再次寻找透明

□秦岭

大千世界,芸芸众生,各色 人等,谁没有一颗心呢?

包括你——我亲爱的读者。心,到底是你心理活动的温床,还是你心理世界的墓碑?你的心到底是夯满了铠甲般的老茧,还是震颤着透明的翅翼?

"天有不测风云,人有旦夕祸 福。"似乎是老话了,可它新鲜如 诡异而又犀利的眸子,不惊不乍 地窥视着你我的日子。比如地 震,它分明就是自然界最阴损、恶 毒、霸凌的催命鬼,它既能把人类 的生命毫不留情地一笔勾销,又 能让背负伤痛的亲人万箭穿心。 地震有地震带,它来无影去无踪, 可甩给千千万万幸存者的"心震" 带,却往往"树欲静而风不止",幽 如峡谷,茫无尽头。它既有时间 性,又没有时间性:既有空间性, 又没有空间性;它既是个体性的 "心震"带.又是群体性的"心震" 带。一颗颗脆弱的心就这样浸泡 在心理危机的深渊里苦苦挣扎, 难以自拔。"心震"不是仅由地震 造成,还有那不期而至的泥石流、 瘟疫、洪涝、飓风、车祸、恐怖袭 击、失火……

灾难从天而降,我们能看见 天;"心震"由心而生,我们却看 不见心。

"心震",是心的翻江倒海, 心的地动山摇。

庄子曰:"夫哀莫大于心死,而 人死亦次之。""心震",是灾难中的 灾难,它不在尸骨堆砌的死亡之 谷,却在芸芸众生的一念之间。

十年生死两茫茫,不思 量,自难忘。千里孤坟,无处话 凄凉。"心是容易震动的,因为, 它是心。这世间从来没有什么 铁石心肠和磐石之心,除非,那 不是心,真的只是一块带血的石 2008年"5.12"汶川大地震 以来的十年里,我除了创作过与 地震有关的纪实文学, 还出版讨 一部小说集《透明的废墟》。在 这部小说集里,我试图用虚构和 想象同时走进死难者和幸存者 的内心,可灾区的粉丝告诉我: "秦岭先生,您还得写,因为'心 震'是我们的现实,也是我们的 生活。写'心震'的小说,我们会 用心读的。

用心? 我自己的心反而久久 紧缩。当你习惯了地震带、事故 多发带、事故现场等令人惊惧的 概念时,是否思量过与之对的的 生命劫数? 当你在某个安宁的 夜,通过新闻媒体举家感知后 速然逝去的生命和匆匆奔和恶 该然逝去的生命和别别你不禁不 后,听当事人讲述一个、 几万个、几十万个同胞的家庭、 村庄时,你是否轻轻的 园、社区、村庄时,你是否轻轻的 心。它,在"震"吗?

央视主持人白岩松告诉我: "关注这一问题,首先要用心。"

痛,莫过于面对亲人的死。 "千年万年松柏风,悲尽死亡人 不见。"一个人的死亡,往往是亲 人们承受灭顶之灾和心灵创伤 的开始,这还不包括死者的亲 戚、同学、朋友、同事以及有交集 的其他人。那么,一大批人的死



亡呢?第三世界科学院院士、中国科学院心理研究所原所长张侃告诉我:"家庭是社会的基本单元,一个成年人的意外殒命,至少会让两个以上家庭的十多人遭受不同程度的PTSD(Post-traumatic stress disorder的缩写,即创伤后应激障碍)心理创伤。其中有的人有可能难以承受打击,导致更为严重的心理危机和心理疾病。"

心由哀死,死由哀生,这会 是人类心理世界的宿命吗?

