

那些和抑郁相处的日子

彭瑶 / 文 + 图

其实没那么糟

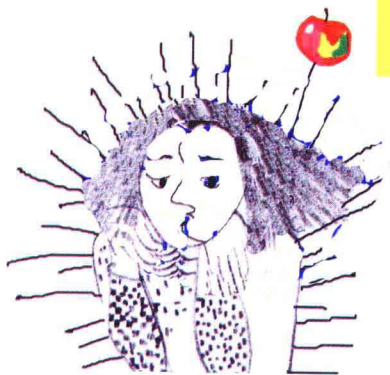
因为疼痛，所以成长
因为伤心，所以坚强
生活坏到一定程度就会好起来，
因为它无法更坏，
低着头的向日葵也能闻到阳光的味道。

全国百佳图书出版单位
时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社

那些和抑郁相处的日子

彭瑶 / 文+图

其实没那么糟



图书在版编目 (CIP) 数据

那些和抑郁相处的日子 / 彭瑶著. —合肥: 安徽人民出版社, 2013.4
ISBN 978-7-212-06473-0

I. ①那… II. ①彭… III. ①随笔—作品集—中国—当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 080278 号

那些和抑郁相处的日子

作 者 | 彭 瑶

出 版 人 | 胡正义

选题策划 | 张 科 刘 鹏

责任编辑 | 张国平 张 科

责任印制 | 刘 银

营销推广 | 赵秀彦 赵 旭

装帧设计 | 程 慧 赵芝英

出 版 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽人民出版社 <http://www.ahpeople.com>
合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场 8 楼
邮编: 230071

发 行 | 北京时代华文书局有限公司
北京市东城区安定门外大街 138 号皇城国际大厦 A 座 8 楼
邮编: 100011 电话: 010-64267120 010-64267397

印 刷 | 北京卡乐富印刷有限公司 电话: 010-60200572 转 8007
(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 880×1230 1/32

印 张 | 7.5

字 数 | 156 千字

版 次 | 2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-212-06473-0

定 价 | 32.00 元

版权所有, 侵权必究

代序 最感性的倾诉

刚刚看完一本久石让的书，他认为所有艺术家中最感性的就是画家。电影、音乐、文学这些有时间长度的艺术作品需要更多的逻辑思维，而画家则需要把片段的感受放大和固定下来。作为既学过画画，又在做电影并且是一个业余歌手的我，对老先生的看法深以为是。画家确实是最感性的一类艺术家，如果一个人从少年时期便被培训成为一个画家，那会更加感性得不同常人，彭瑶显然就是这类人。

我跟彭瑶十五六岁就认识了，印象中彭瑶是一个每天有事没事就哈哈笑、没心没肺的东北小女孩。我们同一年考入中央美术学院附中，在一个非常自由的艺术氛围里学习美术。想象着自己未来会成为一名画家，每天画画、看画展和阅览几乎全部门类的画册。这当然是一种好的经历，但今天看起来也有弊端——一部分我们当初怀着敬畏之心去学习和模仿的作品是灰色甚至黑暗的，画家本人心理状态是很

极端的。比如悲伤的柯勒惠支、扭曲压抑的蒙克、疯狂的凡·高、绝望的德国表现主义……那个年纪去学习这些东西的时候我想应该是需要一定的心理疏导的。因为缺乏心理疏导，在我们那所学校，几乎各个班都会出现因为几个心理问题休学甚至退学的学生。但这个时候我又发现了另一个现象，一些心理或情绪出现问题的同学，他们中一部分人的作品中开始出现了一个全新的奇妙世界，如果说当时其他学生的作品只是停留在技巧的学习，那他们的作品真的称得上艺术品了，他们似乎一下子看世界有了一个不同的角度，也拥有了更多只有用画面才能够倾诉的情感。

在彭瑶抑郁症这段时间的这些画作里，我又看到了这种心的倾诉。我感受到她渡过的那一个个难过、痛苦的日子，看到她内心的敏感、自卑、矛盾和抗争。那些情绪其实在每一个人的心里都或多或少地真实存在着，彭瑶用绘画把它们固定和放大了出来。让我们在她的作品中发现自己，接纳自己。这对观者来说，本身就是一定程度的治愈。

