

囤积是种病

别让杂物偷走你的幸福

【美】多德·弗罗斯特 著
盖尔斯·泰吉 著
刘宁、李幼婷 译

Stuff:

Compulsive
Hoarding
and
the
Meaning of
Things.

为什么囤积症
患者只考虑眼前
拥有的某种快
感却忘记他们
没钱购买可有
没地方存放那么
多东西的痛苦?

为什么囤积症患者会希望一生一世
都富有切, 即使生命、金钱、地位、身体、
脸蛋、才华、智慧都只是暂时归他所有?



中信出版社·CHINACITICPRESS

《囤积是种病》：别让杂物堵住你的幸福 《纽约时报》隆重推荐

亲爱的读者，你曾经因为囤积而痛苦吗？

如果你说自己没有囤积过衣服、零食、书报、电子邮件或者是小宠物，
那你是否囤积过知识或者是激情？甚至一辈子都在囤积一段感情？

你是否也曾为自己寻找一个看似合理的囤积的借口：

- ☒ in-case-syndrome 万一我会用上这些呢？
- ☒ imaginary value 说不定这个很有价值？
- ☒ emotional meaningfulness 要是丢了，是不是感情也不在了？

每个囤积者都有两个痛苦自我，
一个在黑暗中醒着，一个在光明中睡着。

当你囤积东西的欲望变大时，属于你的世界就变小了……

如果你嘴里含满了美食，又怎能开心地歌唱？

如果你双手握满了金钱，又怎能举起祝福之手？



上架建议◎心理自助

ISBN 978-7-5086-2716-8



9 787508 627168 >

www.publish.citic.com

定价：36.00元

囤积是种病

别让杂物挡住你的幸福

[美] 兰德·弗罗斯特 盖尔·斯泰吉蒂 著
李小平 靳婷婷 译

图书在版编目 (CIP) 数据

囤积是种病：别让杂物堵住你的幸福 / (美) 弗罗斯特, (美) 斯泰吉蒂著; 李小平, 靳婷婷译.

—北京: 中信出版社, 2011.5

书名原文: *Stuff: Compulsive Hoarding and the Meaning of Things*

ISBN 978-7-5086-2716-8

I. 囤… II. ① 弗… ② 斯… ③ 李… ④ 靳… III. 心理学—通俗读物 IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 041387 号

Stuff: Compulsive Hoarding and the Meaning of Things by Randy O. Frost, Gail Steketee

Copyright © 2010 by Randy O. Frost, Gail Steketee

Printed in the United States of America First edition, 2010

Simplified Chinese translation edition © 2011 by China CITIC Press

Published by arrangement with the author through

Sandra Dijkstra Literary Agency, Inc. in association with Bardonia-Chinese

Media Agency

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限于中国大陆地区发行销售

囤积是种病——别让杂物堵住你的幸福

TUNJI SHI ZHONG BING

著 者: [美] 兰德 弗罗斯特 盖尔·斯泰吉蒂

译 者: 李小平 靳婷婷

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承印者: 北京诚信伟业印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16 **印 张:** 17.5 **字 数:** 248 千字

版 次: 2011 年 5 月第 1 版 **印 次:** 2011 年 5 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2010-2446

