

亲历死亡丛书

[德]玛丽亚·桑德斯 Maria Sanders 著 周国平总序



穿越

死亡

一位癌症患者的康复手记

Leben! Leben! Leben! Leben! Leben!



中国城市出版社

穿 越 死 亡

[德]玛丽亚·桑德斯 著

王 薇 译

中国城市出版社

北京市版权局著作权合同登记

图字:01—2003—0389

图书在版编目(CIP)数据

穿越死亡/(德)桑德斯(Sanders, E. M.)著;王薇译. —北京:中国城市出版社, 2003. 2

ISBN 7-5074-1467-1

I. 穿... II. ①桑... ②王... III. 日记—作品集—德国—现代 IV. I 516.65

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 004936 号

Eva-Maria Sanders: Leben-Ich hatte Krebs und wurde gesund

Copyright © 1997 nymphenburger in der F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH München Obtained by HERCULES Business & Culture Development GmbH, Germany

责任编辑	何玉兴	
封面设计	耀午书装	
责任技术编辑	张建军	
出版发行	中国城市出版社	
地址	北京市朝阳区和平里西街 21 号	邮编 100013
电话	84275833	传真 84278264
电子信箱	citypress@sina.com	
读者服务部	84277987	
经销	新华书店	
印刷	北京集惠印刷有限公司	
字数	129 千字	印张 7.5
开本	850×1168(毫米) 1/32	
版次	2003 年 2 月第 1 版	
印次	2003 年 2 月第 1 次印刷	
印数	0001—8000 册	定价 14.00 元

本书封底贴有防伪标识。版权所有, 盗印必究。

举报电话: (010) 84276257 84276253

亲历死亡丛书

「德」玛丽亚·桑德斯 Maria Sanders 著 周国平总序

穿越死亡

一位癌症患者的康复手记

Leben! Leben! Leben! Leben! Leben!



中国城市出版社

《亲历死亡丛书》总序

神圣的交流

一个人患了绝症，确知留在世上的时日已经不多，这种情形十分普通。我说它十分普通，是因为这是我们周围每天都在发生的事情，也是可能落到我们每一个头上的命运。然而，它同时又是极其特殊的情形，因为在一个人的生命中，还有什么事情比生命行将结束这件事情更加重大和不可思议呢？

在通常情况下，我们会发现，这时候在患者与亲人、朋友、熟人之间，立即笼罩了一种忌讳的气氛，人人都知道那正在发生的事情，但人人都小心翼翼地加以回避。这似乎是自然而然的。可是，这种似乎自然而然形成的气氛本身就是最大的不自然，如同一堵墙将患者封锁起来，阻止了他与世界之间的交流，把他逼入了仿佛遭到遗弃似的最不堪的孤独之中。

事实上，恰恰是当一个人即将告别人世的时候，他与世界之间最有可能产生一种非常有价值的交流。这种死别时刻的精神交流几乎具有一种神圣的性质。中国古语说：“人之将死，其言也善。”我是相信这句话的。一个人在大限面前很可能会获得一种

不同的眼光,比平常更真实也更超脱。当然,前提是他没有被死亡彻底击败,仍能进行活泼的思考。有一些人是能够凭借自身内在的力量做到这一点的。就整个社会而言,为了使更多的人做到这一点,便有必要改变讳言死亡的陋习,形成一种生者与将死者一起坦然面对死亡的健康氛围。在这样的氛围中,将死者不再是除了等死别无事情可做,而是可以做他一生中最后一件有意义的事,便是成为一个哲学家。我这么说丝毫不是开玩笑,一个人不管他的职业是什么,他的人生的最后阶段都应该是哲学阶段。在这个阶段,死亡近在眼前,迫使他不得不面对这个最大的哲学问题。只要他能够正视和思考,达成一种恰当的认识和态度,他也就是一个事实上的哲学家了。如果他有一定的写作能力,那么,在他力所能及的时候,也还可以把他走向死亡过程中的感觉、体验、思想写下来,这对于他自己是一个人生总结,对于别人则会是一笔精神遗产。

