

心理学与生活丛书

 **WILEY**
Publishers Since 1807

JEFFREY A. KOTTLER

杰弗里·科特勒 著

邱文平 邵妍 颜莉 译

疯癫赋予这些人物某种独有的资源和能力。幻想的生活、自由飞驰的创意、
颠倒的现实和强烈的意识……形成了一个看待世界的独特视角。

十个天才的 精神病史

关于疯癫、创造和抗争的人生故事



上海社会科学院出版社

JEFFREY A. KOTTLER

杰弗里·科特勒 著

十个天才 精神病史

关于疯癫、创造和抗争的人生故事

邱文平 邵妍 颜莉 译

疯癫赋予这些人物某种独有的资源和能力。幻想的生活。自由飞驰的创意，
颠倒的现实和强烈的意识……形成了一个看待世界的独特视角。

齐拉思 朱迪·嘉兰 罗思科

海明威 吴尔夫 明格斯

尼金斯基 梦露

布鲁斯 · 威尔逊



上海社会科学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

十个天才的精神病史：关于疯癫、创造和抗争的人生故事/(美)科特勒(Kottler, J. A.)著；邱文平，颜莉，邵妍译。—上海：上海社会科学院出版社，2011

ISBN 978-7-80745-831-9

I. ①十… II. ①科… ②邱… ③颜… ④邵… III.

①艺术家—生平事迹—世界—通俗读物 IV.

①K815.7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 060253 号

Divine madness: ten stories of creative struggle

Jeffrey A. Kottler

ISBN: 978-0-7879-8149-5

Copyright © 2006 by Jeffrey A. Kottler.

All rights reserved. This translation published under license.

Simplified Chinese translation edition published by Shanghai Academy of Social Science Press.

本书封面贴有 John Wiley & Sons 公司防伪标签，无标签者不得销售。

上海市版权局著作权合同登记号：图字 09-2006-818 号

十个天才的精神病史：关于疯癫、创造和抗争的人生故事

作者：〔美〕杰弗里·科特勒

译者：邱文平、邵妍、颜莉

责任编辑：唐云松

封面设计：闵敏

出版发行：上海社会科学院出版社

上海淮海中路 622 弄 7 号 电话 63875741 邮编 200020

http://www.sassp.com E-mail: sassp@sass.org.cn

经销：新华书店

印刷：上海信老印刷厂

照排：南京展望文化发展有限公司

开本：890×1240 毫米 1/32 开

印张：10.25

插页：2

字数：270 千字

版次：2011 年 6 月第 1 版 2011 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80745-831-9/B·057

定价：25.00 元

版权所有 翻印必究

—前言—

我最谨守的秘密是我疯了。

从记事之日起,我就担心某一天我会发疯并失去控制,以至于永远地陷入幻境之中。可以说,当人们被疯癫擒住之后,将无处可逃。我是伴随着一个酗酒、抑郁并时常有自杀倾向的母亲长大的。我似乎并没有纵情疯癫的选择,因为我要忙于阻止我的母亲自残,或是伤害我任何一个兄弟。

在后来的治疗中,我认识到这本身就是个谬误——我根本不像自己想象中的那么强大。这一点让我感到极其沮丧。

在大学期间,我很难控制自己,特别是一段感情破裂之后,这一点令我备受打击。那期间,我或是爆发一段时间的精神崩溃,或是得一场感冒;直至今日,我都不能确定当时是什么控制了自己。但是,那次经历——不能分辨什么是真实,什么是幻觉——是如此可怕,以至于我最终意识到必须控制自己的行为。是写作最终拯救了我。

我在大学的这几年里以一种绝望的复仇心态去研究一些既有创造力而又疯狂的人。我对一切异常怀有极大兴趣。当然,这种异常不是促使人们做出有损公众利益举动的异常,而是一种能在一些领域中产生革命性进步的壮举。我心目中的英雄全部是一些受过创伤、有缺陷但又极具智慧的革新者。在我看来,凡·高切下自己的耳朵作为单恋的一种表达——这一举动浪漫到了极致。当玛丽莲·梦

露吞下一整瓶安眠药自杀时，我暗暗佩服她的勇气，因为有段时间我曾经认真地考虑过自杀，但就是不能鼓起勇气或是做出决定——无论如何就是无法走出那一步。

从那个时候起，我不停地写作。每一天，通过写作，我把所有不安定的挫败性的能量转化成创造性的自我表达。我狼吞虎咽地阅读着别的作家的传记，幻想着他们正分享着我的脆弱。我倾诉着自己的心声，尝试着弄懂所有疯狂的想法、私密的幻想和盘旋于脑中势不可挡的感觉。当然，我仍然认为我疯了——但是，在那个时候，我感到作家就应该就是这个样子的；因为我一直阅读的一些内容，它们甚至促进了我的进步。

