

當 Yalom 遇上 Jung：輔導到諮商的「受制」與「解放」原型探討

洪薇嘉

摘要

本文將結合 Yalom 與 Jung 的觀點，去探討專任輔導教師從教學輔導轉為諮商領域的角色轉換上，當在學校進行團體諮商時，可以增加哪些考量。

首段分別說明 Yalom 與 Jung 對團體的觀點，進而提出 von Franz 的主張，認為一個好的「團體諮商」不僅要帶領著充滿情緒驅力的群眾走向理性的自覺，也要引領著為集體意識所過度認同的團體回歸個體內在本能的自性。是以一個好的諮商師不僅應給予成員在本能與情緒的衝動中，透過「此時此地」的過程提升成員在理性層面上「受制」的自我覺察，也應給予成員在過度禁制的「順從」當中，透過「解放」的過程賦予成員回歸自我自主性的自由成長空間，才能幫助團體中每個成員向「個體化」邁進。

次段則說明個體在社會化發展過程當中，如何從「受制」階段過渡到「解放」階段，以及此原型之於青少年團體諮商的意義。

在此主張之下提出：團體方案活動設計中的結構化的探討、團體諮商中的規範性的探討、團體諮商中的任務達成與成員自由度的探討、領導者的自我揭露與示範的催化性的探討等四個議題。

關鍵詞：團體諮商、青少年、原型

洪薇嘉 彰化師範大學輔導與諮商學系碩士生 (wiga1202@yahoo.com.tw)

壹、前言

筆者從學校綜合活動領域教師，因應教育政策的轉變進入諮商領域擔任專任輔導老師，在從「輔導」到「諮商」領域上的轉換遇到不少瓶頸與思維上的疑惑，後有機會進修「團體諮商」一門課，在演練的過程以及同儕及教授督導過程當中對於「團體諮商」有所省思，故而本文透過彙整筆者因課程需求至中部某國中進行演練之實地觀察，以及在課堂上與同儕督導、教授團體督導的討論紀錄，以及課後對他組領導者的訪問記錄，提供同在這位子上的夥伴一個在領域轉換上思維方式的遵循參考方向。

「團體諮商」在學校系統中的應用是否真能落實，似乎隨著教育政策的變動而沒有定論。近幾年來由於教育政策的制定，「團體輔導」的推展使得預防性團體的輔導策略逐漸被各校所重視，然為了配合校園作息和課程安排，實施短期的常態性團體或工作坊通常是權宜之計（簡憶玲，2011）。然而，隨著專任輔導教師的增設，許多應聘人員甚至已經具有心理師的專業背景，因此相對在學校中的輔導工作的定位，將不再僅僅只是如當年為符合教育政策的急就章—由一群不全然是相關背景或受過相關知能訓練的人員，從四處所能獲取未檢核過的資源，在有限時間內，囫圇吞棗地拼湊出以教育理念為基底的計畫。如今專任輔導教師的進駐，更加被期待能夠加入學校輔導計畫的制訂與推動，以及對於二、三級個案¹以及危機個案²作出有效的處遇，因此「團體輔導」可能已經無法完全符合目前學校以及學生困擾的需求，「團體諮商」的落實勢在必行。

關於團體輔導與團體諮商的定義可從不同面向來看，總的來說，團體輔導又可稱為心理-教育團體，發源於學校體系中。是基於社會學與團體動力學的原理，發展人類的「群性觀念」，能「有效的適應」生活與學業各方面的問題，並藉著訊息的提供與價值的檢驗，預防個人性會「社會性的失常」。強調「知識的獲得」，以協助其達成個人性、人際性或工作有關的「共同目標」（吳武典、洪有義、張德聰，2010；陳春蓮，2011）。領導者可以「分享資訊」，並催化成員間的互動來幫助成員「學習」（Jacobs, Harvill, & Masson, 1994/1997）。因此從前述可看出團體輔導重在人類社會的「共同性」，而領導者的角色較多的「指導性」；團體諮商則強調團體中「個人」行為的改變和成長，內容和重點常取決於「成員本身的特點」，針對特定的問題，不僅有其「治療」目的，而且有其「預防」之意義。團體輔導重在人類社會的「共同性」，而領導者的角色較多的「指導性」；團體諮商則強調團體中「個人」行為的改變和成長，內容和重點常取決於「成員本身的特點」，針對特定的問題，不僅有其「治療」目的，而且有其「預防」之意義。

註 1：指助人工作者為辨別問題行為的早期階段，以促使人們避免接連的負面影響，或者為結束問題行為以修復或避免問題的復發而服務的這群求助者（Doyle, 2005）

註 2：指那些面臨問題卻無法立即解決，且在一段時間內無法超越平時運用的解決方法，而感到煩躁或焦慮等負面情緒的求助者（Poal, 1990）

成員基本上是功能正常的個體，並不需要大規模的人格重建，他們可能出現問題而影響生活，但又不是太特殊無法解決的成員，他們所關心的內容只是其一生中的發展任務。領導者可能會面臨種種危機情境和矛盾衝突，他們要努力改變「自我妨礙」的行為。團體中創造一種「相互信任」的氣氛將能促成人們共同分擔並探討所關心的問題（吳武典、洪有義、張德聰，2010；Corey, 1995/1996）。因此團體諮商相較團體輔導而言，則更在意獨立個體的「獨特性」，領導者則較多的「引導性」。本文後續則將更多討論在於從輔導的社會共同性過渡到諮商的個人的特性。

