

现代图书馆

● 荣获 2001 年美国国家图书奖

● 亚马逊网上书店最佳书籍奖

● 被译为 21 种语言

● 获 2 项国际性奖项

● 全球畅销 250000 册

the
noonday
demon
忧郁

[美] 安德鲁·所罗门 著 by Andrew Solomon

重庆出版集团



重庆出版社

the noonday demon 忧郁

[美] 安德鲁·所罗门 著

BY ANDREW SOLOMON

THE NOONDAY DEMON

Copyright© Andrew Solomon, 2001

All rights reserved

版贸核渝字(2005)第 61 号

图书在版编目 (CIP) 数据

忧郁/[美]安德鲁·所罗门(Solomon,A.)著;李凤翔译.-重庆:

重庆出版社, 2006.7

ISBN 7-5366-7867-3

I. 忧... II. ①安...②李... III. 抑郁症-研究-现代

IV. R749.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 048693 号

忧 郁

YOU YU

[美]安德鲁·所罗门 著

出 版 人: 罗小卫

特约策划: 石 涛 王宏君

责任编辑: 陈建军 李 杰

特约编辑: 黄姗姗

封面设计: 奇文云海设计工作室



重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

北京欣舒印务有限公司 印制

重庆出版集团图书发行公司 发行

北京华章同人文化传播有限公司

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: sales@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 22 字数: 350千

2006年7月第1版 2006年7月第1次印刷

定价: 29.80元

如有印装质量问题, 请致电023-68809955转8005或010-85869377转810

版权所有, 侵权必究

本书的写作历时五年,对我而言,要追溯自己想法的来源,有时并不是件容易的事。我要求受访者允许我使用他们的本名发表,因为本名才能赋予故事真实性。尤其在以洗刷精神疾病污名为目标的书里,隐藏忧郁症者的真实身份,反而会加剧这种污名,这是要特别注意的。尽管如此,还是有七个人希望在本书的故事中以化名出现,或许他们是有更重要的理由。这几位在书中分别化名为希拉·赫南德兹、弗兰克·鲁沙科夫、比尔·斯坦、丹奎尔·斯特森、萝莉·华盛顿、克劳蒂亚·韦弗和弗雷德·威尔森,他们都是真实的人物,我尽量不改变故事的任何细节。“情绪障碍者支持团体”的会员都使用化名参加聚会,为了保护个人隐私,我只有指名而不道姓。其他的人名则都是真实姓名。

我让受访者讲述他们自己的故事,尽可能地记录下每个细节。但是一般说来,我并没有查证他们所说的事情,也不强求让所有人的故事都严谨连贯。常有人问我,这些受访者是从哪儿找来的?我在书末致谢中提到的许多专家,协助我联络了他们的病人。我在日常生活中遇见的许多人,得知我的写作主题后,主动提供他们丰富的心路历程,其中部分内容十分有趣,后来就成为我的写作材料。1998年,我在《纽约客》杂志上发表了一篇关于忧郁症的文章,文章发表后不到一个月,我就收到上千封来信。作家格雷厄姆·格林曾说:“有时候我觉得很奇怪,为什么有些人借助写作、作曲和绘画,就能够解决精神障碍、忧郁、恐惧等人类天生就有的问题。”我想他非常含蓄地表达了许多人以写作和其他方法来缓解忧郁与恐惧的观点。回复那些如潮水般涌来的信件时,我询问几位信中内容特别感人的读者,看他们是否愿意为了这本书而接受访谈。此外,在我参与演讲或聆听的大量座谈会中,也认识了几位曾到心理健康中心求助的人。

我从未写过一个话题,有这么多人有话要说,而且有这么多人自愿滔滔不绝地说。很不可思议,我轻易地便累积了大量忧郁症的资料。到最后,我觉得在忧郁症的研究领域里,最缺乏的就是综合研究。科学、哲学、法律、心理学、文学、艺术、历史和许多其他的学科,都分别探讨过忧郁症的成因。它在这么多有趣的人身上发生过,

