

I don't want to talk about it
Overcoming the secret Legacy
of Male Depression

(美) 泰瑞斯·瑞尔 (Terrence Real) 著

黄汉林 译

本书不仅对饱受忧郁折磨的男性提供决定性洞见，
同时对深爱这些男人的女性提供抚慰与指引。
这是充满希望、很重要的一本书，
因为，它显示出忧郁男人的出路。

男人 其实很忧郁



四川大学出版社

I don't want to talk about it
Overcoming the secret Legacy
of Male Depression

(美) 泰瑞斯·瑞尔 (Terrence Real) 著/黄汉耀 译

本书不仅对饱受忧郁折磨的男性提供决定性洞见，
同时对深爱这些男人的女性提供抚慰与指引。
这是充满希望、很重要的一本书，
因为它显示出忧郁男人的出路。

男人 其实很忧郁



四川大学出版社

责任编辑 / 汪 萍

封面设计 / 米茄设计工作室

责任印制 / 杨丽贤

责任校对 / 张振刚



版权所有·侵权必究

此书无本社防伪标识一律不准销售

I DON' T WANT TO TALK ABOUT IT

Copyright 1997 BY TERRY REAL

This edition arranged with SANFORD J.GREENBURGER
ASSOCIATES

Through AGE CO Culture Development Inc

四川省版权局著作权合同登记图进字 21-2005-107号

图书在版编目(CIP)数据

男人其实很忧郁/(美)瑞尔著;黄汉耀译.一成都:
四川大学出版社,2005.10

ISBN 7-5614-3269-0

I.男... II.①瑞...②黄... III.男性-抑郁症-
防治 IV.R749.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第121964号

心理咨询系列丛书(婚姻·家庭辅导系列)

作 者	泰瑞斯·瑞尔著
出 版	四川大学出版社
地 址	成都市一环路南一段24号(610065)
发 行	四川大学出版社
印 刷	华西医科大学印刷厂
成品尺寸	170mm×220mm
印 张	16.25
字 数	215千字
版 次	2005年10月第1版
印 次	2005年10月第1次
印 数	0 001-4 000册
定 价	29.00元

作者简介

泰瑞斯·瑞尔(Terrence Real)，美国哈佛大学性别研究计划主任、麻州剑桥家庭中心资深教员。瑞尔对于性别议题的主张，代表了美国民间对话场域中崭新而主流的意见，被誉为“当今世界思索、处理男性及其人际关系最具新意的声音”。

瑞尔担任家庭治疗师、夫妻和家庭治疗师二十年，其男性议题、夫妻治疗的著作同时受到大众媒体和专业出版刊物的报道，如NBC Nightly News、The Today Show、Good Morning America、The New York Times、Psychology Today、Esquire等，并在全美针对关系恢复、忧郁、男孩的发展、男性心理学、成瘾康复等主题发表演讲和主持工作坊。本书荣获美国PlanetPsych网站十大顶尖好书。

作者个人网站为<http://www.terryreal.com/>。

译者简介

黄汉耀，中国台湾地区中部人，哲学硕士。喜欢慢慢骑车去看山，最好可以骑进道家“自然、无为”的境界。最大的愿望是全台各乡镇都有各具特色的单车道，然后串联整合成为环岛网。著有《潜意识探险家——与梦对谈》、《我的写书梦》、《穿红袜的喷火龙》、《我是杀人墙》、《文明也是灾难》等书。译有《探索文明的出路》、《师法自然》、《学做自然的孩子》、《你是做梦大师》、《黑暗也是一种力量》、《焦点解决咨商案例精选》等书。



欢迎走进男人的世界

——男人的秘密花园

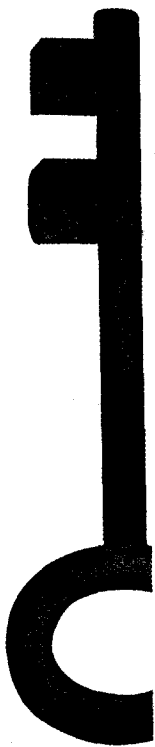
一位女性个案在治疗室里描述了他对父亲的印象：“在我小的时候，我经常看到父亲一个人面无表情、静静地坐在客厅角落，持续二三个小时，却没有跟家里任何人说上一句话……很多时候，我都无法了解父亲的心里到底在想些什么……”这其实是许多人的疑惑：“那些看起来冷峻沉默的男人，他们的内心世界到底是什么样的光景？”

