

梦境探索团体的过程与启示*

李稚琳

1. 苏州卫生职业技术学院, 苏州;
2. 暨南国际大学谘人系, 中国台湾

摘要 | 梦境探索团体, 是以梦境作为团体互动内容的过程, 它提供了一个让成员通过梦进行自我觉察、了解自我问题与心结, 并共同创造一个梦境诠释的空间。作为团体的参与者、体验者和学习者, 作者从探梦团体的简要过程、梦工作的启示出发, 对这一特定的探梦团体进行了介绍与相应的思考, 希望能对梦的工作及团体辅导起到一些呈现和补充。

关键字 | 梦境探索; 团体; 启示

Copyright © 2021 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



梦境是真诚的自我在寻觅真实的一种体验。清醒时, 我们理性地出演; 梦境中, 我们真诚地自我衡量。梦境探索团体有着非常重要的功能, 正如蒋欣欣(2004)^[1]在读梦团体中指出的: 了解目前的压力、了解过去压力对目前压力的影响以及了解自己内在的真诚, 整合不同方面的信息与资源, 以便更好地处理当下的压力。也许除了压力, 我们还能从梦中更多地看到自己的需求与欲望, 阴影与追求。把梦当作生命的一种重要经验, 生命可以因此而丰富。

1 团体简介及团体过程

1.1 梦境探索团体简介

梦境探索团体, 是通过带领者与团体成员一起, 对成员所报的梦进行探索, 从而增进对梦和个体的了解。探梦团体每周一次, 每次 2.5 小时, 持续六周。在团体成员的筛选方面, 除了相关的特殊提醒之外, 无特殊筛查要求。对于梦的探索, 如果成员愿意, 都可以分享自己的梦。

* 江苏高校哲学社会科学研究项目(2020SJB0763)部分研究成果。

作者简介: 李稚琳, 苏州卫生职业技术学院心理健康教育中心, 暨南国际大学。E-mail: lz17266@163.com。

文章引用: 李稚琳. 梦境探索团体的过程与启示 [J]. 心理咨询理论与实践, 2021, 3(1): 26-32.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0301004>

团体一共进行六次，主线是对梦的探索。每次由一位成员讲述自己的一个梦，然后由他/她根据这个梦境选定一个场景并利用场中的物品营造出这个场景，团体带领者依据营造出的梦境与梦的提供者共同进行探梦工作。除了针对某位成员的梦境进行探索外，团体聚会中还涉及每位成员的梦片断、自我觉察活动、模仿扮演及感受分享等探梦前后的团体活动，也会使用到树卡、情绪卡、梦想屋等辅助道具。

1.2 梦工作的方式

本次团体带领者是完形取向和荣格分析派，他认为梦的探索方式有很多，就一个梦境而言，其中有许多的情景和细节都可以作为探索的切入点。不管选择什么样的切入点，都是邀请梦主角呈现其梦中印象最深刻的那个场景，从这个场景出发探索梦的含义。在探索梦的过程中，梦主角反复地讲述与思索，团体其他成员则通过梦这个场景情由心生。如此进行了探梦的诠释与共构，未完成事件的完形都可以交融在说梦与听梦的这个场景中。

就场景的选取而言，梦主角可以在当场选择一种场景作为主景。比如，一位成员讲到在梦中与妈妈走了很长一段路，其中包含了很多情景和片断，也有不同主题的对话，这些都有很多可以探索的材料和切入点。但是梦主角最后选定哪一幕情景进行深入探索，是他在团体开展的现场决定的，这一幕情景也许是他印象最深刻的一幕，也许是他在这个场中随机停留的一幕，还可能是潜意识中早已选定的，也可能是他带有掩饰性的一选。无论这一幕是什么缘起，探梦都从这里开始。

在这个缓缓展开的过程中，探梦者对梦的诠释和共构会慢慢地展开。在说故事与回应故事的来来回回中，梦中的故事、故事的主旨或花絮，就有了需求和意义。在这个过程中，对话的方向、话语的选择、故事的理解与联想，都形成了共构。如探梦者在场中摆出了一个关于他和同事相互位置的布景，随后其他成员向这个场景中轮流加入自己想加进去的物品……在蜡烛、水杯、图卡、书等相继加入后，原本单调的而有距离感的关系，仿佛变得多彩和生动起来。这个团体的造梦过程，蕴含了对梦的外化及改释。

