

让我缓缓放开你的手 走出丧恸

失去亲人后，
我们如何以梦疗愈自己？

苏绚慧 著

胡因梦
诚挚推荐

台湾金鼎奖
社会科学类推荐
优良好书

让我缓缓放开你的手
走出丧恸

失去亲人后，
我们如何以梦疗愈自己？

苏绚慧 著



图书在版编目(CIP)数据

让我缓缓放开你的手：走出丧恸 / 苏绚慧著.
—南京：译林出版社，2014.4
(心理自助)
ISBN 978-7-5447-4594-9

I. ①让… II. ①苏… III. ①梦—精神分析
IV. ①B845.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第254346号

书 名 让我缓缓放开你的手：走出丧恸
作 者 苏绚慧
责任编辑 王振华
特约编辑 娜 日 何 婷
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
译林出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼，邮编：210009
电子信箱 yilin@yilin.com
出版社网址 <http://www.yilin.com>
印 刷 三河市祥达印刷包装有限公司
开 本 640×960毫米 1/16
印 张 12.5
字 数 101千字
版 次 2014年4月第1版 2014年4月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5447-4594-9
定 价 22.80元
译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

推荐序

梦的疗愈力量

曹中玮

人必须慢慢接触自己内心深处阴暗或自我否定的部分，继而以温柔接纳的方式与之相处，才能得到真正的生命救赎与心灵成长。就如作者所言：“梦，是一个了解自己的渴望是什么的最佳管道。”

我虽曾陪着作者绚慧一起完成此书，但这几天再度阅读，我依然为之动容，多次红了眼眶。这也让我想起八个月前做的一个梦（梦很长，我只摘录和此书主题相关的部分）。

我在家乡的火车站等车，要回台北的家。时间快到时，我竟发现要搭的车从另一个月台进站。我急急忙忙飞奔到另一个月台，车子却准时地从我眼前开走。这时

又来了一列电联车，虽然我心中有点疑惑这车要开往哪里，但一大堆人上车，我也就跟着上去……车上有些人似乎认识我，在背后讨论起我的工作和忙碌的生活方式。这时有人告诉我，好像有个人跟在我后面，我回头一看，竟是一位过世的友人。我很吃惊，心想：她为什么会跟着我？但我想和她说话时，她又不见了。我转身看窗外的景致，愈看愈不对，竟看到贡寮市区的标示，我知道坐错车了。我赶忙在贡寮站下车，走出车站碰到现在的同事，她也小声告诉我：“那友人跟着你呢！”

这位友人十多年前和我在一个心理咨询所共事过。我印象最深的就是她对工作的认真和投入。之后我们各自离开，因为忙碌就没再见过面。但因为同行，我偶尔会听到她的一些动向。做这个梦是在得知她因癌症病逝的消息的三几个月后。醒来我哭了，很难过，也很懊悔。但我知道，这时我才真正意识到她已永远离开的事实。一年多前我就得知她在与病魔奋战，也总想着有空要去探望她，给她加油打气。后来竟然忙得明知道她走了，却连告别式也来不及参加……我从没告诉别人心中这桩遗憾，也安慰自己我们有十多年没联络，她不会怪我的。但这梦让我了解我会自责，更惊觉一直以来忙碌的生活方式，到了必须好好检讨与改变的时候。

很快，我就将心中犹豫多年的生涯计划重新规划定案，并有了具体的实践时间表。我的梦告诉了我内心最真实的渴望，再一次帮我做了人生重要的决定。

我从小就是个爱做梦的人。每每对自己曲折、诡异、情绪高涨或跌宕的梦境，既困惑又好奇。进入心理咨询领域后，我开始记下每天的梦境，并尝试“分析”，但总觉得很难参透，无法理解梦要告诉我的宝贵信息。直到十二年前，我接受完形治疗师的训练，学习用完形治疗的方式来处理我的梦后，我才感到很多过去生命中的未竟事物和现在的生活困境，都因为梦的叙说与体验得到清明的领悟或新的理解。于是我也开始带领完形取向的梦工作坊，试着陪伴更多人通过与潜意识的梦境相遇而获益。真的很感恩自己拥有日日记得梦的“异禀”（而且我的睡眠质量很不错），这让我多了一项探索自我和助人的丰富资源。

