

亚马逊焦虑类畅销书榜第一名

被“猴子”折磨的日子里，终于有人说出了你的心声

快乐有人分享就会多出一倍的快乐，痛苦有人理解就会减少一半的痛苦

住在我心里的猴子

焦虑那些事儿

[美] 丹尼尔·史密斯 (Daniel Smith) 著

欧阳枫◎译

Monkey Mind

A Memoir of Anxiety

一位重度焦虑症患者的黑色幽默



机械工业出版社
China Machine Press

[美] 丹尼尔·史密斯 (Daniel Smith) 著
欧阳枫◎译

住在我心里的猴子

焦虑那些事儿



Monkey Mind
A Memoir of Anxiety

图书在版编目 (CIP) 数据

住在我心里的猴子：焦虑那些事儿 / (美) 史密斯 (Smith, D.) 著；欧阳枫译. —北京：机械工业出版社，2014.1

书名原文：Monkey Mind: A Memoir of Anxiety

ISBN 978-7-111-45156-3

I. 住… II. ①史… ②欧… III. 焦虑—自我控制—通俗读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 297069 号

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

本书版权登记号：图字：01-2013-4275

Daniel Smith. Monkey Mind: A Memoir of Anxiety.

Copyright © 2012 by Daniel Smith.

Simplified Chinese Translation Copyright ©2014 by China Machine Press.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版 Daniel Smith 通过 Andrew Nurnberg Associates International Ltd. 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内（不包括中国香港、澳门特别行政区及中国台湾地区）独家出版发行。未经出版者书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

机械工业出版社（北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

责任编辑：王金强 版式设计：刘永青

三河市杨庄长鸣印刷装订厂印刷

2014 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

170mm × 242mm · 12.75 印张

标准书号：ISBN 978-7-111-45156-3

定 价：35.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

客服热线：(010) 68995261 88361066

购书热线：(010) 68326294 88379649 68995259

投稿热线：(010) 88379007

读者信箱：hzjg@hzbook.com

我不知道他患的什么病，医生不知道，他自己也不知道。我们都说他得的是神经上的毛病，但我们这么说的时候，连自己都不知道是什么意思。

——威尔基·柯林斯 (Wilkie Collins),

《白衣女人》(*The Woman in White*)

万物都是谜，而万物当中他才是主题。

——弗拉基米尔·纳博科夫 (Vladimir Nabokov),

《标记与符号》(*Signs and Symbols*)

献给
乔

前言

为什么我有资格写这本书

大约十年前，我住在波士顿的时候，我经常去一位精神治疗医师那里，他在查理士河对面的高山顶上的一家诊所里办公。那位精神治疗医师名叫布莱恩，有着像成熟芒果一样颜色的胡须。他热爱戏剧，空闲的时候就在社区剧院里当演员。布莱恩参与演出的戏剧通常都涉及一些历史背景，于是他也就顺应戏剧的要求，梳理自己面部的胡须。布莱恩是我见过的最好的精神治疗医师，同情他人，极富耐心，睿智，不过他的外表确实会让人有点不安。某月，随着《秘密花园》首演之夜的临近，他把他下巴和面颊下部的胡须逐渐剪短，而将嘴唇上的胡须留长，一直延伸到他嘴角的两端，乍一看上去，就像是卡斯特将军在给我做专业咨询。

我之所以开始去布莱恩那里，是因为我已经处于极度焦虑的状态之中了。我之前也出现过这种状态，这是我第三次也是最严重的一次焦虑发作，且和前几次焦虑发作一样，我的病情似乎与我生活中的现实没有任何关联。在此之前一年，我带着荣誉从大学毕业；我有一份很好的工作、一群忠诚仗义的朋友、一个豪华宽敞的公寓、一位聪明

漂亮的女友（她和我同住在那个豪华宽敞的公寓里），还有足够自己花的钱。然而，对我来说，每天都是折磨。我时而昏睡，时而清醒，不停地做着噩梦——海啸、野兽、心爱的人暴亡。我每天都忍受着肠胃痉挛、恶心和头痛，每一秒清醒的时刻都有种灾难即将发生的不祥预感。更糟糕的是，我清晰地感觉到灾难已经降临，我做了错误的决定，走上一条错误的道路，以一种划时代的、不可挽回的、毁灭性的方式搞砸了一切。

