



荣格文集

The Selected Works of C.G. Jung

[瑞士]C.G.荣格/著 申荷永/总策划 高 岚/主编



积极想象

長 春 出 版 社
全国百佳图书出版单位

荣格文集

The Selected Works of C.G.Jung

[瑞士] C.G.荣格 / 著

申荷永 / 总策划

高 岚 / 主 编



积极想象

长 春 出 版 社

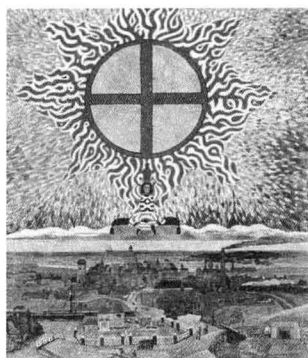
全国百佳图书出版单位

积极想象

金悦春 游 潇/译

游 潇 高 岚/审校

目 录



英文版编者前言	1
与无意识的面质	25
超越功能	51
自我和无意识形象之间的区分技术	71
评太乙金华宗旨	85
心理治疗的目的	101
一个自性化进程的研究	117
塔维斯托克讲座	167
科莱的心理特性	179
心灵的本质	185
给 O 先生的三封信 (1947)	193
神秘合体	199
为凡·海斯丁根所写的前言： 来自无意识的图像	211

英文版编者前言

很高兴（为大家）介绍荣格在积极想象方面的相关著作。很多年来，人们需要从《荣格全集》或其他地方到处寻找、去辨认，然后反复阅读这些妙不可言的文章。现在这是它们第一次被结集出版。

我的任务是将其置于适当的语境下，尽量清晰地展现荣格关于积极想象的概念。荣格的分析性方法是基于想象的自然疗愈功能。显然，这可以通过很多方式去表达，所有创造性艺术心理治疗（艺术、舞蹈、音乐、戏剧、诗歌），还有沙盘游戏的根源可以追溯至荣格的早期贡献。我会从荣格发现积极想象开始，然后进入他的理论。对有关积极想象的后荣格文献的深入回顾已超出了本书的范围，但我对荣格的讨论是和一些荣格学者与其他人的观点交织在一起的。最后，我会为荣格的每篇文章做一个小结，然后是时候讲述祈雨者的故事了。

与无意识的面质

荣格在1913—1916年间发现了积极想象。1912—1913年和弗洛伊德决裂后，他失去了方向并经历了一段剧烈的内在混乱时期。虽然他仍可以执业，但是他整整三年都无法阅读一本专业书籍，且只发表了为数不多的几篇文章。他因萎靡不振和恐惧而痛苦；他的情绪威胁要吞没他。他必须找一个方法，一个从内治愈自己的方法。由于他不知道该做什么，他决定面对无意识的冲动和意象。在1925年的研讨会上及他的回忆录里，他讲述了令人印象深刻的有关导致自我疗愈的实验的故事。这些都是从他重新认识儿童时期的象征性游戏开始。作为一个正处于危机的中年人，荣格与创造性心灵失去了联系。此时，一个被认为十岁或十一岁的男孩深深地沉醉在搭建游戏中的记忆浮现

了。这个记忆一下子被一股情绪充满了，他意识到那个小孩仍然活着。他的任务开始变得清晰：他要和自己内在的这种鲜活的心灵发展一种持续的关系。但是他要如何架起这座桥梁呢？他决定在他的想象中回归到那个时候，并把出现的幻想演绎出来。因此，他完全就像他还是小孩子那样玩了起来。这个象征性游戏的过程无可避免地带领着他来到他其中一个最深的情结：他记起了孩童时的一个噩梦——这令人吃惊的瞬间发生在搭建游戏的过程中。就在他把一块微小的圣坛石放进一个教堂模型时，他想起了童年时一个关于圣坛的噩梦。这种联系给他留下了很深的印象。从他的回忆录里我们知道，他被摧毁的宗教态度源于他幼年时把耶稣和死亡联系在一起。之前祈祷为他所带来的安慰开始被怀疑和不舒服的感觉替代，被一群只会赞颂神的光明、积极和慈爱的成年人包围，他无法告诉任何人他的反思（1961, pp. 9 - 14）。在他发展一个以宗教态度去接近心灵的方法时，他用整个人生重新创建他曾失去的一切。他早期的噩梦同时表达了问题和指出了解决方向。在重新找回可怕的、埋藏已久的梦的同时，也对此有了更成熟的理解。他的能量开始回归，他的思绪也逐渐清晰。现在他可以感觉到内在有更多的幻想在涌动。当他继续他的搭建游戏时，幻想如长流不息的溪水不断涌现。

