

我快要幸福了
THIS CLOSE
TO HAPPY
A RECKONING
WITH DEPRESSION

一个作家和抑郁症的搏斗

尼·默尔金 (Daphne Merkin) 著 张竝译

中信出版集团

我快要幸福了

一个作家和抑郁症的搏斗

[美] 达芙妮·默尔金 (Daphne Merkin) 著

张竝译

中信出版集团 | 北京

图书在版编目 (CIP) 数据

我快要幸福了 : 一个作家和抑郁症的搏斗 / (美)
达芙妮·默尔金著 ; 张竝译. -- 北京 : 中信出版社,
2019.4

书名原文 : THIS CLOSE TO HAPPY : A RECKONING
WITH DEPRESSION

ISBN 978-7-5086-9486-3

I . ①我… II . ①达… ②张… III . ①回忆录 - 美国
- 现代 IV . ①I712.55

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 213592 号

THIS CLOSE TO HAPPY by Daphne Merkin

Copyright © 2017 by Daphne Merkin

Published in agreement with Regal Hoffmann & Associates LLC, through the Grayhawk Agency.

Simplified Chinese translation copyright © 2019 Chu Chen Books.

All rights reserved.

我快要幸福了 : 一个作家和抑郁症的搏斗

著 者 : [美]达芙妮·默尔金

译 者 : 张竝

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)

承印者 : 北京汇瑞嘉合文化发展有限公司

开 本 : 880mm × 1240mm 1/32

印 张 : 9.375 字 数 : 185 千字

版 次 : 2019 年 4 月第 1 版

印 次 : 2019 年 4 月第 1 次印刷

京权图字 : 01-2018-6656

广告经营许可证 : 京朝工商广字第 8087 号

书 号 : ISBN 978-7-5086-9486-3

定 价 : 55.00 元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线 : 400-600-8099

投稿邮箱 : author@citicpub.com

献给迈克·泼德

永久观察……观察我内心的消沉。如此，它就能为我所用，而我就有了希望。

——《弗吉尼亚·伍尔夫日记》

我内心所有的水彩全都褪成了黑色。

——安妮·蓝妮克丝《人行道的裂缝》

序言

近来，我又一直在思考自杀的诱惑力，自杀，就是对生命说“够了¹”，就像意大利老奶奶要把日常积累起来的垃圾全部清理出去，留下一个干干净净、没有任何标记的外表。面对令人一蹶不振的挫折，再也不用怒气冲天，再也不用恐惧，再也不用日复一日地处于行尸走肉的状态之中，再也不用眼累心累，再也不用和人聊天，再也不用担心别人了解你的内心，再也不用焦虑。那种在你脑中彻夜轰鸣的痛感——像是身体上的疼痛，却又和身体无关——无论是贴创可贴、抹药膏，还是绑石膏都无法将之治愈。最主要的是，再也不用**伪装**，再也不需要戴个面具：“啥，你抑郁？我压根儿就不可能知道啊。”

斑斓的自杀时刻来来去去，有时候就像现在这样——纽约的

1 原文为意大利语“basta”。——译者注（本书所有脚注均为译者所加）

冬天，我坐在书桌旁写下这些文字——白昼苦短，夜幕早临，天色黯淡，而你却已对努力不抱奢望，再无向前的动力。不过，就算是白昼悠长、日光永不消退的早春岁月，或成熟欲滴的仲夏时节，那样的时刻也仍会来临。之所以来临，是因为你已经不知不觉间消沉了好几个星期，甚至接连好几个月，你的情绪早已落至谷底。你躺在烂泥里，懒于徒劳地挣扎，深陷于难以承受的痛苦之中，因为在你自身的生命中并没有特别可怕的事情可以解释这一切，至少从你生命的外在看确是这番光景。如今，这番致命的挣扎又开始显山露水，这说明你的沮丧消沉已经到了头。你已经无力按计划行事了。这话如果是健身房教练用轻快的口吻说出的，你定不会喜欢，毕竟实情很复杂——这关乎你的生命，关乎你想要在多大程度上好好生活——不过，再怎么样，那仍然是一个恰当的说法。