值得欢迎的是,在中国大陆,也已经有人在这方面做出了榜样。一般来说,我不赞成在生前发表死亡日记一类的东西,因为媒体的介入可能会影响写作者的心态,损害他的感受和思想的真实性。这种写作必须首先是为了自己的,是一个人最后的灵魂生活的方式。当然,它同时也是一种交流,但作为交流未必要马上广泛地兑现,而往往是依据其真实价值在作者身后启迪人心。不过,如果作者确实是出自强烈的内在需要而写作的,那么,他仍能抵御外来的干扰而言其心声。我相信陆幼青就属于这种情况,并对他的勇气和智慧怀着深深的敬意。

中国城市出版社选择类似题材中近些年来比较有影响的德

语著作翻译出版,编成《亲历死亡丛书》,嘱我写序,我便写了以上的想法。我读了所选书籍的部分内容,觉得德语民族不愧是哲学民族,一些普通人在面对死亡时的态度和思索也富有哲学意味。那么我想,这套书不但能够推动我们深入思考死亡问题,而且可能会帮助我们中间的一些人在人生最后阶段也写出有哲学深度的著作,给人间留下高质量的精神遗产的吧。

周国平

2002 年 5 月 29 日

目 录

- 1/ 恐癌的公主
- 4/ 隐瞒病情的后果
- 12/ 初诊:还有六个星期的生命
- 22/ 想像的痛苦大于经历的痛苦
- 25/ 爱是最好的良药
- 28/ 扼住命运的喉咙
- 33/ 有病乱投医
- 41/ 常规治疗
- 47/ 第一次尝试精神疗法
- 53/ 放射疗法
- 60/ 换个角度看一切
- 67/ 怎样对我的孩子们说呢
- 72/ 与心理医生的谈话
- 78/ 康复路上的转折点
- 86/ 病中的旅行
- 94/ NLP 使眼前的一切变得美好

- 103/ 第一次复查
- 111/ 如何做到不再疑神疑鬼
- 117/ 能量
- 123/ 第二次复查
- 128/ 快乐,快乐,快乐
- 135/ 第三次复查
- 144/ 重新回到“正常”的生活中
- 154/ 最后一次复查
- 158/ 我现在应该去哪儿
- 163/ 总结
- 168/ 参考文献
- 170/ 附录:抗癌——我们赢了

恐 癌 的 公 主

喘息着爬上生命的山腰，
我陷入一片幽暗的森林，
天啊，我迷失了前行的方向。

描述那些是多么地艰难，
那稠密、荒棘的森林啊，
我想，它又激起恐惧的力量！

——当特：《神的喜剧》

70年代，母亲患了乳腺癌。作为与她最亲近的人，我经历了这期间的一切酸甜苦辣。妙龄阳光女孩的我，心头蒙上了抹不去的阴霾。

从那以后，我就认定了自己也会患上乳腺癌。这种念头给我的创伤太大了，追忆童年和青年时代的往事，没有什么能比这个念头更令我惶恐不安了。

身体上的任何症状，马上会联想到癌症。癌症是我

脑海中魂牵梦绕的幽灵,也成了后来不幸的预言。

我从没对任何人诉说过自己的恐惧,我把所有病症当做根本不存在。这种奇怪的、不可思议的、事后连自己也难以理解的想法,也许是一种孩子气的逻辑——只要我不把疾病告诉别人,疾病就不会存在。

当时,我内心有三个信条:

1. 我会得癌症;
2. 我会死于癌症;
3. 我惟一的保护是隐瞒和排斥。

即使母亲的癌症痊愈,也没有削弱我的这些想法和信条。

今天只能这样解释我的这种行为,那就是因为在我母亲患病期间,从手术到放疗,从恐惧到希望,我都一同经历了,这些癌症的治疗手段对我来说,要比疾病本身更残酷、更不人道许多倍。再说,70年代癌症的常规疗法,要比今天原始得多,既没有采取物理疗法,也没有实行心理方面的关怀。我那时生活得就像现在的孩子,宁可接受一种疾病,因为我看不到病的后果,也不愿意接受能想到后果的治疗。而且当时疾病可能产生的后果对我来说,比治疗产生的后果离我远多了。

今天我很清楚,一直被当成公主般小心照料的我,把我的虚荣感和公主般的风度看得比生命还重要。我自认为的外在形象在这里起着重要的作用。公主们是不会患癌症的!

