

[美]肯恩·史迪 克莱儿·柏曼◎著
史锡蓉◎译

声音停止

的 那一天

12岁的某个夜晚，自杀的命令在我耳边响起，
四年来自断不断，反抗是我活下去唯一的路。

THE DAY
THE VOICES
STOPPED

[美] 肯恩·史迪 克萊兒·柏曼◎著
史錫蓉◎译

声音停止

的
那一天

THE DAY THE VOICES STOPPED

图书在版编目(CIP)数据

声音停止的那一天/(美)史迪等著;史锡蓉译. —桂林:漓江出版社,
2004.9

ISBN 7-5407-3260-1

I. 声… II. ①史…②史… III. 史迪, K. — 自传 IV. K837.125.42

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 089525 号

THE DAY THE VOICES STOPPED: A Memoir Of Madness And Hope by Ken Steele
and Claire Berman

Copyright © 2001 by Ken Steele and Claire Berman

Simplified Chinese translation copyright © (year) by Lijiang Publishing House

Published by arrangement with Basic Books, a subsidiary of Perseus Books L. L. C.

ALL RIGHTS RESERVED

版权代理:博达著作权代理有限公司

声音停止的那一天

作者◎〔美〕肯恩·史迪(Ken Steele) 克莱尔·柏曼(Claire Berman) 史锡蓉 译

策划◎桂林漓江文化有限责任公司

组稿◎侯 波

责任编辑◎魏志明

封面设计◎丘晓波

出版发行◎漓江出版社

社址◎桂林市南环路 159-1 号 邮编◎541002

电话◎(0773)2821573 2863956(营销部) 2862090(邮购)

传真◎(0773)2821268 2802018

E-mail: ljcs@public.gdptt.gx.cn

http://www.lijiang-pub.com

印制◎陕西省印刷厂

开本◎890×1240 1/32

字数◎160 千字

印张◎6.5

版次◎2004 年 9 月第 1 版

印次◎2004 年 9 月第 1 次印刷

印数◎1—15000 册

书号◎ISBN 7-5407-3260-1/I·1968

定价◎22.00 元

漓江版图书: 版权所有, 侵权必究

漓江版图书: 如有印装质量问题, 可随时与工厂调换



序

我在一九八一年初识肯恩·史迪，当时他在旧金山街头流浪，是一个无家可归的精神病患者。我们第一次见面的情形我已经记不得了——那时我每天面对上百名类似的病患，对我而言，他只是那些邋遢、气味难闻、有精神困扰的男男女女中的一个。他们多数因为妄想和幻听被迫流浪街头。身为一名精神科医生，我尽力帮助他们，但也不得不面对一个令人沮丧的事实：他们多数的人将会在疗养院终其一生，或者，更糟糕的，重新流浪街头。

数年后，我在纽约协助制作一部关于精神病复健的录影带，肯恩也参与其中，我们因而再次碰面。我对他的第一印象是聪明异常、思虑周到，所以，当我得知他曾因为精神分裂症住院十几年，简直不能相信，怀疑他可能被误诊。眼前这个人聪明、风趣又健谈，一点精神分裂症的迹象都没有。

但肯恩随即说他认识我，并开始描述我们一块走在旧金山街头的往事。我这才猛然想起，他真的是我治疗过的流浪汉中的一位。对我过去的帮助，他大表感谢。就一名精神科医生而言，这样的谢礼极为难得，尤其是它不但出自一位人生巨大悲剧幸存者之口，这幸存者更将余生心力投注在帮助其他有共同遭遇的人身上。

由于肯恩的贡献，美国社会逐渐转变对精神病患的看法。他创办并担任总编辑的报纸《纽约之声》（New York City Voic-



es: A Consumer Journal for Mental Health), 在他才智和识见的领导下, 广为流通, 是那些和肯恩一样受心理疾病折磨的人的一份强而有力的教育性刊物。