「團體諮商」無論在學術或實務臨床上有著不同的學派與取向，然而若從發展階段而言，青少年著重同儕關係以及自我概念的發展，因此 Yalom 動力取向的「此時此地」(here and now)³ 與容格學派的「個體化」(individuation)⁴ 是筆者認為最能貼近青少年團體諮商的核心。儘管在十九世紀的精神分析取向的心理治療，無論是古典精神分析、容格分析、新精神分析等學派尚未發展出團體治療，「團體」的概念大多透過社會學視野⁵ 作探討，然而筆者認為時至今日我們同處於這個多元跨界 (crossover) 的時代，容格學說當中擴及「個人」及「集體」在意識與潛意識的探討，深及社會、風俗、信仰、文化與個人內在靈性等各層面的探究，因此若從青少年族群整體性的發展來看，亦可作為在團體諮商背後一個思維的方向，故後文將結合兩者學派取向核心理念，對於「團體輔導」到「團體諮商」這個看似相異卻又難以區辨的議題提供思考的架構，並從中探討包括團體方案活動設計中的結構化的探討、團體諮商中的規範性的探討、團體諮商中的任務達成與成員自由度的探討、領導者的自我揭露與示範的催化性之探討等四個議題。

貳、團體原型的探討

十九世紀，生物學與人類科學特別深受到達爾文的學說以及分析科學的影響，心理學家更透過自省法分析其中的要素而試圖找到一些規則 (McDougall, 1920)。法國心理學家 Gustave Le Bon 認為個體所擁有的基因源自於整體種族共同特徵的遺傳，然而當一定數量個體群聚行動時，卻能形成某種新的且迥異於平時的心理特徵。一般而言，「群體」(crowd) 意指個體隨機的聚集，然而就心理學的觀點來說，主要在探討其在某些特定情況下所呈現異於單獨個體的特徵，而群體的無意識行動常替代個體的意識活動而成為現代的主要特徵。(Le Bon, 1896)。

註 3：指在治療情境中所發生的即時事件和對於團體既行的歷程本身所有的體驗與領悟 (Yalom, 1995/2003)

註 4：指個人內在深層地覺察其內在自我的軌道 (Lapointe, 2008)

註 5：指意識上的人與人各個層面的互動

Jung 則認為此論說過於簡略，忽略了個人和集體層面的潛意識問題，因而進一步引用「群體」的概念，依據「理智」和「情感」兩個層面形成「心理光譜」（如圖 1）的兩極：在情緒和本能上聯合起來，追隨一位領導者的一端稱為「群眾」（mass）。即以本能行為模式為主，亦即較具情緒驅力的面向，也較具強迫性（即全有全無的反應），為身心行為的衝動；在「理智」和「情感」層面彼此相關，而其中的每一人都履行某種角色的一端，稱為「團體」（group）。較具自覺的內在認識的可能性，也較有彈性，往往是象徵性理解或固定觀念、團體規範、宗教感召等經驗，近似此一概念（von Franz, 1990/2002）。



圖 1 Jung 群體心理光譜概念圖
整理自（von Franz, 1990/2002）

而在約略同一時期英國作家 William McDougall 認為無論是有機體、人類或者是機構皆非單一獨立而存在。個體及其社會環境之間交互作用，個體心智的成形是源自於其成長社會中的精神力量，相對地，那些力量是心智與使其組成的社會所交互作用的產品。因此，社會群體有一集體精神生活，不僅僅是各單位精神生活的總和，而有一個集體精神（collective mind）。而團體心理學任務是去審查集體或團體心智的概念，然而此概念的內涵除了集體精神生活中一般性原則，也包含每個單位構成的個體心智之間的組織。透過組織內的同質化，以及獨特性的同時存在，促使人們心智的提昇，以臻奉獻和自我犧牲的崇高境界（McDougall, 1920）。因而此論述說明了在不忽略存在著單獨個體的獨特性之前題下，具有一般性原則的組織能對人們心智有所提昇，儼然為「團體」的雛形。

因而僅以兩極的觀點來看團體的演進與發展可能又對「團體諮商」的各層面內涵的理解過於單純，Jung 認為猶如在心理光譜的比喻中，社會對於在紅外線端的暴動的群眾往往有負面的評斷，然而沒有為自由作戰的群眾，便沒有現今這麼多獨立的國家，但卻會造成過大的情緒和情感內容的爆炸危機；看似理性，支持政治意識形態而組成的團體，也可能因為過於僵化地掌控國家而壓制了感情生活，甚而造成諸多精神官能疾患的產生。因此 Jung 的學生 von Franz 主張只有在兩端之間的中間立場才可能有某種程度的意識，以及伴隨意識而有的個體自由（von Franz, 1990/2002）。類似於 McDougall 所謂「透過組織內的同質化，以及獨特性的同時存在，促使人們心智的提昇」。

又從現代團體心理治療來看，Yalom 的團體是以異質性門診病人為對象的長期互動式團體心理治療，其擺脫「診斷」並描述這群人身上屬於「人」的問題並審視這些問題在人際層面上的意義。Yalom 將「團體」視為成員日常生活的「社會縮影」，由團體的互動中便能發現成員問題的再現。因此 Yalom 的「團體」，是一種動力取向的治療，而其中所指涉的「動力」，包含了「精神動力」、「團體動力」與「團體在時間向度上的變化」三種層面（Yalom, 1995/2003）。因此與 Jung 的集體潛意識以及 McDougall 的集體精神互為呼應，並加上時間向度的探討，而有此時此地的概念。

承上述各論說，可以整理出「團體諮商」不僅要帶領著充滿情緒驅力的群眾走向理性的自覺，也要引領著為集體意識所過度認同的團體回歸個體內在本具的（原型的）自性（Self）。是以一個團體領導者不僅應給予成員在本能與情緒的衝動中，提升成員在理性層面上「受制」（containment）的自我覺察，也應給予成員在過度禁制的「順從」當中，透過「此時此地」的「解放」（liberation）過程，賦予成員回歸自我自主性的自由成長空間，才能幫助團體中每個成員向「個體化」邁進。後續將近一步對於「受制」與「解放」原型進一步說明。

參、「受制」與「解放」原型之於團體諮商的意義

從 Yalom 的團體原型當中，看見團體中的個體無法避免與他人的互動（猶如真實社會中人們相依共存），因此筆者從個體「社會性」層面的發展來探討「團體諮商」對每個成員的意義。

