

最具心灵震撼力的惊悚故事

揭秘一个人疯狂的**内心世界** 常人难以理解的**奇异行为**

疯狂

玛雅·郝芭琪◆著 一熙◆译



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>

最具心灵震撼力的惊悚故事
揭秘一个人疯狂的内心世界 常人难以理解的奇异行为

疯狂

玛雅·赫巴根◆著 一熙◆译

重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

疯狂/(美)郝芭琪(Hornbacher, M.)著;一熙译.
重庆:重庆大学出版社,2009.6

书名原文:Madeness: A Bipolar Life
ISBN 978-7-5624-4860-0

I. 疯… II. ①郝…②一… III. 回忆录—美国—现代
IV. I712.55

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第062307号
版贸核渝字(2009)第028号

疯 狂

玛雅·郝芭琪 著

责任编辑:王 斌 戚本姣 版式设计:王 斌
责任校对:贾 梅 责任印制:赵 晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:张鸽盛

社址:重庆市沙坪坝正街174号重庆大学(A区)内
邮编:400030

电话:(023) 65102378 65105781

传真:(023) 65103686 65105565

网址:<http://www.cqup.com.cn>

邮箱:fxk@cqup.com.cn(营销中心)

全国新华书店经销

重庆东南印务有限责任公司印刷

*

开本:880×1230 1/32 印张:12 字数:250千

2009年6月第1版 2009年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5624-4860-0 定价:29.80元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换
版权所有,请勿擅自翻印和用本书
制作各类出版物及配套用书,违者必究

译者序

2009年3月23日出版的《中国新闻周刊》，封面故事题为“谁被送进精神病院”。广东女子邹宜均因家庭纠纷而被强行送入精神病院的曲折经历再次唤起人们对精神病院的社会角色以及患者人身权利的反思，也正是在这篇专题报道中，医院的会诊结果，一种名叫“双相情感障碍”的精神疾病成为邹宜均至今仍挥之不去的梦魇。

遁入空门的邹宜均不惜与医院以及家人对簿公堂，希望撕掉精神病人的标签；而本书作者玛雅·郝芭琪则用真实得有些残酷的文字记录下自己饱受病痛折磨，一度迷茫、亢奋、放纵、沉沦，在暴食症和厌食症的轮流进攻下身心俱疲，甚至一度依靠自残来麻痹自己，却最终在医生和家人的支持下接受患病的事实，乐观豁达地与病魔努力抗争的经历。我们不禁要问，这究竟是怎样一种疾病，让人们在激情和震撼的背后，体会不为人知的苦

涩与辛酸？

双相情感障碍又称躁郁症，是一种情绪在躁狂和抑郁之间摇摆不定的失调症，这种大脑紊乱的病症会导致患者情绪、精神和官能的异常变化。在“狂躁期”，患者会情绪过度兴奋、愉悦；精力充沛，不觉得需要睡眠；易怒、喜争论、易与人起冲突；过分慷慨、热心、乱花钱；自认能力很强或具有超能力。他们会说：“我觉得很愉快，一切都棒极了。我的头脑清澈，思考迅速，所有的害羞都不见了。觉得轻松自在，充满自信，以往无趣的人和事物也都有趣起来……思绪越来越快，快到无法掌控。有趣的事开始荒唐走样，朋友们开始害怕……极容易生气，但是又很害怕，无法控制自己。”相反，在“抑郁期”，患者会情绪低落、表情忧愁；失眠、早醒或易惊醒；食欲减少、性欲减退；反应迟钝、动作减少；绝望、有罪恶感、甚至有自杀倾向。

精神病学家认为，躁郁症产生的兴奋和压抑迫使病人面对更广泛的情绪感受，他们比常人拥有更丰富多变的经历。英国《精神病理学》杂志发表了著名心理学家波斯特博士的研究成果，他研究的对象涉及人类历史上颇有影响的300个人物。研究结果表明，天才和精神病恰如一对孪生兄弟，天才中多有精神躁郁症患者。伟大的梵高以其独特的笔法及表达方式而著名，而他的一生都在忍受躁郁症的折磨。贝多芬49岁时失聪，后来的研究发现，正是躁郁症给了他动力，让他在生命的最后时刻创作出诸如《第九交响乐》这样伟大的作品。美国的一位精神病学教授在对爱伦·坡诗歌进行分析后认为，爱伦·坡患有躁郁症，而正是由于这种狂热，才使得他创造性源源不断，在诗歌、小说、文学理论以及文学批判方面，都取得了杰出

