

社会治疗书系
夏林清 张一兵 / 主编

挑战传统心理学 / 整合后现代范式 / 辨识历史中的我 / 发展社群中的我

像我们一样疯狂

The Globalization of the American Psyche

—— 美式心理疾病的全球化

/ 我们在以美国人的方式受苦 / 从向斯里兰卡输出创伤后应激障碍
/ 到在日本把抑郁症推广为心灵的小感冒
/ 人们的心灵正被美国梦不断扭曲，陷入日益浓重的黑暗之中

[美] 伊森·沃特斯 著 黄晓楠 译
Ethan Watters



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

社会治疗书系

夏林清 张一兵 / 主编

Crazy Like us

像我们一样疯狂

The Globalization of the American Psyche

—— 美式心理疾病的全球化

[美] 伊森·沃特斯 著 黄晓楠 译
Ethan Watters



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

像我们一样疯狂:美式心理疾病的全球化 / (美)伊森·沃特斯著;
黄晓楠译. —北京:北京师范大学出版社, 2016. 6

(社会治疗书系 / 夏林清, 张一兵主编)

ISBN 978-7-303-20769-5

I. ①像… II. ①伊… ②黄… III. ①心理疾病—全球化—研
究—美国 IV. ①R395. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 136987 号

北京市版权局著作权合同登记 图字:01-2016-1813 号

营销中心电话 010-58805072 58807651
北师大出版社学术著作与大众读物分社 <http://xueda.bnup.com>

XIANG WOMEN YIYANG FENGKUANG; MEISHI XINLI JIB-
ING DE QUANQIUHUA

出版发行:北京师范大学出版社 www.bnup.com

北京市海淀区新街口外大街 19 号

邮政编码:100875

印 刷:北京京师印务有限公司
经 销:全国新华书店
开 本:730 mm×980 mm 1/16
印 张:19
字 数:201 千字
版 次:2016 年 6 月第 1 版
印 次:2016 年 6 月第 1 次印刷
定 价:54.00 元

策划编辑:周益群

责任编辑:齐琳 常慧青

美术编辑:宋涛

装帧设计:宋涛

责任校对:陈民

责任印制:马洁

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话:010-58800697

北京读者服务部电话:010-58808104

外埠邮购电话:010-58808083

本书如有印装质量问题,请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话:010-58805079

总 编 序

林壑万里清

——社会与个人的改变之道

夏林清

有关当代心理学知识与方法论典范的演变，近年来在中国大陆与台湾已有不少研究与讨论，全球化的倾销式错置已带来了心理学“应用”的泛滥灾情。在长达近一个世纪的中西方文化与知识遭遇碰撞的时日里，近二三十年接受高等教育栽培的心理与教育工作者均无可避免地，或生吞活剥，或东拉西扯、片片断断地，“学习”着欧美知识，等到进入了某个特定社会环境，面对迎面扑来的个人与群体的具体难题，得“动手动脚”推进一线的实务工作时，“尽信书不如无书”反倒是脚着陆、接地气的第一步。在社会现场中，面对真实不逃不躲，铆力投身不怕狼狈，他者的容颜自然而然地，柔软了工作者的身段，启迪着工作者的心灵。当这样的践行之路走了数年，工作者会“长出”分辨与取舍“知识”的务实力，追寻着与自身实践相呼应的认识与理解。“社会治疗书系”的呈现，也可以说是我作为一名台湾地区心理教育工作者30年来寻索个人与社会改变之道理的一个三江汇流处。“知识”本身无中

