

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!



中国城市出版社



穿越死亡

一位癌症患者的康复手记

面对只能活6个星期的诊断，女律师桑德斯与死神抗争，彻底康复。她战胜癌症的秘诀是：“热爱生活，一切都有可能！”“永远不要丧失信心！”该书一年内再版9次，成为风靡欧洲的畅销书。

年内再版9次的畅销书

ISBN 7-5074-1467-1



9 787507 414677 >

C·048 定价：14.00元



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



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,是一个人的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》,囑我写序,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

2 穿越死亡

- 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 my 精力。现在我很清楚，要是1992年我去看医生，就可以免除所有一切的后果，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，我认识到我的行为对自己、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

不同，非常轻松地对我说：“一切都会好起来的，我们一起去战胜它。”事后我才知道，他当时表现出的勇气要比他身上实际有的勇气多得多。

他告诉我他会马上回家。我顿时感到轻松了不少，我可以把事情交到他手上了。

丈夫很久以后才告诉我，在我放下电话后，他马上首先给我的矫形外科医生打了电话，然后又给我一个当医生的非常要好的朋友打了电话，又给一个很有名的外科医生朋友的妻子打了电话，她本人也是医生。

这三个人都向他保证，情况不会太严重。矫形外科医生向我的丈夫解释说，由于大腿骨有骨折的危险，必须马上动手术，他已经为我预约了一个医院床位。

那位当外科医生的朋友在一家大医院做事故抢救外科医生，我丈夫与他的妻子通完话后就与她约定，我们第二天到她丈夫的医院作一次全面检查，并带上 X 光片。

我丈夫在与这些人通过话后他原本的乐观主义精神丧失了很多，尽管他并没有马上向我承认这一点。他向他的上司作了汇报，他的上司表现得很大度，马上让他回家来。

我从学校和幼儿园接回了孩子们，度过了一个“平常”的下午。我母亲给我打来电话，她鼓励我，对整个事情只是轻描淡写。然后她问我，如果我第二天必须得去医院，孩子怎么办。我向她解释：“我会把钥匙交给老大，

这样他放学后就可以自己进家门；老二从幼儿园放学时，我们已经从医院回来了。”

母亲什么也没说，但第二天早上就坐上了从威斯特法伦直飞慕尼黑的飞机。

晚上，丈夫回来了。我们紧紧地拥抱在一起，我们两人都很清楚。我们到目前为止的生活就要面临崩溃了。我们和孩子一起度过了一个在我记忆中非常亲密的晚上，尽管有了白天发生的事情，或者也正是因为白天发生的事情。

第二天早上我们去拿诊断结果，早早就动身去了医院。

在医院接待我们的是朋友的助理医生，我们的朋友还在进行手术。助理医生是一个热心的年轻人，他已经得知了情况，并做好了准备。此外我们还得知，我们的朋友已经动员了整个医院，以便原本还要过好几天才能进行的检查在今天一天就都做完。

年轻的医生首先观察了一下诊断结果。尽管他是擅长事故抢救的创伤科医生，他还是根据放射科医生备注的文字向我们解释这些片子。

X光片在白色底板上用黑影显示出人体，也就是我的身体的模糊的轮廓。放射科医生在我的身体上用红笔标出了他判定的细胞病变的位置。

实际上红笔标出的位置在我身体上到处都有，除了四肢的外部。红色的标记在大腿骨、髌部、脊柱、头部和

肋部尤其密集。放射科医生在他附着的文字诊断中推断,原发病灶很可能在乳腺。至于是不是乳腺癌,只有医院检查后才可以确定。

初诊：还有六个星期的生命

满头金发的孩子心头，
那蓝天般纯净的心头，
一丝一缕的烟雾阴霾，
都是血淋撕裂的伤口。

——R·M·里尔克：《守护神的牺牲》

谈完话，我去了医院的诊断中心。到目前为止，除了生孩子和偶尔看病外，我还从未来过医院。现在我突然认识到，一所医院机构是多么地忽视人性。这种感觉反应在我自己身上，是很久以后才体会到的。

如果一个人感觉身体状况很好，而且不在这里长呆，他当然不会感觉到什么。如果有人像我这样面临着严重的问题，他就会被医院这架机器越拴越紧，一段时间后，他就会感觉再也无法挣脱了。

我首先被送到了放射科。开始我得在过道里等上一

个小时,当轮到这时,我就像在流水线上那样被处理完了。其间我了解到,放射科已经长期超负荷了。尽管如此,我还是认为,人们可以而且必须用另一种方式对待人。放射片直接被送到了主管医生那里,我又接着被送去做心电图。然后我又做了一个乳房 X 线照相术,这是我有生以来第一次做这个,然后又做了超声波检查,最后还做了一个 X 线断层照相术。对有幸还未经历过 X 线断层照相术的人,我想简短地描述一下它是怎么回事。我穿着衣服躺下,被一条长约两米的管子牵引着,在震耳欲聋的噪声中,我必须一动不动地呆上 45 分钟,不时地传来非常友好的助理医生们的指令。我手中有一个紧急按钮,是为了在实在受不了的情况下用的。他们向我保证,一般很少发生这种情况。

我做完了所有的检查,我不会再去回想它们了。我表现得很友好,但与人保持距离,就像不在现场一样。

然后我被带到一个单间,我和哈尤坐在了阳台上。这又是一个炎热、美好的夏日,我特想吃冰淇淋。在不平常的时刻,那些平常的东西,往往有不平常的作用。

我丈夫拿了一份冰淇淋,正在我们开始吃时,年轻的助理医生走了进来,并把我丈夫叫了出去。我明白,他现在肯定是告诉他我的检验结果。尽管我一直都是在涉及我的事情上亲自去办,但我现在却不准备这么做。在这一刻我很高兴,能把一切都交到我丈夫手里去办。何况在这样一个时刻我有一种什么都无所谓的态度,我宁可

呆在充满阳光的阳台上，也不愿进到房间里去参加一场最严肃的医学讨论会。

现在这些事要由我丈夫去为我做。我们的那位医生朋友在等着他，这位朋友刚从他为我组织的一次讨论会上回来，他也想从专家那里得到一个绝对准确的诊断结果。

我的丈夫从这位朋友（为了简便起见，我称他为 B）那里得知的诊断结果，是令人极度沮丧的，我当然只能从我丈夫的叙述中得知了。虽然差不多一年以后他才把这些详细地告诉我，但为了按时间顺序叙述，我想在这里转述出来。

我丈夫注意到，整个办公室看起来就像一个堆满报告和 X 光片的仓库。当他进去时，脱了白大褂的 B，脸色凝重地等在那里。助理医生也在，他犹豫地站到房间的一角去。

“哈尤，”B 说：“我现在必须告诉你一切，你们中的一个必须知道情况。检查结果摆在我们面前，现在只差做组织实验。结果是爱娃的情况不好，很不好。左乳上有一个长了好几年的肿瘤，肿瘤在大约一年以来已经扩散到骨头上。这个原发病灶大约有网球大小，占总侵害部位的 5%，身体上分布的癌细胞数量有 20 倍，或者占 95%。其他器官没有受到侵害。”

述说到这儿，B 开始哭起来。两个男子汉把头埋在胳膊上哭泣着，过了好一阵儿，我丈夫说：“这一切都可能

是真的，但爱娃不能死，也不会死！我们无论怎样会做到的，怎样做我还不知道，但我们会一起度过去的。”

B 看着他，好像在说：哈尤，我理解你的心情，谁也不想这样，但已无力回天。

然后他还说，令人惊讶的是我感觉还很好，看上去也很漂亮。而且他也不明白，为什么大腿骨还没有骨折。他认为大腿骨已处在高度骨折危险中，以至于他原本不想让我再回家了。但是他又想，我在他已计划的明天动手术之前应该回家一趟。

B 的目光流露出担心：他担心孩子们会碰伤我，或者我拥抱孩子们时骨头会折断，那样孩子们就会一辈子有负疚感，认为他们对母亲的悲剧有责任。

他对我丈夫说：“你现在能做的最好的事，就是放下你的工作，带上爱娃和孩子去瑞士，为她创造一段美好的时光。”

我丈夫问：还会有多长时间？他说，这段时间会很快过去，也就是说，可能只有几个星期，幸运的话，我最多还能活几个月。在后来的一次谈话中，他才透露 6 个星期的判断，出于谨慎，他本来不想透露给我们。

这个大致的诊断是专家们作出的，根据专家们的经验，它最终成为现实。但我创造的奇迹让他们大跌眼镜。一年后，B 说，他这辈子再也不会跟人说诊断结果了。

他又给我丈夫看了几张片子，向他解释了几个诊断结果的细节，还谈了关于手术的事以及怎样做手术。

最后 B 向我丈夫保证说：我们无论什么情况都可以寻求他的大力支持，我们还可以一起呆在他的医院里，无论多长时间，只要我们愿意，而且他也可以帮助我实施治疗手段。

他会努力让我不感到痛苦。他会做一切必要的事情，他也会随时为我们提供帮助。我可以拿到我想要的止痛药，因为我很快就会有感觉，好像有人到处踩踏我的身体似的。

他感到这样的事出乎意料地降临到我们头上，他感到是多么的不公平。我们对于他来说，有两个可爱的孩子，一直是他心目中幸福婚姻的典范，他一直很喜欢我们，他为我们感到非常难过。

最后他说，我还可以再回一趟家，在我自己的床上再睡一晚上，但我们必须注意我不能折我的腿或让腿受压。我丈夫当时的印象就是，B 认为很可能这是我在家住的最后一晚了。结束谈话后哈尤和 B 一起来到我充满阳光的阳台上。B 在我坐的椅子旁边蹲下身来，用他的手握住我的双手说：“爱娃，你知道我们现在必须要采取措施，不是吗？你为什么不早一点儿到我这儿来呢？”

我在他眼睛里看到了泪水，这比一万句话还让我明白，他对情况的估计有多严重。我把一只手放在他的胳膊上，说：“我是想做点儿什么，我想做些与你总是对我要求的不同的事情。”

“我建议”，他说：“你现在回家一趟，尽管根据我所知道的，我无论如何也不应该允许你这么做法，你明天一早就来做手术。我们要在你的大腿骨中植入一个金属板，这样你就又可以正常走路了。我为你在这里创伤科订一个单人病房，你得在这儿住大约两到三个星期。然后我们再看病情。但是这完全由你自己决定要不要做这个手术，你不是必须做。”

对这样一个对我来说与癌症治疗无关的手术我一点儿都不害怕。这又是我的公主心理！再说，我早就想能重新走路、正常跑起来了。

我表示同意之后，他说：“你应该知道，我会尽我所能帮助你。你不会感到疼痛，关于这点我会尽力的；如果你需要我，可以夜里5点钟给我打电话。我们明天早上见。”然后他就走了。

B那时对我的支持，我以前从没在一个医生身上得到过，后来也只有一个医生那里获得过。他属于那种“把病人当做自己的生命”的医生。作为医生，不是出于一种谋生的职业，而是出于一种神圣的使命，因而他的工作质量也是出类拔萃的。我对他的感觉也许是受到我们之间友谊的影响，但我也从别的病人那里听到过对他相似的评价。这种支持帮助我能聚集起一些力量，把康复的希望又掌握在自己手中。

在我看来，医院和癌症专门疗养院对病人来说简直糟糕透了。他在这里怎么能想到除了疾病之外的其他东

西呢？当他周围的多数人除了死亡根本想不到其他东西时，他又怎么能相信康复呢？通过做大腿骨手术，我在事故创伤科接触到一些在交通事故中被车或摩托车轧了的、躺着不能动的病人。这里笼罩着一种近手完全崩溃的气氛，我不知不觉地被这种气氛“传染”了。

就像后来显示的那样，B 与他的上司和肿瘤科医生因为我几乎吵了起来。肿瘤科专门医生要求我必须住到肿瘤病区去。如同每次一名肿瘤医生到事故创伤病区对我进行检查时，我能感觉得到那样，他们对我实际上在“逃避”他们的行为十分生气。

B 的上司一开始禁止他为我施行手术。对一个只能活 6 个星期的病人做这样的手术不仅不必要和不值得，而且在这种情况下还很危险，天知道我是否能挺过这个手术？他说，他偏向于由肿瘤科和妇科医生实行常规治疗。但是 B 坚持了他的做法。尽管 B 作为一名相信医学的医生也不认为我可能康复，不论他是多么希望我会好起来，但他没有因为“这不值得”的想法耽误一分钟时间。

回过头去看，这个手术是非常重要的，它又给了我新的力量。

B 从阳台上走后，丈夫和我谈了很长时间。奇怪的是，我始终有一种感觉，我必须安慰他，而不是相反。

那时他只给我说了很少的关于与 B 的谈话内容，他只是说，根据推测乳腺肿瘤已经长了好几年了。

我问他：“你觉得我一直在瞒着你吗？”

他说：“还没有。只要你留在我身边，我就没有这种感觉。”

我说：“我也想这样做，我要抗争，我一直想抗争，我只是不知道怎样做。”

“如果你想抗争，我们就会找到出路。我也会抗争，对此我不担心。”

“那么你担心什么？”

“你会感到疼痛。B 告诉我，过一段时间，你就会感觉好像有人蹂躏你的全身一样。我真恨不能替你疼……”

他说不下去了，开始哭起来。我 16 岁时认识他并深深地爱上他，20 年了，我还从来没见过他哭。丈夫的哭，让我好难过，好揪心，好感动，不由得我们一起哭起来，哭得昏天黑地，哭得一塌糊涂。大哭之后，心里反倒觉得轻松多了。

我为丈夫擦拭着眼角的泪痕，抽泣着说：“亲爱的，你不担心。疼痛是可以忍受的，再说，还有那么多控制疼痛的药物，何况到现在还没感觉到疼痛，我相信将来也不会。”

两个人心连着心，手挽着手，脆弱的也会变得坚强。然后我们开始思考能干些什么。尽管我们还不知道具体应该怎么做。

丈夫告诉我，与 B 的谈话给了他信心。所有参与诊

断的医生都认为我的身体状况对于要面临的诊断结果来说实在是太好了。他对我丈夫解释说,具有我这样诊断结果的病人一般会痛得大叫或打大剂量的吗啡,躺在医院的病床上,而不像我一样只是服用阿斯匹林,而且看起来活得很精神。根据这一点来看我的状况实在是非常少见,也就是这个因素,使我们在后来的几天和几个星期又充满了勇气,丈夫一再说:“因为你费了那么大劲儿这么长时间地隐瞒你的身体状况、独自承担这个问题,所以你也很有劲儿再从中摆脱出来,我很肯定这一点。我们只是要找出一个办法,怎么摆脱出来。”这就是我们能采取的策略。

我们开车回了家。在家里我们为第二天做好一切准备。在这个晚上我们还立了一份遗嘱,作为律师我知道,如果父母的一方没有立遗嘱,将来会在法律上有麻烦。

我把两个孩子拥在怀里,用最轻松的语调告诉他们,妈妈要去做一个腿部的小手术,就像你们调皮把腿磕破了,要贴一张“创可贴”一样简单。妈妈也调皮,滑雪把腿磕坏了,不过,妈妈的“创可贴”要贴在骨头上。那时,我不敢让他们知道太多,孩子实在太小了,我怕他们承受不了。

整个晚上都在交谈中度过。我母亲这时已经来了,她来照顾孩子们。我们谈谈这个,又谈谈那个,就是没有人谈那个话题。

我很早就去睡了，睡得很沉、很香、很踏实。第二天一早，我与丈夫开车去医院做我生命中的第一个手术，是的，这是我第一次被麻醉。

想像的痛苦大于经历的痛苦

白色的宫殿耸立在白色的寂寞中，
金色的大厅中寒气悄悄溜了出来，
藤蔓像垂死的病人一样紧紧扒住墙壁，
所有通向外面的出路都已被切断。

——R·M·里尔克：《降临节》

像前一天一样，我得到一间同样的小单人病房。麻醉师过来，向我解释手术中可能发生的危险，并让我签字同意做手术。

我们等了大约 3 小时。令自己也感到惊讶的是，我竟然有点迫不及待想马上去动手术了。原来，我一直想像自己被手术吓瘫了，一定希望拖延每一分钟，但是情况却完全相反。

弗朗索瓦·密特朗说过，人们想像出来的痛苦几乎总是无法忍受的，人们经历的痛苦却总是可以忍受的。

我从来没感觉到这3个小时的等待会这么长，就像过了悠长悠长的世纪。我想，也许是因为在很多年不采取措施之后，认识到自己的隐瞒是多么地不负责任，现在才这么急于要做点儿什么，急于挽回以往的损失，急于把身体内的病魔逼出来。

接近中午的时候，我准备做手术，护士给我打了镇定针，我穿上了手术服。我被放在一张手术床上推进了手术室。我始终不明白，为什么做手术前人们都得被迫躺在手术床上，被推进手术室，好像他们无法走路似的。手术前夕的病人，已经不是自己命运的主人了。

丈夫护送着我到手术室门前，他深情地吻了我一下，在我耳边说：“一会儿见，我爱你。”我被推进了一间小准备室，在那里我又遇见了麻醉师。我记得我当时有一种要告诉别人一些话的需要，我的话像瀑布一样不断流出来，刚才打的镇定针应该效果很好呀，这对我直到今天还是一个谜。

但他显然在忙着做其他事情，只回答了我一两句。手术前我根本见不着B，我知道他会亲自做这个手术。这给了我一种信任和安全的感觉得，如果说在我这个状况下还能有安全的话。麻醉师把一个针头插进我手上的静脉，并用胶布固定住，然后他把麻醉剂推了进去。我记忆中最后的就是这个人的那张友好的、有些恍惚的脸，他冲我微笑着。

接下来的半个小时医生首先把大腿骨受侵害的骨组

织分离出来。B 后来告诉我们,原本存在的那里的应该是骨组织,但我的腿上的骨组织就像胶状的布丁一样,以至于他一直都猜不透我怎么还能用这样的腿骨迈出一路,这又是一个医学上所谓的不可能。

医生在去掉的组织部位往我的骨头里植入了一个金属角,并用粘固剂把它和我连成一个非常坚固的整体,这样医生就在我的大腿骨处又造出了一个部分。B 告诉我,它可以像一块健康的骨头一样承受压力。

我很幸运,髌骨骨盆和大腿骨球窝关节都没有受到很严重的侵害,因此就不用装入一个新的髌关节了。这样手术进行时间就不是很长,痊愈也用不着花费好几个月。要是我知道当时的诊断是我还能活 6 个星期,我会说些什么呢?

照我的状况,我做完手术的身体情况是非常好的。

我能记起的另一件事物就是白色的、雾一样的灯光,我一点儿一点儿从麻醉中清醒过来,那灯光就变得越来越清楚。从很远很远的地方,我看见丈夫和 B 站在观察室的门口,我又回到爱我的亲人中间。

丈夫走到床前,温柔地微笑着,轻柔地说着话,说了些什么,我已经记不起来了,只觉得心里一下放松了,只知道第一道难关已经闯过,以后也没什么大不了的。也许医生给我注射的止痛剂的作用,带着丈夫温柔的微笑,在爱如潮水的陶醉中,我又进入了甜美的梦乡。

爱是最好的良药

所有重要的都来源于爱，
爱是生活的动力。

——E. Annie Proulx:《船的消息》

第二次醒来时，我已躺在事故创伤科病区楼上的病房里。

由于止痛剂的作用，我好像在云里飘着，有一种像小鸟和天使的感觉。我环视着病房，惊讶地发现我的病床旁边还有另一张病床。哎！我失望地想，看样子B还得为另一个病人准备一张床，单人病房是不可能了。我的病房由于摆了第二张床显得十分拥挤，几乎没有人站的地方了。

过了一会儿，丈夫走了进来。我问他，谁还会住进我的病房来。他说：“我，如果你不反对的话。”这句话带给我的感受简直无法形容。

我自己制造的对癌症的一个错误想像就是，我自以

为是地认为如果妻子得了这种病，丈夫即使是不出于身体上的原因，也会出于精神上的原因悄悄离去。

上大学时，我在医院里接受培训，亲身感受到癌症病人无助的绝望和病人家属内心与他们保持的距离。人们都厌恶恐惧痛苦和灾难，所以也不愿意接触身处痛苦和灾难中的人。那时我就得出经验，生病的妻子最抱怨的就是她们的丈夫不知道怎样和疾病打交道。不知道为什么，这些病人最需要的恰恰是教科书中最缺乏的。

根据这个的观察，也就可以解释为什么经受痛苦的人们经常会和他们的亲属和朋友产生内心的距离。以前，这种痛苦是发生在别人身上，现在，我自己也成了那些生病的妻子们中的一员，我也把自己的丈夫推测为像那些抱怨的妻子的丈夫。我对自己是那么的不自信，对自己的丈夫是那么的 not 乐观，以至于我不相信丈夫会不顾这个缺陷还和我那么亲近。

事实证明我错了。他没有找借口躲避我，他还是那么愿意与我亲近，他把所有的时间都花在了医院里，他几乎时时刻刻守在我的床边。他没有因为疾病而把我的身体当作禁忌，而是更加爱抚我的身体。对一个处在这种情况下担心自己变得不美丽没魅力的女人来说，这种被爱抚的感觉是多么重要啊！

他的一举一动比千言万语都更强烈地流露出，他是多么爱我，是多么想好好照顾我，是多么愿意和我一起同死神战斗。

此时此刻的我，丈夫的挚爱，是天赐的厚礼，鼓起我更强烈的求生意志，我在手术恢复的最后阶段决定去战胜癌症。我的精神状态大大鼓舞了周围的人，使他们放松了很多。没人会想到我在知道这样的诊断后还能振作起来去战胜疾病。

只要有一丝希望，我就绝不放弃。尽管诊断是那么令人震惊，但我不像大多数被诊断惊呆了的病人一样，滑入恶梦般的深渊，而是以积极的心态乐观顽强地抗争。

隐瞒、排斥的心理已经烟消云散，震惊、恐惧的阶段也成昨日黄花。我不再怨天尤人，面对灾难你怨也没用；我不再自欺欺人，正视现实是最现实的选择；我不再楚楚自怜，我背后是那么多爱我的亲人；我不再悲观绝望，亲人们与我一起砸开希望的天窗。

今天，我以自己刻骨铭心的经历，忠告与我有相同遭遇的病友和病友的亲人们：自己要活下去的欲望是战胜癌症最大的前提，亲人的爱和鼓励是战胜癌症最好的良药！

扼住命运的喉咙

打死它,打死它!
胜利者会从失败者那里,
得到无比丰厚的奖赏。

——Sinan Bassa

就这样,我们在这个小病房里住了 3 个星期。我们想出了第一条针对癌症的斗争策略,我最好一睁眼就能看见这条策略的核心内容。

丈夫每天回家一次去看孩子,在他下一次回家时,他用计算机打印出 3 张 A4 纸,上面写着我们事先思考出来的策略。3 张纸上分别用粗大的字体写着:

“我的部队会胜利!”

“我要活下去!”

“我什么都行!”

丈夫把这 3 张纸钉在我病床对面的墙上,以便我总

是能看到它们，也总是必须看它们。除此之外那里还挂着两张我大儿子画的画，他想用这两幅画告诉我他在想我。儿子显然比我认为的知道得更多，尽管我没有告诉他真相。

后来丈夫又挂上了一张我哥哥的传真。他像我父母一样也住在威斯特法伦，他要下个周末来看我。他在传真里写到：“亲爱的爱娃，我确信你会重新健康起来。我在你身边，我会在内心里和你一起战斗。”

最后丈夫又在墙上挂了一幅画，画上是一只巨大的鹤，口里叼着一只活蹦乱跳的青蛙。人们已看不见青蛙的头，因为它的头已经进到鹤口里去了。尽管这只青蛙看上去已经没有出路，但青蛙仍用它的两只小小的前腿抱住鹤的脖子，用尽所有的力气扼住鹤的脖子。这让人想起贝多芬说的“扼住命运的喉咙！”

丈夫把这幅画挂在墙上，是想把它当成一种象征，那就是没有什么事会绝望得不能再想办法，抗争总是应该的，总是值得的。蛙犹如此，何况人呢？

我每天都在眼前看到一个完整的作战计划。“我要活下去”这句话我们思考了很长时间。我丈夫本来想写：“我不想死”，但我有一次读过，如果人们想描述一种目标，人们永远不应该否定地表达这个目标，因为潜意识不会认识或辨别“不”这个字。如果我一直写或说：“我不想死”，那么我传达给潜意识的信号就是“我想死”！这是我们第一次讨论我的潜意识在我的疾病危机中可能发挥的

作用。

在那段我们积极思考能去做什么和怎样找到解决的办法、怎样实施解决的办法的时刻,我已经很久以来总是收到潜意识发来的消极的图画,当我每次试图用积极的“生的图画”代替消极的“死的图画”时,我总是不能成功。因此那时我把潜意识看做我内心的敌人,它总是对我做些它想要的、而我不想要的东西。今天我明白了,我的潜意识总是只完成我预定的或我交待给它做的事情。

为了给我们的战斗策略补充新的内容,我丈夫在后来的几天搞到了一大堆关于癌症的书。他阅读了大部分的书籍,并把其中与我有关的地方划了出来。我们最开始的大部分战斗计划是出自一本美国医学家西蒙通的书,这位美国人叙述了他长年与癌症打交道的经历,也叙述了他的病人。

西蒙通提出了一些一开始也被我们接受的观点,必须要针对癌症斗争。比如他与病人们绘制出一些图画,为了让在不同的治疗阶段病人去想像,比如在化疗阶段应想像的图画。这是些战斗性极强的图画,它们应该对施行某种疗法有所帮助。我在医院里有一段时间也使用了这些图画。除此之外他还列举了对我们十分有趣的癌症病人由于他们的病关于行为的一些观点。

他把病人分成好几个小组,他说,根据诊断,90%患癌症的病人不会活过最初的6年。这些病人会完全把自己交托到他们的医生手里,并把他们生命的责任交给医

生。这 90% 的病病人的命运也正像他们的医生诊断的那样：如果医生预期病人还能存活一年，那么大概一年之后死亡就会来临，因为病人相信这一点。

西蒙通称 10% 到 15% 的癌症病人为“异常的”病人。他们把康复的希望和他们的身体掌握在自己手里，积极地与疾病作斗争，他们虽然一直在用药，但他们与医生却保持一定的距离，他们自己努力实现自己的康复。

西蒙通发现，从这 10% 到 15% 的病人中，6 年以后活着的还有 90%！

我要成为这样的一种病人！

“尽信医不如无医，”应该信任医生但不能盲从医生。从一开始我就感觉到，我不应该也不愿意相信医生们作出的诊断，也就是我会死的诊断。

我的上帝，这句话说起来比做起来容易多了，我从自己的经验很清楚地知道这一点。

虽然我丈夫并没有告诉我准确的诊断，即我只能活几个星期，最多几个月，但他一下子就让我看穿了。我作为病人惟一能采取的针对这种诊断的保护措施就是不去管它，尽管这可能很困难，否则我就会按照诊断的方向发展下去。

总的说，医生对疾病的诊断是有一定科学依据的，但实在不应该根据统计的数据预先宣判病人的死亡，怎么能在千差万别的人和千变万化的不可估量的因素下作出这样一个宣判呢？

我会运用所有的方法与癌症抗争,我也会努力给自己不停地鼓劲儿,我相信会实现自己的目标!

我有了积极的心态,有了努力的目标,现在的问题只是选择合适的斗争方式。我和我的亲人们都在竭力摸索着。

我要以自己的经历向处在相同境况的病友呼吁:医生可以做出他的诊断,但没有人可以宣判你的死刑!

有病乱投医

将要溺毙的人，
会紧紧抓住他
能抓住的任何东西。

——D. Mark Hluer:《河边遐思》

刚做完手术的那几天，我还十分消沉时，为了咨询治疗癌症的办法，丈夫几乎整天都耗在电话上，已经找遍了西医关于癌症研究的新成果。丈夫甚至让我进入了一个美国最新系列试验的病人名单，对这些病人将使用最新的抗癌药物。

得到这些信息非常好，不管是否采用这些最新的研究和计划，但都给了我们俩一种做了一些事情的安慰的感觉。虽然这些研究显示在医学上具有帮助作用，但我还是倾向于充分利用我所住这家医院的治疗措施。这家医院在德国的癌症研究领域处于领先地位；而且我感

觉从B那里及在他的科室受到了很好的照料和关怀。B在开始的时候就对哈尤说,他将竭尽全力为我治疗,我由衷地钦佩他的敬业精神和对我们的盛情。

我当时就有一种念头,认为不应该像一个疾病游客一样走遍全世界,去寻找最佳的治疗方法,这样往往事倍功半。人们不应该忽视康复最重要的因素:心理的作用和精神的力量。得病常常是因为心理上的压力,如果单单运用西医的治疗是不能达到目标的。我能找到病因是借助内心的挖掘,而不是向外的挖掘。尽管已经认识到了这一点,但我自己,我的家人,我的朋友们,还是在四处打听咨询治疗癌症的方法。

在缺乏合适解决办法的情况下,我继续实行着我的战斗策略。

我后来知道,其他家里人知道我得病的消息后,完全惊呆了。

我在医院里对这些一点都不知晓,他们在我面前掩饰着他们的忧伤和恐惧。母亲要求全家隐瞒我疾病的严重程度,全家千方百计地给我信心和勇气。

为了让我安心养病,不考虑或担心其他的事,集中精力恢复健康,我父母搬到我们这里来住,无微不至地照顾着我的两个孩子,帮助料理家务。我与姐姐和父亲更亲近了,我从来还没有感受过我的父亲竟然是那么地温柔。我沉浸在爱的包围中,整个家庭通过这场危机贴得更近了。有时候,我甚至有些感谢疾病,疾病使人们更加珍惜

亲情,更加珍惜生命,更充分地享受天伦之乐。

但在如何治疗的方法方面,他们与我有分歧,他们不仅完全相信医生的诊断,把医生的治疗建议当作惟一的解决方法,而且在不断地寻求各种治疗方法。

我的公公婆婆也积极地参与进来,他们也在寻找可能的治疗方法。除此之外我婆婆还记了日记,从她的日记上我可以回头找到一些重要的日期。

我今天认为,通过我的康复使我周围的人学到了很多。如果能证明一些被当作不可能的东西有一天会实现,许多人就会愿意抛弃他们目前为止相信的东西,并怀着感激的心情重新开始。正是看起来毫无疑问的思维模式是我们这个许多人在寻找更好生活的时代里的巨大的危险。只有证明每个人内心都隐藏着什么,如果他能认识自己的话,才会带来勇气。

通过患病我还得出一个体验:人们愿意与遇到问题的人进行交流。一些原来很少来往的朋友突然来访,与我进行很交心的深层次的沟通。在交谈中我了解到,人人都有一本难念的经,都有一些解决不了的难题。当我万事如意时,对我表示信任的人很少,因为人们认为身处顺境的人大多轻浮躁,缺少同情心。

最初探望我的一些朋友是B的妻子和F,F是一名内科医生,在她的诊所里专门负责生物癌症疗法。她在这期间成为我惟一的医生和我最信任的朋友之一。

这两位朋友当然都最真切地得知了诊断结果,她们

努力让我恢复勇气。当时她们两人各自分别说的同一句话,也是让我受到鼓舞的一句话是:“我有一种感觉,如果有人能摆脱这种状况,那就是你。”一方面这句话给了我力量,因为我知道有人相信我的坚强,另一方面我在这个时刻还没估计到自己有这么坚强。

F 通过自己的经验早就对可选择的治疗手段十分在行,她建议我首先采用完全的生物癌症疗法作为支持疗法。

首先,这种疗法要求绝对不吃肉、糖、咖啡和红茶。而且饮食要没有油腻,我只允许吃一些乳酸制品。

第二,她还给我开了一个经过深思熟虑写出的维他命药方,药方中除了维他命还包括微量元素、硒和 β -胡萝卜素。

第三,她建议我,采取 Thymus(胸腺)疗法,它们会增强我的免疫系统。她建议我先采取 Thymus 疗法。除此之外,她还抽了我的血,用来检验我自身免疫系统的强大和积极程度。

她让我一天冥想三次。冥想是基于一种哲学思想,其实就是一种心理疗法,那就是:人只要想做的,一切都是可能的。

她给了我一位心理医生的地址,因为像她说的那样,在我的情况下尝试去做些什么总不会有害。

F 是第一个指点我明白这个道理的人:只有你自己想治好,你才能够治好。作为一位专业医生,她的话对我

来说是一个重要的提示和巨大的鼓励。

除了这些已知道诊断结果的朋友,我们没给任何人打电话,就连我们最好的朋友也没有。我那时觉得我的病就像一种缺陷,我根本不需要把它告诉别人。我不想在朋友们眼中成为可怜的、令人惋惜的人;无论如何,我不想被人同情。

手术后的三四天,我最好的朋友 N 给我往医院里打了电话。她打电话来我家找我,我母亲在电话里告诉了她我的情况。

我的这位朋友总是直来直去。“什么”,她说:“你得了癌症?”没有同情,没有惋惜,没有说“你这个可怜的人”,她就像往常一样,没有对我表现出一点关怀。她也不兜圈子说话,好像她还不知道情况的严重性。她不轻描淡写,她就是很诚实。她是第一个把我完全当作“正常人”对待的人,对她来说,不管发生任何事,我还是原来的我。

我想,如果一个人在这种情况下只能看见自己的疾病,或只能认定自己的失败,如果他感到必须要让自己的性格因为这种状况而退居其次,那么对每一个人都是十分困难的。就像已经说过的那样,大部分人当然很难做得很自然,包括我在内。

我的朋友对我来说也是一份礼物,因为她让我看见什么都没改变。她责备我没有早点儿给她打电话,什么都没告诉她。这对我也是新鲜的,还没人责备过我,目前

为止没有人敢这么做，所有人都在小心翼翼地照顾我。

她对我的隐瞒发泄完怒气后，就开始问我一大堆棒极了的女人的问题，问我想要什么样的化妆品，我是否想要她看见的一双漂亮的室内便鞋，她是否要给我送点儿什么吃的来。这些问题与我的治疗可能没有什么关系，但在当时却起到了很好的效果，还有人关心我的美丽，还有人向我展示，除了疾病、治疗、癌症和死亡还有其他话题。通话结束时，她说明天要来看我。

第二天，她不仅带来了深蓝色绣着金色月亮和星星的丝绒拖鞋，还带来了一整套化妆品，它们会让我在医院里看起来漂亮许多，其中有一支遮盖眼圈的化妆笔，一个褐色的粉饼，搽上它看上去像刚度完假一样，还有一些时尚杂志等等。

我们聊了一会儿天。我觉得好久没这么开心、这么轻松了。我们能够继续像这样互相对着笑，甚至还可以在这种状况下互相说傻话。在交谈中，她说：“你知道吗，我认识一个心理医生，她可以帮助你。我甚至认为她是惟一可以帮助你的人。她叫D，我和她在一个叫‘你希望什么’的组织里合作过（这个组织帮助有生命危险的患病儿童完成他们心中的愿望）。我明天给你她的地址和电话，你可以给她打电话。”

我问她：“你为什么认为她可以帮助我？”

她说：“她是我认识的最能够了解人的心理的人，也是最擅长与癌症患者打交道的人。”

在她走之前留下的一句话,使我浮想联翩。“我得”,她说:“你这次终于想当一回你自己了,所以你病了。”这句话让我无法摆脱。我想当什么我自己?我到现在一直没当我自己吗?我到目前为止情况一直不好吗?

