

旷野无人

写在前面

潘凯雄

我曾一直坚持这样一条原则：作为出版人，绝不在自己经手的出版物上留下拙名或说三道四。然而，李兰妮的《旷野无人——一个抑郁症患者的精神档案》这部书稿却让我不得不放弃这一原则，忍不住要站出来上几句。我感受到了一种前所未有的震撼，且远比平时终审一部文学佳作时产生的震撼要来得强劲，猛烈到了让你一时无语，闷坐在那儿发呆。良久，终于明白：所谓文学，即使是优秀的文学也根本无法涵盖这本书丰厚而现实的意蕴，这里是一声发自生命和心灵的呐喊！对于人类，还有什么比生命与心灵更值得珍重、更应该受到呵护的呢！

这是一部及时而实用的作品。在这里，及时与实用绝非贬义，而是大勇气大智慧。据世界卫生组织统计：当今全球抑郁症的发病率为 10.4%，这意味着每十人中就有一人受其影响，高居精神疾病榜首。中国的情况如何？我查不到权威的数据发布。据此，是否可以产生两点猜测：即一，我国对抑郁症的研究与关注还远未到位；第二，作为“地球村”的一分子，即使我们抑郁症的发病率不足 10.4%，但恐怕也低不了多少吧？而更为糟糕的是：在中国，大约 90% 的抑郁症患者根本没有意识到自己可能患上了这种病，更谈不上及时治疗，他或者她的第一反应正如本书作者李兰妮的当年：“我会抑郁？笑话！”而即使是那些已经明确知道自己患上了抑郁症的人，也多是对此讳莫如深，缄默与回避成了他们不约而同的选择。现在，李兰妮勇敢地站了出来，她将自己与抑郁症顽强搏斗五年的亲身经历，以原生态的“认知日记”辅以“随笔”“链接”和“补白”等组合文字实实在在地告诉你：抑郁症很痛苦，甚至生不如死，但并非不可改变，而改变的主动权就掌握在你自己的手中。

这是一部勇敢而顽强的作品。这位与抑郁症顽强搏斗了五年的李兰妮早在 1988 年就罹患癌症，历经三次手术和五次化疗。近五年来，她一直服用赛乐特、奇比特一类抗抑郁药，病魔的侵袭使她几度痛不欲生，且深切地感受到：活着比死要艰难！然而，李兰妮不仅活了下来，而且走了出来！她不仅不再忌

讳说自己的病，而且还从一个病人变成了半个专家。读《旷野无人》，你就会知道我们对人类精神疾病的了解是多么的无知。我相信，在数以亿计的抑郁症患者中，兰妮的经历或许并非绝无仅有，但在已公开面世的出版物中，像她这般癌症兼抑郁症的“双料”病人还真是前无古人。因此，《旷野无人》的写作更是一次勇敢者的艰难跋涉。往事不堪回首却偏要一次次再回首，这绝对是自讨苦吃，于是几度写作、几度停顿、几度复发，好不容易成稿，又遇上我这个无知者还要不断与她磋商文本的修改，残酷地让她三番五次再回首。罪过罪过！但兰妮从不拒绝，终成此稿。我深切地相信：有过这般生活经历，生死于兰妮都早已置之度外，所谓写作、出书、出名一类的俗事儿在她眼中实在是轻如鸿毛，但还要如此顽强地写啊写，不过只是想通过自己的亲身经历与切身体会给那些还在饱受抑郁症折磨的兄弟姐妹们提供一点实实在在的帮助。

这是一部超文本的厚重作品。“认知日记”在告诉你如何自我疗救；“随笔”上溯家族、追忆往事，意在探寻抑郁之多方成因；“链接”在传递迄今为止人类对抑郁症的经典认知；“补白”则将前三者串连起来。四部分浑然一体，我将其命名为“超文本”实属生造。其实，面对兰妮的这种写作，重要的根本就不在命名，也不在文体，而在于抑郁症之成因、病状及治疗的完整过程就这样被赤裸裸、真切切地暴露在生理的、病理的、心理的和历史的、家族的、社会的以及文化的光天化日之下。这就够了，用不着再来任何酸文。

