

心理咨询与治疗系列

Silencing the Self: Women and Depression

压抑的女性

——女性抑郁与心理调节

【美】Dana Crowley Jack 著 / 朱怀江 李占江 等译



中国轻工业出版社

心理学丛书——心理咨询与治疗系列

Silencing the Self:
Women and Depression

压抑的女性

——女性抑郁与心理调节

【美】Dana Crowley Jack 著
朱怀江 李占江等译



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

压抑的女性. 女性抑郁与心理调节 / (美) 杰克 (Jack, D. C.) 著, 朱怀江等译 —北京 中国轻工业出版社, 2000 1

(心理学丛书·心理咨询与治疗系列)

书名原文: Silencing the Self: Women and Depression

ISBN 7-5019-2717-0

I. 压… II. ①杰… ②朱… III. 女性-抑郁症-普及读物
IV R749.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 56171 号

本书由美国哈佛大学出版社授权出版

丛书策划: 石 铁

责任编辑: 朱 玲 张乃柬

责任终审: 杜文勇 封面设计: 万千

*

出 版 人: 赵济清 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京天竺颖华印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次 2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月第 1 次印刷

开 本 850 × 1168 1/32 印张 7.875

字 数 158 千字

书 号: ISBN 7-5019-2717-0/G · 153 定价 14.00 元

著作权合同登记 图字: 01-1999-1100 号

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

版权所有 · 翻印必究

丛 书 序

随着工业化、都市化程度的日益提高，随着生活节奏的不断加快，人们逐渐认识到，心理和社会因素对现代人的健康所起的作用越来越大。这些因素与许多心理障碍、心理-生理疾病（心身疾病）和不良行为密切相关。而心理咨询与心理治疗恰恰针对这些因素，积极、有效地帮助人们维护和提高身心健康。因此，心理咨询与心理治疗得以在全球范围内蓬勃发展。

心理咨询与治疗在西方大多数国家已经相当普及，而在我国自 20 世纪 80 年代以后才开始受到重视。总的来说，我们开展工作的时间不长，面临的问题和困难很多，其中比较紧迫的是缺乏一支训练有素的专业队伍。

对任何一门处于创建初期的学科而言，专业书籍的引进与编写都起着相当重要的作用。近年来，国内虽然也陆续引进或自行编写了一些专业书籍，但总体上仍显得品种单调，选择的书籍也缺乏代表性，不敷国内众多读者的需求。

正是基于上述认识，本人对中国轻工业出版社即将推出的“心理咨询与心理治疗丛书”寄予了很高的期望，并认为很值得向广大读者推荐。

大致说来，这套丛书有如下特点：

一、入选书籍比较权威

这套丛书的作品大多为经典之作，比如《团体咨询：策略与方法》就是一本在美国被广为采用、颇受推崇的专业书籍，有评论认为它是“同类图书中的不可多得者”。同样，《危机干预策略》、《行为矫正原理与步骤》等书也都具有较大的影响。

特别值得一提的是《理智胜过情感》一书。该书由两位资深的临床心理学家合作完成，不仅是培训教材，更有许多人将其作为自助读物，按照书中提供的步骤和方法，改变思维模式，排除情绪障碍。

二、内容具有较高的可操作性

对于许多愿意从事心理咨询与心理治疗的初学者而言，好的读物不应写得高深莫测，而应让他们看了就知道如何做。“心理咨询与心理治疗丛书”所选择的书籍正具备这样的特点。比如，其中的《夫妻心理治疗与辅导指南》、《心理咨询师的问诊策略》、《心理咨询与心理治疗》、《危机干预策略》、《行为矫正原理与步骤》、《团体咨询：策略与方法》等，在全面介绍理论的同时，更强调内容的可操作性。

三、填补了国内空白

由于我国开展心理咨询与治疗的时间不长，学科门类还不齐全，诸如婚姻心理咨询与治疗、家庭心理咨询与治疗、集体心理

咨询与治疗等领域的基础还极为薄弱，而它们又确实是需要大力加强的专业。因此，这套从书的出版，相信会对本行业的发展起到促进作用。

四、由专业人员翻译，保证了译文的质量

本人虽不从事心理咨询与治疗，但从一些翻译书籍来看，其中往往存在因非专业人员翻译而带来的各种问题，比如虽然文通句顺却不得要领，甚至令人不知所云。此外，有些翻译书籍中的术语缺乏规范和统一。

