



 Analytical



申荷永 著

Psychology

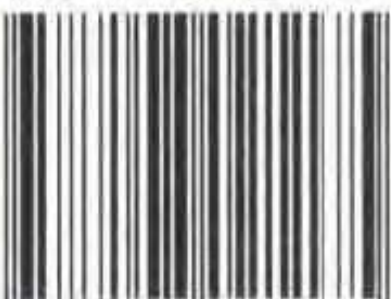
心理分析

理解与体验



作者试图在中国传统文化的基础上，发展出一种有效的心理分析理论，包括方法与技术。这种心理分析不仅可以运用在个体临床的水平，起到基本的心理治疗的作用，而且能够帮助人们心理的发展与创造，增进心理健康，发挥其心理教育的意义。同时，心理分析还可以在认识自我与领悟人生意义的水平上，获得自性化体验与“天人合一”的感受。

ISBN 7-108-02117-X



9 787108 021175 >

ISBN7-108-02117-X/B : 310 定价: 21.80 元

 Analytical

申荷永 著

Psychology

心理分析

理解与体验



图书在版编目 (CIP) 数据

心理分析：理解与体验/申荷永著. —北京：生活·
读书·新知三联书店，2004.7
ISBN 7-108-02117-X

I. 心… II. 申… III. 精神分析 IV. B841

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 038449 号

责任编辑	张艳华
装帧设计	罗 洪
出版发行	生活·读书·新知三联书店 (北京市东城区美术馆东街 22 号)
邮 编	100010
经 销	新华书店
印 刷	北京市松源印刷有限公司
版 次	2004 年 7 月北京第 1 次版 2004 年 7 月北京第 1 次印刷
开 本	880 毫米×1230 毫米 1/32 印张 10.75
字 数	270 千字
印 数	0,001-5,000 册
定 价	21.80 元

谨以此献给我的心理分析家

雅各比 (Mar'o Jacoby)

武科西尼克 (Louis Vuksinick)

博斯内克 (Robert Bosnak)

序 言

默里·斯丹

国际分析心理学学会主席

申荷永教授第一次正式将分析心理学带入古老而辉煌，如今充满现代气息的中国文明之中。《心理分析：理解与体验》的出版意义深远，因为这是第一次由一个中国籍的荣格心理分析家，一个居住在中国的国际分析心理学学会成员所撰写的关于心理分析的书。事实上，我相信在未来的几十年中，本书将会被视为一棵根深叶茂大树的最初萌芽。

必须认识到，分析心理学本身，深深地植根于中国文化和中国哲学之中。卡尔·古斯塔夫·荣格教授，这位极富灵性的分析心理学的创立者，就是中国思想的忠实学生。在他高度评价并从中获取丰富滋养的作品中有《易经》（由维尔海姆翻译成德文）和《太乙金华密旨》（同样由维尔海姆翻译）。荣格教授对于心理发展过程（自性化）的理解，很大程度上得益于中国的思想；而他将共时性确立为自然界的普遍法则，也是他对于中国思想中有关自然界因果及非因果关系进行研究后而得出的结论。

在本书中，申教授将其自身对于心理分析的体验倾注于字里行间，清晰地呈现出他对于心灵之生动特性的敏锐把握，这也正是荣格所固有的探索心灵的方式。分析心理学教给我们的并不是实验室的实验中所获取的抽象数据及结果，而是通过日



常生活这个实验室，以及在直接面对病人的临床工作中所获得的体验，所获得的观察与感受。通过他在瑞士苏黎世和美国旧金山所接受的专业训练，申教授已经能够与心灵的真实性做生动的接触和交流。现在，他运用其本土文化的语言——中文，来呈现他的灵感与见地。在过去的 80 余年中，全世界范围内的荣格学者通过他们的著述造就了丰富的研究成果，我十分确信，本书也将是对这些研究成果的扩展。

我怀着极其喜悦的心情推荐《心理分析：理解与体验》给广大的中国读者，尤其是那些对于深度心理学及其用于人类心灵工作的方法感兴趣的读者。许多人将会发现，本书中包含着熟悉和亲切的内容，包含着令人惊奇的发现，也包含着引人入胜的迷人魔力。这是对于古老的问题和人类自身处境的全新探索。

2004 年 4 月 11 日

Foreword

by Murray Stein, Ph.D.,

President of the International Association for

Analytical Psychology (IAAP)

Professor Shen brings Analytical Psychology officially and for the first time to the magnificent and ancient, now modern, civilization of China. The publication of this book, the first by a Chinese Jungian analyst and member of the IAAP who lives in China, is an event whose significance should not be underestimated. I am confident, in fact, that in the decades to come this book will be reckoned the first sprout of a tree with high and wide branches and profound roots.

Analytical Psychology itself, it should be recognized, has deep taproots in Chinese culture and philosophy. Professor Carl Gustav Jung, the inspirational founder of Analytical Psychology, was a close student of Chinese thought. Among the works he valued most and drew greatest nourishment from were *The I Ching* (Richard Wilhelm's translation into German) and *The Secret of the Golden Flower* (also Richard Wilhelm's translation). Professor Jung's understanding of psychological development (individuation) drew strongly on Chinese thought, and his recognition of synchronicity as a general law of nature was a result of his study of Chinese ideas about causality and acausality in nature.

Professor Shen brings his own personal experience with Analytical Psychology into view in this explication. It will



speak clearly for his keen grasp of the living quality inherent in Jung's approach to the psyche. Analytical Psychology teaches us not about abstractions and results drawn from laboratory experiments, but about experiences lived and observed in the laboratory of everyday life and clinical work with patients. Through his training in Zurich and San Francisco, Professor Shen came into living contact with the reality of the psyche. Now he presents his insights and conclusions in the language of his native culture, Chinese. What comes from this will, I am positive, add to the wealth of studies that Jungian scholars worldwide have produced in their writings over the past eighty years.

It is with great pleasure that I recommend this book to the general Chinese reader who is curious about depth psychology and its methods of working with the human soul. Many will find this text both familiar to a surprising degree and also fascinating because of its fresh approach to age old questions and human problems.

Goldwil, Switzerland, April 11, 2004

引论

介然有知，行于大道

在中国文化的基础上，发展一种有效的心理分析理论，包括方法与技术，这是我的期望与努力。这种心理分析不仅可以运用在个体临床的水平，起到基本的心理治疗的作用；而且能够帮助人们心理的发展与创造，增进心理健康，发挥其心理教育的意义；同时，心理分析还可以在认识自我与领悟人生意义的水平上，获得自性化体验与“天人合一”的感受。

这是我所理解的心理分析包含的基本意义或三种水平。我并没有把“心理分析”单纯地理解为弗洛伊德的精神分析或荣格的分析心理学，而是在中国文化心理学的基础上，赋予其本义与广义的内涵。就其“本义”来说，不仅仅涉及对心理分析词语本身的理解，而且包含着对于心理分析作为职业性存在与专业工作的本原性思考，或者说，为什么要做心理分析。

许多有关心理分析的专著都是分析家撰写的，但是对于心理分析本义性的问题，则需要设身处地，从被分析者的角度来思考，到底为什么要做心理分析。实际上，自弗洛伊德以来，荣格和后荣格，所有从事精神分析或心理分析工作的心理分析家，自己首先要作为“病人”接受分析。我也是这样，从1993年开始，在美国与瑞士荣格心理分析研究院，完成了国际分析心理学会所规定的个人心理分析过程。记得在不同的心理分析家的“接待室”等候做心理分析时，我学会了用“病人”的眼光来看待心理分析，写下了“在接待室等候做分析”（In the Waiting Room）的笔记。这是我思考心理分析之本义的



基础。

当然，更多的思考仍然是从心理分析家的角度做出的，角度的不同也为此本义性的问题注入了新的内容：心理分析能做什么？开始写作此书的时候，我已经具有了国际分析心理学会心理分析家的资格。这是一段漫长的路程，我也为我的心理分析训练记下了“走向心理分析之路”（On the Way to Analysis）的笔记。同时，在这整整10年的历程中，我也经历了人本主义和超个人心理学的博士后训练、东西方心理学的博士后训练，以及格式塔心理治疗和“沙盘游戏”治疗的专业训练。更为重要的是，通过撰写《中国文化心理学心要》的真实体验，获得了心理分析的中国文化基础。

心理分析是一种学习，也是一种经历与体验，生活也是一种学习，包含着体验与经历。这也是可以加入心理分析之含义的生动内容。我自己仍然是一个学习者。于是，对于心理分析之本义与广义的思考，也就包含了学习者的意义：怎样才能做好心理分析。说起来，撰写此书的最初动机即是为了专业学生的学习，而书中大部分的内容，也正是在2002—2003年的专业教学中获得了充实。教学相长，师生相益，我自己在学，此书也在学中形成，与我们国内第一批的心理分析博士和硕士研究生们一起成长。

全书共分六章。第一章“心理分析：理解与体验”是纲要，由“心理与理心”、“心性与体验”、“理解与分析”、“整合与发展”、“灵性与创造”五个部分组成。“心理与理心”是要阐明“心理分析”的基本含义，是确定“心理分析”之本义或本质意义的最初努力。在我的理解与体验中，“心”中有“理”，含心意含美德；“理”中有“心”，为玉为璞，为美为医；“分”中有“明”，含日月心之易理；“析”中有“悉”，尽显采心之意境，恢恢然有其道也。于是，思之，理解之，体验之，便是我所追求的心理分析。

第一章的“心性与体验”所反映的是心理分析之东方传统，“理解与分析”则是介绍心理分析的西方渊源。“整合与发展”则试图通过对心理分析与心理学、心理分析与心理治疗以及心理分析与中国文化等不同寓意的比较，扩展心理分析的内涵与范围，阐述一种心理分析的广义。“灵性与创造”是对第一章内容的总结，从“安其不安”、“安其所安”和“安之若命”三个层面上来阐发心理分析的基本意义。

第二章是对于弗洛伊德及其精神分析的研究，以“弗洛伊德印象”为主题，侧重勾画与描绘了弗洛伊德的人格形象。在“精神分析的背景”中，从历史文化的准备、学术思想的发展，以及精神医学的实践等几个方面，揭示出影响弗洛伊德思想的主要因素。接着阐述弗洛伊德精神分析的主要理论，介绍了精神分析的主要方法，通过对“安娜·O”等实际的个案分析，阐释了精神分析理论与方法的应用。在最后一部分侧重考察五个方面的内容：“阿德勒与荣格：分裂中的发展”、“安娜·弗洛伊德：自我心理学”、“霍妮与弗洛姆：社会文化学派”、“雅克·拉康：结构主义理论”和“克莱因与温尼科特：对象关系理论”。

我曾随高觉敷先生读书，步入心理学之门后所接触最多的也就是弗洛伊德的精神分析。后来几度前往维也纳，去弗洛伊德的诊所去感受弗洛伊德留在那里的气息，感受精神分析的历史与现实意义。我把弗洛伊德的精神分析作为心理分析的重要内容，在书中对其本人、其理论、方法、实践与发展，都做了深入的考察与分析。

第三章是对于“荣格与分析心理学”的研究与体验。同样，我在“石头情结”、“探索神秘”和“隐居中的智慧”章节里勾画荣格的人格形象，描述对于荣格的深刻印象。通过荣格与弗洛伊德、斐乐蒙和维尔海姆的关系与交往，我阐述了影响荣格思想形成的主要方面，同时介绍荣格分析心理学的主要理论及荣格分析心理学的主要方法；通过“克里斯蒂安娜·摩根的个案”，表现了荣格理论与方法的实践和临床效用；最后介绍



了分析心理学在荣格之后的主要发展。

1982年我开始记录自己的梦，随后也就开始了心理学的学习。1993年开始接触实际的心理分析，10年来所接受的心理分析训练主要是以荣格分析心理学为主，但也从未放弃弗洛伊德精神分析的基础，那是我从1984年起跟随高觉敷先生学习的主要内容。尽管荣格与弗洛伊德在理论与方法都有不同的侧重，但是并没有必然的矛盾或冲突。我把两者的有效整合作为《心理分析》的一项重要内容。

第四章的题目是“心理分析与心理分析家”，这是对庄子阐发的“有真人然后有真知”所引起的思考，实际上也是心理分析实践中所遇到的现实问题，即如何理解心理分析的治愈或影响治愈的因素。“心理分析”是由“心理分析家”来实施的，理解心理分析也必须认识心理分析家。我从心理分析家的素质入手，分析和讨论了“治愈者”、“沟通者”和“转化者”三种心理分析家素质的原型意义。然后介绍了心理分析家的训练，主要是国际心理分析组织的专业要求和个人心理分析的历程，以及心理分析专业训练的主要内容。用“善心与安爱”为题目，介绍了心理分析的伦理规范，既有国际上专业组织的职业要求，也有内在德性层面的分析与思考。

第五章侧重介绍心理分析的方法与技术。我首先确定了心理分析的三种基本原则：“无意识水平的工作”、“象征性的分析原理”和“感应性的转化机制”。对于这三者的整体性理解与把握，是从事心理分析，尤其是发挥心理分析之方法与技术效用的关键。在此基础上，我把“催眠”、“自由联想”与“积极想像”作为第一水平的心理分析方法，分别以麦斯麦及其个案、弗洛伊德的自由联想及其发展，以及荣格的积极想像及其完善，来阐述心理分析方法中的方法。然后，着重介绍心理分析的八种主要方法和技术，并且将其融会到中国文化心理学的体系中，或者说将其注入中国文化的内涵，深入地分析与阐述其临床实践的作用与效果。

第六章的题目是“心理分析的实践与体验”，通过我自己的一个真实个案，用“分析与治疗”、“治愈与发展”，以及“自性与整合”三个题目总结了心理分析过程中“安其不安”、“安其所安”乃至“安之若命”的目标和实践意义。我把治愈与发展作为心理分析目的与实践的基本考虑，在其中分析了“米诺陶情结”及其象征，以及心理分析过程如何面对与处理阴影；阐述了“迷宫”的寓意以及共情的治愈作用；通过寻找解脱迷宫困锁的途径，提出了感应促成转化的心理分析观点。这些都是我所理解的心理分析之治愈与发展的重要因素，也包含着心理分析的目的乃至实践的根本意义。

3年前，当我在瑞士苏黎世荣格心理分析研究院撰写《中国文化心理学心要》的时候，曾在其“道与心”一章中用了这样一个题目：“使我介然有知，行于大道。”这仍然是我现在的期盼。尽管现在的我已经完成了所规定的心理分析学习，获得了国际分析心理学会的心理分析家资格，但是，好学只是近乎知，学海无涯。心理分析要有对无意识的理解与把握，而无意识始终属于未知的领域。那是心中之心，那是道也是自然；那是需要我们敬畏的存在与现实。我将此书献给我的心理分析家，他们是我心理分析探索的守望者，我对他们心存感激。俗话说得好，师傅领进门，修行靠自己。介然有知要有体会，行于大道需要实践。于是，“使我介然有知，行于大道。惟施是畏。”^{〔1〕}这心中的感激与敬畏是并存的，也是永恒的。

〔1〕《老子·道德经》第四十八章。

目 录

序言 1

Foreword 3

引论 介然有知，行于大道 1

第一章 心理分析：理解与体验 1

一、“心理”与“理心”：心理分析的含义 3

(一)“心理”之内涵 3

(二)“理心”之妙用 5

(三)“分析”之意境 6

二、心性与体验：东方的传统 8

(一)洗心与感应 8

(二)诚心与中和 10

(三)明心与见性 12

三、理解与分析：西方的渊源 14

(一)心灵与情爱 莎爱克与斯芬克司 14

(二)心灵之演变 苏格拉底与后继者 16

(三)心灵之寻思 奥古斯丁与忏悔录 21

四、整合与发展：心理分析的融会 25

(一)心理分析与心理学 25

(二)心理分析与心理治疗 31

(三)对于心理分析与中国文化的体悟 37

五、灵性与创造：心理分析的意义 43

(一)安其不安 医心 与心理治疗 43



- (一) 安其所安 安心与心理教育 46
- (二) 安之若命 明心与自性发展 47

第二章 弗洛伊德与精神分析 51

一、弗洛伊德印象 53

- (一) 俄狄浦斯的化身 53
- (二) 单纯固执的性格 56
- (三) 工作 爱情与希望 58

二、精神分析的背景 61

- (一) 历史文化的准备 61
- (二) 学术思想的发展 63
- (三) 精神医学的实践 65

三、精神分析的理论 67

- (一) 潜意识与心理结构 67
- (二) 抵抗与压抑 69
- (三) 性与神经症 72

四、精神分析的方法 75

- (一) 自由联想 75
- (二) 梦的解析 80
- (三) 移情与暗示 86

五、精神分析的个案 90

六、精神分析的发展 96

- (一) 阿德勒与荣格 分裂中的发展 96
- (二) 安娜·弗洛伊德 自我心理学 97
- (三) 霍妮与弗洛姆：社会文化学派 99
- (四) 雅克·拉康：结构主义理论 101
- (五) 克莱因与温尼科特 对象关系理论 102

第三章 荣格与分析心理学 105

一、卡尔·荣格印象 107

- (一) 石头情结 107

- (二) 探索神秘 110
- (三) 隐居中的智慧 113

二、荣格思想的背景 117

- (一) 荣格与弗洛伊德 117
- (二) 荣格与“斐乐蒙” 120
- (三) 荣格与维尔海姆 123

三、荣格分析心理学的基本理论 127

- (一) 集体无意识 127
- (二) 原型 129
- (三) 原型意象 131
- (四) 情结 135
- (五) 人格类型 137
- (六) 自性化及其发展 139

四、荣格分析心理学的主要方法 142

- (一) 词语联想方法 142
- (二) 原型象征与释梦 146
- (三) 积极想像技术 148

五、荣格的个案分析 152

六、分析心理学的发展 157

- (一) 荣格身边的追随者 157
- (二) 分析心理学的传播 161
- (三) 派别的出现与发展 164
- (四) 国际分析心理学会 166
- (五) 分析心理学在中国 168

第四章 心理分析与心理分析家 173

一、真人与真知：心理分析家的素质 175

- (一) 感受真人的气质 175
- (二) 三种原型的思考 180
- (三) 体会真知的意义 184

二、参学与领悟：心理分析家的训练 188

- (一) 个人的心理分析历程 188



(二) 专业的心理分析训练	191
(三) 理解与体验中的发展	195
三、善心与安爱：心理分析中的伦理	197
(一) 关爱与诚信	197
(二) 伦理与守则	199
(三) 能力与发展	202
 第五章 心理分析的方法与技术	 205
一、心理分析的基本原则	207
(一) 无意识水平的工作	207
(二) 象征性的分析原理	208
(三) 感应性的转化机制	210
二、催眠、自由联想与积极想像	212
(一) 催眠与心理治疗	212
(二) 自由联想的发挥	219
(三) 积极想像的发展	223
三、梦的分析与梦的工作	231
(一) 理解梦及其运作	231
(二) 释梦的三种水平	235
(三) 释梦的三种方法	237
四、移情、投射与共情	243
(一) 移情与反移情	243
(二) 投射的方式与方法	247
(三) 共情的方法与作用	251
五、“沙盘游戏治疗”	257
(一) “沙盘游戏”的演化	257
(二) “沙盘游戏”的内涵	261
(三) “沙盘游戏”的运作	265
 第六章 心理分析的实践与体验	 269
一、分析与治疗	271

(一) 关于麦克 初始印象	271
(二) 北斗七星 心中的方向	274
(三) 初始的梦 内在的富有	275
(四) 长夜的诗：黑暗与黎明	278
(五) 麦克意象中的中国人 移情的作用	282
二、治愈与发展	285
(一) 遭遇米诺陶 阴影与情结	285
(二) 相处在迷宫 共情的作用	293
(三) 转化的线索 至诚与感应	300
三、自性与整合	313
(一) 内在儿童与心性成长	313
(二) 心理分析与现实生活	316
(三) 安之若命与自性整合	318
心存感激，安之若命（后记）	322

第一章

心理分析：理解与体验

心理分析是人类自性的一面镜子，涵盖着远古的梦想与深远的无意识；心理分析也是一门学科，近百年来最具影响力的心理学科。于是，其过去、现在与未来都需要我们的理解。心理分析是一种实践，一种治病救人、自我心性发展的实践。这实践的意义更是需要我们的切身体验。心理分析也是一种不断的努力，是一种人生的追求，其中包含着自性化体验与“天人合一”的理想；其意义与价值同时也包含在了对这些理想的努力追求之中。

于是，在这第一章中，我将阐释与展现心理分析的内涵，追溯其东方心性的传统，考察其西方观念的出现以及当代心理分析学科的发展，与读者一起体验心理分析在我们当代生活中的意义与价值。

一、“心理”与“理心”： 心理分析的含义

文字是文化的心灵，金文的“文”（𠄎）字寓心其中，别开生面。一旦我们用汉字表述某种观念的时候，其中已经包含了独具匠心的中国文化的智慧，尤其是当我们理解了其中含义的时候。为此，我可以通过对“心理分析”的释名，来阐发其中所包含的深远的意义，尤其是中国文化心理学的意义，作为我们理解与体验心理分析的开始。

（一）“心理”之内涵

我并没有把心理分析单纯地理解为弗洛伊德的精神分析或荣格的分析心理学，而是在中国文化心理学的基础上，赋予其本义与广义的内涵。就我们所使用的汉字“心理分析”而言，“心理”放在前面，是其中的要义，而“心”是关键。中国心理学史学界，一般认为汉代的杨雄是最早使用“心理”或将“心”与“理”连用的人，但这并不十分重要，重要的是对“心”与“理”的理解与把握。

我从三个层面来考察汉字“心”的内涵。首先，就“心”作为“心脏”而言，它表示了心脏，正如那“心”字的象形，但并非只是“生理学”一个的术语，并非只指人体中的一种生理结构，因为象形中已经具有象征的作用。《黄帝内经·素问·灵兰秘典论》中有这样的注解：“心者，生之本，神之变也。”此将可见的“心”用来表示不可见的“神”的变化。正如《医



宗金鉴》中的解释：“形之精粹处名心。”凡动物和植物，一有其形，则形之至精至粹之处，即名为心。“动物之心者，形若垂莲，中含天之所赋，虚灵不昧之灵性也。”这心中所包含的“天之所赋”，犹如人的精卵之合成，在“心”的概念中，已是包含了个体的生成和发展，乃至人之为人的道理。

其次，我们的“心”可以用来表示思想、情感、意识，乃至态度、性格和意志，对此古代经典皆有明证。如《礼记·大学疏》中所说，“总包万虑谓之心”。《易经·系辞下》中称《易》“能说诸心，能研诸（侯之）虑”。有“二人同心，其利断金”的警句，有“圣人以此洗心”的名言。诗云：“日月阳止，女心伤止”，^{〔1〕}“他人有心，予忖度之”，^{〔2〕}以及“我心匪鉴，不可以茹；我心匪石，不可转也；我心匪席，不可卷也”等传世佳句。^{〔3〕}同时，心还被称为智慧之所，灵性之源。如《管子·心术》中所云：“心也者，智之舍也。”《管子·内业》中也有论断：“灵气在心，一来一逝……心能执静，道将自定。”在这里，在心与其心理学的寓意中，心已经完全成了心理学的“心”，它已经超越了心脏，同时也超越了大脑。我们的古人用心来表示人的心理和情感、人的灵性和智慧，以及表示人的心灵与精神世界。

再者，我们的“心”可以为“道之本原”，或“天地之心”。《释文》中注：“心，或作道。”《易经·复卦》中有：“复其见天地之心乎。”“十六字心传”中有“人心惟危”，还有“道心惟微”。传统的中国学者与智者，总是不忘“继绝学”，要“为天地立心”。在这种意义上，“心”可包含或表示一种天下的至理，中国古人对世事、人生和自然宇宙的认识和理解，也包含在此“心”中。

〔1〕《诗经·小雅·鹿鸣之什》。

〔2〕《诗经·小雅·巧言》。

〔3〕《诗经·邶风·柏舟》。

（二）“理心”之妙用

当人们关注心理学的“心”的时候，对其中的“理”往往是“忽视”的，大多认为那只是一个附带的标示学术、学科或理论的说明与注解，没有任何特别的意义，因为“物理学”、“生理学”或“地理学”等，也都有这类似的“理”字。

不管在西文中，类似的“ology”是否有专门的心理学的注解或意义，至少是在汉字和汉语中，这“理”意义非凡，包含着绝妙的心理分析的意义与作用，尤其是与“心”相联系的时候。

《说文解字》中将“理”注解为：“治玉也。从玉、里声。”同时，称“玉”为石之美，赋予其“五德”：“润泽以温，仁之方也；鳃理自外，可以知中，义之方也；其声舒扬，尊以远闻，智之方也；不挠而折，勇之方也；锐廉而不技，洁之方也。”于是，“理”中含“玉”，也就包含了特有的玉之心性。

“理”中的“里”，亦为美为心。《论语·里仁》中有“里仁为美”的佳辞。何晏集解由此发挥：“郑曰：里者仁之所居。居于仁者之里，是为美。”而“里”在古文中又通“悝”，有心字旁，包含心性情意。《诗经·大雅·云汉》中有：“瞻卬昊天，云如何里！”郑玄笺曰：“里，忧也。”陆明德释文注解为：“里，如字，忧也。”《诗经·小雅·十月之交》中的：“悠悠我里，亦孔之瘵。”里与悝同是忧心之意。而“里”亦通“裹”，蕴涵着内心深处的意境。

“理”也可以表示“操行”、“仪表”。《礼记·祭义》：“故德辉动乎内，而民莫不承听；理发乎外，而众莫不承顺。”郑玄注：“理，谓言行也。”又《礼记·乐记》：“理发乎外，而民莫不承顺。”郑玄注：“理，容貌之进止也。”于是，在这“理”中，心理与行为也是同一的。

若是将“理”与“ology”相比较的话，那么其中的特色还



在于其充满活力与动感。它与西文“ology”的单纯名词词性有着不同的意味。在我们汉语中，“理”为“治玉者”，已经包含了徐徐动态。而“理”亦可为“操作”、“从事”；如《礼记·月令》中的描述：“百工咸理，监工日号，毋悖于时”。“理”亦可为“治理”、“管理”；《吕氏春秋·劝学》中称“圣人之所在，则天下理焉。”同时，“理”也可为“操习”、“温习”；《韩非子·忠孝》中有说：“世之所为烈士者……为恬淡之学而理恍惚之言。”同样具有心理分析之意义者，“理”仍可为“料理”、“医治”；汉代崔寔在其《政论》中说：“德教者，与平之粱肉也。夫以德政除残，是以粱肉理疾也。”《新唐书·柳公绰传》中更有明示：“医之上者，理于未然。”

所以，“理心”者，以玉之德性，里之美仪来润化人心。《广韵·止韵》中称“理”为“文”也。而金文中“文”乃含心其中，同是一幅绝妙的寓心画卷。王国维先生在其“释理”篇中，称“然则所谓‘理’者，不过谓吾心分析之作用，及物之可分析者而已矣。”^{〔1〕}实乃洞见呈现了其中的心理分析寓意。

（三）“分析”之意境

理解、体验“心”与“理”，是认识、理解整个心理学的基础，也是学习、体验“心理分析”的关键。在此我们就“心理”与“理心”的寓意，阐释与发挥“分析”的意义和作用。

“分”字具有古朴的“八”之内涵，其意深远不可尽述，后加“刀”字以示解析，于是包含了“分”、“明”的意义。《吕氏春秋·察传》：“是非之经，不可不分。”高诱注曰：“分，明也。”但是，在我们汉语的用法中，“分”可为“身份”，可为“情分”，亦可为“缘分”等等，实有许多微妙的心理深意。而就一个“明”字，其中包含日月，蕴含《易》理，简明而生

〔1〕 王国维：《王国维文集》第三卷，中国文史出版社1997年版，第253页。

动，深刻而深远。

《说文解字》将“析”字解为“破木”。“析”字左“木”右“斤”，象形而会意。“析”字与英文的“analyze”接近，包含“分析”、“解析”、“辨认”、“剖析”等义。但是，在中文的“析”字中，仍然包含着特殊的中国文化之心意的特色。“析”之义通“悉”，音亦然。而“悉”字不仅仅包含“采心”的象形，而且包含着“洞悉”与“尽悉”的蕴含。

庄子曾有“判天地之美，析万物之理”^{〔1〕}的生动表达，尽显“分析”与“明悉”之道理。《庄子》中著名的“庖丁解牛”的寓言，更是反映了“修心养生”和“心理分析”的实际体验与真切意境：

“庖丁为文惠君解牛，手之所触，肩之所倚，足之所履，膝之所踣，砉然响然，奏刀騞然，莫不中音，合于桑林之舞，乃中经首之会。”如此美妙，得心应手，身心合音协舞。

文惠君感而叹曰：“嘻，善哉！技盖至此乎？”但庖丁回答文惠君说：“臣之所好者道也，进乎技矣。”于是，庖丁用道来阐释其解牛的过程：“始臣之解牛之时，所见无非全牛者；三年之后，未尝见全牛也；方今之时，臣以神遇而不以目视，官知止而神欲行。依乎天理，批大郤，导大窾，因其固然。”此时所展现的亦然是心神贯通，顺乎文理，解析困难，明悉奥秘。于是，庄子接着说：“虽然，每至于族，吾见其难为，怵然为戒，视为止，行为迟，动刀甚微，謦然已解，如土委地。提刀而立，为之四顾，为之踌躇满志，善刀而藏之。”

于是，“心”中有“理”，含心意含美德；“理”中有“心”，为玉为璞，为美为医；“分”中有“明”，含日月心之易理；“析”中有“悉”，尽采心之意，恢恢然有其道也。于是，思之，理解之，体验之，便是我们所追求的心理分析。

〔1〕《庄子·天下篇·养生主》。



二、心性与体验： 东方的传统

我们所理解的心理分析是源于心理分析之本义的，包含了汉字“心性”之内涵，“理心”之妙用；“日月”之明悉，“采心”之意境。它植根于深厚的中国文化传统之中，融会了“心”之深邃与广远的意义。

（一）洗心与感应

《易经》为中国文化众经之首，大道之源。《周易·系辞》中有“圣人以此洗心”的箴言，也留给我们这一永恒的“洗心”命题。《周易·系辞》中同时还有，“《易》，无思也，无为也，寂然不动，感而遂通天下之故。非天下之至神，其孰能与于此”的启示，于是，我们也有了“感应”的原则。《周易》下经由“咸卦”开始，尽显“感应”之深意，透视人间易道之神韵。

那是可以尽情发挥想像的人类文明初现的时期，伏羲之王天下，仰则观象于天，俯则观法于地，遍观鸟兽之文，山川之宜，近取诸身，远取诸物，于是始作八卦，以通神明之德，以类万物之情。于是，我们有了《易经》，也有了我们的心理学以及心理分析的基本原则。造化之妙，运乎一心；心能通神明之德，心能现万物之情。《周易·系辞上》中说：“《易》与天地准，故能弥纶天地之道。仰以观于天文，俯以察于地理，是故知幽明之故。原始反终，故知死生之说。精气为物，游魂为变，是故知鬼神之情状。”于是，在“幽明”、“死生”以及“精

气”和“游魂”之间，也就有了对“心理”与“精神”，乃至“意识”与“无意识”的分析与描述。

朱熹在评论“圣人以此洗心”的时候说：“此言圣人所以作《易》之本也，蓍动卦静，而爻之变易无穷，未画之前，此理已具于圣人心矣。”于是，朱熹接着评论说：“故圣人以此洗心退藏于密。以此洗心者，心中浑然此理，别无他物；退藏于密，只是未见于用，所谓寂然不动也。”^{〔1〕}寂然不动，默然存乎于心；发而为用，则滋润万物而不穷，彰显易道之深远。

在《中国文化心理学心要》中，我把“感应”阐释为“心理分析”的第一原则。《易经·咸卦》开“下经”之首，与乾坤合为“天地人”之象征。《易经·咸卦·彖》中说：“‘咸’，感也。柔上而刚下，二气感应以相与……天地感而万物化生，圣人感人心而天下和平。观其所感，而天地万物之情可见矣。”观其卦象，咸卦以艮兑相配，所表达的是山泽气息相通，万物皆互相感应之道理；但象中亦有情，艮为少男，兑为少女，男女相感之纯真至情，已见于此咸之卦象之中。纵观咸卦六爻，初阴四阳，二阴五阳，三阳六阴，皆含阳感而阴应，阴应而阳感之象。“感”中有心，咸取其无心而感之深意，包含着意识与无意识之心理分析的范式。“应”（應）中亦有心，且寓意“雁鸟”之深情。

《说文解字》解“雁”为：“雁，鸟也。从隹，从人。”徐铉等注为：“雁，知时鸟，大夫以为挚，昏（婚）礼用之，故从人。”雁飞而为“人”形，虽则千里之外，亦相感通呼应。元好问曾有“问世间，情是何物？直教生死相许”^{〔2〕}之传世诗篇，其所形容的正是灵性不变，雁情独钟。《易经》中多有“佳鸟”的象征，如《中孚》之诚信中的九二爻辞：“鸣鹤在阴，其子和之。”如《乾卦·文言》中的“同声相应，同气相求。”皆透着

〔1〕 朱熹：《朱子七经语类》，上海古籍出版社1992年版，第256—258页。

〔2〕 元好问：《迈坡塘》。



感应的道理。

我曾经将“感应”译为英文的“Touching by heart and response from heart”，突出了汉字感与应的“心”意。这可与西方心理学中的“刺激—反应”原理作一比较，两者所揭示的是不同的心理层面，所反映的是不同的心理学思想。感应是超于单纯的刺激反应的，其以心的象征性为主体，强调了这种心理过程中的体验与感受性以及情感的作用。而刺激反应则不然，所侧重的是对心理过程生理机制的描述。就心理分析的意义而言，《易经》“咸之感应”并不完全是对于“普通心理学”的描述，它是将意识的心理学与无意识的心理学结合了起来。咸卦上兑下艮，乾在坤中，包含了“天地所感”的境界。因而，在“咸卦”之意象中，包含着“无心之感”的本质内涵，揭示了天人感应与天人合一的途径。

（二）诚心与中和

历时多年的“夏商周断代工程”（1996—2000），确立公元前2070年为史书中“夏代”的开始，公元前1600年为夏商的分界，而商周的更替则为公元前1046年。扑朔迷离的古代史终于有了明晰的线索，“大禹治水”的传说有了禹帝立夏而王天下的基础。但是，根据古书的记载，在大禹之前，还有唐尧和虞舜。1993年，在郭店出土的楚简中，有《唐虞之道》的逸书，重新引起人们思考尧舜禹禅让的传说。

实际上，《尚书》有《尧典》，曾详述尧禅位给舜的经过，而在《尚书·大禹谟》中，还记载了尧舜禹代代相传的“十六字心经”，也称“十六字心传”：“人心惟危，道心惟微；惟精惟一，允执厥中。”其中不但有“心”的主题，并且包含了“中和”的观念。

这“十六字心传”可为继承中华道统的心法，也蕴含着中国文化心理学和心理分析的基本原则。我曾在《中国文化心理

学心要》中，阐释“人心惟危”中所包含的“危险”、“危机”和“危惧”三义，以及“道心惟微”所表现的《易经》“复卦”天地之心的微妙幽深。而“惟精惟一”寓“和”之意，“允执厥中”开启“中庸”之门，“十六字心传”包含着“安心诚意”的精妙意境。

《中庸》中有言：“喜怒哀乐之未发，谓之中。发而皆中节，谓之和。中也者，天下之大本也。和也者，天下之达道也。致中和，天地位焉，万物育焉。”这实际上正是对那“十六字心传”的继承。对此，《近思录》则有着更多的发挥：“‘人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允执厥中。’危则难安，微则难明。精之所以明其微也，一之所以安其危也，要在执中而已。”于是，这“中和”寓于“情理”，包容“性情”，包含着心理分析的原则。

“中和”思想充分地体现在《易经》之中。二五之中正，阴阳之和应，是《易经》的核心所在，牵一发而动全身。“喜怒哀乐之未发，谓之中。”这“中”为天下之大本，也便是那《易经》中所形容的“寂然不动”之本心。“发而皆中节，谓之和。”这“和”为天下之达道，也便是《易经》中所反映的“感而遂通”之性情。

《易经·乾卦·彖》：“乾道变化，各正性命，保合大和，乃利贞。”老子也曾有言：“天下万物负阴而抱阳，冲气以为和。”阴阳之“大和”，也便是性情之“中和”，“保合大和，乃利贞。”也就引出“中和”中所包含的“诚心”与“诚意”。《易经·乾卦·文言》：“九二曰‘见龙在田，利见大人’，何谓也？子曰：‘龙德而正中者也。庸言之信，庸行之谨，闲邪存其诚，善世而不伐，德博而化。’这正如《中庸》第二十章所说：“诚者，天之道也。诚之者，人之道也。诚者，不勉而中，不思而得，从容中道，圣人也。诚之者，择善而固执之者也。”

至诚如神，至诚能致中和，至诚能感通天下。“天地感而万物化生，圣人感人心而天下和平；观其所感而天地万物之情可



见矣。”^{〔1〕}天地万物之情见，也便能烘托出“明心见性”的本义。

（三）明心与见性

《老子》第十六章曰：“复命曰常，知常曰明。”第三十三章曰：“知人者智，自知者明。”《大学》开篇提出“大学之道在明明德……”“明”中包含日月，“明心”者也有那“惟精惟一，允执厥中”所包含的“中和”观念，以及人心融于道心和“天人合一”的意境。“性”字从心从生，皆含易道，也为本性和自性。

《郭店楚简》中有逸文“性自命出”^{〔2〕}篇，给我们带来了历久弥新的“心性”学说的古朴思想。此文开篇提出“凡人虽有性，心亡奠志，待物而后作，待悦而后行，待习而后奠。”由此展开了一幅生动的心理分析的画卷。“喜怒哀悲之气，性也。及其见于外，则物取之也。”于是，心性与性情融合，心理分析之情意更加突出。“金石虽有声，□□□□□[弗考不鸣]；□□[人之]虽有性，心弗取不出。”心与性相通而有异，比喻之间顿显明心见性的功夫。进而，这“性自命出”的作者继续发挥：“性自命出，命自天降。道始于情，情生于性。始者近情，终者近义。知□□□[情者能]出之，知义者能人之。”于是，心性、性情皆通天与命，“道”中也包容着情与性的发生，而“心”始终为关键。《郭店楚简》中有明言：“凡道，心术为主。”而整个“性自命出”篇是以“君子身以为主心”句结束的，学者多解“身”为动词，释义为“君子修身乃是为了敬持其心”或“君子修身以心为主。”

《中庸》之开篇提出“天命之谓性，率性之谓道，修道之谓

〔1〕《易经·咸卦·彖》。

〔2〕《郭店楚简竹简》，文物出版社1998年版，第179—184页。

教”，而在第二十一章中则进一步阐释：“自诚明，谓之性，自明诚，谓之教。诚则明矣，明则诚矣。”诚心亦能澄心之明，见真性之本色。

在心理分析的意义，明心见性也是返璞归真。老子认为“心善渊”，主张“虚其心”。在《老子》第十六章中便有这种返璞归真的明心见性论：“致虚极，守静笃。万物并作，吾以观复。夫物芸芸，各复归其根。归根曰静，静曰复命。复命曰常，知常曰明。”庄子在其《齐物论》中，从南郭子綦提出“吾丧我”以明真我，到描述“天籁”之音的形成：天籁者，“夫吹万不同，而使其自己也。咸其自取，怒者其谁邪！”以明“真君”也即真心，同样是在叙述返璞归真的境界。而在此返璞归真的途中，庄子谆谆教导我们的，便是“莫若以明”，“以明”便是感受真心与真我，便是归根复命获悉本性的方法与途径。

当我们有了“禅宗”的时候，“明心见性”也就有了更加特殊的含义。中国禅宗包容着儒学的精髓和道家的风骨，在中国文化的土壤上弘扬佛法真谛。《坛经》之第一章中，记载了慧能与五祖弘忍的传法经过。弘忍为慧能讲“金刚经”，恰至“应无所住，而生其心”时，慧能言下大悟，一切万法，不离自性。遂启五祖说：“何期自性本自清静，何期自性本不生灭，何期自性本自具足，何期自性本无动摇，何期自性能生万法。”时下五祖告知慧能：“不识本心，学法无益；若言下识自本心，见自本性，即名丈夫、天人师、佛。”

20世纪70年代以弗洛姆与铃木大拙合著的《禅宗与精神分析》为标志，体现了东方的禅宗对西方心理分析深深的影响，其中，“明心见性”不仅仅是目的，也是方法与途径。于是，西方心理学家以及心理分析家们所追求的自我实现或自性化，也都在此同归于“明心见性”的东方传统。



三、理解与分析： 西方的渊源

心理分析之西方思想的起源，可回溯到心理学之词根的本义，这便是演化为西方“灵魂女神”的“莎爱克”（psyche）的传说。这是西方之“心灵”与“情爱”相结合的开始。在此之后，通过苏格拉底的追求，以及柏拉图和亚里士多德的努力，西方人的心灵在演变，心理学以及心理分析的观念也在萌发。随后，透过中世纪黑暗中的灯光，心理分析的精神在内省与反思中发展。

（一）心灵与情爱：莎爱克与斯芬克司

西文的“心理学”以及“心理分析”，都可以追溯到其词根的本义：“psyche”（莎爱克）。莎爱克一词包含着灵魂、自我、心理与精神等不同的词义，同时又是被丘比特所爱上的“公主”，而作为人格主体为丘比特所钟情的莎爱克，就是西方的灵魂女神。

在神话传说中，莎爱克本为凡间某国王的小女儿，只因其生性聪慧、温柔善良、美丽动人，而惹起天神维纳斯的妒嫉。维纳斯让她的儿子丘比特去惩罚莎爱克，而淘气、任性的丘比特却真心爱上了莎爱克。被维纳斯察觉之后，丘比特不得已离开，莎爱克历尽艰辛，通过诸多考验而感动了主神宙斯，遂赋予其神性，让其掌管人类的灵魂。尽管有着语言的差异，但是，我们仍然可以通过这个故事，感受到东西方本源的一致

性，那是人类根本的心性所在。

西方有谚语说“爱情是盲目”的，这或许是由于人们的理智并不能理解爱情的缘故。正如汉字的“愛”所寓意的那样，其中包含着“心”的理由。帕斯卡尔说过这样一句话：“心有着心的理由，只是这种理由并不为理性所认识。”认识其所不认识的，正是心理分析所需付出的努力。

在西方心理学的意义上，与莎爱克一样著名的传说，便是特尔斐（Delphi）“太阳神阿波罗神殿的箴言”以及“斯芬克司”的故事。在《大不列颠百科全书》“心理学”词条的解释中，引述了有关的传说：“在古希腊奥林匹斯山上，有一座特尔斐神殿，神殿里有一块石碑，上面写着这样的文字：‘人，认识你自己。’就是这么一句话，经过漫漫几千年的演化，形成了我们今天的心理学。”

在传说中，古希腊的奥林匹斯山是西方诸神所居住的地方，那里有西方的主神宙斯，以及有他所统率的众神祇。凡人难以涉足于神的地界的，而神的箴言——“人，认识你自己”，又应该让人来知晓。于是，就有了斯芬克司的故事。“斯芬克司”是传说中的——“狮身人面”。现在的埃及还有她的一座雕像，与那雄伟的“金字塔”一样著名。在古希腊的神话传说中，斯芬克司作为神的使者，带着神对人类的忠告——“人，认识你自己”，从奥林匹斯山来到了人间，古希腊的忒拜城堡。经过细心的筹划，她把那句神的箴言化作了一段“谜语”，来盘问她所遇到的所有的人。

于是，故事引出了猜破斯芬克司谜语的俄狄浦斯，那是弗洛伊德“恋母情结”的原型，由此孕育了弗洛伊德的精神分析，演绎了心理分析过程中那复杂的诸多情结以及情结的复杂。尽管心理学家们始终把“人，认识你自己”作为奋斗目标，但是斯芬克司则仍然披戴着其神秘的面纱，神话的传说中仍然包含着谜中之谜。实际上，“斯芬克司”所寓意的也是整个自然的奥妙，丹皮尔就曾在其著名的《科学史》的扉页上用诗



文来形容人类精神与科学探索的心路历程，尽管有了许多的发现与创造，许多学科与理论，但是，“大自然在微笑——仍然没有供出她内心的秘密；她不可思议地保护着，猜不透的斯芬克司之谜”。

斯芬克司仍然在微笑，这微笑也是送给弗洛伊德的，为他的潜意识的发现及其梦的解析。斯芬克司也曾把这微笑给予俄狄浦斯，为他用生命的代价所猜出的人的谜底。斯芬克司也曾把这微笑送给了苏格拉底，为他秉承特尔斐神殿的神谕对人的心灵做不懈的探索与努力。

（二）心灵之演变：苏格拉底与后继者

历史在传说中演变，传说也逐渐演化成真实的历史，那便是荷马以及荷马史诗。当荷马时代结束的时候，也正是在西方的智者们的开始认真地考察现实的时候，心灵也在演变着。不久，苏格拉底出现在古希腊的街头，再度使人们重视特尔斐神殿的箴言，以及斯芬克司传说中所包含的谜中之谜。

1. 前苏格拉底：智者们的追求

在古希腊，西方的文明史翻开了极其辉煌的第一页。首先出现的是一些试图解答自然之本源奥秘的智者们的。他们有米利都的泰勒士、阿那克西曼德、阿那克西美尼、萨摩岛的毕达格拉斯、伊奥尼亚的赫拉克利特、爱利亚的巴门尼德，以及西西里岛南岸的恩培多克勒。似乎是那远古的传说不再重要，这些智者们的所追求的是对物质世界的本原性回答。

罗素在其《哲学史》中说：“七哲中每个人都特别以一句格言而闻名”。比如，泰勒士的格言是“水为万物”，其哲学的含义是要表达“万物都是由水构成的”，或“万物起源于水”的观念。阿那克西曼德选用的是“无限”，对他来说，“无限”是一种不同于人们所知道的任何实质的东西，无限永恒而无尽，包围

着我们所知道的一切世界。智者阿那克西美尼则用“气”来表达他对于世界本原的理解：我们的灵魂是气，气也包围着整个世界，如同人的呼吸决定着生死，气决定着世界任何物质的存亡。

在萨摩岛上有智者毕达格拉斯，他是传奇人物中的传奇，赋予“数”为万物的始终。在他身上，人们可以感觉到酒神狄奥尼索斯的影子。西文“理论”（theory）的本义原为“热情动人的沉思”，毕达格拉斯从中得到其数学的知识，肇起了“理论”的理智成分。尽管在毕达格拉斯那里，“理论”仍然保存着理智与热情的自然和谐。

与毕达格拉斯同样带有神秘主义色彩的是智者赫拉克利特。他认为火是世界的根本实质，万物都像火焰一样，是由别种东西的死亡而诞生的。赫拉克利特不仅仅是“逻各斯”的最初使用者，也是古希腊智者中留下格言最多的一位，如“太阳每天都是新的”，“人不能两次踏进同一条河流”等等，都是源于他的洞见与智慧。

在赫拉克利特崇尚火追求变化的时候，另外一位智者则在平静地思索“存在”与“不变”，那是爱利亚的巴门尼德。“思维与存在同一”，在对存在与不变思考中，孕育出了实体的意义与观念。即使人们淡忘巴门尼德，甚至是不再记得他所说的：“在一切神灵中，她（女神）首先创造了爱神”这句话，但是也会对他的学生和朋友芝诺记忆犹新，“阿基里斯永远赶不上他前面的乌龟”，以及“飞矢不动”等超然脱俗的雄辩，使得人们很难将其忘怀。于是，巴门尼德的存在，无限与不变，也都包含在了这诡辩式的智慧之中。

大约在泰勒斯挑起这揭示世界本原之谜的100年之后，在西西里的南岸出现了恩培多克勒，同时有了综合性的“四根说”，也即土、气、火、水同为构成世界万物的基本元素，而“爱”使得它们结合，“恨”或“斗争”使得它们分离，世界乃至万物，也就在这四种元素的“爱”与“恨”中运作演化。随后不久，希波克拉底出现。他用其著名的“体液说”，把古希腊的



哲学思想体现在了医疗实践之中。土、气、火、水四种元素在湿、干、热、冷四种性质的作用下，反映在人体内的液体分配上：多血质热而湿，黏液质冷而湿，黄胆汁热而干，黑胆质冷而干。于是，我们也就有了气质的最初分类。四种液体协调能够带来健康，失调便导致疾病。这古希腊最初的医学思想，同样包含着深刻的心理学或心理分析的意义。

2. “苏格拉底”：心灵与智慧

大约在公元前470年前后，古希腊出现了苏格拉底。从残留下来的古代雕刻中，我们可以看到苏格拉底的半身像。这雕像尽管看上去有些笨拙和丑陋，但从那粗糙的石质里，亦然可以感觉到一种和蔼可亲的天真质朴的气息……这就是感性的苏格拉底。他的父亲是一位石匠，母亲是一位接生婆，而苏格拉底则既是出色的“雕刻家”，也是著名的“思想的接生者”。

杜兰在其《西方哲学史话》中，曾把苏格拉底与古希腊的智者们相比较：“当然，他（苏格拉底）之前也有过哲学家：矫健如泰勒士和赫拉克利特，精奥如巴门尼德和爱里亚的芝诺，宏远如毕达格拉斯和恩培多克勒。但他们大抵是物质方面的哲学家：研求外物之性质，物质的度量的世界之规律和元素。苏格拉底说：那固然很好，但对于哲学家有一题目，其价值无限高过这里的一切木石，甚至那里的一切星辰，这就是人心。人是什么，能成为什么？”^{〔1〕}蒙田曾热情地称赞说，苏格拉底把人类的智慧从上苍带到了人间，也就是说，他为我们带来了这种关于人心或关于我们心理学的思想和知识。

于是，我们有了苏格拉底，也就有了西方心理分析的开始。

在古希腊，特尔斐神殿的神谕（Delphian Oracle）是出了名的灵验，正如著名的“人，认识你自己”的箴言以及斯芬克

〔1〕 杜兰：《西方哲学史话》，杨荫鸿、杨荫清译，书目文献出版社1993年版，第6页。

司的故事。苏格拉底的命运也与这特尔斐神殿的神谕有关，当得知神谕宣称他是最有智慧的人的时候，苏格拉底开始了他的“怀疑”，怀疑以及求证的结果使他领悟到，那正是“人，认识你自己”的另外一种表达形式，斯芬克司谜语的另外一种变换。于是，苏格拉底确信，心灵是惟一值得研究的对象，那是最高的智慧，最值得追求的东西；苏格拉底同时认为，真正的自我不是肉体，而是灵魂和内心生活。

苏格拉底曾以其“助产术”的独特思维方式而著称，或许那也是对其真正做过接生婆的母亲的最好纪念。“如果我想修鞋，我要去找谁呢？”看起来愚俗的问题，包含着智慧的种子，这正是“启发无知”的绝妙处。苏格拉底可能还会提到与铜匠或木匠等有关的问题，但是他也会问：“谁应该来修理国家这只船呢？”于是，人们所拥有的正确的观念或答案，便会从心底的潜层浮出。“帮助已经包藏于每一个人的意识中的思想出世”，正是苏格拉底所做的“思想接生”的劳作。于是，在这里我们也能感觉到后来的精神分析及其疗法的基本主张：了解产生导致错误或心理疾病的原因，就已经在解释与释放的过程中包含了心理治疗的作用。

苏格拉底为后人留下了如何面对生死的榜样。在柏拉图所记录的《申辩篇》结束时，苏格拉底说：“现在我该走了，我去赴死；你们去继续生活；谁也不知道我们之中谁更幸福，只有神知道。”实际上，苏格拉底也是知道的。同样是在《申辩篇》中，苏格拉底说，如果死后见到的是荷马以及荷马仍然生活的地方，那么死便是一种奖励。他接着充满信心地说：“更重要的是，我愿在那里也像在这里一样，把时间花在考察和研究人的心灵上……”

在所有心理病症以及心理治疗的背后，生与死以及对生与死的思索，对其意义的理解，总是具有更为本质的作用。于是，苏格拉底通过他的选择，给我们留下了心灵的智慧以及生死攸关的心理学启示。



3. 后苏格拉底：继承者的努力

死神召唤去了苏格拉底，几乎也带走了上天降于人间的辉煌；不过我们还有苏格拉底的学生，还有柏拉图，仍然留住了几许古希腊的曙光。20 岁的柏拉图，偶然听了苏格拉底在公共场合的一次演讲，从此便跟定了这位老师。柏拉图认为，他的老师是他所认识的最有智慧、最公正，也是最好的人。

柏拉图式的爱情，也让人们永远都不能忘怀柏拉图。在这特殊的爱情中，也包含着他自己对老师苏格拉底的感情以及精神纯洁感受的向往。于是，心灵与情爱有了新的形式，身体与精神也逐渐分离。在柏拉图看来，人们的心灵被囚禁在肉体之内，被迫用眼睛去看那些“形式”的摹本。在其著名的《斐多篇》中，柏拉图生动地形容与描述了“三种灵魂”：象征理性灵魂的“马夫”，驾驭着象征精神灵魂以及欲望灵魂的两匹马……柏拉图甚至已经说出，即使在理性的灵魂认为它是真正的主人时，欲望还会从梦中冒出。于是，弗洛伊德精神分析的“伊底—自我—超我”也就有了那远古智慧的支持。

爱默生曾经深情地说：“柏拉图即哲学，哲学即柏拉图。”并且将奥马（Omar）赞美《古兰经》的话转移给柏拉图：“有了《理想国》，整个图书馆都可以烧掉了。”要理解国家和政治，就必须理解人们的心理，这也是柏拉图的智慧。“有怎样的人民，便会有怎样的国家。”“政治随着人们的性格的变化而变化……国是国中的人性制造出来的。”这些都是柏拉图的政治心理学名言。从欲望、情感和知识来解析人们的行为，同时剖析国家政治，柏拉图对此得心应手。他尖锐地指出：国家政治事务中的纷争与冲突，便是由于对人类心理缺乏了解所致。“我们每个人，甚至是每个好人，也都怀着一种潜伏的兽性，它经常从睡梦中出现。”^{〔1〕}如此现代的精神分析语言，实际上已经由

〔1〕 杜兰：《西方哲学史话》，杨荫鸿、杨荫清译，书目文献出版社 1993 年版，第 26 页。

2300多年前的柏拉图说出来了。

亚里士多德 17 岁的时候从师于柏拉图。英才焕发的他，接受着充满智慧的老师的指导，与柏拉图在哲学的花园里走来走去，宛然如一对希腊的情人，备受后代的羡慕与嫉妒。但是，亚里士多德的思想并非老师的复制品，而是极富独创性的全新体系。“吾爱吾师，吾更爱真理”便是亚里士多德的名言，整个西方的科学几乎都是从他那里开始的，包括西方的科学心理学。

尽管不同意老师的主张，但仍然深受老师的影响。亚里士多德企图找出心理过程与物理过程的密切关系，于是我们有了关于灵魂的机能或官能的心理学思想。在亚里士多德的著述中，灵魂有了某种“客观”的定义：“潜在地拥有生命的一种自然的躯体形式。”^{〔1〕}于是，被柏拉图断然割裂的灵魂与肉体有了沟通的机会，灵魂也具有了现实性，可以作为引导有机体运作的力量，或者说是一种实现生命所拥有内容的躯体潜能。

西方的心理学，尤其是学院派的心理学，基本上继承了亚里士多德的传统。就当代西方心理学的意义而言，柏拉图是被忽视了。但是，他所继承的苏格拉底的传统仍然发展着，尤其是透过奥古斯丁的“内省”、蒙田的“沉思”以及卢梭的“忏悔”，人们仍然寻思着那远古的灵性消息，心理分析的西方起源之所在。

（三）心灵之寻思：奥古斯丁与忏悔录

西方的心理学史严格地来说是从冯特时代开始的，以其“实验内省法”为标志。但是，波林和墨菲等心理学史家，也都公认心理学的“内省法”本身起源于奥古斯丁，以其著名的《忏悔录》为开端。或者说，在西方心理学史家们的眼中，那便

〔1〕 亚里士多德：《论灵魂及其他》，吴寿彭译，商务印书馆 1999 年版，第 85 页。



是人进行自我心理分析的实际记录。

奥古斯丁 (Aurelius Augustinus, 354—430) 曾被认为是最后一位西方古典哲学家, 深受柏拉图的影响。在其著名的《忏悔录》中, 奥古斯丁面对上帝, 倾诉与分析着自己灵性生活的每一过程, 似乎是把自已的灵魂放在了上帝的祭坛上, 来做彻底而精细地解剖。弗兰茨·亚历山大和谢尔登·塞内斯尼克在其合著的《精神病学史》中, 称“圣奥古斯丁不仅是胡塞尔现象学的先锋和存在主义哲学的最早开拓者, 而且也是心理分析学的远祖。”^{〔1〕}从某种程度上说, 他们是对的, 在奥古斯丁的“忏悔”中, 已经远非是意识层面的心理学意义, 而是名副其实的内心深处的表白, 带来的是无意识及其心理分析的影响。心理学史家们一致公认, 奥古斯丁的思想可以囊括从4世纪到12世纪所有的心理学思想, 尤其是在学院派心理学的意义上。在所谓的黑暗的中世纪, 奥古斯丁无疑是一盏明灯, 直到文艺复兴曙光的来临。

不管是物质方面还是精神方面, 文艺复兴的开拓与进取都是人类的骄傲。墨菲以其心理学史学家的敏感, 在其《近代心理学历史导引》中这样描述文艺复兴的意义: “整个运动的绝妙缩影表现在西班牙王国的钱币铸造上……在发现美洲之前的日子里, 有些西班牙硬币上刻着‘没有更远的地方’的字样。西班牙和海格立斯 (Hercules) 的柱子就是世界的边缘。接着是哥伦布和探险者的时代到来。铭文改变了。‘没有’取消了, 剩下的是‘更远的地方’。世界上有‘更远的地方’。”^{〔2〕}其中, 也象征或包含了人类心理学的潜在变化。未曾意识到的并非不存在。无意识中包含着更加深远的心理学意义。

尽管文艺复兴时代已经遥远, 但只要看到达·芬奇的“蒙娜丽莎”, 品味那神秘而动人的微笑; 或欣赏米开朗基罗的

〔1〕 福柯·亨特:《心理学故事》, 李斯译, 海南出版社1999年版, 第56页。

〔2〕 墨菲和柯瓦奇:《近代心理学历史导引》, 林方、王景和译, 商务印书馆1982年版, 第33页。

“酒神”，寻思其中的精神变化；或领略“大卫”所表现的那沉静雄伟的身躯与性情，都会有身临其境的感受。在诸多发现的背后，亦然是人的发现，尤其是人性的辉映。

蒙田及其《随笔》便是这种人性发现，乃至内省与自我分析传统的新时期的代表。题名为《随笔》，绝非是随便写写杂感的记录，而是真正的思想所孕育出来的生命，是同奥古斯丁《忏悔录》一样深邃的作品，都是发自内心的天籁之音。有识之士读《蒙田随笔》的时候，曾发出这样的感叹：“在那本书里我看到了世界：穷人、奴隶、国王，我看到了一切；我看到自己了吗？”^{〔1〕}蒙田是写他自己的，表现的是他自己的心灵。在《随笔》开始的“致读者”中，他就如此表白：“读者，这是一部真诚的书……我自己是这部书的材料……”但是，在一位参透生命意义的思想者的背后，就不仅仅是自己，而是人性。伏尔泰曾这样为蒙田正名：“蒙田像他所做的那样朴实地描绘自己，这是多么可爱的设想！因为他描绘的是人性……”^{〔2〕}

卢梭在蒙田之后继续着那种独自面对心灵的探索。他在其《忏悔录》的开始，用同样的坦诚声言：“我要把一个人的真实面目赤裸裸地揭露在世人面前。这个人就是我。”卢梭接着说：“万能的上帝啊！我的内心完全暴露出来了，和你亲眼看到的完全一样，请你把无数的众生叫到我跟前来！让他们听听我的忏悔……然后，让他们每一个人在您的宝座前面，同样真诚地披露自己的心灵，看看有谁敢于对您说：‘我比这个人好！’”^{〔3〕}

卢梭曾经表达过这样的感慨：“我觉得人类的各种知识中最有用而又最不完备的，就是关于人的知识。我敢说，特尔斐神殿里惟一的碑铭的箴言：‘人，认识你自己’比伦理学家们的一切巨著都更为重要。”卢梭认为自己的《忏悔录》“可以作为关于人的研究——这门学问无疑尚待于创建——的第一份参考材

〔1〕《蒙田随笔》，潘丽珍等译，译林出版社1996年版，第29页。

〔2〕同上，第28页。

〔3〕卢梭：《忏悔录》，黎星译，商务印书馆1986年版，第1—2页。



料。”^{〔1〕}他的心愿最终在弗洛伊德的手中得以实现。也正如卢梭在其《爱弥尔》一书的扉页上引用塞涅卡的话：“我们身患一种可以治好的病；我们生来是向善的，如果我们愿意改正，我们就得到自然的帮助。”^{〔2〕}于是，当心理分析作为一门学科出现的时候，它不仅仅包含着这种人类反省自身、分析自我的传统，同时也具有了医治创伤，慰藉心灵的作用。

〔1〕 卢梭，《忏悔录》，黎星译，商务印书馆1966年版，前言。

〔2〕 同上。

四、整合与发展：心理 分析的融会

心理学是一门“核心学科”，心理分析是心理学的核心所在。心理学也是包容极为广泛的学科，心理分析也在这包容性中获得了整合与发展。

（一）心理分析与心理学

心理分析是一种心理学，心理学也是一种广义的心理分析。因为从心理学作为学科缘起来说，弗洛伊德的精神分析，便是其中的主要源流。社会、发展与人格心理学的领域，既充分反映着心理分析的作用，同时也充实与丰富着心理分析的意义。尤其是将心理学作为核心学科而言，心理分析正是其中的核心所在。

1. 心理学的三种创造

人们一般认为，当代的心理学学科是由德国学者冯特创立的，以其1879年在德国莱比锡所建立的心理学实验室为标志。但是，实际上，西方的心理学有着三种创立。在冯特的“意识心理学”之外，还有弗洛伊德的“无意识心理学”，可以从1880年“安娜·O个案”开始，或者从1893—1895年弗洛伊德与布洛伊尔合著的《癔症研究》时计算；威廉·詹姆斯的“适应心理学”——1875开始的心理学实验研究——从1890年出版的《心理学原理》算起。西方学科意义上的心理分析，是从弗洛伊



德开创其精神分析心理学开始的，那是一种独立的创造，同冯特的意识心理学以及詹姆斯的适应心理学一样，同为当代心理学的主要源流。



威廉·冯特（Wilhelm Wundt, 1832—1920）是一位典型德国风格的学者。“童年的静穆，青少年期的严肃”是心理学史家波林对他的形容。1856年，冯特曾随约翰内斯·缪勒学习生理学。1858年，冯特又做了赫尔姆霍茨的实验助手。所以，冯特的心理学主要是在实验生理学的基础上完成

的，1861年出版的《对于感官知觉学说的贡献》一书是他作为心理学家的第一部专著；1873—1874年出版的《生理心理学原理》，则是他整个心理学体系成熟的标志。他在前人研究的基础上，把“感知觉”、“反应时”、“联想”，以及“心理物理学”做了有效的整合。而接下来，冯特于1879年在德国莱比锡建立了心理学实验室，正式宣告了一种新的心理学的诞生。

冯特的忠实追随者特钦纳说，冯特一生都在努力实现他自己在《对于感官知觉学说的贡献》中所描绘的心理学计划：即实验心理学、社会心理学和心理哲学；尽管人们所关注的往往只是冯特在“实验心理学方面”的贡献。而在冯特生命的最后20年，他表现出了杰出才能的另一个方面：《民族心理学》及其研究。同时，他与他的学生，也曾试图建立一种“实验的精神病理学”。

威廉·詹姆斯（William James, 1842—1910）被认为是“美国心理学之父”，同时也是“实用主义哲学”的创立者。他

的《心理学原理》以及《宗教经验种种》，都堪称是心理学的经典著作。他的意识流和情绪理论等，至今都仍然闪烁着启迪智慧的光芒；称其为“适应心理学”，那也是进化论思想在其心理学中的集中反映。

詹姆斯曾于1875年建立了自己的心理学实验室，但他本人却不像冯特那样热中于“实验”，而是更看重于“内省”与“心理分析”。希尔加德（Ernest R. Hilgard）曾在其《美国心理学》中说：“……詹姆斯是一位超群的心理分析者。他鼓励了一种全副武装、热心快肠的心理学，这种心理学无意于一些枝节琐事，这是一种坚强和重要的心理学，勇敢地面对着心理学上最为令人困惑的难题。”^[1] 尽管这种“心理分析”不同于弗洛伊德的精神分析，但它仍然是广义心理分析的必然组成。1909年，听了弗洛伊德和荣格的讲演，詹姆斯深情地说：心理学的希望，在精神分析学者们的身上。

西格蒙·弗洛伊德（Sigmund Freud, 1856—1939）在创立其精神分析学说的时候，也创立了一种潜意识的心理学体系，实际上这也是心理分析作为学科



[1] Ernest R. Hilgard, *Psychology in America: A Historical Survey*, Harcourt Brace Jovanovich, Publishers, New York, 1987, pp. 63—64.



