

长踞《纽约时报》畅销书排行榜

[美] 凯·雷德菲尔德·杰米森 (Kay Redfield Jamison) 著
聂晶 译

我与 躁郁症

共处的30年

一位患躁郁症的女精神科医生的回忆录



中国人民大学出版社
China Renmin University Press

AN UNQUIET MIND

《中国新闻》 第1000期
2011年10月10日 星期一
第1000期

我与 躁郁症

11.11.11

——给那些在黑暗中寻找光明的人们

11.11.11

我与躁郁症共处的30年

AN UNQUIET MIND

〔美〕凯·雷德菲尔德·杰米森 (Kay Redfield Jamison) 著

中国人民大学出版社
·北京·

星光闪耀的夜晚

波浪般急速流动的笔触，火焰燃烧般的炙热扑面而来，月亮闪烁出太阳的光辉，在深沉的夜空下，“火焰”的柏树，“飞卷”的星云，搅动着黑夜。画家躁动不安的情感和狂迷的幻觉似乎也寓意着挣扎与奋斗。

我们用 19 世纪人类最杰出的艺术家之一凡·高留给世人的绘画作品《星夜》来打开杰米森医生的世界。

那星潮汹涌的夜空正像她心底深藏的漩涡，在两极情绪的挣扎中，寻求生命的美丽与意义，爱情、工作、诗歌……不论病情或重或轻，不论逆境或顺境它们都不曾从杰米森的生活中逝去。这位临床心理学博士、全美最佳医师用她的智慧与勇气为自己、为患者，也为捧读本书的你勾勒出一个躁郁症患者的时空。如同躁郁症这个名字——躁狂和抑郁，两个看似隔如阴阳的事物，却交互作用组成了一个我们并不熟知的世界。它们与杰米森医生纠缠了 30 年，宛如两个灵魂附体，从彩色到黑白，再从黑白到彩色。

我们用凡·高的《星夜》为你暖身，用唐·麦克林的歌曲《星光闪耀的夜晚》(Starry Starry Night) 为你饯行，怀揣着一颗温暖、潮湿而又平静的心，踏入一个躁郁症患者的精神世界。

Starry Starry Night

Starry starry night

paint your palette blue and grey

look out on a summer's day

with eyes that know the darkness in my soul

.....

一切为了您的阅读价值



常常阅读我们图书的读者一定都记忆犹新，2008年前出版的图书中，都放置了一篇题为“一切为了您的阅读体验”的文章，文中所谈，如今都得到了读者的广泛认同，也得到了出版业内同行的追随。

在我们2008版的新书以及重印书中，读者会看到这篇“一切为了您的阅读价值”；而对于我们图书的新读者，我们特别在整本书的最后几页，放置了“一切为了您的阅读体验”的精编版。今后，我们将在每年推出崭新的针对读者阅读生活的不同设计和思考。

- 您知道自己为阅读付出的最大成本是什么吗？
- 您是否常常在阅读过一本书籍后，才发现不是自己要读的那一本？
- 您是否常常发现书架上很多书籍都是一时冲动买下，直到现在一字未读？
- 您是否常常感慨书籍的价格太贵，两百多页的书，值三十多元钱吗？

★ 阅读的最大成本

读者在选购图书的时候，往往把成本支出的焦点放在书价上，其实不然。时间才是读者付出的最大阅读成本：

阅读的时间成本 = 选择图书所花费的时间 + 阅读图书所花费的时间 + 误读图书所浪费的时间

★ 选择合适的图书类别

目前市场上的图书来源可以分为两大类，五小类：

1. 引进图书：引进图书来源于国外的出版公司，多为从其他语种翻译成中文而出版，反映国际发展现状，但与中国的实际结合较弱，这其中包括三小类：

a) 教科书：这类书理论性较强，体系完整，但多为学科的基础知识，适合初入门的、需要系统了解一门学问的读者。



b) **专业书**：这类书理论性、专业性均较强，需要读者拥有比较深厚的专业背景，阅读的目的是加深对一门学问的理解和认识。



c) **大众书**：这类书理论性、专业性均不强，但普及性较强，贴近现实，实用可操作，适合一门学问的普通爱好者或实际操作者。



2. **本土图书**：本土图书来源于中国的作者，反映中国的发展现状，与中国的实际结合较强，但国际视野和领先性与引进版相比较弱，这其中包括两小类，可通过封面的作者署名来辨别：

a) **“著”作**：这类图书大多为作者亲笔写就，请读者认真阅读“作者简介”，并上网查询、验证其真实程度，一旦发现优秀的适合自己的作者，可以在今后的阅读生活中，多加留意。系统地了解几位优秀作者的作品，是非常有益的。

