



疗愈 与 成长

本报记者 杜雨菽



36岁生日那天,周伶俐决定吃下医生开给她的抗抑郁药。

在此之前,周伶俐不知道自己已经身患重度抑郁症。直到她打开那则收藏已久的网络广告,支付了19.9元——这可以让她和网上的心理咨询师通话半小时。她惊讶地发现,这点时间远远不够释放她积压已久的情绪。放下电话,咨询费已经跳到400多元。

病情依然没有得到缓解,唯一的收获,是让周伶俐最终克服了害怕和羞耻去了医院。

据世卫组织估算,目前全球共有约3.5亿名抑郁症患者,我国的抑郁症患者超过9500万人。但一年内被诊断为抑郁障碍的患者中,仅有9.5%接受过卫生服务机构的治疗。在如何防治抑郁症上,避免“病耻感”是业内提及最多的一个词。

网络心理咨询师的存在,为这些踟躇不前的人打开了一扇门,但这扇门是否真的通向光明?

■ 瞬间崩塌的人生

如果不是有监控视频为证,周伶俐甚至觉得整件事是她吃了迷魂药幻想出来的。

被单位辞退后的几天,周伶俐一直以为自己很平静。事实上,她窝在卧室的沙发三天两夜,不吃东西、不说话也不睡觉。婆婆察觉到她不太正常,第一时间将孙子带回自己家照料。第一天,丈夫进来端了杯水递给她,周伶俐视而不见。第二天,她依旧在沙发上猫着,不吃不喝。这样的情况持续到第三天,周伶俐强迫自己拨通了网络心理咨询师的电话。通话结束后,她打车去了专科医院,医生诊断她是重度抑郁症,马上开药并叮嘱她一定要吃。

在医生那里,周伶俐第一次知道抑郁状态和抑郁症并不一样。抑郁状态主要是形容情绪,一些急躁、不安、焦虑的负面情绪;抑郁症则是机体的病变,是身体再也感觉不到快乐。第一次吃药后,效果特别好,周伶俐足足睡了一天一夜。她告诉家人:“吃完药后,像身处透明的房间,失去工作的难过还有,但是感觉都被关在了门外。”

知道自己是重度抑郁症后,周伶俐回顾了自己的前半生。成长于孔子故乡,从小是学霸,保送上海名牌大学,硕士毕业前校招就签了一家大公司。丈夫也毕业于南京的理工名校,互联网大厂工作,收入颇丰。两人工作后相亲认识,一切都是那么顺利。被辞退前,周伶俐唯一觉得吃的苦头,就是剖腹产生下儿子。

过于平顺的人生,似乎更容易瞬间崩塌。休完产假后,原来不急的性格变得易怒,周伶俐认为可能是哺乳期雌激素的问题。随着体重飙到70公斤,身高一米六的她形容自己就是个桶。她在微信签名栏写下:“我的体重里90%都是负面情绪。”

至今,周伶俐的手机里还保留着那则19.9元的广告。整个页面设计清晰明了,方向有婚恋、亲子、职场、学业、情绪、人际关系、个人成长等。“我把过程讲清楚都用了3个多小时,再好的朋友也不可能听我讲这么久。”周伶俐事后觉得,尽管收费很贵,但那个夜晚,冰冷的自己只是需要身边有个活人能听她把话说完。

■ 破防的倾听者

丁文娜是一名网络心理咨询师,半小时收费19.9元。

网络广告的介绍页上,注明丁文娜拥有“2016—2017人社部二级心理咨询师”资质,擅长缓解焦虑情绪、探索内在需求。丁文娜对采访很拒绝,只接受咨询,19.9元30分钟,继续下去价格就是58元30分钟,还有460元240分钟的套餐。

类似丁文娜这样的咨询师,互联网上一搜就是上百个。点击头像,每个人都有自己的简介——擅长什么、有哪些专业资质、客户的售后评价等。有的咨询师的个人主页上显示咨询师已超过500人。

19.9元的心理咨询单,刘露也接到过不少。今年48岁的刘露生活在湖南,曾开过旅游公司。2016年,她进修了心理学课程,2017年考到国家三级心理咨询师证,目前在网络平台上兼职做心理咨询。“不少客户会选择以这种方式先来咨询,平台也会派单。”刘露接到的案例中,年纪最小的只有12岁,最大的已经70岁。刘露始终认为,自己更像一个倾听者,因为80%的客户会选择语音交流,她会耐心听每一个人讲述,也会用一些常规的指导方法,引导客户遵从自己的直觉和内心的声音。

寻求帮助的人来自全国各地,都是素未谋面。刘露最爱引用的一句话是:“你若不勇敢,谁替你坚强?”但事实上,这一点她自己都很难做到。一次,一位70岁的老人向她倾诉了退休以后的失落:晚年家庭破碎,身体一天天虚弱,更可怕的是被诊断出癌症晚期,害怕被子女遗弃,更害怕死亡。刘露听到破防,觉得自己的水平解决不了老人的困惑,只能建议她向更高一级的心理咨询师求助。后来老人再也没有联系过她,但这位风烛残年的老人的凄凉心境还是深深影响了她。

“19.9元的心理咨询,能得到的最多只是倾听与安慰。其实很多人愿意打来电话,是觉得花这点钱无所谓。”刘露说,她接触的案例中,大约只有三分之一的人会继续寻求方法治愈自己,更多的都是不了了之。

