

I Had a Black Dog / Living with a Black Dog


[澳] 马修·约翰斯通
安斯利·约翰斯通 著
康大一 译



我有一只叫 抑郁症的黑狗



当你得了抑郁症，
你可以为自己做什么？
当你身边的人得了抑郁症，
你可以为他做什么？

 广西科学技术出版社

[澳] 马修·约翰斯通
安斯利·约翰斯通 著
康太一 译

I Had a Black Dog / Living with a Black Dog

我有一只叫 抑郁症的黑狗



著作权合同登记号 桂图登字: 20-2016-253号

LIVING WITH A BLACK DOG

Copyright©2006 by Matthew Johnstone

I HAD A BLACK DOG

Copyright©2007 by Matthew Johnstone

This edition arranged with Curtis Brown Group Ltd.

through Andrew Nurnberg Associates International Limited

图书在版编目(CIP)数据

我有一只叫抑郁症的黑狗/(澳)马修·约翰斯通(Matthew Johnstone),(澳)安斯利·约翰斯通(Ainsley Johnstone)著;康太一译. —南宁:广西科学技术出版社,2017.1
ISBN 978-7-5551-0704-0

I. ①我… II. ①马…②安…③康… III. ①抑郁症-治疗 IV. ①R749.405

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第296890号

WO YOU YIZHI JIAO YIYUZHENG DE HEIGOU

我有一只叫抑郁症的黑狗

作 者: [澳]马修·约翰斯通 安斯利·约翰斯通

翻 译: 康太一

责任编辑: 陈恒达 冯 兰

封面设计: 嫁衣工舍

责任印制: 林 斌

责任校对: 曾高兴 田 芳

产品监制: 陈恒达

责任审读: 张桂宜

版式设计: 嫁衣工舍

版权编辑: 王立超

出 版 人: 卢培利

社 址: 广西南宁市东葛路66号

电 话: 010-53202557 (北京)

传 真: 010-53202554 (北京)

网 址: <http://www.ygxm.cn>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771-5845660 (南宁)

0771-5878485 (南宁)

在线阅读: <http://www.ygxm.cn>

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京市雅迪彩色印刷有限公司

地 址: 北京市朝阳区黑庄户乡万子营东村 邮政编码: 100121

开 本: 720mm×1020mm 1/16

字 数: 63千字

印 张: 8

版 次: 2017年1月第1版

印 次: 2017年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5551-0704-0

定 价: 38.00元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题,可直接向本社调换。

服务电话: 010-53202557 团购电话: 010-53202557

I HAD
A BLACK
DOG

I HAD A BLACK DOG

HIS NAME
WAS
DEPRESSION

The preface

序一

黑狗是可以驯服的

马修·约翰斯通



2005年，我完成《我有一只黑狗》时，曾斩钉截铁地宣称我不希望自己变成抑郁症的宣传代言人；毕竟这只是一部分的我，并非全部。因为要将个人最深层的一些隐私公之于众，我对未知前景有所顾虑，只能同出版商不断争吵以消解自己的恐惧。而我也担心，你越是抓住某事不放，就越可能被其定义。

创作《我有一只黑狗》让我在很多方面得以释放。这是疗愈的智慧，也是我做过的最棒的事情。它让我公开面对曾经的自己，以及我所经历的一切和从中学到的东西，并终于发现在生活中我真正想要的是什么。它不断提醒着我，要言行一致，去管理好自己的生活，以确保把黑狗关进它的窝里。接纳并拥抱真实的自己是打开束缚，释放自我的最好方法之一。




创作《我有一只黑狗》的其中一个副产品是，在过去十年中，我在社区、乡镇和一些大公司曾多次谈论如何走过抑郁症；而这教会了我宝贵的一课，那就是帮助他人可以帮助我们自我疗愈。

无论我在哪一种文化语境中谈论，那个场景都反映出社会对抑郁症和精神疾病的态度。人们进入房间，会先有一丝轻微的、尴尬的沉默，然后低头向下凝视，看来就像是撑场凑数的观众。然而，谈话之后，他们的反应往往会明显逆转；那是一种释放，当情感的手刹终于被放开了，人们才能真正去谈话，而这通常是他们的第一次。

