

郭沫若的创伤与疗愈

——基于表达性写作的反抗与叙事

靳晓峰

四川警察学院警察管理系，泸州

摘要 | 郭沫若的一生布满了丰富的创伤体验，无论其少年、青年、中年抑或晚年，皆充斥着不同程度的伤痛与磨折。创伤改变了诗人的人生轨迹，却也在另外一个维度重新激发了独特的创造力和感受力。从郭沫若的作品中不难看出，他惯于采用表达性写作的方式抒发反抗，并采用情感宣泄的形式展开叙事。郭沫若的作品如冰似火，极具感召力与艺术感染力，由此升华了其独特的创伤体验而最终走向疗愈。

关键词 | 创伤；表达性写作；反抗；叙事

Copyright © 2024 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 郭沫若的创伤与体验

1.1 创伤概述

郭沫若的一生充满创伤，在他的诸多作品中，其一直在痛苦与悲怆中不断进行着自我的探索，并在一次次创伤的历练中不断实现自我的升华与整合。创伤一词最初见于医药学领域，特指物理伤害。通常指代的是当皮肤被刺穿之后留在上面的伤口，来自希腊语的“titrosko”，即“刺穿”，而“titrosko”则来自动词“teiro”，其意味着“摩擦”，兼具“擦入”和“擦掉”双重含义。经过一百多年的演变，该名词逐渐从“物理”维度逐渐过渡到了“心理”维度^[1]。

本文中提及的创伤，特指心理创伤。美国精神卫生诊断手册第五版（DSM-5）中，将创伤定义为“第一，个体亲历、目睹或遭遇某件或数件涉及真正的（或几乎招致）死亡或严重损伤，或者涉及自己或他人躯体的完整性而遭受威胁的事件；第二，面对该事件产生的强烈的害怕、无助或恐惧性的反应”^[2]。

基金项目：2024年度四川省教育厅人文社会科学（郭沫若研究）立项课题阶段性成果（项目编号：GY2024B02）。

作者简介：靳晓峰，四川警察学院讲师，国家二级心理咨询师，研究方向：跨学科研究、文艺心理学。

文章引用：靳晓峰. 郭沫若的创伤与疗愈——基于表达性写作的反抗与叙事[J]. 社会科学进展, 2024, 6(4): 875-881.

<https://doi.org/10.35534/pss.0604083>

国际疾病分类手册（ICD-10）中，将创伤诠释为“当事人突然遭受或持久陷入异乎寻常的威胁性或灾难性事件或情境中，这类事件或情境几乎可以使得每个人都表现出深深的痛苦”^[3]。另有学者认为，创伤是负面情境使个体产生的失落与悲伤，而这种负面情绪往往与压迫、偏见和虐待相关联^[4]。

不难看出，“情境性”与“嵌入感”是创伤的典型特征，借由负向体验对个体产生深远的影响。然而，从辩证的角度来看，创伤造成的影响并非都是负向的，相反，个体极有可能凭借经历负向事件展示出与经历创伤之前相比更高的个体发展水平，从而表现出更完善的适应性与耐挫性。在心理学中，该过程被称之为“创伤后成长（Posttraumatic Growth）”。借用隐喻的方式来表达，蚌会因为砂石的侵入而体验痛苦，在整合痛苦的过程中，蚌也会内化磨折从而导致珍珠的产生，在此过程中蚌升华了自身的价值。为此，创作者如“蚌”，创伤如“沙”，经过酝酿与转化，呈现给读者的却是“珠”。

1.2 郭沫若的创伤经历

奠定郭沫若一生文学基调的，莫过于郭母在他早年经常吟诵的一首唐诗“淡淡长江水，悠悠远客情。落花相与恨，到地一无声。”该诗在郭沫若未来的人生旅途中是否一语成谶尚未可知，但在《三叶集》中，其对母亲的这首诗有着至高无上的评价，称之为“诗教的第一课”，另有，“假使我也算是一个诗人，那个遗传分子确也是从我母亲来的了。”^[5]郭沫若一生中的“淡、悠、恨、声”，也随着这首诗的传唱而渐行渐远，深深影响了郭沫若未来的人生旅程，也造就了郭沫若独一无二的创伤体验和知见升华。