出现了这么多有趣的事,并出版成书——惟独在这个国度里,目前还是一片混沌。本书的首要目标是与忧郁症患者站在一起;至于第二个目标,我曾感到难以达到,那就是:条理分明。这就要求尽量接近经验主义,而不是用逸闻趣事随意拼凑而成。

我必须强调的是,我既不是医生,也不是心理学家,甚至连哲学家都谈不上。这是本极个人化的书,也只能如此看待。虽然我为复杂的看法提供解释和说明,但这本书并不试图取代适宜的治疗。

为了让本书容易阅读,在引用他人所说、所著的资料时,我尽量不使用省略符号,在不违背原意的情况下,我会增减些文字。未经修饰的引文取自于个人访谈记录,这些访谈大多是在 1995 年至 2001 年间进行的。

我采用了可靠的调查统计数字,为求可信,我用的统计数字都是曾被大量传播或经常被引用的。我发现在这个领域里,统计数字常有诸多矛盾之处,而这些统计又常为许多著述者断章取义地用作引人注目的假说的论据。例如,我发现一项重要的研究,显示滥用药物的忧郁症者几乎都只选择兴奋剂;而另一项同样重要的研究,却证明滥用药物的忧郁症者都一致选择鸦片类药剂。许多著述者借统计数字来制造一个神圣不可侵犯、令人作呕的氛围,例如说某些事发生几率有 82.37%,似乎比写成某些事发生几率大约是四分之三来得更明白、更可信。但在我的经验里,这些精细的数字才是一种谎言,它根本不能如此精密地表明所要显示的事实。对忧郁发生频率最精确的说法是,它经常发生,而且直接或间接地影响了所有人的生活。

我在写作时,很难不偏袒医药公司,因为在我长大成人后的大部分时间里,父亲就在医药界工作。在此情形下,我认识了许多这个产业的从业人员。现在很多人喜欢指责医药产业从病患身上获取利益,但在我的经验里,这个产业的从业人员既是资本主义者,也是理想主义者——他们精于获取利润,但也乐于为世界带来利益,至少他们促成了治愈某些疾病的重大发现。若没有药厂赞助研究,世间就不可能出现选择性血清素重吸收抑制剂这种让许多人的生活回归正常的抗忧郁剂。我尽可能在本书范围内写清楚这个产业。父亲在我罹患忧郁症后,开始在他的公司拓展抗忧郁剂的研究领域。他的公司——森林实验室,如今是抗忧郁药物“舒忧”的美国地区代理商。为回避任何利益关系,除非忽略不提反会显得太过刻意或造成误解,否则我不会多谈这项产品。常有人问我,写这本书的过程是否也是一种缓解。我想绝对不是,我的经验与其他写过相同主题的人一样,写忧郁症的文章很痛苦、悲伤、孤独、紧张。不过,一想到这是件可能会对其他人有帮助的工作,我就精神为之

一振,而且我所获得的知识,对自己也很有用。我想说明一下,写这本书的愉悦来自于与人交流的乐趣,而非自我表达的治疗式缓解。我以自己的忧郁症开头,然后开始谈其他人类似的忧郁症,接下来是其他人不同形态的忧郁,最后谈到完全不同环境下的忧郁症。书中还记述了我与柬埔寨、塞内加尔和格陵兰岛三地居民相处的故事,以补充一些不同文化对忧郁症的看法。这些地区已有许多相关研究,但鲜为人知。在陌生之地旅行,是一种具有异国风情的冒险,我无法不用传奇式的口吻述说这些奇遇。

忧郁症,在生物化学和社会等各种因素作用下,以不同的表现方式与不同的名称普遍存在,本书努力触及忧郁症存在的所有时间与地域。如果说,忧郁症是现代西方世界中产阶级才有的痛苦,那是因为在这个社群里,我们突然懂得了如何以细致的新手法来察觉忧郁症,为它命名,解决并且接受它——而不是因为我们对忧郁症本身有任何特权。没有一本书能探讨所有人类痛苦的根源,但是我希望能够通过揭露这些痛苦,来帮助陷于忧郁症的人们获得解脱。我们无法排除所有令人不悦的事物,而且舒缓忧郁症并不表示马上便可获得快乐,但我希望这本书提供的知识可以帮助人们脱离苦痛。