或许有读者会心存疑虑：李兰妮本是作家，有这个写作能力，而那些更多不具备职业写作能力的抑郁症患者又该怎么办？我想，本书的关键点并不在告诉你写不写、怎么写，而在于当你不得不面对人类各种精神疾患时，能否敞开心扉，让阳光驱逐阴霾。太阳每天都会升起，总有一天会照到你这个即使不起眼的小角落，就像兰妮在本书中告诉你的那样……

2008年5月1日

兰妮自白

2003年6月6日——2003年6月27日

我有抑郁症？我怎么可能会有抑郁症！我没什么可抑郁的。所有认识我的人都说我非常乐观。我这种人要是有抑郁症，那——全省人民大概都有这个病。

我看到头在一旁飘浮，四肢像被斩首的青蛙发蔫，身子是空的，脑浆——鲜血——额头那一块皮——两个眼珠子……浮在空中飘，各飘各的。过去我看不懂毕加索的画，现在我就是毕加索的一幅画。

2003年6月28日——2003年7月17日

永远不会老的张国荣在电视上微笑，眼睛微微有点眯，嘴角隐藏着一缕笑，有点心事，有点顽皮，有点倦怠，他的眼神在说：今天是愚人节，我们来玩一个死人游戏好不好？

我一只手扒着摩天大楼的天台边沿，全身悬空，眼看就要掉下去了。我不知道还能坚持多久，也不知道何时能爬上天台。我只有三个指头支撑全身重量。很想很想放手啊。

2003年7月18日——2003年7月30日

我们每一个人都有自己精神、命运的分水岭。当我们成为抑郁病人，或将要成为抑郁病人时，必须安静下来，仔细梳理自己的精神脉络：到底哪个段落出了毛病？究竟哪个区域有暗伤？阻塞是什么？裂痕有多深？

写这份遗嘱的时候，心里很平静，思维很冷静。没有伤感，没有牵挂，没有遗憾。人之将死，是没有多少话要说的。

2003年7月31日——2003年10月27日

我那些童年与母亲关系紧张的朋友，她们的母亲往往都是新中国第一代职业妇女，长得都有几分姿色，有一个小头衔，政治上求进步，业务上拔尖，在家里能当丈夫的家，有点洁癖，公私分明，对外人比对自己儿女关心、和蔼。

她们无意识层面中的“母亲原型”和社会层面、意识层面的“母亲原型”存在冲突和混乱，自然而然，她们必遭“精神修理”的空前剧痛。

2003年10月29日——2003年11月17日

她每天没完没了地抹桌拖地擦窗户，她刷席子能把席子刷破，擦窗户能把木框上的漆擦掉露出木纹来。她教训我和弟弟时，肯定要关上门窗，不给外人听见。弟弟那时才五六岁，却已训练有素，妈妈警觉的眼睛一扫窗户，他就心领神会去关窗，仔细插上窗闩，拉满窗帘，不露一丝缝隙。

这时的钞票变成了浴巾大的一张红色剪纸，碎碎破破，很难拼凑。我好像着了魔，越难拼凑我就越较劲。胖妇下班过来了，她很有兴致地看我拼图，我越发来劲，不能收场。

2003年11月18日——2004年1月12日

十字路口，正等待红灯熄绿灯亮。突然，我看到了我的电脑，就是趴在广州家里的那台电脑。在关闭的扁平的IBM黑色笔记本电脑上，我看见了爱因斯坦的头。全世界都熟悉的那张脸。蓬乱的白发，深深的皱纹，神秘的表情，黠慧的眼神，唇边漾出顽皮的嘲讽，他笑：不敢来吗？

当我写到深圳时，记忆遭遇障碍。灰蒙蒙的雾，隐隐约约的沼泽，看不真切。

2004年1月15日——2004年4月5日

2002年底至2003年春季，不尊重大自然的人类受到了SARS的警告；而我受到了不肯“退到野地里去”的惩罚。既然癌症的警告你都不能领悟，那就

尝尝抑郁症的教训吧。

这个念头似乎另有生命，它不受我控制。它总是闪出来，跳出来，大声问：李兰妮，你能写完这本书吗？你要是抑郁症再度严重爆发，你会不会完蛋？你会不会突然死掉？如果给你一个机会死你死不死？李兰妮，如果你的癌症转移到脑子里，你就写不完了。你不要回避。你不愿意去肿瘤医院复查，你是心虚害怕。你不敢再开刀。

