



MỤC LỤC

Dành tặng vợ tôi Judith và các con tôi:
Paul, Pippa, Vicky, Tobias và Rupert

Giới thiệu	4
Cách giải nghĩa giấc mơ	4
Vô thức	9
Ý nghĩa nào?	13
Freud nói về Giấc mơ	17
Jung nói về Giấc mơ	44
Tâm lí học Gestalt	76
Kết luận	81
Từ điển hình ảnh và biểu tượng trong giấc mơ	82
Tài liệu tham khảo	407



GIỚI THIỆU

Tất cả những hình ảnh xuất hiện trong mơ đều mang một ý nghĩa nào đó. Tuy nhiên, ý nghĩa của chúng sẽ thay đổi tùy thuộc vào từng cá nhân hoặc từng giai đoạn trong cuộc đời. Do đó, mục đích của cuốn từ điển này là mang tới nhiều cách giải nghĩa khả thi cho những hình ảnh xuất hiện trong giấc mơ. Độc giả sẽ tự lựa chọn cách lí giải phù hợp với hoàn cảnh cụ thể của mình.

Trong phần Giới thiệu, độc giả sẽ tìm hiểu xem cách giải nghĩa nào là phù hợp với hoàn cảnh bên ngoài hoặc tâm trạng bên trong của mình. Hãy yên tâm rằng giải mã giấc mơ là việc bạn hoàn toàn có thể tự làm, chỉ cần bạn ít nhất là có thái độ tôn trọng đối với những giấc mơ của mình, với niềm tin rằng chúng có thể đem lại những thông điệp giá trị, cùng quyết tâm để thành thật và cởi mở với chính bản thân. Thông thường, hầu hết những nhân vật, địa điểm, sự vật và sự kiện trong giấc mơ đều là đại diện cho một phần nào đó của bạn: những cảm xúc, nỗi sợ, khao khát, quan điểm v.v... Bạn có thể không ý thức được chúng, bởi vậy, một trong những chức năng chính của giấc mơ là giúp bạn nhận thức và chú ý tới những phần bị giấu kín đó. Do vậy, bạn cần sẵn sàng chấp nhận rằng có những khía cạnh trong con người của chính mình mà bạn không hề biết tới, hoặc quan trọng hơn là chưa thừa nhận. Đây sẽ là lúc cần tới sự thành thật: Thành thật với bản thân nghĩa là công nhận những phần trong con người mà từ trước tới nay, vì bất kể lí do gì, bạn đã lựa chọn bỏ qua.

CÁCH GIẢI NGHĨA GIẤC MƠ

Sau đây là một số mẹo đơn giản cho những người mới bắt đầu hành trình giải nghĩa giấc mơ.

GHÌ CHÉP LẠI GIẤC MƠ

Hãy tạo thói quen ghi chép lại những giấc mơ ngay khi tỉnh giấc. Điều này có nghĩa là bạn cần có giấy bút đặt bên cạnh giường,

cũng như quyết tâm để ngồi dậy và lập tức ghi chép lại giấc mơ ngay khi vừa tỉnh giấc. Tốt nhất là ghi ngay thẳng lên đầu trang giấy trước khi ngủ. Đây là một biểu hiện rõ ràng cho ý định nghiêm túc ghi chép lại những giấc mơ, đồng thời bằng cách này, bạn cũng có thể viết ra giấc mơ của mình ngay khi vừa tỉnh giấc. Bất kì hoạt động gì chen vào giữa thời điểm vừa tỉnh giấc và khi bắt đầu ghi chép đều sẽ xóa nhòa hoặc làm suy giảm nghiêm trọng khả năng hồi tưởng của bạn.

Thay vì viết, bạn có thể chọn cách ghi âm, nếu như việc này không ảnh hưởng tới giấc ngủ của người khác. Dù sử dụng phương pháp nào, hãy luôn nhớ tường thuật lại giấc mơ như thể nó đang diễn ra ở hiện tại: “Tôi đang đi trên đường thì một chiếc ô tô vượt qua...” thay vì “Một chiếc ô tô đã vượt qua khi tôi đi trên đường...”. Việc sử dụng cách diễn đạt ở thì hiện tại giúp bạn sống lại giấc mơ một cách sinh động, từ đó nhớ được nhiều chi tiết hơn.

Việc lưu giữ ghi âm/ghi chép điện tử cũng rất hữu dụng trong việc giải mã giấc mơ. Bạn có thể hệ thống lại những giấc mơ của mình, từ đó tìm ra những chủ đề thường xuyên tái diễn. Để tìm hiểu kĩ hơn, hãy tham khảo cuốn sách *The Meaning of Dreams* của Calvin Hall.

Hãy ghi chép lại giấc mơ chi tiết nhất có thể. Bất kì chi tiết nào cũng đều quan trọng đối với việc giải nghĩa. Những chi tiết nhỏ nhặt và dường như là ngẫu nhiên xảy ra bên cạnh những sự kiện chính rất có thể sẽ là chìa khóa mở ra ý nghĩa của toàn bộ giấc mơ. Ví dụ, hãy luôn chú ý tới màu sắc và hình dáng của mọi sự vật. Nếu có chuyển động, hãy để ý phương hướng của nó – theo chiều phải hay trái, xuôi hay ngược chiều kim đồng hồ, hướng về phía bạn hay đi xa khỏi bạn? Nhân vật trong mơ là nam hay nữ, trẻ hay già, da sáng màu hay tối màu, quyến rũ hay không, đang cười hay mếu? Người đó đang mặc gì, đang nói điều gì (hãy ghi lại chính xác từng lời, nếu có thể)? Chiếc đồng hồ mặt trời, hoặc bể nước cho chim tắm, có nằm ở giữa khu vườn hay không? Cây cối có đang nở hoa, nếu có thì là hoa màu gì? Hiện đang là mùa nào trong năm? Có bao

nhieu người (hoặc con vật/bậc thang)? Ngôi nhà/tòa nhà mới hay cũ? Giấc mơ diễn ra ở tầng thứ mấy của tòa nhà?

