

慈濟大學 人類發展與心理學系
山腳下花蓮人文講堂系列活動

人文臨床心理學一直嘗試用非主流、非科學心理學的角度切入心理學的學習以及實踐，人文講堂即是人文臨床心理學的成果舞台，帶領學生以新的視角審視所學，使實務工作者在職涯上亦能展開另一片鴻圖。上回的講堂成功吸引本校師生及校外人士的熱烈參與，逐步開展本校人文臨床心理學的影響力，為延續這股創新思維，此次人文講堂加入更多元素，敬邀四位心理師，分別以各自的專業出發，共享人文臨床心理學的多種樣貌，心理學不再只有大腦與神經系統，而是以更多元、創意的角度切入對心理學的理解。

場次二、公主走進黑森林

時間：107年10月19日（五）19:00-21:00

地點：慈濟大學人社院演藝廳

秋有涼意的夜晚，慈濟大學人文社會學院的山腳下人文咖啡館前聚集著一群人，一群來聽童話故事的大人。山腳下花蓮人文講堂第二講－公主走進黑森林，由呂旭亞心理師帶來榮格取向的童話分析，用榮格的語言說著我們熟悉的童話，引領大眾走進鮮少碰觸的心靈世界。

走進童話，走進潛意識

一篇可以被傳誦千古，仍不因世代交替而被淘汰的童話故事有些經典的必備元素：好傻好天真的公主、壞心惡毒的繼母、為數三的挑戰、英勇瀟灑的王子與幸福快樂的日子……也就是俗稱的「老梗」，榮格稱這些不斷重演的現象為「原型」(archetypes)。

人類展現的每種生命現象都是一種原型，榮格認為原型是集體無意識的結構，原型不容易直接被看見、被讀懂，而是深埋在各種心靈活動中，童話是其中之一的據點。童話裡藏著多種原型，故事中的角色、場景、發生的事件演示著不同心靈現象的起伏更迭，猶如人類集體潛意識的明鏡，而分析童話是走向潛在我們內心深處潛意識的旅程，因此以「黑森林」為喻：黑森林幽暗如難以觸及的潛意識，不容易看見與摸清；森林林相豐富，象徵意識之下的事物複雜而明理不易；森林同時是孕育眾多生命的場域，代表潛意識藏有豐富的資產，值得我們探尋。透過閱讀童話，代表女性的「公主」藉由走進黑森林，經歷潛意識裏頭的種種事物，

從童話故事談女性的心靈成長

旭亞心理師談童話分析，習慣在現場讀起童話故事，笑稱「呂姊姊說故事時間」。這回說的是《白雪與紅玫瑰》，心理師邀請與會者閉上雙眸聆聽，

與會者各各專注，如孩子聽床邊故事般的投入。「很久很久以前……」白雪與紅玫瑰的故事響盪整座講堂。

《白雪與紅玫瑰》展現的是女性的心理成長歷程。故事是這樣說的，白雪與紅玫瑰是對純真善良的姊妹，與慷慨仁慈的母親居於森林裡，母親的照顧周全完善，姊妹倆無憂無慮，甚麼都不用擔心；故事的起頭是個純陰性的世界，只有完美的母親與完美的女兒，一切都好天真、好甜美，太過強烈的陰性能量缺乏陽性能量的中和，極端本身就是個問題。

女性的原屬質地是陰性的，而存在於女性當中的陽性能量名為「阿尼姆斯」(animus)，在榮格的世界裡，一個人內在的健全發展需要陰性與陽性的共存；因此，故事繼續走下去，白雪與紅玫瑰注定要面對自我內在的阿尼姆斯－她們遇見了熊與小矮人。嚴冬裡來了一頭熊，敲敲白雪與紅玫瑰的家門，起初她們並不認識熊，代表陽性能量的初發，姊妹倆的精神世界開始有些不一樣。

正視內心的幽暗面

姊妹倆在森林裡探索時，三番兩次遇到藉由偷取而握有滿滿金銀財寶的小矮人，此處的小矮人自私、賊頭賊腦的不見光，指向女性的心靈在成長過程中，並非永遠只有正向、善良與美好，總是有陰暗面，稱為負向的陽性原則；在白雪與紅玫瑰的故事裡，負向的陽性能量以「小矮人」的形象現身：態度粗魯、沒禮貌、善於小動作……這樣的小矮人卻藏有極豐盛的珍寶，象徵著陽性能量是一股豐富的資產，取決於是否以正當的方式被生產與表現。如何長出好的陽性能量，必須正視內在的小人。白雪與紅玫瑰三番被小矮人荼毒之後，終於在最後一次的相遇，熊出現了。熊象徵正向、成熟的陽性力量，他一手擊潰小矮人，搖身轉變為一位王子，正向的力量戰勝負向能量，女性的成長從此開始改變。

