



WOMEN

who run with the wolves

狂销2000多万册，被翻译成39种语言，
雄踞《纽约时报》畅销书榜长达145周！

男人读《狼图腾》，女人读《与狼共奔的女人》！

——本书成就了狼性与女性的巅峰会合！

所有女人必读的心灵读物！

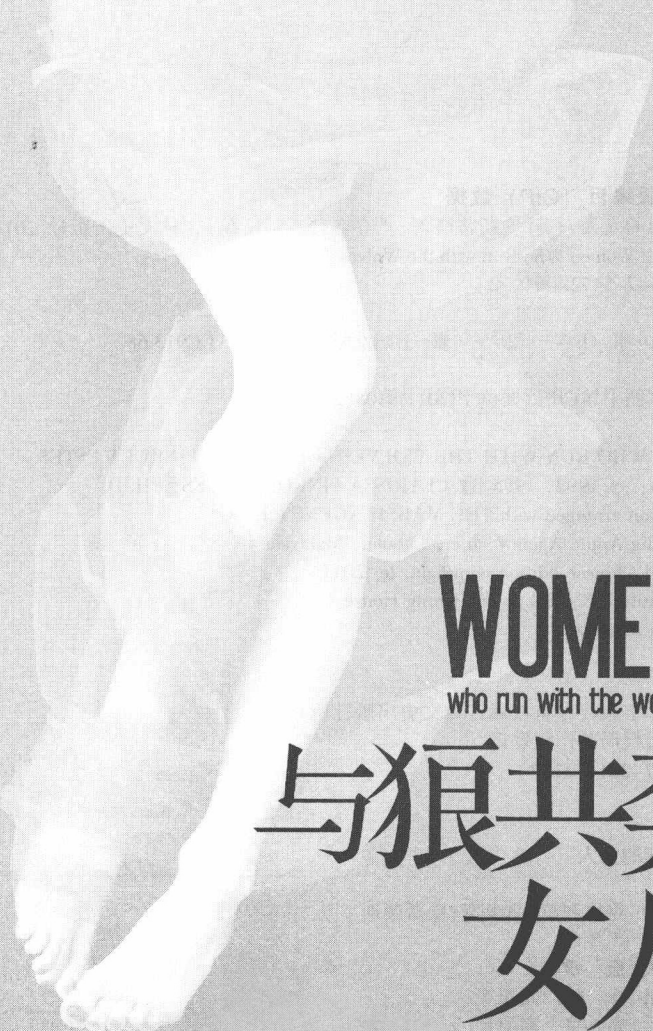
与狼共奔的 女人

[美]克拉利萨·品卡罗·埃斯蒂斯

(Clarissa Pinkola Estes) 著

严冬冬 译



A woman in a white, flowing dress is running, her legs and feet are the primary focus, appearing in a dynamic, mid-stride pose. The background is a light, textured grey.

WOMEN

who run with the wolves

与狼共奔的 女人

图书在版编目 (CIP) 数据

与狼共奔的女人 / (美) 埃斯蒂斯著; 严冬冬译. — 长春: 吉林文史出版社, 2011.5

书名原文: *Women Who Run with the Wolves*

ISBN 978-7-5472-0649-2

I. ①与… II. ①埃… ②严… III. ①妇女学—研究 IV. ①C913.68

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第086294号

WOMEN WHO RUN WITH THE WOLVES by CLARISSA PINKOLA ESTES

Copyright: © 1992, 1995 BY CLARISSA PINKOLA ESTES, PH. D.

This edition arranged with THE MARSH AGENCY LTD

through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright: © 2011

Jilin Literature & History Publishing House

All rights reserved.

中文简体字版权专有权属吉林文史出版社所有

吉林省版权局著作权登记

图字: 07-2011-3157

与狼共奔的女人

作 者 克拉利萨·品卡罗·埃斯蒂斯

译 者 严冬冬

出 版 人 徐 潜

责任编辑 姜 越 高原媛

责任校对 姜 越 高原媛

封面设计 门乃婷

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 450千字

印 张 26

版 次 2011年7月第1版

印 次 2011年7月第1次印刷

出 版 吉林出版集团

吉林文史出版社

发 行 吉林文史出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编: 130021

电 话 总编办: 0431-86037598

发行科: 0431-86037528

网 址 www.jlws.com.cn

印 刷 北京画中画印刷有限公司

ISBN 978-7-5472-0649-2 定价 39.80元

版权所有 侵权必究 举报电话: 0431-86037598



媒体和读者评论摘录

“充满激情的力量和雅致……克拉利萨·品卡罗·埃斯蒂斯运用古人的智慧，借助现代人的洞察力，让这些故事滋润了我们饥渴的灵魂。她把男人和女人带入了真理的世界，野性的世界，治愈、唤醒、挑战和充满欢笑的灵性世界。这本书一定会被世代传承，它是我们这个时代灵魂的真实宣言。”

