

A DAY CALLED HOPE
A PERSONAL JOURNEY BEYOND DEPRESSION

[爱尔兰] 加雷斯·奥卡拉罕◎著
(Gareth O'Callaghan)

我要扼住命运的喉咙

东方出版社

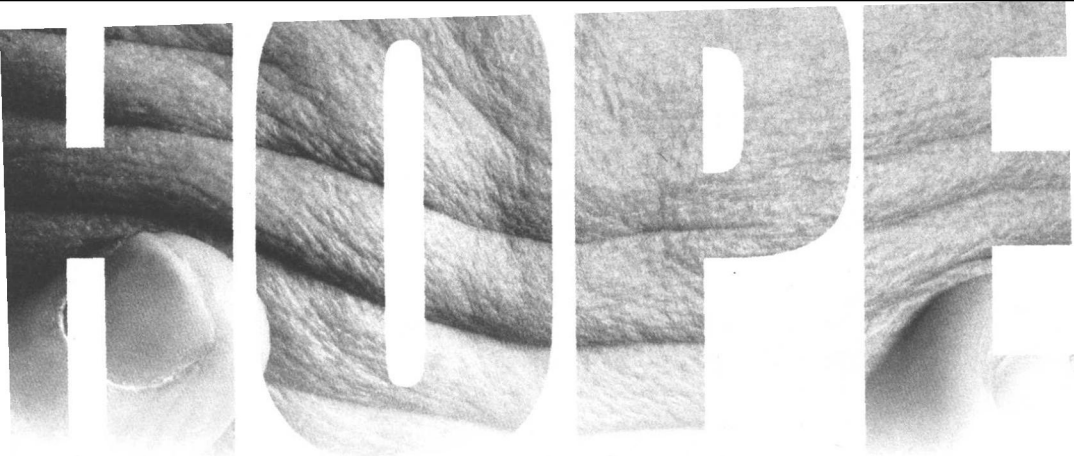
人最高的是头颅

一个抑郁症患者的前世今生

“回来”，一个平淡至极的词；当我说“我回来了，我又回到了人间”，你可知我的心灵曾经被捆绑在“比深渊更深”的地方苦苦挣扎过？

一部真正意义上的励志巨著

A DAY CALLED HOPE



人最高的是头颅

A DAY CALLED HOPE
A PERSONAL JOURNEY BEYOND DEPRESSION

一个抑郁症患者的前世今生

[爱尔兰] 加雷斯·奥卡拉罕◎著
(Gareth O'Callaghan)

東方出版社

图书在版编目(CIP)数据

人最高的是头颅:一个抑郁症患者的前世今生 / (爱尔兰) 加雷斯·奥卡拉罕著; 袁开春译. —北京: 东方出版社, 2004

ISBN 7-5060-1844-6

I. 人… II. 奥… III. 抑郁症 - 防治 - 经验 IV. R 749.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 013970 号

著作权登记号: 图字 01-2004-1003 号

A Day Called Hope

Copyright © 2003 by Gareth O'Callaghan

No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means without the prior written permission of the publisher.

Simplified Chinese Edition Copyright © 2004 by Oriental Press through Hodder Headline. All rights reserved.

人最高的是头颅——一个抑郁症患者的前世今生

A Day Called Hope

作 者: [爱尔兰] 加雷斯·奥卡拉罕

译 者: 袁开春

策划编辑: 任 和

责任编辑: 张光璐

封面设计: 耀午书装

版式设计: 田慧芳 冯 唯

出 版: 东方出版社

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

发 行: 新华书店 共和联动图书有限公司 (010-64959556)

印 刷: 三河市铭浩彩色印装有限公司

版 次: 2004 年 4 月第 1 版

印 次: 2004 年 4 月第 1 次印刷

开 本: 880×1230mm 1/32

印 张: 7

字 数: 130 千字

书 号: ISBN 7-5060-1844-6

定 价: 18.00 元

1999年,我被诊断为临床抑郁症。在这之前,多年以来我都生活在极度的自卑之中,整个生活我都无法控制。它影响了我的工作,破坏了我的家庭,将我一度推向了自杀的边缘。然而,今天我康复了,伴随着成功、独立与自信,我回到了健康人的行列,比过去所有的日子都快乐。对于未来,更是怀着一种比曾经设想的都要坚定的自信。从现在的生活来看,无论是哪一方面都不可能显示出抑郁症曾经几乎毁了我的一丝痕迹。

