

致“强迫症公益群”的新朋友：

森田疗法指导集锦这本书可以解除你的大部分疑惑，请新朋友认真看完。

等你看完这本文集之后，你就不会再感到无助和迷茫。

你将学会如何正确的面对自己的症状，如何更好的去生活。

在此感谢邓云天老师写了这么多的好文章，大家可以多去他的博客看看。

此顺其自然非彼顺其自然

森田疗法是治疗强迫症比较好的方法，“顺其自然，为所当为”是森田疗法的精髓所在，而如何正确地理解“顺其自然”这四个字则是治疗是否有效的前提条件。

在现实生活中，很多的患者朋友，对“顺其自然”的理解都是不够深的或是错误的，因而造成森田疗法对他们的治疗毫无效果，甚至使他们对森田疗法本身是否有效都产生了怀疑。究其原因，其实是他们只是从字面上去理解其含义，以为“顺其自然”就“任其自然”，就是对自己的问题不加控制，痛苦就让自己自己痛苦下去所造成的。如强迫观念的患者，他可能就会错误的认为“顺其自然”就是让自己一直强迫下去。

要正确地理解“顺其自然”首先我们要弄明白什么是“自然”，既你要知道什么是“自然规律”。比如白天与黑夜的轮回、天气有晴也有雨，这些都是大自然的规律，它是不能人为控制的，我们人必须遵循、接受这些规律才会过得快乐。倘若人整天都抱怨为什么会有黑夜，或者认为下雨是不应该的，那么就违背的“自然规律”，结果肯定是自找苦吃。

而我们人本身也是存在一定的自然规律的，比如情绪，它就是我们不能人为控制的，它本身有一套从发生到消退的程序。你接受它，遵循它，它很快就会走完自己的程序而结束，反之则不然。举例来说，比如你马上要参加一个重要的考试，这时你感到焦虑、紧张，其实这是非常正常的心理反应，如果你不去管你的情绪，它很快就会消失或者转化为你努力复习的动力，而倘若你认为自己不应该出现紧张或焦虑，那么你就违背的情绪的“自然规律”，焦虑、紧张就会越来越严重。又比如说一个社交恐怖症的患者，性格内向，他和陌生人说话时感到紧张和不自在。他觉得不应该如此，非要在和陌生人面前故意表现得不紧张，其结果是他越来越紧张，以至于到现在看到熟人也开始紧张了。他之所以会发展到现在的这种症状，其原因是他违背他自己的“自然规律”。他的性格是内向的，而内向的人的特点就是腼腆和害羞，和陌生人谈话，肯定会出现紧张、不自在的心理反应的。而他自己却不接受自己的“自然规律”，和“自然规律”对抗，结果必然会如此。

人本身还有一个自然的现象是古怪的、可怕的、肮脏的念头必然会出现的，在这里我们暂且把他称做杂念，而杂念也和情绪一样，它也有自己的一套从发生到消失的过程。倘若你接受它存在，并知道它是毫无意义的“杂念”，不理睬它，那么它将不会影响你，很快就消失了。反之，你去注意它，你去和它辩论等，那么你就会被它束缚。例如一个品学兼优的学生，上课的时候，他的头脑里突然出现了一个杂念——我要把老师杀了。这个念头使他非常的害怕，他觉得自己不应该出现这样的念头，他觉得自己太可怕了，所以就不停地自责和想为什么自己会出现这样的想法，从而对这一念头形成了强迫。这个学生之所以会出现这个念头，其原因其实很简单，就是因为这为老师平时对学习要求非常严格，以至于给学生

造成了很大的心理压力。这个念头的出现其实就是这个学生的潜意识对压力的一种发泄。在这里，让学生本身明白其潜意识过程是不太现实的，但倘若这个学生事前就明白杂念是必然会出现的道理，那么他有可能就不会那么在意这个杂念了，从而避免强迫观念的形成。

上面讲的是“顺其自然”中“自然”这两个字的含义。那么怎么样才是正确的“顺其自然”呢？其实也很简单，那就是在认识的“自然”的前提上，不去在意那些有“自然规律”的情绪或杂念。举一个形象的比喻，比如我们把平静的湖水比做是我们的思想，而把向湖水里投石所引起的涟漪比喻成影响我们情绪或杂念。那么你说我们要怎么样才能制止涟漪不断的产生呢？是继续向湖水投石头还是根本不用去管它能制止涟漪呢？答案当然是不再投石，根本不去管它。这根本就不用去管它就是“顺其自然”。

当然为了能让“顺其自然”对你的问题产生效果，就得结合“为所当为”。也就是说，你在“顺其自然”的同时，你得把自己的注意力放在客观的现实中，该工作就去做工作，该学习就去学习，该聊天就去聊天。做自己应该去做的事情。当然也许刚开始的时候，那些困惑你的观念、杂念仍旧让你感到痛苦，但只要你相信它们是迟早会自然地消失的，并努力地去做好现实生活中你该去做的事情。那么，那些杂念、情绪就会在你认真做事的过程中不知不觉地消失了。

强迫症难治的两点原因

强迫症是一种比较难治的心理疾病，它带给人的痛苦是非亲身经历者难以体会的。在现实中，很多强迫症患者都在选用森田疗法来治疗自己的强迫症，但治疗的效果有时却是差强人意的，当然这并不是森田疗法不好，而是由于没有正确地理解森田的精神所导致的。以前我曾写过一篇《此顺其自然非彼顺其自然》来说明“顺其自然”的真正含义是什么。这里我将再分析一下除了没有正确理解森田精神之外的强迫症难治的另外两点原因。

1、人都有强迫倾向

强迫症患者心中最大的愿望可能就是希望自己的头脑里再也不要出现一丝的强迫观念了。这个想法虽然是美好的，但同时也是危险的，因为没有一丝的强迫观念是完美主义的想法，它会为你以后从强迫症的旋涡里走出来埋下一个隐患。

在现实的生活中，我们每一个人都是会遇到一些挫折、不顺和需要做出选择的事情，而这时，我们每一个人都会为此烦恼，会不断地在头脑里反复地想该怎么样处理这些事情，特别是当我们面临重大选择的时候，有可能这种反复地想会持续得更久，其实从另一个角度来说这种反复地想就是一种强迫，所以其实我们每一个人都是有强迫倾向的，只是那些健康的人它们在事情解决之后，强迫也就跟着结束了。

所以强迫症患者应该放弃不要一丝的强迫观念出现的完美主义愿望，因为你抱着它不放，生活中这些必然的强迫就会与你的强迫症结合起来加重你的症状，这也是为什么强迫症难以跟除的原因，因为强迫是根本就无法彻底根除的。

其实强迫症给我们人最大的痛苦不是强迫的观念或行为，而是伴随着这些观念和行为出现的焦虑、紧张和不安的情绪。你不访想一想，如果你的情绪是平静的，

甚至是愉快的，那么即便是反复地想问题的症状依然存在，你还会有以前那么痛苦吗？所以要想治疗强迫就不要将症状视为大敌，而要接受症状，只有这样，你才不会把症状看得那么重要，症状不重要了情绪才会平静，而只有情绪平静了才会反过来使症状得到缓解和消失。

2、强迫的泛化

强迫症有个特点就是容易泛化，也就是说最开始我们强迫的只有一个观念，但到后来，强迫的观念越来越多，一个接着一个地强迫，它们可能是同时强迫，也可能是一个替代一个地强迫。强迫泛化的原因首先得有人格说起，一般来说患有强迫症的人都是比较内向的，同时又完美主义、敏感和固执的。而在患上强迫症后，由于症状的原因使得原先人格成分中的敏感跟加敏感，所以产生泛化。当然如果从行为的角度来说是因为形成了一种强迫的习惯。从心理分析的角度来看，泛化其实就是心理冲突持续得不到解决的一种表现。

那么我们要怎么样来防止强迫的泛化呢？答案很简单，首先我们要意识到泛化的存在，当出现泛化的时候，不用去理睬这些让你反复想的观念，而应该该做什么就去做什么，那么泛化就不会影响你。当然有的时候这些泛化的强迫观念表面上看是很正确的，给人的感觉是不去想是不行的，但你要记住，这是个陷阱，只要你一去想它，那么你就又陷入了强迫的怪圈。

为了让大家对泛化理解清楚，下面我将举例说明：比如某人他最开始只是反复地强迫别人是不是觉得他很怪，由于这个强迫的冲突持续得不到解决，于是他又对其他事物产生了强迫，如他在看关于人体科教片的时候，他突然冒出了一个念头，就是我们人要分男人和女人两种性别，于是他又反复地思考这个问题，而后，他在出门后又突然想到门是不是没有锁好，于是又强迫地思考这个问题，以此类推，强迫的东西就越来越多，而这些其实是强迫的泛化造成的。倘若事先他就知道强迫会泛化，那么当他出现泛化的时候就会警觉和认识到原来不是这些问题（人为什么分男女两种性别等）有什么意义，而是症状在泛化，这样他的心里就有底了，内心的焦虑情绪会减少很多，同时也为能顺其自然，不去在意这些症状找到了一个理由。

森田疗法治疗失眠

失眠，是困扰现代人的一个普遍问题。而导致失眠的原因有两种：生理因素和心理因素。生理因素是指由于躯体不适、疾病或创伤的疼痛而导致的失眠；而心理因素则是指那些由心理困惑导致的失眠。在现实生活中，由于社会的压力越来越大，由心理因素而导致失眠的人越来越多，已成为失眠患者的主力军。

由心理因素导致失眠的人，最初阶段主要是为一些困惑自己的事情烦恼、担心、焦虑而产生的失眠。就这一阶段而言，还没有多大的问题，因为我们每个人在生活中都会遇到一些困惑我们的事情，为之失眠是再正常不过的事了。这种情况的失眠一般会在一周之内就会好转。但如果这时由于人们对睡眠知识的不了解或采取了一些错误的心理应对方法，那么失眠将进一步严重，这时造成人失眠的主要原因将不再是先前那些烦恼他的事情，而变成了另一问题：要是自己再睡不着怎么办？也就是说失眠原因变成了因为担心失眠本身而造成了失眠。处于这一阶段

的人，往往会对夜晚会产生一种恐惧感，有时甚至看到床都会产生焦虑的情绪。在这里我们将向大家介绍如何运用日本的森田疗法对由心理因素导致的失眠进行治疗的方法。

1、首先要对失眠本身有正确的认识：就象前面说过的，我们每个人在生活中或多或少地都会遇到一些困惑的事情，为之失眠是正常的现象。所以当失眠出现时，我们不应该强迫自己尽快克服失眠，因为你越是努力克服，你的精神就越集中，你就越兴奋，而一兴奋你又怎么会睡得着呢？所以我们正确的态度就是要以平静的心态对待失眠，接受失眠，甚至是享受失眠，不去想它、不去管它，不把失眠当回事，那么失眠将不会成为困扰你的问题。

