

AN UNQUIET MIND

躁郁之心

我与躁郁症共处的30年



【美】凯·雷德菲尔德·杰米森◎著 聂晶◎译

全球躁郁症研究顶尖权威、躁郁症患者、《纽约时报》超级畅销书作家
Kay Redfield Jamison



浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

013068180

K837.126.2

10

V1

AN UNQUIET MIND

A MEMOIR OF MOODS AND MADNESS

躁郁之心

我与躁郁症共处的30年 ①

【美】凯·雷德菲尔德·杰米森◎著 聂晶◎译

Kay Redfield Jamison

杰米森 四部曲
“躁郁天才” ①



北航

C1675734

K 837.126.2

10

V1



浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

躁郁之心: 我与躁郁症共处的30年(上)/(美)杰米森著; 聂晶译. —杭州: 浙江人民出版社, 2013.8

ISBN 978-7-213-05535-5

浙江省版权局
著作权合同登记章
图字:11-2013-76号

I. ①躁… II. ①杰… ②聂… III. ①杰米森, K.R.—回忆录 ②躁狂症—防治 ③抑郁症—防治 IV. ①K837.126.2 ②R749.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第116245号

上架指导: 心理学/畅销书

版权所有, 侵权必究

本书法律顾问 北京诚英律师事务所 吴京菁律师
北京市证信律师事务所 李云翔律师

躁郁之心: 我与躁郁症共处的30年(上)

作者: [美]凯·雷德菲尔德·杰米森 著

译者: 聂晶 译

出版发行: 浙江人民出版社(杭州体育场路347号 邮编 310006)

市场部电话: (0571) 85061682 85176516

集团网址: 浙江出版联合集团 <http://www.zjcb.com>

责任编辑: 徐江云

责任校对: 张谷年

印刷: 蕺城市京瑞印刷有限公司

开本: 720 mm × 965 mm 1/16

字数: 14.9万

版次: 2013年8月第1版

书号: ISBN 978-7-213-05535-5

定价: 42.90元

印 张: 14.25

插 页: 3

印 次: 2013年8月第1次印刷

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与市场部联系调换。

KAY REDFIELD JAMISON

为躁郁症 正名的 医界英雄

她是游走在天堂与地狱
之间的躁郁症患者，
却以一己之力改变了一
群人的命运。

A portrait of Kay Redfield Jamison, a woman with shoulder-length brown hair, smiling warmly. She is wearing a dark turtleneck and a necklace made of clear, faceted beads. The background is a dark, textured grey.

凯·雷德菲尔德·杰米森

她是全球躁郁症研究权威

- 她是来自顶级医疗机构约翰·霍普金斯大学医学院的“全美最佳医生”。
- 荣登《时代周刊》全球最具影响力人物榜单，位列全美五位“医界思想者”之一。



KAY REDFIELD JAMISON

铿锵玫瑰与医界英雄

入选《时代周刊》全球最具影响力 100 人



对大多数人来说，凯·雷德菲尔德·杰米森这个名字陌生且无关紧要，而对全球千万躁郁症患者来说，她是改变命运的英雄。

杰米森是躁郁症领域的顶级权威，研究躁郁症、自杀、情感障碍超过 20 年。她曾创立加州大学洛杉矶分校情感障碍中心，并带领该中心成为国际领先的情感障碍研究机构。1990 年，杰米森作为合著者撰写了躁郁症领域的标准文献《躁郁症》（*Manic-Depressive Illness*），该书被美国出版人协会评选为当年“生物医学领域最优秀图书”，并成为躁郁症领域指定阅读的教材。

如今，杰米森是美国约翰·霍普金斯大学医学院的终身教授，对于这所与哈佛医学院齐名的顶级学府来说，获得终身教职的女性屈指可数。杰出的学术与临床实践让杰米森屡获殊荣：获选哈佛大学杰出学者、牛津大学利奇菲尔德学者奖和美国心理卫生协会、美国自杀预防基金会授予的多项国家级大奖；荣膺麦克阿瑟奖、“全美最佳医生”以及《时代周刊》“全球最具影响力 100 人之医界英雄”。

