

梦与健康

■ 生理与心理之间的神秘联系

■ 梦境是身体的诠释

■ 对梦的分析可以发现潜在的疾病，并治疗它

[美] 露丝·温泽 / 著

桂琳 蔡传喜 / 译

附：梦象征节略辞典

R459.9

梦与健康

[美] 露丝·温泽 / 著

桂琳 蔡传喜 / 译

团结出版社

图书在版编目(CIP)数据

梦与健康/(美)温泽著;桂琳,蔡传喜译.

- 北京:团结出版社,2004.1

ISBN 7-80130-682-1

I.梦… II.①温…②桂…③蔡… III.梦-研究

IV.B845.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 049864 号

出版:团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街 84 号)

[电话:(010)6513.3603(发行部) 6524.4792(编辑部)]

<http://www.tjpress.com>

E-mail:unitypub@263.net

经销:全国新华书店

印刷:北京铭成印刷有限公司

开本:850×1068 毫米 1/32

印张:8.625

字数:200 千字

印数:6000

版次:2004 年 1 月 第 1 版

印次:2004 年 1 月 第 1 次印刷

书号:ISBN 7-80130-682-1/B·28

定价:15.00 元

(如有印装差错,请与本社联系)

目 录

- 1 过 渡/003
- 2 精神治疗的课程/016
- 3 梦境与治疗/031
- 4 分享的梦境/051
- 5 连续的梦境/069
- 6 日常生活中梦的创造力/090
- 7 提高直觉能力和治疗能力的
高级技巧/140
- 8 治疗者和治疗过程/173
- 9 直觉治疗/222
- 10 和谐的沉思/254
- 附录 常见梦象征节略辞典/266

献给吉姆。





事实是，没有人能被完全治愈，除非他准备或多或少地接受一种新的人生定位。除去病状后，被治愈的人已经不是原来的他了。为了使病状消失，病人被重新定位，成为新人了。

——杰哈得·安迪尔 (Gerhard Adler)：

关于分析心理学的论文

挑战：通过精神治疗的转变

这是5月初一个气候怡人的日子，这样的好时光让身体的感官舒适无比。无数骀荡而迷幻的色彩和令

人愉悦的身体感觉时而膨胀，时而萎缩，就像碧蓝的海浪有节奏的运动。我的双眼凝望着这一切，也不知过了多少时间。远处沙滩上传来孩子们的大笑声，不时地打破我的幻想，使我开始意识到是什么想法导致我现在的舒适状态。

1983年5月5日，我的丈夫吉姆和我从事精神治疗工作已经近两年了。在我们的努力中，既有成功也有失败，但在我们以往的婚姻生活中，我们还从未体验过现在这种喜悦和满足，而这一切直接源自我们崭新的精神哲学。我们大量地阅读，读安格（Edgar Cayce）的作品，这位美国最出名的智者为我们提供了许多关于心理和治疗的信息；还有各种各样其他的书籍，它们同样关注心理治疗，但角度却各异。虽然我们把大部分闲暇时光用来进行精神唤醒工作，但当我回顾这段日子时，我才意识到我们的工作仅仅开了个头。吉姆在超心理学和神学领域发表了漂亮的演讲，而我则试图估量和巩固我新获得的直觉和自然疗法的想法以用于实践。这些工作很快就会完成，但是我们终于发现这项工作涉及面如此广阔，我们不仅要涉猎以前从未接触的东西，而且我们个人的能力能否承担它也是个问题。

我抖掉脚趾间的沙子，收起了沙滩椅，读了一部分艾兰（Alan Vaughan）的《明天的边界》，我在考虑今天下午吉姆主持的会议上可能涉及的问题。查尔斯（Charles Thomas Cayce）是安格的孙子，又是安格基金会（ECF）赞助的研究与启蒙协会（ARE）的主席，他也

要参加今天的会议。还有埃里克 (Eric Jensen), ARE 和 ECJ 理事会的现任轮职主席。在下午要讨论的主题上笼罩着一层神秘的面纱,凭我的直觉,我肯定这是精神领域的一个禁区。实际上,会议布告已被过滤过,我一点儿线索也找不到,但却出奇的镇定。收拾好东西后,我去了马歇尔饭店。

下午 3 点半,我已经坐在 ARE 图书馆远远的一个角落里,注意力完全放在查尔斯紧闭的办公室大门上。虽然一个小时过去了,我手上的书却没有翻上几页。

吉姆终于从里面走出来了。他带着一贯的平静神情向我走来。但是令我惊奇的是,我在这种平静中却看到了一种既骄傲又不安的复杂情绪。这种情绪让我如此陌生,似乎不应属于我沉稳而睿智的丈夫,很多年来一直可以做出漂亮决定的丈夫。

我禁不住问道:“过去的三个半小时到底发生了什么事,让你的身上发生这么大的变化?”

