

在一个崭新的世界里

我与书的故事

□李松蔚

家庭治疗诞生于20世纪50年代。在那个群星璀璨的岁月,“卡尔·惠特克”无疑是最为光彩夺目的名字之一。作为来自美国威斯康星大学的精神医学教授,他和世界各地最具好奇心、最有探索精神、最大胆的心理学同行一起,以非凡的勇气与智慧,为临床心理学打开了一扇崭新的大门——家庭治疗。

那时候,世界大战刚刚结束,学术热情正如井喷般涌现。个体心理治疗方兴未艾,精神分析和行为主义你方唱罢我登场,在探索个体内心世界的道路上高歌猛进。而家庭治疗则另辟蹊径,从根本上开拓了一个完全不同的世界:解决问题不需要对个人的深入分析,只需要改变他和身边人的互动,随之启动了闻所未闻的尝试——全家人同时坐到一个房间里,共同接受心理治疗。

家庭改变了,病人的症状往往不药而愈。

今天或许已经习以为常,但以当时的眼光看,这绝对是一套“疯狂”的理念。卡尔·惠特克,留给后人最著名的标签也是“疯狂”的心理治疗师。从亚特兰大到威斯康星,从20世纪50年代到90年代,惠特克持续地实践、总结、推广家庭治疗,在惠及无数家庭的同时也桃李遍天下,用毕生心血奠定了一个学派的基石。这本出版于40年前的《热锅上的家庭》,是他最负盛名的精神遗产。

家庭治疗是和一家人一起做的。家庭治疗师从不认为哪一个人有“问题”。事实上,围绕问题是什么,是谁的问题,这些讨论导向的正是家庭治疗的核心。正如我们在家庭中经常看到的:爸爸觉得孩子的成绩是问题,孩子觉得妈妈过于挑剔是问题,而妈妈则抱怨爸爸回家太少,对孩子的成长参与不够,祖父母也许



《热锅上的家庭》
[美]奥古斯都·纳皮尔 卡尔·惠特克 著
北京联合出版公司

指责两口子婚姻关系不好,影响了孩子……谁说得对呢?都没错。家庭治疗师必须放下对错的概念,他们需要认同每一个人的观点,同时在如此复杂的关系和观念冲突中展开工作,小心翼翼,避免偏向或疏远任何一方。

有人问,那岂不是也要认同“病人”?

确实如此。家庭治疗还会刻意地模糊对“病”的界定。“病”是某种立场下被定义的产物。当我们把某种情绪或行为命名为病态的同时,也在无形中强化了某一种立场或是偏见。家庭治疗师不但不治病,有时还会说:“你病得很好啊,多保持一阵!”这是在更高的维度上反其道而行之,把生病看成一种独特的心理品质、一个沟通的渠道,或具有重大意义的家庭选择。如果父母吵架的同时,孩子头疼,父母暂时搁置矛盾一起照看孩子,孩子的“病”同时就可被视为父母婚姻关系的调节器。家庭治疗师就可能(当然,以某种有技巧的方式)鼓励孩子:“先不要忙着治好你的头疼,万一爸爸妈妈以后再吵架呢?”

敏锐的读者大概已经察觉到了:这是一个全新的世界!其路数与任何传统的心理学流派

都迥然有别。

在家庭治疗师的眼中,家庭成员无时无刻不在沟通,“病”也是一种奇特的沟通方式。家庭治疗师很少说一个人有病,只是说他“被描述成了一个病人”。被谁描述?可能是家里的某些人,可能是整个社会的标签。贴这样的标签有什么用呢,治疗师就会继续关心:“当他被描述成病人以后,家里其他人有哪些变化?谁是最不能接受的?谁相对不在乎?谁甚至可能是高兴的?”——怎么,生病还有人高兴吗?有的,也许没那么明显。但你在这本书里会看到,当女儿克劳迪娅生病时,爸爸、妈妈、弟弟,乃至整个家庭,都获得了潜在的好处……

有些时候,家庭治疗师甚至不解决问题。在他们看来,“解决问题”造成的麻烦反而更超过“问题”本身。问题不是问题,其他人对问题的不接纳、对抗,或执着于解决问题,才构成了真正的“问题”。比如在中国,孩子超过一定岁数不结婚,在家里就是“问题”,引起周而复始的争执和痛苦。但单单“不结婚”并不会造成这些痛苦,造成痛苦的是全家人对“不结婚”的态度——包括父母如何执着于改变孩子,也包括孩子如何执着于改变父母的“执着”。

关于这些理念及其实践的效果,这本书里都有更详尽的阐释。把这些理念应用于实践的家庭治疗师,犀利、跳脱,有时充满智慧,也有时显得“不正经”。对于习惯了一板一眼的人,刚接受起来会有一定挑战。在中国尤其如此。传统的中国家庭习惯了由权威发号施令,家长发现问题、定义问题、解决问题,这种秩序延续了上千年。步入新的世纪,家庭权力结构渐渐由单一的权威向多元转变。对于边界,对于自主,对于人生方向,年轻一代有不同的思考,也喜欢发出“不正经”的挑战。无论接不接受,一