2004年4月12日——2004年5月12日

幻觉、强迫症状紧紧纠缠我，那些因抑郁症自杀的人总在对我说：怎么还不走？走吧，快点走，你没有什么可留恋的。

我目前正在做的就是“活着”。我所有的精气神都用在坚持活着，活着比死去要难。

2004年5月13日——2004年8月7日

每个生命都是尊贵的。每个都很重要。不论是生病的，还是残缺的、垂死的。

我的使命就是，得癌症，得抑郁症，不死，老老实实把心得写出来。就像我颈部那块长长的伤疤，头颈科专家用相机把它拍下来，作为手术失败的例子，将在课堂上向未来的医生们展示。目的是，让后来的人活得更健康，更平安。

我们经过水火,你却使我们到丰富之地。

——《圣经·旧约·诗篇》

—

引子

现在是 2005 年 8 月 26 日星期五上午 11 点 20 分。自从 2004 年 8 月 7 日之后,我没有面对过这部认知日记。

多少次想打开电脑,把它点击出来看看。只这么一想,气就郁结在胸在腹,满满地痛。此刻我已经开始头晕,恶心。

为什么会这样?

想回避?

积极点,李兰妮。我知道你脑子里又充满了那些抑郁症自杀者的影像和声音。关掉这电闸。深呼吸。

好些了吗?我知道你的心在轻轻哆嗦。

癌症开过三次刀,做过四个半疗程的化疗。从 2003 年 4 月至今,你一直要服用抗抑郁药:赛乐特、奇比特和佳乐定。你每天都会想到这句话:活着比死要艰难。

你每天要在脑海里反复抹去这句话。

旷野无人——往光亮处看啊,你将走过死荫的幽谷。

常有人问:你在写什么?

什么也不写。

那你每天干什么?

不干什么。

心说:我在竭尽全力——活啊。

第1篇

认知日记

2003年6月6日星期五上午12点15分

今天我列出了治疗抑郁症的日程表,并开始记日记。我相信这对我的康复有帮助。

英国、德国心理学家的著作都认为,记日记能帮助患者清理思绪,将负面思维方式扭转为正面的、积极的思维方式。

美国一位牧师、教育家、作家在书中引用《圣经》:“我藉着那加给我力量的,凡事都能做。”他认为积极思考就是力量。

下午我要去精神卫生科、中医科看病。我已做了祷告,相信一切都会顺利的。我还写了提问备忘录,这样就不会紧张了。

今天以前,我很怕写日记治病。我怕想到“写”字,想想就很焦虑。我认为自己做不到。现在看来,就像《圣经》所说:“软弱的,他加力量。”到目前为止,我对自己今天所做的比较满意。我要坚持下去。

第一天,不要勉强写太多。写了就是胜利。

我要表扬李兰妮。加油。

随笔

2
这个夏天我晒得很黑。几乎每天中午12点半我都出门晒太阳。每次四十五分钟左右。我把这当做抑郁症光照疗法。

以往多年,我极少晒太阳。我所看过的美容书刊都强调:避免衰老、美白护肤的要素是严防紫外线侵袭。有美人警告女人:要彻底杜绝日晒;上午10点至下午4点切切不可出门;一趟旅游晒黑,五年才能美白回来。

