



美国妇女的《圣经》

希望之光

论女性如何摆脱抑郁、孤独、忧虑、羞怯和沮丧

〔美〕海伦·德罗西斯 著
维·佩莱格里

黄红西 燕 兰 等译

四川人民出版社



希望之光

论女性如何摆脱抑郁、孤独、忧虑、羞怯和沮丧

〔美〕海伦·德罗西斯 著
维·佩莱格里 著
黄红西 燕 兰 等译
四川人民出版社

一九八九年·成都

责任编辑：颜永先

封面设计：文小牛

技术设计：凌志云

· 西洋镜丛书 ·

希望之光

——论女性如何摆脱抑郁、孤独、忧虑、羞怯和沮丧

(美) 海伦·A·德罗西斯 维多莉亚·Y·佩莱格里诺 著
牟惊 刘小行 燕兰 江海平 黄红西 译

四川省人民出版社出版发行 (成都盐道街3号)

青海新华印刷厂印刷 (青海西宁昆仑路5号)

开本787×1092 1/32 印张11.75 插页2 字数222千字

1988年12月第1版 1988年12月第1次印刷

ISBN—220—00585—7/ C·97 印数：1—30000

定价：3.60元

导 言

你是否感到自己在生活中“失去”了什么？你是否想得到“更多的东西”、但又难以说清这种“东西”是什么？我们认为，我们可以助你一臂之力。不少的女人都因某种失意而感到不快，但她们并没有意识到自己受到压抑。所以，她们安于在有限的环境里生活，而模模糊糊地感到自己的烦恼和不满是“正常”的。但是，这种感觉并不“正常”，也不属于生活本身应有的，而是抑郁的外显症状。然而，抑郁虽然属于病症，但因其过于常见，特别是在妇女中间，所以常常难以诊治。

在本书里，我们即打算首先指出抑郁的症状，以便你能更好地了解自己的感觉。我们将一一阐明导致抑郁的原因，然后指出如何才能使你重新获得自己应得的权利——自主的权利，享受生活的权利，发展的权利和选择生活目标的权利。



我们曾先后对数百名精神抑郁的妇女作了试验性的交谈，其渠道主要是通过报纸广告、妇女俱乐部通讯、健康俱乐部、妇女活动中心、学院和高中，结果反应令人非常满意。同我们交谈过的那些妇女，其中大多数一生都曾陷于抑郁消沉的苦恼之中。她们中间有的一直在努力，以使自己适应生活带来的抑郁和不快，并设法战胜它们；有的则一直在苦苦寻求答案。我们相信，这些女人的经历对你能够有所帮助，甚至启迪，因为当一个人在为健康而奋斗时，其经历会向你表明力量和勇气所具有的重要意义（当然，我们在书中已将她们的真名隐去）。

然而，无论是为你，还是为任何人，我们都没有准备好简单现成的答案。要想解除烦闷，虽有捷径可循，但要真正产生作用，却需要长期的努力。现在，讨论有关抑郁症的书籍早已汗牛充栋。你也许听到过这种说法，说抑郁是自我恼怒的一种变态表现，强迫自己去“找事情做”也许是消除“忧郁”的最好办法。诚然，这些观点和办法都无疑是正确的，但却没有解释抑郁为什么总是那样根深蒂固。因此，我们将在本书中详细地阐明在什么样的情况下会产生某种情感和情绪，为什么会产生抑郁以及会在什么时候产生，同时给你指出各种自助的方法。

对女性的自立之道——女性的自我期望以及她们所面对的剧烈的矛盾冲突，至今仍有极大的误解。为了更深刻地了解女性的矛盾处境，我们打算对卡伦·霍尔奈博士的理论进行一番探讨。卡伦·霍尔奈是第一个不赞同弗洛

伊德关于妇女神经机能病理论的著名妇女精神病学家。例如，她就反对弗洛伊德关于阴茎羡慕理论和生理构造决定一切的观点。霍尔奈博士认为，在决定人类命运方面，文化具有同等重要的作用。由于这些分歧，霍尔奈博士终于同纽约弗洛伊德精神分析学院分道扬镳，创建了第一个由妇女组建的独立的精神分析学派——美国精神分析学院。

女性并非命中注定要因“忧郁”、“紧张”、或者“仅仅感到不快”而受苦，而是早就应当学会摆脱和征服它们。是的，我们相信，对我们千千万万的姐妹们来说，生活应赋以她们的比看起来的要多得多，因为哪里有生活，哪里就有希望。

