

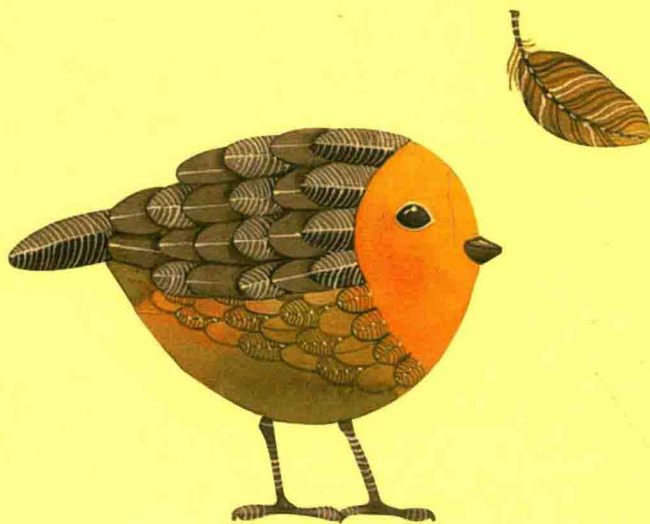
治愈系
心理学

我战胜了抑郁症

九个抑郁症患者真实感人的自愈故事

【澳】格雷姆·考恩（Graeme Cowan）著

凌春秀 译



Back from the Brink

True Stories and Practical Help

for Overcoming Depression and Bipolar Disorder



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

治愈系心理学

我战胜了抑郁症

九个抑郁症患者真实感人的自愈故事

Back from the Brink

True Stories and Practical Help

for Overcoming Depression and Bipolar Disorder

【澳】格雷姆·考恩（Graeme Cowan）著

凌春秀 译

人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (C I P) 数据

我战胜了抑郁症：九个抑郁症患者真实感人的自愈故事 / (澳) 考恩 (Cowan, G.) 著；凌春秀译. — 北京：人民邮电出版社，2015. 12

(治愈系心理学)

ISBN 978-7-115-40758-0

I. ①我… II. ①考… ②凌… III. ①抑郁症—治疗
IV. ①R749.405

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第246346号

内 容 提 要

2004年7月24日，格雷姆·考恩给家人留下了诀别信：“我只是再也不想成为任何人的负担了。”在历经4次自杀未遂以及5年“治疗史上最严重”的抑郁症折磨后，考恩踏上了一条异常艰难的重生之旅，最终成功地摆脱了危机。为了帮助更多的人，他写出了《我战胜了抑郁症》一书。

如果患有抑郁症或双相障碍，请记住你并不孤独。《我战胜了抑郁症》收录了美国前众议员肯尼迪、英国前首相布莱尔的首席顾问坎贝尔、谷歌公共政策主管布尔斯汀、电视脱口秀主持人戈达德以及作者本人等9位国际知名的公众人物走出抑郁症的真实故事，这些故事充满希望和治愈的能量，不但告诉你如何正确认识抑郁症，据此选择适合自己的疗法，而且能够培养你从抑郁中快速恢复的能力，帮助你获得持续性的改变，从而完成生命的重建。

本书提供的所有疗法、建议不仅基于对4064名抑郁症患者进行的实地调研，还得到了美国精神疾病联盟的认可。如果你已经准备好迈出第一步，格雷姆讲述的这些故事会陪你度过漫漫长夜；如果你是患者的家属和朋友，这些故事可以作为你与患者相处、激励他们的实用指南。

◆ 著 【澳】格雷姆·考恩 (Graeme Cowan)

译 凌春秀

责任编辑 姜 珊

执行编辑 郭光森

责任印制 焦志炜

◆ 人民邮电出版社出版发行

北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：14.5

2015年12月第1版

字数：140千字

2015年12月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2015-0746号

定 价：45.00元

读者服务热线：(010)81055656 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京崇工商广字第0021号

目 录

导 读 我为什么要写这本书 //15

我一直有一个念头，想写一本访谈录，记录那些曾患有抑郁症或双相障碍的人是如何康复、又是如何从这种经历中脱胎换骨的。我想搞清楚，人们认为哪些疗法和手段是确实有用的。问题是，我自己的抑郁症状太严重了，所以根本无力将此想法付诸实践。不过，随着我逐渐开始恢复，在好朋友特德的鼓励下，我决定开始实施这个计划。