我开始把心理学研究放在第一位。与帮助别人相比，这更多的是在拯救我自己。我极度尴尬于向朋友们倾诉我的脆弱，也从来不愿向父母承认我的恐惧——他们也有自己的困境，并且认为我是个异类。向专业人士寻求帮助，这样的想法我也从未有过。唯一的解决办法似乎只能是通过我的工作，也通过研究那些与恐惧和不安全感搏斗的人来试着拯救自己。

事实证明，这不是个坏主意。直到成为一名心理学家并开始倾听其他人的困扰，我才意识到自己根本不像曾经想象中的那么古怪，并认识到害怕步入疯癫是一件多么正常的事情。自从在工作中接触到一些作家、艺术家和音乐家之后，我一再听到这样一种思想，那就是，一定程度的异常在从事创造性劳动的人群中不仅能够被容忍，而且事实上是被期许的。这种行为方式甚至有一个特别的命名——怪癖。

本书中所讲述的故事里的主人公远不只是古怪。这些人的精神清醒度差不多都衰弱到大部分时间里处于官能障碍的状态。他们是如此抑郁以至于有些时候甚至下不了床。在私人关系上他们严重妥协，并利用毒品或酒精以及其他自我摧残的方式舒缓自己。在超过半数的案例里，他们最终屈服于自己的疯癫，结束了自己的生命。我们可以尽可能地传奇化他们的苦难和伤痛，但是这些人因为自己敏锐的感受力付

出了昂贵的代价——在大多数案例中确实是这种敏感杀死了他们。

我们大多数人对这些古怪的天才怀有极大的兴趣。关于杰克逊·波洛克、约翰·纳什、弗吉尼亚·吴尔夫、霍华德·休斯、文森特·凡·高这类人的书籍和电影的成功，证实了大众对这些人物趣事的需求——这些富有创造力的人在与心魔搏斗的同时仍然保持极高生产力。这些故事给我们带来了希望，提醒着我们自己也能因完成重要之事而突破逆境和自我限制。

富有创造力的伟大作品诞生于饱受精神错乱折磨的头脑之中——这一点也许是最令人困惑的自相矛盾之处了。从许多案例可以看出，确实是天才人物的苦难而不是他们与众不同的世界观促成了艺术、音乐、戏剧、电影以及文学领域的革新。

当一些非比寻常的个人突破自己的能力限制寻求杰出而具创造性的表现时，他们的能力甚至由于他们的疯癫而得到加强——这是怎么回事呢？本书探讨了创造力——柏拉图称之为“神圣的疯癫”——和各种形式的精神病之间的古老关系。

马塞尔·普鲁斯特，20 世纪初期的法国作家，曾被证实情绪错乱，曾经说过“世界上的每一样伟大之物都是由神经病患者创造的”。虽然这肯定不是通常的情况，但是确实有一些著名的例子——个人患有严重的精神病类型：抑郁、双相心理障碍、焦虑、恐惧症、强迫性障碍，甚至是精神分裂症——仍对世界作出了重要贡献。

本书所选择的这些特殊的人物是依据他们的艺术表现、个性和背景的多样性。其中有作家弗吉尼亚·吴尔夫、欧内斯特·海明威、西尔维娅·普拉思；艺术家马克·罗思科；音乐家查尔斯·明格斯、布赖恩·威尔逊；表演家瓦斯拉夫·尼金斯基、玛丽莲·梦露、伦尼·布鲁斯、朱迪·嘉兰。他们代表了各种心理疾病类型的分类，包括：心境障碍、精神分裂症、双相心理障碍、饮食失常和病态人格。这些人物生活在完全不同的文化和艺术环境里，其生命和艺术贡献

跨越了整个 20 世纪。（见下表。）当然，他们都有一个共同点，那就是不顾自己的痛苦并利用这种残疾为自己的创造力提供动力。可以说，如果没有这种特殊的疾病，那么他们将永远不可能完成他们所做的。

我们能从中吸取教训，但是我保存它们是为了结束心灵旅程。现在，我们就进入这个讲述一些上个世纪最具有创造性思想的世界。当你品味他们的故事时，就能体会到产生神圣的疯癫的难以置信的复杂性。

