

蓝风筝译丛

蓝调心情

如何创造轻松愉快的家庭精神

美 米歇尔·雅普科 著

北方文艺出版社

蓝风筝译丛

蓝调心情

如何创造轻松愉快的家庭精神

[美]米歇尔·D·雅普科 著

邵文实 王爱松 译

HAND-ME -DOWN-BLUES



一个家庭有一种精神状态，正如一个人有他自己的精神状态一样。为你的家庭传播彩虹和阳光，让它们驱散每一个人心中的忧郁情绪。

北方文艺出版社

蓝风筝译丛

蓝调心情

如何创造轻松愉快的家庭精神

[美]米歇尔D·雅普科 著

邵文实 王爱松 译



HAND-ME-DOWN-BLUES

北方文艺出版社

黑版贸审字 08 - 2000 - 021

©1999 by Michael D. Yapko, Ph. D. Printed in the United States of America

©2000 中文简体字版专有出版权属北方文艺出版社
版权所有 不得翻印

图书在版编目(CIP)数据

蓝调心情:如何创造轻松愉快的家庭精神 / (美)米歇尔 D. 雅普科著;邵文实,王爱松译,一哈尔滨:北方文艺出版社,2000.10
(蓝风筝译丛)
ISBN 7 - 5317 - 1327 - 6

I. 蓝... II. ①米...②邵...③王... III. 家庭学 IV. C913.
11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 51318 号

蓝调心情

Landiao Xinqing

——如何创造轻松愉快的家庭精神

作者 / [美]米歇尔 D. 雅普科
译者 / 邵文实 王爱松
责任编辑 / 李金慧
封面设计 / 安璐 张骏
出版发行 / 北方文艺出版社
地址 / 哈尔滨市道外区大方里小区 105 号楼
邮编 / 150020
经销 / 新华书店
印刷 / 黑龙江新华印刷二厂
开本 / 850 × 1092mm 1/32
印张 / 9.25
插页 / 2
字数 / 184 千
版次 / 2000 年 10 月第 1 版
印次 / 2000 年 10 月第 1 次印刷
印数 / 1—6 000
定价 / 14.00 元
书号 / ISBN 7 - 5317 - 1327 - 6/1·126

午夜的诗

在短暂的灰色瞬间
生命的活力渐渐消退
阳光是那么遥不可及
我渴望它
一如渴望情人爱抚的温暖

只有在这些特殊的时刻
我的心才会感到这样的痛苦
就像悔恨的老鼠在咬啮我的灵魂
它们尖锐的牙齿带来
剧烈的痛楚

我哭泣,为失去的梦想,为背叛
为软弱,它使我永远
不能像其他人一样
勇敢地迈步向前
追寻某种我一无所知的东西

我只知道,我的生活
因为缺少了它而极不完整
没能给我
需要的界定

我背叛了使生活充满生机的一切

我沾沾自喜

我傲气十足

为了旁人的赞美

那镀金的铅币

我出卖了自己，价钱太低

在这些转瞬即逝的灰色时刻

我探索那不毛的荒原

面对我的未来的局限

一心害怕，还没有真正活过

就撒手人间

——拉里·霍普斯

凌晨三点的诗

那么,你要做什么
当痛苦降临
而眼泪未曾落下?

你的痠管抽痛
一只巨拳扼住你的喉咙
人们已将一根尖桩直刺你的心脏

在一只瓶子里潜泳?
让自己沉迷于一本书籍?
一部电影?
一次活动?

坐下来自悲自怜?
憎恨其他所有人?
那些未曾遭受痛苦的人?
那些让你如此伤心的人?

让黑暗侵蚀你的内心
在你盲目地
东奔西突之时?

觉得迷惘？

渺小？

无助？

你还能发多久的脾气

就像刚刚跌了一跤的

两岁孩童

在厌倦了表演之前

站起身来

掸尽灰尘

继续生活？

什么时候你将

辨别那种痛苦

明白它的原由

努力使它痊愈？

以便你的生活不会变成一出肥皂剧

——拉里·霍普斯

序 言

抑郁症是一个想想就让人感到沮丧的话题,更别说是这种体验了。能探明它的原因,并给予它一种简单有效的治疗,那就再好不过了,而这正是雅普科博士在本书中所要追求的目标。尽管,正如他所指出的,抑郁症的起因众多,而且可能有许多短期干预。雅普科博士考察了目前流行的各种理论,从遗传学、生物学的起因,到认为抑郁症是由不容乐观的人类状况所导致的主张。他特别强调了家庭和那种也许可称之为“家庭抑郁症”的东西,他将此与化学物质失衡理论进行了比较。据说目前正式确诊患有抑郁症的美国人有近二千万,而且这一数字还在增长。不论这种增长是基于生物的原因,还是不幸的社会状况所导致,人们正在遭受痛苦则是肯定的。雅普科博士提出了强有力的观点,指出家庭疗法对治疗抑郁症可能有极大的帮助,这种观点早在人们给予药物疗法以极大关注之前就已为人所知。

