

帮助全球数百万人走出阴影的疗愈佳作，从现在开始，跟心碎告别

你在人生低谷时有多惨？

最难熬的岁月有多长？

你有没有过黑暗绝望甚至想要自杀的时刻？

即便如此，你，我，他，都活过来了。



我们就是这样活过来的

Your Voice In My Head

【英】艾玛·弗瑞斯特（Emma Forrest） 著

于素芳 译



中信出版社 CHINACITICPRESS

013059605

我们就是这样活过来的

Your Voice In My Head

【英】艾玛·弗瑞斯特 (Emma Forrest) 著

1561.65
88



北航

C1666895



I561.65
88

中信出版社 · CHINACITICPRESS · 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

我们是这样活过来的 / (英) 弗瑞斯特 (Forrest, E.) 著; 于素芳译. —北京: 中信出版社, 2013.8

书名原文: Your Voice in My Head

ISBN 978-7-5086-4052-5

I. ①我… II. ①弗… ②于… III. ①散文集—英国—现代… ②杂文集—英国—现代… IV. ①I561.65

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第 115997 号

Copyright © 2011 by Emma Forrest.

First published in Great Britain by Bloomsbury in 2011.

Simplified Chinese language edition published in agreement with
Lutens & Rubinstein, through The Grayhawk Agency.

Simplified Chinese edition © China CITIC Press 2013

ALL RIGHTS RESERVED

此书不可在港澳台地区发行销售

作者简介

艾玛·弗瑞斯特 (Emma Forrest) 英国知名女
记者、作家、编剧, 著作有《狐狸虎威》、《薄皮》和

我们是这样活过来的 (本书在洛杉矶)。《我们是这样活过

著 者: [英] 艾玛·弗瑞斯特

译 者: 于素芳

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承印者: 北京诚信伟业印刷有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

版 次: 2013 年 8 月第 1 版

京权图字: 01-2012-5708

书 号: ISBN 978-7-5086-4052-5 / I · 388

定 价: 32.00 元

印 张: 6.75 字 数: 120 千字

印 次: 2013 年 8 月第 1 次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com

仅以此书献给我的得力助手萨拉·华威·罗伯茨
同样献给R医生、他的妻子、孩子们以及所有因他活得更更好的人

结账时，他说：“还有一个女人在我房间里。她一会儿就走。”

人陪我罗西东谢国译张亚均自序

——摘自米兰·昆德拉的《无知》

佳评推荐

艾玛天赋异禀，她能从每一个句子里凿出天光。这个故事讲述的是痴恋、心碎以及缓慢而倔强的疗愈经过，令人惊叹，我不曾读过这样的故事。

——伊丽莎白·吉尔伯特，《一辈子做女孩》作者

艾玛是天才，是一位“感受深刻、思考深刻、活得也深刻”的奇女子。她的这部作品精妙绝伦，值得每一位读者细细咀嚼。

——《纽约时报》书评

她的精神导师去世了，她以为可以相守一生的恋人也离开了，但最好的生活才刚开始……这是一本让生活糟糕到极点的人也能找回力量的书。

——《科克斯书评》

艾玛的文字鲜活、绝妙，让人回味无穷；无论是在纽约生病和无聊的时候，还是在洛杉矶坠入爱河快乐四溢的时候，她的叙述都是那么冷静、俏皮、机智、摧枯拉朽，只需寥寥数笔就穿透人的心扉，她的经历是不堪之重，很复杂，却毫不陌生，太神奇了！

——《环球邮报》

这是一本关于爱的佳作，苦乐参半、出人意料、惊艳之美……很好的阅读体验。

——《星期日泰晤士报》

把关于疗愈的书写得令人信服而且妙趣横生很难，可是艾玛做到了。

——《书单》

我是一口气读完这本书的。我时而大笑，时而感觉似曾相识，时而泪水难以控制。不由得心生好奇：谁是艾玛·弗瑞斯特？她何以如此机智？对于多数人避之唯恐不及的话题，如自虐、孤独、抑郁、狂躁，以及不明不白失去的爱，她何以能以如此勇敢的文字来表述，又那么勇敢地像没爱过一样从头再爱？

