

12

新自覺·新啓蒙·新自由

生活白皮書

消除沮喪

Dr Paul Hauck 著 ● 鍾尚熹 / 譯



生活白皮書 ⑫

消除沮喪

Dr. Paul Hauck 著 □ 鍾仁熹 / 譯

聯經



生活白皮書⑫

消除沮喪

·A17028·
82.05.1477

中華民國八十二年五月初版

定價：新台幣100元

有著作權·翻印必究

Printed in R.O.C.

原 著 者 / Dr Paul Hauck

譯 者 / 鍾 尚 熹

發 行 人 / 劉 國 瑞

版權代理 / 博達著作權代理公司

出 版 者 / 聯經出版事業公司

臺北市忠孝東路四段555號

電 話 / 3620137 · 7627429

郵 撥 電 話 / 6 4 1 8 6 6 2

郵政劃撥帳戶第0100559-3號

新聞局出版事業登記證局版臺業字第0130號

ISBN 957-08-0961-2(平裝)

DEPRESSION

First published in the USA in 1973 by

The Westminster Press, Philadelphia, Pennsylvania

First published in Great Britain in 1974 by

Sheldon Press, Marylebone Road, London NW1 4DU

This edition published in 1979

Seventh impression 1989

Copyright © 1973 The Westminster Press

Chinese Translation Copyright © 1993, by

Linking Publishing Company, Taiwan R.O.C.

Published by arrangement through

Bardon-Chinese Media Agency

All Right Reserved.

前言

沮喪並不是一種最普遍的不安情緒，氣憤和恐懼才最普遍，但是人們因感到罪惡、絕望和沮喪而尋求幫助的情況比人們因氣憤和恐懼而求助的情況更常發生，這也許是因為人們以為精神醫師通常在處理的就是罪惡、絕望、沮喪這類情緒，暴怒和憂慮反而被人們視為平常了。

很不幸地，過去人們對沮喪的了解太少，對於那些厭惡自己、覺得生活卑賤、人生不值得奮鬥的人，仍然只能施以抗沮喪藥物的治療或電擊治療，沒有人了解這些人是如何變得沮喪的。

那種時期已經過去了，現在，沮喪者有辦法可以克服他們的痛苦了，而且

效果幾乎可以長久持續，更令人高興的是，透過正常的輔導在短時間內就可達成。這本書所要談的就是：人們如何使自己變得沮喪，讓沮喪留在生活中，然後人們要怎樣避免沮喪。

這本書是為看不懂心理學專門術語的人所寫的，我以輕鬆的筆調和許多例子來解說我要傳達的觀點，任何人都能了解我所寫的，而且大部分的人也能利用這些知識來對抗沮喪。我認為，對某些人而言，即使這些觀點不能平復你所有的不安情緒，卻仍能使你受益良多；對另一些人來說，這只是你克服沮喪的第一步，你仍需要專業的醫師來幫助你完成這項工作。

即使你自己並不沮喪，你也可以幫助你周圍沮喪的親友，將這本書視為建議的準則，告訴你的親友你在這本書上所學到的內容，也告訴他們有多少人在了解沮喪的三個原因後，改變了生活，你可以幫助你的丈夫、你的妻子、你的父母，子女和朋友擊敗沮喪。

如果我達成這些目標，我會很感欣慰，所以，請你繼續讀下去！它將會有助於你。這本書取材於我雙親的生活，他們過去和你一樣地沮喪，但是他們得到了幫助，你也會同樣得到幫助。

保羅·霍克

目次

前言	i
第一章 對沮喪的新看法	1
第二章 自責	13
第三章 情緒問題	43
第四章 自憐	63
第五章 其他人的同情	93

第一章 對沮喪的新看法

我畢業不久，就在心理健康中心任職，幾乎每一位來求診的人都有不安的情緒，有時是從低落的情緒逐漸平復，有時則是從高昂的情緒跌回正常的情緒。但是，最教我困擾的則是我的雙親，他們的情緒跌到谷底並且一直持續下去。

對一個新的臨床精神科醫師而言，這是最富挫折的挑戰。有個女孩非常聰明，受過良好的教育，而且經濟無虞匱乏，她住在自己家裡，比起任何人，她都不應該沮喪。我無法想像，究竟是什麼讓她對世界如此失望，為什麼她就找不到歡笑的理由。