四岁半时，郭沫若自愿进“绥山馆”入学，被“穿了牛鼻”，从此结束了先前无拘无束、自由自在的孩提生涯。“穿牛鼻”是一个形象的比喻，意味着从此被人牵着鼻子走，由不得自己的性情。枯燥乏味的私塾教育与天真烂漫的孩童情怀势同水火，致使其入学不久便以逃学的方式表达自己的不满。在“打手心”“笋子炒肉”“罚跪土地”“做对子”等刑罚的作用下，郭沫若被迫接受私塾教育的规矩。固化的模式教育虽然在当时不为其所接受，但天性扭转的同时，也滋生出了其对文艺的独特兴趣，正如他后来所说的一句“在十岁以前我所受的教育只是关于诗歌和文艺上的准备教育，这种初步的教育似乎就有几分把我定型化了”^[6]。

1906年，郭沫若从私塾教育投考新式学校，由于私塾期打下的见识与人文基础，他在学期考试中取得了第一名。这一成就引发了其他老学生的猜忌与妒恨，其纷纷诬蔑郭沫若的优秀是作弊的结果。在其看来，郭平时如此贪玩是无论如何都不会取得这样的成绩的。事件的最后，郭沫若被授课先生从第一名降为第八名，用其自己的话语来说，即是“这件事是我一生第一个转折点，我开始接触了人性的恶浊面。我恨之甚深，我内心的叛逆性便被培植了。”^[7]

无独有偶，1908年的秋天，郭沫若突遭伤寒，双耳近乎失聪。对于外界声响的失察非但没有阻挡其前行的勇气，却在一路叛逆之下，越发促成了其忧国忧民的家国情怀。求学成都之余，他受到了辛亥革命的影响而感受到了革命不一样的气息，开始崇拜邹容、徐锡麟、秋瑾等革命党人士，爱国热情在一个青年的心中种下了一颗永恒的种子。然而，辛亥革命后军阀混战的不堪景象，又让郭沫若感受到了极大的痛苦与磨折，他参照杜甫《秋兴》的原韵，写下了“兔走鸟飞又一年，武昌旧事已如烟。眈眈群虎犹环视，岌岌醒狮尚倒悬”。国家的前途未卜，让本该意气风发的少年早早地进入了老气横秋的状态，却没想到更具挑战性的事件在不远处等着自己。

郭沫若生活年代的婚姻，是一个父母之命，媒妁之言的旧社会婚姻。裹小脚、面容粗陋的张琼华的出现让郭沫若对旧式女子心灰意冷，也酿成了张郁郁而终的悲惨结局。虽然张琼华与郭沫若的婚姻名存实亡，然而张氏善良的本性让郭沫若一直心存愧疚，成为郭沫若一生内心里的死结。正如他自己所说“我的一生如果应该要忏悔的话，这要算是最重大的一件事”^[8]。

之后的郭沫若虽然在生活中遭遇种种，从严重性来看也没有之前的这些创伤对其影响更甚。郭沫若的创伤事件除了上述个人遭遇之外，还包括了政治和社会等大环境下的集体创伤，他出生的时代恰逢末世，军阀混战，连年征战，民不聊生，西方入侵，内廷腐坏，内忧外患下更加剧了社会的动荡。“五四运动”与新文化运动的兴起，又对其思想的形成与发展造成了另一种现实的冲击。时代洪流这篇汹涌澎湃的土壤，化育了诗人无尽的想象力和创造力，这要归结于其独特的反抗与叙事风格。

郭沫若始终在叙事中寻找疗愈，在内省中探索新生。他所采用的表达性写作，是叙事的主要形式。郭的诗歌自不必论，后续的散文与小说中的主人公，诸如《牧羊哀话》《残春》《落叶》《叶罗提之墓》，皆是以其生活中的原型进行抒发而进行的创作。他所经历的星星点点，都在他的叙事风格和作品内容中留下了深刻的痕迹，为此凸显出浓重的“嵌入”感。