探梦的工作方式，不仅是在诠释共构的多种可能方向，还可以体现在梦工作中具体技术的侧重点上。例如，对一个梦中物品的想象与对话，到梦中处理自我两极的对话。例如，梦主角选择了梦是两个正相对的物体进行探索，在团体带领者的参与下，梦主角性格中的两个“我”生动地出现在当场：一极是想照顾到他人的我，另一极是想放掉外在的东西不那么累能照顾好我自己的我。主角在“我”的两极与自我进行对话后，三个“我”融合在一起，成为一体。这个过程中阻抗也常出现，带领者在个别咨询中的回应，让探索能继续下去，最终达到整合。

无论过程如何进行，在梦的探索中，目标都是从主角描述的梦里去探索本人的需求与期待，同时团体成员共享这个场景中的叙说、对话与诠释，整理各自的生活经历和生命体验。

2 梦工作的启示

梦是人类共有的生命经验，每一个人都有自己的“梦”，有时梦能指引一个人生活的方向，有时梦又像是带出自己生活世界的前言和暖身。从梦的讲述中，团体中的每位成员可以将自己放入梦中；从梦主角的述说中，去面对自己的矛盾和选择、面对生活中的不解与了悟、面对愤怒与原谅……。

梦诚实地反应了我们底层的感受与情绪，通过团体成员的投入，听梦者将自己听梦的感受表达出来，

这种回馈帮助其他成员和说梦人产生这样的意识，大家即使来自同一个梦境却可能拥有完全不同的视野。我们在他人的梦中看到了自己，同时也会让过去完全不了解的成员，通过活动和梦，加深相互间的理解。当梦主角在讲述他的梦时，好像是在说你我都有却说不出或还没说出的那些感觉，给记忆和内心自动开启了一个阀门，让我们进入自己的潜在意识中看见了在他者的梦境中的自我欲求。梦，给我们提供了一个途径和出路，让我们看到了我们共有的经验和存在世界。团体营造了一个让我们面对真实自我，自己的阴影、自己的匮乏及自我期待的空间。

2.1 他人梦中的自己

从他人的梦中，我们看见了自己。如一位成员述说他梦境中定格的那一幕，像一块大石头盘在地上，固着与僵化，仿佛感受到了他身体和心里的压抑，想动却不能动。当他在描述自己好像变成了梦中那块冰冷的石头，没有生气，呆滞在那里……那一刻我仿佛也呆住了不能动弹。他描述梦境，他人通过联想，感受到他的感觉，这种复现也许是他者梦中的自己。在另一个与自我两极的联接相关梦的工作中，有的团体成员联想到自己个性中的两极，有的联想到的是一个家庭中的父母，就如梦主角说到的两极：有差异、有互补，有分歧、也有融合。到底会出现何种联想，要结合具体情况，就像从一团看似杂乱无章的线条中跳出的两个图形一样，在背景一样的情况下跳出来的东西不一样，它与个人体验和当时的关注点很相关，而当下的关注点或许就是关键事件。

每个人都有自己的关键点，“续梦”可能续得天差地别，因人而异。在梦的探索中，观梦者的经历背景对梦的体会和理解也会有影响。有一些相近的经历，及感情的态度都是需要考虑的。所以，就梦中所反映的意义与潜意识的正向期待而言，与团体成员的经历背景、自我期待和自我关照密切相关。

2.2 自我的觉察

团体活动的安排，都围绕自我觉察进行，如镜像活动、各种图卡的选择和分享、线条中的图形。分享的时候，要求成员多说感受，少说一些自己的故事或梦境。活动本身是增进体验，而活动后的分享是促进思考，这两项都是透过自发于内的觉察或经由外力的激发，增进个人对于自己的状态能有直接的经历、体验，或促进个人对于自己的状态能有深层的分析与思考。

