

直面报告

Zhi Mian Report

“扫一扫”关注直面



美国心理协会“夏洛蒂和卡尔·彪勒奖”获奖机构

南京直面心理咨询研究所 主办

By Zhi Mian Institute for Psychotherapy

本刊免费赠阅，欢迎来信索取

(2017年11月第10期 总第170期)

直面网址: www.chinancc.net

直面邮箱: zhimian@chinancc.net

行政电话: 025-84706081

存在网址: www.ep-china.org

热线电话: 025-83204132

教牧网址: www.acpc.org.cn

直面地址: 江苏省南京市栖霞区紫东路18号保利紫晶山15幢1单元101室

邮政编码: 210049 欢迎加入我们的朋友圈“nanjingzhimian”“zhimianhcc”

本期导读:

※ 析梦的境界 ——第2、3、4、5页

※ 一日千载——“与大师同行之旅”

暨析梦工作坊参加学员感想

——第5、6、7页

※ 南京直面课程活动介绍 ——第7页

※ 直面消息 ——封底

2017年11月1日至4日,当今世界存在分析与析梦领域重要领导者艾瑞克-克雷格博士在南京直面心理咨询研究所举办析梦工作坊。

右图为现场案例展示



主编: 王学富

责任编辑: 韩萃萃

编委会成员: 孙闻 张侠 陈跃

投稿邮箱: zhimian@chinancc.net

析梦的境界

王学富

一、艾瑞克之析梦

如果要用一个词来形容艾瑞克析梦的状态，这个词可以是孜孜不倦。

这是一个对梦极其迷恋的人，不管是谁提出一个梦，他就在那里与之展开梦的工作。他工作起来，总是一副好奇、神入、欣然的样子。

艾瑞克分析过六万多个梦，在析梦上他已经达到了自由的境界。在他那里，析梦早已不是一种技巧。即使他使用技巧，也是不着痕迹，化技巧于无形，这个境界，叫大象无形。我想起荣格的一句话：“尽你所能去学习各样的理论与方法，然后就要忘掉它们。因为当你遭遇生命的奇迹时，除了你个人化的经验，没有什么东西能够真正帮助你。”艾瑞克学习了各样的析梦理论与方法，包括弗洛伊德的自由联想法，荣格的想象扩展法，佩尔斯的戏剧法，现象学的描述法，包括他的朋友和同事戴兰妮的外星人采访法，以及其他各样的方法，皆烂熟于心，得心应手。看艾瑞克做析梦，就是那种与生命奇迹相遇的时刻。

如果一定要把他的析梦归于某个体系，那是存在-现象学的方法。梦是一个现象，不能对之有强求，而是一种邀请——这种邀请的方式叫描述——邀请事情呈现它本来的样子，让梦的本质自己走出来。

艾瑞克的析梦是从一个完全清空（bracketing）的地方出发，当他开始接触一个梦，他让自己处于一种“无知”的状态。这也是荣格析梦出发的地方：“对于你的梦，我一无所知。”接下来，艾瑞克就从“无知”一步一步走向“知”——在这个过程中，梦向他呈现了自己。在析梦过程中，我不断暗自惊异的一个地方还在于：对于梦者，艾瑞克也是“无知”的，其中有的梦者是我熟悉的人，至少是跟我在同一样文化里的人，甚至其中还有人跟我做过面谈，我对之有极深的接触和了解。而艾瑞克通过析梦的工作，从对梦者的“无知”一步一步走到“知”，而且这“知”跟我的“知”达到同样的地方，甚至是更深、更本质的“知”。原来，艾瑞克在析梦中不仅看梦怎样呈现自己，还会看梦者怎样呈现自己。并且，艾瑞克作为析梦者，他自身有丰富的生命经验，包括梦的文

化和析梦的经验。我们是可想而知的：一个人曾经解析了六万多个梦，当他遭遇一个梦，他几乎可以从任意一个角度进入到那个梦中，进入梦者的文化。艾瑞克作为一个来自另外一个文化的人，对中国文化并不真正了解，对眼前的这一批又一批的人几乎一无所知，对他们的成长经验、生命故事都不知道，他竟然从一个“空白”的地方出发，通过一个梦走到他们的深处，并且揭示出某种本质的、对其自身有个人意义的东西。他以一个不知道的人走到了一个知道的地方，是那样一个个梦把他带到了那个地方，然后他把自己在那里看到的東西说了出来，让每一个梦者惊讶，更让在场的我惊讶。