书 号: ISBN 978-7-5086-2716-8 / F 2277

定 价: 36.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

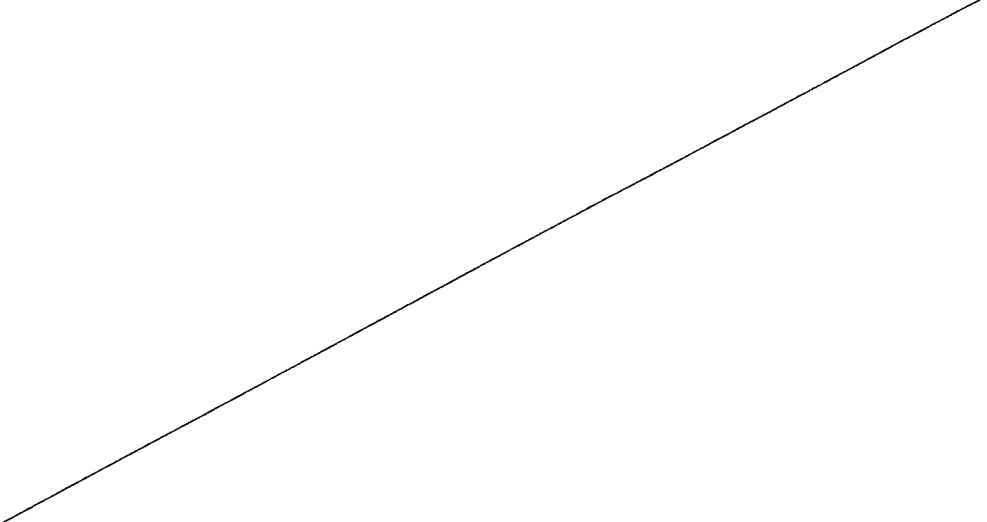
<http://www.publish.citic.com>

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

服务热线: 010-84849283

服务传真: 010-84849000



前言

我们对囤积症病人的首次研究始于15年前，这同时也标志着我们囤积症研究工作的起步。7年前，我们初识了本书中描写的人物，取得了他们的合作与配合，并由此展开了此书的编纂工作。本书谨献给所有书中的出场人物，感谢他们能乐于向我们敞开自己的人生经历，我们与其中的许多人至今仍保持着联系。在描写病例时，我们将与故事情节没有密切联系的身份和细节信息作了改动，同时通过我们对患者叙述的理解，力争最准确地表达他们因囤积症所遭受的痛苦。在我们的采访对象中，饱受囤积症折磨、尝尽此症可能带来的严重后果的患者们，向我们提供了莫大的支持，帮助我们更深入地理解了他们的遭遇；同时，也是在他们的照顾下，我们才能尽己所能地以最真实的笔触记录他们的故事。这些都是我始料未及的。虽然我们没有将所有记录下的故事都放在书中，但我们仍要向所有帮助过我们的人致敬。这些人给予我们的支持与厚爱之伟大，超乎了他们本人的想象。我们希冀，本书能让更多人了解这些患者的遭遇和苦痛。

序 言

Stuff

科利尔

别墅中的尸体

在尘世中，我目睹了，比冥间还要多的，迷失的灵魂：
他们胸前沉甸甸的重量佝偻了身躯。
狂暴地嘶吼着，他们把身前的重物抛向别人，
然而踟蹰片刻后，又把东西收了回来。
一个声音质问道：“你们因何囤积物品？”
另一个声音回答：“你们因何挥霍浪费？”……
囤积和挥霍耗尽了他们的生机，
留下的只剩幽灵般的挣扎。
他们的痛楚，已无需我多言。



——出自但丁《神曲·地狱篇》

1947年3月21日是个星期五，一大早，纽约哈林区的警察就接到一通电话。一位住在科利尔别墅附近的居民举报说：“科利尔别墅里有一具尸体。”

兰利·科利尔（Langley Collyer）和霍默·科利尔（Homer Collyer）两兄弟住在哈林区高级住宅区内一幢有3层楼和12个卧室的豪宅中，兄弟俩性格古怪孤僻。虽然几年来警察已经接到过很多类似的有关兄弟俩的报警电话了，但他们还是决定克尽职守地去检查看看。

警方于上午10点到达科利尔兄弟的别墅，他们费了九牛二虎之力仍然打不开前门，只得用铁撬棍和斧头硬撬开了一扇通往地下室的铁栅门。门后的通路被一小捆一小捆的报纸组成的一堵高墙堆砌得密不透风，地下室的后门也同样被杂物封得死死的。警察只好向消防队求援要来了消防云梯，设法爬到2楼和3楼的窗户进入，然而，那些窗户也多被堵死，无法通过。而此时，现场已聚集了几百名好奇的看客。两个小时过去了，终于，威廉·巴克（William Barker）巡警从2楼的窗户里挤了进去，然而屋内的场景却令他大惊失色。

