

| 探秘心理进化丛书 |

深渊

[美] 乔纳森·罗森伯格
Jonathan Rottenberg
吴宝沛 罗锐 译
著

——抑郁流行的进化根源

THE DEPTHS

The Evolutionary Origins of the Depression Epidemic



知识产权出版社

全国百佳图书出版单位

深渊：抑郁流行的进化根源

[美] 乔纳森·罗森伯格 著

吴宝沛 罗 锐 译



知识产权出版社

全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

深渊：抑郁流行的进化根源/(美) 乔纳森·罗森伯格 (Jonathan Rottenberg) 著；吴宝沛，罗锐译. —北京：知识产权出版社，2017. 11

(探秘心理进化丛书)

书名原文：The Depths: The Evolutionary Origins of the Depression Epidemic

ISBN 978 - 7 - 5130 - 5236 - 8

I. ①深… II. ①乔…②吴…③罗… III. ①抑郁—普及读物 IV. ①B842. 6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 261221 号

THE DEPTHS: The Evolutionary Origins of the Depression Epidemic by Jonathan Rottenberg.

Copyright © 2014 by Jonathan Rottenberg.

Simplified Chinese translation copyright © 2017 by Intellectual Property Publishing House Co., Ltd.

Published by arrangement with Basic Books, a Member of Perseus Books LLC through Bardon - Chinese Media Agency.

ALL RIGHTS RESERVED.

责任编辑：常玉轩

责任校对：王 岩

装帧设计：陶建胜

责任出版：刘译文

深渊：抑郁流行的进化根源

[美] 乔纳森·罗森伯格 著 吴宝沛 罗 锐 译

出版发行：知识产权出版社有限责任公司 网 址：<http://www.ipph.cn>

社 址：北京市海淀区气象路 50 号院 邮 编：100081

责编电话：010 - 82000860 转 8572 责编邮箱：changyuxuan08@163.com

发行电话：010 - 82000860 转 8101/8102 发行传真：010 - 82000893/82005070/82000270

印 刷：北京嘉恒彩色印刷有限责任公司 经 销：各大网上书店、新华书店及相关专业书店

开 本：787mm × 1092mm 1/16 印 张：11.25

版 次：2017 年 11 月第 1 版 印 次：2017 年 11 月第 1 次印刷

字 数：148 千字 定 价：38.00 元

ISBN 978-7-5130-5236-8

京权图字：01-2016-7751

出版版权专有 侵权必究
如有印装质量问题，本社负责调换。

本书得到了北京林业大学青年教师科学研究中长期项目(2016 ZCQ 11)的经费支持,课题名称为“生态心理疗法的模式构建与应用”。

献给劳拉

作者简介

乔纳森·罗森伯格是一名心理学副教授，执教于南佛罗里达大学。他担任该校心境与情绪实验室的主任。在《科学美国人》《纽约时报》《华尔街日报》和《泰晤士报》上，你经常能读到他的作品。2013年，罗森伯格发起了一场抗抑郁运动，名为“走出黑暗”，以便让美国人更深入、更全面地讨论抑郁。他现居住在佛罗里达州的坦帕市。

作者的话

我不相信客观性。也就是说，不相信一个人能抛开偏见，以神的眼光看待某个问题。我们唯一能做的，就是对自己的动机坦白诚实。

对我来说，我在抑郁的两边都做到了这一点。我曾经是抑郁的对象，脑袋外面拖着线，手腕上缠着住院环，无论身在何处，常有人不停地指来戳去，询问我的症状。同时，我也是科学的化身，也就是曾经扮演这么一个人：提出问题，量化行为，关心模式，把被试的反应转变为数字和图表，最终又把它们变成学术市场上的通货，即学术论文。两边的经历很不一样，但每一边都有根有据，绝非杜撰。抑郁这个话题，忧郁而阴暗，有时还显得神秘。对它而言，我的两种经历都带有某种真实性，它们都增加了我们对抑郁流行的理解，尽管角度不同。写这本书时，我的目标是把两边的经历糅合在一起，把双方变成互补的整体，一碗水端平，不偏不倚地对待它们：一边是作为病人的经历，一边是科学发现的知识，即我们研究心境和心境障碍时发现的东西。

在本书中，我要感谢同意接受采访的人。我已尽力寻找真理。为了保护受访者的隐私，我使用了化名，还彻底修改了他们故事中的细节。

乔纳森·罗森伯格

于佛罗里达，坦帕

致 谢

这本书问世花了很长时间。一路走来，倘若没人帮我，恐怕会花更长时间。

首先，我要感谢伊恩·戈特利布和詹姆斯·格罗斯，感谢他们两人慷慨的学术支持。同时，我要感谢斯坦福大学心理学系，感谢他们勇于冒险，支持我这样一个失败的历史学家。早前，雪莉·约翰逊和安·克雷帮我想道，情绪和精神病理学是一个激动人心的领域，而伦道夫·尼斯为这些书奠定了基础；他从进化思路探讨心理障碍，在少有人走的路上奋勇前行。