反观本套丛书，在这方面胜过了许多同类书籍。承担本套丛书翻译工作的译者多具有较高的英语水平，曾在发达国家从事过科研工作，是相关领域的专家或学有所成的中青年学者。如《理智胜过情感》的译者张忆家博士，在美国获心理学博士学位，且是有执照的心理学家，开业多年。同样，胡佩诚、肖水源、张建新、石林、汤宜朗等名字对许多读者也不陌生。

需要说明的是，心理咨询与心理治疗同文化的关系相当密切。有证据表明，在西方国家相当有效的一些治疗体系，应用到其他国家却效果不彰。对此读者应有所注意。本人相信，随着我们工作的不断深入，基于我国本土文化、适合我国人民需求的心理咨询与治疗体系终将出现在中华大地上。

中国心理卫生协会 理事长 蔡焯基

1999年12月20日

目 录

第一章 做好准备去倾听	1
自我的观点	6
女性的心理	10
依赖性的障碍	14
抑郁女性的指导作用	21
本章注解	25
第二章 自我的丧失	34
声音的丧失	35
关系的形式	41
本章注解	56
第三章 两性亲密关系中的自我形象	59
游戏	60
合二为一	66
帮助的愿望	69
帮助的方法	75
取悦的重要性	80
历史文化的影响	86
本章注解	90

第四章 女性抑郁症中的道德问题	93
“好的宾我”	95
抑郁症的内心对话	97
在内心对话中的文化规则	107
“他我”的发展	111
对亲密观念的量度	124
本章注解	130
第五章 克制自我	134
被动要求的行动 ..	135
愤怒	145
学习自我沉默	153
压制创造力	161
分裂的自我	171
本章注解	184
第六章 对话中的自我：摆脱抑郁	190
本章注解	214
附录 A：对女性抑郁患者的追踪研究	216
附录 B：自我克制量表	224
参考文献	227
致 谢	239

第一章 做好准备去倾听

尽管我能客观地说：好，我的长相还不错，比一般人好，我在艺术、歌唱方面已取得成功；我是慷慨大方的，能很容易地与别人交朋友。我可以这样评价自己，仍然存在这样的说法：“你并不好，能有什么用处。”

我总觉得我婚姻的失败是我的过错，因为我追求事业，不知道如何努力既做好工作又当好妻子。

我说谎，我骗人，总之，我不好。

我害怕恢复某种关系，因为这样我会失去自我。

我不知怎样处理这种“我不好”的感觉。我的意思是，有时在某方面，我无法逃避这种感觉；或在我的余生中，我将与之斗争。

这些话出自被诊断为患抑郁症女人的口中。在美国和大多数西方国家里^[1]，患抑郁症女性所占比例是男性的两倍。使女性易于罹患绝望和抑郁症痛苦的内外条件是怎样的呢？我想这些女人正在告诉我们答案。为了能理解她们，我们必须排除以往的观念，来用新的方法，做好准备来听听她们的倾诉。

抑郁症是一种复杂的、多方面的疾病。目前一致认为，重型抑郁是由生物学和心理社会因素交互作用的结果，而非单一病因所致。如果心理社会应激在大脑中转化成生物化学变化，那么生理因素与社会因素的区别或许是人为的；心理社会和生物因素简单地说是只是一个硬币的两个面(Beck, 1983)。尽管我已认识到生

2 压抑的女性

物方面对女性抑郁的可能的影响，但在这本书里，我只注重社会心理因素。

既然没有一个现存的理论来适当地解释女性抑郁的复杂现象，重新描述这些女性的体验和情感就成为获得新观点的十分重要的方法。但是，当抑郁的女性在讲述她们的故事时，我们会马上遇到障碍，影响我们理解她们的能力。正如男女平等评论告诉我们的，传统的理论和心理观念已不能正确地代表或制定女性的体验，因此就不能理解女性抑郁的原因。正如“依赖”、“自主”和“被动”，这些词常常用来描述女性或反映了男性的体验。尤其是，当女性的兴趣和体验与男人的有很大差别时，心理学趋向认为是女性行为类型的反常。从精神分析和认知理论的角度出发，要倾听一个女人对她的生活、丧失和悲哀进行诉说是不可可能的。

