造成誤解。(C1-a-7)</p> <p>夢中似乎過了一晚，我們五人當中又有一名男性不知如何死去。剩餘的人加上我只有三名男性、一對異性情侶共四個人。我們四個人都感受到生命收到了威脅，決定要揪出誰是犯人再想辦法出去。四個人圍坐在客廳的兩具屍體旁開始玩起了驚腳的推理遊</p>

戲，大家開始質問彼此的不在場證明，但是現場只有情侶可以互相證明彼此的不在場，但由於是情侶所以大家也不太相信，因此陷入了彼此都無法證明自身清白的窘境。(C1-a-9)

就在此時，我眼中看到情侶黨中的女生背後站著一個黑色晃動的人影，我發現在場只要誰發言影子就會以緩慢的速度移動到說話者的後方，當影子移動到發言者後方時其他人就會忍不住覺得發言者是兇手而無理的逼問對方。(C1-a-10)

我們四個人的討論方法就是把嫌疑轉到別人身上去，而影子在我們四個人背後游移著。我發現這個影子似乎只有我能看到，可是我不敢講，講了可能矛頭會指向自己。正當此時，情侶黨中的女生指向我認為我都沒有說話只是附和著別人非常可疑，我百口莫辯最後只好道出黑色人影一事，女生嚇得尖叫便認為我是兇手才編造的謊言，另外兩位男性似乎也放棄思考了一致同意女生的說法。(C1-a-11)

看見黑色人影移動到我的身後，最後我遭到他們的攻擊而死亡。



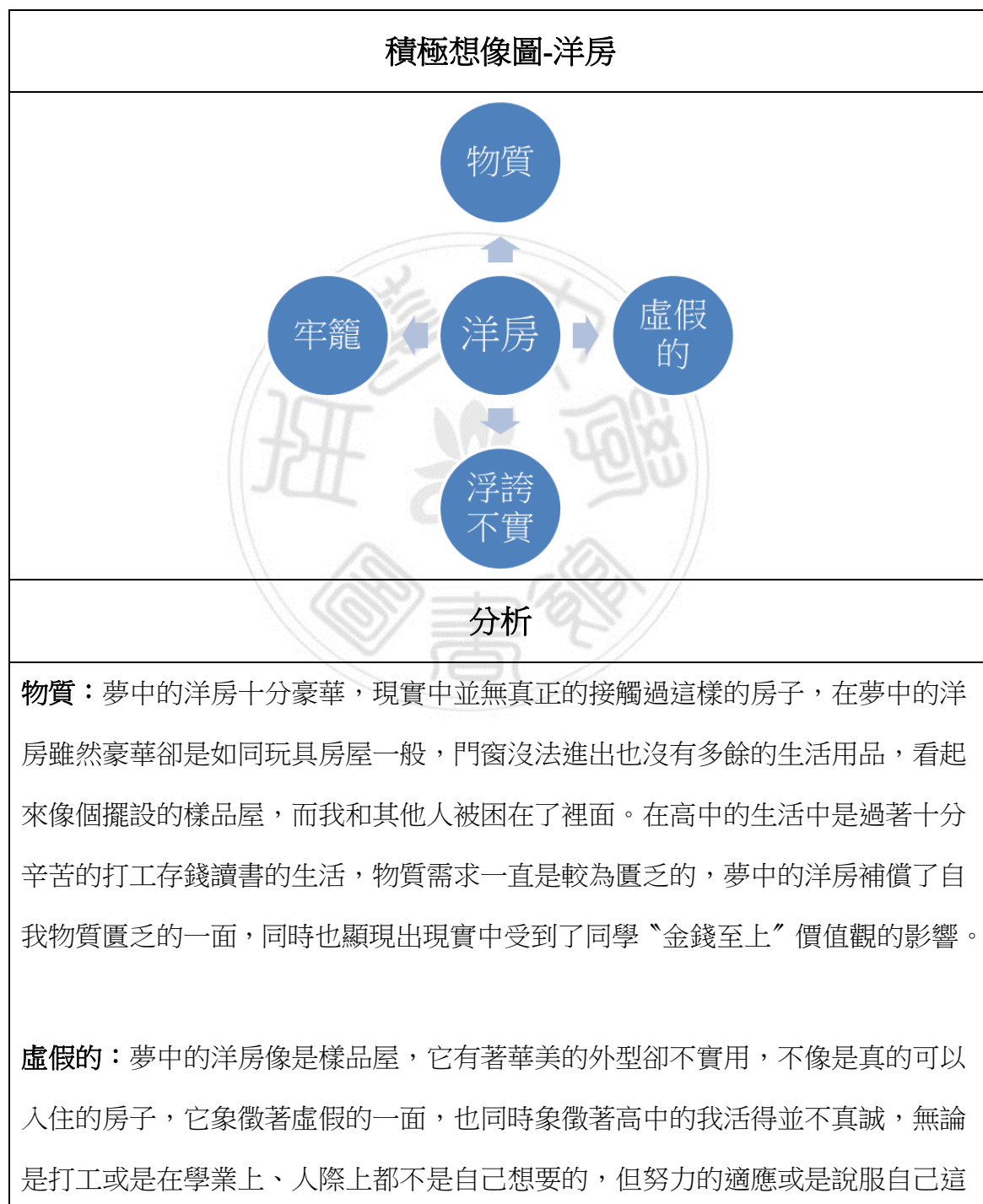
	<i>(Cl-a-13)</i>
<b>夢中元素、象徵</b>	<p>顯性人物：本人、陌生的在場者（一對異性情侶、兩名男性、一名男性屍體。（而後兩名陌生的男性中的一名男性死亡，成為屍體）</p> <p>隱性人物：影子</p> <p>人物關係：陌生人</p> <p>顯性象徵物：二層樓的豪華洋房、被關緊閉的門窗、影子</p> <p>隱性象徵物：不存在的通訊工具、屍體</p> <p>氛圍：懸疑、焦慮、恐懼、擔心、緊張、衝突</p>
<b>清醒狀況</b>	未被打斷，上班前的早晨清醒。情緒充滿無奈與哀傷。
<b>最後一次的夢境內容</b> <b>（第三次）</b>	<p>第三次的夢境中內容雖然沒有任何的變化，但夢裡面所有的情緒都非常強烈，特別是自己死亡的感受。</p> <p><i>與前面兩次內容皆相同，只有夢境死亡的情緒張力變高</i></p>
<b>重複夢出現前重要事件</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、目睹班上 A 女同學當上模特兒後受到其他女同學的排擠。</li> <li>2、目睹 A 女同學被學的告白後再次受到排擠霸凌。</li> <li>3、目睹 A 女同學在畢業晚會再次被其他女同學刻意忽視。</li> </ol>

表5-3 高中重複夢境內容與元素摘要表

## 參、高中重複夢-積極想像圖

### 一、高中重複夢象徵分析-第一次至最後一次

以下為高中第一次至第三次夢境的積極想像圖表，在此以圖表例（圖表 5-8）表示：



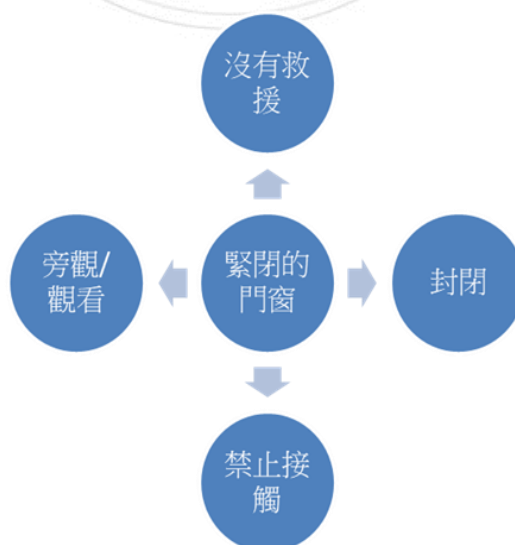


是本來就該習慣的生活，因此對自己當下的處境感到迷茫不知所措。在夢中想要逃出虛假的洋房，也象徵著自我想要逃離高中生活的處境。

**浮誇不實：**洋房除了內部構造華麗以外，並沒有其他作用，反而還將自己與夢中的其他人困死在裡面，浮誇不實也反映著當下的生活狀態，受當時同學們價值觀影響對金錢物質的價值觀扭曲，也對自我價值建立在能賺多少錢上。雖然賺著薪水不錯的工作，但內心沒有熱忱也沒有目標跟夢想，偏激、憤世嫉俗，用自己能賺多少錢代表自我的能力去包裝內在的空乏，夢中的洋房象徵著被壓抑的自卑感及過度的自我膨脹。

**牢籠：**夢中的洋房將自己與他人隔絕，既出不去也進不來，如同牢籠一般。高中在學校也像是被困在牢籠，不想面對霸凌問題與歸屬感，因而長期翹課。夢中象徵著現實中雖然逃避學校這種不喜歡的地方，但卻依然沒有找尋到歸屬感、安身立命之路，無論身在何處依然被困在自我厭惡與盲目沒有目標的狀態，夢中顯示著自己並沒有因為現實的翹課或逃避有真正的脫離現階段的困境。

### 積極想像圖-緊閉的門窗



分析

**沒有救援：**夢中緊閉的門窗無法逃出，也無法使人進來，而一群人被困在一個通訊工具都沒有的洋房內只能依靠自己逃出，還需要避免自己的死亡。夢中“只能靠自己”沒有救援的感覺是當時現實中經常會出現的，在學校面對霸凌問題的狀況，為了避免被牽扯，因此自己無法去伸手救援被霸凌的同學，也因為看見被霸凌者最後的遭遇便是孤身一人，清楚的感受到自我若是同樣的境遇也將是沒有任何人能幫助。夢中象徵著現實中沒有可以救援的現況，同樣也補償個體逃避的狀況，將門窗堵死使個體不能逃跑，協助自我學會面對當前個體的陰影。

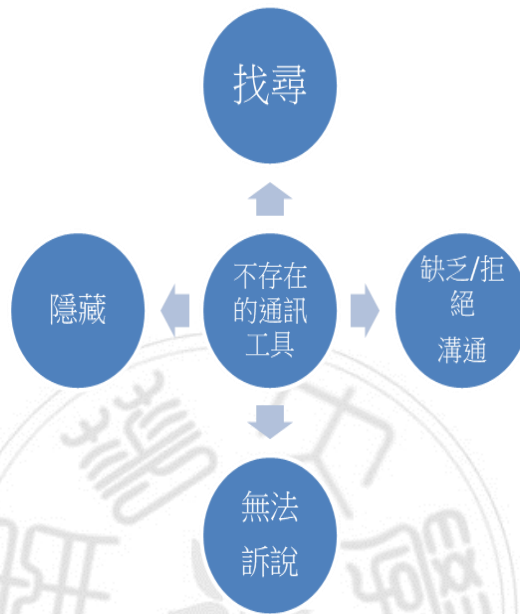
**封閉：**夢中的環境是封閉式的，也象徵著內在心靈處於一個封閉無法對外開放，使自我陷入了能量倒退的狀態，個人陷入了嚴重的無所適從情緒之中，成長也隨之停滯，情結與陰影隨之啟動。夢中象徵著個體處在一個心靈極體分裂狀態，當事人陷入內在衝突、手足無措，現實中因為自我無法脫離校園的霸凌生活，也無法對被霸凌者救援陷入了自我衝突與厭惡中，處在當下的我看不見其他正面的東西，甚至開始批判或否認正面的事物，即是情結與陰影的展現。

**禁止接觸：**夢中的門窗也無法從外部開啟，似乎有拒絕外來者干涉內部的狀況，因此也象徵著“需要自己突破與前進”。夢中的我焦點都是在房屋內的其他人與影子上，並未想過由外者來救援，因此夢中也象徵著這是一個“內在的問題”，它屬於陰影與情結，它們在內部心靈運作著進而影響個人對外部的認知與感受，個體化的任務即是回歸到內在處理自我的陰影與情結及當下能量倒退的狀況，不斷的依賴外在的物質享樂及名利都無法解決當下自我的困境，夢中補償也反映了現實中自我依賴外在物質來填補自我空虛的部分。

**旁觀/觀看：**夢中的窗戶除了觀看以外也沒有其他的作用，觀看/旁觀是我現實中的人際模式，對於霸凌狀況不斷的出現，自己沒有阻止或參與，只有站在一旁觀看

著、忍受者，而旁觀也造成了替代性創傷的反應，它形成了一個情結，而對於霸凌者的厭惡也屬於陰影的投射。夢中除了顯示出現實中個體的人際模式以外，也同樣象徵著對於自我狀態的未覺察。

### 積極想像圖-不存在的通訊工具



### 分析

**找尋：**夢中的洋房不存在通訊工具，這是在夢中確認過的，它是隱性的象徵，夢中雖無實體畫面但卻知道該存在的物品，因此通訊工具可以看做是缺乏或是被壓抑、隱藏的部分。“找尋什麼東西…”是上了高中後就開始出現的一個議題，對人生沒有目標與方向、也沒有自我認同與良好的自我價值，處在一個無法安身立命的階段，因此我不斷的在找尋一個歸依，但始終不知要從何找起、要找到什麼？追尋人生目標同樣也是該階段的個體化任務之一，在夢中以找不到通訊工具的象徵出現。

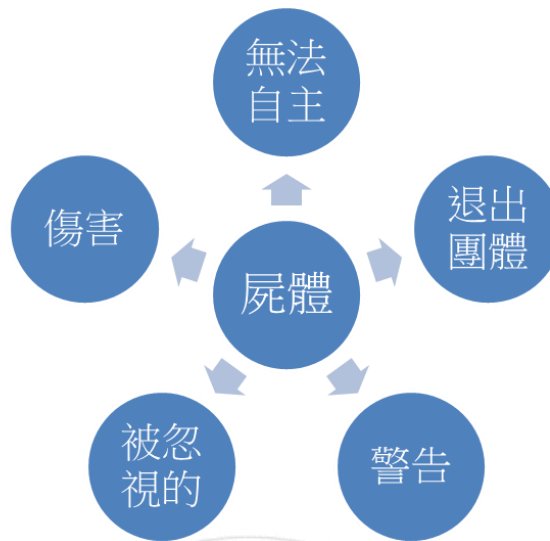
**缺乏/拒絕溝通：**夢中不存在任何通訊工具，沒有任何可以對外溝通的方法，而在夢中雖然團體有五個人，可是卻沒有人能夠真正的坦誠溝通，所有的人都害怕被誣賴成兇手，溝通呈現出推卸的狀況。缺乏/拒絕溝通、推卸也是高中人際上的狀

況，自我無法與他人坦承溝通、也因為害怕說太多而讓人誤解或找到霸凌的機會，因此拒絕與他人做太多溝通，而推卸的部分也呈現在自我的狀態，高中時的我將責任推卸給外部的人，認為錯誤都是由他人導致、雖然對軟弱無法反抗人際問題的自我也生厭，但大多的情況都是將錯誤與難受的根源給推卸出去。

**無法述說：**夢中沒有通訊工具可以對外聯絡，而在房內的團體成員因為害怕自己被當兇手而推責，即使夢中只有我看見影子我也不敢貿然說出口，“有話不能說”反映了現實中的人際狀況，害怕成為霸凌對象而將已知的事實放在心中不敢隨意說出口（例如 班級的女生私下投遞了模特兒的應徵履歷），夢中的影子也補償了對於自己不敢反抗的軟弱藉由陰影往外投射的狀況（對霸凌者產生敵意），因此在夢中只有我能看見影子的行動，影子也帶來了團體衝突與危險，夢境補償了自我不敢面對衝突危險的部分。

**隱藏：**夢中的通訊工具是沒有的，它像是被隱藏了一般，夢中雖然知道要找尋卻完全找不到。通訊在夢中補償了現實中所缺乏的部分，象徵著缺乏了對外溝通與內在自我碰觸陰影部分，也同樣代表著在人際關係上拒絕、害怕溝通與退縮。

## 積極想像圖-屍體



## 分析

**無法自主：**夢中的屍體他在一出場的時候就死在大廳的地板上，面部朝下，他被放置在原地，沒人去動他。夢中的屍體是不能自主的，屍體無法發言、移動，無法自主的部分補償了現實中的兩件事情，一是觀看到被霸凌的對象無法自主的部分，被霸凌者的脆弱間接的影響到了自己，成了替代性創傷，雖無被直接霸凌卻出現像是被霸凌的行為反應。二是自我無法自主，在團體中無法自主的說出自己的想法或是改變班級人際狀況，自我也處在一種盲目追尋某種目標或安定感的狀態，無法知道自己要該做什麼、能做什麼，如同行屍走肉，與夢中屍體的象徵切合。

**退出團體：**夢中的屍體是一開始就死去的角色，雖然看起來在團體中，但是並沒有辦法參與到團體的討論中，因此夢中的屍體看起來是退出了團體、沒有參與感。屍體補償了個體的現況，現實中除了在我眼中覺得被霸凌者似乎被排除在團體外、她是退出團體的，沒有參與團體，也同樣反映了現實中的我除了觀看到被霸凌者的人際狀況，自身同樣無歸屬感，常翹課、拒絕與同學過多的交流，就像退出了班級這個團體，這個狀況是自身無法與被霸凌者相似處境聯想起來，夢中的

屍體補償了自身與被霸凌者相同“退出團體”的狀況，使自我能看見當下的狀態。

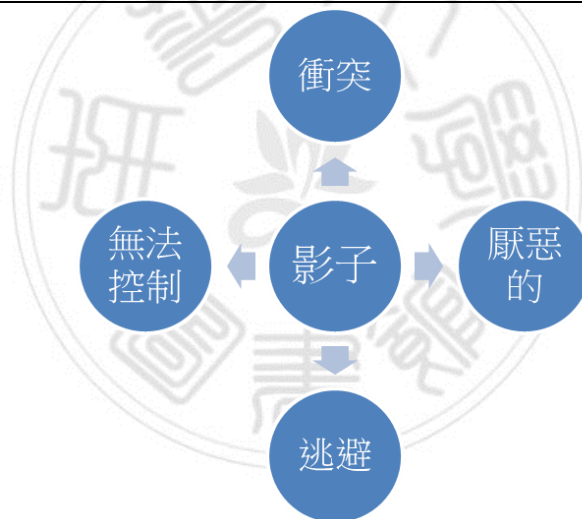
**警告：**夢中的屍體是死亡的警告，我們之所以要逃出洋房也是為了避免與屍體落到同樣的下場—死亡。屍體可以象徵著現實中的被霸凌者，沒有話語權、被排除在團體外、被攻擊的無助感，夢中的屍體象徵著自我在班級人際狀況的模式，避免像屍體一樣“被其他人刻意排除在團體外”，也避免被他人攻擊，夢中的我並不想成為屍體，也意味著現實中對人際的疏離與逃避是害怕避免遭受到攻擊與排擠。同樣，夢也補償了現實中所看見而被壓抑下來的部分，即是班級的所有人自顧不暇，為了能在班級生存下去，大家都不願意冒險使自己成為被霸凌的目標，夢的個體化任務即是挑戰當下不願冒險及面對的狀況，因此在夢中所有的人除了逃出洋房避免死亡，也必須接受“如何逃出”這個目標的考驗。

