



求助热线——
讲述心灵困惑 聆听专家释疑

热线: 18764175582
QQ: 541739910
邮箱: qjwan2007@126.com

当生老病死接踵而来

口述:蔡妮 记录:舒平

第一次见过我的人,都说我长得像歌手韩红,可想而知,我有多么的心宽体胖。我是1982年出生,属于第一代独生子女吧,小时候除了没有兄弟姐妹,一个人孤单点,其他的都还好,算是喝着可乐长大的可乐女孩。

之后,去北京上大学,找工作,买车买房,结婚生子,才渐渐有了生活的压力。但这些压力,也是生活的动力,我没觉得有多苦。我在保险公司做管理工作,老公在中关村做软件,我是济南人,老公家在安徽农村。每年,我们总要在经济上支援老公的兄弟姐妹,或者,他们一大家子浩浩荡荡来北京叨扰我们一阵子,我也当做闹剧一样笑呵呵接受。

直到三年前,我妈脑溢血突然去世,我才算真正从一个别人眼里胖乎乎的傻丫头长大成人了。我妈走后,我想让老爸和我们一起生活,但老爸无论如何都不愿意。理由很简单,因为我爸身体也一直不大好,得的是很严重的肺气肿,到了冬天,喘气都困难。这些年,我儿子基本是他奶奶带大的,儿子和奶奶感情很深,而且,我老公也说过,他想把他父母留在身边,在城里安享晚年。这样,我爸就更不方便和我们生活在一起了。

这两年,只要有时间,我就北京济南两头跑,好在现在高铁速度快,来来往往辛苦点,也

勉强能照看一下老爸。但不知道是不是我妈的猝然去世对老爸的打击太大,还是年龄大了,免疫力差了,反正,老爸的身体是每况愈下,今年冬天,更是举步维艰。

十月中旬的一个周末,天气不错,我和老公带着老人孩子去天坛公园玩儿,当时,我就想这么好的天气,要是老爸能出来走走该多好。站在回音壁前,我突然奇想给老爸打电话,结果,电话也接通了,就是听不到说话声,我心里咯噔一下,就是想,坏了,别是老爸出什么事了。我赶紧给我姑妈打电话,等她赶过去,才知道老爸持续发高烧,肺部呼吸无力,嗓子已经不能说话了,非常危险。等我赶回去,老爸已经送到医院急救,好在是老毛病,戴上吸氧罩,输液后,病情很快就控制住了。

因为到了冬天,呼吸内科的病床特别紧张,老爸被安排进了一个八人间,里面凑巧有他的病友,都是老人,吸着氧气,互相聊天,按老人们的说法,倒也不寂寞。别的老人,主要是老伴照顾,老爸是例外,由我这个独生女儿陪护,姑妈每天中午给我们送一顿午餐。考

虑到我自己24小时守护在病床前,身体也吃不消,白天就请了一位护工,晚上我自己再过去陪老爸。老爸的嗓子只能发出微乎其微的一点声音,人消瘦得特别厉害,看着让人心疼。但老爸却心疼我,不停催我说:“你赶紧回北京去,我请护工就行!”

半个月后,在老爸的坚持下,我给老爸办了出院手续,然后再叮嘱护工好好照顾老爸,然后,我自己马不停蹄赶回北京处理一些工作上的事情。哪知道才过了三天,半夜一点多,护工打电话过来说老爸病情又复发了,已经送到医院抢救,这次情况更危急,医生给他用上了两台呼吸机。那一刻,我握着话筒的手直发抖,不知道老天为什么这么残忍,要让我父母双双饱受病痛折磨!也是从那一刻起,我的神经变

得特别脆弱,半夜里常常会被噩梦惊醒,然后久久难以入眠。

老公和婆婆时常安慰我说,生老病死是谁也避免不了的,让我不要大难过,但我的悲伤还是会像决堤的洪水一样涌来,尤其是我一想到,老爸一个人孤孤单单躺在病床上,就更加难过。那天,我去老爸家里拿一些换洗的衣服,一个人环顾着熟悉的房间,年少时,和爸妈一起相守的幸福时光还历历在目,可是一转眼,妈妈已经永远地不在了,爸爸正躺在医院的病床上生死未卜,当生老病死接踵而来,我真的不知道该怎么样才好!我甚至联想到了我的孩子,等我们老了,儿子独自面对爸妈的生老病死,也会是多么无助!这一切,成了我心理上最大的障碍,不知道该怎么迈过去……

古语心解

从疑邻盗斧看投射

知 尘(心理咨询师)

从前有个农夫,丢了一把斧子,他觉得是邻居家的儿子偷去了,于是处处注意那人的一言一行,越看越觉得那人像是盗斧的贼。后来,斧子找到了,原来是前日他上山砍柴时,一时疏忽落在山谷里。找到斧子后,他又碰见了邻居的儿子,再留心看看他,怎么也不像贼了。

这个成语小故事可以用来解释心理学中常见的一个术语——投射。投射,是指凭主观想法去推及外界的事实,或把自己的过错归结于他人的一种心理防卫术。

这位农夫并没有证据证明斧子是被邻居的儿子偷走的,完全凭主观臆测进行了评判。心里有,眼里就有,所以他怎么看都觉得邻居的儿子像小偷。他完全把自己的想法、态度和认知投射到了邻居儿子的身上。但显然,这种投射是主观行为,而非客观事实。再比如,那句著名的“子非鱼焉知鱼之乐哉”的著名典故,也是一种投射。鱼的快乐还是不快乐,只有鱼自己知道,看鱼的人不过是把自己的心理活动投射到鱼身上罢了。