1 卡伦·霍尔奈（1985—1952），美国著名精神分析学家。

第
〇
一
〇
部

形形色色的症状

抑郁一直被视为70年代的社会病。据估计，每年大约有800万人患抑郁症。

容易受到抑郁影响的人主要是那些办事牢靠、能干、认真的人；还有那些被教导应该尽早承担生活责任的人。在那些被期望应该有自我约束能力和独立生活的能力的人以及像小孩子一样容易出现情绪波动的成年人中，抑郁症更为常见。

抑郁症在妇女中的发生率似乎远高于男人。一项全国性的对医院里由于抑郁而身体功能失调的病人进行观

察得出的研究报告表明，由于抑郁影响而致病的男女比例为 100 比 175。另一项在一些精神病门诊部得出的类似的研究报告显示这种比例竟达到 100 比 238。自杀的行为常常发生于中年男性中，而自杀倾向相对地说来，则更多隐藏于年轻女性和家庭妇女中。

产生这种现象的原因，我们认为主要是文化上的而不是遗传学意义上的。以后我们还将多次看到，妇女患抑郁症的文化根源集中在意识到了的孤立无援感和自我埋没感。妇女们在奋起改变自己命定扮演的角色时，正是这种文化根源引发了种种激烈的冲突，使她们饱尝其苦。

无论如何，妇女们完全能开始过一种有更多乐趣和满意的生活。关键是迈出第一步。这里你不妨向自己提几个问题。

1. 即使在你有足够的睡眠时，你是否感到疲倦？早晨是否感到懒于动弹起来？自己想做的事情是否都做完了？

“我算不上是早起的人，”埃莱茵说，“我 8 点起床，但我得到午餐时间时才开始做事，不过，动起来以后我可以不停地做一整天。”

埃莱茵说她不是一个早起的人，你是怎么想的？也许会让你感到意外，她的说法表明她也许正患有轻度的慢性抑郁症。健康的成年人应该像儿童一样，醒来后感觉良好，准备迎接新的一天。其实，埃莱茵并不喜欢她度日的方式，并且对自己的处境感到恼火。但她对自己的这种恼火又有一种负疚感。“我本应该对自己已有的一切感到满足，”

她这样想，于是，她努力使自己不去想恼火和内疚。她抑制住这些念头，终于，到午餐时，她已经能正常地行动起来了。然而，这时她又是一种何等严峻的考验。

一种持续的疲劳感，一种休息也无济于事的疲劳感，正是轻度慢性抑郁症的主要症状。而且，这种疲劳的一个可想的结果是表现出必然的惰怠。参与意识和行动由于你感到不得不耗费自己而变得弱化了。你也许会感到不喜欢去看戏了，因为那会有太多的麻烦。你知道市场上在出售你喜爱的唱片，可你想等到下个星期再去买吧。你本可以立即找个新工作的，可你也想推动以后再说吧。如此，惰性使你在两个至关重要的因素上丧失了积极的锻炼机会：你的创造性和主动性。

然而，当你在编织各种静态的意象时，过多的幻想又接踵而至。琼说，“一旦我集中精力，我就要花费数小时来想生活将变得多么美妙。”此种无用的幻想足以提供一种虚假的存在感和参与感。

惰性也许可以从肉体上，从理性上和从感情上体尝到。实际上，惰性可以起一种“有用的”功能，它可以使你免受忧虑之苦，但你为此也将付出巨大的代价。不过，人们生命中心的某个地方的深处却保留着一种盼望解除惰性的累赘及那些与死亡为伍的情绪的渴求。

2. 你感到烦躁吗？

萨莉说，“我过去有一个好工作和舒适的生活，但那并不能使我满足。我也感受过可怕的烦躁，同时我又感到

厌倦。有时我变的狂躁不安，可以同时把自己立即甩入10项活动中去。

萨莉的这种烦躁是忧虑的一种表面现象，有些人即使在他们怠惰、迟钝之时，也表现出持续的烦躁不安。还有的人起床后到处走动就像孩子们在课堂上“坐不住”一样。萨莉经常发现自己一坐下来又不得不站起来。这种坐立不安是一种需要，需要她采取能让她摆脱持续烦恼的积极行动。

