

阅读周刊

24小时读者热线

96060

现代快报

提供周末另一种休闲

本叠与都市圈网(www.dsqq.cn)即时互动

前不久的一个晚上,河北经贸大学的心理学教师刘猛在四川绵阳接到一个电话。我想自杀!”对方劈头一句。作为心理咨询师,当天他从都江堰赶到绵阳,对3名受5·12地震影响的患者进行心理援助。即便是中午吃饭的时候,他也在用电话或者短信与患者沟通,从2008年5月19日赶赴灾区至今。

不知道会不会有事情。”刘猛攥着手机,隔几分钟就拨打一次。最终他不得不求助于110,希望能够找到打来电话的人。

几经周折,在凌晨1时,这件事情不了了之。刘猛只好写了份情况说明。

最近一段时间,他几乎每天都会接到两三个声称要自杀的求助电话。虽然已经时隔近一年,那场灾难仍然是许多人心中挥之不去的阴影。

在刘猛看来,这种情况下更需要“富有经验”的心理咨询师。可惜留下来的人太少了,一位当地记者感叹道。

这里确实非常、肯定需要心理咨询师

“咨询师必须要来,而且呆下去,才能知道这里的情况。”刘猛说。

第二天傍晚,他回到了都江堰市城北馨居安置点。这里容纳了1600多户人家,5824人,基本上都是在地震中失去住所的当地居民。大半年来,刘猛一直跟随着这批人进行心理救援。

如果不是刻意观察,这片位于郊区的板房区看上去和普通的居民区没有什么区别。三个妇女坐在自家门口聊天,旁边是围着主人打转的博美犬。不远处的停车场上,一群穿着校服的中学生正在打篮球,时不时有小孩子穿着旱冰鞋滑过。

刘猛随便指着一个小路过的孩子问:“你看她的情况怎么样?”

“挺正常啊!”在记者眼中,这个身穿粉色毛衣的女人,正在慢悠悠地散步,看到刘猛的出现还热情地打招呼:“刘老师回来啦!”

就在不久前,这个女人还呆在家里,不停地抚摸一张照片,嘴里嘟囔着。17寸彩色照片,上面的女孩穿了件黄色毛衣,面带微笑地对镜头。那是她年仅10岁的女儿,在地震中不幸丧生。

最初的日子里,这个女人几乎断绝了和亲朋的来往。即便碰上熟人,也是面无表情一言不发。

“你不知道,这样的情况很多。”刘猛说:“表面上看一切正常。”

即便是那些看上去十分坚强的男人,也会在旁人不注意的时候,独自躲在家里



泪流满面。还有的开摩托车跑到家人遇难的地方,也不说话,就是静静地看着。

根据刘猛访谈的数据,大约有10%的城北馨居住户受地震影响患有心理疾病。另一位心理学家邓明昱统计的整个地震灾区心理疾病患者的比例在3%-5%之间,人数在36万-60万左右。

相较这一庞大人群,灾区的心理援助机构却屈指可数。用“地震心理援助”作为关键词在网上进行搜索,出现了近40万条结果。记者随机选取了其中3个网站,发现最近的更新时间停留在2008年9月。3个公布的求助电话,一个无人接听,另一个提示是空号,剩下一个终于接通了,得知是个中文专业的大学生在做咨询。

“我请你再呼吁一次:这里确实非常、肯定需要咨询师。”坐在位于板房的办公室里,刘猛一脸严肃地说。据说,每逢有记者采访,他都会再三强调这句话。

“我早就坚持不下去了,如果不是看刘老师这样。”