2、就是要知道睡眠的规律：睡眠是一个自然的生理现象，它有一套规律来让我们每个人进入梦乡，所以当你烦恼而睡不着的时候，你根本就不用去担心睡不着的问题，只要你静静地躺在床上闭上眼睛就行了，睡眠会自然而然地引领你睡着的。这就是为什么我会在前一条的最后说不要去想它、不去管它的意思。当然进入梦乡的时间长短是因人而异的，但不管长或短，你只要记住不去管它，不去想它就对了。

3、就是要知道睡眠时间的长短到底会对人有什么样的影响，因为我们很多时候担心自己睡不着的重要原因就是害怕没睡好会对明天的工作、学习和对自己的身体健康产生不良的影响。其实就睡眠时间而言，长短是因人而异的，有些人需要晚上睡上 10 小时，白天才有精神，但有些人只需要 4 个小时就够了，甚至更有甚者 2 小时就够了。不过经过科学的研究，一个成年人平均每天需要 5 小时睡眠时间就够了，所以即便是你晚上没有睡足 5 个小时，也没关系，因为第二天中午你还可以午休。至于对身体健康的影响，可用一句话来概括：这个世界上还从来没有哪人是因为失眠而死掉的。

4、就是睡眠最好要有一定的时间规律，不要今天晚上 12 点睡，明天晚上 2 点睡，而后天晚上又在 9 点就睡了。还有就是早上也要定时起床。平时没事的时候，特别是失眠期间，不要白天有事没事就躺在床上。而应该该工作就工作，该学习就学习，到晚上该睡觉的时候在上床睡觉。

以上四点，如果你能深刻的理解和坚持运用，那么对你的失眠一定会有所帮助的。

强迫症该用心理治疗还是药物治疗

强迫症是神经症的一种，它的主要症状是以反复出现某些观念和某种行为为特征。它的发病原因至今还是个迷，不过我们现在能够知道的是它的发生总与人的性格特征、曾经的心理创伤（特别是性方面的问题）以及应激事件是紧密相关的。目前在治疗强迫症的临床中，主要有两种治疗倾向，一是主张用药物治疗，第二是用心理治疗，但是到底那种治疗倾向才是比较有效的呢？

笔者在以往的治疗中曾接待过一些强迫症患者，他们其实在很早之前就开始到处寻医治疗自己的问题了，但是至今都未治愈，最长者有 10 年的治疗史，掀起原因主要是他们以前都是单纯地用药物治疗。

我们知道强迫症的起因主要是心理因素，如个体的完美主义倾向，敏感内向以及错误的思维模式或思维习惯导致的。药物治疗主要是通过调节大脑的生理机制来达到治疗的效果，所以药物它并不是针对强迫症的病源来进行治疗的，因而它是

治标的，其作用只能是暂时的控制症状，而无法达到治愈症状。中国有句古话叫“心病还需心药医”，所以对强迫症的治疗应该要以心理治疗为主，纠正其个性缺点和错误的思维模式或习惯才是治本。

不过在这里我要提的一点是，倘若针对比较严重的强迫症，在治疗初期单独地使用心理治疗也是有弊端的，因为心理治疗一般都需要患者花一定的时间去理解和实践治疗的理论和观点才会有效果。而强迫症的症状一旦爆发，如果患者对心理治疗的理论或观点还没有真正的理解，那么就会造成心理治疗的失败，从而使患者对心理治疗丧失信心，导致他今后不再治疗或去寻求单纯的药物治疗，其结果必然是久治不愈。

所以治疗强迫症，正确的治疗方法应该按其症状的严重程度来分类治疗：对症状比较轻的患者可以直接用心理治疗就可以治愈，而不必使用药物；而对于症状比较严重的患者，比较有效的方法应该是在心理治疗为主的情况下，辅助地使用药物。大概的治疗程序如下：在治疗初期，可以适当地服用一些药物来控制 and 稳定症状的发展，同时配合心理治疗。而当患者在实践中逐渐获得心理治疗的效果后，一方面继续心理治疗，另一方面则应该逐渐地减少药物，并最终停止药物。

接纳症状

其实不论是强迫症患者还是其他心理疾病的患者，首先要做到的就是接纳症状。当然我们能够深深地体会到那些症状给患者朋友们带来的痛苦，也深深地知道患者朋友们心中那种迫切希望自己能够尽快好起来的心情，所以他们对症状的不接纳、自责，甚至是憎恨这些是可以理解的。但是我想说的是，虽然这些可以理解，但如果你真的这么做了，却是和你尽快想好起来的初衷愿望是背道而驰的。

这里我将打一比喻来说明为什么接纳症状才会真正地让自己尽快地好起来。比如说，我们的手部或脚部有个地方被擦伤了，留下了一块血液凝结的伤疤，你说我们应该怎么做才会让这块伤疤在我们的身体上消失呢，正确的做法其实很简单，就是接受它，根本不用去管它，因为等到这块疤痕下的皮肤完全愈合后，它自然就会脱落而消失。

而倘若我们把这块疤痕比做强迫症，那么现实生活中我们的强迫症患者们又是如何对待这块伤疤的呢？他们是不断去抠这块伤疤，恨不得瞬间就把这块伤疤永远地去掉，但这样做的结果又如何呢？其结果无非就是越抠越流血，越抠伤疤越大。而最终强迫症也就这样被患者紧紧地抠住了。

所以，面对已经出现的症状，我们唯一能做的，也是唯一能使我们好起来的做法就是接纳它，不把它当会事情，那么症状就会在我们这种容纳的心态中减轻很多，并且就会顺其自然地逐渐消失。

为所当为

如果要选出森田疗法中最有效的治疗理论或观点，我想非“为所当为”莫属。那么什么叫“为所当为”呢？简单讲就是认真地做你该做的事情，比如吃饭、睡觉、

聊天、学习、娱乐、工作、逛街，扫地、洗衣服、修理东西等等，这些都是你该去做的事情。

仔细想想强迫症患者与正常健康人的区别是什么？其实他们之间最大的区别就在于强迫症患者忘记了“为所当为”，忘记自己该去吃饭、睡觉、聊天、学习、娱乐、工作、逛街，扫地、洗衣服、修理东西等等等等，而是把自己的所有注意力都全都放在了内心中的一个念头、一个情绪中，所以所以久而久之，他们的心理就形成了一直恶性的、喜欢固着念头以及情绪的习惯中，因此强迫症就这样产生了。

而我们正常的健康人呢？他们之所以没有得强迫症，则是因为他们则是一直在“为所当为”，他们的注意力不是关注在某一个念头以及某一个情绪上，而是关注在现实生活中他们应该去做的一些事情上，所以强迫症就不会发生在他们身上。

那么反过来，我们要怎样才能消除强迫的症状呢？不言而喻，从现在开始，你就得“为所当为”，既立即得把自己的注意力放在吃饭、睡觉、聊天、学习、娱乐、工作、逛街，扫地、洗衣服、修理东西等等这些你应该去做的事情，并努力把它们做好，同时根本就不用去再去理会自己的些症状，那么久而久之，就会改变那种恶性的、喜欢固着念头以及情绪的习惯，所有的强迫症状也就会在你“为所当为”中自然而然地消失了。

完美是把双刃剑

强迫症等神经症患者的人格特征中有一条就是完美主义。他们除了对外在的事物要求尽善尽美外，在内心的深处也总是认为自己的完美的，是优秀的人。当然认为自己优秀并没有错，这是一种很好的自我评价，会增加一个人的自信；而追求外在事物的完美其实也是人类社会发展的动力，可以说如果人们没有追求完美的愿望，社会也就不会进步了。

可是既然追求完美是有好处的，那为什么一些追求完美的人们最终却得了强迫症呢？原因很简单，因为完美把双刃剑，适当的完美是可以促进一个人发展，而过度的完美，既过度到偏执和狂妄的完美只能阻止一个人的发展，很不幸的是，强迫症等神经症的患者身上往往都有过度完美的倾向。他们对自己评价往往是与现实的能力严重脱节的，当然这里指的脱节并不是说他们是完全没有能力，而是说他们把潜力和能力搞混了（潜力是指未来发展可能达到的能力，而能力是指此刻你就已经拥有的实力）他们往往认为自己现在已经是潜力完全发挥出来的一个完人了。所以，他们在脑海里常常会有这样一种想法：我是一个凌驾于众多平凡人之上的人、我是天才等等。

正由于这样，因而他们会苛刻地要求自己，不允许自己身上有一点的瑕疵，所以非常地重视自己在他人眼中的形象，常常对自己表现出的不足和缺点自责。倘若他们长时间都无法改正自己的缺点，其实可以说是他们不论怎么努力都是无法改正自己的缺点的，因为他们的要求是要自己做一个完美无缺的人，而这个世界上有完美无缺的人吗？没有，所以他们必定会陷入自责、抱怨、自怜的恶性循环中，久而久之就会形成社交困难和障碍，因为他们无法面对自己在他们人面前是一个有缺点的人和不如他人的人。

而这时如果再加上一些成长过程中的心理问题，如心理创伤、性心理问题等或认知偏差，还有就是敏感，内向等性格特征，就极有可能出现强迫症、焦虑症、抑郁症、恐怖症等神经症。

所以要想走出强迫症等神经症痛苦，就必然要改掉完美主义的人格特征，其方法就是客观的看待问题，要认识到世界上没有完美的事物和人，我们只能接近完美，而不能做到完美。同时不要以完美的标准来要求自己，要允许自己有缺点，因为任何人都有缺点，总之一句话就是要学会善待自己、宽容自己和接纳自己。也只有善待、宽容和接纳自己后，内心才会从冲突中平静下来，这样才可能走出强迫症。

记得森田正马先生曾说过，患有神经症的人都是优秀的人，也只有优秀的人才可能患有神经症，他们与其他那些优秀而健康的人的区别就在于神经症患者是发挥出了起优秀的短处，而优秀而健康的人却是发挥出了优秀的长处。这真是金玉良言啊，值得我们好好地反思！

多想少做与少想多做

对强迫症的解释，其实可以用多想少做与少想多做这两个简单的名词来解释。

一个人为什么得强迫症呢？因为他想得太多，做得太少。我想这一点没有人会反对吧，强迫症患者可以好好地想一想，你自己是不是一天到晚把 90%甚至更多的时间都花在想那些无聊而没有答案的问题上，而对吃饭、学习、工作、玩耍等等这些事情是一点都心不在焉呢？

而一个人为什么没有得强迫症呢？因为他最多花 50%的时间在想，还有 50%的时间在做事情，当然甚至是 60%、70%、80%、90%都是在做事的，并且对所做的事情都充分投入进去。