一天下午，在这种精神状态下，我走去布莱恩那里接受心理治疗。我每周的步行都是危险的旅程，没有了繁忙的工作来分散我的注意力，我便开始毫无顾忌地斥责自己。我甚至都不用注意自己的前进方向——通往布莱恩的办公室的路刚好就在自由之路上，那是一条两英里^①半长的用漆成红色的线标记的道路。美国独立战争一些最著名的景点都在这条波士顿人最爱的自由之路上：下议院、谷仓墓地、老南聚会所、老北教堂、美国宪法……布莱恩的办公室。就好像美国民主历程上的所有尝试注定以我的康复告终。

焦虑是最常见的心理疾病，不仅仅因为它的临床表现会发生在大部分人（每10个美国人当中就有3个）身上，更是因为，正如人们常说的，它是现代生活的一个普遍且无法解决的问题。每个人都有这种问题，每个人都必须应对它。这样导致的必然结果是焦虑体验对每个人来说都不一样，自始至终贯穿着个性化的忧愁与困惑，唯其痛苦而神秘的特点的确是一样的。焦虑迫使一个人去思考，但那种思考却通常玷污了思考的名字：唯我、自我解剖、无休止、恶意。以我

① 1英里=1 609.344米。

为例，在通往治疗所的路途中我以高度缜密的逻辑思考着，这使我感觉自己的大脑很快就会将我引入彻底的毁灭。典型的思路大概是这样的：我很焦虑；这种焦虑使我无法集中精力；因为我无法集中精力，我将在工作中犯下不可饶恕的错误；因为我会犯不可饶恕的错误，我会被炒鱿鱼；因为我会被炒鱿鱼，我将付不起房租；因为付不起房租，我将被迫在芬威公园后面的小巷道里通过卖淫来赚钱；因为我在芬威公园后面的小巷道里卖淫，我会感染艾滋病病毒；因为我会感染艾滋病病毒，我将患上艾滋病；因为我会患上艾滋病，我将耻辱而孤独地死去。

仅仅在八步之内，我就从自由形式的焦虑想到因卖淫而患上绝症。大部分时间，我都感觉我在跨过那条通往查理士城的桥之前就会自杀。这给了我半英里的路途来充分体验我身败名裂所带来的耻辱：看着母亲像西西里的农民一样对着我与石灰混合在一起的尸骨痛哭，看着祭司颂扬我未竟的诺言，听泥土打落在未刷漆的松木上发出的声响，跟随着我的两位兄弟从墓旁跑到家里，然后看着他们取下冷菜盘的保鲜膜，打开咖啡壶。与此同时，上山去诊所的过程中（诊所与倾斜的坡面几乎平行），我会尽力让自己哭——为了释放。这些都是为了哭泣而做的可悲的尝试，是哭干眼泪后轻声的哀诉，就好像一只猿发出“哼！哼！哼！”的笑声。紧张和不安使我汗流浹背，我用尽力气让自己流下真诚的眼泪，却总是失败。等到达诊所的时候，我通常几乎已无法站立。我 23 岁，看起来却像尼克松辞去总统职务时一样苍老沮丧。

咨询时，我的开场白如同我在路途中的自我毁灭一样极少有变

化。刚开始，我就坚持强调自己已经是个彻底的废人了。上周，我的焦虑恶化得更厉害，老实说，我已经丧失工作的能力了，辞职是我唯一体面的选择。说完这些，我又继续说我感觉剧烈疼痛，这肯定是预示着某种精神失常，要是布莱恩继续把我当作门诊病人来接待的话，那将是渎职。我需要的是住院治疗，最好是那种有着修剪整齐的草坪，还有戴着白色、上绣红色十字图案帽子护士的精神病院。最后，我请求他救救我。我会一直哀求地问布莱恩我该怎么办。“求您了，”我说，“真的求您了。告诉我，我该怎么办。我一个人做不到，我没有这个能力。告诉我，我需要做些什么，我愿意做一切事情。真的，求您了。求您了，我该怎么办？”

那个下午，正当我在说着这段开场白的时候，布莱恩打断了我，他问我他可不可以给我录像。布莱恩解释说，他在教研究生的课程，出于教学目的，有时会在他的研讨会上用一些治疗过程的录像。

“您想要给我录像？”我问。

“出于教学目的，”他说，“当然，你也可以说‘不’。”