——马修·福克斯，《原始祷告》的作者

“几千年来，人类都会聚集在火堆旁，虔诚地聆听着充满智慧和梦想的智者之言。到了现代，这种智慧只局限在‘事实’上，而埃斯蒂斯博士却为我们重新点燃了篝火。”

——格洛丽亚·斯坦尼姆，《内心的革命》的作者

“这本书棒极了……任何一个对夫妻关系和个人生活在意的人都需要它。”

——安妮·戴福林，剧作家

“优美的声音……戏剧般的故事情节……”

——《新闻周刊》

“我要感谢《与狼共奔的女人》和它的作者克拉利萨·品卡罗·埃斯蒂斯。读完这本书，我感受到做一个勇敢而细心的女人是一件多么光荣的事。凡是识字的人都应该读读这本书。”

——玛雅·安吉鲁

“这本书太震惊了！埃斯蒂斯直击了人性最黑暗的一面。我要谢谢她！”

——娜塔莉·哥德伯格，著有《野性思维》和《悠长的公路》

“所有女人必读的心灵读物。事实上，妈妈在读到第16页的时候，就该跟女儿一起分享了。这本书很有洞察力和启发性，让你能直接地与真我对话。”

——第四频道主持人朱恩·撒朋

“可能有些人会觉得，读这本书之前应该先读读荣格的书。但我的观点却正好相反。荣格的理论在我看来过于艰深，而这本书理解起来更通俗易懂些。

“我自认为还算是一个有创意的人，但偶尔也会丢失部分的自我，时不时地会用左脑思考。这本书仿佛给我的内心注入了一股清泉，就像是一个在沙漠中迷途的路人，突然发现了一片绿洲。”

——莎拉·洛夫

“克拉利萨·品卡罗·埃斯蒂斯是一个有天赋的说故事者。即使是不喜欢听故事的人，也能从她的讲述中发现触动灵魂的能力。”

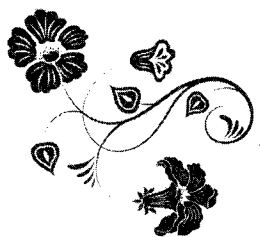
——kaia espina

“我们的灵魂离家太久了，而埃斯蒂斯却用远古的知识把流浪在外的野性本能召唤了回来。不管这个过程有多长，旅途有多艰苦，家才是她最终的归宿。人性中最温暖、最优美、最天真的部分依然存在，我们时时会与它们相见。”

——Cliku Kiru

“这本书是如此的与众不同，如此的令人震惊。它借助对神话和民间故事的分析，揭示了女性内在的灵魂本质和女性真实的生活现状。这本书提出的观点是具有革命性的。细细品读，仔细揣摩，就会发现作者的种种分析都是不可磨灭的真理。”

——格雷格



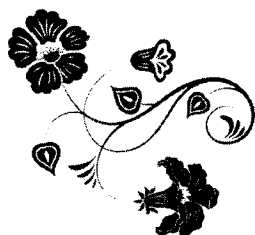
与狼共奔的
女人

前言

我们对野性都有一种天生的向往，这种向往无法被后天的文化影响所抹杀。可是，我们受到的教育却要求我们为这种向往感到羞愧；我们留长发，把真实的情感掩藏在脑后。然而，无论昼夜，“野性女人”的阴影都潜伏在我们身后。无论我们是什么样的姿态，留下的身影都是四脚着地，在轻快地奔跑。

克拉利萨·品卡罗·埃斯蒂斯

怀俄明州夏延城



与狼共奔的
女人

导论 在骨骸之上歌唱

野性女人跟野生动物一样，都属于濒危物种。

一直以来，女性的自然本性就如同大自然的荒野和居住在其上的野生动物一般，遭受着掠夺压迫、肆意侵占、乱砍滥伐。几千年过去，我们心灵中留给野性女人的那片土地，也像现实中的荒野一样，变得日益贫瘠。

随着这颗星球上的荒野逐渐消失在文明的蚕食之下，我们对自己内心深处的野性的理解也在逐渐消退。但这绝对不是偶然。年老的女人和年老的森林一样，都被认为是不那么重要的资源，这种现象其实并不难理解，也不是什么谜题。野性女人跟野狼、郊狼和棕熊一样臭名昭著，这也不是巧合。她和它们之间具有本性上的共通之处，所以都被认为是粗鲁无礼、充满危险、贪婪凶恶的。