所以，可以说强迫症患者和健康人之间刚好是两个反方向，一个是多想少做，一个少想多做。因此其实要想治疗好强迫也并不难，只要你像健康人一样少想多做就行了。

放弃治疗

都说森田疗法是放弃疗法，意思就是说只要你彻底地放弃治疗，那么你的神经症也就好了。的确这句话说得非常道理，可以说是精髓之言。于是很多的患者朋友就抱着这句话去放弃治疗了，强迫就让它强迫，就让自己沉溺在强迫的症状中，结果到头来放弃治疗不但没有治疗好自己的问题，反倒是越放弃越强迫。

之所以如此，完全是由于患者的以偏概全，抱起半边就走思想导致的。他们只是从字面上去理解放弃，而没有深刻地考虑过怎样的放弃才是真正的放弃。

其实要想真正的放弃，有个前提就是首先要接受你的症状，承认症状是你身体的一部份，并接受你现在状态就是正常的状态。为什么呢？因为你只有完全地接受你的症状了，把它当做你身体的一部分，那么你才能对症状不敏感，才会使你的注意力更容易地放在客观现实中你该做的事情上，举个例子来说，你说谁会

对自己身上长了两只手而困惑呢？因为每个人都有两只手，这是正常的，所以你会不去在意它。。因此，你只有接受症状的正常，那么你才会真正放弃对症状的治疗而达到真正治疗的作用，无为而治就是这个道理。其实从另一个角度来说，放弃治疗其实就是忘记强迫症，是对症状的脱敏，症状被忘记了，那么你的注意力才会放在你该做的事情上。而这样你也就达到了顺其自然，为所当为。

而倘若你没有首先接受你的症状，那么症状对你来说，就是身体的一个异物，而我们人对身体异物本能反应就是排斥。所以在排斥的前提下，你说你的放弃是真正的放弃吗？在这种前提下的放弃其实是一种压抑，是对症状另一个角度的关注。

所以大家要想放弃治疗，首先就要接纳症状啊。

症状外的陷阱

有许多强迫症患者朋友都曾问我这么一个问题，说他们对森田疗法是理解正确的。但为什么自己的强迫症还是反反复复地无法根除呢？关于这一点我想说的是，虽然你们理解正确了，也去实践了。但是你们却没有注意到症状外的陷阱，所以你们无论走多远始终都会被陷阱给拉回到症状中去的。

那么症状外的陷阱是什么呢？陷阱有两个，一个是所谓的理性，二便是纵容。我们知道强迫症患者其实是很聪明的，思维能力强，并且非常地理性，不过他们的理性是和完美主义结合在一起的，所以他们才会非要把没有答案的问题在大脑里理性地搞清楚。本来在接受治疗后，顺其自然，为所当为实践得好好的，症状也好了很多。但是就在这个关键时期，强迫症患者所谓的理性却也开始复苏了。他们会在没事或冷静的时候偶尔地想一下，其实以前强迫观念中的某些东西其实还是有点道理的。

这里我举个例子来说，比如有个人的强迫观念是担心自己天花板上的吊灯会掉下来。他会想：“以前确实是多想了，没有意义。不过仔细想一想，这个世界上没有百分之百的牢固，还是有可能掉下来啊，只不过几率很小-----。”这时他可能意识到自己快陷入强迫了，于是就停止去想灯的问题。但他的“理性”会立刻告诉他：“这个世界上没有百分之百牢固这句话是绝对正确的啊，”于是他的心中立刻就有了一种非想不可，不想自己反倒是错的念头逼着他去想下去，结果症状就这样又恢复了。

而所谓的纵容，我称它为吃饱了没事干，没事找事。有时候我们的强迫症患者由于症状缓解了很多，所以心情特别的开心，于是他可能会做出这样的事情来，就是对以往的症状进行炫耀，故意地再去在去想一想以前强迫的观念，好像是要告诉症状他可以摆脱它了。而实际上这么做是非常危险的，常常容易想着想着就想成症状了。

所以，在治疗强迫症的过程中一定要注意这两个陷阱。针对理性的陷阱，具体的做法其实很简单，就是不论某些理性的思想是多么正确，记住，只要是和强迫的观念沾边的，统统都不要去想，做自己该做的事情去。即便自己感到不去想是错的，非要去想不可，也不要去想，因为这正是陷阱诱惑你的地方。你挺住了你的强迫也就好了，否则就又陷入症状中去了；而针对纵容这个陷阱的具体做法也很简单，就是不要纵容，把自己的高兴劲投入到自己该做的事情上吧。

痊愈的含义

强迫症患者最大的愿望无非是痊愈了。那么到底什么是真正的痊愈呢？如果你认为是症状的完全消失，那么我敢肯定，你将永远强迫，因为真正的痊愈并非如此。我们知道其实强迫症患者之所以强迫，根本的原因就是违背自然，把正常的问题当做是不正常的，所以才强迫。举例子来说，比如一个男人在街上看到漂亮的女人，于是这个男人产生了想与这个女人亲密的念头。其实这是非常正常的心理反应，任何一个生理正常的男人可能都会出现这样的想法，但强迫症患者却不一样，他认为自己不应该有这样的想法，认为自己这样想就是不道德的、龌龊的，于是就去压制这个念头，而其结果就是他得了强迫症；又比如说一个人他在与人谈话时，总是在想自己该怎么样来回答别人的问话，并认为自己不该有这样的想法，认为有这想法是不正常。而其实呢？我们每一个人在与别人谈话时候，都是在不停地思考如何回答别人的提问，只不过正常的人是在无意识地思考，而之所以无意识地思考，是因为它就跟我们的呼吸一样，是自然发生的过程，根本就不需要我们人主动去控制的。而强迫症患者却非要把这种正常的、无意识地思考揪出来，当做不正常的，所以不强迫才怪。

所以，强迫症患者认为的症状，其实是我们每个人身上非常正常的、必然的东西。而这些东西是和我们人的吃饭、睡觉、呼吸等是相同的，你说又怎么能彻底去除这些呢？只要是活着的人，我想都不可能。

所以真正的痊愈并不是去除症状，而是接受症状的正常性。让原本正常的东西恢复正常，你就不会对它排斥和关注，你的情绪也就平静了，你也才会把自己的精力放在你该做事情中，所谓的症状也才会在你做事的过程中彻底地消失而痊愈了。

觉知症状

症状之所以难以消除，除了症状本身确实很顽固外，还有一点就是患者朋友缺少对症状的觉知，始终把症状中的所想，所担忧的事情，当做真的要发生的事情去对待，结果必然是沉溺下去。

而实际上我们只要能觉知症状，那么我们就能很好地面对症状、摆脱症状。觉知症状的意思就是说当某一个引起我们不安的念头出现并持续地影响我们时候，我们一定要知道，此刻真正使我们不安的不是念头的内容，而是症状，这个念头本身就是一个症状，是这个症状在影响我们，使我们不安。

举例来说，比如某人在外面走路时看到路旁有人在烧钱纸，他回来后就担忧自己的面衣上是否沾有烧钱纸的灰尘，于是就十遍、百遍地反复想自己的衣服上是否真的沾有钱纸的灰尘。他之所以如此，实际上就是没有觉知症状，而把自己担忧的内容当做是真的、正事去对待导致的。

而觉知症状其实很简单，就是他在想了十遍、二十遍都没有结果，同时伴随焦虑不安的时候，他就应该立刻醒悟到此刻影响他的已经不是这个问题本身了，而是

强迫的症状。这时他要做的就是立刻停止继续想下去，接受停止不想后的不安，而努力做好自己该做的事情，融入到生活中的实践中去。

森田疗法的意志释疑

强迫思维本质实际上就是患者在利用他们的强大意志反复地在头脑里压制或抵抗那些引起他们不安的想法的出现。

森田认为，要想摆脱强迫，最好的方法就是顺其自然，为所当为，既接受这些症状的出现，然后不去管它，自己做自己该做的事情，那么这些症状就会在你做事的过程中自然地消失。

很多患者朋友在看了森田后，明白了症状的产生是由于用意志去压制有关，但是他们同时也非常的疑惑，因为他们觉得森田疗法里不去管症状，做自己该做的事情实际上也是有意志的成分在里面的，他们害怕森田疗法里的意志的会再次导致他们强迫，于是便对森田也恐惧起来，甚至由此导致了治疗的失败。

其实患者朋友这种对森田的疑惑本身就是一种强迫的症状，是一种对森田理论的强迫。要想摆脱理论的强迫与摆脱其他强迫的症状的方法是一样的，就是顺其自然，为所当为，这里我就不在具体赘述。

不过在这里我还是要讲一下关于意志的问题，森田疗法里确是有用到意志的，但这个意志是用在行动上和实践上的，既在治疗的过程中要用意志去努力地生活，做自己该做的事情。强迫症患者很多时候，都是以情绪作为自己生活的准则，比如情绪不好的时候，他们就不想吃饭了、不想工作了等，这时如果你真的不吃饭了，不工作了，那么你就没有为所当为，必然很难走出强迫。所以这时你就要用意志让自己去吃饭，去工作，去做你该做的事情，并在这过程中真正地融入生活中去，只有这样才能渐渐地改掉以情绪为准则的行为方式。

综上所述，强迫症状中的意志与森田疗法中意志的区别就在于，强迫症是因为我们把意志用来在脑海里与自己的思想斗争，而森田疗法中的意志则是用在努力地做自己该做的事情上的。正所谓此意志非彼意志，大家一定好搞清楚啊，以免自寻烦恼。

当然用意志去努力生活与顺其自然并不是矛盾的，更不是对自然的压制，他们之间的关系一种相互的容纳，简单讲就是森田所说的带着症状去生活，是一种即便情绪不舒服，也要继续生活做自己该做的事情的态度。

接受正常，不想症状的疑问？

时常都有一些患者朋友问我这么一个问题：森田的书上说症状都是正常的，那么既然症状是正常的，为什么我们就不能去想呢？

在这里我将把这个问题的答案写出来，以便更多的朋友祛除疑惑。其实森田所说的症状的正常性，是指的我们人头脑中出现的杂念的现象是正常的，是指的现象，而不是说的杂念的内容。

杂念之所以是杂念，那里因为它的内容本身是荒诞的、毫无意义的、肮脏的、恐

怖的等等。所以如果你主动去想、去关注杂念内容的话，必然就会陷入一个永无止境的死循环中，久而久之就会形成强迫。

而之所以我们可以不去管，那时因为我们人在头脑中出现杂念的现象是有自己从发生到消失的规律的，根本就用不着我们的意识去管的。它就跟我们呼吸一样，自然的呼，自然地吸，杂念自然的出现了，自然也会消失。

