

邓 北 南

爱恨旗帜，
逆风飞扬

袁满
著

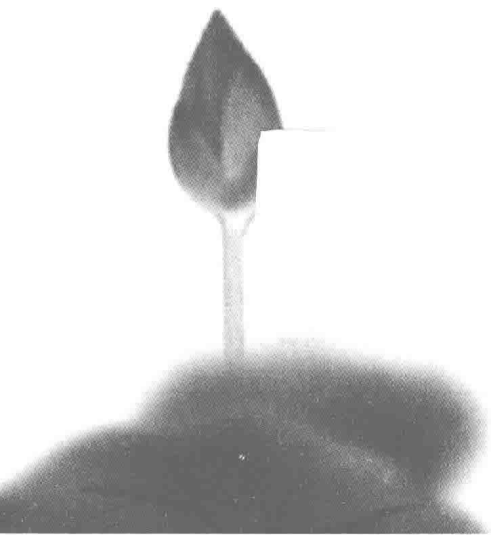


中国文联出版社
<http://www.clapnet.cn>

邓 北 南

爱恨旗帜，
逆风飞扬

袁满
著



中国文联出版社

<http://www.clapnet.cn>

图书在版编目(CIP)数据

邓北南:爱恨旗帜,逆风飞扬 / 袁满著. —北京:中国文联出版社,2015.3
ISBN 978-7-5059-9682-3

I. ①邓… II. ①袁… III. ①长篇小说—中国—当代
IV. ①I247.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 040001 号

邓北南:爱恨旗帜,逆风飞扬

作 者:袁 满

出 版 人:朱 庆

终 审 人:奚耀华

责任编辑:胡 笋

装帧设计:天 一

复 审 人:邓友女

责任校对:乔瑞霞

责任印制:周 欣

出版发行:中国文联出版社

地 址:北京市朝阳区农展馆南里 10 号,100125

电 话:010-65389152(咨询) 65067803(发行) 65389150(邮购)

传 真:010-65933115(总编室), 010-65033859(发行部)

网 址:<http://www.clapnet.cn>

E-mail: clap@clapnet.cn hus@clapnet.cn

印 刷:河南承创印务有限公司

装 订:河南承创印务有限公司

法律顾问:北京市天驰洪范律师事务所徐波律师

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社联系调换

开 本:880×1230 1/32

字 数:349 千字 印张:15

版 次:2015 年 3 月第 1 版 印次:2015 年 3 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5059-9682-3

定 价:32.00 元

版权所有 翻印必究

自序

惨白的是天山雪，灼红的是火烧云

看了白岩松在《幸福了吗？》的“代序”中引用梁漱溟先生的一段话。

说人类面临三大问题，依次解决了人和物之间、人和问题后，最后一定要“解决”人和自己内心之间的问题。

为什么一定要“解决”呢？深深地理解和接受自己的内心，理解并接受它所呈现出的任何一面自有缘由，不更好吗？这是我在痛彻肺腑的经历后得来的体会。

“欢乐”与“悲伤”

“安静”与“焦躁”

“纯粹”与“复杂”

“高尚”与“卑微”

.....

甚至于“良善”与“邪恶”。

只要你能想到的、经历过的一切情绪上和人格上的对立面，它们都本为同一枚硬币的正反面。

“解决”掉了一面，另一面便亦不复存在了。

它们正是在对立统一的共融共存中，构成了人性和人格的完整。



爱恨旗帜，
逆风飞扬

深深地理解和接受已发生的、正发生的所有非你所愿的经历。

看到它们加起来，正是你的完整性和独特性。

而成长和改变的机遇，也正在这里。

我被确诊为“双向情感障碍”(躁郁症),还是近八年前的事了。朋友,我用如此漫长的时间,打了一场与心魔殊死相拼的战争。这期间,我还在新疆一家精神康复中心,住院超过半年。

