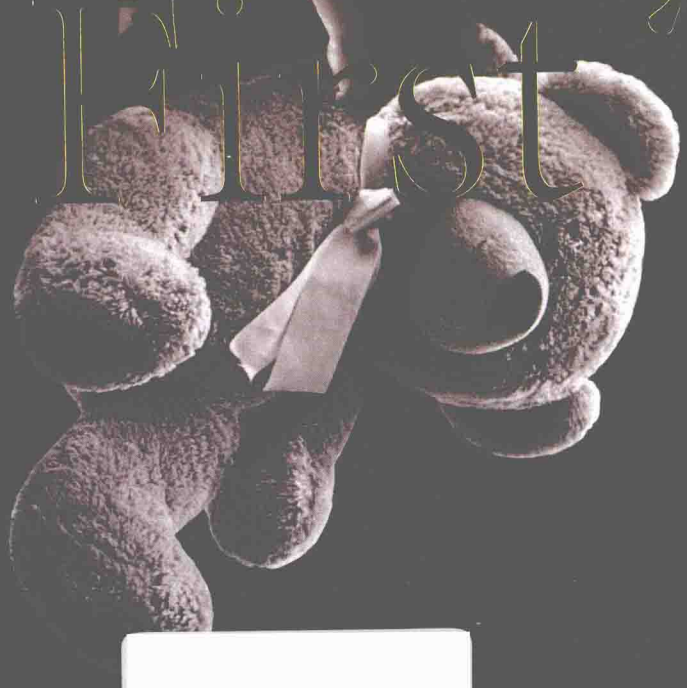


关注家庭、儿童心理问题的温暖纯美小说

January First



给你米歇尔的心

[美] 迈克尔·斯科菲尔德 著 孟丽 译

《纽约时报》、亚马逊网站心理自助类畅销书
曾出版过英、法、德、意、西、葡、俄、日、韩、中、泰、越、印、马、菲、新加坡、马来西亚、印度尼西亚等近十个国家

上海译文出版社

January First

陪你走进你的心

[美] 迈克尔·斯科菲尔德 著 孟丽 译

图书在版编目(CIP)数据

陪你走进你的心/(美)斯科菲尔德

(Schofield, M.)著;孟丽译. —上海:上海译文出版社,2015.6

(译文心理)

ISBN 978-7-5327-6948-3

I. ①陪… II. ①斯… ②孟… III. ①纪实小说—美国—现代 IV. ①I712.45

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 056650 号

Michael Schofield

January First: A Child's Descent into Madness and Her Father's Struggle to Save Her

Copyright © Michael Schofield

Published in agreement with Waxman Leavell Literary Agency, through The
Grayhawk Agency

图字: 09-2013-25 号

陪你走进你的心

[美] 迈克尔·斯科菲尔德/著 孟 丽/译

特约编辑/汤家芳 责任编辑/袁雅琴 封面设计/PiKA 工作室

上海世纪出版股份有限公司

译文出版社出版

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行

200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.co

上海颀辉印刷厂印刷

开本 890×1240 1/32 印张 10.5 插页 2 字数 150,000

2015 年 6 月第 1 版 2015 年 6 月第 1 次印刷

印数: 0,001—4,000 册

ISBN 978-7-5327-6948-3/I·4205

定价: 48.00 元

本书中文简体字专有出版权归本社独家所有,非经本社同意不得转载、摘编或复制
如有严重质量问题,请与承印厂质量科联系。T: 021-57602918

前 言

精神分裂症，有些类似癌症。让人无法相信它会被彻底治愈。一旦癌细胞入侵过你的身体，即便再无任何临床症状，它复发的可能性也会一直存在，直到你生命的尽头。几年不懈的尝试，我们找到一批药物搭配使用，阻止了我女儿恶化成最严重的精神分裂症。那些幻觉依旧，但如今它更像一档被放低音量、作为背景的电视节目，多半时间，它并不会影响到她在我们这个世界的生活。但有些时候，音量会大起来，极大地吸引她的注意力，以致她会迷失在这个世界，无法理清现实与幻想。

四年前，我以为精神分裂症会彻底夺走我女儿。但是得益于她生命中每个人的努力，我们改变了这种可能。我们阻止了它在她的脑瓜里横行，把音量调低了下来。

没有人明白精神分裂症的成因，相关研究非常少。当下盛行的理论是，它是人脑的一种生化病（通常称作“精神疾病的生化模式”），可能是更像老年痴呆症那样的一种神经功能的退化和失调。