許多的社會文化當中，都存在著相類似的「社會儀式」，這種儀式象徵著青少年離開兒童期對原生家庭的依賴，開始跨出家門學習獨立，向成人社會邁進。例如在中華文化中，古代舉行「冠禮」和「笄禮」宣示男女的成年；在台灣文化中，漢人有「作十六」、「鑽七娘媽亭」等成年禮，以及部落文化中，男性必須經過狩獵（卑南族、排灣族）及捕魚（阿美族、雅美族）、出草（泰雅族）及祭神（賽夏族、布農族）、杖臀（鄒族）及禁食鞭身（魯凱族）等這些歷練才算得上是「成年」。然而容格學派認為：這種歷程是以一個「服從（submission）」儀式開其端，這代表著引領青少年離開童年的夢境，而原生父母親原型遭破壞的裂痕，必須融入團體生活中加以修復，隨後過渡到「受制」階段（Jung, 1964/2011）。從這敘述當中，可以理解為：當一個個體從對原生家庭的依賴，如何獨立走向社會團體，首先須要與原生家庭暫時的「分離」，儘管個體在成長過程當中，至此為止，其所受的大多數社會性規範幾乎來自於這個原生家庭，因此這個階段的個體，身上仍擁有著來自內化父母在有形無形上的身心靈層面的遺傳的「原型」（archetype），然而相對因為幼稚/未成熟的優勢，個體往往被允許其犯錯與相對承擔較少的責任。經過這個「成年」的社會儀式，個體必須犧牲來自於原生父母所賦予的，而相對去配合團體的規範，因此成年禮中的「犧牲」（無論是生理上的或精神上的），是一種與原生父母「分離」的象徵。猶如「團體輔導」在使個

體透過知識的取得而學習發展人類的群性以有效適應於社會生活。

然而當個體進入社會團體，儘管獨立，仍舊無法失去內在對父母親意象的依賴，此時團體儼然成為「再造父母」(second parent) (von Franz, 1990/2002)，因此仍然由受制原型運作來轉由認同集體意識中的團體角色，例如爭取當班級幹部、模範生甚或成為號召者或頭號問題人物等。然而過度的集體意識認同，卻可能造成個體失去自我獨特性。因此唯有當個體進入「解放」階段，能夠辨別並區分自己內在「原型」與外在「集體意識」(collective consciousness) 的不同，進而透過「超越功能」(transcendent foundation) 的「涵容」(contain) 力量，才能結合起二者的力量，最終回到團體當中，卻能不受制於團體而真正成為自己的「主人」(Jung, 1964/2011)。

因此，從上述觀點來思考「團體諮商」的定位，或許會是一個協助各個成員如何從「受制」走向「解放」的歷程。讓每個成員帶著各自的原有的家庭背景或個人議題，經過在團體當中經歷與他人之間的角色投射與認同，看見與辨別自己與他人以及與團體，甚至與文化的異同，從中尋得自己獨特的生命智慧回到團體生活！（詳如圖 2）

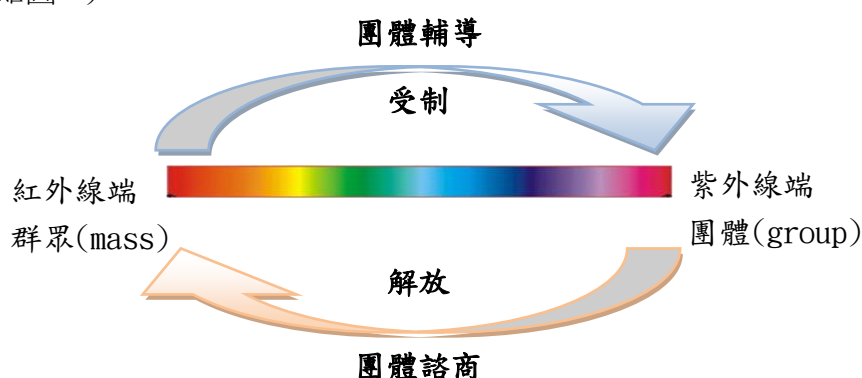


圖 2 受制、解放原型於團體諮商定位之概念圖

肆、實務中的觀察與省思

此次筆者為應修課要求到某國中進行團體諮商的演練。在團體進行的過程中，內容與歷程皆具備許多的變化。在團體諮商中，內容更包括各項任務、目標執行，歷程則增加團體階段、團體動力、療效因子運作情形（鍾宇星，2009）。在整個團體當中有以下幾點的觀察，茲提出與前述「受制原型」、「解放原型」觀點作連結與探討。

一、團體方案活動設計中的結構化的探討

帶領青少年團體令領導者常有的擔心在於，青少年在表達上似乎有別於成人的深思熟慮以及言之有物，儘管不是所有的青少年皆如此，但筆者在實務工作上

因轉介進入團體的成員往往有具體明確表達自我想法或感受上的困難。許多領導者傾向設計較為結構化的活動，協助成員抒發與表達自我。而結構性活動的團體效果具有重要的實務意義（簡憶玲，2011）。

然而 Yalom 在「人際學習」此一療效因子中探討「團體是社會的縮影」一概念時曾表示：一個自由互動而僅有少許結構限制的團體，最終都會發展成爲一個由所有參與成員所組成的社會縮影（Yalom, 1995/2003）。因此倘若團體方案活動的設計具有高度結構化時，是否相對也可能限制了成員在團體中呈現像在日常生活中與他人互動的樣子，因此「人際學習」將會較像是在教室中的教學輔導情境—學生向老師學習的狀態，而非成員間彼此互動的學習。而何以須要透過這樣的互動才能夠具有學習？因為「互動」是啟發團體療效因子的重要力量，在此過程中，需要同時改變認知、情意、行為，才有助於個體達到長時間的改變（鍾宇星，2009）。而 Jung 認爲當人進入一種在深層的孤立與寂寞，在人裡面引發大量社交接觸的需求，這無疑喚起了嶄新形式的團體經驗。但如果個體想知道當他人再也無法支持自己時，到底是什麼在支持他，就必須獨自去經驗，只有這種經驗給他無法毀壞的根基（von Franz, 1990/2002）。

