

2020 年年终回顾：失去、崩溃与重新站起

本文系知乎问题“2020 年了，跨性别的你现在处境如何？生活？父母？”的回答

摘要：

这篇文章以第一人称回顾了 2020 年这一精神极度抑郁的年份的完整经历。从 2019 年末一位重要女性友人的离世开始，作者本处于高三的希望与梦想状态被击得粉碎，陷入无尽自责、崩溃与荒废学业，走遍全国各地不计代价地进行自杀干预，放弃了个人消费和梦想。高考滑档后，作者在出国留学和复读之间选择了后者，又遭遇另一位友人离世，接受精神科诊断获得中度抑郁重度焦虑的诊断后开始服药又自行停药。文章以作者对一个女孩的珍视和对未来的期盼结尾，表达对一切变好的信念。

2020 年是我出生以来精神状态最抑郁的一年，也是我现实境况最糟糕的几个年份之一。从那个女孩离开以后，我所有的一切都被改变了。

2019 年 12 月初，当时的我正经历着人生第一个高三，处于一个“没看见就等于没发生”的“鸵鸟”状态。在经历了初中时期无数次朋友离去的沉重打击后，这种状态在当时已经持续了两年，让我的精神状态已经从初高中交接时代的严重精神崩溃下基本恢复。

当时的我，社交圈已经从 MTF 圈逐渐淡圈，转向了漫圈。在这两年时间里，我渐渐探索了自己的兴趣爱好，开始为自己的生活品质 and 娱乐享受消费，开始储蓄自己的资金，有了自己人生第一套 cosplay 服装和 Lolita 服装，享受了自己喜欢的音乐，有了自己喜欢的游戏，有了理解自己的好老师，也有了性格乐观开朗、道德兼优、美丽大方温柔、高情商的顺性别女生作为好闺蜜的长时间陪伴和互相的帮助。

学习状态也在逐渐变好，成绩稳稳压在本科线以上，挤进班级前三。有了对未来的规划和计划，有了对所有一切的希望，有了对自己实现的价值追求，有了对未来世界的理想和梦想。一切，似乎都在变好。至于曾经的噩梦，流过的眼泪，逝去的人——“没看见就等于没发生”啊！即使是当时，我也知道这只是我自己在骗自己。

当时的我，计划着在考上大学以后重新融入 MTF 圈。开始有计划、有规划、有更多的资金去救更多人，开始为缓解我的性别焦虑一步一步去改善我的外貌。现在一切还需要等待，等待我变好。现在的一切悲剧，都要等我未来强大起来，才能创造美丽的新世界。

我为了这些目标不断地努力，不断地尝试让自己的精神状态变得更好，逐渐淡忘和摆脱过去的心理阴影，让我的精神状态逐渐接近顺性别，让自己尽可能的变成一个乐天派。我不断地积蓄资金，为自己的未来筹谋划策，为了高考

去奋斗，去结交更多的顺性别朋友。一切都在变好。

直到从那天以后，我的眼泪，划过了所有的梦。

因为过去的我，曾经因为远离网络而无法及时收到一些事情的信息，所以一直以来手机都是片刻不离手，甚至曾经因为手机的事情不下一次和学校老师甚至校长发生过冲突。直到2019年11月份，我终于下定决心，在艺考集训的关键时间，把自己的手机交给了老师，和网络世界断开了联系，彻底融入到了现实世界和学习生活中。老师考虑到我的特殊情况，给我安排了一个独立的宿舍，6个人的宿舍却只有我一个人住，这让我有更好的时间精力与状态去提高自己。一切都在变好，当时的我坚信。

直到我考完试后，拿回手机的那一天。

"她不在。"荧幕中，弹出这么一行字。我心中仿佛有一根弦，断掉了。

我翻找着手机未接来电的记录，看到了那两条熟悉的未接来电，来电时间分别是2019年12月2日的凌晨和夜晚。我拨了回去："您拨打的电话已启用来电提醒功能，您的来电信息，我们将以短信方式通知对方，感谢您的来电，请挂机，再见。"

我拨通了她母亲的电话。"……"没等对方说完我就挂掉了电话，然后报了警，希望得到自己想要的信息……我崩溃了。

"为什么，为什么，你明明答应过我的。"

那之后数个月的记忆，已经模糊了。尤其是她离开后的最初一个月，记忆里只剩下无尽的噩梦与哭泣，一个人在黑暗的宿舍里睡醒了哭，哭累了睡，饭也顾不得吃，艺考集训课程也在最初浑浑噩噩地上了几天后就再也没去上过。

"即使未来的世界变得再美好，也和现在已经离开的人没有任何关系了！" 我的心灵世界轰然炸响。"你是何等的自私自利，居然只想着你自己！" "你看看你这个废物过去都做了什么？居然什么都不管不顾，和生命相比，你现在所有的一切都没有任何意义！你明知道她们状态那么糟糕，你却只想着逃避。你明知道钱可以救命，居然还把钱拿去买那么多奢侈品。你明知道你可以让她们活下去，你却只在乎你自己！！!"