“是这样的,”他用一种犹疑不定的口气说道,“我刚刚被任命为安格基金会的副主席。这意味着我要离开克里斯托弗大学 (Christopher Newport College) 两年。这为我们提供了一个机会,让我们更深入地进行安格基金会的研究工作,但是我们不得不放弃现在的心理咨询工作,还要离开我们在谢尔班 (shellbank) 的家。你对这件事情怎么看?”

我从椅子上起来,并把桌上的东西收拾好,转身对吉姆说:“我们去海边讨论这个问题吧,在那里我

们的思路能够更清晰的。”

吉姆同意了。我们笔直下楼，穿过街道向靠近马歇尔饭店的海滩走去。当我们走着的时候，我碰巧看到我刚才一直在看的书，《明天的边界》。这个名字突然在我心里激起了强烈的共鸣，它不是正好描述了我们现在的处境吗？

5分钟以后，我们已经坐在了海边的沙滩椅上，享受着香蕉汁的美味，这让我们的心情镇定了不少，于是我们开始讨论这件对我们来说很关键的事情。

吉姆先开了口：“我们选择用业余时间开展精神研究工作，现在因为我们取得的进展和成功，所以他们才会提供机会让我们继续下去。其实对我来说，这个选择相对来说是清晰的。如果我成为了安格基金会的副主席，我将被授权管理图书馆和其他许多设备。乍看起来，这是非常有吸引力的。但是它同时意味着我们将会延长我们的工作时间，而且要离开教授的职位两年的时间。中断咨询工作两年再捡起来就更难了。在我看来最难受的事情就是离开我们在谢尔班的家。我们都把那儿看做了给我们稳定和安全感的源泉。我们该怎么办呢？”

但是参加安格基金会的全职研究工作实在是太有诱惑力了。于是我开始盘算这次冒险将带给我们的全部冲击。

“离开谢尔班的家的确会给我们带来很多困难。”我用一种警戒的口吻对吉姆说道，一提到谢尔班的家我的理智就不知哪儿去了。我实在是太爱那儿了，它

是我们的天堂，是我们远离外界的喧嚣，让心灵充满平静的地方。我怎么舍得放弃这个避难所呢？离开克里斯托弗大学也是让我难受的原因。然而，让我最害怕的是关掉我们的心理咨询生意，我为它已经贡献了11年的时光！我们怎么能关掉它，谢绝我们所有的病人呢？

我心不在焉地注视着汹涌的波涛一次又一次地冲刷着沙滩。我也喜欢这个地方，但是它是如此的新奇，如此的充满慈爱，却又如此的不同于我们熟悉的杰姆河边的森林和杰姆河的流水。我能适应这种转变吗？我能放弃我的业余时间吗？原本我们可以用它来做我们都喜欢的事情，现在却只能无私地贡献给精神研究工作。

就在这时，我们17岁的女儿——萝宾，沿着海岸向我们跑来。玩了整整一天，她和她的小伙伴看起来还是兴致勃勃，活蹦乱跳。

我和吉姆决定暂时放弃我们的讨论，全身心沉浸到晚上的欢庆中去。也许正确的答案正在不远的地方等着我们，但不是现在。也许当我们到达那个地方的时候，我们会明确我们的答案，不在犹豫和彷徨了。只是现在，我们不得不把它暂时搁置下来。

花15分钟把萝宾的新朋友送回家后，我们向克里斯托弗大学进发，大概50分钟能到那儿。我们到学校取了埃斯潘轿车，吉姆早上把它停在那里了。现在已经9点多钟了，我知道经过一天的事务和驾车，吉姆已经非常疲劳了，我让他继续开我们现在的这辆金斯

伍德(Kingswood)旅行车,这辆车开起来很舒服。吉姆起先还不同意,但终于答应了。我把萝宾从半梦半醒中叫起来,让她和我到埃斯潘上去。

“你在前面,我在后面跟着你。”我对吉姆喊到。从前都是我在前面,因为吉姆要确定我是否安全。然而,今天晚上,我选择在保护者的位置上,吉姆同意了。

我发动引擎等着吉姆开到我前面去。我朝后座看了看,萝宾又进入梦乡了。

没有了她的喋喋不休,看来这会是一次安静的旅程。这倒给了我时间重新去考虑白天发生的事情,对各个方面进行一下权衡。我把收音机调到了我最喜欢的频道,经典的老歌混合着窗外温暖的5月的空气,这种感觉妙不可言。

我把自己的思路拉回来,继续盯着前面的金斯伍德旅行车,它大概领先我100码左右。突然,一道刺眼的光出现在我的左面。夜晚的空气骤然变得紧张起来,与此同时我听到了刺耳的刹车声和我丈夫声嘶力竭的喇叭声。我不由自主地停下了车,就在这时,一辆车进入了我的视线,东倒西歪地向我们的金斯伍德撞去。