双面夏娃 与躁郁症共处 30 年

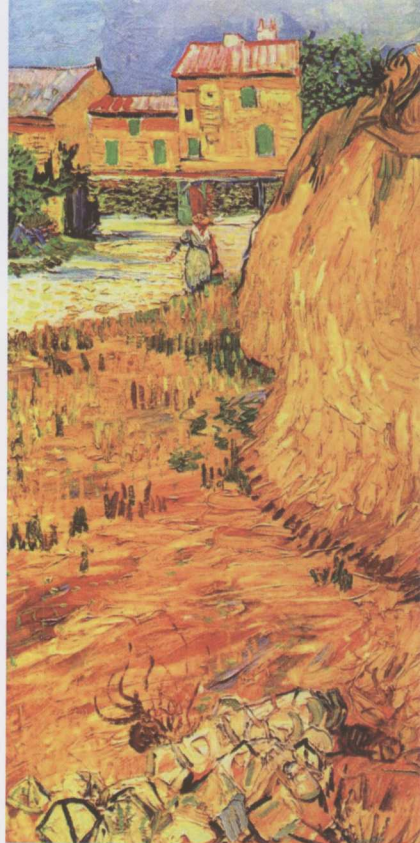
坦白真相，《躁郁之心》轰动美国

当杰米森的卓越贡献逐渐为世界医学领域所公认时，人们并不知道她还是一位杰出的心理学者，同时也是一个病人。1995 年，杰米森在自传《躁郁之心：我与躁郁症共处的 30 年（上）》中向所有美国人公开了一个秘密：躁郁症带给常人难以忍受的折磨，而她本人作为躁郁症研究的权威，恰是这千万罹患者中的一员。

杰米森的父亲是一名美国空军军官，同时也是一位躁郁症患者。15 岁时，杰米森迎来了人生的第一个转折，她的世界开始分崩离析。在此后的 30 年里，一方面，杰米森完成博士学位，从加州大学的助理教授成长为霍普金斯医学院的终身教授；另一方面却因躁郁症的反复发作而无数次地走在死亡的边缘——她曾绝望地尝试通过过量服用锂盐自杀，也曾因躁狂发作引发无节制消费，而遭到债务公司的人身威胁。

在与躁郁症共处的 30 年中，杰米森经历着常人难以想象的人生跌宕，真实记录这段人生经历的自传《躁郁之心：我与躁郁症共处的 30 年（上）》也成为了第一部以躁郁症研究权威、躁郁症亲历者的双重视角客观评价这一疾患的佳作。该书一上市便成为年度最佳图书，长踞《纽约时报》畅销榜单超过 20 周，被翻译成 15 种语言全球发行。

KAY REDFIELD JAMISON





因为哭得更多，所以欢笑也更多；
因为经历过所有的冬日，所以更能欣赏春天；
因为死亡如紧身衣一般，所以更了解生命的意义；
因为看到人性最善良和丑陋的部分，
所以慢慢了解关心、忠诚和豁达的价值。

凯·雷德菲尔德·杰米森

杰米森 四部曲
“躁郁天才”

躁郁之心



上册

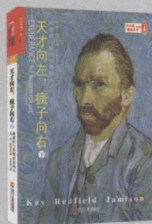


下册

天才向左，疯子向右



上册



下册

KAY ———
REDFIELD
JAMISON

为躁郁症正名

改变精神疾患的现实境遇

《躁郁之心》在全球大热的同时，也在美国社会引起轩然大波，杰米森也因为坦白自己的病情而结束了治疗师生涯。

然而这一切都在杰米森的意料之中。“无论结果如何，大声疾呼都比继续保持沉默更好！”因为杰米森的勇气与坚持，不仅可以帮助病患正确看待自己，还极大地改变了整个社会对心理病患持有的偏见，掀起了一次超越偏见、接纳心理病患的浪潮，更推动美国国会立法实现了心理病患的保险平权制度。

从15岁躁郁症初次来袭，到如今的世界级权威地位，杰米森用自己的努力，为更多躁郁症甚至精神疾病患者赢得了关注和理解，将“疯子”的铭牌从精神疾病的大理石墙面上敲凿下来。

湛庐文化
hearsPublishing
a mindshare
business 与思想有关

特别
制作

AN UNQUIET
赞誉 MIND

从第一页起，我便被这本书深深吸引，它所透露出的勇气、智慧与美妙，使其在有关躁郁症方面的文学作品中独树一帜。

——奥利弗·萨克斯 “医学桂冠诗人”