Đừng lo lắng nếu những chi tiết này không xuất hiện trong giấc mơ của bạn. Chỉ cần nhớ đừng bỏ qua những chi tiết này trong bản ghi chép nếu chúng có xuất hiện trong mơ. Sau khi đọc tới đây, bạn sẽ nhận thấy những giấc mơ của mình từ nay về sau xuất hiện nhiều chi tiết chưa từng có hoặc chưa từng được chú ý tới trong những giấc mơ trước.

XEM XÉT NHIỀU GIẤC MƠ CÙNG MỘT LÚC

Bạn không cần phải ngay lập tức giải nghĩa mọi giấc mơ của mình. Tất nhiên, bạn hoàn toàn có thể ghi lại những điều mà bạn nghĩ là ý nghĩa hiển nhiên của giấc mơ ngay tại thời điểm đó. Tuy nhiên, trước khi quyết định ý nghĩa cuối cùng của bất kì một giấc mơ nào, hãy ghi chép lại nhiều giấc mơ và xem xét chúng cùng một lúc để tìm ra một khuôn mẫu chung. Có thể bạn sẽ thấy một hình ảnh lặp đi lặp lại, hoặc những hình ảnh khác nhau với cùng một thông điệp.

Việc nhìn lại những giấc mơ trong năm vừa qua, từ hai, ba năm trước, hoặc lâu hơn cũng rất hữu ích và mở mang. Bằng cách này, bạn có thể thấy được bản thân đã thay đổi như thế nào qua quãng thời gian đó. Bạn sẽ biết mình đã học được gì từ những giấc mơ, và bạn lưu ý đến chúng ở mức độ nào trong việc sắp xếp lại cuộc sống thường nhật.

Nếu bạn giải nghĩa sai một giấc mơ, giấc mơ kế tiếp của bạn sẽ chỉ ra lỗi sai đó. Những giấc mơ đều tới từ vô thức, và vô thức vận hành một cách thông minh với một mục đích rõ ràng. Nếu bạn tôn trọng vô thức và thể hiện sự tôn trọng đó bằng cách chú ý tới điều mà nó muốn truyền tải thông qua giấc mơ, vô thức sẽ hợp tác với bạn, trợ giúp bạn trong việc thấu hiểu ý nghĩa thông điệp của nó.

Ý NGHĨA TÂM LÍ CỦA NHỮNG GIẤC MƠ

Một giấc mơ không chỉ xuất hiện trong bối cảnh của một chuỗi những giấc mơ tiếp diễn, mà còn xuất hiện trong bối cảnh toàn bộ

cuộc sống của bạn – gia đình, công việc, tình cảm (và sự thù ghét). Giấc mơ cho thấy những phản ứng cảm xúc sâu sắc nhất của bạn với những sự kiện diễn ra ngoài đời thực. Bởi vậy, để có thể giải nghĩa chính xác được giấc mơ của mình, bạn phải quan sát chúng trong bối cảnh cuộc sống đời thực.

Tất nhiên, điều này sẽ bao gồm những gì đang diễn ra trong cuộc sống của bạn, hoàn cảnh hiện tại, những vấn đề, tham vọng, nỗi sợ, v.v... bên trong bạn. Tuy nhiên, bạn cũng cần phải cân nhắc tới một phần hoặc toàn bộ quá khứ của mình. Những quan điểm, mối hận thù, định kiến, thói quen, nỗi sợ, cảm xúc tội lỗi và nỗi đau cảm rã sâu bên trong bạn rất có thể bắt nguồn từ những trải nghiệm thời thơ ấu. Câu thơ “Trẻ thơ là cha đẻ của con người” (‘The child is father of the man’) của Wordsworth quả thật không hề sai: Nhân cách của một người lớn được quyết định phần lớn bởi những trải nghiệm ấu thơ, hoặc chính xác hơn, bởi tác động cảm xúc của những trải nghiệm đó lên đứa trẻ. Bên cạnh đó, nhân cách cũng chịu ảnh hưởng từ những trải nghiệm đau thương khác diễn ra trong cuộc sống sau này: Trạng thái tinh thần hiện tại là kết quả của phản ứng cảm xúc của ta đối với những trải nghiệm và hoàn cảnh mà cuộc sống mang lại.

Điều này có nghĩa là, để giải nghĩa giấc mơ một cách chính xác và hữu ích, bạn cần phải nhận thức và thấu hiểu trọn vẹn những gì đang diễn ra với bản thân ở hiện tại cũng như trong quá khứ. Đừng nản lòng, hãy nhớ rằng vô thức luôn sẵn sàng hợp tác, thậm chí là dẫn dắt bạn. Vô thức là nhà kho chứa những trải nghiệm cuộc sống đầy cảm xúc, và có thể chính những phản ứng cảm xúc mang tính quyết định này – sợ hãi, căm ghét, thù hận, tội lỗi, v.v... – đang được thể hiện ra trong giấc mơ. Tất cả những điều bạn cần biết về bản thân, dù là ở quá khứ hay hiện tại, sẽ được thể hiện thông qua giấc mơ. Nói cách khác, giấc mơ đem đến tất cả những gì bạn cần để hiểu chúng, và để áp dụng sự hiểu biết đó một cách hợp lí và sáng tạo trong cuộc sống.

