



《焦虑症的自救》系列（一）

Complete Self Help For Your Nerves

[澳]克莱尔·威克斯（Claire Weekes）著 王泽彦 赵娟 译

焦虑症的 自救

焦虑症患者社群力推读物！

面对 接受 飘然 等待

理性情绪行为疗法开创者阿尔伯特·艾利斯、
美国心理学会杰出科学家奖获得者戴维·H·巴普、
国际著名焦虑症治疗专家伊萨克·马克斯等深受影响！

从神经系统角度
出发治愈焦虑症

英国、美国、加拿大、澳大利亚等国精神科医生、

心理治疗师、全科医生推荐阅读

畅销全球近60年
原书完整版

启发现代认知行为疗法的
开山之作
全球数千万患者实践有效的
非药物治疗法

从神经系统的角度解开
焦虑症秘密的治疗革命
半个世纪以来深入焦虑症患者
内心的道路原则

哈珀·柯林斯（Harper Collins）正式授权
现代焦虑症治疗的先驱
克莱尔·威克斯经典代表作

1962年问世
4次改版
被译成数十种文字

广西科学技术出版社

总 目 录

[焦虑症的自救 演讲访谈篇](#)

[焦虑症的自救 实战篇](#)

[焦虑症的自救：从神经系统角度出发治愈焦虑症](#)

焦 虑 症 的

《焦 虑 症 的 自 救 》系 列 (三)

The Latest Help For
Your Nerves

[澳] 克莱尔·威克斯 (Claire Weekes) 著 赵妍 译

自 救

演讲访谈篇

现代焦虑症治疗的先驱
**克莱尔·威克斯生前
最后一部作品**

焦虑症患者社群力推读物！

收录1983—1986年间

于BBC电视节目中的7次访谈
于BBC电台节目中的1次访谈
在纽约怀特平原医院的2次谈话

英国、美国、加拿大、澳大利亚等国精神科医生、
心理治疗师、全科医生推荐阅读

**哈珀·柯林斯 (Harper Collins)
正式授权**

畅销全球30余年

全球数千万患者实践有效的非药物治疗法



广西科学技术出版社

焦虑症的 自救

The Latest Help For
Your Nerves

[澳] 克莱尔·威克斯 (Claire Weekes) 著 赵妍 译

演讲访谈篇



广西科学技术出版社

著作权合同登记号 桂图登字：20-2017-259号

Copyright © Claire Weekes 1990.

First published in English in Sydney, Australia by HarperCollins Publishers Australia Pty Limited in 1990. This Chinese Simplified Characters language edition is published by arrangement with HarperCollins Publishers Australia Pty Limited, through The Grayhawk Agency Ltd.

The Author has asserted her right to be identified as the author of this work.

图书在版编目 (CIP) 数据

焦虑症的自救. 演讲访谈篇 / (澳) 克莱尔·威克斯 (Claire Weekes) 著; 赵妍译. —南宁: 广西科学技术出版社, 2020.12

ISBN 978-7-5551-1408-6

I . ①焦… II . ①克…②赵… III. ①焦虑—防治—通俗读物
IV. ①R749. 7-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2020) 第176618号

JIAOLÜZHENG DE ZIJIU YANJIANG FANGTAN PIAN

焦虑症的自救 演讲访谈篇

[澳] 克莱尔·威克斯 (Claire Weekes) 著 赵妍 译

策划编辑：冯 兰 责任编辑：蒋 伟

助理编辑：田玫瑰 责任审读：张桂宜

装帧设计： 责任校对：张思雯

版权编辑：尹维娜 责任印制：高定军

营销编辑：芦 岩 曹红宝

出版人：卢培钊 出版发行：广西科学技术出版社

社址：广西南宁市东葛路66号 邮政编码：530023

电话：010-58263266-804（北京） 0771-5845660（南宁）

传真：0771-5878485（南宁）

网址：<http://www.ygxm.cn> 在线阅读：<http://www.ygxm.cn>

经 销：全国各地新华书店

印 刷：北京中科印刷有限公司 邮政编码：101118

地 址：北京市通州区宋庄工业区1号楼101号

开 本：880mm×1240mm 1/32

字 数：90千字 印 张：6.25

版 次：2020年12月第1版 印 次：2020年12月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5551-1408-6

版权所有 侵权必究

目 录

[第一章 写在前面](#)

[第二章 1983年，于BBC（英国广播公司）电视节目接受的6次访谈](#)

[访谈一 致病范式](#)

[访谈二 焦虑症](#)

[访谈三 神经疲劳](#)

[访谈四 恐惧症、强迫症以及广场恐惧症](#)

[访谈五 抑郁症](#)

[访谈六 康复之路上的“拦路虎”](#)

[第三章 维持住那片安宁](#)

[第四章 1983年的电台采访](#)

[第五章 1983年在纽约市怀特平原医院的讲座](#)

[观众提问环节](#)

[第六章 1986年在纽约市怀特平原医院演讲后答疑](#)

[返回总目录](#)

第一章

写在前面

我于1963年从医院退休，在退休之后的26年里，一共写了4本关于神经症的书，很荣幸它们全都畅销海内外。

在退休前我是一名内科医生，与外科医生和心理医生不同，我主要诊断内科疾病。但是，有时候医院也会要求内科医生来治疗某些神经症，所以我们内科医生很有必要懂得一些神经症的知识，至少应该知道要将病人转介到何处。

多年以来，有许多神经症患者来找我就诊，其中不乏长期由传统的精神科医生治疗，但成效甚微，依旧深受病痛折磨的患者朋友。看到还有这么多患者经过传统疗法治疗仍旧没有恢复健康之后，我开始怀疑当时那种疗法——弗洛伊德精神分析治疗法的有效性。

弗洛伊德精神分析治疗法往往需要花好几周、好几个月，甚至是好几年的时间来调查患者潜意识里存在的一些病因。不只是焦虑症患者，包括带有轻微焦虑情绪的患者都必须经历这一漫长的过程。并且在这种疗法中，“治愈”这个词基本不会出现，人们甚至会故意避免说出这样的字眼。

神经症（这里专指焦虑症）的病症包括无来由的紧张担心、坐立不安、心悸、疲劳、手抖、吞咽困难，以及呼吸困难等。由于长期遭

受病痛的折磨，患者来求医的目的就是希望尽快得到解脱。你能想象患者在听到必须经历一个漫长的过程，才有可能找到潜在病因之后的心情吗？

对此情况我深感忧虑，所以我最后找出了一种方法，不仅可以使患者尽快脱离病痛的苦海，而且是一套很实用的康复计划。这套计划甚至可以“治愈”患者。（这里适用于焦虑症患者，之前也提到过。）

焦虑症患者多多少少都会感到持续的焦虑、惊恐，尤其是对自己“过度敏感”的神经引起的种种症状担惊受怕。最初的紧张是生活中的某些压力导致的，但是我发现许多患者到后期不再关心造成他们压力的最初的原因，反而更在意自己当下所处的状态（也就是当下的“恐慌感”），特别担心“接下来会怎样”。这其实就是他们急于得到解脱的原因。

继续下去，有的患者甚至会患广场恐惧症（恐旷症）。也就是说，一旦走出家门，他们就会感到莫名的恐惧，尤其是在拥挤的地方更为明显：只要是在他们认为自己无法快速逃离或者获救的地方，他们就会感到极度恐惧。包括在旅途中也会有这种情况，特别是当坐在不是自己驾驶、无法控制走或停的车辆里时。

一直以来我都不刻意避免说“治愈”二字，因为我对“治愈”有自己的理解——“治愈”并不是指患者康复以后再也不会感到任何的紧张。我的意思是说，神经症的那些症状不过是由一些压力造成的。人生在世，谁不会有一点压力呢？生活中有压力是很正常的。因为我研究出一套让患者战胜病魔的可行性方法，所以患者自此不再被病魔的鬼脸所迷惑，也不再感到恐惧。

我的这套方法最基本的原则就是要让患者学会自我治疗。让患者在经历病痛的火海，并最终从中爬出来的过程中产生一种自信，时刻在内心告诉自己：“我是可以战胜病魔的。”

与之前提到过的4本书不同，本书的内容主要包括过去6年以来，我公开发表的采访和谈话。

曾经有位患者对我说：“您为什么不把您在节目中的谈话写下来呢？这样您就不用次次都要给我们详细解说了。”于是我就照做了，这本书由此诞生。

我的第一本关于焦虑症的书（叫作《焦虑症的自救：从神经系统角度出发治愈焦虑症》）出版于1962年，并且一夜成名，广受读者欢迎。自那以后，我不管是在广播电台还是在电视节目中发言，听众几乎都反映其病痛有明显的减轻，而且不分国界。直到1989年，我的方法与理论已经被众多医生及治疗师广泛接受、使用，世界范围内的焦虑症患者朋友们也因此而受益。如今医学界基本已经摒弃了那种需要漫长时日来观察治疗的方法。

第二章

1983年，于BBC（英国广播公司） 电视节目接受的6次访谈

1983年，我受邀去BBC电视节目《圆石磨坊》做客。这套节目每天午间从伯明翰向整个不列颠群岛播送，我当时做了6期访谈，每周播1次。

这年我已经80岁了。这次访谈也给我提供了一个机会，让我回顾过去40年来在神经症方面所做的工作，尤其是在过去的20年里，当我专注于帮助神经紧张患者时所做的工作。

尽管我当时已经进入耄耋之年，记忆力大大衰退，但是我还是无法拒绝去BBC接受访谈，以便向整个不列颠群岛的人们详细又简明地讲述我的整个医学职业生涯的机会。当时，BBC有一位名叫弗兰·格罗夫斯的访谈类节目制作人，他劝我不要在乎记忆力衰退，也是他说服我做这些访谈的。但是我对自己的记忆力没有信心，毕竟我都80岁了。虽然我对自己过去40年来的经历如数家珍，但是我很害怕自己一上场就忘记了。我很害怕自己连上一秒刚刚说过的话都能忘记！只是想到在朋友面前出现这种情况都够难堪的，更不用说在不列颠群岛所有人的面前了。

所以，我给自己准备了预防措施。做节目的这6周以来，每次走在伦敦的大街上，我都会一遍又一遍地边打手势边背诵待会儿我要讲的内容，以确保我不会在公众面前出任何差错。

我会把每一次讲话的主题都归纳在一张大的卡片上，最后我对这些卡片熟悉到了这样一种地步：只要一看到卡片的样子，我就能够想起来这张卡片上所写的内容。我的预防措施效果很不错。

这6期节目已经录制成录像带，并且BBC把世界版权给了我。

采访我的主持人是玛丽安·福斯特，她来自英格兰东北部的泰恩赛德。她的采访风格十分明晰、有条有理，很受观众欢迎。在这里我再次向玛丽安表示感谢。

同时面对电视观众接受采访的还有我以前的一位患者——安妮。面对几百万的患者确实需要很大的勇气，但是安妮十分渴望能够帮助广大患者恢复健康，她把患者朋友的痛苦看得要比个人享受重要得多，所以她愿意和我一起出镜，面对电视观众。她简洁又诚恳地讲述了自己的病痛经历，这对成千上万的患者朋友是一种莫大的帮助，我在这里也对安妮表示真诚的谢意。

我想，这6次访谈节目本可以在这本书中随意提起，不需要这么隆重地介绍，但是我并没有那么做。因为向读者朋友们分享这6次采访，能够给大家带来些许帮助，是我一生的荣耀。

访谈一 致病范式

玛丽安·福斯特（以下简称玛丽安）：（开场白）在全世界，每天都有成千上万的人遭受神经症的折磨。这种折磨主要表现为对“正常生活”的无力感，更有甚者，由于家人试图应对患者伴随焦虑症而来的大量令人困惑的症状，所以焦虑症在摧毁患者本人的同时，也摧毁了患者的家庭。

许多神经症患者的家庭长年累月地遭受上述痛苦的折磨，直到他们遇见一位享誉世界的治疗神经症的医生——克莱尔·威克斯，才从病痛中走出来。威克斯医生以她对神经症病因的独特见解，以及制订出的简单可行又十分有效的康复计划，通过书籍和磁带，已经帮助全世界的无数患者重获健康。她指出，患者常常过于担心“当下的状态”，也就是症状本身，却对导致疾病的最初的原因不甚重视，而这也正是他们久久不能得到解脱的原因。

过去几年里，我曾就威克斯医生在治疗神经症方面所做的工作，多次对她进行了采访。在这里我们把威克斯医生的金玉良言进行汇编，呈现给大家。其中包括威克斯医生治疗焦虑症、抑郁症、强迫症以及恐惧症的见解。

首先，我们来介绍一下在场的这位患者朋友安妮，她的病症形成过程简单又典型——从轻微的焦虑演变为了后来的深度焦虑症。

患者安妮：强迫症不像恐惧症，是很难摆脱的，不管你是待在家里还是出去，症状都得不到减轻。比如，广场恐惧症患者可以通过放松自己，不去与症状抗争，得到稍许的缓解，但是强迫症患者却不能。因为它永远在你头脑中，挥之不去。不管你去哪儿——是待在家里睡觉，还是外出工作——强迫症都在你脑子里深深扎根。它会一直影响你，就算你觉得自己快撑不住了，它还是会继续，永不停止。它占据了你的整个生活，甚至会毁掉你的人生。

玛丽安：安妮是克莱尔·威克斯医生治愈的众多神经症患者中的一位。下面，请威克斯医生谈谈自己当初为何会对神经症感兴趣。

克莱尔·威克斯医生（以下简称威克斯医生）：首先，我以前是一名内科医生，只是一名很普通的医生而已。我很喜欢与人交往，另外，我后来还认识到，作为一名医生不仅要救死扶伤，更重要的是要尽全力帮助人们快速地找回内心的安宁，获得一种平和的心境。如果一位病人从你这里就诊完毕，临走时是怀着一种平和的心境，那么作为医生，你已经成功了一半。所以，我慢慢地也就成了一名被人认可的治疗神经症的医生。

玛丽安：请问您的著作以及康复计划都是自己在从医过程中总结出来的呢，还是说您和精神科医生一样接受过某些特殊训练？

威克斯医生：在医学学习过程中，我和大家一样，都接受了一些心理医生方面的基本训练。但后来因为我自己经历了一段时期的神经疲劳状态，尤其是我凭借自己的努力摆脱了这种疾病，我从中悟出了很多。所以我深知神经疲劳或者神经症患者的痛苦，也谙熟如何通过自身的努力摆脱疾病。你也知道，我是从37岁开始学习医学的，在这之前我学的是科学，所以与那些从19岁就开始学习医学的人相比，我

的态度更加成熟。我喜欢和人交往，喜欢了解他人，我觉得这种种原因致使我最终选择了医生这个职业。而且我并不是那种只看头痛脑热等一些常见病的医生，而是一个能全方位地照顾患者，包括他们任何精神上的不适的医生。

玛丽安：所以，您给患者提出的治疗建议和普通精神科医生给出的建议有什么不同之处呢？您有什么独特的治疗方法？或者说，您的方法有什么特殊之处？

威克斯医生：是有些不同……其实，在我第一本书出版之后，悉尼的一位精神科医生（我当时也在悉尼工作）曾评价我的书是“朴素的哲学”，我觉得他的意思其实是，书中全是我的肺腑之言，都是常识性的道理。而且我把我的理论付诸实践：作为一名内科医生，我不仅会帮病人治疗神经方面的疾病，当他们出现咳嗽、感冒、头痛等病症的时候，我也会帮他们治疗，所以我能看到我的治疗是否成功。我觉得，自己多年以来从事科学研究工作的功底得到完美展现，我不仅善于分析神经症患者的病症，而且能够发现他们患病模式背后的病因，这个病因一般都很简单。我觉得这一点帮了我大忙，因为我可以一眼辨出主次，不会“只见树木，不见森林”。我可以一针见血地指出患者最重要的致病原因，着重分析患者在治疗过程中的特殊反应。

玛丽安：好的。在接下来的几周里，我们会有幸听到您分享一些关于如何应对神经症的“朴素的”常识性道理。同时，我们也会采访一位女患者，她在您的帮助下得以康复。说到这里，请问您当初在治疗这位女患者的时候是独自一人呢，还是与她的私人医生合作的呢？

威克斯医生：鉴于我已经退休，所以患者通常是通过电话或者信件的方式和我联系。现在因为已经有书籍出版，我希望上述2种方式的

联系也能逐渐减少。但是如果患者同意的话，我希望我能够和他们的私人医生进行沟通，因为我觉得这样可以使治疗效果更好，后面我会以这位女患者为例子来说明这一点的。在我们录制节目之前，我给她的私人医生打过电话，问：“我要带这位患者录节目，您觉得可以吗？”她的医生回答说：“或许几年之前我会犹豫，但是现在不会了，我觉得她在您的治疗下已经恢复得很好，她应该站出来让其他患者朋友看看，帮助大家重拾战胜疾病的信心和勇气。”

玛丽安：那么，接下来让我们听听这位患者是怎么说的，从中我们可以体会到之前她是多么痛苦。

患者安妮：……之前我试过各种方法，包括去敏感化作用、放松疗法，但是效果甚微。我还试过催眠疗法，但不起作用。因为我无法被催眠（有些人能被催眠，但有些人却不能）……我试过了这么多办法，但是没有一种办法能使我恢复健康。所以最后没有办法了，大家劝我进行脑白质切除手术的时候，我在想：“好吧。我已经没救了。”因为在我十几岁的时候，我听说有人要做这个手术，当时我就想，如果是我要做这个手术，那么手术失败的话，我肯定会命丧手术台。所以在大家建议我做这个手术的时候，我都快崩溃了，我对自己说：“我已经没救了，我受够了，我要豁出去了！”

玛丽安：这是一个活生生的例子，是一个受病痛折磨的患者的心声。请问威克斯医生，您是如何帮助她摆脱病痛的呢？

威克斯医生：玛丽安，我和其他医生不一样，其他医生都会“竭尽全力”地把病症说得可怕至极：他们会告诉这位患者她患有极度严重型的强迫症，然后给出一系列复杂的解释。而我会尽量给患者一个简化的说法，我会这样向患者解释：一直以来困扰她的强迫症其实只

不过是她已经疲劳过度的头脑中不断出现的消极想法而已。现在，患者已经彻底明白了这个道理，而且这就是事实，强迫症没有什么神秘的，就是如此简单。在患者明白了这个道理之后，我教她如何绕过那些强迫思维，并且每天花一点时间考虑一下病症的真相。于是她每天坚持这样练习，病情也因此日益好转。

玛丽安：那么这位患者花了多长时间才最终康复了呢？

威克斯医生：这个还有点不好说，因为我们基本上都是通过电话联系的。就像你知道的，我和安妮只见过一次面，所有的治疗都是通过电话和录音带的方式进行的。安妮大概花了12个月，也就是1年的时间，终于不再为强迫症所烦恼，找回了之前快乐的心情。对，大概就是1年的时间。

玛丽安：所以您和别的医生在治疗方式上的不同之处就是略过不必要的细节，直奔最简单的治疗方案吗？

威克斯医生：对，确实如此。我倾向于让患者以最简单的方式看清病魔的真面目，并且引导他们用简单的方法来慢慢恢复正常思维习惯和情感强度。

玛丽安：请问您接下来几周的谈话主题也是围绕您刚才说的这种办法吗？

威克斯医生：对的。我准备不只是给神经症患者传输这一思想，让他们在睁开双眼看清楚疾病的真面貌的同时，能够运用我所讲的简单方法恢复健康；我也要把这一理念传输给没有患病的人们，这样神经症就不会再给大家一种神秘的感觉了，大家也不会再害怕谈论、阅读甚至是此刻听我讲述这一类话题了。其实，神经症，尤其是焦虑症

没有什么神秘可言，它的形成就是那么简单的一个范式而已，当然治愈之道就蕴含在这个范式之中——只要打破这个范式就好了。

访谈二 焦虑症

玛丽安：威克斯医生，您好！我们今天节目的主题是焦虑症。请问医生，焦虑症是否就是整个神经症的症结所在呢？

威克斯医生：玛丽安，您好！焦虑症是一种最常见的神经症。我们可以说，焦虑症患者长期处于焦虑状态，而这种焦虑状态最终会演变为内心的恐惧感。在我看来，焦虑症主要分为2种。第一种是由某些特殊原因，可能是悲伤、愧疚或者羞耻的情绪导致的焦虑症。这类焦虑症患者心里清楚自己的致病原因，并且会努力尝试与疾病做斗争。第二种焦虑症是由某些突然出现的压力，或者严重的身体创伤，比如一次严重的大出血、突如其来的车祸或者是任何其他突发事件而带来的压力造成的。我发现我的患者绝大多数属于后者，而且相对于最初的致病原因，他们对自己所处的焦虑状态感到非常忧虑。

要想搞清楚上述这2种不同的焦虑症，首先我们要弄明白人体神经系统的分类。人体的神经系统由中枢神经系统和周围神经系统组成。通过中枢神经系统，我们可以随时按照自己的意愿让自己的肌肉运动。周围神经系统则可以控制人体内脏器官的运转，也可以控制人们的情绪变化。人在处于压力之下的时候，情绪自然会发生一些变化，起初这种变化是很正常的。但是，一旦压力持续增大，人们的情绪有可能发生剧变，这时候，神经就被“唤醒”了。这样就变得很可怕了，因为这意味着一丝丝的害怕都会被放大为一阵恐慌；正常的心跳声听起来也会变成“咚咚咚”的巨响；或者就像之前一位患者说的，会出现心悸甚至心脏“停搏”、反胃、难以吞咽、难以呼吸、体虚、

眩晕的情况。这确实很痛苦，但其实这些都是因为压力而产生的症状而已。

但是，患者往往会自己给自己施加压力，因为他们总是盯着当下的那些症状，因它们而感到惊恐万分。再加上患者对这些症状出现的原因不甚了解，这就加大了压力，也加深了他们的恐惧感。于是患者就进入了一个“恶性循环”：最初由于某些突发事件如车祸、大出血等而感到压力；然后由于对压力症状感到害怕，又增加了新的压力；在双重压力下，症状也就变得更严重了。我把这个循环称为“神经敏化”（专业术语），而不是“神经唤醒”。在治疗的过程中，首先需要打破这个循环，因为这个循环的模式十分简单，它的发展过程也很简单。当然，解救患者的办法自然也很简单了。注意，在这里我并没有说“容易”，而是说“简单”。第一步，就是要打破这个恶性循环，要让患者明白这些症状出现的原因。

玛丽安：您觉得患者对病症的理解效果如何？患者能迅速地对此做出反应吗？

威克斯医生：因人而异。之前有位女患者，如果没有人陪同，她甚至不敢迈出家门半步。我只对她进行了一次咨询，她就痊愈了。后来她找到我，告诉我说：“恐惧感已经烟消云散啦！我不管做什么都不会再有那种恐惧感了。甚至我去高楼的顶层（一座14层的大楼），都不会有任何恐惧感。”这是一位对病症重新理解之后很快就康复了的患者，但是大部分患者在理解了病症之后可能还需要一个较长的康复过程。

我来解释一下这些症状为何看起来会那么复杂。我就用手抖来举例吧：当一个人处于巨大的压力之下时，会出现手抖的状况。于是他

就错误地认为这是自己的健康状况出现了问题，身体机能开始退化……他心里就会想：“你老了，不行了，老头儿。”其实这种手抖现象没有那么复杂，可以用膝跳反射的原理来解释。也就是说，当一个人跷着二郎腿坐下时，轻快地叩击他的膝腱（膝盖下韧带），他的小腿就会不由自主地向前踢。这是因为受到叩击后，膝腱中的神经末端会把这种信号传递给脊髓，脊髓得到信号后就令膝盖发出了“弹跳”的动作，就像医生轻拍他的膝盖一样。手指关节处的肌肉一样有神经末梢，也会让手指肌肉发生“弹跳”，这是因为神经末梢是受人体分泌的肾上腺素刺激而发挥作用的，而肾上腺素是周围神经系统中的自主神经释放的压力激素之一。肾上腺素促使手指神经向脊髓发出“抖动”的信号，然后这个信号就以“手抖”的形式呈现出来。所以，手抖并不可怕，只是一种体现在手指上的“膝跳反射”而已。手抖的话就让它抖吧。

玛丽安：请问有办法控制这种情况吗？

威克斯医生：有的。只解释这是怎么一回事是远远不够的，我会教患者如何去做，去改变这种情况，最终患者从心底里接受这些病症才行。我会引导患者按照这4步来走：面对、接受、飘然和等待。咱们先来谈谈面对，我举一个例子来说明面对的重要性。有一位来自加拿大的患者，他之前接受治疗的方法是要克服出门的恐惧感，能走多远走多远，要是有任何不适，立马撤回。通过这种方法，他确实敢在自己家附近走动，不再害怕了。他甚至还去了一趟拉斯维加斯度假，并且没有出现任何恐惧感。之后他回到了温哥华，第二天去一家银行办理业务。当他在排队等候，轮到自己把单子交给往常的那位出纳的时候，之前的那种恐惧感突然又席卷而来，简直是一大打击！他当时就想：“我该怎么办？我已经用18个月来练习出门，可以说已经‘习惯

了走出家门’，甚至还去美国度了假。但是现在我又感到恐慌了，甚至比之前还要严重！”你看，这位患者从来没有掌握面对恐慌的正确方法，他从来没有真正面对过自己的病症，也从没有考虑过该如何消除病症，所以他不知道当恐慌来袭的时候，应该让自己放松，任由恐慌感“掠过”自己的身体，勇于直面病症。这样，恐慌在你面前就没有什么神秘可言，和一阵非常微弱的电流没什么两样。我会这样教导我的病人：直面恐慌，尽管让这种感觉来吧。放松身体，对于任何症状都要完完全全地接受。我们所要做的就是改变自己的心情，打破病症形成的套路，从之前对病症感到恐惧转变为勇于直面恐惧，通过直面恐惧的症状来摆脱恐惧，而不是通过习惯某个特定的地方。所以，即使康复之后还有可能感到恐慌，但是它已经不那么重要，也不那么可怕了。这其实也就是康复的关键所在。我会给患者灌输这种思想——康复的关键其实并不是病症的消失，而是自己要打心底里不怕它。受病痛折磨的患者最需要的就是医生的这一句话，或者是我写的书——我不喜欢老提自己的书，因为这会让人感觉我在给我的书做宣传。其实我只是想告诉患者，痊愈的办法其实是有的。我也给大家录制了磁带，那些我无法亲自继续治疗的患者可以从我的磁带中寻找康复之路。一个优秀的医生、一本好书和一些录音带，会对患者克服恐慌起到莫大的鼓励作用。患者往往会在病症最严重的时候退缩，而这也又会引起更多的肾上腺素分泌，导致神经更加紧张，从而使得症状更加放肆地折磨患者。所以，重点是要接受病症！本着一种“让暴风雨来得更猛烈些吧”的心态，接受所有病症！让身体做任何它想做的事情，不要检查，不要感到惊慌。就像大浪来临时，我们会随波逐流，不会奋起反抗，因为如果我们反抗，我们就会被抛到沙滩上。这就是真正的面对和接受。

玛丽安：您的意思是要麻痹自己？

威克斯医生：差不多是这样。

玛丽安：为什么不直接去使用镇静剂呢？

威克斯医生：大家都知道近来出现了很多反对使用镇静剂的声音，但是我认为镇静剂是可以使用的，它是有一席之地的。有些患者确实状况不同，他们过于敏感，以至于几乎没有能力做到面对和接受。这里我是说“几乎”，不排除有些过于敏感的患者依然能够做到面对和接受。虽然有些患者不使用镇静剂就能康复，但是我从来不会要求我的患者绝对不要使用镇静剂。那些选择不用镇静剂的人，我会支持，并对他们说：“做得好！”但那些需要镇静剂的人，在这个阶段通常会通过以下2种方式来使用镇静剂。第一，适量使用镇静剂，绝不过量。因为我不想让患者对自己的病症完全麻木，而是想让他们在恐慌中学会练习面对、接受、飘然和等待这些技巧。第二，不排除患者有时候会因为大量练习而身心俱疲，特别需要休息一下。这时候，使用镇静剂可以让患者好好休息一天。镇静剂必须在医生的监督下使用。“飘然”这个词简直再好不过了，它不只包含放松的意思，而且意味着一种“有所为的放松”。比如有这样一位广场恐惧症患者，他不敢去超市购物，甚至连一步都迈不出去。这时，他选择了最不该选择的办法——强迫自己去超市。他告诉自己：“我必须去！我一定要去！”但是，他越是强迫自己，就越紧张，越什么都不敢做，从而变得越来越僵硬。这个时候，如果他让自己的身体完全放松，并且告诉自己：“飘然！记住要飘然！不要去抗争！”单单是“飘然”这个想法就会让他全身的肌肉放松下来，从而面对恐慌“飘然”而过。这种飘然的方法可以帮助患者在工作中面对来自老板的压力，或者是生活中任何的不称心，因为它会让患者在心中告诉自己：“我不会和它硬碰硬，我会放松下来，‘飘然’而过的。”

玛丽安：您主要提到了2种焦虑症患者：一种是陷入恶性循环的患者，另一种是受到突然的刺激的患者。对于第一种患者，这种方法无疑是适用的。对于第二种患者，这种方法也同样适用吗？

威克斯医生：完全适用。第二种患者，也就是受到过突然刺激的患者最终也会对自己之后出现的病症感到恐惧，比如当他们出现所谓的心悸、心跳停止、心肌梗死、头痛欲裂等症状时，他们通常会害怕不已。他们会在思考突然出现的刺激的同时，对其引发的压力症状感到恐慌。但是，如果他们对这些症状了解透彻的话，知道心悸不过是放大化了的正常心跳而已（前提是他们检查过身体，心脏确实没问题），那么他们就会知道了解具有神奇的力量，它可以揭开症状那令人迷惑的面纱。这样，患者就能静下心来认真思考自己面临的问题，甚至找到解决的办法。

访谈三 神经疲劳

玛丽安：神经疲劳堪称神经症中最令人痛苦的疾病之一。疲惫的大脑会产生众多夸张或者不恰当的想法，这也是我们所采访的患者安妮曾经经历的疾病。

患者安妮：在我患上神经症……在我20岁的时候，我就患上了神经症，现在我已经30多岁了。一天半夜，一个小偷进入了我们家里。当时，我听到有人正在上楼，我害怕极了，甚至说魂飞魄散也不夸张。我想谁遇到这种情况都会被吓坏的。由于不知道来人是谁，更不知道他是怎么进来的，所以感觉更加恐怖。自那以后，我的睡眠就出了问题，因为我已经被吓坏了，这件事完全打乱了我的正常睡眠模式。大家都知道，人如果无法获得充足的睡眠，身体机能肯定会出现问题的。更糟的是，那时我正在准备结婚的当口，压力巨大。当时嫁妆还没有准备好，我还得自己安排一切婚礼事宜，况且我父亲还重病在床，我得时不时跑去医院照顾父亲。那段日子简直是太忙了，我都担心婚礼不能如期举行。总之，那是一场过去的战斗。

后来情况越来越糟。我越是劳累，内心就越是恐慌；睡眠越是不足，我就越是累。有时候我会一夜未眠，第二天乏困无比，接下来我就完全陷入灾难。于是我开始为一些小事担心，比如：我到底有没有把煤气炉关掉？最好再去看一下！所以我不停地怀疑，不停地回去检查，以至于到最后自己都不知道煤气炉到底是关着还是开着了。我要花好几个小时不停地检查煤气炉、所有电器的开关等，所以最后我只能待在屋子里无法出去了。

玛丽安：请问威克斯医生，人们口中常说的“神经疲劳”到底是指什么？

威克斯医生：大家所说的神经疲劳可以分为4种：肌肉疲劳、情感疲劳、心理疲劳以及精神疲劳。神经疲劳的产生是循序渐进的，人们几乎察觉不到。最后出现一些复杂症状的时候，患者常常以为是什么“妖魔鬼怪”在兴风作浪，并没有意识到自己只是神经疲劳而已。比如，在疲劳状态下，情绪会变得非常夸张，以至于患者会认为自己快疯了。其实，他没有意识到，随着疲劳，他的神经会变得异常敏感，它们会使他的情感变得越来越剧烈！轻微的喜悦在患者那里就会变成歇斯底里的欢愉；凄凉的景象在患者那里就成了异常惨痛的悲剧场景；一点点声音会变成无法忍受的噪声，嘈杂的电影院会让患者感觉像是被淹没在了噪声的浪潮中，想立马冲出电影院……这些症状确实会让患者感到困惑不已。

玛丽安：所以也就是说，如果到了对任何事物都反应过激的地步的时候，就是患上了神经症了吗？

威克斯医生：不一定。对事物反应过激和患神经症是两回事，反应过激只是情绪高涨罢了。例如，一位精神疲劳的女患者在目睹自己的母亲打包行李后，想到她将要返回自己那孤寂的小公寓独自生活，这位患者就控制不住自己悲伤的情绪，想着：“我这样悲伤，还怎么能继续活下去呢？”其实是她没有意识到问题出在了自己的情绪上，并不是这个场面糟糕至极。要让患者明白并不是场景使她痛苦万分，而是自己过激的反应惹的祸。应该让患者学会接受自己出现的过激症状，直到他们慢慢冷静下来，沉着应对一切。大家也都知道，如果神经长期处于过激状态，人会撑不住的，体内激素也不例外。于是，患者就会身心俱疲，这其实就是肾上腺素衰竭的表现，也叫作阿狄森氏

病（肾上腺皮质功能减退症）。这样的患者甚至连抬手的力气都没有。我怀疑著名女性小说家简·奥斯汀就是因此病而逝世的。

玛丽安：当患者处于上述那种极度疲劳的状态时，您首先会对他们做什么呢？

威克斯医生：首先，我会向患者解释他们的真正处境是什么，并且告诉他们这个境况是可以改变的。而他们要做的就是即使非常疲劳，也要从床上起来，试着动起来，而不是躺在床上堕落，想着：“我永远都走不出这种苦痛，我甚至连手都抬不起来，我还能做些什么？！”运动是不会对患者造成什么伤害的。如果患者打心底接受自己的神经症以及所出现的症状，接受果冻般瘫软的双腿，接受他们的体弱体虚，站起来试着运动运动，他们会发现疲劳感消失的速度是十分惊人的。比起整天瘫在床上，还不如坐起来。就算什么都不做，只是坐着，也比躺着好得多。当然，如果在别人的搀扶下出去转转那就更好了。这样坚持出去转转，内心怀着对病症的接受与理解，不出2周，患者就有可能会正常行走了。

玛丽安：我在想，有些患者是否会在这种时候服用兴奋剂？他们会想：“我服用这些咖啡因含片，或者其他兴奋剂都行，只要能让我动起来就好。”但是我个人觉得，这些东西还是不要碰为好，您说呢？

威克斯医生：是的，咖啡因会使人心脏搏动更快，这一点很不好。兴奋剂就更不用提了，最好别碰。我开处方的时候从来不会开兴奋剂。实际上，我甚至很少给病人开镇静剂之类的药物。不过，就如我上次说的那样，镇静剂还是有一定的作用的。

除了情感疲劳，还有心理疲劳。心理疲劳患者一直为自己的疾病忧虑，全身心都耗在自己的病上。就像是一刻也不休息的学生，由于学习时间过长会注意力下降、记忆力减退、思维“呆滞不前”一样，一个非常疲惫的大脑会失去“灵活性”，这时候人就很容易患恐惧症或者强迫症。其实心理疲劳的成因就是这么简单！如果某人感到极度疲惫、情绪夸张，那么他其实就患上了心理疲劳，事实就是如此简单！

玛丽安：请问威克斯医生，身体疲劳会引起神经疲劳吗？刚刚您提到学生无休止地学习，让我想起了上大学的时候，有些同学没日没夜地苦读而出现神经疲劳，我觉得这种情况好像是由身体承受的压力过大造成的。

威克斯医生：我认为，拼命努力学习无可非议，但前提是自己不会感觉到累。否则，是会熬出焦虑症的，因为这其实是在给自己施加压力，再加上对考试的恐惧，极易患上焦虑症。最后面对如山的压力，你会扛不住的……天哪！还剩2周，或者2天就要考试了！这时候恐慌就会袭来，随之而来的还会有因极度恐慌而产生的疲劳，你看，这又会是一层恐慌！我觉得这才是压垮学生的最后一根“稻草”，而不是学习任务有多繁重。长时间无休地工作，很可能会变得情感疲劳、心理疲劳等。但是如果你明白这是怎么一回事，不会因自己的状况而慌张，并且告诉自己：“其实，我只是心理疲劳而已，所以我的思维出现了呆滞现象。思维变得迟缓并不可怕，只要我接受这个现象，并且慢慢地等待，我相信自己一定会恢复过来的，就像骨折之后身体会自我痊愈一样。”这样就不会有什么大问题了，这才是恢复健康的重中之重。就像我一直强调的那样，打破病症出现的套路，接受

病症，对发生的一切不要惊慌失措，让身体自己去调整，这样病症就会像伤口一样最终痊愈。

玛丽安：哦，明白了。主要还是您之前强调过好多次的接受。要坦然接受病症，这样才会使情况有所好转，对吗？

威克斯医生：对的，最重要的是态度。要有一个基于对病情透彻理解的接受态度。有时候，就算不理解，只要完全接受，也会使患者康复的。比如，坚信自己一定会康复的患者，即使对病情没有透彻理解，最终也获得了康复。所以，即使理解不了，完全地接受自己身上所发生的一切，加上对康复的坚信，也会使患者痊愈。只是，以透彻的理解为基础的接受，其根基会更加牢固。

访谈四 恐惧症、强迫症以及广 场恐惧症

玛丽安：通过前面几次访谈，我们已经对神经症的形成模式有了一个清晰的了解。威克斯医生的系列访谈节目继续进行，这期我们主要针对患者安妮的神经崩溃原因，也就是恐惧症和强迫症，进行详细解析。

患者安妮：之前患病的时候，我会时不时地去医院做检查。医生会拿一些卡片——上面写着一些东西——问我：“你对这个会不会反感？你碰到那个会不会有担忧的心理？”其中有这么几样东西——回形针、针头、一些玻璃碴儿。看到玻璃碴儿后，我突然想到：“对啊，我怎么没有想到这一点？”当时，一家牛奶厂因为一瓶牛奶里有钉子之类的东西而被起诉。于是我不知怎么的就突然有这样一个想法：“万一在牛奶装瓶的过程中某个牛奶瓶碎了怎么办？要是这些牛奶中最后都有玻璃碴儿怎么办？要是安全检测人员没有发现这些瓶装牛奶中含有玻璃碴儿怎么办？要是我在不知情的情况下给来家做客的客人倒了一杯这样的牛奶，客人喝下去也许会丧命的！”所以，自那以后，我喝牛奶之前都会先过滤一遍，以确保里面没有任何残渣。我对所有东西都变得异常敏感，尤其是吃的。最后我甚至到了这样一种地步：干脆只吃煮鸡蛋好了，因为煮鸡蛋是最保险的，不可能发生什么意外。最后，可想而知，我们家都已经吃厌了煮鸡蛋。但是吃其他东西我都会格外警觉，这让我十分苦恼。

玛丽安：请问威克斯医生，恐惧症和强迫症是一回事吗？

威克斯医生：这两者不是一回事，但是它们确实有相似之处。恐惧症是指对某些特定的对象或处境产生非理智的持续性恐惧情绪，而强迫症是指强迫性思维和强迫行为以一种不正常的方式占据人的正常思维。我觉得没必要去死记硬背这些概念，但是一定要知道。如果要说出它们的确切概念，上面的解释就可以。

虽然恐惧症听起来很可怕，但其实它的致病原理很简单，安妮就是一个很好的例子。同时，因为它的致病原理很简单，所以我认为恐惧症患者是完全可以康复的。请注意，我并没有说“很容易”，而是说“很简单”，简单并不代表容易。举个例子，就像我之前讲神经疲劳的时候，只要你总是对某些特定场合感到恐惧，就已经为恐惧症准备好了发展的温床。神经过度敏感会让患者的反应过激，一丝丝害怕就会变成惊恐万分，一点点悲伤就会变成惨痛不已……如果同时患者心理处于极度疲惫的状态，他们也会被自己的这种状态吓到，所以患者会对自己的这些症状久久不能释怀。恐惧症的产生原理其实就是这样简单。

玛丽安：在安妮的例子里，疾病的导火索是不是就是那次盗贼事件？一切都是因那件事情而起的？

威克斯医生：对的，她在那次盗贼事件中受到了惊吓。还有就是在那次事件之前，她就已经处于极度疲劳的状态了，所以盗贼事件让她产生了强烈的恐惧感，并且她久久不能把这件事情忘掉。而心理疲劳也让她形成了强迫性思维。

我想用一个更为简单的例子来把恐惧症解释得更清楚一点。比如，某人对某件事有一种非理性的恐惧。

有一位在妇产医院工作的护士，是一位恐惧症患者。和其他恐惧症患者一样，她所患的恐惧症表现为害怕自己会伤害到别人。在她抱着刚刚接生出来的小孩，准备为孩子洗澡的时候，她就会感觉到自己分裂的另一面，似乎控制不住自己的那种想要伤害这个新生婴儿的想法。当她看着怀里那软弱无助、任由自己摆布的婴儿时，她和普通人一样都会产生这种想法：“一定要小心，千万不要让宝宝受到任何意外的伤害。”但她的神经实在是过于敏感，这种想法很容易就会发展成：“要是我故意去伤害这个婴儿怎么办啊？”你看，想法的转变就是这么容易！要是她碰巧抱着婴儿站在窗户边，她就会控制不住地想：“要是我故意把婴儿扔到窗外怎么办？”所以，她一旦碰到有窗户的地方就会迅速走过去，不做任何停留。她整天都害怕婴儿会出现什么意外，所以整天都把婴儿抱在怀里。当她要抱着婴儿穿过那条有窗户的走廊的时候，她就会快速地从窗户前走过去。从那开始，她对所有窗户都产生了一种恐惧感，每次看到窗户，之前那种可怕的想法都会“呼”的一下从心中掠过。

所以她去向心理医生求助，但是医生告诉她：“这说明你属于攻击型，你的内心有很强的攻击性，只是你自己没有意识到而已。”这种解释让患者感到愧疚，而窗户就成了愧疚的直接原因。恐惧症是慢慢形成的，但是一开始的情况是很正常的。我向患者解释道：“在神经过于敏感的状态下，你的这种反应是很正常的。如果你觉得自己内心缺乏安全感，又怎么能给一个小家伙安全感呢？还有，突然产生‘万一我不小心伤到了孩子怎么办’，以及随之产生的‘万一我不是不小心而是故意伤害孩子怎么办’的想法，也都是很正常的。”如果现在在收听节目的听众里面正好有为人母的，她们中间肯定有很多人有过这些想法。她们都不属于攻击型，她们只是太累了，太敏感

了。况且这只是那么一个想法而已，并没有什么实际意义。这些母亲是不会故意伤害自己的孩子的。

玛丽安：请问，当患者出现这些想法的时候，他们应该做些什么呢？

威克斯医生：他们应该按照我教给安妮的方法去做：要明白那种想法只不过是因为心理过于疲劳而产生的，并不是自己真正想做的；也不要强迫自己去阻止那些奇怪的想法出现。因为越是告诉自己千万不要那样，反而会让自己越注意那一点，从而愈发地胡思乱想。应该学着接受自己会出现这些想法。他们很难不去注意这些想法，因为他们已经习惯注意这些想法了。但是与此同时，他们也应该知道那些想法究竟是为何产生的，究竟是些什么东西。那些想法不过就是心理疲劳状态下产生的一种奇怪的、有些可怕的想法而已。他们并不是攻击型的人，也没有什么不正常，他们是富有爱心，但是心灵脆弱的善者。

玛丽安：在我看来，其实他们不只善良，也是一群很有勇气的人。因为他们并不会被生命中出现的这小小的波折打倒，而是会拼尽全力走出这一低谷。我记得在看您某一本著作的时候，读到过这样一句话：其实，这些人最需要一个朋友，这个朋友叫作勇气。

威克斯医生：对。但很奇怪，我发现我的患者基本都在我所知道的勇者之列。因为他们除了外界的一点点帮助，都得靠自己，靠自己内心正确的声音来激励自己，让自己从痛苦中走出来。这就需要很大的勇气。有些人嫉妒那些在他们看来自信的人，但这些人的自信其实只是自负。真正的自信是自己赢得的，并不是那么容易就能得到的。自我认可度不高或许反而是件好事，因为这样你就可以从头开始，努

力争取变得自信了。那些神经症患者就是这样的人。当他们通过自身的努力最终恢复了健康时，他们就成了真正的强者。

现在我们继续聊安妮。通过这次愿意来到本节目分享自己的故事，看得出她不只是一位勇者，还是一位智者。因为她愿意把自己的患病经历公之于众，并且通过自己的亲身经历来帮助更多的患者朋友走向康复。我希望安妮的街坊邻里和亲朋好友们能够认可并欣赏她，希望整个社区都以她为荣。安妮，她是个很了不起的姑娘！

勇气确实是必不可少的，但是并不是唯一必要的因素。对安妮来说，她除了要明白她的强迫性思维只是心理疲劳状态下产生的奇怪的想法而已，还要尽快瞥见真相，并越来越长时间地保持这种认知。但是这对强迫症患者来说并不容易，他们不可能在和医生交流了一次之后就立刻明白，更不可能走出诊室就立马康复。一般情况下，在他们离开诊室的那一刻，强迫症就会找上门来，而他们还是会以往常的情感方式做出反应。这时，有的患者就会想：“我一定是完蛋了，医生已经告诉我这些想法只是心理疲劳的产物，但我怎么还是没有改变呢？”

患者必须时常有规律地练习，练习着把这些病症考虑清楚。尤其是在强迫性思维出现的时候，更应该加紧练习看清它们到底是什么。强迫症还是挺可怕的，它会让人们不受控制，迫使人们去做一些自己不想做的事情。所以在强迫症兴风作浪的时候，必须强加练习我所教的东西，这样慢慢地就会在病症的惊涛骇浪中寻找到那么一丝丝安宁。尽管刚开始的时候，只有这么一丝丝安宁，但是慢慢地这安宁会累积，会增长，安妮就是这样一步一步过来的。所以对于患者来说，要做的工作还有很多，但是目的地是很明确的，就像安妮那样，终究会康复的。

玛丽安：我有一个问题想要请教一下威克斯医生，这期节目到现在您还没有提到过广场恐惧症，请问是因为广场恐惧症和其他恐惧症不一样吗？还是说广场恐惧症的治疗方法和其他恐惧症的不一样？

威克斯医生：治疗方法是差不多的。但是广场恐惧症和其他恐惧症相比，确实有不同之处，因为我觉得严格来讲，广场恐惧症不算是真正的恐惧症。广场恐惧症是指对开放性场所会产生恐惧心理（“广场恐惧症”按照古希腊语的字面意思来说，就是对集市产生恐惧心理）。确实会有对集市产生恐惧心理的人，但是他们对其他地方却不会产生这种恐惧心理，这些才是真正的是广场恐惧症患者。但是，今天我们用“广场恐惧症”来统称那些不敢出门的患者，他们不敢踏出家门，因为他们害怕外出时经常突然掉头回家。其实，他们害怕的并不是外界环境，而是他们自己——自己会恐慌吗？会崩溃吗？碰到这样的情况自己应该怎么做？其实他们并不是害怕出门去参加家长会，也不是害怕去理发店做头发，而是害怕自己万一出现恐慌，会被困在会场，或是卡在理发店的椅子里面，不能及时逃脱。针对这种恐惧症的治疗方法很简单：还是要完全地接受，即使是恐慌，也得接受。患者必须学会接纳自己的恐慌：试着深吸一口气，然后迅速呼出，在呼气的同时让自己的身体完全放松下来，顺便也接受恐慌对自己的这种“袭击”。其实恐慌的袭击就像是一次电流释放。自己好端端的人生不能因为这简单的电流释放而毁掉，必须看清这症状的真面目。因为患者的神经还处于敏感状态，所以恐慌感不会立马消失，会持续一段时间。但是，管他呢！完全接受就好。我也知道有时候会特别难熬，甚至觉得是不可能熬过去的。但是世上无难事，只要肯坚持。坚持到最后的就是胜利者。只要患者对自己的症状有一个清晰的了解，完全接受，最后肯定会到达康复的彼岸。不要抗拒，完全地接受，我觉得这就是广场恐惧症唯一的治愈之道。

访谈五 抑郁症

玛丽安：抑郁症也是神经症患者在康复路上会遇到的一个非常棘手的障碍。事实上，威克斯医生也帮助过众多抑郁症患者恢复健康，并且形成了一套独特的治疗方案。

威克斯医生：在我的行医生涯中，我发现抑郁症患者大致可以分为这么2种：一种是患者没有患神经症，只是会经受抑郁症的反复发作；另一种是深受情感疲劳和心理疲劳的折磨，最后陷入了抑郁症而无法自拔。

首先我们来看第一种抑郁症患者，这种患者会在不同程度上进行自我治疗，但是他们自我治疗的方法是错误的。举一个家庭主妇的例子（别忘了男士也会这样）。在太阳将要下山的时候，这位家庭主妇站在家里的窗户前，满脸倦容。她之前出现过轻微的抑郁症症状，当时也差不多是下午的时候。现在面对落日黄昏，也许远处传来的钟声会让这位家庭主妇想起那天自己的抑郁，感觉内心好像有一只手抓着自己。这时候她就会忍不住去想：“不要啊！难道我是要再次抑郁吗？”此刻，如果她手头有活儿，比如要去准备晚饭，而且她已经开始做了，她很可能就会忘记即将到来的抑郁。但要是她一味地沉浸在这种想法中，并产生了抑郁的感觉，她就会想：“哎呀！抑郁的感觉又来了，怎么办？”顿时她就会变得惊慌失措，因为她深知那种感觉不好受，要经历一番苦难才能从中恢复过来。于是她就不停地跑来跑去，忙这忙那，试图用忙碌来驱散抑郁的感觉。她会急急忙忙冲向超市，并在从超市回来的路上一直自问：“抑郁的感觉过去了吗？我有没有好一点？它真的过去了吗？”我们都知道，当你拼命想忘记一件

事情的时候，你反而会记得更清楚。所以越是试图忘记，对抑郁感觉的消散越是在意，它就越是不会消散。也因此，这位家庭主妇变得更加焦虑、更加恐惧，再加上她手忙脚乱地去驱散抑郁，于是使自己变得疲惫至极，而这恰恰为抑郁症的加重大开方便之门。

当然，家人看到她这么难受，肯定会建议说：“试着自己摆脱一下，干点什么吧，不要呆坐着。”于是她就连续几天都按照自己的方式驱散抑郁，结果反而越陷越深。

其实，面对抑郁，应该这样做：当感觉到抑郁感要出现的时候，应该坦然接受，尽管让它来吧，不要东奔西跑、坐立不安。保持平稳的速度，该做什么就做什么。这就是对付抑郁的秘诀。这种抑郁只是暂时的，可能是由生活中的某件小事、某个想法或某段记忆引起的，也可能是因为太疲惫了。无论如何，正确的做法就是要面对它、接受它，放轻松，不要试图逃避或者抗拒。当她接受抑郁的时候，身体也会随之放松下来，情感也会自我修复。因为她没有去跑东跑西折磨自己，让自己变得越来越紧张。但现实情况并不是这样的，极少有人会用正确的办法来面对，他们大都是手忙脚乱，逼着自己找活干，结果反而变得越来越紧张，越来越恐慌。

针对由神经症引起的抑郁症，也就是上面所说的第二种抑郁症，我并没有讲太多。对于这种抑郁症患者，及时发现十分重要。他们要康复的话需要更长的时间，因为这种抑郁症会耗费患者大量的体力，可能致使患者体力透支。对于这种患者来说，家人的理解会起到很重要的作用。然而，家人总是错误地以为帮助患者就是要不停地为患者加油打气，比如他们会说：“妈妈，去约翰逊家打扑克吧，这对你应该会有帮助的。”可怜的母亲听从了孩子的建议，在抑郁的情绪中鼓起勇气去打牌。如果母亲打完牌回到家之后感觉并没有任何好转，他

们就会失望——“唉！妈妈可能是没救了，我们原以为打牌会让她变好呢。”因为去了一趟约翰逊家里打牌，母亲更累了，所以自然变得更加抑郁。这其实就是神经衰弱，是需要时间来恢复的。出现这种情况的患者应该明白一点，那就是自己的肾上腺素会枯竭，所以需要补充、调整肾上腺素的分泌。仅仅跑去约翰逊家里打扑克是没有用的，但她还是应该多出去散散心，偶尔和邻居打打牌。不要拒绝邻居的邀请，做自己力所能及的事情，但是不要把自己逼得太紧，给自己施加太大压力。永远要记住，自己的身体需要调理、元气需要恢复；需要保证进食，保证维生素的摄入量，保证充足的睡眠，等等；最重要的是，肾上腺素枯竭状态需要慢慢地调整过来。

访谈六 康复之路上的“拦路虎”

玛丽安：这期节目是威克斯医生系列访谈节目的最后一期。在这期节目中，我们主要讨论神经症的康复之路。这条路虽说简单，但也并不是一帆风顺的。我向威克斯医生请教过在神经症的康复之路上都有哪些障碍，现在就请威克斯医生一一说来。

威克斯医生：其中，一大“拦路虎”就是记忆。疾病带给患者的记忆很可怕，它总是在那里虚张声势，企图让努力想要变好的患者相信，他是不会变好的，或者他并没有什么好转。有位女患者对我说：“你看，我可以在早上送孩子去上学，但是当我站在洗漱池前面的时候，我整个人就变得昏昏沉沉的。”这是因为她之前早上站在洗漱池前时发生过昏昏沉沉的现象，这个记忆在她打算送孩子上学的那天早上被唤醒了。其实很简单，就是之前的记忆刺激她分泌了更多的应激激素，应激激素促使腿部血管扩张，从而导致下半身的血液量增多，上半身血液量相应地减少，脑部供血不足，所以她会感到昏昏沉沉的。这种症状是患者自己造成的，但是她并不知道。记忆是一个欺骗老手，它在潜意识里告诉患者：“你知道的，你肯定会昏昏沉沉的。只要你站在洗漱池旁边，就一定会这样的。”

记忆通常是通过2种方式来操控患者的：它可以立刻发挥作用，也可以在很久之后才发挥作用。下面我们先来看它的第一种作用方式。有位患者心情沉闷，或许他已经对自己绝望了，不想努力去拯救自己了。这时，他会突然觉得情况也不是太糟糕。于是他就去打打网球，

和大家聊聊天，去电影院看看电影，让自己沉浸其中。可是刚看完电影，突然，那种记忆就来袭了。这时他会想：“你和其他正常人不一样！你已经神经崩溃了。”于是抑郁就淹没了他。我把这种情况叫作“记忆闪现”。这位患者必须学会正确处理这种情况，学会不要让记忆在康复之路上拖自己后腿。

我们再来看记忆的第二种作用方式。另一位患者外出度假去了，在度假的过程中，没有出现任何的抑郁症状。不管是去咖啡店还是坐公交车，他把自己自患病以来从没做过的事情都做了一遍，都没有出现任何的抑郁症状。但是一回到自己家，看到那熟悉的房子、熟悉的卧室，以及熟悉的超市，以前的记忆就席卷而来。不只是记忆，其中还夹杂着以前的所见所闻所感。再加上他之前遭受过神经症病症的折磨，所以以前的那些症状带给他的感觉也会一起出现。总之，不只记忆会重现，记忆中的感觉也会重现。因为都是自己亲身经历的，所以那种感觉十分真实。记忆是很可怕的，它会让以前所有关于疾病的痛苦统统重现，不只是颤抖的手，也不只是恐惧的感觉，而是整个“大合唱”——头疼、手抖、胃里翻江倒海等。

玛丽安：请问威克斯医生，这位患者应该如何应对这个挫折呢？还是说可以不把它看作是一个挫折？

威克斯医生：不，这确实是一个挫折。不过我会这样告诉我的患者：挫折也可以成为前进路上的一块垫脚石。我希望患者在遇到挫折的时候心想：“很好，这恰好会给我制造一个按照威克斯医生的办法做练习的好机会。威克斯医生一定会为我感到开心的。”你看，遇到挫折时，患者可以重获希望，并从病痛中得到暂时的休息。不仅如此，他们还能得到更多。以正确的方式面对挫折，患者可以获得更多应对病痛的经验，也会对康复更加有信心。另外，战胜挫折也会使患

者建立起更加强大的内心声音。这个声音会告诉自己：“老兄，你经历过，也战胜过，你知道那些套路的。加油！前进！别后退，挺过去！”这种内心的声音会支撑患者，并且为患者指明正确的方向。

我觉得，到这里，康复之路才刚刚开始。而且只有经历面对、接受、飘然以及等待之后才会得到这种内心的声音。这些过程都是需要时间的，需要时间也就意味着会有更多挫折出现。但是，患者经历了上面的过程之后，再加以练习，因为已经掌握了摆脱症状的办法，所以就不会再对那些症状产生恐惧心理。也许有些治疗师会这样说：“对神经症来说，就没有什么康复可言。”当我在纽约接受电视采访的时候，就有一位治疗师这样对我说过。她当时说：“威克斯医生，我们根本不会说神经症最终会被治愈，只能说它的症状会减轻。”我反驳她说：“我已经帮助许多神经症患者获得了康复，用事实来说话。我从来都不害怕说出康复这个字眼。”但是在我看来，康复并不是说以后永远不会出现神经紧张那些症状，只要活着，谁都会有神经紧张的时候。我所说的康复是指知道如何接受并面对那些状况，能够轻松看待那些症状，不再把它们当一回事。这一点十分关键，但很容易被某些治疗师忽略掉。同样被忽略的还有认识到培养正确的内心声音也十分关键。众所周知，治疗神经症的方法多种多样，今年我在纽约怀特平原医院，和那里的神经症专家以及心理医生交流的时候，我心里也明白，他们的治疗方法肯定与我的有不同之处，并且他们对自己的方法很有信心。我最不愿意做的事情就是对他人的治疗方法评头论足。他们的方法只要能够治愈患者，就是好方法。在我所有的演讲或者访谈中，我都会强调一点，那就是不管用哪种方法，治疗的目标只有一个——帮助患者培养正确的内心声音。

还记得有一位来自英国的女记者，4年前写了一篇文章，在当地的杂志发表。文章里说：“自从患上广场恐惧症到现在已经有2年了，但是，只要每天3次，每次服用3粒药丸，我就可以去我想去的任何地方，不会感到任何恐慌。”就只有那一种药丸对她起作用，其他药丸根本不起作用。她说：“我哪儿都能去，但是我现在要做到的是，戒掉这些药丸！”（我注意到这篇文章是她在产生要戒掉药丸的想法之前写的。）或许某天这位患者离开了药丸的支撑，也可以正常生活，并且对自己说：“你即使不吃这些药丸，也可以去想去的地方，做想做的事情。你可以的，你不需要药丸！”但是，她的这种好转只是暂时的。我在这里说“暂时的”，是因为她没有形成自己内心那个正确的声音，要是以后再次遇到那个最初让她产生恐惧心理的场景，她该怎么办？她可能就会想：“我的药丸在哪儿？”这时，一个内心的声音就会对她说：“嘿，你还是在依赖药丸！要是这次那些药丸不起作用怎么办呢？”所以不管是哪个医生，都要帮助患者培养一个自己内心正确的声音，去鼓励自己。这个内心的声音是要患者经历一番锻炼才会形成的，要是没有成功形成这个声音，那还是锻炼得不够，应该坚持练习面对、接受（完完全全地接受）、飘然、等待，直到症状减轻，以至在患者心里不再那么重要了。

玛丽安：在整个访谈过程中，您提到的所有治疗方法，基本都需要患者自身做出一番努力和自救。我想问问您，患者能从医生或者家人那里得到多大的支持呢？

威克斯医生：玛丽安，其实很多患者都是靠自己的努力恢复健康的，并没有从家人和医生那里得到多大的帮助。但要是有家人和医生的帮助，那就再好不过了。你看，安妮就是一个很好的例子，她丈夫对她的支持以及关怀起到了不可小觑的作用。

玛丽安：没错，访谈的这几周以来，我们也目睹了安妮是如何一路挣扎过来的。她已经挣扎了好多年，接受了各种各样的治疗都不见好，直到威克斯医生的话语让她恍然大悟，最终帮助她走向了康复。显然，在正确的时间说正确的话可以帮助很多人。

威克斯医生：你那句话说得真是太对了！在正确的时间说正确的话语有多么重要，在错误的时间说错误的话语就有多么可怕，甚至会毁了一个人的一生。这也就是作为医生，应该注意自己言谈的重要原因。因为病人对医生说的话会十分在意，所以我觉得医生应该尽自己所能不去说一些会给患者带来伤害或者有伤害隐患的话语。我觉得在安妮的案例里，我做得还是挺不错的。在她最需要帮助的时候，我的那些话语起到了很大的作用。

玛丽安：非常感谢威克斯医生这几周以来的访谈，以及给予我们大家的思考。不只是我要向威克斯医生表示感谢，安妮也要向威克斯医生表达自己的谢意。在节目的最后，我们放一段关于安妮的自述，从中大家可以看到她康复之后的现状。

威克斯医生：也非常感谢你，玛丽安。

患者安妮：不知道你是否也和我一样，经历过这魔鬼般的病痛——强迫症的折磨。有数不清的日子我因此疾病深受煎熬，我几乎试遍了所有的治疗方法，也尝试过各种新办法，最终威克斯医生帮我走向了康复。如果你也不幸患此疾病，在最终战胜病魔、康复之后，你会因自己还活着而高兴——头脑中会一片宁静。如果现在有人问我：“安妮，你幸福吗？”我会说：“我很幸福！”我会为日常生活中那些身心健康的人所认为的理所当然的普通事情而感到幸福，会为能够和家人待在一起而感到幸福，会为我家人的幸福安康而感到幸福，会

为我和丈夫美好的婚姻而感到幸福……或许有些人认为这些都过于单调无聊，但是我想说：如果你没有经历过地狱般的煎熬，就永远不知道天堂有多美好。我觉得，现在我就在享受着天堂般的美好，我真的很幸福！

第三章

维持住那片安宁

在我做完那6次BBC访谈节目之后，我立马动身回到了澳大利亚的家里。我在家的时候，心里一直挂念着用我的方法应对疾病的英国的患者朋友们。他们其中也有一些给我来信，说自己的近况如何，恢复得如何。还有一位女士来信说：“谢谢您赐予我精力充沛的后半生！”收到这些消息，我感到十分欣慰，至少我可以知道他们现在很快乐。

我也知道，就算按照我的方法坚持去练习，最终康复，这个过程中也不可避免地会出现一些障碍，虽然有时候会让患者疑惑不解，但是其原理十分简单。鉴于很多英国的患者朋友正处在这一阶段，都需要得到解释与帮助，所以在1985年7月，虽然我年事已高，还有家庭要照顾，但我仍毅然决然地再次踏上赴英之路，坐飞机去伦敦进行了一场电视访谈。

在这次的访谈节目中，我不仅强调了如何走向康复，去寻找内心的那片安宁，而且讲到了如何保持住那片难得的安宁。

本章内容就主要讲了那次访谈。

玛丽安：现在，威克斯医生准备就如何保持住内心的那片安宁展开讲解。在开始之前，我想先问威克斯医生一个问题：康复之路上的那些挫折到底是什么？

威克斯医生：玛丽安，这样告诉你吧，挫折其实就是康复过程中出现反复的地方，它是康复之路的一部分。在我看来，它其实不是挫折，它只是让患者为了康复再次牢记练习那几个关键步骤的机会。这对康复是很关键的。

玛丽安：但是，对很多患者来讲，在自己差不多已经康复几天甚至几周之后，突然发现之前的那些病症，比如心悸等又出现了，这时他们的内心几乎是崩溃的，那种感觉肯定不好受吧？

威克斯医生：其实，在康复的过程中，或者说患者认为自己基本恢复健康之后，患者自身所想和所感之间还是有一种特殊的联系存在的。他们的想象造成了他们突然的、强烈的、情绪化的反应。而且这些想象其实早就存在了，就算在患者康复很长一段时间之后都是存在的，只是患者本人感觉不到罢了。这些想象所带来的冲击，对于能够理解的患者来说并不难面对，但是对于不理解的患者来说，它们是非常令人沮丧的。举一个例子。有一位患者去电影院看电影，在看电影的过程中他沉浸其中，完全忘记了自己得病的现实，一切都是那么正常，就像没有患病一样。但是看完电影，原本漆黑一片的影院突然亮起灯来，他站起来准备走出电影院，这时他突然想起自己还处在患病状态，他心里对自己说：“你和其他人是不一样的！你是有‘毛病’的！你是一个神经症患者！”然后，就在这时，“呼”的一声，恐惧席卷而来，他的神经也立刻变得异常敏感与紧张。刚才看电影时的宁静和现在这种极度恐慌的反差太过强烈，于是他就对自己绝望了。他怎么才能康复呢？这是他面临的一大挑战。他感觉整个世界都

很奇怪，很不真实，他倒愿意一直处于发病状态，起码那感觉很真实，他也知道患病时自己的真实状态，不会像刚才那样手足无措。而在感觉自己似乎已经痊愈之后，他还会遭受疾病再次侵袭、再次打击的痛苦。比如，有一位来自斐济的患者，打了一下午的网球，接着去游了泳，并且晚上还美美地睡了一觉，早上醒来的时候也没有什么问题，一切都很正常。于是他就寻思着：“真是太好了——即使我回公司上班，应该也没什么大问题吧。”接着他就快速回到自己的卧室，打开了窗户，但就在这时他突然感到一阵眩晕。这是因为之前在他患病期间，有过在打开窗户的时候突然眩晕的经历，于是就在这么一刹那，本来已经自我感觉恢复了的患者突然又陷入了疾病的困扰中。你看，这么一阵眩晕又把患者拉回了疾病的深渊，于是各种症状又重现了：手抖、心悸等。

玛丽安：所以，他应该怎么办呢？

威克斯医生：他必须挺过来，他能做的只有挺过来！有时候早晨醒来对患者来说也是一种惊吓，能使患者心跳不止，出现不祥的预感，甚至还会有一种“行走在刀刃上”的感觉。但其实患者早上有这种感觉并不代表整天都会有这种感觉，它不是接下来一天的预测，而是前几天或者前几周神经过度紧张留下的“后遗症”而已。