的确，你完全不明白何为计划，难道是指你要推着自己往前走？这是否意味着只要设定了长期目标，就拥有功德圆满的可能性。当然，你的写作也算是个目标，但也是一种冲动，能使你安安稳稳地往前走去。生有涯，而知无涯。拉丁谚语大致就是这么说的：Ars longa, vita brevis。但像今天这样的一个日子，一切都显得灰暗微弱，无法让你安定心神。你已精疲力竭，对双脚为何要一前一后走路这样的问题，都已懒得假装知道：生命似乎悠然漫长，无穷无尽。在你静谧的居所里，钟不知在何处发出嘀嗒嘀嗒声，空荡荡的时间分秒相随，时刻都在提醒你时间沉甸甸地悬着，

而你已惘然若失，就像台虎钳夹着你的脖子。你还想起曾有一天下午，在精神科所谓的休息室里，和其他病人一起看电视的情景，你在家绝对不会看电视，因为那会使你觉得自己一无是处，仿佛一块布头挂那儿晾干，结果就被人遗忘了。

这种呆滞的状态发生之前，你是怎么填满那些日子的？读书，写作，在电脑上虚拟逛街，和女儿说话，和朋友谈笑，用微波炉给咖啡和茶加热，很难回想起自己如何从一件事情自然过渡到另一件事情。你毕竟不是个精力旺盛的托钵僧，会做好规划，狂热地干完一件又一件事，情况最好的时候，你也只不过是宅在家里，不管你看上去再怎么开朗包容，你都必须下定决心才能外出和人见面，但在这之前，你也会做计划，你也不会质疑做计划这种事。如今，你实在搞不清楚究竟是什么驱使着其他人在这世界上熙来攘往，跑腿，赴约，去学校接孩子。你已经找不到那根将你生命中的种种情境串联起来的线。一切都模糊了，你只能整天想着自己的心灵如何痛苦不堪，又想着自己和其他人若是有幸能灭绝这样的痛苦该有多好。

无论身处何种境况，你都可能成为瘾君子，这和街头毒品使人欲仙欲死、万念俱灭的虚无感别无二致。不过，你服用的是合法的处方药，只是偶尔会被好心办坏事的精神药理学家搞砸，而且这么多年来，你还会在五十分钟的恳谈会中给那些你花了大钱的听众讲述自己的处境。你坐在他们的办公室里，讨论自己赴死的愿望，这和其他病人讨论想要找个人谈恋爱的方法没什么两样。

别管你的女儿、你的朋友、你的写作、品尝的美味、新书，或者每个人都在看的电视连续剧，这些东西都会将你束缚在这个世界上。即便是最理解你的人也无法理解你迸发的愤怒眼神，这眼神使你盲目而行。绝望一向都会被描述得晦暗不明，事实上，绝望也有它自己的光亮，犹如月光，散发着斑驳的银色。

1

一个女人在厨房里站着，煮一壶咖啡，她从漂亮的小铝袋里舀出价高味浓的豆粉，倒入滤纸，想要记住自己究竟舀了几勺——四勺，六勺，还是三勺？——之后，那些幽暗的思绪便纷至沓来，疯狂舞动：你不应该，你本来应该，你为什么要，你为什么，没有希望，太晚了，一直以来都是太晚了，放弃吧，回床上去吧，没有希望，半天过去了，不，前面的白昼还长着呢，还有许多事情要干，没多少事情可以干，做什么都是无用功，没有希望。

她已经考虑了无数次了，如果她能对事情持乐观态度，对自己的存在抱有长期目的性，又会是什么感觉呢？有人抱有幻想，比如认为必须由自己料理花园，事情就会好办得多，会朝好的方向发展，可如果没有这些幻想，生活难道就会无法忍受？那人专心煮咖啡，难道不会一出现绝望的念头，就即刻产生自杀的

