

你情绪低落吗？

有一本书叫《深渊：抑郁症的进化起源》。作者乔纳森·罗滕伯格，是美国南佛罗里达大学的心理学教授，也是情绪与情感实验室的主任。跟抑郁症有关的理论很多，但罗滕伯格认为，用疾病模型治疗抑郁症的缺陷很大。一个最简单的证据就是，不管用化学药物还是用心理认知治疗，根据疾病模型研发出来的抗抑郁疗法，几乎都是美国人发明的，但半个多世纪以来，美国人的抑郁症发病率一直是全世界最高，而且越来越高。所以，过去十年来，美国学界和医界一直呼吁从新的视角对抑郁症进行理解和治疗。罗滕伯格的这本书就是其中的一本杰作。

罗滕伯格从进化论的源头来审视抑郁症，提出一个很有趣的假设——抑郁症是人类动机的黑洞。也就是说，一个人之所以得抑郁症，不是因为他生活中缺乏动机，而是动机太过强烈，以至于激发了情绪系统的强烈对抗，从而吞没了所有的动机。人为什么会有低落情绪呢？从进化的角度来看，低落情绪有助于消解冲突中的焦虑。这一点很容易理解，一个很沮丧的人比较容易认输，而不是战死。低落情绪还可以阻止人去追求一个不可实现的或者危险的目标。除此之外，低落情绪还可以帮我们更好地分析环境，尤其是当环境非常棘手的时候。这是一个心理学上被反复验证的理论，比如美国心理学家就在实验中发现，情绪低落的人在评估对一个事件的控制权时更加精准，而情绪正常的人，则倾向于高估自己对某个事件的控制度。

你看，低落情绪在很多时候都是很有用的，所以要摆脱它不仅很难，而且未必总是明智。那么，低落情绪的代价呢？最明显的就是行动上的弱点。在不断变化的世界里，行动力迟钝甚至瘫痪是要冒很大风险的，有可能被捕猎者吃掉，

或者失去捕捉猎物的机会。情绪如果进一步低落，压力荷尔蒙的过度释放不仅对身体造成损害，还可能导致认知上的弱点。

人类与情绪系统的关系很复杂。因为我们可以选择根据情绪行动，或者无视情绪。我们可以告诉自己，继续追求一个正在失败的目标，结果就是人定胜天的意志与古老的情绪系统之间的对峙。为了解决争端，情绪系统怎么做呢？它可以关闭动机，不仅关闭一个，甚至会关闭一系列动机。最终，当情绪系统胜利的时候，会导致动机的全面崩溃，人会疲倦、迟钝，到最后躺在床上什么都不干。在一个房间里，床是行为冻结最自然的场所，而躺在床上的人，不是因为缺乏动机和目标，而是动机过于强烈，以至于情绪系统像黑洞一样，吞没了所有的动机，让一个四肢健全的人完全爬不起来床。

这就引出一个很重要的哲学问题：锲而不舍地努力一定好事吗？西西弗斯一次次把石头推上山，是人类高贵精神的象征，但是，当低落情绪一次次警告你放手时，你应该听从本能，还是听从意志？我们从小就被教育要有高远的志向，但太高的志向也可能导致抑郁症。

总结一下。作者认为，低落情绪是人对生命中消极事件的自然反应，就像愉悦情绪是对生命中积极事件的自然反应。但是，一旦我们陷入对某些进化目标，比如繁殖、安全、事业的执迷状态时，低落情绪就有可能被劫持，最终导致损伤性的身心症状。所以，作者认为，我们有必要在浅度抑郁和深度抑郁之间做出区分。浅度抑郁，也就是低落情绪，是有适应价值的，而深度抑郁则是致残性的精神疾病。

抑郁症是一个很复杂的问题，《深渊》不过是提供了一种解释，处理情绪真是件大事。■



苗 炜
专栏作家
Columnist

读书,写字,旅游,锻炼

**过去十年来，
美国学界和医界
一直呼吁从新的
视角对抑郁症进
行理解和治疗。**