自我觉察对个体特别是助人者的自我了解，具有关键的作用。完形治疗学家 Perls 等^[2]认为，一个人要完成其未完成事件，需要先觉察自己的感觉和需要，以及自己如何压抑这些感觉和需求，改变逃避痛苦经验的习惯，释放压抑的情绪，才能完成完形。Williams 等人认为，自我觉察可以被视为是稳定的特质，如自我认识或自我洞察，比较像是问：“我是谁？”；它也可以被认为是一种自我聚焦的状态，如对此时此刻的敏感度，“在此刻我有什么感觉？”Hill 也指出，助人者的特质包括仔细同理地倾听、不带评断的、对于新的经验和观点是开放的、容易亲近且友善的等。这些特质中有些是很难拥有和保持自我觉察的，与人交互中要做什么事几乎没有正确答案。特别是防御性和探索困难议题的意愿，也会让我们难以开放（Hill, 2017）^[3]。

这个团体中的活动，使我总会联想到它可以运用于其他团体辅导中增加自我觉察，虽然团体的主题不同，但是在自我觉察的方向上是一致的。

2.3 拥抱阴影体验

在探梦活动中，针对自己在梦中不喜欢的某个角色或物件，想到对他/它怀有怎样的情绪，带着这种情绪去展现他/它，想象他/它当时可能的话语并结合身体姿态表达出来。在成员们的分享中我们看到：对这个过程重复进行了两三次之后，他/它仿佛也成了自己身上的一部分，突然变得不那么厌恶了，渐渐地原来的那股情绪也淡了，甚至消失了，伴随而来的是对他/它的接纳。与此类似的是，在梦的工作中用第一人称描述自己喜欢的物品，它的外形、品质等那些被描述的特点，在叙说中仿佛也附在自己的身上，感受到存在于自身的这部分。在这个体验中，那些我们在描述中想到的词汇，无论是自己喜欢的和不喜欢的，我们所看到的和所忽视的，我们说出来的和没有说出的，或许都是自身的一部分。梦的意识和清醒的意识是相互参照的，它们代表的或许是内心不同力量的交战，放下评判和执念，拥抱自己不喜欢的回避的那些阴影部分，会让心灵感受到轻松与自由。

2.4 合作写故事

每个人都有独有的背景与生态脉络，包括年龄、出生年代、世代差异、家庭/个人生活经验、重要生活事件/创伤、亲子关系、人格特质、精神状态/偏差行为、最近的生活变动……以上的因素都会在意识与潜意识间构成个人当下的面貌。在探梦过程中，有的是我们知道的，有的是知道了不想说的，也有的是说了却没说清楚的，更有的是我们完全不知道但又在梦中发生了的，探梦就是梦主角在团体带领者下，在团体的基本的背景的合作中去完成检视、还原及创造的过程。例如，梦中呈现的在工作和生活受限的感觉，贯穿于梦主角的每一个梦境中；对自我的思考和怀疑，在自我的两极之间的对话和移动；向往多姿多彩的生活的，同时又怕失去熟悉的但陈旧的现有生活，表现在职业选择上的两难……上述这些矛盾未解的状况，都与梦主角生活的现况和背景密切关联，也在这个对梦境的检视过程中渐渐凸显出来。因此，探梦是建立在对梦主角生活背景的了解之上，带领者与成员携手合作，在疑虑中提出问题，相互交织互为主体性，共同追求探索的方向，其结果如蒋欣欣（2019）^[4]所言：经由团体对话的沟通，形成对待生活处境或生命存在的启示，进而实践于个人生活世界。

3 相关思考

从团体中对梦的探索过程，自我的体验以及与带领老师的交流中，看到、感受到某些心理学理论如完形学派理论在梦工作中的运用，笔者对相关理论的思考如下：

3.1 图形与背景

图形与背景的概念，在上述随手画活动从看似杂乱无章的线条中挑出两个图形时已有提及。在梦的工作中，梦境叙述之后要在这段情节或数个情景中定格一个图形，进而梦主角与带领者从这一个场景开始共同进行探梦。这幅图景是经过梦主角整理思绪、用语言进行描述后选择的一个工作点。从这个过程看，那段长长的叙述就像是一个叙事的背景，待一幕剧结束后，经过梦主角的停留、回顾和摄取，出现了他最想去面对、去探究的那一幕。这是一个慢慢清晰的过程，是他内心中印象深刻的那部分。如此看来，