当了多年的治疗学家，我学会用过滤原理来听患抑郁症女性的倾诉，它使我知道如何理解和解释她们的冲突。我总是不满意自己对已出现的问题，如失去自我、自责和绝望的理解。我在理解这些女人的体验时所遇到的困难不是因为她们讲述过程中的沉默，而是因为我对她们所说的太熟悉了。我已学会如何解释了。患抑郁症的女性过分依赖认同感和自尊间的联系，她们需要发展更多的自主和自立。这些程式般的说明并不能帮助我区分对这种关系的健康依恋需求和临床上所描述的女性过分依赖的病理性的需求。认为女性是依赖的，并不能帮助我理解抑郁女性生活中各种关系的意义和形式。但在近期女性心理研究的发展的帮助下，我开始能更清楚、更明白地听取倾诉。看来，抑郁理论中的主要概念如依恋、失落感、依赖性、自尊，应从抑郁女性的角度出发来重新评定。

为了形成新观点和观念而重新认真听取抑郁女性的倾诉的建

议，现在看来是十分正确的。因为关于女性心理的理论结构的出现，为我们能听明白她们的讲述提供了新的角度。心理学家不论是从发展观或临床取向，还是用精神分析观点来听取她们的故事，都认可女性对各种关系的取向是女性认同和情感活动的中心^[2]。这种有联系的女性自我依赖与西方心理学所描述的和大多数抑郁理论所假定的自主的、受约束的自我是有明显区别的。

如果“主我”，作为我们通常所说的自我体验与主观判断，与女性有区别的话，那么抑郁体验及其原因也可能有很大区别。在过去的二十年里，关于抑郁在生物学和流行病学方面的研究出现高涨局面，但关于女性抑郁心理学方面的基础研究仍十分缺少。关于这些女性生活的外界环境，如她们遇到的直接暴力、赚钱或赚不到钱、年龄或婚姻状况，我们有越来越多的信息，但关于她们的内心世界，如她们的想象、感情和思想结构，却知之甚微。当抑郁女性被研究者观察时，她们的体验已被过滤筛选过，以便适合于当前的观念。我很少能明白来自解释者和妨碍她们表现自己生活的观念的总结和插图。如果寻求治疗抑郁方法的大多数人是女性的话，那么对于她们内心世界了解的缺乏尤其值得关注。

如果我们听到抑郁女性如何定义、评价她们的各种关系走向时，我们会认识到我们强烈要求一个新观念。苏珊被治疗学家诊断为患有抑郁症，她是我的第一个访谈对象。在访谈中，我记录了下面的思想交流。苏珊，30岁，已结婚7年，有两个女儿。我问她：“在你脑海中，什么会引起你的情绪低落？”她说她觉得当一个妻子和母亲已使她“失去自我”。她自认为依赖性尚未解决的中心问题：“你知道，我从一开始就是个有依赖性的女人。接着你结婚，束缚于家庭，而不是工作……”当问到什么是“依赖”时，她回答道^[3]：

4 压抑的女性

我喜欢亲密，喜欢有人陪伴，喜欢某个人，甚至与最好的朋友建立亲密的关系。我总是和母亲很亲近，整个童年，我与能分享我的感情、恐惧、疑惑、快乐、成功、失败的人有亲密的关系，我习惯这样。但与丈夫从来没有这样的关系。在某种程度上，我无法与他交流……他生活在十分具体的现实而又毫无目标的世界里，但我习惯于在更深的层次上让亲密的人知道我的内心世界，分享我的……因此我猜想当我说自己有依赖性时，我意思是说，我想与人建立亲密关系。我需要人与人之间密切的友谊。

(依赖是怎么样的?)也许并非如此，但我需要亲密关系。我总是，或有时，对自己很沮丧，因此我必定有这种需要，你知道。我看到别人看上去能自给自足，卓然独立；我却只希望有亲密关系，也许我把这当作依赖性。

(这对你产生一种消极的含义吗?)过去从不。但自从结婚后，我认识到这是一种消极的东西。我试图掩盖它，因此它会导致我的沮丧和许多挫折，当然这是一种猜想。

苏珊已感到她需要亲密关系，需要一种深层次的友谊或与他人的关系，但她的需要在某种程度上是不好的，她开始相信：“我一定出了问题。”在苏珊的口述中，我听到女人们如何运用文化语言在另一水平上否认她们认为有价值和希望的东西。苏珊告诉我们：她不可能得到她最想要的东西——一种亲密关系。隐藏在她的叙述中的是这种不可能的原因。不平等的地位降低她为了这种需要而进行直接交流的能力。她感到没有权利去满足她的要求，也感到这种做法是不合理的。苏珊向我们解释，为了协调与丈夫的关系，如何掩藏部分自我，她揭示出她需要某种能力来压抑自

