

Depression

Wege aus der dunklen Nacht der Seele

抑郁症：走出心灵的黑暗

[德国] 吕迪格·达尔克 著 屈美娟 李婧 译

我知道
你在那个角落独自哭泣
你害怕黑暗
却又拉着厚厚的窗帘，怕刺眼的
光线打破你孤独的沉寂
可是，亲爱的！
请睁开眼睛！
看！其实，
抑郁，没那么可怕！

山西出版传媒集团
山西经济出版社

Depression

Wege aus der dunklen Nacht der Seele

抑郁症：走出心灵的黑暗

[德国] 吕迪格·达尔克 著 屈美娟 李婧 译



山西出版传媒集团
山西经济出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

抑郁症：走出心灵的黑暗 / (德) 达尔克著；屈美娟，李婧译. — 太原：山西经济出版社，2014. 11

ISBN 978-7-80767-832-8

I. ①抑… II. ①达… ②屈… ③李… III. ①抑郁症—诊疗 IV. ①R749.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第237548号

DEPRESSION.WEGE AUS DER DUNKLEN NACHT DER SEELE by Ruediger Dahlke
© 2006 Arkana Verlag, a division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany

Simplified Chinese edition copyright: 2014 Phoenix-Power Cultural Development Co., Ltd
All rights reserved.

著作权合同登记号 图字：04-2014-024 号

抑郁症：走出心灵的黑暗

作 者：〔德国〕吕迪格·达尔克

译 者：屈美娟 李 婧

责任编辑：申卓敏

特约编辑：王雪婷 周冬辉

装帧设计： 灵动思维 张莹

出 版 者：山西出版传媒集团·山西经济出版社

地 址：太原市建设南路21号

邮 编：030012

电 话：0351-4922133 (发行中心)

0351-4922085 (综合办)

E-mail: sxjjfx@163.com

jingjshb@sxskec.com

网 址：www.sxjcb.com

经 销 者：山西出版传媒集团·山西新华书店集团有限公司

承 印 者：三河市祥达印刷包装有限公司

开 本：889mm × 1270mm 1/16

印 张：21

字 数：270千字

版 次：2014年11月 第1版

印 次：2014年11月 第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-80767-832-8

定 价：32.80元

我感谢

我感谢约翰尼斯基兴治疗中心的工作人员克里斯塔·马勒里、安雅·舍恩福斯、希尔德贡德·基尔克维奇斯、付雷达·叶思科、约瑟夫·西恩和格拉尔德·米泽拉提出的建议和指正。

我感谢窦罗泰·诺伊迈耶尔和罗伯特·斯塔噶尔对本书的贡献和建议，感谢穆恩塔纳-里巴斯先生、布鲁斯·韦伯先生和格尔提·斯坦潘先生的亲自叙述。

克里斯蒂娜·斯特歇作为“我的”编辑已在我的各本书中成为不可或缺的“重要因素”，我感谢她帮我解决了新的德语拼写规则方面的困惑。

我还要感谢我的老朋友格哈德·黎曼，他陪伴我畅游书海，不仅对此书的完成给予了决定性的推动，而且提供了宝贵建议。

同时，我还要感谢扎比纳和多米尼克为我的写作提供了良好的外部条件。

我感谢薇拉为我营造了无微不至的亲切氛围，使我能够如此深入地探索抑郁症并在巴厘岛度过了紧张而愉快的时光，这本书就是在那时成形的。

前 言

起初我几乎要绝望，
我想，我绝不能忍受；
可是毕竟忍受过来——
只别问我：怎样忍受！

——海因里希·海涅

卡利尔·吉布罕在他的《漫步者》一书中对海涅的话做了另一番形象的解释：

一只贝壳对另一只贝壳说：“我肚子疼得厉害。这痛处又重又圆，我难受死了。”

另一只贝壳扬扬得意地说：“谢天谢地，我可一点也不疼。我全身上下舒坦极了。”

路过的螃蟹听到他们的对话，对通体舒泰的贝壳说：“你可能现在感觉良好，但你朋友所承受的痛苦将给他带来一颗光彩夺目的珍珠。”

身患抑郁症的安德鲁·所罗门曾写过一本关于抑郁症的书。这本书内容翔实、立意新颖，很有启发意义。所罗门说：“就连描述抑郁症都是

一件痛苦的事，让人觉得伤感、孤独和沉重。”或许这也是我迟迟不敢提笔写这本书的原因。抑郁症已经是当下的常见病，但一旦患者战胜抑郁症，摆脱梦魇，整个人便仿佛焕然一新。通过心理咨询，我认识了很多患者。有些人走出了黑暗，重归之前的正常生活，甚至比从前更加成熟和幸福。我认识到需要让更多的人分享这样的成功经验，因为眼下抑郁症确实已经成为威胁现代人生活的大敌。