“哦!天啊!”当我看到我们的金斯伍德像个手风琴一样被撞得折了起来时,我忍不住大声尖叫起来。我的丈夫,吉姆的头靠在了方向盘上。就在这个时候,那辆车似乎刹不住了,继续朝我的车撞过来,我闭上了眼睛祈祷。在离我的车五步远的地方,它停下

来了。

我突然清醒过来，跳下车向吉姆飞快地跑过去。在我的生命中，我从来没有这样害怕过。当我靠近他的时候，我听到了吉姆的呻吟。他拼命地想立起脑袋，似乎想从噩梦中唤醒自己，连疼痛都忘了。

“感谢上帝你还活着！”我喃喃道，混合着喜悦和信念的泪水模糊了我的眼睛，并顺着脸颊往下流。

吉姆检查了一下他的伤，除了胸口处有剧烈的疼痛感外，看起来似乎没有其他的伤口了，真是感谢上帝救了他一命。

“我要离开这儿。”我听到一个声音说道。我看到一个 20 出头的男人从撞我们的车里走下来。他开始朝着公路旁黑暗的地方走去。

我的恐惧现在转为了愤怒。我朝他冲过去。令我吃惊的是我竟赶上了他，我紧紧地抓住了他黑色的衬衫，瞪着眼对他喊到：“你几乎杀死了我的丈夫，你哪儿也别想去。”

他嘴里喷出的酒精味让我更愤怒了，这儿差一点又上演了一出醉酒司机夺走无辜者性命的事件。我更紧地抓住了他的衬衫。他一定是被我的勇敢吓坏了，否则他很轻易的就能挣脱逃走。我自己也被我持续的坚韧吓住了。很快，这种状态得到了缓解，一个陌生人从人群中走出来，愿意帮帮我。

“我照看你的丈夫和女儿吧，夫人，”说着，他用两条有力的臂膀牢牢地抓住了司机的肩膀。接着说道，“我对这种情况很在行。”

我松了一口气，赶紧把注意力转向我的丈夫。这时，救援人员和几个警察已经赶到了。他们正在尽力把我丈夫从我们的金斯伍德中拖出来。

“你很幸运，朋友。你开的是一辆这么重的车，而且你又系着安全带。如果没有这些保护的话，我真不敢想像你还能活着。”一个官员在那儿对吉姆说道。

我从买金斯伍德的第一天起，就那么喜欢它。吉姆常常笑话我把这辆车都当成了人类朋友一般了。但是，今天晚上的这场事故，如果不是金斯伍德坚强的保护，化解了撞击带来的几乎所有力量，整个事件的结局就会是另一个样子了。

“爸爸，爸爸，你怎么样了？”萝宾惊恐的声音传来。她一定是在我集中注意力在罪犯身上时醒来的，当警察把吉姆从车里拖出来时，她流着泪站在旁边，她用胳膊抱住了她爸爸，温柔地亲吻着他。我也加入了。我们三个人紧紧地拥抱，我们发现我们是那样的不可分离，谁也离不开谁。

当警察们登记了所有的信息后，一个警察建议到：“你最好到附近的一家医院去检查一下。也许会有一些内伤还没看出来。”

“好主意。”吉姆赞同道，“我们这就去。”

我们决定去威廉姆伯格社区医院检查，那儿离家近。而且那里的好几个急诊大夫我们都很熟，在他们那里看了很多次病了。吉姆照了X光，并做了全身检查。

“你太幸运了。”我听到检查的医生对吉姆说。“从

事件发生时的声音来判断，你至少折断了一打骨头。楼上有人一直看着这一切呢。”我没有说什么，但是很同意他的说法。

那个深夜，当罗宾进入梦乡以后，我们又开始考虑今天发生的事。我们一点也没有睡意，回忆着 ARE 提供的机会涉及的方方面面以及对我们目前生活的影响。

首先是房子问题被解决了。弗吉利亚海滨会成为我们的主要居住地，我们一星期有四天会住在那里。我们只需要租一个小套间就行了。周末我们还是回到我们的谢尔班，在杰姆河轻柔的波涛声中，从家里自然的摆设中重新找到安慰和快乐。

是否关闭我们的心理咨询业务是另一个深深困扰我们的问题。直到凌晨 4 点，我们还是没有想出办法。

“如果我们关闭了我们的诊所，对那些为之工作了 11 年的病人们说，我们不再开展这项业务了，真不知会发生什么情况？我们怎么面对他们对我们的信任？”我不无担忧地说道。这也是我们最担心的问题。

我们不仅会放弃他们，我们也看不到以后的病人了。他们会发生什么情况呢？我们对他们说：“对不起，我们现在有新的精神研究工作要做，让我们两年后再重新指定治疗计划。”我们并不认为我们是惟一能帮助他们的心理医生。我想说我们是心理咨询中很独特的一支。我们是以精神为中心的。这是一种独一无二的特质，这使得我们的咨询者不同于书本上所说的各种咨询者。他们对各种各样的治疗手段和工具有

着清醒的认知,并且自己可以进行处理。我们已经在自己的工作中广泛地采用了这种方法。我们现在该怎么办呢?天已经开始微微泛白了,我和吉姆相互注视,默默无语。

我又开口了:“你知道吗?今天晚上我差点失去了你。我只问你一个简单的问题。你的生命是上帝馈赠给我们的礼物,你认为现在最应该拿来做什么?”