的开始。国际精神分析学会曾于1980年庆祝精神分析百年，那是以1880年“安娜·O个案”算起的。在这个案中，尽管布洛伊尔和弗洛伊德仍然使用“催眠”作为治疗的手段，但他发现了病症背后的潜意识因素，并且发现了“谈话”的治疗作用。

实际上，弗洛伊德不仅发现了潜意识的存在及其心理学的意义，而且还提供了自由联想、梦的解析和移情与防卫等精神分析的方法，这是他的伟大所在。从20世纪60年代开始，心理学史上曾有三权威“排座次”，以其心理学的贡献与影响为标准，弗洛伊德都稳坐第一把交椅。当上个世纪结束之际，世界主要媒体纷纷利用其信息资源来回顾整个世纪最重要的人物和事件的时候，弗洛伊德的《梦的解析》被公认为具有改变历史的意义，弗洛伊德也被认为是心理学家形象，20世纪最有影响的人物之一。

2. 社会、发展与人格

在社会心理学、发展心理学和人格心理学的理论研究中，既充分反映着心理分析的影响与作用，同时也充实与丰富着心理分析的意义与发展，甚至也可以作为整合性的心理分析的组成部分。

尽管社会心理学作为学科的诞生，被认为是以1908年麦独孤的《社会心理学导论》和罗斯的《社会心理学》专著出版为标志的。但是当代整个社会心理学的发展都深深地打上了库尔特·勒温(Kurt Lewin)的印记。勒温本人在20世纪30年代所倡导的“敏感性训练”，至今仍然在团体心理治疗以及心理分析的团体过程训练中起着十分重要的作用。勒温与利皮特的“领导风格与团体气氛”，被广泛地运用在社会文化的心理分析层面。哈罗德·凯利(Harold H. Kelly)是勒温的第三代学生，他的关于“归因模式”的研究和理论，本来就是要寻找行为现象背后的心理效应；约翰·达利(John Darly)的“旁观者效应”也是如此。当同样是勒温学生的利昂·费斯汀格(Leon

Festinger) 提出其“认知不协调”理论的时候,人们普遍认为,这种社会心理学的理论和效应,与弗洛伊德精神分析中所描述的“自我防卫机制”有着异曲同工の妙用。实际上,勒温早在20世纪30年代,曾与弗洛伊德探讨,共同在耶路撒冷建立一个结合社会心理学与精神分析以及整合东方与西方心理学的研究中心。

发展心理学的历史实际上是从弗洛伊德提出其儿童心理发展理论开始的。皮亚杰曾是该领域中杰出的代表,主要研究儿童智力发展的理论。但是皮亚杰本人的博士后研究(1918—1919,瑞士苏黎世大学)则是以精神分析研究为主。从20世纪70年代开始,关于“生命全程”的研究与理论一度成为发展心理学的主流,其中作为精神分析家的艾里克森则是该“运动”的主要人物。20世纪90年代,作为当代认知心理学代表人物的霍华德·加德纳(Howard Gardner),提出了影响广泛的“多元智力”(Multiple Intelligences)理论,对于发展心理学和教育心理学都产生了深远的影响。加德纳本人则是从艾里克森那里获得的博士学位,受过系统的精神分析的训练。

人格心理学本身是一种综合性的心理学研究,其内涵实际上涉及到了人性的心理学研究层面。20世纪30年代开始,有以“人格”为标题的心理学的专著出版,其中较有影响的是G.奥尔波特(G. Allport)的《人格:心理学的解释》(Personality: A Psychological Interpretation, 1937)和H.默里(H. Murray)的《人格探索》(Explorations in Personality, 1938)。从某种程度上说,可以把它看做是“人格心理学”作为学科诞生的标志。奥尔波特22岁的时候,他还只是心理学的研究生,他写信给63岁早已享有盛名的弗洛伊德要求当面的采访与咨询,弗洛伊德答应了他的要求,留下了心理学史上一段诱人的佳话。默里将他的《人格探索》献给弗洛伊德和荣格,他本人曾随荣格学习心理分析,而他的“主题统觉测验”,深获荣格的病人、哈佛大学心理学教授克里斯蒂安娜·摩根(Christiana



Morgan)的帮助与支持。

当然，弗洛伊德与荣格的人格理论，至今仍然是最重要的人格理论。他们在社会与发展心理学方面的影响也同样深远。而众多社会、发展与人格心理学家们的新的理论与研究，也充实着心理分析的内容，丰富着心理分析的意义。

3. 心理学作为核心学科

心理学作为核心学科是由福勒(R.Fowler)博士1990年就任美国心理学会主席时提出的。我曾与他通过书信探讨有关问题，撰写过一些心理学作为核心学科的论文和著作。在“心理学作为核心学科”的标题下，包含着对心理学的意义与价值的认识与理解，以及实现这种意义和价值的努力与追求。

从某种程度上说，数学是自然科学的核心学科。它与其他自然科学或学科，都保持着特殊而普遍的联系。同样，对众多涉及人类行为的社会人文学科而言，心理学便是其中的核心学科。在现代社会，绝大部分涉及人们生活问题的学科和职业，都在不同的程度上吸收与运用了心理学的基本知识及其理论、方法和技术。同时，把心理学称为一门核心学科，还有另外一种考虑和另一种理由。在当代的实际生活中，心理学所涉及的问题，对于我们每个人，对于我们的社会以及整个人类，都具有本质与核心的意义。

早在20世纪60年代，当乔治·米勒(G.Miller)就任美国心理学会主席的时候，曾在其就职演说中发出过这样的感慨：“我们世界目前所面临的最急迫的问题，都是我们人类自己造成的……它们都是人为的问题，而对这些问题的解决，也将要求我们改变我们的行为……”^{〔1〕}米勒的见解今天依然有效。不管是“环境”与“人口”问题，还是“疾病”与“战争”，人的心

〔1〕 米勒：《心理学作为促进人类事业发展的手段》，《美国心理学家》1969年第24期，第1063—1075页。

理与行为，总是导致这些问题的内在深层原因；在这些问题的最终解决方案中，都需要心理学的参与，尤其是心理分析的参与。于是，心理学作为核心学科，心理分析正是其中的核心所在。人们曾把心理学的生理基础比喻为心理学的腿，把行为主义心理学比喻为身躯，应用心理学为手臂，认知心理学为头颅，但是他们却茫然于心理学是否应该有心。而心理分析，正是以心为本的努力。

（二）心理分析与心理治疗

20 世纪末，在美国大约有 60% 的心理学家从事有关临床心理学工作，他们更多地沿袭了弗洛伊德所开创的传统；30% 的心理学家在从事其他方面心理学的应用工作，他们似乎是受了詹姆斯所开创的适应心理学的影响，而只有大约 10% 左右的心理学家，在从事专业的实验和理论研究。

尽管严格意义上的心理治疗始于弗洛伊德精神分析的创造，但在其百余年的发展过程中，诸多新的方法和理论不断出现，即使是精神分析本身，也有了诸多的变化。在此，我们从一种广泛的心理分析的意义上，来介绍心理分析与主要心理治疗体系的联系。

1. 动力性心理治疗

在当今美国，许多从事心理治疗的专业人士都会认为自己属于“动力性心理治疗”（dynamic psychotherapy）的范畴。他们基本上接受与采用精神分析的理论与方法，但又表现出较大的开放性态度，反映着“动力性”中的“整合性”，也即在弗洛伊德经典精神分析的基础上博采各派之长处。

动力性心理治疗更多的是在经典精神分析基础上的发展，因而，潜意识以及在潜意识水平上的工作是动力性心理治疗的最重要的基点。动力性心理治疗十分重视过去经验对病人目前



行为的作用与影响，其治疗的目标包括理解自我防卫机制，以及医患关系中的移情现象等。精神分析的自由联想、梦的解释以及移情、压抑与抵抗等，都是动力性心理治疗中的重要环节和手段。在弗洛伊德经典精神分析的理论与方法之外，安娜·弗洛伊德的儿童发展理论、克莱因的对象关系理论、海因茨·科胡特（Heinz Kohut）的自我心理学理论等，以及他们的临床方法，也都是当代动力性心理治疗的整合内容。

但是，除了“动力性心理治疗”之外，还有经典的精神分析治疗和荣格的分析心理学治疗等。由于他们对训练过程要求的严格，获得资格的心理分析家仍然属于少数，但具有十分重要的影响。对此，我们在接下来的第二章和第三章，做专门的分析与讨论。

2. 格式塔心理治疗

格式塔心理治疗具有三个方面的思想来源，其一是弗洛伊德的精神分析理论，其二是人本主义、存在主义和现象学的思想，其三是格式塔心理学。作为格式塔疗法创立者的珀尔斯（Frederick Salomon Perls）在1920年前后接受过霍妮和莱希等人的心理分析，同时也深受兰克的影响。

我的格式塔心理治疗老师曾这样告诉我：格式塔心理治疗同样重视潜意识的作用，但其途径与经典精神分析和荣格分析心理学不同。经典的精神分析主要是通过分析师来解析潜意识，分析心理学家通过原型和象征，格式塔心理治疗家则主要是通过“心理投射”技术来沟通无意识。在格式塔心理治疗的“心理投射”技术中，包括了一系列的强调“此时此刻”、“此处此境”的感受与体验性的训练与分析。感受与体验内在的你以及让身体来说话，都是格式塔心理治疗的特点。

身体中蕴含着潜意识的观点，可以在格式塔疗法的治疗中得到很好的反映。而许多不同形式的“身体工作疗法”，乃至“角色扮演”等治疗形式，也大都与格式塔心理治疗有着某种渊

源。格式塔疗法中有“梦的外化”和“空椅子”等技术，这些技术都反映着感受身体的变化，着重身体体验以及设身处地的参与治疗等理论观点。在格式塔治疗中，格式塔心理学的整体观、完型论、孕含性原则和背景互换关系，以及勒温的心理紧张系统和心理场论等，都能够发挥有效的心理治疗的作用。

3. 行为与认知疗法

行为矫正与情绪认知疗法，看起来是一种与传统精神分析有着较大差异的心理治疗方法。两者均形成于20世纪中期，前者以经典的行为主义心理学为理论基础，后者则更多地折中采用行为主义，尤其是托尔曼的行为主义以及早期的认知心理学观点。

正如行为主义心理学本身那样客观与明晰，“行为疗法”也由于其“立竿见影”的效果而备受关注且应用广泛。巴甫洛夫的经典条件反射，华生所提供的“强化”与“泛化”，以及斯金纳的“操作条件反射”等，在行为矫正那里都具有了实际的临床治疗的意义。在行为治疗的理论模式中，神经症被看做是由经验所诱发的习惯，通过条件反射的心理机制，完全可以用新的习惯来取代患者所想要改变的旧的习惯。于是，“系统脱敏”以及“厌恶疗法”，便成为行为治疗的形象和主要技术。

“情绪认知疗法”也称“认知行为疗法”，强调认知、情绪和行为的相互作用，力主通过改变认知来影响行为，或改变行为来影响认知的基本治疗理念。艾伯特·埃利斯（Albert Ellis）是认知疗法的主要代表，他开始其心理治疗生涯的时候，曾接受过四年左右的心理分析。但传统的精神分析那种“被动”、“等待”和“不作引导”的规则不符合他的性格，他要成为一种“训导加劝导，主动加指挥的治疗师。”^{〔1〕}“认知疗法”的另外一位主要代表人物，艾伦·贝克（A. Beck）也有类似的主张。

〔1〕 墨顿·亨特：《心理学家的故事》，李斯译，海南出版社1999年版，第754页。



贝克也具有经典精神分析训练的基础，但是同埃利斯一样寻找他认为更为有效的治疗途径。在贝克看来，“通过逻辑和证据规则的应用来纠正病人的扭曲，并调整他对现实的信息处理过程”^{〔1〕}，就可以达到理想的治疗效果。

雷蒙德·科西尼（Raymond Corsini）在其主编的《当代心理治疗的理论与实践》一书中，认为埃利斯和贝克在创立和发展情绪认知疗法的过程中，有选择地吸收了包括霍妮和弗洛姆等新精神分析学派、阿德勒的个性心理学，以及荣格分析心理学等在内的诸多精神分析理论及其方法，同时也提供了自己独到的心理治疗主张。

4. 人本主义心理疗法

人本主义心理治疗，是基于人本主义心理学基础上的一种发展。人本主义心理学曾以马斯洛所倡导的“第三势力心理学”而著称，努力在行为主义及精神分析的范式之外另辟蹊径，致力于研究人类所特有的经验和体验，诸如：爱、恨、愉快、幽默、希望、责任等等，以及人的存在的价值，人的生活意义等。

尽管人本主义治疗是独辟蹊径，独树一帜，而马斯洛本人也有着丰富的心理分析的经验。当他最初读到弗洛伊德《梦的解析》的时候，激动地称其为“启示录”。卡伦·霍妮和弗洛姆等精神分析学家，都是对其心理学事业深具影响的老师。

当马斯洛构建起人本主义心理学理论体系的时候，也就勾画出了人本主义心理治疗的大致模式。从临床的意义上来说，马斯洛的需要层次理论、健康人格的研究，以及自我实现的主张等，都具有心理治疗的实际作用。比如，基本需要的满足与否，既可能成为评估来访者心理发展程度的参照，也可以作为帮助来访者完善自身的措施。

〔1〕 盖顿·亨特：《心理学故事》，李斯译，海南出版社1999年版，第760页。

作为心理治疗的人本主义思想，认为每个人都具有内在的健康的需要、内在的健康的资源和实现健康目标的倾向性。因而，人具有自我治愈的潜能。以此内在的自我潜能为基础，心理治疗的目的就不仅仅是从外在改变来访者，而是帮助来访者发挥其内在的健康资源或发挥其自我治愈的潜能。于是，“患者中心疗法”便是人本主义心理治疗的另外一个名称。卡尔·罗杰斯是该疗法杰出的代表。

以患者为中心，从信任入手，以共情（empathy）、贯注（unconditional positive regard）和一致性（congruence）为治疗原则，罗杰斯的患者中心疗法不仅仅完善了人本主义心理治疗体系，而且以其人本主义的精神，影响了整个心理治疗专业的发展。

5. 超越性心理疗法

马斯洛是富有创造性的学者，他创立了第三势力心理学之后，又勾画“第四势力心理学”，并把它命名为“超越性心理学”或“超个人心理学”（transpersonal psychology）。他不仅期望在其人本主义心理学基础上继续发展，而且从中实现沟通东西方心理学的意愿。

“超越性”或“超个人”的 transpersonal 一词，可以有这样几个层面的心理学的意义：超越（beyond）、融合（across）和贯通（through）。所谓超越，是要在以身体与心理（mind and body）的传统心理学意义上，增加对灵性（spirit）层面的追求；融合，是要超越学派的门户之见以及心理学的学科界限；而贯通，则是要贯通古今，包括沟通心理学的东西方的联系。

在临床的意义上，超越性心理学注重人们对精神或灵性层面的需要，以提供有关的帮助与指导，或者说医治或治愈心灵，是超越性心理治疗的目标与特色。它不仅仅借助于精神分析的潜意识和深度心理学思想，包括荣格的分析心理学理论，



而且充分发挥东方的心理学思想，包括禅宗以及道家的思想，这些都成为超越性心理治疗家们的努力目标。

马斯洛本人曾表达过这样的努力目标：“我们面临一个巨大的挑战，就是如何把东西方文明中关于自我实现和内在和谐的观念结合起来。”^{〔1〕}而作为超越性心理学家们，更加明确他们的工作目标：“旨在发展一种与健康和幸福有关的人类体验和行为的心理学。因此，为了实现人类的潜能，超越性心理学要整合西方的科学与东方的智慧。”^{〔2〕}

这几种主要的心理治疗体系，在其形成，或在其理论、方法上，都深受经典弗洛伊德精神分析或荣格分析心理学，或新精神分析思想的影响，这是问题的一个方面。当每个体系的实践者面对各自的“病人”，从事心理治疗实践的时候，也发展出了不同的新的理论、方法和技术。若是真正地理解了它们，那么，也就可以在一种广义的心理分析概念中有所融合。因为，毕竟所有的心理治疗的根本目的总是相近的，那就是为了病人的健康发展和病人的最大的利益。

此外，不仅仅是马斯洛在其所创立的人本主义心理学和超个人心理学的体系中，努力发挥中国文化的思想，动力性心理治疗也如此，尤其是受荣格分析心理学影响的动力性心理治疗家。实际上，格式塔心理治疗和行为认知疗法也都在不同的程度上受着中国文化的影响。许多格式塔心理治疗家自称他们的体系是中国道家的西方表现，而把格式塔心理治疗之外的大部分心理治疗体系视为东方禅宗的西方心理学化。尽管看起来似乎绝对了一些，但却不无道理。

〔1〕 霍夫曼编著：《洞察未来：马斯洛未发表过的文章》，许金声译，改革出版社1998年版，第32—34页。

〔2〕 Rogers N. Walsh, *Beyond Ego: Transpersonal Dimensions in Psychology* J. P. Tarcher, Inc. Los Angeles 1980, p. ii, Introduction.

（三）对于心理分析与中国文化的体悟

这里我所使用的心理分析是一种整合性的概念，它不仅仅包含了弗洛伊德的精神分析和荣格的分析心理学，而且包含了基本的心理治疗的内容以及与心理治疗有关的心理学的基本理论与技术。同时，更为重要的是，正如我们为心理分析所做的释义，它本身包含着深厚的中国文化的根源，同时也是东西方心理学的结合。

1. 灵性：分析与体验

“第一届心理分析与中国文化国际研讨会”于1998年召开。“心理分析与中国文化”是国际分析心理学会与国内的组织者们共同商定的主题。

当时我和朋友们一起，曾为此次研讨会设计了“会标”，用的是汉字“思”的象形：上面是“头”，下面是“心”。“头”可以表示“西方心理学”对于大脑与认知的强调；“心”则可以表示中国文化心理学或“东方心理学”之深刻精蕴。同时，我们还可以把“头”看做是“意识”心理学，而把“心”看做是“无意识”心理学。实际上，当我把中国文化心理学称之为“psychology of heart”，以“心”为主体的心理学的时候，是希望表达“心”所包含的整体性与整合性意义。而在这样的会标设计中，也包含着一种“头”与“心”，“意识”与“无意识”的对话与沟通。这既是一种理性的“分析”，也是感性的“体验”。

托马斯·基尔希（Thomas Kirsch）在其《荣格分析心理学家：一种比较和历史的观点》（2000）一书中，对这次会议给予了高度的评价，称其为分析心理学发展史上的重要事件。大会结束后，大会论文结集出版，题为：《灵性：分析与体验》。

“分析与体验”这个题目，得自于会议期间在广州光孝寺的一次座谈。广州光孝寺当家明生法师、大佛寺当家耀智法师等



和与会者一起，参与了“心理分析与中国文化”的讨论，实际上这也是整个会议的一次总结：禅宗之注重体验，从体验中获得悟性，获得自性的呈现；西方心理学所注重的分析，从分析中获得对自我的认识，促使自性的发展。通过“心理分析与中国文化”的研讨，思考在心理分析中实现分析与体验的结合，启发了大家的沉思与向往，留下了一份来自心灵深处的礼物。

从体验中可以获得悟性认识，正如禅宗之明心见性后的觉悟，这正是具有中国文化特色的内容，也正是西方的“分析”所缺乏的。韩非子曾有言：体道则其智深，其智深则其会远，其会远则众人莫能见其所极。于是，体验和体会中，都包含着可以注入心理分析的中国文化的思想。西方的心理学凭借的是感性认识和理性分析，而体验和体会则融会了感性和理性，我们可以称其为悟性，悟性中包含了整合性的认识作用。

2. 灵性：意象与感应

“灵性：意象与感应”是“第二届心理分析与中国文化国际研讨会”（2002）的主题。同“分析与体验”一样，在意象与感应之中，也包含着心理分析与中国文化的意义和作用。

意象与感应，都涉及到了心理分析与《易经》，或《易经》在心理分析中的应用。荣格本人从维尔海姆（Richard Wilhelm，中文名为卫礼贤）那里获得关于《易经》的真实体验。这是他在心理学发展中最为关键的时刻，《易经》给他送去了东方的智慧，透过卦爻意象之间的变化，荣格在感悟之间也获得了勇气与力量。他曾为维尔海姆《易经》的英译本作序，称《易经》给了他探索“无意识”的方法与途径。“《易经》中包含着中国文化的精神与心灵，包容着几千年来中国伟大智者们的共同倾注，历久弥新，至今仍然对理解它的人，展现着无穷的意义和无限的启迪。”^{〔1〕}也正是荣格对于《易经》的理解与

〔1〕 荣格与维尔海姆：《金花的秘密》英文版，Causeway Books, New York: 1975, 第141页。

评价。

荣格曾在其曼荼罗的意象性体验中追求自性，最为著名的便是那“永恒之窗”（window on eternity, 1927）。一年后重画类似的曼荼罗时，他诧异地问自己，“这画为什么如此带有中国的感觉。”接着，荣格收到维尔海姆的信及《金花的秘密》（*The Secret of the Golden Flower*）^{〔1〕}的译稿，邀请他对中国道家内丹文献做出心理学的分析与评论。这也是荣格一生中最为人所重视的“感应”，荣格称其为“共时性”（synchronicity），日后成为其心理分析最为重要的理论与方法的一部分。

出席2002年国际研讨会议的有国际分析心理学会三任主席，瑞士、法国、德国、美国和意大利等心理分析研究院的院长及50余位国外心理分析家，以及70余位国内学者。大会结束时由美国洛杉矶荣格心理分析研究院的院长乔安（Joann Culbert-Koehn）做总结报告。她在来中国参加会议之前，曾为这次会议“占问”《易经》，得到是“观”（觀）卦。而我在美国着手准备这次会议的时候，也曾起过一卦，同样是“观”（觀）。于是，意象中也包含了感应。“觀”字中有“鷗”之所见，包含了探索潜意识的象征，王弼曾在《观》中深有感悟，发挥出意象之中“观感化物”的心理分析原则。正是，“观其所感，而天地万物之情可见矣。”^{〔2〕}

“观”卦的意象中巽上而坤下，《周易·观卦·彖》曰：“大观在上，顺而巽，中正以观天下。‘盥而不荐，有孚颙若’，下观而化也。观天之神道，而四时不忒，圣人以神道设教，而天下服矣。”由此，已是极言《易经》中“观”之道也。《周易本义》中对此亦有发挥：“四时不忒，”天之所以为观也。神道设教，圣人之所以为观也。《程传》中有言：观天之运行，四时无有差忒，则见其神妙。

〔1〕《金花的秘密》是由维尔海姆对于道家内丹文献“太乙金华宗旨”以及“慧命经”的翻译，加上荣格的评论组成。

〔2〕《易经·观卦·彖》。



在汉语中，一个“观”字，包含着丰富的心象，深远的寓意。《春秋穀梁传》曰：“常事曰视，非常曰观。”可见“观”中有不同凡响之处。《尚书·益稷》曰：“予欲观古人之象”。《易经·贲卦·彖》曰：“观乎人文，以化成天下。”尽用“观”中之深意。《老子》第一章曰：“道可道，非常道，名可名，非常名；……故常无欲，以观其妙，常有欲，以观其微……”亦将“观”中的无有妙象尽情托出。

在佛家用语中，“观”中包含着一种特殊的观察妄惑的智力。《大乘义章》卷二曰：“粗思曰觉，细思曰观。”观与止对，又是修定的法门。《摩诃止观》卷一曰：“法性寂然名止，寂而常照名观。”《心经》开篇亦用了一个“观”字：“观自在菩萨。”心观而能观心，无所住，而能生其心。这些都是在“观”卦的意象中，所包含的心理分析寓意。

3. 灵性：创造与智慧

“国际分析心理学会”与“东方心理分析研究中心”共同议定，将在2005年10月举办“第三届心理分析与中国文化国际研讨会”，并且将“灵性：创造与智慧”作为大会的主题。“东方的智慧与西方的科技”是人们常提到的话题，而两者的结合，则属于灵性的创造与智慧。

在第二届国际研讨会结束之际，与会者中有人向共同主持会议的国际分析心理学会主席默里·斯丹和作为东方心理分析研究中心理事长的我，提出了这样两个问题：一是，在荣格之后，在荣格本人的理论之外，分析心理学都有哪些主要的发展？二是，“心理分析与中国文化国际研讨会”将如何发展，将来会有怎样的贡献？

默里·斯丹回答了第一个问题。他提到在荣格之后，像玛丽—路易丝·冯·弗朗兹、詹姆斯·海尔曼（James Hillman）、乔·亨德森（Joe Henderson），以及他本人等，都在分析心理学的理论与实践上，提出了许多新的理论，也开辟了许

多新的领域。同时，他也提到，可以把第一届和第二届的“心理分析与中国文化国际研讨会”，看做是荣格之后分析心理学的主要发展。

比如，冯·弗朗兹在荣格的基础上，完善了童话心理分析的领域，并把它作为一种临床的技术。詹姆斯·海尔曼则建立了“原型心理学”体系，是荣格之后理论建构方面最重要的发展。乔·亨德森今年100周岁，是当今健在的最经典的荣格心理分析家。他所提出的“文化无意识”概念，可望在弗洛伊德的个人潜意识和荣格的集体无意识之间，搭建起一个不可或缺的一环。

我回答了第二个问题。我解释了心理分析与中国文化的对话与研讨，不仅仅是从这些会议开始的。就荣格的分析心理学而言，心理分析与中国文化的对话与研讨，从荣格本人那里便已经开始了，而我们只是这些对话的继续者。同时，我也坦白地说，我并不知道这些会议将来的发展会是怎样，它将产生什么样的影响或取得什么样的成果。我把这些会议看做是一种有着自身生命的存在，她有她自己存在与成长的理由。作为会议的组织与参与者，我们并不能把多少个人的意见强加在这些会议之上，我们只是努力做好应该做的工作。这样说起来似乎有些模糊与消极。但是，我们为这些会议设计了如此美好的会徽：“思”中所包含的头与心的整合。一种好的理论，需要创造与智慧，需要好的头脑与好的心胸。这也是我们对于“心理分析与中国文化”的信心与希望。

当然，在我们的《灵性：分析与体验》和《灵性：意象与感应》中，可以看到这些会议所带来的成果，以及心理分析与中国文化主题的意义。在《灵性：分析与体验》（第一届心理分析与中国文化国际研讨会论文集）中，有约翰·比贝（John Beebe）的“中国文化与荣格心理分析”、戴维·罗森（David Rosen）的“道家思想对荣格心理学的影响”和我本人的“荣格与中国文化”等20余篇论文。而在会议之后，我在2001年出版



了《中国文化心理学心要》，约翰·比贝的《德：深度整合》和戴维·罗森的《荣格之道》都有了中文版。这些均可看做是心理分析与中国文化的研究成果。而在《灵性：意象与感应》（第二届心理分析与中国文化国际研讨会论文集）中，默里·斯丹的“中国文化对荣格心理学思想的影响”，是目前为止对于维尔海姆和荣格关系的最重要的研究成果。其中的16篇论文，均可代表心理分析与中国文化主题的延伸。

于是，把体验注入分析，由意象发挥感应，以及从智慧中获得创造，正是我们需要努力去做。“心理分析与中国文化”的主题，不仅仅是过去与历史，而是现实与未来。它是我们所理解的心理分析理论与实践中的重要内容。

五、灵性与创造：心理分析的意义

在本书的“引论”中我已经提到，在中国文化的基础上发展出一种有效的心理分析的理论，包括方法与技术，这是我的期望与努力。这种心理分析不仅可以运用在个体临床的水平，起到基本的心理治疗的作用；而且能够帮助个人积极的心理发展，发挥其普通的心理教育的意义；同时，心理分析还可以在认识自我与领悟人生意义的水平上，获得自性化体验与“天人合一”的感受。因此，我所理解以及实践的心理分析的意义，也便包含其中。

（一）安其不安：“医心”与心理治疗

作为心理分析家，首先要面对“病人”的心理问题。根据有关的统计报告，我国大约有 1800 万严重的精神疾病患者，每年大约有 28 万人自杀身亡。实际上，早在 20 世纪 80 年代初期，“行为杀手”就已经引起国际上的广泛关注。在美国和西欧国家，70% 的非正常死亡的原因来自心理与行为问题。所以，国外 70% 左右的心理学专业人士所从事的工作，大多是与心理卫生和心理咨询，或学校心理学有关的工作。

同我们的身体生病需要医生的帮助一样，不同程度的心理疾病也需要专业的心理治疗。从心理压力产生的紧张与焦虑、社会适应不良及各种行为与心理障碍，到表现各异的抑郁症、强迫症、焦虑症、恐惧症以及人格障碍等等，都可以在心理分



析的过程中获得有效的帮助。在这种意义上，心理分析也是心理治疗的一种形式。

但是，同行为矫正与情绪认知疗法等不同的是，心理分析不仅仅面对各种病症的治疗，而且注重“医心”。有一个故事，可以表现心理分析之对于“医心”的强调。某人在开车的途中，仪表盘上的一个监测灯闪亮了起来，于是，司机开始焦虑。等焦虑不安的司机找到修车的地方，若是修车的人只是把闪亮的灯泡摘下来，告诉司机说导致你焦虑的灯泡已经不再闪亮，你可以走了，那么，这司机可能会非常不满意，并且非常生气，因为他知道灯的闪亮是报警的信号，是告诉司机车的某个地方出现了问题，即使摘掉了灯泡，但是导致灯泡闪亮的问题依然存在。

在心理分析的意义上，“医心”，首先要找出导致心理疾病的原因，病症是寻找病因的重要线索。比如，像促成精神分析产生的安娜·O的经典个案，21岁的安娜表现出典型的神经症状：莫名的焦虑不安，恐惧烦躁，甚至伴有视觉紊乱和身体痉挛的现象，口渴时不能饮水等等。布洛伊尔和弗洛伊德对她进行精神分析治疗，尽管当时的精神分析还处于早期，但他们通过安娜的病症，试图找出导致她各种病症背后的原因。也正是这种努力，安娜·O的癔病得以治愈，也使弗洛伊德发现了潜意识。布洛伊尔与安娜·O之间的感情因素，以及弗洛伊德利用移情所达到的治疗效果，正是“医心”的作用。

在这种意义上，“杯弓蛇影”也可以作为一例“医心”的个案。《晋书·乐广传》中记载：何解，陈留人也，一日与河南尹乐广会食于赵修武宅，酒至数杯，忽见杯底有似一小蛇，咽之入口，亦不觉有物，但每每思而疑之，日久，觉心痛，自思小蛇长久，食其五脏，医药不愈。何解久阔不复来，广问其故，答曰：“前在座，蒙赐酒，方欲饮，见杯中有蛇，意甚恶之，既饮而疾”。于时河南听事壁上有角弓，添画作蛇，广意杯中蛇，即角弓影也。复置酒于前处，谓解曰：“酒中复有所见不？”答

曰：“所见如初”。广乃告其所以，遂豁然意解，沉疴顿愈。

何解认为自己喝酒时吞了一条小蛇，每天思而疑之，觉心痛，日久成疾，抑郁焦虑，有明显的病征。而乐广究其因由，重现导致何解染疾的情景，使其豁然意解，心痛抑郁乃是心病所致。于是，“杯弓蛇影”也就成了“心病还须心药医”的著名成语。

当然，“医心”并非只是找出致病的原因。“圣人安其所安，不安其所不安；众人安其所不安，不安其所安。”这是《庄子·列御寇》中的警句，我们也可以将其作为心理分析之“医心”的原则。“众人安其所不安”，这“不安”可理解为病症，诸如紧张、焦虑、抑郁、恐惧等各种表现，而“圣人安其所安”中的“所安”，在某种意义上说，则可为“医心”或“安心”了。对此，我们可以用“安心与心理教育”来做进一步的分析与讨论。

（二）安其所安：安心与心理教育

《黄帝内经·素问·四气调神大论》中说：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”这不但是提倡预防的医学思想，而且也包含了心理教育的基本主张，包含着心理分析中“安其所安”的启示。

我曾用一个“打鱼人”故事来谈论我对“心理教育”的理解。

有三位“打鱼人”，聚在一个河潭边钓鱼，钓鱼时他们发现上游有人被冲进水潭挣扎着求救。于是，一位打鱼人跳入水中把落水者救了上来，并用人工呼吸等方法予以抢救。而在这时，又有一个落水者被冲下来，另一位打鱼人又跳入水中把他救了上来……可是，接着又有第三个、第四个和第五个落水者，这三位打鱼人显然难以兼顾和应



付了。此时，有一位打鱼人似乎想到了什么，他离开现场来到上游，想去做一种性质不同但目的一致的工作，想去劝说人们不要在这里游泳，并且想在那里竖立一块木牌以示警告。他这样做了。可是，仍有无视警告者被冲进水潭，三位打鱼人仍然要忙于做救人的工作。后来，其中有一位打鱼人最终似乎醒悟了，他说这样仍然不能从根本上解决问题，他要去做另一项工作——去教人们游泳。这似乎是问题的关键，因为有了好的水性，像他们三位打鱼人那样，即使是被冲下深水或急流之中，也能够独立应付，不至于深陷危急甚至付出生命了。

能够思考水性的缺失与获得所起到的作用，醒悟到教育，教人游泳与救治、预防的关系，也便是把“教育和医治”结合了起来。若是把这样一个故事，放在心理分析的过程中来发挥其意义的话，那么我们可以把三位打鱼人看做是同一位医生，把诸多的落水者看作是同一位病人，而把教其游泳作为“心理教育”的基本考虑。显然，这“教育”中包含着“医治”，包含了“安其所安”的效果和作用。

在《黄帝内经·素问》中，黄帝与岐伯对曰：“夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”在这里，“恬淡虚无，真气从之”，所讲的即是一种心理的修养与品质，安其所安的心理教育的主张；而“精神内守，病安从来”，则更显“安其所安”的作用和效果，可为心理分析之心理教育的基本原则。李颀先生在其《二曲集》中曾表述了这样的见解：“孔、颜、思、孟……俱是医人的名医；五经、四书及诸儒语录，俱是医人的良方。”^{〔1〕}接着李颀先生十分感叹地说，我们切莫辜负名医立方之初心。诚如“十六字心传”所启示，孔子“恕”道所贯始，孟子“求其

〔1〕 李颀：《二曲集》，中华书局1996年版，第28页。

放心”所教诲，也都是“心理教育”的主张，均属“安其所安”的努力。

在这种意义上，心理分析也是一种心理教育。弗洛伊德与荣格都十分重视心理分析过程中意识的发展与完善，或用其专业的术语，意识自我之“容量”的扩展以及“承受力”的提升。实际上，许多接受心理分析的“病人”，其目的并非是为了某种明确的心理问题，而是为了自己人格的发展，自信心的提高，或者是创造力的培养。

人们都知道心理分析是注重寻找心理问题背后的原因的，但是在这种寻找原因的过程中，尤其是在潜意识的水平上寻找原因的过程中，实际上也就包含着沟通意识与无意识的意义和作用。若是仍然引用“安其不安”与“安其所安”的例子，那么，表现为焦虑抑郁症状的不安，往往是由于潜意识与意识的冲突所导致的，而一旦意识与潜意识有了沟通，也就有了在内心深处获得所安的机会与可能，也就具有了安其所安的意义。

管子在其《内业》篇中说，“何谓解之在于心安？我心治，官乃治。我心安，官乃安。治之者心也。安之者心也。心以藏心，心之中又有心焉。”凡是有经验的心理分析家或心理医生，都能感受到这样一个问题，也即在所有病症表现的背后，都会涉及到病人对生活意义的追求，以及对人生归宿的探索。心安官乃安，安心之所安始能获得安其不安。

（三）安之若命：明心与自性发展

若是问专业的心理分析家们一个问题，心理分析的最终目的是什么，那么，得到最多的答案是“自性化”。根据弗洛伊德的观点以及荣格分析心理学的理论，人们在社会化的心理发展过程中，意识与潜意识或意识自我与内在自性趋向分裂，而分裂往往导致冲突，于是产生了种种心理问题或心理发展的阻碍。因此，心理分析的过程，可以作为对“安其所安”的进一



步理解，即要重新建立不再分裂的意识自我与潜意识自我的整合与和谐。同时，让潜在的“自性”，或作为人的本性，尽情地发挥与实现。

《郭店楚简》之“性自命出”篇说得好：“（人之）虽有性，心弗取不出。”《关尹子》中的“心既未萌，道亦假之。”^{〔1〕}也是同样的道理。老子说：“自知者明”、“知常曰明”，归根复命返璞归真，首先需要明心。而庄子通过“吾丧我”以示真我，求天籁以寻“真君”，用“以明”感受真心，便是要带给我们归根复命获悉本性的方法与途径。同样，孟子也曾详述儒门心法与心性思想：“尽其心者，知其性也。知其性，则知天矣。存其心，养其性，所以事天也。”^{〔2〕}《坛经》记载慧能以其“明心见性”开创中国禅宗，其最初运用“明心见性”方法的例子，便是让人去获得本来的自我：“慧能（对陈惠明）云：‘汝既为法而来，可屏息诸缘，勿生一念，吾为汝说。’明良久，慧能云：‘不思善，不思恶，正与么时，哪个是明上座本来面目？’惠明言下大悟。”^{〔3〕}

有很多接受过心理分析的人，后来也都成为杰出的心理分析家，如弗洛姆、艾里克森、马斯洛、亨德森等；也有很多人在其自己的专业领域获得了自我实现的价值。比如，1946年诺贝尔文学奖得主赫尔曼·黑塞（Hermann Hesse），从1921年开始接受荣格的心理分析；1945年诺贝尔物理学奖得主沃尔夫冈·保利（Wolfgang Ernst Pauli），于1932年前后开始与荣格一起进行心理分析，荣格为他分析了400多个梦，两人也曾联合出版了关于“共时性”的专著：《自然与心灵的解析》（*The Interpretation of Nature and the Psyche*），分别从心理学与物理学的不同层面，阐发了《易经》以及中国文化的心理学思想。同时赋予了心理分析之灵性与创造之现实的注解。

〔1〕《关尹子》，见《百子全书》，岳麓书社1993年版，第4393页。

〔2〕《孟子·尽心上》。

〔3〕《坛经·行由第一》。

心理分析中的“自性化过程”，强调自性，真正自我或真心的觉醒与成长。所谓的“觉醒”，便是让我们的意识意识到自性的存在，用真心去感受自性的意义；而自性的“成长”，则意味着我们对无意识生命历程的体会与接受。同我们的意识具有生命的意义一样，无意识也是具有生命的。但在现实的生活中，人们往往忽视了无意识的生命意义，甚至完全忽视了无意识的存在。若是没有无意识的参与，自我实现只是意识自我的一种有限表演。而心理分析则可以帮助人们沟通意识与无意识，获得一种真正意义上的自我实现或自性化发展。而在我们所理解的心理分析中，自性化所要表达的或自性化过程所要达到的，正是那“天人合一”的境界。

“天人合一”正是心性之所至，性命之所归。《易经·乾卦·文言》曰：“夫大人者，与天地合其德，与日月合其明。”惟精惟一，德明矣。朱熹也在其《周易本义》中发论：“故得之于精神之运，心术之动，与天地合其德，与日月合其明，与四时合其序，与鬼神合其吉凶；然后可以谓之知《易》也。”知《易》便能做好心理分析。因此，“天人合一”是我们所追求的心理分析的境界！

管子有言：“治之者心也，安之者心也；心以藏心，心之中又有心焉。”^{〔1〕}心理分析之“医心”能够做好“心理治疗”；“安心”能够完善心理教育；“明心”能够帮助自性发展。实际上，“医心”与“安心”也都与“明心”有关，“明心”也作用于“医心”与“安心”。三者可分而论之，但又合而为一。“安其所安”始能获得真正的心安，始能获得自性的发展，始能领悟“天人合一”的境界。这便是心理分析之灵性与创造的寓意，也正是心理分析根本意义之所在。

〔1〕《管子·内业》。

第二章

弗洛伊德与精神分析

当人们怀着眷恋与惆怅回顾 20 世纪、心怀忐忑憧憬新世纪的时候，弗洛伊德悄然再度进入人们的生活。谁让上个世纪的评论家们把弗洛伊德称为“幽灵”呢？

在那眷恋之中，人们“充分”地怀念弗洛伊德：在世界主要媒体所评价出来的影响 20 世纪的 100 个人物中，弗洛伊德亦然居于耀眼的地位；人们把弗洛伊德的《梦的解析》放在 20 世纪开始的第一页，公认它为“改变历史的书”。

在那忐忑之中，仍然弥散着潜意识的气氛与力量，那正是弗洛伊德存在的因由，它仍然属于“未知”的领域。又有谁能够想像“9·11”事件的发生以及随后整个世界的变化呢？

2002 年 8 月 8 日，我再度来到维也纳贝尔加泽大街 19 号，重访弗洛伊德。

一、弗洛伊德印象

这是我第三次来到维也纳，第三次“亲近”弗洛伊德。但是，我对于弗洛伊德的印象以及弗洛伊德在我心目中的形象，是慢慢地形成的：有着最初的带有某种神秘气息的遥远的呼唤，有着高觉敷老师的悉心教授，也有着我自己心理分析的亲身经历。

（一）俄狄浦斯的化身

走进维也纳贝尔加泽大街 19 号的弗洛伊德博物馆，弗洛伊德与其妻子玛莎年轻时的照片格外地引人注目。那是各自分开的单独照片，悬挂在弗洛伊德办公室正对进门处的墙壁上。但是，在那两幅照片之间，则是一幅俄狄浦斯猜斯芬克司之谜的照片。弗洛伊德博物馆里的纪念品——弗洛伊德铜像，其正面是功成名就的弗洛伊德肖像，背面呈现的竟是在猜斯芬克司之谜的俄狄浦斯。

俄狄浦斯是古希腊悲剧作家索福克勒斯之名著《俄狄浦斯王》中的主人公。其人物原型有着久远的古希腊神话传说背景。他的出生预示着非凡的命运：脚上被钉子穿破了的俄狄浦斯，在异国他乡度过了 18 年之后，当他重新踏上故土的时候，在无意的争斗中杀死了拉伊俄斯国王，实际上这正是自己的亲生父亲；自信果敢的他猜破了斯芬克司之谜，被推崇上国王的宝座，与刚失去丈夫的王后结婚，实际上那正是他自己的生身



让-奥古斯特·多米尼克·英格雷斯（Jean-Auguste Dominique Ingres）名作“俄狄浦斯在回答斯芬克司的谜语”

母亲。

尽管俄狄浦斯的命运中蕴含着巨大的不幸，但他也是幸运的，他猜出了斯芬克司之谜，他是时代的骄子。那是人了解自己的开始，那是人认识自身的里程碑。弗洛伊德在1895年7月24日做了一个梦，醒来之后进行了努力的分析，然后悟出了“梦是愿望的实现”的道理。于是，激动不已的弗洛伊德在其日记中写道：1895年7月24日，斯芬克司之谜被弗洛伊德博士揭开了。

随后的3年中，也即从1895年到1898年，弗洛伊德做了3年的“自我分析”……在这3年中，弗洛伊德与威廉·弗利斯（W.Fliess）保持着密切的通信联系，后来曾作为《精神分析的起源》一书出版。弗洛伊德自我分析过程中最重要的发现，便是“恋母情结”——每个小男孩，都会暗恋自己的母亲；而相对应的“恋父情结”，则表示每个小女孩也都会暗恋自己的父亲。在这种“暗恋”之中，同样会有潜意识的儿童性欲的成分。弗洛伊德的“恋母情结”也被称为“俄狄浦斯情结”，因为

神话传说中的俄狄浦斯正是弗洛伊德所描述的潜意识心理现象的原型。

“俄狄浦斯情结”是弗洛伊德精神分析的基点，也是他自己的亲身体验。在写给弗利斯的一封信中，弗洛伊德曾有这样的表白：“当我从自己的童年经历的回忆中，觉察到对母亲所抱有的非分之想，真是羞愧难当，更是难以启齿……但是，为了我的研究，我还是决定将其公布于众。”^{〔1〕}在所有的精神分析过程中，“恋母情结”及其所包含的意义，始终占有最重要的地位。

俄狄浦斯的后半生充满了不幸。尽管曾是猜破斯芬克司之谜的时代幸运儿，尽管在治理国家的过程中尽显其优秀的品格，命中注定的灾难还是降临了。他被告知自己就是杀死自己父亲的凶手，并且和母亲结婚生育了子女。可怜的俄狄浦斯忍受着身心的巨大悲痛，放弃了所有的一切，弄瞎了自己的双眼，独自去承受命运中的苦难。“那个悲惨的时刻到了。俄狄浦斯颤抖地拿起手杖，探索着朝喀泰戎山的方向跌跌撞撞地走去，去忍受那漫漫长夜的无尽苦难。”这是索福克勒斯剧本中的描述。喀泰戎山便是俄狄浦斯出生3天后带着脚上被钉子穿破的伤痕被丢弃的地方。

即使在命运的掌握之中，也不丧失其固有的人格，那便是俄狄浦斯。大女儿安提戈涅放弃皇宫的生活，自愿陪伴父亲流放。她搀扶着这位盲人，四处漂泊，乞讨度日，经历着苦难的生活而依然保持着高贵的精神。最后，在雅典欧墨尼得斯女神——散发着葡萄藤的气息，飘扬着橄榄树和桂花的清香——的圣林里，俄狄浦斯与女儿做最后的告别，带着他高贵的精神和超凡的气度踏上他归去的旅程。

像俄狄浦斯一样，弗洛伊德有自己的骄傲，也有自己的悲哀。潜意识的发现以及创建发现潜意识的方法，都是他的不朽贡献。德国纳粹的迫害，第二次世界大战的阴影，学生

〔1〕 弗洛伊德：《精神分析引论》，高觉敷译，商务印书馆1984年版，译序。



与追随者的背叛与分裂以及身患癌症，也都是弗洛伊德的不幸。1939年9月23日，弗洛伊德在英国伦敦去世。在此之前，弗洛伊德曾告诉他的女儿安娜·弗洛伊德，希望在他的墓碑能刻上这样一句话：“他揭开了斯芬克司的谜语，他是本领高强的人。”这是弗洛伊德的俄狄浦斯情结，这也是俄狄浦斯的化身。

（二）单纯固执的性格

欧内斯特·琼斯（Ernest Jones）是弗洛伊德的法定传记作者，此人也是弗洛伊德的学生，出色的精神分析学家。当他为撰写《传记》向弗洛伊德的女儿安娜提问“什么是弗洛伊德的最突出的性格？”时，安娜毫不犹豫地回答说：“他的最突出的特性，就是他的单纯。”实际上，弗洛伊德去世之后，许多记者和学术界的人士，也都提出过类似的问题，而安娜总是那样自信而坚定地如是回答。

弗洛伊德单纯吗？或许有人会这样认为，若是弗洛伊德也单纯，那么所有的人都会是单纯的了。在一般人的心目中，由于弗洛伊德所研究的对象——人的潜意识，由于弗洛伊德在研究中所涉及到的问题——里比多或人的性欲，他本人似乎也就等于了他的研究：潜意识是复杂的，性理论是下流的，因而弗洛伊德也就变得极为复杂，变得不甚光彩。然而，在理解者的心目中，弗洛伊德是单纯的，像他女儿所认为的那样单纯。

弗洛伊德的单纯，透过《大西洋海底来的人》剧目中所塑造的麦克，或像银幕上出现而已经存在于人们心目中的“超人”，能够得到某种类似的表现。是的，就“单纯”作为一种人格特点而言，弗洛伊德和“麦克”、“超人”是很相像的。他们都不太理解世俗的理念，更不用说世俗的规范了，他们都有着一份固有的坦然，凭着自己的良知和本性来表现真实的自我，

他们都有着一份天真，自信而固执地坚持己见；他们都有着一份同样的热情，不管是对于真理的追求还是对于人类的责任。与一般的人相比，他们确实是单纯的，这种单纯是一种美好的品德，也是一种高尚的人格。

这就是弗洛伊德，在维多利亚道德观念笼罩下的维也纳，他面对传统的压力以及社会现实的冲击，仍然坚持自己的研究，仍然坚持自己的学说。凭着一种对真理的信念，他独自一人面对整个社会和整个世界，面对来自整个社会乃至整个世界的压力与责难。尽管当时弗洛伊德的精神分析被普遍斥之为异端邪说，他仍旧是坦然地面对现实。他本人是医生，是心理分析家；他曾到大学讲课，宣传他的学说；但是曾经在一个很大的教室里，本来有很多学生和学者参加，但是听到他的潜意识理论，听到他的性欲与心理发展的理论，大多数人都退出了，留下来的只有三个人。而弗洛伊德，面对这三个人，他仍然把他要讲的话讲完。这是一种勇气，这种勇气的背后有着他的特有的单纯。

弗洛伊德的单纯是与其本性的固执联系在一起的。琼斯在其传记中曾描述弗洛伊德喜欢单纯，讨厌复杂与变化，提到他的这种性格也表现在日常生活的细节上，比如他一共只有三套衣服、三双鞋子、三套内衣，就是外出度长假，他的行李也往往简单到不能再简单的程度。这表现了他的单纯，但也反映了他的固执。弗洛伊德酷爱雪茄，一天要抽二十支左右。单纯的性格使得他在探索潜意识以及性欲理论方面义无反顾，固执的一面使得他不能容忍其他人对其理论的修正，更不会轻易地接受他人的建议与劝说。

单纯的弗洛伊德使他能在最普通的生活现象中，看到了最为重要的精神分析因素，潜意识中的性本质以及性欲的动力作用；固执的弗洛伊德，使得他在发现这些重要的性欲因素之后，便不能再容忍阿德勒或荣格任何其他的解说。于是，单纯与固执，这是同一个弗洛伊德性格中的不同层面。



(三) 工作、爱情与希望

在许多人的印象中，单纯固执的弗洛伊德似乎只知道工作，而不懂得生活与爱情。所有看过不同中文版本的弗洛伊德《爱情心理学》的人，也必然会大失所望，因为那并非人们所期望的“爱情秘籍”。但是，不管是对于工作还是爱情，还是“希望”，弗洛伊德都有其独到的感受与理解。当有人要他展望人类的未来，表达他的理解与期望的时候，弗洛伊德深情地说：“爱与工作，这是我的希望。”

“爱与工作”，也是弗洛伊德寄予人类未来的希望，也是他留给世人的印象。尽管不能说弗洛伊德是真正懂得“爱”的人，尽管他十分了解“性”；但是，正如卢梭《忏悔录》中所声明的，又有谁能自信真正懂得了爱情呢？弗洛伊德初次遇见玛莎的时候，曾有这样的感触：尤其是她充满灵性的眼睛，敏感而温柔，具有一种透人肺腑的气质和坚定的自信；微微向上翘起的鼻子，嘴唇红润丰满……浓密的棕色秀发顺着耳根伏贴地梳在两旁。这不仅仅是作家所描述的玛莎，更是弗洛伊德心中



弗洛伊德与妻子玛莎

的爱情。“你的外表，能体现出你的甜蜜、温柔与明智。我自己对于形式上的美，总是不太在意，不过不瞒你说，很多人都说你很美丽……但不要忘记，美丽只能维持几年，而我们却要一生相处，一旦青春的鲜艳成为过去，则惟一美丽的东西，就存在于内心所表现出的善良和了解，这正是你胜过别人的地方。”这是弗洛伊德写给玛莎的情书，其中的热情与浪漫表现在其执著与智慧之中。不过，这只是弗洛伊德表现爱的一个方面。凡是理解他的人都知道，在他所理解的爱情中，也有对工作的热情和工作中的创造。

就工作来说，弗洛伊德堪称是痴情无限，死而后已。对此，茨威格在其弗洛伊德评传中曾有生动的描述。弗洛伊德的生活节奏完全服从于自己永无止息的，既有规律又有耐心的工作节奏。在他工作的75个年头数千个星期中的每一个星期，都限定在几乎是同一个圆圈中，这一天与另外一天几乎一样。茨威格说，“在他从事学术生涯的时代，每星期去大学讲一次课，总是在星期三晚上以苏格拉底式的方法给学生们举行一次学术研讨会，星期六下午安排一次牌局——除此之外，从早到晚，或者是更确切地说是到深夜，他将每分每秒都放在分析、治疗、研究、阅读，以及构思学术思想中了。那本无情的工作日历没有一页是空白的。在半个世纪中，弗洛伊德忙碌紧张的一天没有一个小时不是在精神思维中度过的。”^{〔1〕}

于是，五十多年的工作与创造，每天治病救人工作十多个小时，挑灯著述直到深夜或黎明，精神分析巨大的成就及其深远影响，是弗洛伊德在没有助手和秘书的条件下完成的，每一封信都由他亲手书写；每一个问题的研究都由他独自完成；每一部作品都由他亲自拟定撰写。对此茨威格曾感叹不已：“惟有这样的创造力，这样一种伟大的心静如水，才泄露了他的貌似平庸的外表后面真正的魅力。只有在他这个创造者的领域内，

〔1〕 茨威格：《精神疗法》，王威译，西苑出版社1998年版，第233页。



这个看起来平凡的生命才显示出他自己的无与伦比性和不可比拟性。”^[1]

于是，有了爱，也就有了工作的热情与动力；有了工作与创造，有了爱，也就有了希望。为此，弗洛伊德身体力行，完成了他自己的使命。他在临终之前平静地说：“我生来要做的事情，我做了。”平淡的话语中包含着何等壮美的一生。弗洛伊德去世的时候，世界仍然笼罩在世界大战的黑暗之中，那希望之光显得如此的微弱，正如意识面对那漫无边际的潜意识存在……但是，对于这微弱的光亮，弗洛伊德是充满信心的。薪尽而火传，弗洛伊德留给了我们对于人性的特殊理解，而对于人类自己心灵的理解，又何尝不是人类的希望呢？



1935年，弗洛伊德身患癌症且处于第二次世界大战的阴影与迫害之下，仍然执著地伏案工作

[1] 荣格：《精神疗法》，王德译，西苑出版社1998年版，第234页。

二、精神分析的背景

谈完了对弗洛伊德的印象，那么我从专业的角度分析其精神分析思想与理论产生的背景。这涉及历史文化的层面，包括维多利亚时代的维也纳那特有的环境；涉及到有关学术思想的影响，尤其是对于无意识的觉察与发现而言；同时也包括弗洛伊德本人的医学背景，尤其是其精神医学的实践。

（一）历史文化的准备

凡是接受所谓“时代精神说”的人，都会认为是时代造就了弗洛伊德，时代也孕育了精神分析。心理学理论家尼尔曾在其《心理学的理论手册》中，称弗洛伊德的精神分析既是他居住的精神文化气氛的产物，又是他在其中成长的社会环境的产物。这是有道理的。

19 世纪是一个呼唤精神分析的时代。维多利亚女王 1873 年即位，当年仅 18 岁，她虽不甚美丽，但让人喜爱，是一位兼备纯真与庄重，朝气与沉静的女性。但是，自从她的丈夫艾尔伯特去世之后，心碎的维多利亚终日哀悼着她的心上人，从此之后的 40 年中，维多利亚一直穿着黑色衣服。同样是作为哀伤的象征，她改用黑色镶边的白信纸写信，从此也就有了“严肃妇人”的称呼。她深埋起自己的感情，把精力倾注在工作之中。她也要求她的臣民和属民都要遵守严格而古板的道德与伦理规范。然而，不仅是英国，整个欧洲毕竟是从伊丽莎白时代过来



的，早已不在乎地狱恐怖的男女，很难抑制心中那头已挣脱了束缚的“怪兽”。此刻，本能与社会的冲突似乎表现得比任何时候都更加尖锐。“少年维特之烦恼”顿时成了整个时代的病症，许多人的内心深处都渴望着一种有效的治疗。

时代的种种特征经过若干时间的变化之后，将形成一种固有的情调，一种特有的机遇，一种集中的表现。19世纪的晨光暮色全都聚会在了维也纳，这是时代为精神分析准备的摇篮，伴随那蓝色多瑙河流淌。弗洛伊德4岁到此，一生近80年都是在此度过。正值维也纳文化发展的全盛期，无论在音乐、哲学、文学乃至科学，维也纳都取得了闻名世界的成就。这里也是文化的熔炉，更是音乐与艺术的圣殿。典型的维也纳人喜欢消遣作乐，但表面上又都遵守规范。精神分析第一个病人安娜·O的装束，就是这个时代“病症”的一个缩影：紧身的上衣与紧紧缠裹住的胸部，束紧的细腰又显示出那束缚中的女性的魅力。从这种象征的意义上来说，弗洛伊德的“压抑”与“冲突”早已体现在了现实的生活之中。

为了弗洛伊德及其精神分析的出现，历史似乎已经做了许多必要的准备。菲利普·皮内尔在被任命为巴黎妇女精神病院院长的时候（1794），具有慈爱本性的他，便已经为病人解开了手铐和脚镣。而在此之前，精神病人并没有任何医治的机会，被作为女巫烧死的居多。而为病人解除手铐和脚镣，正是对精神医学的考验：如何为他们解除心理上的镣铐。

许多有关弗洛伊德的传记都曾提到其受犹太血统的影响。在我们的理解中，这种影响不仅是指犹太人的语言、文化传统和生活方式，而且更重要的是，历史上流浪在欧洲各地的犹太人在漫长的岁月中所遭受的侮辱和歧视，给弗洛伊德所提供的内在的精神力量，激励着他奋发图强地从事其所选定的精神分析事业。或者可以这样说，犹太人的血统与文化传统，与其遭受的压迫和歧视，对于弗洛伊德的成长起到了同样重要的作用。

（二）学术思想的发展

在弗洛伊德的精神分析中，无意识或潜意识是最重要的概念与思想。我们之所以用做潜意识，是基于弗洛伊德所赋予它的特殊意义。弗洛伊德的发现与创造，在于发现无意识在精神疾病治疗中，乃至在人类心理活动中的深远意义，以及创造了发现无意识作用的方法，而并非发现与创造无意识本身。

在弗洛伊德之前，就其西方思想的发展脉络而言，莱布尼茨（1646—1716）曾通过他的“单子学说”，试图阐述无意识的存在及其作用。低微的单子所呈现的“统觉”，已经是莱布尼茨心目中的无意识现象。莱布尼茨百年之后，赫尔巴特（1776—1841）提出了“意识阈限”的概念，能够有效地把意识阈限之外的意识归之为“无意识”。同时，赫尔巴特也曾用意识的协调与冲突解释无意识主要是受排斥的结果。对此，波林曾经指出，莱布尼茨预示了无意识学说，但是，这种学说实际上是由赫尔巴特兴起的。

潜意识在弗洛伊德手中是充满动力特性的，包含着巨大的能量。在这里我们可以看到能量守恒思想的延续。实际上，主张能量守恒及其动力作用的赫尔姆霍兹和布吕克，都在很大程度上影响或左右了弗洛伊德的精神分析研究。前者力持能量守恒说，后者则直接把人看做是受种种遵守能量守恒原则的力所推动的。这两种观点的综合，一直是弗洛伊德的动力说与潜能说的基础。弗洛伊德是布吕克的学生，曾在其手下工作，深深敬重他的学识与为人。弗洛伊德曾回忆说，布吕克在其一生中都有着极为重要的影响。

当潜意识的能量融会与运作在心理层面的时候，传统中的唯乐主义思想，为弗洛伊德的精神分析注入了部分生力。尽管西方唯乐或求乐思想的缘起，多被追溯到希腊时代的阿里斯提普斯（Aristippus 公元前 435—前 356）和伊壁鸠鲁（公元前



341—前270)，但是在单纯的“追求快乐与逃避痛苦”的原则中，杰里米·边沁（1748—1832）则发挥出更适用于他那个时代需要的“功利主义”，以及赫伯特·斯宾塞（1820—1903）在“进化论”的体系中所发展的求乐动机。在心理学史家们看来，弗洛伊德的“快乐原则”、性欲及其压抑的理论，都与唯乐主义的思想传统有着不解的渊源。

就弗洛伊德精神分析的心理学层面来说，我们可以将他作为独立的创造，而不是冯特意识心理学的影响，但是，仍然可以通过布伦塔诺来追溯有关的思想发展。弗朗茨·布伦塔诺（1838—1917）是弗洛伊德在维也纳读书时的老师，同布吕克一样，弗洛伊德也曾对他十分钟情，一口气选修了布伦塔诺的六门课，大有凡是布伦塔诺的课就要必修的劲头。

布伦塔诺当时是哲学教授，希望用自己生命与实践，来重新展现亚里士多德的智慧。1874年他出版了《经验观点的心理学》，提出与冯特《生理心理学》（1873）的不同主张，引发了心理学史上有关意动内容的争论。在布伦塔诺看来，冯特所研究的只是心理的生理学或物理学的层面，而他则是直接面对心理本身。比如，若是用“我看见一种颜色”做比喻，冯特所研究的是颜色及其内容，而布伦塔诺则是要探索“看”及其“意动”的意义。对于布伦塔诺来说，经验与意动是心理学的根本。“只有经验影响着我，好像情人一样”，这是布伦塔诺的名言，也是弗洛伊德的实践。

叔本华和尼采对于精神分析的影响也常被人们提及，他们的哲学思想、各自对于无意识领域的探索以及对生命冲动的发扬，都使弗洛伊德受益匪浅。此外，莎士比亚与歌德也都是对弗洛伊德深具影响的思想家。在弗洛伊德“梦的解析”、“俄狄浦斯情结”、“自恋”和“升华”等许多精神分析的重要方面，都可以看到莎士比亚和歌德思想的影响。此外，达尔文在1859年出版的《物种起源》，以及费希纳在1860年出版的《心理物理学纲要》，也都给弗洛伊德的精神分析思想及其心理学实践带

来重要的影响。

当思想转化为实践，影响转化为现实，再由实践产生新的思想或理论的时候，则更显弗洛伊德的英雄本色。这样就涉及到其精神分析理论背景的另外一个方面：来自精神医学方面的影响与临床实践。

（三）精神医学的实践

精神医学及其治疗在弗洛伊德之前的发展——磁力治疗——麦斯麦术——催眠术——治疗歇斯底里——暗示疗法——涉及到几个主要的先驱人物：范赫尔蒙特、麦斯麦、布雷德、沙可、伯恩海姆。

范赫尔蒙特（J.B.Van Helmont, 1577—1644）是提倡“动物磁力说”的主要代表人物。所谓的“磁力说”，主张我们每个人都散发着一种磁石的流质，而磁力治疗者则可以运用这种磁力流质以影响他人的精神和肉体。即使是在今天，磁力治疗仍然通过其边缘性的存在而起作用。利用磁力或磁场的作用而发挥治疗效果的尚大有人在。

弗里德里希·安东·麦斯麦（F.A.Mesmer, 1734—1815）是“麦斯麦术”的发明者，这是催眠术的前身，磁力治疗的延续。从一块磁铁重现神奇的治疗效果开始，麦斯麦掀起了影响深远的麦斯麦术热潮。尽管麦斯麦本人对这种治疗的解释用的是“动物磁力”，但是实际上已经是催眠术在发挥作用了。

詹姆斯·布雷德（James Braid, 1795—1860）是正式命名“催眠术”的人，尽管这种催眠术与麦斯麦术本为同胞兄弟。布雷德的贡献在于对“麦斯麦现象”背后原因的探索，不仅仅发现了其中的生理学机制，而且接触到了心理暗示效应。布雷德认为“暗示”是催眠状态的基础，全神贯注于一个特殊观念是引起催眠的关键。于是，心理学史家们把“催眠术”归功于布雷德，从此以后就有了一个被科学界所接受的有效的心理治疗



方法。

让·马丹·沙可 (J.M.Charcot, 1825—1893) 是弗洛伊德的老师, 与布吕克和布伦塔诺一样, 对弗洛伊德有着直接而深远的影响。沙可常常鼓励自己的学生, 去发现那些自己不知道但已经存在的事物。他曾这样告诉弗洛伊德: 人们都说我有所谓的第六感官, 我告诉你这第六感官是什么, 这是一种高度诚实的直觉, 依靠多年严格的观察和探索, 提出前人未提出过的问题并寻求其答案。沙可从布雷德等前辈们手中接过了催眠术, 在治疗被他称为“歇斯底里”的病人中取得了显著的效果, 吸引了许多前来求学的人, 在弗洛伊德之外还有皮埃尔·雅内 (P.Janet, 1859—1947)。弗洛伊德认为是雅内首次尝试对癔症中表现出来的特定的心理过程进行了深入的研究, 并且表示, 他自己也从雅内那里获益匪浅, 包括把精神分裂和人格分裂作为治疗的重点。弗洛伊德离开巴黎建立了其维也纳的精神分析, 雅内则留在巴黎, 继承与发展着沙可的事业。

伊波利特·伯恩海姆 (H.Bernheim, 1837—1919) 是法国南锡学派的代言人, 把催眠术运用于非神经症患者, 发展了布雷德关于催眠中的暗示效应的思想, 赋予了催眠术更加现代的意义。弗洛伊德曾于 1888 年翻译了伯恩海姆关于催眠术的著作, 1889 年还专程到南锡求学于伯恩海姆, 其中主要学习催眠的技术。于是, 在弗洛伊德早期所使用的催眠治疗中, 更多地反映着伯恩海姆的方法与技术。弗洛伊德说, 伯恩海姆告诉他, 在催眠状态下病人所体验到的各种经历以及记忆, 都有可能正常的状态下得到恢复。而这种恢复, 或失去的记忆的再现, 具有重要的治疗意义。

三、精神分析的理论

弗洛伊德用“精神分析”来称呼自己的学说及其心理治疗体系。英文的精神分析（psychoanalysis）由“精神”和“分析”组成，但在其西文的构词中，“psycho”多含有“精神性神经病”、“精神病态”或“心理变态”的词义。法国的雅内早在弗洛伊德之前使用了“psycho-analysis”以标示自己的学说，弗洛伊德用“psychoanalysis”以示区别。高觉敷先生在20年代考虑翻译弗洛伊德著作时候，根据其治疗精神疾病的本义，以及当时整个心理学的发展背景，使用了“精神分析”。

（一）潜意识与心理结构

弗洛伊德对于潜意识心理机制的发现，是借助于其临床的实践。他与布洛伊尔合作的《癔症研究》，是精神分析的开端，也是人类意识接触潜意识的一场遭遇战。实际上，在这场足以改变人类历史的艰苦探索中，布洛伊尔与弗洛伊德并肩作战，还有热心观众、鼓励者及与弗洛伊德保持多年友谊的弗利斯。

潜意识已经是通过催眠现象，在向人类的意识挑战。沙可与雅内等杰出的精神病学家，在使用催眠术来治疗病人的时候，实际上也都在不自觉地发挥着潜意识的治疗效果。但是，面对潜意识的时候，弗洛伊德是自觉的，表现着其独创的性格。他不是像他的老师沙可或雅内那样，仅仅是使用催眠术来



治疗病人（在这里，病人是被动的，是被治疗的客体），而是关注于催眠治疗过程中病人的回忆和宣泄。于是，被动的被催眠的病人从被动成为主动，潜意识也就借助于主动的病人，来向弗洛伊德表现其自身的存在与意义。

面对病人的弗洛伊德，敏感地感受到了潜意识传来的消息。他在其《癔症研究》的埃米夫人个案报告中，便提供了这样的想法：病人的意识中并不存在焦虑的真正原因，而只是发现了焦虑。怀有决定论情结的弗洛伊德，致力要寻找导致病人焦虑的真正的原因。或许，这也是潜意识对弗洛伊德的吸引，将其引至人类内心深处的秘密。

弗洛伊德在其《精神分析中潜意识的注释》（1913）中，强调了潜意识概念的动力特性：“它不但指一般的潜伏观念，而且特别还指那些具有一定动力特质的观念；这些观念尽管强烈而活跃，但仍不能进入意识。”那么为什么强烈而活跃的观念不能进入意识呢？在弗洛伊德看来，主要是压抑的作用。弗洛伊德说：“潜意识观念是被一些活力排斥到意识之外的，这些活力反对它们自己被意识所接受。”^{〔1〕}

在弗洛伊德早期理论的描述中，我们的人类的心理结构是由三部分组成的：潜意识、前意识和意识。潜意识主要是被压抑的欲望和本能冲动，由于压抑的作用而不能进入意识；前意识则介于潜意识和意识之间，受压抑的强度不大，较为容易再度进入意识；意识则是我们觉察到的心理内容，也是我们心理存在的表层。弗洛伊德及其理论的解释者，往往用浮现水面的“冰山一角”来形容我们的意识，而把潜伏水下的庞大的冰山根基作为潜意识，而前意识似乎就是介于水面上下的一种“中间存在”。

后来，弗洛伊德在其《自我与本能》（1923）中，用新的术语来描述他的心理结构理论，也就是流传更为广泛的伊底

〔1〕 弗洛伊德：《论潜意识》（1915），见《弗洛伊德文集》第二卷，车文博主编，长春出版社1998年版，第464—492页。

(Id)、自我(ego)和超我(superego)的划分。

伊底指我们心理的最原始的状态，类似于“混沌”，包含着原始的本能冲动与能量。高觉敷先生从“伊于胡底”的成语中，选用了“伊底”，并非单纯的音译，而“伊于胡底”所要表达的正是最深的地方，原始的混沌状态。

自我是相对于伊底产生的概念，伊底是情感，自我就是理性；伊底是潜意识，自我就是意识。但是，自我也是从伊底那里发展或分化出来的，有了自我，才有我，才有了我们意识到的自己。

超我常被描述为社会伦理规范的代表，是在父母管理不懂事的孩子时形成的，往往以“你这样做是不对的，要改正”，“你不能说没有礼貌的话”等内化了的语言表达。但是“超我”又是“自我”的一部分，具有特殊的意识功能。

将弗洛伊德理论通俗化的埃里希·贝恩(Erich Bern)，曾用儿童(child)来形容弗洛伊德的“伊底”，用成人(adult)形容自我，而用父母(parent)来形容超我，也即其著名的P—A—C模型，以及建立在该模型之上的“交互作用分析理论”(transaction analysis theory)。

弗洛伊德喜欢用形象的马与骑马来形容他的潜意识和意识、伊底与自我的抽象理论。在这里，马是“伊底”，是“潜意识”，而骑手则是“自我”，是意识。若就赛马而言，那么，规则与裁判，大概就是“超我”了。因此，这三者之间的沟通与协调就非常重要，涉及到成功与失败，涉及到一个人心理健康或精神错乱，因为三者之间的冲突，往往是诸多心理病症的重要起因。

(二) 抵抗与压抑

在弗洛伊德的理论中，潜意识是与抵抗和压抑密切关联的。或者说，对于抵抗与压抑的理解，能够帮助我们进一步认



识与理解潜意识，以及与此有关的整个精神分析理论。弗洛伊德在其《精神分析运动史》(1914)中宣称：“压抑理论是构成精神分析结构的奠基石。”

弗洛伊德认为，尽管处于潜意识的心理内容具有动力的特性，但是由于某种力量阻止它们进入意识，从而迫使它们处于潜意识状态。根据大量临床的观察与经验，这种力量的存在是可以确定的。因为当你试图把病人的潜意识记忆引入到他的意识中时，你就会觉察到一种与此相关的力量在对抗它。弗洛伊德说，这种保持致病条件的力量在病人方面是以抵抗的形式表现出来的。

有了这样的认识与理解，就精神分析的临床意义而言，要取得治疗效果，消除病人的抵抗是十分必要的。弗洛伊德说，“从治疗的机制出发，也就有可能对疾病的起源形成相当明确的看法。现在以抵抗的形式出现，阻止被遗忘的材料进入意识的那些力量，想必当初就曾导致了遗忘并把那些致病的经验排除在意识之外。我把这个假设的过程称为压抑，我认为抵抗的存在，不可否认地证明了这一点。”^{〔1〕}

弗洛伊德甚至把精神病症，都看做是抵抗与压抑的结果。“说得更直接一些，对癔症患者和其他神经症的研究使我们得出这样的结论：他们未能成功地压抑那些不相容的愿望所依附的观念。”尽管通过压抑把许多令人难堪的心理内容逐出了意识和记忆之外，并且看起来为意识自我免除了大量的痛苦。但是这些被压抑的愿望与冲动会继续存在于潜意识之中，它们会在那里窥视与等待着所有被激活的机会。于是，意识自我稍有不慎，那些被压抑的观念就会以一种经过伪装的替代形式，带着其强烈的情感色彩，再度进入意识之中。

就在弗洛伊德的五次讲演中，面对美国的听众，他举了这

〔1〕 弗洛伊德：《精神分析五讲》(1910)，见《弗洛伊德文集》第三卷，车文博主编，长春出版社1998年版，第15页。

样一个通俗的例子来说明抵抗与压抑在精神分析过程中的意义和作用。

弗洛伊德说，也许可以用这样一个例子来说明压抑与抵抗的机制和过程。假定在这个讲堂里，有一个人在制造混乱、干扰讲演，他大声地说话，故意发出一些噪音和响声，于是也就吸引了大家的注意力，干扰了正常的演讲进行。这个时候，听众中有几个人站了出来，经过一番争斗，把这个“捣乱者”强行赶到了门外。于是，“捣乱者”就被压抑了，这样也就能够继续讲演了。为了防止“捣乱者”再次干扰，防止他冲进来，那几个人就在门口站岗，并且用他们的椅子顶住门，于是也就在完成压抑之后又建立起了抵抗。那么这样的一种情景，可以翻译成精神分析的术语，门里和门外就是意识和潜意识，“捣乱者”被强行推出去，挡在门外，就是压抑与抵抗。

但是，尽管如此，把“捣乱者”赶出去并且设置岗哨，实际上并不意味着事情的结束。因为那个被挡在门外的“捣乱者”，若是变得怒不可遏，无法控制自己的时候，就可能再度给我们带来麻烦，甚至是更大的麻烦。于是，尽管他已经不在我们中间了，已经被压抑到潜意识中去了，但是，压抑可能只是暂时的作用。因为现在他在门外大喊大叫，用拳头和身体来撞门，这样就比刚才的“吵闹”更严重地干扰演讲的进行。那么，在这种情况下，如果尊敬的校长斯坦利·霍尔博士愿意充当调解者与和事佬的话，人家一定会感到高兴。霍尔博士会去和门外那个“捣乱者”谈一谈。然后回来要大家无论如何还是应该重新接纳那个人，他亲自担保那个人会遵守规矩。于是，鉴于霍尔博士的权威和声望，我们决定解除压抑，并且也能再次获得和平与安宁。

这是弗洛伊德在其著名的“精神分析五讲”之第二讲中，自己所举的例子，用来说明精神分析之抵抗和压抑的例子。弗洛伊德说，对于描述心理医生在用精神分析法治疗神经症时所承担的任务来说，这个比喻提供了一幅实际的情境。



（三）性与神经症

既然压抑是弗洛伊德精神分析的基石，是潜意识之所以成为潜意识的重要机制，也是造成弗洛伊德所面对的诸多神经症表现的主要原因，那么，被压抑的对象是什么呢？那讲演中比喻的“捣乱者”会是谁呢？他为什么要捣乱呢？压抑的背后究竟有什么样的力量，有什么样的动机呢？对此，就涉及到了弗洛伊德精神分析理论中的另外一块重要基石，性欲理论。

在其《精神分析引论》中，弗洛伊德在阐述了他的压抑概念之后，接着就解释他的性欲理论。在弗洛伊德看来，压抑促成潜意识，压抑也导致神经症。而神经症及其表现，则与性欲的满足有着不解的渊源。弗洛伊德说：“无论何时，我们都会因分析而推知病人的性的经验和欲望；无论何时，我们都不得不肯定症候是为了达到同样的目的，这个目的就是性欲的满足。病人想用症候来达到满足性欲的目的，所以，症候实际上是不能获得满足的代替物。”^[1]

弗洛伊德与布洛伊尔在其《癔症研究》第一版的序言中，便已经提出了“性与癔症”的必然联系：“……我们经常触及我们病人最内心深处的生活……所有我们特别应用的病史中，性和婚姻关系在病因学上起着重要的作用。因此，我们只能用很不完整的证据来验证我们的观点，即性似乎在癔症病因中起着主要的作用，它犹如心理创伤的一个来源或用来‘防御’的一个目的——即来自于意识中压抑的观念。”但是，在其《精神分析运动史》中，弗洛伊德则更是确信性与神经症的决定性作用。“不管是温情的还是敌意的，在每次神经症的治疗中，都会以清楚的性的形式出现移情，尽管这既非医生或病人所渴望的，亦非他们所诱发的。但在我看来，这个事实往往是最不可