本书的作者绚慧和我相识于四年前的此时。她在2003年以优异的成绩经推荐甄试进入我任教的研究所（台北教育大学心理与咨询所）。2004年4月她尚未正式入学，就积极地来找我讨论她的论文构想。那时她已经有很丰富的安宁病房工作经验，在陪伴那些面对死亡的勇者 and 他们的家属时，常会听到他们叙说各样的梦境。特别是遗族梦见已故亲属的梦，总会引出很多深刻的感情和思念，或得到些许安慰或放下过

多的悲痛。绚慧自己也经常做梦，也曾因梦见自己已逝的父亲而被深深触动，很想对这样的主题有进一步的探索。她知道我对梦有特殊的兴趣和理解，希望我能指导她完成论文。自此，我们就开始了这段师生缘。

我指导绚慧的论文最不费神，一部分原因是她相当自觉自发，自我要求也高，和我讨论时总有充分的准备，给我看的東西也已相当成熟。但最主要的是她文笔流畅动人，我几乎不必修改任何文句，更常在阅读文章时，被深深触动而落泪不止。我想读者阅读本书时，必能深有同感。

作者分享了自己通过梦进行的自我疗愈过程，也叙说了多位受访者以做梦的方式来完成丧亲所需的哀悼过程。作者用她敏锐关怀的心、悲伤事件的处理经验、对理论融会贯通的了解，来诠释丧恸梦的悲伤哀悼任务、未竟事物的完成与情绪经验，呈现出梦境自我尝试解决问题、与已逝亲人关系的再联结和自我疗愈的力量。

作者也在第十章整理出了“如何靠梦疗愈丧恸”的方法，为丧亲者及专业心理咨询工作者提供具体的以梦自助、助人的过程。自此，“丧恸梦不只是梦，而是丧亲者最具体、最真实的悲伤表现。”

我很荣幸能有机会参与本书的创作过程，更高兴能撰写推荐序，好东西当然要与更多人分享。虽然，本书讨论的内

涵是沉重的，有时也是我们想逃避而不敢去面对的，但只要你打开书扉，一定能通过绚慧的笔，得到满心的感动和丰富的收获。

推荐序

不能再见的丧恸因“梦见” 而可能说再见

李玉婵

谁没做过梦？

但失去挚爱的丧恸在梦见挚爱时再被触动的经验，谁经历过？

绚慧以本书让许多人的“丧恸梦”被看见，更让人随着丧恸梦境与理解梦的反思力量，体会梦如何疗愈一颗颗丧恸的心，引人无限遐想梦境可能有的神奇力量！

如果说梦境有影响力，许多人会问，究竟是梦境影响现实生活，还是现实生活的未了情进入梦中影响梦境？不论何者为因、何者为果，或许就是因为虚幻与真实互为因果地交替出现在梦境与生活之间，交织成足以撼动生命的鲜活体

验，也就足以牵动、改变一个人的生命观感，甚至疗愈失去挚爱者内心深处的丧恸。

因为渴望逝去的挚爱入梦，是许多丧亲者殷殷的期盼；

因为梦中身临其境的真实感，可能让丧亲者实现再见的渴望；

因为如幻似真的梦境，能让丧亲者自由宣泄现实生活中无法碰触的思念情怀；

因为梦醒时分的惆怅若失，可能让丧亲者的悲伤未了情得以再次浮现；

因为梦境意涵的反思理解，可能让丧亲者得以重新发现什么是真实自我的内在渴望；

因为梦境与现实的对照反差，可能让丧亲者借由梦架起与逝去挚爱的新联结。

我想这也就是绚慧以本书让人看见丧恸梦可能提供的隐秘又具体的处理悲伤的空间，让我们有机会参与丧亲者借由梦呈现悲伤、接触真我，进而开启完整处理悲伤丧恸工作的可能性。

绚慧从丧恸梦出发，探究不同悲伤的辅导理论，更佐以多位丧亲者的丧恸梦境，如幻似真地呈现丧亲者在栩栩如生的梦境中如何脱离理智约束，自由抒发丧恸情绪，体验与反思自己的悲伤情绪与亲近逝者的渴望，尝试在梦中和梦醒时