中国人喜欢一白遮百丑。当今都市人更是有意无意远离阳光,远离自然。这种状况不警惕,抑郁症的幽灵迟早要杀人。据世界卫生组织统计:目前全球

抑郁症发病率是 10.4%，即每十人中就有一人受影响。

抑郁症最可怕的负面后果就是自杀。

英国剑桥大学博士苏珊·阿尔德里奇指出：15%患严重抑郁症的人死于自杀。

患抑郁症是不分年龄的。德国心理学家乌尔苏拉·努贝尔举例：美国曾在全国范围内对八至十年的学生进行调查，34%的人曾经考虑过自杀的问题。

在北欧、英国、纽约所有成年人中，15%至 30%曾在生活中患过一次重度抑郁症。

由于抑郁症的比例较高，亚洲的高自杀率令人痛心。中国的自杀人数占世界自杀人数的将近一半。

社会心理学家发出警告：我们现在正处于一场抑郁症传染期当中。

2002 年 12 月 23 日以前，我不知道什么叫抑郁症，也从不关心这个词。

2002 年的暮春，我和区区坐火车去井冈山，途中区区接了一个电话，表情非常吃惊。她告诉我：杨干华自杀了！

杨干华是广东著名作家，省作协副主席，平时人缘很好。据说他自杀前一天还在开党组会，讨论作协工作，没有任何异常言行。他走得很冷静，留下了百余字的遗言，声明他的离去跟任何人无关，并从容地交代了家事后事。

区区说：我前不久还见过他，他说他有病，我随口说你能有什么病？他没往下说，我也就没当一回事。

特快列车软卧下铺的朋友们在玩扑克牌，打“拖拉机”。

上铺的区区和我睁大眼睛互相呆看，困惑、惋惜中我头皮发麻，汗毛直立，周围有阴冷的气息游动。

我说，有病可以治啊，为什么要走这一步呢？！有病怕什么。我淋巴转移癌做了清扫术，还做了化疗，不是也挨过来了吗？

2003 年的 4 月，我常会回忆起这句话。惭愧。熬过了癌症手术及化疗之后，我以为曾经沧海，却不知只是摸过了一条小河。

从井冈山回到广州后，陆续听到人们谈论杨干华的离去。大家说不清楚他得的究竟叫什么病，传说那是一种跟忧郁有关的怪病。可他家里好好的，单位里上上下下都处得很好，啥事没有，怎么就忧郁得非走不可呢？人们叹息着无法理解。

2002 年 12 月 23 日那天上午，我头一回从医生嘴里听到“抑郁症”这个词。医生诊台上立着一个医学博士的牌牌。

这位李博士说：我认为你有抑郁症。

我有抑郁症？我怎么可能会有抑郁症！我没什么可抑郁的。所有认识我的人都说我非常乐观。我这种人要是有抑郁症，那——全省人民大概都有这个病。

博士给我扫盲，解释着什么叫做抑郁症。

不想听。我只想他赶快给我开一些安眠药。走进深圳北大医院这间精神卫生专科诊室很偶然。特诊部分诊台一个小嘴小脸的小护士说，医院最近有规定，开安眠药必须找精神卫生科的医生写处方。

真麻烦。我心想，如果要排队，就立刻走。

但是，冥冥中早就注定了，此时，没有一个人来看病，医生正拥有充足的时间和悬壶济世的好心情。

2005年9月26—28日

链接

精神卫生科专家门诊病历摘录

日期：2002年12月23日

主诉：睡眠不好。

现病史：自1996年开始，由于工作紧张，开始出现睡眠不好，难以入睡，梦多，睡眠浅，总感觉到整晚未睡。同时心烦、担心、提心吊胆，经常疲乏无力，胸闷，心跳减慢，口干，手脚发凉，头晕头痛，恶心。1998年8、9月份间突发性出现胸闷，呼吸困难，全身发凉，送医院急救，查心电图大致正常。上述表现历时约半小时自愈。后动态心电图示正常。近一二年来入睡可，但临（凌）晨4时就醒转，醒后难以再入睡。梦多，有恶（噩）梦。否认心情不好，但承认焦虑心态。

补白

写“认知日记”时，我是一个抑郁症病人。

写“随笔”时我是一个文学作者。

“随笔”部分多是我的自况性散文，有些部分不曾与读者见过面，我想把它们当做背景资料，既是社会、时代、历史的个性化资料，又可间接地从中找出个体抑郁症形成的脉络。

在“链接”里，我尽可能地摘录一些对我的康复有过帮助的书籍段落，供特别有心的读者参考。“链接”里也有我患癌症、抑郁症诊疗时的病历、检验单摘录，目的是想告诉有病的人们：我们可以与病共存，生命和死亡之灵可以共舞。