你用意识去管了，反倒是违背了它的自然规律，结果肯定是自讨苦吃。所以面对症状，我们是不用去管它去想它的，你自己该干什么就去干什么，这样它就恢复了自然的规律：自然地发生，自然地消失，最终你根本就意识不到它了。

不为痛苦停住脚步

人生在世，痛苦何其多？

当然在主观上，我们每一个人都希望自己的人生是永远快乐的，没有任何的痛苦。虽然这种理想是美好的，但和现实却是有差距的，有时你越是追求快乐，却越是痛苦不堪的。因为人生不可能天天快乐，就如同人生不可能天天痛苦一样。

“月有阴晴圆缺，人有悲欢离合”苏东坡的词却是人生最客观的写照。所以，要想真正获得人生的快乐，首先你就得面对现实：人生是痛苦与快乐的结合体。你如果接受这个事实，那么可以说痛苦就远离你一步了。当然，光这一步还是不够的，因为你接受痛苦，并不能让痛苦离开你。

日升日落、风云流转，时钟的秒针不停的跳动着，就如同我们的心脏跳动一样。这一切其实都是在解释着这个世界的规律，那就是这个世界每时每刻都在变化、运动着。

大自然是我们最好的老师，所以如果你想让发生在自己身上的痛苦早日离开的话，你就得向自然学习，尊崇自然的规律：不为痛苦停住脚步。

这里我得讲一个佛教的小故事，说是从前有师徒两个和尚正要过一条小河，当他们走到河边时看到有个妇女也想要过这条河，但是由于河水高度及腰，且又湍急，所以这个妇女很是为难。和尚师父二话没说，背着妇女就过河了。到了河那边，和尚师父放下了妇女，继续和徒弟赶路。但过了很久，和尚徒弟始终心中不安，问师父说男女有别，师父不该背哪个妇女过河，但这个师父却对徒弟说：“我在过河后就把那个妇女放下了，你到现在还没放下吗？”徒弟恍然大悟。

当然这个故事佛教里的寓意是讲放下的。但我想说的是，这个徒弟之所以放不下，烦恼不安，是因为他违背了大自然运动而变化的自然规律，他为那妇女的问题停下了心的脚步，停在过去的那一刻，忘记了自己当下该做什么，所以才放不下的。其实，我们大家可以好好的想一想，为什么我们长时间都走不出痛苦呢，是痛苦本身不愿意离开我们，还是我们为了痛苦停止了前进的脚步，忘却了我们自己该做的事情而让痛苦长存呢？

在面对痛苦的时候，我们很多人的做法是心情不好了，我们就什么都不做了，不工作了，也不学习了，不与人交流了，甚至连饭都不想吃了，只是做那里发呆，美其名曰是为了想解决的办法，实际上这样的行为却是一种沉迷，是对痛苦的沉迷。

例如某人失恋了，她把自己所有的时间都放在了失恋的痛苦上，工作也不上了，也不玩了，也不说话了。结果不但没有走出失恋的痛苦，反倒得了抑郁症；又如

我们的强迫症患者，为了一个偶然出现在自己思想里的观念，他能把自己所有精力都拿来关注和压制这个观念，也是同样不去工作学习了，不去做自己该做的事情了。结果必然是走进死胡同。

烦恼归烦恼，痛苦归痛苦，如果烦恼痛苦了，我们就什么都不做了，不管了，只是去关注烦恼和痛苦，这就是违背了自然运动变化的规律，就是停止运动，停下了自己的脚步，这样必然是沉迷于苦海之中，无法自拔。

所以，不为痛苦停住脚步的意思就是不论我们烦恼与否，痛苦与否，我们该做的事情，还是要去做。既要抱着即便烦恼痛苦，我也要做自己该做的事情。这样我们就尊崇了自然的规律，不为痛苦停住脚步，痛苦自然就会在我们前进的步伐中不知不觉地消失了。

什么是症状与症状的区分问题

强迫症患者若长期都走不出强迫，那么他们将变得异常的敏感，在生活中只要一遇到苦恼，特别是在思想上一想不通或困惑时候，都会不自觉地将这些困惑与强迫症状挂上勾，他们时时刻刻都在担忧和警惕强迫症状的到来，就仿佛草木皆兵似的。而在接受治疗后，他们也时常会疑惑一个问题就是分不清什么症状，什么不是症状？就像前面提到的，只要他们一觉得自己困惑和情绪不好的时候就把一切都归为症状。

其实不论是强迫症患者还是正常的健康人，他们都会在生活中遇到很多问题，也都会为此苦恼和烦忧，其实这是非常正常的，所以我们强迫症患者朋友首先要认识到这一点，不要把什么都往症状上靠。

那么到底什么才是症状呢？举例来说，比如有个患者朋友，他在经过一间房间的时候，看到桌子上有点脏，想去擦干净，但是这时他突然控制自己不去擦，因为他觉得自己去擦了就是症状，于是就那里在反复地想自己到底该不该去擦的问题。

他把这个困惑搞告诉了我，我问他，如果你去擦了呢？他回答说，如果他去擦了就不会想了，也不会反复擦，自己就会做自己该做的事情去了。

于是我又问他，那你为什么不擦呢？他说担心自己去擦的行为是症状。我对他说，其实你擦也可，不擦也可，都不是什么症状，擦了说明你的性格比较细心，不擦说明你比较粗心而已。而你的担忧，反复想自己该不该擦才是症状，又或者擦了之后，反复地擦那才是症状。

其实说实话，生活中一切都不是症状，都是自然而然的事情，症状都是自己主观地想出来的，你的心动了，那么症状就出来了，不动或动了不去管，事情过了就过了，你也会继续地做自己该做的事情了。

谈到这里，很多患者又会提这么一个疑问，就是我们是否应该去区分什么是症状？什么不是症状呢？该怎么区分呢，是仔仔细细掌握某种标准答案，时刻准备着来对照区分吗？这个问题，很多患者朋友都有。但我想说的是如果你去区分，那么你就错了，因为如果你去区分，那么你的脑子里装着的还是症状，况且我们每个人遇到事情和出现在脑中念头太多太多，你如果一一区分，不是把你累死就是再次陷入强迫的死循环中，况且有的时候，这种区分都会成为一种强迫。

那我们到底该怎么办呢？我们唯一要做的就是不论生活中正常问题还是的确是

症状，我们都没有必要去管，根本就不需要考虑区分的问题，继续做你该做的事情就是了，因为正常的问题要解决，也只有通过行动才能最终解决，不是说想问题就没有了。而症状就更不可能通过想解决的。记住，只要你还在继续做你该做的事情，不是在那里呆呆地反复地想，反复地担忧，反复地重复动作，那么一切都不是症状，即便是症状，也都会在你继续做自己该做的事情的过程中消失殆尽。

切忌急切

强迫症患者普遍都比较急切，巴不得症状一下就没有了，马上就恢复健康了。他们的这种心情确实可以理解的，因为强迫症的确是非常非常痛苦的，可以说真的比死还痛苦。但是我想说的是，这种急切之心却往往是走出强迫症的一块大绊脚石。很多患者朋友之所以接受治疗后，又中断治疗，觉得治疗没有用，其实就是急切导致的。

俗话说“心急吃不了热豆腐”，治疗强迫是一个比较漫长的过程，在这个过程中会出现很多的艰难与困惑，例如对治疗理论的理解错误，症状的反复等。其实这是非常正常的。痊愈，其实就是在纠正理解错误和症状的反复的过程中达到的。很多患者朋友都在读森田，觉得森田说道接受症状有道理，对自己有帮助。可是他们疑惑的是，我接受症状了啊，虽然有好转，为什么我就是不能彻底走出来呢？这时，我都会问他，你真的接受了吗？如果你接受了，那你为什么还那么急切呢？其实急切有两层含义：

第一就是完美主义的表现，就是希望所有的问题，都能在一瞬间完美地解决。但所有问题真的能在一瞬间解决吗？如果可以，为什么你还会强迫这么多年呢？

第二就是还是不接受症状，因为急切就是想快速地祛除，而你为什么想快速的祛除呢？因为在本质上，你始终还是把症状当异物，你根本就没有真真正正地接纳。而这也就是为什么你不能痊愈的原因了。

所以，在治疗的过程中切忌急切啊！

推自己一把

很多患者朋友都说陷入症状后真的是很难走出来，即便是已经意识到了自己陷入了症状，也是感觉自己一点也动弹不得。

这时，我会说，那你就只有推自己一把，立刻让自己行动起来，做自己该做的事情。他们会回答，我其实也知道啊，但我感觉自己真的好象没有这个能力啊，没有这个力量啊。这时我会说，你真的没有能力吗，没有力量吗？如果是这样你也不会得强迫了，因为当初症状出来的时候，你根本就不会去管，而你不去管，反倒是符合的自然规律。其实不是你没有力量，而是你把力量用错地方了，你在思维里长时间地反复地去压制和控制症状，就证明了你有很坚强意志和强大力量啊。你说那个常人能几年和十年甚至更长的时间来做一件事情呢？但你却做到了。所以你怎么能说自己没有力量呢？你的力量只是用错了地方而已。

所以，想要走出症状的状态没有那么难，你只需要把自己一半的，甚至更少用在对抗症状的力量，努力的推自己一把，立刻去行动，做自己该做事情，那么你就走出症状了。而你的力量也因此用在正确的地方。

填饱肚子的道理

很多患者朋友之所以迟迟都走不出强迫症，其实有的时候，并不是他们对森田的理论不理解或理解错了，而是在于他们太重理论而轻了实践。于是经常就可以看到这么一些患者朋友，他们在嘴上说理论是一套一套的，并且还说得非常的透彻，但是他们却仍旧是陷在症状里无法自拔。

在治疗强迫的过程中，正确地理解理论是很重要的，因为它关系着走的方向的正确与否，但是光晓得理论是不够的，因为要想真正地走出强迫唯有行动行动再行动。

其实这就好比我们人肚子饿了，大家都知道只有吃饭才能填饱肚子，但是如果我们只是在那里说只有吃饭才能填饱肚子的道理就能填饱肚子吗？答案是当然不能。要想真正填饱肚子，只有去行动，去找食物来吃。

所以，要想走出强迫，也就像我们要填饱肚子一样，唯有行动行动再行动。

为什么森田疗法使症状加重了？

一些患者朋友有这样的体会，就是他们在运用森田的方法应对症状后反倒感到症状加重了：强迫的念头越来越多或情绪也变得比以前更加的焦虑不安，甚至有的还出现了轻微的生理的不良反应。