偌大的房子里堆满了杂物：报纸、罐头盒、杂志、雨伞、破旧的火炉、管子、

书等等，不一而足。迂回的通道像迷宫似的蜿蜒至各个房间，通道两旁的纸张、箱子、汽车零件、古董四轮车从地面一直堆砌至屋顶。一些通道乍看起来是死路，然而仔细检查后会发现其实是一条条秘密暗道，一些通道甚至是名副其实的一个个暗藏的机关，一旦被毫无戒心的闯入者触动，便会发出声响，甚至突然坍塌。在一条通道中，从屋顶上垂下来的一只纸板箱一旦被擅自闯入者触碰，便会引发一大堆罐头盒子从天而降。有些机关更甚，垂悬的纸箱可能会触发石头等重物倾泻落下，很容易砸伤来人。

在一间 10 英尺高的屋子里，巴克巡警不得不从超过 8 英尺的杂物间费力地向前挪动。在那个屋子中间的一小块空处，他发现了 65 岁的霍默·科利尔的尸体：尸体呈坐姿，头垂在膝盖上，消瘦的身躯上只盖着一件褴褛的浴袍。巴克把头探出窗外喊道：“发现尸体了！”实际上，霍默在死前已经很多年没有见人了，几十年间有关他的死讯不计其数。许多邻居都认为他早已去世多年，然而尸检报告却显示：他刚刚死亡 10 个小时。

霍默自 1933 年起就双目失明，并且由于风湿病几乎瘫痪。他的哥哥兰利一直照顾着他的起居。兰利曾告诉他的邻居，鉴于他们的父亲是位医生，家里又拥有大量的医学藏书，他们根本不需要医生的帮助。他说通过饮食疗法（一周吃 100 个橙子）和修养疗法（霍默终日都得闭着眼），他自己就可以应付弟弟的病。可是尸检结果却表明，霍默很可能是由于饥饿引起的心脏病致死的。最后，人们只得把霍默的尸体抬到担架上，然后从 2 楼的窗户顺着消防云梯搬了下来。

虽然这次引起的反响很大，可兰利却迟迟没有现身。他最后一次出现时正坐在自家荒凉的别墅前的台阶上，但那已是几天前的事了。邻居怀疑他可能还藏在房子里。而科利尔兄弟的律师约翰·麦克马伦（John McMullen）坚持说，如果兰利还在房子里那他早就应该出来了。到了星期六傍晚，群众对兰利的下落愈来愈担忧，警局也发布了寻人启事。警方对兰利的行踪进行了紧锣密鼓的搜寻，有一次在对地下铁道的搜查完毕后，警察们甚至命令地铁在即将进站前紧急停车，好让他们能一节一节车厢地进行检查。几家报纸纷纷刊登告示，悬赏提供兰利下落信息的人。而

同时，警方也开始担心兰利是否真的还躲在屋里。

霍默尸体被发现的翌日，所有纽约市的报纸都头版头条刊登了事情的经过。3月22日的《纽约日报》(Daily News)头版标题为“垃圾宫殿”，另一家报纸则标题为“‘鬼宅’惊现死尸”。霎时间，科利尔兄弟的大名变得妇孺皆知。

对兰利长达3天的搜寻无果后，警方对科利尔别墅进行了一次彻底的大搜查。几千围观群众聚集在一起，等待着谜底揭开的时刻。整座房子都摇摇欲坠、破损不堪，以致纽约市房屋建筑部门鉴定后宣称，此宅需要进行一次彻底的翻新后才能够居住，否则就必须拆除。果不其然，屋顶的渗水已差不多侵蚀坏了3楼的地板。在检查过程中，城市建筑检察员踏穿了3楼破损的地板，摔了下来，还好恰巧有一根横梁接住了他才幸运逃生。