心灵最容易用灾难之"茧" 作茧自缚,而正是一群心理志愿 者的援助,让那些受害者破茧成 蝶走出"心震"。

十年来,我曾在中国的大部分灾区走过,有的灾区至少去过两三次,比如汶川地震灾区。在这片曾经祥和、宁静的大地上,死亡、失踪人数超过8万人,受伤近40万人,而遭受心理创伤的人数超过465万。也就是说,遭受心理创伤的人数是死亡人数的近60倍。心理专家刘正奎用文学化的语言这样诠释:"'心震',是灾难的真正余震。"

在灾区,我接触过两类从四面八方赶来的救援者,这是一个庞大而特殊的群体,一类是"挺起脊梁架房梁"的灾后重建者,另一类也是重建者,但后者重建的对象,是心灵的废墟。这样的"援建",在心理学范畴叫灾后心理援助,他们是由中科院心理所、中国心理学会在全国范围内组织、动员起来的心理专家和志愿者。

"逝者已矣,生者如斯。"这是古人用情怀和境界总结的生死观。它是对生命的教化,也是对生存哲学的布道。可是,"人非草木,孰能无情",面对日子、现实和亲情的逻辑,谁又能真正走出"心震"带?

心理学家艾瑞克·弗洛姆说:"尊重生命尊重他人也尊重 自己的生命,是生命进程中的伴随物,也是心理健康的一个条件。"可还是有那么多人丧生于"心震"。在我生活的城市,有位女士离开的方式十分惨烈,她选择从25层的楼顶跳了下去,原因是多年前的一次车祸中,她深爱的丈夫和女儿同时罹难。多年 来,她始终走不出"心震",最终选择从"多年来"后的那个暗夜强行终止了自己。她也许真的和丈夫、女儿在另一个未知世界团聚了,却把她年迈的父母双双推进了"心震"带。我见到她父母的时候,二老正在接受心理师的心理援助。

天津港大爆炸之后,一位终 于从PTSD综合征中走出来的白 领对我说:"如果没有心理援助, 我恐怕一辈子都将被爆炸有关 的记忆裹挟,无法介入正常人的 生活。"在北川地震灾区,一位失 去双臂和左腿的女十告诉我, "我曾三次自杀,都被人发现后 劝住了,后来心理专家走进了我 家。我不能再自杀了,怕所有帮 助过我的人难过。"在舟曲泥石 流灾区,一位失去父亲、母亲、妻 子、儿子、女儿的男士告诉我: "如今,家里就剩我一人了,一开 始,我对日子突然没有了概念, 直到心理专家来咱这里,我才知 道人间还有一门叫心理学的学 问。走出自己,才发现生活还有 面。我得活着。"

我,唯有倾听。这不是带血的语言,这是心灵复苏的声音,透明,晶亮。

心理专家史占彪说:"我们只有走进'心震'带,患者才能走出'心震'带。"

同样是走,前者是进,后者是出,两者构成了灾后心理援助与援助对象的互动逻辑。十年了,到底有多少心理专家和志愿者走进了灾区?中科院心理所给我提供的数据是:2万多人。从汶川地震开始,这支特殊的队伍从无到有,从小到大,几乎覆盖了全国所有的灾区。

我决意重返灾区,并选择从位于北京市朝阳区林萃路16号院出发,这里,是中科院心理所。时间:2018年8月16日。

我沉重的行囊里带着《透明的废墟》,这是汶川地震十周年精装纪念版。我宁可认为,此行,是从心灵的废墟上,再次寻找透明。

(长篇纪实文学《走出"心震" 带》自序,2020年1月浙江教育出 版社出版。秦岭:著有《皇粮钟》 《透明的废墟》《不娶你娶谁》《幻想 症》《走出"心震"带》等20部作品。)

