

心理咨询与治疗译丛

焦虑障碍与治疗

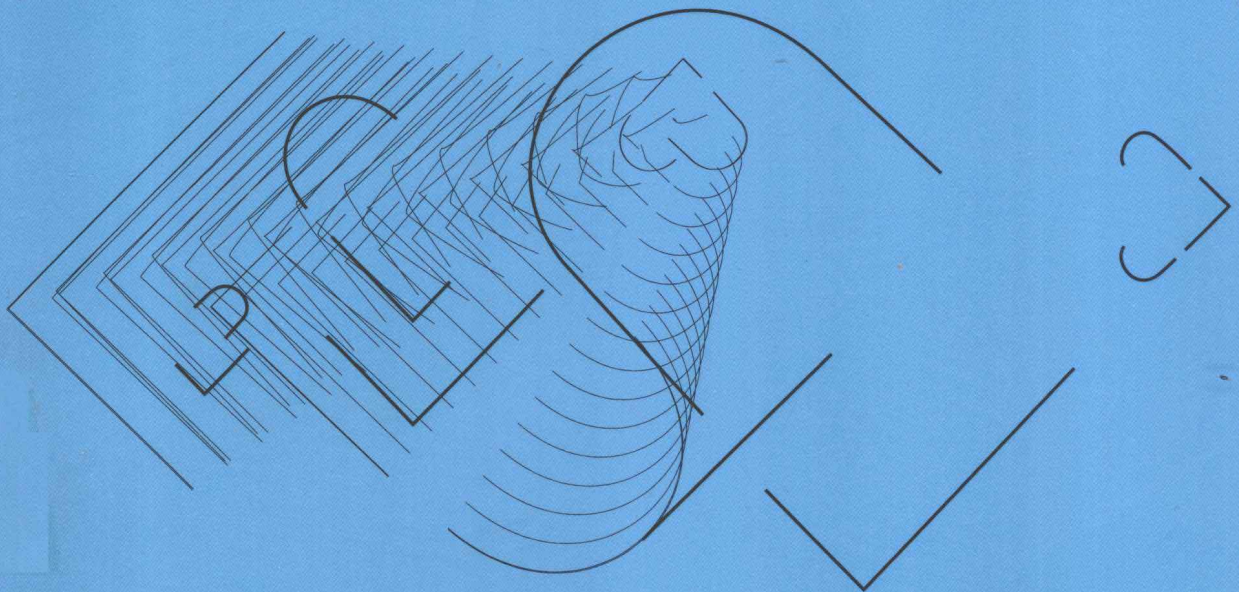
(第二版)

[美] 戴维·H·巴洛 (David H. Barlow) 著

王建平 傅宏 等 译

Anxiety and Its Disorders

The Nature and Treatment of Anxiety and Panic
(Second Edition)



心理咨询与治疗译丛

焦虑障碍与治疗

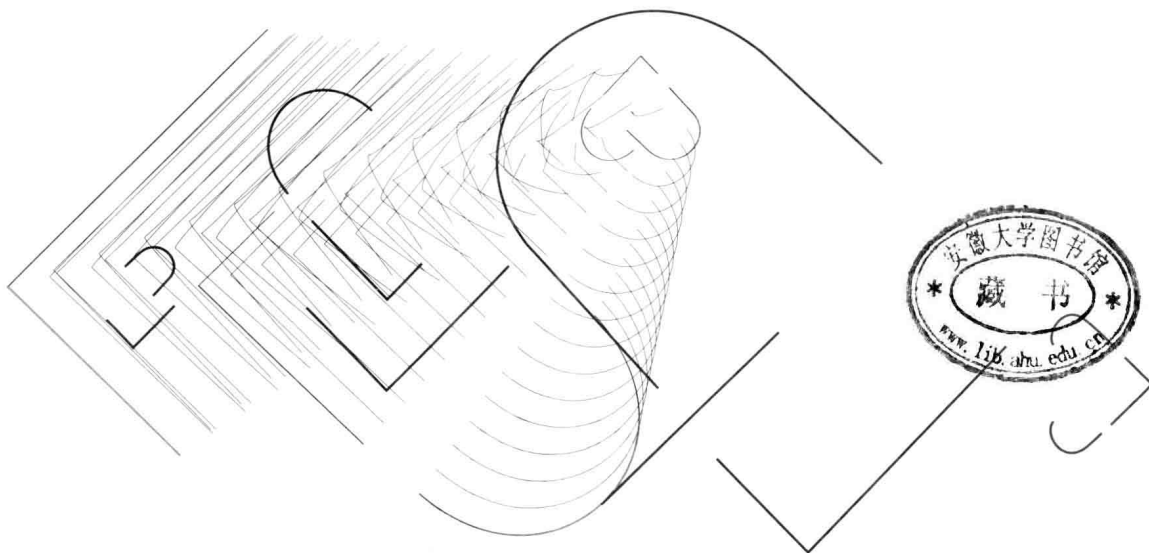
(第二版)

[美] 戴维·H·巴洛 (David H. Barlow) 著

王建平 傅宏 等 译

Anxiety and Its Disorders

The Nature and Treatment of Anxiety and Panic
(Second Edition)



中国人民大学出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

焦虑障碍与治疗. 2 版/ (美) 戴维·H·巴洛著; 王建平等译. —北京: 中国人民大学出版社, 2012. 2
(心理咨询与治疗译丛)

ISBN 978-7-300-13305-8

I. ①焦… II. ①巴…②王… III. ①焦虑-心理咨询②焦虑-精神疗法 IV. ①B842.6②R749.05

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 023137 号

心理咨询与治疗译丛

焦虑障碍与治疗

(第二版)

[美] 戴维·H·巴洛 著

王建平 傅宏 等译

Jiaolü Zhang'ai yu Zhiliao

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511398 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com>(人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 涿州市星河印刷有限公司