彭瑶的抑郁症不一定是因画画而起，但画画一定帮助了彭瑶走出阴影。最感动的是看到她近期的画作，变得明亮、单纯、快乐。那是一种失而复得的快乐，显得那样的坚实和美好。再见到彭瑶，她又变回我最初对她的印象——一个有事没事就哈哈笑的女孩。

“筷子兄弟” 肖央

自序

生活还在继续，时间从不曾因你幸福或痛苦而停下脚步。拉开窗帘，我看见晾晒的油画布上堆积了两尺厚的白雪。爸爸说，狗儿早上在雪地里又是打滚，又是蹦高，很欢乐。妈妈在吃饭，我喜欢笑、爱笑，因为这种阳光般的心情好似一下子让我回到了年少。

患抑郁症时的记忆日渐模糊，他挥着手渐行渐远，直至他退到路的尽头，我才看清，这个被我误认为魔鬼的家伙其实是一个老友，模样并不可怕，甚至有些和蔼可亲，而我奇怪地开始怀念他了。

这份书稿已经修改了22次，也许还会再改，但每次改我都要全身心地重新游历一次过去。前几次会有“望而生畏”的感觉。这次改写，我好似探望故人，心头不断溢出难以言喻的感受，不舍？欣慰？

好像还有什么，我也说不清。

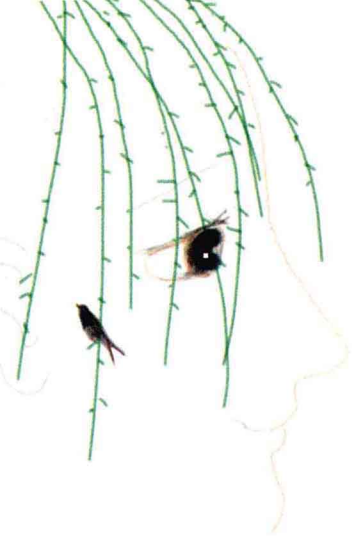
除了小时候写命题作文，我没写过这么长的文章，也不知道怎样



P

措辞才“行云流水”、“华丽丽”，引得读者看得津津有味，或更具内涵。说真的，很没底，我有资格写作，但出书却是不足以成文的，只希望能尽量诚实地呈现这一过程，一个越来越模糊的记忆，一份成长的洗礼，一次学识有限的浅显反省。

七年前，我得了抑郁症，外加暴食、焦虑。在写作这个长长的作文时，我陷入了深深的怀旧旋涡，也许是身体为心理健康采取的自保措施？或者是我老了。我也不懂，我迷迷糊糊活了“半辈子”，不想再这样下去。



目 录

- 代 序 最感性的倾诉 / 1
- 自 序 / 10
- 第一章 抢夺自己的喜悦和信心 / 1
- 第二章 从小就是笑点低 / 11
- 第三章 怕犯错，所以很乖 / 23
- 第四章 彩色时光 / 35
- 第五章 “马尔代夫”有火炕 / 47
- 第六章 一路走，一路丢 / 68
- 第七章 崩得最高的烟花 / 76





第八章 选择记忆 / 90

第九章 我恋爱了 / 106

第十章 抑郁第一年 / 127

第十一章 我很擅长惹怒别人 / 142

第十二章 蜕变 / 156

第十三章 出发 / 167

第十四章 复发妄想 / 184

第十五章 走进生活，瞬间长大 / 210

后记 / 223

第一章 抢夺自己的喜悦和信心

从小到大，朋友们都说我是个乐观幽默的人，特别爱笑，而且笑点很低。

怎料有这么一天……

无论多绚丽的景色在我眼里都是黑白的，无论亲人朋友对我如何关心，我都没感觉，我只剩下一个躯壳在不停地吃东西。我的心丢失了。

我整日待在屋里不肯出门，窗帘也要拉上，脾气差极了，没一点儿耐心。我讨厌见任何人，害怕沟通，偶尔出门时，总觉得别人在笑话我，那感觉就像整个世界抛弃了我。所有在笑的人，你们有什么可笑的，我觉得你们笑的很假，很傻，笑什么笑，只有我这么冷酷才像个人。