搜寻和清理工作原计划从地下室开始，但几天后，工程师发现如果少了地下室重达几吨的物品支撑，房屋的墙壁是无法支撑住楼上几层杂物的重量的，因此，他们坚持要求清理工作从上层展开。警察不得不从天窗挤出一条通道，才得以进入房间。整个房间除了离天花板不到2英尺的地方还留有空隙，其余地方都被堆得满满的，工作人员无奈只能在狭窄的空间匍匐前进。清理房间时，他们首先把杂物从窗户扔到后院。最先被抛出的东西包括一盏煤油吊灯，一辆马车的车顶，一辆生锈的自行车，以及一张破旧的弹簧床垫和一台锯木架。来观看此“奇景”的人越来越多，大家都想亲眼目睹这所别墅是否如传言所说的满是金银财宝。最开始的两天中，工人清理出了19吨重的废弃物，其中被视为有一定价值的物品都被储存在附近一所废弃的校舍内。每天的清理工作中都有稀奇古怪的战利品被挖出来：一台早期的X光仪、一辆汽车、一具双头婴儿的骸骨等等。对于参与这次搜查的警察来说，此次经历无疑是场梦魇：蟑螂和耗子在杂物堆里滋生，更不要说在房子里常住的30多只野猫了。

大约3个星期后，工作人员终于在发现霍默尸体的屋子里意外找到了兰利的尸体——二者相距不到10英尺。原来正当兰利钻过一条通道给霍默送食物时，他的披风（这是他奇异的穿衣风格中不可或缺的一件）不小心触动了他自己设下的机关。

兰利当即被重重压在了大捆大捆的报纸之下，然后被困在一个装内裤的大箱子和一张生锈的弹簧床垫之间窒息而死。老鼠已啃噬掉了他的一部分脸、手和脚。很显然，兰利死在先，而双目失明又动弹不得的霍默可能察觉到了哥哥的惨剧，也跟着去世了。清理工作进行到这时，工人们已清除了 120 吨的废弃物，其中包括 14 架三角钢琴和一辆福特 T 型车。最终，从房子里清出的物品达到了 170 吨。然而清理工作由始至终，工作人员都没有找到兰利睡觉的地方：房子里除了那些通道以外显然没有地方容他躺下休息。

兰利和霍默并不是一直都这样生活的，他们出身于一个显赫富有的纽约家庭。两兄弟的曾祖父威廉·科利尔（William Collyer）曾建造过纽约东河码头上最大的船坞。一位名叫托马斯·科利尔（Thomas Collyer）的叔叔经营过哈得逊河上第一条蒸汽船生产线。霍默和兰利的母亲来自利文斯顿家族，亦出身名门。在他们房子里清理出来的 14 架三角钢琴中，有一台就是维多利亚女王赠送的。兄弟俩的父亲赫尔曼·科利尔博士（Herman Collyer）是一位名声显赫的妇产科医生，他们的母亲苏西·盖奇·弗罗斯特·科利尔（Susie Gage Frost Collyer）是一位美貌的歌剧名伶，但是由于两人是嫡亲表兄妹，所以他们的婚姻令科利尔和利文斯顿家族双双蒙羞，双方的家庭成员大多都对这段孽缘非常排斥。

1909 年，赫尔曼和妻儿搬入了纽约市哈林区的这所豪宅中。赫尔曼博士经常划着木舟，沿东河到他工作的市立医院所在的布莱克韦尔岛（现更名为罗斯福岛），然后每晚再划木舟回家。如科利尔家族收藏的许多纪念品一样，这艘独木舟也在豪宅的杂物堆中被找到了。