**被忽視的：**夢中的屍體是被忽視的，絕大多數的夢境內容都停留在還活著的人身上，大家各自猜忌避免死亡與落入犯人的角色，而屍體只是呈現在大廳的地上，沒有人去管，他像是存在著卻被其他人忽視。被忽視是自我矛盾的心理狀態，一方面對於被霸凌者遭到忽視而感到難受，一方面自身卻希望能夠被忽視避免被注意而成為下個受害對象，夢中反映了這個現實中矛盾的狀況，因此在夢中雖然屍體並不說話，也沒人去理他，可是夢的劇情主線就是圍繞著屍體，大家都想避免成為下一具屍體。屍體他是表面被忽視，但卻成為每個人心中的疙瘩不能消散，而夢中同樣也補償了關於忽視的部分，現實中的自我是極度忽視內心狀態的，從來沒有真正接觸自身陰影恐懼的部分，這些往外投射的陰影，最終的個體化目的還是需要讓自己觸碰到陰影並整合，夢中的死亡即是補償了自身避免面對陰影的事實。

**傷害：**屍體看起來像是受到什麼傷害而死亡的，但並不知道是什麼，正因為看不

到也摸不著兇手因此所有人更感到恐懼。人際上的傷害有時是沒有實質上、肉體上的傷害，流言蜚語的攻擊更是看不到摸不著，但卻令人畏懼。夢中的屍體即是象徵著被霸凌者的狀況，而自身對於這樣的人際霸凌所造成的傷害感到畏懼與無助，“害怕受到傷害”與“自身無力反抗”是在高中三年一直持續的議題，它們形成了陰影與情結被壓抑在無意識中，透過夢境的屍體與自我的死亡象徵，即是補償了自我畏懼（害怕受到傷害）的部分，夢中的影子也是帶來傷害的一個指標，當影子靠近說話者，說話的人便可能遭受到團體的攻擊與責難，夢中的我最終還是無法逃避被攻擊死亡的下場，死亡在夢中也有轉化的意味在，夢除了補償還有預示的功能，夢中的死亡可以表示自我正在經歷一個轉化的階段。

### 積極想像圖-影子



### 分析

**衝突：**夢中的影子看起來像是人影但卻只是一團如同人一般站立的黑影，既看不見五官也看不清楚輪廓與四肢，它靜悄悄的存在在現場的人群背後游移著，一旦誰開始說話就會往發言者的身後靠去，而當影子站在發言者的身後時，所有的人不由自主的便會開始刁難或是攻擊發言者，把發言者當成兇手看待。夢中的影子可以象徵著班級人際上的衝突象徵，一旦誰在團體中表異，便會遭受到團體的攻擊。影子同樣也代表著自我所畏懼的人際關係，因而採取人際退縮的理由—“害

怕成為受害者”，在班級中自己減少與他人對話接觸，避免自己顯眼突出是為了讓自己不會被霸凌團體給注意到。夢中的我很快便注意到“誰講話誰倒楣”的定律，這影子也象徵著我注意到現實中班級人際團體的模式，“出頭者會遭殃”，衝突可以是外在可見的衝突，亦可以是象徵自我與本我間的衝突。

**厭惡的：**影子是令人厭惡的；衝突是令人厭惡的。影子與衝突可以說是等號，它的出現與依附帶來了團體衝突與產生受害者，因此即便其他人看不見，也能感受到自己受到團體的威脅感而將風向轉去其他人，其他人可以成為受害者，只要自己避免就好的心態也是令人厭惡的，但自己在夢中也做一樣的事情。影子帶來的“規則”即是反映著現實中自我的人際模式與陰影投射，現實中的我為了避免成為受害者也將責任推究去給霸凌團體，將厭惡的情感投射在他人身上，認為他人是沒有道德的，而這同樣也反映出自身受壓抑且存有的厭惡特質，夢中讓自我能看見自己的投射與霸凌者相似的地方，即是將自身所厭惡的價值觀投射在他人身上。

**逃避：**夢中的自己因為能看見影子的運作及規則，因此急於逃避影子的依附，逃避的方式與現實中的人際模式一致，即是不與團體他人接觸、避免袒露自己的想法與感覺，將自我與團體隔絕，既想安身在團體內生存，卻又不願意沾染任何被攻擊的風險。夢中的自己默默的把看見影子的事實放在心底不敢隨意說出，避免說出口後變成影子依附的對象遭受團體攻擊，現實中的自己也如同夢境般的模式，無論在私底下看見霸凌團體如何運作或是霸凌者言行不一致（投遞模特兒的應徵履歷）都藏在心底，必免“禍從口出”成為下個受害者。夢境中的自己身在團體卻又與團體的人在討論上保持距離、敷衍附和，而在現實中也是盡可能少說話，與班級的人保持距離甚至翹課避免進入班級，夢中的影子是自我的陰影，而在夢中的個體化任務即是要面對陰影、面對衝突，夢境為了促使自我避免逃避，



因此將夢中的衝突拉高，團體的爭論對象由夢中的女性（同性別者也為陰影象徵）轉至我的身上，我不得不托出能看見影子的事實，即是一種不能逃避，強制面對衝突的象徵，夢中的我無法逃離被團體攻擊死亡的命運，而死亡也同樣帶來了自我轉化的意味在，個體自我遭遇陰影並整合它即是個體化任務之一。

**無法控制：**夢中的影子是不受控的，且有自己的規則，我只能配合影子的規則，避免被依附然後成為團體的攻擊對象。影子象徵著衝突與自我壓抑的部分，即是象徵著現實中班級霸凌的狀況是自我無法控制的，即便想控制也沒有能力，而自我也只能配合著霸凌團體的規則（影子的規則），對自我的懦弱與環境的安全感到失控。除了象徵著現實中自我不可控制的部分以外，同時也象徵著自我一旦與陰影開始接觸，整合的道路無可避免，夢中的影子帶來了死亡，死亡可以是轉化的夢境象徵，在整合的道路上預示著自我可能會退回一種無意識產生的痛苦中進行整合的過程。

圖表5-8 高中第一次至第三次夢境的積極想像圖表

## 肆、 夢境與生活關聯之詮釋-高中階段

### 一、 人際議題重複夢之詮釋

#### (一) 霸凌事件旁觀者的替代性創傷

此重複夢較先前的兩個重複夢都不同，高中階段的重複夢它並沒有改變的結局，它重複了三次就結束，只在最後一次夢中的情緒張力與死亡感受更加強烈，其餘夢中劇情並無改變。此夢出現前的重大事件為三，一是目睹了班上 A 女同學當上模特兒後受到其他女同學的排擠；二是目睹班上的 A 女同學受到學弟的告白，班上女同學的霸凌狀況升級成流言攻擊與剪壞 A 女同學的畢業照；三是目睹 A 女同學在畢業晚會受到其他女同學的刻意忽視與冷落。不管是哪一個都與自己沒有直接性的關係，自我是屬於旁觀者的角色，而這三個主要事件皆與人際議題相關，為何與自己看似無直接關聯性的他人事件會這麼讓自己如此感同身受？甚至產生了替代性創傷（vicarious traumatization）的反應？根據 2014 年《精神疾病診斷準則手冊》對創傷後壓力疾患的定義有以下：「直接經歷或親身目擊這(些)事件發生在他人身上，一再經歷或大量暴露在令人反感(aversive)的創傷事件細節中，出現創傷事件有關的侵入性症狀，如不斷發生、不由自主地被創傷事件痛苦回憶苦惱著、不斷出現惱人的夢、當接觸內在或外在象徵或與創傷事件相似的暗示時，產生強烈或延長的心理苦惱」。感同身受或是過度專注於被霸凌者的傷害經驗，自我呈現出一種緊繃的狀態，引發憂鬱、沮喪、焦慮、失望挫折等反應，被霸凌者的傷害事件也會對旁觀者產生對信念、生命態度看法有所衝擊。因此霸凌事件自我雖非直接的受害者，但卻對自我的人際價值觀、信念形成一個重大的衝擊，自我產生了替代性的創傷反應。在現實的校園生活中一直不斷的在內心詆毀自己的軟弱無能、畏懼團體強權而不敢反抗，也不斷的重複觀看到被霸凌者在班級上的遭遇進而形成內在的一個情結。除了班級的霸凌事件在三年內不斷的發生以外，三年級所遭遇的學生持刀攻擊事件被班

上的 B 女同學給推出去而形成的強迫行為，例如需要靠牆才能安心的走、不敢讓人站在身後、對同學重複述說事件經過，這些都是一種典型的創傷反應。

## （二）人格面具與自我產生衝突的羞恥感

自我無法控制的無意識心靈之一便是陰影，而它積極接受、認同和吸納的內容變成人格面具的一部分，它們像是孿生子一樣正好是彼此的對立面。人格面具是經由教育與對社會環境適應的產物，它的目標是扮演好特定的角色，採取某種約定成俗的集體態度或刻板印象，而非活出自己的個性。青少年時期是人格面具發展的主要時期，一方面自我有許多幻想、意識形態的理想主義，一方面又有要求一致的同儕壓力。自我與人格面具的關係具有矛盾的目標，自我一方面是分離與獨立的需要，另外一方面則是關連與歸屬的需要，自我中的個體化/分離社會強制性之間的衝突，產生許多自我的基本焦慮，個人為了尋求生存的保障，朝向當前環境發生關聯和適應的方向運動，提供了人格面具固著的機會，我們行事若採用的人格面具格格不入，要不是覺得罪惡，就是深感羞恥（Stein，2015）。高中時的我正處於青少年時期，在人格面具的發展上格外的重要，自我理想化的人際模樣應該是正直、坦蕩、不欺凌他人與修養氣度，同時也內化這個想法認為自己也應當呈現如此的模樣。因此當自我面臨不同狀況的人際問題時產生了價值觀的衝擊，人格面具意象本身通常是理想化的，當自我發現自己的人格面具並不符合環境需求，也發現自己無法與人格面具一致展現時，自我便開始產生羞愧感——“害怕被霸凌，因而漠視霸凌產生”，自我開始貶抑自己的無能反抗，也將此壓抑成了陰影的一部分對外投射。我開始對於霸凌者的那群女生產生敵意的投射，認為她們的人格偏差、行為可恥，而當自己產生如此投射時，往往自己也像是那群女生那樣，對被霸凌者產生投射的敵意，差別在於霸凌者能夠真正的對外攻擊，我因為畏懼而只能採人際退縮的模式離開團體並持續對自我的退縮行為貶抑成為懦弱。人際上的退縮、拒絕溝通、擔心話太多成為被攻擊對象，在夢中以不存在的通訊工具作為象徵，夢中的我知道似乎是知道存在著

電話等對外的通訊工具，但它不見了、遍尋不著而放棄，作為溝通象徵的通訊工具它不存在而讓人開始尋找，即是對個體提供了一個告誡，它反應了個體過於退縮或恐懼人際溝通的部分，夢中以試圖讓自我去尋找能溝通的東西來象徵式的補償自我找不到安全的溝通管道，也讓自我能看見自己人際上的溝通過於退縮，多數處在自我片面所看見的部分將之誇大化，為了避免可能發生的衝突而放棄了真正了解與溝通的部分。而通訊工具也象徵著“對外接觸”，它同時也反應了自我的盲點，將高中整個班級的問題放大至整個社會的全貌而感到失望與挫折，沒有真正的對外接觸其他人在夢境中“不存在的通訊工具”所做的一種象徵告誡。

### （三）衝突型夢境—人際與自我自主的議題

高中的重複夢是典型的衝突型夢境，夢中衝突的母題往往是看自我從潛意識分化出去有關，而夢中的情感自我和清醒時自我的情感狀態也有關聯，因此夢中的自我形象可以說是自我現實中狀態的縮影（Hall，2016）。重複夢的個體化任務即是解決現實中自我與內在的衝突，現實中的人際議題在夢境中也直接顯現成人際衝突的狀況，夢中有許多的人物，包含我在內共有四名男性（其中一名為屍體），一名女性，其中一男一女為情侶。夢中的我們目標雖然是一致需要逃離洋房，但卻花更多時間去找誰是兇手而開始起了衝突，夢中有一個共同的議題便是“不想成為受害者”，表面上大家目標一致要相互合作的逃出去，私底下卻開始猜忌彼此誰是兇手，讓自己避免成為受害的角色，對於屍體沒有任何人感到憐憫，只把屍體當成一種警告。夢境象徵著高中自我的人際狀況，表面上與霸凌團體避免接觸起衝突，實則是擔心自己成為下一個受害者，屍體則是被霸凌者的象徵形象，屍體看起來像是團體的一份子，但沒有任何的參與權，看起來又像是已經退出團體外，屍體無助只能任人放置與無視，如同被霸凌者最後在班級的遭遇。夢境中活著的人都避免成為下一具屍體，即是現實中不主動去幫助被霸凌者是避免成為受害者，夢境中值得注意的是除了我以外的另外一名女性，她與另外一位男性是情侶角色，

夢境中同性別者為陰影（Jung，2000），而情侶可以象徵著跟隨或是小團體關係，夢境中的女性歇斯底里且富有攻擊性，可以象徵著班級上的霸凌帶頭者，而情侶中的男性總是跟隨在女性的身旁附和，可以象徵著跟隨著帶頭者的小團體成員。現實中的霸凌團體有一到兩名左右的女同學在帶領風向，其餘的人則是跟隨著帶領者附和，與夢中的情侶象徵不謀而合。

### （三）夢中的死亡－自我轉化的契機

夢中的衝突常見情節即是夢境自我對夢中的挑戰無法做出適當的回應（以清醒時相同的情境下該有的反應作為判斷），夢境會瞬間轉成更嚴厲的考驗（Hall，2016）。夢境中的個體化目標即是“看見衝突本身的焦慮來自於自我的恐懼並克服”，在夢境中自我依然選擇規避任何責任或是跟隨附和，這與現實中的自我逃避反應一致，是自我為了在人際關係中保全所做的行為，但卻與個體化分離與社會強制性之間衝突，個體化的任務即是要能夠克服或是坦承自我，因此這個夢境除了現場中的數人以外，還多了一個“非人”的“影子”象徵，若夢境中的自我想躲開與人的衝突，將會面臨更嚴厲、原始的威脅來促使自我去面對陰影的部分。夢中以影子來做一個“不可避免的衝突”的代表象徵，影子有自我的規則存在，只要誰開口說話，影子就會依附而上，而說話者便會遭受到團體的攻擊成為下一個受害者（屍體），這象徵著現實中自我的人際模式，夢境會以補償的形式讓自我看見未能覺察的部分，夢境中便以影子的出場促使自己看見現實中的團體規則，“出頭者會遭殃”，個體化的任務即是面對衝突與自我的恐懼，因此在夢中影子的存在加劇的衝突的可能，自我便補償了這個部分使影子依附在我身上，象徵性的面對衝突與自我坦承。夢中只有我能看見影子，同樣也象徵著現實中我看見了霸凌者言行不一致的私下面（投遞模特兒應徵履歷一事），現實中為了避免遭到霸凌因而把這個已知又厭惡的部分壓抑了下來，夢境中以只有自己能看見影子作為象徵。夢境補償了自我不敢揭露事實的部分，在夢中我最後向團體坦承自己能看見影子一事，而後果是引起了團體

的焦慮與恐慌，最後遭受到了團體的攻擊而死亡。夢境為了促使自我不再逃避衝突與攻擊，因此最後夢境的劇情使自己不得不面對團體的衝突，以補償現實中處在幻想中的恐懼，而夢中的死亡亦有個體轉化的象徵，它指的是個體轉化的原型歷程（Hall，2016），夢境中的死亡並非是指個體真的死亡，通常反應了現實中環境對自身的威脅所產生的極大焦慮，也視為有意識的自我認同於某個形象遭到威脅，夢中自我的死亡也預示著自我現有的人格面具將被轉化或做調整，現有的人格面具已不能夠使自己在學校的環境中安然生存，個體感受不到安身立命與歸屬感，個體化的目標即是除了整合陰影以外，協助自我在情緒與人格面具間，以及自我與陰影間保持心理上的距離，人格面具與陰影的對立衝突，可以被視為個體化的危機，也是透過整合成長的機會（Stein，2015）。人格面具是集體的價值，而陰影則是不為人格面具所接受，兩者為衝突的兩端，解決之道在於能放下兩端並創造出內在的真空地帶，使無意識得以在此以新象徵型式解決問題，此為榮格的第三位置：超越功能（李佩怡，2013）。夢中的死亡帶出自我需要採取新的態度，穿戴上新的人格面具，並整合不為自己所接受的陰影，願意改變舊有的模式，使自我能更有彈性而不落入對人際關係過度理想化中便是個體化歷程所要展現的。

## 二、不一致的活著-遍尋不著我所失落的痛苦體驗

### （一）自我言行不一致—陰影的投射

剛上高中沒多久的我因為學習環境的轉變造成了許多不適應，包含對自我身分的認同與對未來的期望是茫然而不確定的，對於自我的價值感不知該建立在何處，無法有歸屬感與安身立命感一直是我高中三年所圍繞的生命課題。高職夜校同學大多都已是社會人士，我產生了類推謬誤，“如果社會上的人都是長成那樣，那我應該要變成那樣才能適應整個社會”，於是我開始向身邊周遭的人學習他們的價值觀，而對於他們所表現出來的言行與價值觀卻對自我本身已有的價值觀產生了衝突，在高中的時候受到了班上