甚至是开拓性的成就。

相对于西方国家对躁郁症展开的研究,我国在该领域,尤其是在躁郁症患者心理状态以及社会权利方面进行的探讨才刚刚起步。如何才能深入患者的精神世界,体会他们的疯狂与灰暗、残酷与偏执,对人生的渴望、追求和奋斗?这本内容真实的心理传记足以让我们感同身受。

本书作者玛雅·郝芭琪于1974年出生于美国加州,是著名的畅销心理书作家,9岁起便开始遭遇饮食失调症和躁郁症的困扰。23岁时完成的自传体小说《颓废》获得1998年普利策奖提名,仅在美国就销售上百万册,并被翻译成14种文字,在全球几十个国家畅销不衰。2005年出版的第二本书《隆冬》也广受好评。2008年4月,她的第三本书《疯狂》问世,书中再次将作者的心路历程娓娓道来,被评论界认为是近年来有关心理疾病最重要的作品之一。

佛曰:人生就是一串佛珠。珠子就是苦难,而珠子之间的空隙,就是短暂的快乐。在经历了人生的跌宕起伏之后,玛雅终于坦然地面对疾病,用真挚的文字对生命的过往做出完美的总结,沐浴在明尼苏达州灿烂的阳光下,陪伴在她身边的是挚爱的丈夫,两只分别叫莎士比亚和T. S. 艾略特的猫,两条叫弥尔顿和但丁的腊肠狗。

希望在生活中历经坎坷的你我,也能在阅读本书后有所感触,重新感受到阳光的温暖。

感谢重庆大学出版社王斌先生向我推荐了这本好书,并给我介绍了豆瓣网上的“鹿鸣心理”小组,让我在翻译过程中碰到相关心理学知识和概

念时能够查阅和理解。感谢编辑戚本娇的信任,对我委以重任,让我有机会完成这样一部开创性的译作。同时要感谢钟雅如小姐在文字润色和其他方面提供的帮助,让长达数月的辛苦和劳累最终有所回报。当然,囿于本人水平的限制,译文中难免有错讹之处,还请读者与方家不吝指正。

译者

2009年5月

目 录

序 言

自 残	
1994 年 11 月 5 日	2

第一部分

羊 人	
1978 年	12
他们知道什么	
1979 年	17
抑 郁	
1981 年	23
祈 祷	
1983 年	25
食 物	
1984 年	27
炉子下的酒瓶	
1985 年	29
崩 溃	
1988 年	32
逃 跑	
密歇根, 1989 年	44

明尼阿波利斯	
1990 年	47
加利福尼亚	
1990 年	50
明尼阿波利斯	
1991 年	53
华盛顿	
1992 年	57
1993 年	58
1994 年	59
病情全面发作	
1995 年	61

第二部分

新生活	
1996 年	66
诊 断	
1997 年 4 月	73
病情发作	
1997 年 7 月, 上午 9 点	88
47 病区	
同一天	91
旅 行	
1998 年 1 月	101
轻度狂躁	
1998 年 7 月	109
杰 瑞	
1998 年夏末	115

治 疗	
1999 年	135
渐失平衡	
1999 年冬	143
疯子肖恩	
2000 年 6 月	146
边境线	149
俄勒冈州	
2000 年 8 月	157
日间治疗	
2000 年 8 月底	172
阁楼,地下室	
2000 年秋	183
情人节	
2001 年	193
重返生活	
2001 年夏	197
杰 夫	
2001 年秋	202
美好生活	
2002 年夏	207
杂志社	
2002 年 11 月	212
2003 年秋	218

第三部分

失去的日子	226
-------------	-----

第一次入院治疗	
2004 年 1 月	227
第二次入院治疗	
2004 年 4 月	234
第三次入院治疗	
2004 年 7 月	240
第四次入院治疗	
2004 年 10 月	245
第五次入院治疗	
2005 年 1 月	249
第六次入院治疗	
2005 年 4 月	254
第七次入院治疗	
2005 年 7 月	262
出 院	
2005 年 8 月	268

第四部分

2006 年秋	284
2006 年冬	310
2007 年春	317
2007 年夏	331
尾 声	350
数字躁郁症	359
致谢	363
我的数字躁郁症	364

序 言

本书是作者在多年从事《马克思主义哲学》课程的教学和科研工作的基础上编写而成的。在编写过程中，参考了国内外许多有关文献，特别是近年来出版的一些新著，从中汲取了有益的营养。本书力求做到观点正确、内容充实、重点突出、条理清晰、语言简洁、文字流畅。本书可作为高等院校哲学专业及相关专业的教材，也可供从事哲学工作的同志参考。