一个充满勇气的灵魂，不断游走于极度亢奋和麻木压抑之间……本书对此作了栩栩如生的描绘。

——詹姆斯·沃森 DNA 之父

这是一本极具价值的躁郁症回忆录，同时蕴涵丰富的医学知识、深沉的人性以及优美的词句……有时像诗一般含蓄，有时直率，但永远诚实无欺。

——《纽约时报》

杰米森坦白地以她的疾病、她的生命以及她的聪明才智，来传达其中的欢愉和愤怒……确实杰出无比！

——《华盛顿邮报》

给人诗一般的微妙触动……一本勇敢且迷人的书，也是一位杰出女性生命中动人的乐章。

——《每日电讯报》

动人的、诚实的、感人的……流动的、可感知的，
而且经常是满怀热情的。

——《观察家报》

诗一样的笔调，动人的情绪……一个受过完备训练的专家，对疾病独特而具洞察力的自我剖析。

——《时代周刊》

杰米森毫无保留，她那文学式的告白是“勇气”的最佳标杆。

——《人物》

这是超凡脱俗的一本书，值得一读。

——《英国医学杂志》

作者避开了深奥的专业术语，厘清了令人难懂的精神病学理论，以炙热、感性及真实的笔触，创造出心理经验的毁灭与肆意、明亮与晦暗。

——《泰晤士报》

AN UNQUIET
前言 MIND

为什么不说出真相呢？

现在是凌晨两点钟。因为处于躁狂期，加利福尼亚大学洛杉矶分校医疗中心在我眼中也别具吸引力。大约 20 年前的那个秋日早晨，这所医院平时看上去冷漠乏味的几座建筑，成为我纤细敏感神经的注意焦点，剧烈地扰动着我的神经系统。我的鼻毛隐隐刺痛，汗毛根根竖起，眼睛飞快地转动游弋，吸取着周遭的一切信息。我开始奔跑，并不是真跑，但是像奔跑一样快速和兴奋，在医院的停车场上来回飞奔，想要用尽我那无穷无尽、让人不得安宁的神奇能量。我急速地奔跑，慢慢陷入疯狂。

站在我身旁的男人是医学院的一位同事，早在一个小时之前，他就停止了奔跑，而且不耐烦地声称自己已经筋疲力尽了。一个神志清醒的人当然不会对此感到惊讶：通常意义上的昼与夜的区分在我俩身上早已经消失了，无休无止的饮酒作乐、大笑争吵，即便不是致命的，也无疑让我们付出了沉重的代价。在这个时间，我们本该正常睡觉或是工作，本该发表论文而非自毁前程，我们本该阅读杂志、设计图表，或是画些没人看的科学曲线图。

忽然，一辆警车开了过来。尽管处于神志并不十分清醒的状态，我仍能看到一个警察走下了车，将手放在他的佩枪上。“在这种时候围着停车场跑圈，你究竟想要干什么？”他开口问道。这是一个非常合理的问题。我仅凭自己当时凌乱分散的判断力也明白，要解释清楚我们这样诡异的行为实在很困难。幸好我的这位同事脑筋转得比我快得多，试着将问题的答案引向直觉本能和世俗的刻板印象，他说道：“我俩都是精神病学教授。”警察看看我们，笑了，然后开着警车渐行渐远。

精神病学教授的身份解释了一切。

就在我签了加州大学洛杉矶分校的聘书，担任精神病学系的助理教授后1个月内，我就已深陷疯狂境地。那是1974年，我28岁。之后不到3个月我便因躁狂发作而变得判若两人，并开始了一场漫长而又代价巨大的对抗药物治疗的个人战争。而可叹的是，就在几年后，药物却成为我极力鼓励病人采用的治疗方法。我的疾病，以及我与最终挽救了我的生命与神志的药物之间的对抗，持续了很多年。