我是一名荣格主义心理分析师，也是一名诗人，同时还是一名“坎塔朵拉”——用心去记录和讲述古老故事的



与狼共奔的女人

人。我的人生和工作经验教给我，女性蓬勃的生命力可以通过心理层面的“考古发掘”重新焕发出来，而这“考古发掘”的对象一直被我们埋藏在内心深处，那隐秘而阴暗的角落里，它就是女人与生俱来的自然本性，是“野性女人”这个原型，通过分析她的一举一动，我们可以得知女性的本来面貌。生活在现代社会的女性，每天都处在繁杂的事务压力之下，这些压力迫使她们在不同人的面前，都尽力表现出不同人想要看到的样子，结果迷失了自己的天性。

将这本书的标题定为“与狼共奔的女人”，其灵感来源于我对野生动物的研究，特别是狼这种动物。人类对狼的认识经历了一个漫长的过程，最后人们才发现，狼在许多方面都跟女性如出一辙，无论是在精神方面还是在经历的痛楚方面。

健康的狼跟健康的女人拥有许多共通之处：敏锐的感觉、好玩的天性，以及根植在骨子里的专注和忠诚。狼和女人在生理上也很相近，都充满了好奇心，并拥有坚韧的忍耐力。二者都具有良好的直觉，对后代、配偶和身处的群体非常看重，都善于适应不断变化的环境，并且都是一样的坚强勇敢。

然而，这二者都曾遭到骚扰和猎捕，被不公正地冠以“危险”和“狡猾”的名号，被认为富有攻击性且缺少价值。她们（它们）在那些想要征服荒野，同时也想征服人性中自然本能的人们看来，都是理所当然的猎杀对象，就连猎杀的方法和过程也都惊人地相似。

正是在研究狼的过程中，“野性女人”这个原型的概念才第一次在我脑海中浮现出来。我也研究过其他的野生动物，包括熊、大象和蝴蝶。每种动物既有其独特的个性，同时也都具有与女性的自然天性相似或相通的地方。

我自己的精神里并不缺乏这种天生的野性。我原本就是墨西哥土著与西班牙人的混血，这样的血缘让我比一般人更容易激动，而后来抚养我长大的又是一个匈牙利裔家庭——当年匈奴游牧民族的后裔。我长大的地方离密歇根州边界不远，周围环绕着树林、果园和农场，距离北美五大湖也很近。在那里，狂暴的雷电成了滋养我成长的能量源泉；一望无际的玉米地在夜晚会发出沙沙声，仿佛在与我对谈。在遥远的北方，狼在月明之夜来到林间的空地上，用嬉戏的方式向上天祈祷。我们跟这些狼喝的都是同一条河里的水，彼此都没有任何畏惧之意。

尽管我当时还没有形成“野性女人”这个明晰的概念，但我对她的爱早在童年时代就已经开始了。我更像是个审美家而不是运动员，唯一的愿望就是成



为一个放纵不羁的流浪者。相比人工制造的桌椅，我更爱在地面上、树上和洞穴里独处，在这些地方，我就像是靠在上帝的脸颊边一样。

河流永远都在呼唤着我，要我天黑后前去造访；田野让我必须踩在上面，聆听它的话语。火必须要在深夜的树林里点起来，故事必须要在大人们听不到的地方讲述。

能够在大自然的怀抱里成长，是我的幸运。在那里，雷电劈死的枯木教给我，死亡总是突然降临，生命因而得到升华。当我从地下挖出“印第安珠链”，用黏土制成的文明遗迹时，我意识到人类在这片土地上已经生活了很久。我学会了装饰自己身体的神圣艺术——华贵的凤蝶停栖在我的头顶，萤火虫成了我夜间佩戴的珠宝，翡翠绿的青蛙则是我的臂镯。

一条母狼咬死了它受了致命伤的幼崽，这让我学到了同情的严酷一面，以及让濒死者拥抱死亡的必要性；毛毛虫从树枝上掉下来，又慢慢爬回去，这让我学到了坚持与单一；它们在我的手臂上爬行时的那种痒酥酥的感觉，让我发现了触觉的神奇；爬到脖颈的感觉，让我知道了将来有一天，性会是什么样子的。