尾注和致歉。有一些学者和传记作家穷其一生去研究某个人物，例如本书中所描述的那些人。各种专家在文学、科学、艺术等学术杂志上争先恐后地热烈争论着某个名人某些生活细节上的不准确；但本书更多的是尊重这些个人的动机和意图。同样地，评论家攻击传记作家并不是为了获得全部细节上的正确；当然，读者完全有理由从本书中不仅获取严密而且得到准确。

因此，本书中，我耗费大量心血在事实的准确性以及尽可能清楚地表达如何理解和解释这些艺术家的动机和意图之上。对于在本书中起佐证之用的各种引文和注释，我充分研究了为每个故事提供细节的各种原著和文献资料，并尽力将自己的结论建立在现有的最具说服力的证据之上。

在本书里，你会发现一些学者和专家对本书涉及的一些人物的解释和描述存在相当大的争议。例如，对于玛丽莲·梦露，成百上千的传记作家各执一词，争论着她是否真的疯了或者只是一种误解；她是否真的和肯尼迪总统有故事；她是否在小女孩时期就遭到性虐待；她是否因为自杀而死亡，或者只是个意外或谋杀。在分析弗吉尼亚·吴尔夫、西尔维娅·普拉思和欧内斯特·海明威等人的一生时，同样分歧明显。

多样性和变更性的理解只建立在主观记忆的基础之上。这样的例子有布赖恩·威尔逊对他和他的治疗师的关系的解释。威尔逊对

	出生											死亡
	1880	1890	1900	1910	1920	1930	1940	1950	1960	1970	1980	
西尔维娅·普拉思												
朱迪·嘉兰												
马克·罗思科												
欧内斯特·海明威												
弗吉尼亚·吴尔夫												
查尔斯·明格斯												
瓦斯拉夫·尼金斯基												
玛丽莲·梦露												
伦尼·布鲁斯												
布赖恩·威尔逊												

创造性人物所处年代

注释：普拉思(1932—1963)；嘉兰(1922—1969)；罗思科(1903—1970)；海明威(1899—1961)；吴尔夫(1882—1945)；明格斯(1922—1979)；尼金斯基(1890—1950)；梦露(1926—1962)；布鲁斯(1925—1966)；威尔逊(1942—)

于这位精神治疗师的感觉和评价经历了几次变化：当威尔逊第一次见到兰迪时认为她是个魔鬼；然后是救世主；接下来是骗子；然后又成为救世主，更多的时候是利己和利他的综合体。

因此，我的工作就是把所有的这些材料整理和分类，厘清事实和解释上的分歧，然后得出既主观又公正（我希望）的结论。

本书的主要任务是通过有关十位杰出人物生活的现存文献资料的分析，探询创造力和所谓的疯狂之间的关系。在所有的此类研究中，我引入了自己的经验、知识基础以及截然不同于传记作家甚至心理学家的独特视角。

我是一名心理学家，同时也是个作家。我试图探究职业活动影响个人经验的方式，以及日常生活中的遭遇又是以何种方式影响我们的职业行为。我已经花费了大量时间调查治疗师领域中的这种现象。

正如书中包含的那些一样，从寻求“真相”或有关“真的”客观存在的幻影，到那些代替主观性描述的客观描述，心理传记被概念化了。我试图寻找出这两个极端之间的平衡，并尽可能地清理出争议之处和相互矛盾的记录（例如玛丽莲·梦露死亡之前的几个小时之内到底发生了什么；在弗吉尼亚·吴尔夫童年的家里发生了何种程度的性虐待）。当然，我也将以自己的观点来解释现有的资料。我的首要目标是通过分析 20 世纪里 10 位身处不同艺术领域和时代的人物，弄清创造力和疯癫（我在前文做过假设）之间的关系。

假如你不认同我对任何单个事件的独特解释，那么请记住：我是一个主要兴趣放在探究艺术和疯狂两者之间关系的心理学家。我感兴趣的不仅是在这些不可思议的生命里找到更大的意义，而且是鼓舞其他人突破自己的无力和极限从而更多地表现自己。我请求读者们原谅我在讲述这些故事中的所有错误。我已经尽力获取尽可能正确的事实和细节，然而，由于我的能力有限，仍可能导致某些不重要的（我希望是不重要的）错误和遗漏。但我自信这些错误不会使故事的本质和文中所表达的思想受损。

