

你安心吗?在这些被新冠疫情纠缠不休的日子里。

当2022年新年的钟声敲响,西安区域管控的消息让人们心头又有了担忧,“辞旧”并没有排去人们担忧的重重阴霾。

农历壬寅年的生肖虎正在铿锵而来,年关将至,“迎新”之后的人们,会迎来安心吗?

作为长篇报告文学《庚子“安心”行动》的作者,请允许我用“安心”二字为你祈福。

日子里,那些不安的心

疫情时代,人们总感觉时间飞速流逝,不知不觉就走到了2022年。但人们仍然那么急不可耐地渴望与这个辛丑年“割袍断义”,而在2020年,人们同样心急火燎地巴不得与庚子年分道扬镳。



愿你安心疫情时

秦岭

“你需要安心了。”

自新冠疫情暴发以来,截止我落笔的此刻,全球累计确诊病例达3亿例,死亡近550万人,死者已矣,确诊者正在接受治疗,可你是否知道,疫情背景下全球遭遇心理创伤、精神危机的人员到底有多少?

只要你和这个世界还有联系,你一定会关注身边的、周围的甚至远方的心。

未约而至的新冠疫情怎样改变着国人的心理底色?“不是改变,是颠覆。”

我收到浙江教育出版社寄给我的样书《庚子“安心”行动》时,刚好听到了一个12岁女孩自杀的消息。平时主要以小说创作为主的我,在庚子、辛丑年发表、出版的几部作品中,却以报告文学居多,其中的《走出“心震”带》和《庚子“安心”行动》分别叙写了汶川地震、新冠疫情背景下民众遭受的心理创伤和心理健康工作者实施心理干预的“过去时”和“现在时”。

也许,那个12岁的漂亮女孩并不希望新年钟声被疫情裹挟,于是用惨烈的方式提前选择了与2021年别离。

“为了治疗我的抑郁症,一年来大家受累了。我死后,你们可以安心啦,放心吧……”她的遗书让生者万箭穿心。

女孩主观的善良愿望,却客观上构成了巨大的杀伤力。与她相关的60多位亲友、熟人遭受了严重的心理创伤,其中有明显PTSD(创伤后应激障碍)症状的35人,有明显抑郁症状的19人,其余人产生不同程度的焦虑和心理障碍。

也就是说,一个人的不幸,具有严酷的连带性和辐射性。多年前,我在地震灾难题材小说集《透明的废墟》中把因灾而起的心身危机、精神疾病归结为两个字:心震。

西方有句古老的名言:“所有的灾难,面也不见得暖和多少,只是能挡点儿风。”



新年第一天

徐祯霞

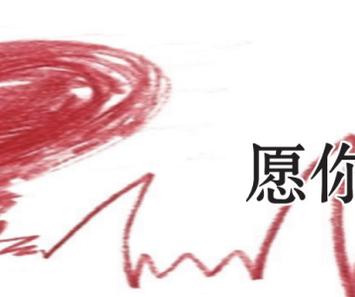
2022年第一天,虽是元旦,但多数工作干部都在疫情值守的第一线。新冠肺炎疫情在西安暴发之后,我作为文旅部门的一名工作人员,承担起抗疫监测的重要任务。

早七点半,带上手机和充电器,我匆匆出发赶往监测点。沿着河堤大道往北走,河堤边光秃秃的柳条在寒风中身不由己地“颤抖”着,一眼望不到头的河堤大道空无一人,只有河水发出清冷的“哗哗”声响,那声音好像也比平时缓慢了许多。

不过是因为眷恋。”人,是感情动物。如果不是因为眷恋,这世间还会有心灵灾难的受害者吗?