肯恩最惊人的成就之一在于提倡罹患心理疾病者的参政权, 他呼吁正视那些因心理疾病而失去参政权、远离政治光环的人。靠着两万八千名罹患精神疾病的选民的联署, 肯恩促使政治人物不得不注意心理卫生的议题, 将它们变成可见的公共政策, 或引发大家讨论和关切。肯恩的努力确实得到回应。希拉里·克林顿在竞选参议员期间, 便将政见中有关心理卫生的内容归功于《纽约之声》, 她盛赞肯恩“大无畏的毅力”, 因为他, “精神疾病第一手的资料首度被世人得知”。比较不为大家所知的是, 她同时还恳请将他提供的资料纳入心理健康的议案之中。

除了推动这些, 肯恩投入大量心力帮助其他受心理疾病之苦的患者和他们的家属。他旅行全美各地, 以他自己过去的痛苦经验为例, 对那些尽力支持罹患精神疾病家人的家庭演说。肯恩以一名咨商者、支持团体的领导者及辅导者的角色, 影响了几千人的生活。

肯恩·史迪彰显出非凡的人格和成就, 但我期望像他这样的复元案例很快就不再是罕见的事实。抗精神病药物使肯恩终于摆脱幻听, 这些药物的疗效确实惊人, 但不是只会在他一个人身上奏效。过去治疗分裂症的药物虽有相当的效果, 但对许多患者来说, 药效极微, 或完全无效。最近新一代抗精神病药物的出现, 为全世界数以百万的患者带来了新希望。这些新药不但具有旧药所没有的疗效, 副作用也比较小, 这会提高患者确实服药的比例。现在我们看到更多像肯恩这种“李伯大梦”(Rip Van Winkle) 的例子: 脱离社会数十年后, 又重回社会。

肯恩对“声音停止的那一天”那个重大日子的描写，是我读过的文章中最深刻的。这本动人的惊奇回忆录里，肯恩·史迪揭露了他的世界——重度精神疾病的世界——其中的隐私和力量我们鲜少有人有权分享。肯恩是美国传统的英雄人物，只不过他对抗的敌人在他的内在。他的坚强和脆弱，他的愤怒和勇气，以及最后他的顽强不屈和全心奉献的精神，促使我们从新的角度，以新的同情心，正视我们自己和我们这个世界。这本令人难忘的书将丰富所有读过此书的人的生命。

丽塔·赛顿（Rita Seiden）是他最后一位治疗师，协助他从黑暗走进光明的人生的人，她在肯恩过世后没多久，在《纽约之声》刊出追悼文，她写道：“你的身材，你的智慧，你的人格，你想大干一场、弥补被疾病蹉跎的岁月的那分渴望，你恫吓和激怒人的本领，你说服别人与你为理想共同努力的能力——一切和你有关的，都是巨大的。”

肯恩，我希望通过这本书，还有那些爱你、敬佩你的人的支持，我们得以开始实现你的理想。

史蒂夫·马克·葛芬博士

二〇〇一年一月于纽约



前 言

“他因为大力推动美国心理健康运动，带头改写世人对心理疾病的看法而声名大噪……他出版报刊，由心理健康单位撰稿，提供消费者这方面的讯息。他努力提高心理疾病者的参政权，创立了一个极为成功的推动方案。他们将迈向复健的第一步归功于肯恩，这些人或是读过他的文章，在电台上收听过他的演讲，或在电视上看过他本人……人们向他求援，他便予以回应。由于这些和其他的成就，国家心理健康组织将一九九一年的克利福奖（the Clifford W. Beers Award），我们最高的荣誉，颁给肯恩·史迪。”

上述这段话出自纽约心理健康组织的主席兼执行长，约瑟夫·葛雷泽（Joseph Glazer）。我听说，那场在六月天下午于华盛顿特区的 L' Enfant Plaza 饭店举行的年度大会上，在我起身受奖时，出席的四百位贵宾站起来为我鼓掌。这些事我都不记得……也不记得自己怎么从座位走上台……甚至不记得上台之后说的话。我整个人都在发抖，心跳得那么地快，以至我很担心自己还没走到台上就昏倒了。“肯恩，你必须办到，”我对自己说，“没问题的，你在这里很安全。”