同學對於金錢至上的價值觀所影響，自我雖然對於此價值觀頗感質疑，但也不知不覺得內化其中。我一方面並不認同人的價值是建立在金錢上，但一方面似乎又覺得他們所說的不無道理，也許社會中部份情況確實如他們所說的那般偏激或現實。自我內在產生了衝突與疑惑，也將這個矛盾感十足的價值觀一部分的內化到自我，一部分又形成了陰影對外投射。我的言行不認可他們所說的金錢觀可以決定人的價值，甚至批判或是厭惡這個價值觀，但我又更換一份薪水較高的職業，且開始養成去購買昂貴商品或是固定娛樂消費的習慣，過程中我不一定覺得快樂或是滿足，但似乎有種“我有錢就該這麼生活”的價值觀在我未覺察的時候內化在自我裡面，且自我無法覺察到自己的言行不一致。夢境中所出現的豪華洋房象徵著個體的價值觀所受到的影響，它補償了自我所忽略不一致的部分，自我雖然頭腦上不認同這個價值觀，但在行為上卻做出完全相反的事情，夢境中的洋房便補償了自我忽略的事實。

## （二）華而不實的洋房－內在空洞的自我狀態

夢境中的洋房與現實中的我一樣是矛盾的，它看起來華美卻不實，所有的門窗皆無法使用，洋房看起來只是個樣品屋、擺飾品，它只是一棟看起來像是房子的建築卻沒有能住人的功能，重看不重用，是虛浮、是表面的。正如我當時的狀況，我內在空乏而沒有內容，我把自己打扮的得體卻沒有什麼涵養，即使有錢但卻對自我一無所知，對人生沒有期望與目標，我的內在充滿著失落卻不知道自己失去了什麼；該去找些什麼。意識自我知覺到失落，那些失落是模糊抽象的，在人生的轉銜期，離開一個熟悉的環境往下一個階段走去，雖沒有可以看出確切失去的是什麼，但心中悵然若失，感到茫然。當個體遭逢失落與打擊時，自我與本我碰撞出來的轉化過程稱之為個體化歷程，個體仍不停尋找某種可以回應自己痛苦的答案，然個體的根本失落是迷失自我真實的本質，榮格指出人們的意識會遺忘更大的部分稱為「無意識」，乃是意識的自我尋找無意識本我的開端。尋找的起點是失落的發生，動力在於個體感受到失落所引發的痛苦，自我為了能讓

痛苦消失便會尋找某種「東西」讓自己足以因應失落的痛苦（李佩怡，2013）。而夢中洋房的門窗是緊閉的，看起來也像是一種裝飾上去的窗子，他並不能夠真正的開啟，只是一片裝飾用的玻璃在一面牆壁上，被緊閉的窗戶象徵著個體自我封閉與缺乏對外部世界連結的狀態，個體內在處於一種分裂的情況，絕大多數情況下受困於內在的痛苦，對於外在世界的運作顯得遲鈍，只有注意到較為負面的部分，在高中的時候特別注意到的是對人性的失望，無論是在學校或是打工所遇到的客人都將負面的部分吸收並放大，夢境的人際衝突、豪華的洋房、緊閉的門窗、消失的通訊工具皆是反應了當下現實中對人的過度理想化所造成的人格面具不適應，以及自我不一致的陰影投射，內在的空虛藉由物質彌補的事實。夢境是由這些無意識的意象情節所造就的，夢境呈現出的主題意象使我們了解自我個人情節的樣貌（Stein，2015）。

### （三）往外追求物質來彌補痛苦

到底尋找什麼可以讓我離苦得樂是個大哉問，我根本不知道我的失落來自於哪，我覺得自己高中發生很多事情又好像沒什麼大重點，雖然看起來認真工作卻對這份工作毫無熱忱與想法，我只知道內心很空虛，好像缺少了重心。自我面對失落所造成的痛苦，是向外尋找方法來彌補自我的空虛感，於是我開始隨意花費，發現社會上所提供的各種產品及消費服務似乎都在企圖彌補人的空虛感，我消費什麼似乎都能獲得一點點彌補的作用，但這個滿足感是短暫且不對症下藥的。美妙的感覺不會持久，除非我勇於面對自我內心的匱乏感與空洞，並真正的找尋到自我所失落的東西是什麼才能得到解套。若因生命危機或失落打擊，而能轉向內在理解自己的痛苦，讓痛苦的動力引導尋找本我而非填補空缺，這樣才是真正的整合，而非不斷的去填補空缺的短暫來滿足（Jung，1973）。

## 三、在痛苦中開花綻放-共時性與超越功能



## (一) 藉由外部世界的補償作用

持續較短暫的重複夢主要是反映特定時空背景下的重要情緒議題(張治遙, 2005), 高中的重複夢在高中三年於畢業後便沒有再做過了, 主要的人際困擾於離開班級團體後顯得好轉, 因此對於人際上的霸凌恐懼也因此獲得舒緩, 重複夢便沒有繼續再重複, 然而自我內在空虛匱乏, 人生找不到目標的情況依舊存在, 這是我高中三年都沒有找到的答案, 畢業後也非常的茫然不知該放棄升學就業還是繼續升學, 我放棄去考試, 過了一段行屍走肉、找不到生存意義的日子。在某一日於台北車站巧遇了一位街頭藝人, 他認真投入演奏的身姿使我「頓悟」, 只見他表演的身姿便令我深受感動且深刻的反省自我所匱乏的內在, 我在當下終於看見自我的不足, 承認了利用外在的物質來自我膨脹自尊, 自我的內在其實既匱乏又自卑, 我好像終於看見這個世界除了“痛苦的我”還有其他人是那麼美好, 而我被這個美好的景象與感受給拯救了, 在當下終於找到了失落的東西。為何會產生這樣的感受與經驗? 街頭藝人只是街頭藝人, 他只是剛好在那, 與我並沒有任何的關聯, 看起來像是因為一個沒有關聯的巧合因此領悟了自我的真實面, “巧遇街頭藝人而看見自我”是一個表面隨機事件所帶來的意義, 在心靈意象與客觀事件以確切的模式排列, 這樣的排列是偶然的機率, 而不是事件因果關聯所造成, 榮格稱這混沌中的模式為一共時性(synchronicity), 兩個事件有意義的巧合, 一項是內在心靈的事件, 另一項則是外在的物理事件。心理的補償作用並不只是反映在夢中, 它也發生在非心理控制的事件中, 補償的作用有時候會從外部的物理世界而來, 原型具有「超越性的」, 並不只是侷限在心裡的領域中, 它們可以從心理內部、外在世界, 甚至同時從兩方面跨越進入意識, 當兩者同時發生時便稱為共時性現象(Stein, 2015)。

## (二) 無思之思的意識狀態

當心靈在意識層級比較弱的時候，如作夢、沉思、意識降至 alpha 時運作，共時性出現的現象便較為頻繁，當意識覺察能力比較低或是某種意識微弱的狀態下，也表示無意識的能量比意識更強，因此心靈物質有可能與心靈外的客觀資料產生對應關係(Stein, 2015)。高中畢業後的我多半的時間都在思考著自己未來的方向，而運用大腦分析的結果往往使自己裹足不前，絕大多數的情況依然被無邊無際的茫然感與痛苦埋沒，日復一日的內在世界與外在現實間衝突呈現出雙軌擺盪的狀況，處在強烈矛盾或是兩極衝突中的我時常是「我覺得生命停滯了」但「生活還是不斷前進著」；「我失去活著的意義」但「我依然認真的工作生存下去」，兩者的想法與情緒是對立、備受煎熬的。共時性的事件中令人難忘的神祕轉化，並非是原型凝聚力的意象所造成的事件，而是個人內在的心理預期與外在無法解釋的現象產生對應關係，當時的我行走在台北車站偶然看見了街頭藝人，街頭藝人只是一直都在那，他是一個客觀的意義客體存在，而我的內在已經對於自我的茫然與痛苦醞釀或尋找了整整三年之久，而我在車站的時候意識處於較微弱的狀態，我不知道何去何從並非是我迷路了，而是我順著心靈的狀態在台北漫無目的的遊走，在那時自我接近了無意識的狀態，它是超越時空概念的範疇，無意識擁有先驗的知識，在無意識中知道了許多意識上還不知道的事情，它可以被稱為無思之思，或是無意識的先驗知識(Stein, 2015)。意識運用極低的狀態使肉體能從事日常行為，但卻什麼都不想，無法可想的苦還停留在意識的階段，無思之思只是單純的去感受與傾聽內在的聲音，無意識就此運作並跨過意識的門檻，補償作用便在現實的狀態下發生，自我從街頭藝人身上看見了自身所缺乏的部分，也看見自身不願承認的陰影並整合進自我中，自我坦承並接納那些原先所否認或是未覺察的部分，個體化歷程便因而展現。共時性中令人難忘又難以描述的神祕經驗轉化了個體，生命被轉移到了新的方向，冥思共時性事件背後的因素也是得意識更為深化，當某個原型場域凝聚起來，心靈與客觀的非心靈世界同時浮現時，人便有了在「道」中的體驗，通過這樣的體驗進入了共時性事件的原型世界，讓人有如活在神的意志之中，自我更能開展意識對於終極真實的基礎視域(Stein, 2015)。人生面臨轉化的階段時往往是痛苦的，從無法可想意識中的苦到無思之思，純粹感受內在的苦與本我的呼喚，往往使個體從意識的狀態倒退至無意識，而當個體接觸

無意識時，共時性帶來的轉化便容易出現，邁入個體化的過程中往往是由尋找痛苦的根源與解套方法開始，個體在痛苦中醞釀許久，遭逢陰影並接納這個痛苦經驗，為了使個體化的過程得到實現，意識必須降伏於潛意識的力量而不是去思考自己該做什麼，單純的聆聽內在本我希望我們做什麼事情，個體化過程才能完成。

### （三）從兩極拉扯中超越—超越功能

在個體化的過程中，「超越功能」是非常重要的，他使得自我與本我對話能走向綜合，讓個體邁向真正的成熟（Jung，1997）。超越功能是包容對立兩方的力量，沒有偏頗任何一方，進行整合的工作是由自我面對陰影、情結等等對立面的整合，而當個人逐漸整合後無意識會以新的象徵形式來呈現心靈總體的中心一本我，意識自我與無意識的互動關係其實是對立的雙方共同存在，並且俱足能量能面對彼此，這種不停歇的面對彼此動力能帶動個體邁向成熟（李佩怡，2013）。超越功能既是過程也是方法，是無意識的補償品也是意識的實現，透過對立面相互對抗的方式，心靈由某種狀態轉變到另一種狀態（Jung，1997）。而個體化的目的是走向完整，統整心靈中擁抱對立的兩個方向，而所謂的統整心靈便是在心靈世界中經由兩個對立面的抗衡走向第三個位置的綜合體。在個體化的過程中必須覺察到自我的善與惡同時存在於自我之中，個體須承認內在的惡，讓陰影被意識到並接納，而非一味的投射給外界的他人，當自我接觸到陰影時內在便會產生緊張的拉扯，當經過兩股力量拉扯的煎熬後產生新的觀點，衝突被解決後心靈走向了第三個位置，新的綜合體便產生了。超越的功能無法從理性來獲得，心靈並不依靠理性與邏輯，而是象徵性的，當超越功能出現，新的象徵便從無意識升起（李佩怡，2013），因此重複夢境的改變可以看做是一種超越功能在無意識中升起的新象徵，而在高中所遇到的街頭藝人所感到的頓悟後，自我領悟到了自身內在匱乏空洞，用物質掩蓋自卑，將自身厭惡的特質對外投射的陰影內容，進而發現自我的失落是對於自身無法安然的活在當下、不卑不亢活出自我的精神，當自我領悟到了無意識想表達的是什麼，內在的善與

惡和解，超越功能使意識的人格內在抗爭的兩者轉化，使個體變得更加平衡整合，同時產生新的象徵，個體需要回應這個象徵並在生活中實踐它，乃是將新的象徵整合進自我的生命之中，帶引我們進入新層次的整體。這個象徵可能由夢境的轉變或是現實中對客觀的客體領悟出現，個體以改變行為模式或做新選擇來回應，而在當時我以“重新享受學習的樂趣”、“決心考大學”的行動來回應。超越功能是內在兩極互相拉扯中並整合所產生的新觀點—第三位置，它無法經由理智或邏輯去判斷來產生，超越功能是需要由體驗而來的，透過自我真實的情感來回應無意識，體察自己的倦怠與苦楚並回應內在的感受，這樣才能啟動超越功能，同時強化自我與轉化自我（李佩怡，2013）。





## 貳、 大學至研究所重複夢-想不起來的課堂

以下為大學至研究所重複夢境內容與元素摘要表，在此以表例（表 5-4）表示：

第四個重複夢 想不起來的課堂	
重複夢出現時間	大學二年級 上學期末
重複夢持續時間	大學二年級-研究所三年級上學期
重複次數	共 3 次。(最後一次夢境內容改變)
夢境內容描述 (第一次~第二次)	<p>自己正在大學北護的圖書館看書,接著一位女生走過來跟我說某老師的課要開始了,要記得去上課,接著她便離開圖書館。我在圖書館怎樣也想不起來我這學期有沒有修這位老師的課,似乎從來都沒有去上過這個老師的課。無法確定自己有沒有修、也沒有這位老師課的記憶,擔心自己被當掉而開始焦慮,但圖書館顯示的時間是以經過了一節課了,不知道自己還要不要去上課或乾脆請假,離開圖書館找尋老師的辦公室,正在想要怎麼跟老師解釋自己長期缺勤的事。(D1-a-2)</p> <p>一進老師的辦公室,是一位很年輕穿著長裙白色套裝的長髮女老師,我跟老師說我是誰,我想要補請假。老師問我怎麼沒來上課,我支支吾吾說不出理由,又不敢跟老師說自己忘記有這門課只好說自己身體不適忘記請假。老師沒有責備我,還問我身體狀況,這讓我無地自容、感到羞愧。(D1-a-3)</p> <p>桌上有一台非常老舊的桌上型電腦,老師打開了學生校務請假系統幫我填寫了病假九堂(共 27 節),之後交代我填寫清楚事由後就轉身去用她的東西。我不知道我到底幾節沒去,感覺半個學期以上都沒去,但如果我照實填寫我可能會被當掉,於是我就趁著老師不注意,自行</p>

竊改老師幫我填寫的九堂改成了三堂病假（共九節）送出。(D1-a-5)

覺得自己的行為非常的差勁，老師沒有責怪我還關心我，當下卻覺得自己做出很對不起老師的事情所以就趁老師在忙碌時離開了辦公室。(D1-a-6)

(※夢中對於請假有不同於現實的換算 一堂等於三，現實則是一堂等於一)



**夢中元素、象徵**

顯性人物：本人、陌生的女同學、女老師

隱性人物：無

人物關係：同學、師生

顯性象徵物：圖書館、辦公室、老舊的桌上型電腦、請假系統


隱性象徵物：想不起來的課堂

情緒：緊張焦慮、疑惑、愧疚

氛圍：平靜

**清醒狀況**

未被打斷，上課前的早晨清醒。

<p>最後一次的夢境 內容 (第三次)</p>	<p>我依然夢到我在圖書館看書，有一位女生提醒我要去上課。但我記得我要去上課，於是我走進教室。教室裡面混雜了一些大學與國中的同學。女老師一樣穿著白色的連身套裝長裙，她準備發考卷下來進行考試，考卷的內容是類似世界史。(D1-a-78)</p> <p>我看著考題突然發現我已經不需要再寫這個考卷了，當同學正在作答時我站起來交卷，老師走了過來，我跟老師說我已經大學畢業了，現在是一名研究生，正在實習。之後走出教室。(D1-a-79)</p> 
<p>夢中元素、象徵</p>	<p>顯性人物：本人、老師、同學  隱性人物：無  人物關係：師生、同學  顯性象徵物：教室、世界史考卷  隱性象徵物：無  情緒：豁然開朗、篤定、“終於想起來了或找到了”的感覺  氛圍：安靜、平靜、被關注</p>



清醒狀況	未被打斷，上課前的早晨清醒。情緒平靜、解脫感、鬆了一口氣。
重復夢出現前重要事件	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、得知兒童戲劇課老師的課堂只有兩名學生出席。</li> <li>2、質性研究課被老師提醒要照顧好自己身體。</li> <li>3、跟兒童戲劇課的老師道歉與督導核對實習終止督導一事。</li> </ol>