[1] 弗洛伊德：《精神分析引论》，高觉敷译，商务印书馆1984，第235—236页。

或缺的证据，即神经症的驱动力量的根源就在于性生活。这个论点从未受到过任何应有的注意，因为假如受到人们注意的话，那么，在这个领域的研究，就不会留下任何其他公开形式的结论。就我而言，这个论点是一个决定性的论点，而且是精神分析工作的更具有特殊意义的发现。”^{〔1〕}

弗洛伊德认为，关于性的问题，使他真正领悟到了人类创造活动的过程和人类心理的本质。他的如此独到的创见是如何形成的？这涉及三位特殊的人物以及三个特别的故事。在弗洛伊德《精神分析运动史》中，有对此过程的详细描述。

其一，是弗洛伊德合作者布洛伊尔。尽管在弗洛伊德果敢提出性欲在精神病及神经症中的决定性作用的时候，布洛伊尔是持消极保留态度的。但是，弗洛伊德对性的好奇与信心，却是布洛伊尔所给予的。

弗洛伊德所讲述的故事是，当他自己还是一名年轻医生的时候，有一天和布洛伊尔一起在城镇散步。这时，有一个人突然赶上来，急着与布洛伊尔说话……那人走后，布洛伊尔告诉弗洛伊德，说那个人是他的一位病人的丈夫，而这位病人的神经症发作，往往是由于“幽会的秘密”。弗洛伊德好奇地问是什么意思，布洛伊尔则解释说，都是床上发生的事情。说者无心，听者有意。弗洛伊德激动地说：“他并没有意识到，他所陈述的这件事，对我来说有多么不同寻常的意义。”^{〔2〕}

其二，是弗洛伊德的老师沙可。在前面与布洛伊尔的故事发生的几年后，弗洛伊德参加沙可的一个晚会，被沙可与布罗阿代尔（Brouardel）的谈话深深地吸引住。沙可在叙说他的治疗工作：一对来自东方的年轻夫妇——女的患有严重的神经症，男的则在性方面有严重的障碍。大概是布罗阿代尔对于沙

〔1〕 弗洛伊德：《癔症研究》（1893—1895），见《弗洛伊德文集》第一卷，车文博主编，长春出版社1998年版，第19—20页。

〔2〕 弗洛伊德：《精神分析运动史》（1914），见《弗洛伊德文集》第三卷，车文博主编，长春出版社1998年版，第54—55页。



可所讲述的性问题与神经症的关联表示了疑惑，沙可突然很激动地喊叫了起来：“但在这种病例中往往总是性器官的问题——总是，总是，总是。”弗洛伊德曾这样描述当时的情形：当时沙可两手交叉在胸前，用他自己特有的生动方式，踮起脚尖上下跳跃了好几次。弗洛伊德说：“我感到在那片刻我惊异得几乎麻痹了。我自言自语地说，‘但是如果他知道了这种事，他为什么从未这样说呢？’”^{〔1〕}

其二，是克罗巴科（Rudolf Chrobak），维也纳大学妇科医学教授，弗洛伊德称赞他是所有的维也纳医生中最优秀的。在沙可的故事过去一年之后，弗洛伊德在维也纳大学任精神疾病学讲师，接到克罗巴科一个消息，让他帮忙接待一位女病人。这是克罗巴科的病人，由于他抽不出时间照顾这位病人。弗洛伊德发现，这位病人遭受着无可名状的焦虑困扰，克罗巴科的不出现，更加重了病人的反应。而病人只有得到有关克罗巴科的消息，病情似乎才有所减轻。后来，克罗巴科终于赶到。他把弗洛伊德拉到一边说，病人的焦虑主要是由于结婚18年仍然是一个处女，丈夫是绝对的性无能。克罗巴科说，面对这样的病人，医生是无能为力的。

弗洛伊德在讲述这三个有关故事的时候说，虽然这三次经历对他十分重要，但是对于其重要意义的理解，却是在很多年以后才领悟的。1905年，弗洛伊德出版了其《性学三论》一书。被认为是除了《梦的解析》之外，弗洛伊德对人类知识最富创造性和永恒性的贡献。而就其中关于“性变态”、“幼儿性欲”和“青春期的变化”三个部分而言，“幼儿性欲”无疑是最具有其精神分析特色与意义的内容。这不仅仅是其精神分析治疗强调童年经历的强有力的支持，而且也为其特殊的儿童心性发展理论奠定了基础。

〔1〕 弗洛伊德：《精神分析运动史》（1914），见《弗洛伊德文集》第三卷，车文博主编，长春出版社1998年版，第54—55页。

四、精神分析的方法

实际上，弗洛伊德发现与发挥自由联想、梦的解析以及防御和移情的方法，与其发现和揭示潜意识是同等重要的，尤其是在心理学的临床意义上。而从另外一个角度，若是说在弗洛伊德之前，人们已经感受到潜意识的观念的存在，是因为莱布尼茨的“单子学说”以及赫尔巴特的“意识阈限”理论等都涉及了有关内容。弗洛伊德之所以成为揭示潜意识的独创者，更多的是由于他同时给予了我们探索潜意识的方法。

75

（一）自由联想

“自由联想”（free association）是弗洛伊德用来取代催眠术，改进布洛伊尔谈话治疗的首要方法。但正是催眠术与谈话治疗，启发弗洛伊德获得新的发现。或者说，当弗洛伊德意识到要把布洛伊尔的“谈疗”和“宣泄”从催眠术中解放出来的时候，一种新的自由联想法也开始出现了。

在奠定“精神分析”发展基础的《癔症研究》中，所介绍的第一个个案是安娜·O，署名布洛伊尔，但为布洛伊尔和弗洛伊德共同完成。安娜·O在治疗过程中，曾表现出“失神”的状态，并且伴随着“自言自语”。而布洛伊尔恰恰就是利用了安娜·O“失神”时的“自言自语”，而让她在催眠状态下回应与回忆这些“自言自语”……聪明的安娜·O喜欢这种无拘束的畅谈，称之为“谈话疗法”与“扫烟囱”。弗洛伊德已经感觉



到，在这“谈话”中所起到的治疗作用的背后，存在着十分重要的东西。

同样是在《癡症研究》中，弗洛伊德自己所提供的第一个病例是埃米·冯·N夫人。在治疗这位病人的过程中，弗洛伊德不仅仅使用催眠，而且尝试着使用被安娜·O所称的“谈疗法”与“扫烟囱”。弗洛伊德对于埃米·冯·N夫人做了这样的描述：

1889年5月1日，当我初次见到这位女士，她正躺在沙发上，头枕在皮垫上。她看上去很年轻，善于修饰，富有性格。她的脸显出紧张和痛苦的表情。眼睑浮肿，双眼神情沮丧，前额双眉紧皱，鼻唇沟较深。她说话语调低，好似有困难，言语中不时有痉挛性的停顿，好像结巴一样。她的手指不停地乱动，似乎是不能自主……还有，她常用嘴发出啪嗒声而阻断自己说话，这种声音却又不是模仿。^{〔1〕}

治疗开始的第三周，5月15日，病人表现出烦躁不安，抱怨说担心“电梯”不安全。弗洛伊德给她做催眠，然后问她为什么如此烦躁不安，病人回答说，不是由于“电梯”，而是担心自己的月经将至，会影响到她的治疗。

为此，弗洛伊德做了一个长达两千字的“注释”，集中阐述了许多重要的思想，包括对于“自由联想”。首先，病人为了说明自己的烦躁不安，“开始时抓住了一个出现在头脑里的焦虑念头……”也就是对于“电梯”的担忧。对此弗洛伊德分析说，“记忆错误使她与有意识地对电梯的想法联系起来而成为焦虑。（但是）她的意识中并不存在焦虑的真正的原因，而只是发现焦

〔1〕 弗洛伊德：《癡症研究》（1893—1895），见《弗洛伊德文集》第一卷，车文博主编，长春出版社1998年版，第56—101页。

虑……”“一般来说，观念（或联想）的下意识情结（subconscious complex）的一部分闯入了病人的一般意识中，正是这部分激起了这样一类紊乱。”同时，仍然是在这“注释”中，弗洛伊德总结说，“神经症患者似乎总有一种把心灵中同时出现的任何观念都联系起来的要求。”“不久之前我才通过对不同领域中现象的观察，使自己相信这种指向联想的强制性力量。”^{〔1〕}实际上，在这里也正是弗洛伊德自由联想法的发现。于是，自由联想的发现与潜意识的存在，以及压抑与抵抗等重要的精神分析概念是密切联系在一起的。

有了埃米·冯·N夫人的治疗经验，弗洛伊德确信自己能够把布洛伊尔的“谈话法”从催眠术中独立出来，发展一种新的有效的治疗方法。就在治疗埃米·冯·N夫人的3年之后，1892年，弗洛伊德在治疗伊丽莎白·冯·R小姐的时候，自由联想法便逐渐成熟起来。R小姐当时24岁，受腿痛的折磨，但又没有任何器质性的问题，因而被诊断为癔症。她的父亲去世不久，母亲又患病，姐姐也因心脏病而去世，R小姐需要面对这些突发事件，并承担起家中的所有重担与责任。

弗洛伊德通过对R小姐病症的分析，得出了这样一个结论：“冯·R小姐的症状是以相反的方式表现的，由于她总是把自己的症状放在相当重要的位置，这驱使我们得出这样一个结论，即她的注意也许放在别处，而疼痛仅仅是个附带的现象——可能放在与之有关联的思想或情感上。”^{〔2〕}弗洛伊德说，对于R小姐的治疗，他能够不使用催眠术，而采取了另外一种完整的方法。“我采取了对一个癔症患者的第一个全程分析，我获得了一个程序，以后我把它发展成一种常规方法，谨慎地用着它。这个程序是一种清除一层又一层的病态心理素材，我们愿把这程序比作挖掘废墟的技术。我从病人告诉我她所知道的

〔1〕 弗洛伊德：《癔症研究》（1893—1895），见《弗洛伊德文集》第一卷，车文博主编，长春出版社1998年版，第56—101页。

〔2〕 同上，第127页。



内容开始，仔细地注意某些思路中存在的隐匿点或在因果关系中似乎遗漏的某些联系……然后进入她记忆的更深一层。”^{〔1〕}

在对于 R 小姐的治疗中，弗洛伊德让她躺在沙发上，闭上眼睛，但不是用催眠，让她自己倾诉她的联想与往事。而弗洛伊德首次用手去触及病人的前额，让病人说出那触及或压力的时刻所浮现在她脑海中的任何想法或念头。

弗洛伊德说，“这个惊奇和直观的实验就作为我的模式。”于是，弗洛伊德从此逐渐放弃了催眠术。弗洛伊德十分自信地说，事实上病人知道所有的具有致病意义的事情，问题只是如何让他们真实地讲出来。弗洛伊德介绍说，如果向病人询问这样一些问题，如：“你的这个症状出现多久了？”或“是怎样产生的这个症状？”等等，病人一般总是会说“我不知道。”“我确实不知道。”于是，在这个时候，弗洛伊德就把手放在病人的前额上，让病人闭上眼睛，告诉病人说：“那么现在，请你放心，你在我手的压力下就会想出来的。当我松开手你睁开眼睛的时候，你将会看到某些东西，或者是有某些东西浮现在你的脑海之中……抓住它，它就是我们要寻找的……好，现在你看到了什么，告诉我，发生了什么？”^{〔2〕}

但是，如果病人回答说“看不到什么”或“什么也没有发生”的时候，弗洛伊德则会尽力地消除病人的顾虑，告诉病人他是肯定能够做到的，并且说准备重复这个程序，只要病人接受，他会反复这样做。

弗洛伊德说，自从第一次使用这种治疗方法，他就惊奇地发现它产生了他所需要的精确结果。“它使我不受催眠术的支配，使我洞察了常常造成记忆遗忘的动因。”^{〔3〕}因为弗洛伊德知道，导致病症的因素与经验，都存在于被病人所遗忘的记忆

〔1〕 弗洛伊德：《癡症研究》（1893—1895），见《弗洛伊德文集》第一卷，车文博主编，长春出版社1998年版，第129—130页。

〔2〕 同上，第106—107页。

〔3〕 同上。

中。被遗忘的记忆并没有真正丧失，它们仍然属于病人的心理存在，并且随时会在联想到那些还记得的事情时再度浮现。于是，自由联想法的运用，便能够不用催眠而把这些被遗忘的记忆联系起来。

被遗忘的记忆，往往是由于压抑而被迫存在于潜意识中，自由联想在消除了病人的抵抗之后，也就意味着被压抑的潜意识获得了释放。于是，一个念头接连一个念头，一个联想导致进一步的联想，弗洛伊德也就从中获得了潜意识的消息与表达。弗洛伊德在其1909年的《精神分析五讲》中说，从病人能够回忆起来的任何一件事情入手，就可以进行自由联想。只要病人能够提供足够多的自由联想的材料，那么就完全有希望发现病症的来源，获得根本的治疗效果。弗洛伊德坚信，尽管看起来是让病人愿意说什么就说什么，但是，实际上只有那些与



弗洛伊德的沙发（伦敦弗洛伊德博物馆收藏）



情结或潜意识病因有着依存关系的观念与联想才有可能进入病人的头脑。对此，弗洛伊德在其讲演中说，“如果这种发现被压抑观念的方法并不令你们信服，我至少可以向你们保证，这是惟一可实践的方法。”^{〔1〕}

不过，弗洛伊德在这里也可能是口误，或者是过于急切地表达自由联想法的重要意义。因为，尽管这种自由联想很快就成为弗洛伊德精神分析的非常有效的方法，但并不是他发现潜意识与精神分析的惟一技术，同样的目标也可以通过另外的方法实现，比如说梦的分析。

（二）梦的解析

梦的解析是弗洛伊德精神分析的三大方法之一，也是最为流行的一种。尽管我们可以把弗洛伊德在1893—1895年间与布洛伊尔合作的《癔症研究》作为精神分析的开始，但是，真正使得弗洛伊德为其整个精神分析学说的发展奠定基础、树立形象的，正是其1900年出版的《梦的解析》。

弗洛伊德在《梦的解析》英文第三版（1931）的前言中曾这样说，“这本书包含了我有幸能做出的发现中最有价值的部分。这种洞察力即使让人有幸碰上，一生也不过一次而已。”但是，有此一次也就够了；有了梦，有了《梦的解析》，也就有了弗洛伊德，有了精神分析，有了真正的当代心理学的形象。

一般认为，弗洛伊德介绍埃米·冯·N夫人病理的脚注，不仅仅是其自由联想的开始，同时也是其释梦观念的最初表现。在“神经症患者似乎总有一种把心灵中同时出现的任何观念都联系起来的要求”的背后，存在着一种潜在的决定性的力量。有了这样的想法与感受，弗洛伊德就在那同一“脚注”中

〔1〕 弗洛伊德：《精神分析五讲》（1910），见《弗洛伊德文集》第三卷，车文博主编，长春出版社1998年版，第22—23页。

说，“几周来我总是换一张更硬一些的床来睡觉，结果我的梦也就更多了，而且也更为逼真……在刚刚醒来的大约一刻钟内，我能记得夜里做的所有的梦，我不厌其烦地把它们记下来，并试图解释它们。我成功地寻找到两个因素：一是出于寻找解决问题的办法的需要，……二是出于把在同一意识状态下出现的任何观念都联系起来的压力。那种无意义甚至是自相矛盾的梦的特征，可能与这后一因素的力量无限增加有关。”^{〔1〕}

在《梦的解析》出版之前，弗洛伊德完成了其《科学心理学设计》(1895)，并在其中的19、20、21等节段中对梦进行了初步的探讨，涉及到如下有关梦的问题：1.梦的愿望满足的特征；2.梦的幻觉特征；3.心灵在梦和幻觉中的退行作用；4.睡眠状态中的运动麻痹问题；5.梦中移置作用的本质；6.梦与神经症症状在机制上的相似性。同时，弗洛伊德还充满信心地在其《科学心理学设计》中说，他对于梦的研究，将揭示原发性心理过程和续发性心理过程的不同规律。

弗洛伊德把其第一章作为对“梦的有关科学文献”的综述，第二章为“释梦的方法”。弗洛伊德断言，梦是可以解释的；而解释一个梦，也就意味着给它一种意义。对此，弗洛伊德用了自己的一个梦作为对释梦方法的介绍。

这就是著名的“伊玛打针”的梦。伊玛曾是弗洛伊德的一个病人，弗洛伊德称她为年轻妇女，由于彼此之间的某些不愉快而中止了精神分析治疗。弗洛伊德临睡之前整理了有关的个案，夜里就做了这个梦。时间是1895年7月23—24日。

一个大厅，我们正在接待很多客人，伊玛也在其中，我立刻把她带到一旁，好像是回答她信中的问题，并责怪她还没有采用我的治疗方法。我对她说，“你现在

〔1〕 弗洛伊德：《癡症研究》(1893—1895)，见《弗洛伊德文集》第一卷，车文博主编，长春出版社1998年版，第72—74页。



还有疼痛感，责任全在你自己。”她回答说：“你知道现在在我的嗓子、胃和肚子是多么痛吗？简直痛得我透不过气来。”我大吃一惊，看了看她。她脸色苍白，而且有些浮肿……〔1〕

弗洛伊德运用其自由联想方法，详尽地分析了这个梦的各种联系，从他的“显梦”中捕捉其隐藏的意义。弗洛伊德认为，自己梦中对伊玛的责怪，正是他白天意识中想说而未能表达的。“她仍然感到痛其责任并不在我……这个梦的目的不正是如此吗？”于是，就是从这个梦中，弗洛伊德获得了他的领悟：“梦是一种愿望的满足。”在1900年6月12日写给弗里斯的信中，弗洛伊德叙说了他对此梦的情结：“将来某一天，是否可以在此（他做此梦的房子）立一块石碑，上面刻上‘1895年7月24日，在此屋之内，西格蒙特·弗洛伊德博士揭示了梦的秘密。’”〔2〕

对于弗洛伊德来说，梦是愿望的满足，是一种原则，也是一把钥匙。弗洛伊德在说明这是一个释梦的普遍原则的时候，引用了这样一个例子。他的一位朋友说，他妻子做了一个梦，梦到自己来了月经。要他来问问弗洛伊德这是什么意思。弗洛伊德说，我的确知道这个梦的意思，一个已婚的年轻妇女梦见来月经，意味着她希望来月经，因为她希望自己能够在担负起母亲的责任之前，能有再长一些的自由自在的生活。

在结束其“梦是愿望的满足”一章的时候，弗洛伊德说，他的一个学生曾告诉他一句谚语：“猪梦见橡子，鹅梦见玉米，鸡梦见小米……”弗洛伊德深有感触地说，关于梦是愿望满足的整个理论，都包含在这个谚语之中了。

有了这样一把钥匙，弗洛伊德自己是可以轻而易举地打开“梦的伪装”，并且进一步充实他的释梦第一原则：“梦是一种

〔1〕 弗洛伊德：《释梦》（1900），见《弗洛伊德文集》第 卷，车文博主编，长春出版社1998年版，第334—335页。

〔2〕 同上，第346页

(被压抑的)愿望的(伪装的)满足。”于是，即使是那些令人焦虑的梦，甚至是噩梦，也都可以被纳入到“愿望的满足”这一基本原则之下来进行分析。在此基础上，弗洛伊德梦的分析方法，可以通过以下几个方面得到体现。

梦的检查作用 梦的检查作用在弗洛伊德梦的分析中具有十分重要的意义。即使是在梦中，自我的检查作用仍然在发挥作用，所以，梦中所表达的潜意识，要经过伪装才能通过检查，以最终呈现在梦中。而伪装的方式则多种多样，比如像浓缩、凝聚、移置、代替以及修饰、暗喻、投射等等。

“显梦”与“隐梦” 梦中所表现出来的所有内容，弗洛伊德都称之为“显梦”，都是伪装了潜意识的表现；而在这伪装的背后，作为分析者所要寻找的梦的意义，则属于“隐梦”的范畴。

梦的凝聚作用 一般来说，显梦的内容大多是一个压缩或简化的版本，但凝聚着丰富的隐梦内容。梦的凝聚作用，也可表现在现实生活中的几个人的特征，在梦中会凝聚到一个人身上。

梦的移置作用 梦中的“代替物”或位置的移换以及相类似的暗喻等，都是移置作用的表现。因此，类似“双关语”的作用或启示，我们既要了解梦的“字面的意义”，更要理解其所包含的寓意。

梦的象征作用 在弗洛伊德看来，梦的元素本身是隐梦的象征，梦的象征作用也就可以说明梦的元素与梦的解释之间所存在的固定关系。但是，弗洛伊德认为若是在梦的分析中使用象征的方法，则必须要以自由联想的结果为根据。

弗洛伊德在其《精神分析引论》中，阐述了进行梦的分析的三个操作性原则。



1. 显梦的表现无论是合理还是荒谬的，都不必去理会；而是要想着关注隐梦中的潜意识。

2. 作为梦的分析方法的使用，应该随时唤起“代替的观念”；至于这些观念是否合适，是否太偏离，都不要顾虑。

3. 同时，分析者必须有耐心等待所要寻求的潜意识的自然而然的出现。

在弗洛伊德 1923 年发表的《论释梦的理论与实践》中，弗洛伊德强调了自己从事梦的分析的基本方法与步骤。

首先，是按照时间顺序进行对梦的分析，让梦者按照自己对梦的内容的陈述顺序来进行自由联想。弗洛伊德认为这是原始而经典的方法，并且认为是我们对于自己的梦进行分析的最好方法。

其次，心理分析家可以从梦中选择一些因素进行梦的工作。比如，弗洛伊德举例说，分析者可以选择最打动人的片断，或最具感性的情节等。

再者，弗洛伊德认为，分析也可以不依赖于梦本身，而是通过梦者对于梦有关的现实生活的联想。

最后，弗洛伊德表达了这样一种观点，若是梦者对于自由联想已经完全熟悉，那么，梦的分析可以完全交给真正的自由联想，不去做任何的程序限定。

把梦作为通往潜意识的道路，是弗洛伊德的经典表达。而所要到达的彼岸，对于弗洛伊德来说，在很大的程度上是其临床治疗的效果。因而，梦的分析具有十分重要的临床意义。这正如弗洛伊德在其《梦的解析》的第一版的序言中所说：“无论是谁，如果不能解释梦象，就很难了解恐惧、强迫观念和妄想等，更不可能给病人进行治疗。”

（三）移情与暗示

“移情”（transference）作为弗洛伊德精神分析的专业术语，是指病人将其童年或早期生活过程中的体验与感受，转移到了他的分析家身上。或者说，他所看到的心理分析家，已经不是真实的心理分析家本人，而是他心目中的，受其童年或早期经验影响的人物。而利用这种移情的现象与作用，达到特殊的心理分析效果，便成为精神分析的移情方法。

从某种程度上说，弗洛伊德的精神分析便是从移情开始的。这仍然是针对“安娜·O 个案”。由于移情的出现，布洛伊尔放弃了对安娜·O 的治疗，而把“发现”与“治愈”的机会留给了弗洛伊德。

早在《癔症研究》中，弗洛伊德就表达了这样一种观点，认为在正常的心理过程中，如果有一种经历伴随着大量的情绪或情感因素，那么这种情绪或情感，要么以各种有意识的反射性行为释放出来；要么就会与其他有意识的心理因素一起被消磨掉或消退下去。但是，弗洛伊德发现，癔症病人则不同，他们的情感处于窒息状态，而对与其有关的经历的记忆在意识中被切断，或者是被压抑。对此可以有这样一种理论上的解释：其一是在最初经历中，病人心理处于特殊的分离状态，也即布洛伊尔所称的“类催眠”状态。其二是那个经历与病人的自我不相容，于是产生了抵抗。对于这两种情况的治疗，涉及到了这样一种考虑：如果最初的经历伴随着情感的发生能够进入意识，那么情感可通过行为而获得释放或发泄，这样，导致病人症状的能量也就会随之消散，症状也就能得到治疗或缓解。尽管弗洛伊德那时还没有形成关于移情的明确表述，但是已经涉及到了移情的机制与表现。

关于移情，尤其是作为精神分析方法的移情，弗洛伊德是在 1912 年前后确定的。1917 年在维也纳大学做关于精神分析的



讲演的时候，弗洛伊德对听众说，既然已经较为充分地讨论了精神分析所有复杂的病症与难题，绝不至于在结束时竟没有一句讲到治疗的方法与技术。于是，弗洛伊德就用了“移情作用”这个标题，介绍他的精神分析作为疗法的意义。

一般来说，精神分析治疗的关键，在于使被压抑的潜意识获得“合法”的意识呈现。那么，潜意识是受压抑的结果，如何消除压抑呢？于是，找到压抑和抵抗以及被压抑的观念所在，然后克服抵抗，打破压抑，从而将潜意识的材料变为意识材料也就成为早期精神分析治疗的基本模式。但是，在这样已经形成的精神分析过程中，弗洛伊德发现了新的因素，那就是病人对分析家的移情，并且认为，实际上这种移情的因素早已形成于病人的内心深处，在分析治疗的过程中逐渐显现而已。

弗洛伊德在分析了移情的起源之后说，病人因受移情作用的影响而对我们有所要求，我们当然要顺从这些要求；不然，若怒加拒斥，便未免太愚蠢了。要克服他的移情作用，不如告诉他，让他知道他的情感并不起源于目前的情境，也与医生本人无关，只不过是重复呈现了他已往的经验而已。

于是，这样做，把移情现象作为一种疗法来发挥其作用，则能把看起来似乎是治疗重大障碍的移情作用，不论是积极的还是消极的，是友爱的，还是敌视的，都可变成治疗的最便利的工具。

弗洛伊德把移情的出现，比喻为一棵树的树干与树皮之间的新生层，由此就会有新组织的形成和树干的生长。弗洛伊德说，移情作用一旦发展到这个程度，那么对于病人回忆的工作便退居次要的地位。“那时我们便可说已不再是诊治旧症，而是在诊治代之而起的新创立而改造过的神经病了。对于这旧症的新版，分析者可追溯到它的起始，如何发展和变化的，他特别熟悉这个经过，因为他本人就是它的中心目标。病人的一切症候都丢掉了原来的意义，以适应新起的意义，这个新意义即包

含在症候对移情作用的关系之内。不然，也只有那些可作为这种适应的症候才留存而不消灭。我们假使能治愈这个新得的神经病，就等于治愈了原有的病，换句话说，就是完成了治疗的工作。病人若能与医生有常态的关系，摆脱了被压抑的本能倾向的影响，则在离开了医生之后，也仍能保持其健康。”^{〔1〕}

弗洛伊德在其《精神分析纲要》之“精神分析的技术”中，曾这样描述移情，认为随着移情的出现及其作用，能够带来这样两种积极的变化：其一，如果病人把分析者看做自己的父亲或母亲，那么他就会把他的超我控制自我的权利交给分析者，因为根据精神分析的理论，父母是超我的主要来源。于是，作为分析者的“新的超我”，也就有了对病人实施一种再教育的机会。其二，一旦移情发生，病人就能够充分而清晰地展现他的重要生活经历。这对于整个心理分析的进展是十分有帮助的。

但是，弗洛伊德也指出，积极的移情作用所导致的成功治疗很容易有“暗示”之嫌。如果消极的移情作用占上风，那么治疗的效果就会另当别论。如果病人意识到了隐藏在积极移情背后的强烈性欲，那么他就会陷入情网。如果移情走向另一极端，那么他就会觉得受到了侮辱，受到了忽视，他就会恨分析者，将其当成敌人，并准备放弃分析。

就移情与暗示而言，弗洛伊德并不回避其中的内在联系。在弗洛伊德之前，伯恩海姆以其特有的敏感，在催眠中有效地发挥了病人的“暗示感受性”。弗洛伊德说，其实，伯恩海姆所谓的“暗示感受性”就是移情的作用。但是，弗洛伊德认为，伯恩海姆不知道暗示感受性有赖于性或里比多的活动。弗洛伊德说，我们不得不承认我们在方法中所以要放弃催眠术，只是想移情作用中发现暗示的性质，或发挥移情的作用。

于是，弗洛伊德承认移情与暗示的内在联系，同时也区别

〔1〕 弗洛伊德：《精神分析引论》，高觉敷译，商务印书馆1984年版，第359—360页。



了催眠暗示与精神分析暗示的不同。他认为催眠术的暗示治疗，主要是把病人内心的隐秘事件加以粉饰；而精神分析的暗示，则是要暴露这些隐事而加以消除。于是，催眠术中的暗示是一种姑息，只想如何抵抗病症反应，只是增加压抑作用的力量，并不能改变病因，并不能作用于病症的形成。精神分析中的暗示则在于求彻底的疗效，要在引起病症的各种矛盾中，寻求病源之所在，使用暗示来改变这些矛盾的后果。弗洛伊德认为，移情决定了精神分析治疗的效果。而他正是在移情中有效地利用了暗示的作用。

弗洛伊德认为，移情作用及其作为疗法的意义，对于癔病和神经症的治疗十分重要，甚至曾表示可以把这些病症都称之为“移情的神经症”。弗洛伊德说：“无论何人，若能由分析的经验对移情的事实获得一个真确的印象，便绝不会再怀疑那些在症候中求发泄的被压抑的冲动的性质了；这些冲动带有里比多的意味，再找不出更强有力的证据了。我们可以说，只是在研究了移情的现象之后，我们才更深信症候的意义乃是里比多的满足。”^{〔1〕}

既然病人在其症候中所表现的正是里比多的代替性满足，那么，作为疗法的精神分析，就是要有效地消除病症。于是，移情作为疗法的意义就可以表现在如下两个方面：第一，迫使里比多离开症候，而集中于移情的作用；第二，极力通过移情作用而恢复里比多的自由。但是，若是病人的里比多缺乏灵活性，或者是由于病人的自恋而限制了移情的发生，都会给治疗带来困难。于是，移情作为疗法也表现了精神分析治愈过程的动力与变化的特性，分析者运用移情作用获得了病人里比多的投射，尤其是本来集结在病人症候那里的里比多，并以此为突破口，调集与协调病人的整个里比多能量。正是在这种意义上，弗洛伊德说，“移情作用乃是一切竞争力量的互相会合的决

〔1〕 弗洛伊德：《精神分析引论》，高觉敷译，商务印书馆1984年版，第359--360页。

斗场。”〔1〕

于是，作为疗法的精神分析，既要消除压抑的作用，使里比多不再逃入潜意识而脱离自我，同时还要把潜意识的材料引入意识，使自我因此而得到扩展。移情的楔入，可以把本来集结在病症中的里比多调动起来，使病人的自我与里比多获得和解，给予里比多以适当的满足，并且使其升华，实现精神分析治愈的理想。

〔1〕 弗洛伊德：《精神分析引论》，高觉敷译，商务印书馆1984年版，第367页。



五、精神分析的个案

人们曾以“安娜·O 个案”的开始来纪念精神分析的诞生，这也是弗洛伊德与布洛伊尔合著的《癔症研究》所提供的第一个个案。弗洛伊德 1909 年在美国克拉克大学做演讲时，为了让听众了解什么是精神分析，也在其第一讲的开始，讲述了“安娜·O 个案”。所以在此我用它来介绍精神分析的临床意义。

弗洛伊德曾这样介绍“安娜·O 个案”：

……病人是一个 21 岁才华出众的姑娘。她的病持续了两年多，这期间出现了一系列显然不容忽视的身心障碍。她的身体右侧两肢患有僵直性麻痹，伴有感觉丧失，而且左侧也不时受到同样病症的影响。她的眼睛运动失调，视力受到多种阻碍。她的头摆动困难，还患有严重的神经性咳嗽。她厌食，有一次尽管渴得难受，却一连几周都无法喝水。她的语言能力低下，甚至到了无法听说自己母语的地步。最终，她陷入失神、错乱、谵妄以及整个人格都发生改变的状态。……她的病是在她护理病入膏肓的父亲期间发作的。她深爱她的父亲，而由于自己的病症被迫放弃了对父亲的护理。^{〔1〕}

〔1〕 参见弗洛伊德：《精神分析五讲》（1910），见《弗洛伊德文集》第三卷，牛文博士编，长春出版社 1998 年版，第 3—12 页。

安娜·O 本来是布洛伊尔的病人，从 1880 年 7 月开始接受治疗。布洛伊尔对她的印象和描述是这样的：

她非常聪明，能令人惊奇地很快地掌握事务，并有敏锐的直觉。她具有很强的理智，使她能领会较难的理性知识……她富有诗意和想像的天赋，但受到严厉的



安娜·O

和带有批判性的抑制……她的意志力是充沛的，顽强与持久，有时甚至达到固执的程度……她的一个基本性格特质是同情心，即使在她本人患病期间，她也一直努力坚持照顾许多贫穷的病人……这个智力上明显出众的女孩却在她清教徒思想的家庭中过着极为单调的生活。……常沉湎于自己的“白日梦”中，自称为“私人剧场”……生活在想像的神话故事中，没有人能懂得她在说什么……^[1]

在治疗的初期阶段，布洛伊尔观察到，当病人处于失神状态的时候，她就会习惯性地自言自语，似乎是有某种占据了其头脑的念头在表达。布洛伊尔把这几个词记录了下来，使用催眠术让她进入催眠状态的时候，再把那几句话重复给她听，以

[1] 弗洛伊德，《癡症研究》（1893—1895），见《弗洛伊德文集》第一卷，车文博主编，长春出版社 1998 年版，第 35—36 页。



此作为引导性催眠治疗的开始。

尽管由这些词语引起的往往都是一些深沉而忧郁的幻想……比如，守候在父亲的病床旁，看到自己的头发像是黑色的蛇在蠕动……但是，每次布洛伊尔如此做了以后（当时的安娜·O被安排住在乡下，布洛伊尔定期去那里看她进行治疗），便能使病人释放出所积累的紧张、怨恨或忧郁的幻想，从而恢复安静而正常的状态。聪明的安娜·O称这是“谈疗法”（talking cure），并且常常开玩笑地说，这种疗法像是“扫烟囱”（chimney-sweeping）。布洛伊尔很快就发现，这种把心灵打扫干净的过程，具有如此意想不到的治疗效果，甚至超过单纯的催眠治疗。

弗洛伊德曾这样叙述有关的经过：

在治疗的过程中，安娜·O重现自己当年陪伴生病的父亲的情景：她含着眼泪坐在父亲的床边，父亲忽然问她几点钟了。可她看不清楚，她费了好大的劲儿把手表贴近自己的眼睛。现在看起来，表盘非常大，在她眼里，表盘大得不能再大了，她又一次强忍住泪水，以免病中的父亲看到。无疑，安娜精神病症的表现，都来自于她护理生病的父亲那段时间。一次她在半夜里醒来，心中非常焦急，因为病人正在发高烧。当时她正急切盼望着一位维也纳来的医生来给她父亲做手术。她的母亲刚出门，安娜坐在床边，右手搭在椅子背上。她处于半梦半醒之间，恍惚看到一条黑色的蛇从墙角向病人爬去，要去咬他。（可能是房子后面的田地里确实有蛇，并且曾使这位姑娘受到惊吓，因此这些都为她的幻觉提供了素材。）她试图把蛇赶跑，但是好像她的全身都麻木了。她搭在椅子背上的右手失去了知觉，像被麻醉了似的动弹不得。当她看自己的手时，发现手指都已变成了长着死人脑袋（指甲）的小蛇。（看来很可能是她想用麻痹的右手去赶走那条蛇，而它的麻痹就与

关于蛇的幻觉联系起来了。)当蛇的幻觉消失后,她在惊恐中想要祷告,却发现语言难住了她。她找不到自己能说的语言了,直到最后她想到了几句英语童谣,然后她发现自己只能用这门语言来思考和祷告了。当病人在催眠状态下回忆起这一情境时,曾经严重折磨她的右手臂麻痹症,一下子就消失了,治疗取得了显著的效果。^{〔1〕}

布洛伊尔在《癔症研究》中,有类似的描述与介绍:

夏天在特别热的日子里,病人口渴异常,但没有任何理由突然发现她不能喝水。她原本能喝下所要的一杯水,但当她的嘴唇碰到玻璃杯子时,立即推开了杯子,就像患了“恐水症”一样。这时她明显地失神,仅仅依靠水果止渴。但在一次治疗的过程中,安娜·O开始抱怨令人讨厌的英国女佣人,她的小狗,也在玻璃杯里喝水……出于礼貌,病人当时并没有说什么……但即使是治疗过程中回忆起来这往事的时候,病人都仍然感到十分的气愤与恼怒……但是,当病人把这压抑的愤怒情绪发泄出来之后,她就想喝水了……而从此之后,病人这一不能喝水的心理障碍就消失了,再也没有复发。

用同样的方法,病人的其他一些症状也都得到了有效的治疗。但是,就在治疗的过程中,也伴随着发生了特殊的事情。据欧文·斯通撰写的弗洛伊德传记《心灵的激情》中的描述:有一天晚上,安娜突然出现了严重的腹痛症状,布洛伊尔及时赶去,却发现安娜已经认不出他了。他问安娜怎么会突然肚子疼,安娜却说:“我快要生布洛伊尔大夫的孩子了。”于是,正

〔1〕 参见弗洛伊德:《精神分析五讲》(1910),见《弗洛伊德文集》第三卷,车文博主编,长春出版社1998年版,第3—12页。



在接受治疗的安娜·O，在从对布洛伊尔的依恋中，逐渐产生了强烈的恋爱。承受不了如此强烈情感的布洛伊尔，把安娜·O留给了弗洛伊德，自己携妻子到外地度假去了。

弗洛伊德对此曾有如下的评价：

在治疗她的症状过程中，布洛伊尔能够使用跟病人建立良好关系的非常强烈的暗示，这种良好的关系可以看做是今天我们所谓移情的一个完满的原型。现在我有强烈的理由怀疑，在她的一切症状得到解脱之后，布洛伊尔一定从进一步的迹象中发现了这种移情的性动机。但是，他没有注意到这个出乎意料的现象的普遍性，结果是，他好像遇到了一件麻烦事，他放弃了一切进一步的研究。他从未为此而对我说过如此多的话，但在不同的时候告诉过我，对所发生的一切进行这种重建是完全有道理的。^{〔1〕}

移情的背后，是病人的压抑，尤其是性的压抑以及被压抑的性欲所表现出来的病征。安娜·O的压抑是十分明显的，比如含着眼泪守护在父亲的床前，掩饰自己的感情，甚至是不让生病的父亲看到自己的焦虑与痛苦。弗洛伊德说：“任何一个人，若依照过去二十多年获得的知识来阅读布洛伊尔的病例史，将会立刻觉察到它的象征作用——蛇、坚硬的、臂膀瘫痪——以及在考虑到那位年轻女士在患病的父亲床边所发生的情境时，将很容易猜测对她的症状的真正解释。”^{〔2〕}后来当她在治疗的过程中重复这些致病的情景的时候，那些被抑制的情感就逐渐地释放了出来，尤其是通过移情的作用，获得了缓解病症的效果。

弗洛伊德曾分析说：

〔1〕 弗洛伊德：《精神分析运动史》，《弗洛伊德文集》第三卷，车文博主编，长春出版社1998年，第52—53页。

〔2〕 同上。

只有当这一病因被充分地展示出来时，症状才会消失。另一方面，如果出于某种原因，病人在回忆这些情景时没有触及到任何情感，那么这种在医生面前的回忆就不会产生效果。因此情感就是这样的，这可以被看做是可替代的能量，成为致病和治疗决定性的因素。我们不得不这样假设，疾病发作的原因是，病态中所表现出的情感的正常出口被堵住了。疾病的本质就在于这些“被窒息的”情感继而发生了一种变态的作用。它们一部分保留下来，成为病人心理生活的永久的负担和产生持续性兴奋的源泉，另一部分则经历了向非正常的体内的神经分布和神经压抑的转化，成为疾病的生理症状。为后一种过程，我们创造了一个术语：“癡症性转换”（hysterical conversion）……癡症性转换夸大了充满感情的心理过程的宣泄阶段，它们代表了一种更强烈的情绪表达方式，并进入了一种新的途径。当河床被分成两个水渠，那么，如果其中一条渠的水流受到了阻碍，另一条就会立即溢出来。正如你们所看到的，把情感过程优先考虑，我们就获得了一套关于癡症的纯粹的心理学理论。^[1]

在布洛伊尔和弗洛伊德治疗下，安娜·O 度过了她的危机，获得新的生活意义。1888 年她随母亲定居德国的法兰克福，写过一些短篇小说和戏剧剧本，十分热心于社会公益方面的事情，在当地颇有影响。1936 年，她 73 岁时去世，1954 年，西德曾发行了一枚印有她画像的邮票，以示对她的纪念。

[1] 弗洛伊德：《精神分析五讲》，《弗洛伊德文集》第三卷，车文博主编，长春出版社 1998 年，第 3—12 页。



六、精神分析的发展

1939年弗洛伊德在英国伦敦去世，正如他自己临终前所说的那样，他自己命中注定要做的事情他已经完成了，他所缔造的精神分析注定要获得成长与发展。尽管其中有阿德勒和荣格等人的分裂，但在“分裂”中仍然拓展了精神分析的范围。安娜·弗洛伊德对其父亲事业的忠实的继承，同时也开辟了精神分析自我心理学和儿童心理学的新领域。更有霍妮、弗洛姆、拉康和克莱因等杰出学者的投身与贡献，在随后半个多世纪的发展中，充实与丰富了精神分析的理论与实践。

（一）阿德勒与荣格：分裂中的发展

阿尔弗雷德·阿德勒（Alfred Adler）1870年2月7日生于维也纳，是弗洛伊德早期的追随者之一。1895年，弗洛伊德《癔症研究》出版的时候，阿德勒在维也纳大学获得医学博士学位。1902年，阿德勒读了《梦的解析》并报以积极而热情的回响。弗洛伊德邀请阿德勒参加著名的“星期三精神分析讨论会”，随即成为精神分析早期发展中最重要的成员之一。

阿德勒有其特殊的性格与独创的精神。1907年，他出版了表达其“自卑”与“补偿”观念的著作，以自己的理解来解释人性的本质和心理动力的本原。之后，逐渐与弗洛伊德产生了分歧。1911年，阿德勒离开弗洛伊德，组建了自己的队伍，尽管当时只有7—8人，自称为“个性心理学”（Individual Psy-

chology)，而他力图表达人性与人格的独特和完整。“自卑与补偿”是阿德勒心理学中最重要的概念，由于自卑的情结而产生追求意义，甚至是追求权力的动力，阿德勒本人的经历便是其理论最好的见证。

1911年阿德勒与弗洛伊德分手后便再也未见面，尽管两人仍然都在维也纳。1937年，阿德勒在前往英格兰阿伯登讲学的旅行中突发心脏病去世，当弗洛伊德获悉消息时曾有这样的评说：“一个犹太人的孩子，从维也纳的郊区出来而死于阿伯登，这已是一种闻所未闻的经历，并足以证明他走得太远了。世人对他曾经在对抗精神分析方面所做的贡献，实在给了他足够的奖赏”。^{〔1〕}可见弗洛伊德对他分裂后自立“个性心理学”的体系，仍然是耿耿于怀。但是，弗洛伊德所未曾想到的，是在他之后的精神分析，实际上包含了阿德勒的智慧与努力。

荣格同样是读了弗洛伊德的《梦的解析》而引发了强烈的共鸣，随即与弗洛伊德开始了书信往来。1907年两人相约见面，一次长谈竟然持续了13个小时，留下了心理学史上的一段美妙佳话。1911年，在弗洛伊德的支持下，荣格担任国际精神分析学会的第一任主席。时隔不久，荣格的《里比多的转换与象征》出版后（1912），发生了与阿德勒同样的问题。尽管他被封为精神分析的“皇储”，1913年他与弗洛伊德正式绝交，随后建立了自己的分析心理学体系。实际上，在弗洛伊德之后，尽管仍然有安娜·弗洛伊德等人所支撑的经典精神分析，荣格的分析心理学代表了心理分析发展的主流。对此我们在第三章做详尽的介绍。

（二）安娜·弗洛伊德：自我心理学

安娜·弗洛伊德生于1895年，正是弗洛伊德和布洛伊尔以其《癔症研究》确立精神分析开始的时候。她是弗洛伊德的小女儿，

〔1〕〔美〕杜·舒尔茨：《现代心理学史》，人民教育出版社1983年版，第366页。



也是弗洛伊德思想的忠实追随者。晚年身患癌症的弗洛伊德，多亏有安娜的陪伴，让人感受到那孤独的俄狄浦斯和安提戈涅相依为命的经历。在心理分析的专业术语中，“安提戈涅”也是一种情结，它所表现的正是女性所独有的那种忠诚与献身精神。

安娜·弗洛伊德是精神分析儿童心理学以及“自我心理学”的主要创立者。尽管弗洛伊德是潜意识的开拓者，尽管潜意识是精神分析的最重要的基石，但是，在整个精神分析的体系中，自我和意识仍然是重要的，不管是在理论还是在实践的意义上。“哪里有伊底，哪里便有自我”，这是弗洛伊德崇尚理性的名言。毕竟，自我总是伊底和超我的察觉者，我们毕竟是要用我们的自我和意识来从事我们的工作，包括精神分析，尽管这种工作往往是在潜意识的水平上进行的。

于是，作为弗洛伊德精神分析的忠实继承者，安娜·弗洛伊德以其独有的天赋与敏感，发展了精神分析的“自我心理学”。《自我及其防卫机制》（*The Ego and the Mechanisms of Defense*）是安娜的主要代表著作，她以弗洛伊德的早期工作为起点与基石，将其扩展到自我与儿童的实际生活领域。合理化（*rationalization*）、升华（*sublimate*）、投射（*projection*）、自居（*identification*）等，都在安娜的努力中获得了更为重要的精神分析的意义和作用。在安娜·弗洛伊德的工作中，精神分析已经不仅仅是病理的心理治疗，而且也是一种普通的发展心理学，普通的社会心理学。

在“自我心理学”的发展中，艾里克·艾里克森（*Erich Erikson*）是一位特殊的经典人物。他1902年出生，1994年去世，几乎活满了整个20世纪。在1950年，他便以《童年与社会》一书饮誉心理学界，更以“自我同一性”概念而产生了深远的影响。20世纪80—90年代，他与斯金纳、罗杰斯和班杜拉等，共享“活着的心理学史经典人物”的盛名。

艾里克森曾接受安娜·弗洛伊德的心理分析，也可以说，他是安娜·弗洛伊德的学生。尽管是“自我心理学”的主要代

表，但艾里克森同样重视社会文化的影响与作用。他的人生八个阶段的心理发展理论，不仅扩展了弗洛伊德关于心理发展的五个阶段论，而且开创了“生命全程”运动的先河。同弗洛伊德的工作思路一样，艾里克森的发展理论也具有充分的临床意义。

以下是对艾里克森心理发展理论的一个大概标示。他把一个人从出生到老年划分为八个阶段，并且确定了每一个阶段所面临的主要任务，以及这些阶段性发展的主要影响因素。这不仅是重要的发展心理学理论，而且也是重要的临床技术，它可以发挥实际的心理治疗与心理分析的作用。人们因此把艾里克森作为当代“生命全程观”的最初提出者。

阶段名称	心理危机	重要关系	心理形态	心理品行	消极特征
婴儿 (0—1岁)	信任/不信任	母亲	获取, 回报	希望、信心	曲解、退缩
婴幼儿 (2—3岁)	自主/羞怯	父母	坚持, 放手	意志、果断	被动、强迫
学前 (3—6岁)	主动/内疚	家庭	追求, 游戏	决心、勇气	无情、压抑
学龄 (7—12岁)	勤奋/自卑	社区与 学校	完成, 实现	能力	狭隘、惰性
青春期 (12—18岁)	自我认同/ 角色困惑	同伴与 榜样	自我, 分享	诚信、忠诚	狂热、反叛
成年 (20—30岁)	亲情/孤独	父母与 朋友	承担、共处	爱情	混乱、自私
中年 (30—50岁)	延续/自闭	家庭与 同事	工作、责任	关怀	紧张、拒绝
老年 (60岁以后)	完整/失望	人类或 同类	满足、坦然	智慧	疑虑、绝望

(三) 霍妮与弗洛姆：社会文化学派

卡伦·霍妮 (Karen Horney) 1885 年出生于德国汉堡，也是一位犹太人。1913 年获医学博士学位，曾随亚伯拉罕进行精神分析。在弗洛伊德去世的时候，她出版了《精神分析的新道



路》(1939)一书,标志着精神分析“社会文化学派”或“新精神分析学派”的开始。归于这面旗帜下的心理学史家们还有:弗洛姆、沙利文和卡丁那等。

认为社会文化因素在个体神经症的形成以及精神分析过程中所起的重要作用,甚至是决定性的作用,是精神分析社会文化学派的观点。受阿德勒自卑与补偿理论的影响,霍妮提出了“基本焦虑”的概念,个人面对由竞争为基调的遍布敌意的社会现实时所产生的孤独、自卑、恐惧、敌视、怨恨和不安等情绪,形成了“基本焦虑”的主要内容。这种内心的冲突往往伴随或反映着社会文化的冲突,在这种“双重冲突”之下,也就形成了“我们时代的神经症人格”。对于霍妮来说,精神分析则是治疗以及治愈这种个体乃至社会与时代疾病的有效方法。同时,霍妮还表达过这样的意思:作为心理医生,遗憾的是我们并不能治愈所有的心理疾病,但是幸运的是,生活本身是一位更好的心理分析家。

埃里希·弗洛姆(Erich Fromm)1900年出生于德国法兰克福的莱茵河畔,那正是弗洛伊德《梦的解析》问世之际。少年的弗洛姆便萌发了对精神分析的兴趣,但是,始终有一种内在的动力使他寻找支配个人心理生活的社会规律。于是,在弗洛姆的研究中,诸多个体的精神分析概念,如潜意识、移情、性格和自恋等等,都获得了社会层面的意义,我们也就有了“社会潜意识”、“社会移情”和“社会性格”和“社会自恋”等杰出的思想和理论。

在我们的印象中,弗洛姆是最早对“健康人格”做研究的心理学家之一。在他的社会性格理论中,以“独立、自主、完整、自发、爱与创造”为主要特征的“生产性人格”,便是后来许多“健康人格”的原型描述。而他的以《爱的艺术》为代表的一系列的思想著作,也奠定了一种“健康心理学”的理论基础。弗洛姆曾有着对其所处的社会的有力批评,“病态的社会必然产生病态的人格”是其著名的论断。人要适应社会,但是社

会也应该是一个好的社会。弗洛姆的理论在西方属于一种激进的理论，但是他有着对社会发展的美好的理想，有着促进社会发展的美好的愿望。同时，他发展了一种与此有关的积极而健康的心理学理论。

1957年，弗洛姆曾与日本的铃木大拙等在墨西哥组织“禅与精神分析”的研讨会，数十位弗洛伊德学派的精神分析家和荣格分析心理学家参加了这次重要的集会，随后出版了《禅宗与精神分析》一书（1960），为东西方心理学的交流，尤其是禅宗与精神分析的结合，做出了重要的贡献。

（四）雅克·拉康：结构主义理论

雅克·拉康（Jacques Lacan）1901年出生于巴黎。1932年，拉康出版了自己的博士论文：《论妄想症精神病与人格关系》，并且给弗洛伊德邮寄了一本。弗洛伊德回赠给拉康一张明信片。1938年，拉康在墨尔本举行的第十四届国际精神分析大会上宣读了关于“镜像阶段”的论文，标志着拉康正式加入了精神分析运动。

拉康曾醉心于斯宾诺莎的哲学，似乎是迎合了他内心深处的某种东方文明的呼唤。他开始其精神分析生涯之后，也曾一度用功学习过汉语。到了1960年代的时候，还曾有机会在著名华人学者程抱一的帮助下，深入研读过一些中国经典。褚孝泉在其《拉康选集》的“编者前言”中说：“汉字的构造特点以及中国传统思想中的一些重要概念，如虚和实及有名和无名等，对拉康思想的形成都有过启发性的影响。”^{〔1〕}

1953年，拉康在罗马大学心理学研究所举办的研讨会上提交了一篇题为：“精神分析学中的言语和语言的作用和领域”，可看做是后来“拉康学派”的宣言。以结构主义哲学为基础，

〔1〕 拉康：《拉康选集》，褚孝泉译，上海三联书店2001年版。



以语言为工具来解析潜意识，可看做是拉康精神分析的特色。“语言结构是潜意识内在结构的外化”，或者说，“潜意识就是被内在地结构化的一种语言”，便是拉康心理分析思想的最好表达。

尽管作为法国人的拉康，给人以典型的法国结构主义精神分析的形象，但是在其实际的临床实践中，却体现着东方禅宗的气息，凡是接受过他分析的学者都有这样的感觉和印象，而许多拉康的追随者，也都在有意识地发挥禅宗的心理分析作用。

（五）克莱因与温尼科特：对象关系理论

梅兰妮·克莱因（Melanie Klein, 1882—1960）1882年出生在维也纳。30岁左右的她，因读了弗洛伊德的《梦的解析》而决定了自己从事精神分析事业的方向。1932年出版了《儿童的精神分析》一书，奠定了自己独创性的理论体系，以“对象关系理论”（object relation theory）而著称。

克莱因的精神分析理论，就在母亲怀抱中的婴儿那里形成了。从婴儿吸允母乳开始，也就开始了母子关系的一种特殊形式。哺乳的母亲通过内化（introjection）的心理机制而形成的儿童自我与超我形象，往往作为情结影响着儿童一生的发展。以儿童作为工作与研究对象的克莱因，在儿童以及婴幼儿身上发现了许多世人所不愿意正视的消极的心理特征：如破坏、虐待、残忍和贪婪等等。同时，以其创造性的游戏形式，克莱因也为深入儿童心灵、有效地帮助儿童成长提供了有效的方法与途径。

在众多的心理分析家乃至心理学家中，克莱因看起来多有不幸。她的出生并非是由于父母的计划、她自己的心理分析家不幸去世、她的儿子意外死亡，以及她的作为精神分析家的女儿，直到克莱因死去的时候都在强烈地抗议与攻击她。但克莱

因也是幸运的，她在精神分析的发展史上，留下了影响深远的“对象关系理论”，开辟与发展了儿童精神分析的领域。

温尼科特 (Donald W. Winnicott, 1896—1971) 1896 年出生于英国的普利茅斯。1923 年，完成了医学学业的温尼科特开始了自己的心理分析。分析家是弗洛伊德的英文翻译者詹姆斯·斯特雷奇 (James Strachey)。

儿科医生出身的温尼科特，也将其心理学的才华留在了儿童的精神分析领域。同克莱因一样，温尼科特也关注于婴幼儿的早期发展。“足够好的母亲” (good-enough mother) 能够朴素地表现原本的母性，从而保护儿童避免原始的焦虑 (primitive anxieties)，便是温尼科特的儿童精神分析观点。发现过渡依恋物 (transitional object) 现象而赋予其深远的心理分析的意义，也是温尼科特的杰出贡献。儿童所依恋的柔软玩具，毛巾或被褥等，能够帮助儿童搭建沟通内外世界的桥梁，影响儿童整个人生的发展。

在克莱因与温尼科特之后，推进精神分析对象关系理论发展的代表人物当属比昂 (Wilfred Ruprecht Bion, 1897—1979)。比昂在 1940 年前后接受克莱因的心理分析后开始了自己的精神分析生涯。同克莱因和温尼科特一样，他也曾关注于婴幼儿与母子的关系，以及母亲哺乳的心理过程。比昂具有东方的智慧，不仅仅看到了“有”的表现，而且感受到了“无”的意义，为精神分析的发展注入了新的内容。尤其是比昂开始其团体过程研究的时候，更是富有创见地揭示了无意识水平的团体特性。

我在 1985 年曾为《读书》写过一篇评介弗洛伊德《精神分析引论》的文章，取名为“令人震撼的经验”。当时用了这样一段描述：“弗洛伊德这位旋风式的人物，早在 50 年前就已席卷了整个西方思想界，把他与哥白尼、达尔文相提并论并非言过其实。实际上，1938 年弗洛伊德就已接过了英国皇家学院珍藏



的名人册，并在上面签下了自己的姓名，在这同一本名人册里就有艾萨克·牛顿和查理斯·达尔文的亲笔签名。哥白尼曾打碎了人类关于地球是宇宙中心的妄想；达尔文使人类生于上帝的幻影破灭；而弗洛伊德，他使人类失去了对自己理性的骄傲。人类的自尊受到了新的挑战。正如罗曼·欧·布朗所说：‘去体验弗洛伊德的理论，有如人类第二次分尝禁果。’……而本文也算是笔者对弗洛伊德的一次体验。”这便是我当时写在那篇文章前面的话。

那个时候，还是我刚做心理学硕士生不久，尽管谈不上对弗洛伊德理解，但体验是真切的，尤其是作为最初的体验。而在这里写的“弗洛伊德与精神分析”一章，也便是在这不断积累的体验基础之上的理解。

第三章

荣格与分析心理学

1939 年弗洛伊德去世时，世界笼罩在战争的硝烟与阴影之中，荣格也在他的无意识领域探索着。在以后的 20 多年中，世界格局以及心理学都发生了很大的变化。反法西斯的战争最终取得了胜利，战争考验了心理学的应用，也促进了心理学的发展。由于恢复战争创伤的需要，精神分析更加受到重视；人本主义心理学和认知心理学都呈现出其潜在的意义，荣格与其分析心理学也获得了长足发展。

一、卡尔·荣格印象

若是从照片上来看，年轻时的荣格与老年的荣格给人截然不同的印象。一是强硬与果敢气质的表现，一是神秘而富有智慧的感觉。实际上，强硬、神秘与智慧，这都是人们对于荣格的基本印象。

（一）石头情结

荣格有着深深的“石头情结”，他的心理分析也与“石头”有着不解的渊源。在其自传《回忆·梦·思考》中，曾有这样一段对自己童年经历的描述：

“我坐在下面的石头上”，但是这石头也可以说“我”并且想：“我躺在这斜坡上，他坐在我上面。”于是就产生了这样一个问题：“我是坐在石头上的那个人呢？还是被那个人坐着的石头？”这样的想法总是困惑着我，于是我会站起来，想分清楚到底谁是谁。^{〔1〕}

荣格回忆说，这个问题长久而得不到答案，一种奇怪的思虑一直伴随着自己。“但有一点是无可怀疑的，这块石头和我有着某种神秘的关系，我可以在上面坐好几个小时，被它所提出

〔1〕 荣格：《回忆·梦·思考》，英文版，New York：Vintage Books, 1965，第20页。



的谜一样的问题逗引得晕头转向。”^{〔1〕}

那时他还只是一个七八岁的孩子。30 年过后，荣格已经成家立业，功成名就。他站在那道斜坡上，再看童年时曾坐着幻想的石头，他说，“突然我又变成那个曾经点一堆意义神秘的火、并且坐在石头上苦思冥想究竟石头是我，还是我是石头的孩子了。”^{〔2〕}

就是这么一块普通的石头，给予荣格以深远的思想。后来，荣格知道这是他与“道”的缘分，一种自然的心灵的感应和沟通。于是，像许多西方的学者一样，荣格对“蝴蝶道者”的庄子十分神往。坐在石头上的荣格，幻想着“自我”与“石头”的互换，极为类似庄周与蝴蝶的“物化”体验。

荣格深信，这石头与他有着某种神秘的关联，甚至把石头作为他的第二人格的象征。荣格在其自传中说：“每当（他）想到（他）是石头的时候，便会产生一种舒适感……”“石头安定而实在，沉默不语，千万年来保持着如此的禀性。”荣格曾深有感触地说：“（他）所具有的另外一种存在（其第二人格），就是那永恒而不朽的石头。”于是，荣格与“石头”有着不解的渊源。他曾经说这种关联是一种“血缘的关系”，并且认为这种关系是“存在的无尽神秘，心灵的具体表现。”^{〔3〕}

“石头情结”伴随着荣格的一生。他用石头建筑了他的波林根塔楼，他隐居其中感悟智慧。而他留在波林根的石刻，就像波林根一样著名，尤其是那“三面刻石”，几乎就是荣格心理分析的象征。

在这石刻朝向塔楼的北面，荣格刻的是炼金术者阿纳尔都斯·德维拉诺瓦（Arnaldus de Villanova，1313 年去世）的拉丁诗句。翻译后的大概意思是：

〔1〕 荣格：《回忆·梦·思考》，英文版，New York：Vintage Books，1965，第 20 页。

〔2〕 同上。

〔3〕 同上，第 42 页，第 68 页。

这里立着的是一块
粗糙简陋的石头
根本就不值钱！
愚蠢的人越是轻
视它
智者对它则是
爱恋有加。



波林根三面石刻的正面

在石刻的正面，面向塔楼的东面，荣格自己在石头的纹路中看到了一个圆圈，像是一只大眼睛在看着他。于是他就刻了这么一个圆圈，并且在中间还刻了一个小矮人，包含着“你在别人

眼睛的瞳孔里所看到的你”的意思。这“小矮人”身穿钟形斗篷，手持一盏灯，俨然像一位指路人。荣格用拉丁文刻了这么一段话：

时光是个孩子……像孩子那样在玩耍……玩着棋盘游戏……孩子的王国与天下。这就是特勒思弗洛斯（Telephorus）^{〔1〕}，他在这宇宙的黑暗处徜徉，像透过夜空的星星那样闪闪发光。他指引着通往太阳和梦国之门的道路。

在石刻的第三面，也就是朝向湖的那一面，荣格说是他让石头自己“说话”的，石头“说”了什么，他就刻上什么：

〔1〕 特勒思弗洛斯（Telephorus），传说中西神阿斯克勒庇俄斯（Asclepius）的儿子，健康女神许革雅（Hygieia）和治愈女神潘娜希（Panacea）的兄弟。



我是一个孤儿，孤独一身。然而我浪迹天涯。我是一个人，但又与自己相反。我同时是青年人和老人。我不知有父也不知有母，因为我曾像鱼一样在深水中被捞起，或像是一块从天而降的白色的石头。我游荡在树林山间，但又隐藏在人们的心灵深处。对每一个人来说，我也是必死的凡人，但我又不受生命轮回的影响。

荣格说：“这石头伫立在塔楼的外面，像是对这塔楼的注解。它也正是那居住者的心声，只是尚不为他人所理解。”荣格也曾问那些好奇的人：“你知道我想在这石头的背面刻着什么吗？”石头中仍然包含着许多秘密。荣格说这石头使他想起梅林，想起梅林从森林深处发出的呼喊。于是，“梅林的喊叫声”（Le cri de Merlin）^{〔1〕}就是那未刻上去的文字。人们仍然可以听到他的喊叫声，但是人们却无法理解或解释这喊叫声。

这是荣格的石头情结，也是他要在其心理学中所要完成的使命，也是其分析心理学所包含的神秘色彩。

（二）探索神秘

记得在一次关于荣格心理学的讲座中，主持人想着让大家谈一下各自对荣格的印象，这类似于自由联想或词语联想的练习。参加者80余人，最集中的回答便是“神秘”。诚然终日坐

〔1〕 传说中梅林是阿瑟王时代的诗人和巫师，曾被女巫关入岩石洞里，后又被魔法困在荆棘丛中，从此便一直深睡，但有时人们却可以听见他的叫喊声。

荣格对“梅林”的注解：梅林代表了中世纪的无意识想创造一个与巴斯法尔（Parsifal）对等的人物的意图，在12世纪这个传说产生的时候，没有存在据之可以了解他那固有的含义的任何前提。因而他的故事便以流放做结，于是也就有了“梅林的喊叫声”的说法。而这喊叫声，在他死后仍然从森林里传出来。没有人能够理解他的这种喊叫声，这意味着他仍然以无法救赎的形式而活着。他的故事没有结束，他仍然到处走动。可以这样说，梅林的秘密由炼丹术流传下来了，而且主要是通过墨丘利乌斯（Mercurius）这个人物才流传下来的。因此，梅林这个人物在我的无意识心理学里被再次提及，而且直到今天还是个谜，无法理解。这是因为大多数人觉得，要与无意识密切地一起生活可太难做到了。我反复多次才懂得了，要做到这样，对于人们来说是多么的难。

在石头上幻想的荣格，是显得神秘，或至少伴随着某种神秘的气氛。而正是这种终日的神秘向往，导致了他的童年另一个神秘事件的发生。

荣格在其自传中记述到：“我永远也不会忘记那一时刻，它像一闪即逝的电光照亮了我童年的永恒性。”荣格在其上学用的尺子上，刻了一个小矮人：“大约两英寸高，穿礼服，戴着高帽子，脚登一双亮闪闪的黑轮靴子。”荣格用墨水把它染成黑色，然后从尺子上锯下来，放在铅笔盒里。同时，荣格还在铅笔盒里给这个小矮人做了一张小床，用一点儿羊毛给它做了件大衣。同时，荣格去莱茵河边给这个小矮人找来了一块光滑的长方形的黑石头，也放进了铅笔盒里。

荣格还说这一切都做得极为神秘。他悄悄地把铅笔盒拿到房顶的阁楼，藏在一根大梁上，他为此感到极大的满足和快慰。“我经常每隔几个星期，躲开人们的视线溜上阁楼，爬上大梁，打开铅笔盒，看看我的小人和他的石头，每次我还要在盒子里放一个小纸卷，上面是我在学校写的、只有我自己明白的语言。”

荣格说，心中藏有秘密，对我的性格的形成影响巨大。我认为这是我童年时代的本质特征。而这种藏有秘密的孩子的神秘气质，不仅仅是荣格童年时代的本质特征，也是荣格成长与发展的主要特点。

从他读大学开始，尽管读的是医学，荣格对于心灵的神秘感再次浮现。即使是阅读一些有关心灵感应或超心理学的书籍与资料，在当时绝大部分的学者眼中那纯属无稽之谈，荣格却总是倾向于接受与相信其真实性。荣格在其自传回忆起这段往事的时候说：“对我自己来说，我觉得这种可能性是极为有趣和极为吸引人的。它们给我的生活增添了又一个新天地，世界具有了深度和背景。比如说，梦有可能与鬼魂有点什么关系吗？”^{〔1〕}

〔1〕 荣格：《回忆·梦·思考》，刘国彬等译，辽宁人民出版社，1988年版，第173页。



在荣格的自传《回忆·梦·思考》中，记录了这样两个事件。其一，在1898年暑假的一天，荣格正坐在房间里学习功课。隔壁饭厅的门敞开着，饭厅里有一张胡桃木的餐桌，是荣格祖母的嫁妆，已有七十多年了。荣格的母亲坐在里面织毛线。突然间，砰地一声作响。荣格跳起来快步冲进房间，只见他母亲目瞪口呆地坐在扶手椅上，毛线团从她手里落到了地面，眼睛直盯着那张桌子。响声正是那胡桃木餐桌发出的，桌面上显出了一道长长的裂缝。荣格的妈妈深沉地说：“这一定是意味着什么。”

荣格的神秘感在很大程度上来自他母亲。他曾回忆到，在他小的时候，一到夜里，母亲就显得古怪和神秘。而这古怪与神秘的气氛，也带给荣格很多古怪而神秘的梦。

在胡桃木餐桌裂开的两周后，荣格从学校回到家里，发现全家人正处在激动不安的状态，原来又发生了同样的惊响，但不再是胡桃木餐桌的裂开，而是放在餐具柜里的一把餐刀，断裂成三节。在那以后，荣格开始参加亲戚家里举行的“降神会”。几个星期以后，他听说亲戚们转动桌子的事情：他们当中有一个降神者，一个十五六岁的年轻姑娘。这几个人一直想让荣格见见这个降神者，据说这个姑娘能使人进入梦游状态并能招魂。当荣格听到这个消息，便立刻想到了在他屋里的那种古怪的现象，于是他猜想，它们可能以某种方式与这位降神者有联系。于是，他便开始列席“降神会”。^{〔1〕}

这种降神会每星期六傍晚定期在他的亲戚家里举行。就在“降神会”里，荣格发现了他表妹海伦（Helene Preiswerk）的特异能力，并开始以她为研究对象，完成了自己的博士论文：《论所谓神秘现象的心理学和病理学：一种精神病学研究》（1902）。而他从巴塞尔大学毕业之后，提交给布勒霍尔兹利精神病院的就职论文，仍然是关于《超自然现象》的研究。这种

〔1〕 荣格：《回忆·梦·思考》，刘国彬等译，辽宁人民出版社，1988年版，第184页。

对“超心理学”(parapsychology)和“特异心灵现象”的研究兴趣,一直伴随着荣格的整个一生。荣格在面对无意识的探索过程中遇到了斐乐蒙(Philemon),在斐乐蒙的启发下所撰写的《向死者的七次布道》,都充满着这种神秘的色彩。就是到了晚年,荣格仍然对“飞碟现象”倍感兴趣。

但是,这种神秘或神秘的色彩,在荣格的生涯中得到了积极和有效的发挥,尽管它保留着其消极和迷信的成分。当这种神秘促进探索的时候,总是积极的,那也正是探索未知的科学精神;当这种神秘融入智慧的时候,更成为一种精神的升华。

(三) 隐居中的智慧

荣格曾自称是一个孤独者,尤其是尼采意义上的孤独者。他也曾在晚年隐居波林根,在苏黎世的郊外自己建造的塔楼。隐居是显得神秘的,但隐居者与孤独者也往往是智者。隐居与孤独培育着智慧。

荣格在1902年买下了位于苏黎世湖尽头的波林根的一片土地。那里本来是教堂的地产,早先属于圣嘉尔修道院。1923年荣格的母亲去世后,他着手建造塔楼的最初结构,后来有几次扩建,历时12年完成了波林根的塔楼。1947年荣格72岁时,正式退隐波林根。

在今天看来,波林根是湖光山色且带有田园色彩十分优美的地方,但是,在荣格隐居那里的时候,实际上直到现在,塔楼里没有任何通电的设备,没有电灯、电话,没有空调与冰箱。荣格自己曾这样描述他在那里的生活:“这里没有电力设施,天冷的时候我靠向火炉取暖。傍晚时分,我燃起油灯。这里没有自来水,我从井中打水;我劈柴用来烧饭。这些简单的工作使人变得简单,但是变得简单又是何等的艰难!”^{〔1〕}

〔1〕 荣格:《回忆·梦·思考》,英文版, New York: Vintage Books, 1965, 第225—226页。



简单接近自然，简单能够使人单纯。荣格说：“在波林根，我处身于我自己的真正的生活之中，我极为深切地恢复了本来面目。”^{〔1〕}他在那里有自己的一间“沉思室”，退隐中更为隐秘的地方。荣格说每当他进入那个房间，就会感到一种轻松与自然。“思绪不断地涌现，回荡着多少个世纪的往事，也预示着那遥远的未来。在这里，创造的痛苦得以缓解，创造与游戏密切地结合在了一起。”^{〔2〕}于是，荣格感触地说：“住在波林根的这座塔楼里，一个人仿佛同时生活在许多个世纪似的。”