个崭新的世界正在向我们打开。哪怕从来没有接触过家庭治疗的家庭,也常常因为彼此观念的不一致陷入僵局。这时候,促进多元化沟通的家庭治疗就显得尤为重要。

时间过得真快。遥想20世纪80年代后期,家庭治疗第一次传入中国,德国治疗师现场演示与一个疑病症孩子的家庭一起工作,那时中国学员还不能理解“外部视角”,不明白为什么孩子生病不“治”孩子,而一直和父母讨论他们的观念。负责翻译的老师是一位精神科医生,在理念的颠覆上首当其冲。当德国同行说出“你病得很好,请继续保持”之后,翻译老师的内心秩序崩塌了。他翻译完德国人的话,悄悄补了一句:“别听他鬼扯。回头挂我的门诊,我给你开药。”

这是30年前的事,现在已经像是一个笑谈。

而家庭治疗发展到今天,总共也只有六十多年。社会的变化已经超出想象,用天翻地覆形容也不为过。经济的发展、技术的爆炸、获取信息的门槛极低……造成了生活的主张更自由、更多元。即使是非专业人士,今天看待一种“疾病”的角度也不再唯权威马首是瞻了。人们有自己的偏好——不同的解释角度、不同的评价、不同的处理方法。没有谁一定是正确的。有些被定义出来的“问题”,也可以用一种利大于弊的方式保持下去。这都是几十年前难以想象的。

社会在发展,我们的观念也在不知不觉中走了很远,再也无法回到单一权威的家庭结构中。我们回头再看40年前的这本《热锅上的家庭》,才会感叹这是一个多么具有前瞻性的学派:年轻、勇敢、生机勃勃、对“正确”时刻警醒、对新生事物充满好奇。它在新的世界还会继续发展壮大,以其独有的幽默、轻松、不拘一格的视角,影响越来越多的人。

□周婧

从友人手中接过装帧淡雅的《四季风尚》,还是被惊艳到了。首先要说明的是,我不是颜值控,也不是外貌协会的。但我还是不由得感慨,一本书原来可以装帧得如此用心,就连插画都能如此之美,色彩用得恰到好处,多一分会觉得艳俗,少一分会觉得寡淡,并且透过纸张仿佛闻到了淡淡的花香。那又是什么样的文字才能配得上这本书的精致呢?带着好奇,带着疑问,我从《春》开始了我的求证之旅。

春乃绿色,是草,是叶,更是气。我没有在农村长时间生活过,对于节气的感受并不真切,也不生动,更不能体会出每个节气对于农人的意义。我想,和我一样的人应该不在少数,城市里的钢筋水泥似乎束缚了我们的思想和行为,也让那些本应该得到更好传承的习俗日渐淡化。看完《春》,我想在立春也组一个“春盘”,咬一口,吃出春天的味道;我想看看晴天娃娃到底长什么样;我想在元宵夜去“走桥”;我想以后到了惊蛰那天也学着吃“梨”,让自己变得更努力;我想在春分这天立个蛋,懂得平衡的意义;我想在清明除了



《四季风尚》
郭艳 著
泰山出版社

感怀我们的先辈,也可以扯着风箏撒欢儿;我想在谷雨时节见证一次祈福活动。这是我在《春》的收获。

夏乃红色,是日,是火,更是气。《夏》中最感动我的一句话是“学会珍惜,其实和学会努力一样重要”,除却索取,我们要学会感恩、珍惜与回馈。就像古代人们会在重要节气到来时,举行盛大的祭祀活动一样,我们对自然要始终保持敬畏之心。和作者一样,我也想在立夏时可以在江南某个蚕农家里感受“立夏养蚕

忙”,品一口“驻色酒”,尝一块“健脚笋”;小满之日去挖些苦菜,再吃些“捻捻转儿”,讨个“年年赚”的好彩头;芒种时除了啖一颗梅子,摘一些桑葚,也可以有模有样地感受祭祀花神仪式;夏至时不要忘记喝上一碗夏至面,和闺蜜开启一场狂欢;小暑“食新”,感恩大自然的馈赠;大暑赏荷,觅一丝清凉。这是我在《夏》的收获。

