رویش روان شناسی، سال ۸ شماره ۱، شماره پیاپی ۳٤، فروردین ماه ۱۳۹۸
Rooyesh-e-Ravanshenasi, *8*(1), 2019

تعریف رویا در گروه بر اساس رویکرد ارتباطی فریدمن
Dream telling in Group Setting Based on Friedman's Relational Approach

الهام زمان‌شعار
دانشجوی دکتری دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه الزهرا
دکتر حمید رضاییان
استادیار دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه الزهرا
ایمان یوسف‌زاده
دانشجوی دکتری دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان

چکیده
این نوشتار به توضیح رویکرد فریدمن در زمینه تعریف کردن رویا در گروه‌های درمانی می‌پردازد. اثر خاص تعریف کردن یک رویا در گروه، باعث توجه گروه درمانگران به ویژه در رویکردهای روانکاوی، روان شناسی خود و وجودگرایی شده است. فریدمن از منظر یک روانکاو و گروه درمانگر معتقد است که رهبر گروه باید آماده باشد که بعد از ارزیابی بافت گروه، محتوای رویا، و آمادگی گروه و رویابین، از بین سه رویکرد ممکن، یک رویکرد را انتخاب کرده و اجرا کند. این سه رویکرد عبارتند از رویکرد *رشد دهنده*، *آموزنده* و یا *دگرگون کننده*. در این مقاله به شرح و بسط هر یک از این رویکردها به علاوه‌ی مکانیزم اثرگذاری این روندها از طریق نیاز رویابین به *مهار می‌پردازیم*.

کلیدواژه‌ها: رویا، تعریف رویا، روانکاوی، رویکرد ارتباطی، فریدمن

Abstract
The present paper is concerned with dream telling in the group. Psychoanalysts, self-psychologists and existential psychologists share a special interest in telling a dream in the group setting. Friedman as a psychoanalyst and group therapist believes that telling a dream in the group provides an opportunity for all of the members to access intersubjectivity space. According to him, group therapists should be capable of choosing between three certain perspectives and work with dreams told in the group, upon the evaluation of the group context, dream's content and group and dreamer's readiness. Friedman formulates has three perspectives as follows: informative perspective, formative perspective, and transformative perspective.
Keywords: Dreams, Dream-telling, Psychoanalysis, Relational Approach, Friedman

مقدمه
توجه علمی به رویا با فروید آغاز شد اما به او ختم نشد. فروید سنگ بنا را گذاشت و پس از آن رویکردهای متفاوت بسیاری به رویا به‌وجود آمد. در ادامه‌ی همین مسیر، در اینجا به دنبال بررسی موضوع *تعریف رویا در گروه درمانی* و به طور خاص رویکرد فریدمن[۱] (۲۰۱۲، ۲۰۰۸، ۲۰۰۲) نسبت به این موضوع هستیم. مطالب این نوشته از منابع زیر که توسط فریدمن نگاشته شده برداشته شده است: "رویا و تعریف رویا: رویکرد گروهی" (۲۰۱۲)، "رویاها در گروه درمانی" (۲۰۰۲)،"تعریف رویا به مثابه درخواست برای مهار کردن: سه گونه استفاده از رویا در گروه درمانی" (۲۰۰۸) و "روان شناسی خود، رویا و روان‌درمانی گروهی" (۲۰۰۱).

در روان‌شناسی دو حیطه‌ی گسترده برای کاوش رویا وجود دارد. ابتدا حیطه‌ای که مسئول یافتن پاسخ برای سوالاتی از این دست است: رویا (خواب) چیست؟ منشاء آن کجاست؟ چرا رویا می‌بینیم؟ رویا دیدن چه مکانیزم و مراحلی را دنبال می‌کند، در زمان رویا دیدن در مغز چه فرایندی اتفاق می‌افتد و چگونه می‌توان اختلال‌های خواب را درمان کرد؟ در مقابل، حیطه‌ی دوم می‌کوشد تا به این سوالات پاسخ دهد: رویا دیدن چه کمکی به پیشبرد درمان می‌کند؟ رویا چه چیزی به ما می‌گوید؟ معنای رویا چیست؟ چگونه رویا به درمان و به خصوص رابطه مراجع و درمانگر مربوط می‌شود و چگونه می‌توان از رویا در جلسه درمان بهترین استفاده را کرد؟ در این نوشته ما بر رویکرد دوم یعنی ارتباط حیطه رویا با درمان تمرکز داریم.

[۱] Friedman

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-15]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.1.22.8]

فروید اعتقاد داشت رویا نشانه‌ی یک تعارض روانی یا آرزو، و ابزاری است برای آنکه رویابین بتواند با واقعیت و با کشاننده‌های درونی کنار بیاید. بنابراین در پسِ محتوای آشکار رویا، یک نیاز یا خواسته وجود دارد که تغییر شکل داده است. مکانیزم‌های تغییر شکل عبارتند از تلخیص[۱]، سرکوب[۲]، جابجایی[۳] و بازنمایی نمادین[۴]. در نتیجه به تفسیر نیاز داریم تا محتوای آشکار را در پیِ معنای پنهان و اصلی رویا زیروزبر کند. بنابراین می‌توان گفت که رویا پیامی کدگذاری شده از ناهشیار شخص به ایگوی اوست (فروید، ۱۳۹۴) اما فریدمن مدعی است رویا چیزی بیش از تنها یک پیام کدگذاری شده است.

