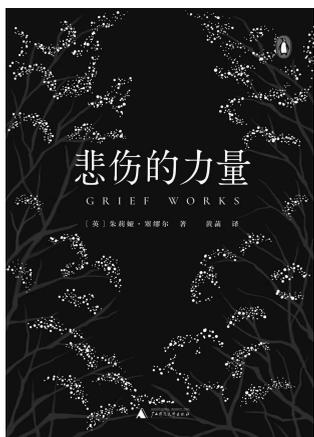


为受伤的心灵寻找出路

失去是人类必定会经历的体验。为了活得真实、活得完整,我们必须能接受失去



《悲伤的力量》
[英]朱莉娅·塞缪尔 著
黄茵译
广西师范大学出版社
2018年11月

托尔斯泰说:“幸福的人都是相似的,不幸的人各有各的不幸。”人生在世,总要面对许多事情,悲痛、欢喜、忧愁、快乐,都是人生不可或缺的内容。但生命终究是一个逐渐逝去的过程,生活的残酷充满了各种随机性,生老病死,世事无常,悲伤伴随着亲友的死亡接踵而至,而如何面对并理解死亡带来的悲伤,则成为获得生活的意义与力量的锁钥——英国悲伤心理治疗师朱莉娅·塞缪尔的《悲伤的力量》,即是一部为失亲者疗伤的小书,作者有二十多年悲伤咨询与心理辅导的一线经验,并结合自己亲历的一些具体案

例,为那些痛失至爱的失亲者和罹患绝症的病患者指点迷津,为他们受伤的心灵寻找出路。

规避痛苦,无疑是人类的本能。但因为个体境遇的差异,每个人对痛苦的感受程度各有不同,随着时间的推移,对那些因痛苦所造成的或大或小的心理伤口,有些人可以自行痊愈,有些人需要心理辅导,然而,不管是前者还是后者,针对那些失亲者和罹患绝症者而言,体验痛苦、感受悲伤,都是一个必经的过程。在接受朱莉娅·塞缪尔悲伤咨询与心理辅导的人群中,有失去伴侣、失去父母、失去手足、失去儿女这样的失亲者,同时也包括本人罹患绝症、面临死亡的患者。

其中,凯特琳是一位年近五十岁的家庭主妇,她的生活虽然并不完美,却也过得安宁、平静,然而有一天,灾难却骤然而至,与她相伴了将近二十年的丈夫被确诊为肝癌晚期,将她一下抛入了生活的谷底。正是通过朱莉娅·塞缪尔的心理辅导,让凯特琳找到了应对悲伤、关爱自己的方法,使她从“黑暗的恐惧”中慢慢解脱出来,当她的丈夫最终去世时,他们之间没有遗憾,他们对彼此、对孩子都曾付出了深深的关心,而丈夫的绝症也修正了他们各自婚姻中的错误,并让他们保有尊严。

失去母亲的布丽奇特则陷入了另一种“在悲伤中堕落”的模式,母亲因突发心脏病而离世,悲伤的过程并没有让布丽奇特变成一个更好的人,反而唤醒了她身体里的某些“怪物”。当然,同样是朱莉娅·塞缪尔帮助布丽奇特挖掘出内心深处孤独的自己,经由这种挖掘,布丽奇特终于理解,她在悲

伤中的所作所为其实也是一种释放,或者说是另一种形式的敞开心扉。于是,布丽奇特不再是那个因为悲伤而疯狂的孩子,她开始主动选择积极的事情去做,并准备好了再次投入新的生活。与布丽奇特相比,琼的命运更显得悲惨,她在四十八岁那年患上肺癌,余生只剩下半年多的时间,朱莉娅·塞缪尔鼓励琼不要就此放弃生活,但她并没有把自己当成全能全知者,去强行干扰琼的意识,而是诱导琼慢慢打开封锁的心门,并给琼提出一些具体的建议,让她告诉儿子真相,给儿子制造一些独特的记忆,而这些记忆,则会随着时光流逝,在儿子未来的生活中变得越来越珍贵……