差不多在同一时期他开始用特定的冥想程序进行实验，各种“进入仪式”被他用来进行他幻想。例如，有一天他坐在书桌前思考他的恐惧时，他有意地“坠入”深处。他双脚着地，开始探索这片陌生的内在景象，这是他遇到第一个一系列内在形象的地方。这些幻想似乎人格化了他的恐惧和其他强烈的情绪。随着时间的推移，他意识到当他设法把他的情绪转为意象时，他感到了内在的平静和安心。他开始意识到，他的任务是找到隐藏在情绪中的意象。他继续他的实验，尝试以不同的方式自发地进入他的幻想：有时他想象爬下一个陡峭的斜坡；另一些时候他想象正在挖一个洞，每一次都满满一铲子。每一次下坡，他会探索景象，并和内在的形象越来越熟悉。他使用多种表达性技术（主要是书写、素描、绘画）以赋予他的体验象征性形态。这里，在象征性表达和无意识成型或认同的状态之间进行区分是很重要的。对荣格来说，积极想象最大的好处是“把我们自己和无意识内容区分开来”（1928b, par. 373）。甚至在他对无意识打开自己并投入冒出的幻想时，他也尽全力去维持一种自省、意识的观点。用另一种说法：他把自己的好奇转向了想象的内在世界。他对科学的关注使他保持警觉和专注。这个过程不仅导致

了能量的大量释放，还使他找到了一个新的方向。最终，幻想经验重塑了他的人生。当他从多年来使他全神贯注的内在意象中摆脱出来时（大约在1919年），他已准备好作为属于他自己的心理学派的领导者。

荣格的分析心理学里很多的基本概念都来自他积极想象的经验。比如，阴影、会合（syzygy，阿尼玛和阿尼姆斯会合）、人格面具、自我、自性是概念，但同时它们也是心灵不同的架构和功能的人格化。情感、原型、情结、力比多——这些都是基于真实的人类经验。

他以同样的方式提醒我们，积极想象是一种自然、与生俱来的过程。虽然可以学习这个过程，但它基本上不是一种技术，而是一种内在的需要：“我只是写一些真实发生过的事，而不是提出治疗的方法。”（1928b, par. 369）

荣格的思想

要描述荣格积极想象的概念不是一件容易的事。他的写作就好像是他在邀请不同的声音说话。作为一个科学家，他以一种清晰易明的方式描述他的概念。然后他又会以似乎和前者相矛盾的方式去探索另一种观点。有时他是一个诗人，编织令人难忘的文字意象。另一些时候，古代先知和神秘主义似乎在通过他说话。当愚者出现时，他的文字似乎是故意模棱两可，甚至是含糊不清的。就在你想要了解更多时，他会说：“我必须对这些提示感到满足。”把读者留在一种怀疑和疑惑的状态里，让他或她回到自己的想象里。蒂娜·凯勒博士（Tina Keller）是1915—1929年荣格早期圈子里的一员，她写了一本精彩的回忆录，描述了积极想象的开始。她对荣格在重要概念上的多重态度加以说明：

我对在荣格正在探索而还未有明确的表达时遇到他而感到荣幸。我还记得我是怎么说的：“但是你今天说的正好和你上个星期所说的相反。”他回答说：“可能是的，但这是真实的，而那也是真实的；生活是自相矛盾的。”那是最有启发性的经历。

（Keller 1982, p. 282）

在荣格决定使用积极想象这个术语前，他的治疗方法有很多不同的名字。起初它被称为“超越功能”，后来他把它叫作“图像方法”，其他名字还有

“积极幻想”和“积极奇想”。有时候这个过程被称作“入神”“幻象”“练习”“辩证法”“区分技术”“内倾技术”“内省”和“下沉技术”。当他1935年在伦敦的塔维斯托克讲座上讲课时，他首次公开地使用“积极想象”这个术语。