西之争，而是使用知识的知识人的问题。每一位理论产出的学者，都反映了他在某一特定社会内部，某个历史进程中的社会存在。辨识与取舍是读书人的责任。

“社会治疗书系”源自三处：

- 美国和“改变”有关的心理学知识的一个支脉。
- 英美批判心理学与社会治疗的路数。
- 台湾地区心理教育工作者的践行路径知识。

1. 我与社会治疗的相遇，疲困身心于玩演中变化

我初次认识弗雷德·纽曼(Fred Newman)带领的这一支美国马克思主义实践者团队，是在1988年我回哈佛大学交小论文(论文计划要被接受如资格考效用的文章)，有一天在图书馆大门玻璃上看见一张“社会治疗”(social therapy)的活动传单。1988年，我们在台湾地区也正做着关于小外包家庭工厂的调查研究，我从来不知道美国左翼中竟有“社会治疗”！立即就报名前往纽约去参加了。然而，那时真搞不明白这群人在干什么！只是记得东边学院(East Side Institute)这个组织的名称和一个坐在前方与成员来回对话的弗雷德·纽曼的模糊影像，以及没太听明白的内容，只知道他们在纽约黑人社区做街区青少年及其家庭的工作。再见到他们已是2002年了。

2002年，我拿到福布莱特(Fulbright)经费支持得以访学3个月，去了纽约，这才在社会治疗的东边学院里学习了3个月。在这3个月中，我参加了每周一次的社群团体(community group)，一个社会治疗

团体和每周一次的个别治疗。弗雷德和我谈了几次话，我追问他们这一支美国左翼的践行历史。记得他预言式地说：“你走的路径，以后会遇到大的矛盾与冲突。”当时的我，身心疲困，在那3个月中只是不断练习着一件事，就是每一次行动都是一次在群体中表达自己与发展彼此的机会。多年投身实践的疲倦身心，就在一次又一次的行动中，如鱼入水中舒展身体般地变化了。我这时体验到，被包裹与结块化了的“情绪”需要在和他人一起发展的社群活动中，得到复原的变化机会。

2. 地方知识——“斗室星空”的实践知识路径

20世纪70年代，密集工业化重构着中国台湾地区的人文地景，“青少年问题”与“家庭问题”，像是水果催熟剂似地涨大了社工、心理与教育的专业化，然而专业的建制化并不代表会促进“实践智能的专精细微”。在人文社会科学范畴中，被归入“应用”的社工、心理与教育领域的工作者，多对无用的知识与不当的角色权力深有感触！

《团体动力学——大珠小珠落玉盘》与《斗室星空——家的社会田野》便是在实务田野中一路转进，挪用、取舍与创发实践路径的两本书。在20世纪70年代工业化、都市化的台湾地景中，成群的由乡村进入城市打工的青年男女、犯罪矫治机构中的未成年性工作少女和街头帮派青少年启动了我对大小团体动力知识脉络与方法的心思。80年代后期台湾“解严”后，与工人朋友们的熟识则导引出“斗室星空”的实践知识路径。

因为和台湾地区社会不同底层人群一起工作多年，从20世纪80年代末到90年代中期，我有机会与大大小小的劳工群体合作，进行工

人婚姻与家庭的讲座与座谈。有的时候，时间很短却震撼很大。譬如，在化工厂交换班的一小时里，与坐满一礼堂、穿着灰蓝工作服的男性工人座谈，话题由“老婆跑了，三个孩子，我怎么办？”（因工厂旁房地产业兴起，老婆开始上班，不久后移情别恋走了！）到“孩子怎么共同教育？”“夫妻性生活怎么办？”（夫妻因各自轮班，一个月也排不出一周相同起床睡觉的时间）。看见蓝领工人们被工业化的高劳动强度所撕扯挤压的生活苦楚与折磨，我明白了他们为夫为妻、为父为母，在高速变化的社会环境里，过着担不了也得撑下去的生活！我于是将过去习得的心理治疗家庭知识与方法搁下，随众生而行地发生了我的专业实践的第一个转向。在这第一个“左转”后，1997年遇见台北市抗议陈水扁的性工作者，并与之同行协力组成互助团体，我的心理教育实践也就往下急行军式地，进入被性道德污名排除或贱斥的底边人群的社会生活范畴。

在“向左转”与“往下急行军”之后，我在1999年开办新北市芦荻社区大学，当地的妇女学员中不乏已被问题化、病理化的辛苦女人（抑郁症与各种身心症反应）。正是前面两个转向行动所形成的认识，支撑我试出了一种敞开彼此家庭经验，由相濡以沫发展到“斗室嵌连成星空”的群体共学的方法。