二、艾瑞克之品质

艾瑞克达到这样的境界，可谓大师，但他背后并没有太多的追随者。而他本人，一路走来，不断去追随一个个大师——梅达-鲍斯，保罗-斯泰因，克拉克-莫斯塔克斯等。这些年来，他在美国、欧洲、亚洲讲课，带工作坊，做得很出色，却不是一个名声震天响的人。他是一个相当谦逊的人，不宣称，更不张扬，习惯于把自己放在一个很低的位置，便是我们所说的低调之人。他同时是一个对品质有很高要求的人，他努力的方向不是赢得名声，而是将所有的关注和精力放在如何将一样东西做到最精、最深、最有品质。在这个世界上，我们常常会看到一些呼风唤雨的人，接近去看，他们并没有艾瑞克的品质，却有比艾瑞克更多的世俗的聪明，他们背后总有一大群追随者。艾瑞克自得其乐，迷恋自己的工作，从工作本身获得了足够的乐趣与满足，并不需要通过追求声誉而获得满足。

三、艾瑞克在直面举办工作坊

2010年，艾瑞克来中国参加第一届存在主义心理学国际会议，在会上他做了一个析梦案例的报告，给我留下很深的印象。此后，他多次来直面做存在治疗与析梦的工作坊。因为直面不会做宣传，来参加的人并不多，但是参加者却充分得益。我本人算是其中最大的得益者之一。后来，北京一家很具推广力的机构与他合作，好像也没有产生太大的影响。但直面继续邀请艾瑞克来做存在治疗与析梦的工作坊。我们的态度是，只要有人来，我们就做，做得很认真，全身心投入，也玩得很开心。每次，本来很少的参加者都感觉像是得了宝贝，在结束的时候感慨说：“哇，没来参加的人都好傻啊，花这么少的钱，能听到这个领域最顶端的专业讲课、析梦，还一起出去玩（指直面举办的“与大师同行”文化之旅），在往返的车上还能请艾瑞克做个人析梦，跟他建立个人化的关系，拥有这么多非同寻常的经验。”其实我们也很傻，艾瑞克也很傻。说我们傻，是因为我们不赚钱。但我们也不傻，因为我们享有了最高的品质。

四、艾瑞克的析梦理论与直面理念

前面说过，艾瑞克跟随心理学大师接受析梦训练，对西方心理学领域几大析梦派别得其精髓而应用自如，但在根本取向上，艾瑞克将自己归于存在-现象学传统，即鲍斯-戴莱妮-克雷格（其本人）体系。同时，艾瑞克又在实践上不拘一格，保留自己的独特之处。如果要对艾瑞克的析梦做一个理论上的概括的话，他的核心观念是：梦即现实。甚至，他解释说，梦是现实中最清醒的那一部分，比醒来的现实更加真实。从这个角度来看，艾瑞克的析梦理论蛮有一种直面的意味。当我们说到直面，最常说的是，直面你的现实，直面你与他人的关系，直面你自己。在直面心理学看来，症状在本质上是对现实的逃避，包括对问题的逃避，对关系的逃避，对自我角色的逃避。而人对自己的逃避并不真正知道，可以称为是无意识的逃避。直面就是对这种逃避的揭示，让人知道自己的逃避，并且选择直面自己的现实。

直面的这种态度就如同诗篇 139 篇 7 节所说：“我往哪里去，躲避你的灵？我往哪里逃，躲避你的面？我若升到天上，你在那里；我若在阴间下榻，你也在那里。”在这里，上帝即是一个直面医者。同样，直面心理学的工作，是让人不再躲避在症状里，也让症状无处遁形。哪怕你逃到梦里，也可以通过析梦的工作，让你的现实被揭示出来，呈现在你的面前，让你看到你和你无法回避的现实。它如此真切！艾瑞克说梦即现实，便是通过析梦，让梦者的现实被揭示出来，从此选择在现实里过觉察的生活。这相当具有直面精神。

五、艾瑞克与我们的文化之旅

从 2010 年我第一次看艾瑞克做一个梦的报告，这些年来我不断邀请艾瑞克来直面举办析梦工作坊，对其析梦体悟出一些门道。想起艾瑞克，我脑中会想象出这样一个场景：我们跟着他走在一片土地上，这片土地呈现山川湖泊等多样地貌。我们像是游客，观赏着不同的风景，艾瑞克却更像一个探墓者，一个探宝者，他能够观察山势地形，植被生态，知道从这个地方下去，会有一个千年古墓，从那个地方下去，有一个不为人知的宝藏。甚至，这也许本是你生活的土地，你自己都不知道在地下深处有怎样的丰盛。