现在,我吃得香,睡得好,一切再正常不过了。我喜欢自己的工作,在爱尔兰新闻广播网调频第二频道(RTE 2FM)主持一档很受欢迎的广播节目。在我闲暇的时候,我会写一些畅销小说。除了实在是有事抽不开身之外,我每天都会做运动。在没有做运动的那天,我会期望着下一个可以做运动的日子,并且我会给我身体的免疫系统发出一个积极的讯息,告诉它我正一天天地好起来。良好的精神状态是我一切的开始和基础,现在所拥有的生活是我多年前根本想像不到的。当然,那些日常的毛病和头痛仍存在,但是我现在可以坦然地面对并战胜他们。在我的生活中,抑郁症已经不复存在,我没有沦为它的奴隶,相反,我将它的不

利转换成了有利。

事实上,我并不喜欢“抑郁症”这个词,不管它仅是用在临床诊断上,还是在日常生活中被广泛地使用。但是在本书中,我仍旧沿用了这个词,因为这个词毕竟可以使大多数人很快地联想起这种疾病的特征,即使他们并不了解。另外还有一个原因就是这个词在感情、复杂性和痛苦方面远远比一个简单的医学术语描述得要广泛得多。我将抑郁症看作是“麻烦综合症”。麻烦这个词是我多年来感受的一个总结。“抑郁症”对我的生活没有任何启发,不管是在什么时候。我想找一个能使这一切合理的解释,但无论我有多努力都无济于事。只有当我感到“麻烦”的时候,把这段经历描述出来才有意义。好像我对生活的需求被歪曲了,我也迷失了发展的方向。我被抛在废弃的铁轨上,永远都不可能有人过来,把我载往目的地。我感到自己被内心中的某些东西给丢弃了,剩下的只有去寻找,找回曾经属于自己的那个我,在忘我工作、侃侃而谈中的那个我或者陷入爱河中的那个我。

虽然,抑郁症本身并不是致命的,但它使正常、快乐、有益的生活成为不可能,并可能会促使我们自杀。自杀率在攀升,最令人担忧的是这种事发生在年青人的身上。我们平时或许并没有听到过类似的消息,那是因为我们更愿意关注其他事情。一些专家是在呼吁,但他们的声音是如此的微弱,那是一种不会让人感到丝毫恐惧的语言。在未来的15年,抑郁症在全球的发病率将高于癌症和爱滋病,成为严重威胁我们健康的第一号杀手。我们不能再对抑郁症采取漠视的态度,就像漂亮的圣诞节饰品,一旦

序言

3

节日一过,就会将它们收拾得一千二净,就会把它们给忘记。今天,我找回了自己,找回了快乐,找回了真正的我,这是因为 I 了解了抑郁症,并凭借着 I 的理解找到了一条治愈它的途径。

这是一本关于如何对待生活的书,它教我们如何运用自己的直觉和潜能的方法,让我们用这种方法来驱散黑暗的日子,并将它永远地抛在我们身后。这是一个关于生存的故事,一个追求进步的故事,一段克服令人窒息的病魔,克服困扰我们生活的耻辱感的历程。它是关于如何找回自己价值的故事,它是关于恢复自己对生活控制的故事,它是培养自信与自尊的故事,它也是讲述我如何将生活变得有序从而很快地找回快乐与希望,使我能继续享受我的生命的故事。在取得心理顾问的资格认证之后,我的工作是对 I 许许多多的抑郁症患者,帮助他们发现造成他们严重痛苦与困惑的原因,并改变他们的生活,使他们能够摆脱黑暗,走出抑郁。

总之,这是一本充满希望的书,是来自于我的亲身经历、我的学习、研究和写作中,来自于与那些有着丰富的经历和个人经验的抑郁症患者的交谈和学习中。如果我们没有希望,我们就会深陷入永无止境的烦恼之中。不幸的是,在这个物欲横流、个人主义盛行的时代,这种烦恼却有增无减,所有的这一切导致了我们的孤独与无助,我们的徘徊与失落。

自从我的抑郁症被确诊以后,我阅读了大量的关于此方面的书籍。尽管许多医学界的专业人士,就这些问题提出了一些易懂的、简洁的回答。但是我希望你可以在这里寻求真正的答案,而不仅仅是一个简单的回答。

当然,我并不是在自夸对这方面的知识都了解,但是经过这么多年,算是久病成医吧,我对这些还是颇为通晓。在这本书中你可以发现它是一段情感、理智与希望的旅程,所有的这一切都是我个人的体验,都是我的心灵感受。在这里你不会找到繁冗的科学实例,不会看到晦涩的科学术语。