“我可以？”我说，“我可以说‘不’？”

“是的，当然。”

“不会有什么关系？”

“是的”

“你仍然可以教学？”

“是的。”

“就是说不会有问题的？”

“是的。”

“不。”

然后我们继续治疗，就好像他从来没有提出过那个请求一样。在接下来的 40 多分钟的治疗时间里，我怀着深重绝望的心情、可怜巴巴地坐在那里。布莱恩不停地点着头，面部习惯性的亲切表情令人抓狂。之后我又沿着保罗·里维尔和山姆·亚当斯以及其他所有伟大爱国者的足迹重走了一次那条路——这次是从相反的方向，回到了我的办公室，继续忍受着工作日可怕的几个小时。

直到我搭地铁回家，把自己塞到被子里睡到天亮，我才明白了布莱恩为什么想要给我录像。这跟几年前发生在我兄弟戴维身上的事情一样，那时他还在上小学。戴维有严重的龅牙，又宽又长，就像海象的牙一样。他的龅牙十分严重，以至于当牙齿矫正医师最终成功地矫正了他的牙齿后，他会在会议或讲座过程中用戴维原来牙齿的石膏模型作为展品，似乎在对矫正牙科界说明：“大家看呀！牙齿能坏到这种程度！”

我明白了，我的病情就是布莱恩的龅牙模型。我是典型的临床案例：弓背的癫痫症患者的版画；先天缺陷萎缩手臂的石版画；带有嘴唇和舌头的肿瘤；罐子里装着的有 6 只眼睛、没有鼻子、法式长棍面包形状的脑袋。

我是焦虑的化身。

目 录

前 言

为什么我有资格写这本书

第一部分

第 1 章 起源 // 2

第 2 章 飓风玛丽莲 // 4

第 3 章 心猿 // 10

第 4 章 艾斯特 // 25

第 5 章 旅行 // 39

第 6 章 匕首 // 49

第二部分

第 7 章 自由及其不满 // 68

第 8 章 诊断 // 83

第 9 章 一名演员的诞生 // 98

第 10 章 书中人物 // 114

第三部分

第 11 章 事实 // 126

第 12 章 腋窝 // 143

第 13 章 焦虑之爱 // 157

第 14 章 布莱恩 // 170

第 15 章 挖战壕 // 181

第一部分

如果你真的觉得你必须写本书，至少礼貌地以描写男女之爱开始。

——我祖父给我的建议，他体态肥胖，

虽然极易感染恶性黑素瘤，

但仍然住在佛罗里达，

只读推理作家艾德·麦克班恩的小说。

第1章

起源

故事由纽约北部一间客厅里的两个女人开始。

客厅的窗帘已经被拉上，堆放着烟灰缸、空瓶子，还有一个放着高大的蓝色水烟枪的咖啡桌，脏乱不堪，被推向了远处的墙壁。沙发已被掀开，这是个便宜的沙发，没有弹簧，没有滚轮，也没有木制的内骨；沙发靠垫掉落摊开在地板上，带着低沉的拍击声：啪。地板上还有几个透明的塑料袋，里面装着乳胶牙隔、杀精润滑剂，还有乳胶手套。对我来说，除了一个氧气罐再加一个轮床，似乎这就是一切了。

我蜷缩着笨拙地蹲在一个趴在地上的女人身后，她有金色的头发，胖胖的，臀部暴露出来，膝盖张开——“展示着”，人们对绝大多数的哺乳类动物都这么描述。我16岁，还从未这么近距离地看着一个女人。

我移动着脚趾尖向前靠得更近一点，膝盖弯曲、双手伸出、手指张开——作者作为好色之徒的肖像。房间里的空气闻起来像女人的衣物间和偏远的赌博室气味的混合，烟味夹杂着汗水还有香水的

味道。这是我第一次有机会正式戴避孕套，以前都是在实验条件下戴的。避孕套夹得我有点痛，模糊了我的知觉，因此此刻我的阴茎感觉就像是我想象中的幻肢那样。第二个女人也是卷发，她躺在沙发上，等着我。我一步一步地朝她走过去，用力的同时保持着身体的平衡，她的眼睛诱惑着我向前，她同时在抚摸自己。

