



A Slender
Thread

阿克曼“自然与我”系列

DIANE ○
ACKERMAN

纤细一线

放下绝望，重拾希望

挽救危急心灵的故事

对生命更深刻的理解

为自己注入更多爱的泉源

为别人开启更宽广的包容

[美]

戴安娜·阿克曼 著

张定绮 译

中信出版集团

DIANE ACKERMAN

纤细一线

A Slender Thread

放下绝望，重拾希望

[美]

戴安娜·阿克曼 著

张定绮 译



图书在版编目 (CIP) 数据

纤细一线：放下绝望，重拾希望 / (美) 戴安娜·阿克曼著；张定绮译. -- 北京：中信出版社，2017.4

书名原文：A Slender Thread

ISBN 978-7-5086-7063-8

I. ①纤… II. ①戴… ②张… III. ①随笔—作品集—美国—现代 IV. ①I712.65

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第 290470 号

Copyright © 2001 by Diane Ackerman This translation published by arrangement with Random House, an imprint of The Random House Publishing Group, a division of Random House LLC.

Simplified Chinese translation copyright © 2017 by CITIC Press Corporation

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限中国大陆地区发行销售

纤细一线：放下绝望，重拾希望

著 者：[美]戴安娜·阿克曼

译 者：张定绮

出版发行：中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

承印者：北京诚信伟业印刷有限公司

开 本：880mm×1230mm 1/32

版 次：2017 年 4 月第 1 版

京权图字：01-2014-0953

书 号：ISBN 978-7-5086-7063-8

定 价：48.00 元

印 张：9.5 字 数：199 千字

印 次：2017 年 4 月第 1 次印刷

广告经营许可证：京朝工商广字第 8087 号

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题，本公司负责调换。

服务热线：400-600-8099

投稿邮箱：author@citicpub.com

前 言 走访希望的角落

我住的小镇边上，有家车站改装的餐厅，店名就叫“车站”。它让人缅怀当年那一长列的火车，摇摇摆摆慢吞吞驶往曼哈顿的情景。餐厅外的挂钟，时间停在6点22分，是最后一列火车离镇的时刻，但川流不息的人生列车却从来没有停歇过。

小镇就像火车站，任何时刻都有几百个人生在此交会——拎着一小包忧虑或不信任的人，匆匆跑过容易滑倒的青春长廊的人，慢慢拖着一大皮箱伤痛的人，刚从充满希望的郊区赶来的人，看着列车时刻表发愁的人，急于到站的人，心灵像一张小餐垫的人，衰老的面孔像日暮的人——在无边无际的虚无中登上子弹列车，不顾一切奔向海角天涯的绝望孤单的人。逐渐地，每个人都遇到了每个人，不论闻名或见面。在他们最害怕、最绝望、最孤单的时候，有时他们会打电话到“自杀防治和危机救援中心”（Suicide Prevention and Crisis Service，简称“生命线”）。

神秘建筑物

那儿的电话在电话簿或张贴在小镇各关键地点的海报上，都很容易找到，但它的位置却是个严加保守的秘密。仿佛在那儿工作的人隶属于

某个神秘教派。他们的名字不能说，他们的年龄恕难奉告，他们的职业连暗示都不可以，因为他们接触的都是绝望的人，间或也有陷于绝望中的正常人。那栋建筑物的地址不可透露，辅导员出入都小心翼翼，有时甚至鬼鬼祟祟。但在那栋建筑物里，人生的血肉脏腑、小小的哀伤、触目惊心的灾难，轮番上演。一幕幕扩张与收缩交替的情绪风景快速变换：前一刻它膨胀到规模一如记忆犹新的刚果战争，下一刻它可能瑟缩在宿舍房间的角落里悄无声息。来电者与辅导员的面孔必须用面具遮盖，但我可以跟你说说他们的挣扎。那栋建筑物也是如此，我不能描述它的外貌，但我可以跟你谈谈它内在的生活。

接下来的故事来自我个人的亲身体验。为了让来电者保有隐私权，我改变了他们的名字、行踪以及生活的一些相关细节。“生命线”的同事也善解人意地帮我检视原稿，确保来电者个人资料的机密性。如有任何雷同，主要来自人类经验与情感的共通性。既然报章媒体已报道过，我就不打算掩饰他们的故事。

戴安娜·阿克曼上

1996年8月1日

目 录

前 言 走访希望的角落	V
第一章 借来的心	001
第二章 灵魂的暗夜	027
第三章 光明的灾难	043
第四章 眺望人生全景	061
第五章 金太阳，银月亮	083
第六章 复杂人生	097
第七章 心灵避难所	119
第八章 黑暗之日	143

