

## 痊癒之途

### Healing

John McManamy

魏嘉瑩 Chiaying Wei 譯

編按：寫作幫助 John 從憂鬱症的深淵中爬出，他的文章提醒我們，痊癒有許多不同的途徑。John McManamy 過去是擁有法律學位的財經記者，他出版了憂鬱症與躁鬱症的線上週刊。請利用電子郵件 [mcman@mcmanweb.com](mailto:mcman@mcmanweb.com)，在標題上註明「sample」，索取三期免費樣本，或造訪 <http://www.mcmanweb.com> 網站。

「痊癒是找到一件讓你充滿生命力的事，並進行之。」

關於重度憂鬱症，最糟糕的事情或許是無處可逃的難受。在一次、兩次、數次淪為憂鬱症的受害者之後，你幾乎知道它終會復發。雖然詳情不明，但相當確定當你睡著時，它會以與這相去不遠的方式悄悄來襲：

「當你在被窩裡時，一隊 112 人的搬運工，帶著沈重的裝備躡手躡腳地潛進房間，拆掉幾道牆，在你床鋪的正下方鋪下五哩長的高速電車軌道。這是某種樂透的反面，上帝在終將發生的造訪中，獨獨挑中你。

次日，你毫不知情地起床，只覺得大腦變成日本料理中從冰櫃魚列而出的壽司，它通過後腦杓消失在地平線之外；你的神智在火車鳴笛的都卜勒效應下漸漸模糊，交叉迴響的笛聲嘲笑著你的軟弱與愚昧。

終於你找到一個新的腦袋裝到肩膀上，重新站起來，卻只為了被捷運，接著是電車擊倒，最後翻白肚躺平。

現下是絕望的；街角的孩童和他的巧克力泡芙火車只要朝你的方向一望，便可以粉碎你殘存的大腦。」

回溯 1999 年初，我才剛從最糟的一次憂鬱症中倖存，依舊心有餘悸。我最先做的幾件事之一是爬出被窩到電腦前；網路對我來說是新鮮事，憂鬱症也是。我也漸漸承認自己的躁鬱症，它是我某方面已經知道一輩子，卻一直拒絕接受的事。

我瀏覽一個接著一個的網站，讀到憂鬱症與躁鬱症這兩種疾病如何地具有毀滅性，但也發現它們都是可以治療的，而我在自己的痊癒中扮演主角。接著我發現個各式各樣的精神疾病留言版，在積蓄了勇氣之後，甚至開始回覆訊息。其後的幾個星期中，我發現某個頗受躁鬱症患者造訪的留言版特別吸引我。

有人登出十個你知道自己得了躁鬱症的理由，我記得第十個理由是，如果你認為羅賓·威廉斯不應該再那麼懶散，你便知道自己得了躁鬱症。

我隱約知道自己找到了某個棲息之地。

幾個星期之後，一個謎樣的留言徵求作家，我是個作家，我回應了。結果版主恰巧是 Suite101.com 的心理衛生編輯，也是一位躁鬱症患者，Colleen

Sullivan。她正在找人寫關於憂鬱症的文章，我告訴她自己應該可以應付四篇文章。

令人不敢置信的是，她並沒有就此斷訊，於是在鍵盤坐下，開始打字：「憂鬱症並非字面所說，我們談論的是一種會佔領你的心智的情況，劫走你的尊嚴，剝奪生命給你的歡樂，把你留在水面下兩吋，人神共棄」。

再回過神時，我已經變成網頁的憂鬱症編輯，在自己有了心得，下定決定時，一次寫一篇文章。這一切都和我的康復密切相關；在一個星期之內，我開始寫了三篇文章，下個星期再三篇，全都蓄勢待發，等著出擊。當時我心裡毫不懷疑——自己有許多可寫。

寫作幫助我從絕處逢生，對我來說，它是一項療程；如果我是個球員，我會投籃，如果是個園丁，會在戶外與牽牛花為伍。痊癒是找到一件讓你充滿生命力的事，並進行之。當我全速航行時，時間空間全都不存在；日頭自行落下，震耳欲聾的音樂轉為靜音，身邊熱氣騰騰的茶杯一分鐘後再拿起來已經像石頭一樣冰冷。

經過六個月行屍走肉的生活，我再度開始寫作，真真正正地寫。雖然是在憂鬱症與躁鬱症的影子之下，但我還是寫著。我一次一篇文章，改寫著自己的生命。

本文獲得 NAMI 允許譯自 "NAMI Advocate" Winter, 2003