

## 榮格取向藝術技巧在夢魘探索的應用初探

郭蕙寧、黃宗堅\*

### 摘要

本文旨在探討榮格取向藝術技巧應用於夢魘探索的初探，文中探討在榮格取向中的夢魘意義、對榮格取向藝術技巧的概念，以及探討榮格取向的藝術形式和媒材如何實際應用於夢魘的方法探索，並於文中列舉實際例子，幫助讀者了解應用上的實際操作。

**關鍵詞：**榮格取向、夢魘

---

郭蕙寧 彰化師範大學輔導與諮商學系碩士生

黃宗堅\* 彰化師範大學輔導與諮商學系教授 (tchuang@cc.ncue.edu.tw)

## 一、前言

夢以卓越的智慧引領我們看到生命的謬誤或轉機；夢也能預言未來，為我們的生活傳遞深層而別具意義的暗示，賦予我們極具啟發的洞察（*Marie-Louise von Franz*）（引自 Mellick, 1996, p. 119）。夢以最原始的語言向我們展現不同的風貌，它可說是潛意識的使者，為我們傳遞來自深處的心靈訊息。

在人類夢境的形式中，有一種夢境的經驗是做夢時，經常令人感到驚恐、厭惡或失落，有時也會伴隨冒冷汗、心悸等生理現象，甚至從夢中尖叫著驚醒，帶著這樣使人產生排斥與畏懼感的意象或脈絡的夢常被稱為夢魘（*nightmare*）。榮格（1968）認為人類世界中所有的事物都會以多元對立的形式呈現，夢魘的呈現即是夢具有毀滅和黑暗的另一面，也是人類不想面對或厭惡的經驗，夢魘就好比夢境的陰影，呈現人們心中不想承認或有意無意壓抑的部分，使人們在夢境中或從夢境延續到生活中，產生極度不舒服和不自在的感受與經歷。然而，榮格（1968）認為在每一個美好裡可能潛藏著危機，每一個黑暗中卻醞釀著積極與光明。因此，不要害怕夢魘反而成為我們要積極面對的心靈議題，身為助人工作者，也應該幫助個案勇於面對自我的陰影，並探索其中的正向力量。

夢魘讓我們有機會從中學習與體悟陰影要傳達與引導我們的靈魂智慧，只不過人總是容易趨樂避苦，往往因為害怕而逃避且不理會夢魘，導致悖離真正的自我越來越遠，也因此更難以整合心靈破碎的部分。由於上述現象，導致我們對夢魘所代表的象徵意涵所知甚少，因此如何與夢之間架起相連的橋樑便是重要的，它需要透過一些探索夢境的媒介來幫助我們的意識理解夢的訊息。榮格認為原始的象徵會透過隱喻性或象徵性的意象呈現，譬如童話、神話、藝術創作，故若要理解夢的原始象徵和語言，可透過藝術創作為媒介，使心靈語言得以具體化。榮格取向的藝術治療師 Mellick 指出夢證明了在人的內心世界中，天生就是具有創造力的藝術家，不受意識與文明的認知框架所綑綁，所以藝術創作與媒材可作為與夢境溝通的媒介，幫助醒時的我們讓夢的語言具體展現出其深奧的意義（Mellick, 1996）。

筆者認為藝術創作的泉源是來自內在深處的靈感，亦是深層自我的呈現，能夠幫助我們透析心靈的訊息。故本文將以 Mellick（1996）的榮格取向藝術技巧的方法為依據，探討其如何應用於夢魘的探索與洞察。

## 二、夢魘的意義與功能

夢魘，也稱做惡夢，英文是 *nightmare*，源自於盎格魯薩克遜古語 *mare*，即「惡魔」之意，最早可追溯自梵文「毀滅者」，而 *mar* 又有「擠壓」的意思，故夢魘的含義是指「夜晚被惡魔毀滅壓迫的夢境」。Stevens (1995) 以生物性觀點來看，恐懼、焦慮都是人的本能機制，與生命的生存有關，而夢魘即是一種與人類生存或求生有關的遺傳心靈機制，能夠增加本能對生死存亡的關鍵發出反應，例如「戰鬥或逃跑」，讓我們學習在意識有危難時的應對與適應。榮格 (1968) 也說夢魘中的各種負面感受是一種警覺，所以生存本能所產生的恐懼與威脅感在人類演化中便形成了許多典型的夢魘，包括懸掛高空中、居高掉落或下墜、處在空曠或無法逃離的幽閉處、在黑暗中獨處、被追趕或追殺、生命受威脅、死亡之夢、焦慮考試...等，而夢魘因人不同而有情節上的不同，可能有被強暴、攻擊、受傷...等任何潛藏我們會感受到恐懼、害怕、焦慮的情境 (Hall, 1983; Jung, 1968; Stevens, 1995)。