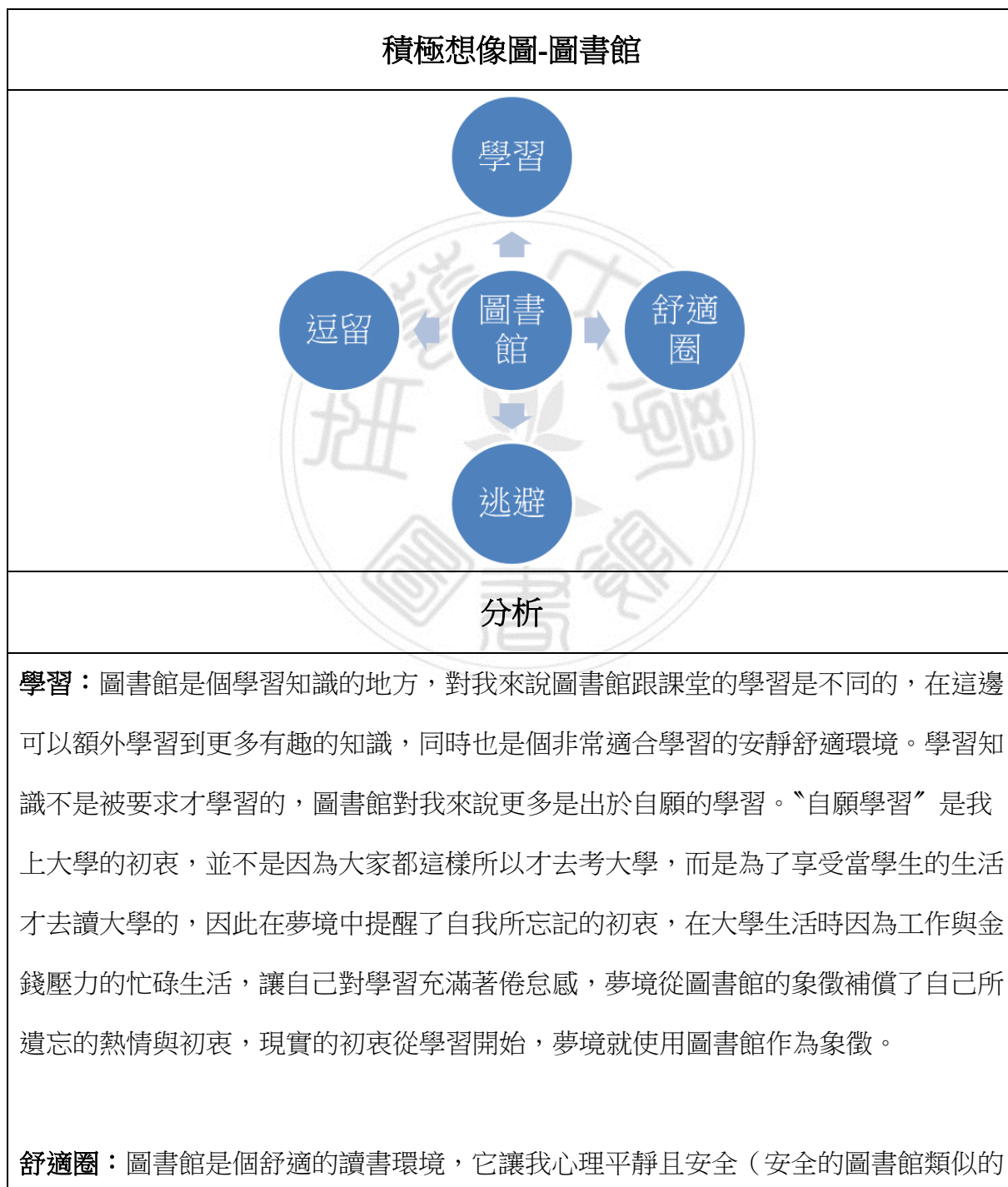
表5-4 大學至研究所重復夢境內容與元素摘要表



### 參、 大學至研究所重複夢-積極想像圖

#### 一、 大學至研究所重複夢象徵分析-第一次至第二次

大學至研究所第一次至第二次夢境的積極想像圖表，在此以圖表例（圖表 5-10）表示：

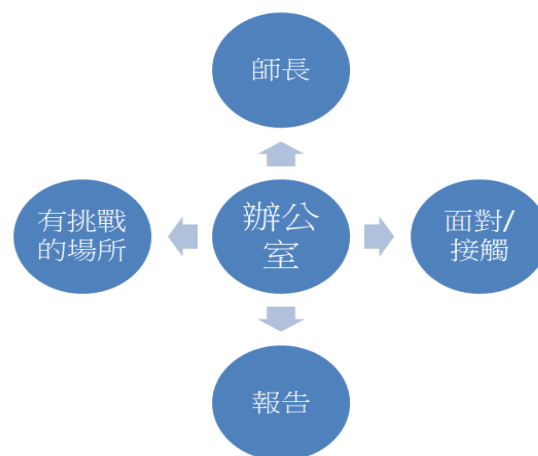


象徵，在國中重複夢結束時是以書局作為象徵)，對我來說圖書館是一個沒有衝突與人際困擾的地方，只有知識與自己相處。在夢中我必須離開圖書館前去課堂上課，也同樣象徵著我需要離開一個安全的舒適圈，前往新的挑戰，夢境離開舒適的圖書館前往新的挑戰（想不起的課堂、找老師），預示著離開前往挑戰的地方可能與圖書館的安全無衝突是相反的，帶有衝突或是與人接觸的可能。

**逃避：**夢中的我一開始就在圖書館，明明有該上的課卻優閒的在圖書館閒晃，直到有同學出現來提醒我該去上課，夢境中的我怎麼樣也想不起來該上什麼課。圖書館除是個舒適安全的環境，它補償著現實中疲憊的我，讓我能有一個休息的空間，但同樣也象徵著現實中我有一個逃避面對的挑戰，窩在屬於自己的舒適圈忘記去做，個體化的任務即是離開舒適圈（圖書館），面對挑戰（前往課堂）。

**逗留：**夢境中的我在圖書館像是漫無目的的逗留在此，單純的享受圖書館寧靜的氛圍，直到被路過的同學提醒要去上課為止。夢境中的我只是單純的逗留在一個舒適的環境不想離開，它象徵著個體自我停留在一個舊有的習慣或是舒適圈內不願面對新的挑戰或是衝突。

### 積極想像圖-辦公室



### 分析

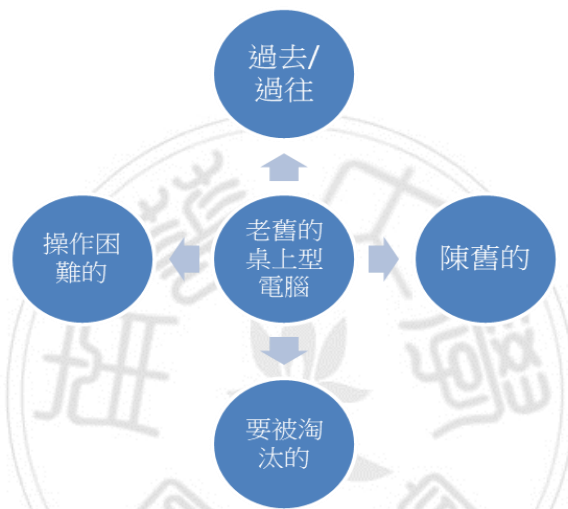
**師長：**夢境中的我怎麼樣也想不起該去上什麼課、教室在哪裡、不知是否自己這學期有無修過這個時間的課。在夢中想著至少把過去都沒上課的部分請個假吧，於是前往了辦公室。辦公室對我來說就是一群老師待著的地方，夢中的我見到一名現實中不存在的女性師長，她是陰影的代表。夢境的個體化任務即是面對自我的陰影並處理整合，因此夢境同樣也直接預示著自我的陰影與學習、師長相關，面對現實中的師長可以接觸到自我的陰影並整合。

**面對/接觸：**無事不登三寶殿；沒事不會去辦公室。在讀大學時我幾乎沒有去過老師的辦公室找過老師，認為如果沒有事情的話不需要前往。在夢中我前往辦公室是為了想不起來、沒上過的課堂請假，等於是需要以長期缺席的學生身分來面對授課老師，對我來說是需要勇氣來面對與接觸的，而現實中我確實經常缺席兒童戲劇課，一學期下來沒見過老師幾次。夢境以補償的形式出現讓我去見了老師，現實中的老師是男性，夢境以女性出現，依榮格對夢境陰影的說法，同性別者為陰影，夢境中讓自我看見陰影的面貌是為溫和、包容的師長，這位師長即使面對長期缺課的我也依然包容善待，因此讓我心懷愧疚。夢境中的陰影模樣可以聯想到現實中有同樣氣質的師長，而我的個體化任務是需要去面對與我議題相關的師長。

**報告：**前去老師辦公室對我來說有很多時候是為了去報告某些事情才前往，夢境中的我是為了要報告自己長期缺席需要請假，除了需要面對老師坦承自己的態度以外，過程中需要溝通或是書面表示，夢境中的老師與現實中的老師氣質相仿，在夢境中詢問了我缺席的狀況，我支支吾吾地答不上，只好說身體不適。在夢境中的陰影模樣即是現實中兒童戲劇課老師的氣質，而我在夢中也依然逃避無法坦誠地說出自己“忘記”這種不負責任的回答，沒有真實的“報告”自己的狀況，夢境中的態度反映著現實中自我面對問題的態度是不真誠、愛面子的。

**有挑戰的場所：**前往辦公室去找老師報告自身的某事，對我來說是一個挑戰。不希望自己表現出一個“不認真”的學生而感到緊張，夢境中的我嘗試面對陰影但依舊呈現出現實中逃避、找藉口的態度，夢中的補償讓自我看見自己的慣有模式。辦公室形同考驗的場所，讓自我面對陰影去看見自己的態度與陰影的面貌、來源，而個體化的任務即是去面對自身逃避的態度與面對對師長的愧疚感，並對師長坦承自我的錯誤與愧疚，這也是夢境中離開舒適圈所要面對的挑戰—即是學會放下面子，坦承與道歉。

### 極想像圖-老舊的桌上型電腦



### 分析

**過去/過往：**夢中的桌上型電腦是十幾年前的老舊廂型電腦，象徵著過去過往所遺留下來的東西。夢中的我在辦公室操作這台電腦要登入線上請假系統，象徵著現在的議題可能來自於過往的經驗，例如對“好老師”的移情可能是源自於過往經驗的投射、研究所上質性課無法控制的遲到或身體不適應也來自於過往未被處理的議題，夢中以老舊物品象徵的形式出現，暗示著議題的根源可能與過往的經驗有關。

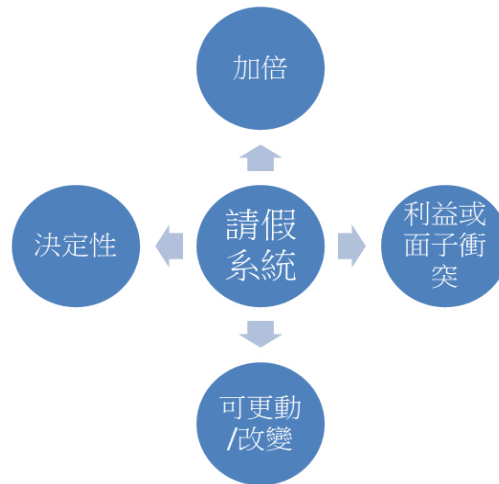
**陳舊的：**夢中的電腦除了是老舊的型號以外，看起來也像是使用了許久，雖然老舊但卻依然能使用，象徵著過往陳舊的情結依然是有作用力足以影響現在的我，夢中的我利用這台老電腦要請假，象徵著自我現在的慣有模式是需要追溯過往的經驗或情結，

也同樣暗示著對於老師的移情與充滿愧疚的陰影是從很久以前就有的議題，夢中的我只能使用這台電腦請假，因此可以象徵著自我必須面對過往影響至今的情結和陰影並做整合才能邁入個體化。

**要被淘汰的：**夢中的電腦連作業系統都是舊的，於現在的科技來說是需要被淘汰的，而夢境中這台老舊的電腦依然在運作，並處理著一個對我而言很重要的問題（請假），夢境中的電腦預示著這個過往的陳舊情結足以影響我一些重要的決定或是行為，而老舊的電腦是該被淘汰的，因此夢境面對電腦處理自己的請假可以看做是面對自我的情結陰影做處理並整合進自我中。

**操作困難的：**夢境中的電腦是使用舊的作業系統，不太熟悉或是難以操作、疑惑的感覺。而我利用這台有著舊系統的舊電腦來登入自己的學生請假系統來作業，夢境的困難、疑惑感來自於面對陰影坦承自我的感受，它是充滿困難的，必須要放下某些人格面具來坦承自我，夢境中以操作老舊的電腦來象徵著自我需要處理一個根源許久的議題，它是被穩固許久、難以動搖的，同時也補償了個體使自己能看見現在的自我在面對過往的議題或是陰影都表現的困難或難以覺察。

## 積極想像圖-請假系統



## 分析

**加倍：**夢境中在請假的節數換算不同於現實，在夢中是請一次假等於請了三堂的課而非請一堂算一堂，夢中是成三倍的換算方式，因此在夢中看見老師幫自己寫的請假節數幾乎等同於一整個學期都沒去上課，害怕因此被當掉的我趁老師不注意的時候修改掉。夢中的加倍算法使我感到焦慮與驚嚇，而偷做了修改的事情後又使我備感自責，加倍的算法其實是補償我現實中對缺席沒有警覺感的部分，在現實中我在期中以前幾乎都沒怎麼去上過老師的課，而且也不一定有按時請假，在學校的規定上超過一定的請假節數是會被當掉該門課的，而我又心想著必須領到獎學金繳學費卻對這門課一點都不在乎，我很有可能被老師直接當掉，夢境中的加倍效果是補償個體忽略現實的一種警告。

**利益或面子衝突：**夢境中的請假節數可能導致我被當掉，或是讓人覺得我是連課都會忘記去上的“糊塗學生”，無論是什麼理由對我來說都難以承擔，只想避責。夢境中的我最後偷改掉請假的節數，同樣反映著現實中的我逃避責任又好面子的習慣，而這個習慣往往與愧疚掛勾，夢中面對著代表過往議題、情結的老電腦而選擇逃避的行為，反映著我個體化任務中需要被挑戰的部分。

**可更動/改變：**夢中的老師幫我填寫了請假的節數，而後我把它修改了，這意味著這些需要面子及利益的部分是能夠做一些行為上的改變，而夢有預示的功能，夢境中反映我逃避的心態雖然沒有改變，但愧疚感會使我用別的形式去補償或回應，因此在大學的第一次重複夢結束後我開始心懷愧疚與補償老師的心理調動了工作上的時間，並出於同情會內疚的心態去上老師的課，夢境中已經預告了我的行為模式將會改變，但往往是治標不治本，若不面對陰影去處理並整合，過去的舊有模式在未來還是會繼續重演。

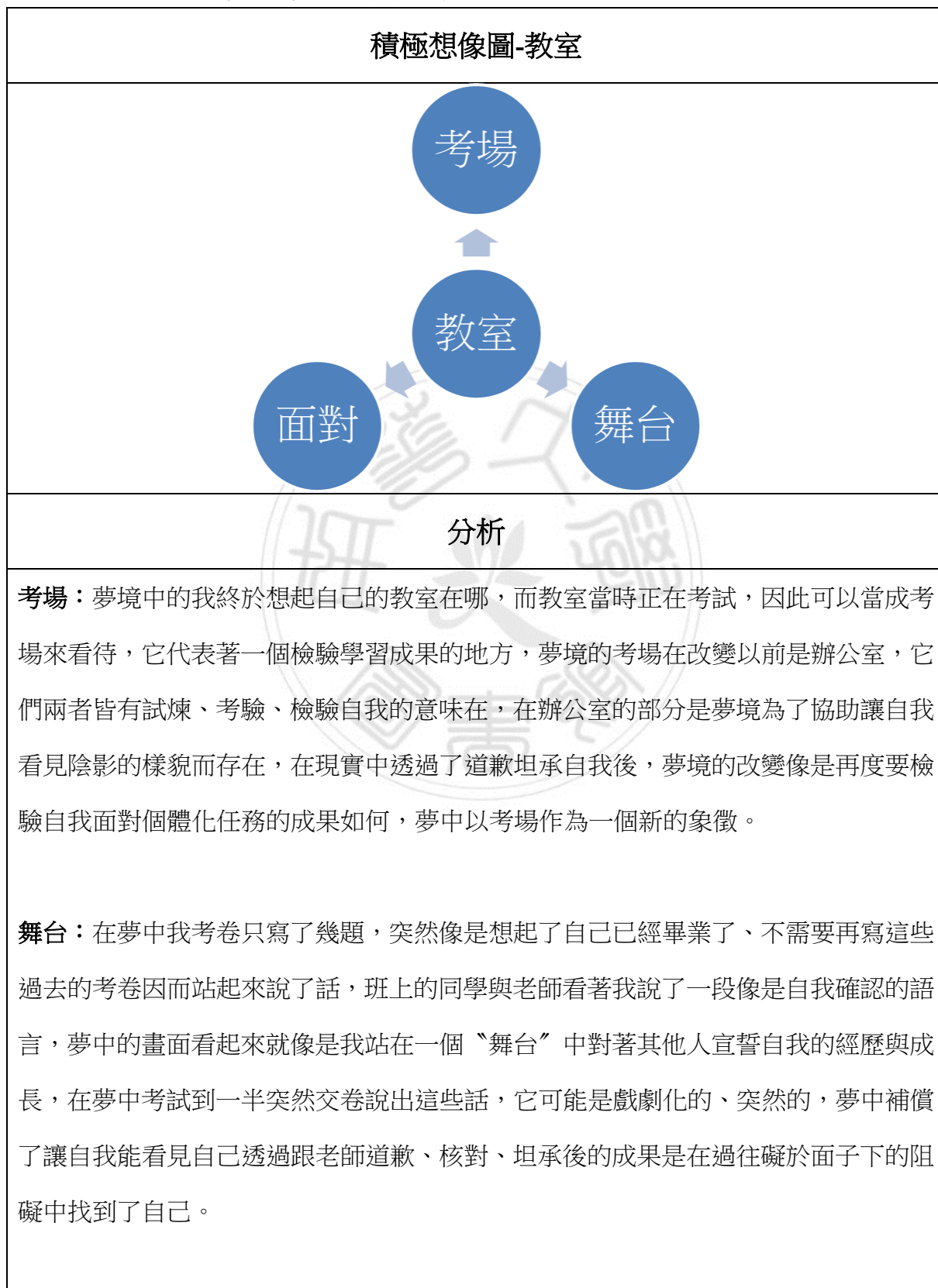
**決定性：**請假系統一但確定送出後便不能修改，它是一但決定後就不能改變的。夢中的我竄改了老師寫好的請假節數後送出，接著就因為覺得自己的行為不齒而離開了辦公室，夢中象徵著自我所做的行為模式往往帶來了決定性的，後果便是難以逃離的愧疚自責感與治標不治本的補償行為，這些自我認為的補償行為又會犧牲掉周遭的人或是其他工作的責任，往往讓自己疲憊不堪，而對老師的移情投射若未處理，隨之而來的舊有模式便會繼續重演下去。夢境在此預示著這是一個慣有的輪迴，它已穩固許久。

圖表5-10 大學至研究所第一次至第二次夢境的積極想像圖表



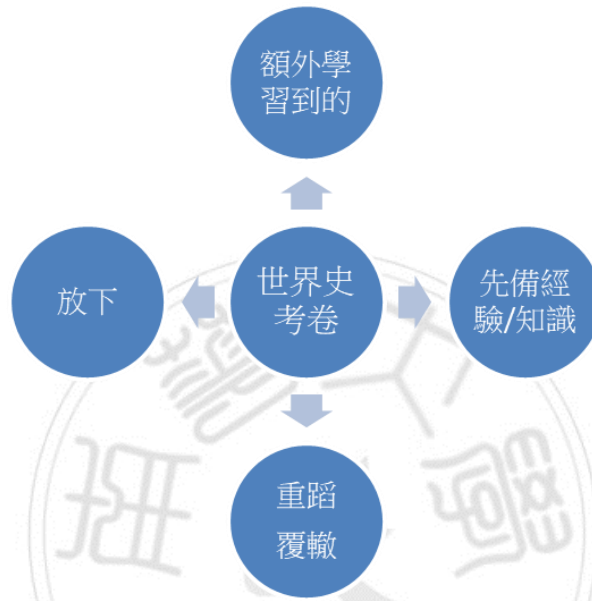
## 二、 大學至研究所重複夢象徵分析-最後一次夢境

大學至研究所第三次夢境的積極想像圖表，在此以圖表例（圖表 5-11）表示：



**面對：**過去找不到的課堂與教室終於找到了，開始寫了考卷卻發現自己應該已經畢業，不需要待在此地。夢境透過書寫過往考題來象徵著自我在現實中嘗試處理自己過往的未竟事務，而夢中突然回想起現實中的自己則是象徵著自我已經面對了議題，個體化任務已經達成。