成為一個完整的人

改變的轉捩點在於看見負向能量的存在與流動，理解存在我們心中的小矮人，不是屏棄自我內心的陽性陰暗面，或是任由自我被其操控，而是去分辨它、挑戰它，最終收納它成為自我成長的一部分。

最後，旭亞老師結語「……通過一次又一次地去認識這個部分，我可能會長出一個完整的、自我肯定的、強大的陽性能量。而那樣子陽性能量的展開，與原本已經長得非常好的、美麗的陰性自我結合在一起，最終成為一個完整的人」。

追尋成長的旅途中，我們需要多番的覺察與挑戰。旭亞老師在山腳下花蓮人文講堂讀起這篇童話，為在座大多數的女性開啟對自我內在成長的另一番認識。在心靈的世界，我們追求平安與完整，而平衡與完整來自於正視，對於一個人的發展，陰陽質地同等重要。挖掘自己缺乏的那塊質地，與之奮戰，是一段充滿危險與挑戰的漫長、辛苦旅程；旅途中所歷經種種迎面而來

的挑戰，終將為自我心靈帶來極具改變性的成長，朝著內心的黑森林走去是我們成為完整的必經之路。



照片說明：旭亞老師在現場說起童話故事——白雪與紅玫瑰。



照片說明：與會者閉上雙眸，專注聆聽故事。



照片說明：講師逐步拆解《白雪與紅玫瑰》故事中的劇情及角色意涵，帶領與會者以榮格視角觀看童話故事。



照片說明：與會者聽得心有戚戚焉，紛紛面露笑容。

【學生心得】

心得一：

我目前是以榮格分析師為目標學習，因此這次的講座更像是朝聖而非上課，它帶來一種「書被闡述」的感覺，一種我所學到的被講出來的感覺。畢竟在大學課程中，並沒有一門是針對特定學派做完整介紹的，也因此很難評斷自己所學所理解的是否正確。

最有感觸的是旭亞老師在最後回答作品所潛含的原型時所提到的，一個膾炙人口的作品，一個一再被拍攝的主題是有其意義在的，它代表著一種人最原初、最渴望的心理。老梗之所以為老梗，正是它觸動了人心，使我們一再的去追求。

這個回答引導我去思考電影的類型(本身是電影迷)是否正潛藏著當代對世界的渴望，它不僅是導演編劇心理動作的表徵，其暢銷更意味著這是屬於某個世代、族群所渴望的，是一種以個人牽掛出整體的例子，或許，它可以被稱為一種集體潛意識的表現。

對於旭亞老師在引言所介紹的榮格心理學，對我來說是一種複習、確認的步驟，因此在前半段可以很熟捻的跟上步伐。後半老師對於童話內容的分析，因個人因素沒有完全聽到，是一件很可惜的事情，也因此理解的部份上無法產生太多的共鳴。

最後，我覺得榮格取向的分析心理學是一門由內而生的學問，是一種屬於個人的理解方式，而榮格又是如何去發掘原型，則是令人匪夷所思的，因此，我是建立在想要瞭解這個人與其想法的基礎上去認識這門學科，也意味著我所要做的是一個整體性的探索，對其理論基礎、想法的根本性追溯。

心得二：

聽完講座第一個浮現出來的感覺是夢、是神秘，有一層朦朧的面紗，像在夢中輕飄飄的感覺，躺在棉花糖上面的感受，但不是舒服的，是懸空、不安、不舒適的。會有這些感覺可能是出於整場講座提及許多內容是我過去不曾想過的，例如：大受歡迎的裡頭都有原型，一直流行的，都是人內心最原初的渴望，同時童話可以了解人最原初的樣貌，童話故事因它的簡單，集體性很強，一旦往上走的時候，越來越靠近意識。一個作者所寫的作品，就有很多意識在裡頭。用一個集體性強的，重複被敘寫的，更能夠代表人的原型。

由於現在的世代過於現實，當現實於潛意識失衡，我們會在無意識當中驅使潛意識做出影響我們的重大決定，例如愛上了某個人；一個人的生長或內心世界過於美好，從未受過傷害，未來將會被黑暗的洞深深吸引。這些使我反思，自身所發生的事情，我莫名總是被那些「海角七號」、「那些年我們一起追的女孩」、「少女時代」等等的愛情故事所吸引，很喜歡那種青少年時期為愛情瘋狂的電影，或許是我的原型，也或許是我的初戀就是如此，有個

校草般的男朋友，是我內心一直以為過去，但其實並未過去的傷口，且一直渴望的。所以我才會重複一直愛上那種總是萬眾矚目，卻讓我傷痕累累的人吧！我也得到另外的安慰，我會被這樣黑洞般的人吸引，是不是意味著我的內心是純真雪白的，我以此種方式來安慰自己正在經歷的一切。

