

# 心陷抑郁长夜 如何寻求救赎

“献给走过长夜的你”——正在上映的动画电影《深海》在片尾为观众送上了这句话。片中的小女孩脆弱过、哭泣过、放弃过，最后在友人南河的帮助下，获得了救赎。“深海”其实是心海深处的隐喻，这是一个关于讨好、恐惧和蜕变的故事。

初看《深海》，以为是一个童话故事。后来才发现，那些光怪陆离的情节其实是小女孩的梦境，而真实的故事是她患有抑郁症，溺水后一直在医院抢救。今天，我们就从心理学角度来探讨一下抑郁症和讨好型人格，以及身处情感长夜的人如何寻求救赎的话题。

## “我不够好”是一种最深的孤独

电影《深海》中的小女孩名叫参宿，生活在父亲再婚的家庭中。她非常想念妈妈，却很难见到妈妈，这让她把父母离婚的原因归结于自己，认为“一定是我不够好，妈妈才会离开，才会不理我”。

从心理学的角度来看，“我不够好”，其实是一种内心的自我否定。幼年时期，如果一个孩子没有得到恰当的关注、回应和爱，他们不会否定父母，因为父母是孩子的一片天，否定父母意味着世界的毁灭，那么安全的策略就是否定自己，把父母的忽视、偏袒归结为自己不好，这样就不会切断和父母的联系。一旦孩子的内心深处有了这样的定位，就会成为自卑的导火索，遇到应激，很容易诱发抑郁情绪。当患上抑郁症时，“我不够好”的自我评价会加重负性情绪体验。

## “习惯讨好”对于成长有什么影响

电影中，参宿在家庭生活中表现得极其懂事，处处让着弟弟。即使家人忘了自己的生日，只记得给弟弟庆祝入园，她也平静对待。因为，隐藏真实的内心，已经成为她的习惯。直到后来南河遇到她，一语道破：“你这孩子，看着是不错，就是笑得也太假了。”

我们的身边，有一些孩子因为觉得自己不够好，所以在与人相处时，为得到认可而学会了察言观色，表现出与年龄不符的懂事，即便受了委屈，也默默忍受。这些都是讨好型人格的典型特点。

讨好型人格是指一味地讨好他人而忽视自己感受的个性特征，是一种隐蔽的不健康行为模式。他们通常会表现为委曲求全、逆来顺受、怕

## 过于懂事可能是抑郁的信号

实际上，在抑郁的心境下，很多不良情绪体验都会放大，很多创伤性记忆也会被唤醒。这是抑郁的结果，而不是原因。也就是说，有些孩子并非真的是因为孤独、缺爱而抑郁，即使父母给予了全部的爱，依然不能消除抑郁。

我们曾经遇到一个病例，孩子抑郁之后觉得没有存在的意义，母亲悲伤地表示，孩子出事的话自己也不愿独活。然而，孩子闻言无动于衷，并未因感受到母亲的爱而改变想法。

电影中有一个关键的隐喻“丧气鬼”，表面上是参宿的悲观引来了丧气鬼，但它代表着女孩“我不够好”的想法，因为不够好，所以“妈妈不要我了”“我总是犯错”“我不配遇到美好的人和事”。认为自己“不够好”，恰恰是一种最深的孤独。

在现实生活中，抑郁症患者众多复杂的内心体验之一，就是孤独无助。医生在临床中发现，有一些二胎家庭，老大是姐姐，有了弟弟后，姐姐在青春期表现出了抑郁情绪，尤其是姐弟俩年龄差距较大时。抑郁的姐姐常常觉得自己没用、多余，感觉弟弟夺走了原本专属自己的父爱母爱，导致心理失衡。但真实的情况大多是，有了二胎的家庭，父母都不敢忽视老大的感受，并没有出现真正的“爱被夺

得罪人、不敢拒绝、过分合作、压抑不满、不敢维护自己的权益等，其形成原因与受到过于严格的教育有关，外部的规则被过度地内化为孩子对自己的要求。另外，由于这样的个性容易得到他人的认可，“好孩子”“真懂事”这类夸奖也会强化这种人格特征。

习惯性讨好，意味着习惯性隐藏，不把内心的真实感受说出来，刻意忽略自己的感受。讨好型人格虽然可以换来一个貌似和谐的人际关系，但对于青少年的心理健康是不利的。过度压抑负性情绪，只会把情绪隐藏起来，但情绪依然存在。日积月累，这种情绪要么以心理疾病的方式爆发，要么以躯体疾病的方式表达。

这就是典型的抑郁导致认知歪曲，既无法说服，也难以用事实纠正。所以，动之以情、晓之以理，往往不能拯救抑郁患者，他们需要的是专业的医学治疗。

电影中，参宿总是反复回忆父母争吵和妈妈离家的画面，并且因此有深深的负罪感；在南河离开的时候，参宿也接连说了许多个“对不起”。其实，这既是孩子的特征，也是抑郁症患者的特征。孩子分不清现实和想象，会把亲密关系的