我写这本书并不是想反驳现今关于抑郁症的医学理论,即使我对其中的一些理论不甚苟同。我深信,不管怎么样,现代医学在心理领域的研究,需要更多地关注今天这个社会所发生的一切,以及患者身处于什么样的环境之中。对那些正处于抑郁症折磨下,既没有能力去理解,也没有能力去解释的患者,培养一种更加乐观和热心的态度是非常重要的。对于造成抑郁症的原因,医学界有一些权威的科学理论,宣称对神秘的抑郁症洞悉得越来越透彻,但是按照他们的方法,患者在治疗中痊愈的比率不容乐观。我的抑郁症彻底痊愈了,更多的是靠我自己摸索出来的方法,这也是在本书中所谈到的。

康复伊始,在你前面的是一段发现之旅。尽管在这一过程中,情绪会波动不定,时而感到困扰,时而感到痛苦,但是如果你将所有的秘密都公开,不隐匿任何事情的话,我相信你不会放弃信心,你渴望得到奖赏——摆脱抑郁症,你渴望得到满足。只要你忠实地沿着这条道路走下去,你会得到奖赏的:你的生活会改变,你也会得到以前从未想像过的希望与激情。我就是个例子,这就是我的故事。

加雷斯·奥卡拉罕



目录

CONTENTS

人最高的是头颅

序 言	1
第一章 阳光刺眼	1
第二章 性虐待使我几近疯狂	10
第三章 逃离不幸童年的两条途径	19
第四章 牧师有了爱情	25
第五章 九级大风和一只救生船	35
第六章 被生活侵蚀	43
第七章 当抑郁遇到酒	50
第八章 上帝，请向我显现你的背影	56
第九章 比癌症更可怕	64
第十章 探究问题的根源	73
第十一章 自杀的闪电	81
第十二章 找一个好医生	93
第十三章 一个恶魔把我交给另一个恶魔	102



目录

CONTENTS

人最高的
是头颅

第十四章	摘掉眼罩	111
第十五章	告诉大家：我得了抑郁症	117
第十六章	抑郁症的真正杀手	127
第十七章	到紧张区的海域里试水	137
第十八章	运动时常比药物有效	146
第十九章	镜子，镜子，告诉我谁最棒	155
第二十章	和免疫系统捉迷藏	163
第二十一章	抑郁症的病根	168
第二十二章	吃掉抑郁症	178
第二十三章	我要讨回我的人生	190
第二十四章	每天都说“我爱你”	197
第二十五章	我到底是谁	205
第二十六章	前世今生	211



PE HOPE

Chapter 1

人最高的是头颅

第一章

阳光刺眼

A Day Called Hope

好暗的天空啊。有太多的云在慢慢地爬,又是黑夜了吧?我凝视着楼梯的平台,呆呆地默想。我把裤子上的背带解下来,一端系在通向阁楼的楼梯栏杆上,另一端打成活结套在自己的脖子上,然后放松自己,静静地从楼梯平台上跳下去……哇,窒息的痛苦马上不见了。我看到了死神的脸,温柔又冷酷,充满诱惑。我慢慢品味这一刻的滋味,那真是一种解脱,一种安慰……我……

我无力地倒在床上,努力将这些可怕的想法从我的脑海里驱走,泪水不禁从我的脸颊滑落到枕畔。可我的脑海里好像没有什么东西可以代替这些可怕的想法。我真的难以相信,我正躺在这儿思考着如何结束自己的生命,而仅仅几小时前,我还坐在麦克风前,语调轻快地告诉成千上万的人:今天是好天气——一个令人愉悦的好日子。

这最可怕的一幕，至今仍让我记忆犹新。

那是一个黑夜般的午后，莫名的痛苦不招即来，挥之不去，我被折磨得筋疲力尽，我渴望结束一切。我躺在汗水浸湿的床单上，纹丝不动，静静地聆听着周围的一切声音：人们的说话声、笑声、从厨房的收音机里飘出的音乐声、我女儿们的歌声或是她们无意的吵闹声。这一切我还可以辨识的噪音使我能在这无法忍受的痛苦折磨中，感到自己的存在，让我知道自己究竟在什么地方。我的嘴唇和皮肤像沙漠一样干燥。我感觉像是发了高烧，但我知道像昨天和前天一样，从温度计上什么都不会看出来——我的体温很正常。这几个月以来，情况一直如此，并且没有任何好转的迹象。

