

杜春媚 也许我的使命是做一个受伤了的治愈者

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症化、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。

欢迎来到“伤河” 这里是鲜为人知但再真实不过的美国

“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”的成瘾科室，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 如何让精神病人实现最大程度上的治愈？

“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》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，那个暴怒、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，并提醒她陷阱丛生的地方”。“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 我变得柔软，心里从此多了慈悲二字

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年那一场突然来袭的死亡。

“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，而中国家人熟稔如何规避、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，在纯理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荣格口中‘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”。

“他们是精神病院里的病人。他们因丧失而孤独，因绝望而欺骗，因思念而自责，因痛苦而恐惧，因渴望而疯癫，与我们并无二异。”

采写/新京报记者 孔雪