

【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。



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力群体,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:

这是个好问题,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:  
qilwba@163.com

席地而谈

## 折花记



□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雅香气像要透过屏幕溢出来。

这个场景似乎在哪见过,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,房东就和她的一个养女,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。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

### 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。