榮格認為夢境的主要功能在於補償意識的缺陷，同時也提醒夢者生活中與心靈中隱藏的危機。夢魘的心靈作用能夠幫助我們平衡內在理想與非理性想法，看見因受到心靈寬恕而得到療癒的力量，以及在人們需要的時候提供嶄新的觀點。不僅如此，夢魘亦有預示的作用，一些人們在生活意識中無法意識到的訊息，經常被潛意識所感知，透過夢傳遞其中的訊息。一些夢魘內容會明確告誡夢者日常生活中正在接近的危險以及隱微即將爆發的疾病，或是精神上的耗損。由此可知，人們生活中的危機早被潛意識所預知，對一些夢者來說，在真實的危機發生之前，夢就已經發佈了危險訊號。因此，若是可以勇敢地面對或遊走於宛如地獄的夢魘中，往往能夠幫助人們自我滋養與恢復心力，以及提早因應可能的危機 (Jung, 1968; Mellick, 1996)。

此外 Marie-Louise von Franz 對夢魘感性地形容：夢魘以一種比較可怖，卻不是真正傷害我們的直接方式，提醒著我們，以喚起心靈深層的能量來與我們接觸，夢魘不只是一種心靈的警覺和省視，更是提醒我們意識所忽略的地方，告訴我們特定的訊息 (von Franz & Boa, 1994)。在夢中，人們帶著恐懼與焦慮經歷著險惡與危險，有時甚至夢醒後的感受仍延宕在生活中，或者再次想起或敘說夢魘還餘悸猶存，我們雖不是真正親身經歷著那些夢境中的驚險，但是夢魘或恐懼、焦慮的夢，相較於其它的夢，也突顯了夢者向來不願意、未能夠或忽略遺忘的嚴重問題。不過，值得注意的是，夢魘的本意並非想要來嚇我們，而是以一種重度的敲擊，極力地要我們正視來自心靈潛意識的重要訊息。

### 三、榮格取向藝術治療之概念

榮格認為藝術是人類心靈的救贖之一（Jung, 1968）。從過去不同文化中所流傳下來的童話、神話、藝術創作中，榮格發現其中蘊含著許多人類潛意識地展現出來的心靈圖像與象徵，與夢中以及人們的自發幻想中的內容有許多不謀而合之處，榮格看見人類心靈與藝術創作之間存在著相互的召喚，並從中歸納出許多人類獨特或共有、集體的象徵與意象模式，他以「原型」稱之，在人類心靈深處存在著千千萬萬的原型，透過原型可以一探心靈的原貌與危機，因此「原型」成為榮格探索人類心靈意象的途徑（Jung, 1968）。人類經過文明與時間的洗禮，心靈遭遇了許多非預期的危機，造成內在分裂與隔閡，危機也會經由潛意識的夢或自發幻想來傳達訊息，這些訊息中充滿著人類的原型意象與象徵。因此原型可透過隱喻性或象徵性的夢境、圖像或意向等途徑來表達，而為了能夠通透原型的語言而讓心靈達致完整，榮格認為整合的方式之一是將來自心靈的象徵意象具體化，可由繪畫、寫作、書寫、舞蹈、黏土、面具和戲劇...等多種表達性的藝術形式呈現（Jung, 1968; Mellick, 1996）。