规 格 215 mm×275 mm 16 开本

版 次 2012 年 5 月第 1 版

印 张 28.5 插页 1

印 次 2012 年 5 月第 1 次印刷

字 数 790 000

定 价 68.00 元

前言

Foreword

焦虑障碍与治疗（第二版）

为了说明写作本书的初衷，有必要回顾一下1988年初版中前言的部分段落，当时我曾提到：

托尔金^①说：“故事是讲出来的。”诚然，在多年的研究与实践后，写一本有关焦虑障碍本质和治疗的书籍似乎是水到渠成的事。近五年来，人们对焦虑障碍的浓厚兴趣催生了心理治疗和药物治疗领域的飞速发展，我觉得是出版这样一本书的时候了。在回顾这些领域进展的基础上，我打算写写我们奥尔巴尼应激与焦虑障碍中心在焦虑障碍治疗方面的新进展，以此管窥全球范围内这方面的发展情况。当然，对这些治疗方法的描述是基于DSM-III所界定的焦虑障碍的框架的。我跟出版社约定需要12~18个月来完成这本书。

这段时间，我们中心及其他地方对惊恐的本质和疗法有了激动人心的新发现，我们的治疗方法也发生了很大变化。因此，有必要基于这些新进展对焦虑和惊恐的本质做一个全面的说明。为了充分阐释这些进展，一般来说应将其置于焦虑的最新理论概念框架中。我发现重复经检验为正确的焦虑理论是完全不够的，因为涉及神经生物学到社会建构主义各个范畴的新概念研究是近两年才出现的。这些理论模型开始影响我们对焦虑的看法，惊恐障碍的奥秘也就在于此！

这些有关焦虑和惊恐新旧观点的混淆结合体导致了对情绪本质的考虑。本书搁置了一年半，我才再次将情绪理论观点消化完，并试图将我们迅速增长的对焦虑和惊恐的临床知识与100年前达尔文时期古老而著名的传统情绪理论加以整合。归根结底，焦虑障碍是从属于情绪障碍的。有一点是越来越清晰的，如果不提传统的情绪理论，就没法去

^① 托尔金 (J. R. R. Tolkien), 英国作家, 出生于南非, 是牛津大学有史以来最年轻的教授, 曾被誉为“最伟大的牛津人”。他历时20年创作的奇幻史诗《魔戒》(又译作《指环王》)系列问世后风靡世界, 被奉为奇幻小说的鼻祖。动画电影大师宫崎骏、科幻小说名家田中芳树以及《哈利·波特》作者罗琳都深受托尔金的影响, 视其为导师。罗琳多次表示, 托尔金的作品是《哈利·波特》的灵感的直接来源。——译者注

谈情绪障碍的新进展。

于是，我开始回顾过去的工作，并基于情绪理论的智慧结晶去重写本书。整合有关认知科学和神经科学的新进展的结果是出现了惊恐和焦虑的新模型及其带来的对治疗的启示。在新近发展的针对不同焦虑障碍的治疗方案中就融合了这些理论观点。至此，我才能写出一本当初所设想的书。

在进行这一版的写作时，我有幸体验了“具有控制感”这样的错觉。首先，只需要修订，而不用从零开始写，加上1997—1998年期间我在加利福尼亚州帕洛阿尔托行为科学高级研究中心的实践经历使我受益匪浅，我以为我能用一年半的时间将它完成，赶在1998年秋末交稿。然而就像写第一版那样，我又足足拖了两年！流行病学、现象学以及认知、行为、神经科学领域内知识的剧增，使得我能在三年中把本书的前半部分完成已经算不错了。

1996年秋天我来到波士顿大学焦虑及相关障碍治疗中心（CARD）工作，跟我几个亲密的同事一起策划，要在本书的第二版中合写有关焦虑障碍类别，以及最后六章中关于焦虑障碍的本质、评估及个案治疗的内容。这些章节是本书第一部分所描述的理论的应用。本书的合作者除了目前我在波士顿大学焦虑及相关障碍治疗中心的同事外，还有一个是我曾经的优秀学生 Martin M. Antony——现在也已经凭着他自己的能力在国际上享有名望，这保证了本书思想的统一性和延续性。此刻我坐在这里给这一辛勤劳动的结晶做最后的润色，真庆幸有好朋友们和亲密战友们的加盟，他们每个人都对各自的领域了如指掌，这是我一个人无论如何无法完成的。谨向我的合作者们蒂莫西·A·布朗（Timothy A. Brown）、卡米拉·S·怀特（Kamila S. White）、马丁·M·安东尼（Martin M. Antony）、特伦斯·M·基恩（Terence M. Keane）、斯蒂芬·G·霍夫曼（Stefan G. Hofmann）、利莎贝里·罗默（Lizabeth Roemer）、苏珊·M·奥西洛（Susan M. Orsillo）以及盖尔·斯特凯蒂（Gail Steketee）表示我最诚挚的感谢，本书得以出版更多的是他们的功劳。

本书新版有15章，比前一版少一章，其中有三章的概念和结构做了调整。随着我们对焦虑障碍病程和本质的不断了解，这个主题的内容现已完全可以单独成章（第三章）。在此之前，第一章是关于焦虑的体验，这一章做了相当大的改动；第二章是关于恐惧、焦虑和情绪理论，这一章概述了情绪理论的大量文献，因为它们对情绪障碍也是适用的。第四至第六章是有关惊恐现象、在实验室诱发惊恐、焦虑和惊恐神经生物学方面的内容，虽然这些章节标题未变，但其内容做了很大的修改。第七、第八章整合了先前版本的内容，是分别关于恐惧、惊恐的起源和焦虑的起源的，并且我还对这部分理论视角做了更新和修正。

因为这些新增的知识，第一版中有关恐惧和焦虑减少过程的第八章只能删去了，但其中我们运用情绪理论原则进行新的心理学和药理学干预的许多观点还是能够在新版中后面几章与临床相关的部分中看到。在第九章关于障碍分类的内容后，剩下的最后六章是关于临床上焦虑障碍的个案，其中包括了第一版中惊恐障碍的两章内容，在第二版中被合并为一章。