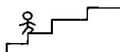


b) **“编著”图书**：这类图书汇编了大量图书中的内容，拼凑的痕迹较明显，建议读者仔细分辨，谨慎购买。

★ 阅读的收益

阅读图书最大的收益，来自于获取知识后，应用于自己的工作和生活，获得品质的改善和提升，由此，油然而生一种无限的满足感。

业绩的增长 

职位的晋升 

工资的晋级 

更好的生活条件 



一张电影票 

一顿麦当劳 

一次打车费 

两公斤肉 

AN UNQUIET MIND

赞 誉

从第一页起，我便被这本书深深吸引，它所透露出的勇气、智慧与美妙，使其在躁郁症方面的文学作品中，独树一帜。

——奥利弗·萨克斯“医学桂冠诗人”

一个充满勇气的灵魂，不断游走于极度亢奋和麻木压抑的低潮之间……本书对此做了栩栩如生的描绘。

——吉姆·沃森 DNA 之父

这是一个本极具价值的躁郁症回忆录，同时富有丰富的医学知识、深沉的人性以及优美的词句……有时像诗，有时直率，但永远诚实无欺。

——《纽约时报》

杰米森坦白地以她的疾病、她的生命以及她的聪明才智，来传达其中的欢愉和愤怒……确实杰出无比！

——《华盛顿邮报》

激起了诗般的神秘的触动……一本勇敢且迷人的书，也是一位杰出女性生命中动人的乐章。

——《每日电讯报》

动人的、诚实的、感人的……流动的、感知的，而且经常是满怀热情的。

——《观察者报》

诗样的笔调，动人的情绪……一个受过完备训练的专家，对于疾病独特而具洞察力的自我剖析。

——《时代周刊》

完全地坦诚……杰米森文学式的告白是“勇气”的最佳标杆。

——《人物》杂志

卓然出众……《我与躁郁症共处的30年》值得一读。

——《新英格兰医学月刊》

作者避开了深奥的专业术语，理清了令人难懂的精神病学理论与实物，以炙热、感性及真实，创造出心理经验的毁灭与肆意、明亮与晦暗。

——《泰晤士报》

A MEMOIR OF MOODS AND MADNESS

AN UNQUIET MIND

前言

现在是凌晨两点钟。处于躁狂期，加利福尼亚大学洛杉矶分校医疗中心在我眼中也别具吸引力。在大约 20 年前那个秋日的早晨，这所医院平时看上去冷漠乏味的几座建筑，也成为我纤细敏感的注意焦点，剧烈地扰动着我的神经系统。我的鼻毛隐隐刺痛，汗毛根根竖起，眼睛则飞快地转动游弋，吸取着周遭一切的信息。我开始奔跑。并不是真的奔跑，但是像奔跑一样快速和兴奋，在医院的停车场上来回飞奔，想要试着用尽我那无穷无尽、让人不得安宁的神奇能量。我急速地奔跑，但是却慢慢陷入疯狂。

站在我身旁的男人是医学院的一位同事，早在一个小时之前，他就停止了奔跑，而且不耐烦地声称自己已经筋疲力尽了。一个神志清醒的人当然不会对此感到惊讶：通常意味上的昼与夜的区分在我俩身上早已经消失了，无休无止的饮酒作乐、大笑争吵，即便不是致命的，也无疑让我们付出了沉重的代价。在这个时间，我们本该正常睡觉或是工作，本该发表论文而非自毁前程，我们本该阅读杂志，描绘图表，或是画些没人看的科学曲线图。

忽然，一辆警车开了过来。尽管处于神志并不十分清醒的状态，我仍能看到一个警察走下了车，将手放在他的佩枪上。“在这种时候围着停车场跑圈，你究竟想要干嘛？”他开口问道。这是一个非常合理的问题。我仅凭自己现在凌乱分散的判断力也明白，要解释清楚我们这样特异的行为实在很困难。幸好我的这位同事脑筋转得比我快得多，试着将问题的答案引向直觉本能和世俗的刻板印象，他说