如果娼妓们带领我进入了他们生活的社会底层光景，那么，社区大学就给了我一个翻土培土的好机会！但倘若我没有“先左转又往下行”的经历，我的身手是翻不了土的！“斗室星空”群体共学的方法在工厂劳动教育现场和在1997—2000年与日日春团体数年的文化活动现场中就已然萌发了。

2005年，我在芦荻社区大学主持“斗室星空家庭经验工作坊”时，一小群肢体障碍的朋友发言^①，希望能特别为有身心障碍子女的家庭开办专场经验深入交流会。我当时就做了一个将“斗室星空”群体共学方法随特定社群而移动举办的决定，因而启动了后续多年陆续与肢体障碍、精神障碍和脑瘫等群体的协作。

3. 知行智能

“在地实践”这四个字很简短，但是一定得在“群己关系”与“群际关系”相互激荡的社会生活现场中进行实作，实践力道与实践知识方可被激励与得到发展。

“斗室星空”是一个示例，它可以说明三件事的关联性：一名实践者的“生成”，他在社会参与中体认的社会压迫，以及他的实践知识如何才可得到发展机会。

有关“知行”的实践知识是足以中西合璧、东西参照的。由团体动力学之父库尔特·勒温(Kurt Lewin)一路演进的《行动科学》(Action Science)的作者克里斯·阿吉里斯(Chris Agyris)和《反映的实践者》(The Reflective Practitioner)的作者唐纳德·A. 舍恩(Donald A. Schon)，是美国“组织学习”的两位创始学者，在美国内部，由专业

^① “异人算障团”，全称为“异于常人算障团”，是一群患有多重障碍的身心障碍者组成的团体，如肌肉萎缩、小儿麻痹、脑麻痹、心理疾病、肢体障碍等，其前身为夏林清在芦荻社区大学进行身心障碍者的家庭经验工作坊。他们最大的希望是自主生活不依赖家人、能与一般人一样参与社会公共事务。他们是一个不完全依赖家庭，也不全部依赖社会福利系统而自力更生的组织。

实践者下手，以对峙专业化的工具理性；舍恩釜底抽薪地指向专业实践者，阿吉里斯则对机构中的人际互动习惯(组织化了的例行性防卫方式)下手。阿吉里斯与舍恩分别于2013年与1997年过世，但他们的书迄今仍是组织变革与专业实践领域中坚实的两块立基石。贯穿二位工作者的核心思想是他们对于“什么维持了不变”(亦即改变何以常换汤不换药的难题)，落实在人与人共构的行动世界与系统环境上，进行了多年的考察，且同步研发了其理论方法。

书系中收入的《心灵与自然》(*Mind and Nature*)，与读者可在坊间找到的《改变》与《变的美学》均是汇集哲学、心理学以及与人类学者们共同努力、探究“改变”道理的好书。

4. 个人、组织与社会的改变

此书系另一重要特点在于，作者们均不切割二分地对待个人改变与社会改变。阿吉里斯与舍恩的《行动科学》与《反映的实践者》这两本书提供了严谨且落实到人与人所共构的模型化人际互动，而此种模型化互动关系是如何建构了组织的系统环境，这成为组织变革回避不了的课题。“组织学习”(organizational learning)的概念近十年来，被广泛引用与传播，但不少引用均是望文生义，而非对其来源处的阿吉里斯与舍恩的理论有所认识。任何一个组织的改变均非易事，亦非获得新观念就会改变的！阿吉里斯在哈佛大学，舍恩在麻省理工学院；同一时期与两人所在波士顿城不远的纽约，则是创立社会治疗的纽曼和随同纽曼创业立基的发展心理学家洛伊丝·霍尔兹曼(Lois Holzman)的工作基