但是蘿絲（假名）過去有很長的沮喪病史，廿幾歲的她，在剛成年時，就問

斷地出現過沮喪現象，也曾因此住院兩、三次，這期間也曾服過一、兩種藥物以及電擊治療。

蘿絲是心理健康中心的常客，幾乎每位在中心任職的醫師都曾嘗試要治好她的病。

在我治療她的第一個星期，我對她束手無策。

就算有影響，也只是使她變得更沮喪、更依賴別人，而且更確定自己會長期陷在沮喪的情緒裡。她開始說服我她才對的！有一次我充滿同情地聽她訴說了幾個小時。我根據佛洛依德的說法去分析她的夢，我帶她回到童年，並且試圖重組她的生活，以便找出究竟是哪裡出錯。簡單地說，我試遍我所學過的方法，對她仍然毫無幫助。當她看見我對自己變得不肯定時，她的悲嘆也變得更深了。後來，她開始在我上班前打電話給我，說她幾乎沒有迎接今天的能力，並且請求我不要對她說任何或做任何激勵她活下去的話。當她連寫聖誕卡、寄聖誕卡的能力都沒有時，而她的母親又必須為蘿絲和她的小孩準備午餐、晚餐時，我想這應該是檢討我所使用的方法以及改變常識的時候了。

我所受的心理分析訓練警告我不得和病人以外的人合作。這也是我為什麼

原先沒有依我的直覺，要求蘿絲的媽媽讓蘿絲獨立的原因。我很清楚地看出，蘿絲的好媽媽為蘿絲設想周到，使蘿絲從來沒有自己面對責備及錯誤的機會。早在蘿絲為面對挫折而準備時，她母親早已把一切責任都承擔了。有母親的幫助，蘿絲當然可以輕鬆放心，但是蘿絲卻感到自卑，因為，她需要那些她所承認的罪惡感。

在我專業治療的進程上，我並未要求蘿絲扮演無助小孩的角色來逃避罪惡感，相反地，我打破精神醫學的常規，要求蘿絲的母親讓女兒獨立，我打電話找來蘿絲的母親，以堅定地態度建議她不要每隔幾天就去探望女兒，也不要每天打電話給女兒，更不要帶煮好的東西去看她或是邀請女兒帶著孫子孫女回娘家吃晚飯。

幸好蘿絲的媽媽能接納我的建議，並且完全了解我的目的。起初我很怕蘿絲的媽媽會擔憂女兒在找不到可依靠的人時會發生什麼事，但是她完全遵守我的建議，遠遠地躲開女兒。

蘿絲的確有過很糟的一段時期，因為沒人幫忙她，她必須開始為自己處理事情。我鼓勵她盡力去做，卻不要期望過高，將任何小成就都當作收穫。如果

她能按照自己的方式投入工作，那麼我就敢確定她一定會重拾信心，儘管這可能要花費好幾個月的時間。我也發現，我開始和她談一般常識而不遵守心理分析法則中所建議的——保持沈默。我只有在脫口而出時才給她建議，但是，她聽過之後，會與我討論我的建議，回到家裡也嘗試去做，並且在下個星期告訴我情況如何。

幾個星期以後，蘿絲不再每天早上打電話給我，她處理家務、照顧小孩，她的情緒也顯著地好轉。換句話說，六個月後，她已走出過去的困境，擺脫過去的自己。

對於這些進展我很好奇，也很高興，我決定在即將召開的當地心理健康專業會議中發表論文。在論文中，我嘗試分析蘿絲進步的原因，而且大膽假設蘿絲只要繼續保持她幾個月來養成的習慣，她可能永遠不會再感到沮喪。現在回頭看這些分析，我發現自己當時的了解是多麼地不完整，我也看出蘿絲應該有更快地進步。當時我不知道如何處置罪惡感以及自憐這兩種情緒，而這正是蘿絲最嚴重的兩個問題，結果我卻只能無視它們的存在。幸好這尚且能解決這個個案，但在別的個案裡，可就沒這麼容易了。