在《回忆·梦·思考》中，荣格是这样描述他的波林根以及他对波林根的感受的：

我时常觉得我自己也伸展向那无际的旷野以及周围一切存在的内部。我觉得我是生活在每一棵树和每一朵浪花的耀动之中，生活于云雾与动物的穿梭以及季节的变化之中。这座塔楼中的一切已经随着岁月的流逝而注入了其特色，而每一特色也都与我息息相关。在这里，任何一样东西都有它自己以及和我的历史，这里是心灵特有世界的无限的王国。

在汉娜撰写的荣格传记《荣格的生活与工作》中，她把1945—1952年称为荣格的“丰收”季节。荣格曾于1944年生了一场重病，严重的心脏血栓，多亏一位H医生，才使得他死里逃生。此后荣格修养了很长一段时间，接着，汉娜写道：“荣格便进入了他一生中最富有创造性的时期。在此期间，他最重要的几部书写成了。”^{〔3〕}而荣格自己也曾十分明确地回忆说：

经过那场疾病之后，一个丰富的工作阶段开始了。我

〔1〕 荣格：《回忆·梦·思考》，英文版，New York: Vintage Books, 1965，第225—236页。

〔2〕 同上。

〔3〕 芭芭拉·汉娜：《荣格的生活与工作》，东方出版社1998年版，第373页。

的许多重要的著作都是在那时候完成的。我所获得的灵感，或者是对所有问题的本质性洞察，使我获得勇气来表达新的思想与理论。我不再试图阐述自己的意见，而是让自己沉浸于新的思想之中。于是，问题一个接一个自然地向我展现，并且获得其表达的形式。^[1]



1950 年的荣格

在荣格自传《回忆·梦·思考》的最后一页，荣格援引老子的话：“众人皆清，惟我独浊”作为其自传的最后总结。荣格说，老子所表达的正是他在老年所感受到的。荣格称老子就是一个完美的象征，他具有超越的智慧，可以看到以及真切地体验到价值与无价值。受老子的影响，荣格在其晚年渴望着回归其本来的存在，回归那永恒的未知的意义。荣格说：

智慧老人的原型所洞察的是永恒的真理……我对于我自己越是感到不确定，越是有一种内在生发的，与所有的存在均有联系的感觉。事实上，似乎那长期以来使我脱离于世界的疏离感，已经转化为我内在的世界，同时展现出一种意外而新颖的我自己。^[2]

孤独与隐居，使荣格获得了智慧。荣格去世前曾有两个梦

[1] 荣格：《回忆·梦·思考》，英文版，(New York: Vintage Books, 1965, 第 297 页)。

[2] 同上，第 359 页。



境。一是关于波林根的：在梦中，“他看见了‘另一个波林根’沐浴在灿烂的阳光下，一个声音对他说，现在已经完工了，可以准备住人了。”另外一个梦，也是汉娜在其《荣格的生活与工作》中所记录的：就在荣格去世前的某个晚上，荣格在梦中看见了一块大的圆石头，上面刻着：“这是你的完整性和同一性的标记。”^{〔1〕}于是，石头、神秘与智慧结合在了一起。这就是我们所看到的荣格，也是荣格给后人留下的印象。

〔1〕 芭芭拉·汉娜：《荣格的生活与工作》，东方出版社1998年版，第448页，第453页。

二、荣格思想的背景

若是我们在一般的学术意义上分析荣格心理学思想的背景，那么会涉及许多有关的人物与事件。比如，来自精神病学方面影响的有布洛勒（Eugen Bleuler）、沙可和雅内等，来自哲学方面影响的有康德、歌德、叔本华和尼采等，以及来自宗教方面影响的诺斯替教义和诸多神话与宗教学者的研究成果等等，甚至还要考察当时的历史与社会背景。

但若我们在荣格思想背景的基础上分析荣格之所以成为荣格的最重要的因素的话，那么有三个尤其重要的线索，涉及三位十分特殊的人物，他们是：弗洛伊德、“斐乐蒙”，维尔海姆。

弗洛伊德代表了来自无意识领域的开拓与指引；“斐乐蒙”则是荣格直接进入无意识独自探险的“导师”，而维尔海姆则给荣格带来东方尤其是中国文化的智慧与支持。这里也涉及荣格及其分析心理学思想发展的三个重要阶段：一是来自弗洛伊德的影响（1900—1912）；二是独自面对无意识的收获（1912—1923）；三是东方智慧的启迪与见证（1923—1930）。在这些经历之后，荣格已经是“完成的自己”，同时也形成了他的分析心理学体系。

（一）荣格与弗洛伊德

从严格的意义上说，荣格并非弗洛伊德的学生，而深受弗洛伊德的影响，尤其受到1900年出版的《梦的解析》的影响。



带着年轻人的热情，荣格称《梦的解析》乃“划时代之作……也许有史以来的最大胆之作，旨在把握作用于明显坚实的经验性基础的无意识心灵的种种不解之谜。对于那时我们这些年轻的精神病医生来说，此书是……使人顿开茅塞的启迪之源。”^{〔1〕}

荣格曾回忆说，自己初读《梦的解析》的时候并未能很好地理解。两年后（1903）重读该书的时候，“才发现它与我自己的想法殊途同归。”^{〔2〕}

荣格所说的“殊途同归”，当时所指的是弗洛伊德关于“压抑机制”的理论。荣格在其词语联想测验中遇到了同样的问题，导致词语联想偏差的原因，同样是压抑机制的作用。

不过，弗洛伊德认为，压抑的内容主要是性欲及其挫折，而荣格则认为在性欲之外，还有许多更为重要的内容，比如社会适应、生活压力等等，这是他们一开始就存在的分歧。

但是，从《梦的解析》问世开始，荣格也就开始了与弗洛伊德的特殊关系。当时，精神分析还未能被社会所接受，有关的研究与言论还在经受各方的责备与抨击。1906年，荣格撰写文章为弗洛伊德辩护（“弗洛伊德的有关癔症的理论：答阿查芬堡”），受到一些知名教授的警告，说这样会给他自己的学术生涯带来危害。荣格十分坚定地予以回复：“要是弗洛伊德所说的是真理，我就会站到他的一边。要是学术必须基于限制探索及取消真理这个前提，对于这种学术，我将弃如敝履。”^{〔3〕}

荣格给弗洛伊德寄去他关于“词语联想”的研究论文，开始了两人之间的书信往来。弗洛伊德回赠荣格一幅他自己的照片，也很想知道荣格的长相。于是，1907年，荣格从苏黎世前去维也纳拜访弗洛伊德，第一次见面，两人畅谈了13个小时。

实际上，第一次会面，两人便有了分歧，主要表现在对

〔1〕 荣格：《回忆·梦·思考》，刘国彬等译，辽宁人民出版社1988年版，第251页脚注。

〔2〕 同上。

〔3〕 同上，第254—255页。

“灵性”和“性欲”的问题上。荣格在其自传中说：无论在一个 person 身上，或在一件艺术品上，只要显现出灵性，他（弗洛伊德）便对之加以怀疑，并拐弯抹角地认为这是受压抑性欲的表现。对此荣格不能同意，认为这样就把文化看做是闹剧，文化就只是受压抑的性欲的病态的结果。而弗洛伊德则表示事实本来就是这样。

于是，荣格认为弗洛伊德已经在情感上深深地陷入到有关性的理论中去了。当弗洛伊德提到性的时候，“他的声调便变得急迫起来，甚至几乎达到焦急的程度，而他那正常的批判性和怀疑性的一切迹象也就随之不见了。这时他脸上便会出现一种奇怪的、深受感动的表情，这到底是什么原因，我可就无从知道了。我有一种强烈的直觉，觉得性欲对于他来说已变成了一种神秘之物。”^{〔1〕}

荣格 1909 年去维也纳拜访弗洛伊德的时候，话题仍然绕回到关于“心灵感应”现象上来。对此，弗洛伊德当时是坚决反对的，认为那纯属无稽之谈。荣格这样回忆道：

“在弗洛伊德这样说着话的时候，我有一种异样的感觉。我的横隔膜这时仿佛变成了铁做的并正在变得炽热，成了一个红光闪闪的拱顶。就在这时，书架突然发出了十分响亮的砰的一声，而这书架就在我们身边，结果我们俩被吓得跳了起来，担心这东西倒下来砸在我们身上。我对弗洛伊德说道：‘瞧，这就是一个所谓的催化性客观现象的例子。’‘哈’，弗洛伊德叫道，‘这可是胡说。’”^{〔2〕}

不管怎样，荣格与弗洛伊德最终是由于无法调节的冲突而分道扬镳。对此既是双方的损失，也是各自的命运。实际上，弗洛伊德是把荣格作为自己的“儿子”或“继承人”的，这是弗洛伊德的情结。1912 年荣格出版《里比多转变的

〔1〕 荣格：《回忆·梦·思考》，刘国彬等译，辽宁人民出版社 1988 年版，第 256 页。

〔2〕 同上。



象征》一书，凸显了彼此已经产生的裂痕。该著作的出版，宣告了荣格与弗洛伊德关系的结束，同时也成为荣格分析心理学的奠基。

（二）荣格与“斐乐蒙”

荣格是接着时间顺序来撰写他的《回忆·梦·思考》的，讲述完他与弗洛伊德的故事，接着是“面对无意识”一章。荣格坦然地表白：“与弗洛伊德分道扬镳之后，有好长一段时间我内心里产生了一种无可适从之感。可以毫不夸张地说，这种状况可以称之为失去了方向。我感到完全悬在了半空中，原因是我此时尚未找到立足点。”^{〔1〕}

关尹子说得好，善射者师弓不师羿。尽管弗洛伊德是无意识心理学领域的开辟者，但是，特殊的生活经历使得荣格不得已而独自面对无意识本身。于是，无意识对于荣格来说，就不再是弗洛伊德或任何其他人的解释与说明，而是他自己的真实体验与切身感受。而在这种无意识的体验与感受之中，他找到了自己的立足点，获得了其内在的“导师”：“斐乐蒙”。

1913年12月，荣格从无意识中获得了一个重要的意象：“斐乐蒙”（Philemon）。“斐乐蒙”从希伯来一个先知的形象中发展而来，荣格称其为“异教徒”，“他所带来的是有着诺斯替教色彩的一种埃及与希腊合一的气氛。”^{〔2〕}

“斐乐蒙”是这样在荣格的梦中出现的：“梦中出现了一个像大海那般蔚蓝的天空，天上漂浮着的不是云彩，而是平平的棕色土块。土块像是正在散裂开似的，于是在这些土块之间，蔚蓝的海水便可以让人看见了。但是这海水便是蓝天。突然间，一个带翼的人从右方横驶过天空。我看出来这是个长着牛

〔1〕 荣格：《回忆·梦·思考》，刘国彬等译，辽宁人民出版社1988年版，第288页。

〔2〕 同上。

角的老人。他系着结成一串的四条钥匙，他紧握着其中一把钥匙，像是要打开一把锁似的。他长着翠鸟的羽翼，颜色也跟翠鸟的一样。”^{〔1〕}

得到这梦境之后，荣格就试着去画梦中的“斐乐蒙”，完全沉浸在与这一特殊意象的沟通与交流之中。过了两天，竟然在自己家靠湖边的花园里，真的发现了一只翠鸟，一只没有任何伤痕但已经死去了的翠鸟。

于是，这梦中的“斐乐蒙”及其意象使荣格恍然顿悟：在心灵中存在着的种种事物，它们不是由意识派生出来的，而是自然产生并拥有其独立自主的生命。这也就是荣格“心理的真实性”的思想源起。从此以后，荣格便常常与他的内在“导师”“斐乐蒙”交谈。荣格说：“从心理学上说，‘斐乐蒙’所代表的是更高级的洞察力。对我来说，他是一个神秘的形象。但是他对我显得真实，像是一个有生命的人。”^{〔2〕}

与弗洛伊德的分裂之后，荣格开始直接对面无意识。实际上荣格的生活陷入了黑暗。这个时期正如他自己所描述的那样，有失去方向、无所适从的感觉。但是，有了“斐乐蒙”这个象征着黑暗中的明灯，它指引着荣格逐渐看清了无意识世界的内容。荣格说，标志着他逐渐走出黑暗的一个重要事件，是他对于曼荼罗的绘制与领悟。

荣格是在1918—1919年前后开始绘制曼荼罗的。他每天都在自己的笔记本上画一些圆形的图画，似乎恰恰对应于自己某种内在的心境。荣格在这个时期画了许多幅曼荼罗。每当画它们的时候，也总是问自己一些问题：这样一个过程正导向什么？其目的在哪里？

荣格说，“事后只是慢慢地我才发现什么才是真正的曼荼罗。”^{〔3〕}荣格引用歌德《浮士德》中的话说：“‘成形、变形、永

〔1〕 荣格：《回忆·梦·思考》，刘国彬等译，辽宁人民出版社1988年版，第310页。

〔2〕 同上。

〔3〕 同上，第332页。

恒的心灵的永恒的创造。”而这便是自性即人格的完整性。”^[1]

于是，对于荣格来说，他的曼荼罗，也就是深层自我的表现与反映。这种表现与反映所带给荣格的，就是他对于自性化道路的领悟。

有了对无意识体验和感受，有了“斐乐蒙”这样一位内在的“导师”，荣格开始从无意识中吸取着丰富的灵感。83岁的荣格着手撰写其自传时，曾这样肯定地说：“今天，我可以这样说，我一直从未割断我与这些初始的体验的联系。我所有的著作，我的一切创造性活动，都始自于差不多五十年前（1912年）的这些最初幻觉和各种梦。我晚年所取得的一切均已包含于它们之中；不过最初只包含在各种情感和意象的形式里就是了。”^[2]



荣格自己所画的“斐乐蒙”，他的智慧老人的意象

于是，荣格所面对的无意识以及面对与接触无意识过程中的体验，就成为其日后理论最重要的来源。荣格深切地体会到，把各种情感体验变成意象，便包含着重要的治愈效果。荣格与其“斐乐蒙”的沟通，也帮助他形成与完善了其积极想像的技术。在他的自传“面对无意识”一章的最后，荣格这样总结了他的感受与体验：“我追溯我那些内心意象的年头是我一生中最为重要的岁月——一切根本性的东西都在其中确定了。一切都是从那时开始的。后来的细节详情不过是对这一材料的补充和详述而已，这材料正是从开始笼罩我的无意识中爆发出来的。这就是那可供终生研究的原始素材。”

[1] 荣格：《回忆·梦·思考》，刘国彬等译，辽宁人民出版社1988年版，第331页。

[2] 同上，第329页。

（三）荣格与维尔海姆

“斐乐蒙”深深地影响着荣格，它是荣格无比重要的内在“导师”。但是，毕竟“斐乐蒙”来自于梦和无意识，作为意象的“斐乐蒙”只属于荣格。受这样一位内在“导师”启发所形成的理论与思想，更加需要某种印证。曼荼罗展现着来自深层自性的消息，预示着自性化的出现与发展，但是这也需要某种确信与呼应……

荣格在其自传中说，“几年之后（1927年），我由于做了一个梦，而使我获得了对有关这个中心及自性的想法的确信。我可以用我称之为‘永恒之窗’的一幅曼荼罗来表示其本质性的理解。这幅画后来印在了《金花的秘密》一书里。一年之后，我又画了一幅同样的曼荼罗，在此画的中央处则是一个金色的城堡。这幅曼荼罗画完后，我问自己道：‘为什么这么像中国画？’我对于其形式和色彩的中国感觉印象深刻，尽管其外观上并没有任何中国画的东西。但是我却深感它与中国的联系。于是，接着就发生了奇妙的巧合，我收到维尔海姆寄来的一封信，信中附有一部论述道家炼丹术的书稿，标题也是《金花的秘密》。他还要求我就此写一篇评论文章。我即刻如饥似渴地阅读这书稿。因为书中所述对我关于曼荼罗以及自性作为中心的想法，给予了我做梦也不曾想到过的证实。这便是打破了我孤独的第一件事。我慢慢感受到了一种共鸣，我终于可以与某件事和某个人建立起联系了。”^{〔1〕}荣格在其自传中明确的表白，是维尔海姆帮他找到了重返这个世界的归路。

于是，这也就开始了荣格与维尔海姆的缘分。维尔海姆1873年5月10日出生于德国，1930年去世。在其57年的人生历程中，有25年是在中国度过的。1899—1920年一直生活与工作

〔1〕 荣格：《回忆·梦·思考》，英文版，New York：Vintage Books，1965，第197页。



在青岛。1922年起又在德国驻华使馆工作，并在北京大学任教。1924年回到德国之后，在法兰克福大学任中国史和中国哲学的荣誉教授，仍然从事于有关中国文化的研究工作。他曾在劳乃宣的帮助下将《易经》翻译成德文（1924），用20年的时间翻译和主编了8卷本的《中国宗教和哲学系列》（1910—1930），成为世界著名的汉学家。但是，维尔海姆与中国不仅仅是学术的关系，正如他在《中国心灵》一书的前言中所说的那样：“我有幸在中国度过了生命中25年的光阴。像每一个在这块土地上生活了许久的人一样，我学会了爱这个国家，爱她的人民。”^{〔1〕}

1994年8月，国际分析心理学会主席托马斯·基尔希博士和名誉秘书长默里·斯丹博士对中国进行了正式的学术访问。在华南师范大学举行的一次研讨会上，基尔希博士提出，就荣格心理学思想的形成而言，维尔海姆的影响，远远超过了弗洛伊德或其他任何人。实际上，荣格自己也承认这一点，就其纪念维尔海姆的悼文中他曾这样说：“事实上，我认为维尔海姆给了我无限的启迪，我所受他的影响，远远超过了其他任何人……”^{〔2〕}

维尔海姆在荣格生活中的出现，不但给荣格带来了东方的智慧，带来了《易经》的意义，带来了道家内丹的理论；而且，见证了荣格面对无意识的经验，使荣格获得了莫大的支持。荣格在研究与撰写《金花的秘密》（与维尔海姆合著）的过程中，完善了他的积极想像技术，尤其是将道家“自然”、“无为”的意义付诸于这种心理分析的技术之中。《金花的秘密》见证了荣格通过曼荼罗对于自性的探索与感受，同时也在象征的意义上，促成了荣格对于“炼金术”的融会贯通。通过维尔海姆，荣格获得了对《易经》的理解。在《金花的秘密》一书中，我们可以读到这样的评论：“《易经》中包含着中国文化的精神与心灵，融会着几千年来中国伟大智者们的共同倾注，历

〔1〕 理查德·维尔海姆：《中国心灵》，E·宇洁等译，国际文化出版公司，1998年。

〔2〕 荣格与维尔海姆：《金花的秘密》，美国纽约1975年版，第139—151页。

久而弥新，至今仍然对理解它的人，展现着无穷的意义和无限的启迪。”这是荣格对于《易经》的理解以及他对于《易经》之情感的表达。荣格说：“任何一个像我这样，生而有幸能够与维尔海姆，与《易经》的预见性力量做直接精神交流的人，都不能够忽视这样一个事实，在这里我们已经接触到了一个‘阿基米德点’，而这一‘阿基米德点’，足以动摇我们西方对于心理态度的基础”^{〔1〕}。这个“阿基米德点”，是荣格对于《易经》的接受和理解，而这个“阿基米德点”，也正是荣格心理学发展的关键。

荣格自己曾有过这样的表达：“维尔海姆一生所从事的工作，对我来说是如此的重要和具有价值，是因为他为我解释与证实了我过去一直在追求、在思考、在向往以及在从事和研究的东西”。荣格说：“维尔海姆的工作，给我们带来了中国文化的基因，给我们带来了一种足以从根本上改变我们世界观的中国文化基因。”这是荣格对于维尔海姆工作的理解，也是荣格对于中国文化的向往。在荣格看来，维尔海姆似乎是被欧洲的精神或灵魂所选择，让他把中国的《易经》和东方的新希望带给西方。荣格在其纪念维尔海姆的文章中说：“这是维尔海姆自认为所全力投入的一种文化使命，他认识到，对于满足我们灵魂的需求，东方可以说是一个宝贵的源泉”。^{〔2〕}

荣格深深地敬佩维尔海姆的“汉学”学问，以及他对中国哲学、中国文化的深刻理解。荣格说，他甚至不能用“影响”一词来描述中国文化和中国思想与维尔海姆的关系，因为实际上，维尔海姆是被中国文化征服了，同化了。在其自传《回忆·梦·思考》的附录中，荣格曾这样描述他对于维尔海姆的印象：“我见到维尔海姆时，他不仅在写作和说话上，连举止看上去都完全像个中国人。东方的观点和古代的中国文化，已经

〔1〕 荣格与维尔海姆：《金花的秘密》，美国纽约1975年版，第139—151页。

〔2〕 同上。



一步步地深入到他的内心深处。”^[1]面对这样一位汉学家，面对这样一位汉学家所代表的深远的中国文化，荣格将他作为自己终生的良师益友，也作为自己心理学的深远背景。

在维尔海姆去世前的几天，荣格做了一个梦：在我的床前，站立着一位身穿蓝色外衣的中国人，双手合十，对我深鞠一躬，好像是希望给我一个消息。那就是维尔海姆所希望继续给予荣



理查德·维尔海姆

格的“中国消息”。1930年，当维尔海姆逝世之后，荣格专门为他撰写了悼词，其中，荣格这样叙述他与维尔海姆的缘分：尽管一位是汉学家，一位是医生，一位精通中国文化，一位根本从未到过中国，也不识汉语……那么是什么使得他们成为终生的朋友的呢？荣格说，“但是我们相遇在人和人性的领域，它超越了学术的界限，而那正是我们接触的地点，碰撞的火花启迪了我，那是我一生中最有意义的事件”。^[2]荣格认为，维尔海姆通过自己的工作，在东方文化和西方文化之间，架起了一座桥梁，使得中国几千年的古老文化，能够得以在现代的欧洲传播发扬。荣格说，维尔海姆一旦接触到了“中国心灵”的秘密，他也就在其中为我们发现了一份珍贵的礼物。因此，在这种意义上，荣格将自己称做维尔海姆的学生，实际上也是中国文化的学生。通过维尔海姆，荣格接触了中国文化并受到其影响、熏陶和培养。

[1] 荣格：《回忆·梦·思考》，刘荣彬等译，辽宁人民出版社，1988年版，第42页。

[2] 荣格与维尔海姆：《金花的秘密》，美国纽约1973年版，第139—151页。

三、荣格分析心理学的基本理论

尽管在普通的心理学历史教科书中，荣格学派仍然是精神分析的一个分支或发展，但是荣格学派早已自成体系。同弗洛伊德的精神分析一样，荣格的分析心理学也是独具匠心的创造。1950年，波林在其《实验心理学史》中评价弗洛伊德时曾做了这样的表达：如果弗洛伊德不幸窒息于摇篮之中，时代是否将可能产生出另一个弗洛伊德呢？对此波林十分犹豫地说：

“这很难回答，因为历史的动力说还缺乏控制的实验。”但是时间能够对所有的理论做最好的解说。若是波林能够再晚12年修订他的《实验心理学史》的话，那么或许他会对自己所提出的问题，做一个肯定的回答。因为在那十几年中，荣格的理论及其贡献，已经足以让心理学史家们充满信心。

（一）集体无意识

集体无意识（collective unconscious）既是对弗洛伊德个体潜意识（personal unconscious）的发展，也是荣格的一种创造。荣格用它来表示人类心灵中所包含的共通的精神遗传。或者说，集体无意识中包含着人类进化过程中整个精神性的遗传，注入在我们每个人的内心深处。

荣格自己在给集体无意识做定义的时候，曾经这样说：“集体无意识是精神的一部分，它与个人无意识截然不同，因为它的存在不像后者那样可以归结为个人的经验，因此不能为个人



所获得。构成个人无意识的主要是一些我们曾经意识到，但以后由于遗忘或压抑而从意识中消失的内容；集体无意识的内容从来就没有出现在意识之中，因此也就从未为个人所获得，它们的存在完全得自于遗传。个人无意识主要是由各种情结构成的，集体无意识的内容则主要是原型。”^{〔1〕}

荣格在其自传中说，他关于集体无意识的思想，得自于1909年与弗洛伊德一起访美归来的途中所做的一个梦。荣格曾这样陈述他的梦：

（在梦中）我身处在一所我不认识的两层楼的屋子里。但它是“我的房子”。我发现自己是在楼上，有点像是客厅的感觉，做工精致的老式家具，以及墙上悬挂着一些古老的珍贵名画。我奇怪这陌生的房屋怎么会是我的家。不过我想，“还不错。”于是我更想知道一楼是怎样的，便沿着楼梯走到了楼下。在这里，一切东西都显得更加古老，我意识到房子的这一部分大概可以追溯到15或16世纪。家具陈设似乎是中世纪式的，地面铺的是红砖。这里的光线不足，显得阴暗一些。我从一个房间走到另一房间，心里想道，“唔，我实在得探究一下这座屋子。”我走到一道厚重的门前，用力打开了它。在门的那边，我发现了一道通向地下室的石砌梯级。于是我就走了下去，结果发现自己处在一个有拱顶的美丽的房间之内，而这房间则显得极为古老。在仔细察看四周时，我发现在普通的大石块上砌有一层层的砖，而且在灰浆里也有砖头的碎块。我一看到这个，便知道这面墙壁可以追溯到古罗马时代。于是我的兴趣便高涨起来。我更加仔细地观察着地板，发现它是用石片铺成的，在这些石片内我发现有一个环。当我拉动这个环的时候，石片便抬了起来，我再次看到了一道

〔1〕 荣格：“集体无意识的概念”，冯川编译，《荣格文集》，改革出版社1997年版，第83页。

窄窄的石级，通往地下更深处。我沿着这些石级走了下去，最后便走进了一个在岩石里凿成的低矮的洞穴。石洞的地面上盖有一层厚厚的灰土，灰土中散布着一些骨头和陶片，像是一种原始文化的遗物似的。我看到两个人的头盖骨，显然也是很古老的，都有些要裂开了。这时，我便醒了。^{〔1〕}

在往返美国访问的途中，荣格与弗洛伊德曾几次相互分析对方的梦。当荣格向弗洛伊德讲述自己的梦的时候，弗洛伊德尤其关注那两个死人的头盖骨，以及透过这个梦中的头盖骨，荣格是否具有某种希望某人永远死去的联想。但对于荣格来说，这个梦中的房子即是一种精神大厦的象征：比如，楼上的客体，显然就是意识或意识层面，而阴暗的楼下，可以说是无意识的第一层。当荣格自己分析这个梦的时候，他激动地说：“（在梦中）我越深入，景象就变得越生疏和越黑暗。在那个洞穴里，我发现的是一种原始文化的残存物，亦即我身上的原始人的那个世界，这个世界是意识所几乎无法接近和照亮的。人的原始性精神近乎动物灵魂的生命，恰如史前时代的洞穴在为人所占有之前通常是由野兽所占据的一样。”^{〔2〕}于是，荣格有了这样一个梦，也就有了他的集体无意识的原型，当他的这一思想不断地被其临床实践所证实的时候，他也就逐渐地形成了关于集体无意识的理论。

（二）原型

荣格的原型（archetype）概念与其集体无意识概念的关系十分密切。正如他所曾明确表达的那样，个人潜意识主要是由各种情结构成的，而集体无意识的内容则主要是原型。荣格

〔1〕 荣格：《回忆·梦·思考》，英文版，New York：Vintage Books，1965，第158—160页。

〔2〕 同上。



说：“原型是人类原始经验的集结，它们（荣格往往把原型作为复数）像命运一样伴随着我们每一个人，其影响可以在我们每个人的生活中被感觉到。”^{〔1〕}

荣格认为，*集体无意识是通过某种形式的继承或进化而来，是由原型这种先存的形式所构成。原型赋予某些心理内容以独特的形式。同时，荣格还提出，主要是由原型所构成的集体无意识，具有一种与所有的地方和所有的个人皆符合的大体相似的内容和行为方式。由于集体无意识具有这样一种普遍的表现方式，因此它就组成了一种超个人的心理基础，普遍地存在于我们每个人身上，并且会在意识以及无意识的层次上，影响着我们每个人的心理和行为。在这种原型心理学的意义上，荣格认为，历史中所有重要的观念，不管是宗教的，还是科学的、哲学的或伦理的观念，都必然能够回溯到一种或几种原型。这些观念的现代形式，只是其原型观念的不同表现，是人们有意识或无意识地把原型观念应用到了生活现实的结果。^{〔2〕}

荣格所使用的原型概念，就其西方思想的起源来说，在柏拉图所论述的“形式”中，就已经表现出了这种原型观念的痕迹。列维—布留尔在其《原始思维》中使用“集体表象”时，更是接近了荣格所描述的作为集体无意识的心理原型。根据列维—布留尔的描述，集体表象在某一集体（该集体可以是一种文化，或一个民族）中世代相传和继承，并且在该集体的每个成员身上都会留下深刻的烙印；同时，根据不同的情况或作用方式，集体表象还能够引起该集体中每个成员对有关的表象和象征物产生尊敬、恐惧、崇拜等感情。^{〔3〕}实际上，斯宾格勒在其《西方的没落》中，也提出并使用了类似的观念。他用其“生命图像”向历史和文化注入了一种心理化的自我和人格的色

〔1〕 荣格：《原型与集体无意识》，Archetypes and the Collective Unconscious, Princeton 1977, p.30。

〔2〕 荣格：《心灵的结构》，The Structure of the Psyche, In The Collected Works of C.G. Jung, Vol 8, Princeton 1977 p.342。

〔3〕 列维—布留尔：《原始思维》，丁由译，商务印书馆1986年版。

彩，并且认为，每一种文化都有其独特的观念，有其生活的愿望和情感，并且也都会有其象征性的表现和表现方式。某一文化中独特观念的象征性图像，便具有一种心理原型的意义和作用，因为这种图像在该文化的历史中反复出现，对该文化中的所有成员都会产生思想与观念上的影响。

记得在美国旧金山的一次主题为荣格的原型专业研讨会上，尽管许多与会者都是资深的心理分析家，但在讨论之中，仍然对原型提出许多疑义。当时的我想到了老子的智慧。其实荣格通过原型这一概念所描述的人类心灵深处的某种事实，老子也曾有所洞察的。

老子说：“视之不见，名曰夷；听之不闻，名曰希；搏之不得，名曰微。此三者不可致诘，故混而为一。其上不皦，其下不昧。绳绳兮不可名，复归于无物。是谓无状之状，无物之象，是谓惚恍。迎之不见其首，随之不见其后。执古之道，以御今之有。能知古始，是谓道纪。”^{〔1〕}

讲课的人是一位备受尊重的资深心理分析家，在人家热烈讨论而未能获得对原型理解的时候，听到老子的这些阐述，她本人以及所有参与研讨会的学生，都表现出了特别的欣喜与感激。荣格曾一再强调，原型从其本质上说完全属于无意识的存在，我们是从无从认识它本身的，但是原型却可以通过原型意象来表现其无意识的意义。尽管“道可道，非常道”，但是“道之为物，惟恍惟惚。惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物。窈兮冥兮，其中有精；其精甚真，其中有信。自今及古，其名不去，以阅众甫。吾何以知众甫之状哉？以此。”^{〔2〕}

（三）原型意象

荣格用原型意象（Archetypal images）来描述原型，将自

〔1〕《老子》第十四章。

〔2〕同上，第二十一章。



身呈现给意识的形式。但是荣格也一直努力区分原型与原型意象的不同。原型本身是无意识的，我们的意识无从认识它；但是可以通过原型意象来理解原型的存在及其意义。于是，我们可以把原型意象看做是原型的象征性表现。通过其表现以及表现的象征，我们就可以认识原型。比如，出生、结婚、死亡与分离等等，在其象征的意义上来说，都再现着某种原型的存在。

荣格说，无意识内容一旦被觉察，它便以意象的象征形式呈现给意识。在其对“精神与生命”的论述中，荣格还表达过这样的思想，只有具有意象性并因此而可描述，一种心理实在才可能成为意识内容，即能够被描述。在这种意义上，荣格曾高度赞扬中国文化，赞扬“太极图”与汉字，称其为“可读的原型”。

诺伊曼在其名著《大母神》中，对于原型以及原型意象，有着出色的阐述与解析。在诺伊曼看来，源自无意识的象征性意象，是人类精神在其全部表现中的创造性源泉。不仅意识及其对世界进行哲学理解的概念起源于象征，而且宗教、仪式和崇拜、艺术和习俗等等，也都起源于象征。由于无意识的象征形成过程是人类精神的源泉，所以语言，其历史几乎与人类意识的发生发展同步，也永远开始于某种象征性。在荣格分析心理学的观点来看，一种原型内容，首先和最重要的是在意象中表现其自身。

就这种原型意象的临床意义来说，诺伊曼的思想仍然具有启发性。象征的物质成分使意识处于激活状态，意识受到象征的激发而把兴趣指向象征，并力求去理解它。这就是说，象征，除了其作为“能量转换者”的动力学作用之外，也是“意识塑造者”，它迫使心理去同化（吸收）象征中所包含着的一种或多种无意识内容。同时，由于原型以及原型意象总是具有其集体无意识的渊源，因而，一旦将这些理论运用在实际的临床心理分析过程中，实际上就是在利用集体无意识、原型以及原

型意象本身所包含的治愈的功能与作用。在这种意义上，意象、象征与想像，也就成为荣格心理分析中最重要的方法与特色。

荣格曾根据自己的分析与体验，以及自己的临床观察与验证，提出了阿尼玛、阿尼姆斯、智慧老人、内在儿童、阴影和自性等诸多分析心理学意义上的原型意象。这些原型意象存在于我们每个人的内心深处，在意识以及无意识的水平上影响着我们每个人的心理和行为。

1. 阿尼玛

阿尼玛（Anima）是荣格用来形容男人内在的女性存在的原型意象。她既是男人内在的一种原型女性形象，也是男人对于女人的个人情结。当我们关注她的时候，她就会有成长与发展；当我们忽视她的时候，她就会通过投射等机制，来影响我们的心理与行为。因为男人内在的这种原型意象，既可以成为男人向上的促动者，也可以成为堕落的诱惑者。

实际上，荣格曾把阿尼玛描述为一种灵魂形象，往往在男人的心情、反应、冲动，以及任何自发的心理生活中扮演着特殊的角色，发挥某种既定的作用。男人总是倾向于在某个现实的女性对象那里，看到自己内在的阿尼玛和心灵的投影。

任何带有无意识的心理内容，总是会在梦中出现的。阿尼玛也是这样。荣格曾经描述了阿尼玛发展的四个阶段，不同的阶段有着不同的形象：夏娃—海伦—玛丽亚—索菲亚。作为夏娃的阿尼玛，往往表现为男人的母亲情结；海伦则更多地表现为性爱对象；玛丽亚表现的是爱恋中的神性；索菲亚则像缪斯那样属于男人内在的创造源泉。

2. 阿尼姆斯

阿尼姆斯（Animus）是与阿尼玛相对应的一个概念，象征着女人内在的男性成分。同阿尼玛一样，他既是原型的意象，



也是女人的情结。被其阿尼姆斯所占据的女人，则会失去很多女性的色彩。但是能够辨析与关注其阿尼姆斯存在的女性，则能够从这原型意象中获得积极的力量。

同阿尼玛一样，荣格也曾描述女人内在的阿尼姆斯的发展阶段：赫尔克里斯—亚历山大—阿波罗—赫耳墨斯。女人的阿尼姆斯出现在梦中的时候，最初往往表现以某种大力士或运动员的形象；然后会出现计划、行动以及独立自主的形象；接着会有类似“教授”或“牧师”等指导意义的形象；然后是充满灵感与创造的形象。

3. 阴影

荣格用阴影（shadow）来描述我们自己内心深处隐藏的或无意识的心理层面。阴影的组成或是由于意识自我的压抑，或是意识自我从未认识到的部分，但大多是让我们的意识自我觉得蒙羞或难堪的内容。这些让我们自己不满意而存在于我们自己无意识中的人格特点，往往会被我们投射到其他的人身上。

在心理分析的意义上来说，阴影并不完全只是消极的存在，意识到阴影存在本身，已经具有某种积极的意义。阴影中包含着许多本能的内容及其能量、原始与幼稚的心理特点，以及阴暗之中的玄妙。觉察自己的阴影，乃至达到某种心理的整合，也是心理分析过程中重要的工作目标。

4. 人格面具

在分析心理学的意义上来说，人格面具（persona）实际上就是我们所说的“我”，我们所表现给别人看到的我们自己。“persona”一词源于演员所戴的面具，用来表示他所扮演的角色以及与他人的不同；但是，所扮演的角色并非真正意义上的演员本人，或者说，我们的人格面具并非就是我们真实本来的自己。

人格面具与阴影是相互对应的原型意象。我们倾向于掩藏

我们的阴影，同时也倾向于修饰与装扮我们的人格面具。在心理分析的意义上来说，当我们把自己认同于某种美好的人格面具的时候，我们的阴影也就愈加阴暗。两者的不协调与冲突，将带来许多心理上的问题与障碍。

5. 智慧老人

荣格用智慧老人 (wise old man) 来形容我们内在所具有的有关意义与智慧的原型意象。男人阿尼玛发展最高阶段的索菲亚形象，以及女性阿尼姆斯发展最高阶段的赫耳墨斯形象，都在不同程度上具有这种智慧老人的意义。

荣格的“斐乐蒙”也就是荣格自己内在的智慧老人。他可以出现在荣格的梦中，也可以通过积极想像来与荣格直接沟通。荣格曾说，他的所有重要的分析心理学思想，都与他的“斐乐蒙”有着不解的渊源。

实际上，所有的原型意象，都会以不同的形式出现在我们的梦中，也可能以其他象征的形式出现在我们现实的生活中。我们可以通过梦的分析来了解我们的原型意象，也可以通过积极想像来与他们相互沟通。

（四）情结

情结 (complex) 这个概念在荣格分析心理学的理论中具有十分重要的地位。1904—1911 年间，荣格通过其词语联想的研究，提出了他的关于情结的心理学理论。他发现其词语联想测验中的情结指标 (complex-indicators)，不仅仅提供了心理世界中无意识层面的直接证据，而且提供了有关无意识的潜在内容及其所具备的情感能量。于是，荣格曾据此挑战弗洛伊德。弗洛伊德说，梦是通往潜意识的忠实道路，荣格则表示，情结是通往无意识的忠实道路。在荣格正式定名其“分析心理学”之前，曾用“情结心理学”来标示他的理论体系及其与弗洛伊德



精神分析的区别。

在荣格看来，情结是一种心象与意念的集合，其中具有一个源自原型的核心，并且具有某种特别的情绪基调。情结基本上是属于一种“自主性”或“自治性”的存在，它可以与我们的整体心理系统保持联系，但也会分裂、脱离，甚至独立。因此，情结的出现与消失，有着它自身的规律，往往不受我们意识的支配，甚至能够支配我们的意识自我。情结在无意识中形成和积累，当它逐渐膨胀到一定程度的时候就有机会发作，而表现为我们人格与自我的“替代主角”。

一旦当情结被触发而产生其作用的时候，不管人们是否意识到，情结总能对人们的心理和行为产生极具感情强度的影响，甚至是“主导性”的作用；强烈的爱或恨，快乐或伤心，感激或愤怒等情绪，总是会伴随着情结的触及而发作，而这个时候，我们往往已经不能再理智地表现本来的自己，而是完全被情结所占据与控制。在这种意义上，情结类似于一种心理本能，触发后就按照它自身的固有规律来自动行事。于是，受某种情结所困的人，往往也就会表现出由情结所支配的心理与行为。

从临床的意义上来分析，情结多属于心灵分裂的产物；创伤性的经验，情感困扰或道德冲突等等，都会导致某种情结的形成。于是，若是一个人认同于自己的情结，那么往往也就会表现出某种特定的心理病症。弗洛伊德的俄狄浦斯情结（Oedipus complex）和阿德勒的自卑情结（inferiority complex）等，都是十分著名的例证。弗洛伊德在其著名的《日常生活心理病理学》中所描述的口误、笔误、忘记熟人的姓名等日常生活现象，都可看做是情结的表现与作用。但弗洛伊德开始所使用的术语是“思想圈”（circles of thought），1907年与荣格交流后改用“情结”。许多荣格学者还以此为例来论述荣格对弗洛伊德的影响。

荣格曾有这样一句名言：今天人们似乎都知道人是有情结

的，但是很少有人知道，情结也会拥有我们。这一点具有十分重要的理论与临床意义。我们拥有情结是正常的，我们每个人都会有自己的情结，这就要求我们学会观照与协调我们的情结。但是，当情结拥有我们的时候，就是心理病症的开始与表现。

但是，就心理分析来说，其目的不是要让病人消除或根除其情结，而是通过觉察和理解，通过理解情结在自己心理和行为中所起的作用、它的触发和表现来降低情结的消极影响。从理论上来说，只要我们不能察觉和认识我们的情结，我们就会在不同的程度上受情结的控制和摆布。而一旦当我们认识和理解了情结的存在及其意义，情结也就失去了影响与控制我们的能量。尽管它们不会消失，但逐渐地会减少其消极的影响。这好比被忽视的孩子总是要通过哭闹来吸引大人的关注一样，若是大人能够照顾好自己的孩子，那么他就会变得安静，就不再需要通过大哭大闹的形式来表现他自己的存在。

（五）人格类型

荣格的人格类型理论是在1921年前后提出的，他所使用的概念多为“心理类型”（psychological types）。在荣格分析心理学的意义上，人格（personality）被看做是心灵（psyche）在外在世界的表现。

在荣格的人格类型理论中，有两种基本的心理态度：内倾（introversion）、外倾（extraversion）以及四种心理功能：思维（thinking）、感知（sensation）、直觉（intuition）和感受（feeling）。

两种基本的心理态度，内倾与外倾，也是我们每个人适应生活的基本心理模式，前者其能量与兴趣朝向内在的世界，后者其能量与兴趣朝向外在的世界。正如家里有两个孩子，其中一个总是喜欢在外面玩耍，而另一个则总是喜欢在屋里玩耍，



内倾与外倾并没有任何必然的好与坏的评价。外倾性的人具有向外发展的主导性驱动力，而内倾型的人具有这种向内深处发展的驱动力。但是，任何一种倾向发展到极端或不协调的时候，则往往会成为心理冲突或成为心理情结的来源。于是，就荣格人格类型的临床意义而言，我们每个人都需要在自己的心理发展过程中，平衡或重新整合这种内在能量或内在驱动力。

内倾与外倾的背后，是生命力（与弗洛伊德的“里比多”有某种渊源）的发展与表现，因而，也就有了四种基本的心理功能。我们可以把直觉与感知看做是接受信息的认知性功能，把思维与感受看做是处理信息的判断性功能。直觉功能接近洞察力，能够从宏观上把握所面对的情境与事物；感知功能表现为善于捕获细节，接受实在的多种信息。思维功能所反映的是分析与逻辑的判断力；感受功能则表现为设身处地的能力，并具有感性判断的特点。简单地说，作为感知型的人格功能告诉我们事物的存在；思维型的人格功能告诉我们存在的是什么；感受型的功能告诉我们存在的价值，而直觉型的功能告诉我们存在事物的变化及多种可能。

当两种基本的心理态度与四种基本的心理功能相互搭配的时候，比如内倾的思维型或外倾的思维型，内倾的感受型或外倾的感受型等，于是就有了八种基本的人格类型。一般来说，内倾感知型的人善于发挥自己的身体与感官能力，基于自己的内在感官而表现于外在世界；外倾感知型的人则倾向于更多注重客观观察，将其大部分的精力都贡献在对外在世界的探索上。内倾思维型的人倾向于从自己的内在标准或观点来开始其解决问题的过程，而外倾思维型的人，则总是倾向于在其所关注的周围生活中寻找意义，他们更多地相信外在的事物是由逻辑与理性所决定的，而非情绪与情感。内倾感受型的人倾向于用其内在的标准来判断他人与事物；外倾感受型的人则往往与社会或传统文化的价值观保持一致。内倾直觉型的人往往善于发挥内在世界的智慧；外倾直觉型的人对问题多具远见，富有

想像力。

荣格的人格类型理论认为，实际上任何好的人格类型理论都能帮助我们了解他人是如何看世界的。在现实的生活中，不同的人对同样的问题往往会有完全不同的看法，那么为什么会这样呢，其中是否有某种规律呢？一种好的人格与人格类型理论，便能够提供肯定的回答。这也是帮助我们认识自己，理解他人，理解我们的人性与心理学。

我们每个人都会有自己的优势人格类型，或称之为主导性的心理态度与功能，大多反映在我们人格的意识层面。比如，当我们说一个人是外倾思维型的时候，那么他的外倾性心理态度与思维型的心理功能就是他的优势。而同时，内倾的心理态度与感受型的心理功能也就会成为他的弱势。就荣格人格类型理论的临床应用面言，意识层面的弱势，或在意识层面没有得到充分发展，甚至是没有受到重视的心理态度与功能，往往也就会在梦中出现与表现，作为一种无意识的补偿。而作为心理分析的一种目标，则是让我们能够在保持我们优势人格功能的前提下，来发展我们的弱势人格功能，从而达到一种完整的人格发展。

（六）自性化及其发展

自性化（individuation）或自性化过程，是荣格分析心理学中的特别术语，也是其核心性的概念。你若是问荣格心理分析家们一个问题，心理分析的目的到底是什么，那么得到的最多的答案，恐怕就是自性化了。

荣格用自性化这一概念，所要表达的是这样一种过程：一个人最终成为他自己，成为一种整合性的、不可分割的、但又不同于他人的发展过程。安德鲁·塞缪尔斯（Andrew Samuels）在其《荣格心理分析评论词典》中，在比较了自性化与自性、意识自我和原型以及意识性和潜意识等概念的关系与整合



意义之后说，“自性化过程是围绕以自性为人格核心的一种整合过程。换句话说，使一个人能够意识到他或她在哪些方面具有独特性，同时又是一个普普通通的男女。”^{〔1〕}

从荣格 1921 年出版的《心理类型》一书中，我们可以看到其最初对于自性化定义的表达。其基本的特征是：1. 自性化过程的目的，是人格的完善与发展；2. 自性化接受和包含与集体的关系，也即它不是在一种孤立状态发生的；3. 自性化包含着与社会规范的某种程度的对立，社会规范并不具有绝对的有效性。

塞缪尔斯曾在评介自性化的时候，揭示出其另外一个层面的意义，或人们所崇尚的自性化的阴影：“深入于内在世界及其奇异的意象，会产生趋于自恋的危险。需要考虑的另一种危险是，伴随着自性化过程将会出现各种各样的表现，包括反社会的行为，甚至是某种精神性的崩溃。由于移情在心理分析中具有十分重要的作用，因而采用炼金术的术语。我们需要补充的是，自性化是一种逆行运动。”^{〔2〕}

荣格在许多不同的背景中对自性化现象的描述，都与他个人的体验有着密切的关系，包括他对炼金术以及炼金术者心理状态的研究，尤其是他自己的曼荼罗体验。对于荣格来说，曼荼罗就是自性的显现，曼荼罗也包含着自性化的发展。因此，荣格分析心理学中的自性化或自性化过程，也就带上了某种宗教性的色彩。荣格在一次回答提问时曾这样说：“自性化是一种神性的生活，正如曼荼罗心理学清楚地表现的那样。”^{〔3〕}

国内有些学者，把荣格的自性化（individuation）望文生义地翻译为“个体化”。这是有悖荣格的本义的。荣格说，“我使用‘自性化’这一概念，是要表示这样一种过程，在其中，

〔1〕 Andrew Samuels: *A Critical Dictionary of Jungian Analysis*. London and New York: Routledge, 1997. pp. 76 — 79.

〔2〕 同上。

〔3〕 《荣格选集》第 18 卷，普林斯顿大学出版社 1977 年版，第 1624 页。

一个人变得‘不可分割’，也即成为一个独立的不可分的整合，或‘整体’”。在荣格后期的著作中，他自己也提到区分整合与自性化时所存在的某种困难，荣格说：“我一再注意到，自性化过程容易和自我的意识化相混淆，并随之把自我认作自性，从而使问题更加复杂。这样，自性化就仅仅是自我中心和自发的性欲（auto-eroticism，可参考‘自恋’，narcissism）……自性化并不与世隔绝，而是聚世界于己身。”因此，自性化的思想是在强调和突出某种独特性，而不是强调集体性的考虑和责任。但是，自性化又确实意味着更好并且更加全面地实现集体特性。或者用荣格自己的话说，“自性化的目标主要表现在两个方面，一方面，为自性剥去人格面具的虚伪外表；另一方面，消除原始意象的暗示性影响。”^{〔1〕}

从临床心理分析或方法论的角度来说，自性化并不是由分析家所引起的，分析家不能将自性化给予病人，也不能要求病人自性化的出现。一位好的心理分析家所能做的，仅仅是创造一种能够促进自性化过程的环境，并且以其所能表现的耐心和同情在旁守望。在荣格分析心理学的理论中，自性化被看做是一种源自无意识自然发生的过程。作为心理分析家，并不能任意干涉，尤其是不能用自己的意识来妄加干涉，不管是促进还是阻碍。

然而，整个心理分析的过程，包括以一种开放性的态度来对待病人潜意识的表现、认识与理解梦和原型意象的象征性意义，以及认识与理解自己的阴影、沟通自己的阿尼玛和阿尼姆斯等等，都是与自性化过程密切相关的实际工作。在这种意义上，心理分析家仍然是积极和主动的。

〔1〕《荣格选集》第9卷，普林斯顿大学出版社1977年版，第432页。



四、荣格分析心理学的主要方法

荣格的分析心理学理论：集体无意识、原型以及原型意象、情结、人格类型以及自性化发展等，都为其心理分析临床应用的方法与技术提供了重要的基础。在塔维斯托克诊所的讲演中，荣格曾向听众提出问题：如何才能接近无意识或发挥无意识的治愈作用？接着他自己十分自信地说，有三种方法：词语联想、梦的分析和积极想像。这就是荣格一向介绍自己分析心理学方法与技术的主要内容。

（一）词语联想方法

词语联想（word association）看起来是十分简明的方法，几乎不包含任何神秘或深奥的色彩。让被试按照一种简单的规则，对一些特定的刺激性词语做出自己的联想与反应。在荣格之前，高尔顿和冯特等人，在其心理学的研究中都曾使用了形式极为类似的词语联想法。

尽管荣格并非第一个使用这种词语联想技术的人，但是，他却是第一个利用词语联想的技术来研究反应障碍的心理学家。在种种反应差异的背后，尤其是被试反应障碍的背后，到底是什么因素在起着作用。因而，觉察到这样的问题以及努力去寻找问题的答案，使得荣格有机会把词语联想方法作为一种研究心理疾病根源或病源的临床技术。

通过词语联想技术及其临床应用，荣格发现了情结的存在

及其作用，尤其是与情结有关的无意识事实。芭芭拉·汉娜在其《荣格的生活与工作》中评论说：“（词语联想法的使用）致使荣格认识到了情结的存在，并且在没有弗洛伊德影响的条件下，独立地发现了无意识的存在。”^{〔1〕}这当然是富有感情色彩的称赞。但是，1909年荣格被邀请去美国参加克拉克大学的校庆，则正是由于他对于词语联想研究与应用所做出的贡献。人们多以为荣格那次去美国是由于弗洛伊德的缘故。实际上荣格是独立被邀请的，被邀请的理由主要就是他的词语联想研究。

荣格自己曾在塔维斯托克诊所介绍其心理分析方法的时候，重点阐述其词语联想的技术及应用。根据他当时讲演的内容，我们做了整理，介绍如下：

词语联想的工具，是一份写有100个词的一张纸。测试的指导语，只是让被试听到刺激词之后，尽可能快地做出由此刺激词所联想到的反应，也即一个或几个联想反应词。当确信被试懂得这个词语联想的意思之后，就可以开始正式的测验。用一只秒表就可以记录下被试对每一个刺激词反应所需要的时间。

这确实是十分简明的测验方法。尽管进一步的分析需要依据更多的反应指标。在被试的反应时之外，被试反应回答词的词义及其联想、反应回答的错误或口误，以及被试对刺激词反应时的面部表情和有关的非言语线索等，都可以作为深入分析的情结指标。

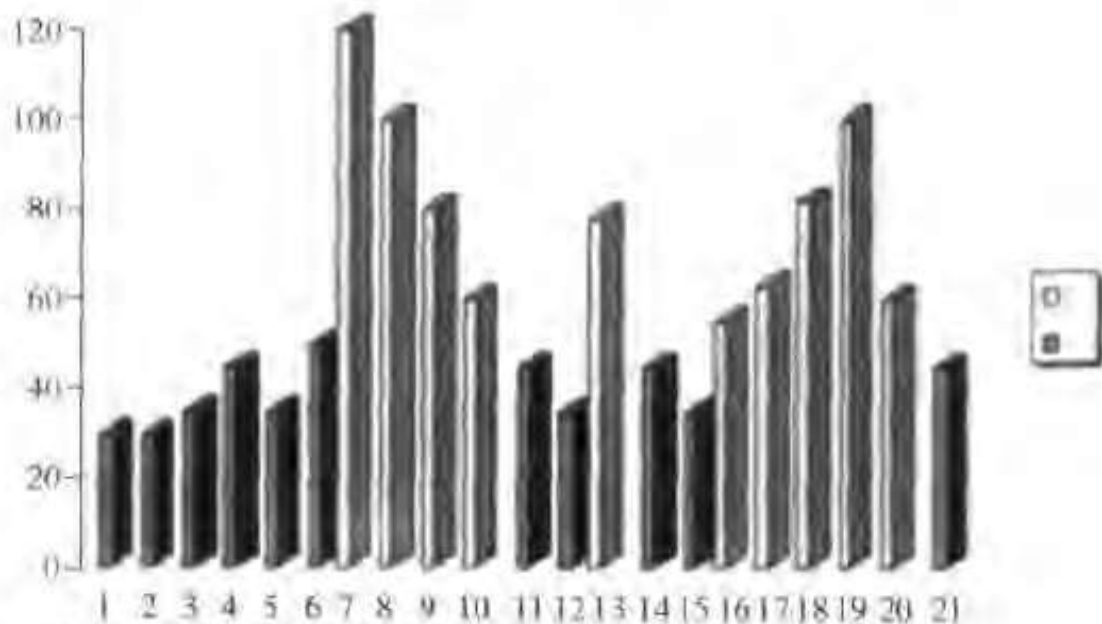
荣格自己曾这样阐述其词语联想技术的使用。荣格说，这个实验最初并未考虑到它目前的运用，而是专门用来研究心理联想的……但是，当专门用来研究心理联想的实验失败的时候，当被试回答出错的时候，你却能学到别的东西。你问一个连孩子都能回答的普通单词，而一个智力正常的成年人却不能

〔1〕 芭芭拉·汉娜：《荣格的生活与工作》，东方出版社1998年版，第92页。



回答。这是为什么呢？荣格说：“因为那个单词击中了我称之为情结的东西，这情结是一种经常隐匿的，以特定的情调或痛苦的情调为特征的心理内容的集合物。这个单词有如一枚炮弹，能够穿透厚厚的人格伪装层而打进暗层之中。例如，当你说‘购买’、‘钱’这类单词的时候，那些具有金钱情结的人就会被击中。”^{〔1〕}

荣格在其塔维斯托克诊所的讲演中，介绍了自己使用词语联想测验的几个临床个案。其中有一个是这样的，如下图所示。



荣格所介绍的病人对词语联想测验的反应记录

在这个词语联想测验的图标中，柱子的高度表示被试的实际反应时间。竖柱中的50为平均反应时间。50以下的黑色柱表示没有干扰迹象的反应。而高出“平均反应时间”的灰色柱则表示有干扰以及干扰的强度。在对刺激词7、8、9、10的反应中，是连续的一串干扰，而对于刺激词7（刀）的反应则更为关键。对于刺激词13（矛）的反应是一个孤立的干扰。但接着在对刺激词16—20的反应中，又出现了一串连续的干扰，其中反应最为强烈的是对刺激词18（尖）和19

〔1〕 荣格：《分析心理学的理论与实践》，成穷、王作虹译，三联书店1991年版，第40页。

(瓶子)。

荣格说这个被试是一位大约 35 岁左右的男子，是一位正常被试而不是病人。荣格在其讲演中，具体地描述了他对于该被试词语联想结果的分析：

开始的单词是“刀”，它引起四个干扰反应。接下来的干扰是“矛”（或枪），其后是“打”，再后是“尖锐的”，最后是“瓶子”。这只是连续 50 个刺激词中的少许几个，但足够我用来对被试把事情和盘托出。我说：“我不知道你曾有过如此不愉快的经历。”他盯着我说：“我不懂你在谈些什么。”我说：“你明白。你曾因为喝醉酒，有过一桩用刀伤人的不愉快纠葛。”他说：“你是怎么知道的？”随后便讲述了整个事情的经过。他出身于受人尊敬的单纯而正派的家庭，有一次因为喝醉酒与人发生争执，用刀刺伤了对方，结果被判刑一年。这是一件他不想提起的重大秘密，因为这会给他的生活罩上阴影。但是，这情结就在其词语联想的测验中表现了出来。^{〔1〕}

尽管现在很多人都认为词语联想只是荣格早期从事心理分析的方法，认为它过于简单，甚至已经过时。但是，在词语联想的形式下所包含的方法论意义，却仍然像弗洛伊德的自由联想那样，具有潜在的深意和价值。荣格在为其苏黎世荣格研究院制定训练章程的时候，将词语联想作为重点课程以及必考的科目，这自有他的道理。一旦你理解了那简单形式背后的意义，也就能够继续发挥它有效的作用。

〔1〕 荣格：《分析心理学的理论与实践》，成穷、王作虹译，三联书店 1991 年版，第 50—52 页。



（二）原型象征与释梦

荣格自己的分析心理学理论，不仅仅是其分析梦的必然基础，而且也是其释梦方法的主要特点。那就是在集体无意识的框架中，在对原型以及原型意象的理解中对梦进行分析。实际上，荣格的情结理论、人格类型理论以及自性化过程理论等，都被他有效地运用到了梦的分析中。

尽管荣格与弗洛伊德一样，都是以梦为其心理分析的主要内容，但是，他们对于梦的理解却颇有差异。弗洛伊德以其个人潜意识的理论为基础，认为梦主要是一种隐匿的，不被承认的欲望（主要是性欲）的歪曲性表现。由于这种欲望与我们的意识自我相抵触，为了不被意识自我所识别，为了表现自己的存在，梦就乔装打扮以图逃避意识自我的“检查”。于是，弗洛伊德的释梦，就是要剥去梦的伪装，抛弃你的意识偏见，并自由地发挥你的联想，从显梦中获得隐梦的真正意义。

但是，在荣格看来，弗洛伊德这样做的结果，所探寻与发现的只是情结。对于荣格来说，若是为了探寻与发现情结而分析梦的话，就太浪费梦的价值了；何况通过他的词语联想法，能够更加简明与准确地获得发现情结的效果。因此，对于荣格来说，他在释梦工作中所要探求的，是无意识对于情结做了些什么，是梦背后更加深远的集体无意识以及原型和原型意象的渊源和意义。

梦根本不需要伪装，梦是一种自然而然的心理现象。梦没有伪装，也没有说谎，也没有歪曲与掩饰，它们总是在尽力表达其意义，只是它们所表达的意义不被我们的意识自我所认识和理解。

荣格曾这样写道：“这一新的想法是我分析心理学发展中的转折点。这意味着我逐渐放弃了那种顺着自由联想，越来越远离梦本身的做法。我选择了关注于梦本身，而不是由梦引发的

自由联想。我相信梦所表达的正是无意识想要说的某种特别的内容。”荣格接着说，“对梦态度的转变包含了一种释梦方法的转变，新的释梦技术可以囊括梦所有宽广的层面。”于是，原型意象及其象征，就成了这一新的释梦技术的重要内容。

荣格曾用过这样一个个案来阐述他的梦的分析方法与技术。病人是一位男性，梦到一个醉醺醺、披头散发的泼妇。梦中的这位女人似乎是他自己的妻子，尽管与现实中他的妻子完全不同。荣格说，从表面上看，这个梦完全失实。梦者也认为是很荒唐的一个梦。若是让他开始自由联想，那么他肯定会愈加偏离梦的不愉快的一面，并且以其情结而告终。那样，尽管我们能够找到病人的情结，但也无法了解这个梦的特殊意义。

对此，荣格解释道，梦中的“失实的妻子”，正是他的内在原型意象阿尼玛，也就是其内在的女性形象。而这个内在的女性不仅仅没有得到良好的发展，而且有了堕落的表现，这就是病人问题的根本所在。无意识通过梦境，表达了这么一种十分重要的信息和意义。

无意识通过梦和我们说话与沟通，但用的是一种象征性的语言和方式。因而，荣格的释梦方法，在强调象征的同时，充分地运用了其原型和原型意象的理论，发挥神话、宗教以及童话寓言的意义和作用，这都是荣格梦的分析方法的特点，这是荣格所说的梦的分析中“放大”（amplification）的根据与基础。

原型意象和象征性在荣格梦的分析的方法中具有十分重要的作用，但是荣格也曾留下这样的教诲。他说：“我常常告诫我的学生，尽可能多地学习象征性的理论，而当你分析一个梦的时候，就要把它们全部忘记。”^{〔1〕}荣格自己一生中分析了他自己以及病人的八万多个梦，可见其专业的积累与对梦的执著程度，也可以联想到那熟中生巧以及得心应手的道理。

〔1〕 C.G.Jung: *Man and His Symbol*. Aldus Books, London, 1964, p.42.



