

Lieber Matz, Dein Papa
hat 'ne Meise!

抑郁症爸爸写给儿子的51封信

亲爱的 我的脑袋里 住了一只山雀


你知道吗，当人们说「你的脑袋里住了一只山雀」，是指一个人得了抑郁症。现在，爸爸的脑袋里也有一只山雀。爸爸想让你知道我的山雀从哪里来，还有，它作怪的时候，我多么努力赶走它。


【德】赛巴斯提安·许洛瑟(Sebastian Schlösser) 著
颜徽玲 译

重庆出版集团 重庆出版社

亲爱的，我的脑袋里 住了一只山雀

〔德〕赛巴斯提安·许洛瑟 (Sebastian Schösser) © 著
颜徽玲 © 译



重庆出版集团  重庆出版社

Lieber Matz, Dein Papa hat 'ne Meise: Ein Vater schreibt Briefe über seine Zeit in der Psychiatrie
by Sebastian Schlösser
Copyright © by Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin
Published in 2011 by Ullstein Verlag
Simplified Chinese edition copyright © 2013 by **Grand China Publishing House**
This edition arranged through Andrew Nurnberg Associates International Limited.
All rights reserved.

No part of this book may be used or reproduced in any manner whatever without written permission
except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.

版贸核渝字 (2013) 第192号

图书在版编目 (CIP) 数据

亲爱的, 我的脑袋里住了一只山雀 / (德) 许洛瑟著; 颜徽玲译. — 重庆: 重庆出版社, 2013.9
ISBN 978-7-229-06898-1

I. ①亲… II. ①许… ②颜… III. ①抑郁症—治疗—通俗读物 IV. ①R749.405-49


中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第201895号

亲爱的, 我的脑袋里住了一只山雀

QINAIDE, WODE NAODAILI ZHULE YIZHI SHANQUE


(德) 赛巴斯提安·许洛瑟 著
颜徽玲 译

出 版 人: 罗小卫
策 划: 中资海派·重庆出版集团科韵文化传播有限公司
执行策划: 黄 河 桂 林
责任编辑: 朱小玉
责任校对: 何建云
特约编辑: 桂凤英 董莹雪
版式设计: 李婉琳
封面设计: 张 英

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

深圳市鹰达印刷包装有限公司印刷
重庆出版集团图书发行有限公司发行
邮购电话: 023-68809452
E-mail: fxchu@cqph.com

 重庆出版社天猫旗舰店
cqpbs.tmall.com
全国新华书店经销

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 13 字数: 162千
2013年11月第1版 2013年11月第1次印刷
定价: 28.00元

如有印装质量问题, 请致电: 023-68706683

本书中文简体字版通过 **Grand China Publishing House (中资出版社)** 授权重庆出版社在
中国大陆地区出版并独家发行。未经出版者书面许可, 本书的任何部分不得以任何方式抄袭、
节录或翻印。

版权所有, 侵权必究



作者和他的家人

作者赛巴斯提安·许洛瑟——天才导演，命运多舛

算不上是一位称职的丈夫，但的确是儿子敬爱的父亲。许洛瑟才华横溢，年仅27岁便成为德国汉堡知名剧院的导演。但处于事业巅峰期的他因抑郁发作，不得不中断了蒸蒸日上的戏剧事业。

在忙于事业的那段日子，许洛瑟疏于照顾妻子和儿子。在疗养院治疗的那段时间，他才意识到妻子和儿子对他的重要性，也才终于重新回归家庭并调整人生方向。目前他和太太及两个孩子在汉堡过着正常人的幸福生活。

妻子埃达——温婉坚强，对丈夫不离不弃

许洛瑟的妻子埃达是剧院里的造型师，不仅人长得漂亮，做事也认真负责，这些深深吸引了许洛瑟，所以他们一见倾心。两人在一起之后不久，埃达有了身孕。而许洛瑟为了戏剧和生计不得不奔波于其他城市，直到儿子出生，他才回到她的身边。当得知许洛瑟患有抑郁症后，她仍然对他不离不弃，还主动担当起家庭的全部责任，并一直默默地支持着他，等待他的归来。