第九章 小心黑狗	169
第十章 畅快的境界	197
第十一章 非常手段	227
第十二章 最后的最后一次	247
第十三章 黎明前	263
第十四章 今夜星光灿烂	293

第一章

借来的心

帮助危机中的人，
你不需要比他们更强壮、更健康、
更有道德、更无忧无虑。
你只要把自己的问题暂且搁置一旁，
全心全意地倾听，
不乱下断言，
用心去关怀对方的需求。

电话室位于这栋盘根错节的老屋顶楼，不论怎么放轻脚步，木头楼梯总要嘎吱嘎吱地响。一度是乳白色的墙壁、楼梯、窗框、门户、木头嵌板，都在岁月中消退成一种暗沉沉的浅褐色。所有这些嘎吱声、透风的走廊、曲折的楼梯，都予人一种安详、古老的感觉。楼下是行政办公室和辅导员的会议室；楼上有一间厨房，一间带淋浴设备的浴室、辅导室以及另外三间办公室。

一天黄昏，我爬上楼，耸着肩膀卸下背包。“生命线”所在的房间有两张上光橡木板拼成的书桌，摆成“L”形。墙壁是淡褐的底色，手持鸡毛掸蘸油漆，洒上绿色和白色的碎点。定睛望着它们，时间久了就觉得仿佛看到雪花落在茂密的蒿草中。一道阴影或许是兔子疾奔过干草丛，这里仿佛是旷野，不是市区里的房间。一张铺着绿色棉床罩的长靠椅，白天充当沙发，夜间就是值夜人睡觉的地方。我把背包放在床上，挥手向新来的辅导员弗里达打招呼，她正沉静地跟一位来电者对话。她

六十多岁，身材瘦削，是位音乐教师，泛灰的金发梳一个马尾，蓄着刘海儿。

从很多方面来看，这房间都很平凡。满铺着一条棕白相间的机器制斜纹地毯，毛都已经磨光了，靠近门口处有块奇形怪状的污渍（像一个狮子鼻的男人往左边看的侧脸）。角落摆一张绿绒布的小沙发。另一个角落里有条金黄色的厚脚凳，边上绽了线，填充物都冒了出来。黑色钢制档案柜装着“本月记录”（每次通话的摘要记录）、转介信息、紧急电话号码、剪报资料。每张桌子正中央各摆一部电话，旁边有盏黑色的弯颈台灯提供额外的照明。桌子后面有更多的档案与卷宗，一个褐色盒子里装着“辅导员联络卡”（万一工作人员对辅导员接到的电话有所建议），一个黑底红字的收音机数字时钟，几个小碗装满各色巧克力，一支银、红两色的手电筒，桌上放着一个从来不开的空气净化器，一本《美国传统大词典》——书末附录有印欧词根表的版本。一本经常翻阅的绿皮记事簿摊开着，等待下一笔记录——所有来电记录都依照日期、时间、辅导员姓名排列。一本红色封皮的“紧急救援资源大全”档案夹，指点辅导员有关急救程序，乃至附近桥梁等地理位置等各方面的信息。一个本来好像放电动工具的开放式钢制书柜上，有成捆过期的《自杀与危及生命行为》（*Suicide and Life-Threatening Behavior*）杂志堆置在各种书籍杂志之间。有个黑色的老式收录音机蹲在地板上沉默不语，积了一层薄薄的灰，旁边就是一把鸡毛掸子。门柱上挂着一个灰色的标准型削铅笔机。不远处的门上钉了一个大型挂历，供辅导员签名排班。

该我上场！

“哦，累死人了。”弗里达放下电话说。她用手揉揉前额，把刘海儿向后拢了拢。“玛丽·乔今天不好过。我们谈了大约一小时，我都快麻痺了。”她用双手撑在桌上，慢慢站起身。“快结束时，我就快把记录写好了。”她把一张纸塞进档案夹，脸上浮现出一抹微笑，用疲倦的声音说：“再见。”

“再见。”我应声在桌前坐下。椅子犹有余温，我坐上去时它发出海豚似的吱吱声。

黑暗刚刚开始笼罩全镇，在我的头上方，一个有叶状蚀刻图案的碟形玻璃灯罩遮住了两个灯泡，柔和泛黄的光线洒满室内。天花板一角挂着一个银色的平衡吊饰，17只海鸥静止不动。我用力吹了口气，鸟儿就开始在空中滑翔。