در روانکاوی کلاسیک تمام تمرکز بر روی محتوای رویا قرار داشت. روان شناسی خود توانست رابطه بین ویژگی‌های خود و ویژگی‌های رویا را نیز مدنظر قرار دهد اما بین فردی بودن رویا مساله ای بود که تنها در دو دهه‌ی گذشته بر آن تمرکز شده است. فریدمن در کتاب رویا در گروه درمانی (۲۰۰۲) رویا را در یک بستر بین فردی خاص (گروه) مدنظر قرار داده است. پیش از این وینیکات[۵] اشاره کرده بود که صِرف مطرح شدن یک رویا از سوی یکی از اعضا سرزندگی و تحریکی به گروه اضافه می‌شود که منجر به گشودگی از سوی دیگران خواهد شد (لوینگستن[۶]، ۲۰۰۱)، اما تمرکز فریدمن بر تشریح مکانیزیم اثرگذاری"تعریف" رویا در گروه است. فایده تعریف رویا در گروه این است که علاوه بر افزایش درک ما از ناهشیار درون فرد و فرایند درون گروه، روابط بین افراد را نیز بهبود می‌بخشد. برای فهم چگونگی فرایند این اثرگذاری، به شناخت دو مفهوم ویژه نیاز داریم: همانندسازی فرافکنانه[۷] و مهار کردن[۸]. در این مقاله بعد از طرح مقدماتی چند، ابتدا این دو مفهوم را معرفی می‌کنیم و در نهایت رویکرد فریدمن به رویا را توضیح می‌دهیم و با بررسی یک مثال بحث را به پایان می‌رسانیم.

رویا دیدن

چرا رویا می‌بینیم؟ چرا رویا را تعریف می‌کنیم؟ رویا یک مکانیزم مقابله‌ای و یک روش فکر کردن است. اعتقاد عموم دانشمندان این است که رویا می‌بینیم تا مشکلات عاطفی و هیجاناتی که در ذهن هشیار بیدار، نمی‌توانند پردازش شوند، طی فرایندهای ناهشیار تصفیه و حل‌وفصل شوند. رویا یک فرایند درون‌روانی است که کمک می‌کند عواطف تهدید آمیز یا بیش از حد هیجان انگیز فضایی برای ابراز بیابند. فرض بر این است که اگر خود رویا نتوانست تعارضات درونی را حل کند، احتمالاً فرد می‌کوشد با تعریف کردن آن فرصت دومی برای حل تعارضات ناهشیارش بیابد. در رویا دیدن، تنها خود فرد است که باید پویه‌های عاطفی را تاب بیاورد، اما در تعریف رویا دیگران هم می‌توانند مانند مظروفی نگهدارنده‌ی محتوای رویا باشند تا او آنها را بهتر بکاود. به عبارت دیگر رویا دیدن، فاز درون‌روانی این فرایند و تعریف کردن رویا، فاز مکمل برون‌روانی آن است. شرط این کار آن است که رویابین، شخص یا اشخاصی را در اطراف خود داشته باشد که مشتاق، توانا و بررسی کننده باشند. حتی تجربه نشان داده است که گاهی رویا تنها درصورت وجود چنین افرادی اتفاق می‌افتد؛ مانند زمانی که فرد در فرایند درمان است و خوابهایی به شدت روشن و معنادار می‌بیند. گویی خود (Self) آسوده خاطر است که اگر من نتوانم با رویا مواجه شوم، دیگرانی در کنارم هستند که ظرفیت آن را دارند. حتی وجود افرادی که در مواجهه با رویا به شما کمک خواهند کرد، احتمالاً باعث می‌شود محتوای رویاها بیشتر در خاطر فرد بماند.

البته تعریف رویا در گروه ممکن است دشوار باشد، زیرا شاید فرد احساس کند جو گروه بگونه ای نیست که بتواند مخاطب‌های پذیرایی داشته باشد و او که به دنبال درک شدن است احساس طرد خواهد کرد. جو گروه باید آمادگی پذیرش هر محتوایی را داشته باشد و اعضا باید گروه را به عنوان "ما" درنظر بگیرند. علاوه بر آن درمانگر باید فضایی را به وجود بیاورد که خود رویا و نه تفسیر آن محور توجه قرار گیرد. دراین صورت تعریف رویا در گروه می‌تواند همدلی و هماهنگی بین اعضا را افزایش داده و یک روایت مشترک از آنچه در جریان است به دست دهد (همانطور که برای اقوام ابتدایی این کارکرد را داشت).

---

۱ Condensation
۲ Repression
۳ Displacement
۴ Symbolic representation
۵ Winnicott
۶ Livingston
۷ Projective Identification
۸ Containment

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-15]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.1.22.8]

هدف رویابین از تعریف رویا عبارت است از: ۱) درخواست از دیگران برای مهار (که در بخش بعد توضیح می‌دهیم) و ۲) آرزوی تاثیرگذاری بر دیگران. رویابین با گفتن رویا می‌خواهد رابطه خود با دیگران را تغییر دهد. البته که تعریف کردن داستانی ناشی از عمق روان، برای دیگران خطر زیادی می‌طلبد مخصوصاً که زمانی که فرد، اصلاً نمی‌داند چه معنایی ممکن است در بطن این رویا نهفته باشد. گویی حجاب از روی خود برمیداری و می‌گویی بله درون من و واقعیت من اینگونه است. مخاطبان هم معمولاً از رویا تاثیر عاطفی شدیدی می‌پذیرند، زیرا رویا حامل انرژی زیادی است (حتی اتفاق افتاده که فردی رویایش را تعریف می‌کند و دیگران گریه کرده یا درخود فرو میروند، حال آنکه محتوای آن گویای چنان واقعه دردناکی نبوده است). بنابراین در تعریف رویا، گوینده و شنوندگان ناخودآگاه می‌دانند که تنها با یک گزارش یا داستان معمولی سروکار ندارند.