直到后来一段难忘的旅途让我对抑郁症有了全新的认识，让我欣然而往，从容写完这本书。事实上，我并没有因为写这本书而陷入低沉；正相反，著书让我发现了深藏在抑郁中的宝藏。很多伟大的艺术家正是因为发现了这块宝藏，才成就了他们的事业。所以我的这本书也算是一种新的尝试，借助源于抑郁的艺术来克服，甚至控制抑郁症。我们可以把抑郁症当作人生的必经阶段，它让我们更加深入地认识生活和生命，让人生更上一层楼。

就我自己而言，深入探索和研究抑郁症以及源于抑郁症的艺术真的是一段奇妙之旅。我祝愿读者们也能分享同样的感受。为什么不借助艺术来帮我们渡过难关，克服抑郁症呢？毕竟艺术曾拯救了那么多艺术家，成就了那么多伟大的作品。

吕迪格·达尔克

2006年1月，于塞米亚克

引言 抑郁症——难言之隐

近几十年来，抑郁症患者猛增，抑郁症已经成为现代人面临的巨大威胁。一旦患病，患者就陷入了无限痛苦，甚至会萌发轻生的念头。尽管后果如此严重，很多人却还是对抑郁症讳莫如深。一方面可能因为抑郁症属于精神病领域，大家知之甚少。另一方面或许由于抑郁症和文化中隐藏在内心深处的、难以启齿的问题紧密捆绑在一起。所以在德国，门诊医生仅将 1% 的精神病患者转诊给心理医生。我们所知的抑郁症患者仅为实际患病人数的一半。

其实尽管社会上对精神病存在诸多偏见和恐惧，患者本身还是希望能去诊所接受系统的治疗。但当患者真的去看心理医生或者精神科医师时，这仅仅是万里长征的开始。因为接手的心理医生和精神病医生并不愿意将这些病人转诊给诊所，而在德国，患者是不能自行直接去诊所接受治疗的。

对于抑郁症的传播，社会上众口不一。但公认的一点是：患者多得令人咋舌。据世界卫生组织（WHO）统计，有 1/5 的女性和 1/10 的男性曾经历过轻度抑郁。在发达国家，抑郁症已经成为第二大疾患；在发展中国家，抑郁症是第四大疾患。而在所有疾病中，抑郁症引发的治疗费用遥遥领先于其他疾病。

据德国 Forsa 问卷调查，针对“您或者您的家人是否曾患抑郁症？”这个问题，有 1/2 的人表示有。20% 的被调查者承认自己曾患有抑郁症，30% 表示家人曾患抑郁症。

15% 的轻度抑郁症患者呈现慢性患病迹象，所以可能还有很多患者没有被统计进来。另外统计中显示出的性别差异，即女性患者是男性患者数倍，也不确定。因为男性倾向于忽略自己的抑郁症，他们通过工作、运动或者消费来逃避这个问题，甚至都不愿去确诊自己是否患有抑郁症。

精神病学教授和抑郁症专家汉斯 - 乌尔里希·维特辛（德累斯顿大学和马普心理学会）表示：“我们面临着抑郁症的瘟疫式爆发。”美国 1900 万慢性抑郁症患者中有 200 万是儿童。与此前相比，美国这一代人的慢性抑郁症患病平均年龄下降了 10 岁，现在为 26 岁。

在过去 10 年里，德国 20 ~ 30 岁人群中抑郁症患者增加了 1/3，而且低龄化趋势凸显，甚至还有 3 岁的患者。最近的研究表明，在歇斯底里、注意力分散、厌食症和怪异举止的背后都有抑郁症作祟。

大部分专家认为，如今增长的主要是可辨型抑郁症，而不是“内生型”抑郁症。抑郁症专家维特辛表示，前者被称为隐匿型或者“伴生型”抑郁症，即这类抑郁症通常伴有恐惧、失眠、酗酒、强迫症或者慢性疼痛等症状。这类抑郁症占到总数的 70%。

