

擺脫共生，成為女人： 從榮格心理分析取向看小紅帽與狼

Getting Rid of Symbiosis and Becoming an Woman: Reflections on the Little Red Riding-hood and the Wolf through the Perspective of Jungian Psychology

葉琳¹、林書穎²

Lin Ye¹, Shu-Chiung Lin²

摘要

對於年輕女性來說，實現從女孩到女人的轉變是最重要的發展議題之一。在華人社會中，有些女性長期處於和母親或是丈夫的共生狀態，無法成為獨立的個體、真正的女人，創造屬於自己的人生。本文通過童話故事《小紅帽》及兩個由它改編的故事--美劇《童話鎮》以及電影《血紅帽》中小紅帽與狼的關係，講述了女孩擺脫共生，成為女人的途徑與歷程：相信內在直覺，接納陰影，認識和發展阿尼姆斯，擺脫與母親和內在母親、未滿足的慾望、陰影、父親和內在父親的認同與共生，建立自我認同，成為獨立的個體。文末使用一個臨床個案，把小紅帽與狼的關係展示在一個年輕女性擺脫共生、成為女人之轉化的真實案例中，把童話分析和臨床實務結合起來，期望對實務工作者有所啟發。

關鍵詞：共生、女人、榮格心理學、小紅帽、狼

壹、前言

集體無意識（collective unconscious）是榮格所提出的最具特色的概念，他認為我們的無意識除了個人無意識，還有通過遺傳所獲得的，人類所共有的集體無意識。榮格強調，我們的集體無意識反映在神話、傳說和童話當中。童話清晰地反映

了人類心靈的基本模式。「它是人類集體無意識心靈歷程最純粹、最簡單的表達。……在這種純粹的形式中，原型意象提供給我們理解集體心靈的內在運作過程最好的線索」（Marie-Louise Von Franz, 1996, pp.1）。

在榮格學說裡，我們視童話為人類的普遍問題和這些問題的可能解決方法的象徵性描寫。維蕾娜·卡斯特

¹彰化師範大學輔導與諮商學系博士生

²臺北市立大學心理與諮商學系碩士生

通訊作者：葉琳，（500）彰化市進德路1號彰化師範大學輔導與諮商學系，

Email：yelinfeeling@gmail.com

(1982/2008) 在她的書中寫道：「共生原先是一個生物學概念，是指兩種有機物之間的一種密切的功能性關係，對雙方有益。」(pp.78)。榮格所講到的「神秘參與」也是類似於共生的狀態，他認為這是一種無法意識到主體與客體之間區別的無意識認同之狀態，而解決這種狀態的方法就是「自性化(individuation)」；瑪格麗特·馬勒認為，人類誕生初期形成共生的狀態是正常的發展階段；但是維蕾娜·卡斯特發現這種共生狀態如果持續的時間過長，而沒有經歷到下一個分離階段，這樣的關係就會產生問題，人們因此而「困坐」在共生裡(朱劉華譯，2008)。

在華人社會，女性常常比較依賴、順從，有些女性一輩子都處於共生狀態中，結婚前和母親，也許結婚後只是換了個客體，變成和丈夫。現今，20~30歲的年輕女性面臨著人生的重要轉折，即從一個女孩轉變為女人，從接受滋養和保護轉變到能夠走入社會去創造屬於自己的人生。筆者認為對於這個階段的年輕女性來說，擺脫共生是能夠順利發展與轉變所需要邁出的第一道門檻。本文通過從榮格心理分析的角度闡釋童話人物小紅帽與狼的關係，嘗試探尋幫助年輕女性擺脫共生，成為女人的解決之道。《小紅帽》是非常出名且廣為流傳的童話，一直以來由它改編的戲劇、電影、電視劇等層出不窮，本文除了使用童話故事《小紅帽》的文本之外，還使用了由之改編的美劇《童話鎮》以及電影《血紅帽》，從不同的面向進行分析。