我这一代人，是在第二次世界大战之后长大的。在那个成长的年代里，女性被视为没有能力照顾自己的孩童，被作为私有财产来看待，她们就仿佛是自家门口的菜园……不过，幸运的是，总有野生植物的种子，会乘着风的羽翼，飘进这片菜园里。尽管她们写下的东西并没有经过任何人的许可，但她们还是提笔写了；尽管她们画出的东西并没有任何人认同，但作画的过程还是滋润了她们的灵魂。她们被迫要为这些创作所需要的工具和空间乞讨，而如果这乞讨得不到回应的话，她们就在树林里、山洞里、树干上、壁橱里开创属于自己的空间。

跳舞只是被勉强容忍，有时甚至根本被禁止，所以她们就在没人能看见的树林里、地下室里、出门倒垃圾的路上翩翩起舞。装饰自己的身体只会招来怀疑；姣好的容貌体态和鲜丽的服饰，只会招来骚扰和侵犯。甚至，她们身上的衣服都不能被称为是自己的。

在那个年代，虐待孩子的父母只不过被评价为“严格”，而那些受尽压迫的女性，如果偶尔把精神上的创伤表现出来，则会被称作“神经崩溃”；那些在禁锢和限制之下勉强喘息的女孩们和女人们被称为“有涵养”，而那些偶尔能够挣脱禁锢并得以喘息片刻的女性，则被贴上“坏女人”的标签。



与狼共奔的

女人



所以，像在我之前和之后的无数女性一样，我只能躲在重重面具的后面，把自己的生物本性掩藏起来。我穿着高跟鞋蹒跚行走，穿戴齐整地去教堂祈祷，然而，礼服的裙摆后面常常会露出一条毛茸茸的大尾巴，而礼帽的帽檐无论有多宽，都遮不住那对敏锐的尖耳朵。

我一直都没有忘掉那段阴暗无光的岁月，那是一首歌，灵魂在慢慢饿死的时候唱出的悲歌。但我也没有忘掉另外一首歌，灵魂在复归路上唱出的歌，那是从更深的心底里绽放出来的歌。

传统的心理分析模式就像是逐渐为草木所掩盖，直至完全消失的林间小径，使我们根本无法窥探出女性内心深处的创造力和天赋。传统心理学在那些对女性最重要的方面，往往鲜有论及，甚至根本就保持沉默。例如原型，直觉，性与周期，年龄，女性的行为方式，女性的智慧，女性的创造力。而这就是支撑我花20年时间研究“野性女人”这一原型的原动力。

女性的灵魂所面临的问题，并不能通过文化的雕琢来解决，那样的雕琢尽管让她从表面上看来，很容易为那些自称理智的人们所接受，但这并不符合她真正的需要。事实上，正是社会的雕琢让千百万原本充满活力和智慧的女性变成社会的局外人。只有把女性心底原本就存在的美丽与天性找回来，或者召唤出来，才能彻底清除这种影响。

传说、神话和故事往往包含了深邃的智慧，它们能够擦亮我们的双眼，让我们得以窥见隐秘的自然天性在心灵密林中留下的踪迹。故事告诉我们，不必担忧，脚下的路并没有消失，而是继续向前通往林子更深邃的地方，也就是我们精神世界的深处。而我们所追踪的足迹，就属于我们那个浑然天成、充满野性的自己。

我把她称作“野性女人”，因为“野性”跟“女人”这两个字眼，正是敲响女性心灵之门的那句咒语，就好像著名的“芝麻开门”一样。无论一个女人出身于什么样的文化背景，她都能自然而然地理解“野性”与“女人”，因为这两个字眼所代表的意义是深植于她的内心之中的。

当她听到这两个字眼被放在一起时，遗传深处的远古记忆就会重新浮现出来。记忆的内容就是女人跟野性之间那种绝对的、毋庸置疑的、不可抹杀的亲缘关系，尽管这种亲缘关系可能因为刻意的忽略、社会的驯化与文化的雕琢，已经变得难以辨识了。或许我们已经忘记了她的名字，或许在她叫出我们的名



字时并不会回应，但在灵魂深处，我们仍旧认识她，仍旧渴望着她：我们知道，她属于我们，我们也属于她。

这份亲缘关系是与生俱来的，是我们生命的基础，也是我们灵魂的来源。“野性女人”这个原型，代表了群体中占据主导地位的女性/雌性形象。我们往往能体验到她的存在，即使只是短短的一瞬间。正是这种体验让我们想要继续求索下去，一窥她的究竟。对于一些女性，这种体验是发生在怀孕期间、抚养孩子期间，或是像照料心爱的花园一样照料珍贵的情感关系期间。