走”。

家庭里来了新成员，老大心生失落，本是合理的情绪反应，正常情况下会逐渐接受现实，趋于平静。但是，对于抑郁症患者来说，这一切可能被扭曲。在患者的心理世界中，这种原本正常的失落感、孤独感会被无限放大，产生被抛弃感、无助感，而这些情绪又会扭曲患者的认知。电影中，参宿一直在找妈妈，脑海中多次闪现父母曾经给自己过生日的欢乐场景。这其实是一种心理折射，参宿要找的是妈妈曾经爱自己的感觉，越是感到孤独，就越渴望爱，越要执着寻找。这种执着的寻找，在抑郁的心境下，就是一种病态的偏执，难以被唤醒，令其在抑郁中陷得更深。真正的解决办法不是找到，而是有新的给予。

因此，维护心理健康，要提倡适度的情绪表达与控制；提倡在不违背社会规范的前提下，对个人的基本需要给予恰当的满足；提倡在集体要求的前提下，较好地发挥自己的个性。

在临床上，用笑容来掩饰抑郁的患者并不少见，这种情况被称为微笑型抑郁。有些患者明明情绪已经跌到了谷底，仍然在强颜欢笑。这样的患者不容易被发现，也更容易走向极端。

电影中南河对参宿的开解，或许适合每一个人——“希望你今后的每一次笑都是真心的”“你也不用那么过分懂事，不想笑你就别笑，想哭就大声哭出来，不讨好别人，为自己活着”。

丧失归结为自己的原因，所以参宿认为是自己不懂事才让妈妈离开的。抑郁症患者也是如此，容易陷入自责、内疚。

门诊中，经常听到小患者说自己生病拖累了父母，又花钱又受累，甚至会说自己不在就好了，“懂事”得让人心疼。其实这是一种症状，是抑郁心境下的自我攻击。所以，千万不要把孩子异于寻常的自责、内疚，简单理解为“懂事”，而要将其视为抑郁的一种信号。



## 寻找解困之法先要直面恐惧

“我不够好”的执念、无原则讨好别人、过于懂事，这些如同镣铐，将内心压得喘不过气。要摆脱困境，首先要接纳内心的真实情感，学会直面恐惧。

人最大的恐惧是什么？是面对真相。每个人都活在自己编织的心理世界之中。在自己的世界里，不美好的事物都被屏蔽、隐藏、隔离了。直面恐惧，则意味着依然热爱这个世界，这才是和这个世界最根本的和解。

电影中暗潮汹涌又无比美丽的大海，代表的是参宿的内心；而深海之眼就是她内心的最深处，那里隐藏着许多恐惧，因此也很危险。后半段的故事，其实是南河一行人，帮助参宿直面内心恐惧的历程。

南河，其实是参宿心理治疗者的隐喻。南河多次帮助参宿，却要参宿以打工作为补偿，将其视为一个有价值的人，而不是一无是处的人，这一点非常重要。在现实中，中重度抑郁患者大多都有自我否定的表现，认为自己干什么都不行，什么都比别人差，而且身体会出现疲倦无力感。其实，他们需要有人纠正自己，不论是有意的，还是不经意的。

当然，仅凭患者自己直面恐惧是不够的，还需要专业的心理疏导和治疗。对于医生或治疗师而言，不仅要包容患者的无力，更要重燃患者的活力。也就是说，要对患者有所要求、有所期待，让其承担

力所能及的任务，甚至可以要求其走出舒适区，试着做一些原以为不能做、不敢做的事情。临床上，有些青少年抑郁症患者的父母，对孩子事事包办、过度保护、百依百顺，反而默认甚至强化了患者的无力感、无能感、无价值感，效果适得其反。

记得以前有首歌里唱道：小小少年，很少烦恼……现在，一些青少年却正在被抑郁情绪困扰，像参宿一样，陷于“深海”，苦寻出路。作为父母，一定要注意捕捉孩子的异常信号，比如，孩子频繁表达压力太大，不想上学，或者是孩子做什么都没兴趣，甚至觉得活着没意思。不要只当孩子是青春期逆反，如果发现孩子存在持续的情绪低落、言语消极、活动减少，不要忽视，要警惕是抑郁的征兆，最好由专业医生来排除患病的可能。

影片最后，当参宿真心说出“谢谢”，而不是“对不起”时，说明她已有勇气直面恐惧，也有了坚持下去的力量。南河对参宿说：“有的时候这个世界看上去是灰色的，不像梦里那么五彩斑斓，可是，就算是这样，也一定有些光亮在等着你，哪怕只是些很小的瞬间，也值得你努力活下去。”

诚然，漫漫人生路，不一定每个人都能遇到南河，但真正让自己直面恐惧、实现救赎的，也可以是内心的“南河”。

据《北京日报》