榮格歸納出原型與象徵的概念的途徑之一是來自許多藝術創作，因此他強調在藝術創作可以探索出來自人類共有經驗的精神意象：原型及象徵，故榮格取向的藝術治療是以「原型」的概念為基礎。王秀絨（2011）運用原型藝術治療歸納出幾個重要概念：（一）讓個案有進行象徵意象表現的機會，例如透過自發性之繪畫創作，以瞭解心靈運作過程；（二）與個案一起理解或詮釋創作中的象徵或意象，找出心靈對於危機的內在解決，以發掘心靈想要成長或自我療癒的企圖；（三）運用隱喻想像性的語言，例如神話、詩詞意象或不同文化的思考角度等擴展象徵意象的意義，帶來全新可能性；（四）關於生命中的負向部分，會帶來陰影，惟有體會或接受。Mellick（1996）亦指出探索來自心靈潛藏的訊息，不要受到意識的干擾，純然的創造表達，以最原始的覺察來進行心靈的創作，透過想像力進行內在旅程的最好嚮導，在覺察中來回並對創作的旅程進行反思。進行表達性藝術治療的夢工作時，王秀絨和 Mellick 以榮格概念為基礎提出進行的原則，其中擴展與想像是進入藝術探索的入門，故下文將以榮格取向之藝術技巧方式進行對夢魘內容之探索。

#### 四、榮格取向藝術技巧在夢魘探索之應用

夢魘是人們熟悉不過的經驗，但是夢魘的語言訊息在於象徵，如何將象徵轉化成意識所能夠懂的形式，可以幫助人瞭解夢魘所要傳達的心靈訊息，藝術創作的靈感來自潛意識，因此將藝術創作作為與潛意識溝通的橋梁可以幫助我們突

破對夢的不理解，進一步把夢境的訊息具體化。故以下參考Mellick（1996）的觀點，探討榮格取向及運用藝術技巧時，如何應用於夢魘探索上。

### （一）探索夢魘意象的正向與負向聯想

夢魘中存在著許多的象徵意象，Mellick提出可引領當事人來創造夢魘中象徵意象的正面與負面的想像。榮格向來強調完美中必然有缺陷，而殘敗中必然有美好。在許多正向的聯想中，會發現隱藏在其中令人不滿、不舒服的假象，而當事人在生活中可能已經誤解了這些正向特質的真實性，而負向意象與聯想潛藏的內容可能是讓人難以想像的積極與可能性。以下則以Mellick的一位個案的夢魘與探索經歷說明。

夢境內容：

在一個清掃環境的考察中我撿起一些紙，我以為是吸管卻染有愛滋病毒的注射針頭突然刺穿我的嘴唇，我確定那上頭染有愛滋病毒，我感到驚恐害怕但什麼都不能做，我快要死亡，我哭泣著醒來。

個案是一名內心與生活中皆有穩定健康之關係的律師，他從夢魘中尖叫驚醒，但無法有創意地探索夢，Mellick幫助個案擴展對「愛滋病」的聯想，當然，一開始的聯想都是負面的，但個案開始試著聯想正面的意像，他從正面聯想中驚訝的發現「和自己工作的愛滋患者們，儘管不斷地覺察到最深層痛苦的害怕，但卻清楚知道他們自己感受為何，也知道有哪些根本不值得擔心，重要的是，他們承諾會好好活著」，從上述，個案看到夢境的負面「愛滋病」意象的正面意義，幫助個案擴展了精神意識與視野的層面，此外，也進一步找到自己的心理動力：「我清理生活中的凌亂片斷（夢中的環境），被一些耗費生活與心力的東西所傷（針頭），而我現在可以從工作中的凌亂超越心中的害怕，並專注對我真正重要的部分」。由上述案例可知，當個案創造所有的光明與黑暗面的聯想時，除了驚恐和害怕被看見之外，亦探索到個案的心理動力和認知狀態，以及其他正向的可能性。

### （二）在夢魘中尋找相對的意象

經上述的案例中，我們發現若是不瞭解夢魘的意義與作用，經常會陷入夢魘只是一齣在夜晚上演的恐怖戲碼的想像，我們經常只看到或感受到夢魘嚇人、驚恐的一面，而忽略了夢魘中是否存在著足以令人為之一振的象徵與意象。