本书共分五章。第一章为绪论，主要介绍马克思主义哲学的产生、发展及其基本特征；第二章为唯物论，主要介绍唯物主义的发展及其基本观点；第三章为辩证法，主要介绍辩证法的发展及其基本观点；第四章为认识论，主要介绍认识论的发展及其基本观点；第五章为方法论，主要介绍马克思主义哲学的方法论意义。

本书在编写过程中，得到了许多同志的帮助，特别是得到了许多从事哲学工作的同志的关心和指导，对此表示衷心的感谢。由于水平有限，书中难免存在不足之处，恳请广大读者批评指正。

自残

1994年11月5日

那就是二十岁的我，躺在明尼阿波利斯公寓间的浴室里，神情麻木、酩酊大醉、神志不清；手拿着刀子在自己的胳膊上精心地雕琢着——那是一片叶子和一条蛇的图案。一盏灯悬在浴室的半空，裸露的灯泡连着脏兮兮的电线。灯泡随着从敞开的窗户吹进来的风，左右摇摆着。透过窗台，我看见邻近的小巷和砖砌的建筑物上都蒙上了一层薄薄的烟尘。街对面，一个女人穿着拖鞋坐在宽大的沙发椅上看电视，轻松搞笑的娱乐节目让她笑个不停。我收回目光，开始用抹布清理血迹。鲜血把地板弄得一团糟（我提醒自己：一定要把地板上的血迹清理干净），我听见楼下的什么地方，浣熊把垃圾桶的盖子弄得叮当作响。时间变得时断时续，恍若隔世，又好像迫在眉睫，我分辨不清。我欣赏着自己在胳膊上的作品，鲜血顺着胳膊向下汨汨流淌，绕过我的手腕，从指尖滴落到肮脏的白瓷地板上。

自残行为已经持续了好几个月，这样做的好处是可以平复纷扰的思绪，缓解疯狂所带来的沉重压力。要知道疯狂长久以来碾压在我心头，让人难以自拔，与生活如影随形，而且最近几天的情况尤其糟糕。过去的几年中，我的情绪时而高昂、时而低落。刚开始时心情仿佛被变幻的色彩点

燃，如电流穿越般悸动，一时间情绪高亢；然后黑暗和血腥笼罩了一切，身子一歪栽倒在客厅的地板上。不断膨胀的绝望从内心深处向外蔓延，就好像要撕开我的胸膛。从孩提时代开始，我就一直忍受这种情绪波动的折磨，耳畔仿佛响着过山车高速运行时车轮发出的咔哒咔哒声，身体在狭小的车厢里左右摇摆、在转弯时紧紧贴在车门上。步入成年后，疯狂终于真正进入我的生活。长久以来一直担心并竭力避免的状况终于如约而至，我彻底失去了对自己情绪的控制，无法继续与之抗争。

我划破了我的动脉血管。

等等：首先必须有这样的念头，然后才作出一个决定，最后要经历一系列符合逻辑的过程。可起因到底是什么呢？伤口里露出白森森的骨头，接下来鲜血飞溅到了墙上。我感觉身体在慢慢下沉，可这真的不是我的本意，我只是想尝试一下而已。抽搐的身体沿着地板向前爬行，右手肘部努力保持身体平衡，同时把受伤的左手举在空中，我就这样贴着地板朝卧室电话的方向爬过去。时间是不是停止了？还是在飞速流逝？猫蹭着我的鼻子，用爪子抓我，在旁边喵喵叫。终于爬到了目的地，用右手把电话抓落到地板上，歪着脑袋把耳朵贴在电话听筒上。听筒中有人在说话，我很惊讶她说话时紧张的语气“有毛巾吗？”“紧扎伤口”“高举手臂”——救援人员马上就到——突然之间门被撞开了，慌张的一群人和投下的阴影围绕在四周。我扔下听筒，任由这股潮水没过头顶，有行将溺水的感觉。他们的嘴在水下开合，声音在水中弥漫升腾，还有脉搏吗？车门关闭的啾啾声传来。我感觉自己在太空遨游，救护车哀号的笛声渐行渐远。

霓虹灯在头顶不断闪过，我平躺在担架上，耳畔传来急促、尖利、重复的声响：那是轮子与地板摩擦发出的咔哒声。人们推着担架前行，明暗交替的灯光在眼前闪现，最后进入一个灯火通明的地方。我无法动弹，感觉身子沉到了水底，又好像被病床吞噬了，等等，这不是床，四周竖着的栏杆让它看起来更像个笼子。我们急匆匆地赶路，两侧都有人推着笼子一路飞奔。干嘛这样着急？沉重的左臂有一种妙不可言的感觉，奇妙的疼痛感从手臂中急匆匆地穿过，如同闪电释放的光亮从手掌一直延伸到肩头，以手臂为中心向外发散开来，发出的电流穿透了整个身体。我想抬起手臂，可是它好像有一千磅重。我想抬头看看它，顺便打量四周看自己身在何处，可是也无法做到。脑袋像灌了铅一样沉重，透过眼角的余光可以瞥见旁观的人，他们饶有兴致地观察着气若游丝的我。

