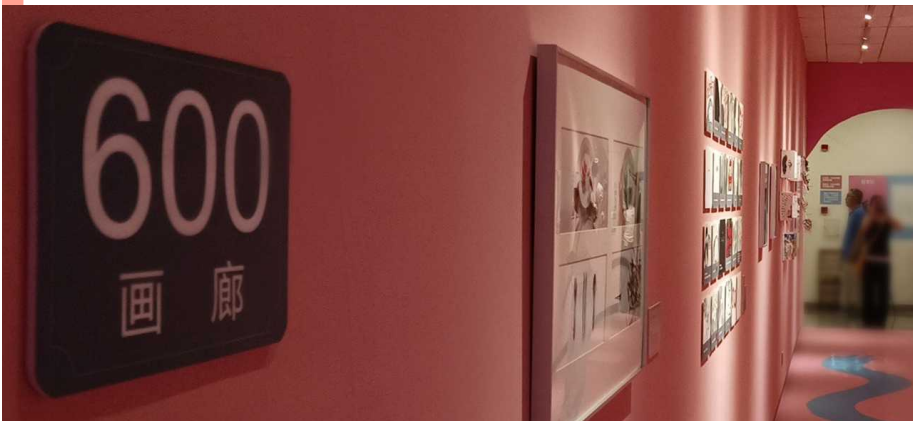


对话“600号画廊”背后的医生：

# 绘画疗愈是很好的康复手段

近日，上海市精神卫生中心的“600号画廊”在经过装修之后重新开放，并推出了新的展览。上海市精神卫生中心的陈智民医生曾参与创办和运营“600号画廊”，也是首次画展的策展人，他研究著名文学家是否患有精神障碍及精神障碍对其创作的影响，也研究精神病人艺术、精神病学电影等。

本期新闻晨报·周到《上海会客厅》节目，我们邀请陈智民医生分享其研究的文艺名人方向，为我们解读明星的精神压力从何而来、精神障碍与艺术之间的联系，以及现代人该如何应对竞争、舒缓压力。



研究那些患有精神障碍的文艺名人

Q新闻晨报·周到：你目前的主要研究方向是精神病理学，这应该是一个与人文学科相关的研究方向吧？

A陈智民：这是精神病学与人文紧密交叉的研究方向，其实说这属于典型的人文学科范畴也是对的。研究的是那些历史上患有精神障碍的文艺名人，研究他们是否患有精神障碍，以及他们的精神障碍对他们的文艺创作产生了怎样的影响，这当中可能有好的影响，也有坏的影响。因为这些文艺名人具有比较高的文艺成就，有比较丰富的精神世界，患有精神障碍和从事文艺创作的时间有很长的重叠，所以他们身上能够体现出更丰富、更深入的精神障碍与文艺创作之间的相互关系，也是研究这个话题的最好的研究对象。

研究需要对名人生平以及创作生涯有充分的了解，这样的研究工作其实很花时间，并且对研究者的艺术眼光有比较高的要求。事实上，就是一位名人作为一个个案研究，而且还要不断接连研究下去，目前已经研究了28位名人。虽然在这方面，已经积累了46万字的写作量，并且新书即将出版，但我个人还是觉得这样的研究还远远不够。因为这些名人的艺术成就很高，单独一个名人拎出来，就可以研究一辈子了。

Q新闻晨报·周到：这次“600号画廊”新展的主题是“爱、食物和生命”，有网友谈到美国著名流行音乐歌手卡伦·卡朋特的案例，据说她是因为厌食症而英年早逝。

A陈智民：卡伦·卡朋特在音乐成就之外被公众熟知的点是，她是最早公开与神经性厌食斗争的名人之一，也是病情最严重、症状最典型的人之一，她死于厌食所引起的心脏衰竭时年仅32岁。在神经性厌食逐渐引起公众

重视的过程中，她的案例起到重要作用。

将卡伦这类患进食障碍的演艺明星的精神障碍及演艺成功联系起来的原因，也就是追求完美的性格。在门槛不高且竞争激烈的演艺圈，那些勤奋、对艺术品质有无限追求及近乎苛刻的自我要求的人，有较大成功概率，他们也更容易患进食障碍。

Q新闻晨报·周到：最近交大出版社出版了你的新书《电影中的精神病学》，你曾经提出一个观点：“电影是了解精神障碍的好窗口。”

A陈智民：对心理健康和精神病学感兴趣的朋友们，不难注意到电影银幕上的那些有点特殊的人物形象——从《雨人》中固执但又纯真的“雨人”，到《飞越疯人院》中勇敢激昂、桀骜不驯的墨菲，从《美丽心灵》中痴迷数学、与病情顽强斗争的纳什，到《玛丽和马克思》中失意潦倒又富有智慧人生的马克思。是的，他们是一些可以被诊断为精神障碍的角色。

Q新闻晨报·周到：上周末在闵行院区的讲座活动也是闵行图书馆的敏读会，分享嘉宾包括朱枫导演和汤惟杰老师，你提到周璇曾在上海市精神卫生中心接受过治疗。

A陈智民：周璇上世纪50年代中期在上海精神疗养院（现为上海市精神卫生中心）进行过疗养。周璇住院时，我们院的老专家们给予极大的重视。那时候还留下了一张珍贵的历史资料照片，即粟宗华老院长及苏复主任，在花园中与周璇交谈的照片。

