

# 既有写实的风景,也有幻觉般的梦游 她将克服“焦虑症”过程画成画写成诗

深读

台台

虫虫是重庆人,70后,从小喜欢画画,大学读的是美术教育专业。她当过小学美术教师、网站编辑、报社编辑,现在经营着一家艺术培训机构,主要是在线教零基础的成年人学习绘画,陪伴大家用自己的方式记录生活,表达自我。

看似平顺的生活、事业背后,她的身心却经历过一场持续较久的风暴:十几年前开始,虫虫就深受焦虑的困扰,身体曾有过断断续续的预警。2015年,她身心突然崩塌,出现了严重的焦虑和抑郁症状,无法正常运转,连日常的生活状况都无法应对。此后,她离职了,完全退缩回了自己的小世界。终于有一天,她走进医院心理科,被确诊为焦虑症。在朋友建议下,她开始了专业的精神分析疗愈过程。



虫虫

『捡起自己』的过程

在接受心理咨询师专业帮助的同时,虫虫也成为自身的旁观者。她知道自己身上发生了什么,于是她将自己进行精神分析、心理治疗时的内心状态,用画笔记录下来。

她画下一个个漩涡、狮子、大象、鲸鱼,既有写实的风景,也有幻觉般的梦游,小人人、动物、花、树、山、城,现实世界里的一切,经过艺术的眼和热烈的情感酝酿,丰富而细腻,都是她内心图景的展示。这样的图文日记,几年积累下来,有五十几个笔记本。

虫虫将自己接受精神分析治疗的过程,形容为一个“捡起自己”的过程,“每次精神分析,我都在不停地说话,我也不知道怎么有那么多话要说……大部分时候,咨询师几乎什么话也不说,可我就在这些讲述中,不断看见自己,看见他人,看见关系,看见世界。我用语言把自己拆了装、装了拆,一次又一次。我幻想世界上有和我一样的人,在类似的困境里。从精神分析的第一天开始,我就用一个本本子把过程记录下来。最后,四年多的精神分析在我身上留下的痕迹,都如实地烙在这些日记本里。”

小人人渐渐有了力量

在虫虫的画笔下,除了动物之外,出现最多的,是一个小人人。虫虫知道,这个小人人就是自己在内心的影射。一开始它总是在封闭和压力重重的状态里,好像被包围起来。但突然有一天,小人人走出来了。它似乎不再那么困惑,慢慢地有了力量,有时候还很快乐。

最开始小人人是孤独的,后来画中开始出现其他事物,有时是狮子,有时是鸟、鲸鱼或者大象,有时是山峰、云朵和大树。这个小人在天地巡游,与万物嬉戏,把艰难的心灵跋涉之旅,变成了一段艺术与美的历程。内心的世界是无尽的,可以说,一个人可能的爱与痛,渴望与放弃,思考与挣扎,在这些日记里,在这个小小人的道路上,全都留下了痕迹。《我心里有个小人人》这本书,就是痕迹的集合体。

一份珍贵的精神分析文献

如今的虫虫,已经从病症中走出来。对虫虫来说,画这些画的过程于她的康复有很大意义,因为画画即表达,而表达即治疗。通过一张画去记录事件,表达情绪,会比在现实中用语言表达安全和有效很多。而在精神分析的历史上,不乏由心理咨询师记录下来的案例,而由来访者完成的记录,却少之又少。

在进行精神分析的过程中,本身就是画家的虫虫,有意识地完成的这五十多本图文日记,也成就了一份珍贵的精神分析文献,对于大众也有积极的启发意义。从这五十几个笔记本的图文中,乐府文化整理出了一本图文集

让人感到惊喜的是,在画画的同时,许多灵动的句子出现了。小诗,对于虫虫而言,也是一种释放与表达。其实虫虫在生病前并没有写过多少诗,也没有专门读过诗集。所以一首诗的出现,都会令她感到开心和无比自由,因为那么多字和词语,都温柔地让她随意取用。

“别害怕/话说错了/很快消散一空”“别害怕/灯熄灭了/还有月色明朗……”“把秘密讲给/一棵白兰/树会把它开成花/那个秘密/会变得很香”;“在最黑的黑里有/最亮的亮/我真的不能说/活着不好”;虫虫还记录了一段她与儿子的对话:“妈妈,把你困在心里的话都说出来吧。”“什么叫困在心里的话啊?”“就是有些话,你想说,但是没有说,它就被困住了。你把它说出来,就是救了它。”