貳、離開母親：童話《小紅帽》中的小紅帽與狼

童話故事《小紅帽》的文本是一個

典型的女孩長大，離家獨立去完成一件事情的原型。從故事的背景設定來看，小紅帽處於一個正在準備從女孩成長為女人階段。故事微妙地透露了這個訊息，即小紅帽從外婆那裡獲得了一件紅斗篷，紅色象徵著月經的初潮，也是夏神的顏色，因而這件紅色斗篷象徵著小紅帽身體上的成熟，開始出現女性的生理特徵。這時，小紅帽從媽媽那裡獲得了一件任務，即獨自前往外婆家，把蛋糕和葡萄酒帶給生病的外婆吃。臨行前，媽媽交了很多的注意事項，這像極了現實生活中女兒離家時媽媽的期望與叮嚀，這裡也傳達了母親與女兒之間的關係及母親在女兒成長中所扮演的角色。母親說「……你把東西帶去給外婆，她生病了，身體很虛弱，吃了這些東西會讓他好些」這表現了母親的滋養特徵；「記得要乖、要有禮貌，見了她替我問好。」在這裡，我們看到母親把社會價值觀和道德觀傳授給女兒，並且期待女兒可以順從並表現出社會期望的行為；「走路的時候要小心，不要離開道路，」這是母親的忠告，母親告訴女兒應該走在所謂的「正途」上，不要偏離正途而走上歪路或母親所不熟悉的道路；「否則不小心跌倒打破瓶子，生病的外婆就沒藥喝了。」母親也在威脅女兒，如果不按媽媽說的做，就會有什麼可怕的後果；最後小紅帽還和媽媽勾手保證後才離開。(本段引用之童話文本來自《童話的心理分析》，pp.7)

從這裡，我們很容易看出，母親與女兒緊密的聯結，從積極面來看，這是母親對女兒的教導與保護，而從消極面來看，母親因此限制了女兒成為一個獨立的個體的探索與發展。這就是年輕女性所面臨的與母親關係的糾纏。處於共生狀態或做一個乖女兒，這對女兒來說是安全的、容易的，不需要自己思索人

生之路，不需要選擇與做決定，也不需要對任何事情負責，而母親可以享受這種作為給予者、被依靠者和控制者的權力和有能力的感覺，自我價值巨幅上升，體驗到一種自戀式的擴展（朱劉華譯，2008）。如果年輕女性只安於做一個乖女兒的話，她永遠都無法長成一個獨立的女人。

在童話故事裡，狼的出現給我們提示了擺脫與母親過度緊密聯繫的一個途徑，在它的引導之下，小紅帽離開了母親要求走的「正途」。從生理特徵來看，狼具有非常敏銳的嗅覺。而在這裡，狼可以被認為是女性的內在直覺。這種內在直覺是女人天生就擁有的本能。Clarissa Pinkola Estes（1992/2012）在《與狼同奔的女人》一書中生動地描述道：「直覺力是女人心靈中的寶物。它像一個卜知未來的工具，也像一個水晶球，讓人用不可思議的內視看見真實。它像一個無時無刻在你身邊的老年女性智者，明確地告訴你事情真相為何，告訴你需要向右或向左走。它是「唯一知者」，亦是野性女人的一種形式。」（pp.129）。正是聽從於這種內在直覺，女性得以暫時地從母親所給我們設定的道路中走出來，去探索一條未知卻豐富而美麗的路徑，這對年輕女性來說可謂是一場獨自的秘密冒險。不管這場冒險會給我們帶來什麼，這都是一種全新的體驗，讓我們知道世界上還有母親所沒有告訴我們的可能性。對這些母親所謂「歪道」的體驗，年輕女性得以跳脫母親所劃定的世界範圍以及其給予的視框，開始去反思自己對世界和自我的認識，去勾勒出自己想要走的路。