与它的斗争，让我有时感觉自己仿佛手持一只手电筒，行走在黑暗的隧道内，踉踉跄跄，努力寻找前行之路，并祈祷在走到隧道尽

头、看到亮光之前，电池不会耗尽。当然，这一路并非坦途。是的，有诸多事让我心存遗憾；如果可以重来，我希望自己会以不同的方式，去和珍妮共同度过那些时刻。可是不幸，我无力让时光倒流，我改变不了已然存在的事实。我能做的，就是坚定前行，继续努力扮演一位珍妮需要的父亲。

这本书不可被视作一份响亮的担保，告知你当孩子变得无法理喻时，你该做些什么。相反，它只是我这个家庭的故事，记录着我们如何在黑暗中找寻方向。

有次我女儿住院时，我妻子苏珊和我一道去医院看望她。珍妮从4楼的窗户向下看着，然后说，“我想跳下去”。

当时，我正忙于照看我们的儿子菩提，在医院的电脑上，我们正起劲地玩着游戏。我清楚地听到了她说的话，但我和平时听到这些话时一样，努力去分散她的注意力。

“你并不想这么做。”我回答说，努力让自己保持冷静。“过来，陪我和菩提一起玩。”

透过眼角的余光，我能瞥见她依然朝下看着。

“我想死。”她轻轻地说。

我身体收紧。很久没有听她类似的话了。“我还以为你要活100岁呢。”我不安地轻轻笑着说。

“我想在9岁的时候死掉。”

我朝她伸出手去，“为什么，为什么你想死？”

她转身看着我。“因为我有精神分裂症。”

她的表述不像精神分裂症者的言语。实际她非常冷静。珍妮仅仅只是悲伤。这让苏珊和我感到束手无策。

我立刻把这信息发给医生，他第二天给她做了检查。她对他重复同样的话。他问她为什么会相信自己患有精神分裂症。

“我能看到或听到一些并不存在的事物。”她告诉他说。

我第一篇记录珍妮的文章是发表在 Facebook 上，记录的目的在于发泄一下，不过很快，我就意识到，我也在努力让我女儿和我的家庭经受的这些遭遇，变得富有意义。我在 Facebook 上的抒写，演变成博客记录，我开始写得更多。当我们的故事开始获得公众关注后，我收到数百个家庭发来的电邮，大家都在用不同的方式表达同一个信息：

“我们以为自己在孤军奋战。”因为这些启发和鼓励，加之我希望去帮助其他家庭处理同样的问题，我组织成立了一个民间在线互助团。在这里，父母们可以彼此交流，而不用担心被说三道四，起初他们都是在排斥精神分裂症。虽然这种排斥有着多种面孔，但基本上都是否认这种疾病的存在。他们当然不能接受这厄运落在自己孩子身上。通过我博客上的文章，并基于他们自己的理论，他们作出结论说，我虐待我的女儿，珍妮真正的病源在于她的父母，以及她被抚养的方式。

在好几年里的时间里，我都努力去理解，时代已经进入 21 世纪初，为什么还有人，甚至医生都如此排斥孩子也会患上精神分裂症的事实。时至今日，依旧让我讶然的是，很多人给我写信说，珍妮是被妖魔附身，必须给她驱魔。所有这些，都出于一个意图：否定它。

但是当珍妮说她不想活了，我终于理解了这种否定来自哪里。人们坚信虐待说，或者妖魔理论，是因为这些是可以被控制的。而一种完全随心所欲的疾患的存在，让他们感到害怕。如果珍妮会患上精神分裂症，那么任何人也都有可能。这疾患可能导致的，就是人们脑路的混乱，这事实让一些人无法面对。

我理解这出发点。没有人希望一个孩子去承受这些，所以我们竭尽所能，去解释它出现的原因。

否定并不会帮助到珍妮，以及那些我后来认识的精神分裂症和其他大脑疾病的患者。他们需要的是接受。他们需要的是，我们去告诉他们，“你们不会因为自己的病患而被定义。”

我们无法走入他们的头脑，去“修复”这些疾病。但是我们可以修复他们身居其中的这个世界。

患上精神分裂症并不代表被判了死刑。它是一种可以被掌控而且必须被掌控的疾病。它也是人性那段绚烂彩虹的另一部分。

我期盼珍妮能目睹那道彩虹。我也但愿它能映入您的眼帘。

这，即是我撰写本书的初衷。

它不是为一个孩童谱写的安魂曲；它是一段走出黑暗、沐身光明的旅程。

序 曲

2006 年 6 月

此刻，绝大多数 3 岁的孩子都已入睡了，但我女儿却不在其中；不过，3 岁的孩子也极少有像我女儿那样，天资超群！她会阅读，可以心算乘除法，甚至还用她餐具垫上所有的化学元素，来考问我和我妻子苏珊化学元素周期表。

