

## 心灵之桥

□朱朝霞

心窗  
片羽

催眠这个词常常令人误解,以为是失眠患者才会需要的东西,其实催眠在生活中随处可见,路边大幅广告中红唇少女的微笑,经常翻阅的杂志上简明的语言、恋人的耳语、母亲的唠叨、睡前的一个故事,在任何能被接近和接受的通道里,催眠实现了特殊而有效的沟通。

在看《艾瑞克森:天生的催眠大师》,艾瑞克森被称为当代催眠之父。曾经弗洛伊德等许多心理学先驱前辈,都研究过催眠,但最终都舍弃了,因为他们无法掌控催眠技巧、方法和概念以及在潜意识里的状态。一直到了艾瑞克森,催眠的运用才成了心理学的主流。我们来看看催眠跟传统的心理治疗有什么区别:传统的治疗师通常以倾听为主,实现与患者的共情,之后会给对方一个解释,帮助患者进一步了解自己。而艾瑞克森提出了多层次沟通的理念,包括手势,一个比心,或是唱一首歌,讲一个故事,也可能是改变他声音的高低,都会让对方在不知不觉中进入催眠。

艾瑞克森是个小儿麻痹症患者,虽然他战胜困难的意志足够强大,单为了保持左右肩膀的平衡,就付出了巨大代价,但他在催眠学术上的成就与造诣远远超越了他自身的励志带给人的鼓舞与钦佩。他是多层次沟通的高手,懂得顺势而为。不懂心理学的人也听说过这样一句话:“幸福的人一生被童年治愈,不幸的人一生在治愈童年。”是说过去非常重要。而艾瑞克森是个未来导向的学派,他看重的是未来的改变,而不是看过去的原因。这让很多纠结于过去的人充满了希望。凡是受过的伤,不是三言两语能说清楚的,大多数都是一个罗生门似的叙述,艾瑞克森侧重于看我们如何创造一个未来的改变,治疗目标非常明确。

介绍艾瑞克森的这本书分为三个层次,首先介绍了艾瑞克森区别于传统心理师的创造力,他是心理师,又是催眠师,同时又指导学生如何学习催眠,是个老师,他独特的个人经历与专业生涯息息相关。第二部分通过案例来阐述艾瑞克森脱离当代传统的治疗取向,比如从传统的倾听到运用不同媒介进行沟通,多层次沟通的意义,他治疗技术如何精准定位,所有概念都在理论的基础上加以案例的解析,感觉真是妙极了。第三部分深入了情境和指令的运用,看上去像是实操课程,其实是一种深层解读,第四章则直接记录了会谈对话,而后又附录了几则案例中个人的自述。

区别于一般干货类的枯燥乏味,这本书很巧妙地呈现了艾瑞克森催眠治疗的面貌,书中金句频频,令人醍醐灌顶,如被蒙蔽的人揭开面纱。艾瑞克森能感受到的信息超越了每一种粗陋,这种独有的沟通对于特定的人群来说,存在的本身就是希望与温暖。人人都期待被理解和懂得,因为理解和懂得会让人心生温暖,孤独虽然也是一种美,但不是每一种孤独都能生出美感。常常在想,每个生灵之间,彼此是如何去实现沟通的,蒲公英会借着风飞上天空,实现播种传递的愿望,蚂蚁会用触角最终组成一支搬运食物的队伍,小狗用气味筑起自己的领地,还有那在雨水里瑟缩着从土里钻出的蚯蚓,风、雨、雷、电,叶子的摆动,都会把自己与这个世界进行巧妙地联结。

每个人都在保护自己的主体感并努力去活出主体感,有了这个基础才会愿意敞开,会自动架起与外界互动的心灵之桥,否则,就会关闭自己。而人的心灵在看不见的角落里成长,雨露阳光都是一个人的风景,不被照见的角落会随着阳光的迁徙越来越黑暗。艾瑞克森将催眠定义为一种“唤醒与运转意识信息的过程。”催眠也可以使人重新被看见,或是选择遗忘失忆,这种全新的模式充满了建设性和强大的自我,进而引发深远的改变。

人类在没有创造桥梁之前,为了到达目的地困苦不堪,心灵之桥的建立,比砂土钢筋更沉重与复杂,看上去柔软无形,却是人类获取感受的脊梁。催眠是桥,沟通内在的桥,唤醒真我的桥,艾瑞克森以残破之躯,创造性地筑起用音调、故事、再现场景等桥梁,仿佛连起了一座闪亮的高架,让脆弱的心灵找到了回家的路。

出水莲  
任惠均

## 弟弟

□王其康

刚刚结束的江海市实验中学“新世纪优秀学生干部表彰大会”,王君作为六六届老校友、作家,受邀为代表颁奖。最后一位上台的是位女生,站在了王君面前。王君一下子愣住了。“真的太像她了。”王君恍恍惚惚颁奖,离开了母校,骑着自行车,漫无目的。

王君心中想的“她”,叫文招娣,小名“弟弟”。她上有两个姐姐,母亲怀她时,“算命先生”对父亲说:“你老婆这次怀孩子,臀部大,肚子尖,一准是男孩。”父亲惊呆,盲人看不见,怎么知道是“臀部大、肚子尖?”故对此话深信不疑,于是辞掉上海纱厂的固定工作,回到江海市,在家里开了个书店赚点钱,一心侍候老婆保胎,结果还是个女儿。