那些交替感到抑郁和烦躁的妇女往往对任何建议、事情或者许下诺言要让她们感觉好受的人（特别是陌生人）表现敏感，且易受其影响。

3. 你是否已经失去了对事物、对家庭、对工作、对朋友和对性生活的兴趣？

玛丽说，“我简直没有感到有任何要对朋友和孩子们做点什么的需要。我尽力保持正常的表现，但那不过是一种装腔作势罢了。我感到自己假装还活着，但我并不是真的活着，我的内心已经死了。”

“我简直无法再忍受性生活的折磨了，”塔尼亚说，“我知道我丈夫对我不满，我也很难过，我并不想拒绝他。可我现在不喜欢干这种事情，我变了。”

玛丽和塔尼亚都患有轻度的慢性抑郁症，对比，我们还将在今后的章节中作出解释。

4. 你是否感到难于下决心？

优柔寡断是轻度慢性抑郁症存在的另一种表现。没有

压抑感的妇女会审查自己可能的机会，再作出选择，然后就按这个选择去行动，对自己行动的结果她会有足够的承受力，并且一般不会感到有顾虑。有压抑感的妇女也许对做什么样的午餐，买什么样的裙子，跟什么样的男人结婚老下不了决心。

玛莎在需要下决心时常因为想着要使别人满意而遇到麻烦。她怕受到别人的指责，因为她的自尊是完全建立在别人对她的评价上的。因此，她感到她不能冒被别人指责的危险。在她必须做出自己的决定时，她感到缺乏这种能力，并变得比以前更加压抑。

杰妮同样难于下决心，但原因不同。她不能忍受出错。不知不觉地，她是在要求自己每次作出的抉择都是完美的。否则，她心里就会充满自卑感。可见，这样对她的压力是巨大的，同时我们也可以理解她为什么经常被困于优柔寡断之中了。

哈丽特害怕对某种确定的看法或行动过程承担自己的许诺。即便她对生活不满意，但她还能感到短暂的安全。任何需要冒险的变化都会危及到她这种不稳定的安全位置。她因此而不敢越雷池一步，甚至对作出哪怕是极小的许诺——这是任何下决心所必需的，都感到焦虑不安。

为了更深入地了解优柔寡断的性格是如何与精神抑郁症联系在一起的，再让我们来看看27岁的埃伦。

一天，埃伦买了一条非常可爱但价格昂贵的连衣裙。回家以后，她担心母亲不喜欢这裙子，经过几个小时的权

衡利弊，她最后退掉了这件连衣裙。然而，她的感觉仍然很糟糕，因为她的举动什么问题也未解决。

埃伦把自己置于一个不可能然而亦非不寻常的处境之中。她想要一件她和母亲都喜欢的连衣裙，但她又不愿意这东西太贵，不知不觉中，她是在要求自己既要节约又要打扮得漂亮，既要让自己高兴，又要让母亲高兴。正是这种种想在一种选择上满足所有需要的不可能压抑了埃伦。于是，她对自己未能作出完美的选择而大动肝火。

5. 你是否持续感到愤怒和不满？

一些研究已经表明，患有抑郁症的妇女频繁地抱怨跟家庭、朋友或其他人发生的冲突。一位年轻的母亲说，“我讨厌听到我自己的声音，我简直就是从早到晚都在唠叨，孩子做的事没一件是正确的。前几天，他把一个牛奶杯打坏了，我为这事打了他，可过后我又感到内疚。我也说不出我是怎么了。但我只知道一点，我非常不喜欢自己。”

这位年轻的母亲不能接受自己这个形象：一个平平庸庸的、爱唠叨的、动辄就发脾气的、有一个摔牛奶杯的孩子的母亲的形象。她感到这不是自己本来应该成为的那类母亲。她为自己不是一个特殊的、杰出的、完美的家长而对自己越来越恼火。她也许并未意识到她对自己正在做什么。她知道的就是她对孩子发了火，然后又感到内疚。

辛西娅发现她经常对比尔生气。她感到时间非常紧张。“我俩似乎从来就不交流，”她说，“他是在他的世界里。我也有我的世界，我们不交谈，只是互相顶嘴。”

辛西娅可以向自己提很多问题。她能让这种处境持续下去；即使她很可能会变得越来越抑郁。她可以考虑散伙，或者，想法为自己找到新的兴趣所在并重建与比尔的交流。实际上，辛西娅有多种选择。她的抑郁感，无论怎么说，部分源于这样一个事实，即她看不到自己已经具有了这些选择。于是，她才对任何事实际可能的变化都感到绝望。这种绝望，我们以后还将多次看到，正是抑郁症的最重要的组成因素之一。

