

# 我们活着的人，要负责记住死去的他们

那个笑呵呵的老头儿死了。得知这个消息的时候，我望着窗外发呆。天气依然晦暗，稀疏有雨。腊梅花顽固开着。

这段时间，我心理上的困苦达到了巅峰。甚至主动去寻找慰藉，寻找内心的支撑。毕竟我懂一点心理学，知道人在万般无力时候，要求助。

我人生的第一份工作是在《心理辅导》杂志。这个杂志，是中国第一家专门做心理咨询的刊物。当年我就是因为怀着好奇心，觉得心理学很神秘，留在了那本杂志工作了好几年。所以我才会不仅是个作家，还比较了解心理学，以及国内这个圈子。认识了很多很多的专家老师，也知道了很多很多的真实人生。

这次，顺带我又想起了我以前的那些同事，就去看了一下他们的朋友圈。于是我看到了消息，以前的老总编杨崇琪老师，因为新冠肺炎去世。

杨崇琪老师是《青年心理咨询》(《心理辅导》杂志的前身)的创办人之一，同时还是一所大学的教授。在我记忆里，他是个慈眉善目，又常常笑呵呵的老头儿。他本来是在大学工作，属于改革开放年代下海经商的知识分子，所以，言谈举止始终带有老师的味道。

他的去世，让我觉得自己心中，又有一块地方裂开了。悲伤像一只石头狮子坐在我旁边，狰狞瞪着我，我回看那狮子，百感交集。万万没想到，听到他的消息，是以这样的方式。

那本杂志原本办的很好，口碑很好，年年盈余，但在迷恋更大的市场前景的过程中，迷失了，企图改版变成一本时尚杂志，赚更多的钱。结果失败了。连刊物名字都改掉了。《心理辅导》杂志死掉了，我们的办刊理想，我曾经加入那本杂志的理

由，也都没有了。我曾经问过我的主编一个问题：

“它帮助无数人度过心的困惑悲伤期，有一天，轮到它的编辑们作家们自己呢。如何是好？我们学过充足的理论，我们与顶尖的专家为伍，我们见识了热线电话里千奇百怪惨烈到发指的人间故事。我们写无数文章开解人，辅导人，而我们自己如何面对自己的苦厄悲伤？”

没想到十五年后，这个问题，又一次阴魂不散，摆在我的面前。

我们这些武汉人，还有那些滞留武汉的外地人，所经历的这场瘟疫灾难，把我们的生命安全和内心安全感，撕得粉碎。太多人夜夜失眠，太多人濒临崩溃，太多人恐惧到绝望。

我们胸口的创伤，这一次太大了，纵有无数救援，那碗口大的伤，还在汨汨地流血不止。

就在2月25日，“武汉一女子未感染新冠病毒，却自行购买，并过量服用新冠肺炎的治疗药物，出现精神异常、心率失常等症状，被送入ICU。”我看到这条新闻的时候，心里苦涩得想呕吐。请大家千万不要别笑话她，因为我太了解了，她是内心的安全感被彻底摧毁了，心理在极度恐慌下，才会这样。她是万万万万可怜人中，更加严重的一个。她需要心理辅导和救治了。

还有多少人，也冒出过这样的念头？拼命吃药，吃各种根本不知道有什么副作用，也根本没什么治疗效果的药？

懂心理学的人，就会更加坚强更加强大大吗？他们是怎么解决自己的恐惧不安的？他们是如何消化自己的悲伤与痛苦的？其实真相非常平常，只靠自己，远远不够。

我太了解这个行业了。普通的心理

咨询师，给求助的人提供了帮助之后，自己也会痛苦不堪，其实就是用自己的肉身，承接了痛苦和倾诉。然后，按照行业办法，普通咨询师要寻求高级心理咨询师的督导。就跟武侠小说里武功低的人受伤了，要靠高手输送内力疗伤一样。

那高手受伤了怎么办？我所认识的心理专家，像曾奇峰、李孟潮这些先生们，他们那个圈子也有高级督导班。这些高手，也要群体开会相聚，接受督导，相互来消化、质疑、置辩、社交安抚情绪。

归根结底，人的痛苦，还是得靠人来化解。

这个世界上没有天生伟岸的无惧无畏者。要么寻求老师，要么寻求老师的老师。要么从书本上，寻求先贤的安慰，看起来寂寞，其实精神世界也很热闹。

我们人，就是没办法完全孤零零的存活于世。

我知道我自己一直是一个过度敏感情感丰富的人。所以我的情绪，不断受到各种影响，时不时流泪，痛苦到身心炸裂般难受。这30多天，大概真的是把一生的眼泪都要流干了。我清楚意识到，亲人、朋友、师长，都是我的依赖，也是我坚持下去，好好活下去的最主要意义。我想，这同时也是大家生命中的意义。