很自然会怀疑他为什么需要这么长时间才找到合适的名称。由于积极想象有很多种形式，也许他对于用多种名称去称呼它持开放态度。有些术语暗示了一种特定的冥想程序并专注于内在的声音或意象，“图像方法”这个术语意指使用艺术材料去创造象征性的画和素描。我们不知道荣格是否曾经考虑过“雕塑方法”“身体运动方法”“音乐方法”“论证方法”“戏剧方法”“象征性游戏方法”或“写作方法”。自性化过程本身是“使各个人格部分服从于整体”（Jung 1933/50, par. 626）。积极想象是一种单一的方法，但是通过很多不同的形式表达。

R. T. 福莱描述了她1950年在苏黎世学习时与荣格的一次对话。他告诉她，在他和公众分享他的理论前曾用14年的时间来反复测试。对于积极想象也是如此，他实证地、科学地测试了14年（Fry 1974, p. 11）。如我们所知，荣格与无意识的面质是受到内在需要的驱使，但同时他也把这作为一个科学实验。当他意识到自我疗愈的实验成功了时，他开始把这个方法传授给他的一些病人。他还记录下了他的发现。

他的第一篇有关积极想象、题为《超越功能》的专业论文写于1916年，但很多年都没有发表。在他写的时候他的能量已经回归，但是来自个人、文化和原始的无意识材料仍蜂拥而至。他把论文放在稍后的时间发表似乎并不令人惊讶。《超越功能》（1916/58）同时阐述了他新的心理治疗方法和他所获得的有关心灵本质的更深的理解。在早期尝试阐述他的想法时，荣格不仅描述了积极想象的阶段和它的一些形式，他还把积极想象和梦的工作与移情关系联系起来。

荣格经常把情绪障碍视为心理片面性的问题，通常因过度看重意识自我的观点而引起。作为对片面的立场的一种自然补偿，一种同样强大的对立立场自发地在无意识里形成。很可能出现的结果是紧张、冲突和不一致的内在状况。荣格用“有情绪色彩的情结”这个词语来描述无意识的对立立场：“现今每个人都知道人拥有‘情结’。不广为人知的是，虽然在理论上更为重要，情结可以拥有我们。”（Jung 1934, par. 200）

他早期的超越功能的概念起源于他尝试去理解如何与无意识达成协议。他发现在心灵里有一种与生俱来的动力性过程将对立的立场联合起来。它把两极化的能量吸引到一个共同的通道里，导致一个包含了两种观点的新的象征性立场。“或者性”的选择变成“都是/和”，但是以一种新的和出乎意料的方式出现。超越功能促进了从一种态度到另一种态度的转变。荣格把它描述为“消融僵化的两种对立立场的运动、一种充满生气的孕育导致了一种新的存在水平、一种新的状态”（Jung 1916/58, par. 189）。有一次他把它简单定义为“对立立场之间的调解功能”（1921, par. 184）。

“超越功能”这个术语同时包含了方法和心灵与生俱来的功能的意思。相反，“积极想象”这个术语只是指方法而已。但是，很明显这个方法（积极想象）是基于心灵的意象产生功能，即想象。超越功能和想象的动力性功能都是由其他功能构成的复杂的心灵功能，两者都结合了意识和无意识的元素，都是塑造和转化鲜活象征的创造性整合功能。与荣格关系密切的同事芭芭拉·汉娜（Barbara Hannah, 1953）把超越功能理解为荣格早期的一个思想，被他整合到其后期的一体原型（archetype of unity），即自性的概念里。

游戏、幻想和想象

在反思想象的本质时，荣格意识到它无法估量的价值——不仅对于个体的发展，还包括对于人类的文化：

每一个好的想法和所有的创造性工作都是想象的产物，其来源可以追溯至被人乐于称为的幼稚的幻想。不仅是艺术家，而且是每一个有创造力的个体在生活中拥有任何最美好的事物都归功于幻想。幻想的动力性原则是游戏，这也属于儿童的一个特征，这使得它看上去与严肃的工作原则不一致。然而没有这种幻想的游戏就不会有任何创造性作品的诞生。我们对想象游戏的亏欠是无法计算的。

（Jung 1921, par. 93）

当他谈到游戏、幻想和想象时，他的情绪就似乎很高涨。他引用席勒的话：“人在玩的时候才是完整的人。”从他搭建游戏的经验里，他了解到象征性游戏的创造性疗愈力量。随后的研究证实了荣格的思想：艾伦（Allen，