第一章 了解抑郁症、双相障碍及其疗法 //23

抑郁是一种普遍而常见的情绪体验。我们所有人都会因某些事情感觉悲伤：受到朋友冷落、夫妻之间产生误会，或者和十几岁的孩子发生了冲突。可有的时候，我们却会毫无任何理由地变得情绪低落。不过，只有在这种心境状态非常严重、持续两周或更久、影响到了我们在家庭及工作中的正常功能时，抑郁才被认为是一种疾病。

第二章 帕特里克·肯尼迪（美国前众议员）//41

我是认知行为疗法的忠实拥趸，事实证明它非常有效。你必须学会改

变自己的思维模式。认知行为疗法不仅会改变你的看法，也会改变你的大脑结构。改变你大脑内化学物质的最好办法，就是去做一些你过去没有做过的事情。这并不容易，因为在这个过程中你会面临很多新问题，它们会给你带来焦虑。

第三章 特丽莎·戈达德（电视脱口秀主持人）//61

放松疗法让我学会了沉默和静止。它让我知道，还有一种做事的方式就是“无为”，这种方式不会让人因为什么都没做而心生恐慌。出发点就是，你必须意识到自己有一种健康的精神状态，并且可以通过注意饮食、适度运动、不过量饮酒等方式来保持这种健康状态。一定不要持续地透支自己，就像一根蜡烛，如果两头都不停地燃烧，能维持多久呢？

第四章 阿拉斯泰尔·坎贝尔（英国前首相布莱尔的首席顾问）//79

我认为，如果一个人经历了艰难困苦的时光，他将会拥有更强大的共情能力。我从自己精神崩溃的经历中学到了很多，当我在考虑自己的感受和别人的感受时，它给了我一个更好的衡量标准。所以，当我面临着一个危机关头时，我首先要做的事情之一就是问自己：这真的是一个危机吗？我认为，那些曾承受、忍耐过艰难时刻的人具备更好的抗打击能力。

第五章 洛拉·因曼（从抑郁症患者到精神健康运动倡导者）//97

我曾身患难治性抑郁症，也曾有过自杀的念头。有很多次，我觉得自己一天也活不下去了。现在，我无法形容自己有多庆幸，庆幸自己每次都坚持着再活一天，因为坚持的结果是值得的。我能给出的最好的建议，就是永不放弃！抑郁症真的能够被治愈，抑郁症患者不但能够坚持活着，事实上还能享受活着的滋味。

第六章 鲍勃·布尔斯汀（谷歌公共政策主管）//111

我并不是一直都能成功地控制局面。我认为，那些能够更成功地控制这种局面的人是他们自己的最好担保人。他们将自己的病情模式研究得一清二楚。我总是劝诫那些考虑寻求心理治疗或已经在接受心理咨询的人：心理治疗的关键就是成为你自己的治疗师。

第七章 克利夫·里奇（曾排名美国第一的网球选手）//127

我一直都跟别人讲，如果你曾深度抑郁过，再想回到健康的状态，想让自己感觉生活幸福、美好，那你必须付出非同一般的努力。处于最恶劣的状态时，我并不需要虚假的希望——只要一点点真实的希望就够了。药物很重要，但是和正确的生活方式比起来，它起的作用只有三分之一——最多有二分之一。

第八章 詹妮弗·莫耶（走出产后精神病及抑郁症的楷模）//143

我会告诉过去的自己，对生活要抱有现实的期望。你不可能面面俱到，尽管这是我们的社会大肆宣扬的观念。你不可能既是一个成功的全职人士，又是一个成功的全职母亲和妻子。一路走来，我已经明白了什么对我有用、什么对我没用。写日记也是自我疗愈过程中很重要的一部分。有时候，仅仅把想法写下来，就可以帮助我释放一些负面的东西。

第九章 格雷格·蒙哥马利（美国前国家橄榄球联盟球员）//157

过去，我是一个彻底的物质主义者，追求的一直是外界带来的表面的快乐，耽溺于各种感官享受。我现在已经明白，金钱、权势、性这些东西都是转瞬即逝的。如果我们关注此刻、活在当下，就会发现它们一直都在那里。但是，如果我们总是不断地重复过去、考虑将来，我们就不能享受