一扇很高的窗户面对着车道，另一扇则开在书桌后面，可眺望隔壁的院子。两扇窗都挂着薄薄的纱帘，但已经脏得暗淡无光。东侧墙上的软木告示板上有“下班后时间段紧急联络人”，也就是临时需要咨询或遇有紧急状况，可以打呼叫器找到的人。西侧墙上有张白色海报，列出重要场所及其电话：被殴打妇女特别救援小组、医院的急诊室、毒品管制中心、心理保健诊所、家庭与儿童服务中心等。两部电话中间摆了最重要的一个档案柜，收藏有辛苦搜集、经过研究整理的资料，包括公立与私立的各種特殊支援团体，以便把来电者介绍到各种团体，如喜穿异性服饰的支援团体，帮助遭受性虐待的儿童寻求协

助，告知来电者到哪儿可以找到工作、食物、安全的住所以及境遇类似的朋友。业务电话的铃声与正常相同，但“生命线”的铃声却是突兀而响亮的，每次响两声，令人不由得心头一紧，它不像电话铃声，倒像火灾警报。

担心女儿的父亲

七点四十五分。第一个电话。一位离异男性打来电话谈及他十六岁的女儿。她野性难驯，不听管教，即使没有课的日子也很晚才回家，跟朋友喝很多酒、吸毒。劝她戒酒戒毒，她都当耳边风。昨晚她带着黑眼圈回家，却不肯说发生了什么事。见她肉体受伤，这位父亲真是伤心。我们谈了约一个小时，他坦陈深埋心底的沮丧与恐惧、愤怒与罪恶感。当他平静下来，能够计划未来时，我们讨论让他加入匿名戒酒协会之类的支援团体，他会在那儿找到其他面临心爱的人酗酒吸毒的同伴。我无法帮助他的女儿，因为她没有打电话来。我的职责是帮助这位受苦的父亲。

他问：“你认为这样能改善我跟女儿的关系吗？”

我答：“我不知道。但你会碰到相同处境的人，他们或许能给你一些关于他们如何成功，或如何失败的经验。最起码，你不必再一个人孤独地面对这个问题。”

他说：“他们的电话号码？”他的声音从我们开始通话以来，第一次变得坚强。我给了他电话号码，告诉他，如果支援团体不奏效，或只是需要找人谈谈，都欢迎他再次来电。他谢了我，我们互道再见。

倾听是任务

除了建议一个可能对他有帮助的机构，在长达一小时的通话中，我几乎没说什么话。“生命线”的辅导员不是心理治疗师。我们的工作不是探索心灵，挑出问题，解释它的起源与模式。我们不对求助者有问必答或提供忠告，我们只是倾听。有时听觉也像一支笔，我在心中描绘出来电者的面孔，阅读他们的表情。有时像使用回声定位，我发出侦察的声波——可能是个诱导性的问题——等着听它从什么地方反射回来，扭曲成什么模样。我还不能熟练掌握听音辨物的技巧，有时会经过漫长的沉默，来电者或许会问：“你还在吗？”我答：“是的，我只是在思考你刚才说的话。”

我们不只像听演讲那样被动地聆听。我们不像正常交谈时那么容易因个人的意念而分心——边听边想下一句要说什么，或许谈谈自己的相关经验。我们全心全意倾听，这非常耗体力，就像近身搏击一样累人。

倾听像运动，你用全部注意力听见字句、叹息、哽咽、大声喘息、在难以启齿或禁忌的字眼前比正常语速多一拍的停顿、因担心而压低的声音、苦闷中的憔悴、承载许多忧伤的拉长的母音、酒醉的大舌头、一小块一小块堆积成山的罪恶感、因心底自责而沉默的挣扎声、喘不过气的恐惧、活火山般不断爆发的恐慌、如瘴疔之气蒸腾的怒火、沮丧痉挛的断音、说“没错，但是”的人避免短兵相接的怨毒、心智发展停顿者紊乱的观念、狂想者的魔幻剧、精神错乱者的意念碎片、受虐妇女的凄惶音调、绝望者萧瑟空洞的表情、举棋不定的脚步、钻进牛角尖里心情

低落的郁闷、寂寞的偏远角落、紧紧绞缠双手的焦虑。

你也听见字与字间的沉默与空隙，它们自有一种独特的节奏与形状。你还听见许多无生命的物品发出的声音——玻璃杯里冰块의 撞击声、吸一根烟的唇鼻音、附近房里电视机的嘈杂声、来电者窗外的车鸣声。