前言

第一章 忧郁 \1

第二章 崩溃 \21

第三章 治疗 \71

第四章 另类治疗 \99

第五章 族群 \127

第六章 成瘾 \155

第七章 自杀 \177

第八章 历史 \209

第九章 贫困 \251

第十章 政治 \267

第十一章 演化 \301

第十二章 希望 \317

忧郁症并不仅仅等同于一大堆痛苦,但太多的痛苦沉积在内心中,忧郁症就容易发作。

要重建自我,需要爱、洞察力、努力,还有最重要的——时间,治愈一切顽疾的良药。

在忧郁中成长的人,可以从痛苦经验中培养精神世界的深度,这就是潘朵拉的盒子最底下那带着翅膀的东西。

忧郁症并不仅仅等同于一大堆痛苦,但太多的痛苦沉积在内心中,忧郁症就容易发作。哀伤是因为在某种处境下产生了忧郁,而忧郁症则是无处不在的哀伤。愁苦就像秋风吹拂的风滚草(产于美国西部),在地面被折断后随风滚动,却越滚越大,无休无止;不断恶化的情绪又像风吹过的涟漪,一圈又一圈地扩散。有一个比喻可以说明哀伤与忧郁症的区别。有人问隐修士圣安东尼,当外表寒伦的天使和伪装成富人的魔鬼出现在他面前时,该如何分辨。修士回答说,他们离去时你心中的感觉是不同的——哀伤就像外表朴素的天使,天使离开时,你会因为感受到他的灵气而变得头脑清楚、意志坚强;而忧郁症是一个恶魔,离开后你只会感到心惊胆颤和意志消沉。

■轻度忧郁症

有人把忧郁症粗略分为轻度忧郁症和重度忧郁症。轻度忧郁症通常一点点出现,较长时间挥之不去,像锈蚀钢铁一样慢慢地啃噬人心。有时因为微不足道的原因引发内心巨大的危机,愁苦将其他情绪都排挤走。忧郁的情绪对于肉体的戕害显而易见:患忧郁症的人通常眼神呆滞、动作僵硬,忧郁会损伤人的骨骼和心肺功能,会使人的肌肉激烈收缩。忧郁症就像那些痛苦的慢性病一样,之所以令人饱受折磨,主要并不在于发作时的痛苦,而是它往往在消失后才被意识到。轻度忧郁症发作起来,使人觉得熟悉甚至“正常”,于是习惯成自然,你会轻视它,后果则是更加的痛苦!

女作家维吉尼亚·伍尔夫大约就有这样切身的体会,不然很难如此生动深刻描述出如下状态:“雅各走到窗边,双手插在口袋里。他看到窗外有三个穿裙子的希腊人;船员;下等阶层的闲人或忙人,有的闲庭信步,有的快步前行,三两成群,指手划脚。他突然感到郁郁寡欢,也许并不是因为没有人关心他,而是一种发自内心坚信不疑的想法——突然觉得寂寞的不只他一个人,所有的人,都一样寂寞。”维吉尼亚·伍尔夫对短暂无常的人生有超乎寻常的敏锐感受,在《雅各的房间》一书中,她

细腻地描述出内心的感受——“她的内心浮出一种奇怪的哀伤，好像时光与永恒穿过她的裙子和背心，浮现出来，她看到人们悲惨地一步步走向毁灭。”这其实就是轻度的忧郁症，但以前人们认为只有默默忍受，直到医生们开始懂得分辨，轻度忧郁症才慢慢有办法控制。

