



新視界叢書 023
NEW VISION

新世紀・新觀念・新人生

成熟女人 的智慧

The Women We Become

Ann G. Thomas, Ed.D. 安・多瑪斯◆著
李錄後◆譯

啟示女人的許多神話、故事、傳說



成熟女人 的智慧

The Women We Become

Ann G. Thomas, Ed.d. 安・多瑪斯◆著

李錄後◆譯

目錄

導言 5

1 雪女與銀色菩提樹
——死亡的真實 15

2 醋與豆子 71
——接受生命的限度

3 蛇、蟲和米糕 133
——內在的暗影

4 是哪個女巫啊？ 193
——黑暗女性

5 紡錘與蜘蛛 245
——黃金母親

6

——島與獵鷹

299

——內在男性能量

7

——黃金鳥

345

——意義的追求

導言

讓我先從自己為何想要撰寫本書開始說起吧！

某天清晨，臥房窗口飄來一陣溫暖的微風，夾帶著茉莉花香。沒有上班時間來規劃我一天的行程。這真是一天美好的開始。

感覺上，很像過去學校放暑假的第一天——期待又神奇地感到輕鬆與自由。這一天預示著未來即將到來的自由時間。

在浴室中，我潑水洗臉時正好抬頭看到鏡子。鏡中人用力回瞪著我，我可以感覺到自己臉上正反映著那股強度，那是一個老女人的臉。

我們在沈默中互瞪了一會兒。

然後——

「妳老了。」我發現自己這麼說著。

她回瞪著我。在我細細檢查，像第一次看到似地注視著她臉上的皺紋與褶縫時，她耐心地等候著。

「妳真的很老了，不是嗎？」我說：「妳是個老女人。這美好的夏日清晨，我覺得自己像回到二十歲，而妳竟然……」

她揚起眉毛，給我一個歪斜的微笑，好像在說：「自言自語？這不正是妳祖母老是在做的事？」

我不敢置信地點頭。我醒來，期待著魔法似、玩樂的一天，但現在卻是全然不同的魔法。

這個魔法不知從何處召來一個老女人，出現在我相當平常的浴室中。我需要再多想一想。

「這次鏡中的對質，談的不是我正在變老，而是我已經老了。」我想。

「但妳還沒有變老，可能只是睡姿不對所造成的。更何況，老有什麼可怕的呢？」要回答這個問題一點也不困難。一項接一項，我已條列出各種可怕之處：皺紋、肌肉鬆弛、老人斑……等等；精力日漸消退，查閱電話簿變得困難重重，連穿針引線都有問題；協調性可能會降低——年老會限制生理上的活動。如果這還不夠可怕，想想去日

無多吧！夠多了，而只要一項就足以被許多人視為廢物了。

被人視為老女人就有可能被當作老巫婆。這原來是用來景仰女人的頭銜，表示她們能夠開發自身的智慧與靈性，然而現在卻貼在以負面、憤怒面對世人的老女人身上。原本是美譽的頭銜，現在卻被拿來警告女人：步入老年時不要製造麻煩或讓人不愉快。

難怪大家要不認老。我們的文化貶抑老年的價值，家人和朋友都會反映這樣的文化偏見。伴隨老人而來的自然衰弱和改變真的很嚇人。想到這裏，我感到既害怕又生氣。

不過，還是有許多老年人能夠擁有內心的平和與內在豐富性，這些人似乎知道某些不那麼顯而易見的真理。和他們交談時，他們顯得平靜、熱誠，並充滿希望。

這樣的轉化是如何發生的？在鏡中與老女人相會，讓我感覺到，自己突然間已走到了人生道路乍然而現的盡頭。我感到與死亡突然交會的恐懼，同時了解到時間真是個大騙子。在鏡中，我是年輕人視為「老女士」的女人。時間似乎會越來越快。在時間之下的是一種快速旋轉的感覺，失去控制的旋轉，旋轉直到死亡。我的時間真的用完了嗎？

從年輕到中年，在這之前，我一直覺得有足夠時間；在這之前，永遠有許多時間。我認識的每個人都把目標設定在現在或未來。我們以自己的期許養育兒女；努力工作以累積想要擁有的事物；極力發展我們所需要的權力基礎；貢獻心力在掃除我們所選擇的

文化髒亂，可能是貧窮、無知或疾病。我們投身於目標導向的行為中，花了很多時間……然後，某天早上，鏡中的老女人卻帶來恐懼。

我開始尋找那些滿懷希望的老人，也開始蒐集許多有關老化過程的故事。我從這些老人和故事中都發現一點，他們都了解人的老化有其目的，而此目的正是西方心理學現在正致力研究的課題。