分交替理解梦之际，靠自己寻求解决丧恸问题的另类道路，令人动容，也令人分外珍惜这现实生活中异想天开的机会。

书中也介绍了心理治疗界的一些梦工作心理治疗者及治疗方式，除了耳熟能详的以《梦的解析》著称的弗洛伊德之外，绚慧更推荐了善用梦工作疗愈人的完形心理治疗方式。因为完形心理治疗大师 F.S. 皮尔斯(F.S.Perls)对梦工作的理念，是鼓励我们抛开对梦境真实虚幻的关注，转而聆听梦以最自发的姿态在诉说些什么。那么，做梦者就可能借由梦彰显自己内在深层渴望的未了情结，而有机会让遗憾的事情被满足。

因此身为悲伤心理治疗工作者的我，也深深相信丧恸梦具有疗愈自己和他人的力量。只是如何让失去挚爱的丧亲者做丧恸梦？又如何以梦助其自我疗愈？绚慧这位悲伤辅导工作者也试图通过本书开启一种可能方式。

邀请你和我一样，先借由本书体会丧恸梦如何疗愈丧亲者的悲伤。考虑借着梦疗愈自己的人，可参考本书提供的具体步骤，尝试看看：先以孵梦之心让丧恸入梦，梦醒后立即记录梦境以免遗忘；再借由说梦过程，让做梦者凭直觉探索、理解与诠释丧恸梦大大小小的主题，进而发掘丧恸梦的独特意义，或许能看见失去挚爱后，我们能如何疗愈丧恸，如何以梦疗愈自己。

夜深了，起身入梦去……

愿今夜在绚慧细致动人的丧恸梦笔调中，酝酿孵梦的可能，床边的笔记小本等待我在梦醒时分即刻细载梦境。我将以说梦的方式，尝试理解梦境，或许会发现我的梦是如何启迪我去开启疗愈自己之路的。

自序

一份神秘的礼物，一段自愈的历程

本书是从我的硕士学位论文《丧恸梦：非预期丧亲者梦见已故亲友经验之叙说研究》延伸而来。我认为，如果能将研究发现以不同的形式与更多人分享，或许能对我们的生活有更多有益的影响与帮助。

研究动机原本是由我自身梦见过世多年的父亲开始，还有曾经协助许多丧亲者的工作经验，让我对丧恸梦与悲伤历程之间的关系产生了很大的好奇心。

这个研究是通过叙说研究方法 (narrative research)，针对三位非预期丧亲者叙说的丧恸梦经验与失去亲人的悲伤历程，进行有意义的剪裁与再组织，形成研究故事的文本。然后，经由重新检视文本，以我的心理咨询与治疗的专业学识背景进行研究主题的再脉络化分析与诠释。为了便于读者阅读，

并且更符合书的特性，本书的形式与写作方式都做了大幅修改，并加入更多丧亲者告诉我的梦。为了保护当事人，避免他们受到太多干扰，部分情节做了更动，人名也做了修改，以降低辨识度。而记录在书中的梦境故事，皆已获得当事人同意，让我在书中使用。有兴趣了解原始研究的读者，欢迎直接阅读我的论文。我在第三章保留文献回顾的部分，因为一般人对失落、悲伤或梦的相关心理知识还很陌生，为了让读者了解我是以什么样的知识背景来诠释梦经验，此章的存在格外重要。此外，我想也可以提供一些学理依据让读者做参考。参考文献与书目皆列在书末，希望能帮助读者进一步阅读。

我明白社会文化，特别是我们的社会对死后世界的观点与看法，充满了许多不同的宗教观、信仰、信念等，梦见已故亲人常被视为亲人从另一个世界回来托梦，可能为了要交代什么事，或是告知他在另一个世界的生活情况或表达生活需要，等等。因此，丧恻梦发生后，人们大都会为死去的亲人做点什么，以求放心与安心。因为梦境总是如幻似真，让人在又真又假的感觉中，好似与亲人真的再度相见与触碰。于是，梦醒后，让人不得不疑惑真的只是梦吗，还是亲人真的来到梦中与自己相见了？

这是一个具可能性的观点，我想我自己的信仰与一些对

死后未知世界的信念，也影响我对死后世界与灵魂的看法。但毕竟我的专业不在灵魂学或宗教领域，因此仅以我的专业为切入点，我认为丧恻梦对丧亲者有心理作用与意义。本书便是从心理层面加以探讨，对于想要以宗教或灵魂角度来了解亲人入梦现象的读者，本书具有一定的局限。