家庭疗法始自 20 世纪 50 年代,当时,美国家庭开始解体,离婚率接近百分之五十。家庭疗法被成功地运用在人类问题和心理症状的各个领域,特别是运用在抑郁症方面。

这种方法是具有争议性的,因为它倾向于就问题和改变问题的方式提出不同的假设,与更为传统的个人疗法形成了鲜明的对比。传统的心理疗法认为,关注的焦点应该放在情绪方面,只有改变了情绪,才能改变行为。家庭疗法观念认定,在我们认为和感觉能够改变之前,必须先改变行为。因而,家庭疗法通常是积极主动、直截了当的,而不是深思默想的,它要求家庭的重组。家庭治疗师还认定,过去的需求不是治疗的焦点,因为必须改变的是现在。另一种截然相反的观点是个人疗法提出的,它认为病症是由过去的不幸造成的,而家庭治疗师则认为,病症有目前的变量,而且不知不觉地适应了当前的社会状况。因此,为了改变病症,人们就必须改变社会状况。《蓝调心情》的读者将发现,当牵涉到抑郁症的治疗时,这些分歧的关联特别密切。目前有关积极干预抑郁症有价值的科学证据强调,本书提及的方法不仅头头是道——而且确实在发挥作用。

本书充分论述了下列主要观点:治疗必须聚焦于抑郁症;为了有所改变,必须采取行动;应该关注目前的状况,而非过去的原因;必须处理社会状况中病症的功能。参加治疗活动的不应该只是一个人——如果治疗师没有在办公室加以实施,那么他们至少应该想到这一点。

雅普科博士极具洞察力地讨论了家庭疗法的不同方法,也谈到了对个人问题的系统强调。他强调,当家庭成员同心协力,通过学习如何互相帮助、避免整个家庭都对抑郁症作出责备的反应来缓释自己的苦恼时,这种家庭方法便可使抑郁症得到缓解。他举出大量实例,详细说明怎样做

序 言

是有帮助的,怎样做是无济于事的,以此来证明这些观点。心怀抑郁的人,以及因为亲属患有抑郁症而备受煎熬的人,都会发现本书提供了有益的指导。

杰伊·哈里

1998年6月

拉若拉,加利福尼亚

前 言

1997年,我的自助类书籍《打破抑郁症的模式》出版发行。继之,我发表了一些演讲,描述了可引起抑郁症的多种因素。在我讲授完毕后,我请听众提问。我有些灰心,因为尽管我刚刚才说过,但听众提出的第一个问题常常是:“可是,难道抑郁症不全是因为你的血清素含量吗?难道那不是个遗传问题吗?”

随着医学精密性的提高,以及我们对身体的错综复杂性、包括大脑的复杂功能的了解取得众所周知的进步,情绪和行为的纯生理学因素引起了人们越来越浓厚的兴趣。大多数人都通过许多围绕这一主题的媒体故事,不同程度地受到了情绪与行为生物学的影响。我们了解到,大脑是一个扑朔迷离的复杂组织,由亿万个神经元或神经细胞构成,这些细胞的交流通过大量被称为神经传递素的化学信息载体得以传播。神经传递素在所有的体验(包括情绪体验)中,都扮演着一个角色。

世界上最流行的抗抑郁剂百忧解(Prozac)的大量流行,使被称为血清素的神经传递素几乎像“百忧解”本身的名称

一样成了家喻户晓的词,因为只要谈起情绪生物学,这两者就不可避免地联系在一起。结果,人们了解到,当大脑的生物特性背离正道时,大脑的血清素含量就会出现化学失衡状态,其许多可预知的结果之一,也许就是一种被称为抑郁症的疾病。

