

【心之味】

要快乐啊，要快乐

□逢维维

所有节日，不管大节、小节、中国节、外国节，只要是节，人们都会麻利儿地从嘴里蹦出“快乐”，手机微信里收到的祝福也都是快乐，仿佛这一天，快乐会从地里长出来、从天上掉下来似的，可收到和送出祝福的人，真的快乐吗？那就不得而知了。反正我大抵是，一如既往地该干啥干啥。我觉得，快乐是小孩子才拥有的事情；甚至觉得，唯有在“快乐”二字还不知道长啥样儿的年纪里，快乐才是最纯粹的。

直到父亲因病，变成世俗中说的“傻子”时，我才惊讶地发现，父亲带给我的每一天都是快乐的。

父亲每天都像孩子，用充满好奇的眼神打量着我，而我就会问：“知道我是谁吗？”他会低下头努力地想，片刻后，嘴唇哆嗦着说出张三李二王麻子什么的，反正不是我，然后就用又喜悦又惊讶的眼神看着我，仿佛我是他好久未见的朋友，突然从地里钻出来，给他一个措手不及的惊喜。就这样父亲看我，天天都是“新的”。而我天天都在教他：“我是你的女儿，维维。”

吃饭时，父亲对着红烧排骨，再也不会客气地说“不吃”“吃饱了”的话了，而是迫不及待地用手抓，边吃边频频对我点头。看着父亲吃肉的快乐样，不就是小时候吃肉的我吗？在父亲快乐的笑容中，我虽心痛眼酸，隐隐中又有点欣慰。没想到一辈子省吃俭用的父亲，竟以这种方式，弥补了以前舍不得吃的遗憾。

睡梦中的父亲，有时会在半夜突然大喊大叫，并把约束手套用牙齿咬开，把尿袋丢到地板上，受到惊吓的尿液四处逃散。那一刻，父亲喊着我们听不懂的话，张牙舞爪，很是吓人。也许父亲是睡糊涂了吧，也许父亲是片刻清醒了吧，也许没有也许，就是疾病加重了吧。那一刻的他，在惊恐无助中歇斯底里地又喊又叫。

我抱着父亲，一边拍着他的后背，一边握着他的手说：

不怕，不怕！有我在呢。父亲怎会明白，现在的他，无法判断任何危险，常常想要拔腿就跑，这时就会从床上、从椅子上摔下来。怕他摔倒发生意外，只能把所谓的“手铐脚镣”用在他身上，而他是不会明白为什么的。

父亲感受到善意，他的笑就是灿烂明亮的；感受到凶意，他的笑就是羞涩讨好的；做康复训练时，就龇牙咧嘴地喊“好疼，好疼。受不了了！”边说边想咬我的手。看到好吃的就想用手抓，不高兴就瞪眼，时而可爱、时而任性、时而撒娇，看着他像小孩耍赖时，我的心里就会长出快乐来。

是父亲让我感知到：快乐是由身体的本能直接反应而来，不需思考。如古人云：“饭疏食、饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣。”快乐就是想吃就吃，想睡就睡，想笑就笑，享受当下。

“当下这一刻”用英语说就是“present”，而“present”在英文里又有“礼物”的意思，所以，当下每一刻都是老天给的礼物。当我不再抱怨老天对父亲不公时，我已在当下这一刻，开始学会感谢了。

感谢当下给了我失能的父亲，让我在时光倒流中，像疼爱孩子似的疼爱他；感谢当下给了我失忆的父亲，让他忘记曾耿耿于怀放不下的人和事；感谢当下给了我失智的父亲，让他能无所顾忌地做自己，全心全意地依赖我，而没有内疚感；更感谢当下，是傻父亲用他的傻教会了我，做人没有后悔的机会，但可以在不幸的拐弯中学会快乐。

原来快乐不是外在条件的堆砌，而是每个人都平等地拥有。哪怕是疾病剥夺了健康，哪怕是掉进生活的谷底，快乐依然没人能剥夺。正如周国平所说：不管生命多么短暂，我们要笑着生，笑着享乐，笑着受苦，最后笑着死，这才不枉活一生。

