

听天使唱歌

◎许佑生

我深信惟有亲自走过这条泥泞路的人，
才真正了解那种微细的心理纠缠、颠覆、拉扯，
才会在绝境中用肉身又爬又滚，
找到一条独特的出路



听天使唱歌

◎许佑生

我深信惟有亲自走过这条泥泞路的人，
才真正了解那种微细的心理纠缠、颠覆、拉扯，
才会在绝境中用肉身又爬又滚，
找到一条独特的出路



上海书店出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

听天使唱歌 / 许佑生著. — 上海: 上海书店出版社,
2004.8

ISBN 7-80678-287-7

I. 听... II. 许... III. 文学—当代—中国
IV. I25

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 044556 号

责任编辑 张旭辉

装帧设计 程 钢

技术编辑 张伟群

听天使唱歌

许佑生 著

世纪出版集团

上海书店出版社出版

上海世纪出版集团发行中心发行

200001 上海福建中路 193 号

www.ewen.cc www.shsd.com.cn

上海展强印刷有限公司印刷

开本 850 × 1168 mm 1/32 印张 8 字数 118,000

2004 年 8 月第一版 2004 年 8 月第一次印刷

印数 1-6000

ISBN 7-80678-287-7/B·13

定价 16.00 元

陪忧郁一起度过 ——写给照料者的文字

如果患者伤害了自己,作为照料者,不必感到内疚。我们不能为了脑内化学不平衡导致的结果而感到愧疚。照顾具自杀倾向的人,我们必须有能力面对最坏的情况。当病人将那黑暗的想法付诸实行时,我们也要确信我们已经尽力了。伤害不是我们所造成,我们也无须认罪。当然,这么说比做起来容易。对于那些因自杀事件而失去挚爱的人,没有经历过当然无法感同身受。

非常重要的一点是,作为一个照料者,我们要知道在和精神疾病纠缠时,这种失败的确有可能发生。我们要尽其所能地去对抗,却也要做好坏事可能会发生的心理准备。

照顾既忧郁又有自杀倾向的人是个很挑战的任务,照顾者必须有着坚强的心灵和体能,要有耐心,最重要的是还要情绪稳

如果患者伤害了自己,作为照料者,不必感到内疚。

我们要尽其所能地去对抗,却也要做好坏事可能会发生的心理准备。

照顾者必须有着坚强的心灵和体能,要有耐心,最重要的是还要情绪稳定。

忧郁症患者常出现的想法,就是要让别人觉得愧疚,就像是:我要让你良心不安,因为你没有好好帮助我去克服痛苦。

这种情况,有时真是会让我们这些照顾者身心俱疲,压力倍增。

定,否则照顾者也很有可能落入忧郁的深渊。每个人都会失望挫折,也会心情低落,甚至有些人的生活里也都出现了一些轻微的忧郁症状。但是病理上的忧郁症患者,他们却不寻常地有着更强烈且无休止的沮丧。一旦陷入了忧郁症的深渊,这些人很可能就会产生自杀的逃避念头。忧郁症患者对一切事物都觉厌恶,他们想借由结束自己生命的方法来结束那令他们痛苦不堪的情绪反应。另一个忧郁症患者常出现的想法,就是要让别人觉得愧疚,就像是:我要让你良心不安,因为你没有好好帮助我去克服痛苦。

我照顾过的一位患者经历了所有前述的阶段,很多人难以理解他的病因,因为他们觉得他是个幸运儿,也拥有一切。问题就在于,有忧郁症的脑袋却时常无法客观地认清事实,也无法理性地看待原因。这种症状增加了照顾者的挫折,也同时折磨着许多的忧郁症照顾者。照顾这种精神疾病,我们要试着好言好语地去提升病人的自信和价值;但是我们也要有心理准备,有时他们对我们的关怀会听而不闻。在经历了数个不眠之夜,我们的体能已经不堪负荷;这种情况,有时真是会让我们这些照顾者身心俱疲,压力倍增。