这种病症,据医生说,是一种极其难治的心理疾病。它比单纯的抑郁症复杂得多,因为抑郁症只需单纯地针对“抑郁”用药,几周后,患者的情绪就会得到直接的调整和改善;而我的情况,只能使用一些能“稳定住”情绪的药物,治疗周期长,效果缓慢。

事实也的确如此。

接受治疗以来很长时间里,我的心理状态并没有得到平稳改善,不客气点说,几乎没有改善。我依旧“抑郁”时烦闷压抑、萎靡消沉、颓败不堪;而“躁狂”起来,又会变得心焦气躁甚至想要自残自戕。

我无意于也无权评判国内的心理、精神医疗界。而凭自己的感受,我还是想说,医院对这类患者的直接治疗效果甚微。通常的治疗手段有两种——用药和职业性的交流(或曰“话疗”)。前者为了控制症状,而后者为了引导患者倾吐心声。

当我抛出诸如“茴拉西坦”“酸喹硫平”“丙戊酸钠”这些名词时,没错,是在列举我服用过的部分精神治疗药物。效用虽各不同,却有着同样的副作用:它们都会导致头昏、困倦、思睡、嗜睡,总之,让你于昏昏沉沉中,暂时失去“胡思乱想”的能力。

那时的我，是一个总在不停地“思想”和“思考人生”的人；停止“思想”会让我六神无主、焦躁不安。于是，我停止了服药，宁愿不要那种头脑昏沉中的安静状态。我知道，所有的精神类药物，都只治标不治本；你必须如吃饭一般一天三顿不停地坚持下去。一旦停药，你的焦虑、你的抑郁，马上会卷土重来，且更加来势汹汹。我更知道，我的病根，在于失去了人生的方向、动力和使命感，而药物帮不上这个忙。

如此说来，若想使患者真正康复，治疗手段的第二种，即医师与患者的心灵沟通能力，就显得尤为关键了。几乎所有心理疾病患者和相当比例的精神疾病患者，共同点都是负向性思虑过度，因为各种原因，他们的心灵受了伤。一个优秀的医师，必须带上他全部的人生经验、耐心与包容、尊重与理解、专注与倾听，真诚面对患者。感同身受，才有可能找出患者到底在哪儿受了伤。

而这几乎是打开患者心结从而能够真正开始有效治疗的唯一钥匙。

遗憾的是，能具备这样的品质和认知的医师极少。

大医院普通甚至专家门诊，接诊一名患者往往不超过十五分钟。患者万语千言不知从何说起，医师再问几个问题，然后就是开药方处方。没说完的话，好啊，等您下次来就诊时，接着说，好吧。正如排便一样，每次去了只能排出一点点，那种感觉真的很难受。走出诊室后，患者往往比就诊前更郁闷、更憋屈。而各类心理诊所呢，心理医师倒是能够提供足够的时间和耐心，来倾听咨询者倾吐内心的愁苦，但他们的倾听往往流于“职业性倾听”。他们可以摆出倾听的姿态，可以说出鼓励性话语，可以提供各种专业性改善方案；而他们的心，却“不在那里”。或者，换句话说，缺乏“在那里”的能力，因为他们无法做到感同身受。

心理疾病患者往往都是内心极为敏感的人，又因敏感而脆弱。在心理诊所，病人往往得不到真正的被理解的感受。“被理解”才是患者最需要的，而心理医师的话语总是无法正中“靶心”。

我感到，感同身受和爱心是优秀从医者的两个必备条件。我只想就“感同身受”多说几句。医师，特别是精神疗治和心理救治方面的医生，能够真正走入患者内心，从而同患者进行心灵对话的能力是至关重要的，这就是感同身受，是有效治疗的真正开端。

