

# 后荣格学派视角下心理治疗的方法与态度

魏博

(山东交通学院马克思主义学院)

**摘要:**著名心理学家荣格与弗洛伊德决裂后,离开精神分析学派,使用词语联想等技术,提出原型与集体无意识等概念,创建了心理分析学派,为心理学的发展做出了巨大的贡献。在他生前和身后,他的追寻者们又继承和发展了他的学说,在这个过程中形成了不同的观点,由此分为经典学派、原型学派和发展学派。本文结合作者在临床工作中的经验,对三个学派的理论,尤其是他们与梦的工作方法做了简要梳理。

荣格还健在的时候,荣格学派内部就产生了一些分歧,苏黎世一批最早期跟荣格做分析的心理学家,他们对荣格是如何工作的有直观的经验,因此他们坚持原封不动地沿用荣格的工作方法,追根溯源地理解荣格的主要概念,他们被称为经典学派。而伦敦是儿童心理学的故乡,伦敦的分析心理学家受到以克莱因为首的精神分析客体关系学派的影响,开始关注儿童的心理发展和心理治疗中的移情,他们被称为发展学派。荣格去世之后,荣格的弟子,美国的詹姆斯·希尔曼脱离分析心理学,创建了原型心理学,被称为原型学派。于是,分析心理学分为经典学派、发展学派和原型学派三个学派,合成后荣格学派,他们为荣格心理学的发展做出了各自的贡献。

## 一、原型学派:原型与认知

原型学派将荣格晚年对原型进行的大量研究做了梳理,他们主张不要过多地去解析荣格的概念,而是深入认真地研究他总结出来的原型和原型特征,并对原型和原型特征加以分析和加工,反馈给来访者。原型学派的态度是,既然意识和个人无意识都是从集体无意识当中发展出来的,那就可以通过原型特征搭建一个桥梁,这样可以较快地实现无意识的意识化。原型学派主要通过主动想象和梦与来访者工作,把关键意象的原型意义向来访者揭示出来。

原型学派操作性比较强,相对经典荣格学派而言容易实践。一个事物对应一个原型,如果把相关的知识储备够,就可以跟来访者直接进行意识和无意识的连接,这非常符合美国化的实用主义思维,因此得到了广泛的传播。有人批评这种方式是野蛮分析,但不可否认,原型学派将荣格分析心理学做了更多的推广。

在分析心理学中,原型心理学更像是一种方法,而不是一种流派,在操作方式上与认知行为疗法有相似之处。原型心理学得到广泛的传播,也从一个侧面说明大众的倾向性,是非常实用,也追求效率的。

正如笔者刚开始学习荣格的时候,在荣格的所有理论当中,笔者最喜欢的是心理类型,下功夫最多,也有点心得,因为心理类型在经典学派的理论中,似乎是可操作性最强的一个。似乎只有心理类型可以只用大脑,不需要身心参与。心理类型最像工具,最接近认知行为学派,可以拿来“用”,是方法,有效率,但后来笔者渐渐知道,荣格构建心理类型理论,并不是让大家这样用的,而只是提供一个视角。唯心理类型,本身就已经不荣格了。

霍尔在《荣格心理学入门》中写道:荣格不是要讨论个人心理的独特性,这在他看来是不言而喻的。荣格心理类型的价值在于:它强调了使得人与人彼此不同的那些性格特点,并为区分这些特点提供了一个体系。总之,荣格的心理类型学作

为一种体系是用来描述和说明个性的不同和差异,而绝不是要把一切都还原和简化为一成不变的八种类型。<sup>1</sup>

荣格自己也说“我的确没有把人们分类归入贴有标签的抽屉中,这是毫无用处的。”<sup>2</sup>这说明了心理类型在荣格那里并不是一种工具或方法。

很多刚刚进入临床工作的心理咨询师,在接受督导的时候,会希望督导能快快地教给一些方法,最好有几十上百种方法,笔者也是如此,幻想着学会了之后背下来,然后把个案分类,整理好每一种类别适用哪些方法,就可以从容地去做个案了,这种不行用那种。然而,

一个好的督导,是不会教方法的,尤其不会一开始就教方法,而是一遍一遍地谈态度。因为对荣格学派来说,没有什么比态度更重要。只有正确的态度,才能建立健康的关系,而在关系中受的伤,只能到关系中去疗愈。没有什么比咨询师眼前的那个人更重要,当咨询师一味地追求方法时,其实是躲在方法的后面,拒绝和那个真实的人建立关系。在荣格心理学的框架下,并不是没有方法,但是方法想要得到正确的运用,背后更重要的是态度。