我对它想得越多,我就越明白,我到现在实际上不是像我想像的那样。虽然我不缺钱和享受,虽然我有一个美丽的童年,虽然我幸福地结了婚,有了两个可爱的孩子,但我始终没当一回我自己。我总是把别人的利益放在前面,而放弃实现自己的利益。在工作中我由于孩子而对自己降低要求,因此在事业上还没有取得应该更大的成就;而且我总是把我丈夫的成就放在首位。两年前我丈夫参加了一次公司在德国北部的销售活动,理所当然地我应该搬到德国北部去。当这次销售活动没取得什么成绩,家已经搬完时,我丈夫在瑞士又有了一份新工作,于是又像理所当然的那样,我又得带着孩子们搬家了。我再也不想搬家了,因为我很喜欢慕尼黑,而且我在这里有一份当律师的工作,工作中我与同事们相处得都非常好。15年后我就是不想离开我的家乡。但就是在这里,我作为妻子和母亲所尽的义务也要优先于我的利益,就是在这里,我也是放弃了自己。我太多次地让其他人左右自己,极少说过“不”。

关于病因,医学家们已经研究了很长时间。饮食因素,遗传原因,生活习惯或坏习惯,这些都被当成发病原

因找了出来。我觉得最主要的原因还是生活方式的问题,每个人患病的根源都存在于某种生活的危机中。我第一次对自己患病的原因有了一个模糊的想法。为什么我得了癌症?虽然我很清楚,是我自己走进了这条绝路,我在继续向前走。

N来探望我之后,我就想,也许她说得对,我生病是想终于当回我自己。但这一次却提出是我自己“制造”的疾病。我马上把这个想法告诉了我的丈夫,以后几天我们还会常常思考这个想法。

从这个想法中我丈夫开始有了一种他对此应负责任的感觉,从这种感觉中他又开始寻找应负责任的人。没有人可以免除责任,我的父母、他自己和我都不能免除责任。于是他从正面攻击我的父母,以至于他们需要几天时间平静下来。但他最强烈地审判的却是他自己,几乎采用一种虐待自己的方式。

但这些却是违背我的意愿的,一天晚上,我挑起了一场争吵,我要让他明白,这样什么用都没有,没人应对我的病承担责任,如果有的话,那就是我自己。

今天我认为,丈夫那时需要这样一种寻找或自责,是为了把自己从失去我的恐惧和绝望中引开,他这种绝望和恐惧的感觉我一直都能感觉到,他自己也知道这样做于事无补。

常 规 疗 法

我感觉到了重量的损耗，
我看起来面色灰暗，
好像得了严重的头痛，
或难受得要吐一样。

——E. Annie Prulx:《船的消息》

手术后大约一周时间，在床上躺着，几乎不能动。利用这个机会，我读了很多书，也思考了一些过去没有时间思考的问题。很多人来看望我，这让我忙于接待，经常得分心但很开心。

现在，我不得已丧失了自理能力，日常生活中的一切小事，我都像婴儿一样需要人帮助，这是自从我能够思考以来的第一次。我不能自己洗脸、洗澡、洗头发，由于大腿上绷带和插管甚至连穿衣服都让我感到很困难。总是需要别人帮助，这使我变得脾气暴躁，以至于我失去了好

心情,常令周围的人不知所措。

手术后的一天,我在 B 的帮助下第一次站了起来,简直是一种上刑般的痛苦,我真正体验到什么是完全丧失行动能力,这使我很沮丧。看到窗户外难得的好天气,我心里真希望能去游泳和享受阳光。

在医院的 3 周里,我的体重减了 10 公斤。我吃的很少,甚至根本没有食欲,我现在开始吃的严格的癌症患者饮食更让我倒胃口,这种由医院食堂精心配制的特殊饮食我硬着头皮坚持吃了 6 个月。我是多么想吃白面包、点心、巧克力、红茶和真正有油水的饭菜啊。

那些医生开给我的维他命丸、酶片和其他药片,我总是极不情愿地吞下去,不是因为我不想吃药,而是因为它们总是卡在我嗓子里。总之,医院里最初的这段时间并不舒服。但我的乐观思想和我的生活态度帮助我摆脱一些最不开心的东西。

我丈夫和我抓住每一根救命稻草。耐心急切地倾听每一个专家的治疗建议。

第一位医生是位年轻的放射专家。他十分严肃,又很友好亲切地对我解释,他已经和妇科医生讨论过放射治疗的事情,放射治疗能把 B 在大腿骨手术中没“逮着”的癌细胞杀死。除此之外我的第 5 节和第 12 节脊椎骨也得接受放射治疗,用来避免骨折和瘫痪的危险。我们约好立即开始放射治疗,以便我出院时放疗就能结束。我接受的是一种超强的放射线治疗,这位放疗医生向我

保证说,不会出现副作用。

对这种放射治疗我一点也不害怕,因此也很少考虑它。B也赞成放射疗法,我丈夫与B几乎每天都商谈,他也经常过来看我,他每次早上来探视时,总让我躺着别动。记得有一次,我丈夫与他谈完话后,心情很好地走进房间,对我说B“奇迹总是一再出现”的话,给了他勇气。

我觉得这句话根本让人提不起勇气,首先是因为康复是根本不可相信的,第二是因为康复只能通过奇迹才能实现。

第二位来到我们这里的专家是一位妇科和肿瘤医生,一位很年轻、非常严肃的人,大约三十五岁左右,他对整个常规疗法负责。今天我觉得他十分亲切,我的状况越好,我就越觉得他的亲切和魅力,出院以后还拜访过他几次,我很愿意回想起他。

当时我可一点儿也不喜欢他。他总是呆上很短的时间,常说他没空儿。他一开始就对我说,因为已经拖了这么久,我必须现在尽快开始治疗。

他对我说,他无法治愈我。他也无法进行正常强度的化疗,因为我的脊髓已经损害得太厉害了。但是化疗程度越强,机会就越多。他说,对我进行这种治疗反正只是有所帮助,它无法治愈我。

然后他建议我进行他一般只在老人和虚弱的病人身上进行的化疗,剂量非常低,不像一般对乳腺癌那样双相疗法,只采用单相疗法。他建议马上开始化疗,因为像他

说的那样,时间很紧迫,尽管我才刚开始放疗。

可恶的化疗!我感到恐惧。我读过的、看过的一切,都让我在心中产生了一幅对这种恐怖疗法的图画:脱发、恶心和浑身无力。我担心自己一头漂亮的长发,我还害怕化疗会夺去我的力量,而此时此刻我是多么需要力量啊!

我把这些告诉他,请他告诉我这些化学成分的组成。他说他没这么多时间,他要马上回他的病区去。

对于化疗,怕也没用,我别无选择,我必须接受它。

后来他还给我实行了荷尔蒙疗法,它使我人为地进入更年期,据说可以减缓癌细胞的生长。但他同时向我解释说,只有5%的癌细胞会对这些荷尔蒙发生反应。最后他给我开了输液,用来降低由于癌细胞骨转移引起的高钙,高钙是因为骨质疏松的缘故。他说由于我患的是乳腺癌,他原来建议我不用输液,但我也可以坚持输下去,不过效果不会很大。

今天我可以认识到,我当时的排斥心理是多么严重。一听到“癌症”这个词我就掩护,甚至在治疗中我也掩护。在针对骨折的手术中我对一切都是开放的。今天我对和医生的这段谈话只会笑笑,但当时这段谈话对于我来说就是一个深渊,使我忍不住泪水一下子就涌了出来。这个时刻我只是想找一个能安慰我的人。这个人必须是一名医生,他能把这一切都慢慢地、明白地再给我解释一遍,而且不要说“您没有选择了”这种话。

我最希望B向我来解释,但他正在做手术。所以我“抓住”那位年轻的助理医生,他第一天就对我表示出十分友好的态度,而且我也很喜欢他。他又重新详细地向我解释了一遍治疗方案,坐下来和我慢慢地谈。关于荷尔蒙疗法我们很快就谈完了,这种疗法需要每月注射一次,每天服两片药,没有什么特殊的副作用,我没有什么可反对的。当然我也安慰自己,尽管只有5%的细胞对这种疗法作出反应,但毕竟还是有用的。关于可能需要的切除原发癌瘤的方法我不需要他的建议,因为我早就决定不做这种手术。

关于化疗的问题,他告诉我,给我实行的化疗剂量是所有的剂量中最低的。他说,根据他的了解,接受这种化疗的病人没有掉头发的或感觉不好的。为了进一步让我放心,他拿来一张红色的表格,给我指出向我推荐的剂量。他这样做是为了让我明白这种药物是属于什么概念。上面写着这种药物属于“抗菌素”一类。他然后说,这种药物实际上就是一种大剂量的抗菌素,当我丈夫问他,如果他的妻子也处于这种状况中,他会不会也向他妻子推荐这种化疗,他回答说:“一定会的。”

这些理由让我感到非常放心。然后我就同他一起决定了要接受这种化疗,不过是在放疗结束之后,而不是同时进行。这个决定使得肿瘤科医生十分生气,因为据他说由于时间很紧,他们十分紧张。

除此之外,我无论如何不愿意像妇科医生建议的那

样,在肿瘤科诊室接受化疗。我害怕在等候室里被压抑的气氛压垮。所以我打电话给我的朋友 F,请求她让我在她的内科诊室做化疗。她已经多次给病人做过化疗,所以她同意了。此外她还说,她还会再一次准确了解剂量,然后给我答复。谈话结束时她还告诉我,在我的血液化验中发现了一些非常不同寻常的东西。一般来说在我这种重病的情况下 Helper 细胞会大量减少,但我身上的 Helper 细胞却是那么活跃和强大,就像一个健康的身体一样。这是我的免疫系统完好无损的标志。对此我当然十分高兴,总算有了一个好消息。我和 F 商定,她从 B 那里得到一份详细的报告,我出院后直接到她那里做第一次化疗。

第一次尝试精神疗法

我认为我不在什么地方，
我就在我不认为的地方……
我不在我成为思想的玩物的地方；
我想着我不是的东西，
在我想不到去想的地方。

——Lacan:《干净的工作》

B也想到了心理学的帮助,这个星期,他为我安排了两次与医院心理科一位心理学家的谈话。他认为,我对我的病有一种扭曲的观点,根据对我的诊断,认为我迫切需要心理帮助。

这位女心理医生非常亲切、耐心,她听我说了大概两个小时,自己却对我的情况不表示态度。因为我从没看过心理医生,所以我当时还不知道,心理治疗一般都是这样的。

在我与她的谈话中让我感到惊讶的是，这位应该具备掌握人类心理能力的人竟如此相信对生理疾病的诊断，以至于她都不能允许在可能的范围中出现另一个诊断。

比如，有一次她对我说，她相信人们会从心理上产生疾病，比如癌症，但人们不可能改正这个心理前提，也就是说不能治好疾病。

就连在我当时的处境中，以我的知识水平，我感觉出这个观点真是缺乏逻辑、毫无帮助。当我后来告诉她我以自己的力量努力争取康复时，她说：“我想，您让自己承担的东西实在太多了。如果我是您，我不会争取康复，而是乞求延长生命。”

这一天我没理会这句话，没有反驳她；当她第二天又来，我对她说，我考虑过了，我不同意、非常不同意你这句话。她道了歉，说她原本保护我不受到对我来说太难以实现、自我毁灭式的抗争的伤害。“但是现在”，她看着我：“我看到我错误估计了您。我认为，人们根本不必去保护您，是的，我必须告诉您，我佩服您。现在我相信您有力量实现您的要求。而且我见过很多处在您这种状况下的人，我在自己的心理科也得与这些人打交道，他们有些有自杀的危险，但我还从未碰到过一个像您这样，思想如此远离死亡。我在您的眼睛里看不到死亡。那么，做您计划的事情吧，我祝您一切好运。”

我以后再也没见过她，但是她最后这句话给了我

大的帮助,比她的倾听和耐心的心理分析作用都大。

当我思考时,我实际上感觉到我对死亡的想法从未这么遥远过,尽管所有人都在为我担心。

所有人都惊异于我赞同生命的态度。有一天我读到安东尼·罗宾斯的一本书《无尽的能量——能力原则》中的一篇文章——这当然不是偶然读到的,这本书吸引了我。

罗宾斯作为出发点提出一个问题,那些成功做成他们想做的事的人和那些失败的人之间的区别是什么,那些去努力的人和那些无所作为的人之间的区别是什么。他问自己,为什么有些人可以超越可怕的、不可想像的困难的经历,而其他的人却被困难压垮?为什么有人可以积极地运用自己的经历,而其他的人却为此而心碎?

他说,差别只在于我们对待自己的方式以及我们怎样去做。他不知何时接触到一种科学,称之为神经语言系统,或简称 NLP。NLP 被看作我们的大脑系统化运转的可能性。它介绍说,如果我们以最佳的方式训练我们的大脑和潜意识,我们在生活中就可以的确达到一切我们想要的。

在他的书中有一些用 NLP 达到目标的神奇例子,因此我马上就想到:“你有一个方法可帮助自己。”

如果用 NLP 真的可以达到一切我想要的,那么我想学学它是怎样实现的。罗宾斯在他的书中根据例子给出几个“使用说明”。

比如他在书中说,消极的图画在内心中怎样无法被设计。我马上试着想了——一幅我过去的消极图画。尽管我按照说明去做,但还是没有成功:这幅图画没有消失。正在我问自己怎样才能找到一个专门研究 NLP 的人时,一位朋友打来电话。我们说了好一会儿话,这时她告诉我,她找到了一个很棒的办法摆脱了她的严重的背痛,这个办法叫做 NLP。她说她在——位 NLP 治疗专家那里只做了两次治疗,就摆脱了痛苦。

当我听到这些时,我简直不敢相信自己的耳朵。当我只是第一次读到 NLP 时,一种解决问题的可能性就出现了。我马上让她给了我她去过的那位治疗专家的地址和电话号码。她放下电话后,我给那位治疗专家打了电话,与他约定了两周后的一个日期。然后我感觉好多了。我认为我终于找到一条出路。

在我继续寻找着解决办法的过程中,有几件重要的事实使我很快明白了:

1. 最能帮助我的人,只能是我自己;
2. 正视诊断结果,但不能悲观绝望;
3. 仅靠生理治疗不行,还得有精神治疗。

一开始就有人对我说,全世界只有一位专家了解我的一切——那就是我自己!

以我目前为止了解到的,我认识到,我必须马上找到一个转折点,使我转回头,并且让一切过程都向回发展。问题只是我应该在哪儿找到这个转折点。

首先我知道,我必须马上停止把我的治疗和康复计划交到别人手里;我必须积极起来,尽管目前我的身体状况还很困难。我不允许把我的生命交到医生手中,也不允许把它交给我丈夫——就像我现在所做的那样。当然这样对我来说很舒服,让我感觉到我不是独自一个人——但这帮不了我。当我把一切放到我丈夫手中时,我的轻松感觉却根本没有让我思考到,这种责任的转交对我自己以及对我丈夫意味着什么。

这不是说我已经完成从今天到明天就能把一切掌握到自己手中。但是我开始承认自己拥有绝对的责任,我会继续发展下去。我今天仍把这一点看作我当时必须迈出的关键的一步。否则我永远无法从这些涉及到我的推测、诊断、规定、预后和治疗建议的旋涡中解放出来。

我当然把这一切第一个告诉了我丈夫,他十分兴奋。他说,我是自己康复的决定者,我自己决定是否吃医生建议的药物,我自己决定是否要进行一些治疗。

把这个认识付诸实施却还需要一段时间。我只是逐渐地才敢于拒绝一些治疗和自己做出一些决定。而且当时我还缺乏一种与自己进行交流和问自己什么对自己最适合的可能性。

可能改变和影响一些事情的机会是出院之后才出现的,我今天认识到,只要我呆在医院里,我就被医院、护士和其他病人构成的组织和气氛包围着。

另外当时我还确信,我越多一条腿走路,也就是尝试

的疗法越多,就离我的目标越近。

全部这些新的想法使我告诉我的丈夫,我要把原定几个月后搬家去瑞士的计划向后拖一拖。我知道,如果我同时要适应新的环境、新的医生、新的人、新房子及与之相联的可能的障碍,我就无法推进我的康复计划。

我第一次有当了一回自己的感觉,把一些东西完全掌握在了自己手中。我丈夫立即接受了这个决定,我的家人欣慰地看到,我不是让自己继续滑向深渊,而是开始想着未来了。

放 射 疗 法

超级油轮：运输液态货物的特殊船只。

到目前为止建造的最大的货轮拥有

500000 吨至 600000 吨的运载能力。

——《玛亚斯百科全书》

过后的几天我就得到一个将我读到的东西付诸实施的机会，因为现在开始放射治疗了。

关于这种疗法所起的作用我只有模糊的认识。与放射专家会面后只有一些印象留在了我的记忆中：他向我解释说，人们将对我采用的超强伦琴射线与一般的放射拍片的关系，就像一艘超级油轮与一只玩具鸭的关系。这使我对放射的强度有了一个模糊的认识。

在第一次放疗之前我就设计了一个策略，如果我接受放疗的话，我怎样从中得到最大的好处。我读过西蒙通的书之后，我就在放疗时想像出一种画面，用来加强放

疗要达到的“消灭目的”，于是那些癌细胞就像“黄油在太阳下一样”融化了。

每次我独自在放疗室躺着，接受 40 秒钟的放疗照射时，我都给那些癌细胞发出命令：像黄油在太阳下那样融化！我做的是那样专注，以至于我的确有一种感觉那些细胞的融化。

我同时也在思考，我无论如何必须保护那些健康的细胞。虽然不应该被照射的部位都尽可能好地用铅遮盖住，而且伦琴射线的照射能精确到毫米，但我仍有一种感觉，我必须而且能够自己为保护健康的细胞做些什么。

在我命令“生病”的细胞融化的同时，我又命令“健康”的细胞到保护层下去保护自己。这时我同这些细胞的“谈话”如同和人一样。这样的事我还从来没干过。我以前一直觉得这是不可能的。而且面对我的疾病我一直都对一切抱有一种巨大的怀疑，这在科学上很难解释。秘传对我来说简直是耸人听闻，尽管我是一名虔诚的天主教徒，但我不相信奇迹和人类心理的力量。如果有人 5 年前对我说，如果有人研究潜意识力量，我会笑话他的。我自负地认为，我不需要这些东西，它们一点用都没有！今天我才明白，由于这种短视的行为我错过了多少东西，以及通过与自身的交流我在内心得到了多少满足与补偿。

这是我通过患病获得的最大机会之一：平常一直都是十分严肃的我现在突然允许自己认为一切都是可能

的,我开始相信潜意识的力量。

实际上涉及到我自己的研究是从零开始的。我既对月相一无所知,也不相信轮回和精神作用。就连相对较为适度的书,如卡耐基的《不要担忧,生活吧》,我都一直回避到现在。对于我来说,除了我的信仰,任何我无法见到或证明的东西都不存在。

隐藏在每个人体内的巨大的能量,我直到今天才可以衡量出来。一定存在走近自身资源的方法和道路,我应该得知这条道路,并沿着这条路走下去,对此我十分感激。

放疗使我自从我的诊断出来后第一次与别的病人有了接触。但刚开始我受到他们的影响很少,因为当我接受放疗时,大多数其他病人是流动的,或坐在等候室里等待。但我大概接受了一个半星期到两个星期的放疗时,我们都在等待时我就有了与他们交谈的机会。我从他们的状况中感觉到一种强烈地笼罩着的、深深的听天由命和顺从的情绪。这种流露出来的悲观气氛一再令我感到震惊,就如同放疗本身一样越来越压迫着我。

就在放疗刚开始的几天(我总共做了大概 10 天),当我还在床上躺着,等待被推进去的时候,旁边一位也是躺着的老太太引起了我的注意。由于她——看上去是因为化疗的缘故——没有头发、眉毛和眼睫毛,又穿着一件病号服,我都看不出来她是一个男人还是女人。看到她的样子我是那么震惊,以至于我请求我丈夫把我的床转了

过去,以便看不到她。我也没有和她说话。当我第二次看见她时,我已经坐在了轮椅上。我想不说话从她身边过去,这时她叫了一声我的名字,并让我过去。我犹豫地靠近她,因为我还是有些害怕她的样子。

“您从哪儿知道我的名字?”我问她。

她说:“我最后一次听见了叫您的名字,所以我知道您叫什么。我看出来您好些了,我很高兴。您还那么年轻。”

“是的,我已经好些了,”我说,“您怎么样?”

这时她含着眼泪告诉我,她的整个气管和食管都受到了侵害,她上几个星期不得不接受了3次手术,还有可怕的化疗。什么都帮不了她,医生也没给她带来希望。因为她独自生活,只有女儿每天来探望她1个小时,她很快就不能再自己照顾自己了。她是那么绝望、无助、充满了恐惧。于是我丈夫说:“您知道吗,我上面有一本书,我想把它给您,它肯定会帮助您(他指的是西蒙通的书)。书上写了人怎样做能获得健康。我去把书给您取来好吗?”

“啊,”她说:“我已经病得这么厉害,已经没法阅读和集中精力看一本书。”“那么您就让您女儿每天来这儿1小时的时候给您读这本书!”我丈夫说。

“不行啊,”她回答说:“我女儿有3个孩子,她也没时间,她每天只是帮我洗澡,然后她就走了。而且,您知道,一切都已经没有目的了。但我还是感谢您的关心。”

因为该轮到我了，我们不得不中断了谈话。返回病区的路上我丈夫说：“你明白你和这个女人之间的差别了吗？这是一个想死的人，而且实际上已经和这个世界做了告别。”

我不由得对此做了长时间的思考。看起来总是向前看和在我的思想中给生命尽可能多的空间是十分重要的。

第二天，在下面又看到这个女人时，我丈夫推着我的轮椅向她走去。

“您知道吗，”他对她说：“您昨天对我妻子说的话对她很有帮助。”

“怎么了？”她惊讶地问。

这时我感觉出来，一向直率、想不到会伤害别人的我丈夫要对她直接说的是：她让我们看清楚了“想死的人”和“想活下去的人”的区别。

我却对这个女人感到十分抱歉，所以我要让她避免受到我丈夫唐突的话的伤害。于是我截断他的话说：“因为您对我非常友好。”她的眼泪又流了出来。我有一种感觉，不是经常有人对她友好。

今天我知道了，我当时不应该截断我丈夫的话，也许他的话带给她的震惊会让她明白，她是想死的，也许这会对她起到相反的作用。今天我知道，如果我只对别人出于同情地表示友好，为了去保护她，那样什么作用都达不到。出于同情我只会从感情上轻视他们，剥夺他们的能

量。但当时出于我的帮助者综合症,我认为我必须这样做。我后来再也没见过她,但她是我的一个“反面教材”。

整个放疗并不像人们说的那样没有副作用。在刚开始的4天内,每次做完放疗,都疲劳得要命,必须马上睡觉。我忍着剧烈的头痛,总是感到恶心,一点食欲也没有,我只能虚弱地躺在床上。B根据经验判断,我的头痛使他怀疑头盖骨也有了癌细胞扩散。因此这个周末他要给我做一个头骨检查,通过检查结果可以确定大脑是否也受到了侵害,这使我陷入了一场迷乱中,以至于我试图逃避这个检查。老毛病又犯了,把脑袋扎到沙子里,整个一只鸵鸟!

最终,我还是接受了这项检查,尽管的确在头盖骨中发现了扩散的癌细胞,但我还是轻松了不少,因为大脑本身并未受到侵害。我有一种荒唐的感觉,好像骨扩散比脑癌更令我容易接受一些似的。

B也明白了,我的头痛是因为放疗造成的,于是他给我开了第二个星期的药,用来消除恶心。除此之外我做完放疗后总是吃一片阿司匹林,因此也不感到疲倦了。在做头骨检查的那天,我在医院发了一顿脾气,只想离开医院,因此我拄着拐杖回了一个晚上家。但我感到十分虚弱,于是我第二天又自愿回了医院,在那儿又呆了一个星期。但是在家的这个晚上让我又看到了“正常”的生活,于是又使我明白了,除了医院还有一种生活。

慢慢地,我大腿上的肌肉又被医院体操教师恢复了起来,但我在动手术几个星期后还有一种感觉,我又得重新学习走路了。拄着拐杖,我感觉我又能自己走路了。

这就是我的朋友 N 打来电话时我的基本情况。她再一次提醒我应该给那个女人,我称她为 D,往科隆打电话,因为 N 说她是惟一可以帮我的人。

到目前为止,我并没有遵从我这位朋友的建议,因为我对此表示怀疑。

我的朋友生气了,她有一种印象,觉得我在拖延时间,于是她自己给 D 打了电话,向她讲述了我的情况,把我介绍给她。

D 和我丈夫在电话里通了话,并商定她将在我住院的最后一个星期来看望我。她对我丈夫提的惟一一个问题是,我是把疾病看成一次沉重的命运打击还是一次巨大的机会。他回答说:“她不再认为是一次沉重的命运打击,但也还没把它当成一次巨大的机会。”随之她就说她准备来看我。在接下来的一个星期三她就坐上了从科隆开往慕尼黑的火车来到了我的医院。就这样,我第一次见到了这个女人,她在两个小时之内就动摇了我到目前为止的整个策略和我的许多想法。

换个角度看一切

“你这么看，”她说。

“你有了一个重新从前面开始的机会。

新的地方，新的人，新的机会，

看吧，你重新开始，

你就可以做你想做的事。”

——E. Annie Proulx:《船的消息》

我们两人心存疑虑地等待着她的到来。我既不期待着一种变化，也不期待一种改变一切的奇迹。尽管 N 已经向我们介绍过，D 是多么了解癌症患者的心理，是多么擅长癌症的心理治疗，但我们仍对此表示怀疑。

如果她只是一个于事无补的受过秘传的人、或者宗教派人士或者巫婆，我永远不要与她打交道。既然她是位杰出的心理医生，那么来就来吧。

在这次电话谈话中，她还对我说了些引起我思考的

话：“只是请您不要相信我能帮您。如果您盼望着我能帮您，那么我到您那儿去就是一种多余。除了您自己没人能帮您。我可以为您造一付拐杖，它能为您实现一个转折，或向您显示您可以做什么，但是拄着拐杖走，必须您自己去做。”

这些话听起来好像要介绍给我一些全新的、完全不同的东西。

于是这个下午我们怀着紧张的心情等待着她的到来，但也同样保持着怀疑的距离。

一位高个子的金发女人走了进来，她穿着十分高雅，看起来很愉快，大约比我们岁数大一些，带着坦率的目光，迈着自信的步伐。这与我们对她的想像是那么不同。我们真的吃了一惊。这应该不是这个下午惟一的惊讶吧。

她坐下以后说的第一句话就是：“您在这儿想出来的真是一次棒极了的表演！您找到了一个很好的方法，让您周围所有的人都陷入了压力；而且所有人都在一起表演！多么美的一场权力的表演啊！”

当我听到这些，我的第一个念头就是：这个女人都让自己干了些什么。我躺在这里，病得快死了，她竟然敢说这一切只是一场表演。我感到更厚颜无耻的是，她不仅认定是我自己要生病，我的病是我自己造成的，而且还认为我做这一切是为了获得对我周围人的权力！真是不可思议！

D 在这个下午对我们所说的话使我们思考起我们到目前为止的看事情的方式。她对我说：“您到现在为止，一直充当着您丈夫的蓄电池，您给了他温暖，这正是他所要寻找的一切，您还给了他能量，您在其中没有注意到的却是，您这么做使自己完全被掏空了，直到自己再也没有能量为止。您把自己在‘夏末大销售’中贡献出来，但这既不是您丈夫长期所需要的，您也无法这样继续下去。您必须从您丈夫那里撤出能量，他必须自己制造能量。您的蓄电池已经空了。癌症给了您一个很大的机会，如果您想从这个机会中学些您得到的东西，那么您就得首先停止与自己作战。

“这场病对您来说就是一个标志，标志着您与自己进行着一场战争”。她注视着墙上“我的部队会胜利”的计算机打印字体，说：“我看见，您已经在采取下一个战争策略，即战胜癌症。癌细胞是您身体的一部分，对吗？”我点点头。“如果是这样，怎么可能通过针对自己的身体发动一场战争和消灭我的一部分细胞来解决问题呢？您肯定出于某种原因有了这些细胞，我还不很清楚出于什么原因，但是如果仅靠您战胜它们的话，您肯定不会摆脱它们。

“相反，您应该谅解它们的存在。”

尽管她所说的一切对我来说是那么陌生，但它马上令我发生了兴趣。尤其是她发动战争的理由让我明白了不少。我虽然完全不明白我应怎样与我的癌细胞和解，

但这与在自己的身体里发动战争相比必定是一个更好的办法,我确信这一点。

我丈夫本来要与孩子们进行一次郊游,但他现在也专注地听着。后来他告诉我,他就是舍不得走开,他对她的话是那么感兴趣。看起来 D 好像把我们所有的事实都颠倒了过来!我不是牺牲者,而是施予者!人们不应该战胜癌症,而应该与其和解、承认它的存在!施予热心并不积极,而是人们把自己在夏末甩卖中出卖了!这是一种什么看问题的方式?这对我目前所相信的是一个 180 度的大转变。

最令人惊讶的却是下面的话。她说:“您现在可以自己决定您要走的路。如果您决定拄着拐杖走路,决定活下去,那么很好。但如果您决定走另一条路,决定死亡,那么对我来说也没有问题。您所决定做的一切对我来说都没有问题,但是请您决定!您总是有选择的。请您不要听人说您没有选择或没有机会了。如果您要想有一个机会,那么您就会有一个!牺牲者、决定者和治疗者集于您一身。对于您的决定我只给您一个要思考的:如果您想现在走,那么您就走,请您离开这个世界。”

这又是一个不可思议!她不仅对我说,如果我想死,那太好了。还没人对我说过这种话。

我对自己说:“不要轻易下定论,如果她说的有道理,那么就没有理由你不现在就开始学习你应学习的东西。”

今天我认为,我与D的相遇最初的结论之一就是:对更多的事情不下定论,认为更多的事情是可能的。她在这个时刻所做的一切对于那时的我来说非常珍贵:她把我被医生诊断剥夺的选择的可能又还给了我。虽然我以前也简单地认识到人在最后一口气结束之前还有对生或死的选择,但真正地认识到,还是这个时刻。直到这一个时刻,我才接受一个事实,那就是在我身上应该发生什么事情的决定权只在我手里,不在医生和我丈夫手里,也不在我父母和我孩子手里。

D告诉我们,她自己遭受了一次车祸,被医生宣布死亡了18分钟后,在昏迷中躺了3个月,医生诊断她离不开轮椅了,并需要4年的康复时间,但她很快完全康复了。

“我已经熟悉死亡了,并且又活了过来,”她说,“在医学对我不再起任何作用的时候,我改变了我的精神伦理意识。这时我认识到每个人体内都有一个能量的源泉,它治愈了我。从那以后我把传授这个经验当成我的使命。”

尽管这是一个严肃的话题,她却给我留下了一个快乐的印象。她笑得很多,我们也和她一样笑起来。只有一次,当我回答她的问题,我的孩子对这件事会怎么说时,她又变得严肃了。我回答说:“我还根本没有告诉他们。我担心他们理解不了,他们还太小。而且我也不想让他们受到这么大的惊吓。”

“我完全不这么认为，”她说，“孩子们是地球上的天使，他们比我们想像的要坚强得多、知道的更多。我们只认为应该保护他们，尤其不能让他们受到惊吓。实际上，您不是害怕吓着孩子们，您是非常害怕自己必须告诉他们，害怕他们做出的反应。您必须告诉您的孩子们，否则我不能与您合作下去。请您相信自己，而且要特别相信您的孩子们。您会看见，如果您强令自己告诉他们，您会感觉多么棒。

“除此之外您还会看见，您的孩子的反应会有多么好。这也会改变您与孩子们的关系。”

最后她建议我到科隆去，在那儿和她一起工作，而且出院后马上去。这对我来说可太出乎意料了，我为自己找到的理由是我还无法预见，我是否有足够的力气做这个长途旅行。

“这不是力气的问题，”她说，“而是意志的问题。如果您想去，您就会去，不管您现在是否感觉虚弱。”我们约定了下星期的一个日期我到她那儿去。

作为礼物她给我带来一小瓶明亮橙色的护肤油，这种护肤油是用一种花朵制造的。她为我选了橙色，她认为我应该擦这种护肤油，因为橙色象征着希望。

她走之前，告诉我多看一些绿颜色，最好把一些绿色的东西放在眼前，并不停地呼吸；因为绿色象征着生命。

她走之后，我丈夫和我谈论她对我们说的话。虽然我们两个人都被吸引住了，但我们还是一直感到怀疑。

我们尤其对她工作的效果感到怀疑。这使我们更强烈地感到,我们在与她的谈话中根本没搞清楚她准备对我做什么。另一方面她也对我们说了很多让我们感到耳目一新和有些明白的话。因此我反复思考着是否应该遵守约定到科隆去。终于,我丈夫对我说:“你知道,无论如何她不会对你做出伤害。但可能对你有所帮助,我认为你应该试一下。”

于是我们在科隆订了一间下个星期的、两个晚上的双人房。

但在此之前我还有一个巨大的困难。因为这次谈话后我决定与我的孩子们谈谈。

怎样对我的孩子们说呢

哎，他们都还只是孩子。

不应让孩子们知道死亡。

恶梦会怎么样？

这会更糟糕。

“但是，亲爱的，如果他们

不知道死亡意味着什么，

他们怎么能理解生命最深的一面呢？

季节、自然和创造？”

——E. Annie Proulx:《船的消息》

到目前为止，孩子们对情况的严重性还知之不多；尽管我清楚，他们感觉到事情并不像人们对他们说的那么简单，但他们却什么都不问。对他们来说，我就是做了一个腿部手术，很快就会重新回到家中，一切都会和原来一样。

终于，我大儿子的一句话让我注意到，他比我想像的知道得更多，当时他 7 岁。当他看到我丈夫挂在医院病房墙上的那幅画，他看到青蛙是怎样不顾绝望的情况死死扼住鸛的脖子时，他说：“爸爸，我觉得那只鸛就是妈妈的病，妈妈就是那只不想被吃掉的青蛙。”这句话表明他不相信这只是一个腿部手术，但当时我什么也没说。

我是那么喜欢我的孩子们继续把我当成他们不会死的、包管一切的妈妈，但我也同样清楚，我必须把可怕的真相直言告诉他们。D 说的有道理：我不是担心他们，而是担心我自己，我担心他们因为不得不在心目中有他们的妈妈完全不同的一种形象而有意疏远我。

因此我一再拖延这件事。首先我认为我无论如何不能在医院里告诉他们，因为这里有那么坏的气氛。但是当我最终出院后，在家里有各种时间和机会与他们交谈，我还是继续压制着自己没有告诉他们。我丈夫期待着，对此什么也没说。我母亲认为，我无论如何不能告诉他们，他们还太小。

这就是我丈夫和我意识到与 NLP 治疗专家约定的日期时的状况。他是一个安静的、充满同情的、激发人信任感的男人，岁数大概和我差不多。

我记得还很清楚，当我们把情况描述给他时他所说的话。

“噢”，他说，“桑德斯夫人熟悉了自己的命运。”

当他知道了我的病情的程度时说：“您想在这里做什

么呢？我能为您做些什么呢？”

我告诉他，我读过罗宾斯的书，他的观点，即只要一个人愿意，他就可以完成任何他想要的，这种观点完全吸引了我。

他马上明白了我想要做的。

“好，”他说，“我会与您一起工作。我无法承诺您任何什么。我知道的惟一一件事就是我能去除您的恐惧，其他的事我们再看吧。”

然后他说，一开始我应该在每天晚上人睡前把脑子里的想法写在一张纸上，一方面为了不把它们带入睡眠中，另一方面也为了让我更清楚地知道这些想法。

然后他问我，什么颜色对于我来说代表着“和解”这个词。犹豫了一下之后我回答说“天蓝色”。他又问我什么颜色与“和平”这个词归到一起，我说“粉红色”。

“那么，”他说，“您现在应该剪下一个直径5厘米的圆，一半粉红色，另一半天蓝色。您把它贴在床上方的天花板上。”

谈话的最后，出现了关于我的孩子们的话题，今天我已不知道这个话题是怎么出现的、为什么要出现。我也告诉他，我到目前为止还没有告诉孩子们，我想知道怎么回事。

像D一样，他也出于相似的原因认为，我必须把一切都告诉孩子们，而且应在我们约定好的下星期见面之前告诉他们。

这是我第二次听到这样的理由,我基本上接受了这个理由,我准备在这个下午就与孩子们谈谈,因为我后天就要到科隆去了。

我今天还记得这天下午我把两个孩子叫到面前来时是多么害怕和紧张。他们和我躺在床上,好奇地等待着我要对他们说的话。

我尽量用简练的语句向他们讲述了情况。我有一种印象,他们非常好地理解了我对他们说的话,特别是大儿子。小儿子紧紧地偎依着我,观察着我的样子,倾听着我的音调。

他伸着脑袋说:“妈咪,如果你死了,我们会哭的。”

大儿子接着说:“不对!妈咪会和我们在一起的!”