6. 你是否有一阵阵的忧虑感？你是否经常有恐怖的感觉，就像某种可怕的事情要发生？

“我的心脏突然剧烈跳动起来，”莫琳，一个在百货公司买东西的人说，“但我不知道为什么。这一定是世界上最可怕的感觉。我坐下来，然后，告诉自己一切都会好的。我试着给朋友打个电话，这种突如其来的恐慌就弱下去了。后来每当有这种感觉，我就打电话，这法子还灵。”

所有患抑郁症的妇女都把忧虑的主要原因埋在自己心里，但在某些抑郁症中，人们不会十分明显地感受到这种忧虑：它在“地下”活动。实际上，这也是抑郁的目的之一：把令人痛苦的忧虑驱入地下。

忧虑决不会无缘无故地被感受到，即使有时觉得仿佛就是如此。忧虑感来自内心，由一系列的因素因起。正如快乐的感觉也来自内心，可以由晴朗的天气，一个微笑，或一句赞扬话所引出。你感到忧虑不安也许是在为找工作时跟老板的会晤担心；或是别人安排你跟一个陌生男人见面；

或是在你作演讲之前；或是你将搬入一个新的环境。这种不安的感觉通常可以用多种方式加以克服：面对让你感到紧张的挑战让自己做好充分的准备（也可以称之为做“家庭作业”），或者带着乐观和勇气来度过这段经历，或者用你自己的办法也行，比如使用放松技巧或者祈祷。

总之，如果你的企求高不可及，或是对自己的能力信心不足，那你的忧虑就会始终存在，并且，在你的效率之路上是一个大绊脚石。换句话说，无法实现的希望一般都导致了忧虑感。有的妇女在忧虑使人痛苦时，用镇静药来使自己平静下来。

7. 你是否是一个爱抱怨的人？

对引起某种疾病的原因常常是无法精确得知的，然而，我们却很清楚，由于心理或情感因素而引起的慢性身心疾病，如周期性偏头痛和溃疡都说明了内心矛盾的存在。其他疾病，如腰背疼痛，脚疾、肌肉痉挛、便秘、心悸和一些无名肿痛都是轻度的慢性抑郁症所常见的症状。

玛莎说，“当我想起去年，我简直难以相信，当时我的乳房痛，我就肯定是癌症。后来的检查却证明我根本没病。后来我又开始头疼，最后，一位值得我永远感谢的朋友对我指出，是我的不乐观的情绪使我总感觉有病。开始我还竭力为自己辩护，说我根本就没有不高兴，我只不过是感觉不那么良好罢了。但是她逼视着我的眼睛说：‘我不相信。’当我一说出‘我是高兴的’这句话时，我哭了起来。我必须承认，当时我确感到自己是在浪费生命。”

8. 你有自暴自弃的念头吗？

自你破坏行为在抑郁症中是常见的。这种破坏方式通常是与不成功联系在一起的。因为不再有人信赖你，也不再有人要求你为任何人和任何事物负责。自己对外界和对自我的期望随之降低。你会对自己说，“瞧，我在任何情形下都不可能办成什么事情，我再努力也没用了。”从这种自我安慰的念头中也许会产生某种安宁感，但随着你变得越来越孤独，你可能会发现自己正在变得更加抑郁。

惰怠是另一种方式的自暴自弃。当你发现自己越来越难于有所作为，感兴趣的事物越来越少时，你的内疚感将变得愈来愈强烈。这时，如果你还不开掘出自己能量的源流，全身心都运转起来，你将堕入自我破坏的恶性循环中。

经受着惰怠之苦的人常感到既要满足自己强加给自己的不可能实现的企求，又要满足别人强加给你而你又深信不疑的企求。这时你心灵的天秤变得倾斜，你开始感到这企求都变成了外来的压力。你浇花并不是你想浇花，而是因为你感到应该浇花了；你做了一顿可口的饭菜并不是你想吃，而是因为你感到应该这样做。难怪如此！这些带着压力的感觉让你恼火并很可能导致你今后任何事情都不想做。

无法实现的企求——焦虑+恼火——惰怠

自暴自弃的其他常见的极竭行为还有：酗酒、吸毒、赌博等。哈丽特在扑克牌上的成功竟使她买下了一家商店（可能恰好不是你想的，实际上有很多女赌客）。在她一