“弟弟”是女儿身,男孩命。小学至初中,王君与她同班,只有她欺负人,没人敢惹她。“弟弟”与王君住同一条街,隔3个门牌号,从小做伴一起上学放学,沿路她不是蹦蹦跳跳,就是踏小石头,相形之下,王君文雅得倒像个女生。“弟弟”的学习成绩,原来不差。初一之后,爱上了射击运动,经常集训、比赛,成绩有些下滑。王君常常帮助她复习,借课堂笔记,所以在班上保持中游。王君学习之余爱看书,常到“弟弟”家揩油。

王君回到家,放下自行车,进了书房。相片墙上,挂有一张发黄的照片,四男二女,时间记录是1973年12月22日,那是欢送“弟弟”参军的合影。

1968年年底,江海市实验中学的初中毕业生,除了极少数同学升入高中外,全部下乡

## 远逝的芭蕉扇

□孙同林

入夏以后,天气逐渐炎热起来,我便想起了芭蕉扇。其实,芭蕉扇一直留存在我的记忆之中。芭蕉扇系以芭蕉叶稍做加工而成,椭圆形的扇面,叶柄即扇柄。在燥热的夏天里,拿一把芭蕉扇在手上轻轻一摇,便摇出一股清凉的风来,摇动的幅度越大,风力就越大,人也就越凉快。多少年来,人们度夏都离不开芭蕉扇。古人曾把它写进《悯农》诗里:“赤日炎炎似火烧,野田禾稻半枯焦,农夫心里如煮汤,公子王孙把扇摇。”当然,王孙贵族的消暑很少有自己摇扇子的,多是由宫廷里的宫女或奴仆下人们伺候。

扇子的季节性很强,只有当天气热起来的时候,人们才会想起它,故便有了:“扇子好凉风,人要借我要用,实在要借,等到八月中”的顺口溜,又有了:“打开来半个月亮,收起来衣袖里好放,它来时石榴花正红,它去时菊花飘香。”的谜语,尽管这个谜语说的是折扇,但从季节上来说,与芭蕉扇是一致的。

小时候,由于家里穷,孩子多,只有两角钱一把的芭蕉扇,我家也做不到人手一把,常常是你扇一阵,他扇一阵。不过,祖父单独拥

有一把芭蕉扇。祖父每在帮我扇风的时候,会一边扇一边念叨:“一人扇风二人凉,爹爹扇风孙儿凉。”有时,我也会将他的扇子拿过来,学着他的口气,一边扇一边念说:“一人扇风二人凉,孙子扇风爹爹凉。”祖父便绽出一脸的花儿来。芭蕉扇除了用于扇风,人们有时也用它遮太阳。下地的时候,人们将芭蕉扇别在腰间,弯腰锄地,正好挡住毒辣辣的太阳,歇息的时候,拿下来又可以当坐垫。当然,芭蕉扇还可以在厨房里用于鼓风生炉子。

当年邻里之间习惯于串门儿,夏天的夜晚,左邻右舍吃过晚饭,都喜欢跑到我家来乘凉。热情的祖父,只要有人来,就会奉上他的水烟袋,这或许就是人们爱来我家的缘故。大伙坐在我家的场院里,一边乘凉,轮换着吸祖父提供的水烟,一边拉着家常。相伴水烟袋咕咕声音的还有芭蕉扇“啪、啪”驱赶蚊子的声音。直到夜深,起风了,空气里不再燥热,人们才边打着呵欠边懒懒地散去。

送走乘凉的邻居,祖父回屋用芭蕉扇帮我赶走蚊帐里的蚊子,待我躺下后,在我身边坐下来,一边用芭蕉扇给我扇风,一边给我讲那

玉和”是那个男知青。

王君听了后,脑子“嗡”一下,差点没晕过去,愤怒的话涌到嗓子口,没说一个字。

“弟弟”在隔壁着急地问:“哎,你怎么不說話?”

王君不知道说什么,傻站在隔墙旁。“弟弟”见王君不说话,甩了一句:“窝囊废。”

王君不知道“弟弟”什么时候走的。之后,两人见面都很尴尬,却没提这件事。王君想到那个“吻”就难受,开始疏远了“弟弟”。而“弟弟”见王君话也少了。

冬季征兵开始,六个知青都报了名。政审、体检,唯“弟弟”一人成功入围,圆了当兵梦,干上了一名通信连的话务员。五个知青凑了份子钱,去镇上合影留念,欢送“弟弟”。那天王君第一次喝了酩酊大醉。第二天醒来,发现口袋里有一个小日记本,扉页是“弟弟”秀丽的字:“等我回来。”

三年后“弟弟”回来了,王君见到她,却是在她的追悼会上。“弟弟”在部队执行任务中,为保护战友,被电线杆砸中牺牲。王君闻讯悲痛欲绝。

一晃几十年过去。知青上城后,王君考上大学,当了作家,写了许多作品,唯有“弟弟”不敢写。今天在母校见到那位女生,仿佛她就是中学时代的“弟弟”。王君从书橱拿出一个盒子,打开用油纸包的小日记本,“等我回来”几个字跳入眼帘,王君再也控制不住,泪眼婆娑,拿起笔写了一篇纪实小说,题目就是“弟弟”。

精短  
小说玉兰  
一瓣