她的形象透过视觉，以美的形式出现在我们心里。当我在林间观望落日的金色光芒时，当我在落幕时分看着渔民们提着灯笼从渔船上下来时，当我看见新生的婴儿那两排宛如精致的玉米粒般纤巧的脚趾时，我总能体验到她的存在。我们见到她的时候，自然就会认出她，而她也无所不在。

她的形象也透过听觉为我们所感知：令我们心潮澎湃的音乐，昂扬的鼓声，飞旋灵动的哨声，呼喊声，哭泣声。我们嘴里说的、笔下写的词句，有时只是一个字，有时是一首诗、一个故事。这些词句拥有强大的感染力，足够让我们回忆起有关她的事情，回忆起我们究竟是谁，又究竟来自何方——哪怕只是短短的一瞬间。

像这样的体验往往稍纵即逝：啊，她就在那里；哦，现在她不见了。而一旦我们遇上那些已经跟她建立了深厚联系的人，就会产生共鸣，也会意识到我们心中对她的向往。我们会发现，原来我们一直都没有留出足够的时间给自己的创造生涯、今生的使命或是心底的真爱，更没有留出时间给林间的营火与真切的梦境。

无论是对美的感触还是逝去的伤怀，都会触发我们心中的这种向往，也会使我们渴望着回归天生的野性，直至这种渴望变得根本无法忍耐。然后我们就会冲进森林中、沙漠中或是雪地里，在那里恣意狂奔，眼睛扫视着面前的大地，耳朵捕捉着细微的声音，在地下寻找，在天空中寻找，寻找她留下的哪怕一丁点线索或痕迹，好让我们知道自己还没有丧失机会，而她还在那里。当我们找到她的踪迹之后，通常会想努力追上她，想把桌案清空，想把感情清空，想把头脑清空，想翻过新的一页，打破僵局，打破规矩，哪怕让整个世界停转，也不想再失去。

如果女性在失去她之后又重新寻到了她，那就会永远跟她待在一起，甚至不惜为她拼死搏斗。因为只有她，才能让我们保有蓬勃的生命力和创造力，



让我们拥有健康、有深度、有意义的情感关系，让我们可以按照天生自然的规律来生活、创造和玩耍，让我们不再成为别人的猎物，让我们能够焕发出全部的光芒。跟她在一起，我们每天结束时的疲劳，都会是来自令我们满足的努力与奋斗，而不是来自禁锢我们的樊笼和枷锁。我们会自然而然地清楚万物什么时候该生长，什么时候该消亡。我们会明白什么时候应该留下，什么时候应该离开。

当我们重新与自己心中的野性建立联系时，就获得了一个永远居住在我们心中的观察者，一个了解我们的人，一个预言家，一个理想家，一个激励者，一个创造者，一个聆听者——她会让我们内心世界和外在世界的生活都充满活力。我们离自然天性的距离越近，就越能沐浴她的光泽。她是母亲，是导师，是不论顺境或逆境都会坚定地支持我们的人。

在这里，“野性”一词当然不像许多人惯常理解的那样，意味着“失去控制”，而是回归了它本来的含义，指的是过着天然的生活，无论内外都与本性和谐一致。“野性”和“女人”这两个字眼组合在一起，可以让女性记起自己究竟是谁，究竟想要什么，究竟具有什么样的力量。

当然，你也可以用别的词语来替换“野性女人”这几个字。你可以把她称为女性的天然心理，与生俱来的精神面貌，由内而发的心灵品性。在诗歌里，她有时被称为“另一位”，有时被称为“世界的七大洋”，有时被称为“远方的森林”，有时又被称为“那位朋友”。在不同的心理学体系和不同的视角里，她可以被称为“私我”，或是“中层属性”；而在生物学里，她则会被称为“原型习性”或是“基本习性”。

但在我们这些讲故事的“坎塔朵拉”中间，她更常以智慧化身的名字出现，有时是“住在时间尽头的女人”，有时是“住在世界尽头的女人”。她可以是创造万物的老妪，可以是掌管死亡之女神，可以是步入大地深处的少女，也可以是许多其他的形象。对于那些迷失了方向，面临着困境或是谜题，在森林或是沙漠中苦苦寻觅的人们，她既是朋友，也是母亲。

事实上，在潜意识的层面——也就是她存在的层面——“野性女人”并没有名字，因为她就是一切。然而，由于她的影响涵盖了女性之所以为女性的所有方面，因此人们会用许多不同的名字来称呼她不同的侧面，不仅是为了一窥她的究竟，也是为了牢牢地把握住跟她的联系。在我们最初试图重建这种联系时，她往往会在一瞬间消失得无影无踪。而当我们给她取名的同时，也就给了