每一个人的生活经历都是不同的，但是当谈到抑郁症时，黑狗的歌词总是看起来大同小异。同样的道理，我们可能彼此不相同，但是最终我们想要的都是一样的东西：爱、与人的联系、理解与情感的协调。

我经常被问到的一个问题是：“对看护者，你有什么建议吗？”我通常都会说：“那你得问我妻子。”于是，他们会说：“哦……那她何时写一本她的书呢？”



事实是，我们曾讨论过这件事，但却没有什么实际行动——直到潘来找我们。我起初对这个计划很犹豫，因为我不想再讲述我的这个主题了；但是有一天晚上，安斯利和我坐下来，用了几个小时的时间就涂满了好多页纸，于是，《与黑狗一同生活》由此诞生了。

之后，安斯利出去采访了许多人，他们的伴侣、兄弟姐妹、父母或孩子都曾被黑狗萦绕困扰。他们的故事证实了我们之前的许多想法，并且给了我们一些极妙的领悟。所有涉及的人，都出现了我之前所提到的那种谈话前后完全逆转的情况。他们大多表示真希望从前就能有这样的一场谈话。

我们大多数人都身处疯狂忙碌的生活当中，很少停下来，也极少真的谈话、真的倾听和真的反思。我们都有点儿像那种水栖昆虫，轻轻掠过水面，却很少真的浸润自身。并不是说我们需要不断去谈“深刻并有意义”的内容，但是如果我们能偶尔用心、动情、真诚地说说话，也会带来令人惊叹的满足感、治愈以及对生命的肯定。

尽管这本书是由我和安斯利共同完成的，但我想要把我的部分献给她以及所有其他陪在所爱之人身边、与黑狗共同生活的好人。陪在抑郁症患者身边绝非易事，但就如我和安斯利一次次向彼此证明的一样，黑狗是可以驯服的，苦尽也必将甘来。我们真心希望这本小书也能够帮助证明这个理论。

汪汪!!!

The preface

序二

与黑狗同行

安斯利·约翰斯通



起初，当马修跟我说“我有抑郁症”的时候，我真的不知道那意味着什么。我们正在恋爱，未来看起来一片光明，我只是想，无论是什么我们都可以一起面对。

我从来没有接触过抑郁症，当然也不知道它能够并将要带给我的影响。

而这些，在各个方面的影响恰是我们决定创作《与黑狗一同生活》这个部分的原因。

看护者往往活在黑狗的阴影中。就像面对其他疾病一样，他们要挑起担子，收拾残局，还要一直担惊受怕，经常不知道下一步该如何选择，如何去做。他们常常觉得如履薄冰，筋疲力尽，常常沮丧不安。



然而，看护者的角色又至关重要。他们对所爱之人的康复有不可估量的影响。他们不仅给予支持，还能够在医生问诊之外时刻监控病人疗愈的过程。同时，他们对病人、病况以及病人的处境也更加了解。

在为《与黑狗一同生活》调研的过程中，和那些与我有过类似经历的人谈话让我意识到将你的经历与他人分享有多么重要。知道自己不是孤军作战，是一种令人难以置信的鼓舞与欣慰。

康复过程就是病患与看护者共同接受并管理病情的过程。我和马修能够一起去面对，靠的是坦诚、勤勉、同情、关爱与尽可能多的幽默感。

这当然是对那句古老的婚姻誓言“无论疾病还是健康”的一种试炼，但这同时也打破了我们彼此沟通的所有界限，让我们走向更深厚、更有意义的情感关系当中。

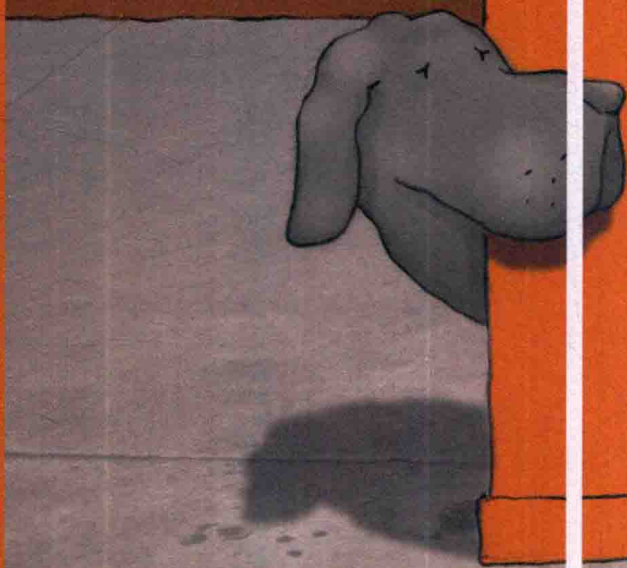
我们希望这本书能为你所爱之人的黑狗带去一束光，并指引你们一起走向康复之路。抑郁症是一种可治疗的疾病，并非死刑。它会过去的。