秦岭如何带你 走出心震

长篇纪实文学《走出"心震"带》浅析

□白晓雨



作为我国第一部全面反映

灾后心理援助的长篇纪实文

学,作家秦岭创作的《走出"心

震"带》早在2018年就被中宣部

纳入"创新报国70年"大型报告

文学丛书,属于中国科学院、中

国作家协会、中国科学技术协

会共同确立的重点文学项目之

一。"胸次山高水远,笔端云起

风狂"。该书以我国"5.12"汶川

地震、玉树地震、舟曲泥石流、

天津港爆炸、盐城风灾、昆明火

车站暴恐袭击等—系列重大灾

难事件为背景,深度揭示了中

国科学院心理研究所、中国心

理学会、部分高等院校等心理

科技工作者在灾后心理援助实

践中取得的重大技术突破和勇

于探索的时代精神,叙写了成

千上万心理志愿者为心理创伤

人员开展心理疗伤的生动案

裁。"秦岭显然非常清醒地驾

驭这一心理科学领域的难度,

他巧妙地把开展心理援助的

方法、步骤利用雅俗共赏的叙

事方式,力求达到科普的效

果,并在《中国灾后心理援助

减压热线》《发现心理"台风

眼"效应》《"动力"在民间》《工

作站与根据地》等重要音节中

得到充分体现。对于枯燥的

心理学学术概念、观点和核心

理论,则牢牢抓住要害,化整

为零,删繁就简,采取《灾后心

理援助任重道远——秦岭、白

岩松对话录》《中国正在形成

岭、史占彪与日本专家对话

岭、张侃对话录》等对话形式

进行"软"处理,不仅突出了主

题,而且增强了浓郁的思辨色

彩,让读者一目了然。对于心

理创伤、心理疾病、心理危机、

心理援助的典型案例,作者则

充分利用春秋笔法,有意打破

体裁的藩篱,把随笔、散文、解

说词、特写等不同体裁的优势

融汇在一起,在叙事中彰显说

理性和故事性,不仅有一定的

- 基

自己的心理干预经验

录》《十年决非弹指间-

的元年》《"100865'我要爱'

"文章得其微,物象由我

观赏性和可读性,而且给读者留下了思考的空间。 《走出"心震"带》

络时,作者设立了全球、中 国、集体、团队、个人等不同的 视点:在讲述心理问题的表现 和心理抚慰的方法时,作者把 灾后心理创伤和民众在常态生 活中的心理危机结合起来,覆 盖面涉及公务员、公司职员、教 师、医生、军人、打工者、学生等 不同群体,引导读者进入到一 个既陌生又熟悉的领域。这与 其说是一次文学与心理疗伤的 对接,毋宁说是读者与自己心 理世界的探视、审视与对视,即 便是一位心理健康的读者,执 书披览,犹如身临其境,不免为 人类既复杂又单纯、既坚强又 脆弱、既迷离又透明的心理世 界而唏嘘,而警醒,而思考。

但最终,《走出"心震"带》提供给读者的就两个字:唤醒。

《走出"心震"带》第十五章是秦岭和白岩松的"对话录",其中有这样两句话值得深思。一句是"就像一根火柴,最关键是要把篝火点亮"。另一句是"应该让方方面面都认识到,心理援助也是一种救灾,目的是把心理创伤人员在心灵的废墟上解救出来"。这两句话,便是该书的力量所在。

作为小说家的秦岭笔锋陡转介入心理援助领域,决非偶然,汶川地震之后,他以地震灾难为背景创作的《透明的废墟》《心震》《阴阳界》等小说曾受明广泛关注,其中小说集《透明的废墟》多次再版,至今畅销不衰。秦岭在一篇创作谈中认为:"小说和纪实文学创作并不奇迹情,两者在观察生活层面有一股的呼应力量。"我想,这也可的重要秘诀。

秦岭这些年创作过大量报告文学,他关注的不是那些带有"国"字头的大项目、大事件,而是一些看似很"小"却涉及民生的"边角碎料",比如涉及农村饮水安全的《在水一方》和即将出版的《高高的元古堆》,写水、写小村、写粮食,写心理,写扶贫,这使他的报告文学始终与地气相接。

《走出"心震"带》是一部接 地气的书,因为很多人需要心理 疗伤。

→ 联系我们 qnbyw@163.com