第一版中对焦虑本质和疗法的多数假设在随后的14年中得到了证实，而其余的假设基本上被推翻了。20世纪90年代情绪理论的核心内容已得到公认，它们是情绪障碍研究的合理基础，与此同时，各种视角的情绪研究开始兴起。唐纳德·克莱因（Donald Klein）最先认识到惊恐的独特现象，后来它被一次次证实是与焦虑相关但不同的一种情绪，这两种情绪的功能性联系（本书第一版中首次提出）已成为DSM-IV中设定焦虑障碍某些标准的基础。在实验室中诱发惊恐，这是20世纪80年代末相当大的争议问题，但近年来一些前沿的神经生物学研究者进行的有重要影响的研究显示，这个问题确实在很大程度上受到心理学因素的影响，这也就证实了第一版中提出的观点。个体早期经验中根深蒂固的缺乏控制的感受是导致焦虑的核心问题，这一点也在人类和动物样本中不断得到实证支持。

另一方面，基于Thomas Borkovec、Rudolph Hoehn-Saric及其同事们的开创性工作（这在第三章中有详细阐述），我们将第一版中对担忧进程的设想做了较大的修正。这10年来的相关领域的新进展

使我认识到一个非常重要的问题，即负性情绪和神经质有着宽泛的维度，这也让我对焦虑及相关障碍的分类观点有了变化。最初在本书的第一版中曾讲过，从治疗的观点看，内感受性暴露的作用已被较大地扩充和深化了，我们也会采用一些重要的新方法来自操作情境暴露。

很多读者对我在第一版中感谢我的孩子们非常感兴趣（那时他们才十几岁），在这一版中如果说有些许变化的话，那就是我很高兴要在这个感谢名单中加入我的女婿和儿媳。前面提到了“控制感错觉”，当然，这是指一种基本的心理学特征，它能大大地促进身体和心理健康，这个观点已经得到了越来越多的证据支持，将会在第八章中有详细的描述。我非常感谢读者给我提出的宝贵建议，不只是有关致谢方面，还有全书的任何方面。这许多观点对我完善自己的想法有莫大的帮助。

我自己的研究风格一直是注重合作的，因此这些年多亏了我的同事和学生们，他们跟我一起完善本书的观点。但我写作中难免有些地方不能表达他们的原意，我对此负全责。不过，在大多数情况下我都会指明我所引用的思想来自他们的哪些具体工作。

特别要感谢 Michelle Craske，她跟我同事 15 年有余，一直让我惊讶于她的工作和创新能力。也要感谢 Sue Mineka 和 Mark Bouton，我在高级研究中心跟他们一起度过了非常愉快的一年，我只能说中心是我们大家梦想中的天堂。还要感谢 Janet Klosko 和 Patty Coakley，他们为第一章做了很多文字方面的润色工作。除了这些人以外，我也得益于现在波士顿大学的同事们的想法，他们是 David Spiegel、Henry Marcucella、Fabio Idrobo 和 Kim Saudino。我的行政助理 Bette Selwyn 和 Rebekah Morris，前者促成我开始写作本书，后者则有着非凡的能力——在书稿完成之时发现了参考文献的疏漏之处，我要向他们表达我的崇敬之情和最深的谢意。我的妻子 Beverly 忍受了无数个我奋力写作的夜晚、周末以及“假日”，对她的耐心我充满感激与爱意。我的文字编辑 Marie Sprayberry，她斟酌了第一版的每个字句，现在又对第二版完成了同样的工作，我对她出色的工作才能和一丝不苟的精神深表感谢！

最后要说的是，在本书即将付梓之际，我希望再也不会会有如此艰难的工作了，我热切地希望年轻的研究者们能怀着像我一样的激情，继续揭开焦虑的神秘面纱。

戴维·H·巴洛 (David H. Barlow)

目录

第一章

焦虑体验 / 1

- 智力的阴影 / 1
- 死亡的恐惧 / 8
- 患病率和过程 / 14
- 焦虑障碍患者的花费 / 20
- 焦虑是女性障碍吗 / 22
- 跨文化的焦虑 / 22
- 焦虑之谜 / 26

第二章

恐惧、焦虑和情绪理论 / 27

- 情绪的行为理论 / 28
- 从外显行为的角度理解恐惧与焦虑 / 30
- 情绪的生物学理论 / 31
- 焦虑的生物学理论 / 32
- 情绪的认知理论 / 36
- 焦虑的认知理论 / 37
- 现代情绪科学:整体论 / 40
- 情绪维度 / 43
- 焦虑和抑郁的维度 / 45
- 总结与结论 / 47