Đúng là trạng thái tinh thần hiện tại, và tương ứng là hoàn cảnh cuộc sống hiện tại, được định hình từ phản ứng cảm xúc với những

sự kiện bên ngoài, hơn là sự lựa chọn khách quan, dựa trên lí trí. Tuy nhiên, bạn cũng có thể nắm lấy quyền kiểm soát cuộc sống và bắt đầu quyết định tương lai của chính mình. Giấc mơ sẽ trợ giúp bạn làm điều này. Chúng cho bạn biết điều gì đang diễn ra bên trong bạn từ trước tới nay, đồng thời định hướng bạn nên hoặc không nên làm gì để có thể đạt được hạnh phúc lớn hơn trong tương lai. Thông qua những giấc mơ, vô thức sẽ cho bạn biết điều bạn cần biết. Mọi thứ còn lại tùy thuộc vào bạn – hay miễn ý thức của bạn.

TIẾN TRÌNH TRONG GIẤC MƠ

Thông thường, phân đoạn giấc mơ được ghi nhớ và ghi chép đầu tiên thường lại là phần cuối cùng. Thực tế là, ta thường có xu hướng nhớ và ghi chép những phần của giấc mơ theo thứ tự đảo ngược. Hãy lưu ý điều này khi bắt đầu hành trình giải nghĩa giấc mơ của mình: Đôi khi, phần cuối cùng của giấc mơ đưa ra giải pháp cho một vấn đề xuất hiện ở phần đầu.

Ý NGHĨA ĐƠN GIẢN

Cần phải có sự cân bằng giữa những ý nghĩa sâu sắc của giấc mơ đã được nói ở trên với những khả năng khác. Không phải giấc mơ nào cũng mang ý nghĩa tâm lí uyên thâm. Một số giấc mơ chỉ đơn giản là sự lặp lại của những sự kiện diễn ra trong ngày. Hầu hết tất cả giấc mơ mà trẻ nhỏ kể với ta đều thuộc dạng này: Sau một chuyến đi biển, một đứa trẻ ba tuổi có xu hướng hồi tưởng lại niềm vui và sự hào hứng của chuyến đi đó trong mơ; cũng giống như việc trẻ em thường mơ thấy câu chuyện được nghe kể trước khi đi ngủ.

Một số giấc mơ có những cách lí giải về mặt vật lí khá rõ ràng. Ví dụ, cơn buồn tiểu trong lúc ngủ có thể khiến bạn mơ thấy giấc mơ vô cùng xấu hổ về việc tè dầm.

Bởi vậy, đừng cho rằng mọi giấc mơ đều có ý nghĩa sâu xa. Không phải tất cả giấc mơ đều mang tới một sự hé lộ giúp thay đổi cuộc sống – nhưng bất kì giấc mơ nào cũng có thể! Một giấc mơ

dù là bình thường nhất cũng có thể mang thông điệp quan trọng về cuộc sống của bạn. Ví dụ, nếu bạn mơ thấy một cơn động đất, điều này thường là biểu hiện cho thấy cuộc sống cá nhân của bạn đang có nguy cơ sụp đổ, hoặc ít nhất là bạn đang vô cùng lo sợ – có thể trong vô thức – rằng cuộc sống của mình sẽ sụp đổ. Trong trường hợp này, bạn có thể tìm kiếm lời giải khi nhìn vào mối quan hệ hôn nhân hoặc gia đình, cũng như hoàn cảnh công việc. Tuy nhiên, hãy tự hỏi bản thân xem liệu gần đây bạn có đọc hoặc xem thứ gì có khả năng dẫn tới giấc mơ như vậy không. Nếu bạn vừa đọc lời kể chi tiết về một trận động đất đã thực sự diễn ra, giấc mơ có thể chỉ là sự kể lại của câu chuyện đó – một dạng giấc mơ mang tính tường thuật. Mặt khác, có khả năng những giấc mơ lấy biểu tượng từ một trải nghiệm thực tế mới diễn ra cũng thể hiện điều gì đó bên trong nội tâm bạn.

Nhìn chung, nếu bạn không quá coi trọng những giấc mơ, nội dung của chúng thường không có gì đáng kể; nếu bạn suy nghĩ về những giấc mơ của mình một cách nghiêm túc, nội dung của chúng cũng sẽ quan trọng và có ý nghĩa. Nếu điều bạn mong muốn từ những giấc mơ là một sự thấu hiểu trọn vẹn hơn về bản thân cũng như sự kiểm soát toàn diện hơn đối với cuộc sống và đạt được “định mệnh” đúng đắn của riêng mình, những giấc mơ sẽ không làm bạn thất vọng. Chúng sẽ cho bạn tất cả những gì bạn cần.

VÔ THỨC

Sigmund Freud đã viết trong cuốn sách kinh điển *Giải mã giấc mơ (The Interpretation of Dreams)* rằng: “Giải mã giấc mơ là con đường cao quý để đạt được sự hiểu biết về hoạt động vô thức của tâm trí.” Không có lời phản biện hợp lí nào cho việc có một miền vô thức trong tinh thần, tâm trí, cũng như nhân cách của con người. Chúng ta thường thấy mình làm những hành động không hề có chủ ý, thậm chí là đối nghịch với mục đích có ý thức của ta. Lí do cho những hành động này thường không rõ ràng ngay lập tức,

nhưng mọi thứ đều có nguyên nhân của nó. Bởi vậy, nếu nguyên nhân – động cơ – của hành động không thuộc về ý thức, chúng chỉ có thể thuộc về vô thức.