Mellick建議諮商師可以引導當事人深入夢境，仔細地檢查翻敲、尋找象徵的「相對意義」，思考夢中的脈絡、情節，其中的觀念與和態度，並探尋日常生活中，當事人是否過度曲解了含有正面意義的價值觀，或是否認了心靈的負面陰影？例如，夢到自己的伴侶是殺人狂，這意味著夢者可能只看到伴侶的理想與美好，而忽略了其他可能的不完美與缺點，夢魘並非是可怕的，而是用比較「衝擊」的方式提醒夢者，應該看見對方的一切並接納之，而不是只有眼中的那些美好。

再以上述夢見愛滋病的個案為例，Mellick 和個案找到夢魘是經由「一個知道如何讓她覺醒的神仙教母」所傳遞來的智慧，進一步讓個案得以改變與糾正他原以為的正面或正確信念，個案覺察到：「這個夢描述著『我認為這是一個美好的理想世界，我沒有遇過危險，所以我總是能因為好的行為而有所回報，聽起來相當單純，我像是全然地相信這個世界』，但我猜夢魘是要來提醒我那過度的理想完美主義與正義感！」，個案洞察到夢極度要表達的特定訊息是：個案需去注意可能會危害到他的不合理信念（Mellick, 1996）。由案例可知，夢魘以負面可怕的影像來提醒我們內在心靈的危機，並於夢中也賦予我們生命的轉機。因此，積極的尋找夢中的負面對立面，可以幫助我們看到更多心靈的正面力量。

### （三）把夢魘幻化成一首小詩

詩文可以幫助夢魘個案看到意象中的個人獨特意義，例如本能、情緒、情感或任何在意的部分，同時看到夢中原型的意義，在詩裡會包含夢魘中狂野原始與澎湃的情緒與直覺，詩文結構亦可捕捉夢魘中的情感強度，以及嚇得理性意識潰決的能量（Mellick, 1996）。

Mellick提出的這個方法，可以「自由書寫」的方式協助個案，先引導個案快速、不加以思索地寫下夢魘內容，接著再按照書寫次序，將自由書寫的文句將夢魘變成一首詩，而詩可以是任何形式，例如絕句、律詩或者新詩。以下是Mellick舉的個案夢境探索說明。

夢境內容：

有一隻非常大隻的熊，和我們成為朋友，已被馴養且溫順，住在對街的一間漂亮小屋裡，但事情出了差錯，一個寶寶開始哭，熊跑到寶寶身邊，要保護孩子，但當牠準備抱起寶寶時，牠的爪抓傷嬰兒，嬰兒發出尖銳刺耳的尖叫聲，我們趕緊保護孩子，把熊趕走，熊失去了有爪子的手掌，掉落在地板上，我們發現我們竟然因為與牠做朋友而創造出一個殺人怪獸，然後我們看到其他人被殺，或是有人要殺了這隻熊，當槍聲響起時，有人被殺了，於是我們跑走。

個案對於夢境內容的驚駭感到震驚恐懼，Mellick幫助他運用重要的關鍵字，將意象與感覺置入詩文的行距中。以下是夢境詩文：

熊與孩子      成為朋友  
大隻的熊住在      一間漂亮小屋裡  
在我家對面      事情出了差錯  
一個孩子哭      熊想要保護孩子  
但抓傷孩子      孩子的刺耳尖叫聲  
我們趕緊      把熊趕走  
牠失去一隻手掌      爪子掉在地板上  
槍聲響起      有人，也許是熊      被殺了  
我們竟創造出一隻怪獸      經由與它做朋友。

個案將夢寫成詩之後，他感覺到自己掌控了內在的驚慌情緒，意識到不管自己是如何在生活中表現柔順，終究還是存有原始凶猛的本能，就向夢中的意象，即使是友善的熊，也有兇殘和傷害的一面，於是，個案開始學習辨別和尊重自己內在的凶猛，他從這個夢中洞察到「自己可以更泰然自若地悠遊與面對心靈狂野與兇殘的性情部分」(Mellick, 1996)。雖然詩文的字句不多，卻可抓住夢境的重點，幫助夢者洞察自我，對夢魘的意義一目了然，並且可以安全氛圍中釋放自我過猛的情緒，了解自己的原始面貌，整合不喜歡、抗拒的陰影。