2 郭沫若的表达性写作

2.1 表达性艺术治疗

提到表达性写作，就不能不提及表达性艺术治疗，因为前者是后者的一个子项，是后者在心理治疗领域的分支。表达性艺术治疗（expressive art therapy, EAT）是由英国艺术家亚德里安·希尔（Adrian Hill）于1942年引入心理治疗领域，随后于1960年成为独立的心理治疗方法^[9]，主要包含了视觉艺术、音乐艺术、戏剧艺术、肢体舞动艺术、表达性写作等治疗方式与手段。EAT的实施者不必是艺术家，相反，只要是致力于对自我进行探索，努力寻找内在问题症结的个体均可以通过这种方式表达自我，最主要是保持开放的态度和足够的创造力。从功能上来看，EAT旨在引导不同年龄段个体通过不同发展阶段的解释和展示在艺术的框架下更好了解自身潜意识。作为促成艺术创作者终生表达内部冲突、创伤的有力工具，EAT得到了广泛的推广和应用^[10]。克雷默（Kramer, 1993）认为，虽然EAT不能解决由自性（Self）产生的深层情绪混乱，但是其在加速个体宣泄和降低内在冲突上无与伦比，源自其可以在一个被社会所接受的层面上帮助个体宣泄诸如愤怒、敌意等毁灭性的能量^[11]。此外，EAT可以增强参与者的创造力，同时提高其情绪与认知的恢复，进而改善其社会功能以及提高其生活的质量。

2.2 表达性写作

20世纪80年代中期开始，以彭尼贝克（Pennebaker）为代表的研究者将表达性写作作为EAT的一个子项来进行研究，由此将后者作为重要的心理治疗手段^[12]。从现有的研究来看，表达性写作是情绪表露的方法之一，其要求创作者围绕着自身经历的创伤事件写出自己的情感和认识^[13]。李海红等（2012）认为，个体进行表达性写作活动时，其写的每一个故事、每一种观点，都是作者自己内心的反应。他们在不知不觉间以象征的方式说出自己的内在活动，从而使内心得以净化^[14]。张信勇（2009）认为，

表达性写作对于述情困难及男性群体有显著积极影响，并揭示了不同创作主题、场所及不同人格对创伤后成长的中介作用^[15]。叶舒宪（1999）指出，多个世纪以来，诗人和小说家都利用创伤生活经历作为创作的源泉，并将其作为自我疗伤的手段之一^[16]。其认为，写作可以满足人类的物种需求，即符号（语言）游戏的需要、幻想补偿的需要、排解释放压抑和紧张的需要，自我确证的需要和自我陶醉的需要。

表达性写作作为创作者外投内心世界的一种有效方式，为其创作了多维的宣泄空间，无论是创作主题的确立、词汇的使用、句式的排列、风格的定性、篇幅的大小、内容的撷取、情感的抒发，皆可以作为信息表征反推创作者的内心世界。如果没有创伤的介入，创作者将缺乏创作的源泉，作品本身自然缺乏了生命力，其自身也会因此丧失关照自我的机会，自然也不会有创伤后成长。

从表达性写作的理论来看，现阶段主要聚焦于情感压抑理论、情感表达与情感曝光理论、提升自我调理能力理论、认知结构调整和适应理论^[17]。情感压抑理论认为，如果个人所经历的重要事件得不到表达就会被压抑，进而成为个体压力的来源，从而导致各种身心疾病的产生。情感表达与情感曝光理论认为，直接多次面对情绪波动会使事件引发的情绪习惯化，甚至消失，与创伤相关的情感会变得迟钝，个体不再承担同样的压力，从而使个体更加积极面对生活。认知结构调整和适应理论认为，通过分类与重构创伤事件，人们能够重新认识事件本身，这样使得创伤更容易被接受。

2.3 郭沫若的表达性写作

郭沫若的一生都被不同程度的创伤所围绕，而特殊的身体条件让其只能以表达性写作的方式抒发自身的情绪与内心的失衡，由此形成了独特的“反抗”与“叙事”。其五篇情感小说中有四篇题目尽显悲凉与哀伤，如《牧羊哀话》《残春》《落叶》《叶罗提之墓》。郭沫若的小说中充满了“物哀”，平淡而深湛^[18]。这种哀伤的心境不仅仅是沟通“作品”与“读者”之间的“文艺美景”，同时也是“人化共情”与“无常感知”，更是“慈悲的人性显怀”。其诗作《炉中煤》热情洋溢，电光四射，熊熊烈焰难以自持，类似的叙事风格可以在《女神》中找到。其作品中的叙事与反抗，横亘诗人一生的艺术创作，成为其整合创伤的个性成长。不难看出，郭沫若早期的作品恣意奔洒，不拘一格，“火”性凸显，中后期的作品见证冷暖，深谙人世的悲苦与哀婉，“冰”力十足。郭沫若的一生叙事，就是一首旷世绝伦的“冰与火之歌”。