我们所经历的生活就是文化，艾瑞克跟我们一起行走在文化里，他对文化的感受与理解跟我们有所不同，他理解的角度是更为独特的，层面也是更深的。他看到的是文化深处的东西，通过一个个体所携带的文化，走到他们生命的深处，看到了一些更真实而根本的东西。他能看到梦者怎样使用自己的文化，把它们变幻成一个个梦，进行一场场新的表述与呈现。当梦呈现自身的时候，我们很多人看到的只是梦所表现的象征、意向、

形式、物象、故事、情结等因素，艾瑞克却沿着这一个个梦走到文化很深的地方，触及根本所在，再慢慢从最深处走出来，引领梦者通过梦看到自己，反思自己，反思自己的生活与处境，反思自己的情绪与情感，包括看到自己所受的伤，感受到自己的脆弱恐惧与焦虑，并体会其中的意义。这时，梦者会发现，他的梦成了一个亮光，照见了自己的现实，并且发现，原来梦就是现实，能够给人清醒的生活带来启发的那种更真实的现实。

在我们白天所经历的醒来的生活这个现实层面里，我们会受到理性、情绪以及各种文化，某个设定目标等的限制，使我们不能充分看到那些根本的方面。但梦发生在我们最放松的时候，那里没有那么多道德、理性、法律的约束，我们没有过度的防御或掩饰。它就是那样自由而自然地呈现自己。当我们把这种自发的东西带回到白天清醒的时空里，我们会从它那里得到醒来生活中所难得的启示，使我们对现实有更真实的理解。

这就是为什么我们要析梦。

一日千载

——“与大师同行之旅”暨析梦工作坊参加学员感想

2017年11月1日、2日，国际存在治疗与析梦领域领军人物艾瑞克-克雷格博士在南京直面心理咨询研究所举行析梦工作坊。封闭式工作坊结束之后，3日、4日克雷格博士与王学富博士带领参加者进行了一场鲁迅故里与兰亭的文化之旅。以下为参加学员对于工作坊及此次旅行的感想汇编。

感想之一

双儿

这次短暂的“与大师同行”绍兴两日游已经结束，10月5日早上起来依然抑制不住兴奋之情，收获太多。怀着与两个有人格魅力的老师在一起游玩的放松心态，我的心一直敞开着，感觉每一个毛孔都张开了，浸润在这种放松与信任中，因此也得到很多。

11月3日中午到绍兴市区，在仓桥直街一家饭店后院露天的桂花树下，大家吃了午饭。旁边是一条流动的小河，不远处有座小石桥，偶尔行人走过，河的对面是人家，不远处还能看到一个很别致的咖啡店，吃饭时这一切都尽收眼底。微风吹过，一切都像准备好了似的，美景，美餐，美人，美时。饱餐一顿后，我们前往鲁迅故里，从鲁迅祖辈居住的地方，到三味书屋，再到鲁迅童年玩耍的百草园都走了一遍。后来我们一行人在百草园一面很有韵味的灰墙前合影。夕阳穿过树木叶子的空隙，打在我们的脸上，也打在记录了院子的石墙上，我们的脸上和那墙上都闪烁着光芒。晚上，我们想吃绍兴地道的妈妈菜，尽管下午游玩体力上有些累了，但精神上依然兴奋。我们一群人又兴奋地走了二十分钟，穿地下通道，过桥，上楼，找到了想吃的那家店。我们一行九个人进了一个名为“玖”的包厢，好像也是预备好了似的。点喜欢吃的菜，吃完之后尽兴的交谈，饭桌上中、英文

的声音一直在进行着。吃完饭，回来的路上，风轻轻地吹着，温度很适宜，一件薄毛衣加一件外套，路灯下能看到银杏的叶子大部分是绿着的，酒店的指示灯远远地亮着，迎接我们回来，没有异乡的感觉。

11月4日一早又重游了鲁迅故居，因为前一天游得不尽兴，深深喜爱并理解鲁迅文化的王老师花了两个多小时的时间做了高水平的讲解，我们听得津津有味，还能看到队伍里不知道什么时候跟着两个年轻的姑娘，一直跟着我们也在专注地听着。鉴于时间的关系，我们在鲁迅故居呆了两个多小时后直接驱车前往兰亭景点。从兰亭古迹门，走过的石板路，穿过的竹林，浏览过的石碑，逗留的“曲水流觞”的弯弯小河，每一处都有故事。我们在时光里走着，又任其像流水一样流走，一切都是那么自然。在王羲之的祠堂里，有一个横匾，写着“尽得风流”四个字，我有些不解其中的意思，王老师做了详细的讲解，结合着在那“曲水流觞”旁的弯弯小河边，听到的王老师和 Erik 谈论到的关于‘river’，关于‘wind’的流动，内心的感受一下子深刻了很多，也是在那一刻我深深地体会到了什么叫流动。