مهار کردن

مهار کردن ترجمه کلمه‌ی Containment است اما نمی‌توان گفت که معادل کاملی است. در واژه نامه‌ی کمبریج معنای آن را 'توانایی کنترل کردن یا محدود کردن کسی یا چیزی که خطرناک است یا مضر است' آورده اند. فرد در فرایند مهار کردن ناهشیارانه درصدد یافتن راهی برای تاب آوردن محتویات ترسناک ذهنی‌اش است. *مهار کردن درونی* به قابلیت خود (Self) در نگه داشتن یا مهار عواطفی که تحمل آنها دشوار است، اشاره دارد. *مهار بیرونی* آن است که احساسات دشوار به فرد دیگری که توانایی نگهداری آنها را دارد انتقال داده شده یا فرافکنی شوند تا از این طریق بهتر کندوکاو شوند. البته باید در نظر داشت که مهار توسط گستره‌ای از چیزها که بتوانند آن احساس را در خود جای دهند قابل دستیابی است. برای مثال کلمات از راه ایجاد مرزهایی از جنس زبان در اطراف تجربه‌ی عاطفی - مانند آنچه در درمان اتفاق می‌افتد- می‌توانند احساسات بسیار دشوار را در خود جای داده و مهار کنند.

شکل اولیه‌ی مهار کردن را می‌توان در رفتار کودکی که بعد از دیدن کابوس فریاد می‌کشد مشاهده کرد؛ از آنجا که ایگوی نابالغ کودک نمی‌تواند کابوسها و هیجانات گیج کننده را هضم کند، بنابراین فریاد می‌کشد تا دیگری را حاضر کند و در برخورداری از حضور و پذیرش او بتواند با احساساتش کنار بیاید. این مدل اولیه در زندگی بزرگسالی نیز ادامه می‌یابد. در فرایند گروه فرض بر این است که مهار از طریق دیگری، به فرایند تغییر تجربه می‌انجامد. به این صورت که احساسات غیرقابل تحمل به دیگری فرافکنی می‌شوند و اگر در آنجا پردازش و اصلاح شوند، به اندازه‌ی کافی قابل پذیرش می‌شوند تا دوباره درون‌فکنی شوند. اگر هم فرایند پردازش موفق نبود فرایند ناخودآگاه حل تعارض ضربه خواهد خورد و احتمالاً فرایندهای مجدد یا جایگزینی را آزمون خواهد کرد.

شاید مراجعان بیشتر تمایل داشته باشند تا رویای خود را در یک رابطه‌ی دونفره تعریف کنند و به توانایی گروه در مهار عواطف رویایشان بی اعتماد باشند، اما می‌توان گفت بدفهمی رویا در یک رابطه‌ی دونفره جای نگرانی بیشتری دارد تا بی اعتمادی به توانایی گروه. از آنجا که پاسخها به رویا بیشتر عاطفی‌اند تا شناختی، غیرمحتمل است که یک درمانگر فردی آن را به تمامی دریابد اما گروه می‌تواند تکه‌های متفاوت و چند بعدی رویا را به‌خوبی منعکس کند. به عبارت دیگر درمانگر تنها، تم اصلی رویا را انتخاب میکند که احتمال دارد گرایش فردی خودش باشد، پس رویا توسط گروه بهتر هضم می‌شود تا توسط یک فرد تنها؛ زیرا گروه به احتمال بیشتری ابعاد پیچیده‌ی ناخودآگاه و تکه‌های متفاوت چندبعدی رویا را منعکس می‌کند. هر یک از اعضای گروه با یک محتوا، صحنه و سطح خاصی از رویا همانندسازی می‌کنند و ابعاد و پیام رویا بهتر درک می‌شود. وقتی رویابین شاهد است که دیگران محتوایی که از درون روان خودش می‌آید را به خوبی از آن خود می‌کنند، حس می‌کند پویه‌ها و احساسات نهفته او درک شده و همزمان با آنها احساس نزدیکی و همانند بودن می‌کند. علاوه بر این وقتی اعضای گروه، طی یک فرایند منسجم به رویابین کمک می‌کنند تا با احساسات تهدیدآمیزش مواجه شود، فرد رویابین می‌تواند حمایت آنها را درک کرده و فرایندهای ناهشیار ارتباطی بین آنها عمیق‌تر می‌شود به این ترتیب 'تعریف رویا می‌تواند جوهر فرایند گروه شود'.

به طور خلاصه، رویا با دیدگاه فروید شروع شد و امروزه ابعاد نظریه او گسترش یافته است. برای نمونه رویکرد فریدمن کار با رویا را به حیطه‌ی میان فردی کشانده است. مزیتهای تعریف رویا در گروه را توضیح دادیم و درمورد یک مفهوم مهم و جدید به نام مهار کردن صحبت کردیم. در ادامه سه رویکرد درمانی آموزنده[۱]، رشددهنده[۲] و دگرگون‌کننده[۳] در کار با رویا را توضیح می‌دهیم.

---

[۱] Informative

[۲] Formative

[۳] Transformative

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-15]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.1.22.8]

دیدگاه آموزنده

روش کار منحصربه‌فرد فریدمن به این ترتیب است؛ هنگامی که فردی تصمیم می‌گیرد رویایش را برای گروه بازگو کند، اولین کار رهبر ارزیابی رویابین از لحاظ میزان بینش و ظرفیت او برای روان درمانی عمیق و تامل بر روی تفسیرهاست. بسیاری از افراد آمادگی مواجهه با معنای پنهان و یا جنبه‌های تهدیدآمیز را ندارند. در کنار این آمادگی گروه نیز باید ارزیابی شود. آیا گروه آمادگی پذیرش این شخص و محتوای رویایش-هرآنچه که باشد- را دارد؟ رهبر با این ملاحظات از فرد و گروه حمایت و مراقبت می‌کند (درمورد چگونگی ارزیابی در بخش رویکرد رشددهنده صحبت می‌کنیم).