照顾者能做些什么呢？我们不能永远陪伴着他们，因为我们还有别的责任要尽，也有我们自己的生活要过。我们不能放弃工作，不能放弃其他的家庭成员，也不可能永远情绪稳定地为他们奉献一切。但是，我们一定要正视患者的自杀的警讯和胁迫。要能好好扮演照顾者的角色并不容易，我们一方面要保持生活中一切事物的平衡稳定，一方面要好好照顾我们的病人。通常，我们不能每一件事都做得很好。无论我们的出发点是多么的善良；我们都很难能正确地预期忧郁症患者会有心理反应。

无论我们的出发点是多么的善良；我们都很难能正确地预期忧郁症患者会有心理反应。

注意忧郁症患者持续的自杀倾向十分折磨人，所以我们更要坚强，也要运用我们良好的判断力，好在适当的时候能伸出援手。但是我们也要知道自己的极限在哪里。如果自杀的征兆很严重、明显，我们便需要采取适当的行动去防止自杀的发生；但若事情不是那么严重，我们也要知道，让自己能适时地得到放松。如果我们不能分辨事情的轻重缓急，不能张弛适当，那么结果很有可能是玉石俱焚、两败俱伤。

如果我们不能分辨事情的轻重缓急，不能张弛适当，那么结果很有可能是玉石俱焚、两败俱伤。

除此之外，我们必须十分注意病人的极限。错误的判断，表示时机的不恰当，语言上的误解，都可能导致有自杀倾向的人

我们应该用一种充满爱、信任、支持和慈悲的心去了解彼此的需要。

我们都很希望能有一个可以成功治疗忧郁症的方法和大家分享,但是没有。

跨越死亡的雷池。要避免这种情况恶化,我们应该用一种充满着爱、信任、支持和慈悲的心去了解彼此的需要。

有人 would 认为,我们所做的努力,并不能给患者多大的帮助,顶多是让自己也变成另一个忧郁症患者罢了。也许有些人真的就此放弃,还认为能给具自杀倾向的人最大的帮助就是让他们去死。其实那是失败者的借口罢了。每当生命遭到挑战时,如果我们都抱持着那种态度,我们会一次又一次地放弃,最终只能做一个失败者。我们会用最大的力量一起克服忧郁症,从很多的病例中可知,只要有耐心,这种心理疾病终究能被控制。

我们都很希望能有一个可以成功治疗忧郁症的方法和大家分享,但是没有。但我们知道有很多幸运的例子,有些人的自杀从没成功过,那是因为有許多朋友的帮助,而且还使他们康复得很好。衷心盼望,所有的人都能幸运地陪忧郁症患者一起度过。

【自序】

忧郁症患者自己的版本

1.

自从罹患忧郁症之后,有一些东西自我的体内流失了,那种对世界的高度兴致、对人的热衷观察、对新鲜事务的强烈好奇,似乎没有随着病情好转而通通恢复。

自从罹患忧郁症之后,有一些东西自我的体内流失了。

我因此知道,尽管我的忧郁症可能有起色,但心中某些失却的宝贵东西不见得会回来了,并不像人们所以为的那样,三根手指往空中作势打个清脆的响声,仿佛变魔术,搭啦,病好了什么也跟着都回来了。

不是,事情才不是这样!

这当然令我微微感伤,可是我也完全接受了这个事实。在我染病的期间,发现即使是执业中的精神科医师,也不见得都深入得进去患者那种处境,包括他们在内的广大人群,还是对忧郁症充满了一些误解。

即使是执业中的精神科医师,也不见得都深入得进去患者那种处境。

这本书是从一个忧郁症患者的观点写下的亲身经历。

有些经历与方式说不定连专家想都没想过，甚至不以为然。

所以，这本书是从一个忧郁症患者的观点写下的亲身经历，而不是根据精神科医师想当然耳的专业理论，也不是一般人想象的常理，这本书反映了忧郁症复原过程中的局部真相，我如何在自杀的吸引力中浮沉，如何对抗自杀的危机，如何逐步修复自己的人生观、价值观，朝着一个比较能够自保平安的境界努力。