她一块属于她自己的地方，让她可以在我们心中感知得到的地方长存。她会来到这块地方，如果得到足够的尊重，她就会留下来。

所以在西班牙语里，我把她称为“里约·阿巴霍·里约”，河流之下的河流；“拉·缪哲尔·格兰德”，伟大的女性；“鲁兹·德·阿比斯莫”，来自深渊的光芒；“拉·络芭”，狼女；“拉·胡艾瑟拉”，骨髓之女。

在西班牙语里，她被称为“欧·埃尔多本”，森林之女，以及“罗兹索玛克”，狼獾。在纳瓦霍印第安人的语言里，她是“娜阿什杰伊·阿斯德萨”，蜘蛛之女，而她的蛛网就是人类、动物、植物和岩石的命运。在危地马拉，她有许多名字，包括“修曼娜·德·尼布拉”，雾之存在，从创世之初一直活到现在的女人。在日语里，她是“天照大御神”，光与意识的赋予者。在西藏，她被称为“达耆尼”，让女性翩翩起舞，同时也让她们眼睛明亮的那股力量。她的名字还有很多，一如她有很多不同的侧面。

对“野性女人”的理解和追寻，并不是一种宗教信仰，而是一项脚踏实地的活动。这是真正意义上的心理学，是对灵魂的探索。如果没有她，女性就听不见自己灵魂的声音，看不见自己灵魂的样子，整天都会在厌倦与不切实际的空想中度过；如果没有她，女性的灵魂就不再轻灵，她们会忘记自己为什么在这里，对该放弃的东西恋恋不舍；如果没有她，女性要么说话说得太多，要么说得太少，要么根本什么都不说，哪怕心中有熊熊火焰在燃烧。她是女性心灵世界的协调者，是灵魂意义上的心脏，就如同生理上的心脏协调着全身的血液循环一样。

当我们与自己的自然本能丧失联系时，就会处于一种半崩溃的状态，无法培养和利用那些女性天生具备的力量。当一个女人处于这种状态的时候，她就丧失了原始的本能和生命周期，变成文化或是理性自我的奴隶。

野性女人是所有女性健康的源泉。如果没有她，女性的生理特点就没有任何意义。她是“理型”意义上的女人，无论文化、时代和政治背景如何更替，她都不会改变。即使她的外在形象或许会改变，但她的本质始终不会变。她是完整的、一致的。

她在所有女性的血脉里涌动。当她们感到压抑的时候，她就会挣扎着寻求自由；当她们自由的时候，她也就自由了。幸运的是，无论她被压迫了多少次，都会重新浮现出来。无论她被禁止、被镇压、被逼退、被冲淡、被折磨、被疏远、被贴上危险与疯狂的标签多少次，她都会顽强地浮现出来。就连那些最安



与狼共奔的

女人



静、最习惯于自我克制的女性，也会在心中为她留出一片秘密的空间。即使最受压抑的女性也拥有自己的私密生活，拥有自己私密的想法和感觉，而这些想法和感觉总是自由自在地生长，处于野性的状态之下。即使最受社会与文化支配的女性也会悉心捍卫属于自己内心野性的这片空间，因为她本能地认识到，总有一天，她会找到一处漏洞，一个机会，她可以利用这机会重获自由。

我相信，所有女人（以及男人）都拥有宝贵的天赋。然而，事实上，几乎没人描述过那些最有天赋、最优秀、最富创造力的女性的内心世界。相反，关于人类的弱点，特别是女性弱点的描述，却是连篇累牍。然而，要想了解野性女人的特质，让她的宝贵馈赠能够真正为我们所用，我们就必须对那些能够赋予女性力量的想法、感觉和努力的方向，投入更多的关注，同时也必须清楚地认识到那些削弱女性的内在和外在（文化）因素。

只有当我们把天赋的野性当作一种理所当然的存在，或是一种与女性内心世界密不可分的存在时，我们才能获得意想不到的成长。心理学如果无法充分地认识女性心理的这一核心内容，就等于是辜负了世界上所有的女性，以及她们的女儿、孙女和未来所有的女性后代们。

为了给受创的天赋野性寻找治疗的灵药，为了跟“野性女人”的原型重新建立联系，我们首先必须准确地认识，女性心理所受到的创伤的性质和严重程度。作为一名心理分析师，我了解这一行业所应用的诊断方法和相关资料，其中包括通过对精神状态和自我一本我平衡程度进行精确参数定义，来分析精神疾病状况的手段。然而，目前这些方法、资料 and 手段，还不足以用来描述当今女性所面临的问题。