1988)、艾瑞克森 (Erikson, 1963)、罗伯特斯和萨顿-史密夫 (Roberts and Sutton-Smith, 1970)、C. 斯图尔特 (C. T. Stewart, 1981)、L. 斯图尔特 (L. H. Stewart, 1982)、温尼科特 (Winnicott, 1971) 是其中一些认识到游戏和想象的疗愈功能的人。正如他很多的思想——荣格早期对游戏的理解, 为其之后在治疗主流里的发展作好了预备 (Samuels 1985, pp. 9-11)。游戏、幻想和想象的最大乐趣是, 在当下我们完全是自发的, 可以自由地想象任何东西。在这种纯粹的存在状态里, 没有想法是“不能想的”, 没有任何东西是“不能想象的”。那就是为什么游戏



儿童的游戏, 老彼得·布吕赫尔画

和想象倾向于让我们与平常被压抑的材料有所联系。在儿童期自发的扮演游戏里, 让人困扰的生活场景被象征性地表演出来, 不过这时候是小孩在控制。通过自发地与玩偶、毛绒玩具, 或者是一个想象的玩伴, 或者宠物、兄弟姐妹、朋友演一个小戏剧, 小孩获得了一种掌控感。不像原本的经历可能是让人无法忍受的, 在游戏中儿童能够想象各种不同的和创造性的解决方法。比如, 一个想象的玩伴可以带来勇气、力量、魔法——任何所需的东西。有时候扮演对方会有帮助。转化性疗愈过程的关键是: 游戏是有趣的。以一种似乎很神奇的方式, 提升生活的情绪 (快乐和乐趣), 调节和转化了危机情绪 (Stewart 1987a, 1987b)。显然, 象征性游戏是基于一种能够疗愈情绪痛苦的天生的心理过程。

对于荣格, 想象“一般来说是精神活动的再现或创造……幻想作为想象性的活动等同于心灵能量的流动” (1921, par. 722)。无论我们是儿童还是成人, 也不管我们是否意识到, 想象活动一直在进行。它通过很多包括游戏、梦、幻想、创造性想象和积极想象等途径表达。

主动和被动幻想

荣格在一个人对自己的幻想所持的主动和被动态度之间进行了区分（1921, par. 712 - 714）。当我们带着一种期望的态度把注意力转向无意识时，可能会引发主动的幻想——有些事情将要发生。这种准备的状态会把新的能量和意识引向从无意识涌现的原始材料，主题通过联想相应的元素得到阐述。通过这个过程，无意识的情感和意象被澄清并更接近意识。意识和无意识的这种主动、积极的参与相当于积极想象的方法。

相比之下，对幻想持被动态度会什么也做不了。持被动态度，幻想不会被唤起，而是到处游荡却不被注意，或者它会在没有邀请下冲入意识。缺乏了意识的主动参与，就有与情绪或梦或幻想认同的危险。比如，一个人可能会因为他或她想到或感到什么就假设：“这一定是真的。”面对一个令人信服的想法或情绪，一个更有建设性的反应可能是考虑这个问题：“这是真的吗？”接着：“这如何是真的呢——还有这如何不是真的呢？”然后人们会发现他们甚至不同意自己脑海中的想法。被动幻想经常需要来自意识日常立场的自我反省、批判性评估。主动幻想不需要批评；反而，象征性材料需要被理解（Jung 1921, par. 714）。

起点

无意识的原始材料主要是情绪、冲动和意象。每个人都以自己的方式感知它。有些人从一种模糊不清的情绪，或者可能是一种非理性的情绪爆发开始。荣格建议专注在情绪困扰的状态直至一个视觉意象出现——一个视觉化的情绪。

他必须把情绪状态作为程序的基础或起点。他必须对自己正处于的情绪尽可能地有意识，毫无保留地沉浸其中并把出现的幻想和其他联想记录下来。幻想必须被允许尽可能地发挥，但不是以离开其客体，即情感轨道的方式进行。

（Jung 1916/58, par. 167）

另一个开始的方式是从梦、幻象或幻想里选择一个意象并专注其中。它可能是一个幻象、一个内在的声音，甚至是一种身心症状。你还可以选择一幅照片、图画或其他物件并专注其中，直至它变得有生气。德语有一个词 *betrachten*，意指通过你对某事物的关注使之孕育。这种特殊的看的方式使人联想起沉浸在象征性游戏里的那种童年经验：