苏西·科利尔决心让她的儿子们接受最良好的教育，并且协助筹集了他们家 25 000 多册的藏书。两兄弟双双进入哥伦比亚大学深造，霍默还在此期间被选入优等生荣誉学会，毕业后他又摘得多个法学学位，成了一名海事律师，但他在法律部门只任职了很短一段时间。兰利在哥伦比亚大学习工程学，毕业后却没有成为一名工程师。但他多才多艺的优异资质给人留下深刻印象：他用地下室存放的汽车零件制造出一台发电机，豪宅中设计精巧的迷宫通道也无疑是他精良技巧的写照。最

后，兰利成了一名小有名气的音乐会钢琴家，直到他在卡内基音乐厅的首场演出为止，都以此为业。在霍默失明后，兰利常为他演奏肖邦的乐曲，还为他读些古典名著。

兄弟俩的父母于20世纪20年代相继去世，然而在此之前，兄弟二人与外界的联系就已日渐减少了。1917年，他们拔断了自家的电话线，1928年，两人关上了气阀。到了20世纪30年代，他们又自己停了电闸。兰利曾告诉一位与他有过交往的叫做克莱尔蒙特·莫里斯（Claremont Morris）的地产经纪人，说少了这些东西后，他们两人的生活简单舒适多了：“你没法想象我们感觉多自由。”兄弟俩从此再也不看邮件，他们与外界唯一的沟通方式就是一台兰利自造的晶体管收音机。

霍默最后一次出现在家门外是在20世纪40年代初，当时，约翰·柯林斯（John Collins）警官看到两兄弟正协力把一根树干抬进地下室。兰利并不否认家里很乱，尽管这所房子给人留下房主一定很邋遢懒散的印象，但恰恰相反，兰利无时无刻不在忙活，还时常抱怨时间不够，该干的事没时间干。兰利曾多次告诉警察，“该干的事”其中的一件就是清扫整理房屋。他宣称之所以保存着这么多东西，都是为了他的弟弟能够自给自足。

科利尔兄弟在行使“自由权利”时，常常逾越法律界线。他们不缴税，不还贷，不付水电费，对银行账单也弃之不问，因此招致了不少法院的强制令、驱逐令和银行对其抵押品赎回权的取消。1939年，在多次造访无果后，统一爱迪生（Consolidated Edison）电力公司依法庭命令强行进入科利尔家，以取回家中闲置的电表。他们把门敲掉后，却发现一袋袋石头、大堆的箱子、原木、垃圾和一道报纸垒成的墙，这些东西把进门的路挡得严严实实。这时，头发花白、戴着自行车头盔的兰利从2楼窗户探出脑袋，他恼羞成怒地咆哮着，警告他们无权擅闯自己的住宅。但是最后，他还是极不情愿地准许工作人员拿走了电表。

1942年，银行因两兄弟未能按期偿还所欠的6700美元而取消了他们的抵押品赎回权。实际上，在苏西·科利尔死后不久的11年间，兄弟俩没有偿还过一分钱的抵押贷款。由于此时房子的所有权转到了银行的手中，卫生部门下达的对房屋破

损的正面维修工作也落到了银行头上。然而当维修人员到达时，兰利却硬是把他们支走了。几个月后，银行及城市管理人员登门要求收回房屋产权，并对兄弟俩下了驱逐令。他们用短柄斧头破门而入，却被一道纸张堆成的厚墙挡住了路，每次这所“鬼宅”的骚动都会吸引大批围观者，而此时门外也早已是门庭若市了。银行官员决定从2楼窗户进入，但3个小时过去了，费了九牛二虎之力的他们也只挤进去了2英尺。挖掘的声音终于惊动了兰利，他马上要求见他的律师。约翰·麦克马伦已经担任兄弟俩的律师一段时间了，他很明白两人乖戾的秉性。虽然看上去很羸弱，但无奈的约翰还是亲自上阵，从消防云梯爬上二楼，钻过起居室的一条通道，找到了躲在一架钢琴后的兰利。麦克马伦告诉兰利如果不想被驱逐，唯一的方法就是偿清那6700美元。一听到这儿，兰利拿出一大叠钞票，借了只钢笔签了文件，保住了自己的房子。