麻木！对！彻底的麻木！整个世界跟我格格不入，我成为了另一

个世界的人，再也没有好玩的事了。

不要觉得患了抑郁症的人想自杀是因为活不起，或者不勇敢，如果你对任何事都没有兴趣，如果你没有了喜悦的动力，如果你的感官似乎都被堵住了，连心也感受不到任何激动了，如果你除了麻木还要内疚和自我否定，不是几天、几个月，而是几年，试问你活着的动机在哪里？常人不会明白，因为他们没这么“好运”尝到这种僵尸般活着的滋味。

当然，千万别自杀！看似坐井观不着天，还是得乐观奋发，这世界没有一成不变的状态。塞翁失马、苦尽甘来尝到甜时，我会感谢有黄连的存在，这挺有意思的。

我喜欢贴着墙根儿走，帽檐儿压得低低的。我就像一个逃犯，生怕被人看见，甚至想套个黑丝袜出门。“我是在打劫吗？”“是的，我在打劫。我在一次次抢夺着自己的喜悦和信心。”

我的眼神是游离的，我失魂落魄，一天24小时始终如此。默默地自言自语。我怕，那莫名的恐惧感死死地抓着我。我像鳄鱼，可鳄鱼还有眼泪呢，我都没有。一朵下不出雨的云24小时顶在我的头上。我失魂落魄，哭不出，像被一种强大的黑暗吞没了，它浓重地浸透了我的身心，我没有丝毫挣脱的力量。

我发现自己越来越像个刺猬，任何人不经意的一句话，都会令我烦躁、挑刺，不舒服。我真是受够这一切了，可是，我只能继续受着。

抑郁症挑战着你的忍耐极限，忍无可忍时，还得再忍，所以，我



好想消失，彻底消失。

我不难过，会难过也是件好事。我冰封的心感觉不到一点儿疼痛。爸爸和妈妈仿佛只是我身边的影子，我提不起一丝对他们的爱。

我怎么一点儿“人味儿”都没有了呢？

这样的自己真的很难往乐观里想，各种消极思维源源不断。渐渐地，我疯狂地迷恋上了吃，就像一头不知停歇的大猪！我感到愧疚，愧疚于自己原本并不饿，却又要吃那么多东西，然后还有许许多多的难民在挨饿，我在这儿饕餮个不停。

而就在这个时候，我的父亲正困于病中，我又给家里添乱，真是一个可怕的怪物、魔鬼！我憎恨自己，对自己咬牙切齿，讨厌自己到了极点。可我越厌恶自己，我就越想吃东西；越想吃东西，就越内疚。真是一个要命的恶性循环啊！

后悔！我被囚在这个无休止的循环里，看不到一丝光亮，更没有尽头，我是多么羡慕那些阳光的孩子啊！在我矛盾的内心，生活着两种人，一个喜欢向下坠，不停忧伤；一个奋力向上攀登，渴望快乐。这两个人无情地生拉硬拽，撕扯着我。

很快，我彻底变成了一个没饥没饱的人。想吃时可以吃到吐，不想吃时可以几天不吃，我的胃就在饥一顿饱一顿的状态下，顽强地工作着。为什么我变这样了？为啥我会吃个不停？妈妈被我吓到了，她总说：“我怎么就不明白，你长大了，反倒还不会吃饭啦？”她生气，我更内疚，我也不知道为什么，我真的不知道为什么。

当你无助时，不是没人帮你，而是想帮你的人不知道该怎么帮。这种无助对我来说不是物质上可以改善的，也不是几句自我激励的话就能瞬间变阳光。因为人们的不理解，致使那些“别吃了”、“开心点”的安慰话变得很刺耳，让我更痛苦。你们以为我想这样吗？整个世界抛弃了我，使我的人生只剩下三件事：忧郁！暴吃！后悔！

自卑到了极点的感觉真“痛快”，从某个角度来讲，这人生，我们体会到的比别人多，也算是一种收获吧。同样的自助游，我们撒下大部队，走到一些少有人去的地方，才会拍到珍贵而又罕见的人生画面。