约莫晚上 9 点了。苏珊在洛杉矶一家电台 7 点档播报新闻和交通路况的节目已经结束。交通顺畅的话，她可能这会儿刚刚到家，可我还未到归巢时分。我想让贾妮一直逗留在外，直到无处可逛，才打道回府。打贾妮很小开始，我们就一直是这样。那会儿，我会带她去宜家，陪她在海洋球池里玩；我把海洋球扔到自己头上，逗得她大笑不止。后来我去加州大学北岭分校任教之后，就换成苏珊带贾妮四处溜达。不过今天晚上，是我当班。

我看着她跑在我前面，进了唯一一家尚在营业的购物中心，不禁想，她怎么可能这样一直不停歇！今天我们已经去过洛杉矶动物园、宜家和一家麦当劳的游戏区玩耍，找任何能吸引贾妮的事物，哪怕只是一会儿。我们有动物园的季票。在那儿，她最喜欢我们走过一段地道时，头可以露出地面，仿佛草原土拨鼠一般。贾妮喜欢狗。她甚至

把人也叫“狗狗”，我还为此担心，怕别人也许误会她。

此刻，她的体力早该是透支了。可即使真如此，她也没有显露一丝疲倦。这倒也无所谓。她的身体并没有问题，问题出在她的精神。我得耗尽她的精神。这是能让她睡觉的唯一办法，自打她出生以来，就一直是这样。

购物中心几乎空无一人了，挺好！人越少越好！

贾妮一阵风似的冲进一家玩具店，这是那种售卖经典玩具的高端店铺。店员朝我们走过来。

“我能效劳吗？”她问道。

“不用了，谢谢。我们只是看看。”我说着，希望她能尽快走开。我最不愿见到的，是贾妮开口和她说话。贾妮说起话来，与普通的3岁孩子大相径庭。

店员点点头，迈步走开。可让我沮丧的是，贾妮跟在她后面。

“我家有7只老鼠。”贾妮对她说。

“哇，”店员惊讶地回应，“你有7只老鼠？”

“是的，”贾妮点头道。“我给它们取名叫星期一、星期二、星期三、星期四、星期五、星期六和星期天。”

然后，最让我头疼的部分到来了。店员抬头看着我，一脸质疑。她指望我这个做父亲的来确认这件奇事。1只老鼠她还能理解，甚至两只或者3只都能接受，但是有7只？可惜我们家一只老鼠都没有。每一只都是她幻想出来的朋友。

贾妮第一个幻想的朋友，出现在她即将过3岁生日时，是一只名叫娄的狗；接着是一只叫400的猫咪。到如今，她这种朋友多到我已经无以计数。它们全来自一个叫卡利里尼的地方，贾妮描述说，那是

加州海边的一个荒岛。

通常，这不足为奇。谁都知道，小孩子想象力丰富。但是，当我把她那些朋友归为是她的想象时，贾妮会非常生气。她瞪着我，好像我背叛了她一般。

我张开嘴，准备说，其实，我们家并没有老鼠，它们都是想象出来的；可我看到贾妮转向我，等着我的反应。现在，她看上去很满意。如果我对店员如实道来，我知道后果会如何。贾妮会震耳欲聋地尖叫。然后她会抓起货架上的商品，扔在地上。我会要求她把东西捡起来，因为我真的在努力强化她良好的品行。但是贾妮会说，不，就是个任性的十几岁孩子一样，然后冲出商店。我会大叫：贾妮，你得回来把东西都捡起来。但她还是会跑掉。然后，我只得丢下她惹的烂摊子，赶去追她，怕她跑丢了。等我走出商店，会看到她在离购物中心 100 英尺远的地方，回头看我，等着我。

突然，我想到……我为什么非要说实话。这位女士永远也不会来我家里。她永远不会知道，我们并不是真的有 7 只老鼠。干吗要让贾妮显得更与众不同呢？

我点点头，摊开双手，做出是的……我知道这很疯狂的表情。
“没错。是 7 只老鼠。”

店员摇摇头。

“哇！”她睁大眼睛看我，仿佛我是一个疯子，但我管不了那么多。我只想平安无事。

我朝贾妮走过去。

“好了，贾妮，我们走吧。”我催促着她，避免给我惹出更大的麻烦。

“你想认识星期五吗？”贾妮突然问她说。

噢，见鬼！我不安地想到。

“来，贾妮，我们得走了。我们该回家，给老鼠们吃东西了。”

店员看着贾妮，迷惑不解。

“我想认识星期五吗？”她重复道。

“她是我的那些老鼠中的一只。”贾妮热切地说，一脸坦率。“我就把她放在我的口袋里。”