部分的我仍然难以接受自己目前的状况——面对真实的人，确实听见他们说话，谈论我，而且赞美我。因为过去三十二年来，我的世界完全被恶意、轻蔑的声音主宰，不断被评论，不断被贬抑。三十二年的岁月，那些破坏性的声音禁锢了





我失序的心灵……嘲笑我，愚弄我，消耗我的时光，将我一再逼上生命的绝壁……激发我跨出最后一步。

序	1
前 言	1

目 录

THE DAY THE VOICES STOPED

第一章 失 序	1
第二章 步入深渊	11
第三章 大城市	25
第四章 欢迎来到杜鹃窝 ...	40
第五章 进出医院	66
第六章 关闭其他的门	93
第七章 绝处逢生	127
第八章 声音停止的那一天	154
第九章 其他人的故事	170
后 语 尚待完成的任务...	186

感 谢	195
-----------	-----



第一章 失序

一九六二年十月的一个夜晚，那些声音毫无预警地出现了。当时我十四岁。“去自杀……烧了自己。”他们说。

我的床头上搁着一台小收音机，几分钟前，我还在听着一个叫法兰奇·维利（Frankie Valli）及四季的乐团唱着：“像个男子汉一样迈步，加快你的脚步……”但接着所听到的就不是歌词了。我吓了一跳，以为自己在做噩梦，但我没有睡着啊；而且那个声音继续不断地从收音机里传出来，低沉、嘲弄、滑稽，对我说：“吊死你自己，没有你世界会更好。你是个坏小孩，坏到骨子里。”

我害怕得把收音机关掉，跳下床，光着脚跑出去，满月的月光照着我的路。声音没有随着收音机关掉而消失，他们继续紧跟着我不放。“你该死掉，”一个声音说。“你压根不该生下来。”另一个声音表示。他们说有人、有某个东西希望“我”死掉。说话的人到底是谁？发生了什么事？我推开父母卧室的门，想向他们寻求庇护，但他们熟睡着，我不敢叫醒他们。我知道他们明早还要工作。我父母莎拉和肯恩斯·史迪，他们都在康乃迪克华特贝里市的一家工厂上班，离我们住的小镇不远。但即使我把他们叫醒，能对他们说什么呢？那些声音替我回答这个问题：“去找你爸啊，告诉他你怕黑，告诉他我们的事，这样就更能证明他原先的想法——你的确是个怪胎，一个令他失望的孩子。”



我父亲名叫肯恩斯，但大家都管他叫巴特。他想要个会打棒球的儿子，而我却是个爱看书的男孩。我第一次上场，是拖着父亲先前交给我的球棒。我记得，在那场小联盟赛上，我上场没多久就尿湿了裤子，因此不想继续打，可是我爸强迫我穿着被尿湿的制服回到球场上。接下来的几年里，他对我的教育是软硬兼施，但只是让我更加明白自己如何辜负他的期望。“他不会相信你的话。”声音说得没有错，这件事我没法跟他说。

我沿着我们整齐的传统美式建筑的房子的楼梯，下到我外婆的房间。我外婆叫艾玛·梅·魏德怀特，是我最好的朋友，我什么话都可以跟她说，而她对我的疼爱却依然不会改变。就在我要转动她的卧室门把时，脑袋里的声音大作，让我觉得即将被淹没。“死，死，死，你一无是处，没一块好料。现在就去死，不要再拖延了。”我跌跌撞撞跑进起居室，随后就昏倒在地板上。

第二天一早，我母亲发现我躺在那里。

“你这么早起来干什么？”她问道，摇着我的肩膀。我含糊地说了几句她能接受的理由。我记得当时心想：我母亲赶来了，像守护者一样来拯救我，我安全了。但这个念头没能持续多久。那些声音还在，低沉作响着，就像孩子取笑别人时那样唱念着：“错，错，错/我们还在/你以为能摆脱我们/没那么容易。”