这时如果他们没有在心理医生那里进行系统的治疗，由于不明就里，就很容易不知所措，害怕这种情况的发生，不知道这种情况到底是怎么了？而这一害怕就会使他们与森田的方法背道而驰，他们会更加地注自己的状态，而这样的结果却是越关注越焦虑。而也就在这时，他们对森田疗法怀疑和否定也就跟着产生了。认为森田疗法根本就无法帮助他们，而再接下来，也就是因为这种对森田的怀疑，就有可能导致治疗的失败。

而实际上，我想告诉大家的是，在接受森田治疗的初期，症状的加重是非常正常的现象，。因为强迫的症状实际上就是一种恶性习惯，当我们停止习惯时，这种习惯的惯性是必然会反弹的， 因此就会导致症状的加重。但这种症状加重的时间却是有限的，因人而异，几小时到几天不等。

其实，走出症状的这个过程与戒烟的过程是非常类似的，很多戒烟的朋友都有这样的体会，就是刚开始戒烟的时候，那几天浑身都会感到非常的不舒服，其实这就是停止习惯后，惯性反弹的表现，而很多人没有把烟彻底戒掉，也就是因为他们无法接受这种不舒服，还有就是害怕这种不舒服会一直持续下去。而实际上你只要坚持住了，继续做自己该做的事情，不去管和想这种不舒服，不久之后，这种不舒服的感觉自然就消失了。

所以，强迫症患者朋友们根本不需要害怕治疗初期的症状加重的问题，根本也不需要你去担忧，你只需要坚持继续做自己该做的事情就行了，那么症状必然会在你的坚持中自然减轻。

心动不如行动

俗话说“心动不如行动”，这句话是非常有道理的，而把它用在解释和治疗强迫症上也有异曲同工之妙。

其实所谓的症状在还没有发展成症状之前，一切的都是正常而自然的。但是后来为什么又发展成症状了呢？原因就只有一个，那就是你的心动了。你在心里自以为是地警觉到：“为什么我会这样，我不该这样，这是不正常的”。而接着你就会在心里去压制或长时间地关注这些你所认为的不正常的东西，却不知道这样恰恰陷入了症状开端。而实际上，只要我们心不动（当然，我们一般人很难做到不动的）或着动了，不为心中所担忧的，所怀疑的而引起的焦虑情绪停留，去行动，继续去做自己该做的事情，那么一切过了就过了，根本也就不会得所谓的强迫症了。

这就像一个人在走夜路，当他走进一条漆黑的巷子时，他突然害怕自己是否会遇到鬼，于是心理就很紧张，实际上有这种想法和焦虑的情绪是很正常的，每个人遇到这样的情景都有可能这么想，但我们的强迫症患者他们往往却认为自己不该出现这样的念头和焦虑的情绪，会认为自己出现了这些就是懦夫，于是就拼命地去压制。所以当它们走出巷子后，也会反复地想自己为什么要出现害怕的心理，以及强烈地抵抗先前自己所出现的行为和情绪，结果，强迫症状也就在他们的不停的“心动”中产生了。

而实际上只要走过这条巷子，那么我们的焦虑情绪自然就会逐渐地减少，我们只需要去行动，继续做自己该做的事情，事情过了，也就过了，什么也不会发生。所以心动不如行动。

而对于那些已经陷入症状的朋友来说，他们之所以始终都还没有走出症状，有个最大原因就是他们仍旧是在心动中，症状出来后，他们总是习惯性地把所有的注意力放到心里，想把症状想清楚，而实际上，如果症状是可以想清楚的，那么这个世界上就根本不会有强迫症了。而对于森田的治疗方法，他们也是一如既往地心动中，认为顺其自然，为所当为是可以想出来的。以为可以通过在心中理解森田的真谛就可以治疗强迫了。而实际上，即便是你把森田的理论在心中是理解地如何深刻，也是没用的，因为森田的真谛是实践，而不是在心中理解。你只有行动了，那么你就顺其自然和为所当为了，也才会在实践中体会森田的真谛。所以心动不如行动

应对焦虑的“无为”之法

其实，强迫症给我们最大的痛苦就是那忐忑不安的焦虑情绪了，而倘若强迫症没有焦虑的情绪，各位可以试想一下，是不是痛苦也就小了一大半了呢？

想要战胜强迫症，克服焦虑这一关是非常关键的，森田疗法讲顺其自然，为所当为，意思是说当焦虑来的时候，我们不去管它，做自己该做的事情，那么这些焦虑自然就会在我们做事情的过程中消失。道理很简单，但很多患者朋友在实施的过程中，却常常是举步为艰的。这里主要来自两个方面的阻碍，一是不明白为什么不去管焦虑，焦虑就会自然消失。二就是认为焦虑对自己的影响很大，会使自

己什么事情都做不好。下面我就将这两点阐述一下，以消除大家疑虑：

第一，为什么不去管焦虑，反倒会使焦虑下降和消失呢？这里有两个道理在里面，首先就是我们人情绪发展规律是一个发生——高潮——消失的过程，并且是一个自然的过程，它是不需要我们人为控制的，焦虑来了，自然也会随之消失，就如同日升日落一样。而倘若你不接受焦虑，非要迅速的把焦虑克制下去，这就是违反了自然的规律，所以不但焦虑无法消失，并且只会越来越焦虑，因为你在对抗自然，就好比一个人只想要阳光明媚的白天，而不想要夜晚一样，结果必然是自讨苦吃，其实说到底，强迫症患者朋友之所以如此焦虑，并不是焦虑不愿意离开你，而是你死抓住焦虑不放。所以，只要你放开手，不去管焦虑，去做自己该做的事情，那么焦虑自然也就走完它的过程，如同流水一般消失了。

其次的道理乃是物极必反的原理，意思就是说当某件事物到达它的顶点，突破某种临界之后，事物就会朝与原先完全相反的方向运动。这一原理来源于我国的老庄思想，经过几千年来的实践是完全正确的。而爱因斯坦相对论中认为当我们的速度达到光速的顶点后，时间就会倒流，其实也就是这个道理。所以当焦虑来的时候，我们不去管它，当焦虑到达顶点之后，它是自然就会下降和消失的。而从另一个角度来说，其实焦虑是一种对郁结在内心中的能量的释放，你不去管它，那么这种能量就能畅通无阻地完全释放出来，释放完了，焦虑自然也就消失了。而反倒是你自作聪明地去管它，却是阻碍了它的释放，结果必然是一直焦虑。所以面对焦虑，我们完全可以不去管它，带着焦虑继续去做其它该做的事情吧，焦虑自然就会在我们做事情的过程消失。

第二，在实施森田疗法的过程中，焦虑是并不会立刻就会消失的，消失时间的长短是因人而异的，几小时到几天不等，并且一段时间后可能反复。在这个过程中，很多的患者朋友都会对我说：焦虑太痛苦了，使我什么事情都做不好？这时我会反问道：谁说焦虑了，我们就不能做事情了，这是你自己的自我设限，是错误的认识，科学的研究证明，适当的焦虑可以使大脑兴奋，使注意力集中，反倒有助于我们把事情做得更好。你以前之所以如此，是因为你自己把所有的注意力都放在对抗焦虑上，所以做事情时心不在焉，当然就做不好事情。这时，他们却又会说害怕焦虑会对自己产生不良的后果，而我则会说，关于这一点，你比我还有发言权，你患强迫这么多年，也焦虑了这么多年，焦虑之后到底是什么，难道你自己没有体会吗？他们的回答是焦虑之后好象就是反复焦虑。

焦虑的后果就是反复焦虑，的确如此。所以我想对那些患者朋友说，既然你害怕的结果最多就是焦虑，而这么多年来你都焦虑过来了，你还怕什么呢？彻底地放弃控制你的焦虑吧，做你该做的事情，这样你的焦虑才会消失，即便真的不消失，也不过是再焦虑罢了，但只要你坚持不管，焦虑是一定会消失的，这只是个时间的问题。

应对焦虑的“有为”之法

由于森田疗法的本源是我国的老庄思想，所以用森田来应对焦虑情绪，是一种“无为而治”的方法。但任何事物都有两面性，既有无为的方法，那么也就有有为的方法，而倘若我们把无为之法与有为之法结合起来，那么就更有助于我们尽快地走出焦虑的情绪。

在以前的心理治疗临床中，用得比较多的有为之法就是行为疗法里的放松技术，它主要有两种放松方法，第一种是肌肉放松技术，二就是意象放松的方法。至于它们具体的放松指导，我这里就不赘述了，另有资料可查。只是想说明的是，强迫症等神经症患者朋友在接受森田的治疗后，每天可花半小时的时间来做放松技术，只要坚持，一个月后你的整体情绪都会趋于平静，即便是症状还有，焦虑的程度也会下降很多。

而在这里，我将介绍一种来源我的治疗实践中所摸索出的应对焦虑的方法，我把它称做：情绪能量转化法。

在上一篇文章中我曾说过，其实焦虑是对我们内心中的一种能量的释放，森田疗法的不去控制自己的焦虑情绪的实质是让这种能量毫无阻碍地释放出来，所以最后焦虑就消失了。但是焦虑的背后是能量啊，让能量自然消散了，未免有些可惜，其实我们是可以利用这些能量的，让这些能量转化成我们需要动力。打个比喻来说，这种焦虑背后的能量就像是核能一样，它既可以用于制造原子弹，毁灭人类，但同时也可以用于发电，造福于人类，这主要就看使用者如何利用它了。

而情绪转化的具体方法也很简单，就是当你感到非常焦虑的时候，请你立刻使劲地握紧拳头，咬紧牙关，在内心里大声地暗示自己：我浑身充满了无穷的力量、我非常的自信！不停地反复暗示多次，并且要用心地去体会那种充满力量的感觉。一般而言，只需做要 1 到 3 分钟，你将体会到自己先前的焦虑减轻了，内心里出现了一种非常振奋的感觉，而这就标志着能量转化了。而此刻你要做的就是回到森田的方法上来，不去在意自己的情绪，立刻去做自己该做的事情。

看到这里，也许有的朋友会觉得这样做不是和森田的理论相违背吗？但是我要说的是，其实这个世界上的一切都是自然的，根本就不违背，就像有男人就有女人，有太阳就有月亮，有火就有水一样，他们看似对立，本质却是和谐而统一的，用不着为此执着、拘泥，因为你的执着、拘泥才是违背自然的，才是问题；当然，这也不是与焦虑的情绪对抗，我们不是在打压焦虑，而是在利用它，是把它的能量从这个通道里转到另一个通道里释放而已。

佛说，佛法不是佛法

佛说，佛法不是佛法，意思是要告诫他的弟子们不要拘泥和执着于表面的、有形的文字，否则不但修不成正果，反倒会入魔。而在用森田疗法治疗强迫症的过程中，我们同样也会遇到这样的问题：