刘猛的心理救助站显得十分寒酸。在一间只有16平方米的板房里,唯一的桌子是用废弃的木板和红砖勉强搭成,一旁的饮水机里装的其实是自来水。

在这位大学讲师看来,心理援助制度早在2008年5月份就该建立起来的。他用“激情澎湃”形容当时大多数同行的表现。

2008年5月14日,在“中国心理网”组织的培训班上,当主办方询问大家能否在灾区呆到两周以上时,在场的400多名心理咨询师无一例外地举手。

当时某报的一名记者估计,灾区起码有2000多名心理咨询师。

2008年6月底,一个志愿者到都江堰市的30多个板房区调查,发现只剩下30多名心理援助志愿者。

刘猛组织的“全国心理援助联盟”曾经有上百名专业咨询人员。

“我早就坚持不下去了,如果不是看刘老师这样。”孟晓宇说。这个哈尔滨女孩从2008年11月份开始,在“全国心理援助联盟”担任社工。

刘猛认为对于心理咨询师的“一哄而散”是因为他们来时就是凭借“激情”而不是“信念”;因为没有一个好

的志愿制度,让他们发挥自己的专长;因为从众而来,则必然会从众而去。

激情退去之后,心理援助才刚刚开始

这个33岁的男人常常用“心理咨询常识”来解释自己的举动:“这里需要心理援助,所以我留下来;这里有我已经直接接触的创伤者,所以我不能离开。正如负责挖掘的志愿者在挖掘结束后就应该离开一样,负责心理援助的志愿者在开始了援助之后就应该留下来。”

“昨天晚上快3点才睡。”他解释道,在凌晨前后的时间段,人们最为脆弱和孤独,求助电话相应也最多。

办公室对面的墙上,挂着“创伤后应激障碍”的宣传板。这是一种经历了灾难性事件后最为常见的心理疾病。这种病症持续时间可以是事后数周,数月乃至数年。因此,对这种症状的心理援助往往需要持续跟踪。

由于缺乏调查和宣传,不少经历了“5·12”地震的人,根本没有意识到自己或者家人已经患有心理疾病,常是直到萌生了自杀的念头,才前来求助。

蒋玲,这个留着整齐的披肩长发,大眼睛闪闪忽忽的北川女子,在城北馨居的图书室里,她总是安静地坐在电脑旁,说话细声细气。只要看到小孩子,她就会高声打招呼,并跑上前亲两口。

“你看她正常吗?”刘猛问记者。

看记者迷惑地点头,刘猛继续说:“我刚见她的时候,脸色是黑紫的,不用化妆就可以演包公那种。随便说两句话,就像小狗一样嗷嗷叫。”

她在地震中失去了13个亲人,其中就有60天大的儿子和正抱着外孙散步的母亲。最初的日子里,她总觉得“妈妈和宝宝还在,他们不会离开我”。

“我一定要坚强,因为他们还活着。”23岁的蒋玲语气平静地回忆自己之前的心理状态。

相比之下,丈夫王云充满了莫名的恐惧感。“除了害怕还是害怕。”他说,“一个大男人,半夜起来上厕所都要一帮人陪着。”

两三个月后,在当地交通局上班的王云恢复了日常工作。他试图用忙碌来麻痹自己,却发现并没有太大的作用,反而和妻子的关系冷

淡下来。相识5年从未吵架的两个人开始争吵,蒋玲甚至填了份离婚协议书。

今年年初的一天,她觉得实在无法承受了,拿了把菜刀准备自杀。抱着“希望有个人知道,关心一下自己”的目的,她拨通了刘猛的电话。

“当你开始面对现实的时候,才是真正难受的时候。”来自江油的陈静说:“开始没什么感觉,还在庆幸逃过一劫。”他住在农村,房子在地震中倒塌,那是他父亲15岁时盖起来的。“他今年已经51岁了,一想到还要再盖座房子,就觉得没什么希望。”陈静叹了口气。

“激情退去之后,心理援助才刚刚开始。”刘猛总结道。据他介绍,目前灾民的心理状况正处于两极分化,好转的人在持续好转,恶化的人在持续恶化,毕竟对灾难的心理反应强度、持续时间因人而异。

美国精神分析协会前主席基尔伯特·克莱门认为,这样的情况下更需要资深和专业的心理咨询师。他是刘猛的督导,“一般来说,现在才对幸存者实施救助,未免有些晚了,不过还有机会。”克莱门不无担忧地表示。

就像把你的伤口剖开,看到最隐秘的地方,还不给你缝上

在四川,并不是每个人都乐意接受心理咨询。刘猛认为,“咨询师们只来了一下就走了,关系都没有建立起来,就无从谈起心理援助,结果只能是一次次伤害他们。”

蒋玲说:“我本来没什么事儿,结果他们上来就问你爸爸妈妈呢?你的孩子呢?我就说都挺好的。他们还接着问,那他们现在在哪里呢?我就回答在北川。他们又很好奇,说北川县城不是都封了吗?”