我妈站在依然暗黑的屋子里，低头俯视我说：“肯恩，你怎么穿着睡衣就跑到楼下来？你刷牙了没？别让你父亲看到你这个样子。”因为同时有两波声浪袭过来，我觉得头脑快爆炸了。我非常害怕，竟然会发生这种怪事。“镇定一点。”我对自己这么说。





我匆匆忙忙地梳洗更衣。当我对着浴室的镜子时，那个取笑的声音说：“看看你，多么丑啊，看那个可笑的黑脑袋。”熟悉的脸孔瞪着我：棕色的鬈发，介于棕色和淡褐色之间的眼珠，在别人眼里还算好看的长脸。就跟多数的青少年一样，我对自己的外表很在意。但那个声音变得更恶意。“丑八怪，”他们大叫，“你怎么受得了自己这个样子？”我下楼去，勉强自己吃早餐。我父母很快就出门工作，然后外婆让我看《今天》，我最喜欢的新闻节目；每天上学之前，她都这么做。（我们家就在中学的正对面，只要几分钟时间就能到校。）

那一阵子，《今天》的主播是芭芭拉·华特斯（Barbara Walters）和胡佛·唐兹（Hugh Downs），还有一个叫茱迪丝·克利斯特（Judith Crist）的评论员，我很欣赏她，以及一个我不记得名字的新闻播报员。我坐在电视机前面，那群人开始谈论起我，声音听来就像看外国片时那种配音效果。“今天，肯恩·史迪要自杀。”新闻播报员的语气就像在警告观众有飓风正在快速接近。我全身为之一震。我没听错吧？

没多久，胡佛·唐兹用较低沉的声音对我说：“肯恩，不要自杀，不要放弃，努力克制自己。”芭芭拉·华特斯则对我进行一场死亡后的专访。“为什么要自杀？”她问道。“你是真心想这么做的吗？”轮到茱迪丝·克利斯特的时候，她说话的语气让我觉得自己的死真可以拍成一部精彩的电影。那些声音高亢清晰，我完全无法动弹地钉在电视机前面。然后那些声音逐渐放低，开始窃窃私语地谈论着我。“他在听着呢。”一个说。“我就是希望他这么做。”另一个回答。第三个声音加入。“离开家。”那个声音严厉而急切地下令。“这些人对你没有好处，马上离开这里。”

我夺门而出，那些声音对着我尖叫。“跑啊，跑啊，胆小



鬼。”我往右转，跑过学校，没有进去，反而一直往学校旁边的树林跑过去。我期望躲进浓密的林子之后就能摆脱那些声音，但他们找到了我，继续激烈地评论。“没用的东西……你父母不要你了……离家出走吧……离家吧……最好去死……对，就是这么办，这就是答案……去死吧。”高大的树木变成一个巨大的问号。是谁在说话？为什么对我说这些可怕的事？

我不知道自己那天在树林里待了多久，但我记得当我回到家时，外婆非常担心地看着我，她摸摸我的额头，然后说：“肯恩，你发烧了。”我高烧到华氏一百零二度，母亲第二天不得不请假——这是少有的事，因为请假要扣薪水。几天后，我的烧退了，继续回学校上课，但声音就此跟着我，我开始每天挣扎过日子的生活。

两个星期之后，也就是十月二十二日，我父亲兴奋异常地回到家。“总统今晚就要就古巴导弹危机发表演说，我希望你听听他对共产党的看法。”我跟着父亲到客厅去，他打开电视。但当肯尼迪总统对着全美观众说话的同时，我脑袋里的声音也对我说着话。我父亲非常关心这个议题，但我根本听不清楚总统对导弹危机的看法。