倾听,记录,思考,判断。在武汉等地采访期间,我以中科院心理所“安心”行动执行委员会特邀观察员的身份,先后和刘正奎、史占彪、王文忠、祝卓宏、吴坎坎、钱炜、韩茹、傅春胜、姜辣、成爱玲等近900名心理专家、医生、新冠病毒感染者、心理志愿者、心理问题人员、社区干部建立了5个微信群。

退群者,其实是退出了纷攘尘世。我及时记录下了心理专家的分析和判断:男士及其父母、女士及其丈夫和孩子早已被疫情集



体拽入了PTSD的漩涡。一个家庭在集体不安心的状态下,一根针掉在地上,也能引来心魔的觊觎。稍有不慎,家庭中的任何一位成员都有可能产生应激性心理障碍甚至走向极端。

《庚子“安心”行动》出版前曾在报纸连载。某读者朝我惊呼:“天哪!我每天都心神不宁,既担心自己,也担心家人,您说说,我有PTSD吗?”

“当然有。”我说,“每个人的心里都潜伏着不同程度的PTSD,它在你性格、见识、情怀、胸襟的某个夹缝中,随时准备伺机而动。”我以疫情期间激情犯罪现象为例做了诠释:当某个诱因偶然触动某人掖在心底的PTSD,他的情绪会瞬间失控,仿佛从冰点骤然跃升到沸点。

“写疫情防控的文学作品,需要给民众提供意志、决心、精神、能量和动力,如果写人们的心里有了毛病了,精神出了问题了,那可是负能量啊!你得掂量掂量。”

这是见血还是避实就虚。我恰恰写的是疫情期间一些民众意志的削弱、决心的解体、精神的困顿、能量的渐失、动力的消亡……我本来想反问:“那,成千上万的心理专家、心理师、心理志愿者逆行灾区干什么呢?”

但我表示了沉默。有时候,沉默,本身就是最佳答案。

为了确保护心、书写的顺利进行,我经常会拎出国家有关文件当“护身符”。文件明确指出:加强社会心理服务体系建设的紧迫性,刻不容缓。

都迫在眉睫了,都刻不容缓了,可到了操作层面,现实总让人啼笑皆非。很多心理专家不断给我打气:“您一定得把疫情期间社会各界不同群体遭受心理

创伤、心理危机的类型、原因、表现、状态写透了,让读者明白心理变化到底是怎么回事,让读者懂得自己的心,让读者了解心理危机的严重性和开展心理干预的现实性、必要性、紧迫性。”

作为心理专家的刘正奎和我探讨过一个文学话题:既然我们所有的工作可以“坚持以问题为导向”,那么,文学为什么不能!?

在他看来,包括心理干预在内的疫情防控工作之所以难点多、压力大,就是因为老问题、新问题层出不穷。他说:“有些文学作品、舞台剧、新闻报道反映疫情和抗疫工作时,干脆对社会各界人士、群体中客观存在的心理压力、焦虑情绪、紧张心情、心理危机避而不谈,生怕有碍人物形象的塑造,这种缺乏直面、真诚和反思的表达,有违生命常识、有违心理反应、有违人性本能,片面轻飘,离‘心’离‘德’,怎能留给历史和未来?”

一句话,如洞穿时空的响箭,命中的岂止是创作者的价值观,它更像对创作的源泉——生活、现实与人性的叩问。

我给《庚子“安心”行动》确定的创作基调是:科普为主,兼顾文学。

一个可悲的现象是——心理危机,这种极具辐射性、覆盖性、发散性的心理“疫情”因其个体性、私密性、隐蔽性、被动性特征,远不如电视屏幕上实时报道的疫情感染死亡、确诊、疑似数据那样醒目、那样抢眼、那样备受关注。而心理学界提供的数据显示,突发公共灾难事件后受灾人群中PTSD的发病率可达33.3%,抑郁症的发病率可达25%,这个比例,远远高于新冠病毒确诊人数。

“岂因祸福避趋之”我调动了三年前创作《走出“心震”带》的经验和智慧。那部至今仍然在热销的文学作品,已成为一些心理机构开展心理干预时的工具书之一,也是一些大学心理应用专业学科学的参考用书。

经验提醒我,我必须听心理专家的、听民众的、听心理创伤人员的、听读者的。倾听他们,也就是倾听《庚子“安心”行动》从远处走来的声音。

幽默的,是阻力有时反而来自心理创伤群体本身。有位心理专家应邀前往某社区讲授“疫情期间自救心理分析及对策”,竟被一些居民认为有传递负能量之嫌,有人歇斯底里地直言:“不能不讲点好听的。”

心理专家马上意识到这是听众的心理变异现象,就故意换了个角度:“面对疫情和死亡的逼近,大家心情平静,心态平和……”

“不!我心里乱透了。”那人说,“不好意思……您……还是按您的讲吧。”

最不该掩盖的,是心;最不容掩盖的,也是心。自我掩盖之于被动掩盖,比“天狗”吞掉月亮亮为月食更可怕。当自己变成自己的“天狗”,岂不是聪明反被聪明误?

