病隙随笔

原谅我竟偷用了史铁生散文的名字，但是于病中，实在也没有什么起名字的兴味，“拿来主义”便是好的；又觉不能完全照抄，于是把“碎”字改成了“随”字，毕竟相比史老师这种文坛大家，我只是一棵小浮萍而已。可喜的是写作的劲头恢复了一些，这才提起笔来，顿时感受到一种久违的亲切。说是病隙并不假，这两个字大有来头！此病于我确乎是一场大病，年纪轻轻身体里就长了个小东西，为此我痛苦不堪；至于“隙”，从前病不深沉的时候，忙这忙那，总是把写作搁置了，还安慰自己“将来总有闲下来写的机会的”，而如今一病，时间的大头得了闲，但小头上总不免因病困倦没有精神，因此也是趁“隙”写作罢了——但写了总比没有强，因此总体还是欢喜的。

生病的一大感受是“失去”。按许多心理学家的观点来看，失去是要去悼惋的，不然便不能作结，心里总是疙瘩一块。疙瘩久了，就时时要冒出你的皮肤来，瘙痒疼痛，让你再记起一回，因此不是什么好事情。张爱玲因为自小失去父母疼爱，后来战时又失去居住和金钱两方面的安全感而远走美国，起了老大个疙瘩，所以她弟弟一给她写信她的反应就是“我没有钱”。新冠大流行期间，我失去了太多东西；去年搬来澳洲，又失去了稳定的工作，接着接二连三又失去了健康，求学的劲头与希望，以及对生命总体价值意义的追求，真可谓失无可失了。我却也还并没有认真去悼惋，实在是“忙”于生病，要么在家里因抑郁而沉沉昏睡，要么在医院或者去医院的路上。我想悼惋对于尚在病中的人来说，大约也不见得是件好事——病人的首要任务，还是要心情尽量明媚地活下去。至于生活质量，那是以后要操心的事。

说到去医院。。。【TODO住院经历】

生病的另一大感受，是我的身体似乎并不受我控制了，甚至连思想也是。五月初的一个星期六，压力大和对生命之虚无的绝望彻底压垮了我，那天早上只能感觉自杀念头在脑子里乱飞，像个巨大的漩涡，根本停不下来，下一秒就会将人整个吞噬到黑洞里去。我在做了一些不理智行为之后害怕极了、绝望极了也累极了，倒头昏睡过去了大概半个小时，醒来之后拨打了急救电话，又用救护车把自己送进了急诊室，从此医疗记录上添了抹不掉的“suicidal thoughts”的浓墨重彩的一笔（想来其实有些好笑）。去到了急诊，人家急急忙忙问我话，两三句后觉得我并无大碍（急诊总是以生命体征为重的），便把我从triage room里赶到了等待大厅。我当时心里嘀咕，你们不知道我有多难受哩！难受到从椅子上缩到地板上去躺着了，枕着我带的书包。是的，当时的身心状态是只允许躺着和闭上眼睛的，直立坐着都是做不到的，整个人还是被巨大的黑色幕布笼罩着的感觉；即使医生叫着“坐起来，别在地上躺着呀！”我也完全做不到或者说不想做到——这里面的表演性质究竟有多少，我也难说清。我就这样在这种“装死”的状态下等到看了负责triage（分流）的医生，然后又被送回到急诊病床上。（大约医生看我也有些精神恍惚了，才略略重视起来，没有当即判我“无事”的“死刑”，把我送回家里去。）（后来我在另外的书上看到，自杀倾向却又没有严格临床确诊的患者，这样做把自己送进精神病院确实是最有效的回避方式。）

国外的急诊，无论美国还是澳洲，都差不太离，只要不是危及生命，总是要等上好几个小时乃至一整天的。我安心躺下，心里觉得放松和安全许多，又不能玩手机（不符合自杀病人的设定嘛），于是便只能闭眼躺着或者睁眼盯着天花板。也不知道时间过去多久——医院里的时间总是不准确的——旁边病床的老奶奶便去了，换来一个被“五花大绑”进来的醉汉，拉着隔帘我只能瞧见是个黑人的双脚，一进来就骂骂咧咧，显然酒还没有醒呢。由于声音太大，我只好停下了自己仍然哀伤绝望的思绪，听隔壁开始叽哩哇啦大声的拉锯战。这边是医生护士想要把他安定摁在病床上，那边是不停反抗。先是言语，咒骂护士“偷走”了他的香烟，然后大骂护士是婊子，把可怜的小护士当场气走了；后来又动起手脚来，连最沉稳的医生也治不住了，于是几个医生商量了一阵又叫保安来把他五花大绑走了，大约是送去特殊病房隔离起来了吧。这一系列可真够热闹的，不仅动静大，吵嚷得吓人，并且那醉汉确实又像是疯了似的，抱怨着社会不公、不给他一个子儿，而他只想要酒和香烟。我吓得直哭，直掉眼泪，且隐隐约约听到外面说“赶紧把他弄走吧，这旁边可是个有自杀念头的病人呐！”，心里难过极了。我可不要成为他那样的人呐！我会成为那样的人吗？被社会折磨到疯掉，被绑起来送进精神病院里去。可我现在不正在去精神病院的过程中么？如果能度过这次的浩劫，如果能活下去，我可要好好战斗这次的病情才行啊……