第三章

焦虑担忧的性质 / 48

- 性功能障碍中的焦虑担忧 / 50
- 性功能障碍中的焦虑担忧模型 / 57
- 焦虑担忧的过程 / 58
- 焦虑与恐惧 / 78

第四章

惊恐现象 / 80

- 什么是惊恐 / 81
- 过去关于惊恐的概念 / 93

第五章

惊恐的“独特性” / 94

惊恐普遍存在 / 98

惊恐的描述词：“有线索的”和“无线索的”，以及“预期的”和“意外的” / 102

在实验室内引发惊恐 / **104**

生物化学激起惊恐反应 / 106

与呼吸相关的激发程序 / 113

在实验室引发恐慌的心理机制 / 127

结语 / 131

第六章

焦虑和惊恐的生理表现 / **133**

家族和遗传研究 / 134

焦虑的心理生理学表现 / 144

焦虑和惊恐的神经生物学解释 / 153

神经生物学和心理学的交互关系 / 161

第七章

真警报、假警报和习得性(条件性)焦虑 / **164**

真警报 / 164

假警报 / 165

习得性(条件性)焦虑 / 176

恐怖症的病因 / 180

警报与临床焦虑障碍 / 189

第八章

焦虑担忧、焦虑障碍及相关情绪障碍的起因 / **191**

广泛性生理易感性:遗传作用 / 192

广泛性心理易感性:控制感的下降 / 193

特殊的心理易感性:习得什么是危险的 / 211

临床焦虑障碍模型 / 212

焦虑障碍与其他情绪障碍的关系 / 214

第九章

焦虑和心境障碍的分类 / **220**

疾病分类学体系的评估标准 / 221

DSM 的修订本 / 221

信度 / 225

效度 / 230

总结与结论 / 243

第十章

惊恐障碍和广场恐怖症 / **246**

历史背景 / 246

诊断分类和临床概观 / 247

第十一章

惊恐障碍及 PDA 的模式 / 254

评估 / 256

治疗成分概述 / 267

特定恐怖症 / 285

共病 / 288

人口统计学特征和流行病学 / 290

描述性精神病理学 / 294

特定恐怖症的病因学 / 302

治疗 / 305

第十二章**创伤后应激障碍 / 312**

历史和背景 / 313

发病率、流行率和病程 / 315

一个 PTSD 病因学模型 / 319

危险因子 / 320

评估和诊断 / 324

治疗 / 329

未来的研究 / 337

第十三章**社交恐怖症(社交焦虑障碍) / 339**

心理病理学 / 340

社交恐怖症的一个病因学模型 / 343

评估 / 347

心理治疗 / 350

药物治疗 / 353

第十四章**广泛性焦虑障碍 / 357**

诊断中需要考虑的事项 / 358

流行病学和人口统计学特征 / 360

担忧和广泛性焦虑障碍的特征及相关特点 / 363

GAD 与其他心理障碍的关系 / 372

GAD 病因学模型 / 373

评估 / 374

药物治疗 / 377

心理治疗 / 380

第十五章**强迫症 / 388**

定义和鉴别诊断 / 389

特性 / 391

精神病理学 / 393
文化角度 / 394
流行率及正常行为的连续体 / 395
共病 / 397
强迫症的病因学模型 / 400
评估 / 402
治疗 / 405

关键词索引 / 414

参考文献 / 444

译后记 / 445

第一章

焦虑体验

智力的阴影还是死亡的恐惧

1 在当今社会，人们每年都要花费大量金钱使自己摆脱焦虑情绪。有焦虑障碍的人看医生、接受医疗卫生保健服务所用的花费，一般要比那些没有焦虑障碍的人高出一倍，即使后者身体有疾病（Simon, Ormel, Von Korff & Barlow, 1995）。很多人都从他们的医生那里开出各种药物来治疗焦虑，以致这些药物在全世界被广泛使用。对他们而言，焦虑是一种诅咒——是他们在生存中所不需要的东西。但是，我们是不是都能远离焦虑呢？大多数著名的哲学家、心理学家和精神病学家对此持否定态度。一些专家认为焦虑能起到保护作用；而另一些则认为，这才是人类之所以成为人类的根本。还有一部分人相信，我们的适应能力以及对未来的计划取决于焦虑。正如早期著名心理学家 Howard Liddell 所说：

在进化过程中，神经系统的计划功能在思想、价值观和愉悦感出现时已经达到顶点——这是人类社会生活的独特表现。而只有人类，才能计划更远的将来，才能回味成功的喜悦，只有人类才有快乐；但是，也只有人类，才会有担忧和焦虑。Sherrington 曾经说过，姿势与运动如影随形。我相信，焦虑也是智力活动的阴影，我们对焦虑的本质了解得越多，对智力也就会了解得越多（Liddell, 1949, p. 185）。

焦虑是智力的影子吗？或者焦虑是巨大的死亡和虚无的幽灵？下面首先来讨论焦虑可能具有的优势。



智力的阴影

幸存

据报道，女性在不同程度地遭受着病理性焦虑的影响，更确切地说，女性会更容易具体、明

确地表达她们的焦虑体验。M. F. K. 费雪 (M. F. K. Fisher) 在名为《风寒系数》(*The Wind Chill Factor*) 的短篇小说中描述了 Thayer 女士在一个暴风雪的寒冬独自居住在海边朋友的别墅中的故事。暴风雪持续了几天, 然而, 她却感到温暖、舒适, 并没有意识到在她逐渐入睡后持续的暴风雪可能带来的后果。

在凌晨 4 点多的时候, 一件意外的事情发生了。她从深沉的、舒适的睡梦中突然醒来, 感觉好像被自己的长发缠住了那样痛苦。她的心跳加速, 就像怀里揣了乱撞的兔子一样。她的喉咙仿佛被网扼住, 呼吸变得急促。她摸到自己的身体滚烫, 但手心却冰凉潮湿。

几秒钟之后, 她知道自己处在某种危险——也许是单纯的惊恐——状态中。这并非身体上的害怕, 这时她还能说话, 她不怕独自一人, 也不怕置身于暴风雨中的沙滩上。她也不怕身体受到攻击、强奸, 这些她都不怕。她仅仅是纯粹的惊恐, 或者说, 是家住在撒哈拉沙漠的法国人所谓的“恐慌的蟑螂”。(p. 162)

在这里, Thayer 女士体验到了强烈的逃避愿望, 这是生物有机体的生存机制中最基本、最原始的行为技能。

“简直难以置信,” 她说, “真是难以形容, 就这样发生了。如果不能幸免于难, 我宁愿号叫着冲进沙丘, 尽快死于海浪和风暴中。”这一选择似乎轻而易举, 也非常美好, 因为她感到无法忍受, 希望逃离这种状态。这种感觉强大而猛烈地包围着她, 控制着她的灵魂。“这的确很危险,” 她说, “我必须阻止自己冲到外面去。这是一种想自杀的、软弱的想法。我必须让自己平心静气, 也许应该吃点东西, 以便找回熟悉的呼吸节奏。”她缓慢地讲述着整件事情, 表述得平静而清晰。(p. 162)

这种经历是 Liddell 所说的智力的阴影吗? 当那种逃离温暖、安全住所的愿望强烈到无法忍受, 以致想要轻率地冲进波涛汹涌的大海时, 有

没有其他什么更聪明或者更有用的方法呢? 也许很荒谬, 但却是有可能的, 这种可能性也许能很好地解释物种的存在。但是, 只有人类能够体验到“焦虑”吗? 根据自然学家达尔文的观点, 答案是否定的。

