



张国华画

□张国华

但凡怀旧总要与现实隔离开来,对于我,那天来的是那么突然,仿佛天都塌了。

那是2016年9月开学后的某天,照例忙活了一天,晚上携家人与朋友一家吃饭,照例要了冰镇大扎啤;也邪了,那天酒怎么也喝不进去,一点不似我平时酒量,最后勉强灌下两杯……岂料那已是压倒我身体的最后一根稻草。

第二天,上班后同事都问我脸怎么肿了?我说可能昨天没休息好。其实这半年身体一直发出种种“预警”,因为缺乏医学常识,一直错过了身体的报警。短短几天,体重暴增许多,实在是太反常了!在同事和家人的催促下去了医院,只化验了一个几元钱的尿常规,竟被诊断为肾病综合征!大夫说你再不住院,后几天只能抬着进来了。

随后就是一系列的诊治,能用的医疗手段并不多,剩下只有自己扛了。吃了吐,吐了再吃,再吐……没力气,连抬眼皮的力也没有了。进气多出气少,没气就

没力,吐出的气只够一个一个字往外蹦了,我怕了,真的怕了,觉得这次我是出不去了。

那时我不禁想到了死亡,想到后事,不顾忌讳,执著地想到一块小穴位。在父亲墓旁,每年清明都能看到,被填上水泥块已闲置了二十多年,但我没说。这个心事,只能到自己判断的最后时刻,攒足气力交代给床边的人去办,不到最后说出来会让亲人更难过。

想到这,失控的不只是身体还有情绪,只能自己蒙着被子流泪。当时有个医生查房安慰我的话曾让我很生气,“放心吧,这病死不了人,难受是肯定的,生病哪有不难受的?”现在想来,话糙理不糙。等最后把肺、心脏里的积液也排干净,皮包骨头弱不禁风地出了院,已是两个月后,体重只剩不到九十斤。

因为服用激素,出院后的每个月要定期检测指标,又陆续复发,于是又住了五次医院,每次住院都有大把大把的时间。

拿卧床来说,都说好吃不如饺子,舒服不如躺着,可如果让你顿顿吃饺子和终日躺着,会怎

样?就像我妈每次包一次水饺,后面的日子几乎顿顿吃天天吃,因为不是剩下馅就是剩下点面,于是就再和面或再调馅……再说“躺”,虽一字概括,但可仰可侧可趴,二十四小时就这几个动作自己看着调剂。当生出褥疮只能侧卧时,就怀念仰面看天花板的日子;当肺里有了积液只能仰卧时,又怀念起侧卧着的日子;每天睁开眼除了天花板就是吊瓶,侧个身便是病友,再远是窗外,它们都在更替,夜以继日;扭过脸,隔着四个病床的窗外,被一片施工的蓝色围挡遮蔽,只透出一小块的天空,下面又能看到更小一片的法桐树梢,树叶也由绿转黄再到凋零……

只能卧床,在这夜以继日中等待,孤独而漫长的等待。

等天黑、等天亮、等抽血、等打饭、等查房、等医嘱、等发药、等打针、等输液、等尿尿、等化验、等病轻、等病愈、等气力;也有不等的,不等信息,不等电话,不等车,不等人,甚至不等时间。过去总觉时间不等人,终于这回轮到我也不再等它,不等时间的

【心之路】

都不容易

时间反倒漫长了,也是有生以来屈指可数的漫长日子。上次还是在年轻时,那是情感问题。曾与C君酒过三巡谈及我们年轻时的往事,他常说我赚到了,一天可以当一年过,那岂不是神仙?我却苦笑,你只知有天堂,岂知在地狱也可度日如年,再后来这哥们也心想事成,还翻番“赚”了,酒桌上换成了我安慰他,年年度,年年劝,此为后话。

这是中年后的健康危机。看似一大堆的“等与不等”,皮囊只要躺着就可以完成,医嘱让什么也别想,安心养病,可我做不到。养身容易养心难,一个人突然就从原先的快节奏工作与生活中停滞下来,而且生活原定的目标与意义也一同失去了,被迫重新掂量自己,重新审视生活……如何能平静下来,没人能告诉我。

躺在床上,我只剩想象了。这点很像监考,二十多年的教师生涯最无聊的工作恐怕是它,除了指令动作什么也不允许做,只能大眼瞪小眼,另有头顶的电子眼也在同时监视着你与考生,所以只剩大脑可以想象;但也不同,不似过去那样天马行空,这次想不远。也想未来、想工作、想今后,可想不出,因为没了健康什么也无从谈起,所以想不远。倒是往回想可以想到很久前,能久到初来这世上,回到母亲的怀里,回到童年、小学、初中……一幕幕像放电影!没错,像吕克贝松的科幻片《超体》里的桥段,女主角露西与母亲的对话。是不是也跟地一样,我也被药物激活了?

还能想象,真好。虽然我知

道这也同样在耗,耗我的气力。

时间,它真淡定啊。和它较了那么多年劲,曾恨不得化身孙悟空拔毛分身去工作,熬夜加班抢的时间,这一把就都还回去了不说,还搭进了身体。心疼的倒不是自个的身体,是时间。对了,也正因为如此,我才会躺在这!让我最在乎的“时间”来偿还我最不在乎的这副皮囊!写着写着,答案自己就出来了。