从我能够记事起，我便对自己的情绪充满恐惧，但偶尔有些时候，也会充满神奇的感激之情。儿时情感强烈；小女孩时性情多变；青春期时则首度经历了严重的抑郁发作；步入职业生涯后，我更是被躁郁症无情的周期循环紧紧缠身。既是由于本身需求也是由于学术倾向，我最终选择了情绪作为自己的研究方向。这是我所知道的唯一能了解并接受自己病情的途径，也是我唯一知道的、能试着让自己和其他患有情感障碍疾病的人有所不同的方式。这个数次差点儿要了我性命的疾病，每年真的要夺取成千上万人的生命。而他们当中的大部分不但年轻，而且死得毫无必要，他们中

的很多人甚至拥有我们这个社会所需要的想象力与天赋。

中国人相信，要控制野兽，你就必须先美化它。我恰恰在对抗躁郁症的过程当中，以某种奇怪的方式验证了这一点。躁郁症是个既迷人又足以致命的同伴与敌人，我发现它那充满诱惑力的复杂性中，浓缩了人性中最精致最危险的特质。为了与它抗争，我必须首先认识它所有的面貌和无尽的伪装，了解它真正的以及被想象出来的力量。

刚开始时，我认为这种疾病不过是由于自己一向反复无常的情绪、精力和热度过了头，所以在很多时候我给了它太多的权利和空间；再加上我相信能够依靠自身的力量来调控自己日渐增长的暴躁情绪，所以在一开始的10年当中，我没有寻求任何的治疗。即便我的状况在临床上已经变得十分紧急，我仍然一再拒绝接受药物的帮助。而不论是我的培训督导还是临床研究专家，都曾告诉过我，药物是能够有效控制我自身疾病的唯一方法。

我的躁狂发作，至少在它早期温和发作的时候，绝对是一种令人迷醉的状态。它带给我极大的快感，无可比拟的思潮涌动以及源源不绝的能量，让我可以把各种新奇的想法转变成文章和项目。而药物，不仅仅会切断这种快速流逝、宛若遨游天际一般的美妙时光，更会带来让人无法忍受的种种副作用。我花了很多年才开始认识到，失去的时光、毁掉的人际关系是无法找回的，对自己和他人的伤害常常是无法弥补的，而当死亡和疯狂成为唯一的选择时，从药物的控制中解脱也就失去了本来的意义。

我与自己的这场战争是如此不同寻常。在治疗躁郁症方面，我们所面临的最大的临床问题并非没有有效的药物治疗方法——事实上，确实有，

而是病人通常拒绝采用。更糟的是，由于缺乏信息、医疗建议不足、害怕玷污名声或是担心生活和职业遭受打击，人们根本不寻求治疗。躁郁症歪曲了我们的情绪和思维，很多时候甚至会摧毁了我们求生的渴望。究其根源来说，这种疾病是生理性的，而我们却可以在心理上体验它。这种疾病的独特之处还在于：它一方面为我们带来快乐，并使我们拥有异于他人的优势；另一方面也带来无法忍受的痛苦，以及偶尔发生的自杀。

我很幸运，自己不但没有死于这种疾病，而且得到了最好的医疗看护，以及朋友、同事和亲人的帮助。也正因为如此，我开始尽最大的可能，尝试将自己的患病经历展现在我的研究、教学、临床实践以及宣传工作当中。通过写作和教学，我希望能够提醒我的同事们，这种反复无常的疾病看似矛盾的内核，既可能夺人性命，也可能带来无比的创造力；而对于其他人，我则希望能够改变公众对于一般性精神疾病，特别是躁郁症的态度。很多时候，要把学科知识与更为现实的个人情绪体验交融在一起，实在是一件无比困难的事情。但是，也正由于摆脱了情绪的束缚，以更深邃的临床科学眼光来看待这一切，我才能够最终过上我期待的自由生活，并拥有必要的经验来增进大众对躁郁症的认知，以及辅助自己的临床工作。

对于如此直白地在书中描写躁狂、抑郁以及精神病对我的侵袭，并承认自己需要持续的药物治疗，我确实也有很多的担心。出于显而易见的资格认证和医院特权方面的原因，临床医生一直不愿意将他们的精神问题公之于众。这些担心通常都会被认为是合理和正当的。我也并不知道，如此公开地探讨此类话题，会对我的个人和职业生涯造成怎样的长期影响，但是，无论结果如何，大声疾呼都比继续保持沉默更好。我已经厌倦了隐瞒，厌倦了压抑和控制自己的能量，厌倦了伪善，也厌倦了藏着掖着行事。