■ 重度忧郁症

重度忧郁症会让人崩溃。

如果把灵魂看成一块铁，悲伤可以将它风化，轻度忧郁症可以将它锈蚀，那么，重度忧郁症则会使它有短时间内熔化的危险！看待忧郁有两种模式：程度论和区别论。程度论的观点认为，忧郁是较严重的悲伤，使人们对于曾经经历过和认识的事物，产生极端的感受。区别论则把忧郁看成一种特殊的疾病，与其他不良的情绪完全不同，就好像致命的病毒和一般的细菌一样。两种看法都没错，不管是日积月累渐渐形成，还是突然被某种“导火索”激发，都会使人的精神进入一种异常的状态。

一座以铁架构成的建筑物被风吹雨淋，遭到锈蚀乃至倒塌，要相当长的时间才可以。但铁锈无时无刻不在啃噬和蔓延，天长日久，而铁架在某一时刻突然崩溃，似乎是戏剧化的“突发事件”。铁锈也并不是唯一的“罪魁祸首”，一根梁架因锈蚀而断裂，撞塌另一根梁架，整栋庞然大物就会在瞬间失去平衡，于是轰然倒塌。人的身体和精神也是同样的道理。天天暴露在风风雨雨的蹂躏中，身心越来越羸弱，似乎一阵强风就可以把自己刮倒。内心沮丧的情绪就像铁架上的铁锈，一点点累积起来。乏味是忧郁的开始，它为你的每一天抹上灰暗的颜色，削弱你生活的动力，直到你感到疲倦、烦闷和自我放纵——而你之前总认为熬得过去。虽然很难明确规定哪里才算是重度忧郁症的边界，越过它就将面临精神的崩溃。但是当你真的面对，内心总会有所预感。

重度忧郁症的过程交织着诞生和死亡：某种东西出现，同时某种东西完全消失。诞生与死亡是循序渐进的，虽然正式文书试图通过像“法律上的死亡”和“出生时间”这样的词语来严格界定生与死。尽管生死有时不可捉摸，但婴儿的出生或老者的去世，总是有一个明确的分界点。虽然在某一个阶段，婴儿的头部已探出来，身体还在母体内，但与母亲连结的脐带被切断时，便可以确定这个孩子“出生”了；虽然老者在阖眼与死亡之间可能有几个小时的差距，但停止呼吸和被宣布“脑死亡”，还是有差别。忧郁存在于一个时间段里，患者可能会说他被重度忧郁症折磨了好几

个月,但还是有一种测量法能用于这种无法估量的病症,让我们得以确定一个人是否患上了重度忧郁症,还能够明确,从何时起算是患上了重度忧郁症。

忧郁症的出现总包含着诞生和死亡两种因素,它们总是同时发生。不久前,我回到童年玩耍的树林里,那里有一棵老橡树,据说有一百岁,二十多年前我和弟弟常在它的树阴下玩耍。如今,老橡树身上缠绕了一棵巨大的爬藤,这爬藤以惊人的力量吞噬着老橡树的生命力。没人能说出老橡树从哪里开始掉下第一片叶子,也没人知道藤蔓从哪里开始生根发芽。这棵藤蔓早已不知不觉爬满了支撑树枝的主干,远远看去,藤蔓的叶子会被误认为是橡树的树叶,只有靠近观察,才会发现橡树枝上的叶子已经稀疏得可怜,几根发芽的小树枝拼命挣扎露出头,巨大的树干上好像长了一排小小的手指头,枝上的叶子以机械生物学般的方式,持续进行着苟延残喘的光合作用。