我有一只黑狗



 Part 1

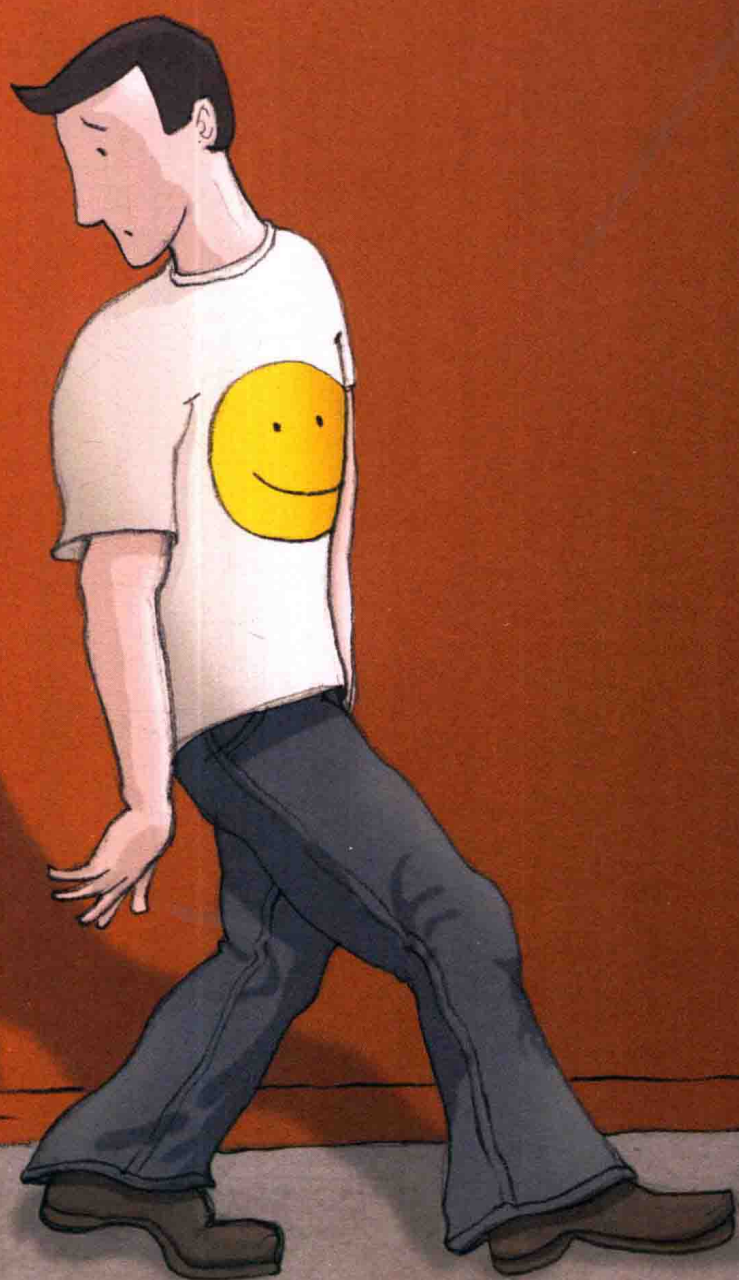




回首过往，自我二十岁出头起，黑狗就在我的生活里时来时往。

每当它出现时，我都会觉得空虚，

连生活也好像变慢了。



黑狗总会突然到访，

没什么来由，

也不分场合。