我只是一直在想:别哭、别哭、别哭。

当我告诉他们,我会尽一切努力和他们在一起时,他们两个看起来都大大地松了一口气。我记得大儿子还接着说了一句:“那就什么都没问题了,妈咪。”就这样,好像我的解释就已经把问题解决了。

当我今天追忆起这些时,谈话过程中有两点引起了我的注意。第一点是两个孩子都总想接近我,根本不是想和我保持距离。正相反,他们两个都想向我显示他们会和我在一起,会支持我;他们像我丈夫一样,表现得和我预料的完全不一样。

第二点是两个孩子都把我要和他们在一起的保证看作全部问题的解决,这使我感到很惊讶。他们俩个真是

头一次相信我的人，我从未像现在这样感到离我的孩子那么近，这给了我勇气。他们俩个真是太棒了，我更爱他们了。

今天我可以确信，当时我的孩子们就十分肯定我不会离开他们。通过这次谈话我获得了这样一种力量、一种动力、一种能量，以至于我自己也相信我会康复的。

从今天的观点来看，这次与孩子们的谈话对于我来说是走向康复的关键一步。

当时这种状况完全改变了我们之间的关系。今天我更把孩子们看成我的伙伴，也更加重视他们的意见了，尽管他们还只有6岁和9岁。

我战胜了自己，把真相告诉了他们，我对他们的反应感到很幸福，我心里一下子放松了很多，现在可以去闯一闯那未知的境地，我后天就要去科隆了。

明天我还要去经受第一次化疗的历险呢。尽管我此前对化疗简直恐惧得要疯了，但这次妇科医生的预言却显示出是完全正确的。惟一的副作用是疲劳，尽管后来我每星期在F的诊所注射一次，也是这样。我保留着我的全部头发，也没感觉特别难受。我又一次毫无理由地快疯了，当那有毒的橙黄色的液体滴进我的静脉时，我十分直接地感受到那东西是多么地强烈，因为5分钟后我就疲倦得好像有人用一只木锤敲着我的脑袋似的，但第二天我感觉又好了，于是我可以和我丈夫动身去科隆了。

与心理医生的谈话

“我想要说的是，她在某种方式上比我们中的任何一个人都要敏感。她对一些我们并没感觉到什么的事情十分敏感。有这种人。”

——E. Annie Proulx:《船的消息》

D 在容克斯多夫的一所高雅的住宅里迎接了我们，这里也是她的办公室。简短的交谈后，我们离开这里去办旅馆入住手续了。

由于对她一直心存疑虑，所以一开始我只是听她说。我又一次可以感觉到在她身上蕴藏着那么多的力量和能量，我把这种感觉告诉了她。

“那么，”她说，“请听我说，您现在的问题就是身上的能量太少了。”

她接着说：“这就是您用您的能量进行的夏末大甩卖

的。您必须马上停止给您周围的人输送能量，特别是您的丈夫。请您多关照自己，承认所有其他人都是和您一样的人，但请您不要再给予您的力量和能量了，这对您是致命的！

“您把您给予别人的温暖和爱搞混了。如果我想到了另一个人需要我的温暖，那么我同时也认为他不能给自己足够的温暖，也就是说我轻视他、看不起他。这样的话我就浪费了我的能量。

“因为每个人都看出他能从您这里抽走能量，因此您周围的人都在吸取着您的能量。但是就像我们刚才看见的那样，这些能量几乎已经空了。您现在不能再供给任何人能量了，除了您自己。如果您感觉到感情上的反应含着同情、害怕、紧张、恐惧、嫉妒、羡慕以及多余的快乐，那么您就立即问自己这种感觉在身体里的什么地方，它的位置在哪里。您找到位置后就问这些部位的细胞它们需要什么颜色。然后您就将这种颜色准确地呼吸到这个部位，直到您感觉足够了为止。”

她指给我看一个她屋里摆放着的巨大的、漂亮的细胞塑料模型。

“您可以用精神的力量，想像着用颜色和光亮‘洗一下’您身体里的每一个细胞，以此来清洁它们。这种交流和清洗是您的细胞目前最急需的。您将会在呆在这里的后两天时间内经历更多次的清洗细胞核，同时您也会从它们中找到您生病的原因，从中您将会用颜色把聚集在

那里的脏东西清除掉,从而清洗您的细胞。”

她告诉我,我们有 80 到 100 兆个细胞,他们之间都在互相交流。这些细胞中的每一个都是有生命的。他们影响着与我们周围其他人的相遇。她说:“这构成了我们的世界。”

我们所有人都在我们的行为方式和感情上有着早就陈旧了的程式,这种程式一代一代地继承下去。它们被当作信息储存在人身体的细胞中,它们会引发不满、矛盾、紧张和疾病。我们常常通过这种能量模式像磁铁一样吸引着我们根本不想要的人。正是这种我们一定要摆脱的能量模式却怎么也摆脱不了。

她然后说,运用细胞核清洗的潜意识研究取得了重大突破,可以改变这种程式。这样我们所有人就可以从早就陈旧了的信息中解放出来,并可以将这种感情模式从细胞结构中解体。运用精神的力量,可以激发细胞生理的转变。

她告诉我,这种细胞核清洗的作用,就如同一次“新鲜细胞疗养”,只用 3 次治疗就可以激发自己的能量源泉。这样在我的身体中自我治愈的力量就完全激活了。

“如果我们能激发蕴藏在我们身体内的创造能力,我们就可以运用这种能力达到我们想要的一切。您可以用自己的力量,运用您自身的创造能量使自己获得健康。您自身中拥有一切您所需要的,您只是必须相信自己,学习尊重自己、爱护自己。如果您做不到这个,您就也无法

去爱其他人。您必须承认自己,否则您也无法承认别人。

“但首先您必须停止对自己发动战争。不要再去想消灭癌细胞,而是要谅解他们。它们是提示您的身体有问题的征兆,正是通过它们,您才开始愿意为自己着想,向自己敞开心胸。”

我告诉她,我有一种感觉,我的潜意识输送给我一些我原本不想要的东西。她对此完全不这么认为,说我必须把潜意识当做我的整体和它相处,不能把它看作敌人。

“这也就造成,”她说:“您到目前为止一直在和自己作战,把自己放在敌对的位置上。如果您在内部发动一场战争,即是针对癌细胞,您也不会获得健康。请您想像一下在您身体内部不断翻腾的战场,您的细胞怎么能够健康起来呢?在得到第一个细胞核信息之前,您必须经常一遍又一遍地背诵下面这三句话:

1. 战争已经结束了;
2. 敌人已被战胜了;
3. 放下武器回家去吧。

她把这三句话写在一张纸上递给我。此外她还给了我两篇其他的文章,一篇是古老的印度传说,另一篇是关于丸花蜂的寓言。

我在这里把这两篇文章复述出来。

一个古老的印度传说

根据一个古老的印度传说,过去所有人都是神,但这些人采用一种可怕的方式滥用着他们的神权。

众神之神梵天决定拿走他们的神权，并把它藏在一个众人找不到的地方。一个大问题就是找到一个秘密的藏匿之所。

当众神被召集到一起解决这个问题时，他们作出了下面这个建议：

“我们把人的神性藏在土里。”

但是梵天回答说：“不，这不够！因为人会去挖土，会重新找到他们的神性。”

然后众神又作出另一个建议：“我们把人的神性送到海洋最深的深处去。”

梵天又回答说：“不！人迟早也会发现所有海洋的最深处。那么他就会找到他的神性，并把他的神性带到海面上来。”

众神想不出主意了，说：“我们可以把神性藏在哪儿呢？土里和海里都没有人找不到的地方。”

梵天用他自己的智慧回答说：“瞧，我们都用人的神性做了什么！我们要把人的神性藏在人自己的最深处，因为那里是他惟一永远不会寻找的地方。”

这个传说最后说，从那以后，人就走遍了全世界，找遍了世界上最偏僻的角落，人不断地潜水和挖地，寻找着什么，而实际上这些东西在他身体内部才可以找到

——根据埃里克·布特沃斯的文章

第二张纸上是这样写的：

我不行！

说这话的人给自己套上了框框。

请您想一想丸花蜂吧！

丸花蜂的寓言：体重 1.2 克的丸花蜂，其翅膀面积是 0.7 平方厘米。

根据我们所熟知的气体动力学法则，拥有这种比例的生物是不可能飞的。

丸花蜂却不知道这些，它照样在飞！

我很清楚，这个丸花蜂的故事要告诉我的是：即使所有其他人都说得了这种病不可能继续活下去，但不管它违背什么科学法则，要活下去也是有可能的。

印度教的传说让我明白一个道理：每个人自身都蕴含着拯救自己的力量，人只是必须去找到它而已。

带着这些信息和全新的想法我坐出租车回到了旅馆，我丈夫已经在房间里等着我呢。我至今还喜欢回忆起这个房间，它非常舒适，床摆在墙面的一个小小的凹进里，从床上可以看见科隆大教堂。在这房间里我还会度过一夜，这是完全改变我的整个状况的一夜。

康复路上的转折点

像一只鸭子一样游向陆地，
我可以像鸭子一样游泳，
我向你保证这一点。
不要紧张！岛屿充满了噪音，
充满了音乐和甜美的歌声，
它们让人感到愉快，不会损害任何人。

——威廉·莎士比亚：《风暴》

在旅馆房间里我和我丈夫谈论起刚才得知的信息。他一直还抱怀疑的态度，但他说明天要与她谈谈，看看情况会怎么样。

他与D的主要问题是，他在她的方式里既找不到一种结构也找不到一种方法。作为工程师，他认为这是非常必要的，他认为在这个故事中缺乏一条主线。她建议的采取和平的策略他却认为非常好。在这一点上我也明

白这个道理,尽管这种观点与治疗癌症的通行的方法完全相反。因此我也想遵从D的建议,在睡觉前不停地背诵这三句话。

我们两人都没兴趣去餐厅吃饭,因此我们把饭叫到房间里来,舒服地坐在床上吃晚餐。吃完饭后,我丈夫还想去拜访一下D,和她谈谈,此前他与D简短地通了一次电话。我很高兴睡觉前能有一段时间独自相处,因为我现在想结束这场战争了。

我躺在床上,闭上眼睛,一遍一遍地对自己念着她写给我的三句话。我开始念的句子是“战争已经结束了。”我一遍一遍地大声把这句话读出来,并想像着让这句话的意蕴渗透到身体的所有细胞中,从最外面的发根直到最小的细胞。我大概念了50遍这句话,然后开始轮到下句话:“敌人已被战胜了。”我当时虽然不知道敌人是谁,但我这样理解这句话:“战争的目标已经达到了。”最后我又念了50遍这句话:“放下武器回家去吧!”

在我大声念第一句话时,我就感觉到了一种直接的效果:一种从未感觉到如此强大的轻松感涌上了我的心头,战争已经结束了。我必须停止这场内部的战争,好像我的整个身体已经期待已久了。我感到一种前所未有的解放,我头一次感觉这么轻松和自由。

我的身体对另两句话的反应更加让我着迷了。因为我一直闭着眼,我想像着战争结束的场面,所有曾经看过的电影和文学作品中描写的战争结束的场景,都一一浮

现在我的脑海。我想像着癌细胞像结束战斗的士兵一样,扔掉武器,带着高兴的笑容消失了。

这个过程持续了大约一个小时,完了以后感到一种少有的疲倦。于是我根本就不等我丈夫了,自己陷入了深沉的睡眠。我从未有过睡眠问题,也不像许多其他病人一样由于忧心忡忡而失眠,这一点肯定在我患病的过程中帮了我很大的忙。

半夜时我醒了,因为我的整个身体都十分疼痛。除了生孩子时我还从未有过这种疼痛。我充满了恐惧和紧张,起床吃了一片阿司匹林,但我只能不停地思考:“你都做了些什么?看样子你把一切搞得更糟。再也别去那个女人那里了!”

不过另一方面我一想起现在战争结束了,我就总有一种放松的感觉。正是这种带来转机的感觉与恐惧的感觉交织在一起,由于疼痛我不知道这个转机会把我引向何处。

由于这两种互相矛盾的感受,我心里有些混乱,在阿司匹林发生作用之后,我又躺在丈夫身边睡着了。我最后的念头是我第二天要打电话给D,告诉她我不再去她那儿了。

伴随着我的恐惧,第二天早上我醒来时却一点不感到疼痛。我想,这种感觉促使我决定再去拜访一次D。

今天我认为,这个在科隆旅馆里度过的一夜是我的治疗过程中的一个转折。这还不是我的所有理念和信念

的最终阐释,我只是刚开始做一些工作,进行我身体内部的清洁,但在这个夜里我已经开始转折了。我觉得这是我第一次真正地向我的身体传达一个信号,那就是我要结束这种人们习以为常的游戏,开始一种新的方式。

除此之外在这个晚上我还明白了,毫无疑问,我一定要继续活下去,我要尽自己的一切力量让这个愿望成为现实。于是我吃完早餐后就又去了女心理医生那里,我要进一步向她讨教。

我很诚实地告诉D,我本来不想再来了,我把夜里的经历告诉了她。她对我说,她很高兴我有了疼痛的感觉,疼痛是战争进行中实行转折的一个积极的标志;她说:“您必须清楚,整个反复的过程会使您感到疼痛,并会持续较长的时间。我可以想像,这个过程将会持续到使您的身体进入状态为止。”

这个解释又让我明白了,那就是我的身体需要一定的时间来修复所有被我在艰苦的琐碎工作中毁灭的部件。

D把我带到一间有病床的房间,我躺到了病床上。我闭上眼睛,感觉到她在我后面坐了下来。

“现在,”她说,“您可以试着用潜意识与自己交谈。”

我的脑海中充满了积极的、美丽的画面,充满了对未来的憧憬,以至于我在这个过程中就能感觉到力量在我的身体里增长。我感觉到,我会健康起来,是的,我是健康的。我倾诉着自己所有的苦恼,我想像着把过去折磨

我的所有念头都挂在一只气球上,让它向天上飞去,并逐渐消失。这是一个艰苦的、非常费力的工作。两个小时后我们做了第一次休息,我睡了一个小时。

当这天晚上我丈夫来接我时,他对我的疲倦感到十分震惊。我觉得他对这个方法的作用更加怀疑了。他把我送回旅馆,自己却又去了D那里,进一步向她咨询。

我觉得在我的生命中从未像这个晚上这样睡得这么好。我虽然十分疲倦,但另一方面我坚信已经走上了正确的道路。

D几天的心理治疗,我感觉像脱胎换骨一样,我感觉又拥有了生命,我抛弃了所有折磨我的念头,我感到非常的放松,从内心激发出生命的潜能。我把我的体验推荐给很多人,都取得了十分积极的效果。

有一天,当丈夫来接我时,看到我的状况那么好,看到我精神焕发的样子,他兴奋极了,简直惊呆了。我又像从前那样充满了生趣,我是那么愉快,好像充足了能量,这一点他马上就感觉出来了。

“桑德斯先生,”D笑着说,“您的太太已经开始康复了。”

“我看到了,”他说:“真不知道如何感谢您!”

我们和D商量,无论如何要和她保持联系;她此刻也认为心理治疗可以告一段落了。如果我感到还有什么事,可随时和她联系。

分手的时候,D对我说:“我只是初步解决了您的一

些心理问题。回去后,一方面您要继续强化积极的心理状态,一方面要配合其他治疗方式,只有这样,您才能重新激活生命,才能重新承受生命。”

她还告诉我以后应该多喝水,用来冲掉那些从我的身体里清洗出来的东西。

她还给了我一个小册子,题目是《因为你是独一无二的》,作者是乌尔里希·沙弗。

这个小册子里包含着几种思想,这些思想在过后的时间里一直伴随着我。这本小册子中有三段话让我特别感兴趣,因此我把它们在这里复述出来:

没有人像你一样。
在你的国家里,在这个大洲里,
在太阳系的第三个行星上,
在我们称之为银河的星系上,
没有人和你一样,
因为你是独一无二的。

他在你的愿望中,
为了你活下去。
他本身就是生命。

保留你自己,
保留你自己的美丽和严厉,

保留你自己的自由和界限，
不要让你从我们中消失，
我们需要你，就像你需要自己一样。

特别是“他在你的愿望中为了你活下去”这句话，我把它当作一个标志，那就是我不仅要活下去，而且一定会活下去。

我们把所有的东西都装上汽车后，向 D 告了别，就开车回家了。这是一次美好的行程，我们两个人心情都非常好，一路上，我们说个不停，笑个不停，我感觉到，在康复的路上，已经实现了突破。

开了大约两个小时车后，我对丈夫说：“我们旅行去吧。我多想与你和孩子们再旅行一两个星期啊。”

我丈夫几乎不敢相信他的耳朵：我刚出院一个星期，现在我却想去旅行了！他越来越清楚，我又想过一种正常的生活了，他马上就同意了。我们在汽车里为我们 4 人订了一个星期的饭店，那是位于阿尔高中部的一家非常漂亮的饭店，离慕尼黑不太远，而且我们没兴趣坐飞机或去很远的地方度假。我们想以后再去远处度假，那时我什么都可以参加了。我们这一天憧憬着将来的计划，好像那如同达摩克利斯之剑悬在我头顶的医生诊断再也不存在了。

我们给父母和朋友们打电话，告诉他们我已经实现了转折。我能感觉到没人真正相信我说的话；我相信，人

们都在等待着证明。今天我认为,就连我丈夫当时也还一直十分怀疑。但是,就像事实很快展示给我们的,这个证明不会让人等太久了。

病 中 的 旅 行

慢慢走,欣赏啊!

——阿尔卑斯山口的标语牌

到达慕尼黑后,收拾了一下行李,我们准备第二天就出发。

但这时我却发现事情并非那么简单。

当我给 NLP 治疗师打电话,要把治疗的日期往后推一个星期,度假回来之后再去治疗时,他却说由于我的情况紧急他必须坚持原来的日期,或者我干脆放弃。我告诉他这一星期我将思考应怎样去做,我会再打电话给他。

对于一周进行一次的化疗也有些困难,医院里的人坚持我应该在那儿呆一天。看样子一切都商量好了似的要阻止我去旅行。最后还是 F 为我安排好了一切,她给内科的主治医生打了电话,并给他发去一张传真,上面写上必要的指示。幸亏朋友的帮助,这样,我可以旅行、化

疗两不误。

我给母亲打了电话，当我告诉她我们的计划时，她说：“对，去旅行吧，我觉得这是一个好主意。”晚上她又给我打电话说，她遇到一个熟人，并向她讲述了我们的度假计划。这个女人说，她不可能把这些告诉任何人，在我这样的状况下没人能理解我还要去旅行。

我觉得真是不可思议。这也就是说，如果我已经得了致命的病，我的行为就应该符合社会的看法，就应该尽可能地躺在床上哭叫，而不是去旅行！

我第一次发现，处在我这种状况的一些人也在履行着符合社会看法的行为。对此我不得不一笑了之。这样的笑使我明白，只有我自己决定要做什么或放弃什么。我觉得我从未像现在这样，对别人怎么想我感到那么无所谓，奇怪的是我还有一种感觉，我从未像现在这样，对别人那么开放。

我觉得，今天几乎我们的一切都是由判断、期望和评价构成的。我们每天都沉陷在其中。我的老板对我有什么期望，社会、家庭对我有什么期望，我的朋友们怎么评价我，我的老师怎么评价我？这个表可以无限地列下去。我们每个人都屈从于这个压力，并把这个压力再转给其他人。我从来没像现在这么清楚地知道，所有这些期望和评价多么刺伤了我们的自由和自我决策，它们夺走了我们多少能量和力量。因此对每个人来说，最重要的就是把自己从这个桎梏中解放出来。我当时认识到的就

是：如果我得了癌症，这并不是一种耻辱，也不是一种无能，就像事业受挫、出了车祸或一场严重的生活危机一样，根本没有什么。对于我来说，耻辱只是如果我从中什么也学不到。

只要在人们的评价中一名法律监事比一名理发师更有价值、更重要，一名乞丐比一名医生更没用，一名百万富翁比一名破产者更有价值，只要还在蔑视和伤害人，那就是因为只看到人们的意图和面具，并没有看到人们自身的尊严。这并不是说为了在感情上更具有智慧，我们现在都得去当乞丐，我们只是不应以差别论价值。

就这样，我们第二天早晨开车出发了，一个小时之后就到了阿尔高。

我感到还是有些虚弱，因此，整个度假的这一星期我几乎都泡在游泳池里，读些书或游游泳。在这个非常安静的、充满田园风光的、又是非常休闲的气氛中，我有很多时间去思考。我还没有“科学的证明”来支持我在病程中已实现转折的感觉。但另一方面在科隆我身体的反应是那么意义深远，因此我坚信我的病情正在好转；而且我的确感觉充满了能量和活力。D告诉我，每一次挑战，不管它是疾病、爱人的死亡或是其他的个人危机，它总是自身就含着解决的方法，面对挑战，有两种态度、两种可能、两种结果：

一是可以每天都为这个挑战担心，并引起与之相连的紧张和恐惧，并通过这种担心进一步加深恐惧，形成恶

性循环。

二是也可以从一开始就激发解决的方法,不仅克服困难,甚至可以变坏事为好事。

挑战给人带来的紧张具有两重性。积极的紧张会增加斗志,使人兴奋,产生动力;而消极的紧张会使人感到不安,惊慌失措。挑战的实质是如何认识、克服新的问题和困难,真正的强者能够乐观地从困难中看到希望,在挑战中激发活力。

一开始我只能通过想办法激发解决的方法。只是因为我一直想着解决的办法,我终于找到了它。

一般的癌症患者,错就错在不是积极地迎接挑战和寻找解决办法,而是把自己与世隔绝,不停地、自觉不自觉地制造恐惧。现在我彻底明白了,恐惧带来了一种阻隔和障碍,使得解决问题几乎成为不可能。在癌症这个问题上,我认为恐惧是最具毁灭性的因素之一。恐惧经常是那么强烈,就像野兔一样一直坐在毒蛇面前,等待着最坏的结果。以至于它本身就阻碍了痊愈,因为恐惧会导致我只去想可能出现的可怕的后果。恐惧会夺走一个完全健康的人的生命力,何况一个病人呢?

科隆之行后,我不再有恐惧。我的确只是一直在寻找治愈疾病的办法,这时 NLP 疗法也帮助了我,在越来越多的证据表明它的效果之后,我的恐惧和怀疑才逐渐消失。

至今我还能清楚地记起,在等待医生诊断的那段时

间里,面对癌症我是多么地恐惧;随后,我又度过了面对医生诊断的最恐惧的阶段,我住院期间所有人都惊讶于我的活泼和开朗;准确地说,是在从科隆回来的一个星期后,我才真正地变得毫无恐惧了;其后的 NLP 治疗,让我从理性上彻底挖掉了恐惧的根源。

今天我确信,就像在我身上经历的一样,人们只有通过恐惧才会激发危机。我的癌症是我的恐惧带来的后果,并非恐惧的原因,原因是我每天获得的煽动恐惧的念头,我的恐惧越多,我就越想消除它,我越想克服恐惧,恐惧就越大。

得了癌症是悲剧,悲剧是人类激情、潜力的放大镜。悲剧带来的恐惧可以使人意志消沉,也可以让人精神振奋,就好比攀登无人征服过的山峰的探险者那样,激发了一种崇高感。这种机会,不是谁都能有的呀。

我每天都为做出度假这个英明决定感到高兴。我既不用为吃饭操心,也用不着操持家务,孩子们几乎整天都在我身边游泳。我们在度假的这一星期还发布了一则征寻交换服务女工的广告(交换服务女工多指外国留学生,为了学习当地语言住在当地人家中,帮助照顾孩子或做家务,双方不付工时费和住宿费),因为我感觉还不能胜任全部的家务劳动。除此之外我还有一种感觉,我应该在过后的几个月中为我自己多留一些时间,让我的身体得到足够的休息。

后来我们找到了一个非常可爱的姑娘,她在最初的

几个月中让我轻松了很多。

在这个星期中间我还得做第二次化疗。我与医院约的时间是早上8点。我很早就起床,和我丈夫开车去了医院。

在那里我们受到的接待却并不友好,一开始那里的人就展示给我们,在他们那里做化疗的要求是多么麻烦。应该给我进行治疗的主治医生告诉我,他的上司坚持要先和我谈谈。大约半个小时之后这位上司来了,看上去情绪十分不好,也非常不友好。我告诉他我是因为做化疗和输液到这里来的。他接着说:“您知道吗,我和慕尼黑的同事进行了交谈,我对整个事情一点儿也不理解。根据我的意见,按照您的诊断结果您不应接受单相药剂,而是必须接受双相药剂,它效果强得多。我根本不理解慕尼黑医院施行的治疗措施。”

我告诉他,关于治疗措施他根本不用更改,我只是请求他为我实施慕尼黑医院开的疗法。关于癌症扩散,他问我是怎样认识的。因为这种扩散要求做一整天的治疗。我说,他可以给我插上针,我丈夫可以在饭店房间里给我挂上吊瓶,最后再把针拔出来。这句话一下让他哑口无言,我怎么能大胆想出这样的建议!

“您知道吗,年轻的女士,”他然后说,“也许您还没有注意到您得了癌症。您到这里来,您的行为就好像患了感冒流鼻涕。在这种状况下我无法实施治疗。”

反正我已经听够了,也看够了,我只对我丈夫说了一

句话：“我们走吧。”

直到上了汽车，我才琢磨过来他说的话的意思。他们又是期待我做出符合情理的行为。如果我得了癌症，我就应该尽可能地作出适宜的举动，而不是像感冒流鼻涕的病人一样。

我有一种感觉，这位医生通过我的举动感觉到自己受到了置疑和蔑视，因为我并不像他的眼睛习惯的那样把他和癌症看得多重要。在后来的时间里我常常有这种体会。如果我作为一名生命受到威胁的病人不把自己的病看得多严重，那么生活中还有什么需要看得严重呢？那么医生们的权威还能在哪里呢？我的看法是这位内科医生应该为我感到高兴，因为我只给癌症这么少的地位；但相反他却希望通过我把癌症看得重要，同时也把他看得非常重要。我们觉得这个概念是那么可笑，以至于我们在回去的路上不由得咯咯地笑出声来。

遗憾的是，由于这位古板医生的不配合，我们现在必须中断度假，第二天就得返回慕尼黑了。我甚至很自然地想到，我是否应该结束所有的化疗，只是我当时还没做得那么出格。

回到饭店，我给 F 打了电话，告诉了她一切。此外还告诉她明天我就回到慕尼黑，还像往常一样在她那里做化疗。她非常惊讶，并对她的同事的不友好非常生气，她说可惜我为此还得中断我的度假。我可以大约中午的时候到她的诊室。关于输液，我们一致决定没有必要了，

因为这段时间我体内的钙指标已经正常了。

然后我又打电话给 NLP 治疗师,让我们称他为 U 吧,我和他约定明天化疗后做一次 NLP 治疗。如果我又回到慕尼黑,我就得重新认真对待 NLP 治疗了。

第二天上午,我们开车回了慕尼黑。我又可以在熟悉的、非常友好的气氛中接受化疗了,这让我感到非常放松。除此之外我在手术期间和过后的几个月中接受了那么多次注射,以至于我对不能准确、稳定地插入针头的医生非常敏感。相反 F 在插入针头时是那么娴熟和迅速,使我一段时间之后根本没兴趣在别处扎针了。

化疗后,我又去拜访了 NLP 治疗师 U,他对我意识的转变和我又一次认真对他的治疗感到非常高兴。在他办公室非常友好的气氛中,我们开始了第一次 NLP 治疗。

NLP 使眼前的一切变得美好

激情赋予了生命力量和意义。

没有激情就不会产生伟大的人物…

您会知道,内在的力量是怎样

通过自我的目标被激发的。

——安东尼·罗宾斯:《无穷的能量》

神经语言系统(NLP)帮助人克服障碍和生命中的恐惧,在美国它是目前最成功的心理学新技术。它引导人的视线离开一些必要的东西,诸如:我必须,这是我的义务,我没有选择,等等;而把视线转向生命的可能性,诸如:一切都是可能的,都是有办法的,我可以,我有选择。NLP将我们从孩童时期就带有的消极的理念转化为积极的、建设性的理念,也就是说,它通过积极的程序代替消极的程序。NLP通过这一转变来激发人类自身资源、实现人类的目标。

U 想在我的头几次治疗中首先重新建设我的自身资源。一开始,癌症根本就不是我们的话题。对癌症的恐惧,是我引起疾病的原因。多年来我的心目中形成了一套从未经过推敲的理念,这些理念把我引进了死胡同。

因此作为治疗的第一步,U 说,我们应该努力去除恐惧。她说,恐惧让我完全背离自己,让我不能和自己和睦相处。如果我能和自己达到和解,我就能克服恐惧。

表面上人们对一种现象,比如疾病或危机产生恐惧,但潜在的恐惧是人们对自身的某一无法融合的部分产生的。恐惧的消失是通过人们获得资源、改变一些东西实现的。

因此与他的前几次约见都是着重于建设这些资源。他十分明确地引导我,使我更加承认自己,更亲切、和睦地对待自己。结果像每次治疗一样我都抱有一种全新的、积极的理念。第一次治疗可以概括为一句话:我很好。

很久以后他对我说,我是抱着两个特别重要的前提到他那里去的。首先我承认自己负有责任,也就是说,我自己把自己带人这种状况,也是通过自己又摆脱的。

第二,就像他所说的,我的目标非常明确。我这种向着一个看上去不可实现的目标勇往直前的作法被他认为是对我自己过高的要求,这个观点同医院里那位心理医生的观点有些相似。在这种情况下 U 却明白了,虽然要求过高,但正是这种勇往直前为我创造了惟一的可能

性。

在 NLP 治疗中,资源只能通过积极的理念得以激发。这些理念是:我可以做到一切,我很好,我很善良、可爱、可靠、有力,等等。带着这些建设性的语句我会更积极地面对所有状况;同时我也由此学到我身上的优点,因为我更自觉地了解自己和自己的品质了。由此我会吸取自身的资源来抵御恐惧,放在我身上也就是说,我不再总是期待证明病情好转的证据,不再变得软弱,而且与我自己进行和解了。