“把你和我刚刚懂得的东西教给更多的人,”他坚定地说,“我明白了年龄,生命的衰退,沉思,自我催眠,心灵感应和祈祷都应该被纳入我们的咨询工作中,这依赖于病人自我的需要。我刚刚开始懂得在这些过程中的、动态的灵魂联系。”

“我也是这么想的。”我回答道,“我始终认为从阅读中获得的知觉印象可以成为一个人自我认知和自我治疗的宝贵财富。但是我对整个过程还没有完全的了解。不仅是这些,梦境,按手疗法,饮食,维生素疗法,按摩和药物疗法都包括在治疗过程中。如果不能让我继续对这些治疗方法进行深入研究,那简直是太可怕了。我才刚刚开了个头。”

我们的眼光又碰到了一起。在我们26年的婚姻生活中,每当这个时候,我们都能知道对方在想什么。正是在那个时刻我们的答案似乎已经出来了,解决方法有了。

“我们的婚姻就是一个分享的过程。现在我们又会成为工作伙伴。”

吉姆热情而激动地说道,“我将会为我们俩接受

安格基金会的副主席的职位。这对我们自己的灵魂研究工作有利，提供机会使我们从事心理研究，精神治疗。我们不会关闭我们的学习发展服务中心，而要将它更名为个人发展服务中心。你每个星期可以有两天时间在那儿看病人，当我们的咨询有进展的时候，我会去看病人；我们的研究和探索包括催眠衰退，直觉阅读，饮食和营养，药物和脊椎指压治疗法，按摩，还有各种各样的治愈者所证明有效的各种方法，都能丰富我们的治疗技巧。就像我们从专家那里获得的启示一样。只要我们掌握了它们，就能成为我们中心的治疗资源。”

我又有些热血沸腾了。“我们现在谈的到底是什么？”我插嘴道，“这不是精神咨询工作的一次转变吗？我们自己通过自己的咨询工作可以认识到这些，但它不仅仅限于此啊！通过在课堂上教授精神哲学，做报告，我们可以把我们和我们的同事工作的成果变成报告，将这种转变让大家都知道。咨询不仅仅限于专业操作上才有效，作为好朋友间的亲密交谈同样有效。”

吉姆的嘴角浮起了一丝笑意。虽然他竭力想隐藏起来，但还是忍不住哈哈大笑了。“你的确到达了我意识的最深处，完全知道我的准确想法，是吗？”他转过身去，笑得前仰后合。

“你应该知道，作为你在精神咨询工作中的合作伙伴，我是怎么想的？”我反问道，“我们还要等多长时间才能开始我们新的伟大的探险呀？”

“要等到明天早上9点才能开始吧。我想我们还有整整一天的时间去兴奋。”几乎是同时，他的头倒在了枕头上，眼睛紧紧地闭上了。我将头靠在他的臂弯里心中充满了欣喜。今天晚上我几乎失去了他，但是同时，我们的整个生活又朝着一个新的方向迈进了。我们又可以在一起分享冒险的乐趣和感受。现在我只觉得快乐、安全，因为在我丈夫的臂弯里。光线已经开始透过我们的窗户，沿着床沿照射到我们的枕头上。新的一天就要开始了。

我的读者也许会问，为什么我会在这本书的开头津津乐道于自己私生活的细节，甚至包括我的心理体验，这些有必要吗？在我的心理咨询生涯中，和病人之间的相互信任，建立一种十分亲密的关系是非常重要的。这也是我通向治疗的必经之路。就是这个原因，我觉得从事心理咨询工作和通过写作来传授知识是一个道理。在缺少面对面的交流的机会时，这样做也许显得更有效果。如果我的读者通过阅读这本书就获得了一个机会，和我们建立个人联系。而且他们也会更加懂得和理解这些事件就像催化剂一样，促成我们的精神哲学和理想的演变。他们可能会接受同样的原则，将这作为一种标准去准确计量发生在他们自己的生活中的精神进展。这不是一件好事吗？

我和我的丈夫都认为自己的专业是被咨询者。咨询，往往包涵并渗透着教学的因素。正是从这种关于教学的宽视角出发，我们才萌发了写作这本书的念头。