道：“我俩都是精神科的教授。”警察看看我们，笑了，然后开着警车渐行渐远。

精神病学教授的身份解释了一切。

就在我签署了加州大学洛杉矶分校的聘书，担任精神病学系的助理教授后1个月内，我就已深陷疯狂境地。那是1974年，我28岁。之后不到3个月我便因躁狂症而变得判若两人，并开始了一场漫长而又代价昂贵的对抗药物治疗的个人战争。而可叹的是，就在几年后，药物却成为我极力鼓励病人采用的治疗方法。我的疾病，以及我与最终挽救了我的生命与神志的药物之间的对抗，持续了很多年。

从我能够记事起，我便对自己的情绪充满恐惧，但偶尔有些时候，也会充满神奇的感激之情。儿时的情感强烈，小女孩时性情多变，青春期则首度经历了严重的抑郁症；步入职业生涯后，我更是被躁郁症无情的周期循环紧紧缠身。既是由于本身需求也是由于学术倾向，我最终选择了情绪作为自己的研究方向。这是我所知道的唯一能了解并接受自己病情的途径，也是我唯一知道的、能试着让自己和其他患有情感障碍疾病的人有所不同的方式。这个数次差点儿要了我性命的疾病，每年真的要夺取成千上万人的生命。而他们当中的大部分不但年轻，而且死得毫无必要，他们中的很多人甚至拥有我们这个社会所需要的想象力与天赋。

中国人相信，要控制野兽，你就必须先美化它。我恰恰在对抗躁郁症的过程当中，以某种奇怪的方式验证了这一点。躁郁症是个既迷人又足以致命的敌人与同伴，我发现它那充满诱惑力的复杂性中，浓缩了人性中最精致及最危险的特质。为了与它抗争，我必须首先认识它所有的面貌和无尽的伪装，了解它真正的及被想象出来的力量。我最开始认为，这种疾病不过是由于自己一向反复无常的情绪、精力和热度过了头，所以在很多时候我给了它太多的权利和

空间；再加上我相信能够依靠本身的力量来调控自己日益增长的暴躁情绪，所以在开始的十年当中，我没有寻求任何的治疗。即便我的状况已经在临床上变得十分紧急，我仍然不断拒绝接受药物的帮助。而不论是我的培训督导还是临床研究专家，都曾告诉过我，药物是能够有效处理我自身疾病的唯一方法。

我的躁狂症，至少在它早期温和发作的时候，绝对是一种令人迷醉的状态。因为它带给我极大的快感，不可比拟的思潮以及源源不绝的能量，让我可以把各种新奇的想法转变成文章和项目。而药物，不仅仅会切断这种快速流逝、宛若遨游天际一般的美妙时光，更是会带来让人无法忍受的种种副作用。我花了很多年才开始认识到，失去的时光、毁掉的人际关系是无法找回的，对自己和他人的伤害常常是无法弥补的，而当死亡和疯狂成为唯一的选择时，从药物的控制中解脱也就失去了本来的意义。

我与自己的这场战争是如此不同寻常。在治疗躁郁症方面，我们所面临的最大的临床问题并非没有有效的药物治疗方法——事实上，确实有，而是病人通常拒绝采用它们。更糟的是，由于缺乏信息、医疗建议不足、害怕玷污名声或是担心生活和职业遭受打击，人们根本不寻求治疗。躁郁症歪曲了我们的情绪和思维，很多时候甚至会摧毁我们求生的渴望。究其根源来说，这种疾病是生理性的，而我们却可以在心理上体验它；这种疾病的独特之处还在于，它一方面为我们带来快乐，并使我们拥有异于他人的优势，另一方面也带来无法忍受的痛苦，以及偶尔发生的自杀。

我很幸运，自己不但没有死于这种疾病，而且得到了最好的医疗看护，以及朋友、同事和亲人的帮助。也正因为如此，我开始尽最大的可能，尝试将自己的患病经历展现在我研究、教学、临床实践以及宣传工作当中。通过写作和教学，我希望能够提醒我的同

事们，这种反复无常的疾病看似矛盾的内核，既可能夺人性命，也可能带来无比的创造力；而对于其他人，我则希望能够改变公众对于一般性精神疾病，特别是躁郁症的态度。很多时候，要把学科知识与更为现实的个人情绪体验交融在一起，实在是一件无比困难的事情。但是，也正由于摆脱了情绪的束缚，以更深邃的临床科学眼光来看待这一切，我才能够最终过上我期待的自由生活，并拥有必要的经验来增进大众对躁郁症的认知，以及辅助自己的临床工作。