欲望？有人洗完澡，穿好衣服，准备好面对一天的日子，既没有欢呼雀跃，也没有阴沉沮丧，这究竟又是怎么回事？毕竟像她那样，受自己头脑的支配，自怨自艾，肯定是最不堪的：事实上，她根本没法从自身的现实中逃离出来，除非通过强制，或者至少进行有意识的干预，比如治疗、服药，尝试向前看的思维方式，想想那些饿肚子的人、四肢残疾的人、生活不幸的人，直到能够站起来，拽着自己向前进，做好准备为止。这些其他人很自然就能做到的事情，可她却完全陌生。

厨房有扇窗户，越过院子可望见其他楼房，其他生命。这是服用了亮色的抗抑郁药——橙色、紫色与浅绿色——而产生的效果，凹嵌的聚光灯亮着，但仍然有种没入阴影的感觉。女人花了很长时间把自己的这间公寓扮靓，其他人总是对她选择的那些色彩、艺术品和小摆设报以正面的评价；但当暗黑季节的寒风在她周身刮得沙沙响的时候，她那洒扫庭除的努力也就化为了乌有。她还花费了很大的力气，创建了某种生活。比如：和女儿及密友建立了亲密的关系，对周围文化深层次的内涵及毫无意义的一面同样给予极大的关注，从事写作这种有意义的工作。别人都挺欣赏她锐利的目光，她的好奇心，她那讽刺挖苦的幽默，以及待人如己的温馨感；从外表看，剔除妒忌的成分，其他人都会觉得她的生活过得很不错。从某种程度上说，她也知道这一点，但当寒风吹透她的躯体，那种认知便如涸辙之鲋，她也就明白自己不但贫瘠、迷惘，而且毫无希望。

情绪的切入急遽突然，连她自己都没意识到：上一分钟，她还自我感觉良好；下一分钟，脑袋就像被爆了一样。比如，周一下午，她看牙医回来，来到空无一人的公寓里，空气中的尘埃让她觉得屋子荒凉透顶，这时候，情绪就这么来了。她觉得很孤立，深陷于悲伤的洞穴之中，那是一种古老而永恒的伤痕。然后，就在她被这种感觉裹挟而去的时候，不知从哪儿就汨汨地冒出了想要自杀的冲动。那冲动极其强烈，以致她走到那把放在厨房柜台上的木柄刀子边上，用锯齿割自己的大拇指。她幻想割开自己的手腕……不，先要把浴缸放满水，再割腕，这样不就能确保自己必死无疑嘛，戴安娜·阿勃斯¹不就是这样死的吗？为了阻止自己再这么想下去，她就上床睡觉，躺在床上，等着这波自杀的冲动消退而去。

然而，暗黑季节会再次不慌不忙地露出头角，在数周甚至数月间一点点显现，直到最后它才终于宣布自己无可挽回地降临。那个特定的午后时光，表面上是三月中发生的事，但十月中或八月中也都有可能发生。围裹她的那种境况对日期毫不在意，只要它想来，就肯定会来。对女人来说，似乎就有这样的感受，不管是哪种形式，反正那样的感受却恒长不变。她一向都很留意砖墙上的尘垢、朋友身上的缺点、等待时的心痛——隐藏于皮肤之下的这种伤悲，犹如鲜血。

1 戴安娜·阿勃斯 (Diane Arbus, 1923—1971)，美国著名女摄影家，擅拍底层的畸形人，1971年自杀身亡。

抑郁症是一个全球性的问题，全球范围内的患者达 3.5 亿。2012 年，美国有 1600 万人至少有过一次严重的抑郁症发作期；2014 年，4 万多人自杀身亡。但没人愿意去公开谈论这种伤心事，甚至在现在这个率性的时代也仍然如此。比如，在鸡尾酒会上，你能大谈特谈参加嗜酒者互诫协会的事情，或者自己如何康复，没人会扬起眉毛表示惊讶。可要是你参加的是高档的社交聚会，每个人都端着酒杯晃来晃去，眯着眼找人聊天，而你却跟人如实讲述自己的情绪，想象一下：