因此倘若個體在團體當中透過高度結構式的安排，儘管能夠容易地「存在」於團體之中，但個體經由對「父親原型」的依附，即過度認同於團體中的規範，唯命是從，而缺乏「獨立的」存在，缺乏與自我內在連結，相對削減了與社交接觸的需求，這種相對性的滿足，也讓個體依附了團體中溫暖支持的「母親原型」，即滿足於團體當中對於遵守規則的肯定，而難以回歸內在自我與自性的力量連結。故而當團體關係結束，團體中的力量將無法透過自性的力量持續與延展，對成員而言，團體可能會成爲「曇花一現」的存在現象。

因此團體活動的結構化的程度究竟該達到多高，才能有助於青少年順利表達自我，又能不淪爲例行的發表，而喪失成員與其個體獨特性的連結，以強化「人際學習」此一療效因子的效用？從演練觀察舉例來說，同樣在表達自我的情緒，「我訊息」以及「情緒卡指認」是很不一樣的活動設計（子妘，2012；yiby2000, 2010）：同樣在期望「成員探索較適當表達情感的方式」此一目標之下，兩個活動背後都有紮實的理論根據支持著，然而「我訊息」透過認知的解構，內省的過程外化爲可行為演練操作的公式，因此在團體當中相對需要運用相當的時間，在引導成員在「演練」這套公式，然而從榮格學派的思維來看，透過一個很理性且邏輯的方式呈現情感的內涵，相對在表達的過程中，個體爲服膺集體意識中的固定規則（甚或是社會化所傾向的反應）就得過濾掉（甚或是壓抑掉）個人內在更細緻與隱微的情感。因此在個體內外在的層面仍然有所隔絕而難以產生自我的對話或形成洞察與改變；而「情緒卡指認」的活動，讓成員透過看似簡單，又只要選擇符合所給的情境的一個情緒答案，即可完成表達的過程。然而選擇的過程，成員須要從許多可參考的答案當中，進行辨識、篩選、比較、決定等程序，儘管在外在客觀時間上並不是很長的時間，相對成員內在卻經過一番的省思過程，而之後領導者則可依團體目標有更加的引導分享與討論。Yalom 亦對於演練所提

出的重要原則：「不要用結構化演練來激發情感。」(Yalom, 1995/2003)，筆者認為 Yalom 此處的情感即可與 Jung 那「無法毀壞的根基經驗中的支持力量」有異曲同工之妙。

因此從上述可知，青少年的團體諮商在方案的活動設計透過結構式的「鋪階」一指將單一活動透過分階段的方式，含括由外在到內在、由具象到抽象、由團體到個人的逐步螺旋式的概念步局，並於每一階段事先設計延伸的正負向備選答案，以供成員指認、聯想、探索或對話—可以幫助成員緩和內在本能性的衝動，一步步地與自我意識對話，整合出本我 (id) 與自我 (ego) 皆能接納的答案。例如：「情緒卡指認」活動中，首先第一階：透過圈叉手勢來辨識不同情緒的正負性特質；第二階：在全體表態的狀況之中，成員可藉此看見情緒的獨特性—即每個個人對於同一感受的差異，幫助成員理解至少在團體中情緒沒有好壞對錯之價值判斷；再是第三階：透過情境題與自我經驗連結，篩選出在面臨該情境的當下可能出現的情緒，以幫助成員在缺乏情緒詞彙的困境下，仍能面對且表達真實自我內在感受；第四階：請成員分享選擇的原因，幫助成員整合內在經驗，與意識對話，進而完成適當表達情感的方式的學習。此時，領導者若有意識於成員的心理動力整合歷程，便不至於在成員表達想法之後—檢核其答案是否「合宜」或者「適當」，而是去看見成員本身個體的覺察與該然 (being)，更從中幫助成員在個體（即不附屬於團體中）狀態下與自性連結的力量。

因此，同為達到團體目標的要求下來結構化地設計團體方案，從「受制原型」的一端，如教育般地在統一規則之下操演著同一公式，到與「解放原型」的一端，在一特定主題之下無限制地任其表達，兩者之間，更需考量青少年身心特質，而轉化為有架構地引領青少年在彼此（成員與成員、成員與領導者）涵容的、理解的環境之下，逐步地表達其源自於與自我內在連結，並透過與意識對話所產出的真實想法。

二、團體諮商中的規範性的探討

在團體開始之初，筆者曾就是否需訂定團體規範作討論，在過去在團體輔導的訓練之下，團體規範的建立隱然已成為團體歷程早期階段的例行公事，然而團體規範是否真如我們所認為如此重要？簡憶玲（2011）研究指出，在研究的各項結構式團體活動中，在「團體凝聚力」、「團體投入氣氛」、「成員自我揭露」、「成員正向人際互動」等指標的促進效果上，「團體規範」的促進效果最不理想，而單就「團體規範」一活動來看各項指標，發現除了「團體凝聚力」一指標外，其餘三項指標促進效果皆不理想且差距無多。團體規範的功能發揮牽涉個體是否具正視的態度，以及是否與當下的情境相契合（圖 3.）。因此筆者認為，在「團體」概念之下仍無法忽視「個體」的存在，在「規則」概念之下仍無法忽視「當下」的變動性。李燕蕙（2008）在其本土實務團體經驗上，也體驗到華人文化中具有某種程度的「我們感」(weness) —指個體在自我構念 (self-construal) 上會某種

程度的傾向活化的（activated）社會的價值，以同化自我評價（Marx, Stapel, & Muller, 2005）的傾向，意即當個體處於團體當中，會在有意識或無意識地狀況下傾向大多數人的行為模式，而「順著大家的軌道前進」，在此文化議題下，團體領導者若訂定較具「獨立性」的團體規範（例如：我能踴躍在團體中發言）對團體早期而言將會是一項挑戰。因此，規範的界線從何而來？又其是否真具有約束力？