我想到了死，理智把我拉了回来，告诉我现在只有活下去才能救更多人。

我陷入了无尽的自责，疯癫一样地逃学、旷课，终日在自己的宿舍里刷着手机。我拼了命地去重新加入曾经退出的群，去拼命接近曾经她所在的社交圈和亲密朋友，去关注她曾经的那些朋友，去干预她离开后受她影响也想一起离开的人。拼了命地去想着救人，告别了所有的娱乐活动，仿佛这样就可以去弥补什么，却在无尽的黑暗中永恒地沉坠。

我干预了一个又一个的人，近乎所有的苏醒时间都在刷着手机，心中却仍然存在着侥幸，想着把对方去交给一个熟悉不久的人来进行现实干预。直到对方出了事，进了抢救室，再一次刺激到了我，我便连学也不上了，连夜定了飞机票。

"现在是艺考的最关键时期，接下来的这几天我们有非常重要的学习内容要讲解，我现在已经不求他完成作业、按时上课了，只要人在这里我就有办法辅导他，结果他现在居然又要跑去一千多公里外的地方，我是真的无可奈何了。"老师的容忍到了极限，家长也对我充斥着疑惑与不解，但我的情绪却处于极端激动的状态。一切的努力付之东流，后来的成绩也一落千丈。

疫情最严重的那几个月，学校停课了，我却戴着口罩满中国乱跑。旅馆饭店全部关闭了，小区也全部封闭了，睡过机场，睡过长椅，睡过医院，也睡过公安局，把网课挂在手机后台，做的却永远是自己的事情。干预变得不择手段，不计任何伦理和代价，性格变得极端化。和家里爆发了越来越严重的矛盾，回家的频率也越来越少，即使后来开学了也没有再去上学，而是请了假，只上了每周的日语课。从最开始的寄予厚望、期望我能上一本大学的老师，到最后也只对我叹了一口气。

经济也从最初数千元的储蓄积累变为了负债上万元，不计一切代价甚至网贷去获得自己行动的资金。放弃了自己所有的享受型消费，放弃了所有对自己外貌的打扮，再也没买过自己喜欢的衣裙服装。死亡焦虑以摧枯拉朽的形式压倒了内心的性别焦虑，也放弃了所有艺术方面的梦想。为了挽救，对自己变得自暴自弃。

也逐渐摆脱了最初崩溃的情绪，学会用网络游戏和各种娱乐活动去麻痹自己。让自己压到极限的精神状态麻木下来，我把无数的话都埋藏在心底，不计一切成本地去干预一切，对外展现出越来越正常的一面。"我是永远都不会离开的，是无论如何都不可能去做那种事的。""噗吡，要是哪天就连寒姐姐都承受不住压力不在了，那就说明真的已经到无可救药的地步了。"

在无数次干预的过程中，我喜欢上了一个女孩。

高考前夕，我最担心的事情却还是发生了。她出了事，进了抢救室，命悬一线，依然在无数次地想要放弃。我受了刺激，没有了任何理智，崩溃般地想要放弃高考第一时间飞过去。我母亲为了让我稳定下来，偷看我手机后联系上了这个女孩，让她不要在我面前展现负面情绪，然后删掉了记录。我一开始不知情，发现她变好了，冷静了下来。随后察觉到真相，情绪再次崩溃，对着我母亲大吼大叫，试图扇她一巴掌，然后冲入无人的角落大哭。我太害怕了，恐惧着一梦醒来，发现她不在了，噩梦重演。

高考后，我近乎第一时间尝试去接近女孩，最终住进了她家里。随后的两

个月时间里，看着她能一天天地变好，我也期望着自己能渐渐变好。

中间发生了很多的事情。我高考滑了档，没有考上本科大学，离我原本的水平相差甚远。家里人想到了让我出国留学，韩国一所大学承认中国艺考成绩和高考成绩，凭此可以减免大量学费，并且也是正规本科，专业也是我非常感兴趣的专业，减免后一年学费不到两万人民币，而且可以直接保该学校的研究生。我却重新陷入人生抉择，最终选择了复读。

虽说是复读，但我远离了学校。

八月末，又一位我的朋友离开了，我重新陷入了遭到重大打击的精神崩溃状态。不过和19年末不同，这次的严重程度相对来说轻一些，时间也短很多，但对我的打击依然十分严重。在我的亲密朋友的好心劝导和陪伴下，我去了康宁精神医院看病，预约了最好的主任医师，拿到了中度抑郁重度焦虑的诊断。

我开始吃药，但吃了不久后又停了，意识到这没有任何作用，我的心结不在这里。

我越发珍惜我喜欢的那个女孩，希望她能变好。同时为了逃避一些事情，我对除了她以外的人的干预方式开始变得机械化。我选择了一切能有的空闲时间尝试陪她一起，也希望着一切都能变得更好。

12月初，我又重新回到了深圳，这片埋着我成长记忆的土地。这段时间也发生了很多很多事情，我期望着自己能变得更好，期望着所有的事情变得更好。

未来？不知道呢。

"如果你一辈子都沉浸在没能救下她的悔恨中，那你救再多的人也弥补不回来。"

我知道。所以，我只希望我身边的人都能好下去，尤其是那位我最在意的女孩。

一切都会好的，要相信。