多年以前，我有幸收到了马克斯·布罗克曼的一封电子邮件。他建议我，说我可以写一本书。丽莎·亚当斯是我的经纪人，她帮我锤炼观点。在写书的每一步，我都从她那里获益匪浅：她富有耐心，有编辑人的敏锐，还有良好的判断，从不出错。我格外幸运，因为丽莎帮我联系到了基础读物出版社的强大团队，包括凯莱赫和高木蒂塞。他们给了我信任和天马行空的自由。每当我陷入困境，他们都会帮我找回方向。

准备这份书稿时，我从两位有才华的研究助理那里获益良多，他们是彭妮·卡尔顿和黛博拉·杜伊。在过去的18个月里，埃娜·贝戈维奇付出了艰苦的努力，她容忍我的混乱无序，追踪各处的文献来源，又为本书制作了很多图表。

心境与情绪实验室已成了一个伟大论坛，帮我发展自己的观点。

许多人都为书稿提供了有益的建议，他们是贝丝·莫里斯、阿普里尔·克里夫特、瓦妮莎·帕耐特，劳伦·毕尔斯玛、梅甘·霍华德、约翰·格雷和贝沙内·鲍尔。在过去的十年中，我要感谢南佛罗里达大学心理学系（包括“怪人”研究组）对自己一如既往的支持。

本书的大部分手稿都完成于荷兰，那一年我在蒂尔堡大学休年假。我得感谢艾德·温格尔兹的热情邀请，他让我有机会去荷兰跟他一起合作。在马斯特里赫特，我跟弗伦克·彼得斯成了朋友。我们一起跑步，讨论各种有关抑郁的问题。而马基林·塞利斯经常下厨，招待我们和我们的狗，她让大家其乐融融，笑声不断。我在美国的同事，芮妮·汤普森、道格拉斯·门宁和詹姆斯·格罗斯，阅读了我的部分书稿，还给出了睿智的建议。

我要感谢南茜·赖利、罗伯特·罗森伯格以及拉娜·罗森伯格。他们在士气上鼓励我，情感上支持我，始终不渝。感谢苏菲，她是我的苏菲。感谢奥利和赛伊，它们给了我毛茸茸的陪伴，温暖人心。最后，我要把这本书献给妻子劳拉·赖利。她知道为什么。

译者序一

这本书谈抑郁。有趣的是，作者乔纳森自己就抑郁过，而他也研究抑郁。但这本书的特色，显然不在这里，这很表面，顶多是个噱头。这本书很独特，跟很多谈抑郁的书都不一样。不过，在奔向这个主题之前，我想说点别的，它们都跟抑郁有关，也跟这本书有关。

翻译时，我突然想到，自己也抑郁过。多年以前，我失恋了。每晚入睡前，我都会无端流泪。白天也无心向学，常跑去香港的郊野，一个人徒步，有一次遇到了蛇，还有一次差点从山坡上栽下去。我特地跟一个朋友去了西藏，但雪山和圣湖也没改变什么。回来之后，我还是老样子，心情并没有好一点。悲伤漫长，有如永夜。大概 18 个月之后，我才彻底复原。这件事告诉我，抑郁是个难缠的对手。要摆脱它，你得有足够的耐心。而另一件事也印证了这一点。

来林大后，有一天跟同事闲聊。他告诉我，某名校有位心理学教授在外头开了公司，兜售各种心理学产品，还对外宣称，只要一次性支付几万块钱，他就能保证治好抑郁。但另一位做咨询的同事听了，很不以为然，他说，这分明是虚假宣传，误人子弟。没有谁敢打包票，说自己一定能治好抑郁，除非这人是骗子。我想，乔纳森一定会对这位同事伸出大拇指，因为他说得太对了。

“任何简单化、一刀切的抑郁解决方案，我都表示怀疑，你最好

也这么干。”在这本书中，乔纳森如是写道。

他为什么这么说？因为抑郁是个复杂现象。说实话，科学家到现在也没彻底弄清楚，导致抑郁的根本原因是什么。很可能，这个单个的“根本原因”根本就不存在。有一种根深蒂固的“专业意见”认为，抑郁就得吃药。这背后的逻辑是，抑郁的根本原因是生理病变。但乔纳森用权威数据否定了这一点。无论是抗抑郁药，还是心理治疗，它们都有用，但总是对某些人有用，对某些人没用。以抗抑郁药为例，它们的效果很多时候跟安慰剂差不多，但副作用又远远超过了安慰剂。很遗憾，吃药并不能解决所有问题。