3 郭沫若的反抗与叙事

3.1 反抗

提及郭沫若的反抗与叙事，就不得不谈到“权力”对其产生的复杂影响。权力是一种用来实现或阻碍个人的、关系的或者集体需要的能力或机会。我们在追求幸福的权力、压迫的权力和反抗压迫追求解放的权力中得以辨别，在每一个具体的事项当中，权力的影响可以拓展到自身、他人和集体当中。权力具有很强的社会属性，在社会关系和社会事件的笼罩之下，权力的表现也会相对较为隐晦，具体表现在贫穷、特权、压迫、偏见等方面。郭沫若生活的年代是一个权力蔓延的时代，更是一个新旧交叠的时代，旧思想与新思潮、贫穷与富足、民主与特权、偏见与公正，种种的一切在其内心中嵌入了与众不同的创

伤体验。例如，对张琼华，他立足新思潮而表达抗争。少年经历的世相百态，让他意识到资源分布的极不平等。北洋政府与列强签订丧权辱国的各项条约，让其憧憬民主社会的平等，也更加坚定了其对特权阶级的厌恶与排斥。

权力不经意的出现会在一个特定时间使被动承受权力的对象产生出排斥和反抗，进而破坏当前双方的关系而重新走入一个新的轨道，为此，反抗在一定程度上体现了一定的创造性和改良性^[1]。当个体遭受虐待、压迫或者暴力的情况下，就会通过不同的方式和方法彰显自身存在的反抗，因此权力与反抗就像硬币两面一样同时存在^[19]。有学者将“反抗”定义为，通过心理或行为活动，个体尝试显露、忍耐、排斥、阻止、提防、戒除或反对任何形式的暴力、压迫，以及可以导致上述情况产生的条件，这种行为意图想建立一种基于尊重和平等、个人和他人利益的生活，期间包括了为恢复各种压迫和暴力所产生的伤害而做出的努力^[20]。

3.2 叙事

叙事是一种主观的表达和言说行为，无论内容或形式，皆是叙述主体精神世界的外化，表现叙述者世界观、人生观、社会观、价值观等层面的主体意识，是依据叙述者的知识、信念、思想、欲望、意志、情感等精神世界内容所建构的一种心理事实^[21]。叙事结构中所展示出来的，是叙事者建构的一个自我影像。

从诗人的角度来看，他托物言志，通过现代诗的语言将自己的情感抒发出来。郭沫若早期创作的“火”力，可在其诗集《女神》中得到集中的显现。作品集中的名篇，如《匪徒颂》《凤凰涅槃》《天狗》《炉中煤》《巨炮之教训》《光海》《太阳礼赞》中充斥着青年郭沫若极具爆发力的情感外化，奔腾的气势中似乎有着说不尽的能量，如惊涛，如骇浪，如烈焰，如暴雷，亦如难以诉说的永恒能量体。这股强大的力量势必要将其所认为的旧社会、旧制度、旧环境一举摧毁，取而代之的是一个大不同的、充满活力的、有着无限生机的新社会。从戎前的郭沫若，更像是一个有着少年般狂想的旅者，作品中充满了挣扎与呼唤。郭沫若深知自己的力量微不足道，但仍然以自己独特的方式宣泄着存续已久的能量，这种抗争与之后的北伐投戎交相呼应，随着其年岁的增长更加绽放出不一样的色彩。

郭沫若后期的情感小说一改先前电光火石的狂动，取而代之弥散着一股说不尽的哀伤。其一方面受到了东洋文化的影响，另一方面由于岁月的沉淀，加之人世的变迁，让这位饱经风霜的文人越发呈现出深湛苍凉的叙事风格。从作品的名称上不难看出，“哀”“残”“落”“墓”，都是日影西仄的陈述。有趣的是，郭沫若的情感小说中叙述的人物，都是来自自己对他人乃至自己的体察与共情，这种体察细致入微，渗入肌理，但最值得称道的莫过于其对“自我”的共情。他的“自我”不在现实中出现，而在小说的主人公中彰显。他活在精心为自己构想的世界中，用自己的创作给养自己的人格、思想、经历与创伤，通过作品中的自己，让一个个看起来“不那么凄美”的故事变得纤细与绵长，表现出了不一样的意境与悠远。