1942年秋天，一则有关霍默死亡的流言在科利尔兄弟的邻居间飞速传开。这流言又传到了熟识两兄弟的123大街警察局的柯林斯警官耳朵里。他赶到科利尔兄弟的住宅，说服兰利让他进屋，好查证霍默是否还活着。他们整整花了30分钟才避开重重机关，穿过了杂物堆成的海洋。终于，他们到达了房中一块小而暗的空地。柯林斯警官打开随身带着的手电筒，他看到霍默骨瘦如柴的身子坐在一张帆布床上，身上盖着一件旧大衣。霍默开口了：“律师先生，我是霍默·L·科利尔。我没死。我的眼睛失明，身体瘫痪了。”那是霍默对除了兰利之外的人说的最后一句话。翌日，兰利向警察局投诉了此事。

科利尔兄弟的房子于1947年7月拆除。房子中的废弃品以拍卖方式出售，但拍得的总收入还不到2000美元。房屋原址土地于1951年售出，1965年在此建成一座小规模公园。公园主管人亨利·斯特恩（Henry Stern）为其取名为“科利尔兄弟公园”。2002年，哈林区第五街区协会决心扩大对公园的利用，议程上的第一件事便是为其更名。协会主席辩论说，科利尔兄弟“在这里没有什么积极影响，他们不能树立正面形象”。她主张公园更名为“阅读树公园”，公园管委会否决了她的要求。公园管理员艾德里安·贝内普（Adrian Benepe）评论说：“历史有时是在不经意间

被书写的。并非所有历史事件都是正面的、光鲜的，但是不可否认，它们仍然是历史。再说了，很多纽约的父母会吓唬他们的孩子‘快收拾屋子，要不你就成科利尔兄弟啦’。”

科利尔兄弟的举动的确很怪诞荒唐，但此种行为却并不罕见。现在，人们已知道这种举动叫做囤积症（hoarding），是一种非常常见的病。虽然很少有像科利尔兄弟这么极端的病例，但因对事物产生的感情而使正常生活受到影响的人的数量却大得惊人。自从我们开始对囤积症的研究工作起，收到了数以千计的电子邮件、来信和电话，它们来自致力于研究公共健康和囤积行为安全隐患的公共官员、囤积者的亲友以及囤积者本人。我们经常会把精神病医生、心理学家、社会工作者以及其他公共事业工作者组成专业听众群，与他们交流，当谈及强迫性囤积时，我们通常会请听众对下面这个问题举手表决：“你们中有多少人知道至少一个较严重的囤积症案例——可以是你自己的，你的亲友的，或除了你工作中的病人之外的任何人的？”每次，房间里都有至少 2/3 的人举手，大家都对这么高的比例有些咋舌。谈话后，总有许多人上前来承认这个话题之所以吸引他们，是由于他们已经意识到自己的问题是多么难以控制，多么难轻易改掉。

很可能你自己也认识一个有囤积问题的人。最新研究表明，囤积症的流行概率已达到美国人口的 2% 到 5%。这意味着，美国有 600 万到 1 500 万人都罹患此病，并经受着囤积带来的压力以及对他们正常生活的干扰。你可能已经注意到了一些蛛丝马迹，但从没有把这些零散的迹象和囤积症挂钩。当你读到本书中各个人物的故事时，你会从未曾留意过的地方发现囤积症的影子。科利尔兄弟的案例或许听起来异乎寻常，但囤积者们对物体产生的依赖与常人对物品产生的感情并没有什么不同。即使你本人没有囤积的毛病，但毫无疑问，你会从字里行间读出一些你自己对物品产生过的感觉。