Hiện tượng gợi ý sau thôi miên (post-hypnotic suggestion) cho ta những bằng chứng về sự tồn tại của tiến trình tâm thần vô thức. Chắc hẳn chúng ta đều đã từng nghe về những trường hợp trong đó người bị thôi miên nhận được chỉ thị của người thôi miên rằng khi tỉnh dậy, họ sẽ thực hiện một hành động nhất định nào đó (ví dụ như hát một bài hát, hoặc hót như chim). Khi tỉnh dậy, người bị thôi miên làm chính xác hành động đã được chỉ dẫn, nhưng khi được hỏi tại sao thì họ không thể trả lời. Rõ ràng là ý thức của họ không thúc đẩy những hành động ấy; thậm chí ý thức còn ngạc nhiên. Động cơ cho hành động hoàn toàn xuất phát từ vô thức.

Freud đã tìm được những ví dụ kịch tính hơn để minh họa cho động cơ vô thức trong Chiến tranh thế giới thứ nhất, khi ông chữa trị cho những người lính tiền tuyến được đưa vào viện. Một số người bị tê liệt một cánh tay hoặc chân, dù không phát hiện ra bất kì nguyên nhân vật lí nào. Thông qua phương pháp thôi miên, Freud đã khám phá ra nguyên nhân của tình trạng tê liệt đó là khao khát thoát ra khỏi hoàn cảnh – nói cách khác là tiền tuyến – nơi khiến cho những người lính này vô cùng sợ hãi, mặc dù chính họ cam đoan rằng đó không phải lí do. Khao khát này hoàn toàn vô thức: Nó chưa xuất hiện trong tầng ý thức của tâm trí.

Trong những trường hợp này, tình trạng tê liệt là một triệu chứng, một dấu hiệu vật lí của bệnh tâm thần (dù là vô thức). Freud cho rằng những giấc mơ có chức năng tương tự như những triệu chứng: Giấc mơ báo hiệu một sự nhiễu loạn tâm thần – ví dụ như nỗi ức chế hoặc mâu thuẫn – ở tầng vô thức.

Dù các chức năng khác của giấc mơ là gì, chức năng quan trọng nhất của chúng là tiết lộ những gì đang diễn ra trong vô thức, tầng sâu vô thức của ta. Bởi vậy, việc bỏ qua những giấc mơ chính là bạn đang từ chối tiếp nhận sự hiểu biết về bản thân – chiếc chìa khóa để đạt được hạnh phúc chân chính, niềm hân hoan và bình an nội tại,

TỪ ĐIỂN HÌNH ẢNH VÀ BIỂU TƯỢNG TRONG GIẤC MƠ

A

ÁC MỘNG XEM THOÁT, NỖI SỢ, BỎ CHẠY

ÁC QUỶ

1. Quỷ Satan trong Do Thái giáo, Ki-tô giáo và Hồi giáo vốn là một vị thần sinh sản có sừng, hiện thân cho sức mạnh sinh sản của Thiên nhiên. Theo ngôn ngữ tâm lí học, yếu tố sinh sản là một thứ gì đó trong tinh thần có khả năng mở đầu một giai đoạn mới trong quá trình phát triển của con người.
2. Hàm ý xấu xa của hình tượng ác quỷ cho thấy nỗi sợ về những phần bị kìm nén trong vô thức – những phần về bản chất lại có khả năng mang đến một cuộc sống mới trọn vẹn hơn, nếu được huy động và vận dụng. Thứ chúng ta kìm nén luôn luôn mang đến giá trị lớn, nhưng trong quá khứ, có thể chúng đã gây nên cho ta cảm xúc tội lỗi hoặc nỗi sợ bị trừng phạt. Chính nỗi sợ của ta đã cài cắm vào vô thức những đặc điểm đáng sợ của một thế giới ngấm đen tối đầy quỷ dữ. Trên thực tế, vô thức chứa tất cả những năng lượng và tri thức ta cần để chữa lành và hoàn thiện.

Có thể nói rằng nhiệm vụ cơ bản của một con người là chuyển hóa ác quỷ trong bản thân – biến những năng lượng tinh thần tiêu cực (mâu thuẫn, hủy hoại) thành những sức mạnh

tích cực (nâng cao cuộc sống, hợp nhất). Nhưng bạn chỉ có thể chuyển hóa ác quỷ bằng tình yêu, chứ không thể bằng vũ lực. Năng lượng tinh thần tiêu cực là những năng lượng bạn đã bỏ quên, căm ghét và sợ hãi. Chúng sẽ trở nên tích cực khi bạn chấp nhận và hợp nhất chúng vào đời sống ý thức của mình.

Nếu không nhận ra “ác quỷ” trong chính mình, ta có xu hướng phóng chiếu nó lên người khác, và từ đó tạo ra thêm nhiều sự căm ghét và phá hủy (ác quỷ thật sự!) cho thế giới. Xem thêm **Cái ác**.