抑郁治疗的现状并不令人乐观。因此，乔纳森勇敢地提出了这样一个问题：为什么我们正在输掉对抗抑郁的战争？他的回答是，我们并不了解这位对手。很多专业人士对抑郁的认识支离破碎，甚至还有很多误解，这些都会妨碍有效的治疗。而《深渊》的特色，也跟这个问题有关。在这本书中，乔纳森以进化视角为框架，以心境科学为支撑，试图深入解读抑郁流行的根源。

那么，乔纳森的答案是什么？

抑郁根本不是什么身心缺陷，而是某种进化而来的适应机制。抑郁流行更像是一种文明病。无论是对思考的推崇，对坚持的赞美，还是对快乐的强调，都在某种程度上加剧了抑郁的流行。乔纳森勇敢地说出了我想说的话。在《臭皮囊》一书中，我从进化视角探讨了人类的种种身病，比如近视、肥胖、癌症。很多身病都是因为旧身体碰上了新环境，磨合不了，适应不良。其实，心病也一样。比如，有一种进化假设认为，抑郁流行跟现代社会的背井离乡有关。许多人只身来到都市打拼，无亲无故，周围都是陌生人。他面临的压力太大，而他的情感支撑太弱，于是孤独的他更容易陷入抑郁。这也是一种说法，但乔纳森似乎没有提及。

确切地说，抑郁的原型——心境低落——有其自身的进化逻辑。它本身并不是什么设计缺陷。它就像是疼痛，是一种身体的防御机制。但这种防御机制的错误运作，依然会给人带来种种痛苦。因而，即便肯定抑郁的进化价值，我们也并不会就此束手待毙，消极地忍受抑郁给人带来的种种痛苦。相反，恰恰只有在深刻了解抑郁的进化根源之后，我们才能更好地权衡利弊，适当干预，借助于抑郁，变成更好的自己。

心境的起落，在一定范围内，都是正常现象。有高就有低，有起就有落，万事万物，相反相成。倘若说跟心境高涨有关的乐观偏差，有助于我们探索世界，把握机会，那么跟心境低落有关的抑郁倾向，则有助于我们养精蓄锐，等待时机。一边是前进，一边是后退，其实两者的智慧我们都需要。

有这样一个故事。一只跳蚤被扣在了玻璃杯下。它一开始死命挣扎，蹦来跳去，想要逃走。但几次下来，处处碰壁，跳蚤就消停了，不再尝试。等玻璃杯悄悄移走之后，跳蚤还是静卧不动。于是，有人笑话它，说跳蚤好傻，习得无助，该跑的时候反而不跑了。但其实，跳蚤很聪明，它不再盲目尝试，一次次的劳而无功只会让它像莽夫一样力竭而死。我不知道跳蚤有没有抑郁，但类似抑郁的倾向它一定有，这种倾向让它在逆境中保持低调，节省体力，而不是把有限的资源挥霍一空，仅仅是为了挣扎而挣扎。

最后，谈一谈翻译。翻译不容易，合作翻译就更难了。而这本书由我跟罗锐老师合译，我们做了一件更难的事：我翻译前七章，他翻译后三章，最后由我统稿。罗锐翻译认真，译文流畅，这让我少了很多负担。即便如此，考虑到翻译很难尽善尽美。躲在某个角落里的瑕疵，不知什么时候就会跳出来捣乱。学生詹泽帮我找了十多处错别字，特别感谢她。但我还是不敢打包票，说瑕疵就此绝迹，永无出头

之日。因此，倘若文句上还有任何错讹，我都欢迎读者批评指正。孟子说，子路闻过则喜。他是孔子的高足，道行高深，我只有像太史公写的那样，“虽不能至，然心向往之”。乔纳森的这本书，让我学到了很多，也希望能对大家有所启发。

吴宝沛

2016年9月11日于北京

译者序二

我们处在一个抑郁流行的时代。

据世界卫生组织的报告，全球预计有 3.5 亿人患有抑郁，遍布各个年龄组。在中国，每一百人里就有三人患不同程度的抑郁，名人抑郁的相关报道也时常出现在媒体的头条。不过，“抑郁症”这个专有名词却是独具中国特色。在医院精神科大夫书写的病历上，是没有“抑郁症”这样的诊断的，他们会写抑郁状态、抑郁发作或心境（情感）障碍等，就是不会写“抑郁症”。而在我们的公众媒体领域，“抑郁症”这三个字可谓信手拈来，甚至大夫们在做科普时，也是脱口而出。这样做可能会有两个好处，一是有利于在概念上区分抑郁情绪与抑郁病态，二是迁就公众已有的认知便于沟通与理解。但是，这却带来了一个极大的坏处，我们正在集体屈从抑郁的缺陷模型，一旦某人抑郁了，我们（包括他/她自己）就会怀疑是不是得了“抑郁症”，是不是该去医院了，是不是该服药了。然而，正如本书作者乔纳森所述，把抑郁看成某种缺陷的文化正是造成抑郁流行僵局的直接原因。我们在过于简单地理解抑郁，将应对方法单一地推向药物，标签化、甚至污名化那些只见症状不问病因的抑郁人群，致使抑郁患者的数量一直居高不下，我们正在输掉这场对抗抑郁的战争！