母亲带我去了医院，说真的，我真讨厌看心理医生。在我的理解中，从事此职业的人，所接触的都是精神病患者。天啊！我不想加入这个行列，我是正常的，我是普通人……

我迷迷糊糊地做了一些检查，结果是：重度忧郁，中度焦虑，外加进食障碍。

有意思的是，即便我心情跌到谷底，暴饮暴食，身体的脏器都还很正常。我的肚皮被抹了一种凉丝丝的油，电脑屏幕上显示出了我那正在蠕动的心脏和肠胃。大夫对我说：“注意点儿啊，你有脂肪肝儿了。”听到这话，我好想把他吃掉。难道我不想少吃点儿吗？

这些检查花了不少钱，我很内疚。我已经22岁了，父母花了那么多钱和精力把我培养大，我却用抑郁症回报他们。压力好大啊！

这份内疚让我不停地批判自己，不停地责备自己，并用带着冰碴



儿的小鞭子使劲抽打自己的心，把自己打得血肉模糊。我得到了一种据说副作用很小的药片，可以稳定情绪，让我快乐起来。这真让人欣慰，不是吗？我已经很久没感受到快乐了。

亲戚们来看我，舅舅厚厚的眼镜片下满是泪水，他们不相信这个最爱笑的姑娘怎么变成了这样。二姨抱着我哭了起来，我却面无表情。姨夫看不下去了，拉过我的手说：“走，去我家，别在这儿待着了，去我家养病。”

吃了西药，情绪得到暂时的缓解。我不难过了，却开始昏昏欲睡，每天都很困，处在似睡非睡、似醒非醒的状态。思绪也减少了，那种混沌的感觉有点像喝酒喝多了。这可不是我的风格啊。我不能一直靠这种药活着呀，而且又贵，于是我把没吃完的药扔了（其实后来才懂得这样做是不对的，不能贸然断药，要遵医嘱）。

离开了药物，我的睡眠质量直线下降。夜里，我常在恐惧中惊醒，且全身出汗，呼吸急促，焦虑，眼睛闭着，脑袋转速却很高。极度焦虑是特别难耐的，心脏似乎在火里烧烤，然后再卡在嗓子眼儿滚烫着，我的身体像被锁住了。这不像表皮伤疤那样痛得明显、利落，这种痛让人无所适从。我这是怎么了？

针灸，火罐，西药，中药各种疗法尝试个遍！真有小白鼠的感觉啊。二姨还请了一位按摩师天天给我做按摩，母亲每周坐火车把中药送过去，我没完没了地喝，充满希望地喝，却没有任何效果，反而会陶醉在那种麻木真空般的世界里。

雨天，打着伞望着水坑发呆，还真不是文艺青年的诗情画意，是种呆若木鸡的无法脱离。

也许是画画人共有的特质，我还是容易被自然风光吸引，虽然不强烈，但也能激起我少许“活力”。失眠时，我常坐望天空发呆，目不转睛地看着天空颜色的变幻。雨后傍晚的彩云美得不得了，成片儿成片儿的橙红色云朵镶嵌着金边儿在微风中飘动，不停地组合着新的画面。它们抓着我的心，似乎要把我从井里往上拽。

这次因病回家结束了十多年背井离乡的生活，本应心生欢喜，但只要听到爸爸的声音我就浑身发毛，怕他们亲近我，讨厌他们。从13岁离开家后，如果妈妈拉我的手，我就会浑身难受，反感。我怎么会这个反应呢？为什么啊？

我也知道这样不对，但它却是内心的真实感受。

爸爸开始透析了，胳膊上埋了一个管道，耳朵贴在上面可以听到火车轰轰的声音。机器肾延续着父亲未知的生命，我抑郁的心里还噎着一份对爸爸的担心，一份对死亡的未知和恐惧。我在爸妈看不见时偷偷抹着哭不出的眼泪。

对于我的病，只要妈妈听说哪有能治的大夫或者药就立马竖起耳朵，然后带我去。我已记不清看过多少个各种各样的大夫，吃了多少种奇奇怪怪的药了，当然其中遇到了好多骗子。

刚刚走出校园的我，很傻很天真，就像傻根一样觉得“天下无贼”。致使在多次上当之后，心中对那些无人性的骗子耿耿于怀，总想着哪天可以报仇雪恨。我没那么宽容仁慈，然而“报仇”的机会几乎没有，就像老师说的，凡事自有因果“款待”我们。