

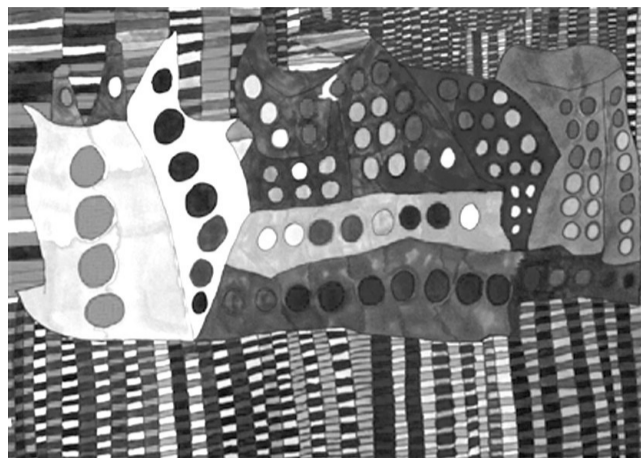
帮精神病患者放下最深的恐惧, 抵达内心的世界

杜春媚: 在“伤河”里为你疗伤

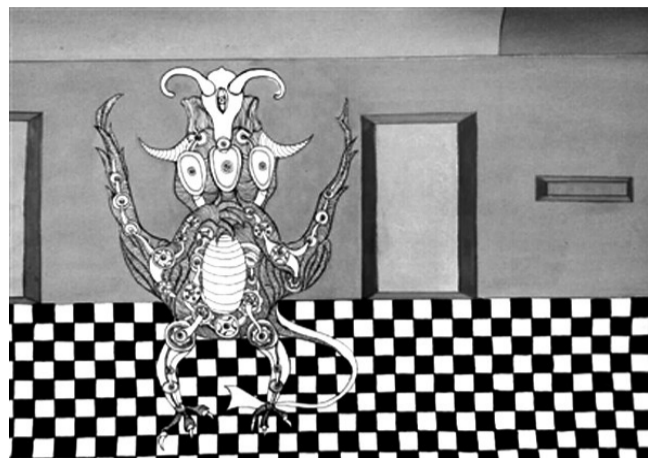


近一两年, 国内诸多领域中由抑郁症、自闭症等引发的精神困境与个体悲剧, 都经公众热议成为公共话题。我们是时候推开一扇窗, 将精神病与精神病人置于一个病理化、职业化的系统中去理解。铺开一幅美国精神病医院的图景, 你会感到新奇还是略带恐惧?

两年前, 在美国高校历史系执教多年的春媚, 任教的同时修完临床心理健康硕士的课程, 在美国中西部一家精神病院开始了一年多的心理咨询工作。从东部常青藤的精英文化走入一家化名为“伤河”的精神病院, 春媚生命中涌动的暗流与那里的迷途灵魂碰撞出对彼此的摆渡。



自闭症患者的作品



躁郁症患者的作品

欢迎来到“伤河”

“欢迎来到‘伤河’, 这是你的门卡, 从今天起你就是这里的实习咨询师了”。2015年夏, 春媚站在了正常与非常、疯癫与理性间的界限上。

“伤河”位于美国中西部, 是一家封闭式的私立精神病住院医院, 接收来自邻近两三个州的急性、慢性病人。在六个病室一百多个床位上, 不同年段、病因、住院期的病人构建出一个在真实与虚构之间的场所。

院墙外, 电影、新闻里虚晃着精神病人的光影。大多数美国人会基于“政治正确”注意公开话语, 但对各色精神病人态度也有不同。比如, 自闭症不会引发

这里是鲜为人知但再真实不过的美国

公众恐惧, 多数学校为此提供特殊教育, 性侵患者则被法律重判、被社区密切关注甚至被妖魔化。在这家一百多人的医院里, 病人内部也分出三六九等, 吸毒、自残的年轻人占据上风, 性侵和精神分裂则是被嘲笑和孤立的对象。

这是一个超现实的世界, 尽管职业化的治疗和管理时常让这一点模糊: 精神科医生、心理咨询师、护士等在内的团队每天按部就班地面谈、写报告、开会, 习以为常地与自杀幸存者、自残者、精神分裂者、强奸犯、吸毒者和即将被判刑的重罪犯“朝夕相处”。

这里也是鲜为人知但再真实不过的美国, 不是常青藤、华尔街光晕中的美国, 而是让人理解为何川普当选的美国。伤河之中流淌着毒品、犯罪、破裂家庭阴影之下的死水。陷入其中的人又有着怎样不为人知的悲伤和秘密?

另一边, 一种“伪装者的不安全感”像开闸的洪水冲开大坝, 春媚对接下来一年的生活充满焦虑。一个外国人、外族人, 如何才能进入美国精神病人的内心世界?

名为“十字路口”的戒毒科室, 是春媚走入这个世界的入口。这里收治着接受毒品和酒精

治疗的成年病人, 很多人有与吸毒、贩毒、盗窃与酒驾等相关的犯罪历史。并非所有人都心甘情愿地来此悔过。春媚的任务则是按照医院采用的“辩证行为治疗”, 帮他们从承认自己的无助开始, 达到灵性重生的目标。

当班护士早就提醒过这个团体很麻烦。进展果然并不顺利, “牛鬼蛇神”们的调侃, 让每个人的伤痛难以识别、触摸不得。最初一段时间, 团体治疗中新人进、旧人出, “一切看起来有种有序的徒劳”。

“今天我们读诗。”春媚决定做点什么。

今天我们读诗

“今天我们读诗。”很快有人歇斯底里地大笑起来。但当讲义被以无法拒绝的“作业”方式发下去, 一个新空间被打开了。

“欺骗之河流过, 唯一的方向就是坠落、坠落、坠落”, 有人读了Mad season乐队的歌词。“我沿着街一个深洞跌入\如此无助\是我的错\一辈子才走出来”, 带着乡村口音的文盲老毛读了自己写的诗。他不断沿着同一条路坠入、爬出, 直到最后一句, “我走了另一条路”。

“十字路口”开启了春媚与病人之间的心灵之旅。春媚既在帮助病人, 也由他们带入了一个不敢触碰的世界。《疯癫笔记》

如何让精神病人实现最大程度上的治愈?