今天我这样认为,我去科隆拜访 D 使我发生了一次巨大的转折,并做出了决定性的、最重要的事情,我在与 U 进行第一次会面时就告诉了他这一点。但另一方面我也清楚,我还带着一些消极的想法,心里还有一些消极的画面,针对这些消极的东西,我要通过 NLP 消除它们。此外,我在他身上找到一种强烈的感觉,我觉得他非常可靠、负责,带着一种人性的温暖,我感到他不会漠然对待我的状况,他对我的好转也会感到高兴的。但与在 D 那里完全不同的是,我也怀疑能实现目标的可能性。U 是我认识的最专心的听众,除去我的家人,能与一个并不直接有关系的人经常交谈,这让我感觉很好。他总是能适时地表明态度或做出建议,这使我很高兴。NLP 针对不同的问题有多种治疗模式。我对不同模式的熟悉程度还不足以在这里把它们一一都介绍出来。

对于如何克服恐惧,我举一个小例子。我从小就怕

打针,可现在我免不了要打针。NLP 疗法中有一种称之为“时间表”的东西,在上面我可以找出我生命中的所有阶段,也找出我为什么怕打针的根源。

“时间表”帮我发现,在童年时期,我对打针的恐惧就形成了。当时,我碰到一位我永远不会喜欢的儿科医生。在这种特殊的情况下,他给我开了一针,而且我被留在他的诊室里进行诊断,这在当时,对我来说当然也不很友好。我的惧怕心理就是从这种“窘境”中发展起来的,此后我不由得对所有打针都充满了恐惧。

U 让我从思想上把当时的情景往前推,让我事后成为这个场景的导演。我得设身处地地去想每一个人,并推敲他们当时的动机。童年时期我总是相信参与的人具有消极的动机,但在推敲这些动机时我终于意识到,无论是医生,还是护士,他们的动机都是出于好意的。NLP 的一个重要原则是,只存在积极的动机。通过这个方式,我后来就去掉了我头脑中的这个情景,也不必对打针抱有恐惧了。从这天起,我不再害怕打针,而是可以自己给自己注射了。

我们在经过几次重建资源的治疗后,下一步才转人针对癌症的治疗。在治疗中我坐在一个电影厅里,在我面前挂上一块封闭的电影幕布。幕布之后我得放置一块很厚的、透明的有机玻璃。

然后让我看到一切在我的思想上与癌症有关的东西。然后我应该把幕布打开,并看一看——特别强调是

在有机玻璃之后——我想像中关于疾病的图画是什么样子的。

当我在想像中把幕布推向一边时,我看见一只巨大的、肥胖的、黑色的蜘蛛。为了起到保护作用,U 让我把有机玻璃片放在幕布之后。

渐渐地,我开始和这只蜘蛛交流起来。这时我逐渐注意到,即使是被我看成是蜘蛛的疾病也是带有积极的意图的。当我获得这种认识时,这幅蜘蛛的画面开始蒸发,直到它终于不存在了。U 告诉我,我应该给自己一个惊喜,看看一段时间以后我会看到一个什么图画。

一段时间以后,我的确意识到另一幅画面已经出现了。我在玻璃后看到一个非常美丽的姑娘,周围萦绕着明亮的光彩。当我把这幅画面复述给 U 时,他说这是我迈出的重要一步,因为我现在已经与自己和解了。

他告诉我,使用这些比拟的方法,我已经远离了疾病的症状,已深入到疾病的原因中。现在我可以想到与自己的和解与交流。我可以在内心里与这个姑娘谈话、进行交流。

这时 U 一直提的问题是:“你必须相信什么才能完成它?你必须相信什么才能有力量?”通过这些问题我开始与癌症进行一场内心的辩论,他解释说,潜意识中拥有了解决癌症问题的方法。只有在解决癌症的方法成为可能的时刻我才能激发这种方法。就这一点而言我认为他的观点与 D 所说的话具有相似之处。在一年多时间的

治疗过程中,我一再发现了类似的感觉。与他谈话让我感到很有意思,当我和他在那里时我总会感到很镇定。这也让我具有一种平静的自信,我相信我越来越深入我的内心了。

治疗的第三步是我们着手研究我的周围世界,也就是说,去检验一下,是哪些逐渐形成的消极思想导致了我的病患。

我推迟一次复查,我不想影响自己康复的信心,我非常投入地治疗着。一开始,U 就对我说过,他不想看我的诊断结果和 X 光片。后来他告诉我,他也是人,他不希望受到这些诊断结果的影响,并在他脑子中产生一些让他无法相信康复的画面。

作为补充,U 在一段时间后建议我参加 NLP 的基础课程。

第一次课程是在一个周末。我们是一个小组,我们之间的交流非常深入。到目前为止我还从未上过这样的讨论课。以前我拒绝参加一切形式的有关心理学的活动,因为如果我将它们当成“心灵锻造场”的话,我就无论如何不会去接近它们。像很多人一样,我对此也会有一种感觉,这样的话我是否正常就可能成问题了。但今天我明白了,“正常”这个概念形成了一种评价,它阻碍我们的继续发展,因为我们只想按照一幅在我们的眼中根本不现实的图画去做事。我的观点认为由于人类的多样性我根本不能定义一个人是否正常。我得了癌症,我就有

些不正常了吗？只有那些看上去总是一切都十分顺利的人才正常，如同我以前多年的情况吗？我难道不应该从这种评价中解脱出来，以寻找新的可能性和方法吗？

因为这是我的第一次讨论课，所以我在想到有可能对我的品质有所质疑时，有些不舒服。今天我认为，正是这种感觉阻碍了许多人来参加这种讨论课。从那以后我得知，再没有比了解自己的行为模式更好的方式了，再没有别的地方能让我这么清楚地了解自己的思想和信仰方式，能够让自己摘下面具。

在这次讨论课上第一个成功之处就是，一开始每个人都应说出自己为什么来参加讨论课。这时我遇到了我的第一个障碍。所有人都得按顺序讲述他们为什么来这里时，我是最后一个讲的，我一直都在激烈地斗争着，我应该说些什么。我不想告诉这些和我第一次见面的人我身上发生了什么事情。当我明白过来，我到这里来，只有诚实才能让我有所受益时，我已经为自己编好了一个美丽的理由。我明白了，如果不诚实地对待，我干脆可以马上回家去。因此当轮到我时，我带着沉重的心情向大家讲述了我到这里来的原因。

今天我知道，对于我来说，这是非常重要的一步，让我摘下自己的面具。我早晚有一天必须向自己和其他人坦白，我到底是谁，我是怎么样的一个人。这是我在得知诊断的几乎三年多的时间里学到的最关键的东西之一：我必须把自己从别人的评价和看法中解脱出来。就算很

多人知道我病了,那又怎么样?为什么它会让我那么在乎?直到今天,如果涉及到这一思想进程,我还没有100%从中解脱出来。我一想到别人会对我怎么想,我总是感觉不太好。我很清楚,这限制了我自己自由做出决定的能力。我只是觉得“跳出自己的阴影”实在是太难了。这一点也长期阻碍了我写这本书,对公开自己的状况,我一直存有顾虑。

我终于明白了,我必须停止这种捉迷藏式的作法,以便我能完全与我的疾病和病因告别。此外,我想为其他也经历着危机的人鼓足勇气,指出每个人在他们的生命中都能得到的机会。

从第一次讨论课中,我还感受到了非常美的东西。在这个周末结束时,我们展示了那个NLP称之为“完美时刻”的经历。这时每个参加者都要找出一个在他的生命中他自己感觉最幸福的时刻。

这对我来说太简单了:我生命中最幸福的时刻是我的第一个孩子出生后的时刻。那个小生命趴在我肚子上的那一刹那是多么幸福啊!

当每个人为自己找出了这个时刻后,我们就来搞清楚在这样状况中我们的动作,选择一个这个时刻中最具个性的动作。我选择了我第一次抚摸我的小Baby的后背的动作。

然后我学习将这个幸福时刻与选择出来的动作组合起来,以便我一做出这个动作就会自动感受到幸福的波

浪。运用这个技术每个人都可以一再创造“完美时刻”。

对于我来说,经历一种身体那么强烈地对这个动作作出反应的感觉太让我着迷了。就冲这一点,这次讨论课就很值得来参加。

现在回过头看,从感觉上说,NLP治疗通过这个缓慢的、持续的疗程,我逐渐了解了我的意识,扭转了其中的很多意识,也就是说,把它转变为积极的意识。

有了积极的意识,任何事物在我眼中都是美好的,我要不断地培养自己的积极意识。我切身感受到,NLP是代表未来趋势的非常好的心理疗法,我通过它,比通过目前的心理疗法快得多地激活了自身的潜力,而且不需要经过长年的治疗。

第一次复查

你不必理解生活，
那样生活就会像节日一样。
就让你走过的每一天
像一个孩子在不断行走时
每一阵风都吹落的花朵一样。

——R·M·里尔克：《走向欢庆》

去科隆的4星期后，也就是1994年8月底，我进行了第一次复查。这次我不仅要到放射科主任那里，而且要到妇科医生那里进行复查。

一想到与这些医生见面，我就感到不舒服。这天早晨，我打扮得漂漂亮亮的，尽管这与复查没多大关系，但我想这样至少可以感觉自信一点儿。当然，我的排斥心理也在发挥作用：如果我外表上不像个病人，实际上可能就会显得好一些。我平时很少化妆，但在这天，我化着高

雅的浓妆，与丈夫一同去了医院。

我们在放射科主任办公室前的走廊里翻着报纸。一个又一个比我后来的病人，却先于我进入了诊室。这些病人中，女士大都戴着头巾或假发，男人们大都脸色苍白、身体瘦弱。等了快一个小时了，我丈夫忍不住了，他到挂号处询问：“我妻子早已预约挂号了，为什么总是轮不到她？”

挂号处那位女士已经好几次从我身边走过，她抱歉地说，她根本没把我当成病人。看来，我的努力还真见效！听到这话，等待的不快顿时烟消云散。

“您知道吗，”我丈夫说：“我妻子可能看上去并不像病人，但她确实是生病的，可能比您刚才叫到的那些病人病情还重。您可以看一下她的病历，可能的话希望马上就轮到我们。”

5分钟后，我被叫了进去。

我现在进入了放射科主任的诊室，我在住院期间没见过这位主任，当时，常给我看病的是一位年轻的助理医生。

我们进行了一次简短的谈话。他先询问我自己的感觉怎样，然后他满意地认定：我的情况看起来非常好。我们进入旁边的一间诊室，把我带来的放射线相片放在荧光屏上观察，我已经在我的矫形外科医生那里拍了片子，省得再到这个医院的放射科拍片了。

“您知道，”他说，“作为放射专家我对放射片诊断了

解不太多,因此我无法针对这些放射片和您说很多。我能告诉您的是,看起来您的病情在这4个星期里没有什么是恶化,或者在这么短的时间内我们还无法了解很多。”

然后我解开上衣,他非常用力地从上到下敲着我的脊椎骨,我得告诉他什么地方痛。最后,他满意地写道,我没有病痛。

我丈夫问他,如果我康复了,是否可能重塑一根脊椎骨?他的表情怪怪的,似乎在说:“您居然和我讨论康复问题,这怎么可能呢?”

他油油地说:“就算能康复吧。怎么说呢?您的脊椎骨保持目前的稳定状况和硬度,您就应该感谢上帝了!”

对我来说,这是一个有趣但笑不起来的残酷现实。一个多星期以来,我有一种感觉,好像周围的人都长高了,或者是我变矮了?

我丈夫一点都没察觉到我变矮。我让他给我测一下身高,量完身高后,我大吃一惊:我只有1.66米了!我以前的身高可是1.74米呀!我缩了8厘米!这不可能是真的!我不相信,再量一次,还是同样的结果。

我把这件事告诉了这位放射医生,他向我解释说,由于癌细胞的骨扩散导致骨头不断受损,造成单个的脊椎骨,特别是第5节和第12节脊椎骨在高度上有所损失,因此由于脊椎骨长度的缩短,导致我的身高缩短了8厘米。

我问他,我是否还能再长高?我的身体是否还能重新修复损坏的骨头时,他回答说:“不行,您无法重新长高了,这在组织上是不可能的。”我的矫形外科医生也是同样的答复。这对我来说无异是当头一棒,无论如何,我也不想变得这么矮!

我安慰自己:“听天由命吧,也许会有办法的。如果对付癌症都有办法,对于长高的问题,肯定也会有办法的。即使没有办法,只要我努力了,从整个过程中经历了一切,也是有意义的,也该感到高兴。”

放射医生对我说,他这里的复查工作做完了,我还得和肿瘤科医生约复查时间。我们向他告了别,来到了妇科诊室。

妇科医生问我是否感觉到疼,我否认之后,他想看看我的放射线拍片。我拍了一个颈椎和腰椎的片子,还拍了一个骨盆的片子。像那位放射科医生一样,他也认为我的病情没有恶化,但他还想让一位 X 光科医生再看一看我的片子。他让我抽了血,准备让他的实验室化验一下能反映癌细胞活跃程度的数值。我在进行诊断时就抽血做过这种化验。这种化验有 3 项不同的数值反映癌细胞的活跃程度。在医院里,我的 CEA 数值明显高出正常水平,为 19ng/ml(CEA 正常值在 7.5ng/ml 以下),我的 CA125 数值处在正常范围(CA125 值正常范围在 37u/ml 以下),以及明显高出正常范围的 CA15-3 值,为 107u/ml(正常的应在 30u/ml 以下)。

根据后来得出的化验结果,我目前的 CEA 值已明显下降,但 CA15-3 值还没达到正常范围。这位妇科医生进行完一次彻底的检查后,他满意地做出结论,我的状况并没有恶化。他又问我是否还进行 Aredia - Calzium 输液,我告诉他我已和 F 商量过停止输液了,因为我的钙指标已经正常了。他却说:“我建议您一定继续进行 Aredia 输液,尽管您的钙指标已经正常了。因为这种输液不只对钙指标有用,最新研究成果表明,Aredia 输液也会有助于延长康复时间。”

什么?延长康复时间?这怎么会有积极作用呢?我们请他解释一下这个概念。

“您可以这么想像一下,”他说,“我们这里有一只呆在笼子里的老鼠(也就是我的癌细胞)。总有一天,这只老鼠会找到一个逃出笼子的办法,并能逃出来。我们当然希望它尽可能长时间地呆在笼子里,也就是说,我们希望康复时间尽可能地延长。Aredia 能起到这个作用。”

“但我们有一种完全不同的解决问题的想法”,我丈夫说,“我们相信我妻子会从这场疾病中解脱出来,癌细胞已经消失了,因此我们对康复时间根本不感兴趣。”

“而且,”我说,“我不相信一只笼子里的老鼠。我不想、也不会接受这个输液。”

“随您的便”,他说。看得出来,他觉得我们实在是不同寻常。尽管如此他还是非常友好,我开始喜欢他了。我看得出来,他对我的状况是满意的,尽管他显然不认同

我的观点,但我的想法也让他很高兴。此时我已经能够做到把生命掌握在自己手中,我能够耐心地听别人说一些建设性的意见,我也可以对它持批判态度。我相信,他感觉到了这一点,并接受了它。

就在此刻,我的脑中出现了一个念头,既然我当时已经觉得化疗会对我造成伤害,我想尽快停止化疗。但当时我还没敢这样做,我想 4 星期后在下一次复查时讨论这个问题。

他又说:“您可以带着您的 X 光片找一下拍 X 光医生,他可以当面看一下您的片子。”我们向他告了别,带着 X 光片来到了 X 光科。在那时,我胆怯地坐在候诊室里,我丈夫去找主任让他看我的片子。丈夫在我生病后研究了那么多的 X 光片,他现在已经可以说是半个专家了。我不想去看那些 X 光片,自从诊断结果出来后,我就不想看那些片和病历,也许又是我的排斥心理在顽固地支配着我。是的,我不想和这些东西生活在同一间屋子里,我们把所有的材料都保存在停车间里。我总有一种感觉,看到它们就会产生一种不好的能量。

就像我们预料的一样,X 光片反映的状况很好,也就是说,它证明我的病情处于稳定状态。

获悉这一喜讯后,我们喝香槟表示庆祝,此刻,我已经忘记了我的饮食禁忌。我们打电话告知父母,他们也非常高兴。还有 U 和 F,他们也十分兴奋。我们还想晚上出去庆祝,邀请 F 和她的丈夫、B 和他的妻子共进晚

餐。我们想让每次复查之后的庆祝成为一种惯例,是的,在进行下次复查之前,就约定邀请朋友们吃饭了,我就是想和喜欢我的人在一起。除此之外,我也注意到,我的病情的稳定程度让这些医生们感到那么出乎意料,这让我觉得很有趣。我承认,这时我抱着一种与医生挑战斗气的心理:我也能向医生们证明些什么。

到目前为止,我的叙述也许让人产生一种印象,认为我基本上不太相信医学,而更偏重于自然疗法,实际上并非如此。我承认而且钦佩医学取得的成就,我也承认许多医生和医务工作者们做出的努力。这两方面都可以为病人带来好处,人们甚至更偏向于这两方面的共同作用。

自然应该运用那些毫无疑问的医学成就,但仅靠这些是不够的。主要还得依靠自己的信心和勇气。我强调不要过分依赖医生,强调积极精神在克服疾病中的作用。不能把医生们看作半个神仙,把自己和身体完全交给他们,让他们来“帮助”我们,我一直十分赞赏这句话:“天助自助者。”我认为,与医生们打交道也应该这样。

再说,把对自己身体的责任交给医生,实际上就是交给他们一付沉重的负担,而许多医生无法承担这个负担,也不应该由他们来承担。这个过于沉重的负担,在癌症这个问题上,就可以解释为什么许多医生都带着不自觉的冷漠,就像我前面多次提到的那样,他们是用这样的冷漠来保护自己,来拒绝承受这个负担。

根据我自己的经验,许多医生欢迎他们的病人把自

己的生命掌握在自己手中,就像我作为律师,要给我的当事人提供专业知识一样,医生们的任务也只不过是介绍他们的专业知识。没人可以要求医生去必须“拯救”他。所以,我们不该让自己完全依赖于医生。没人能像自己这样了解自己的身体,为什么要把应由自己作出的决定委派给其他人呢,即使他在这个领域经验十分丰富。关于治疗方法的最终决定必须由自己作出,由自己为此承担责任。

我自己也是在治疗的过程中,慢慢地认识到这个道理的,一开始也很难做到,把自己的责任交托给另一个人的确简单多了。渐渐地,特别是当我意识到医生给我下的结论并不准确时,就比较容易从这种依赖中解脱出来。

现在,越来越多的医生意识到人类的精神力量在战胜疾病中所起的作用,这也给了我们很多帮助。在近期的一次癌症学术交流会上,人们几乎用了一半的时间来讨论心理作用对癌症的影响,这也反映了医学专家们对这个问题的重视程度。自己导致了疾病、又自己摆脱了疾病这种可能性,医生们还很难接受,但已经有所意识和采取开放的态度,这毕竟走出了第一步。

如何做到不再疑神疑鬼

我们最大的恐惧是保护我们最深处
财富的龙。

——R·M·里尔克：《走向欢庆》

每次检查后，随着结果一次比一次好，我也感到越来越轻松和自由。尽管如此，还是抹不去心头的阴霾和疑虑。病情这么严重，有疑虑是完全可以理解的，但我还是试图找到克服疑虑的办法。我切身体会到，在战胜疾病的康复过程中，没有什么比疑虑和恐惧起的作用更糟的了。

在战胜疑虑的过程中，NLP 对我起着很大的作用。这次治疗的问题是“你得相信什么以便让疑虑消失？”当我回答说“我不知道”时，治疗师又肯定再问：“如果你那样去做，好像你知道呢？”当我试着那样去做，好像我知道时，我逐渐意识到了一种可以消除疑虑的信念。通过这

种方式,我在练习过程中树立了一种保护自己不受自我疑虑侵扰的信念。“我可以做到一切”!这个信念让我减少了依赖感,最终战胜了自己的疑虑。

我也与心理医生 D 谈过这个问题。她的回答是:“你应该相信自己,应该为自己病情的好转感到高兴!你可以完全抛开疑虑和恐惧。”相信自己这个信念,对我来说无异于一件礼物,一直驱使我不断勉励自己,成为我战胜疑虑的有效方式。

说着容易,做起来难。从认识到这个道理到能够做到,还有许多工作要做,还需要一段时间。

我又接受了两个月的化疗,同时还接受了荷尔蒙治疗,尽管根据只有 5% 的细胞会对它产生积极的反应这一点来看,我确信它没什么用,但我还是做了。我需要十分保险的效果,这么严重的病情更需要双重或三重保险。只是两个月后,我却感觉到荷尔蒙对我没有任何副作用,而且各种天然药剂对我是只有好处没有坏处。我想,如果荷尔蒙对我没什么损害,或许它还对我有用,我应该继续坚持接受这种治疗。

关于所有这些药剂,D 的倾向是把所有的天然药剂看作保养我身体的好方法,认为采用天然药剂会对我的身体更有好处,从一开始她就劝我要多服用天然药剂。

那时我为自己的疑虑感到羞愧,如同一开始我为自己得病感到羞愧一样。而现在我认识到,疑虑是我们生活的一部分,如果我有了疑虑,这并不是不光彩的事情。

只有这样,当我允许自己有时可以软弱或产生疑虑时,我才能善待自己。

今天我知道我怎样可以从中解放出来,即我在身体中找到我的疑虑,然后把它呼出去。

当然我的疑虑又从另一个方面被挑动、被触动。当我看到一个以癌症为题的电视节目,我不可避免的就会产生出一种想法“如果已经出现了这样那样的症状,治愈是不可能的”,或者“癌症晚期已经没有办法”,诸如此类的想法。渐渐地我认识到看这样的节目对我来说只是浪费时间,因此一段时间以后我对有人打电话告知我观看这类节目的反应就不是马上打开电视当观众了。

心理医生D告诉我,事情往往是怕什么来什么。她在第一次到医院见我时就说过,她不赞成对事情预先抱着担心的态度。根据她的观点,事前和事后的防范都会激发对健康的恐惧和忧虑,并为疾病打开大门。我印象中听到过有些医护人员一直都认为事先的防范意识是针对癌症最好的办法。我认为,人们不应该完全抛弃防范意识,但也许应换一个说法,比如叫健康检查。

有一次,关于化疗的事我到F那里时,她当时在另一间诊室里为一位患者进行治疗,我坐在她的房间里等着。闲着也是闲着,完全是出于无聊,我翻阅着她丰富的藏书。我看见一本关于乳腺癌的薄书,是一本学生阅读的医学论文。我翻了翻这本书,随意看了几段。我很清楚,我最好把这本书重新放回到书架上去,因为我面临着

又一次经受打击的危险。但我已经开始读这本书了,我无法停止,继续读了下去。

一句话立即跳入我的眼睛,以后很长时间我都无法忘记这句话。它是这样写的:一旦乳腺癌已经扩散,病人预期寿命不超过两年。

我不得不总是要想到这两年的寿命。当时我根本没有立即想到,我已经带着只能存活几个星期的宣判,为什么要为一个——所谓的只能存活两年的预期寿命的宣判而激动呢。即使当时我想到了这一点,我也无法把“只能存活两年”的这个想法从我的头脑中驱除出去。我意识到,我把这个预期寿命的时间段,像一个程序一样输入了我的大脑。我得要几个星期的时间才能把它忘掉。从那以后,我坚决不再看这方面的书籍,当我必须在诊室里等时,我宁可让自己无聊地坐着。

奇怪的是,我对于医生给我宣判的几个星期的预期寿命,从未有过像对这“两年”的感觉。今天我认为,原因在于几个星期的预期寿命对我来说不处在可以想像的范围中,也可能是出于自我保护,我无法认同这个短暂的预期寿命,如同我无法认同我患了绝症一样,但两年的预期寿命看起来就远一些了,我却为此感觉受到了打击。感谢上帝,今天我早已经度过这两年了。

当我的情况越来越有好转时,一天,D又说了些颇有刺激性意味的话。她说:“我认为,如果你当初不知道你还能从中摆脱出来,你就不会把自己带入这个境地,不会

让病情发展得这么严重。”我可无法相信她说的这话。我更多的是把自己看成一个牺牲品，而无法造成她的这个设想。而且她的话包含的意思是，我是完全有意识地用生病来对我周围的人实行恐吓，直到最后，才把我的底牌亮出来。对于这样一个我自己的形象我实在是无法接受。

但这不是我从她嘴里听到的惟一的刺激性的言语。渐渐地我认识到，她把这些刺激人的话当作让人醒悟的手段。她常常讲一些十分夸张的话，对这些话我一开始觉得并不真实。但经过一些思考后，我却意识到这种刺激性的言语包含着真实的核心，我必须深入思考这个核心。也就是说如果我对这种刺激作出反应，比如这句话引发我内心某种情感，如愤怒、气愤、悲伤、骄傲等等，那么我就向她表现出真实的一面，否则我就不会有所反应，就会变得冷漠。

我常常对 D 针对某一方面说出的刺激性言语以进攻性的言语作出反应，因为我感到我不愿意承认她说的话是真实的。

渐渐地我认识到，这个她发展起来的所谓的反应规则在我们的生活中到处都可以见得到。因为我们每天都和其他人一起对我们的意识发生反应。人们自己发出交流信号，又从他的对话伙伴那里得到信号。也就是说，我作为信号的发出者，从信号的接收者那里得到回复：看上去我是得到了另一个人的回复，实际上这是我自己的反

应。D 说,只有当我既不评价,也不期待时,我得到的才是对自己的反应。只有这样,才能找到我自己的震动频率,并规划好自己的能量和意识。但是我们所有人都找不到自己的能量所在,所以我们就每日、每时每刻地从别人身上窃取能量。

能 量

如果有人如此深入地研究你，
你就会得到他的全部关注和能量。
你让他对你和你的秘密感兴趣的时间
越长，你就得到越多的能量。

——詹姆斯·雷德菲尔德：《塞勒斯蒂的预言》

我们每个人都是一个巨大的宇宙能量网的一部分，
我们每个人都各自拥有一个自己的能量源泉，都是他自己的能量供应站。

现在我们已经一代又一代地形成了一种行为模式，
它左右我们进行评判，并且产生出程序和理念。这些程序和理念不止输入到我们的大脑细胞中，还输入到我们身体上所有的细胞中。通过我会得癌症这个想法，我最终得了癌症，并且我把这个想法压抑得很深。

我们把这些程序和理念压进潜意识中，由此把它和

我们真正的意识分开,由此我们就无法设置这些程序,也不必深入研究这些理念。恐惧、消极的情感和问题被包裹在我们的潜意识空间中,直到这个空间被装满了,于是这些情感就溢出来,跑到身体的细胞中去。因此我们的身体细胞就生病了,因为我们毁坏了它们中的能量。这些变化就会通过疾病和生命的危机表现出来。

我形像地设想着,我们原来本都像宇宙能量网中的一个灯泡一样闪亮地发着光。我们的行为模式和程序给我们加上了负担,它们从外部涂黑了这个灯泡,直到这个灯泡完全成了黑的,无法再向外透出光亮。我们不停地寻找着,却再也找不到自己的光源在哪里。

于是我们的生活就出了偏差,我们就转向替代性的让自己满足的方式,比如让自己陶醉在消费中、从事过度的活动、追名逐利,或者对某些人来说还有毒品、酒精、权力、金钱等等。我为自己花钱买每一样东西,当时都是为自己买到一些能量;我每一次吸毒,都是让自己在短时间内兴奋一下,并让自己感觉到我又拥有了能量。

直到今天我才明白,我们运用这些替代性的满足方式只是在欺骗自己,因为生活是在以另一种方式进行着。这些替代性的毒品只会把感情压入更深的空洞,我们只会离我们自己越来越远。因此我们都在追寻着生命,也许正是因此才使得自我追寻、传授秘传及类似的迷信生意如此兴隆起来,但这些却帮不了我们什么,因为我们应该在另外的地方寻找着解决的办法。

这种程序导致我们自己只能制造越来越少的能量，因此我们必须到别处去寻找能量，大多数是从别人那里寻找能量，首先从我们周围的人那里去寻找。

此时我们已发展了所有的理念，根据这些理念，我们最好能从别人那里“吸取”能量。这些理念在詹姆斯·雷德菲尔德的《塞勒斯蒂的预言》中得到了描述。在这里我想举一个例子。他解释说，“要控制你的方式、控制人们和境况，为把能量导引到一个方向上，这些都在于在你的头脑中进行一场戏剧表演，在这场戏剧进行的过程中，你自己退却了，并试图表演得具有神秘感和不为人知。你让自己相信你是谨慎的，但你实际上却希望另一个人加入到你的戏剧中，他采用的方式是努力去寻找原本发生在你身上的事情。”

我只能从我自己这里找到解决问题的方法，我要重新找到我自己的能量源泉，方法就是我只一只一只地把我的发光的灯泡从黑色的迷障中解脱出来。我通过澄清自己的感情来做到这一切，以便我的潜意识空间重新放空，使我对自己有所承认，并有意识、清楚地与自己交流。由此意识与潜意识之间的差距也就消除了。通过这一切我可以马上释放自己的情感，不再压抑它们。当我实现这些后，我就获得了纯粹的意识。

当我向着这个方向走出几步时，我的交流方式也改变了。当我很清楚地想要什么时，我通过眼神把这个意愿传达给另一个人，当我清楚地传达时，我根本不需要

一定把我的意图讲出来。我此后所使用的言语是为了清楚表达含义。于是我开始有意识地这样与别人进行交流。

我所做的一切都必须有意识地进行,我在每一秒钟都必须清楚我在想什么,我怎样去做、怎样去说。通过这种方式我了解自己的情感,我可以马上控制和澄清自己的情感。由于我们今天的交流方式都是自动进行的,因此所说的话的频率就无法让另一个人接收到。与之相反,通常别人只能得到空洞的言语、套话和编制好的程序性的交流语言,而他就肯定有一种感觉,好像我们根本不存在一样。只有当我意识到自己所交流的东西,并清楚、准确地传达出去时,我所说的话才能被交流伙伴完全接受和承认。为此,我必须注意每句话所包含的意思。

一个最简单的例子就是“取得”这个词。这个词以前属于我的标准词汇。我从来不说。“我得到什么”,我总是说“我取得什么”。

使用着这个和战争相同的词汇(注:在德语中,“取得”和“战争”拼写方式一样)。我激发了潜意识中所有与战争相关的情感,我在内心中引发了一切战争。今天“取得”这个词不再出现在我的词汇中了,我只用“得到”或“获得”这两个词。这个词对我来说当然是特别有害,因为我从它总是要想到内心的战争这个话题。

我知道,对自己的讲话方式有所意识,一开始是很难

的,但我的语言却能够在清醒的意识中帮助我认识我内心的程序。我一旦认识了自身的程序,我就不必总是对每一个词都有意识地去认识,这样我就可以从自身进行交流了。

无意识的人是	有意识的人是
机械的、被灌输了程序的,恐惧的、不安全的,根据程序设计行事,去评价、评判和期待	活泼的、开放的、自由的,具有魅力的发出纯粹的能量、魅力和自主精神

我只能通过情感的意识来制止能量的掠夺,也就是说,我得在我的身体中激发我的光能。这一点我可以通过清洗细胞核来实现。此时我在我的细胞中激发了光能,看到了我细胞中我的意识,也由此澄清了导致我生病的情感负担。

通过提高的光的频率,我接受着自己和其他人,并且与人交流时少了一些攻击性。我不再只根据外在的表现评价别人,比如成就、金钱、美貌、胆量、名声、地位等等,因为这些我无法看到一个人实际上是怎样的,从中我总是只看到了面具,自己也戴上了面具。

只有当我摘掉面具、抛弃灌输在我身上的程序时,我才能发挥我真正的个性。因为我们的面具和程序看上去

提供了安全的保护,所以抛弃它们就要克服很大的障碍。我不知道,如果有一天我摘掉面具,等待着我的将是什么。因此这就像跳入一潭我事先并不知道深浅的冷水中。

当然,如果我就像生病那样,没什么可以失去的,我就会感到轻松些。如果我有一些要失去的东西,那么我继续采用最严厉的办法控制自己,就是最简单的做法。

心理医生 D 一开始就告诉我,对她来说,为患病严重的人工作相对来说比较容易,因为这些人在他们的状况中一定会非常开放的。因此她总是说,清洗癌细胞比清洗人的意识更容易些。

通过我 3 年的经验,我所能对她做的评论就是,她本人以及她所宣传的个性研究,对每一个想拥有个性、想澄清情感和更好地认识自己的人来说,都能够起到一种净化的作用。

第二次复查

有时她感觉到：生命是强大的，
是狂野的，如同泛着泡沫的巨浪，
也如同树木间穿行的暴风。
她轻轻地让时间划过，
把她的灵魂送给梦想。

——R·M·里尔克：《降临节》

在每次约好的复查之前我都要去拍新的 X 光片，并让 F 为我重新验血，然后再带着这些片子和资料去医院。我得出的经验是，通过这种方式，我每次可以很快就从医院里出来。唉，没办法，我一刻也不愿在医院里多呆。

我的第二次复查时间是 1994 年 11 月 11 日 11 点钟。当我得知这个预约的时间时，我忍不住笑了出来。也许这意味着，我应该把整个这次复查看作一次狂欢节

的笑话？

我认为，我们所有人对癌症及其后果的反应太过于严肃了。让我们把这种态度作一个 180 度的转弯吧。让我们远离眼泪，健康地笑起来吧。只有这样，我的生命才不会暗淡得无法快乐起来。我妹妹有一次告诉我，她在通往我病房的路上，听到我在和我的朋友 N 咯咯地说笑着，像一个十几岁的女孩子。她感到奇怪的是，身患绝症的我，为什么还能这么开心地笑？我婆婆和我嫂子在来探望我之前也想像，我一定是躺在床上，眼泪哗哗地往下流。过后，我婆婆在她的日记中写道：因为我的乐观，她在看我时才没有忍不住哭起来，这是多么好的一件事啊。

当然，我也有过哭的时候，不过，我的基本态度一直是积极的。应该说，我在这样一种状况下还一直能笑出声来，的确是不同寻常的。我感谢自己拥有这种天性，它使我即使面对绝境也能轻松对待。我感谢自己即使处在这样最黑暗的时刻也一直还能笑出来。我知道，如果我要求一个想哭的人去笑，基本是没用的。如果他想哭，他就应该哭出来，这样做很对。但是从另一方面来讲，我们也应该摆脱一种看法，认为面对癌症我们只允许自己表现出严肃和悲哀，以至于人们认为一位病得快要死的人还在谈笑是不适宜的。除此之外，我想我要是整日以泪洗面也会耗费我的能量，对我没有任何好处，而相反，笑出来会带给我能量，并把我的思想从疾病上引开。

在住院期间，我切身感觉到，能与我谈笑的人是对我

有益的。所以。现在如果我遇到处在相似状况下的人，无论是一般疾病还是绝症，我与他们在一起时，都要少一些严肃，多一些快乐，这并不意味着我忽视他们的状况或肤浅地对待他们。我可以认识到情况的严重性，但我不会被这种严重性压抑。

我在 F 那里做了一次验血，测定反映癌细胞活跃程度的 Tumormarker 值。Tumormarker 是诊断肿瘤活动程度的重要的手段。我住院时 Tumormarker 值就明显升高，此外我的钙水平也明显偏高，还有碱性磷酸酶也明显偏高，这显示骨头病变的存在。

当 F 在电话里告知我这次验血结果时，她显得十分兴奋。1994 年 11 月 11 日的这次验血值无一例外地全部都在正常范围内。F 告诉我，这简直不可思议！按理说，只要我的骨头上还有癌细胞转移，这些值就不可能正常。

在 Tumormarker 的检验中，CEA 值 4.0ng/ml ，已处在正常范围内，以前这个值是 19ng/ml ；CA125 也正常了，是 34.2u/ml ；惟一还有些偏高的是 CA15-3，为 35.3u/ml ，正常值应在 30u/ml 以下。

这些数值具有非同寻常的意义，即肿瘤活动程度已基本上趋于静止，即便还未完全停止，我这次仍然怀着轻松的心情来到医院进行复查。我丈夫又为我测了一次身高，测量结果是：我又长高了 2 厘米！重新长高是可以实现的！

妇科医生热诚愉快地接待了我们。他看了验血值和 X 光片后认为(尽管他不是这方面的专家),我的脊柱和髋部骨骼又有部分重新生长了。他把新 X 光片上的每一节脊椎骨都和作诊断用过的旧片子上的作了比较。这时甚至就连我这个完全外行的人都可以看出,在旧片子上基本都看不见了的第 5 节和第 12 节脊椎骨,在新片子上又隐约显出了轮廓,而且以前都几乎消失了的脊柱棘突又能辨认出来了。我的这些发现在妇科医生那里得到了证实,这让我十分振奋。这位妇科医生显然能够理解我所付出的努力和我所经历的生病的过程。

他没有说话,却意识到,这种令人不可思议的进展不是完全出自化疗。按照我目前的状况,我正好想和他讨论关于停止化疗的想法。从 8 月份到 11 月初,大概 3 个多月的时间,我每星期都去做化疗。我现在可以肯定,这种疗法对我有用,但也有副作用,所以我想结束它。F 也赞同我的想法。我觉得,他已经意识到我已经下了决心,也许这也是他很快就答复我 OK 的原因吧。他说,如果癌细胞再活跃起来,我还可以重新进行化疗。我告诉他,无论如何,我不相信还会再一次接受化疗。

然后他检查了乳房,满意地作出结论,肿块已经明显缩小了。他甚至说,由于原发部位肿瘤已经缩小,我们可以非常好地观察肿瘤缩小的经过,这非常好。他还建议我摘除这个肿瘤。他又一次敲击我的脊柱,试图发现可能存在的病变。当他确定并没有发现什么病变时,他问

我是否还在服用一些止痛药。我给出了否定的回答，他非常高兴地说：“您感觉自己几乎是健康的，对吗？”“是的，”我说，“我感觉自己是健康的。”

然后我对他说，从现在开始，我不想每 4 个星期就来一次医院，我问他如果把复查的间隔拉大一些他是否同意。

他表示同意，但建议我每 3 个月来医院复查一次。他甚至表示，他不想为我们规定一个复查的日期，而是建议我们可以与他的秘书处约定日期。这次我感到获得了多么大的自由啊，不用每周接受一次化疗，也不用每 4 星期进行一次复查！

我们和他告别后来到放射科，因为我们想把 X 光片交到放射科。这次我们又得等候主管医生来为我们解释 X 光片。我一直都还是十分胆怯，不敢单独观看我的拍片（这时距离我做完手术只有 4 个月），于是我又一次让我丈夫与他交谈。这位医生给出的结果现在对于我们来说已不新鲜，但我们还是对这位医生表现出来的惊讶感到十分高兴。他证实了妇科医生的诊断，并指给我丈夫另外几处骨组织重新生长的部位。

带着所有这些令人振奋的新发现，我们喝香槟酒表示对这一天的庆祝。我们当然又给父母打了电话，他们完全没有料到这些新的进展，自然喜出望外。U 和 F 也为我感到高兴。我们又一次想要与 F 和她的丈夫、B 和他的妻子聚在一起吃晚餐。我有一切理由庆祝！

快乐,快乐,快乐

健康的人聊聊天就行了,
新痊愈者应该歌唱,歌唱!