有些经历与方式说不定连专家想都没想过，甚至不以为然，但我深信唯有亲自走过这条泥泞路的人，才真正了解那种微细的心理纠缠、颠覆、拉扯，也才会在绝境中用肉身又爬又滚，找到一条独特的出路。

我熬过的事迹绝不会获得“好人好事”推荐，却是“真人实事”的不二版本，因此我不会在这里大事宣传说，一切都会没事啦，放心好了的空话；也不会制造假象，开一张“病好了你又是彻头彻尾好汉一条”的支票。我只是想很诚实地陈述，忧郁症患者想要自杀是一种神秘的冲动，不小心处理，它永远都会像一条藏匿在你鞋子内的毒蛇，不保证可以与你相安无事多久。

但忧郁症病友的人生还是必须继续下去啊，不能百分之百地恢复，某些小小的东西永远失去了，怎么办呢？其实没关系，至少我找回了大部分的健康，懂得作一些自

我调整,也能坦然面对“失去”这样的人生体验。

2.

自杀,仍然是社会上一道很深的禁忌,忧郁症或其他神经官能症所导致的自杀倾向,一直在我们的社会就被刻意避而不谈,形成更深的疑云,益发看不清真相。

以我个人的经验,很大胆地说,让病友们自然地谈自杀,包括对自杀的欲望、想象,乍看很不健康,其实是一种心理治疗。刻意地压制自杀的话题,反而会让自杀蒙上一层神秘的魅力,更使病友耿耿于怀,念念不忘。

譬如,我在书中提及,自杀有时变成一种深度而私密的自我怜悯、自我抚慰之仪式,在患者寻求自杀的过程,说穿了,便是在进行这种私人的疗伤仪式。但很多人不了解这一点,十分恐慌,开始组成人墙,与病友对峙。

向来哲学家都一头热大谈自杀,譬如在《西齐弗神话》一书中,加缪开宗明义便说道:“真正严重的哲学问题只有一个,就是自杀。”但一般人刚好相反,却设法闪避,视为有如沾了毒粉的剧毒物,是碰不得的忌讳。可是,哲学家讲的自杀长篇大论,天

自杀,仍然是社会上一道很深的禁忌。

让病友们自然地谈自杀,包括对自杀的欲望、想象,乍看很不健康,其实是一种心理治疗。

真正严重的哲学问题只有一个,就是自杀。

我们不需要自杀的理论,却需要自杀的心情分享。

哪! 对一个活得快喘不过气的忧郁症患者,怎么可能还读得下去?

所以,忧郁症病友需要用自己的语言、心声,去写自己的自杀故事。我们不需要自杀的理论,却需要自杀的心情分享。当我们读到同样处境的人在被忧郁症追得无路可逃,竟然不假思索遁入自杀的捷径时,没有道德批判、没有大惊小怪,只有是心有戚戚焉,一股类似的悲悯油然而生,感同身受,那便是一种自我疗愈。

这本书原本的企图是想叫做《睡吧! 天使》,但几经考量,决定以更正面、积极、乐观的调性来命名,所以取为《听天使唱歌》,其中有个大单元是“天使的安魂曲”,这些想法倒不是鼓励病友们纷纷都去寻死,设法长眠。

睡吧的意象,是在呼应我的前一本书《晚安,忧郁》,因为道完了晚安,本来就应该去睡觉,进入甜美的梦乡,这不也正是所有忧郁症患者最期待的每一天的结局?

但唯有将企图自杀的那个心结找出来,该理则理,该断则断,方能有个真正的好眠。

我虽在本书大谈自杀,但主要的用意反倒不是在鼓吹自杀,而是在阻止自杀,因为我认为唯有谈开它,才有助益。剥开自

唯有将企图自杀的那个心结找出来,该理则理,该断则断,方能有个真正的好眠。

杀的神秘表层,直视它的核心,特别是它与忧郁症两相纠葛的那部分,细心检查之下,我才看见了病发时一再想自杀的冲动源自何方。

它原来跟我们的人生信仰、民族性格、价值系统、童年经验都息息相关,在底层东扭西结,早已成了一体,不单只是忧郁症的片面煽动而已。那是因为谈开了,才有可能如此抽丝剥茧。

那是因为谈开了,才有可能如此抽丝剥茧。

为了减低年轻人的自杀率,澳大利亚一所大学首创了第一个研究自杀问题的硕士班,就是这个道理——面对它!