——乔安娜·史密斯·拉科夫，《幸运时代》作者

艾玛奇特得可爱，真诚得让人心疼，看似温柔却有力量，而且心存大爱，她希望每个人的生活都美好起来。

——加里·施特恩加特，《爱在长生不老时》作者

艾玛娓娓道来她与抑郁、自我伤害、接连失败的恋情以及零食进行的长期斗争，字里行间透着真诚，故事很感人，出人意料，非常有趣。她诚实得令人心碎，不容置疑。

——弗洛伦斯·韦尔奇，时尚杂志《Dazed & Confused》封面人物

故事写得看似漫不经心却让人爱不释手，真是令人敬佩。艾玛就是这样一位有超人气、有才气的作家。

——尼克·霍恩比，《信徒》作者

这本小说文笔曼妙，挥洒自如。作者运笔娴熟，充满机智，有着早期洛丽·摩尔的影子。

——朱莉·迈尔森，《观察家报》

《我们是这样活过来的》如一杯茶，起初淡淡的味道，却变得越来越浓，悄悄地浸入你的心田，猝不及防中把你打翻在地，让你进入天堂或者地狱。

——丹·肯尼迪，《败者优先》以及讲故事博客《飞域》的主持人

失去是一种成长练习，它让我们学会好好爱自己。R医生走了，艾玛成熟了，让我们感受到了爱的能量无穷大，生命是那么可贵，生活是那么美好！

——亚马逊读者

序

我要找一份周末干的活，无非就是周六在理发店做帮工。那时我十几岁，总觉得奥菲利亚^①或许也需要帮手。于是每天下午放学后，在妈妈到家之前，就骑车飞快地往泰特美术馆^②赶，去看米莱斯^③的这位缪斯女神。

其实我并不想周末在理发店干活，骑车也不是我的强项。可是我知道自己13岁了，而13岁的孩子就应该为了好玩儿骑自行车，为了得到小费给人洗头。后来我才知道还有一层原因：我应该这样想，也应该这样做，于是我尽力去做。

到泰特美术馆之前，我已经知道将会看到什么：奥菲利亚茶褐色的头发、白亮的身体在河中漂浮着，周围鲜花环绕。有时我到那里的时候，她已经死了；有时她还没咽气，很有可能会被岸上我从未看见过的什么人救起。米莱斯勾勒出了这个人形，然后又涂上油彩。这个

① 奥菲利亚，莎士比亚戏剧《哈姆雷特》中的女主角。——译者注

② 泰特美术馆，位于伦敦，以收藏15世纪迄今的英国绘画和各国现代艺术品著称。——译者注

③ 米莱斯，极具天赋的英国画家，画作《奥菲利亚》的作者。——译者注

人就躲在颜料下面，呼吸很轻，刻意不让人察觉。岸上的人会看着她尽力挣扎，但绝不会让她死掉。

那时候我还从未有过性经历，但有时候还是感觉奥菲利亚似乎被定格在了性爱中：手臂向上伸着，口微张，躺在一个隐身的情人身体下面。时光飞逝，在我自己也沐浴了爱河之后，才理解她无法撒手的是交欢之后情人身上的气息。那气息比她身体飘过河岸的花香更浓烈。花儿们乞求她留在当下，而他的气息却把她锁在了过去。

下午，泰特美术馆会汇集各色人等，有衣着鲜亮、图案花哨的老人，有一身黑色的时髦年轻人（前者对雨唯恐避之不及，而后者对雨则趋之若鹜）。在这里我也会遇上能说几句话的人，可是大多数时候我都坐在屋子中央的长皮沙发上，坐在米莱斯的画前方，边吃着偷偷带进来的松脆饼边哭泣。咸酸味的食品毁过我，前不久，在年前的时候，我就因为一连吃了23袋松脆饼而被送进医院。即使在今天，我吃这类东西，如咸酸味的松脆饼、马麦酱等，依然能品尝出遗憾的味道。

知道这幅画会让我哭，可我还是经常赶过来。上学的时候我曾在笔记簿上用胖嘟嘟的字体写“奥菲利亚”，星期六一醒来，我就想着要和她在一起，于是我又一次去了那里，哭得也更厉害。我永远都分辨不清我是为她哭泣，还是为我自己哭泣。回想起来，有一点是很容易看清楚，那就是：我相信她感染了我。13岁的时候我就害怕在她身上看到自己的命运。

目 录

- 1 那一年，我的人生有了转机 __001
- 2 我不是R医生的病人，却因他活到今天 __013
- 3 坏男友及三五好友 __018
- 4 13岁的少女心 __027
- 5 坏的念头很会谄媚 __029
- 6 修道院医院里的故事 __033
- 7 那种痛可以细细道来 __045
- 8 走出第一步，下一步就变得不太难 __048
- 9 最美好的治疗时光 __052
- 10 16岁时的意外事件 __059
- 11 第一次爱 __067
- 12 在人生最艰难的时候遇见 __069
- 13 生命这样就好 __073