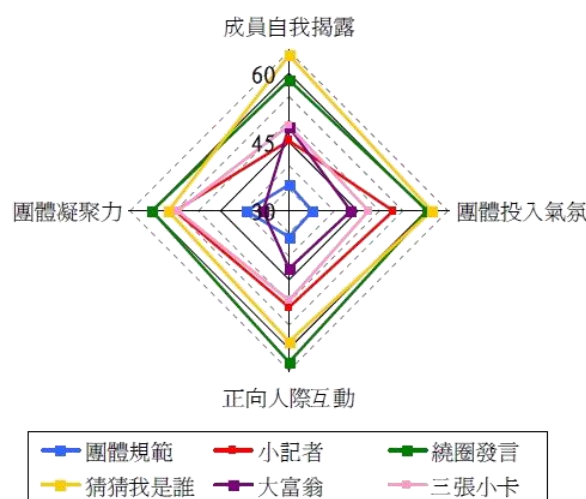


圖 3. 不同結構性活動的團體效果雷達圖
引自簡憶玲（2011）

Yalom 取向的團體蘊含認知行為理論，傾向藉評論塑造團體規範，然而團體領導者遇到的第一個挑戰即在於：國中生能夠了解「保密原則」與「尊重」的重要性嗎？因而往往很隱微地透過向團體示範或說明的過程，領導者傾向將「保密」或「尊重」的期待制訂進團體規範當中。從容格學派思維來說，對於每天處於學校固定且制式的生活常規要求底下的這群青少年，規範往往是經由對於權威者角色認同而來的產物。正值青春期的國中生，一來對於參與團體的期待，便是跳脫一般上課規制希求一個喘息的空間，一方面總在被要求進入團體生活並相對拋棄自我的青少年，少有機會體驗到團體中表現自我的經驗，在沒有相對「解放」空間的給予之下，對於「表達」只有充滿禁令與顧忌，又何來自由之後基於尊重的保密？因此團體規範在國中生團體諮商歷程當中早期往往僅僅只是「意識」上禁令的「受制」，而非成員真正由內在接受的默契。

除了團體進行中，領導者透過示範、增強或賦能等技術強化成員的某些行為，而形成不成文或約定俗成的潛規則，影響團體的力量甚劇（洪育偉、林其薇、張景然，2012），然而筆者觀察發現，成員進到團體前所受的社會化規制，也是潛規則形成原因，特別的是，因著團體成員彼此的熟識度越高（尤其此次演練對象為同班同學），卻越容易形成一種「潛規則」在無聲無形之中運作著。例如筆

者從實務中觀察到，團體早期階段成員時常出現非語言訊息的溝通，或暗號的溝通。相較於前者的潛規則，後者背後帶著一個很隱微的訊息是：成員們共同觀望著團體領導者這個「外人」。因此在這訊息之下，團體領導者如何透過團體規範通過成員的「我們」這條界線而能與成員「同在」便成為一種挑戰。團體領導者是否仍應標榜著團體規範與成員的潛規則奮鬥？

又在活動進行當中，筆者也常常發現特別在與「界線」或「限制」有關的活動當中，渴望「解放」的青少年，卻又囿於「學生意象」或「成員意象」的「受制」，往往做出遊走規範邊緣那模糊地帶的行為，令領導者不知如何是好，部分領導者傾向將這個「晦澀地帶」解讀為青少年的創意的發揮，也有部分領導者傾向解讀為青少年未成熟的遊戲現象。

倘若回到如何塑造團體規範的議題上，筆者認為團體規範較適宜制訂的時機恰為在這類「晦澀地帶」之間，透過反映與回饋的過程，呈現該團體如實的樣貌，與整合集體潛意識的需求，與集體意識作對話，並從中尋求一個涵容的可能性。這個涵容的空間既可包含個體的樣態，也可包含集體的樣態，而不純然來自於領導者/權威者的「禁令」。

因此，在團體開始對於原先即認同於集體意識的規則(無論是社會規範、校規，亦或青少年同儕間次文化的默契)，重新置入新規則就宛如將成員從象徵「原生父母」的文化、社會、學校、同儕中使其強制分離，這將何等困難！是以「受制原型」的認同的轉化不會是一朝一夕，亦非透過禁令就能達到。欲帶領成員走向「解放原型」的一端，則需在建立關係的前提之下，協助成員對於新的團體重新探索與檢視，除了看見大團體中的「大我」—我應該如何—，也能從中看見「小我」—我可以如何—，而非僅順從於新規範又或者拒絕進入團體。

三、團體諮商中的任務達成與成員自由度的探討

筆者從經驗觀察到團體架構的設計越是傾向結構化，領導者對於「次序」或「規律」也往往有越強的期待。因此當成員「依照安排完成任務」也同時符應領導者本身內在的需求，因而感到越「安心」。然而也有領導者認為，儘管看起來似乎活動進行得很「順利」，但是團體動力卻不見得是在較佳的狀態，相對倘若領導者趁勢接著想嘗試引導成員進入更深度的、個人的話題時，反而接下來出現「沉默」。

Yalom 認為「團體凝聚力」是其他療效因子得以最佳發揮的必要前提，大致上可分為社交凝聚力及任務凝聚力。一方面是整體的團隊氣氛，一方面又是成員個別的凝聚力，為成員留在團體中 (in group) 的所有力量。這是成員們在團體中覺得溫暖與自在，有歸屬感而且重視團體的條件。一個具有較高凝聚力的團體，自我袒露較多以及較願意去傾聽與接納別人、較有安全感且更能紓解其緊張 (陳瑞、周桂如，2002；Yalom, 1995/2003)。因而前述現象值得領導者去省思，究竟團體活動進行得順利是源自於成員對集體意識的「認同」行為？還是源自於