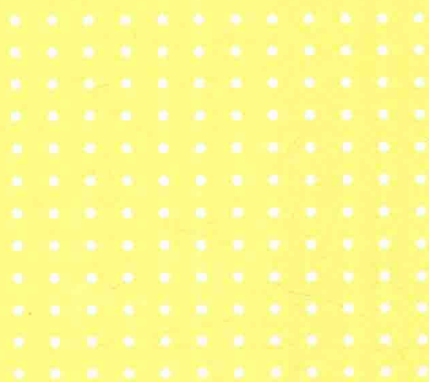


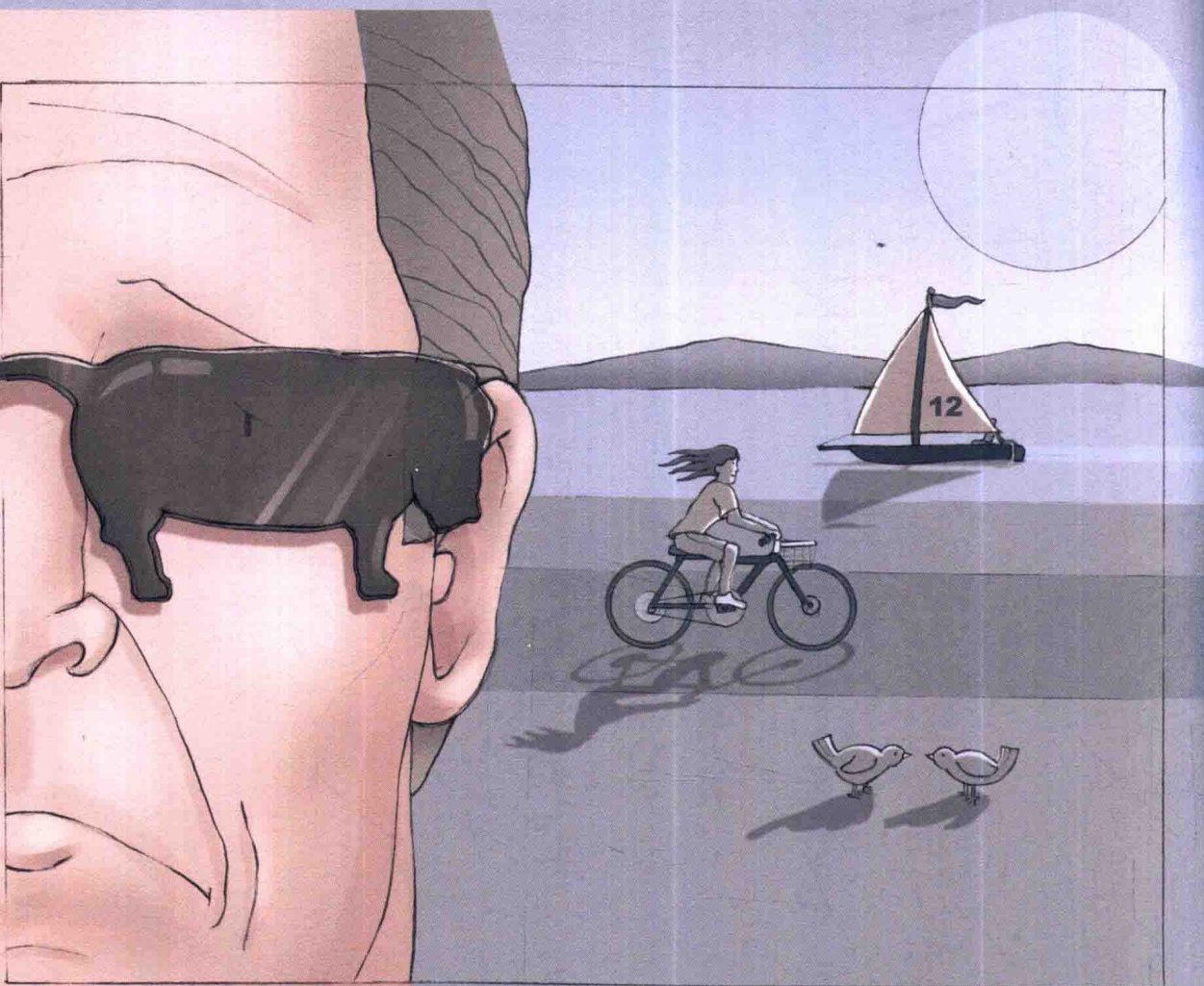


它会让我觉得自己很老，

也会让我看起来

比实际年龄更老。





整个世界好像都在享受美好生活，

我却只能透过这只黑狗，

窥见一片灰暗。

曾经总能使我快乐的活动，
突然就变得无趣了。