“补白”想对“链接”部分加以补充。

第 2 篇

认知日记

2003年6月9日星期一上午12点20分

此刻我还是有些紧张,一想到要做事就焦虑。

放松。要愉快地度过每天的时光。

李兰妮,你来回忆回忆这两天值得快乐的事情。

顺利地看了病。心理科的龚医生说,增加阿普唑仑的药量能改善乏力、不能看书等症状,减轻抑郁症所带来的情绪障碍。中医科的陈医生说,要先清湿热才能补。

李佳恩满月,我第一次见到小侄女。她长得很像凡丁小时候,很可爱。回家后非常累。

电视里加州水晶大教堂的礼拜,萧律柏牧师讲经文:“你们是世界的光”。

上帝啊,求你驱散我身、心、灵内的黑暗与罪过,用恩光照亮我,让我为你所用,在世上发光发亮,做你合用的器皿。

看美国诺曼·文森特·皮尔博士的《积极思考就是力量》。他是牧师、作家、教育家。书里面有许多如何向上帝祷告、得到积极力量的方法,还有如何建立快乐心境的诀窍。

此刻我面对电脑,有许多话无法流畅地表达出来。话语的通道堵塞了99%,只有最浅层的想法可以表达。而且我还有点痴呆症状。

下午,跟妈妈通电话,告知看心理科的体会。妈妈照例说了许多消极的话。

她已经养成了这种习惯,与人交流时,总引人与她一起把事情往负面想,于是令人不快。跟她谈话容易疲惫。

我要引以为戒。

自己不快乐的人,也不会给别人带来快乐。没有快乐的心境,怎能接受爱和传播爱的精神?

闻到中药熬糊了。这是我的毛病之一。我应该一次只做一件事。

忘了哪个心理学家也说过,要消除紧张的压迫,就要记住“一次只做一件事”,据说《圣经》里就有这样的教导。

今天我边祷告边午休,结果真的睡着了。祷告时默诵《圣经》的有关短句,的确有着奇妙的作用,神的能源通道接通了。

随 笔

草草浏览了一遍日记。有点怪。身处 2003 年的 6 月,我怎么只字未提 SARS 及“伊战”那两件世界大事?

那是全人类共同关注的事件,为什么没有在我的精神世界里留下鲜明的痕迹? 是出于自私吗?

不。再自私的人也要应对现实。尤其是 SARS,这段时间,正是人人自危的恐怖时期。

因为疏漏? 不。写认知日记就是要清除当日的消极情绪,把潜伏在内心的不安一点一点挖挤出来。

明白了。在遭遇 SARS 之前,我已经进入旷野。

旷野无人。我的身、心、魂、灵散落迷失在死荫的幽谷。旷野无边无涯无日无月,我不在人世,我在旷野。有眼看不见,有耳听不见,有口不能言。我摸索着,爬行着。我触摸过死魔的脸,那是一张俊朗的脸,清爽,光滑,结实,年轻,浮起微笑的唇纹。

从 4 月到 6 月,我处于一种类似自闭的状态中。我怕出门,怕见人,不能听音乐,不能接电话,不能看影视节目。我只有一个弟弟,与他家住得不远,但我连他都看不见。我一直期盼着小侄女的出世,很想在她出世那天到产房外等候,哪怕只看她一眼,但我做不到。我的大脑和躯干、四肢失去了联系。

我非常害怕听见电话铃响的声音,怕听见敲门声、脚步声。我怕听见声音,怕得没办法,我只好把自己关在书房里,紧紧蜷缩在一个角落里呆着。我不知道自己到底怕什么。我的魂魄不在躯壳里。其实,也感觉不到躯壳,就像一个拆散开来的玩偶,没办法再组装起来,一地无法收拾的零碎。