现在离目标只有咫尺之遥，我感觉自己像架军用飞机，准备在空中加油。同时，我又感觉自己像个标志。这就是我最终为什么会在这里。这就是为什么，当她们向我提出邀请的时候（“你想留下来吗？”“我希望你留下来”），我接受了，然后在黑乎乎的小屋子里等了不知道多久，直到她们回来。我怎么可能说“不”呢？她们给我的是每个男孩子的梦想，两个女人，梦想。

透过大麻和廉价啤酒交织成的迷雾，我壮了壮胆：梦想。我将要做的事情不是为我自己，这是为了我的人民、为了我的部落。亲爱的朋友们，这不是我的成就，这是你们的成就，你们的成功，是你们的欲望得到了满足。啊，可怜的、受苦的、腹股沟疼痛的11年級的男孩子们，我特此谨将这个阴道献给……

就在那时那一个女人咳嗽了一声，那是个让人惊慌失措的干咳，夹杂着尼古丁的味道和痰的声音。那个阴道，也许是通过我那时根本无从想象的某种肌肉组织与咳嗽的某种器官相连，朝我眨眼，带着它那野性的、浓密多刺的睫毛朝我眨眼。我的心开始颤抖，我的呼吸开始加快，一个长得像安迪·鲁尼的阴道朝我眨眼。我感觉胸膛一阵紧迫，心想，噢，天哪，我让自己陷入了什么境地？

第2章

飓风玛丽莲

就以艾斯特称呼她吧，那个对十几岁的少年（我）具有独特性趣的丰腴金发女郎。我在纽约普莱恩维尤的一家书店里工作时认识的她。普莱恩维尤是我出生、成长的地方，地处长岛经纬度的中心。她从见到我的第一刻起就喜欢上了我，然后就夺走了我的第一次。20年过去了，我还没有平复过来。艾斯特引爆了我的焦虑，她是点燃我欲念的火柴，一切都因艾斯特而起。

不是她，就是我的母亲引起的，到底是谁，我永远都不能确定。以那样一种就连我最堕落的朋友都觉得不幸的方式失去了我的童贞确实对我产生了直接而又深远的影响。但我的母亲为艾斯特这样的触发因素准备了条件，引爆只是迟早的事情。在每一个重要的层面（认知的、行为的、环境的、基因的），我的母亲为我这个棘手的问题种下了祸根。

这不是康复回忆录，我现在要提醒你们。

几个月前，当我告诉我的母亲我在写一本关于焦虑的书时，她说：“一本关于焦虑的书？那可是我的想法，我曾经有过那个想法。”

希拉（她多年的密友）和我打算一起写。后来她死了，所以这本书就没写成。但我们讨论了好几年。这不公平！”

我不知道她说的不公平是什么意思——我要写一本她想写的书，还是希拉死了，或者说这两者都有。我想写一本关于焦虑的书可不是什么新鲜的想法。90年前弗洛伊德就写了一本有关焦虑的书，克尔凯郭尔在那之前80年就写了一本，斯宾诺莎在18世纪也写了一本。不管怎样，在那之前我并不知道她想写一本关于焦虑的书，或者写其他方面的书。

“我们应该一起写！”她说，“我们可以合著。一本关于焦虑的母子书？人们会很喜欢看的，我们会发财的！”

我回答说那是个好主意但大抵是行不通的。我还从未和谁一起写过书，房间里哪怕只有一张别人的照片，我都很难进行写作，要是真的有人过来那我该怎么应对呀？

过了一会儿，在我们准备拥抱说再见之前，我问母亲她介不介意我写一些关于她的内容。她没有片刻犹豫，说：“我才不管呢。我老了！我累了！我操心太多了！”

这三句话中第一句话是相对的，第二句话简直就令人难以置信。虽然年近70，我的母亲比我见过的大部分大学生都有精力，比我见过的大多数松鼠都有精力。我和兄弟斯科特给她取了个绰号：飓风玛丽莲。每次我们远远地看见她在到达我们家之前，从她的普锐斯里面走出来的时候，我们就用这个绰号称呼她。斯科特和我一直注视着她穿过街道，挥舞着双臂，钥匙、收据，以及一堆送给孙子、孙女们的礼物从大包小包里溢出，就像是一个凝聚着唠叨、抱怨、奇闻逸事以及亲情的快速旋转的暴风雨从正面来袭。总之，一