“更可怕的是民众对心理常识的匮乏。很多人不懂自己的心,也不懂别人的心”,心理学家史占彪对我说。

开展心理干预的难度,也是我采访与创作的难度。

历史的投影与现实的唤醒

古人云:“夫哀莫大于心死。”对文学的态度,我们有时不如前辈学人。

披览中外文学典籍,我们会发现许多作品的内容与“疫情心理”有关,比如《鼠疫》《威尼斯之死》《屋顶上的轻骑兵》《逼近的瘟疫》《失明症漫记》《热区》……还有《白鹿原

中“两头放花”(霍乱)带给全村人的恐惧。中国的读书人,谁不晓得三国时期著名的“建安七子”,其中5人均死于当时的瘟疫。曹植在《说疫气》中描述了当时民众的心理状态:“家家有僵尸之痛,室室有号泣之哀。”

而对现实,我不想做笼而统之的简单记录,我的目光紧紧盯准社会心理、群体心理、个体心理中那些风平浪静却潜藏危机、熟视无睹却暗水深流、司空见惯却隐患丛生的巨大盲区,其中,也包括与万千百姓相关的社会管理服务体系。

也因此,我在不断筛选、调整、比对叙事的角度。我始终认为,如果没有角度的制高点,所有的叙事无异于水中捞月、瞎子摸象。

我必须告诉我的读者,按照心理专家的意见,疫情防控措施应根据不同群体、不同年龄段执行,其中针对老年、中年、青年、儿童的疫情防控措施更应分类实施,通俗地讲,接受一条疫情警示信息,在成年人那里可能只是感觉心头一颤,但在儿童的心灵世界会掀起狂风巨浪,甚至有可能导致自闭或抑郁。

大凡社会心理体系比较健全的发达国家,一般会对少年儿童采取“内松外紧”的防控措施,因为这个年龄段实际上是人类心理最危险、最脆弱的“心震”带。

可在我们的某些地方,防控措施不光“一刀切”,对中小学幼儿园更是采取类似于“狼来了”的高压手段。为此,心理专家不断呼吁,呼吁,再呼吁:科学防控,呵护心灵,理解孩子。

我在《庚子“安心”行动》的后记中写道:面对不同类型的心理创伤案例,我务必十中取一而舍其九;面对普遍性的“安心”手段和经验,我只能百里挑一而舍其九十九。

我的创作理念只有一个:一叶知秋,或者,观秋知叶。

听到一个故事:疫情期间坚守岗位的小区主任张某,平时始终以阳光向上的状态示人,被组织上认定为疫情防控工作的优秀代表。某天,一位过路的“陌生人”轻轻拍了一下她的肩膀,她浑身立即抖动起来。

“陌生人”马上安排心理志愿者对其悄然进行了于无声处的“地下”心理干预。经“无意”间的“对话”测试,发现她已经处于中度抑郁状态。事实表明,支撑张某“阳光”表象的,仅仅是生理本能和工作惯性;她脸上的“阳光”,经过了自我“心理化妆”。

那个“陌生人”,就是疫区无处不在的心理专家之一。

三个月后,挣脱了抑郁的张某终于对专家坦言:“前些日子,我老想的是一片安静的大海,跳进去,不想让任何人找到。”

如果不是专家果断出手,一朵生命之花就有可能变成一束浪花。

让人后怕的是,在这之前,张某的家属、上级领导、同事乃至社区居民,谁也没察觉到她是一位抑郁症患者。后来有人还调侃风凉话:“她,真会装啊!”