“你怎么样？”

“不好。事实上，抑郁得厉害，连床都起不了。不知道世界上最近发生了什么事，也不关心。”

谁想听这茬？谁听人这么说过？以后还能听到这样的话？尽管我们的文化天马行空，喜欢说大实话，但许多社会领域根本就不待见坦露衷肠的做法，也不喜欢海面的惊涛骇浪。我们所生活的这个社会拙于对待隐私，除非是在康复期，而且你得表现得够尖锐，够矫情，还得辅之以个人尽可能夸张的证词。严格的自省——清醒地与内心的魔鬼进行细致入微的角力——这种做法早已随着饱受争议的维多利亚时代的伟人，如约翰·拉斯金、托马斯·卡莱尔、马修·阿诺德而消失了。

就算朋友深情款款，也很愿意倾听，但要私下对他说出这种难以抚慰的感受，也不见得有多适合。抑郁症使人偏执，只在乎一种单调乏味的现实，哪怕最开始的时候朋友很有耐心，但不管

谁听多了都会觉得厌烦。他们会给你建议，去上瑜伽课吧，或者去做个按摩。拜托，别再这么没完没了地唠叨了。这种话他们不会和你说，可你看得出来他们聊天的时候，并不愿意参与到你阴郁的情绪当中去。

女人后来又消失了，进入了暗黑季节朦胧阴郁的阴霾之中，阴霾一如既往地悄悄潜入进来，负面的思绪入侵，接管了她的内心，其他人并没注意到这一点。阴霾悄无声息，除了她这个宿主之外，并未引起任何警觉，可那时候，一切都悔之晚矣，坏事已经干成，没人能够为了她而出面进行干预。

这女人有个女儿，名叫佐伊，已经二十多岁，生性活泼，听女儿讲笑话，她会和女儿笑得泪水横流。她担心佐伊别无选择，只能承担起照料她的角色，时刻关注母亲的状况。女儿出生六个月，她就因为抑郁症住了院，那是她第一次因抑郁症而住院；在她不到四岁时，在她十八九岁时，母亲又住了两次院。女人深爱着女儿，却又经常觉得如果自己真爱她，就应该让她自由地脱离母亲，毕竟母亲身上的阴影太多，阳光太少，让女儿生活过得灿烂才最重要。

当然，那女人就是我，但也有可能是任何饱受如此折磨的女人，受折磨的女人的数量要比男人多上一倍，但有意思的是，写抑郁症的人大多数却是男人。（他们自杀的概率也比女人高四倍，尽管确诊抑郁症的男人的数量远远少于女人。）我一直觉得有意思的是，尽管女人罹患抑郁症的数量要多得多，但男人在这个领域

似乎比女人投下了更多的阴影，他们身上的疾病似乎也成了文化的见证，而非个体的不幸。在男性的抑郁症叙述中，情绪的恶化更像是长痘痘，毫无征兆。不过也有例外，比如安德鲁·所罗门（Andrew Solomon）和爱德华·圣奥宾（Edward St. Aubyn），可通常情况下，男性在性情上并无抑郁倾向这样的指征。相反，使之陷入抑郁症的特定原因都是在自身之外，如至亲死亡造成的后遗症，或由戒酒、戒安眠药引起，或确诊得了恶疾。前一刻，你还是个成功的作家或科学家；后一刻，你却一心想要从布鲁克林大桥上跳下去。这根本就没有外部的原因可循，就像四眼天鸡¹，一大早醒来，却发现天掉了下来。

在第二种情况下，作家突然说自己的抑郁症很有可能是迄今为止一直遭到忽视的遗传因素在捣鬼，于是就顺理成章地回忆起某个叔叔或某个堂表兄弟得过精神分裂症。不管怎么说，患者不需要展现自身的弱点，也不需要详查自己身上的问题；所有情况都和他自身心理之外的环境有关。威廉·斯泰伦（William Styron）走的就是这条路，他写过一本极其打动人心的回忆录《可见的黑暗》（*Darkness Visible*），这本回忆录很奇怪，没有写任何来龙去脉，他认为自己的抑郁症和戒酒大有关系。还有英国植物学家刘易斯·沃尔珀特（Lewis Wolpert），他在回忆录《恶意的悲伤》（*Malignant Sadness*）结尾处提到了许多读者，那些读者对他公开