的确，许多时候，我们发现男人要比女人还要难以了解，尽管在谈及政治或运动议题时，男人们个个口沫横飞，激动不已，但要碰触内在深层的感受与想法时，为数不少的男人，他们不说话就是不说话。

我们社会中的男人到底怎么了，他们的内心真如外表所呈现的那般勇敢与坚毅吗？

这是一本谈男人的书，“男性的忧郁”这个议题可以说是全书的主轴。在谈到忧郁症时，所有精神医学的教科书都会提到，罹患忧郁症的比例，女性为男性的两倍。但在这样的数据之下，作者不忘提醒我们，在酒精成瘾或其他上瘾行为方面（包括药物滥用、工作狂、性与爱情的上瘾等），男性则





往往远多于女性，而在反社会人格与自恋型人格的统计上，男性的比例也远超过女性。这样的现象显示了什么？男性内在的匮乏与脆弱，或许因为社会化的制约，不会直接以忧郁的状态呈现，但却经常以其他种种面貌存在于大千世界。所以，在这个世界上，男人真的比女人活得快乐吗？男性真的比女性更能免除压力与痛苦吗？恐怕在这点上老天爷是公平的。

在这本书中，作者探讨了许多关于男人的隐性忧郁、男人的自慰特质，以及男人的上瘾行为等问题。花哨一点说，这本书可以命名为“男人的秘密花园”。

本书作者泰瑞斯·瑞尔 (Terrence) 是一位执业的心理治疗师，20多年的临床经验构成了书写本书的基础，作者不仅对临床个案有生动的描述与剖析，敏锐的洞察力让本书更具可读性，作者在书中有关自我陈述的部分也让本书更加丰富，并不时可以见到作者生命的刻痕。

作者在书中坦述了他在成长过程中所经历的主动与被动的创伤（以作者本身的语言来说），从暴力的受害者、叛逆的青春年华，到作者与父亲的关系等等，也谈到了过去他本身接受心理治疗的过程，以及他从一个暴力的受害者蜕变成一位成熟的心理治疗者之间的历程。作者坦诚的自我揭露与剖析，与作者在治疗室中所遭遇的个案的故事交错呈现，使我在阅读的过程中，当知性的探索需求获得满足的同时，又不禁为之动容。

作者以个案的故事与其自身的故事来向世人揭露男人内心的脆弱与创伤。谈到事业的层面，作者在职业生涯中先接受过个别心理治疗的训练，成为



一位心理治疗师，后来又投入了家庭治疗的领域，而从书中的描述也可以看到作者在临床工作上其专业技术层面的丰富性。例如，他在解读个案的种种心理现象时，会适时地运用各家心理治疗学派的理论、传统精神分析理论、当代精神分析学派如自体心理学与客体关系学派的理论，以及共依存关系等理论的影子，这些可散见于不同的章节。而在治疗个案的过程中，作者以个别心理治疗的模式为基础，并在必要时加入婚姻咨询或家族会谈的疗程。而在治疗的方式与工具上，他也巧妙地运用诸如谈话性的治疗模式、催眠技巧，以及心理演剧的技巧等等于治疗过程之中。

作者显然并未将自己定位在一种特定的学派或治疗模式之中。你可以说作者是一位折衷学派的治疗者，但我可以隐约看到作者在临床工作与学理思考中，俨然自成一家的企图，而就这一点来看，虽然作者在书中反复提出他对我们这个社会总是以表现为自我价值判定标准的批判，但在这里我还是要说，作者显然已经显露出了相当的成就。

我看到的作者不仅是一位兼具理论学识与丰富技巧的治疗者，从他的许多论述之中，我更可以看到他对家庭、社会、文化对男性心灵影响的敏锐观察与深刻思考，而这些省思与领悟又因为有许多是基于他二十年来的临床经验与其在成长过程中的切肤之痛而更显得可贵。