这两天的每一个时刻都有记录下来的冲动，每一段对话和交流都意义深远。在11月4日返程的路上，我内心里一直有一幅图画，暖暖的空气，浮动的风，流动的小河……只想汇成一句话：这次“与大师同行”就像兰亭三月三日的“曲水流觞”，成了我心中的一日千载。

感想之二

晓璇

Erik 的再次到访把记忆拉回了五月末的那段时光，仿佛这中间从来没有间隔。上次工作坊中，Erik 提出的一个观点：“梦即现实”，给我留下的震撼颇深。工作坊结束后，我已经很接受了这个观点。在梦中我们并不知道自己在做梦，加之少了逻辑的束缚，所以在梦中的反应甚至更为真实，更为忠于情感。这次工作坊让我更清楚地意识到：梦是了解人、帮助人了解自己的一条途径，因为梦中的情感来源于白天的生活，也将在白天的生活中找到意义。

同样让我印象深刻的是 Erik 对于梦的惊人的直觉，就像魔法一样。这种敏锐的洞察力是四十多年的经验造就的，所以即使他向我们解释了他为什么问某个问题，教给我们一些理论和技巧，我们也很难效仿。两两练习时那种不得其门而入的感觉，让我想起哈利波特里学生们练习魔法而不得的情境：哪怕念对了咒语，都起不到效果。

两天的绍兴之旅也非常舒适愉快，我们去了鲁迅故居和兰亭。在鲁迅故居，王老师给我们讲了很多鲁迅的故事，大家聊得都很开心。兰亭在绍兴远郊，风景意外地好，山山水水给人感觉特别舒服，难怪古人选这片地方和朋友饮酒作诗。旅途中，我们还有机会跟 Erik 做单独的交谈。Erik 真的超级有耐心，只要对方有话要说，他几乎从来不打断，会一直跟随着对方。

四天结束的时候，Erik 与我们一一拥抱作别，这段时光也将成为回忆。期待着下一次的重聚。

感想之三

刘成

第一天上午 Erik 让我们每个人自我介绍时我特别有感触，每个人都把自己对梦的期待讲了出来，无论讲的多长 Erik 总是那么独到地抓住本质给予恰到的回应，Erik 在对我们不是特别了解的情况下能够通过梦点出问题所在这一点特别让我惊叹。当我将我的梦讲出来时，我感觉梦里问题好可怕的时候，我期待 Erik 能够就梦给一个建议，Erik 看到的却是关于关系出了问题，给了我很大的提醒。到了下午 Erik 通过案例给我们展示了佩尔斯的戏剧法，给我印象最深的是 Erik 的表情特别丰富，我在想得有这样的天赋才可以做出如此丰富的表情，换做我实在学不会。还有 Erik 介绍的积极想象法也给我留下很深印象，很多的梦原来可以这样找到积极的意义，又给我种下了一颗宝贵的种子。

第二天晚上的析梦开了我的眼界，Erik 居然从来访者脸上的痘痘挖出了背后一直逃避的东西，之后听来访者介绍居然和王老师跟这位来访者工作后的结果是一样的，令我对 Erik 的析梦大为惊叹，重点是 Erik 和这位来访者只是一次接触就达到很多中国咨询师可能要做不知多少次后才能做到的结果，我在想，许多中国人在自己文化下都很难的事，Erik 却做到了。

第三天我们就坐车去绍兴，在鲁迅故居听王老师介绍鲁迅，真正感受到鲁迅对于我们民族文化起了多大的更新作用，也让我对王老师做的这份工作由衷敬佩。在兰亭那边我感受到了一代书圣是怎样练成的，看到王老师买书法帖和毛笔时特别开心，感受到王老师对书法的兴趣，王老师说书法这种艺术也只有我们中国人能够创造出来，这更加让我对我们民族的文化有了追求。回去路上和 Erik 交流时，我感觉可能不需要关注的东西 Erik 却花时间在手机上查询，直到最后才发现他抓住的东西才是我问题的症结所在，这让我对 Erik 的耐心和投入特别敬佩，他温馨的笑容永远留在我的心里，让我有勇气去面对人生的不确定性。