这就够了，要快乐，快乐啊！我的傻父亲在生活中用细枝末节的瞬间，用笑容对我说。



□赵子眠

周末阴雨，和先生蜗居在家，一起搜纪录片来看，正好翻到《园林》的片段。竹竿撑起的晾衣架错落之间，隐约传来老人沿街吆喝声：“茉莉，茉莉，夜来香……”镜头一转，穿着青灰色盘扣布衣的老人，端着盛满鲜花的盘子正在街头兜售。支付了一块钱，用细线穿好的两朵白兰花便被司机系在了车内，随着车子启动，白兰花轻轻晃晃，车窗外的阳光洒在洁白的花朵上，花苞摇摆散发出的馥郁香气像要透过屏幕溢出来。

这个场景似乎在哪儿见过，静下心来一想，才发现这不就是把儿兰么。念中学的时候，总是喜欢在原本要完成作业的自习课上闲闲地捧一本书来读，大多时候是教材附带的课外阅读，有时候是自己在别处弄来的杂志期刊。而这些还沾着清晨露水便被采摘下来的白兰花便最早出现在汪曾祺《昆明的雨》中。

当时读完文章，脑海中除了那些在雨季萌发的味美极鲜的各种菌子，就只剩那棵高大的白兰树。文中这样描述白兰花：“雨季的花是缅桂花。缅桂花即白兰花，北京叫做‘把儿兰’（这个名字真不好听）。”“缅桂盛开的时候，房东就和她一个养女，搭了梯子上去摘，每天要摘下来好些，拿到花市上去卖。她大概是怕房客们

乱摘她的花，时常给各家送去一些。有时送来一个七寸的盘子，里面摆着满满的缅桂花！”正是这样一个场景，还有汪老一时兴起的抱怨，就让思绪不知神游何处。直到老师走过来轻敲着桌面，用无奈却又了然的语气说：“又不写作业！”从那时起我便开始觉得，白瓷盘中盛满白兰花，撒上几滴水，便是一道美景。

生在济南，除了白玉兰和广玉兰，甚少见那些秀气小巧的白兰花。但是，等到了仲夏时节，便是荷花飘香的日子。小时候总喜欢扛了小鱼竿随父亲一起去荷花路钓鱼，那时候的荷花路还不叫荷花路，只是沿路两旁全都是绵延起伏的荷塘。我像模像样地甩下鱼钩，便开始一朵一朵地数着眼前盛开的荷花。淡粉色的花瓣如同少女羞赧的笑颜，嫩黄的花蕊像毛茸茸的小鸭柔柔地依偎在浅绿色的莲蓬屋子旁，美极了。等困倦了，我又被路旁兜售荷花莲蓬的小摊吸引。

用荷叶简单地往马路边一铺，嫩绿的莲蓬还有肥硕的荷花往上散散地一堆，农妇们随意地席地而坐，便与旁边的人攀谈起来。偶尔小摊前还放着一对用野草系起尾巴的小龙虾，两只小龙虾个头相当，就连力气也相当，奋力地朝各自方向攀爬了半天，却始终未挪出一步。每次收了鱼竿要走时，我便会带一捧莲蓬荷花

回去。只记得那时候买回的莲蓬荷花都有一尺长的花梗，那是靠近自家荷塘的农妇现下荷塘折来的。回了家，便将空出的鱼缸盛了水，看着那捆莲蓬荷花还能高兴一个礼拜，等到荷花都开过了，莲蓬也就剥来吃了。

对花的喜爱是随着姓氏一起来的，不管路旁的野花还是邻居门前种的蔷薇月季，总是趁着清晨剪上两枝插在玻璃瓶中，也总是曲解着“有花堪折直须折，莫待无花空折枝”内在的涵义。

