

# 活下去的理由

作者：马特·海格

活下去的理由

[英]马特·海格 著

赵燕飞 译

版权信息

书名：活下去的理由

作者：[英]马特·海格

译者：赵燕飞

书号：ISBN 978-7-210-09714-3

版权：后浪出版咨询（北京）有限责任公司

## 目录

[序 这本书是不可能存在的](#)

[按语 在我们正式开始前](#)

### [1 坠落](#)

[我死去的那一天](#)

[为什么抑郁症很难被人理解](#)

[美景](#)

[跨越时间的对话（一）](#)

[药片](#)

[杀手](#)

[像这样的话，人们只会对抑郁症患者说](#)

[无作用安慰剂](#)

[扔掉雨伞，直面风雨](#)

[生活](#)

[无限](#)

[未曾兑现的希望](#)

[龙卷风](#)

[我的症状](#)

[糟糕日子银行](#)

[抑郁症对你说的话](#)

[事实](#)

[头倚着窗](#)

[相当正常的童年](#)

[不速之客](#)

[男孩不哭](#)

### [2 着陆](#)

[樱花](#)

[未知的未知](#)

[头脑的问题就是身体的问题（一）](#)

[精神病](#)

[积木层层叠](#)

[警告信号](#)

[魔鬼](#)

[存在](#)

[3 上升](#)

[第 1 次惊恐发作时你在想什么](#)

[第 1000 次惊恐发作时你在想什么](#)

[一个人走路的艺术](#)

[跨越时间的对话（二）](#)

[活下去的理由](#)

[爱](#)

[如何陪伴患抑郁症或焦虑症的人](#)

[一个微不足道的时刻](#)

[相对于抑郁，这些事更让我自怜](#)

[向外星人解释地球生活](#)

[留白](#)

[《权力与荣耀》](#)

[巴黎](#)

[坚强的理由](#)

[武器](#)

[跑步](#)

[头脑的问题就是身体的问题（二）](#)

[名人](#)

[亚伯拉罕·林肯和可怕的礼物](#)

[抑郁症是……](#)

[抑郁症还是……](#)

[跨越时间的对话（三）](#)

[4 活着](#)

[世界](#)

[蘑菇云](#)

[大“焦虑”](#)

[慢下来](#)

[高峰和低谷](#)

[插入语](#)

[派对](#)

[#活下去的理由#](#)

[使我感觉更糟的事物](#)

[使我感觉更好的事物（有时候）](#)

[5 存在](#)

[薄脸皮礼赞](#)

[怎样比叔本华快乐一点](#)

[自助](#)

[时间随想](#)

[福门特拉岛](#)

[屏幕上的幻影](#)

[渺小](#)

[如何生活 我觉得有用但不总是遵循的 40 条建议](#)

[那些让我感到享受的事物（在我以为再也无法享受时）](#)

[延伸阅读](#)

[后记和致谢](#)

[授权许可名单](#)

献给安德莉亚

# 序 这本书是不可能存在的

13年前我绝对想不到会有今天。

那时我都快死了，快疯了。

我怎么可能活到今天？撑过下个10分钟都困难。我绝对不相信我会健康、自信到将它以这种方式书写下来。

抑郁症的一个典型症状是看不到希望。你没有未来。隧道尽头没有光，好像两端都被堵上了，而你被困其中。如果我早一点知道我的未来要比我先前经历的一切光明得多，那隧道一端早就会被炸得粉碎，我就能看见光了。这本书的存在证明了抑郁症会撒谎。抑郁症会使你有错误的想法。

但抑郁症本身并不是一个谎言。它是我所经历过的最真实的事情。当然，它是无形的。

对其他人来说，它似乎无足挂齿。你头脑里着了火，但没人能看见火焰。因为抑郁症在很大程度上是无形的、神秘的，所以很容易滋生偏见。偏见对于抑郁症患者尤其残忍，因为偏见影响思想，而抑郁症是思想的疾病。

当你抑郁时，你会感到孤独，你觉得没有人经历着你正在经历的一切。你如此害怕露出一点点疯狂，于是你把一切痛苦闷在心里。你如此害怕人们会越来越疏远你，于是你闭上嘴，不吐露一个字。这太可惜了，谈论它是有益的。文字（口头文字或书面文字）是我们跟世界连接的纽带，谈论它、书写它可以帮助我们连接彼此，连接真实的自我。

