

聚焦與夢

1986年，簡德林介紹了一種新的具身性的夢的工作方法，他在其著作《讓你的身體為你解夢（*Let Your Body Interpret Your Dreams*）》（Chiron 出版社）一中描述了這種方法。簡德林認為，夢是學習聚焦的一個非常好的載體，因為夢自帶著一種業已成形的體會。與此對應，聚焦則是一種美妙的使人投入到夢的工作之中的方法，因為夢本身非常適合用具身性-體驗性的方式來進行探索。

十六個問題

夢的聚焦式工作方法整合了多種傳統方法，主要包括弗洛伊德和榮格的方法，以及皮爾斯的格式塔療法的相關實踐。簡德林把這些方法濃縮成了16個問題，夢者可以用這些問題來詢問夢，但是有一個關鍵的不同之處：聚焦方法建議夢者把這些問題帶入到他們的身體之中，以獲得一個關於這個夢所帶給他們的東西的體會。簡德林認為，夢總是帶著某些新東西，夢經常會以一種令人驚訝的、創造性的方式來推動生活向前發展。

尋找幫助

有關夢的工作，簡德林還引入了另外兩項創新：在夢中尋找幫助的步驟，以及偏差控制。尋找幫助的過程鼓勵夢者找到並去體現每個夢中都包含著的生命力。在簡德林看來，這遠比得到一個有關夢的詮釋重要得多。實際上，去體現夢中有益的力量，這可以是夢的工作的主要目的；或者它可以為夢者提供支持，使他們能夠更好地建設性地投入到與夢中更具挑戰性的部分的工作之中。

偏差控制

簡德林帶來的另一項創新便是偏差控制。這主要涉及到就某個夢中夢者最強烈反對的方面開展工作。偏差控制的要點在於：使夢者可以同他們自己的夢境材料進行工作的同時，避免他們以自己已經相信的方式來看待夢的那種傾向。偏差

控制要求夢者去嘗試那些與他們通常會被吸引的相反的東西，去考慮他們如何可能從他們傾向於避免的東西中獲益；這個過程可以帶來成長和改變。

如今的聚焦式夢的工作

自從簡德林有關夢的著作出版以來，已經又有兩本闡述聚焦式夢的工作的書籍付梓。安德裏亞·科赫（Andrea Koch）寫作了《夢和以人為中心的方法：珍視來訪者的體驗（*Dreams and the Person-Centered Approach: Cherishing Client Experiencing*）》（2012年，PCCS圖書出版社），萊斯利·埃利斯（Leslie Ellis）寫作了《臨床工作者的夢治療指南（*A Clinician's Guide to Dream Therapy*）》（2019年，Routledge出版社）。埃利斯還發展出了一種新的使用聚焦來治療噩夢的方法（聚焦取向夢的工作後重複性 PTSD 噩夢的定性改變（Qualitative changes in recurrent PTSD nightmares after focusing-oriented dreamwork），《夢（*Dreaming*）》，2016年，第26卷，第3期）。

更多信息

簡德林在線圖書館存有一些關於夢的論文，這些文章是簡德林自從寫了有關夢的那本著作之後對他的觀點所做的更新。此外還有一個錄制成 CD 的簡德林的課程，叫做《與夢的工作（*Working With Dreams*）》，可以通過國際聚焦學會獲取。