在童話接近尾聲時，狼成功地把外婆和小紅帽吞進了肚子裡。在這裡，狼展現出另外兩個象徵：欲望與負面母親。狼在文化意義上常被人們和貪婪的

特質聯繫起來，因而它在某種程度上象徵著膨脹的總是無法被滿足的欲望；狼在一些文化中，如羅馬文化和印第安文化，有母親原型的象徵意涵，而母親原型之負向特徵則表現出吞噬性和毀滅性。因而，狼把外婆和小紅帽吞進肚子的意象生動地表徵了不滿足的欲望和吞噬性的負向母親。而這兩個象徵有著內在的聯繫，這種吞進肚子或是吞噬也隱含著共生，這時小紅帽和狼成為了一體，具體來說，小紅帽被自己的欲望和負面母親吞噬了，並與之成為了共生。從客體關係層面來看，這兩個象徵的內在聯繫可以解釋為：在個體發展的早期，母親沒能足夠地滿足孩子的需要，因而被孩子內化成為一個壞客體，在早期共生階段嬰兒和母親並沒有形成一個好的共生關係，這使得孩子到了需要和母親分離的階段不能正常地擺脫共生。再從榮格取向接下去解釋：和母親受創的關係導致母親原型在個體經驗中受創，形成母親情結，而在這裡母親情結通過一直無法滿足的欲望，現實中如拜金女、購物狂，表現出來，被欲望吞噬和控制，或者說被情結吞噬和控制，在某種程度上也可以理解為一種和欲望或情結的共生狀態，在這種狀態裡，自我（註：ego，它是意識的中心，包括現實、想法、感覺、幻想和情感的覺察，負責與現實連接以及意識的完整性。）因認同欲望或情結而與之分不清彼此。這時，獵人的出現為這種共生狀態出示了解決之道。獵人展現出目標明確的攻擊性（林敏雅譯，2010），正是這種陽性特質幫助小紅帽把自己與狼（欲望、情結、負面母親）的共生中分離了出來。這種年輕女性心靈中的陽性特質與力量對擺脫共生的幫助在後文會更加詳細地說到。

參、接納陰影，找到自我認同： 美劇《童話鎮》中的小紅帽 與狼

在由小紅帽改編的美劇《童話鎮（Once Upon a Time）》中，奶奶在小紅帽還是襁褓之中就把她從母親身邊帶走，她不願讓小紅帽知道自己其實是狼人，因而送給她可以掩蓋她的狼性的紅斗篷。如果沒有紅斗篷的遮蓋，在月圓時候小紅帽就會變狼，她無法控制狼性，也失去對自己的控制，而且早上起來會忘記昨晚發生的事情。小紅帽正是因為在一次失去了紅斗篷，而在無知覺的狀態下殺死了自己的愛人彼得，而後她發現了自己會變成會傷害人的狼，這讓她非常恐懼與內疚。

在第二季第七集中，小紅帽在和白雪公主一起躲避母后的追捕中，不小心把紅斗篷弄破了一個小口子，她非常害怕自己會變狼並傷害白雪，因此在月圓之夜獨自躲起來。後來她被她媽媽手下找到並帶回狼人據點，媽媽和她說了一段話：「人類想讓我們相信我們是怪物，你相信他們的那一刻，你就成了怪物……我們中很多人一生都在壓抑狼性，他們不知道如何控制，他們只是需要幫助，幫他們接受自己的本性，控制狼性唯一的方法，就是接受它是你的一部分。……你可以從脫掉斗篷開始……這是一種全新的感覺，腳踏過松針，氣流衝過你的皮毛，你的兄弟姐妹與你並肩奔跑，你的內心會不想承認，它會告訴你狼性正在侵吞著你，想控制你，如果你相信了，哪怕只有一瞬間，你就會失去知覺，失去控制，就像你以前變身的那些夜晚。但如果你向狼性屈服，你就會明白真相，你就是一匹狼，當你接受事實後，你就終於能控制自己。」晚

上小紅帽嘗試聽母親說的話，變成狼奔跑起來。早上起來，媽媽問她對昨晚的嘗試記得多少，她說全都記得，她再也不用害怕了。然而，這時白雪跟著狼爪印找到狼人的據點來了，小紅帽婉拒了和白雪一起離開，她說她找到了自己的家庭，在這裡她不會因為狼性而覺得羞恥，但是白雪卻沒有覺察到母后的侍衛也因此追來殺了狼人的手下，媽媽氣憤地要白雪償命，小紅帽為保護朋友，誤殺了媽媽，死前媽媽說：「你選擇了她」，而悲痛的小紅帽卻說「我選了自己，我不是一個殺手！」小紅帽在埋葬母親時對白雪說：「媽媽讓我在做狼和做人之間做出選擇，奶奶也是，而只有你認為我兩個都可以選。」白雪說：「因為那就是你。」（本段引用之文本來自《童話鎮》第二季第七集）