自性的「自發性」行為？

倘若加入 Jung「原型」的概念來探討，所有團體都會圍繞某種中心聚集，中心可能具有一個純粹基於理性的目標，也可能歸屬於更高階層的圖騰或象徵。類似人民對於國家領土的依附，團體當中則是成員容易把「母親原型」(mother archetype) 投射到自己的團體，因而傾向得到來自團體的溫暖關懷與包容；而為使人結合起來，許多團體則運用象徵「父親原型」(father archetype) 於團體中共通的「精神」或「理念」，亦即前文所提及的「再造父母」，然而團體中心的原型必須滿足「超越經驗的需求」才能將個體帶離對父母親原型的認同，進而有新的結合，因此尤其在團體諮商當中，中心的目標既包括「支持療癒」的傾向（母親原型），也有對自身社會行為變得更有「自覺」的傾向（父親原型），以及彼此在關係中產生的交互作用（超越功能）。也因此，成員對於團體的父母親原型的認同，便是一個「受制」的過程，而團體諮商便是一個協助團體成員邁向「解放原型」的歷程，且幫助成員不僅只於認同「受制」或「解放」任一端，而是超越兩者而形成第三種涵容兩種原型的特殊空間，這個「超越的核心」結合了個體內在的自性（它既是本身獨特的也是所有其他人類共有的），既真實又矛盾（von Franz, 1990/2002）。也因此領導者感到矛盾與模糊，例如在前述「成員依照安排完成任務」的例子顯然是成員對「父親原型」的過度認同，若過度認同「母親原型」的成員也可能呈現嬰兒退化的狀態。

倘若領導者納入原型的概念來思考團體動力，便較不易對團體的「不順利」感到焦慮不安，將會視團體動力為一個「動態的」歷程。Yalom 認為團體對每個成員的吸引力是不同的，而且凝聚力並非穩定不動的，而是隨著團體進程而大大地波動。將凝聚力加之團體的氣氛予以內化時，促進了「自我統整」的歷程（Yalom, 1995/2003）。其中「凝聚力加之團體的氣氛予以內化」，大致便與 Jung 的「超越功能」為類似的作用。亦即當成員在團體諮商歷程當中，隨著凝聚力的變動，成員本身也在「受制原型」認同的程度上波動著，然而當團體的氣氛越是接近涵容的狀態，成員越是能體現「解放原型」的存在，因而嘗試表現真實自我，然在凝聚力的牽制之下，個體越能表現出適合於團體當中表達而不失個人獨特的行為。

又團體諮商與一般群體的不同之處，就在於「衝突發生時，關係不破裂，溝通不中斷。」因而穩定的團體基本架構相對為關係提供了基本保證，而領導者若能在團體「卡住」的同時啟動「超越功能」，非但不急於執行團體原定流程，但仍在團體應有的架構之下，還能夠慢下步調，協助團體澄清整個團體以及目前各個成員此時此刻的狀態，同時連結來自父母親原型的力量，甚或更多，便能轉化團體此刻的危機為契機。

因此若從原型的思維考量團體方案設計上，仍應在「受制原型」的架構上，訂定出團體歷程需有的流程，然在「解放原型」的思考上，則除了方案本身活動設計上可以有更多彈性，例如備用的口袋活動等，在領導者本身自我覺察的能力上，也應具有引導成員回歸當下，使團體中每個人（包括領導者與每個成員），都能與內在自我連結，才能在成員表現非預期行為時，對團體接下來的流程作最

佳的決定。

四、領導者的自我揭露與示範的催化性的探討

筆者在實務中觀察發現，結構式的團體諮商常透過情境的設計或問題的設定，來引導成員互動與分享，進而產生自我覺察與改變動機。為了催化團體歷程的進行，以利作為接下來成員的發言的開端。而很多領導者傾向以自己親身經驗為例，透過「自我揭露」為示範，然而觀察中也發現「自我揭露」卻不見得必能有效催化成員的分享，究竟其中差異為何？鍾宇星（2009）在其研究中指出，以歷程為焦點的團體諮商，領導者需要對於個人有深入的覺察，才能夠以自身為工具，提升歷程反映的效果。透過「自我揭露」與「示範」啟動療效因子，此過程可以讓回饋者有助人感，被回饋者可能產生新洞察，亦增進人際關係學習與社交技巧發展。然而令筆者好奇，對於「個人深入的覺察」，所謂「個人」究竟是指「領導者」？亦或是指「成員」？

Yalom 表示領導者若能提高透明度並明智地運用他自己這個人，將能增加團體的治療力量，在不必要考量損害本身角色的情況下，可以直接參與團體的維繫、塑造團體的規範，以及催化此時此地與過程的闡釋。在催化技巧上，Yalom 仍著重「此時此地」的原則，故認為在此原則之下，領導者應把焦點由外在移至內在，由抽象移至具象，由一般性移至個人性。(Yalom, 1995/2003)。因此透過分享「領導者」個人當下具體的想法或感受，確能達到催化之效。然而筆者在課後對他組領導者的訪問記錄當中，也發現在同一時間內不同領導者自我揭露之後，其中一組的成員分享的內容卻不如另一組為多，深度也不如另一組深。看來 Yalom 所謂「明智地運用」值得玩味。容格學派則認為當個體內在心靈能量無法再繼續幫助個體前進與適應外在環境時，將會回流於潛意識並啟動「情結」(complex)，並透過不同的行為方式表達出來 (Stein, 1998/2011)。當人們越想將自己不願被人看見的一面鎖在潛意識當中時，越是容易引起個體本身面對他人時的焦慮不安，特別是當這些「陰影 (shadow)」透過對身邊他人的投射而對自我產生的負面影響，(張雅雯、黃宗堅，2009)。例如成員傾向與不喜歡的人中斷溝通，從原先的自發性的自我揭露轉為沉默地存在於團體之中；又或者成員可能同時感受到自我輕視及深深輕視他人，因而一開始就拒絕加入「一群瘋子的團體」，或因為害怕被捲入不幸的大漩渦，而不願積極地投入團體中 (Yalom, 1995/2003)。透過「投射性認同」反而令成員容易興起「我就是這樣糟糕的人」或「我才跟你們不一樣」之類的感受，因此當成員在意識層面地被指出自己內在不為人知的一面，個體更加困難去接納這部分的自己。然而陰影包含著許多本能的内容及其能量，往往是晦暗、醜陋、難以承受的面貌，卻也是個人力量之來源，因此「意識到陰影存在」本身已具有積極的意義 (林倩如，2012)。