我有种体会，最优秀的心理医生和精神科医师，正如我曾有幸遇见并在小说中所讲述的林佳医生，必定是历经了心灵苦难和精神磨难，然后才变得优秀的，因为他们拥有了感同身受的能力。他们的话语，往往能触碰到患者内心存在的最核心问题，而不是仅仅围绕着患者的表面症状打转转。这种时候，医生才是患者的救护神，将引导他们逐步走出黑暗，走向光明。这种东西，是从书本上、从医学院学不来的，必须亲身经历过苦难。这个时代人类最杰出的心理医生和精神疗治大师，像罗杰斯、斯科特·派克、托马斯·摩尔、日本的森田森马，甚至阿德勒、弗洛伊德这两位被人们称作现代心理学的奠基人，在他们成名之前，很年轻时，都曾是严重的神经症患者，历经心灵的各种苦难，先是为了自救，然后才走上专业的助人道路的。

被称作“国际心理学家”的弗兰克说：“是的。每一次磨难都是我自身成长的催化剂，也是走进患者内心的一把新钥匙。”

医师们，特别是精神科、心理门诊的医师们，本书首先献给你们，相信你们会拥有感同身受的能力和真正的爱心。

我至今怀恋着她，我住院时的主管医生。

二

学生时期和刚参加工作头几年的我，曾是个热血青年，社会担当意识很强，既容易受政府和舆论正面宣传的鼓舞，更易被所闻、所见、所感的社会良知、道德的沦丧和公平、正义、法律底线的一再失守而空怀忧闷，悲愤交加。

渐渐地，我的关注点从外观移至内审。

我知道，中国在任何时代和任何社会背景下，生活着的总是大多数普通百姓。他们为了活着，甚至更好地活着，辛勤地谋着各自能做的生计，尽力照顾好自己的小家，无暇顾及宏大的主题。我更体会到，在任何时代、社会背景和社会制度下，人总是首先作为一个独立个体而活着的。有人积极进取，有人被动消沉。有人……，有人……，你尽可填入一大堆对立的反义词，来显明个人的生存状态。而这些生存状态的迥异，无不同一个人的成长环境、性格走向和心灵成熟度密切相关。换句话说，活得好坏，几乎完全是由你自己，以及你的原生家庭所造成的，而与社会是相对“公”与“不公”关系不大，除非遇上上世纪“反右”“文革”等足以左右一个人命运甚至生命的极端政治气候。

就说我和我的原生家庭吧，现在我已能平静地谈论它。可朋友们哪，曾长久以来，我都对它充满了深怨，对我的父母更是爱恨交织。

至于为何强调能“平静”地谈论，后面会讲到。

我出生在新疆天山深处一个闭塞的兵团农场，并在那里度过缺乏温暖和安全感童年。我的父亲，尚未满十四周岁便在地下党的宣传下，于北平和平解放前夕，脱离了他的“国

民党反动家庭”，追寻、投身于革命的洪流和人民军队中，开始了他的半生动荡、漂流。

先是“反右”。

二十出头的他，在部队里被定为右派，流放至当时还荒无人迹、冻土寒天的北大荒。三五年后，广袤无垠的“北大荒”硬是被这群“右派分子”和“有历史遗留问题”的人们开辟成了万顷良田的“北大仓”。随后，他又被组织从东北发配至更为边远的、我出生的新疆天山农场，继续“思想改造”。

我母亲呢，她来自南京。

母亲的“家庭出身”也不好。她出生于一个属于“剥削阶级”的“资产阶级”家庭，初中毕业后即被剥夺了继续受教育的权利，被迫离开了养育她的秦淮河，远赴新疆，做了一名“支边青年”，这年她刚满十六岁。所以我一直猜想，在父母的潜意识中，会不会对社会、对家庭充满了怨恨，因为家庭带来的、社会待他们的，的确不公啊！

一个北京人。

一个南京人。

相识、相恋、组织家庭于天山深处的农场，并在这里，有了我。

写下下面这段文字，不是为了再去埋怨他们什么，而是为了还原真实，我只有直说。

我的父亲，性格阴郁、冷酷，缺乏爱的情感与爱的能力，用母亲的话说，是“一只冷血动物”。而母亲呢，又恰恰是个固执、想要控制一切且极端“自恋”的人。她认定的一切，不容被丝毫改变；而她认定的一切，又处处想着要强加给别人，而不会顾及对方的感受和独特性。