Q新闻晨报·周到：现在明星当中也有患抑郁症的。为何电影明星的压力大？如何缓解压力？

A陈智民：明星的压力确实非常大，这些压力的来源也是五花八门。比如拍片需要连轴转，人非常劳累。电影上映之后担心票房不佳，受到公众的非议，遭受舆论的攻击甚至污蔑，

需要和别人竞争出名的机会或舆论的曝光度等等。也因为有些明星对于出名的渴望十分强烈，自己给自己带来压力。缓解压力很困难，因为既然要投入这名利场，必然会招惹名利场中的种种纷纷扰扰。除非内心中能够摆脱对名利的执念，以平常心看待浮浮沉沉，将心思集中于创作出好的艺术作品。否则，这些压力是没有办法摆脱的。

精神障碍与艺术之间存在密切联系

Q新闻晨报·周到：你曾经参与创办和运营“600号画廊”，画廊鼓励精神障碍患者进行艺术表达，怎么看艺术与精神疾病的关系？

A陈智民：精神障碍与艺术之间存在密切的联系，这也是我的研究方向所要解答的。一方面，精神障碍确实对文艺创作有一定的益处，比如带来了独特的视角、带来的丰富的素材以及带来了充沛的创作激情。有许多艺术家的人生观和生活方式特立独行、放荡不羁、惊世骇俗，这也给人们带来某种印象，即一个人的精神越独特越张扬，才可能带来更卓越的人生体验，继而带来好的创作并产生大的艺术魅力。

古人曾说过：“立身先须谨慎，为文且须放荡”也是这个道理。另一方面，艺术创作也可能给精神健康带来损害、造成精神障碍。比如过于投入的高强度的创作损害了身体健康、因为过于推崇艺术价值所以和周围的日常生活格格不入、以及为了使自己获得灵感而将自己的精神处于病态之中。所以精神障碍与艺术密切相关，不仅仅是因为“病了才写得好”，也有可能因为“写得好所以病了”。

了解了这些规律，有助于促进精神健康和艺术创作。我之前支持病房的病人成为艺术家的过程中，一方面注意发挥艺术创作的精神疗愈作用，一方面也注意避免创作对于他们精神健康的扰动。

Q新闻晨报·周到：有人说，画家的画可能有各种外界因素的作用，但精神障碍患者的画就是他全部的世界，对此你怎么看？

A陈智民：确实如此。艺术创作是一个复杂的过程，艺术家也受到各方面的压力和干扰，比如说，因为受到批评而改变自己的艺术风格，或者为了让画卖出去而迎合流行的风格，这种干扰其实从学校就开始了。许多艺术家其实没有办法充分表现自己内在的精神世界，往往是在美术训练过程中就接受了既有的艺术流派和艺术技法的条条框框。这样的艺术表达和人的真实的心灵有差距、有隔阂，甚至是对心灵的一种束缚和扭曲。在这里，精神障碍患者的创作就有了独特的价值。他们画画并不是为了出名，不是为了赚钱，而且从来没想到去模仿和抄袭既有的艺术流派，他们完全是在自由真实地表现自己的感受，发挥自己的创造力。

在陪伴患者创作的过程中，我也能感受到

有一些患者朋友是真心热爱艺术创作，他们心无旁骛投入到创作中，把表现美作为一件最纯粹的事情来做，这使得他们的作品有一种真诚的质感。另一方面，这也是因为他们的生活过于单调，或者因为精神障碍的缘故累积了许多独特的感受和思想，除了艺术之外，他们也没有更好的表达内心的途径。

绘画疗愈是非常好的康复手段

Q新闻晨报·周到：之前你在与社区合作时，曾经通过绘画艺术疗愈，帮助一些精神障碍患者缓解心理压力，改善精神健康。

A陈智民：我之前在社区中帮助精神障碍患者搞艺术创作，做了一点工作，但是还远远不够，主要是个人精力不济，而且也没有找到适合长期合作的社区康复机构。但绘画疗愈是非常好的帮助患者康复的手段，也是最方便康复机构操作的康复手段，因为它成本低、对场地要求低、既适合个人表达也适合群体互动、对技能要求低、作品方便保存和展览、在绘画中能比较深入和自由地表现内心。

以后要是有机会，能够像南京艺术家郭海平老师那样，在社区中开办一个以艺术疗愈为特色的康复机构，吸引有创作欲望和创作才华的患者朋友，给他们提供创作、交流和展览的物质条件，支持他们成为艺术家。这一方面能帮助患者实现人生价值，另一方面通过艺术作品成为展示患者面貌、克服社会污名化的窗口。

Q新闻晨报·周到：“卷”是许多人现在经常挂在嘴边的一个关键词，在你看来，现代人如何来应对竞争，舒缓压力？

A陈智民：这是一个很有意思的话题，可以有很多分析的角度。卷，要分无效的内卷和有意义的竞争。大家真正厌恶的是无效的内卷，因为这会平添许多无效劳动，增加对同事的猜忌和工作的无价值感，使人产生对自身价值的怀疑，而公司有意无意地诱导内卷更使人对其产生反感。而有意义的竞争，能使有才华的人脱颖而出、有所作为，使人奋发、享受工作。这需要人们勇于去反抗和改进内卷的环境，寻找让自己感觉有价值的工作。

卷，也是社会发展的大趋势，是现代社会的节奏快、机会多、竞争激烈、生产力高的一个侧面，也是因为有一群上进心的人的加入，才使得群体变卷了。反过来想，如果是一个群体固化、不思进取、僵化萎靡的环境，对于有上进心的人来说才是窒息和绝望的。事实上，那些想躺平的人，也不会觉得躺平和无望的职业生涯是好的。所以，我们也要看到卷的积极的一面。我个人认为，应对卷，首先要适度，太卷了也要去克服和抗议，克服不了就离开，离开不了就去自我排解压力。

文/晨报记者 严峻峻  
图/晨报记者 严峻峻 受访者供图