抗抑郁药物的用量持续上升也说明了患者数量的增多。根据德国《明星周刊》健康生活专栏的一篇报道《大众病·抑郁症》，1993 到 2002 年间，德国抗抑郁药物的用量翻了一番。值得注意的是，像 Prozac 这样的药剂已经演变为有成瘾性质的兴奋剂。它属于抗抑郁药物，是一种 SSRI（Selective Serotonin Reuptake Inhibitors）（选择性血清素再吸收抑制剂），主要作用于给机体长时间提供血清素。而血清素可以直接作用于缓冲负面情绪的大脑皮层。迄今为止，除了怀疑血清素可能会增加自杀率之外，科学界并没有发现明显的副作用。血清素几乎已经成为一种

前卫时尚的成瘾药剂，是生活富足但精神空虚的人群常用的一种提振精神的药物。它类似于MDMA（摇头丸）和Ecstasy，后者是一种安非他命，也主要用于提高大脑中的血清素含量。

一旦觉得情绪低落或者心情不好，就吃些药物缓解，这种趋势的出现正说明大众远远低估了抑郁症。那些用轻松的语气调侃抑郁症，说自己有点抑郁或者很抑郁的人根本不懂什么是抑郁症。抑郁症患者时刻被莫名的伤感、绝望和麻木包围，如同陷入沼泽，无法自拔。一位曾患过抑郁症的学者这样描述自己的感受：“伤感就像癌细胞一样，不可遏制地、迅猛地铺散开来。”

一项针对自杀者死前行为的调查表明，在绝大部分情况下，抑郁症是罪魁祸首。德国每年大约有1.2万人自杀，其中大部分患有抑郁症。研究表明，90%的自杀是由心理疾病引起的。根据统计数据，在40岁以下的人群中，车祸和抑郁症已经分别成为第一和第二大致死原因。根据《明镜周刊》的调查，25岁以下的死者主要是因自杀而死亡。另外每年还有12万人自杀未遂，其中很多人在企图自杀的过程中给自己造成了终身伤害。

在老年人中，抑郁症是最常见的心理疾病，甚至有些老年痴呆症的病因也是抑郁症。作家所罗门表示，抑郁症是最危险、最昂贵和最致命的疾病。

目 录

我感谢·····	1
前 言·····	1
引言 抑郁症——难言之隐·····	3
艺术和神话——走进抑郁症世界的前奏·····	1
抑郁的诗境 ·····	1
抑郁症下的生活：赫尔曼·黑塞 ·····	19
生命中的驿站——抑郁症 ·····	20
赫尔曼·黑塞——总结 ·····	36
抑郁的艺术家和艺术疗法 ·····	38
英雄之旅·····	40
召唤与使命 ·····	41
违 抗 ·····	42
英雄之路 ·····	45
背井离乡 ·····	45

考验之旅	46
遇 神	48
现代英雄之路——机遇和难题	49
抑郁症的历史和定义	52
特定时代的认识和流行	52
病象的各种症状	58
轻度和重度抑郁症	58
缺乏活力和与本质核心的连通性	61
缺乏共鸣	64
被外来生物或能量侵占?	67
隐匿性抑郁症	70
躁郁症	72
如何识别自己是否得了抑郁症?	75
关于问卷的使用	77
自测问卷	78
抑郁的深层原因	80
社交和社会原因	80
身体原因和个人生活方式	110
抑郁症的精神基础	147
根据四种元素分类	147
抑郁的类型	152
各股力汇成的交响乐	155

第一原则镜像中的抑郁症·····	179
在冥王星——水的深处·····	179
土星作为门槛——地球的守护者·····	185
十二项第一原则概述·····	187
抑郁症的各种形式及相应原因·····	191
发生在各年龄阶段和生活转变期的抑郁症·····	191
精神危机·····	210
雌激素和侵略性·····	211
秋冬季抑郁症或季节性抑郁症·····	213
假装的抑郁症·····	215
抑郁症的含义和解释·····	216
症状的语言·····	217
形象的状态描述·····	246
掩盖症状·····	248
治疗手段·····	250
陷入生活泥潭时的解决办法·····	250
替代方法、新的和久经考验的疗法·····	271
总结 通向光明的暗影之旅·····	311
富有诗意的结束语·····	317

艺术和神话——走进抑郁症世界的前奏

抑郁的诗境

事实上古今中外很多艺术家曾患过或一直患有抑郁症。他们留下的不仅是艺术作品，还有对于抑郁症的真实写照。2005年，巴黎曾举办一场名为“抑郁——艺术里的才华横溢和错乱疯狂”的展览，吸引了超过30万观众前往。这场展览被视作一次文化盛宴，各界对此好评如潮。艺术评论家爱娃·卡尔谢尔在《Vogue文化》上写道：“这次展览让忧伤之美一览无余。深知身处穷途末路还无望挣扎，这种忧伤是所有创造力的源泉。”