当时的我刚刚从重度忧郁症中走出来,对于老橡树的遭遇感同身受,仿佛从它身上看到自己昔日的影子。忧郁曾侵袭我、占据我、吞噬我,就像藤蔓征服了橡树,就像附体的吸血鬼,丑恶地汲取我生命的活力,充实了它自己的生命。在患重度忧郁症最糟糕的那段日子里,我发现自己有些恶劣的情绪并不属于自己,而是忧郁症的情绪,就像橡树顶上爬满了爬藤的叶子。当我试图解脱自己时,却觉得心灵的翅膀被折断,无处可去。日复一日的日出日落,却没有多少阳光能照在我的身上。我被一种力量压迫和控制,仿佛陷入沼泽,最开始是脚踝不能移动,接着膝盖也被埋没,然后弯下了腰,收缩了肩膀,最后我如胎儿般蜷缩,就这样一步步被榨干、被压垮。忧郁的魔爪步步进逼,击垮我的意志、粉碎我的勇气、摧毁我的身体,直到最后一刻,它仍不停地吞噬我,我甚至虚弱到无法停止呼吸。那时候,我认为忧郁就像树上的藤蔓,永远不能根除,只希望一了百了,但我的能量被它抽干,甚至丧失了自杀的勇气,而它也不具备杀死我的力量。如果说,我的躯干正在慢慢腐朽,而吞噬我的那种东西,却又不让我完全瘫痪——它摧毁了我的意志,却又成为支撑我身体的另一种力量。没有人看到过我被这东西撕裂、压榨的惨状——我躲在黑暗的房间里,我蜷缩在床铺的一角,向我不太信任的上帝祈祷,求他让我获得解脱。当时我愿意接受最痛苦的死法,但却浑浑噩噩到连自杀的念头都没有。生命的每一分、每一秒都成了折磨。我的体液仿佛都被抽干,于是连眼泪都成了奢侈品,我的嘴唇也干裂了。我曾以为放声大哭是人生最悲惨的状况,后来才发现眼泪流干后的无所适从,才是更加深刻的绝望,苦闷的内心遮住了你看世界和看自己的目光,欲哭无泪便是这种

生活的写照,这就是重度忧郁症的模样。

我之前说过,忧郁症的出现总包含着诞生和死亡——诞生的是藤蔓和颓靡,死亡的是意志和控制力——痛苦依附的枝桠正渐渐断裂。你将失去快乐,再也无法从任何事物中感受到乐趣,这是重度忧郁症中最主要的症状。而其他各种情绪也随之消失:例如悲伤,似乎是悲伤把你带到这个地步,而你却渐渐地甚至感受不到悲伤,还有你的幽默感、信仰和对爱的理解力。你不再拥有理智,不仅难以被别人理解,甚至发展到自己都觉得自己愚蠢得不可救药。你的方方面面都开始让人讨厌,你的头发更加稀疏,你的皮肤更加黯淡无光,最后你的身体都散发出腐朽的味道。你无法信任别人,丧失了沟通能力,也缺乏同情心。到最后,你会成为身心俱毁的行尸走肉。

那棵老橡树之所以衰朽不堪,可能是丛生的藤蔓赶走了满树的绿叶,也可能是橡树本身的生命力消退了,藤蔓才长了出来。患有忧郁症的人也是一样,都是迷失了自己,才陷入了外物的魔掌之中。很多时候,心理治疗只关注问题的某一部分:不是丛生的藤蔓,就是自身的力量。而两者却是不可分割的:你不仅需要斩断几吨重的藤蔓,同时必须重新学习利用光合作用吸收养分。药物治疗铲除了藤蔓,你可以感受到它如何发生效力,如何毒杀寄生的爬藤,如何令它慢慢枯萎。这时你会有如释重负的感觉——茎枝几乎恢复了原来的挺拔。在藤蔓被完全除尽前,你没有力量思考自己曾经失去了什么,但即使藤蔓铲尽,你身上可能也只剩下些残余的叶子和浅根,现有的药物没有办法让你重建自我。重负除去后,干枯树枝上稀稀落落的叶子开始有了接受养分滋润的能力和机会。但这并不意味着阴霾散尽、阳光普照,要重建自我,在治疗忧郁症的过程中,更需要爱、洞察力、努力,还有最重要的——时间,那是治愈一切顽疾的良药。