在阅读的过程中，对于像我这样一位生长在父权社会，又在工作上扮演一位精神科医师与心理治疗工作者的中年男子，作者的许多看法屡次赢得我的认同，而作者诉诸文字的见解与思维也经常勾起我会心一笑，甚至让我在多处惊艳于作者敏锐而深睿的洞察力。简单地说，作者的文字在许多地方让我有共鸣也有所学习。

我想在阅读过程中，可能有些读者会在作者企图阐述一些“学术名词”时受到不同程度的干扰，而书中丰富的个案素材有时又不禁令人目眩，然而在耐心的阅读之下，作者的文字与思维的确会为读者带来丰富的省思、刺激与启示。



在女性主义受到瞩目的时代，我们可不能忽略了那些生长在强调男子气概文化中的男性在心灵上所受到的毒害，这本书便是探索男性心灵世界的佳作之一。我愿意在此将这本书推荐给愿意深入了解男人内心世界的所有读者，不论你是男性或女性，还是尚未为人父母或早已为人父母者，甚至已为人祖父母者。当然我也愿意将此书推荐给关心男性议题的一般读者，或在临床上需要处理男性困扰的专业人士。

(本文作者为中国台湾凤林荣民医院精神科主任)





序曲 父亲的隐喻

儿子希望记住父亲希望遗忘的事。

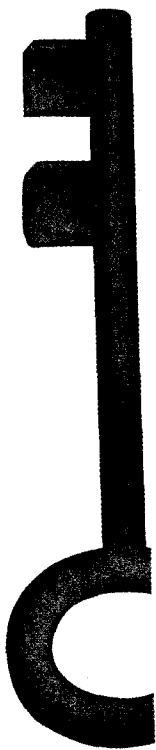
——犹太谚语

父亲在高中时，曾亲眼目睹两个男孩溺水。一个男孩被新泽西海岸的暗流拉走，他的同伴奋不顾身，跳下水去抢救，结果被水冲走。这起悲剧成为父亲一生中的重大隐喻。“溺水的人会紧紧地抓住你。”

父亲告诉我，“如果你们距离太近，他们会拖你下水。你应该给他们一些东西，像是绳索、救生用品。千万不要碰他们，千万不要像他们一样惊慌。”他常常对我跟哥哥讲这件事，好似溺水事件随处可见。我并没有从这两个男孩的故事中学习到什么，直到后来才有更大的体会，因为在我小时候，父亲从不提自己，只会讨论别人。

我花了20年的时间，才让父亲谈自己。记得他第一次提到自己时，我们一起坐在扎人的黄色沙发上，他庞大的身躯紧挨着我，





令我非常苦恼。在他那一代，父亲算是巨无霸，身高1.88米，重90公斤，手臂宽广，胸膛厚实，还有一个凸出的大圆肚，配上隆隆的讲话声与笑声，活像一座低音鼓。

父亲大部分的姿势与表达，就像他的身体，很夸张、粗犷，也像他在车库雕塑的泥人——抽象、四肢粗大但造形模糊，还像他倏来忽去的暴风脾气，没有特别的意图或想法，是来去自如的野熊、夜行动物。

我的双胞胎哥哥列斯 (Les)，一向行事低调，但我是父亲的“礼物”，很敏感，常惹麻烦。父亲总是说：“小鬼，你这辈子我要天天教训你。”有一阵子，他似乎真的要实现诺言。暴力应该让我远远躲避他，在心理上确实如此。但是某些更大的本能力量反而把我拉近他。他会暴怒起来、失去控制，甚至狠狠揍我一顿，而我从不曾因此疏远他。他的悲伤、他的疯狂、他的伤害，这些漩涡征服了我、充满了我，身体的麻、痛，心情的绝望，根本不算什么。我不断盼望着仪式快点结束，然后我才会被带到床上，蒙上棉被睡觉。

后来，进入了青春期，我在药物与冒险的刺激中，找到同样甜美的解放。情况越来越糟，我的生活越来越危险。青春期即将结束时，我不免怀疑：谁——老爸或我——能够存活下来？

打开关闭的心

瘦削的27岁。我拉了一张厚阿富汗毛毯盖住膝盖，请父亲告诉我他的童年。他以惯常的伎俩顾左



右而言他，开玩笑，闪避。不过这一次，我已经是初试牛刀的年轻治疗师，懂得使用技巧，打开关闭的心。

“你知道吗，你的母亲和我考虑再三，决定不让你知道这一切的。”他开始说了。

“我了解。”我说。

“我们不想让你们这些孩子增加负担。”