“我最后急了,就说好,拿来我给你们填。有的填成没的,没的填成有的,气死他们。”住帐篷那个阶段,她“最夸张”的记录是一天填写了7份问卷。

但她从来没有接到过任何反馈,也没有任何咨询师提醒她可能患有心理疾病。“就像把你的伤口剖开,看到最隐秘的地方,然后还不给你缝上。”蒋玲一度沉浸在失去亲人的痛苦中,不停地回忆地震当天的情景,直到崩溃得要自杀。

这种形式的心理咨询被志愿者马重祜称之为“镀金”。她说:“那些人就是来

鞋就出门了。

这天下午,他一个人拎着桶油漆,在操场上画线。这是他专为板房居民设计的羽毛球球场。“要让大家的生活尽量恢复正常,体育锻炼是一种不错的方法。”他解释说。除了羽毛球,他还为妇女们准备了音乐舞会,为孩子们设计了图书室,甚至还要为没有收入的男人们介绍工作。

“很多心理问题,都与灾民的实际生活困难有关。”他说。

一个傍晚,3个女人相互搀扶着来到救助站,她们都是在地震中失去孩子,后来又怀孕的母亲。但出人意料的是,这些母亲并没有流露出幸福感,反而充满了恐慌和不安。

段雪梅地震后怀过一个孩子,但3个月时检查发现胎儿死亡。同行的两个妈妈情况类似,她们掰着指头数了一下,差不多有40多个命运相同的母亲。

“老天为什么对我们这么不公平!”其中一个忍不住号啕大哭。时至今日,医生也无法解释胎死腹中的原因——她们各项生理指标都正常。

在这些母亲的设想里,再孕可能是走出阴影的唯一寄托,可事实远非如此。住在城北馨居的申妈妈就满是心酸:“别以为我们怀了孩子就会忘记过去的那个。”在地震中,她失去了10岁的女儿,如今怀孕3个多月了。

她拉着记者来到女儿的遗像前,声音哽咽地喊着:“申露啊申露,姐姐来看你了!”

事实上,她本来没有打算再次怀孕。“我想好了,即使到了下辈子,也要和申露再做母女。”直到有一天她默默祈祷,希望女儿投胎到自己家,这才计划再生个孩子。

但她并没有就此摆脱痛苦。“我一天也没有停止思念过去的女儿。”她流着眼泪说。时至今日,这位母亲仍拒绝用“死”这个字眼。

面对这群母亲,刘猛也显得手足无措。他唯一想出来的办法,就是把她们集中起来,希望“状态好”的母亲能够感染别人。

为此,他筹措6000多元钱办起了“妈妈之家”。在一个打通的板房里,他买来颜色艳丽的沙发和毛绒玩具,在墙上贴满婴儿欢笑的照片,还养了群小金鱼,希望悲伤的母亲们能够暂时转移一下注意力。

3月23日下午,刘猛咳嗽着接听了记者的电话,表示自己正在去医院的路上。一周前,他做体检时发现,血常规25项中有10项不正常。

“我这是一种病态的坚持。”他一语双关地说。

尽管如此,刘猛拒绝向别人透露自己的病情。“从去年6月份开始,就不停地有人问我还能坚持多久。还有人感叹说,你已经不行了,赶快离开吧,你已经耗尽了,必须马上离开!”这些质疑让他很不舒服:“我知道,他们的潜台词是,你和我们一样,终究也要离开。但起码我现在还没有。”

(杨芳 来源:中国青年报)