筆者認為，這是一個年輕女性認識和接納陰影，找到自我認同的歷程。在榮格取向中，陰影指的是個體不知道的或不願意接受和展示出來的人格面向，因而常常被深埋或壓抑於無意識中。對奶奶來說狼性是對人有傷害性的、可怕的、羞恥的、應該被隱藏起來的，因而狼性就是小紅帽需要壓抑到無意識中的陰影，紅斗篷在這裡看起來像是奶奶教給她的人格面具（注：人格面具是與陰影相對應的，個體在面對社會和他人所積極地展示出來的人格面向。人們戴上人格面具來因應外部世界的角色要求。），在它的掩蓋下，陰影就一直處於無意識的狀態。然而這並不代表陰影就會消失不見，處於無意識的陰影一旦爆發出來具有一種無法控制的破壞力。月亮的週期變化就像是人的情緒變化，而月圓之夜則可以認為是人情緒最為起伏或是強烈的時候，也是人的意識控制比較弱的時候，這時陰影常常會因此而爆發出來。當陰影處於無意識中或不為

我們所認識的時候，它通常會在不自覺中控制我們，讓我們表現出一違常態的樣子。

在媽媽的幫助下，小紅帽認識和接納了自己的狼性，並感受到了狼性給予她的力量。其實，陰影並不是完全負面的，陰影中常常蘊含著不為人知的力量和潛能。對陰影的認識和接納不僅使它成為我們心靈中可以被控制的一部分，它還為我們帶來新的靈感和創造力，發現人生新的面向。然而，母親雖然幫助小紅帽接受了自己的陰影，但是母親卻停在了向陰影認同的階段，進一步來說母親和陰影形成了共生。因此，《童話鎮》中的小紅帽還有另外更重要的一步要走，那就是找到自我認同。如果她留在母親身邊，留在狼的據點裡，她也許就成為了一匹狼，並沒有成為她自己。所以，她要找到自我認同，就必須殺死母親給予她的「認同」，從而擺脫與母親，以致與陰影的共生。最後，小紅帽意識到了她不僅僅是一匹狼，也不僅僅是一個人，她就是她自己，她是獨特的個體。

肆、發展阿尼姆斯，與父親分離：電影《血紅帽》中的小紅帽與狼

前兩則小紅帽與狼的故事側重於年輕女性和母親的分離，而這部同樣由小紅帽改編的電影《血紅帽（Red Riding Hood）》則主要講述女性與父親的分離。在電影中，小紅帽的父親是狼人，在13年一次的月圓之夜，狼人有機會變狼並通過咬自己兒女一口來傳承狼人的血脈，因而他千方百計地要帶走並咬小紅帽。在這個過程中，父親因為發現妻子是外遇生下大女兒，因此一氣之下殺死了大女兒，抓傷了妻子，後來由擔心

身份敗露而殺了自己的母親，即小紅帽的奶奶。最後，始終不願讓狼人帶走她的小紅帽終於發現自己的父親就是那個殺害了這麼多人的狼人，她更加堅持不願接受父親狼性的傳承。這時她的愛人彼得來救她，父親要殺死阻止他傳承血脈的彼得，三人扭打中，小紅帽在與父親搏鬥時殺死了父親，但卻發現彼得被父親咬了一口。雖然他不是狼人的後代，但是只要被狼人咬到，都會傳承到狼性，並在特定時候變成狼。彼得在與小紅帽在雪中結合之後，一個人乘船離開了，他決定獨自去探索控制狼性的方式，他和小紅帽約定當自己能夠控制狼性後會回來和她相會。

在現實中，我們的父親也常常想要把自己認為好的東西、對的東西，比如價值觀、道德觀、態度等等，傳授給兒女，甚至有時候帶著強迫的意味，不管兒女願不願意接受。筆者認為，女性要成長為一個獨立的個體，就要和父親及其在我們內心所形塑的內在規條或稱作內在父親分離，建立屬於自己的內在原則、良知與價值觀。這時，狼性在某種程度上可以表徵父親的規條、觀念、道德，當然也許還有力量。電影《血紅帽》中的小紅帽雖然殺死了父親，但是她並沒有和其心靈中所內化的父親的規條、觀念、道德等（內在父親）區隔開來。這時，處理這個議題的任務就交給了她的阿尼姆斯—彼得。在榮格理論中，阿尼姆斯即是女性內在的陽性的部分或特質。彼得必須要找出方法來與內在父親分離，阻止它對自己的控制，而反過來可以去控制它，也就是把它限制在一定範圍內，並從中獲得自己需要的力量。換句話說，女性要發展成為一個獨立的個體，就需要發覺並發展自己的內在陽性。當它還比較弱的時候，它沒有辦法去構建出屬於自己的良知和原

