

哀傷夢的團體工作探討

洪筱淇
國立彰化師範大學
研究生

羅家玲
國立彰化師範大學
教授兼系主任

林家儀
國立彰化師範大學
研究生

壹、研究目的和目標

悲傷夢 (grief dreams) 可為夢者提供管道面對痛苦，承受震驚、梳理情緒、帶來洞察、發展意義，產生療癒效果 (Wray & Price, 2005)。運用團體可令夢者有機會傾訴、覺察 (Ullman, 1984)，並獲得人際支持 (李亭萱，2021)。夢工作團體理論包含古典夢理論及近代的夢團體工作模式；五階段歷程則可涵蓋不同學派夢工作團體的共通歷程 (李亭萱，2021)。本文統整國內外文獻提供哀傷夢的團體工作參考。

貳、研究設計

本文透過文獻分析法 (Document Analysis)，以「哀傷失落夢工作團體」為主題，使用「哀傷失落」、「夢工作」、「團體」、「夢」為關鍵字，在「華藝線上圖書館」、「臺灣博碩士論文知識加值系統」與「Google scholar」，自1940年至2023年搜尋出相關文獻，共計有35篇。並進行文獻資料分析之步驟 (朱柔若譯，1996)，最終彙整出：失落與哀傷歷程 (grief process) 11篇、哀傷失落與夢境和相關理論與工作模式的知識基礎17篇、夢工作團體實務3篇以及哀傷失落夢工作團體的療效因子3篇。

參、研究發現

一、哀傷失落與夢境

夢境內容能反映夢者歷經失落創傷事件的復原程度或哀傷階段 (Ellis, 2016；Germain, et al., 2004；Tizon, 2001；李佩怡，2014；李亭萱，2021；蘇絢慧，2006)。而自殺者遺族、兒童與青少年創傷夢境，則易有反覆不斷夢見同樣場景，如逃難、絕望、恐慌、死亡片段等情形 (Schubert & Punamäki, 2016；汪淑媛，2008；李佩怡，2014；張治遙等，2008)；因此哀傷夢境雖能為夢者保持與逝者的關聯、提供慰藉、反映復原程度與哀傷階段等，但其亦有可能帶給夢者一定程度的痛苦感受 (李亭萱，2021)。

二、理論與工作模式

夢往往表徵不同的象徵意向，故能藉由引導而激發夢者的投射與創造力，以增加其對隱喻含意之洞見，協助夢者能將夢與現實連結，藉以探索、統整或療癒生命議題 (黃宗堅，2007；蕭景云，2011)。

三、夢工作團體實務

團體氛圍會同時影響夢、夢者與團體成員 (Friedman et al., 2002)，故領導者有責任保持開放、仔細聆聽，並維持團體的安全基調 (詹杏如，2008)。團體初期可透過活動來建立支持氛圍，增進成員間的關係連結；進入正式夢工作階段，需清楚說明團體規範，以保護夢者的分享與探索；後期則可降低團體結構性，讓成員深入經驗團體的支持與接納。李亭萱 (2021) 以（一）面對悲傷夢是療癒的起點，也強調「知後同意」的倫理議題；（二）運用領導者擅長的夢工作理論，與團體成員探索夢的內容；（三）協助夢者停留在夢中，並拆解夢境的元素；（四）重新改寫夢境並找出力量，可考慮結合藝術治療的媒材；（五）回顧夢工作的歷程與改變，複習夢工作的知能，為其灌注希望之五階段，涵蓋了不同理論的共通歷程。

四、療效因子

夢工作團體的療效因子包括一般因素與特定因素。前者有：信任感與支持的氣氛、成員之間的經驗共鳴 (Ullman, 1984)、不同哀傷適應狀態的替代學習效果、發展利他行為等 (詹杏如，2008)。後者則視不同團體取向的特定效益。常見哀傷夢工作團體的療效因子如：梳理與逝者關係、存在與靈性探索、真實體驗哀傷宣洩等 (詹杏如，2008)。

肆、結論

在哀傷夢的團體工作中，除考量哀傷失落歷程之理論應用模式、療效因子與成員議題外；在帶領技術上則須尊重夢者對夢的主觀描述及心理意義 (Moss, 2002)，並了解夢者的身心狀態，且須整合其文化、靈性信仰與個人價值觀等 (李亭萱，2021)。

關鍵詞：哀傷失落、夢工作團體、夢