### 積極想像圖-世界史考卷



### 分析

**額外學習到的：**夢境的考卷是世界史考卷，由於我高中讀的是技職體系的夜間部，因此並沒有任何歷史課程，歷史的程度只停留在國中階段，在夢中看見是世界史考題後有種鬆了口氣的感覺，對於世界史、國際資訊是我平時額外學習的，夢境的世界史象徵著自己慣有的模式外學習到新的經驗，過去礙於面子或愧疚等等問題因而不敢面對衝突或是道歉，而在現實中鼓起了勇氣去面對老師的結果讓我有了新的收穫，這是我意想不到的結果，而這個經驗讓我有所成長並釋懷，夢中的世界史考題它象徵著過往的、有歷史的，同樣代表著陳舊議題的舊電腦的新象徵，而我透過回答題目找到了自我，並想到現實中的自己已經從大學畢業，夢中補償的形式讓自我能看見自己已經接觸了過往陳舊的議題，即是完成了個體化的任務。

**先備經驗/知識：**夢境中的世界史考卷是在我就學中沒有學習過的科目，因此夢中有種“還好平時有準備”的感受而不焦慮，這種有備而來的感受象徵了自我的資源—我有諮商理論的背景與同學，在大學則是對自我了解等等知識感興趣，除了能幫助我覺察自我議題以外，個人對於自我狀態也有一定程度的覺察。而知道跟實際去實行是有差別的，夢境透過書寫考卷然後放棄書寫的行為，象徵著個體化的任務在此真正的達成，透過夢境的補償讓自我能看見自己的成長，也不需要再為過去耿耿於懷。

**重蹈覆轍：**考卷並沒有寫完，而是寫了幾題後就突然想起自己不需要再寫了。歷史可以代表著過往的、舊有的、會重演的議題，夢中的考卷只寫了一半就決定不寫了，則是代表著個體化的任務達成，個體已經成長，並能看清楚自我的真實面貌避免在未覺察的狀態下去重蹈覆轍。考卷也有檢驗的意味，夢中的我發現自己已經不需要寫考題了，也象徵著自我能看見這個“考試”的真正用意並不是為了答題拿分，而是為了能發現自己，它同樣反映著自我發現現實中因為愧疚而對老師的討好行為，並不能真正解決自我陰影的問題，因此夢境以自我決定停止寫考題的方式呈現，預示著自我已經成長，能看見自己討好行為的背後原因與避免重演。

**放下：**夢中的我最後放棄答題，將寫了不到幾題的考卷交給了老師，並告訴老師我已經畢業的事實，夢中的我再度面對陰影的象徵—老師，這次沒有任何的愧疚與擔憂，而是像再度肯定自己與證明，然後頭也不回的離開了教室。夢境中在班級中突出、顯眼、異於他人的表現來補償了自我兩個成長的部分，一是彈性的調整人格面具，不再受想像中的外界眼光或是道德責難而畏懼道歉，夢中的考試除了我以外，其他同學都還是繼續的答題，我已不願和他們一樣，也不在乎自己的行為有所怪異，夢境以此象徵補償了自我能放下面子，彈性的運用人格面具。二是以再度面對代表陰影的老師並交卷離開的象徵，來預示自我已經能與過去的議題告別，對於愧疚自責已能放下，問題也將不再重演。

圖表5-11 大學至研究所第三次夢境的積極想像圖表

## 肆、 夢境與生活關聯之詮釋-大學至研究所階段

### 一、 師生議題重複夢之詮釋

#### (一) “好老師”的形象來源

此重複夢共做了三次，前後橫跨了約五年之久，每次重複夢出現前的重大經驗為第一次是大學時期得知兒童戲劇課老師，課堂只有兩名學生出席。二是研究所的質性研究課被老師提醒要照顧好自己身體。三是跟兒童戲劇課的老師道歉與實習督導核對實習終止督導一事。而每一次的議題都跟“對師長心懷愧疚”有關係，在研究所時期自我覺察到此事，並對此命名為“好老師的議題”，簡略的整理出“好老師”的特質必須具備包容、溫和、對我任性的行為不責罵，二是遇到了“好老師”時，自我像是無法控制的會感到身體不適應而遲到的行為，這樣的行為導致我減少去上老師的課而感到心裡愧疚。自我對“好老師”的形象移情是如何而來？為何很明確的是這樣的老師會讓我覺得他可憐而不自覺地討好或是愧疚？但是老師的本身是否真的可憐並不得而知，對於這樣的老師上課學生很少，不受支持的景象會讓我心疼與愧疚，這是出於個人的移情與投射的結果。這樣的移情從何而來？依照夢境的分析，在重複夢改變以前所出現的舊電腦所得到的分析可以看出這是一個很陳舊的議題，幾乎是不被注意到或是遺忘的，除了大學當下與師長的關係和情感以外，影響的來源應該要往前追溯相關的經驗。回顧過往生命學習歷程中與師長的關係，在小學的時候因為母女關係使我感到困頓，而主動的關心我、認真地關注學生狀況的是小學時的班導師，在國中時因為家人逝世而被重複夢與對母親、奶奶的愧疚淹沒時，是國中的音樂老師，她以不批判的方式包容我與接納我，在國中時因為家庭經濟不好，國中的班導師也是主動關心我是否會因此感到自卑，並幫助我減少家庭餐費的好老師，高中的老師則是以擔心我過多的翹課，也得知我對班級的人際關係有所退縮，主動利用製作畢業紀念冊的方式讓我能來學校，也減少與其他班級學生接觸

的機會。我學習歷程中的老師，幾乎都是善待我的，她們身上都有一些共通的特質，即是包容我與接納我，這樣的老師於我而言是特別的，自我將其內化成了一個“好老師”的形象，他們需要被回饋、善待，我的內心才能感到平衡。因此當我遇到擁有同樣的特質的老師，他們的形象就符合了我內化的標準模樣，任何職業或是人都有讓人覺得可憐同情的地方，而我發現我覺得可憐與同情的對象有一定的身分象徵，他們都得是一位“老師”，對於特定的身分象徵是從年幼的學習經歷建立而成的，而對於這樣的老師在我心中顯得弱勢時我會不自覺的討好或是愧疚，這來源與自我的人格面具、陰影有關。自我確實會常常認同人格面具，也傾向認同它在生活中所扮演的角色。認同指的是自我吸收、統合外在事務、態度與人物的能力，這或多或少是無意識的過程（Stein，2015）。一旦當自我對於自身人格面具的認同卻產生行為不一致時，人往往感到焦慮或愧疚，此時人格的對立面的陰影便會產生。

## （二）面子拉不下一無法觸碰陰影

在夢境中我是漫無目的地在圖書館逗留閒晃，享受圖書館裡安全與寧靜的氛圍，出現了一位女同學提醒我該離開前去上課，我在夢中顯得疑惑又焦慮，我想不起來自己到底修過了什麼課、這個時間該去上什麼課，好像這學期都沒去上過而慌張。夢境中的圖書館是一個舒適圈、安全的象徵，而我從圖書館離開可以看做是個體需要離開自己所熟悉的與人無衝突的環境，夢境中的圖書館同樣也提醒了自己因為工作或金錢壓力疏忽了課業，這與自己當時上大學的初衷相互違背。而離開圖書館前往的是老師所在的辦公室，因為想不起教室或是課堂，於是想直接找老師請假，夢中離開圖書館象徵著自我需要去面對個體化任務的新挑戰，而辦公室可以看作是一個充滿挑戰的場所，在辦公室裡的老師則是陰影的象徵，在辦公室裡也讓自我接觸了陰影的面貌，夢中的是一位溫和的女老師，夢中的同性別者為陰影（Jung，2000），進入辦公室這個代表挑戰之地的地方後，遇見了自己的陰影，這個陰影的象徵直接了當，她是一位溫和的師長，包容我的錯誤，

而我卻對自己的行為更加感到羞愧，這是補償了現實中的對於兒童戲劇課老師的感受，而同樣氣質的研究所質性課的老師與實習督導也再度喚起自身的愧疚感，面對擁有同樣特質的人物，會喚起個體內在的陰影，於是重複性的愧疚便不斷的重演。夢中的老舊電腦象徵著這是一個陳舊的過往經驗所累積下來的，它難以挑戰、影響力十足，足以使個體自身落入情結的反應，不能自主的行為（討好、或不能控制的遲到、身體不適而遲到來為自己帶來愧疚）為自己帶來愧疚的情緒，而夢中的請假系統換算是成三倍的，它與現實的請假方式並不一致，這種不一致除了反應自我的人格面具與行為上的不一致以外，它還有補償了現實中個體所忽略的警覺性，現實中因為打工的關係，兒童戲劇課經常性的翹課或是早退，雖然老師人很好，但最後的成績打分還是掌握在老師的手上，不到學期末是不知道自己成績如何的，對於當時因為經濟的關係，自己是非常需要獎學金的支持，一但有一科成績過低就會拉低自己領獎學金的門檻，但是當時的自己卻完全沒有注意到這個部分，夢中以誇大的方式提醒自己缺乏的警覺性，而在夢中我竄改了老師給我請的請假節數，這個行為為我帶來了罪惡感與愧疚，夢中的老師溫和的關心我，而我卻做出了像是“背叛”老師的行為，夢中的這點補償了現實中自我對人格面具毫無覺察的部分。自我的人格面具是“獨立自主的好學生”，應該把自己的事務與學業都處理妥當，不做出傷害同學與老師的好學生，但現實中卻做出了翹課或輕忽課程等等行為，且因為內疚反而沒有臉去跟老師道歉，而道歉的行為也恰恰等同於自我必須承認自己有所錯誤，不符合對人格面具的認同，夢境中更動了老師的請假節數後送出，便像個罪人似的落荒而逃，不敢面對師長，這個夢境中反應自我依然是逃避的行為模式，逃避面對自我的陰影與承認錯誤，可更動的系統使真實的節數被更動成假的、符合利益與面子的節數，已經預示著現實中的我將做出一些為了補償自我內疚感的行為，它可能是言不由衷、出於愧疚的討好，而這些行為往往是為了逃避面對陰影及人格面具避免羞恥的認同所做的，簡單來說，可以拼命做任何的事情來補償心底的愧疚感，就是沒辦法真正的面對老師去道歉，沒辦法承認自己錯誤或沒有責任的行為。這種治標不致本的行為，使道歉變得更為困難，也往往脫離個體化的任務—整合陰影。

夢境是對自我發出的信息，它是心靈呈現自身的方式，夢境會以巧妙細膩的劇情安排，試圖補償個體所缺乏的部分（Hall，2016），夢中以圖書館作為開頭，象徵自己要離開沒有衝突的場所，去挑戰一個新的任務，以辦公的老師模樣讓自我能看見陰影的面貌，試圖讓自我能自現實中找到源頭，老舊的電腦、不同於現實的請假系統使自身能夠看見自己過往的經驗所導致的移情與預示著自身的行為模式會導致的後果。夢境中的個體化任務即是去面對自我的陰影、調整自我認同的人格面具不一致的行為，去處理過往的未竟事務來達到個體化。

## 二、 情結的影響力-無法控制的遲到與身體不適

### （一）行為失常—再度體驗愧疚感

情結往往是現今問題引發過往的經驗，個體經常會被類似的情境所激發，做出的回應又經常是相似的模式，當個體受到特定的情境或事件時，便會併發出能量（李佩怡，2013），問題與感受將會重演。情結是一組相關的意念或形象，因某個尋常的情緒色彩凝聚而成，它繞著某個原型核心發展出來（Hall，2016）。在上研究所一年級下學期時遇到了一位與大學戲劇課老師氣質相仿的老師，我很快便感受到了“他們是同一種類型”的感受，而沒過多久我開始會不能自主的遲到，明明知道已經快要上課了，卻還是東摸西摸的拖延時間導致自己遲到，有時甚至會不知原因的開始拉肚子或是嘔吐，身體難受的只好請假不去，一但請假後身體又莫名地恢復正常，能吃能喝。這些沒辦法自主的身體反應與行為最後又導致自己對老師充滿愧疚，而當老師不計較自己的上課狀況，只是單純詢問自己身體狀況時，終於爆發了第二次的重複夢。情結具有突然瞬間爆發入侵意識，並掌控自我的功能，有可能使個體產生行為脫軌的狀況。如果能夠仔細的觀察變化發現，近期有某些細微的觸發事物存在，而因情結行為脫軌的人往往未能覺察事實的真相（Stein，2015）。

## （二）問題的重演—情結的影響

而重複夢也是因情結或陰影當成觸發點所產生的補償現象，目的是再度提醒個體偏離了個體化的發展軌道，以夢境補償的形式使個體能夠去覺察與完成個體化的任務，有時，補償的方式不一定會以夢境的方式出現，榮格指出，進入無意識的最初是透過情緒與感情，活躍情結以情感干擾的方式來表現自己，這是無意識的補償作用，透過這些情緒的干擾，可以在本能中追溯到它的原初根源，也可以導向預知未來的意象去（Stein，2015）。無意識的目的是讓個體再度體驗對於老師的愧疚感，在看見擁有相似特質的“好老師”時，這個情結隨之啟動，為了讓個體能夠再度感受到愧疚並使個體追溯到根源並整合，情結的能量使個體產生脫序的行為，於是不能自主的拖延遲到與身體不適應將促使我無法正常前往上課，一但缺席產生的愧疚就重演了大學時期一兒童戲劇課長期缺課的狀況。而當這位老師出於關心而非責罵時，自我的情結爆發，愧疚感席捲而來，代表師生議題的重複夢再度出現，重複夢的出現可以表示著個體重演了未處理的師生議題。

情結的形貌基本上不會有太大的改變，可以從個人的生命中，同樣的情緒反應與釋放模式不斷的重複，個體會犯同樣的錯誤或同樣不幸的選擇。情結不只是在夢中被經驗到，在日常生活中也是如此，情結的影響往往讓自我感到無力與不可控制，遺憾的是情結它不會完全的消失不見，但有效的治療與邁入個體化歷程進入整合，會有助於情結的影響力降低（Stein，2015）。而個體化的任務即是促使個體去處理大學師生間的未竟事務，透過接觸陰影學會坦承，並適度的調適過度認同與僵化的人格面具。

## 三、 以道德面對自己製造出來的東西—處理未竟事務

### （一）拉不下面子—人格面具的固著



“遇好老師必愧疚”的問題重演在研究所一年級下學期的質性研究課，與研究所三年級的全職實習督導，這個師生的議題在研究所時就非常的困擾我，我為此與同學間相互討論，雖然同學導向的結果是挑戰權威的議題，而實際上則是來自童年學習經驗中內化了過往對自己幫助的老師形象，因此在相似的對象上面產生了移情，而後在大學時因為翹課缺席等產生了對老師的愧疚，人格面具與陰影的問題隨之而來。人格面具它提供了社會層面的認同，它保護使人免於羞恥、避免羞恥可能是發展和緊握人格面具的最大動機，失去面子是最嚴重的危機。而我們的行事若與所採用的人格面具格格不入，要不是覺得罪惡，不然就是深感羞恥，而人格面具的對立面陰影也因此往往帶有愧疚與羞恥感的感覺（Stein，2015）。由於忘記去上課的夢或不知上課地點意味著以集體標準來衡量，所以這類的夢呈現和人格面具有關的焦慮，焦慮自己在別人眼中呈現的模樣或害怕自己扮演的社會角色不夠得體（Hall，2016），因此雖然緊握著“獨立自主的好學生”的人格面具，自己卻因為經濟或打工需求而做出不符合人格面具認同的行為，自己也會對自我的行為感到羞恥，而當老師包容的態度出現時，更是加深了這一層的罪惡感，“我那麼的不好，應該要受點教訓，結果卻換來被關心，自覺自身的行為不齒”。這個愧疚感屬於現實當下中最強烈且被壓抑的情緒，在研究所一年級下學期的那段時間，我經常夢見質性課的老師在夢中一反常態，對我大發雷霆的個別夢境，則是個體補償了自我愧疚的一種方式。而人格面具最主要的功能是為了適應社會並維護自身的面子，因此在大學時期雖然對老師心懷愧疚，但卻始終低不下頭去直接道歉，這個道歉有時候並非是因為“老師真的很可憐，我傷害了他”，而是對於自我沒有責任的行為所道的歉，無法道歉往往是阻礙人格面具的轉化與調節，個體嘗試運用一些旁門的方式來試圖補償自己的罪惡感，於是我開始犧牲自己工作與經濟去上老師的課，去上課也不是出於真正對這門課產生了興趣與發現自身的責任，而是為了補償對老師的愧疚。但人格面具的功能不僅能表達社會認為適切的人格面向，它同時也應該是真誠的（Stein，2015），因此若個體不嘗試去接觸人格面具的對立面—陰影，個體化任務便不能前進與達成。