——尼采:《查拉图拉如是说》

我们去了一家漂亮的小意大利餐馆,我们几乎是与B夫妇同时到达餐馆门前的。当B看见我时,他显得那么兴奋和愉快,他紧紧地用胳膊拥抱住了我。“天哪,爱娃,”他叫道:“有生以来,我还从未这么高兴过!我看到你简直不相信自己了,你又和以前一样美丽了。”

这是一顿非常美妙而欢快的晚餐。F,这位如此深入地参与到我的病程中的女友、为我特别付出很多、给予我信任的医生以及为我的康复做出很大贡献的医生,也是那样高兴,于是我们一起笑着,也在一起想那位妇科医生对我的诊断作如何想法。F说:“我觉得,他现在已经学到了很多,还会学到越来越多的东西。他必须冷静地、

清楚地思考一下,他开出的治疗方法是不可能产生这种效果的,作为一名内科医生,我可以理解他。处在他的位置上,我也会首先寻求每一个可能的、科学的解释。爱娃,你给我们每个人都上了一课。”

这个晚上我是那么天真地快乐着,恨不得把我的快乐传播给全世界的人。随着这种快乐,我不可避免的想到了我的未来。

到目前为止,我一直禁止自己做一个长远的未来计划。但现在,尽管癌细胞活跃程度检测值还没有全部正常,但在这一时刻我感觉到,世界又向我开放了。

我克服了一个巨大的障碍,我度过了第一段艰难的病后时期。

我还活着。

我甚至想得更远,我问B在1994年这个冬天我能不能去滑雪。尽管我看得出他在想“蠢驴得意,履冰跳舞(意指得意过分,自讨苦吃)”,但他还是说:“如果你认为我想制止你施行这个计划,你就想错了。如果你觉得又可以去滑雪了,那就去吧。我可以告诉你,你腿上的金属角肯定可以经受得住,但你应该小心你的脊柱。”

实际上,我是在下一个冬天才又重新第一次去滑雪的。

我又想到了去工作,这时F却制止了我,她说:“我认为,你应该进行一次长期的休养,在不必要的时候不要让自己过度紧张。你还可以进一步进行腿部肌肉训练,

更好地恢复,以使你的步伐恢复正常。不要着急。”

她的话当然是有道理的。我在这里坐着,癌症诊断之后4个月我又想到去工作,尽管此时我的病情还没有完全消失,但我竟然想去工作了!况且我的宽容的同事们没有给我施加任何压力,我完全可以用不着着急。

第二天,我在电话里和心理医生D进行了交谈,她也为我感到高兴,她说,对我能够康复,她从未怀疑过。几年之后,她对我说了一番令人惊讶的话,她说:“当我第一次见到你时,我就认为你身上从来没有过那种死亡的气息,而这种死亡的气息,我经常可以从处在相似境况下的人身上感受到,但你从来没有过。所以,我从一开始就知道,你会活下去。”这话我听着挺熟,因为医院里那位心理医生也说过类似的话。这时D告诉我,我现在可以尽情地享受快乐,是的,我应该用将来的时间来享受快乐。

这是一个我可以用轻松的心情接受的建议,因为我根本不需要在内心中寻找快乐,快乐已经在我心中了。带着对生命的欢愉我意识到了生命的美丽和博大。现在我看许多事物是用与以前完全不同的眼光去看。许多以前令我不愉快的事情,我现在已经感到无所谓了。但另一方面,一些以前我不太多想的事情,现在我却感到十分重要。现在,我要尽情享受重新获得的生命!

我也把我的欢乐传染给了周围的人。以前,我常常教训我的孩子们,因为他们的确是十分淘气的男孩子,过

去他们从未像现在这样感受到我的慈祥和温柔。现在很少有事情可以打扰我,如果有什么不能马上办好,我也不再像以前那样发脾气。对于我父母和兄妹们来说,我现在可以更耐心地倾听他们说话,也可以更好地为他们着想和更负责任地为他们提供建议。我对其他人也更宽容和开放了。随着我内心感觉到我的快乐在不断增加,我觉得我也在获得越来越多的能量。我每天都感觉到自己更健康了,我每天都可以根据自己的事。我两个多月以来几乎一直完全依赖别人,而现在我的这种进展给了我非常棒的获得自由的感觉。我怀着无比感激的心情,我又获得了一次新的生命,我愿意把这种生命的乐趣与全世界分享。

当我住院时,我丈夫为了给我描绘一幅充满积极意义的未来的图画,他总是对我说:“你知道,1995年5月,我们要在我求学的法国开一场舞会,庆祝我毕业10周年。那时,我要和你再跳一回华尔兹。”我们一直都十分热爱跳舞,我也很向往这幅画面,但对于1994年7月的我来说,1995年5月简单就是一个相隔亿万年的日期。一开始我把这个“华尔兹理想”看做我丈夫采取的一种目标乐观主义的形式。随着时间的推移,我才意识到他是认真的,他真的相信他会在这个舞会上与我一起跳舞。这幅画面成为激励我的一种动力,我十分喜欢接受这个激励,只是当时我还不知道怎样去实现这幅画面。

他为我设想的第二幅画面是,我们两个成了老迈的、

满头白发的一对夫妇，一起坐在我家房前的椅子上。他为这幅画取名为：百年。

在过后的时间里，他一星期至少问我一次：“你想活多大岁数？”

一开始，我总是说：“我不知道。”

他接着回答说：“但我知道。你想活 100 岁！”

我笑了。

这段对话成了我们常常提起的话题。后来当他问我，我要活多大岁数时，我总是说“100 岁”，这个回答让他感到十分满意。今天我认为，他总是想用这句话一再检查我内心是否真的想活下去。

1994 年的圣诞节，他送给我一枚漂亮的淡蓝色玻璃般透明的蓝宝石戒指，他说：“这是我送给你的第二份结婚礼物，因为你第二次选择了我，选择留在我身边。从现在开始，不是庆祝一个结婚纪念日，而是庆祝两个。”

我的父母也为此喜出望外，我一直认为，没有什么比白发人送黑发人更令人心碎的了，没有什么比父母失去孩子更糟的事情了，尽管这个孩子已经 36 岁了。

我知道，我父母把我的康复看成了神赐予的礼物。他们的牧师的观点也加强了他们的这种想法，这位牧师多次对我母亲说，这是多么神奇的一件事啊。

我的腿以及行走情况也有了很大进展。9 月 4 日，我第一次重新骑了自行车。9 月 19 日，我不自觉地快步爬上了家里的楼梯，当我爬上去时，我无法相信自己的双

腿。9个月以来,我一直无法快速爬上这个楼梯,只能用左腿迈上一级楼梯,然后再把右腿挪上来。这些又让我像孩子一样高兴不已。

缓慢地但却是持续地,我每周两次在体操教练的帮助下练习我的腿部肌肉,曾经失去的体重又恢复了一部分。因为我身高还是比以前要矮一些,所以失去的体重没有都恢复,这也是理所当然的。

此外心理医生 D 还向我推荐了一种方式,称为“菲尔顿克莱斯疗法”,这种疗法与改善肌肉生长的“病人体操”相反,它要求使人了解他的身体和身体的活动,以使身体能够为自身提供帮助。

教练在治疗时把人们应有所意识的身体部位“拿在”手上,对我进行治疗的首先是我的腿部,让病人把这一身体部位“交给”他,也就是说,我应该不操纵腿部进行活动,应让所有肌肉都放松。这种治疗做起来比听起来困难得多,因为人的肌肉系统都处于本能的控制之下,很难做到完全的放松。

我很幸运,在慕尼黑找到了一位非常好的这种疗法的教练。她每周为我作一次治疗,也同时训练我的其他的身体部位。因为我的脊柱失去了很多骨组织,所以它变得有些不灵活。因此我不能灵活地转身和扭动身体,特别是由于第5节脊椎骨的损坏,我不能把头完全向后转。这给开车造成了很大的麻烦,因为我的视线范围受到了限制,尤其在倒车时就更觉得力不从心。

因为这些缘故,这位教练着重训练我的脊柱和颈椎。随着时间的推移,我的头向后转的程度的确越来越大,我现在又拥有了正常的视野,我的脊柱的灵活程度也越来越好。一开始当我在游泳池里想潜水时,我无法从下面把上身向上探看到水面。但渐渐地我可以做到这些了。他们也训练我的步伐,进行真正的走路训练。我像一个孩童一样又重新学习着正确的走路姿势,因为我好长时间以来,不得不采用保护性的走路姿势,以免压迫我的右腿。

此外我的身高也渐渐在恢复。我又努力“长”到了1.70米。我丈夫尤其把这个变化当作骨组织生长的标志。

总而言之,到下次复查前的这3个月,我是在洋溢着生命的快乐中度过的,是在充分地享受生命的意义中度过的。

第三次复查

生命中的奇怪之处在于：
当你确信能够得到最好的，
你常常就会真的得到它。

——W·索莫塞特·毛哈姆

尽管我的身体状况越来越好，我每天都为此感到高兴，尽管我的体重增加了，而且能更轻松地走路，但是离1995年2月的下一次复查的时间越近，我就越不自信。我还一直都不能完全相信我的身体每天都在完成的“修复工作”。除此之外，我也无法摆脱一种感觉，认为这一切都来得太容易了，我觉得为此我还必须付出更多的努力和“辛勤的劳动”。我一直把发生在别人身上的这种疾病看做和感觉为他们经受的一场悲剧，以至于我很难相信我就是这样出乎意料激发起机体自疗的力量，巧妙地避开了这场悲剧，看起来这对别人来说是不可想像的。

现在总是有不相识的人给我打电话，他们不是从 F、B、D 就是从我的其他朋友那里得知了我的经历，他们大多目前正处在与我 1994 年 7 月相似的处境中。一开始我对此没多想什么，总是一遍遍地讲述我的故事，我想让这些人也树立起勇气，我要告诉他们，我完全相信每一个人都能做到摆脱癌症。

有过几次这样的谈话之后，我有两个体会：第一个是，每当一遍一遍地讲述所有的故事时，我都感到十分疲惫。我感觉到，这种对话是在耗费我的能量，使我常常在放下电话后不得不自己克服很多疑虑，而且我不得不总是重新经历一遍那些痛苦，这也耗费了我的力量。

今天我明白了，我的疲惫最根本的原因在于，这些人中的大多数都是那么绝望和无助，因此他们显然是在试图从我身上吸取能量，当然是无意识地。如果后来我能感觉到我的这种“耗费能量”的行为至少还有一些效果，我就能轻松一点对待了。

我得到的第二个体会是，这些人大多不相信我说的话，他们不相信采用这么简单的方式就可以实现病情的转折。我有时可以切身体会到他们的怀疑。他们忠实地服用我曾吃过的药，接受放化疗治疗。他们一再向我表示，他们不相信我自己的力量，特别是不相信他们自己的力量，而是试图寻求别人对他们的“拯救”。他们这种缺乏信念的想法当然也使我对自己产生了怀疑，我毕竟还没有远离这场疾病呀。因此一段时间以后，我就有意识

地避开这种交谈,尽管 D 总是说,这些与别人的交谈对我来说是一件礼物,它让我自己克服对自己的怀疑。另一方面我也能很清晰地感受到这些人们的态度,也就是面对我的经历我自己都很难相信这样一个故事。

正是因为我在得知诊断结论后对每一种解决问题的方法都采取开放的心态,正是因为我认为一切都是可能的,我才走出了那条以前我看起来觉得不管用而且危险的道路。我有意识地使用了“危险”这个词、一开始我对心理医生 D 产生了怀疑,是因为我担心自己会沉陷于另一种道德范畴,也许我会摆脱疾病,却在道德上陷入另一种更糟糕的境地。与我丈夫的表妹的谈话令我更加深了这种担心,这位表妹把一切不与我们的神相关的事物都称之为“见鬼的东西”,她只相信传统医学的治疗方法。也就是说,神显然允许我采取放疗和化疗的手段损坏它送给我的礼物,也就是我的身体;但我应该拒绝选择其他治疗手段和以激发自身力量的方式得到我的身体。当时她的论断让我拿不定主意,但现在,在经历了一切之后我知道了,这种观点是不正确的。我始终保留了自己看问题时的批判精神和我自己的观点。

我既没有让自己对心理医生 D 也没有对其他人产生依赖。从一开始我就把 D 看作一套可能的净化装置,不贬低也不夸大。D 自己也一再强调这个事实。她一再说:“我帮不了你,你得自己去完成一切。我只是为你搭一座桥。”根据这句话她当然一直反对我对她形成依赖,

并且尊重我独立的个性。在我眼中这是惟一可能不仅获得健康、而且保持健康的做法。如果我抱有一种观点,认为我的整个治疗过程都以 D 或 F 为基础,那么我就陷入了一个新的巨大的依赖计划中,并且会面临着病情反复的危险。

只有当我坚信自己有能力决定闲置和还是发挥自己身上蕴藏的创造性潜力,我才能坚持不懈地解决自己的问题。

我写到哪里了?噢,对了,第三次复查。

这次复查是 1995 年 2 月进行的,也就是医生给我做出诊断和宣布存活时间的 8 个月之后。

我又一次让 F 给我验了血,去复查时带上了自己拍的 X 光片。

当 F 在去复查的那一天早上给我打电话通知我检验结果时,她说:“你知道吗,你的检测值总是让我十分乐意把它通知给你。上一次你的检测值就已经正常了,这次还是正常的。Tumormarker 值保持稳定,而且又有所下降:

CEA 1.1 ng/ml(正常值 <7.5)

CA 125 16.1 u/ml(正常值 <37 u/ml)

CA 15-3 16.1 u/ml(正常值 <30 u/ml)

这些检测值简直就是一个完全健康的人拥有的数值!我很想知道你的妇科医生对此会说什么;我们今天晚上晚餐时见。”

我丈夫也把我的新 X 光片与旧片进行了对比,并且确定骨组织还在进一步生长。我没有必要再疑神疑鬼的,更没必要再担心去医院了。

我们怀着愉快的心情来到医院。我的妇科医生非常激动地看了我的验血报告和 X 光片。从这些片子上可以看出,自从上次复查后的 3 个月里,我的脊柱又生长了很多。我可以辨认出脊柱骨和棘突清晰的轮廓;在一直插入着一个金属角的髌部和大腿骨部位,就连一个外行人也能看出骨组织的密度和硬度都增加了。

妇科医生高兴地做出诊断,存在于我的乳房上的原发肿瘤也在继续缩小,这是可能还存在于身体中的癌细胞逐渐消失的确切的标志。

最让他感到惊讶的事实是,我的 Tumormarker 值继续降低,达到了理想值,尽管我从 1994 年 11 月 11 日前的那个星期起就不再接受化疗。毫无疑问,化疗并不是这个积极进展的主要原因,这一点也得到了 F 的证实。对于我提出的这个相应的问题,妇科医生说:“是的,我现在认为,这个进展的原因在于我们为您进行的荷尔蒙治疗。”

一开始化疗是我康复的原因,现在却变成了荷尔蒙治疗,尽管我接受的荷尔蒙治疗处在这种疗法的 12 级中的第一级。F 告诉我,根据医学上的测定,这种疗法不可能会产生如此明显的效果。

关于 X 光片,他也证实了我丈夫比较的结果,但他

仍然想让放射科医生再进行一次诊断。但此时放射科对我的做法却有些气恼,因为我到他们那里去总是带着拍好的片子,却没有诊断。这样的话,他们只能为我进行诊断,却收不到拍片的费用。如果我想让他们为我做出诊断,就应该也让他们为我拍片。当我们把这些报告给妇科医生后,他亲自给放射科的主管医生打去电话,说:“先生,我和病人桑德斯夫人已经让医生为她的X光片作了诊断。请您今天再为她的新片子作一次诊断可以吗?因为桑德斯夫人已经获得了痊愈,她是怀着对我们医院的信任,只想再听一下您对她的片子作一个诊断。”

这就是那位第一次探查我的病房时说我的康复是不可能的那位医生吗?随着这一天我不断得到好消息,我的心情远不止是兴奋,刚才那种怀疑的念头很快就消失了。我觉得自己就像一个在圣诞节时得到了一件精美的圣诞礼物的小孩子。

放射科医生对我的片子做出了诊断,并证实了妇科医生的观点——我还是不在场,我还是太胆怯了!我们放松了心情,还是按照惯例举行了我们的小型私人庆祝。

我现在除去高兴,还拥有的一种主导性的心情就是我又重新赢得了自由。我现在终于确信,从现在开始我可以做我想做的事,我现在可以自主决定了。在我生病的过程中,我有一种印象,好像癌症剥夺了我的自由,它限制了我的行为、我的计划,有时也限制了我的思想和感觉。我的诊断结果当然用强制力强迫所有与之相关的人

受到限制。“你现在必须这样”，“你不允许那样”，“您没有选择”等等等等。这些语句给我带来不自由的感觉。当然这一切都是出于好意，在我看来也是为了我好，但我一点也不觉得自由，也无法自主决定什么。

大多数癌症患者的确都陷入了窘境，我在当时的状况下也的确没有选择，我必须接受医生安排的治疗，至少一开始是这么想的。我觉得，我之所以对“您没有选择，您必须接受化疗”这句话有着这么敏感的反应，是因为这句话成了我自身思想的一面镜子，我感觉到自己被看穿了，而且更糟糕的是，我觉得是自己把自己的身体放进了捕鼠器。

我当时只能在两个让人难受的事实中选择：要么接受化疗，要么任病情继续恶化。我觉得任何人处在我这样的境况中都会左右为难。我想我基本上不再有权作出第三种决定了。

心理医生 D 当时在病房里对我说，我可以选择，我可以自由地作出决定。她的这番话非常重要，只有这些话为我开辟了我自己的道路。

事实上却是，只有当我第三次证实我的身体状况越来越健康时，我才充分意识到这种决定的自由性，我才充分感到自己是在进行着自主的决定：在 D 看来，我和周围的人一样，都是首先要依赖于显现出来的证据以使自己能够真正相信自己。只有当我自己有了这种信念，我才能真心地将“相信自己”这个念头传达给别人、与别人

进行交流。现在我也得出一个经验,那就是其他人的确相信我。作为律师我很清楚,证据会使人摆脱所有的怀疑。

现在我丈夫也完全信服了,他决定继续与 D 合作。也有很多有病没病的人向我打听心理医生 D 的地址。

对 F,如同她后来告诉我的一样,我也有着正确的感觉,就是为了能够相信我,她也需要为我的康复找到一些证据;作为一名接受过深厚医学教育的内科医生,她也不能马上就摆脱一些她的成见。

有一次,我向她提到一个患胰腺癌的熟人。根据她多年作为内科医生的经验,按照她所说的,她还从未看过一个患胰腺癌的病人能生存下去,因此她的第一个反应就是:“没希望了。”后来就像她说的那样,这位病人失去了生命。想想当时,人们也没给我什么希望呀,所以,主要还得相信自己。

如果我能给一个人创造希望,难道不能对所有人都这样做吗?相信我们这些病人,即使情况看起来不很乐观,这难道不是我们的医务工作者最重要的任务之一吗?

F 如今是我惟一的医生,因为她在每一种情况下都充满勇气、责任心和热情,而且总是以开放的态度对待新的知识。直到今天我仍然对她当初为我所做的一切感到十分惊叹。几乎所有的提示,不论属于医学研究还是属于可选择的治疗方法,都是出自她那里。在这样一个处境中,遇到像她这样的人太重要了。除此之外我们在这

段时间交往很多,所以我们可以互相给予很多。我感激能够认识她,我会在整个一生中都将她当作一位挚友。

晚餐时,我们又与她和她的丈夫聚在了一起。我还记得这次晚餐有红卷心菜炖鸭肉、栗子泥、越桔和土豆。有生以来,我从未觉得鸭肉像这次这么好吃。我已经早就把我那愚蠢的癌症病人饮食禁忌丢在了脑后,我觉得它对我没什么帮助,我还放纵自己饮了一杯葡萄酒。

没有比重新赢得生命更美好的庆祝理由了。当我充满生命力时,我感觉到自己放射出来的能量,我觉得别人也同样感觉到了。我感到自己是如此充满着生命力,充满着欢乐,以至于我想把这种活力也传达给其他人。我知道,对于那些生命毫无价值的人,我这种想法听起来肯定是荒谬的。

我们欢庆着我的生命。F 为这个晚上说出一句非常美好的话语:“你的身体学会了怎样生病。”

也就是说,最终是我自己,而不是疾病成为了自己的主人。带着这个认识我现在又可以重新去想一种完全“正常”的生活了,这一点我越来越清楚。此时离医生给我作出诊断还不到一年时间。

重新回到“正常”的生活中

它经受了所有颜色的时刻，
发出充满思想的提示，
当海浪清数着石头时，
他注意听着海浪多层次的声息，
他笑着，哭着，注意着落日，
听着雨中的音乐，说：“是的。”

——Z. Annie. Proulx:《船的消息》

这次复查后的一天，我与孩子们开车前往巴德托尔茨，途中，一只前轮突然爆胎，我的车擦上了对面开来的车。没有人受伤，但另一辆汽车却受到了严重的损坏。

为什么会发生这起车祸？这起车祸要展示给我什么？我老琢磨这个问题。我很快就自己给出了答案。我内心中充满了欢乐和轻松的感觉，也对自己完成的一切充满了骄傲，使我想到毫无改变地重新回到生病前的生

活中。我想要过一种没有疾病的“正常的”生活，想要抛弃目前一切我所赢得的认识。我的想法的确像一只“驴子”那样，自我感觉太好了，有些得意忘形了。

这次车祸是想要告诉我，我虽然可以想过一种“正常”的生活了，但我却不应该忘记自己的现状，我还必须继续努力。我过高地估计了自己，认为自己现在不需要治疗了，但我想错了，这就是这只爆炸的轮胎想要提示的吧。同时我也心存感激，觉得自己能够把这个标志当作一种暗示，而不是仅仅想到“这种事情有时是会发生的”而一推了之。我学会了把任何事情都不当成纯粹的偶然，对于我来说已经不存在偶然，任何事情此时都有它的意义，并不是“发生了”这么简单。

事情正好发生在我们需要解释的时刻。我们设想了这些事件，它们就正好发生了。

我知道，我很难接受每一件小事都会在我身上发生，又在我身上结束。我听到许多人说，这些事情都应由自己负责。为什么我会想，如果我想忘记什么，我就只会忘记这些东西；或者忘记这些东西一定有原因；也许我和被我忘记的那个人之间正好还有账没结清呢？为什么我要把这场疾病看作是自己造成的，而不是命运的安排呢？如果我能相信偶然，我的生活就简单多了。另一方面，我接受任何事情的发生都是自己的原因造成的这种观点，这使我更多地对自己的行为进行思考，并且更深入地寻找一些事件存在的意义，给这些事件找到原因。这样做

对我和其他人都会有所帮助,尽管一开始有时会感到痛苦。

我又渐渐地开始了健康人的生活,我很久没感到身体这么充满活力了。我开始进行运动,又可以独自料理家务了,但我家里一直还住着那位进行交换服务的姑娘。我开始画画,我发现了被我长期忽视了的蕴藏在我身上的艺术潜质。我差不多有15年没弹过钢琴了,现在我又重新学习弹钢琴,并有了很大的进步。最重要的是我享受着自己作曲、进行创造的乐趣。因为律师这个职业并不是所有职业中最具有创造性的。

像我丈夫以前所说的那样,1995年5月,我们一起开车去了法国。我们在-场大型舞会上跳起了华尔兹,我又跳了几个小时的迪斯科。跳舞很少能带给我这么大的乐趣,我也很少这么忘形过,我尽情享受着这一切。

1995年8月,我妹妹结婚了,10月我弟弟也结婚了。在这两次婚礼庆祝上所有认识我的人、当然也知道我的病情的人都惊呆了,他们根本看不出我生病的经历。有人对我说:“如果我不是很清楚地了解你的病情,我根本不相信你曾经生过病。”另一个人甚至开了一个玩笑,说这也许只是一场高傲的疾病吧。如果我不是有满满一卷宗的病历和一书架的X光片,也许今天我也会认为他们说的是真的呢。

我逐渐也对自己镜中的形象感到满意,这也是我为什么几乎不告诉别人我的经历的原因。把癌症当成一种

耻辱的想法仍然那么深地埋藏在我的心中,使得我根本不愿意面对别人可能付出的同情或类似的表示,藏在我心中的还有一份胆怯和我旧有的公主角色的意识。除此之外我还一直有一种观念,不在其他人面前暴露自己,不泄露自己内心的想法。

我丈夫却完全不这么想,他恨不得告诉每一个人所有的事情。他有时确实是这么做的,于是我会十分生他的气。我总是辩解说,这全都是我自己的故事,因此要告诉别人或什么时候告诉别人都是我自己的事情。

我丈夫认为,我应该把我的经历讲给别人听,这样我可以让他们鼓起勇气,告诉他们一切都是可能的。但这段时间我仍然还是在为自己考虑,因此我不愿这么做。但是当我把自己的经历,这个非常少见的事例讲述给别人听时,我可以看到人们对此是多么感兴趣,而且我所担心的人们的反应根本没有出现。

每次当我丈夫向别人讲述我的故事,但我却并不知道,而别人向我提起我根本没想到的内容时,我都感到十分奇怪。有一次一位我们长久没见面的朋友来到我家拜访。因为当他来时我没在家,所以他从我丈夫那里知道了关于我的一切。当我回到家时,我惊讶极了,因为他主动对我说:“你必须把它写出来,你必须写一本书,让别人也了解这一切都是可能的。”

这时,我第一次产生了要把我的经历写成一本书的想法。

猛一想,这个念头让我很喜欢。但是当我过后多花点时间去想这件事时,我又有些退却了,我有些不愿意把我的事情讲给那么多人知道,于是我把这个念头又搁到了一边。我也与 F 谈了我的想法,她认为,我现在还不应该这么早就把发生过的一切都再重新经历一遍。我认可了这个观点,决定再放一段时间。

我的生活继续沿着正常的轨道行驶。我又重新开始了工作,与同事之间的交流让我感到十分快乐。只是在工作中我发现,作为一名律师,过去十分喜欢走上法庭的我,现在却并不愿意在法庭上与人辩论了。

我对 D 讲了这些情况,她说:“没什么奇怪的。你是在拒绝与人争吵和作战。你不愿意进行争吵,哪怕是为了别的人,这是很自然的。”

除此之外我也注意到,所有的亲戚和朋友们面对我的行为、看待我的方式也与以前不同了。

一开始,我被当作少数的例外人员来对待,我被大家小心地呵护着。没有人对我说一句不好听的话,一切可能对我造成负担的事情都远离我。现在我渐渐地感觉到,随着我的身体越来越好转,越来越健康,这种对我特殊关照的时期也就结束了,别人也就把我当成一个健康的人来看待。从另一个角度讲,我对这种变化非常高兴,因为这意味着我发散着健康的信息,而且得到了相应的回答,此外我希望尽可能得到像平常人一样的对待。

但另一方面,我不情愿地承认,我也充分享受着这段

特殊关照的时光。所有负担都远离我，我也用不着面对压力，这些都让我非常喜欢，而我现在又必须重新适应新的状况。

最明显的是我感觉到我丈夫的态度有所改变。他这一年来一直没提过要我搬家到瑞士的话题，但现在他又旧话重提。他不仅不再使用各种理由寻找借口，而是对我施加更大的压力，使我的确不得不面对这个问题了。一切迹象向我表明，他认为我已经足够健康，可以承受这样的压力了。也许我已经可以承受，但我却不愿去承受，所以我一再推迟与他谈论这个问题。

只有我的父母还对我进行特殊照顾，我觉得他们是担心我的病情会反复。我母亲有一次与我进行了一次谈话，那是她从我妹妹那里得知我正在考虑再要一个孩子。她认为，根据我的诊断我不能再怀孕了，她认为这是极端危险的，对此充满了担心。她担心我马上就会实施这项计划，因此极力劝阻我，她的担心使她几乎无法自制，她觉得我简直是疯了。我向她解释说，我已经完全健康了，F说我完全可以想再要一个孩子，而且我一直在服用荷尔蒙，所以目前还不允许我生孩子，等等，但这些解释丝毫不能减少她的担心。她当然是基于医学方面的原因保持这种意见，因为当时人们就告诉我母亲，她不可能再怀孕了。

我根本还不肯定是否再要一个孩子。一年前人们告诉我的只能再活几个星期的想法对我来说还属于可能的

范畴,但这种想法也让我感到很有意思,我一直对这个观点抱有好奇。在这一点上事情转了一个 180 度的大弯。医生诊断说我很快就会死去,但我现在还活着。医生说我不能再重新长高,但我却长高了。医生对我说康复是不可能的,但事实却相反。

我对自己说,为什么在生孩子这件事上还要轻信医生的观点呢?

我已经获得了健康,这一点我可以得到证实,因为我发现有人还羡慕我的健康。在我生病之前有人这样羡慕过我,现在又有人在称赞我的健康了。即使我不能宣称喜欢这种羡慕,但它的确可以向我证实什么。

我对自己说:“如果真的有人羡慕你,那么你的身体得有多好,你得散发出多少健康、快乐和幸福的气息啊!”