从事心理临床工作,要特别细致地去觉察移情和反移情,尤其要自己的反移情一点点的摘出来,无论是负向的还是正向的。因为负向的反移情,会使得咨询师评判,就谈不上接纳了,不是容器了,当然不行;正向的反移情看起来很美好,但其实更是陷阱重重,你去过快的认同了来访者,过快地去共情,看起来很好,但是,万事万物,相同中有不同,不同中有相同,如果你只是因为自己相似的经历和感受,去过快地认同了对方,那也只是你的一种自恋,这时候来访者就不存在了,他被你完全掩盖,那么你就无法帮助他看到他环境的真实。然而最重要的,是帮助来访者全面地看到他自己,并且使他的创伤,在你的凝视中得到疗愈。这并不容易,因为面对负向的反移情就是在面对自己的阴影,而面对正向的反移情则是在破除自己的自恋。所以从事荣格心理学的临床工作,对自己来说其实是最好的修行。

个体化的实现,是一个缓慢打磨、静静开放的过程。原型学派通过原型认知的方法,快速地在意识和无意识之间架起一座桥梁,在一些情况下,是快速高效的,但对于个体的成长来说,则必然要经历和涵容一个反复打磨的过程。

我们一直追求更多的工具,却往往忽略了态度本身就是一个最大的工具。

## 二、经典学派的人格形成论

著名心理学家埃里克森认为,18岁之前人格是不稳定的,在自我形成之前,人格的各种东西都在去表现,所以会看到儿童的摇摆不定。最后,人格会稳定到某一个侧面,个体就开始

有了个性和鲜明的特征，这就是埃里克森所说的自我同一性的形成。埃里克森认为，到那时，个体认同的这一部分就是他整体的人格，其他的部分就是被压抑下去的无意识。但是这些无意识的东西会重新地被意识化，成为他的一个角色，这些角色想重新占有主导权，人格就会不稳定，来回摇摆。

荣格则认为，原我本来就包含了个体的一切可能性，这些可能性在个体身上不断地表现出来，并经过不断的平衡得以稳定。但由于外部环境是变化的，就会打破这个稳定和平衡，逐渐地他意识中认同的人格被其他部分取代，成为人格中的外在的表现。用这个认同的人格，重新再来探索那个原我，荣格认为这是个体化的过程。

个体化是荣格最重要的概念，也经典学派最喜欢强调的观点，就是通过让人格的呈现，使得意识化的自我能够认识到整体的人格的庞大和原我的深邃，最后形成一个稳定的自我，围着原我转，最终这个自我和原我融为一体。个体化的过程，是最终成为滋润下一个自我的原我。

无意识是用来补偿意识的，意识的那一部分，是一个人为适应周围的环境和场，形成的一种态度。如果意识卯定了，就不能再去适应环境了。因为环境和场都一直在变，所以我们要不断地从无意识中吸取素材，补偿我们片面化发展的意识，从而实现平衡，这是个体化的特点。无意识提供了更多的灵感和创造力，当然还有大量的破坏性，补偿不是白白的就给的，是有代价的，因为意识有机械性和惰性，一旦形成就不想变。意识阻抗的越强，无意识膨胀的就越大，当一个人不主动跟无意识对话的时候，膨胀的这一部分就会爆炸，以一种革命性的方式去端掉你的自我，这时候就要遭受严重的挫折。

“聆听内在的声音”是经典学派的口头禅。心灵中没有被整合的部分，首先就会以投射的方式呈现出来。当我们在人格整合的过程中，首先面对的是我们的阴影部分。经典的荣格学派强调的是要去寻找最原始的那个核，荣格认为这是原我，让这个核里面的东西不断地迸发的过程，是让心灵的各个侧面都表现出来，表现出来一部分，就去接收一部分，这是一个个体化慢慢整合的过程。

埃里克森把自我认同当成了人格的整体，荣格认为这是我们的原我在追求自我实现的过程中形成了一个意识的自我能够接受的人格表现，这只是你人格的一部分。

这带给了我们一个启示，就是在现实生活中，当我们面对选择的时候，我们其实不用太纠结于“我想这样做，这是我的情结还是我的个性诉求？”为此犹豫徘徊，看似为了探索自己，却挡住了自我发展的道路。不妨观察一下环境，看到环境需要我们怎样去做，然后尽力地去满足环境对我们提出的要求，在这个过程中，会触动很多的情结，逐个处理，再继续上路。

