

# 《转化抑郁：用创造力治愈心灵（心灵花园·沙盘 游戏与艺术心理治疗丛书）》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2015年07月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787300207049

## 编辑推荐

抑郁症一直以来是困扰人类的问题。当我们越来越多地听到这个名词，或者对之进行判断的时候，我们已经意识到“抑郁症”并不是简单的“抑郁”，它与死亡的关系也随着新闻的报道、媒体的渲染以及身边活生生的案例，一再的引起人们的重视。

《转化抑郁》是著名的“心灵花园·沙盘游戏与艺术心理治疗”丛书中\*\*的一本，它孕育自作者戴维.H.

罗森自己痛苦的经历，并伴随着作者作为医生、精神科医生和心理分析师的多年研究和实践。全书分为四个部分：在\*\*部分，作者集中探讨和带领读者理解抑郁和认识自杀，并提出怎样识别和处理这些情况。在第二部分，介绍了治疗抑郁、幻灭感和丧失斗志的创新途径。第三部分则从深度案例出发，说明自我死亡和转化的作用。在\*后的第四部分，作者探讨了危机的转折点，以及自我死亡是如何起作用的。

这本书即可作为努力挣脱心灵黑夜的备受折磨的患者的指南，也可以作为为患者提供支持的亲人的指南，还可作为针对遭受这类痛苦的来访者做工作的治疗师的指南。

心灵花园 沙盘游戏套书推荐：

[沙盘游戏疗法（心灵花园：沙盘游戏与艺术心理治疗丛书）](#)

[沙盘游戏与心理疾病的治疗（心灵花园·沙盘游戏与艺术心理治疗丛书）](#)

[沙盘游戏中的治愈与转化：创造过程的呈现（心灵花园：沙盘游戏与艺术心理治疗丛书）](#)

[荣格与分析心理学（心灵花园：沙盘游戏与艺术心理治疗丛书）](#)

## 内容简介

戴维·

罗森博士为抑郁的个体、其家人和治疗师们提供了通过创造力治愈心灵的持续一生的课程。《转化抑郁》是一本关于把抑郁转化为有意义的选择的书，对于自杀行为也有强大的对抗力。在《转化抑郁》一书中，罗森把荣格的积极想象方法应用到了抑郁和自杀倾向患者的治疗当中，清楚地阐明，当人们学会直面从痛苦挣扎中涌现的丰富意象和象征之时，他们就能把绝望转化为创造性能量之源泉。罗森详细讲述了四位患者的治愈之旅，他们的绘画、诗歌、陶艺和舞蹈等创造性工作，与心理治疗相结合，引导他们走出抑郁，过上了更加有意义的生活。

## 作者简介

[美]戴维·H·罗森，精神病学家和荣格心理分析师，美国唯一一位教授荣格分析心理学的全职教授，目前在得克萨斯农工大学工作，同时还是精神病学和行为科学方向的教授，以及医学人文方向的教授。有多本著作出版，包括《荣格之道：整合之路》（The Tao of Jung: The Way of Integrity）、《作为人类经验之医学》[Medicine as Human Experience，与戴维·赖泽（David Reiser）合著]、《心灵之演化》[Evolution of the Psyche，与迈克尔·鲁伯特（Michael Luebbert）合著]，以及《猫王之道》（The Tao of [Elvis](#)）。

## 目录

### 第一部分 背景与语境

第一章 理解抑郁症:对意义的追寻

第二章 认识自杀及其创造性潜能

第三章 识别与治疗抑郁和自杀倾向的人

第二部分 治愈抑郁的创新方法

第四章 自我死亡与转化:一种新的治疗方法

第五章 治愈意象:转化的象征

第三部分 四次转化的旅程

第六章 丽贝卡:穿越灵魂之暗夜

第七章 加里:龙之舞

第八章 莎伦:内在女巫的死亡和创造性自我的诞生

第九章 保罗:自我死亡与佛

第四部分 改变之螺旋:象征性死亡与新生

## 第十章 危机点:自我死亡如何才能起作用

后记

注释

参考文献

媒体评论

这本书将拯救许多人的生命。

——简·惠尔赖特《女人之死》作者

这是我读过的关于抑郁症和自杀的著作中最有用的一本。

——琼·辛格《心灵的边界》作者

“罗森的书如此生动，是因为他让素材自己说话……它探讨的主题如此紧迫，超越了理论主张之差异，直击要害。”