#### (四) 創造具有能量的繪畫

Mellick (1996) 認為，當與夢魘一同工作時，可能遇到各種不同的情境，例如諮商師與個案一起卡在某個脈絡中，或者承擔了過多無法處理的意象時，此時透過繪畫將夢魘呈現，並慢慢的接近繪畫中呈現的內容與散發出來的能量，能夠幫助我們洞察夢魘的具體智慧。繪畫所使用的媒材工具，可依照不同情境或不同狀態，以及個人偏好來選擇。繪畫能夠通透深層的自我內在，也是一旦擁有工具，便可以輕鬆自我探索的一種藝術探索方式。

以下是Mellick提供繪畫夢魘的幾個建議和方向：

1. 設定時間限制，在一個有限時間中，快速且不加思索地創作，透過無意識、不自覺的繪畫，將夢魘的任何可能性表達出來。
2. 創作時，盡量避開處於壓力之下的情況，諮商師可以幫助當事人減緩壓力

感，進行放鬆活動，或者建議當事人生活中創作之前可以先做一些減壓的運動，或做些輕鬆且重複的事情。

3. 慎選繪畫的紙張。繪畫時可選擇大紙張，或者依照個人喜好選擇理想適合的紙張尺寸，只要紙張足以承受繪畫所帶來的各種能量。
4. 限定繪畫的範圍。選好紙張尺寸之後，在紙上畫一個足以讓視覺容納的區域，一般來說，可以一個人喜好的顏色圍出一個安全堅固的範圍。如果覺得光是範圍還不夠，可以更有力的具象物來幫助範圍的堅固，例如金屬邊、粗線框等。
5. 繪畫時，諮商師可協助個案經常檢視內在動力的轉換狀態。當在繪畫時，我們可以正在經歷一場場的心靈轉換，因此，檢視畫畫時的感受是重要的，可以幫助我們更加瞭解夢魘所欲帶來的心靈訊息。
6. 當感覺到內在充斥過多的能量時，可以透過動態的方式，例如跳上跳下，大吼大叫，幫助自己宣洩過滿的能量。繪畫的功能之一便是在幫助繪者釋放內在承載過量或過去壓抑太久的能量，例如情緒，所以當繪畫時，感覺到過度的能量即將傾瀉而出，透過身體的動能有助於緩解。

Mellick也提醒，結束畫作之後，為之命名，並標上日期，接著只要放下畫作，試圖忘記畫作即可，因為過程中，個案已好好地與夢在一起，去聆聽夢的聲音以及還原夢境了，所以只要自在地允許心靈安靜地將這股夢魘帶出來的能量吸收回去。

#### （五）創作具有療癒性的曼陀羅

榮格在東方文化中，不約而同發現類似的曼陀羅繪畫，具有幫助人們與自我相遇的作用，是對最深層的自我核心的完整理解，曼陀羅的圓具有保護和讓人趨向完整的療癒效果，也象徵著心靈的中心（Jung, 1968）。由此可知，曼陀羅不僅可以增強心靈，在繪製曼陀羅的過程中，亦能夠進入深層的狀態（Jung, 1968; Mellick, 1996），Mellick也強調曼陀羅繪畫幫助我們與內在的靈魂接觸，讓我們們回到內在心靈深處表示敬意。

然而，夢魘如同空氣，存在我們的潛意識心靈中，有時候我們會受到夢魘的騷擾而不斷出現壓力大、持續驚嚇的狀況，曼陀羅能夠促使我們的心靈安定，內在平和，並為生活找到秩序與中心（Jung, 1968）。Mellick提出曼陀羅繪畫的步驟：可以先從引導個案先在一張紙（黑色或白色）上自在地畫一個封閉的圓開始，接著在圓圈中隨意地畫，直到個案感覺夢魘所帶來的感受逐漸消散、慌亂不定的自我被安下來，而最後可為夢魘所創作出的曼陀羅選擇適合的媒材著色。透過曼



陀羅的繪畫幫助個案搜尋到更多的內在力量。

曼陀羅的繪製不需要複雜，簡單的曼陀羅就非常地有力量。而繪製曼陀羅也是在幫助我們先放下夢魘，不要總是持續的進入夢魘、瞭解夢魘，因為如同Mellick強調的，有時候在探索夢魘的恐怖旅程的行動之後，個案所需要的僅僅只是知道回家的心靈之路。

