

创作谈

打开心理咨询的真实世界

□于玲娜

心理咨询是一件怪事。对大众而言,它如此神秘,有些地方似乎在违背大家所认为的“常识”,游走于“一门生意”和“一种情怀”(拯救、亲情、友情、人生导师)之间,仿佛有很多独一无二的运作逻辑。

最近十年,人们对心理咨询的好奇心空前高涨,可它又是一种很难被直接观察的事物。外行、学习者、新手,都很想知道“心理咨询到底是怎么做的”,可迄今为止一切近距离观察的尝试:教学视频录制、电视节目、公开课、公开督导……几乎都会遭人诟病,甚至卷入伦理丑闻。

这几乎是对量子力学中“观察者效应”的一个绝佳诠释:心理咨询这件事,只要有咨询师和来访者之外的第三者在观察,似乎就已经受到了影响,双方都觉得自己不再自然。甚至,哪怕只是出现观察的可能性,比如咨询时一方征得对方同意,放了一只录音笔在中间,咨询过程都会改变。那些向所有人开放的电视节目和直播就更不用说了,正经在学咨询的人,都不会认为能从中学到什么。

如何解决这个问题?我认为虚构是一种方式。我本来准备为学习心理咨询的人写一本关于心理咨询技术的书,但又觉得他们最好能先对咨询现场有一些感性的认识。我会推荐初学者去看看美剧《扪心问诊》,在我目前接触到的虚构作品中,它算是最接近真实咨询现场的,我想很多同行也会同意这一判断。可它离“我们”的现场又有些距离:这个儒家文化与西方文化交织碰撞了一百多年的东方大国现场,这个社会福利制度还未完备以至于心理咨询师常常孤军奋战的现场,这个引入心理咨询没多久以至于它和坑蒙拐骗成为了一个“连续体”的现场,这个集体创伤在一代代人心中心中堆积发酵却极少被意识到的现场。

我希望这本书在读者眼中具有和《扪心问诊》相当的真实感,又比它更亲切。在内容的选择上,我更有兴趣讨论一些不那么“典型”,但会让更多人有共鸣的话题。很多对心理学一知半解的人,如果问他们“你认为心理咨询里会讨论什么”,

他们可能会立即想到抑郁症、强迫症、俄狄浦斯情结、童年创伤、人际关系模式……像教科书里写的那样。但如果真正从事这份工作,会在现场遇到更丰富的问题,就像本书写的这几个虚构案例。它们不是教科书里会出现的典型病例,却是我们生活中更容易见到的。

所谓心理问题的“类型”是没有穷尽的,但其内核又是惊人地一致。所有内心的问题,无不是“心灵”这个精巧、脆弱、不可见的器皿,在历史和生活的巨浪中挣扎,或成长或停滞、或扭曲或回正、或破碎或复原的种种现象与故事。这些问题和生活、人生、存在息息相关,而绝不仅仅局限于疾病、症状、疗愈、康复。

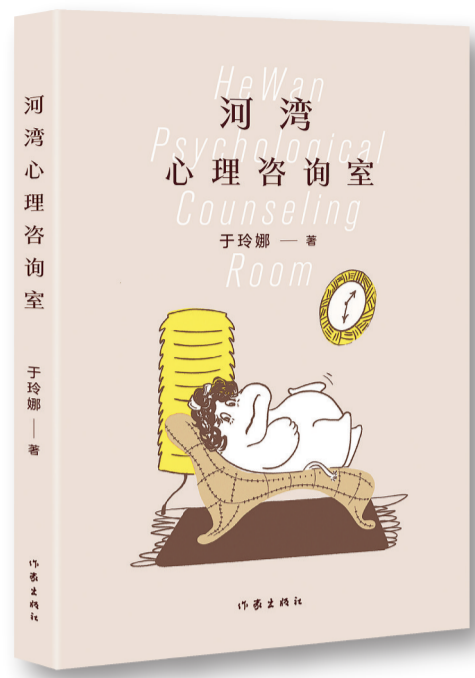
这些是我想写的故事。我既不像纯粹的物理主义者那样,把心灵看成是物质的分泌物,也不像一些佛教徒那样,把物质世界看成自造的幻影或游戏,而是认为内在和外都是在真实存在的,它们一样重要,然后去观察它们的互动。