在會議中，我論文裡主張病人會永久改變的看法遭到與會者不斷地批評。

一位備受尊敬的專家對我幫助蘿絲重生表示肯定，但是，他警告我不要對蘿絲擺脫沮喪太過樂觀。大家都認為，沮喪主要是因為心理問題，而且它有一定的周期。蘿絲已經度過好幾個周期而且也將繼續下去。

這已是將近廿年前的事了，蘿絲後來只有發生過一次短期的沮喪，她繼續上大學，繼續工作，而且一直都將自己照顧得很好。每年我都收到蘿絲寄來的聖誕卡，這是蘿絲進步的最好佐證。

沮喪的新理論

對每一位來求診的病人，我都會詢問他們「那裡不舒服」，而我得到的答案，數不清有多少次是回答「我很沮喪」。

經過這幾年我才發現，沮喪是一個很嚴重的問題，幾乎每一位我治療的病人甚至在社交場合遇到的人，都經過許多次的沮喪時期，大部分的人情況輕微，但是有些人則情況嚴重。我把人們沮喪的頻率和其他各種不安情緒的頻率加以

比較，發現恐懼和沮喪的頻率不相上下，而生氣是唯一比沮喪更常發生的心理狀態。在這本書中，我會談到有關生氣這個主題，因為近來以這個主題所出版的一些書籍有不錯的內容。但是，沮喪始終是無人觸及的問題，大多僅限於討論沮喪的情況，卻不能為一般讀者提供紓解的方法。

這本書將傳達最新的精神醫學看法，也提供新的沮喪理論，這些都是我經過上百個案例測試後，有系統歸結出的結果。

最妙的是，我發現運用沮喪理論，也能使我安然克服原本可能陷入困境的周期。在我運用這個理論之前，我和其他人一樣有許多的愁苦問題。遭逢拒絕往往使我感到憤怒及罪惡，我必須獨處數小時或好幾天，直到我擺脫這種情緒為止。如果我做一件很糟的事或是考試不理想，都會讓我憂慮，我必須想辦法擺脫，當然，這又需要好幾小時或好幾天。當我遭到不公平待遇時，我自憐的情緒就會高漲。

感謝老天，這都是很久以前的情況了，我曾經有過很多不愉快的經歷，但是，我必須承認，我擁有愉快的婚姻，三個可愛的女兒，健康的父母，這已經夠幸運了，而且我也沒遭遇一畢業就失業的窘況，所以也許我沒理由和其他人

一樣沮喪。我確定，對於我生命中出現的不幸，我曾經有過很糟的反應，事實上，有些麻煩至今仍然會對我造成衝擊，但是我也確定，現在我能夠處理得比較好，我對沮喪已經有所認識而且也知道如何控制它。這幾年來，我幾乎不再感到沮喪，我可以克服困境（困難並未襲捲我），我也教數以百計的人這麼做，而這就是最重要的一點。沮喪不是大災難，人們就像學習處理生活細節一樣地學習去處理沮喪，如果我們能將每天遇到的失望、失敗和拒絕處理好，我們幾乎就能使沮喪轉好。曾經有人認為沮喪就像我們的褐髮藍眼一樣是得自於父母，這也正是為何長久以來這個問題的進展如此有限的原因了。人們放棄去改變這些被認為是得自遺傳的東西，但是，當這種觀念開始改變之初，醫生們嘗試用藥物或電擊來處理沮喪這個問題，特別是一些情況嚴重的個案。而那些較輕微的沮喪者，就如你的丈夫、妻子、好朋友這些人，從未引起專業醫生的注意，因此也無從研究，無從解釋。誠如佛洛伊德所說，罪惡感和沮喪有明顯的關聯，但是他認為罪惡感是源自於孩童時期對父母的性幻想，這種說法卻錯了。佛洛伊德的某些觀念的確有價值，但是對一個失業在街上閒逛的人卻毫無用處。

有一種說法還算成理：我們生來就有一點沮喪的傾向，有些人多一點，有

些人少一點，但是，這卻不是引起憂鬱的唯一原因。如果是的話，每個人能做的就太有限了。相反地，我們能教導人們如何去克服沮喪，所以我們也有理由相信，沮喪是學習而來的。當你生氣的時候，你會做出自然反應的表現，因為你天賦有未臻完美的想法，而且你也受到一群思想非完美的人的影響，做出不理性的行為。事實上，不知不覺中，你被雜誌、電影、電視，或父母、老師、朋友所說的話影響成神經過敏的人。他們使你成為第一級的沮喪者，而現在你自己必須解除他們所給你的不智傷害。