我知道，我知道，我们是人，是重视隐私的物种。与其他动物不同，我们会穿衣服，我们做爱会在私密的地点。如果我们有了毛病，我们会觉得羞耻。但我们不必永远羞耻，把它讲出来，甚至读出来、写下来，这会让我们获得解脱。

我对此深信不疑。因为在某种意义上，正是阅读和写作使我从黑暗中获得救赎。自从我意识到抑郁症会撒谎，我就想写一本书分享我的经历，直面抑郁症和焦虑症。这本书有两个意图，一是弱化关于抑郁症的偏见，还有一个或许有点不切实际的野心——试图说服人们，当你身处深渊底部时，永远都不会有清晰的视野。我写下这本书，是因为陈词滥调最真，时间会疗愈，隧道尽头真的有光，乌云背后也总有一线曙光。文字有时候可以让你自由。

## 按语 在我们正式开始前

每个人的头脑都是独一无二的，它们发生故障的方式也是独一无二的。我的头脑出岔子的方式跟其他头脑略有不同。每个人的经验可能有重合，但绝不会完全相同。我们可以使用“抑郁症”（或“焦虑症”“惊恐症”“强迫症”）这类统称，但要认识到，不同的人对它的体验也不会完全一样。

一千个抑郁症患者心中，有一千种抑郁症。痛苦的形式不同，程度不一，激起的反应也不一致。也就是说，如果一本书只有精确复制了我们的体验才算有用，那唯一值得阅读的书就只有我们自己写的了。

对于抑郁症、惊恐症和自杀倾向，不存在什么正确或错误，你接受它们本来的样子就好了。痛苦就像瑜伽，不是一项竞技性运动。但这些年来，我发现通过阅读同病相怜之人遭受痛苦、从痛苦中活下来及克服绝望的事迹，我感到获得了宽慰和希望。我期望这本书对你来说也是如此。



# 1 坠落

“最终，活着比自杀需要更大的勇气。”

——阿尔贝·加缪，《快乐之死》

## 我死去的那一天

我还记得旧我死去的那一天。

最初只是一个念头，我感觉有点不对劲，但没有意识到那是什么。一秒钟后，我的头脑里出现一种奇怪的感觉，后脑勺靠近脖子的地方，也就是小脑的部位，出现了某种生理活动。强烈的脉动、颤抖，好像有一只蝴蝶被困在里面，还带有刺痛感。当时我不了解抑郁症和焦虑症会导致这些奇怪的生理反应，我只以为我快死了。我的心脏不行了，我不行了，我急速下沉，坠入一个让人窒息的幽闭空间。等我再过上一点能称得上“半正常”的生活，已经是一年多以后了。

那天之前，我对抑郁症一无所知，我只知道妈妈在我出生后有短暂的抑郁症，我的曾祖母是自杀死的。这应该算有家族史吧，但我以前没太当回事。

那年我二十四岁，住在西班牙伊比萨岛安静、美丽的一角。在九月的短短两周中，我就不得不返回伦敦，返回现实世界，与六年的学生生涯和暑期工作告别。我已经拖延了太久，不愿真正步入成年，这个问题像乌云一样一直悬在我头顶，现在它终于化为暴雨，浇在我身上。

头脑最怪异的地方是，即使里面惊涛骇浪，外表也可以风平浪静，除你之外其他人根本看不出来。你的瞳孔可能放大，说话可能前言不搭后语，皮肤可能在流汗，但全世界都对你的痛苦视而不见。正如那栋别墅里没有人知道我的感觉，不知道我身处地狱，也不理解为什么死亡对我那么有吸引力。

我躺在床上三天三夜。但是没有睡觉。女友安德莉亚定时送些水或水果给我，我却吃不下。

窗户开着，好让新鲜空气进来，但房间里依旧很闷热。我记得我很惊讶自己还活着。我知道这听起来很夸张，但抑郁症和惊恐症只会让你有很夸张的想法。总之，我没有感到解脱，我想死。不，这么说不太准确，我不想死，我只是不想活着。我惧怕死亡，死亡只发生在曾经活过的人身上，还有无数人从来没有活过，我想成为那些人中的一员。就是那个古老、经典的愿望——但愿我从未出生。我想成为三亿个没有抵达的精子之一。