我从来没进行过乳房疾病预防检查,为此我进行所有其他的疾病预防检查,我从没和人谈起过这一切。就连对我自己我也排斥一切事实。但在我内心深处很清楚,我早晚有一天会得病的,然后不得不把一切公开。作为患病后的反应,我会尝试从生命中挽救一切可能的东西。因为我是一个性格外向、原本轻松对待生命的人,因此这些对我来说并不困难。

对外,我欺骗别人,以为我过着儿童画册上描绘的那种天真烂漫的生活;对内,我欺骗自己,欺骗得我自己都以为是真的。我的婚姻很幸福,有两个天使般可爱的孩子,有爱我的和我爱的丈夫;作为律师,我在事业上很有成就;在经济上,我生活富裕,甚至有些奢侈。周围的人都羡慕我这些幸福的表象。只有我母亲有时会幽幽地说:“孩子,你的状况太好了,我真担心不幸什么时候会降临到你们头上。”

果然,在我刚过 36 岁时,一个不幸而言中的打击,眨眼间就改变了一切。

隐瞒病情的后果

同样的罪过，
为什么一个得到宽恕，
而另一个却罚？
同样的人，
为什么一个站着，
而另一个却不？

——E. Annie Proulx:《船的消息》

1992年夏天，当我在乳房上感觉到一个硬节时，我没采取任何措施，只是在心理上欺骗自己，在行动上顺其自然。多少个不眠之夜，我辗转反侧地想：好好过吧，谁知道你还能活多久？

死神要来了，我更加热爱生命，更加爱我的亲人，我贪婪地向生活索取着，爱情、享受，我尤其痴迷我的孩子们。虽然，我也担心这种过分的爱会让他们察觉到秘密，

但我还是这样做，我实在无法控制自己，我任由情不自禁的爱和享受来填满余生的分分秒秒。

冷静下来，我也去找一些资料和书籍，希望通过它们，也许能得到一些对自己的帮助。我找到一本书：《我得了癌症——怎么办？》，作者是吉泽拉·弗里伯-吕灵。在书中她介绍了一种玛丽亚·特雷本的草药疗法。像弗里伯-吕灵女士一样，我也全神贯注地阅读玛丽亚·特雷本的书。

作为一个接受过护士培训、在医学上已受过熏陶的人，我心里很明白：“这么简单就治好癌症当然是不可能的，但尝试一下那些草药，肯定没坏处。”我给自己储存了大量的草药，完全变成了一个草药依赖者。在所有的草药中我十分信服玛丽亚·特雷本推荐的瑞典苦菜的作用，我每天都吃。通过这种方式，我至少还有一种感觉，无论有没有用，我总是采取了一些治疗措施。

对外一切都照旧，我继续扮演着公主。虽然丈夫对我突然对草药的热爱感到奇怪，但他觉得草药毕竟是一种好东西，也就没说什么。没人觉察到我内心的煎熬，甚至自己都没觉察到。直到1994年夏天，实在坚持不下去了，我才知道，这种排斥和隐瞒行为耗尽了精力。现在我很清楚，要是1992年我去看医生，就可以免除所有的后果，因为那样我的病就会像我母亲的那样痊愈。另一方面我却坚信，一切就应该是这样的，这样做也有这样做的意义和好处。

我乳房上的硬节越来越大,尽管我努力不去管它。就连在我丈夫面前,在最隐秘的时刻,我都成功地隐瞒住了。直到1993年冬天,我都还没感觉到痛苦,以致于我有时就认为这一切只不过是一场恶梦而已。

事情严重起来是在1993年的一次滑雪旅行中,一辆雪地赛车把我撞了。这次滑雪事故造成的后果是我无法再正常行走了。我的膝盖处总是痛,吃止痛药也没有用。就连我自己也没有料到,剧痛的原因并不是那次滑雪事故留下的后遗症,尽管我已有了不祥的预感。