己，并努力维护自立的成年人的自我疏离形象。

我们认识到这个女人具有健康的亲密交往的能力，即成年人成熟和健康的标志，已由文化作为弱点向她提出。苏珊判断她的感情，反对用会使人形成依赖性的亲密的需求和人应该自给自足、自立的判断标准。她不是以她是谁和她想要什么这样的基础，而是根据别人如何看待她的角度来考虑自己的经历、能力和要求。她否认和贬低她对关系的向往，认为“这是个消极的东西”。当一个女人的问题被认为是不适当的分离和过分的依赖时，自我疏离过程常常被深化。她建立亲密关系和至交的能力没有被认为是种力量，却使她自己觉得为了调整婚姻而必须克服它。这个问题不是丈夫反应的失败，而是女人“需求”的问题。

从这个例子，我们可以看到非常需要用新观念来代替传统的亲密关系的需求和依赖性。流行的自给自足和独立性的文化准则易于降低抑郁女人的自尊。自我力量也就是在感情支持上不依赖别人，自立被认为是成熟，依靠他人就是不成熟。这样，女人们开始把她们对关系的要求和向往当作是“神经过敏”和“依赖性”。一个女人陷入双重困境中：社会仍使她在多种关系中来确定自己，但社会却通过贬低的重要性来使她们无法实现她们建立关系的要求，如果各种关系破裂了，一个女人常常认为这是她的过失。事实上，一个女人对成就的努力追求往往威胁着她与别人的关系 (Miller, 1976)。

我们应该如何理解抑郁女性对她们与他人关系的关注呢？让我们来进一步研究检验一些关于自我、依恋、失落感的性质的假说，这些假说是我们思考女性依赖性和抑郁的基础。

自我的观点

抑郁和悲伤是相似的，因为，这两者的失落感和伤心控制了人的感情。但是，抑郁的特点是自尊心的降低，是一些影响思维、睡眠、食欲、精力和行为的特定症状构成的综合征。对于抑郁，女人和男人有不同类型的失落感。大部分女性常常因为亲密关系破裂或出现危机而感到消沉，而男人是因为失去理想、对成功追求的目标的失败或对价值问题的超然^[4]。多年来，临床上普遍认为性别间失落感的差异说明女性更依赖于与人的关系，更难取得个体独立和自立。

由于关系的破裂或丧失而引起的女性抑郁是否被认为是依赖性，取决于解释者对角色关系在精神生活中作用的理解。因此，关于自我和成年依恋功能假说对于抑郁理论是十分重要的。这样的假设对解释抑郁病人的语言和对健康、治愈结构的理解具有指导意义。

由于考虑到依恋感和失落感在精神生活中的位置，对于自我有两种观点：独立自我和关联自我。

独立自我 从哲学的个人主义的观点出发，控制心理学的自我的观点是以人类在本能上是孤立的为前提而开始出现的：“通常，没有什么比我们自己的感觉和我们自己的自我感受更令我们值得肯定的东西了。对我们来说，这种自我看上去是某种自立的、统一的东西，与其他任何东西都有区别”(弗洛伊德，1930)。在弗洛伊德的内驱力理论中说，从婴儿不受约束关系的“万能感”到成年人所描述的自立的过程中，发展进步才得以实现。

为了解释关系对于个体的自立是十分重要的，弗洛伊德运用“物质关系的有所企图的亲爱理论”(Bowlby, 1969)。诸如性、攻

击等这些本能冲动是令人们满意的，这样人们作为本能的目标，在情感上是重要的。在这根本意义上讲，对他人的依恋相对于本能理论的经济利益来讲是可以改变的。随着他人提供的舒适、亲密、安全和自尊的内化（通过内投射，认同和超我的作用成为自我的一部分），一个成长的孩子逐渐出现对这些的依赖。因此，成熟意味着自给自足、自立，不成熟就是像孩子一样依赖于他人。

心理学关于独立自我的观点与美国主要的意识形态——个人主义及其异卵双生子——资本主义是相吻合的。资本主义要求独立运转，独立的个人根据各自的利益采取经济上的决定。成熟的独立的自我反映了父母的特点，有它自身的经济原则：它属于它自己^[5]。这种自我关系意味着控制、自我管理、独立性和这种经济结构常常要求自立成年人在时间和精力上的连续保证。亚当·史密斯遗产意味着自身利益、经济自我的道德公正：“由于人追求自身的利益，他通常更有效地促进了社会利益的发展，即使他有意这样做时，也不会如此有效”（1937）。这些来自政治理论、哲学、文化传说（孤单的牛仔、英雄、战士）的想法融合在一起，并支持关于独立自我的心理理论，使之看上去显得正确。