因而特別是在包含多個個體的團體諮商當中，個體的療癒性轉化必須藉由團體每一個人之間彼此多向的「移情」(transference) — 延伸自古典精神學派的移情

概念，Jung 更強調集體潛意識的共時性而將治療師與病患對彼此的投射同存在某種空間之中，進而促進彼此的洞察—為工具，因為人與自性的關係就是我們與他人之間的關係，人若尚未與自己建立關係，就不可能與他人建立關係(von Franz, 1990/2002)。相對的，當領導者與成員、成員與成員之間透過移情進行多向平行關係的投射，進而從彼此身上看見自己，便能提升個體對本身自覺的了解（無論是成員或領導者本身），進一步對自己與同儕之間的親近關係有所承認與接納，進而有人格的整合。因此，「個人深入的覺察」中所謂「個人」既是指「領導者」亦是指「成員」。

從此觀點而言，領導者在「自我揭露」的技巧使用上，倘若為有目的地「楷模模式」的分享或針對情境作結構式的設定（例如問題—符合社會期待的解決方式/後果），對成員來說較難進入內在心靈的接觸，而僅僅停留在意識層面的理解，分享將可能是較為表層的、意識的、符合領導者期待的內容，更甚可能引起成員內在自我的抗拒而出現沉默；然倘若領導者能看見自己與成員的共同處（無論多細微），透過當下現象場中集體潛意識的對話，以多元涵容的、不評價的呈現，將更能觸動成員個體與內在自性的連結，也相對讓成員看見在團體當中允許呈現自己深層內在的（有時可能連平時的自己都不知道）一面。例如「當越過界線的時候，因為期待可以快點結束（陰影的力量），所以我比別人還要快的衝到前面（從群體中看見自己）」可能會比「在越過界線時候，因為我太過衝動，所以很快衝到前面，結果卻失敗了（評價）」有更好的催化效果。領導者不須扮演典範，最好是「陪伴尋找者」，陪伴團體成員發現自己的問題、答案與方向，讓團體成員發展各自的智慧與想法，也發展與其他成員間的相互支持力量，對團體的發展會較好些（李燕蕙，2008）。

因此在團體諮商當中，「自我揭露」若是被當作一種「示範」或「楷模」而存在時，便是帶領團體成員更趨向「受制原型」的一端，而遵守的領導者為期許活動順利進行所給予的規範；相對地，倘若是領導者因著個人專業訓練而有所意識上的自我覺察，針對在團體當中彼此的移情的反映，引領領導者本身以及成員內在潛意識提升至意識的覺察，進而看見團體中的獨特自我，便是協助團體中的每一人皆向「解放原型」邁進。

伍、結論

儘管目前專任輔導教師處於角色定位的混沌期，對於輔導與諮商領域業務的推展與實施，不得不同時面對到很多曖昧不明的局勢，但不可否認在專業領域上仍較一般輔導教師具有心理諮商專業上的優勢以及角色期待。而如筆者這群由原先的教學角色轉為諮商工作角色的專任輔導教師，更需要有一些工作內容的重新定位與釐清。

綜上所述，在專任輔導教師設計與實施青少年的團體諮商時，若結合 Yalom 與 Jung 兩者「此時此地」、「個體化」的核心理念，並放入青少年階段發展特徵

為參考要素，從而思考如何引領團體成員離開對於「受制原型」的過度認同，而向「解放原型」邁進時，首先在團體方案的設計上，能有架構地營造一個涵容的、理解的環境，且協助成員逐步地表達其內在真實想法的活動；再是團體規範的訂定上，則需在建立關係的前提之下，協助成員對於新的團體有重新的認識，進而看見大團體中的應行規則，也能從中看見個人步調存在的可能；又在團體凝聚力方面，除了活動設計上更有彈性，在領導者本身在自我覺察的同時，也應具有引導成員回歸當下的能力，在成員表現非預期行為時，對團體接下來的流程作最佳的決定；最後在領導者的自我揭露上，避免只當作「示範」或「楷模」而存在，而是透過領導者對自我及對團體的覺察，反映出團體當中彼此的移情，提升對團體中每一人對潛意識的覺察，進而看見團體中的獨特自我。在具體方法上，茲提出以下四點供參考：

一、以青少年的身心發展階段而言，結構化的團體方案活動設計仍是需要的，然而此處的「結構」應是以符合青少年表達的需求與限制作「鋪階」的動作，以有助於成員間的互動及個人的覺察，而非制式化的演練。

二、在團體規範的議題上，經由該團體本身所共有的特質為團體「定調」，會比透過規範形成禁令要來的容易幫助成員也幫助領導者一同進入團體。而這條界線是動態的，會隨著團體在不同的時空下會有不同的改變的可能，領導者須具備相對的覺察以及彈性。

三、在團體動力的方面，團體歷程不見得會如領導者事先設計的方案的安排進行，但是過程當中的任何「意外」都將會是促進團體動力很好的契機，因此領導者若能將注意力從自身移至團體成員，可趁此機會引起連結成員之間的互動與覺察，將能提升團體的凝聚力。

四、在催化的技巧上，「自我揭露」與「示範」是鼓勵運用的技巧，然須注意內容或主軸並非放在團體架構上，而是以成員為本位，才能結合理性與感性兩個層面，促進成員個體化發展。

因此倘若專任輔導教師能在訂定團體計畫的同時，能夠考量青少年的發展特質，以及從原有的學校生態系統當中，逐步發展從「團體輔導」到「團體諮商」的架構與概念，始能更完整地建構學校系統中的輔導機制，也協助校園中全體師生對於輔導諮商有更多的認識，避免對「輔導諮商」本身有過度的期待或不當的理解，轉而造成專任輔導教師的工作熱忱的耗竭，才是最初教育當局增設專任輔導教師的美意。