則，而只能聽命於或被內在父親所控制，即認同內在父親。自我認同於內在父親，事實上自我是受制於內在父親的權威之下的，而且還會覺得內在父親的要求和規條就是自己的看法和觀念，這其實也是一種和內在父親的共生。這時候自己真實的內在聲音是沒有辦法被聽見的，即使聽見了也會被內在父親的聲音壓制下來，而變得微弱、受到貶低和忽視。個體因此脫離了自己內在聲音的指引，從榮格的角度來看，這也是一種自我和自性（Self，處於人的心靈或人格的中心，負責心靈或人格的秩序性、完整性與獨特性）聯結的斷裂或分裂。這樣的人生是十分僵化、刻板、束縛而缺乏創造力的，個體也會常常體會到自責、羞愧和自卑，從而自尊很低、不自信、覺得自己沒有價值，有些人的心理甚至因此而生病，比如憂鬱。

影片中，為我們提出一個與內在父親分離的方法，也就是發展自己的內在陽性，這是一個長期的歷程，然而，影片並沒有告訴我們具體的過程，彼得獨自離開之後，他在處理與狼性關係的日子裡到底經歷了什麼，我們不得而知。但是，我們可以猜想，彼得首先會經歷被狼性控制而喪失自我意識的控制，而後自我意識開始和狼性的拉扯，互相爭取對自己心理和行為的控制權，最後自我意識成功獲得主動權，自我與狼性可以從意識上被區分開來，狼性變成一種可以選擇使用或不使用的力量。回到我們的主題來說，內在陽性（或者說內在陽性特質）在女性與內在父親的分離中扮演的角色是主動性和行動力、勇氣、區辨力和決斷力，甚至適度的攻擊性。筆者認為，女性在這裡會經歷到從心理上認同於內在父親（現實中，順從父親，忽視自我需求與感受，努力滿足父親期望而尋求父親認同，認為自我價值

取決於父親的認同，自尊不穩定或低自尊）；到心理上開始認識到內在父親及其對自己的影響，但開始嘗試區分出內在父親的聲音並傾聽自己內在聲音，可是經常還是自動化地被內在父親轄制，自己的聲音很微弱而受到質疑，且當聽從內在聲音時會感受到愧疚和自責（現實中，感受到自己對父親的憤怒，但還是很害怕反對父親）；心理上逐漸可以去區分出越來越多內在父親的聲音並能夠挑戰和質疑它，聽到越來越多的內在聲音並可以信任它和聽從它，掙扎地要去除掉內在父親的轄制（現實中，還是會感受到自己對父親的憤怒，並開始挑戰父親的觀點，表達自己的感受和看法）；心理上可以容許內在父親和自己的內在聲音並存，能夠把內在父親的聲音作為行事的參考意見，能夠自在地聽從自己內在聲音（現實中，能夠去理解父親的觀點和脈絡，與父親和解，但保持自我的獨立）。

伍、臨床實務啟發

在華人社會，我們在臨床實務工作中遇到的20~30歲年輕女性所遇到的心理困擾常常都源自於與父母的共生狀態。一位接受我分析多年的個案，她正是經歷了這樣一個擺脫共生，成為女人，成為獨特個體的過程。這位個案來尋求我幫助的時候，剛好25歲，她常常經歷著憂鬱的情緒狀態，她覺得自己的生活一片黑暗，自己糟糕透了。從小，她一直朝著父母為她安排的人生道路前進。比自己小三歲的妹妹降生之後，她覺察到父母一直非常偏心妹妹，因而從那以後她就一直非常努力地討好父母，拼盡全力地認真去做所有父母期望的事情，很可惜的是她幾乎總是得不到父母的認同和關愛。她的內心為了不使父母

還是愛她的幻想破滅，於是把所有父母的不認同與不關愛都認為是因為自己不夠好。她的內心認同幾乎所有來自父母的價值觀和期望，尤其是父親，形成嚴苛的內在父母，鞭策著自己成為和父母一樣以及父母期望的人。她的自我（ego）還處於小女孩的狀態，認同於內在父母，甚至習慣處於被內在父母脅迫與綁架的狀態，忽視和貶低自己的想法、感受和需求，脫離與內在自性（Self）的聯結，因而，她的內在顯得破碎而分裂，缺乏活力和生命力。她的無意識中形成了一個自卑情結，因為她的自我臣服於一個嚴厲的、總是不滿意的、無法給予支援與認可的內在父母，而非臣服於人類心靈的真正核心與統領——自性。