除了上述这个表现，还有一个很重要的表现，也会常常惊吓到患者——就是胡思乱想。就像有位来自美国的患者告诉我说：“威克斯医生，你永远想象不到我这个脑袋里面一天到晚都在乱想些什么。”他们的胡思乱想会达到一个自己都无法相信的程度。比如有一些神经疲劳的女士跑来对我说，她们平时在家里面会产生一些奇怪的想法，觉得那是魔鬼在驱使她们那样想，于是认为自己应该与那些想法进行

坚决斗争，必须将它们从自己脑子里除去。因此，其中有些人觉得自己一定是疯掉了。这些都是康复之路上要克服的障碍，玛丽安。

玛丽安：那么他们应该如何应对呢？

威克斯医生：我认为他们应该接受这些惊吓，不管是什么惊吓，患者都必须接受。就把胡思乱想当成日常生活的一部分吧，不管那些想法有多奇怪，都得去接受。因为人的脑子不可能分成截然不同的两部分，只用其中的一部分。

同样的道理也适用于康复道路上的最后一个障碍。比如，昨天我接到了一位来自美国的患者的电话，这位男士在电话中说：“威克斯医生，我觉得我已经99%康复了，剩下的那1%是因为我老是无法克服对自己的状态过于在意的障碍。”当然，患有神经症的患者经受几周、几个月甚至几年的折磨后，肯定对自己的身体状况以及心情十分在意。让他们在一天之内就完全摆脱对自己的关注，是不可能的，他们也不是想不在意就能不在意的。要减少对自我的过度关注，肯定是要时间的。所以患者必须对自己产生的一切想法，包括奇怪的想法全部接受，把它们当作正常的想法，不要去过分在意。就算有时候会受到一些惊吓，他们也应该对自己说：“我一定会安全度过这段时间的，我必须不为其所动，绝对不要让这些暂时的惊吓拖我的后腿。”一定要一直往前，不要让康复路上的障碍影响到自己，如果对自己的状况还是很在意，管他呢，那就继续在意吧。

但可悲的是，有很多治疗师都是劝患者尽力转移自己的注意力：“想想别的事情吧，老兄！试着用其他事情来占用一下自己的脑子。”但是很少有患者通过这种方法让症状减轻，几乎没有患者以此

方法成功摆脱那些奇怪的想法。其实，面对那些奇怪的想法，正确的做法是：不管出现什么想法，就让它们出现吧。

玛丽安：请问这时候是否就是您一直强调的那个内心的声音该奏效的时候？这个内心的声音要如何派上用场呢？

威克斯医生：玛丽安，其实这个内心的声音能起到缓冲作用，但是这个声音必须得患者自己，通过面对疾病、接受疾病、飘然（而非反抗）和等待来获得。即使在按照这个方法进行的过程中失败了，只要坚持下去，屡败屡战，最后也一定会成功的，而且这样经历一番波折获取的成功会让自己内心的声音更加强大。这内心的声音对自己的支撑起着十分关键的作用，这就是患者的救赎。虽然镇静剂会起一点作用，但是使用镇静剂是治标不治本的，不能使患者彻底康复。

玛丽安：您的意思是说患者有时候是可以使用镇静剂的，对吗？

威克斯医生：对的。虽然现在有太多关于镇静剂的负面消息，但是这些基本都是没有使用镇静剂的经验的人写的。

玛丽安：但是镇静剂确实是会产生副作用的，对吗？

威克斯医生：没错。但是在适量适时使用的情况下是没有坏处的，也就是说镇静剂必须在医生的指导下使用。镇静剂可以起到很大的帮助作用，比如，在患者已经快要撑不下去的时候，明智的医生就会为患者开适量的镇静剂，这样可以使患者好好休息一下，恢复体力来继续自己的康复过程。并不是所有人都得使用镇静剂，也并不是所有人都适合使用镇静剂。也有患者不需要任何镇静剂，凭自己就能对付恐慌以及各种症状。但是，大多数患者还是需要镇静剂来辅助的。

我还想说一件事。薇拉·布里坦在《青春誓言》中提到了这样一件事情：她去医院看望战后受伤的荷兰人的时候，荷兰人民精神上都还遭受着折磨，只有时间和理解才能抚平伤痕。一个荷兰人曾对她说：“我们需要时间来恢复，只有时间才能让我们重新找回内心的安宁。”我希望神经症患者能够像这个荷兰人一样，有这样的一种心态，要知道世上没有一个按钮，一按就可以立马把之前的伤痛忘记。时间才能抚平伤痕，但是在等待的时候也要采取正确的方法才能奏效，永远不要失去希望。

玛丽安：我记得，上次我采访您还是几年前。在这几年里，您已经完成了另一本书，叫《更多焦虑症的自救方法》，是您系列书的第四本。那本书记载了很多患者给您打电话或者来信问您的一些问题。我觉得其中有一个有趣的问题，我想再次请教您一下，那就是：患者是如何知道自己已经痊愈了呢？

威克斯医生：当患者能够自己解决问题，尤其是能够自如应对自身出现的所有反应的时候，他就已经痊愈了。痊愈并不是说任何症状都不可能再次出现，而是在症状再次出现的时候，患者知道如何应对。痊愈也不意味着把以前患病的经历都忘得干干净净，而是带着这些记忆生活。即使病症再次出现，患者也不会感到恐慌了，因为患者已经不觉得那些症状有多么重要了。对疾病的记忆是不可能凭空消失的，除非熟睡或者是麻醉之后才会彻底忘记。症状或对病症的记忆重现，并不意味着疾病复发。

玛丽安：好的，非常感谢您，威克斯医生！我们今天就到这里吧，希望您下次再来英国的时候能够再次见面。

威克斯医生：也谢谢你，玛丽安。

第四章

1983年的电台采访

在我结束了最后一期BBC电视访谈节目之后（第二章有详细介绍），主持人玛丽安·福斯特和我又做了这次电台采访节目，所以，其中不免会有很多内容和之前的电视系列访谈重复。但是我出版本书的目的不仅是让患者读了之后能够自救，还有放松休闲的作用，所以我觉得把有些内容多说几遍并不为过。之前我在治疗神经症患者的时候，也会向患者多次重复自己的话。我这么做的目的就是让读者在需要建议的时候，能够很自然地想到我所强调的话语。

玛丽安：威克斯医生，多年以来，您已经帮助无数患者获得康复，但是您也是从一名内科医生开始做起的。

威克斯医生：没错。

玛丽安：您对于神经症，包括广场恐惧症等有如此广博的知识，如此精深的见解，请问您是怎么做到的呢？

威克斯医生：有好几种因素。我在20多岁的时候，也就是在我当上医生之前，被诊断出患有肺结核，于是我就被送往专门治疗这种病的一个乡村。而且医生要求我在6个月之内尽量不要耗费任何体力，甚至窗帘都不让我拉。于是，我的活动范围几乎就在床和沙发之间。6个月以来，我都被困在室内，无所事事。从那时起，我就尝到了被关禁

闭而且满心忧愁的滋味了。后来，我就离开那里了，也没有做激光检查。我知道自己还是患病状态，当然，这对于一个健康的花季少女来说，是很难熬的。我记得我离开那个村庄的时候，去了一个住附近山区的朋友家，她嫁给了一个当地的医生。我清楚地记得当时我对自己能做什么失去了信心，因为之前医生老是不让我干这个，不让我干那个。我也很清楚地记得，当我独自一人的时候，我老在想着：“我是否能走到那条街的街角处？”当时我豁出去了，记得我走的每一步路的感觉，同时也在思索自己到底有多大的信念能够支撑自己走那么远。我知道当时我并没有恐慌，因为我根本不恐慌，就是这么简单。如果我当时恐慌了，我敢说我肯定会患上广场恐惧症。这就是我对广场恐惧症患者非常同情以及理解的原因。我也记得当时在半夜突然醒来的时候，心脏突突地跳的那种感觉，因为只是在半夜突然醒来就足以把自己吓坏了。

记得有一天晚上，我突然感觉自己很不对劲，心脏狂跳，我都觉得自己快要死了，于是就向同住的朋友呼喊求救。但是她的丈夫，也就是那位医生，说：“我不会去的，她不需要任何帮助。如果我去了，她肯定会觉得自己的情况更糟糕。”但是，如果他当时对我说，我只是神经敏感了，就能让我免受2年的病痛折磨。也许，这样也不错，我当时所学习到的知识不仅帮助我摆脱了病痛折磨，也让我下定决心帮助更多的神经症患者。或许我应该感谢那位医生。当时，虽然我正身处痛苦之中，但并没有停止工作。我依然在努力写我的博士论文，并且成功拿到博士学位。我记得当时在打字的时候，如果我把胸口贴在打字机上，都能听到心脏突突的跳动声。即便是这样，我依然在为完成论文而努力。

1929年的时候，我坐船从悉尼来到英国，进伦敦大学学习。当时我还是会心悸，症状并没有消失。实际上，这趟旅程还是很不错的，因为轮船发动机的声音的频率刚好和我心悸时候心跳的频率差不多，所以我就不会注意到自己的心悸。但是到伦敦后，突然间没有了发动机的嗡嗡声，一切都安静了下来。这时候，我就又开始感觉到自己突突的心脏跳动声。我被自己的这种反应吓坏了，很担心自己的状况，于是只要周围安静下来，我就不敢独处。我想时时刻刻和他人在一起，这样我就不会特意去感觉自己的心跳。

记得当时我所在的实验室是在学院的顶层，我有一个之前参加过一战的朋友，当时他爬上楼梯和我打招呼。我告诉他：“天哪！约翰，我再也受不了自己了！我已经受够了！”他问我怎么了，我就把自己的情况告诉了他。他听了之后耸耸肩膀说：“哦，原来是这样啊，这没什么。你说的那些症状只是神经在作怪而已，我们当时在战壕经常出现这样的情况。”然后他就跟我解释说，我所担忧的那些症状都是由恐惧引起的，是自己吓自己。听完之后，我恍然大悟：“原来是这样！那么一直以来都是我自己在给自己找麻烦？”他笑道：“对啊！”1个月后，我就完全康复了，还去瑞士爬了山。你看，症状是多么可怕，了解症状的真相又是多么重要。我当时正值花季，整个人生都在我面前摆着，等我去好好地度过。我也取得了那么大的成就，可就是没有认清那些症状的真实面目，面对症状所带来的恐惧束手无策，最后朋友的话才让我恍然大悟。我之前看过了无数医生、专家，但是没有一个人点明这只是恐惧的症状，于是它就变得更加令人恐惧了！

我住在伦敦的时候，还没有恢复健康。我有时候半夜会突然醒来，心跳不止。这时，我就会坐起来，彻夜不敢睡觉，因为我害怕躺

下之后就再也看不到明天的太阳了。但是在我的朋友告诉了我真正的病因之后，晚上再出现这种情况时，我就会躺下去，尽量镇静下来，心想：“好的，我要睡觉了。要心悸就让它心悸吧，我不在乎。”我就照自己的想法做了，于是第二天醒来之后所有不好的感觉都消失了。后来，我成了一名医生，对前来就诊的焦虑症患者十分同情，因为我感同身受，深知他们经历过怎样的一种折磨。

玛丽安：我很好奇，请问您当时患肺结核了吗？

威克斯医生：其实并没有，之后我做了X光检查，发现是医生误诊了。我只是扁桃体严重发炎而已，好几个月都胃口不好，吃不下饭，最后体重骤减。

玛丽安：您的意思是说，在您成为医生之后，您对患者的痛苦就很自然地感同身受吗？

威克斯医生：对的，当时我因为对神经症患者十分感兴趣而出名，所以当时整个澳大利亚的患者都会来找我就诊。澳大利亚国土辽阔，有的患者会从千里之外的佩斯来到悉尼。所以有时候我会让患者暂时住在我家，有时候三四个患者一起住着。因为对患者来说，住宾馆也不容易。在宾馆里，他们也不知道该做些什么，整天无所事事。所以我母亲就说：“为何不让他们待在咱们家呢？”我记得在之前BBC的节目访谈中也讲过，让患者留住在我家里，也为我详细地了解他们的病情提供了一个很好的机会。但是当时我对广场恐惧症并没有多么大的兴趣，因为我觉得广场恐惧症只是焦虑症的一个特殊阶段的表现而已，我对那些已经确诊为焦虑症的患者更感兴趣。

我还记得有一位姑娘，她是一位来自英国纽卡斯尔市的神经症患者。她在痊愈之后告诉我说：“虽然我不是一名医生，但是现在大家都叫我‘纽卡斯尔的心理医生’，大家看我竟然痊愈了，所以纷纷来找我获取经验。”

玛丽安：您用到了“痊愈”这个词。

威克斯医生：对的，玛丽安。

玛丽安：您的意思是说神经症可以被治愈吗？

威克斯医生：当然可以，我从来都不害怕说出“痊愈”这个字眼，而且当听到有些治疗师说神经症不可能被治愈，只可能减轻的时候，我感到很伤悲。只要患者准备好带着对病症的记忆生活，并且知道如何在以后的生活中应对疾病复发，那么他就会痊愈的。人的记忆是不会消失的，我们也不可能把患者对疾病的记忆全部冲刷干净，所以在某些症状再次出现的时候，患者会以为自己又陷入了病态。这时候，有些治疗师就会附和患者的意见，说患者还是没有痊愈。很明显，这说明患者和治疗师都没有搞清楚真实状况。我们来打个比方，比如说你失去了你的挚爱（或者分手，或者与你阴阳相隔），当你想起他们的时候，你会悲痛不已，肝肠寸断。但是，即使再痛苦，我们绝大多数人还是会选择活下去啊。我们不可能强迫自己说：“别痛苦了！”我们只能带着心里的伤痛继续生活下去。同理，神经症患者在康复之后，如果症状再次来袭，对自己说“你不许再被病痛折磨了！”也是不现实的，尤其是当患者回想起那段难熬的日子时。回想起之前痛苦的日子再正常不过了，但是这并不代表患者没有痊愈，只不过是对疾病的记忆又在兴风作浪罢了。

玛丽安：我在想……肯定有某些心理疾病是很难治愈的，对吧？当您谈到神经症的时候，您具体是指哪些疾病呢？或者说是什么样的病？

威克斯医生：我指的是焦虑症，包括严重型的焦虑症，或许还伴有恐惧症和强迫症等并发症。这些疾病其实都是可以被治好的。

玛丽安：我也了解到您对疲劳很有研究。

威克斯医生：对。

玛丽安：您说过疲劳可以分为好多种，有身体疲劳，也有精神疲劳。您能再具体详细地解释一下您所说的“疲劳”到底是什么吗？

威克斯医生：神经疲劳是由于人体长时间处于压力之下而产生的。人在持续压力的作用下，会产生以下4种主要疲劳：肌肉疲劳、情感疲劳、心理疲劳和精神疲劳。我想这就涵盖了所有的疲劳形式。

肌肉疲劳想必大家都很熟悉了，但其实肌肉疲劳远不止大家所认识的那么一种，也就是在经过大量体力消耗之后，就像是爬完珠穆朗玛峰之后的那种疲劳状态。当劳累了一整天之后，回到家舒舒服服地泡个热水澡，回想着今天所做的所有事情……这种感觉的确不错，很让人享受。这就是纯粹的肌肉疲劳，而且大家都很沉溺于这种疲劳之后的放松之中。但是，还有一种肌肉疲劳就大不一样了，那就是由神经疲劳引起的肌肉疲劳。这种肌肉疲劳是肌肉长时间处于重压之下造成的。这时候，肌肉根本得不到休息，总是处于紧张状态。但是，如果肌肉永远处于松弛状态，我们也什么都干不了。所以，肌肉必须张弛有度。也就是说，我们在做每一个动作的时候，其实都有两组肌肉在相互制衡。比如，当一个钢琴家将他的手臂放在键盘上准备弹奏

时，如果他的手臂肌肉张弛有度，他弹奏出来的乐曲就会动听无比。我们在生活中也会用到同样的道理，但是，如果人体长期处于压力之下，两组肌肉就会失去平衡，其中一组肌肉会比另一组更加紧张。长期处于紧张状态，肌肉就会疲劳，这也就是我所说的神经疲劳造成的肌肉疲劳。一个陷入这种肌肉疲劳状态的人，经常会感觉到颈部肌肉疲乏或者僵硬，因为颈部是最容易肌肉疲劳的一个部位。

情感疲劳也是神经疲劳的一大表现，处在压力状态下，神经会随着时间变得越来越敏感。如果在正常情况下觉得外界有点吵闹，那么在压力下，人们就会因为敏感的神经觉得噪声巨大无比。这也就是神经“敏化作用”。比如当你在房间里面试图聚精会神地干自己的事情时，外面的人制造了一些噪声，这会使你分心。刚开始的时候，你几乎注意不到那些噪声，但是过一会儿后（如果你的神经处于紧张状态），你就会听到那些噪声。就算只是钟表的嘀嗒声或者是很日常的一些生活噪声，在你这里就变成了大到无法忍受的噪声。比如，对情感疲劳患者而言，电影院里的噪声几乎是无法忍受的。这也是他们突然冲出电影院的原因，他们的神经太敏感、太紧张了，所反映的感觉和情感都是夸大了的。当他们看到有些凄凉或者开心的场景时，他们就会感觉到歇斯底里的悲哀或者高兴。有一位神经症患者，在朋友弹奏舒伯特的曲子的时候，她自己跟着曲子唱了起来，而且唱得非常不错。唱完之后，她朋友扭过头来对她说：“我觉得你没有什么问题啊，你根本不像你想象的那样沮丧。你唱得再好不过了。”但是她的朋友根本不知道，她的歌声几乎是歇斯底里的。因为当她发现自己竟然在唱歌时，在敏感的神经的作用下，内心的喜悦就被夸大成了歇斯底里的狂喜。所以，在情感疲劳的时候，人的情绪波动极大，上一秒还心情低落，下一秒就异常兴奋。通常情况下，患者对自己的这种状态很是疑惑，很难了解自己的真实情况。

玛丽安：情感疲劳和心理疲劳又有什么差别呢？

威克斯医生：两者大不一样呢。情感疲劳的人情绪极其不稳定，甚至会觉得自己快要疯掉了。一丝丝的不适或者紧张都会让患者痛苦得难以忍受。一次在门诊部，一个患有神经症的学生对我说：“我不想学习医学了，我想放弃了。”我问为什么，他回答说：“你看到那边的那个老太太了吗？她只是得了支气管炎而已，但是我听着她咳嗽的声音就特别难受，感觉就像是她快要不行了一样。以前我不是这样的，我这是怎么了？”我向他解释道，这是他过于敏感的神经造成的。在听到别人咳嗽的声音之后，他的反应过于激烈，把状况严重化了，让不好的心情变得更加不好，就像是在看一场悲剧一样。

人们在神经过于敏感的时候，通常会对自己所处的状态无比恐惧，而且对自己的状态也一无所知，脑子里根本想不到别的事情。他们就一直想着自己的病症，一直在想，于是就会出现心理疲劳。因为心思整天都放在这上面，于是越想越焦虑。如果一个人不焦虑的话，思考一天都没问题。焦虑使患者变得神经紧张，接着就出现了心理疲劳。学生也会出现焦虑状态，因为他要面临即将到来的考试。如果真是如此的话，那是因为学生的脑负重太大。要是这个学生聪明的话，他就会先把书本放在一边，出去走一走，散散心，等感觉好一点后再回去学习。但是，神经症患者即使在出去散步的时候，还是对自己的状态放心不下，所以散步并没有让他的心情放松下来。他可能会变得烦躁不安，脑子里乱糟糟的；又或者他的思维会变得呆滞，甚至连舌头都会打结。在这种情况下，如果他又神经敏感，以至于总是做出夸张的情绪反应，那么他可能对任何问题都没有应对与解决的能力了。

比如，之前有一位女士去染头发——在那个年代，用的染发剂是那种不褪色的颜料（我觉得它应该是“不褪色的”），理发师一句无

意的话给这位女士带来了梦魇般的痛苦：“我希望您头皮上没有任何伤口，因为它会和染发剂发生反应，使您中毒的。”当时那位女士已经深受情感和心理疲劳的折磨，所以听了理发师的话之后，就再也忘不掉了，一直担心自己头上会有伤口。几个月之后，她来找我诉苦说：“不管我到哪里、做什么事情，我都觉得自己中毒了。”她始终无法从理发师的那句话里走出来。心理疲劳患者只要脑子中有一个想法，就会一直思前想后，紧抓着那个想法不放，于是就会更加烦躁。我还记得在最后一次考试之后我大脑疲劳的经历——当时我在短短一个月之内参加了20多场考试，简直就像参加了一次全程马拉松一样。当时我已经42岁了，参加这种程度的考试实属不易。但是考完试紧接着的下一周我还有个重要的手术要做。当然，我当时因为疲劳出现了一些并发症，于是医院主管就让我休息一下，给我放了1个月的假。于是我就去了另一个州的朋友家。在飞机上，我脑子中一直循环着一首曲子，停不下来。那首《轮舞》洗脑式地侵占了我的脑袋，所幸的是，我并没有强迫自己不要去想那首曲子。于是，我一路哼唱着《轮舞》，从悉尼来到墨尔本。其实，这个阶段是强迫症最容易产生的阶段，有很多人在这种情况下都会强迫自己不去想那首曲子，并为自己的状态担心不已，然而这样做只会适得其反。

在澳大利亚有这样一个研究小组，他们建议组员通过思考其他事情来阻止脑子中产生那些奇怪的想法。在我看来，这种方法效果不大。因为你越是克制自己不去想某些东西，你的脑子就越会不自觉地去想。所以当时我随着自己的意愿哼唱《轮舞》，直到变得兴趣寥寥，我自然就停止了哼唱。

玛丽安：要是那些挥之不去的想法是一些不好的想法呢？也要任其出现吗？

威克斯医生：那也没关系，就任其出现吧。之前就有一位美国患者对我说：“威克斯医生，我经常会有一些控制不住的奇怪想法。”

玛丽安：要是那些想法是带有暴力性质的呢？

威克斯医生：那也要任其出现。这些想法大多含有恐怖的因素，并不会都像我脑子中的《轮舞》那么简单，那么没有杀伤力。心理疲劳患者脑子里经常会出现一些奇特的想法，仅仅是这些奇特的想法就足以让患者感到恐惧、迷惑。而因为患者无法真正了解自己的状况，所以他们就会觉得自己疯掉了。患者越是这样觉得，自己已经疲劳的神经就会越发紧张，于是恐惧感再次升级。似乎外界有一种什么力量促使患者这么做，更可怕的是，患者内心也会有一种力量在促使自己那样做。其实，患者此时应该做的事情就是，任由它们去，不要太在意它们，只把它们看成是一个疲劳、紧张、恐惧的人的想法而已。这时候，患者千万不要告诉自己“我绝对不要再去想那些奇怪的事情了”，也不要想法设法规避这些想法。患者应该做的是，任那些想法出现，怀着“让暴风雨来得更猛烈些吧”的心情。真的没关系，因为想法就只是想法而已！只要患者了解了神经疲劳是怎么回事，尤其是在自己出现上述情况的时候了解心理疲劳是怎么一回事，就不会受到惊吓了，这也就是通往健康的第一步。就像是有2个小人在自己的心中，一个神经已经极度疲劳，整天神经兮兮；另一个不管出现什么问题，都藐视一切，兵来将挡，水来土掩。藐视、不在乎的态度，正是康复的关键所在。不管是什么病症，只要治疗方法对了——其中就包括彻底的理解，一切都迎刃而解。但是很多患者朋友，包括很多医生，都错误地认为患者只有摆脱所有病症才会恢复健康，重获内心的平静。当然，最终康复之后肯定是没有那些病症了，但是那些病症并

不是说消失就消失的。要想恢复健康，就必须对长期以来存在，以后有可能还会出现的那些病症不再那么在意，这样才能慢慢好起来。

玛丽安：那么精神疲劳又是什么呢？是不是说某些人因为没有信仰，所以精神空虚，因而出现精神疲劳？精神疲劳到底是什么呢？

威克斯医生：我所说的精神疲劳和宗教信仰没有任何关系。我在这里所说的精神疲劳是指神经症患者认为自己已经到了一种穷途末路的境地，长时间以来，自己已经为了康复付出了那么多的努力，但还是不见效果，所以患者这时候不只身体疲劳，而且失去了信心，内心似乎有一个微弱的声音告诉自己：“为何还要继续下去？还是放弃好了。”虽然说，我们人人骨子里都有一种不放弃的精神，总会有一股力量在人生低谷的时候推动自己前进，但是，当一个人因为神经症的折磨到了一种极度疲劳的地步时，内心推动自己前进的那个声音也会变得十分微弱，微弱到没有力气给自己加油打气，这样的人甚至早上起床都没有力气来给自己穿衣。似乎患者体内的精气神已经消失殆尽，已经没有任何可以利用的体能，处于一种完全疲劳的状态，甚至都没有活下去的力量。我把这种疲劳叫作精神疲劳。

玛丽安：那么，当患者真的到了“为何还要坚持下去呢？干脆放弃好了”的地步，我们还能做些什么呢？我的意思是，这时候给患者一个继续活下去的理由或者康复的希望会不会太晚？

威克斯医生：从来都不晚！因为所有人在内心深处，都有对生命的渴望，都有强烈的求生欲望，而且这种欲望从来都不会从我们身上彻底消失，就看我们能否把这种欲望唤醒。当然，患者还是需要一些外界的帮助的。

首先，除了要给予患者继续活下去、继续与疾病做斗争的信心之外，还要告诉患者具体如何操作。因为康复的第一步确实不好走，有可能患者这时候就会走很多弯路。

玛丽安：所以您是如何帮助那些患有您之前提到过的4种疲劳之一的患者的呢？还有，您是如何帮助患有严重广场恐惧症的神经症患者恢复健康的呢？

威克斯医生：玛丽安，我是这样引导他们的。首先，我让他们在这场与疾病的战斗中放弃抗争，这确实是一场战争，但并不是要你去正面抗争。大家可能会问：“在战争中不去抗争，这算什么战争？”其实简单来说，我的意思是，患者首先要接受自己所处的状态。然后，我向他们解释神经疲劳是怎么回事，以便帮助他们消除内心对于自身状况的疑惑；我还会结合他们的具体情况对他们的症状做出解释，这样也可以帮助他们消除内心的疑惑。比如，我会告诉患者心脏狂跳只不过是因为他们自己过于敏感的神经把正常的心跳声扩大化了而已；我还会告诉患者，心跳加速是由肾上腺素分泌过多引起的，而肾上腺素是人体处在压力之下，肾上腺分泌出来的一种压力激素；我还会告诉患者，神经疲劳，包括肌肉疲劳、情感疲劳、心理疲劳和精神疲劳，都是因为身体的化学反应而形成的。我希望通过这些解释，患者能对自己所处的状况有一个正确的认识。我的解释加上患者的理解，就是迈向康复的第一步。紧接着，患者应该做好准备，接受自己的状态，在这种状态下保持轻松，不要与疾病抗争。

玛丽安：听起来似乎要让患者忍受疾病的折磨。

威克斯医生：正好相反，并不是让患者忍受。“忍受”会让人想到一个人咬紧牙关、攥紧拳头的样子。这样只会让患者越来越疲劳，

从而使患者越来越紧张。相反，患者应当敞开心扉，坦然接受病症，应该飘然起来，放松自己。这里有一个例子能很好地对此进行说明。有一位女士已经三四年没有出去旅行过了，她决定去加那利群岛（属于西班牙）玩玩。之前我在讲到飘然这个方法的时候，也提到过这位患者。她在去加那利群岛的路上，带着我的一盒叫《去旅行》的磁带。她说，旅途的前几天虽然有一点磕磕绊绊，但是当她到达特那里夫岛后，她甚至可以攀岩了。她说自己都不敢相信自己的状态会那么好，但是有一天晚上她去餐厅吃饭，恐慌感突然袭来。她说：“所有之前发病的感觉一下子全涌了上来。”那天的晚餐是她最爱吃的烤火鸡，但她认为自己很难下咽。接着她说：“所幸，我想起之前听到您说‘要放松，要接受’，所以我就照做了。练习飘然，而不是去与病症抗争。”于是她吃了一些容易消化的蔬菜，到最后喝咖啡的时候，她都一直表现得不错。

玛丽安：接受和飘然是否就是“完全放松”的另一种说法呢？

威克斯医生：接受和飘然确实包括放松，但是它们不仅仅是单纯的放松，而是“有所为的放松”。我所说的接受是指继续自己的生活，在日常生活中该做什么就做什么。你看，上面说的那位女士并没有立刻冲出餐厅，她还是坚持坐着把饭吃完了。她就是正常地继续着自己的生活。我是说要彻底放松，但这种放松是伴随着理解的，而且在放松的同时要继续自己的生活。比如，你之前一直坚持接孩子放学，现在也应该继续这样做。只不过你在继续的时候要格外注意，让自己的身体完全放松，随时准备好面对发生在自己身上的一切。这就是我所说的飘然的态度。就算只是产生了飘然的想法，也会有所帮助的。所以，患者要时刻以这样的态度去生活。放松固然重要，但是在放松的同时要有所为，对将要发生的事情做好应对的准备。要对自己

说：“我要用飘然的办法安全渡过这一劫，而且是自愿地去做，绝对不抗争！”再举一个例子。早上醒来，你感觉疲惫不已，看着自己的衣服想：“我一定要穿衣服吗？”这时候，你应该想：“我不会强迫自己的，我要用飘然的态度来面对。”甚至，你只是一直想着“我要飘然”，也会有帮助的。比如，我之前有一位患者，她是一名空姐，正在进行最终的考核。当时她患有神经症而且十分忧虑，因为有一项考核是要去贵宾室给客人送餐。她对我说：“我手都抖成那样了，怎么去给客人送餐啊？”我说：“你就以飘然的态度去，记住，要飘然。”考核结束后，她告诉我说：“我按照您的方法做了，很成功！我飘然地把汤端给了客人，飘然地把鸡肉端给了客人……我把所有的餐食都飘然地端给了客人！”“飘然”真的是一个非常美好的词语，我会一遍又一遍地给患者讲解如何飘然。飘然就像是让自己完全随波逐流，随着波浪一起漂到这里，漂到那里。患者也应该想象着让自己飘然起来。比如广场恐惧症患者——不敢踏出家门，害怕自己会出现恐慌。其实他应该不惧恐慌，让自己飘然起来，甚至朝着恐慌“飘”去，而不是畏缩不前。恐慌感只不过会像一股电流般地掠过你的身体，没有什么可怕的，就让它尽管来吧。就像我经常说的那样，就算它会让你头皮发麻，也要保持飘然的态度。我知道大家会说这说起来容易做起来难。但是我深知，只要你完全接受病症，就能做到飘然。

玛丽安：要是正在和十分重要的人物，比如皇室成员或者上司进行一场会面，这时候手或腿开始不停地抖动。此时，就算对这些症状很了解，知道这是怎么一回事，手或腿依然会抖个不停。我想，也会有即使飘然面对，也无济于事的时候吧？

威克斯医生：这种情况和我们谈的是不一样的。如果你指的是那些高度紧张的人，当处于紧张状态时，他们很容易双手颤抖或者双膝

颤抖，或者两者都有，我觉得他们应该学习利用一些不经意的小动作来掩饰自己的手抖或腿抖。我们现在谈的是神经症患者，他们是因为疾病才出现了手抖或腿抖的症状，在患病之前并没有这些情况。对于神经症患者来说，他们应该问问自己什么才是最重要的，如何才能对自己的健康更有益。是该完全接受症状、接受现实，并且有勇气来摆脱疾病的困扰呢，还是干脆逃避现实？如果选择逃避，我想问问：你能逃到哪里？能躲到多远的地方？你能彻底逃避自己的手抖症状吗？要我说，玛丽安，哪儿都不要去。老老实实地待着，手抖就让它们抖吧，但与此同时你要让自己完全放松，而且尽自己最大努力去放松。曾经有一位首相夫人就是因为这个问题找到了我。在会议上，她经常要用最好的瓷器给客人端茶。这时，相较于用漂亮又坚固的杯子时，大家的手都会因为小心翼翼而发抖，弄得瓷器叮当响。当她把茶杯端到客人面前的时候，都能听到瓷器之间的碰撞声。我对她说：“你告诉你的客人们，不要在意你颤抖的手了，只要茶好喝就行。”她这样做以后，这种情况真的消失了，甚至大家还拿这件事来开玩笑取乐了。

还有一个叫海伦的姑娘，她是个澳大利亚人。她刚从伦敦飞回来，就立刻来找我了。她攒了一点钱，于是就去伦敦旅游了一趟。但是在伦敦的时候，因为受到一点惊吓，她的双手就不由自主地抖了起来。那段日子很不好过，她在伦敦看了神经科医生，也看了心理医生，但是手抖还是没有被治好。最后因为没有积蓄了，她回到了澳大利亚。在澳大利亚，她因为手抖找不到工作，最后来向我求助的时候，我告诉她：“海伦，抖就让它们抖吧。不用管。”海伦问我：“这样就可以了吗？”我说：“对的，不用管。你只管去工作就可以了，谁在乎你的手是否在抖？你可以告诉老板：‘我很抱歉我有手抖的症状，但是这丝毫不影响我工作。’”她又问了同样的问题：“这

样就可以了吗？”我说：“没错。”她说：“要是我在伦敦的时候知道这些就好了，这样我就可以继续在伦敦旅游了。”

还有一位男士，也有同样的问题。他说：“我只能在那种把咖啡装在大杯子里面的餐馆吃饭。要是在某些用那种很小很小的杯子装咖啡的餐馆，我很害怕自己会把杯子打翻，把整个餐台弄得乱糟糟。”我对他说：“别怕，要打翻就打翻吧，尽量洒在杯托里面，不要弄在桌布上就好。”他说：“真的吗？”试过几次之后，他变得不再紧张，在任何一个餐馆吃饭都没问题。

玛丽安：这确实很有意思。之前您说过要“有所为地放松”，您的意思其实是说“不要整天躺在床上”无所事事。但是也得结合实际情况，比如或许有些老年人就是需要花时间躺在床上让自己的体力恢复。所以您是如何判断病人是需要卧床休养还是起来走走呢？

威克斯医生：这是个很有意思的问题。我会教患者自己去判断是否需要卧床休养。我这样做，原因是之前有一位女患者给我来信说，她一度为自己取得的进步感到非常高兴，并在内心对我非常感激，因为她在看了我的书之后情况才有好转的。但是，她接着说道：“在书中，您说‘白天的时候不要留恋床’。于是我在白天的时候从不沾床，但是现在我真的很累，甚至比看您的书之前还要累，我不得不再次去看医生。”你看，医生对待自己说的每一句话都要格外小心。这位女患者刚刚做完一次手术，所以十分需要休息。但是可怜的她牢牢地记住我说的话，都没有得到应有的休息。我对此感到十分抱歉，因为我并不知道这位患者刚刚做完手术，理应卧床休息。所以我决定还是教患者学会自己来判断是否需要卧床休息吧。

玛丽安：肯定有一些人，他们在心情低落的时候，比起起床面对生活，更想躺在床上。您说这种情况下躺多久才算合适呢？

威克斯医生：这要看他们自己的态度。很多人问我他们应该做多少或者不应该做多少，我觉得这完全取决于他们对待这件事情的态度。例如，如果他们在某天活动过多，第二天感到很累，他们就会想：“管他呢，我昨天做的是有点多，但那又怎样呢？”或者，他们会认为自己前一天做的不够多。不管他们怎么想、怎么做，只要自己觉得合适就可以。所以最重要的还是自己对待一件事情的态度。

玛丽安：您的理论中还有一个很重要的概念，即“等待”。这是因为您觉得最终还是时间能够治愈伤痛，对吗？

威克斯医生：痊愈确实是需要时间的。如果患者使用的方法正确，那么痊愈所需的时间就会更短。神经发生敏化作用之后，虽然没有受到任何物理性破坏（我指的是神经受损），只是在化学性质上发生了改变，我们仍把它叫作受损神经。神经受到物理性破坏时，需要进行治疗以使其复原。神经受到化学性破坏时，也需要用合适的方法使其复原。而神经复原是需要时间的。因此，即使前来就诊的患者对我所说的话全都理解，并且在离开的时候感觉很满意，他们也需要继续练习面对、接受、飘然和等待，因为神经是不可能在一夜之间复原的。在和医生沟通完，满意地回到家后，患者还是很有可能在第二天早上醒来的时候出现那种低落的感觉，甚至还会出现手抖、心悸甚至胡思乱想等神经症的症状，而他们的神经依然处于敏感状态。所以，我一再向患者强调耐心的重要性，建议他们耐心地等待神经复原。我告诉他们：把自己想象成一只动物，用一根长棍和棍子末端绑着的胡萝卜驱赶着自己前进。要告诉自己：“我会跟着胡萝卜继续向前走的，走一点点也是前进。我不会因为为什么不愉快而灰心丧气的，我会

继续前进。只要坚持下去，最终时间肯定会治愈我的疾病的。”有了这样的心态，就算道阻且长，也会行则将至的。医生就应该给予患者这样的引导，要让患者了解康复道路上的种种荆棘，甚至张开双手去欢迎它们。

玛丽安：欢迎这些“荆棘”吗？

威克斯医生：正是如此，因为正是在应对这些“荆棘”的过程中，患者朋友们才能学会如何处理它们。患者不应该幻想着仅仅和医生聊完，在迈出诊室的那一刻，疾病就能立马消失不见。虽然这种情况是有的，但是极少无比。其实，我倒是希望我的患者能遇上些“荆棘”，因为据患者反映，这样他们就可以学到更多，变得更加强大。我告诉他们，在病症来袭时，他们在想“唉！病症怎么又找上门来了呢？”的同时，也要告诉自己：“好的，这又是一次自我锻炼的机会。”于是遇见的“荆棘”越多，他们就能把我教给他们的方法掌握得越好。同时，这也是一个培养内心正确声音的好机会，这个声音会告诉自己：“没事的，老伙计。你之前经历过这些，你了解这是怎么回事，你也知道解决的办法。”每当患者将要跌入疾病的深渊的时候，就是这个内心的声音将他们拉回来，它就像是一个缓冲垫一样。要培养这个内心的声音是需要时间的，所以时间对于患者康复的重要性就不言而喻了。另外，患者还必须理解自己所做的每一件事，不要把自己的康复丢给运气，必须学会自我治疗。我鼓励所有的患者自我治愈，凭自己的努力获得康复，而不是完全依赖我。我希望患者能够应用我教的方法，却不希望他们依赖我。

玛丽安：您在帮助患者康复的过程中有没有使用镇静剂或类似镇静剂的药物？还是说您认为患者根本不必使用它们？

威克斯医生：我很少会使用镇静剂，几乎没有。但是也有些特殊情况，患者需要镇静剂的帮助才会有所好转。大多数患者是不需要镇静剂的，只要理解我对他们疾病的解释就可以了，但是也需要时刻牢记我的话语，直到最终接受自身的症状才行。

玛丽安：所以您在什么情况下会使用镇静剂呢？

威克斯医生：当我发现患者极度疲劳，或者神经极度敏感，不能自我调整的时候，就会使用一些镇静剂。在我退休之前，通常情况下找我看病的患者都已经看过很多心理医生了（我是一名内科医生），也听了各种意见，所以最后辗转到我这里的时候，他们已经很累了。所以我会使用镇静剂来让患者稍稍恢复一下体力，得到些许安宁。如果患者的神经敏化作用十分严重，那么我会让患者在接下来的几周内持续使用镇静剂，而且必须在我的监管之下使用。在停药的时候，我不会一下子就停止，而是会有一个循序渐进的过程。就跟突然戒毒一样，突然停止使用镇静剂也会引起很大的不适。但是如今有很多对镇静剂不甚了解，甚至连用都没有用过的人对镇静剂大加批评。有一天，我们医院在伦敦的一家分院的负责人在和我聊天的时候，说最近社交媒体上有很多对镇静剂的负面评论，他为此感到很痛心，因为对某些患者来说，镇静剂是他们的救命药啊！

镇静剂当然是可以使用的，但是必须适量，以及要因人而异。这里我再强调一下，在使用镇静剂的时候，一定要考虑受众的年龄问题。也就是说，老年患者可能需要服用适量的镇静剂，而年轻患者可能就不需要依赖镇静剂。拿我来说，对于年轻患者，我一般不给他们使用镇静剂，或者希望他们能尽快戒掉镇静剂；但是对于年老的患者，我更倾向于给他们使用镇静剂，也不会指望他们很快就能摆脱对镇静剂的依赖。这是因为，人们在年纪大了之后，身体机能免不了会

变差，神经敏化程度也会更高。你肯定见过这样的场景吧：当孙子们吵吵闹闹地去看望奶奶的时候，不管奶奶有多么爱她的宝贝孙子们，不一会儿她肯定会退回自己的卧室去休息。可怜的奶奶啊！要是这位奶奶能使用适量的镇静剂，或许她就能更好地享受和孙子们在一起的时间了。

我觉得镇静剂还是有自己的用处的，尤其是对老年人。毕竟，人到老年，各种身体器官都会出现衰退现象——牙齿脱落、听力减退、视力下降，或许还会失去遇事冷静的能力。

玛丽安：那您觉得住院治疗如何呢？我知道有很多这样的例子，医生在治疗未果之后，劝病人住院观察。住院之后，这些患者要么整天用药物抑制病情，要么在护士的陪同与鼓励下出去转转，以此来恢复乘坐小汽车或公交车外出的信心。您认为，住院治疗怎么样？对于患有神经症的家庭主妇来说，这也是一种逃离来自家人与家务的压力的办法吗？

威克斯医生：对家庭主妇来讲，这不失为一种出路。有时候，住院会给她带来好处。患者待在家里得料理家务，再加上因为疾病而睡眠不足，或者整天要吃医生给她们开的药，对患者来说也不好受，还不如去医院清闲几天。但是，如果她们身边有这样一位医生，能为她们解释她们身上出现的症状，一直鼓励、支持她们，并且为她们制订出一套康复方案让她们来照做，那么她们也就不用去住院治疗了。然而，这也不是绝对的，得视情况而定。对于一些患者来说，待在医院反而有助于他们康复。如果这所医院有技术十分高超的护士，能够带患者走出病房，到外面去转转，能够理解患者的状况，并且能引导患者去做对康复有益的事情，就是一所很不错的医院了。这些护士不

会向患者发号施令，把患者当小孩来对待，同时，也不会过度庇护患者。

玛丽安：但是如果没有像您说的这么好的医院，是否还是不要住院为好？

威克斯医生：这个问题确实不好回答，因为……

玛丽安：没关系的，我以为您会坚决反对神经症患者住院的。那么您认为电击治疗怎么样？

威克斯医生：对于那些已经无法与之正常交流的重度抑郁症患者，电击治疗可以稍微减轻一点他们的痛苦。当然，电击治疗和镇静剂一样，使用时也需要视情况而定，而不是乱用一通。我从来都不主张让焦虑症患者使用电击治疗，我也没有见过使用电击治疗而获得康复的焦虑症患者。但是我见过重度抑郁症患者经过电击治疗之后，有很大的好转，可以恢复正常生活了。如果之后患者能够保持积极良好的心态，很快就能康复。我记得我曾接待过一位意大利的患者，她不幸失去了丈夫，为此整日郁郁寡欢。她甚至都无法与人正常交流。之后她进行了四五次电击治疗，当她再次和我见面的时候，她已经完全变了一个人，十分乐观开朗。她说，她必须回自家的农场去帮忙收获葡萄，葡萄已经熟透了，家里人手不够。她满脑子都是这些事情，根本没有提及她逝去的丈夫，已经从过去的悲痛中走了出来，继续生活。所以我再次强调，电击治疗必须因患者而异。我们不能盲目地去批判电击治疗。

玛丽安：请问您在治疗患者的过程中，是否也需要给予患者的家人一些支持与帮助呢？有时，家人不理解患者的情况，也对患者的康

复帮不上什么忙。所以，帮助患者的家人了解您的治疗方法是否也是治疗过程中的关键一步呢？

威克斯医生：对的，让患者的家人清晰地了解我的治疗方法也是治疗过程中的一大挑战。记得我曾向一个意大利女患者的丈夫解释该如何做。当时，我和他在他们家门口的花园里谈话，我觉得他在认真地听我讲，但是在我讲完之后，他却迷茫地看着我说：“但是为什么不吃薯片呢？为什么总是吃土豆泥呢？我想吃薯片！她变得不像是我太太了。”那天晚上，他的妻子给他做了薯片。

玛丽安（打断了威克斯医生）：不好意思打断一下，因为您刚刚拉了一下您的衬衫，好像把上面夹的麦克风给弄掉了。

威克斯医生：十分抱歉！好，我们接着刚才的讲。不管怎样，最终我还是“拿下”他了。我说服这位丈夫——也不总是丈夫，但是通常会是丈夫——的方法就是：告诉他，他是一家之主，是家里最有智慧的人，只有他才能协助医生。我通常会对患者的丈夫说我找他是因为只有他才能理解我说的话，但其实，他并没有真正理解，只不过因为我这样对他说，他就觉得自己可以理解。如果医生只是一味地责骂患者的家人什么都不懂，就不要指望他们会懂了。医生只有把患者的家人拉到自己的“阵营”，才能从他们那里获得帮助。这对于患者康复来说很重要。

玛丽安：但是如果在一个家庭里面，父亲或者母亲患了强迫症怎么办？这样是不是就更困难了？

威克斯医生：对的，很难。

玛丽安：您之前谈到过广场恐惧症和焦虑症。但是如果有人患上了并发强迫症，您会如何解决呢？尤其是对于那些患病多年的患者，我知道您是有一套独特的解决方案的，对吗？

威克斯医生：确实有一种办法，我管它叫“领悟”，它确实很有效果。还记得上次我们BBC访谈中的那位患者吗（第二章曾讲到）？她深受强迫症折磨长达9年，用她的话说，她试遍了我在书中所讲的每一种治疗方法，但都没有康复。今年圣诞节的时候，我收到了她的一张贺卡，上面写着：“感谢您给我的头脑带来了宁静。”那是一张十分漂亮的卡片，我把它摆放在我的梳妆台上。

我们应该告诉患者，强迫症是由心理疲劳和情感疲劳引起的，它只不过是疲倦的头脑里产生的一种不断重复的想法而已。首先，我会让患者明白自己病症背后的事实，让他们看清自己的病症。比如，有一位女患者，她在一天之内会清理好几遍家里的冰箱。你想一想，清理一遍冰箱就够累人的了，更何况要把里面所有的东西拿出来好几遍。我告诉她，在冰箱里那么低的温度中，根本没有什么细菌可以存活，所以不用担心它们会伤害到自己和家人。我让她什么也不管，跟着我练习“领悟”。想想在冰箱那种环境中根本没有什么细菌可以存活下来这个事实，就算只想一两分钟也可以。就在这短短一两分钟的时间里，她就能发现一个事实，即冰箱里没有能伤害她的致病细菌。当然，我也知道思考完毕，她立马就会又陷入之前那种强迫性的想法之中，尤其是我不在她身边的时候。因为这些强迫性想法出现得太频繁了，所以它们会自动从她脑海中那些陈旧的痕迹中“嗖嗖”地浮现出来，几乎是自然而然地。我也曾提醒她注意这一点，我说：“就像你每天练钢琴一样，坐下来练习‘领悟’。慢慢地，你自然就会相信并没有什么细菌可以伤害到你。刚开始，我监督你的时候，我能确保

强迫症不会侵袭你；但是当我不再监督你的时候，可能疾病就会又找上门来。这时，你要做的就是坚持练习‘领悟’，即使每次就那么两三分钟。长此以往，你就会在脑海中建立起一个正确的看待问题的方法。最后，在你康复之后，你就会发现强迫症只是一种奇怪的想法，并没有多么可怕，你甚至会觉得之前那么害怕很是可笑呢。”

你还记得2年前咱们做BBC访谈节目时的那位女患者吗？（她当时就诊的医生还建议她做脑白质切除术。）玛丽安，我和那位患者只见过一次面，之后我们都是通过电话和录音带的形式联系的，而且从英国到澳大利亚的国际电话费用非常高昂，但是她最终还是痊愈了。她就是在圣诞节的时候寄给我卡片的那位女士。所以你看，“领悟”是多么重要！

但是，这些患者也很需要一位对“领悟”很认同并且很了解的医生，愿意分析强迫症背后的真正原因，并且能够协助患者坚持练习“领悟”，以确保患者康复。一般治疗师会使用大量药物来治疗强迫症，但其实真正的解决办法是不依赖药物。

玛丽安：我觉得受神经症折磨很多年的患者朋友们，除了会感觉很沮丧以外，自尊心肯定也会受创吧？

威克斯医生：对的，没错。

玛丽安：我记得在您的一本著作中，有一位患者这样问您：“威克斯医生，我的病总不好，是不是因为我没有别人那么坚强啊？”

威克斯医生：当患者的情绪因疲劳而被过分夸大的时候，他们会对自己脑海中出现的所有想法做出反应。我在之前的书中也提到过，有时候患者会感觉自己似乎连小孩都不如。这就是为什么有的患者会觉得

自己是个软弱的人。他们太容易受他人影响了，太容易因为别人的言论而自我否定，或者自我贬低，于是就不知道自己到底是怎么回事了。思想和感觉之间短暂甚至是一闪而过的联系使患者陷入了困惑之中。就是这种思想与感觉之间的联系，使患者觉得即使是小孩子也比他强。这个时候，患者的自信心免不了会大打折扣，只有通过自己的努力，跌倒了再爬起来之后，自信心才会增强一点点。最终患者肯定会感觉到：“这才是我，这才是真实的我！”这种满满的自信感可能只会持续那么几秒钟，随后就又消失不见。这时候，不要着急，要抱着不在乎的态度，自信的感觉消失了，就让它消失吧。只要坚持，最后自信肯定会建立起来的，那时候就不会那么容易就消失不见的。到那时候，患者不仅恢复了原有的自信心，还会获得在困境中能自我拯救的自信心。在某期电视节目中我问一位患者是否开心，她回答：“当然开心啦！没有经历过地狱的人，是体会不到天堂的美好。”这确实是大实话。同样，只有经历过没有自信的时刻，才能领略到自信心是多么重要。我们不是生来就拥有自信的，自信都是后天培养起来的。很多看起来自信的人其实是自负而已，真正的自信只有通过一步一步的努力才能慢慢建立起来，而且永远不会离开你。

玛丽安：实际上，神经症患者都在与疾病做多年斗争的过程中磨炼出了一股勇气，不是吗？我们也确实可以看到，很多患者通过这场长期的斗争，变得非常勇敢。

威克斯医生：是的，他们确实是我所认识的最勇敢的一群人。他们都是在自己患病的时候与病魔做斗争并且最终战胜了病魔，实在是勇气可嘉。其实，这也是他们获得勇气的一个好机会。我觉得他们也是很幸运的，因为他们懂得了内心的力量是什么，也明白了生命的意

义，懂得了什么叫“拼搏”；同时，他们也明白了什么才是人世间的美丽，知道了什么才是真正的平静。

玛丽安：帮助这么多人从疾病的痛苦中走出来一定会耗费您不少精力吧？有这么多人需要您的指导与帮助，您觉得自己压力大吗？您工作了这么多年，有没有感觉特别累？

威克斯医生：不会的，玛丽安。做自己热爱的事情，永远不会感觉到累。在工作了一整天后刚坐车回到家，往往就会有患者打电话过来。我都会先接通电话，和患者讲完才去吃晚饭。而且那也花不了多长时间。你看，我现在已经80岁了，身体还是很健康的，不是吗？

玛丽安：实际上，您到现在还是很忙的，因为您还要写书。您已经出版了4本有关神经症的书了吧？最新的那本叫《更多焦虑症的自救方法》，对吗？

威克斯医生：对的。

玛丽安：您发现没有？现在一些医生也在听您的讲述呢。我知道您的患者肯定会听您的讲话，您也在美国和英国做了不少讲座。您因此都没有太多休息的时间呢。但是您注意到有很多医学专家也在听您讲话吗？

威克斯医生：是的，我注意到了。我经常会收到患者的来信，说医生推荐他们来看我的书；也有一些医生给我来信，要我的录音带。现在，很多精神病医院都在使用我的录音带，尤其是在美国和英国。整整花了20年啊，玛丽安，我的理论才被大众广泛接受。当时，美国恐惧症协会（成立于1980年，1990年改名为美国焦虑症协会，2012年再次改名，即现在的美国焦虑症与抑郁症协会）曾邀请我作为客座嘉

宾在年会上讲解我的理论。在座的听众都是心理医生和精神病专家。虽然过了这么久人们才接受我的理论，但是最终只要被大家认可了就好。我的理论被大家认可也是有原因的，那就是这套理论确实会带来很好的治疗效果。如今，在美国和加拿大有很多医院都采用我的方法治疗神经症，英国也是如此。社会上也有很多自发组织的小团体，运用我的方法来治疗疾病，他们也会给我写信来请求我的帮助。最近我收到了一位女患者的来信，我以前给你看过她的照片，是一位很可爱的女性。

玛丽安：您可以在这里给大家再次分享一下那位患者的故事吗？

威克斯医生：好的。她是一位遭受广场恐惧症折磨多年的患者，已经好几年从未离开家门半步。上周她寄给我一张自己在布莱顿海滩上的照片，并且写道：“威克斯医生，您看看，这都是您的功劳啊！”这是她患病之后，多年以来第一次去海滩。照片中，她搂着她7岁的儿子，他正低头看着脚底下的海浪。这是小男孩第一次看海，他兴奋地和浪花嬉戏；母亲脸上露出灿烂的笑容。这就是上周刚发生的事情。对的，有很多患者恢复健康之后都很快乐地生活着，所有患者都理应得到这样的生活。

玛丽安：看到患者这么开心，您自己肯定也很开心吧？

威克斯医生：当然了，玛丽安，当一个人步入老年后，似乎自己以前有多快乐已经不那么重要了，重要的是这一生你都做过什么事。帮助他人真的是一件非常幸福的事情，能够让你平稳地度过老年生活。一直以来我也受到了很多人的帮助，他们一直在我身边给我无限帮助，尤其是在英国。我要特别感谢3位一直以来帮我干活的人，是他们帮我把那么多、那么重的录音带和书籍运送到邮局，发往世界各

地。无论风吹雨打，他们二十年如一日地坚守在岗位上，从未离开。我很感谢能有这次机会在这里向他们表达自己的谢意。其中有一位女士，她负责我们的清洁工作，我习惯称她为“纽特夫人”。十分感谢，纽特夫人，不仅是我，世界上很多人都很感激你！

玛丽安：非常感谢威克斯医生！

威克斯医生：也感谢你，玛丽安，感谢你们给我这次访谈的机会。

第五章

1983年在纽约市怀特平原医院的 讲座

我在第一章中就提到过，我的这一套治疗理论和当时正统的心理治疗不同，不被医生们所接受，而现在（1989年）它已被广大医生以及治疗师所接受与借鉴。为了实现这个目标，我整整奋斗了25年，而且是孤身一人（这里专指理论发展，一路以来在其他方面帮助过我的人很多）。很多时候，当我安慰那些抱怨自己不被家人和朋友理解，感到孤独的神经症患者的时候，我除了会告诉他们和神经症做斗争本身就是很孤独的，还会说的一句话就是，研究这一套治疗神经症的方法的过程也是很孤独的。多年以来，我感觉自己就像是女版的堂吉诃德，我的理论就是我手中的那把长矛。虽然我从未怀疑过自己的选择，但我很孤单。

所以，当我得知位于纽约的怀特平原医院对我的理论感兴趣，并且接纳以及借鉴时，我感到十分开心。

正是因为怀特平原医院恐惧症科主任曼纽尔·赞恩和其他心理医生对我的支持，我的作品才会得到大家的认可。我和赞恩医生是在20世纪70年代中期认识的，之后在1977年，我们在纽约举行的一场关于精神病治疗大会上再次见面。自从那时起，我们就成了好朋友，互相欣赏以及学习对方在医学方面的理论与成果。所以，1983年，当我在

从英国回澳大利亚的途中得知怀特平原医院邀请我去开一个讲座的时候，我毫不犹豫地答应了。

我的理论也受到了位于华盛顿的乔治城大学临床精神病学的罗伯特·杜邦教授的赞许。我和杜邦教授是在美国恐惧症协会上第一次见面，当时他是该协会会长。这个协会旨在探讨焦虑症以及恐惧症的现代治疗方法。美国恐惧症协会始建于1980年，且发展势头良好，现在它支持的临床分支机构已经覆盖美国各州。

我对以上提及的精神科医生，尤其是对赞恩医生以及杜邦教授表达深深的谢意。

赞恩医生：您好！我是赞恩，也就是本医院恐惧症科的主任，很高兴再次和威克斯医生见面！威克斯医生让我想起我们上次见面还是在1977年的会议上，当时我对威克斯医生的见解记忆很是深刻，可惜的是很少有人赞同。当时大家似乎都还没有看到威克斯医生见解的正确性。我觉得威克斯医生真的可以称为精神病治疗领域里的开拓者，值得一提的是，这么多年来，很多来到我这里的患者会提到她。我第一次对威克斯医生的理论有进一步的了解，还是缘于我自己的一位患者。当时我刚从恢复中心回来，整天和身体有缺陷的患者在一起。我正打算以我在恢复中心观察到的情况为素材来做研究，我的那位患者就向我介绍威克斯医生的著作（我记得那本书是《焦虑症的自救》系列的第一本），于是我就找来研读。我真的是被威克斯医生独到的见解以及人性化的治疗方法震惊了。其实我当时对书中内容的理解还是很不到位的。因为我本身作为一名精神病医生，接受过专业技能的训练，所以我深知威克斯医生的方法是独辟蹊径式的，与传统方法不

同：她本身就经历过神经症的折磨，所以她说的话都很接地气，而不是居高临下的说教。她善于聆听患者的心声，对患者朋友的苦痛感同身受，我也明白这就是威克斯医生出色的一点。经常会有患者告诉我说，他们读过威克斯医生的著作，我就问他们：“你们觉得如何？”他们回答：“我从来都不相信有人会理解我的苦痛，但是威克斯医生说的话句句深入我心。”我对此也非常赞同。今天我们十分荣幸地邀请威克斯医生来到我们医院，和大家一起分享自己的心得体会。就不耽搁时间了，让我们热烈欢迎威克斯医生不远万里来到这里和大家分享自己的经验。

威克斯医生：谢谢您，赞恩医生。在我得知要来这儿举办讲座的时候，我以为是和十来个人一起进行对话与答疑。我想着不用准备稿子，所以就不假思索地答应了。当我来到这儿后，我住在布朗士区（纽约）的一位朋友——这几天我就在她那儿暂住——告诉我说报纸刊登了我要来怀特平原医院开讲座的消息。报纸上说：“威克斯医生将来怀特平原医院开讲座，为人们答疑解惑。”我心想：天哪！好隆重啊！我并没有准备任何稿子，怎么办？我是那种通常会在讲座之前把稿子准备好的人。大家都知道比利·葛培理的故事吧？他在他早期的一次演讲中提到，就算自己在某方面有很高的造诣，在有重要人物的场合，他也得提前5分钟再次熟悉一下要讲的内容。虽说提前准备不难，但是考虑到在2天之内我还要倒时差，所以我就想到了一个办法：我假想我旁边坐着一位患者，她会和我交流，我和她在很多访谈中都一起出现过。我们就假设她的名字叫杰西吧，她就坐在这里（威克斯医生指着她旁边的一个空椅子）。美中不足的一点就是大家看不到杰西的正面，但是这也不会对我们的讲座有多大的影响。（观众被威克斯医生的幽默逗笑了。）

好的，我们现在开始吧。杰西对看医生是抵触的，也不愿意到我这里来，因为她坚信没有医生成能够治好她的病。你知道，杰西在看了很多医生无果之后，对看医生产生了抵触心理。（威克斯医生对着空椅子上坐着的假想杰西说：）“杰西，你说对吗？”之后，她丈夫在图书馆无意间看到了我的书，读完之后，心想：“这不就是杰西吗？里面说的症状和杰西的一模一样！”所以他就把书拿回家读给杰西听。杰西听着听着，对这本书产生了兴趣，于是就饶有兴趣地把它读完了，读完之后对她丈夫说：“我想去见见这位医生！”所以，她丈夫把她送到了我这里来，对吗杰西（威克斯医生对着空椅子说）？当时，杰西坐在我的办公室里，感到十分恐惧，她的手不受自己控制，把手里的面巾纸都撕成了碎片。我用镇静的语气对杰西说：“杰西，你听我说，如果现在我有一根魔法棒，你最想让我帮你把什么东西变没？”她说：“请让我不再害怕就好了，威克斯医生，我一天到晚都提心吊胆的。而且，我们家除了我丈夫还有2个孩子，平时我得照顾孩子，还得做家务，威克斯医生，我觉得我快撑不下去了。以前，我看过的医生都说我很健康，但是我知道我并不健康，我肯定是哪儿出问题了。我真的好累，甚至呼吸都感觉很费劲，早上醒来也没有力气起床。我真的很累，再加上我又整天郁郁寡欢，感觉头上老有一条绷带把我勒得死死的，就算大力士也解不开它。还有小孩子，我们家老二约翰才2岁，他只会大哭大闹，搞得我很崩溃，感觉胃里像是被什么东西紧紧拽着不放；加上老大玛丽，今年5岁，经常跑得不见人。我想起身出去找她，但是我的双腿好像果冻一般，根本没有力气，甚至一站起来就会跌倒。还有早上起来洗漱的时候，我感觉自己虚弱得都站不稳，随时会跌倒的样子。威克斯医生，您说我会不会突然跌倒在水池旁边？”

威克斯医生（面对假想患者杰西）：杰西，你这种状态已经持续多久了？

杰西（由威克斯医生假扮）：自从老二出生以后我就这样了，大概已经2年了。

威克斯医生：你以前从医院回到家就得立刻去照顾孩子或做家务吗？没有一些休息时间吗？

杰西：对的，也没有人帮我。

威克斯医生：你妈妈没有过来帮帮忙吗？

杰西：我妈当时住院了，正准备做子宫切除手术。

威克斯医生：也没有姐妹们？

杰西：没有，我是独生女。当孩子在晚上闹的时候，我丈夫会起来看孩子，但是最后还得是我来看，因为孩子基本都是半夜饿了才闹。我觉得可能是因为半夜起来喂奶，还有孩子经常半夜哭闹，把我弄成了这样。可是我在想：“我这个样子，是如何照顾孩子的呢？”

威克斯医生：杰西，那现在家里有帮手吗？

杰西：没有。

威克斯医生：你能不能给自己放2周的假？先不要管家里的事情了。

杰西：但是威克斯医生，我能去哪儿呢？我哪儿也去不了。

威克斯医生（对着观众）：这就是我们的患者朋友杰西的情况。你看，她已经陷入疾病的深渊，自己一个人根本出不来。

杰西：但是，我想告诉您，威克斯医生，我以前根本不是这样的，以前我很能干的——我除了把家里打理得井井有条，还能把2个孩子照顾得好好的。我把老二送到幼儿园，之后在接玛丽放学的时候还能把伊丽莎白（我朋友的女儿）一起接回来。但是现在我不行了，玛丽都是伊丽莎白的妈妈每天接送。威克斯医生，我都不知道我该怎么办了。

威克斯医生：就是这些生活中的事情让你觉得力不从心吗？还有什么也让你忧虑？

杰西：还有一些奇怪的想法……

威克斯医生：能举例来说吗，杰西？

杰西：就是有时候我在球场和大家一起看球赛的时候，就会产生一些奇怪的想法。但是威克斯医生，原谅我说不出口……

威克斯医生：没事，你可以的。我不会觉得奇怪的，说吧。

杰西：如果我在街上看到修女，也会产生奇怪的想法。

（麦克风出了一点小问题，后面的观众可能听不到。）

威克斯医生：（向观众重复刚才杰西说的内容。）刚才杰西说她不管做什么心脏都突突地跳。当她洗脸的时候，就感觉强烈的心跳声似乎在撞击着洗脸池。晚上上床睡觉的时候，也会出现心悸，她会感觉自己的脑袋似乎像钟摆一样在枕头上摇摆不停，镇定不下来。她还

说，一点点事情都会让她心烦意乱，于是她觉得必须找到自我放松的办法。最后，她发现只有安眠药能帮助她，或者是和贴心的朋友聊聊天也可以，但即使这样，也没有彻底解决她的问题。之后，杰西还跟我说了她真的很累很累，早上醒来都没有力气起床。（威克斯医生看着杰西。）杰西，虽说你丈夫对你还是挺理解的，但是他肯定不理解你为什么总是这么累，对吧？

杰西：没错，威克斯医生，他根本不知道我为什么会这么累，他就是理解不了，没办法。

威克斯医生（转向观众）：杰西的丈夫看到家务有很多都没有做，看到床铺不是那么整齐，晚饭准备得也不怎么样，就会想：“杰西一天也没干啥，怎么能那么累？”同时杰西自己心里也不好受，甚至有一种负罪感，觉得自己很不称职。我也跟她解释过她出现的那些症状是怎么一回事，比如头痛、胃不舒服、体虚、手抖、肌肉乏力、焦虑、心悸、盗汗，以及早上醒来老有种不好的预感——（威克斯医生转向杰西）你懂我说的是什么意思吧？你以前也跟我说过自己早上醒来会有不好的预感，对不对？还说过你得一直自我安慰，告诉自己并没有什么不好的事情发生，对吧？

杰西：对的，威克斯医生。

威克斯医生：我见过很多像杰西这样的患者，所以说杰西的情况是很常见的。他们身上出现的那些症状都是由压力造成的，而且它们通常会以一种奇怪的方式出现。大家也都知道，如果体内的器官正常释放一种具有抗压作用的化学物质，我们是可以承受很多压力的。但要是人体一直处于压力之下，得不到放松，最终这种化学物质会慢慢

