

Kalisme 运动



桥

如果你在犹豫，要不要寻求帮助

一道清晰的第一步，在等到那扇对的门之前

HAKAN KAYNAR

www.kalisme.com

这本小册子，写给谁

“你不必先变得更糟，才配得到支持。”

这本小册子，写给那个感到有些不对劲、却还没有勇气推开专业人士那扇门的人。不是因为他软弱：而是因为他撑得太久了。因为他学会了独自硬扛。因为他不知道该从哪里开始。

如果这是你，这本小册子只有一个目的：帮你看得更清楚一点，把你和合适的帮助之间的路，缩短一些。它不会要你状态好，也不会要你状态差。它只向你要一件事：别再独自一人，扛着那份沉重。

把对你有用的，留下。把不触动你的，放开。再把最后一页放在手边：那里有一些电话，随时都有人接听。

这本小册子，是什么，不是什么

它是什么。 一座桥。一道清晰的第一步，用 Kalisme 运动的语言写成，写给那个时刻，你感到该正视一些事，却还不知道怎么给它们命名。

它不是什么。 一种治疗。这本小册子不做任何诊断，不医治任何疾病，也不替代任何健康领域的专业人士。如果它只能让你相信一件事，那就是这一件：那些需要被分担的，你不必独自背负。

一个诚实的承诺。 如果这本小册子的某一页让你更沉重、而不是更轻，就把它合上，过些日子再回来，或者再也不回来。只要它让你向那扇对的门，靠近了一步，它就已经完成了它的工作。

我们对自己讲的那些故事

五句话，它们推迟了那通电话，也忘记了一些东西

“我还撑得住。” 撑得住，不等于状态好。一个人可以撑上许多年，同时慢慢地熄灭。问题不在于你能不能撑：而在于这要花掉你多少。

“别人比我更糟。” 苦难不是一场比赛。别处有更糟的，从来没有医好过这里的任何人。你的难处，不必是最大的，才算得上真实。

“还没严重到那个地步。” 你不需要一纸诊断，才配得到帮助。人去求助，也是为了弄明白，为了预防，为了熬过去。等到它严重了，就是在等它变得更难修复。

“我应该自己挺过去。” 没有人是独自挺过去的。你认识的那些最坚实的人，都有一些你看不见的支撑。求助不是性格的软弱：它是一种本事。

“我怕听到别人会说什么。” 这很正当。但你在沉默里想象出来的，几乎总比一位专业人士当面告诉你的更沉重。清晰，比怀疑伤得更轻，也持续得更短。

值得认真对待的那些信号

有些信号，配得上比“等一等”更好的对待。如果其中之一已经持续了好几周，那就足以成为去求助的理由：一种再也降不下来的悲伤或焦虑；长期紊乱的睡眠或胃口；一点点退出那些曾让你舒坦的事；一种休息也缓解不了的疲惫；那种像是在自动驾驶里运转、或干脆运转不下去的感觉。

你不需要凑齐好几项。一个持续不去的信号就够了，而去求助、去核实一下，从来都不是一个错误。

还有一个信号，先于其余一切：如果黑暗的念头一直萦绕着你，别等它自己过去。今天就找一个人谈谈，一位亲近的人，一位医生，一条求助热线。你不必独自穿过这一切，也不必能够把它解释清楚，才有权打那通电话。

如果黑暗的念头一直萦绕着你，别等它自己过去。你会在小册子的末尾找到随时有人接听的电话，而如果你正处于紧迫的危险之中，请拨打你所在国家的紧急电话。

那些可能的门

没有唯一一扇对的门：只有此刻你够得着的那一扇

家庭医生。 往往是最简单的一扇门：他认识你，可以帮你做个梳理，排除身体上的原因，再把你引向合适的下一步。你可以只因为“状态不好”就去预约：这是一个完全成立的理由。

心理师，心理治疗师。 专门做心理照护的人，受过训练，能帮你去理解、去穿过。去那里并不意味着“你疯了”：大多数前去求助的人，都和你很像。

精神科医生。 一位专科医生，当苦难强烈或已经扎根、或当一种治疗能在你爬坡的时候缓解你时，他尤其可贵。

求助热线。 匿名，即时，不必有任何承诺。把那些话头一回出声说出来，有时恰恰就是那个缺了的一步。

第一次面谈，去掉它的神秘

你不需要准备好了才来。你不需要那些恰当的措辞。你可以坐下来，就说这么一句：

“我有一阵子状态不好了，我不知道该从哪里开始。”

这是一句足够的话。接住接下来涌出的一切，那是他们的本职。你可以哭，可以说错，可以答不上来：这些没有一样是问题。

你也可能和第一个遇到的人合不来。这会发生，而这并不意味着帮助不管用：你有权像更换医生一样更换专业人士，直到找到那个和你真正合得来的人。

第一次面谈不让你承担任何东西，只让你看得清楚一点。而如果今天连去预约都超出了你的力气，那就从更小的开始：给一条求助热线打一通匿名电话，同样是一扇门。

在等待面谈的时候

四个动作，它们不医治什么，却帮你撑住

长长地呼吸。

几分钟，当那阵浪涌上来时：一次比吸气更长的呼气，把主动权还给身体。

写上十分钟。

写那些压着你的，不必重读，也不必修改。把字摆到外面，里面就会轻一点。

和一个你信得过的人说说。

哪怕笨拙。你不必清楚，才能被听见，也不必有了解决办法，才有权说出来。

切断一个磨损你的来源。 只切一个：一条新闻流，一个账号，一段把你掏空的对话。看看它的缺席，放出了什么。

而如果这些动作里的某一个，唤醒的多过它抚平的，就停下它：这不是失败，这是一个信息。那时对的回应，是一个人，而不是一种技巧。

随时有人接听的电话

把这一页放在手边。根据你所在的地方，这里是开始的地方。

中国大陆：心理援助热线、12356。紧急危险：120。

台湾：安心专线、1925（全天24小时、免费）。紧急危险：119。

香港：撒玛利亚防止自杀会、2389 2222（全天24小时）。紧急危险：999。

新加坡：新加坡援人协会
SOS、1767（全天24小时）。紧急危险：995。

这些电话并非每个时段都有人接听。如果你正处于紧迫的危险之中，请不要等待，立刻拨打你所在国家的紧急电话。

在世界其他地方：请拨打你当地的紧急电话，或在 findahelpline.com 上找到一条离你最近的求助热线。

收末页

“求助不背叛这条路。它在守护这条路。”

Kalisme 是一场内在清晰的运动，不是照护的替代品。如果有一天你想走得更远，它的宣言在等你，而无论在你第一次面谈之前还是之后，它都会一样地等着。正确的次序，是你优先。

你配得上幸福，而它从爱你自己开始。有时候，爱它，要从一通电话开始。

Hakan Kaynar, Kalisme 的创立者

桥，是给那些还没有勇气求助的人的一道清晰的第一步，也是当时机到来时，通往照护的一段过渡。

这本小册子是自由的。分享它，打印它，把它留在一间候诊室里，把它递给一个撑得太久的人。

它伴随着 Kalisme 的宣言，宣言已存入瑞士国家图书馆，并以十五种语言在 kalisme.com 上传播。

www.kalisme.com

这本小册子既不是精神药品也不是专业医疗指导产品。如果你正穿过4级艰难的时期，请咨询一位健康领域的专业人士，或拨打你所在国家的紧急电话。各国的求助热线汇集在小册子的末尾。