那么，当女性跟自己心中的野性之间失去了联系时，她们表现出来的症状究竟会是什么样子？如果你长期处于下面描述的任何一种状态，无论是在感觉、思维模式还是处事方式上，都说明你已经部分或完全切断了这种联系。在女性习惯的语言里，这些状态包括：感到非常干燥、疲劳、脆弱、抑郁、困惑、张口结舌、提不起兴趣，感到恐惧、虚弱、没有动力、没有灵感、没有意义、羞耻、不间断的烦躁、反复无常、处于困境无法脱身、被压抑而疯狂。

感到缺乏力量，总是不停地怀疑、犹豫，遇到无法通过的障碍无法坚持，把原本属于自己的创造生涯献给别人，选择配偶、工作或是朋友不当，生活周期紊乱，对自我过分保护，迟钝，畏缩，缺乏寻找节奏或是设立界限的能力。

不能按自己的节奏生活，神经过敏，背离了自己的信仰，精神无法苏醒，



在居家琐事、知性主义、工作或是无所事事的道路上走得太远，因为这些都是丧失了本性的人最安全的藏身之所。

害怕独自探索或是表现自我，害怕寻找导师、父母，害怕在自己的作品达到完美之前把它呈现出来，害怕开始任何的旅程，害怕关怀别人，害怕自己被消耗殆尽，在威权面前低头，缺乏创造力，屈辱，烦躁，麻木，焦虑。

在别无选择的时候因为害怕而不敢挣扎，害怕尝试新鲜事物，害怕与别人针锋相对，哪怕是言语上的冲突。对别人要么过度迁就或是过度友善，要么心生报复心。

害怕停下来，害怕采取行动，总是数到“三”却依然无法开始，优越感综合症，内心纠结，尽管其他方面一切正常。这些症状并不是某个时代或某个国家特有的表现，而是任何时间、任何地方的女性，在内心的野性受到压抑和束缚时，都会表现出来的状态。

一个健康的女人很像是一条狼：精力充沛，生命力顽强，具有强烈的领地意识，充满创造力，忠诚，自由。然而，如果跟自身的野性脱离了联系，女性的人格就会变得单薄、呆板而乏味。我们并不是天生就弱不禁风，没有能力跳过深渊，没有能力追逐猎物、生育后代、创造生命的。如果我们的生命停滞不前，或是无聊至极，那就说明我们心里的野性女人需要被解放出来，只有这样，干涸的创造力才会重新泛滥。

野性女人究竟是怎样影响我们的？当她是我们的盟友、领袖、榜样和导师时，我们就不再仅凭两只眼睛观察世界，而是拥有了一千双灵感的眼睛。当我们信任灵感时，星空仿佛都是灿烂的，满天都是一双双眼睛，在一眨一眨。

内心中的天赋野性承载着女性需要知道、需要成为的一切事情，承载着医治一切创伤的良药。她承载着故事、梦想、词句、歌谣、象征符号和标记。她是载体，也是归宿。

恢复野性并不意味着把一切推倒重来，也不意味着疯狂或是失控，更不意味着矫枉过正，放弃原本的社会身份，或是背离人性。刚好相反，它非常的宽容，对过往的一切都能够兼容并蓄。

它意味着建立起自己的领地，找到自己的族群，时刻心怀自信与自豪，但却不是目空一切的自傲。在言语和行动中表现出真实的自己，意识清醒，反应敏锐，从女性天生的灵感和直觉中汲取力量，顺应自己天然的生命周期，找到自己的归属，拥有自己的尊严。



与狼共奔的

女人



“野性女人”的原型和她所代表的一切，一直是画家、作家、雕塑家、舞蹈家、思想家、求索者和追寻者们的象征，因为这些人的任务都是创造，而创造正是人类最原始的本能。在所有的文艺理论里，她都是感性的，而不是理性的。她的居所是肚腹，不是头脑。她可以追踪，可以奔跑，可以召唤，也可以逐斥。她感觉敏锐，善于伪装和掩藏自己，爱得深切而热烈。她充满灵感与创造力，但又中规中矩。她是女性精神与心灵健康不可缺少的元素。

那么，野性女人究竟是什么呢？无论是在传统文化中，还是从原型心理学的角度来看，她都是灵魂的女性一面。除此之外，她还是女性特征的源泉。她是一切发源于本能的属性与体验，既属于能够被看见的世界，也属于被隐藏的世界——她是一切的基础。我们生命中所有的本能，所有的天生智慧都是她的馈赠。