演说结束后，父亲开始发问，我断断续续地听到下面这些话。

学校老师是怎么教关于

“别理他，他不是什么好东西。”

关于卡斯特罗、古巴以及关于那些

“别回答他的问题……”

共产党……以及他们颠覆世界的阴谋？



“别理他……马上掉头离开。”

父亲很担忧古巴导弹危机，希望确定我学到了正确的观念；可是那时我脑子完全被那些声音所淹没，根本无法作答。我觉得全身乏力，无法将自己拉到一个安全的处所，于是我勉强应付着。“什么？”“我不知道。”父亲晓得我并非一无所知，所以他认为我是故意在跟他作对。接下来我的行为更肯定了他这样的想法。

每当我接近电视或收音机的时候，脑子里的声音就会变得更为大声，更为强烈，更无所不在。就好像由他们在编写及指挥着我生活的故事，告诉我什么该做，什么不该做，没有我置喙的余地。而那天傍晚，那些声音获得了最后的胜利。当父亲针对电视的内容询问我的想法，测验我到底了解多少时，我竟照着声音的指示去做：捂住耳朵，背过身去。

父亲火大了。“立刻回房间去，不准吃晚饭。”他命令道，然后气呼呼地离开客厅。他很少这样严厉地处罚我。“不知感激的孩子，看你做的好事。”脑子里的声音指责我说。“你又再次让你父亲失望，你不配做他们的孩子。”

但他们就快有另一个孩子。就在那些声音突然造访我之后没多久，我父母告诉我，我们家就快有小宝宝了。为了要再生一个孩子，他们努力了好多年，好几次以为已经怀孕，但最后都落了空；可是这一回是真的。但我却没像他们那样雀跃。当了十五年的独生子，我并不希望多一个来分散他们注意力和关爱的竞争对手。我暗自祈祷，如果一定要生，就生个妹妹吧。

可是我脑子里的声音似乎比我知道得更多，他们认为会是个男孩。恐怖的是，他们多次以“他”的声音对我说话。“我要来了，我就要诞生了。”我未来的弟弟从我母亲凸出的肚子



对我发出威胁的低语。“你必须离开。”接着全体声音加入，震天价响地齐声指示我离开之道：“带着收音机到浴室去把自己电死……半夜到六十九号公路上，跳到汽车前面去……把打火机的油洒在身上，把自己烧死……去林子里上吊。”他们详细地指导我自杀的步骤，我情不自禁地竖起耳朵听着，那些声音和他们描述的画面蛊惑着我——到了那时，我脑中还出现过奇怪的影像：模糊难辨的影像在我眼前晃动着。

那些影像有时候很清晰，但一闪而过，像照相机的快门，所以分辨不出到底是什么东西。影像来来去去，但那些声音却长伴左右——有时在我耳边大叫，有时退到背景里窃窃私语。渐渐地，我发现自己开始照他们的命令行事。

我弟弟乔瑟夫·罗勃·史迪在一九六四年五月十日出生。他们正确预测到他的性别，使得他们在我心目中的威慑力大大提升。“他来了，”他们邪恶地大笑着说，“乔才是好孩子……他才是你父母期望的孩子……等着瞧吧，他会成为职业棒球选手（长大之后，乔果真差一点成了职业棒球选手）。你父亲会愈来愈疼爱他，他也值得人疼爱……你该走了……别再拖延了。”

只有两件事能压制那些声音：阅读和写作。当我看书的时候，我便进入《块肉余生录》或《汤姆历险记》的世界，心情随着主角的经历起伏。这个时候，声音便退到背景里，变得模糊不清。所以我拼命地看书，凡是能到手的书我都看，但那些声音守在一旁，等着我看完最后一页，便一跃上台。我们家有一套《世界百科全书》，我把全套都看完，其中有的还看过两三遍。中学最后一年，我在狂读中度过，而且拼命地写，一页接着一页，努力在声音再度掌控我之前完成家庭作业。想不到，我竟因此以优异的成绩自中学毕业。

