

身处红尘，岂能不食人间烟火。您若有故事要分享，可以与我们联系。

倾诉热线
13963676866

作者微信
yu13963676866

2024年5月31日 星期五
潍坊晚报

值班主任：陈晨

编辑：鲍涛

美编：王蓓

校对：曾艳

A 查出癌症，无法接受

几乎是毫无征兆的，我被查出乳腺癌。单位里组织查体，在规定日期结束的前一天，我才被同事拉着去了医院。因为那段时间我特别忙，各种事情压在心里压在身上，让我不堪烦恼也不堪劳累，在去医院的路上，我还跟同事开玩笑说：“快查出个不大不小的病来吧，让我有理由躺在床上好好歇歇……”同事连忙捂住了三声，说：“别闲着没事咒自个啊……”

躺到B超室的床上，突然，我心里一阵难过，后来回想一下，那是第六感给我的信号。当医生说需要做CT时，刚才那种难过的滋味变得更加强烈。

接下来的事情我都不愿回顾了。确诊前，我的情绪已经很低落了，但还是抱着一丝希望，也许是良性的呢。很快结果出来了，虽然有心理准备，但我眼前还是一阵发黑，脑子也完全空白，等恢复意识后，第一个念头是怎么是我？为什么是我？我没做什么坏事啊？

之前听到朋友生了不好的病，自己心里会有惋惜的感觉，有时去探望重病的亲戚，我也心痛，但那痛是隔着一层的。甚至在陪伴被胃癌折磨得骨瘦如柴的妈妈时，我感受到深入骨髓的痛，尤其是妈妈临去世前，我痛到无法呼吸的感觉仍历历在目，可当绝症降临到自己身上时，才真正体会到什么叫恐惧、什么叫绝望。而那时，

身体的疼痛还没开始。

从得知结果到手术后很长一段时间，我身上的每一个毛孔都在拒绝接受既定的事实，心里无数次在质问：“为什么是我得这样的病？为什么？”

无法接受现实，我变得非常脆弱，人时常处于崩溃边缘，也不愿见人，谁去医院探望都被我拒绝。面对丈夫的小心翼翼，我也烦躁无比，心理闪过多个念头：“早干什么了？我都快要死了，来献殷勤了？我死后他会很快再婚，他会很快就把我忘掉……”

那段日子，天是黑的，人在黑暗中，看不到光明，也拒绝去看光明，就是一万个抱怨为什么是我？

如今再回头审视一下，觉得自己很幼稚——为什么不能是你？也觉得自己很胆小——我就要死了，我还没有活够啊……同时，我也很自私，在绝望的时候，我只想到自己，女儿、丈夫、父亲，他们统统消失在我的视野和感知范围里，我只想自己很冤枉很无辜，怨恨命运的不公平，满脑子想的都是，要倾尽所有活下去……而之前，我几乎不会考虑自己，从吃穿到情绪到身体的反应……

其实，一切都是早有前兆的，一切都是因果的。



缘来缘去，最美好的，远在天边，近在眼前。

作者：于恩胜

经过死亡的幽谷后 我开始好好爱自己

□ 倾诉人：蔚茹（化名），女，26岁

B 思前想后，皆有因果

手术很顺利，接下来放疗、化疗，也没有想象的可怕，更难得的是，我的头发几乎没怎么掉，而相熟的医生朋友也说，我的状况不重，扩散的可能性不是很大，五年后不复发就完全没事了。直到那时，我悬着的一颗心才稍微放下来。当然，其中的很多感受非常复杂，情绪无数次反复，压力和焦虑还有顾虑，让我感觉好像从死亡的幽谷中一点点爬出来，终于看到阳光和草地后，整个人才感觉是重新活了过来。

当我能够平静地回看生病治病整个过程后，也终于愿意正视之前的生活经历，终于肯承认一切皆有因果，我得这样的病，并非毫无理由。

我老家是农村的，上面一个姐姐，下面一个弟弟，我一出生就被送到大姨家，因为爸妈要生男孩。等上学后再回去，跟爸妈和姐弟的感情很淡漠，总觉得自己是外人。这样的童年经历，让我长成了一个内向要强的孩子，凡事我都要做得比别人好，要让更多的人看到我、夸赞我。后来接触心理学才明白，自己是太缺爱了。