这两种人组合成家庭，朋友，你完全能够想象，结果只有一个：互相指责、争吵，终日无休。我在这个家庭中度过了整



个童年，心灵所受的伤害，远非文字所能准确传达。

因为那样的时代，父母都成了受政治迫害、郁郁不得志的人。有了我以后，他们自然地将已无法实现的理想，统统担在我幼嫩的肩头；而他们指责和争吵的矛头，也高度一致地转向了对我的学习和生活的管教上。他们希望我的学习出类拔萃；他们希望我的做事为人完美无瑕。而我，实在无法达到他们的潜意识中对于“完美”的苛求。于是，我只好在被责罚、恐惧和泪水中，一天天长大。

说来好笑，我至今对父亲当时常用来激励我的一句他自己发明的“名言”记忆犹新：

哈佛牛津，乘飞机去；

北大清华，坐火车去；

本地大学，骑毛驴去！

呵呵。

回顾我已走过的路，仿佛就是专门为了替父母还愿，去实现他们未曾实现的理想。读书，读书，拿到北大的学位，拿到中科院的学位，进入政府部门工作，做一名国家公务员，稳定、有地位，不会动荡漂泊……。这些，我都一一做到了，别别扭扭地实现了，可我从未真正开心过，因为它们都不是我真心想要的。

我从很小，大约三四岁起，就想做一个自由的写作者，一个仅仅是在写字的人（而非一名职业作家）。向世人倾诉内心所有的悲苦辛酸是我的强愿，因为我有一肚子话，多年来在家中无法正常交流与诉说。

可是，为了替父母还愿，我没有去走这条路。

或者说，“忘记”了走这条路。

还可以说，没顾得上走这条路。

现在，我来了。

做你想做的，任何时候开始都不晚。

写下这段文字，还有一个更重要的目的，那就是，请深深地理解和接受你的父母。

不是硬要接受他们所有做法，而是接受“你有这样一对父母”这个基本事实。无论如何，这就是你的命。

如果有朋友曾经受过原生家庭的种种伤害，当你接受了这个事实的那一刻起，你的心结便开始打开；而当你试着从父母的生活、成长经历中，理解到他们为什么成了这样一对父母，你的心结就有可能被完全打开。你，我，也才会知道，从前的他们，也一定是受了伤的人，才将种种伤害行为，惯性地、无意中又加在了他们组建的家庭中。我们不能再去指责父母“你为什么不断你的命运的链条，而要继续把伤害行为延伸到我身上？”我们只能从自己开始，自己斩断自己家族命运的链条。

我的父亲，他因病已过世多年，所以，母亲，这本书其实是献给您的，唯愿您老来康健、幸福绵长，我别无他求。

三

这本书，当然更是总结给我自己的，而它也仅能被视作开始。

相较生理疾病，心理特别是精神方面的病症，不是靠手术或药物就能治愈的，它更需要自我康复。而自我康复，我体会，这是一条异常孤独、无比艰辛的心路历程。

同心魔相拼的无数日子，白天我去工作；下班后的所有时间，我断开同所有人（包括亲人）的联系；我离弃了曾有的情趣爱好，把自己独自置于无边无际的灵魂暗夜中，只因我感到歉疚和羞愧。

我曾是个好强而不甘平庸的人，且事事处处都过分在意他人的评价。过于敏感的我，就连别人一个不经意的眼神，都能鼓励或刺伤到我。患“躁郁症”后，甚至在被医院确诊患有此症后的很长时间内，我都无法接受自己时而焦躁不已，时而又颓败不堪的心理波荡，主要是患病所致；我坚持认为是自己“毅力”不强、“意志力”不够才导致无法掌控自己的情绪和心理，而我“本不应该”是这样的人啊。为此，我自责自怨，我歉疚不已，我羞愧难当。