我在《走出“心震”带》中也曾呈现过类似的案例,但主人公的结局却不同于张某。“5.12”地震灾区某县青年干部冯某的儿子不幸罹难,他只能用玩命工作的方式排遣内心的痛苦,由于“化悲痛为力量”积极工作,不久被破格提拔为县委宣传部副部长。

冯某写给天堂的信中有这样的文字:“……孩子,等父亲心绪平静一些后……”第二年,冯某选择结束生命。心理专家后来分析认为,冯某提到的所谓“心绪平静”,指坦然面对自杀。

这之前一年——2008年,中国的灾后心理援助才刚刚起步。“假如放在今天,也许冯某和张某一样,会成为心理干预技术的幸运者。”史占彪对我感慨。

也就是说,时过经年,中国的心理干预、心理援助理念和技术正在走向成熟,并逐渐被社会理解和接纳,尽管,未来的路依然漫长。

此刻,疫情仍然没有偃旗息鼓的迹象,但我相信,学会呵护自己的心和别人的心,学会安心,必将成为全社会的一个永恒命题。

季节轮替,流年惊掠,似乎都离不开风的抚荡!一场纷纷扬扬的雪花飞舞之后,呼啸而来的风儿,依旧凛冽、刺骨,但你能从寒流里,感受到一丝春意。

风过处,流云飞散,久违的阳光,穿透迷乱的雪雾阴霾,田畴原野的银装素裹,分崩离析。渠江两岸犹自尘封在寒流里,春的信息,便乘着风,迫不及待地登上了太阳岛。

春天,就藏在呼啸不止的风声里,静候于某处风眼,蓄势待发。风儿漫卷,太阳岛上皑皑的白雪,浸湿着冰封坚硬的土地,四处响起冻土消融的声音。春江水暖鸭先知,在太阳岛上,最先感知温暖的却是芬芳的泥土。

灰蒙蒙的原野,空旷寂寥,苍穹一样辽远。我雪,似几抹云朵在飘忽。一个黑点,在飘忽的云端时隐时现。我便裹着风,迎上前去。一个年近五旬的老农,“嚇嚇嚇”,呵着一串串粗重的白雾,正在费劲地荷锄翻土。

我有些哑然失笑,春天还未到呢,这么急着下地?老农放下挥舞的锄头,也笑道,这叫作冬翻。秋收后,留在地表的根兜杂草,经过一个冬天的冰腐雪蚀,已经朽了,把它翻转掩埋起来,等到春上,就沤成了上好的肥料。老农停顿了一下,望着天际道,冬翻过后,春雨就要来了。

白雪消融那几天,蛰伏的男女陆续走进了寒风刺骨的原野,男人犁田翻地,女人收掇田垄地畦,沉寂了一个冬天的太阳岛喧哗起来。土地被锄头和犁耙,整理成一垄垄、一畦畦,好像精心雕琢的一幅美术作品,赏心悦目。

又过了几日,一声惊雷,从远处的峰峦跌落,滚过太阳岛的天空,寒流为之震动,网纹一般炸裂。风起处,纷纷碎落,寒冬支离破碎的声音此起彼伏。春雨,便在风信里,扬扬洒洒,如约而至。

从此,雨丝飞花,淅淅沥沥,在天地间编织成绵密的雨幕。万物复苏,所有在严寒枯萎老去的花草树木,都在雨幕里苏醒过来,返老还童;冬翻的土块,在雨幕里湿润、浸透,浸泡成松软如发酵的团团。雨水渐渐漫上来,淹没了泥土,酿成了一汪汪亮晶晶的水田。

焦躁不安的蚯蚓,爬出了洞穴,吐着绵密的白色唾液,滋润着蓬松的泥土。太阳岛的人把种子撒在泥土上,就好像胚胎着床,一个生命开始了孕育。一阵风吹过,生命破土而出,芽黄才露尖尖角,遥看成茵近却无。幼苗见风长,疯一样地长,一天一个样,你从田埂地垄走过,都能听到青苗拔节的声息。