(三) 积极想像技术

在荣格看来，词语联想以及梦的分析，都是间接沟通无意识的方法。而积极想像则是直接获取无意识的技术。许多荣格心理分析家都把积极想像称之为“睁着眼睛做梦”。在达里尔·夏普 (Daryl Sharp) 的《荣格心理学词典》中，积极想像被定义为通过自我表达的形式来吸收无意识的方法。

1915 年前后，荣格曾做了这样一个梦：在梦中，他像是一个 10 岁左右的孩子，在客厅的地板上玩积木。那梦境是如此的清晰与真切，使得荣格产生了这样一种理解：那梦中的孩子仍然活着。于是，很自然，荣格便想到要与这梦中玩耍的孩子建立一种联系，以便进行直接的沟通。于是，荣格一方面使自己进入想像的世界，一方面开始像孩子一样玩耍，要在一种象征而真实的情景中，与活在自己内心深处的孩子进行交流。1935 年左右，荣格正式使用积极想像这一术语，并且称之为“一种睁着眼睛做梦的过程”。^{〔1〕}但这种积极想像与白日梦不同，后者多少是个人主观的发挥，总是停留在个人日常体验的水平；而积极想像与意识性的发挥正相反，由积极想像所导演的剧情，似乎是“要迫使观众的参与；一种新的情景被推出，其中潜意识内容被展现在清醒的意识状态”。^{〔2〕}荣格从中发现了一种超越性的机制，也即一种意识与潜意识因素之间的合作性，并且认为想像性的意象，自身具有其在心灵生活有序发展与转化中所需要的所有因素。

荣格在其塔维斯托克的讲演中，把积极想像作为他用来探索或接触无意识的主要方法之一（词语联想、梦的分析），并准

〔1〕 Andrew Samuels: *A Critical Dictionary of Jungian Analysis*. London and New York: Routledge, 1997. p.9. 荣格：《荣格全集》第 6 卷，普林斯顿大学出版社 1977 年版，第 723 页。

〔2〕 荣格：《荣格全集》第 14 卷，普林斯顿大学出版社 1977 年版，第 706 页。

备做一次专门的讲座。但是，由于时间的关系，他只是讲述了“词语联想”和“梦的分析”，最后一讲以移情为主要内容。不过，在整个系列讲座结束之前，有一位叫 J.A.海菲尔德的医生向荣格提问：“积极想像是一种什么样的技术？”荣格对此做了长达 12 页的回答。

荣格在这次讲述他的积极想像技术时，首先给出一个病人的例子。病人是一位年轻的艺术家的例子，荣格曾向他介绍积极想像的方法。但这位病人开始的时候怎么都无法理解荣格所说的积极想像。

后来，这位病人在火车站等车的时候，无意中端详着墙上的一幅广告画。画面上画的是阿尔卑斯山的伯尔尼，色彩鲜艳。有瀑布、碧绿的草地和一座山峰，山坡上有几头牛在吃草。

病人坐在那里等车，一边端详着这幅广告画，一边在心里想着自己为什么就是不懂荣格所说的积极想像。病人每次去看荣格都要在这个车站等车。

有一天，病人在等车的时候，照旧端详着那幅画，他自言自语地说，也许我可以从这幅画开始，试一试荣格所说的积极想像。比如，病人跟自己说，我想像自己在这幅画中，这画中的风景变成了我身临其境的地方，我在牛群中走向山坡，然后眺望山的另一面的景色，我也许能看到山坡背后有些什么。

于是，他想像自己置身于画面的风景之中。他看到了草地、小路，经过牛群向山上走去，到达山顶之后，朝山的另一面望去：那里还是草地，缓缓的山坡，不远处有一篱笆。于是他走了过去，越过那篱笆，在山沟和一块大岩石的旁边，有一条被人踩出来的小道，他从岩石边绕过去，看到前面有一座小教堂。教堂的大门半开半掩着。他心想，最好是进去看看。于是便推开门走了进去。在缀满鲜花的祭坛上，立着一尊圣母的木雕像。他抬头端望她的面容……就在这个时候，某种有尖耳朵的东西闪了一下便消失在祭坛后面。病人像做梦一样醒来，



心里嘀咕：“嗨，这全是胡思乱想。”随即，他的“幻想剧场”一下子就消失了。

火车到站了，病人乘车离开此地，而他心里一直还念叨着：“我还是不明白积极想像是怎么回事。”就在这时，一个念头突然出现了：“噫，那东西也许真的在那里，圣母像的后面也许真的有过一个尖耳朵的东西，闪了一下就不见了。”于是，病人自己对自己说：“作为试验，我不妨再从头来一遍，看看会怎么样。”于是，病人想像自己回到了那个车站，仍然是端详着那幅广告画。然后，他置身于那幅画面中，沿着山坡上了山。到了山顶之后，仍旧是好奇地想像着山背后有些什么。他又看到了那篱笆和缓缓的山坡。这时，他告诉自己说：“嘿，不错，看来这些东西还在那里。”然后，他绕过那大岩石，看到了那座教堂。他对自己说：“教堂就在前面，那至少不是幻觉。一切都秩序井然。”教堂的门还是半开半掩，他犹豫了片刻对自己说：“现在，我把门推开，会看到祭坛上的圣母。然后，那个尖耳朵的东西会从圣母像后面跳下来……如果不是这样，这一切便全是幻想而已。”于是，他推门走了进去，抬头看到圣母像，刹那间，那个尖耳朵的东西像上次一样跳下来不见了。于是，这病人获得了某种让他自己信服的经验。

荣格说，从那时起，他找到了钥匙，学会了积极想像。

荣格曾用自己的童年经历，来解释积极想像的自然发生。在荣格的姑妈家里，有他爷爷的一幅像：作为主教的爷爷，配戴徽章，走出房门，站在台阶上……荣格说，他常常跪在一把椅子上凝视着这幅画像，直到觉得他走下了台阶。而他姑妈每次看到荣格在那里看得出神，总是说：“嗨，乖孩子，他不会动的，还站在那里呐。”荣格说，1935年在塔维斯托克讲演的时候，“我知道我看见他走了下来”。荣格接着说，你们看，就这样，那幅画像开始动了起来。同样，当我们全神贯注于头脑中的一幅图景的时候，它会开始动起来，意象会变得更加丰富，还会变化发展下去。在这次讲座中，荣格还说：由于通过积极

想像，所有的意象都产生在有意识的思维中，这些意象比起不确定的梦更加完整。这些意象也比梦有更丰富的内容。于是，积极想像意味着意象有自己独立的生命，意味着象征性事件的发展有自己的逻辑根据，意味着通过某种方式，我们可以与这些具有生命的意象进行直接的沟通。



五、荣格的个案分析

1930—1934年，荣格在瑞士苏黎世的心理俱乐部用英文做了题名为“解析意象”的讲座。该讲座的内容直到1997年才被克莱尔·道格拉斯（Claire Douglas）编辑整理以《意象：荣格1930—1934年研讨会记录》为书名正式出版。在这之前，这些讲座的内容只是作为内部参考文献，存放在少数几个荣格心理分析研究院的图书馆里，是不外借的。这是继荣格的《梦的研讨》（1928—1930）之后，荣格系统地表达与阐述其思想和理论体系的最重要的系列讲座。

讲座持续了5年之久，出版的“实录”多达1400多页，这都是围绕一个病人及其个案展开的。她就是克里斯蒂安娜·摩根（Christiana Morgan）。正如安娜·O帮助弗洛伊德完成了他的潜意识发现那样，克里斯蒂安娜也帮助荣格实现了他集体无意识以及原型意象的考察与探索。



克里斯蒂安娜·摩根

荣格在开始其系列讲座之前，曾这样介绍克里斯蒂安娜：

我们的病人是一位30岁左右的女性。有着很高的教育

素养，非常聪明，典型的高智力，具有天才般的数学头脑。她所学的专业是自然科学，极富理性。她有着很多直觉，本应该有所发挥，但由于其非理性的成分或与她理性自我的不协调而受到压抑。

这位病人在30岁左右时陷入了危机。这也是命运对她的关照，让她有机会来关注内心，整合与发展自我。尽管表面上看起来，病人的婚姻和工作都没有什么问题，生活的各个方面都显得很不错……但是，她正处于严重的孤独状态，正经历着严重的心理危机。

克里斯蒂安娜是在1926年前后，与荣格开始进行心理分析的，当时28岁。她不但经历着自己的生活危机，而且患上了抑郁症。

分析开始不久，克里斯蒂安娜做了这样一个梦：

（病人陈述的第一个梦），我正想弹琴，家里所有其他的人都来干扰。我站在阳台上，遥望着大海，旁边桌上的一位富有的犹太人也开始演奏音乐。他的演奏是如此美妙，我让自己停下来，听他的音乐。

一般来说，病人带给心理分析家的第一个梦总是特别重要的。荣格与参加讲座的学生，对该梦进行了这样的分析与讨论：

音乐意味着情感……在现实的生活中，病人的智力与思维性强，于是，在梦中，其现实中呈弱势的情感就自然而然地出现。梦也带出了病人的问题，情感及其表达受到了压抑与阻挠。

于是，病人在演奏音乐，实际上是要演奏或表达其情感。梦中这样的表现，也是无意识的补偿作用。但是，当她要演奏与表达自己情感的时候，家里的人都进行干扰与反对。在现实



生活中，病人尽管有婚姻，但只有形式上的结婚而没有感情的结合。她与自己心目中所爱恋的男人有着亲密的感情却不能公开表达。

梦中那个富有的犹太人，是病人内在的无意识“男人意象”——阿尼姆斯。病人阿尼姆斯的富有，表明其具有很大的能量，掌控着病人很多内在的领地。同时，这阿尼姆斯也拥有着她的情感与感受。于是，在心理分析的意义上，对于此阿尼姆斯的接触，认识与沟通，可以释放出被他所控制的情感，也正是病人现实生活中所缺乏的情感。

在分析的过程中，荣格对病人说：“嗯，你的阿尼姆斯在梦中表现了。可以这样说，很长一段时间你对此并没有怎么留意，你没有关注自己的财富，你没有关注自己内在的感情。你自己的某些部分丢在了无意识中，被阿尼姆斯抓住了，被阿尼姆斯摄取了。他因而又强壮起来，开始争斗了。”

过了一段时间，病人又带来了这样一个梦：

（病人的第二个梦）：我正要去看住在海边的一个医生。我迷路了，绝望地要人们领我到正确的路上，使我能够找到医生。

荣格分析说：这梦中的医生，仍然是病人阿尼姆斯的新的表现。这次他不再是位音乐演奏者，而是一位治愈者。实际上，随着心理分析过程的发展与深入，这种作为原型意象的阿尼姆斯，会有许多不同形式的变化。

在分析了第二个梦之后，克里斯蒂安娜开始进入一种类似自我催眠的状态。在这种状态中，她的脑海中自动出现了一些画面：

一只美丽的孔雀栖息在一个男人的背上，孔雀的嘴正指向那男人的脖子。当这幅画面消失的时候，接着出现了

另一幅画面：她观望着自己，看着自己鞋子上一个很大的洞，心想这鞋子太旧了不能再穿了。

荣格当时是这样给病人做分析的。在克里斯蒂安娜自发出现这些意象之后，荣格告诉她，这些意象是她的意识和其弱势人格功能、情感和感受交流的特别途径。荣格说：“它是以某种预言似的方式在和你说话，你也必须把它作为预言一样来听……而这些意象表明，现在你的情感与感受功能能够参与这些意象，并且能够帮助你……我能感觉到你如此的沉静，你是很特殊的。这样做你也是在滋养心灵，你付诸了一些里比多在其中。因此，你再也不能被摧毁了……现在你正创造自己，而不是毁灭自己……”

接着，随着分析的进展，克里斯蒂安娜遇到了更多的意象：射向月亮的弓箭，带有八角车轮光环的人头，正在用双筒酒杯饮酒的阴影，印第安人的帐篷等等……荣格帮助克里斯蒂安娜在一种心理与文化的层面来分析和理解这些意象。荣格说：

这些意象传达着某种原始魔术起源的信息。那么你现在开始接触你真正的自我了。是的，你转向了视察内心。你像用你外在的眼睛那样开始用你内在的眼睛，于是你也会就会获悉生命的全部，生命背后的生命。你的双筒酒杯的意象就说明了这一点。你可以喝那两方面的酒。带有车轮光环的人意味着自性化过程的开始。八角的车轮在这里表示八种功能，车轮是表示灵魂的古老象征……月亮与弓箭矢是通过性欲所表达的灵气。印第安人的帐篷是一种原始的房屋，象征的是无意识。

几年之后，克里斯蒂安娜在完成与荣格一起的心理分析之后回到美国哈佛大学，依然在其创造中发挥着她的聪明才智，



为哈佛大学心理学发展做出了重要的贡献，尤其是对于亨利·默里（Henry Murray）的人格心理学体系及其主题统觉测验，提供了十分重要的帮助。克里斯蒂安娜也在其创造性的工作中获得了浪漫的感情生活。

克里斯蒂安娜的个案是荣格积极想像技术的发挥和运用。克里斯蒂安娜充分运用了她的才华，不仅仅绘画出了自己的各种意象，而且详尽地记录了荣格对她的分析与指导。荣格的集体无意识、原型意象等理论的有效性，在这种治愈与心性发展的过程中获得了见证。克莱尔·道格拉斯博士认为，荣格通过其“解析意象”的讲座，通过被分析者克里斯蒂安娜·摩根的临床资料，依靠积极想像的技术，完成了他的原型心理学。

六、分析心理学的发展

最早的分析心理学会成立于1912年，那是以荣格为主导的苏黎世精神分析学派，1914年随着荣格与弗洛伊德的分裂而独立。1948年，荣格研究院在库斯纳赫特建立，1955年成立了国际分析心理学会。1961年荣格去世之后，荣格所开创的分析心理学仍然在世界范围内发展，职业的分析心理学家逐渐成为国际心理分析领域的主力军。

（一）荣格身边的追随者

自从荣格与弗洛伊德分裂之后，他的身边逐渐地聚集了一批忠实的学生和追随者。他们对荣格分析心理学的发展做出了重要的贡献。在托马斯·基尔希的经典著作《荣格学者》一书中，对此做了翔实而充分的介绍。许多后起的荣格心理分析家，都接受过他们的分析。我们顺着基尔希的线索，将这些主要的人物介绍如下。

埃玛·荣格（Enia Jung, 1882—1955）是荣格的妻子，也是荣格最忠实的助手。埃玛的娘家十分富有，拥有一家国际钟表公司（IWC），这是瑞士手表行业的名牌企业。她与荣格结婚后不久，就在位于库斯纳赫特的苏黎世湖边修建了自己的大房子。她与荣格相伴52年，生育了4个女儿和1个儿子。1955年由于癌症去世。



1910年荣格曾帮助埃玛做了几个月的心理分析，当时弗洛伊德赞同但又警告荣格，这会给他们的私人关系带来危险。后来，埃玛也接受了弗洛伊德短时间的分析。随着弗洛伊德与荣格之间冲突的加剧，埃玛曾利用她的特殊关系，试图从中协调，但始终没有成功。

1916年分析心理学俱乐部成立的时候，埃玛·荣格被选为第一任主席，并且也是荣格之外最早的荣格心理分析家。许多接受荣格心理分析的人，都接受过埃玛的分析。埃玛撰写了《阿尼玛与阿尼姆斯》一书，1941年出版，这是能够简明阐述有关阿尼玛和阿尼姆斯原型意象的最好的专著之一。尽管除此之外，埃玛·荣格并没有更多的著述留下，但是，接受过埃玛分析的人，都十分尊重其专业的素养。实际上，她养育了5个子女，也照顾了整个家庭，使得荣格能够自由地从事他创造性的工作。当埃玛去世之后，荣格几乎是完全崩溃了，持续好长一段时间。在任何安慰与治疗都没有作用的时候，荣格的儿子为父亲找来“石头”，那是荣格治愈自己的特殊方式。荣格在一块纪念埃玛的石头上，用中文刻了这么几个字：“你是我房屋的基石。”

托尼·沃尔夫（Toni Wolff，1888—1953）是埃玛之外对荣格最具影响的女人。她出生于苏黎世的一个名门贵族家庭，父亲多年在外做生意，不仅仅从东方带来了财富，也带来了东方的思想。托尼深受父亲的宠爱，1910年父亲去世之后，被送到荣格那里接受抑郁症治疗。1911年曾随荣格参加魏玛的国际精神分析大会，随后不久就成为荣格特殊的终身伴侣。她一生未嫁，荣格是他寄托命运的男人。

接受荣格的分析后不久，托尼成了荣格的助手，最早的荣格心理分析家之一。与埃玛的情形相同，许多早期的“病人”，在接受荣格心理分析的同时，也都接受托尼的分析。而且，接受过她分析的人普遍都有一种印象：荣格的分析主要处理的是

原型层面的心理问题，而托尼则表现出更接近病人的实际心理困惑。托尼在埃玛之后接任分析心理学俱乐部主席，并且在1928—1945年间都一直担任这一职务，1948—1952年仍然是该俱乐部的名誉主席。托尼·沃尔夫的代表著作是《女性心灵的结构形式》，1951年用德文出版。

托尼不仅仅是荣格的“病人”，荣格从她身上看到了自己的另外一种存在。在荣格的私人《红本日记》中，记录了与托尼分享梦和积极想像体验的经历。托尼因心脏病突发而去世，去世的当天她仍然在工作。托尼的死对荣格是一个沉重的打击。悲伤的荣格用中文在纪念托尼的石碑上刻写了这样的表达：“托尼，莲花，修女，神秘。”

卡尔·阿尔弗雷德·梅尔（Carl Alfred Meier，1905—1995）在分析心理学的发展中具有十分重要的地位。多年来曾被荣格视为“太子”般的继承者。他与埃玛·荣格出生在同一个镇上，还是孩子的时候就认识了荣格。1928年前后他接受了荣格的心理学分析，1930年左右在荣格心理分析家开业门诊，一直工作到1995年他去世。

梅尔是荣格心理学会的第一任主席，也在分析心理学俱乐部担任过5年的主席职务。在荣格晚年的时候，梅尔与荣格的关系曾一度出现紧张，后来不得已于1957年从苏黎世荣格研究院退出。但是1961年荣格去世时，梅尔接受了许多荣格的“病人”，成为分析心理学发展中的主力。他在1935年完成的关于分析心理学与量子力学的论文曾引起普遍的关注。梅尔是诺贝尔物理学奖得主沃尔夫冈·保利的朋友，1994年曾编辑出版了保利与荣格之间的通信《原子与原型》。该著作的英译本2001年由普林斯顿大学出版社出版，著名荣格心理分析家扎布里斯基（Beverley Zabriskie）为此撰写了长篇序言，引起了人们对“心理分析与当代物理学”的重新关注。

梅尔曾有多部重要的分析心理学著作出版。这些书都是国



际上几所主要的荣格心理分析研究院规定的参考书，比如：《荣格分析心理学与宗教》（1977），《梦的意义与作用》（1987）和《意识研究》（1988）等。

玛丽—路易丝·冯·弗朗兹（Marie-Louise von Franz，1915—1998）18岁时遇到荣格，想接受荣格的心理分析而又付不起所需的费用，于是她帮助荣格翻译有关炼金术的拉丁文和希腊文资料，以此作为交换。她接受荣格的分析之后，便成为荣格的忠实追随者，也是荣格去世之后传播荣格思想的主要发言人。

1943年冯·弗朗兹获得古典哲学的博士学位。她是神话与童话研究的专家，尤其是关于童话心理分析方面的专家，同时也是荣格分析心理学家中最多产的著述者。她的许多著作，比如：《荣格：我们时代的神话》（1972），《心灵与物质》（1988），《心理治疗》（1993），《梦的研究》（1998），以及有关童话心理分析的系列专著如：《童话导论》（1970）等，都是学习荣格心理分析及其训练的必读书。

冯·弗朗兹也把荣格作为其命运中的男人，追随荣格而终身未嫁。她与芭芭拉·汉娜，一位荣格身边的女性追随者一起生活了几十年，死后双双埋葬在了荣格家族墓地的旁边。1980年的最后几年，由于不满非荣格学派的思想对苏黎世荣格研究院的影响，冯·弗朗兹脱离该研究院而成立了“卡尔·荣格心理学研究中心”。尽管这并不能帮助荣格分析心理学的积极发展，但是，可以看出冯·弗朗兹本人所深具的荣格情结。

安妮拉·亚菲（Aniela Jaffe，1903—1991）是荣格多年的私人秘书，荣格传记《回忆·梦·思考》的合作者。作为荣格自传的这部名著，荣格只是撰写了前三章，其余的章节，则基本上是亚菲根据荣格的口述与谈话整理而成的。实际上，撰写这部传记的最初设想，也是由亚菲提出的。

尽管亚非本人并没有完成作为心理分析家的正式分析与训练，但在1948年苏黎世荣格研究院成立之际，亚菲便参与了核心的管理工作。她也有很多自己的病人，并且深受病人的欢迎。她的沉静与内省，细心与耐性，给所有认识她的人都留下了深刻的印象。

除了与荣格合作的《回忆·梦·思考》之外，她还参与了《人及其象征》的撰写。那是荣格最后完成的著述，特别邀请了他认为最能反映其分析心理学思想的几个学生与他一起合作，其中就有亚菲。亚菲用德文编辑了三卷荣格的书信，后又与格哈特·阿德勒一起用英文编辑了两卷荣格书信出版。在亚菲自己的几部专著中，《意义的神话》（1970）最为出色。1979年，她编辑出版了图文并茂的《卡尔·荣格：世界与意象》一书，首次使用了一些来自荣格《红本日记》中的图片和注释，引起了极为广泛的关注。

除了以上几位重要的荣格追随者之外，芭芭拉·汉娜（Barbara Hannah）、乔兰德·雅各比（Jolande Jacobi）、格哈特·阿德勒（Gerhard Adler）等，都是荣格身边早期的追随者。还有一些荣格的学生与病人，从荣格那里获得了荣格心理分析家的资格，然后将荣格的分析心理学传播到了世界各地。

（二）分析心理学的传播

荣格分析心理学以瑞士苏黎世为基地，很快便在欧美传播开来。实际上，荣格在美国的影响，自从荣格本人与弗洛伊德一起在克拉克大学做讲演之后，便已经开始。其后荣格又多次访问美国，接受了许多来自美国的学生与病人。他们在完成自己的心理分析之后，便回去推广与发展分析心理学。

伊丝特·哈丁（Esther Harding）在完成其与荣格的心理分析之后定居美国纽约。1933年他写作出版的《所有女人的道



路》一书，引起了许多人对分析心理学的兴趣。在她的带领与推动之下，在1936年纽约也有了“分析心理学俱乐部”。在1960—1963年间，伊丝特·哈丁有力地促成了纽约荣格学院以及纽约荣格基金会的建立。

1939年，接受了荣格心理分析的约瑟夫·惠尔赖特（Joseph Wheelwright）和其夫人简·惠尔赖特（Jane Wheelwright）从瑞士回到美国旧金山，建立了当地的“分析心理学俱乐部”。不久，他们与乔·亨德森一起，创建了“分析心理学医学会”（1943），开展了分析心理学的讲座和培训，并且于1963年建立了旧金山荣格学院。

詹姆斯·基尔施（James Kirsch）和希尔德·基尔施（Hilde Kirsch）夫妇，在瑞士接受了荣格的心理学分析之后返回德国，参与建立了德国的分析心理学学会（1933）。由于德国二战期间对犹太人的迫害而移民英国和美国，1967年与马克斯·策勒（Max Zeller）和洛尔·策勒（Lore Zeller）一起，建立了美国洛杉矶荣格学院。

古斯塔夫·里夏德·海尔（Gustav Richard Heyer）与其夫人卢齐厄·格罗特（Lucie Grote）在1920年前后接受过荣格的心理学分析之后，一度成为德国最有影响的荣格心理分析家。但是由于海尔曾有纳粹党员的身份，“二战”之后便引起了许多非议，荣格也为此多有牵连。理查德·诺尔（Richard Noll）在其《荣格崇拜》（*The Jung Cult*, Princeton University Press, 1994）一书中，更是带着极端的个人色彩，对此大做文章。汉内斯·迪克曼（Hannes Dieckmann）曾担任国际分析心理学学会的主席，是德国波林荣格学院的主要建立者，并且有许多重要的分析心理学著作出版。

彼得·贝恩斯（Peter Baynes）是荣格分析心理学在英国的第一位代言人，他的主要贡献是把许多荣格重要的著作从德文翻译成了英文。如：《人格类型》、《分析心理学的贡献》、《分析心理学两论》等。他的第三任妻子卡莉·贝恩斯还把维尔海姆

的《易经》从德文翻译成英文，荣格为她的译本撰写了长篇序言。彼得·贝恩斯于1943年61岁时去世。在他之后，英国的主要分析心理学代表是格哈特·阿德勒和迈克尔·福德姆（Michael Fordham）。他们都是接受过荣格分析的第一代荣格心理分析家。格哈特·阿德勒曾担任国际分析心理学会主席，迈克尔·福德姆则建立了荣格分析心理学的“发展学派”，对分析心理学的发展做出了重要的贡献。

埃里希·诺伊曼（Erich Neumann）在1933年前后接受荣格的心理分析。他的妻子尤莉亚（Julia Neumann）同时接受托尼·沃尔夫的分析。在众多才华横溢的荣格学生中，诺伊曼依然显得十分耀眼。他所写的《大母神》、《意识的起源》等书，都是分析心理学乃至整个心理学与哲学领域的经典名著。尽管诺伊曼55岁去世时荣格还健在（1960），人们已经在他的著作中看到了分析心理学理论，尤其是集体无意识和原型理论的发展。诺伊曼把荣格分析心理学传播到了巴勒斯坦和耶路撒冷。

在分析心理学的传播中，爱诺思基金会（Eranos）有着特殊的贡献。它的创始人是奥尔加·弗罗贝—卡普泰因夫人（Olga Froebe-Kapteyn）。她本人对于《易经》和东方文化，对于荣格分析心理学都有着浓厚的兴趣。她利用自己在瑞士阿斯科纳马乔列湖畔的几栋别墅，邀请学者每年聚会于此，围坐在一个很大的圆桌做有关文化研讨与“精神会餐”，主题多是有关东方与西方的哲学、宗教和心理学。自从1933年第一次“爱诺思”圆桌研讨会至今，除了1989年空缺之外，每年一度的聚会早已成为世界文化史上的重要事件。而荣格本人，在1933—1951年间，基本上每年都参加“爱诺思”圆桌会议。他的许多重要的分析心理学思想，都是在“爱诺思”圆桌会议的讲演中提出的，而会议的参与者，除了荣格的学生与追随者之外，如鲁道夫·奥图（Rudolf Otto）、马丁·布伯（Martin Buber）、约瑟夫·坎布尔（Joseph Campbell）和铃木大拙（D.T.Suzuki）



ki) 等国际著名学者，也都在荣格分析心理学的传播中发挥了十分重要的作用。

在荣格的建议与鼓励下，奥尔加·弗罗贝—卡普泰因夫人利用她富有的资源建立了最初的“原型象征图片档案”，这也是目前荣格分析心理学中最有特色的看家财富：“原型象征研究档案馆”的基础。国际上几所大的荣格研究院都拥有该档案馆，数万幅源自不同文化和历史背景的原型象征图片，配合着荣格心理分析家的专业解析，在荣格分析心理学的学习与训练中发挥着十分重要的作用。

“爱诺思”圆桌会议，对于荣格分析心理学发展的另外一个重要方面，是“波林根基金会”的建立。出身银行巨子家庭的保罗·梅隆和妻子玛丽·梅隆 (Paul and Mary Mellon) 在“爱诺思”的圆桌会议上结识了荣格，并且随后接受了荣格一段时间的心理分析。受奥尔加·弗罗贝—卡普泰因的“爱诺思基金会”的启发，他们筹建了“波林根基金会”，并且资助出版了《荣格全集》的英文版。80% 以上的荣格学者，甚至是 90% 以上的荣格读者，都是从这套英文版的《荣格全集》中了解荣格及其分析心理学的。

(三) 派别的出现与发展

与弗洛伊德的精神分析相比，荣格的分析心理学并没有产生太多的分裂与分化，但是这并非没有矛盾和分歧。不管是在组织上还是在理论与临床方法上，荣格之后的分析心理学都有不同方向的发展。

安德鲁·塞缪尔斯 (Andrew Samuels) 在其《荣格学者与后荣格学者》一书中，区分了三种分析心理学的学派：经典学派、发展学派和原型学派。他使用三种理论倾向标准，不同程度地强调原型、自性以及人格发展；运用三种临床方法的标准，分析移情与反移情，强调自性之象征意义以及解析关于原

型意象。我们可以借助下图予以说明，这是在安德鲁·塞缪尔斯的基础上做了一些调整的图表。

	移情与反移情	自性及其象征	意象及其分析
原型学派/强调原型	3	2	1
发展学派/强调人格	1	2	3
经典学派/强调自性	3	1	2

1. 原型学派

根据上表我们可以看出，所谓的荣格原型学派，其理论取向是强调原型的意义与作用，在三种临床方法的使用上，首先注重原型意象及其分析的方法，其次是自性及其象征，最后是移情与反移情。

詹姆斯·海尔曼（James Hillman, 1926— ）是原型学派的代表。实际上他自己更愿意以“原型心理学”相称。海尔曼1953年在瑞士苏黎世荣格学院接受训练，完成分析之后留在学院工作，1959年担任苏黎世荣格学院的研究主任。1969年由于个人行为的原因而脱离了正统的荣格分析心理学，更加倾注于自己原型心理学的独立性发展。他撰写与出版了许多富有影响的心理分析专著，如：《重塑心理学》（1970）、《原型心理学》（1977）、《心灵的密码》（1997）和《性格的力量》（1999）等，都是影响广泛的经典之作。

2. 发展学派

发展学派强调人格发展的意义，在临床方法上首先是注重移情与反移情，其次是自性及其象征，最后是原型意象分析。

迈克尔·福德姆（Michael Fordham, 1905—1995）是发展学派的代表。他本人没有经历与荣格一起的分析经验，而是接受了彼得·贝内斯和希尔德·基尔施的分析，同时也深受克莱因及其对象关系理论的影响。这都使得他倾向于独立发展自己



的观点与理论。从1943年到1995年他去世之前，福德姆都是英国分析心理学的主要发言人，并且以其分析心理学的发展理论而著称。福德姆的主要著作包括：《儿童的生活》(1944)、《作为个体的儿童》(1969)、《荣格心理学导论》(1966)和《荣格心理治疗》(1978)等，都是十分重要的分析心理学，尤其分析心理学发展学派的专著。

3. 经典学派

经典学派在其理论取向方面强调自性的意义，在临床方法上首先注重自性及其象征，其次是原型意象分析，最后是移情与反移情。

乔·亨德森 (Joe Henderson, 1903—) 是经典学派的经典代表，也是目前仍然健在的经典荣格心理分析家。他1929年开始与荣格进行心理分析，1938年回美国开业至今，虽已百岁高龄仍然坚持工作。听他讲课与接受他的分析是一种享受。他的著作不多，却都是经典：《古代神话与现代人》(1960)、《蛇的智慧》(1963)、《洗礼的开始》(1967)、《心理观的文化态度》(1984)和《阴影与自性》(1990)等。

琼·辛格 (June Singer) 也属于经典学派的代表。她与其丈夫理查德·辛格 (Richard Singer) 在苏黎世荣格学院完成训练回到美国后，曾于1965年参与筹建芝加哥荣格学院。琼·辛格在芝加哥、旧金山和洛杉矶荣格学院都留下了足迹与贡献。《心灵的边界》(Boundary of the Soul) 是她的代表作，也是最有影响的荣格分析心理学专著之一。

(四) 国际分析心理学会

国际分析心理学会 (The International Association of Analytical Psychology, IAAP) 成立于1955年。当年的7月，荣格的学生们在为他庆祝80岁生日的时候，敦促他建立这样一个国

际性的组织，以便更加有效地促进分析心理学的国际性发展。

实际上，国际分析心理学的成立，确实也起到了十分积极的作用，尤其是在于心理分析家认证与授权上。在此之前，荣格心理分析家基本上是靠荣格本人的信件作为资格证明的，有了国际分析心理学会之后，也就有了专业组织的授权。比如，国际分析心理学会成立之后，便规定了一些相应的制度，凡是申请成为荣格心理分析家的候选人，必须要完成300个小时以上的个人心理分析，50个小时以上的专业实习指导，以及必须要有某种专业的硕士文凭等等。这对于分析心理学的职业化发展起到了十分重要的作用。

1958年，第一届国际分析心理学会在瑞士苏黎世召开，大会论文由格哈特·阿德勒以《分析心理学的发展趋势》为题目编辑出版。美国《时代周刊》为此发表了评论文章（1958年8月），并且刊登了荣格的封面照片。罗伯特·穆迪（Robert Moody）担任了第一届国际分析心理学会主席。4年后，荣格已经去世，第二届国际分析心理学大会仍然在瑞士召开，会议主题被确定为“原型”。弗朗兹·里克林（Franz Riklin）继穆迪之后成为主席。在这次第二届国际分析心理学大会之后，确定了每3年举行一次国际分析心理学大会的制度，一直延续至今。每次大会之后，都有论文集出版，成为分析心理学发展中的重要文献。

约瑟夫·惠尔赖特继里克林之后成为国际分析心理学会主席。在他之后，担任国际分析心理学会主席的依次有：格哈特·阿德勒（英国）、阿道夫·古根比尔（Adolf Guggenbuhl-Craig，瑞士）、汉内斯·迪克曼（Hannes Dieckmann，德国）、托马斯·基尔希（美国）、维雷娜·卡斯特（Verena Kast，瑞士）、路易吉·佐嘉（Luigi Zoja，意大利）、默里·斯丹（美国）。默里·斯丹是现任国际分析心理学会主席，任期到2005年。所有担任国际分析心理学会主席的人，也都在某种程度上是当代国际著名的心理分析家。



国际分析心理学会用六种语言（英语、德语、法语、意大利语、葡萄牙语和西班牙语）开设了自己的专业网站（www.iaap.org）并且正在筹划国际性的网络训练，试图借助当今科学技术的发展，更好地发挥国际分析心理学会的作用。

（五）分析心理学在中国

在“荣格与维尔海姆”一节的介绍中我们可以看到，中国文化与分析心理学有着深刻的渊源。在目前国际上正式注册的3000名左右荣格心理分析家中（1999年为2300人），尽管只有屈指可数的几位具有中国文化的背景，但所有这些本来没有任何中国背景的心理分析家，对于中国文化似乎都显得并不陌生。因为《易经》、中国文化和道家哲学以及禅宗等，都是他们的基础性学习与训练的内容。

基尔希在其《荣格学者》一书中介绍分析心理学在当代世界上的发展时，专门为“分析心理学与中国”撰写了一节，称“在所有的亚洲国家中，荣格对中国的心理学、哲学和宗教最感兴趣。”并且充满自信地指出：“荣格深受古老中国智慧的启发，分析心理学与中国文化之间存在着历久弥新的深切联系。”^{〔1〕}

高觉敷在20世纪30年代翻译介绍弗洛伊德及其精神分析的时候，便注意到了荣格及其分析心理学的发展。1985年他特别邀请美国的荣格学者访问南京师范大学，并且让我担任翻译，那是对荣格心理学印象的一次实际体验。钱锺书在其《谈艺录》（1946）中多处引用荣格的著作，这对于荣格思想在中国的传播起着一定的影响。在荣格的传记《回忆·梦·思考》中，曾记录了荣格与胡适等人的交往；在荣格的《书信集》

〔1〕 Thomas Kirsch, *The Jungians: A Comparative and Historical Perspective*, Routledge 2000, pp. 220—221.

中，也曾有几封回复中国学者的信函。

美籍华裔学者刘耀中从20世纪70年代开始研究荣格，1980年前后陆续发表有关荣格的研究文论，并曾以《荣格、弗洛伊德与艺术》（北京宝文堂书店，1987）和《荣格》（台湾东大图书公司，1995）出版专著。冯川、苏克曾在1987年翻译出版荣格的《心理学与文学》（三联书店）、《荣格心理学入门》（三联书店），以及荣格的《寻求灵魂的现代人》（贵州人民出版社）。在那之后，冯川更有《神话人格：荣格》（长江文艺出版社，1996）和《荣格文集》（改革出版社，1997）等专著和译著出版。文楚安1997年翻译的《荣格：人与神话》（新华出版社）也甚具影响。此外，张丹1987年翻译了《荣格心理学纲要》（黄河文艺出版社），刘韵涵1988年翻译了《荣格心理学导论》（辽宁人民出版社），史济才等在1988年翻译出版了荣格的《人及其象征》（河北人民出版社），刘国彬和杨德友在1988年翻译出版了荣格的《回忆·梦·思考》（辽宁人民出版社），成穷和王作虹在1991年翻译出版了荣格的《分析心理学的理论与实践》（三联书店），许多中国读者正是通过这些译著来了解荣格及其分析心理学的。

1994年8月托马斯·基尔希等人代表国际分析心理学会对中国进行正式访问，他的中国之行，开启了分析心理学与中国的新的意义。国际分析心理学会现任主席默里·斯丹在总结那次访问的时候说：“我们意识到，如果这次访问与所要会见的中国学者之间的接触进展顺利的话，那么这将成为荣格分析心理学与中国学术界进行交往的一个历史事件。”^{〔1〕}事实也是如此。由国际分析心理学会协助授予版权的“曼荼罗分析心理学丛书”1998年在东方出版社出版，包括《荣格的生活与工作》在内的8本分析心理学译著与中国读者见面。由国际分析心理学

〔1〕 Murray Stan, Report on an LAAP Visit to China, LAAP Newsletter, 15, 1995, pp. 11—16.



会发起举办的第一届（1998）和第二届（2002）“分析心理学与中国文化国际研讨会”相继召开，国际分析心理学会的三任主席和 50 余位资深的荣格分析心理学家为了参加会议来到中国。黑龙江人民出版社的“荣格神秘心理学”系列（2002）和中国社会科学出版社的“点金石心理分析译丛”（2003）的出版，也都直接受惠于托马斯·基尔希一行的访问和“分析心理学与中国文化国际研讨会”的交流。

美国加州整合学院院长利兰·范登戴尔在“第一届分析心理学与中国文化国际研讨会”的致辞中说：……

“荣格心理学提供了一种理解与整合人类心理与精神的理论与方法。通过文化以及个体的研究，人类的心理与精神得以展现。荣格学者们对于东西方神话、传说、民间故事和深奥的哲学研究，揭示了很多相似的原则。西方炼金术的转化过程以及东方的觉悟，也都表现着某种相同的存在。然而，中国的丰富的象征意义与理论，尚没有被充分地整合到荣格的心理学体系中。当然，荣格本人十分欣赏《易经》、《金花的秘密》、《西藏死亡书》等丰富资源，但是，荣格的欣赏，也是对下一代学者们继续探索的期望。”^{〔1〕}继托马斯·基尔希与默里·斯丹等 1994 年的访问之后，国际分析心理学会主席路易吉·佐嘉、国际分析心理学会名誉秘书长乔·坎布雷（Joe Cambray）、美国旧金山荣格研究院院长约翰·毕比、美国洛杉矶荣格研究院院长乔安（Joann Culbert-Koehn）、法国巴黎荣格研究院院长维维亚娜·蒂博代（Viviane Thibaudie）、国际“梦研究会”主席罗伯特·博斯内克（Robert Bosnak）、美国德州大学首席荣格教授戴维·罗森，以及资深的荣格心理分析家哈丽雅特·弗里德曼（Harriet Friedman）、柯莎丽和扎布里斯基等都陆续前来中国访问与讲学，继续着分析心理学与中国文化的工作。

1997 年我与默里·斯丹、戴维·罗森共同参与芝加哥荣格

〔1〕 申荷永、高岚主编：《灵性：分析与体验》，暨南大学出版社 2001 年版，第 14—16 页。

研究院以“荣格与中国”为题的“对话”研究会。2002年在广州举行的“第二届分析心理学与中国文化国际研讨会”，可以看做是“对话”的继续。我在大会上做了报告。实际上“荣格与中国”的“对话”是从荣格时代就开始了：不管是他本人童年对于庄子蝴蝶物化的神往，还是其晚年对于老子智慧的感悟，这些都是特殊意义上的分析心理学与中国文化的内容。荣格与维尔海姆，更是分析心理学与中国文化的绝妙见证。据冯·弗朗兹说，荣格去世之前所读的最后一本书，是陆宽煜居士所著的关于中国禅宗的书，由英国 Rider 出版社 1960 年出版^{〔1〕}。当时病重的荣格读完这本书深有感触，指示秘书写信给作者，代他表达感激之情，尤其是让他认识了书中的虚云法师。如今《易经》、儒学、道家哲学与中国禅宗的经典，仍然是心理分析的生动资源和灵感的源泉，对于心理分析学者来说，中国文化的智慧依然是充满魅力的呼唤。但是，分析心理学与中国文化的发展需要我们努力，它是一种工作，也是一种期望。

〔1〕 Lu Kuan Yu, *Ch'an and Zen Teaching*, Rider & Company, London, 1960.

第四章

心理分析与心理分析家

按照国际上的学术与专业规范，从事心理分析的专业人员自己首先必须接受心理分析，并且获得国际学术与专业团体认可之后，方能开始其心理分析的专业实践。下面从心理分析家的素质、心理分析家的训练、心理分析家的规范等方面阐述心理分析家的含义以及作为心理分析家的意义。

一、真人与真知：心理分析家的素质

“真人与真知”是我们对于心理分析家的第一考虑。庄子在其《大宗师》中说：“有真人而后有真知。”或可转意为有好的心理分析家，始能有好的心理分析。但何谓好的心理分析家，何谓好的心理分析呢？道家的智慧与形象能够给我们以启迪，我们也可以直接从心理分析的理论来阐述有关的问题，最终达到体会真知的意义。

（一）感受真人的气质

波林在其《实验心理学史》中介绍“贝尔—马戎第定律”时，讲述了这样一个故事：贝尔（C.Bell）访问法国著名的生理学家鲁（P.J.Roux）时，鲁正在上课。而看到贝尔到来的他即刻告诉学生说：“诸位，够了，可以下课了，你们已经看到了查尔斯·贝尔。”这是尊重也是赞美，见到了提出理论的本人，又何必再通过上课学习其理论呢？感受真人的气质，也是让我们直接感受心理分析时人的因素与作用，体会何谓好的心理分析家，何谓心理分析家的素质，实际上也是思考与探索什么是真正治愈的因素。

1. 拿磁铁的“手”

我首先在心理分析的水平来阐述对“真人与真知”的感受。1774年，《西方近代心理治疗》出版，书中介绍了40岁的麦



斯麦使用“磁铁”给病人进行治疗的事迹。1775年11月28日，巴伐利亚选帝侯国科学院庄严宣布麦斯麦为它的成员。然而，具有内在科学精神的麦斯麦，感悟到实际发生治愈作用的根本不是那块手的形状的“磁铁”，而是拿着磁铁的“手”。

当然，在“手”的背后，是那拥有这只手的“人”，是其“人格”与“影响力”。在茨威格的笔下，麦斯麦“面容和谐英俊，他的嘴唇鲜明，下巴饱满，坚定清澈的眼睛上方是高高隆起的额头；在这个活到德高望重的年龄仍然身板硬朗的男人身上，散发出一种让人舒适的安全感。”麦斯麦曾住维也纳田园街261号，那里也是维也纳最受欢迎的精神聚会所。海顿、莫扎特、贝多芬等人几乎每周都会到访。茨威格说：“在每一次聚会上，这个身材匀称的宽额头男人都因为他的外表，因为他高大的身材和堂堂的举止十分引人注目。”平静、坚韧、耐心是麦斯麦的人格特点，也是心理分析家的素质。“他的灵魂与他所做出的发现一样纯真、高尚、有益。”^{〔1〕}这也是茨威格对他的评价。

这样的一个人手拿磁铁的人，演出了近代心理治疗美妙而悲壮的一幕。如此得之于心，应之于手。很难想像，同样的磁铁，在其他人的手中，也能产生同样的效果。当弗洛伊德用手轻轻地触摸病人的前额，开创其自由联想的时候，也起到了同样的作用。所谓好的心理分析家的素质，我们不仅可以从麦斯麦、弗洛伊德和荣格身上看到，还可以从老子和庄子所描绘的真人与至人那里感悟到。

2. 真人的形象

庄子在《大宗师》中，以“知天之所为，知人之所为者，至矣”开篇，继而提出“有真人而后有真知”的命题，同时描绘了“真人”自然、深沉、无为的气质与形象。

〔1〕 茨威格：《精神疗法》，王威译，西苑出版社1998年版，第13页。

真人自然：“古之真人，不逆寡，不雄成，不谟士。若然者，过而弗悔，当而不自得也……”

真人深沉：“古之真人，其寝不梦，其觉无忧，其食不甘，其息深深……”

真人无为：“古之真人，不以心捐道，不以人助天……”

好的心理分析家亦应如此，或应以此“自然、深沉、无为”为榜样。那么，自然、深沉、无为的真人又是怎样的表现呢：“若然者，其心志，其容寂，其颡颥；凄然似秋，暖然似春，喜怒通四时，与物有宜而莫知其极。”陈鼓应先生在其《庄子今注今译》中有这样的翻译：

这样子，他（真人）心里忘怀了一切，他的容貌静寂安闲，他的额头宽大恢弘；冷肃得像秋天一样，温暖得像春天一样，一喜一怒如四时运行一样的自然，对于任何事物都适宜而无法测知他的底蕴。^{〔1〕}

于是，这也是老子勉强形容的古之善为道者：“古之善为道者，微妙玄通，深不可识。夫惟不可识，故强为之容：豫兮若冬涉川，犹兮若畏四邻，俨兮其若客，涣兮其若凌释，敦兮其若朴，旷兮其若谷，混兮其若浊，澹兮其若海，飏兮若无止”。^{〔2〕}一种胸次悠然，气象恢弘的真人形象跃然而出：“慎重、戒惕、威仪、融合、敦厚、空豁、浑朴、恬静、飘逸”，正是道家真人的气质与形象。

庄子在《大宗师》中还说：“天与人不相胜也，是之为真人。”于是，真人具有“天人合一”的境界。庄子列举出伏羲、黄帝和西王母等，以见证真人的真切。更用子桑户、孟子反、子琴张等来表现真人的普通：“子桑户、孟子反、子琴张，三人相与友曰：‘孰能相与于无相与，相与于无相为？孰能登天游雾，挠挑无极，相忘以生，无所终穷？’三人相视而笑，莫逆于

〔1〕 陈鼓应：《庄子今注今译》，中华书局1983年版，第177页。

〔2〕 《道德经·第十五章》。



心，遂相与为友。”

实际上，真人的气质与形象贯穿整部《庄子》，庄子本人也正是典型的真人形象。“独与天地精神往来，而不敖倪于万物。”^{〔1〕}此乃庄子，此乃真人也。有真人而后有真知，我们可以以此来思考心理分析家的素质与治愈的作用。

3. 至人用心若镜

《庄子·内篇·应帝王》中有一段精妙的阐述：“至人用心若镜，不将不迎，应而不藏，故能胜物而不伤。”我将其作为心理分析的重要原则，其中也包含着心理分析家内在气质的体现。

“用心若镜”是一种内心的修养，是一种无为而为道的境界。至人也是真人，也是“善为道者”，或感受了道的存在及其意义的人。而惟有善用其心者才能悟道。“夫道，有情有信，无为无形；可传而不可受，可得而不可见……”^{〔2〕}孔子曾有“朝闻道夕死可矣”的壮美佳句。在庄子的笔下，孔子也具有真人的风范。

在心理分析的原型和集体无意识概念中，体现着“道”的意义。弗洛伊德和荣格也都是感受到了那种无意识真实性的人。众多的心理分析家们也都有类似的感受，包括我们在前面所介绍的弗洛姆、艾里克森、温尼科特、琼·辛格和亨德森等，他们都是心理分析领域中的智者。

在第二章和第三章中，专门以“弗洛伊德印象”和“卡尔·荣格印象”来介绍他们各自的背景与风格，也是为了以他们为代表，来体现好的心理分析家的气质与素养。弗洛伊德与荣格都曾强调，心理分析家自身经历心理分析过程的重要性，或许这也正是要保证心理分析家能够做到用心若镜，并且

〔1〕《庄子·杂篇·天下》。

〔2〕《庄子·内篇·大宗师》。



作者与雅各比 (2001)

179



作者与乔·亨德森 (2002)



保证是一面清晰明透之镜，能够让被分析者真实地看到自己的镜子。

我从我的老师雅各比那里感受过“至人用心若镜”的心理分析意境。他是我的心理分析家，但总是启迪我在心理分析过程中发现自己，发展自性。乔·亨德森也是我的心理分析老师，他也能在其心理分析的专业实践中，体现庄子所描述的“至人用心若镜”的境界。

（二）三种原型的思考

如何成为一个好的心理分析家，好的心理分析家应具备怎样的素质，曾是第十四届国际分析心理学会议（意大利佛罗伦萨，1998）中的一个开放性议题。瑞士心理分析家古根比尔从荣格原型理论的角度，强调了素质的重要性。我很欣赏他的观点，并且与他有过直接的交流，在这里就顺着古根比尔的思路来发挥一下好的心理分析家所需要的素质。

就素质而言，心理分析家类似于音乐家；若是要成为出色的音乐家的话，那么必须具备某些基本的素质或天分。但是，在我们的理解中，素质与天分仍然可以通过学习与实践来体现。

在荣格分析心理学的理论中，原型本来是我们人类所共有的原本的心理内容。但是，由于个体的差异，每个人都在不同程度上反映着不同的原型的意义。或者说，在诸多的原型中，不同的原型在不同人的心理结构中占据着不同的位置，发挥着不同的作用。在古根比尔看来，作为好的心理分析家，以下三种原型的心理素质是尤其重要的：治愈者原型、巫者原型和炼金术者原型。

1. 治愈者原型

西方的治愈者（healer）是与西方神话中的医学渊源联系在一起的。医神阿斯克勒庇奥斯（Aesculapius）是太阳神阿波

罗与森林女神科罗尼斯（Coronis）所生的儿子。科罗尼斯本来就擅长以草药疗伤，也给予了阿斯克勒庇奥斯这样的天赋。科罗尼斯在阿斯克勒庇奥斯还幼小的时候就去世了，阿波罗委托人马神基戎（Chiron）来教养阿斯克勒庇奥斯。于是，阿斯克勒庇奥斯从基戎那里所学到的便是医术和治愈。阿斯克勒庇奥斯长大之后，不仅仅善用草药，而且精通手术，甚至能够起死回生。

古希腊和古罗马医神神殿遗址是近代重要的考古发现，这也加深了人们对于医神之治愈传说的印象，似乎是重新唤醒了一个久远的记忆。在阿斯克勒庇奥斯的神殿里，有两个古老的传说，其一是要在医神殿求梦，前来寻求医治的人，只要能在医神殿里睡觉得梦，就能够获得治愈；其二是医神殿里的治愈神洞，洞里住着一一条具有治愈能力的蛇。

在流传下来的古希腊雕像中，阿斯克勒庇奥斯常拿着由巨蛇盘缠的手杖，这就是著名的“阿斯克勒庇奥斯的手杖”。象征着知识和医学的蛇，也就成为古希腊治愈者原型的组成部分。阿斯克勒庇奥斯有两个女儿：健康女神许革雅（Hygieia）和医药女神潘娜希（Panacea）。于是，健康和医治也都包含在了这治愈者原型中。



医神阿斯克勒庇奥斯和他的女儿——健康女神许革雅的雕像



我们可以从心理分析的原型概念中获得这样一种道理，那就是：治愈的方法与技术虽然可以学习，但是，必须要有内在治愈者素质的配合。所以，唤醒自己内在的治愈者的原型作用，甚至是唤醒病人内在的治愈者的存在，永远是心理分析过程最为关键的问题。

2. 巫者原型

就其远古的起源来说，西方与东方一样，医治或治愈者，往往与“巫者”是相同或相通的。《山海经·大荒西经》中有记载：“大荒之中……有灵山，巫咸、巫即、巫盼、巫彭、巫姑、巫真、巫礼、巫谢、巫罗十巫，从此升降，百药爰在。”《山海经·海内西经》中也有众巫之名，称其“皆操不死之药。”

但是，在“巫者”的原型中，不仅仅能医治，而且具有更为特殊的能力，那就是占筮与通灵，尤其是在人类远古的童年。因此，所谓“巫者”，就是保留了远古那种能够沟通神灵和沟通天地能力的人。《吕氏春秋·勿躬》中说：“巫彭作医，巫咸作筮”所呈现的也是“巫者”的另外一种功能。《说文解字》是这样解释巫覡的：“巫，祝也，女能事无形，以舞降神也……古者巫咸初作巫。”“覡，能斋肃事神明也，在男曰覡，在女曰巫。”同时，《说文解字》在解释“靈”字的时候，也将其归之于巫的范畴：“靈，靈巫，以玉事神。……靈，(雷+玉)，或从巫。”因而，巫之本义，也就有了沟通神灵，连接天地的蕴含。汉字“巫”之象形，包含了这种天地神通的意境，也即“能事无形，以舞降神”，“能斋肃事神明”。《说文解字》释“巫”时，谓其“与工同义”，而“工”在“巫”中便寓意了上为天，下为地，中间有一竖贯通，且有两人把守着连通天地神灵的一线机会。

从“巫者”的原型中，我们可以来体会心理分析家素质的内涵。尽管巫者也可以是治愈者，可以起到治愈的作用，但是，就其原型的本义来说，其主要功能是传达神灵的信

息，沟通天地或沟通更多层次的存在。心理分析过程中最重要的特点是，沟通意识与无意识，这也是对心理分析家素质的要求。于是，巫者之沟通天地的象征性意义，也便是心理分析家所应该具备的沟通意识与无意识的基本能力。



战国时期的帛画：巫师作法图

3. 炼金术者原型

若是说巫者原型象征着心理分析家所必须具备的沟通无意识的能力，那么，“炼金术者原型”则寓意着“转化”或“转换”的能力。“点石成金”同样可以有其心理分析的象征性意义和作用。

“炼金术”的西方渊源，可以追溯到古希腊传说中的赫耳墨斯和酒神狄奥尼索斯。西文“炼金术”的字义源自赫耳墨斯的名字，他是众神的信使，商业与贸易的开端，名字中包含着“转化”与“转换”的意义。在希腊的奥林匹亚考古博物馆，收藏着普拉克西特列斯作于公元前330年左右的一尊雕像，表现的是赫耳墨斯带着幼小的狄奥尼索斯到山野精灵那里去做客，在途中歇息的情景。雕像中赫耳墨斯的手臂已断，据说本来他正拿着葡萄逗弄小酒神。葡萄酒的酿造便包含着最初的“生化”反应；而饮酒后的精神状态，则更是提醒人们某种特殊心理转化的可能。而狄奥尼索斯本人，便是这种原型意义的一种象征。

荣格在其分析心理学基础上所研究的“炼金术”，主要以15—16世纪的西方“炼金术文献”为主，其代表人物是巴拉塞尔苏斯（P.A.Paracelsus），他也是西方化学的主要奠基者。



巴拉塞尔苏斯 (P.A. Paracelsus, 1493—1541)

1941年，在瑞士的艾因西德伦 (Einsiedeln)，荣格发表了关于纪念巴拉塞尔苏斯的报告：“巴拉塞尔苏斯所表示的心灵现象”，阐述了其对于心理学，尤其是心理分析的意义与影响。荣格说：“巴拉塞尔苏斯在他的时代是一位伟大的医疗先驱，而今天他则是关于疾病和生活本质观念变革的一种象征。”^[1]但是，从本质的意义上说，荣

格对于“炼金术”的理解，尤其是其心理分析意义的发挥，与中国道家内丹思想有着深远的渊源。他曾与维尔海姆合著《金花的秘密》，其中包含对《太乙金华宗旨》和《慧命经》的翻译，以及荣格从其心理分析的角度所做的评论。那是1928年，荣格对于炼金术的热情重新被唤醒，而此时为荣格所吸引的“炼金术”，是中国道家的内丹思想。他从中发现了其自性的原型意义及其启示和印证。

(三) 体会真知的意义

我们可以把真知作为一种境界，把有真人然后有真知，理解为达到这种境界，然后才能获得的一种见地。于是，在心理分析的意义上，这真知便与无意识有着内在的联系，因为心理分析所强调的是，在无意识水平上的工作。为此，我们可以用道家的思想来发挥其中的心理分析意境。

[1] 荣格：《荣格全集》第15卷，波林根基金会1966年英文版，Pantheon Books，第16—17页。

1. 真知源于常道

从其本质的意义来说，心理分析所要求的是在无意识水平上的工作。而意识层面的知识与理论，若是没有内在体验与感受的支持，并不能起到任何有效的帮助。因而，荣格曾说，当你的病人走进了你的心理治疗室的时候，你就要把所有关于心理分析的书籍从窗子扔出去。

“道可道，非常道，名可名，非常名。无名天地之始；有名万物之母。故常无欲，以观其妙；常有欲，以观其徼。此两者同出而异名，同谓之玄。玄之又玄，众妙之门。”这是老子《道德经》的开篇第一章。

老子所描绘的“玄”，是可以放在无意识的意义上来体会的。“玄之又玄，众妙之门。”老子给我们指引了方向与道路，同时也留给我们两把钥匙，或留给了我们开启众妙之门的方法：“故常无欲，以观其妙；常有欲，以观其徼。”有无之间包含了天地之始与万物之母，包含了真人与真知的真实意义。因而，作为心理分析家，同样要透过“可道之道”的诸多理论，来体会与感受“常道”的真实性情。

河上公在其《老子道德经章句》中，将“第一章”取名为“体道第一”，而将第二章取名为“养生第二”：“天下皆知美之为美，斯恶已，皆知善之为善，斯不善已……”同样包含着启迪我们感受“真人与真知”的意义。庄子说，“天地有大美而不言”，那正是美的真实。

2. 真知显于无为

“为无为”是一种修养，也是一种内在的品性。同时，“为无为”也应该是心理分析过程中需要把握的重要原则。我仍然记得我在刚开始“心理分析实习”的时候，我的老师一再提醒我，“你不要老想着你能帮助你的病人，不要老想着是你在帮助你的病人。”当时的我尽管接受老师的指导，但并不能够领会其



中所包含的“为无为”的道理。庄子说：“不以心捐道，不以人助天，是之谓真人……”^{〔1〕}此可以放在心理分析的过程中应用。

司马谈在《论六家要旨》中称：“道家使人精神专一，动合无形，赡足万物。”“道家无为，又曰无不为，其实易行，其辞难知。其术以虚为本，以因循为用。无成执，无常形，故能究万物之情。”^{〔2〕}若是然，则将有绝美的心理分析境界。

“为无为”的道理与修养，可以从古代流传的学射故事中得到体现。古代曾有后羿射日的神话，也有甘蝇、飞卫和纪昌等神射手的传说。纪昌学射是几经磨炼方见功夫的。但是，即使是百步穿杨的神射手，当他面对看似普通的卖油老头能够高高地举起一勺油，从一枚铜钱的小孔中注入油瓶时，还是感受到了有为的局限。他再度经受数年深山的潜心修炼，出来时已经忘却了弓箭。但是，即使是在这忘却弓箭的射手睡觉的时候，那高空中飞行的大雁以及林中穿行的鸟雀，都远远地避开射手居住的茅屋，因为它们都知道，这是一位真正的射手。

3. 真知本于自性

以道家的思想来看心理分析的过程，在面对病人进行心理分析的时候，不仅仅是要忘记你的理论，忘记你在帮助病人，“不以心捐道，不以人助天。”甚至还要忘记你的意识自我，让你的自性来面对你的病人。

庄子在其《齐物论》的开篇讲述了“南郭子綦隐机而坐，仰天而嘘，荅焉似丧其耦……”的故事。当立侍其旁的颜成子游询问的时候，南郭子綦告诉他：“今者吾丧我。”我们可以用心理分析的语言说，“吾丧我”正是抛开了意识上的自我，而让源自本性的自我出现。

〔1〕《庄子·内篇·大宗师》。

〔2〕《史记·太史公自序》。

接着，在这种忘却意识自我而呈现真正自性的前提下，南郭子綦与颜成子游讨论天籁之音的根由。子游曰：“地籁则众窍是已，人籁则比竹是已，敢问天籁。”南郭子綦回答说：“夫吹万不同，而使其自己也。咸其自取，怒者其谁邪！”

夫天籁之音，惟自然本性。心理分析中真人的意义，也在于作为心理分析家，首先要成为真正的自己。由此才可能达到得闻与洞悉天籁之音的境界。

庄子还进一步阐述道：“夫随其成心而师之，谁独且无师乎？奚必知代而心自取者有之？愚者与有焉！”如果作为心理分析家，总是按照自己意识自我的成见来判断与解说病人或病人的问题，那么，每个人都会有自己的成心与成见，即使是愚蠢的人也会有。“一个人的佳肴会是另外一个人的毒药”，据说是出自西方医神的谚语。以自己的喜好与成见来面对病人，那么即使是你爱你的病人，也将是“意有所至而爱有所亡。”

那么应该怎样呢？庄子说，“莫若以明”，不如以空明的心境去观照事物的本然，去洞悉天籁之音的玄妙。“惟达者知通为一，为是不用而寓诸庸……因是已，已而不知其然，谓之道。”^{〔1〕}达者也是真人，真人知通为一，用循于道。因而，有真人而后有真知。庄子说：“故知止其所不知，至矣。孰知不言之辩，不道之道？若有能知，此之谓天府。注焉而不满，酌焉而不竭，而不知其所由来，此之谓葆光。”^{〔2〕}这乃是我心目中的心理分析和心理分析家的理想。

年的时间才能完成。

在心理分析发展的早期，在20世纪四十年代，对心理分析



二、参学与领悟：心理分析家的训练

素质是一种天分，但是素质与天分可以通过学习与实践来体现。这也是我们对于“心理分析与心理分析家”的一种基本的理解。可以说“领悟”也是一种素质或天分的体现，而“参学”则是一种学习，也是一种实践。

（一）个人的心理分析历程

个人的心理分析是所有心理分析家训练中最为重要的部分，既是正式心理分析训练开始的必备条件，也是正式心理分析训练过程中所要完成的最基本的要求。从弗洛伊德开始就把“自我心理分析”（self-analysis）作为专业训练的最基本内容。从某种程度上说，当一个人经历了这种自我心理分析的过程，能够真切地体验自己的内心世界，感受自己真实自我的时候，才能有把握在以后的心理分析过程中，有效地发挥心理分析家的作用。

1. 个人心理分析的要求

按照国际分析心理学会以及国际上几所主要荣格心理分析研究院的要求，申请从事心理分析训练的学生，需要事先完成一定时数的个人心理分析。而在进行正式心理分析专业训练的过程中，加起来的个人心理分析时数一般要在 300 小时以上。若是按每周 1 小时的分析来计算的话，那么基本上是要用约 6

年的时间才能完成。

在心理分析发展的早期，在20世纪四五十年代，对于心理分析家的认可并没有明确的认定标准。就荣格心理分析家来说，不管是多长时间，只要荣格本人认为你已经完成了个人的心理分析，给你一封签名的信件就是“毕业文凭”了。就目前来说，有些精神分析的分支，仍然采取分析家认定分析家的一种极富家族色彩的方式。但是，就国际分析心理学会的规定来说，完成个人心理分析只是心理分析专业训练过程非常重要的一个方面，此外还要进行专业课程的学习与技术性的训练，通过专业心理分析家指导下的实践以及诸多的专业考核等等。

实际上，尽管“所有学习心理分析欲成为心理分析家的人，都必须首先接受并完成个人的心理分析”，这是弗洛伊德和荣格为心理分析训练立下的行规，但是弗洛伊德和荣格本人，并没有接受过他人的心理分析。荣格甚至以此来启发他人，当他发现某一病人过分依赖于心理分析家分析的时候，他会郑重地写信给他：“你想过谁是我的心理分析家吗？”言外之意，他本人并没有经过任何心理分析家帮他进行分析。

但这并非否认个人心理分析过程的重要性与必要的意义。相反，可以启发我们思考个人心理分析的形式与目的。此外，对于众多学习心理分析的学生来说，并非都能够成为弗洛伊德或荣格，至少在开始的时候。若是能够接受这种规定的个人心理分析，有幸遇到一位适合自己的好的心理分析家，这是绝好的心理分析学习和训练的机会。

2. 对心理分析家的选择

如何选择自己的心理分析家？首先，就国际分析心理学会的规定而言，只有该学会的会员才有资格承担这种心理分析家的工作，而也只有接受由国际分析心理学会会员的心理分析后，才算是能够被国际分析心理学会所接受的“个人心理分析”。尽管西方的心理分析有很多不同的分支，但大都有相近的



规定。

在选择自己的心理分析家之前，你应该对心目中的心理分析家候选人有所了解。这可以通过与他们本人的接触，听他们的讲座，或者阅读他们的书籍与专业论述等等。甚至可以向自己所熟悉的心理分析领域的朋友寻求建议和帮助。一旦有了目标，就可以准备第一次面谈，等彼此都有了明确的印象和感觉时，再做最后的决定。

有的人在考虑选择自己的心理分析家的时候，往往还会考虑年龄和性别等因素。但其中有一个细节，大部分人都会比较关注，往往又不太容易处理，那就是收费。一般来说，北美和西欧的心理分析收费每小时为150美元左右。这对大部分人来说都是非常昂贵的支出。但就上述那些国家而言，都具有良好的医疗保险系统，作为“病人”所支出的80%以上的费用，往往是由他们各自的保险公司付给的。

目前国内有一些心理治疗，或以精神分析为名义的心理治疗，收费从几十元到几百元人民币不等，尚没有明确的行业收费标准。在西方一些心理治疗服务机构，尤其是低收费的心理治疗服务机构，曾有按照“病人”的收入付费的大致参考标准。一般是最低收费每小时30美元。月收入在2000美元以上的病人，按每超过1千元平均月收入而多收取10美元计算，最多不超过每小时100美元。但从事这种服务的专业心理分析家很少，大多是普通的心理医生或实习的博士生或博士后。在瑞士荣格心理分析研究院，也有一些心理分析家，对于来自东欧低收入的学生，收取相应低标准的心理分析费用。

3. 个人心理分析的内容

既然要求了不少于300个小时的个人心理分析时间，那么，在这样每周一次需要5—6年的时间中，主要的分析内容是什么呢？或者说，如何去做这样的一种个人心理分析呢？这是初次接触心理分析的人都会遇到的问题。

本来，若是把心理分析理解为一种无意识水平上的工作，那么，一旦开始了心理分析的时候，也就要跟随无意识的指引，而并非意识层面的刻意计划。这也是我自己从事心理分析的实际体验，尽管开始时总是试图准备一些需要分析的问题，但是，随着心理分析的进展，随着自己对心理分析的感受与理解，就不再做任何刻意的准备，而是听从与跟随每一次分析的自然进程。

但是，从回顾整个心理分析过程的角度，可以去总结一些有关的重点分析内容和一般的规律。比如，开始的时候，你应该让你的心理分析家尽量地对你有所了解。这样，分析的内容也就包括了你的童年经历和主要的心理发展过程，包括主要的生活经历和社会交往等。随着心理分析的进行可能会出现移情，那么对于移情的解释与分析，就会涉及这些现象背后的各种情结，或心理投射的内容。一般来说，母亲情结或父亲情结，或与母亲父亲的关系，这是分析中的重要内容。

再进一步，可能会涉及我们自己的阴影部分。不管是通过梦中的形象，还是现实生活中的真实体验，对阴影的分析，都意味着心理分析过程的深入。这就要求我们意识自我的成长与扩展，以便能够更好地面对或容纳我们的阴影。透过对阴影的分析，也会触及我们内在的自性化过程。分析心理学的许多重要概念，如阿尼玛和阿尼姆斯、内在儿童的成长与发展等，也都会成为分析的“主题”或主要内容。

（二）专业的心理分析训练

在个人心理分析的基础上，专业的心理分析训练主要包括的形式和内容：专题讲座和研讨会（lectures and seminars）、工作坊与演示（workshop）、团体过程训练（group process）、个案分析研讨会（case-conference）和专业实习与指导（supervision and control supervision）等。



1. 学习的形式与内容

就国际上几所著名的荣格心理分析研究院来说，心理分析家的专业训练时间，一般要在5—7年左右。在此期间，除了个人的心理分析之外，每周都要参加有关的专题讲座和研讨会以及个案分析研讨会等，每月都有一次团体过程训练。

专题讲座或研讨会一般都在6个小时内完成，往往分成2—3个单位时间。每次研讨的专题，主讲者都会列出长长的阅读资料清单，一般在研讨会开始的2—3个月前就会交到学生的手上，而阅读与理解这些资料，就成为你是否能够很好地参与专题讲座或研讨会学习的一个重要条件。这种专题讲座或研讨会也就是有关专业训练的主要课程，内容涵盖有关心理分析的主要理论、方法和技术。

就美国主要的荣格心理分析研究院的课程设置来说，理论学习是要在通读荣格全集的基础上进行的。而原型、情结、阴影、人格类型等，都是最基本的专题讲座或专业研讨题目和内容。尽管看起来是一些理论性的课程，但是大多数演讲者总是结合临床个案来展开他们的讲座的。这往往也是听众们所期望的。从弗洛伊德开始，精神分析的主要概念和理论，都包含着其特殊的临床基础和意义。

团体过程训练，是类似于“敏感性训练”的一种心理分析训练形式，尽管并非所有的心理分析训练都采用，但其在培养心理分析家过程中所起的作用越来越受到重视。一般是10人左右的小组，由两位心理分析家参与，大家一起来体验团体心理，包括团体无意识的变化过程。而彼此之间的相互影响，相互之间的情感呈现，包括嫉妒与竞争以及移情和共情等，都会成为团体过程训练需要体验和分析的内容。

2. 个案研讨会的作用

在专业的心理分析训练过程中，一般每周一次的个案研讨

会和团体专业指导（group supervision）是十分重要的。一般由10人左右的心理分析学生共同商议邀请一位大家都满意并能接受的心理分析家，每周一次用2—3小时左右的时间来讨论个案以及自己在心理分析实践过程中的经验和教训，并在这种个案分析和研讨的过程中，得到同学们的帮助以及个案研讨会特聘心理分析家的专业指导。

作为组成个案研讨会主体的心理分析学生，对选择指导教师是非常谨慎的。大家知道这个案研讨会对于心理分析训练的重要意义，也都希望能够聘请一位适合大家学习与实践的高水平的心理分析家。于是，在选择指导教师的过程中，往往学生是要“考察”老师的，目的是为了最大效益地发挥这种个案研讨会对于所有参与者的学习与帮助。

个案研讨会的基本内容，往往是每位参加者轮流报告自己的个案，一般是由报告者做50分钟左右的个案陈述，介绍个案的背景以及所遇到的主要问题等；然后是同学和指导教师对个案报告的反馈与反应。个案研讨会的气氛总是生动而热烈的，同样一个病人和同样一个个案，甚至是同样一个“梦”或某一分析实践中的问题，能够得到十多人从各自的角度和不同观点的评说，往往是丰富而深具启发意义的。尤其是当参加个案研讨会的学生来自不同的文化和宗教背景，能够从更广泛的视野来观察同样一个问题的时候。一位好的个案研讨会指导教师，不仅应该具有高水准的专业修养和专业经验，能够给予所讨论的个案以中肯的评价，而且还应该能够激发大家的参与热情，以及营造一种生动而热烈的个案研讨会的“团体的气氛”。

在我的心理分析训练过程中，每周2—3个小时的个案研讨会，往往是我感受学习与收获的愉快时刻。因此，一个从事心理分析专业训练的学生，不仅仅有自己的心理分析家，有众多杰出心理分析家的授课，有自己的病人和专业实践，有指导自己专业实践的心理分析导师，而且还有这种特别的个案研讨会的集体帮助。



3. 专业的实习与指导

在整个心理分析训练的过程中，专业的实习与指导是十分重要的环节。实习意味着你要通过“病人”来实践与学习。没有谁能否认这样一个事实：对于心理分析的学习来说，“病人”是最好的老师。

就国际上有关的专业规范来说，实习也必须具备一定的资格。而是否具有正式的心理治疗师资格，本来就是美国旧金山荣格心理分析研究院接受心理分析学生的基本条件。因此，大多接受心理分析训练的学员，本人已经是富有经验的心理医生。而在其心理分析训练过程中另外一个重要的组成部分，就是在心理分析家指导下的专业实习。或者说，也就是让心理分析家来指导你分析与治疗你的病人。一般来说，帮你做心理分析的心理分析家不能再做你的专业指导，你需要另外选择你所接受的心理分析家来完成这项重要的训练内容。

我的专业实习指导心理分析家曾要求我像围棋复盘那样，每次都要把为病人进行分析的整个过程详细地记录下来并向她汇报，而她则会帮助我分析任何她认为重要的细节和内容。此时我可以就自己为病人做分析的时候所遇到的任何难点或困惑，提请我的导师进行指导，以获得专业的支持与帮助。就我自己的感受而言，这也是对心理分析理论和技术的最好的学习与体验。

在心理分析的专业训练中，所规定的考试与考核总是令人难忘的。尽管各个心理分析研究院的考试制度不尽相同，但是其严格的程度总是让人不敢有丝毫的侥幸与松懈。一般来说，在整个心理分析的训练过程中，大概要通过5次左右的考试与考核，多为面试性考试，也可称之为答辩式考核，通过一关的考核才有资格进入下一阶段的学习。最后则是完成你所满意的个案报告，对此国际分析心理学会在文字和内容上有特定的要求，提请参加毕业答辩。若是答辩委员接受了你的申请，那么

也就意味着接受了你的答辩资格；若是他们对你的答辩表示满意而获得通过的话，那么也就是完成了所有规定的学习与训练，经过国际分析心理学会专家委员会的审定，最后由国际分析心理学大会颁发正式的心理分析家资格。

（三）理解与体验中的发展

2002 年的春天，在我完成我的心理分析训练之后，在美国旧金山曾与约翰·比贝（他当时还是美国旧金山荣格心理分析研究院院长）有这样一番谈话。他关切地询问我对于这么多年从事心理分析的感受。回想起 1993 年开始接触心理分析，往返于美国与瑞士之间的近 10 年的历程，也确实引发了许多感触。

我问约翰·比贝，他跟着乔·亨德森做了多少年的个人心理分析，他告诉我说：“23 年。”我随口应声：“啊”。因为尽管我知道心理分析是人的一种心性发展，需要漫长的积累，但当时的我仍然觉得太长了一些。约翰·比贝平静地问我：“你知道托马斯跟乔分析了多少年吗？”我“嗯”了一下，表示我是很想知道的。约翰·比贝说：“40 年了，现在还在进行分析。”

他再也没有说太多的话，但给了我深刻的记忆。

托马斯·基尔希年轻时接触过荣格本人的分析，曾先后担任国际分析心理学会的副主席和主席有 12 年。他是备受尊重的资深心理分析家。他的父母也都是著名的心理分析家，都是荣格的学生，美国洛杉矶荣格研究院的主要奠基者。乔·亨德森也是荣格的学生，美国旧金山荣格心理分析研究院的创建者，2002 年时已是近百岁高龄，但仍然坚持工作。除了看病人和给学生授课之外，还在撰写新著：《心灵的转化》（*Transformation of the Psyche*）。

人们或许会问，这么长时间的心理分析都分析什么，或者是学到了什么呢？若是一般的认识自我、自性化过程或自我实现等解释都不能使人满足的话，那么我可以引用唐代禅师石头



希迁的故事来表达其中的理解：

希迁本来是慧能的弟子，少年出家参学。后来按慧能的吩咐寻访青原行思。希迁初到青原行思那里，有这样一番对话：行思问希迁从哪里来，希迁说从曹溪六祖慧能处来。行思再问他从曹溪那里得到了什么，希迁回答说：“我去曹溪之前就没有缺少什么。”行思说：“既然如此，你又为何去曹溪呢？”希迁答道：“要是不去，我又怎么会知道自己没有缺少些什么哩！”

希迁的回答，也足以包含心理分析过程的意义。心理分析需要理解，更需要体验，需要在理解与体验中获得发展。从某种意义上说，发展也是一种境界。王国维先生在其《人间词话》中说，有境界自成高格，对于心理分析的学习亦然如此。“古今之成大事业、大学问者，必经过三种之境界：‘昨夜西风凋碧树。独上高楼，望尽天涯路。’此第一境也。‘衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴。’此第二境也。‘众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在，灯火阑珊处。’此第三境也。”^{〔1〕}古今之成大事业、大学问者如此，心理分析家亦然。

王国维先生还说，“言气质，言神韵，不如言境界。境界为本也；气质、格律、神韵，末也。有境界而三者随之矣。”^{〔2〕}对于诗者如此，对于心理分析家亦然。有境界，自有气质与神韵。因为在这“境界”之中，正是包含着“中”的超越性作用，包含着《易经》之“圆而神”的效果。在这种意义上，在这种境界中，始能理解大家之作，其言情也必沁人心脾，其写景也必豁人耳目……以其所见者真，所知者深也。因此，有了这种境界，也就有了心理分析的发展以及心理分析中的真人。

〔1〕 王国维：《人间词话》，上海古籍出版社1998年版，卷上：第6页。

〔2〕 同上，卷下，第19页。

三、善心与安爱：心理分析中的伦理

管子在其《内业》篇中指出：“凡道无所，善心安爱。”真人是得道者，真知是对道的感悟，而道则有情有信。管子接着说：“道也者，口之所不能言也，目之所不能视也，耳之所不能听也，所以修心而正形也。”我们将“善心安爱”、“修心正形”作为心理分析家自身修养的重要原则，以此展开阐述心理分析中的伦理与职业操守。

（一）关爱与诚信

那是2001年，在美国加州帕洛阿尔托（Palo Alto）靠近斯坦福大学的基尔希夫妇的心理分析室，我直接向琼·基尔希（Jean Kirsch）询问：“什么是一个好的心理分析家最重要的素质？”或“什么是心理分析过程中最重要的治愈因素？”她若有所思地说：“爱，爱能治愈。”

“爱能治愈”。作为心理分析家，总是要心存关爱的。爱是上帝赐予人类的一种美德。有了发自心底的关爱，也就有了治愈的神奇力量。在这种意义上，可以把“善心安爱”当做心理分析家的内在修养。

在这里，爱是那种能够使人超越，能够使人获得崇高的一种精神或灵性。雨果说过，爱是感情的升华，它犹如阳光照耀大地，给万物以生长的力量，使其欣欣向荣。这与琼·基尔希用在心理分析中的爱的回答十分接近。上帝赐予了我们爱的力



量，我们也应该赋予爱以神性。这是我对琼·基尔希回应。有此爱心，你才可能尽情地接受与欣赏你的病人，真正地帮助你的病人。

都说西方“哲学”(philosophy)一词的本义是“爱智慧”。但智慧中也包含着情感，苏格拉底和柏拉图都曾这样付诸其对爱的理解。尼采在其《查拉图斯特拉如是说》中，给我们讲述他的查拉图斯特拉的故事时，说住在山里10年的查拉图斯特拉想到要下山了。在森林里遇到了一位老人，老人问他“你现在要到睡着的人群里去做什么呢？”查拉图斯特拉答道：“我爱人类。”当弗洛伊德和荣格喜爱尼采的哲学的时候，大概也都喜爱他这种“爱人类”的精神。

观汉字“愛”的象形，上面是“𠂇”，“𠂇”下有“一”，“一”下有“心”，“心”下有“友”。诚信、关爱、安心、友情皆在其中，更有生动丰富的象征寓意。

“𠂇”所寓意的是“孚”字中所包含的诚信义。《说文》和《尔雅》都把“孚”字作“信”解。《易经》中有“中孚”卦，《杂卦传》中说：“中孚信也。”徐锴注释曰：“鸟之孚卵，皆如其期不失信也。”鸟之孚卵，半卧其身，不欲重压身下之蛋卵，真心厚爱执诚守信；鸟下之蛋卵，欣然接受全部寄托绝无疑虑。爱之诚信中包含着生动的心理分析实践。