自尊心极强的外衣包裹下，其实我是个软弱而无力的的人。

那时正赶上事业、情感的迷茫期，加上一些突然而至的个人事务，它们纠缠在一起，更加剧了心魔的肆虐。无休止的焦虑，无时无刻不在灼烧着我的心，摧残着我那脆弱的精神。我一再试图用思考、阅读和超负荷的运动来摆脱它，却反而使焦虑感一次次变得更强烈；而它越强烈，同时又会

使自责、歉疚和羞愧的程度变得更烈更深。

那时的我，拒不接受“我焦虑、我自责、我歉疚、我羞愧”这一基本事实，难以承受它们带给我的沉重压力，一心想着摆脱，很快又掉入用酒精麻醉自己的泥沼中。我每晚都要通过饮酒来逃避和忘却压力，同时摆脱整晚整宿的严重失眠，却又因为饮酒行为而更加自责，更加愧疚难安。

于是，我几次想到自杀，彻底摆脱一切压力；更想以此报复亲人，因为我从小到大，亲人从未想过要去了解、理解、尊重我的内心；我想以自己的死，让亲人也尝尝“愧疚”的滋味。最终没能死成，仅仅因为当时内心有个声音隐隐地对我说：“你不能就这样毫无价值、毫无意义地一走了之。”

自从听到这个声音后，我病休在家，开始彻底沉潜下来，专注于聆听内心的声音。焦虑就焦虑吧，自责就自责吧，不去管它们了，让它们在的身心中来去随意。来了，我接受；走了，我接受，我全都接受，我全然地接受，不再试图抵抗、摆脱它们的往往来来。

我只专注于内心的声音，长久以来它被太多的纷扰遮蔽了。

就在几个月前，初夏一个清明的夜，望着繁星闪动，我的内心安静异常。我问内心，我到底要什么。抛出这个问题的下一秒钟，它就给出了回答：

（一）我要成长，要改变

我一向不是个甘于庸常、自暴自弃的人。人生中几个重要时段，我最终都咬牙挺过。我从天山深处闭塞农场中一个曾受大孩子欺辱的“小林彪”，抖落身上心上冰凉的天山雪，怀抱心中火烧云般灼红的梦想，跨越万水千山，一路走进北京城，圆了父母的梦。从小到大，我更是带着各种心理问题

在生活，艰辛地穿越情感的荒漠，逐渐让心中的爱变得丰饶。我有过数次人生的低谷乃至绝望，但绝望过后，我从未自暴自弃，反而不断触碰一个个新的高度。

本次的“躁郁症”对我身心影响之深、之痛，跨时之长，亲人们更是难以想象。假如我敢于说出一句“我已走出了灵魂的暗夜”，那仅仅是因为上天眷念我，让我有着强烈的“自我康复”意识，即成长和改变的意愿。我深深体会到，一个心理、精神有疾患的人，如果自身没有强烈的成长和改变的意愿，咬牙独自走过一条异常艰辛孤独的灵魂之旅，仅被动依靠医生、药物和亲友的关怀，想要彻底康复，绝无可能。

成长、改变和突破，是一生的事。想轻轻松松接受治疗后一劳永逸，天底下哪有这样的事。上天的圣灵充斥天地，无时无刻不在；心魔的邪灵也充斥天地，与圣灵如影随形；无论什么人，都要随时保持警醒。烦恼、焦躁、忧虑……，它来时，请及时认出它，并看到其背后的成因；然后，请你深深地理解和接受这个成因。你就会知道，一切负面情绪的产生和到来，自有其缘由，这不是你“不对劲儿”，更无须为它的来来往往感到懊恼或自责。这种时候，我们要做的只有一件事：安静下来，安静地体会来自上天的爱；安静地让自己更深刻地理解自己、接受自己、珍惜自己。