大三那年暑假留在学校复习功课，每天抱着一摞书去自习室，看着满校园的麦冬都抽了穗，一片粉紫色。吃饭的时候，总是喜欢窝在宿舍和舍友们一起聊天，也幸好那段时间没有联网，难得的活在这个狭小的世界。夏天的雨来得快去得也快，某天傍晚刚刚吃过晚饭，外面下起大雨，大家聚在一起看着窗外被雨冲得摇来晃去的核桃树，一阵唏嘘。大抵是疯了，等我撑着伞跑出去又跑回来的时候，白色的帆布鞋已经湿了个透，裙摆上也布满了星星点点的泥痕。唯有手中的那几枝粉紫色的麦冬，还依旧鲜活。放在盛酸奶的玻璃瓶中养刚好合适，远远看上去竟也有那么几分雅致。舍友们说你这个辣手摧花，却也不约而同地大笑起来。

不管怎样讲，折花都很自私吧。

后来走出校园参加了工作，有了充足的时间和精力，便会在周末去花店挑选几枝时令的鲜花来养。三月粉嫩欲滴的桃花珍珠李，四月雍容华贵的菏泽牡丹，五月恬淡优雅的康乃馨，六月幽香醉人的玫瑰……简单一捆带回家中，拿起古流剪，修剪花枝，插在瓶中，供于案上。有鲜花装点的日子，总是格外的鲜活。

雷雨倾至打在窗子上，噼里啪啦，思绪飘回时纪录片已经过去半。先生起身关窗，屋内光线渐暗，电视上的画面一帧一帧地跳过，明明灭灭。小院里的凌霄花在雨中飘摇，橙黄色的花朵似是要揉碎在这一方雨幕中。骤然起身走出家门，留下身后不明所以的先生，迎着豆大的雨滴跑到凌霄花前，折下低垂的花枝。等拿着花枝返回屋内时，先生已然拿了毛巾在门口等待。

凌霄花被先生插在常用的白瓷茶杯中，温润的白瓷衬得被雨水冲洗过后的柔弱花瓣，甚是娇艳。纪录片还在继续，花儿还在盛开，日子就这样缓缓流过。

【情感树洞】

怎样关心病人家属

成为主体。意识到“这个人”的情绪状态、生活变化、安排规划，包括“这个人”本身，虽受病人影响，但不是病人的附属。倾听以“这个人”为中心的叙事，关注其福祉，尤其不能忽略“与病人不相关”的部分（甚至要鼓励这部分）。这和对病人的关心不冲突，而是不同的主线。“家属”脱离“家属”角色、还原成独立自我被关心，才能得到满足。

其他关系中也一样，我们面对一个人，就专注“这个人”，而不要偏移到与这个人有关的他人身上，哪怕“他人”的状况看起来更突出。

关心感受，
而不是讨论事务

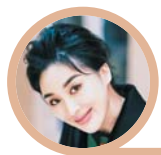
帮助家属表达感受，比如“累死了”“烦死了”，而不是“夜班怎么安排”。接纳家属的“茫然”“不知道怎么办”，而不是提一堆建议。告诉家属“你难受就说”，而不是“你可不能倒下”。

无论是谁，面对压力尽力而为已经很好，即使不愿尽力，也是一种自由。相信每个人在其边界内会做出最好的选择——真正接纳、包容，具有支持力的关心，会令它更好。

关心需求，
而不是彰显爱心

缺钱缺物，可以支援财物，人手不够，可以协助人手，难以承受精神压力，可以建议心理咨询。无论做什么，首先尊重需求（鼓励家属如实表达需求，本身就是一种支持），其次力所能及。不要因为过度强化自身帮助者的角色，反而给受到帮助的一方增添额外负担。

实际上，一个关心自己的人存在，已是宝贵资源。大家一起熬，因为生命的有些时期，就是熬。



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:

病人家属也是一个高压群体,如何对他们表示关心?朋友的家人生病了,听他说觉得好难过,压力很大,我该怎么安慰他?

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团:
这是个问题,不仅适用于与病患家属的关系,也适用于与一切独立、真实个体的关系。做到这三点,关心就能“恰到好处”。

关心家属，
而不是聚焦病人

关心家属时,家属就要真正

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,齐鲁晚报成立“心理专家团”,向读者征集情感心理问题,邀请心理专家解答。
情感版投稿邮箱:qlwbqg@163.com