风,一阵一阵地抚荡。随之,沉寂了一个冬天的虫草花鸟,追逐求欢的蛙鸣雀叫,打情骂俏的鸡鸣犬吠,也开始朝着春天鼓噪。狭窄的太阳岛,已经容不下生机勃勃的蔓延,生命和鼓噪,便向着河岸挺进。杨柳吐绿,吹皱了渠江春水,鱼儿开始翻波逐浪,跃出水面,扇动着鱼尾,发出“哗啦啦”的声响,“鲤鱼扇(散)籽”,产下无数鱼卵。这时候的河流,就成了巨大的流动的子官,孕育生命千万。还有,无数细小若微尘的生命在鼓噪,在太阳岛的翼风里,吟唱着农耕渔猎古老的传承。

远远望去,渠水南来,携来湘桂黔三省坡旖旎的风情,在这里拐了一个一百八十度的弯。三省坡的泥沙俱下,堆积成一个狭长的沙洲,就好像一枚长长的楔子,尾随迤迤而来的层岭峰峦,突兀嵌入江中。

沙洲横贯东西,一马平川。每天,第一缕阳光,从东头升起,夕阳,从西边落入水中,浸出一轮新月。湖南省靖州苗族侗族自治县太阳坪乡的村民们逐日追月,守望望着约五平方公里的沙洲,日垂野阔,月照渠江涌。强烈的太阳光,从早烤炙到晚,把湿漉漉的泥沙,蒸发成粒粒发烫的沙砾。令人啼笑皆非,三面环水,竟然受困于水土流失。在日出日落里,村民们炙肤皴足,世代坚守着象耕鸟耘的农耕遗风,埋沙培土,引水灌溉,施肥培地,硬生生把一个贫瘠荒芜的沙洲,演化成生机盎然、花团锦簇的绿洲。于是,绿洲有了一个惬意的名头:太阳岛。

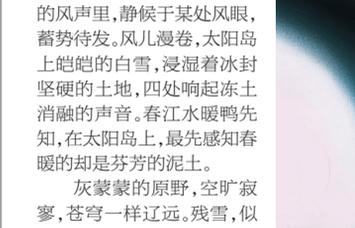
这些年,我被风挟裹着,登上太阳岛的时候,疼痛多少有了一些慰藉。这里,被四季的季候风,熏染成了一个万花筒,一阵风来,就是一帧不可方物的农耕图景。春风里的播种扬花,夏季里的瓜果飘香,秋天里的稻田流金,冬日里的橘园溢彩,好似一幅缤纷的锦缎,风吹波涌,漂浮在奔涌不息的渠江上。

在这个也是冬天、也是春天的时候,我听到了风儿掠过太阳坪的叨叨絮语,还有种子破土而出的声音!

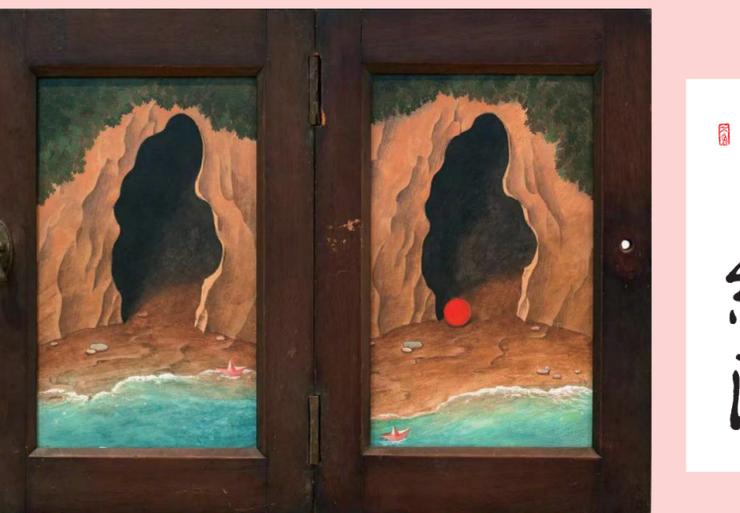
季风掠过太阳坪

唐树清

唐树清



唐树清



时间(2019年) 颜秉卿作

團結湖

莫吉庭