“……她是生命 / 死亡 / 重生的轮回，是生命力量的孵化器。她是本能，是灵感，是先知，是聆听者，是忠诚的心。她鼓励人们学习和使用梦幻、激情和诗意的语言。她在深夜的梦中悄声低语，在女性灵魂的土地上留下蓬乱的毛团和泥泞的足迹，让她们情不自禁地想要找到她，给她自由和爱。

“她是想法、感觉、愿望和记忆。她已经迷失了很久很久，渐渐被淡忘了。她是光芒的源头，也是漆黑的夜晚和朦胧的黎明。她是泥土的香气，是狐狸敏捷的后腿。那些告诉我们秘密的鸟儿们是她的使者。她是那个告诉我们‘这边，这边来’的声音。

“她会因为世间的不公而电闪雷鸣。她是时光之轮，是往复周期的肇始者。她是我们离家远行想要去寻找的对象，也是我们人生的归宿。她是所有女性的根基。在我们感觉一切都要结束的时候，是她支撑我们继续前行。她是孕育灵感与梦想的温床。她是思想的主体，我们则是她心中的念头和想法。

“她在哪里？你能在哪儿感觉到她，甚至找到她？沙漠、森林、海洋、城市、贫民窟和城堡里，都有她的足迹。她既跟皇后生活在一起，也跟贫苦的农妇生活在一起。她生活在工厂里，生活在公寓里，生活在监狱里，生活在隐者独居的山沟里。她走过闹市，走过学院，走过街头。她故意留下一串串足迹，挑逗着我们去追寻。任何一个心中仍存有一方沃土的女人，都能看见她的足迹。

“她在哪里？在井底，在浪头，在时间产生之前的虚空里。她的居所是一滴眼泪，也是整片海洋。她住在树干里，年轮就是她的印记。她既来自未来，也来自过去，但又陪伴在我们身边，坐在我们桌前，排在我们身后的队伍里，开



着车在我们前面行驶。她从未来穿越回现在来寻找我们。

“她在穿破积雪冒出头来的绿芽里，在秋天逐渐干枯的玉米秆里，在生者与死者恋恋道别的坟场，在语言被创造出来的地方。她的食粮是诗句、乐曲和歌声。每一个音符，每一段或欢快或忧郁的曲调，都是她的寄托。她是灵感突然降临到我们心头之前的那一瞬。她住在遥远的地方，而那个地方跟我们的世界又有交集。

“有些人会寻找她存在的证据。事实上，他们所寻找的乃是精神存在的证据。因为我们具有精神，所以我们的存在就是证据。我们每一个人不仅是她存在的证据，并且也是她的体现，我们的存在与她的存在密不可分。

“她存在于我们的心中，也存在于我们的外表。无论清醒还是熟睡，我们都会无数次地跟她接触，体验到她带来的渴望和感悟，这些就是证据。而我们心中的空虚、脆弱和无法满足的饥渴，则是我们远离她的证据……”

我的博士学位的研究方向是民族临床心理学，研究的内容既包括临床心理学，也包括民族心理学，而后者则涵盖了群体与部族的心理学研究。我的博士后论文主题是“心理分析”，这也是我作为一名荣格主义心理分析师的身份认证。而“坎塔朵拉”、诗人和艺术家的经历，也从另一个侧面为我的心理分析提供了灵感和帮助。

有时，在心理诊所里，会有女性就诊者要求我帮助她们回归天生的野性。我总是对临床和发展心理学非常重视，而我采用的治疗手段则是最简单、最容易操作的那一种——讲故事。我们会分析就诊者梦的内容，包括其中丰富的故事情节。就诊者的生理感受和记忆也能为我提供讲故事的灵感源泉。

除此之外，我还在教授一种强大而有力的交互冥想术，它来源于荣格理论中的“积极想象”——这样可以引出更多的故事，让就诊者的心路历程变得越发清晰起来。然后，我们通过专门设计的问题，以及对故事、传说内容的分析，逐渐把就诊者心中的野性本质诱导出来。绝大多数时候，只要经过足够长的时间，我们就能找到一个合适的故事，故事里包含了就诊者在心灵成长的这一阶段所需要的所有指引和智慧。这个故事会成为她灵魂的剧本，而她就好像拍戏一样。

在我的心理分析与引导中，“制作的艺术”是很重要的一项环节。我会把各种古老的手工制作艺术教给就诊者们，让她们从中汲取力量，其中包括了护身