



因为焦虑和抑郁症状,2015年初,画家虫虫开始接受精神分析治疗,并有意识地完成了五十多本精神分析图文日记。凭着艺术家的天赋和直觉,虫虫的精神分析日记里出现最多的,是她心里的那个小小人。这个小小人在天地巡游,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。内在的世界是无尽的,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里,全都留下了痕迹。《我心里有个小小人》这本书,收集的就是这些痕迹。

著作者说

沿途捡起自己

□虫虫

念小学的时候,我住在四川中部的一个小镇上。学校背后有一段山洞,中间是溪流,足有几公里长。每天放学,我都先和同学到那里玩一趟再回家。

最好的是夏天。水多的地方可以捞到不同的虾;水浅的地方,搬开石头,螃蟹就急急忙忙跑开,看准了,轻轻一下就能捉住它的背壳。我更喜欢的是捡石头,常年被水冲刷的石头有天然的图案,每块都不一样。有时我不到溪里玩,就沿着山边的路走很远,一路总会捡到好看的树叶、枯枝、羽毛、花朵、蝉壳……等我走回家,必是满载而归。

这个习惯一直延续到长大成人。我一直是个流浪者,一直在捡东西。我家里有个大木盘,里面放着蕨草的干叶子、白色的珊瑚石、广玉兰的花蕊,还有各种各样的贝壳、松果、漂流木……这些东西来自世界各地,记载着我过去的生活轨迹。它们依次汇集在一起,变成了一个新的整体,常常让我觉得很奇幻。

但以前我不知道,人也会像散落在不同地方的碎片,也需要被捡起来,重新组合,才能重归完整。

从十几年前开始,我就深受焦虑的困扰,身体曾有过断断续续的预警,但自己完全没有意识到,更谈不上去了解和接受。直到有一天,我的生活就像突然崩塌了一样,再也无法正常运转。此后,我开始接受精神分析治疗。回过头去看,那就是一个“捡起自己”的过程。

“捡起自己”,真是一条陌生而漫长的道路啊!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。那些“拆”和“装”如果不表达出来,永远没有人看见,我自己也会忘记。是啊,在人生长河里发生过的事情,当时以为很深刻的教训,曾有过的顿悟与觉醒,它们不断被遗忘,被忽略,以至于我总在以不同形式去重蹈覆辙。

所以,从精神分析的第一天开始,我就用一个小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。

它们本该是私密的。但很多时候,我真的急于分享自己的感受和发现。虽然过一段时间,我会觉得那些东西太平常;



《我心里有个小小人》

虫虫 著绘

乐府文化 | 北京联合出版公司

再过一段时间,还感觉有点愚蠢;再后来,又认为愚蠢的那个阶段也是珍贵的……总之,在兴奋与失落、笃信与怀疑的反复中,我写写画画了五十多个小本子。

诚实地说,我对描述自己的精神分析是有恐惧感的。如果它是一条治愈之路,也肯定不是必选项,更不是唯一的。只是我恰好走了这条路,又恰好记录了下来。

精神分析,是一个用“关系”来进行的治疗。关系,必然是互动的,没有一个固定的样子。关系中那个“我”,一直在变化——经历了最初对咨询师的狂热崇拜,经历了低谷和自我否定,经历了病痛和康复,也经历了对咨询师的愤怒和质疑……生活起起落落,我甚至以为自己永远需要分析,因为我永远都想变得更好、更完整、更强大。甚至,更正常。

幸好它还是结束了。

完成这些日记之后,我真正意识到,人生中各种各样的所谓错误和问题,是会结束,也应该结束的。在“我的诉说与思考”之外,也就是日记本之外的那个世界,要广阔许许多多啊。

记得有一天,我的孩子对我说:“妈妈,把你困在心里面的话说出来吧。”我吃惊地问:“什么叫困在心里面的话呀?”他说:“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。”

他说得对啊!现在,我已经把那些无法说出的话写出来,画出来了,这样,我就不在那个被困住的世界里了。这本小书,就是我在精神分析的过程中,从五十多个日记本里,捡拾和重建起来的一个自己!



新书秀场

《时尚现代性》

张小虹 著

生活·读书·新知三联书店

从林则徐的裤子、鲁迅的头发谈到张爱玲母亲的小脚,那些被折叠到历史长河中的细节反映了什么样的现代性?从上海旗袍、巴黎洋装到台湾日据时期的服装改革,从鸳鸯派小说杂志封面的“时装美人”到抗战时期的阴丹士林蓝旗袍,这些曾经风靡一时的现象传递了什么样的时尚信号?……从理论到文本,从文化到国族,从时尚到历史,张小虹穿梭在各个不同畛域的缝隙间,以小观大,对民国以来的时尚抽丝剥茧,为我们理出另类现代性的头绪。

《沉默史:从文艺复兴到现在》

[法]阿兰·科尔班 著

南京大学出版社

沉默是我们都有过的共同体验,因为无声而被忽视。其实,这“无”里蕴含了万千思绪,百转千回。本书作者科尔班认为,沉默不仅仅是没有声音,沉默存在于我们内部,存在于伟大的作家、思想家、学者和有信仰者数世纪以来所构建的内心城堡之中。然而,尽管沉默是我们某些激荡心灵的体验的核心,但20世纪的剧变还是慢慢消解了它的价值。如今,喧嚣的城市空间和各种媒体持续不断的信息轰炸迫使我们一直保持活跃、打开耳朵。我们已不知道内心的自我为何物,这一过程正改变着个体的本质。科尔班带领读者细细品读从古至今众多重要思想家及作家的“沉默”书写,让我们重新发现了沉默的惊奇之处,以及由此带来的更丰富的生命体验。