#### （六）讓夢魘歸入大自然的循環中

Mellick不僅是榮格取向的藝術治療者，也是一位人類學研究者，她從自己過去在人類學中所觀察、得到的知識，將之運用到夢境藝術治療的探索上。她認為夢魘可以經過與大自然「合而為一」的儀式得到釋放，所以這個方式不限於在諮商室中進行，夢者可以找一個下雨天，在雨中想著夢魘，並幻想夢魘隨著雨點洗刷其中的痛苦與驚恐，夢魘隨著雨水流入大自然，成為大自然的一部分。或者，將夢寫在一張一張的小卡片中，以祝福的心情，將小卡片撕碎、或托付給燃燒的火，再將之歸入土壤或風中，再者，也可以在小紙片中寫下夢魘的意象或寓意，並將其綁在一顆樹上，看著它們慢慢被自然元素吸收而有變化。此外，可將寫有夢魘的紙張折成一艘小船，或將其包覆在一顆石頭上，然後將之托付給大自然，給海、湖、小溪、土地、樹木、或天空與風。如果在有下雪的地方，可以在雪中寫下夢魘，看著它們被雪包覆或是隨著雪融化。

Mellick溫柔地以這些儀式幫助自己或個案舒緩並逐漸放下承受已久的壓力，她強調這不是破壞夢魘，而是一個象徵性的過程，幫助個案將夢魘中強大的恐懼轉化成輕微的害怕，讓夢魘逐漸與「萬物」同化為一，讓更大力量承擔我們心中的負面能量。儀式為夢境心靈的旅途做一個完結，並展開下一步。

#### （七）透過黏土的創作，賦予夢魘明確的意義

黏土在藝術創作的治療中，經常是很好用的媒彩工具，黏土的多變性可為探索創作帶來許多細膩新奇的變化和發現。Mellick在工作中，會經常引導個案經由呼吸與身體動作將夢魘中，心靈失去控制的能量灌入到黏土中，將害怕、憤怒、驚恐與悲痛具體化呈現，為個案帶來小卻重要的心靈變化。以下Mellick帶領一位個案進行夢魘黏土創作的程序說明。

夢境內容：

我和兒子在我祖母家中走著，我在房間中找到祖母，但看到的不是祖母，而是一個面孔噁心的老女人坐在窗旁邊，她的臉凹陷像是老鷹，不知怎的我知道她殺了我的祖母，而她打算要殺害我的兒子，我無法逃走，對著兒子尖叫要他

跑，他卻不肯跑，我大聲尖叫著驚醒。

1. 準備階段：在專注的創作黏土之前，先暖身與靜心。注意要將能量注入到夢魘中，是極度困難與專注，因此先將受到夢魘影響、還在經歷夢魘而緊繃的身體肌肉舒緩。可以拿著黏土走來走去、跳躍，並用拳頭敲打、用手指戳、拽、猛擊、掌擊黏土，直到身體感覺到熱能。接著，選擇喜歡的黏土塊。以一手可以掌握的黏土量進行，或者依照能量的強度，選擇偏好的黏土塊。如果想要減緩較輕微的能量，就拿小塊的黏土，如果想要表達和減緩意象帶來的強勁能量，用較大的黏土塊。
2. 進行階段：在設定時間內，盡情、不加思索地創作黏土，不需要任何的限制，只需要專注在黏土的創作上，好好的探索夢魘。個案面對黏土時，將夢魘中的驚恐、害怕的氣息注入到黏土中。創作黏土過程中，記得要給身心靈休息的機會。進行過程中，夢魘負向的回饋讓個案感到呼吸急促、情緒能量過強，捆綁了個案的身體，使他的肌肉堅硬與僵住，引導個案慢慢放鬆下顎、頸部與肩膀，緩慢、深層的呼吸，將夢魘中負面意象所包含害怕氣息以及緊繃的感覺以呼吸氣流灌輸進黏土中，個案同時試著把夢魘中的巫婆、陰影原型的精神置入黏土中。
3. 結束階段：為黏土命名與拍照以及注意隱身在黑暗中的光亮。在黏土的夢魘工作中，夢魘被隱藏的積極力量會變得比較清晰。可以將黏土拍照下來，黑白或彩色照相都可以，在相片中總有一面是不令人恐懼、有著相當的正面氣息。在此階段，個案為黏土上色並照相，發現夢魘中不令人恐懼，而有著相當的善良的一面，個案將黏土取名為「女巫與和藹仁慈的祖母」。Mellick認為黏土工作受人喜愛之處在於許多人會注意到，不管他們如何嘗試著表達夢魘的緊張與醜陋，黏土總是會創生出一種詼諧逗趣與友善的面貌。