■ 忧郁症的病理

对于忧郁症的诊断和忧郁症本身一样复杂。病人总是追问医生:“我忧郁吗?”好像判断忧郁症和验血一样简易。发现自己是否患有忧郁症的唯一方法,是倾听自己、观察自己、感受自己的内心,然后好好思考。如果你常常感到心情恶劣,无论是否事出有因,都属于忧郁症。许多人确定自己患忧郁症后,都竭尽全力寻找自己忧郁的“源头”,其实改变某件引发自己恶劣情绪的具体事由,要比放任自流,一味归咎于忧郁症更有效。实践证明,抽象地寻求“病因”和治愈疾病之间并没有必然或直接的联系。

精神的疾病甚至会更严重地影响人的身体健康。医生常对因胃绞痛来求医的患者说：“怎么会呢？除了忧郁之外，你什么病都没有！”忧郁症如果严重到造成胃绞痛而不得不接受治疗的时候，将会使人饱受困扰和痛苦。对于这些经历过这种痛苦的人来说，因精神问题导致的胃绞痛，和饮食不周造成的胃绞痛一样，都是真实和难以忍受的。这种痛苦产生于大脑中，而且大脑频频对胃部传送错误的讯息。确定问题出自哪里，关系着你该接受哪种治疗，这是至关重要的事情。在人体所有器官中，大脑也许是最重要而又最为复杂的成员之一，对于它出现的问题，应该明确指出。

化学作用常被医学界用来填补身体与心灵间的裂缝。医生们坚信完整的自我始终存在，而且认为，病症造成的感伤与全然没有来由的感伤之间，有一条虚构的界线，他们因此断定病人的忧郁症是“化学作用”，这个结论使病人释怀。“化学作用”这个词似乎减轻了人们要为厌恶工作、惧怕衰老、失恋、痛恨家人所产生的恶劣情绪负责的感觉。一旦和“化学作用”扯上关系，人们就可以愉快地摆脱罪恶感。如果你常常忧郁，那是因为大脑的问题，不必为此自责。如果不想自责，就怪人类进化的缺陷吧！但别忘了，自责本身也可以看成一种化学过程，快乐也是。化学和生物学并不关系人类“真正的”自我，忧郁症和它所影响的人密不可分。医生的治疗并不能肃清自我认知的混淆，而使你恢复正常，只是重新试图调整人格中的缺陷，一定程度上改善你的病症。

学过高中自然科学课的人都知道，人体的运转是化学作用的结果，研究这些化学作用和组织构造的学问叫生物学。头脑里所有作用都有其目的和来由，如果你闭上眼睛，努力地想象一只北极熊的样子，你的头脑里就产生了化学作用；当你回忆起一段往事，记忆也是经过复杂的化学作用而产生的。童年的创伤和人生经历中的一些负面影响，都会改变头脑中的化学作用。你心中闪出读一本书的念头，身体就会发生若干种化学作用——用手拿起书、注视书页上文字的 shape、从字形联想到意义，然后由其传达的意义产生知性与灵性的反应。如果时间使你改善心情，走出忧郁，你头脑中的化学作用，和使用抗忧郁药剂达到同样结果的人头脑中所产生的化学反应比起来，并不会更加特别和复杂。外在事物与内在世界之间互相作用的程度其实是不相上下的。世界上种种所谓的界线其实常常是模糊的，让我们形成自我的界线也往往模糊不清。在经验与化学作用的混沌状态之下，并不存在一条纯净得像黄金矿脉的真实自我的界线。我们应该相信什么东西都可以被改变，把人体看成是一连串不同的自我，我们可以服从或选择某一个自我。但奇怪的是，医生以及愈来愈