中, 我们会读到“你愿意和我做一个空椅实验吗?”这样新奇的邀请, 也会看见春媚面对毒瘾青少年金马时难以推进的困境。即便曾有过卸下心灵铠甲的一刻, 很快, 那个暴躁、不合作少年又回来, 他眼底那滴巨大的泪痕刺青始终像个晦涩的谜题。

夏天, 一个因自残被送入医院的女孩, 也让春媚面临艰难选择。相较自残, 春媚发现她声称听到的那个声音才是真正的魔鬼, 因为幻觉是较重的精神病症的表现之一, 甚至可能是精神分裂的前兆。但帮住院期只有一周的她打开这扇门, 会不会带来更大危险? “非常挣扎, 但我只能

眼睁睁地看着她离开”, 春媚说。

精神科医生、心理咨询师、护士等分工明确, 病例清晰列着关于病情、家庭、阶层的标签, 让病人“一目了然”。主流治疗方式不断朝着医药化、病症化的方向发展, 在所谓实证科学的体系里, 经反复预演和外在奖惩, 病人不再重复性侵、吸毒等行为, 就会被认为达到预期目标。而其内心的挣扎和苦痛却因难以量化, 往往成为被忽略的对象。

春媚更认同, 只有帮病人放下最深的恐惧, 抵达内心世界, 才能够实现最大程度上的治愈。咨询师要做的, “是她在哪里, 我就去哪里, 无论是在她没有准

备好的时候陪在谷底, 还是等她有了点气力的时候一同攀岩, 并提醒她陷阱从生的地方”。“很奇怪, 我当老师时很严格, 甚至有些挑剔, 但做咨询时, 却可以完全没有障碍地与病人共情并且平等对待, 无论他们的背景和病症是什么。”春媚说。

与这些自残、精神分裂症患者相处, 看他们因丧失而孤独, 因渴望而疯癫, “某种意义上, 每个人都是被突然扔入此世的游子, 病人的挣扎与痛苦, 和所谓正常人所经历的情感痛苦, 以及在本无意义的世界中探索的精神煎熬, 并无二异”。自称“受伤的治愈者”的春媚同样如此。

重生的迹象

2016年5月, 迈出“伤河”大门, 春媚结束了这一年的“疯癫笔记”。

这本基于真实案例的笔记, 出于对当事人隐私的保护, 对病人的特征、症状作了调整, 治疗过程也进行简化。春媚按谐音、性格特点和病症为病人起中文化名, 当中国读者读到“冬梅”“老金”, 不自觉地就会和原本或是金发“杰克”的病人拉近距离。

春媚所承诺的还有情感的真实。老金、冬梅的故事一页一页展开, 春媚生命的暗流也在其间涌动。“我的性格趋于保守, 但我跟自己说, 要勇敢一些。既然是非虚构, 不交代如此重要的个

我变得柔软, 心里从此多了慈悲二字

人经历和写作背景, 对读者是一种欺骗。”在最难写作的末篇, 春媚以《死亡的财富》回望了2014年那场突然袭来的死亡。

“那一年, 我突然失去了他, 因为一种极其罕见的脑出血和更为罕见的脑感染, 百万分之一的几率。泰山未满两岁。”

那一年也是中国人记忆中的痛点, 马航事件在新闻中跌宕起伏, 失联家属们哭喊着。春媚对这样极端的情绪痛心和不安。但当自己也遭遇死亡伤痛时, 她同样处在无助状态。

“连谷歌都用上了, 想想有点可笑”, 春媚回忆, “不是从思想上去抽象地思考死亡, 而是作为人如此具体直接地面对它时,

我发现自己没有任何‘资源’。当然对于死亡没有人可以准备好, 但如果你有意识地去治愈, 应该有比任由情感泛滥更健康的方

式。”这段跨文化生活的创伤经历让春媚看到两种文化的差异。美国家人会对孩子讲实话, 而中国人熟谙如何规避、隐瞒和岔开话题。美国人会用更为成熟的理论和方式来做“mourning”, 而春媚却很难找出“grief”所对应的中文词。如何帮自己抵挡丧失和死亡的伤痛呢? 那一年之后, 心理咨询的学习、实习和写作, 成为春媚自我治愈的一条路。

“之前长期做学术研究, 我的思想比较发达, 连通情感却有

欠缺”, 春媚说。与一群迷途灵魂的心灵交流, 在纯粹性分析之外给了她另一种满足感。真切感受他人的生老病死, 人变得柔软, 心里从此多了慈悲。“也许我的使命就是做一个菜格口中‘受伤了的治愈者’”, 春媚说, 她很希望这本笔记能为曾经、现在或将来经历创伤的读者带来某种慰藉, “这也是我把最后一章写得那么清楚的原因”。

笔记收尾处, 春媚写到夜行时, 月亮下树的颜色, 渐变、反复、断裂、重合, “我感恩自己又能感觉到了, 美的感动交织着生命的悲伤, 重生的迹象”。

(本版综合)



春媚, 南京人, 在中国人民大学毕业后, 获美国普林斯顿大学东亚系博士学位, 任美国西肯塔基州立大学历史系副教授。任教的同时修完临床心理健康硕士, 成为美国国家认证咨询师。