最後是儀式階段，黏土為個案帶來了另一層的覺察，進入到黏土的儀式階段，當處理黏土時，會產生平靜專注的感覺，夢魘所帶來恐懼意象被黏土削掉而變得古怪可笑，儀式可以是各種方式，例如將黏土重擊粉碎掉、丟掉、燃燒、撕裂、或者回收，甚至供奉黏土。不管做什麼，都抱持著來自它的教導而產生的尊重、平靜與感謝。個案洞察了夢魘中關於陰影的矛盾，在巫婆的可怕氣息與威脅中，逐漸將陰影原型卸除武裝，創造出與恐懼相對的滑稽逗趣的平衡，轉而變成一個和藹親切的神仙教母，讓個案隨著陰影的轉化而有新的理解與成長。

## 五、結論

諮商師與個案該以尊敬與謙虛的心面對來自個案靈魂的智慧，夢魘以一種不妥協的引導方式讓我們瞥見陰影原型的一部份。夢魘變化多端，而我們可以做的不是忽略夢魘，使其凋落腐化，而是讓黑暗的意象編織屬於個體化的美麗大道（Hall, 1983; Mellick, 1996）。筆者也提醒，諮商師在進行藝術技巧的夢境探索時，需創造一個既安全又可以完整探索心靈的空間，應時時注意倫理的原則，應避免當事人在藝術創作中被完美主義干擾，以及意識批評的涉入。夢魘雖可怖，讓人驚恐與抗拒，但在實務工作中重視夢魘，透析夢魘卻是探索心靈與找到療癒力量的首要任務。夢魘能夠當事人認清問題以及得知重要的心靈訊息，安頓個案的心，並促進心靈強度，使人在危機當中具備足夠的能力來對抗和解決內外在的險惡。而夢魘雖呈現心靈的對立面，但真正的目的在於轉化本我與自我的關係，是為了「個體化歷程」而存在（Hall, 1983）。

筆者於本文概略整理榮格取向藝術技巧對於夢魘探索的應用，希望透過藝術媒材的形式幫助諮商師與個案探索夢魘，並進一步洞察其對個案以及諮商歷程的影響。在諮商歷程中，若能將夢魘當作探索個案內在狀態的橋樑，能夠幫助諮商師與個案更深刻透析當下的問題與議題，為心理諮商歷程開拓出專業卻自在的共行旅程。

#### 參考文獻

- 王秀絨（2011）。原型藝術治療之理念。《台灣藝術治療學刊》，3(1)，1-21。
- Hall, A. J. (1983). *Jungian dream interpretation: A handbook of theory and practice*. FL: Bookworld Services.
- Jung, C. G. (1968). *Man and his symbols*. NY: Dell.
- Mellick, J. (1996). *The art of dreaming: Tools for creative dream work*. CA: Conari Press.
- Stevens, A. (1995). *Private myths: Dreams and dreaming*. MA: Harvard University.
- von Franz, M., & Boa, F. (1994). *The way of the dream*. CA: Shambhala.

# Enquiry into Nightmare by Jungian Approach Art

## Technique

Hui-Ning Kuo      Tsung-Chain Huang\*

### Abstract

The purpose of this article is to discuss about nightmare's exploring in Jungian Art Therapy. We propose the meaning of the nightmare in Jungian approach, probably describe Jungian art therapy, as well as propose how Jungian art therapy practically applies to the exploring of nightmare. We also give the examples in order to help the readers understanding the practical application.

*Keywords: Jungian approach, nightmare*

---

Hui-Ning Kuo      Dept. of Guidance & Counseling, National Changhua University of  
Education

Tsung-Chain Huang\*      Dept. of Guidance & Counseling, National Changhua University of  
Education (tchuang@cc.ncue.edu.tw)