不能站在阳台。十二楼。可惜防盗网太丑陋,太碍事。好想飞下去,纵身飞出去,像一只蝴蝶那样飞,像一片纸屑那样飞。接触到地面的那一刹那会有多痛呢? 我喜欢白天飞,天空晴朗的日子飞……只要目光一看到阳台,思绪就飞舞起来。我费劲地像拔河那样将视线拔回来,双手抓住一边门框或椅背。我无数次闭上眼睛,让自己退回到客厅里,退回到书房的角落里。我知道这是心魔在作怪。我蜷缩在角落里,脊背紧紧贴嵌在墙旮旯里,心里却有异形怪兽的黑影吼叫着,破腔而出,一次又一次地,旋风般扑出去。它长啸着,横扫一切

障碍扑向天外。一次，又一次，又一次，直到我精疲力竭。

迄今，我翻阅过十几本谈及抑郁症的书籍。只是随手翻翻。没有精气神看，今天歪在椅子上翻几页，后天趴在沙发或地板上扫几段。那书里，有些医生抑郁症患者，或心理学家抑郁症患者描写的各种症状，引用了作家患者、政治家患者、名记患者等各类患者的叙述，我认为，没有人能清楚表达那些感觉。

没有一个重度抑郁病人能够准确说出他所受的是怎样的折磨。神经系统本能地拒绝表述。能说出来的，都不是最深层的，也不是最恐怖的，更不是原始无伤的。因为，它们无法表达。

常有人问我：抑郁症有多难受？我找不到词语回答。

问得多了，我只好将就着说：抑郁症比癌症更恐怖。

2005年10月6—9日

链接

肿瘤医院病理科病理图文报告摘录

姓名：李兰妮

住院号：105921

临床诊断：右甲状腺癌术后

送检日期：2000-02-21

病理诊断：

冰：颈深上淋巴结：见乳头状癌转移，形状与甲状腺乳头状癌符合。

1. 颈深下淋巴结：见乳头状癌转移，形态与甲状腺乳头状癌符合。

2. 颈深中淋巴结：见乳头状癌转移，形状与甲状腺乳头状癌符合。

3. 颈深上淋巴结：见乳头状癌转移，形态与甲状腺乳头状癌符合。

4. 锁上淋巴结：未见癌。

补白

做完癌症清扫手术后，我没有去看病理报告。不懂。

过了两个月，学医出身的朋友见我脖子上伤口狰狞，提醒我一定要看病理报告，我这才知道手术的分量。为了排除癌细胞向大脑、肺部及全身骨头转移的可能，迅速做了头部、颈部、胸腔CT及同位素扫描。接着是五个疗程的化疗。深切体会了化疗的滋味，神经系统、免疫系统、消化系统、呼吸系统、泌尿系统、身体发肤、血脉筋骨、脏腑五官，甚至嗓音都被“化学”了一遍。

做淋巴清扫术，我没告诉任何一个朋友，也没托关系找医生主刀。

第 3 篇

认知日记

2003年6月20日星期五

我实实在在是个很幸运的人,不时会忽然受到圣灵的感动。在那个瞬间里,知道自己正得到上帝的护佑,一天一天地健康起来。

列表可见目前生活中快乐与不快乐的事情比例如何。

快乐的一面:

- 1.如今基本用药和检验已可以报销。
 - 2.我已经吃了三个月抗抑郁的药,最艰难、最恐怖的时候过去了。药物反应的副作用明显减轻。
 - 3.虽然没上班,仍可以拿到工资。每月能养活自己,钱基本够日常开销。
 - 4.不用面对复杂的人际关系,只要老实呆在家里就行。
 - 5.由于生病,人们对我的工作成绩和作为不会有太多期望,有了更多的宽容,压力可以大大减少。
 - 6.父母生活安定,弟弟一家小日子过得挺有乐趣。
 - 7.丈夫身体健康,事业顺利,愿意帮助我治病。
 - 8.朋友们关心我,大家认为我的人缘挺好。
 - 9.病了这么久,我没有成为别人的累赘。我可以生活自理。
- 有点累。晕。恶心。

随笔

回忆刚触及最表层,精神网络就启动了应急机制,想必脑血清、神经递质处于不稳定状态中。预警信号出现。我又做抑郁的梦了。

我梦见一个很热闹、混乱的会场,有一些医生在做报告,还有记者在跟医