

我的躁郁人生

一切不幸、苦难和泪水，
都不应成为争取新生活的绊脚石。

玛雅·郝芭琪◎著
一熙◎译

Marya Hornbacher



重庆大学出版社

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





我的躁郁人生

玛雅·郝芭琪◎著

一熙◎译

Marya Hornbacher



安徽大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

我的躁郁人生/(美)郝芭琪(Hornbacher, M.)著;
一熙译. —重庆:重庆大学出版社, 2012. 6
(心理自助系统)
书名原文: Madness: A Bipolar Life
ISBN 978-7-5624-6742-7

I. ①我… II. ①郝…②一… III. ①抑郁症—诊疗
IV. ①R749.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 101143 号
版贸核渝字(2009)第 028 号

我的躁郁人生

玛雅·郝芭琪 著

一熙 译

责任编辑:王 斌 庄婧卿 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:邓晓益

社址:重庆市沙坪坝区大学城西路 21 号

邮编:401331

电话:(023) 88617183 88617185(中小学)

传真:(023) 88617186 88617166

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

重庆升光电力印务有限公司印刷

*

开本: 890 × 1240 1/32 印张: 11.75 字数: 245 千

2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5624-6742-7 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

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

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？车门关闭的啞啞声传来。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

命？这样不是救了别人的命吗？救了一个叫玛丽亚的女人。

我突然在想：他们为什么要救我的命呢？噢，天哪！想起来了，回忆中我走进了房间、掏出了刀子。笨蛋！该怎么解释发生的一切？那双手已经把伤口由内向外缝合起来，准备在伤口表面再进行一道缝合。一道不就够了吗？白痴，忙着缝合伤口的那双手仿佛在冷冷地回答。

我看着身边忙碌的医生，他摇着头，脸上露出憎恶的表情，动作迅速地缝合伤口。他真他妈的蠢。

再次声明，用刀子切开动脉血管并不是我的初衷，因为医生往往会嘲笑这种愚蠢行为。鲜血从头顶的一个袋子中滴到一根细细的管子里，我猜这根管子连接着身体。从昏厥中苏醒，我看到大大的肚子在面前晃动，时不时紧挨着床沿。目光沿着身体一路上移，我看到了一张美丽的脸。啊哈！她怀孕了！总算弄明白了。可是，身旁为什么要站着一个孕妇呢？刚刚那双手的主人到哪里去了？

“你要转到精神病房吗？”

“上帝呀，绝不！”我嘲笑这样的建议，然后竭力让自己看起来像个正常人。

忍着手臂上的伤痛，努力想从病床上撑起身子来，却颓然瘫倒在床上，在痛楚中大声呻吟。惨痛的经历带给我的教训是：无论如何都不要挪动左胳膊了。

“你需要转到精神病房吗？”她又问。

“不！”我大叫起来。

这是次意外,当时正在做饭,突然刀子滑落了,别担心,我没打算要——不能说出那个词,在字里行间的空缺处得挑好一点、安全一点的词放进去。脑袋眩晕得厉害,我希望她能够走开,这样就可以回家了——可是谁敢让一个刚刚差一点用刀子把胳膊切掉的女人独自回家呢?

“你能签安全协议吗?”怀了孕的精神病科医生问我。

有谁知道她怀孕了?

“当然可以”,我信誓旦旦。

“你敢保证回家之后不再伤害自己吗?”

“那当然!”我说。

开个小小的玩笑,就算我现在拿起刀子也切不开另一只胳膊了,左臂伤得那么严重!我大笑起来,随着笑声抖动的身子差点从床上掉下去。她居然不觉得好笑,真是没有幽默感。

她放我回家了。医院的规定是尽可能少地限制病人的自由。如果医院觉得你可以保证自己的安全,他们还可以在精神病房中空出一个床位给别人。我坚信自己可以做到这一点,于是签了安全协议,发誓不再用刀子自残。接着叫了辆出租车钻进车厢,脑袋还是晕乎乎的,胳膊上缠着厚厚的绷带。拂些时分,回到血迹斑斑、凌乱不堪的房间,黑暗仍弥漫在房间里,我告诉自己等到天亮时再来把这里打扫干净。

从十六岁开始,我就频繁进出精神病医院。起初医生的诊断结果是饮食失调。年复一年,生活如同一场梦魇,充斥着饥饿、狂欢和自我的救赎;极端的情绪周而复始,最后几乎置我于死地。不过在过去的一年中情况有

所改观,所有的症状看起来都消除了(如同改弦更张了)。医生们觉得我只有点轻微的抑郁症状,不过碰到任何一个有饮食失调问题的病人,他们都会认为患了抑郁症,于是他们给我开了百忧解,这种刚刚上市的新药,号称可以治疗所有的精神疾病,像糖果一样适合所有的病人和症状。但事实上抑郁并不是问题的全部,服用百忧解反而让我陷入了完全的狂躁和麻木当中。刚刚提到的用刀子切开胳膊,其原因之一就是错误地把它当成了食物原料,想把它切下来放到烧烤架上。

变化无常的情绪主宰了我。在狂躁或情绪混乱的状态中体会到抑郁所带来的绝望之感,与之伴随的是由狂躁所产生的极度兴奋和冲动,最终陷入狂暴而难以控制的能量当中,可怕的思绪在头脑中奔流。人们常常为了平复这些思绪而置自己于死地。严重抑郁症患者不一定能体会到这种能量,不管是躁郁症还是单纯的抑郁症。令人感到讽刺的是,随着病人情况的改善,自杀的危险反而更大,因为他们终于获得了实施自杀计划的能量。事实上,令人担忧的是,很多躁郁症患者是在无意中自杀的。狂躁激发了这些疯狂而冲动的行为,这种强烈的欲望把人推向情绪的极端,推向危险的边缘。患者会以每小时一百英里的速度飙车、沉溺于毒品和酒精当中、从窗口纵身而下或自残。总之,这些极端的行为足以致意外死亡。

谁又能明白,是什么让我突然之间有一种难以控制的欲望来挥刀自残?不知道这样的自杀行为是故意的,还是一次意外?这当然不是我的初衷。狂躁,加上错误地服用药物所导致的愈加狂躁,让我举起了手中的刀子,完全没有意识到会有怎样的后果。注视着自己的右手把刀子扎进左手

手臂,脑海中根本就没有浮现出死亡这个词。

没有人考虑过问题的原因是躁郁症——我本人、多年以来接触到的临床医生、精神科医生和治疗医生都没有考虑过,因为没有人完全知晓这种病症。接下来的日子里,情况会愈加糟糕和难以置信,我成了典型的躁郁症病例,病痛的折磨几乎如影随形。可是在当时,他们又怎么知道呢?躁郁症很少被提及,甚至连对精神疾病都知之甚少。没有人知道如何寻求治疗方式,看着病床上的我,他们也束手无策、爱莫能助。他们、我、所有人都觉得我就是个灾星和捣乱者。外公在电话里说,“哦,你还没有把迷糊的脑子弄清醒吗?”哈哈,有趣的老头,酒后的胡言乱语。可不要责怪他提出这样的问题。从小时候能记事开始,大家就会问我这样的问题。他们猜想,等到她长大成人,脑子自然就清醒了。

脑子随着年龄增长而愈加混乱,情绪失调吞噬了我。极端情绪与我逐渐融为一体,在一团浑浑噩噩中蹒跚前行。