



“我生病了，而且是很重的病，我进入了一条黑暗隧道……”

4月24日，50岁的财经作家叶檀在微博发布了自己罹患癌症的消息。视频中的她与昔日荧幕上的干练潇洒截然不同，露出憔悴与疲惫。

这样的状态，同为作家的简平也曾亲历。1958年出生的简平，今年65岁。“我患的是胃癌，2011年底发现的，当时也就50岁出头。”病魔甚至将他拖入了更深的黑洞——他患上了抑郁症。

十二年，一轮回。如今的简平早已走出黑洞，学会“把最坏的日子，过成最好的时光”。康复过程中，他甚至跨界担当影视剧制片人，成为中国电影华表奖、中国电视剧飞天奖、中国电视文艺星光奖的获得者。

面对疾病，叶檀在视频中表现出从容和镇定，她告诉网友：“生老病死，人之常态。疾病绝对不能带来羞耻。疾病应该带来爱。”视频最后，她摘下帽子，露出贴着头皮的短发和一个微笑。

老年降临，疾病随行而至，这样的变化该如何适应？怎样调整心态，才能摆脱黑暗时刻？

4月25日，在接受晨报记者的采访时，简平忆起与癌症相逢的那段时光，总结说：“走出黑洞，需要多方面的力量。首先离不开亲人朋友的关心。其次是要勇敢地、从病榻上走下来，拥抱外面的阳光。再就是要有自己的事情可做，作为精神支持。”

患癌老人遭遇情绪黑洞，六旬作家自述如何走出黑暗时刻

“把最坏的日子，过成最好的时光”

（以下是简平的自述）

I 还在卧床，朋友就催我写书

“老年卡要65岁才能申领。我这两天刚刚申领了老年卡，正式成为一名老年人。”

50岁那年，我可真没感觉到老，人家说我看上去还不到40岁。

可是我查出了胃癌。刚做完手术那几个月，我憔悴得一塌糊涂。“老”仿佛突然而至——头发白了，人剧烈消瘦。别人描述我——“走路的时候，身体都佝偻着”。

生了大病的年轻人一般都盼着恢复，但老人不一样，他们会自卑。一方面是因为病耻感，另一方面是担心给家人造成负担。

年纪大的人总认为，自己应该照顾晚辈，这是天经地义的。让晚辈来照顾他，他就觉得给别人添了麻烦，时间长了担心别人厌烦他，即便别人并没有这么想。

对于癌症患者来说，手术、化疗、放疗是必经之路。生活在病痛中，心里特别难过，对死亡也会有恐惧感，觉得死亡并非想象中那么安详，而是伴随着痛苦。

这样一来，自卑和消极的情绪就源源不断了。

出院回家后，我每天在小房间里躺着。有一天，朋友、女作家秦文君来看我。“你不要睡觉了，赶紧起来写作！”然后她把带着的包拉开，里面居然是一份小说出版合同。

这也太搞笑了。我还在卧床，怎么写啊？但是她说：“你是作（坐）家，就不能躺着。赶紧看下合同上规定你什么时候要写完。”

于是我坐了起来，开始写。当你被激励的时候，就会提振精神，甚至会忽略自己的病痛。

小说写完之后，反响挺好的，文学界的朋友还给我办了一个研讨会，影响力蛮大。朋友对我的鼓励，给抑郁中的我注入了生活下去、重回社会的信心。所以我建议，癌症康复中的病友们，不要把你热爱的事情放下。重新开始做，它会给你带来生活的勇气和动力。不要担心做不好，也许会比你想象的还好。

I 术后去给别的病友做护工

有些老年病人可能想象不到，把自己从“病人”的角色中脱离出来，变成一个

“主动助人”的人，对身心恢复反而更有帮助。

就拿我来说，手术后，我得到了家人、朋友、病友的许多帮助，还加入了癌症康复俱乐部。术后第五六个月，我主动和俱乐部的病友们一起去帮助别人。比如，有的病友马上就要化疗或者动手术了，就去帮人家做护工。

你也许要问，老年癌友身体弱，能吃得消吗？其实，这里所谓的“护工”，除了倒尿壶、端饭菜之类，主要是陪着聊天。疫情之前，俱乐部成员每人每月都会轮到一次。

当你成为一个志愿者的时候，你会感觉自己是有价值的，对别人是有用的，会很愿意去帮助别人。我在陪聊天时就给人家讲我的经历，还会问人家有什么爱好。有位老年病友说，他业余爱好是国画，可惜生病后中断了。我就鼓励他重新拿起笔来，还把他的画拿到报社去发表。画在报纸上登出来了，大家认可他的专业水平，对他蛮有促进作用的。

后来，这个病友也很热心公益活动，现在是静安区癌症康复俱乐部会长。每天忙得像上班一样，忙着组织各种活动。上这个“班”可没有工资拿，完全是义务的，但他很开心。

我所在的虹口区癌症康复俱乐部，也有许多活动，比如每年一次的文艺演出、属地街道举办的读书会。我就去当文艺志愿者，在读书会上给病友们开讲座。我出的书当中有一本叫《在云端》，是我生病之后的两年里所写的散文随笔合集。我就把《在云端》的所有稿费都买了这本书，送给新的病友。

老年人还有个特点，需要通过别人的关怀来找回自身价值。我发现，在癌症俱乐部活动的人，基本上都是老年人。年纪轻的人不大来参加这种活动，他们觉得老年人和他们的想法肯定不一样。其实我觉得，年纪轻的人更应该来参加，因为老人们很愿意呵护、体贴年轻人。

包括病友的孩子，我们也很关心。有个外地病友查出癌症时，他的儿子还小。上海经常有病友过去看他们。现在孩子考上大学了，大家还凑了一笔钱，给他儿子付第一学期的学费，虽然他们家并不缺钱。他也一直心怀感恩，谁到他那里去，他都会热情招待。

I 不要把自己当成病人

在癌症俱乐部的氛围里，每个人都会主动去想自己还能做什么。我们街道为病友举办的阅读小组，我就一直参加。

你想啊，一个人，特别是老年人，得了重病，还勤于读书，这是多么美好的事情。

我和病友们交流阅读心得，然后把写的另一本书送给他们。这是一本长篇纪实散文，叫《最好的时光》，记录了我与母亲双双患癌后的经历。

老年人，尤其是生了病的老年人，很容易受到这样的影响和暗示，即自我认同病人的角色，这就让自己很容易躺卧在床，很容易与社会和他人疏离，很容易陷入消极、悲观、疲惫的状态。

所以，我格外钦佩我的母亲，医生判断她最多只能活半年至一年，但她后来活了两年零四个月，在这期间她从来没有“躺卧病榻”，从来没有“奄奄一息”，从来没有“愁眉苦脸”，她一直在游山玩水，云游四方，把最美丽的风景看到最后的时刻，留给我们的全部是她最美的微笑。

对我来说，这段日子充满艰难、痛苦和悲伤，也充满了勇气、信念和理想。我前所未有地与母亲走得这么近，相互扶持、相伴相随。母亲临走时说：“你们不要哭泣，因为我已经心满意足，毫无遗憾。”我也有同样的感受。她人生的最后一程，是感受到幸福的。

文 / 晨报记者 何雅君
图 / 受访者提供