“我很感激。”

“不过，现在我觉得你长大了……”他欲言又止。

我继续保持安静。

他停顿一下继续说：“你们很难明白以前那个时代。”他告诉我：“经济大萧条……”父亲陷入沉默，好一阵子才又开始说。

那时候父亲大概六七岁，他的祖母因为久病不愈去世，所以她叫什么名字也就记不得了。唯一留给父亲的很朦胧的印象，就是祖母温暖、有感染力的笑声。

祖母去世后，家业开始衰败。祖父阿比（Abe）是个“软弱、消极的男人”，失业后买了一家小商店，最后连这家商店也保不住。失去支撑的家庭，破碎了。父亲和叔叔只好去投靠亲戚。他的“姑姑”西薇（Sylvie）很刻薄，在大萧条前日子就过得清苦，她接受了父亲艾格（Edgar）和叔叔菲尔（Phil），目的只是当做泄恨工具。她的刻薄是无时不在的。

“怎样的情形呢，老爸？”我问他。

“很难说清楚。”他耸耸肩不想回答。

“怎样的情形呢，老爸？”我再问一次。

最后父亲拗不过我，断断续续说出了被羞辱的过程。姑姑在分配食物时会补上一句：“这块肉比较大，是要给史蒂夫的，因为他是我儿子。这块小鸡肉给你，因为你不是我儿子。”

十一二岁时，失去双亲的老爸愤怒到极点。叔叔少不更事，不懂这些人情世故，父亲终于开始采取行动了。他在学校是“煽动者”，在家则当小偷，出过一两次“事情”后，被姑姑扫地出门，流浪到城镇的另一区，跟年迈的祖父母同住。



“这时候，你都做些什么事？”我问。

“我做什么事，你是什么意思？我当然是去上学、工作。”

“你有朋友吗？”

“我交朋友。”

“你见过弟弟菲尔与父亲吗？”

是的，他见过他们。那一年的整个冬天，放学后他都要在雪地上徒步六英里到姑姑家跟大家吃晚饭。饭后他会逗留一下喝杯可可，直到姑姑叫他离开。然后他单独走原路回去。

从我们住的海边小公寓的窗户望出去，看到的是11月光秃秃的树。我的眼前浮现了一名12岁的男孩，孤零零地走雪路回家的身影。

“你是怎么想的？”我问，“你有什么感觉？”

父亲耸耸肩。

“你有什么感觉？”我一定要他回答。

“有点冷，我想。”

“说啊。犹豫什么！”

“我无怨无悔，泰瑞。”父亲的语气平稳，“他们做了该做的事情。不是吗？那是艰苦的时代，而且……”父亲的声音更加平静，“我有点了解。我可不是那么好骗的。”

“你只是个小孩。”我告诉他。

父亲摇着头说：“是吗？！我可是很冷酷的，有可能变成小混混！”

“能变成多坏的小混混，老爸？”我说，“你只有12岁呀！”

他转过身说，“我不知道。”便猛然坐了下来。

“看着我！”我抓住他的肩膀，“我才不管你做了什么狗屁事，了解吗？你只是个小孩。你的母亲死了，父亲又不在。你不应该受这种苦的，不是吗？你懂吗？你不应该受这种苦的！”

父亲仰头看我，蓝眼珠被厚重的眼镜镜片放得很大。他叹口气说：“好吧。”然后突然像生气般伸出强壮的手臂，把我拉过去。没有说半句话，只是把头靠在我的肩上，温柔得像纯洁的小



孩。我抱住他，闻到一股熟悉的咖啡与香烟的味道。他头部的重量让我的动作显得有些笨拙，差一点要推开他，但是当他要挣脱时，我却本能地把他抱得更紧。我有点兴奋，也有点勉强地拍拍他的背和僵硬的头发。