感想之四

乐音树下

每次参加工作坊之前并没什么期待，也不知道会发生什么，但每次结束后，总有些改变悄悄发生，尤其是这次跟着王老师和艾瑞克两位大师同行，我遭遇的不仅仅是神奇和惊叹，对我这一生更是弥足珍贵！我的梦大都是零碎而杂乱无章的，这些碎片我原本并不在意。但一路上眼见大家都跟艾瑞克分享了自己的梦，从他们凝重的神情与沉思中，我知道艾瑞克触动了他们心灵最深处的某些部分，我羡慕他们，但我没什么可解的梦。于是，宾馆里，临睡前，我给自己许了个愿，希望今晚能做个有意义的梦。外面的 KTV 有些吵，我渐入梦乡，那些对我意义深远的人真的一一来到我的梦里，那些关系通过梦境的演绎一一呈现在眼前，在梦里我还遇见了高人，帮我解决了目前最大的难题。醒来时我依然记得梦里的那些片段，不需要析梦，我已明白这些片段对我意味着什么，梦它自己告诉了我所有的一切。第二天大家坐在王羲之流觞亭前小河边的蒲团上，谈人生的相聚离别，感慨生命无常，静水深流。我的收获难以用文字表达，但我庆幸自己遇见了王老师，艾瑞克，同行的这些小伙伴，也庆幸自己逃班参加了这次工作坊。浮梦半生，一日千载。

南京直面课程活动

课程一

存在分析师第二期第二阶段

讲师：王学富 博士

时间：2017 年 11 月 24 日至 26 日

形式：面授

地点：南京直面心理咨询研究所

课程二

沙盘工作坊

带领者：张国宪

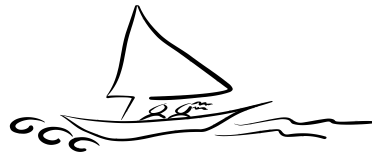
时间：2017 年 12 月底

形式：面授（两天密集工作坊）

地点：南京直面心理咨询研究所

报名、咨询电话：13382036328 、17326139649 、025-84706081

或添加微信：nanjingzhimian 、zhimianhcc



直面消息

- 10月15日，南京直面在国庆长假之后继续举办10月的免费咨询开放日。本年度最后两期开放日会在11月15日、12月3日如期进行。
- 10月21日，王学富老师作为特邀嘉宾前往先锋书店，参加鲁迅文学奖得主鲁敏最新长篇小说《奔月》新书发布会，从心理学角度对该书进行解读。
- 10月24日，云南教会一行27人来访南京直面，进行参观座谈与交流学习。
- 10月24日至28日，晓庄学院应用心理系大三学生共4人在南京直面展开为期一周的实习。他们从几十名学生中脱颖而出取得来直面实习的机会。实习期间，同学们不仅完成实习工作，还与直面的老师进行了专业的交流与讨论，收获颇丰。
- 11月1日至4日，当今世界存在分析与析梦领域重要领导者艾瑞克-克雷格博士再次来到直面，开展为期两天的析梦工作坊。并与参加者进行了一场绍兴鲁迅故居的文化之旅。王学富博士全程翻译并联合教学。
- 11月24日至26日，存在治疗第二阶段第二期课程将在南京直面心理咨询研究所举行。王学富博士亲授。本次课程依旧采取三天（24小时）的密集授课形式，教学加案例，让学员在持续的学习中更深领悟存在治疗的精髓。
- 11月18日开始，直面文化沙龙重新回归。沙龙活动时间为每周六下午2:30到4:30，活动将以心理学为根基，进行多方面的延伸与拓展。第一阶段活动主题为张侠老师带领的“家庭族谱图学习小组”，共分四次进行。
- 11月份，南京直面ECP带领者通过千聊进行了三场心理学直播课程，主题分别为“跨文化敏感”、“如何建造健康幸福的婚姻家庭”、“如何让你的孩子获得一生的幸福”。课程内容可反复收听，为广大学员提供了学习便利。

直面的服务

- 提供免费心理咨询，热线电话：025-83204132；
- 提供心理咨询面谈（对经济困难者提供减免）；
- 提供团体辅导、成长工作坊；
- 提供三个层级的心理培训：
 - 直面心理辅导延伸课程（ECP）
 - 直面分析师课程、存在主义心理治疗课程
 - 直面学塾：直面学子、直面驻修生、直面弟子

直面售书

《成为你自己》、《受伤的人》、《医治的心》、《成长的路》、《花渐落去》、《存在整合治疗》。

欢迎购买，联系电话：13382036328。或添加直面微信号（nanjingzhimian）与我们联系。

《直面报告》免费赠阅和邮寄

请珍惜《直面报告》

请支持《直面报告》

因为有你支持，我们才会坚持！

☐ 邮局汇款

地址：南京市栖霞区紫东路18号保利紫晶山15幢1单元101室 210049

收款人：南京直面心理咨询研究所

☐ 银行汇款

银行帐号：01270120210002739

银行名称：南京银行玄武支行