对于所有或者绝大部分动物甚至是鸟类来说, 恐惧都会引起躯体的战栗, 皮肤会变得苍白, 出汗, 毛发竖立, 食道和肾的分泌物增多, 并且会因为括约肌的松弛而大小便失禁, 这在人类的案例中已经得到证实, 并且也在家禽、狗、猫和猴子身上得到了验证: 呼吸变得急促, 心脏跳动加速, 变得疯狂和猛烈; 但是, 从心脏流出的血液是否能更有效地流经身体却令人怀疑, 因为表面上看起来受到惊吓的动物是苍白缺血的, 而且肌肉强度也远远不够……精神技能也在很大程度上被干扰, 并伴随着完全的虚脱, 甚至是昏倒。一只受到惊吓的金丝雀看起来不仅仅在战抖, 而且羽毛变白, 但是没有昏倒。我曾经在屋里抓到过一只知更鸟, 它已经完全昏倒, 我一度认为它已经死了。(Darwin, 1872, p. 77)

也许达尔文有很好的理由对这种反应产生强烈的兴趣。现在已经很清楚, 达尔文自己也遭受过惊恐发作这种形式的恐怖创伤, 这种发作和广场恐怖导致的结果是他将自己关在家里, 投入全部的热情完成了他的著作《依赖自然选择的物种起源》(*On the Origin of Species by Means of Natural Selection*) 和《人与动物的情绪表达》(*The Expression of the Emotions in Man and Animals*) (Barloon & Noyes, 1997)。

这种基本的反应如何起作用呢? 每一个有基本心理学知识的学生都知道, 这种行为及与之有关的压倒性情绪是有机体对有潜在生命危险的紧急事件的警报反应。而近乎反射性地想逃离, 或者坚持与威胁进行交战 (“战斗或逃跑”) 显然是一个在进化过程中被自然选择的行为倾向。毫无疑问, 当物种还年轻的时候, 是缺乏这种能力的有机体, 会被这种在紧急事件中的挣扎所淹没。在面对威胁生命的情况下, 能够快速、有效反应的有机体就能够幸免被淘

汰并存活下来。

经过认真的探索,生物学生存机制不同成分的特定功能性作用已经很清楚了(Cannon, 1927)。心血管系统的激活作用就是主要成分之一。比较典型的是,外周血管压缩,从而升高了动脉压力,减少了血液流向末端。过多的血液改变方向流到骨骼肌中,以便用来在战斗中进行防御。躯干中汇合的血液对生命机能是非常有用的,它能够在紧急事件中发挥作用。通常人们看起来是“由于害怕而脸色苍白”,也就是说,他们因为恐惧变得脸色苍白,是由于皮肤中缺少血液流动所造成的。由于害怕而发抖可能是由于颤抖所致,也可能是由于立毛——躯体毛发竖立以保护心血管收缩过程中的热量——所造成的。这种防御调节会使有机体忽冷忽热,呼吸加快加深,从而为血液循环提供必要的氧气。增加的血液循环为大脑提供更多的氧气,因为认知过程和感觉功能在大脑中被刺激。增加的葡萄糖从肝脏中被释放到血流中,进而释放到重要的肌肉和器官中,包括大脑。瞳孔扩大,据推测能够对情景有更好的观察。听觉变得更加敏锐,消化功能延缓,导致唾液分泌的减少(害怕造成的“口干”)。通常会有小便和大便的压力,偶尔还会出现呕吐。从短期来说,清空是为了让有机体能够更加集中地动作和活动;从长时间来看,呕吐和腹泻可能是自发的反应,以保护个体避免吸收有害物质(Beck & Emery with Greenberg, 1985; Nesse, 1987; Stein & Bouwer, 1997)。

有机体这种对战斗或逃跑的身体动员是原始报警系统中唯一的活动吗?看起来不是。看看下面的案例。一个放射科医师晚上要去看英格玛·伯格曼(Ingemar Bergman)的电影。镜头中突然出现未曾预料到的画面:一个演员大量地出血。这个医师晕了过去。他的同事以为他睡着了,因为他的同事认为这个电影此刻非常精彩。当医师醒来的时候,他意识到自己出现了意外的昏厥;更令人不安的是,他的晕倒是由于大量出血的镜头。事实上,在读医学院时,当他看见血液的时候,曾多次感到心神不安,但是都命令自己要“钢铁般坚强”。在所有的可能性中,他使用了各种肌肉紧张策略来维持或增加血压(见第十一章)(Öst & Sterner, 1987; Antony,

Craske & Barlow, 1995b; Craske, Antony & Barlow, 1997)。无论如何,尽管他选择的专业能够尽可能少地接触血液,但还是会经常感到不适。在看完伯格曼的电影之后,他的不适感逐步增强,已达到了完全恐怖的地步,以至于他会回避任何可能遇到血的情境。

当然,与战斗或逃跑不同,晕厥要求不同的生理学反应。与通常的警报反应相联系的受神经支配的剧烈的心血管功能不同的是,昏厥前的心率和血压会显著降低(Page, 1994)。这也是一种适应性反应吗?显然是的,在这种情境中出现的这种反应已经存在了上千年。当发作来袭时,那些面对伤害或流血却会降低血压的人——从而使失血和休克的危险最小化——更可能幸免于难。而今,对多数极端害怕血液、受伤和注射的个体而言,这种行为反应倾向是适应不良的(见第十一章)。

但是,对于达尔文的知更鸟,被抓时它并没有看到血液,却仍然完全晕厥,以至于达尔文认为他死了,这又是怎么回事呢?这与上面描述的反应一样吗?也许不一样。近些年,研究者重新发现了一种古老的反应,看起来是特定情境中与警报反应相关的另外一种反应倾向。当面临逐渐接近的掠夺者时,尤其是当与掠夺者直接接触时,大多数物种最初会出现与战斗或逃跑相关的兴奋。这种反应之后会立即跟随一个非常不同的反应,类似于瘫痪,但其特征是蜡样屈曲——这些动物看起来好像死了,正如达尔文的知更鸟。事实上,这是一种“表演的死亡”或“冻结”反应,经常会在动物在野外受到攻击时出现。这一领域的研究者将这种反应称为“强直性僵硬”(Gallup, 1974),这与很多动物在看到一段距离之外的掠夺者之后试图逃跑时的暂时性的静止反应不同(Woodruff & Lippincott, 1976)。但是,研究者认为,强直性僵硬在动物身上并不是意志的或战略上的策略。这种反应表现了另一种有着明显生存价值的古老的行为反应。对大量的可能在运动中引发或维持攻击的肉食动物来说,“冻结”是一种有效的对抗手段,可以防止进一步被攻击,并增加受害者生存的机会。