科利尔兄弟的故事虽然是 20 世纪 40 年代报纸的头版新闻，但是它在精神病学界却没有引起广泛的关注。在我们的研究开始之前，科学文献中对于囤积症的调查和关注少得可怜。我（兰德·弗罗斯特）进行此次研究的原因纯属偶然。20 世纪

90年代初，我在麻省史密斯学院教授了几年的高级研讨课，主讲强迫症（OCD）病理。当时，强迫症已经成为颇受瞩目的一种病，据估算，单在美国就有600万患者，其中最著名的恐怕要数已故的实业大亨霍华德·休斯（Howard Hugh）了。强迫症也常常在荧屏上被曝光，比如电影《尽善尽美》（*As Good as It Gets*）和电视剧《神探阿蒙》（*Monk*）。在我的课上，有位名叫蕾切尔·格罗斯（Rachel Gross）的学生，她十分勤学好问。学期伊始，蕾切尔便向我提问，为什么对于细菌恐惧症、强迫性清洁和强迫性检查仪式的研究为数众多，而对于囤积症的却寥寥无几。她同时又提到了一宗从小便深深吸引她的病例——就是科利尔兄弟的案例。

蕾切尔的发问逐渐发展为一篇学期论文，又从一项暑假作业演变为一篇毕业学术论文。为了研究之便，我提议在当地报纸上刊登一则寻找“什么东西都不舍得扔的人”和“长期储物人士”的广告。本来没抱希望会有多少人答复的我们，被始料未及的100多通电话惊呆了——实际上，由于电话实在太多，我们不得不把来人分为两批进行研究。通过造访一些自愿受访者的家，我们发现他们囤积的程度参差不齐，从轻微到极端的都有。我们的研究成果刊登在1933年开始出版的《行为研究和治疗》（*Behavior Research and Therapy*）期刊上，这是对强迫性囤积的首次系统性研究。此次的调研结果对我们接下来深入的调查大有裨益。研究中，我们接触到的长期储存东西的人群都是极度的完美主义者，他们优柔寡断，处理信息时缺乏决断力，面对抉择时总显得进退两难。他们无论走到哪里都会搜集东西，并且每天都随身携带大量“以备不时之需的物品”，离了这些东西他们就无法生存。出人意料的是，这些怪诞的行为并不是他们个人单独形成的：大多数人的家庭成员也饱受囤积症的困扰。

蕾切尔毕业后选择了新的学术方向，进入了研究生院攻读公共健康学位，而我对这个遭人冷落的、被误解为是强迫症亚性病行为的兴趣却历久弥新，更对那些把自己如饥似渴收藏的物品视作生命的群体越发兴味盎然起来。在此之前，我的研究重点一直都放在强迫症和完美主义特征上，在着手这些项目的研究过程中，我有幸认识了一位来自波士顿大学、在强迫症研究方面颇有建树的学者——盖尔·斯迪克

狄（Gail Steketee）博士。我们当时正在进行数个强迫症的专题研究，其间，我对囤积症的兴趣愈演愈烈。盖尔对囤积症的第一印象与我当年对蕾切尔提问的反应如出一辙：对这种病的研究貌似属于强迫症研究的一个较为狭隘的边缘范畴，而且研究也并不一定会取得多少成果，为何要在这种罕见又晦涩的领域花费时间？谁又会关注它呢？但是渐渐地，如我当年一样，盖尔也开始领会到囤积症是一种意义重大而引人入胜的社会现象，从公共健康的角度来讲，它的影响范围比我和她预见的要广泛，造成的问题也更棘手。我在本书中担任的角色主要是实地调查、研究案例和组织采访。因而，本书中的采访和案例实录多是我依照讲述人的原话记录的。但是书中的概念策划工作都是协作完成的，我们二人也都采访了不计其数的囤积者。在此过程中，我们心怀对工作的崇敬和对探索的热情，并对置身囤积怪圈不能自拔的人们表示深切的同情。