图形的出现更像是一个人的需要和欲望、注意和反应，它好象揭示了如何理解我们面对的现象和世界，如何在同一个背景中看到和感受到的不同。

梦的工作，一是看到这个内心的图形，看到我们内心想解决的事件或关系；再进一步，更有一个调整自己梦境中的图形，或与之对话进行理解的完形的过程，在梦的探索中，更有接触，改变接触的方式，形成新的图形和背景，体现了完形的思想。

3.2 未完成事件

完形心理学家 Perls 等称未解决的情绪经验为“未完成的情境”或“未完成事件”，它包括情绪、事件或个人延宕未表达的记忆，代表当事人与重要他人在长期持续的关系中有着没有解决的情绪经验，是人逃避与环境接触的结果。完形心理学家认为，一个人要完成其未完成事件，需要先觉察自己的感觉和需要，以及自己如何压抑这些感觉和需求，改变逃避痛苦经验的习惯，释放压抑的情绪，才能完成完形。Greenberg 和其他学者则认为，未完成事件的形成是源自于早期未满足的需求，他们将未完成事件，视为一种自我——他人基模的功能失常。他们认为要解决未完成事件需要先说明当事人觉察先前未满足的需求以及相关的情绪经验。因此，研究者认为带领当事人回到过去，修通其未完成的事件，有助于当事人告别过去，迈向未来。Foerster 以任务分析的程序验证 Greenberg 等修正的未完成事件解决六步骤模式，研究结果发现解决者和未解决者在两个因素上有所不同：（1）在经验量表上，解决者表现了更深的经验感受；（2）在人际历程方面，解决者变得较友善，敌意和控制感减少（颜姿吟等，2009）^[5]。

从完形的观点，未完成事件乃是个体与自己、与他人早期未修通的关系，造成今日的困扰，且阻碍了活在当下的质量。如果我们没办法完形，是因为不知道未完成事件在哪里，此刻我们是不自由的，我们会倾向于自我设限而失去觉察。而修通一个人内在的阻碍，是梦工作所主要关注与工作的方面。

3.3 团体保密规则

专注当下、表达感受、坦率及诚实、与他人分享个人经验，都是梦的团体的规则，这些与其他的团体规则也颇为相似。此外，因为梦与深度心理状态相联，在团体中有时会出现成员对是否讲述的考虑。因此，在团体中尤其涉及到隐私和保密，而保密规则的讨论对其他团体也具有同等作用。

即使有保密协议，仍无法保证每位成员在团体外的行为。同一团体的成员偶然有相识的，或是可能通过各种不同的管道产生关联，团体内的会谈能否只限于团体之内？Roback 等^[6]曾在 1992 年对美国团体心理治疗协会（AGPA）随机抽样 300 名会员进行问卷调查，问卷中有一题目问到：“在心理治疗团体中违反保密发生的频率有多少？是谁违反的？”针对前 100 名寄回的问卷分析后发现半数（54%）以上临床工作指出，在他们执业期间至少发生过一次团体成员违反保密协议的，而最常见的情形是未经当事者允许将信息透露到团体之外。事实上很多发生过的例子证明，用道德伦理甚至签同意书来约束成员保密，仍不能保证团体内的对话不会外漏。美国的调查展现了违背心理咨询契约的状况，推及注重关系的华人社会，常有有意或无意出现的解密言行。卢丽琼等（2016）^[7]针对上海高校心理咨询师的伦理研究中，发现涉及“保密议题”的有“在没有来访者同意的情况下录音”“无意间揭露保密的资料”“指

名道姓的与朋友讨论来访者”等。个别咨询尚存在此类情况，团体咨询和辅导中涉及的保密情况则更为复杂多样。梦是个体深层期待和欲望之表现，探梦团体的保密应是团体规范的重点之一。所以，如何建立成员对团体的信任与安全感，不仅是在团体规范的制定时所做的工作，还要贯穿于整个团体的过程中，从招募到结束后的遵守。团体保密规则，是所有团体都会面临的，更是我们在进行助人工作中始终要放之心中的伦理规范。