我是大专文凭，进了政府机关，从合同工做起，遇到好机遇，经过考试成了事业编的干部。生病前，我已经是部门负责人。我丈夫也在机关，他比我小三岁，正科级公务员，他对我很好，凡事由着我的性子来，所以，同学朋友都羡慕我事业有成、家庭幸福。每当听到这些话，我的虚荣心得到极大满足，甚至觉得自己真的事业婚姻双丰收。直到病后，躺在床上回顾之前，才明白，这病与性格、情绪关系重大。

我很要强，又爱面子，很多不愉快的事情都会闷在心里。上学时被霸凌，跟爸妈说，他们不以为然，还问人家怎么偏偏欺负你呢？到了单位，被歧视学历低，我一边给孩子喂奶，一边学

到深夜，硬是拿下了本科学历，后来还读了在职研究生。受过排挤，被不公平对待过，加班是常态，熬到凌晨也不稀奇……我默默吞下所有委屈，遇到难处都是自己解决，连丈夫都不告诉。在家里，面对严苛的婆婆，我有气不敢发，因为丈夫是孝子，他连姐姐都要孝顺，只要他姐姐说我怎样，他就不分青红皂白地指责我。

工作劳累、家事缠身、熬夜、一日三餐没有规律、心情压抑，天长日久，身体不出毛病才怪呢。而让我一度陷入抑郁的还是丈夫出轨带给我的打击。

我和丈夫是读大专时的同学，感情一直很好。婚后因为我和婆婆还有大姑姐的矛盾，我俩经常吵架，感情势必受到影响。我43岁那年，他跟单位女同事好上了，我跟他大吵大闹，甚至提出离婚，可为了面子、为了孩子，我最终选择了忍耐和原谅。虽然丈夫跟女同事分开后再无联系，但那件事对我的伤害太严重，而那时母亲去世，双重的打击让我陷于抑郁，很长一段时间里，我觉得生无可恋。

几个要好的朋友看出我精神状态不对，关心地问这问那，可我太要强又太爱面子，只说因妈妈去世的缘故导致心情不好。朋友带我出去散心，我表面上有说有笑，但内心充满痛苦，失眠，食欲也差，有几次，看着镜子里的自己，无法控制地流眼泪，因为镜子里的自己眉头紧锁、面愁容，皱纹和法令纹也很深……

相由心生。那些年的我，活得压抑、焦虑、痛苦，而所有的负面情绪无处释放，堆积在体内，伤害着身体。

冰冻三尺非一日之寒，当我回想之前的生活，明白了病因的来龙去脉，终于不再抱怨患病的为什么是自己，因为一切都是因果的。

C 此后余生，善待自己

随着身体的逐渐康复，我的生活也恢复正常，表面上看着跟过去没有不同，可实际上，我的思想发生了很大变化，随之而来的是状态的改变。

到单位后，我辞掉领导职务，做着一份没有压力的工作，不用加班，也不用去应付之前令人焦头烂额的各种关系。之前被工作压得喘不过气时，也想过辞去职务，可一想到别人的看法再想到各种利益，就继续忍受，如今明白，再大的利益也比不过健康地活着，至于别人的想法，与我更没有关系。这么一来，心态一下子就好了很多。

通过这次生病，我最大的感触还是来自丈夫。我生病后，他请长假从头到尾陪着。为了治疗效果，他坚持用一些自费的项目和药品，为此还卖掉一套临河的房子。看他迅速消瘦，看他一脸焦急和忧伤，之前对他所有的怨都没了，还想他是人就会犯错，自己有什么权利要求他是完美的呢？特别是想到老了之后，我俩要彼此陪伴、

相互搀扶，心里重新涌起一股爱意，好像再一次爱上他的感觉让我感到很踏实也很安慰。至于原来一想起就郁闷的婆媳关系跟大姑姐的关系，回头看一下，觉得很可笑，为一些鸡毛蒜皮的事情伤心伤身体，太不值得了，太愚蠢了。

我很明显地感知到，自己跟以前大不相同了。以前爱看别人脸色，凡事先想别人高不高兴再去做，即便是在家里，吃的穿的，先给丈夫、孩子、公婆、姐弟，然后才是自己。而今，我想干什么就干什么，不再去考虑别人会怎么想，喜欢的衣服和吃食，随手就买，有时买来用不着，可想着买时的快乐，就觉得很值了。

我准备提前退休，到处走走，是那种看好一个地方就玩够的旅游，我还想着去报个绘画班，因为那是自己喜欢而之前没有时间去做的……就这样，我也算是走过死亡幽谷的人了，以后我要好好地爱自己。