地，他们与一群来自社工、心理、教育与医疗等背景的工作者，在纽约、波士顿、旧金山与芝加哥等城市与社区，持续推进了“社会治疗”与“展演心理学”(performing psychology)的发展。这一支美国的“社会治疗”社群，是唯一能将马克思、维果茨基与维特根斯坦的思想，整合成社会实践的改变理论的社群实践，这朵“奇葩”，十分值得认识。维果茨基的《社会中的心灵》(*Mind in Society*)当然便是认识此一路数的基本读物。

能收入心理学记者伊森·沃特斯(Ethan Watters)的《像我们一样疯狂》(*Crazy Like Us*)一书，用中国香港、日本与斯里兰卡的具体案例作为呼应贝特森(Bateson)的《心灵与自然》与伊恩·帕克(Ian Parker)的《解构疯癫》(*Deconstructing Psychopathology*)，也为“社会治疗书系”在大陆开张之举揭示了“他山之石，可以攻玉”的意涵。

然而，增长见识不等于做得到自己心中期望的践行，“实践之道”是一种“五年入门，十年立志，三十年上路”的功夫。在这里，我要特别感谢张一兵教授给予我与北京师范大学出版社的支持。2011年，在张一兵教授组织的“第三届当代资本主义研究国际研讨会”上，我和两位美国心理学工作者洛伊丝·霍尔兹曼及伊恩·帕克，在与大陆马克思主义哲学研究者的讨论会中，共同思考着心理学的发展现况。正是这种参与互动的机缘，才激励我将英美与马克思主义哲思相关联的心理学理论与方法引介给大家，或许这套书在当前心理学知识洪流中，能发挥截弯取直的效用。

台北·辅仁大学社会科学学院

2016年，春天

目 录

引 言

1. 中国香港——厌食症的兴盛史

13 / 一个病人的死 · 19 / 阴、阳与气 · 22 / 亲身体会与全球传播 ·
26 / 以史为鉴 · 31 / 一个新症状，跳进症状池 · 34 / 白纸一张 ·
36 / 湾仔路之殇 · 40 / 人比黄花瘦 · 43 / 美之谎言 · 49 / “我也是”
型厌食症病人 · 52 / 见识一位非典型的厌食症患者 · 57 / 厌食症的
商品化 · 62 / 败的战役

2. 斯里兰卡——带来创伤后应激障碍的浪潮

72 / 邂逅凯特 · 74 / 显然活在否认中 · 80 / 创伤咨询人民军 · 86 /
斯里兰卡的韧性 · 93 / 邂逅凯特续篇 · 97 / 高举定论游行 · 101 / 苦
难的全球差异 · 105 / 教育还是灌输？ · 108 / “无所畏惧”者的兴起 ·
114 / 以美国人的方式受苦 · 121 / 剥去了意义的创伤 · 124 / 内战再起

3. 桑给巴尔——精神分裂症的变魔术

130 / 从多云之地到赤道骄阳 · 134 / 环境内容与本质形式 · 141 / 革命与疯癫 · 146 / 他对我内心一目了然 · 149 / 家里的情绪温度 · 152 / 情绪的表达与精神分裂症 · 155 / 上帝的祝福 · 157 / 我们脑袋里的怪物 · 160 / 不同文化里的情绪 · 166 / 当生物医学理论到来 · 173 / 生物医学语言在西方的兴起 · 177 / 仅仅是化学而已? · 180 / 学得到的, 学不到的 · 186 / 音 译

4. 日本——抑郁症的大市场行销

201 / 霍乱时期的精神病学 · 205 / 日本的第一次精神健康流行病 · 209 / 悲伤的文化 · 215 / 失落的十年里, 一个年轻人进了一间广告公司 · 223 / 劣等的科研与头等的药物 · 226 / 抑郁症的大市场营销 · 230 / 加速进化 · 234 / 用科学闪瞎他们 · 244 / 选择性血清素再摄取抑制剂(SSRIs)与自杀 · 248 / 早期拥趸开始犹豫