我休克了。他们找到我的时候说了这个词。“她休克了”，一个人对其他人的说到。他们是谁？他们砸坏了我家大门。噢，他们会赔偿损失吗？我十分不满，然后又昏了过去。

醒过来后，我发现身上还穿着白色的新毛衣。真后悔当初穿了这件衣服，因为现在上面沾满了暗红色的血迹。真是浪费钱！队伍已经停了下来，人们围在四周低头注视着我。他们看起来就像一片小树林，而我躺在林中的空地上动弹不得。

是什么时候弄的？用了什么工具？他们在提问，声音听起来是那么遥远。我不记得了——你们都别担心了——我还是回家好了——我可以回家吗？我感到有点不舒服——我呕吐起来，他们端来个东西让我吐在里

面。我很抱歉，我说，这是个意外。求你们啦，我想回家。我的鞋子在哪里？

真的说了这些话吗？总之没有人停下来搭理我，大家都急匆匆地走来走去。一定是在医院里吧？因为只有医院里的人才这样忙个不停。他们都是天生的大嗓门，在不绝于耳的喊叫声中忙碌地穿行于病房之间。用得着这样急吗？胳膊上的小伤会让我送命？真的吗？哈哈，好像已经感觉不到它的存在了，只是觉得它应该还在，又或者曾经在这里。现在，只是觉得那个部位还隐约有点重量。他们把我的胳膊截掉了吗？嗯，那也没关系。反正不再喜欢它了，哈哈。

看起来没有人听懂了我讲的笑话。

突然意识到自己在尖叫，我赶紧闭上嘴，对自己的行为羞愧不已。要小心点，否则他们会觉得我是个疯子。

一会儿醒来，一会儿昏迷，就这样循环往复。像经历了漫长的岁月，又或者只持续了一分钟、一秒钟、一毫秒；或许只是刹那之间，就像根本没有发生过；的确，要是失去了知觉，又怎么能这样清醒呢？难道这就是人们所说的神志不清吗？可是，我真的很少有这样的感觉。手臂疼痛难忍，我牢骚满腹地把头转向最近的那个人，准备向他倾诉和抱怨。但是突然间他消失得无影无踪，只看见手臂部位变成了一个巨大的布满缝隙的红色物体，那是凝固了的血块，看起来就像生牛排，让人想起“血肉”这个词。对，就是这个词！从一个德语单词衍生过来的。该死的手在眼前晃动，有一只手紧紧地握住我的前臂，手指交缠着把红色的缝隙挤压贴紧，他把一根针扎

进那个缝隙？

“安静点！看在上帝的份上，来个人按住她！”

他一次又一次把针插进那里，耳边传来凄厉的尖叫声。可能就是我吧？没什么疼痛感，但是既害怕又恐惧。细细的针闪着银光滑入那块“血肉”当中，我觉得自己变成了一块牛排。他们先把我肢解得七零八落，然后把切下来的部分盛进浅浅的银质餐盘做成一道美餐。眼前晃动的巨大手掌正忙着缝合伤口。真是荒唐！难道他们不知道用胶水把伤口粘起来吗？真是小题大做——噢，我的天哪！我大叫起来（可能吧，也许是想象而已），不过接下来的场景直到现在还记忆犹新，因为尖叫声差点掀翻了屋顶（这可是千真万确、毫不夸张）。

“你们觉得是我干的吗？真是个傻瓜！没想到会这样子！但愿他们能相信我，只是轻轻的一刀，谁知道会这样，弄得一团糟，我很抱歉，看，到处都是血！还弄脏了毛衣！”

我昏过去，醒过来，又昏了过去。

“你休克了。能听到我说话吗？能听到我的声音吗，玛丽亚？”

“看来她完全不省人事了”，一个人说道。他们像巨人耸立在病床周围，而且还把名字叫错了，应该是玛雅，我说，第一个音节要重读。

“是吗？亲爱的。”

“嗯”，我说，“本来就是”。

“好的，亲爱的，我知道了。好好休息。”

忿忿不平中，我闭目养神。他们连名字都叫不出来，怎么能救我的性