3. Trong một vài trường hợp cụ thể – ví dụ, ác quỷ có sừng, hoặc đang quan hệ tình dục với một người nữ giới khóa thân – ác quỷ có thể là một biểu tượng tình dục. Nếu tình dục được thể hiện trong giấc mơ của người nữ dưới dạng này, có khả năng cô ta mang trong mình nỗi sợ về những mối quan hệ tình dục. Trong giấc mơ của người nam, điều này cho thấy anh ta có mặc cảm tội lỗi về ham muốn tình dục của mình (Freud cho rằng nguyên nhân của điều này nằm ở nỗi lo âu xuất phát từ cảm xúc dục tính rất bình thường của người nam khi còn là một đứa trẻ với mẹ của anh ta).

ÁC Ý

Nếu trong giấc mơ, bạn có thái độ ác ý với ai đó, đối tượng này đại diện cho phần nào đó ở bên trong bạn đang không có được sự thể hiện phù hợp trong đời sống thực.

ANH CHỊ EM

1. Nếu anh chị em của bạn xuất hiện trong giấc mơ, bạn cần phải xác định xem giấc mơ đang muốn nói điều gì đó về người anh chị em kia hoặc mối quan hệ của bạn với họ, hay sự xuất hiện của họ trong giấc mơ là biểu tượng cho một thứ gì đó khác – một phần nào đó của chính bạn. Ở trường hợp thứ nhất, bạn có thể

thấy rất rõ: Lăn gập gờ gẫn đây với anh chị em hoặc thông tin gì đó về họ là khởi nguồn của giấc mơ. Nhưng hãy luôn cảnh giác, bởi sẽ có những giấc mơ mà trong đó anh chị em của bạn đóng vai trò biểu tượng. Nguồn của giấc mơ lựa chọn tư liệu – hình ảnh – từ những trải nghiệm bên ngoài đời thực gần đây của bạn, nhưng những hình ảnh trong mơ luôn đại diện cho một phần nào đó trong bạn. Hãy đọc tiếp để tìm hiểu thêm.

2. Trong những năm đầu đời, anh chị em nghiêm nhiên trở thành đối tượng của sự ghen tị và căm ghét. Trong mắt một đứa trẻ, người mẹ dường như yêu quý anh chị em của chúng hơn. Khi em trai/em gái ra đời, đứa trẻ thường phát sinh cảm giác thù địch với “đôi thủ” mới tranh giành sự quan tâm và tình yêu của mẹ. Đôi khi, chúng ta mang sự ghen tị và bất bình (vô thức) đó tới khi trưởng thành. Những cảm xúc này tiếp tục gây ảnh hưởng tới hành vi và quan điểm của ta. Bởi vậy, ta cần phải giải quyết chúng, đối diện và chấp nhận những cảm xúc này như chúng vốn dĩ, từ đó giải phóng bản thân khỏi những ảnh hưởng tiêu cực của chúng (xem ý 3 bên dưới, đoạn thứ hai nói về sự phóng chiếu).
3. Một người em, anh hoặc chị (anh/em trai đối với nam giới và chị/em gái đối với nữ giới) có thể là đại diện cho một “nhân cách khác” (“cái tôi khác”) – phần tính cách bị bỏ quên và không được phát triển của bạn. Jung gọi đây là Bóng tối. Chúng ta bắt đầu cuộc sống trưởng thành với một hình ảnh về bản thân là sự thỏa hiệp giữa điều chúng ta muốn trở thành hoặc làm và điều cha mẹ hoặc xã hội nói chung yêu cầu ở chúng ta. Nếu hình ảnh bản thân này tương ứng với khả năng thật sự của ta, mọi thứ có thể sẽ ổn trong một thời gian; nhưng rồi sẽ đến lúc bạn phải chú ý tới những khía cạnh khác của tự ngã (tiềm năng) của mình. Những khía cạnh khác – Bóng tối – sẽ xuất hiện trong giấc mơ của chúng ta; và một trong những cách chúng xuất hiện là dưới hình ảnh của người em, anh hoặc chị.

Mọi người thường phóng chiếu Bóng tối lên người anh chị em cùng giới tính với mình. Nếu sự phóng chiếu này không diễn ra, Bóng tối có thể sẽ thể hiện qua nhiều cách kì cục, xấu hổ khác – ví dụ như sự thô lỗ tới khó tin, hoặc những hành vi chống đối xã hội khác. Sự tương phản giữa cái tôi ý thức và cái tôi khác của bạn có thể đáng kinh ngạc như sự tương phản giữa Jekyll và Hyde vậy. Đừng hoảng sợ, hãy luôn nhớ rằng vô thức là đồng minh của bạn – một người bạn thân. Những thứ đáng sợ và tồi tệ xuất hiện trong giấc mơ của bạn như đại diện của các khía cạnh trong vô thức chỉ đáng sợ và tồi tệ bởi vì thứ nhất, bạn xa lạ với chúng, thứ hai, chúng đã bị bỏ quên và giam giữ trong bóng tối nên có xu hướng hành xử như một đứa trẻ bị hắt hủi và trở nên nổi loạn (về hiện tượng này, xem **Ma quỷ**). Hãy dành cho chúng sự quan tâm và tôn trọng đúng mực, và những nét đáng sợ của chúng sẽ biến mất. Chúng sẽ trở thành những yếu tố bổ sung có giá trị cho hành trang của bạn khi đối diện với cuộc sống và đạt được sự thỏa mãn hoàn toàn cũng như sự trọn vẹn. Hãy đưa chúng vào ý thức của mình, nhận biết chúng và nhu cầu của chúng, cho chúng không gian phù hợp để thể hiện trong đời sống thực.