3.4 团体带领者

在探梦团体的参与观察中，对团体带领者的观察与学习是最重要的一个部分。比如，活动的设计和意图，探梦的主要方法，现场遇到阻碍时的处理等，都带有带领者个人的特色。比如，在探梦过程中，有时梦主角对提问没有什么反应，有的会稍微转变问题方向，有的是完全转变方向，有的会选择在此停留等待仍然继续先前的问话……在来来回回的探问与交流中，更多的东西会冒出来，有时梦主角自己都不能确定，但是当他/她试着说出来的时候，新的空间就产生了。特别是在等待后的峰回路转，会让这段时间的停留与沉寂，显得非常有沉淀与突破，给人留下深刻的印象。带领者的留白与反复，启发与诠释，在等待中产生思考，让成员们看到的是耐心与坚持，不轻易放弃与创造性启发，让成员能认真地整理自己、认识自己。

团体带领者的能力还体现在对各种情绪和场景的应对，以及开启各种可能性的思考。在一个信任的团体中，团体带领者注重与每一位成员之间的关系，尊重成员的步调和选择，藉由个体之间、个体外部与内在的对话，让所有人认真地检视自己。正如 Yalom (2005) [8] 所说，在谈论特定的任务和技术之前，所有专业技术的基础是：治疗师和来访者间必须建立持续的、积极的关系。治疗师对一个来访者的基本姿态必须是关心、接纳、真诚、共情，任何理论或技术因素都比不上这种态度的重要性。的确如此，当成员信任团体和带领者时，领悟便能自发地产生，团体的工作更有效果。

4 结语

梦境探索团体是团体辅导工作的一种形式，它具有团体辅导的普遍性，更有针对梦工作的特定性。以上在团体过程中的体验和思考，希望对团体、梦的工作及参与实践能提供其参考性。

参考文献

- [1] Hill C E. 林美珠, 田秀兰译. 助人技巧: 探索、洞察与行动的催化 [M]. 台北: 学富文化, 2017.
- [2] Joyce P, Sills C. 著. 完形谘商与心理治疗技术 [J]. 张莉莉译. 台北: 心理出版社, 2010.
- [3] 蒋欣欣, 林一真. 梦的赏读与成长 [J]. 中华团体心理治疗, 2004, 10 (1): 14-20.
- [4] 蒋欣欣, 王美惠. 团体的相遇: 团体对话的教与学 [J]. 中华团体心理治疗, 2009, 25 (2): 6-16.
- [5] 卢丽琼, 王智弘, 陈增堂, 等. 上海地区高校心理咨询师伦理判断与伦理行为调查研究 [J]. 台湾谘商心理学报, 2016, 4 (1): 45-62.
- [6] 吴秀碧. 团体咨询与治疗: 一个崭新的人际——心理动力模式 [M]. 台北: 五南出版社, 2017.
- [7] 颜姿吟, 廖凤池, 王敬伟, 等. 完形团体引发前接触之历程研究——心理空间与协商治疗议题系统

初探 [J]. 咨询辅导学报, 2009, (21): 71-121.

[8] Yalom I D, Leszcz M. 团体心理治疗——理论与实践 (第五版) [M]. 李敏, 李鸣, 译. 北京: 中国轻工业出版社, 2010.

The Process and Reflection of Dream Exploration Group

Li Zhilin

1. *Suzhou Health Vocational and Technical College, Suzhou;*

2. *Department of Human Resources, Jinan International University, Taiwan, China*

Abstract: The dream exploration group is an interactive group based on the dream content of the team members. It provides an opportunity for the members' self-awareness and understanding of themselves through dreams. Beside these it creates a dream interpretation space. As a participant, experiencer and learner, the author introduces the dream exploration group and thinks about this group through three parts: the brief process of the group, the enlightenment of the dream work and the reflection of the group, through which presenting and supplementing the work of the dreamworld and the group counseling.

Key words: Dream exploration; Group; Reflection