正如在第六章所指出的,这种反应对人类的焦虑可能有重要的生物学含义。但是关注人类焦

虑的研究者却很少对强直性僵硬产生兴趣,认为它不会在人类身上出现。现在,我们意识到我们似乎忽略了这些反应发生在人类身上的悲惨但明显的例子。在残忍的强奸案例中,很多女性报告感到瘫痪。诸如“我感到发抖和寒冷——我感到瘫软”,或“我感到身体瘫痪了”,或“我的身体完全僵硬了”等描述,都反映出了这种瘫痪的状态。这可能是人类模仿动物伴随体力抑制出现强直性僵硬时产生肌肉僵硬和运动抑制的证据。但是受害人并没有出现意识缺失,因为她们报告“冰冷”,这可能反映出静止能使体温降低。一些强奸案的幸存者还报告她们在痛苦中感到完全失去知觉或对疼痛没有感觉,这可能与发生在动物中的僵硬的止痛剂效应相类似。Burgess 和 Holmstrom (1976) 报告,34 起强奸案中有 22 名幸存者在对抗过程中的某些时刻出现身体瘫痪。Suarez 和 Gallup (1979) 指出了这种强直性僵硬与强奸导致的瘫痪之间的相似之处(见表 1—1)。

风的声音

如果这种反应被称为“焦虑”,如果认为它“聪明地”成功避免了威胁,那么焦虑可能就是智力的阴影。但是从复杂理性的反应的意义上来说,大多数人都不认为这种行为是“聪明的”。然而,它也含有一些 Howard Liddell 的概念,因为它是适应的、有用的、不可或缺的。

但是,小说中虚构的 Thayer 女士的经历还有些很令人困惑的地方,她的经历不符合达尔文的预期。据她所说,这些与身体害怕无关。“她不怕独自一人,也不怕置身于暴风雨中的沙滩上。她不怕身体受到攻击、强奸,这些她都不怕。”(Fisher, 1978, p. 162) 她头脑中的威胁并不是暴风雨或孤独,而是想要逃避的这一愿望本身:“这的确很危险,”她说,“我必须阻止自己冲到外面去。这是一种想自杀的、软弱的愿望。”(p. 162) 但是“想自杀的想法”并不仅仅是以恐惧想法的形式闯入她脑海中的一种对死亡的玩弄。而对这种威胁,她的身体还产生了其他一些反应。

对她而言,风的声音伴随着大西洋遥远的地平线,从旁边而来,精确地在一条线

我们还不清楚,“冻结”的幸存反应是否能消除强奸实施过程中的一些危险,但可以推测,“冻结”降低了躯体在侵犯中受伤的危险。而且限制的运动线索可能降低强奸犯的性唤起(Suarez & Gallup, 1979)。但是要意识到,瘫痪的或强直性僵硬的强奸幸存者能够反驳一些权威的悲观解释,这些权威过去一直认为这种行为中的幸存者在一定程度上是对强奸的默许。

表 1—1 强直性僵硬与强奸导致瘫痪的相似之处

强直性僵硬	强奸导致瘫痪
完全的运动抑制	不能移动
类似于帕金森病的震颤	躯体颤抖
抑制声音行为	不能出声或尖叫
没有意识缺失	能回忆攻击的细节
完全失去痛觉	麻痹、对疼痛没有感觉
中心体温降低	感觉到冷
突然发作和终止	突然发作和瘫痪解除
结束时表现出侵略行为	恢复之后试图攻击强奸者

资料来源: Suarez and Gallup (1979). Copyright 1979 by *The Psychological Record*. Reprinted by permission.

上,不论白天、黑夜——太长了。这声音来自她的内脏,突然它们变得通畅,过了一会儿,让她大吃一惊,她开始呕吐。她说自己头晕眼花,风的节奏包围在她周围,现在她开始反抗,但是它仍然在号叫。(p. 165)

对于来自人类内部的威胁、后果是死亡的经验,人们该如何应对? 这相当困难, Thayer 女士挣扎着走向厨房,在那里她服用了两片阿司匹林和一杯热牛奶。她想起了一条建议,即在这种巨大的压力的情况下,人们应该喝一些液体,先慢慢地喝三小口,5 分钟之后,再喝三小口,如此反复。这之后,她换了其他的、更符合心理学的应对方法:

她拉开了自己在长期神经症期间所收集的所有口袋。她梳着头发,她的心脏始终敲打着肋骨,使她感到非常不舒服,以至于她几乎不能举起手臂。她试图念一些童谣和《圣经》第 23 篇,但是除了不耐烦的窃笑,没有收到其他的效果。她吮吸着令人讨厌的甜牛奶,并祈祷着吞下去的两片药会对她有

帮助。(p. 163)

但是最后，她开始求助于所有人类困难的伟大主宰者——自己。

阿司匹林和热牛奶似乎一度降低了她无限的恐惧（恐惧什么？不是屋顶被掀翻，不是她独自一人，不是她会死……），她开始理智地思考是什么压迫她，让她的灵魂发抖和战栗。她像是一个医生，或一个旁观者，淡漠而冷静地看着一个病人，可能是一个失血濒死的孩子，或者是一个倒在车轮下的老人，她平静地诉说着这种无助感，震撼着她可怜的灵魂。她是强大的、冷静的。最终，她自嘲道，她是不存在的，除了强加于她的需要，受害人可能会死掉或康复，并且忘记她在救护车来到之前是多么圣洁。

“倾听你的呼吸声，”她沉着地说，“你没有伤得很严重。不久你就会好起来。喝了这个。它会让你的疼痛消失。现在，抬起你的头，慢慢地呼吸。你真的没有问题……”当 Thayer 女士其他的部分，威胁的部分，让她的思想又回到恐怖的急促呼吸中时——因此，冲出门去可能是最终的结局——这个好心的陌生人似乎能够在眼睛和脉搏中感觉

