

# Miaomwei

## 正午之魔

最近读了一本书叫《正午之魔》，这是一本写抑郁症的书，作者安德鲁·所罗门是一位抑郁症患者，他耶鲁大学毕业，在剑桥大学拿到文学硕士及心理学博士学位。他年幼时因自己的性取向而受歧视，青年时又经历母亲自杀，成年后就与抑郁症相伴。在这本书中，他讲述了自己对抗抑郁症的过程，也描述了“在世之苦”和“人生之艰”。

我们都能体会到人生之艰，也努力寻找人生的一些快乐。但抑郁是一种绝望的机制，抑郁者会体验到衰退，发现自己几乎每天都暴露在雨水的侵蚀中，知道自己变得越来越弱，仿佛越来越多的部分在第一阵强风来袭时就会被吹散。叔本华说：“我们发现愉悦不再那么令人愉悦，而痛苦则比我们预想的更加痛苦。”现在医学界流行的看法是，抑郁是一种内源性疾病，是生理上出了问题，但所罗门这本书会讲人生境遇、讲哲学，还会强调意志力的作用。我们读这本书，可以看到最绝望的人，如何面对在世之苦和人生中的至暗时刻。


究竟是抑郁触发了人生事件，还是人生中的不幸事件触发了抑郁，二者界限模糊并相互引发，有研究证明，第一次重性抑郁发作通常与人生事件关系紧密。第二次发作时关联就会减少，到第四五次发作时人生事件就似乎全无影响了。但经历人生中凄凉事件的人，只有五分之一会发展为抑郁。研究者说，压力会提升抑郁的发病率，最大的压力是屈辱，其次是丧失。对于有生理性脆弱的人来说，最好的防卫是良好的婚姻，婚姻能消化外来的屈辱。

所罗门是作家，所以他时常会用艾米莉·狄金森的诗或者弗吉尼亚·伍尔夫的文字来描述自己的感受，也会用哲学家的思辨来帮助自己厘清自杀的念头。叔本华说：“自杀可以被看作是一个实验，一个人抛给大自然一个问题，这个问题是，

死亡会对人的存在以及人对事物本质的洞察造成怎样的改变？这是个笨拙的实验，因为要实施这个实验，就要毁灭提出这个问题并等待答案的意识本身。”另一位哲学家乔治·桑塔亚那说：“人生值得一活，这是最为必需的假设，如果不这么假设，它就是最不可能得出的结论。”

所罗门梳理了哲学上的抑郁观念，先是黑格尔告诉我们，“历史不是生长快乐的沃土，快乐的时期在历史乃是一篇篇的白页，世界的历史上确有几段满足的时刻，但是满足不等于快乐”。黑格尔否定追求快乐是一件理所当然的事情。丹麦哲学家克尔凯郭尔则从自己的痛苦中得到了神奇的慰藉。他说：在极度忧郁时，我也热爱生命，因为我爱我的忧郁。他说：“罕见的不是有人会陷入绝望，绝不是。罕见的、极为罕见的，是从不真正陷入绝望的人。”另一位悲观主义哲学家是叔本华，他不相信痛苦让人高贵，痛苦让人高贵，这对诗人也许有效，

但世上的芸芸众生，唯有靠彼此吞食才能延续一段生命，他们在焦虑和欲望中度过光阴，时常忍受可怕的痛苦，在无聊和绝望中摇摆，工作不能产生愉悦，工作只是能让我们分心。

其实，我们看今天的一些心理学自助文章，其思想来源还是当年的那些哲学家。精神分析和心理治疗，都是在帮助人们能够忍受日常生活。存在主义精神分析一直在处理人生问题：孤独、无意义感、死亡焦虑。如果我们总是处在“难受”的状态中，糟糕的环境到底能否引起我们的反应性抑郁呢？这在医学上并无定论，却可能是所谓“健康者”关注抑郁症流行的一个原因，人们多多少少会陷入抑郁情绪，多少会有疲倦之感。人们之所以能对抑郁症患者产生共情，就在于人们都要面对自己的“在世之苦”。



苗 炜

专栏作家

Columnist

读书,写字,旅游,锻炼

**究竟是抑郁触发了人生事件，还是人生中的不幸事件触发了抑郁。**