“𠂇”下之“一”为“安全”、“保护”的象形，如房屋之遮挡风雨，带来温暖。“心”在“愛”的中央，在诚信与保护之下。有诚信，有保护，有爱心，也就会产生心理分析家与病人的友谊，一种相互尊重，相互关爱的真正友情。

《论语》曾记载孔子的名言：“仁者爱人”。于是，爱是一种身体力行的实践，当你能够真正实现爱的时候，就能够获得对“仁”的理解，也就能够真正理解爱中所包含的心理分析治愈的作用。

实际上，我们可以反思精神分析的历史以及心理分析的开始，许多带进心理分析工作室的最初问题，往往是由于爱的缺

失。而透过那些专业的方法与技术的背后，总是有“爱”在发挥其治愈的作用。作为心理分析家，诚心为了被分析者的利益与发展，这是深含的关爱；这爱能够获得被分析者的呼应，能够烘托出治愈的气氛，产生治愈的效果。

（二）伦理与守则

国际精神分析学会、国际分析心理学会、美国心理学会以及美国心理治疗协会等专业机构，都制定有各自的职业操守或伦理守则。这是所有从事有关职业的专业人员都必须遵守的基本准则，也是对于所有学生的基本要求。尽管各种专业心理治疗团体的伦理守则会有一些不同的侧重，但其基本内容是一致的。

1. 病人的利益

可以说，为了病人的利益，是作为心理分析家职业伦理的第一守则。作为心理分析家，一旦接受了病人从而形成了心理分析的业关系的时候，那么就要一切为病人着想，要尊重与保护病人的切身利益。

尊重与保护病人的利益，首先是要尽心地接受病人，不能对病人有任何的偏见与歧视，不能为了任何其他的考虑使病人的利益受到影响和损害。若是说心理分析家总是喜欢自己的病人，这并不过分。而培养对待病人的关爱和诚信，正是对心理分析家的基本素质要求。

作为心理分析家，必须向病人事先讲明心理分析的基本情况，包括所采用的心理分析理论及背景、基本的方法和技术以及对于治疗与分析的基本态度等等。同时，也需要向病人提供可选择的其他心理治疗模式，让病人有机会在了解各种专业工作的背景之后做出自己的决定。这被称之为“先行告知并取得认可”（informed consent），它已经被大部分心理治疗团体和



机构纳入职业伦理的范畴。

为了保护病人的利益，心理分析家要向病人讲明收费的标准以及所需要的分析时间等。一旦确定了收费标准，作为心理分析家不能再从病人那里获取任何额外的报酬，也不能利用与病人的关系来获取任何其他形式的报酬。

就心理分析的根本目的来说，促进病人的健康发展，使其在心理分析的治疗、教育和心性发展等方面都能获得积极的收获，也是病人在心理分析的过程中所应该具有的根本性利益。因此，作为心理分析家，为了维护病人的利益，其工作目标是鼓励和促进病人的独立性发展，而非使病人产生对于心理分析家的依赖。

2. 保密的重要

由于心理分析的特殊工作性质，尊重病人的隐私权，为病人保守秘密十分重要，这也是对于病人利益的维护，也是心理分析之安全性的基本保障，也是心理分析家所需要遵守的最基本的职业道德。在没有获得病人同意的情况下，不能把心理分析过程中所得到的有关病人的任何情况泄漏给任何人。

为病人保守秘密，守口如瓶，这不仅仅是心理分析的伦理守则，而且也应该是心理分析家的专业素质与修养。即使是自己最亲近的人，包括夫妻之间，或亲密的朋友之间，都不能随意谈论自己的工作内容，这是需要某种坚忍与德性的。

有两种情况属于“保密原则”的例外。一是司法问题，按照国际惯例，若是遇到政府司法部门调查的时候，应该提供必要的信息与资料。另外在确认病人可能对他本人或其他人，包括对社会公众造成严重威胁和伤害的时候，就属于保密原则的例外，这需要根据实际情况来做力所能及的预防与保护。还有一种情况，那就是在获得病人同意的情况下，可以匿名发表，甚至是公开病人许可的分析内容和资料。但这主要是用于学术研究、著作出版等方面。

3. 相互的关系

心理分析家和病人之间的关系，是一种特殊形式的人际关系。其中包含着病人对心理分析家的接受与信赖，对于心理分析室以及心理分析过程的安全感受；包含着心理分析家对于病人的关爱和诚信，也包含着由此特殊的关系与交往所产生的感情与亲情。当然也包含着专业意义上的移情与反移情。

针对心理分析和病人关系的特殊性质，确定与遵守“界限”是基本的职业伦理规范。作为心理分析家，绝对不能利用病人的信任和依靠，做出任何有损病人利益的事情，尤其是不能与病人发生性的关系。尽管并不否认在移情与反移情之外，心理分析家与病人也会有现实意义上的感情与爱情，但是，只要你与病人保持着心理分析的关系，就不能在专业范围之外发展这种感情或爱情，更不能有任何性的接触。按照美国心理治疗学会的专业守则，正式解除心理治疗或心理分析关系一年之后，才可以不受这种专业伦理的限制。但是，作为心理分析家，若是为了与病人发生性关系的目的而解除心理分析关系的话，则仍然会被视为破坏专业伦理规范。

遵守心理分析家与被分析者之间的界限，除了对被分析者的保护之外，也是心理分析家本人的一种自我防护。把关系限定在专业的范围之内，而遵守有关的规范，这样就不会由于工作的关系而影响到自己的正常生活。在这种意义上，大部分情况下心理分析家并不把自己的家庭电话号码告诉被分析者，并且不在心理分析的工作之外与被分析者进行接触。

实际上，在2400多年前所形成的古希腊希波克拉底的医学誓言，就是对行医者的职业规范。《誓言》中以医神阿斯克勒庇奥斯的名义，要求行医者尽自己的最大能力，为病人谋求最大的利益，要求行医者检点自身，绝不危害他人；要求行医者为



病人保密。可见，当今的职业规范也有着悠久的历史传统，反映着某种深层的原型的意义。

（三）能力与发展

既然把病人的利益作为心理治疗和心理分析职业伦理的第一守则，那么，其中所包含的一种意义，就是要求心理治疗师或心理分析家本人专业能力的提高与发展，这是促进和保证病人或被分析者利益的基本条件。

心理分析是一种具有特殊意义的职业，它需要心理分析家与被分析者一起成长。而被分析者总会是新的，同一个心理分析家会在其职业生涯中遇到许多不同的被分析者，以及许多不同的需要解决的心理问题。这也就要求心理分析家不断地学习，在学习中获得发展，获得自身的完整。若是说“自性化”是心理分析的工作目标，那么这不仅仅是为了被分析者的发展，而首先是作为心理分析家自身的完善。这也就是管子所说的“修心正形”而获得对道的真实体验。

尽管能力是相对的，并非单纯的高低之分；但是，能力至少需要补充或充实。按照国际分析心理学会的规定，即使是获得了心理分析家资格之后，仍然需要继续教育，其中包括具体的时数要求；而许多人在获得了心理分析家资格之后，仍然保持着自己的个人心理分析。正如我们在前面提到的托马斯·基尔希，尽管他早已是当代最著名的心理分析家之一，但是他一直与他的心理分析家乔·亨德森保持着个人心理分析的关系，长达40年之久。正是学海无涯，但学习可以使人提高，学习可以使人发展。

孔子说“好学近乎知”，这也应该是好的心理分析家的座右铭。《大学》中所提倡的“格物致知”，也正是对“学而时习之”的发挥。“物格而后知至。知至而后意诚。意诚而后心正。心正而后身修。”这样，能够获得“家齐”、“国治”和“天下

平”，那么也就能够做好心理治疗、心理教育以及心理分析的心性发展和自性化过程。《大学》中开篇所言：“大学之道在明明德，在亲民，在止于至善。”同样可以作为心理分析的目标，作为心理分析家的不懈追求。

第五章

心理分析的方法与技术

在讨论弗洛伊德及其精神分析的时候，我们曾提到这样一个观点，弗洛伊德的贡献不仅仅在于他对人类潜意识的发现，而且尤为重要，在临床的实践意义上，他为我们提供了发现潜意识的方法。在这双重的意义上，人们评价其《梦的解析》具有改变历史的意义。荣格也是如此，他所提出的集体无意识和原型等理论固然重要，但是，其词语联想和积极想像等方法和技术，同样具有重要的意义。

一、心理分析的基本原则

心理分析方法与技术的运用，具有其特殊的专业特点。它的作用要得到有效发挥，总是需要满足一些基本的条件。除了前一章所讨论的对于心理分析家本身的要求之外，最重要的在于对无意识、象征性和感应性的把握与理解。

（一）无意识水平的工作

无意识是心理分析的核心概念，也是心理分析工作的重要氛围，其本身也具有心理分析方法与技术的内涵。我们把无意识（unconscious）作为一个开放性的概念，它既包括弗洛伊德的个体潜意识（personal unconscious）、荣格的集体无意识（collective unconscious）、弗洛姆的社会潜意识（social unconscious）和亨德森的文化无意识（cultural unconscious），也透着某种东方“道”、“太极”和“禅”的意境。对无意识的理解之所以重要，是因为做好心理分析的最基本的条件之一，就是要求在无意识水平上进行工作。

个体潜意识与集体无意识也可以成为互补性的概念。不管是弗洛伊德所强调的压抑与检查机制下的潜意识特性，还是荣格所注重的原型、意象的集体无意识内容，都具有十分重要的方法论的意义。比如，就弗洛伊德精神分析之“三大方法”而言，自由联想、梦的解析、移情与暗示都与其个体潜意识观念有着必然的联系。自由联想包含着受压抑的潜意识的运作，梦



的解析中最重要的还是要识破潜意识是如何通过检查机制来“伪装”的，而移情与暗示则是要化解由于受压抑而导致的潜意识中“里比多”的固着。同样，就荣格分析心理学的三大方法而言，词语联想、梦的意象和象征分析，以及积极想像都与无意识，尤其是集体无意识观念密切相关。词语联想所涉及的情结主要是无意识的内容，荣格梦的分析以其原型意象和象征性为基础，积极想像更是充分地体现了与无意识的沟通以及集体无意识意义的反映。

心理分析所注重的无意识水平的工作，首先需要对无意识有一种容纳与接受的态度。这也要求培养一种更加敏感和更为开放的心胸，倾听自己内心深处的表达，让无意识自发地涌现。同时，也要求有一种更加积极的意识准备和更加成熟的心态，来面对和承受来自无意识的内容。因为在无意识中，有远古的智慧，也有被压抑的内容；有对意识与自我的充实，也会有对意识与自我的挑战。

因此，无意识水平上的心理分析，意味着在无意识和意识自我之间搭建起一种更为本质、更加确定的关系。就许多心理分析的方法与技术的使用而言，诸如自由联想、积极想像、梦的分析、移情与反移情，以及沙盘游戏和音乐治疗等，实际上都是为了帮助被分析者接近无意识，接触与感受无意识的真实和潜力。其中不但包含着真正的治愈的因素与力量，而且包含着本性自我与自性化发展的条件和机会。

在这种意义上，我们可以把心理分析之无意识的具体意义，纳入老子道家的哲学思想之中。或者是把老子深远的思想，作为心理分析之无意识水平工作的指导。《老子》第一章说：“道可道，非常道，名可名，非常名。无名天地之始，有名万物之母。故常无欲，以观其妙，常有欲，以观其徼。此两者，同出而异名，同谓之玄。玄之又玄，众妙之门。”这众妙之门，也是心理分析之门，也是意识与无意识玄妙结合之门。

(二) 象征性的分析原理

荣格曾用一种简明的形式来定义象征，认为当一个字或形象超出了一般和它的直接含义时，便具有了某种象征性或象征的意义。而所有的象征也都具有深远的无意识的特征。或者说，象征正是无意识的语言或其表达方式。于是，在无意识水平上工作的心理分析，在很大的程度上也是在分析象征所包含的意义，也即象征所包含的无意识的消息。

不仅仅是一个字或一个形象，任何事物都具有象征性，都能呈现出象征性的意义，包括任何事件。而从所面对的事物或发生的事件中感受与领会其象征性的意义，也是从事心理分析的基本功，也是一种根本性的心理学的努力。看似一个车轮，不管是出现在梦中还是沙盘上，除了其现实的车轮的功能及作用之外，还具有深远的宗教与神圣的象征性意义。称其为神圣的象征意义，本身已超越了意识与理性的范畴，深入于集体无意识的层面。因此，在心理分析的工作中，对于这种象征性的理解以及对于所象征内容的感受与体验，都是非常重要的工作而努力。

实际上，许多精神和心理的病症本身都具有象征性的意义，有经验的临床医生对此都会有所体察。比如，面临不堪忍受的生活僵局的时候，病人可能会出现吞咽阻碍的症状，吃任何东西都显得困难，于是，这症状本身就是一种象征性的语言表达：他已经不能再接受或承受任何东西了。同样，面对重大的心理压力，也可能产生气喘的病症，但这种病症所表达的，也正是他已经不能正常喘气了；或产生的是腿部关节炎的病症，那么其象征性的表达，则是形象地在说明，他已经不堪重负，不能正常行走了。因此，病人的病征，正是运用这种象征性的语言来陈述其背后病因的存在及其作用的。

《易经》是充满象征意义的宝贵资源。荣格也曾把“太极



图”作为“可读的原型”，十分注重其中所包含的象征性的意义和作用。正所谓“《易》者象也。”《易经·系辞上》中说，“圣人有以见天下之赜，而拟诸其形容，象其物宜，是故谓之象。”而“拟之在心，象之在画。”学者们多认同《易经》之初先有象而后有卦，设卦也本为观象，其中本为心会。

李光地在其《周易折中》中曾有案评说，孔子传《大象》之意，便是要读者感悟伏羲立象之初衷。如《乾》之纯阳六爻，其中包含着至诚无息，天行健之象，而君子也应有自强不息之精神。《坤》之纯阴六爻，其中彰显着大地至厚无所不载之意，而君子也应有厚德载物的效法。于是，天地山泽雷风水火不仅仅有其自然的属性，也有人文的精神，更有心地的本质。

（三）感应性的转化机制

心理分析的关键在于感应。有感应就会有转化，就会有心理分析治愈与发展的效果。荣格曾在《易经》研究的基础上，阐述了一种“共时性原则”，用以表达那些超越了因果关系而同时发生的充满意义的巧合事件，而在这种“共时性现象”的背后，蕴含着感应与转化的心理机制。

我把“感应”作为中国文化心理学的第一原理，并且曾将它与西方心理学之“刺激—反应”原理做比较，突出“感”、“应”中心性的内涵。同样，感应也是心理分析过程中最重要的工作原理。实际上，感应影响或决定着麦斯麦之催眠术的治疗效果，或者说是其中治愈的关键。同样，感应也是弗洛伊德自由联想以及荣格积极想像方法背后的重要机制。在整个心理分析的过程中，感应是方法中的方法，治疗中的治愈，转化与发展中的关键。

《易经·咸卦》开“下经”之首，与乾坤合为“天地人”之象征。《易经·咸卦·彖》中说：“‘咸’，感也。柔上而刚下，二气感应以相与……天地感而万物化生，圣人感人心而天下和

平。观其所感，则天地万物之情可见矣。”观其卦象，咸卦以艮兑相配，所表达的是山泽气息相通，万物皆互相感应之道理；但象中亦有情，艮为少男，兑为少女，男女相感之纯真至情，亦见于此咸之卦象之中。纵观咸卦六爻，初阴四阳，二阴五阳，三阳六阴，皆含阳感而阴应，阴感而阳应之象。“感”中有心，咸取其无心而感之深意，包含着意识与无意识之心理分析的根本。“应”（應）中亦有心，且寓意“雁鸟”之深情。

《易经·中孚》之九二爻辞：“鸣鹤在阴，其子和之。我有好爵，吾与尔靡之。”包含着诚孚以至感应的道理。中孚之九二，阳刚充实，象征诚孚之志，孚则能生感应与感通。《诗经》中有云：“鹤鸣于九皋，声闻于天下。”也是同样的意象。故《易经·系辞》中有：“是以君子将有为也，将有行也，问焉而以言，其受命也如响，无有远近幽深，遂知来物，非天下之至精，其孰能与于此。”接着，《系辞》中还明确地阐释其中的感应心法：“易，无思也，无为也，寂然不动，感而遂通，天下之故，非天下之至神，其孰能与于此。”受命如响之天下至精，感而遂通之天下之至神，给我们留下了深怀感应的精神。以此精神而极深研几，故能不疾而速，不行而至，体现一种真正的心理分析的境界。



二、催眠、自由联想与积极想像

催眠、自由联想与积极想像，是当代西方心理分析之方法演变的主要轨迹，涉及麦斯麦及其后继者弗洛伊德的经典精神分析以及荣格的分析心理学。对于他们的理论与方法前面都已经做了专门的介绍，在此，我用催眠与心理治疗、自由联想的发挥、积极想像的发展，再阐述它作为基本的心理分析方法的意义与作用。

（一）催眠与心理治疗

现代意义上的心理治疗是从催眠术开始的，而临床使用的催眠术始于麦斯麦。波林曾在其经典的《实验心理学史》中，以一章的篇幅介绍催眠术。催眠术的使用，在心理学发展史上是非常重要的，尤其是对于心理分析和心理治疗来说。

1. 麦斯麦与催眠术

尽管我们在第二章和第四章中都涉及了麦斯麦及其麦斯麦术，但是，在这里仍然打算为他专门撰写一些内容，附上他的照片，作为对他的纪念与敬重。尽管人们多用“麦斯麦术”以示与“催眠术”的区别，但是，催眠术正是从麦斯麦那里缘起的。

1774年的夏天，一对从外地来维也纳旅游的夫妇遇到突发事件，妻子胃痉挛疼痛难忍，丈夫情急之下请求天主教耶稣会

马克西米利安·黑尔教士帮助，黑尔教士给了她一块手形磁石，让她放在胃部止痛。中世纪的医生们已经知道磁石可以治疗疾病，尤其是疑难杂症。这块手形的磁石，真的医治好了那个突发胃疼的病人。对此，夫妇俩感激不尽。

麦斯麦得知此事之后，请他的朋友黑尔教士也给自己做了一块同样形状的磁石，并且用它在不同人的身上做了许多试



麦斯麦

验，几乎都收到了出乎意料的治疗效果。

具有科学精神的麦斯麦并不仅仅满足于疗效，他要寻找对于疗效的解释。他认为这种治疗的作用源于某种磁性的力量。

短短的一年内，麦斯麦治愈了众多的病人，引起了人们广泛的关注，巴伐利亚选帝侯国科学院也要接受他为会员……然而，正当人们沉浸在这种磁石的神奇疗效的时候，麦斯麦的思想有了转变，他自己否定了自己。他认为实际发生治愈作用的根本不是那个手形状的“磁铁”，而是拿着磁铁的“手”。

在磁疗的过程中所产生的神奇作用，不是由于那块不动的矿物，而完全在于这活生生的使用者。麦斯麦再度声言，自然界所有物体中对人最有效地起作用的是人自己。麦斯麦甚至进一步阐述，疾病只是干扰人体内的和谐，但是在每个人身上都活跃着一种最内在的治疗力量，即健康意志，它是排除所有疾病的永恒の原始冲动和生命动力。麦斯麦认为，精神的治疗意志，即那种健康意志的确可以在治疗上产生奇迹，而这奇迹的



发生，正是医治者所面临的挑战。可见，其中包含着何等重要的心理治疗的思想与原则。

实际上，有了这种思想之后，麦斯麦已经从他早期的麦斯麦术向现代的催眠术转变。但遗憾的是，当时的科学界宁愿相信磁性的真实，而不愿正视麦斯麦的“手”的意义。于是，欧洲的学术界和科学界，逐渐升级对麦斯麦的围攻，甚至把他看做是骗子和江湖术士。

命运之神在眷顾麦斯麦的时候，也给他带来了忧伤。麦斯麦曾用其特殊的治疗方法医治一位天赋很高、自幼失明的名叫帕拉蒂斯的年轻姑娘。在治疗的过程中，帕拉蒂斯不仅仅获得了视觉恢复的机会，而且心灵也获得了营养。

后来，人们称赞麦斯麦的创举犹如哥伦布发现科学的新大陆一样伟大，那就是心理治疗。斯蒂芬·茨威格感叹麦斯麦的悲壮，称“在这场为一种新的心理疗法而进行的绝望的前哨战中，麦斯麦完全是孤军奋战。”^{〔1〕}叔本华也曾怀着十分的同情评价麦斯麦的学说，认为从哲学的角度看，这是所有的发现中内容最深沉的一个，虽然它曾经一度更多地是让人猜谜，而不是揭穿谜底。

2. 帕拉蒂斯个案

若是西方的心理分析真的可以从麦斯麦算起，那么，我们可以把帕拉蒂斯作为接受麦斯麦术治疗的代表性病人。因为那些在“麦斯麦磁桶”获得治疗的病人，可以说是麦斯麦术的受益者，而帕拉蒂斯所接受的治疗，却接近于催眠术与心理治疗。

玛丽亚·特蕾西娅·帕拉蒂斯4岁时由于视神经麻痹使她成了无法医治的失明者，但这使她在钢琴演奏方面表现出了非凡的才华，她在维也纳家喻户晓，莫扎特也曾出席过她的演奏

〔1〕 茨威格：《精神疗法》，王威译，西苑出版社1998年版，第8页。

会。奥地利女皇亲自担任她的教母，每年给她提供 200 金币的资助以及其他一些学习的费用。

在帕拉蒂斯接受麦斯麦治疗之前，维也纳第一流的眼科医生，被称做光明使者的巴尔特教授和宫廷医生施托尔克，都曾对她进行过多年的系统治疗，但均毫无效果。于是，1776 年，18 岁的帕拉蒂斯被带到麦斯麦的住所，维也纳田园街 261 号，接受麦斯麦新方法的治疗。

实际上，帕拉蒂斯的病症就是一个典型的精神病症。她经常出现眼眶内的痉挛性抽搐，引起脾脏和肝脏的疼痛，近似于一种神经错乱性的发作。于是，帕拉蒂斯小姐失明的真正原因，并非因为视神经的损伤，而是由于心理创伤产生的神经功能紊乱。于是，麦斯麦认为，他可以医治帕拉蒂斯小姐的病。

帕拉蒂斯的父亲曾经亲自撰写了有关帕拉蒂斯治疗效果的报告。在茨威格的《麦斯麦传记》中，我们可以看到这样的描述：

帕拉蒂斯在接受麦斯麦治疗不久，就开始能够辨别出现在自己面前的物体和人体的轮廓了……她看见的第一个人正是麦斯麦医生。她全神贯注地注视着他……她觉得，长在人脸上的鼻子十分猥亵滑稽，禁不住放声大笑起来。她曾描述说，那些鼻子带有威胁地冲向她，似乎是要把她的眼睛挖出来一样。

……在看到黑色时，帕拉蒂斯曾解释说，这就是她从前失明的颜色。这种黑色总是一再引起她某种忧伤的倾向，在治疗过程中她经常沉湎于这样的忧伤中，有时会突然陷入形形色色的痛哭流涕之中……但发作过去之后，她又很快就恢复了以往讨人喜欢和活泼开朗的天性……〔1〕

〔1〕 茨威格：《精神疗法》，沈锡良译，安徽文艺出版社 2000 年版，第 28—36 页。



当人们兴高采烈地传颂着这种治疗的奇迹时，不断有达官贵人前来探望，这给帕拉蒂斯带来了新的忧郁。她在闷闷不乐中常这样问自己的父亲，我现在为什么不如从前快乐了呢？她也常常叹息：若是由于能够看到的东西会引发出这诸多的烦恼，那么她宁愿保持她失明的平静。不难看出，这是何等强烈的移情的出现与表达。因为她知道，治愈后的她，就意味着要与她的医生麦斯麦分离。

当外界的压力逐渐升级，敌视麦斯麦的各界人士群起而攻之的时候，帕拉蒂斯成了争论的焦点。反对麦斯麦的人，不但不承认麦斯麦对于帕拉蒂斯的任何治疗效果，而且还要把帕拉蒂斯从麦斯麦那里抢走。他们说服了帕拉蒂斯的父亲。让他用武力砸开了麦斯麦家的大门，要求麦斯麦立即还回他的女儿，并拔剑威胁。

茨威格曾这样来记录这非同寻常的时刻：“不知道是神的关系还是性的关系，使她与这位治疗大师联结在了一起。帕拉蒂斯小姐顽固地宣布说，她绝不回到父母身边，而要留在梅斯默尔（麦斯麦）那儿……不管是怎样的命令，恐吓还是殴打，都无法令坚强的帕拉蒂斯小姐心动，离开她的治疗医生，或许也是情人。”^{〔1〕}

但是，在当时的医学院、女皇、大主教以及道德委员会强大的压力下，麦斯麦不得不离开维也纳，开始了他俄狄浦斯的流浪。孤军奋战中的麦斯麦失败了。但这不是他个人的失败，而是心理学的失败，帕拉蒂斯失去了重见光明的机会，整个世界也要为此等待。直到 125 年以后，西格蒙特·弗洛伊德与他的精神分析悄然在维也纳出现。

3. 催眠治疗的实践

正当麦斯麦迫于压力，放弃他在维也纳的行医治疗而流落

〔1〕 茨威格：《精神疗法》，沈锡良译，安徽文艺出版社 2000 年版，第 28—36 页。

他乡的时候，他的学生与助手皮塞居尔（Marquis de Puységur）发现了人为的梦游现象，并由此将身体与精神之间的隐秘交往作用提升到了新的光明之中。

皮塞居尔用麦斯麦的方法治疗一个叫维克多的年轻牧羊人，这位年轻的牧羊人对皮塞居尔的磁性触摸没有报以抽筋、痉挛和麻痹，而是变得很困倦的样子，在皮塞居尔抚摸他双手的时候平静地睡着了。但是，睡着了的维克多却能够听从皮塞居尔的命令，可以闭着眼睛行走，甚至回答皮塞居尔的问题。看起来似乎是偶然性的事件，但它却是催眠治疗所迈出的重要一步。

这一步正是麦斯麦的辛苦积累，由他的学生皮塞居尔所取得。那是1784年。实际上，麦斯麦所尊崇的巴拉塞尔苏斯便已经注意到了有关的现象，在其著作中记录下了修道院僧侣们在治疗中用闪光的物体引导病人的注意力。而在这之前，生活在古代的人们就已经察觉到蛇的目光具有让人发呆的魔力，以至

217



沙可在给学生上催眠与癔症治疗的示范课（这是悬挂在弗洛伊德治疗室里的一幅图片）



后来有了与蛇相伴的美杜莎的神话象征，其寓意中也包含了催眠、暗示与感应的神奇作用。

1843年，布雷德在《神经睡眠的理论基础》一书中，揭示了现代催眠术的意义，强调了其中暗示的作用以及全神贯注于一个或某一特殊观念或特别物体的心理效应。逐渐成熟了的催眠术，在许多电影中都可以看到有关的画面，催眠师让被催眠者注视某一放光的物体，用缓慢低沉的声音来唤起暗示的作用，然后就会出现神奇的催眠效果。

在弗洛伊德采用自由联想法之前，催眠术一直是早期心理治疗的法宝。即使是弗洛伊德与荣格相继放弃了催眠术而创造了新的方法与治疗体系，但是，催眠治疗也从未间断过。19世纪40年代便有了关于专业催眠技术与临床应用的国际性学会，至今仍然发挥着十分重要的作用。

心理治疗或心理分析中的催眠，与电影上宣传的并不完全一样。若是把催眠作为心理分析的一种方法或工具，那么，可以做如下操作性的介绍。

一般来说，完整的催眠治疗，包括催眠感受性测验、催眠的放松准备、进入催眠、催眠治疗，以及结束催眠与催眠效果评估等几个步骤或阶段。而实施催眠之前，必须让病人了解催眠及其效果，而若是对儿童做催眠治疗，也必须要获得其监护人的同意与认可。

1.催眠感受性测验：常用的催眠感受性测验包括“举手法”、“摆手法”、“抬手法”、“躯体摇动法”、“双手浮动法”等。它们可以作为对病人的催眠感受性测验，也可以灵活应用，作为催眠的必要准备。

2.催眠的放松与诱导。“放松”是催眠的条件之一，身体上的紧张与心理上的抗拒具有同样的阻碍治疗的作用。根据病人接受催眠的难易程度，可以做全身的放松，也可以做局部的放松。全身的放松一般从头顶开始，局部放松以眼睛为对象的居

多。但是也有的方法利用眼睛疲劳，或者是身体的紧张来做催眠诱导。放松时配合适当暗示的指令，便是实施催眠的组成部分。

3.进入催眠。病人是否能“进入催眠”或是否已经进入催眠，往往会有生理指标的显示，比如呼吸加深并且均匀，甚至心律都会变得缓慢等。于是便可以适时地发出催眠指令，其中也包含了唤醒指令。催眠指令一定要简洁明确，尤其是关于唤醒指令的内容，最好是让病人有一种明晰的形象性理解。

4.催眠治疗。催眠治疗需要有明确的治疗目标，一般可分为“适应性治疗”、“消除病症治疗”、“分析与解除症结治疗”等内容。但是也可以把催眠作为心理分析的一种辅助方法，利用催眠状态的特性，做有关早期记忆和创伤事件的资料收集。暗示、诱导与想像是催眠治疗的重要手段。

5.催眠结束与评估。利用催眠指令中的唤醒方法，把病人从催眠状态中唤醒，就可以作为催眠的结束。催眠师常用倒数“3—2—1”或“击掌声”等简明的方法，也有人在催眠指令中设置了自动恢复的指令，比如到某一特定时间，或听到某一自然的声音，或做出了某种特定的动作等。一般来说，第一次催眠所需要的时间相对较长一些，但若是催眠得到了病人的积极配合，获得了有效的治疗效果，那么所需要进入催眠的时间会逐渐减少，治疗的效果也会明显增加。

催眠是一种工具，善用者必能获得积极的效果。弗洛伊德与荣格等放弃催眠自有他们的理由，弗洛伊德放弃催眠而获得了其自由联想，荣格舍弃自由联想而获得了积极想像，但是，自由联想与催眠有着内在的联系，积极想像也是在此之上的发展。

（二）自由联想的发挥

弗洛伊德将自由联想作为其精神分析最重要的方法，但是这种自由联想本来与催眠术有着不解的渊源。布洛伊尔在催眠



状态下发现了“谈疗法”与“宣泄法”的治疗效果，当弗洛伊德放弃了催眠而独立使用这种“谈疗法”与“宣泄法”的时候，自由联想也开始发挥其独特的作用。

1. 联想的心理学

尽管由于学术的偏见，许多心理学理论家们都不把麦斯麦术和催眠术作为心理学的内容，但是，却没有人否认联想是心理学最经典的组成部分。或许，这也是弗洛伊德自由联想发生与发展的一个契机。

联想毫无争议地属于心理学最重要的灵感源泉之一。远在冯特建立当代心理学学科之前，便已经存在一种影响深远的西方式的联想心理学。从柏拉图描述“情人与六弦琴”开始，便已经有了一种联想的心理学思想。看到墙上挂着的六弦琴，自然而然地涌现出那抚琴人的无限情意……的确是一幅令人浮想联翩的画面，也蕴含着极为深刻的心理学意义。

联想的心理学思想连绵不断，持续发展着。洛克曾在其《理智论》中专门列出章节来讨论意念的联想，并且赋予这种联想心理学以经验主义的内涵。贝克莱则步随其后，为意念的联想付诸意义；休谟更进一步，他把联想作为意念之间的吸引力，以及各种观念之间的结合与联系的关键。大卫·哈特莱，这位被心理学史家波林称为近代联想心理学的创立者，则在前人的基础上，开始论证联想的法则。

当麦斯麦开始磁疗与催眠研究的时候，有一位杰出的英国思想家悄然出生，就是詹姆斯·穆勒。1829年，56岁的他曾有《人的心理现象的分析》著作出版，在西方心理学的发展史上占有重要的地位。“思想不断地追随着思想，观念也不断追随着观念”，便是詹姆斯·穆勒对联想的著名解说。于是，联想的心理学思想持续发展着，即使是在近代心理学的创始人冯特那里，联想依然是十分重要的方法与实际操作内容。

就在弗洛伊德尝试着用他的自由联想来取代催眠术的时

候，布洛伊勒和荣格也在摸索着用词语联想来进行临床性的诊断与治疗。荣格曾经明言，他所做的词语联想测验，是在冯特等联想实验技术上的发展，并且更为重要的是，是把原本属于意识实验方面的技术，有效地运用在了对无意识的探索之中。弗洛伊德曾多次赞美荣格的研究，赞美他在临床心理治疗和心理学学院派之间搭建了一座桥梁。

弗洛伊德称荣格的词语联想测验所提供给精神分析医生的，就是定性分析提供给化学家的那种东西，盛赞其成就非凡，并且曾经表示，他的自由联想法的确立，也受到了布洛伊尔和荣格关于词语联想的启发与支持。但是，尽管如此，弗洛伊德的自由联想，仍然属于独立的创造，具有其独特的意义，我们也可以在对其理解的基础上予以充实和发挥。

2. 理解自由联想

自由联想，这种看起来简明而单纯的形式，很难想像它竟然是弗洛伊德以及整个精神分析临床心理学的最重要的方法与技术。由于其简明而单纯，使得人们也不易去发现这方法中的本质和精髓，而流于模仿其形式与程序。但是，若是没有对其本质的理解和领悟，也很难发挥自由联想神奇的效果。

自由联想中的“自由”，具有自由、随意或随便的意思，这也是人们对于自由联想的基本认识，在自由联想的过程中，随意说出任何出现在头脑中的念头。但是，自由联想中的“自由”，还具有解放和释放的内涵，将那潜在的人格解放出来，让潜意识的能量得到释放，使被压抑的心理内容获得自由，正是自由联想运用中的真正效果所在。

同时，在弗洛伊德自由联想的联想中，除了其传统的联想内容之外，还包含着一种特殊的意义，那就是在意识与潜意识之间建立某种联系（association）。或者，我们可以在此发挥联想的动词性：associate 或 associating，把意识和潜意识联结起来。联想、联系和联结，都是英文“association”的基本



词义。

弗洛伊德为《癡症研究》(1893—1895)提供的第一个病例是关于埃米·冯·N夫人的。弗洛伊德在介绍她在催眠状态下,表述出对电梯的不信任,实际上是对自己月经的担心的时候,加了一个长达两千余字的注释。其中,弗洛伊德分析道:“神经症患者似乎总有一种把心灵中同时出现的任何观念都联系起来的要求。”实际上,这就是弗洛伊德自由联想法的发现。他还在其长长的注释中写道:“不久之前,我才通过对不同领域现象的观察,使自己相信这种指向联系的强制性力量。”于是,简单的自由联想的背后,蕴含着深刻的潜意识的意义。甚至可以说,“自由联想实际上并不自由”,随意说出的任何念头,都有着其深远的潜意识的支配与影响作用。

在这种意义上,弗洛伊德的自由联想要求病人自然而放松,不要做任何对意念与联想的抗拒,给潜意识有充分的表现机会,从而使得所产生的任何意念都能够发挥其引导性的意义。自由联想所涉及的诸多内容犹如“矿石”,在心理分析的工作中能够从中提炼出有用的“金属”。

3. 自由联想的使用

就自由联想的临床应用而言,尤其是在弗洛伊德基础上的发展性应用,需要理解自由联想中的内涵,同时还需要把握自由联想的四个基本条件:情境性、贯注性、自发性和自主性。这是促成自由联想产生效果的必然条件。不然,自由联想就会流于形式,变成没有意义的自由谈话。

比如,弗洛伊德将手轻轻触及病人的前额,而让病人去叙说那瞬间的联想,便包含了自由联想法中的情境性、贯注性和自发性。可以把情境性理解为设立一个情境或目标,并且尽量付诸其情感的气氛;而贯注性便是让病人把其注意力集中到该目标上,使其感受到那种气氛或情感。情境性与贯注性都会衬托出“此时此刻”的触发性,此时,若是心理分析家具有其基

本的心理分析的素质，包括其作为心理分析家的人格以及营造心理分析气氛的能力，那么，病人就会有其自发性的自由联想的发生。

所谓潜意识的自主性，涉及目前流行的复杂性系统理论中所强调的“自组织现象”的哲学意义。任何具有独创性的思想家总是在某种程度上超越自己所处的时代，而与未来有着特别的默契。弗洛伊德也是如此。当沙可、雅内、伯恩海姆等运用催眠或催眠暗示治疗病人的时候，同样是使用催眠法的弗洛伊德和布洛伊尔却是让病人，比如安娜·O，在催眠状态下自由地述说……于是，具有自主性的潜意识才得以通过弗洛伊德展现其存在的意义和价值。

自由联想中的自主性，也是心理分析中所强调的心灵自主性的反映。在此基础上，也可以结合意识流的概念并发挥其作用和效果。霎时间自由联想一旦开始，也就具有了其生命的自我完成的意义。有效的自由联想，可以利用这种生命的自我完成属性，获得分析与治愈的效果。

（三）积极想像的发展

积极想像是荣格心理分析最重要的方法，也是其分析心理学思想的最重要的特色之所在。但是，这种方法和技术与中国传统文化思想有着不解的渊源。或者说，荣格正是从中国文化的学习中获得了对积极想像的智慧与灵感的表述。因而，作为积极想像的发展，既包括对于积极想像的理解和应用，也包含着东西方文化的结合以及这种结合的整合性发展。

1. 荣格与积极想像

荣格与弗洛伊德分裂之后，曾经一度陷入了生活的低谷，经历了一段漫长的抑郁状态。正如他在自传《回忆·梦·思考》中所描述的，开始了他独自面对无意识的阶段。于是，他



也在寻找一种自我治愈的方法与途径，克服自己内在的焦虑与不安。当他获得了那个梦（1915年前后，见第三章），感受到梦中玩耍的孩子仍然具有内在的生命，而已经是中年的他，需要与那“内在活着的孩子”建立起关系，进行直接的沟通。于是，荣格充分地借助于想像，借助于游戏，开始了其积极想像的最初体验与自我治愈。

荣格对于自己这种借助于游戏和想像的自我治愈过程的最初理论表述，是在其1929年与维尔海姆合著的《金花的秘密》一书中。十多年的酝酿与积累，十多年的自我治愈的体验与感受，首次有了表达和呈现的机会。1933年，荣格在其《意识自我与无意识的关系》中，进一步阐述了有关积极想像的理论形式，而在1935年塔维斯托克的讲演中，荣格首次使用了积极想像这一术语来表示自己心理分析的独特方法。

在荣格正式使用积极想像来代表其心理分析的主要方法之前，他也曾用了其他相关的表述方式，如：视画方法（picture method）、超然的官能（transcendent function）、积极幻想（active fantasy）、积极妙想（active phantasying）、辩证方法（dialectical method）、分化技术（technique of differentiation）、内省技术（technique of introversion）等等。

尽管积极想像与梦的分析是荣格解析无意识的两大手段，但是，荣格的梦的分析方法，是建立在积极想像的基础上的。所以，他也曾把积极想像，作为其最具代表性的分析心理学方法。

荣格分析心理学中许多重要的思想都与其积极想像的体验有关，比如阴影、阿尼玛、阿尼姆斯、人格面具、自我、自性等等。在他最后的著作《神秘参与》中，荣格阐述了积极想像是如何作为自我认识的途径的，以及积极想像是如何反映在自性化过程中的。在这种意义上，积极想像就不仅是一种心理分析的方法和技术，而是一种具有意象本质的象征性态度，一种深刻的内在心性修养。

2. 理解积极想像

对于积极想像的理解，可以有两种基本的途径，其一是从西方心理分析技术的发展线索来进行分析。正如弗洛伊德的自由联想与催眠术中的谈疗法和宣泄法有着密切的关系，而它们又有其独到的发展一样，荣格的积极想像与弗洛伊德的自由联想也有着内在的联系或发展性的关系。荣格在《心理治疗实践》中阐述“心理治疗的目标”的时候，曾经坦诚相告，他的积极想像技术是从弗洛伊德自由联想法那里学来的。荣格自己把积极想像看做是自由联想的直接扩展。

在这种扩展中，荣格产生了其独特的思想与创造。他通过对道家内丹功法的阐释，表达了这样的思想：道家的无为，是获得自身解放的关键。荣格说，让事物自发地表现的艺术，道家为无为的教诲……成为我打开无意识大门的钥匙。我们必须要让它们在心灵深处出现。对于我们来说，这是很少有人知道的一种艺术。而这种很少有人知道的艺术，后来演化成了荣格的积极想像。荣格接着说，意识总是与心灵的发展搀合在一起，吹毛求疵，好为人师，从未让心灵在平静的环境中质朴地发展。而这也就是进行积极想像时所面临的最大困难。

接着，荣格描述了积极想像的程序与步骤：

首先，尽量客观地观察一个意象的任何细节的发展与变化。这看起来很简单，但实际上也非常困难。其困难之处便在于意识的干扰与抵触。因而，避免意识的干扰与抵触，也就成为开始积极想像的关键。

其次，赋予内在的意象以某种适当的表现形式。可以用文字来描述它们，也可以通过绘画来表达，甚至是通过诸如舞蹈形式的身体表现等。

最后，若是坚持这种积极想像的练习，直到意识不再任意控制想像与意象，直到一个人能够达到无为的境界而让事物自



发地出现，那么也就获得了积极想像的目标，也就意味着获得了一种新的心理态度。这种态度能够接受与容纳非理性甚至是“不可信”的事物，因为它们本来就是如此自然出现的事物。

荣格把积极想像所获得的这种态度与转变，称之为意识的升华，人格的扩展、提升与丰富……或心理发展的高境界。荣格说，一个人必须完全投入这条全新的道路，因为只有其完整的人格才能使他思深行远，也只有其人格完整，才能保障他的所作所为不是荒谬可笑的冒险。

荣格曾反复告诉他的学生，凡是他做关于“积极想像”的讲座或报告，都必然要先讲一个中国古代的故事。我们可以把这个故事称之为“求雨的人”，其大致梗概是这样的：

故事发生在中国古代的农村，当地的居民遇到了严重的干旱，于是派人到远处的深山请人求雨。当被请的人到来之后，他发现整个村子混乱不堪，牲畜濒临渴死，农作物枯萎，村子里的人也受到这种气氛的影响，个个浮躁不安。村民们围着他，急切地要看他如何求雨。但他说，“在村头给我一间茅屋，任何人都不要打搅我。”就这样，“求雨的人”进了他的小屋，而村民们等待着。等到第三天，天果然开始下雨，“求雨的人”从那茅屋走了出来。村民们不约而同地问他：“你是如何办到的呢？”“喔，很简单。”他说：“我什么也没有做。”村民们说：“你看啊！天已经下雨了。这怎么可能呢？”于是，“求雨的人”解释道：“我来自道的故乡，那里单纯而自然，天会下雨，也会有阳光，一切都自然而和谐。当我来到你们的村子，顿时感到混乱与不安，这里的生活节奏已经失调，而我也受其影响，心神不定。这样我又能做什么呢？于是，我要有一个安静的处所来面对我的内在自我，通过沉静来调整自己。而当我恢复了自然与和谐的时候，这种自然与和谐也就会影响到

我所处的环境。有了这种转变和调整，有了合乎自然的心境与状态，我们失去的雨也就回来了。”

荣格曾告诉他的学生，若是懂了这个故事的道理，也就自然理解了积极想像的奥秘。

3. 积极想像的实践

就积极想像的一般操作程序来说，我们可以在荣格的基础上做如下扩展，将积极想像的实践分为五种基本的步骤：首先，是从某一意象开始；其次是通过这种意象来感受无意识的存在及其意义；然后是赋予这种来自无意识的意象以某种形式；接着是养成对于积极想像及其效果的正确态度；最后是把这种积极想像的效果体现于实际的生活内容。

(1) 从“意象”开始。积极想像是与无意识的主动接触。无意识中充满了带有情感冲动以及意象性和象征性的内容，因而，作为积极想像的开始，可以集中于某一被引发的情绪状态，直到出现某种意象……或称之把无形的心情意象化。一旦意象自发出现，就可以开始积极想像。正如雅各比的指导，积极想像也可以从梦境中选择某一意象来开始。实际上，就积极想像的灵活运用而言，任何视觉影像或幻想，内在的声音或某种病症，甚至是一幅照片或绘画，或某种物体，都可以作为获取意象的开始，面对它们并且“参入”其中，让意象自发地出现，就可以开始积极想像。

(2) 观感意象。积极想像中自发出现的意象来自无意识，于是，观感意象也就是内视与感受无意识的意义与作用。在心理分析中的临床实践中，常用的一个术语便是把握与感受。我们常说“感同身受”，所以，在这里所强调的也是包容身心的感觉与体验，而不是有意或刻意的认识或分析。在强调感受的时候，心理分析家往往还会加上这样的指导：“把握住，感受



它……不要说话，只须感受与体验它……”这种观感的过程，也是一种与无意识意象的直接对话过程。通过这种直接的对话与交流，用自己的整个身心而非大脑来吸收来自无意识意象的气氛和意义。

(3) 呈现意象。一旦有了这种与意象的直接对话与感受，有了用整个身心所参入的意象性体验，就可以准备选择某种适当的形式来予以表达，给予这内在的意象以某种外化的表现形式。比如，可以通过写作、绘画、雕刻，甚至是舞蹈或音乐等，来呈现这内在的意象与内在的观感。绘画是积极想像中常用的呈现意象的形式，正如我们前面对克里斯蒂·安娜个案的介绍，那是运用积极想像进行心理分析的一个典型例子，其中使用了许多生动的绘画，而荣格在此个案基础上所进行的专业研讨，也取名为“解析意象”，以分析克里斯蒂·安娜的绘画为主要的线索。

(4) 赋予意象以意义。任何方法的使用，都需要有目的与伦理的考虑，尤其是在心理分析的过程中。赋予意象以意义，就是基于对伦理与道德的考虑。《易经》中包含着这种“君子之道”，故有《易》为君子谋的传统。积极想像是一种方法与技术，本身无所谓好与不好。但是，使用这种方法与技术的时候，应该充分考虑到使用的目的与效果，赋予其积极的意义，健康与治愈的意义。

(5) 付诸意义于生活。心理分析的效果最终是要在实际的生活中体现的。因而，也要鼓励病人把积极想像中所获得的积极意义展现于现实的生活之中，不仅仅是通过对意象的呈现，而是通过生活本身。让病人与来自无意识的意象及其形式一起生活，或者是将其纳入生活，与它发生实际的关系，与它一起生活，让无意识所包含的无限的意义从中出现并充实于生活之中。

我与我的老师雅各比在做心理分析的时候，曾连续梦到有

一位姑娘在梦中向我求助。她说自己没有了父母，也没有家，孤单一人……梦中的我很愿意帮她，但又不知道如何帮助。直到后来做了这样一个梦：

梦中，我带着我的孩子和他的一个同学去看宠物。似乎是由于某种政策，家养宠物是被限制的。我们找到了一个高深的旧宅大院，敲开门后，主人倒是乐意让我们去看他们养的宠物。两个孩子高兴地蹲在一个大水盆旁边，看着里面的一条娃娃鱼……我和主人在那里聊天。过了许久，我说我们该走了。我儿子应声过来，他的同学，一位10岁左右的女孩子，却发出了“求救”的呼声。顺着呼声望去，那盆子里温顺的娃娃鱼，变成了一条大鳄鱼，咬住了这个女孩子的腿。

我第一反应是要救这女孩子，但看到地板上那数米长的大鳄鱼，一时间又不知道如何下手……我身后有一位三十多岁的男子，手举一条很粗的木棒，要去砸鳄鱼。我本能地想去阻拦，但他不由分说使劲地将木棒砸向鳄鱼的头……连续打击了几下之后，鳄鱼竟然把这个女孩全部吞食下肚。情急之中，我过去扳开鳄鱼的嘴，但是很吃力，于是便叫那个举着木棒发呆的男子过来帮忙。我们两人一起，扳开了鳄鱼的大嘴，我伸手进去抓住了女孩子的双臂，使劲地要把她拉出来……

拉了几下之后，那个女孩子说，她的腿卡在鳄鱼的喉咙里。于是我还一面用力往外拉，一面用自己的脚去蹬鳄鱼的颈部……

女孩子被救了出来，但是被救出的女孩子，从看宠物时候十多岁变成了二十多岁的模样……

当我与雅各比一起分析此梦的时候，他深思了片刻，然后告诉我说，“你可以去问问那个女孩子，她感觉怎么样……”



我知道，这是老师在指导我做“积极想像”。积极想像的运用，使我能够从这些连续的梦中，获得更直接的特殊收获。不但能够与那个梦中求助的女孩子有更多的沟通，而且也对那条使得女孩子求助的鳄鱼有了更多的感触。在积极想像的状态下，那条“鳄鱼”是能够表达她自己的，用她的目光，用她目光中所包含的感情……一旦有了积极想像的实际感受，这种无意识及其意象也就具有了实际的生活的意义，至少是在“心灵的真实性”的水平上。

就当代心理分析的方法与技术而言，从催眠术开始，麦斯麦为此倾注了其毕生的心血。弗洛伊德精神分析是其独立的创造，但其自由联想的方法，则直接受惠于催眠治疗和谈疗法与宣泄法的启发。荣格开始其心理分析实践的时候，也曾使用催眠术，很快就接受了弗洛伊德自由联想的新方法，但是他从中又发展出了积极想像。因此，在催眠、自由联想与积极想像中，我们可以看到西方心理分析发展的一个重要线索。

三、梦的分析与梦的工作

梦的分析与梦的工作是心理分析中最重要的方法及实践，也是最重要的内容，尤其是在当代心理分析的意义上。对于很多专业的心理分析家来说，有梦就够了。有梦就可以深入地了解心灵的运作，有梦就可以营造和烘托治愈的气氛，有梦就可以沟通意识与无意识，在沟通中整合自我与本性，在沟通中培养自性化的发展。

（一）理解梦及其运作

在本节中，我的目标是对梦之本义的探索，而非表述现代的有关理论。因此，用梦中的意象来解析其中的寓意；用“观天地之会”来表达占梦的道理；用“三梦之法”和“六梦之辨”来融会古今的智慧，这就是以中国文化作为梦之心理分析的基础。

1. 梦中的意象与寓意

汉语“梦”（夢）字本身，包含着丰富的意象与寓意。《说文解字》中将“夢”释为“不明”，实可与心理分析中意识与无意识的现代概念做某种比较：“明”乃为意识性的把握，而“不明”则属于无意识或潜意识的范畴。

𠄎，古“夢”字的造型突出了在这“不明”中的所“見”，字形中所突出的是那双炯炯有神的大眼睛。即使是到了许慎的《说文解字》，其所收入的夢字，都是以睡眠中之所见为主要特征的。《正字通·夕部》中解释夢曰：“夢，寐中所见事与形也。”



𦝵 (夢) 字本是“[上屋，左床右夢]”的演变。而《说文解字》对“[上屋，左床右夢]”的注解为：“[上屋，左床右夢]，寐而有觉也。”于是，梦中不但有“見”，而且梦中有“覺”。实际上这已经是包含了深刻的心理分析的思想，尤其是在无意识水平上的发挥。

与“[上屋、左床右夢]”（“夢”）接近的古字有很多，字字包含玄机，透视着某种奇妙的想像。比如，对于“寤”字，《说文解字》中就有其耐人寻味的解释：“寤，寐觉而有信曰寤。从[上屋、左床右夢]省，吾声。”本义为“醒”、为“觉”，但却从梦，“寐觉而有信”，显然包含着与睡眠和做梦的关系。

古文中“寤”亦通“悟”，包含了一种本性自我显现于心中或梦中的意向。类似于“危机”中危险与机会并存，以及绝地逢生等深刻寓意，“醒悟”与“觉悟”中也包含着梦中的智慧，至少是在象征的意义上。“梦者象也”，象征中有着独特的心灵天地。

2. 观天地之会与占梦

古代的占梦便是现代梦的分析与梦的工作的源头。在古巴比伦、古埃及、古印度和中国的古文明以及犹太古文化和古希腊文明中，梦以及对梦的解释，都有着十分重要的地位。在我国至少是在周代，占梦者有官职并且负有重任，正如《周礼·春官·宗伯》中所记载的：“惟王建国，辨方正位，体国经野，设官分职，以为民极，乃立春官宗伯。”其中，“占梦中士二人，史二人，徒四人。”就当时来说，“众占非一，而梦为大。”《汉书·艺文志》在评论术数杂占著述时说：“杂占者，纪百事之象，候善恶之征。《易》曰：‘占事知来。’众占非一，而梦为大，故周有其官。”

那么，应如何来占梦，发挥“太卜”的重要职责呢。《周礼·春官·宗伯》中说：“占梦掌其岁时，观天地之会，辨阴阳”

之气，以日月星辰占六梦之吉凶。”

“岁时”所涉及的是古历法，如天干地支，古有“岁十二岁时，每岁之四时”的设定，其中也包含远古的消息，比如在“夏历”之前，便有天皇氏制干支，伏羲氏作甲历，黄帝氏命大桡作甲子的传说。

“观天地之会”包含着对日月之会以及春夏秋冬四季之会的体察。因而，如“夏至”、“冬至”等，夏至日白昼最长，冬至日白昼最短，都具有特殊的象征与实际意义。

“辨阴阳之气”则包含着对五行生死休王之情理的分析。如春则木王火相土死水休金囚；夏则火王土相金死木休水囚；秋则金王水相木死土休火囚；冬则水王木相火死金休土囚。五行中包含着喜怒哀乐的变化，意气神志的运作。

于是，在这样一种理解的基础上，参天法地，察星宿之移位与应变，贯通阴阳与四时之变化，以人心为本，始能极数知来，行占之本义。《易经·系辞上》说：“极数知来之谓占。”“占”字古用法与“征兆”和“运数”同义，于是，也与原型、意象、象征等现代心理分析的基本理念相符合。这便是我们对占梦之意义的理解。

3. 三梦之法与六梦之辨

在中国有关梦的经典论述中，太卜掌三梦之法：“致梦”、“觭梦”、“咸陟”是十分重要的内容，这也是《周礼·春官·太卜》中的记载。学者们有将“三梦之法”解为夏—商—周不同传承的，如“三易”之《连山》、《归藏》、《周易》；也有从“致”、“觭”与“咸陟”之字义予以阐释发挥的，其中包含了一种古老的梦中智慧。

郑玄在注解《周礼》的时候，称梦者乃人精神所寐，致梦，言梦之所至，为夏后氏所作；觭亦得也，言梦之所得，为殷人所作；咸皆也，陟之言得也，咸陟之梦为周人所作。王昭禹阐释三梦之法曰，形接为事，神与为梦。神凝者，想梦自



消。梦者精神之运也。人之精神往来，常与阴阳流通，而祸福吉凶皆通于天地，应于物类，则由其梦以占之。致梦者，有所使而至，非自至也。觭梦者，仰为觭人之昼，俯仰于事为之，间夜则感而成梦，虽非出于思虑，亦有因而成。咸陟者，无心感物为咸，咸则以虚受物，因时乘理，无所偏系；陟之为言升，升则无所拘滞，则非干思虑，非因事为，本出于自然。郑铎也曾有类似的阐释：有心而梦出于有所因，故曰致。觭字从角从奇，盖角出奇异，所谓怪异之梦。欤无心感物，谓之咸，升而有至者，谓之陟。咸陟言无心所感，精神升降，有所致而得梦也。

古人称梦之变化乃精神之运，心术之动，实属纯粹的心理分析。这在六梦之辨中反映得更为充分。所谓的“六梦之辨”可为最早的对梦的分类总结：“一曰正梦、二曰噩梦、三曰思梦、四曰寤梦、五曰喜梦、六曰惧梦。”郑玄也曾对“六梦”进行了这样的注解：正梦：“无所感动，平安自梦”，噩梦：注“噩”为“愕”，或惊愕；思梦：觉（醒）时所思念之而梦；寤梦：觉时道之梦；喜梦：喜梦者，因喜悦而梦；惧梦：恐惧而梦。实际上，这就不仅仅是梦的分类，也是对梦的来源或形成的剖析。

在此“六梦”的基础上，列子提出：“觉有八征，梦有六候。奚谓八征？一曰故，二曰为，三曰得，四曰丧，五曰哀，六曰乐，七曰生，八曰死。此八者征，形所接也。奚谓六候？一曰正梦，二曰噩梦，三曰思梦，四曰寤梦，五曰喜梦，六曰惧梦。”^{〔1〕}但列子也有进一步的阐述：“此六者，神所交也。不识感变之所起者，事至则惑其所由然。识感变之所起者，事至则知其所由然。知其所由然，则无忧。一体之盈虚消息，皆通于天地，应于物类。”^{〔2〕}由此可见，“占梦掌其岁时，观天地之

〔1〕《列子·周穆王》。

〔2〕同上。

会，辨阴阳之气，以日月星辰占六梦之吉凶。”此又增添了新的内容。

东汉王符所著《潜夫论》中，有《梦列》一篇，是现存较为完整的古代梦书之一。其中作者有对于梦的十种分类：直梦、象梦、精梦、想梦、人梦、感梦、时梦、反梦、病梦、性梦，并且在此基础上阐释了系统的释梦理论。王符称“夫占梦必审其变故，审其征候，内考情意，外考王相，则吉凶之符、善恶之效，庶可见也。”亦可看做是对古代释梦理论的发展，十分有助于对梦之运作的理解以及对梦的分析。

（二）释梦的三种水平

现实生活中，人们都遵循着因果性的逻辑关系，信守着物理学的时空观念，倾向于“一是一，二是二”，非此即彼的思维方式。但是，在梦中，似乎有着完全不同的逻辑，完全不同的时空感，甚至有着不分彼此或彼此包容的现象的体验。

1. 释梦的主观水平

实际上，大部分当代的心理分析家总是倾向于在主观水平(subjective level)上进行梦的分析与工作。所谓的梦的分析的主观水平，是指把梦看做是梦者内在心灵的展现。若是把梦比喻为一个剧场，那么，在一场上演的梦剧中，梦者本人既是场景、演员、制片人、导演和原作者，又是观众与评论家。也就是说，梦中的一切，不管是熟人还是陌生人，房屋还是汽车等等，都可看做是梦者本人内心世界的展现，都可以做这种主观水平的梦的分析工作。

比如，若梦者梦到自己的父亲生病，那么，在主观水平上进行分析的话，就不是去联想或联系现实生活中的父亲，而是把梦中的父亲看做是自己内在的心理属性，比如自己的超我。于是，若梦到父亲生病，也就可能是象征着梦者的超我发生了



某些问题。

除了一般意义上的集体无意识和个体的潜意识之外，分析心理学所描述的内在心理要素，如阿尼玛和阿尼姆斯、人格面具和阴影，以及内在儿童和智慧老人等等，都可以成为梦的分析主观水平工作的参考。实际上，从主观水平来进行梦的分析与工作，通过梦来了解自身与本性自我，也正是心理分析的努力目标。

2. 释梦的客观水平

相应地，所谓梦的分析的客观水平（objective level），就是把梦与梦者的实际生活联系起来的倾向与态度。若是梦者梦到自己的父亲生病，那么，现实中的父亲以及现实中梦者与其父亲的关系等等，都将会是分析与工作的重点。这样，梦中所涉及到的人物与背景的客观联系与意义，都将会被纳入讨论与分析的范围。

荣格在其《人及其象征》中，曾引用了这样一个例子，梦者梦到自己去爬山的时候出现意外，自己从山上摔了下来。而梦者本人是很喜欢登山的。于是，荣格就警告他下次登山的时候一定要小心。但梦者自恃自己的体能与技术，并没有在意荣格的劝告。果然就在他下次登山时，真的发生了意外而丧命于山中。

尽管在心理分析的专业训练中，更多的是在运用梦的主观水平的分析原则，但是梦的客观水平总是不容忽视。从梦中的意象推演到现实生活，理解其象征性的意义和作用，把握那梦中的信使所传达的真切消息，不管对于心理分析家还是被分析者，都是十分重要的。

3. 释梦与融会贯通

于是，以上梦的分析的这两种水平，实际上也是对待梦的两种态度或观点，但并不存在必然的对立或冲突。也就是说，可以综合性地从这两种不同的水平来进行观察与分析。而作为

梦本身，它既可以在主观的水平上有效而且具有意义，同时也可以客观的水平上有效而且具有意义。

采取梦的分析的主观水平，包含着一种将万物会于己身的态度，而客观水平则包含着一种一叶知秋的努力。但两者的结合，则是一种不分彼此或彼此包容的心胸。这也正是庄子在其《齐物论》中所表达的道通为一的修养与境界。

庄子说，“其寐也魂交，其觉也形开。”“喜怒哀乐，虑叹变慙，姚佚启态……非彼无我，非我无所取。”“欲是其所非，而非其所是，则莫若以明。物无非彼，物无非是。自彼则不见，自是则知之。故曰：彼出于是，是亦因彼。”“是亦彼也，彼亦是也。”若是能够包容或者是超越主观与客观的分别，也就有机会获得真我的感受。“是亦近矣，而不知其所为使。若有真宰，而特不得其朕。可行已信，而不见其形，有情而无形。”惟此，才能融会贯通，与庄子一起来欣赏梦中化蝶的妙境：

昔者庄周梦为胡蝶，栩栩然胡蝶也。自喻适志与！不知周也。俄然觉，则蘧蘧然周也。不知周之梦为胡蝶与，胡蝶之梦为周与？周与胡蝶，则必有分矣。此之谓物化。

（三）释梦的三种方法

就心理分析中梦的工作而言，联想分析、扩充分析和积极想像是三种主要的方法与技术。通过联想分析，可以获得具体的个人资料以及有关个人潜意识的内容；通过扩充分析，则可以把梦的内容放在更为广阔的集体无意识、原型及其象征的水平来进行工作；通过积极想像，则注重于梦对于梦者的直接影响，尤其是融会身心的体验与感受。

1. 联想分析法

梦的工作中的联想分析法包括两方面的联想技术，其一是自



由联想，其二是直接联想。经典的精神分析家仍然是喜欢从自由联想开始对梦的分析。当病人向你陈述了一个梦境或梦的内容之后，使用自由联想的技术，让梦者的个人潜意识充分显现。

比如，有梦者梦到了一头母牛在吃草，那么若是从母牛开始自由联想，则可能会引发出牛奶……母亲……父亲等等，然后将自由联想所获得的所有链接内容进行分析。而一旦发挥了自由联想的作用，梦中的母牛可能就不再重要，因为那是弗洛伊德所说的“显梦”，而母亲或父亲以及梦者与母亲或父亲的关系就特别重要，因为那是自由联想的引导，是所谓“隐梦”的内容。这仍然是基于弗洛伊德自由联想技术上的运用。

而联想分析法中的直接联想，则是吸收了荣格对于弗洛伊德自由联想技术的批评，认为自由联想有可能会导离或脱离于梦的本原，只是引向了梦者的情结，而非梦的本意。于是，就梦中出现母牛的例子而言，直接联想法仍然可以发挥联想的作用，比如陈述或捕捉任何由母牛所联想到的词语、意念等等，但不是由母牛……牛奶……母亲……父亲等自由联想法逐渐远离母牛，而是让梦者把所有联想到的内容回归到母牛的意象或其象征意义进行分析的工作。因此，梦的工作的直接联想法，则更多地反映着荣格分析心理学的思想。

2. 扩充分析法

扩充分析（amplification）是荣格提出的梦的分析方法，也可看做是直接联想的进一步发展，旨在将梦的内容与分析工作提升至原型与集体无意识的水平。一般来说，梦的分析中的联想分析，主要是构建梦者的个人信息与背景，受压抑的个体潜意识仍然是工作的重点，而扩充分析，则是要在深远的原型以及原型意象的水平上工作，集体无意识是工作的关键。

因此，扩充分析也就意味着在神话、历史和文化等水平上解析梦中的比喻、隐喻和象征。尽管扩充分析与自由联想并非必然有冲突，但是，在荣格心理分析家看来，进行扩充分析的

时候，要促使被分析者放弃对梦中意象纯粹个人与个体的态度，让被分析者体验自己作为原型能量中的存在，而非原型的“客体”，发挥原型及其意象的治愈功能。

若是用梦中出现母牛的比喻，那么扩充分析法就不是顺着任何个人的联想进行梦的工作，而是针对母牛以及牛本身，追溯其深远的文化背景以及原型水平上所具有的象征性意义。比如，在中国文化的背景中，牛是十二生肖之一，与十二地支相配为“丑牛”，牛之吃苦耐劳，不管是耕种还是牛奶，都与人的生活有着密切的关系，这些都是扩充分析所重视的内容。

3. 积极想像法

积极想像在梦的工作中的运用，除了以梦中的意象为重点，从意象中获得生动的意义之外，所注重的是梦者从梦中所获得的体验与感受，包括身体的反应以及身体的感觉，或者说是注重让梦者去体验与感受梦。

比如，仍然是用梦中出现的母牛为例子，若是使用联想分析，那么可以获得从母牛引申出来的联想，或者是有关母牛的所有个人的联系；而用扩充分析，则可以获得母牛本身在文化与原型层面上的意义；但若是使用积极想像的话，那么，工作的内容就会集中在梦中母牛的意象及其背景和气氛上，让梦者利用积极想像去与梦中的对象直接沟通和对话，或者是去感受那母牛的情感，便是梦的工作中的积极想像。

于是，让梦者去描述整个梦境，形容梦中的任何细节，比如牛的颜色、大小，甚至是牛吃草的动作与神态等等，以及顺着其中某一线索而进入无意识的气氛，让梦中的意象生动与丰富起来，让梦者在这种生动与丰富的梦的工作过程中获得治愈，都是梦的工作中积极想像法的实践意义和作用。

4. 梦的分析与工作举例

我们可以通过这样一个例子，来讨论有关释梦方法与技术



的综合运用。

梦者是一位46岁的男子，属于“外向思维—感知”类型，崇尚理性，拥有很成功的事业与和谐的生活。他所陈述的梦如下：

我牵着一只羊，走在一个乡间的小路上，见到地上有一片水，那只羊过去喝水，很渴的样子……再往前走，有一片白菜地，我摘了一些白菜叶给羊吃。

首先，是“分析的准备”，分析师向梦者询问了几个有关的问题，比如最近感觉怎样，当天有没有什么特别的事情发生，睡眠是否正常等等。接着，让梦者描述对梦的感觉，梦中的哪些部分或细节留下的印象最为深刻。然后是让梦者做有关的联想。开始的时候，梦者并未能对梦境有关的细节展开自由联想，所以，就让梦者针对梦中的羊做直接联想，因为那也是梦者印象最深刻的部分；梦者说：“我是属羊的。”

接着，梦者叙述了他自己对羊的认识与态度，这等于开始了扩充分析。梦者很喜欢羊，但也表示了对羊的同情，羊总是无辜的受害者，尤其是在一些类似于“狼与小羊”的童话故事中。

然后，在实际的分析过程中，心理分析师与梦者有这样的一些对话：

分析师：梦是怎样开始的……你能描述一下梦中的环境吗？

梦者：那是在一个乡村，靠近村外田地的一条小路，是一条干枯的水渠，水渠的两边有些树。

分析师：在梦中，那只羊是在你的后面，还是在你的前面？

梦者：羊是在我的前面。

分析师：你是用绳子带着羊吗？

梦者：是的。

分析师：那么，你来感觉一下，在你和那只羊之间的绳子

有张力感吗？

梦者：嗯，没有太大的张力……对了，当那只羊挣扎着要去喝水的时候，是拐到右边地方，绳子的张力是有的。

分析师：感觉一下那条绳子的张力……

梦者：那条绳子……

分析师：你先不用说话，只是好好感觉一下在你和那只羊之间的绳子以及绳子的张力……那么现在你能形容一下当时的情景吗？

梦者：我和那只羊在没有水的水渠上走着走着，那只羊挣扎着往右去……是要去喝水……地上的水不是很干净，但那只羊仍然拼命地喝，看起来是渴了很久了。我本来是不想让它喝的，因为那些水看起来很不干净，像是别人泼的洗过了什么东西的水。

分析师：接着怎么样了？

梦者：接着，我们就回到那条小路上，继续往前走……前面有一片白菜地，当时我想，看这羊渴的样子，大概也会很饿了，于是，顺手就摘了一些白菜叶喂那只羊吃。

分析师：当时的感觉是怎样的？

梦者：当时……我是看到那只羊渴的样子，想到它也会很饿了，就摘白菜给它吃……但是摘了之后，心想这是别人的菜地，这样做似乎不太好……对了，我接着就把羊抱了起来，喂它吃白菜。

分析师：你为什么要抱起它呢？

梦者：它看起来很可怜的样子，喝水的时候很渴，喂它的时候又显得很饿……似乎是又渴又饿已经有很长时间了，大概是出于同情吧，就抱了起来。

分析师：那么你来想像一下，你正抱着这只羊……你有什



么样的感觉呢……

梦者：没有特别的感覺……

分析师：你来表现一下，你是怎样抱着这只羊的呢？

梦者：（用身体动作，来形容他梦中抱着羊的姿势）就这样，羊的头靠在我的右臂……我就这样抱着它……对了，我的左手的衣袖挽起来一些，能感觉到皮肤接触羊的毛茸茸的身体……

分析师：不要说话，现在你抱着这只羊，你自己来感受你抱着的羊，好好地感受它……

（大约两分钟后）

梦者：感觉很委屈的……有一种内心的冲动……不好形容的发自内心的冲动……

分析师：那么这种感觉是从你身体的哪一部分发出来的呢？

梦者：（把右手放在自己的左胸口说）从这个地方。

分析师：就把手放在这里，现在你来联想，看有什么样的念头或意象出现。

梦者：出现的是我童年的事情……（接着，梦者重现了自己在两岁左右的时候，被寄养在亲戚家中的经历……感觉是自己的母亲不要自己了……大约几个月后被接了回来，但已经形成了内心深处的“委屈”）

……

可以看到，梦者在梦中表现了很多的情感与直觉，而这些也正相对应于他“外向思维—感知”的人格类型。无辜而受到伤害的小羊，又渴又饿，且被忽略了很久，但是仍然“活着”，它尽力地与梦者沟通，表示它的存在，表达它所承受的委屈。通过这样一种心理分析的过程，便获得了一种交流与沟通的效果，固着的能量也获得了释放与贯通，梦者从其无意识中感受到了本性自我的意义。

