

向柳宗元学习 石头心理疗法

撰文

韦志中 卫丽 余晓洁

绘图

Tianyi



柳宗元像，18世纪《历代帝王圣贤名臣大儒遗像》彩绘插画 供图 / 宝盖头 FOTOE

公元805年（唐顺宗永贞元年），柳宗元参加了王叔文的政治集团，对当时宦官专权、藩镇割据的腐败政治进行了一些改革，但在反动保守势力强大的反扑之下，永贞革新只能以失败而告终，王叔文政治集团的成员也遭到残酷的迫害和镇压。作为其中一员，柳宗元被贬到永州做了毫无实权的司马。

柳宗元在湖南永州居住了十年，在这期间，他并没有因为永贞革新的失败而对所从事的事业有丝毫的怀疑，但是没有实权的职务和自己的政治思想不被采纳却在柳宗元的心里留下了创伤。有了心病自然需要排解，柳宗元也不例外，他的排解之法就是寄情奇山秀水和异石。

作为一个文学家，柳宗元通过山水诗来寄托自己的真性情。黎汉鸿教授《奇山秀水异石寄真情》中高度评价了柳宗元作品：有关山水的文学作品

历来写的不少，柳宗元的山水游记却能独树一帜。一般的山水游记，或客观地写出山水之美，或借景抒情，山水对于作者的感情只起渲染烘托的作用，缺乏鲜明的个性。而柳宗元笔下的山水，却具有鲜明的个性。柳宗元把自己的思想和性格都融到山水中，把山水作为自己的写照。所以，柳宗元对于异石的偏爱也是自己思想和性格的写照。

那么柳宗元为什么会选用石头来进行自我心理疗愈？对于今天的我们来说能从中学到什么？在当今科学心理学的背景下，又会带给我们什么启示？这就是我们今天所谈论的内容。

石头是一种文化符号

在人类集体潜意识的符号系统中，石头占据着极为重要的位置。中华民族大家庭



风水镇物“泰山石敢当”，民间认为其具有镇邪挡煞神力 供图 / 俄国庆 FOTOE

(五十六个民族)的不同时期、不同地域都曾经有过以石头作为图腾的历史,有的还延续到今天。

比如羌族人崇拜石头,并且把白石作为其民族的主要图腾符号之一,这种文化现象一直延续到今天。中国文学库中有四大名著,其中两个都和石头有关联,甚至可以说是石头的故事。《西游记》中的孙悟空由石头变化而成,寓意自然之造化;《红楼梦》原名《石头记》,更是有着具体的神话传说作为背景。

这种文学作品中所反映的文化现象,恰好说明在中国人的集体潜意识里,石头是继日月星辰主要自然崇拜之后,人类的又一重要图腾之一。泰山作为中国人心中的大石头,从古至今都是我们的一个重要符号,每天都有人亲自到泰安讲述自己与石头的故事。

人类在与石头打交道的过程中,将物质的石头借助各种符号转化成了石头符号,用以表达群体或个体的心理内容。

柳宗元由于革新失败,被朝廷贬官至湖南永州任司马,这样的境况对于满怀报国之心的青年才俊来说,是何等的心情可想而知。内心有各种情绪和观点需要表达,但当时的政治环境不允许这样的表达。作为文学家的他,就游走于永州的山水之间,和石头对话,把自己投射为自然界中的石头。以文学作品作为载体,表达自己的内心情绪、情感,并且在恰当的时候以石头作为隐喻主体,表达自己的价值观以及对当时世界的态度。此时石头不单单是物质的石头,而是自我的展现,石头即我,我即石头,已经达到了物我不分的程度。



柳宗元的石头疗法

作为文学家和艺术家，他们有天生的手段——作品来疗愈自己。文人不把心中的苦闷吐出来会生病，但吐出来又会遭遇政治迫害，基于这种“不吐有病，吐了有难”的两难情境，文学艺术作品就成了表达的途径。

在柳宗元的作品里，石头代表的是内心的自我，而山水就是与自我互动的外部环境。他写石头的过程就是对自己的一个表达，同时体现出了道家“物我两忘，物我一体”的哲学思想和智慧。

例如在《小石潭记》中，柳宗元写道：“潭中鱼可百许头，皆若空游无所依，日光下澈，影布石上。”说明水非常清澈，清澈到鱼的影子直接映射到水中的石头上，这其实就是作者的心境和环境的一种对应。一幅山水画，多么干净、清澈，而自己所处的环境却是多么的污浊，于是内心就升出一种难以表达的羡慕感。这种羡慕感反照回来又坚定了自己的内心：虽然现在身处

困境，但是我仍然坚信，未来我可以到达现在看到的这个风景所展现的状态。也就是说，外部的环境让柳宗元坚定了信念：我所走的路是对的，我所主张的思想是正确的，我应该继续坚持下去，不要因为眼前的困难而放弃，而懈怠。