儿子马兹——盼望回到父母怀抱的7岁男孩

许洛瑟与埃达的长子。许洛瑟写这些信时，他才7岁。埃达因为生计无法亲自照顾他，在许洛瑟住进疗养院的日子，他被寄养在外婆家。直到许洛瑟痊愈，他才又回到爸爸妈妈温暖的怀抱。自此，一家人才过上了幸福的生活。



感动推荐

李建中 李建中心理工作室创始人

什么人会患上抑郁症？他们的内心世界是怎样的，又是如何好起来的？这本书可以给你答案。其实心理问题并没有那么可怕，只要愿意面对，并有亲友的支持，再加上药物治疗和心理咨询，问题都能解决。

戴影频 武汉大学（深圳）健康管理研究所所长

天才和疯子只有一步之遥，海明威、梵高是这样，《亲爱的，我的脑袋里住了一只山雀》的作者也是这样，而正是因为对妻子和儿子的爱，才让作者终战胜了抑郁症。这是一本充满浓浓亲情的书，值得一读！

Sathyan Ramesh 列入“年度好书”当之无愧

我认为把《亲爱的，我的脑袋里住了一只山雀》列入“年度好书”当之无愧。许洛瑟的书写方式紧凑、充满热情、精准、流畅。时而委婉温柔，时而直言不讳；时而振奋人心，时而充满幽默。通过这本书，他不仅是与儿子、读者对话，也是与自己内心的痛苦对话。

Ulli Baumann 关爱抑郁患者的最佳窗口

许洛瑟的笔法深刻，让人忍不住一行接着一行读下去。我曾与抑郁症病人接触过，所以这本书的内容深深触动我。抑郁症患者的情绪，是一般人难以理解的。也正因如此，《亲爱的，我的脑袋里住了一只山雀》是了解抑郁症病人的最佳窗口。看完这本书后，我久久无法平静。

A. Drouven, Schl.-Holst. 被深深地感动着

许洛瑟在这本《亲爱的，我的脑袋里住了一只山雀》中并非想告诉读者如何认识抑郁症，也不是要写半吊子的科学报导。他写的是个人的经验和情感，甚至还会调侃自己的病。这对于同病相怜的患者来说是种抚慰。阅读中你会忍不住会心一笑，这比长期面对治疗师和疾病有趣多了。这本书的阅读价值很高，真的会让人深深感动。

Alex 了解抑郁，理解抑郁

我最终买下了这本心仪已久的书。这本书写得非常好。透过它，我们或许能对抑郁症患者抱以更多理解。

Lebeneinander 唤起“健康”读者的同情心

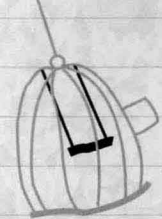
我也患有抑郁症，许洛瑟袒露了真实的自我，只有“同病相怜”的人才能理解他。此外，通过一封封写给儿子的动人书信，他同样唤起了“健康”读者的同情心。他是一位敏感的创作者，我相信他作为作家大有可为。书名蕴含着自嘲，自嘲中又透露着执著。我希望能有认识许洛瑟先生的机会。

Cordula Stratmann 这是关爱的力量

《亲爱的，我的脑袋里住了一只山雀》的作者许洛瑟坦然直面自己的抑郁，所以，他的儿子才得以继续生活在父爱的润泽下。

Sabinechen "Sabine" 一本书教人读懂抑郁症

这本书太棒了！作者对身受抑郁症折磨的自己描写得如此细致生动，以至于读者几乎可以亲身体验那种在抑郁之中起伏的情绪。真令人难以置信！没有什么更好的方式，能像这本书那样教人读懂抑郁症这种精神疾病。《亲爱的，我的脑袋里住了一只山雀》胜过教科。感谢作者，用文字与我们分享他作为抑郁症患者的体验。