但这种有关抑郁症的纯生物学的观点是正确的吗?随着我们在大脑成像技术方面取得的成就,我们就可以对抑郁症有可靠的认识吗?不;随着我们在血液化学分析方法方面取得的成就,我们就能够有效地鉴别抑郁症吗?不;随着基因图绘制技术的稳定进步,我们找到了一种“抑郁症基因”吗?没有。我们已经发现,不可能发现这种基因。随着我们对某些神经递素与情绪之间关系的认识的加深,就能找到新的抗抑郁药物,从而遏止抑郁症的迅速蔓延吗?不(对许多个人而言,回答是肯定的,药物有帮助。但对数千万备受抑郁症折磨却没有得到诊治的美国人来说,回答是不。而对所有那些药物对他们不起作用、甚至起到更坏作用的人来说,回答也是不)。

也许最相关的问题是这样:即使有一种可靠的血液检测方法,即使其他某些在生物学基础上鉴别抑郁症的可靠诊断方法最终得以发现,可以说正在鉴定的身体症状就是抑郁症的原因或结果吗?人们一直受到诱导,相信一种化学失衡状态是抑郁症的起因,而这种不完全正确的看法具有我们必须仔细加以考虑的重要含意。一个首要的问题是,它弱化了对抑郁症更具影响力的因素,如抑郁症出现在其中的社会环境因素。

“高技术”就是解决抑郁症的正确技术吗？

美国人酷爱技术。我们热爱卫星天线、因特网、火星照片，热衷于有关具有值得想往的基因特性的克隆人的优点的道德争论，喜欢世界各地的瞬间交流，以及任何我们能够染指的高科技的新玩意儿。我们欣赏技术，因为它为我们提供了有关宇宙运行的知识；我们激赏速度和便利，有了它们，我们便可以事事如愿；我们还特别看重它在生活的许多方面为我们提供的日益增强的控制力，而在过去，这些方面似乎毫无逾越的希望。因而，也就难怪当我们的生活由于疾病、伤害及我们相互做出的残忍之举而不再那么一帆风顺时，我们会向科学去寻求答案。当然，我们中的一些人选择了其他的道路，他们回避科学，而从纯精神的角度来重新定义人的问题。我们中的一些人不是在睡觉时吞两片药，而更愿意向某些神圣的因素祈祷，或在我们过去的生活中探寻恶报的因由。

但是，尽管我们也许深切地渴望为我们的复杂问题找到某种简单的解决办法，可我们还是必须现实地面对那些问题，以便能够对付并圆满地解决它们。低估一个问题的复杂性，无疑将使这个问题一直持续下去，尽管你曾为解决这一问题付出了英勇的努力，但这些努力注定会失败，因为它们根本不值一提。同理，在过分抬高一个问题的一个方面的重要性的同时，就是在贬低这个问题的其他方面的价值，而这些方面也许对事情的发生起到了同样重要的影响。

这正是我在本书中要论述的首要问题：一般说来，我相信抑郁症一直被过分地医学化，以致于它已经成了我们文化的一个符咒，声称“抑郁症是一种由你的基因和(或)化学失衡而引起的疾病。”

医学专家们例行其事地走上电视，向我们展示错综复杂的大脑扫描图，并引证令人难忘的研究发现，用以支持这种泛滥成灾的抑郁症观点。在这样做的过程中，他们燃起了数百万患者的极大希望，以为总有一天，人类将发明出尽善尽美的药物，一举治愈全世界的抑郁症。

然而，这种情况永远不会发生，其原因我将在本书中一一揭示。毫无疑问，更有力、“更纯净”(即副作用较小)、更有效、更可靠的新药将会发明出来，正如它们此时此刻正在持续出现的那样。但是，抑郁症的生物特性只是失调症的一个方面，它只是其中的一种因果成份。其他各方面——文化、个人历史、家庭动力、社会网络、解决问题的熟练程度，等等——都是抑郁症的发展、持续和可能减弱的关键。

除非全国医疗保健机构的杰出研究者和临床医师们，以及美国医学协会和美国精神病学协会的成员们本着积极负责的立场，怀着他们在向美国公众许诺百忧解会使他们“感觉再好不过了”时的热情程度，向公众指出，抑郁症部分是一种生理紊乱——但也不仅仅局限于此——否则，他们将继续为他们本应为之服务的人们帮倒忙。一般医生和精神科医生尤其不能或不应该使你、你的家庭或任何人误认为，你所必须做的就是“一天一片药，抑郁一扫光”。