看，在心理上会导致客体的激活；就好像从一个人心灵的眼睛里散发出的什么东西引发或激活了其幻象的客体。

英语里的“看 (look at)”相当于德语里的 *betrachten*，却没有德语里同时指使什么孕育的意思。如果是孕育，那么就会有因此而出现：它是活的，它会生产，它会繁衍。任何幻想意象都是这样，一个人把注意力集中在它上面，然后会发现很难让它保持安静。它会蠢蠢欲动，它会变化，某些东西被加进去了，或者它繁衍了自己；一个人灌注其一生的能量，然后它才会孕育。

(Jung 1930 -4a, Vol. 6, Lecture I, May 4, 1932, p. 3)

赋予其形式

有时候积极想象主要在脑海里发生，另一些时候，想象通过绘画、素描、雕塑、舞蹈、写作或其他的形式被赋予形态。下面描述了一位45岁女性病人在她第一次创作雕塑时的经验：

近期的抑郁仍未过去，但有好转。我感觉自己陷在蜘蛛网里。我有用黏土做些什么的意欲，虽然我感觉这会对我有帮助，但花了很大的力气去克服这么做的阻力。我不知道该怎么开始。一开始我想到最近一直占据我幻想的黑人，但他不想出来。因此我用手指揉捏了黏土半个小时，并观察形成的样子。我看见动物的头，我感觉到冰冷的黏土并逐渐停止了思考。然后，我看见黏土最终形成了一个仿佛从地里冒出来的孩子的形象。这个小孩牙痛，他跑到他妈妈那里并把头放在母亲的双乳间。因此，一个母亲和她的孩子这个形象就逐渐成型。

(Dieckmann 1979, pp. 185 -6)

她描述得太漂亮了。有时候一个意象或想法出现在心灵的眼睛里，但是它未必会想出来。往往当我们用一种表达性的媒介工作时，意象会以一种完全自发的方式出现。该意象迟早会被赋以实物的形态。荣格描述了多种形式包括写作、素描、绘画、雕塑、编织、音乐、舞蹈，还有仪式和戏剧的创造。玛丽-路易斯·弗朗兹（Marie-Louis von Franz）报告说，荣格有一次告诉她用身体象征性地演绎比“寻常的积极想象”更有效，但他不知道为什么（von Franz 1980, p. 126）。



多拉·卡尔夫（Dora Maria Kalff），
沙盘游戏创始人

沙盘游戏也是积极想象的一种形式。荣格是第一个证明了它非凡的有效性的人。

荣格的象征性游戏的经验有着巨大的治疗效果，然而他只在1925年的研讨会上和他的回忆录里直接提到过它。也许在他把积极想象称为仪式或戏剧表演时，他想到的是他的搭建游戏。在他像一个孩子一样玩耍后很多年——建造微型的小镇、石头房子、幻想的城堡和教堂——他鼓励他的学生和同事多拉·卡尔夫（Dora Kalff）发展一种象征性游戏的方法。多拉·卡尔夫发展了一种奠基于所有文化跨时代都会发现的儿童玩的沙盘和地板游戏的治疗技术。她把数百个形象、文化象征和自然物件的模型带进治疗室并在架子上排放好。它们就这样等待，直到有人选择或被它们选择，它们才进入一个放了沙子的浅盘子。多拉·卡尔夫（1980）创造了“沙盘游戏”这个术语，这是其中一个去阐述和发展来自无意识的主题最令人愉快、有洞见的方式。

当荣格在形容积极想象时，他似乎是从多个重叠的视角去描述的。有时候他把表达性手段命名为身体运动、绘画、素描、雕塑、编织、写作等。有时他使用如“戏剧性的”、“辩证性的”或“仪式”类的词语，仿佛在描述一种内在事件的特性。还有些时候，他似乎在描述一种感觉的类型，比方说，“视觉型”可能期望看见幻想的图像；“听觉语言型”倾向于听见内在的声音

(1916/58, par. 170)。那些有着“运动想象”的人可以把一个曼荼罗（或其他主题）变为一个美丽的舞蹈（1928-30, p. 474）。

一种模式经常会引致另一种模式。荣格的一些幻想最初是以简单的视觉印象开始，继而发展为有戏剧结构的故事。最后出现声音和语言的元素，他就开始和内在的形象对话。有时候对话是“喁喁细语”（1961, p. 178），也可能大声地说出来。一个关键的时刻是当荣格认识到他的阿尼玛没有像他所拥有的语言中心，所以他建议她使用他的语言中心（1961, p. 186）。

