

荣格“积极想象”方法初探

武晓艳, 申荷永

(1.暨南大学医学院医学心理学教研室, 广东 广州 510632; 2.华南师范大学心理系, 广东 广州 510631)

【摘要】 积极想象是 Jung 心理分析沟通无意识的一种最重要方法技术, 其治疗原理为意象是心灵无意识的语言、无意识水平工作、原型能量的释放、道家无为等, 作者从积极想象的产生、基本原理、实施、评价等做了介绍。

【关键词】 积极想象; 治疗原理; 实施; 评价

中图分类号: R395.5

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2009)06-0780-03

Preliminary Discussion on Active Imagination Method

WU Xiao-yan, SHENG He-yong

The Medical Psychology Department, Jinan University, Guangzhou 510632, China

【Abstract】 Active imagination is an important technology and method to communicate unconsciousness of Jungian analysis. It works on the principle of that, imagination is the language of unconsciousness, and the release of archetype energy, and Taoism, and facticity and objectivity of imagination. The author introduced the process, operation, and evaluation to active imagination.

【Key words】 Active imagination; Principle of therapy; Operation; Evaluation

积极想象(Active Imagination)是 Jung 心理分析最重要最具代表性的方法, 是直接获取无意识的技术^[1]。Daryl Sharp《荣格心理学词典》中, 把积极想象定义为通过自我表达的形式吸收无意识的方法。分析心理学中许多重要理论, 比如集体无意识、原型理论、原型意象(阿尼玛、阿尼姆斯、人格面具、阴影)等都与荣格积极想象有关。梦的分析、沙盘游戏疗法等这些心理分析的重要方法也都是在积极想象基础上进行。此技术在国外已为心理分析学家熟练应用, 但国内目前尚未见介绍。为此, 本文从积极想象的产生、理论基础、操作实施及评介等对这一技术作简单介绍和探索。

1 积极想象方法的产生

Jung 在自传《回忆·梦·思考》序言中曾这样说^[2]: “我一生是无意识自我实现的故事。”他无意识自我实现实际上是从第一个意象开始, 而所用方法就是积极想象。

在《回忆·梦·思考》中荣格这样描述: “与弗洛伊德分道扬镳后, 精神上陷入了困境, 甚至怀疑有精神障碍。当时无法改善这种痛苦状态, 于是就干脆顺着心中所想, 让自己服从于无意识冲动之下, 当时无意识浮现出第一个意象: 自己象 10 岁左右孩子, 在客厅地板上玩积木。这个梦境的意象清晰与真切。”这使 Jung 悟道: 梦中孩子仍然“有生命”。于是, Jung 开始了在象征而真实情景中, 与“活在内心深处的孩子”进行直接沟通^[3], 他感觉到这是一种和无意识沟通的有效办法, 这便是 Jung 最初的积极想象。

有了第一个意象的这一刻他说是命运的转折点。因为, 随后他释放出一系列意象, 利用积极想象与意象直接沟通的方法, 他获得了内在导师“斐乐蒙”(从一个希伯来先知形象

中发展而来, 代表更高级的观察力), 有了“斐乐蒙”指引, Jung 逐渐看清了无意识世界的内容, 也就有了他后来的集体无意识理论、原型理论、原型意象等, 也认识了意象背后的自己。

Jung 晚年对他一生取得的理论总结时论述道: “我追溯那些内心意象的念头是我一生中重要岁月, 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这一材料的补充和详述而已, 这材料是从无意识中爆发出来。这, 便是那可供终生进行研究的“原始素材”。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^[3]。

1915 年, Jung 开始使用这种方法同无意识建立联系, 1916 年, 在一篇名为 The Transcendent Function 的文章中第一次提到积极想象这个话题, 1929 年与 Richard 合著的 The Secret of the Golden Flower 评论中, Jung 首次阐述了“积极想象”思想, 1933 年, 在 The Relations Between the Ego and the Unconscious 中, 进一步阐述积极想象理论形式, 而在 1935 年 Tavis tock 讲演中, 更加系统的表达了这种治疗方法^[4]。