谈到美术中的抑郁症，首先要提到的是丢勒作于1514年的《抑郁》，这件作品在欧洲艺术史上意义重大。爱娃·卡尔谢尔描写道：“台阶上坐着一个身材高大、长着翅膀的女人，手托着脑袋。黑暗和孤独将她包围，她为转瞬即逝的时光黯然神伤，希望被救赎的渴望却生生不息。”丢勒赋予这个女人翅膀，寓意天使，希望这个女人能借助翅膀飞离尘世，摆脱人间的无边苦海。这正如古代神话中和荣格眼中的英雄的行为。而德国著名作家黑塞和他的精神追随者也是如此。

飞离尘世、乘着梦想的翅膀摆脱世间的苦难，这是年轻的黑塞以及很多抑郁症患者的梦想。奥地利词曲作家路德维希·希尔施曾创作一首

名为《来吧，黑鸟》的歌曲，这是对抑郁症的邀约曲，他邀抑郁症来带走他的生命。这种充满诗意的对死亡的向往，对很多抑郁症患者来说并不陌生。但歌词中透露出的这种狂热也说明作者只是多愁善感，并不是真正患有抑郁症：

来吧，巨大的黑鸟，现在就来吧！

看，窗户为你敞开，

看，我在窗台上撒满了糖。

来吧，巨大的黑鸟，向我飞来吧！

张开你那宽阔柔软的翅膀，

来遮住我的眼眸！

请带我离开！

我们一起高飞，

飞往天际。

新的时空，新的世界。

我将为此高歌，我将为此欢笑，

我将放声大喊万岁，

因为我突然明白，

为什么一切都黑白颠倒。

来吧，巨大的黑鸟，帮帮我吧！

张开你那潮湿冰冷的喙，

撕咬我这布满伤口的滚烫额头！

来吧，巨大的黑鸟，

现在正是时候！

其他人正在屋里沉睡，

只要我们轻轻地，

她们就听不见。

请带我离开！

……

巨大的黑鸟啊，你终于来了！

我根本没听见你来临，

你的飞翔悄无声息，

天啊，你太美了！

快点，巨大的黑鸟，快点！

爸爸，我把我的爱留在家里！

我的孩子，我的妈妈，我的妈妈！

请不要将我忘记！

快点，飞往天际，

那个不再悲伤的地方，

那个没有悲伤的地方！

我将为此高歌，我将为此欢笑，

我将放声大喊万岁，

因为我突然明白，

幸福就在不远处！

我将为此高歌，我将为此欢笑，

我将放声大喊万岁，

因为我突然明白，

幸福就在不远处！

我将为此高歌，我将为此欢笑，

幸福终将到来！

希尔施还曾以幽默的口吻写道：

太阳从不向乔纳斯微笑，
如果笑，那也只是嘲笑。
他的守护天使向他吐舌头，
而他头上的幸运星，
划出光圈的幸运星，
原来只是一条小鱼儿，
纵身一跃入海，消失不见。

很多伟大的画家，比如凡高、弗朗西斯科·戈雅、卡斯帕·大卫·弗里德里希都是在抑郁和疯狂中留下了惊世之作。而在象征主义和超现实主义的代表作中，也不乏灭亡这一主题。纵观世界艺术长廊，直击抑郁症的作品随处可见。

文学界也同样存在很多有关抑郁症的作品。作家玛莎·卡蕾克曾用诗歌表现抑郁症的世界：

无力的白昼，
所有无力的白昼，
都在寂静的黑夜堆积，
筑起一堵灰色的城墙。
石块挨着石块。
在空虚的时刻，
悲伤乘虚而入，占据灵魂。

梦想到来，
幽魂一拥而上，转眼即白昼。

而我们却总在这堆彩色碎片中寻寻觅觅，
我们永远活在无力白昼的阴影中，
因为我们不曾死去。

托马斯·布拉氏曾写过一首诗致他的诗友乌韦·乔森，描写了乔森的抑郁症和他身患抑郁症时的心情。乔森在 49 岁时就离开了人世，他一直把这首诗挂在自己的卧室里面：

浅 睡

仿佛在黑暗的小道上，
我撞到了自己，
仿佛用我的双手，
把自己吊在绳上。

在我的脑壳里，
我在黑暗中狂奔。
我在里面哭泣，我在里面战栗，
但是却无法逃出去。

终于到了尽头，
终于到了最后几步，
看守听到了我的呼救，
并和着我的呼声而唱。

我从眼皮钻了出来，
一片寂静的黑夜。