但是，一毕了业，我便和大部分的朋友失去联络。“瞧，





连你的朋友也不再喜欢你了，”声音这么对我说，“现在明白他们是怎么看你了吧？怪胎……看看强尼，你以前最要好的朋友，现在人家也不来找你了。”

渐渐地，我待在家里的时间愈来愈长，害怕骑脚踏车到街道上。谁知道会突然冒出什么样危险的事情。不过，我尽量瞒着家人自己的状况，至少当时我以为自己隐瞒得很好。头三年，有时我能在现实世界（起床，上学，帮忙照顾小宝宝）及幻觉世界两者之间维持正常运作，但是很辛苦，像走在高空绳索上。外婆有时听到我大声回答那些声音的要求，以为我是在跟朋友讲电话。显然她没有发现我的朋友都已经不再打电话来，或到家里来找我。“肯恩，不要占着电话，你知道你父母不喜欢你这样。”外婆在厨房喊道，提醒我家庭的规矩。我被她的声音拉回现实。“对不起，外婆。”我会这么回答，然后走到她正准备着晚餐的厨房，试着保持冷静，表现出若无其事的样子。

可是我的问题才不是若无其事，要我自毁的声音步步进逼。“你的死不是刀子一抹这样简易的死法，你得死得血肉模糊，肠流满地……得那样结束你的生命。”他们有时小声地交谈，像要算计我什么，逼得我好奇地竖着耳朵听，但他们又模仿起天主教教士，操着做弥撒时才用的拉丁话。然后他们警告我：“别忘了，肯恩，上帝不会原谅自杀的人。”他们要传递的讯息很简单：我必须死，但不得善终。

日复一日，这些声浪淹没了我，最后我发现自己竟然和他们谈起条件来。“好，我去死。”我这么对他们说。什么都好……只要能让我静一静。我就像一个永远不能离开舞会的客人，为了图个清静，不惜用任何条件来交换。“好，我自焚……我上吊。好，好，好，我自杀。”事情发生在八月，我



是直到听见我母亲在大叫，感到我父亲使劲想摇醒我时，才发现我竟然在客厅当着全家人的面说出这些话。那些声音接下来指示我该怎么办。“你再也无法隐瞒了，全家人都知道了。你必须逃走……跑出去……跑，跑，跑，你必须去死。”

于是我夺门而出，一路跑到树林里，也就是那些声音第一次造访时我寻求庇护的那座林子。白桦、枫树和松树将林子里遮蔽得一片漆黑，横伸的枝条就像我内心的恐惧一样无光。我完全被那些声音控制住，但是，很奇怪地，他们似乎同时又带着一股温柔和慰人的力量。“那实在不是你的错，会到这样的地步，不是你一个人造成的。”不过，他们传出的讯息还是不变：“你必须死。”

近几个月以来，这个讯息变得愈来愈具影响力，因为他们主动提供协助，甚至给予明确的指示。“先去买一条绳索，”他们命令我说，“十二英尺长，两英寸粗。”我到五金店把绳子买来。“打一个水手结，要结得牢靠。”声音说，但没告诉我怎么打结。有一天，我在学校看到有个童子军在练习结绳，便向他请教。“我怎样才能学会打水手结？”我问他。他告诉我一本指导手册的名称。那是一本老旧的手册，上面画着大船和一个一个打结的步骤，教导怎样估计绳结的大小，怎样确定它不会松开。我在图书馆找到这本册子，照着上面的教法练习。

我同时还照着指示，从地下室搬了一张小凳子到林子里藏起来，把一罐煤油和一盒火柴装在袋子里，藏在同一个地点。一切准备就绪，我的表现让他们很满意。“很好，你自杀的准备工作完成了。”他们说。

所以，就在我从家里跑出来的那一晚，我试了三种方法企图结束我的生命。我先站在凳子上，用绳结套住脖子，但我怎么也无法把凳子踢翻。我没有弄成，那些声音把我臭骂一顿。