在與這位個案的實務工作中，我主要運用榮格取向的諮商方法。我認為在榮格取向的諮商看來，人之所以產生心理問題是因為本來完整的人格分裂了，尤其處於核心位置的自我與自性之分裂，當自我受制或認同於人格的其他部分，諸如內在父母、情結、陰影和人格面具等時，就會失去和自性的聯結。然而，心理問題也可以成為轉機和成長的機會。當無意識不斷湧現並被意識所覺知和接納，自我和自性恢復聯結時，個體的自性開始自發地啟動心靈療癒，並透過自我發揮作用，而促使改變的發生。女性的自我只有擺脫與父母、內在父母、情結、陰影等外在或內在部分的共生，才有可能真正實現和自性的聯結，成為獨立自主、人格完整的女人。

我使用沙盤遊戲、夢的工作、繪畫分析以及積極想像等工作方法與這位個案工作。我認為榮格取向心理諮商的核心是透過分析，無意識的象徵化呈現，使意識和無意識溝通聯結，促成個體之自性化歷程。這位個案有著豐富的意

象，這些意象在諮商中，不斷轉化，呈現出也促成了她的轉變：在沙遊歷程中，她的自我從初始沙盤中深埋在沙堆裡、被父親意象鎮壓的其貌不揚的布娃娃，到釘在十字架上受到父親勢力圍攻的絕望無助的人，再到受到保護的、獨自反思的、有能量支持的、隨時準備向目標出發的小女孩；象徵著阿尼姆斯的提供保護和力量的「守衛」和指明方向的「曹操」依次出現，在於父親勢力的對抗中為她提供保護與支援，這種力量從武力轉變為智慧；然後在自性的力量下，人格開始整合並且以越來越多可覺知與控制的面向或部分呈現出來，如沙盤中代表人格面具的女生。她的夢境也發生著變化，其中主要的夢境主題——象徵著父親吞噬性阿尼瑪的「水」，從一開始被海嘯、洪水吞噬，到害怕地用力逃跑，再到後來可以乘船在波濤中乘風破浪，然後水面逐漸平靜下來，她拉開距離從山崖遠眺。她的繪畫與陶土呈現出從僵化到不斷打破，從對父親的順從與認同到對父親對自己的不尊重和表現出憤怒，再從這種憤怒中獲得力量，她運用象徵的呈現不斷擺脫內在父親規條的束縛，那些曾經被壓抑的陰影也可以在一定程度上被允許出現，並為她的作品帶來活力；自性的意象也隨之呈現出來，她說那是她的能量中心，使她感到安心而有力量。在積極想像中，她逐漸能夠實現意識和無意識的對話，傾聽那曾經被內在父母的嚴厲和強勢所壓抑的深層自性之聲音。

在這個個案分析的過程中，她逐漸認清了父母對自己的影響和內在父母的存在，分清了自我與內在父母的關係，她的自我的力量開始增強和長大，開始關注到自己的想法、感受和需求，也開始聽到內在自性的聲音，開始相信和聽從內在直覺，並且嘗試在與現實的互動