比如有些朋友，最开始接触森田的时候，效果非常好，但是随着他们对森田的“研究”越来越深入，效果却是越来越差了，有的人甚至到最后对“顺其自然和为所当为”等字眼都感到恐惧起来。而究其原因也非常之简单，最开始的有效，那是因为他们按照了森田的所说去做，去行动了，而后来的无效，却是因为他们停止了做和行动，只是纯粹地思想中搅拌而已。我们知道，森田的精髓是实践，是要在实践里出真知，而不是在纯粹的思想里出真知。所以他们后来的行为完全是本末倒置，你好说又怎会不入“魔”呢？

又如某些朋友把森田当做了唯一的标准，排斥其它疗法中有用的东西，认为森田与其他疗法之间是水火不融的。我就遇到过一个患者朋友，他很长一段时间的强迫症状就是思考的这个问题，其实这就是典型的拘泥，庸人自扰，是大大的错误。

他忘记了天地之所是万物之母，那是因为她容纳百川，虚怀若谷。其实一切都是相融的，不融的是你那头脑里的念头而已。

再如某个患者朋友他明白了冲突与对抗是强迫症的根源，于是就停止了对抗，不久之后虽然症状减轻了，但却抱怨说他人际关系越来越差了，我问他为什么，他说现在只要他对某人有意，他是不会再想以前那么压抑自己了，而是立刻就毫不留情的提出来。我问他，假如你的内心有想打某人一顿的想法，你是不是也会立刻行动呢？他考虑的一会说，是的。而我说，如果你真的那么做了，可能的结果是你会被他打一顿。这个患者朋友之所以如此，其原因就在于犯了执着和拘泥于表面的道理的错误，而以至于卤莽行事。他的内心虽然已停止了对抗，没有了强迫，但他的注意力却至始至终都是停留在内心里的，所以他始终也都会被自己头脑里出现的各种念头牵着鼻子走，而结果必然只是从这个火坑跳到另一个火坑而已。因此，要想真正地走出强迫，我们不但要停止内心的冲突与对抗，还要把注意力从内心真正而彻底地拿出来，放到现实的生活和工作中，去把该做的事情做好，这样你就会自然地知道到底什么是该做的，什么是不该做的，那种做法对自己有好处，而那种做法对自己是无好处的。

佛说法 49 年，最后佛所说的却是他什么都没说。而在这里，我借佛之所言对那些执着、拘泥于森田理论的朋友说一句话：森田疗法不是森田疗法，森田正马其实什么都没说，去做好你该做的事情吧。

症状必定是冲突，但冲突不一定是症状

森田疗法的理论使我们知道强迫症的根源之一就是“精神抗拒”作用，既内心中的冲突与对抗，一些的患者朋友明白了这点后，按照森田的指导不再去对抗，虽然强迫的症状好了不少，但是他们却有可能走入另一个误区，就是把生活中遇到的一切冲突都当作症状去对待。而结果就有可能使他们对生活中合理的痛苦与烦恼进行排斥，从而使康复停止不前。

人生在世，我们每个人在生活中都会遇到很多烦恼和痛苦，这是非常正常的，也是人生必经的过程。而这些烦恼和痛苦的根源就是我们内心中的冲突导致的，例如某人将要在工作中做出某种决定，但由于有几种方案可选，于是便导致了他犹豫不决，一会觉得这个方案好，一会又觉得那个方案好，从而产生烦躁焦虑的体验。从本质上讲，这种犹豫不决原因就是因几种方案利弊的选择冲突导致的；而又如某个女孩，她在重新省事自己的爱情：到底是要与恋人分手还是继续，同样也是犹豫不决，始终没有做出决定，非常的痛苦。而她这种痛苦的根源同样也是由于两种选择的利弊冲突导致的。

虽然以上这两种状态和强迫症一样都是由于冲突导致的，并且也有可能持续相当长的时间和伴随焦虑不安的痛苦体验，但这两种冲突是强迫症吗？答案肯定不是，那这两种冲突到底是什么呢？答案就是：前者是工作的压力或烦恼，后者则是爱情的烦恼罢了。

但是我们的强迫症患者朋友，由于他们“一朝被蛇咬，所以就十年怕井绳了”，生活中只要一遇到与这些类似的情况，心中就会不由自主地认为自己陷入症状了，于是焦虑的情绪也就随之而来，也就是说本来不是症状的，但由于他们自认为是症状而成为症状。虽然他们这个时候可以做到暂时不去管这些问题，继续

去做其他的事情，走出了先前的状态。但却会因为不明个中原由而导致他们出现以下两种情况，一是感觉到自己仿佛无法真正而深入地融入生活与工作中，二便是会产生一种预期的焦虑，害怕这些情况万一又使自己陷入的以前那种症状的状态怎么办？而这个时候，如果不处理好这个问题，那么不但会使他们的康复停止不前，还有可能被预期焦虑和担忧这个症状的陷阱给重新拉回症状中去。

而其实呢，导致这个问题出现的原因很简单，就是我们的强迫症患者朋友们把生活中正常烦恼的冲突与症状的冲突搞混了，把正常的痛苦和烦恼也当做症状去对待。

既然找到了原因，那接下来我们应该怎样正确处理这个问题呢？首先要做的就是我们要认识到，人生必定会有烦恼的，它和快乐一样都是人生的组成部分。第二就是不用时时刻刻去区分什么是正常的烦恼的冲突，什么是症状的冲突吗，就像我前文《什么是症状与症状的区分问题》中说的，如果你去区分你就又错了，因为区分的真正意义是你的心理还是时刻都在注意着症状。而这是无法彻底康复的。在治疗中，我经常都会对强迫症患者朋友说这么一句话：“其实一切都是自然的，不要把什么都往症状上拉，事情过了也就过了，只要你还在继续做你的该做的事情，继续生活，那么一切都不是症状，即便是症状也都会在你做事情的过程中消失殆尽的。”到那时，你自然就会获得彻底而自由的思维，自然也就真正而深入地融入生活与工作中。

如何面对症状的反复

在治疗强迫的过程中，症状的反复是必然会出现的，那么我们应该怎样面对这种反复的情况呢？

第一，就是事先我们在思想上就要接受症状会反复的情况是必然会发生、是正常的。因为只有你接受了，你才不会在面对症状的反复时感到惊慌失措或认为症状是不应该反复的，从而避免出现失控感而对走出强迫信心造成打击。

第二，就是要抱着“事情过了就过了”的态度，继续去做自己该做的事情，也就是说当你意识到自己又陷入了症状后，虽然可能会因此感到信心不足、情绪低落，但你却不必要自责、思索症状为什么又会出现、深究怎样才能更快地摆脱症状或担忧自己是不是还会陷入症状等这有些问题。因为你去想这些问题，实际上就是对症状的潜在关注与对抗，就是没有顺其自然，结果只有越陷越深，所以对这些你统统都不去管，继续去做自己该做的事情就行了，这样症状的反复问题自然就能得到很好地解决。

放弃主观，事实为准

强迫症患者有个很大的问题，就是太主观，非要把自己想象中事情当作的事实去对待，结果必然是庸人自扰，整天都忧心冲冲，焦虑不安的。

比如有个朋友，他新找了个工作，要去体检身体，由于护士在给他测完心跳后说了句你是不是太紧张了，他就开始忧虑了，担忧自己是不是有什么病和自己是否

能顺利通过体检。而最后即便是他顺利的通过了体检了，也在担忧，想体检是不是只是为了收钱，所以故意隐瞒了他的病情。

又如某个朋友，他认为残疾人不吉利，所以他非常害怕见到残疾人，但不幸的是他的邻居中就有残疾人，所以他每天都焦虑不安的，害怕这些残疾的邻居回给他带来晦气。而实际上呢？他担忧了几年，什么倒霉的事都没有，反倒是他的主观的担忧使他连门都不敢出了。

再如某个朋友，他害怕自己睡觉后会梦游，于是非常害怕睡觉，一睡觉就焦虑，也是担忧了很久，但结果却是一次梦游都没有。

还比如一个朋友，就是莫名地担忧自己会得病，比如上课时闻到了前面同学头发的味道，他就觉得这个味道会使自己得病；多吃了点海椒也觉得自己要得病了。同样是担忧了几年，而医院体检的结果却是什么生理疾病都没有。

等等等等，强迫症患者朋友的担忧可以说是太多太多了-----

但在这里我要问以上的和其他一些有强迫症朋友们，你们所担忧的东西，到底好多是真真正正在生活中发生了的？为什么你们的注意力只是看到了担忧的这个念头上，而没有看到你担忧了这么久却从来什么都没发生的这个事实上呢？你们所担忧的，事实早就已经在不断给你们证明它是虚幻和假的！面对如此铁证如山的事实，为什么你还要去把想象中的担忧当真呢？

这就好比法官要判一个人有罪一样，你说法官会因为你嘴巴上说这个人有罪就判他有罪吗？不会，法官会叫你拿出事实的证据来，如果你拿不出证据，那他有罪就是假的，就是你在诬告！

所以请大家从现在开始一定要放弃主观，不要把想象中东西的当做是事实，想象也不是事实，要以真正的、客观的事实为准，事实为准！否则你就昏庸的法官！

行动就是去生活

“为所当为”是森田治疗的核心，意思可解释为该做什么就去做什么或行动。意思虽然很简单，但很多患者朋友却有可能把它理解成片面的不停劳动或做事情，也就是说当症状来临的时候他们会以不停的做事情，比如做清洁，扫地等行为来走出症状，虽然有一定的效果，但他们却是始终都无法痊愈的，而且搞不好，这还会成为另一种强迫症状。。

所以，正确理解为所当为是非常重要的。那么什么才是真正的“为所当为”，什么才是真正的“该做什么就去做什么或行动”呢？答案很简单，就是去生活。就是不论症状存在与否，你都不用去管，该工作就去工作，该学习就去学习，该人际交往就去人际交往，该玩就玩，该休息就休息，该听音乐就听音乐，该逛街就逛街，该聊天就聊天等等，就是像健康人一样去生活，而不是症状来了就去机械而不停地劳动和做事情。

举例说明，比如有个人工作一天很累了，想休息，但这时他的症状来了，但如果他这时的一贯反应是靠立刻去打扫房间做清洁来走出症状就错了，这就是机械和拘泥，虽然可能也有效果，但效果是有限的。他正确的做法应该是累了，可以去做一些休闲的事情，比如看看电视，听听音乐，和家人聊聊天或找朋友去卡拉OK 等来放松自己或干脆去睡觉，这才是真正地所当为。

所以，为所当为=该做什么去做什么=行动=去生活。

症状开始“害怕”了

在前文《为什么森田疗法使症状加重了》中我曾论述过在运用森田疗法的初期，会突然感觉到症状反倒加重了，即强迫的念头会突然一时间越来越多，一个接一个的出现或情绪也变得比以前更加的焦虑不安的情况发生。