（正常是多么幸福的恩赐啊！我们都走在一条看不见的钢索上，任何一秒钟都可能失足滑向深渊，直面头脑中苏醒了的那个人对于存在的恐惧。）

房间里没有什么陈设。一张床，一张白色无图案的羽绒被，还有白色的墙。墙上也许有一张画，我记不清了。床头有一本书，有一次我拿起了它，又放下了，我一秒钟都无法专注。我不能用文字充分表达我的感觉，因为它超越了文字。我说不出的话，与这痛苦相比，文字相形见绌。

我担心我的妹妹菲比。她在澳大利亚。我担心这个和我基因最相近的人，也会有相似的感觉。我想和她谈一谈，但我知道我做不到。小时候，在诺丁汉郡的家里，我们发明了一种入睡前的交流系统——敲击我们俩卧室之间的墙壁。此刻我敲击着床垫，想象着她在地球另一端听见我的声音。

咚，咚，咚。

我的头脑里没有“抑郁症”或“惊恐症”这些概念。天真可笑的我以为，我体验的感觉别人从未体验过。因为这种感觉对我来说太陌生了，我以为别人一定没经历过。

“安德莉亚，我害怕。”

“没事的，会好的，一切都会好的。”

“我这是怎么了？”

“我不知道，但一切都会好的。”

“我不明白怎么会这样。”

第三天，我离开房间，离开别墅。我要去外面自杀。

## 为什么抑郁症很难被人理解

它是隐形的。

它不是“感到有点难过”。

“抑郁症”这个名称不准确，它让我想到瘪了的车胎，被刺穿了，不能动了。或许去掉焦虑的抑郁症是这种感觉，但交织着恐惧的抑郁症根本不是这样。（诗人梅丽莎·布罗德 [Melissa Broder] 有一次发推特：是哪个傻子叫它“抑郁症”？怎么不叫“我的胸腔挤满了蝙蝠，而且我看见一个鬼影”？）病情最糟糕的时候，你会发现自己绝望地想：我宁愿得任何别的病，宁愿受任何身体上的病痛。因为头脑是无限的，它的折磨也是无边无际的。

你可以在患抑郁症的同时快乐着。就像你可以是一个清醒的酗酒者。

它并不总是有一个明显的病因。

它能“感染”百万富翁，发丝柔顺的人，婚姻幸福人士，刚被升职的人，会跳踢踏舞、玩扑克牌魔术、弹吉他的人，毛孔紧致的人，状态更新里散发着快乐的人——总之外表看起来毫无理由抑郁的人。

它是神秘的，甚至饱受抑郁折磨的人也无法多了解它一分。

## 美景

阳光炙热地烤着。空气中是松树和海的的味道。大海就在那里，就在悬崖下边。悬崖边缘离我不远，没有多少步，我想不超过二十步。我唯一的计划，是朝那个方向走二十一步。

“我想死。”

我脚边有一只蜥蜴。一只活蜥蜴。我突然感觉到它在评判我。蜥蜴这种东西很奇妙，它轻易不死。它是幸存者。你切掉它的尾巴，它就长回一条尾巴。它不会因为这件事闷闷不乐、变忧郁。无论环境多残酷、多不友好，它都能继续生活。我想，非常非常想，成为一只蜥蜴。

在我身后是一栋别墅，那是我住过最好的地方。在我面前，是我见过的最绝美的风景。波光粼粼的地中海，像极了一张绿松石色的桌布，上面缀着星星点点的钻石。大海被一圈几近白色的海滩和雄壮的石灰岩悬崖镶了边。此情此景，几乎满足了所有人对美的定义。然而这地球上最美的风景，却无法阻止我想自杀的念头。

一年多前，念文学硕士期间，我读了很多米歇尔·福柯 (Michel Foucault) 的作品，基本上读完了《疯癫与文明》 (*Folie et Dérason*)。他认为疯癫应当被允许存在，一个恐惧、压抑的社会把任何与众不同的人宣判为有病。但我现在的状况是真的病了，不是拥有癫狂的念头，不是有点古怪。不是读点博尔赫斯、听点牛心上尉<sup>①</sup>、抽根烟斗或幻想出巨型的巧克力棒的事儿。这是痛。我以前都还好，现在突然不好了。我真的不好。我病了。至于是社会还是科学的错，并不重要。我就是不能，做不到，忍受这种感觉多一秒钟。我必须结束自己。

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《活下去的理由》马特·海格 著.epub

请登录 <https://shgis.com/post/3617.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