《我心里有个小人人》,2021年6月,由北京联合出版公司出版。

绘画的过程,表达的过程,真正的指向只有一个:自由。这种自由带来的最大好处就是身与心的逐渐协调。如今的虫虫已经不再需要精神分析治疗,她的生活也早已步入正轨,她画画,教人画画,还做图书策划。

但不得不说,打捞自我,保持健康的身心,是一个长期的动态过程。虫虫说,“比如焦虑、恐惧、身体不适……并没有被彻底消灭,只是降低了程度,并且与我和平共存。而我的内心感受,也从支离破碎变成了相对的完整和愉悦。”

对话

那么多字和词语,都温柔地让我随意取用

封面新闻:画这些作品的时间,从2015年到2021年,这些画,对你的康复应该也是很大的帮助力量吧?

虫虫:是的,这本书断断续续画了六年。画这些画的过程,对我的康复有很大意义,因为画画即表达,而表达即治疗。通过一张画去记录事件、表达情绪,会比在现实中用语言表达安全和有效很多。

封面新闻:作为作者,你最想通过这本书,传达怎样的信息?

虫虫:作为作者,我想如实地记录下生命中的这段历程。不仅是想让与我类似境遇的人知道,我们有很多方法可用、很多道路可走,一个微小的行动,比如拿起笔开始涂鸦,可能就是好起来的契机。也希望能让大众对抑郁的状态有更多了解和理解,特别是看到它的积极意义。而且,我希望这本书带来的不是沉重,它有很多轻快和愉悦的部分,我希望那一部分,能让人会心一笑。

封面新闻:如果让你对现在容易陷入匆忙、焦虑状况的年轻人说几句建议或者心得,你会说什么?

虫虫:匆忙和焦虑可能是一种常态,但每个人具体的匆忙和焦虑又不尽相同,我很难说出放之四海皆准的建议,但可以说一些个人经验。我经历了几年心理学意义上的个人成长,最大的感受是,其实对抗虚无和焦虑的方法和道路还是很多的。无论是创造性的工作和爱好,比如画画、写作、唱歌、跳舞,或者阅读、运动,只要去做,它们都能部分地起到作用,点点滴滴地改善状态。很难让大家不忙碌和焦虑,重要的是,如果能意识到自己正处于焦虑之中,尽可能地留出一些时间和空间调整,思考和审视生活,就会从容许多。

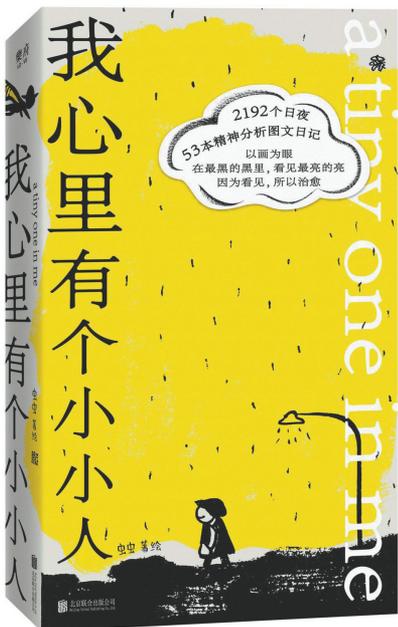
封面新闻:书里的诗写得非常灵动。你说你生病前并没有写过多少诗,也没有专门读过诗集。当这些诗发生的时候,你的内心感受是怎样的?

虫虫:您说得很好,这些诗是“发生的”,和画一样。不是为画写诗,也不是因诗而画,它们本身就需要同时出现。所以,诗和画对我而言是同样的东西,都是表达,只是载体不同。这个过程本身就让人愉悦。当一首诗出现,我会很开心,而且感觉到无比自由,因为那么多字和词语,都温柔地让我随意取用。

封面新闻:你还是一个图书策划人,很受欢迎的畅销书《秋园》是你最先发现推荐给出版社的。这是怎样的一个故事?

虫虫:我其实很喜欢图书策划人这个身份,和画画不一样,图书策划是一个寻找的过程。找到好的作品和作者,都很有成就感。大约是在2003年,我在天涯网上读到了作家章红的母亲杨本芬奶奶写的《秋园》初稿,当时叫《乡间生死》。我一见钟情,觉得应该出成一本书。2009年我开始做图书策划,就很想出版它,但一直没有遇到合适的出版社。2019年将书稿推荐给乐府文化图书公司,2020年出版的时候,杨奶奶正好80岁,距离书成稿,已经过了17年。

封面新闻记者 张杰 实习生 杨阳范宇



《我心里有个小人人》