一句话，上天要我们做的，仅仅是更爱自己，而不是指责、评判自己。对自己的爱，要变得更加丰盈。别嫌这样会累，习惯成自然，反会给人长久的祥和与平安。

其次，多数患者，甚至平常人，都畏惧成长和改变，大家宁愿得过且过，维持现有的工作和生活状态。成长和改变，意味着要承担起更多的责任，走向全新的生活。恐惧承担责任和拥抱未知，束缚了人的脚步，让人的精神变得懒惰，宁愿在熟悉的生活习惯中，度过一生。

敢想、敢说、敢做、敢担当，让平凡人变得不平庸；

不敢想，不敢说，更不敢做，让人的一生平凡且平庸。

难怪耶稣让自己矗立于山巅，对众门徒和世人振臂呼喊：“听哪！你听见风的声音，却不知它从哪里来，又要往哪里去。看哪！世间被上帝召唤的人众多，被选上的人寥寥。”

朋友，去过你想过的人生吧，甭管多晚起的步。

好菜，从不怕晚。

是的，同“躁郁症”相处多年后，我越来越感受到一种无形而又坚实的力量将我推动；有一束光，在引领我一直向前。现在，只要安静下来，我总能清晰地感受到它。基督教、天主教称“上帝”，中国古代典籍亦称“上帝”，无神论者称“超自然的力量”，而普通老百姓呢，则会很自然地呼唤“上天”或者“我的老天爷啊！”

是的，我说的都是这一力量的源头。

而浩瀚宇宙的源头，从始至终，只有一个。

我则称之为“天父，我的神”。

前面说了，我在一个缺乏温暖和安全感的家庭环境中成长，特别缺乏父爱。自感受到这一力量以来，我内心突然有了前所未有的温暖、踏实与安全，想来这正是我梦寐以求的“父爱”般的感受吧。每每感受到它的到来，我都会情不自禁地在内心轻唤一声“天父，我的神哪！”泪水，便夺眶而出。

（二）我要讲述，使自我得释放，读者得助益

三个月前，依然是一个清明的午夜，我缓步走向阳台。

万籁俱寂，我再次凝神仰望星空，让内心空寂高远，再让它慢慢充满圣灵的感动。

那一刻，我决定写一部关乎信仰和爱的自传性小说。

然后，我缓步走向书桌，旋开台灯，让橘黄色柔和的灯光

铺满同样柔和的纸张。于是，读书和工作多年，撰写过无数专业论文和行政公文，却从没写过长篇文学作品的我，用心拿起了笔，再以心血为墨，在纸上落下了《邓北南》的第一个字。

这是一部献给书中主要人物邓北南、林佳、刘岚、纳木若兰，以及邓父邓母，在实际生活中的原型人物的小说，更是一本献给上天的书。是上天赐予我的力量，推动我走出“躁郁症”的阴霾和无际的灵魂暗夜；是上天在我眼前旋出一束光芒，引领我从此一直往前；是上天让我饱含感动的泪水，回顾我的前世今生，并确切看到了我的未来；还是上天让我将整个生命燃烧起来，把全部的激情和爱投入到写作中，重过一遍让我永远无法忘怀的那些生活片段，并通过它们，联结起我现在和未来要走的路程。

如同自己的回忆录一般，我写得很快，从落笔到搁笔不足三个月。顺便说一句，我不用电脑写作，总感到电脑的辐射波，包括所有非自然的东西，会干扰记忆的搜索和灵感的激发。我总会先写到纸上，再敲进电脑里。否则，也许还要快些。

（三）我要找到人生的使命和方向

前面说了，很小起，我就想做一个自由的写作者，一个纯粹写字的人，向人们倾诉内心；可是此前的四十年，我做的事都是在替父母还愿，竟忘却了最初想要做的。

我生性向往自主、自由，向往创造；厌恶一成不变、被管理和别人。忆及自己“躁郁症”症状的开始出现，是在近十年前。当时，三十出头的我，被提拔为副处长，开始管理别人了。也许有人会羡慕，可它不适合我，各种心理症状也随之而来。为了顾及“面子”，我硬撑着干下去，没两年就被诊