或许完全透过声音接触别人的生活、分析他们的处境会有点奇怪，但很多动物都以这种方式聆听，隔着远距离沟通；鲸鱼、青蛙、狼、鸟，都是如此。正如同医生把耳朵贴着病人胸膛，或使用听诊器听诊，我们也把一只耳朵贴紧热烘烘的电话听筒，聆听字句间的心跳。字句是忧伤之海的洋面，听起来可能平静无风，也可能像一阵疾风或一场台风；我们聆听隐藏在海面下的洋流。

八点四十七分。一个有智障的妇人打电话来，一字一顿慢慢地诉说。她很生气今天有些孩子嘲弄她。我们谈了半小时，她决定该上床睡觉了。

九点二十二分，电话铃响了。我立刻拿起话筒，但没有人在线上。“挂断了。”我在日志上写道。我们常接到挂断的电话——并非每个人都准备好接触他人，但他们要确定当他们准备好时有人在这儿。

接电话之间的空当，我翻阅剪报簿，发现一名我姑且叫他“艾伦”的青年男子的讣闻，他为绝望与寂寞所困，曾向“生命线”求助长达三年之久。我的手指接触到忽然变得像象形文字一般陌生、像墓碑一样平坦的印刷文字，我们没能救他。但也许，在我们扮演他的生命线的那三年里，我们救过他一段时间。这让我想起有几次我值班到周日清晨八点，然后开车回家的情景。街道空空如也，但在距一座桥不远的街上，

我看到救护车。

毫无疑问是有人跳河。我想，这人为什么不打电话给我们呢？我们整夜都在那儿！他为什么不来电？让人痛苦的真相是，下定决心去死的人通常都不会来电。我们的存在是为了那些还跟残余的生机纠葛不清的人。他们打电话来，我们就谈这些事。我们不告诉他们不可自杀，自杀当然是他们的一种选择——我们尊重他们选择何时生何时死的权利，但那并非唯一的选择。我们常说，自杀是对暂时存在的问题做一永恒的了断。他们心中对生命尚留依恋的那部分促使他们打电话给我们，于是我们来探讨做其他选择的可能。

九点十五分。一位中年妇人来电。她烦乱不安，说话口齿不清，也许是喝了酒。她以前也常打电话来，我记得她的声音。

她问：“我是梅丽莎……我跟你谈过吗？”

“是的，梅丽莎。你今天觉得怎么样？”

“不大好。”

上次我跟梅丽莎交谈是两星期前，当时是大清早，她沮丧得要命。我替她担心了好一阵子，因为她似乎非常脆弱，我担心我们会失去她。她四十出头，人很聪明，口才流利。她带着两个年幼的子女；再婚，丈夫酗酒，有时变得很暴力；她跟自己的父母关系不好。她现在返校读书，攻读学位。她极为敏感，对自己非常苛求，备受自信缺乏和寂寞的煎熬。她面临来自各方的压力，只有当打击超乎忍受时，才会给我们打电话。毕竟我们是一个危机救援机构，但“危机”是个相对的字眼，每个人的情绪控温计设定方式都不一样。

危机是常态

根据定义，危机会阻挠生活的正常行程，它呈现的方式可能像离婚般公开，像药物过量般属于生理层次，像一件放不下的心事般不足为外人道。我们总把危机等同于不称心、逆境或命运受挫，但若观察野生动物，就会发现危机无处不在。对动物而言，危机根本就是生活的一部分，既不稀奇也不特别，再怎么逃避危机，还是会碰到更多的危机。危机是常态，只不过仍然会造成痛苦与干扰。在这层意义上，危机救援机构反而是反常的，就像冬天住在装有暖气的房子里，希望帮助别人保持温暖一样反常。

处于危机中的人打电话来，我要帮助他们恢复平静。从前这是亲戚、邻居、同辈、长辈扮演的角色，为受困者提供安慰与体谅。一般人总能从各种辈分的亲戚朋友中，找到可以谈心或征询意见的对象。危机是人类生活不可能完全消除的一部分，家庭就是一张危机的安全网。根据演化的观点，危机带来转折点，使必要的改变得以实现。我们一厢情愿地说“人是习惯的动物”时，很少停下来考虑这句话在生物学上是否站得住脚。顽固的习惯确保过去管用的行事方式可以继续发挥作用，它是一种求生的好技巧。它会说，吃那棵树上的果子，因为从前人吃了都不曾中毒，但习惯逐渐导致厌倦与沮丧，两者都是求变的诱因。

心满意足的生物除非碰到为生存不得不变的情况，否则他们是一动不如一静的。只要生活没有遭遇威胁，下一代能安全成长，那厌恶危