这本书在内容上,另一个可能会让读者意外的地方,是对心理咨询师内心世界的描写,即“做咨询的时候,咨询师到底在想什么”。

心理咨询发展历史上的一个重要的范式转换(我认为是最重要的),就是从单人视角向双人视角的转换。在单人视角下,所有受到完备训练的心理咨询师都差不多,关注点落在来访者身上:他们出了什么问题?彼此有何不同?怎样解决这些问题?这是科学研究的观察者/被观察者视角,也是医学领域的医生/病人视角。《蛤蟆先生去看心理医生》正是这一范式下的写作。

但真实的心理咨询是一种双向互动,咨询师在影响来访者,来访者也在影响咨询师,双方的心灵相互激发,共同蜕变,尽管在其中咨询师无疑承担更多责任。无视这个过程,常常是咨询师职业能力停滞不前的重要原因。在这本小说里,我希望给咨询师内心以和来访者内心同等的关注,展现这一过程。

需要说明的是,这个故事只写了7周



《河湾心理咨询室》,于玲娜著,作家出版社,2024年7月

的咨询,5位来访者同时开始、同时结束,如果把每一节咨询的对话朗读出来,会发现它们的时长参差不齐,且大部分都没有达到通常的咨询时间——50分钟。真实的咨询当然不是这样。每一节都会持续同样的时间。有的来访者会在一两次咨询后结束(大多数时候并没有解决问题),而我最近久的来访者已经做了三百多次,其他来访者的次数介于其间。相当多来访者在咨询结束的时候,都并没有“彻底”解决所有问题,只能说部分好转——当然,有时他们会产生“自己完全好了”的感觉。还有不少来访者的心理功能比故事里这5位弱得多,如果把现场对话记录成文字,会让读者呵欠连连……总之,至少在哪些方面,这个故事并不“真实”。作为小说,我希望它清晰、简洁、生动,不要太烧脑,同时具备一定形式上的整齐感。为了做到这些,只能适当牺牲“真实性”了。

引子

王梦许这人既不爱冒险,也不喜欢赶时髦,所以当她在梦中突然发现把自己置身泰坦尼克号上时,本能地感到不情愿。

梦就是这样,她先知道泰坦尼克号正在沉没,然后才看见四周慌忙逃命的男女老少。接着仿佛眼睛可以穿墙而过,来到头等舱,看见贵族们宴饮正酣,商量着哪种葡萄酒最适合用甲板上的碎冰来镇;继而来到二等舱,看到那里的人们踮起脚尖仰起脖子,把口鼻送出水面,争抢着吸进天花板下面十厘米空间内最后的氧气;接着来到客舱楼梯口,穿着体面的人们提着行李箱,握着信用卡,井然有序地排队等待办理升舱手续,心想上面舱位吃到的三文鱼定然不会是假货。

梦许拔腿就跑,逆着人流,好像一早知道救生艇在哪里。上了救生艇,本能往外划,要远离身后嘈杂。没多久又放心不下,掉转头来,那边热锅煮饺子一样的水域里,慢慢移过来四个黑影,到了艇边,挨个爬上来,两大两小,大的坐一侧,小的坐另一侧。救生艇开始歪斜,眼看要倾覆,又上来第五个黑影,和她差不多大,默默坐在尾部,救生艇却稳了。

看到艇上已没有座位,她又掉头朝外划去。可她不知道该去哪儿,风浪也渐渐起来,桨运得辛苦。突然看到不远处有两个亮光,于是奋力朝那边划。在亮一些的地方,她赫然发现自己胸前有一道长长的伤口,血流得满身都是。身后那五个黑影,不知为了什么吵闹起来。再看前面两个亮光,原来是两根插在水里的蜡烛,烛身上刻着箭头,指向两个不同的方向。

她在一家小旅馆的床上醒来,额头上还有辛苦划桨时沁出的汗珠。她打了个喷嚏,掖了掖被子,闭上眼睛,凭借心理咨询师的职业本能,试着在脑海里还原刚才梦中的场景。回到摇摇晃晃的小艇上,她问自己:现在想干吗呢?回答是,转身问那五个黑影:你们到底在吵什么呢?