“没事了，老爸。”我轻声低语。

我的视线越过他，看着窗外的树，思索父亲和我以后不知会变成什么样子。我曾经不信任他，也无法原谅他，而现在我内心深处的某个结开始化解。

那一天晚上，绿色蔓藤第一次穿入石墙，然后在未来的几年逐渐扩延。我们的亲密感不断加深，我的生活越来越成功，父亲的生命却越走越绝望。我无助地看着他财务恶化、与社会隔绝，最后恐怖的疾病削弱了他、吸走了他的活力，终于击倒了他。我尽量接近他，尽最大的力量帮助他。

1989年9月，我葬了父亲。我离开父亲床边时，他祝福我，我也祝福他。第二天早上我走进医院病房时，发现他已去世。他头部后仰，双眼紧闭，嘴是张开的。他看起来不是父亲，而是一具用黏土做的父亲躯体，像是他的雕像。我轻抚他的眼睛，亲吻他。他的皮肤在我嘴唇上留下苦味，大地的滋味。

我经常想起，念高中的父亲见到男孩溺毙后所给的忠告：“千万不要碰他们，他们会拖你下水。”他对这种事的忠告是错误的，例子不胜枚举。我并没有卷入父亲的黑暗漩涡里，但也没有挣脱他的拥抱。





目 录

欢迎走进男人的世界——男人的秘密花园

序 曲 父亲的隐喻

(2) 打开关闭的心

第1章 男人的隐藏忧郁

(4) 兴趣缺乏的律师

(5) 难道是不讲理

(7) 情境重塑

(10) 让忧郁浮出表面

(11) 李尔王的影子

(12) 忧郁是软弱病

(17) 保护男性的自我

(18) 假面忧郁

第2章 那索希斯之子：自尊、羞愧与忧郁

(24) 一张微笑的空白支票

(25) 诊疗室里的父女

(27) 妈妈的小卫兵



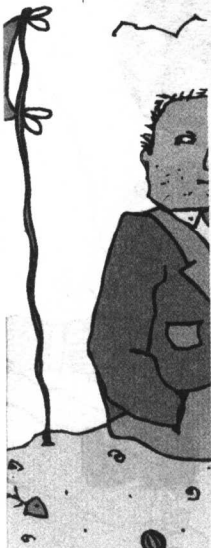
- (29) 空虚之泪
- (30) 一直奔跑的男人
- (32) 夸大 VS. 羞愧
- (33) 健美先生的明星梦

第3章 空洞的男人：隐性忧郁与上瘾

- (39) 隐性忧郁的极端版本
- (40) 男人变身
- (43) 性爱上瘾
- (45) 高度掌控
- (46) 危机乍现
- (47) 揭开心伤
- (48) 以伪装的形式重演创伤
- (49) 父亲的艺术家之梦
- (50) 羞愧循环
- (53) 男人本色

第4章 心结待解：创伤与生物学

- (60) 男人最喜欢的说词
- (62) 完美的麦可
- (66) 童年创伤
- (68) 忧郁光谱疾病



- (71) 创伤的毒害
- (72) 我的船很小，可是海很大
- (74) 被忽略的伤痛
- (75) 做个男子汉

第5章 男子汉之过

- (80) 胖男生与怪胎
- (82) 男性暴力之源
- (83) 班恩的生日礼物
- (87) 男子气概的邀请
- (88) 痛苦是一种教育方式
- (90) 喜欢芭比娃娃的男孩
- (92) 我是男人了！

第6章 关系的失落

- (98) 切断心理脐带
- (100) 迈向男人之路
- (102) 性别震撼
- (105) 白手起家的工作狂
- (108) 否认了一辈子的创伤
- (110) 重新开始
- (111) 思考父子关系



第7章 必要的损伤

- (116) 男性是舞台上的焦点
- (118) 运动竞技场上的英雄
- (121) 加害者 VS. 受害者
- (124) 嗨！妈妈症候群
- (125) 健康的自尊

第8章 两个内在小孩

- (130) 行为古怪的小孩
- (132) 嗑药与爵士乐
- (133) 忧郁男人的共同点
- (134) 比利的眼泪
- (138) 当父母伤害小孩时
- (140) 悲剧戏马上演
- (141) “看我，我是陀螺！”
- (145) 打开心灵的眼睛
- (147) 寻找内在的攻击者
- (153) 大猩猩的观想
- (154) 改变内在对话

第9章 忧郁也是一种遗产

- (158) “我是混蛋，不是笨蛋”
- (160) 男人的双重困境