——《心理学视角》( Psychological Perspectives )

——简·惠尔赖特《女人之死》作者

这是我读过的关于抑郁症和自杀的著作中最有用的一本。

——《心理学视角》( )

“引人入胜……这是一本重要的书，为我们带来希望，痛苦可以转化为欢乐，人类的情绪再一次高涨起来。”

——杨艾森德斯（ ），《你并不是我期待的人：学会爱异性》一书作者

“罗森治疗抑郁症的方法是有效的，首先，因为它尊重了心灵在变得抑郁的过程中自然的变化；其次，因为它不会欺骗自性的要求，即至少自我的某个部分需要死亡；最后，因为它了解，当一个人必须经历艰险的转化之时，创造的过程是完成这一死亡的途径，同时又能保存个体的生命。”

——《直觉杂志》（ ）

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

治疗抑郁症：一个适当的个案

总之，我认为全面看待所有可能的治疗抑郁和自杀状态的方法，并从中获取尽可能多的且能恰当治疗任何抑郁或自杀倾向的患者的不同治疗模式，是非常重要的。换言之，应当由作为个体的患者，而不是某一特定的治疗方法来引导治疗。

对一个重度抑郁、有严重自杀倾向的人来说，无意义的念头就会导致绝望。他或她与许多价值观隔离，很少或没有精神或活力过一种充实的生活。相反，绝望的心灵只是一个存在而已。我跟大家讲述一个患者的故事，能够很好地说明各种不同的生理、心理、社会和存在因素如何结合起来，使得一个足智多谋的人变得抑郁、丧失斗志，同时还说明了如何能有效地治疗这种抑郁和斗志丧失。<sup>38</sup>

1982年1月，迈克尔从旧金山回到了他的家乡纽约州罗切斯特，参加母亲的葬礼。他的母亲死于乳腺癌。他曾与母亲非常亲近，失去她就意味着失去三十七年来他所一直拥有的长期支持。他同他父亲关系不和，但是在葬礼上两人却相处融洽。然而，看到他父亲却让他回想起了一段痛苦异常的记忆：十五年前，父亲在发现他是一个同性恋之后把他赶出了家门。

葬礼结束之后，迈克尔很高兴地回到了旧金山。他并不知道母亲的死亡预兆着他人生中最不幸的一年。1982年春天，他辞职，跳槽到了一家咨询公司，这是一个良好的开端。但反常的是，夏末的时候，他感到很抑郁，越来越疲倦，关节也日益疼痛。秋季的时候，他与一个伙伴组建了一个新家，希望能够就此安顿下来，但是这段感情没能维持下去。整个十一月份，他越来越深地陷入了抑郁当中，并出现了发烧、盗汗、腹泻症状。圣诞节他去看望父亲的时候，他的情况并没有好转。父亲建议他搬回罗切斯特以便康复；迈克尔同意了，这表明他的状况已经非常糟糕了。整个情形看起来就好像是因为他是家中唯一的孩子，父亲才会给予帮助，而在母亲死后，父亲成了他唯一的直系亲属。

迈克尔返回旧金山，筹备其搬回罗切斯特的事宜，此时他的情况急剧恶化。除了更加严重的腹泻和盗汗外，他还持续不断地咳嗽。到1983年3月末他飞回罗切斯特的时候，体重

已经减轻了38磅。抵达罗切斯特几天之后，他的病情如此严重，父亲把他送到了斯特朗纪念医院的急诊部，在此，他被送进了重症监护室，呼吸困难，高烧达华氏104度。他在住院的时候，无意中听到医生们在谈论他患艾滋病的可能性。就像当时所有其他人一样，他认为艾滋病就等同于死亡。

总之，我认为全面看待所有可能的治疗抑郁和自杀状态的方法，并从中获取尽可能多的且能恰当治疗任何抑郁或自杀倾向的患者的不同治疗模式，是非常重要的。换言之，应当由作为个体的患者，而不是某一特定的治疗方法来引导治疗。

年  
月，迈克尔从旧金山回到了他的家乡纽约州罗切斯特，参加母亲的葬礼。他的母亲死于乳腺癌。他曾与母亲非常亲近，失去她就意味着失去三十七年来他所一直拥有的长期支持。他同他父亲关系不和，但是在葬礼上两人却相处融洽。然而，看到他父亲却让他回想起了一段痛苦异常的记忆：十五年前，父亲在发现他是一个同性恋之后把他赶出了家门。