愈多非学院式的写作和座谈,所使用的科学语言都十分荒谬。

虽然一般报纸、杂志和医药界把忧郁症叙述成像糖尿病等单一病因型的疾病,但事实上并非如此,它们完全不同。胰岛素的匮乏会导致糖尿病,因而治疗糖尿病的方法,是增加和稳定血液中的胰岛素。而导致忧郁症的原因不是任何可测量的东西的减少。固然提高脑中血清素的含量,可激发某种作用,使忧郁的人高兴些,但忧郁症不是因为他们的血清素分泌量低于常态。此外,血清素不会产生直接的益处,虽然长期保持一定的血清素含量,对改善忧郁症状会有些帮助,但若把一加仑的血清素注射进忧郁症者体内,并不会立刻使病人产生一点点快乐的感觉。“我很忧郁,但这只是化学作用”,这句话和“我想杀人,但这只是化学作用”,或“我很聪明,但这只是化学作用”一样没什么意义。如果这样说来,一个人彻头彻尾都是化学作用。“你可以说,那只是化学作用”,曾得过躁郁症的梅姬·罗宾斯说:“我认为没有什么事是只和化学作用有关。”阳光闪耀,那也只是化学作用,石头是硬的,海水是咸的,春天的某个下午,微风轻轻吹拂,撩拨起人们对长冬白雪的渴望和想象,在些许怀旧之情中产生了睡意等,这一切,都是化学作用。“血清素这东西”,哥伦比亚大学的大卫·麦克道尔说,“是一种现代的神经学迷思。”

内在和外在的现实共存于一个连续的整体中,已发生的事件和你如何理解这事件,以及如何对这事件产生反应,通常是相互关联的,但三者并没有谁是谁的前兆等关系。如果现实本身是一种内在和外在关系的产物,而自我又处于不断流动的状态,人的情绪从正常转变为极端——就像是音乐的滑音,那么忧郁症就是一种情绪的极端状态,我们可以把情绪说成是一种病症的轻微状态。假设我们一直都感到快乐(但不是失常的疯狂),我们就可以变得更加有礼,也可以更愉快地生活在地球上,有人觉得这种想法本身就十分恐怖(不过,如果我们真的可以保持快乐,自然就会忘记这是一个恐怖的想法)。

流行性感冒的发作是简单和直截了当的:第一天,你的体内没有导致生病的病毒,但第二天你却突然有了。人类后天不能免疫的病毒可以在确切的一瞬间,从一个人传染到另一个人身上,而忧郁症呢?就好像试图要为饥饿找出客观的指数,我们每天都会感到好几次饥饿,但到了极端的饥饿,就足以造成死亡的悲剧。因为身体素质的不同,有些人比其他人更需要食物;有些人在极度缺乏营养的情形下仍可以正常活动;有些人则会很快虚脱,走在街上就会晕倒。同样,因为心理素质的不同,忧郁症在每个人身上的作用都不同:有些人能够反抗病魔或与其搏斗;有些人则无

助地陷于它的魔掌中。坚强好胜的人可能会克服忧郁症；个性温和柔弱的人却可能被击垮。

■忧郁与内心情绪的控制

人们在发生忧郁症时以及之后，因为性格不同而态度相异：有些人无畏地面对；有些人则表现怯懦。因为性格也有不确定的界线和令人迷惑的化学作用，因此有些人认定那是遗传基因，但这种看法太过简单。“没有一种东西叫做情绪基因，”美国国家心理卫生研究院的院长史蒂文·海曼说。如果患者都能了解不同忧郁症的判断准则，那他们也就会知道如何与某种程度的忧郁症对抗。一般来说，正确的方法是寻找最有效的治疗法，因此，你要在理智尚存时勇敢地寻求帮助，要尽量利用人生再次陷入低潮之前的时间。有的人遭受忧郁症严重的打击后还能够重新站起来，而有的人却被轻微的症状彻底击垮，原因往往就是前者在“最后时间”做出了正确选择。

自觉地克服轻微的忧郁而不必接受治疗，对人的益处是显而易见的。人可以用自身的意志调节身体和精神上的化学失衡。踏过火堆，回头去看似乎无法避免的痛苦，意志击败了肉体的化学作用，这种胜利可以让人发现理智巨大的力量。“以自己的力量”击退忧郁，使你避开进出精神治疗所招致的异样眼光，更可以使我们意识到自己的力量。不借外力，只用自己的内在机制来重塑自我，一点一点地从悲苦中归于正常，把苦恼排除在外。当我们回到原来的自己，其实我们已经进入了一种新的境界。