刘露的感受在专业心理咨询师余宓苒看来,只是目前网络心理咨询乱象的冰山一角。余宓苒是四川省技术经济和管理现代化研究会心理咨询专委会副秘书长,从事心理咨询工作20余年。她认为,非专业的网络咨询很可能破坏整个行业。“为了多收费,一说就是几个小时。殊不知专业的心理咨询都要控制时间。为什么一小时为节点?就是考验心理咨询师的水平,在短时间内发现问题,启发认知。而这种19.9元廉价咨询就像养了个真人版电子宠物,很少或者几乎不可能发现你潜在的隐患。”余宓苒为此深深担忧。

■ 特别的疗愈团

众人围坐,顺顺含泪走到场地中央,面对着大家开始讲述自己的故事。

顺顺的女儿明年中考,这几年压力特别大,母女关系势同水火。本来报班是想学习如何拉近亲子关系,没想到来上课的前一天,顺顺发现丈夫出轨,甚至在外面生了孩子。狠狠地打了丈夫几个耳光后,顺顺自己也崩溃了。她觉得自己的人生太失败,拎上行李箱头也不回地离开了家。

顺顺是化名。参加心理疗愈团的学员,基本上都是化名。

一旦跨越心理咨询的第一道门槛,很多人都会寻求进一步帮助。有的是去专业的精神卫生机构诊治,有的则选择报班体验所谓的心灵成长课程。顺顺参加的“心灵疗愈团”,只有周末的两天时间,租用了五星级酒店的几间大会议室作为临时教室,共有来自全国各地30多名学员参加课程,2天的费用是4988元,不包含食宿。很多学员带着行李箱来上课,有的参加一天,晚上坐高铁回去,也有中午拉着行李箱就走了。

两天的课程,包括上午下午共4个课时,每个课时平均3小时。有的讲亲子关系,有的讲自我提升。老师的讲课中,不时会跳出“弗洛伊德发泄疗法”等心理学术语,并在多个环节使用了冥想、舞台剧的技巧。

但对于一些学过心理学基础知识或者参与过正规心理治疗的学员来说,这类心灵成长课有不少让他们感觉不对劲的地方:强调打破人的防御机制,让学员有夸张的身体行为,比如大哭、大笑、大声宣泄;不断让学员暴露创伤并重复面对伤痛;强调对导师个人的崇拜,将导师塑造造成不容置疑的权威……

在现场,顺顺是哭得最伤心的人。因为上课要上交手机,女儿打了好几次电话,顺顺都是下课后才看到。她觉得对不起父母和女儿,每当这时,老师和学员会紧紧地拥抱着她,告诉她一切都会过去,一切都会好起来。但课程的最终,面对顺顺愈来愈坏的情绪,老师只能建议她去专科医院诊治。

顺顺的案例余宓苒也遇到过:“类似的成长团、疗愈团,其实偏离了正规的心理咨询,只是营造了一个逃避现实的环境。在这样的环境中,会有一些听上去正确的说法将你绕进去,上升到宇宙、高阶层等。但恰恰是这些让你摆脱了生为社会人的属性,等你回到现实生活,发现问题还在,一个都没解决。”

■ 越变越好的成长

吃抗抑郁药已经过去半年,周伶俐每月去一次专科医院复诊。药物像黑暗中的烛火,逐渐照亮了她内心的混沌,让她情绪稳定,睡眠质量也大为改善。主治医生还为她安排了行为疗法,学习识别并挑战消极思维模式,用更客观、积极的角度看待生活困难,接纳无法改变的事实,专注于当下能做的事情,重燃生活的热情。

周伶俐开始体育锻炼,通过练习来舒缓紧张情绪。为了走出抑郁的泥沼,她还在医生的鼓励下参加团体活动,主动去社区当志愿者,与经历相似的人互相鼓励找到归属感。

最让家人和朋友惊喜的是,她学会了拍摄短视频,并将自己的专业知识免费放到网上。她的第一个学生就是参加志愿者活动的伙伴。周伶俐现在的微信签名是:眼前就是未来,成长越变越好。时至今日,周伶俐的短视频粉丝不过600人。但她很自豪:每个粉丝都曾和她一对一交流过,都知道她在努力走出抑郁,这些都是帮助她的人。

清华大学心理与认知科学研究中心兼职教授胡庆利多年来一直做心理咨询的科普工作。他建议网友们在寻找心理咨询师的过程中要学会鉴别,心理咨询师首先要经过专业的培训,是否有资质、有了资质后又有多少案例、积累了多少小时、是否经过督导等。“尤其是要了解心理咨询师是否适合你本人。正规的心理咨询,除了危机干预是需要预约的,目的就在于先要评估状态。”

2017年,人社部取消“国考”,不再颁发心理咨询师职业资格证书,同时,在新的《国家职业资格目录》中也取消了原有心理咨询师的二三级职业鉴定考试。这一举措就是为了防止那些浑水摸鱼的人,让心理咨询师行业管理更规范、更专业,提高心理咨询师实操就业能力。

四川省委党校应急管理培训中心副主任张力文教授是我国著名研究灾害心理学的专家,她也认为,在庞大的心理咨询市场中,可以看到大量的需求,这更需要专业的引导,让来访者辨别真伪,谨防陷阱。

在《辞海》里,“治疗”的意思是消除疾病,减少患者痛苦并促使其恢复健康的医疗措施。而“疗愈”(Healing)这个词最早出现在上世纪80年代的西方,是让患病或受伤的生物恢复健康的过程,不仅限于肉体层面。

人的一生,都在尝试着各种可能。在周伶俐看来,无论治疗还是疗愈,都是生命成长的过程。清醒面对自己,弄清自己到底要什么,如果你能照顾好自己,快乐就会过来。笑,是勇敢者的奖章。

(文中病患均为化名)