Có một bài kiểm tra bạn có thể thực hiện để xem mình có bản thể Bóng tối bị bỏ quên không: tự hỏi bản thân xem có nét tính cách nào ở người khác mà bạn đặc biệt ghét (đặc biệt là ở người bạn đời của mình), có thể là xu hướng độc đoán hoặc quan điểm tự do thái quá. Nếu có (tất nhiên là bạn phải vô cùng thành thật với bản thân để thừa nhận được điều này), khả năng cao là nét tính cách đó thuộc về bản thể Bóng tối của bạn. Chúng ta có xu hướng phóng chiếu lên người khác những thứ tâm tối, “ghê tởm” trong vô thức của mình. Khi có điều gì không hay xảy ra, ta có xu hướng đổ lỗi cho người khác, cho chính phủ, hoặc cho cha mẹ mình; ta luôn tìm kiếm một thứ gì để chịu tội thay. Tuy nhiên, nguyên nhân lại nằm ở chính chúng ta, vì ta chưa tự dọn dẹp ngăn nắp “căn nhà”

của mình: Chúng ta chưa dành cho vô thức sự chú ý đúng mực, chưa để cho “cái tôi khác” có được sự thể hiện đúng đắn trong đời sống.

4. Khi một người nữ mơ thấy anh/em trai của mình, hoặc một người nam mơ thấy chị/em gái của mình, hình ảnh anh chị em trong giấc mơ này được Jung gọi là “hình ảnh linh hồn” – khía cạnh tính nam trong tính cách của người nữ (ẩn nam) hoặc khía cạnh tính nữ trong tính cách của người nam (ẩn nữ). Có những sự khác biệt tưởng chừng rất căn bản giữa người nam và người nữ do chức năng sinh lí khác biệt của hai giới (và đồng thời có những sự khác biệt ít căn bản hơn do lập trình xã hội). Có những yếu tố từ xưa đến nay vẫn được coi là giá trị nữ tính và vai trò của phụ nữ (ví dụ như sự dịu dàng, vai trò chăm sóc, sự sáng tạo, hợp tác, sự đồng cảm và trực giác). Tương tự như vậy, cũng có những thứ được gọi là giá trị nam tính (ví dụ, sự hung hăng, háo thắng, lí trí, xu hướng phân tích và tìm điểm khác biệt). Tuy nhiên, ngày nay, các nhà tâm lí trị liệu đều đồng ý rằng tinh thần người nam cũng chứa đặc trưng nữ tính và tinh thần người nữ cũng chứa đặc trưng nam tính, dù chúng thường không hoạt động, bị bỏ quên hoặc bị kìm nén. Nếu bạn là nam giới, bạn có ngưỡng mộ người phụ nữ “nam tính” không? Nếu có, bạn cần phải cân bằng lại tinh thần của mình: Tính nữ của bạn đang trội hơn tính nam, bởi vậy bạn cần phải đẩy mạnh tính nam hơn. Đây chỉ là một ví dụ cho quy tắc chung: Ẩn nam/ẩn nữ sẽ có tính cách đối lập với hình ảnh bản thân có ý thức.

Dù là nam hay nữ, bạn đều có khả năng mơ một giấc mơ về mối quan hệ anh hùng với hình tượng ẩn nam/ẩn nữ. Một người nam giới có thể mơ thấy mình giải cứu một thiếu nữ gặp nạn; một người nữ có thể mơ hồi sinh một chàng hoàng tử bằng nụ hôn của mình. Đây nên được coi là những lời kêu gọi để hợp nhất ẩn nam/ẩn nữ vào chức năng ý thức, giải phóng nó khỏi sự mơ hồ và quên lãng: biến Lọ Lem hay Hoàng tửẾch trở thành

bạn đời của mình. Đây là một điều cần thiết để đạt được sự toàn vẹn cá nhân. Xem thêm **Cô bé Lọ Lem,Ếch, ý 3, Hôn nhân.**

5. Người chị/em gái trong giấc mơ của nam giới hoặc người anh/em trai trong giấc mơ của nữ giới có thể đưa chủ thể giấc mơ vào một vực thẳm đáng sợ, đáy của đại dương, hoặc một khu rừng tối. Đây là đại diện của việc ẩn nam của người nữ hoặc ẩn nữ của người nam dẫn cái tôi đi vào vô thức để khám phá những điều như nguyên nhân cảm xúc sâu thẳm của một chứng căng thẳng thần kinh; cơn thịnh nộ bị kìm chế nằm bên dưới chứng chán nản kinh niên; hoặc nguồn gốc của năng lượng hoặc trí tuệ có khả năng mang lại một sự tồn tại thỏa mãn trọn vẹn hơn. Những ví dụ trong văn học và thần thoại có thể kể đến là Beatrice, người dẫn Dante ra vào địa ngục một cách an toàn, và Ariadne, người dùng sợi chỉ để giúp Theseus tìm đường ra khỏi mê cung trên đảo Crete sau khi chặt đầu Minotaur. Địa ngục và mê cung đều là biểu tượng cho vô thức. Xem thêm **Mê cung, Quái vật, Âm phủ.**
6. Đôi khi, ẩn nam/ẩn nữ trong mơ xuất hiện một cách thù địch. Ví dụ, trong giấc mơ của người nam, ẩn nữ xuất hiện dưới dạng một người phụ nữ quyến rũ (*femme fatale*), cám dỗ người nam xuống hồ hoặc biển. Mực nước sâu là biểu tượng của vô thức. Những giấc mơ này có thể nói về sự cần thiết của việc khám phá bản thể vô thức của người nam, cho dù (hoặc đúng hơn, bởi vì) nó có những khía cạnh nguy hiểm và đáng sợ. Vì thế, giấc mơ có thể đang nói rằng anh ta quá bám víu vào mẹ và cần phải giải phóng bản thân bằng cách khẳng định tính nam và sự độc lập của mình. Trong những trường hợp cực đoan, người nam còn có nguy cơ bị tính nữ trong tinh thần mình “chiếm hữu” hoặc “nuốt chửng”. Tuy nhiên, những giấc mơ như vậy không phải là một sự cảnh báo mà là một lời mời gọi: Vô thức đang thúc giục người nam hòa hợp hơn với tính nữ trong tinh thần mình. Hãy cho ẩn nam/ẩn nữ của bạn sự bình đẳng, và nó sẽ không cố nổi dậy để chiếm lấy linh hồn bạn nữa.