人的理智可以控制心情，而忧郁却常常破坏这种控制，当你失去了所爱的人，失落爱情的化学作用，会导致忧郁的化学作用的形成。人们在青春期容易陷入爱情，是因为爱情从来不依理智行事。但这种情绪上的疯狂，也并非不能治疗。青春期的少年对父母的不满，由于太过于常见，一般都被无条件容忍了。有时候，外在环境的微小变化，足以引发内心的巨大波澜：拥挤的公共汽车中，有人不小心撞到你，使你悲从中来；或者是你得知世界人口过多，于是觉得自己的人生太乏味而无意义。每个人都曾因为小事而使情绪受到莫名其妙的影响。有时候，化学作用发生时，完全没有可以追寻原因的外在因素。几乎没有人不曾在一瞬间感受到不可解释的绝望，这种情况通常发生在半夜醒来，或早上闹钟响起之前。如果这种感觉仅持续十分钟，稍纵即逝的心情就像是过路人，对人并没有什么实质性影响；如果持续了十

个小时,那就像是一场令人头疼的感冒发烧;如果持续十年,那就是具有破坏力的疾病,必须接受治疗。

快乐总是短暂难觅,而忧郁却好像总是看不到尽头。即使你明白这一点,仍旧无法放松自己并得到快乐,陷入悲伤却容易得多。对我来说,悲伤失落似乎是人生的常态,尽管这不是一般人会有经验,但也正是忧郁症形成的主因。我痛恨自己身陷忧郁,但也是因为自己身陷忧郁,我才有机会审视自己,检视自己灵魂的全貌。当我感到愉快时,我反而会觉得心神不定,好像用来执行快乐的心力和脑力的部分运转不良。忧郁发生时,你在乎的,是内心中失去的某种东西。在失落的那一瞬间,我似乎想把什么抓紧,但却抓不住——就像眼睁睁看着玻璃器皿从手中摔落到地板一样。“我们发现,喜悦不再那么令人愉快,痛苦更加出乎预料地痛苦,”叔本华写道:“我们任何时候都需要一定程度的关心、悲伤或欲求,就像船需要压舱石,才得以笔直向前航行。”

有一句俄罗斯名言:“如果你早上起床不会觉得难过,就表示你已经死了。”但人生不是只有痛苦和痛苦的经验,痛苦也许是生命力的证明之一。叔本华曾说:“想象那群被放逐到乌托邦的人,在那里什么东西都会无中生有——空中飞着烤熟的火鸡;不需寻觅就可找到情人,顺利地白头偕老;在这种地方,有些人会无聊而死,或上吊自杀,有些人会互相残杀。如此一来,他们为自己制造的苦难,比在原来自然世界所受的还多……苦难的极端反面‘是’无聊。”我相信痛苦需要转化而非忘记,需要对抗而非消灭。我相信某些与忧郁有关的统计数字反映的是真实状况,虽然错把数字当成事实是片面的,但这些统计数字仍揭示了惊人的现象。根据最近的研究,大约有百分之三的美人,受到长期忧郁症的困扰,其中超过两百万人是儿童。躁郁症常被称为“双极性情感型精神疾患”,因为患者的情绪在狂躁与忧郁之间反复,有两百三十万人因此而饱受折磨。躁郁症是美国成年女性的第二大死因,是美国成年男性的第三大死因。《精神疾病诊断与统计手册》(第四版)说,忧郁症是造成世界上五岁以上的人残障的主要原因。全世界,包括发展中国家在内,若统计成年阶段失去健康而致残障的因素,除了心脏病之外,造成苦难的许多疾病绝大部分都归咎于忧郁。忧郁折磨人类的时间比战争、癌症和艾滋病加在一起都长。其他疾病和问题,从酗酒到吸毒,背后真正的祸首都是忧郁,这样来看,忧郁症可能是全世界排名首位的死因。

现在治疗忧郁症的方法愈来愈多,但患有忧郁症的美人只有一半曾寻求过