到它，因为她俯身更加镇定地讲话：“现在，握住杯子，你可以的。我知道你可以的。你会好起来的。”(p. 164)

Thayer 女士坚持着，之后确定药物在热牛奶的帮助下开始起效。她总结道，她的思想没有让她试图将自己转移到《圣经》上，并且使自己确信“她从来没有像野兽一样跑出去，迅速地死在沙丘中”(p. 165)。后来，她回顾了她的经历：

又过了两个小时，她内在的一切似乎都好起来了，除了觉得疲倦，像是发烧了两周。深入骨髓和精神的惊恐一旦发作便很快退去。她只剩下了苍白和发呆，她没有害怕——也就是说，确实感到冷、沙粒和风。她不害怕，就像她知道的，死亡可以很快或者很慢。也就是说，她准确地判断，这是声音的问题。如果这场暴风雪没有持续这么长时间，伴随着噪音这么侵入她，侵入她的大脑和肌肉……如果这只是一种形式的结合，只是没有愉悦，那么这一切都不会发生。

……下午，当她打瞌睡时，伴随着轻轻的分离，声音逐渐减弱并消失了，她进入了甜蜜的梦境中，成为一个获得释放的女人。(p. 166)

术语和意义

Thayer 女士的经历和她在这种经历之中和之后的应对方法说明，在我们称之为焦虑的人类情感中，什么是最基本的和最困惑的。真的是风声导致 Thayer 女士的惊恐吗？还是因为一些基本的人类品质要去寻求必要的原因？不能让诸如此类事件使人迷惑不解。如果她找到了原因，即使是不正确的，是不是也比她什么原因都找不到要好呢？

事实上，关于线索的推论在过去几年有关焦虑的理论中起了关键的作用。很多早期的理论家，包括克尔恺郭尔 (Kierkegaard) 和弗洛伊德 (Freud)，根据是否存在线索来对“害怕”(fear) 和“焦虑”(anxiety) 进行了定义和区分。对大多数人而言，最重要的区别是：“害怕”看起来是对一个观察到的特定的危险的反应，而“焦虑”看起来则是一种弥散的、无目的的担忧。因

此，关于焦虑的理论建构中包括对“隐藏”线索的寻找，与 Thayer 女士对风声的猜测不同。从这一害怕和焦虑的区别中发展出的丰富的理论框架，成为我们对心理病理学发展思考的基础。“害怕”和“焦虑”在字典和介绍性的心理学教科书中的标准定义，和可以确认的线索是否存在都能作为基本的区别。然而，害怕和恐惧在治疗中的直接行为取向的优越性开始发生了改变 (Wolpe, 1958)。行为治疗假设，所有的焦虑都有可以确认的线索，尽管其中一些线索比另一些更加弥散（如亮和暗的范式）。“害怕”和“焦虑”的区别开始在很多情况中变得不那么清晰，而且这两个术语在最近的心理学和精神病学中开始被等同起来。

但是，与前面假设的害怕和焦虑的区别相比，术语学在描述 Thayer 女士的经历时则更多

样、更混乱。今天英语中常用的一些术语包括“焦虑”(anxiety)、“害怕”(fear)、“畏惧”(dread)、“恐怖”(phobia)、“惊骇”(fright)、“惊恐”(panic)、“担忧”(apprehensiveness)。每一个术语都经常被一些词语限定,如“急性的”(acute)、“病态的”(morbid)、“广泛性的”(generalized)、“弥散的”(diffuse),以此来提供不同的意义。另外,术语学中反映焦虑的词汇中一定不会缺少一个德国词语“担心”(angst)。尽管翻译不尽相同,但是,这个词成为我们在心理病理学中对焦虑的角色进行思考的基础,因为克尔恺郭尔和弗洛伊德都用到了这个词。对克尔恺郭尔来说,angst是“畏惧”(dread)和“焦虑”(anxiety);克尔恺郭尔将其翻译成英文时,有时用“dread”,有时用“anxiety”。对弗洛伊德来说,担心(angst)反映了焦虑的观念,而没有任何可以确认的客体。更确切地说,担心(angst)是对将来不确定的担忧(尽管理论意义关注的是现在和过去)。当焦虑有一个明确的客体时,弗洛伊德更倾向于用furcht(害怕)这个词。尽管“焦虑”这个词现在我们已经非常熟悉了,但是Aubrey Lewis爵士(1980)认为,担心(angst)的更精确的解释是“苦恼”(agony)、“畏惧”(dread)、“惊骇”(fright)、“恐怖”(terror)、“惊慌失措”(consternation)、“惊慌”(alarm)、“担忧”(apprehension)。本质上,“担心”(angst)一词比英文的“焦虑”(anxiety)意味着更多的破坏性情绪,而焦虑则更多作为“关注”(concern)的同义词。正如Lewis(1980)所指出的那样,与此有关的词根来源于希腊语和拉丁语中的angh,这个词在拉丁语中的字面意思是狭窄和压抑的意思。

存在和准备

Thayer女士没有发现引起她惊恐的原因,直到她认为其原因在于不间断的暴风雪的声音。因此,很多人会说,她的经验更像是焦虑而不是害怕,尽管20世纪80年代就有人用了“惊恐”(panic)这一概念来描述她的状况。但是,她的这种经历的目的是什么呢?如果达尔文的“害怕”和“惊恐”有助于生存,那么,与害怕相比,在传统的术语中使用“焦虑”(anxiety)的

这一词根在不同的西方语言中派生出了各种不同的意思,其中之一便是可以在英语中看到包含an-gh这一词根的单词,如“焦虑”(anxiety)、“痛苦”(anguish)、“气愤”(anger)。