正像朱莉娅·塞缪尔所说的那样:“失去是人类必定会经历的体验,无论是青春、健康的失去,还是快乐的一天结束、一段关系的了结,或者,当然,一个爱人的死亡。但是为了活得真实、活得完整,我们必须能接受失去。”可见学会伴随着事与愿违的现实去生活,无疑是人生最重要的一堂功课。是的,悲伤原本就是没有对与错之分的,只有了解自己内心正在发生的一切,识别自己的情感和动机,真正懂得了“是什么”“怎么样”和“为什么”,才能理解悲伤、管理悲伤,才能试着与任何形式的悲伤共处,进而在“放下”和“不放”之间转换。所以,悲伤既让人消沉,却也未尝不可转化为一种积极向上的力量——重要的不是逃避,而是面对,对于那些依然沉溺在悲伤中的人们而言,每一次这样的转换,都能够奠定他们对未来的想象,使他们有信心重建自己的生活。

王淼

有时候 别无选择

不足八万字,短却耐琢磨的这本小说,堪称羞涩的斯坦贝克先生的传世之作



2019年3月
人民文学出版社
[美]约翰·斯坦贝克
《人鼠之间》

约翰·斯坦贝克特别会写小说,《人鼠之间》便是例证。凭借本书,他获得了1937年的纽约戏剧评论家奖。评委认为它“触及了真正扎根于美国生活的主题”。1962年,他夺得了诺贝尔文学奖,当然《愤怒的葡萄》和《伊甸之东》功不可没。不过,我觉得不足八万字,短却耐琢磨的这本小说,堪称羞涩的斯坦贝克先生的传世之作。

斯坦贝克像个不紧不慢的刀客,稳准狠的几刀下去,便劈出了生活的模样,而且刀刀见血。小说像个容器,在逼仄的空间里难于施展技艺。可斯坦贝克的本事就是,让读者跟着他走,去山峦、去河谷、去荒野、去农场、去陌生的人群里。你不需要空间感,只需要跟随。未来就是未知。

小说伊始,斯坦贝克便为我们创造了美好的假象。“在索莱达往南几公里的地方,萨利纳斯河往山下轻探,形成一湾幽深的碧潭。潭水相当温暖,因为河水要淌过阳光下的金沙,才会抵达狭长的深池。”有人说:“有时候,我们就是要美好。哪怕,哪怕它是假的。”在这一点上,我们与小说主人公大个子莱尼和小个子乔治感受一致。

莱尼是个弱智壮汉。乔治受克莱拉姨妈之托,走到哪儿都带着他。好在,他对乔治言听计从,以至于还未犯下什么大错。只不过,之前莱尼用手死死抓过一个姑娘的红裙子,姑娘狂叫之后报了警。乔治不得不赶紧带着莱尼向远方逃跑。他们四海为家,好像也不太为找工作发愁。至少,莱尼还有个养兔子的梦。乔治认为只要两人好好干活,找处房子养些牛羊马匹和几只兔子,也不是难事儿。如果一个人为了梦活着,好像会活得快活点儿。

在一个农场落脚后,斯坦贝克,哦不,应该说“生活”在乔治和莱尼背后默默举起了刀。毕飞宇说过,小镇生活特别不好写,因为空间太小,每个人都是主角。农场也一样。眼花缭乱的人物开始从读者眼前掠过:管马厩的黑人卡鲁克斯、装腔作势的少东家柯利、妖艳的柯利老婆、领队骡夫斯林姆、工人老坎迪、卡尔森、惠特……这些人其实都是乔治和莱尼生命中的过客。他们俩想要的只不过是赚钱生活,但“生活”可不这么想!

在阅读的过程中,我总是在猜斯坦贝克将引领我们走向何处。他写农场里干活的男人们时,我不由得想起安妮·普鲁的《断背山》。可安妮写的是绵延不绝的寂寞,而斯坦贝克写的是孤独中的喧嚣。情节就像枪子儿,一刻不停地向外喷射,令人甚至猜不到,到底哪个人会犯错。在生活里,人人都有犯错的潜质啊!犯错也是一种选择。莱尼终于犯了大错,乔治做出了选择。斯林姆说:“有时候一个人别无选择。”的确,不选就无法继续生活。我忽然想起了艾略特的一句话:“这就是世界结束的方式,并非一声巨响,而是一阵呜咽。”斯坦贝克在小说的结尾,居然没有为读者留下一声呜咽。那说明:日子还没完,还得接着过。