抑郁症与家庭系统

根据目前的研究,一个人如果想真正现实地对待抑郁症,他必须系统地去看待它:个人的抑郁症体验绝对处在一种由相互关联的因素构成的关系网络中。在一个系统中,每个组成部分都影响着所有其他组成部分;其结果是,没有一个组成部分能够独立存在,并在不同时考虑它与其他组成部分的相互作用的情况下现实地加以研究。简单地把抑郁症看作一种疾病,或者看作是大脑生物化学失衡的明显结果,这种做法忽视了关键的信息,这些信息暗示,抑郁症直接或间接地受到许多非生物的可变因素的影响。考虑一下这样的证据:不同年龄群体的抑郁症的比率各不相同,抑郁症在不同的辈份中会发生不同的变化,它的出现及波动比率会因文化环境的影响而变化,甚至你生活在乡村还是城市环境中,也会对抑郁症产生不同的影响。

一种系统的观点具有相当大的潜力,它可以通过使抑郁症患者认识到有许多途径可能导致——因而也能摆脱——一抑郁症,从而帮助抑郁症患者。这些途径超越了生物学范围,考虑文化和家庭的因素。事实上,研究抑郁症更明智的方式之一,是站在家庭及家庭对情绪的影响的立场上去研究。在与抑郁症有关的文献中,与情绪的生化因素相比,家庭系统角度一直受到忽视,尽管更多的临床医生和研究者开始意识到,家庭对失调症具有强烈的影响,家庭系统受忽视的情形正在发生改变。精神健康专家们早在数十年前

就已知道,抑郁症会在家庭中传播。研究资料不断显示,无论何处,只要你发现一个患抑郁症的个人,你就极有可能发现同样心情抑郁的兄弟、姐妹和父母。许多人把这种现象解释为基因遗传因素的可能证据,然而一系列的研究只为那种结论提供了微不足道的支持。相比之下,能够证明抑郁症在家庭中得以传播的原因,是我将在本书中描述的家庭相互影响模式的证据,则充分得多。

抑郁症是一个家庭问题

抑郁症破坏了家庭关系,常常使家庭关系偏离正确的方向,导致令人苦恼的爱的(同时又是恨的)交往。它分裂家庭,搅起无助和无望的波澜,这时,离婚似乎是惟一的选择。从严格的医学意义上说,抑郁症不具有传染性,可它确实会像病毒一样从一个人身上传播到另一个人身上:一个抑郁的个人可以向别人传播忧郁和沮丧,至少像一个快乐的人传播彩虹和阳光一样容易。爸爸的“坏日子”(这也许会持续几年)可能会使他的困惑不解的妻子儿女付出惨重的代价;妈妈那“多云转阴”的感觉(这与温度和季节毫无关系)则会让爸爸和孩子们无所适从。这时,回家就意味着必须抹去脸上的笑容。父母与孩子、兄弟与姐妹,都通过共有的血缘和家族的纽带联系在一起。但家庭成员所共有的,远不止基因和相同的姓氏。他们有着共同的经历,而且他们对那些经历形成了偏向于赞同其特定价值的判断。简言之,他们在看待和回应对方、他们自身、生活乃至宇宙及其

所有日常奉献的方式上,往往大同小异。

你与谁一起体验你的个人经历的重要方面?是谁把社会的期望转化为你易受影响的日常经验?谁构成了你最早的人际关系?谁通过他们的出现教会了你个人的思考和行为习惯?你的家庭做了一一而且它仍在做一一所有这一切,而且有过之而无不及。当然,这一切不应仅仅归因于你的家庭,但你的家庭在许多相互独立又相互联系的方面,为你个人的发展提供了基础。

我为什么要写本书

我是一位临床心理学家,在治疗患抑郁症的个人、夫妇和家庭方面,有将近二十五年的丰富经验。我还是一位抑郁症研究者,围绕着抑郁症这一主题已出版了三部著作,其中两部是专门写给我的同行们看的。对我来说,抑郁症是极其重要的课题,其理由如下:首先,有近一千八百万至两千万的美国人目前正在承受抑郁症的痛苦;其次,每位患抑郁症的个人都会直接或间接地影响配偶、兄弟姐妹和孩子们的的生活,通过三种因素中的至少一种,使受到负面影响的成员数目增大;第三,抑郁症会伤害我们的整个文化,因为人们在解决它的问题上普遍采取了消极态度,或者干脆没有能力去解决它。例如,酗酒和吸毒破坏着我们的社会,而未确诊的、未治疗的抑郁症是两种不正当行为共同的潜在因素。家庭暴力和对孩子及配偶的虐待也是抑郁症的常见结果。离婚、分居、围绕孩子的监护权而产生的争斗,还有