

Pratica dell'Immaginazione Attiva:

Dialogare con l'inconscio e vivere meglio

我们头脑里的 导盲犬

来自荣格《红书》的自我认知课

[意] 玛塔·提巴迪 —— 著
倪安宇 —— 译



化解过去的伤痛
走出眼前的人生困境

国际分析心理学协会 | 重磅作品
荣格心理分析师

王浩威 朱建军 | 诚意推荐

 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.



Pratica dell'Immaginazione Attiva:

Dialogare con l'inconscio e vivere meglio.

我们头脑里 的导盲犬

来自荣格《红书》的自我认知课

[意] 玛塔·提巴迪 —— 著

倪安宇 —— 译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

我们头脑里的导盲犬：来自荣格《红书》的自我认知课 / (意) 玛塔·提巴迪著；倪安宇译. — 北京：北京联合出版公司，2018.10
ISBN 978-7-5596-2491-8

I. ①我… II. ①玛… ②倪… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第191124号

Original title:Pratica dell'Immaginazione
Attiva:Dialogare con l'inconscio e vivere meglio
Text©Marta Tibaldi
Copyright©by La Lepre Edizioni

著作权合同登记 图字：01-2018-5138

- i. 中文简体字版©2018年，由北京晨笙文化传播有限公司出版。
ii. 本书由心灵工坊文化事业股份有限公司正式授权，同意经由 CA-LINK International LLC 代理，由北京晨笙文化传播有限公司出版中文简体字版本。
非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

我们头脑里的导盲犬：来自荣格《红书》的自我认知课

作者：[意]玛塔·提巴迪
译者：倪安宇
总发行：北京华景时代文化传媒有限公司
策划：耿璟宗
责任编辑：咎亚会 李艳芬
特约编辑：罗单丹 刘广生
营销编辑：张楠
封面插图：陈晟
封面设计：仙境设计

北京联合出版公司出版
(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)
北京中科印刷有限公司印刷 新华书店经销
字数 110千字 880毫米×1230毫米 1/32 8印张
2018年10月第1版 2018年10月第1次印刷
ISBN 978-7-5596-2491-8
定价：45.00元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换。
电话：010-83638551



MIND心研社图书

为心灵提供盔甲和武器
简单、实用、走心的心理学书系

人类对自己的了解，宛如暗夜行路，要了解自己，就需要借他人力量。

——荣格

若在想象过程中，一朵小花愿意向我述说立身红尘而生的静谧智慧，我能否接收得到？当我听见身体某个部位透过不适传达而来的话语，我能否诚心地倾听接纳？《我们头脑里的导盲犬》给我的启发，弥足珍贵。

——洪素珍(台北教育大学心理与咨商学系副教授)

启程，踏上属于自己的英雄之旅
外在风景的迷离，内在视野的印记
回眸之间，哲学与心理学迎面碰撞
一次自我与心灵的深层交锋

| 序言 |

如何拥有一种与自己天性相符的人生

有这样一个故事，说的是尼采逝世一百多年后，有一天在天堂散步，迎面走来一位年轻人。

年轻人冲尼采行礼，谦卑地说：我尊敬的灵魂导师啊，谢谢您的那句“成为你自己”，我才找到了我自己。

尼采听了很高兴：所以你才来到了这里？恭喜你啊年轻人。

年轻人摇摇头：不，我是先去了地狱。

尼采敛去了笑容问：为什么呢？

年轻人回答：因为我误解了“成为你自己”，错把自己的欲望当成了自己，于是把自己完全放纵在欲望里，成了一个恶人。

尼采又问：那又是什么让你来到了天堂？

年轻人说：因为我在地狱里忽然理解了荣格的“积极想象”，才领悟到“成为你自己”的真谛。

尼采“哦”了一下，慢声说道：那你把这事儿发个朋友圈吧，记得要@一下荣格哦。

这个故事当然不能当真，因为它只是一个段子，不过它对我们理解什么是真实的自己颇有帮助。

如果在大街上随便问一个路人：你觉得最真实的自己，会是什么样？

相信多数人会首先想到自己随心所欲时的样子——想要什么要什么，想干吗干吗，不喜欢的事可以统统都不做，喜欢做的事情一件都不落下，谁也别来碍着我，完全不理睬自己是否伤害了别人和社会。