我总在看我的好朋友们们的日志更新，在我不安又担心至极的时候，作家胡榴明老师多次宽慰我：“不要让自己内心对客观世界有愧疚，是客观世界对你有愧疚。不抱怨不愤怒不要太过悲哀，不是无情，是让自己平静活下去。”

她的朋友圈，最近更新的一段话，我引用一下吧：“新冠最严峻时期不敢在微信谈论与疫情相关的任何信息包括所读的书和所看的电影电视剧，因为不想在大灾笼罩时刻渲染悲哀吓唬朋友。现在总

算渡过至暗时刻。翻翻历史，让人感觉身为21世纪人的庆幸，鼓励自己和朋友，好好活。”

我只觉得，胡榴明老师她的这份心意，更加深沉。

中国SOS儿童村的大李先生在我昨天的文章下给我留言：“作家的一个天职是记录当下生活。在阅读沈嘉柯老师之前就有以下心理预期：人和人不一样，作家和作家也不一样，无论沈老师写得多么严峻甚至灰暗，肯定给人明亮。对于这种明亮的识别，是读者心中说不出的金线。”

我忍不住思索，我为什么会给大李先生这样的感受？我的确是在下笔时刻，每每忍不住，又往回收一点，克制一点。

此刻我才想明白为什么。为什么我和胡榴明老师年纪相差那么多，同样是作家(作家们都是很孤傲清高的)，却会成为好朋友。本质上，我们内心还是有相近的部分。

我们目睹感受到的悲伤太多太多，可是，我和胡老师一样，“不想在大灾笼罩时刻渲染悲哀吓唬朋友。”

我不如胡老师坚强，所以我得还从她那里借用力量。我知道自己脆弱，我知道还有更多人比我还脆弱。其实我觉得我和胡老师，本质上仍然是悲观主义者，但我们太了解悲观的庞大威力，足以压倒灵魂，使人陷入癫狂的恐怖当中。所以，我们竭力收敛，在悲观主义之上，留下一点缓冲的余地。

为了我们自己，也为了我们所爱的人。有人倒下，也要有人挺住。不然大家全崩溃了。

我们活下来的人，要好好活着。那些死在这场灾难里的人，我们要负责记住他们。而造成他们的死的罪恶缘故，我们一定要追问下去。沈嘉柯



**联合冷暖空调** 9-014  
United Heating & A/C  
HVAC MASTER LICENSE  
名牌空调安装维修  
代理 TRANE, AMERISTAR, CARRIER, LENNOX  
两年 Labor 保证，十年部件保证  
Licensed, Insured in MD, VA  
571-970-8988 张先生

**华府冷暖空调**  
专业快速，服务 DC/VA/MD  
电话：240-421-7363  
9-153  
冷暖气机 热水炉 中央空调 风管 消毒杀菌灯 车库门 维修 安装 保养  
代理：Carrier Payne Goodman  
冷暖气新机：零件 10 年保证 / 1 年人工保证

**安居冷暖空调公司**  
Infinity Air LLC 9-147  
代理多种名牌空调设备  
Carrier, Bryant, Payne, Goodman  
专业技术执照  
HVAC Master & Contractor License  
电话：571-334-9893  
Licensed, Insured

**联合冷暖空调** 9-014  
United Heating & A/C  
HVAC MASTER LICENSE  
名牌空调安装维修  
代理 TRANE, AMERISTAR, CARRIER, LENNOX  
两年 Labor 保证，十年部件保证  
Licensed, Insured in MD, VA  
571-970-8988 张先生

**方氏冷暖** 9-152  
Carrier Trane  
240-651-9115  
空调维修 冷气暖气 维修安装  
质量保证 价格合理  
专业中央空调

**电工空调公司** 9-106  
维州、马州总电工程师执照，电工承包商执照  
发电机(原厂) CERTIFIED DEALER & INSTALLATION  
VA, MD Master Electrician License (Active unlimited)  
VA, MD Electrical Contractor License  
HVAC Master License  
住家及商业：各种电工作业，空调维修及安装  
571-278-4370 黄先生

**TRANE** 维州授权代理 享受厂家促销  
10年Parts Warranty  
2年Labor Warranty  
请电：石先生  
703-220-6511 571-882-2529

**专业电工空调公司**  
专门从事各类电工作业，空调风管维修设计安装  
住家商业工业·房屋过户整修  
项目承包施工·专业执照保险  
十年经验技术·高品质低收费  
请电：石先生  
703-220-6511 571-882-2529

**LG** LG分体空调 厂家授权代理  
LG Excellence Contractor 认证  
最好的空调 最低的报价  
同时受理其它品牌维修和安装  
Goodman, YORK, Carrier, bryant, Rheem, Amana, RUUD, etc. 9-128