对于如此直白地在书中描写躁狂、抑郁以及精神病对我的侵袭，并承认自己需要持续的药物治疗，我确实也有很多的担心。出于显而易见的资格认证和医护特权方面的原因，临床医生一直不愿意将他们的精神问题公之于众。这些担心通常都会被被认为是合理和正当的。我也并不知道，如此公开地探讨此类话题，会对我的个人和职业生涯造成什么样的长期影响，但是，无论结果如何，大声疾呼都比继续保持沉默更好。我已经厌倦了隐瞒，厌倦了压抑和控制自己的能量，厌倦了伪善，也厌倦了藏掖着行事。一件东西，该是什么样子，就是什么样子。不论以何种程度掩藏在什么标题之下，或是以任何词汇来描述，谎言仍然是谎言。即使出于无奈和必须，也仍然是谎言。虽然我仍然担心自己公开病情的决定会带来什么，但是超过30年的躁郁症病龄至少带给我一个好处，那就是让我明白，似乎没有什么困难是不能克服的。这就像是在切萨皮克（Chesapeake）的暴风雨中横穿海湾大桥（Bay Bridge），人们也许会逡巡不前，但是已无法掉头。我发现自己不可避免地从小罗伯特·洛威尔^①的经典问题中获得些许安慰：“那么，为什么不说出真相呢？”

① 罗伯特·洛威尔（Robert Lowell，1917—1977），美国现代诗人，“自白派”的鼻祖，主要作品有《生活素描》和《威利老爷的城堡》。——译者注

第一部分 飞向无垠的苍穹

童年、家庭以及初次邂逅躁郁症

第1章 与日共游 / 3

儿童期和青春期的愉快、温暖、友爱和自信，成为一股坚定的力量，帮助我对抗未来的不幸。

第2章 生命的一课 / 29

我逐渐意识到，我的生活和思维似乎运转得越来越快，直到我接受大学聘书的那个夏天，它们终于疯狂地失去了控制。

第二部分 恼人的疯狂

挣扎在情绪的两极之间

第3章 心灵之翼 / 51

我惊讶地发现，自己根本无法了解周围所发生的一切，我的思维已经完全失控，我是如此抑郁，只求一死了之。

第4章 怀念土星 / 71

轻微的躁狂状态是如此让人沉醉，而且充满了创造力。我迷恋心灵和情绪的展翅翱翔，竟然无法适应正常的自己。

第5章 死亡的召唤 / 88

我无法容忍自己越来越惹人厌烦，我不能继续成为朋友和

家人的沉重包袱。我所能做的唯一一件有意义的事情，就是自杀。

第6章 纯男性俱乐部 / 101

我的决心日益坚定，我希望从所遭受的痛苦中获得积极的力量，也试着推动自己的治疗进展。

第三部分 以爱为药

爱情与爱人之死

第7章 军官与绅士 / 113

他凭借无限的耐心、智慧以及温柔，击退了我的恐惧和梦魇。我疲惫不堪、警戒和丧失信仰的感觉消散了。

第8章 他们告诉我下雨了 / 126

爱情、时间以及在伦敦和牛津的美妙生活，给了我的思想和心灵一个难得的机会，让早已被撕裂的伤口慢慢愈合。

第四部分 躁郁之心

医学、伦理与观念

第9章 在爱情注视下的疯狂 / 139

疯狂带来不信任、极度悲观、愤世嫉俗和野蛮的情绪，催生狂暴的行为，足以扼杀爱情。

第10章 谈及疯狂 / 150

人们对心理疾病的态度正在逐渐改善，这主要得益于成功的疗法、积极的倡导和立法三个方面。

第11章 可怕的双螺旋 / 156

如果真的消灭掉导致躁郁症的基因，是否会冒着将世界变得平淡枯燥的危险？

第12章 行医资格 / 169

我并不介意被看做“间歇性的精神病发作”，而很在意自己已被归入到“软弱”和“神经质”的行列。

第13章 情绪人生 / 178

我仍然在很大程度上受制于精力、思想和情绪的起伏，但现在，我已经在这种如潮汐般的波动中游刃有余。

尾声 / 185**译后记 / 187**