每一个让我感觉出来的标志,每一个我身体表达出来的症状,我都把它们当成治疗过程的一部分。如果我感觉到手指发痒,我马上就在眼前看到一幅画面,看到我的细胞正在重建我的脊柱。如果我的腿有时出现疼痛,我就会看到那里有一场修复工作正在进行。我从来不认为疼痛的出现意味着病情出现反复,也从来不怀疑我的细胞。现在我的做法的确和几年前我生病之前完全相反了。那时我把每一个微小的症状都往生病的方向联系,而且也正因此才生了病;而现在我把每一个症状都当成健康的表现,并且获得了健康。而且那时我也不能与自己进行交流。现在我设想一切都是按照自己的想像进行

的,我知道这一点。

我们心理的想像力的确能够带来生理的改变。如同我可以用消极的想像让图画成为现实一样,我也可以用积极的想像达到这一目的。对一名病人来说最大的危险莫过于他头脑中的消极画面,最大的希望则是他为自己设想的积极的画面。因为就像我所了解的那样,消极的画面同积极的画面一样具有同等的功效:我的消极思想越多,我的整个画面就越暗淡、我就越处在一种绝望中;而我积累的积极的想法越多,我就会感觉越轻松。

F把我的电话号码给了一位女士,她处在和我1994年7月相似的境况中。这位女士不久前告诉我,她现在每星期必须去一次医院,她每次从医院回来后都需要整整一星期的时间从人们描述给她的黑色念头中解脱出来,而这样做的效果仅仅是在下一次去医院时又积累起新的黑色念头。我建议她要调整自己的心态,并适当地加大一些每次去医院的间隔,这样她的身心才能得到修复。我知道,这样的建议可能是冒险的,我对此十分谨慎;但另一方面我对别人的这种情况深为关切。我为什么要让别人给我施加在我内心深处把我推向死亡的黑色思想呢?我为什么要接受对我毫无帮助的想法呢?

如果这些想法帮不了我,我就应该去寻找我认为对我有益的想法。这种态度也使得我当时把自己从规定的4周一次的复查间隔中解脱出来。就在我最后一次去医院时医生还建议我保持每3个月复查一次。但我再一次

去医院时已经过了8个月的时间,医生给我的诊断仍然很好。在这种状况下我必须好好对待自己,也包括避免和那些为我描绘消极图画、散布怀疑言论和以某种方式给我造成负担的人见面,只要我还不具备为自己澄清消极思想的能力,我就要避免自己受到上述伤害。

我在写这位女士的谈话过程中,我也意识到语言的重要性和语言所表达出来的思想。这位女士告诉我,她现在应该接受化疗,这样她还可以多活几个星期——又是医生说的话。她说:“我还想多活几个星期,即使只有几个星期也好。”

以前我会这样回答她:“您会活下去的,不要担心。”而现在,尽管我必须首先战胜自己,但我会对她说:“您知道吗,您说这样的话会把自己带进坟墓的。您为什么要相信这些人?为了几个星期就值得去做化疗吗?请您对自己说,您会活下去,不是几个星期,而是您想活多久就活多久,这样去做化疗才有意义。您别相信别人说的话。您也不允许对自己说您想多活一些时间。我只能活下去或根本活不下去,无论如何不可能只是多活一些时间。”

我知道,这番话在这样情况下听起来有些生硬,对有些人来说甚至有些夸张。但我只能这样说,明白人应该怎样为自己设想。听到“你会活下去的”这样的话或者相似的话语,完全可以看出这些话并非出自我的真诚,听到这样话的人又怎么能真正有所收获呢?我已经有过经验,在这样的状况下我用友好、同情和礼貌什么效果也达

不到；而且尤其是通过我自己的故事，我相信如果我出于真心对他们说出这样不留情面的话，他们并不会为此而厌恶我。我把一切都和我自己联系起来，并不是只从理论的角度出发和他们说话。我知道，如果在3年前，是不可能从我嘴里说出这些话的，我宁可闭紧嘴巴，我不想让别人痛苦。但今天我明白了，如果我出于好心去撒谎，拒绝告诉别人拥有生机的希望，那么我就是在轻视别人、只会让他们更痛苦。

8个月之后，我又去了一次医院。在这8个月中，我又重新找回了正常的生活，并且感到越来越放心，也觉得自己越来越健康，这是我终于对生活说“是”的8个月。

1995年圣诞节前，我又去了医院，是为了让那里的医生再让我高兴一回。另外我的妇科医生上次还给我安排了一项义务。他感觉出来了我没什么兴趣再去医院，但他还是说：“我觉得您还是应该再来医院，因为您可以利用我们在这里通过您的康复得到的认识去帮助别的患者。您会继续推动我们的研究。在您之前就有别的女士参与了这项研究，您可能也从中受过益。”

当时我明白了他说话的意思，这也就是我1995年底又做了一次复查的原因。

最后一次复查

如果杰克·巴吉特能从密封瓶中逃脱，
如果一只折断翅膀的鸟能继续飞行，
还有什么不可能的呢？
水可以比光更老，
钻石在滚烫的羊血中爆裂，
山顶涌出冰冷的火焰，
森林在海洋中间生长，
一只螃蟹被手的阴影抓住，
风被打结的绳索套住，
这是可以发生的事情。

——E. Annie Proulx:《船的消息》

当丈夫和我这次一走进医院，我们就奇怪地发现，医院里只有少数的员工，比平时安静了许多。按照预约的时间，当我们来到妇科时，奇怪的是到处都找不到医生。

过了一会儿我们才得知,几乎所有的医生都参加医院组织的郊游去了,我的妇科医生也去了!尽管他在眼前的日历上自己标上了预约,但他却不在。

我们笑了起来,却不能很快平静下来。这对我来说意味着什么?他为什么不在?这件事与我有什么关系?

我给自己得出两点解释:首先我认为他不在医院,意味着我不应该再来这里了,我已经康复,并且“正常”了,因此他是无意识地不想看见我。

第二点是我的状况的发展,使得他到目前为止所进行的研究和取得的认识彻底陷入了窘境,以至于他自己都无法为发生在我身上的事实找到解释,也许正是因此,他想避免重新面对我。

我又带来了 F 为我测的验血值和新拍的 X 光片。所有检验值都和上次一样全部正常,Tumormarker 也正常。我的各项检测值都十分理想,单这一点就很有说服力。

为了使我的妇科医生有一个印象,他虽然不在,我还是把验血报告留在了他那儿,并且给他写了一个简短、友好、有趣的留言。我本来还想把 X 光片也留给他,但我丈夫突然说:“我们白来一趟,简直太不值得了。我们去放射科看一下,看看在那儿是否能找到一个医生能亲自为我们诊断一下这些放射片。”于是我们拿着片子来到了放射科。那里果真有一位主管医生在值班,他被叫了过来,请我们进了他的诊室。

我对自己感到惊讶极了，因为我不是像以前那样在外面等着，而是很自然地跟他进了诊室，可以看到我丈夫是多么地高兴。我终于有勇气可以不仅愿意看我的放射片，而且可以听医生的诊断了。

这位医生也就是上次给我作诊断的那位，他把我的X光片挂在他的光墙上，旁边还挂着一年半前我最初的X光片。他认真地观察起来。

“不可思议，”他说：“不可思议，不可思议！您看一下这些片子！导致您的骨骼逐渐坏死的转移的癌细胞都变成了进行骨骼修复的、健康的细胞。这根本是不可能的，根据您最初的诊断，这根本是不可能的！”

他在片子上指给我们看那些细胞是怎样修复坏死的骨骼的。他特别让我们注意大腿部位，那里还插有一只金属片，我在X光片上看得非常清楚。

他说：“您看到紧挨着金属片的骨头内侧那些白色的组织了吗？这简直是个奇迹。这些白色的部分被称为骨瘤，它是一种骨骼组织。也就是说，您的身体在原本不可能的部位又长出了骨骼组织，那里本来是金属片代替了骨骼组织。这意味着您自身的骨骼组织在支持着金属片。”

他一再摇着头说：“不可思议！”

他看了我的验血报告，又摇着头说：“您知道吗，这份报告让我很高兴。只是您是怎么做的？很显然当时整个医院的医生都在您的诊断上犯了错误。”

这是第一次一位医院的员工，也是当时参与诊断的医生之一，承认医生们犯了错误。不过当时这可不是错误啊！

F 这时才向我透露了当时她与 B 进行的第一次电话谈话的内容。她告诉我，B 当时说，他在这所大医院里 15 年来从未看见过像我这么严重的病人，肿瘤科医生也这么认为。F 说，根据这样的病情，医生们按照他们所了解的医学知识，不可能做出其他的诊断。她在这个晚上对我说：“即使你翻阅所有的统计资料，你得了这种严重的疾病，按照人们的预想——不仅是按照我们医生的预想，你也不可能痊愈了。在你身上发生的现象是一种极为罕见的在癌细胞大量扩散的情况下身体进行的自愈。”

我在这个令人惊叹的日子里得出的结论是：我获得了健康，我把一切都摆脱掉了，我成功了！

奇怪的是，这个结果并没有让我感到多么惊讶。我内心里早就知道我是健康的，今天只是得到了证实。所有我的细胞一再向我发出信号，我可以信任它们传达给我的图画：一幅与自身和平相处的平静、健康、洁净和自知的身体的图画。

我现在应该去哪儿

“我现在应该去哪儿？”

“去你喜欢的地方，
我们看见小的，然后又变大的世界。
我的好朋友，
只要你信任自己，
只要你懂得生活，
一切都会有的。”

——约翰·沃尔夫冈·冯·歌德：《浮士德》

我站在这个位置上。现在该做什么了？事情会怎样发展，我应该去哪儿和歌德交谈？这个世界等待着我的
是什么？

我有了这样的经历，是为了能传达给别人吗？我之所以存在在这个世界上，我的使命是什么？

我很清楚，我现在不能这样一天一天让过去的日子

简单成为过去。但我对所有的问题还没有答案,也没有想法,写书的念头被我又一次推迟了。

我在秋天时最后一次去拜访了 U,他当时与我告别时说:“这是你最后一次来我这里,我就此结束你的治疗,最后一次治疗我送给你。我发现你现在已经实现目标了,因为你在内心中已经十分强烈地经受了重要的转变。你现在已经从生活的必要转向可能。今天对于你来说,一个问题已不只有一个答案,你认为多个答案都是可能的。”

我有一种感觉,好像我的生命正经受着一种转折,好像我在期待着新的、激动人心的事情发生。我到目前为止还不知道会发生什么,我一再推迟写书的想法,我完全是在享受着重新赋予我的生命中度过了后面的几个月时间。丈夫和孩子、度假、购物、工作、与朋友聚会、与我丈夫出门,这些生活中的事情把我填充得那么满,以至于我一开始根本没有意识到我内心不断增加的空虚感。当我有一次断定我简直成了购物狂时,我突然意识到情况有些不对了。当我出现这种想法时,我已经知道什么地方出了问题。我现在只是满足于已有的成就,的确每天都在庸庸碌碌中度过。我只想到我自己,既没为我丈夫,也没为孩子们多做考虑:我丈夫每星期一早晨都要坐飞机飞往苏黎世,星期五晚上再回到家里,整个一星期他都要单身度过。尽管他有妻子和两个孩子,他也爱着他们、想经常能见到他们,但他做不到;我的孩子们也希望父亲能

经常在他们身边,但现在却不可能。

痊愈后,我停止了所有在 U 和 D 那里的治疗,我想我已经不需要这些了。U 非常赞同我的决定,所以他自己停止了对我的治疗。

心理医生 D 却一再给我打电话,不停地提醒我。根据她的观点,我在生命中还有一个使命,我在这个世界上生活,并不只是因为我有一个丈夫和两个孩子,尤其在我经受了这一切事情之后。

她的观点是,我们每一个人在生命中出现挫折时都是因为失去了方向,他必须开始认清自己,以便找出他存在的理由。我们中的每一个人都有一项使命。那么我的使命是什么呢?

因为我总感觉到自己有些停滞不前,所以我参加了她在科隆的一个工作室的工作,这里展示了她进行的人类个性研究的一部分。我与其他几个人一起经历了在这个工作室中的工作。这段时间算得上我最激动的一段经历。我在这里不想详细描述这段时间的工作,因为每个人都有不同的经历,并从中得出了不同的感受。

最后一天,D 为我得出了结论,那就是我在这个世界上的使命在于应该把爱带到人们中间。她说:“你是爱的使者,你必须从现在开始把爱传播到这个世界上。”

带着这个想法,我又回到了家里。尽管我在紧接着的几个星期里一直向这个世界传播着爱,而且我也感受到了满足,但我好像还缺点什么。我有一种感觉,我还有

其他的使命。

我一直还不敢直接面对把我的故事写成书这个念头。但在内心里我却知道，总有一天我必须做这件事。

在此期间我经过多番考虑，决定搬到瑞士去住。我终于明白了，总有一天我必须打开心里这个结，摆脱对居住地点改变的恐惧，我必须要么最终选择住在慕尼黑，要么选择搬家。可惜在这种事情上我是一个典型的矛盾派，今天这样决定，明天又那样决定。我今天决定留在这里，换一天我又决定搬家了。

我不能再犹豫不定了，经过反复权衡利弊，我决定应该搬家到苏黎世去。不仅是决定搬家到苏黎世去，而且是我应该消除停滞不前的感觉的时候，也是让以前一直被隐藏着的東西告之天下和我将迈出决定性一步的时候了。

我知道，这就是我潜意识期待的答案，我期待一种决定性的意见，所以，我马上就决定搬家了，并通过搬家彻底改变我目前的空虚和拖延状况。

这次的事情也十分少见：我们刚决定搬家，就找到了一处喜欢的、满意的房子，1996年4月，我们就搬了进去。在这之前我一想要从慕尼黑搬走，离开朋友、同事和这座我热爱的城市，我的心里就难受极了。

我也无法忍受与N和F的分别。F是给我进行治疗的惟一的医生，直到今天我还常常到她那里进行咨询，她简直成了我的家庭医生。我无论如何都不愿失去她。

可是过了一段时间，我意识到我并不一定会失去这位医生，因为苏黎世离慕尼黑并不太远。

除此之外，我迈出这一步对我的确十分重要，因为我终于摆脱了所有的依赖，有了一个全新的开始。就这样，我同时也把过去的一切都抛在了脑后，不是过去的人，而是过去的生活片段，我开始了全新的生活。

我感到自己是那样地健康和充满活力，我是那样地精神焕发，于是我现在准备做些崭新的事情。过去对变化充满了紧张的我，现在突然可以想像搬家了。为什么不能在巴黎或伦敦生活？或者在罗马？我感觉到，通过生病，我的适应能力、承受能力大大增强了，也变得开放多了。我不仅重新拥有了生命，现在还开始了一种崭新的生活。

在这种崭新的生活中——我在瑞士几个月之后感受到了这一点——我终于开始鼓起勇气写我的故事。我有一种感觉，我不应该逃避，我知道，总有一天我得重新经历一遍所有的一切，这样我才能最终认清我生命中的这一个片段，才能与它彻底告别。为此我必须承认但也必须抛开我的虚荣感。如果许多人知道了我曾经是多么迷惘、知道我所经历过的事情，那会怎么样呢？我所爱的人们反正已经知道了这些，为什么不能让更多的人知道这些呢？除此之外我也清楚，这就是我的使命，我要通过告诉别人他们可以拥有与习惯看法截然不同的机会来使他们树立起勇气。我必须讲述重新拥有生命的故事！

总 结

故事结束了。
我看见那位明智的读者，
戴上眼镜，寻找着道德。
这会损伤他的洞察力，
我想给他一些帮助，
“祝福你，祝你好运！”

——夏洛特·布朗蒂：《雪莉》

直到我开始写出这个故事时我才明白，我写这个故事并不是为了我自己能与这段生活经历告别。

我感觉到，我能给别人带来些什么，并且通过这本书能与人们联系起来。我之所以想与别人联系，是因为我有话要对他们说，我要传达给他们一些信息。

我要说的第一话就是：如果我选择生命，那么一切都是可能的。

在这里我指的“生命”不单指字面意思,不只是一种存在状态,更多的是指我“活着”,因为我清楚我活着。只有这样,我才能找到我自己的能量源泉和我自己的资源所在;只有这样,我才可以面对生命的挑战,并赢得挑战,避免使自己陷入无法挽回的境地中。不论我所处的境况多么糟糕,不论其他人是否相信这场危机还会有转折,只要我相信我可以扭转形势,只要我可以认清我自己,我就可以做到这一点。对每个人来说直到最后一息,都一直会有希望,在我生命的最后一分钟我都还会想出更好的办法扭转局面。我拥有选择,我可以决定,一切都取决于我自己,而不是其他人。

没有一种状况是毫无出路的,只有当我自认为这是没有出路时,它才会没有出路。

听取自己内心的声音,接受自己身体的智慧和它传达出来的信息是非常重要的;遵循自己的本能的引导,而不受别人意见的左右,即使他们具有权威,也同样是十分重要的。虽然我可以听取专业人士的专业知识,但最终的决定和责任必须由我自己来把握。我不允许自己依赖于别人的赞同、拒绝或承认,不允许把自己的生命交到别人手中。我不能通过别人或由别人来掌握自己的生命,我必须把自己的生命掌握在自己手中。

把生命掌握在自己手中,这是我要说的第二点。

第三点是:**我必须善待自己**。当我以愤怒或其他强烈的感情面对一个人时,我必须承认,那样我只是在与自

己进行战斗。对这些人无论我是爱还是恨，他们都只是我自己的一面镜子。

善待自己的另一部分也就是我既不对我自己和别人作出评判，也不期待什么，而是要对自己和周围的人予以承认。

当我妹妹有一次到医院探望我时，她说过一句非常美好的话：“我没给你带来鲜花，我把我自己带来了。”

我认为这对我们每一个人都是正确的：对我自己和其他人我都要贡献出自己，不仅是我的心灵和我的身体，而且是我的全部。只有这样我才能真正了解我自己和其他人。所有的危机，不论是疾病、破产、失败还是其他挫折，都会让我想到逃避，但我必须抓住机会、调整自己。此刻我必须活下去，因为现实是我拥有的一切。如果我只有对将来的想法是没有意义的，比如我还能活多长时间这种想法。应该想：我现在活着！

我想要说的第四点是，我必须相信自己和自己的身体。我只有相信自己，才能相信别人。相信别人是非常重要的，因为在困难的情况下，我常常需要有人指给我一条道路，即使这条道路必须由我自己来走。他会指给我如何走这条道路，如果我愿意的话。为此，我必须对与我的经验有出人的事情采取开放的态度。

迪帕克·科波拉，一位美国医生，在他的一本书中代表一种观点，认为如果人们不想老就不会变老，是一些产生毒素的感情使人们变老的。如果我们从今天已知的东

西中解脱出来,如果我们承认世界上存在着更多的可能、比我们所知道的更多的可能,那么我们能达到什么目的,又会向什么方向发展呢?

还有一点我认为是十分重要的。很多与我谈过话的处在相似情况中的人对我说:“您知道吗,从您的角度出发您可以说得很好,您已经摆脱了这一切。谁知道我不是也会这么坚强呢。”

对这句话我总是这样回答:“我们都坐在一条船上,我和您一样!我并不更高或更矮些,不比您聪明或比您傻,不比您富裕也不比您穷,不比您坚强也不比您软弱,您也可以做到这一切,这种坚强每个人都在内心里拥有,他只是必须相信这一点。对每个人来说相信哪里能找到摆脱危机的办法都无所谓,不论我得了癌症是相信化疗还是相信自然治疗的过程,不论我在经济拮据时是相信一种办法还是另一种,只要我依靠自己,相信自己使用这种办法可以解决问题就可以。”

我在这里描述了自己走过的路。这并不是一条普遍适用的路,也不是每个人都必须或能够像我这么做。每个人都可以为自己找到他自己的路,因为每种情况,每次危机都有它自己的特点,正如同每个人都不相同一样。因此我不想把我的故事理解成命令或处方,我只想使其他人也鼓起勇气,告诉他们一切都是可能的,无论情况是怎样的人们,都拥有选择的机会和权力。

每个人的天空,都不会永远阳光灿烂;但阴暗的日子

不会长久，绚丽的曙光正在诞生。

如今，我抖落过去的一切风尘，更平静地走向未来。可能还会有狂风，但我是掀不起波澜的止水；可能还会巨浪，但我是激不出声响的磐石。

我爱自然恩赐我的一切。我爱阳光，天空，春光，秋景，夏辉，冬雪；我爱青春，孩子，爱人，父母，小鸟。活着，是多么美好呀！

最后，我还想像开始那样引用一首诗，这次是里尔克的一首情诗：

然后一切都归于平静……

你知道我的生命想要什么，

你理解了我的生命吗？

像晨海中的一朵浪花，

我的生命愿如雷鸣般像贝壳一样

洒落在你的心灵。

——R·M·里尔克：《为你庆祝》

参 考 资 料

安德斯·冯·阿尔夫腾,安格丽卡医生(1987):《生物的癌症治疗》,斯图加特。

班茨哈夫·哈尤(1995):《塔洛特纸牌的工作用书》,慕尼黑。

科波拉·迪帕克(1993):《没有年龄的驱体——没有时限的思想》。

阿齐维达(1989):《一种力量带来的健康——关于疾病和健康的新思索》,慕尼黑。

阿齐维达(1989):《创造健康,如何唤醒身体的智慧》,慕尼黑。

阿齐维达(1989):《完美的健康,一个完全的思想和身体指南》,慕尼黑。

蒂尔茨·罗伯特 B(1991):《认同,信仿体系和健康。NLP的改变工作》,帕得本。

弗里伯-吕灵·吉泽拉(1990):《我得了癌症——怎么办?》,拉施塔特。

兰姆伯雷·彼德(1989):《心理和癌症》,汉堡。

雷德菲尔德·詹姆斯(1994):《塞莱斯蒂纳的预言》,慕尼黑。

罗宾斯,安东尼(1991):《无限的能量——能量原则》,慕尼黑。

西蒙通,O·卡尔(1992):《重新获得健康:给癌症病人和他们的家属的激发自愈能力的指示》,莱茵贝克。

附录：

抗癌——我们赢了

美丽从容写人生

□赵丹平 赵卫

谁能坦然面对晚期癌症？谁能在生前举行快乐告别式？谁又能将死亡视为人生一个完美的句点？

请看本报记者专访台湾作家曹又方

紫色的紧身毛衣，黑色的便装裤，配上一头简洁的短发，居家的曹又方依然显得恬静、淡雅。上午不太明亮的光线透过窗外浓浓的树荫，落在她淡施薄粉的脸颊上，勾勒出柔和的线条。一口略带台湾腔的普通话，嗓音轻柔温和。她平静地讲述着自己，就像在讲一个美丽的爱情故事。

这是我们第二次见到曹又方。第一次是在两天前，她的24卷精选集发表会上。那一天，台湾的文学、出版

界冠盖云集，柏阳、卜大中、林清玄、王健壮、蒯茵梦……大家本是应邀前来参加新书发表会，一进会场却惊异地发现，在大厅正中的幔帐上赫然写着：曹又方快乐生前告别式！

特立独行 曹又方，原名曹履铭，字光虹。辽宁岫岩人，1942年出生于上海，1949年随父母赴台湾。曾旅居美国10年，现居台北。她历任台湾多家报刊、出版社的编审或总编辑，现任圆神出版社、方智出版社、先觉出版社发行人。她还是台湾妇女写作协会的理事长及世界女记者作家协会理事。

在台湾，曹又方不是一个声名显赫、如日中天的人物，但圈内人士全知道，她绝对是一个特立独行的人，就连死，她都要死得与众不同。之所以在生前举行告别式，用她自己的话说，她是要把只有在葬礼上才能听到的恭维话，在生前就听到。

得知自己患了晚期癌症的那一天，是1998年12月23日。在黄昏日落的时刻，她听到医生对自己生命的宣判。“我非常平静，连自己都感到惊讶，”曹又方回忆说。看到朋友红红的眼圈，她甚至劝他们：“有什么好哭？有生就会有死，这不是很自然的事吗？”

对一个作家而言，生与死，是作品中必然会触及的话题。而当疾病与死亡的凶险真实地落到自己头上的时候，她之所以能坦然面对，是得益于中国人传统的“尽人事，听天命”的达观。

在美国的时候,在一个大雪飘飞的日子,她曾在纽约的大街上捡到三只别人掉落的手套,她把它们放在树丫上、邮筒上,希望主人能把它们找回去。但她心里知道,落单的手套,再复合成原来那一副的机会其实很少,这也如同人的一生,许许多多不尽如人意之事都是必然会存在的,遇到了,就该坦然面对。

得知自己生病以后,她真的没有恐惧,只是努力做该做的事,包括做什么治疗,吃什么药,练哪一种武功,都认真地负起一个病人该负的责任。在与疾病斗争的三年多里,她战胜了人性中固有的弱点,比如脆弱,比如对死亡的恐惧。

曹又方说自己生性平静而大胆,不会有什么事能让她张皇失措。她一生的座右铭是“相反相成”,相信表面上的不幸实际正有可能在成就你。“懂得了这个道理,我对倒霉的事就不再害怕,因为反正情况不会再坏。走运的时候反倒心怀忐忑,因为多吉者凶。”

13岁丧母,反倒使她养成了独立的个性,“做我自己”,从不介意世俗的评论;因为患病以后对生命的极限有了伸手可及的感触,才促使她排定生活的优先顺序,出版了24卷精选集。“如果把失恋、离婚、生老病死这些生活中自然的事都看成挫败,为之而忧伤,那是不懂得生活的天理。”

文学情结 曹又方少年时期就开始文学写作,17岁发表第一篇短篇小说,从此正式进入成年人的文学天地。

1976年,她首次以“曹又方”的笔名发表中篇小说《绵缠》,马上在台湾文学界受到注意。40多年来,她出版了10本短、中、长篇小说集,比如《爱的变貌》、《绵缠》、《湿湿的春》、《天使不做爱》、《美国月亮》、《爱情女子联盟》,还有散文、杂文集,像《随缘小记》、《门前一道清流》、《写给永恒的恋人》,以及有关两性、励志等方面的书籍,共50余种,很多被列为台湾的畅销书。此次出版的24卷精选集中,共有小说10卷、散文6卷、杂文8卷,足以代表她全部的写作人生。

曹又方自己总结,1984年到1989年这6年,是她创作的成熟期,这一期间完成的全部是纯文学的创作,她将其收录到精选的第一卷,冠名为《送君千里》。曹又方说,在她全部创作生涯中,重点关注的是如何活出真情自我,怎样懂得爱、懂得美。她认为,爱与美是人生最重要的两个项目,爱包括爱情、亲情、友情,以及对世界、对地球的关爱;而美不光是外在的,更在于心灵的慈悲、善良。她自我评价说,她的作品都是心怀善意的,向广大、无限的世界开放自己的心胸。

对于写作与编辑,曹又方说,前者是生命的信仰,后者是生活的依恃,两者皆为她所择所爱。一个舒展了她的生命力和热情,一个在发挥她的技艺和才华,都远远超越了谋生之道,而成为她生命中不可切割的部分。在她的书房里,整整一面墙都是书,卧房门口窄小的过道上,也因地制宜地安放了两个书架,自己写的书,自己编的别

人的书，分门别类地码放在里边。曹又方曾戏谑地对朋友说，书，是她的情人。

在一个小时的访问中，曹又方始终保持着平静的微笑与柔和的气度，即使谈到自己失落的感情经历，她也充满着宽容、关爱和坚定的理想主义。我们突然醒悟到，为什么在她的生前告别式上，她的朋友们会说，她是把男人的灵魂放在女人的身体里。那是因为在她的主观世界里，从来不把性格的某一种表现，比如乐观、宽容、明快、平静、勇敢、坚强，界定为男性或者女性专有，而是统统看作是人性的特质，她只是尽自己的努力，去表现人性美好的一面。所以她才会把死亡视为人生一个完美的句点，甚至可以语带幽默地说，死后要把骨灰埋在树下，“因为生前用纸太多，死后总要回馈一下”。

告别曹又方，回味她的每一个眼神，每一段话语，无一不是对“美丽”这个词作着最好的注释。正如台湾著名作家林清玄在曹又方快乐生前告别式上所说：“曹又方将永远站在有雾的地方，带给我们彩虹。”

（《参考消息》，2001年12月11日）

抗癌——我们赢了

生活中有这么一群人，他们就在我们的身边。他们的健康被病魔严重地侵蚀，他们的旅途布满重重难关，他

们当中不少人再也无法前行,但这并不妨碍他们让自己的生命因困难而迸发灿烂光彩。更多的人则在拼杀——不是没有恐惧和忧虑,只是因为生命的信仰使他们坚强。他们就是——抗癌勇士。

这些抗癌勇士在专家的指导下,凭着科学的治疗方法和顽强的毅力,证明了肿瘤并非不可战胜,他们在创造生命奇迹的同时,以自身的亲身经历向世人证实了人类一步步向难关挑战,总会取得最终的胜利。这就是生命的力量,因为这力量,生命才会更多彩,才会更有价值,才会令我们投注更多的热爱。

在由中国抗癌协会癌症康复会和北京市肿瘤防治办公室即将主办的全国抗癌勇士康复经验报告会及指导专家咨询活动中,这些抗癌勇士和她们的指导专家将走向前台,讲述他们同病魔抗争的可歌可泣之事,值活动举办之际,我们征得部分到会抗癌勇士的同意,将其事迹集中见报,让更多的人一睹勇士的风彩。

李秀群 女,44岁,卵巢癌患者1998年11月确诊,进行切除手术后开始化疗,但化疗的毒副反应剧烈,呕吐严重,两周后头发脱光,满脸黑斑,白血球降至1300,体重由60公斤降到52公斤,且B超发现残端出现增大。面对病魔,她并没有被吓倒,而是积极地寻找战胜肿瘤的方法,经过配合治疗,2个月后,复查卵巢残端未见异常。现在李秀群精神愉快,健康状况良好,能参加正常的锻炼和工作。

王继军 女,51岁,鼻咽癌患者1997年5月确诊后,住院进行放疗时出现严重反应,恶心呕吐,白细胞降至2800,放疗被迫停止。但她并没有绝望,试服了辅助治疗的抗肿瘤产品,病势得到明显改善,白细胞也上升到4000以上,放疗得以顺利完成。1998年发现脑转移,医院建议 γ 刀治疗,因身体虚弱,无法接受,但她仍坚持探求各种方法同病魔斗争,两年后复查,转移灶稳定。现在三年过去,患者生活如常,能操持一切家务,还能参加街道举办的一些公益活动。

赵金彪 男,50岁,胰腺癌患者1996年4月确诊,并进行根治手术。1998年元月发现淋巴结转移,已不适宜手术和放、化疗,1998年2月开始以综合治疗的手段同病魔做斗争,历时二月后到医院复查,肿大的淋巴结消失。现在他能够正常生活与工作。

张伟 女,42岁,子宫间质肉瘤患者1996年确诊为子宫间质肉瘤。1998年8月发现肺转移,在做了三次大手术后又经历了二十一次大剂量的化疗。化疗期间,配合服用中药抗肿瘤产品,没有出现化疗的副作用,白血球一直4000以上,顺利地完成了全程化疗,身体恢复好,三年来还在事业上还做出了很大的成绩。

王斌 男,50岁,肺癌患者1997年12月确诊,后行左上肺切除术,术后20天开始放疗,同时服用灵芝抗肿瘤产品,平安度过术后3~12个月转移复发高危期,现在他生活愉快,每日“股市”上班。

刘秀华 女,46岁,黑色素瘤患者1997年7月确诊后进行了手术,术后配合三个疗程的化疗后在体质十分虚弱,伴有胸闷咳嗽,腹痛难忍受的情况下,凭着顽强的毅力和灵芝抗肿瘤辅助产品的支持,坚持治疗。现在她能骑车上下班,精力旺盛。近期复查,全身正常。

沈铁轩 女,61岁,胃癌(印戒细胞癌)患者1998年9月确诊,伴腹腔淋巴结转移,手术切除全胃4/5,同时将胆囊摘除。10月7日开始化疗,第一个疗程白细胞降至2000,第三个疗程白细胞1400。经过痛苦的治疗后,原肠系膜根部淋巴从 3.2×2.1 厘米缩小至1厘米,体重由49公斤升至52公斤,现在仍在发挥自身的余热,做力所能及的工作。

(《北京晚报》,2001年12月12日)

战胜癌症用“四乐”

□潘凤亮

霍懋征是我国当代著名教育家,曾被周恩来总理誉为“国宝”。

1993年霍老患了妇科癌症,此时她和老伴正在筹建一所农村九年制义务教育学校,尚未竣工。霍老一面工作,一面配合医院的治疗,两年后,病情基本稳定又投入

到新的工作中去。她说：“人生只有三天，我们得总结昨天，珍惜今天，憧憬明天。”

霍老的饮食并没有特别的，早晨一般是一杯牛奶加麦片，一只蛋清。午餐和晚餐都是几个素菜，很少吃肉。十年来，霍老的身体一直很好，她战胜癌症的法宝“人生四乐”也许值得我们借鉴，即自得其乐、知足常乐、助人为乐、天伦之乐。

霍老说她的家里像个幼儿园，她又像多国部队的总司令。家里的摆设虽然简单，却颇具童趣。阳台鸟语花香，屋里小狗汪汪，水缸内鱼翔浅底，这叫“自得其乐”。霍老很知足，从不为自己住房简陋、待遇不高之类的问题烦恼。这是“知足常乐”。提起“助人为乐”，霍老帮助过的人数不胜数，去年她到重庆讲学，人家给了1500元钱，霍老当场就全部捐给困难学生。即使素不相识的人有了难处，只要找到她，她总会尽心尽力给予帮助。霍老有一个和睦幸福的家，回到家中她可以尽享“天伦之乐”。

如此人生四乐的开阔心胸，为她赢得了一个健康的晚年，谁也不会想到今年81岁的霍老是一个癌症患者。

（《大河报》，2002年12月23日）

港星李司棋战胜癌症继续工作

□赵丹平 赵卫

李司棋去年发现患有子宫癌，一直凭着意志独自与病魔对抗，终于打胜仗将癌细胞控制，没有再扩散。她患上癌病的消息近日传出后，引起圈内人士关心。她目前如常继续工作，投入《真情》舞台剧排练。

她与《真情》演员为《今日真情话当年》拍摄特辑，当她出现时，谭倩红、黎萱、马海伦受司棋姐患癌病的消息影响，忍不住眼红红哭了起来。虽然一度伤感，但“司棋姐”说，自己身体已没大碍，大家才松一口气。

“司棋姐”说，其实最痛苦的时刻是等待化验报告时，幸好癌细胞没有扩散，现在更加不用食药及戒口。为着身体健康，她会定期三个月验身一次，身材亦发福不少。

她透露，本想用一个自然疗法，是饮一种红菜头汁及高氧份水，只是饮完后不能进食，所以要有充足时间才可以。目前她要做《真情》舞台剧，又要到大马演出，所以要完成所有工作才能休息。