此刻。所以，活在当下，享受生活的每时每刻、每分每秒，这就是我用来对付负面想法的绝招。

第十章 我是如何战胜抑郁症的 //173

借助现在拥有的智慧回首往事，我相信自己之所以会罹患抑郁症，其根源就是我没有正确地为生活中的各种事物安排好优先等级。我也相信，我之所以能保持长期持久的康复状态，就在于我确定了自己的目标、热情以及优势，并根据我的“原因代码”生活。同样让我坚信不疑的是，从苦难中找到生命的意义是获得康复的最重要的因素，这也是为什么我会鼓励人们去发现自己的目标。

第十一章 战胜抑郁症的有效疗法 //191

当人们处于抑郁状态时，他们满脑子想的都是各种困难。在你深陷困境时，自怨自艾似乎很容易，但是，不要忘了关注身边亲人的生活状态，考虑他们的感受。当我情绪低落时，对自己给周围的人造成的影响几乎毫不知情。如果我曾和他们交流过并试着理解自己带给他们的痛苦，可能会有助于我用更广阔的视角来看问题。有时候，把注意力转向他人并关切地询问“你还好吗”对自己的健康也大有裨益。

后 记 //225

致 谢 //227

治愈系心理学

我战胜了抑郁症

九个抑郁症患者真实感人的自愈故事

Back from the Brink

True Stories and Practical Help

for Overcoming Depression and Bipolar Disorder

【澳】格雷姆·考恩（Graeme Cowan）著

凌春秀 译

人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (C I P) 数据

我战胜了抑郁症：九个抑郁症患者真实感人的自愈故事 / (澳) 考恩 (Cowan, G.) 著；凌春秀译. — 北京：人民邮电出版社，2015. 12

(治愈系心理学)

ISBN 978-7-115-40758-0

I. ①我… II. ①考… ②凌… III. ①抑郁症—治疗
IV. ①R749.405

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第246346号

内 容 提 要

2004年7月24日，格雷姆·考恩给家人留下了诀别信：“我只是再也不想成为任何人的负担了。”在历经4次自杀未遂以及5年“治疗史上最严重”的抑郁症折磨后，考恩踏上了一条异常艰难的重生之旅，最终成功地摆脱了危机。为了帮助更多的人，他写出了《我战胜了抑郁症》一书。

如果患有抑郁症或双相障碍，请记住你并不孤独。《我战胜了抑郁症》收录了美国前众议员肯尼迪、英国前首相布莱尔的首席顾问坎贝尔、谷歌公共政策主管布尔斯汀、电视脱口秀主持人戈达德以及作者本人等9位国际知名的公众人物走出抑郁症的真实故事，这些故事充满希望和治愈的能量，不但告诉你如何正确认识抑郁症，据此选择适合自己的疗法，而且能够培养你从抑郁中快速恢复的能力，帮助你获得持续性的改变，从而完成生命的重建。

本书提供的所有疗法、建议不仅基于对4064名抑郁症患者进行的实地调研，还得到了美国精神疾病联盟的认可。如果你已经准备好迈出第一步，格雷姆讲述的这些故事会陪你度过漫漫长夜；如果你是患者的家属和朋友，这些故事可以作为你与患者相处、激励他们的实用指南。

◆ 著 【澳】格雷姆·考恩 (Graeme Cowan)

译 凌春秀

责任编辑 姜 珊

执行编辑 郭光森

责任印制 焦志炜

◆ 人民邮电出版社出版发行

北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：14.5

2015年12月第1版

字数：140千字

2015年12月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2015-0746号

定 价：45.00元

读者服务热线：(010)81055656 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京崇工商广字第0021号

对于本书的赞誉和推荐

这是一本充满勇气和力量的书，必将帮助世界消除歧视与侮辱，带来真正的希望——也是可以实现的希望。

——托尼·布莱尔（Tony Blair），英国前首相

抑郁症能让人产生深刻而强烈的个人感受，其他人可能无法理解。这就是个人真实故事的重要性——如果我们想让大众对抑郁症有更多的了解并努力消除世人对这种疾病的侮辱和歧视，这些故事起着至关重要的作用。《我战胜了抑郁症》做的就是这项工作。

