

## 112 學年度第 1 學期通識講座紀錄

講次：第 3 講

講題：創造個人的神話：英雄之旅的象徵與想像

講者：呂旭亞 心理師

時間：112/10/13(五)10:20~12:00

地點：湖畔講堂

紀錄者：徐培耕

今天的講者呂旭亞分析師是旭立文教基金會的創辦人。旭亞老師在自己的生命歷程中選擇成為一位心理分析師，因此來到榮格學派心理分析的發源地-瑞士，追尋屬於自己的「夢」。講座的一開始，老師提到榮格所說的一段話：「尋回自己的靈魂，成為真正的自己，才是值得活的人生。不然，我們將會因為不能成為真實的自己而受苦、生病。」揭示找回真正的自我，對我們每個人來說是人生的終極目標。

坎伯 Joseph Campbell 所撰一書《千面英雄 The Hero with a Thousand Faces》中提到，數千個英雄故事，其實都只是一個故事，就是從各式各樣的千個「我」，經歷各種不同的考驗，脫胎換骨，成為原本的那個「我」，也就是這樣簡單的生命歷程，就是每個英雄故事的生命寫照。

### ▲英雄之旅

英雄之旅講的並不單純指外在的成功，而是一內在的歷程，訴說的是每位英雄如何透過與生命中的困難搏鬥，完成自己生命功課的歷程。英雄之旅的「啟程」，大多是被迫開始，將你從平凡的世界，召喚到充滿試煉、折磨、考驗的黑暗當中，而在這當中我們將會克服一切的困難得到成長，這「啟蒙」將經歷的過程，最後我們將帶著獲得的寶劍與重生後 2.0 的自己，「回歸」到平凡的世界。

### ▲旅程的 12 階段

今天的講題「創造個人的神話：英雄之旅的象徵與想像」，告訴我們每個人都是一位偉大的「英雄」。我們都是自己生命故事中的主角、英雄，我們所受的傷，即指英雄之旅真正的召喚，而我們應該認識生命中那些傷害的意義，這段療癒之路便是英雄的旅程。在平凡的世界，我們應該想想有甚麼是我們不斷逃避面對的？是家庭中的衝突關係？是人際關係的改變？是工作上的不順？是上次分手痛苦？又是甚麼樣的阻礙，讓你遲遲還沒踏上英雄之旅呢？