

## 心结

## 逃开影子的小猫

【文/薛政】



“影子真讨厌！”小猫汤姆和托比都这样想，“我们一定要摆脱它。”然而，无论走到哪里，汤姆和托比发现，只要一出现阳光，它们就会看到令它们抓狂的自己的影子。不过，汤姆和托比最后终于都找到了各自的解决办法。汤姆的方法是，永远闭着眼睛。托比的办法则是，永远待在其他东西的阴影里。

## 心理分析：

可以说，一切心理问题都源自对事实的扭曲。什么事实呢？主要就是那些令我们痛苦的负性事件。

因为痛苦的体验，我们不愿意去面对这个负性事件。但是，一旦发生过，这样的负性事件就注定要伴随我们一生，我们能做的，最多不过是将它们压抑到潜意识中去，这就是所谓的忘记。但是，它们在潜意识中仍然会一如既往地发挥作用。并且，哪怕我们对事实遗忘得再厉害，这些事实所伴随的痛苦仍然会袭击我们，让我们莫名其妙地伤心难过，而且无法抑制。这种疼痛让我们进一步努力去逃避。发展到最后，通常的解决办法就是这两个：要么，我们像小猫汤姆一样，彻底扭曲自己的体验，对生命中所有重要的负性事实都视而不见；要么，我们像小猫托比一样，干脆投靠痛苦，把自己的所有事情都搞得非常糟糕，既然一切都那么糟糕，那个让自己最伤心的原初事件就不是那么疼了。

99%的吸毒者有过痛苦的遭遇。他们之所以吸毒，是为了让自己逃避这些痛苦。这就像是躲进阴影里，痛苦的事实是一个魔鬼，为了躲避这个魔鬼，干脆把自己卖给更大的魔鬼。还有很多酗酒的成人，他们有过一个酗酒而暴虐的老爸，挨过老爸的不少折磨。为了忘记这个痛苦，他们学会了同样的方法。

除了这些看得见的错误方法外，我们人类还发明了无数种形形色色的方法去逃避痛苦，弗洛伊德将这些方式称为心理防御机制。太痛苦的时候，这些防御机制是必要的，但糟糕的是，如果心理防御机制对事实扭曲得太厉害，它会带出更多的心理问题，譬如强迫症、社交焦虑症、多重人格，甚至精神分裂症等。

真正抵达健康的方法只有一个，直面痛苦。直面痛苦的人会从痛苦中得到许多意想不到的收获，它们最终会变成当事人的生命财富。规划利用好现有的能力远比挖掘所谓的潜能更重要。

## 1.白裙子

事情发生前的那个下午，她选了条白色的长裙，肩带也是白色细绳交织成的。裙子很长，走在灰灰的街道上，她总是担心会沾上灰。她去看她爱了很久的那个人。更早以前，她就把自己给了他，那是她的主意，用来纪念一个饮弹身亡的乐队主唱。他后来开始躲她，再后来明确提出了分手。但她不在乎。她仍然前去找他。她推门进去的时候，裙摆绊在了一个空的白酒瓶上。男人已经醉歪在了地板上。她在他身边躺下。裙子开始褶皱。就在那时，男人的朋友们走了进来。她用被擦过一遍嘴的麦当劳餐巾纸擦干净自己。她不知道自己为什么要这样做。因为已经有人蹲到了她身边，开始拉扯她。她在一种幽暗的钝痛间歇拼命喝白酒，直到呕吐为止。

她一跛一跛，重新走回街上，想象自己已经老到一百二。然后她回到自己房间，脱下身上的白裙子，套上睡衣，再走进浴室。热水里充满了潮湿的气味，干了又湿，湿了又干的那种气味。不知道为什么她没有流出泪来。她身上的液体好像都被放逐到了某个更深的地方前赴后继。

那年她二十岁。她想过要嫁给那个男人，创造一个孩子，爱他或者她，唱歌给他或她听，教他或她认字念书。现在这些都在虚空中遥远地看着她。

洗完澡后她感觉好多了，事实上她发现她感觉不到任何痛苦。她什么感觉也没有，真的。这时她反而想哭了，想很厉害地哭叫一番，但又觉得自己那样怪怪的，几乎有点做作了。她又想朝自己笑笑，但那又是为了什么呢，难道是为了自己遭受过欺负而喜悦？她不知道她接下来该做什么了。