地枯竭。这时候，人体就很容易受到压力的冲击，并且会出现一些症状。

如同杰西那样的患者，也就是大部分家庭主妇患者，从医院回家的时候，还要带着孩子。她们虽然快累得不行了（或许她们刚刚在医院检测了一下血红蛋白，含量确实有点低），但是在回到家之后，要是半夜孩子哭闹，还是得起来喂奶，这让她们不能保证充足的睡眠。在这种情况下，她们在丈夫去上班后还要独自在家带孩子、做家务……这种情况可想而知。

现在我几乎都忘了自己多少岁了——对的，我都已经80岁了。（观众中间响起了掌声。）谢谢大家的掌声！我也很享受大家的掌声，因为我觉得对自己这么大岁数的人来说，我的状态算是很不错的了。（掌声更加热烈。）……言归正传，年轻的杰西为什么这么累？原因是她体内分泌的有抗压作用的化学物质快要枯竭了，而她的身体却十分需要那种化学物质。我也向她解释过这个原因，我告诉她，其实这就是她疲惫的根本原因，她并不是患上了什么心理疾病，也不是变得不正常了。她很正常也很健康，只是体内缺乏那种化学物质罢了，而且她吃得也很少。（威克斯医生转向杰西。）因为你食欲不振，在和家人一起吃饭的时候，家人都会盯着你的盘子，示意你把自己的那份吃完，但是你不喜欢这样，于是你很少和家人坐在一起吃饭，总是独自躲起来吃一点，把剩下的都倒掉。其实食欲不振这点是可以理解的，因为人体的所有器官都是互相关联的，当身体中任何一个器官出现问题时，胃也会不舒服，所以我们就不想吃东西。而这时候正是身体需要食物、需要营养的时候，营养充足，我们的身体才能分泌出那种我们急需的化学物质，从而才有“资本”抵抗压力。但实际情况是，每天你就只吃一点点东西，比如在玻璃杯中打一个鸡蛋，

搅拌之后喝下去就完事，对吗？你看，你就没有摄入足够的维生素啊！所以，以后就要多吃点，摄入足够的维生素，我相信你，杰西，你一定可以做到的。

我还向杰西解释了压力造成病症的过程，还有她为什么会产生恐惧感。她会经常性地出现恐惧感，所以体内的神经已经发生了敏化作用，而经历敏化作用之后的神经会使她对各种事物的反应都过于强烈。例如，有个小女孩在傍晚的时候趴在窗口观察她爸爸是否回来了。她爸爸往往会在外面喝得烂醉，然后回到家对妈妈大吼大叫，甚至大打出手。所以，小女孩一旦听到爸爸回来的脚步声，就会吓得立马躲到床底下。即使爸爸还没有进门，只要听到他和邻居说话的声音，小女孩就会心跳加速，迅速躲到床底下。最后，只要小女孩往窗口上一趴，尽管她没有听到爸爸和邻居说话的声音，她都会条件反射似的紧张起来，甚至会出现幻听——似乎听到爸爸关车门的声音。你看，这个小女孩已经被她爸爸吓坏了，神经变得过于敏感，专业点来说，也就是“神经回路带动的强烈反应”。要是神经不会被敏化，也不会被任何激素激活，要是我们不管遇见什么事情都镇定自若，那么焦虑症可能就不会存在了。但事实是，人体的神经不可能不受什么事情刺激，神经回路肯定会带动情绪出现强烈反应。所以那些紧张感就会一次又一次地向患者进发，从而一丝丝的忧虑就会变成极度的焦虑，恐慌感也随之累积再累积，最后杰西就会被这巨大的恐惧感吞噬掉。这时候杰西的情况就不妙了，一点点细微的情绪在杰西这里就会被扩大化，比如那些之前不会让她动情的电影，现在却能让她泪流满面；而小小的开心就会让她欣喜若狂。人在这时候都会控制不住自己，而且大多数会认为自己疯掉了，其实只是自己的神经发生了敏化作用。极度敏感的神经会让体内的激素枯竭，从而使人感到精疲力

竭、身心俱疲。甚至有些患者会因此产生轻生的念头，因为熬过一天对于患者来说实在是一种折磨。

这些患者只是对自己的疾病十分困惑而已，他们本来是有康复的勇气的，也心存希望，对孩子的爱也让他们想要变好。但是，就是因为对疾病的困惑使得他们面对疾病不知从何下手。他们最希望的就是有一天，能找到一位医生，告诉他们自己到底是怎么了，指导他们如何才能战胜病魔，而不是只给他们服用镇静剂或者抗压药。

对于杰西，我就做到了这些。之后我也没有忘记和所有病人会面时的最后一步——我对杰西说：“现在，在回家之前，请你用自己的话把我想让你做的事情说一遍。”因为在杰西回家之前，我想知道她是否对我所讲的话都准确理解了。如果患者理解了的话，就会说：“您想让我接受所有那些奇怪的想法，同时，也要接着做我该做的事情。”

威克斯医生：对的，杰西。我想让你主动地去接受所有那些想法，不要想着去强忍。因为强忍只会让你更加紧张，已经快要枯竭的肾上腺素就会真的枯竭。杰西，你要做的其实就是放松你自己，比如坐在椅子里的时候就这样往后一仰（这时候威克斯医生自己做了一个示范），并且告诉自己：“不管身体出现什么症状，我都会主动地去接受的。”

杰西：即使是那些脑子里闪现的恐怖画面，也要去接受吗？

威克斯医生：当然要。但是如果你的状态十分差，累得不行，我认为还是应该让别人暂时代替你照看孩子，你可以休息几天。在这种

时候，休息对你很重要，它会使你重拾对康复的信心与勇气。在她走之前，我又问了一句：“杰西，明天11点30分你将会在哪里？”

杰西：那时我会在家里。

威克斯医生（面对观众）：然后我就呼叫我的秘书简。在她进来之后，我告诉她：“明天11点30分请提醒我给麦克阿瑟（杰西·麦克阿瑟）女士打个电话。”当时杰西惊奇地看着我说：“威克斯医生，明天11点30分你真的会给我打电话吗？”

威克斯医生：一定会的，杰西。

威克斯医生（面对观众）：我每天都会给杰西打电话，直到下周我们再次见面的时候。这对我来说只是举手之劳。等下周二她来找我的时候，我就让她试着去街上走走，或者走到街上某一个地点（比如邮局）后再转回来，等等。

还有，在大多数广场恐惧症患者回家之前，我都会让他们去一楼的药店买一包软心糖豆上来。而且我只让他们走楼梯，从不让他们坐电梯去。最后药店老板都摸清了，已经提前把软心糖豆一袋一袋地打包好了。有一天，那个药店老板对我说：“威克斯医生，您用药可真有趣！我发现您所有的病人都来买软心糖豆呢！”那些在来我这里之前自认为出不了门、走不了路的患者，经过我的治疗后，都可以自己一个人到1楼去买东西，然后再爬楼梯回到4楼了。

通常，我都会在我的办公室里放一些我自己的书，以便早到的患者在等待期间阅览。还有的患者会把书借回去看，这样等他们下次再来的时候，我就知道我不用再次赘述一些基本概念了，因为书中都有详细介绍。之前，我接待了一位美国患者，他在领事馆工作。有个周

五他来找我，走的时候带走了几本书。然后在下周一的时候，他给我打电话说，他是一位和我预约好了周二见面的患者，现在提前打电话跟我谈一下。他说：“威克斯医生，我读了您的书之后觉得周二咱们可以不用见面了，因为——我已经好啦！”我说：“那就太好了，我一会儿就取消预约。”“不不不，先不要取消预约！我老婆因为我都‘震惊’了！她想跟您见一面。”（观众爆笑。）

今天晚上我本没有打算要做演讲，所以没有准备演讲稿，实际上也没有进行任何演讲。但是，通过我的这个情景再现，希望大家能够从杰西的案例中有所收获。现在大家可以向我提问，我会一一作答。

观众提问环节

观众：威克斯医生，刚才您正准备给我们讲杰西的一些奇怪的想法，但是麦克风出问题了，我们这边没听到。能请您再说一下那究竟是一些什么样的想法吗？

威克斯医生：是吗？哦，对，我记起来了。其实就是一些奇怪的想法。你想，如果一个人整天把心思都放在自己身上（神经症患者就是这样），他的思想肯定会有些奇特。实际上，患者也在琢磨自己的想法到底有多奇怪。他们会想：“我是不是疯了？我怎么可以那么想？我还会变得更奇怪吗？”任何东西在他们眼里都变得很奇怪。比如，看到女人鼻子底下有一点点阴影，他们就会认为那是胡子，然后心想：“那个女人是男人假扮的！”生活中的一点小事情在患者那里就会变得异常戏剧化，然后患者就认为“我或许真的疯掉了”。所以，神经症患者不要相信那些想法是真的，就像你在看一部悲伤的电影时，因为敏感而大哭不已，你看到的事物都变得怪诞不已。要坦然地去接受它们，不要害怕，它们只是一些想法而已，对它们的恐惧会阻碍你的康复。

既然说到患者会产生奇怪的想法，在这里我也想说一下患者在康复的过程中会产生的另外一种奇怪想法，那就是：当患者感觉自己正在好转，内心宁静下来时，会觉得，这种变好的感觉来得太突然，让人有点不适应。有位女患者就说：“我倒觉得我更适应患病的状态！现在这种宁静，期待发生点什么的气氛，让我有点不自在。”她让我想起了我在爱尔兰乘坐火车时遇见的一个当地的小女孩。当时阴雨连绵，已经下了好几周。那天突然天空放晴了，于是我就把我的座椅往

有阳光的地方挪，而那个小女孩却和我正好相反，哪儿没阳光她就往哪儿去。她满脸歉意地对我说：“我讨厌阳光！太阳出来真是让我不习惯！”神经症患者的恢复过程和阴雨连绵之后出太阳是一个道理，患者可能对自身渐渐恢复的状况有些不适应。这时候千万不要回避，而要这样想：“我绝对不会像那个爱尔兰女孩那样，我不会逃避的。”不要害怕，这时的宁静就像是雨后的阳光一样，要学会享受！

患者在康复过程中可能会出现不适应，有时候甚至会想：“康复之后我要承担那么多的责任，我觉得我做不到，我都不想康复了！”患者这样想，是因为他们觉得自己仍处在患病状态中，还没有完全康复，他们觉得自己不能面对康复之后的一系列事情。但是不要害怕，康复并不会像大家所想的那样带来很多压力，而且短时间内迅速康复的例子也屈指可数，通常情况下康复是需要大量时间的。就像我刚才提到的那样，这个过程中患者可能会出现一些不适应，但是患者也应该接受康复过程中的每一种感觉。要知道，每一天你都在变得更好，康复的根基每一天都在增强，你建立的这个根基在经历所有奇怪的感觉之后就会发挥作用，也就是那些经历让你变得更加强大，直至康复。

康复之路上的障碍其实就是最坚固的根基。所以，当你遇到障碍的时候，千万不要灰心，要知道，它们是康复的基石，会使你变得更加强大。你遇到的每一个障碍，都是一次让你好好锻炼自己的良机。只有通过自己的努力最终克服障碍、走向康复，到最后不管还有没有障碍，对你来说都已经变得无所谓的时候，你就真的康复了。

当然，也不要被我所说的障碍吓着了，我现在就告诉大家具体如何应对这些障碍。会有这样一种情况：在你认为你已经康复之后的很长一段时间里，当你面对某些压力时，你还是会出现以前的那些症

状，它们让你再次想起你曾是个神经症患者。这时你肯定会惊慌失措。你本以为康复之后就再也不会出现以前的那些症状了，但事实并非如此。面对这种情况，千万不要惊慌，也不要逃避。但事实上大部分人会乱了阵脚，我见过很多。要是我正好在他们身边的话，我肯定会大喊：“请保持冷静，别被‘吓跑了’！”请仔细看看情况，你只是出现了一些紧张的症状罢了。当你突然听到一个好消息的时候，你也会出现这些症状的。比如，当你得知女儿在学校表现优秀，门门是优的时候，你也会心跳加速的。只不过，在不同情况下，它们对你的意义是不一样的。在紧张的时候，安静下来，仔细地分析一下自己到底是什么症状。等到看清楚只不过是以前的老症状又袭来的时候，不要惊慌，不要被吓倒。这也就是赞恩医生教给大家的“情景疗法”——不要被症状吓跑，冷静下来仔细观察，然后再解决问题。弄清楚之后，就要做好完全接受的准备。不管症状会持续多久，都要坦然接受，直到症状慢慢消失，它们对你已经不再那么重要。康复的关键正在于此，而不是症状突然消失。在症状来袭的时候，你可能会突然产生这种感觉：“我很了解它们，我之前就经历过，我知道它们并没有那么可怕！”这时候，康复的阳光就会照耀着你，康复之路就会在你面前铺就。

在大家提出下一个疑问之前，我想先给大家讲一个在多伦多的一家医院里发生的故事。当时，那家医院的主管写信来说：“威克斯医生，我们想把您的某些话语印在将要分发给患者的圆珠笔上，在此询问您的意见。”我觉得“这个主意不错”，就答应了。后来，他们还送给我一支圆珠笔，上面印着：“让你产生恐惧的事情和地方，都隐藏着康复的希望。”事实就是如此，并不是说你逃离自己害怕去的地方的能力越强，就会康复得越快；也不是说你尽可能毫不恐惧地走出家门越远，就越接近康复。如果你想通过这样的方式获得康复，那就

大错特错了。康复的希望其实就隐藏在你害怕的东西上，而你要慢慢学会对那些东西不再那么在意，这样才会康复。你要相信自己什么都可以做到。尽管手抖、盗汗、心悸，只要你怀着一颗主动去接受所有这些症状的心，做什么事情都不会受到它们影响，那么你照样可以做好每一件事。所有神经症患者都要把“主动接受”几个字牢记在心。

在大家提问之前，我还想再说几句。我已经讲到了很多关于不同症状以及奇怪想法的案例，现在我还想更详细地说一点，那就是伴随着神经症症状出现的一些体验。这些体验不仅外现为症状，还是一种优柔寡断、缺乏自信的心理，一种内心无比空虚的感觉（威克斯医生指着自己的心脏）。因为遭受了那么多症状的折磨，患者早已没有多余的心思去关心日常生活中的其他事情，全身心都在自己身上，但是自己内心又感到无底深渊般的空虚。我认识一些患者，他们试图摆脱这个陷阱，于是开始疯狂地数数——1，2，3，4，5……试图想一些与自己无关的事情。唉！可怜的患者朋友，总是试图玩一些小把戏。你们一定会被这些人的处境所震惊，他们中间不乏一些大名鼎鼎的人物。不管是谁，只要处于患病的痛苦中，都会觉得自己疯了。而要想康复，最关键的一步就是：不要去抗争，一定要泰然处之。让脑子里的想法“自由飞翔”吧，不要强迫自己做一些不想做的事情，这样你的神经才会不知不觉地放松下来，只有放松下来之后，思维才会再次活跃起来。大家都知道劳累会使人的思维呆滞，我在最后的医学考试后也经历过这样一段时期……（有位观众打断了威克斯医生。）

观众：请问威克斯医生，与心理原因相比，您认为有多少是内分泌失调造成的？

威克斯医生：我觉得在很大程度上，神经症是首要原因，其次是内分泌失调。而且，神经症被治愈后，内分泌失调会自动好转的。

这里我所说的神经症是指焦虑症（不管是否伴随恐惧症和强迫症），不包括那些由内分泌失调造成的某些疾病，比如躁狂抑郁症和产后抑郁症。有很多来自美国的患者朋友给我写信求助，说他们之前是靠镇静剂和抗压药物来解决自己的内分泌失调问题，并且医生告诉他们可能他们的余生都得依赖药物了。但是我向这些患者解释了他们疾病的真实情况，并且为他们制订了相应的康复计划，之后他们不依靠所谓的药物治疗，也最终走向了康复。所以，在这里我再强调一次，只要神经症治好了，内分泌失调问题随后就会自动得到解决。

观众：威克斯医生，请问您可以再次解释一下精疲力竭是怎么回事吗？您之前也说过，杰西，那位隐形的患者，出现过这种情况，或许是因为刚生完孩子，或许是因为别的什么事情。我们当中也有很多人有这个问题。您可以简单谈谈您是如何帮助这样的患者的吗？是让他们加强锻炼、注意饮食呢，还是说和他们好好聊聊呢？也就是说，如果有位患者对您说：“我已经没有任何力气了，我没救了。”您会如何做？

威克斯医生：首先，我会找出患者如此疲惫的原因。因为有很多因素都会造成疲惫，比如贫血症、甲状腺功能亢进症、甲状腺功能减退、糖尿病、肺结核等。首先要对患者做一个全面检查，如果没有发现器质性原因，那么我就会进一步求证患者是否正处于某种压力之下，比如家庭给他们带来的持续性压力——天天和一个令人担忧的人生活在一起，肯定会身心俱疲的。又或许是其他家庭原因导致的担忧。总之，担忧这个因素不可忽视。整日无忧无虑、开开心心的人，是很难体验到精疲力竭的感觉的。所以，第一步就是查清楚患者精疲力竭的根源，只要发现了问题的根源，其余的就很好办了。要摄入足

够的食物和维生素，不需要过量，只需适量就好。然后，注意不要再像以前那样躺在沙发上无所事事，最好出去走走，就算刚开始需要别人扶着或者是需要拐杖的帮助。当患者走出家门，来到大街上的时候，他们的内心会油然生出一股自信，于是你会发现患者在没有外在帮助的情况下也可以出去了，而且能做一系列在以前看来是不可能做到的事情……信心真的是一个很神奇的东西——只有通过努力，才可以获得自信、增强自信，努力和自信是相辅相成的。

信心是要靠自己获得的，只要是做自己感兴趣的事情，就算是已经感到精疲力竭的人，也照样可以做得很好。拿我自己举个例子吧。以前我做过一次大手术，做完手术之后我必须尽快回到工作岗位上继续工作，根本没有休养的时间。做完手术我得回自己的房间——当时我的房间在山顶处，我站在山底下，心想：“我怎么才能上去呢？感觉自己浑身没有力气，我肯定上不去的！”因为那次手术真的耗费了我不少体力，我差点再也无法从手术台上下来。当时他们给我进行了2周的静脉注射，这对于静脉注射来说时间确实是很长。之后，我的体重就骤减，但是不管怎样，那晚我还是拼尽全力地回到了房间。我回到卧室之后，秘书端来一杯咖啡，还有一些烤饼，让我吃。大家知道吗？在那段时间里，一天的傍晚到来之时，尽管我已经工作了一天，但我却感觉状态良好，反倒是早上起床后我会感到特别疲惫。1周之后，我的情况就好多了。2周之后，我就痊愈了。如果当时我不去工作，整天躺在家里，把心思都放在自己身上——“我到底能干些什么？这个可以做吗？那个可以做吗？……”那么我可能就只能想想了，什么都做不了。不知道我这样的回答是否能让你满意？

观众：您的回答很棒！我想很多人听了您刚才的故事都会获益匪浅的。

观众：威克斯医生，您能给年轻人提一些关于如何面对自己恐惧的东西的建议吗？您说过，实现康复的最好的办法就是面对自己害怕的东西，但是我的一个朋友实在是太害怕了，根本做不到，您说他应该怎么办？

威克斯医生：他今年多大了？

观众：19岁。

威克斯医生：之前他没问题吧？

观众：以前很健康。

威克斯医生：患病多久了？

观众：应该有8年了。

威克斯医生：已经8年了啊？我觉得他需要一个对他的疾病有深入研究的医生——能发现他的问题出在哪儿，了解他在想些什么，了解他对自己的状态的看法，并鼓励他重拾战胜病魔的信心。之前我治疗过一个有类似情况的女孩，她以前在一所精神病医院治疗，但是无果，最后医生建议她回家，说根本没救了。后来，这个女孩来到了我这里。我每天早上都去接她，带她去我的诊室（当时我是一名内科医生），甚至有时候在周末也如此。经过1年的治疗之后，这个女孩恢复了正常生活，并且找到了一份打字员的工作。虽然她患有风湿病，但是这并不影响她使用打字机。还记得之前，在我第一次见到她的时候，她躺在床上，甚至都不愿意看我一眼。她虽然按时吃饭，但是不想做任何事情。最后，我凭借自己的耐心，说服了女孩接受我的治

疗。现在，那个男孩如果能遇到一位有耐心且非常愿意帮助他的医生，能够说服他做些什么，那么他一定会康复的。但是问题就出在这里了，现在我只能建议你为他找一个能给他特殊关照的医生，恕我不能身体力行，非常抱歉。

观众：请问威克斯医生，在出现很严重的恐惧画面闪现状况时使用了镇静剂，这样会不会对康复有所影响？

威克斯医生：情况因人而异……我一直都在强调镇静剂的使用是因人而异的。患者老是去那种让自己产生恐惧画面闪现的地方，用俗话说就是“把自己的头往石头上碰”。如果累了，就不要再去折磨自己，最好还是借助镇静剂让自己休息一下。有时候就只需要短短的一天，或者是好好休息一晚上，患者就能恢复体力，并且重拾康复的信心！这就是要使用镇静剂的原因所在。但是有时恐惧画面闪现对于患者来说还是挺有必要的，因为只有在这个时候患者才能学会飘然，然后看清楚那些恐惧感的真实面目，从此以后就再也不会害怕。换句话说，就是它能让你掌握面对恐惧闪现的方法——放松自己的身体，彻底地接受所有的症状。我之前也说过，康复其实就在苦海般的病魔的另一面，而不是患者现在所处的这一面。所以，我才一直说使用镇静剂要“因人而异，不可乱用一通”。

观众：请问威克斯医生，我妈已经患恐惧症长达50年之久，您说像我妈这样年龄的患者想要康复还有可能吗？

威克斯医生：肯定可以的，只要救治方法正确就没有问题。她平时一个人在家吗？空闲时间都做些什么呢？

观众：对的，她一个人在家。

威克斯医生：那你母亲的压力还是挺大的，你最好给她找一位耐心的医生来帮忙。如果你能让你母亲多出去走走，和其他人多交流交流，那就更好了。照你母亲的情况，多和他人沟通是很有必要的。开始阶段，最好每天都和别人聊聊天，不应该整天待在屋子里不出来。

观众：她会经常和别人打电话。

威克斯医生：但是和她打电话的人都是什么样的人呢？他们乐观、积极向上吗？他们会对你母亲有所帮助呢？你认为他们能帮助你母亲找一群聊得来并且对她病情有好处的人吗？

观众：我母亲不太喜欢和陌生人聊天，她更愿意和家里人共处。

威克斯医生：你看，你母亲已经习惯和家里人在一起，而不喜欢和外界交往了。她和你们住一起吗？

观众：没有住在一起。我父亲去世以后，我母亲就独自生活了。

威克斯医生：我觉得，如果能和很多同样年龄的老人住在一起，你母亲会好很多。之前我有一位患者，刚开始她很抵触去养老院，但是最后我说服了她。后来，我抽空去看她的时候，她说：“你为什么不早一点把我送到这里来？在这里每天都有人陪我玩桥牌。”所以对于你母亲的情况，我就在想是不是也送到养老院会比较好一点——我并不是指那种除了吃饭睡觉不让干任何事情的养老院，而是那种充满

生活气息，每天都有各种活动的养老院。反正，让她独自生活一定没有任何好处。

观众：请问威克斯医生，广泛性焦虑症和恐惧症的区别是什么？

威克斯医生：广泛性焦虑症就是指，不管在哪里，不管看见什么东西，都会感到焦虑。有时候面对某些恐惧也会产生焦虑，但是在战胜了某个特定的恐惧源之后，紧接着又会在别的地方再次被它吓到。如果无法解决神经敏化的问题，患者将永远处在一种焦虑状态中，不管干什么都摆脱不了。而恐惧症是针对某种具体的东西或者情况才会产生恐惧心理，比如害怕蜘蛛、害怕猫等。两者区别还是挺大的。

观众：您觉得激素和神经症包括恐惧症之间有联系吗？

威克斯医生：激素分泌失衡肯定会对人体造成很大影响的。尤其是在孕妇产后，这种变化更明显。

观众：我感觉我在生完孩子之后就出现了一些神经症的前兆，您说我应该怎么办？要摄入更多的维生素吗？

威克斯医生：我认为，你应该多吃点有营养的东西，与此同时要明白自己处在一个什么样的境地中，并且相信自己一定会安然度过这段时期的。理解自己的病情很重要，有一些和你谈心的朋友也同样重要。同时也要去看医生，和医生聊聊自己的产后情况。因为产后抑郁症是一种独特的神经症，需要一些特殊的治疗。

(赞恩医生想要插几句话，威克斯医生点头示意可以。)

赞恩医生：我总结一下，威克斯医生的主要意思就是，对自己的病情有一个透彻的理解十分重要。平常我们常说“激素”呀，或者讲“心理学”啊，其实对于普通患者来说没有多大的意义。因为患者在讲到一些不好的事情快要或者正发生在自己的身上时，体内的激素难道不会发生变化吗？患者可以丝毫不受影响吗？激素当然会变化，患者也肯定会受到影响。但是，谁知道体内的激素是如何影响患者的认知的？面对问题，患者又会如何处理？而患者的处理方式又会如何影响体内的激素分泌呢？我觉得，不应该单方面地寻找病症的某一个起因，应该系统全面地看待问题。我想威克斯医生的经验也表明，只有勇敢面对病症，尝试着去接受病症，并最终意识到它们并没有那么可怕，才是康复的关键所在。威克斯医生的办法其实就是引导你不要反应过激，因为反应过激势必会导致激素分泌失调，从而使情况更加糟糕。她之前也提到过那些神经过于敏感的患者，竟然因为一点点异常误把女人当作男扮女装的男士。就算是一点点异常，都会影响到患者的正常认知，而这肯定和激素的变化有关。但激素的分泌也会因个人对待事情的态度以及应对问题的方法的不同而不同，所以激素分泌其实是很复杂的。我想，如果患者对这一情况了如指掌，并且能坦然接受事实——激素分泌会因个人的心态而发生变化，他一定会控制好自己，重新回到激素分泌正常的状态。然而，情况并不会像想象中的这么简单。威克斯医生之前也说过，基于对病症的记忆，患者康复之后还有可能再次遭受病症的侵袭，但是这种情况也不是没有办法处理。当病症再次袭来时，患者可以这样想：“哦，这些我以前都经历过。威克斯医生也说过，这属于正常现象，并没有想象中的那么可怕。我现在要尽力正确地面对它。”人们对于疾病的记忆也会影响到激素的分泌，所以大家可不能小看它。我觉得现如今的医学界似乎在灌输这

样一种思想：理解激素的作用原理，就能完全理解病症。我觉得这根本不可行。激素确实会影响人，但是不局限于单个人，它的影响还会波及整个社会群体，就像威克斯医生说的那样。如果患者遇到像威克斯医生这样的医生来帮他们治疗，那么他们可能就会发现自己的整个系统都仿佛被重塑了一样。这个系统不仅存在于人身上，也存在于我们所生活的社会中，所以我们要学会系统地看问题，我觉得这一点我们还需做得更好。（赞恩医生转向威克斯医生。）我希望您不会介意我插了这么多话，威克斯医生。

威克斯医生：完全不介意，我很喜欢您刚才说的话。（观众中响起了掌声。）

观众：威克斯医生，我有时候会出现短暂的昏迷状态（就像是脑短路），感觉周围的一切都是那么地肮脏不堪。我感觉很不舒服，请问威克斯医生，您觉得我可以使用米洛利镇静剂吗？

威克斯医生：首先，我得弄清楚你所说的这个昏迷状态是什么。你什么时候会出现那种状态？

观众：每2—3个月会出现1次，每次会持续1—2天。

威克斯医生：你是说你会一整天都不省人事吗？

观众：其实也不是大家常说的那种昏迷，我就是感觉看什么都很脏很乱……

威克斯医生：哦，那其实就不是昏迷，对吗？那只是说你感觉到周围很恍惚，不像现实而已。这可能是由自身紧张所造成的神经疲劳

的一种症状而已。至于镇静剂，你也知道，每个医生都会习惯用自己了解的镇静剂。以前，我在还是一名内科医生的时候，用过米洛利，但是不常用。我认为，血压低的人使用镇静剂需要格外谨慎，因为长期服用的话，会造成血压下降。没有调查就没有发言权，因为我基本没怎么用过米洛利，所以也没有资格说它好不好用。但你也知道，我作为一名医生，目标就是治愈患者，而且能少用镇静剂就少用。如果一定要用镇静剂的话，我就只用我比较了解的那几种，因为我对它们已经十分了解了。对于镇静剂，我从来都不敢用患者的生命安全去冒险。

观众：您可以给害怕使用麻醉剂的人提一些建议吗？

威克斯医生：我在想现场有多少人不害怕打麻醉针，有谁不害怕做手术吗？请举手。（举手的人很少。）大多数人都不愿意打麻醉针，也不想做手术，对吗？但是，人一生中难免会遇到需要做手术的情况。这时候，你想知道如何才能不害怕，是吗？

好的，我给你举两个例子。第一位患者是另一位医生的病人，他正在做胃切除手术。当他从麻醉中苏醒过来的时候，他开始尖声大叫，把护士都吸引过来了。而旁边是一位老人，他是我的病人，也需要做手术。当时他对我说：“轮到我做手术的时候，我可不想像他那样大喊大叫。”然后我回答说：“不会的，比尔，你不会那样的。因为你今天早上已经做完手术啦！”还有一个患者，就是我表妹，她当时要生孩子。下午我去看她的时候，她问我：“他们打算什么时候为我做生育手术啊？”我说：“早就做完啦！伊娃，你生了3个健康的小宝贝！”（威克斯医生转向提问的那位观众。）你看，打了麻醉剂的

人根本就没有感觉，所以你还在害怕什么呢？打麻醉剂的时候十分迅速，效果也非常好，所以不要害怕，打麻醉剂就跟你每天晚上躺在床上将要睡着的时候没什么两样。

观众：请问威克斯医生，您是如何面对愧疚情绪的呢？

威克斯医生：我是如何面对愧疚情绪的？天哪！（现场传来欢笑声。）告诉你，当你80岁的时候，回首这一生，令自己愧疚的事情太多了，有时候就得学着不要那么愧疚。（现场一阵笑声。）有天我打起精神告诉自己：“现在我要想一些我做过的好事，来换换心情。”你也知道，到我这个年纪记忆力真的很差，我几乎想不起来一件。最后我使劲想，然后写下来看看。但是，我能想起来的几乎都是自己当时不该做的一些事情。还记得在我8岁的时候，一天，我看到爸爸正和三四个人一起下船，于是我就迎上去问我爸爸要一点零花钱，我爸爸立马就给我了。但他回到家之后，教育了我一顿，说我不应该当着那么多人的面向他要钱，因为这样他不好拒绝我。听了爸爸的话之后，我对自己的行为感到十分愧疚，我现在都已经80岁了，可还是会为当时的行为感到愧疚！当然，玩笑归玩笑，如果之前你犯了滔天大罪，现在你只需明白你已经不是当时的自己，不要再对过去的事情耿耿于怀了。我想，每个人都会做一些令自己后悔、愧疚的事情。如果时间可以倒退，我们是不会那么做的，但这个假设是不现实的。就算时光可以倒流，我们也不敢保证自己就不会再犯错误。所以我认为，成熟就是在成长的过程中接受以前的自己，并且对现在的自己好一点。如果以前犯的错误是可以忏悔的，那就更好啦！那就去忏悔吧，前提是不要伤害倾听你的人。你时刻都要记住，不要一味地向别人倒苦水，也得照顾他人的感受。如果你问我具体如何才能得到原谅，不再愧

疚，我可以写一本书送给你。但是今天晚上你肯定不想读书吧，对吗？（现场大笑。威克斯医生转向观众。）大家现在知道到底应该怎样面对内心的愧疚了吗？

观众：有时候我觉得自己还能面对，但有时候就觉得不行。

威克斯医生：只要牵扯到了别人，你就觉得自己难以面对，对吗？但是你能做到的就是对他们好一点，你可以通过各种方式补偿他们。可能最后你会因为老是补偿而感到厌倦，可是现在能做的就剩补偿了。我告诉你，如果你家中尚有老母亲或者老父亲在世，抑或是有某位亲戚患有重病，能对他们好点就尽量对他们好点。因为有句话说“树欲静而风不止，子欲养而亲不待”，真的到那时候你后悔也来不及。我有很多和我年纪相仿的朋友，我们经常给彼此写信或者寄卡片，对彼此非常友好，因为我们不想在对方去世后，才想起应该对对方更好一些。我每次都会在信件的末尾写上一些十分友善的话语，关心一下对方，久而久之，我们之间都对彼此这样了。人之初，性本善，这句话确实很有道理。

观众：请问您是如何定义“完全康复”的呢？

威克斯医生：在我看来，完全康复就是指患者虽然依然会出现患病时的那些症状，包括恐惧等，但是在患者看来，那些症状已经不重要了，患者对它们完全不再在意，这就叫完全康复。因为人不可能永远感觉不到压力，只要有压力，患者就会记起以前的那些因压力而产生的症状。但在症状再次出现的时候完全可以这样想：“哈哈！我知道这个症状，因为我之前经历过！这个症状对我来说已经没有什么可

怕的了。”这种状态就说明患者已经康复了。康复并不意味着永远不会再出现之前的症状，而是在症状再次出现的时候，你知道如何面对。请问我的回答你还满意吗？

观众：请问威克斯医生，如果我已经学会了面对并且处理之前的恐惧症，也就是说之前的恐惧症对我来说已经不是问题了，但是又新出现了一个恐惧症。那么这个新出现的恐惧症会不会更容易解决一些呢？

威克斯医生：对的，会比较容易解决一些。可能是因为之前的恐惧症比较顽固一点，会在你康复之后时不时地又出现。当老的恐惧症再次出现的时候，你得再次用我教的办法去应对，所以很耗时。而新的恐惧症则不然，你可能很快就会忘记它的存在。但是也有一个问题，如果你忘记了疾病复发时产生的心理恐惧，即使疾病再次突袭，也不要认为“疾病又复发了”，而应该告诉自己，这只是同样的症状反复出现了而已。不要害怕症状的反复出现，通常情况下都是症状的反复出现把患者吓坏了，以至于神经紧张。有时候，恐惧症本身并没有让患者神经紧张，而是对恐惧症的恐惧使然。当然，也有那种确实会对某种东西感到害怕的恐惧症，比如动物恐惧症、恐高症等。还有一些恐惧症表现为对恐惧症本身的恐惧，而赞恩医生的“情景疗法”对治疗这种恐惧症很有效果。你也可以分析自己的恐惧症，分析它到底都包含哪些因素，然后针对这些因素各个击破。行为主义疗法也可以治愈一些恐惧症，比如对于害怕猫咪的患者，可以让他慢慢地习惯看见一些可爱温顺的小猫咪，习惯视线里面有这些小猫咪的存在，等习惯之后，可以让他尝试着去轻轻地摸摸小猫咪，刚开始只是尝试性地轻轻地摸摸。慢慢地，患者就会不再那么害怕猫咪，从而克服这种恐惧症。总之，新出现的恐惧症比较容易治疗，而顽固的恐惧症相对

比较难以治愈。因为，对恐惧的记忆是罪魁祸首，而患者对顽固的恐惧症的记忆更加深刻。

观众：恐惧症会让人失去自信，请问威克斯医生，要如何才能重建自信呢？

威克斯医生：只要你用正确的方法治疗恐惧症，自信心会自动恢复的。如果你自己不去努力克服恐惧症，只是依靠外力的帮助，自信心是永远恢复不了的。

赞恩医生：现在，我和威克斯医生的观点是一样的，当我们谈到恐惧症的时候，我们实际上在谈的是人类最根本的东西——想象力。也就是说，威克斯医生能够抓住致病的关键——人类幻想出来的危险让自己惶惶不可终日。如果你独自面对这种情况，产生恐惧的感觉，但却不明白这种感觉是从哪里来的，也不知道自己对什么感到恐惧，那么你很可能会对恐惧本身感到恐惧。所以我认为，要治疗恐惧症，第一步就是要让患者明白他不是一个人，而且这种疾病是可以被治好的。威克斯医生已经在很久之前就开发出了自己的一套治疗方案，现在其他医生在她的治疗理论的基础之上又发展出了新的治疗方法，或者增添了一些自己的新见解。总之，大家要知道恐惧症并不可怕，是有治疗的办法的，而且我认为在今后的10年之内，在治疗神经症领域我们一定会比以前有很大的进步。

威克斯医生：谢谢您的总结，赞恩医生！现在是晚上9点45分了，也到结束的时间了。再次感谢赞恩医生！

赞恩医生：（观众的掌声久久不息。）感谢到场的各位来宾！当然还要感谢我们的威克斯医生，以及她的关于神经症的作品。威克斯医生的观点、经历以及知识会指引并且帮助我们生活得更加幸福，谢谢您，威克斯医生！

第六章

1986年在纽约市怀特平原医院演 讲后答疑

在我从英国伦敦回澳大利亚的途中，我再次被邀去位于纽约州布朗克斯维尔村的怀特平原医院做演讲。当时我正好带着《焦虑症的自救》系列书的第四本手稿，几个月之后这本书就会在美国出版发行。所以我打算挑选手稿中的几段读给大家听，让大家一“听”为快，并且回答观众提出的疑问。然而，现场的观众似乎都等不及我读完（甚至有些躁动了），就想提前进入答疑环节。当时我征求大家的意见——是否想要直接进入答疑环节，大家都一致赞同。

威克斯医生：大家都想听我讲，不想听我读了是吗？

观众：对的，请开始答疑环节吧！

威克斯医生：好的，那么谁想第一个提问呢？……（现场比较安静。）……该你们了哟。

观众：我想听您再讲解一下关于手抖的问题。我也理解您说过的要接受自己的症状，不要刻意去掩饰自己的手抖，而要该做什么就做什么。但是我有一点还是没有明白，就是只要接受了自己的恐惧感受，手抖就会停止吗？

威克斯医生：如果手抖是神经紧张引起的，那么接受的态度就会让你恢复正常。首先，我来跟你说一下身体颤抖到底是什么。身体颤抖其实就是一种神经反射而已。如果我轻轻敲打一下自己的膝盖，我的小腿就会自动往前踢，这就是膝跳反射。膝跳反射就是一种典型的神经反射，其原理是膝盖处肌肉的神经末梢受到外界施加的压力后，把这个信号发送给了脊髓，脊髓收到这个信号之后又向膝盖处的肌肉反馈了一个“弹跳”的信号，于是就产生了膝跳反射。其实，手抖和膝跳是同样的道理，手指上的指关节就相当于膝盖。当你感到悲伤、害怕（尤其是害怕手抖）时，体内的腺体就会分泌出压力激素。手指关节处的神经末梢接收到压力激素后，就会做出抖动的反应。由此可以看出，手抖的根本原因是压力。那么，要怎么治疗呢？首先要做的事情就是减压。那如何减压呢？答案就是：不要再去关心自己是否手抖，因为越是担心，体内腺体就会分泌越多的压力激素；如果不注意的话，腺体就会停止分泌压力激素，这样指关节处的神经末梢也就不会被激活，也就不会出现手抖的情况了。

观众：也就是说，我不理解之处其实就是这个生理上的反射弧，对吗？

威克斯医生：对的，你之前没有弄明白手抖的原理，我希望你现在完全理解了。理解之后事情就好办了。

观众：您说过“接受”很重要。我想问的是，那些十分可怕的想法也要全都接受吗？该如何接受那些不好的想法呢？

威克斯医生：你要这样想——看它能坏到哪里去。我这并不是在开玩笑，你想想，你很害怕那些不好的想法会出现，一旦出现你就会想：“天哪！我竟然会那样想！”这时候，你的内心似乎被恐惧感刺激了一下，吓得你一阵哆嗦，于是你可能就会心想：“完蛋了，我一定是疯掉了。”如果是这样的话，那就让自己疯掉吧！做最坏的打算，能想多坏就想多坏，但是你要记住一点，那就是你脑子里的那些都只是想法而已。不要让这些不好的想法把你吓坏，不要逃避，也不要强迫自己不去想那些不好的想法，该怎么样就怎么样。之前，有一些女患者就因为这个问题来找过我，说自己只要产生一些不好的想法，就会感到罪恶。她们因为这个问题很是苦恼。其中有一个女患者说，一定是恶魔在引诱她。我告诉她说：“不要逼自己不去想那些不好的想法，不要害怕去想，就让它们来吧。它们没有什么可怕的，只是一些想法而已。尽可能往坏里想，并把那些想法理解为自己疾病的一部分。因为你的神经还没有去敏感化，一点点的异样都会让你产生强烈的反应，所以那些想法对你来说仍然很可怕。”你知道，其实对于大多数神经症患者来说，康复过程中要面对的最大困难就是自己长期以来难以改变的一些想法，一些自己吓自己的奇怪想法。你觉得我的回答对你来说有帮助吗？

观众（边想边小声嘀咕）：很有道理，十分有帮助。

威克斯医生：很好。现在我想说的是，其实大家都犯了同样一个错误，那就是总认为“我不可以有这种想法，我必须做点其他事情来转移自己的注意力”。这种方法是很难帮助患者从原来的思维习惯中摆脱出来的，它反而会给患者造成压力，让情况变得更加糟糕。患者其实应该放松下来，把那些对自我的想法看作是一般想法就好了。正常情况下，大家在做事情的同时肯定会关注自身的——把10%的精力用

在自己身上，90%的精力花在要做的事情上；只不过，神经症患者由于已经习惯了关注自身，所以在做事情的时候，会把90%的精力用在关注自身上，只把10%的精力用在事情上。要我说，这样也没关系。就像短跑比赛里面的运动员在到达终点的那一刻根本无法停下来，而要等到惯性渐渐消失才能够停下来一样，患者的那种习惯也是有惯性的，要顺其自然，直到它慢慢消失。为了改掉那种思维习惯，患者可以这样做：不管是什么想法，都要接受，就把它们当作普通想法，而不是某种让你害怕的想法。只要能够做到这样，你就会发现你慢慢地不再关注那些想法了。我举一个提灯人的例子来具体说明一下，我在之前的书里也提到过这个例子。在农场里住着一个学生，他是一位神经症患者。有天晚上，一位邻居来拜访他。这位邻居手里提着一个灯笼，在门口和他说话。这时，一阵风吹来，把邻居手里的灯笼吹得摇摆不停。这个学生就被灯笼吸引住了，突然不知怎么的，他感觉像是心里的一片乌云飘走了一样。他恍然大悟：“原来真正让我心烦的不是我的那些想法，而是这个习惯，总是会不自觉地浮现这些想法的习惯。”他清楚地认识到，如果他能对其他东西产生兴趣，那么自己的这种习惯是可以改变的，而且它也不再那么重要了！但是，在邻居离开之后，那片阴云似乎又笼罩了过来。神经疲劳就像是挡在患者和现实之间的一层帘幕，又让这个学生不知所措了，但是他又仔细想了一想，于是采取了不予理睬、耐心等待的办法。第二天，那层帘幕果然又拉开了，一切又变得明朗起来了。几天来，这种现象反复出现，但这个学生发现了这种规律，不再对此耿耿于怀，反而释然了。他最终找到了摆脱以前那种习惯的秘诀，那就是不耿耿于怀，让习惯变得不再那么重要。而找到这个秘诀的第一步就是让自己放松。请问还有问题吗？

观众：威克斯医生，我总是会有这样一种感觉，就是感觉有人在把我的眼皮扯大，一直在扯，扯得不能再大的时候才收手。而这样的感觉让我很有压力，请问我应该做点别的事情来转移注意力，试着不要去那样想吗？

威克斯医生：不要这样，千万不要按你想的那样做。如果你那样做，其实就是在逃避。而逃避正好说明你很重视那种压力，你在日常生活中会不经意地表现出对它的恐惧。我知道，这是一种对那些想法的恐惧想法，它们是相伴而生的。但是，当你尽力把自己的眼皮扯到最大时，你是不会感到担忧的。如果你无法将自己的眼皮扯大，才真出问题了呢，不是吗？因为那就证明你身有残疾。其实，扯眼皮只是你脑子中的一个幻象，并不是真的。如果想要摆脱它，就要放松自己，不要把它当回事，不要让自己紧张起来。如果你的脑子里一直有这种想法，那就任由这种想法存在吧，把它变成你生活中的一个普普通通、微不足道的想法，自然地去接受就可以了。如果你真的这样做了，你一定会惊奇地发现，那种想法很快就会自动消失。因为你已经不把它当回事，所以它对你来说已经无足轻重，自然就会从你的脑中消失。要达到这一步，你需要做到彻底接受。你看，你的问题和前面那位观众提的问题很像，所以两者的治疗方法也是一样的。我给你的建议就是，完全地接受你的那种想法，慢慢地你就会恢复正常了。

观众：当我在解决自己脑中的一些幻想的时候，我发现它们基本上都发生在我看向窗外的时候。这是为什么呢？当我往窗外看时，总是感觉不真实，好像窗外的世界很奇怪。这就是最令我受打击的时刻。

威克斯医生：麻烦你大声再说一遍，因为后面的观众没有听清。
请站起来再大声说一遍吧。

观众（站了起来）：当我看窗户外面的世界时，我的脑子里就会出现那些不真实的想法，这是最令我受打击的时刻。我再也不敢往窗外看了，后来还给赞恩医生写信说明了我的这一情况。赞恩医生在回信中向我解释说：那只是我的一些想法而已，而且我患恐惧症的时间已经很长了，这些想法可能就是恐惧症的一部分。赞恩医生的话对我很有帮助，之后我再站在窗前往外看的时候，我就告诉自己：“我知道这些不真实的感觉都只是恐惧症的一部分而已。我一定可以成功应对的。”最后慢慢地，我真的不再出现那些奇怪的感觉了。

威克斯医生：你看向窗外时会产生不真实的感受，是因为你觉得窗外的世界与你格格不入。待在家里，你会感觉到被保护，有安全感，你不必去面对外面的世界，所以此时你不会产生不真实的感觉。但是，在那个终有一天你不得不去面对的外面的世界，人们都在到处走动，而且他们没有你那种奇怪的想法。这样看来，你觉得外面的世界很不真实，甚至有一点恐怖，也是很正常的。因为你长期没有在窗户外面的世界里生活，所以当你看到孩子们下午放学背着书包回家的场景时，就会感到不真实。这些都是有原因的。我很开心赞恩医生治愈了你。

观众：请问如何把您刚才讲的方法运用到治疗预期性焦虑症上呢？尤其是旅游当中出现的预期性焦虑症。

威克斯医生：预期性焦虑症还是挺难对付的，对吧？如果你患有广场恐惧症而且知道自己将要去旅行，那肯定在心理上会产生恐惧感。可能你也做了不少心理斗争，比如在4点的时候你成功地说服了自

已不要害怕，可是在4点3分的时候，你的恐惧感又找上门来。你要做的是，接受你会感到焦虑不安的事实，直到你真正开始旅行。它是你精神状态的一部分，不是吗？但是也要相信，在你真正开始行动之后，你的焦虑可能就不那么强烈了，因为你已经把精力集中在了正在做的事情上。其实预期性焦虑症的罪魁祸首就是想太多。要明白这一点，明白了之后就不要再去做一些杞人忧天的事情；另外，也要接受自己有可能当下还好好的，过一会儿又变得恐惧不安的这种状态。此时最好是找点事情做，比如清理一下很久之前就想清理但未清理的橱柜。你不觉得这也会是一种帮助吗？

观众：对的，那的确对我很有帮助。还有，我想借此机会向您表示感谢，因为您拯救了我。我在70多岁的时候，在书店偶然发现了您的书，并一口气读完了，直到这时，我才明白恐惧症到底是一种什么样的疾病。当时多亏看了您的书，我才敢去欧洲旅游。我在书上面做了很多标记，每当我感觉糟糕的时候，我一下就能找到书中与我的情况相对应的内容。是您帮我通过自己的努力摆脱了恐惧症的魔爪，您真的是我的恩人！（观众中响起了热烈的掌声。）

威克斯医生：你的康复就是我最大的欣慰！有一位来自英格兰的女患者，最近写信跟我说，她终于能够做到去学校参加儿子的颁奖典礼了。（之前我讲过这个案例，由于这位患者的成功很有鼓舞性，在这里我还是忍不住想再说一遍。）她说，儿子看到她出现在颁奖礼现场，开心得不得了。儿子抬起头，惊讶地看着她说：“天哪！妈妈，你看你可以做到的！”她还说，听到儿子这句话，她觉得之前做的一切努力都是值得的。

观众：请问威克斯医生，如果患者已经习惯了你的存在，习惯了你一直的劳作与付出，他们在康复过程中该如何面对他人的谴责？

威克斯医生：你指的就是你的家人，对吗？他们无法接受你现在不能像以前一样做那么多的家务，对吧？你有几个孩子？

观众：我只有1个儿子，今年6岁了，他是我的动力。当我鼓足勇气告诉他我患上了恐惧症时，他说：“没关系的，妈妈。”他接受了我，并帮助我练习您的方法。（观众席飘出了笑声。）但是，我的丈夫接受不了我这样。

威克斯医生：你有我的录音带吗？可以给他听听。

观众：我也不知道他愿不愿意听。

威克斯医生：以前我在治疗患者的时候，会在给患者打电话的时候说：“下次我给你打电话的时候，麻烦让你丈夫接一下电话，我想跟他谈谈。”一般情况下，丈夫都会接我的电话。我会告诉他：“现在，你要知道，你是家里唯一一个有头脑，拿得住事情的人。我需要你的协助，来帮助你妻子恢复健康。”“你是家里唯一一个有头脑的人”这句话作用真的很大。我还会对患者丈夫说：“你看，你懂这个，你懂那个……”听了我的这些话，就算他不理解，也会尝试着去理解的。这样我就获得了一个得力的助手。还记得我曾去看望一个患者，当我从她家里出来，准备离开的时候，她的丈夫在家门口的草坪旁拉着我说：“威克斯医生，她和我们刚结婚的时候完全不一样了。她总是给我吃土豆泥！为什么就不能做薯片呢？”但是，到最后我还是说服了他，而且他为妻子的康复贡献了很多力量。这就是我应对患者家人的方式，一定要把他们拉到我的阵营里来，让他们能够为患者

的康复做出自己的贡献。还有一点就是，要充分了解你的医生。我记得以前有一位医生，告诉患者丈夫说他的妻子有点神经质，让他不要纵容妻子，其实就是让他不要去理睬患病的妻子。你看，绝对不可以找这样的医生，明白了吗？

观众：请问威克斯医生，作为恐惧症患者的配偶或者其他家人，应该如何做才是对患者的真正支持？

威克斯医生：首先，患者配偶要对患者的病情有所了解，大概了解就行，因为配偶知道太多对患者而言也是一种负担，患者不希望家人跟她（他）一起遭受折磨。和神经症患者在一起生活实属不易，因为患者配偶有可能会像患者一样，神经也十分紧张。神经症患者一定要记住这一点，并且不要对配偶期待太高。作为患者配偶，在帮助患者恢复健康的同时，不要看见患者稍有好转就心情灿烂，也不要看见患者稍有任何不适就沮丧万分；要明白神经症有时候就是如此不稳定，不要让自己因为患者的状态而变得一惊一乍的。但可悲的是，现实情况中大部分患者配偶都对患者视而不见，甚至躲避康复过程。我知道有位患者丈夫就对他妻子说：“不要再在吃饭的时候看威克斯医生的书了，快点扔掉那个讨厌的东西！”或者：“不要再在我跟前提威克斯医生了！”我之前也说过，和神经症患者一起生活是很不容易的，因为患者需要很长时间才能恢复健康。（威克斯医生犹豫了一下，望向观众席，似乎在寻找什么。）……我都忘了刚才那位观众提的是什么问题了，你看我糊涂成什么样了！（观众哄堂大笑。）

刚才提问的那位观众（笑着）：我刚才想问您的是，作为患者配偶，应该怎样做才会对患者的康复有帮助？

威克斯医生（也笑着）：你指的是，配偶想要帮助患者康复的时候？

观众：对的。

威克斯医生：首先，配偶应该对患者所处的情况有一个清晰的了解，要知道患者正在用什么方法进行治疗，并对患者正在实施的康复计划表示赞同和支持。理解和支持，我觉得这就是配偶能为患者做的事情。如果能做到这2点，就很不错了。事实是，很多患者的家属并没有做到这2点。我之前也说过，神经症患者是很孤独的，因为他们很少会得到家人的理解和支持。如果你想知道得更具体一点，我会向你解释患者的具体病情——患者的想法，不管多么温和，都会导致患者做出极为夸张的反应，这也是患者容易心情低落、易变的原因，同时也是患者越绝望，痛苦就会变得越强烈的原因。这时候，我会告诉患者配偶，她（他）的表现很重要，因为会对患者产生非常重大的影响。我还会向患者配偶解释这其实是一种类似于电回路的现象，会使患者做出夸张的反应。如果这样解释的话，很多患者配偶很快就会理解。我也会强调，在我看来，患者面对疾病是十分勇敢的，他们的痛苦不是神经质的。我会告诉患者配偶，和患者一起生活要像身边有通电的电线一样，格外注意。有时候，对那些根本不在乎患者的状态的人，我会把情况描述得更加可怕一些，因为这样就能引起他们的高度重视。在这儿我也必须说明一点，确实不乏很多负责任的丈夫，会在自己妻子患病期间给予耐心的照顾与理解。我来简单总结一下对你提问的回答吧，那就是：患者家属必须尝试理解患者的处境，给予患者支持与安抚，并且要对患者保有耐心。

观众：提到要学会接受自己的症状，我发现我做不到让自己的心跳变得更快。

威克斯医生：天哪，我从来没有鼓励患者加速自己的心跳！

观众：我的脉搏速度过快，我真的很害怕。

威克斯医生：你看过医生了吗？

观众：看过很多次了。

威克斯医生：医生给你做过全面检查之后，说你的心悸只是“一种神经性错觉”，对吗？

观众：对的。

威克斯医生：你的脉搏速度是多少？

观众：基本是每分钟120下，有时候达到每分钟160下。

威克斯医生：每分钟120下还算正常，不是很快。

观众：我觉得这对我来说就很快了，我没有办法不去注意它。

威克斯医生：我从来没有让你去忽视它，那么快的心跳也很难忽视。忽视和接受是2个不同的概念，接受指的是明知自己的心跳速度很快，但是并不会因此感到沮丧，因为深知这个程度的心跳根本不会对自己造成多大的伤害。你越是害怕自己的心跳速度过快，其速度就会更快，这个道理你应该懂得。因为在你害怕的同时，肾上腺就会分泌更多的激素，让你产生恐惧心理。

你看，心脏的跳动速度是由神经系统里2种特殊的神经决定的，它们分别是交感神经和副交感神经。记住，是交感神经刺激肾上腺分泌激素，这是使你心跳加快的原因。副交感神经则会让心跳缓下来，它和交感神经相互制衡，可以让心跳维持在一个正常的范围内。如果你感觉自己心跳速度很快，而且被自己的这种状况吓到了，交感神经就会使肾上腺分泌更多激素，从而使心脏跳得更快。你真正需要做的是，不要害怕自己的心跳速度过快，而且我向你保证，只要你不害怕，心跳速度自然就会降下来。现在有一种药物，它能够在20分钟内把你的心跳速度降下来。你服用过这种药吗？

观众：没有。我来这儿听讲座的原因就是我还患有吃药恐惧症。
(现场一阵笑声。)

威克斯医生：哦，这样的话最好还是先不要吃药了。如果你服用了这种药物，最后你还要克服对它的依赖。这也是一个很麻烦的问题。

观众：还有，威克斯医生，有时候我的心跳速度又特别慢，这令我很害怕。

威克斯医生：哦，那就是副交感神经占据了主导地位，也就是迷走神经起作用了。

观众：我觉得心跳过慢和心跳过快一样吓人，有时候我都担心自己的心脏会突然停止跳动。

威克斯医生：你根本不用担心。经过几百万年的进化，人类的心脏已经非常强大了，所以你的心脏是不可能被你吓得停止跳动的，这样是违反自然规律的。至少，在你一生当中，大自然是不会让你的心

脏停止跳动的。即使到了80岁，你的心脏仍然可以正常运转，不信你看看我，我现在已经83岁了，这不还好好的吗？我在年轻的时候也经历过心悸，以及其他的一些症状。心悸其实没什么，都是自己紧张的神经在作怪。记住，即使你的心脏每分钟跳120下，你照样可以打网球；事实上，在你打网球的时候，你的心跳速度反而会降下来。

观众：好的，威克斯医生，我明白了。

观众：请问威克斯医生，您说应该如何对待仪式化和强迫性的行为呢？

威克斯医生：这个话题要讲的实在是太多了，我都可以围绕它写一本书了。总体来讲，对待仪式化和强迫性行为有2种方法。你也知道，强迫性行为出现的原因就是神经过于紧张。而且，由于神经紧张如此强烈，不管是不是仪式性动作，它都会通过某种身体形式表现出来的。所以，这2种应对方法就是：或者以一种特殊的方式去遵行那些仪式性的动作；或者全力以赴地去面对它，抵制它的出现。

这个特殊的方式是什么呢？其实就是自愿地去遵行那些仪式性的动作。“自愿”是一个很奇妙的词语，它意味着你在做出那些仪式性动作的时候不责骂自己，不去想着：“这样做真是愚蠢至极，简直是失去理智了。可是，我觉得自己永远也改不了这个坏习惯！”但是，如果你真的自愿地去遵行那种仪式性动作，那么神经就会在不知不觉中放松下来，这种习惯也慢慢地就会改掉了。之前我在BBC做访谈的时候（本书第二章也有讲解），有一位名叫安妮的患者，用她自己的话说就是“患了书中提到的所有类型的强迫症”。最后，她看病的那家

医院里面的医生都没办法了，建议她做脑白质切除手术。但是她不同意做这个手术，因为之前她见过一位做这个手术的病人，手术效果并不理想。也就是在这个时候，她找到了我。我们是通过电话联系的，很快我就把她的病治好了。我教给了安妮一种快速“领悟”的方法。我举一个例子来说明这个方法。有位母亲，脑子里一直浮现自己会故意伤害孩子的强迫性想法，其实很多患有神经疲劳的母亲都有过这样的经历。对于这样的患者，我会指导她们看清自身的情况——在那一刻，她们对脑海中浮现的强迫性想法的反应是非常夸张、非常强烈的，因为她们第一次有那个想法的时候就已经变得敏感了，以至于现在每一个焦虑的想法都会引起她们夸张的、可怕的反应。那时，她们心里就像有2个声音在争吵：一个说她太紧张了，肯定会伤害自己的孩子的；另一个说她是永远不会做出伤害孩子的事情的。但是第二个声音远比第一个声音微弱，所以显得第一个声音威力巨大，似乎自己真的会做出伤害自己的孩子的事情，这令她自己也十分恐惧。

在她们找我求助的时候，她们也坦白说自己知道那只是因为自己过于紧张而产生的一种幻想而已，自己是绝对不会伤害自己的孩子的。我告诉她们，要想剔除这种幻想，必须每天在幻想出现的时候认真思索一下，认识到它其实只是一种幻想而已。就算每天只花那么几秒钟也可以。我还要求她们，每天都要练习坚定“自己不会伤害孩子”的想法，只说不做是不会有作用的，必须把这种方法真正付诸实践才行。

这就是我之前提到过的“领悟法”。患者必须坚持练习，即使每次练习时间有限，也不能间断。就把它当作是日常生活中的惯例即可，这样她们到最后就会发现，这种害怕自己会伤害孩子的强迫性想

法越来越弱，最后变成一种没有任何实际意义的虚幻的想法，甚至她们可能会彻底摆脱强迫症。

为了帮助你们理解第二种应对强迫症的办法，我打算举一个喜欢吃巧克力的人的例子。对于爱吃巧克力的人来说，看一眼巧克力都会让他垂涎三尺，尤其是看起来特别诱人的巧克力。这里把“巧克力”比作患者的症状，因此前面说的第一种方法对于这类患者来说就不合适了，因为越是“思考”，他就会越紧张。比如，当你给爱吃巧克力的人吃2块巧克力之后，他就会要更多，甚至会不由自主地去找巧克力吃。这时候，他必须明白那种对于巧克力的欲望本质上是一种神经紧张。如果患者能够看穿这一点，并且尝试着去接受，那么那个欲望就会慢慢消失。确切地说，那个欲望以后可能会再次出现，但是如果他下定决心等待，那么它最终会消失，最后他甚至能亲自把巧克力放起来。而这其实就是对付强迫症的第二种办法，当患者觉得第一种方法不起作用时，可以选择这种方法。

对于医生来说，强迫症可以说是疑难杂症之一，这点毋庸置疑，它至少是我行医生涯中的难题之一。当然，强迫症患者也很痛苦，需要医生提供很多帮助。这段时间我有一位来自伦敦的患者，3个月以来我们每天都会通电话。因为国际电话费用很高，所以我们每次打电话只是短短聊个几分钟。在和这个姑娘的对话中，我能感觉到她对自己的康复很不自信，她说自己总是觉得外界似乎有一股力量在支配着自己，其实那股力量正是神经紧张。关于这一问题，就像我之前说的那样，我几乎可以写出一本书，但是今天晚上我就先说这么多。

观众：请问威克斯医生，如果脑子里面一直会重复出现某种想法，这是否属于强迫症？

威克斯医生：对的，这种情况属于强迫症的一种。咱们之前已经讨论过这个问题了，但似乎大家都比较关心这个问题，我就再次简短地说明一下。

要记住：不要害怕某种想法会反复出现，也不要刻意去甩掉那些想法。相反，要去接受它们，心甘情愿地去经历它们，不要害怕。最后，你会发现自己如果不注意，不那么刻意地去想它们，它们就会很自然地不再引起你的注意，相应地，你内心那种令你恐惧的想法也会渐渐消失。患者在内心应该有这样一个声音告诉自己：“不要害怕，不要紧张，那只是一个重复出现的想法而已。”只要不紧张，不逼迫自己快点甩掉那种想法，你自然就会受到其他事情的吸引，从而摆脱那种重复出现的想法。

观众：那么摆脱那种想法一般需要多久呢？它还会卷土重来吗？

威克斯医生：这完全取决于患者自己的态度了。如果是你的话，那就取决于你对自己过去的病症的记忆，和你是如何看待自己的患病经历的。你可能会在康复之后的很多年里，再也没有想起以前的病痛，但是突然某一天，某个场景或某件事情让你想起了以前的病痛以及那种痛苦的感受。此时，如果你能很放松地去看待这种记忆，知道自己当初是如何摆脱它的，并对自己说：“好的，既然之前的病痛卷土重来了，那么我主动接受就好。”只要你放松下来，不那么紧张，你就会发现自己的思维会慢慢地从病痛中移走，病痛的记忆对你来说也就不再会是一种打击。

观众：那么如何才能彻底摆脱疾病，再也不要让它复发呢？

威克斯医生：没有人能向你保证疾病永远不会再找上门来的，因为人们的记忆是无法抹掉的，不是吗？

观众：没错。

威克斯医生：康复之后，你肯定还会记得以前患病时的遭遇，如果不记得，那才叫不正常了。当然，记忆不只是会带来过去患病时的一些遭遇，也会激起你那时的感受。千万不要因为这个而害怕，其实它不过就是一段记忆而已，记住，不要刻意去躲避，而要迎上去。就算自己此刻很害怕，那也要很自愿地迎上去，因为害怕是很正常的。再次经历以前那些可怕的日子，人们不可能不害怕。不要对自己要求过高，只要理解自己正在做的事情，确保不要被回忆吓倒就好。

观众：请问您在治疗小朋友的时候，用的也是同样的方法吗？

威克斯医生：在治疗小孩子方面，我的方法会有些不同。例如，之前有一个小女孩患有恐惧症，不敢上楼梯。如果是成人患者，我可能会和她仔细讨论一下，可是对于小孩子，我就换了一种方式。我对她说：“如果你不想爬楼梯，那就不要爬了。等你长大之后，自然就不怕爬楼梯了。你看，你从来没有见过哪一个大人不敢上楼梯的，对吗？除非他有风湿病或者其他什么病，走不了路，对吧？等你长大之后，或许就在几个月之后，你自然就不怕爬楼梯了。”你知道吗？就在当天，那个小女孩就克服了对爬楼梯的恐惧！对于小孩子，我经常会“不走寻常路”地去开导，帮助他们揭开恐惧的面具，把让他们感到害怕的“妖魔鬼怪”除掉，这样孩子就不再害怕了。虽然我说得似

乎很容易，但是其实治疗小孩子还是挺难的，因为他们都很机灵。我通常会具体问题具体分析，针对不同的小孩子采取不同的治疗办法。

观众：我的一些朋友告诉我，他们为了戒烟或者戒酒，会加入一些组织。加入这些组织之后，虽然他们的烟瘾或酒瘾戒掉了，但却患上了对烟或酒的恐惧症。请问威克斯医生，这是怎么回事？

威克斯医生：我还是没有明白你说的是什么意思。

观众：是这样的，我的一些朋友本来有烟瘾或者酒瘾，但是在进入了戒烟或者戒酒协会之后，莫名其妙地出现了恐惧症，在不抽烟不喝酒之后尤为明显。因此他们变得不敢外出旅游，就算是有人陪同都不敢，像是得了广场恐惧症一般。我的意思是说，我的这些朋友在戒烟或戒酒协会里面都还好好的，可是一旦不再去参加这些协会之后就……

威克斯医生：就出现了恐惧症？

观众：对的，如果再次去参加协会讨论的话，他们就能把注意力从自己身上转移开，所以看起来就很正常。

威克斯医生：你的意思是说，一旦他们离开戒烟和戒酒协会的庇护之后，就会出现恐惧症的症状，是吗？

观众：对的，就是如此。

威克斯医生：你要知道，想要彻底康复，必须依靠患者自身的付出，必须通过患者自身对疾病的理解与接受才行，而不是依赖药物、

酒或者是其他人的帮助。神经症患者必须培养出自己内心的那个声音，这样在病情复发的时候，这个声音就可以告诉自己：“老兄，别怕。你以前打败过它，不是吗？”这个内心的声音只有通过患者自身的努力才能获得。患者有了这个声音，当病症反复的时候，就能依靠它渡过难关。当然，康复之路不是一帆风顺的，其中肯定布满了荆棘。但是在每一次与困难做斗争的过程中，患者内心的那个声音都会得到一些加强。而这也正是我希望患者慢慢康复的原因。患者通过花时间不断练习，就会把自己磨炼得越来越强大。

观众：众所周知，恐惧症患者经常会产生一些令自己害怕的想法，而且挥之不去；强迫症患者也会产生某些令自己害怕的想法，而且很长时间都不会消失。那么请问威克斯医生，恐惧症患者是否一定也患有强迫症呢？

威克斯医生：恐惧症和强迫症确实会有一些重合的地方。如果你患有恐惧症，你会害怕某些特定的东西；如果你患了强迫症，你不仅仅会害怕某些特定的东西，而且内心会有一股迫使自己一直做某事的力量。比如，一个对窗户很害怕的恐惧症患者就会想尽办法躲避窗户，但是强迫症患者就会强迫自己一次又一次地从那个窗户前经过。我觉得两者最大的差别就在这里：一种是极力躲避，另一种是极力重复。

（赞恩医生对威克斯医生说了几句话。）

威克斯医生：赞恩医生提议，要给现场的男士也留一些提问的机会。

观众：如果是对于某种不常见的动物，比如蛇，感到害怕，那么有没有克服这种恐惧的办法呢？

威克斯医生：肯定有，但是很少有人不害怕蛇。

观众：但是对于大部分人来说蛇也不常见，不是吗？

威克斯医生：有道理，尤其是在纽约市这种大城市中，这种动物不是那么常见。所以，治疗师在帮助患者克服动物恐惧症时，要用温和一点的方式。就用蛇来举个例子吧，刚开始可以让患者来看一看蛇蜕下来的皮，让患者慢慢地习惯。到一定时间后，再尝试着让患者去摸一摸。你懂我的意思吗？

观众：我觉得首先我连看都不敢看，我甚至不知道自己为什么会这么怕蛇，而且从小时候起我就有这种恐惧。

威克斯医生：我能理解你，你很想摆脱这种恐惧，不是吗？这种摆脱恐惧的欲望就是最好的鼓励，它会帮助你克服恐惧。所以你要对自己说：“我是一个十分健壮的成年人（你确实也很健壮），所以我什么也不怕。我肯定可以做到睁开眼睛看一看那条蛇的，反正迟早我都得看。”用赞恩医生的话来说，这就像爬梯子，要一阶一阶地往上爬。我可以向你保证，最后你肯定能做到毫不恐惧地看一整条蛇。害怕蛇也是常理，反正我看到草丛中有一条活生生的蛇的话，肯定会吓得不行（大部分人应该都会害怕吧），更不要说那条蛇向我爬来了。但是我觉得这种恐惧是可以慢慢地被克服的，就像对猫咪的恐惧可以被克服一样。刚开始的时候，可以让患者多看一些温顺的小猫咪，并

且尝试着去抚摸猫咪，最后他肯定能克服对猫的恐惧。我已经见过很多这样成功的案例了。

观众：今天早上我刚刚读完您的一本书，写的是太好了！您一定见过长期深受恐惧症折磨的患者，请问，对于这样的患者，您是如何让他们理解“等待”的含义的，又是如何说服他们做到“等待”的？我也知道，“焦虑—恐慌—抑郁发作”确实很折磨人。可是您在这个领域真的可以说是建立了丰功伟业，写出了很多优秀作品，帮助众多患者走向了康复。要是您10年前，不，20年前就在这里和我们面对面做演讲，该有多好！除了刚才那个问题，我还有一个问题想请教您。就是在我拜读您的书时，有一个概念令我百思不得其解，那就是您说的“飘然”这个概念。请问在人生最难熬的阶段，如何才能做到“飘然”呢？具体应该怎样操作呢？

威克斯医生：我举一个例子来说明如何做到“飘然”吧。例如，有一位广场恐惧症患者，他想去商店买点东西，可是他就是走不出家门，双脚好像在地上生了根。这时候，患者真的是一点也动不了，因为他的应对方法是错误的。他心里往往会想：“我一定要去！我一定能走出去的！”大家都知道，一个人在神经紧张的时候，浑身的肌肉也会处于紧张状态，你很难让它动起来。这时候，如果他告诉自己：“放松！‘飘然’起来，不要紧张，‘飘飘然’地‘飘’去商店吧……”最终他会发现自己真的能够走到商店去，因为仅仅是令自己“飘然”起来的想法都能够让自己的身体和心理放松下来。你可能记得，我在书中写过当时我让一位女患者帮忙出去买一条鱼回来，她说：“我已经好几年没去过商店了！我不敢去那儿！”我对她说：“别紧张，让自己‘飘然’起来，不要逼着自己去，要记住‘飘

然’。”最后她成功地买回了一条鱼，说：“我还在‘飘然’状态中，请问还有什么要我去买回来的吗？”

至于“等待”，这是神经症患者最不愿意做的事情。记得我之前谈到过，要说服神经症患者花时间等待，首先要让他们明白等待的目的和意义，要理解自己正处于神经敏感的状态，所以对自己所有的症状都不要抗拒，要打心底里接受。最后要让患者对自己所采取的每一步行动的目的都很明确，让他们知道这样做到最后肯定是有回报的。只要明白了这一点，他们就能理解在康复的过程中为什么要花费大量时间去等待。世上不可能有一步登天的事情，患者康复就像在爬一根光滑的杆子，向上爬2步可能就会向下滑1步。你看，这不就需要时间了吗？患者已经遭受了多年的病痛折磨，他们自然希望能够早日康复，而最不愿意做的事情当然是等待了。但没办法，等待是康复的必经之路。所以，最好一开始就向患者解释清楚等待的意义到底何在，让患者做好心理准备。患者还要具备的一点就是耐心，他们要时常往后看看，心想：“看，又是一天过去了！”而且要做好迎接后面更多天的心理准备，不要像我在之前的一本书里所举例子中的那位男患者一样。他给自己定了个康复规划，就是去火奴鲁鲁度假2周，2周之后自己一定要痊愈，最好是度假回来就可以立刻重回工作岗位。但事实上他并没有痊愈，他也不可能痊愈。因为，要想康复就得有耐心，别无其他选择。你不可能一夜之间就摆脱疾病，虽然我也见过很快就康复的患者，但是大部分患者的康复过程还是挺长的。必须要有疾病随时可能会复发的心理准备，只有这样做，我制订的康复计划才会奏效，才会帮助患者不断巩固已取得的康复成果。就像你失去了自己心爱的人，肯定是需要一段时间心情才会恢复的，神经症也是需要花时间才能最终被治愈的。

有的患者会在某天感觉特别好，可以轻松地去逛街、坐公交车或者做一切想做的事情，可是第二天突然又感觉无比糟糕。这时候，患者应该告诉自己：“我还需要再等待一段时间，康复是需要时间的。”其实，神经症的康复本身就是一个很漫长的过程，在这个过程中，患者会不断巩固自己与疾病做斗争的本领，直到十分熟练。你还记得我在之前的一本书中提到过的那位女患者吗？她患有广场恐惧症，已经整整2年没有踏出家门一步，最终在她丈夫的帮助与陪伴下远赴悉尼，来找我医治。我向她解释了病症的真相，并且让她独自走楼梯下去买一包软心糖豆，然后再爬楼梯回到我的办公室。第二天，她给我打电话的时候说：“我竟然不再出现恐慌感了！太不可思议了！”她还说，她去了一幢大楼的顶层，上了14层楼，而且没有出现任何恐惧感。你看，现在已经过去很多年了，疾病再也没有侵袭过她。她就是一个痊愈的完美案例。

我也得提醒一下大家，痊愈之后，偶尔还是会出现恐慌感。一个神经极度敏感的人，一阵冷风吹来都会让他感到恐慌，这让他感到困惑不解。尽管不理解，患者也要明白这时他需要耐心地等待，时间可以解决一切问题。在耐心等待的同时，还要坚持练习我所说的那些方法。这个过程中难免会有磕磕绊绊，但是不要把失败看得太重，失败没有什么大不了的，跌倒了再爬起就好了。（威克斯医生转向提问的那位观众。）不知道我说的这些是否对你有帮助？

观众：很有帮助。谢谢您，威克斯医生。

威克斯医生：我从7点30分一直说到了9点30分，我这一把老骨头已经累得不行了。

赞恩医生：谢谢您，威克斯医生！我很开心看到各位对威克斯医生的理论表示如此强烈的赞同。在刚才答疑环节一开始的时候，我就能够感受到现场各位的热情，以及威克斯医生一贯表现出来的活力、激情以及敏捷的反应。最后，再次感谢威克斯医生以及今天到场的各位来宾！

（威克斯医生对现场观众和赞恩医生致以诚挚的谢意。）

自救

《焦虑症的自救》系列（二）

Peace From
Nervous
Suffering

[澳] 克莱尔·威克斯（Claire Weekes）著 韩波 译

焦虑症的

实战篇

一部写给全世界
抗焦虑症战士的随身手册

一部特别关注
广场恐惧症患者的
疗程指南

特别收录作者在**1968—1970**年间，
为**1300**多名神经症患者写的**8**篇治疗日志

畅销全球近**50年**
全球数千万患者实践有效的非药物治疗方法

力推读物！
焦虑症患者社群

哈珀·柯林斯（Harper Collins）
正式授权

英国、美国、加拿大、澳大利亚等国精神科医生、
心理治疗师、全科医生推荐阅读

 广西科学技术出版社

焦虑症的 自救

Peace From
Nervous
Suffering

[澳] 克莱尔·威克斯 (Claire Weekes) 著 韩波 译

实战篇



广西科学技术出版社

著作权合同登记号 桂图登字：20-2017-257号

Copyright © Claire Weekes 1989.