——杰弗里·加洛普（Geoffrey Gallop），西澳州前总理

抑郁症和双相障碍是非常严重的疾病，但它们可以得到安全有效的治疗。考恩的书里记载了很多令人难以置信的个人亲身经历。这些故事说明，身患这些疾病的人并不孤独，恢复健康是完全有可能的。书中提供的那些切实可行的建议不仅向读者指出了一条康复之路，也给人们带来了希望——每个人都能获得充实而完满的人生。

——爱德华·科菲（Edward Coffey），亨利·福特医疗集团副总裁

《我战胜了抑郁症》是一本出色的访谈合集，采访对象有名人也有普通人，他们无一例外地经历了抑郁症和双相障碍的痛苦折磨。本书不但为读者奉献了具有不可估量价值的观点和可行的建议，同时还向所有与精神疾病抗争的人传递了这样一条信息——“你并不孤独”，并提醒患者的家人和朋友，他们的支持将给亲人的康复之旅带来极大的不同。

——迈克尔·菲茨帕特里克（Michael J. Fitzpatrick）

美国精神疾病联盟（NAMI）执行理事

有关抑郁症和双相障碍的大部分书籍都只是简单地分享个人与这些疾病搏斗时的想法和历程。但是，在《我战胜了抑郁症》这本书中，格雷姆·考恩向读者呈现的是深刻而真挚的访谈录——8个访谈对象，无一不是经过了漫长的抗争之路并最终获得好转的疾病亲历者。考恩的访谈风格引人入胜，访谈中提到的问题发人深省，很容易让读者从本书中受到鼓舞、看到希望。不管是那些正在抑郁症和双相障碍的泥沼中艰难跋涉的患者，还是他们的朋友、家人，看完本书后都会明白考恩的贡献具有多么巨大的价值并对此充满感激。

——约翰·格罗霍尔（John Grohol），psychcentral.com 创始人

还有比亲历者的亲口陈述更有力的证词吗？我们当中那些曾经有过精神健康问题的人，其故事不仅可以激励同路人，还可以改变大众的观念。基于在“该改变了”组织的反歧视工作经验，我们对此深有体会。勇敢地曝光个人的亲身经历可以消除人们的刻板印象，帮助他们恢复健康。这本了不起的书真正做到了让人们“坐上驾驶座，握紧方向盘，驶向自己的康复终点”。《我战胜了抑郁症》可以帮助人们，让人充满希望，给人带来力量。

——苏·贝克（Sue Baker）

“该改变了”（Time to Change）组织负责人

推荐序一

火山般跨时空的风景

世上本没有抑郁症。

这里说的抑郁症，是精神科的诊断名称。很久以前，人们发现有一类人处于相似的精神状态中：情绪低落、兴趣下降、活动减少，甚至有消极轻生的念头和行为等。为了交流的方便，医学家将这些表现统称为抑郁症。这是典型的症状学或现象学诊断。在医学领域，所有的类似诊断，都是不科学的诊断；唯一科学的诊断是病因学诊断。

抑郁症这个诊断对为此疾患所苦的人有两方面的影响。好的方面是，增加了确定性，有了“就是如此”或者“不过如此”的掌控感。坏的方面是，一顶疾病的帽子从此戴在头上，催眠般地压制着向非抑郁转换的可能性。也就是说，在被诊断为抑郁症之后，所有跟这个诊断相反的自我呈现，都需要无意甚至某种程度的有意压抑，从而导致抑郁状态的迁延难愈。这就是所谓医源性疾病了。

说到这里，意思不过是：不要对“抑郁症”这个名字太较真。不论你是做出诊断的医生还是被诊断为抑郁症的患者，都可以在诊断做出之后对抑郁

症这三个字说：我知道你了，所以你可以滚了。

我们要面对的不是抑郁症这个名称，而是其后面的人，以及这个人全部生命中的生离死别与爱恨情仇。跟这些相比，“抑郁症”三个字太窄了，也太浅了。

100多年前，弗洛伊德以其丰富的经验和敏锐的直觉，发现了哀伤（mourning）与抑郁（depression）的差异。前者是正常的情绪低落，而后者是病理性的。能够充分哀伤的人，就不会抑郁。