你必須學習新的思考方法、發展新的對人對事的態度，你該怎麼做呢？你要把沮喪當作是像幾何學、歷史或藝術一樣地來研讀。把心理醫師的建議當作是健康教育課程中老師交代的作業，每個禮拜去上一次課，不論這課程是一對一教學或小組教學。

我現在要強調的是，你不必因憂慮而覺得自己有何不同或很怪異，因為，就像你向父母學說話一樣，自然就被訓練成如此，雖然你學到的是一堆垃圾，但是你還是學得很好，所以，只要你願意，學些有意義的觀念來改變自己，也不會是件難事。你已經證明過，你有能力學習敏感，那麼學習健康又有什麼問

題呢？雖然，實際上沒有說得那麼簡單，但是終究是做得到的。

這本書可以教你擺脫促使你沮喪的習慣，也可以告訴你哪裡做錯了，指出你的哪些思考習慣是有害於己的，哪些習慣你應該改掉。

如果以為看一本書就能消除各式各樣的沮喪，那未免太不實際，因為沮喪各有不同的嚴重程度。有人會因等不到一通電話而感到一絲沮喪，也可能因一場車禍而感到罪惡，不得不送醫就診、接受電療。這本書主要是用來幫助那些問題較輕微的人，但是對情況嚴重的人也有助益。即使我們不能完全消除沮喪，而只能減輕沮喪，至少我們也能了解沮喪的原因，以及學習如何減輕沮喪的症狀。

有些沮喪是因生理因素所引起，而不是心理因素，這就需要你的家庭醫師來協助你。有些不是明顯原因造成的沮喪，可能是因為腦中的生物胺群發生改變以及電解質和水分出現混亂或者是低血糖症所造成。也就是，血液中的葡萄糖含量太低，身體的每個細胞都需要食物。低血糖症會讓人覺得不安、暈眩、暴躁或沮喪。有些專家認為，某種形式的心智障礙和精神分裂者以及大部分的酗酒者都有低血糖之苦。

如果你認為自己屬於低血糖症的人，趕快去看醫生，並且做身體檢查。但

如果你能明確指出生活中能引起你沮喪的原因，那麼你可能就是心理上沮喪，應該繼續看這本書。

引起沮喪的三個原因

1. 自責

如果你不斷地責備自己、討厭自己、認為自己是最糟糕的人，那麼，無疑地你會變得很沮喪。不論引起自責的原因是否嚴重，你只是一味沈溺在自責中。也許你因為工作未獲晉升而自責，也許是因沒有得到年度擲鏢冠軍而自責，甚至也可能因有人忘了向你打招呼而自責。你一味自責，而沮喪隨之到來。自責到某個程度後，你會變得很不安，也許會想哭，也許變得沈默而易怒，甚至你還會想要去跳河自殺。

如果你只是輕微地自責，你可能只會感到不自在和悶悶不樂，這種情況並不嚴重，但是卻可能破壞了整晚的興致，弄糟宴會或訪問，並且使你周圍的人

都變得鬱悶。

2. 自憐

第二個讓自己沮喪的方法是為自己感到難過。當你受到不公平對待對酒流淚時，那麼你馬上會感到沮喪。拉一張苦瓜臉來博取同情，只會讓你得到沮喪，當你想到生而為人，卻要承受種種不平，你就會沮喪。

我以下的說法會讓千萬人感到驚訝，「那些認為我們會受公平待遇，好人有好報，世界美好的人都是神經病。」如果我們相信這些論調，當事情未如預期地發生時，我們就會變得沮喪，覺得受傷害、覺得憤怒。

如果你想避免沮喪，你就要把善意換來的不平視為當然，而非例外。你愈早接受世界是這種樣子的想法，你就會變得愈健康。

3. 同情別人

你會因自己摔斷腿而沮喪，如果別人摔斷腿，也會讓你感到沮喪。因為世界上有無止盡的苦難，我們不斷地，與受苦的靈魂同在，對別人家庭的不幸無