Đối với nữ giới, trong giấc mơ có thể xuất hiện một người nam quyền rũ: hình tượng ẩn nam Người thổi sáo (Pied Piper). Tương tự như trên, người nữ cần phải quyết định xem giấc mơ của mình là một cảnh báo hay một lời mời: cảnh báo để không bị năng lượng tính nam cuốn đi (có thể cô chưa giải quyết được vấn đề với cha mình), hoặc lời mời khám phá và phát huy tính nam bị bỏ quên. Tư duy thông thường, và trên tất cả là sự thành thật, sẽ giúp người nữ có được cái nhìn đúng về giấc mơ; và hãy luôn nhớ những gì được nói bên trên về việc trao bình đẳng cho ẩn nam/ẩn nữ.

7. Vô thức bù đắp cho ý thức. Vô thức chứa những giá trị và chức năng mà ý thức không có. Hiểu theo nghĩa này, vô thức là đối lập của ý thức; bởi vậy nó có vẻ xa lạ, khác biệt.
Tuy nhiên, chính bởi vậy, hình ảnh đại diện cho ẩn nam hoặc ẩn nữ trong mơ có thể là đối lập của hình mẫu tâm lý của chủ thể giấc mơ. Ví dụ, nếu bạn là một phụ nữ thuộc hình mẫu trí thức (tư duy là thế mạnh của bạn ở tầng ý thức), ẩn nam của bạn trong giấc mơ có thể xuất hiện dưới hình mẫu tình cảm (ví dụ như một chàng Don Juan lãng mạn). Nếu bạn là một người phụ nữ tình cảm (bạn hành xử ở tầng ý thức chủ yếu dựa trên cảm xúc – bao gồm cả những cảm xúc đạo đức), ẩn nam của bạn có thể sẽ là một vị giáo sư có râu hoặc một nhân vật trí thức nào đó. Nếu bạn là một người phụ nữ trực giác (ví dụ như một nghệ sĩ), ẩn nam của bạn có thể xuất hiện trong mơ dưới dạng một đảng nam nhi cơ bắp (hình mẫu gây ấn tượng, hoạt động mạnh nhất ở tầng giác quan).
8. Nếu anh chị em xuất hiện cùng nhau trong giấc mơ, đây là biểu tượng cho sự căng thẳng hoặc sự hợp nhất của các mặt đối lập. Các mặt đối lập ở đây chính là những nội dung thuộc ý thức và vô thức của tinh thần. Sự hợp nhất và kết hợp của chúng là cách mà tự ngã – chân ngã ở sẵn bên trong bạn nhưng đang chờ để được bộc lộ – được hoàn thiện.

Sự xuất hiện của biểu tượng này thường là một điềm lành,

bởi nó mang ý nghĩa: Cho dù có bao nhiêu sự mâu thuẫn đi chăng nữa, bên trong bạn luôn tiềm ẩn một sự hòa hợp và trật tự hoàn toàn có thể đạt được. Nhưng tất nhiên, bạn – cái tôi ý thức – cần phải biến trật tự tiềm ẩn đó thành thực tế bằng cách quan tâm một cách chân thành tới những nhu cầu của mặt vô thức đối lập trong mình (như chàng hoàng tử đánh thức Công chúa ngủ trong rừng bằng một nụ hôn).

ANH HÙNG

1. Hình tượng nam anh hùng trong giấc mơ của người nữ là đại diện cho ẩn nam của cô (xem **Anh chị em**, ý 4 – 6 và Giới thiệu, trang 63 – 67); hoặc cho một biểu tượng tình dục (lãng mạn).
2. Người anh hùng tượng trưng cho cái tôi ý thức. Giống như trong thần thoại, người anh hùng mạo hiểm tiến vào những vùng đất xa lạ, chiến đấu với quái vật để đạt được kho báu, cái tôi ý thức cũng cần mạo hiểm tiến vào miền đất bí ẩn của tinh thần và đối diện, thuần hóa, rồi sử dụng những nguồn năng lượng trong vô thức một cách sáng tạo.
3. Nếu trong giấc mơ, người anh hùng giải cứu một trinh nữ, và người nằm mơ là nam giới, điều này cho thấy anh ta cần phải chủ động kết hợp phần tính nữ với phần tính nam bên trong mình. Xem thêm **Anh chị em**, ý 4.
4. Trong giấc mơ của nam giới, nếu người anh hùng được một phụ nữ trẻ trợ giúp, người anh hùng sẽ là biểu tượng của cái tôi ý thức, và người phụ nữ trẻ là biểu tượng cho ẩn nữ. Thông điệp của giấc mơ sẽ tương tự như ý 3 ở trên.
5. Nếu người anh hùng đồng hành cùng một người lớn tuổi hơn (hoặc một loài động vật khỏe mạnh, thân thiện), người/con vật đồng hành đại diện cho trí tuệ bẩm sinh và sức mạnh vô thức: thứ tới từ bên trong linh hồn, có khả năng mang lại tất cả những gì cái tôi ý thức cần. Xem thêm **Người đàn ông/phụ nữ Thông thái**.