## 笑忘书

【文/走走】



## 情景

那年她二十岁。她想过要嫁给那个男人，创造一个孩子，爱他或者她，唱歌给他或她听，教他或她认字念书。现在这些都在虚空中遥远地看着她。

## 2.黑披巾

吃药，洗胃。她恢复健康后做的第一件事是哭泣。哭泣对她来说成了一种全新的体验。有段时间她很想再去找那人。为此她一遍一遍，在大脑里排练对话。“为什么你要如此伤害我？”“我不是故意的，是你自己要来的，我说过我不爱你了。”“我不爱你。”他绕开她走，“对不起。”也许应该有点肢体语言？“对不起”，他说着，把一只手放在她的肩膀上。“不要碰我！拿开你的手！”她冷冷地说道，“你让我恶心。”然后她真的把头转向一边开始呕吐，呕吐物溅到他的鞋子上。似乎有点不雅……

“我恨你”，她说。他在她身旁坐下，“我曾经爱过你。”她转开头，不看他，“不，你没有，你从来都没有。”“我爱过你的，但我没法一直只爱你。”他告诉她，“发生那样的事，我很难过，我知道你永远没法像我一样感受到这点。”“好吧，你希望我怎么做呢？”他把手揽上了她的肩膀，逐渐往下往前，“你还想和我在一起吗？”她缩起身子，躲开他的抚摸。“我觉得没可能了，你那些朋友会怎么看我，怎么看你？”“我觉得没什么。”“他们会觉得我很脏，因为你已经不再爱我。”“我没办法只爱一个人。”

她躺在床上，从窗户上拆下来的黑色披巾蒙在她脸上，呼吸一掀一掀，制造出一种生命的迹象。他不爱你，你自己送上门去，你就是贱。什么？于是她对自己又重复了一次，你就是贱。然后又重复了一次。

直到那一刻，她才第一次体会到失重，体会到茫然，体会到打击。那之前她好像被那些人抽疯了，就像一个可怜的陀螺，在一根又一根棍子抽打下旋转个不停，但现在，旋转突然停止了。她坐起来，把滑落的黑色披巾收进抽屉。走到窗边，打开窗子。她想她已经把自己生活弄得更糟的了。现在开始，有好多事情要从头做起。她没有将这段经历告诉过任何朋友，也没有告诉过父母，她觉得大家只会看不起她。即使是在日记里，大概知道父母很可能会翻看，她也只写写今天没什么重要的事发生之类的事。

## 3.日记本

在她一年后再次在路上偶遇到那男人的那天，她写道：今天背了很多单词。我以为自己会忘记的。没忘记。再过了几天：今天喝了太多咖啡，害我一直睡不着。我想我肯定会睡着，而且睡得很熟。

接下来的几年，她看到他几次，他也许也看到她几次。他们彼此完全没有交谈。一开始，她尽量避免在他家附近的地方出现，选择两人从没一起走过的路，在心里不承认对方的存在。同时又在睡梦里极度渴望回到他们初次相遇的场景，重新来过一次：在一个仓库里，她看着台上的他弹吉他，唱歌。他们注意到彼此，喝酒、交谈，离开仓库，他牵着她穿过一条条马路，穿过一个街心花园，走下去、再往前、再往前，一直走进屋里，掉进黑暗里。

大概两年以后，她能对他视而不见了，而且她也确信，他们终能成为彻彻底底的陌生人。十年后的一天下午，她回父母家，在路上与他擦肩而过。是他叫住了她，你还记得我吗？他问。她想了几秒钟，才想了起来。短暂交谈后她走进父母家，母亲在厨房里洗东西。她走进自己的房间，一切没有什么变化。她年轻时的日记仍然藏在床垫下面。床单被铺得很平整。她看看自己的房间，又去看了看浴室。没有她想象出来的痕迹。那么，真的结束了？

她回到厨房，母亲看到她站在门口，就问她，怎么啦？母亲看起来老了很多。“没什么，”她说。“我弄点东西给你吃。”“好的。”“我盛点汤给你喝。”“好的。”她没说，妈妈我曾经很难过。她也没说，妈妈总算这一切都过去了。她只说了一句：“妈妈这汤太好喝了，你怎么熬的？”