我本身就很喜歡精神分析，很開心自己決定來了這場演講，之前對夢的解析很有興趣，所以有查過「歐夢」分析夢的團體，實習完之後我決定去那學習，做著自己喜歡的事情！這場演講讓我更愛上精神分析！愛上夢！甚至有種找到自己喜歡的東西，遇到伯牙的感受，至於我的回應，可能是未來將走在這條道路上。

心得三：

溫暖神秘且富足，這是我今天在參加完這次人文講堂後在腦海浮現出的感受，老師在今天的整個講座中呈現出的是一種莫名的包容，是無法言敘的感受。老師在邀請我們進入童話的世界時，因為閉起了眼睛，所以腦海中開始浮現出一些景象，有趣且神祕的是，每個人所聽見的故事都會有所不同，甚至是出現沒有出現過，或是某些段落消失、空白的狀況，但是仔細思考了一會兒，其實會發現這些消失的段落或是出現的段落，或許與自己的背景或議題有很大的關連性，因此是帶著富足的感覺離開講堂的，因此溫暖神秘且富足便是我這次參與講堂最直觀的感受。

在老師開始說故事的當下，我的腦海中跟隨著老師的聲音出現的是由非常簡單線條所組合成的童話世界，故事的主角以及他們所處的一切事物都是簡單而且像是由孩童塗鴉成的，在這樣的世界裡我所印象到的畫面，最終只停在庭院裡的白玫瑰以及紅玫瑰但是故事一直持續到熊在火爐邊取暖，紅玫瑰及白玫瑰在攻擊熊，最後熊溫暖且堅定的告訴他們再這樣下去自己即將死去，接下來不管故事在如何進行，我的腦海裡一直迴盪著的卻是熊在火爐邊被欺負的樣子，這可能是我自己也不了解的議題，也是我想與大家分享的感受及尚未想通的一個點。

關於理解的程度，我覺得在這個講堂中我所了解的程度可能只有 5 甚至更少，因為這是我第一次如此深入的體驗有關榮格學派的工作方式，而且對於精神分析這一快我並不是有太大的著墨，因此所了解的相對較少，但是對於阿尼姆及阿尼姆斯的理解，我是有相對大的收穫及直觀的認識，因為在探索後兩者之間趨於平衡才會慢慢成為一個人這件事，我在成為一個人這本書中有感受到這件事情，一個人要趨於完整完完全全都是靠著不斷的探索，不斷的修正以及與自己相處才能趨於變成一個完整的人，這是我對於榮格的想法及理解，但今天由不銅面想以及工作方式切入，讓我有更多不同的感受以及新的思考方向，所以今天的理解度才只有 5。

這次的講堂讓我收穫最多的不僅僅是由童話故事來進行助人工作，藉由今天的講座，我與過去參與過藝術治療的經驗作為結合，發現的我自己之前

未曾感覺強烈的議題，一個對離家的議題的存在，在聽完講座後，我試著去分析我在藝術治療時所編的故事以及代表自己的那位主角的腳色設定，發現那完全就是我在無意識型為下所創造出自己樣貌的雛型或是可以說屬於自己的原型，因此對此，我會試著去做更多繪圖並編造故事的方式，讓自己以及手邊的個案嘗試去探索自己在自己無意識的狀態下的議題或是腳色是如何，相信這對於我以及個案探索自己有極大的幫助。

心得四：

回想這次講堂，我第一個會想到的畫面是講師邀請我們大家一起聽他講童話，並要我們想像其述說的故事畫面，我覺得這個時刻相當有趣，所有人都專注的聽著一樣的故事，但每個人想像著的畫面肯定都不太一樣，當下也挺好奇其他人的想像的。

我對於此次講座的理解程度不高，如果滿分是 10 分，我自評為 4 分，講座內容很豐富，但講師所說的，我都需要花一點時間來處理間收到的訊息，去重整它、試著更理解那些訊息，所以有時候會跟不上講師的速度，有時講師已經進入下一句話了，但我還停留在上一句之類的。至於較為理解部分，大概是榮格心理師會以何種角度看分析童話吧！那些剖析的觀點很特別。不能理解的部分，因為不能理解，所以也都沒有特別的印象，著實抱歉。

收穫的部份，此次講堂使我對於「象徵」這部分更為好奇，這是在自己潛意識裡，自己也不太清楚的部分，最好奇的是某些象徵對於自己的意義，會想更深入的去探究，其次如果有能力，也會想試著幫助別人更了解這塊「未知的自己」，會好奇一樣的東西，對於每個人的象徵是為何不同，其中影響的因素是如何發生、如何運作。我們都在理解自己的路上努力著，而當每次得知了一種新的方法，都會想試試，目前能想到更理解「象徵」這部分的方式，就是找些榮格心理學的書來看，試著從書中找找方法探究自己。