如果适应成功，这个过程就会使一个新的人格浮上水面，被意识认同，人格的面向就逐渐丰富。在人格不断发展的同时保持觉知，用这个新的人格再去探索那个原我，就像行星围绕着恒星转那样，虽然轨迹不确定但不会脱离，最终实现自我与原我的统一。这是一个真正的个体化的过程。

### 三、后荣格学派与梦

三个学派都重视梦，但诠释梦的方式各有不同。

比如：梦到自己从天空中掉下来，掉到印度的大平原上，大平原是个三角形的形状。对于原型学派来说，这就是你其中的一个自我，跳到了那个地方，然后要讨论三角的象征意义，三角代表什么样的原型？空中降落又有一个什么样的神话传

说？把这些一一匹配，指出给来访者，快速贯通意识和无意识。

对于发展学派来说，这是一个被抛弃的创伤，要去问是怎样掉下来的？被人从飞机上推下来吗？这个部分表示了早年的一段怎样的经历？

以上两个学派都是有假设的，经典学派则不做任何假设，他们认为梦到的部分也是真实存在的，主张不对梦做任何的评价，也不对梦做任何假设，不管学了多少的神话或童话知识，只是和来访者谈论梦。这一次讲不明白，下次接着讲。分析师提供的是一个尊重的态度，让他梦中的每一个元素都清晰地呈现，或找到一个切入点，推动来访者进入主动想象的过程。

这三个学派与梦的工作，非常鲜明地展现出他们的不同。在实际的操作过程中，可以说各有利弊。原型学派如果能和来访者达成共识，会相对显得比较快速和高效。发展学派更关注荣格理论在儿童工作中的运用，他们的贡献加强了荣格理论的完整性，沙盘游戏的开展主要依托的是发展学派的理论。

那么，经典学派最重要的价值体现在哪里？众所周知，荣格曾将现代心理治疗的过程分为四个阶段：告解、解释、教育、转化。在转化阶段，他说：“这样，治疗就有了两个首要因素——也就是两个人，而且，这两个人当中没有哪个总是比另一个更为重要。他们的意识领域边界清晰，但他们都还有一个不确定的、无边无际的无意识领域。因此，同医生的所思所言相比，医生和患者的人格往往对治疗结果有更大的影响……两种人格的相遇就像两种化学物质的接触：如果发生任何反应的话，两者就都会被转化。”<sup>3</sup>

我想，对于这个阶段，它的作用是弥补前三个阶段的不足之处，它是用来满足额外的、仍未被满足的需要，它前所未有的要求医生用全部的人格参与进来，用一个人格去参与另一个人格。如果我们曾经掉入那黑暗的最深处，又跌跌撞撞地爬上来，并收获了对自己的理解 and 爱，我们就有勇气，陪同另一个人，再掉下去一次。如果我们从未掉下去过，又如何具有信任，并敢于和另一个人一起坠落呢？经典学派诠释梦的方式，正是要求分析师要亲身实践与体验，分析师和来访者没有高下对错之分，只是一直在一起。

荣格身后，经典学派、发展学派、原型学派各自为继承和发展荣格的思想做出了自己的贡献，对于心理临床工作而言，应该多涉猎，汲取各方的观点为我所用，面对不同的来访者时，灵活地采用不同的方法工作，而不是筑起高墙，鸿沟日深。荣格本人就是非常容纳的，虽然他与弗洛伊德和阿德勒的观点都有根本的不同，但他依然认为，有些病人的有些阶段，适用于弗洛伊德和阿德勒的方法。他说：我所有的努力，都是为了抵御傲慢和高深的知识的恶魔。他的态度始终是，我所有学来的东西，都是为了证明我不知道。我学的越多，我不知道的就越多。

### 参考文献：

霍尔，《荣格心理学入门》，159页，生活·读书·新知三联书店，北京，1987年5月第1版。

荣格，《分析心理学的理论与实践》，22页，译林出版社，南京，2014年10月第1版。

荣格，《寻找灵魂的现代人》，46页，中国人民大学出版社，北京，2017年9月第1版。

（作者简介：魏博，女，山东交通学院马克思主义学院讲师，国家二级心理咨询师）