五个黑影没有理她,自顾自争吵。梦许这才看清,他们说的是五种不同的语言。

她突然感到不胜其烦,听着那些叽咕语的吵闹声沉沉睡去。

河湾咨询室

对河湾一带的居民而言,春天是从光秃树上星星点点的玉兰苞、湿地里的水仙、人行道旁的樱花开始的。草地绿起来,长出小狗和摇摇晃晃的婴儿,成群结队的市民来公园野餐,闹得最凶的是已经换上单衫的年轻人,仿佛春天是为他们而来。

对于王梦许,生活从工作开始,工作从一个空间

河湾心理咨询室(书摘)

开始。空间最好是方正的,至少放得下两个沙发,让它们互为镜像,平等相待。最好有窗,窗外最好有蓝天,可以让神思飞出去“自由联想”,又最好有树,四季常绿的,不要一到秋天就枯败,颓丧得让人想自杀——哦,当然,最高不能超过二楼,不能让已经想自杀的人发现原来可以如此轻而易举。

剩下的就是她自己了,这个计件工作的手艺人,所有的工具,就是坐在其中一个沙发里的她自己。

刚入行那几年,她对这个空间的想象,还包括一面白墙,把所有受训证书装进玻璃框里挂上去。但她发现证书越来越多,要给培训机构交钱报名,保证出勤率就能得到。想象中的那面墙成了笑话,她为此羞愧了一阵子,很快释然,因为她发现这个圈子里到处都是笑话。

有人把花名填在花钱买来的证书上,声称自己是这师那师,会这疗法那疗法,谎报学历和从业时长,做出虚假的治疗承诺,事情搞砸了名声搞坏之后,再换一个花名。噢,还有那些男性同行,为了免于被指责和自己的女性来访者谈恋爱有悖职业伦理,直接和她们结婚了!

这些笑话让她感到羞耻,她想掘地三尺,躲到一个还从未有过心理咨询师的地方。

河湾一带人与动物和谐相处的景象吸引了她:天鹅缓缓游过旧旧的小石桥,河马待在水里纹丝不动,只把耳朵和眼睛露出水面,静谧地观察四周;一块石头上,三只甲鱼从大到小叠着罗汉晒太阳——它们河岸上赏春的游人互不干涉,仿佛自古以来就是互为背景的好邻居。

她去查了电话黄页,发现这一带果然还没有心理咨询师,就决定留下来。

一位租房中介阿姨带她穿过河湾公园,绕过一片灌木丛,上了一条窄窄的柏油马路,这里一侧是河边树林,另一侧是一片有些年头的独栋别墅区。

“走到最后一户就是了。位置符合您的要求,僻静,好找。如果有朋友开车来,可以直接停在门口。”

眼前一堵一人高的灰黑色围墙,砖面布满蜂窝一样的小孔,像风化的火山岩。墙内的杂草长得溢了出来,因为季节关系,没完全挡住白墙黑瓦。房子瘦瘦窄窄,和刚路过的别墅相比实在寒酸。

中介阿姨摸出钥匙,插进生锈的铁栅栏门锁孔里,来回拧了几下,不开,于是拉着栅栏门猛摇,像要摇醒一个正在做荒唐决定的小姑娘。啪,门开了。栅栏门还在晃动,她就迈进去,利索地上前开门。

两米见方长了杂草和野草的空地,是所谓“独门小院”;积灰的旧木地板,是所谓“高档装修”;厨房里塞了灶台、油烟机、碗橱之后,只够一人回旋,是所谓“样样都有”。梦许心中的不悦只闪现一瞬就不见了:世界如此她早知道,但心理咨询不可以如此。

无心生妙香

——读校尔康散文集《无隐山》

□庄晓明

个尘土飞扬的世界洒扫出一小片空间,隐隐呈现某种“无隐山”的“真意”,亦是一种功德矣!