可是，所有这些你想要的、你不想要的、你喜欢的、你憎恨的，都只不过是心中的一堆欲望而已。你内心的欲望就是你自己吗？当然不是。否则尼采一生都在鼓励世人“成为你自己”，岂不是鼓励大家活成自己的一堆欲望？

只受欲望支配的，那是兽。尼采才不会这么笨。

尼采的本意是生命短暂，所以我们有理由让我们的生命活得更有意义。人不应该只执着于仅仅活着而已，更需要让自己有限的生命有所作为，不能一直甘心被命运摆布、被别人的言语和观点摆布、被自己的欲望摆布。生而为人，我们不能活成别人价值观的附属品，更不能活成自己欲望的奴隶。我们应该有能力赋予自己的生命以独特的价值和意义。

那么，“成为你自己”里的这个“自己”，到底指什么呢？

在荣格心理学中，有两个我，一个是小我，是“意识的自我”；另一个是大我，又叫“自性”，是我们集体潜意识中的一个核心的人格原型。

在我们的集体潜意识中，有很多人格原型，比如阴影、人格面具、阿尼玛、阿尼姆斯和自性等，而自性是这些人格原型的中心。

随着我们心灵的成长，我们集体潜意识中的那些人格原型，会在我们的意识和情结中逐渐显现，这个时候，自性会把它们都吸引在自己的周围，把这些人格都统一起来，促使我们的人格达到一个统一、平衡和稳定的状态，最终形成一个统合的人格。这样一来，我们就会拥有一种全然合一的感觉，就可以成为自己想要成为的样子——那便是我们天性中应该具备的样子。

这个过程听起来就挺费劲，实施起来更不容易。因为我们的自性要想整合其他的人格结构，就必须等到它们都分别得到了充分的成长，各自独立了以后才行。所以如果你内心还有冲突、焦虑和分裂感，就说明你的那些人格结构还没发展成熟，自性的整合还不完全。

如何才能加速我们各个内在人格的成长呢？

大约在 1935 年，荣格使用了一种运用想象来和潜意识

沟通的心理技术，他称之为“积极想象”。这种技术可以让我们先进入一种想象的状态，然后有机会和潜意识中的各个人格原型面对面沟通。

在这个独特的想象状态中，我们的人格原型会以各种意象的形式浮现。比如它们会化身为风景、人物、动物、植物、河流、风、雨、雷、电等意象浮现在你的眼前，并随之带来相应的情绪体验，比如羞耻感、绝望感、恐惧感、伤痛感、无力感、罪恶感、愧疚感、愤怒感、空虚感等。对每一个意象及其相应的情感体验的洞察，都有可能是触发你自己人格成长的按钮。

这些激烈的情绪体验从何而来呢？有很多来自那些被你遗忘的心灵创伤。

在成长过程中，有很多你不愿意面对和提及的人和事，以及由这些人和事引发的强烈的情绪，会慢慢地藏进你的潜意识，左右着你的性情、喜好和选择，消耗着你的生命力。比如你很容易产生挫败感，甚至总是感觉活得很没劲，这很有可能就是生命力被过度消耗的表现。所以，及时了解和释放这些被隐藏的情绪，对我们的心灵成长来说极其重要。

你在积极想象中所看到的每一个意象、所感受到的每一种情绪体验，都有可能反映出你眼下人生困境的根源。比如，假设你在意象中发现，自己置身一片干涸的土地或者沙漠，说明你很有可能正遭受着“情感投入障碍”的困扰，使你不

知道该如何去爱一个人，也不会维持一段高质量的友情。

面对我们的潜意识，我们的意识如同盲人，而积极想象技术，恰如我们头脑里的导盲犬，可以引导我们逐渐走进潜意识的世界，与潜意识中这些有生命的意象进行直接的交流，心灵的变化和治愈也就悄然发生，我们人格的成长也得以更好地实现。

荣格形容积极想象是“一种睁着眼睛做梦的过程”，认为“这是一种通过自己的努力而获得自由并找到自立勇气的方法”。如果你愿意听从头脑中导盲犬的指引，那些潜在的伤痛便有机会得以化解。随着时间的推移，内在的人格整合逐渐完成，你也终将走出眼前的困境，拥有一种和自己天性相符的人生。