四、移情、投射与共情

弗洛伊德和荣格都曾说过，一旦理解了移情，也就把握了心理分析的精妙所在。为了更好地理解移情及其方法的运作，我们加入了投射与共情的内容。它们是三种不同的技术，但是都有着共同的治愈效果。在其相互关联和不同的表现中，产生出心理分析的精妙作用。

（一）移情与反移情

移情与反移情是心理分析过程中重要而特殊的心理表现，也是影响心理分析进程及其效果的重要因素，因而也是促使心理分析之治疗与治愈的方法与手段。移情具有正常的人际交往心理学的意义。理解移情是理解心理分析过程的必要条件，也是理解人际交往的重要基础。

1. 理解移情

移情 (transference) 与反移情 (counter-transference) 所涉及与表达的，是心理分析家与病人的动态关系，因而必然在整个心理分析的过程中具有十分重要的作用和影响。将其作为一种方法与技术考虑的时候，主要体现在如何有效地利用这“动态关系”来获得治愈的效果，以及通过这种动态关系获得对于心理分析过程及其目的的深入理解。

1907 年，荣格与弗洛伊德第一次见面，连续畅谈了许多个



小时之后，两人陷入了沉默……弗洛伊德突然向荣格提出了一个问题：“你是如何看待移情的？”荣格充满自信地说：“它是心理分析方法的核心与全部。”于是弗洛伊德赞许地说：“嗯，那你抓住了问题的根本。”^{〔1〕}

弗洛伊德在其《癔症研究》中通过一个著名案例，表达了他对于移情的理解。在一次治疗结束的时候，弗洛伊德的一位女病人，突然感觉到一个强烈的念头，期待弗洛伊德将会给她一个亲吻。当病人经受住强烈的内心冲突而把这“幻想”说出来的时候，弗洛伊德经过分析发现，它实际上来源于病人许多年以前的一次真实经历。那么这个以往的想法或欲望，未能满足或遭受了压抑的愿望，重新出现在了心理分析的过程中，从其现实的对象转移到了心理医生身上来。弗洛伊德认为，移情反映着被压抑的童年愿望和体验，涉及到了神经症及其治疗的核心。对于任何成功的精神分析来说，移情总是必要的手段或途径。

1907年荣格与弗洛伊德谈话，对移情充满信任，但是当他与弗洛伊德分手之后，曾一度对移情的作用产生了怀疑。甚至在伦敦塔维斯托克诊所讲演的时候，荣格还表示，移情是否发生并不影响治疗，没有移情照样能够治愈等等。但是，就荣格的整体思想来说，移情仍然是心理分析过程中至关重要的因素。与弗洛伊德的移情观所不同的是，荣格倾向于把正常的人际关系成分注入移情的概念之中。对此，荣格心理分析家雅各比做出了更有说服力的理论阐述，集中表现在了其经典著作：《接触心理分析：移情作为人际关系》一书中。

2. 移情方法

就利用移情来获得治愈效果而言，弗洛伊德做出了许多

〔1〕 荣格，《移情心理学》（The Psychology of the transference），《荣格全集》第16卷，第338页。波林根基金会，1954年英文版，Pantheon Books。

的努力，阐发了丰富的思想和理论。“移情决定精神分析治疗的效果”便是其代表性的论断。在经典的精神分析治疗过程中，通过移情，不管是积极的还是消极的（“转移的爱情”或“转移的仇恨”），都可以迫使里比多脱离在病症上的集结，而转移到分析家身上。于是，固着的里比多通过移情的作用，就能够恢复其原本的自由与动力，并且重新发挥其心理能量的功能。

弗洛伊德认为，移情对于任何成功的精神分析都具有至关重要的作用。若是病人不能够体验移情，那么也就意味着他并不适合进行精神分析。但是，移情现象具有两面性，既有治愈的效果，也可能成为治愈的障碍。因为通过移情，病人很可能会变得依赖于心理分析家，于是在其潜意识中就会拒绝治愈的效果，甚至是产生对治愈过程的抵抗。面对这样的治疗情景，弗洛伊德提出了“节制原则”（abstinence rule），也即分析家不能给予病人任何情感反应，而只能对病人移情的动机进行解释。

就这种移情背后的动机而言，弗洛伊德的精神分析理论认为，病人试图从心理分析家那里所获得满足的要求与愿望，实际上是其早期童年的需要或冲突的一种重复。通过移情，病人在心理分析家身上重新体验其婴幼儿与父母的那种爱恋、怨恨、发泄与挫折。因而，作为对移情的解释，就要向病人说明，他的对于心理分析家的爱恋或怨恨，都不是实在与真实的，他的情感也并非发自目前的状态，而是重复以往的经历和体验。这种对于移情进行解释的目的，在于促成一种重要的心理治疗过程，也即把所重复的童年经历转化为记忆，这本身便属于移情方法的最重要的部分。引导病人领会他早期障碍的意义，使病人意识到他的问题所在，并且以一种成年人的方式来应付所存在的困难，将会有助于治疗效果的出现。同时，以这种方法也可以克服病人对心理分析家的移情依赖。



不同的理解与不同的理论也会付诸同一方法以不同的意义和作用。荣格在分析心理学的临床实践中，将移情、集体无意识和原型三者结合起来，并且通过与炼金术的心理分析作用的交汇，使新的方法与技术产生出作用。

3. 移情与转化

荣格在其《移情心理学》(1946)一书中，把他对于炼金术的研究与移情结合了起来，描述了从移情到转化的过程。这样，移情就不仅仅是一种心理分析的解释方法，而且它具有呈现或接受无意识的滋养、沟通意识与无意识的以及结合、整合与转化的功能和作用。从集体无意识和原型的角度，也能赋予移情更多的临床治疗的意义。

如果我们接受移情中的集体无意识内容和原型的意义，那么也就意味着移情背后的动机就不会仅仅是个人生活情景的一种重复。根据荣格的观点，当属于主观与内在心理体验的内容，在与他人或事物的外在世界的关系中被体验到了，那么我们就可以将它称做移情。这意味着我们所意识到的这些内容，实际上正是我们自己内在心理结构的一部分。荣格在其《分析心理学的两篇论文》(1928)中介绍了一个有关移情与原型的病例，病人的梦非常清楚地表明，她的潜意识把心理分析家作为上帝，作为一种灵性和神性的存在。这是一种源于内心的自然流露，荣格把它看做是病人把其自性，也即整合性的原型或心灵的运作核心，投射到了心理分析家身上。

这样，实际上也就提出了对于移情的目的观，而非单向地把移情作为童年或过去经验的投射或重复。从目的性来思考移情，需要考虑移情的出现，或者说由分析情境中无意识所产生的某种移情，它对治愈或发展的过程意味着什么呢？显然，彼此的心灵都能通过移情来获得某些补偿和某种充实。不管是被分析者所体验的转化，还是双方的自性化过程，也都会受到这种移情与反移情的相互作用和影响。

（二）投射的方式与方法

移情与投射有着密切的关系。在很多精神分析的专业文献和著作中，移情都被作为投射的一种形式。本来，英文的“transference”（移情）就是对拉丁语“projectio”（投射）的翻译。而所谓移情的专业内涵，正是强调了心理分析过程被分析者与分析家关系中所发生的投射现象。但是，除了在移情中发生作用之外，投射还有更为广泛、更为深刻的意义及其作用。

1. 理解心理投射

投射（projection）是移情背后的一种心理机制，也是一种独立的心理过程，一种特殊的心理分析方法。当我们强调心理分析之无意识和象征性原则的时候，也就包含了对于心理投射现象的理解与重视。

在心理学或临床心理学使用投射的时候，大多赋予了其狭义或消极的意义，将它理解为将自己内在的心理内容转移到别人身上，或转移到某种客观存在物的心理过程。投射者往往不知不觉地把自己内在的心理内容视为客观的现实，因而属于某种心理的偏差。即使是弗洛伊德及其追随者把投射作为一种“自我防卫机制”的时候，也是突出了其心理偏差的效应。

需要指出的是，心理分析中的投射具有无意识的性质。也就是说，投射效应是在无意识中发生的，投射者本身并不能意识到这投射所带来的偏差。同时，一个人不仅可以把自己消极的心理状态或内容投射出去，也可以将其内在的积极心理内容投射出去。前者会发生对其被投射者的讨厌与憎恨；而作为后者，就会产生对其被投射者不适当或夸大的崇拜与羡慕。

但是，投射不仅仅是一种临床心理现象，也是一种现实生活的事实。在现实的生活中，我们每个人都在某种程度上，生活在由自己的投射所形成的感觉或想像的世界中。其中不仅有



消极的投射，也有积极的投射。于是，就其心理分析的意义来说，我们需要觉察与认识我们的投射，这样，我们也就会更加接近于对生活的真实理解。

在《列子》中有关于“亡铁者”的一则寓言，它充分反映了心理投射的意义和作用：

人有亡铁者，意其邻人之子。视其行步，窃铁也；颜色，窃铁也；言语，窃铁也；动作，态度，无为而不窃铁也。俄而扣其谷而得其铁。他日，复见其邻人之子，动作，态度，无似窃铁者。

丢了斧子而怀疑为邻居的儿子所偷，因而他看那个人时，其走路像是偷斧子的样子，其表情像是偷斧子的样子，其说话也像是偷斧子的样子，其动作和态度全都像是偷斧子的。一种主观的意象就这样变成了客观的现实。但是，不久这个丢斧子的人找回了自己的斧头；于是再看邻居儿子的时候，其一举一动、一言一笑，就一点儿也不像偷斧子的了。列子的寓言所说明的，就像那“有此心，反疑心”的谚语所揭示的，实际上就是心理投射的现象与机制。我们所看到的客观现实，往往受我们自己内在心理活动的影响；或者说，在我们社会认知或人际交往的过程中，往往包含着内在个性与心理的投射。

2. 心理投射的技术

正是利用了人类投射的心理机制与效应，才有了众多的人格测验中的投射技术，并且在临床中具有广泛的应用。它作为方法与技术的内在假设，正是认为我们每个人都会在不知不觉或无意识状态中将自己的内在心理状态，包括我们的态度、愿望心情和情绪等，投射到外在的事物或他人身上。

荣格的词语联想测验，便是最早的心理投射技术之一。1909年，霍尔等美国心理学家邀请荣格参加克拉克大学的校

庆，就是由于他对于词语联想测验研究的成果与贡献。对此弗洛伊德也给予高度的评价。在100个有关的词语的联想测验中，通过反应时、联想的词语、反应错误以及非言语的指标，便可以捕捉情结或投射背后的无意识心理之所在，实在是一种简明而有效心理技术。

几乎是与荣格同时，罗夏开始了其对于“墨迹测验”的研究，并且逐渐完善了其投射测验的理论与体系。用10张不同的“墨迹图”（一般由10张组成，其中5张为黑色墨迹图，两张为黑色墨迹加红色墨迹，另3张为彩色墨迹），通过四个阶段让被试展开其心理投射测验的过程，也即自由反应阶段、提问与回答阶段、类比分析阶段和极限测验阶段。尽管罗夏测验本身，尤其是其指标确认与评分标准显得繁琐与复杂，但是自从1920年以来，该指标得到完善，至今仍然被临床心理学作为常规工具使用。

受荣格以及罗夏等有关心理投射研究的影响，亨利·默里（Henry A. Murray）在1930年前后提出了其“主题统觉测验”（The Thematic Apperception Test, TAT）的理论与技术。让被试者看一幅被选做主题统觉测验的图片（一般有30幅图左右，根据不同的测验要求而使用不同的组合），叙说他所看到的故事，或命名画中故事的主题、所发生的事情，或可能发生的结局，等等。默里的主题统觉测验不仅仅是心理学中重要的人格测验工具，而且，默里本人也与格尔登·奥尔波特（G.W. Allport）分享了“人格心理学奠基者”的殊荣。

在这三种经典的心理投射测验之外，比较有影响且使用广泛的心理投射技术还有：“屋—树—人”测验（House-Tree Person Technique），由布克（J.N. Buch）在1948年前后提出。尽管近似于游戏的画人、画树、画房子测验，不但能够利用投射的机制来获得测验的效果，而且本身也是一种临床心理分析的技术。比如，当被分析者分别画出了所要求的“房子”、“树”和“人”的时候，分析家可能会问，“你在什么地方见过这座房



子吗？”或者是问被分析者，“这幅画中的房子让你联想到什么呢？”实际上，各种心理投射的方法，都不仅仅是人格测验的工具，也是临床心理学和心理分析的技术。

3. 投射的方法

心理投射作为临床分析的方法，可以体现在几个方面。首先，是原则或理论层面的意义和作用。在这种意义上，心理投射就不仅仅是一种心理测验的技术，而且也是一种重要的心理学理论，其中包含着一种心理学的世界观，一种对心理学的本质的理解，也包含着从事心理分析的重要基础。

对于心理投射作为原则或理论层面的理解，叔本华的思想具有重要的意义。他在其《作为意志和表象的世界》中，呈现了哲学意义上的心理投射现象：“从而那原始的混沌一团必须经过好长一系列的变化，才达到有最初的一只眼睛张开的时候。然而，这整个世界的实际存在都有赖于这第一只张开的眼睛……”或者说，这整个世界存在的意义，尤其是对于人类而言的意义，都必然有赖于这第一只眼睛的张开。于是，叔本华还说：“一切一切，凡已属于和能属于这个世界的一切，都无可避免地带有以主体为条件的性质。”^{〔1〕}叔本华的思想不但影响了弗洛伊德，而且深深地启发了荣格，在精神分析的产生与发展中具有十分重要的作用。

其次，是把投射作为沟通无意识的途径以及心理治疗的方式。这主要是格式塔心理治疗中的临床方法，或者是格式塔心理治疗家们所发挥的心理分析技术。对于他们来说，沟通无意识有着三种途径，其一是弗洛伊德经典精神分析所提供的心理分析家的作用，在自由联想的使用中扮演了沟通无意识的中介。其二是荣格分析心理学所提供的原型、象征与共时性，其

〔1〕 叔本华，《作为意志和表象的世界》，石冲白译，商务印书馆1982年版，第62页，第26页。

三便是格式塔心理治疗家们所重视的心理投射。因此，格式塔心理治疗的“空椅子”技术以及表现梦（acting out）的技术等，都包含着对于心理投射的发挥。

《列子·汤问》中有一个“高山流水”的寓言：“伯牙善鼓琴，钟子期善听。伯牙鼓琴，志在登高山，钟子期曰：‘善哉，峨峨兮若泰山！’志在流水，钟子期曰：‘善哉，洋洋兮若江河！’伯牙所念，钟子期必得之。”这是想像也是感应，这是投射也是移情。“伯牙游于泰山之阴，卒逢暴雨，止于岩下，心悲，乃援琴而鼓之。初为《霖雨》之操，更造《崩山》之音。曲每奏，钟子期辄穷其趣。伯牙乃舍琴而叹曰：‘善哉，善哉，子之听夫！志想像犹吾心也。吾于何逃声哉？’”^{〔1〕}于是，若是有了如此的移情，如此的感应，那么自然也就应该有美妙的心理分析感受与体验了。

（三）共情的方法与作用

在当代的心理分析实践中，共情多被认为是一种治疗和治愈的气氛，或心理分析师所应该具有的能力，尚未能被广泛接受为一种方法。在我们的理解中，共情、移情和投射一样，一旦我们对其有了足够的理解，也就可以发挥其方法与技术的意义和作用。

1. 理解共情的含义

在我的理解中，共情（empathy）所表达的是一种设身处地的同感，也即一种能够感受到别人感受的能力。在一般的英汉词典中，多数把它翻译为移情作用，未能反映出其专业的内涵。而某些专业的《心理学词典》或《心理学百科全书》，同样是未能把它与移情相区别，误解了移情与共情的专业内涵。

〔1〕 《列子·汤问》。



英文的“empathy”是由德文的“Einfühlung”翻译而来。其作为术语，几乎是与心理学一起出现的，那是在1880年前后。被心理学史家波林称之为新心理学先驱的洛策（R. Lotze, 1817—1881）和冯特，都是此概念的最早使用者。德国心理学家利普斯（Theodore Lipps, 1851—1914），在其专著中赋予了“Einfühlung”最初的内涵。冯特的学生铁钦纳在1910年把德文的“Einfühlung”，翻译成为英文的“empathy”。

利普斯也是冯特的学生，但在心理学史上被归之于布伦塔诺的意动学派（波林 1950, Zusne, 1984）。于是，“共情”作为一个专业术语出现的时候，包含了冯特的统觉（apperception）和布伦塔诺的意动（psychical act）。利普斯认为，心理或意识是无意识的过去经验和现在体验或统觉（apperception）相互作用的结果。对于利普斯来说，当我们认识某一对象的时候，能够设身处地地感觉或感受到被认识的对象，就是所谓的“共情”（Einfühlung）现象。

共情的英文本义，是要表达一种在理解的基础上对别人情感与动机等心境的认同（identification with and understanding of another's situation, feelings, and motives.），或者是一种能够体验到别人情感与心情的能力。因而，这本身与表述将自己内在的情感通过投射而转移到某一对象身上的移情，已经是有所不同。我们可以做这样的分析，心理分析过程中的移情，主要是通过投射，将自己内在的情感或心情转移到某种对象那里，然后对其产生积极（比如依恋）或消极（比如憎恨）的感情。于是，这更多的是接近于“有心之感”，是移情者站在自己的位置上按照自己的想法或心情来做事。

但是就共情而言，尤其是汉字的共情，具有了英文“empathy”内涵的同时，也具有汉字本身所包含的中国文化的心意。当共情发生的时候，投射已经不再重要，或者说投射便不再是共情中的重要因素，也不是单纯地转移情感，而是共情者本心的呼应或共鸣。于是，这也就包含了一些接近“无心之

感”的意境。共情者不是以自己的感受来代替对方的感受，而是能够真实地感受到对方的感受，与对方共同拥有或分享某种情感与感受，这便是心理分析中的共情。

另外一个层面的专业含义的区别，在于移情多使用在被分析者对于心理分析家的移情，尽管也有形容心理分析家对于被分析者的“反移情”概念，而共情则更多的是用来描述心理分析家的基本能力和功夫，尽管也不排除被分析者的共情能力和效应。

2. 共情作为方法

利普斯在美学领域的影响，远远超过了他在心理学界的影响。因而，从一开始，“empathy”便被保留为美学概念，并未引起心理学家们的足够关注。阿德勒是重视共情作用的经典精神分析学家，但是人们所记住的，总是弗洛伊德和荣格等对于移情的强调。直到罗杰斯提倡人本主义心理治疗时，共情被重新赋予了临床心理学的现实意义。

罗杰斯在其《患者中心疗法》(1951)中，把共情作为其新的治疗体系的基本原则与核心概念。即使是罗杰斯的另外两个原则：“无条件的积极关注”和“一致性”，似乎也都是为共情做进一步的注解。我们可以这样理解：共情中包含了“无条件的积极关注”，共情中包含了医生与患者情感的“一致性”。在获得内在共情基础的条件下，罗杰斯将这种内在基础理解为“发现与接近自己内在的直觉自我”，罗杰斯甚至把共情作为其心理治疗的技术，包括通过语言的表达来传递共情的信息。在罗杰斯的治疗个案中，我们常会看到他用重复来访者最后的一段话，来表达他所获得的共情理解。

就我的理解而言，共情作为心理分析的一种方法，首先表现为一种设身处地、感同身受的能力，通过这种能力而体现出感应的作用，或“共时性”现象的效果。因而，道家的无为以及中国文化心理学中的感应心法，是运用共情方法的重要



基础。

因此，真正的共情不是任何技巧性的刻意表达，也不属于任何语言的技能，而是一种专业的素养和真诚的态度。阿德勒有一句名言将有助于我们对于共情作为临床方法的认识。阿德勒总是要求自己以及他的学生，“穿上病人的鞋子（站在病人的立场上）来感受与观察病人的体验。”（to “stand in the shoes” of the client and “see and feel” what the client is experiencing.）因此，在这种意义上，共情的专业态度，也是培养心理分析气氛的必要元素。被分析者要真切地感受到被心理分析家的接受与理解，才能自然地表露其内在的情感。

《庄子·人间世》中，描述了颜阖将要做卫灵公太子的师傅，请教蘧伯玉如何才能很好地教导那位“其德天杀……其知适足以知人之过，而不知其所以过”的太子。蘧伯玉用了“形莫若就，心莫若和”作为回答，然后补充说：“虽然，之二者有患。就不欲人，和不欲出……彼且为婴儿，亦与之为婴儿；彼且为无町畦，亦与之为无町畦；彼且为无崖，亦与之为无崖；达之，入于无疵。”不然，就会“意有所至而爱有所亡”，需要十分的谨慎。若是我们能够在一种象征性的意义上来理解庄子的寓言故事，那么也就可以领会其中所包含的设身处地和感同身受의共情方法的作用。

于是，设身处地可以为一种想像，但是必须要有感同身受的真实体验。因而，积极想像的效应也可以在共情方法中发挥其作用。心理分析之无意识水平的工作原则、象征性的分析原理，以及感应的转化机制，同样适用于共情方法及其运用。

3. 共情的治愈作用

在古老的美索不达米亚有这样一个神话故事。

掌管天官的皇后伊南娜（Inanna），听到她的妹妹地官皇后艾瑞斯克欧（Ereshkigal）痛苦地呻吟，决定前去地

狱探望她的妹妹。她要经过狭窄的七重门，而每经过一重门，她必须脱去一件衣服，所以，当她走到她妹妹的面前时，已是赤裸裸的，而且失去了力量。歇斯底里的艾瑞斯克欧，以其盛怒接待伊南娜，夺去了她生命的气息，并将其变为僵尸。

3天之后，不见伊南娜返回，她的忠实仆人尼苏伯(Ninshubur)四处寻求帮助。最后，智慧与水神恩基(Enki)用其指甲里面的泥垢做了两个非男非女的小人，派他们把生命的食粮和生命之水送给伊南娜。

这两个“使者”神不知鬼不觉地来到了地宫，发现艾瑞斯克欧赤裸地躺在床上，头发散乱，语无伦次地呻吟着：“喔……喔……我的里面啊！”

受命于恩基的两个“使者”，用同样的语气呻吟着：“呜……呜……你的里面啊！”

艾瑞斯克欧又大声地叫唤着：“呜呜呜……呜呜……我的外面啊！”

两个“使者”同样回应着：“呜呜呜……呜呜……你的外面啊！”

艾瑞斯克欧继续呻吟与呼叫着，两个“使者”也同样回应着她的痛苦……就这样，直到艾瑞斯克欧内心变得平静，停止了痛苦与呻吟。后来，康复了的艾瑞斯克欧要答谢这两位帮助过她的小人。两个“使者”要回了伊南娜的尸体，用生命之水救活了她，并与她一起重返人间。

尽管这只是一个神话传说，但是具有十分重要的原型意义，包含着意识与无意识的接触以及共情的治愈作用。

我有一位患有10年抑郁症的病人，在第六章将他作为线索，展开对心理分析目的与实践的探讨。他总是抱怨说自己好像就是生活在迷宫里的“牛头怪”(the Minotaur in the Labyrinth)，六十多岁的他一直未能寻找到迷宫的出路。我告诉他，



这个“牛头怪”不仅仅是他的抑郁症或抑郁的他，也是整个人类的阴影。而实际上，我们每个人都在某种程度上受限于生活或生命的迷宫之中。所以，我愿意作为他迷宫中的陪伴，而他也接受了我迷宫中陪伴他。作为诗人的他，重新听到了米诺陶（Minotaur）在迷宫中的呼喊声，并且转化为其专业的创作，他的作品获得了国际上“新世纪第一年度最佳诗篇”的殊荣。而我们在共同度过了迷宫中的黑暗与艰难之后，也找到了属于病人脱离其迷宫的线索（the Magic Thread），获得了治愈与发展的效果。

五、“沙盘游戏治疗”

“沙盘游戏治疗”(sandplay therapy)是由卡尔夫(Dora Maria Kalf)命名的心理治疗方法。卡尔夫是荣格的学生,曾接受荣格的夫人埃玛·荣格的心理分析,并且在瑞士荣格心理分析研究院学习约6年。因而“沙盘游戏治疗”基本上属于荣格分析心理学方法的一种发展。

(一)“沙盘游戏”的演化

在“沙盘游戏治疗”作为一种心理分析的方法与技术形成与发展的过程中,有三位重要的人物为此倾注了他们的智慧与创造。他们分别是威尔斯、朗菲尔德和卡尔夫。通过对他们所构建的沙盘游戏背景的介绍,可以加深我们对于沙盘游戏治疗本身的理解。

1. 威尔斯与“地板游戏”

威尔斯(H.G.Wells)曾以其《时间机器》(1895)一书而成为著名的作家,同时也曾以其《世界史纲》(1920)而奠定了其思想家和学者的声誉,但是人们一般不甚注意他在1911年出版的《地板上的游戏》。而正是此书,“沙盘游戏治疗”开始了它的历史。

在《地板上的游戏》一书中,威尔斯描述了他和他的两个小儿子的游戏过程,尤其是他们所玩的“地板上的游戏”,以不



同的游戏主题把各种各样的玩具在地板上搭建起来。孩子们玩得开心而投入，表现出了令人兴奋的想像力和创造性。威尔斯在其书中曾写道：就在这块地板上，不断地涌现出数不清的富有想像力的游戏内容，它们不但使孩子们每天都在一起玩得高兴，而且还给予他们一种广阔的、激励人心的思维模式。任何一个人都可以从这块幼儿游戏的地板上获得启发与力量。

《地板游戏》的初版（1911）是一部大开本的较为原始的印刷品。书中直接使用了威尔斯自己勾画的许多图案，以及他儿子在玩地板游戏时的照片。地板游戏不仅具有一个容纳性的空间、地板和地毯，而且还有装房屋、人物、建筑建材、交通工具、各种动物模型及玩具的许多箱子。一旦地板游戏开始，一个普通的“地板空间”就会转化成探险的岛屿和想像的城堡。威尔斯在其《地板游戏》中侧重介绍了这两个游戏主题：“神奇岛屿游戏”和“城市建筑游戏”。还对游戏中所涉及的历史背景、各类城堡、发生过的战争、使用的玩具模型、游戏环境本身等许多细节做了独到的描述与分析，甚至还阐述了自己鼓励孩子们玩这些游戏的理由。

尽管威尔斯并非专业的心理学家，但是对于幼儿自发的游戏和创造性想像很感兴趣，并且付诸了大量的考察与研究。他在其独立的研究中发现，荣格的集体无意识和原型理论，能够提供对于他所感兴趣的问题研究的合理解释。而通过他自己的独立研究，也能提供许多支持荣格分析心理学理论的依据。1923年，荣格在英国讲课时，威尔斯曾与荣格共进晚餐，一起分享和探讨了有关思想，彼此都留下了很深的印象，获得了启发。30年后，作为分析心理学学生的卡尔夫，发现了本来有着学术渊源的威尔斯的地板游戏的意义。

2. 洛温菲尔德与“游戏王国技术”

玛格丽特·洛温菲尔德（Margaret Lowenfeld, 1890—1973）1890年出生于英国伦敦，自幼喜欢读威尔斯的作品，尤其是

那本《地板游戏》。1928年洛温菲尔德建立了自己的儿童诊所。

开始时，洛温菲尔德面对一个棘手的问题，如何与那些患有神经症的孩子们进行有效的沟通。她需要一种表达与沟通的中介或载体，患病的儿童既可以通过这个中介来表达，治疗者也可以由此载体来观察与诊断。此时，是《地板游戏》给了她很大的启发。洛温菲尔德在诊所里放置了一些玩具和模型，添置了两个可以放沙和水的托盘。前来看病的孩子被墙架上许多玩具和模型所吸引，于是，便自发地选择他们所喜欢的玩具和模型，放在盛着水和沙的盘子里玩耍……从此，洛温菲尔德的“沙盘游戏”诞生了。

儿童自发地游戏，自发地创造，同时，也自发地给予了一个名称：“游戏王国”（the world）。被父母送来“医治”的孩子在这个“游戏王国”中获得了他们所需要的“自由”：自然的游戏与自发的表达，洛温菲尔德也从中得到了她一直在寻找的东西，一种与前来看病的孩子们沟通的有效工具。它之所以有效，首先是孩子们喜欢。同时，它能够作为一种语言来表现孩子们的问题，起到交流与沟通的作用。孩子们就在这个有沙有水的盘子里，摆放着他们喜欢的各种玩具与模型，表现着他们的情绪与心理状态，表达着他们所遇到的问题以及应付问题的方式。于是，一种有效的儿童心理诊断与治疗工具和方法由此产生。洛温菲尔德顺着孩子们的声音，称其为“游戏王国技术”（the world technique）。

1935年，洛温菲尔德出版了自己第一部专著：《童年游戏》（*Play in Childhood*）。洛温菲尔德认为游戏对于童年是至关重要的，涉及儿童的适应过程，与一个人的成长与发展密切相关。童年的游戏，将深深地影响着人们适应现实生活的能力。洛温菲尔德十分肯定地说：“若是没有充分游戏的机会，那么，就不会有正常与和谐的情感发展。”^{〔1〕}把游戏本身作为心理治疗

〔1〕 Lowerfeld, W.: *Play in Childhood*. Victor Gollancz, London 1935, p. 321.



与治愈的因素及源泉，正是洛温菲尔德的洞见和贡献。

3. 多拉·卡尔夫与“沙盘游戏”

多拉·卡尔夫1904年12月21日出生于瑞士。1944年，通过与孩子的交往，卡尔夫结识了荣格的女儿格莱特（Gret Jung-Baumann），并保持着终生的友谊。通过格莱特的介绍与安排，卡尔夫认识了荣格。

1949年，作为两个孩子的单亲母亲，卡尔夫开始了她在瑞士苏黎世荣格研究院6年的学习，并由荣格的夫人埃玛·荣格为她进行心理分析。为了靠近研究院方便学习，她买下了昭里孔（Zollikon）的一栋古老的房子。该房子始建于1485年，庭院中美丽的喷泉，使“沙盘游戏”拥有一个理想的诞生地。卡尔夫让荣格的儿子皮特·荣格来帮助装修房子。皮特虽是一位建筑师，而具有心理分析的灵感。荣格本人十分喜欢装修后的房子，他和卡尔夫开玩笑，互换彼此的房屋。

1954年，卡尔夫参加洛温菲尔德在苏黎世的讲座，深受启发，也由此引发了一种想法，寻找一种能够有效帮助儿童心理分析的方法与途径。于是，卡尔夫打算去伦敦跟随洛温菲尔德学习“游戏王国技术”，并把自己的想法告诉了荣格。荣格回忆起自己曾在1937年听过洛温菲尔德的有关报告，印象十分深刻。于是对卡尔夫的计划给予了鼓励和支持。

1956年，卡尔夫完成了苏黎世荣格研究院所有课程，由于没有大学文凭，不能获得荣格心理分析家的资格，所以她写信给洛温菲尔德，前往英国伦敦洛温菲尔德的诊所开始学习“游戏王国技术”。在此期间，卡尔夫还师从温尼科特一段时间。以儿童发展理论而著称的英国的荣格心理分析家迈克尔·福德姆承担了对卡尔夫的指导。

一年后卡尔夫从英国返回瑞士，她把洛温菲尔德的“游戏王国技术”与荣格分析心理学相结合，同时，也致力于把东方的思想融会在更为有效的儿童心理治疗实践中。为了区别于洛

温菲尔德“游戏王国技术”，卡尔夫使用“沙盘游戏”来命名自己的理论与实践。

（二）“沙盘游戏”的内涵

尽管“沙盘游戏”治疗的最初表现形式源自西方，但其内涵正是某种超越性的心理存在，冥冥之中回归于东方的智慧。在卡尔夫创立“沙盘游戏”的过程中，曾受两个大梦的启迪，那也许是受到她所学习的中国文化的感召。

1. “沙盘游戏”的寓意

“沙盘游戏”（sand-tray and sand-play）的名称给了我们三个“关键词”：“沙”、“盘”和“游戏”。首先，儿童喜欢沙子，似乎是对沙具有某种出乎天性的情感。几乎所有的幼儿园里都有“玩沙池”和“玩水池”，同样都是一种天然的游戏。

哲学家像孩子一样对沙子着迷。“一粒沙子就是一个世界”的说法并不夸张，看上去细微的沙粒，又有谁能知道千百万年之前它的模样呢？又有谁能在经历了如此悠久的历史后依然保持着如此实在的感触呢？远古的先民们赋予了沙子许多神性，用它来占卜，用它来表达心愿，甚至用它来治疗疾病。藏传佛教中有用沙子来表现曼荼罗仪式的，那是神圣的心灵接触与升华。

两个盘子，一个盛沙，一个盛水。洛温菲尔德开始的时候就是这样做的。卡尔夫改造后的沙盘，两个都放上了沙子，但其中一个用做“干沙游戏”，另外一个则可以加进水，被称做“湿沙沙盘”。湿的沙盘更容易搭建城堡、挖洞、建桥等游戏。

游戏是儿童的天性。因而，若是天性受到了阻碍或压制，通过游戏，可以使天性得以恢复，因为游戏中包含着治疗与治愈的条件和机会。当有人问温尼科特如何才能把一个病人治好的时候，温尼科特说，教会他玩就行了。许多病症的背后，都



是因为失去了游戏的兴趣，失去了童真的天性。

于是，我们可以看到“沙盘游戏”中所包含的“天时”、“地利”与“人和”。沙粒中浓缩着百万年的时光，正如“沙漏”象征着时间的流动。沙盘所呈现的空间，如同大地的承载，山川河流尽显其中。而当游戏使其生动的时候，这正是天地之间所表现的人及其心理的意义。

“天”、“地”、“人”及其变化，正是《易经》的内涵。当我们踏上北京故宫太和殿台阶的时候，我们可以看到右面的“日晷”和左边的“量器”，这些都包含着乾坤的象征以及乾坤之中人的意义。乾卦之自强不息，坤卦之厚德载物以及咸卦之无心之感，正是沙盘游戏中最重要的寓意与内涵。

2. “沙盘游戏”的结构

有了对“沙盘游戏”寓意的理解，我们可以进一步分析“沙盘游戏”的结构或结构性内涵。首先，“沙盘游戏”是由沙盘游戏者、沙盘分析者（以下简称游戏者和分析者）、沙盘游戏室（包括沙盘和沙盘玩具模型）以及“沙盘游戏”的气氛（包括沙盘游戏者与沙盘分析者的动态关系）等诸要素构成的整体。专业的学者们总是喜欢用“自由、安全、保护和共情”来形容“沙盘游戏”的感觉与氛围。实际上，治愈的作用也包含其中了。

其次，是沙盘中的时空概念。前面，我们从天时、地利与人和来解析沙盘游戏的寓意，已经是在进行结构或结构性内涵的分析。游戏者会在沙盘上追溯往事恢复记忆，带有很强的时间含义。而矩形的沙盘，上下、左右、中间、沙面、沙底和四角等等，也都具有结构性的意义。比如，从理论意义上说，对于右利手者，左面多表示过去，右面多表示未来。而中间多表示现在或自我的现实感等。

再者，“沙盘游戏”摆上去的沙盘玩具模型，也可以有结构性的分析。比如，动物与植物在整体上的不同寓意，自然物质

与人造物质的不同属性，所使用人物的年龄性别等差异以及各自角色的象征意义等。卡尔夫本人接受了诺伊曼的心理发展阶段理论，倾向于从动物采集、冲突争斗和适应集体三个方面或阶段来观察游戏者内在的心理发展，其中也包含了对沙盘玩具模型的结构性与发挥。

最后，当面对游戏者最终完成的沙盘图画的时候，则需要把“沙盘游戏”的结构性内涵进行整合与发挥。不同象征意义的玩具模型，出现在不同位置的时候，也就有了新的组合性意义。连续的沙盘或系列性沙盘图画，本身也具有结构性的特点。某一重复使用的玩具模型，在不同的沙盘图画中位置的变换，往往是分析者关注的重点。对此，“沙盘游戏”治疗师往往用“主题”和“主题”的变化来对沙盘进行分析，以探寻其中表现的受伤内容和治愈的象征。一般来说，初始沙盘多表现出问题以及表现游戏者应付问题的方式；终结沙盘多反映心理分析的效果以及游戏者的转变，这些都增加了“沙盘游戏”结构性内涵的意义。

3. 卡尔夫与东方思想

我基本上还是从中国文化心理学和整合的心理分析的角度，对“沙盘游戏”的寓意进行解释，对“沙盘游戏”的结构进行分析。实际上，“沙盘游戏”本身，正是这种东西方整合性心理分析的一个例证，卡尔夫在创立其“沙盘游戏”治疗的过程中，深受东方思想的影响与启迪。

根据卡尔夫儿子的介绍，卡尔夫曾有过两个与“沙盘游戏”治疗至关重要的梦。其一，当卡尔夫还在苏黎世荣格心理分析研究院学习的时候，梦到自己到了西藏。有两个和尚在梦中向她走来，交给她一个金制的矩形工具。卡尔夫在梦中挥动了这个金制的矩形工具，顿时，大地裂开了一个门，呈现出两边的世界，并且在西方出现了太阳。卡尔夫当时在与荣格的妻子埃玛·荣格做心理分析，当她把这个梦告诉埃玛·荣格的时



候，埃玛通过其自身的东方知识与修养，帮助卡尔夫理解其中所包含的整合东方与西方的寓意，鼓励她努力探索中国文化的心理学内容。

另外一个梦，是在荣格去世的当天做的，那是1961年6月6日。在梦中，荣格邀请卡尔夫一起吃晚饭。在餐桌的中间有一堆大米，荣格指着这一堆大米对卡尔夫说，她应该继续探索东方思想，尤其是中国文化。

于是，西藏和尚交给她的金制矩形工具以及荣格让她继续探索东方思想中国文化的“餐桌上的大米”，犹如沙盘和沙盘里的沙子，如此美妙地预示了她的工作与努力。1962年，卡尔夫开始通过讲演和报告来发表其关于“沙盘游戏”治疗的思想与体系，其中便包含在这些梦中呈现出来的源自中国文化的启示。

在卡尔夫第一部也是惟一一部关于“沙盘游戏”的专著《沙盘游戏：心灵的治疗探索》（1966，1980，2003）中，她用中国宋代理学家周敦颐的“太极图”，作为她的“沙盘游戏”治疗的重要理论基础。因而，太极四象阴阳五行，一直是卡尔夫所追求的“沙盘游戏”治疗的本质性内涵，并将其作为“沙盘游戏”方法技术的内在核心结构。在该书的许多章节中，卡尔夫反复引用《易经》和《老子》来分析与解释其个案的治疗和转化，在该书结束的时候，卡尔夫用《易经》的坎卦做了全书的总结：“心灵的运作可以比喻为水的流动。《易经》的坎卦便是最好的写照：‘习坎，有孚，维心亨，行有尚……水流而不盈，行险而不失其信。维心亨，乃以刚中也。’”卡尔夫最后说：“只有当我们能够获得如此的体验，获得内心的和谐之后，我们就能够谈论恩赐和完美。”^{〔1〕}

〔1〕 Kalfi, D. Sandplay, A Psychotherapeutic Approach to the Psyche, Sigo Press 1980, p.165—166.

（三）“沙盘游戏”的运作

“沙盘游戏”是心理分析的一种形式，但它本身也包含着心理分析之“安其不安：医心与心理治疗”、“安其所安：安心与心理教育”、“安之若命：明心与心性发展”的三种水平的意义和作用。因而，“沙盘游戏”的操作或运作，是在心理分析的基础上进行的。心理分析之无意识原则、象征性原则和感应性原则，都仍然是“沙盘游戏”治疗的关键。

然而，相比较催眠、自由联想、积极想像，以及移情和梦的分析等心理分析的基本方法而言，“沙盘游戏”也有其自身的特点。

1. 得之于心

如何开始“沙盘游戏”，往往会成为首先遇到的问题。一般来说，心理分析者可以向被分析者介绍沙盘以及沙盘室的模型，包括沙盘的特性，干的沙盘和湿的沙盘，以及推开沙子之后呈现的蓝色底面。但是，是否做沙盘，则完全是由被分析者自己决定的。避免任何迫使被分析者做沙盘的因素，则是“沙盘游戏”治疗的第一守则。

若是被分析者表现出了对“沙盘游戏”的兴趣，那么已经是有所动心了。作为分析者的指导语往往应该简单且灵活，所表达的意思大致是：“这里是沙盘，这里是玩具模型，你可以随意去玩，做任何你想做的事情；”或“你可以在沙盘上摆放任何你想摆放的玩具模型，构建任何你想构建的画面。”

若是被分析者想做，而表示自己也不知道做什么的时候，那么，分析者不妨让他把手放到沙盘的沙子上，用心去感受一下……然后去表现自己内在的感受。

有了某种感受和感觉后，被分析者一般就会去架子上去挑选玩具模型。若是用《易经》之“感而遂通”的原理来说明的



话，那么这种挑选是双向的。也即不仅仅是你在挑选玩具模型，那看似沉默不语的玩具模型，也在冥冥之中挑选你。至少是无意识透过那沉默的玩具模型，让你来表现其存在的意义和作用。

所以，这便是一种心灵的感应。从双手触及沙盘中的沙子开始，那沙子的背后，积蕴着沙与水的象征性的意义，积蕴着与大地母亲的联系，积蕴着与集体无意识和原型的沟通，积蕴着心的灵性与创造……而“沙盘游戏”的治愈意义，也包含其中了。

治愈的力量与决定性因素来自于游戏者的内心深处，而非外在的治疗或影响。作为分析者，其作用不是指导或引导治愈，而是唤醒游戏者内在的指引者，起到关怀与守护的作用，发挥陪同与共情的效果。

2. 应之于手

得之于心而应之于手。有了心的感应，那么手的表现就有了深远的意义和背景，可以说是手在表现，在操作，而“心”在倾诉，在表达。俗话说说的“十指连心”、“心灵手巧”也就有了其“沙盘游戏”治疗的独特意义。

在“沙盘游戏”的过程中，游戏者用他的双手，在勾画着无形的内在感受。他可能从沙盘室的架子上拿起了某一玩具模型，用手感触着，挑选着，拿起来又放下。他也可能会在沙盘上，把某一玩具模型细心地放在适合它的位置，左右上下移动着。或者，用手去抚摸某一玩具模型中所包含的记忆。实际上，游戏者使用的所有的沙盘玩具模型，都可能包含着个人心理层面或无意识层面的痕迹与记忆。而这种感性的接触，也是在一种自由、保护与安全的心理分析气氛中记忆的恢复与重新体验。

实际上，有的时候，游戏者可能并没有选择与使用任何玩具模型，而只是用手在沙上抚摸或堆起某种沙的形状。但是，

对于分析者来说，这亦然是心在表达。从在沙盘上留下的手的印记，到由手的触动所形成的沙的流动与沙的形状，都属于“沙盘游戏”之心理分析的内容。就像梦的分析那样，透过那些形式的背后，就是心理的意义，或者是无意识的存在与表现。

3. 形之于沙

游戏者最终会在沙盘上留给我们一幅图画，这正是许多有关“沙盘游戏”治疗的著述中所重点分析的内容。既然有“得之于心而应之于手”的酝酿，那么“有心之器，其无文欤”。有了对中国文化基础之上的心理分析内涵的理解，我们便知道，这“文”与“理”是互通的，而金文之“文”寓心其内。“文理”之线索、心理之深蕴以及理心之妙用也会尽显其中。

面对一幅沙盘图画的时候，我们是透过那图画的形式，在感受游戏者发自心底的表述，在感受其无意识的自发显现。有的时候，游戏者在完成其沙盘图画之后，甚至是在其沙盘游戏的过程中，会给你讲述其中的故事。但也可能只是给你留下了他的沙盘图画以及他的非言语的表达。

我们首先需要注意的是，游戏者搭建沙盘的时候所处的位置以及分析者所在的位置。其次，是沙盘图画所呈现的方向，是面向自己呢，还是面向分析者。然后，是沙盘图画中能量的流动性，可以从游戏者留在沙上的手动痕迹以及沙盘中玩具模型的动感等予以观察。

尽管我们把沙盘称之为“非言语的心理治疗”，但是沙盘图画在“说话”，它使用的是符合无意识心理学的象征性语言。比如，游戏者在沙盘中放了一只青蛙，那么青蛙所包含的神话与文化的意义以及青蛙自身转化的象征性意义，都在沙盘图画中以及游戏者的心理分析过程中，它具有十分重要的意义和作用。而这只青蛙在沙盘中的位置、它与其周围的玩具模型的关系以及在多次沙盘图画中的出现、转移与消失等等，都展现着游戏者内心变化及其治愈与发展的过程。



在完成“沙盘游戏治疗”这一章节写作的时候，我收到了国际沙盘游戏治疗学会的邀请，让我在2003年8月西雅图的沙盘游戏治疗国际研讨会上做一个报告。我欣然接受了邀请，将题目定之为“沙盘游戏与中国文化”。不管是卡尔夫本人的梦，还是从《易经》入手对“沙盘游戏”的解析，还是将阴阳五行有效地介入到沙盘游戏的治疗与治愈之中，都是我在西雅图的会议上所表达的内容。实际上，获得这种“共时性”，正是无意识心理学意义的体现，具有美妙的象征性的意义，同时也是诚心与感应的体验与效果。“沙盘游戏”如此，梦也如此，自由联想和积极想像也是如此。

第六章

心理分析的实践与体验

心理分析思想和理论，尤其是方法和技术，都具有其实际的临床意义和作用。或者说，需要在临床和实践的基础上，才能更好地理解心理分析的理论和方法。于是，我将用自己的一个实际个案为线索，来展开心理分析的实践与体验的内容，通过心理分析方法和技术的应用，通过实际的心理分析过程来体现心理分析的意义。

一、分析与治疗

我用“安其不安”、“安其所安”和“安之若命”来理解心理分析所包含的三种水平的意义，相对应于心理治疗、心理教育和心性发展。实际上，这三者又是统一的整体，分析与治疗相辅相成，并且包含着心性发展的意义和作用。

我把要介绍的分析个案的主角称为麦克，这并非他的真实姓名，但所有的内容都是真实的。在接下来的篇幅中，我基本上按照心理分析个案研究报告的规范，来介绍实际的心理分析过程。

（一）关于麦克：初始印象

麦克是一位60岁的已婚男子，美国人，具有苏格兰人的血统。他高高的个子，深深的眼窝。在我们第一次分析治疗的时候，那是我第一次见到他，麦克看上去显得疲惫，至少有几周没有剃胡须。他穿着夹克衫和牛仔裤，表现出不修边幅的样子。在开始的几分钟内，麦克显得有些紧张，他坐在沙发的边沿，身体略为前倾，把眼镜拿在手上摇晃着，目光有些飘忽不定。他带着一个很旧的皮包，一直用手抓住放在身边。

麦克也带进来一种悲伤的气氛，疲惫、紧张和悲伤也写在了他的脸上。他开门见山地提出了他要治疗的问题：

1. 性生活的困难；
2. 失去了想像力，生活乏味；



3.不能做梦，不能工作（写诗）。

然后，麦克一反常态地问我：“你是谁？你是从哪里来的？”

我大致地介绍了我的背景，让他知道我就是他的心理分析师，要和他一起做分析治疗。但麦克似乎急不可待地提出了另外一个问题：“你怎么治疗我，怎么解决我的问题？”

我对麦克说，对此有两个选择，需要由他决定。我们可以根据基本的心理治疗程序，在我对他及其问题有充分的了解之后，制定一个针对其问题的分析治疗计划。麦克显得有些不耐烦，几乎是要打断我的话：“嗯……嗯……这我知道，另外呢？”

“另外嘛，”我说，“我所理解的心理分析，是基于无意识水平上的工作。实际上我并不知道如何解决你的问题，但是无意识知道。”我接着解释说：“就像你今天走进了我们的分析治疗室，也就带入了你所特有的风格，除了坐在我对面的你之外，还有你的气息和气氛……”

仍然是未等我把话说完，麦克表现出十分果断的样子说：“我不需要任何的计划，我相信无意识。”

过了一会儿，麦克问我汉字的象征性，表现出他对中国文化的的好奇与向往。出于互动交流，或者是敏感于麦克的自卑而想给予他一些自信，我说实际上几乎所有文字的起源都带有象征性的意义，比如说英语。但麦克对此并不赞同。我试图举例予以说明：像英文的第一个字母“A”，其形状像是“箭头”，指示“方向”，而英文的“箭头”（Arrow）和“目标”（Aim）等单词也都是以“A”开头……麦克打断我的话说：“你把‘A’倒过来就知道它到底是什么啦！”

一时间，我尚未能明了“A”字母倒过来的含义，麦克即刻站了起来，紧张不安地说：“这是天大的秘密。我不能告诉你。我要走了。”

麦克就这样离开了我的分析治疗室，尽管还没有到我们结束的时间，甚至忘了交费用。

我对麦克所做的初步诊疗判断是，他患有焦虑性抑郁症，带有未能处理的自恋情结和悲伤情绪，虽然没有充分的迹象支持精神分裂的诊断，但他所呈现的意识功能比较弱，里比多能量较低。通过以后的数次分析治疗，在了解了麦克的早期记忆、童年经历、主要心理创伤以及主要的心理历史和现实生活之后，我根据《心理疾病诊断统计手册》第四版（DSM-IV）和荣格分析心理学的理论框架，确定了对麦克所做的焦虑性抑郁症的临床诊断。麦克长期睡眠过度，对大部分活动都没有兴趣，身体动作缓慢，常感疲劳，自我价值感低落，做事不能集中精力，由于内在的悲伤情绪，常受死亡阴影的困扰。

实际上，麦克已经患有10年的抑郁症，曾经两次试图自杀，长期以来接受精神专科的药物治疗。1年前开始做心理治疗，他自己感觉效果不明显，转到旧金山的荣格研究院做心理分析。在寻求心理治疗的同时，他也在服用一种类似于“百忧解”的抗抑郁药物（celexa）。

麦克的抑郁症开始于10年前他父亲的去世。随后不久，他的两位诗人朋友相继去世，加重了他的病情。在悲伤和抑郁之外，麦克也表现出自恋与自卑的复杂情结；自恋属于其内在性格倾向，自卑则由于10年的抑郁症折磨以及不能写诗、工作等造成。

麦克受过良好的教育，他的硕士研究范围是古典文学和东方哲学，博士论文专门研究莎士比亚。麦克曾经做过大学教授，出版过7本诗集。受抑郁症的影响，他失去了大学教授的职位，10年来他处于失业的状态，由妻子工作来支撑家庭的费用。在最近的几年中，他几乎不能再继续写诗创作，这尤其使他感到难受和绝望。



（二）北斗七星：心中的方向

我与麦克在开始的几周中，是每周一次分析治疗，每次 50 分钟。第二次的分析治疗我们是从上次的字母“A”的正立与倒转开始的。我先说了我的一些想法：正立的“A”可以表示向上、天堂、生命、意识，而倒转的“A”可以表示向下、地狱、死亡、潜意识等等。

但是麦克却说：“不是这样的，完全不是。”于是我问他：“那么在你看来，倒转的‘A’又是什么呢？”

麦克说：“倒转的‘A’是北斗七星。”

怕我不明白他的意思，麦克在我的笔记本上描绘起北斗七星的形状……勾引起我童年的记忆：在中国北方长大的我，是把北斗七星称为“勺子星”的，说起来是有些像倒转的字母“A”。

接着，麦克给我讲述了他的故事。作为诗人的他，在患上抑郁症之前，总是在夜间工作的。他每天结束自己的工作之后，往往是夜里两三点钟，这时他经常喜欢到院子里看北斗星。那是对于他一天工作的奖励，也是他对于明天的希望。麦克说，自从他患上抑郁症以来，他的睡眠质量一直不好，尽管总是在中午 12 点左右才能起床，但往往会在深夜醒来不能入睡。于是，他仍然按照自己的习惯到院子里看北斗星。但是，在他患抑郁症的同时，他的住房后面兴建起了一栋新的高楼，完全挡住了他观望北斗星的视线。

说到这里的时候，麦克显得十分的伤感。沉默了一会儿，麦克说：“但我知道，北斗星仍然在那里，尽管我不能看到它。”麦克站起身来，十分激动地说：“只要我感觉到北斗星的存在，我内心深处就会触发出一种熟悉的情感，我的抑郁症压抑了它，但它还是存在的。”

讲着讲着，麦克的嗓音中带入了更多忧伤，眼眶里也涌出了泪水。在他用手臂和身躯形容星际的运行和北斗星的存在，

无奈于高楼的压抑和遮挡而陷入沉思和伤感的时候，我也为他所触动，感到内心深处有一阵热流涌出。我知道，这也是我们之间的感情交流。字母“A”和北斗星，都给了我们莫大的帮助。

我告诉麦克，我能感受到他将他在深夜里仰望北斗星的心情带入了分析治疗室。在这种气氛之中，包含着某种无意识要传达给我的消息。真正的心理分析是要进入无意识，并且会受到无意识指引的。对此，麦克显得若有所得，很友好地和我握手，并且补交了第一次分析治疗的费用。

（三）初始的梦：内在的富有

在我们第四次分析治疗开始的时候，麦克迫不及待地告诉我，他昨晚做了一个梦。麦克走进分析治疗室，来不及坐下就说：“昨晚我做了一个美妙的梦，太美妙了，简直是太美妙了”。

以下是麦克对梦的描述：

梦中我面对一栋很大的房子，房子周围是很美丽的风景，美极了……房子里面很漂亮，简直是完美的设计，连厕所都是精心设计的……到处都是如此的美妙……有一条小溪在房子周围流过，突然间，有一只鹿向我跑来，后面有一条狗在追赶。鹿从我面前冲过去，狗则气喘吁吁地停在了我面前。

在心理分析之梦的工作中，正如在第五章所介绍的，自由联想和积极想像是可以结合使用的，这也是弗洛伊德的精神分析与荣格分析心理学的结合。我首先向麦克询问了一些有关梦的具体情况，比如，梦是什么时候开始的，梦是否发生在他所熟悉的地方，让他形容梦发生的场所，形容那座房子的外观以及在里面的感觉，让他描述那条小溪以及奔跑的鹿和狗等等。



这样做的考虑是：启发病人敞开对梦的回忆，把梦中的气氛逐渐引入分析治疗室，或者说，与麦克一起回到或进入梦的真实氛围。

麦克很投入于我们分析梦的工作，他甚至激动地站起来，用我们分析治疗室的家具做道具来表演和展现他的梦。从中可以看出，他完全沉浸在了真实的梦的情景中。这也是我所注重的心理分析的效果，让梦中的情景真实地呈现出来。

在这样的气氛中，麦克对梦境有了更丰富的记忆和描述：

……在房子的前面，有一块雕刻的石板，大概是这个地方的名字，我看到一些人在房子里面，他们在读诗。我的朋友罗伯特也在那里。他是很出色的诗人，同性恋者，但我们有着很好的关系，他于1998年去世了。在这么美丽的梦中见到他，我真的很高兴。

……在流畅的小溪，有一些蝌蚪，看着这些蝌蚪摇摇摆摆地游动，我感到很高兴……

把自由联想和积极想像结合起来，也包含着在梦的分析中融会联想、扩充和感受三种主要的工作内容。以下是我们当时的实际工作记录。

1.对于这座漂亮的大房子，麦克说在现实的生活中，他从未见过如此漂亮的房子；在他的童年和成长过程中以及在当时，都是居住在很小的房子里面。对此，我给他解释了梦的分析工作的两种水平：客观水平与主观水平。麦克激动地说：“我知道了，这美丽的房子与风景，与外在的财富无关，而是内在的心理呈现，属于我自己的内心世界，属于我的自性。”

2.对于房子前面的雕刻，麦克说他不能完全看清写的是什么，好像是他自己的名字，但感觉又像是在旧金山的荣格研究院的门前。于是，在梦的联想过程中，麦克知道这个梦是与我

们的分析治疗有关的。梦中呈现的是他内在所拥有的财富，但是很像我们工作的地点：旧金山的荣格研究院。这也表现出他对于我们分析治疗工作的认可与移情。

3.对于梦中小溪里面的蝌蚪，麦克联想到他在参观旧金山道家文化展览时曾见到的一幅画，画中一位道者，肩膀上有一只青蛙。麦克认为这次道家文化的展览，给予了他很大的内在的支持……实际上，我们第一次分析治疗的时候，麦克便提出了道家文化对他的意义，其中包含着某种移情的作用，表现着他对于我的接受和认同。此外，青蛙是一种“转化”的象征，从蝌蚪到青蛙预示着一种转化的可能。

4.对于梦中的“鹿”，麦克称之为“她”。麦克联想到了自己的一个实际经历。许多年前，他在波林那（Bolinás）乡下女儿的住所里写作的时候，曾有一只受伤的鹿，每天下午3点左右都前来他的院子附近，他给它喂水喝，与它说话……这段记忆，使他感叹与伤感的同时，也给他带来欣慰。麦克感叹他曾经有过的创作与工作热情，对于目前的抑郁症状态十分的伤感，但同时，对于与那只鹿的交往以及对梦中鹿的出现，也感到由衷的欣慰。梦中的鹿以及对鹿的联想，涉及到了麦克的内在阿尼玛意象。在荣格分析心理学的理论中，阿尼玛往往也是创作的源泉，被比喻为缪斯。这受伤的阿尼玛不仅仅与麦克的创作有关，而且与他所提到的性生活的困难也有联系。

5.对于梦中的“狗”，麦克称之为“我的狗”。说在波林那乡下女儿的家里，是养着这样一条狗。我们在分析工作的时候，这条狗是呈现在我们面前的。我让麦克描述这条狗跑到他跟前的样子。麦克很生动地形容狗的气喘吁吁，几乎是用自己来表现这条狗。我们分析了这条狗所表现出来的体能消耗，使麦克联想到弗洛伊德的里比多的理论，并且认为与自己的抑郁症所导致的能量消耗是有关系的。但是，我们也分析了这条狗与鹿的关系。麦克说，实际上，在他乡下的住所，常常有狗与鹿的追逐，更多地像在游戏，当狗不去追鹿的时候，鹿便会回



过头来追逐狗。麦克认识到狗与鹿并非敌对的关系，而是游戏或友好的关系，心里十分满意。

在实际的心理分析过程中，初始的梦往往具有比较重要的意义，可看做是病人的无意识开始向分析家直接倾诉。比如，像麦克的这个梦，不仅仅呈现了他的困难与问题：受伤的阿尼玛（使他不能创作与工作）和里比多的消耗（使他产生了性生活的困难以及表现为抑郁症的无力与乏味），但同时也呈现了治愈的机会与线索：漂亮的大房子（若是拥有了这房子，便意味着内在容量与承受性的增加，这是抵御抑郁症的内在基础）和小溪中的蝌蚪（预示着转化与转变的可能，若是能获得转化，也便能获得全新的生活状态和生活意义）等。

梦的出现增加了麦克对我们分析治疗的信心。因为在此之前，他经历了一年多的心理治疗，但并没有获得他所希望的效果。因而，麦克内心对于心理治疗，包括我们的心理分析是心怀疑虑的。“你能不能医治好我”、“你到底怎样能治好我的问题”是很多病人在开始心理治疗时都会产生的疑问。单凭心理治疗家的解释并不会产生太大的作用，而实际心理分析效果的产生，比如像麦克初始的梦，便是最有力的回答。因为不能做梦，因而不能写诗，被麦克作为前来寻求心理分析帮助的主要问题之一。于是，这初始梦的出现，也是对我们分析治疗工作的有力支持。

在这次分析治疗结束时，麦克说：“你的分析对我很有帮助，让我重新考虑我的抑郁症，梦中的启示让我对抑郁症背后的结构有了更多的认识。我要好好地谢谢你。”

（四）长夜的诗：黑暗与黎明

在我们第七次分析治疗的时候，麦克说他写了一首诗，是送给我的。

(这是我给麦克的诗所做的翻译)

夜不再像以往那样漫长
 转眼间便已消失
 我的心需要更深的黑暗
 深得像夜空笼罩的海洋
 黑得像永恒的沉寂与默然
 愿那深黑的夜空继续伸延
 伸延到无限的空域
 我已经忘怀，若我似曾知晓
 是谁在追逐“卡西俄帕亚”⁽¹⁾回家
 其中的缘故，那回家的路
 便是道的存在
 那种能力的展现

麦克告诉我，他在夜间一点多钟醒来，随手打开收音机，里面正播放着他所喜欢的音乐。但他知道，这音乐马上会结束，电台也会结束播放。油然之间，内心涌现出某种感触，于是就写了这首诗。

我读了麦克的诗，由衷地感谢他写诗给我。我知道，他所写的这首诗，对我们的分析治疗是十分重要的。以下是我们分析治疗时的一些对话：

荷永：这诗的名字是什么？

麦克：没有，没有名字。若是需要名字的话，就用“道的感觉”好了。

荷永：“道的感觉”，很好的名字啊！

(1) 卡西俄帕亚 (Cassiopeia) 是传说中的“仙后座”。根据古希腊神话，作为王后的卡西俄帕亚十分贪爱虚荣，经常炫耀自己是天下最美丽的女人，因此得罪了海神波塞冬，波塞冬让海怪抢走了她的女儿安德洛美达 (Andromeda) 以示惩罚。



麦克：自从参观了那次中国道家文化展览之后，增加了我对道的理解和感受，内心有一种追求道的意义的强烈冲动。

荷永：你觉着道的意义与你的实际生活有怎样的联系呢？

麦克：我不是很清楚。但是我感觉，这与我的抑郁症治疗是有关系的。参加道家文化展览以及我的中国人（见后面的“移情分析”）的出现，都增加了我克服抑郁症的信心。尽管我不知道这具体的联系是如何发生的，但是，从那之后，虽然抑郁症本身并没有减轻，却能在内心深处获得一种平静。

荷永：内心深处的平静是很重要的，尤其是在遭受抑郁症影响的同时。这让我想到了中国禅宗六祖慧能的一句话：“烦恼即菩提”。像你的诗中所表达的：“我的心需要更深的黑暗……”但是只有穿过黑暗才能获得黎明。

麦克：我喜欢慧能，我读过他的《坛经》。谢谢你告诉我他的这句话。

……

荷永：麦克，我们来看一下你的这段诗句：“是谁在追逐‘卡西俄帕亚’回家”。你对‘卡西俄帕亚’有怎样的看法呢？

麦克：“卡西俄帕亚”是个爱虚荣的女人，并为此受到了惩罚。你看她在天空中的姿势，看上去她的双手被束，身体向前倾斜，很不舒服的感觉，似乎仍然要为她所犯的错误而遭受痛苦。

荷永：你在这里用的“追逐”（chasing）要表达的意思是什么？

麦克：“追逐”的本来意思是追赶和追踪，想从后面抓住某种东西，像警察抓小偷。但是在这里，我并不是要表达那种意思。

荷永：这让我想到你曾用“追逐”来描述你初始梦中的狗和鹿。

麦克：是的，在这里也差不多，更多的是游戏的感觉，而非一定要抓住什么。

荷永：那么，是谁在追逐“卡西俄帕亚”回家。她的家在哪里呢？

麦克：我不知道。但我觉着她是要去什么地方（这时，麦克在一张纸上画“卡西俄帕亚”在天空的位置和星空运行的轨迹。）……很难说哪里是她的家，只是一种感觉……嗯，她的家在哪里呢……

荷永：（看着麦克的画，沉默了一会儿）麦克，看你画的“卡西俄帕亚”的运行，让我想到你的北斗星的故事。当时你用身体和手臂表现出来的北斗星的感觉，与你这幅画很相似。

麦克：是的，是很像，我也有同样的感觉。

荷永：真的是很有意思。那么现在正是秋天，是能够观望“卡西俄帕亚”的最好的季节。仙后座呈现的是“W”的形状，而通过这“W”的中间射线，与北斗七星的勺把一样，都是寻找北极星的最好线索。

麦克：是吗？我知道通过北斗星来寻找北极星，但不知道仙后座也有这样的作用。

荷永：是的，我小的时候，常与同伴玩这样的游戏，从北斗星和仙后座寻找北极星。

麦克：我在写诗的时候，同样是在深夜，正是平常我观望北斗星的时候，真的有这样联系的感觉。真是奇妙。

荷永：就像我们在分析梦的时候所谈到的主观与客观两种水平，我们也可以把这个原则运用到这里，寻找与感受内在的星空与方向。

（此时，麦克似乎被触及到了内心深处，他陷入了一



阵沉默。然后对我说)

麦克：我想说，遇到你，我真的是很幸运，真的。和你在一起，和你谈话，对我实在是太重要了。

荷永：谢谢你麦克。我也很喜欢和你一起工作。谢谢你写诗给我，我很喜欢这首诗。麦克，还是这行诗句：“是谁在追逐‘卡西俄帕亚’回家。”是谁呢？

麦克：喔，这很难说得清楚。

荷永：让我们都来想一想这个问题。我喜欢诗的结尾：道的存在以及道的表现。尽管诗是从黑暗开始的，尽管道也被翻译为黑色（在英文中），但是，道也预示着光明，不仅是天空的黎明，也是真正的内在觉醒。我们下次可以接着来分析和感受其中的意义。

（适时恰是分析结束的时间）

（五）麦克意象中的中国人：移情的作用

在我们第一次的分析治疗中，当我问麦克，他去年的心理治疗效果如何的时候，他回避了我的问题。他没有说心理治疗对他有任何帮助，但他却强调，他自己的转变是由于参观旧金山道家文化展览所引起的，同时表达了他对于道，对于中国文化的热情。

在我们进行第三次分析治疗时，麦克给我形容了他的一个幻觉或视觉意象：在地铁遇到了一个中国人。

那是在旧金山的地铁，整个地铁站只有他和那中国人。两人面对相视，没有说话，然后一起走进了车厢，并肩坐下，准备开始他们的旅行。

麦克把这种幻觉称为美妙动人的意象。他说他喜欢这个中国人。

过了不久，麦克做了这样一个梦：

梦中，麦克介入了一场战斗，是恐怖的北方军团来攻打温和的南方军团。麦克在梦中属于南方军团，他们拼命抵抗，但眼看就要被全面击溃。就在这个关键的时刻，他所喜欢的那个中国人出现了，顿时扭转了战场的局势。这个中国人是来帮助麦克的，他像一位道家风范的世外高人，武功出神入化，能够轻而易举地化解对方发出的任何攻击。（说着说着，麦克站起身来，生动地表演那个中国人是如何在梦中帮助他扭转战局的。）麦克激动地说，从那时起，他就有了信心，只要这个中国人出现，他就再也不会失败。

麦克的抑郁症表现之一是嗜睡，体乏无力，无精打采，不想做任何事情。自从那个中国人出现之后，麦克说，他上午可以起床做些事情了，但总是被那个中国人的声音叫起来：“起来吧，打起精神！”于是，凡是听到这声音，麦克就会起来，整理家务或者是处理一些日常事务。

麦克心目中的中国人，与作为其心理分析家的我有着微妙的联系，基本上可以在移情的层面来进行治疗的分析。麦克最初所表达的对道家文化的热情，至少在象征的意义上，也是对我发出的好感或友好表示。他在讲述其意象中“中国人”或“奇遇”的时候，从心理分析之无意识层面来说，则可看做是移情的发生。而这种移情的性质，则在麦克的梦中得到了明确的表现：一种特别的“积极移情”（active transference）。称其为积极移情，是由于在移情的背后，不仅仅像弗洛伊德或荣格所描述的那样，主要是基于病人的投射，而是包含了被引发或使其生动的积极成分。10年的抑郁，麦克逐渐失去了内在的生命活力，但并没有完全熄灭。那么，在这种心理分析的接触中，在这种积极移情的作用下，其内在的生命活力被唤醒，其凝固、停滞的能量逐渐被调动了起来，或者说，那些消散了的能量被重新聚积了起来，使其焕发了精神与活力。



麦克带着三个问题来寻求心理分析和治疗：性生活的困难；生活乏味、失去了想像力；不能做梦和不能写诗。对于作为诗人的麦克，这似乎是他生活中最重要的三个问题。那么，麦克在第四次分析治疗的时候，带来了他初始的梦，随后便经常带来一些梦做分析；第七次的时候带来他写给我的诗，逐渐在恢复他写诗的工作能力；这些都是积极的转变，身患10年抑郁症的麦克，内在受抑制的生命似乎在复苏或觉醒。在第八次的时候，麦克提出要停止用药。我当时没有同意，说服他继续服用，但是他自己减少了用量。同时，他要求把我们的分析时间，从每周一次，增加到每周两次。在第十二次分析治疗之后，我回国过圣诞假期，我们曾有3周的分别。返回美国之后，我与麦克继续分析治疗，仍然是每周两次，在第十五次的时候，我们遇到了米诺陶的主题。米诺陶主题的出现，预示着我们进入了更为深层的分析水平。

二、治愈与发展

我把治愈与发展作为理解心理分析之目的与实践的基本考虑。与单纯地把病症为医治目的的心理治疗体系不同，心理分析更接近于中医的理念，医病与医人相辅相成，始终把症状的治疗与人格的发展结合起来，使人格的发展与自性的整合融会贯通。真正的治愈要以病人心理、人格和自性的发展为基础，发展中包含了治愈的意义和效果。

这也是心理分析安其所安的基本观点。缓解病人的痛苦与深层分析是相辅相成的，而治疗与治愈的效果往往也存在于内在的转化与超越之中。可以做这样一个比喻，若是把我们所遇到的心理问题比喻为障碍，那么我们可以考虑如何搬走这个障碍，也可以考虑如何通过发展而获得跨越或穿越这个障碍的能力，两者同样具有治疗的效果与作用。

就治愈与发展的临床意义而言，要求被分析者对心理分析做这样一种认识和理解，进行心理分析便意味着对无意识的开放与接纳。西方的心理分析家们喜欢用“容量”或“承受”（contain）和“容器”（container）来描述与治愈和发展有关的问题。也就是说，随着心理分析的深入，我们不但要有勇气来面对无意识，而且要能接纳和承受，需要我们意识的扩展和心胸的开阔。

（一）遭遇米诺陶：阴影与情结

在经历了十四次分析治疗之后，麦克所带来的寻求心理分



析的问题得到了有效的回答，抑郁症的症状也获得了缓解，其实际生活与心理状态得到了改善。他开始做梦，开始写诗，开始做家务，甚至提出停用抗抑郁的药物。同样重要的是，我们之间彼此信任和接纳的关系也得到了加强。而米诺陶的主题便是在这种条件下出现的，它意味着我们分析治疗的深入。实际上，从弗洛伊德到荣格，其理论的特色与努力的方向，即是深度心理学，要透过对病症分析，来考察其背后的无意识的存在，并且从中获取治愈与发展的启迪。