## (二) 未竟事務的處理—接納自我的羞恥感

對於老師的愧疚感是陰影，夢境中的女老師也是陰影的象徵，她直接反映了現實中對於老師的愧疚與我的行為模式，夢境中的**個體化任務即是不逃避的去面對自己的錯誤，學會核對與道歉**，在夢中依然慣性的逃避面對。而我的自身所做的重複夢經驗使我發現到，夢境有它的補償作用及本我無意識引領個體邁入個體化的功能，我在現實中的督導實習時終於真正的體悟到自己的師生議題似乎會一直重演下去，而我也有預感類似的、或是這個重複夢可能在不久後又將會出現，促使我面對督導或是大學的老師的議題。我發現這個根源五年之久的議題是我的個體化任務，我應該去完成或嘗試去處理、面對它，因此個體必須觸碰自己的陰影、羞愧感或是罪惡感，並整合它去作出回應。個體化不可或缺的第一步，便是接納並承認自己內在的陰影，真正的道德是個人意識到陰影，為自己生命事件負起責任，而不是不斷的投射給外人或是由其他方式去補償討好對方。我對同學說明我自身確實因為沒臉見老師而沒勇氣道歉，同學鼓勵我嘗試，而我在對同學說出口的當下便意識到了自身的陰影與人格面具的影響，透過找尋到大學的老師並道歉，得到了對方的諒解，自我有了修正性的經驗。而我的內在也真正的從善惡、好壞的爭鬥中被超越與和解，心靈的超越功能啟動，一個新的綜合體產生，它是在意識與無意識之間，在人格面具與陰影之間、自我與本我之間，從人格面具與陰影的兩極中產生了第三個位置，並從無意識中出現新的象徵，新象徵不能只是出現，個體需要去實踐它與運用它，與之融合一起（李佩怡，2013），這也解釋了為何當時自我在與大學的老師道歉完後，會那麼想要在與當時有同樣議題重演的督導進行核對或道歉，從與大學老師道歉後，自我整合了陰影與鬆動了僵化的人格面具，在兩極拉扯中產生了新的象徵，它是需要去坦承自我感受、去與老師核對而不是活在幻想中的罪惡感，這個新的象徵需要被運用出來。與督導核對了彼此對於終止實習的感受、原因，以及表達了自我，在當時或許我的行為喚起了彼此關係僵化的事實，督導也在當時能夠對我坦白，並揭露了自我的一部分，我們破冰並修復了關係，在當下彼此都成為彼此的涵容者。

未竟事務的處理帶來了夢境的變化，夢境的變化內容往往顯示個體的轉化狀況，夢境中的我終於想起來自己的教室在哪而前往，這個重複夢改變的夢境許多的象徵都與之前的象徵是類似的，代表挑戰的辦公室轉化成一間要準備考試的考場，而代表過往議題的舊電腦轉化成世界史的考卷，夢境中像是要再度確認自己個體化任務完成，我放棄了書寫代表過往議題的考卷，象徵著未竟事務的個體化任務已經完成可以放下，而面對陰影的老師，象徵性的像在做自我宣示般地說出自己現實的狀況，最後離開了教室。夢境的轉化顯示著個體化任務已經完成，個體達到超越與個體化。



## 第五節 個體化歷程的療癒之旅

個體化歷程（Individuation Process）在榮格的解釋中為人們在他們一生中，以許多不同的方式發展，許多層次經歷多元的變革。而全體一生經驗總和一本我在心靈結構與意識的浮現，稱為個體化。榮格用個體化來說明心理的發展；他對心理發展的定義是，成為一個統合而獨特的人，一個不可分割的整合個人（Stein，2015）。而這個整合的過程即是面對自我的陰影與接觸無意識本我的指引，而個體化所憑藉的心理機制乃是榮格的補償作用（compensation），意識與無意識之間基本上是補償性的，自我從無意識中成長一驅力乃自於周遭世界的分離，活出自己。對榮格而言，個體化歷程就是完全地體現自己，會表現出異於集體的個體人格，之後便會取得更緊密、更全面的集體凝聚力。它是一個差異化歷程之始，或多或少會與團體規範衝突，不過當個體生命和集體生命如同自我與心靈的聯繫在意識層面組合後，就能以個體的方式互動（Marta，2017）。

### （一）小學階段的個體化歷程－修復與母親的關係

回顧過往從小學至研究所至今的生命歷程經驗，每一個就學階段剛好就在整合一個內在的議題，而也許在過往自身無法更精確或是更明白的從這個過程中到最後的結果到底發生了什麼事情，經由書寫論文的過程，做了一層更深層的內在自我探索與整合。回顧小學與母親的議題一直是影響我深遠的，在小學的時候所產生的無意識影響，直到我讀了研究所才開始明白當時的情況到底發生了什麼事情，在研究所以前也透過諮商的幫助去宣洩我對母親的愛與怨以及不解的情感，但始終都無法從諮商的過程中明白當時的我發生了什麼事情，2號人物是什麼東西？它是從何而來又為了什麼而出現？在小學產生的解離現象又有何解？我最後為何能夠明白母親的痛？即使是透過了諮商的經驗，也依然無從解答（或是說那個解答很粗淺），於是這個疑惑繼續埋在我的心底，我在研究所接觸了榮格的理論，發現似乎能給予我疑惑做一個解答，我非常想搞懂我當時為何

會產生像是“精神病”一樣的狀態，它除了用創傷帶過以外，還能夠是什麼？困頓了近十年終於能得到一個解答，里比多倒退至無意識所升起的声音它形成了 2 號人物的存在，它在我意識不到的部分協助我做更多的“策略”來幫助我當下與母親的相處，但也同時象徵著當時自我的情結引發的生理狀態十分嚴重，甚至使人崩潰。倒退向內的能量使我面對創傷，牽動我走向內在的整合，也可以說，一股非自我可掌控的情緒能量導引個人意識到無意識的部分，某些屬於無意識的陰暗面被意識的光照亮，漸漸地被自我接納與整合，個人就在向內的中心整合道路上（李佩怡，2013）。當自我能夠接納“母親生病”的意象時，自我能夠從將能量集中在自己的身上慢慢地放開，使自己能夠看見更全面的面貌，而當自我真正的能夠接受母親生病的事實後，“孝順的女兒”人格面具才能夠跟與內心一致，也才能夠真正的關懷與關注母親，真正明白自己原先做家事的孝順與即使被母親打罵發洩也不埋怨的差異，我從整合了個體化的任務經驗中看見被人傳頌的“母愛之所以偉大，是因為母親能夠全然付出”的具體樣貌，母親即使在如此痛苦的情況下，她將只能痛苦得關注自己的能量，分出來在我身上，也用她自己的方式來回應我惡夢的困擾，而我也從母親的回應身上看見自己與母親表達愛與關心的方式是如此迂迴與相似，也在那時能夠真正的理解為何是在母親對我回應後，我才能夠去碰觸自己的母親。能夠從一個經常對自己施暴的親人身上發現愛的形式與自身的相似是一件很不容易的事情，在痛苦的體驗中，幫助自我「看見」本我的能力是回到身體的情緒體驗上，進行覺察與辨識，傷痛的經驗是如何透過自我發現它自己（李佩怡，2013）。

## （二）國中階段的個體化歷程—面對死亡的失落與找尋意義

每一次的整合都在使自己的眼界能更為開闊，或是去修正一些過時的信念，而在國中時奶奶與母親兩位親人的連續死亡撼動了我對死亡與生命的價值觀，我從“死亡不會發生在我家人身上”、“死亡不會出現在非年老及非病重者身上”到“死亡會出現在任何人、任何時候”，從家庭慣有模式的“不談死亡”到我願意與師長同學“談論死亡”的

過程充滿著複雜性的悲傷，連續的親人死亡、忍受自己的無能為力，同時也是我生命當中第一次明白到死亡是那麼的不可預測。在過程中除了面對對奶奶與母親的愧疚外，還要面對自我的情結聚合（constellation）所導致的意識干擾，我從兩位親人的死亡發現生命的脆弱與無常，我修正自己看待生命意義的價值觀，對逝者坦承自我的愧疚與挫折，從死亡中我領悟到了正是因為人是「向死」的存在，因此才「生」而有意義，也領悟到了所謂的「靈魂不滅」是建構在人與人間的關係與記憶上，逝者不消逝，留下來的精神將永存在還活著的人身上。

### （三）高中階段的個體化歷程—找尋安身立命之道

在高中的時候我對人生感到茫然，找不到活著的價值與目標，在無法彰顯自我的環境裡面苦悶掙扎許久，近乎放棄，對人性感到絕望。我為了緩解自身的痛苦與焦慮向外追求物質生活，用金錢來建立自身的自尊，彌補內在的空洞與自卑。而在這樣的痛苦中我發現到真正的苦並非是無法可想的苦，而是無思之思的苦，根本的失落是遺忘迷失自己的真實的本質，是自己處於一個不真實的狀態，於是自我開始尋找苦的根源—本真的自己。榮格認為「自我需要被犧牲，自性才能顯像」，自我的「死亡」得以見到本我自性，面對失落的課題，即是自我在痛苦哀傷中軟化，犧牲原有抱持想要在現實社會達成的母親與符合的價值，透過自我的犧牲，得以真情流露，展現本我（李佩怡，2013）。醞釀三年之久苦的種子，終於能看見一個人活在當下的模樣是如此真實與自在，個體經歷了共時性的轉化過程，得以使自我從痛苦中超越復生，開花結果。

生命中歷經了多次重複夢的經驗，也慢慢地體會到夢對自身的影響力，在上了研究所時，終於藉由重複夢去理解了自己的未竟事務與人格面具的影響，自我觸碰了陰影，鼓起勇氣去跟大學的老師道歉，那是曾經害怕自己失去面子而不敢嘗試的事情，道歉是為了能夠對自我產生的愧疚有所責任與負責。從老師的身上得到了原諒，我內在的痛苦

與分裂終於能夠被整合與涵容，並積極的回應了無意識所展現出來的超越功能，我得到了修正性的經驗，人格面具因此鬆動而更有彈性與自覺。

#### （四）大學至研究階段—看見夢帶來的生命轉化與療癒

大學至研究所的重複夢對我而言是特別的過程，它橫跨五年之久，即使如此，內在的情結對自我依然如此有影響力而讓我感到震撼，我深知，重複夢帶有著重要未被處理的議題（Jung，2000），於是我整合了陰影與人格面具，從最後一次轉化的夢境中看見自我的成長，也終於跟過往未竟事務所產生的陰影正式告別了。人生中的每一次重大事件（生老病死、自然或人為的創傷）都會逼迫自我面對心靈的客觀性，本我頓時變得可感知的，當「我的假想世界」處於危險時刻，或許是正面，也或許是負面的，榮格說那樣的時刻「不是人格的擴充，也不是人格的縮減，而是潛能結構性的改變」（Marta，2017）。當歷經失落與痛苦時，自我的圍牆已碎裂，負傷的自我開始踏上追尋本我的療癒之旅，在某一瞬間脆弱的自我接觸到了本我（自性）之偉大美聖，受到撫慰、激勵、感動與包容（李佩怡，2013），自我從苦的經驗中整合、轉化、成長，得以使個體的生命顯得更有深度與內涵，這即是個體化歷程的療癒之效，也是自我追尋生命意義的療癒之旅。

## 第六章 結論與反思

本章根據第五章的夢境分析與綜合討論，參照現有的研究文獻內容，整理出本論文的研究結果，進一步深入進行研究反思。撰寫本研究論文之目的，除了探討夢境的含意與現實的相關性外，也重新回顧和詮釋自身走過二十年來的生命歷程，短短幾頁，雖無法道盡所有，但希冀這篇研究能對相關領域者能有所啟發。

### 第一節 研究結論

本研究之目的在於了解研究者自身的四個重複惡夢的涵義與回顧過往生命經驗，重新詮釋其意義並了解個體化歷程。研究者利用榮格釋夢理論進一步對夢境內容與現實狀況做相互分析與闡釋，本論文研究結論與研究目的有所呼應，在此，回顧本研究之目的及研究問題：

- (一)探索自我重複夢境內容的意象主題與現實生活的關聯性為何？
- (二)透過榮格觀點，探索自我重複夢境內容意義為何？
- (三)透過榮格觀點，探索自我個體化歷程為何？
- (四)透過自我敘說與分析，獲得的生命意義為何？

本章節依據研究問題給予回應與彙整，如下：

#### 壹、了解自我重複夢境內容的意象主題與現實生活的關聯性

從第五章的分析可以得出，重複夢是依據個人脈絡與情結所形成的穩定結構。不斷出現的夢境通常帶有重大的創傷或是為了補償夢者人生態度的某種缺憾，重複夢境的出現通常與情結有關，而情結大多根源自未處理的創傷經驗、未竟事務，因此重複的夢境也往往是惡夢或是負面感受較多的夢。夢境中會誇大被壓抑的情緒與使用隱喻的方式重



演現實中個體未能克服的問題，並以象徵的形式來補償個體所忽略、壓抑的部分。個體化所憑藉的心理機制乃是「補償作用」，夢境作為心靈呈現自身的方式，補償作用往往是發生在夢境中，因此了解夢的隱喻象徵是有助於個體化歷程的進展。個體化的目的即是為了使心靈系統能夠更平衡，而個體化的任務則是統合心靈的兩極對立、整合陰影、削弱情結對自我的影響力。夢境的補償作用促使個體能夠看見自身未被整合的陰影，而夢境中的各種象徵皆是無意識為了使意識能夠觸及心靈的邊界所形象而成。夢中的象徵物，依照積極想像所聯想到的結果往往與是心靈為了補償個體所忽略、或是逃避的內容，夢境中的結構、劇情會顯示出個體化的任務。重複夢的結構十分穩固，夢境內容幾乎不變或是完全不變，通常象徵著個體當下所面臨的困難與創傷難以使個體前進，里比多的能量退至無意識，無意識進而影響了意識層面，因此重複夢往往帶給個體高壓的情緒與困擾。

夢中的自我與現實中的自我是相互輝映的，在夢中會反映出現實自我的態度與行為模式，以補償現實中自我所未能覺察的部分，一旦夢中繼續採取與現實中相同的行為(例如繼續逃避)，夢中的劇情往往會升高危險或困難度，促使個體必須面對個體化任務。而當現實的自我能有所改變，夢境也會有所轉化，夢中的轉化會以新的象徵出現，即是個體化歷程中的超越功能展現，個體需要去回應轉化，因而產生對生活新的適應能力，或是自我建立新的價值觀。重複夢如果沒有被轉化就結束，通常表示這個重複夢境最主要的現實壓力源已經消失，但是個體化任務依然存在，個體依然需要去完成。補償的功能不會僅限於夢境，補償的現象跨越一般主客界限，它會在客觀世界中顯像以幫助個體繼續完成個體化的任務(例如經歷共時性現象)。夢的主要任務是幫助個體能去接觸無意識的內容，也補償個體現實中被壓抑或忽略的部分，當個體的陰影被整合，情結的影響力削弱，個體的創傷慢慢被撫平，里比多能量回到正常向外，個體也會因此而轉化而成長。

## 貳、 透過榮格觀點，了解自我重複夢境內容的意義

夢境通常是跟隨著個人脈絡來以象徵的方式補償其個體所欠缺的，依照榮格觀點，重複的夢境是需要特別去注意的，它往往象徵著個體有個難以突破的困難、未能處理的創傷經驗、未竟事務。依照第五章的分析得出，研究者從小學階段至研究所階段共有四個重複夢境，這四個夢境皆有未能整合的陰影與僵化的人格面具問題，每一個階段的重複夢所要整合的主題並不相同。

### 一、 小學階段重複夢境內容的意義：學會真正的諒解母親

小學階段的重複夢主要是母女議題，研究者共做了五次的重複夢，於最後一個夢境中的象徵有所轉化，夢境中焦慮無措的情緒是現實中所被壓抑的，在現實中研究者面對母親的反覆無常與暴力往往是以麻木、過度理智化來隔絕負面情感，因此重複夢雖然沒有複雜的劇情，但夢中帶來的焦慮感即是為了補償現實中所未能宣洩的部分，這些被壓抑的情感造成了研究者現實生活中產生了 2 號人物的出現來補償研究者所忽略對母親的細節情報，2 號人物可以說是幫助研究者以更細緻的方式去找到與母親相處、避免被責罰的方式，這些是屬於無意識的內容，是研究者意識不到的部分。而面對壓抑與家暴的狀況也使研究者產生了創傷反應，研究者的解離現象便是因創傷所影法的情結影響。而當研究者現實生活中主要的壓力源—母親，告知要離家時，夢境產生了轉化的內容，夢中的自我完成了個體化任務，並回應此轉化，在現實中能有更擴展的視野看見母親的難處，人格面具與自我也能更一致的表現對母親的關懷。

### 二、 國中階段重複夢境內容的意義：體悟生命與死亡的意義

而國中階段的重複夢是帶有創傷性經驗的，面對奶奶與母親兩位親人相繼離世，以

及家庭面對死亡的慣有模式，使研究者內心對於逝者充滿著愧疚。親人死亡的經驗撼動了研究者對死亡的價值觀，研究者在一個月內密集的每日做著重複惡夢，甚至到了精神與身體要崩潰的地步，夢境的個體化任務一方面補償著研究者現實中延宕的情感與壓抑的罪惡感，同時也預示著研究者有著人際的資源可以使用，當研究者對朋友與老師說出自己重複惡夢與對親人的罪惡感時，研究者終於承認了自身的陰影並整合，最後一次夢境內容因此轉化，夢中的研究者承認了自身對於逝去的親人有所愧疚，在夢境中做出了不同以往夢境的舉動，而夢也同樣預示著個體化的進程若研究者過度沉溺在對親人的罪惡感中反而偏離了個體化，因此夢境中要拯救親人的自己被阻止，夢除了補償也同樣有預示的作用，最後一次轉化的夢境象徵著研究者將從因無意識干擾所失序的生活回歸常軌，而對死亡的體悟與對逝者的連結需要再花一點時間才能有新的、穩定的死亡價值觀，夢境象徵著研究者會有一段時間將要整理對生命、死亡的意義，進而回應夢中新的象徵。

### 三、高中階段重複夢境內容的意義：看見自己活著的樣貌

高中階段是研究者人生時期的最低潮時期，從一般的日間部學生轉去夜間部，開始打工，適應半工半讀的生活，在學校因為霸凌的現象而使研究者產生人際退縮，也因為研究者的人格面具為了符合周遭環境的需求來保護自己，對於人有過多、過高的期待，因此自我意識拒絕的內容便壓抑成了陰影，研究者既想成為一個能夠仗義執言或是一個能拯救他人的人，但又畏懼於團體霸凌的壓力而不敢伸張或是表現自我，無法活出自我的情況下，內在躲避了承認自我軟弱的陰影，雖然校園生活符合團體的“規範”而不被霸凌，但自我的人格中某些部分因認知或感情的壓抑而分裂。個體化追求的是能夠如實的活出自我的面貌並接納自己，勢必部分與社會強制性之間需要適度分離與衝突，既要涵容他人也要能成為自由獨特的個體。在人格面具與陰影兩極對立的衝突下，個體處於一種里比多能量內縮的狀況，因而無意識的重複夢開始產生，夢中的個體化任務即是承