——MIND 心研社 编辑部



倾听

注释

1. 译注：提兹亚诺·特尔札尼 (Tiziano Terzani, 1938—2004)，意大利记者、作家，曾任德国《明镜周刊》(*Der Spiegel*) 亚洲特派员。

| 前言 |

无意识是条河

每当有人说我聪明，或是智者，
我总是无法接受……我只是站在那里看，
赞叹大自然的无所不能。

——荣格

我们或许会问，为什么要展开无意识意象之旅呢？为什么要走上途中需要努力、纪律和决心，而且很可能会遇到危险的旅途呢？¹为什么要去无意识心灵中寻找荣格所言之“炽热岩浆”，以此为“原料”，结晶为“石头”后在书写中雕琢？

荣格率先给了答案。在他 83 岁与阿妮拉·贾菲（Aniela Jaffé）合作完成的《荣格自传：回忆、梦、省思》中，他说在他一生中唯一值得记述的是无意识心灵的展现，也就是“如何从瞬息变化的事件中去认识永恒的世界”²。因此，荣格在叙述自身故事时，很少着墨于外在事件，多着重于在他内心世界发生的事，以及出现在他的梦境和积极想象中的种种。

在荣格用以形容他“正视无意识”³之旅的诸多意象中，其中一个“可以舀水的那条河”⁴。

每当有人说我聪明，或是智者，我总是无法接受。这就像一个人用帽子从河里舀水。这句话是什么意思？我不是那条河。我站在河岸边，什么都没做。其他人站在同一条河的岸边，他们之中许多人想着应该做些什么，而我什么都不做。

我从来不觉得我应该做那个担心樱桃有没有梗的人。我只是站在那里看，赞叹大自然的无所不能。

有一个古老而美好的故事，说有一名学生去一位拉比面前，对他说：“很久以前有人见过上帝的脸，为什么现在没有人看到了呢？”拉比回答说：“因为今天没有人愿意把腰弯得那么低。”需要弯下腰，才能舀取河水。⁵

有了这第一个意象作为范例，我们可以说积极想象实务的目标就是“走到可以舀水的那条（无意识）河流”，沿途所见所闻，不由得让人想起苏格拉底的某些古老教诲。

公元前四世纪，苏格拉底教导他的学生在提问（及问自己）和聆听回答（自己的与他人的回答）时，要用“质问辩证”法，这个获得知识的模式，是透过立场不同者的交互对话，一步一步让诘问者认识深层现实，目的是认识；希腊德尔菲（Delphi）的阿波罗神庙入口处铭刻的箴言也说：

人啊，认识你自己，然后才能认识世界与神祇！

从心理学角度来看，今天我们可以把这段路程视为一个认知模式，可以激励我们提升自我省思能力，让意识越来越懂得面对深层现实，直到能达到荣格所说的“心灵客体性”⁶。在苏格拉底时代，要接近这个现实必须透过“助产术法”和“反诘法”两个工具⁷。今天要达到这个目的，则可以透过

独特的积极想象方法进行梦的解析。

无论是苏格拉底法、德尔菲神谕，或是细节与前者略有不同的荣格方法，其共同目的都是“认识”，在此前提下诘问者的意识层面持续与“神的”层面，也就是原型层面交错着。这里是指完整的、全面的认识，而意识与无意识是以有觉知的、有创意的方式互动。从神经科学角度来说，可以说这个知识考虑到“右脑”和“左脑”的动能，“上行”“下行”和神经通路及彼此的交互关系。

荣格在自传中谈及这些面向的时候，将之定义为第一人格和第二人格，这在他一生中不断交错出现：

贯穿我整个人生的第一人格和第二人格，完全不是医学意义上的“人格解离”。相反地，每一个个体都会发生。在我的一生中，第二人格扮演着非常重要的角色，我总是努力为那些发自内心的一切腾出空间。第二人格是一个典型形象，但是只有极少数人有所察觉。很多人的意识思维无法理解原来第二人格也是他们。⁸

我们回头谈苏格拉底。希腊传统哲学还认为每个人心中都有一个代蒙（daimon）⁹，是“神谕”，也是内在灵魂的声音。代蒙从每个人的内心深处跟那个人说话，指引他该走的路。苏格拉底认为聆听代蒙声音、相信其指引的人，可以认识善、正义与美德，由此拯救自己的人生。