1 四眼天鸡（Chicken Little），是2005年上映的美国动画片《四眼天鸡》（*Chicken Little*）的主角。

讨论自己和抑郁症的关系表示了感谢，但他又添加了一个至关重要的限定性说法：“必须承认我并没有摆脱这个污点，因为我倾向于从生物学角度，而非心理学的角度对自己的抑郁症做出解释。”

换言之，男人很狡猾，他们懂得如何避开与心理疾病相关的道德缺失的牵扯，也懂得避开某些特定的批评，说他们整天沉溺于内心之中，只知胡思乱想，他们认为那都是外在于自身的力量，或纯粹是遗传导致的。相比之下，女性的说法却走向了另一端。安妮·塞克斯顿的诗歌、西尔维亚·普拉斯的《钟形罩》可以作为这方面的代表，女性患者倾向于认为自己才是导致抑郁症的主因，承认抑郁症与生物学的错误无关，而是和内心力量的缺乏有关——源于追求难以捕捉的整一性和福祉这类东西。本书的写法也是如此，极其注重内心层面：叙述者没得抑郁症时所处的世界完全遭到了忽视，那世界也就消隐无踪了。

比如，在简·里斯¹的自传体小说中，她笔下那些患有焦虑症的女主角整天徘徊于巴黎肮脏的郊区，内心就处于这种抑郁不安的状态之中，读者因此能感受到小说封闭压抑的氛围，以及浓浓的绝望感。这样的写法是要冒风险的，一星一点的活力都会被消耗殆尽，结果也就会耗尽读者的耐心与同情。这样就又回到了性别差异这个主题上来，照这种说法，女性的抑郁症具有极其特殊的性质，对不幸的种种事例时常无法做出回应，如失恋、工作不

1 简·里斯（Jean Rhys，1890—1979），20世纪中期的小说家，成长于多米尼加，后主要居住于英国。

顺、凄惨的童年，而这些失意的事例并不具有典型性，细察之下，发现由此所得出的结论也能应用在其他人身，却无法用在抑郁症患者的身上。

至于这折磨本身，历史上不同时期都有不同的名称：**acedia**（麻木）、**melancholia**（忧郁症）、**malaise**（苦恼）、**cafard**（沮丧）、**brown study**（迷离）、**the hypes**（成瘾者）、**the blues**（消沉者）、**the mean reds**（无名的恐惧者）、**the black dog**（黑狗幽灵）、**the blue devils**（蓝魔）、**the dismals**（郁郁寡欢者）、**Lapp sickness**（拉普兰岛之病）、**Anfechtung**（哈特派¹信徒使用的术语，意为“魔鬼的诱惑”）。这种折磨被认为是精神疾病，是意志薄弱，是生化紊乱，是精神上的谜题，有时候也认为同时兼具几种特征。[法国人的天性是连包装都要弄得优雅，所以他们会构思出一整套有关“卑劣”的忧郁的哲学，以拒绝任何简单的解释，朱丽娅·克里斯蒂娃之类的精神分析领域的思想家就是这么解释的。无论是卑劣还是抑郁症，都是一种不可能的状态，是对母性客体丧失的哀悼，但克里斯蒂娃在她所著的《黑太阳：抑郁症和忧郁症》（*Black Sun: Depression and Melancholia*）里提出了某种假设，假定抑郁症是某种交流，使用的是一门发达的语言，而并不是需要治疗的某种病理现象。]根据环境的不同，会引起怜悯、敌意、猜忌、同情、蔑视、漠视、尊敬，或者某种难以归类的上述各种情感的

1 哈特派（Hutterites），基督教再洗礼派的一个分支。