認自身帶有軟弱與自卑的陰影，而夢中的自我依然慣性逃避或是避免衝突，夢境提醒了個體利用外在的物質來彌補自身的自卑的狀況，隨著高中畢業，最主要的壓力源—班級人際的維繫解除，重複夢雖然停止，但個體化的任務依然需要完成。研究者在畢業後處在一個能量倒退至無意識的狀態，如研究者描述，當時過著行屍走肉的生活，從無法可想的痛苦到無念無想、純粹的苦，當個體接近無意識時便能更加貼近本我心靈所要引導個體的方向，在台北車站巧遇了街頭藝人產生的共時性讓個體在此轉化頓悟，補償的功能是超越主客體的，一般狀況是在夢中顯現補償，也有可能會在現實中發生，共時性便是一種個體長期處在痛苦受挫的兩極拉扯中，內在心靈的補償作用在現實中顯現的情況。當個體能夠超越達到第三位置，新的象徵便出現，研究者因一位不相識的街頭藝人而頓悟，承認了自身帶有自卑與軟弱的陰影，臣服於本我心靈的引導，回應新的象徵而展開了考大學的計畫。街頭藝人只是街頭藝人，因街頭藝人頓悟是在於研究者已經對生命的意義困頓了三年之久所醞釀出來的結果。重複夢境的内容若有轉化通常象徵著個體整合狀況，而高中的重複夢内容雖無轉化便停止，除了當下的壓力源消失以外，個體化的任務依然避免不了，補償的功能便在現實中以共時性的方式展現。

#### 四、大學至研究所階段重複夢境內容的意義：相信夢的指引並實行

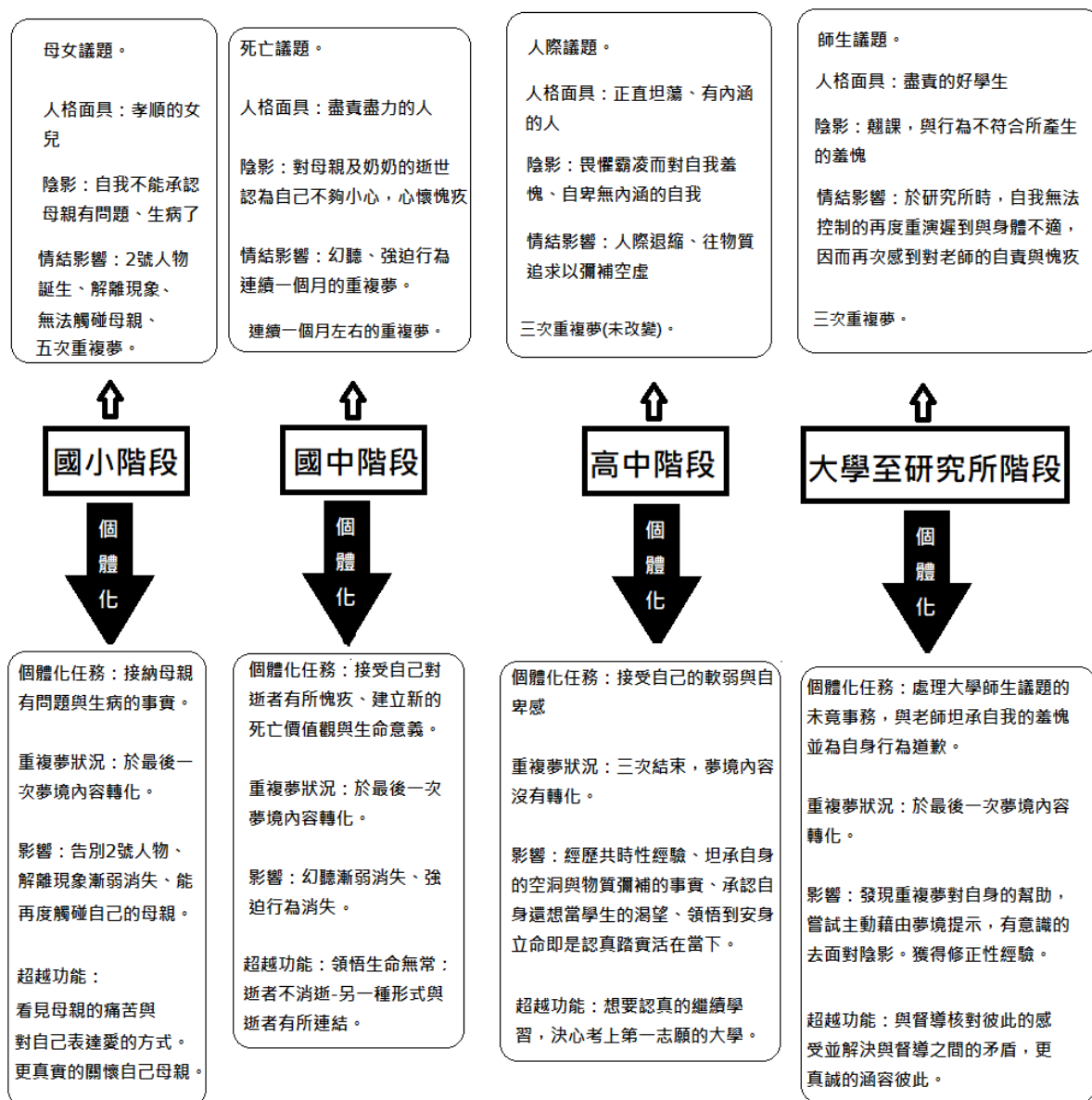
研究者每一階段生命的轉化過程中都出現過一個重複夢，因而對夢的功能產生了一定程度的了解與興趣，研究者在上大學時因為師生的議題，對老師的愧疚感造成的未竟事務延伸到了研究所中，當遇見擁有相似特質的師長便會產生移情投射作用，甚至影響了研究者的身體反應與行為模式的重演，試圖讓自我產生再一次的愧疚與罪惡感來看見自身的陰影與未竟事務，因研究所讀的是諮商，身邊不乏有相關知識的同學好友能協助研究者自我覺察，研究者也在研究所的兩年中發現並整理出自身對會產生移情的師長特質，再對應重複夢境象徵的提示，發現此移情的特質是來自研究者過往學習經驗中，對自己有所幫助與啟發的師長們身上的特質。這些特質讓研究者產生了移情的效果，不自

覺得討好師長或是希望能在這類型的師長面前表象良好，這是研究者所認同的人格面具，但是研究者在大學所做的行為與人格面具的要求並不一致，因此格格不入的感覺產生了罪惡感，這個罪惡感與丟失自己的面子危機有所相關，因此更難整合。陰影的部分也因此伴隨著研究者的學習過程，在研究所諮商實習時，因為督導突然間要退休，因而讓自身再次感受到自己對師長的行為再度重演，也想了重複夢所給予自身的提示，研究者突破自己人格面具所帶來可能丟失面子的焦慮，並對此坦承自身對大學的師長帶有愧疚感，研究者回應了重複夢的個體化任務，向自身挑戰並以道德的方式接納自身的陰影，去解決大學師生議題的未竟事務，進而化解與督導間的衝突矛盾，從中得到了修正性經驗與彼此涵容的經驗。

綜合上述所整理，重複夢除了補償自身所匱乏的，也帶有補償被壓抑的特質，從夢境中試圖讓個體看見陰影的面貌來協助個體化任務的完成，當個體能勇於面對陰影並嘗試整合，進一步在現實中實現自己超越的功能，當前階段的個體化也因此完成。

### 參、 透過榮格觀點，了解自我個體化歷程

研究者個體化歷程共走過二十個年頭，每個階段都引發研究者在生命意義上的轉化與改變。研究者共經歷了四個階段的個體化歷程，分為在國小階段、國中階段、高中階段、大學至研究所階段，在此分別以圖表(圖 6-1)呈現各階段的議題整合所展現的個體化歷程。



圖表6-1 四個階段的個體化歷程圖表

研究者共經歷了四個階段不同時期所出現的議題，並個別完成該階段個體化任務，從兩極拉扯中的痛苦浮現出第三位置的超越功能，也以行動回應了超越功能。在小學階段中的母女議題，研究者整合了自身否認母親病了的事實，並從只能關注自身痛苦的狀況去看見母親的痛苦與母親表達愛的方式，在個體化歷程中，研究者的情結聚合狀況漸弱或消失，並能將只關注在自身受苦的眼光放遠來看見母親受苦的樣貌，理解到母親受

苦時只能關注自己，就像自身受苦時也只能看見自己的部分，體會到「痛吾痛以及人之痛」因而看見母親的苦，對母親的打罵也變得更能諒解與真誠的關心母親，並發現母親即使在這麼痛苦過程中依然用她自己方式來表達對研究者的關愛，而當個體化任務完成後，研究者原先無法觸碰自己母親的行為也得以改變。研究者國中時期歷經親人連續逝世，對於家庭不討論死亡的氛圍使研究者對親屬死亡充滿疑惑與壓抑，情結的聚合再次展現，並使個體里比多能量倒退至無意識，透過個體化任務去坦承自身對逝者的愧疚，並從中領悟到死亡與生命的意義是無常的，在生命無常的道理下進而發現逝者即使肉身逝去，靈魂依然留存於世間、留存於活著的人記憶中，活著的人將承載逝者的精神與過往的回憶繼續活著，研究者從無法談及死亡到能夠談及親人死亡，並接受死亡會發生在任何人身上。

高中階段是研究者對人生的迷茫期，也對於人性感到絕望的時期，研究者透過個體化的任務整合了自身的陰影，接納了自身的脆弱與自卑感。即使重複夢境內容並無轉化但個體化的任務並不會停止，研究者歷經了一段時間的低潮，從中去醞釀自身的苦並與無意識接觸，因而歷經了共時性的奇特經驗，從共時性事件中，研究者看見了自身的不足，找到了安身立命的面貌是不卑不亢的活在當下，認真的做好當下該做的事情。研究者在兩極的拉扯中超越，找到人生的方向與目標，並回應了此目標而考上了大學，研究者發現個體化歷經的苦，並非是無法可想之苦，而是無思之思、無念無想的苦。在大學時期，研究者對師長的愧疚感一直延續到了研究所成了未竟事務，並且重演了大學時期的行為模式，個體化的任務即是解決未竟事務，對自身所造成的陰影以道德的態度去對待，這才是一個負責的行為。研究者藉由生命中多次歷經重複夢的經驗，突破以往的模式，發現重複夢的陰影及個體化的任務，研究者主動對過往的師長坦承自身的愧疚感，因而從中得到了修正性的經驗，此時才是被過往的師長真正的涵容了，而不是繼續活在對師長想像中的包容，研究者也藉由此經驗鼓起勇氣與當時的實習督導核對彼此的感受，從中看見了督導個人的信念與困難，並化解了彼此的矛盾感、冰釋前嫌，以更真誠的態度面對彼此、相互成為涵容者。

## 肆、 透過自我敘說，獲得在生命意義上的詮釋

### 一、 受苦的意義

回顧研究者自己的生命歷程，每一個階段皆有一個痛苦的事件，這個事件最後使研究者成長，但不免想問，為何要受苦才能個體化？要受到多大的苦、怎樣的苦才能使人成長？在苦痛的過程中要看見什麼？要如何看見？這也是研究者一開始思索自我生命意義的開端，為何人總是在經歷失落後才開始觸碰到本我自性的足跡，人往往在舒適圈時並不需要特別的前進或是退後，因為對個體而言那是一個舒適良好的狀態，而當生命遭遇打擊與失落時，個體需要放下自我原有卻不能應付問題的價值觀，忍受內外在之間的衝突與衝撞所帶來的苦痛，這個苦痛讓自我能夠放下並向本我自性臣服，而當自我終於能夠臣服在純粹的苦痛時，人看見了自身的脆弱並得以從傷慟中接納自身、療癒自己。苦痛讓個體遇見本我的存在，本我是存藏在每個人內心的客觀心靈，自我則是個人主觀的心靈，本我是自然宇宙的原型，既非善也非惡，是全然的、自然的有機存有。感受到苦痛並非是本我的意圖，「受傷」是自我的感受，來自於對於環境、人事物來定位與認同自己的所有權喪失，人因故有的認知被破壞而受到傷害，然本我的意圖則是使個體能走向一個整合之道，是使個體能與宇宙和世間有個彈性的貼合與連結。受苦的過程是為了能夠讓自我更清楚看見自身的狀態與模樣，從只能看見外在事物對自己的不公，到回到自身來看待自己的過程，為的是能夠從固有的認知狀態中得以再超越，負傷的感受如同影子般的追問自己該何去何從，人也因此從苦難之中開始追尋本我自性的道路，在痛苦中追尋本我自性便是展現了人是依循生命意義而存在的。

### 二、 走向全體的靈性整合



自我敘說是在自我的靈性與生命意義上的探尋之旅，他是一個方法，也同樣是一個過程。在過往，心理學界關心的只是生理上與心理上的問題，但當代的心理學也已經慢慢重視了人的靈性需求，於 2014 年第五版的《精神疾病診斷準則手冊》中已將宗教或靈性等相關議題列入在 V Code(可能是臨床關注焦點的其他狀況，其編號均以 V 為首)，但何謂靈性？不同的學者有不同的定義，榮格稱為「原型的自我」(The Archetypal Self)、「未知的自我」(The Undiscovered Self)，即是擴展自我意識與廣闊的人性觀，強調的是身心靈的整合，以得以看見更完整的自我，或稱為高我(higher self)。在研究者回顧生命歷程中發現，當人處在壓抑的狀態中，身心靈皆是分裂的狀態，這個狀態使人的能量倒退，本我無意識便開始補償能使個體的能量再回到向外的過程，這個過程中包含著超越功能的個體化歷程。研究者也進而發現，個體化的歷程除了能使個體更加的適應環境或是擁有更彈性的價值觀、修復分裂的身心狀態以外，還有個更深沉的靈性追求，靈性的部分是需要透過更加深刻的整理自己的生命脈絡才能得以達到。生命總是看起來遇到了不少難題與困難，然後人又好像不自不覺得走過了，在意識的層面上似乎稍能得出自己是用什麼樣的方式或是狀態來度過這個轉化的過程，但研究者認為，在這個轉化過程中，本我所要教導自我的“精神”與“意義”是需要透過更深入的整合才能得以內化進意識中，也才能達到真正的整合。

為什麼有時候自身所度過的相似議題，當這類似的議題出現在其他人身上時，自己卻會以「我都可以走過了，你為何達不到？你肯定在逃避或不夠努力」的這種內言出現？自我經歷的苦難得以成長的“精神”似乎無法用在其他人身上，這即是一種在時間線上看似度過了卻沒有真正獲得意義上的成長，當陰影再度出現觸及自己時才發現自我所謂的成長經不起挑戰。當自我還未能更深入的整合時，只能看見的是自己當時有多堅強、多麼辛苦，這種狀態的靈性是難以出現的。而當更深層的透過自我的述說便得以看見更加真實的自我。當自我能夠以生命即在當下的狀態，進入更深度的回顧與整理時，自我才終於得以體會何謂「苦吾苦以及人之苦；慟吾慟以及人之慟」的同體大悲，而靈性即是一種能夠切身體會到萬物間存有實然的狀態與對人真正的慈悲。

## 第二節 研究發現

重複夢的出現往往帶有重大為處理的議題或創傷，除了針對夢境釋夢來處理個人議題以外，也望此研究能夠提供相關領域的人，在釋夢中看見夢者可能伴隨的生理狀況、行為模式、認知來源以及夢境中預示的可能性，協助夢者轉化。

### 壹、 夢出現的重複象徵與母題

研究者發現夢境中的某些象徵是會重複的，就算不是重複夢境，有些夢者會重複夢到同樣的象徵物或是同樣的母題，這樣重複性的象徵可能在夢境中是以顯性象徵物或是隱性象徵物(找不到或是夢境中正在尋找的)出現，在釋個別夢境時可以多加注意夢者是否有重複夢見象徵物的情況，是在夢中的什麼樣脈絡出現，它可能在夢中是以讓夢者有正向的情感出現(例如夢境中是以類似過渡性客體出現)或是負向情感(找不到夢境象徵物而焦慮)，這些象徵物與重複夢相似的地方即是帶有穩固的結構，與情結或是個體化任務相關的色彩。在釋夢中須注意這些重複的象徵物對夢者的意義與在夢中出現的脈絡情況，配合夢者的現實生活或議題相互參照。

重複的母題與重複夢不同的地方在於它的夢境可能並非完全一致，但主題與情緒不變，這種重複性的母題除了反應現實中當下的壓力源以外，它同樣也帶有情結或特定議題未處理，在短時間內若是經常夢見相似的母題可能反應夢者當下的壓力源，若夢者當下生活中無法覺察到有明顯的壓力源時，通常在細微的事件中可以找到激發夢者產生重複母題的地方，重複性的母題與重複夢相似的地方在於穩固的結構，除了反映出現實中的衝突焦慮外，也往往能帶出過往未被覺察或是處理的議題。而不論是重複的象徵物或是母題，都是伴隨著個體脈絡與個體化歷程展現，因此皆有轉化的可能。

## 貳、 夢者生理狀態與精神狀態之變化

重複夢的出現除了帶有未解的議題以外，若重複夢密集且頻繁出現時，個體可能伴隨著里比多能量倒退或情結聚合之現象，當此狀況出現時，個體的生理上或精神上會伴隨一些失常與變化，在釋夢的過程中建議先抱持開放的態度來進行觀察與收集夢者現實中生活狀態的資料，在一同與夢境相互參照。在釋夢的過程中，夢者的身心靈狀態皆是重要的，那是夢者轉化的過程，因此除了夢境與現實狀態的連結以外，也需要更深入的探討夢者的整體身心狀態與重複夢的相關連結，促進夢者看見自身的個體化任務，再觀察生理或精神狀態的變化。