有些人以非语言的媒介开始，如黏土、绘画、沙盘游戏或动作，然后记录下过程并反思它的意义。另一些人从写作开始，比如，在她每次接受荣格的分析后，克里斯蒂娜·摩根（Christiana Morgan）会回到酒店把分析过程的总结，写在她的日记里。然后她闭上眼睛，专注于内在，等待一个幻象出现并记录下来。最后，她转向艺术性的材料，把幻象画出来或素描下来。这就是她在苏黎世接受荣格分析时的生活节奏（Douglas 1993, 1995）。

表达性运动有时会自然地导致沙盘游戏、素描、陶塑或写作。也有可能反过来。玛兰多夫（Mahlandorf, 1973）描述了自发的相互交错的运动和雕塑。主题先以运动的方式呈现，再以黏土的形式进一步地阐述。相比运动，通过黏土使意象成型使她可以令一个特定的表达维持更长的时间。有时候陶塑的工作会引回到运动，这样她可以用身体姿势呈现她正在工作的黏土的形象。随着时间的推移，在她身体的运动和用黏土雕塑的形象之间发展出一种非语言的辩证。这种辩证进一步深化了创造性过程，并导致对其意义有更深刻的理解。

有时候当我无法用黏土彻底地探索表达时，就需要把不完全的感觉转回动作。……一个伸展开来的黏土塑像有足够的表现力，但是我感到它的不舒服而不舒服。……当我伸展自己的身体摆出黏土塑像的姿势时，我感到一种几乎无法忍受的紧张，就好像我想怦然关闭自己。我意识到我的伸展与要打开的阻抗相对抗，伸展意味着只朝着一个目标伸展，对之开放并对整体环境不设防。我对这种不舒服很紧张，因为我对这种全然的投入和伴随的不设防感到恐惧。

当我想要更充分地探索一个姿势和其情绪时，作为媒介的黏土越来越不理想。我想要一个不太容易碎裂的媒介，更有适应性并能允许更有弹性的动作。我还想延长对形象工作的实际过程，以便更充分地感受它的情绪含义。

木材似乎是个不错的选择。我基本的思路是让来自情绪的形象占据我，但我感到不彻底。我尝试不同的舞蹈动作去体验对的感觉。我看着一块块的木头，想象它们是否符合我心目中的动作。当我的目光停留在一块木头上时，大致的形状已经在内了。

(Mahlendorf 1973, pp. 323 -4)

这段非一般的叙述展现了一种形式如何导向另一种形式。同时也展示了对想象的兴趣促进了一种自省的心理态度的发展。当她利用自己的身体去感受或想象她黏土塑像的感觉时，她更深地投入幻想里，但同时保持着一种积极、好奇、自省的观点。这种承受意识和无意识之间的张力的能力是积极想象的核心。荣格这样说：“一个产物的创造是同时受到意识和无意识的影响，体现了无意识力争被看见，而意识力争实体。”（1916/58, par. 168）

积极想象的阶段

积极想象有两个部分或阶段：第一，让无意识浮现；第二，与无意识达成协议。据我对荣格的理解，这是个可以持续很多年的自然顺序。有时候这需要很长时间去同化材料，荣格花了他生命的后50年与一度使他痛苦的情绪和幻想达成协议。但是也有一些时候，一个单一的积极想象经验同时包括了两个阶段而感觉完整。有时候两部分来回地交织发生，或者它们可能会同时发生。当他谈到“数个小时与难缠的画笔和颜料斗争”（Jung 1931, par. 106）是怎么回事时，他是同时让无意识浮现并开始积极地塑造它。玛兰多夫的例子（上述）显示了洞见是如何从自省的实际行动中产生的。很明显，象征性表达（赋予其形式）可以是任何一个或所有阶段的组成部分。

在他对第一个阶段的讨论里，荣格说到系统性的练习以排除批判性关注及形成意识真空的需要。这部分的经验和很多心理学流派与冥想的方式相似。它涉及我们理性、批判机制的暂停，以便幻想不受到任何羁绊。特殊的观察方式使事物有了生气（betrachten），这与积极想象的这个阶段相关联。在他的《评太乙金华宗旨》（1929）里，荣格用了“无为”这个术语来描述第一个阶段，那是道教的思想，意指让事情发生，用很多方式去进行积极想象。首先，由无意识引领，而意识自我则作为类似于一个关注的内在见证或抄写员或记录员。这里的任务是获得无意识的内容。