校尔康主要是一位禅诗人。禅是一种宗教,一种哲学,也是一种诗性的生命体验,因而与诗可谓天然的近邻。禅讲究顿悟,所谓“永恒在瞬间”“瞬间即永恒”。当代诗人洛夫即是由禅获得启示,创作了大量的现代禅诗。洛夫的现代禅诗,经由某种超现实的诗境,抵达一种生命的觉醒,从而获得生命对尘世的超越,这实际上是将现代禅诗作为一种宗教性的拯救了。校尔康在精神上可谓洛夫的追随者,他的那些优秀的诗歌,或通过某种生命的片断,或通过某个寓言启示,引领读者获得一种生命的觉醒。在这一意义上,校尔康的诗歌与他的散文,可谓殊途同归。

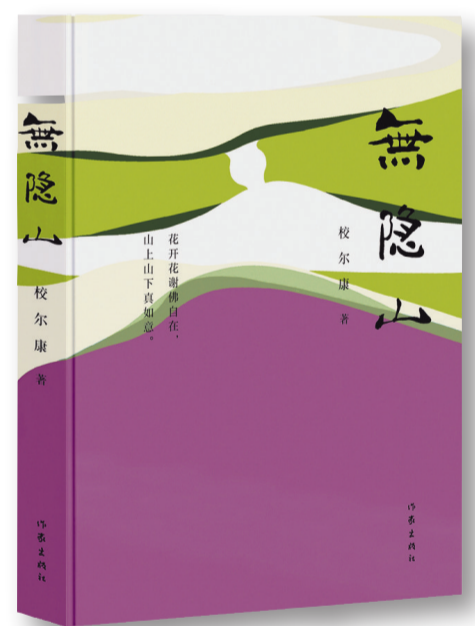
散文集《无隐山》,是他那些诗歌的精神,向着人间、向着尘世的更为通俗的播撒。在这本散文集中,校尔康通过一些具体的个人、具体的物,乃至一次游历的过程,细节式地将“禅”呈现出来,既具说服力,又亲切感人。读者可以轻松进入,感觉到玄妙的禅并非遥不可及,而是就在每个人身边。只要拥有一颗禅心,随时可以唤醒另一个纯粹的世界,使自己的生命充盈起来。

《无隐山》中有一篇《禅是个什么东西》,初看

标题,还以为作者要像某个高僧或学究似的,与我们来剖析探讨一下禅的奥义。可实际上,这是一篇清新的记述性散文,作者引领我们进行一次颇有意味的山中游览:作为一个一直在路上的修行者,作者行脚到了九华山,夜宿寒山寺。他刚好遇到一场雨,雨声一直没有停息。作者参加了一次早课,与僧人交流,探究寒山拾得的精神,雨声一直相伴着。全篇没有一句阐述禅意,而读者却感受到禅意如雨声一般无所不在。文中的这一段,尤令人回味不已:

“出了山门上路了,这雨就是这样,走着走着就没有了,走着走着就下了。人的心也是这样,在无常的世界,总是要转化有常的认识。路上的事情也是这样吧,习惯了风雨、蓝天和乡野,只是雨中的落花实在惊艳,那些沿途的樱花一边开一边落,这种静中有动的美是无法描述的!”

这一段文字,乃至整篇的意韵,令人联想到苏轼的《定风波》,“莫听穿林打叶声”,也是记述一次雨中穿越,最终抵达“回首向来萧瑟处,归去,也无风雨也无晴”的超越之境,或者说,一种禅境。洛夫也有一首禅诗名作《随雨声入山而不见雨》,诗人虽未见雨,雨声却一直喧响且贯穿全篇,最终幻化为手心的“一把鸟声”,呈现出生命



《无隐山》,校尔康著,作家出版社,2024年7月

的觉醒之境。某种意义上可以说,校尔康的《禅是个什么东西》,可谓《定风波》和《随雨声入山而不见雨》在散文中的一种演绎、变奏,它们共同注释了“禅”的存在及意义。

令人感动的是,《无隐山》还以相当的篇幅,叙写了一系列真实生存于这个世上的高尚之人。《了了先生:一位诗歌的隐行者》记述了我与校尔康共同的好友李青松,我们之间的友谊纯粹由诗歌牵系。这位当代的“诗僧”清贫如风、行踪隐灭,

沉浸于诗歌、佛理和山水之间。他的日常需求至简,一餐饭、一绳床而已,却以诗歌给予了朋友们太多的精神馈赠;《江南书剑僧》中的秋爽法师,一心扑在佛教事业上,沉浸于晨钟暮鼓、庭院深深。他的师父长老一直想恢复祖庭耆阇观音寺,由于种种原因,几次发心都没有成功,秋爽法师为了还师愿,花了十年时间,终于修成泰州观音寺。疫情期间,秋爽法师连续抄经四部,160米的长卷,有时一天站着写9个小时,这是何等虔诚!