4 结论

纵观郭沫若一生的发展，其独特的创伤经历造就了其精彩绝伦的叙事表达。如冰如火，苍古深远，

正如隐喻中所提到的，由沙而入蚌，因蚌而生珠，蚌的本身也因此得到了升华。正因为诗人独特的人生经历和创伤体验，才造就了其作品不朽的艺术价值和亘古的艺术美感，从而激发一代又一代的学者、艺术家、文学家嚼香玩味，勇往直前。

参考文献

- [1] 靳晓峰. “关系”视角下创伤咨询策略探究——权力、反抗与叙事[J]. 心理咨询理论与实践, 2022, 4(1): 8-14.
- [2] American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders [M]. Fourth Edition. APA, Washington, DC, 1994.
- [3] World Health Organization. The ICD-10 Classification of Mental and Behavioral Disorders: Diagnostic Criteria for Research [M]. Geneva: World Health Organization, Harvard, 1993.
- [4] Afuape T. Power, resistance and liberation in therapy with survivors of trauma: To have our heart broken [M]. New York: Routledge, 2011: 36-40, 82-83.
- [5] 黄曼君, 王泽龙, 李郭倩. 图本郭沫若传 [M]. 长春: 长春出版社, 2011: 5.
- [6] 郭沫若. 沫若文集 [M]. 北京: 人民文学出版社, 1962.
- [7] 郭沫若. 沫若文集 [M]. 北京: 人民文学出版社, 1958.
- [8] 郭沫若. 郭沫若全集 [M]. 北京: 人民文学出版社, 1982.
- [9] Cui Y, Wang F. The research focus and development trend of art therapy in Chinese education since the 21st century [J]. Frontiers in Psychology, 2022(13): 1002504.
- [10] Snyder B A. Expressive art therapy techniques: Healing the soul through creativity [J]. The Journal of Humanistic Education and Development, 1997, 36(2): 74-82.
- [11] Maiese M. Affective scaffolds, expressive arts, and cognition [J]. Frontiers in Psychology, 2016(7): 359.
- [12] Pennebaker J W. Expressive writing in psychological science [J]. Perspectives on Psychological Science, 2018, 13(2): 226-229.
- [13] 朱晓斌, 张莉渺, 朱金晶. 表达性写作研究进展 [J]. 宁波大学学报(教育科学版), 2014(4): 42-43.
- [14] 李海红, 汤晓霞. 浅议表达性艺术治疗在心理健康中的应用 [J]. 前沿, 2012(12): 199-200.
- [15] 张信勇. 写作疗伤——表达性写作对创伤后应激反应的影响及其机制 [D]. 上海: 华东师范大学, 2009.
- [16] 叶舒宪. 文学与治疗 [M]. 社会科学文献出版社, 1999.
- [17] Kaufman S B, Kaufman J C. The psychology of creative writing [M]. Cambridge: Cambridge University Press, 2009: 268.
- [18] 马文美. 诗意葱茏的故事 引人入魔的“物哀”: 论郭沫若的情感小说与“物哀” [J]. 郭沫若学刊, 2018(4): 59-63.
- [19] Afuape T. Power, resistance and liberation in therapy with survivors of trauma: To have our heart broken [M]. New York: Routledge, 2011: 36-40.
- [20] Wade A. Small acts of living: Everyday resistance to violence and other forms of oppression [J]. Contemporary Family Therapy, 1997, 19(1): 23-40.

- [21] 贾振勇. 郭沫若早期叙事中创伤体验的自我感知、体认与展现[J]. 中国现代文学论丛, 2010, 5(3): 69-79.

Guo Moruo's Trauma and Healing: The Resistance and Narrative Based on Expressive Writing

Jin Xiaofeng

The Department of Police Management, Sichuan Police College, Luzhou

Abstract: Guo Moruo's life is full of abundant traumatic experiences, being inundated with anguish and torture regardless of juvenile, youth, middle age, as well as old age. Notwithstanding trauma has changed the poet's lifespan, it re-stimulated his unique creativity and sensibility in other dimensions. It is not challenging to discover that Gou Moruo is used to demonstrating resistance in the form of expressive writing, and apply the form of emotional catharsis to develop narrative. Guo Moruo's works, like ice and fire, have great appeal and artistic resonance, leading to his healing journey via particular traumatic experiences.

Key words: Trauma; Expressive writing; Resistance; Narrative