First published in English in Sydney, Australia by HarperCollins Publishers Australia Pty Limited in 1989. This Chinese Simplified Characters language edition is published by arrangement with HarperCollins Publishers Australia Pty Limited, through The Grayhawk Agency Ltd.

The Author has asserted her right to be identified as the author of this work.

图书在版编目 (CIP) 数据

焦虑症的自救. 实战篇/ (澳) 克莱尔·威克斯 (Claire Weekes) 著; 韩波译. —南宁: 广西科学技术出版社, 2020. 12

ISBN 978-7-5551-1398-0

I . ①焦… II . ①克… ②韩… III. ①焦虑—防治—通俗读物
IV. ①R749. 7-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2020) 第176616号

JIAOLÜZHENG DE ZIJIU SHIZHAN PIAN

焦虑症的自救 实战篇

[澳] 克莱尔·威克斯 (Claire Weekes) 著 韩波 译

策划编辑：冯 兰 责任编辑：蒋 伟

助理编辑：田玫瑰 责任审读：张桂宜

装帧设计： 责任校对：张思雯

版权编辑：尹维娜 责任印制：高定军

营销编辑：芦 岩 曹红宝

出版人：卢培钊 出版发行：广西科学技术出版社

社址：广西南宁市东葛路66号 邮政编码：530023

电话：010-58263266-804（北京） 0771-5845660（南宁）

传真：0771-5878485（南宁）

网址：<http://www.ygxm.cn> 在线阅读：<http://www.ygxm.cn>

经 销：全国各地新华书店

印 刷：北京中科印刷有限公司 邮政编码：101118

地 址：北京市通州区宋庄工业区1号楼101号

开 本：880mm×1240mm 1/32

字 数：155千字 印 张：8.5

版 次：2020年12月第1版 印 次：2020年12月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5551-1398-0

版权所有 侵权必究

目 录

前言

第1章 敏感：众多神经症的简单诱因

花招再多，万变不离其宗

突如其来敏感

渐进式的敏感

总是同样的效果

只是神经的问题

什么使人敏感？

恐惧的习惯

坐在大厅后面，“以防万一”

如果你希望康复，你就能康复

第2章 害怕离开家的庇护（广场恐惧症）

无论走到哪儿，他都需要妻子寸步不离

女人，而不是男人

路面似乎起伏不定

揭示童年时期的原因无助于治疗

周一很自信，周二很气馁

恐惧乃人之常情

计划，破灭；再计划，再破灭

“翻过身去，快睡吧！”

“他们要是明白就好了！”

“医生，我是在试图逃避什么东西吗？”

第3章 治疗“主妇困于家，白领限于城”的生理神经症状

恐慌

心悸

持续的心跳过快

“遗漏的”心跳

头晕目眩

无法深呼吸

虚弱（双腿发软）

血糖含量过低

害怕呕吐

难以吞咽

脸红

陌生的新感觉

慢慢地迈出第一步

第4章 走出神经体验的迷宫

优柔寡断

易受暗示

丧失信心

焦虑不安

感觉虚幻

强迫症

人格分裂

永恒的“为什么？为什么？为什么？”

第5章 解决看似无解的难题

问题如何致病

康复

第6章 行动，不要只是想

接受了99%

不要因为一时的退步而气馁

沉思导致的麻痹

第7章 迈出第一步

你觉得自己患病已久，已无药可救

不信任自己

虽已理解，但恐惧猛烈地闪现，然后你退缩了

认为自己没有力气迈出第一步

第8章 丈夫对妻子的疾病的态度

丈夫也需要鼓励

又回到惊慌失措的老状态

录音带和视频

只剩孩子、做饭和杂务

走投无路

第9章 日志一

为什么许多神经症患者难以康复？

第10章 日志二

康复的计划

镇静剂

特殊的恐惧

破坏生活的恐惧

降低恐惧的强度

什么引起了恐惧？

第11章 日志三

在公交车站

正确的反应准备

自信

组织层

去度假

广场恐惧症可以被治愈

第12章 日志四

飘然

应对自己的内心，而非特定情形

生理疾病与退步

闪现体验

康复计划不可操之过急

孤独

成就必须成为常规

第13章 日志五

特殊鼓励

度假后回家

第14章 日志六

抑郁（消耗）

生活的变化（更年期）

一封来自加拿大的信

第15章 日志七

触摸繁星

什么是现实？

拉着自己的手（来自一段10分钟的录音）

来自伯明翰的一封信

肯特写的一份有趣的报告

第16章 日志八

习惯的重要性

被禁止携带的手提包

错误的斗争方式

患病28年的女患者的来信

还是那名女患者，8个月之后

第17章 克服挫折

在状态好的时期，他们积聚希望

触景生情，心生厌倦

不要让记忆的伏击得逞

祖母的松饼

震惊之下，情绪摇摆不定

令人烦恼的症状回来得如此之快

不再过度恐惧

“我能彻底告别退步吗？”

时好时坏

值得警惕的恐慌复发

[返回总目录](#)

心中无恐惧才能最终不害怕恐惧，

只有当我们不再害怕烈火本身的时候，

才能真正扑灭心中的火。

自由行动的意志加上练习可以做好

正确的反应准备，

而且这两者最终将会带来康复。

Preface

前言

《焦虑症的自救 实战篇》这本书不仅适合一般读者阅读，也有助于治疗神经症等疾病。受神经症困扰的患者经常疲惫不堪、焦虑苦恼，而且难以集中注意力，记忆力下降。因此我再三强调，以期引起大家的重视。

在上一本书中，我主要讨论了最常见的神经症——焦虑状态（经常被称作“神经衰弱”）。在本书中，我除了对处于焦虑状态的人提供帮助外，更多的是为受一种特殊恐惧症即广场恐惧症所困扰的患者提供帮助。广场恐惧症是指患者害怕离开安全的家，害怕独自旅行，甚至害怕走出家门去街角寄一封信。这些患者害怕开阔的地方，也害怕人多的地方，例如学校的礼堂、餐馆等。

据我所知，这是第一本由医生直接为遭受这种病魔困扰的患者创作的著作。事实上，本书既不是为医学期刊所写的专题论文，也不像论述害怕与恐惧症的一般著作那样泛泛而谈，而是专门针对广场恐惧症本身的著作。

据估计，仅英国就有30万人饱受广场恐惧症之苦，而且实际数字可能远不止于此，因为许多患者并不就医，甚至隐瞒患病的事实。虽然患者众多，但这种疾病直到最近才被医生普遍承认。然而，在英国和美国，人们对这种疾病的研究兴趣越来越大。目前，许多患者觉得自己很孤独、不被重视，得的是一种很奇怪的疾病。但是不久的将来，人们对这种疾病的了解会更多，治疗手段也会更有效。

1968—1970年，我为1300多名神经症患者写了8篇日志。这些患者中的大多数患的是广场恐惧症，他们来自英国、美国、加拿大、澳大利亚、新西兰、南非、

中国、印度，最近还有一些患者来自日本。这些日志已经广为人知，但这是第一次以书籍的形式出版。

克莱尔·威克斯

写于伦敦

1971年1月

第1章

敏感：众多神经症的简单诱因

如果你是因为受到神经症的困扰而决定阅读本书，你可能既满怀希望，又半信半疑。

你过去可能已经尝试过很多种治疗方法，但往往以失败告终，所以现在连尝试的勇气都没有了。你或许已经受病魔折磨太久，觉得自己已经无药可救了。

此时的你心怀疑虑，又不甘心放弃。我可以向你保证，不管你过去的治疗失败过几次，也不论你的患病时间有多长，你都能够康复。

或许，像许多神经症患者一样，你身上并没有致病的性格缺陷，事实上，你可能什么特定的问题都没有。我的许多患者在患病前家庭幸福、事业有成。之后，他们开始莫名地担忧现状，害怕自己的感受，不仅担忧当前发生的事情，也对未来感到忧虑。在不知不觉中，他们的神经耍了花招，愚弄了他们。

花招再多，万变不离其宗

执业多年，我见过太多病例，深谙神经是如何对患者耍花招的。很多患者是在不知不觉中中招，从而轻易地患上神经症的。所以我想帮你擦亮双眼，让你看清神经现在可能会如何愚弄你。

经过一番解释之后，有些人经常说：“医生，我要是一年前知道这些就好了！”还有的患者说：“40年前我怎么不明白这些啊！”生命中最宝贵的年华就这样白白浪费了，只是因为不清楚一些最基本的事情，一些应该了如指掌的事情。我们需要知道会导致神经症的3个特殊的隐患，而且最重要的是，我们需要清楚如何应对这些隐患。

这3个隐患分别是敏感、迷惘和恐惧。敏感是指神经以一种夸张的方式对压力做出反应的状态，也就是说，在面临压力的情况下，敏感会带来异常强烈的压迫感，而且有时是以惊人的速度突然出现的。

敏感本身没有什么神秘性。在结束一天忙碌的工作之后，我们大多数人或多或少会出现这种状态。此时我们的神经略微紧张，一点小事就可能使我们心烦意乱。如果紧张的状态持续一段时间，就会刺激神经以一种略微夸张的方式做出反应。这种感觉不是很舒服，我们都不喜欢，但是我们会加以控制，不会让它过于扰乱我们。

然而，重度的敏感是一个令人棘手的问题。重度敏感的人经常感到心脏跳动很快、胸闷、心悸、恶心，尤其是早晨醒来或者午睡之后，情况更严重。他们会手颤抖、出汗，难以扩张胸腔进行足够的深呼吸，或者“喘不过气，需要张大口呼吸”（用一个患者的话说），

他们觉得窒息，甚至活不了了。这些患者会产生轻度不适感，抱怨喉咙中好像有个肿块，难以咽下食物；还感到头疼，头上像压了一块大石头，头昏脑涨，头晕目眩。最需要引起警觉的是，恐慌来得如此迅速，悄无声息——黑暗中一次轻微的踉跄、一阵冷风，或者一次重重的关门声，都足以使重度敏感的人陷入恐慌。更令人疑惑的是，恐慌的发作似乎并没有明显的原因。

虽然这些都是由敏感导致的思维压力的一些常见症状，但敏感这种诱因让人如此心烦意乱、迷惑不解，以至于患者很少认识到这些是思维压力的症状。他们认为只有自己有这些感受，别人都没有。

突如其来的敏感

并非只有特殊类型的人才会变得重度敏感，事实上，重度的敏感可能随时随地、毫无征兆地出现在我们中的任何一个人身上。因此，我们都需要了解它的本质，清楚如何应对它。重度的敏感可能是在神经遭受生理冲击之后产生的，例如一次事故、筋疲力尽的外科手术、难产，或者体内大出血等。

面对这些情况时，神经一定会做出反应。有时，这种神经反应还会出人意料地剧烈。举例来说，患者在一次外科手术后出现了重度敏感，手术后的一些常规护理，如刺破手指取血化验，或者为伤口换纱布等，都会让他们崩溃，泪流满面。任何形式的不安，例如等待医生过来检查，都会导致强烈的焦躁，使神经紧绷，以至于一点突然出现的噪声都会让患者受到震动而痛苦不堪。此外，哪怕是一些轻微的焦虑思绪也会使他们惊恐万分。

一名在手术康复病房工作多年的护士最近刚刚退休，她曾说：“如果我在护理的时候能够知道更多关于敏感的知识，我就能对病人们多一些理解，我也能在工作中多一份满足感。”那时，她自己就已经变得很敏感了。

渐进式的敏感

当然，重度敏感也可能以渐进的方式发展，它的诱因可能是日复一日的家庭压力积累、常年的体虚多病、贫血等任何使神经长期处于压力之下的情况。所谓压力不一定指难受，如果一个演员总是竭力奉献最好的表演，他也会变得重度敏感，尤其是当他长期忽视睡眠和饮食的时候。

总是同样的效果

由于敏感的症状就是压力的症状，所以它们遵循通常的压力模式。而这种模式是固定的、有限的，因为处于压力之下的神经总是释放相同的化学物质，对相同的器官产生影响，而且总是产生相同的结果。当患者认识到，这种模式目前的情况已经是极限，不会再恶化，神经不会再带来更大的痛苦时，他们会感到安慰。我见证了这样的认识使一些处于焦虑状态的患者得以康复。但是，因为他们的身体过去带给他们太多意外的状况，让他们失望透顶，所以他们总是不停地担心未来还会出现什么意外。

只是神经的问题

当我们说某个人遭受神经困扰的时候，我们并不仅仅指神经受到刺激后产生特定的症状，我们还暗指神经“出问题了”。然而，这种解读并不准确。事实上，神经只不过是对收到的信息进行忠实的、生理的反馈。因此，若想痊愈，就有必要了解这一点，知道我们的神经如何正常地发挥作用。虽然我在之前的著作中已经进行过详细的阐释，但是仍然有必要在此简要地重述一下。

人体的神经系统由两部分构成，即中枢神经系统和周围神经系统。通过中枢神经系统，我们可以按照自己的意愿活动肌肉，由此移动身体。这种类型的神经服从我们的直接指令，所以也被称作随意神经。

交感神经和副交感神经是周围神经系统中的一部分。在平静的身体内部，交感神经和副交感神经互相牵制，保持平衡。然而，如果我们变得情绪化，例如恐惧、愤怒、激动或躁动，一种神经会支配另一种神经，通常是交感神经占主导，此时我们会意识到某些器官正在发挥功能，例如感到心跳加快、心跳沉重、呼吸急促、手心出汗等。交感神经做出如此反应，主要是通过一种叫作肾上腺素的化学物质实现的，这种物质是由肾上腺释放出来的。

通常情况下，当我们感到害怕时，我们会接受心跳加速、呼吸急促，甚至一定程度的痉挛，因为我们知道一旦导致害怕的因素消失，这些反应也会消失。我们改变自己的情绪，上述感觉也会平静下来。

因此，唯一的有意识的控制方式是改变情绪（态度），而非药物治疗，只有这样才能控制压力症状。

我在此重点强调，因为这一点对于治疗众多的神经症来说至关重要。

什么使人敏感？

现在，我想强调一点：众多神经症的症状就是压力的症状，只不过是被重度敏感夸大了而已。有人可能会问：重度敏感和神经症之间有差异吗？如果有，怎么判断一个人仅仅是敏感，还是患有神经症？人们又是如何从敏感发展为患上神经症的？

如果敏感严重影响到一个人的生活方式，我们就判断此人患有神经症，而不仅仅是敏感。从不敏感或者从未患过神经症的人可能会问：是什么使得一个人经历如此长时间的敏感，最后患上了神经症？这个问题值得研究，因为它引出了导致神经症的另外两个元凶：迷惘和恐惧。这两个诱因导致人们陷入敏感的泥沼中无法自拔。迷惘就像给敏感的人下了魔咒，使其长期处于不知所措的压力之下，总是问自己：“我的身体出了什么毛病？我怎么会这样？”他越是在这种状态中挣扎，情况越是恶化，当然，压力也会越来越大。他找不到这个迷宫的出口，感到不仅无法处理当前的困难，也无法应对疾病带来的未来的问题，以至于朦胧地看到自己“四处游荡”。

当患者处于这种迷惘的状态中时，他无法从容地引导自己的思想和行动，从而在恐惧面前显得脆弱不堪，毫无招架之力。在他还没有反应过来的时候，恐惧已经将其吞噬。迷惘和恐惧的压力不断累积，使得最初的敏感雪上加霜，阴魂不散地缠绕着患者，导致压力的症状进一步恶化。敏感的人使自己陷入了“恐惧—肾上腺素分泌—更加恐惧”的恶性循环之中。换句话说，患者对当前状态的恐惧促使其体内分泌肾上腺素和其他类型的压力激素，这又进一步刺激神经产生令他

恐惧的症状。这种“恐惧—肾上腺素分泌—更加恐惧”的循环也被称作焦虑状态。

我在之前的著作中已经阐释过，大多数向我求助的人没有意识到是什么原因导致他们开始生病或一直生病。事实上，许多人并没有什么特定的问题，但他们却不停地寻找康复的方法，或者试图承担因为疾病而无法承担的责任。他们被3种“小妖怪”——敏感、迷惘和恐惧——骗得病倒了。

恐惧的习惯

在我看来，人们今天花费了太多时间，遭受了太多不必要的痛苦，来苦苦探寻导致神经症的深层次原因，而事实上这些所谓的原因通常并不存在。某个人年轻的时候发生了这样那样的事情，这就是此人现在神经出问题的原因——这种解释是不够的。不管最初的致病原因是什么——在我看来，并不像许多人认为的那样是童年的经历，当前的敏感依然存在。现在最紧要的是恐惧的习惯，这个问题必须解决。

一名来自美国的女患者写道：“我4年前看过一名医生，他总是不断地翻我的陈年往事，这让我很反感，所以我就放弃了。我从那名医生那里听到的是，母亲把我扔给女用人照顾，父亲也不爱我。他一遍又一遍地告诉我，爱的缺乏导致我患上了恐惧症，但从来不告诉我如何应对恐惧本身，尤其是对独自出门的恐惧。我不断地寻求帮助，希望有人能帮我处理现在的状态，应对无时不在的恐惧感和糟糕的生理感觉，但似乎我得到的所有答案都是‘但是，如果……’和‘要是……就好了’。”

这种无助的呐喊并非个例，许多人有同感。

坐在大厅后面，“以防万一”

敏感的人对很多事情都害怕。学校集会时，他们会坐在大厅的后面；吃饭时，他们会选择靠门的位置；看电影时，他们会选择靠近通道的座位……因为万一再也控制不了内心的恐惧，他们可以不引人注意地溜出去。他们总是选择可以最快撤退的地方，“以防万一”。一名患有神经症的女士反复地取消与理发师或牙医的预约，只是因为她觉得从那里的椅子上无法快速离开。

依我看，除非纯粹的敏感被视作神经症可能的重要诱因，否则当前的治愈率无法得到显著提升。我再次强调，许多神经症没有所谓的深层次原因，只不过是被迷惘和恐惧维持的重度敏感而已。

如果你希望康复，你就能康复

受神经症困扰的人总是在质疑自己和他人，而且苦苦追寻的答案总是扑朔迷离，以至于最终失去了尝试的勇气。这种情况在患病时间很长的情况下，会变得更加严重。如果你正遭受此类痛苦，你需要清楚地知道自己的问题在哪儿，并制订一个确定的康复计划。这就是本书的任务。

在此强调一点：不管你患神经症已经多久了，如果你希望康复，你就能康复。患病时间长短的差异在于，患病越久，烦恼记忆一般就越多，尤其是很多失败的经历，所以这样的人更容易绝望。但是患病时间长度并不会对患者造成生理上的影响，所以完全有希望痊愈。

不管你受病痛折磨多久了，你的身体都一直在期待康复，与得病时间短的人并无不同。所以，适用于其他人的治疗方法，同样适用于你。理解这一点非常重要，因为你的疾病是关于你思考方式的疾病，是一种与你对待恐惧的态度有关的疾病。你可能觉得你的疾病与你的感觉方式有关，看似如此，但其实你的感觉方式取决于你的思考方式。知道这一点是成功的第一步，因为使你得病的思考方式完全可以被改变。也就是说，你对待自己疾病的方法可以改变。

读到这里时不要绝望。我知道你很容易失望，强烈地感觉有些“东西”迫使你违背自己的意志，此时的你觉得要改变自己对待疾病的方式根本是不可能的，但我的工作就是帮助你做到这一点。振作起来！

当我看到一个长期患有神经症的人时，我并不觉得他（她）得的是一种治愈希望渺茫的慢性病，也不觉得他（她）是胆小鬼。相反，我看到的是一个遭受痛苦、内心迷惘的人，而且通常是勇敢的人，他（她）只是不知道自己患病的原因，也没有得到足够的帮助。所以，尽管有些人患病已久，但最终还是痊愈了，而且我作为一名医生，从不因为患者得病时间长而缩手缩脚。所以，如果你的病被称作“慢性病”，别气馁。我再次向你保证，如果你想康复而且愿意遵从本书的治疗建议，你就一定能康复。

当然，有些人患病的原因比较特殊，这些原因比较顽固，所以只有先解决这些问题，才能够实现全面的康复。我在第5章将会专门论述这些疑难杂症。

此外，与之前提到的生理症状——例如恐慌、心悸和轻度不适感——相比，神经症的症状更多。恐惧及其导致的压力，会造成一些令人十分不安的经历。在随后的章节中，我会简要讨论此类经历，例如无法做决策、高度受暗示性、缺乏信心、虚幻的感觉和人格分裂、强迫症以及抑郁症。

在下一章中，我将详细讨论所有恐惧症类型中破坏后果最严重的一种，即害怕离开家的庇护，也就是广场恐惧症。

第2章

害怕离开家的庇护（广场恐惧症）

多数人听说过幽闭恐惧症，即害怕密闭的空间，但是很少有人听说过广场恐惧症，这是一种更能使人失去生活能力的恐惧症。广场恐惧症的字面意思是“害怕广场”，从医学的角度讲，它是指害怕离开家的庇护，不敢独自或在别人的陪伴下出门。广场恐惧症的表现包括害怕进入商店，害怕乘坐私家车或公共交通工具旅行，有时甚至害怕走上街头。

20世纪60年代，广场恐惧症尚未被承认，有些医生甚至闻所未闻。我曾经陪一名患者去看一名具有多年行医经验的眼科医生。我告诉他病人患有广场恐惧症，并向他说明了来此看医生可能导致的临时后果。他很有礼貌地听完，但是当我们离开的时候，他说：“我不相信你说的这种广场恐惧症，哪有这样的病！”

自那以后，英国的报纸和杂志对广场恐惧症的报道日益增多，比如不敢出门的家庭主妇，随后电台和电视的报道也增多了。时至今日，我很想知道那名眼科医生是否还会说同样的话。

患有广场恐惧症的人通常觉得自己的恐惧完全是出于个人原因，甚至不会和医生讨论自己的情况。或许正是因为这一点，人们过去对

“神经症”这种说法关注很少。患病的女士很难向一个男人（就像那名眼科医生一样）坦白自己害怕独自到市场上去，必须有个孩子陪同、保护自己，或者干脆让孩子去买东西。同样地，一个男人也很难解释自己情愿不升职，只是因为他害怕升职后需要经常去别的城市出差，而他不敢离开本市。这种恐惧不仅难以向别人解释清楚，而且患者自己也不理解。他们大多数人之前并不这样胆小，回首从前，他们会惊讶地发现自己曾经的旅行是多么地轻松自由。正因如此，他们才觉得自己的病很怪异，羞于启齿。当他们听说许多敏感的人，甚至是名人也有同样的情况时，感到万分惊讶。

每当我在电台或电视节目中谈到广场恐惧症时，热线来电总会挤爆转播总机——听众还是第一次听到别人描述自己的情况和恐惧。承认这种疾病的诱因其实很简单，并且详细描述他们的感受，尤其是承认他们对恐惧的恐惧很重要，这些就是他们渴望已久而又无望找到的安慰。所以多数情况下，这些寻求帮助的患者之前被告知的致病原因太复杂，这与其说是对他们的帮助，不如说是失望的打击。

有的人肯定会问：怎么会出现这种奇怪的情况？有人竟然不敢走到街头寄一封信，这太幼稚了。

所以，应该对广场恐惧症进行充分的了解。首先，人们应该了解，广场恐惧症的患者并非真的认为某个地方对他有特殊的威胁，或者那里的某个东西会伤害他。他害怕的是在特定的情况下，自己如何做出反应。他对自己受到轻微压力的反应方式——例如感到恐慌、虚弱、心悸等——变得如此敏感，以至于他生活在对这些感觉的恐惧中，害怕自己无法应对这些压力反应，害怕自己当众出丑。所以，家庭主妇不敢出门，城市白领不敢出城，每个人都蜷缩在自己的舒适区。

这就是为什么神经敏感的人倾向于坐在学校礼堂的后面，坐在电影院靠近通道的位置，坐在餐馆靠近门的位置。这便于他们一旦感觉不安，能够很快在不被察觉的情况下溜走。他们尤其害怕乘坐飞机、火车或其他交通工具，因为他们在这些交通工具上无法按照自己的意愿随时走开。

人们对广场恐惧症的兴趣日益增加，所以进行了许多相关调查，尤其是在英国诸岛。这些调查主要涉及广场恐惧症患者群体，尤其关注病因和治疗效果。根据我的经验，多数人的病因很容易发现。通常情况下，广场恐惧症最初的表现是外出时突然出现的虚弱感——一种崩溃的感觉。它常常伴随着突如其来的、无法名状的严重恐慌感。出现这种表现的基本原因往往是疲惫，或者其他形式的压力。它们与各种各样的经历有关，比如我之前提到的难产、体虚多病等。有时，这些表现毫无特殊来由。令人欣慰的是，我发现找到广场恐惧症的初始病因对于治疗来说并不是至关重要的。

因此就不难理解，一名家庭主妇是多么容易被一次意外的心悸吓倒，之后就再不敢离开家，因为她担心外出的时候突发“心脏病”。心脏的任何异常表现都会让她惶惶不安，一次意外的心悸发作对她来说可能意味着警告，尤其是当她独自外出的时候，这种感觉更强烈。如果心悸再发作一次，她会确信自己的心脏肯定出了大问题。如果她就医时，医生能够使她相信“只是神经出了点问题而已”，帮助她在再次心悸时保持情绪平和，直到逐步康复，那就再好不过了。相反，如果她没能得到这样的治疗帮助，她会整天担心自己的心脏，尤其是害怕孤独一人时心悸发作得不到及时救治。这导致她越来越不愿意离开家。

无论走到哪儿，他都需要妻子寸步不离

有一名大学讲师，由于害怕在听众面前突发心悸，逐渐丧失了信心和勇气，以至于只有在妻子在场的情况下才敢说话。这听起来似乎很幼稚，其实不然，因为他在担忧的时候很可能心悸发作，而他在讲课的时候最担忧。妻子的陪伴让他感觉得到了支持，缓解了他的恐惧。

如果一名家庭主妇害怕突发心脏病（她把心悸误认为是心脏病了），或者害怕眩晕、恐慌，虽然设法走到了超市（这本来是很自然的一件事），但在收银台处排队等待时，突然一个想法涌上心头：“如果我现在晕倒了怎么办！”恐惧和紧张会马上对一个敏感的人产生刺激，伴随这种焦虑不安而至的脆弱无助感让她确信，这些症状就是一次发作。因此她最终的决定就是：要么不再去超市，要么找个人陪她一起去。

女人，而不是男人

我此处讨论的是女人而不是男人，因为与男性相比，女性更容易患广场恐惧症。女性的家庭主妇生活容易导致广场恐惧症的形成，但这并不是说男性就不会患上广场恐惧症。如前文所述，一些男性虽然能够每天离家外出，但是拒绝离开本市，这也是广场恐惧症的一种表现。如果不是因为害怕当上高管会无法避免地经常出差，今天的许多副经理早就升职为经理了。我把这种现象称为“城市边界综合征”。

广场恐惧症的症状与性别无关。一个患严重神经症的男性与同样患神经症但病情较轻的女性会抱怨同样的症状——心悸、眩晕、发抖、恐慌等。与人们通常理解的不同，这些症状并非女性专属。它们都是压力的症状，因此男人和女人都会表现出来。

轻度的不适感与心悸一样令人坐立不安。如果患者在外出时心悸发作，产生恐慌感，他可能会感觉心力交瘁，不敢再走远，必须马上回家。但一旦朝着家的方向行进，本来虚弱的双腿又会变得轻快起来。如果不掉头回家，而是挣扎着继续往前走，或者强忍着继续留在超市（或其他任何地方），逐渐增强的紧张感会导致他的肌肉僵硬，他会感到“无法移动”，或者“麻痹瘫痪”，正如他认为的一寸步难移。他尤其害怕大型商场，因为拥挤的人群、闷热的空气、嘈杂的噪声，以及没有可休息的地方，很容易引发这种令人头晕目眩的恐惧感。

路面似乎起伏不定

头晕目眩的感觉尤其令人恐惧，患者很难相信这种不安的生理知觉其实是由神经导致的。一名女性患者曾说：“当我过度劳累时，我会感到头晕目眩，但我必须努力使自己相信这种头晕目眩仅仅是因为疲劳而已。当我疲惫不堪时，我很难再相信任何事情了。”

患大脑肿瘤的想法阴魂不散地缠绕着她。即使最终被说服，相信神经才是罪魁祸首，她发现自己依然很难平稳地走在街道上，因为路面似乎起伏不定，街边的商店仿佛倾倒了一样。她逛超市也变得异常困难，因为货架上的商品好像在晃来晃去。

此外，紧张感也会影响她的视力。因此，在她看来，物体有时会变得模糊，远处的景象也像是蒙上了一层扑朔迷离的雾霾。

当然，不难理解为什么这名女患者有了这些经历之后，逐渐只想待在家里，即使去购物也要找个人陪着，甚至找一个孩子陪着。如果带着一个孩子一起去，很快她可能就会担心孩子注意到她的怪异，觉得她“怎么这个样子”，所以她可能再也不去购物，直到丈夫能够陪着她一起去为止。

揭示童年时期的原因无助于治疗

治疗的关键是向患者，不管是男性还是女性，揭示如何应对压力过大的症状，尤其是恐慌，以便他们能够逐渐变得不再敏感，不再害怕独处或独自旅行，不再恐惧被人群包围或者排队。正如我之前所述，为当前的疾病探寻童年时期的原因，可能听起来很有意义，但并不能有效改善当前的状况，尤其是在患者已经患病很长时间的情况下。

我曾接待过一名婚姻幸福但患广场恐惧症多年的女性患者。从她的思维分析医师那儿获悉，她之所以不愿意独自外出，是因为她潜意识里害怕成为妓女。这位女士在第二次世界大战期间开过运送军需品的卡车，也就是从那时起她开始出现眩晕，自然对独自驾驶也丧失了信心。她眩晕的原因很可能是疲惫，在战争时期，她肯定无法获得充足的休息或食物。很显然，从她以往的经历来看，她在之后几年遭遇的广场恐惧症发作，是由记忆导致的。所以，她害怕在眩晕的时候无法得到帮助，害怕在人群中丢人或者遭遇危险，害怕独自开车，等等。她的日常轨迹变得越来越窄，最终只敢开车到离家几千米远的地方，不敢独自进入大型商场，只有在医生的陪同下才敢去度假，且到达目的地后很快就返回。自然地，她和家人度假的次数越来越少。

最后，通过解释和鼓励，她学会了如何应对内心的恐惧。她把自己的故事记述了下来，详见日志八（第16章）。

周一很自信，周二很气馁

治疗的效果主要取决于医生能否解释：为什么当患者感觉好一些时，疾病又会毫无理由地复发——至少在患者看来是这样，而且病情会迅速恶化，仿佛前功尽弃一样？为什么症状一个接一个地出现？为什么恐慌会“毫无征兆地”出现？为什么令人沮丧的疲惫之后紧接着会出现紧张焦虑？为什么尽管有正确的人生态度，敏感却依然意外地持续如此长的时间？为什么尽管某次治疗非常成功，回到家之后却效果全失，第二天出门还是很困难？这些“为什么”似乎无穷无尽。

除非医生具有必要的理解，否则他对治愈广场恐惧症就会持悲观态度。这是意料之中的。一名女性广场恐惧症患者谈到她自己和其他一些患者的就医经历时，说：“如果没结婚，医生会拍拍我们的背说，结了婚就好了；如果已经结婚，医生会说，有了孩子，问题就解决了；如果是中年妇女，医生会说，这是更年期的问题！”

恐惧乃人之常情

在电台和电视台做节目访问的时候，我惊讶地发现，一些同行固执地认为焦虑状态，包括广场恐惧症，是由深层次的原因——通常被认为是一些潜意识的原因，或者是由某些性格缺陷造成的，而且只有找到这些原因，焦虑状态才会完全消失。

但是正如前文已经指出的，重度敏感可能随时降临在我们每个人头上，而且它的症状出现得如此突然和令人困惑，对此感到迷惘和害怕也是人之常情，所以很难理解为什么有如此反应的人会被视作有性格缺陷、非常另类，以及为什么探寻所谓的深层次原因会被认为是必要的。突发的重度敏感确实令人震惊，且能很快将患者的自信彻底击碎，但受此影响的人不一定就是依赖型人格的人，正如我经常听到患者描述的那样。如果受过医学训练的精神科医生都不能理解敏感，不知道如何应对其影响（我目睹过很多此类情况），那么凭什么指望一个外行理所当然地足够聪明、足够有哲学头脑去应对这些问题呢？

恐惧是我们已知的最强大、最令人不适的情感。人们会对恐惧本身产生恐惧，这很难理解吗？除了对恐惧感到恐惧，非得有其他恐惧的原因吗？正如从一个敏感的人身上可以看到的那样，恐惧本身就是诱发恐惧的原因，难道这不是显而易见的吗？

许多神经症患者虽然不能理解发生了什么，但他们根本不是依赖型人格，反而在对抗自身的恐惧时展现出巨大的勇气和独立性，他们通常很少能够从家人那里获得帮助或同情。一名女患者最近打来电话说：“您能在周末之前给我一份您写的日志吗？我丈夫终于肯读一读

了。”另一名女患者说：“当我丈夫知道男人也会得这种病时，他对我的态度好多了！”

一名女教师，非常聪明，她不愿意待在商店里，除非她手里握着一辆玩具车，时刻提醒自己车子就停在附近，以便她无法忍受恐惧时可以很快逃离。当我说到这位女士的故事时，听众经常觉得滑稽可笑，而恰恰因为这种嘲讽，广场恐惧症患者不愿意向别人诉说自己的恐惧，哪怕是向亲人或朋友。尽管患者的丈夫起初对妻子充满同情，但他不久会变得烦恼、不耐烦，最终对这种病造成的种种不便感到绝望，只剩下妻子英勇地孤军奋战。她太了解其中的艰辛了，并为此极度内疚。

计划，破灭；再计划，再破灭

带患有广场恐惧症的妻子去度假，想一想都令人沮丧。前一分钟她还说想去，随后就会变卦。所以制订计划，破灭；再制订计划，再破灭。酒店和机票也是预订了，取消；再预订，再取消。在此过程中订金也没了。妻子的状况有了明显好转时，丈夫充满乐观的希望；妻子的状态再次变得不好时，尤其是没有明显的理由时，丈夫也随之陷入绝望。丈夫的信心就是在这样的反反复复当中被消磨殆尽的。

妻子也同样沮丧懊恼，尤其是当丈夫因失望或缺乏兴趣而未能给予她渴望的合作时。她对沮丧的体验极其强烈，因为正如她的许多其他情感一样，沮丧感被敏感夸大了。她有时觉得丈夫是故意采取不合作的态度，在绝望的时候甚至会觉得她恨自己的丈夫。的确，她有时会因为自己深深的厌恶和憎恨感到迷惘、困惑。虽然她知道昔日的夫妻情分还在，但她无法感受到。她疑惑不解：“哪个才是真实的？我当前的厌恶，还是昔日的爱？”她非常恐惧，因为她对这种厌恶的感觉是如此真切。一个妻子这样写道：“我仿佛就要通过层层迷雾看到真相了，但又始终无法最终看清。我不知道我是否还真的爱我的丈夫，因为我觉得他现在像一个陌生人，而不是当初我托付终身的那个人。”

“翻过身去，快睡吧！”

另一名女性说道：“亲爱的丈夫曾经对我帮助巨大，现在却总是对我抱着‘你自己看着办’的态度。如果我在晚上翻一次身，他的安慰办法就是说一句‘翻过身去，快睡吧！’。如果翻过身就能睡着，我难道不会这样做吗？”

“他们要是明白就好了！”

再次强调，无法感受到爱是情感疲惫的常见但临时的后果，理解这一点有助于鼓舞患者，减轻他们的迷惘和内疚感。人们不应该因为家人的不理解而过度叹息，也不要自怨自艾，心想：“他们要是明白就好了！”事实上，很少有家人真正“明白”，大多数患者是独自步履艰辛地走在误解导致的孤独之路上。不要浪费精力在自哀自怜上，这是一种昂贵的情感，它会剥夺你前进的意志，却永远无法治愈任何人。

此外，如果有医生告诉你，只要你真正想康复，你就能康复，你对此也不要过于苦恼。因为请放心，我很少见到不想康复的神经症患者，不管是男是女。只不过他们在治疗的过程中失败的次数太多，以至于康复的意愿被消磨殆尽了。然而，这种康复的意志之火并未完全熄灭，而是蓄势待发，期待另一次英勇的战斗，尽管这些战斗经常被医生误导了。在此澄清：我的绝大多数患者（我很少用“绝大多数”这个词）渴望康复。当然，偶尔也会有顽固的逃避者，他们宁愿蜷缩在疾病状态中，也不愿意承担日常生活的责任。在我行医的过程中，这种病例很罕见。

“医生， 我是在试图逃避什么东西吗？”

有些人焦虑地问我：“医生，我真的是在试图逃避什么东西吗？我的上一个大夫是这样告诉我的，可我究竟在试图逃避什么呢？”这个问题通常来自极其渴望康复的女患者。如果丈夫认为妻子是故意患病以便博得关注，他的这种想法是可悲的。任何敏感的人都想摆脱广场恐惧症，或者其他任何的焦虑状态，而不是陷进去。我的大多数神经症患者是敏感的，他们康复后的生活证明了这一点。

在过去的2年里，我每个季度为1300名焦虑症患者写一篇日志，他们来自世界各地，大都患有广场恐惧症。如果我不是确信他们渴望而且能够被治愈（甚至单靠这些日志的远程指导就能做到），我就不会花费大量时间和精力去写作、分发这些日志了。许多患者最近给我寄来了病情好转的报告，相当令人鼓舞。这8篇日志附在本书最后。

如果你读本书的目的是缓解你的神经紧张，而你是可以自由移动的，没有患广场恐惧症，不要因为我谈了很多关于离开安全的家的恐惧而感到失望。在接下来的几章里，我会解释许多类型的恐惧及其症状，并提出治疗建议。

如果你患有广场恐惧症，请放心，它是可以治愈的。现在，我们谈一谈如何治疗广场恐惧症和其他类型的神经症。

第3章

治疗“主妇困于家，白领限于城”的生理神经症状

如果某种问题、内疚、悲伤或屈辱导致你生病，并且使你敏感，那么必须先解决这些诱因，然后你才能痊愈。

正如下面几章所建议的，理解这些生理症状，清楚如何应对它们，将帮助你找到内心的平和，使你能将注意力集中到自身问题上。此外，第5章还专门论述了如何治疗难以治愈的顽疾。

不管是否有特殊的致病原因，每个患者都应该学会：

- ◆ 应对自身的神经症状——恐慌、心悸、虚弱等。
- ◆ 应对所有伴随疾病而来的令人不安的神经紧张经历，例如丧失信心、产生幻觉、偏执或抑郁。

你可能在想：“要想康复，要做这么多事啊！”不管在你看来治疗计划多么严格，它的治疗效果都取决于4条简单的规则：

1. 面对，不要消极逃避。
2. 接受，不要固执抗拒。

3. 飘然，不要过分关注。

4. 等待，不要心急火燎。

我在之前的著作中写道：“当你看到这4条规则时，你可能想‘这太简单了！’。”不管你现在怎么想，在你学会成功应用它们之前，你都需要认真领悟这4条规则。事实上，许多人正是采取了与遵守这些规则恰恰相反的做法，病情才会越来越严重。由此可见，这些规则并不像看起来那样简单。

神经症患者通常都很警觉地注意到了每一个新的症状，听到了对此的一些解释，但与此同时又害怕认真审视这些症状，担心这样做只会使情况越来越糟。他们焦虑不安地找事情做，试图以此强迫自己忘记症状。这其实是消极逃避，不是勇敢面对。

有的患者应对不安情绪的办法是让自己严阵以待，心想：“我决不能让这种情绪占了上风！”这其实是在顽固抗拒，而不是接受和飘然。

也有的患者总是回顾过去、忧心忡忡，因为已经过去了很久，自己还没有痊愈，病魔阴魂不散地缠绕着自己，要是自己或医生知道该怎么做就好了。他这是心急火燎的表现，没有等待。

面对、接受、飘然和等待就是治疗的全部关键所在，但如果患者认为自己需要比这些更激烈的方法才能被治愈，我们需要对此惊讶吗？我觉得无须大惊小怪。

此处讨论的这些症状都是最常见的，它们阻止神经症患者独自外出：恐慌（罪魁祸首）；心悸发作；持续的心跳过快；心律失常；头

晕目眩；无法深呼吸，以及害怕窒息；害怕当众呕吐；感觉喉咙有肿块，无法咽下固体食物（尤其害怕外出就餐时当众出丑）；双手颤抖；脸涨得通红。一般患者通常只表现出其中的几项症状，很少有人全部具备。

最常见的体验包括：优柔寡断、易受暗示、丧失信心、感觉虚幻、清晨恐惧感、胡思乱想、偏执、抑郁。

任何类型的焦虑状态都可能伴随这些症状和体验，害怕离开家不一定是必备的症状。所以，如果你患有神经症，但能够自由地离开家，你会发现自己的生理神经症状在此处也有解释和治疗方法。

恐慌

有的焦虑状态是由对恐惧症状本身的恐惧引发的。若想真正理解这种焦虑状态，必须对恐慌有充分的了解，因为如果不是恐慌在反复地兴风作浪，神经就会平静很多，其他类型的神经症状也不会表现得那么强烈。

恐慌在广场恐惧症中的主导作用尤为突出，为了避免外出时恐慌发作，广场恐惧症患者会随身携带一些道具作为支撑：有的推着婴儿车，有的牵着一条狗，有的佩戴墨镜。许多患者倾向于晚上或者下雨的时候外出，因为他们觉得此时自己不那么引人注目，遇到人的可能性更小。此类手段和托词提供了某种保护和支持，患者可能借此最终获得勇气，敢去离家更远的地方。然而，用这种办法康复的患者并不完全明白他们是如何康复的，所以他们的头脑中会不断地涌现那个可怕的念头——“万一旧病复发怎么办？”由于病因是恐惧（或压力）本身，所以只要患者担心恐惧会卷土重来，恐惧就已经在回归的路上了。这也是广场恐惧症患者不敢离开家，即使外出了也会很快返回的原因。

道具早晚会失效

此外，道具早晚会失效。所以，永久康复的正确方法是知道如何勇敢面对、真正接受恐惧，而不是利用道具自欺欺人。这听起来易如反掌，做起来却难于登天。因此，完成这些看似简单的任务，患者理所当然地需要巨大的支持和鼓励。

受制于某个“东西”

解开敏感之谜的钥匙在于认识到对于一个敏感的人来说，仅仅是想到会恐慌就会导致恐慌，甚至恐慌有时不请自来。这就是为什么患者经常觉得自己像是陷入了一个圈套。他会说：“恐慌来得如此迅速和突然，我完全不知如何做才好。”因此，他始终保持警觉，随时预留一条快速撤退的通道，最终由于害怕“就在街角”的恐慌，他甚至都没有勇气独自外出或离开家乡了。

把神经与枪支的扳机做一番对比，对于我们理解此类恐惧是有帮助的。生锈的扳机经常失灵，而在保养良好、经常使用的情况下，扳机则反应灵敏、一触即发。戴着太阳镜或谨慎地推着婴儿车的女患者，她们的“神经扳机”用得如此频繁，以至于哪怕是看到一个必须停下来打招呼的邻居也会让她“走火”（“走火”是个很恰当的词）。这尤其令人沮丧，因为她本可以不产生这种感觉。如果不是因为敏感，碰到一个爱打听的邻居顶多感觉烦人，但不至于恐惧。

将恐慌降低到正常强度

治疗的关键是形成对恐慌的绝缘，让它来得既不轻易也不剧烈。换句话说，就是把恐慌降低到正常强度和频率。为了做到这一点，神经症患者必须知道，当感到恐慌的时候，他并不像他认为的那样只感受到了一种恐惧，而是两种不同的恐惧，我称之为“初级恐惧”和“次级恐惧”。

了解这两种不同的恐惧对于治疗至关重要，因为虽然敏感的人无法控制初级恐惧，但通过了解和练习，患者完全可以学会如何控制次

级恐惧。正是次级恐惧使得初级恐惧阴魂不散，导致患者过度敏感，从而患上神经症。

初级恐惧

我们每个人偶尔都会经历初级恐惧，这种恐惧是对危险的条件反射。它的强度适中，我们对它能够理解和接受，因为我们知道一旦危险消失，这种恐惧也会随之而去。但是对于面临危险的敏感的人来说，初级恐惧出现得如此之快，犹如电光石火，而且与面临的危险程度如此不成比例，以至于他们无法轻松地将初级恐惧抛到脑后。相反，他们通常对此畏缩、恐惧，在此过程当中，在初级恐惧之上叠加了次级恐惧。的确，与初始的恐惧相比，他们对恐慌的生理感觉更担忧。而且因为敏感那个“老妖怪”延长了初级恐惧存续的时间，次级恐惧仿佛与之融为一体。这就是为什么明明有两种恐惧，但人们感觉只有一种。

初级恐惧的闪现可能是对一个仅仅是朦胧模糊的想法，或者说一段不愉快的记忆的反应；或者就像前面提到的，不请自来。你看，敏感的人就是这样轻易地沦为初级恐惧的受害者的。

所有的压力症状都被称作初级恐惧，包括心跳沉重、胃绞痛、身体颤抖等，因为它们似乎都是不请自来的，就像面对危险时恐慌的闪现一样。对于这些症状，神经症患者肯定会叠加次级恐惧。

次级恐惧

次级恐惧的例子不胜枚举，而且每一种都是大家耳熟能详的。识别次级恐惧很简单，因为人们往往会说：“哦，天哪！”“万一……

怎么办？”“哦，天哪，昨晚吃了3片药才睡着！万一今晚3片药不管用了怎么办？”“万一我没有好转，而是继续恶化怎么办？”如此多的“哦，天哪”和如此多的“万一”构成了次级恐惧。你可能都听说过。

神经症患者在学校的礼堂、电影院或餐馆里胆战心惊，初级恐惧一出现，他们就陷入其中无法自拔，然后马上会叠加次级恐惧。他们心想：“哦，天哪，又来了！受不了了，真不想在这么多人面前出丑！我得赶紧走！快！快！快！”每想一次“快”，他们的紧张感就增加一级，随着紧张感越来越强烈，恐慌也在累积，直到感觉很快就要崩溃。所以，他们使自己越来越紧张不安，压力感越来越强，这种感觉让人思维紧绷、筋疲力尽。一般人处于这种高度紧张焦虑的状态中几分钟都受不了，但是在学校礼堂中，这些人不得不坚持一个多小时。随着恐慌的持续，他们更恐惧即将发生的危机，确信“糟糕的事情”肯定要发生，依稀地看到自己正在“崩溃”。他们并不清楚“糟糕的事情”是什么，只是感到它像幽灵一样盘旋在头顶。患者们可以放心的是，即使是敏感的人遭遇的恐慌发作也有强度的极限，而且他们可能已经体验过这个极限了。然而，他们并没有意识到这一点，因为想象力在不停地将其放大。

思维麻木

他们的恐惧如此强烈，想象力又是如此活跃，以至于在恐慌达到顶点时，感到思维都麻木了，行动也不由自主。也正因为如此，患者才选择坐在最靠近出口的位置，以便随时快速撤离。神经症患者不明白的是，正是他们自己叠加的恐惧，即次级恐惧，最终驱使他们跑到大楼外面寻求安全感。

一旦走出大楼，他们可能会感到轻松一点，能够畅快地呼吸。但是当他们意识到又失败了，他们会陷入绝望，因为他们觉得自己再也不能克服这种障碍了。他们给自己布置了一个不可能完成的任务，他们勇敢地挨过每一个痛苦的时刻，但他们用的方法不对。

如果你有时也会在大厅外面寻求安全感，问问自己为什么在外面可以逐渐放松下来，在里面却做不到。你可能会说：“我一到外面，感觉就不一样了。”事实是，你一来到外面，你的想法就变了，你的感觉当然也会更好。

他总是礼貌地说：“不好意思，打扰了！”

当你处于敏感状态时，感觉会紧随着你的想象出现，迅速且强烈，以至于当你坐在学校集会的礼堂里面时，你可能会对自己的想象感到恐惧，并且害怕紧随其后的感觉。但是你还是会去想，不是吗？你的想象力丰富而生动，你甚至看到自己变得歇斯底里，被人架到了外面。然而，我从来没有看到或者听说神经症患者当众变得歇斯底里。当患者觉得自己连一分钟都无法再忍受，决定离开礼堂时，他们总会对身边的人礼貌地说：“不好意思，打扰了！”

大楼外面的情况究竟有何不同，使得外面比里面更容易忍受？如果你是身处这种情况的患者，你可能会想：“谢天谢地，终于安全了！”感觉如释重负。首先，你的思想放松了，这缓解了压力和身体的紧张。如果你在大楼里面也能做到这一点，问题就能迎刃而解。你可能觉得事情远比这复杂得多，但事实上就是如此简单。然而，说起来容易，做起来难。

初级恐惧总会慢慢消退

你如何应对在礼堂里面时的恐惧感，包括恐慌、可怕的想法和焦虑不安？你应对的办法是尽可能地挺过恐慌，甚至挺过焦虑不安。正是那些“哦，天哪”和“万一”逐渐积累，最终发展到一个危机的临界点。要明白你的身体不是机器，它生产肾上腺素的能力是有限的，所以初级恐惧只会像波浪一样袭来。这意味着它总会慢慢消退的，你需要做的就是耐心等待，不要落入次级恐惧的陷阱，否则会产生更多的肾上腺素，无异于火上浇油。如果你继续坐在礼堂里的椅子上，身体尽量放松，甚至可以斜躺在上面，准备好让恐慌的感觉过去，即使最强烈的恐慌感觉到来也不要退缩，这样恐慌的感觉就不会叠加。你敏感的身体可能时不时地还会感到恐惧，但恐慌的作用不会累积了，最终身体的机能就会恢复。

你一定要让这些生理上的感觉引发如此严重的心理恐惧吗？你一定要让这些糟糕的感觉毁了你的生活吗，即使你已经掌握了获得平静的方法？仔细思考一下这两个问题，你会发现，毫无重大医学意义的身体感觉只是在虚张声势而已。单凭认识到这一点，很多患者就能痊愈。

如果你准备好挺过恐慌，接受这个乍看起来有点悬的办法，你就会获得些许平和，足以减少肾上腺素的释放，开始去敏感化的过程。正是次级恐惧日复一日、月复一月地轮番轰炸，才使得神经高度警觉，使得初级恐惧的强度逐渐增加，最终一触即发。

一个微弱的声音说：“坚持！”

如果你愿意试着挺过恐慌，这意味着你至少在部分地好转。尽管在一个微弱的声音说“坚持”的同时，还有一个更强大、更持久的声

音在说“不，我做不到”，你也应该听从那个微弱的声音。不管它听起来多么微弱，它都是接受的种子，痊愈的开始。

即使你成功地应对了次级恐惧，去敏感化也需要一段时间。完全接受后，一个敏感的身体在未来一段时间内还是会闪现初级恐惧。有些患者抱怨说，尽管他们不再恐慌了，但内心有时还感到忧虑，身体偶尔颤抖，好像恐慌又要发作一样。这就好比一口大钟，在被敲击之后，颤动还会持续一段时间，钟声会慢慢消失。

虽然这确实令人心烦，但即使存在那种接近恐慌的内心颤抖感，人们依然可以确保身体机能正常。那种感觉会像钟声一样慢慢消失。

一名女患者写道：“在恐慌停止之后，我很快学会了忽视那种颤抖的感觉，很快它就消失了。”敏感神经会像断腿一样自然恢复，但是需要时间。在不叠加次级恐惧的情况下，勇敢面对、从容接受神经症的症状，至关重要。如果你准备这样做，奇迹就会发生在你身上。

真正做到面对、接受、飘然和等待不容易。其中最难做到的就是等待，因为患者已经身处痛苦和绝望的折磨中很久了，再让他们耐心等待确实有点强人所难，但这是必要的过程。

另外，不要以为我低估了恐慌的严重性。我很清楚恐慌的余威有多大，而且我也知道即使每天服用镇静剂，有着康复的渴望和接受的决心，你也可能会觉得太累了而不愿去做。这就好像你的大脑愿意接受，但你的身体太疲惫，不能执行大脑发出的指令。

在康复的过程中，你可能会有一种奇怪的体验，即感到了恐慌和其他的神经症状，但与此同时，你也知道它们已经对你构不成威胁了。有一名患者写道：“我依然会犯广场恐惧症，但我对此再也不感

到恐惧了，只是感觉挺烦人而已。”换句话说，由于记忆和一些遗留的敏感，那些感觉偶尔还会冒出来，但他已经知道如何应对了。

不管你已经患病多久，只要你下定决心不再叠加次级恐惧，完全康复就指日可待。揭开恐慌的神秘面纱，看清这两种不同的恐惧，对于治疗来说至关重要。了解识别次级恐惧的方法，然后学会应对次级恐惧，这一点也非常重要。识别、应对次级恐惧就是去敏感化的方法，也是全面康复的方法。相信我。

忍受

你要确保自己知道真正接受和“忍受”之间的区别。忍受是指在恐慌发作的时候逃避恐慌，这实际上是在已有的恐慌上叠加新的恐慌。祈求恐慌赶快过去，别再回来，或者希望它赶紧到来，以便你能克服它——这两种情况都说明你在有意避免导致恐慌的人和地方。这样做的结果是，你能待的地方变得越来越狭小，最后连大门都不敢出；还说明你总是预留一条快速撤离的通道，并且期待撤离。所有这些都意味着，你的病情还在持续。

真正接受

真正接受意味着学会识别次级恐惧，而且尽量不要产生叠加效应。识别次级恐惧最初可能很难做到，但一旦你熟悉了这个方法，你会惊奇地发现次级恐惧的叠加给你带来了多少折磨。真正接受甚至意味着欢迎恐慌，因为这样你就可以练习我建议的应对方法，直到不再有任何恐惧。我知道你读到这里可能会心生疑虑，发出一声叹息，但你能做到。我见证过许多患者，他们曾像你一样绝望，也不比你有更

大的勇气，但最终克服了恐惧，获得了内心的平和。所以，为什么你做不到呢？

“这个医生根本不知道我的病情多严重！”

不要误以为“这个医生根本不知道我的病情多严重”。如果你这么想，你就是在往自己身上叠加次级恐惧，可见次级恐惧是多么狡猾！当你学会通过真正接受克服恐惧之后，你就不再需要墨镜了，也不需要坐在礼堂的最后一排了。当然，你也不需要只是为了成功走进超市，尝试着这周先走到街角，下周走到村子里。你今天就可以乘公交车去市中心，因为你掌握了应对恐慌的方法，在任何地方你都可以进行自我治疗。

所以：

- ◆切记，道具经常会失灵，所以不要用托词逃避恐惧，要勇敢地面对它，真正接受它。
- ◆学会识别次级恐惧，并练习如何应对它。
- ◆耐心等待。不要因为急着摆脱恐惧而使次级恐惧不断叠加，变得越来越强烈。
- ◆即使是敏感的身体，所产生的恐慌强度也是有限度的。
- ◆你的大脑没有麻木，你一直可以思考，只是方式错了。
- ◆生理的感觉只是在虚张声势，如果耐心等待，初级恐惧总会慢慢消失。

- ◆ 尽管让初级恐惧嚣张吧，不要叠加新的恐惧就行。
- ◆ 听从微弱声音的召唤，坚持下去。

心悸

我所谓的心悸，是指短时间内突然发作的心脏快速跳动，有时发生在神经症患者身上。它可能在患者活动的时候发作，也可能出现在患者睡觉前或刚醒来的时候。

当患者晚上独自躺在床上的时候，心悸的发作尤其应该引起警惕。通常情况下，心悸的人会惊慌失措地立即坐起来，或者浑身出汗地躺着，双手发麻、脸发烫，同时等待情况的进一步恶化，甚至怀疑死亡即将到来。连续几周、几个月的焦虑会使患者的心脏非常敏感，以至于任何噪声或压力都足以使他心跳加速，例如可能仅仅是街上汽车的关门声，或者令人不安的梦，以及任何其他使他突然醒来的状况。

如果你有此类经历，即因为心悸从梦中醒来，那么你越是恐慌，释放的肾上腺素就越多，遭受痛苦的时间则越长。虽然你可能想：“真希望医生能感觉到我现在脉搏跳动的速度，真是太恐怖了！”但如果测量一下你的脉搏，你会发现速度不会快于每分钟120下。一个健康的人因为赶公交车跑了一段距离，其心跳速度也会和心悸的人一样快。但是我们并不会为此感到担忧，因为我们知道心跳加速的原因，也知道当我们停止跑步的时候，心跳会恢复正常。