“司棋姐”为患病事保持低调，当将此事告知女儿时，女儿表现得很冷静。至于母亲，她则因为年纪大没有告知。但现在母亲看报道应该知道的，可能会生她的气。

问到医癌症花费多少？她说，约为六位数字，假如再

有事会入政府医院,因为已公开不用再保密,不过,住医院时医护人员对她很好,会为她作心理辅导。近日亦收到好多朋友的关心电话,又介绍药物。

(《大公报》,2000年09月12日)

方季惟:战胜癌症返歌坛 演戏路上苦经营

□孔震

台湾歌手方季惟是通俗歌王刘文正的3大弟子之一,几年前因乳腺癌淡出歌坛,如今她又重新回到阔别已久的舞台。

方季惟献给首都观众的是她8年前唱过的一首老歌《彩云深处海鸥飞》,歌声悠扬,不少观众重又记起了这位当年有台湾玉女之称的歌手,方季惟希望歌曲能带给自己信心和力量。

方季惟:“希望心想事成。”

方季惟不满足于歌唱事业上的成绩,还在电视剧《陆小凤》中扮演了西门吹雪的妻子孙秀清。有“乖乖女”之称的方季惟自知表演经验欠缺,但她却有补习演技的绝招。

方季惟:“寻找记忆和朋友聊天,多看电视剧……”6月份《陆小凤》杀青后,方季惟还将接拍一部港台与内地

合作拍摄的电视剧

(<http://ent.sina.com.cn> 2000/02/18 中国娱乐报道)。

身患三癌活了卅八年

“寿星”透露延年秘密一靠医疗二靠自疗。

这是一次特殊人群的聚会。昨日上午,数百名癌症患者又在一起相聚联欢时,相互间的问候多为:“庆幸我们又成功地活了一年!”他们虽然都身患绝症,但乐观自信,充满活力,不少人还登台表演节目,台下一片掌声。

其中有位忙着和大家打招呼的老阿姨名叫许锡珍,今年68岁,是癌友中的“老寿星”。她已成功地与癌症搏斗了38年,至今仍愉快地生活着。1964年她不幸患上子宫绒癌,后又转移到盆腔,1991年又患上膀胱癌。她说,之所以能活到今天,一靠医疗,二靠自疗。自疗包括:心情放松,克服患病后的恐惧感、绝望感;坚持每天到公园体能锻炼数小时,增强身体的免疫力;注意饮食,常吃胡萝卜、苦瓜、花菜等有抗癌作用的蔬果,适量吃一些中药保健品。她目前身体状况良好,已停止用药治疗6年多。

据了解,锡城目前有各类癌症患者1万多人,常在一起开展癌症康复联谊活动的患者有700多人,其中多数患者术后存活了3年以上,一半存活了5年以上,五分之

一的人存活了 10 年以上。据不完全统计,目前锡城的乳腺癌、肺癌、胃癌患者的术后存活年限不少达到 10 年以上,肝癌、胰腺癌、血癌患者术后存活年限也在提高,治疗及时得当的也能达到 5 年以上。

(《无锡日报》,2002 年 01 月 23 日)

克癌勇士评出 64 名康复者榜上有名

□张鸣岐 勇则 兴国 金娜

从天津市红十字会癌症康复会获悉,全市 2001 年度克癌勇士昨天评出,共有 64 名康复者榜上有名,这是从 230 名入围的候选人中评选出来的,比例为 3.6:1。这表明本市癌症康复已进入新的阶段,康复者的存活率显著提高。据介绍,患癌后存活 5 年是癌症康复的一个重要标志。由于市癌症康复会的组织工作红红火火,目前会员已发展至 3000 多名。此次评选出的 64 名克癌勇士,都是 1996 年以前被确诊的癌症患者,年龄从 30 岁至 70 岁,涉及 10 多种癌症。

(《天津日报》,2002 年 1 月 7 日)

抗癌斗士 15 年笑傲“阎罗王”

□夏体雷

癌症不可怕，可怕的是自己是自己最大的敌人。在云南省红十字会癌症康复专业委员会中，有这么一个抗癌斗士周光昶，15 年来，面对癌症带来的苦难和折磨，进行着顽强的抗争。

在癌症康复会 1000 多名会员中，有肝癌、肺癌、胃癌、白血病等 20 多个病种，周光昶也是受到病魔威胁和摧残的患者之一。15 年来，他以顽强的毅力，一步步地摆脱着死神的枷锁，迎来了第二次生命。1986 年 2 月，周光昶被确诊为胃低分化腺癌，恶性程度高，受累面积大，必须进行全胃切除，为了防止癌细胞扩散，同时也切除了整个脾脏和胰尾部分，是一次较大的手术，加上术后感染，这是他生命中最痛苦的时期。因消化系统重新改道，他吃饭不知怎么吃，吃了一点，又引起倾倒综合症，腹部难受，满头冒汗，由于消化功能极差，营养难以吸收，以及左部切除了几公斤，失去了平衡。手术后他的身体十分虚弱，甚至连走路都不知怎么走，生活质量极差。

1994 年，周光昶又因患胆结石，胆囊也被切除，这样使他的体内少了三个半器官，更使体质进一步削弱，生活质量不断下降，癌症疾病，让周光昶尝尽了人生的辛酸苦

辣。面对这样的状况,死神没有吓倒他,极差的生活质量没有难倒他。周光昶时时鼓励自己,应该勇敢地站起来,顽强拼搏,做生命强者,把疾病带来的折磨和痛苦置之度外,用坚韧的毅力克服治疗后带来的不适和后遗症。

在手术治疗后,周光昶身体十分虚弱,医生和亲友都劝他在家多休养,不要为工作再操劳了。但是周光昶是个闲不住的人,更不愿在有限的生命中虚度年华。于是,他不听亲朋好友的劝告,毅然带着病残坚持工作。于是,周光昶把工作为与病魔斗争的具体行动,手术后只休养了半年,就偷偷跑到医院术医生出具了证明,重新走上了工作岗位。由于有了强大的精神支柱,周光昶像正常人一样坚持上班,越干越有劲,什么病痛残疾统统都忘掉了,身心十分愉快。在工作中遇到难解决的事,他都下决心用恒心去做,解决了不少难题。而且,他还用实际行动,证明了他身残志不残,经受了磨炼,胜任了工作。因此,到了1992年,周光昶达到了退休年龄时,组织上还乐意返聘他到省委宣传部省政研会工作,他一如既往地把病残遗忘掉,任劳任怨地工作着,直到现在还没有离开岗位。周光昶患癌后15年多以来,虽然病痛残疾缠身,但却成了生活中真正的强者。2000年,周光昶被光荣地评为云南省第二届抗癌斗士。结合自向经历。周光昶这个生活的强者也希望借记者之笔,对许多患癌人士疾呼,癌症并不可怕,可怕的是自己是自己最大的敌人。

(《云南日报》,2001年12月31日)

癌症患者窦江南为申奥驾车穿越 21 个城市

□邓晓洪

“虽然我是一位不幸的癌症患者，但死神并不能剥夺我支持北京申奥成功的坚定信念和巨大热情。如果您也有一份支持申奥的美好愿望，就请您签上您的名字。我将用我的生命把您的心愿带到北京。”昨日下午，一直在与癌症进行着不懈斗争的内江市农工商公司退养职工窦江南，在位于大石西路的“窦江南申奥工作组”写下了这份豪迈的宣言。

2001 年 5 月，窦江南将驾车从成都出发，穿越 21 个城市，将西部申奥热情带到北京。

“死神不能剥夺我支持申奥的信念”

窦江南告诉记者，3 月初，当得知北京、上海等地都在轰轰烈烈地开展支持北京申办 2008 年奥运会的时候，他的心动了。3 月 16 日，窦江南向“奥运宣传四川行活动组委会”递交了一份“关于参加奥运宣传四川行活动的报告”，他在报告中说，虽然我是一位不幸的癌症患者，但死神并不能剥夺我支持北京申奥成功的坚定信念和巨大热情，我将用生命把四川人民的申奥心愿送到北京奥申委，同时展现西部癌症患者自强不息，传播奥运精神，勇

于战胜癌症的精神风貌……3月18日,奥运宣传四川行活动组委会很快批准了他的要求。

带 100 万人的签名,穿 21 个城市到北京

记者昨日在“赛江南申奥工作组”见到他时,他正在指挥志愿者制作申奥宣传画。他虽然被病魔折磨得身体瘦弱,面色苍白,但精神却异常饱满。他告诉记者,4月是申奥宣传重点月,同时4月15日又是国际抗癌日,“我想在这特殊的月份和日子,让全国甚至全世界都知道我们申奥的决心。”

申奥组的志愿者赖翔说,目前,他们已准备好了1000块布料,每块面积 5×1.4 米,总共长达5000米。这5000米布料上将签上100万人的名字后被送到北京奥申委。赖翔说,从4月中旬开始,他们将在成都及周边,以及省内的各处城市开展支持北京申奥签名活动。在此次行程中,他仅凭一辆破旧的微型货车翻山越岭,极有可能在此间面对缺氧、吐血、癌细胞扩散,甚至死亡。但他却告诉记者:“精神的力量是无限的,我和我的家人都作好了充分的准备,如果我能将全川8000万人的美好祝愿传播到祖国的21个大中城市,并送到北京,我将无怨无悔!”

(《商务早报》,2001年4月2日)

上海市开展癌症患者大调查

上海将推出首个大规模有关癌症患者的综合调查。负责这一项目的上海中医药大学昨天下午得到了上海市癌症康复俱乐部、上海绿谷(集团)有限公司的支持,就“万名患者整体康复工程”签署了专门的协议,并同时向社会征招参与这一活动的万名癌症患者以及百名志愿工作者。

有统计数据显示,上海每年有4.3万人患癌症,3.4万人死于癌症。因癌症死亡者中,80%并不是死于手术及放、化疗期,而是死于结束常规治疗后的康复期。各专业医院主要承担接受新患者,对众多癌症患者的跟踪康复指导则比较少;又由于经济等原因,癌症患者出院一年以后去医院诊治的次数会逐月递减。

上海中医药大学附属龙华医院肿瘤科主任徐振晔教授指出,我国有关癌症患者整体调查的资料仍停留在10多年以前,患者心理状态、认知水平、就医条件及权益保障都已发生了很大的变化,因此在本市采用更大样本调查,研究癌症患者的康复行为及其有效途径,由此获得真实确切的数据和资料,对探索有自己特色的癌症康复模式,都有着十分重大的社会意义和学术价值。

命名为“绿谷阳光”的万名癌症患者整体康复工程今天起开设了一个咨询报名热线:64725309,希望患病3年

以内、并已进入继续治疗期的癌症患者能成为调查活动的积极参与者,同时欢迎抗癌明星及家属、肿瘤治疗专家、医生、大学生、社会各界热心人士加入志愿者队伍。

(《新民晚报》,2002年1月15日)

中日交流群体抗癌

□朱国荣

群体抗癌可增强癌症患者战胜疾病的信心,使生命的周期得以延长,使生命质量得以提高。在昨日中日癌症患者的交流会上,上海市癌症康复俱乐部介绍的群体抗癌模式得到了日本癌症患者的充分赞扬,一致认为是攻克癌症的突破口。

据悉,上海市癌症康复俱乐部倡导的群体抗癌模式,就是注重对癌症患者的心理调节、行为矫治,规范其康复行为,让癌症患者参与自救互帮活动,交流各自战胜疾病的体会,使5年成活率已从前几年的33%提高到现在的52%,其中10年以上成活率也不在少数。

(《新闻晨报》,2002年09月11日)

上海抗癌讲座七成病人家属 抗癌何须遮掩

□朱国荣

为了提高癌症患者的生活质量,上海市癌症康复俱乐部在今年初推出了一项“绿谷阳光”工程,想让更多的癌症患者了解抗癌知识,参与到群体抗癌活动中去。但是,至今为止共举办的5次大型康复讲座及医疗咨询中,听讲者70%是病人的家属。

家属:不想让病人知情

在昨天举行的康复讲座上,几位病人家属都对记者表示,他们不想让病人知道自己患了癌症,而是准备回家后把讲座内容拐弯抹角地向病人传达。

A女士的丈夫2年前患了胃癌,家里人害怕他情绪低落,便一直把实情瞒着他,所以,丈夫至今也不知道自己到底得了什么病,即使在手术期间,家人也骗他说是切除良性肿瘤,不会危及生命。丈夫自从患病至今一直精神不佳,陆女士非但不敢如实相告,还得强作笑脸。

A女士说,尽管两年来,她一直把学来的抗病知识讲给他听,但因自己不能说得太透,丈夫总是似听非听,不大配合,结果并无什么改观,“可愁死人了”。

病人:不必对我遮掩

从第一次在医院检查后,F小姐已经从家人异样的

眼光中明白了是怎么回事,但家里人一直瞒着她,告诉她仅是炎症而已。后来在医院里,通过病友之间的交流,看到使用药物的说明书,她才确认自己患了癌症。但家里人一直像保护“熊猫”一样地对待自己,怎么忍心去戳穿呢?现在想来觉得真没必要,如此遮遮掩掩,反而让自己要承受精神压力,其实,参与癌症康复俱乐部,与病友们“疯疯”,聆听健康讲座,生活质量倒得到了提高。

专家:群体抗癌更有利

一些肿瘤专家说,对于癌症康复,人们只重视医院的治疗期,反而普遍忽视了出院后的康复期治疗,这是肿瘤治疗的一大误区。其实,如实向病人说出病情,同时让他们感受一下群体抗癌的氛围,使心理得到满足,这对增强抵抗力大有益处,纯粹使用药物治疗,反而会降低自身免疫力。

市癌症康复俱乐部会长袁正平教授认为,现代医学早已证明,癌症并非绝对不能治疗,至少治疗可以减轻病痛或延长生命。群体抗癌模式,就是对患者进行心理调节、行为矫治,让患者参与自救互帮。实践证明,群体抗癌,患者的5年存活期从以往的33%提高到现在的48%。

(《新闻晨报》,2002年5月27日)

癌症防治获重大突破专家预计 10 年内攻克癌症

□李春芳

肿瘤学家和免疫学家在探索和揭示基因奥秘中,努力寻找战胜癌症的武器,现已取得可喜的进展。科学家在完成基因图谱之后,提供了大量前所未有的信息,如 30% 的肿瘤显示 ERB-2 基因中出现缺陷。最近,意大利医学界宣布,两项抗癌试验成果正式用于人体实验,在向癌症发起的挑战中跨出了重要一步。科学家预期目标是,10 年内攻克癌症,战胜病魔。

抗癌疫苗用于人体实验

意大利北部城市都灵大学医疗实验中心日前宣布了他们的研究成果:在对鼠类经过 10 余年试验后,研制出一种“人造 DNA 抗癌疫苗”针剂,并将在 2003 年初开始对 20 名脑部或颈部肿瘤术后有复发危险的患者进行接种实验。这种带有电击功能的抗癌疫苗通过肌肉注射后,能穿过细胞膜并固定在细胞核内发挥功效,使细胞有条件自身产生蛋白质,而这种蛋白质是损坏的 DNA 无法生成的。上述 20 名患者将每两个月接种一次(持续时间尚未确定),部分实验结果将在 2005 年揭晓。与此同时,继续对鼠类进行多方面试验,如根据年龄调整抗癌疫苗剂量等等。

有专家指出,这种 DNA 抗癌疫苗可能会对脑癌及淋巴瘤患者起作用,但对其他类肿瘤不一定会有同样效果。因为,癌症与其他疾病不同,各类肿瘤成因不尽相同,且十分复杂。科学家根据基因提供的信息,并结合不同性别、年龄、生活条件等,可预先了解发生肿瘤的危险因素,从而进行有针对性地研究。目标是,有朝一日,可根据不同人及其可能会患何种癌症选择接种抗癌疫苗。

基因疗法医治肺癌

著名肿瘤学家、美国费城 KIMMEL 癌症研究中心负责人科罗切教授(Carlo Croce)与米兰肿瘤研究中心合作,本月初已开始在 18 名晚期肺癌病人身上实施基因疗法。

该疗法是在对基因 Fhit 研究的基础上确立的。1995 年底,此项研究的先锋人物科罗切教授与同事一起,在 3 号染色体短臂中发现了人类第二大基因 Fhit。研究发现,Fhit 基因的病变会加速癌细胞的扩散,成为帮助死亡的基因,而健康的 Fhit 基因却使肿瘤细胞难以存活。在老鼠身上进行的大量实验证明,该基因在癌细胞中有特殊作用。对患胃癌的老鼠植入 Fhit 基因 10 至 12 周后,老鼠的胃部肿瘤即告消失。

科罗切教授认为,如果奇迹能在目前接受实验的 18 名肺癌患者任何一人的身上出现,都可以毫无疑问地说这是“革命性的疗法”。因为肺癌是不治之症,它与胰腺癌一起被视为扼杀人类的元凶。目前,肺癌发病人数令

人触目惊心：美国每年有 17 万人死于肺癌，而在意大利每年死于癌症的 16 万人中就有 3 万人是被肺癌夺走生命的。一般情况下，肺癌患者只有十分之一的存活期能超过 5 年。

（《光明日报》，2002 年 11 月 26 日）

“人造发烧”可治晚期癌症

□陈辉等

日前，深圳市第二人民医院为患了晚期胰腺癌的郭先生施行“体外循环全身灌注热疗法”，郭先生成为首个接受该疗法的病人。疗程持续了 6 小时完成，至目前为止病人情况良好，睡眠改善，饮食正常，癌症造成的疼痛不再严重，止痛药也可以停用了。

年仅 28 岁的郭先生在一个半月前被诊断为胰腺癌并且有肝转移，经过介入治疗和肝转移癌射频、化疗等治疗后，效果欠佳。10 月 14 日，更因全身骨痛，经该院内外专家会诊，认为可以做“体外循环全身灌注热治疗”，经过充分准备后于 26 日上午，病人在全麻的情况下施行了“体外循环全身灌注热疗法”。手术十分成功，据主治医生刘积良主任介绍，郭先生情况稳定，症状缓解，情绪乐观，已经可以正常饮食了，睡眠改善，癌症造成的疼痛

不再严重,止痛药也可以停用了。

日前,郭先生从ICU病房转入肿瘤科普通病房,记者前去采访时郭先生已经完全清醒,术后第一天全身骨痛和腹背痛的症状已经缓解,感觉良好。

据肿瘤科刘积良主任介绍,深圳市第二人民医院最近引进的这台美国FCM的TEMET1000型的全身灌注热疗机对晚期癌症病人的临床治疗是国际公认的新突破。病人全身的血液将被抽至体外加热再循环输送回体内,好比“人造发烧”,原理是:人体正常组织可以耐受摄氏45℃高温,而癌细胞在43℃已被杀灭,同时肿瘤组织散热困难,容易产生热积聚,因此只需将体内温度加热到43℃,肿瘤组织温度就可以达到高出43℃的温度,持续30分钟即可以杀灭癌细胞。同时还不会损伤正常组织,由于加热的是血液,可以将热量传导身体任何地方,对已经扩散的癌细胞和同时生长在不同器官的肿瘤很有效,就能延长生命。

据介绍,在美国,全身热疗后1年到2年的病人生存率达到60%以上,我国其它地方1年来使用该疗法治疗了近100例中晚期癌症患者,至今90%以上患者依然存活。

(《羊城晚报》,2002年11月6日)

破解癌基因死亡密码 让肿瘤患者绝处逢生

编者按：谨以此文献给千千万万受癌症折磨的不幸患者，愿你们早日康复！

引子 万事万物，相生相克，世界科学界曾预言：“破解癌基因死亡密码，最终战胜癌症，必定是中国中医无疑。”预言已经实现了。

名医荟萃的肿瘤诊疗中心

中国中医研究院是一所突出中医特色、以传统中医药法为主、承担科研、医疗、教学任务，具备各科特色的综合性大型医疗机构，是国家中药临床药理科学研究基地，也是世界卫生组织医学合作中心成员。本文中介绍的张兆云就是原中国中医研究院“肿瘤诊疗中心”主任。他现领导的中都中医药研究院“肿瘤诊疗中心”，聚集了一批国内外著名的专家、教授，他们临床经验丰富，医术精湛，在治疗脑、鼻、咽、肺、食道、胃、肝、胆、脾、直肠、肛门、乳腺、淋巴、卵巢、骨、白血病等各种绝症，并在控制胸水、腹水、止痛、低热转移方面有独到之处。

多年以来，这所医院诊治了成千上万的癌症患者，使无数已被宣布了“死刑”的晚期癌症患者重获新生。每天，从世界各地慕名赶来的癌症病人络绎不绝。这座位于北京平安大街张自忠路2号的中都中医药研究院“肿瘤诊疗中心”成了无数癌症患者心中的神圣殿堂。下面

让我们先来介绍一下这个会诊中心的几位主治大夫的骄人业绩。

张兆云教授 主任医师、博士生导师。北京中医药大学首届硕士研究生毕业。曾师从名家岳美中、洪子云教授开展中医药治疗疑难病的研究。又被中医泰斗、中科院院士、国务院学位委员会中医组主任、北京中医药大学终身教授全国政协委员中华全国中医学会副会长、国家主管部门高级顾问任应秋教授收为研究生。专攻中医药治疗肿瘤、中医药对西药毒副作用的防治研究。任中国中医研究院“肿瘤会诊中心”专家,中医诊治现代难治病课题组长、中医远程会诊中心主任、研究员,北京知名中医特诊部主任医师。擅长用中药逆转癌细胞法治疗中、晚期各种肿瘤,尤其对放、化疗治疗后对人体的毒副作用,癌症疼痛,水肿有独特疗法。在国内外发表论文100多篇,出版专著6部,获部级、国家级一等奖、二等奖,曾在美、英、法、日等26个国家讲学和学术交流。曾多次受到中央首长的接见。现任该院“肿瘤诊疗中心”主任、专家组组长。

孟昭信教授 主任医师,中国医科大学毕业、中国癌症研究基金会理事。40多年致力于肿瘤的临床、科研、教学工作。一贯倡导中医药与西医的整合治疗,是我国著名的中西医结合临床肿瘤学专家。擅长肿瘤基因的研究,有机地把中药与化疗、放疗、核素治疗巧妙的整合,对多学科的综合治疗肿瘤造诣很深。在世界上首次用中

药、核医学治疗多发性骨转移癌成功；用中药、X刀治疗各种脑瘤成功并填补了空白。用中药整体治疗中、晚期癌症有丰富的临床经验。在国内外发表论文70多篇，出版《中西医结合肿瘤学》等专著15部。取得了一批重要的科研成果，多次获得科技进步奖，并获得首届中国科学技术博览会金奖。挽救了无以计数的中、晚期癌症患者的生命。现任本院“肿瘤诊疗中心”顾问，副主任。

王惠杰 副主任医师，毕业于第一军医大学，并多次在中医中药治疗肿瘤高级研讨班进修。30多年来一直从事中西医结合治疗肿瘤的临床及研究工作，运用中医中药治疗因肿瘤手术化疗后的毒副作用，对中晚期肿瘤的胸水、腹水有独特的研究及丰富的临床经验，在国内外学术刊物发表论文20多篇，并参加撰写《中国现代肿瘤学》。多次获军队和部级奖。其治疗经验在各大报刊所宣传，是国内知名的肿瘤专家。现任本院肿瘤诊疗中心副主任。

段清林 主任医师，四十多年致力于中西医结合治疗肿瘤的科研和临床治疗工作。多次参加中医中药治疗肿瘤高级研讨进修班。在运用中药逆转癌细胞治疗中晚期肺癌、食道癌，造诣很深。尤其对放、化疗后对人体的毒副作用，对各种疾病引起积水、疼痛的治疗均有独到之处。发表论文40余篇，多次获得优秀论文奖及一、二等奖。现任本院肿瘤诊疗中心副主任。

事业兴衰的关键在人才，中都中医药研究院“肿瘤诊

疗中心”人才济济，藏龙卧虎，名医荟萃，聚集了这么多的国医圣手，难怪能够名扬国内外。

破解癌基因的死亡密码

冰冻三尺，非一日之寒，中都中医药研究院肿瘤诊疗中心的专家们的成功绝不是偶然的，而是缘于他们对祖国传统医学执着的追求和探索。

癌症，医学上的“歌德巴赫猜想”，几乎是不治之症的代名词，令无数医家望洋兴叹，谈“癌”色变，望而却步。这种最残忍、最凶险、最顽固的疾病夺去了许多兄弟姐妹的生命，更使无数患者陷入了悲凉和绝望的境地。

为了攻克癌症，四十多年来，张兆云等专家们废寝忘食，潜心研究，查资料，搞实验，进行临床研究。为达目的，他们顾不上家，顾不上孩子。令他们魂牵梦萦的只是那些癌症病患者的康复。

当然，只有攻克癌症的决心是不够的，要有渊博的基础医学知识和丰富的专科功底，在浩如烟海的癌症发病机理的多年研究中，专家们发现了最重要、最核心的一点：尽管癌症发病原因是多方面的、复杂的，但归根结底的改变是“细胞 RDS 基因突变”，引起组织细胞无限制的增殖。控制基因改变的部位在 DNA 的短链上，其发生突变与短链的长短有关，肿瘤细胞的 DNA 的短链变短。如果能使该短链的长度恢复正常长度，肿瘤细胞即可逆转，恢复为正常细胞，肿瘤即可治愈。这就是张兆云等专家们的发明“逆转学说”。根据这一学说，开发出的万药

屡用屡效，多年来治愈数以万计的癌症患者。

多少年来，西医治疗肿瘤主要采用手术、放疗、化疗等方法，但这些方法均有缺陷性，其一只有早期病人才能进行手术治疗；其二放疗也有明显的局限性；其三化疗有很多毒副作用，在杀死肿瘤细胞的同时，大量地杀死正常细胞，使免疫系统受到严重破坏，使本已很低的免疫功能雪上加霜，且不能改变癌细胞基因。致使后期肿瘤转移、复发、失去控制，造成复发和广泛转移。实践证明肿瘤的复发和转移说明局部治疗难以使肿瘤得到根治。所以专家认为治疗原则是从整体观念出发，既考虑了局部的治疗，又对患者的全身状况进行系统的调整，用中医药整体辩证施治，不但使毒副作用反应大大减少，而且对于手术后的肿瘤复发、癌细胞扩散转移等有稳定的控制作用，能使癌体消失。特别是对中晚期，有严重的胸水、腹水、癌症患者均有显著的疗效。

他们以控制“癌细胞基因突变”和“中药癌症逆转法”治疗中、晚期肿瘤，为人类最终彻底地战胜癌症创造出一条新路。

喜讯在他们中间传递

喜讯不断，佳音频频。一个个患者康复了，上万个患者康复了。张兆云和“肿瘤诊疗中心”的专家们用神秘莫测的医术创造着人间奇迹。但辉煌之际，他们仍然十分冷静。专家们说：“面对患者，我们如履薄冰，如临深渊，无一病我们不穷究其因，无一方我们不洞悉其理，无一药

我们不精通其故，否则我们绝不动笔开方。

上海市卫生系统的老阎，几月前发现自己的饭量一天天减少，体重下降了四公斤，经检查诊断是肝癌。老阎住遍了本市、北京等城市的著名医院，放疗、化疗都用过了。寻遍了别人介绍的偏方、秘方，跑的路几万公里，吃过的药能堆成小山，花的钱不计其数。但他的病却一天天趋于沉重，黄疸、腹水、恶液质症状越来越严重，已到晚期。好几家医院都明确对老阎家属表示：老阎的病已无可救药，在世的时间不会超过三个月。一个曾经在北京中都中医药研究院“肿瘤诊疗中心”治疗胃癌已康复七年的老战友到老阎家探望，看到这种病况马上陪同老阎到北京，中心的专家们认真研究了老阎的各种资料，确定治疗方案，用中心的特制中药为老阎精心组方。但此时老阎已对治愈没有什么信心了，只是抱着半信半疑的态度服药。令他没有想到的是，他服用了一个疗程药后，低烧疼痛开始减轻，再服用一个疗程后，饭量上升，体重增加。老阎信心大增，开始配合治疗，坚持按时服药，病情逐渐好转，直至完全恢复正常。到现在，被一些医院宣布的三个月的“死刑期”早已过去了，四年来老阎安然无恙，身体越发健康了。许多了解老阎过去病情的人说：“真想不到，中都中医药研究院“肿瘤诊疗中心”创造了一个奇迹。来自海外的赞誉

满面红光的林芝航是在该院治愈的海外华人中第2763位肿瘤病人，他是一位事业有成的商人，在美国、英

国、香港等地都有自己的产业。今天他特地从美国芝加哥带来一位患肠癌的朋友来求医。几年前,他在出席一次宴会时,突然感到头疼、眩晕,跌倒在地上。经检查有脑胶质瘤。林老板笃信西医,在美国的各大医院花巨资进行了放疗、化疗治疗,但在放、化疗期间,他的病情不但没有多少起色,而且产生了严重的脱发、呕吐等副作用,白细胞下降至 2000 单位以下,治疗难以进行下去。这时候有一位在中国大陆做生意的同行向林老板推荐北京中都中医药研究院“肿瘤诊疗中心”,建议他去看一看。林老板无奈之下,抱着有病乱投医的念头乘飞机来到北京。中心的专家们非常热情地接待了他,为他制订了一套中医治疗方案。两疗程以后,林老板的病情迅速好转,头部疼痛逐渐减轻直至完全消失,食欲增加,精神转好,经 CT 拍片检查,颅内肿块消失。而他花的费用连美国医院的百分之一都没有。林老板高兴地说:“这么短的治疗时间,这么低廉的治疗费用,我的病就好了。这太神奇了,看到最终战胜癌症的希望,必定是祖国中医无疑。”

我给你磕 100 个响头

北京外企总公司的员工赵艳艳,几年前发现左侧乳房肿块,有 3、4 厘米大小,经医院检查是乳腺癌。赵艳艳在京城某大医院做了乳房切除手术,手术 2 年发现癌变已转移到肺部,病人开始出现咳嗽、气急、胸部疼痛、呼吸困难、痰中带血。她一家家地跑医院,一处处地访名医,一个个地试偏方,但这些都失败了。她的病不但没有

好转,而且逐渐开始胸腔积水,虚弱无力。这时候一位朋友来看望她,看到她这种情况马上告诉她,“我的大舅得了胰腺癌转移淋巴瘤,三年前已在中都中医药研究院‘肿瘤诊疗中心’治愈”,就劝赵艳艳也去试一试。赵艳艳半信半疑地去了。她说:“如果这儿再治不好我的病,就没希望了,不准备再治了。”中心的专家们认真地对赵艳艳进行了检查,以他们独特的疗法和特制的中药为她治疗。仅仅一个疗程下来,赵艳艳的病就显著好转了,又经过两三个疗程的持续治疗,她的血性胸水、肿块完全消失,身体恢复正常,癌细胞完全消失。赵艳艳喜出望外,来到中心对着专家跪下来说要为这些救命恩人磕100个响头,并把一面写有“国医圣手,独步杏林”的锦旗送给肿瘤诊疗中心。

以上只是该中心专家们在多年行医中的几个普通的例子,像这样的例子在中心说不完、道不尽。自从专家们创造了“中药逆转法”治癌疗法后,他们就像掌握了一把神奇的钥匙,几乎所有晚期患者都能延长生命,改善生存质量。数万的治疗病例,几乎无一失败。

沧海横流,方见英雄本色,人类生命卫士不就是为战胜病魔而存在吗。“肿瘤诊疗中心”的专家们已在人类战胜癌症的道路上走出了辉煌成功的一步,患者的赞誉,首长的鼓励接见,他们认为癌症并未彻底消失,并没有就此满足,还有很多病人等待治疗,这仅仅是一个起点。

我们相信,肿瘤诊疗中心的专家们还会取得更大的

成绩,响彻在未来岁月里的,将是更加壮美动听的交响乐。

(《中国剪报》,2002年12月31日)

“细胞凋亡疗法”正逐步成为 治疗癌症的新途径

新华网上海9月4日电(记者张建松)记者从正在此间召开的第二届国际细胞凋亡学术研讨会上获悉,面对危害人类健康的“头号公敌”——癌症,除了传统的放疗、化疗、手术切除以外,一种全新的治疗方法——“细胞凋亡疗法”正逐步变成现实。

所谓细胞凋亡,是细胞一种生理性、主动性的“自觉自杀行为”,犹如秋天片片树叶的“凋落”。由于这些细胞死得有规律,似乎是按编好了的“程序”进行的,所以又称为“程序性细胞死亡”。

人体内每小时都有数百万细胞凋亡,而每个凋亡的细胞,几乎都有新生的细胞来取代,这样组织与器官才能维持原状。而一旦细胞的这种生与死失去平衡,人体就会产生很多疾病。如关节炎、过敏等疾病,就是由于本该凋亡的细胞却没有按照程序死亡,该死的时候没有死掉;而艾滋病则是由于病毒的攻击,使不该死亡的淋巴细胞大批死亡,从而破坏了人体的免疫能力;神经细胞的提前死亡,则能引起老年性痴呆症。

近年来的科学研究还表明,细胞的凋亡是受细胞内部的基因所调控的,调控凋亡的基因有二类:一类是抑制凋亡,另一类是启动或促进凋亡。科学家们只要找出这些调控基因,分析其功能,就可以找出比放疗、化疗更有效果的诱导癌细胞凋亡的药物,从而产生一种独特的新疗法。

据会议的组织者、美国国立健康研究院华人科学家石运伯博士介绍,目前国际科学界已经通过基础研究,拿到了利用细胞凋亡来治疗疾病的专利,一些医药生物科技公司已经开始在进行这方面的临床实验,不久的将来,调控细胞凋亡就可能在人类战胜癌症中发挥出巨大作用。

由中国科学院上海生命科学研究院生物化学与细胞生物学研究所、上海生命科学研究中心与美国全国健康学会、美国红十字会和罗伯特·伍德·约翰逊医学院联合举办的第二届细胞凋亡学术研讨会,汇集了国内外百余位细胞凋亡研究领域的著名专家和学者,共同探讨细胞凋亡的机理机制及其应用研究。

(2002年09月04日15:41 新华网)

乔丹回忆患癌经历 三版女郎誓言战胜癌症病魔

曾经与前曼联球星约克一度打得火热并为约克生下

一子哈维的三版女郎乔丹最近真可谓祸不单行，在刚刚查出几个月大的儿子哈维患有先天性失明症之后，她自己又诊断出患了癌症。据称，乔丹患上的这种癌症非常罕见，大约 400 万人当中才有一人患病，而且如果癌症到了晚期，那么生还的可能性仅为 50%。