一个人之所以在经历了困难和挫折之后会很难走出来，是由于他不能接受过去自己的选择以及经历的事件。如果柳宗元一直是这种否定态度，他将很难走出来。外部的景色激发了柳宗元内心里的积极情绪：相信这个世界还是好的，相信经过努力和坚持，未来一定会还我一个清清水白的世道。

另外，通过对照柳宗元的作品和现代科学的表达性艺术治疗，我们会发现这是多么相似。表达性艺术治疗(Expressive Arts Therapy)是以各种艺术媒介来表达人们内心的思绪、感受及经验。这些媒介可能是游戏、声音、身体、故事、书写、绘画、舞蹈、音乐等。所表达的内容可能是来自意识层面，也可能是来自潜意识的层面。表达性艺术治疗主要分为六个阶段：评估、



上：永州府西山图。永州府西山现位于湖南省永州市零陵区，柳宗元《永州八记》首篇《始得西山宴游记》之西山即为此山 供图 / 宝盖头 FOTOE
下：柳宗元代表作《钴鉤潭西小丘记》中的钴鉤潭所在地，位于永州市芝山区柳子街旁的愚溪之中 供图 / 安保权 FOTOE

表达、呈现、转换、整合、康复。柳宗元写的文学作品，他在永州所经历的十年心理变化恰恰符合了这六个阶段。

所以，这就是为什么中国古代文学史、艺术史上的思想家，其实很多都是心理学思想家，因为他们本身就是自我疗愈、自我心理成长的大师，他们本身就是帮助社会治病的心理学家、社会学家。

我们应该向柳宗元学习

当一个人遇到困境，遇到不良的生活事件时，会产生心理创伤，这时心理咨询师一般会从两个方面对其进行心理辅导。

第一方面是培育和提升积极情绪。积极情绪就像是一个人的发动机的“油”，如果没有油，此人就没有动力，还可能会患上各种心理疾病。通过提升积极情绪，让来访者对自己满意，对生活产生兴趣，从而就会引发爱和满意。

柳宗元虽遭罢免，做了毫无实权的司马，但是仍然热爱自然，钟情山水。在《石涧记》中，柳宗元看到：“石渠之事既穷，上由桥西北下土山之阴，民又桥焉。其水之大，倍石渠三之一。亘石为底，达于两涯……水平布其上，流若织文，响若操琴。”于是就“揭蹠而往，折竹箭，扫陈叶，排腐木，可罗胡床十八九居之。”作者完全沉醉在这奇丽的世界里，自然而然地发出感慨：

“古之人其有乐乎此耶？后之来者有能追予之践履耶？得意之日，与石渠同。”从中可以看出，柳宗元对自己的认同以及得意，这说明他心里已经生出了积极情绪。

第二方面是进行积极品质的培养，让来访者自信、乐观、有希望、勇敢、善良、勤奋，一旦这些积极品质提升起来，来访者就有了“金字招牌”。这样，对内我有“油”，有积极情绪，对外我有金字招牌，这个人就不会有问题了。

我们看《石涧记》里柳宗元是怎样产生这种积极情绪的呢？在看到山水的过程中，帮助他呈现了内心的世界，从而引发了对自己的同情感。在这样的美景中，就连石头也是光鲜的，但

“古之人其有乐乎此耶？后之来者有能追予之践履耶？”又有难言的忧伤和哀怨，不过柳宗元借石涧的美好景色来自我安慰，“得意之日，与石渠同”。

所以，心理咨询师做咨询时，应该帮助那些走不出来的人产生对自己的同情，而不是羞愧、愤怒、内疚和自责。但是心理医生也只是在求助者临危的时候进行一下临时的帮助，在生活当中还是要靠自己。

这个社会要健康，就得让所有的人都能够成为自己心理健康和人生幸福的第一责任人。当我们产生心理问题或者困惑时，就需要接受过去的自己，让自己不后悔，并且去珍惜，能够从过去的认识中产生积极的情绪体验，这样就可以拥有美好人生。

小结

柳宗元遇到了人生的困境，产生了心理的创伤，但是他通过在永州山水之间把自我的心境和外部的山水风景结合起来，互动起来，用一块小小的石头疗愈了自己的心理创伤。这个过程完全符合现代心理学“表达性艺术治疗”的过程。

柳宗元借助石头走出心理的困境，我们今天的人也可以这样去做表达：把自己的心境和外部的环境对应起来，不对过去否认，进而让自己产生积极情绪。

所谓“人情不远”，中国的传统文化当中有很多的思想都是心理学思想，很多学者都是心理学家。今天我们只是一个开始，以后还会更深入地学习心理学的智慧和方法，以使现在社会的人更幸福、快乐。

（责编 桑新华）



柳宗元《江雪》诗意图，明宋旭绘 供图 / 宋旭 FOTOE