抽丝剥茧之后,我们可以有个全面观照,知道自己哪一条人生的血管阻碍膨胀了,知道哪一处情绪的脏器长了肿瘤,一一疏通刮除,身心才有机会真正恢复健康。

3.

这本书的编辑方式比较特殊,采取了时间次序的颠倒法,亦即后发生的反而放在前面,先发生的则摆在后头了。

这是因为 I 后来的病情有了相当的好转,从自杀的谷底攀上了平坦的大草原,重新体会到花香鸟语的可贵,所以我等不及要把这一段落跟所有读者分享;再者,此一

部分,包含了熬过来的许多实战经验,如果放在最前面,总是给人一股新生的气息,以及可资参考运用的时效性。

至于第二部分,时光倒流,回到那一串黑天暗地、一心想死的日子。在这里,我写得超乎常理的仔细,所有的过程都被我详实记录下来。因为若是写得太简略,外人实在很难了解患者想自杀的那个复杂与拉扯的心理状态。

也许有些读者会觉得太琐碎了,看得有点不耐烦。那我可要恭喜你了,因为这表示你的病情不太严重,进不去那份自杀的神秘、纠缠的世界。

但是举凡与我也同样遭遇的人,大概看了都会跟着呼应,并一边释放自己曾经有过的苦楚。我深信,痛苦是一种洗涤的力量,经历过痛苦的人,去接纳人生,会有不一样的视野和感受。

如果你是属于正在痛苦中沉沦的病友,不要灰心绝望,勇敢地接受痛苦的洗涤,因为它一定熬得过去,而一旦撑过来了,你的人生真的像峰回路转。

这本书,我要献给我的家人,这是真心话,因为在我生病期间,他们照顾我最辛苦、付出最多,个中的滋味非外人能体会。假如没有他们,我今日绝无可能复原,这一

那我可要恭喜你了,因为这表示你的病情不太严重,进不去那份自杀的神秘、纠缠的世界。

痛苦是一种洗涤的力量,经历过痛苦的人,去接纳人生,会有不一样的视野和感受。

份福气,我会深深珍惜。

当然,也祝福大家早日康复。

目录

陪忧郁一起度过 /1

[自序]忧郁症患者自己的版本 /5

许佑生

听天使唱歌

从现在起,做自己的父母 /2

你有没有十二条罪状? /16

人不见得要长得漂亮,大可以活得漂亮! /22

向心中那个批评家顶嘴回去 /34

有时,要忘了自己是病人 /38

破除减去法的人生观 /42

认清死神的真面目 /50

找一张心灵的书桌 /63

其实,我们不孤单 /68

别跟“失败者”生气 /88

用绿笔画一个圈圈 /94

去听天使唱歌 /103

七道保平安的护身符 /107

天使的安魂曲

我是一名自杀未遂者代表！ /120

安眠药是我的快乐丸 /131

正义感成了我的十字架 /146

好一个臭屁清除者 /162

宛如当场聆听宣判死刑 /172

重回忧郁症发作现场 /183

陷落在搬家的噩梦中 /191

抛不掉的一件旧包袱 /202

两只八哥关在一只笼子里 /216

饮光这一瓶葡萄苦酒吧 /228

听天使唱歌

当我第一次看见貌似天使的冰海精灵时，不禁低呼造物者太妙了！

存活在零下二度的流冰中，火热的红心显得额外炽烈，甚至还感觉得到它正扑通扑通地跳……

多么奇妙啊！它的独特长相提醒了我天使庇护世人的那份赤裸裸的爱。