结语 全球经济危机和心理疾病的未来

参考文献

致 谢

/ 引 言 /

在国外走得越多，目睹美国文化弥漫全世界的状况就越令人泄气。在坦桑尼亚城市达累斯萨拉姆(Dar es Salaam)，新落成的米丽曼购物中心令我们尴尬。随处可见的麦当劳、马来西亚的耐克工厂让我们摇头。地球上各地的景观变得越来越相似，雷同到让人心生忧郁。对美国人而言，旧时的笑话竟带着怪味一语成谶：万水千山走遍，还在自家门前。^①

我们不安地察觉，美国对世界的影响可能导致了巨大的代价：这个世界本身的多样性和复杂性日渐消弭。尽管我们对罪行供认不讳，但至今还没有来面对这些令人不安的影响。那遍地开花的金黄色拱门(麦当劳商标)不足以代表美国对其他文化的冲击；真正坏事的，是让人类的心理地貌不断扁平化。我们加入了一项“伟大”的运动：让全世界人对心灵的理解都变得更“美国化”了。^②

① Where we go, there we are. ——译者注

② 本书书名原文“Crazy Like Us”的Us一词既是“我们”，又可以作为“美国”的缩写；“像美国人一样疯狂”也可作为一种解读。——译者注

这是一个貌似无法证实的断言，因为如此之改变发生在几亿人有意或无意识的思维流动中。不过近年来有些现象很能说明问题，让这担忧愈加无可置疑。最突出的就是全球心理疾病症状形式的改变。例如，过去20年里进食障碍病例在中国香港开始升高，并蔓延至中国大陆。创伤后应激障碍(post-traumatic stress disorder, PTSD)已然成为一个常见的诊断、“通用术语”(lingua franca)，用来形容战争、灾害所带来的苦难。此外，还有一种“美国版”抑郁症(depression)目前正流行于世界各国。

如此的疾病大爆发背后的原因是什么？这些病又是通过什么渠道传播的？

本书旨在揭示病毒正是我们自己。

30多年来，美国人以规模批发的方式出口自己的心理疾病观念。美国人对疾病的定义和治疗方法变成了国际标准。尽管这么做通常是出于善意，我们还是疏于预见这些行为所带来的全盘效果。事实上，一种文化、一个民族如何思考心理和精神疾病——他们如何给症状分类和排序，如何医治并预期病程及疗效——这些都会影响疾病的本身。在教育全世界像我们一样思考的同时，我们已经或多或少地使这个世界“发疯”的样子越来越相似。

目前已经有大量的研究揭示，心理疾病并非像人们猜测的那样均匀散布于全球。它们在各个不同文化里有着无穷无尽的多变形式与独特表现。印度尼西亚男性有一种叫作“amok”(杀人狂症)的体验，在“amok”中他们因社交龃龉开始长期怀恨，最后爆发出杀人狂魔般的烈

怒。东南亚的男性有时会患上“koro”(缩阳症，缩阳恐惧)，一种让人消沉的认知——确信自己的生殖器正缩进身体里。穿过中东地区肥沃月湾(Fertile Crescent)有“zar”，一种当地人相信和被鬼附有关的心理疾病，会导致病人解离状地哭泣、大笑、尖叫和歌唱。

从跨地域文化的横向角度可见疾病之多样，从历史的纵向角度去看，也能看到。因为人们一直透过各种相差甚远的文化里不同的宗教、科学和社会信念去看待这些心理疾病，所以此时此地的疯癫和彼时彼地的疯癫看起来毫无相似之处。这些奇形怪状的心理疾病有时在仅仅一代之间就能出现或消失。伊恩·亥金(Ian Hacking)在其著作《疯狂的旅行者》(*Mad Travelers*)中记录了维多利亚时代欧洲青年男性时不时的神游行为——他们会在懵懂状态下一走就是几百千米。心理疾病的症状，就好像是时代病天空里划过的闪电，是某个特定地方、特定年代的文化和信念的产物。19世纪中叶那些上层阶级贵妇有成千上万因患“歇斯底里性下肢瘫痪”而不能起床，这让我们对那时代女性社会角色的限制立刻有了直观的理解。