把自我当作是独立、自主的观念决定了我们与他人保持什么样的关系：

如果除自己而外，你不对任何人负责任的话，那你与他人的关系只有当有利益需要时才会存在，无利益时就会消失。这个首要假说认为一种关系中的每个人需要满足自己情感、性等其他的要求。如果他们长期不能从朋友或性伙伴那里得到满足，这种关系就会破裂，就像当发现更便宜的价格，他就会不再与以前的做生意时一样合理。这些需要具备固有的合理性——人是可被替换

的 (Ehrenreich 和 English, 1979)。

上述这些观点显示,对于个体来讲,各种关系是具有重要功能的。个体不应“需要”关系,而应拥有关系。对象是可被替换的,因此,关系对他们自己并不具有价值,但只有当关系有助于满足本能要求时,它们才会有价值。人们对于各种关系作用的想法影响人们对它们承诺考虑的方式,失去关系的后果会使人思考应该如何去维持它们。从这个简明的方面看,如果关系是有功能的,某种关系的淡化或丧失不应该猛烈打击个体,而应该用尽量少的损失来代替关系的丧失。

针对自我性质和对失落的健康反应的许多当代假设,仍然保留着弗洛伊德思想的痕迹。在“悲伤和忧郁症”一书中,弗洛伊德总结道,抑郁症表明人们没有从有疑惑的依恋关系中分离出来。当依恋关系受到冲击时,《自由的力比多》没有与新对象分离而附属于它,而是退行到自我,和被抛弃的对象建立认同:

这种对象的阴影笼罩着自我,从此,后者能用一种特殊力量来判断,尽管它只是个对象,一个被抛弃的对象。这样,目标的丧失转化成自我的丧失,自我与爱人之间的冲突变成自我的重要活动和被认同改变的自我的分裂 (1917)。

根据弗洛伊德的观点,通过对失去的对象的认同而引起的自我改变是内心分裂、苛刻的自我判断、损失感和抑郁性格的基础。他的理论揭示了两个假说:第一,一个健康成年人的自我结构是独立存在的,不会被当前的各种关系所改变;第二,罹患抑郁是由于没有能力与失去的关系分开而引起的,而不是因为没有能力

与被爱的人建立关系。弗洛伊德认为，一个人罹患抑郁是因为在自立、独立的自我中无力维持下去，而自我只能随对他人的认同而改变^[6]。

今天，许多治疗抑郁症的专家仍然认为抑郁的根源来自于个体的人格。甚至当某一人际事件明显地打破了一个人的情感平衡时，治疗的重点就转移到个体和认知、发展或行为方面的缺陷。正是这些缺陷使抑郁得以持续。人际问题向抑郁提示了个体对于自我有积极意义的人际关系的不健康依赖。同时揭露了无力或作为一位有自主能力的成年人，没有能力自立自助。

关联自我 关系理论为处于抑郁时自我、关系问题、依恋和损失提供了一个明显不同的视角。从关系论观点出发，自我(女人和男人)基本上是社会体验的一部分。我们都来自于关系的模式：“在与其他人关系模式之外，在心理学意义上，不存在于孤立之中的‘自我’”(Mitchell, 1988)。依恋不只是简单地产生作用，而是自我、思想和行为的基础。渴求人际关系来替代性和攻击，以此作为行为的动机；依恋是认知、情感和行为产生的沃土。

关系理论认为保持人类基本的联系感是发展的目标。对婴儿的研究发现与精神分析学说的假设(成熟是从依存体到分离和个性发展的变化过程)是有矛盾的。但尼尔·斯德恩和其他研究人员已系统地分析了婴儿和照看者之间的相互作用，发现婴儿乐意并急于来到这个世界，已为社会的相互作用做好准备。根据发展的这个对比观点，婴儿行为的目标是安全地附属于照看者，而不是与他的共生中分离。从这个角度盾，联系不是“分化失败的结果……而是精神作用的成功”(Stern, 1985)。根据关系理论，不仅孩子，而且连成年人也有这种与他人建立安全而亲密关系的基本的生物社会动机。