2 积极想象治疗的基本原理

意象是心灵的语言, 无意识水平的工作, 原形能量的释放, 道家的无为精神是积极想象治疗的基本原理。

2.1 意象是心的语言

心理学家认为, 意象(imagery)是潜意识的通用语言^[4]。认知心理学现今依然认为, 人类在意识层次信息加工时, 大脑采用图式表征信息。人类图象思考早于文字思考, 这种原始思维类型在人一生中一直发挥着作用。文学家艺术家们都沉浸在意象想象中, 用文字、图画和音符表达他们想象中的意象象征。所以对文字、图画和音符表达的象征性意象理解和诠释是人类了解心灵以及进行心灵交流的必要途径和形式^[5]。

【基金项目】 教育部人文社科重点研究基地项目(06JJD880021)资助

通讯作者: 武晓艳

潜意识的原始思维以意象为基本“构件”,用原始逻辑进行组织整合。原始逻辑的特点是注意意象的“相似性”意义,一旦两个意象中发现相似性,就会在这两个意象间建立联系。比如,蛇的形象类似男性性器,因而在人的原始认知中,蛇的意象就成为男性性器的象征,常常出现在人们梦中。这个过程不象逻辑思维那样确定,是一个模糊但也是灵活的过程。逻辑思维的功能是“客观性”地观察与反映世界,原始思维则“主观性”地观察,观察自我心灵和这个心灵中映射出来的世界。因此有心理学家如是说,如果认为语言是逻辑思维的工具——头脑——的语言,意象则可谓是心的语言^[6]。每一个人对于自己、环境和他人都有意象,而且根据这些意象所感知的“真实”来指导自己行为,并不以这些意象所代表的客体作为真实^[5]。因而,意象可以用直接的或象征性的方式反映着人类意识或潜意识的心理活动^[7]。意象是人类心灵的符号,也是自然心性的载体。

2.2 无意识水平工作

人类高度进化的自我意识在帮助我们能动地创造世界的同时,也为我们带来相应的麻烦,那就是自我意识与无意识的分裂,以及由此而产生的心理疾病。意识与无意识分裂与冲突,形成了大部分心理病症的根源,因而,治愈心理病症的关键也就是要沟通意识与无意识了。

积极想象技术正是一种通过一定的自我表达形式沟通、吸收来自梦境、幻想等无意识内容的方法。无意识中充满了带有情感性冲动以及意象和象征性的内容,包含有远古的智慧,也有被压抑的内容^[8]。通过与意象的共处、观感也就是内视,感受无意识的真实和作用;让意象与内心声音对话,使其理解、接受与整合,从而整合人格的分裂;让意识与无意识建立一个沟通管道,它致力于唤醒然后在无意识与意识之间建立起一种交流^[9]。在积极想象的过程中,自性的各个方面逐渐整合,成为一体,对立双方统一和融合,化解了心理的冲突,最终导致心理转化。

2.3 原型能量的释放

Jung 研究了大量神话、梦和想象,认为其中包含着丰富的心理事实,多与无意识原型有关。原型,是存在人类内心深处,并且在人类深层心理中发挥着影响作用的一种内在意象^[10]。它不依赖于个人的经验,是人类原始经验的集结,象命运一样伴随着我们每一个人,在意识以及无意识的层次上,影响着我们的心理和行为。这就是 Jung 关于原型的解释^[8]。

研究 Jung 的分析心理学家也证实,原型作为一种先天制约因素,为一切生命赋予特殊性的“行为模式”,对于受其支配的个人具有强迫性,而且常常伴随着强烈的情感性成分。由此不难理解,从分析心理学角度来看,情绪,有时也是原型动力影响的表现。

原型对个人心理影响形式,有时以一磁力场而起作用,有时通过象征与意象性的表现,把心理上的资料整理为象征性的意象。所以对意象的分析,意象对象化后,意识可发现大量的原型材料^[11],这可以让病人真正明白了自己的原型意象及其意象的意义,他的无意识也能被他理解了,身上可以释放新的力量,意识可获得原型转化的积极效果, Jung 说这是一种“魔法般的”的效果,一种用理性术语几乎不可能界定这种效果。个体的无意识被扩展开来,意识与无意识有了沟通,原型的能量得到释放,人格得到发展^[12]。

