



找记者 上壹点

A10-11

齐鲁晚报

2020年4月5日
星期日知
心
事
做
自
己

□ 编辑：徐静 美编：继红



清明节本该是
古诗所写的样子——
“白下有山皆绕郭，清明无客
不思家”“清明时节雨纷纷，路
上行人欲断魂”“听风听雨过清明，
愁草瘞花铭”。然而，今年的清明节，
很多人是回不了故乡的，更别说去扫
墓、供奉祭品，防控疫情使然，大家心
里都懂。可是，在这样一个节日，何以
寄托对逝者的思念之情？该去怎样缅
怀逝去的亲人、挚友？又该如何排解
那锥心的思念之苦？如何释放郁结
了一年的悲楚情怀？“一年冷节
是清明”。山冷，水冷，但亲情
是热的，友情是暖的。

过度悲伤非父母所愿

原本我很喜欢秋天，但2017年的秋天，我却陷入悲痛的沼泽不能自拔。妈妈走了，在离重阳节还有四天的那个早晨，溘然与世长辞。明明前一天她还在做家务，明明我们娘儿俩还握着手坐在沙发上唠家常，明明还不停地让我吃她亲手剥的核桃仁和香蕉，明明还要去包饺子留我吃午饭……然而，20个小时后，任凭我声嘶力竭哭喊着“妈妈”，她却再也睁不开那双装满无限母爱的眼睛。

接下来的日子，是我生命中的至暗时刻。我以悲伤为石、眼泪为浆，在自己的周围砌起一道守孝墙。不接触红色，不看娱乐节目，不听音乐，不苟言笑。沉湎于失母的哀伤之中，放任着自己的悲痛，不去节哀，不去保重，任由自己在极度悲伤的情绪中自由坠落。

我会抱着妈妈的遗物哭到胸口针扎般的痛。几个孩子中，我与妈妈住在一起的时间最长，我的家里到处都有她的印迹。枣木擀面杖是妈妈给的，挖饺子馅的竹板是妈妈刻的，坏了的箬篱柄是妈妈修的，针线筐里的物品是妈妈整理的，窗台上的花草是妈妈栽种的，老公的鞋垫是妈妈一针一针纳的，女儿搭脚的小被子是妈妈一线一线缝的……一切的一切都能让我想起妈妈那双柔若无骨、滑如绸缎却又勤劳无比的手，想起妈妈那张善良、慈祥却又坚韧、端庄的脸庞，想起她因腰椎间盘突出而稍显弯曲却又极力上挺的腰身，更让我想起和妈妈一起做家务时一幕幕温馨、幸福的场景。

大二那年初夏，爸爸走了，我没能见他最后一面。整个暑假，我几乎浸泡在泪水里，痛苦自不必说。可是，我毕竟还有亲爱的妈妈。而今，妈妈也走了……我悲痛欲绝。我无法想象，此后的岁月，如一株无根的飘蓬，在浩瀚的尘世间游荡，会是怎样的孤苦、孤独；无法想象，此后余生，再也听不到暖到血脉深处那“孩子”的呼唤声，会是怎样的悲哀、凄凉。我甚至无数次想：要不就跟着妈妈去吧！然而，我的女儿怎么办？我因失母痛不欲生，生命之花尚未怒放的女儿如若没了母亲，又该是多么恐慌和可怜？还有我的爱人，那个生活中把我视作最大依赖的“大男孩”，会不会短时间内慌了手脚？

整日沉溺于悲伤，我体味了什么叫“心碎”。三个月后，我出问题了。

我眼前的天空是灰暗的，白

落花飞絮又清明

□ 张冷



天黑夜，常常会因莫名的惊悸而心跳加快、坐立不安、寝食难安，有时还会有一种濒死感。待在屋里常觉得异常憋闷，会有跑出屋外的冲动。庆幸的是我清楚自己的问题出在哪里，也明白它的来龙去脉，还知道如果不及时干预，我也许会因极度悲伤而出现更严重的精神问题。

怎么办？那种惊悸感、濒死感让我感受到无以言状的痛苦。我明白，要解决自己的心理问题，首先需要确定向生还是趋死。这个时候，我想到妈妈会希望我怎么做。于是，陡然想起她生前无数次对我说过的话：“我是熟透的瓜了，哪天要是突然走了，哭两声就行了，别太难过，别哭坏了身子。我还能老不走？你看哪个人会永远都有妈？好好过你自己的日子，人一辈儿一辈儿的都这样”。

妈妈希望我别太难过！妈妈希望我好好过自己的日子！也就是说如果我太难过，如果我不好好过自己的日子，就是没有听妈妈的话！那一刻，我泪雨滂沱。哽咽中我大声地说道：“妈妈，我听你的话！我好好地活！”