- 14 和西蒙相识始末 __077
- 15 你是我的秘密 __080
- 16 我们一起自杀吧? __085
- 17 难以承受生命之轻的人 __088
- 18 疯狂的爱情远走了 __091
- 19 一切都在好起来 __095
- 20 最优雅的分手信 __098
- 21 初识吉卜赛丈夫 __102
- 22 完美的幸福 __105
- 23 最美好的和最糟糕的 __109
- 24 世界上最懂我的那个人去了 __112
- 25 我们再也不疯狂了 __114
- 26 我开始喜欢自己 __116
- 27 岁月静好 __120
- 28 不明不白就失去了你 __123
- 29 临别留言 __127
- 30 R医生之于我和迈克 __128
- 31 爱情不是一件小事 __132
- 32 另一种出口 __135
- 33 请把这个男人赶走 __140
- 34 抬眼你就在那里 __145

- 35 给伤痛容身之地 __150
- 36 听拉比沃尔普布道 __157
- 37 R医生给我的“疗伤药” __161
- 38 亲爱的，一切都会好起来 __166
- 39 好好爱自己 __170
- 40 失去只是一场痛苦演习 __174
- 41 这就是生活 __182
- 42 拥有过的，从未失去 __184
- 43 爱情为什么会死 __187
- 44 要么好好活，要么赶紧去死 __194
- 尾 声 197
- 致 谢 201

那一年，我的人生有了转机

我正在写东西，一个男人朝我走了过来——洛杉矶咖啡馆里的所有桌子都被人占着。

“你要走吗？”

我的笔记本、咖啡和口述录音机都摊在面前。

“不走。”我回答说。

“你走我就给你 1000 美元。”

“可以。”我说着就收拾自己的东西。

“真走啊？”

“当然，拿 1000 美元来，我走。”

他看了看我，就像我是疯子似的，然后匆匆离去。

我是当真的，可他并没有当真。我的大脑这么多年来虽说还算健全，可还是看不出别人是当真的还是闹着玩儿的。

妈妈打我手机，我出去接电话。

“你怎么念小说家科尔姆·托宾^①的名字？”妈妈问我。我在美

① 科尔姆·托宾，爱尔兰当代著名作家，《大师》是他最著名的作品。——译者注

国，她在英国，我们每天都打电话，从我 22 岁来到这里一直如此。我现在 32 岁，她 71 岁，可她的声音听起来像是 17 岁。

“就是托宾，‘推托’的托，‘宾客’的宾。”

“我最怕这样了，”她说，想了一会儿，然后又说，“不行，这么叫不行。”

“可这就是他的名字！人们都是这么叫他的。”

“我怎么能走到哪儿都说‘托病’呢，这么叫根本不行。”

“你就不能不提他的名字？”

“可他是当红作家呀！”

“那就只看他的书，不提他的名字好了。”

“那不行（我能感觉到她摇了摇头），有些场合必须提到他的名字。”

我觉得，母亲对她这个年龄没有直接经历大屠杀的犹太人总有一种不祥感，而且为有这样的感觉心生愧疚。她在纽约长大，遇到的极不好的事情中第一件就是爱尔兰小孩搬进了犹太人居住区，还偷走了她的卡祖笛和水手帽。她小时候长得胖乎乎的，会把蛋糕藏在放袜子的抽屉里，警卫般地守护着。20 世纪 40 年代的纽约，失去了卡祖笛的胖女孩会是什么样子呢？

第二件不好的事情就是她爸爸死了，不久她妈妈也死了。她当时只有十几岁，还不知道怎么烤面包，所以她很瘦，不过是有意的，并不是因为吃不上烤面包。她嫁给了一个比她大的男人，这段婚姻并没有坚持很久。她经历过的最美好的事情是爱上了我爸爸。

妈妈和她的第一任丈夫好长时间没有联系过。在我刚有狂热苗头的时候，曾经查到了这个人的地址（其实我只听说过他）。我给他写了一封信，问他是活着还是已经死了。我没有恶意，只是好奇而已。

妈妈很容易焦虑，本来很正常的事情都会让她空穴来风般地焦

虑起来。比如，她看着猫舔水碗，“好样的，乔乔，你真是只好猫！”可是如果猫一直舔着碗，妈妈脸上的笑容就会渐渐淡去，“乔乔，你为什么喝这么多水呀？乔乔，你怎么了？你病了吗？”

