

讀夢團體中夢者的經驗敘說—以單次體驗團體為例

摘要

研究目的

讀夢工作能幫助個體處理未竟事宜、整合創傷經驗、增進解決問題能力等（汪淑媛，2008）。然而，對新手帶領者而言，很需要結構清晰的領導策略，故歐曼的讀夢團體是相對適切的入門。故本研究欲透過夢者的經驗敘說，以作為新手培訓及實務之參考。

研究設計

此次讀夢團體成員為 20 位碩一學生，2 位新手帶領者介紹讀夢團體並進行單次單元團體體驗。本研究邀請該次志願夢者「脆皮」（代稱）的個人體驗，採訪談法蒐集資料。透過訪談了解其參與讀夢團體之經驗與建議。再整理訪談資料，進行開放編碼與主軸編碼，並與夢者核對內容。

研究發現

研究者將脆皮在讀夢團體分享的夢內容稱為「劇本夢」，後續發生相關的夢稱為「排遺夢」。脆皮認為劇本夢的環節具能量宣洩之功能；而排遺夢能傳達生活脈絡中的情緒感覺以增加自我覺察、紓解未竟事宜並暫別生活事件所造成的影響。由於團體人數過多及位置無法看見所有成員，脆皮難以掌控成員的反應以決定自我揭露程度；過程中也不敢太靠近夢，因擔心成員對自己的看法，進而影響其安全感。最後提及當讀夢歷程引發其情緒反應時，仍期待帶領者能予以撫慰；比起由自己詮釋夢，更希望由權威告知夢的意義，情緒較能得到安撫。

結論

一、帶領者、夢者和成員的任務

帶領者需事先篩選成員，過程中確認夢者的準備度；夢者需評估安全及揭露程度並斟酌接受成員之投射想法；成員則經由對話催化夢者進一步探索夢。三者均需熟練團體運作方能發揮最大效益。

二、讀夢原理的印證

排遺夢印證夢形成的原理，即生活脈絡中所遺留的情緒張力會形成夢的母體，並透過隱喻的方式呈現（汪淑媛譯，1996/2007）。排遺夢不僅讓脆皮意識到讀夢時的羞愧感，也紓解當時未能及時覺察和處理的情緒，見證情緒經驗以夢的形式展現。

三、團體信任感的重要性與建立

在團體中分享夢須奠基於對成員的信任，且脆皮首次參與讀夢團體就擔任夢者，對於深入個人內在的程度感到意外，而有排遺夢的發生，均說明歐曼讀夢團體結構雖已清晰，仍強調建立安全感。

四、詮釋夢的權威

歐曼讀夢團體重要精神之一係將詮釋夢的權威交予夢者，然而以夢者為中心的理

念是否適合，需視夢者對讀夢的期待及詮釋夢的權威需求而定。

研究建議

- 一、團體不超過 8 人以確保團體動力，且以圍圈形式讓彼此面對面互動。
- 二、帶領者與成員需熟練讀夢團體運作原理以落實角色任務。
- 三、本次帶領經驗可以讓學習者認識讀夢團體，練習體驗可以深化學習，結構化的團體歷程可能是新手的解夢團體好入門。

關鍵字：歐曼讀夢團體

參考文獻

- Montague, U. (2007)。讀夢團體原理與實務技巧(汪淑媛譯)。心理。(原著出版年：1996)
- 汪淑媛(2008)。讀夢團體與創傷敘事：以一位目睹家暴與失親者的夢工作為例。社會政策與社會工作學刊，12(1)，1-50，<http://dx.doi.org/10.6785/SPSW.200806.0001>