فروید معتقد بود رویا انعکاس روان است، آن را شاهراهی به سوی ناهشیار خواند و چون معتقد بود درمورد جهان درونی فرد اطلاعات نابی بدست می‌دهد، ارزش تشخیصی دارد. رویکرد آموزنده بسط همین نگاه به رویاست و رویکردهای کلاین[۱]، یونگ[۲]، و روان‌شناسی خود هم در همین دسته جای می‌گیرند. به عبارت دیگر رویا برای این رویکردها، از این جهت مهم و قابل بررسی است که اطلاعاتی را درمورد روان فرد به دست می‌دهد، هرچند برای فهم درست این اطلاعات نیازمند معنی کردن مکانیزم‌ها و سمبل‌ها هستیم.

در روانکاوی فروید که حل عقده‌ی ادیپ نقشی محوری در تعیین جایگاهش در پیوستار سلامت-آسیب شناسی دارد، محتواهایی از این دست به خوبی بررسی می‌شوند: در رویای تعریف شده جایگاه رویابین در خانواده چگونه است؟ ارزیابی ذهنی او از احساسات و جایگاه خود در مثلث من، مادر، پدر و مثلث‌های بعدی که تعمیم همین روابط اولیه هستند، چگونه است؟ در روان‌شناسی خود اعتقاد بر این است که من به عنوان 'خوب' درک می‌شود و قابل پذیرش است، و آنچه 'بد' است و احساسات و روابطی که از آن خود نمی‌دانیم به عنوان غیرمن درک می‌شوند. زمانی که فرد اضطراب شدیدی را تجربه می‌کند، به جداسازی[۳] خوب و بد می‌پردازد و بد را از خود جدا می‌کند. مثلاً فردی که محتوای خوابهای او مملو از خشم، حسادت و وسوسه جنسی از سوی دیگران است، این هیجان‌ها را از خود دور کرده و به دیگری نسبت داده است اما مسلماً نمی‌تواند آنها را از فضای ذهنی خودش که رویا انعکاسی از آن است پاک کند. علاوه بر محتوای رویا، ساختار رویا نیز آشکار کننده است. اگر ساختار رویا منسجم، معنادار و پرداخته شده باشد، نشان‌دهنده‌ی یک ایگوی قوی و الگوهای رفتاری رشدیافته‌تر است. ماهیت و روابط انسانهای درون رویا سطح انرژی روانی و روابط رویابین را نشان می‌دهد و از سازمان‌دهی روایت و کیفیت طرح داستان، قدرت راه‌حل یابی و خلاقیت او را درمی‌یابیم. به عبارت دیگر ساختار رویا، ساختار شخصیت را منعکس می‌کند.

بررسی محتوا در شیوه‌ی فریدمن هدفی فراتر از تشخیص درون‌روانی دارد. هدف دریافتن فضای فردی و بین فردی مخصوصاً در روابط فرد در گروه است. کار با بحث درمورد محتوای آشکار رویا آغاز می‌شود. منظور از بحث این است که از معنای ظاهری فراتر برویم و معنای پنهان در محتوا و نمادها را ببینیم. ابتدا با نمادها شروع می‌کنیم. از گروه می‌خواهیم نمادها را شناسایی کنند. برای مثال فردی که می‌بیند دستبند عتیقه‌ای به دست دارد، یا می‌بیند که کودکی را یافته است، یا گلی به سرعت درمقابل چشمانش رشد می‌کند. هر یک از این نمادها چه معنایی دارند؟ گاهی موضوع خواب، برخورد بین دونفر است که می‌تواند بی‌اندازه مفید باشد چون اغلب در بررسی نمادهای موجود در این داستانها، مطالب ارزشمندی و غیرقابل انتظاری گفته می‌شود. درواقع به تعبیر فریدمن آنقدر این رویاها مفید است که گویی روان فرد را زیر اشعه ایکس قرار داده‌ایم. گاهی افراد رویا شخصیت‌هایی از گذشته هستند که به کمک فرد آمده‌اند تا تعارضی را بیان کند. فریدمن این فرایند را همانندسازی فرافکنانه[۴] نامیده است.

همانطور که ذکر شد، فرد در رویا عواطف غیرقابل تحمل را به یک شی خارجی نسبت می‌دهد. به این صورت که هیجانهای خطرناک و غیرقابل پذیرش جداسازی شده و به یک شیِ غیرمن در رویا فرافکنی می‌شود. با توجه به اینکه فضای رویا دربردارنده من و دیگران است، اینکه آن بخش از روان به کدام فرد یا شخصیت فرافکنی شود به این بستگی دارد که رویابین درمورد آن هیجان با چه کسی همانندسازی کرده است. برای مثال فردی در رویا می‌بیند شخصیتی که بیش از بیست سال است که او را فراموش کرده بود به او حمله می‌کند. این رویا می‌تواند تلاشی در جهت فاصله انداختن بین خود و عواطف پرخاشگری او باشد. پرخاشگری قابل پذیرش نیست، پس فرد ترجیح می‌دهد آن را به غیرمن نسبت داده و خود قربانی باشد. او بطور ناخودآگاه از مجموعه چهره‌های موجود در ذخیره حافظه برون‌زمانی

---

[۱] Klein

[۲] Jung

[۳] Split-off

[۴] Projective Identification

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-15]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.1.22.8]

خود استفاده می‌کند و مناسبترین چهره که بیانگر احساس او باشد را می‌یابد، با او همانندسازی می‌کند و تمایلات تهدیدآمیز خود را به او نسبت می‌دهد تا بتواند با تعارضهای هیجانی خود بصورت ناخودآگاه مقابله کند. تفسیر این مکانیزم و اینکه این شخصیت‌ها بازنمایی چه کسی یا چه هیجانی هستند و چه معنایی برای آنها دارند بسیار آگاهی بخش است، زیرا تفسیر افراد درون رویا هم به شناخت افراد و الگوهای بین فردی که درون‌فکنی شده کمک می‌کند و هم باعث شناخت الگوهای ارتباطی او که احتمالاً در گروه هم به نمایش گذاشته شده است، می‌شود.