迈克尔返回旧金山，筹备其搬回罗切斯特的事宜，此时他的情况急剧恶化。除了更加严重的腹泻和盗汗外，他还持续不断地咳嗽

。到年

月末他飞回罗切斯特的时候，体重已经减轻了

磅。抵达罗切斯特几天之后，他的病情如此严重，父亲把他送到了斯特朗纪念医院的急诊部，在此，他被送进了

重症监护室，呼吸困难，高烧达华氏

度。他在住院的时候，无意中听到医生们在谈论他患艾滋病的可能性。就像当时所有其他人一样，他认为艾滋病就等同于死亡。

就是在这种情况下，我同迈克尔有了第一次会面。他的病房外面有一个标志，列出了那些同预防传染性肝炎病人的措施类似的预防方法。在穿好罩衣、戴好手套和面具之后，我走进了他的病房，做了自我介绍，同他握了握手。我立刻感觉到这一人与人之间的接触对他来说是极大的安慰。我告诉他，我对他的情况知道得不多，但是我听说他很抑郁。我坐下来，听他讲述了一遍我刚刚总结的他的病史。他问我，就像他问那个医学院的学生一样，“我能够战胜这一致命的疾病的想法是不是很疯狂？”我想了一会，说道，“不，这个想法并不疯狂。”从那一刻起，他放弃了将自杀作为唯一出路的偏执念头。

随着时间的流逝，迈克尔又出现了艾滋病并发症症状。卡氏肺囊虫肺炎再一次出现，然后又再一次消失。他感染了播散性疱疹和巨细胞病毒，开始抱怨左腿下半部麻木和足下垂。此外，他还患上了卡波西肉瘤，这种肿瘤会大幅增加其壮年早逝的风险。从纽约市的艾滋病热线和传染性疾病中心那里，我得知他这种病症齐发的患者其寿命通常只剩四至六个月。由于显而易见的原因，我并没有告诉他这一消息。

在对迈克尔进行门诊治疗大约四个半月的时候，出现了一个非常重要的转折点。他进门

的时候主动跟我握了握手——通常他是不会这么做的。当我问他握手的事情的时候，他说他父亲拒绝跟他握手，让他感到很受伤。得知他患有艾滋病的时候，他父亲对同性恋的恐惧又再一次浮现，这一次更甚。他父亲害怕自己会被传染艾滋病，尽管一切证据都表明事实并非如此，所以就很少去医院探望迈克尔，也很乐意迈克尔从他家中搬出去。

尽管如此，父亲持续的拒绝给迈克尔带来了巨大的伤害。他的身体状况开始变差，但是他还是继续工作。门诊治疗六个半月的时候，他开始不在治疗的时间出现。我后来给他打电话的时候，他会说他忘了或太累了不想去。他也为自己不得不依靠国民医疗补助而感到羞愧，因为他的保险金已经用光了，他现在已经没有保险了。社会保障伤残救助也会拖很久。有一次，他气得直接给美国卫生与公众服务部打电话抱怨。令人吃惊的是，迈克尔打通了，他的声音成为那众多声音的一部分，最终改变了联邦政策，加快了美国对艾滋病人伤残补助金的发放。

年  
月，迈克尔不再来进行门诊治疗了。我用电话跟他确认了几次，但是最终他也没回我的电话——或我的短信。我最后一次看见他  
是在年  
月他住院的时候，迈克尔很乐意见我，但是他看起来病得非常厉害，也很沮丧。放射疗法对他的卡波西病变没有效果，他比以前更加虚弱了。他觉得医生已经放弃他了，并谈到了死亡。  
月份，他又一次被送往医院。就在这最后一次住院的第一个晚上，他突然之间就去世了。

关于潘多拉的希腊神话是一个美好的象征，说明在处理人类存在问题时，希望是最好的也是最终的手段。潘多拉打开她的盒子，将各种恐怖之物都释放到了人间，包括绝望这一极度恐怖之生灵，暴力的怪物，以及化身为鸟儿的希望。鸟是关于精神的远古原型象征；人类精神所拥有的希望力量，正是治疗抑郁和自杀倾向的个体的整体疗法中需要产生的。

“希望是长着羽毛之物

唱着没有歌词的曲调，

——埃米莉Emily Dickinson

[显示全部信息](#)

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)