我走路越来越不稳,多次摔跤,或脚下踉跄,状况越来越糟。由于长期服用止痛药,我变得越来越虚弱,总是昏昏沉沉的。家里人和许多朋友一再送我去看一位矫形外科医生。这位医生给我的膝盖拍了片子,什么也没发现,他推测是韧带撕裂。他开的所有药当然不怎么管用。这种状况从1月一直持续到6月底,直到我丈夫哈尤决定换一个医生。新的矫形外科医生要有经验得多。当他看我走路时,他说:“您知道吗,如果您的疼痛是来自膝盖,我会感到十分奇怪,因为您的步态在保护您的髌部,我认为您的髌部可能有问题。”

他让我做了一次髌部X光检查。在这张片子上可以看出,我的大腿骨的一大部分就好像被腐蚀了一样。我感觉到,他完全惊呆了,他几乎什么也没说。他建议我第二天进一步做放射检查,以便确定骨骼的病情。

第二天,我按照约定的时间去了,那是1994年7月

5日,一个星期二。我现在还能准确地回忆起那天在去做检查路上的感觉。那天是一个美好的、炎热的一天,我却对即将来临的灾难有一种不祥的预感,我仿佛走向一条幽暗的隧道,隧道的尽头,有一缕明亮的光线。

这位放射线医生的诊室位于一座60年代建的楼房的地下室,一进去就让我打了一个寒噤,这种经历我后来和许多做放射线检查的病员都有过。还有第二个也这么糟的地方:放射室。

还有那位放射医生,一个中年的、非常刻板、冷漠的人,我也不喜欢。我的矫形外科医生与他相反,是一个十分活泼、富有同情心、有魅力的人,对比的悬殊,更让我感觉到这两位医生的差别。从那以后,我得出了经验,在职业上与癌症病人打交道的医生或总是看到人类痛苦的医生,总是用冷漠来当自己的保护牌。他恰好是在病人最需要人类的温暖和亲近时,与病人保持感情上的距离,或在不经意间对病人流露出冷漠。

这位放射医生与我进行了短暂的交谈,告诉我他要做什么检查,我得到一份X光造影用溶剂,3个小时后一位放射医生助理做出了放射片。他们让我在走廊里等了半个小时,然后一个医生把我叫进了诊室。他根本没有兜圈子,而是直接告诉我,他在我全身的骨头上都发现了转移——他这样说,这些转移的癌细胞肯定是从一个原发病灶来的,但他还没有找到这个原发病灶。我现在得马上去医院做进一步的检查。

因为他在整个或简短的谈话中根本没有看我，让我有了一种不真实的感觉。我想，他说的不是你。因为我几乎没有反应，也没哭。我对他说的一切就是：“但是，我有两个小孩儿。”

他说：“那么，您现在就得去做点儿什么。”

他给了我两根拐杖，因为他认为我的大腿骨有极大的折断的危险，我可以回家了。

回家时，孩子们还在幼儿园和学校。静静地躺在花园的阳光下，我才意识到情况的严重性，眼泪涌了出来，我抱怨命运，我一再问自己：“为什么是我？”“为什么现在？”“我现在该怎么办呢？”关于病情的严重程度我还不知道，我已决定从现在开始公开一切事情，并寄予希望。我不由得一次次地想起我的两个孩子，那时他们一个3岁，一个7岁，无论如何我不想丢下他们。同时我也意识到，是我自己使自己陷入了这种状况，这一瞬间突然清醒了，我认识到自己的行为对自己、对我的孩子们、对我的丈夫是多么的不负责任。

我的丈夫在瑞士的一家大联合企业做事，只在周末才回到慕尼黑的家。我给他打电话，但没找到他，就给我的父母打去电话，我非常需要人说话。母亲不在家，是父亲接的电话。我尽可能小心翼翼地把一切事情都告诉他，他震惊得说不出话来，只是结结巴巴地说等我母亲一回来就马上打电话过来。很快我就联系上了我的丈夫，他正在开一个为期两天的管理部门会议。他的反应完全