大多数人会因为突发的心悸感到恐惧，但其实神经性的心理没有任何危险。喉咙里面的肿胀感，只是颈部动脉反常的剧烈跳动而已。如果你能看到心脏肌肉是多么厚实、强健有力，你就再也不会害怕心脏破裂或者被心悸损伤。一颗健康的心脏可以连续好几天甚至好几个

星期忍受每分钟超过200次的跳动，并且没有任何损伤。所以，尽管让心脏跳动吧，直到它恢复平静，记住这是一颗好心脏，只是因为神经刺激而跳动加快而已。这样的刺激不会损害心脏，而且心脏最终一定会恢复平静。我估计医生已经检查过你的心脏，告诉你“只是神经”出了问题，“你的心脏没有任何问题”。

心悸不过是由受了过度刺激的神经引起的心跳速度暂时的异常而已，最终一定会平静下来，理解这一点有助于你摆脱对心悸的恐惧。恐惧减少意味着肾上腺素的释放减少，因此刺激减弱，心悸发作的频率降低。随着你健康状况的改善，最终心悸不再发作。无论如何，你都不要觉得自己的努力没有用。

如果你在外出的时候心悸发作，请停下来休息，直到心跳恢复正常，这样你会感觉舒服一点。如果你愿意，你也可以继续走路或者工作。不管是等待还是继续走路，试着接受心悸的发作，不要因此过度纠缠。切记，当心悸发作时，自然规律也在发挥作用，使心跳速度恢复正常。所以，不要因为恐惧而掉头回家。心悸发作之后，没有必要匆匆忙忙赶回家。我再次强调，这条建议仅适用于经医生检查后发现心脏没有问题，问题仅在于神经方面的患者。

如果你患有广场恐惧症，不要因为心悸发作就匆忙回家。待在原处——商店、学校礼堂或电影院，自然规律会慢慢使心悸停止，你不需要采取任何措施，只要愿意坚持下去就行。如果这样做，你会惊奇地发现神经性的心悸很快就会停止。

在康复的过程中，有些人可以很好地接受心悸，所以即便在发作当晚也能安然入睡。有的患者需要药物帮助才能平静下来，在治疗的早期阶段我有时也会给出这样的建议。对严重敏感的患者，我是不会

提出过于苛刻的要求的。在治疗的初期阶段，我只要求他们认识到神经性心悸并无危害的本质，并尽可能坦然地接受，尽量少产生恐慌。

持续的心跳过快

一个长期处于焦虑压力之下的人会发现自己的心脏持续地跳动过快，尽管不像心悸发作时那样快。在心悸发作时，心跳加速只是神经的正常反应。再次强调，让患者心烦的是对此的认识，而非真正的心率。这种对身体的认识方式会不断地使患者将注意力集中在自己身上，从而导致恐惧。他们的思绪总是轻易地回到自己身上。如果足够勇敢，害怕独自出门的女患者可能尝试着想：“我今天必须走到街角的商店，我不能总是考虑自己了！”所以，当她迈出家门走在路上时，她的注意力转而集中在邻居的花园、驶过的汽车上。进入商店后，在等待的过程中，她会仔细看货架上的商品，阅读从未留意过的商品标签。在整个过程中，她可能一直感觉心跳过快、身体打战、双腿发抖，怀疑自己还能忍受多久。身体影响思维，而思维反过来又影响身体，最终绝望的恶性循环可能迫使她还没买东西就逃离商店了。

害怕关注身体出现的情况

有的患者寻求用托词转移对自身感觉的注意力。这是在逃避，不是面对。如果害怕关注身体出现的情况，就没有人能够使自己平静下来。处于敏感状态的时候，患者会感到心脏快速地跳动，如果他焦躁地倾听并记录每一次心跳，或者焦躁地避免倾听心跳，那么他将会依然敏感，心跳也不会减慢。

没有魔法能让心脏立即平静下来

如果你有这方面的病痛，要对心跳过快的长期性做好心理准备，承认这种心跳过快、胸闷也是康复过程的一部分，直到你的神经不再过于敏感。你可能觉得只要心脏依然跳动过快，病就肯定没好，但这是错误的。可能需要好几周你才能不再注意过快的心跳，但一旦你接受了这种现实，你就会变得越来越好。虽然药物能起一定作用，但没有魔法能让你的心脏立即平静下来。

“遗漏的”心跳

心脏如果受到过多酒精、尼古丁、咖啡因（主要指咖啡和茶）的刺激，或者由于消化不良、处于神经压力之下，可能会“遗漏”心跳。虽然感觉如此，但心跳不会真的遗漏，只是心脏跳动不规律，这被称作“期前收缩”。再次说明，是心跳的节奏发生了变化。为了弥补一次异常的快速跳动，心脏稍微放松停顿了一下，以便几次速度不均的跳动与速度均匀的跳动用一样的时间。这个停顿会让人感觉是心脏跳动“停止”或“遗漏”了，其实不然。

所谓“遗漏的”心跳并不危险。很多40岁以上的人，以及许多健康的年轻人会发生这种情况，但是他们并未意识到。对于敏感的人，略久停顿之后的有力跳动带来不安的感觉，就像电梯运行过程中的突然下降一样。如果长期经历期前收缩，尤其是发作的频率过高，肯定会令人担忧。患者可能静止不动，认为自己的心脏要停止跳动了。但是心脏是不会因为“遗漏的”跳动而停止跳动的。

消化不良造成的胃气围绕在心脏周围，会加重这种状况。运动可以消除神经性的期前收缩，所以不要因为过于担忧而整天躺在沙发上。

有些患者将其“遗漏的”心跳描述为纤维性颤动。事实上，纤维性颤动与期前收缩是不同的，如果不放心，可以让医生为你详细解释一下。

头晕目眩

当不敢出门的人尝试着单独外出时，没有比路面上下起伏、房子左右摇摆、身体摇摇晃晃更令人灰心丧气的了。此时，通常的反应是找个地方坐下，等待头晕目眩的感觉过去。如果附近没有座椅，找个东西扶着休息一会儿，然后回家，而那天的出门冒险也就中止了。的确，即使在家里，头晕目眩也经常来拜访神经症患者。如果头晕目眩碰巧在患者试图外出时来敲门，患者可能几周都不敢外出了。因此就出现了这个常见的问题——“我头晕脑涨得这么厉害，怎么出门啊？光是想一想外出，我的情况就恶化了。”

头晕目眩分为两种。一种叫眩晕，通常并非是由神经因素导致的。真正的眩晕发生的时候，静止的物体看起来像是在飞快地移动，房间突然旋转了起来。患者此时摇摇晃晃得非常厉害，甚至摔倒在地。此类剧烈的眩晕通常伴随着器官方面的问题，例如可能是一小块耳垢粘在了耳膜上，或者是耳咽管被堵塞，等等。如果是这些情况，患者一定要去看医生。

另一种是轻度的头晕。神经症患者很少出现真正的眩晕，他们的“头晕目眩”更可能是轻度的头晕。患者感到身体像是“飘浮着”，晕乎乎的，并没有意识到周围的东西都在剧烈地旋转。神经性的头晕目眩是压力所致，因为压力会妨碍平衡机制（半规管）的正常功能，影响其从眼睛、颈部和身体肌肉接收正确的信号。虽然这种妨碍有时可能非常严重，甚至会让患者感到身体不受控制，但是失控的程度绝对不会和真正的眩晕一样剧烈。

以感到身体左右摇晃为特征的头晕有时也可能伴随低血压，或者高血压暂时下降，例如在炎热的天气中、服用了安眠药之后等。可以安心的是，头晕伴随的是血压的下降，而不是升高。所以高血压的人在头晕发作的时候，不用担心中风。

“生活细节的改变”也可能导致头晕目眩的发作，例如在花园劳作、打字或洗头发时弯腰，或者仅仅因为从地上快速地站起来。大多数机器会不时地发生故障，我们为什么期待像人体这么复杂的机器一直完美运转呢？事实上，人体会逐渐适应压力导致的头晕目眩，而且如果我们不因为恐惧眩晕而进一步给自己增加压力，人体恢复调整的速度会更快。一名女患者总是害怕被十字路口的红灯困在车里，所以当绿灯即将变成黄灯的时候，她总是想：“我现在绝对不能停车！我总是在红灯亮时产生头晕目眩的感觉。”因此，她会在黄灯的时候加速通过路口，当然，这种额外的压力加重了头晕的趋势。是她自己导致自己产生了头晕目眩的感觉。

另一名女患者说她头晕得厉害，不能走路，但能很好地骑自行车。她在骑车的时候能够说服自己不头晕，因为当时她需要集中注意力以掌握车子的平衡，不像走路的时候那样思绪都在身体方面，因此不会头晕目眩。不难看出，思想会创造奇迹。

无法深呼吸

很多过度焦虑的人，会发现扩张胸腔深呼吸异常困难，尤其是出门在外的时候。这并不意味着他们的肺或心脏有疾病，仅仅是因为胸部肌肉过于紧张。他们不理解产生这种感觉的真正原因，所以像一名女患者描述的那样“张大口呼吸”，担心如果不这样就会窒息而亡。

大自然不会愚蠢到要让我们有意识地控制才能呼吸。如果这样，我们睡觉的时候怎么呼吸？或者无意识的时候怎么办呢？我们的中枢神经系统中有一个呼吸中枢，能够自动地调节我们的呼吸。如果我们没有吸入足够的氧气，那么二氧化碳会在我们的血液中累积，当它达到特定的浓度时，会刺激呼吸中枢，然后自主神经系统会发出指令强行扩张肺，吸入更多的空气，排出多余的二氧化碳。

为了说明这个呼吸中枢如何自动地工作，我询问了出现这种情况的患者，看他们能够多长时间真正地不呼吸。起初他们不愿意尝试这个“危险的”试验，但是当他们试着这样做的时候，他们惊讶地发现大约半分钟之后（即二氧化碳累积到一定浓度的时间），他们就开始不由自主地再次呼吸，然后深深地吸了一口气。当他们意识到有一个不受他们控制的呼吸中枢存在时，他们明白了之前的绝望挣扎是多么愚蠢。

如果你也正在经历神经性的“无法深呼吸”，不要害怕。根据你的忍受程度，呼吸得浅一点即可，但是不要因为这种呼吸方式而担忧。尽管你吸入的空气少，呼吸中枢也会确保你吸入足够的氧气。

让这种自动控制来照顾你，它在你晚上睡觉的时候能够很好地保护你，为什么觉得它在白天的时候会失灵呢？事实上，它一直在发挥作用。

浅呼吸会暂时地排出过多的二氧化碳，所以患者可能会感觉头晕目眩，双手发麻。这并不意味着中风的危险，只是因为二氧化碳的浓度下降，血液碱性增强，导致身体出现了头晕和发麻的反应。这时，呼吸中枢会通过降低呼吸速度逐渐对此进行调整，直到二氧化碳的浓度恢复正常水平。

当患者能够摆脱对浅呼吸的恐惧之后，我经常惊讶于他们痊愈的速度。有一名女患者来到我的咨询室，她呼吸时明显感觉很痛苦。她很绝望，因为正如她所说，她已经断断续续地这样呼吸好几个月了。我先给她解释了呼吸中枢的作用，然后让她做了屏住呼吸的那个试验，使她很快放松了很多，能够开始自然地深呼吸了。自那以后，她再也没有因为浅呼吸而烦恼过。

如果你在了解了其中的原理后，仍然无法深呼吸，也不要失望。这不是重点，重要的是坦然接受（真正接受）会通过释放压力带来奇迹。

虚弱（双腿发软）

神经障碍导致的虚弱是情感冲击性虚弱，如果突然得知继承了百万美元，我们任何人都会感受到此类虚弱。情感冲击刺激身体释放肾上腺素，使腿部肌肉的血管扩张，导致身体其他部位的血液涌到腿部，血液循环因此受阻。这会让我们感到虚弱，双腿发抖。哮喘患者在注射了肾上腺素之后必须马上休息，直到颤抖和虚弱的感觉（注射肾上腺素产生的副作用）消失。

只要想到单独外出，广场恐惧症患者都可能产生一定程度的恐慌，所以当他出发的时候，就已经处于敏感状态，此时外面的任何一点压力，例如穿过主路、排队或乘坐公交车等，都会立即让他感到虚弱、发抖，双腿就像果冻一样虚软。所以他就会想：“今天尝试外出有什么用？我还是回家吧。”

如果他再次鼓起勇气尝试出门，他开始肯定会先胆战心惊地看是否能够走到门口，然后尝试走到街角，看是否还感到虚弱。我们不难理解他这样做的原因。他以这种方式尝试时感到的恐惧，正是导致他所害怕的感觉产生的原因。他让自己陷入了“恐惧—肾上腺素分泌—更加恐惧”的恶性循环。认识到生理感觉只是虚张声势就能治愈许多患者；同样地，认识到“恐惧—肾上腺素分泌—更加恐惧”的恶性循环也能治愈很多患者。

当一个神经症患者坐在一个拥挤的礼堂里时，他会想：“我还能坚持多久？万一我晕倒了怎么办？我能感觉到糟糕的情况就要发生了！”这种想法其实在不断地给他带来冲击（额外的肾上腺素），一

次接一次。人们通常可以承受多次这样的冲击，最坏的情况就是感到轻微的头疼。事实上，神经症患者很少会晕倒。所以，当你感到“浑身虚弱”的时候，放松即可，不要杞人忧天。

从椅子到椅子的“朝圣”

一名神经症患者非常容易感到劳累，即使购物时排队等待结账都是一次严峻的考验。对他来说，购物成了一次从椅子到椅子的“朝圣”。如果身边没有椅子可坐，他会立即感到紧张甚至害怕。

如果他能够克服恐惧，在购物的时候做到站立或行走，不管感到双腿如何“像灌了铅一样”，他会发现当这一切结束的时候，他已经康复，而且会从这次的努力中重获信心。相反，如果他一直恐惧，肾上腺素就会不停地分泌，虚弱感就会挥之不去。如果对虚弱感视而不见，他的力气就会逐步恢复。

如果你也正经历神经性虚弱的反复发作，请记住，你对双腿虚弱担心得越少，虚弱的感觉就会越轻。如果你愿意，所谓的“果冻腿”依然可以让你行走自如，所以尽管放心好了。感到双腿虚弱，那是它们对你渐增的紧张感的正常反应。腿部的虚弱、沉重只是感觉，并不是你的腿真的虚弱。所以我再次强调，不要被生理感觉吓唬住。

她给双腿发送了错误的信号

下面这名女患者的情况很好地说明了态度的重要性。她能够自信地走在草地上，但在硬路面上感到双腿“不听使唤”。在草地上，她可能潜意识地给双腿发送“能在这里走”的信号，当然，她能够行走

自如；而在硬路面上，她发送的信号是“不能在这里走”，那么双腿当然做出与之相应的反应。

也许她第一次虚弱的感觉就是在硬路面上行走的时候产生的，而对这次经历的记忆（甚至是潜意识地）剥夺了她在硬路面上行走的信心；也可能是因为脚跟碰到路面的疼痛感使她想到了腿部，从而产生了恐惧。这听起来可能幼稚可笑，但当一名女性（或男性）像她一样多年来经历了多次轻度不适感，过去的痛苦经历就会引起不舒适的反应，从而轻易导致绝望的感觉。若想从此类情感泥沼中走出来，需要极大的勇气和理解。但是不用灰心丧气，如果你有此类经历，你能走出来的。态度的改变，即使最初是轻微的改变，也会逐渐带来力量的变化。神经对肌肉的控制是一把双刃剑，正确的态度会使肌肉力量增强，而错误的态度则会诱发肌肉颤抖。

通过放手掌控自己

很奇怪，我们经常通过放手来掌控自己。如果总是紧紧地攥在手里，我们就无法正确地控制局面，许多事情就是如此。释放自我，让身体做想做的事情，我们就会释放压力，从而使控制血管和肌肉的神经放松，以便它们恢复正常，最终我们的力量也就恢复了。众多神经症患者就是因为不知道这一点而患病的。另外一种致病原因是一种挥之不去的阴影，即他们担心总有一天要面临终极结局。没有人清楚这个结局是什么，但都确信它很重要。这个终极结局，换句话说就是可能发生的最坏结果，无非是恐惧和想象一起创造的怪物，如果你有勇气面对它，它就会消失得无影无踪。

尽管患者在家读到这里的时候感到希望油然而生，准备面对最坏的结果，但在外面感到虚弱的时候，保持镇静就不那么容易了。那一

刻的绝望感如此强烈，以至于很难有人做到不惊慌失措。如果人的身体能够迅速恢复镇静就好了！但相反的是，身体需要一段时间才能从虚弱的状态中恢复。此外，即使做到了充分理解和接受，由于之前几个月的紧张压力，虚弱的感觉还会偶尔出现。这也是康复之路的崎岖之处。

对轻度不适感到轻微害怕，从而导致其偶尔复发，这是在所难免的。不要被神经衰弱吓破胆，肌肉和心态都是越用越强大。

不管是否患有神经症，有些人就是比其他人更容易眩晕。例如，士兵在长时间列队站立的时候容易眩晕，尤其是在炎热的天气下。治疗这种眩晕的方法是尽可能地活动一下身体，保持血液循环通畅。看了这个例子之后，不要误以为如果必须静止站立一段时间，你一定会眩晕。大多数神经症患者完全可以做到静止站立很长时间，丝毫没有眩晕感。

血糖含量过低

偶尔的情况下，一名神经症患者，也可能是一个正常人，由于过快地消耗了体内的葡萄糖，导致血糖水平低于正常标准，进而引发身体产生虚弱感，出现发抖和出汗的症状。敏感的人可能会将此归咎于自己的神经。事实上，尽管这些症状的确是由工作紧张、压力过大引起的（尤其是在工作一天之后还吃不饱饭的情况下），但并不一定就表示这个人得了神经症。通过吃一点甜食，这些症状就可以得到缓解。如果身边没有食物，那就休息10分钟，以便让肝脏释放储存的肝糖，这些肝糖会被分解为葡萄糖。如果经常产生这些不适感，患者应该规划自己的饮食，确保摄入足够的蛋白质，例如多吃一些肉、鱼、奶酪、蛋等食物。

所以：

- ◆不管如何感觉双腿像灌了铅一样，不要总是坐在椅子上。
- ◆记住，恐惧刺激肾上腺素分泌，从而导致虚弱感。
- ◆如果你放心，像“果冻”一样的腿照样可以行走自如。
- ◆通过放手掌控自己。

害怕呕吐

我从来没有见过一名当众呕吐的神经症患者。然而，有些患者对此恐惧万分，因此总是拒绝和朋友一起吃饭的邀请，拒绝参加任何公共聚会。许多人自己一个人的时候经历轻度作呕时，会匆忙离开房间到室外处理，但从来不会当众呕吐。将手指放进喉咙对肌肉的刺激与焦虑状态对其的刺激差不多，了解这一点会使一名神经症患者如释重负。不同于神经症患者的想象，无论是健康人的胃还是神经症患者的胃，都难以让咽下去的食物回流。就像我之前提到的，对于会造成伤害的事，很多患者紧抓不放。所以，如果患者能够放弃预防呕吐的种种挣扎，他的胃部肌肉就会逐渐放松，不仅恶心的感觉会消失，而且呕吐的可能性会更小。

在别人陪伴的情况下，你可能还会有恶心的感觉，但是请放心，如果你能接受这一点，你就不会呕吐。

难以吞咽

在吃饭的时候，之前提到的“咽喉像有肿块”是最令人心烦的。在这种情况下，患者觉得自己根本无法吞咽固体食物，至少觉得很困难。

我在办公室放着饼干，是特意为此类患者准备的。饼干属于比较干的食物，如果看到它，患者通常不会感兴趣。当我让一名患者吃一块的时候，他连忙说：“我可咽不下饼干，我从来没有吃下去过！”我提醒他，我只是让他咀嚼，并不吞咽。他很不情愿地咬了一口，开始咀嚼。过了一会儿，我说：“请记住，我只是让你咀嚼，不要吞咽。”但是，他已经吞下一部分饼干了。只要变湿的、软化的饼干到达舌头后部，他的吞咽反射就开始发挥作用，至少部分饼干已经被吞咽下去了。

你无须担心吞咽的问题，放心咀嚼即可。当食物到了口腔后面的时候，吞咽会自动发生。尽管你的神经在抵抗，但这不会影响到吞咽功能。如果你一直咀嚼，食物会从你的口腔里全部消失。

脸红

严重的脸红对许多年轻女士来说是一个巨大的考验，甚至对有些男士也是如此。有一个中年男子到医院寻求帮助说：“医生，我遇到什么事都脸红。还不是略微发红，而是鲜红，从脸一直红到脖子。”这是个欧洲人，他因为严重的脸红问题，不愿意去俱乐部。每个周六的晚上，他和妻子——他们只会一点点英语——都百无聊赖地坐在家里，妻子可怜兮兮地试图说服他和朋友们一起度周末。

一名女性患者的生活也被脸红搅乱了，她甚至不愿意给陌生人开门。当她的丈夫的部分工作需要在家完成的时候，这对于事业的发展不仅是一大障碍，而且让她羞愧地感觉自己很没用，开始在许多其他方面丧失信心。

她的问题缘于战争时期她的遭遇。当时还是一个小女孩的她，被迫疏散到国内的另一个家庭里。她当时非常害羞，偶尔会脸红，但她并没有很在意，直到新家里的一个姐姐总是在吃饭的时候盯着她看，使她脸红。她有时会因此心烦得吃不完饭，当然，脸红的程度也越来越重。

2年之后，她回到伦敦，面对哪怕非常轻微的关注，她都会脸红。她背负着这样的十字架20多年，随便遇见什么人都会让她感到难堪。

当我向她解释了脸红发生的机制之后，她最终痊愈了。神经控制我们脸部、颈部的血管，它们会因为恐惧、愤怒、羞愧等情绪受到惊吓，以至于猝不及防地使大量血液释放到血管中。尝试不脸红（这是

她执着的目标）意味着紧张地关注脸部，而她应该不去注意这一点才对，因为神经获得的关注越多，越容易受到惊吓，在这种情况下，神经自然更容易失控，造成脸红。

当她终于明白了这其中的原理之后，我说服她不管什么情况，尽管脸红即可，尤其是给人开门的时候，更重要的是尽量不要为脸红烦恼。说服她相信自己有能力应对这种困难不容易，我费了一番周折才让她相信这种方法能够治愈她。她一直认为，除非她能严格控制脸红的发生，否则情况只会更糟。直到我指出她之前的做法几乎让她陷入与世隔绝的境地，她才答应尝试我的办法。我还鼓励她说，不要在意陌生人的看法，毕竟她与他们只是擦肩而过而已，更重要的是，不要限制家庭的生活。最后，她遵行了我的建议。3个月后，她能够自如地给人开门，有时几乎不会注意自己是否脸红了。我们再见面的时候，她告诉我她现在偶尔还是会脸红，但她再也不为此担忧了，因为她丈夫说那点红晕让她显得更加迷人。

如果你正遭受脸红的困扰，那么你越不在意是否脸红，脸红发生的可能性就越小。难点在于学会不在意，如果你能做到这一点，那么接下来的治疗就会水到渠成。

有些脸红的患者从精神医师那里得到的病因解释是与性或内疚有关，这让他们更加苦恼困惑。一名女患者告诉我，她之前的医师给她的诊断是潜意识的性欲错乱。但实际情况是，她婚姻美满，养育了几个健康的孩子。她幸亏没有过于在意之前的诊断。我对脸红原理的解释最终解决了她的问题，她在这个过程中显示出巨大的勇气，证明了之前医师的诊断是多么荒谬。

不幸的是，有些治疗师总是忍不住把重度脸红解释为潜意识的内疚，而此类错误诊断延误了患者的治疗，甚至起到了恶化效果。

陌生的新感觉

对于你可能经历的任何意外的、令人烦恼的神经感觉，不要总是加一句“哦，天哪！”，因为你在说这句话时其实是在想“这是一种新感觉，医生之前没有提到过，所以肯定很严重！”。其实一点都不严重。坦然接受任何可能出现的新感觉，接受身体的任何自然反应，不管是在走路、工作，还是在等待的时候。需要提醒你的是，让医生给你做一个检查，确保新感觉只是因为神经的问题即可。

谨记：你长久以来都处于恐惧当中，害怕已经成为一种习惯，所以在康复的早期阶段，你可能还会偶尔感到恐惧。没有人能够让你的恐惧在一夜之间就消失殆尽，你要接受这一点。你要认识到，在一段时间内，你还将经常叠加次级恐惧，甚至大量叠加，而你这样做只是出于习惯。在治疗的最初阶段，你只能练习着不要叠加次级恐惧，所以，当你感觉治疗不顺利的时候，不要过于绝望。一定程度的绝望很正常，谁不是这样呢？但是不要彻底绝望。最终成功康复的患者都是学会了忽视失败、忽视绝望的人。

慢慢地迈出第一步

不管是否患有广场恐惧症，都要以适中的速度迈出康复的第一步，无论第一步是什么。不要心急，想着“赶紧完事”只会导致焦虑，而焦虑是恐慌的前奏。所以慢慢来，把握好节奏，不要害怕注意到自己的感受，也不要强迫自己想别的事分散注意力，否则治疗肯定不会奏效。怎么能不注意自己的感受，不想自己呢？你很长时间以来都是这样做的，当然以后还会继续这样做。所以，接受自己可能有意识地想到自己，并对此做好准备。准备思考和感受任何事情，勇敢面对，不要退缩。与此同时，不要对自己的感受方式反应过度。你已经被这样的感受误导很久了，实际上，在你自己创造的环境中，你身体的反应方式是正常的，只是这种环境并非常规而已。

在你创造的充满困惑、恐惧和紧张的环境中，你的心跳怎么能不加快，双手怎么能不出汗甚至发抖？你怎么能不感觉陌生、虚弱和虚幻？因此，在治疗的初始阶段，对这种感觉方式做好心理准备，不要期待接受的态度能够立即创造奇迹。正如我所言，这可能是多年来你第一次独自外出或面临类似困难。你此时会感到恐惧、陌生和不真实，难道不是自然而然的事情吗？这些感受难道不是意料之中的吗？当然是。它们根本不是病态的反应，而是特殊情况下的正常反应。

缓慢地恢复对你来说是好事

如果你通过遵循我的建议，很快痊愈了，那当然是好事，我经常看到有些患者确实可以很快地恢复。但是，如果你的恢复过程很缓慢，不要失望。每个人必须按照自己的节奏康复。缓慢地恢复对你来

说可能是件好事，它让你有机会反复地练习我教给你的方法，直到你熟练掌握，使它成为你身体的一部分。恐慌很少会突然消失，只有你摆脱了恐慌，恐慌才会消失。换句话说，在不增加次级恐惧的情况下反复经历恐惧，最终恐惧就不会再影响到你了。

如果你患有广场恐惧症，在离开家的时候，要有勇气切断自己和家的联系。往前想，释放压力。如果你此时在自己的车里或在公交车上，也请这样继续前进。不要退缩，自然地向前走，释放紧绷的压力。

在战斗的最前线

练习这个方法会使你感觉比之前更累、更“神经”，这可以理解。你之前会故意避开可能引发恐慌的情景，所以可能几个星期都不会恐慌。但是，由于现在你愿意让自己置身于可能引发恐慌的情景中，身处战斗的最前线，所以恐慌发作的频率比之前更高。在康复的最初阶段，很少有人能够在每个场合都正确地应对恐慌。所以你暂时可能会比之前更敏感、更“神经”，此阶段需要额外的镇静剂（由医生开处方）。这就是为什么有些人在最初练习我的方法时，偶尔会丧失信心，感觉他们变得更糟了，而不是更好。

无为而治

如果一两天没能练习，不要担心，不要觉得如果不能坚持每天练习就会前功尽弃。一旦你开始采用正确的治疗方法，你就永远不会失去已有的收获。与强迫疲惫的自己勉为其难相比，有时一段时间的无所作为起到的效果会更好，所以不要担心失去已有的收获。请接受这些康复过程中的暂停吧。我之后会对此进行详细阐述。

心急火燎地试图熬过去

失败的时候，试着找一找哪里出错了。当你回顾当时的情况时，你肯定会发现自己心急火燎地试图“熬过去”。你着急地赶回家，在恐惧面前退缩，试图通过压制的方式阻止恐惧产生，结果反而叠加了过多的次级恐惧。因为多次尝试和努力，你变得疲惫不堪、过于敏感，所以就在你期待病情好转的时候，你会因新的恐惧而更加害怕。或许你听从了那个总是让你打退堂鼓的微弱声音——“你永远也做不到。也许这个办法适合别人，但是你还不具备成功的因素！”我曾经多次听到这个微弱的声音在作祟，也多次看到人们起初对它很恐惧，最终完全康复。不要受那个微弱的声音的影响，它对许多人不起作用。

所以当你失败的时候，走出家门再练习一次，但是要按照正确的方法练习。切记，重点是练习，不要测试自己。例如，不要想“我上周成功去公园了，不知道今天会怎么样”，因为如果你今天的表现比上周差的话，你会对自己感到失望。你急切地想要和上周做得一样好，但这会使你变得比上周更加恐惧，此时，出现一点意外都会使你恐慌，然后对自己失望。康复之路很复杂，尤其是当你把每一次令人沮丧的退步都看得很重时。请接受所有的退步，不要浪费精力思考为什么前一天还不错，接下来的一天又失败了。接受这种反复，直到你明白了真正接受的意思。

遵循这条建议并非易事，但我向你保证，你是可以做到的。如果你能在退步、失望甚至绝望的情况下，依然保持接受的态度，那么恐慌以及所有你不喜欢的感觉都会慢慢消失——它们的强度会逐渐变弱，发作的频率会降低。这是因为，它们依赖你的厌恶来刺激神经。

彻底接受会帮你赶走焦虑，消除困惑，摆脱紧张，驱走所有压力的症状，而你的症状无非是压力状况下的正常反应，无论它们在你看来有多独特。

所以：

- ◆ 在治疗的初期采取适当的节奏，不要心急火燎。
- ◆ 你要认识到，你在一段时间内可能依然会产生恐惧感，直到恐惧的习惯消失。
- ◆ 准备好思考和感受任何东西，不要刻意抗拒。
- ◆ 不要被任何新的陌生神经感觉困扰。
- ◆ 接受治疗过程中的偶尔失败。
- ◆ 不要浪费时间思考为什么前一天还不错，接下来的一天又失败了。
- ◆ 让真正接受的态度深深刻在你的内心。

本书后面的日志（第9—16章）更详细地介绍了关于治疗焦虑状态的许多方面，尤其是广场恐惧症。

在这里，向大家介绍一个不错的练习，它可以避免快速浅呼吸（换气过度）：平躺在地面或床上，双膝弯曲，使双腿尽量靠近身体，保持双脚平放在地面上；然后双臂交叉于胸前，右手抓左肩，左手抓右肩。这个练习会帮助你掌握一种深呼吸的方法——腹式呼吸。

第4章

走出神经体验的迷宫

在之前的作品中，我就已经对优柔寡断、易受暗示、丧失信心、焦虑不安、感觉虚幻、强迫症、人格分裂，以及清晨心慌、失眠和抑郁症等症状及其治疗方法做了详细的解释。然而，由于这些体验以及造成困惑、烦恼的原因在神经症中至关重要，所以在我展示这些日志（第9—16章）或继续讨论广场恐惧症之前，有必要再次解释一下这些体验，说明它们出现的逻辑以及如何简单地理解它们。

优柔寡断

由于不断的恐惧和紧张使敏感的神经将情绪反应夸大，所以当患者试图做出决定时，哪怕是最微小的思维变化都会伴随强烈的情绪反应，以至于很难做出任何决定。在患者眼里，每个观点似乎都同等重要，一分钟前还觉得千真万确，一分钟后就感觉荒谬可笑，以至于连最简单的决定也无法做出。

一名患者曾这样说：“我曾经陷入了思维的死结中：我该做还是不该做？不管做什么，我都万分担忧，觉得当时其实不该那么做。现在，我直接行动，不再多想。提醒一下，当我老毛病又犯了的时候，我又退回到优柔寡断的老状态中，脑子里‘为什么’的念头挥之不去。”

他继续说：“我有时催促妻子说‘赶紧说，玛丽’。每当我无法下定决心时，我就会说这句话，想让妻子替我拿主意。无论玛丽给出什么建议，我都会遵从。”

尤其是在已经精疲力竭，同时还要考虑自己能坚持多久的时候，患者做决定会变得更加困难。他不想把事情做得过头，但又无法承受什么都不做的压力。当我与前面那名患者讨论的时候，他说：“我前一阵就体验过这种犹犹豫豫的感受。在度假的时候，妻子和我沿着海边跑步，之后我花了好几个小时思考是在那里过夜还是回家。我上一分钟还在想，我已经太累了，不回家了，但是转念又觉得我无法忍受在那里过夜。当我掉转车子准备回家时，‘现在开车回家太累了，今

晚还是住下吧’ 的想法又会立即出现在脑海中。但是如果我们决定在那里留宿，我知道我会马上想着应该回家。”

想法与感觉是紧密联系的！一分钟之前还认为是千真万确的事情，下一秒就觉得大错特错了。

易受暗示

一个敏感的人很容易受到误导，认为所有让他反应强烈的暗示都很重要，也就是说他易受暗示。对他来说，看报纸都意味着极大的风险：一篇关于疾病的报道，尤其是涉及神经症的报道，会让他烦恼好几天。他认为，即使自己现在没有报纸上描述的症状，很快也会全有的。

一名年轻的女孩曾经问我：“为什么错误的想法总是强有力地缠着我，而正确的想法似乎很无力？”原因是，错误的暗示产生恐惧，而恐惧这种感觉非常强烈，以至于它覆盖了其他的感觉。消极的、破坏性的暗示伴随着威胁，因此力量强大、非常顽固，很容易被误认为是真理。

正确的想法似乎太不可靠，因为神经症患者普遍极度缺乏信心，导致正确的想法只是一闪而过。于是，希望——这种患者最需要的感觉，变得可望而不可即。

丧失信心

优柔寡断和易受暗示，以及它们带来的困惑，必然导致信心丧失。怎么能够避免？你能看到这种模式是如何展开的吗？当我们理解了被放大的情绪如何迷惑我们之后，我们就会发现这个模式是多么符合逻辑。

一名神经症患者并不一定总是缺乏自信，他可能会从缺乏自信变得自信满满。这很令人疑惑，对他而言似乎没有中间状态。

一名男患者这样描述他的假期：“那是回家之前的最后一天，我在那里冥思苦想：要不要去钓鱼呢？我看着大海心想：‘不去了，海浪太大了！’其实海浪也没那么大，我只是找个借口试着说服自己。但突然我又想：‘还是去吧！’”

“所以我就一个人出海了。到达钓鱼地点后，我感到非常开心。我钓到了好几条鱼，并故意让船在海上随波逐流。回到海岸时，我下船蹚水推船，感觉有使不完的力气。而就在2个小时前，我想到出海双腿还打战。”他停顿了一会儿，继续平静地说，“要克服恐惧，你必须真正地信任自己，对吧？”

我解释道：“在患病的几年中，你并不信任自己的内心。你总是找各种理由，但正是它们使你患病的。所以，我教你练习放弃那些阻碍你的旧想法。”

他回答说：“这就像是在说‘你过去给自己传递了各种错误的信号，现在你想让我试着发出正确的信号’。”

这名患者是一家大型国企的副总。就像他一样，我的许多患者之前非常自信、事业成功，许多人从事需要负重要责任的职业，例如教师、经理和行政人员。尽管已经患病，他们通常还是挣扎着继续工作，当感觉力不从心的时候，他们试图隐藏自己的感觉。这是需要极大的勇气的。

为了重获信心，许多人只需要深刻洞察他们丧失信心的原因即可，并通过参加一个去敏感化项目来了解“敏感化”。自信的回归过程是自动的，因为随着时间的推移，接受的态度将把压力的症状降低到正常水平。重获信心不需要特殊的目标，在去敏感化之后，信心自然就回归了，患者了解到这一点之后往往感到很宽慰。

如果神经症的病因是某种个人失败（例如失业）导致的忧虑，那么患者肯定需要重建信心。当然，如果患者从来没有过坚定的自信，康复对他来说难度更大，因为他不仅需要了解如何去敏感化，与此同时还必须建立从来没有过的自信。对此，我会在日志三中进行更详细的阐述。

焦虑不安

持续的压力也会导致焦虑不安。在忙碌的精神科等待了1个小时之后，许多焦虑不安的患者还没有等到叫号就离开了。在所有的神经症症状中，焦虑不安可能是最难以忍受的。它需要紧急救治，也就是药物治疗。

感觉虚幻

受神经症困扰的人会自然地将更多注意力放在自己身上，而很少留意外界发生的事情。当自己的事就让人绝望的时候，我们任何人都很难对邻居刚买的音响感兴趣。对于神经症患者来说，这就更困难了，因为他的注意力几乎都集中在自己身上。正是这种兴趣的狭隘性导致他逐渐对外界失去兴趣，他和外部世界之间仿佛有一层神秘的面纱，既揭不开也穿不透。

“医生， 我是不是疯了？”

经常听到患者这样说：“我无法和别人接触，感觉他们在一个真实的世界中，而我在一个虚幻的世界中。不管多么努力地尝试，我始终无法找到回归他们的世界的方法，我过去也属于那个世界。医生，我是不是疯了？”这种虚幻的感觉可能是转瞬即逝的，也可能一直伴随着他。

一名神经症患者可以通过各种不同的方式感受到虚幻——“我感觉自己脱离了身体，从外部看着自己”，或者“当碰触东西的时候，我知道我在触摸它，但感受不到”。另一名患者会说：“听到别人笑时，我会感觉很不自然，或者说感觉不真实。”幸福对他来说遥不可及，因为他的内省世界长久以来都被痛苦充满了。其他患者会说：“我听别人说话时，一半的时间只看到他们的嘴唇在动，却听不到他们在说什么，就像关掉声音看电视一样。”

她对女儿有一种虚幻感觉

一名母亲在电话里向我诉说她的苦恼，因为她难以接受对自己的女儿的虚幻感觉。她说，甚至当她亲吻女儿说晚安的时候，她也感觉像做梦一样不真实。她解释说，那种感觉就像刚被全身麻醉了一样。

当我们聊到这里的时候，我听到电话里传来一阵喧闹声。突然，这名母亲大声喊道：“杰西！看在老天的分上，你先出去玩一会儿吧！我今天早上简直受够你了！”我指出，她刚刚就经历了一次真实的愤怒。她明白了我的意思。我告诉她，她其实与女儿有许多真实的时刻，但她已经太习以为常了，以至于很少注意到这些真实的片段。那些令人恐惧的虚幻时刻掩盖了其他真实的感觉，因为她总是给予虚幻感全部的注意力。

我还告诉她，当她亲吻女儿说晚安的时候，她总是想亲女儿的脸颊，而不是枕头。即使在这个所谓的虚幻时刻，也存在比她预想的更多的安全感。她也理解了这个道理。然而，她还需要更多的保证才能被完全治愈。在当前的焦虑状态下，她对自己的恐惧想法的反应是如此之强，以至于恐惧感很快就取代了我的解释所带来的平静感。

记忆会让虚幻感重现

当把虚幻感的原因归结为对众多焦虑内省的自然反应时，受神经困扰的人会发现自己并没有“发疯”，因此感到非常宽慰，从而不再恐惧。这种突然的宽慰会让他获得更多的安全感，更多地感受到外部世界，这是他长久以来渴望的感受。然而，这种新获得的安全感可能非常短暂，因为他之前的虚幻体验太强烈，所以在敏感状态下，虚幻感肯定还会重新占据他的大脑。记忆会让虚幻感重现，而当这发生的时候，许多患者会变得苦恼沮丧，误以为肯定是一些深层次的原因导

致虚幻感重现的。神经症患者很容易受到这时的感受的影响，他们很难承受失败，因此赋予一些琐碎的事言过其实的重要性。

所以，如果你深受虚幻感的困扰，做好心理准备，它会在一段时间内伴随你的工作和生活，你暂时有这种感受很自然，要接受这一点。感觉虚幻并不是什么大不了的事情，也不意味着你要“发疯”。理解这一点，你的紧张感会减弱，你会逐渐不再过度关注自身的情况，而是更多地关注外部世界。你会变得更加外向，而非内向。

强迫症

强迫症的发作和虚幻感是一样的，因此强迫症并不是神秘莫测的恶魔。强迫症的发作可能是因为敏感之外又加上了精神疲惫。不幸的是，很少有人理解强迫症的发作原理。令人恐惧的想法挥之不去，烦恼困惑的患者通常会试图竭力从大脑中驱逐这些恼人的想法，或者用其他的想法代替它们，但这其实是错误的。偶尔的情况下他可能会成功，但在更多时候，他越努力尝试忘掉，这些想法就越顽固地赖着不走。正如我之前所说，随心所欲地抛弃这些想法并非易事，尤其是当这些想法令人不安，而且大脑处于疲惫状态的时候。然而，这正是许多神经症患者经常强迫自己做的。难怪他们会陷入绝望，因为他们试图将这些讨厌的想法逼得走投无路。

众多神经性的强迫症就是这样开始的，它们无非是由恐惧和精神疲惫建立的一种让人讨厌的习惯而已，根据我与患者多年接触的经验，强迫症很少有所谓的深层次意义。当患有神经症的母亲焦虑不安的时候，她通常缺乏自信和专注力，因此自然害怕自己会意外地伤害到孩子。而且她也非常容易受到暗示，以至于她可能会伤害孩子的想法轻易地就变成了她肯定会伤害孩子的恐惧。但这并不意味着她具有攻击性，她仅仅是一名充满爱心但容易受到惊吓的患病母亲而已。许多不安的母亲也有这种特定的恐惧，她们不可能都具有攻击性吧？

不幸的是，处于这种情况的母亲确信自己属于另类，因为她不仅害怕伤害到孩子，而且无法感受到对孩子的爱，甚至是对整个家庭的爱，这令她感到很苦恼。实际上，她在情绪方面过于疲惫，以至于无法将一种振奋人心的饱满的感情理解为爱。日常的情绪依赖于表达的

活力，而恐惧可能剥夺了这种活力。她一方面能够强烈地感受到恐惧和难过，另一方面对其他类型的情绪似乎无动于衷，这真是一个悖论。她总是过于严肃地对待这种暂时的情绪表达不足，这进一步加强了她的虚幻感。

离奇怪诞的想法

当一个人处于焦虑状态的时候，各种离奇怪诞的想法都可能冒出来。这些想法越奇怪、越虚幻、越令人恐惧，患者越觉得必须遵从这些想法，就像被施了魔咒一样，决心跟随到底。

不管你的想法是什么，也不管这些想法看似多么荒诞不经，你都不要因此苦恼沮丧。在你当前的心理状态下，将它们当作是正常的反应接受，不要把它们视作可怕、邪恶的东西，也不要刻意避免。不要误以为有些想法你绝对不能有，就像大脑的有些部分绝对不能用一样。让大脑的所有部分都发挥作用，包括控制强迫症的那一部分，不要退缩。

不管这些想法带来如何严重的强迫感，都不要害怕。紧绷的神经会赋予人的想法一些威力，牢牢地拴住产生这些想法的人。但是，永远不要忘记，不管它们当时看起来多么真实可信，它们都只是想法而已。

不是这些想法，而是它们带来的恐惧，使人紧张、敏感和疲惫。如果你不让恐惧进入你的内心，不管你如何关注自己或者思考的内容，都没有关系。我并非暗示人们可以把脑子里与某个特殊问题有关的顽固想法清除出去。当出现一个紧急的问题时，“别担心，忘掉吧”这样的建议是不明智的。正确的做法是勇敢面对问题。

人格分裂

当一名神经症患者发现难以做出任何决定时，我们经常听到他说自己的人格正在分裂，或者已经分裂。这并不奇怪。神经症患者说自己人格出现分裂的情况还包括容易受到暗示、难以保持自信、产生虚幻的感觉或偏执导致困惑，以及遭受压力导致的生理症状的困扰。

在此引用我之前一本书中的话——“他没有可以依赖的内在力量，没有能够指引方向的内在自我……也没有保持思想、感觉和行动一致的内在平衡。”

正如自信会在去敏感化和理解之后回归一样，人格统一也会在自信恢复之后完成。患者不需要为了人格统一而挣扎，只需要理解和接受明显的分裂，而且不要因此感到害怕或困惑。

上述体验（除偏执之外）无须单独治疗。将每种症状单独对待容易使问题复杂化，导致患者更迷惑。单靠解释——正如此处所做的这样——就能恢复内在和谐。

优柔寡断、易受暗示、丧失信心、感觉虚幻、焦虑不安、人格分裂和偏执都是令人厌倦的。受这些问题困扰几个月的患者会逐渐精疲力竭，感到冷漠和压抑。有时冷漠的感觉会非常强烈，以至于患者懒得洗澡，更不用说康复了。在日志六当中，我将详细讨论神经性抑郁。

所以实际上存在一种模式，始于优柔寡断，终于消沉压抑。每个阶段自然地导致下一个阶段，每个阶段都源于因困惑和恐惧放大的情

绪反应。对于不了解这个道理的人来说，这就像一个迷宫，里面充满了痛苦。然而，正如随着阶段的递增，痛苦会增加一样，如果患者能在每个阶段都实现领悟和接受，最终会获得内心的宁静。

永恒的“为什么？为什么？为什么？”

你可能认为我过于强调接受的重要性了，可能怀疑这种方法过于简单，可能期待的是一种更复杂的治疗方案，尤其是不需要你做什么事情的方案。我强调接受的重要性，是因为我目睹过它的治疗效果，而别的方法都失败了。有的患者40多年来尝试了各种治疗方法，最终却被这种简单的方法治愈了。说实话，我还没有见到过这种方法无效的时候。

当然，如果能够充分理解其中的道理，就像我在此解释的一样，接受会变得更容易。

旁观者清

考虑一下接受是如何起作用的。它是一种强烈程度较低的方法，在接受的情况下，各种情绪有机会变得稍微平静，患者也不会总是追着问“为什么？为什么？为什么？”。精神疲惫从而逐渐好转，思维变得更有“灵活性”。当患者不再钻牛角尖的时候，形势变得更容易应对，患者不再是“当局者迷”，而是“旁观者清”。在此情况下，患者仿佛变成了两个人：一个在遭受痛苦折磨；另一个在旁边观察，试图缓解病痛，同时也试图接受现状。换句话说，第二个人就是“旁观者清”的状态。

所以，你可以任意思考，但请记住，要尽可能保持接受现状的态度，不仅要能够忍受最顶端的恐惧，还要能够处之泰然。

第5章

解决看似无解的难题

神经症患者是因为害怕自己身上出现的神经症状而患病，而不是因为任何特殊的问题得病的，对此我已经做了充分的阐释。然而，的确有些患者是因为一些棘手的难题、悲伤、内疚或屈辱而得病的。下面，我将讨论看似无解的难题（包括悲伤、内疚和屈辱）如何导致神经症，以及处于这种情况的患者如何康复。

问题如何致病

让自己处于神经崩溃危险之中的人既无法解决问题，也不想妥协让步。他大部分时间在痛苦地思考自己无法忍受的困难，凡事优柔寡断，又容易陷入绝望。他越是焦虑地沉思，就变得越紧张，因为如此连续且高强度的焦虑使他的神经变得敏感，放大了他的感觉，随着时间的推移，焦虑变得越来越剧烈。

此外，患者的敏感神经也会带来常见的压力症状（胃部翻江倒海等）。当他思考自己的问题时，症状变得更明显，以至于他难以集中注意力，难以做决定，最后紧张感变成了焦虑感，一点点紧张的刺激都令他难以承受。

除了焦虑之外，敏感还可能放大其他类型的情绪。比如说到一件事，之前只是觉得悲伤，现在却觉得悲惨。医学院的一名学生在门诊部实习，她也是一名神经症患者，有一次听到一个老太太咳嗽，不过是慢性支气管炎而已，但是她深受触动，认为自己难以继续做一名医生。

这样被放大的情绪体验让人筋疲力尽，患者很少有精力投入到工作当中，甚至觉得生活也失去了意义。患者也为自己身上发生的这种变化感到困惑，努力想变回原来的自己。

到目前为止，由于总是焦虑地把注意力集中在看似无解的问题上，患者的神经变得非常敏感，导致令人不安的身体症状使他恐惧，

放大的情绪体验使他困惑，焦虑使他心神不定，而所有这一切最终使他筋疲力尽，变得冷漠麻木、压抑消沉。

此外，持续焦虑地冥思苦想逐渐拖累了思维，最终大脑思路变得混乱、迟钝。最初的时候，患者还能随意地停止思考那些问题，但是过一段时间之后，由于筋疲力尽导致的大脑迟钝，患者似乎已经无法停止思考那些无用的问题，哪怕是片刻也做不到。

由于无法自由地思考，患者越来越难以灵活地从不同的角度考虑自己的问题。他只能从一个令人不安的角度看待问题，在过去的几个月里，他的眼前只有这唯一的一个角度。的确，当他思考自己的问题时，这个令人沮丧的角度给他的打击如此强烈，以至于他感觉自己完全淹没在其中了。

由于感到无法控制自己的思想或情绪，他有时觉得自己要发疯了。当感觉正常的时候，他会拼命抓住每一刻。例如，当与家人一起看电视的时候，他可能突然感到内心十分宁静，心想：“我终于恢复正常了！如果我能保持这种状态，我就完全好了！”所以他紧紧抓住这种时刻，担心这种宝贵的时刻偷偷溜走。他害怕一旦错失这些时刻，他会失去自我。

过了一段时间，在有了这种宁静的体验后，他感到安全、平静。然而，由于他的焦虑在过去的几个月中如此强烈，所以当他再次感到焦虑的时候——在此情况下，这是无法避免的，他的反应会和以往一样令人担忧。事实的确如此，因为他敏感的神经受到刺激，必然会产生出相应的反应。自然地，当他再次恐慌发作的时候，他努力抓住外部熟悉的事物让自己稳住，感触现实，让自己确信一切都好。他的精神一会儿高昂，一会儿又萎靡不振。他因为目前所处的状态而恐惧、迷

惘，同时又不得不应对最初的问题。的确，他现在既担忧自己的感觉方式，又担心问题本身。

上面的描述展示了在缺乏理解又伴有恐惧的情况下，不断焦虑沉思是如何导致神经症的，因为到现在为止，上面提到的那个人可以确诊患上了神经症。

康复

为了康复，由于某些看似无解的问题而患病的人必须首先明白，敏感的神经能够放大情绪和压力导致的身体症状，例如一点情绪就会导致泪流满面，歇斯底里地大笑不止，心跳加速，感到胃里翻江倒海一般。患者此时必须理解，通过强制减慢思考速度和愉快地思考，疲惫的大脑对自己耍了花招。最重要的是，除了理解其中的道理，患者还必须保持接受现状的态度。通过服用医生开的镇静剂，患者可以暂时平静下来，但是只有理解和坦然接受，才能让他最终康复。

由于思维已经疲惫，所以他必须准备好尽可能慢地思考问题，而且不要因为思路不清或者容易忘事而恐慌。他必须克制想要抓住那些他感觉正常的时刻的迫切冲动，不要害怕一旦失去就再也无法感受到这样的时刻。他必须学会飘然和等待，让这样的时刻来去自如。坦然地接受会释放一些压力，这足以让他开始去敏感化的过程。去敏感化过程开始后，他不再完全受生理反应的控制，能够更平静、更理性地看待自己的问题，不再把所有的精力都浪费在冥思这个问题上。

必须另辟蹊径

由于他患病的原因是反复痛苦地冥思自己的问题，我们可以假设没有可采取的令人满意的行动了，否则他肯定会采取行动。如果没有可行的措施，他必须找到一个不那么痛苦的看待问题的方式。换句话说，他必须另辟蹊径。

神经症患者很少能够在没有外部帮助的情况下做到这一点，因为如前所述，由于过度关注自己的问题，他的思维方式已被他的紧张专注制约。每当他思考自己的问题时，已经固化的令人烦恼的思考方式就会立即投射出来，干扰平衡的、冷静的思维。正如我在之前的著作中提到的那样，他需要一位有智慧的顾问，不管是医生、咨询顾问或者朋友都可以，目的是帮他从局外人的角度分析存在的问题，帮他找到一个新角度，从而给他带来哪怕一点平静。对他来说，一个全新的看待问题的方式就像一根拐杖一样，可以支撑他疲惫的大脑。这个新方法可能并不完全符合患者的喜好，但是肯定能在某种程度上满足他的需求。精神的宁静无法强求，所以采用新角度可能产生的痛苦和恐惧必须最小化。明智的顾问要确保这一点，同时还必须有耐心，因为神经症患者的精力已经消磨殆尽，很难长时间坚持新观点。在讨论的时候，他可以清晰地思考，但独处的时候，他又可能很快无法集中注意力，他必须与顾问多次讨论新方法，才能真正接受。

如果患者能够每天抽出几分钟来尝试领悟新思路，那么这就是一个良好的开端了。是的，这只是开端。虽然他可能经常丢失新思路，经常绝望，但如果他每天坚持，这种思维会变得越来越清晰、稳定，持续时间也会更久，直到最终使他获得内心的平静。

领悟如何发挥作用

高血压患者，不管是男是女，都可能对此过于担忧，不断地想自己有中风的危险。有时，他们会说：“我有时甚至想中风赶紧到来吧，省得我每天都为此担心！”有这种担忧的人在学习如何运用新方法时，需要不断地得到保证和帮助，而顾问的录音带可以起到帮助作用。

首先，顾问应该向患者提供有助于缓解恐惧的所有实用的解释。例如应该向患者解释，普通人认为大多数症状是由高血压造成的，实际上并非如此。有时人的血压非常高，但其实感觉不到任何症状。人们通常认为的伴随血压异常产生的头疼，多是由神经紧张造成的，而不是由血压本身造成的。眩晕可能是由血压的突然下降造成的，并不意味着可能要中风。

为了让患者对自己的症状感到放心，我向他指出，虽然一些保险公司对高血压致死的保额很大，但其实很多人带着高血压生活了很多年。有人在70岁的时候患上了高血压，直到97岁才去世，而且是因为肺炎才去世的。所以患者应该明白，即使患有高血压照样可以活很多年，尤其是在今天的先进医疗条件下，导致他最终死亡的可能是其他病症。

今天，杂志和报纸上充斥着大量出于善意但起到误导作用的伪医学文章，普通人很容易受此误导，所以对高血压感到恐惧的患者需要花大量时间适应，即之前所说的“领悟”。有时候，患者高兴地来到我的诊所，因为他找到了看待问题的正确方法。但是过了几天，他读了上述的一篇文章，于是他刚刚找到的正确方法从大脑中溜走了，他再次陷入了抑郁之中。然而，如果他坚持练习领悟这种正确的态度，他最终会变得思想足够成熟，相当于服用思想的“降压片”，不会再有担忧，而且他的身体状态也会自然而然地从中受益。

最初的时候，用另一种方法解决某些困难问题似乎难以做到，因为神经症患者感到被旧观点牢牢地拴住。此外，一个问题的许多不同方面也会起到妨碍作用，还可能存在几个不同的问题。一旦人的神经变得敏感，潜在的问题会涌上心头，他虽然能够成功领悟一个方面，但很快发现自己又必须应对另一个方面。这些不同的方面几乎轮流出现

现，就像车轮大战一样。然而，如果他坚持到底，这种狂风暴雨般的体验也会过去，他会发现自己最终驶入了平静的港湾。

在第四篇日志中，一名女患者写道：“我发现一两周之后，每一种不同的恐惧都会消退一点。但是我知道自己的思想必须经历多次这种战斗，直到获取最终的胜利。我知道这就是你所说的领悟。”

为了应对看似无解的难题，神经症患者需要：

- ◆理解其中的原理，不要因为神经的生理症状或被放大的情绪反应而心烦意乱。
- ◆如果不断地苦思冥想导致思维变慢、思想受限、记忆力衰退，不要因此苦恼不堪。
- ◆此外，应该另辟蹊径，换个角度看问题。

第6章

行动，不要只是想

你可能经常需要鼓励，而且最重要的是，你需要有人指出你在哪里不断犯错，所以才停滞不前。这些错误通常包括：

1. 接受了自身99%的症状和体验，却在最后的1%面前畏缩。
2. 因为退步而陷入彻底的绝望。
3. 总是不停地想如何行动，却从不真正地付诸实践。

接受了99%

接受起作用的方式是逐渐减轻导致神经敏感的压力。敏感的神经如何放大普通的情绪和压力症状，对此我已经多次做过解释。我还解释过，即使已经做到完全接受，敏感的神经也需要一段时间才能痊愈，并最终对情绪做出正常强度的反应。你可能已经对此完全理解，准备练习我教你的方法，但你可能很快发现实际行动比阅读或听磁带的时候难很多。为什么？因为在面临最大苦恼的关键时刻，你退缩了，打起了退堂鼓。

当你紧张退缩的时候，身体会释放更多肾上腺素，即更多的压力激素，这会让你变得更加敏感，所以你本能地想通过逃避当前的形势来寻求慰藉。

你下一次准备练习接受的时候——我说的不只是广场恐惧症，留意想退缩的时刻，以一种随意、灵活的方式迎头而上。这是学会接受的关键。

一名飞行员最近解释说，同样的原则也适用于他的工作。当飞机往下落的时候，对于初学者来说，最困难的一课就是控制飞机朝着降落的方向，专业术语叫“地转”，而不是试图通过倾斜机翼朝着相反的方向恢复平衡。此时强行逆转方向是致命的，顺势而为才会让飞机恢复平衡。

举一个更常见的例子。会骑自行车的人都知道，当快摔倒的时候，他们会将车轮朝着摔倒的方向转，此时自行车自己就会恢复平

衡。如果他们强行将车轮转向相反的方向，正如初学骑车的人所做的那样，反而会摔倒。

你最初可能会失败，也许会经常失败，但如果能够认识“退缩”这个宿敌，不要让它控制局势，你终将成功。请注意那最后的1%。通过最后1%的测试，部分接受就会变为完全接受，治愈的时刻也就指日可待了。永远不要忘记：你通过退缩给自己制造了危机。

所以，切记：

- ◆ 恐慌的对立面就是平静。
- ◆ 退缩会让你深陷牢笼。
- ◆ 通过最后1%的测试。

不要因为一时的退步而气馁

因为退步而停滞不前是另一种形式的畏缩。通过提醒你更多的失败，记忆总是随时准备击败你。不管因为退步而陷入多么深的绝望之中，永远不要丧失康复的欲望。不要在让你恐惧的地点和体验面前退缩，它们是你获得救赎的关键，因为康复的关键就在这样的地点和体验之中。

什么是康复？

康复是指最终建立起正确的思想态度。不管你发现自己多么深深地陷入退步的泥淖之中，你都可以练习按照正确的方式思考。从绝望转变为拥有平静且坚定的希望这个过程很难，但你可以做到。

无数患者像你一样经历过绝望，但他们最终改变了态度，得以康复。你身上的勇气不比他们少，每个人的勇气是基本相同的，区别在于有些人从勇气之中汲取力量，有些人却不知道如何利用勇气。对于那些真正渴望勇气的人，勇气从来不会迟到，关键在于你是否真正想要。所以，不要被退步虚张声势的恐吓吓倒，从而不敢再继续练习。

此外，如果症状与恐惧还是反复出现，在一段时间内表现得比较强烈，甚至在你已经真正接受它们之后也是如此，不要失望。如果你此时因为退步而害怕，相当于再次让自己的神经变得敏感，就需要更多的时间治疗这次叠加的敏感，需要更多的努力才能重新恢复坚定的希望。在最初阶段，挫折似乎必须跑完一定的路线才会完全消失。我们也要认识并接受这个特点。

所以，谨记：

◆ 康复的关键就在你所恐惧的事情上。

◆ 敞开心扉，完全接受。

沉思导致的麻痹

一想到未来的康复以及康复的诸多要求，你可能想退缩，因为你现在是按照患病状态中的感受来想象如何满足那些要求的。我再次提醒，康复自身会带来新变化——新的力量、新的兴趣，以及应对问题的能力。放心信任这种变化，相信自己会逐渐恢复正常的生活。正是这种循序渐进使得一切变得可能。但也正是这种循序渐进让人难以承受，因为这个过程布满荆棘。此外，循序渐进意味着有大量时间可以沉思，所以在康复的早期阶段，沉思是杀手般的存在。这么长时间以来，想象给恢复带来了太多困难，这些困难看起来是那么真实、那么确凿，以至于你很难将其驱散。只有不断行动才能将它们驱逐殆尽，只有不断行动才能消除想象中的恐惧。

我的话只是给你指明了方向，你对此的理解依然仅限于思考当中。从内心深处感受它是确定的是另外一码事，体验能够让你从内心感受到这种确定性。到目前为止，你成功的体验微乎其微，你可能只是偶尔才能体会到成功的感觉。这有时让人难以忍受，因为这种感觉让你失去耐心，无法抓住和保持已有的领悟，而忍耐从来都不是神经症患者的强项。

所以在这个阶段，如果你无法做到某些事情，不要灰心丧气。单纯思考可能只是黄粱一梦，救赎的关键不在于思考，而在于不断行动。康复的关键在于行动，直到行动的习惯已经牢固地建立起来，取代之前失败主义的思考习惯。这个过程需要时间和努力。失败主义的思考习惯在你心里已经如此根深蒂固，以至于虽然你已经成功过许多次，完成过一些困难的任务，但决定再次尝试依然和从前一样困难。

不要因此感到苦恼，给自己多一点时间，积累越来越多的成就，这样你渴望的确定感终将到来。

你无法推迟学校的集会

所以，不要等到所谓最好的时刻才开始努力。在学校集会那天，可能碰巧你的状态很糟糕，但你无法推迟学校的集会。你在状态不佳的时候，越频繁地练习我教你的方法，越能自信地在任何时候都勇敢地面对任何事情，不管你当时处于什么状态。这是使你的未来不再那么危险的唯一方法。不要因为情绪而犹豫等待。戴着帽子，穿着外套，拿着手提包，却坐在那里等待，想着该不该出门，这是最具破坏性的情况。不要让沉思束缚了自己，不管你当时感觉多么“糟糕”，你依然可以成功，尽管去“做”就好了。你在感觉最差的时候通过成功获取的自信，是最宝贵、最持久、最可靠的自信。

所以，切记：

- ◆ 康复自身会带来力量。
- ◆ 只有不断行动才能消除想象中的恐惧。
- ◆ 救赎存在于不断的行动之中。
- ◆ 不要因为情绪而犹豫等待。

第7章

迈出第一步

初读本书的时候，你可能感到深受鼓舞，想根据建议进行练习，然而又害怕迈出第一步。如果你有类似的担忧，通常是由本书开篇提到的几个原因之一造成的：

1. 你觉得自己患病已久，已无药可救了。
2. 你觉得再试一次也没有用。在过去，你已经尝试过许多不同的治疗方法，但每次尝试的结果都让你失望透顶，所以你没有信心再尝试一次了。
3. 你理解我建议的方法，但你太容易恐慌了。尽管你尽了最大努力，但依然在每次恐慌发作之前都萎靡不振。
4. 你觉得情绪脆弱、精神麻木、身体疲惫，在即将迈出第一步时畏缩不前。迈出第一步需要极大的努力，所以你感到胆怯。

你觉得自己患病已久，已无药可救

首先需要明白，没有外力强迫你这样想。你的身体会对你思考的方法做出反应。身体可能是敏感的，虽然这种敏感看似有着深层次的原因，但实际上原因很浅显，你的疾病完全可以治愈。我们每个人身上都具有治愈的力量，你也不例外，你只是无意中阻碍了这种力量的发挥而已。你的身体并没有因为疾病发生生理方面不可逆转的改变。如果你已经患病多年（我见过一些神经症患者几乎一辈子都深受疾病的困扰），这这意味着你的神经症比较顽固，有很多令人沮丧的记忆。但是你身体里蕴含着力量，可以帮助你接受现状，扫除那些阻碍康复的障碍。你依然具备自由意志，虽然你看似尚不具备。

然而，虽然神经症患者与医生在一起的时候能够找到宁静，做到理解，但由于疲惫的精神导致记忆衰退，他很可能在几个小时之后就把医生的好建议忘得一干二净。这使得患者迈出第一步尤其困难。因此，对于我的患者，我将与他们的面谈录制下来，鼓励他们迈出第一步，激励他们真正行动起来。正如过去几个月来患者总是受到失败主义的暗示的轮番轰炸一样，现在通过观看录像，他可以让自己处于医生的有益建议的反复影响之下，直到将这些建议变成自己身体的一部分，深刻地感觉到其中的意义，鼓励自己采取行动。我再次强调，根据我的经验和意见，如果患者理解自己需要做什么，愿意积极配合，就没有无法治愈的慢性焦虑。

不信任自己

如果你不信任自己，没有关系，我也不打算这样要求你。我只是希望你试着理解并信任我给出的建议。不管你现在觉得自己是多么懦弱，这些建议依然有效。你不必治愈自己，让身体发挥作用即可。你只需站在一边，别碍事即可，尽可能少地叠加次级恐惧，例如不要总是想“哦，天哪”或者“万一……”。当你练习此处给的建议时，相信身体能够自动治愈自己。身体的反应一直忠实可靠，只是你发送了错误的信号而已。如果你发出正确的信号，尽管起初不情愿，身体也会如实地做出反应。

虽已理解，但恐惧猛烈地闪现， 然后你退缩了

你暂时可能不得不接受依然出现的恐惧感，可能感到当恐慌发作的时候，简直无法思考，因此难以继续练习“飘然”。不管恐慌有多强烈，如果仔细观察，你会发现自己能够思考，即使思考的方式是错误的。练习面对恐惧时飘然以对，不要退缩，就和学习骑自行车时一样——在你真正学会熟练地骑自行车之前，肯定会摔倒几次。但是除非你每次都爬起来再次尝试，否则你永远学不会。永远不要忘记，失败不是最终结局。

为了教患者掌握一种应对恐惧的实用方法，我将手紧紧地压在他们的胸部，然后让他们朝着与压力相反的方向移动。当他们费力地往前移动的时候，我指出这就是他们对恐惧做出的紧张反应。之后，我让他们伸开双臂放在面前，就像在凉爽的深水中游泳一样挥动双臂。通常情况下，我发现他们立即就放松了下来。