— 致谢

在一起合作超过六本书之后,我对编辑艾伦·林兹勒(Alan Rinzler)的感谢无以言表——感谢他明智的建议;感谢他最先想出本书的创意并一直指导着它,亲善地经历整个过程。我们之间达到了一种任何一位作者都期望的真正的伙伴关系。

感谢我的三位同事——玛丽·里德(Mary Read)、戴维·谢泼德(David Shepard)和布拉德·肯利(Brad Keeney),感谢他们对本书中的故事进行临床意义上的思索。十分感谢玛丽·哈洛卡(Mary Halunka)作为研究助手对我的帮助,以及她在形成弗吉尼亚·吴尔夫和欧内斯特·海明威的“基因谱”(排列家族中多代基因模型的图表)上作出的贡献。

我非常感谢 Jossey-Bass/Wiley 的全体成员:凯瑟琳·克拉多克(Catherine Craddock)、海伦妮·戈丁(Helene Godin)、塞思·施瓦茨(Seth Schwartz)、卡罗尔·哈特兰(Carol Hartland)、珍妮弗·温策尔(Jennifer Wenzel)和马斯·马什(Marcy Marsh),以及我的许可编辑谢里·吉尔伯特(Sheri Gilbert)给我的专业意见和指导。

杰弗里·科特勒
加利福尼亚州亨廷顿海滩

目录

前言	1
第1章 神话与现实：疯癫与创造力的本质	1
第2章 西尔维娅·普拉思：于死亡中完美	9
第3章 朱迪·嘉兰：彩虹之下	33
第4章 马克·罗思科：以血作画	53
第5章 欧内斯特·海明威：终身传奇	73
第6章 弗吉尼亚·吴尔夫：忧郁之湖	99
第7章 查尔斯·明格斯：音乐幻觉	124
第8章 瓦斯拉夫·尼金斯基：通往疯癫之路	148
第9章 玛丽莲·梦露：死于善良	176
第10章 伦尼·布鲁斯：病态、肮脏的喜剧演员	215
第11章 布赖恩·威尔逊：对水的恐惧	246
第12章 解读创造天才的生命意义	278
注释	293
参考文献和拓展阅读	308

第 7 章

神话与现实：疯癫与创造力的本质

那些受扰的天才有何令我们如此着迷？甚至在他们死后的几十年，涌现了更多记叙玛丽莲·梦露和朱迪·嘉兰喜好的传记，它们不但被广泛阅读，而且数量超过了包括政治家在内的任何名人传记。我们似乎完全被他们的故事吸引住了：他们历经常人无法想象的艰难挑战，却依然存活且艺术创作不断。不幸的是，这种成功可能仅局限于他们创作生产的一片狭小领域。

疯癫和创造力之间有何联系？

在考察以艺术气质和躁狂抑郁症为例的相互关系时，人们找到了一张杰出画家及作家的名单，他们都有神经衰弱，深受有自杀倾向的抑郁症或双相心理障碍之苦。回顾一下历史就会在这个名单上看到著名的诗人（威廉·布莱克、罗伯特·彭斯、塞缪尔·泰勒·柯尔律治、哈特·克莱恩、埃米莉·狄更生、艾略特、约翰·济慈、沃尔特·惠特曼、迪伦·托马斯、安妮·赛克斯顿），作家（维克多·雨果、埃德加·艾伦·坡、欧内斯特·海明威、埃兹拉·庞德、查尔斯·狄更斯、马克·吐温、弗吉尼亚·吴尔夫、威廉·福克纳、菲茨杰拉德、

亨利·詹姆斯、列夫·托尔斯泰、田纳西·威廉斯、威廉·斯蒂伦、亨特·汤普森),作曲家(柴可夫斯基、舒曼、拉克曼尼诺夫、马勒),音乐家(查利·帕克、查尔斯·明格斯、欧文·伯林),画家(米开朗基罗、凡·高、高更、高尔基、罗思科、波洛克、芒奇、欧克菲)。再看看演员(玛丽莲·梦露、朱迪·嘉兰、罗德·斯泰格尔、帕蒂·杜克)和现在的歌手(迈克尔·杰克逊、布赖恩·威尔逊、库尔特·科班),他们都曾经遭受(或仍在遭受)各种形式的情绪失调,并且其艺术气质和疯狂症之间的联系极为明显。当你把整份名单看完就会有这个印象:精神疾病是创作成功的必备条件。(1-2)