在积极想象的第二个部分里，意识是主导。在无意识的情感和意象流入意识里后，自我主动地进入这种体验。这部分从一连串自发的洞察开始，更大的任务是评估和整合。洞察必须被转化为一种道德义务——把它体现在生活中。对荣格来说，第二阶段是更重要的部分，因为它涉及意义和精神的需求。在德语中，这是 *auseinandersetzung*，一个几乎无法翻译的词，意思与一种区分过程有关，一个真正的辩证法。一个问题的所有部分都被展开，因此所有的分歧都可以被看见并解决。在荣格的文字里，*auseinandersetzung* 经常被翻译为与无意识达成协议。



奥地利诗人里尔克（1875—1926）

诗人里尔克（Rilke）描述了这种内在对话的性质。在下面的摘录里，他劝告一位受到自我批判倾向压抑的年轻诗人。他的这位年轻同事充满了困惑。显然，里尔克从自己的经验里了解到深入、区别性地介入困扰的情绪或情感的价值。他把情绪以最自然的方式人格化并与之联结。假以时日，情绪会发生转化，破坏性的攻击会成为建设性的批评。里尔克对于被称为积极想象的心理方法毫不知情，然而1904年他写给一位年轻诗人的信是我所知道的对在自我和来自无意识形象之间的辩论（*auseinandersetzung*）最佳的描述。

如果你“训练”它的话，你的困惑可以成为一种良好的特质。它必须成为“知道”，它必须成为批评。问它，它什么时候想要破坏你的事物，“为什么”某些事物是丑陋的，向它索要证据，测试它，而你会发现它可能会被难住和感到尴尬，也可能会抗议。但不要妥协，坚持争论，以这种方式，保持关注和坚持，每一次都如此，它不再是一个破坏者，而是成为你其中一名最好的员工，也许是创造你的生活最智慧的一员的日子将会到来。

（Rilke 1903 - 8/1984, p. 102）

荣格非常钦佩里尔克。他认为这首诗具有深刻的心理元素：“里尔克和我一样从相同的深泉——集体无意识中汲取。他是一个诗人和富有远见的人，我是心理学家和经验主义者。”（Jung 1951-61, pp. 381-2）

建立在荣格思想的基础上，积极想象分两个部分或阶段，一些荣格学说的研究者提出把积极想象细分为四或五个不同的阶段。玛丽-路易斯·弗朗兹（1980）是第一个人。她提出：（1）清空自我的“疯狂想法”；（2）让无意识幻想意象呈现；（3）赋予其表达形式；（4）道德的面质。之后她又增加：把它应用在日常生活中。珍妮特·达莱特（Janet Dallet, 1982）和罗伯特·约翰逊（Robert Johnson, 1986）在弗朗兹的基础上作了一些变动。达莱特认为阶段是：（1）对无意识持开放态度；（2）赋予其表达形式；（3）自我作出反应；（4）活在其中。她指出把过程分成更小的部分有助于更清晰地了解，但是“人们不大可能真正地按此顺序进行积极想象”（Dallet 1982, p. 177）。约翰逊提出：（1）邀请（邀请无意识）；（2）对话（对话和体验）；（3）价值（增加了道德的元素）；（4）仪式（用实际的仪式使之具体化）。每一位作者都反映并延伸了荣格两部分的架构。把他们放在一起提醒了我，有很多种方式去进行积极想象。也许从最深层次的意义来说，我们每一个人都需要找到自己的方式。

创造性的表达与理解

当内在的经验被赋予有形的形态时，要注意两种倾向的出现：美学式的表达和科学性的理解。每种倾向似乎是相互的调节原则，积极想象需要两种倾向的平衡。如果第一种倾向占优势，个体可能会迷失了心理发展的目标，取而代之的是沉迷在一个主题的艺术性阐述里。如果是第二种倾向占优势，就有过度分析和解释的危险，从而丧失了象征的转化力量。同时从对美的审美热情和对理解的科学热情发展为一种自省的心理态度（Henderson, 1984）是很重要的。目标是同时表达两种倾向，而不是被任何一种消耗。

还原性和建设性：理解的两种方式

在他建立自己的学派之前，荣格曾经是弗洛伊德学派的精神分析师。他