有些人非常讨厌水，他们很少洗澡，甚至不喜欢洗头发。对于此类患者，我建议他们想象飘浮在云朵上的感觉。这种想象的感觉，或者想象在凉爽的深水中游泳的感觉，并不像听起来的那么幼稚。它会带来一种令人放松的感觉，当其他办法无法释放患者的紧张情绪时，它会起到积极的帮助作用。所以，当你迈出第一步的时候，尝试想象“在凉爽的深水中”或者任何其他你能想到的放松方式（飘浮在云端）。

认为自己没有力气迈出第一步

在我之前的著作中，我描述过一名女患者，她被自己紧张的神经搞得“筋疲力尽”，好几个月基本上都坐在沙发上，认为自己身体太虚弱，无法长时间站立。为了对她进行治疗，我鼓励她在房后门廊处的木制品上作画。她起初不愿意，但令她丈夫吃惊的是，她开始画画了。几天之后，画画成了她的兴趣。

神经虚弱的诱因通常是信心的丧失，认为自己身体不行了。记住，这种虚弱不是真正的器质性的肌肉虚弱，虽然感觉如此。所以不要总是坐在沙发上，只有多用，肌肉才会变得更强健。我再次强调，你首先要让医生检查一下，确保虚弱只是神经性的。

如果你有欲望练习我建议的方法，那么请努力迈出第一步，并坚持下来：

- ◆不管你已经患病多久。
- ◆不管你多么不相信自己。
- ◆不管你有多害怕。
- ◆不管你觉得自己有多累。

第8章

丈夫对妻子的疾病的态度

我刚刚与一名女患者谈了1个小时。我觉得有必要与她的丈夫谈谈，我发现他正在私家车道那儿擦车。当我过去和他交谈的时候，他继续擦车，头也没抬。我向他详尽地解释了他妻子的情况，然后寻求他的合作，但他却突然说：“土豆泥！总是土豆泥！为什么不能做薯片？”

我尽可能耐心地向他解释说，他的妻子要照顾3个小孩子，没有时间做薯片。

他不信我的话。“她这样还要多久？如果她别再吞那些药片，能够穿上袜子出门，她就没事了！我认识很多带更多孩子的女人，人家也没像她那样。简直太愚蠢了。这不是我娶的那个女孩，她什么时候才能重新变回我们刚结婚时的样子？”

这个丈夫并不是对妻子很残忍，他只是不明白。神经症确实令人困惑不解，不同的医生对病因和治疗方法也有不同的理解，所以难怪丈夫会困惑。起初，这个丈夫很同情妻子，但随着患病时间的持续，尤其是妻子看起来没什么大毛病，说话也很有逻辑，丈夫逐渐失去了耐心。一个像妻子这样年龄的人竟然不敢一个人去购物，在他看来太不可思议了。他经常疑惑地看着妻子，无法理解一个在进行生育“大手术”时都一声不吭的女人，现在怎么就不敢一个人出门了。只要一

提去影院看电影，就足以让她恐慌。当丈夫问为什么的时候，她只是回答：“我太害怕了！”这可不是一个成年女人应该有的解释。

妻子很难向“不知紧张为何物”的丈夫解释当她在商店排队结账的时候，紧张感会逐渐累积，直到她感到完全无法忍受，最后只能夺门而出，否则会晕倒，或者发生“某些可怕的事情”。原本去超市买东西的妻子却两手空空地回来了，丈夫看到后很难不困惑。也难怪丈夫会一个人在那儿擦车，气愤地要求妻子能做点薯片。对他而言，家里做的薯片意味着正常的生活，所以不难理解他为什么想让妻子别再做出这些愚蠢的行为了。

唉！没有人比妻子更希望这样了，但是找到办法停止做出这些愚蠢的行为意味着找到治疗的办法，而到目前为止，她对此已经无计可施了。

受情绪困扰的妻子、调皮捣蛋的孩子和家庭的日常开销已经让丈夫疲倦，如果此时医生说他妻子的快速康复依赖于他的持久耐心，他肯定难以接受。但他必须理解，即使不能完全配合，也要做到尽可能少地给妻子增加新的压力。

妻子有时说：“当我试图解释给丈夫听的时候，医生，我从他脸上的表情就能看出 he 觉得我疯了。这不是他的错，但我希望当他看到我这样的时候，别那么快抓狂。我希望他不要认为强迫我做什么事就是在帮我。因为，恰恰就是当他这样做的时候，我的压力倍增，那也是最令我害怕的时刻。”

丈夫也需要鼓励

丈夫的合作对于妻子的康复非常重要，因此医生应该彻底地向丈夫解释妻子身上发生了什么以及如何治疗，就像对妻子解释的那样。丈夫也需要解释、鼓励和支持，以便对妻子从批评转为提供有益的帮助。感觉有一双批判的眼睛在监视着自己，会给妻子增加额外的压力，让她处于“压力—担忧—压力更大”的恶性循环之中。

丈夫早晨怒气冲冲的一句话，就会让妻子整天陷入绝望之中。丈夫一整天都忙于工作，已经忘了早上所说的话，直到下班才可能想起，但是妻子自从丈夫出门就一直想着那句话。丈夫在绝望的状态下，说了几句猛烈抨击的话，然后出门上班，尤其是重重的摔门声，体现了丈夫背负的沉重十字架。而妻子在家只有孩子陪伴，甚至没有孩子在身边，现在她不仅要背负自己的十字架，还要背负丈夫的十字架。

又回到惊慌失措的老状态

当然，妻子也试着说服自己。她的问题部分在于内心虽然苦苦挣扎，却毫无结果。前一分钟，她决定永远停止这些荒唐的做法，不能再让自己失望；下一秒，她又回到了惊慌失措的老状态，不断地她说“哦，天哪”或者“万一……怎么办”。

一整天都在下定决心和失败的无数次对决之间度过，难怪她会感到困惑，害怕发生在自己身上的事情。她苦苦思索为什么自己什么事都做不到；要是丈夫能够理解她如何深陷困境，以及多么渴望恢复到以前的样子就好了；要是丈夫能够明白，他不能陪她坚持到底，催促她赶紧痊愈的压力，轻视她的病情，都是让她迟迟无法康复的主要原因就好了。

录音带和视频

劝说丈夫阅读本书是很难的，甚至是不可能完成的任务。所以，我的录音带就派上了用场。许多不愿合作的丈夫发现自己能够听进去录音带，甚至一些消极的亲属也愿意听录音带或看视频，而如果患者之后能够听到有人说“现在，我终于明白了”，会感到非常安慰。

只剩孩子、做饭和杂务

许多家务活实在没法说有趣，尤其是给孩子们做饭，威逼利诱他们吃饭，或者失败之后打扫撒在地板上的食物。一般的母亲能够很好地应对这些情况，是因为不乏苦中作乐。但一旦患上神经症，患者不再对任何事情感兴趣。生活就只剩下孩子、做饭和家务，这增加了她的困惑，因为她以前不会对这些事情过于担忧。

在患有神经症的状态下，各种情绪被极度地放大了，以前轻微讨厌的事情现在变得令人恶心厌恶，患病的母亲似乎无法再回到只是轻微讨厌的状态，那时她还能够忍受这一切。

有些丈夫从这种情况下脱身而出。他们已经“受够了”，去外面寻找庇护所。朋友们也没能帮上忙——“可怜的乔治！真不知道你是怎么忍受这么长时间的！”，然后给“乔治”递过来一杯安慰的酒。即使“乔治”之前没有怀疑自己，现在肯定也开始打退堂鼓了。

走投无路

妻子的康复很大程度上依赖于丈夫，但她们很难让丈夫明白这一点。丈夫和妻子一样疲惫不堪，因此这样的话他很难听得进去：“不管你多么烦恼，不管你的耐心和勇气是否已经所剩无几，你必须再坚持一段时间。如果连你都觉得走投无路了，那么你的妻子怎么办？她几个月之前就感到走投无路了，但她一直在努力坚持。不要把所有的问题都推到她身上，不要总是催促她赶紧好起来。这对一个患者来说根本无法承受。”

如果丈夫能够理解妻子，伸出援手，那么妻子将会用感恩与深爱来回报，她永远不会忘记丈夫在自己患病期间展现的勇气、善良和可靠。如果丈夫做不到，尽管妻子可能为他找许多借口，但她会发现很难忘记在自己最需要帮助的时候，丈夫让自己失望了，而她的病情也会继续拖延下去。

第9章

日志一

神经症患者需要一个固定的治疗计划，不应该“病急乱投医”，不断考虑多种不同的治疗方案——是不是选对了治疗方案，应该尝试这个计划还是那个计划。患者由于本身就优柔寡断，所以深受这些选择的折磨。因为我理解患者可能一转眼就变得困惑不解，所以我想用这种方式与你们保持联系，鼓励并陪伴你们度过灰心与绝望的时刻。

虽然我给患者寄送季度日志，但不要误以为这意味着你们的康复需要很长的时间。我知道病情使得你们特别容易受暗示，很容易往这方面想。你们中的有些人已经深受疾病困扰多年，所以康复的过程确实可能慢一些。但是通过书籍和记录，仍有许多人已经开始了康复的过程，肯定不久之后就能痊愈。不管什么时候开始读，即使已经痊愈（这听起来多么诱人），读一读这些日志也很有帮助。

为什么许多神经症患者难以康复？

我这里所说的神经症患者，是指那些遭受过度的焦虑、恐慌、恐惧和令人苦恼的生理神经症状折磨的人。换句话说，患者经过医生检查后，被确认得的是“神经”方面的病。

在开始之前，我想让大家明白，我讨论的对象形形色色，有年轻人、中年人和老年人，男人和女人，患病时间长的和刚得病不久的，有特殊问题的和没有特殊问题的，患有广场恐惧症的和没有患广场恐惧症的。请放心，我会谨记在心，竭尽全力把每种情况都包含在内。

我正在整理患者们寄给我的索求日志的几百份申请表，记录下你们各种不同的恐惧。我知道你们容易受暗示的影响，因此我在讨论这些恐惧的时候会非常小心。我保证，这些日志中没有任何可怕的东西。

广场恐惧症

首先，我们来界定“广场恐惧症”这个词：它表示害怕离家远行；害怕去不能快速得到帮助的地方；失去自信，无法在拥挤的地方控制自己的反应；等等。广场恐惧症只是众多神经症中的一种。神经症患者如果在外出的时候感到轻度“头晕”，最终会避免出门，这难道不是自然而然的事情吗？当然是的。而一旦他们不敢再出门，就说明他们患上了广场恐惧症。

就个人而言，我不喜欢给患者贴标签，所以很少对我的病人提及广场恐惧症这个词。按照这种方式界定，实际上进行了不必要的细分，也似乎赋予了它不必要的一个重要性。它只不过是一般焦虑状态的一个称号而已。我向你们保证，广场恐惧症是可以治愈的，不管它是否被认为是这样，也不管你读到或听到什么相反的论调，不要因此消沉。治愈的关键不仅在于治疗的医师，还在于求医者的配合。一些患者患病的时间比你们生活在这个世界上的时间还长，但他们依然康复了，所以振作起来！

各种问题

有特殊问题的患者可能会想：“这听起来挺好，但是威克斯博士可能无法帮我解决我独有的问题。”由于只能通过日志的形式与你们联系，所以我可能无法帮助你们解决你们独有的问题，但是我将向你们解释某些一般性的治疗方法，这对你们也是有帮助的。例如，除了对自己的特殊问题感到沮丧之外，过多的、长时间的忧虑本身也会导致一些情绪和生理方面的症状，这些症状其实具有非常大的普遍性。通过帮助你们理解并应对这些问题，我至少能够减轻你们的部分负担，使你们能够全身心地解决问题，从而得以康复。

在酒吧的夜晚

与神经症患者相处不容易，一个曾经和睦的家庭可能会逐渐出现不和谐的反应，例如丈夫变得几乎与患病的妻子一样“神经”，以至于经常在酒吧待到深夜。他也可能开始催促妻子“赶紧振作起来”，急于让她康复。夫妻之间的紧张感越来越强，逐渐地，昔日的并肩前行变成了妻子孤军奋战，这对妻子来说是一种折磨，对丈夫来

说是一种恼怒的表现。与公婆之间的关系也可能变得紧张，甚至与自己的父母、兄弟姐妹的关系也会出现裂痕。

康复之后，这些问题都会迎刃而解，所以现在不要因此过分担忧。具有讽刺意味的是，如果你病好了，使你患病的一些问题就烟消云散了。致病因素依赖于你目前所处的状态，虽然你可能没有认识到这一点。当你康复之后，它们就自动消失了。

你知道康复真正意味着什么吗？

当大多数神经症患者想到康复的时候，他们设想的是一个完全健康的身体，认为如果他们的身体仍然存在任何一种神经症状，那么他们肯定还没有康复，他们的反应依然是病态的——如果他们好了，就不该有这些反应。

对此，我要进行澄清。折磨神经症患者的“怪兽”，是我们经常做出的对压力的正常反应。它们之所以能够使患者备感折磨，是因为这些反应被患者敏感的神经无限放大了，不是因为这些反应本身。换句话说，神经症患者的病因在于无限地放大反应，而不是反应本身。下面我将对此进行详细解释。

假如你听到一个刺耳的声音，这不是什么令人愉快的事情，但也不至于令人苦恼，所以你继续正常工作。继续增强这个声音，直到它变得非常响，于是它变得似乎难以忍受，阻碍你继续工作。然而，声音还是同一个声音，只是更加响了而已。神经症的生理感觉也是如此。我们对日常生活中出现的压力都有同样的正常反应，但是这些反应对于敏感的神经症患者来说太多了、“太响”了，以至于似乎几乎无法忍受。

不像许多人误以为的那样，康复的关键其实不在于完全消除这些反应，而在于将其降低到正常强度和正常频率。达到“正常频率”意味着能够使身体平静下来，以便不会像现在这样在每次刺激（一个想法或一段焦虑的记忆）出现时，神经反应都会发作。这意味着在你和压力之间建立一定程度的绝缘带。

正常的反应欺骗了他

神经症患者在康复之路上很盲目，因为他没有认识到自身的陌生感觉实际上有着正常的基础。这就是他感到迷失的主要原因之一。他仿佛陷入了一个死循环，试图摆脱一些在此情况下实属正常的反应。这些反应如果不是那么强烈，那么只要他活着，它们就必然会成为他日常生活的一部分。只有在全身麻醉、无意识、深度睡眠的时候，他才不会感到压力，也只有在这些特殊的情况下，他才能完全摆脱神经症状。

即使是那些没有患神经症的人，每天正常的神经反应也会发生变化。例如，某些天对压力的反应会比其他时候更严重。当然，这种自然变化也会发生在神经症患者身上，但是患者会将它看作正常的反应吗？会认为是不可避免的吗？他们肯定不会！在反应更严重的时候，他们会认为自己的病情加重了，平添了绝望和压抑。日常神经反应的正常变化是康复之路上的另一个令人迷惑的陷阱，它总是能够诱使患者为这些反应找出原因。

患病已久

患者经常掉入正常的神经反应变化制造的陷阱中，这是可以理解的，因为患者可能患病已久，早就忘记健康的感觉是什么样子了。他

已经忘记当时的正常神经反应，因为这些反应没有给他带来困扰。他将其视作生活的一部分，甚至期望其一定发生。在他身心健康的时候，反应偶尔也会发生剧烈的变化。例如，爬楼梯时的心悸，在向老板请求加薪之前或者准备考试的时候出现反胃的情况。

但是在目前的状态下，由于他无法看到当前神经反应的正常基础，所以他受到了误导，挣扎着试图将这些反应都彻底消除，或者试图阻止其发生。没有人能够将正常反应彻底消除，尤其是当这些反应被放大的时候。所以，患者被诱导着做不可能做到的事情。康复对于众多的神经症患者来说如此困难，这难道有什么奇怪的吗？

3门功课都是“优”

下面讲一个真实的案例。在做了很多努力和牺牲之后，母亲听说儿子3门功课的成绩都是“优”，难道她此时的心跳力度不会加重，速度不会加快吗？她的双手难道不会颤抖吗？难道她不会出汗，脸颊泛红，兴奋得没有食欲，呼吸急促，有点眩晕，必须坐下来休息一会儿吗？当然，如果单独来看，其中的每一种反应都令人不舒服，但她却觉得那是其幸福的一部分。她的兴趣点完全集中在儿子学业成功方面，因此几乎没有注意到自己身上发生的生理变化。她内心的喜悦感如此强烈，以至于随之而来的压力症状似乎都是喜悦的一部分，因此承受起来毫不费力。

此外她也知道，这些反应过一会儿就会平静下来，即使头晕得比较厉害，她也会很快镇静下来。所以，她平静地等待，毫不担忧头晕会一直持续下去，当然，她的内心将逐渐恢复平静。

我想再次提醒诸位，这些“幸福压力”的感觉与神经症压力的感觉几乎一模一样，唯一的不同在于二者的程度，以及伴随的情绪类型。

将幸福换成恐慌

一名神经症患者出门去理发、看牙医或者参加学校集会，绝对不会愉快。这时，他感受到的不是幸福，而是内心的忧虑，甚至是恐慌。快乐的人并不担忧自己的压力症状，但是神经症患者却立即注意到了自己的感觉，这是因为：

1. 长久以来这些感觉经常出现，因此一旦被触发，比幸福带来的压力感更强烈。
2. 神经症患者非常熟悉这些感受，他怀着恐惧的心情等待这些感觉产生，甚至去寻找这些感觉。
3. 当处于恐惧之中的时候，思想始终是内向的，不像感到幸福时那样注意外部事件。与外部事件相比，患者更清晰地意识到内心的感受。心悸的感觉确实令人不悦，但因为高兴而产生的心理也令人苦恼吗？好好想想这一点。

患神经症的主妇日常的一天

由于我的患者大都是家庭主妇——她们每天独自在家（很少有丈夫能够理解患者独处意味着什么），有的养育一两个小孩子，所以我将描述此类神经症患者日常的一天，说明她们是如何通过试图摆脱所有反应而延误康复的。不要误以为我忘了孤独的未婚女士、单身汉，

或者每天辛勤劳动的已婚男士。从根本上说，他们的情况和反应与家庭主妇并无本质差异。至少，他们完全可以将家庭主妇的情况替换成自己的特殊情况，我的上述解释依然适用。

一觉醒来

早晨醒来，意识到又要面对难熬的一天，这会让患病的主妇刚一睁眼，就感觉忧心忡忡。这种想法立即导致烦恼，而烦恼再次唤醒了压力的症状。随着更加清醒，她会更清楚地记起今天要面临的困难任务，例如今晚的学校聚会或者繁重的超市采购。苦恼导致的痉挛随之而来，一次接着一次，所以她担心的感觉最终汇成一次长时间的眩晕恶心。对她来说，以这样的方式开始新的一天令人心灰意冷，而且疲惫不堪。

几个月甚至几年以来，她经常遭受这样的折磨，抵抗的能力消磨殆尽，随着进一步的恐慌，她会感到筋疲力尽，然后消沉压抑。甚至在起床之前，昨晚的睡眠带来的一点精力，就已经被她对自己的念头的神经反应消耗完了。她的四肢像是灌了铅，无法移动。然而，生活的任务迫使她起了床，她最终“指示身体”（正如一名女患者所说）完成当天的任务。

然后，她在床下摸索寻找自己的拖鞋。她机械地弯下腰，去床下摸索，然后强迫双脚伸进那双装饰有褪色的尼龙彩球的拖鞋。这一切让她回想起过去的无数个早晨，她总是重复做着同样的事情，感觉与现在一模一样。当我们不由自主地想起从前时，回忆带来多少悲伤！不愉快的记忆与绝望如影随形，所以当这名主妇挣扎着穿上长裙时，她绝望地深深叹了一口气。她陷入回忆不能自拔，内心变得绝望，而

且由于身体受思想的支配，她除了长叹“比之前更糟糕！”外，还能做什么呢？她已经将回忆当成一天的负担，这是个大错误。

她以前可不是这个样子，事实上，她之前非常活跃，能力也很强。现在的她感觉一点也不像曾经的她，仿佛她是两个人的合体，一个在睡梦中，一个正在吃早餐。她感觉太不真实了。

突然的寂静似乎更无法忍受

随着家人陆续出门，早晨的忙碌告一段落，家里突然寂静下来，但这似乎比吵闹更让患者无法忍受。至少吵闹意味着旁边有人，这人可以帮忙分散她的注意力。现在，所有的注意力都指向她自己，而她最不希望发生的事情就是把注意力集中在自己身上，集中在自己的疾病方面。然而，她知道这正是即将发生的情况，而且可能会持续一天。她似乎已经走投无路了，想到此，她的心颤抖了。谁不是这样呢？于是，更多的苦恼袭来。所以，当她在去厨房洗碗之前给自己倒一杯茶喝的时候，心里却想着一切都毫无希望了，自己连面对一天的力量和勇气都找不到，完全康复的希望就更加渺茫了。

她有这种失败的感觉奇怪吗？看一看她陷入的恶性循环，就像一只被蒙着眼的驴拉磨一样，一圈又一圈。这个循环是这样的：对过去病痛的回忆和对未来病痛的预期带来绝望—绝望带来压力—压力带来更强烈的敏感体验—导致更多的绝望。循环周而复始，压力越来越大。

多么典型的模式！这个模式在许多的日常活动中不断重现。以购物为例。这名主妇直到10点多还没有离家去购物，从醒来之后到出发之前，只要一想到要出门，她就感到阵阵恐慌。就这样在断断续续的

恐慌之中过了2个小时，即使是强健的男人也受不了这种折磨，所以到10点左右的时候，她感到双腿虚弱不稳，头晕目眩。她并没有感到意外，因为她已经预料到会发生这样的情况，但是很害怕。这就是她不愿意单独外出的原因之一。她认为这是她疾病的一部分，而且为了避免在外出时有这种感觉，她宁愿不出门。她曾希望今天情况会好转，但她再次失望了，她不得不等孩子们放学后，打发他们去购物。

一想到学校，她的心跳又乱了——今天晚上还要参加一个学校集会！她差点忘了这件事！她在早晨已经感到虚弱不堪了，晚上还怎么参加集会啊？于是，更多的恐惧袭来。万一他们让她在拥挤、闷热的房间里看孩子们的绘画怎么办？那样就彻底完了！学校集会，天哪！这意味着还得去美发店，在吹风机下面吹半个小时头发。天哪，她差点把这件事也忘了！恐惧，更多的恐惧袭来。

这就是这名主妇的情况。面对每一种情况——如此普通的情况，她都感到恐慌，她的身体会尽职地、自然地做出反应，即产生更多的压力感。她不明白的是，这些并不是病态的反应，她的疾病在于对反应的放大，不在于这些反应本身。

出门？不出门？

想到自己再次让家人失望了，她感到怅然若失。所以，她一会儿决定要出门，一会儿又改变了主意。1个小时之内，她一直在犹豫：出门？不出门？敢去？不敢去？犹豫不决的压力使她焦虑不安，焦虑使她身体发抖，到此时，她感到自己彻底被打败了。

这一切最悲哀的地方在于她自己打败了自己。她非常害怕的那些感觉如此强烈，只是因为几个月、几年的恐惧使她这样。例如，她对

虚弱的恐惧耗费了额外的葡萄糖，而这又导致了更强的虚弱感。她对恐慌的恐惧使身体释放出更多的肾上腺素，这刺激她的神经产生了更多的恐慌反应。可惜她不是医生，不明白其中的原理。所以她始终盲目地害怕，盲目地虚弱，盲目地躲在家里。她一直认为这一切都是自己的身体造成的。身体的确发挥了作用，但只是对她制造的恐惧做出了正常的生理反应而已。

神经衰弱的生理反应

下面解释一下神经衰弱的生理反应。为了提供运动所需的能量，我们的身体需要燃烧肌肉细胞之中的葡萄糖。葡萄糖的燃烧也为表达情绪（恐惧、愤怒甚至喜悦）提供能量。这种葡萄糖在我们的血液之中循环。当我们的情绪剧烈波动的时候，我们会很快耗尽可用的葡萄糖，这会导致没有足够的葡萄糖为正常的运动提供能量。虽然我们还可以移动，但会感到身体虚弱、站立不稳。此外，压力状态下身体释放的肾上腺素扩张了我们肌肉中的血管，导致血液涌向双腿，增强了我们的虚弱感。如果我们尽可能平静地等待一会儿，肝脏会将它储备的肝糖分解为葡萄糖，以此提供额外的葡萄糖供应。另外，血管会逐渐恢复正常张力，血液循环也再次恢复正常。

但是这名主妇耐心等待了吗？哪怕在其“神经”允许的范围内等待？她并没有。由于虚弱感，她变得更加焦虑不安，继而燃烧了肝脏提供的许多额外的葡萄糖。正常情况下，虚弱的感觉不久就会自动消失。

当然，正是认为外出时可能发生可怕的事情这个想法助长了恐慌的发作。外出时可能发生的事情，只是对自早晨起在家发生的事情的

重复。在离家之前，她已经被剧烈的痛苦折磨很长时间了，只是她还没有意识到。

她如何才能面对美发店的吹风机？

这名主妇可能没有产生虚弱感，但她可能感到双腿僵硬，似乎难以迈步。这种僵硬的感觉，有时甚至是麻痹的感觉，只不过是肌肉的收缩导致的，是身体对过多压力的正常反应。颈部肌肉也可能紧张，用她的话说，脖子“感觉很糟”。焦虑使她心跳加速、脸颊泛红，她感觉“浑身”在燃烧一样，仿佛就要“爆炸了”。在这种感觉状态下，她怎么能够在美发店里享受美发服务呢？她怎么能够“一动不动”地坐半个小时？她感觉更加恐慌了。然而，由于家人无法理解她的痛苦，这名主妇只能自己挣扎着挪进美发店，独自面对自己敏感的身体制造出来的地狱般的恐惧。

当然，这些恐惧的产生并非全无道理，这些体验都不是令人愉快的，人人都避之唯恐不及。然而，在当时的情况下，它们都是正常的反应，若想康复，她不能指望彻底消除那些感觉，只能设法将其降低到正常的强度。这是唯一的解决之道。

她梦想出现奇迹

我们再回到那天早晨她醒来时的情境，看看该如何帮她。

在疾病的当前阶段，指望一觉醒来感觉良好，是不可能的。一个晚上的睡眠不会带来这样的奇迹，然而，她期望的恰恰是出现这样的奇迹。每天晚上，躺在床上之后，她就开始祈祷出现这样的奇迹——一觉醒来，恢复自我。甚至在她睡着之前，她的这个愿望就已经注定

会在第二天让她失望。所以，当她一觉醒来，感觉还是老样子之后，她的身体当然会表现出痛苦，但身体只是对她的失望做出了自然的反应而已。身体就像仆人，只是遵从她的指示行事，虽然她可能都没有将想法组织成语言，甚至没有清楚地进行思考。她可能仅仅感觉到悲惨，然后巨大的失望感就紧随其后。当她的身体变得敏感时，失望感是不可避免的。如果像我们现在这样知道关于敏感的事实，当然很容易明白她的巨大失望其实是在浪费情绪，在毫无必要地耗费自己有限的力量。

如果有人晚上在她耳边悄悄地这样告诉她就好了：“不管你早上是什么感觉，不要失望。请不要徒增绝望，这只会让你更疲惫。这一次，准备好接受自己，不要为任何感觉而烦恼，因为你目前的状态就是这样。不要与绝望硬碰硬，根据自己的能力与绝望周旋。现在不要期望出现不可能出现的情况，你目前的状态还要保持一段时间，所以如果你必须‘指示’身体，那就顺其自然地发出指示的命令。上床之后，不要祈祷一觉醒来就好了，而是应该祈祷第二天早上有勇气接受自己的任何状态。”

斩断回忆的锁链

当她在床底下摸索拖鞋的时候，她需要特殊的帮助。她首先应该买一双新拖鞋——一双样式幼稚可笑的拖鞋，这会让她开心一笑，至少应该买一双新的。她应该记得将拖鞋放在别的地方，而不是每天晚上都放在床底下。若想斩断回忆锁链，完全可以尝试这种看似幼稚的小方法，这样可以打破痛苦时刻的循环，她将因此不那么轻易地感到绝望。当她不禁沮丧地思考时，她会立即感到绝望，这是她目前状态下的自然反应。所以她在当前的神经状态下，出现早晨的那些反应不

足为奇。正如前面所述，她真正的病因是被放大的绝望感和被放大的身体反应。

为了进一步帮助自己康复，她可以调整室内家具的位置，尤其是床的位置，以便她在醒来的时候，不会看到熟悉的、毫无变化的物品。例如天花板上那个特定的点，这会让她不禁想起其他早晨相同的痛苦回忆。

“即使双腿虚弱，我也能行走！”

要是她在等待购物的时候给自己一个机会，能够这样说就好了：“如果我继续让自己恐惧，双腿当然会感到虚弱，我还会感到头晕。这只是自然的反应，不是病。即使双腿虚弱，我还能外出行走。所以我必须尝试尽可能平静地走出去，不管目前是什么感觉。如果在我恐慌的时候双腿能带我回家，它们肯定也能在我恐慌的时候带我继续往前走。如果我能做到这一点，肝脏会供应更多的肝糖，虚弱感会逐渐消失！”

如果她继续说：“当然了，我在美发店感到很糟糕。但是我很久以来都在那里感到很糟糕，所以不要仅仅因为心里想就指望现在会突然变得感觉很好。我或许成功做到了其他事情，比如外出度假，但是回来之后还是发现去美发店时很痛苦，甚至更糟糕。这并不意味着我旧病复发，仅仅说明记忆太顽固。我会经常去美发店，设法在那里坚持待1个小时，并按照正确的方式思考，这样才会不再害怕去那里！”最终，她会给自己的身体一次尝试的机会。

各位正在经受神经症折磨的读者，请将你的注意力转移到思考方式上，而不是自己的感受方面。设法改变自己的态度，至于感觉，它

们会自己照顾自己。

我想在此介绍两种不同类型的患者。一种患者说：“那些糟糕的感觉自己就来了，对此我毫无办法。我不是故意这样的。我甚至在没有想到生病时，也会突然感到恐惧。这真是难以搞懂。”

另一种患者说：“我知道我的情况是自己一手所致，但是感到无力阻止。这真是太糟糕了！”

“我也没办法！”

我们先来看一下第一种类型的患者。表面上看，一些神经症状有时候的确毫无来由地就出现了，似乎与患者当时的注意力毫无关系。然而，这其实是患者过去所做所想的必然结果。过去的病痛使得神经反应来得如此迅速和轻易，以至于现在最轻微的刺激都可能触发神经反应，患者甚至没有识别出这些刺激，当然也无法对其进行控制。然而，他完全有力量去逐渐安抚这种超级应激性，方法就是坦然接受这些“突如其来”的袭击，不要因为这些反应而不断地感到意外和烦恼。

“自己导致的”

另一种患者说他们知道自己的恐惧是自身导致的，但是自己却无力阻止。这种患者应该明白，这只不过是身体对其轻微想法的立即反应而已。正如我在前文指出的，在敏感的人身上，感觉，尤其是恐惧感，紧随想法之后，不仅经常看起来是一体的，而且有时仿佛没有想法的存在，只有感觉。这本身就令人困惑，且难以承受。所以，神经症患者在没有外部原因导致恐惧的情况下，依然惶恐不安。自然而然

地，他认为自己的恐惧是自身导致的。从某种意义上来说，他的想法有一定道理。他的目标应该是降低神经反应的强度和速度，以便让理性有机会发挥作用。为了做到这一点，他必须往前看，不要让自己整天陷于情绪化的陷阱当中。他需要一个长效机制，以便安慰自己：“我已经自己给自己制造恐惧感很久了，由于我的神经对想法的反应太快，所以这种情况可能还会持续一段时间。如果我明白了这是因为我敏感的身体，而且明白不要因此太过苦恼，那么或许一段时间之后，恐惧感就不会来得这么迅速了。”

我可以向这样的患者保证，如果他能做到这一点，他最终将能够平静地思考恐惧本身，而丝毫感觉不到恐惧。

我真想赋予诸位将我的方法付诸实践的勇气。如果能够不总是依靠新药治疗，而是应该准备好勇敢地面对当前的情况，不紧张地抗拒自身产生的感觉，那么诸位就已经走在康复的光明大道上了。

我仍有很多话想和大家说。我知道你们中的一些人——例如有6个孩子的母亲——太过劳累，身体太敏感了，因此你们需要更实际的帮助，而不仅仅是纸上的言语。你们需要服用镇静剂，好好地休息一段时间，然后再尝试练习我教的方法。

果真如此的话，为什么不尝试着与一位善解人意的医生讨论一下自己的病情，向他指出，只要你感觉好一点，你就会制订一个积极的康复计划呢？

不幸的是，有些身心健康的年轻医生并不理解你们令人绝望的无助感——他们怎么体会得到呢？但是如果他们看到你们下定决心，制

订好康复的计划，他们也会对此产生兴趣，我相信他们会帮你们改善身体的健康状况。

所以：

- ◆ 康复的关键在于把神经症状降低到正常的强度和频率，不要试图将其彻底消除。
- ◆ 没有人能够完全消除正常的反应，而神经反应不过是被放大的正常反应。
- ◆ 不要让记忆成为你一天的负担。
- ◆ 一晚上的睡眠不会产生奇迹。
- ◆ 试着接受自己早晨醒来的状态。
- ◆ 让身体顺其自然地做出反应。

第10章

日志二

一些患者害怕外出旅行，不管是独自一人还是有人陪伴。虽然他们第一次尝试可能成功了，但是之后又陷入了停滞状态。所以，在本篇日志的开始部分，我先讨论一些你们现在可能正经历的退步。

对于神经症患者来说，外出工作是一件有益的事情。我从来信中得知，许多在外工作的患者现在不仅能够轻松地独自外出很长时间，而且在工作的时候也不再那么焦虑。还有几百名患者在家工作，由于工作性质的限制，他们没有机会去实践我的方法。他们必须自己创造机会，属于需要特殊指导和帮助的患者。

当他们初次使用我的书和录音，以及后来的日志时，一开始充满激情和希望，而且可能已经获得了多年以来很少见的成功，例如出门走到街头，然后走到了商店，后来或许会进入商店，甚至能够在那排队等候。当他们成功做到这一点之后，他们可能觉得自己仿佛征服了整个世界，至少有一种取得进步的感觉，或者说终于有所突破了。现在他们面临的问题是：接下来要去哪里？下一步该做什么？他们此时仿佛走到了一个死胡同，开始怀疑自己已经取得的进步根本没有意义。

这些患者陷入了僵局，因为他们现在能够做到的事情，至少是不费力就能做到的事情，已经成为其日常生活的很大一部分，不再是什

么了不起的进步了。更重要的是，他们潜意识地认为，想要真正康复，就必须继续往前走。他们知道前面的康复之路更加崎岖艰难，而他们退缩了。他们在已经取得的小小胜利面前束手束脚，感觉自己急需从某处获得一种巨大的推力，才敢踏上遥远、艰辛但光明的康复之路。与此同时，他们既渴望前行又胆战心惊——这种令人忧虑不安的感觉足以让压力继续作祟。

康复的计划

在外工作的人很少有孤单的时候，甚至在上班的路上也有人陪伴，而且晚上和家人在一起。公司的工作会让他们分散注意力，不过分内省，同时还有助于将麻烦控制在合适的程度。不需要每天离家的人很快不得不面对这样一个尴尬的事实，即她（通常是女性）必须依靠自己制订康复计划，而这个计划要求她离开家。她还会发现，小目标唾手可得，但大目标意味着必须外出，这似乎不仅是难以完成的任务，而且更重要的是，这种外出毫无意义。她没有任何动力让自己坐公交车去某个地方，然后再坐车回来。像无头苍蝇一样出去乱转？去了就回来？这太难为人了，尤其是在寒冷阴郁的日子里，待在家里的壁炉旁多舒服啊。这种缺乏目标的康复道路使得此类患者更深刻地觉得自己的病情非常特殊，治愈的希望渺茫，尤其是在品尝了初期成功的喜悦之后，失望感更强烈了。所以，许多人陷入了停滞不前的窘境。但是切记，如果你处于这种情境之中，可能看似寸步难移了，但其实你已经走上康复之路了。任何早期的成功都是好的开始，而且这些成功一旦取得就不会丧失或被遗忘，不管你觉得自己倒退了多少步。

如果家人能够提供鼓励，患者至少有动力宣布今天去了某个地方，做了某件事情。但即使是这些幸运的有家人鼓励的人，在取得了不小的胜利后，还是得回到空无一人的家，郁郁寡欢，必须等到晚上家人回来才能宣布当天的好消息。这确实令人丧气，但对于那些无法从家人那里得到鼓励，或者根本没有家人的人来说，康复之路更加困难。我建议此类患者认真阅读本日志，从中获得特殊的鼓励。

我最近与一名女患者进行了一次交谈，谈话内容突出反映了刚才提到的一些观点。具体如下：

患者：我敢走出家门了，在街上走了20米，但这似乎是我的极限了。上周有一天，我连20米都没走到，所以第二天我走得尽可能远一点，然后回家待了半个小时，又出门朝相反的方向走。我竟然走进了一家商店，而且买了一些东西。我现在可以轻易地做到这一点了，所以我心想：“以后我该去哪里呢？”

医生：是的，这些努力开始看似毫无目的了。

患者：这和超越我最初设定的目标一样难！

医生：你下一步的目标是哪里？

患者：市中心。我计划走到市中心，因为那里到处都是商店。我只需要再多走几百米就到了，但还是没有做到。我就是走不出最初的几十米。

医生：你的错误在于试图解决距离的问题，试图尽量走到市中心那么远。你们都犯了同样的错误：眼睛盯着远处的一个点，迫使自己往前走，心想“我必须走到那里，我必须做到！”不要这样做。你需要解决的是自己内心的问题，而不是一段特定的距离或者某个特定的地方。重点在于战胜自我，不是“走到”市中心。你需要解决的是那一个重要的时刻，让你感到极其恐慌的时刻，不管你身处何处。当你经历了一些旅程，不管这段旅程是离家只有几米远，还是要到市中心（甚至是独自在家），我想让你明白的是，你要面对的最糟糕的事情是经历那个时刻。甚至当你走到市中心，周围都是商店和人群，而这正是最令你感到恐惧的，此时你必须面对的依然仅仅是那同样的一

个时刻。这个时刻没有任何不同，这一点必须牢记在心！所以在将来面对看似极其恐怖的事情时，不要被吓倒。能够带给你最糟糕体验的还是那同样的一个时刻。学会如何应对这个时刻，这样你将能够应对任何情况。在书和录音当中，我多次反复说明过如何应对恐慌的时刻。

患者：是的，您说过，而且我的确成功出门走了20米，但是却无法走到市中心。

医生：这是因为你设定了一个固定的目标，而且费尽心思地想完成。不要逼迫自己非要完成某个任务，如果有必要，可以一步一步慢慢来，同时要经常提醒自己“我在练习走到市中心，如果没有做到，也没有关系，重要的是我学会了如何应对走在路上时产生的各种感觉”。能走多远不重要，如何走到那里才是关键。

患者：但是我走得越远，我必须应对的恐慌就越多，也就越疲惫。而且如果我离家很远，就会产生非常可怕的恐慌感，那时我肯定会掉头回家！

医生：同样的距离，回家反而不是难事，就像一只回家的鸽子。

患者：您说得对。但是离家越远，我心里越恐慌，这要怎么办呢？

医生：和你之前克服其他恐惧时一样，要敢于面对，而不是每次都退缩。诀窍都是一样的，慢慢来，别着急，耐心等待，让恐慌尽管来即可，它自会慢慢消失。有时候，恐慌的感觉似乎非常顽固，不肯离去，像熊熊烈火一样，在你外出的时候一直困扰你。即便如此，你的身体照样可以正常运转，所以不要被这种虚张声势吓倒。你刚刚给

敏感的神经造成了很大冲击，它们只是在慢慢恢复而已。我知道你觉得自己在那团烈火之中被“烤焦”了，无法控制自己，感觉无法思考。你是能够思考的，切记！你的思路依然可以保持清晰。“彻底完了！真的完了！现在我感觉自己要死了！我得赶紧回家！”当你有这种想法的时候，我想让你想起4个字——完全接受。所谓完全接受，意思是让你的身体尽可能地放松，自然地度过恐慌发作的时刻，然后继续做要做的事情。如果你正在开车，就停在路边一会儿，然后再继续开，关键是继续开下去。

患者：我不可能开车！但是我知道您的意思。

医生：我希望你按照这个方法去做，因为如果你这样做的话，你最终可以走几千米都不会感到恐慌。当你经历了最糟糕的阶段，明白自己是如何做到的，接下来等待你的就是你能从容应对的康庄大道，因为前面没有比你经历过的更糟糕的事情了。前面不再是坚硬的石墙了，你也不会再碰壁。康庄大道尽在眼前。

患者：哦，天哪！我知道您说得没错。但是关键是，我能做到吗？

医生：你身体的功能和别人并无二致，所以既然别人能做到，你为什么做不到呢？像我之前建议的那样对待这个问题，你的身体肯定会像别人的身体那样做出反应。你的身体并没有特殊的生理规则。我也不是让你依靠我，而是让你信赖生理学的基本定律。

患者：什么是生理学？

医生：这是一门研究身体机能的科学。没有所谓的威克斯博士法则，我教的都是自然的方法。我向你展示的都是当你给自然一个机会

的时候，自然发挥作用的结果。

患者：我一点也不喜欢自然！

医生：你当然不喜欢，因为你误解了自然。在此我想给你提一个建议。今天早上朝着市中心出发，不要回头，直到至少尝试过经历一次完全接受的“爆发”。

患者：我尽力。

医生：如果第一次失败了，也不要失望，重点在于你愿意尝试。如果失败了，在原地等待一会儿，然后再次尝试。不要马上掉头跑回家。

患者：我觉得如果我能坚持在外面待足够长的时间，我完全可以经受住这一切，然后继续前行，甚至体会到久违的成就感。按照现在的状态，太难体会到成就感了。我将能够衡量自己已经付出的努力。我知道自己取得了一些进步，医生，但是我依然能清晰地意识到自己的不足。许多人总是操之过急，出去一会儿就急忙赶回空无一人的家，感到很失落，很有挫折感，因为之前做到的事情看似根本微不足道，而我们还有一整天需要一个人度过。我们无法不停地尝试，因为那太累人了。说到疲惫，我的确感到筋疲力尽。我今晚要外出与人共进晚餐，我已经答应别人了，而且我也会准时赴约，但就是感到很疲惫。之前，当我强迫自己做某事时，我并没有这种疲惫的感觉。这是为什么呢？

医生：内心接受之后，会出现一定程度的“顺其自然”。在有需要的时候，人们可以连续几个星期辛苦地照顾一个病人，且不会感到疲惫。但一旦“危机”解除，我们会感到身体像“散了架”似的。内

心接受与之类似，它意味着“让步”，且会带来懈怠疲惫的感觉。这是去敏感化的绝佳方法，但是在身体恢复正常状态之前，你获得的轻松感可能像是疲惫感。随着时间的推移，这种错误的感觉就会消失。

这名女患者现在开始练习朝市中心步行前进。有些患者住在无法靠步行较轻松地到达市中心的地方，他们怎么办？在此情况下，他们必须制订一个适合自己周边环境的行动计划。计划练习2天，然后休息1天。不要等到周一才开始准备，这会给你留出过多时间，让自己陷入“等待的状态”。如有可能，今天下午就开始，把周末的部分时间也纳入练习计划之中。如果努力了2天、休息了1天之后感到特别疲惫，那就多休息一段时间。在外出练习的初始阶段，出于习惯，你会自然地采取错误的方式，再次变得敏感，而且更容易疲惫。因此，你在此阶段需要更多的镇静剂。我将在本篇日志的后半部分对此进行详细讨论。不要花太多时间思考是否足够清醒去再次练习。成功会鼓舞人心，失败会让人气馁，这并不值得大惊小怪。所以，失败的时候不要等待过久，结合自己的常识思考。

尽可能走到最近的公交车站

你的计划应该从设定一个比你之前已经尝试过的更难的任务开始。例如，如果你还从未自己乘坐过公交车，我建议你首先努力走到最近的公交车站。如果公交车站太近，那就走到下一站。如果公交车站太远，可以走一半的距离，至少朝着车站的方向走。

如果你能成功走到公交车站，计算好步行的时间，以便当有公交车到站的时候你正好走到车站。就算你在收到下一篇日志之前只能做

到这些，那也是非常了不起的成就了。一旦制订好计划，就要坚持下来。在下雨的时候，或者感觉不舒服的时候，很容易产生推迟计划的念头。如果你真的要推迟计划，确保自己有正当的理由。

虽然我要求你仅仅走到公交车站就行，但不要误以为我是在劝阻你登上公交车。如果你在车站的时候公交车来了，而且你感觉想尝试上车，就大胆去做吧。去下一个到处是商店的地方。记住，总有一天你会发现自己敢坐公交车了，所以计划好你能去多远的地方。这会消除你在那一个重大时刻到来时的一些困惑。在此阶段，不要强迫自己登上公交车，能够走到公交车站就足够了，重点是应对那些恐慌的时刻，那些腿软和头晕的时刻。

“我差一点就恐慌了，但我成功克服了！”

当你真正学会如何应对恐慌的时候，你对它的恐惧也会逐渐减少。随着恐惧的消失，腿软和头晕的感觉也会烟消云散。这本身可能会显得有点奇怪。一名女患者说：“我现在做事情不再有恐慌感，一切都那么平静，真是太奇怪了。就好像有一个安静的怪物在等待时机扑出来一样。我差一点就恐慌了，但我成功克服了。至少我感觉自己还活着！”

康复之后的感觉有时是奇怪的。那些之前令你害怕不已的日常的一些普通事情，现在你却成功做到了，这种新鲜感会让你感到不真实，所以你开始有点害怕康复了。

要接受这一点，并且要知道你周围的人也会体会到同样的奇怪感。

充分利用每一次喘息的机会

你们需要反复练习内心的接受，直到真正精通此道。正如本篇日志开篇介绍的那样，内在的确定性只能来自反复的行动，而在“反复行动”的初期要设置繁密的间隔。两次行动之间不要间隔太长时间，但也不要强迫自己。如果你一直非常努力，但突然感到非常劳累，心灰意冷，斗志衰退，那就等几天，如果有必要，甚至可以等几个星期，直到你再次斗志昂扬。真正的疲惫和只是感觉很累是很难区分的，不是吗？我们也很难知道何时该继续，何时该缓一缓。

重点在于一旦你决定休息，就不要再感到烦恼，因为此时你“无所作为”。充分利用每一次喘息的机会。

小事会让你想起其他场合

当你用正确的方法练习一段时间之后，即使有时两次练习之间的间隔比较久，以致对于行动的思考使得行动似乎困难无比，但一旦真正行动起来，你会发现以往成功的记忆大有裨益。例如，如果你之前成功地乘坐过公交车，但暂时不敢再次尝试，你将会发现一旦你身处公交车上，周围的一切小事都会让你想起之前成功的体验，这样你内在的自信心会逐渐恢复，即使开始有一些动摇和犹豫。

如果你按照我教的方法去做，任何成功，不管看似多么微不足道，都不会彻底丧失。的确，这是一条艰辛的路，但正因为艰辛，你才能真正获得成功。你不会白白辛苦的。挫折在所难免，但如果你一开始就通过自己的努力取得了阶段性成功，这些挫折也会逐渐消失。承受住挫折的第一轮打击后，勇气自然会回来。这可能需要一段时间，因为你确实被挫折击中了。就在你认为自己恢复情况良好的时

候，你会震惊地发现自己还是会遇到挫折，甚至那些你希望永远摆脱的症状又出现了。请让第一轮打击过去。

我在上文中提到了勇气。康复不是知道自己有勇气登上公交车，并且咬紧牙关，紧张地坐在车里面那么简单的事情，这只会让人身心疲惫、心灰意冷。康复在于学会用正确的态度乘坐公交车。坐在车里面的时候，要彻底接受你的身体产生的所有感觉，更重要的是，接受你的所有想法，以及身体因此做出的各种反应。

镇静剂

我估计你的医生会严格管控你服用的任何镇静剂。我给你提一个建议：如果你在酝酿做出某些重大的努力，例如参加社交聚会、去长途旅行，却发现自己在前一天晚上（或者几天之前）感到压力很大，那么服用镇静剂会对你有所帮助，但事先要向医生咨询。随着时间的推移，经过不断“行动”，紧张的强度会减弱，此时你就没有必要再服用镇静剂了。此外，在康复治疗的最初阶段，敏感性会增强一点，此时你也应该与医生讨论一下，可以适当服用一些镇静剂。我这样说，并不意味着你要持续不断地服用镇静剂，只是说当你变得特别敏感的时候可以服用一些镇静剂。另外，服用镇静剂的剂量不应使你感到昏昏欲睡。对此，你需要医生的帮助，他知道你此时应该服用的镇静剂的剂量，也了解你是否需要服用镇静剂。

特殊的恐惧

自从给你们定期写日志以来，我收到了几千份索取日志的申请。你们索取日志时向我吐露的恐惧，和我的患者经常描述的恐惧一模一样。虽然可能不像你们感受到的那样强烈，但其实大多数人偶尔也会经历这些恐惧。对独处的恐惧，对孤独的恐惧，对缺乏信心的恐惧，对健康欠佳的恐惧，对死亡的恐惧，对发疯的恐惧，对头晕的恐惧，对雷暴的恐惧，对诸如蜘蛛、猫等动物的恐惧，对久病缠身的恐惧，对怕伤害别人的恐惧，对“一切都完了”的恐惧……我们哪个人没有体验过其中至少一种恐惧呢？这些恐惧没有一种是特殊的。正如我所说，我们大多数人会体验到某种恐惧，但我们将之视为正常的情况。因为我们是人，不是整天躺着晒太阳的动物，所以我们就要接受恐惧的存在。恐惧是我们人类存在的一部分，它本身并不一定就会导致神经症，它属于人类正常的内心体验。

神经症患者太过敏感，这使他们处于劣势，因为他们的恐惧感受如此强烈，以至于被无限放大了。尤其是当患者处于紧张、焦虑的状态时，一种特殊的恐惧会突然袭击他们的思想和心灵，这种恐惧的力量非常强大，以至于他们感觉自己仿佛被来自身体外部的力量袭击了一样。

破坏生活的恐惧

没有患神经症的人能够将恐惧控制在可接受的范围内。他们对恐惧的反应不那么强烈，因此尽管有恐惧存在，他们依然能享受日常生活中的喜悦。这样，恐惧在他们的生活中只起很小的作用。神经症患者的恐惧感如此强烈，以至于破坏了他们的正常生活，而且出现的频率很高，把他们大多数的快乐时光摧毁了。

再次强调，正如压力的症状一样，重要的是恐惧的强度而非其性质。因此，若想康复，患者必须将恐惧降低到正常的强度。指望彻底消除所有恐惧是不现实的。我还没有见过从来不会感到恐惧的人，他们只是将恐惧控制住，使其保持适中的强度。

降低恐惧的强度

有几个可以降低恐惧强度的方法。首先，正如我在第5章中所言，与睿智的顾问（例如医生、朋友）讨论，神经症患者可以学会从合理的角度看待恐惧。患者可能需要与顾问讨论多次，才能恢复理性，并从讨论中获得安慰。此时医生如果将与患者的交谈进行录音，对患者会非常有帮助。如有需要，患者可以每天多次播放录音。按照此方法，患者完全有可能最终适应特殊的恐惧，并在这种状态下依然幸福地生活。

其次，即使在经过与顾问讨论，获得理解特定恐惧的新方法之后，患者也必须做好心理准备，因为当他想到恐惧的时候，暂时还会做出剧烈的反应。他必须学会飘然地经受来袭的每一次恐惧，继续安静地做手头的事情，与此同时，练习顾问推荐（或者本日志介绍）的看待恐惧的新方法。通过练习，患者的恐惧感会逐渐减轻，最终保持继续工作的兴趣，甚至在恐惧来袭的时候也能做到这一点。当恐惧不再成为障碍，它的存在便逐渐失去了意义。

针对一种特殊的恐惧进行去敏感化练习需要时间和耐心。我将这种方法称为“领悟”。领悟法是有效的，但练习起来不容易，需要持之以恒才能成功。

当患者了解到，许多人会产生与自己一样的恐惧，而且他们设法将恐惧控制在可接受的范围内时，会感到很欣慰。如果其他人能做到，神经症患者为什么做不到呢？

什么引起了恐惧？

有人可能认为一些特殊的恐惧使人患病，而且只要找到并且消除恐惧产生的原因，患者就能康复。这听起来似乎很符合逻辑，而且有时也是一种成功的治疗方法。有的人会说，虽然消除了一种恐惧，但患者很快就会产生另一种恐惧来代替，有些患者甚至以恐惧为借口逃避现实。当谈到神经症的时候，各种假说都有，可谓众说纷纭。每个医生的权威仅来自他与自己的患者接触的经验，在我的行医过程中，据我所知，尽管有些患者通过消除恐惧产生的原因康复了，但大多数患者会因为震惊、事故、手术、难题、家庭麻烦等而变得敏感（正如我在之前的著作和录音中解释的那样）。患者处于敏感状态的时候，这些潜在的恐惧（其实就是人类正常的恐惧，对此我们之前讨论过）会突然引发被放大的剧烈反应，且显得极其重要，直接占据了患者的生活中心。此外，敏感患者感受到的任何新的恐惧都可能获得被放大的重要性。的确，由于患者的敏感性，现在，他在之前不会感到恐惧的地方也会感到恐惧。这有时被称作“自由浮动恐惧”。

换个说法，如果一个敏感的人能够消除一种恐惧，那么他的敏感性很快就会放大另一种潜在的恐惧。这难道不是很自然的吗？敏感的人不一定需要自己找这些恐惧，恐惧早就在那里了。他的敏感性使恐惧复活，并放大了其重要性。我发现我的一些病人由于太过焦虑，以至于无法摆脱恐惧继续正常生活。当然，也有一些长期逃避工作的人，但是我在此处并不想谈论他们。我真正关心的是那些内心愿意尝试康复的患者。你们是我乐于治疗的患者。不管你们有什么恐惧、退步或失败，我都尊重你们。我希望你们有勇气再次尝试。

所以：

- ◆ 康复之后可能会感觉怪怪的，要接受这一点。
- ◆ 充分利用每一次喘息的机会。
- ◆ 成功不管看似多么渺小，都不会彻底丧失。
- ◆ 静待第一轮打击过去。
- ◆ 康复的关键在于建立正确的态度。
- ◆ 在每一次恐惧闪现的时候保持放松。让恐惧过去，与此同时，练习从正确的角度看待恐惧。

第11章

日志三

在公交车站

类似“在公交车站”的情形包括：在车站，开车，乘地铁，坐电梯，开会。这些都是神经症患者需要非常努力才能忍受的情况。

你们当中的有些人已经成功地走到公交车站，有些人实际上已经可以坐公交车出行。有些人甚至敢独自坐火车旅行，还有一些人多年来第一次返回公司上班。这些努力都值得赞赏。然而，有一些患者仍然没有勇气乘坐公共交通工具，或者面对任何其他困难情形。对于他们，我非常关注。

正确的反应准备

基于对这些患者的考虑，我在康复项目中提出一条特殊的训练建议，我称之为“正确的反应准备”，你们可以在家练习。正确的反应准备不仅有助于你们进步，面对任何其他类型的特殊恐惧，还可以缩短康复所需的时间。

所谓的“正确的反应准备”，是指患者需要让自己准备好正确地应对令自己紧张的情形，多次练习之后，这种正确方法将成为一种习惯。换句话说，患者已经建立了正确反应的习惯。

如果你依然难以取得任何进步，可能是因为你清晰地记得自己以往的失败经历，以及随之产生的挫败感。所以，一旦你想到要再次经历类似的情形，你的反应会自动变为讨厌、恐慌和畏缩。不知不觉中，你就会处于一种错误的反应准备状态之中。的确，就错误的反应准备状态而言，你属于首当其冲的对象。

需要重点强调的是，我提出正确的反应准备，不是让你们随时紧张地提防着，以正确的方式做出反应。不要陷入这个误区。我的意思是，患者通过心理准备（我下面将描述的治疗方法）和实际表现，可以逐渐地建立起正确反应的习惯。

通过一遍又一遍地练习击球技术，我们学会了如何打网球，直到最终不假思索就能击球。在准备协奏曲音乐会的时候，表演者会慢慢地练习，非常注意每个细节和演奏技巧。他们按这种方法练习得越多，当他们在台上等待指挥家举起指挥棒的时候，就越有信心和底

气。他们准备得越充分，就越能轻松地奉献超越平常水平的表演，对音乐做出自由的、令人振奋的诠释。但是在他们忘记之前，他们必须进行彻底的肢体准备，才能够在表演的时候做到随心所欲。通过勤奋地练习，他们准备好了所有必要的联系通道，使其最终自动地做出正确的反应。你们现在开始明白我所说的“正确的反应准备”了吗？为了对这个概念进行进一步说明，我记录了与一名患者的谈话。他说：

“我现在才明白，当我几周前说保持警惕的时候，我实际上在警惕地阻止自己‘听进去’，因此产生了‘头晕’感。我其实应该随时准备好放松，接受任何可能产生的感觉。现在我绝不会像当时那样做。我现在已经学会不用镇静剂，就能静待头晕的感觉过去。我甚至可以在恐慌的状态下继续工作了。我并不是说我不在意这种恐惧了，我还是感到害怕，但它不会像之前那样打倒我了。我终于明白你说的‘飘然’是什么意思了。”最终，他形成了正确反应的习惯，即以放松的状态去接受，而且最重要的是，他随时准备好了。

这引出了问题的关键——如何才能使正确的反应准备成为一种习惯？你可以按照下面的计划练习，正如你可能练习任何其他方法一样。

假想公交车到达

坐在一把舒适的椅子上，想象自己处于最害怕的情形之中，任何一种令你恐惧的情形都可以。例如，如果你是广场恐惧症患者，想象自己要独自乘坐公交车。让我们假设你正在车站等公交车。当假想的公交车进站的时候，试着感觉就像本人真的在场那样顾忌和恐惧。试着让你的反应尽可能地真实和严重。当你经历这一切的时候，尽可能

地继续保持放松，并且想：“威克斯博士会建议我现在做什么？”试着记住我的建议，并且据此练习感受自己。

不用说，我希望你让恐惧到来即可，然后准备好在恐惧的状态下乘坐公交车。如有必要，晃动发软的双腿，但要指引双腿朝着公交车的方向迈进。让恐惧尽管到来就行，不要被随后可能产生的任何虚弱感吓倒。换句话说，全盘接受，并在这种状态下继续前进。

自由地反应

你可能已经听腻了“接受”这个词，那我换一个说法，比如准备好“自由地反应”，即放任所有的感觉，不要阻止任何一种感觉的产生，让其尽管到来即可。不要担心如果这样做，众多感觉的力量将非常强大，使得你寸步难移。“自由”是拯救你的关键，将最终使你痊愈，因为它会让你释放足够的压力，鼓励你做出改变。

与“接受”相比，可能“自由地反应”（或者说“反应自由”）这个说法对某些人的帮助更大。不同的说法、不同的措辞对不同的人有不同的效果，而“自由地反应”是一个很好的说法，它准确地描述了我的意思。

所以，我想让你舒服地坐在椅子上，想象自己登上公交车的场景，同时鼓起勇气去感受自己自由的反应。上车之后，找一个靠前的座位（不要找靠近车门的座位！）坐下，甚至想象一下自己缩着身子从女售票员身边挤过，听见她抱怨说：“您不能留意一下您的脚踩到哪里了吗？”——你的确做不到。

当找到座位坐下之后，你要提醒自己不能匆匆逃离公交车。体验各种你能想象到的紧急情况，甚至是公交车出现故障，你不得不换乘另一辆车。当你感到恐惧的时候，试着想一想我给你的建议，并大声说出来，试着感受这种正确的反应。这个练习的关键是当你想象令你恐惧的每种情形的时候，尽可能地保持放松。你练习的次数越多，即使只是在想象中练习，当你真正处于那种情景之中时，你越能轻松地做出正确的反应。的确，在做过这样的练习之后，你早晚会经历坐公交车或火车、自己开车的情况，或者面对你之前极力避免出现的情况。不要害怕练习之后还会失败，如果的确失败了，寻找原因，承认失败，然后再次尝试。

行为主义

有些人可能认为我建议的练习是行为主义的。其实不然，至少在一个根本的方面，正确的反应准备与行为主义截然不同。不管是否需要药物的帮助，行为主义的目标始终是消除与特定想法和经历有关的恐惧。相比之下，正确的反应准备是带你经历恐惧，而不是避免或试图消除恐惧，从而对你进行训练。通过行为主义方法进行治疗的患者，由于没有学会如何经历恐惧，会发现恐惧躲藏在阴影之中，在将来以不同的形式伪装，随时准备反扑过来。在无药物帮助的情况下，只有一种办法可以将恐惧降低到可忍受的程度，那就是学会如何应对最糟糕的情况，而不是躲避它。

消除恐惧的药物

最近市场上推出了一些“消除恐惧的药物”，有些读者写信问我对此的意见，下面是我的回答。药物的有效时间有限，所以患者必须

不断地服用，希望一直保持药效，而且没有副作用。病情有所好转后，患者又会希望尽早摆脱对药物的依赖。在摆脱对药物的依赖期间，各种想法会涌上心头。试图不再依赖药物的患者只能想“万一没有药物我应对不来恐惧怎么办”，这样一来，或许之前几个月服用药物取得的所有进展都付之东流了。

摆脱恐惧的唯一方法是克服它

只有一种办法能够摆脱恐惧，那就是克服它。心中无恐惧才能最终不害怕恐惧，只有当我们不再害怕烈火本身的时候，才能真正扑灭心中的火。自由行动的意志加上练习可以做好正确的反应准备，而且这两者最终将会带来康复。现在就开始练习吧，就在家里的椅子上。

“我无法快速忘记！”

一名女患者写道：“我无法足够快地想起您的建议，没法很快摆脱过去的恐慌和其他神经感觉。”

我刚才推荐的练习肯定可以帮助她，但我宁愿她不要这么期望“快速摆脱”恐慌，这就像试图彻底消除恐慌一样。由于巨大的强度，以及根深蒂固的错误的反应准备，这名女患者此时实际上是在要求自己做生理上完全不可能做到的事情。

这就是为什么我坚持建议你们鼓起勇气，自由地做出反应，接受身体产生的一切感受，而不是逃避或者试图快速摆脱它们。恐慌自会停止来袭，前提是它的出现不再困扰患者，失去了意义。其他类型的神经感觉也是如此。只有当你们学会如何用正确的方式经历恐惧，并经常练习，直到可以本能地做出正确的反应，你们才会知道即使恐惧

来袭，自己也不会为之所动了，这样恐惧和其他神经感觉自然会消失。当经过不断练习，正确的反应自动发挥作用的时候（不仅是坐在椅子上想象），你就不必绝望地挣扎，苦思冥想我的建议了，你能够真正地“摆脱”以往的感觉，或者说这些感觉会自动消失。

所以，谨记：

- ◆练习自由地反应。
- ◆摆脱恐惧的唯一方法是克服它。

自信

一名男患者写道：“如果我能感受到自信，我会很快康复。我的社交圈很小，因为我害怕和人见面。你在之前的著作里描述的那些症状，我都已经克服了，或者只会偶尔发作。我目前最大的担忧是丧失信心。别人看起来比我自信多了。”

首先，不要把自以为是错看成自信。许多人看似自信，不过是自以为是罢了，由于这种错觉，他们其实很脆弱。他们从来没有经历过考验，尤其没有经历过你目前正在经历的考验。当他们真正面对危机的时候，他们会发现自以为是毫无作用。培养真正的自信心的办法，没有比经历你目前的考验更好的了。你知道失去自信的感觉，以及内心深处虚无的感觉，所以你至少比自以为是的人领先了一步，他们没有这种自我认知的宝贵经历。你意识到了自己的这个不足之处。我知道你难以认同这已经是一大成就了，但事实如此，起码你没有欺骗自己。

我并不太了解这名写信的男患者，只知道由于工作性质，他需要经常与人打交道，而且由于他缺乏自信，我估计和他打交道的人在他面前会表现得更加自以为是，所以和他们交往就成了他的日常负担。他可能迫使自己去和这些人见面，而且是在他们的地盘上，以至于在每次面谈之后，他都垂头丧气、疲惫不堪，甚至出现浑身颤抖的反应。在这种情况下，这些都是正常的反应，但是在在我看来却成为自己缺乏自信的证据。他通过努力也获得过一些成功，但都被这种反应逐渐掩盖了。

目前来说，这名患者必须做好心理准备，勇敢地面对每次做出此类尝试之后产生的反应，但是他应该试着理解，这是正常的反应。然而，当他准备好接受这种感觉方式的时候，他的努力就会逐渐减少。自信只能从内而来，为此需要付出的代价就是不断地挑战困难。成功地克服困难一次，只意味着一时的勇气爆发；只有多次成功地克服困难，才说明勇气不是心血来潮，而是已经成为身体的一种本能。

不要把自己的失败叠加起来，你要做的是忘记失败。正如我之前所说，一次失败并不意味着最终失败。只有当人对此耿耿于怀的时候，失败才会阴魂不散。失败本身没有意志，它没有腿可以立足，除非我们把自己的腿借给它用。如果你把失败看作某个特定时间没有成功的一次尝试，下一次可能会成功，那么失败就不再是失败，它变成了为下次成功所积累的经验。

当写那封信的患者最终学会不太在意当时的感受，知道如何与人打交道时，他就会发现表面的自信并不重要。现在，他不仅想感受到自信，而且渴望在别人面前表现得自信。一个真正自信的人并不会在意自己是否表现得自信十足，也不介意承认错误，不介意被帮助，遇到不懂的问题会不耻下问。当我最终不介意在患者面前查阅一个早已忘记的处方时，我知道自己完全有自信了。

组织层

自信仿佛是由一堆非常薄的感觉层累积起来的，就像组织层一样，日积月累，每一层都来自努力尝试的经验，直到最后积累成牢固的、深厚的内在感觉。在提供这些感觉层方面，没有比你目前正经历的体验更有效的了。你应该庆幸自己有这个获取真正自信的机会，而不是像其他人那样追求表面的自信。