没错,我这时才想明白了。

半倚在摇起的病床前,吊瓶里的药液正一滴滴注入静脉,时间就在床那端,它默不作声,我也不言语,更没气力较劲,就这么面对面耗着,耗着……直到视而不见。

从此,山高水长不再赶路忙,与它熟视无睹两不相欠,握手言和。

竟然还是它,让我平静下来。

韦辛夷先生曾为我写过四个字——“都不容易”。认识先生本是机缘,这幅字更是巧了,就像小学时,每篇文章必要总结出个中心思想,恐怕这便是。杨绛先生也曾写过“这个世上没有不带伤的人,无论什么时候,你都要相信真正能治愈你的,只有自己。不去抱怨,不怕孤单,努力沉淀。世间皆苦,唯有自渡。生活,一半烟火,一半清欢人生,一半清醒,一半释然。愿你内心山河壮阔,始终相信人间值得。”

感谢病,它让我静下来,听一听,听听身体的声音;感谢病,它使我慢下来,等一等,等等童年的梦想;还要感谢病,是它的长期陪伴,时刻提醒我余生还要做些什么。



本期专家:蒋硕
国家二级心理咨询师,赛林纳心理咨询中心创办人

树洞提问:

最近看到一则玩偶修复师的新闻,发现很多孩子还有年轻人,对陪伴自己很久的毛绒玩具非常有感情,不惜花钱请人修复。其实,我六岁的女儿也很迷恋自己的毛绒玩偶——小兔子,这只小兔有名字有性格,会和她一起玩耍,睡觉的时候毛绒兔不在身边她便无法入睡,外出旅游也会带着它……

我本来没觉得有多大不妥,但我姐跟我说要小心这种恋物癖,以前姐姐和她儿子(我外甥)就爆发过一次矛盾:上初中的外甥从小喜欢一只毛绒大熊,初中了都不肯扔掉,姐姐为了戒掉孩子这个瘾,屡屡劝说,最后把大熊给扔进了垃圾箱,为此母子还冷战很久。该怎么看待这种对毛绒玩偶的依恋,男孩女孩可以区别对待吗?

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团:

来,我们先看一下“恋物癖”的心理学解释:恋物癖,指在强烈的性欲望与性兴奋驱使下,反复收集异性(或同性)使用或有关的物品,通过对这类物品抚摸嗅闻伴以自慰,或在性活动中持有此类物品,而获得性满足(即所恋物体是性刺激的重要来源或

【情感树洞】

不是“恋物”是“依恋”

获得性满足的基本条件),属于性欲倒错的一种。

身为母亲,你真的想把这种一知半解的概念强加在孩子头上吗?还是多付出些耐心,来探寻孩子真实的内在需求吧。

孩子眼中“万物有灵”

美国心理学家哈洛做过一个著名的“恒河猴实验”:给离开母亲的新生幼猴一个“铁丝妈妈”和一个“绒布妈妈”,“铁丝妈妈”胸前挂着奶瓶,“绒布妈妈”没有。结果发现,幼猴除吃奶之外的时间,都依偎在“绒布妈妈”身边。这个实验证实了亲密接触在婴幼儿发展中的必要性,虽然实验对象是猴子,对人类婴儿也同样适用。

由此可见,孩子对于人或物的依恋行为,是内在安全感、满足感的需求。无论六岁女孩的小兔子,还是初中男生的大熊,它们提供的是母亲或其他人际关系中没有充分给予的温暖、舒适、安全与满足,心理学中称之为“替代物”,是依恋情感的载体,而不是“恋物癖”的性唤起工具。

儿童心理学家皮亚杰认为:

学龄前的孩子常会把生命体的特征加到无生命体上,即“万物有灵”(泛灵论)。所以,母亲眼中不会动不会说话的玩具小兔子、大熊,在孩子那里,却是有生命、有交流,甚至带有某种人格递延的。扔掉它们,对孩子而言等于一种情感剥夺,极其粗暴。

天然“抗焦虑剂”

除去心理意义,从生物层面上说,孩子经常抱、玩的物品,沾染着孩子熟悉的气味,这种气味,是安抚焦虑和恐惧的“秘密武器”。如果留意观察,会发现孩子特别依恋毛绒玩偶的时候,往往也是他们特别需要安抚的时候,比如父母疏于陪伴、身处异地、人际交往不顺利或学习压力的阶段。孩子对于环境缺乏足够的应对机制,暂时依赖这种方式对抗焦虑与恐惧,也是正常的。

孩子对物品产生依恋,大多数数集中在6个月至3岁之间,也就是通常与母亲开始分离的时间,而这种依恋结束的时间则没有一定之规,相对来说,性格越敏感,依恋时间越长,情感满足渠道越多,依恋时间越短,和年龄、性别并无绝对关系。武断地认为

“都初中了不该这样了”,是没有道理的。

真实的温柔无可替代

不要忘记,无论小兔子还是大熊,都只是孩子依恋的“替代物”。当孩子从父母身上、从人际关系中得到更充分的情感满足,替代物就会渐渐淡出。对于有物品依恋的孩子,我们可以尝试以下几点:

爱屋及乌,对于孩子依恋的物品,和孩子一样珍惜、保护,尊重孩子的意见,不要随意清洗、放置,更不能粗暴毁损、丢弃。

引导孩子慢慢区分客观感知的客体 and 主观构想的客体。可以多给孩子准备一些作为“迁移载体”的备用物品,帮助他们降低聚焦程度,并逐渐了解到“人”与“物”的区别。

注意孩子生活中是否有令其痛苦的分离、带来压力的关系或任务,是否对孩子的陪伴、培养不足,及时修正不恰当的养育、教育方式。

尽可能多地与孩子进行身体接触。

愿每个孩子,都被温柔以待。

如今,越来越多的人开始关注自身的心理健康与精神追求。为了更好地服务读者,齐鲁晚报·齐鲁壹点成立“心理专家团”,在齐鲁晚报官方客户端——齐鲁壹点征集情感心理问题,邀请心理专家解答。

情感版投稿邮箱:qlwbqg@163.com