接下来，我开始了积极主动的求治。我求助的第一个人是我的爱人，我把自己的状况说给他

听，听完后他爱怜又不无担心地看着我问道：“需要我怎么做？”“多陪伴！”我幽幽地看着他。“好！”他回答得很坚定。

爱人的工作很忙，很少请假，但是为了陪我，那段日子他频繁地请假。他开车拉我绕着济南市到处跑。哪里的隧道开通了，咱们去看看；哪里建了个高层建筑，咱们去参观参观。喜欢交友的他，原本每星期在家吃不了两顿晚饭，但那段日子，他天天回家陪我就餐。不能陪我的时间，会不断发来微信问候。他本来是个粗线条的人，但那段时光让我重新认识了他。

我求助的第二个人是我学心理学的同学。我一改几个月来的“锁心”状态，敞开心扉向她倾诉。旁观者清，让她帮我确诊，我们一起探讨解决方案。

我求助的最后一个人也是最关键的一个便是我自己。在治疗心理问题时有一条铁律，那就是患者自身必须有强烈的求治欲，必须积极配合医生的治疗方案。正所谓对于瘫倒在地的人，只有他自己想站起来，才会急切地寻求救助，才会急切地抓住伸向他的援助之手，他也才有可能最终真正地站起来。

每天我都在做着积极的心理暗示，关于生死的辩证关系，关于亲情的深刻解读，关于乐观与健康的关系……我希望自己能从认知上开始转变，先让自己的意念摆脱那片沼泽地。

终于，我从那片悲苦的沼泽地中挣扎了出来，我也终于明白对逝去的父母最好的守孝是让自己健康、平安地活着；对妈妈最好的怀念就是牢记她关于做人的谆谆教诲，就是继承她关于做事的优良品质。人生代代无穷已，唯有传承能永恒。

永不消逝的友情

我一贯相信缘分。“百年修得同船渡”，茫茫人海，两个人能擦肩而过，已是难得；如若成为朋友、邻居，该是多珍贵的修行换来的。

自我大学毕业工作的第一天起，邱老师一家就成了我的邻居。从住17平方米平房时的一墙之隔，到住楼房时一院之中两楼相望，再到调房后的同层对门，两家越处越近，情分也越来越深。

邱老师的儿子学习上有啥解决不了的，就会端着书本来我家，我和我爱人必会群策群力“传道解惑”。至于邱老师对我家的帮助，我似乎找不出一个准确的词汇来表达。

邱老师是名副其实的能工

巧匠，电工、水暖工、车工、木工、油漆工行行精通，设计、画图、施工、预算样样在行。我曾想，如果不是“文革”耽误，如果不是父亲去世后家里生活所迫他不得不早早到工厂做工，喜欢学习、善于钻研的邱老师，一定会成为一名出类拔萃的高级工程师，没准还能成为一名“大国工匠”。

有这样一位邻居，居家过日子所有的维修活儿都不在话下。电路出问题了，找邱老师；暖气漏水了，找邱老师；管道阀门坏了，找邱老师；书柜加高需要设计，找邱老师……甚至于我结婚时的家具都是邱老师一刷子、一刷子油漆出来的。不仅对我家，宿舍院里，同事家里，谁家有了维修的难题，也常常会找邱老师，而他总是第一时间前往援助。

然而，人生无常，这样一位聪慧贤达的邻居，这样一位乐于助人的挚友，却患上了重病。虽经多方治疗，努力抗争，但还是英年早逝。

闻知消息的那一天，正在厨房做饭的我失声痛哭。我分明还能听到楼梯间他习惯性的一声咳嗽，分明看到他挺拔、高大、俊朗的身影在宿舍院里走着，分明感觉到他质朴、敦厚、正直、坚毅的人品修为还在温暖着我。但是，斯人已去！

很长一段时间，我和爱人常常遗憾在邱老师最后的日子里，没能到青岛去看望他；也常常自责在他去青岛养病的日子里，没能经常与他保持电话联系。可是，我们真的没有想到那年4月在楼下的告别竟是永别；毕竟离开还不足四个月，我们真的以为奇迹会在这个好人身上发生；我们相信他还会回来，还会经常彼此串门，经常一起说笑。毕竟曾是单位篮球主力的他，一向身体健硕；毕竟他还未及60岁。可邱老师真的走了，永远走了！

我们又还能做什么？沉溺于遗憾与自责中不愿自拔？今年元旦之后，我们去探望邱老师的爱人，看着大姐消瘦的面容，我在想：能为她做点啥，也许就是对邱老师最好的怀念。

这两段经历让我明白了“节哀顺变”的深刻涵义和真正用意，也让我实践了心理咨询中常常讲的一个道理：面临困扰，要么改变现状，要么接纳现实；否则，只能将自己陷入负面情绪的漩涡而导致心理问题。

落花，飞絮，清雨。那缤纷的落英，许是逝者一年一度对生者的探望；那翩跹的柳絮，许是生者寄给逝者无尽的思念；而那淅沥的清雨，该是天上人间永不消逝的浓情良缘吧！