韩剧《看了又看》中,银珠得知自己终于怀孕后,喜极而泣。但她的婆婆看到她哭着从诊室出来,便认为银珠是因为没有怀孕而伤心落泪。婆婆把自己的想法投射到了银珠身上,这样的例子生活中比比皆是。可以说,我们每天都在把自己的主观想法投射到别人身上并自以为是。明白这点,在人际交往中,会及时提醒自己,我的想法是不是自己的投射?比如,请朋友吃饭,一股脑点上一桌自己认为好吃的饭菜,理所当然地认为朋友也喜欢吃,这就是把自己的喜好投射到了朋友身上,但事实很可能是朋友根本不爱吃这些。意识到可能是自己的投射,就会及时调整自己的想法和行为,更加客观地为人处世,整个人显得宽容豁达,避免误会或不愉快发生,人际关系也会更加和谐。

心灵导航

过于怀旧有点病态

□马健文

有句话说得好:“记忆总能轻易把人灌醉。”许多人喜欢怀旧,回忆故人、故乡和过去的生活能增添生活韵味,激发心中的热情。比如深圳卫视的《年代秀》节目就以回忆不同年代的生活为主题,唤起不少观众心中的幸福感。

然而,有些人却用另一种方式“怀旧”,比如保存大量旧照片、旧衣服,给孩子取旧时代的名字等。有人沉浸在上一段爱情中,难以开始下一段感情;有人对现实不满,充满偏见,过分沉迷于往日的成功,失去改变的动力;还有人逢人就讲述过去的故事,不仅会惹人反感,还可能产生情绪低落、易怒等症状,有患抑郁症的风险。他们就像西班牙文学家塞万提斯笔下的堂·吉珂德,总认为今朝不如往日,更愿生活在过去,在心理学上被称为病态怀旧。

怀旧本无可厚非,但“唯有昨日好”的心态会让旧时光显得过于美好,让人难以体会到当下的幸福。因此,怀旧不能成为主旋律。过去的无力改变,未来的难以预见,但我们可以左右自己的当下,发现生活中的美好,做些什么让自己快乐起来,让每一天都比昨天好一点。

专家援助

□天 舒(国家二级心理咨询师)

懂得死才能明白生

生老病死,乃人生之常态。每分每秒,都有新的生命呱呱坠地,也有长短不一的生命倏然而逝。就在上个月,我认识的一位老人以96岁高龄仙逝,36岁的女同事查出肺癌晚期,上海4个月大的男婴被伯母分尸。生老病死,每时每刻都和我们如影随形,只是我们不愿意正视罢了。

佛说生命只在呼吸间。看《唐山大地震》、《海啸奇迹》、《泰坦尼克号》等灾难片,对生命只在呼吸间能够产生非常深刻的理解。谁也无法把握自己生命的长度,《传道书》说:无人能够留住生命,也无人能够掌管死期,这场征战无人能免。我们每个人,都必须面对和亲人的生死离别,有些来得早些,有些来得晚些,但或早或晚都会来的。对蔡妮来说,和亲人的生

死离别比别人来得早些,所以她要承受的痛苦也比别人多些,这种痛苦是生活给予她的,除了接受,别无他法,因为没有人能和生活讨价还价。

小惠是我的好友,妈妈癌症病逝时只有50岁。妈妈病逝后,痛彻心扉的她接爸爸同住。8年后,爸爸也因心梗撒手人寰。小惠对我说,千言万语也无法表达万分之一的痛苦和悲伤,但值得安慰的是,爸妈在世时,她对他们始终孝敬。这份孝敬让她在和父母生死离别的痛苦中至少有心灵的安抚,子欲养而亲不待的遗憾她自然也有,但父母在的时候她的孝心,让她在对父母的思念中没有自责、内疚和悔恨。由于和父母分离得早,也让她更加珍惜活着的每一天,珍惜和丈夫、女儿相处的每一分每一秒。不仅如此,

她对有缘相见相处的每一个人都心怀善意和尊重。因为父母过早离世,她对生死比别人多一分洞察,更加懂得生命的苦短,所以很少因为鸡毛蒜皮的日常琐事费心耗神,她更看重精神的追求和富足,踏踏实实地过好每一天,做自己喜欢做的事。她常说,生命的质量和深度比生命的长度重要得多。

小惠的经历也许对蔡妮有所帮助,很多事情,我们都是无能为力,也只能在生活给予我们的客观情形下,努力做到少一点遗憾少一点悔恨。此刻,上了呼吸机的父亲或许已生命垂危,如果真是如此,做好临终关怀是他最需要的。在生命的最后时刻,陪伴在父亲身边,是对父亲也是对蔡妮自己最好的安慰。台湾苏绚慧的《当伤痛来

临》、《请容许我悲伤》两本书,推荐给蔡妮,一定会有所帮助的。另外,《西藏生死书》对蔡妮也会有帮助,学习死亡的功课其实是每位热爱生活的人都应该做的,明白了死亡是怎么回事,才能更好地生活,让活着的每一天都充满质感。

我们国家是缺乏信仰的国家,有信仰的人是极少数。宗教信仰,最终解决的都是生死问题,所以有信仰的人对死亡的恐惧会少甚至没有。也许,拥有信仰是蔡妮适合的选择。

最后我想和蔡妮说,努力活在当下吧,对于未知的事情不必提前预支恐惧和悲伤。孩子长大后,必然也要经历和我们的生死离别,这是生活给予他们的痛苦体验,唯有体验过这种痛苦,才能更加清醒珍惜地活着。祝福深深。