رویای زیر را درنظر بگیرید:

با تمام بچه‌های گروه درمانی سوار بر دوچرخه بودیم و داشتیم به سمت قله کارمل بالا میرفتیم. من (رویابین) جلوتر از همه بودم، نزدیک به رهبر گروه. بعد سریعتر رکاب زدم و از همه پیشی گرفتم. مدام جلوتر می‌رفتم تا راه را رصد کنم و برمی‌گشتم تا مطمئن شوم همه چیز روبه‌راه است (فریدمن، ۳۳۰ :۲۰۰۸).

با گفتن این رویا، رویابین به کشمکش درون‌روانی خود درمورد یافتن جایگاه خود در گروه و گرایش‌های رقابت‌جویانه‌اش اذعان می‌کرد. او مردی ۳۰ ساله، و متخصص بود که مادرش را زنی فوق العاده اما ترسناک و سلطه‌جو توصیف میکرد. در حیطه عاطفی دو مشکل اساسی داشت. علیرغم موفقیت و تخصصی که داشت به برادرش که پسر محبوب مادر بود، به شدت حسودی می‌کرد، و از برقراری روابط صمیمانه و طولانی با دیگران ناتوان بود. او سه سال درگروه شرکت داشت و همیشه تلاش می‌کرد خود را در آن جا دهد اما زیرگروهی وجود داشت که او را بخاطر بازداری و انکار زیادش دوست نداشت. درکل او فردی باهوش اما نابالغ محسوب می‌شد که عادت داشت خود را پشت کلمات و لباسهای خوبش پنهان کند.

بررسی محتوا و ساختار: تنهایی (تک روی) و فاصله داشتن او از گروه و همچنین حس دوگانه او به رهبر (تمایل به نزدیک بودن و پیشی گرفتن از او) به‌خوبی در رویا مشخص است. در رویای او رهبر کسی است که نسبت به رقابت‌جویی پرخاشگرانه او پذیرش نشان می‌دهد و دوسوگرایی او درمورد نزدیک به و دورشدن از گروه را می‌پذیرد. بنابراین بنظر می‌رسد او که مادری سلطه‌جو و پدری ناارزنده‌سازی شده داشته است، درحال تجربه کردن روابط جدیدی است. از لحاظ ساختاری، حرکت و انرژی در روایت وجود دارد. کاراکترها مبهم نیستند و درگیری معناداری با هم دارند. این نشان دهنده‌ی یک ایگوی قوی است که اجازه‌ی کار تفسیری عمیق با رویا را به گروه می‌دهد. به عنوان یک قاعده، هر چه ساختار بهتر باشد امنیت و فضای بیشتری برای گفتمان آزادتر درمورد آن رویا خواهیم داشت. نحوه تعریف رویا نیز روشن و سرراست بود و ظاهراً توانست بستر گروه را نیز با خود همراه کند و بحث‌ها و تعارض‌هایی با تم حسادت، رقابت و مشکلات در روابط نزدیک را برانگیزاند.

بطور کلی گفتیم که دید آموزنده به رویا معنای پنهان *محتوا* (چه چیزی گفته شده) و *ساختار* (چگونه گفته شده) را بررسی می‌کند. همانند رویکرد غالب روانکاوی به تفسیر رویا در فرم رواندرمانی فردی، هدف آشکارسازی معنای تعارض‌ها از طریق تفسیر مکانیزم‌ها برای از آن خود کردن آنهاست. فریدمن در استفاده‌ی آموزنده از رویا، رویکرد روانکاوی و روانشناسی خود را با هم همراه می‌کند. هدف این است که معنای نمادها و معنای روابط درون رویا مشخص شود.

دیدگاه رشد دهنده

حمایت‌گری رهبر گروه یکی از عوامل رشد دهنده در گروه درمانی است. رهبر باید هر یک از اعضای گروه را در مقابل دیگران، ضربات ناشی از مواجه با خود و یا احساس طردشدگی محافظت نماید. در تعریف رویا در گروه، رهبر *جو گروه* و *ساختار رویا* را ارزیابی می‌کند تا از حمایت‌گری و پذیرندگی جو و استحکام ایگو اطمینان یابد.

گاهی برخی از درمانگران تمایل دارند که در هر موقعیتی موضوع مطرح شده را تفسیر کنند تا بینش حاصل شود که این کار می‌تواند سبب ارتباط سلسله مراتبی (همه چیزدان دانستن رهبر و جستن پاسخ‌ها در او و عدم اعتماد به خود) و یا تهدید خود شود.

ارزیابی جو گروه: همانطور که اشاره شد مهمترین وظیفه‌ی رهبر ایجاد یک جو مناسب است تا بتوان موضوعات حساس را بدون واهمه از واکنش گروه مطرح کرد. ساختن یک فرهنگ گروهی برای کار کردن روی مشکلات، در پیشرفت گروه نقش محوری دارد، همانطور که در درمان فردی ایجاد رابطه مناسب بیشترین اهمیت را دارد. به طور خاص درمورد تعریف رویا وظیفه‌ی رهبر است که قبل از پرداختن به تفاسیر و معانی پنهان به دنبال برآورد و بررسی واکنش عاطفی گروه باشد.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-15]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.1.22.8]