一旦我们进入深层的分析，便会触及我们的阴影、情结，以及引起心理病症的内在结构与真正的原因。这也是在病症缓解甚至是消除的背后，依然存在着分析治疗的意义和作用。

1. 米诺陶的故事

在我与麦克第十五次分析治疗的时候，他带来了在几年前出版的诗集，其中有 13 首组诗，主题是关于米诺陶的传说。以下是麦克讲述的关于米诺陶的故事：

故事发生在古代的克里特（Crete）。迈诺斯（Minos）是那里的国王。由于他得罪了海神，他的妻子，作为王后的帕西法尔（Pasiphae）受惩罚迷恋上了公牛。她让能工巧匠代达罗斯（Daedalus）做了一个木制的母牛，自己坐在里面与公牛发生关系，怀孕生下了米诺陶（Minotaur）……

米诺陶生下来便是一个怪物，长着牛头牛尾和人的身体。国王迈诺斯感到羞愧难当，让代达罗斯在王宫的地下建造了一座迷宫，把米诺陶藏在里面，用童男与童女来喂养他。

克里特是大神宙斯出生的地方，那里也是欧洲文明的源头。海因里希·西里曼（Heinrich Schliemann）曾根据荷马《伊利亚

特》史诗中的线索，发现了实际的特洛伊遗址；伟大的考古学家亚瑟·伊文思（Arthur Evans），受西里曼发现的启发与鼓舞，从荷马的《奥德赛》中找到了克里特的辉煌。

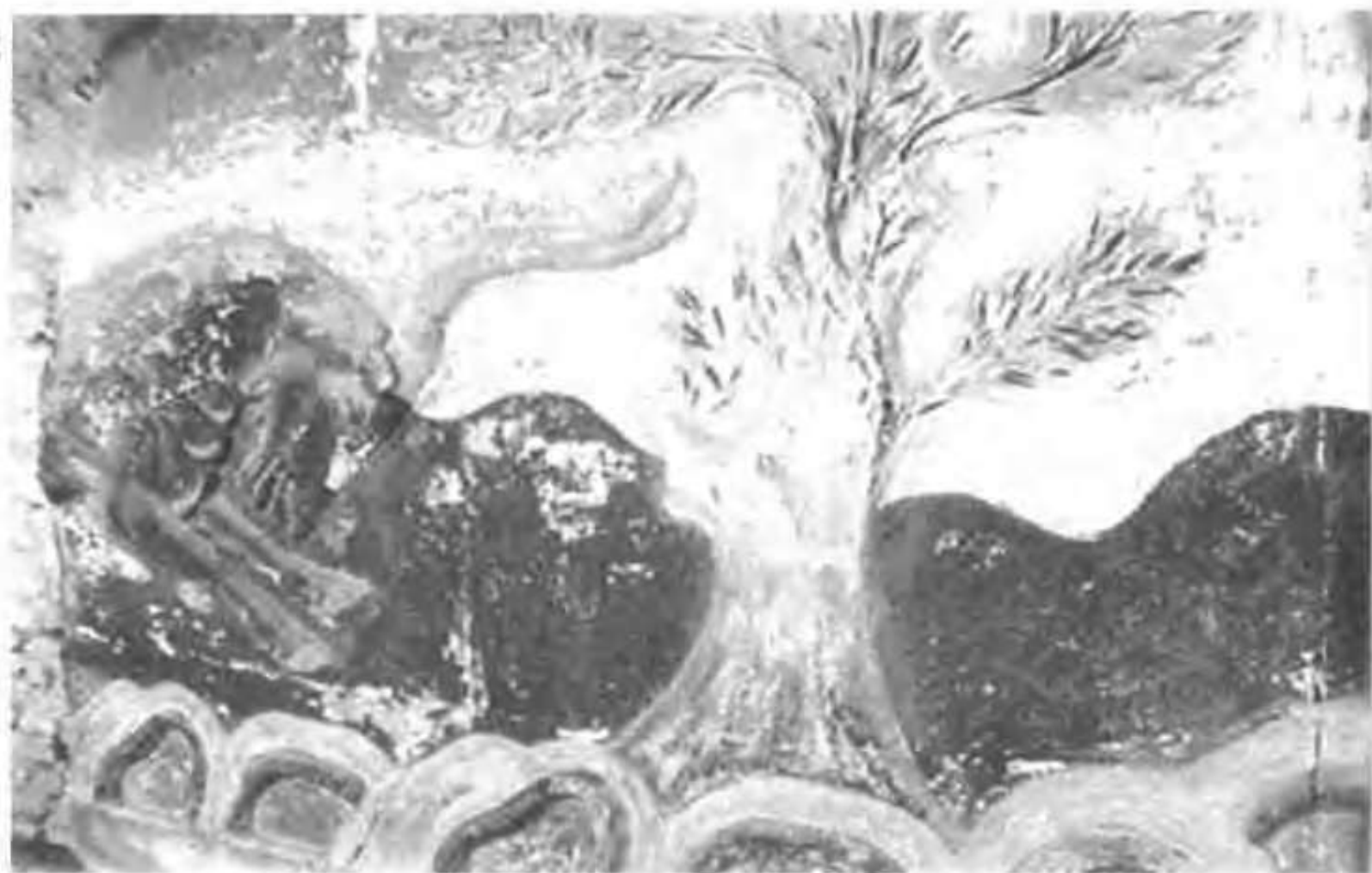
在荷马的《奥德赛》史诗中，有这样一段对克里特岛的描写：“在远处暗蓝色的大海上，浮现着一个岛屿，那就是克里特。可爱而富饶的土地的四周，拍打着一阵阵巨浪。岛上有90个人口稠密的城市……其中之一就是克诺塞斯……迈诺斯王掌管大权，他与万能的宙斯神十分友好。”^①

在希腊神话传说中，迈诺斯是宙斯与欧罗巴之子，宙斯变成公牛抢走欧罗巴，使其生下迈诺斯。迈诺斯在与其兄弟争夺王位的时候，曾祈祷海神以雪白神牛的出现为其神授权位的象征，但是在获得权位之后忘却了对海神许下的诺言，他没有向海神奉献这雪白的神牛，而是留给了自己。因此，迈诺斯受到海神的惩罚，作为惩罚的后果，他的王后帕西法尔着魔似的迷恋上了这雪白的神牛，从而生下了半牛半人的米诺陶。

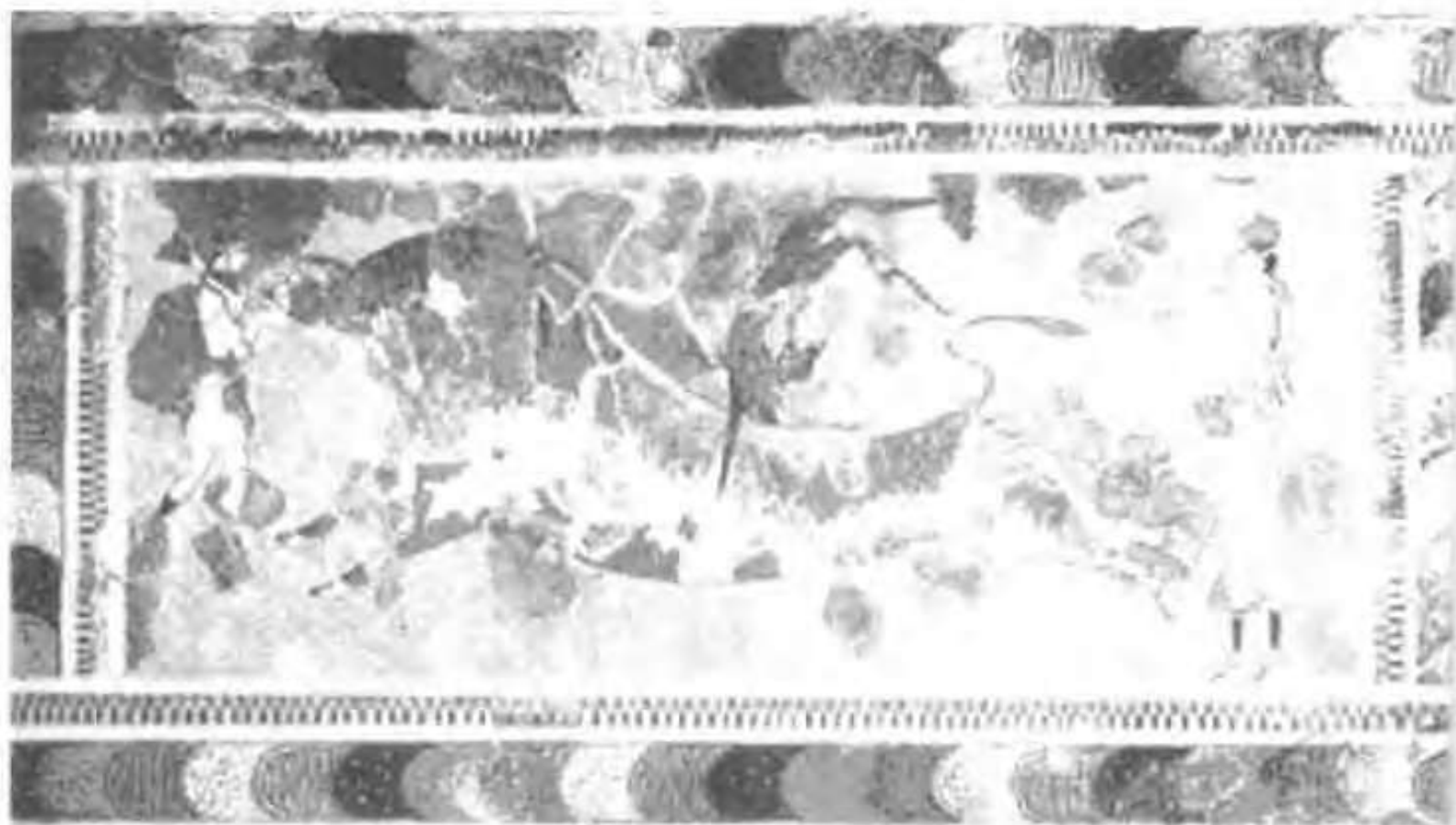


约公元前 600 年的庙宇壁画，欧罗巴（Europa）被神牛带往克里特，在那里生下国王迈诺斯

① 荷马史诗：《奥德赛》第9卷。



克里特文化遗址迈诺斯王宫殿与米诺陶有关的壁画



克里特文化遗址中的壁画，两个穿着白色服饰的女子分别站在牛的头尾，一位男子在牛身上舞蹈。学者们认为，这是带有宗教色彩的图画，说明古克里特人对牛的崇拜

根据最近的考古发现，克里特岛上的克诺塞斯城，在公元前 6000 年便已经有人居住。而那里人型宫殿的形成，最迟不晚于公元前 18 世纪。考古学家在克诺塞斯城遗址，不仅仅发现了迈诺斯王的宫殿和宝座，而且，发现了宫殿地下的迷宫以及有关米诺陶传说的壁画。



王后帕西法尔生下米诺陶，约公元前 340 年陶器上的饰画

2. 米诺陶的象征

当迈诺斯出于羞愧把半人半牛的米诺陶关到地下迷宫的时候，米诺陶成了人类所不能面对的阴影。荣格用阴影（shadow）来描述那些隐藏在内心深处的无意识内容，包括意识自我从未认识到的部分，阴影的存在总是会让我们的意识自我觉得难堪或蒙羞。

在神话传说中，被迈诺斯征服了的雅典，每年都要把七对童男童女送到关着米诺陶的迷宫里，这使人们对米诺陶更加恐惧。在心理分析学家们看来，人们因为害怕在自己身上找到所有不幸的真正根源，就把源于阴影的所有表现都投射到了世界上某种无名的恶魔身上，包括米诺陶。于是，米诺陶几乎成了魔怪和邪恶的代名词。

诺伊曼在其“关于阴影的看法”一文中说，“阴影是人格未知的方面。它通常以黑暗的形式、以怪模怪样的邪恶图形来面临自我，面临光明面和意识的中心和代表——面临它们对于个体来说总是一次重大的经历。”^[1]实际上，根据考古和文化人类

[1] 诺伊曼：《深度心理学与新道德》，东方出版社 1988 年版，第 115 页。



学家们的研究，在克里特的神话传说中，半人半兽的米诺陶，也是半人半神的象征，或者说象征着具有非凡的神的力量。在心理分析的意义上，若是能够具有面对阴影的勇气，通过阴影的挑战，那么往往就可以从阴影中获取积极的力量。德特勒夫森和达尔克在其合著的《疾病的希望》中说：“阴影使人生病——同阴影的交锋会使人康复！这是理解疾病和治愈的关键！一个病症永远是一个具体的阴影部分。”^{〔1〕}

因此，在我与麦克的分析治疗中，米诺陶的出现具有十分重要的意义。面对阴影的存在、理解阴影存在的理由，接受阴影的挑战乃至接受阴影本身，都将成为我与麦克所经历的心理分析过程中的根本性转折和转化的契机。

3. 米诺陶情结

米诺陶不仅仅是阴影的象征，而且也是复杂的情结，是受困于阴影而不能自拔的情结，包含着迷失自我和丧失人性的成分。迈诺斯国王或许曾为变化为牛形的父亲宙斯而感到自豪，但是绝对不能正视也不能接受米诺陶的出现。在变化为牛的宙斯与欧罗巴的关系中，欧罗巴是被动的，是被抢掠的；但在王后帕西法尔与公牛的关系中，帕西法尔却是主动的，表现的是女性的欲望。母亲帕西法尔不能控制那受魔咒般驱使的性的冲动和欲望，而深深地迷恋上那雪白的公牛，以致不顾一切，要与他一起做那爱欲的体验。

米诺陶是复杂的情结，尤其是从米诺陶本身来看这些复杂的形式和内容。米诺陶不能面对自己的父母，尽管本来并非是他的过错。出生也就意味着分离，不仅仅与自己的母亲分离，而且也是与人和社会分离。米诺陶是在迷宫中独自长大的，内在的孤独增加了他的焦虑，迷失的痛苦滋长着他的抑郁。

“米诺陶”也正是麦克工作数年所发表的 13 首组诗的主

〔1〕 德特勒夫森、达尔克：《疾病的希望》，春风文艺出版社 1999 年版，第 46 页。

题。麦克说：“实际上，不是我在写诗，是米诺陶在诗中说话，在诗中表达他自己。”在麦克的13首组诗中，有这样的诗句：

意义带有许多不同的面孔
比如说你的
迷宫便是另外一种
我迷失了我的路
.....
米诺陶
探出了他的身体
里面的诗人
作品的长廊
我心所系
是他的孤独.....
我仍然能够听到近处的声响
米诺陶的呼吸
鼻中充斥着他的味道

以下是当时分析治疗时我们的对话：

荷永：你是什么时候开始写这些诗的？

麦克：喔，很久了，好几年了。

荷永：写这些诗的时候你的感觉怎样呢？

麦克：我感到是诗在写我，而不是我在写诗。是真的，是米诺陶在诗中说话。

荷永：那你对你诗中的米诺陶是怎样的感觉呢？

麦克：他是父母所生的孩子。尽管牛的部分不像宙斯那样属于有意的变化，但仍然具有某种意义。是米诺陶在诗中倾诉，在向他的父母倾诉。

（此时，麦克沉默了片刻，然后接着说）我真的不



知道我在诗中到底是谁，很可能就是米诺陶。是的，我就是米诺陶。我是那个怪物，由帕西法尔和那头公牛所生，交织着爱与恨，情欲和理想，肮脏和悲伤……实在是太复杂了。对我来说，这故事不是比喻，而是现实。我就是米诺陶。

（此时，麦克显得激动，低下了头，整个人沉浸于那故事的气氛中。）

荷永：（陪同麦克沉浸于那故事之中，看到麦克抬起头来的时候）麦克，你的抑郁症是那米诺陶。或者说，抑郁的麦克才是那米诺陶。

麦克：但是我仍然被困在那首诗中，不知道如何是好，完全迷失了自己。

荷永：像你诗中所描述的：“意义带有许多不同的面孔，比如说你的，迷宫便是另外一种”……让我们去感受这诗中多重的意义，看是否可以找到出路。多谢你带你的《诗集》给我。

可以看出，麦克深深地陷入了米诺陶的传说之中，这是他的情结，实际上也是人类的情结，是我们每个人在不同的程度上都会遇到的心理困惑。在实际的心理分析过程中，并非是要我们即刻破除情结，而首先是要面对情结，然后做到拥有情结而不被情结所拥有。麦克喜欢《易经》，深信其中包含着智慧的启迪与心性发展的力量。在我与麦克分析米诺陶情结时，曾一起学习过《易经》中的困卦。困卦坎下而兑上，身陷险中而阳气顿掩，“初六”有爻辞曰：“臀困于株木，入于幽谷，三岁不覿。”为此，麦克联系到了迷宫中的米诺陶。我与麦克都很喜欢这困卦及其象征，尤其是《易经·困卦·彖辞》中的总结：“困而不失其所，‘亨’，其惟君子乎！”这正是我们面临困境和对待情结的态度。

（二）相处在迷宫：共情的作用

在“米诺陶”的主题出现之后，我与麦克仍然是每周做两次心理分析，分析的内容涉及他的父亲和母亲情结，他的童年经历和心理创伤，他的阴影和压抑以及现实生活中的变化、他的初恋、他与子女的关系，以及他所写的诗等等。麦克常常把他的梦带来做分析，他已经熟悉了心理分析的工作形式，尤其是中国文化基础上的心理分析风格。我们的关系也逐渐加强，彼此的信任逐步加深。

1. 迷宫的主题

有一天，到了我们约定分析治疗的时间，我去接待室，麦克正在那里读一本书。麦克把书带进分析治疗室，让我看其中的一幅图片：“库迈女巫的洞穴”（grotto of the sibyl cumae）。图片的标题有这样的注释：在库迈女巫的洞穴里，有数百个入口和出口，到处回响着女巫发出的预言。

于是，我们就从这幅“库迈女巫的洞穴”的图片开始了我们那天的工作。

荷永：怎么样，你对这幅图片的感觉如何？

麦克：太美了，简直是太美了！

荷永：让你联想到什么了吗？

麦克：哦，有意思，让我想到了那个迷宫。

荷永：是的，它看起来很像一个迷宫，尽管散开了许多入口和出口，而回荡着那个女巫的咒语。

实际上，库迈洞穴的设计，据说与克里特的迷宫一样，也是出自代达罗斯之手。当时我和麦克并不知道。巨大的洞穴象征着大地母亲的阴道，象征着通往地狱与再生的入口。在我和



“库迈女巫的洞穴”

麦克就此“库迈女巫的洞穴”做联想分析的时候，麦克讲述到自己从小深受死亡阴影的影响，近亲的家族成员中多从事水手的职业（有12位），也常遇危险和死亡。麦克说，他的早期记忆之一是，独自前往学校的途中，路过一个教堂旁边的墓地。他常常会在墓地停留很久，端望着一块块墓碑，对墓碑下面的存在充满了好奇。

麦克：我仍然想尽力去完成那诗篇。不知道为什么我被告知要完成19首。我要继续工作。但是很难，不知道如何去做。

（麦克沉默了片刻，然后接着说）我常常觉着自己是在活在迷宫里面……耳边回荡着米诺陶的声音。似乎我要听米诺陶自己重新讲述这故事的所有细节。

荷永：那你听到了什么呢？

麦克：根本不需要送那些童男童女的。没有任何必要。迷宫不是米诺陶应该待的地方，他不属于那里。米诺陶有自己的地方，但被关在了迷宫中，他是被

迫的。

荷永：那么米诺陶属于哪里呢？

麦克：一个自然的地方，比如说森林，使他可以获得自由的地方。被关在迷宫里面是很悲惨的。

（麦克陷入了一阵沉默）

荷永：（几分钟后）麦克，你在想什么？

麦克：我曾告诉我，我们不仅可以从客观水平来分析梦，也可以从主观水平来理解梦，那么，这米诺陶也可能是某种主观水平的存在吗？

荷永：有可能。在我看来，这米诺陶是生动的“阴影意象”。但不仅仅是你个人的阴影形象，而是整个人类的阴影。我们在这里触及到了深层的原型意象及其意义。

麦克：那么如何去应付所谓的阴影呢？

荷永：一般来说，首先是要对阴影的存在有所觉察。觉察本身便是应付阴影的一部分。其次，需要一种接纳的态度，然后，从理论上来说，若是可能的话，便是对阴影的整合。

麦克：我不太相信理论。整合？这是不可能的。

（过了一会儿之后，麦克接着说）

也真是的，都60多岁了，一点儿都不清楚自己，不知道自己要做什么。我真的感觉我就像生活在迷宫中一样。

荷永：麦克，生活本身就是一座迷宫，我们每个人都生活在迷宫之中，只是表现的形式不同。我们也都在试图寻找迷宫的出路，寻找生活的意义。我也是。

（当时已经到了我们结束的时间，我过去拍了拍似乎仍然沉浸在某种气氛之中的麦克说）我和你同在迷宫中。

麦克：你对我太重要了。真的很感谢你。



尽管麦克也知道已经超过了我们这次分析结束的时间，但他仍然受分析所带来的情绪与思绪的影响。麦克说：“我也知道，被关在迷宫中总也有其理由。但是，这么长的时间，没有任何出路，我真的是很累了。”麦克过去曾有过两次自杀的企图，在我们分析治疗的过程中也多次表露过自杀的倾向。当时我对麦克说，米诺陶与迷宫的故事不是在这里结束的。“让我们一起来倾听米诺陶还要说什么，一起来探索这个故事的意义。或许，这也正是你的第16首或17首组诗所需要的。”麦克对我说：“我真的感觉你正在做着某种非常重要的工作。你是在帮助完全无助的人，这也是你的责任和责任心。有你做我的心理分析师我真感幸运。”

我对麦克说：“麦克，我从你这里学到了很多。和你一起做分析也是我的幸运。”



伊文思发现的克里特岛上的迷宫遗址

2. 迷宫的寓意

英文“迷宫”(labyrinth)的本义涉及“双斧的房屋”(the house of the double ax)或“克里特岛克诺塞斯的宫殿”(palace of Knossos on Crete)，其最早出现于克里特岛上的B型文字，那是在公元前1400年左右。但是，克里特岛上的双斧象征图案，则可以回溯到公元前5000年的石器时代。有考古学家们提出，克里特的双斧图案，可能采取的是蝴蝶转化的象征，寓意来自石器时代人类的变化与重生以及大地母神的庇护。

迷宫本身也是一种最古老的原型与象征，在史前的洞穴壁画中已经出现，它包含着一种从外部与可见层面开始，最终到达内部以及不可见层面或内在核心的运动及其过程，当然，也包括了这样的从外到内以及从内到外的循环，因为进入迷宫的途径，往往也就是迷宫的出路。在迷宫图案的象征性意义上，可以把它看做是一种回归大地母亲子宫的自然宗教仪礼，或者是趋向世界中心的追求。

迷宫的寓意，在许多文化的早期或传统中，常被用来表示某种特别的仪式，也即一种考验或磨难的象征，但是，通过考验和磨难，便可带来心理与精神上成长的转变。百岁高龄的心理分析家乔·亨德森曾说：“迷宫的体验，不管是迷宫的绘画，还是迷宫的舞蹈、实际的迷宫花园，或者是教堂或寺院的迷宫建筑，总是具有同样的心理作用 and 影响。这种迷宫体验，暂时干扰或打破了理性和意识的作用……当事者感到的是‘困惑’以及象征性的‘迷失了道路’。然而，在这种落人混乱或混沌的状态中，内在的心性却有机会对某种具有超越本性的新的宇宙维度开放。”^{〔1〕}

〔1〕 Henderson, Joseph L., and Maud Oakes; *The Wisdom of the Serpent: The Myths of Death, Rebirth, and Resurrection*. New York, 1963. p.46.



克里特遗址中的“双斧符号”，确实也像蝴蝶图案，包含着转化的象征



克里特的迷宫图案

根据考古学者的发现和文化人类学家们的研究，我们可以把迷宫的寓意总结为以下几个方面：

(1) 仪式与仪礼，包含着死亡、孕育和再生的主题。学者们多同意这样一种观点，初始的迷宫可能源于原始的宗教性的舞蹈或某种图腾崇拜。克里特岛上流传着跳着牛的舞步来庆祝出生和丰收的习俗。迷宫既可象征死亡和地狱，也象征着大地母亲的孕育之地以及孕育后的再生。

(2) 迷宫中包含着星空和宇宙的象征。根据考古学者们的考证，克里特的迷宫与某种古代献祭活动的舞蹈有关，而这舞蹈的舞步与形式，迎合了某种星座的运行轨迹，因而

曾被解释为“星舞” (star dance)。^[1] 我们知道，许多古代的洞穴，乃至埃及的金字塔，都曾具有观星或者观察天象的作用。

(3) 迷宫包含着一种举行圣婚的仪礼。这也是克里特当地所流传的习俗，在其B型文字中也有记载。迷宫中的圣婚，也包含象征着人类父性的意识，与象征人类母性的无意识的结合。

[1] Hermann Kern: *Through the Labyrinth* Prestel, New York 1981, p.32.

此外，考古发现的克里特硬币有许多都刻着“七重迷宫”的图案，有学者将其解读为人生旅程的象征，迷宫中的中心便是目标。于是，迷宫的寓意实际上包含着自性的探索。这是用特殊的象征手法以寻获自性的发展，就像曼荼罗所表现的那样。

在我与麦克分析治疗的过程中，麦克曾问我《易经》中复卦的含义，当时的气氛和情景，正符合另外一种迷宫的寓意和象征：复卦震下而坤上，一阳在众阴之下，实让人感受身处迷宫的处境。但其卦辞曰：“亨，出入无疾，朋来无咎，反复其道，七日来复。”而《易经·复卦·彖辞》则称：“反复其道，七日来复”为“天行也”，赞美曰：“复其见天地之心乎！”天地之心也是人的自性，这给予了我们找到迷宫出路的勇气、信心 and 希望。

3. 共情的作用

米诺陶情结是麦克抑郁症的主要根源；身处迷宫的孤独与迷失，几乎也就是麦克抑郁症的温床。像前面所引用的我与麦克的对话：（麦克）“也真是的，都60多岁了，一点儿都不清楚自己，不知道自己要做什么。我真的是感觉我是在这迷宫中生活。”（荷永）“麦克，生活本身就是一座迷宫，我们每个人都生活在迷宫之中，只是表现的形式不同。我们也都在试图寻找迷宫的出路，寻找生活的意义。我也是。我和你同在迷宫中。”这便是我们彼此接受、共处迷宫中的真实写照，其中包含着我所理解的共情的治疗与治愈作用。

我把“共情”（empathy）理解为一种设身处地的同感，早期的学者们多将其译为“神入”，大有出神而入化的境界，不失为一种传神的翻译。但就其中文的内涵而言，像设身处地和感同身受，都在其心理反应之外更具有“身体的心理作用”。因而，共情就不仅仅是感情方面的同步，更不仅仅是意识层面的理解，而是包含着彼此的身心共振与和谐。不管是一句话，还是仅仅一个眼神，甚至是一阵沉默，但彼此都有真实的感触，



都能被对方深深地打动，一切尽在其中，也都涉及到了共情所包含的治愈效果。在有关非言语交流和非言语行为的心理学研究中，曾发现彼此心理和感情接近的人，会不知不觉地表现出身体姿势同步的现象，都可以从一个侧面来印证共情的作用。而就心理分析的临床意义而言，身体的感受往往具有十分重要的治疗效果。

在我与麦克的分析刚刚开始不久，就在第二次的分析治疗过程中，麦克描述了他深夜起来观望北斗星的情景，以及由于背后的高楼挡住了视线所带来的伤感……顿时，我深深地为他所触动，像是触发了内心深处的某个开关，一阵热感周身涌现。我陪着麦克，不仅仅是在我们的分析治疗室，而是陪他在那深夜观望北斗星的现场，甚至能够感受到那遥遥星际的呼唤声，冷飕飕夜风的吹拂，以及挡住视线的高楼的压抑。于是，就像我能理解麦克，能够感受麦克当时的感觉和心情一样，麦克也能受我的同感和共情的影响，那是我们相互之间感情的传达与交流，那是我们彼此产生了共鸣的时刻。

若是说米诺陶情结和迷宫中的遭遇，正是麦克10年抑郁症的象征性反映。那么，我们从分析的水平开始，一起面对阴影，一起进入迷宫，一起寻找出路，就是我们彼此共情的经历。这共情的体验给麦克带来了安慰，通过安慰使他能够有机会平静地面对米诺陶；这共情的体验也给麦克带来了信心，他知道有值得信赖的人在陪伴他寻找出路；这共情的体验也为麦克带来勇气和动力，我们不仅仅是在迷宫中寻找出路，而且也是在寻找生活的意义，在寻获我们自性发展的途径。

（三）转化的线索：至诚与感应

就荣格分析心理学的理论而言，对阴影需要整合，或者说要用扩展的意识来整合隐蔽在无意识中的阴影。但是，麦克认为这是不可能的。他甚至表示自己不太相信荣格及其理论。于

是，我们也曾探讨回归自然作为一种途径，但是麦克对此也表示怀疑，他认为那是东方神秘主义与理想主义的描述，对他来说几乎是可望而不可即。于是，我们共处在迷宫中，感受着迷宫中的气息以及所包含的人生的意义，体验着共情的心理分析的作用。精诚所至，金石为开；转化的线索终于出现，引发出新的治愈与发展的效果。

1. 阿里阿德涅的线索

几个月之后的一天，我与麦克在分析治疗室。他开始问我，“你现在在想什么？”这本来是分析治疗师常会问被分析者的话。我与麦克在经历了近一年几十个小时的分析治疗之后，彼此之间的信任、诚挚与接纳早已逐渐加强，这信任、诚挚和接纳的关系，也是所有分析治疗的最重要的基础。

在他问我的时候，我正想着头天晚上我自己做的一个梦境：梦发生在地下室的监狱里，很像是一座迷宫。监狱里的犯人用一些很简单的材料，像石头和木块，做出了很好的艺术作品，似乎是在做展览。其中，有一位犯人把几本看起来很古老的书籍，用泥土装饰了起来，给我很特别的感觉，让我想到麦克曾提到的他的《金花的秘密》一书。

于是，我就把这个梦告诉了麦克。接着，麦克告诉我，他也在当天夜里做了一个梦：

我昨晚做了这样一个梦，并不是很害怕，但是……在梦中，我是在很多不同的房间，那里有太多的房间，很难找到出去的路……有一位女孩跟着我，可能是我的女儿。在梦的最后，在其中的一个房间里，我看到了格涅沙（Ganesha）。是白色的格涅沙，非常漂亮。

荷永：喔，很像是在迷宫中寻找出路，是吗？

麦克：是的，绝对是这样的感觉。



荷永：据说在克里特岛上的迷宫遗址，真的是有将近 1000 多个大大小小的房间。

麦克：在梦里也是感觉有很多很多的房间，绕来绕去不停地在寻找出路，真的像是在迷宫里面。

荷永：你觉得梦中的格涅沙怎样？

麦克：我对他感觉很好。梦中的格涅沙，让我想到了接待室里面的格涅沙（在我分析治疗室的接待室里，放着一座格涅沙的木雕）。它是幸运的象征。……我在梦中花了很长的时间寻找出路，太多的房间，很辛苦也很累；当我在梦的最后，看到格涅沙的时候，感觉到一种轻松和解脱。

荷永：这格涅沙进入你的梦似乎是来帮助你的。

麦克：我觉着是这样。

荷永：你的哪个女儿（麦克有两个女儿）在梦中跟着你呢。

麦克：住在波林那的那个女儿，我不能十分肯定，但感觉是她。

荷永：她在梦中显得是多大的年龄？

麦克：20 岁左右，很年轻的样子。

荷永：那么她在梦中做什么呢，是跟着你，还是在你前面引路。

麦克：她似乎是在帮助我，帮助我寻找出路。但我记不太清她是否一直在前面引路。但有她在梦里，让我感到很欣慰。

荷永：这让我想到米诺陶故事的另外一部分，阿里阿德涅（Ariadne）、米诺陶的同母妹妹，手中握有揭开迷宫之谜，或者说脱离迷宫的线索。

麦克：是的，这我知道。阿里阿德涅是蜘蛛的化身。她帮助忒修斯（Theseus）去杀米诺陶，但忒修斯后来又抛弃了她。我不喜欢忒修斯，不喜欢忒修斯这样的英雄。作为英雄的忒修斯在这个故事中不一点都不

重要。重要的是家庭，是那一家5个人：迈诺斯、帕西法尔、那头公牛、米诺陶和阿里阿德涅。

荷永：是的，家庭及其象征十分重要，但人们总是羡慕英雄，完全忽视了这一点。

接下来，麦克沉默了一会儿，然后问我在想什么。我说在想梦中那本用泥土装饰的古书，很像麦克所描述的他的《金花的秘密》。于是，麦克向我要了一张纸，在上面画他的《金花的秘密》。

许多年前，由于麦克不能理解书中的思想和内容，便把此书放在了他的院子里，日子久了上面结起了蜘蛛网。但麦克仍然经常过去和书“对话”，他告诉那本书，若是有什么要对他说的话，那么他仍然在倾听。

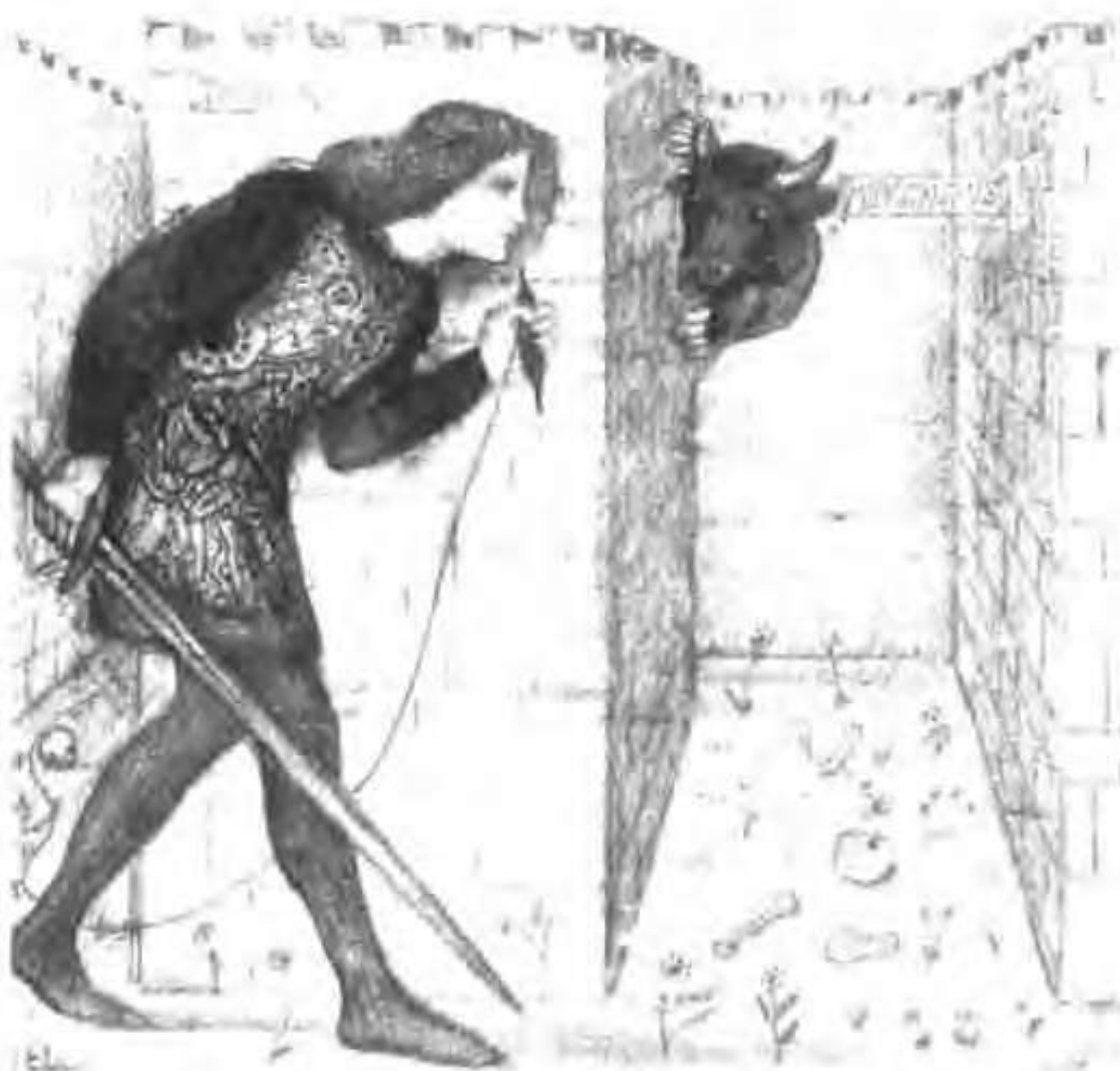
麦克对放在外面院子里的《金花的秘密》做了一些装饰，把一些沙贝放在书的上面。对于沙贝上的五星或五角形花瓣，麦克说，让他想到的是狄奥尼索斯（Dionysos）。此时我对麦克说：“是啊，被英雄忒修斯抛弃的阿里阿德涅，正是被狄奥尼索斯收留的啊，她做了酒神的快乐的新娘。”

于是，在我们思索迷宫的寓意以及脱离迷宫的线索的时候，出现了狄奥尼索斯的启示。实际上，狄奥尼索斯在这之前便已经出现过。有一天，我们在分析麦克做的一个梦：他与著名诗人格特鲁德·斯泰因（Gertrude Stein），面对面地坐着，彼此并没有说话。恍惚之间，麦克发现自己手臂上出现了5个绿色的圆点（麦克曾为我画出这个手臂上的圆点，与他所画的沙贝上的5个圆圈几乎是一样的），上面堆满了各种珠宝。当时麦克对那个手臂上的5个绿色圆点做自由联想的时候，他认为数字5正是狄奥尼索斯的化身。同时，我们也分析了诗人格特鲁德·斯泰因所留下的名言：“迷惘的一代”（Lost Generation）。那是她向海明威等人所说的话，被用来描述一个时代。



美国旧金山荣格研究院心理诊所接待室里的“格涅沙”。（格涅沙是象头人身的幸运神，但看上去却好像活脱脱的另一个米诺陶！麦克的梦中出现的格涅沙，也可看做是其内在米诺陶意象的转化。）

阿里阿德涅的线索所引向的是克里特文明及其原始崇拜的核心：狄奥尼索斯。这也是我们治疗与治愈的线索，也是麦克通过转化而获得发展的途径。



爱德华·伯恩·琼斯（Edward Burne-Jones, 1833—1898）的名画“忒修斯在迷宫中”（1862年）

2. 狄奥尼索斯的启示

狄奥尼索斯不仅仅是酒神，同时也是克里特文明中最重要
的神灵之一。他是宙斯与凡间女子塞墨勒（Semele）所生的孩
子，但是其出生却不同凡响。首先是母亲的孕育，然后是从父
亲的大腿里获得第二次出生，与森林的精灵们度过了童年。据
说，狄奥尼索斯不仅仅是酒神，而且也提供给我们蜂蜜。他的
父亲宙斯出生于克里特一个蜜蜂的洞穴，也正是受蜂蜜的滋养
长大的。

狄奥尼索斯具有与传说中神农一样的风范，也可称为植物
之神，他具有自然治愈的能力。麦克对我说，他喜欢狄奥尼索
斯，他认为狄奥尼索斯是惟一真正理解心理疾病的人……

麦克：我不喜欢忒修斯，但我喜欢狄奥尼索斯。忒修斯抛
弃了阿里阿德涅，狄奥尼索斯收留了她，照顾她。

荷永：狄奥尼索斯很有个性，与忒修斯的英雄形象不同。

麦克：但是在现代人们的观念中，往往并不接受狄奥尼索
斯，而是羡慕忒修斯。但是，拒绝狄奥尼索斯真理
的男人，总会被追随狄奥尼索斯的女人们所摧毁。

荷永：是的，狄奥尼索斯常和女性保持良好的关系，而不
是男性。

麦克：潘（Pan）也是这样。因为他们从不把女人作为自
己的私有财产。狄奥尼索斯和潘是真正具有创造意
义的存在。

荷永：你看，我们所谈论的潘，是另外一种半人半兽的生
灵，具有神性，被称为潘神，是很好的积极整合的例
子。这是否可以启发我们来思考对米诺陶的整合呢？

麦克：我是不太相信西方心理学家们所描述的整合的，总
觉得过于理想而非实际。

荷永：整合可以是双向的，或者是汇万物于己身，或者是



回归自然。而狄奥尼索斯便是一个生动的意象。作为酒神，他也具备治愈的力量。

麦克：狄奥尼索斯具有十分特别的神性，不仅仅是酒神。他把巫术带入了古希腊传统，那也是他具有治愈能力的原因。他是惟一理解和真正懂得精神和医治的人。

荷永：你还记得我们谈到的汉字“巫”的意象或象征吗？中间双性的人，沟通了上面的天和下面的地。那依然也是一种整合的象征。

麦克：我喜欢这汉字，喜欢这汉字的象征。对我来说，道就是整合，道就是方向。尽管我不能说我已经懂得什么是道了。

荷永：麦克，你知道吗，看起来我们的工作是为了对你的分析和治疗，你带来了你的困难和问题，但是，我也从中学到了很多，这也是对我的帮助。

尼采曾在《悲剧的诞生》中阐发了激昂的狄奥尼索斯精神。他认为克里特的迷宫，便是希腊悲剧之艺术精神的起源。“在酒神的魔力下，不但人与人之间的团结再次得以巩固，甚至那被疏远、被敌视、被屈服的大自然也再次庆贺她与她的浪子人类言归于好。大地慷慨地献出礼贡，猛兽和平地从危崖荒漠走来，酒神的战车装饰着百卉花环，虎豹在他的轭下驱驰……此时，奴隶也是自由人。”^{〔1〕}尼采如是说。但是，正如尼采在其《前言》中所说，这不仅仅在评论戏剧或艺术，也是在剖析人生，是在做心理分析。“我应该告诉诚恳的读者，我相信艺术乃是人类所了解的人生底最高使命及其正确的超脱活动。现在我将这篇论文献给他们——我在这条路上的崇高的战友们。”^{〔2〕}实

〔1〕 尼采：《悲剧的诞生》，王岳川主编《尼采文集》，青海人民出版社1995年版。第8--9页。

〔2〕 同上，第4页。

际上，尼采对弗洛伊德和荣格都深具影响，可为当代西方精神分析学说最重要的先驱与奠基者。

尼采崇尚狄奥尼索斯的精神，同时也渴望酒神与日神的结合，那也是情欲与理性的象征。他在书中所表达的，多是他自己。麦克是熟悉尼采的，他接受了狄奥尼索斯，但并没有接受阿波罗。我们一起关注的，是狄奥尼索斯与阿里阿德涅的结合，以及从中所带来的启示。

阿里阿德涅是米诺陶的同母姐妹，被称为“迷宫的女主人”。在克里特的一块泥版上，有这样一段文字：

为了所有蜂蜜之神灵……

为了迷宫蜂蜜的女主人……

(To all the gods honey…

To the mistress of the labyrinth honey…)

克雷尼 (C.Kerenyi) 在其关于狄奥尼索斯的专著中，认为这段文字就是对阿里阿德涅的描述，阿里阿德涅就是迷宫的女主人。⁽¹⁾

阿里阿德涅不仅仅是米诺陶的同母姐妹，也是迷宫的女主人。在象征的意义上，我们也可以把阿里阿德涅看做是米诺陶的阿尼玛。这是我与麦克在分析他“迷宫寻路”的梦时的收获。在荣格的分析心理学理论中，男人的阿尼玛，往往也就是男人的心灵。阿里阿德涅与狄奥尼索斯的结合，意味着米诺陶的灵魂得到了救赎，同时也意味着米诺陶新生的开始。我与麦克从阿里阿德涅的身上体会到了灵魂的原型，从狄奥尼索斯那里感受了生命的原型与活力。而这两者的结合，便成为麦克走出抑郁之迷宫的指引与动力。

(1) C. Kerenyi, *Dionysos: Archetypal Image of Indestructible Life*, Princeton University Press, 1976, p. 89—90.



古希腊雕塑：森林之神西勒诺斯（Silenus）抱着幼小的狄奥尼索斯，被认为森林之神的西勒诺斯，像半人半羊的兽神，其身体往往都是半人半兽的



古代彩绘：狄奥尼索斯一手握住其酒神象征的牛角，一手握着其权杖，迈出著名的“迷宮牛步舞”姿势



古代彩绘：帆船上的狄奥尼索斯

3. 感应与转化

我把“感应”理解为中国文化心理学的第一原理，并且认为感应也是心理分析的关键；有感应就会有转化，就会有心理分析治愈与发展的效果。《易经·咸卦·彖辞》曰：“天地感而万物化生，圣人感人心而天下和平；观其所感，而天地万物之情可见矣！”其中便包含了由感应而生转化，以及由感应而产生治愈的意境。感应也是我所追求的心理分析境界。《庄子·内篇·应帝王》中曾阐释：“至人用心若镜，不将不迎，应而不

藏，故能胜物而不伤。”由感应能够做到内圣而外王，亦能体现心理分析的实践和意义。

感应中所包含的是“有求必应”、“心诚则灵”、“精诚所至，金石为开”的道理，所反映的是“移情”、“共情”和“共时性”的心理分析效果。但是感应不同于移情和共情。比如，在我与麦克分析治疗的早期，他通过心中“中国人的意象”，所表达的多是移情，尽管是一种积极的移情，因为他意象中的中国人，就像在其梦中出现的中国人那样，是无所不能，战无不胜的。但这是他的投射。移情即使有感，也多无所应，包括所谓的反移情在内。后来，我与麦克同处于迷宫，所发生的多为共情，尽管也有感应。共情将我们带往共同的处境或心境，是一种双向的情感交流，增加着我们彼此的理解。临床心理学家所使用的移情，多为被分析者的表现；而共情则多为分析家单方所为。感应则不然，是被分析者和分析家所共同拥有，共同产生的一种心理效应。

在我与麦克的分析治疗过程中，感应曾以不同的形式，表现着其所具有的感化和转化的力量。如果说麦克的意象所表现的是移情，而在深夜里观望北斗星的伤感引发的是共情，那么，他的初始梦的获得，便是感应的效果。不能做梦曾是麦克来做心理分析治疗的理由，而我们在第一次分析治疗时达成了听从无意识的共识，于是这感应也是无意识的运作，其结果便是第四次分析的初始梦。

麦克在第七次分析治疗时呈现给我的诗：“道的感觉”，是他自己有感而发，感触了道的意义，获得了他由于抑郁症而失去的想像力和写诗的创作能力。他的“道的感觉”也深深地感动了我，是彼此的心动。《说文解字》中释“感”字为“动人心也”，由感而心动，实际上也是激活了心理的能量和动力。

在我与麦克分析治疗的过程中，常会发生共时性的现象，比如像前面所提到的我们两人同时做梦梦到迷宫，而那正是迷宫之主题进入我们分析工作的开始，既是共时性也是彼此的感



应。在我的心理分析工作日记中，常常会有标记我与麦克之间所发生的共时性现象，比如，我内心涌现了某一个念头，麦克很快便会应合述说，让人感到“心有灵犀”的真实体现。于是，在这种意义上，我常把共时性看成是产生感应的指标。

感应不仅仅是我与麦克之间的心理沟通，而且是我与麦克共同在接受无意识的感召和道的指引。这也是《易经》咸卦所包含的无心之感的意境，也正是天地感而万物化生的力量和作用。我们开始所遇到的“A”的字母，它不仅给我们带来了北斗七星的心中方向，而且，也是后来米诺陶出现的预兆，“A”之正反的形状，不仅仅是牛头的双角，而且也应合了迷宫的双斧符号。从米诺陶到格涅沙，到狄奥尼索斯，都是自然的涌现，也都是这种无心之感应的作用。

若是分析感应是如何产生的，那么“诚”可为其中的关键。诚者天之道也，至诚如神。《易经》有“中孚”卦，“鸣鹤在阴，其子和之”，包含着诚孚以至感应的道理。董仲舒在其《春秋繁露》中阐发天人感应的思想，也曾以中孚之诚信为基础。就我与麦克的实际的心理分析过程的体会来说，此诚中可包含彼此接纳和信任的关系，也包含着我们彼此的投入，对于我们工作的全神贯注。正是“二人同心，其利断金”，精诚之所至，金石为开。

精诚所至表现着心诚则灵的感应力量，这力量可以产生心理分析的转化。荣格以及分析心理学家们，常借用“哲学家玫瑰园”中的炼金术图画来描绘心理分析的转化过程：两个不同的个体，通过接触而产生结合，在经历了“结茧”与“蛹化”之后，长出了自性化的“翅膀”，获得了新的生命形式。而在我与麦克的分析经历中，迷宫中的米诺陶，同样经历着“结茧”与“蛹化”过程，然后不仅仅有狄奥尼索斯与阿里阿德涅结合的启示，而且，迷宫中的生命也长出了能够飞翔的翅膀。这是有关米诺陶神话传说的另外一部分，它象征着麦克内在心性的觉醒与成长。

代达罗斯为儿子伊卡洛斯 (Icarus) 打造能够飞越迷宫的翅膀 (在古代传说中，建造迷宫的代达罗斯及其儿子被困于迷宫，代达罗斯为自己和儿子打造了飞越迷宫的翅膀。)



311



长出翅膀的厄诺陶，克里特文化古建筑上的装饰画



约公元前 400 年的克里特硬币。中间一枚硬币的两面，左边一面是头像（有学者认为是阿里阿德涅的头像），右边一面是迷宫；上下一枚硬币的两面，下边一面是牛状的米诺陶，上边一面是长着翅膀的米诺陶（也有人认为是伊卡洛斯）

飞翔意味着超越，就如从蚕蛹到蝴蝶的转化。就我与麦克的心理分析过程而言，这时的麦克，不仅能够坦然面对米诺陶，面对自己的阴影，而且已经不受阴影和情结所困，是他拥有情结，而不是被情结所控制。透过狄奥尼索斯与阿里阿德涅的结合，米诺陶的意象转化为狄奥尼索斯象征性启示，正如麦克自己所总结的：“狄奥尼索斯具有十分特别的神性……那也是他具有治愈能力的原因。他是惟一理解和真正懂得精神和医治的人。”

于是，我对麦克说，这心理分析的过程是我们的共同经历的过程，也是我们的共同学习的过程。我们同处在迷宫中，遭遇的是米诺陶，发现的是我们自己，包括我们的阴影和情结；我们相处于迷宫中，但是，我们并没有迷失自己，而是发现了自我，发现了我们的内在心性。

三、自性与整合

自性与整合，是我与麦克在实际的分析治疗过程中所遇到的主题，就如米诺陶主题的出现，从阴影到情结，从在迷宫中的陪伴与共情再到狄奥尼索斯所带来的启示，这自性与整合也是自然呈现的心理分析效果。

我把能够飞越迷宫的翅膀，看做是麦克心性成长和自性化发展的象征。实际上心性可用内在儿童来比喻，飞翔的翅膀可理解对自身局限的超越，自性化便是安之若命与“天人合一”的境界。

（一）内在儿童与心性成长

在我与麦克经历了在“迷宫中寻找出路”的分析工作之后的一周，麦克告诉我他读了《列子》，深受其启发。我和他一起讨论了列子御风而行的比喻，无须外在的翅膀，但亦然能够飞翔。这不仅仅象征着列子顺从自然，因而能够善于运用自然的力量，同时也是人与自然的沟通与融合，一种“天人合一”的境界。若是放在心理分析的水平上，那么这自然的力量，也是我们自己内在的力量，寓意着内在心性的成长。

心理分析的目的，不仅仅是要在我们的意识和无意识之间建立贯通的桥梁，而且要从意识和无意识的沟通中，获得自性的发展，并且以自性作为我们人格的主体，统合人格面具与阴影。在分析心理学的理论中，内在儿童的意象是自性化过程的



重要象征。同样也是我与麦克心理分析工作的重要内容。

我们是在第十三次分析治疗的时候遇到内在儿童主题的。麦克给我讲述了他在前一天遇到的一个故事，他的一位好朋友和妻子，带着他们的两个孩子到麦克家里做客。麦克告诉我，他朋友的儿子12岁，非常聪明可爱，但不幸身患软骨病，不能控制自己的身体，需要搀扶才能走路。女儿8岁，美丽可爱，但不幸被父母送去做杂技训练，麦克认为那是对身体的摧残。讲述了这两个孩子的故事之后，麦克沉默了一会儿说：“我不知道为什么要给你讲他们俩的故事”。

我对麦克说，我深为两个孩子的故事所触动。就像我们运用“主观原则”对梦的分析那样，我们也可以分析这个故事对我们的内心触动，甚至是从内心深处来感受这些故事的意义。麦克若有所思，我们当时并没有直接提及内在儿童的主题。但故事本身，涉及了麦克的内在儿童，包括其受伤的处境。

又是10周过后，大约是我们第三十三次分析治疗的时候，麦克给我讲述了他的一个梦：

我处在黑暗之中，但很自然，没有不好的感觉。我的家人在我身边，我妻子和三个孩子。我坐在那里，怀里抱着一个孩子的头。这个孩子看起来大约是两岁左右的样子，但没有身体，只是他的头。而这个孩子很健康，微笑着，很美的样子。没有人说话，这个孩子一直看着我。

在我与麦克对这个梦做分析的过程中，麦克说，当他看着梦中这个孩子时，身体有一种甜美的感觉。尽管这个孩子没有身体，但他一点儿都没有感到恐慌，这个孩子是活的，一直对他微笑着。当对梦做联想分析的时候，麦克想到了他朋友患软骨病的孩子。对那个软骨病的孩子来说，身体是没有用的。尽管他遭遇不幸，但他是如此的聪明可爱。对这个梦的分析工作，使得麦克自然和直接地对内在儿童意象有了接触和感受。

接下来在第三十五周的分析治疗时，麦克告诉我他重读了《金花的秘密》。由于喜欢那本书，但不相信荣格的理论和对书的评论，他把那本书放在自己的院子里，就像我们前面所描述的那样，日子久了，书上都结起了蜘蛛网，但麦克一直都在试图与书中的内容或思想做沟通。每次经过放书的地方，他都会对这书本说：“你要告诉我什么就说，我是一直等着的喔。”

《金花的秘密》是维尔海姆对道教经典《太乙金华宗旨》的翻译（维尔海姆在他的德文本中，加入了《慧命经》的内容），其英文版的书面和书中的插图，都有打坐的道士头顶升显婴儿的画像。就其英文的翻译而言，那就是“圣婴”，就是荣格所说的“内在儿童”意象。荣格将其分析心理学的理论融入了《金花的秘密》，并且从与维尔海姆合著这本书开始，重新钻研炼金术的分析心理学意义。麦克告诉我，他终于理解了，尽管西方的炼金术源自中国，但并没有把握道家炼丹过程中心性修养的本义。这内在的心性，就是内在儿童的生命。

又是4周之后，在我们第三十九次的心理分析时，麦克告诉我他去他乡下的女儿家里（与麦克初始梦中的鹿和狗有关的地方，也是他梦到在迷宫中帮助他寻找出路的女儿）帮助照看外孙女。这是麦克第一次单独照看小孩，他显得很兴奋，但也尚有焦虑，也显得疲劳。麦克告诉我，这两岁多的孩子很难照看，她会说话也会走路，不再是处处听你的，而是你要听她的，要跟着她走。同时，麦克说，尽管自己家里的狗是很忠实、很顺从的，但是，万一这条狗或猫过来伤害这个刚会走路的孩子怎么办？于是，他照看了外孙女两天，这使麦克既兴奋又疲劳。

我们把现实的生活，纳入了心理分析的情境。在接近积极想像的水平上，我让麦克去感受外孙女蹒跚行走在田野时的景象。麦克被感动了。田野的气息，秋空的爽朗，行走于天地之间孩子的背影……麦克说，他感到那是他自己，是他内在的生命。

.....



从出现软骨病孩子的故事，到梦中孩子的生命和微笑，再到道家内丹心性的修养，到现实生活中孩子的独立行走……自然形成了麦克内在儿童的心路历程。梦中的儿童拥有了身体，开始独立行走，对于麦克来说，也等于长出了飞翔的翅膀，具有了飞越迷宫的能力。

（二）心理分析与现实生活

从前面的工作实例可以看出，我和麦克的心理分析是与现实生活密切相关的。无意识、梦、原型和意象，都不仅仅是单纯心理层面的存在，而是具有心理的真实性（the reality of psyche）。因现实生活本身，包含着心理分析的意义，具有心理分析的作用。

在我们结束我们的心理分析工作之前的一周，麦克自己总结了心理分析为他带来的现实生活的变化：

1. 麦克说他在最近的两周里，已经完全没有用药了。麦克是在我们第八次分析治疗的时候提出停止服用抗抑郁药物的，他那时就认为，我们的心理分析工作帮助了他，比药物更为有效。但我说服他要继续用药。在以后的分析过程中，麦克也曾再提出要停止用药，我都没有同意。但麦克最后的时候告诉我，他从我们分析治疗的第十周开始，就自己减少用量，从40到30到20，直到停止用药。而随着我们分析治疗的进展，他的抑郁症不但没有受减少用药或停止用药的影响，而且抑郁的症状逐渐减少，自己感觉已经完全不受抑郁症的影响。

2. 麦克说，他的睡眠得到了很好的改善，包括睡眠的时间和睡眠的质量。在我们开始分析治疗之前，麦克一般在中午12点左右才能起床，表现为嗜睡，但睡眠的质量很差。从第四次分析治疗之后，随着“中国人”意象的出现与唤醒作用，麦克起床的时间逐渐提前，睡眠的质量也逐渐改善。

3. 麦克说，他的脾气变好了。在这之前，由于深受抑郁症的折磨失业在家，他感到自己无用，虚度光阴，浪费生命。这使他的脾气变得暴躁起来，经常与别人发生争吵。连麦克自己都感到奇怪，随着心理分析的进展，他已经不再那样生气了，内心获得了充实，生活也表现得充实与平静。

4. 麦克对他的梦很满意。不能做梦是麦克来做心理分析的三个主要理由之一，在我们第四次的分析治疗时，他就有了一个很美好的梦，在以后的整个分析治疗过程中，麦克经常把他的梦带给我。

5. 麦克说，他的想像力和创造力都重新呈现出他所满意的状态，甚至是从未有过的满意状态。麦克不仅是在第七次的分析治疗时，为我写了一首诗；而且在我们分析工作第三十次左右的时候，完成了关于米诺陶的第十四首组诗，并且把它写在了我的工作记录本上。这是麦克由于抑郁症而耽搁了许多年工作的继续。他现在充满信心地要完成整个19首组诗。麦克像孩子一样自豪地告诉我，有一个摄制组，每周一次采访他，要为他做一个诗人生活的专题节目。

6. 麦克说他对于重新工作充满了信心，不仅仅是写诗，也包括教学。麦克在几个月前，就在一所大学承担了关于莎士比亚的讲座。麦克说重新开始工作，也受到了他的妻子和孩子们的鼓励，大家还为此专门做了一个庆祝晚会。

7. 于是，麦克自己总结说，他的抑郁症已经获得了有效的治疗。然后，麦克悄悄地告诉我，他的性生活也得到了意想不到的改善。

麦克告诉我，前不久他去他的精神科医生那里做了一次检查，几乎已经完全没有有了抑郁症的临床表现。麦克说，他可以看到他精神科医生的脸上显现出了某种意外的好奇。麦克很自豪地向他的精神科医生介绍我，介绍我们在一起的心理分析工作。

那是2002年的春天，我们结束心理分析工作的前3个月，



我告诉麦克我们余下的工作时间，与他一起做分析的安排。麦克当时正准备全面整修他在波林那的房子，就是与麦克初始梦有关的地方，住在波林那的女儿也曾出现在他寻找迷宫出路的梦中。麦克说，由于是在乡下，房子年久失修，梁木都已生出了许多蛀虫。我问他什么时候可以修好，麦克说，差不多要3个月吧。

3个月后，在我们结束我们的心理分析之前，我问麦克，波林那的房子怎么样了，麦克说它已经像新的一样。他说房屋的内外，包括花园，都是他自己亲自起草方案后找专业人员一起设计的，简直是美极了。我开玩笑地说，就像你初始梦中那座美丽的房子吗？麦克愣了一下，然后说，是啊，我在花园里修建了一个池塘，让池塘的水围绕房子流过，像一条小溪，里面真的是有蝌蚪，也有青蛙的啊。

（三）安之若命与自性整合

我把心理分析理解为三种水平：安其不安、安其所安和安之若命。三者相辅相成，同为整体。正如第一章对心理分析的理解和体验中所阐述的，“医心与心理治疗”以安其不安为目标，“安心与心理教育”以安其所安为导向，而安之若命便是“明心与自性发展”的主题。自性的发展是所有心理整合的最重要的条件和基础。

有一次分析治疗的时候，我走进等待室，见到麦克站在窗边朝外遥望。我走到他身边，也顺着他的目光看去……过了一会儿，麦克说，这棵大树真是美极了。旧金山荣格研究院的对面，是一个城市森林公园，这正是麦克望去的方向。

于是，我们也就从这棵“大树”开始了那一次的分析。进入心理分析的气氛与情境之后，麦克联想说，那棵大树和他自己是有联系的，包括与他的抑郁症。由于长期以来失业在家不能工作，他似乎就像半个植物人一样生活，整日无所事事。那么，随

着我们心理分析的进展，麦克逐渐地面对自己的抑郁状态，包括对抑郁状态的接受。他曾伤感而悲壮地说：“我知道，这 10 年的抑郁也是有意义的，被困在迷宫之中，总有他的理由。”

我给麦克讲述了《庄子·人间世》中有关大树的故事，在众人看来，无所事事与根本没有任何用处的大树，实际上都具有保存自性与天然的大用，其中包含着生命与生活的智慧，或者说包含着生命与生活智慧的启迪与吸收。冯·弗朗兹在荣格主编的《人及其象征》（1964）中撰写“自性化过程”一章的时候，也引用了庄子关于大树的故事，把它作为自性化的象征。冯·弗朗兹在陈述了《庄子·人间世》中木匠与栢社树在梦中的对话之后说：“显然木匠理解了他的梦。他明白了完成自己的使命正是人类最伟大的成就，当面对无意识心灵需要的时候，必须放弃我们固有的功利观念。如果把这个寓言翻译成心理学的语言，这栢社树便象征了自性化的过程，教训了我们目光短浅的意识自我。”^{〔1〕}

于是，在我们的心理分析过程中，麦克的自性化过程，正如冯·弗朗兹所描绘的那样，也是从面对抑郁和阴影开始，经过迷宫中的感受和学习，始获得了自由的线索与超越的翅膀。作为诗人的麦克，认为他与米诺陶的遭遇以及在迷宫中的困苦，实际上，也是 10 年抑郁症的日日夜夜，都是为了让他完成关于米诺陶和迷宫的 19 首组诗，为他的生活寻找出路，为他的生命付诸意义。

我告诉麦克，这就是庄子所崇尚的“安之若命”的境界。庄子在其《德充符》中，借申徒嘉与郑子产的对话，提出了“知不可奈何而安之若命”的主题。认为“自状其过以不当亡者众，不状其过以不当存者寡。知不可奈何而安之若命，惟有德者能之。”庄子所崇尚的德，是得之于天的本性，也是我们的自

〔1〕 冯·弗朗兹：“自性化过程”。见荣格：《人及其象征》，*Man and his Symbols*, Aldus Books, New York, 1964 年，英文版第 165 页。



性和源于自性获得整合的真实自我。

在《德充符》中，庄子借申徒嘉之口表达了这样一个道理：“人以其全足笑吾不全足者多矣，我怫然而怒，而适先生之所，则废然而反。不知先生之洗我以善邪？吾之自寐邪？吾与夫子游十九年矣，而未尝知吾兀者也。”申徒嘉的处境与麦克也十分相似，由于身患疾病或缺陷，而常常受到别人的讥笑和冷眼，自己也因此而愤然不平，怒气冲冲。但是到了老师那里，则怒气自然消解，心情自然平静。这便是圣人能够洗心之潜移默化的影响，便是申徒嘉所说的“久与圣人相处则无过”的理由，也是心理分析之发生作用的本质所在。在这里，就我与麦克来说，我们一起所从事的心理分析是对德的追求，是对道的追寻。不管是安其不安，还是安其所安，还是安之若命，都是对道的体验，正是治愈与发展的根源。

在我们结束我们心理分析工作的前一周，麦克告诉说：“最近，我很清楚地感觉到，我已经有了一种内在的变化。我不能说是所谓的自我实现（self-realization），但是确实产生了很重要的变化。就是意识层面的自我也充满了活力。对我来说，这是一种全新的心理状态，像是一种新生的自我正在涌现。”麦克接着说：“我感觉像是生活在一个充满活力的新的机体里面，更有创意，更有创作的动力。从来没有过这样的感觉。从前，我似乎懂得很多，其实不是；现在我知道我确实懂得很多。”最后，麦克十分坚定地说：“可以说这是我的新生。我要开始一种新的生活，开拓一种新的生活天地。”

很自然，庄子《逍遥游》的意境呈现于我与麦克之间：“北冥有鱼，其名为鲲。鲲之大，不知其几千里也。化而为鸟，其名为鹏。鹏之背，不知其几千里也；怒而飞，其翼若垂天之云。是鸟也，海运则将徙于南冥。南冥者，天池也。”我与麦克分享了各自对《逍遥游》的理解：那是心理的转化，由鲲至鹏，长出飞翔的翅膀，开始全新的旅程；那是由心性的发展所呈现的自由，超越了客观的局限，自然飞翔于天地之间。

麦克也喜欢列子，知道列子是道家的榜样。他能御风而行，冷然善也，是道家的真人。尽管如此，庄子在其《逍遥游》中，仍然称其为有所“待”，同时描绘了那种乘天地自然之正气的心性的自有自足。在我们结束心理分析的工作之前，我告诉麦克一个有关荣格的故事。荣格在写信给一个依赖于他的病人的时候说：你有没有想过，谁是我的心理分析家？言外之意他是没有心理分析家帮助他做心理分析的，而他本人却是最好的心理分析家。我把我的一则座右铭写给了麦克：“善射者师弓不师羿，善学者师心不师圣”，道是最好的老师，也是最好的心理医生；而道在我们每个人的内心深处。

3年前，我在《中国文化心理学心要》之“道与心”中用了这样一个题目：“使我介然有知，行于大道。”这仍然是我现在的期盼。麦克感谢我，我同样感谢麦克。我们共同经历了心理分析的目的与实践，由安之若命寻找自性的整合。我们知道，目的并非是结束，自性是心理整合的开始；介然有知要有体会，行于大道需要实践。古有明训人能弘道而非道弘人；天地有大美而不言。于是，“使我介然有知，行于大道。惟施是畏。”这心中的感激与敬畏是并存的，也是永恒的。



心存感激，安之若命（后记）

写作也是一种学习，一种对心理分析的重新体验。我一般是早起工作的，住在27楼上，书房的窗子面向东方。为了撰写此书，每天也能获得晨曦的沐浴，或感受清晨的宁静。于是，写作也是一种交流，在所要表达的背后，亦然有一种生命的存在，我是尊重她的。我努力做我的工作，也给她时间，让她来表现自己。

从1993年在美国体验“心理分析”，到2003年获得国际分析心理学会心理分析家的资格，在此期间已是整整10年。10年中心理分析不仅仅是我的工作目标，也是我生活的主题。那时正值而立之年，却为了追逐梦想而远渡重洋，10年来尽管艰辛却也无悔，即使遭遇困苦也能安之若命。我知道，心理分析要有对无意识的理解与把握，而无意识始终属于未知的领域。对此我是心存敬畏的。

10年中亦有收获，呈现给大家的《心理分析：理解与体验》一书便是写照。1993年在梦中经历“头与心的对话”，而获得对于中国文化的心理学理解，有了《中国文化心理学心要》的礼物。在此基础上，经历了个人的心理分析过程，获得了心理分析家的资格。于是，我的心理分析体验也在对东西方文化的理解中获得了充实。这份充实给我带来了自然自足的感受和灵性的爱恋与滋养。对此我充满感激。

我将此书献给我的心理分析家，他们是雅各比、武科西尼

克、博斯内克。他们是我进行心理分析探索的守望者，对我我深怀感激之情。

在这感激之中，也包含着许多的谢忱：

克里斯廷·汉吉尼亚（Christine Hejinian）、戴安娜·舍伍德（Dyane Sherwood）、哈尔·巴特（Hal Batt）都曾指导过我的实习，手把手地教给我心理分析的方法与技术。而我的“病人”也是我的老师，对于他们我也有同样的感激。

在我的心理分析学习与实践中，有两位特殊的老师：高觉敷与亨德森，他们都是近百岁的长者。从高觉敷老师那里，我开始了弗洛伊德精神分析的研习；从亨德森老师那里，我感受到了荣格心理分析的实践。托马斯·基尔希、琼·基尔希、默里·斯丹、简·斯丹（Jan Stein）、路易吉·佐嘉、埃娃·佐嘉（Eva Pattis Zoja）、约翰·比贝、乔·坎布雷、罗伯特·亨肖（Robert Henshaw）、戴维·罗森、利兰·范登戴尔（Leland van den Daele）、凯·布拉德韦（Kay Bradway）、柯莎丽、劳伦·坎宁安（Lauren Cunningham）、哈丽雅特·弗里德曼（Harriet Friedman）、葛里琴·海格曼（Gretchen Hegeman）等也都是我心理分析的良师益友，始终关注与支持着我的心理分析旅程。在瑞士苏黎世荣格心理分析研究院和美国旧金山、洛杉矶荣格心理分析研究院还有许多一起学习同学，都在我感激的记忆之中。

2001年的秋天，住在美国旧金山莫瑞纳海湾的时候，曾见到我“梦中的老师”。这也是我的感激，包括对我的“梦”。

10年寻梦多在异国他乡，出门的时候总有妻子帮着整理行装，我并不知道里面装的是什么，但是有我需要的一切。我的儿子也在长大，每次回来都会告诉我他做的梦。

在感谢的情分中，还有我的学生。他们各自努力取得了出色的成绩，以优异的表现获取应得的学位。书稿打印出来之后，我的几位学生最先阅读，并提出了许多有益的见解。实际上，书中的许多内容正是在与他们一起研讨的时候形成的。教学相长，师



生相益，我自己在学习，此书也在学习中形成，与我们国内第一批的心理分析博士、硕士和访问学者们一起成长。

心理分析是一种学习，生活也是一种学习。这部书稿伴随着我经历了一生中最坚忍的时刻。几个月下来，胡子都要比头发长了。我投入于她，她也帮助了我。我也尤其感谢她。心存感激，安之若命。就以此作为后记。

申荷永

2003 年 7 月 6 日

[G e n e r a l I n f o r m a t i o n]

书名 = 心理分析：理解与体验

作者 =

页数 = 3 2 4

S S 号 = 1 1 2 7 0 6 3 7

出版日期 =

封面
书名
版权
前言
目录
正文