实际上创造力和疯癫之间的关系常常被夸大。行为正常、精神健康、机能良好且富有创造力的艺术家大有人在,并且人数多于那些待在精神病院的同行。可以想象,当你情绪低落到从床上爬起都很困难的时候,完成大量工作就更难,更别说寻找创作灵感了。

尽管如此,我们先前所说创作个性和某种程度上的反常(如果不是突发性神经错乱)存在某种联系,还是有一定基础的。普通人群中只有1%的人被诊断出患有躁狂抑郁症,而在画家和作家中这个比例高达38%。

在另一项对创造性人物的横向调查中,人们研究了1000多名杰出的美术、文字工作者的生活经历,同时为作出对比,研究对象也包括商界、政界和体育界的名人,结果显示,在政治家、科学家、运动员和商场大亨中仅有5%的人曾在童年或青少年时期有精神疾病发作,而这个比例在富有创造力的艺术家和音乐家中飙升至30%。在他们的成人期差异更加明显:约60%的创作天才精神疾病全面发作,他们常表现为情绪失常。

当存在主义精神病学家维克托·弗兰克试图找出为何一些同胞死在奥斯维辛纳粹集中营而其他入仍旧存活下来时,他发现:创作天才所遭受的各式失常都体现为精神上的极度痛苦。他们不仅学会了如何忍受痛苦,也学会了如何与之共存,以便依旧能够硕果累累。

通常他们赋予自己生活的最大意义就是把痛苦转换为有益的创作。弗兰克还发现，同胞的死去并不仅仅是偶然性的屠杀，某些同胞是因为绝望而放弃生命的。遭受痛苦对他们来说毫无意义。

我们这些在集中营生活过的人仍记得有些人走过平房安慰他人，并把自己的最后一片面包分给别人。这种人也许很少，但他们充分证明了一点，那就是你可以从一个人身上拿走一切，却拿不走人最后的自由，即选择以何种态度面对既定处境的自由，选择自己道路的自由。⁽³⁾

同样的态度使他们努力克服自身情绪的弱点而献身于创造：因为他们在自身的痛苦中找到了意义。在本书接下来的故事中，你会很快发现那些向疾病屈服放弃生命的人，和那些努力承受痛苦的人是如何不同。摇滚偶像，大门乐队的吉姆·莫里森长期忧郁，依靠药物维持日常生活；海滩男孩的布赖恩·威尔逊最终在数十年的精神不振后重拾自己的创作才能。通过比较两者你就会发现，威尔逊能够调和心态很大程度上不仅归功于他的音乐创作，也归功于他从痛苦中找到了个人生存的意义。

创造性的疯癫带来了哪些优势？

记住这一点：很多创新发现在当时看来是全然疯癫的。许多科学家、画家和作家被称作异端。实际上伽利略、哥白尼、哥伦布、弗洛伊德、达尔文、毕加索以及爱因斯坦的先进观点在当时并没有被人们所接受。他们只有具备专一的献身精神和厚脸皮（对他人反对免疫）才能改变现状。

从这些例子可以看出，疯癫使人拥有他人不具备的创造源泉和

能力。情绪紊乱所引发的奇妙的生活，自在的念头，歪曲的现实及敏锐的感官给予他们观察世界的独特视角。如果我们为这种伴随双心理障碍的癫狂症重新命名，称它为加强型创作经历的话，我们就可以描述一种状态，这种状态能够引发创作激情，促进作品产生。⁽³⁻⁴⁾

在对著名画家、作家的采访中发现，他们几乎都曾有过这种创作成果密集期，在这段时期他们不眠不休，工作至精力枯竭。但他们不愿把这种状态称为癫狂，而称之为创造性痴迷，其特征体现为精神欢快，热情洋溢，自信满满，思如泉涌，身心敏感及情绪紧张。假如你要大量创作作品，这种状态难道不是梦寐以求的吗？我们大多数人难道没有在某些时刻经历过这种创作状态吗？⁽⁴⁾

然而，进一步追问下去，这些富于创作才能的艺术家身上还出现了一些消极的症状，包括恐惧、焦虑、多疑、好动、易怒、容易冲动、性欲过度、思想浮夸、言语挑衅、花钱如流水、过度服药及酗酒，以及发表危险的演讲。目前出现在我们面前的已不仅是一张艺术许可证了，更像是精神癫狂的写照。