2.4 道家的无为

Jung 在与 Richard 合著的 The Secret of the Golden Flower 评论中,首次系统地阐述了积极想象的思想。而正是这次合作, Richard 为 Jung 开启了中国文化的大门,通过对道家内丹功法的阐释, Jung 表达了这样的思想:“让事物自发表现的艺术,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(有生命意义的意象或心象)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^[13]。”这很少人知道的艺术,也就演化为 Jung 的积极想象。

Jung 曾反复告诉他的学生,凡是他做关于“积极想象”的讲座或报告,都要先讲述一个中国古代故事——“求雨者”:在中国北方农村,干旱天气持续好几个月,村民到远处深山里请人求雨。被请的人到来后,他发现整个村子混乱不堪,牲畜濒临渴死,农作物近于干枯,村民苦恼,烦躁不安。于是他要求村民在村头给他一间茅屋,不许任何人打搅,只要求定时准备饭菜。焦急的村民们无奈只好照做……就这样,一周过去了,天竟奇迹般地地下起雨来!村民们惊奇问他到底是怎么做的?求雨的人做了这样回答:“我来自道的故乡,那里单纯而自然,天会下雨,也会有阳光,一切都自然和谐。当我来到你们村子,感到混乱与不安,这里的生活节奏已经失调,所以天也不下雨。等到你们每天为我送饭并恢复有规律生活,恢复了自然与和谐时候,这种自然与和谐状态也会影响你们所处环境,失去的雨也就回来了。”

Jung 告诉他学生,若是懂了这个故事的道理,也就理解了积极想象的奥秘^[2]。

3 积极想象的应用操作

关于积极想象的具体步骤现代心理分析家有很多论述 Von Franz 是第一个对积极想象细节步骤进行论述的人,她认为可以分为以下步骤:①停止自我“疯狂思考”;②唤起无意识的幻象;③以某种形式表达无意识;④将无意识中出现的内容与社会伦理要求进行对峙;⑤将积极想象中学习到的应用于生活。Hannah, Barbara 提出有些人不能够直接进入无意识,一个非直接的方式就是写故事,这些故事总是呈现了讲故事的人完全没有意识到的自我心灵部分。Robert 总结以下步骤:①邀请无意识;②对话与体验;③评估加入伦理因素;④仪式。以仪式来固定想象的效果。Dallett 则认为将积极想象分成若干细致的步骤可以让人们更详细地看清积极想象的过程,但是他说“还没见谁完全按照哪个固定的步骤进行过积极想象。”因此也可以认为,没有固定形式的积极想象,也许每个人都应该找到适合自己的独特的方式^[9]。

申荷永在理解积极想象理论基础上,提出积极想象的一般性操作程序^[1],具体如下:①从意象开始。可从自己情绪开始,体验情绪,直到出现某种意象,即把无形的心情意象化。也可选择一段梦境开始,其实任何视觉影象、幻想,内在的声音或某种病症,一幅照片、绘画,音乐,都可以作为获取意象的开始,意象自发地出现,就可以开始积极想象。②观感意象。观感意象也就是内视与感觉,包括身心感觉与体验,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,吸

收来自无意识意象的气氛和意义。③呈现意象。选择某种适当的形式予以表达,给予这内在意象以某种外化表现形式。比如,可通过写作、绘画、雕刻,甚至是舞蹈或音乐等来呈现这内在意象与观感。④将意象意义付诸生活。把积极想象所获得的积极意义展现于现实生活之中,不仅仅是通过意象呈现,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。心理分析的效果最终是要在实际的生活中体现^[1]。

4 积极想象在临床心理治疗中的应用

Jung 在《回忆·梦·思考》中这样描述积极想象对他的心理治疗:“我常常心烦意乱,一旦我得以把各种情感变成意象,也就是说,发现了掩藏在这些情感中的意象后,我内心便会心平气和下来。要是让这些意象潜藏在情感中而不被发现,我便有可能为它们撕个粉碎,从我试验里知道,从治疗观点来看,找到潜藏在情感后面的特定意象来说,这些情感全部能量接着便转变成对这意象的兴趣与好奇,让各种意象和内心声音重新开始说话,继续对无意识探讨,知道心中发生着的事情意义,这是极为有益的。几十年来,每当我情感不安或某种东西模模糊糊地积聚在无意识中时,我便总是转向意象。这一意象一出现,不安和压迫感便会随之消失。因为我实在得象对待梦那样尽最大努力去理解它们^[3]。”这便是积极想象对 Jung 的心理、情感治疗。