ÁNH SÁNG XEM THÊM BÓNG TỐI

1. Ánh sáng, đặc biệt là ánh sáng mặt trời, là biểu tượng phổ biến của ý thức. Mặt khác, ánh sáng mặt trăng là đại diện của vô thức, trực giác, tính nữ.
2. Ánh sáng cuối đường hầm tượng trưng cho hi vọng, sự sống sau cái chết, hoặc cho ý nghĩa cuộc sống (của bạn).

ÁO GIÁP

Áo giáp là biểu tượng cho nỗ lực bảo vệ bản thân khỏi những cảm xúc thường gây ra lo âu ở ta. Nếu bộ giáp trên cơ thể động vật hoặc vỏ thép của xe tăng có tác dụng chống lại những nguy hiểm bên ngoài, lớp áo giáp mà chúng ta tự xây dựng lại là sự phòng thủ khỏi những mối đe dọa đến từ bên trong. Tất nhiên, việc xây dựng lớp phòng vệ này chỉ là hoài công: “Kẻ địch” bên trong cần phải bị tước bỏ vũ khí, nhưng điều này chỉ có thể xảy ra khi ta chấp nhận chúng: Đầu tiên là công nhận sự tồn tại của chúng, sau đó là trò chuyện và lắng nghe chúng với sự cảm thông.

ẢO THUẬT GIA

Ảo thuật gia là biểu tượng của Người đàn ông/phụ nữ Thông thái (xem **Người đàn ông/phụ nữ Thông thái** và Giới thiệu, trang 68 – 69).

ĂN

1. Hành động ăn là một hình thức thay thế của sự tự thỏa mãn, bởi vậy nó đại diện cho những nhu cầu cơ bản như tình dục, tình yêu, sự thỏa mãn trong công việc.
2. Nếu có ai đó trong mơ đang đe dọa sẽ “ăn” bạn, điều này cho thấy có gì đó trong vô thức – một mặc cảm, nỗi ám ảnh, nỗi sợ – có khả năng sẽ xâm chiếm cuộc sống của bạn nếu không được quan tâm tới.

3. Có thể có điều gì đó bạn đang cần phải “tiêu hóa” trong nội tâm; một ý tưởng hoặc quan điểm tích cực bạn cần phải hợp nhất với chính mình.

ĂN TRỘM XEM THÊM CƯỚC

Việc một kẻ trộm lẻn vào nhà hoặc phòng cho thấy thứ gì đó trong tinh thần đang cố thâm nhập vào ý thức của bạn. Tất nhiên, bạn sẽ cần phải trò chuyện với hình tượng kẻ trộm kia, để biết được thứ gì đang cần bạn chú ý tới, và bạn có thể làm gì để thỏa mãn lời cầu xin được thể hiện của chúng trong thế giới thực.

ÂM ĐẠO

Với nam giới, giấc mơ xuất hiện hình ảnh này cho thấy khao khát tình dục của anh ta. Tuy nhiên, nếu trong giấc mơ, người nam giới bị âm đạo nuốt chửng, hình ảnh này tượng trưng cho một người mẹ/người bạn đời kiểm soát hoặc một ẩn nữ chưa được hợp nhất (về ẩn nữ, xem **Anh chị em**, ý 4 – 6).

ÂM NHẠC

Hãy chú ý tới cảm xúc mà giai điệu khơi gợi – buồn bã, ngọt ngào, bi kịch hay đe dọa. Nếu đó là một bài hát, hãy chú ý tới lời ca. Bản nhạc trong giấc mơ có mối liên hệ cá nhân nào với bạn không?

ÂM PHỦ

1. Âm phủ – Hades, địa ngục hoặc các khái niệm tương tự – tượng trưng cho sự tuyệt vọng. Bạn có thể cần đến sự giúp đỡ của chuyên gia.
2. Hành động đi xuống âm phủ có thể mang một ý nghĩa tích cực. Nó đại diện cho cái chết như một sự mở đầu cho sự sống mới: cái chết (theo nghĩa bóng) của con người “cũ”, mở đường cho (hành trình tiến tới) sự toàn vẹn tinh thần, hay chính là con người “mới”. Có ánh sáng nào trong bóng tối không? Ánh sáng

đó có thể là ý thức của bạn đã tìm thấy chân ngã trong “âm phủ” vô thức.

3. Âm phủ cũng tượng trưng cho tử cung, và việc tiến vào âm phủ tượng trưng cho sự thoái lui; hoặc một mong muốn loạn luân. (Về sự thoái lui, xem Giới thiệu, trang 35 – 36.) Tuy nhiên, biểu tượng tử cung cũng mang ý nghĩa về sự tái sinh, như ý 2 ở trên.

ÂU TÀU

Âu tàu tượng trưng cho sự tắc nghẽn dòng năng lượng tinh thần. Có những phần bị kìm nén cần phải được mang ra từ vô thức; một chức năng/khả năng/bản năng bị bỏ quên cần phải được vận dụng.