那人被送走以后大概不太久（但也远过了晚饭时间了），急诊请的Psychiatrist这种心理医生便到了。（Psychiatrist相比Psychologist通常面对更多的是达到临床疾患标准的病人，而且也通常拥有处方权。）我又流着眼泪回答了她的问题，她便建议我去精神病院住两晚，到周一更厉害的医生上班，请医生做完评估，才可以放我出去。我虽然害怕进去就出不来了，可还是点点头答应了。于是又是好一阵等待他们为我寻病床，办住院的事，然后才被送进病院。这下我竟然来了精神：呵，我被送进精神病院了！竟然有种见识世面“旅游”的心情。那病院并不小，许多房间，像酒店似的，还有个小花园供“病友”们白天溜达。每个病人也都是单人间单人床，相似的设置；洗漱和淋浴倒是在外面，集体宿舍一样的感觉。进门出门都要找护士拿钥匙，自己是不可以带钥匙这种物品的，当然进院时随身的充电器和尖锐物品也都一并被收走了，生怕大家伤害自己。我饿了一天，护士给我端来了晚餐，我便吃了，又洗了澡，回到房间里，心里竟然开始有些暖洋洋的，觉得十分安全。于是一夜好眠。

第二天起来便有空再多探索探索，哪里是咖啡哪里有水果，哪里有书看哪里有乒乓球桌，便都摸清了。这哪里是精神病院，分明是疗养院嘛！我心里又升起了更多的喜欢，并且想到若是一辈子可以住在这里看书写作而不使我破产，那我也是乐意的。现在许多地方的囚犯已经因为负担不起“外面的世界”的房租而选择再次犯罪回到监狱去了，“疯子”们乐意待在疗养院又有什么不好呢？

前一夜因为我来得晚，大家几乎都睡了。第二天吃饭时便有机会同大家说说话。有人很安静地用餐，也有人追着护士要咖啡的。有一位大姐问了我什么时候来的，说她转了好几次院了，来了很久了，也不知道什么时候可以出去。我见她有些怪怪的却又说不上来哪里奇怪，又觉得精神状态很正常，不知道为什么被“关”这么久。我又去花园里颠兵乓球（因为一个人嘛），便被另外一个上哪里都挂着副耳机的年轻姑娘瞧见了，她颇为惊喜，马上跑来说要和我一起打，但是马上又独自嘀咕起来，说什么她要先回房看书了，她的身体经不起剧烈运动之类。我想她大概也病了不少时间了，不然何至如此虚弱呢？大厅里另外有几位大叔，要么独自坐在角落发呆，要么三两谈论着哪家病院好，哪个医生更靠谱些，怎么去到条件更好的地方住着，似乎他们的病就像是普通感冒而已，我也开了不小的眼界。总体来说，大家都很礼貌，很好交谈，在我看来，一个神经不正常的都没有，除了一位整日在走廊上嗷嗷直叫的大哥。

我就这样大多数时候是一个人但非常安心地度过了周末的两个夜晚，其间只有一次央求护士让我出去买隐形眼镜的药水但被拒绝了，只好拿眼药水兑了自来水凑合了。到了周一一早，起来等待传说中的“更专业”的心理医生的诊断，同时产生了一种并不想离开的依恋感。

每个心理医生有每个心理医生的特色和个人风格，难以评价孰优孰劣，但就像任何人际关系一样，两个人之间自然的“化学反应”是很重要的。我自从工作以来，看了不少心理医生（这里仅指狭义的心理咨询师），有年纪颇大但经验不足的，有看见我哭就手足无措的，有经验丰富但日理万机的，有一副官腔走理论派的，也有经验不多但至为真诚的；我总觉得真诚是最让我欣赏的。在学界似乎总宣扬不要与病人形成attachment，但在我看来，一位优秀的心理医生必然是有勇气和有自信与病人形成真诚的连接的——非如此不能真正让病人打开心扉。但行医者与此而来就必然要面对风险，正如神农尝百草可能会中毒一样。医生看得多了，我便也有了一些自己的判断，我也不轻易与医生交心，总要先聊几句看看“合不合拍”。但这天这位医生的风格也稍显特别，很严肃，一个个问题逼问很紧，让人不说真话也难。我便一五一十说了连月来的危机事件，交代了自己的心理困境，同时感到回答得很疲累。那天的诊疗室是灰暗的——我并不希求什么答案，摆在我眼前的仍然是无路可走的明天。可是问完后那医生倒显得很轻松，给我开了药，又叮嘱我吃药只是暂时的手段，不能对药物产生依恋，最终还是得自己站起来——我便心虚，仿佛给他看穿了似的，因为我确实有那么一些纯粹想来求药的心理，盼望着“吃了药就会好了”；不然又如何呢？一个绝望的人似乎只能靠这样一点点念头来支撑了。

我拿到了药，也心情轻松起来，开始惦记起那个周一下午要做的课堂演讲，一径回家去了；熬到做完了演讲，更仿佛没事人了似的——谁也不知道后来好几周药物反应强烈到一天中大多数时辰都只能躺在床上。但那段日子又熬过去之后，又觉得更像没事人了，这段经历竟像是凭空冒出来的一段，像是小说里的，又像是别人的事，仿佛与我无干。但是每天要吃的药丸和时不时仍然想求死的心情则不厌其烦地提醒着我这经历的真实性，让我欢笑亦让我悲。这药丸究竟于我有多少作用，到今日我也不得而知，只知道老天爷似乎还不想让我死，于是安排了一些“柳暗花明又一村”的剧情；我看到了希望，也就渐渐地不那么想死了，再渐渐地努力地自救，心态也就缓缓慢慢地曲折往复地积极起来了。再回望这段经历的时候，也就觉得自己仿佛是又死过了一次。从此之后，向死而生于我的意义，不是抓紧每一分每一秒最后的狂欢，而是对此生已经死而无憾，于是之后的每一天都是偷来的额外的幸福。这当然意味着前面还会有更好的事发生，不是吗？