秋乃黄色,是叶,是花,更是果。也许是因为秋天自身的气质与众不同,它的硕果累累,它的秋高气爽,让它“自带流量”,魅力四射。立秋时节到那些仍然保留“晒秋”习俗的地方走一走,试着像古人一样“啃秋”,尝出秋天的味道;处暑前后邂逅“中元节”,保持一颗敬畏心就好,放一盏荷灯寄托我们所有的哀思;白露时节各种旧俗中,我觉得如若能闻着桂花香品一口露水烹的茶倒是一件饶有雅兴的趣事;秋分祭月的仪式已不得见,吃上一块月饼也远不如“走月”来得更有仪式感;寒露时节我想去公园赏菊感受菊的品格,吃上一块“重阳糕”找回它本来的意义;霜降已来,摘一个火红的柿子,尝一口有“小人参”美誉的萝卜,算是这个节气里最应景的吃食了吧。这是

我在《秋》的收获。

冬乃白色,是雪,是冰,更是心。每每说到冬天,我都会觉得银装素裹才应该是它的正确打开方式,糖葫芦、堆雪人、火锅这是跳跃着来到我眼前的词汇,也许他们能算上冬天标配的缘故吧。立冬去泡个温泉或是做个汗蒸,算是现代人对“扫疥”的理解与诠释;小雪时学着江浙人“腌寒菜”,仿着土家族吃“刨汤”,感受不同地域文化下的节气风俗;大雪时我想“煮雪烹茶”剪一幅雪景作画也是极好的;冬至除了必不可少的一顿饺子,向老人“献袜履”,组一份“冬至盘”送友人,开一个“消寒会”,温暖我们的亲情和友情;小寒连着元旦,工作周期里新的一年已经启动,新的计划必须提上日程;大寒中腊八、小年、春节渐次到来,传统意义上的一年即将开启新篇章。这是我在《冬》的收获。

作者对生活的热爱、对未来的憧憬、对亲人的牵挂、对朋友的珍重、对自然的敬畏,都自然而然地在文字间流露出来,通过祖先留下的关于二十四节气的溯源和与之相关的传说故事,让更多的人在未来生活中重拾那些记忆与画面,让传统文化得到传承。

叶永烈为我题字

□徐明祥

早就知道叶永烈是一位成名很早的传奇人物。他是高产作家,也是畅销书作家,以儿童文学、科幻、科普文学及纪实文学为主要创作内容,已经出版3000万字作品,其中科普作品1000万字、纪实文学作品1500万字,还有行走文学500万字。2016年9月,偶然得知他要来济南参加齐鲁书香节暨山东书展,举办讲座并签名售书,我自然想去听听看看。

9月25日下午2点多到达山东书城二层活动区时,讲座已经开始了,76岁的老作家叶永烈一面讲,一面用电脑展示老照片,听众很多,座位几乎坐满了。我一边听讲,一边翻阅刚购买的这本《毛泽东和他的秘书们》,发现书中引用了毛泽东的话:“人是要有一点精神的。”我马上想到,如能请叶永烈在此书扉页上题写之,会特别有意义,只是不知他会不会写,有点担心。我曾见过有的名人签名售书,拒绝给读者题上款,只签自己的名字,而且签名潦草无比,字不成形,只求快速应付而已。

排队等待签名的人太多,为了节约他的时间,我先把这句话写在纸上,递给他,没想到他毫不犹豫地认真地写在扉页上,他的老伴坐在旁边帮忙盖章。多次见过签名售书,但第一次见这种情景。夫唱妇随,配合默契,场景特别温馨。后来得知他的老伴杨惠芬是他们家的“总管”,几乎包揽全部;也是他的“秘书”,还是他的作品的第一读者、评论员兼校对员。叶永烈在结婚20周年之际曾写给妻子《长相知》,曰:“长相知,不相疑。你信我,我信你。长相知,不相疑。同携手,求真理。长相知,不相疑。共白头,终如一。”

签题后,我站在他身后,想与他合影,他正低头签名,我提醒他抬一下头,让一位不认识的先生帮忙用我的手机拍照。没想到叶永烈竟然要站起来跟我合影。我轻按着他的双肩,说:“您不用站起来,您坐着就行。”但他还是站起来与我合了影,然后坐下继续给读者签名。

排队等他签名的人很多,他不慌不忙,认真地签名题字,有的要求题上款,有的要求写句话,他均予以满足。有个女士拿了个小本要求题字,他题写“开卷有益”。

早知道他能题字的话,还可买本他的《陈伯达传》请他题一句话,可是看看排队等待签名的人还有不少,也就作罢了。能得到叶永烈题写一句我喜欢的話,我已经很满足了。

作为一个已出版三千多万字的名作家,叶永烈签名时认真对待自己的读者,不敷衍应付,合影时能如此尊重一个普通读者,令人钦敬。

“我与书的故事”征文

在你的成长历程中,哪本书对你的影响最大?请把你与这本书的故事写下来。篇幅无需太长,言简意赅,千字文足矣。

投稿邮箱:

qlbook@163.com

下载齐鲁壹点,关注青未了频道,与编辑私信互动,随时获知投稿、采用等相关信息。