《我是夏始之》

余耕 著

作家出版社

当过刑警、开过餐馆、干过攀岩项目、做过体育记者、当过银行高管的余耕,从37岁开始写作,小说《如果没有明天》改编成的网剧《我是余欢水》好评如潮。最新中篇小说集《我是夏始之》收录《我是夏始之》《以爱之名》《末日降临》《寻亲记》《我是余未来》《魔伽吒》《临摹》等七部作品,观照世间小人物的人生,其中《我是夏始之》《我是余未来》是《我是余欢水》的姊妹篇。黑色幽默,脱轨反转,熟悉的风格却充满新鲜的味道,带给读者出人意料的阅读快感。前进意味着打破,成长离不开重建,我们看到的不仅是小说中人物的嬉笑怒骂,也是现实中的喜怒哀乐。

历史记忆

打开母亲家族史的黑匣子

□王淼

探讨第二次世界大战的历史,纳粹德国的种族清洗无疑是一个绕不过去的话题——与之相比,纳粹德国的强制劳工不仅鲜为人知,而他们悲惨的命运也被逐渐湮没在时光深处。德语作家娜塔莎·沃丁的《她来自马里乌波尔》既是一部有关纳粹德国强制劳工的纪实性作品,又是一部浓缩了二十世纪上半叶东欧惨痛记忆的家族史和个人史——作为前者,它真实再现了那些被塞进运输牲口的

车皮里运往纳粹德国的强制劳工的群体命运;作为后者,它真实再现了一个家族的苦难历程,并通过其中每一个个体的不幸遭遇,折射出那个痛苦和暴力相裹挟的混沌的世界,折射出那个自残嗜血的二十世纪最黑暗的年代。

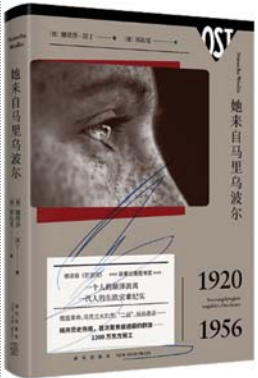
在娜塔莎的记忆中,母亲是一个朦胧的概念,是一个介于真实与虚幻之间的集合体,她对母亲所有的记忆,不过是一个被仇视的局外人,一个瑟瑟发抖的神经质,一个无根无源的漂流者……身为强制劳工的后人,娜塔莎一直对自己的出身和来历充满迷惑,数十年来,她也总是一再尝试着寻找母亲留下的足迹,努力追寻母亲家族的蛛丝马迹。娜塔莎曾经给红十字会和其他寻人组织写过信,曾经走访过许多相关的档案馆和研究机构,她甚至还联系过很多乌克兰和莫斯科的陌生人……但她从来没有找到过有关母亲的任何线索,直到进入互联网时代,娜塔莎在一个寻亲平台上有幸结识了一位热心人,在他的帮助下,她终于找到母亲家族的信息,并就此打开了她的家族史的黑匣子。

娜塔莎的家族树状图是由一系列黑暗的、无稽的爱与恨、以及疯狂的故事构成的——革命,饥饿,世界大战,内战,古拉

格……这个家族经历了二十世纪上半叶人类所面临的所有灾难。从出身贵族沦落到流离失所,生活在乌克兰马里乌波尔的娜塔莎亲人的遭际和命运,原本是与那个时代风云变幻的社会局势紧密联系在一起。娜塔莎的外祖父是一个布尔什维克,被长期流放;她的姨妈莉迪亚被作为政治犯抓捕,遭到强暴,并被遣送到劳改营服役;而外祖母则在去找寻莉迪亚的路上失踪;娜塔莎的舅父是一个音乐家,他一直生活在政治的夹缝中,被迫跟莉迪亚划清界限,因为只有这样,才能保全他人……从二十世纪初期开始,这个富贵一时的家族的所有成员,无不笼罩在饥饿、自杀、流放和强制劳役的阴影之下,在朝不保夕的处境中艰难生存。

从出生到自杀,娜塔莎的母亲命定是一个悲剧人物,内战、恐怖、饥饿和迫害贯穿了她的一生。她带着“原罪”出生,她的贵族出身就是她最大的耻辱,她虽然靠强制劳役躲过了灭绝屠杀,但在德国的劳役生活也只是让她体验到一种生不如死的感觉。她没有过去,也没有未来,她的生命不值一文,她的所有经历就是逐渐走向毁灭。至于娜塔莎本人,一出生就被视为“战争遗留下来的某种垃圾”,童年时期的娜塔莎只是盼望着尽快长大,远离父母,远离难民营,远离有关童年的一切。母亲留给娜塔莎的最后的、最深刻的记忆,是母亲曾经问她,愿意留在父亲身边,还是愿意和母亲一起投河,娜塔莎毫不犹豫地选择了后者,因为她觉得,母亲愿意带上她投河是对她的嘉奖,于是,年幼的娜塔莎时常追问:“妈妈,我们什么时候去投河?”

鉴于史料的混乱和缺失,娜塔莎对于真相的寻找,其实是一次次搜集证据、逐渐还原的过程。娜塔莎先是提出一连串的疑问,然后再试图一一解答这些疑问,随着这些疑问一个个被破解,随着她的亲人一个个浮出水面,他们的遭遇和命运不仅展示在她本人的面前,同时也通过她的文字,以具体而微的形式进入世人的视野。娜塔莎的家族只是彼时无数个类似家族中的“这一个”,而这个家族中的每一个成员,也都是彼时无数个体中的“这一个”——正是通过无数的“这一个”的遭遇和命运,我们得以见证一个时代的黑暗与残暴。



《她来自马里乌波尔》

[德]娜塔莎·沃丁 著

祁沁雯 译

新星出版社

