

## 《圣辅家书问与答 36》为何上帝允许我得抑郁症？

### （之二）抑郁之情绪感受

美国林肯总统曾经描述过自己的抑郁感受，他认为身体是无法承受痛苦，痛苦会导致死亡。他说：「我现在活着，是最悲惨的人。如果我所感受的痛苦，平均分配到整个人类家庭里，世上就不会有任何一张快乐的笑脸。我会不会变好一点呢？我不能保证，我但愿自己不会不好。要继续像这样下去是不可能的，我不是死，就是变得更好，对我而言，这样的结局是很明显的。」抑郁者常见的影像就是空虚、黑暗、沉重，好像在漫长幽暗的隧道里，永无止尽，时间也静止了。

**感觉抑郁的人乃是处于情绪上极大的痛苦以及混乱中**，你面对这样的人，就如同你面对任何一个受苦的人一样，必须要了解当时当事人为何事感到痛苦，例如，与男朋友分手，或高考没考上，或婚姻不和，或丈夫外遇，或生意失败，或被人毁谤、失去清白……等等。总之，当时一定有事发生，使得当事人感到痛苦，而且一直持续下去，似乎未见好转。忧郁像所有感觉一样，是一种言语，然而这种语言可能深藏内心，连当事人都无法理清说明。每个情绪有其历史，抑郁也有其来龙去脉，我们必须学会倾听抑郁之声。

抑郁者感到痛苦，但他们拒绝成熟地面对，也不信上帝大能，也不接受上帝的关爱，因此痛苦似乎没有结束之日。但折磨很多人的，却是他们仍然活着，没有死去。“疲倦加上睡不着觉，是很罕有的折磨，让人受不了！”“痛苦渗透到每件事情中。”可能要停留在这种恐怖可怕的痛苦光景之中，简直是他们所不敢想象的。“没有人知道我是多么地想死！”但死亡本身也很可怕。他们心里僵住了，当人们充满痛苦时，怎么能够思考呢？他们没有维持正常心志的资源，认为这世界是如此令人惊骇。他们无法承受此种痛苦，想靠自己，似乎是不可能，唯有停顿僵硬；情绪上的麻木乃是抑郁者所经历的。孤单一人是令人害怕的情况；被遗弃，是经常有的担心恐惧。“我怕每一个人和每一件事。”

**忧郁症是一种受苦的形式，那是无法减至一个普世性的原因**。这就表示家人和朋友不可带着「答案」草率介入。相反地，我们必须愿意放下对某一理论的坚持，要去认识忧郁的人（每个抑郁者背后都有不同的生命故事），并和那人同行。我们所确知的，就是所谓忧郁症，乃是一种痛苦，很难理解。与其他痛苦的形式一样，那是非常个人化和隔绝性的。

**我们的情感哲学是什么？我们能诉诸情绪吗？**正常的人类情感是什么？遇见不顺心的事时，大多数的人会有什么样的感受？在堕落的世界里，诸事不顺我们的意思时，我们应该如何反应，才是成熟健康的反应呢？

1. 情绪经常是个人对上帝及世界的解读
2. 情绪是强有力的、身体上的经验
3. 情绪可能是不可靠及错误的解读
4. 情绪是有贡献于智慧的决定
5. 药物能够改变一个人的情绪感受：例如心情低沉（抑郁），注射或服用兴奋剂时，可以使人亢奋；情绪高昂时，给予镇静剂，会使人安静下来。