梦的分析是 Jung 心理分析的主要内容,在梦中探求无意识的意义及梦背后更加深远的集体无意识及原型意象的渊源和意义。就梦的工作而言,有联想分析、扩充分析和积极想象三种主要方法与技术。通过积极想象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。在梦的工作中运用时,除了以梦的意象为重点,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,包括身体的反应及身体的感觉,或者说是注重让梦者体验与感受梦。

比如,有梦者梦到了一头母牛在吃草,使用积极想象的话,工作的内容就会集中母牛的意象及其背景和气氛上,让梦者利用积极想象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。

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象法的实践意义和作用^[2]。

5 评 价

积极想象作为意识与无意识沟通的桥梁,感受无意识的真实和作用,使其理解、接受与整合,使个人原型意象具象化,从而释放原型中巨大能量,从而可以增强自我力量,人格得到了发展壮大。治疗师保持陪伴者,共情者,容纳者态度,对那些不被接受的思想、情感和冲动产生的意象,给予观感、

呈现,展现于现实生活之中,从而使自我意识和内部世界之间获得和谐。因此,积极想象不仅是个体无意识与意识的整合过程,还包含了想象与现实、理性与感性以及心理冲突等对立物间的整合。从而整合人格的分裂,化解了心理的冲突,最终导致心理转化。

积极想象存在一定难度。首先,当代人理性思维的意识对以意象图式为心灵思维特点的排斥与搅扰是积极想象的主要困难^[9]。再是对无意识理解有时充满不确定,有时还会晦涩难懂,对集体无意识与原型的理解更需要中外古今文化素养,这些成了理解积极想象的又一困难^[2]。

积极想象也有一定的危险,当自我不够强大时,面对无意识就有可能被无意识所征服,这是尤其危险的。Jung 曾经讲过,积极想象与精神分裂的妄想之间的区别只是一线之差,此时治疗师一定要有敏锐的觉察力了解病人,或者当病人自我强大后再进行。另外,个体以虚假自我面对无意识,这样就不会真正理解与体验无意识,也就不会触及情结,分析会失效,信心也会失去^[14]。

参 考 文 献

- 1 申荷永. 心理分析:理解与体验. 第1版. 北京:生活·读书·新知三联书店,2004. 148
- 2 申荷永. 荣格与分析心理学. 第1版. 广州:广东高等教育出版社,2004. 1
- 3 Jung CG. 刘国彬译. 回忆·梦·思考. 沈阳:辽宁人民出版社,1988. 294
- 4 Frances E, Vaughan. 超越理性的认知方式. 北京:新华出版社,2000. 78-108
- 5 魏源. 意象疗法原理及在心理咨询中的实际应用. 中国临床康复,2005,9(32):158-160
- 6 Eric B. 行为的心理. 长沙:湖南人民出版社,1987. 14-17
- 7 朱建军,孙新兰. 意象对话技术. 中国心理卫生杂志,1998,12(5):316-317
- 8 申荷永,徐峰,宋赋. 心理分析与中国文化. 心理科学,2004,27(6):1432-1434
- 9 古丽丹. 积极想象技术在音乐治疗中的运用探索. 华南师范大学,2004. 4
- 10 申荷永. 沙盘游戏:理论与实践. 第1版. 广东:广东高等教育出版社,2004. 56
- 11 Jung CG. 成穷,王作虹,译. 分析心理学的理论与实践. 北京:生活·读书·新知三联书店,1991. 188-189
- 12 埃利希·诺伊曼. 李以洪译. 大母神 原型分析. 第1版. 北京:东方出版社,1998. 7
- 13 Jung CG, Wilhelm R. The secret of the golden flower. New York: Causeway Books, 1975. 90
- 14 邵云雁. 专家访谈:梦是最自然的创造活动——访 Jung 心理分析家罗伯特·博斯尼克·陈侃. 中国教育报,2006

(收稿日期:2009-03-16)