目 录

*Fieber hatz, Dein Papa
hat ne Feissl*

- 第一封信 不得不住进杜鹃窝 1
- 第二封信 我想出去透透气 5
- 第三封信 还是没感觉到有任何好转 11
- 第四封信 痛恨假装专家的人 15
- 第五封信 你也怕我吗？有可能喔 19
- 第六封信 抑郁山雀的狂野之举 25
- 第七封信 那些美妙的感觉，让人上瘾 31
- 第八封信 终于等来你的第一声啼哭 37
- 第九封信 偷时间的灰色男人 43
- 第十封信 生存还是毁灭 49
- 第十一封信 山雀，还是喜鹊？ 55
- 第十二封信 思绪转得太快 61
- 第十三封信 我不需要睡眠 65

第十四封信 一坨肥爆了的大便 69

第十五封信 再会了，柏林 87

第十六封信 烧钱的败家子 91

第十七封信 如果人人恣意妄为 95

第十八封信 想念米玛 101

第十九封信 熟悉的陌生感 105

第二十封信 被遥控的火箭 111

第二十一封信 重逢 113

第二十二封信 山雀筑巢那年 117

第二十三封信 山雀惹的祸 123

第二十四封信 我想过正常人的生活 127

第二十五封信 偷吃泡面的胆小鬼 131

第二十六封信 我想离开这里 133

第二十七封信 地狱留下的疤痕 137

第二十八封信 我终于出来了 139

第二十九封信 夏日即将逝去 141

第三十封信 儿子，我很快就回来 143

第三十一封信 前途无量？前途无亮？ 145

第三十二封信 寻找希望 149

- 第三十三封信 没有终点的考验 151
- 第三十四封信 工作让我害怕 155
- 第三十五封信 把鬼工作结束掉了 157
- 第三十六封信 打肿脸充胖子 159
- 第三十七封信 “假”爸爸与真儿子 161
- 第三十八封信 儿子的秘密殿堂 163
- 第三十九封信 逃离深谷 165
- 第四十封信 生命绝缘体 167
- 第四十一封信 其实我并不勇敢 169
- 第四十二封信 虚假的幸福时刻 171

- 第四十三封信 不想再逃 173
- 第四十四封信 兴奋地期待新生活的到来 177
- 第四十五封信 不再管别人怎么想，我只想回家 181
- 第四十六封信 太渴望见到你 183
- 第四十七封信 你是我心灵的润滑剂 185
- 第四十八封信 干点体力活儿如何？ 187
- 第四十九封信 观察镜中的自己 189
- 第五十封信 一个人的日子 193
- 第五十一封信 走在回家的路上！ 195

第一封信

不得不住进杜鹃窝



我亲爱的马兹：

来到这里好一阵子了，现在才慢慢弄清楚这段时间发生了什么，以及为什么我会降落在这里。没错，像宇宙飞船一样地降落。一开始，我觉得这里真的像个陌生的星球。这段时间，我飞得太快，像宇宙飞船一样，飞过自己的生活，快到根本来不及细看生命中的许多事和人，尤其是你。我真的感到很抱歉，你一定也很难过。为了让我的速度慢下来，我需要特别的医生进行特别的治疗，也需要服用特殊的药物。

也许有人已经告诉你：“你爸爸被关进了疯人院。”是的，我现在待的地方，以前的人就是这么称呼的。所有脑袋有问题的人都会来这种地方，不是精神病院，就是疯人院，这里关了很多灵魂遭受折磨的人。从前，医生对精神疾病的了解很有限，因为他们对这种疾病不感兴趣，所以医生会告诉病人，他们得的是早发性痴呆症（Dementia Praecox）。这个词的拉





Fieber hatz, Dein Papa
hat ne Meisl

拉丁文意思是“老苹果”，它在这里指的则是患病的人还没有变老就已经痴呆了。这个说法真是令人不齿！在那个时代，奥地利首都维也纳甚至有公开展示病人的疯人院。

你看，以前的人根本不怎么用心照顾疯掉的人。还好今非昔比，现在疯人院被称为“精神疗养院”。这个名字念起来很不顺口，听起来也怪怪的。所以我想，我干脆把它称为“杜鹃窝”吧。