然而随着全球化的加速，事情变得不一样了。那些曾经在不同文化里面五光十色的“发疯”概念正飞速地消失。而某些从美国文化里挑出来并流行于世的心理疾病——抑郁、创伤后应激障碍以及厌食症(anorexia)——看来正在突破文化圈的界线，以传染病般的速度在全世界扩散。“美国制造”的疾病分类和治疗方法犹如铲土机，铲平了其他文化具有当地特色的心理疾病和他们原有的本土疗愈技术。

毫无疑问，西方心理学专家在研究心理疾病的意义和治疗方面对

全球都有巨大的影响。有西方训练背景的心理健康专业人员，尤其是美国的学者，创造了心理疾病的正式分类诊断。美国精神医学协会(American Psychiatric Association)《心理疾病诊断与统计手册》(*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder*，以下简称 DSM，有时被称为此专业的《圣经》)，已经成了全球通用的标准。不仅如此，科研人士当中也是美国人在编纂最前沿的学术期刊，主持心理学和精神医学最高端的国际会议。这个学科里最有影响的临床医生和学者都是西方大学培育出来的。西方制药公司向科研工作者慷慨布施，且在精神类药物上耗资千万做市场推广。西方训练背景的创伤学专家随时待命，哪里有战争或自然灾害，哪里就有他们提供“紧急心理救援”(psychological first aid)，跟着一起来的，是关于精神如何崩溃又如何被治愈的各种假设。

这些想法和操作所代表的东西，远远超过用来描述病情的症状清单。在鼓吹西方的心理疾病观念 and 治疗方法背后，横亘着关于人性本质的许多文化假设。西方人普遍认同一些信念，比如，哪一类的生活事件有可能造成一个人心理创伤，还有，我们相信通过谈话来宣泄情绪要比禁欲的沉默更健康。我们十分确信人类天生内心脆弱，许多情绪体验都算是病态，有专业干预的必要。我们自负地认为，自家对心理疾病生物化学导向式的治疗能够减少病人的羞耻感，且我们的药物是科技奉献的精华。我们对其他文化的人们保证，只要把自己的传统社会角色丢出窗外，拥抱个人主义和人文探索的内省，精神健康(以及现代式的自我觉察)就唾手可得。这些西方心理学观念对全世界的诱惑

力不亚于快餐和说唱音乐，而我们正用无比的活力加速传播它们。

是何动机让我们如此竭力说服全世界来用我们的方式思考？这里有好几个答案，但其中最简单的就是：制药公司利润。这些资产动辄以亿计的超大集团在推广全球性的疾病诊断分类中十分有利可图，因为接下来它们就售卖声称可以治疗这些疾病的药物，赚取巨额利润。

其他的原因相对更复杂。许多现代心理健康从业人员和科研人员相信，药物背后的科技、我们的疾病分类诊断和心理学理论已经把各个领域推到超越文化和信念影响之外的前沿领域。不是吗？甚至有机器已经能直接观察大脑如何运作。我们也能用各种方式改变大脑化学分泌且观察出现变异的 DNA 序列。花了整整一代人的时间，我们自豪地推广心理疾病的生物化学观念：人们应该用看待躯体疾病同样的方式，临床地、科学地理解心理疾病。这里的假设是，这些了不起的科学进步能让今天的执业者避免前辈的偏见和谬误。

没错，今天的心理健康从业者常带着一种蔑视与同情兼具的复杂感觉回顾前代的精神科医生——他们怎么完全被自己的时代文化所裹挟，被信念所压倒？我们百思不得其解。那些关于维多利亚时代大肆流行的女性歇斯底里症(hysteria)的理论，如今就像破烂古董一样遭人耻笑。就连近年的医源性感染，比如，15年前开始骤然攀升的多重人格障碍，都已成古老传说。过去是靠谱的诊断，现在却说是入了歧途的误诊。相似的情况是那些仅仅见于其他文化的心理疾病，它们则被当作嘉年华演出中的过场戏。像 koro(缩阳症)和 amok(杀人狂症)这类症状，在美国的《心理疾病诊断与统计手册》(DSM-IV, pp. 845—849)