《无隐山》中还叙写了一些佛界之外的人物,如当代诗坛评论家谢冕、吴思敬等。这两位虽不是佛门中人,然而他们对诗歌事业无私奉献,广掖诗坛新人、向社会推广诗之大道,其实也是契合佛门之理的。属于禅与诗的领域,虽然在尘世似乎占比不大,但其意义与价值却比以往更重。

这本散文集的内容堪称丰富,共有八辑,涉及作者在行脚途中遇到的那些人、那些事,以及这历程中的不断感悟,从不同角度为我们呈现了一座诗性的、禅意的“无隐山”。或许因为这座山属于“无隐”,所以无论作者还是评者,都不会期待它在芸芸众生中能引起多大反响,但我相信,读者们仍然需要知道有这样一本宁静的书——这个滚滚红尘的世界,还存着另一面,一个月光般纯粹、纯净的禅与诗的世界,所有的喧哗,毫无意外地都会平息,那时茫然不知所措的人们,必会四处寻觅——如果失去了终极意义,谁还能忍受疼痛的过程?幸运的话,他们或许会如“采菊东篱下,悠然见南山”一般,见到校尔康的这座“无隐山”。

(作者系中国作协会员、诗人)

广告

第六届施耐庵文学奖评选公告

施耐庵文学奖,是以“中国长篇小说之父”施耐庵命名的文学奖项,由兴化市人民政府设立主办、江苏省作家协会提供学术指导,旨在鼓励当代汉语长篇小说创作的深度探索与发展,推动汉语长篇小说的创新与繁荣。第六届施耐庵文学奖评选活动已经启动,现将有关事项公告如下:

一、指导思想:施耐庵文学奖以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,深入贯彻习近平文化思想和习近平总书记关于文艺工作的重要论述,坚持以人民为中心,坚持“二为”方向和“双百”方针,坚定文化自信,弘扬社会主义核心价值观,坚持公平、公正、公开原则,评选出反映时代新气象、讴歌人民新创造的文艺精品。

二、奖项设置:施耐庵文学奖,每届评出5部作品,获奖作品每部奖励10万元。另设特别奖1部,奖金2万元,奖励兴化本土作者的作品。

三、参评方式:1.第六届施耐庵文学奖参评作品由各出版社推荐。每个出版社可推荐不超过3部作品,推荐的作品须获得作者本人授权。2.作者可向出版社提出作品参评申请。不接受个人申报。

四、参评条件:1.参评作品须为2022年1月1日至2023年12月31日正式成书出版的长篇小说,版面字数13万字以上,于评奖年限

内首次出版。出版时间以书籍版权页标明的第一版时间为准。2.用少数民族文字创作的长篇小说应以其汉语译本参评。3.多卷本作品应以全书参评。

五、推荐程序及时间:1.出版社推荐作品时须填写“参评作品推荐目录”和“参评作品推荐表”(在兴化市人民政府 http://www.xinghua.gov.cn/下载),并加盖公章。每部推荐作品须附推荐意见、作者简介、3000字以上作品梗概。上述各项材料须同时提供纸质和电子版材料。电子版材料发送至邮箱 xhw1225700@163.com。

2.出版社须提供推荐的参评作品每部20本(套)。3.纸质版材料和参评作品须挂号或快递寄至第六届施耐庵文学奖组委会办公室,勿用包裹。

4.征集截止日期为2024年8月18日,以邮件发出日期为准。

六、联系方式:通讯地址:江苏省兴化市拥绿园路兴化市人民政府2415第六届施耐庵文学奖组委会办公室。邮政编码:225700。联系人:陈婷婷 0523-83327186,15996047045;刘小刚 0523-83326286,18252626566。

第六届施耐庵文学奖组委会办公室 2024年7月19日

江南 2024年 第四期目录. Table listing various literary works and authors.

延河 2024年 第八期目录 总第737期. Table listing various literary works and authors.