## 參、 個體化的發展歷程與未竟事務處理

重複夢的本身帶有穩固的結構，在夢境中所出現的陰影即是現實中自我未能面對或覺察的部分，它同時也是自我的情結議題，這些情結與議題有多半是自我的未竟事務、創傷經驗。個體在個體化任務中主要是為了能夠整合兩極對立面。夢境除了能夠補償個體所欠缺的部分（例如延宕或壓抑的情感）以外，也需要提升至意識，而當意識能有所覺察後還需要付諸實踐或個體行為改變，夢境的療癒與個體化的超越功能才能有所展現。夢境所帶來的療癒有時個體不一定能清楚意識到怎麼回事，若未能仔細覺察便會覺得自己只是不知不覺的度過了痛苦時期，這是夢境接觸無意識所帶來的補償作用，使個體能夠順應本我心靈發展所致。而當自我覺察能力足夠時，便不一定需要等到夢境做了轉化才能付諸改變的行為，個體一旦意識到了，即便夢境還未轉化，意識只要願意接納陰影並整合，做出不同於以往的改變行動時，同樣也能使重複夢境有所轉化，夢境與現實脈絡、個體的整合歷程是息息相關的，個體化任務即是接觸無意識使自我能夠意識到，目的都是為了使自我的情結與陰影能夠被意識看見與整。整個個體化的過程是從失落開始、

走入痛苦、邁入覺察而後進入整合與接納的歷程。研究者認為，「當你開始感到痛苦時，那便是成長轉化的契機，而當自己終於對痛苦臣服時，便是看見自己真實面貌的時刻」。

### 第三節 自我的省思

#### 壹、 回答自我的疑問與療癒

研究者二十年的歷程經歷的諸多的事件，在研究者撰寫此篇論文以前，對於小學時期與 2 號的關係始終充滿疑惑，曾經以為自己是否是精神病，但透過榮格的理論終於明白當時的自己是怎麼一回事，也真正能夠明白當時為何不能觸碰母親到能觸碰母親的心理歷程。在國中時期對於當時密集的重複夢與幻聽行為使研究者非常的痛苦，雖然在國中時期內心接受了自己對於母親與奶奶死亡的愧疚，但直到寫完這篇論文時才能更加的坦承開口說出口。從內心的接受到能夠說出口、自我揭露是一個更大的成長與自我接納。在書寫高中階段的時候，內心充滿著痛苦與掙扎，也解答了當時研究者為何能因為一位素昧平生的街頭藝人所感動，並在車站體會到共時性的奇妙的經驗，高中時期是研究者人生中最底潮的時期，在追尋人生的方向與對自我的認同，看見並承認自己生活上的空洞，同時也是研究者人生經歷轉化的重要時期。而在大學與研究所是研究者看見夢對自身的影響以及夢的作用，研究者真正的聽從本我心靈的引導去完成自己的未竟事務，對研究者來說那是一個學會勇敢的經驗。透過運用榮格理論與自我敘說的機會重新對過往感到疑惑的事物獲得一個解答，並重新梳理自己生命的脈絡，看見更完整的自己。

#### 貳、 賦予生命的新詮釋

研究者從年幼的重複夢至研究所階段共二十年的長期歷程，其生命經驗與心境轉折，也有別於個別或短期事件之狀態，當時間拉長，研究者也將能從不同時期的議題轉化面

相來探討，看見更完整的生命轉化過程與結果。透過自我的書寫，將過去的事件再度挖出來重新看看當時到底發生了什麼，才使自己成為今天這個樣子，那些乍看之下已經度過的事情，是否已經真的將其精神內化至自我了呢？透過自我敘說的機會讓研究者再度賦予過去事件的意義與給予新的詮釋，研究者發現，追尋意義的本身就是一種對生命的負責與存在，那是個體有機會用道德的態度去面對自己製造出來的東西並整合。自我敘說的過程，是從只能看見自己再到能夠看見他人，最後再回到自己，看見新的自己的一個過程。當自我能夠真實看見自己的全部時，也才能夠用更加同理的心與包容的態度來對待周遭的人。當研究者能夠從透過自我敘說的機會，以全心全意的投入自己、看見自己的同時，研究者也終於看見自身對於過往經驗的疑問，也終於能夠明白同理他人和與他人共行的慈悲之心，是需要自我能夠先被慈悲的對待，才得以真正的體悟他人之苦、他人之悲。



## 參考文獻

### 一、 中文文獻

- 田芳華。(1998)。自傳記憶與事件—生命史調查之應用與前瞻。調查研究，6，5-38。
- 田秀蘭(2002)。心理治療中的夢境解釋—個別與團體取向。諮商與輔導，179，16-20。
- 田美惠(2006)。夢在劇場—完形治療技術探討。諮商與輔導，247，P10-14。
- 朱惠瓊(2011)。Hill 夢工作在短期藝術治療上的應用與療效之分析。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系博士論文。
- 汪淑媛(2008)。讀夢團體與創傷敘事：以一位目睹家暴與失親者的夢工作為例。社會政策與社會工作學刊，12(1)，1-50
- 李映嫻、潘世毅(2009)。榮格心理學與釋夢初探。諮商與輔導，288，6-8。
- 李玉嬋、李佩怡、李開敏、侯南隆、張玉仕、陳美琴(2012)。導引悲傷能量—悲傷諮商助人者工作手冊。台北市：張老師文化。
- 李佩怡(2013)。榮格個體化思想—由負傷到療癒的整合之道。台北：天馬文化。
- 李燕蕙(2006)。夢在生死間—釋夢學與夢工作導論。生死學研究，4期，163-204。
- 李燕蕙(2008)。夢與療癒：海德格、道家、心理劇三重奏。苗栗縣三灣鄉：桂冠圖書。
- 余德慧(2007)。夢從象徵擷取心靈的奧秘。《人及其象徵》導讀。Carl G. Jung。台北：立緒。
- 林美珠(2000)。敘事研究：從生命故事出發。輔導季刊，第36卷，4，27-34。
- 林孟怡(2013)。四位國小學童夢境經驗之研究。南華大學生死學研究所碩士論文。未出版，嘉義縣。

- 林韶怡、蔡敦浩(2013)。自我敘說的再回觀：經驗、書寫與批判。應用心理研究，第57期。
- 林正寰(2014)。我畫我夢：存在藝術治療夢工作做為諮商者自我覺察方法之探究。臺北市立大學藝術治療碩士論文。
- 周志建(2012)。故事的療癒力量：敘事、隱喻、自由書寫。心靈工坊。
- 哈克(2015)。你的夢，你的力量：潛意識工作者哈克的解夢書。臺北市，方智。
- 郭蕙寧(2013)。心靈療癒：榮格取向釋夢工作的模式。諮商與輔導 第336期 12-15。
- 翁開誠(2002)。覺解我的治療理論與實踐：通過故事來成人之美。應用心理研究，第16期，23-69頁。
- 陳均姝(2003)。完形治療中夢工作的理論與技術。輔導季刊，39，1-17。
- 陳增穎(2006)。Hill 認知—經驗夢工作的模式與技術。輔導季刊，42-2，36-44。
- 陳增穎、田秀蘭(2013)。一位資深心理師的受苦生命經驗轉化與實踐之敘說研究。中華輔導與諮商學報，第35期，65-94。
- 張治遙(2003)。系列夢境的個案分析研究。彰化師範大學輔導學報，24，139-168。
- 張治遙(2005)。重複夢境之分析研究。國立彰化師範大學輔導與諮商學系博士論文，未出版。
- 張治遙，楊淑娥(2005)。兒童創傷與夢。創傷與治療研討會手冊，104-117。國立屏東師範學院教育心理與輔導學系，屏東。
- 張治遙(2008)。童年開始的重複夢境分析之研究。諮商與輔導，24，1-3。
- 張治遙(2008)。幼稚園兒童夢境之調查研究。行政院國家科學委員會補助專題研究計畫成果報告。
- 黃士均(2004)。個案的隱喻經驗之研究：從隱喻出現到個案改變的過程。國立彰化師範大學輔導與諮商學系博士論文。
- 黃宗堅(2007)。創傷與復原：積極想像在榮格夢工作中的隱喻象徵。輔導季刊，43(3)，19-30。
- 黃韻寧(2016)。榮格取向釋夢初探。諮商與輔導，372，28-32。

潘淑滿(2003)。質性研究：理論與應用。台北；心理。

蘇絢慧(2005)。喪慟夢～非預期喪親者夢見已故親友經驗之敘說研究。國立臺北教育大學教育心理與諮商學系研究所碩士論文。

鐘雅綉(2009)。團體夢工作運用於國中學生團體輔導之行動研究。南華大學生死學研究所碩士論文。

鐘文隆(2012)。超自然引示的夢境-託夢現象對於夢者的經驗意義之探究。南華大學生死學研究所碩士論文。





## 二、 翻譯書籍

- 王勇智、鄧明宇(譯)(2004)。Catherine Kohler Riessman 著。**敘說分析**。台北：五南出版。
- 田秀蘭、林美珠(譯)(2005)。Clara E. Hill 著。**夢工作：探索、洞察、及行動的催化**。臺北市：學富文化。
- 台灣精神醫學會(譯)(2014)。**DSM-5 精神疾病診斷準則手冊**。新北市：合記圖書。
- 朱侃如(譯)(2015)。Murray Stein 著。**榮格心靈地圖**。新北市：立緒文化。
- 吳芝儀(譯)(2008)。Amia Lieblich & Rivka Tuval-Mashiach & Tamar Zilber 著。**敘事研究-閱讀、分析與詮釋**。嘉義：濤石文化。
- 朱儀玲、康萃婷、柯禧慧、蔡欣志、吳芝儀(譯)(2014)。Michele L. Crossley 著。**敘事心理與研究：自我、創傷與意義的建構**。嘉義：濤石文化。
- 吳妍儀(譯)(2013)。Andrea Rock 著。**夢的科學：解析睡眠中的大腦**。臺北市：貓頭鷹出版。
- 汪淑媛(譯)(2012)。Montague Ullman 著。**讀夢團體原理與實務技巧**。臺北市：心理。
- 卓紋君(譯)(2002)。Petruska Clarkson 著。**完形治療的實踐**。臺北市：心理。
- 李政賢(譯)(2014)。Robert K. Yin 著。**質性研究-從開始到完成**。臺北市：五南出版。
- 若水(譯)(1991)。Ken Wilber 著。**事事本無礙**。臺北市：光啟文化。
- 易之新(譯)(2000)。Freedman, J. & Combs 著。**敘事治療—解構並重寫生命的故事**。台北：張老師文化。
- 易之新(譯)(2004)。Krippner, S. Bogzarn, F. & Carvalho, A. P. de 著。**超凡之夢**。臺北市：心靈工坊。
- 易之新(譯)(2005)。Jill Freedman and Gene Comes 著。**敘事治療**。台北：張

老師文化。

倪安宇(譯)(2017)。Marta Tibaldi 著。積極想像—與無意識對話，活得更自在。台北市：心靈工坊。

陳琇、楊玄彰(譯)(1998)。Holloway, G. 著。夢境地圖。台北：生命潛能。

蔡昌雄(譯)(2009)。Maggie Hyde & Michael McGuinness 著。榮格。新北市：

立緒文化。

廖世德(譯)(2007)。Jeffrey Raff 著。榮格與煉金術。台北：人本自然。

廖世德(譯)(2008)。Rob Preece 著。榮格與密宗的 29 個覺。新北市：人本自然文化。

廖婉如(譯)(2016)。James A. Hall, M.D 著。榮格解夢書。臺北市：心靈工坊。

魯宓、劉宏信(譯)(2017)。Carl G. Jung 著。紅書—讀者版。臺北市：心靈工坊。

賴其萬、符傳孝(譯)(1988)。Freud 著。夢的解析。臺北市：志文。

薛絢(譯)(2006)。Anthony Stenens 著。大夢兩千天。新北市：立緒文化。

龔卓軍，曾廣志，沈台訓(譯)(2000)。Stephen Segaller & Merrill Berger 著。

夢的智慧。新北市：立緒文化。

龔卓軍(譯)(1999)。Carl G. Jung。人及其象徵。新北市：立緒文化。

### 三、 英文文獻

- Adams, K. & Hyde, B. (2008). Children's grief dreams and the theory of spiritual intelligence. *Dreaming*, 18(1), 58-67.
- Ainsworth, M. D., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Breger L. (1969). *Dream function: An information processing model*. In L. Breger (Ed.), *Clinical cognitive psychology* (pp. 182-227). Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Brown, R. J., & Donderi, D. C. (1986). *Dream content and self-reported well-being among recurrent dreamers, past recurrent dreamers, and nonrecurrent dreamers*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 612-623.
- Cartwright, R. (1979). *The nature and function of repetitive dreams: A speculation*. *Psychiatry*, 42, 131-137.
- Cartwright, R., & Romanek, I. (1978). *Repetitive dreams of normal subjects*. *Sleep Research*, 7, 174.
- Clark, A. J. (1999). *Theoretical and practical issues in working with children's dream in counseling*. *Journal of Humanistic Education and Development*, 37(3), 160-168.
- Crook, R. E. (2003). *Client reactions to the use of dream interpretation in psychotherapy*. *Dissertation Abstracts International*, 64 (01), 412 B.
- Crook, R. E. (2004). *Training therapists to work with dream in therapy*. In C. E. Hill (Ed.), *Dream work in therapy* (pp. 225-243). Washington, DC: American Psychological Association

- Cartwright, R. D. (1979). *The nature and function of repetitive dreams: A survey and speculation*. *Psychiatry*, 42, 131-137.
- Cartwright, R. D., & Romanek, I. (1978). *Repetitive dreams of normal subjects*. *Sleep Research*, 7, 174.
- Cellucci, A. J., & Lawrence, P. S. (1978). *The efficacy of systematic desensitization in reducing nightmares*. *Journal of British Therapy and Experimental Psychiatry*, 9, 109-114.
- Cogar, M., & Hill, C. E. (1992). *Examining the effects of brief individual dream interpretation*. *Dreaming*, 2, 239-248.
- Craig, E., & Walsh, S. J. (1993). *The clinical use of dreams*. In G. Delaney (Ed.), *New directions in dream interpretation* (pp. 103-154). Albany, NY: SUNY Press.
- Cushway, D., & Swell, R. (1992). *Counseling with dreams and nightmare*. Thousand Oaks, CA : SAGE .
- Cushway, D., & Swell, R. (1992). *Counseling with dreams and nightmare*. Thousand Oaks, CA : SAGE.
- D' Andrade, J. (1985). *On recurrent dreams*. Unpublished term research paper for a course on dreams taught by G. William Domhoff, University of California, Santa Cruz.
- D' Andrade, J. (1985). *On recurrent dreams*. Unpublished term research paper for a course on dreams taught by G. William Domhoff, University of California, Santa Cruz.
- Domhoff, G. W. (1993). *The repetition of dreams and dream elements: A possible clue to the function of dreams*. In A. Moffitt, M. Kramer, & R. Hoffman (Eds.), *The functions of dreaming* (pp. 293-320). New York : State University of New York Press.
- Domhoff, G. W. (1999). *Drawing theoretical implications from descriptive*

- empirical findings on dream content. *Dreaming*, 9 (2) , 201-210.
- Franz. Von. (1972). *C. G. Jung: His myth in our life*. London: Hodder & Stoughton.
- Geer, J., & Silverman, I. (1967). *Treatment of a recurrent nightmare by behavior modification procedures*. *Journal of Abnormal Psychology*, 72, 188-190.
- Gendlin, E. (1986). *Let your body interpret your dreams*. Wilmette, IL: Chiron.
- Hartmann, E. (1984). *The nightmare: The psychology and biology of terrifying dreams*. New York; Basic Books.
- Heaton, K. J. (2004). *Working with nightmares*. In C. E. Hill (Ed.), *Dream work in therapy*. Washington, DC : American Psychological Association.
- Hall, C. S., & Van De Castle, R.L. (1966). *The content analysis of dreams*. New York:Appleton Century Crofts.
- Hill, C. E. (1996). *Working with dreams in psychotherapy*. New York : Guilford Press.
- Hill, C.E., Diemer, R. A., & Heaton, K. J. (1997). *Dream interpretation sessions: Who volunteers, who benefit, and what volunteer clients view as most and least helpful*. *Journal of Counseling Psychology*, 44, 53-62.
- Hull, J. W., & Lane, R. (1996). *Repetitive dreams and the central masturbation fantasy*. *Psychoanalytic review*, 83 (5), 673-694.
- 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*. NY: HarperCollins Publishers.
- Koolik, T. & Lane, R. (1995). *The utilization of repetitive dreams in psychotherapy*. *Psychotherapy in Private Practice*. 13 (4), 25-31.
- Marks, I. (1978). *Rehearsal relief of a nightmare*. *British Journal of Psychiatry*.

133, 461-465.

- Miller, W. R., & DiPilato, M. (1983). *Treatment of Nightmares via Relaxation and Desensitization: A Controlled Evaluation*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51 (6), 870-877.
- Neidhardt, E. J., Krakow, B., Kellner, R., & Pathak, D. (1992). *The beneficial effects of one treatment session and recording of nightmares on chronic nightmare sufferers*. *Sleep*, 15, 470-473.
- Nielsen, T. A., & Germain, A. (1998). *Publication patterns in dream research: Trends in the medical and psychological literatures*. *Dreaming*, 8 (2), 47-58.
- Robbins, P. R., & Houshi, F. (1983). *Some observations on recurrent dreams*. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 47, 262-265.
- Robbins, P. R., & Tanck, R. H. (1992). *A comparison of recurrent dreams reported from childhood and recent recurrent dreams*. *Imagination, Cognition, and Personality*, 11, 259-262.
- Schreuder, B. J., van Egmond, M., Kleijn, W. C., & Visser, A. T. (1998). *Daily reports of Posttraumatic nightmares and anxiety dreams in Dutch war victims*. *Journal of Anxiety Disorders*, 12, 511-524.
- Siegel, A. B. (2004). *Foreword*. In C. E. Hill (Ed.), *Dream work in therapy*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Zadra, A. L. (1994). *Dimensions of repetition and negative affect in dreams and their relation to psychological well-being*. *Dissertation Abstracts International*, 57 (03), 2171B.
- Zadra, A. L. (1996). *Recurrent dreams: Their relation to life events*. In D. Barrett (Ed.), *Trauma and dreams*. Cambridge: Harvard University Press.
- Zadra, A. L. & Donderi, D. C. (2000). *Threat perceptions and avoidance in recurrent dreams*. *Behavioral and brain science*, 23 (6), 1017-1018.

Zack, A. L., O' Brien, S., & Donderi, D. C. (1998). *Dream content, dream recurrence and well-being: A replication with a younger sample*. *Imagination, Cognition and Personality*, 17 (4). 293-311.