然而團體諮商目前於學術上仍為有待發展的領域，本文所論亦有所限制而無法涵蓋許多尚待解決或釐清的眾多議題，故期許能作為一個開端，以期許將來有更多相關研究與探討，能有助於專任輔導教師生存於學校生態當中的續航力。

參考文獻

- 子妘 (2012)。情緒卡的運用：我懂你的心。2013 年 6 月 12 日，取自：
<http://tw.myblog.yahoo.com/jw!N4S30QiRHQQA4bxodBTw38c-/article?mid=21907>
- 吳武典、洪有義、張德聰 (2010)。團體輔導。台北：心理。
- 李燕蕙 (2008)。夢與療癒：海德格、道家、心理劇三重奏。台北：桂冠。
- 林倩如 (2012)。當榮格遇上佛陀：榮格理論與觀心之比較。輔導季刊，48 (4)，74-75。
- 洪育偉、林其薇、張景然 (2012, 10 月)。不能說的秘密：團體潛規則初探。2012 年台灣輔導與諮商學會年會暨學術研討會，彰化。
- 張雅雯、黃宗堅 (2009)。《白蛇傳》民間故事中的原型及其隱喻：以榮格心理分析為觀點。諮商與輔導，288，25-32。
- 教育部 (2013)。團體輔導(Group Guidance)。教育 Wiki。2013 年 12 月 22 日，取自：<http://content.edu.tw/wiki/index.php/%E9%A6%96%E9%A0%81>
- 陳春蓮 (2011)。《輔導原理與實務》課堂綱要。2013 年 12 月 22 日，取自：
<http://t069.camel.ntupes.edu.tw/front/bin/home.phtml>
- 陳瑞、周桂如 (2002)。團體凝聚力。慈濟護理雜誌，1 (1)，23-28。
- 鍾宇星 (2009)。從個別諮商進入團體諮商：團體諮商帶領技術探討。台灣心理諮商通訊，226。取自 <http://www.heart.net.tw/epaper/226-1.htm>
- 簡憶玲 (2011)。結構性活動應用於青少年成長團體之效果分析 (未出版碩士論文)。國立彰化師範大學輔導與諮商學系，彰化。
- Corey, G. (1996)。團體諮商的理論與實務 (張景然、吳芝儀譯)。台北：揚智。(原著出版於 1995)
- Doyle, J. (2005). *Prevention and early intervention*. Mental Health Services Oversight and Accountability Commission, California. Retrieved from
<http://www.emqff.org/press/presentations-reports-by-emqf-staff/>
- Jacobs, E. E., Harvill, R. L., & Masson, R. L. (1997)。團體諮商：策略與技巧 (劉安真、黃慧涵、梁淑娟、顏妃伶等譯)。台北：五南。(原著出版於 1994)
- Jung, C. G. (2011)。人及其象徵 (龔卓軍譯)。台北：立緒。(原著出版於 1964)
- Lapointe, F. M. (2008). *The individuation process of a disciple: Study of C. G. Jung and Marie-Louise von Franz*. Pacifica Graduate Institute. ProQuest, UMI Dissertations Publishing. doi: 3500706
- Le Bon, G. (1896). *The crowd: A study of popular mind*. New York: Mcmillan.
- Marx, D. M., Stapel, D. A., & Muller, D. (2005). We can do it: The interplay of construal orientation and social comparisons under threat. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(3), 433. doi: 10.1037/0022-3514.88.3.432
- McDougall, W. (1920). *The group mind*. Cambridge, UK: The Cambridge University.

- Poal, P. (1990). Introduction to the theory and practice of crisis intervention. *Quaderns de Psicologia, 10*, 121-140, Retrieved from <http://www.quadernsdepsicologia.cat/article/viewFile/609/582>
- Stein, M. (2011). **榮格心靈地圖** (朱侃如譯)。台北：立緒。(原著出版於 1998)
- von Franz, M. L. (2002). **榮格心理治療** (易之新譯)。台北：心靈工坊。(原著出版於 1990)
- Yalom, I. D. (1995). *The theory and practice of group psychotherapy (4th ed.)*. New York: Basic Book.
- Yalom, I. D. (2003). **團體心理治療的理論與實務** (方紫薇、馬宗潔等譯)。台北：桂冠。(原著出版於 1995)
- yiby2000 (2010)。我訊息 (**i-message**) 在班級經營的運用。2013 年 6 月 12 日，取自：<http://yiby2000.pixnet.net/blog/>

Integrating Yalom and Jung: Archetype of “Containment” and “Liberation” in Guidance and Counseling

Wei-Chia Huoug

Abstract

“Individuation” is a main concept in Carl Jung’s analytical psychology. It refers to the process in which an individual eventually becomes an integrated and distinctive being. Individuation facilitates a harmonious and consistent state between consciousness and the prototype of subconscious complex, integrating personality strengths and endowing it with a holistic and substantial sense.

The individuation process lacks adequate academic terminology. Using symbols and myths, Jung guided people into actually experiencing, detecting, and exploring the metaphor of individuation, subsequently triggering individuation. Myth is a social collective dream wherein legendary characters and plots embody collective consciousness and help humans understand the inherent prototype of their existence and its symbolic power.

A Holy Grail (Grail) symbolizes the endless vitality and eternal supply of energy providers. It also refers to the progressive course in which the soul integrates and converts to a higher level of existence, and in turn reaches the ultimate realm of everything. Thus, the pursuit of the Holy Grail is not only a myth but also a symbol of the pursuing one's individuation.

Through the story of King Arthur and Knights of the Round Table and their quest of the Grail, the writer deduces Jungian concepts such as polarized transcendence, the fusion of masks and shades, the combination of Anima and Animus, and illustrates the prototype of Jung's psychoanalytical interpretation of personality individuation. The writer also accounts the transition of a middle-aged man in his individuation to glean an in-depth understanding and elaboration of middle-aged men's individuation.

Keywords: group counseling, juvenile, archetype

Wei-Chia Huoug Dept. of Guidance & Counseling, National Changhua University of
Education (wiga1202@yahoo.com.tw)