如前文所言，有一个理由可以解释为什么具备以上症状的人们多从事艺术性行业，也包括广告业、娱乐业和报刊业，因为这些行业的工作风格灵活，常会遇到离奇现象。

疯癫真的神圣吗？

即使创造与疯癫间的必然联系是有显著证据的，仍有评论家怀疑这一点并指出这是个神话。那么现在我们的问题就不是创造性人物是否受益于其精神疾病，而是是否存在这样一些人，他们具有极强的韧性，即使身受妨碍依旧成就不凡。

国家精神疾病联盟这个组织就是专门研究这些可怕的疾病以何种方式发挥积极作用的。研究员向 24 名艺术家询问当其症状被锂

治疗控制住后他们的创作情况。四分之一的调查对象表明其创作无论从质量还是数量上都未受影响，二分之一的调查对象坦言他们的创作干劲实际上提高了。其余的研究与此结果相符，仅有四分之一的调查对象发现在接受治疗以后创作产出下降了。

古希腊哲学家柏拉图、苏格拉底、亚里士多德等人赞美这种积极作用为神圣的疯癫，认为它实际上是神赐的礼物，创造激情的源泉。但事情并不像他们赞美的那样愉快有趣。精神疾病患者长久遭受严重的症状和深深的绝望，不论他们在某个领域如何多产，其痛苦是无法美化或掩盖的。接下来你会在本书的故事中看到，对情绪紊乱的最确切描述就是活地狱：生存极度痛苦，没有一丝希望，死亡被看作是唯一的解脱。精神疾病患者的自杀几率要比普通人大上20倍。

当代小说家威廉·斯蒂伦记叙了他与抑郁症的终生战斗。对他来说，抑郁症是如此残酷，自杀看起来是最好也是唯一的解决方法。

痛苦是冷酷无情的，更加令人无法忍受的是你明知痊愈的时刻永远不会到来——不论是一天、一小时、一个月或是一分钟。即使偶尔有些许解脱，你知道这只有片刻，更多的痛苦会随之而来。粉碎灵魂的不是痛苦，而是绝望。⁽⁵⁾

请想象一下，像这般绝望，这般地承受生命中永无改变的困境，生活会变成怎样。你能所做的一切，能给予自己片刻满足（绝非安宁）的，就是给你的创作情感找到一个发泄口。

创造性和精神疾病通过 何种方式联系起来？

各类精神疾病多见于创造性行业，每一类都有其特有的痛苦症

状。在画家和作家中最常见的也许要算是躁狂抑郁症或双相心理障碍，生理上体现为情绪从沮丧到亢奋的反复。排名其后的是重度抑郁症，此病症表现为长期深度的抑郁且无任何好转迹象。这些疾病有其生理基础，并且可以遗传。以欧内斯特·海明威为例，患自杀抑郁症的他有两名结束了自己生命的手足，他的父亲和儿子同样死于自杀。哲学家威廉·詹姆士和他的作家兄弟亨利·詹姆士同受重度抑郁症的折磨，他们的父亲和另外两个手足也是如此。凡·高有三名患精神失常的手足，他们不是自杀就是进了精神病院。

还有一些病症，程度略轻但依旧使人萎靡不振，且多见于创作天才，它们有：抑郁症，它属于低度情绪不振，症状略为轻微，仍是慢性病；精神分裂（最有名的例子是诺贝尔经济学奖得主约翰·纳什及英国诗人理查德·多德）；强迫症（如霍华德·休斯）；焦虑症（约翰·斯坦贝克、查尔斯·达尔文、芭芭拉·史翠珊、伍迪·爱伦）；药物或酒精依赖症（迈克尔·杰克逊、西格蒙德·弗洛伊德、托马斯·爱迪生、埃德加·艾伦·坡）。最后一项症状患者的出发点通常为自我治疗，然后逐渐成为难以戒掉的习惯，最后发展为一种疾病。

尽管这些精神疾病以各种复杂面貌出现，我们仍可找出几点相同的症状：

- 与家人朋友的关系淡化或僵化。不仅患病的创作者本人情绪低落，周围亲友同样如此，因为他们要面对患者古怪的举止。
- 对大多数活动渐失兴趣甚至全无兴趣。患上精神疾病是件恐怖的事情，它使你的生活主题变成如何挨过每一天而不是从日常生活中寻找欢乐。
- 胃口和饮食习惯大变。通常患者要么减肥要么增肥，进一步危及其健康状况。
- 体现为慢性失眠或频繁苏醒的睡眠受扰状态。患者难以集中精神并保持注意力。如果你睡眠不足，状态很差，你不可能感觉良好。