在心理治疗领域，不管哪一种释梦学派都认为梦境与梦的内容反映做梦者的现实生活脉络，有些是隐喻，有些则是显现。因此，释梦最好由做梦者进行，唯有做梦者将梦与生活联结，梦的意义才能彰显。

书中大量的释梦都是通过我的角度与观点，在我融入丧亲者的生活脉络后提出的诠释。我想当事人会有另一番诠释。然而本书的重点不在于如何诠释梦境，而是希望通过了解丧亲者的梦（特别是那些梦到逝者的梦），进一步深入丧亲者的内心世界，了解丧亲者在失去亲人后，个体遭遇的感受与难题。这些梦，无疑可以帮助人们了解到悲伤疗愈过程有一部分是内在世界的崩毁与修补。丧亲者不只要面对和适应外在世界的改变，内在世界经历的冲击、变动、崩裂，也是十分真切的体验。不同的是，内在世界经历的毁灭，却不是现实世界的人容易接触与理解的。

书名《丧恻梦》是从英文“bereavement dream”诠释而来。主要界定我谈论的梦都是关于丧亲者在丧亲后悲伤调适的历

程中，梦到逝者的梦，而这些梦都富含死亡带来的悲恸。因此，我特别强调这是有关“丧”与“恸”的梦。“bereavement”在英文里有失丧之意，在悲伤治疗领域则是丧亲的专有名词。之所以没有像国外学者使用“悲伤梦”(grief dream)，是因为我认为悲伤梦涵盖的范围更广，包括任何失落后产生的梦，并不专指丧亲后的梦。因此，在我个人的诠释与界定上，有了这样的分别。

书中记录的丧恸梦，我们可以知道它为“假”，并非真的发生过，那么谈它有何必要？它对我们的生活能有什么启发？更何况，即使回顾梦，也不见得能完整而详细地描述梦境，那么从这些梦的片段中，我们到底能了解什么？

搜集许多丧恸梦的我，相信一件事：就算梦的情节与情景不完整，记忆总是东拼西凑，情绪的发生却不容怀疑。在虚幻的梦境中，我们如实感受到自身的处境、各种困扰与难题。因为情绪的发生来自个体本身，即使是梦境引发的感受与反应，对做梦者来说，情绪仍“如实”发生了。那么，这个情绪波动与感受到情绪的过程，便真实发生在个体身上。虽然梦境极短，却可能带出当事人深层的感情，与生命历程里的特殊经验。读者可从我在第一章叙说的个人梦经验与生命历程中，看见我如何联结我的丧恸梦与生命历程，并尝试自我对话，进而理解这些梦带给我的意义。

梦，若没有通过叙说，没有分享的对象，其实不会产生任何意义。不仅没有机会探索梦所显现的意涵与隐藏的信息，也失去进一步诠释梦所隐喻的意义的机会。

本书以我研究发现的“丧恸梦特性”为各章主题，一一说明如何从这些观点来诠释与理解丧恸梦的发生。事实上，我引用的丧恸梦都不只具有一种特性，从不同特性的观点看丧恸梦的意义，都可作为理解丧恸梦的途径。只是，为了说明每一种特性，我引用的是可以明显看出该特性的梦。读者或许可以尝试用其他特性来理解每一个梦，相信也能有不同的体会。

为了让读者能大略知悉这些丧恸梦发生的生活脉络，我放进一些故事主人翁的生命经验，但并没有呈现一个完整生命故事。这是为了尊重当事人的意愿，我只呈现他们想呈现的部分。

故事起落虽有不同，但都可以让我们对失去亲人的伤痛与悲伤有不同维度的了解，帮助我们更包容、接纳遭受失丧之苦的人。若自身曾遭受失丧之恸，我希望本书也可以与您分享丧恸梦对我们的悲伤如何具有疗愈作用；生命自身如何通过丧恸梦，安慰自我在失落后受创的心与伤痛的灵。

最后，我希望借由本书感谢我生命中的许多贵人。本书象征着我完成了三年心理与咨询硕士课程的学习生涯。我在