那個夏日清晨所出現的老女人並非怪物，而是一種聯繫——一種魔法與魔法師之間的聯繫——是我到另一境地的聯繫，這個境地的語言則尚待努力學習。她向我顯示，老年女人想要過有意義的生活，不單只需在認知上了解心理學名詞或參與老人中心的活動而已。我們也必須專注在自己的內在世界，因為此處正是開啟未來的關鍵。

我是一名心理治療師，多年來治療過無數面臨老人相關問題的婦女。我發現，神話與傳說經常能夠幫助她們。傳說故事所傳達的智慧，似乎能夠觸動女人的內心，讓她們以較深刻的方式了解並記住邁入老年的真義。不知有多少婦女曾打電話或寫信告訴我：「這樣的事正發生在我身上，還記得妳曾說過的那個故事……」

本書中，我將重述某些具影響力的傳說故事，並結合心理學對老化過程的了解。過去，心理學家認為人的成長與改變皆發生在生命初期的五到二十年間。現在，我們已知

道那些說故事者數千年來所深知的真理：想要擁有健康、希望的老年生活，個人必須持續情緒上的成長。想要讓生命成功，只維持身體和智能上的運轉是不夠的，更要致力滿足心理和心靈上的需求，若不這樣，心靈將乾涸、死亡。

即若文化、社會和時代可能改變，人的內在特質將伴隨著宇宙的本質，亙古不變。人若想達到老年的終極目標——智慧與內心平靜，就必須投入內在英雄的冒險之旅。

本書旨在描寫這趟內在旅程的任務與通道，重述古代傳說，並討論如何在每個故事的暗喻中尋求新穎且適切的洞察力。

本書將探索六種追尋老年真義的課題與方式。第一大課題出現在四十歲左右，距離老年的到來還早得很。課題是：我們必須在知性與感性兩方面都接受自身必死的現實。一個女人若企圖迴避這項發展上的課題，將無法發現生命的意義與喜樂，因為從那時起，她就完全為恐懼所囚。

接受生命的有限性，讓我們開始探索自身在宇宙設計中的位置，或發現是不是真有宇宙設計的存在。這接受即意謂著我們要找新的問題和解答，並在這樣的過程中，找到進入個人未知旅程的必要工具。

第二大課題和探索我們過去如何生活有關。因為我們多數人，在喜樂與成功之中，總夾帶著未完成的夢、未達成的目標，和曾犯下的錯誤。大多數人會把這些失望置之腦後，畢竟，我們並沒有比以前更知道該怎麼做，也許，那根本不是我們的錯；也許，不管如何事情都會是這個樣子。然而，要全盤了解並掌握自己的生命，就必須接受這些組成生命的失望與失敗。

我們會發現，沒有足夠的時間讓事情變得更好。家人已然疏離；未能說出的話已然隨死去的人而逝；機會已然飛逝。我們已不能再自欺欺人地認為那一天事情真的會變得不一樣。

繼續逃避過去只會讓失敗感籠罩整个人生。許多人逃入酒精、沮喪和疾病中，而不是努力尋求真義，坦然接受。不論如何，打開這個貯藏失望之櫃，讓我們認清一個事實：多數令我們感到痛苦和失望的事，其實都具有重要意义。找出事情背後的真義，坦然接受事實，就能找到通往諒解與療傷止痛的道路。正是這樣的道路讓某些年老的朋友擁有智慧。

老化使我有機會去挖掘更多的內在自我特質。這個內在自我還包括我們曾經認為不可接受或醜陋得必須壓抑多年的層面。榮格學派的心理學家把潛意識貯藏這些特質的部

分稱為「暗影（Shadow）」。雖然我們多半會相信自己已成功地克服人格中的陰暗面，其實只是在自欺欺人罷了。早期自大的傾向，無法包容某一類人，因為憤怒而口不擇言，這些特質也許仍然存在，正埋藏在你我人格的暗影中，一旦我們因為壓力、年紀或其他因素而降低內在的防禦系統，它們就會衝了出來。任何人只要犯下這樣的錯誤，就可能傷害到自己所關心的人，也會羞辱自己。

這些可恨且看不見的特質，對身邊的人卻常常是顯而易見的。例如，別人可能清楚地看見我們愛控制人或憤怒填膺，然而我們卻告訴自己只是為了把事情做好才伸出援手或採取必要的強力作為。

探索這項課題時，老年讓我們有機會將壓抑在底層的東西帶到意識層，並一一加以檢視。只有這樣，我們才能決定某個特質該放在哪個位置。然後，在它突然冒出時，便能採取某些行動加以控制。