成长必须以哀伤为代价。所有文明的仪式行为，都是为了以哀伤对付丧失。成人仪式对孩子、婚礼对单身、产假对女孩等诸如此类仪式，虽步步惊心却步步成长。如果这些仪式还是不能让我们跟过去一刀两断，那抑郁就是我们对丧失所做的最有效的补偿。

在2014年的湖北省心理卫生协会年会上，李晓驷教授说，以后我们不再诊断单向的抑郁症和躁狂症，只诊断为双相情感障碍。这是诊断上的一个里程碑。从此以后，抑郁症就是真正被纵深地理解了的精神现象；从此以后，抑郁症患者无需再对自己抱有一个催眠性的刻板印象；也是从此以后，所有的精神现象都不必被视为病态的，而应该被看成健康状态的两个端点。

我们不妨举一个例子。某小型公司的一个员工自杀了，全公司都处于悲痛之中。公司老总请我去做一下干预。我去了之后，好几个跟自杀者关系密切的人告诉我，他们想为这位逝去的好同事、好朋友组织一个隆重的追悼会。我觉察到了他们流露的某种善意的“兴奋”，同时也用专业眼光看到了他们在“兴奋”之后可能出现的抑郁。所以我建议说，面对死亡，所有的隆重都不配，我们就做一个简单的仪式吧——我们的节制可以让逝者安息。后来我知道，丧失之痛并没有对那个公司的任何人造成太大的影响。

再举一个相反的例子。某国营企业的负责人因病去世，工会主席负责筹备和主持隆重的追悼会。她为此忙了好几天。追悼会结束后，她抑郁了半年。

忙是行为和内心的双重兴奋（躁狂），为此需要付出相反的情绪的代价。

我们现在已经很清楚，抑郁与躁狂是互为表里的状态。有别于人类的大自然的另外一类风景，也许可以帮助我们更好地理解这类矛盾的统一体。这一风景就是死火山。

死火山是宁静的，有的火山口甚至变成了湖泊，其水面波澜不惊，就是其宁静的视觉上的证据——宁静到令人哀伤。但是，如果我们能够穿越百年、千年、万年甚至百万千万年的时光，就可以看到它们激烈喷发的情景：红色的岩浆直射云霄，烟尘遮天蔽日，大地战栗、生灵涂炭。在没有时间的维度上，宁静不是宁静，而是它与相反的东西的整合。立体的死火山，呈现的是非常壮美的风景，刚柔相济、动静叠加且层次分明。

这就是自恋的人经常会有“淡淡的抑郁”的原因。他们认为自己无所不能，而且还经常被幻想的事实证明的确无所不能。一旦残酷的现实不再给他们的自恋面子，抑郁就是他们对自己的最好交代了。

许多实证研究都证明，佛教里的正念（mindfulness）在治疗抑郁症上有明确的疗效。所谓正念，就是全然觉知此时此刻的自我的一切。真是高明之至。从正念的角度看，当我们活在当下，就不必为过去的躁狂以及现在的抑郁买单，也不必为未来的躁狂或抑郁牺牲现在的喜怒哀乐。当下的喜怒哀乐，已经是生命的全部意义——活着的最好状态是没有过去，也没有未来，只有此身此口此意。

对抑郁的理解，也许可以归纳成一句话：抑郁是对躁狂的防御或者掩饰。

本书的读者也许会从这个序里看到与《我战胜了抑郁症》或其他文献不一样的观点。我想说的是，如果有任何不一样，都必须以我的观点为准。明眼人一看就知道，这是过度攻击了，犹如死火山曾经的过度喷发。我为此要付出的代价，就是随后而来的或长或短的抑郁时光。所以我不这样说。我

只会说，面对诸多矛盾的说法，请选择离你本来的看法最远的那一个。这个“远”，可能具有你意想不到的治疗意义。

本书后面的部分，讲述了几个人战胜抑郁症的故事。每个故事虽然都只关乎个人，但却是一部部史诗，是高于全人类史诗的史诗，因为全人类的价值必须建立在个人价值被充分实现和尊重的基础之上。

还有两个细节需要说说。一是本书的书名，使用了“战胜”这个动词，战胜的对象是抑郁。我在上面说过，抑郁是正常的端点，所以用“战胜”，有点以其为敌的味道——本质上是与自己的一部分为敌，这样的态度会加重抑郁。更动力学的说法也许是——“理解抑郁”。如果想要更文艺一点，就可以改成——“抑郁的我如此凄美，我该如何更躁狂地爱你”。