明亮的阳光从窗帘的缝隙中爬了进来，每当窗帘被风微微吹动的时候，阳光就会射到我的脸上，尽管我闭上眼睛，它依然会刺痛我的双眼。我不知道这样半死不活地躺了多久。为什么在白天，当人们都在兢兢业业地忙着自己事情的时候，我却在梦乡里沉酣，而到了晚上，我却很少能入眠？这房子空荡荡的，没有一丝生机。当我醒来的时候，已是16点45分了。

但我希望这是清晨。这样，我就可以避开一天中对我来说最黑暗的时候——夜晚，此时微弱的光给我设了一道无形的屏障，将我同我身边的一切隔开，包括我所爱的人。下午，我在寂静中闭上了眼睛，感觉自己就像是一只生了

病的小狗在痛苦地呻吟着。夜幕降临了，我闻到了食物的味道，还听见碗、碟等餐具的碰撞声，可是我没有胃口。“夜晚还带来了家庭作业，”我听到了一个小女孩轻柔的请求声：“爸爸，你能帮我算一下这道题吗？”当我振作起精神，试着去解答这道现代数学题时，她可能会以一种更亲切的口气问道：“爸爸，你怎么了？是不是哪里不舒服？”我笑着回答：“亲爱的，爸爸当然没事了，我只是有点累，今天早上起得太早了。”对我的解释，她感到如释重负，很满足。但在我的内心世界里，我正在走向死亡，生活也日渐消沉。我感到，无论我做出什么努力，都阻挡不了这种趋势。

可是，我又不希望这是清晨。如果是清晨，那就意味着不得不起床，去迎接新的一天；不得不走到麦克风前，去愉悦爱尔兰 30 万早晨广播节目的忠实听众。我有责任通过我的节目让他们从被窝里爬出来，冲个澡，吃完早饭，然后，准时地到达学校或者办公室。我的节目是由新闻摘要、信息播报以及一些诙谐的评论等内容组成的。我是他们的“搞笑先生”，正如一篇报道这样评价我：“风趣、幽默、嘲讽……搞笑先生兼容并蓄，说话简明扼要，魅力四射”。我躺在褶皱的床单上，极力想像着我充当的这一角色。这是真正的我吗？在我的内心里，我在乞求着一种连自己都不知道究竟为何物的东西，希望它能给我力量，让我从床上爬起来。没有人在聆听我的心声。我在想我是否能够将我身上发生的一切告诉别人呢？但我更想知道在我身

上到底发生了什么事。连我自己都不知道我这是怎么了，我不可能向朋友求助，他们也给不了我任何意见和建议。

“是这样的，我在床上度过了一天。然后，起床看了一会儿电视，接着又上床去睡觉了。可我就是感觉非常不好，不知道是怎么回事？”如果我对一位朋友这样讲，我猜他可能会想：“他只是个懒骨头，浪费了太多的时间。”然后，他可能对我说：“不管你感觉有多么糟糕，现在把你的屁股从床上挪开，出去走走，享受一下这么好的天气。想一想那些远远不及你幸运的人们吧！你知道你目前的工作有多么好吗？有多少人梦寐以求想得到这份工作！”然后，会这样想：“这家伙肯定是在愚弄我，他每天早上在广播中的精神状态那么好，却来骗我，我还是歇歇吧，不要理他。”

就这样，除了死之外，我不再奢求什么。

“大家早上好……生活真的是多姿多彩！”耶稣啊，我怎么口头上说得如此轻松自信，而心里想的却是恰恰相反！

这是不是诸如癌症或脑瘤之类疾病开始的迹象呢？为什么我过去一直无缘无故地感到头疼呢？这是否就是一些不治之症的早期征兆呢？我的大脑被这类想法折磨得痛苦至极，我真想把我的脑袋从脖子上扭下来扔掉，从此我就清静了，什么也感觉不到了。大多数时间，我的脑子里真的是空荡荡的，什么感觉都没有。后来我才明白，而且为此感到震惊：这就是抑郁症。我曾经乞求上帝帮帮我，制止我的这些想法。可直到现在，我一直在怀疑是否真有这么一个