店员惊恐地看着我。

“你们随身带着老鼠？！动物是不可以带进店的！”她朝柜台上的电话机走去，准备叫保安。该死！

“不会有事的，”贾妮追在她后面说，“她不会咬人的。”她从店员身后走上前，摊开空空的手掌。“看到了吗？她是一只漂亮的老鼠。”

店员的电话机还没搁到耳边，她盯着贾妮的空手掌，没明白真实状况。

最后，她不安地轻声笑了。“噢，天哪，”她说，朝我看过来。

“我刚那会儿都信以为真了。我真以为你们带着老鼠。”

“我们确实带了。”贾妮说着，一脸的严肃。“我们带着星期五。她在这儿。”她把手掌伸到店员跟前，好像她是近视眼似的。

“贾妮，准备走了。”我喊着，迫不及待想走。

店员微笑着，假装拍拍老鼠。

“他真是漂亮极了。”她对贾妮说。

我不得不得蹙眉。我听得她声音里的迁就。她把贾妮当其他所有孩子那样对待，认为她还没聪明到知道自己在被忽悠。

“她。”贾妮纠正说。

“她，”店员点点头，抬头看我，那种表情我每次都能看到：你女儿的想象力真丰富。然后她朝贾妮微笑着。

“你喜欢这样假装吗？”

贾妮没有作声。我看见她脸上露出沮丧。突然，她抓过货架上几件经典的木质玩具，把它们扔在地上。

“贾妮，住手！”我冲上去，抓住她的手制止她。她挣脱开，冲到更里面，把货架上的东西扯下来，扔在地上。

我追了过去。“贾妮！”但我心里清楚，现在我说什么都无济于事了。她不会住手的。我只能将她拖出店去。我对贾妮很生气，但对愚蠢的店员更生气。她干吗不只是配合着？我知道这样想不公平，我不能指望全世界的人都附和着贾妮的想象力。但我却没法不这么想！

目 录

前 言

001

序 曲 2006 年 6 月

001

第一章 2006 年 8 月 8 日

001

第二章 2006 年 10 月

010

第三章 2007 年 2 月

015

第四章 2007 年 12 月 16 日

024

第五章 2007 年 12 月 22 日

030

第六章 2007 年圣诞周

039

第七章 2008 年新年前夕

049

第八章 2008 年新年

053

第九章 2008 年 1 月

059

第十章 2008 年 2 月初

066

第十一章 2008 年情人节

070

第十二章 2008 年 3 月 8 日，星期六

073

第十三章 2008 年 3 月 9 日，星期天

077

第十四章 2008 年 3 月 13 日

087

第十五章 2008 年 3 月 21 日

099

第十六章 2008 年 3 月 24 日

111

第十七章 2008 年 4 月 5 日

131

第十八章 2008 年 4 月 6 日	139
第十九章 2008 年 5 月	158
第二十章 2008 年 6 月	163
第二十一章 2008 年 9 月	167
第二十二章 2008 年 10 月	175
第二十三章 2008 年 11 月	183
第二十四章 2008 年 12 月	191
第二十五章 2008 年圣诞节	198
第二十六章 2008 年 12 月 29 日	205
第二十七章 2009 年 1 月 12 日	210
第二十八章 2009 年 1 月 16 日, 星期五	216

第二十九章 2009 年 2 月	
	235

第三十章 2009 年 3 月	
	242

第三十一章 2009 年 3 月下旬	
	251

第三十二章 2009 年 4 月初	
	256

第三十三章 2009 年 4 月中旬	
	264

第三十四章 2009 年 4 月下旬	
	267

第三十五章 2009 年 5 月 15 日	
	279

第三十六章 2009 年 6 月 8 日	
	300

尾 声 2011 年 7 月	
	306

致 谢	
	311

第一章

2006年8月8日

今天是贾妮4岁生日。我正在我们公寓大楼的俱乐部，筹备她的泳池派对。

我把泳池玩具放进水里。贾妮已经在玩水了。

“爸爸，你下来呀！”

“我马上来，贾妮。我得先把派对安顿好。”

“嗨，贾妮！”苏珊大声喊着。“琳和双胞胎来了。过来打声招呼吧。”

我朝大门看过去，苏珊正在让她们进门。贾妮和那对双胞胎同岁，她们刚出生，我们就认识她们了。

“贾妮？”苏珊又喊她了。“过来跟琳和双胞胎问好。”

“不要，”贾妮喊了回去，甚至懒得转身看一眼。

“贾妮，你得来欢迎你的客人们，”苏珊说，更严厉了一些。

“不要！”贾妮在她身后大叫着，声音比之前更有力了。

“嗨，贾纽厄里！”琳喊着，“生日快乐！”

“我不是贾纽厄里！”贾妮尖叫道，仍然没有转身。然后平静地说：“我是蓝眼树蛙。”