在来信的最后部分，这名男患者说他找到了康复的正确方法。他说：“如果我真正接受了现在的自己，我就康复了。”他会做到的，而且更重要的是，随着他越来越愿意接受自己，别人也会越来越自然地接受他。人们和他相处会更舒服，以前那些刻意的努力就多余了。

所以，切记：

- ◆你在别人身上看到的自信可能仅仅是自以为是。
- ◆准备好面对任何一次尝试之后的感受，不要赋予它过大的重要性。
- ◆自信的代价就是不断地尝试去做困难的事情。多次行动，自信自然到来。
- ◆失败不是终局，它没有腿可以立足，除非我们把自己的腿借给它。
- ◆当学会正确的应对方法之后，没有比从神经症中康复更有效的方法了。

去度假

让患者找到离家外出的动力，这一点很重要。春天就是一个好动力。经历了去年的炎炎夏日、严寒冬季，随着大地回暖，万物复苏，趁着春光明媚走到户外，你将体会到我所传授的方法的好处。如果你有一辆自行车停在车库里，那么就准备好用它来骑行。你们有些人可能会想：“我现在还感到头晕目眩，怎么能骑自行车呢？”如果你把注意力集中在骑车方面，而不是头晕方面，你会发现头晕的感觉在慢慢地消失。在目前的神经性眩晕的情况下，即身体发软、头重脚轻，你也完全可以骑自行车。向医生确认一下，你的头晕完全是神经性的。由于我没有对你做医学检查，我只能假设它是神经性的。

如果没有自行车，那就步行，如有可能，与人结伴而行，或者拜访长久没有见的朋友。鼓起勇气融入春天之中去，通过练习自由反应，你能做到，康复的钥匙在你手中，大胆用吧。不要害怕外出，去听鸟儿歌唱，感受春日的阳光，这一切都是你的。最终，你会融入春天里去，看看美丽的鲜花，闻一闻它们的芬芳，尽情享受吧。所有这一切都是你的，走出去吧。不要只是羡慕那些外出的人，加入他们，你能做到，只需静静地练习我教的方法即可，保证见效。

这次我该和家人一起去吗？

夏季的假日怎么办？也要出去。但是要记住，对于正努力从神经症中康复的人来说，度假有时会令人失望。在小镇或者海边度假胜地，神经症患者会感到几乎被监禁，如果碰巧天气糟糕，那么他就会有乘下一趟火车立即回家的强烈冲动。你们许多人有过此类体验，这

时你们会强行拉着家人回家，而且发誓再也不去度假了。如果丈夫强行把你留在度假地，那你将度过一个令人沮丧的假期，因为你每时每刻都在计算离开的时间。

然而，这次去度假的时候，你要带上一个之前从未带过的东西——一个度假的计划，即你要明白度假时要做什么。如果你能够在最初的几天坚持下来，你会发现看似令人恐惧、陌生的地方也没那么可怕了。甚至，你会发现自己在假期结束的时候不想离开那里，不愿再回到熟悉但令你痛苦的旧环境中。

重新振奋的头脑意味着摆脱了精神的枷锁

若想回家后不再感到痛苦，你需要外出足够长的时间，至少几个星期，以便逐渐淡忘熟悉的事物可能带来的恐惧。也不要期待度假会让你有翻天覆地的变化，如果你能够坚持在度假地待上一段时间，你就算成功了。

你可能会发现，你逐渐在这些陌生的街道上感到越来越自由。你很久没有这种体验了，甚至会开始怀疑——以前自己离家仅一个街区就会感到拘束、被禁锢，现在置身外地怎么反而自由了？这其实很正常。在一个新环境中，周围没有令人懊恼的记忆，一切都可能成为动力；而家附近的街道充满令你沮丧的记忆，毫无动力可言。变化让头脑重新振奋，而重新振奋的头脑意味着摆脱了精神的枷锁。

另一方面，人群、笑声和嬉戏可能使你意识到自己很“另类”，你与别人不同。这也非常正常。但是切记，人群里面可能有许多人有和你一样的体验，你和他们看起来并无二致。

积累

当你决定在今年夏天冒险去度假的时候，巨大的期望，行前的准备，以及到达目的地之后的最初几天，最让你感到难熬。如果能顺利度过这段时间，你会感到心情振奋。在这段时间里，你在晚上可能需要服用额外的镇静剂，甚至在白天也需要。为此，你需要提前咨询一下医生。

在旅行途中，不要想离家的距离。你其实在带着真正的家一起旅行，就是家人和你自己。你留下的只是一座空房子，虽然可能是一座漂亮的房子，但是不要让一座房子禁锢了你的精神。勇敢前行，不要总是思前想后。

挺过第一轮打击

你可能会想到“万一在离家那么远的地方发生可怕的事情怎么办”，不要被这样的想法吓倒。如果你放任这样的想法将你麻痹，束手束脚，你已经让可怕的事情发生了。这样的话，你就只能窝在家里，什么地方都去不成。经受这样的时刻，不要将之转化为具体的障碍，你就能从容应对。不管什么感觉袭来，挺过第一轮打击。慢慢来，别着急，艰难的时刻总会过去。这就是摆脱动弹不得的感觉以及重获思想自由的诀窍。当你能更自由地思考的时候，你就能更自由地移动了。所以继续这个夏天的旅行吧，就把它视作另一次练习。

广场恐惧症可以被治愈

似乎有必要明确地重申一次，广场恐惧症可以被治愈。不要轻信你之前读到的或听到的相反论调。不管是什人，当他说广场恐惧症无药可救时，只能表明他自己不知道如何治疗。医生通常避免说“一定能治好”，但是为了你们，在此我想破例，暂时把我作为医生的自然意愿放在一边，明确地告诉你们，我已经治愈了许多广场恐惧症患者。例如，前一段时间在英国，我和几名女性广场恐惧症患者进行了交谈。一名澳大利亚妇女应邀参加了面谈。她是一个人来的。1年前，当我在澳大利亚第一次见到她的时候，她最远就只能到我的诊所，而且是在丈夫的陪同之下。她最终被治愈了，敢独自飞行3万多千米来到英国，在伦敦自由走动，甚至乘坐地铁。她现在已经回国，而且在那里也能行动自如。我向你们保证，像她这样痊愈的患者还有几百名。

我们的荣誉副秘书长为了鼓励你们，特意写了下面这封信：

“我正在写进步报告，这在1年之前是想都不敢想的事情，当时觉得自己的治疗根本不可能取得什么进展。当时，我正深深地陷入病情的第一次重大退步之中，甚至连离家门几步远的地方都不敢去，因为这样做会把令我恐惧的所有旧症状都带回来。失败一个接着一个。

“我从来没有失去对威克斯博士的信任，但我不相信自己能够康复。尽管这样，我在这些日志的帮助下，还是设法继续康复练习。我经常陷入深深的绝望之中，认为所有的努力都是徒劳，尤其是当我觉得毫无进展的时候。想彻底放弃的意愿非常强烈，虽然这也让我充

满失落感。这个时候，我突然想起了‘飘然’的建议。你们知道我的意思。

“几个月之后，我开始取得一些小的胜利，而且能够在回顾上一周的时候，看到自己取得的小进步，尽管偶尔也会有黑暗的日子。又过了一段时间之后，黑暗的日子变得更少了。终于有一天，我真的可以自信地说我感觉好多了，感觉更自在了。

“在此阶段，进度似乎加快了（这里的‘加快’只是相对而言），虽然直到又过了一段时间，黑暗的日子才最终消失。现在，我感觉轻松多了，能够自由地在附近行走。我知道自己还有很长的路要走，但是我现在用乐观的态度期待未来，而不是感到恐惧。真庆幸自己当初没有放弃！对于亲爱的病友们，我想说：‘永远不要放弃，继续练习，耐心等待。’我知道你们可能想：‘哦，是啊，她说起来容易，但我就是做不到。’但是我知道你们能做到的，因为我就是从你们现在身处的深渊之中走出来的，而且我并不是一个特别勇敢的人。相信我，以我的切身经历来说，如果你们始终坚信这些日志所教的方法，你们最终一定会痊愈的。”

所以，谨记：

- ◆重新振奋的头脑意味着摆脱了精神的枷锁。
- ◆你在带着你真正的家一起旅行。
- ◆不要留恋空房子。
- ◆经受住第一轮打击。慢慢来，艰难的时刻终将过去。

第12章

日志四

虽然这些日志的内容多数是关于不敢离家出门的恐惧的，但给出的建议也可以用来帮助应对其他类型的恐惧和问题。例如，总是感到虚幻的患者现在可能已经理解其中的道理，不再让自己受太大影响。虚幻的感觉是过多自我反思和剖析的自然结果，导致自己逐渐失去了对外界的兴趣。我再次强调，患者应该学会不要太在意神经症导致的奇怪感觉。神经症患者太容易受到异常情绪反应的影响，因为这些反应会由于患者太过敏感而显得极其强烈，一闪而过。后文将详细讨论闪现体验。

正如我反复解释过的，通常情况下，甚至强迫症也不过是极度疲劳导致的精神“弹性”的丧失，不像一些患者所了解的一定就是患上神经症的迹象。强迫症本质上并不像习惯本身那样令人苦恼。虽然许多强迫症会带来很多痛苦，但出乎人们意料的是，它们本身并不重要。治疗强迫症的关键在于暂时接受它们的存在，而不要急切地想消除它们。接受缓解了压力，减轻了疲劳，正是压力和疲劳将强迫症“刻”在了疲惫的精神上。正如一名男患者所言：“就仿佛负责思考的大脑上半部停止工作了，只剩负责感觉的大脑下半部发挥作用。”他的话一语中的。

我再次重申：即使是那些认为自己的病情比广场恐惧症还严重的患者，通过应用这些日志提供的建议也能自我治愈。这些建议以四大

原则为基础，即面对、接受、飘然和等待。当然了，若想接受，必须做到理解其中的原理。

我知道这听起来比实践简单多了，但是我再次向你保证，如果你持之以恒，就会成功。

飘然

许多患者经常问我：“医生，您所说的飘然是什么意思？”所以，我或许应该更完整地解释一下。飘然是抗争的反义词，它意味着跟着感觉走，不要有任何强烈的抗拒，你可以想象自己像在平静的水面上浮动着一样，让自己的身体放松，随波逐流。不要刻意控制身体，也不要退缩，尽量放松，让身体处于松弛状态。明白了吗？有些人怀疑：“我怎么能在恐慌猛烈打击的时候做到飘然？”你能做到。你只需耐心等待，不要刻意抗拒，直到恐慌感自己消退，然后继续手头的工作即可。

我此处讲的是让恐慌的时刻从你身边“飘”过去，而有时我指的是你要“飘”过这些时刻。飘然的形式多种多样，你可以想象自己从一个强烈恐慌的时刻飘然而过。虽然形式多样，但殊途同归，精髓是“飘然”这个词中暗含的“顺其自然”。重点在于，飘然就是不要刻意抗争。

虽然不抵抗地等待听起来像无所作为，但它不等同于无动于衷，因为在练习飘然的时候，你其实在准备继续前进、面对和接受。当你这样做的时候，你实际上做了很多努力。无动于衷意味着放弃尝试。一名男患者写道：“虽然威克斯博士说‘坦然接受，耐心等待’，但是我不能再等下去了。我已经等待得够久了，一直什么事也没做！”我从来没有建议什么事也不做。如果保持这种坐井观天的态度，你是康复不了的。

一个年轻女孩描述了她对飘然的体验，这会对你有帮助。她说，有一次当她要进入一家银行的时候，她变得非常紧张、焦虑不安，突然一动不动地待在了原地，似乎要窒息。她试着逼迫自己往前走，但这使她的双腿像粘在了地面上一样，更无法动弹。此时她想起了我说的“飘然”。她说：“我稍微伸出了双臂，想象我在飘，果然起作用了！”

再次尝试的意义何在？

在过去的几个月，我一直指导你们的康复练习，评估你们是否取得进步，并尝试配合你们病情的阶段来安排每一篇日志。如果你们进步的速度和我的那位澳大利亚女病人一样，即正常速度，你们应该准备好了解一下退步问题了。虽然你们中有些人已经敢坐火车，或者独自驾车，甚至最终可以独自去商店购物了，但由于生理疾病、额外的家庭或工作压力，甚至在没有明显原因的情况下，可能会发现自己在康复进程中又退步了，尤其是在刚体验到一点自由行动的喜悦的情况下，这种退步看起来更加要命。你们可能心想：“如果做了这一切的努力，结果却退步了，那么我为什么要再次尝试呢？早知如此，我何必做当初的那些努力呢？”

患上神经症是很孤独的

此外，当你在康复过程中退步的时候，家人也比以往更没有耐心了。在他们看来，治疗是很简单的事情，所以他们或许会质问：“你为什么不能按医生说的做呢？我们一直在提醒你医生的嘱咐：‘不要太关注患病这件事本身！忘记它！’”要是他们理解其中的道理就好了。多年以来一直很有耐心的家人突然发现自己对你的疾病过敏了，

他们甚至受不了提及这种疾病。而此时是你最需要他们帮助你克服这些令人失望的最后障碍的时候。对你来说，你对他们的要求其实很少。你只是要求他们再多支持你一段时间，在你最需要他们的时候不要放弃你。经过这么长时间的努力，眼看康复指日可待，却由于在至关重要的时刻缺乏额外的帮助，一切努力和进步似乎都要付诸东流了。患上神经症是非常孤独的。

成功属于不管出现任何情况都坚持到底的人。除非参赛，否则你没有任何取胜的可能性。可以放心的是，一旦你决定坚持继续努力，即使遇到了严重的倒退，当你决心再次尝试实施康复计划之后，你也绝少需要重新经历最初的痛苦步骤。以往的成功记忆会自动回归，给你再次努力的力量。

所以，不要总是将目前糟糕的表现与过去的成功相比，不要陷入这样的思考误区：“上周我能轻易做到的事情，现在却做不到了！我又成老样子了！”不要让上周的成功放大这周的失败。你只需要将每一次退步看成继续练习的机会即可。

应对自己的内心，而非特定情形

在特别成功的一个月之后，一名女患者计划进行一次外出旅行。之前她还认为这样的旅行极其困难。她计划独自驾车，穿过一条长长的、偏僻又狭窄的乡村小路。她想看看依靠自己最近获得的自信能做到什么事情。我向她解释说，她想测试自己的急切愿望可能使其产生忧虑，再加上之前的记忆，她的这次旅行很可能会以失望告终。这就是为什么我总是强调要学会如何应对自己的内心，而非应对特定的情形。经过不断练习，当你最终可以成功应对自己的内心之后，你会发现所有的情形并无差异。当你审视自己以往的努力的时候，不管处于什么情形，努力本身都是有意义的，不是吗？你所有努力的范围其实很窄，无非是应对自己的感觉，而这些感觉正如我在书籍《焦虑症的自救：从神经系统角度出发治愈焦虑症》和录音中解释的那样，都遵循着一个固定的模式。

特别困难的情形无非是充满许多使你感到恐惧的时刻的情形，这些时刻在性质方面没有太大差异，它们最主要的区别在于造成痛苦的程度不同，而且不一定与当时的情形是否重要有关。事实上，在无关紧要的场合也有可能会出现最糟糕的时刻。当恐慌袭来的时候，这个时刻也随之而来，而当敏感的患者处于特别糟糕的时期时，他感觉到的恐慌强度没有什么差异。将这一点谨记在心，让它帮助你不过分担心任何特殊的场合，或者不必要地担忧特别严重的恐慌袭击。这就是为什么即使在家里也要练习正确的反应准备。学会如何应对自己的内心，可以帮助你应对任何你遇到的情形。

生理疾病与退步

许多生理疾病的症状与神经症的症状一样，例如心悸、虚弱、呼吸不畅、头晕目眩等。经过一场生理疾病之后，患者只要感到轻微的这类不适，就会立即想起自己其他的神经症症状。记忆会引起连锁反应，随着恐惧和失望的增加，患者会发现自己退步了。再加上生理疾病（可能是流感）导致的身体虚弱，康复的希望看似非常渺茫。

你无须自我治疗

如果你愿意，时间和自然会治愈你的疾病。记住，你无须自我治疗。自然已经准备就绪，你只需站在一边别挡路，不设置无谓的障碍，不失望和绝望。你们总是记得带镇静剂（这时候你们的记性多好啊！），为何不一天三次服用一剂“自然”药呢？每顿饭之后告诉自己：“给自然让路，我不能再保持失败主义者的思维，这样会阻碍自然发挥效力。”

所以，切记：

- ◆跟着感觉走。
- ◆不要抗拒，耐心等待，让身体放松。
- ◆如果保持坐井观天的态度，你永远不会康复。
- ◆患上神经症是很孤独的。然而，当你知道还有许多人和你一样经历病痛时，你就不会感到孤单了。

◆理解就在你身边。

◆学会应对自己的内心，而不是特定的情形。

◆所谓特殊的场合，无非是一个让你练习应对自己的内心的普通场合而已。

闪现体验

在我的录音带中，我曾说过最令人烦恼的一个退步就是，当患者觉得自己痊愈了时，恐慌再次袭来。现在，我想在此基础上再加上一些奇怪的感觉，它们通常会在最令人意想不到的时候突然重现。

所谓奇怪的感觉，我指的是很难描述的感觉，例如，突然感到身体散架、崩溃，感到灾难或死亡即将来临，突然感觉焦虑、压抑、恐惧和虚幻，或者感到丧失了自我。这些感觉会随时出现，甚至会出现在一次活泼的谈话过程中，此时患者的精神状况非常好，甚至已经暂时忘记了自己的病情。这些感觉的影响巨大，患者可能在说话或笑的过程中突然停下来，甚至认为自己的康复之路到此结束了，自己再也没有完全康复的可能了。

患者应该学着认识到这些奇怪的时刻无非是闪现体验，没有任何实际的意义，必须静静地等待这些感觉逐渐散去。这些感觉一定会过去，而且如果你不让它们干扰到你，它们就只不过是一些令人不悦的回忆而已，我们所有人经常都会由此经历。大多数患者多年以来体验了不少的奇思怪想，它们在习惯的作用下会重现，患者必须适应这一点。我们在生活中总是会产生各种奇怪的想法和感觉，如果不因此大惊小怪，它们很难被注意到。至少，它们造成的困扰非常有限。

为这些闪现体验寻找存在的理由是一种错误的做法。不要对它们刨根问底，不要苦思冥想，这些做法都是在毫无必要地浪费精力，不值得。至少，对有些处于康复过程中的患者来说，这是遭受病痛的一种自然结果，仅此而已。闪现体验对未来没有影响，所以不要让它们

破坏了你正在享受的时刻。做好心理准备，经受它们带来的震惊或绝望，但不要让它们过于困扰你。

康复计划不可操之过急

我们的荣誉副秘书长的信鼓励了许多人继续大踏步前进。然而，还有一些患者，他们认为康复之路太难走了，或者康复进度实在是太慢了。不要因为进度慢而苦恼，更重要的是，不要因为自己的年龄而灰心丧气。不管你已经多大年龄，在你目前的状态下，没有比努力康复更好的过日子的方式了。所以不要为付出的时间心生不满，慢慢来，按照适合自己的节奏来。没有人能加快康复的速度，即使是为了最爱的人也做不到。心急会导致更多压力。当然了，通过畏缩不前或者减少练习次数，患者倒是可以减慢康复的速度。我所说的加快康复速度，是指迫不及待地强迫自己康复。

不要让退步踢你出局。重新站在起跑线上，练习我教给你的方法，这些方法一定有效。审视每一次失败，你会发现在其中的某一个时刻，你没有勇气继续向前。你在病痛的剧烈程度达到顶点时退缩了，没有坚持下去。你再次蜷缩到自己的壳中。不管多么严重，没有任何退步能够阻止你康复，只要你愿意继续前进。行动起来，康复一直在前方等着你。

孤独

我希望和独自生活的患者说几句话，也包括整天自己在家的主妇，尤其是那些丈夫不管不问的主妇。在一些案例中，有些丈夫的确从来不和妻子讨论她们的病情。

在独自生活的情况下，恐惧更难摆脱，因为这样的人大部分时间只能自言自语，而神经症患者尤其不擅长倾听自己的声音。在以往只能自己鼓励自己的情况下，结果往往令人失望。此外，孤身一人的情况下，更容易重复令人烦恼的习惯，因为没有其他事情分神以便改变习惯。

然而，你并非像过去那样孤独。正如我之前提到的，现在你已经开始理解自己的病情。此外，知道仍有许多人像你一样在听取这些日志的建议，也会带给你一种陪伴感。

这种理解可以在一定程度上帮助你放松，缓和你对待自己和孤独的态度，随着你不再过分注意自己的病情，你自然会对外部世界产生更大的兴趣。从长期来看，摆脱孤独的最佳方案是融入人群，为此每个人必须找到适合自己的方式。许多人担心的是，找到意气相投的伙伴同样困难，想到这一点也会令许多患者沮丧。

如果你接受过工作的训练，但还没有勇气离开家去找工作，现在就鼓起勇气，努力找一份工作。如果在工作的最初阶段失败了，也不要气馁。你可能需要经历几个小时的悲伤，然后才能再次适应工作。

要愿意尝试，正如我之前所说，除非参赛，否则你根本没有获胜的可能。失败在所难免，但最大的失败是不敢再尝试。

我希望你们每个人都有某种兴趣爱好，帮助你们度过一天的时间。如果没有，试着寻找一些。如果你考虑找一份工作，不要因为被拒半途而废。过一段时间，一定有公司聘用你。

如果你鼓起勇气，终于找到了一份工作，不要因为最初几周的任何经历灰心丧气。在你目前的焦虑状态下，最初的几个星期肯定不会轻松。顺其自然，“跋涉前行”，最糟糕的时刻总会过去。如果你做到了这一点，困难终会消失，你会发现自己逐渐在新的环境下获得了安全感，并最终熟悉、适应。

如果在办公室或家里练习我教的方法，有些时候你会发现自己又变成之前的老样子了，好状态从指尖溜走，只剩失望透顶、疲惫不堪的感觉。这时，等待即可。过一段时间，开心的体验会再次回来，不要强迫自己，或者试图加速找回好的状态。否则，你只会离好状态越来越远。

所以：

- ◆永远不要让退步将你踢出局。
- ◆试着不要在痛苦的顶点畏缩，这是最关键的时刻。
- ◆放松，坚持挺过去。
- ◆顺其自然，“跋涉前行”，直到最糟糕的时刻过去。

成就必须成为常规

患者会在康复的过程中取得出色的成就，但若想让这些成就变得牢固，成就必须成为一种常规。你可能对此兴趣索然，认为自己进步甚微。然而，如果你将今天自己能做到的事情与1年前相比，你肯定会发现自己取得了一些进步。这些进步可能并非惊天动地，甚至对你的鼓励作用很小，但若想巩固之前的成功，你必须进一步强化这些进步。不要害怕在强化上投入时间，即使它意味着重复做你已经能够做到的事情。每一次微小的努力汇聚起来，就会形成更加牢固的大跳板，帮助你取得更大的成就。

一名女患者最近说：“反复去那里有什么用？我知道自己现在能想到这一点。”但是，知道你能做到并不够。如果你过多地依赖以往的成就，你会意外地发现，当下一次你不得不“做这件事”的时候，你将必须重新付出最初的一些努力。重复做目前能够做到的事情是解决这个问题的办法。

我在之前的日志中提到过一名女患者，她不敢“走到”市中心。下面的来信就是这名女患者写的：

“有些人依然受‘我做不到’这种想法的困扰，他们可能很想知道我是如何一点点地成功的。我会成功，是因为我决定真正试着接受所有可能产生的感觉。

“从去年9月份开始，我一直在尝试威克斯博士的方法，开始试着走出家门几米远。除非感觉极其糟糕，否则我每天都会练习走出家

门，逐渐地，我的出行距离越来越远。过了一段时间之后，短距离的步行变得越来越轻松。然而，我没有感到欢欣鼓舞，而是感到闷闷不乐。我并不满足于这一点自由带来的便利，我渴望完全的自由。

“实际上，我的问题现在才开始出现——我无法忍受丈夫离开我的视线，这已经持续很多年了。我每天都和他一起去他工作的店里，这对于一些感到孤独的患者来说可能听起来很棒，但我想说这种依赖阻碍了我进一步康复。我觉得只有一种办法能够让我摆脱这种依赖，那就是找一份工作。当然，单纯只是这个想法就把之前所有的症状都带回来了，但是我必须两害相权取其轻。所以我找了一份工作，参加了面试，尽可能地忍受由此而生的感觉，开始了我的兼职工作。

“最初的几天很痛苦。我被迫和丈夫分离，开始尽职尽责地工作，有时还得负责管理办公室，以至于当我想出门的时候却做不到了。我没有告诉任何同事关于我患病的事。当感觉很差的时候，我就深呼吸，耐心等待，这很有帮助。我告诉自己一切都会过去的，而且事实确实如此。我逐渐觉得外出工作顶多让我感觉有一点不舒服，但我完全能够应对，没有恐慌的感觉了，我的自信因此增强了。

“然而好景不长，9周之后，我被解雇了，因为他们只需要一个人就能处理所有的事务了。但我一直在想，或许是因为他们认为我能力不足，不像其他人那样能干。随之而来的是康复的退步，我的自信也在一点点地消失，一想到再找一份工作我就感到恐惧万分。之前所做的种种努力，我感觉都白费了。

“我发现，通过像其他人那样工作，大多数的生理症状消失了，而压抑和疲惫依然没变。但是我觉得，在工作的时候感到沮丧和压抑，要比不工作的时候忍受其他所有症状好得多。现在由于我整天待

在家里，旧病复发，之前的所有感觉很快又淹没了我。最后我意识到，我必须再找一份工作。这次我参加面试的时候，不再关心是否被录用了。这肯定也是一种形式的接受，因为我能够诚实地回答我并不紧张。最后，他们录用了我。

“我再次开始工作，令我意外的是这次我没有感到很糟糕，之前的努力开始见效了。我现在已经工作3周了，虽然我依然感到挺累，甚至会感到轻度压抑，但是我坚信这些感觉会过去。通过迈出这一大步，我发现我自己可以更轻易地做一些小事情了。正常的行动让我的感觉也变正常了。我发现，光想不做比实际行动的危害大多了。我现在甚至有点欢迎各种感觉的到来了，因为这样我就可以接受它们，看着它们慢慢消失，这让我朝着能够应对自己内心的目标又迈出了一步。祝你们好运，放心尝试吧，付出一定会有回报。”

一名男患者写道：“自从开始接受您的帮助，我找了一份需要很强的责任心的工作，但是我感觉自己并没有因此康复，反而产生了巨大的恐惧。”

在此阶段，这名男患者应该调整心态，暂时接受恐惧的来袭。正如我反复强调的那样，恐惧已经困扰你很久了，你怎么能指望短期内就可以把它彻底忘记呢？甚至微不足道的一些想法就会引发恐惧，在这样的情况下，这名男患者怎么能如此快地摆脱恐惧呢？

恐惧对他来说暂时是正常的反应，如果他能接受这一点，而且继续在这种反应存在的情况下工作，而不是立刻认为由于这种反应他无法康复，那么他的这种接受态度会使其敏感性逐渐降低，过一段时间之后，他就能想象自己即使受到了惊吓，也不一定会马上感到害怕了。这并不意味着如果做到这一点，他就再也不会感到严重的恐慌

了。他当然还是会体验到恐慌感的。但如果他愿意每次都应用同样的方法度过恐慌的时期，恐慌最终将失去像现在这样完全控制他的力量。这个过程需要时间。

他承担了需要更负责任的新工作，此时的他尤其脆弱。他非常想保住现在的工作，因此可能经常对自己目前的感受很焦虑。恐惧最喜欢侵袭处于这种状态的患者了！他也应该明白这一点，暂时不要对自己期望太多。

次级恐惧从不会不请自来

有些人认为有时自己并没有吓唬自己，恐惧会不请自来，而这就是他们很难康复的原因。的确，初级恐惧有时确实看似无缘无故就闪现了，但是次级恐惧（患者在初级恐惧基础上叠加的恐惧）从来不会不请自来。

这就是为什么我教你们耐心等待，学会在当时恐惧的情况下照常让身体发挥功能，而不是焦虑地想摆脱恐惧。治愈不一定意味着摆脱恐惧，而是愿意在恐惧产生的时候应对它，并且愿意让时间发挥作用，静待恐惧自己退去。请相信我，随着时间的流逝，恐惧自己就会消散的。你只能加快它消散的速度，但无法彻底消除它。

急忙跑回自己的安全区

当恐惧不会让你急忙跑回自己的安全区时，真正的治愈过程就开始了。当你第一次发现恐慌并不是什么天大的事情时，你可能会感觉有点奇怪，可能会被自己新发现的意义惊吓到，然后，恐慌理所当然地再次突然控制了你。天上不会掉馅饼，只有时间才能让患者在想到

恐慌时逐渐地不再产生敏感反应。时间依然是康复的关键，而且如有必要，患者还必须愿意反复经受恐慌。但是要永远记住，“愿意”（自由地反应）是关键。

低程度镇静

一名女患者写道：“当我处于较低程度的镇静状态时，我被焦虑的感觉搅得心神不宁。”

在镇静程度低的时候感到的焦虑实际上包含两种感觉：一种是不安，通常伴随着镇静剂效果的衰退而出现；另一种是患者感到的焦虑，因为他意识到镇静剂的效果就要消失了。他知道什么时候会出现这种感觉，所以焦虑地等待那一刻的到来。只要再吞下一片镇静剂，他马上就感觉好多了，甚至药物还没有在他的胃里溶解。

对低程度镇静的焦虑与低程度镇静本身一样，对患者的身体产生重要的影响。我在此再次强调，如果患者愿意给自然一个机会，那么自然会弥补低程度镇静的效果。记住，自然一直在试图将你的身体调整回正常状态。这是大自然不断的追求。如果我们把任务转交给自然，怀着接受的态度耐心等待，那么低程度镇静导致的焦虑不安肯定会逐渐消失。焦虑不安虽然是一种令人烦恼的感觉，但并无大碍。如果你不因为受到刺激就焦虑不安，这种感觉总会过去。患者应尽可能地了解次级恐惧。一名女患者的医生停止给她开镇静剂，她这样写道：“在停药的最初阶段，我的确出现了脱瘾的症状，这让我很难受，但4年来我一直在服药，出现这种感觉很正常。由于我的身体不再适应经常服用镇静剂，所以我发现现在自己只需偶尔服用半片药，就能马上平静下来。”如果你愿意，自然会很好地发挥作用。

我无意弱化停用镇静剂后的脱瘾产生的影响，也不是要求你们停止服用镇静剂，你们有些人暂时还需要这种药物的帮助。在我看来，如果你在服用镇静剂，在能够活动自如之前，不要减少剂量。随着情况好转，你会发现自己偶尔会忘记服药，这是一个好信号。

当然，有些人无论白天或晚上都服用大量镇静剂，不断产生的疲惫感和可能出现的压抑感或许是由镇静剂引起的，不像他们现在认为的那样，是“神经性”的。在这种情况下，患者有必要和主治医师确认一下。

第13章

日志五

之前的几篇日志主要是针对没有取得很大成功的患者的。现在，我将注意力转到康复过程良好的患者身上，因为最近有一些关于治疗恐惧症的错误信息。我想再次强调一下，恐惧症，包括广场恐惧症，完全可以被治愈。

特殊鼓励

成功必须依赖医生的治疗和患者的配合，缺一不可，而治疗的关键是教会患者敢于到自己体验到恐惧的地方，不仅能理解恐惧，而且知道如何应对恐惧。

广场恐惧症的特殊性

应对一些具体的恐惧，例如害怕动物、黑暗或雷电，与应对害怕离家独自旅行截然不同。例如，经过训练，人们在看到或想到蜘蛛的时候逐渐不再感到恐惧，因为这种恐惧与人自身是分离的。广场恐惧症却不同，这是一种对恐惧自身的恐惧。如果你害怕蜘蛛，你害怕的是蜘蛛的样子和它给你的感觉，害怕它会咬你，甚至害怕自己对蜘蛛的想象。但如果是广场恐惧症，你害怕的不是学校礼堂、餐馆、火车、地铁，它与你对蜘蛛的恐惧方式不同。让你恐惧的不是具体的地点，而是你在这些地点体验到的恐惧的感觉和其他感觉。你害怕的实际上是你身体内部产生的感受，你害怕自己不能应对这些感受，以及它们可能导致的情况。我在此强调，广场恐惧症确实有其特殊性。所以，如果用治疗其他恐惧症的方法来治疗广场恐惧症，结果肯定是令人失望的。广场恐惧症需要专门的治疗方案。

勇气不是他们的强项

根据报告，我们荣誉副秘书长的信对许多患者帮助颇大，因为她说勇气并非她的强项。许多人因此深受鼓舞，因为他们觉得，如果她

能做到，他们也能做到。这些患者内心觉得勇气也并非他们的强项，但从荣誉副秘书长的经历来看，他们仍有机会康复。

走出家门，面对令你恐惧的体验，这的确需要勇气。但是我想向大家说明的是，如果你们采取正确的态度，即通过理解而接受，在生理规律的作用下，你们会磨平恐惧之刃，即使无法立即做到（有些人可以马上做到），至少也会逐渐做到这一点。实际上，如果能认识到这一点，那么当你真正接受之后，你不需要很大的勇气就能面对袭来的感觉。相反，如果攥紧拳头、处于高度紧张的状态下，那么你就需要更大的勇气才能面对自身的感觉。

我教给大家的方法是有力的防御武器，因为这是自然之法。本日志中的一些报告显示，有些很多年不敢旅行的读者，通过使用这个方法，现在可以自由地在国内外旅行。

有些神经症患者被认为康复“希望渺茫”，被诊断为“慢性病患者”。在第一次面诊的时候，就看到患者带着一摞厚厚的病历，其中还包括其他诊所出具的令人沮丧的病情报告，接诊医生肯定感觉不轻松。但患者此时正坐在医生旁边的椅子上，这说明他仍有一线希望，如果医生也能找到一些希望，患者仍然有痊愈的可能性。我有时发现，正当我觉得某个患者进步的可能性很小的时候，他却显示出真正理解的曙光，而且第一次取得治疗的进步。患者和医生都需要保有希望，这非常重要。希望并不仅仅是一种态度，也是一种行动——朝着康复迈出的积极的第一步。

如果你想康复，你就能康复

真正的潜力在于对康复的欲望。换句话说，如果你想康复，你就能康复。所以，不管你觉得自己之前的治疗过程如何失败，如果你依然想被治愈，你就有潜力。不管你如何想，也不管家人或他人如何想，潜力在你身上，谁也拿不走。当然，如果有人帮助，你会康复得更快。可惜的是，许多患者只能独自依靠书籍、日志和录音带治疗。我希望能亲自帮助到每个人，但这是不现实的，患者有时必须靠自己。相信自己，你能做到。

不要等待，立刻行动，这样才能恢复信心

有些人可能会说：“我知道威克斯博士的意思，但我就是做不到。”这种想法是不对的，所有人都能做到，当然也包括你。不幸的是，以往的失败对你的打击太大，让你心灰意冷，所以你现在只等待信心自己恢复。不要等待，请立刻行动起来，因为只有当你开始行动，做你认为自己不可能做到的事情时，信心才会恢复。即使开始的时候收获很小，甚至几乎感觉不到，但这依然属于行动的成果，而信心正是建立在行动的基础之上的。你可以坐在家里，想象自己正在做这个或那个，正如我在“正确的反应准备”一节介绍的那样，但除非你将想象付诸行动，否则世界上所有的设想都不会带来信心。

行动很重要，知道自己如何做到同样很重要。现在的一些治疗方法旨在让患者适应行动，尤其是旅行，以此压制恐惧。但是依靠这种方式形成的适应，能够让患者充满信心地行动吗？突然之间，一种景象、声音、气味，任何可以唤起患者回忆的东西，都会让他们再次恐慌。他们知道如何应对恐慌吗？我保持怀疑。

这就是我要教大家难一点的方法——经历恐慌，获得宁静——的原因。由于是更难一点的方法，所以有些人认为自己一直在失败。如

果你觉得自己一直在失败，不要怪罪自己。我的方法对大家的要求很高，但最后的收获值得你付出那么多努力。最终，大家将具备应对恐惧的信心，但这需要时间，所以鼓起勇气吧。

大家的报告有些尤其令人欣慰。他们承认自己还会退步，但是正在学习如何应对。如果患者一直通过药物或暗示安抚情绪，以此毫不费力地取得进步，当他们面临退步的时候，会茫然不知所措。

我想就“药物”阐明几点。从反馈的报告来看，有些人似乎认为我不赞成使用镇静剂。其实不是这样的。我在最开始就提到，如果你的敏感程度比较严重的话，那么你就需要足够的镇静剂帮助你缓和过度的敏感反应。此时，你需要向医生咨询确认。

他可以借助一点镇静剂的帮助

在我的行医过程中，如有必要，我会开镇静剂，然后逐渐减少剂量。有一名日志的订阅者换了一份需要负更多责任的工作，他说虽然他感觉状态不错，但他白天仍需要镇静剂的帮助。他补充说，他觉得我听到这个消息后会感到失望。其实不是这样的，我并不指望他在这个阶段就能不再需要镇静剂的帮助。他可以借助药物的帮助，直到更加适应新工作。我对恐慌有足够的了解，知道突然断掉镇静剂带来的影响。所以，虽然有时需要一点药物的帮助才能平静下来，但是他依然有机会练习独自应对恐惧。让他在完全没有额外帮助的情况下忍受新工作带来的压力，这并没有意义。凡事须有度，对待镇静剂的态度也是如此。关于镇静剂，我没有硬性规定，但大家必须在医生的指导下使用。

“我不知道自己是怎么痊愈的！”

有的神经症患者没有经过任何特殊的治疗，仅随着时间的流逝自然就痊愈了。他们经常说：“我也不知道怎么回事，慢慢就好了。”我总是为这样的人感到担心，因为一旦情况让他们再次敏感，陷入恐惧之中时，他们只能祈祷像之前那样赶紧摆脱恐惧的困扰。他们经常生活在恐惧的阴影之下。如果你认为我的方法很难学，那么你应该感到高兴，要明白一旦你克服了这个困难，它将成为你以后生活的力量。

找一个理解恐惧的人

一名女患者在报告中写道：“自从1944年以来，我的状态就时好时坏，所以我不指望一下子就能痊愈。回顾过去的一年，我自己都能看到病情好转很多，我现在敢自己开车去购物了。你无法想象找到一个真正理解恐惧的人是多么令人高兴。我之前觉得找不到这样的人，而一个能够对我的经历感同身受的人对我的帮助非常大。让人们明白我因为肥胖而体验到的糟糕的感觉就更加困难了，但我没有刻意减肥。事实上，我还会增肥。除了偶尔脸色苍白之外，对于不了解我的人来说，我看上去挺健康的。

“我发现极度的精神疲惫可能是最难应付的。我经常觉得，如果我把以前的力量找回来，我就能更好地完成康复计划。我依然害怕（准确地说是恐惧）离开家旅行，例如去伦敦度假。然而，第二年我就觉得我将能够做这些事，即使可能还会感觉有一点不舒服。我必须搏一搏。我依然感到头晕，这是让我患上神经症的初因。然而，通过练习飘然和等待，我现在能够应对头晕和失去平衡的感觉。现在，我感到自信又回来了，这种感觉超级棒。”

在精神疲惫之前，你还会体验到众多其他情绪导致的痛苦。精神疲惫通常是患者最后才经历的症状，但也会消失。

所以，谨记：

- ◆理解之后的接受态度会磨平恐惧之刃。与生硬地前进相比，真正接受带来的进步需要更少的努力和勇气。
- ◆希望还是一种行动，而不只是一种态度。
- ◆如果你想康复，你就能康复。
- ◆每个人都能做到，你也不例外。
- ◆如果你开始做之前认为做不到的事情，自信就会回来。
- ◆经历恐惧，获得内心的平静。

穿戴整齐地坐着

另一名女患者写道：“我能够独自走一小段路，而且发现如果我能在心血来潮的时候做到，感觉会好很多。穿戴整齐地坐着，并尝试下定决心，正是这些事情使我逐渐紧张。随着夜幕降临，我打算在黑暗中走得更远些。我在外出散步时遇到的最大问题是怕别人看着我，尤其是当我不得不立刻掉头回家的时候。我说服自己，从外表看，我与其他人都没有什么不同，但是内心的感受依然挥之不去。

“我能够克服这种恐惧。现在，我只需坐下，等待。最近，一个好心的邻居给我打电话，问我是否愿意和她一起去商店。虽然之前我只与丈夫外出过，但是我仍然想答应。然后，我就和邻居一起去了商

店，彻底地享受这个过程。这在6个月之前的我看来，完全是不可能的。

“在外人看来，这些可能都是微不足道的小事，但对我来说意义重大。”

我再次读这封信，看还能帮这名女患者做些什么。当然，她的问题主要在期望。当她有所期望的时候，她应该这样对自己说：“等待是一件糟糕的事，我能应对等待，难道不能应对外出吗？”

并非只有神经质的人才会在旅行的时候感到担忧。如果某个人与朋友在一起感到很开心，或者不情愿离家度假，那么在启程的当天或前一天，他也会感到一丝令人不悦的恐惧。我将这些感受称为“启程忧虑”。如果一个人长久以来已经习惯了待在家里，必须离家远行，甚至只是要到家附近的某个地方去，出发的时候都会自然地感到忧虑。离家去任何地方都会让他们感觉像背井离乡一样，但这并不意味着他们都得了神经症。

等待是最令人厌烦的体验

如果大家有机会进行一次心血来潮的旅行，那就去吧。如果在离开之前必须等待，要明白等待是最痛苦的经历之一，因此你很可能会影响到焦虑和不安。但是，如果你能顺利度过等待的时间，正如我教你的那样，你将完全有希望应对其余的事情，这足以让你感到欣慰。你独自外出的经历还不够多，你取得的成功还不够多，所以你还不能在没有强烈期望的情况下走出去。怎样才能在毫无期望的状态下外出呢？时间——更多的时间，更多的行动。这就是答案。

期望是克服外出恐惧的最后困难之一，而时好时坏的状态对期望的帮助不大。

很自然地，那名女患者感到人们在她掉头的时候盯着她看。我们在刚走出家门的时候，如果想起忘了带某个东西，或者忘了关煤气，然后突然掉头往家走，都会感到自己有点傻。所以，你们认为是疾病的表现，其实是当时状况下的正常反应。你们太在意自己的每一次行动、每一次思考，于是你们给自己设定了一种行为标准，但是其他人对此可能想都不会想。所以，如果你“感到滑稽”，认为别人在注意你，不要再烦恼了。看到某人突然掉头，对路人来说毫无意义，所以你也不要对此大惊小怪了。再次转身，但这次要朝着正确的方向。

一名男士代表妻子写道：“我晚上在床上读这本书给妻子听。2个月之后，她身上发生了显著的变化，她的态度改变了。然而，她还没有完全自由，因为她发现自己依然很难与别人交往。”

与人交往对神经症患者来说尤为困难，这不一定是因为他们天生害羞，而是由于疾病，他们试图同时做两件事情：他们要努力聆听别人说的话，以便给出一些合理的回答；与此同时，他们也在仔细地倾听自己内心的想法——由于信心太少、头脑困惑和处于这种令人烦恼的场合而感到糟糕透顶。

这种双重角色使他们感觉自己是两个人，一个人在努力地说，而另一个人在旁边听着。这对任何人来说都不轻松，对于神经症患者来说更为恐怖，因为一点点刺激就能使他们焦虑不安、困惑迷惘。这样的人不愿与人交往有什么好奇怪的呢？然而，对信中提到的那名女患者（以及像她一样的人）来说，重要的是要耐心地多次经历这样不自

在的体验，这样才能最终对别人的谈话更感兴趣，而不是关注自己的感觉与想法。换句话说，直到她能表现自如。

准备好感觉不自在

我希望这番解释能让你们有勇气走出家门进行所需的练习，对一些令人烦恼的反应做好心理准备，例如感觉不自在，谈话的时候心不在焉、尴尬难堪，甚至感觉游离在另一个世界，有时给出一些奇怪的回答。但同时也要知道，不仅你有这种体验，许多人也有同样的体验，所以经历这种体验是康复过程中必不可少的一部分。不管康复过程多么出乎你的意料，当你认识到在每个阶段都有很多人与你一样之后，也就不会感到奇怪了。

康复本身没有什么神秘的地方，你也不是在孤军奋战，没什么值得大惊小怪的，所以你完全能够经历这种体验。很多人通过这种方法康复了。要想自然地与人交往，除了先经历与人交往的艰难过程外，别无他法。

重复会建立病情的固定模式

神经症的很大部分与疲惫地做同样的事情，遇见同样的人，重复同样的常规有关。重复可以轻易地为你建立起病情的固定模式。患者会几乎不由自主地重复同样的表现，甚至是已经取得的进步，当经常重复的时候，这些表现与进步似乎也成了旧模式的一部分。走出家门，认识新的人，开阔眼界，获得一些新的谈资，最重要的是拥有新的思考内容。这会让你重新精神振奋，使病情的旧痕迹得以淡化，让你在再次面对这些旧状况的时候不再痛苦不堪。

切记，失败也是康复过程的一部分。我还没有见过不经历失败就痊愈的患者，所以，不管你感觉自己多么失败，你依然和大多数人一样处于康复的过程当中。康复依然在前方，等待你的到来。

有许多来信可以激励大家，我想在此与大家分享。这是一封令人鼓舞的来信：“我们今年度过了一个精彩的假期，而且我刚刚搬了家。我现在可以随意地走动，不需要服用镇静剂。如果我对某次旅行感到有点担忧，我就把您的日志或书放在随身的包里。如果恐惧来袭，我会继续做手头的事，知道这时的感觉不重要，早晚会过去的。”这名患者真是太棒了。

另一名女患者写道：“通常情况下，我能克服这些可怕的症状。现在我更能轻松地将其抛在脑后了。多年来最困扰我的问题是神经紧张，它使我每天都感受到不同部位的肌肉酸痛。除此之外，我与之前相比获得了令人惊讶的进步。我相信，终有一天我会战胜疾病的。”我肯定她能做到。

一名开心的母亲写道：“今天是10月1日，对我来说这一天是历史性的。经过12个星期的驾驶学习，我今天早晨独自将车开出了车库，下午第一次去学校接放学的儿子回家。我当时紧张不安，对自己说：‘加油！你好不容易走到这一步，不能放弃！’于是我鼓起勇气，最终做到了。我从来没有服用药物，所以我必须依靠自己的力量和这些文章的帮助。这就像征服珠穆朗玛峰一样困难，但是我知道自己现在能做到。”

所以，请谨记：

◆启程忧虑是正常的。不愿意离家远行的人并非都是神经症患者。

◆如果你能处理好等待，你就有能力处理其他的事情。

◆紧张的期望是最后需要经历的体验之一。

◆很多神经症症状其实只是当时状况下的正常反应，但是被极度放大了。

度假后回家

成功地离家外出度假之后，你可能害怕回到受约束的旧生活轨迹。这些受约束的生活轨迹，意味着你不仅给你的活动范围设置了障碍，使自己无法走出这个范围，而且设置了思想的障碍，就像精神街区，使你的思想局限在这个范围内。你被思想的习惯限制在已经遵循了很久的旧规则中，所以当你回到家之后，很容易将自己的活动局限在熟悉的轨迹之内。这一点无可厚非，因为回到熟悉的家之后，你会马上想起之前的老模式，它会使你缴械投降，削弱你的意志，使你不敢扩大行动和思想的范围。

离开家之后，你沿着新轨迹活动，看到新的景象，遇到不同的人，听到新的声音。这些在你的脑海中留下新的画面。在新的场地打高尔夫球，游泳，散步，意味着全新的记忆画面。你会产生不同的感受，因为你已经完全不一样了，摆脱了之前单调的灰色重复。

随着回家的时间临近，有些旧烦恼很容易再次出现，这一点可以理解。不要马上变得灰心丧气，认为这次度假对你毫无益处，你再也无法摆脱疾病了。放弃新发现的自由感是非常不容易的，经过多年以来像在鸟笼中的束缚之后，这可能是你第一次品尝到自由的滋味，因此你很难袖手旁观，眼看着它溜走。

此外，你感到失望，因为你意识到如果假期时间能再长一点，你就能巩固已经取得的进步。除此之外，你刚刚品尝到自由的甜美，一想到回家之后必须面对受束缚的旧模式，心里肯定不好受。这就好像鸟儿刚在笼子之外自由飞翔了几天，又要被关到笼子里面去。

振作精神。在你经受了回家之后的第一轮打击之后，部分新发现的自信会回到你身上。当你回家之后，如果旧病复发（甚至在回家之前收拾行李的时候就有可能复发），不要立即想“度假有什么用”，怀疑自己再也无法康复了。大多数患者会有这种疑虑。康复是一种全新的体验，而且旧的习惯和记忆总是伺机让你陷入灰心丧气的深渊，所以你肯定会误解，做出错误判断。

仿佛进入脱水机

当你回家之后，不管陷入了多深的病痛之中，你都要继续努力。一定要记住，这种折磨人的感觉终会消失，尽管你当时觉得自己再也不可能康复了。不管当时的挫折看似多么深刻、多么悲惨，记住它们都只是暂时的，是康复过程的一部分。

你要有勇气想：“即使我必须再次经历终极痛苦，也尽管放马过来吧！”你经历过终极痛苦吗？阻止你体验终极痛苦的恐惧，就是阻碍你从神经症的世界跨越到康复的世界的恐惧。所以，在回家的时候做好理解和意愿方面的准备，勇敢面对熟悉的旧场景可能带来的任何记忆，并且认识到这些记忆及其引发的恐惧也是康复过程的一部分。

试着记住：

- ◆ 你被思维习惯禁锢了。
- ◆ 不管陷入了多么深的病痛中，这种体验终会消失。
- ◆ 迎接终极体验的到来，这样做，所有的痛苦终将消失。
- ◆ 挫折及其引发的恐惧都是康复过程的一部分。

第14章

日志六

许多读者想让我讨论一下抑郁。虽然你们可能没有意识到，但你们实际上想让我讨论的是“消耗”，因为神经紊乱的人经历的抑郁，通常是基于身体的消耗，这种身体的消耗是由长期遭受焦虑的痛苦造成的。

抑郁（消耗）

身体的消耗不仅取决于患者病情的持续时间，还取决于病痛的程度。宝贵的资源都被耗尽了，结果就是心有余而力不足，或者无心做任何事。有时做事的欲望转瞬即逝，一会儿很强烈，一会儿又消失了，所有这一切使得正常的生活似乎无法忍受。

“如果他愿意，他就能好转！”

据说，对于许多神经症患者来说，只要他们愿意，他们很快就能康复。不要太在意这个论调。我负责任地说，尽管对少数人来说确实如此，但对大多数人来说并不是这样。至少，当一个人精疲力竭的时候，是绝对无法康复的。从表面上看，这似乎是因为他不想做出相应的努力。即使提前几天或几周进行预约，对他来说也似乎是不可能做到的事情。接受周三共进午餐的邀请，对他来说更像是威胁，而非享受。即使有周三赴宴的愿望，也是转瞬即逝，赴宴前几天令人恐惧的期待导致更多的压力，因此耗费的精力更多，最终不要指望他还有如期赴宴的愿望。所以在周二的晚上，他会想各种理由取消第二天的约会。随之而来的是深深的懊悔和困惑，他多么想再次过上正常的生活啊！如果他的朋友说“今天过来吧”，患者可能还有机会鼓起勇气赴宴，即使内心依然焦虑动荡。对于消耗型的人来说，提前计划要求太高了。

对神经症患者来说，打包行李外出是最困难的任务之一，但困难的不是如何打包行李，或者如何关上行李箱盖。当然，如果别人能帮忙打包，甚至是孩子来帮忙，那就更好了。真正困难的是，启程前许

多天就得开始打包。这看似多么不可思议、难以解释，又是多么难以忍受啊！它导致巨大的内疚感，以及亲朋好友的不理解。

“走吧，妈妈！”

消耗是神经症最令人泄气的体验之一，它难以理解、难以应对，而且有此感受的人需要很多的同情。不幸的是，这对家人影响也很大，他们生活的乐趣也受到影响，他们本身也需要同情，因此很难再去同情患者。绝望的家人会说：“医生，我能说什么？我的所做所言似乎都是错的。”一名丈夫可能会说：“妻子对我的厌恶与日俱增，对此我实在无法理解。她之前是多么爱我啊，但现在她对我很不友好，这正在侵蚀我们之间的感情。我要做些什么才能改变这种状况呢？”

必须停止这种恶性循环。很少有家庭能够以正确的方式应对这个问题。这怎么能怪他们呢？他们又不是医生。他们很可能会说“走吧，妈妈！一起去看望杰西阿姨”，或者“一起去和约翰逊夫妇玩扑克吧，这对你有好处”。母亲可能鼓起勇气去了，但这只起到短暂的有益作用，回来之后可能比去之前更疲惫和泄气了。这会让家人很失望，但更失望的是母亲。不幸的是，治疗神经性消耗需要几个月的时间，任何操之过急的做法都有害无益。

患者经常将消耗称为“精疲力竭”，它的确接近精疲力竭。我说“接近”，是因为不管我们觉得自己多么疲惫不堪（不管出于什么神经性的原因），我们都不会彻底地精疲力竭。如果火警警报响起，我们肯定有力气跑下楼梯。然而，消耗型的人经常认为自己已经彻底精疲力竭了。

如果你正遭受此类病痛折磨，可以想象自己的身体只是暂时消耗过度，而不是抑郁，明白它早晚会通过给情绪电池重新充电实现自我治愈，你只需要保持希望即可。

胸口仿佛被马蹄踢中

看一看四周的人，他们中的大多数并没有获得比你多的帮助，但是他们仍然很享受生活。那么你为什么难以享受生活呢？这是因为你平常的重要反应很弱。你要么毫无感觉，要么感觉胸口或腹部有一种沉重紧迫的压抑感（像被马蹄踢中一样），这种感觉不断增强，以至于抑郁不断循环，导致更大的疲惫感、更多的消耗，结果使抑郁不断增强。没有比抑郁更令人抑郁的了。

消耗会以多种奇怪的方式影响患者。任何只是稍微令人不愉快的事情在一个消耗型的人看来，都是无法忍受的，所以即使在最轻微的紧张体验之前，他们也会颤抖不已。此外，之前顶多算奇怪的东西或事情，例如一个普通的木雕像，在消耗型的人看来却显得有种令人不安的荒诞。他们对微不足道的东西或事情——比如木雕——的反应被放大了，但对更重要情形的反应似乎被削弱了，甚至缺失了。

当你把抑郁理解为消耗（极其疲惫）的一部分，把它当作一种身体状态来接受，并且准备好（非常困难！）让自己的情绪电池重新充满电时，你就可以进行自我鼓励，并且感受到这种鼓励对你的重大意义。你几乎能感觉到自己将自己提升到了一个更高的水平，尽管你依然会有消沉、疲惫的感觉，但你会感觉自己的状态更稳定了。自我鼓励的意义开始变得重大，这的确是康复过程中的一大进步。在抑郁状态严重的时候，患者感觉从别人那里获得的帮助比自我帮助作用更大，这就是为什么患者经常极其渴望从家人或朋友口中听到体贴的、

有用的话。如果说得恰逢其时，鼓舞人心的话会像结实的拐杖一样牢固可靠和值得信赖。

万家灯火点亮之后，精神兴致也会提高

关于抑郁，其中一个令人困惑的方面是，当患者感觉自己已经完全康复了之后，这种感觉偶尔还会死灰复燃。例如，仅仅在一次小小的失望之后、一种轻微的忧郁气氛中、轻度的压力下，抑郁这头怪物就又会开始张牙舞爪。患者觉得自己的精力储备还不足以承受这些体验。此外，我们任何人都有感觉自己的生活索然无味的时候。傍晚是人的情绪容易低落的时候，尤其是以前家人都在此时回家团聚，现在却天各一方。然而，随着万家灯火点亮，夜幕降临，人的精神兴致也会提高。所以，不要因为黄昏而过度沮丧，想一想千百万人此时其实和你有着同样的感觉，这样你就不会感到太孤单。

有些人的消沉状态非常严重，以至于他们需要彻底的休息，这时我建议服用镇静剂，剂量不用很多，足够让患者在接下来的一两个星期能正常做一点事情即可。如果经过充分的治疗并且患者愿意接受，严重焦虑的消耗状态也不会持续很久；要是周边的环境能够分散他们的注意力，或者给他们提供一些鼓励，这种状态持续的时间就更短了。不幸的是，尽管家人可以很努力地鼓励他们，符合这种条件的环境却很难找到。

“经过这么多努力之后，我想看到自己能从容做事！”

如果能得到充分的治疗，只需1个月，患者应该就能够从容做事。有些患者可能会想：“经过这么多努力之后，我想看到自己能从容做

事！”但其实他们仍感到自己在被迫继续工作。在此需要声明，我现在讨论的只是少数病情极其严重的患者，大多数人虽然在来信中对抑郁和疲惫抱怨不已，但依然能够胜任日常的工作。如果你处于这种状态，要明白这是一种身体状态，它的出现部分是因为你像挤压一个旧电池，想使其继续供电一样来逼迫自己。记住这一点对康复很有益。如果你不想花费精力与朋友打扑克，那就不要勉强，也不要因为未能赴约而感到内疚。但是，你必须具备朝着康复勇往直前的态度。我只是建议不要做某些努力，并不是建议不做任何努力。另外，要尽可能乐观地等待，不要强迫自己，这样比不断地驱使疲倦的身体更有益。我在此用了“不断地”这个词，是因为除非你不时地努力做一些事情，否则你会很快失去做事的信心。我知道对神经症患者来说，判断哪些是值得做的合理的事是很困难的。这么说吧，不管你想做什么，如果你愿意而且能坚持不懈，那你所做的就是合理的事。

自然的恩惠

从日常生活的琐事之中发现兴趣，这种活力是我们人类的天赋，我们每个人身上都有。不要受暂时的精疲力竭的误导，感觉日常生活索然无味。当我们健康的时候，甚至去看一看水管工是否在尽职干活也是很有趣的一件事，而不是一种负担。这是因为在正常状态下，日常的普通生活不再是单调的、压抑的。谨记这一点，准备好度过每一天（尤其是早晨的时刻），对自己说：“我的活力储备比较少，因为焦虑耗费了身体的很多精力，情绪储备消耗过度。但即便如此，如果我愿意，身体依然可以自我治愈，这是自然的恩惠。”

这一点说起来容易，但认真做起来难，尤其是患者的情绪瞬息就变——希望，绝望；再希望，再绝望。他们还能恢复正常的生活状态

吗？能。但是随着患者的康复，有时很难确认有多少“不想做”已经变成了一种懒惰习惯，又有多少真正是由于消耗在作祟。极端的消耗会导致明确的症状，只是它很容易被感知和识别为一种身体状态。随着消耗的感觉缓和，压抑感逐渐消失，患者可以轻易地做明显有趣的事情，但依然提不起兴趣做令人不悦的事情。有许多事情我们不喜欢做，比如写信、修理物品、买某些东西、给某些人打电话、付账单等，于是我们尽可能地拖延。此处所说的强烈的不情愿，只不过是一些被放大了的正常的意愿表达。任何事都不会突然变得有趣，也不会毫无半点趣味可言。因此，走出消耗状态，应对日常枯燥的工作并非易事，但必须做，这样患者才能逐渐感受到日常生活的意义。

相信储备的活力会带来奇迹

所以，试着不要让消耗带来的抑郁完全控制你，相信储备的活力会带来奇迹。例如，当你等待康复的时候，如果你发现自己只能做少量阅读，然后就感觉心不在焉，那就只做少量阅读吧。如果你发现自己难以和别人交谈，对他们说的内容毫不感兴趣，也不要因此苦恼。这种感觉也会过去，你不需要责备自己，因为有些谈话本身的确很无聊。将自己的状况想成是消耗造成的疲惫，而不是抑郁，这对你很有帮助，因为尽管这会让你很难理解摆脱抑郁的方式，但至少能帮你理解身体是如何给自己充电的。

有些人在抑郁的时候经常挑食，但真正精疲力竭的人一想到食物就反胃。消耗是一种生化方面的紊乱，所以在恢复的过程中，摄取适当的营养很重要。此时，我建议大家与医生讨论一下服用什么样的滋补品，例如维生素，如有必要，也补充一些铁元素。不要养成补铁的

习惯，当你需要的时候，医生会告诉你。如果你只是挑食，那你可能需要补铁。

轻微的牙龈感染

此外，消耗型的人可能有口臭，从而导致食欲降低。这可能是由于轻微牙龈感染，或者牙齿间隙感染。多注意口腔卫生之后，情况通常会改善，例如饭后刷牙，用牙线清理牙齿，定期去看牙医进行检查和专业清理。

消耗型的人有时会缺钙，所以最好多喝牛奶，每天至少应该喝0.5升。如果你无法吃太多固体食物，可以吃一些鸡蛋羹。

她离开家之后像变了一个人

有些人在家的时候很抑郁，但出门之后可能很快会摆脱这种状态，只是在想到要回家的时候才再次变得抑郁。当情绪能量储备很少的时候，情绪很容易受到环境的影响。离开家的时候，由于周围有不同的刺激，所以精神状态相应地改善。人此时就像一面镜子，周围的环境通过这面镜子反射自己，所以患者在外面的时候感觉很不同，甚至不感到疲惫。这样的人需要改变在家的日常习惯，甚至每周有几天只工作半天也会带来奇迹。这样，在家的日子可以被视作完成必要工作的机会，不再是一段无聊的、煎熬的时间。如果是女患者，收拾一下厨房会有帮助，毕竟这会花很多时间。

此外，如果能够做到，离家外出工作（我并没有忘记有些读者觉得出门还很困难），这会让你打开新的思路——哪怕只是不喜欢公司

打字员的新发型。如果你是广场恐惧症患者，努力让自己的生活发生一点变化。至少把自己的状况想成是消耗性疲惫，而不是抑郁。

所以：

- ◆想象自己仅仅是暂时的消耗性疲惫，而非消沉、抑郁。
- ◆如果愿意，你的情绪电池会逐渐自我充电。
- ◆尽可能乐观地等待。
- ◆任何事都不会突然变得很有趣。
- ◆相信储备的活力将带来奇迹。

生活的变化（更年期）

关于更年期的著作可谓多如牛毛，我似乎没有必要在此讨论此事。然而，许多女性神经症患者问我，当尝试按照我教的方法争取康复的时候，更年期是否会给她们造成影响，以及是如何影响的。所以，我在此简单回答一下这个问题。更年期可能对女性神经症患者没有明显的影响，也可能会使她们的情绪反应（已经被敏感夸大的）更容易被激发。大家可能注意到了，我并没有说更年期会进一步放大情绪反应，只是说它会使情绪反应“更容易被激发”。我想强调一点：潮热并非更年期的专有现象，我们任何人在任何时候都有可能出现这种情况，尤其是在天气炎热的时候。所以，不要误以为一两次潮热就意味着“更年期”要来了。

那些老年妇女在提到这种“生活的变化”时，经常会讲一些令人毛骨悚然的故事，但是现实并没有那么糟糕，很多人没有遇到这种糟糕的情况。大多数女性在忙忙碌碌中就度过了更年期，生活并没有受到很大的干扰。一名医生告诉我，冬天只有在潮热的时候，她才不需要热水袋就能舒服地上床睡觉。但是，如果潮热发生得过于频繁，即使是忙碌的女性也会感到生活受到困扰。要想阻止潮热发生，女性可以在医生的指导下服用一些激素药品。

更容易被激发的情绪反应会让神经症患者感到迷惘困惑，天晓得，他们的情绪就是很容易受到刺激：眼泪几乎夺眶而出，怒火也难以压抑，恐慌轻易就闪现。此外，这种情绪的过度消耗会很快耗尽情绪电池，而神经症患者（甚至是非神经症患者）在更年期的时候发现

自己很容易就变得消沉。理解这些情况发生的原因，知道这些感觉终会消失，对神经症患者很有帮助。

偶尔的情况下，甚至在更年期过去10年以后，有些女性还会出现潮热现象，我们称之为“小更年期”。它会很快消失，与其说很重要，不如说只是让人好奇而已。

人们应该对更年期有更多的了解。这是一种自然的现象，但如果在这个年龄怀孩子将是一件危险的事情。如果有人知道怎么做，应该废除“生活的变化”这个说法。女性的生活只在这方面发生了变化，而且变得更舒服了。当然，女性此时应该密切关注体重的变化，此时通常会悄无声息地发福几公斤，所以需要时常量一量体重。此外，在潮热的时候，不要轻率地脱掉外套或掀开被子，许多中年妇女就是因为这个习惯才患慢性气管炎的。顺利地度过潮热时期，你逐渐就退热了。又一次“度过”！这个原则的应用次数太多了。

在月经期之前的3—4天，体内储存的盐分和水分会给女性带来很多身体和神经方面的困扰。可以让医生开一些药物，以便消除体内过多的液体，并在经期临近的时候避免吃太咸的食物，也不要喝太多茶（意味着储存过多的液体）。

一封来自加拿大的信

“在收到第五篇日志的时候，我决定写下我的进步和苦恼。我的全科医生看到我的进步后很开心，我也很高兴。他看到我12年来基本上什么事也做不了，为我未能遵循他的建议而感到很无助。我当时太害怕，以至于不敢尝试任何方法。后来我买了您的录音带、书，现在订阅了日志。那些录音带简直就是我的救星，它们给了我前进的勇气，让我相信我能做到。我也曾经历严重的退步，我一度觉得自己又退回到最糟糕的状态。但是我最终走出了挫折的阴影。然而，我现在困惑的是，如果我还能痊愈，‘现在该做什么？’尽管我知道我离痊愈还差得远，正如您从来信中能看到的。我只是在做事的时候没有像以前那样兴高采烈的感觉了，也感觉不到激情。或许我没有感到挑战？20年来，我第一次真正地工作。我想我差不多已经痊愈了，我可以正常感觉，不再体验到恐惧。在焦虑了20年后，我觉得自己已经忘记正常的感觉是什么样了。