每個人的暗影都是獨一無二的，然而人類的精神還有一個更深的層面，榮格學派的心理學家將它稱為「集體潛意識（Collective Unconscious）」，它存在於心理原型的最底層中。原型是心理學用來描寫人類本能的概念，它們存在於每個人之中，影響著我們的人生。

「黑暗女性」就是其中之一。它影響每個女人的一生，尤其是當我們步入老年時。這是個值得探索的重要原型，因為，許多年老女性在不知不覺中已變成了「黑暗女性」的翻版，用邪惡女巫那種刻薄、憤怒的腔調說著話。

步入老年，我們圓滑、耐勞的能力常會降低，如果內心隱藏著邪惡女巫性格，此時即會現身。這時，我們的重要課題就是要探索該如何看待它，並決定自我與這部分精神層面該維繫何種關係。

女人年老時還有另一項重要課題，那就是探索「好母親」的原型。或許大部分的女人都知道要如何養兒育女，卻很少有人善於照顧自己。我們共通的錯誤就在於假設成年女性已不再需要「好母親」的照顧。我們未能認清自身的精神底層正是這種「好母親」力量與安適的來源。我們必須找出內在的「好母親」原型，並從那兒學習該如何照顧自己¹。

每個女人的集體潛意識中還存在著一種男性原型。中國人將這股人類本能力量稱為「陽氣」，而榮格學派的心理學家則稱為「內在男性（animus）」²。這個男性原型無關乎性別，也和是不是具有男子氣概無關。

許多女人在年輕時，因忙於照顧小孩、家庭，對這項內在特質毫無所察。另有些女

人，在家長式的公司體系下奮戰，為了生存，早已戴上一副剛硬、看起來像男人的面具。不管是前述兩種女人，或其他許許多多女人，都未曾整合這股能量。但能量就在那兒。它往往在我們內在冬眠著，直到年老將某些外在限制清除掉，讓我們有時間去探索這方面的自我。這項探索的課題會帶領我們尋獲「與自我合一」的感覺。

步入老年的女人若未能發現或整合這股「內在男性」能量，經常會變得太具攻擊性，或太常與人發生摩擦。她們動輒攻擊，而不是真的具有自信；她們找到苦澀，而非接納；她們變成潑婦，而不是女智者。或者，她們走到另一個極端，成為孩子氣、依賴性重的女人。

最後，我們還必須了解每項課題與其他課題的關聯。成長是持續不斷的過程，而不是短期自我改善的課程。接受生命就是一種過程，可以讓我們面對個人生命意義的本質。這項追尋的意義將持續終生，讓每個人都像西方的玫瑰或東方的蓮花一樣，打開心靈，迎風招展。

追求自我合一，是心理上和精神上的最終課題。只要女人一踏上這趟旅程，她就能發現創造力源源不絕，能量重新注入，體驗一種收放自如的感覺。

現在……很久很久以前……

1

雪女與銀色菩提樹

死亡的真實

很

久很久以前，有一位老婦人坐在靠近壁爐前的矮凳上。這是個寒冷的夜晚，即使在爐火上不斷添加木柴也不能驅走寒氣。她拉緊肩上黑色圍巾。

孩童和孩童的父母們圍在她的身邊，彼此都有點親戚關係，也和她有牽連——但老

實說，她已記不得誰和誰在血統上到底有何關係了。房內靜悄悄的，只聽到爐火的劈啪聲，和睡在她腳邊的獵犬所發出的呼吸聲。

她所關愛的人坐在那兒望著她。她看著他們。房間內浮轉著彼此眼神交會所產生的能量。

老婦人細細地檢視這些能量，從一大堆纏結的情緒中，分出煩惱、痛苦、喜樂和期盼等。她追尋每一股個別的情緒回溯到它的生命源頭。

雖然老婦人不會閱讀文字，卻知道怎麼閱讀人心……和人的能量。

她搜尋著新的訊息。誰正在掙扎？誰正陷溺於痛苦之中？誰的生命正在改變？誰正在哀傷？

每次，只要生命有轉折就會有需要。人的內在精神自會將那些難以說出口的話語傳送出去。它們可能是：「我是怎麼走到這個境地？為什麼我會在這裏？有人曾來過這兒嗎？待在這個陌生、全新的境地，我感到害怕萬分。我必須找出一條路來，我需要導引。」

老婦人細讀這些人的面容和心靈，以決定要說什麼樣的故事，每一晚她只能從心中數百則故事中挑出幾則來說。她的故事絕不是說著好玩，當然了，小孩或某些單純的大