而现在我将补充说的是，这种情况，在治疗的中期和后期也是会发生的，只是发生的原因和前期不同，前期主要是由于习惯惯性的作用，而中后期则主要是由于症状开始“害怕”了而导致的，因为它即将消失，而你即将康复了。

在接受治疗之前，强迫症患者是很容易陷入症状的，因为那时症状对你的思维起着绝对控制的作用，而当患者朋友在接受治疗之后，由于学习的正确思维和行为方法，在逐渐的培养良好的新的习惯而代替以前那种症状性的习惯，所以症状性的习惯当然是不愿意的，它害怕自己会消失，那它要怎么办呢？只有加大力度来干扰你，使你重新回到症状中去。

而倘若这时，大家对这种现象认识不够，认为是不应该出现的，或认为森田疗法没用或又开始关注自己的思维和情绪，那么你就又上了症状的当了。有句俗话是这么说的：“上帝要将一个人毁灭之前，必定先让他疯狂”。而症状其实也是如此，症状即将完全消失前，它也会用它仅有的力量来疯狂一下的。

但这是最后的疯狂，所以在面对这种情况的时候，不管它怎么疯狂或疯狂都少次，大家根本就不用去理会这一切，你自己该做什么还是去做什么，去认真地生活，等症状疯狂完以后它也就完了，而你也离彻底的痊愈不远了。

你是心的主人

佛说万法唯心，意思是说这个世界的一切一切都是你的心所造成的，所以佛又说如果你想要摆脱痛苦就要驯服你的心。我在想，如果我们要驯服自己的心，我们首先要做的是什么呢？那就是你首先要明白一个道理，你不是心的奴隶，而是心的主人。

在静下心来来的时候，我时常都在想我们强迫症患者朋友的痛苦，到底来源于那里呢？当然现代心理学对此的研究是非常的多了，比如遗传因素、成长的经历，性格的原因、心理的创伤、性心理的发展和认知等等。但在这里我想说的是，我们还忘记了一个重要的因素，那就是之上的一切因素，实际上最后汇成了一个因素，那就是我们的强迫症患者朋友们迷失了自己，成为了心的奴隶。

是啊，你可以好好的反思一下，你的症状到底是怎么会事呢？是不是每当自己的心里有什么想法的时候，你就把它当真了呢？去反复地想，反复地担忧，时时刻刻都在谨防自己的心再有什么样的变化。心与你的关系，不正是主人与奴隶的关系吗？心要你做什么，你就必须做什么，你对心必恭必敬、战战兢兢、为命是从，但你越是这样，心却是越要无休止的折磨你。

而实际上呢？实际上你并不是心的奴隶，而是心的主人，心才是你的仆人啊。因为这个世界上是先有你后有心，而不是先有心而后才有你啊。所以，我希望那些

被症状折磨得死去活来的朋友们，不要再自怨自艾了，你只是一个暂时迷失了方向的主人啊，只要你回头就能回到最初的起点，重新成为心的主人。

当然，在回头的过程中，肯定不会是一帆风顺的，心还会想尽一切的办法来阻碍你，所以你要掌握正确的方法才行，不要以为自己是心的主人就可以肆无忌惮地以强权来压制它，你看看历史就应该知道，任何君主强权的压制，结果只会带来人民更大的反抗和斗争。而且你之所以会发展成症状，也就是你之前对心采取的高压政策所导致的，你应该吸取教训。

而正确的做法是什么呢？就是你要了解心的运动规律和本质，顺其自然，对所谓的阻碍不问不闻，一心一意去做你该做、想做的事情，用行动去追求你要的幸福生活就行了。

过程中，你自然就重新成为了心的主人，心同时也会为有你这样仁慈、善良而明白事理的主人而全力为你服务的。

接纳自己，鼓励自己，努力行动

人，不管是做什么，要想获得成功，必然是会遇到困难和挫折的。这个世界上从没有一个人是一帆风顺、一步登天就到达成功的彼岸。所以，如何正确地面对这些在走向成功过程中遇到的困难和挫折是非常重要的，因为这些挫折和困难就是分水岭，走过去的人就能获得最终的成功，而走不过去的人注定就只有失败的结果。

在面对挫折和困难的时候，每个人的心里都是不好受的，都会感到痛苦，而人们处理这种痛苦主要有两种表现：

第一种表现就是自责、抱怨和逃避。他们会在心理骂自己，打自己，认为自己一无是处，完全是个废人、弱智、笨蛋等，贴一啦啦的标签，先自己把自己搞得遍体鳞伤之后，再妄想地逼迫自己立刻战胜困难，不允许自己再有丝毫的差池，否则他就会在心里更加狠毒地打骂自己，然后再更加疯狂地逼迫自己立刻战胜问题——。这完全就是一种自虐，结果必然只是个恶性循环，你说他们能战胜什么困难和挫折，所以他们便自好怨天尤人和逃避痛苦。这种人与其说被困难打倒了，不如说是他自己把自己打倒了。

而第二种表现则是接纳，鼓励和奋斗。他们在遇到问题和挫折后，首先做的就是自己给自己宽心，原谅自己又犯错了，然后他们会给自己打气，告诉自己之这只是一时的失败，只要自己不断的努力行动，总有一天一定会成功的。而结果也正如他们所愿，他们真的成功了。

在走出强迫的过程中，这两种表现同样也会在我们的强迫症患者身上出现。强迫的痊愈是一个过程，在这个过程中，你完全有可能再次陷入症状，感受到挫折与痛苦。而倘若你的这时的表现是第一种，那么你无非是给自己雪上加霜而已，结果可想而知？而如果的行为是第二种，那么我要恭喜你，你的痊愈只是个时间的问题了。

所以，我们每个人都应该学会接纳自己，爱自己，原谅自己和鼓励自己。这就好比一个小孩子因为成绩差，而在你面前哭一样，你说我们要怎么样才能帮助这个孩子不但不哭，而且成绩也要好起来呢？是骂他弱智、蠢猪、打他一顿出气，强迫他明天就考一百分？还是理解他，轻轻拍着他的肩膀说“一次失败没关系，只

要你不断努力，相信你一定可以好起来”，并和与他一起总结经验，学会正确的学习方法能帮助他走出自己的困惑呢？

而我想说的是，你——就是那个成绩差的孩子，是否能走出困境，就看你对自己的态度了。

接受不安反而安

佛说无常；哲学家说人不能两次踏进同一条河流。这些话语无不是在向我们揭示这个世界的本质是运动和变化。

而我们的强迫症患者朋友为什么有那么多的不安、焦虑、担忧和恐怖呢？因为他们在内心深处总是在追求一个永恒不变的的安全的环境和自己。

世界的本质是变化，而你的追求是不变，结果可想而知：只有永远地陷入现实无情的打击和不安之中，因为你所追求的，根本就违背了这个世界的本质。

记得曾经有个朋友问我，说现在的工作没有什么保障，很容易失业，缺少安全感，所以压力很大，想知道怎么样才能使自己没有那么大的压力呢？我说，你之所以压力大，是因为你始终认为这个世界上是有一种保障和稳定的工作，所以当你面对失业的时候就认为失业是不应该发生的，抱怨上天对你不公，而抱怨是根本无法解决任何问题的，压力当然大。其实只要你改变一个认识，认识到这个世界上根本就没有什么工作是永远稳定的，失业变成了正常的事情，那么你不会害怕失业，才会坦然地面对它，也才不会抱怨，从而才会在困境中努力行动来改变现状。

同理，我们的强迫症患者朋友要想真正地获得安全，你首先就应该接受这个世界是无常的，本来就是不安的，这个世界永恒而唯一不变的就是变化。从而你才会放弃对不变和永远安全的错误追求，因此当你面对焦虑不安的时候，才会坦然地接受，也才知道什么是自己该做的和能做到的事情，从而走出困境。

害怕失控与错失转机

森田疗法告诉我们当你真正彻底地接受你的念头或情绪，不去管它们，而坚持去做自己该做的事情的时候，你就能走出强迫。

道理很简单，说出来，谁都懂，但是往往我们有许多患者朋友，却始终无法做到真正地不去管，因为他们的内心中始终有个担忧，就是他们害怕自己不去管后，要是自己失去控制了怎么办？所以始终无法放开手。

但是我想请这些朋友好好反思的一个问题是：为什么这么多年来，你一直在控制焦虑，控制杂念，却反倒焦虑越来越严重，杂念越来越多？为什么你越控制却越感到控制不住呢？以往的经历与事实到底是你的控制使你控制不住，还是你的不去控制使你控制不住呢？

有以上这种担忧和困惑的朋友，往往都是根本就没有不去控制的经历的。但我想说的是，为什么这些患者朋友，虽然明白了彻底不去管杂念与情绪会走出强迫的道理，又没有不去管的经历，他们又凭什么始终认为不去管会失去控制呢？

其实说到底，这还是他们惯性思维导致的，他们始终以自己的想象为准来判断事物，把想象的当做是真实的，认为不去管了就会失去控制。但是，他们却没有看到那些真正好起来的人，却恰恰是彻底地放弃去管的事实。

所以，我想对那些始终还在控制自己情绪和杂念的朋友说，放弃你的控制吧！当你彻底地不去管，而只是去做自己该做的事情的时候，就是你人生的转机了。因为只有这样你的焦虑情绪才会自然地达到顶点，才会否极泰来，杂念也才会随风而去。否则你永远也走不出强迫，只会永远地错过转机。

“我先试一试”的问题

很多患者朋友在咨询完后，都喜欢说这么一句话：“我先试一试吧”。听到这句话，我就知道，他是不会成功的。

因为，“试一试”的背后还隐藏着一句话，就是如果试的效果不好，那我就又退回来就行了。“试一试”这句话无非是给自己的退缩先垫个底而已。

走出强迫的过程，绝对不会是一帆风顺的，症状的反复是必然出现的，如果患者朋友只是抱着试一试的态度，那么他们在遇到症状的反复的时候，第一个反应就是，试的效果的确不好，于是便会东想西想，比如认为自己的努力彻底失败了。怀疑森田能不能治疗好我？抱怨上天为什么这样对我？为什么我会得强迫？或者又陷入症状里去与症状对抗等等。

这样是根本就走不错强迫的。

所以，我想对那些患者朋友说，抛弃你试一试的态度，拿出破釜沉舟，坚持到底的勇气一路走下去。因为不论是强迫也好，还是我们生活中事情也好，想要成功，必定是会遇到挫折的。但挫折并不意味着你又回到了原点，而是过程中的必然，惟有坚持到底才会成功！