“杜鹃窝”这个名称源自古希腊的一部古老的戏剧，是很久以前一个叫阿里斯多芬尼斯(Aristophanes)的人创作的。这部剧叫做《鸟》(Die Vögel)。在剧中鸟类统治了整个世界，它们在天空建立了自己的城市，这个城市就叫做“云里的杜鹃窝”。其实这个名称还蛮贴切的，因为德文用“你的脑袋里住了一只鸟”或“你有一只山雀”来形容有精神病的人。我把这里的专科医生叫做“山雀医生”，他们的责任就是要捉住我脑袋里的那只山雀。

你现在一定会问，这只淘气的山雀是怎么跑到我脑袋里去的？这个问题回答起来并不容易，连聪明的科学家也还没找到答案。有些人说是遗传，也就是说，家族里有人得了这个病，这个病便会遗传给他的后代。就像有些家庭，一个人的鼻子很大，全家人的鼻子都会很大，是一个道理。

如果真的是遗传来的，那么我脑袋里的那只山雀很可能来自你佛劳可奶奶的家族。佛劳可有舅舅叫做马兹，名字和你一样。他底下有三个妹妹，其中一个就是我的外婆米玛。米玛和马兹非常要好，可惜他很早就过世了。他是个机灵聪颖、活泼敏锐的人。

但是他也得了精神病，只是当时没有人察觉他生病了。人们常说：“马兹说话怎么总是颠三倒四的？”但却没有任何人想过要找找其中的原因。米玛总是绘声绘色地告诉我很多关于马兹的事，我总感觉我和他很熟，他是那么有趣、难以捉摸。所以我帮你取了一个和他同样的



名字，因为我希望你也是个风趣、调皮的男孩。当然我不希望你成为疯子，我的宝贝，请快快长成一个机灵鬼吧。

你奶奶的表妹玛丽昂阿姨也有这个病。她以前就是杜鹃窝的常客。每次她的病稍微好转一点，她就拒绝吃药，所以当病情复发时，反而变得更严重。可能因为她脑袋里的那只山雀特别凶，所以当那只山雀折腾不休的时候，她就会打电话给佛劳可奶奶，大骂她一通。在那之前她老是打电话骂米玛。玛丽昂阿姨总觉得她以前被人欺骗过，可是又说不出个所以然来。在电话里，她总是用威胁的口吻说：“你们等着瞧好了。”我住在美国的乔治表哥是汉斯彼得舅舅的儿子，他的脑袋里也住了只山雀。

我们这些人得的病，医生不用“山雀”也不用“脑袋里的鸟”形容，而是把它称作“双向情感障碍”。它的德文发音听起来很像“北极的猴子”，也很像“愚蠢的极地科学家”。有时候，我感觉自己真的就是极地科学家，不是那种穿着雪衣在冰天雪地工作的科学家，而是专门研究人生极点在哪里的科学家。我的意思是很想知道世界的尽头，包括南极和北极，人们走到哪里就再也走不动了。

到北极的路非常遥远，科学家到了北极，会返回来。而我走过的路也很远，虽然我还没到达地球的边界，但是我触碰到了个人的极限，还有妈妈和你的极限。

这就好比过生日的情形。你邀请了所有的朋友来家里给你庆祝生日，你们一整天有吃不完的甜食，傍晚还可以看一部电影，这一天多美好呀，你忍不住希望天天都这么过该多好，这样你就能得到更多礼物、更多朋友、更多零食、更多欢乐。可是总有一个时刻，你的朋友会被家人接走，然后你得上床睡觉，可是你完全还没感觉到累。真的一点也不累，反而精神旺盛得很。美好的一天不该就这样结束，你无法理解为何如此美好的一切就这样戛然而止。这种感觉通常只有小



Fieber Matz, Dein Papa
hat 'ne Meise!