二是本书列举了很多走出抑郁的办法。如果不懂得善加利用，这可能是一个陷阱。以抑郁症患者火山般强大的自我评价，他们一定会尝试每一种方法，以重温无所不能的幻想。结果可想而知。我个人觉得，在这些方法中，选择两三样深入实践即可。这些办法种类繁多，但原理只有一条，就是走出自恋，融入到关系中：跟任何大自然的创造物的关系——人、动物、草木，或者抑郁到死寂的火山。

曾奇峰^①

2015年8月于印尼巴厘岛阿雅娜酒店

① 曾奇峰，1986年毕业于同济医科大学医疗系，现为精神科副主任医师、中国心理学会注册督导师，同时也是武汉中德心理医院创始人和首任院长、卫生部卫生专业技术资格考试专业委员会成员、中国心理卫生协会精神分析专业委员会副主任委员、德中心理治疗院（在德国注册的机构）常务理事、中德精神分析治疗师连续培训项目中方教员、国际精神分析协会在北京举办的精神分析培训项目的中方教员。出版的著作有《幻想即现实》《你不知道的自己》等。——中译者注。

推荐序二

每个人都能得到拯救

每一座城市，每一个小镇，都生活着无数人。当沿着人行道漫步的时候，当穿越那些公园和公共场所的时候，我都忍不住会想起，在我们中间，每4个人里就有一个人会以某种方式被精神疾病所困扰；当穿过纽约西村的街道，排队购买一盒牛奶时，我也会忍不住想到，在和我一起排队付费的人群里，是否也有人和我一样，来自一个被精神疾病侵袭的家庭，或者有人本身就罹患某种精神疾病。当然，我们每个人都有自己展示在众人之前的公众形象，这个形象是我们自己主动或因环境所迫被动选择的。对那些背负精神疾病的人而言，这个公众形象至关重要，甚至会危及生存，因为一旦被世人知道其正在忍受的疾病，他们就会被暴露在恐惧、羞耻与歧视之中，让本来就艰辛无比的抗击疾病之旅变得越发困难。

每个人都有属于自己的人生故事。而对我们这种一生都无法和精神疾病脱离干系的人而言，能够自由坦率地讲述自己遇到的诸多挑战以及取得的各种胜利，是通往痊愈的第一步。踏出这一步，我们才有可能走向坦然、有益和充实的人生。所有的人都需要爱与亲密，需要一份能够让我们感受到自身

价值的工作。我们的时代正面临着一个挑战：如何接纳与包容罹患精神疾病的那四分之一人群。他们自己不但有深刻的病耻感，还有外界强加给他们的歧视感，在这样的氛围中，他们是不可能得到真正的治疗并康复的。我们想要的拯救，就存在于我们自己的人生故事里。鼓起勇气说出自己的故事，就是在拯救我们的人生。

自从和志同道合者联合发起反耻辱运动“让思想改变”（Bring Change 2 Mind）以来，我看到了人生故事的力量——它们减少了羞耻感，带来了新希望。《我战胜了抑郁症》讲述的故事发人深省、激励人心，并向正遭受抑郁症或双相障碍折磨的读者提供了切实可行的建议，以帮助他们获得充实完满的人生。

格伦·克洛斯^①

2013年9月于纽约

① 格伦·克洛斯（Glenn Close），美国著名女演员。她总共获得过一次学院奖、三次艾美奖、两次金球奖及三次托尼奖，曾六次被提名奥斯卡金像奖，代表作品有《裂痕》《致命诱惑》《危险关系》《雌雄莫辨》《以法之名》《101斑点狗》《阿尔伯特·诺伯斯》等。2009年，克洛斯参与发起了“让思想改变”运动。这是一个非营利组织，致力于消除围绕着精神疾病的侮辱、误解以及歧视。她对发起这个运动的想法由来已久，源于她对患有精神疾病的家人的近距离观察——亲眼目睹他们如何与疾病斗争，并亲身体会到了其中的辛酸和艰苦。她的姐姐杰西一直在双相障碍的折磨下生活，杰西的儿子卡伦则患有分裂情感性障碍。——中译者注。