让焦虑恢复单纯性

想要走出强迫，解决焦虑是一个重要的关键问题，因为焦虑就是症状的控制机制，只要你能突破焦虑，那么症状也就对你起不了什么作用了。

一些患者朋友总是向我抱怨，说不管症状后，焦虑仍旧存在，真的很痛苦，不知道该如何是好？而我的回答是，接受焦虑。

我们知道强迫实际是一个恶性的习惯，所以当你停止惯性的时候，焦虑是必定会出现的。但是我想说的是，真正是你痛苦的，并不是这个惯性的焦虑，而是你对这个惯性焦虑的焦虑，所以，其实你的焦虑是双层的，因此你才会如此的痛苦。

而这个对惯性焦虑的焦虑又是从何而来的呢？就来源于你把惯性的焦虑当作是不正常的，是不应该发生的和对它的排斥。所以要想走出焦虑，只有先接受焦虑，接受惯性焦虑的正常性，因为只有这样，你才不会与它对抗而出现叠加的焦虑，从而使焦虑始终保持单纯的状态。

而单纯的焦虑，是你绝对可以承受的，并且你还会发现，单纯的焦虑里面，甚至还有一丝丝的平静。

这时，只要坚持你去做你该做的事情，认真地去生活，那么就可以很好地解决焦虑的问题了，从而也就能更快地走出强迫了。

害怕见到邓老师

最近，有几位咨询者都在咨询的过程中对我说：“邓老师啊，我都有点害怕见到你了。”

我问为什么？他们说，本来我按照邓老师说的去做，好好的，症状也感到越来越轻了，但是每周我找邓老师咨询，就会想起我的症状，所以反倒使我关注症状。问我是不是这个道理？

我说：

第一，森田正马先生原来就是强迫症患者，他一辈子都和强迫的朋友打交道，为什么他没有再关注他的症状呢？

第二、咨询每周只有一个小时，可以说只占你生活中很小很小很小一点，能影响你的正常生活吗？除非你还是抓住症状不放。

第三，你到底是害怕见到我呢？还是害怕症状？我只是表面，症状才是实质，你害怕面对我，就代表着你在本质上你还是在逃避和排斥症状。这就是你为什么你至今都没有痊愈的原因，因为真正的痊愈不是症状从此之后，再也不会出现了，而是即便症状出现在你面前，它也丝毫影响不了你。

所以，面对邓老师，就是你真正而坦然地面对症状和接纳症状。因此从现在开始，请你抛开这个害怕见到我的念头，别去管它了，自然地来见我，又自然地离开，然后再自然地去生活，那么你能更进一步。

放下

放下，是佛的教诲，是告诉我们只有放下了对事物的执着，那么才会获得快乐和自由。

森田疗法的本源就是佛教的思想，所以要走出症状，也要放下。以前有很多人谈过放下，但都是行而上的谈，让人看后始终摸不着头脑，所以今天我在这里再谈一下这个话题，把放下落实到具体的操作上。

在这里，我们首先要探讨的一个问题，就是为什么强迫症状总是一直那么顽固地纠缠着我们不放呢？不知道到底有多少朋友真正地思考过这个问题？而在这里，我想告诉大家的是，其实，并不强迫的症状顽固地抓住我们不放，而是我们自己顽固地抓住症状不放！

为什么？就如我前文所述，因为症状最初更本就不是什么症状，而是我们人的一些偶然的思绪而已，虽然这些思绪可能有些奇怪、肮脏、可怕和另人担忧的，但它却和我们快乐的、高尚的思绪一样，都是非常正常的事情，是每个人都有的。它遵循着这个世界永恒流动的规则，就如同日出日落一样，出来了，自然也会消失的。

但是我们的强迫朋友，在面对这些思绪的时候，不是顺其它们自然的规律，而是

地把其他事情丢下了，全心全意地来关注这些原本正常和自然就会消失的思绪，并且还主动地控制和抵抗这些思绪，想把它们永远地消除在自己的脑海里。但这些思绪原本就是正常而自然的，又怎么可能消除得了？这就好象一个人在那里努力使自己不呼吸就能活下去一样，结果只有痛苦无比。而这一痛苦，强迫的朋友就更加心慌和迫切希望祛除这些思绪，也就更加拼命地用力去控制和抵抗，结果只有越陷越深，从而导致症状的形成。

所以，其实症状的本质就是大家违反了自然的规律导致的，具体说，就是你在脑海里主动与正常的思绪对抗导致的。因此，我才会说不是症状抓住你不放，而是你在抓住症状不放？就是你自己把症状给制造出来的。

而明白了这些，我们才能知道到底怎么做才是放下。其实真的很简单，顺其自然就是放下，具体的做法，就是当症状再出现的时候，请你不要再与它对抗了，因为它本来就是正常的，本来就是会消失的，不去管它就行了，自己该干什么干什么去，那么你也放下了。

“万一”就是完美的体现

强迫的朋友，每天都有很多担忧，他们其实也明白自己的担忧是多余而无聊的，但却始终都放不下，那是因为他们找到了一个说服自己继续担忧的理由：“不怕一万，就怕万一”。

很多朋友也就这万分之一的可能性也跟我探讨过，他们也知道这是微忽其微的，但结果同样是心理明白，行为照旧。

那到底是什么原因使强迫的朋友对这万一为命是从，而对万分之九千九百九十九置若罔闻呢？根源其实还是完美主义的性格。那么完美到底是什么呢？完美不是宏观的追求，而是指细节的追求，完美是从细节上体现出来的，而那万分之一正好就是细节的细节体现，所以强迫朋友当然是要死死地抓住它不放了。

所以，这就是为什么大家明白了概率而始终无法对万一释怀的原因，因为背后还有个完美主义在作怪。因此当你再出现什么万一的担忧的时候，你一定要知道这是完美主义在作怪，这个“万一”就是症状的陷阱。没有必要去与它纠缠，直接去做你该做的事情吧。因为万一不是我们人能控制的东西，如果万一这么小的可能都发生在你的身上，你唯一能做的也就只有“认命”，面对现实。

接纳就是苦尽甘来

要想走出症状，唯有接纳症状。

很多强迫的朋友都知道接纳，并且也在实践中身体力行。但接纳过程中的许多问题有时却让他们陷入了迷惑之中：比如我接纳了症状，为什么症状还是存在呢？为什么我不能做到平静地接纳症状呢？以至于最后都搞不清到底怎么做才是真正接纳？

其实这主要源于他们在认识上有个误区，认为接纳会是个平静而舒服过程。以为接纳了症状，症状就会立刻消失。而实际上呢？接纳却是个痛苦而需要时间的过

程，所以森田正马先生在说接纳的时候，并没有用接纳或接受这个词，而是用的忍受痛苦。只有先忍受了痛苦，才会换来最后的甘甜啊。

所以，虽然你可能还有焦虑，不舒服，但只要你没有再去抵抗、压制和关注自己的思想和情绪，彻底地不管症状了，随便症状来去，而只是去努力做自己该做的事情，好好地生活，那么这就是接纳。而不是说接纳了，过程中还有焦虑和不舒服就不是接纳或没有做到接纳。

不知大家明白没有？

抛开“头颅”，回归自然

“菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃。”

上面的诗句是禅宗六祖惠能的得道偈语，意思是说我们每个人原本就是清净圆满的，原本就是佛，根本就不存在什么障碍、问题等，所以也根本用不着我们去祛除那些所谓的尘埃和追求成佛，只需要回归本来的我，也就是佛了。

这首偈语对我们启示是非常重要的，相信如果大家能够明白，你也就彻底地走出强迫了。因为它在告诉我们，你也同样原本就是健康而自然的，原本就没有什么强迫。强迫都是你故意在脑袋里去清除那些所谓虚幻的“尘埃”，追求“干净”才掉入这个无底洞的。说通俗点，就是“天下本无事，庸人自扰之”，症状的根本原因就在于你主动在脑袋里想，因为担忧和害怕而无穷尽地想而想出来的。

所以要走出强迫真的很简单，就是抛开你的想，抛开和强迫症状、森田疗法等一切一切相关的想。具体地说就是抛开症状的一切担忧，害怕和什么万一，这些都是虚幻的。不信你好好反思一下，你担忧了这么久，有多少担忧是成为现实的呢；抛开省事自己的情绪症状是否有好转、我什么时候能彻底地走出来的想法等等，因为你原本就是健康而自然的；抛开什么才是顺其自然、什么才为所当为的追求与疑惑、抛开怎么做才对、抛开森田疗法，抛开什么吃不吃药的疑惑等等等等，因为这一切一切都还是在想！却不知道你怎么做都是正确的。

这个世界原本就是自然而和谐，你也永远在自然而和谐之中的，不和谐不自然的，只是你此刻头脑中的想法和念头而已，所以只要你抛开你的“头颅”，你也就回归自然了。

无法放弃完美的症结

强迫的朋友，虽然都知道追求完美不好，正是因为追求完美才导致了自我的强迫和痛苦。但却始终无法放下完美，很多的朋友也都问我，邓老师啊，道理我都知道，但我就是放不下完美啊，怎么办啊？我会说，你是明白道理，不过你明白的不彻底，所以才仍然放不下。

我们为什么想要追求完美呢？很简单，因为我们都想自己好嘛，都想自己能优秀和成功，都想能获得别人和外界的肯定和认可。而这一点是非常正常的，是人人都是如此的，水往低处流，人往高处走嘛。

也就是说实际上我们追求完美的根本目的是为了追求成功，而为什么我们要把追求

成功等于追求完美呢？因为我们过去别他人（父母等）严格管教的经历，因为我们理想化，以为完美无缺，十全十美就是最好的，不就是最成功的么，于是就稀里糊涂地上路了，可现在问题来了，你追求了那么多年的完美，在生活中逼迫自己，强求自己，成功了吗？事实的结果是成功没来，强迫倒来了，这又是为什么呢？很简单，因为这个世界根本没有完美，追求的结果只有一个，就是不断地失败而已。

既然如此，那么我们为什么不能放弃完美这个陷阱呢？也很简单，因为我们错误地把完美和成功等同起来了，你叫我放弃完美，不就是叫我放弃追求，放弃成功吗？我做不到，我不愿意就这样窝囊一辈子。其实我想说的是，不是你做不到，而是我们任何人都无法放弃追求成功的，因为我们人本能地都是希望自己能好的，而这，就是你为什么无法放下完美的最大的症结所在：你把追求成功错误地等同于追求完美了。

而实际上，我们的放弃完美不是放弃追求成功，而是放弃我们追求成功所采用的错误的方法和态度，而追求完美正是这个错误的方法和态度，所以请你把追求成功和追求完美分开，看清楚了再说。所以，其实我们的改变是为了找到合理的有效的能让我们成功的心态和方法。这样我们才能真正让我们如心所愿，获得成功！