孩子才会有，等你慢慢长大，感觉可能会淡得多。因为大人要懂得“控制情绪”，可不是吗？大人得把情绪掐得紧紧的，他们没办法和小孩子一样，开心时大笑，悲伤时痛哭。

四个月前的某一天，也就是你过完生日后不久，我醒来时，突然又有了那种强烈到难以自控的情绪，这种感觉太棒了，我觉得再好不过了，像吃了仙丹妙药。

这就是当时的情况。我得停笔了，吃药的时间到了。医院的走廊很长，走廊两侧排满了房间，大部分是双人房。走廊中间有一间房是医生、看护与护士专用的。晚上八点整，那里会准备好所有病人的药。我现在得去那里了。我再写信给你，我保证，我一定会写的。

我爱你。

爸爸

第二封信

我想出去透透气



亲爱的马兹：

今天做任何事情都不顺心，我一点儿也不想待在这里，这里的一切都让我精神紧张，尤其是其他病人和他们的病。你应该听过神经病或忧郁鬼这类骂人的话，但由于你年纪太小也许还没听过。

精神分裂症病人常常有幻听现象，总认为有人要害他，但根本不是这样的。这种被害妄想让病人非常恐惧，这种恐惧感和你对《星球大战》里最高统治者的惧怕不同，你的惧怕会自然消失，就算夜里做噩梦被惊醒，我们安抚一下也就没事了。精神分裂症病人却很难安抚，他们无法让自己平静下来。他们因为内心恐惧而又生性猜疑，连药都不肯吃。这种恐惧感始终伴随着他们，挥之不去，这让他们无法自拔。

这里有个上了年纪的女人，长得像我中学物理老师。她总觉得有人要对她下毒，不管是医生、看护、护士，还是其他病人，他们所有人都受她先生的指使，





Fieber Metz, Dein Papa
hat ne Heise!

串通起来想谋害她，然后夺取她的财产。事实上，她先生每两天就来探望她一次，陪她去医院餐厅喝咖啡。她的先生看起来很哀伤，他尝试着和她交谈，但她却只是两眼无神地凝视前方，我真的不清楚他们俩谁才是那个需要帮助的人。有时我看到这个女人独自在吸烟区抽着烟，这个样子让我忍不住笑出来，这时，她会凶神恶煞地瞪着我，偶尔她也会跟着我一起笑，就好像谎言被我揭穿了一样。

患抑郁症的人就更让人心烦了，抑郁症病人行动慢得叫人抓狂，而且思维迟缓，不仅如此，他们几乎没有任何感觉，就像是被拔掉塞子的浴缸或者放了一晚上的保温瓶，他们似乎只剩下一副颤颤巍巍、略有余温的空皮囊。这些抑郁症病人一整天都蹲在走廊里，等着医生来给他们做检查。医生会给他们量血压，然后不痛不痒地问他们“痛不痛”“有没有什么问题”，通常他们只是摇摇头，医生们觉得没有问题真是太好了。瞧，这种管理多让人寒心！上午，大家各自在医院里活动，大多数人都参加了小组活动，比如运动组、手工组或自由活动组等。

我更喜欢到公园或医院的广场上散步。活动完之后，就到午餐时间了，我觉得称为“喂猪”时间更贴切。病房区会有人推来两台大餐车，车里放了很多托盘，托盘上的碟子用盖子盖着，这样热气就不会散出去，但是一股煮烂了的难闻的蔬菜味会散出来，通常是花椰菜的味道。此外，还有一块很像肉的东西，上面淋着深色的酱汁；最后还有一道不知是什么的甜品，可能是饭后点心吧，但与其说是点心，不如说是猪食。说实在的，这里的伙食真叫人不齿！给忧郁症病人吃或许可以，反正他们也不吃，对于想恢复健康的病人来说，得先从健康的饮食开始，不是吗？