中付諸實踐；她逐漸意識到她最為核心的自卑情結的存在，以及自卑情結對自己的影響方式，即在什麼情境下會爆發出怎樣的情緒，如沒有得到權威人士的認可會引發她強烈的自責感和無價值感，慢慢地學會與它相處和安撫、疼惜自己；在分析中，她無可避免地遭遇到自己的陰影，即那些不被內在父母認可和允許的部分，如聽從自己的想法（她認為這是一種任性）、進行外在歸因（她認為一切失敗都是自己不夠好和不夠努力，而不是外在環境和別人的原因），這些陰影使她生活非常僵化、非常辛苦，充滿了自責與不快，而她逐漸可以慢慢接納這些陰影，而這些陰影也改善了她的狀態，逐漸變成了她的力量，如她終於可以慢慢放鬆自責，關心自己，做自己想做的事情了；另外，非常重要的一點就是，她之所以可以產生種種的改變，其中很重要的一部分力量來自於內在陽性——阿尼姆斯的發展，作為一個內在發展狀態還是小女孩的女性，她的阿尼姆斯也是不成熟的且多半深深地隱匿在無意識當中的，而女孩到女人的發展，常常伴隨著阿尼姆斯的發展。在諮商中，個案的陽性力量逐漸被看見和得到滋養。阿尼姆斯開始發揮其力量，努力把自我從內在父母的「挾持」中解救出來，而當自我可以開始掙脫內在父母的控制，覺知到自性的呼喚時，阿尼姆斯而又努力為之保駕護航。這是一個緩慢而曲折的過程，個案經常經歷不確定、不自信與退縮，阿尼姆斯雖然在發展強壯但也時常退行、畏縮到小男孩的狀態。在這個歷程中，我扮演著滋養者和涵容者的角色，一方面鼓勵和增強她陽性力量對自我的保護和主動性，另一方面允許它在受傷和挫折時候的退行。在這個個案中，阿尼姆斯的發展幫助她挑戰並逐漸脫離與父母及內在

父母的共生狀態，發展出自己的力量與行動力。

她開始發展出真正的自我認同，而不是一味地認同於父母。在我的實務工作中，我發現當自我認同於自性，而不是外在或內在的其他部分時，個體常常會呈現出較為良好而穩定的自尊狀態。對於這個個案，當她逐漸越來越多地認識了自己內在的不同部分，並開始理解它們時，她的自我在自性的指引之下，也開始涵納這些原來處於無意識當中、分裂的部分，它們在意識中呈現出來，而不是在黑暗的無意識中亂闖，莫名湧動，無法控制。於是，她的自我認同也變得更加穩定和一致，自尊和自我價值感也開始提高。

聯結到前文所論述的小紅帽與狼的關係，對於小紅帽來說，狼的出現打破了她繼續因循著小女孩的路徑或者說模式過生活。如果小紅帽身體已經長大了，心靈卻停滯在小女孩的階段，她的人生會因此而受困，而逐漸開始出現一些不適應的狀況，甚至症狀，如本個案的憂鬱情緒。狼在小紅帽的故事中象徵著內在直覺、負面母親和內在慾望的吞噬性、陰影、內在父親的威權與觀念傳承、內在陽性力量和特質等，而這些部分常常處於無意識心靈之中，對於它們的覺察、轉化與整合，不僅促成女性的心靈向前發展，也促進了女性心靈的整合。

陸、結語

擺脫共生，成為女人是年輕女性心靈成長中必經的階段，也是一個轉化的過程。在榮格心理學中，轉化是一個質的改變。當一個心靈不能再繼續按照舊有的形態運作，或是繼續按照舊有模式就會導致發展的停滯、生命力的喪失、

生活的困擾，甚至心理和行為的症狀時，轉化就需要發生。然而，轉化的發生正如蝴蝶的破繭，是一個艱難而痛苦的過程，轉化也不是一蹴而就的，它是一個漫長的過程。本文從小紅帽與狼的關係之角度，為擺脫共生，成為女人的轉化歷程提出一些可供參考的指引，期望對正在經歷此階段的年輕女性以及以該階段年輕女性為工作對象的輔導與諮商工作者有所啟發與幫助。

參考文獻

- 朱劉華（譯）（2008）。擺脫恐懼和共生的方法（原作者：維蕾娜·卡斯特）。北京：國際文化出版公司（原著出版年：1982）。
- 吳菲菲（譯）（2012）。與狼同奔的女人（原作者：Clarissa Pinkola Estes）。臺北：心靈工坊（原著出版年：1992）。
- 林敏雅（譯）（2010）。童話的心理分析（原作者：維蕾娜·卡斯特）。上海：生活·讀書·新知三聯書店（原著出版年：1986）。
- Marie-Louise Von Franz (1996). *The Interpretation of Fairy Tales*. Boston: Shambhala Publications.
- Producer, Leonardo DiCaprio & Director, Catherine Hardwicke Olivieri. (2011). *Red Riding Hood* [Fantasy]. America: Warner Bros. Entertainment, Inc.
- Producer, Kathy Gilroy, Damon Lindelof & Director, Mark Mylod. (2011-2016). *Once Upon a Time* [Fantasy]. America: ABC Studios.