ارزیابی ساختار رویا: رهبر با ارزیابی ساختار رویا در واقع توانایی ایگو برای مهار و سازماندهی تجربیات عاطفی را ارزیابی می‌کند. هر چه ظرفیت و میزان بلوغ ایگو بیشتر باشد فرد بیشتر می‌تواند احساسات شدید خود اعم از خشم و رنجش و یا شادی و هیجان را کنترل کند. فریدمن اذعان می‌کند که برای ارزیابی قوت رویا ابتدا به احساس و واکنش خود در مقابل رویا توجه می‌کند تا تاثرات عاطفی پنهان در رویا را تشخیص دهد. دومین کار او این است که رویا را از لحاظ انسجام روایت، چهره‌ها، طرح داستان و ساختار بررسی کند. اگر داستان انسجام خوبی داشت (ابتدا، میانه و انتهای آن به خوبی روشن بود) و چهره‌های انسانی آن پویا بوده و تحرک کافی داشتند پس فرد از نظر عاطفی آنقدر توانایی و قابلیت دارد تا از تفسیر ضربه نخورد. با افرادی که توانایی پذیرش معنای پنهان و کار کردن بر روی آن را دارند، رویکرد آموزنده اتخاذ می‌شود اما اگر رویا کمتر ساختار یافته بود (بیشتر به تکه پاره‌هایی جدا شباهت داشت) و چهره‌های انسانی آن راکد، هراسان یا مبهوت بودند رویکرد حمایتی اتخاذ می‌شود (البته گاهی رویاهای آشفته در نتیجه‌ی جو متشنج و ناهماهنگ و بدون انسجام در گروه ایجاد می‌شوند). در رویکرد حمایتی به دنبال رشد ایگو و یا بهبود شرایط و جو گروه هستیم.

برای یک حمایت رشد دهنده، درمانگر باید قادر باشد ارزیابی درستی انجام داده و برمبنای آن جایگاهی بین تفسیر و حمایت را اتخاذ کند. رویکرد یونگی و روان‌شناسی خود این جایگاه را در اختیار رهبر می‌گذارند. رویکرد یونگی به انسجام و تعادل خود تاکید دارد و در روان‌شناسی خود حساسیت نسبت به تغییرات عاطفی مراجع و ضرورت حمایت مورد تاکید است که هدف ما را در اینجا برآورده می‌کنند. رویاهای پراکنده به ما درمورد حالت شکننده‌ی روان، اخطار می‌دهند. اضطراب فزاینده می‌تواند فرد را در موقعیتی قرار دهد که در آن بیم فروپاشی روان مطرح باشد. گاهی اوقات این رویاها خوابهای فرد دچار اختلال استرس پس از حادثه را تسخیر می‌کنند. در هر دو صورت اولین کار این است که هرگونه تفسیر و فراتر رفتن از معنای آشکار را از ذهنتان دور کنید. به جای تفسیر، پاسخ‌ها و عکس‌العمل‌های عاطفی را مدنظر قرار دهید. تحول عاطفی شدید یا آسیب پذیری فرد را بپذیرید، آن را درک کنید و با آن همدلی کنید. با آنکه در سطح آشکار رویا متوقف شده‌ایم اما هنوز می‌توان تجربیات یادگیری زیادی به بار آورد.

ابتدا تصمیم او برای تعریف رویا را مورد تشویق قرار داده و شجاعت او را ارج بنهید. همین کار می‌تواند در شکل دهی یک فضای گذار و رشدی موثر باشد. اولین قدم برای مهار عواطف و شکل دهی یک خود منسجم‌تر این است که درگیری بین فردی همدلانه با رویا ایجاد شود. تعریف دوباره‌ی رویا نیز می‌تواند کمک کننده باشد. می‌توان بخشی از آن را بصورت نمایش اجرا کرد، یا به صورت کلامی روایت آشکار را تقویت کرده و جزییات آن را همراه با احساسات همراه آن دوباره تفسیر کرد. اتخاذ یک رویکرد پدیدارشناسی مفید خواهد بود. هدف این است که ازطریق چسبیدن به معنای آشکار، بدون ناارزنده‌سازی یا رد کردن تجربه‌ی رویا، انسجام خود و ذهنی سازی آن درد و رنج را، جایگزین عدم توانایی خود در ساختاربندی فضای روانی کنیم.

رویای مورد بررسی ما هم انسجام خوبی دارد و هم جالب و مورد توجه است. روابط میان فردی قوی و پویایی در افراد حاضر در آن وجود دارد و از سوی دیگر هیچ واقعه‌ی وحشتناک یا فاجعه آمیزی را در آن نمی‌یابیم.

به طور خلاصه، همانطور که رویکرد آموزنده را یک رویکرد تشخیصی نامیدیم می‌توان رویکرد رشددهنده را نیز رویکرد حمایتی نامید. حمایت درمواردی که ساختار رویا آشفته است صورت می‌گیرد. وقتی ساختار ضعیف است با یک خودنابالغ یا شکننده مواجهیم. بنابراین فرد را هل نمی‌دهیم تا معنا را بجوید و کاملاً غیرتفسیری با رویا مواجه می‌شویم. هدف این است که با غرق شدن در تجربه‌ی عاطفی بیمار از رویا، به آرامی به ادراک رویابین از خودنزدیک شویم و فرصتی برای آمادگی و پختگی بیشتر آن فراهم کنیم.