肖承森

人类学视角的巴黎地铁遐想录

这本书不是游记散文,也不是社会学读本,而是一个人在日常生活里发现一些微妙的东西



《巴黎地铁上的人类学家》
[法]马克·奥热
浙江大学出版社
2018年12月

地铁是现代都市生活的一扇窗口。地铁站仿佛一道道闸门,汇聚水流,然后“哗”的一下迅速四散。人们坐在位置上,阅读、发呆、听音乐、刷手机,一抬眼就面对面、肩挨肩,却很少会交谈。人们穿行其中,形形色色,来去匆匆。

水过无痕,地铁站的偶遇,通常不会留下深刻的印象。可是,“巴黎人就是有这样的特权,把地铁路线图当做备忘忘录,当做一种记忆的开关,一面袖珍的镜子,映照出青春鸟儿凌空飞过时的影子”,在《巴黎地铁上的人类学家》里,马克·奥热渐渐打开了记忆的开

第一道记忆来自于1940年,荷枪的德国士兵站在巴黎地铁站的站口,当时马克5岁,已经懂得恐惧。奥尔良火车站-奥斯特里茨站-奥特伊站这条地铁线,成为贯穿他生命的坐轴,构成了他漫游和个人回忆的总和,也让他意识到身为巴黎人的“公民身份”,比如“夏尔·戴高乐-星形站”这样常见的命名方式,既具有地理意义,又具有“记忆之场”的功能,承载法国公民的集体回忆。巴黎地铁规模庞大,集结而成的网络,就是最好的历史地图。

读《巴黎地铁上的人类学家》,有一种独特的心境。这本书不是游记散文,不是导游手册,也不是社会学论述的常识读本。它有点像卢梭的《漫步遐想录》,是一个人在日常的生活里坚持下去发现一些微妙的东西,探究他所见到的所有事物的现象和他感到的所有事物的本质;也有点像波德莱尔的《巴黎的忧郁》,熙熙攘攘的街头,喧哗迷离,随处游荡,不去设想要走的目的地。马克称之为“复数的孤独”,人群里的个体偶然而短暂的联系,一转头就断掉,地铁是城市人的流动舞台,习惯了独角戏。

这是一部很纯粹的文学读物,怎么会和人类学发生关系呢?

在城市生活,等于是在一个互为陌路的社会中生活,城市在解放人类身份束缚的同时,那种可塑性和迅速的转换也使人永远处于不稳定状态。搭地铁,被作者描述为“短期契约”行为。地铁票有多少种,契约的性质就有多少种,乘客获得了条件限制下的自由。大众运输的空间形成了一种契约的空间,在这个空间里,不同意见的共存是

日常生活的实践。所以,在马克看来,只要你买了票,只要你遵守地铁安全规则,那么,你可以在地铁上享受独处片刻的私密感,你也可以在行驶的列车上进行临时的才艺表演,“艺术之都”从来不会缺少艺术家和“新乞丐”,这也是巴黎地铁的特权。

作为法国当代知名人类学家,马克·奥热受到列维-斯特劳斯、涂尔干和马赛尔·莫斯的影响。在这部仅有4.8万字的著作里,马克也灵活地运用了他们的论述。比如莫斯、列维对太平洋群岛或者美洲的研究,尽管地理环境不同,人类学家对社会结构的观察,尤其是强调从内部重新感受当地经验的做法,依然是适用的。正如列维-斯特劳斯所言,任何一个文明都“可以视为各个象征系统的总体”,那么,巴黎地铁也可以被视为一种文明,乘客是构成这个象征系统总体的各个部分,地铁本身的历史和象征意义也构成了系统的必要条件。

世界是多样的。人类学的宗旨是维护多样性。现代化摧毁了很多独特的文化,而巴黎地铁作为一个样本,让我们看到,现代大都市也可以创造再生与共存的空间。民族志帮助人类学理解那些熟悉的事物,厘清和调整文化差异带来的悖论,巴黎地铁的人类学视角,也在倡导不同人群的位置和共处,要求人们能以更好的方式去思考更具包容的都市文化。

“地铁已教导我”,马克·奥热说道,“人们永远可以换站台和路线,而如果我们无法逃脱它的网络,至少它可以带我们绕行某些美丽的道路。”

赵青新