你生病的时候，我会煮鸡汤、做布丁，好让你赶快恢复体力，我的母亲对我也是如此，这是人之常情。我喜欢下厨，并不是因为我必



须得下厨，而是因为下厨可以令我平心静气。我常常在早上洗澡时就开始考虑做些什么菜、吃些什么主食，我的食材都很新鲜，但在这里想吃到新鲜的菜肴简直就是天方夜谭。

当然，医院很大，用餐的病人又多，这可能也是无法供应新鲜菜肴的一个原因。这里有一个很大的厨房，里面有上百个穿着白色制服的工作人员，他们头上都戴着塑料帽。我想象中的《星球大战》中那个坏蛋达斯·维达家的厨房就是这样的。

难吃的东西虽然不会马上要人命，但是几年下来也叫人受不了。我相信让病人自己下厨会更好。我们可以组建一个烹饪团队，团队成员要慎重选择，因为如果所有的成员都是抑郁症或者神经病的话，大家的盘子可能会空空如也。这个想法值得一试，我曾经也向有关人员提及过，但是如果不是直接跟精神病院的院长（也就是杜鹃窝的窝长）谈，是不会有改变的。这个道理在哪里都一样：要想改变，除了有好的创意，更需要足够的耐心。

我常常出去溜达。我说过最喜欢去公园，但是医院里各种各样的建筑也让我觉得有趣。每栋建筑前总有一些人穿着浴袍围着一个装满沙的烟灰缸吸烟，我们也可以在室内吸烟，这可能算得上是得精神病的好处。这里所有的病人都太紧张，不抽烟可能没办法活下去，如果没有香烟，不能用吞云吐雾来打发我们的寂寞，这样下去我们可能会互相残杀。

我们可以离开病房区，医生也鼓励我们出门，好叫我们尽早适应杜鹃窝外的群体生活，学习在没有帮助的情况下解决问题，但我是这里唯一出门的人。其他病人不敢尝试，也许是因为他们害怕出门，也许是因为他们不知道去哪里。

离开病房区之前，我得用粗笔在外出告示栏写上去什么地方，一开始我对这个规矩很抵触。其实我对这里的所有事情都不满，有个医



Heber Matz, Dein Papa
hat ne Meise

生跟我解释说，这是脑子里那只山雀在作怪，由于它还没被捉住，所以我显得比从前更没耐心。

总之，我跟你一样成了小孩儿，做什么事都要得到父母的许可。我小时候就非常厌恶这一点，跟现在的你没什么两样。你可能无法想象，一个成人做芝麻粒大的小事都得经过别人允许，会感到多么不自在。反过来也一样：当我规定你做什么事时，我总会马上想到我的母亲，她的声音仿佛就在耳旁。我甚至能清清楚楚地回想起那个情景，像条件反射一样。

“要离开桌子，你得先问过我才行！”“想拿甜点，要先问我！”“穿暖一点！”“洗手！”“大人说话，你别插嘴！”这些话都不需要经脑子，人们想不到还能说点什么。有时候我感觉全世界都在说这种大空话，没有一个人真正说点什么经脑子想过的东西。所有这些话都被人说了几千遍，听话的人也听了几千遍，大家都是左耳进、右耳出。

每个人都像鹦鹉一样重复着从父母那里或周遭环境听来的话。父母们总是这样，老想着定一堆的规矩，而且急得要命，跟赶着做什么事一样，他们根本没有多余的时间去思考。因为老想着控制，所以毫无意识地反复说着同样的话。有句话是这样说的：信任固然好，监控更重要。这句话本来是用在一个人已经无法信任他人的时候，或是之前因为信任他人却屡屡感到失望的状况下。在成人的世界里，信任时常无法发挥作用。

我多么希望你永远用不上这句话！我希望你懂得信任，因为信任是那么美好，它会让你感觉到自由。我时时刻刻都想自由，不希望内心充满恐惧，但是我竟然把自己关在了这里。这样说好像也不完全正确，其实，我是躲在这里，为了避开世界，逃离自己，我得给自己放个假，所以我把手手机丢到阿尔斯特湖里了。

最近我突发奇想，在外出告示栏写了一些捉弄人的句子：“许洛瑟