دیدگاه دگرگون‌کننده

فریدمن برای اولین بار این ایده را مطرح کرد که رویا می‌تواند به منظور تاثیرگذاری خاص بر روابط اعضای گروه گفته شود یا آنکه گوینده‌ی رویا به طور ناهشیار به دنبال استفاده از ظرفیت گروه در مهار عواطف دشوار است تا بتواند فرصتی جهت پرداختن به تعارضات درونی خود بیابد (به ویژه در کابوسها و یا خوابهای گیج کننده که فرد را درگیر می‌کند). این شهود رویابین است که او را به این تلاش سوق می‌دهد و فضای بین الاذهانی و میزان نفوذپذیری اعضای گروه است که امکان تاثیرپذیری یا قابلیت مهار را فراهم می‌کند. در تعریف رویا، رهبر می‌تواند بستری را فراهم کند که فضای اشتراکی ناخودآگاه بین آنها تقویت شود. بنابراین رهبر از اعضا می‌خواهند درمورد رویا رویاپردازی کنند. رهبر می‌گوید: 'خیلی وسوسه انگیز است که در اولین برخورد بخواهیم رویا را تفسیر کنیم اما به جای آن تصور کنید که این رویا برای خودتان بوده است. اول بگوید که کدام قسمت رویا با زندگی شما تماس پیدا می‌کند یا شما را تحت تاثیر قرار داد یا خاطراتی را برانگیخت؟' این کار آنها را بطور شخصی درگیر می‌کند. رهبر باید مراقب باشد که خودش وارد حیطه تفسیر نشود زیرا فوراً دیگران از

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-15]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.1.22.8]

او تقلید خواهند کرد. با انعکاس و بازتاب رویا قسمت‌های هضم نشده و تاریک آن نیز پردازش می‌شوند. برای اشاره به روابط بین فردی، بعد از این کار از رویابین می‌پرسیم درباره‌ی نظرها چه فکر می‌کند؟

هدف اولیه ما این است که گروه رویا را از آن خود کند. ماهیت رویا که انعکاسی چندگانه دارد در اینجا به کمک ما می‌آید. از گروه می‌خواهیم بر تفسیر رویا متمرکز نشوند، بلکه تاثیر عاطفی خود را بیان کنند. به این ترتیب گروه به محتوای رویا تداعی می‌کند، در اینجا احتمالاً مطالب جدیدی مطرح می‌شود که چون تم مشترک دارند، انسجام گروه را بالا می‌برند. برخی مواقع هم فرد یا گروه آمادگی صحبت کردن درمورد رویا را ندارند. دو دلیل می‌توان برای آن ذکر کرد. شاید واکنش عاطفی آنها به قدری شدید بوده که به زمان نیاز دارند تا آرام شود و یا شاید تمایل دارند به جای تفکر درمورد رویا، در تجربه، و آنچه هم اکنون حس کرده‌اند بمانند یعنی آن هجمه عاطفی را در سکوت دربربگیرند. درمانگر باید فضا را مهیا کند تا آنها این امکان را داشته باشند.

در فرایند تعریف رویا و تداعی به آن، می‌توان به پویایی گروه و روابط بین اعضا که جنبه‌ی درمانی دارد پی برد. سوال رهبر این است که رویا با توجه به روابط، امیدها، وابستگی‌ها، نیازها و ترس‌های گروه، در جستجوی چه چیزی است؟ آن چیست که گروه یا خود رویابین نمی‌تواند به سادگی پردازش کند؟ به عبارتی درخواست مهار او درمورد چه موضوعی است؟ دوم اینکه رویابین چگونه می‌خواهد روابط خود با گروه را تغییر دهد؟ البته پاسخ این سوال سریع مشخص نخواهد شد. تجربه نشان داده است یک رویا بارها به گروه بازمی‌گردد و در جلسات متعدد و به مناسبت های مختلف مورد اشاره قرار می‌گیرد. فرایندهای بین فردی مانند فرافکنی و همذات پنداری که از طریق موضوعات رویا تقویت شده اند باعث می‌شود روابط افراد در گروه همواره مورد تغییر باشد.

در رویای یاد شده فرد رویا را تعریف کرد تا گروه در مهار اضطراب و ابهام رویا او را کمک کند. تعارض اصلی او در تقابل تمایل به وابستگی با تلاشهای خودشیفته‌اش بود. گروه به او کمک کرد این تعارض را بشناسد و آن را حل و فصل کند. رویای او به دیگران می‌گفت که تلاش او برای برتر بودن باعث دوری و مانع از برقراری روابط صمیمی با آنها می‌شود و همزمان در این وضعیت احساس تنهایی شدیدی می‌کند. تعریف این رویا ابراز این نیاز است که فرد می‌خواهد روابط معناداری با گروه داشته باشد. تصمیم رویابین در تعریف رویای خود را می‌توان اولین قدم در تمرین توانایی ایگو برای اینکه بخشی از روابط با گروه باشد درنظر گرفت. دیگران عمل تعریف کردن رویا توسط یک عضو گروه را نشانه‌ی گشودگی او می‌دانند و رویابین با این عمل گروه را درمورد پذیرش دگربودگی[۱] او، یعنی پذیرش او با وجود تفاوتهای ذاتی‌اش، آزمون می‌کند. در ابتدا وقتی او رویایش را تعریف کرد گروه او را رها کرد تا خودش برای حل آنچه پیش کشیده بود تقلا کند، بعد از آنکه اعضا درمورد رویا رویاپردازی کردند توسط بازتابهای افراد فوراً صحنه ای چیده شد که در آن الگوهای رابطه ای و فانتزی‌ها مورد بحث و بررسی قرار گرفتند. در طول گفتگوها بازخوردها به رویابین از تو حسود و مغرور هستی به شفقت تغییر پیدا کرد. درنهایت او توانست دید بهتری از نحوه بودن خود با دیگران بدست آورد و اعضای دیگر هم گفتند که بینش و ارتباط آنها با او بعد از گفتن رویایش بهتر شده است. بازتاب عاطفی پنهان در رویا و تجربه این حس تازه بخشی از چیزی بودن یکی از ویژگی‌های اصلی گروه‌درمانی است.

به طور خلاصه، رویکرد دگرگون کننده به رویا معتقد است که تعریف رویا با دو هدف انجام می‌شود: رویابین چه به طور خودآگاه و چه ناخودآگاه به دنبال تاثیرگذاری بر مخاطب است، و/یا می‌کوشد از دیگران برای مهار عواطف دشوار خود، استفاده کند. بطور کلی رویا را نمی‌توان پدیده‌ای منحصراً درونی و مستقل درنظر گرفت. رویاعلاوه بر اینکه بازتاب خود است، همزمان می‌خواهد از دیگرانی که برایش مهم هستند استفاده کند تا بتواند کارهای تمام نشده خود را به پایان برساند.