一件东西，该是什么样子，就是什么样子。不论以何种程度掩藏在什么标题之下，或是以任何词汇来描述，谎言仍然是谎言。即使出于无奈和必须，也仍然是谎言。

虽然我仍然担心自己公开病情的决定会带来什么，但是超过 30 年的躁郁症病龄至少带给我一个好处，那就是让我明白，似乎没有什么困难是不能克服的。这就像是在切萨皮克的暴风雨中横穿海湾大桥 (Bay Bridge)，人们也许会逡巡不前，但是已无法掉头。我发现自己不可避免地
从罗伯特·洛威尔^①的经典问题中获得些许安慰：“那么，为什么不说出真相呢？”

① 罗伯特·洛威尔 (Robert Lowell, 1917—1977), 美国现代诗人, “自白派”鼻祖, 主要作品有《生活研究》和《威利老爷的城堡》。——译者注

AN UNQUIET
目录 MIND

第一部分 飞向无垠的苍穹
| 童年、家庭以及初次邂逅躁郁症 |

01

与日共游 / 003

我的父亲首先是一位科学家，其次才是一名飞行员。但是他如此热爱天空和飞翔，身为气象学家的他，思想和灵魂都飘浮在天空上。像父亲一样，我仰望天空的时间远比小心翼翼环顾四周的时间多得多。

02

生命的一课 / 033

我越来越清晰地看到，自己躁动不安的情绪和行为，根本无法支撑医学院的学习生活。威廉·詹姆斯的强烈影响，以及我自身起伏不定的气质，都让我最终下定决心：放弃医学院而选择攻读心理学博士。

第二部分 恼人的疯狂
| 挣扎在情绪的两极之间 |

03 心灵之翼 / 057

尽管躁狂已经酝酿许久，我也明确地知道事情已经严重失控，但是，在某一个特定的时刻，我发现自己疯了。我的思维流转得如此之快，以至于句子只不过说到一半，就忘记刚开始说的是什么。

04 怀念土星 / 079

如果你曾经体验过群星闪耀在你的脚下；体验过星球的光环穿越你的双手；习惯了每晚只睡四五个小时，可现在却要每天睡上8个小时，要适应这种中规中矩的时刻表，需要作出很大的调整。

05 死亡的召唤 / 099

严重抑郁所带来的痛苦日复一日加剧，就像动脉中的血液一样贯穿全身。这是一种残酷无情、无法缓解的苦痛，我找不到一扇希望的窗口，找不到任何逃脱这种残酷生活方式的途径。

06 纯男性俱乐部 / 113

直到我的一位同事，一位纯男性的“波西米亚俱乐部”的成员，拿了一些俱乐部的酒到我家时，我才真正理解了终身教职的深刻含义。“恭喜你，教授，”他边说边将酒瓶递给我，“欢迎加入纯男性俱乐部。”

第三部分 以爱为药 | 爱情与爱人之死 |

07 军官与绅士 / 127

大卫一回来就宣布，有两名患躁郁症的英国陆军高级军官邀请我们共进晚餐。我们与这两位军官及其夫人共度的两个夜晚都令人难以忘怀。自从认识大卫之后，我感受到的世界再也不曾百无聊赖。

08 那天下雨了 / 141

他终于到来，风度翩翩，刚刚从一场正式的晚宴中归来，戴着黑领结，白色的丝绸领巾歪斜地围在脖子上，还有一瓶香槟躺在他的手里。

第四部分 躁郁之心 | 医学、伦理与观念 |

09 爱情注视下的疯狂 / 153

爱情的复杂程度远远超出了一个人的想象。然而，再多的爱也无法治疗疯狂，或是点亮一个人阴暗的情绪。疯狂却经常用它带来的不信任，极度悲观、不满、躁动的行为，特别是野蛮的情绪来扼杀爱情。

10 谈及疯狂 / 165

在一个对精神疾病患者的感受和权利越来越敏感的社会，我们不再清楚，像“疯子”或“疯狂”这些词汇究竟该怎么用。要知道，在错误的场合用错误的语气说出这些词汇，会让病人感到锥心的痛苦。