抑郁，就像都市里的精神雾霾，不时出现，令一些本可以正常生活的人，坠入漆黑的深渊不能自拔，并让周围的人受到惊吓。抑郁来袭，天地失色，如何应对？乔纳森在心境科学的基础上，以进化心理

学的视角透析了抑郁的“前世今生”，系统地阐明了导致抑郁的环境、心理、生理和文化因素，并在最后给出了艰难且极具建设性的答案，这也是我参与翻译的本书后三章的核心内容。之所以说艰难，是因为目前有关抑郁缓解机制的研究还相当匮乏，尤其是对慢性抑郁好转的过程与原因，我们还知之甚少。而之所以说极具建设性，是因为乔纳森始终秉持心境科学的思路，而非传统的缺陷模型去探索抑郁的应对之策。心境系统作为我们内在强大的整合器，有其独特的运转特点，并且是相容成长史的、开放的和可塑的。正如乔纳森所说，既然抑郁的诱因可以从多个方面给心境施加压力，我们也可以通过多种方法重建心境，这就为抑郁的缓解与复原指明了方向——想尽一切办法，多点出击，改善心境，迈向幸福与活力。那么，我们具体又该如何行动呢？相信自己，鼓足勇气，倾听抑郁对自身的意义，多做“有助于个人成长的事，有助于人际交往的事，有助于创建人生志向的事”。可以看出，乔纳森为我们开出了非治疗性的综合处方。如同治理雾霾，需要坚定信心，综合治理。

作为一名在高校执业的心理咨询师，我要为乔纳森点赞，并深感共鸣与鼓舞，他所提出的策略正是心理咨询可为之处。在抗击抑郁雾霾的战场上，心理咨询和社会支持理应成为信念坚定的主力军。这里没有否定药物治疗的意思，恰恰相反，应该将药物治疗升格为“御林军”，保留用之。这也符合世界卫生组织的号召，抗抑郁药可以有效治疗中度和重度抑郁，但并非轻度抑郁的一线治疗手段，尤其对于青少年，应慎用抗抑郁药。

在翻译的日子里，我的脑海总能浮现那些前来寻求支持的抑郁来访者，他们多数都遭遇消极事件，出现诸如心境低落、愉快丧失、自信降低、自杀信念等临床症状，且正常的社会生活受到影响，因而被推荐去医院的精神科就诊，如果被医生确诊罹患抑郁，就被要求服用抗抑郁的药物，并定期复诊。按照我国精神卫生法的规定，心理咨询

师是不能对心境障碍的患者进行诊断与治疗的，我会为他们提供存在一人本主义取向的心理咨询。他们中既有幸运的快速缓解者，也有时常反复的慢性迁延者，甚至悲观轻生者。值得欣慰的是，在后者中也会出现像本书中西尔维女士和乔纳森本人那样，从抑郁深渊中爬出来的光荣复原者，深沉而具有活力。

最后，我想感谢吴宝沛副教授的合译邀约，参与本书的翻译让我学习到心境科学的研究成果，并再次坚信心理咨询可以对抑郁者的复原起到举足轻重的作用。只是因我翻译水平有限，再加上译文用语风格的差异，增添了宝沛统稿的难度和艰辛，不过合译也让我们碰撞出更多的讨论与修订，希望译者的不易能带给读者阅读上的平易。另外，我还想和乔纳森站在一起，借本书中译本的出版，呼吁从心境科学的角度重启一场关于抑郁的国民对话，为我们身边的抑郁者营造一个充分理解和乐于支持的社会环境。在此期待每一位读者的参与，谢谢！

罗 锐

2016年9月24日于北京

目 录

第一章 为什么我们需要理解抑郁的新思路 // 1

抑郁的缺陷模型 // 3

心境科学的思路 // 9

绝不只是语言 // 13

第二章 寻找抑郁的源头 // 17

心境低落的好处 // 19

心境低落的代价 // 23

轻抑郁和重抑郁 // 25

适应装置不断变化的成本收益率 // 27

第三章 动物也抑郁 // 31

暗房：抑郁的动物模型 // 36

其他动物中的重抑郁 // 40

心境低落与社会联系的断裂 // 43

第四章 丧钟响起：作为抑郁普遍诱因的死亡 // 46

抑郁到底还是抑郁 // 51

丧亲之痛：理解抑郁的道路 // 53

提供终止抑郁的线索 // 57