نتیجه گیری

دیدگاه فریدمن به تعریف رویا در گروه درمانی، هسته روانکاوی دارد اما از آن فراتر می‌رود و دیدگاه بین فردی موثری را اعمال می‌کند. به نظر او وقتی رویایی در گروه گفته می‌شود باعث لمس مشکل دیگران، تحت تاثیر قرار دادن دیگران و فعال کردن دیگران می‌شود. او موقعیت فرد در گروه را در رویایی که دیده شده موثر می‌داند. به نظر او اصولاً گروه خیلی خوب با رویای بازگو شده ارتباط برقرار می‌کند. هر چه باشد در زندگی روانی همه ما غرایز، تمایلات و سرکوبهای مشابهی وجود دارد، و تنها محتوای آنها با یکدیگر متفاوت است. دو هدف خاص که فریدمن برای تعریف رویا قائل است یکی تقاضا برای مهار و دیگری تمایل تاثیرگذاری بر دیگران است. اولی از ظرفیت برتر بیرون (گروه) در جهت حل معضلات درونی استفاده می‌کند و دومی توانایی درونی خود را در تغییر دنیای بیرون به کار می‌گیرد. نهایتاً فرد می‌تواند به جای گیر افتادن در تجربه و عواطف دشوار، مهار کننده و نگهدارنده آنها باشد و بر روابط خود با اعضا تاثیر بگذارد.

---

[۱] otherness

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-15]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.1.22.8]

سه شیوه‌ی کار با رویا از دید فریدمن به این شرح بود:
قبل از هر چیز ارزیابی رویا و تشخیص اینکه آیا رویا ارزش کار درمانی را دارد یا خیر، صورت می‌گیرد. اگر تصمیم بر این بود که بر روی رویا در گروه کار شود یکی از روشهای زیر به‌کار گرفته می‌شود:

۱) در صورتی که به کار رشد دهنده نیاز است هرگونه تفسیر حذف می‌شود و تنها تقویت خودمدنظر قرار می‌گیرد.
۲) هنگام کار آموزنده تفسیر محتوای پنهان مدنظر قرار می‌گیرد.
۳) اگر رویکرد دگرگون کننده را مدنظر قرار دادیم، با رویا به عنوان درخواستی برای مهار تعارض و ابهام دنیای درون و همچنین آرزوی تاثیرگذاری بر دیگران در بستر گروه کار می‌کنیم (تکمیل کننده رویکرد آموزنده).

در کار با رویا در گروه، درمانگر از سوی چند منبع مورد تهدید است: اول اینکه بواسطه‌ی دانش خود به دنبال حفظ برتری خود بر گروه باشد و البته شاید هم گروه تمایل داشته باشد او را در جایگاه فردی همه چیز دان بگذارد (انتقال متقابل). همچنین ممکن است در مواجه با رویاهای سخت فراموش کند که رویکرد شناختی و تفسیری به تنهایی کافی نیست و از بازتاب عاطفی و حمایت کردن غفلت کند. درکل باید به یاد داشت که هسته کار موثر با رویا در گروه همذات پنداری مخاطبان است و نه تفسیر.

نباید فراموش کرد که هیچ دیدگاهی برای تمام موقعیت‌ها طراحی نشده است. محدودیتهای استفاده از رویکرد فریدمن نیز باید مدنظر قرار گیرد. در کار با رویا به این شیوه که رنگ و بوی روانکاوی دارد، به ویژه در کار با تفاسیر، مراجعان باید آشنا به نظریه‌ی روانکاوی باشند. احتمالاً این رویکرد با مراجعان تحصیلکرده و واجد قوای شناختی بالا تناسب بیشتری دارد. محدودیت دیگر این است که اگر به هر دلیل گشتالت کار بر روی تعارض‌ها و عواطف عمیق پنهان در رویا، ناتمام بماند یا به علت محدودیت در تعداد جلسات سرسری انجام شود، ممکن است رویابین در موقعیتی قرار گیرد که درآن، به تنهایی قابلیت مهار عواطف را نداشته باشد و ضربه شدیدی بخورد. البته که جلسات روانکاوی بلند مدت هستند و گاهی سالها طول می‌کشند. با اینحال اگر در زمان گروه محدودیت وجود داشت حالت ایده‌آل این است که افراد در درمان فردی باشند یا اگر این گشتالت ناتمام پیش آمد به درمان فردی ارجاع داده شوند.

منابع

فروید. ز. (۱۳۹۴). تفسیر رویا. ترجمه شیوا رویگریان. تهران: نشر مرکز.

Friedman, R. Dream telling as a Request for Containment in Group Therapy. In: Neri, C. Pines, M. Friedman. R. Dreams in Group Psychotherapy: theory and techniques. London: Jessica Kingsley Publisher; 2002. P 46- 67.

Friedman, R. (2008). Dream telling as a request for containment: Three uses of Dreams in group therapy. International Journal of Group Psychotherapy, 58(3), 327–344.

Friedman, R. Dreams and Dream telling: A Group Approach. In: Kleinberg, J.L. The Wiley-Blackwell Handbook of Group Psychotherapy. Oxford: Wiley-Blackwell; 2012. P 479- 99.

Friedman, R. et al. Introduction. In: Neri, C. Pines, M. Friedman. R. Dreams in Group Psychotherapy: theory and techniques. London: Jessica Kingsley Publisher; 2002. P 15- 25.

Livingstone, M. (2001) Self Psychology, Dreams and Group Psychotherapy: Working in the Playspace. Group, 25 (1-2), 15-26.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-15]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.1.22.8]