

## 在美国精神病院实习一年后 这位南京姑娘写了一本《疯癫笔记》

作者：刘雯昕

在精神病院里实习了 700 个小时之后，她说：“人类并无法从根本上战胜悲伤、孤独、焦虑、疾病与死亡，唯有与世和解，与己共存。”

春媚是南京人，在普林斯顿大学东亚系读了博士之后，又在美国西肯塔基州立大学历史系做了一名副教授。在任教同时，她修完了临床心理健康硕士的课程，成为了一位获得美国国家认证的咨询师，并在美国中西部小镇的一家精神病院实习了一年时间，她通过与来访者聊天进行心理治疗，偶尔也带他们读诗。2016 年 5 月 16 日，她结束了实习，根据自己 700 个小时的实习经历写了一本书，名为《疯癫笔记》。

在美国，精神病院奉行严格的金字塔体系，按照精神科医生、心理治疗师、护士、受过训练的护工这一层级秩序管理病人。相比于专业性更强、侧重药物治疗的精神科医生，心理治疗师更注重病人的心理治愈。他们大多本着人本主义的原则，运用更为多样和灵活的方式，将来访者视为遭受痛苦的个体，而非等待解剖和治疗的对象。

在《疯癫笔记》一书中，春媚记录了老毛、老金、小杰、小兰、四月、金马、秋叶、冬梅等十几位来访者的治疗经过，为了保护病人隐私，她使用了这些颇具中国风的化名。她将《疯癫笔记》视为一本非虚构作品，但其中的人名与病症等信息在写作时有所调整，“我唯一能保证的是我情感的真实”，春媚说。

这些来访者面临着种种不同的问题或困境，亲人离世、家暴、性侵与自残等等不幸将他们推向了“正常”的社会之外。他们或是承受着反复发作的酗酒和毒瘾问题，或是被压在重度抑郁症下无法翻身，或是因躁郁症徘徊在亢奋和低落之间。从完全无法沟通到逐步接近每一位精神病人的内心深处，精神科实习医生春媚的实习记录本越来越厚重。

这期间亦有安慰失败的案例。书中写到的“铁骑党少年”金马在 16 岁时已经是毒品领域的专家，“一条阿 Q 式小辫挂在脑后，眼底一滴巨大的泪痕刺青，整个上身被密密麻麻的纹身覆盖”。他满口“他妈的”、“贱货”，开口便是咆哮，深信“示弱是通往死亡之路，力量才唯一可靠”的逻辑……最终，金马因不配合治疗被移出精神病院，交送执法机关。

春媚在书中还提到了一位无法哭泣的乌克兰女孩，被命名叫冬梅。冬梅在精神病院三进三出，第一次出现在春媚面前时，她被几名护士摁倒在地，身上伤痕累累。她出生在乌克兰，与两个姐妹一起被一对美国夫妇领养。她无法像姐妹们一样适应美国，“像一株仙人掌一样与梅雨江南格格不入”。养父母无法理解，为什么上一秒这个女孩还是微笑甜美的天使，下一秒就像杀手一样残忍狡猾。在治疗过程中，春媚看到了乌克兰孤儿院给她带来的严重精神创伤。

与正常人想象中颠倒、错乱、黯淡的精神病的世界不同，春媚在精神病院里观察到的世界色彩缤纷。来访者们会讲起粗俗的笑话，“散发着桃红色的气息”；也会提出种种无理的需求和埋怨，将世界浸染在一片深紫色当中；有时候又变成了淡淡的灰白色，他们几乎没有声响地飘过，不留任何痕迹。

在帮助病人的过程中，春媚也在进行自我疗愈。丈夫 L 因病意外去世，使她陷入严重的抑郁症之中。这些美国病患的经历如同一面面镜子，映照出她内心深处的悲痛和无力。结束了一年的实习之后，她感慨道：“人类并无法从根本上战胜悲伤、孤独、焦虑、疾病与死亡，唯有与世和解，与己共存”。在这个过程中，她感到自己逐渐变得柔软，“心里从此多了慈悲二字”。

独立纪录片导演马莉也参加了《疯癫笔记》的新书发布会，她曾在中国东北一家精神病院拍摄了纪录片《囚》。在重症病区待了一年半后，她发现精神病人并不像自己预想的那样富有攻击性，大部分疯癫可以治疗，可以控制，在清醒的时刻与常人无异。“他们对疾病感到痛苦，他们对痛苦的感应是很理性的。回到常态时，他们很清晰地知道。”

在马莉看来，现代社会对于精神病人存在着两种误解：一种是将这一群体神化，所谓“天才在左，疯子在右”，比如尼采、梵高、纳什等等；另一种说法是“精神病院里面才是天堂，外面才是地狱”。此外，文艺青年们喜欢给自己贴上各种精神疾病的标签，好像“没有病就不时髦”，这是一种轻佻的误读，忽略了这个特殊群体的特殊病痛。

马莉和春媚两位女性，分别用影像与文字两种不同的方式，记录了自己对于精神病院和精神病人的观察。“孤独、犯罪、疾病、疯狂、绝望……如此密密麻麻的伤痛在那个光鲜世界的背面无声流淌，春媚用她的慈悲为它拧开了音量。”读完《疯癫笔记》，清华大学政治学系副教授刘瑜如是写道。