在周三接受记者采访时，乔丹还是显得非常坚强，她将哈维紧紧在抱在怀中，似乎生怕现在就失去怀中的幼子。她说：“癌症两个字恐怕会令任何一个人感到心惊肉跳、不知所措，当我得知自己患上了癌症之后简直绝望到家了，但是我现在还有哈维需要照料，我不能就这么放弃自己的生命，哈维是我渴望继续活下去的唯一动力，为了他我也要治好自已的病。”

真名为凯蒂·普莱斯的乔丹透露，她在怀孕 4 个月时专门为自己修剪指甲的美甲师突然发现她的左手十指里面有一个小的凸起，乔丹说：“当时那个小包很小，但我的美甲师还是认为最奇怪并建议我去看看医生。不幸的是，当我去找我的医生时，一直给我看病的卡恩医生不在，另外一名医生只是简单地给我看了看就告诉我说这不是什么值得大惊小怪的症状。”

乔丹说：“不过我本人还是对此非常担心，每天都关注小包是否在长大，几个月之后，我注意到它的确在渐渐变大，这期间我曾看过两次医生，但一直都不是卡恩医生接待的我，每次医生都告诉我说没事，让我放心。第四次去检查时我终于碰到了卡恩医生，他看了看之后立即向

我表示病情不容乐观,并建议我去找一名专门治疗这种疾病的威廉姆斯医生。威廉姆斯医生对我的病很重视,他在进行了检查之后建议我将小包切掉,但我因为有孕在身所以希望能够在生下哈维之后再接受手术。

今年6月份,乔丹在生下哈维两个星期之后就在一家人医院接受了切割手术,几天之后,一些记者拍下的照片显示,乔丹在出席一次宴会时左手包着厚厚的绷带。乔丹说:“切掉那个小包之后我感到很轻松,我再也没有想过它,我以为一切都恢复了正常。小包不见了,我希望一切的问题也都随之烟消云散。”

但是,就在乔丹准备乘机前往洛杉矶与美国《花花公子》杂志洽谈拍摄封面照片一事时,她接到了来自威廉姆斯医生办公室的电话。乔丹回忆说:“来电话的那位女士告诉我威廉姆斯医生对我的细胞组织切片进行了检查,结果已经出来了,威廉姆斯医生急着要见我。”

上周,刚刚从洛杉矶回来的乔丹听到了一个坏消息,她手指上长的小包是恶性的。乔丹说:“我在上周四去看了威廉姆斯医生,他先让我坐下来放松一下,然后对我说,在他最近20年的行医期间从来见过与我患过同样的疾病的病人。我紧张地询问他我到底得的是什么病,他告诉我检查结果显示从我手上切下的小包里面发现了癌细胞,我患的是一种非常罕见的癌症,英文缩写是LMS。”

据称,这种奇怪的癌症一旦发作将导致病人的子宫、

胃、肠、动脉和静脉均受到负面影响，乔丹说：“我当时简直蒙了，我以为威廉姆斯医生是在拿我开玩笑，不过威廉姆斯医生安慰我说，这种癌症还是可以治疗的，因为小包通常是在初期就可以被发现，这时癌细胞还没有扩散，所以还有得治。但到了晚期，治愈率就最多只有 50% 了。”

乔丹说：“说实话，当时我几乎已经听不进去威廉姆斯医生说的任何话，我的脑子里只是不停地回响着癌症两个字，这太可怕了，我感到难以置信。在刚刚得知儿子是个先天盲童之后，我现在又坐在医院里被告之自己得了癌症，我觉得自己就要瘫了，我全身一阵麻木，好象灵魂已经离开了我的躯体，我什么感觉都没有，大脑停止了思维，我甚至连放声大哭的劲儿都没有了。”

乔丹说：“在见过威廉姆斯医生后的半小时，我坐在自己的汽车里浑身无力，一动不动，我无法弄清刚才都发生了什么，我只是尽力去回忆威廉姆斯医生告诉我的一切。”

下个月，乔丹还将接受更多的检查，然后她还将接受手术治疗，以便在癌细胞扩散之前将体内的癌细胞清除干净。她说：“医生告诉我随时注意检查自己全身是否有地方再长出小包，尤其是注意我的胳膊和腋下，因为一旦小包真的长出来，那里将是最可能的地方。”

就在一个星期前，乔丹在接受记者采访时还在大谈自己儿子的双目失明，当时她说：“虽然我不相信奇迹，但我会竭尽全力帮助哈维医好他的眼睛，我必须成为一名

坚强的母亲,将眼泪流到肚子里去,因为儿子现在需要的不是一个整日以泪洗面的妈妈。等到哈维重见光明之后,我再哭也来得及。”

乔丹的经纪人达弗-里德表示:“乔丹还没有从儿子的病中缓过来,现在又遭受了自己身患癌症的重大打击,不过,我相信她能够挺过来,大家都知道,乔丹是一个非常坚强的人。为了治疗癌症,也许她将不得不接受放射治疗和化疗,但如果其他人能够战胜癌症病魔,那么乔丹也能够做到。乔丹告诉我,她已经下定决心治好自已的病,而且这期间她不会终止工作,她说即便是癌症这样的顽症也甭想轻易击垮她的意志。”

(2002年08月16日10:36新浪体育)

昔日战胜癌症 今为文学硕士

——记划艇英雄伯金斯

毫无疑问,环法自行车赛和极速划艇赛对选手的体力和意志力都是一个极大的挑战。

如此两项需要耐力和意志力的运动,体弱气虚的人似乎跟它们一点也扯不上关系。但当胜利的光环连续三次罩在阿姆斯特朗头上的时候,全世界的人都为之震惊。因为阿姆斯特朗曾患睾丸癌,并因此先后做了肺、腹、和脑坏死细胞的切除手术。26岁的美国划艇运动员伯金斯同样是一个令人感动的例子。

打击,出现在 20 岁

身高 6 尺 8 寸,体重在全国赛艇锦标赛选手中排行第五的他,显然是个体能极佳的赛艇手。在极速划艇赛上,没有哪一家大学的选手能超越他。但是,伯金斯也是一个正在与癌症作顽强斗争的人。他遭遇的痛苦并不比阿姆斯特朗少。1995 年 5 月,参加完东部极速赛的翌日,他在餐厅就餐时,突然右半身失去知觉,发音困难,手中的酒杯也控制不住而滑落。他意识到问题的严重性,于是马上去医院检查。医生发现他的脑里有一个高尔夫球大小的肿瘤。那意味着他最多只有两年多的生命。那时,他才 20 岁,风华正茂,前途光明。

“20 岁,你以为自己完全是坚不可摧的,没有什么可以打倒你。”“似乎你只有两条路可以走。一是忍着痛苦跟亲人朋友说再见,然后在两年内做完你想做的一切;一是尽你所能,与癌症搏斗。你不能两种都做,只能选其一。”伯金斯选择了后者。

治疗脑癌有两种方法:放射性疗法或动手术。然而两者的成功率都不高,因为癌细胞可能扩散。伯金斯选择动手术。他说,医生习惯用放射性疗法治疗老人,20 岁的年轻人并不应该有肿瘤。他找到纽约的一个外科医生为他动手术。手术后,他恢复得异常迅速。手术后醒来,他发现医生就站在他的身边。他紧握住医生的手——他发现他的手已经很有力了。发音也不再困难了,一些复杂的词他都能读得清清楚楚。所有的人都认

为他数周内就可以过正常的生活。

与死神的殊死斗争

6个月后,他再次拿起划桨,参加训练。1999年,他入选代表美国参加世界划艇锦标赛的双人桨项目。不幸的是,他第二次发病了,并再一次动了手术。“第二次发病并不像第一次那么糟糕,因为我知道我曾经打败过癌症。第一次发病,我更担心的是我能不能再划艇;而第二次,我更担心的是我的健康,或者说我将来会不会有家庭。”第二次手术后,伯金斯接受了放射性疗法,以避免再一次发病。他说,无论在生理上还是在精神上,放射性疗法都极其痛苦。放射性疗法须在一个密封的地下室进行。“你被一群遭受着同样病痛的人包围,里面的每一个人正在为他们的生命作殊死斗争。而更悲哀的是,他们极可能失败。处在那样的环境,叫人感动、痛苦而难忘。”现在,伯金斯需要定期扫描,以确保没有病发的危险。用比赛和世界交流

现在伯金斯已是一名文学硕士了,他正在攻读比较教育。他准备集中精力参加2002年3月30日举行的极速划艇赛。这是他通向2004年奥运会的重要一步。他说:“我不知道我所经历的一切会否帮我在比赛中更好地发挥。可能我的经历使我的意志力更坚强吧!我知道极速划艇不会危害我的生命。我曾经离死神那么地近,没有什么比这更恐怖的了。”“我试图帮助其他的癌症幸存者。他们忧郁但互相关爱。癌症是人体内的一种恐怖主

义,这种存在于体内的异物随时可以袭击你。你不知道它将袭击你的哪一部分。你又无法根除它。癌症患者很无助。我很乐意与我有相同经历的人走到一起。我想,更好的方法是通过赛艇。那是我的天赋所在。所以,我希望通过比赛和世界交流。”

(2002年03月21日13:21 金羊网-新快报)

好好活着

嘉宾：顾德如 李红炬 周晓洲

主持：原 杰

原 听众朋友大家好，欢迎收听中央人民广播电台大型谈话节目《午间一小时》，我是主持人原杰。人们常说健康是最大的幸福，但也许在健康的时候我们对它的认识并不深刻，就像我们在平常的日子很少有时间和心情去品味生活的滋味，阅读自己的人生一样。也有一些朋友说，很多人只有在碰到重大挫折和打击的时候，甚至在面对死亡的时候才会反省自己走的道路，重新认识自己认识生活，认识到生命的脆弱，才知道自己真正想要的活法。我们今天的节目就有这样一位老人，他身患癌症16年，与死亡进行了整整16年的夺命之战。在这16年当中原本一帆风顺的他遭受了一连串的打击，也让他重新认识了自己，认识了生命的价值，这位老人叫顾德如。如今老顾早已学会了笑对死神，笑看人生，尽管他只是一个特别平凡的人，但是至少他已经学会如何珍爱生命，认真的对待生活，积极乐观的活着。广告和新闻之后进入我们今天的话题——《好好活着》，和老顾一起来聊一聊他对生活的感悟。

顾 你好！

原 一个让我们今天走进顾老家的主要原因，是因

为顾老不平凡的抗癌经历,他最近出了一本书,这本书的名字就叫《夺命》。有一位曾经患过癌症的人说过,说再没有哪一种疾病能够比癌症更深刻的改变一个人的生活。我想的确如此,当一个人面对死神的时候他才能意识到生命的脆弱,感受生命的意义和生命的价值,坐在我身边的顾德如老人就是这样的人,尽管他是一位特别普通,特别平凡的人,可能在他身上还有许多,用他自己的话来说是改不掉的缺点,但是他那种能够笑面死神的镇定与从容,积极达观的生活态度还是给我们留下了深刻的印象,特别是读了他的这本《夺命》以后,所以我们今天特地来到他的家里,想跟他聊一聊他得病前的一些情况和他现在的一些情况。

(音板:顾德如,出生于安徽的一个偏僻乡村,1957年考进了复旦大学新闻系,大学毕业后,先后在解放军报社和解放军后勤指挥学院从事编辑及学术理论研究工作。这时的顾德如在事业上可谓踌躇满志,生活上更是令人羡慕,妻子毕业于清华大学,美丽聪明,一对儿女活泼可爱,家庭温馨和谐。但不幸突然降临,1985年48岁的顾德如得知自己得了中晚期胃癌,从此,他的生活被彻底的改变了。16年来,顾德如与病魔斗争着,也与自己斗争着。两年前,老顾的妻子提出了离婚,这位曾经与他同生共死的老伴离他而去,面对生活中一连串无情的打击,老顾已经学会了坦然面对。今天的老顾不但健如常人精神饱满,而且于近日出版了以自己的经历为蓝本的

小说《夺命》，这已经是他病后的第五部作品。)

原 顾老您是不是先跟我们聊一聊您得病的这一段情况，您怎么就发现自己患上胃癌了呢？

顾 我是在16年前一个很冷的冬天，早上我睡在床上，我发现我嗓子里有一个软软的，发热的东西，我醒来了就把它咳到口腔里，我一吐把它吐出来了，是一个鲜红的血块。起来的时候我还想上班，在这之前就有这样的情况了，当时就头昏，我又上厕所，一站起来头一黑，非常难受的，那一刹那，我叫了一声妈呀，眼睛一黑什么都不知道，休克了。这时候家里人就把我送到了我们解放军总医院，当时在路上我就大口吐血，到了医院又大口吐血，经过检查，医生确诊说我得了胃癌，而且是中晚期胃癌。

原 当时自己知道吗？

顾 不知道，一直瞒着的，等我动完手术，一个月以后，这种病每个月都要复查的，复查的时候家里都瞒着的，复查的时候医生给我填表，胃癌术后。我一看这四个字吓蒙了。

原 说什么？

顾 胃癌手术之后。

原 那这个手术是什么呢？把整个胃都切除了？

顾 切掉了四分之三。

原 您现在还有四分之一的胃，这四分之一的胃大概有多大一块儿？

周 比杯盖子还小。

原 我现在向听众朋友介绍一下刚才说话的这位叫周晓洲，说他是学医的是因为他是军医出版社的，当过大夫是吧？

周 是。

原 实际上他也是顾老《夺命》这本书的责任编辑，同时刚才听众朋友可能听到了在我的边上还有一位女士在说话，这位女士叫李红炬，这是原来老顾退休前在后勤指挥学院的同事。我想问问李女士，当时是不是办公室周围的人都觉得老顾不行了？

李 也不是都觉得他不行了，但是觉得他不能工作了，或者说还要休息一段时间，觉得都挺为他担心，挺遗憾的，要不然也是作为一个培养对象或者是什么的还给予更重的任务，很遗憾。

原 看来癌是很可恶的啊，它不仅损害人的身体还耽误人的前途。我听说久病成医，您都生病16年了，我想您对胃癌恐怕是非常非常明白的。

顾 这个有明确的数字，早期成活率有百分之二三十。晚期就极少极少的了，我也看过有极少的晚期的是不治而愈的。中晚期明确的数字我没看到，我想也应该有百分之八到百分之十吧。

原 总之是活的希望非常渺茫。

顾 非常渺茫的，所以我前妻，准确的称呼应该叫前妻，她把寿衣都准备好了。

原 准备办后事了。

顾 对。

原 那您知道自己是癌症以后心情是什么样的，能够给我们详细描述一下吗？

顾 当时就是两个字，死亡，脑子里就这两个字，完了，48岁就死了，就要到八宝山去焚烧了。中国现在男女的寿命都达到70岁以上了，自己是把自己朝那个里面排的，很自然的就觉得自己是那个队伍里的成员，怎么也得活到六七十岁。没想到这下成了现实了。

（音板：老顾在精神上一度被病魔击垮，用他的话说他曾经因为害怕死亡而只能靠安眠药维持睡眠，那么他又是怎么战胜恐惧，笑面死神的呢？请继续收听《好好活着》。）

原 能记得住过了多少天以后这种心情才逐渐平静过来吗？

顾：一个多星期以后就开始想我究竟会不会死，要面对现实啊，你不能等着死，找一找还有没有生还的可能，找理由，把这个情况来调查研究。

原 找到理由了吗？

顾 找到了。像有些癌症、肠癌、胃癌、乳腺癌、子宫癌、喉癌，这些早期发现治愈率相当高的，现在还要高一点。我那里看文字是百分之二三十嘛，像中晚期胃癌我就推理了，具体数字我没看到，那个百分之二三十我给它减掉百分之十五嘛，还有百分之百十五或者百分之十，总

有能活的嘛。

原 我想您是不是那时候还是想把比例弄得高一点儿？

顾 那当然了。我这个人一般死不了，为什么呢？我身体好，年轻的时候我壮着呢。

原 死活要给自己找点儿理由。

顾 对对。

原 第一个比例还不算特低。第二就是我属于这个小比例范围之内的。

顾 对，有一个指标那就是我的，我能活下来的，因为我身体好，再一个我运气好，那时候我是军报的记者，有一次到新疆采访两次差点都要死了。

原 现在从我们外人看，这实际和您得癌症一点关系都没有。

顾 我给你讲我觉得我命大。

原 您那时候就把这些都列到您得癌症不死里面去了。

顾 对，我死不了。

原 求生欲望很强烈。但不管怎么说，这从中多多少少找到了一些精神支柱、这种支撑。再后来呢？不能老天天就想我不会死，我不会死呀。

顾 然后我承认我呀，死又怎么样？死了也挺棒。

原 再反过来想。我死不了，没事。但是琢磨琢磨，我大概还是得死，死也没事。

顾 死挺棒的呀，死有很可怕的一面，说不定也有好的一面。一个人到死了你看那么多人送他，挺热闹的，挺爱他的，但是很遗憾的是我在北京，老家这个享受不了了。但是在北京我也找理由呀，北京死也棒。那时候我就开始编《中外军事人物辞典》，估计在我死之前这本书能够出来，我要叫家里人放本书在那儿。那个时候我和前妻还没离婚，我想他们也会哭，我想两个孩子一定哭得很厉害的。

原 您实际在想像当中给自己开了两个追悼会。

顾 对。

原 一个开在乡下了，一个开在北京，这属于精神胜利法。

顾 对，它管用呢。

原 这事当时您跟您爱人说过吗，您有了这种想法以后？

顾 当时没说过。

原 全是自己想的？

顾 对。

原 可能用您自己的话来讲确实就管用，但是是不是这种胜利只是暂时的呀？

顾 是，但是这样心情就好多了，这就利于你更积极的想，你心里就不是那么胆寒，你就会更朝积极的方面想了。当然咱也是有一定文化的吗，也不是完全说凭精神胜利法就能解决问题，还改变一些不良的卫生习惯，要配

合治疗,要吃药。

原 实际上治疗一直就没断过?

顾 对,吃那些化疗药,再一个你要注意营养,家里给你买好吃的你要尽量能吃。

原 是不是多活一天,信心就强一点?

顾 过了一天,哦,今天活下来了,嗯,没死嘛。当然第二天就要比第一天信心就要高涨一点了。我也渐渐搞清楚癌症不一定都死的。即便死有的也是要拖很长时间的。渐渐的就想得更深了,如果我不死,我就这样过行不行?我还要活很长时间,我像现在这样过行不行?我就考虑这个问题,我马上就想到了,如果我不死的话,我现在一心想着等死,成天想着死,我是一个病人了吗,我什么都不去干,我应该不干了,我将来很可能就有这样的尴尬,时间大量的浪费掉了。三个月以后我就开始写《中外军事人物词典》,我不能白白把时间浪费。

原 这实际是在您病前还没有完成的一部书?

顾 对。那是病前准备要搞的,但是还没动手,是在什么情况下动笔的呢?三个月以后我们单位给了我一张疗养条,到大连第二疗养院,我就带着书,带着稿纸开始写。

原 如果要不得病的话这个书是不是还得推两年?

顾 那是,那甚至就不大可能了。所以我跟我的编辑讲这本书,包括现在写的书,编的书是癌逼出来的,否则我不是走的这样一条路。

(音板:一位与死神擦肩而过的老人,与癌症整整斗争了16年,是什么让他如此积极达观的面对生活的挫折和打击?这16年来他对生活有哪些认识和感悟呢?请继续收听《午间一小时》本期节目《好好活着》)。

原 听说您得病以后,为了战胜自己的疾病还总结了六大战术,当兵的谈起来都是战术。

顾 六个方法也可以叫战术。第一个是移兴法,把心从癌症上移开,还有一个宽心法。

原 宽心法?我想您最早说的我不是癌,这就是移心法?

顾 移心法不是这个,还挺有趣的。我介绍一下移心法,身体稍微好一些了我就用移心法了我就塑造一个顾德如,这个顾德如是前无古人,后无来者的,特别神的顾德如,特别神的一个人,写了好多小说,诗歌,剧本,琴棋书画都能来,篮球还打得特棒,乔丹都根本不在他的话下,顾德如还两次到美国去访问去了。整天想这个挺棒的,这个顾德如很好。

原 这每天得对着镜子想吧?

顾 (笑)哎呀,好有本事,这个顾德如好有本事。当然了,这个不可能实现,只是想像,但是这样想也很快活呀。

原 您觉得管用?

顾 管用,我有时候自己都把自己想笑了,开心的。这个顾德如真来劲,比现实生活中的顾德如要来劲得多,

就想这些好事，做梦娶媳妇吗。

原 第二个呢？

顾 宽心法。

原 刚才您说的各种死法那属于给自己宽心？

顾 也是属于这个，宽心法就是讲不要生气，那就要想开。生气，这个呢只要是人到这个世界来都会生气的，不可能件件事情都如意。

原 在这方面要给自己宽一宽心。

顾 对，气正常的，然后再看你这个气怎么缓解。

原 刚才您这六大战术才讲了两大战术，还有四大战术还没涉及到呢。

顾 可能次序就乱了。

原 没关系。

顾 善心法，无愧于人的话心情就会好，这对你的抗病能力也能提高。我这个人，和朋友相处只要做得到的，能做的，我都尽量去帮他。像我第一本书的稿费就给了我弟弟，他们在农村，很苦的，我就全部给了他。最近我讲了一个笑话，我那本书卖了2550块钱嘛，给儿子2000块，给500块钱给女儿，我自己留了50块钱。

原 （笑）这是第三个，第四个呢？

顾 舒心法，就是尽量想宽一点。

原 那您宽心法和舒心法——

顾 差不多。比较有特色的就是移心、善心、静心，就是不要多生气。强心呀，就是我这个前妻提出和我离

婚,当时我不行了我担心,我要想办法摆脱这个,你从癌症都闯过来,这一关你必须面对的,这关闯不过也不是硬汉子。

原 您好像老在说服自己。

顾 我主要是觉得到了这个年龄很多事情没有把我击倒。就是我碰到一个事情就在想,从道理上自己劝自己。

原 所以过来之后又总结出来一个强心法。

顾 对,我现在觉得什么事情都难不倒我了,因为我会调整。

原 我都离过婚了,我都得过癌症了。

顾 对,那什么事情还能把我搞倒呢?

原 听众朋友您正在收听的是中央人民广播电台大型谈话节目《午间一小时》,我是主持人原杰。我们今天谈的话题呢叫《好好活着》,我们的录音现场是在一位身患癌症 16 年的老人家中,这位老人的名字叫顾得如。

(音板:顾德如,出生于安徽的一个偏僻乡村,1957 年考进了复旦大学新闻系,大学毕业后,先后在解放军报社和解放军后勤指挥学院从事编辑及学术理论研究工作。1985 年 48 岁的顾德如得知自己得了中晚期胃癌,从此,他的生活被彻底的改变了。16 年来,顾德如与病魔斗争着,也与自己斗争着。今天的老顾不但健如常人精神饱满,而且于近日出版了以自己的经历为蓝本的小说《夺命》,这已经是他病后的第五部作品。)

原 您得病后一共写了几本书？

顾 五本。

原 都是哪些书呢？

顾 《中外军事人物词典》、《中外大中城市概况》、《中华第一人军事卷》、《从士兵到将帅》还有《夺命》。

原 今后还准备再写？

顾 对。我现在正在看书，我准备写长篇小说，不一定能写得长，反正我有事干嘛，能写成不更好吗？

原 写书的过程当中，有没有过反复？非要写下去吗？

顾 那当然了，我要选定了一本书我一定要写下去的。写的时候当然很困难了，我也付出了血泪的了，特别是编《中外军事人物词典》的时候，那时候我身体很困难的，今天像这样和您说话是不可能的，那时我都是很规规矩矩的，稍微有点儿不对我马上头晕，像要死一样。

原 您现在能写多少字？精力能集中吗？

顾 当然是很痛苦的，不是很集中，但是一天还是能写几百字。有时候写着写着就拽不住笔了，头一晕笔也掉了，一下从椅子上摔到地上。所以比一般的人要艰苦一点，有这个反应我就去休息一下，这个不会导致我的死亡。现在亲戚朋友还是很关心，要注意身体健康，我说对呀对呀，实际一转身，我还是该干什么干什么，毕竟我的时间不多了嘛，趁快走之前努力的干一把。

原 现在平常都在做些什么事情？

顾 就是看书写字，在这之前每天下午三点到五点半下象棋。

原 下棋好像是您的一大乐趣。

顾 对，但是最近我想改变一下了。不是悲观，是要面对现实，对我来讲时间不是很多，多挤一点还是挤一点，象棋我还是不下或者少下。

原 有这个必要吗？给自己压得这么紧。

顾 我自己当然是认为必要我才这么做，我觉得这是我喜欢的活法。可能是谬论，我觉得人是很多类型的，不同类型的人对自己的要求是不一样的，想法是不一样的，活法也是不一样的。

原 这手写东西——

顾 写东西关节炎痛，握笔不能正常的握，疼的受不了，我握笔都是这样的。

原 那还是去下棋，把写书的事儿停一停吧。

顾 那哪行，这个棋，我给你讲，下的时候是很得意的，我这个棋在这里是巨无霸，当时你看一个胜利者多带劲呀，回到家里感到空虚了。毕竟两个小时过去了，那么就过去了。

（音板：老顾自嘲自己是高级味精，永远都要给别人制造快乐，他说他会好好活着，他要让自己活得精彩，请继续收听《好好活着》。）

原 我问一下李女士，老顾退休以后跟他见面的机会还多吗？

李 还多，在院子里的时候经常见。

原 生病前跟生病后有什么区别吗，这个人？

李 我觉得得了病以后，他对生命、生活，对整个人生看得更透一些。

原 怎么讲？

李 原来吧，刚才讲了他把注意力集中在提个干或者当个官什么的，这方面想得更多一些，生了病以后把这些东西看得特别特别淡。

原 说句不好听的话，生病前是官迷啊。

李（笑）可能他那时正是风华正茂的时候，想这些更多一些。得了病以后他就把这些事情看得很淡，有时候跟他讲他就觉得人生嘛，这些都是过眼云烟，你说他走这些东西还能带走吗？带不走，他就觉得应该留下些什么东西，你看他为什么这么奋斗的写书，写什么东西，他就是觉得应该留下什么。

原 其实要我说在生病前考虑自己的前途或者说仕途也是一种追求，生了病以后在家里写书也是对自己的要求，也是一种前进的动力。这俩有什么不一样呢？

顾 一样的，我觉得是一脉相承的，它反映了一个人的进取心，在什么阶段，不同的时期，不同的情况下，他有一个什么样的活法，当然，我还是认为应该有一个积极的活法，一个好的活法。

原 那您觉得您生病前和生病后对人生的看法有变化吗？

顾 我是这样来看的,这条路我走不通了,用我自己的看法是把我抛向一个生活的角落里面,给我施展的空间小了,和健康人比空间就小了。但是我也是这样想,在一个狭小的环境里,在一个弱势条件下,我还能够精彩一下,能够辉煌一把,有可能还更有价值一些,因为它比较难,付出的比较多。

原 还是想让自己更精彩。

顾 对,那没错。

李 原来和现在的追求不一样了,内容不一样,形式不一样,但是根本的东西,人的奋斗精神没有变,追求的东西是没有少。

顾 对,要活得精彩,这个始终没变。我现在可以讲,直到我断气那一天,只要我能动,这个我是不会改变的。

原 我们周围这些人,包括您自己,您得病前的看法和您得病后的看法一样不一样?

顾 那当然有些变化了,我自己就碰到一些事情,在你很困难的时候有些人就帮助你,有些人就觉得你快要死了。

周 他还是受到一些社会上可以理解的歧视,因为人们对癌症不是很理解或者没完全弄透,在八几年的时候,提到癌症好像和现在提到艾滋病差不多包括单位的人,亲朋好友,变相的追悼会都开了好多次了,大家理所当然的以为他是在黄泉路上整装待发的人了。

原 还给您开过追悼会啊？

顾 那是一种比喻，一些朋友聚会的时候脸不是脸，鼻子不是鼻子，笑的时候只挤嘴巴上的肉，笑比哭要难看得多。我也看到，如果一个人对自己多情了，对自己太关照了，太爱护了你也会碰到很多尴尬的。我现在的书虽然很不成样子，但是它到底还是对社会有益的嘛，至少人们看我，和我没有这样的书，看法是不一样的嘛。我这个人不讲究物质的吃呀喝，我很容易满足的，为什么这么满足呢？我现在花的钱很少，钱到我这儿怎么就动不了，怎么搞的？怎么老花不动？不要太多的计较，应该很乐观，很达观的看待反面。

（音板：其实，老顾只是一个很普通的人，像常人一样，生活中，他有自己的毛病。生病后他开始反省自己，让我们来听听他对自己的评价，请继续收听《好好活着》）。

原 那您现在剖析剖析自己，在您走过的几十年中，您自己都有哪些缺点，哪些错误，是自己觉得在我得病之前，我觉得应该把它改了，但是我当时没改，等到得了病我才意识到，我有这样的弱点或者我有这样的错误。

顾 我最大的弱点就是，我在外面，包括我们的编辑，我们的同事，都觉得我挺好，我在外面好像挺讲礼貌的。但是家里的人，包括孩子们可能对我都是一肚子意见，对妻子也是大男子主义，用我妻子的话就是细胞结构决定了我这个脾气。

原 遗传？

顾 不是叫遗传，她就是叫细胞结构，这个细胞结构的人脾气就坏，那种细胞结构的人脾气好。

原 那您还说自己改不了？

顾 她就是认为我改不了。我们也是吵过多次了，她认定了我就是这种细胞结构，你改不了，我承认错误了，我说我改，不行，你改不了，因为你的细胞结构就是这样。

李 在家里比较放任自己，其实他在外面是一个很好的人，谁都不会相信他会在家里发脾气。

原 人是多面性的。此时此景，此情此地，是不一样的。到现在这种时候您觉得您能不能改，或者有没有改变？

顾 要说彻底的改那我还不讲，可能生病我的控制能力更差一点。但是经过这个以后，我想再加上年龄的增长，我现在和自己的孩子相处，当然我不知道他怎么样，我觉得要比以前好一些。人不可能完美，但是你可以尽量完美一点嘛。这是一个很大的缺陷，那我是恨自己的。

原 那没给自己开脱开脱吗？

顾 没开脱。我觉得我至少不是一个很完美的好人，这绝对是真的，比起那些事业上也有成就，家庭也搞得好的，我的脸上像蚂蚁爬一样的，看着他们我觉得很丢人，真的是这样的。

原 我想问问周编辑,您是帮助老顾出书的责任编辑,我想您可能会和他聊很多的事情,对他可能有更深的了解,您是不是能对他做一个评价?

周 一开始像老顾这样的情况还是有很多人,得了癌症以后亲戚照顾一下,在医疗部门的治疗之下,治好了的也是很多的,我以为是一个很普通的经验总结,以为是这样的人。但是读了这本书以后我感到不是这样的,他这个不一样的情况是在一个极其特殊的情况下得了这种病,而得了这种病之后又遇到一连串的打击,是一般常人经受不了的打击,正是在这样的情况下他走过来了。

原 从您得胃痛到现在已经过去 16 年了,有没有可能诊断错了?

顾 这个没有,昨天我还讲到这个问题,它还是一个故事,我爱人甚至又跑到医院我的主治大夫,叫陆大夫,问我不是胃癌吧,你是不是搞错了?那是一个江浙人,说不会错的,不会错的。她又找了门诊部的纪医生,我们老顾的病是不是不是癌症呀?纪医生说是真的,你老顾的胃正泡在 301 的药水里面呢,你要不信我带你去看嘛,那个大肿块。

原 从您自己来讲的话又多活了 16 年,这 16 年您觉得是自己争取来的,还是就像您前面说的我身体好,我底子好,我就属于成活率很低的小分比里的人群呢?

原 不。我觉得这个也没法好量化的,好像基因图谱一样的,我觉得和我的精神有关,在治疗的基础上,在

301 动了手术以后我精神上不把它……我有一句话叫尽快的走到生前去，走到我生病以前去。

原 我刚才听周编辑说老顾如果没有得病就能实现自己的梦想，看来这个癌症对他的损失也是非常非常大的，但是从另外一个角度来讲癌症可能又给了他更多东西。可能是他不得这种病他自己也体会不到这种东西，《夺命》这本书第五篇叫“否极泰来”，当中有这么一段话：“中晚期胃癌，当然令我深恶痛绝，咬牙切齿，但是另个方式想问题，也能产生出一些不胜荣幸之感，因为它使我认识到许多，学会了许多，获得了许多，许多中的有些是没有生过癌症的人无法能够得到的，我很感谢命运之神对我的特殊的关照。”我想这句话真是您从心底里悟出的才能有这样的言语，这个东西真是，很多人当自己没有病，当生命没有面临威胁的时候可能不会体会到自己以前做的种种事情是应该还是不应该。那么只有到了这种时候才会更多的去反思自己的以前，同时重新正视自己。我觉得您是非常幸运的，毕竟得了癌症以后您通过自己的努力有了16年的时间，那这样使你不但能够反思自己，反省自己，正视自己，同时还有机会修正自己，来做一些自己特别喜欢做的事情。从这个角度来讲真像您的书里写到的，确实获得了许多。我们坐在这里请听众朋友听老顾的故事，我不知道听众朋友有没有这样的感觉，就是老顾的事情实际上是非常非常平凡的，尽管他战胜癌症多活了16年，自己又在这里写了五部书，但实际上跟我

们有些媒体宣传的更高大的形象比,他确实是一个非常平凡的人,实际这个平凡也正是我们想选择的一个点。因为我想更多的人恐怕都是非常平凡的,另外像我刚才提到的,很少有人能够在自己健康的时候,在自己生命没有受到威胁的时候去很好的反思自己的过去,自己以前的种种做法。我们今天做这样的节目也是想通过老顾的故事让听众朋友们自己来想一想,不要等到得了癌症以后或者得了绝症以后才来反思自己。当我们活着的时候,当我们还很健康的时候我们就应当时时的反思,过好我们的生活,过好我们的日子。这样的话,当我们有一天真正要面对死亡的时候自己可以无憾的说,我这一辈子过得是非常非常值得的。好,谢谢听众朋友收听我们的节目,也谢谢老顾,谢谢老顾的同事和周编辑,谢谢大家。

(2001年04月28日06:30 中央电台《午间一小时》)