围绕着关键词“担心”(angst)、“焦虑”(anxiety)和“畏惧”(dread)有很丰富的意义和解释,在不同的语言中有些不同的用法。开创性的工作中所导致的意义不明确,导致在英语中“焦虑”(anxiety)一词现在的意义含混不清。近些年来,“焦虑”(anxiety)已经被用来描述情绪状态,如怀疑、厌倦、精神冲突、失望、害羞、不真实感。另外,这个术语不可避免地被限定在了对抑郁情绪状态的描述中。理论和描述性的修饰语的出现(如无意识、意识、认知、躯体、自由联想、边界、信号)使这一词汇产生了进一步的混淆。由于这些原因,在英语中很难对与焦虑相关的词汇给出清晰明确的界定也就不足为奇了。

这种混淆的状况导致出现了一些主张,让我建议放弃其中的一些词,因为这些词是非常不严密和不科学的(Sarbin, 1964)。事实上, Sarbin和其他社会建构主义者诸如哈勒姆(Hallam, 1985)建议用新的方式思考这一概念。例如,哈勒姆建议,焦虑是最基本的底层建构,能够涉及来自人与人的文献中的很多不同的认知和躯体意义。对社会建构者而言,焦虑最好被认为是一种象征。现在,我不对这些关键术语如“焦虑”(anxiety)、“害怕”(fear)、“惊恐”(panic)、“担忧”(apprehension)等进行定义,在后面的章节中,我会在适当的时候详细介绍这些概念。

意图是什么?热衷于线索研究的哲学家们通常认为,在这种经验中一定有什么的确是很有价值的,并可能导致一个人用讽刺的方法对实践和现实产生更多的意识。

克尔恺郭尔(1844/1944)是第一个提出这个假设的人,他认为焦虑来源于个体内部深处。克尔恺郭尔认为,焦虑不仅是对死亡的害怕的根源,也是对不存在的事、不存在的人以及虚无害

怕的根源。只有通过认识并证实这种对变成虚无的害怕，即只有通过对自我分解的威胁，一个人才能真正发现生命的本质。只有通过这种经历，一个人才能真正清楚地区分自我和其他客体或其他不存在的事情。

另一位知名的理论家和临床医生举出了一个类似弥散的、无目的的焦虑的原因。例如，罗洛·梅 (Rollo May, 1979) 认为：

(焦虑是) 由威胁到价值的线索引发的，为了让个体维持基本的人格存在。威胁可能是针对身体生命的 (如死亡威胁)，也可能是针对心理存在的 (如失去自由、意义感)。威胁也可能是针对其他一些个体定义为个人存在的价值 (如爱国、他人的爱、成功等)。(p. 180)

这种对抗会导致对“什么是活着”有更高水平的存在感和更强的评估，在这个意义上，这就表现为智力的阴影、焦虑的目的和意义。

正如弗洛伊德所认为的，担心 (angst) 能够被儿童期的基本威胁激活所提示，而这种威胁储存在记忆深处，会在成年期通过多种习得的联想所引出 (Freud, 1926/1959; Michels, Frances & Shear, 1985; Shear, Cooper, Klerman & Busch, 1993)。从这个意义上说，焦虑与记忆中危险情境的持续有关，而这种危险情境在早期的发展阶段是很真实的。例如，对阉割或分离的不成熟的害怕可能会被相关愿望的出现所激活，或者被个体目前面临的象征性联结的情景的出现所激活。焦虑的功能是对潜在的危险情境发出警报，引起内部心理和/或外部保护机制的出现。有效的心理防御机制的建立能够服务于适应性的目的，包括保护个体的完整性以及允许更高和更多的机能成熟水平。当真的出现危险时，焦虑还能够适应性地得到他人的帮助。一些防御反应是不充分的而且会导致症状出现。这可能包括与无意识的愿望或害怕相关的恐怖或强迫症状，或已经产生的焦虑。焦虑的自我损害方面稍后会在下面详细说明。

弗洛伊德将 Thayer 女士案例中的大风雪中的狂怒风暴和持续的噪音视为预示着真实威胁的一种感官刺激。焦虑是作为过分卷入威胁并且表现出很无助的一种反应。一个人所经历的独自一

人在暴风雪中的那种分离和孤立的感觉，可能会引发出童年时期的分离焦虑。对于 Thayer 女士来说，这种双重挑战导致难处理的焦虑水平的出现，以及欲与他人联络的强烈的原始欲望的出现。

但是，即使是这些盛行的观念，可能都无法捕捉到 Liddell (1949) 所提出的意义，他将焦虑视为智力的阴影。尽管 Liddell 谈论了人类的经历，但是他的科学探索关注的却是动物的病态焦虑的发展。在他最著名的实验中，他创设了一种“实验神经症” (见第八章)。实验神经症的后果之一是，动物对未来的威胁更加警惕。Liddell 的理论解释是，警惕除了简单地帮助动物更快地注意到下一个对生存产生的威胁外，还有更加积极的后果。他观察到，警惕的动物看起来更容易形成条件反应，或者说更容易产生学习。因此，Liddell 认为与动物的焦虑成对出现的警惕，会产生更多的学习，进而使之成为更加聪明的动物。但尤其重要的是这种类型的学习，聪明的动物忙于应付将来的威胁，会更加关注近期可能发生什么。从一个最基本的感觉出发，动物通过面向未来提出“下一步会发生什么”这样的问题来对未来做出计划。显然，这是计划的功能。对人类而言，这是非常有适应性的。Liddell 认为，为将来做出有效的计划以及回想过去的成就，是人类建构文化的手段。因此体验焦虑的能力以及为将来做计划的能力是相互依存的两个方面。从这个意义上说，焦虑伴随着智力活动出现，是智力的阴影。

无论人们取得的成就是多么微小，他们可能都或多或少地体验过这种神奇而迷人的焦虑。大概 100 年前，我们就知道，我们的生理和智力的成就是受到焦虑经验的驱动和加强的，至少在某一点上是这样。1908 年，Yerkes 和 Dodson 在实验室中证明了这一点，他们发现，如果制造出“中等程度的焦虑”，动物在完成简单任务时的成绩比在完全无焦虑的情况下要更好。从那时起，类似的观察就开始在更广泛的不同情境和背景下关注人类的成绩。没有焦虑，很少有人能够完成工作；没有焦虑，运动员、执行官、艺术家和学生的成绩可能会受影响，创造力会减少，收获可能达不到预期设想；没有焦虑，我们可能都会处