我经常自言自语是因为我总是听她自说自话。她通常都是在厨房里说，我曾经听见她非常激动地说过，“我可是太看好无麸质面包了！”还有，“我担心乔治·克鲁尼^①会被他自己的牙齿搞垮。”

我到处都能看见母亲的影子。从某一个角度看，巴西超模吉赛尔·邦辰^②的脸和她长得像；从另一个角度看，黑人滑稽女演员旺达·塞克斯和她长得像。我觉得每一个白人都有一个和他长得像的黑人，每一个黑人也有一个与其长得像的白人。和我父亲长得像的黑人是电视连续剧《贝莱尔的新鲜王子》中的父亲，和父亲长得像的凯尔特人^③是肖恩·康纳利^④。

在牙买加的旅馆里，一个女人走到父亲跟前说“昨天晚上我们还以为你是肖恩·康纳利”，父亲接过话就说：“昨天晚上我就是肖恩·康纳利。”

我父亲似乎无所不知，因此我从不用谷歌，凡事只向父亲请教。我有了疑问就给他发邮件。有答案后，他就会用邮件回复我，而且总是装成家过亿的谷歌创始人的语气，“伦敦到卡迪夫的车费贵吗？行程需要多长时间？”

① 乔治·克鲁尼，美国导演、编剧、好莱坞一线影星，曾获得奥斯卡金像奖。——译者注

② 吉赛尔·邦辰，世界级超模，多次赢得时尚（Vogue）模特年度大奖。——译者注

③ 凯尔特人，是爱尔兰、威尔士和苏格兰人的先民，在英格兰人统治英伦三岛之前，曾是那里的主人。——译者注

④ 肖恩·康纳利，第一任詹姆斯·邦德的扮演者。——译者注

“乘火车需要两三个小时，如果不提前预订的话票会很贵，拉里·佩奇和谢尔盖·布林^①提供。”

14岁的时候，我有一次不想上体育课，于是父亲就给老师写了一封信，叠成一个正三角：

尊

敬的詹

森小姐，请

务必允许艾玛今

天不上体育课，因为

她身体很不舒服。致敬，杰弗里·弗瑞斯特

他这样写也不为什么，就是自己觉得好玩。他写得非常认真，结果我迟到了。我把信递给詹森小姐的时候，她噌噌几下就把信撕碎，扔到了地上，说这是我们家对她的人格侮辱。

他曾经有一张信用卡署名为“杰弗里·弗瑞斯特先生”，这都要怪美国运通公司，在发给他的申请表格中竟然写上“请按个人所希望的方式填写姓名”。

最近他发给我的转乘航班信息是这么写的：

依据您的特殊请求

所要求的事物 所要求的座位

可爱的杰弗里·弗瑞斯特先生 —— 12排J座

爱发脾气的朱迪丝·弗瑞斯特夫人 —— 12排K座

我问他，订两张票就把自己和妈妈的名字弄成那样合适吗？他回

① 拉里·佩奇和谢尔盖·布林，谷歌创始人。——译者注

答得振振有词，就像这个规矩是他亲自定下的：“根据新的国家安全规定，订票时所用的名字必须体现护照上的信息和办理登机手续时的表现。”

我的父母与众不同，两人相得益彰，拼在一起就是一幅完整的神经功能图。我很喜欢他们在我眼里是这样子，这就是我曾经所向往的一切。

我有一个妹妹叫丽莎，比我小三岁。她小时候老是幻想有一个人叫普福特·金。在一幅画中，她这样描述这位幻想中的朋友：因为杀死了六个小孩正在逃亡中，而那个时候五岁的她却在保护他。同样是在这么大的时候，她曾给玛格丽特·撒切尔写过一封信：

亲爱的玛格丽特·撒切尔：

你怎么这么恶毒？魔鬼都没有你这么恶毒。请于星期六4点钟来喝茶，顺便讨论一下你的恶毒。

请戴上帽子。

我过去常往丽莎的钢琴上泼可乐，还把她睡觉时搂抱的玩具海豹的内胆掏出来，弄得海豹像瘪了气似的。从小时候起，她就偷偷地把我干的坏事都记了下来：

1987年12月3日，艾玛拽我的头发。

1988年3月14日，艾玛往我的钢琴上泼可乐。

1988年9月1日，妈妈没看见的时候，艾玛用怪怪的眼神盯我，后来又不承认曾用那种怪怪的眼神盯过我。

丽莎给过我一本夏洛特·帕金斯·吉尔曼^①写的《黄色墙纸》，

① 夏洛特·帕金斯·吉尔曼，美国女作家，《黄色墙纸》是她最著名的短篇小说。——译者注