囤积症症状

在过去的几十年间，人们一直认为囤积症是一种“非主流”疾病，这在某种程度上是由于此行为多是在暗中进行：人们视之为“地下”精神理学的一种，多在与外界隔绝的环境中进行。囤积者往往会羞于说出自己的反常行为，并且对外界的干预持敌对态度。但囤积症远非罕见之症，类似科利尔兄弟（*the Collyers*）的病案也层出不穷，甚至在应急服务机构和法律范畴中也常常提及这两兄弟的事例。直到现在，纽约市消防队员仍对“科利尔房屋”津津乐道，纽约市房屋出租法将公寓里乱堆乱放杂物且不注意保持房屋清洁的房客称为“科利尔房客”。在纽约以及美国许多城市中，“科利尔房客”的行为已成为了不可小觑的社会问题。

多数囤积症行为不会危及生命：对于那些拥有足够空间用来存放囤积物或请得起帮手来打理囤积物的人来说，收集物品可能并不会造成什么危机。但是事实上，绝大多数病人都苦于此症施于他们生活的巨大影响，囤积之于这些人就带有病态色彩了。在我们的研究以及大多数心理健康调查中，囤积带来的痛苦及生活障碍已成为个案中国积行为能否构成疾病的决定性因素。如果囤积者对其生活空间的使用受

到了囤积物的妨碍，或者因购买及存放物品而产生巨大的痛苦，日常生活受到干扰，那么此时的囤积便是病态的了。但细分到何种病还尚未达成一致。

人们广泛认为囤积症是强迫症（OCD）的一个亚型疾病：约 1/3 强迫症病人都被诊断患有囤积症。值得关注的是，如果我们反过来先研究那些囤积症患者，会发现他们中仅有不到 1/4 的人表现出强迫症症状。最新研究已对囤积症从属于强迫症这一观点提出了异议，并表示虽然二者有共同之处，但囤积症很可能是一种不同于强迫症而独立存在的病症。典型的强迫症症状与焦虑联系紧密，一连串行为由一个不必要的强迫性想法引起（例如：“我摸了门把手，手被弄脏了！”），接下来会出现由强迫性想法产生的强迫性行为来减轻痛苦（如：过度洗手或过度清洁）。强迫症中不存在积极情绪，驱使强迫性行为产生的根源是减轻不安不适感的需要。然而，我们在囤积症中却发现，驱动获取和保存物品的通常是积极情绪，当然其中也掺杂有焦虑、内疚、羞愧、悔恨等消极情绪，但这些情绪仅仅在病人尝试丢弃物品或其获取物品的欲望受到压制时才会出现。

根据其他证据显示，囤积者与典型强迫症患者之间存在本质的差别。遗传连锁学显示，囤积症的遗传率与强迫症的遗传率不尽相同；同时，囤积者的大脑扫描图也显示出不同的脑部活动图像；并且，对于典型强迫症患者有效的治疗方法，在囤积者身上却不起作用；再者，囤积者面临着更严重的家庭社会障碍，且对自己这种病的病理知之甚少。

的确，囤积行为带来的悲喜参半的复杂情绪使之与所有的焦虑障碍和心境障碍有所区别。但在很多方面，囤积症却与冲动控制障碍（ICD）的特征相似。冲动控制障碍的特征在于，即便明知某种举动是危险或有害的，患者仍无法抗拒实施此举动的冲动或欲望。实际上，偷窃癖，以及囤积症的一个重要组成部分——强迫性购物，都被归类为冲动控制障碍。由于病态赌博与冲动性购物一样都属于冲动控制障碍范畴，我们决定弄明白前者是否也与囤积症有所关联。我们在报纸上刊登了一则启事，寻找有赌博方面问题的人，经过调查我们发现，乱堆东西、过度购物以及不愿扔东西的人，在有严重赌博问题的人里占的比例比在没有赌博问题的人里高得多。