慈祥的上帝在侧耳倾听我的心声。可是没有人在聆听，没有人能了解，甚至包括我自己。

楼下的电话响起来了，本来卧室装有分机，但我已经把它给掐断了，因为哪怕是极细微的噪声都会让我发狂。楼下的铃响不会像近处的那么刺耳，让我无法忍受。我没有去楼下接电话。最后，电话铃声停止了，我闭上了眼睛，痛苦好像又消失了。

我光着脚，迷迷糊糊地来到厨房。我的妻子杰奎正坐在厨房的门后面，她总是坐在那儿准备晚饭。她没有看我，我看到了她的眼睛是红肿的，泪水正轻轻从脸颊上滑落，滴到桌子上。她也没有接刚才来的电话。我假装没有注意到她正在流泪，希望不要谈论到我们这种糟糕的生活。我快要把她变成一个囚犯了，这一切都是我造成的，是我强加给她的。她的生活受到了各种各样的约束，她的存在好像就是为了我，她要从这死气沉沉的约束中离开，必须要得到我的许可。杰奎的性格是十分开朗活泼的。但现在，即使在我最心不在焉的时候，我也能看出她再也不是我过去所认识的那个女孩了，她看上去跟我一样快要死了，但我又不知道该做些什么来挽救这一切。

当我伸手去拿水壶时，杰奎说道：“你应该接受帮助，我们不能再这样下去了。”

这些是我永远都不想听到的话。虽然这些话道出了实情，但我不希望这些话是出自我妻子之口。“我们不能再这

样下去”，这话对我来说充满了自私的味道，好像她已经厌倦了去照顾一个病人。虽然我不想承认我是病人，但我想让她懂得我需要别人的理解和关心。或者是让她懂得，不应该只让我一个人去寻找这个糟糕的、难以捉摸的答案。如果我不大声地说出来，没有人知道这个问题的严重性，但是她必须要知道。我需要帮助，更渴望帮助，但是，她说话的方式让我感到了刺痛，让我怒火中烧。我像是一只被激怒了的西班牙公牛，一切都正在走向危险的边缘。

“你什么意思？我们，我们不能再这样下去！”为了指出她将一切推卸得干干净净，我立刻反驳道，“就让我一个人来处理这件事吧，它并不像你指出的那么严重。”我又加了一句，说话的语气可能比我原先预想的更加愤慨。

听到我的话，她又开始哭，我最不擅长处理这种情况。她一直都在哭，而我却觉得自己一直在跟她讲道理，太荒唐了！

“我再也不能这样生活了，”她哭泣道，“我想我的生活能回到从前的状态，我想重新过快乐的生活。我也希望你能够快乐起来。我想回家看到你精神状态良好，而不是烂醉如泥躺在床上；我希望看到你高高兴兴地帮助女儿处理家庭作业，而不是整天泡在酒坛子里；我希望看到我们更像一对夫妻或者是一个家庭那样，出去吃饭、散步、逛公园，而不是我在屋子里踮着脚走路，为了不吵醒你或避免你向我咆哮，说我是多么不体谅人，多么不顾你的感受等

等。我也是有感情的！”她站起来推开了桌子，冲出了厨房。

为了不让我的身体裂开，我紧紧抱住自己的双臂，倚着墙壁，感到全身的血液一下子涌到头上。此时，我突然发现自己是如此地让人厌恶，甚至连我也在憎恨自己。我抓住了自己的头发拼命地往上揪，直到听见发根噼啪的折断声。那一刻，我讨厌自己所有的一切，觉得我的存在整个都是错误，彻头彻尾的错误。我想我真的应该抄起切面包的刀，刺向自己的咽喉。

自我厌恶变成了愤怒，如果她知道我需要帮助的话，她怎么能说这些伤人心的话呢？我左思右想，为什么她不能够理解这并不是我的错，在吞噬我大脑和生活的东西并不是我所能控制的，我需要她的耐心与理解。为什么她不能理解这些呢？难道她已经忘记了12年前的一个下午她曾发过誓：“死生契阔，与子成说，执子之手，与子偕老。”为什么她总想着每件事都按着她的意思来做呢？

愤怒扭曲着我脑海里浮现的每个想法，我对自己发生的一切变化感到愤怒，对我的妻子——这个我最需要得到其支持的人，竟离我而去，感到无比伤心。更让我忿忿不平的是，她认为我需要专门的医疗，并含沙射影地说我不再是个好爸爸了。

将责任归咎于我最亲近和最爱的人，比承认事实、去解决问题显得更容易。我天真地以为，如果让我一个人独处一段时间，那么这些可怕的感觉就会跟来时无影无踪一