“虽然我不擅长将想法付诸文字，但希望您能明白我说的话。例如，这是我经历的最沮丧的困局之一：经历了一个星期坐立不安的期待之后，冰球比赛之夜终于到来。我在去现场的路上没有感到任何恐惧，我之前可不是这样的。虽然拥挤的人群还是让我略微感到不安，但在聚集了13000多名观众的比赛现场，我只是有一点眩晕，没有焦虑的感觉。对此我还是挺开心的，但没有兴高采烈的感觉，这让我有点失望。

“我都已经敢去那么多人的场合了，但是在一家小咖啡店里，我还是经历了糟糕的感觉。我还是无法做到一些小事，这是令我困惑不

解的地方，我似乎连一个小咖啡店也应对不了。我已经练习了3个月，每周至少一次。我尝试去了不同地方的不同咖啡店，但糟糕的感觉依旧。我还没有尝试外出吃晚餐，因为我希望逐渐做到这一点，一步一步来，先从应对小咖啡店开始。我曾说‘有什么手段尽管使出来吧！’，但我还是为自己能逃离感到很高兴。我也听别人说过同样的事情。努力地进入一间拥挤的餐馆是否是有益的？我真的不知道。”

鱼和熊掌不可兼得

我确信这封信描述了许多人现在的感觉。随着患者习惯于做之前没有做到的事情，康复早期阶段的兴奋感就会消失。患者不可能一直保持这种感觉。兴高采烈的感觉怎么可能一直持续呢？满足感可能会持续出现，但像兴高采烈这样的强烈情绪对每个人来说都是“稀客”。即使看完一场冰球比赛，正常人也可能感觉不到兴高采烈。所以，当你不再有兴高采烈的感觉的时候，你只是变得和别人一样了。你开始认为处理难事是理所当然的，这是好事。当然了，在经历这么多年病痛之后，能体会到兴奋的感觉是很好的。但是，鱼与熊掌不可兼得。偶尔，兴高采烈的感觉会突然降临到你身上，这其实就像大多数人一样，但不幸的是，对于神经症患者来说，紧随这种感觉之后的是意识到自己的病情死灰复燃，然后产生恐慌。这是意料之中的事情，只需经历即可。

大家可能会问：“如果这位女士能够很好地应对冰球比赛，她事先为什么还那么痛苦？”答案很简单：她不确定她能很好地应对。她还没有将焦虑地期待的刀刃磨平。她仍然需要更多的练习，即使没有兴高采烈的感觉。

此外，比赛前一周的等待让她想起了之前痛苦的外出经历。但是，一旦抵达比赛现场，现场气氛让她想起最近成功的一些经历，这帮助她经受住了严峻的考验。当她患病的时候，她很少外出，这时期望对她来说总是意味着压力，以及对几乎肯定会失败的恐惧。这就是为什么等待的时间越长，压力累积得越多。患者深知每一分钟等待的滋味。那一个星期恐怖的期望不是“难题”，而是当时情况下的正常反应。再经过一段时间后，这位女士才能事先没有任何焦虑的感觉，从容平静地去观看比赛。

轻轻地触摸荨麻

现在，讨论来信的第二部分：咖啡店。这是那句话——即使轻轻地触摸荨麻，它也会刺痛你的典型例子。写这封信的人犯了一个老错误，即她试图应对特殊的情形，而非她自己的内心。（就像那个可以驾车四处旅行，甚至乘飞机飞越大陆，但不敢在家附近的街道散步的人一样。）她在信中还问道：如果去人多的餐馆，情况是否会好转？换句话说，通过做一件她害怕的大事，再去小店铺是否会更轻松？

可能会，也可能不会。只有当她确信去咖啡店不再需要特殊努力的时候，事情才会变得更容易。她必须成功地说服自己做到这一点，但是我觉得她会以这种状态去咖啡店：“我现在能做到从容应对吗？”结果，她可能比以前更焦虑。态度决定一切，当一个人容易受闪现的情绪的影响时，很难保持正确的态度。情绪闪现这一顽疾对患者了如指掌，很容易将其玩弄于股掌之间。在那些小咖啡店，她有太多痛苦的经历，这些回忆一直伺机扑向她。当她思考某个能够应对的地方的时候，她一定还会害怕小店铺——任何小店铺，不管她如何良好地应对大场面，例如丽兹大酒店或萨沃伊饭店。在小咖啡店里面，

她依然竭力避免自己非常讨厌的那些感觉。她对此迷惑不解——这些感觉在冰球赛那么多人的时候没有出现，为什么会出现自己置身于小咖啡店时？她说：“有什么手段尽管使出来吧！”但她的内心并不是这样想的。她实际的意思是：“想来就快点来吧，有什么花招尽管使出来，赶紧结束，我好离开这里。放大招的时候，请稍微手下留情！”

出现恐慌危机的那一刻

这还不够好。她必须将小咖啡店视作有机会面对终极体验（即出现恐慌危机的那一刻）的地方，直到它不再重要。重要的依然是那一刻，而非那个地方。重要的不是她在哪里经历“那一刻”，而是她在那一刻如何应对自己的内心。

对于这封来信的作者来说，除非经历了这样的时刻，否则她依然无法掌握以完全接受的态度直面恐慌的诀窍。一个小小的咖啡店现在似乎更令她畏惧，因为她在这个小环境中更容易受到审视，更接近周围的人，更害怕自己“出洋相”时被别人注意到。在一个拥挤的体育场，甚至在人多的餐馆，她可能因为噪声感到烦恼，但与此同时，置身于这么多人当中使她更不显眼，因此她更不容易受自己内心恐惧的影响（尤其是当她能选择一个靠近出口的座位时）。但是令她害怕的还是之前体验过的恐惧，不是咖啡店。真正勇往直前的勇士进入咖啡店之后，不会畏惧任何东西，也不期待赶紧走人。此外，每周去不止一次。以尽可能放松的方式，反复经历这种体验，在这个过程中对自己说：“更少的压力意味着更少的肾上腺素分泌，终有一天，恐慌会更少。”这是一个生理方面的事实，要信赖这一点。你的身体的确如此，为什么做不到呢？我知道你的身体收到了恰好相反的信息——

“更多的压力，释放更多的肾上腺素，导致更多的恐慌”，而且对此做出反应。你要试着发出与此相反的信号，即正确的信号。相同的生理法则也适用于你，但受敏感性影响，可能最初并不明显。深刻理解这一点，不要让反应速度慢迷惑了你。

接受了终极体验，你就做到了“放手”

大家可能会说：“威克斯博士给了我两个截然不同的建议：一个是让它尽管来吧，有什么招数都使出来，然后面对终极体验，直到不觉得它有什么大不了；另一个是放松，以便减少肾上腺素的分泌，从而减轻恐慌。我该遵循哪个建议呢？”这两个建议其实并没有本质的区别。当你接受了终极体验时，你在态度上就会自动“放手”，这会带来放松，然后减少肾上腺素分泌，从而最终缓解恐慌。但是如果不能真正地“放手”，你就不会得到这种放松。如果你咬牙切齿地说“来吧，有什么招数就使出来吧”，你永远不会得到真正的放松。所以当这名患者进入咖啡店的时候，她应该做好最坏的打算，应该做好经常经历这种体验的准备，保持彻底接受的态度，而不是中了恐惧的诡计，匆忙地尽快逃离咖啡店。停下！慢慢来，经历这种恐慌。留在那里，直到恐慌过去。你能做到。这种方法不容易，但这是唯一永久治愈的方法。正如我在日志五中提到的，也正由于这是困难的方法，故而需要时间。所以，不要质疑自己康复的时间，或者由于目前没有取得大的进步而觉得自己失败了。如果康复过程显得过于缓慢，重新审视自己的态度，你会发现失败的线索。

第15章

日志七

正如之前一样，本篇日志是为那些依然尝试康复的患者所写的，尤其是那些认为自己目前一直不成功的患者。

“不成功”是一个会误导人的词，当遇到挫折的时候，有些人容易将这个词用在自己身上。的确，你此时可能倾向于将自己视作彻底的失败者，认真地考虑寻找一些更容易的治疗方法。然而，如果大家回顾读我的书和日志之前的时间，将现在的自己与当时的自己做对比，你会发现你并非一直不成功。

触摸繁星

正如一名读者所说：“我曾触摸过繁星，但现在却做不到了，真不敢相信我曾经做到过！”这名女士在恐惧中度过了几个星期之后，成功地做到在瑞士度假。甚至当她发现在她和家人之间横亘着辽阔的海峡这个惊人的现实的时候，她也顺利度过了。但是一回到家，她发现之前的恐惧再次迅速淹没了她。当然，在品尝了离家之后自由的味道之后，回家后的恐惧显得更糟糕。

因为它们是星星，所以碰触到的机会很少。若想感觉到抓到并将星星握在手中，人们必须经常有机会做这样的练习，而这样的机会在日常生活中是很少的。无论是在城市，还是在乡村或郊区，都能找到练习我的方法的机会，但与离家成功旅行的兴奋、多彩和美丽相比，前者显得太无聊了。

回到熟悉的环境带来许多小震惊。度假回到家开始打扫卫生，听着洗衣机的轰鸣声，感觉仿佛没有发生过任何不同寻常的事，没有比这一切更能打击人的精神了。患者几乎能够听到一个声音在耳边说：“别再做梦了，女士，听我说。你现在得和我一起生活了，别再想那些郁郁葱葱的高山、湖边美味的早餐了，醒醒吧！是时候切换成脱水模式了！”

“假日气球”破裂

如果患者能够意识到即使是正常人也会有眼看着“假日气球”破裂的体验，可能会得到一点安慰。狂喜之所以是狂喜，就因为它像昙

花一现那样短暂。所以，尽管你无法相信自己曾经触摸过繁星，无法相信自己做了那么非凡的事情，也不要感到哀伤。尽管有这种精彩的体验，回到家之后却感到毫无进步，甚至不能完成度假前能轻松做到的小任务，对此你也不要大惊小怪。如果给自己一段时间适应，不要因为刻意抗拒而延长长时间，你的收获永远不会丢失。不要让气愤、惊讶、失望使你偏离进步的轨道。再次强调，让第一轮打击过去，你将慢慢找回碰触繁星时获得的成就感。

对于那些还没有“走到”市中心的患者来说，看到别人在瑞士度假可能会羡慕不已。许多人困在家里多年以后，最终确实去国外度假了，但是他们却来信哀叹回家的困难。对此，我想我应该提一下。

什么是现实？

多数情况下，神经症患者的感觉对他们自己而言很重要，这并不意味着他们自私或者任性。他们只是因为自己的疾病感到迷惘，感觉对别人提不起兴趣，甚至对家人也是如此。他们也想关心别人。一个母亲当然想感受对丈夫和孩子的爱，但由于疾病导致的冷漠，她确信自己不再爱他们了。

情绪总是具有欺骗性，对神经症患者而言，瞬间的情绪超过了其他情绪。例如，丈夫能在正确的时间说正确的话，可能比多年的陪伴更重要。一名女患者写道：“我知道自己内心深处肯定深爱着我的丈夫，但是他的做法和批评只让我感到愤怒。”她不知道的是，这种愤怒之中可能夹杂着妒忌，因为她很难做到的事情，丈夫轻而易举就完成了。此外，这种事情对丈夫来说太简单了，所以他无法理解为什么对妻子来说那么困难。

表面的微波激起了巨大的波澜

在她的报告中，一名女士描述了她对孩子的令人苦恼甚至忧虑的想法。如果她知道许多母亲也有同感，她就不会像现在这样觉得自己是一个怪物了。在我的著作《焦虑症的自救：从神经系统角度出发治愈焦虑症》中，我多次提到这种特殊的恐惧，所以很奇怪还有很多患者就此咨询。我怀疑这位母亲没有读过我的书或听过录音带，因为她继续说：“我绞尽脑汁地试图把这种想法赶出我的大脑。”这正是我竭力反对的做法。她越是努力强迫自己忘记，这种想法的烙印就越深刻。这是一种正常的生理过程。

我再次强调，许多神经症不过是被放大的正常生理过程，所以人们无法将之彻底消除，只能将其降低到正常的强度。她必须任由想法到来，这是它们的习惯，但是她必须明白这些只是想法，试着不要过于在意。它们就像表面的微波，不是深水流，只有深水流能促使轮船前行。不幸的是，表面的微波激起了比深水流更大的波澜，因此看似更重要。不管看似多么强大或真实，这些令人恐惧的想法都不会带来任何真实的信息。它们带来的唯一信息只是习惯和恐惧，而这些都不是现实。

现实很少是瞬间的感觉。片刻的感觉随着态度而改变，而现实很少随态度改变，它比瞬间的感觉更根深蒂固。但是对于神经症患者而言，这些瞬间的感觉太难受，太像现实了。瞬间的恐惧或负面感觉只是在虚张声势，不要被它们吓倒。尝试释放它们，顺其自然，飘过去，记住，它们不是现实。

在真正体验这一点之前，你们可能无法真正理解我上述这番话的含义，或者彻底明白其他日志的内容。然后，你们在重读的时候，会更感兴趣，获得更深刻的理解。当你们偶尔再读一遍的时候，你们会惊讶地发现我写的建议对你们有了新意义。因此，我冒着重复、冗余的风险，在此再次强调几条特定的建议，相信它们对大家会很有帮助。

1. 挫折往往是回忆和习惯共同起作用的结果。大多数患者在康复的过程中会经历挫折。所以如果你碰巧遇到挫折，不要误以为“又滑回去了”。此时还是采用同样的治疗办法，走出阴影。你运用这个办法的频率越高，应用起来就越熟练。

2. 放心：你之前取得的进步越大，挫折看起来就越令人沮丧，所以不要因为一次严重的挫折感到灰心丧气。一名旧金山的女患者开玩笑地说：“我肯定是在康复，医生，因为我正在经历最严重的挫折！”2个月之后，她便能够乘飞机到巴黎，这还是多年来的第一次。

3. 生理方面的疾病，尤其是流感这个“常客”，能够使患者异常疲惫，以至于神经症复发，或者将要复发。当令人恐惧的旧感觉萦绕心头的时候，你们中的大多数人知道那种恐惧感，害怕它们随时降临。让它们盘旋在那里就行，不要试图驱散它们，或者逃避。与此同时，随时保持警惕，看它们是否真的离开了。

我知道有时周一看似一切皆有可能，到了周二就成了一切皆不可能。很奇怪，状态良好的周一却无法阻止周二糟糕状态的到来。试着耐心地度过“不可能”的周二，即使当时患有生理疾病；相信自然规律能够发挥作用，修复身体的损伤。如有必要，寻求医生的帮助。

4. 康复过程可能显得既新鲜又陌生，就像你丢失了某些东西，需要重新找到一样。这个所谓的东西就是你的疾病。如果在你最成功的时候，出现了很陌生的感觉，不要大惊小怪。如果这种奇怪的感觉让你想起自己的病情，使你误以为自己又病了，也不要因此诧异。那种感觉仿佛是你无法容忍康复。

随着成功的次数增加，陌生感也逐渐消失，你最终将从容地面对成功。所以，耐心地经历每一次这样的体验，直到感觉不足为奇，也不会因此烦恼。

5. 一分钟之前感觉对什么事情都兴趣盎然，一分钟之后又感觉索然无味，这是消耗性疾病最令人无奈的一方面。此外，在某个时刻，

你可能觉得自己能做任何事，片刻之后，又觉得自己什么也做不到，这也很常见。我不断地建议大家要坦然接受，警告大家不要钻牛角尖，这有什么奇怪的吗？

6. 我知道感觉经常依赖于环境，当环境改变的时候，感觉也自动变化了。但是，这一点似乎没有得到应有的重视。当感觉不那么强烈的时候，环境也不再看似无法抗拒，通过镇静剂的作用就能证明这一点。平静下来之后，看似不可能做到的事情好像变得很简单了。所以，试着不要受环境的过多影响。通过放松警惕，自愿地面对环境，你将释放压力，所有问题也变得不是那么难以解决了。

7. 大多数人有着同样的康复方法。当意外的事情发生时，冲击波随之而来，这时要经历，忍受过去。一定要从头到尾地经历，不要逃避。逃避只是浪费时间，因为一旦用我教的方法开始了康复过程，你总会经历退步，再次解决那个障碍的。耐心等待，为获得新的进步积攒能量。这可能需要一段时间，而且很多想法需要改变，但最终你会成功的。

有些人来信说，他们忽视了我的建议，尝试了其他的方法，但过一段时间之后，他们又重新开始看我写的日志。的确，许多人说他们走到哪儿都带着我的日志。这让我构想起这样的画面，即一堆皱巴巴的纸混杂在口红、钱包和纸巾当中，他们和人握手之后，慌忙地一页一页地翻看日志，寻找某一篇特殊的文章。我特意在此附上一篇短文章（这篇文章可以从日志中撕下来单独携带。一般情况下，不需要从本书中撕下来），方便大家携带，尤其适用于大家离家外出旅行的时候查阅。这篇文章最初是一段10分钟的录音。

以上的部分内容是重复的，但是对于那些需要帮助的患者来说，重复就是治疗的一部分。天晓得，由于恐惧和习惯的作用，有些人经常重复错误的建议。重复正确的建议，即反复聆听很重要。不要觉得“我知道了”，然后忽略它。仅在头脑里“知道”并不够，你必须在心里面真正感受它。你真的感受到了吗？

拉着自己的手（来自一段10分钟的录音）

如果你害怕离开安全的家，你过去可能有过某种经历，使你苦恼到了一种被夸大的程度，正如我已经解释过的，使你敏感了。许多女患者说：“一切都开始于我生了最后一个孩子的时候。”

如果是这种情况，你真正害怕的不是空旷的地方，也不是超市。你心里很清楚，如果去街角的商店，店主不会伤害你，房子也不会倒塌压到你。你知道这些都不会伤害到你，那你到底在害怕什么呢？你害怕的是身处这些环境之中时内心产生的感觉——把你牢牢控制住的感觉，当出现这些感觉的时候，你似乎无法清晰地思考。在这种状态下，你不信任自己，这就是你不敢独自外出的原因。

我现在带着你一步一步地走出这种困局，在此过程中，我会向你解释究竟发生了什么，为什么发生，以及如何应对。你准备好了吗？

但是看看你自己！我们还没打开门，你已经紧张得像一根小提琴的琴弦。你心想：“哦，天哪！现在要糟了！”如果人们拨弄一根绷紧的琴弦，得到的反应是颤动，而松垮的琴弦却不会这样。通过使自己的身体紧张，你实际上把身体变成了一个乐器，恐惧可以在上面弹奏痛苦的曲调。在走出大门之前，你已经紧张到这种程度了。这是你的第一个错误。

不要预料将要发生什么，这只会让你的身体紧张，要顺其自然，尽量放松，释放压力。换句话说，使琴弦松一点。在街上的那些商店

里能发生的最糟糕的事情，就是你让自己感到害怕。我理解那种恐惧的剧烈程度，但是如果你能尽可能地释放压力，准备接受发生的事情，放弃抗拒，那种感觉就不会把你吞噬。放松，接受，松开琴弦。慢慢地吸气，轻轻地呼气，明白了吗？

X女士走过来了

我们出门了。但是，哦，天哪！X女士从街那边走过来了！这可怎么办啊？你朝着她走过去，心已经提到嗓子眼了。你感到心脏怦怦跳，撞击着胸脯。但是你这位邻居的心跳也加快了，或许和你的一样快。她有这种反应，是因为她已经好几个月没看到你单独外出了。那么，你的心跳加速为什么令你如此恐惧，让你感到如此不舒服呢？你感到忧虑，是因为敏感的神经正在记录并放大每一次心跳。感受到自己的心跳真的很重要吗？一点也没有关系，这肯定不会损害你的心脏。所以当你和X女士打招呼的时候，如果感到心跳加重，不用害怕。

但是她准备和你好好聊一聊，叙叙旧。如果她继续聊10分钟，甚至半小时怎么办？你想到这里不禁打战，心想：“我可忍受不了这么长时间，我会出丑的，她会看出来！”

但现在我小声提醒你：“把手从拧紧琴弦的螺丝上拿开。让身体放松，放松，再放松。深吸一口气，再慢慢呼出，不要抗拒，耐心听X女士说话。她早晚会停止的。”

你听从了我的话。你犹豫了一会儿，然后稍微释放了一点压力，这时你会惊奇地发现，站在原地好像也不是什么很困难的事。你甚至感到一点喜悦。你的确会这样，因为你发现了一件至关重要的事情。

你终于明白，×女士没有像你想的那样使你烦恼，拧紧那颗螺丝的人是你，不是她。

现在，我们继续沿着街道往前走。你现在感觉好一点了，你做到了！现在，你必须穿过主路，但就在你最需要双腿行动的时候，它们突然变得像果冻一样。虽然我刚才说了“突然”一词，但这一切的发生并没有像你想的那样突然。当接近主路的时候，你再次心生恐惧，而恐惧释放了你的宿敌，即肾上腺素，从而让你的双腿变得像果冻一样。如果你走出这种状态，不再释放更多的肾上腺素，恐惧的感觉会逐渐消失。但是你不明白其中的原理，像木桩一样站在人行道上一动不动，认为靠自己的双腿是无法穿过主路的。

“果冻腿”也能带你走过去

此时，我会再次悄悄对你说：“如果你愿意尝试，‘果冻腿’也能带你走过去。这只是一个感觉，不是腿部肌肉真的变虚弱了。不要被‘果冻腿’吓倒，也不要因为害怕而释放更多的肾上腺素。尽管让发软的双腿摇晃即可，因为不管是否颤抖，它们都能带你走过去。不要误以为必须让自己紧绷才能防止崩溃，让你筋疲力尽的就是这种紧绷，而非放手。所以让双腿摇晃吧，这不过是一种感觉，并非腿部肌肉真的变虚弱了。”

你穿过了街道，成功了。此时此刻，你已经不再过度注意身体要的花招。当你意识到这一点时，你就会感到身体重新充满了能量。但是且慢！你忘了还要去商店！在那里你可能还会碰到好几个邻居！你甚至还得排队等候！

突然之间，你把所有的螺丝都拧紧了，浑身再次充满了恐惧。就当你认为自己走上正轨的时候，再次袭来的恐惧让你觉得之前好像没有取得任何进步。当你绝望地看到商店的时候，你的身体开始发抖，街道好像在旋转，建筑物像要倒塌一样。周围的一切变得模糊不清，你扶着一根电线杆让自己恢复平稳。我们该如何解释这一点呢？

答案很简单。严重的压力打乱了肌肉和平衡器官之间的协调，平衡器官接收到了错误的信号。所以，建筑物看似要倒塌，身体感觉不稳定。此外，恐惧让你的瞳孔放大，视线因此变得模糊。这种感觉令你十分恐惧，你因此畏缩不前，任凭它完全控制你。然而，这一切还是老把戏，不过是换了一套伪装而已，根本原因还是你把琴弦拧得太紧了。同样，这也是你自己导致的。

让风暴过去

耐心等待，让风暴过去，让肾上腺素的功用过去。即使在恐惧的顶峰时刻，也不要抗拒，坦然接受。感觉恐惧将要把你吞噬的那一瞬间，恰恰是最重要的时刻，这时你必须做到屈从与接受。不要再说“哦，我的天哪”，也不要再想“如果……”。

如果做到这一点，你会发现自己找回了曾经失去的掌控力。如果你明白自己情绪变化的原因，准备接受恐惧对你要的所有花招，继续前进，不管多迟疑，你的反应都将逐渐平静下来。此外，正如我多次解释过的，你不必每周走到街角的商店，下一步走到市中心，直到最终敢走入超市。你在市中心广场就能找到内心的平静，因为不管走到何处，你都可以随时进行自我治疗。

就像现在大家读这条建议一样，外出的时候，对自己反复说几遍，直到使其成为自己思想的一部分。如果你遵循这条建议，它永远不会让你失望。按照这条建议做，直到你学会拉着自己的手，成为自己的向导，成为自己的力量来源。

来自伯明翰的一封信

“您提到的所有恐惧和突然的恐慌，已经困扰我多年了，但我从来没有屈服，没有把自己困在家里。但正如您在小册子里指出的，尽管您的书给了我很多帮助，但我依然没有摆脱恐惧的困扰。虽然我现在尝试接受，而非抗拒它们，但情况依然没有改观。

“去年11月，一个朋友答应和我一起乘船去加那利群岛。我从没想过有人愿意和我去任何地方。

“从订票开始，我的身体状况就日渐下滑，肚子疼、腹泻，所以我必须去看医生。医生给我提供了几种治疗方案，但主要的建议是稍微增加镇静剂的剂量，直到我出行。到了出发前一天，我还不敢去。我与医生好好地谈了一次，加之害怕让朋友失望，我才背上行李出发了。

“我每天3次服用镇静剂，一连3天。第四天，我服用了抗晕船的药物异丙嗪，出海了。我没有晕船，也没有出现一次恐慌。我发现自己能愉快地和许多乘客聊天，还在音乐会上弹奏了两首钢琴独奏曲。我带着您的小册子，偶尔躺在床上读一读。虽然我们没有如愿看到日出，但我感觉自己又找回了曾经的自信，对我来说，这比任何事情都重要。

“毫无疑问，当我下次计划度假的时候，即使只是在国内，我也会因为同样的恐惧而挣扎，依然会感到身体疼痛、不舒服，但是我希望经过这次体验之后，自己不再是一个胆小鬼了。很感谢医生对我的

耐心，也感谢您的日志，它们向许多和我一样的人证明，我们并非像自己以为的那样是傻子。”

肯特写的一份有趣的报告

“正如我曾经以为的那样，你们可能认为别人或许能从威克斯博士的方法中受益，但你们太胆小了，无法做到这一点。我想谈一谈自己的切身经历和认识，不管自以为多么胆小，威克斯博士的方法都管用。

“最近，我碰到一件不幸的事，或者正如最后表明的那样，是一件幸运的事：我成为季审法庭审判过程中的一名警方证人。周五我接到通知，我必须作为证人出席下周一的开庭。我整个周末都在给自己鼓气，最终还是觉得不敢去。如果你们知道我根本不敢独自外出，我相信你们会理解我的那种担忧。

“警察打来电话说，会派车接我和我丈夫，来回的路程是62.8千米。我们预计早上10:30到法庭。正如大家都知道的，等待对于我们来说是最糟糕的事情之一。

“陪审团直到12:45才宣誓就职，然后法庭休庭午休。我丈夫出去散步了，留下我孤单一人在那栋巨大的建筑物里。出门之前，我把日志放到了手提包里，以防万一。通过放松，并遵循脑海中出现的日志里的建议（这些日志我已经读了好多遍了），我走到走廊里，找到了衣帽存放处。当丈夫回来的时候，我已经回到了大厅，非常平静地梳着头发，平和地补着妆。

“我们乘电梯到了餐厅，一起吃午餐。下午2点的时候，我被带到证人等候室。丈夫不能再陪着我了。这是一场真正的考验。接下来，

我在法庭上接受了40分钟的折磨人的审问，但是我没有感到丝毫的恐惧。

“像我这样的一个胆小鬼，是怎么做到这一切的呢？答案就是牢记并遵循威克斯博士的建议。我当时甚至没有把日志从手提包里拿出来。我必须独自等待，独自回答40分钟的提问，经历过这一切之后，我觉得自己仿佛重生了一般。所以，如果大家像我一样，觉得自己是一个胆小鬼，仔细阅读每篇日志的每句话，鼓起勇气。

“里面的建议很管用，真的。所以，你们一定要多尝试几次。”

我再次向大家保证，如果你们积极配合，完全可以被治愈。如果我不确信这一点，就不会花费那么多的时间和精力写那些日志了。作为医生，我期待未来更好地从整体上理解广场恐惧症，以及其他类型的焦虑状态，进一步提升治疗水平。

第16章

日志八

我首先想再谈一谈康复过程中的退步问题。在试图帮助患者应对退步问题时，许多医生失去了信心。然而，如果医生和患者能够理解并接受退步，得到的回报将是彻底的康复。

有些患者经历过这样一些时刻，甚至是几个星期，当时感觉自己——引用一名女患者的原话——能够“应对一切”，然后经历了退步，还是引用那位女士的原话——“一切又变得乱七八糟”。她还补充说：“我发现我依然在逃避自己的想法，与此同时，我几乎能够用正确的方式看待问题了，却再次滑落到老习惯当中。经过一段状态良好的时期之后，我目前陷入了倒退。我感到失望透顶，但我知道我会再次慢慢恢复的。

“例如，在今天的某些时刻，我真正摆脱了主要的恐惧，这是感觉最好的时刻。人们从失败中可以学到很多宝贵的经验。我期待终有一天，我能用正确的方式看待所有问题。然而，大脑中的理智部分告诉我希望渺茫，因为恐惧似乎总是占上风。”

习惯的重要性

我想让大家体会“习惯”这个词的重要性，因为它是你生病的一个很重要的原因。你们习惯性地害怕这个，恐惧那个。这就是为什么大家似乎将事情理顺了，有一段时间可以毫无恐惧地、清晰地看待问题，随后却失去了理性的一面。原因不是恐惧又回来了，而是恐惧的习惯根深蒂固。

当彻底理解了习惯的含义之后，你们就能真正明白为什么治疗会出现倒退，为什么康复的过程一波三折，为什么自己又退回到老习惯当中而不是稳步前进。

被禁止携带的手提包

一名女士去哪里都带着自己的手提包。假如她被告知不能带包了，只能空着手，你真的以为她能立即适应不带包出门而且感到舒服吗？在接下来的几个月，她都会感觉若有所失，出门之前都会习惯性地找包。不管在什么地方，她都会下意识地去找包，看是否带了。甚至在她以为自己已经适应了不带包出门的几个月之后，她可能还会突然发现自己下意识地摸索自己的包。

神经症的康复过程就是如此。即使你已经摆脱恐惧一段时间了，但由于你背后的你（你知道这个“你”的意思）已经适应了恐惧的存在，出于习惯，它会到处寻找你之前的恐惧，将其再次呈现在你面前。如果到时你能这样想：“这只是丢了的‘手提包’又回来了！”然后继续前行，克服恐惧，那么你会再次成功地走出恐惧的阴霾。

在之前的著作里，我讨论了康复过程中不可避免的起起落落。此外，我还想说，如果你能每天领悟一小段时间，完全没有恐惧，这就是一个良好的开端。通过练习，你将更轻松地做到领悟，而且领悟的时间越来越长，直到它最终成为一个根深蒂固的观点，然后你就会获得内心的宁静。

正如该女患者的信展示的，领悟是一个充满艰辛的痛苦过程，但却是康复过程的一部分。所以，不要将背后的你坚持不懈的努力视作失败，而应该试着将它视作康复过程不可或缺的一部分。甚至当旧习惯重现的时候，你其实依然在进步。习惯确实很难消除，但如果你坚持到底，随着时间的推移，它们终将消失。

错误的斗争方式

下面这封信来自一位女士，她患病的原因是对自己病情的误解和处理不当。在这里，我将详细分析她的情况。

“我一直尝试听取您书中的建议。”——她当时还没有拿到我的日志——“但我无法渡过第一道难关。最初的时候，我一出门就惊慌失措，随后是漫长的患病时期，麻烦也接踵而至。您在书里说要放松、深呼吸，但这正是我的主要麻烦。我无法深呼吸，大口喘息，感觉自己像要窒息了一样。这导致了更多的恐惧。

“您还说要‘耐心等待’，但我患病已久，我必须快点好起来。生命在流逝，而我依然没有任何好转。我觉得自己就是一个胆小鬼，彻头彻尾的失败者！我以前还能让自己做害怕的事情，但现在所有的意志力都消失得无影无踪。

“要是我能毫不畏惧地外出就好了，那样还能把丢掉的工作找回来。请问，我如何才能控制外出时的恐慌发作呢？如果我在外出的时候状态良好，我就没有什么好怕的，能去任何地方。但是在现在的感觉状态下，我有时甚至不敢走到街的尽头。恐慌发作的时候，我必须在家附近，以便能够很快赶回家。我觉得自己快要晕倒了，必须跑回家。”

这位女士说“我无法渡过第一道难关”，她的意思是她无法消除足够多的恐惧，以便开始按照我的建议练习。她说“要是我能毫不畏惧地外出就好了”，其实表达的也是这个意思。她一直在等着毫不畏

惧的时候才外出，已经等了好多年了。但是按照这种方式，她永远做不到轻松地出门。在恐惧中等待和观望，使得她的神经始终保持警惕，以夸大的方式做出反应，所以一般的担忧在她的感觉中也变成了恐慌。担忧越多，越容易感到恐慌。她的焦虑促使肾上腺素释放，恐慌因而产生。当她说“要是我能毫不畏惧地外出就好了”时，她实际上在说“要是魔棒一挥，将我所有的恐惧都驱散就好了”。这位年轻的女士没有从自身找治愈的方法，这样她永远也找不到，至少无法找到彻底康复的方法。她必须准备好在当前的感觉状态下走出去，而不是等到感觉不到恐惧的时候再出门。

她绝对不能操之过急，希望恐惧一去不复返。恐惧肯定还会回来，所以她必须准备好再次体验恐惧，但与此同时，试着尽可能多地释放压力，即使不是身体的压力（这在当前阶段似乎是不可能的），至少也是态度的压力。我再次强调，她必须毫不退缩，直面恐惧，并做好最坏的打算。只有当她勇敢地面对恐惧，并以这种方式成功地经历恐惧时，她才能消除潜在的忧虑和压力，而正是压力导致了令她害怕的恐惧的产生。只有以接受的态度直面恐惧，才能最终打破恐惧的习惯。只有到这个时候，走出家门，或进行其他任何形式的恐惧体验，才不会是一种煎熬。

我再次强调一下真正接受与被动“忍受”之间的区别。“忍受”意味着在前进的同时也想撤退，它意味着着急的态度——赶紧！赶紧结束！

当初次尝试面对和接受恐惧的时候，操之过急只会增加紧张压力。最初的步伐总是踉踉跄跄，就像儿童最初学步一样，不能着急。适中的速度让你有时间记起并练习我教的方法，让你能以从容的态度面对恐慌——有时间看清自己是如何吓唬自己的。加速会增加次级恐

惧，结果只能是失败，因为虽然你可能在往前走，但加速意味着逃避。只有给自己留出准备的时间，你才能战胜恐惧。

所以，当你尝试面对任何令你害怕的情形时，开始的时候慢一点，然后以适中的步伐前进，并坚持到最后。当恐慌达到顶峰的时候，更要放慢节奏。着急意味着焦虑不安，而焦虑对敏感的人来说意味着恐慌马上就要到来。

接受意味着一定程度的顺从，而顺从会带来某种程度的宁静。一个被通缉的犯罪分子最终顺从自己的命运，向警察自首，他终于找到了一些宁静。这与神经症患者的情况很像。当患者最终决定向最害怕的恐惧屈从的时候，他其实是决定接受，而不是抗拒。

“我无法深呼吸，大口喘息，感觉自己像要窒息了一样。”如果像她这样挣扎着呼吸，谁不会有这样的感觉呢？但她绝不会窒息，因为虽然她极力抗拒，但是她的肺依然可以扩张。她在紧张地挣扎，这阻碍了肺部正常地发挥功能。她不需要担心自己无法深呼吸，如果她能接受，浅呼吸也能确保氧气供应。随着压力过去，她的胸肌得到放松，呼吸变得正常。即使她大口喘息，也不会窒息，因为正如我在第一本著作中解释过的，人体中有一个呼吸中枢，不管她本人多么抗拒，这个呼吸中枢都会自动地控制她的呼吸。她虽然经常大口喘息，但从来没有窒息过，这就是证据。

“我必须快点好起来。”她给自己的康复设定了一个时间期限，而这再次制造了紧张和压力。但她想要康复的急切心情可以理解，因为她患病的时间太久了，已经快绝望了，让她保持耐心似乎是不可能的。但不耐烦意味着更大的压力，更多的敏感。她必须试着保持耐

心，留出康复所需的必要时间。在这种情况下，她利用时间的最好方式就是将其用于康复。她也必须认同这一点。

“我觉得自己就是一个胆小鬼，彻头彻尾的失败者！”她应该有这种悲观的想法吗？多年以来，她一直英勇地与病魔做斗争，很少有人理解她遭受的痛苦和付出的代价。她之所以失败，不是因为她不够努力，而是因为她不知道如何成功。来信的字里行间透露出她如何勇敢地与病魔做斗争，但斗争的方式是错误的。阻碍她康复的是筋疲力尽、失望透顶，绝对不是胆小。

“我以前还能让自己做害怕的事情，但现在所有的意志力都消失得无影无踪。”通过这句话，人们几乎能体会到她对自己的鞭笞。

“所有的意志力都消失得无影无踪”意味着“我拼尽全力地抗争，却毫无进展，丝毫看不到希望”。谁不会厌倦这种竹篮打水一场空似的努力呢！大多数神经症患者，包括那些聪明绝顶的患者，似乎很自然地采取了错误的治疗方式来对抗疾病。我希望现在大家能看清抗争与接受之间的差异。

即使你屈从并接受了自己的状况，出门或者做其他令你害怕的事情，最初你还是会苦恼不已。的确，刚开始的时候肯定非常困难，因为面对和接受比在家休息要求更多的精力，而神经症患者通常精力有限，他们感觉自己根本没有力气采用这种康复方法。随着他们学会接受这种暂时的额外疲惫，恐慌的利刃逐渐变钝，他们逐渐积聚力量，希望一点点建立起来。

“我如何才能控制外出时的恐慌发作呢？”她无法立即做到这一点，因为她的神经过于敏感，无法像关水龙头一样将恐慌关掉。恐慌有时会像电流一样闪现，患者不能期望直接控制它。患者只能通过间

接的方法来控制它，正如我经常解释的那样，就是学会不再增加次级恐惧。只有按这种方式，她才能开始变得不再敏感，直到恐慌的强度逐渐减弱。

“我觉得自己快要晕倒了，必须跑回家。”她感觉自己快要晕倒，但依然还能跑回家。如果她能在跑回家的过程中不晕倒，她怎么会在走向商店的过程中晕倒？她逃避的不是晕倒，而是对晕倒的恐惧，是使她感觉要晕倒的恐惧。当朝着家的方向走的时候，她的恐惧感降低，自然地也就没有了头晕的感觉。

如果她能按照我在日志中强调多次的方法练习，即任由身体做想做的事情——如果想颤抖，那就颤抖；如果感到虚弱，那就虚弱；甚至如果感到头晕，那就头晕（这需要彻底接受）。她会发现，在颤抖和虚弱过后，她最终会找到前进的力量，不管多么微弱。她不会晕倒。

这封信里每一句绝望的话都基于一个误解，正是这些误解将她牢牢地困在疾病中。毫无疑问，对她而言，是时候尝试新方法了——与其之前的那些完全相反的方法。这不就是我教的方法吗？

患病28年的女患者的来信

“我终于开始取得一些进展了。我发现康复的早期阶段让人困惑迷茫，这应该是一个普遍现象。我觉得其他像我一样挣扎的患者，可能有兴趣了解一下我的经历。

“当我初次拜读威克斯博士的著作时，我觉得终于找到一个应对我的病情的方法了，我对这个方法了解得越多，越觉得它正确。我完全认同最重要的事情是改变我所处的状态，而非尝试寻找原始的病因。我一直不明白，寻找藏在28年病情之后的病因对我现在有何帮助，尽管之前试图用这样的方式帮助我但没有成功的大多数心理医生认为它对我有帮助。不管过去的情况如何，让自己掌控康复的过程，不再寻求外部治疗——我知道，如果我想彻底康复，这是最终需要面临的挑战。

“我有坚持下去的勇气吗？我能做到吗？我不是已经病了好久吗？即使别人劝我另寻他法，我也能坚信这是正确的方法吗？我准备好了吗？其他人能做到，我为什么做不到呢？”

“我满怀热忱地出发了”

“读了对敏感的解释，以及恐慌发作的原因，我的第一反应是如释重负，重新看到了希望。我决定尝试基本的理论，即面对、接受、飘然和等待。由于我一半的人生是在疾病中度过的，所以我一想到需要等待更多时间就有点灰心。然而，我还是满怀热忱地出发了，并且取得了多年来不曾有过的小胜利。‘难道真的这么简单吗？’我问自

己。‘与一时冲动相比，若想康复，肯定还需要付出更多的努力。’我很快意识到对我来说确实如此，因为虽然初期的进展令人鼓舞，但我很快就回到了起点。

“我现在知道最初的成功只是掩饰了我的恐惧。真正的开始需要慢慢启动，不能那么情绪化。我认真学习威克斯博士的方法，直到它成为我思想的一部分。如此，终于有一天我本能地登上了一辆公交车，来到了离家不远的地方。28年来，这是我第一次乘坐公交车。我非常激动，但当我回到家之后，我感觉筋疲力尽，真难以想象我敢坐公交车了。”

小胜之后的疲倦

“小胜之后紧跟着疲倦，没有真正感到自信增加——这个循环持续了几个星期。每次冒险似乎都是一次严峻的大考验，无法带来持续的自信。但是我无法忘记初次尝试之后的成功感。我触及了之前无法领会和抓住的感觉，实实在在地触及了。

“我意识到，尽管有些人在阅读了威克斯博士的著作，听了她的录音之后，能够马上行动起来，义无反顾，但是有些人会觉得这个方法很难。不得不承认，我就属于后者。我还记得她的话：‘每个人都有自己不同的康复节奏，也要接受这一点。’除非我愿意完全接受，让治疗发自内心，按照适合我的节奏进行，否则这种方法是无效的。理解了这一点之后，我最终接受了治疗所需的时间。

“很难想象治疗必须来自我的内心，因为我一直希望获得外部的帮助。然而，不管我感觉依靠自己多么难，内心深处一个微弱的声音一直鼓励我，使我坚持到底。”

紧张过度，像其他形式的恐慌一样需要面对

“有一次，我离家走了一段距离，但突然周围的一切似乎都离我远去，我感觉自己彻底迷失了，甚至无法找人帮忙送我回家或者叫一辆出租车。这种状况与闪现的恐慌截然不同，我想起了威克斯博士的方法，努力告诉自己‘像对待任何恐慌一样来对待它，耐心等待，慢慢来’。最终，我鼓起勇气拦了一辆出租车。我意识到，当时遭遇的无非是紧张过度，对待它的方法和应对其他类型的恐慌没什么不同。”

进步似乎只是一个梦

“虽然我学了很多，但进步似乎依然只是一个梦。我前一天成功了，但第二天又失败了；前一天还信心十足，第二天又失望透顶。当我听说一些同样使用威克斯博士的方法的病友进步速度比我快时，我更着急了。我怀疑自己缺乏康复的能力。

“有些时候，我觉得生病似乎是一种更安全的生活方式，起码我知道自己的状态是什么样子，不用经历情绪方面的大起大落，像悠悠球一样。但是一旦开始治疗过程，我就不能放弃。”

“这是我最后一次尝试”

“几天之后，我独自驾车围着海德公园转，恐慌一阵接着一阵地袭来。回到家之后，我感觉筋疲力尽，非常苦恼，差点就吐了。我决定，这是我最后一次尝试，再也不想继续了。然而不知为何，我并没有体会到期望的解脱感，那个令人讨厌的细小声音还在窃窃私语。我做错什么了？为什么又失败了？

“四肢发抖（因为我怀疑那个令人讨厌的细小声音还在试图鼓励我再次尝试），我分析自己哪里犯了错。突然，我意识到自己没有任何接受的态度。我试图以最快的速度开着车转完全程，试图冲过这段时间，实际上是在逃避恐慌。当时我的一个想法是‘不惜一切代价，赶紧回家’。”

再次出发

“我决定再次驾车围着公园转。这一次，我努力从失败中吸取教训，希望最终成功。我要学着从以往的错误中吸取经验教训。

“服用了大剂量的葡萄糖之后，我再次出发，这次开得很慢很慢，准备好面对任何来袭的恐慌，尝试不叠加次级恐惧。在上一次开车的过程中，我知道自己叠加了太多的次级恐惧。在我最容易恐慌的那段路上，我减慢车速，几乎像在爬一样。当然，恐慌如期而至，但我看着它一闪而过，继续慢慢地开车前行，没有任何逃避的念头，心甘情愿地前进。当天我再也没有恐慌，不要问我为什么，恐慌确实没有再发作。我后来又开车绕着公园转了3次。我最终意识到康复只能开始于自己实际的体验，这也是它需要较长时间的原因。

“我现在变得对切身体验几乎着迷了。我想让自己每天都尝试做新的事情，害怕有一天无所事事。我害怕如果有一天什么事也没尝试，会丧失已经取得的进展。这也是一个错误的想法，因为这会导致更严重的疲惫。我努力过头了，所以要学着更理智地对待康复的这一方面。如果错过一两天，我可能就不会再鞭挞自己了。”

火线阻击

“尽管我感觉自己现在已经步入正轨，感受到了真正的希望，但我有时却比患广场恐惧症的时候更神经敏感。这是因为，威克斯博士解释说，我现在面对的是我多年以来极力避免的情形，我实际上是置身于火线阻击战之中，不可避免地要遭受更多恐慌的袭击。很显然，康复之路上暂时要面临增强的敏感，这让我们感觉之前的一切进步似乎白费了。然而，如果重复之前的治疗步骤，我们会发现奇地容易。例如，有一天我发现我自己可以不费吹灰之力地独自进入一家商店。这出乎我的意料，因为我之前为进入商店付出了相当大的代价。这让我再次燃起希望。”

“生病就是我的现实”

“康复有时让我感觉很不真实，我不得不牢记威克斯博士的话：‘对患者来说，在康复过程中感到不真实是很正常的。’对我而言，28年以来，生病就是我的现实，所以病好之后的新体验感觉不真实，这是很自然的。我理解，只有当‘独自出行’不再是新鲜事之后，我才会感到变化之后的生活是真实的。

“退步、疲惫、消沉和恐慌，这些看似是失败的表现，然而，我已经认识到它们都是康复过程中的一部分。这个认识的获得并非易事，因为谁也不愿意自动进入前面的那些状态之中。

“虽然我的康复之路刚刚起步，但我已经对上述状态有所领悟。它们给我带来了希望，使我义无反顾地前进，绝不回头，只怕自己获得的进步太小。”

还是那名女患者，8个月之后

“自从写了上一封信之后，我做了一次手术，在病情恢复方面不可避免地经历了严重的退步。1月份的前十几天，一切进展良好。在毫无恐惧的情况下，我能开车围着海德公园兜风，一个人去商店。甚至在状态比较差的时候，我也能沉着地经历恐慌的全程。乘公交车对我来说已经是家常便饭，我甚至敢独自开车穿越里士满公园，在那里排队等待。此外，我的态度也发生了明显的变化，感觉更积极乐观了，也能更冷静地应对家庭危机。这个变化也反映在我的工作中。”

领悟能持久吗？

“这是我28年来一直等待的变化吗？这种领悟真能持久吗？我还能更上一层楼吗？我有继续前进的勇气吗？双脚已经触碰到了坚实的地面，我心知肚明。然而猝不及防地，我经历了人生中第一次手术。这次手术来得太不是时候了，要是能晚一点手术，多给我一点时间巩固之前的领悟就好了。但事与愿违，我的手术刚刚确定下来，儿子也必须要接受两个手术，真是祸不单行。我一直对医院充满恐惧，尤其害怕手术，术前的等待对我来说简直是一种煎熬。然而，虽然由于身体的疾病，我不能继续练习外出了，但我可以练习威克斯博士的方法，让它帮助我度过等待的时间，在医院里也可以继续练习。当我真正面对和接受之后，那些最令我恐惧的体验，例如手术前的准备活动，失去了它们狰狞的面目。现在回顾当时，我很高兴有此经历，我再也不那么害怕医院了。

“也许真的是好事多磨，我患上了术后综合征，从医院回家的路上我发现自己变得非常敏感。在我感觉最虚弱和敏感的时候，一切又从头开始了。我感觉自己再次跌入了谷底，无法想象是否还能爬出来，恢复入院之前的状态。当时我真的感觉筋疲力尽，甚至不想恢复了。当时的情况就是这样，感觉完蛋了。

“用威克斯博士的话说，我犯的错误是被自己的想法欺骗了。在我感觉无能为力的时候，我错误地以为生理疾病的恢复也完全依靠自己的努力。由于我之前从来没有做过手术，所以虽然主治医师提醒过我，但我依然不知道身体状况会退步多少。经历过这一次之后，我再也不会被生理疾病痊愈后的感觉吓倒了。

“自然的力量开始不由自主地发挥作用了。我的身体逐渐恢复了力气，我想：‘如果能顺利渡过这个难关，以后我再也不会害怕挫折了。’我振作精神，决定顺从天命。”

以前的欲望又回来了

“我逐渐感到强健了一些，想再次尝试的欲望又回来了。我已经错失了多少收获？恢复进展很慢，在一个时期，我几乎不敢独自出门。有一次，我弯腰捡东西的时候突然感到一阵剧烈的眩晕，以至于几乎摔倒在地，这让我差点就彻底放弃了。如果知道我痊愈的关键在于能够独自驾车，你就不会奇怪我为什么对重新开始犹豫不决了。即使没有叠加次级恐惧导致头晕目眩，伦敦拥堵的交通本身就足够让敏感的我吃不消了。然而，一名专家告诉我，我没有器质性问题，再次严重头晕的可能性不大。听了这些，我才放下心来。

“此外，威克斯博士解释说，除非再次尝试，否则我将夹在两个世界之间动弹不得——一个是广场恐惧症的世界，一个是我领悟得非常好的康复世界。博士说得对，我上次失败就是因为没有做到领悟，所以这次我必须坚持下去。

“当然，我恐慌过。噪声、堵车，一切似乎比之前更糟糕了。但我明白，在当前的状态下，这是意料之中的事情，所以我不再时刻紧密地注视自己的反应。我甚至断然不再将现在能做的事情与1月份（3个月之前）进行比较。

“我逐渐地找回了一些自信，因为每一份成就都让我想起之前付出的努力。出乎意料，我并没有忘记那么多！事实上，重新做之前经历过的事情，例如驾车围着海德公园转，证明早期打下的基础没有白费。很快，我发现我已经准备好应对更难的任务了，这就是我今天的状态。

“我现在尝试在练习的时候不给自己留任何后路。我以前经常想‘我只需给家里打个电话，一定会有人过来接我’，但是现在，即使家里没有人，我也能出门。最初的时候，我尝试的距离很短。有一天，我不假思索地开车走了20千米。这是一个伟大的时刻，但不要太羡慕我。康复之路总是充满坎坷，3天之后我再次尝试，结果却是一团糟，但我明白了一个道理，即失败的时候，我肯定不开心，我必须再次走出去，纠正之前的错误。正如威克斯博士所说：‘康复的关键在于不断地行动，直到有足够的成就感代替失败后的沉思。’”

躺下之后，一切又似乎遥不可及了

“相信我，我依然经常进行失败主义者的沉思，尤其是在晚上，躺下之后，一切又似乎遥不可及了。但是第二天不知怎么的，我的信心再次恢复，一旦坐到车里，我只想采取行动。我知道若想彻底康复，必须彻底剪断自己与外部支持之间的脐带，这就是我现在要努力做到的事情。”

虽然去年夏天给这位女士带来许多家庭内部的压力，但她已经能够巩固在治疗广场恐惧症方面取得的成果。她现在可以自己开车去离家11千米远的高尔夫球场打球，可以在无人陪伴的情况下在那里度过一整天。最近有一天，她驱车280千米，去参加在晚上举办的儿子的学校音乐会，然后在一家乡村旅馆过夜。她当时如此兴奋，在那家旅馆中给我发了电报。最棒的是，她现在可以离家外出工作，独自一人待上一整天。

她现在也经常与孩子们一起去听音乐会、看电影和购物。当在这些场合想起自己之前的广场恐惧症时，她纳闷为什么以前做不到这些事情。

有些患者下决心要靠自己的努力走出疾病的阴影，下面的来信似乎是专门为他们写的：

“今天的报纸刊登了一篇关于恐惧症的文章，这让我不禁想起威克斯博士的日志曾经带给我的巨大帮助。我只是想写一写，告诉大家广场恐惧症对我来说已经是过去式了。虽然我现在有时还会颤抖，但这已经不会对我造成很大的困扰。

“当我从容不迫地在大商场里闲逛的时候，看着那些琳琅满目的商品，我想起了自己之前的状态以及取得的进步。但当我想起之前深

陷病魔的牢笼而不能自拔的岁月时，心情又可谓是五味杂陈。但过去的就过去了，没有必要唏嘘，回顾往事，只需满怀感恩之心即可。

“我觉得威克斯博士的方法与药物放松法有着异曲同工之妙。不同的是，药物放松法虽然见效快，但不能给患者带来对病情的基本理解和永久的自信，而威克斯博士的方法却可以做到这一点。药物放松法好比出去买了一束鲜花回来，而威克斯博士的方法则好比购买种子，自己种花，结果当然是收获更多。”

我希望大家能够坚持到底，自己“种花”。如果你能获得善解人意的医生的帮助，那势必事半功倍。如果没有，也不必灰心，我向大家保证，不管你过去经历过什么失败挫折，你依然可以靠自己重新来过，直到康复。一位读过我的日志的人写道，日志中的方法不仅适用于治疗神经症，也体现了一种生活的态度。

第17章

克服挫折

我经常在本书中提到挫折，所以之前提到的一些建议有必要在此重复强调一下。再者，克服挫折是康复过程中非常重要的一个环节，所以完全值得在本书的最后一章进行专门的论述，也有必要重述之前提到的一些方法。

在状态好的时期，他们积聚希望

有些患者在听到对其病情的合理解释之后，不再畏惧，恢复得很快。还有一些患者发现自己经常遇到挫折，病情恶化。大多数神经症患者惊讶地发现，无论是在挫折时期还是在状态好的时期，他们都能取得同样程度的进步。在状态好的时期，他们积聚希望，而且感觉到宁静带来的治疗效果。但是他们的内心深处经常潜伏着这样一个想法，即病情可能复发，由于记忆的作用，残余的敏感性肯定会不遗余力地把病魔不时地带回来。

触景生情，心生厌倦

在康复之路上，记忆随时准备在每一个路口伏击神经症患者。患者对这些房子、街道和商店太过熟悉，以至于触景生情，从而心生厌倦，旧病复发。回忆带来的每一种令人烦恼的感觉都会唤醒病痛，让患者误以为自己的回忆是现实，认为自己再次跌入深渊。状态好的时候感到充满希望与平静，遭遇挫折的时候体会到痛苦，这两者之间的鲜明对比使得旧病发作比以前更难以忍受。

这个反差使得早期的退步显得尤为严重，导致深深的失望感。在患者看来，每当处于好转的过程中时，总是有一个“东西”把他往回拖。他曾经的想法是，随着他逐渐康复，即使发生退步，严重程度也会越来越低，发生的频率也会越来越低。有些情况下的确如此，但也有可能会在完全康复之前突然发生最严重的退步。由于即将痊愈，所以此时的退步显得尤其令人沮丧。然而，不管退步多么严重，如果用正确的方式应对，都不会阻碍最终的康复。一定要牢记这一点。

不要让记忆的伏击得逞

大家需要识别记忆和习惯可能耍的花招，以便在发生退步的时候不会太气馁，不管退步持续多长时间或者什么时候出现；还应该学会辨别记忆和现实之间的差异，知道即使记忆让你回想起以往的病痛，唤醒了之前的恐惧感觉，它也只不过是回忆而已，因此不要让记忆的伏击得逞，不管它看似多么痛苦和有力。尽管让记忆发挥它的余威吧，虽然在一段时间内，你还会强烈地感受到症状的存在，但不要因此受迷惑，以为自己又旧病复发了。

祖母的松饼

当我小的时候，祖母经常准备好热腾腾的松饼，等我放学回来吃。现在每当我闻到松饼的味道时，祖母的样子马上浮现在我的脑海中。我并没有想“热松饼！它们能让我想起什么？啊，对了，祖母！”，不需要这个过程，我自动就想到了她。

挫折就像祖母的松饼。甚至当你康复之后，如果某件事情突然让你想起之前的病情，你还可能感受到以往病痛的阴影，就像松饼让我马上想起祖母一样。当发生这种情况的时候，你只需想“只是祖母的松饼而已！”，阴影自然就会散去。

正是因为难以解释的挫折突然出现，患者才会震惊，暂时失去了理性分析的力量，导致无法自助。一名女患者写道：“我在消除自身的敏感性方面做得非常好，现在每个月只会发生一次恐慌。很奇怪，病情发作的间隔越长，我反而越不知道如何快速应对了。经过长久的平静时期后，一次猛烈的震惊突然来袭，让我措手不及。我好久不练习您教的方法了，以至于有一段时间都忘记您的建议了。”

震惊之下，情绪摇摆不定

另一名女患者说：“当遭遇退步的时候，有时需要很长一段时间，我才能继续练习您教的方法。最初的时候，退步来势汹汹，我很难迅速以积极的态度应对。伴随着退步带来的震惊，我的情绪像风中的树叶一样摇摆不定。我能给予自己的鼓励仅限于只言片语，这种鼓励没有给我带来足够的信心或宽慰。我整天走来走去，不停地用语言安慰自己。过了好一会儿，我才感觉再次掌控局势。随着练习的增加，我感觉自己的状态逐渐好转。每次走出退步的阴影之后，我发现自己的信心都增强了一分，我开始更轻松地掌握摆脱退步的方法。”

令人烦恼的症状回来得如此之快

最令患者震惊的一个方面，是令人烦恼的症状回来得出奇地快。患者可能误以为再次出现的症状的数量代表着退步的严重程度，其实不是的。如果你想起了表弟，你很可能还会想起家里的其他亲戚，这只是相关记忆的一种连锁反应。所有的退步症状都是压力和焦虑的症状，它们的倾巢出动——就像一个家族——仅仅意味着你再次变得焦虑了。

管弦乐队的指挥仅需挥舞一下指挥棒，就能让所有的乐器都停止演奏。同样地，你也可以用一种治疗方法让所有的症状都平静下来，即接受。你不需要为出汗的双手涂抹特殊的乳液，因为头晕服用一种特殊的药品，因为焦躁服用另一种药片。事实上，中等剂量的镇静剂和接受可以应对所有这些症状。所以，不要焦虑地看待每一种症状。

不再过度恐惧

随着理解与接受逐渐减轻敏感程度，思考不再迅速带来强烈的不适感觉，感性的力量减弱，理性力量增强，你甚至不再情绪化地看待恐慌。自信源于体验，而最好的体验在于经历挫折，因为正如我之前所说，每次挫折都是另一次练习的机会，直到我教的方法成为你身体的一部分，成为植根于你内心的一种本能，让你在应对未来令人烦恼的情况时，不再出现恐惧的闪现反应，而是逐渐做出正确的反应，即不再过度震惊和恐惧。你将很好地掌握摆脱退步阴影的方法，最终不再害怕退步阴影的来临。

“我能彻底告别退步吗？”

有些患者经常问：“我能彻底告别退步吗？”答案是，当你不再惧怕退步的时候，它就会悄悄地从你身边消失。如果你不再惧怕退步，也就意味着你彻底痊愈了，因为如果退步不能使你恐惧，也就失去了存在的意义，退化成你曾经患病的回忆，仅此而已。事实上，当你学会如何应对退步的时候，它会巩固你已经取得的进步，当你回顾这段经历的时候，你会满怀感激之情，因为它使你更坚强了。是的，这一天终将来临，但需要时间。你不能总是掰着指头数退步持续了多少天，不应该想：“哦，天哪！这一次持续的时间比之前都长！恐怕这次我熬不过去了！”

如果某次退步持续的时间格外长，你会发现这是因为你很不耐烦地等着它退去，你因为恐惧而退缩了；或者是很不耐烦地试图冲过去，与之斗争，逐渐失去了康复的希望。你必须给它足够的时间，耐心地等待它过去。不要试图急切地冲过去，每天晚上或早上都测验自己，看是否感觉好一点了。不要过度焦虑地密切关注自己。我知道，这一点做起来不容易，但你不能指望像脱外套一样地摆脱退步。无论如何，你都要接受它，所以不如优雅地屈从，飘然以对。

要记住，你越担心自己的退步状态，越会使自己变得再次敏感，退步持续的时间也就越长。我知道，因为经常跌倒，你一直不断地让自己“从地上爬起来”，所以已经很疲惫了。但是，你越是能够在不沮丧的情况下做到这一点，你就会越快地找到内心的平静。

时好时坏

许多神经症患者经常问我这样一个问题：为什么有时感觉状态良好，有时候又毫无缘由地突然变得很糟糕？例如，一名广场恐惧症患者在某一天可以毫无畏惧地去市里面，但第二天又强烈地感觉到之前的恐惧。这看似非常奇怪，正如我在第3章强调的，这是因为昨天的旅程非常成功，以至于神经症患者在面对今天的失败时尤为脆弱。昨天成功的记忆使患者过度焦虑，渴望再次成功，所以他在今天出发的时候就忧心忡忡，这让他的神经比昨天更加敏感，以至于在去市区的路上，一个小事件就足以立刻让他恐慌。当发生这种情况的时候，他确信这次旅行将以失败告终。所以他感到绝望，这种强烈的情绪使他变得更加敏感，更容易受到失败这个想法的打击。他犯的错误在于测试自己。

记住，应该练习，不要测试。不要为自己设置一种测试，看自己能否在毫无恐惧的情况下旅行。即使恐慌一个接一个地袭来，如果你每次都能以正确的方式应对，那么就进一步的康复而言，令你心生恐惧的旅行与毫无恐惧时的旅行一样成功。此外，如果你故意测试自己，失败会带来挫败感。但它仅仅意味着你可以再次练习。你能看到测试与练习之间的差别吗？想到测试，患者会感到紧张和压力；而想到练习，患者则会感到轻松自如。

除此之外，做一些以往没有做过的事情，即使只是乘坐公交车。这可能看起来非常不真实，所以在最初阶段，甚至在取得一些成功之后，患者可能依然没有成就感，只有奇怪感。的确，与早期阶段的康复相比，患者的病情看起来更真实，所以必须多次成功完成进城或者

其他活动，患者才会逐渐感到真实的成就感。患者必须进一步巩固这种成就感，然后才会感到有了扎实的基础，由此面对未来。

正如我之前所说，当你明白了重复取得成功的价值之后，成功会变成一件紧要的事情，你热切地想每天都练习，唯恐失去已经取得的成就。只要按照正确的方法练习，你就永远不会失去已经取得的进展。

如果生理疾病导致你的练习不得不暂停，不要让这次延迟变成一种永久的逃避。

值得警惕的恐慌复发

当我评估康复过程中可能遇到的困难时，我认为其中最值得警惕的，是康复几周甚至几年之后，恐慌的复发。根据我的经验，与神经症的任何其他方面相比，恐慌的不期而至造成的恐慌更大。它令人心惊胆战，让久病初愈的人想起患病时的痛苦。这也是它最令患者震颤的原因——它让人们回忆起他们宁愿永远忘记的感觉，以及希望已经彻底忘记的感觉。

恐惧的叠加，以及恐慌造成的一些生理方面的紊乱，会使人再次敏感，带回一些已经几乎被忘记的神经感觉。此时，毫无戒备的患者很有可能被迷惑，误以为病魔又回来了，或者想如果自己不警惕，病魔就要找上门。

几乎不可避免地，患者在这种感觉面前犯了老错误，即缴械投降，试图逃避。

一名1年前已经痊愈的女患者，在一次购物的过程中再次恐慌发作。她立即从商店夺门而出，逃避了几个星期。她再次在恐惧面前退缩，陷入恐惧的深渊。

永远不要犯这样的错误。永远不要在意外复发的恐慌面前惊慌失措，退避三舍。停下来，慢慢来，等待恐慌过去，然后平静地继续做手头的事情。让恐慌尽管反复来好了，不要理会它。不要试图彻底避免恐慌的出现，也不要盲目地逃避退缩。你要明白，有些压力和紧张使你再次敏感了，或者是以往的记忆受到景象、声音、思想或气味的

刺激，暂时把久违的感觉召唤了出来。任何一个人都会时不时地因为紧张而变得有点敏感，所以我们会感到紧张和忧虑。但如果这种情况发生在以前体会过强烈恐慌的人身上，他的忧虑感会很快升级为恐惧感，因为恐惧对控制他已经轻车熟路了。或者说，他的恐慌产生机制已经准备好了。

如果你能接受，在很长的一段时间内，强烈的恐慌感还会不时地闪现；如果你能意识到，这仅仅意味着你在当时处于略微敏感的状态，或者说记忆让旧病的余烬暂时复燃；如果你能耐心等待恐慌——它只是一种生理感觉，没有实质的意义——过去，那么你就真正痊愈了，偶然的恐慌发作不足为奇。

我再次提醒大家，不管恐慌在什么时候发作，康复的关键在于顺利度过这段时间。继续做手头的工作，耐心等待它过去。永远不要慌张张地跑回家，永远不要畏缩逃避。

所以：

- ◆接受疾病的任何方面。
- ◆不要浪费宝贵的精力去分析每一种奇怪的感觉。
- ◆不要因为退步而气馁，不要被记忆吓倒。
- ◆当成就看起来不真实的时候，不要绝望。继续练习，不要测试自己。
- ◆不要因为失败主义的想法而胆怯。

◆在康复之路的最初阶段，如果你感到比之前更神经质，不要气馁。

◆最重要的是，不要因为恐慌的复发或者任何其他闪现的体验而震惊。

大家可能觉得需要记住的注意事项太多，需要做的事情太多，其实不然。所有的建议可以归纳为一个词：接受。一旦你掌握了本书的要旨——理解，忘记其余的内容也没关系，只要你记得那个简单的词：接受。祝大家好运！

《焦虑症的自救》系列（一）

Complete Self Help For Your Nerves

[澳] 克莱尔·威克斯（Claire Weekes）著 王泽彦 赵妍 译

焦 自 救 慮 症 的

焦虑症患者社群力推读物！

面对 接受 飘然 等待

理性情绪行为疗法开创者阿尔伯特·艾利斯、
美国心理学会杰出科学家奖获得者戴维·H.巴洛、
国际著名焦虑症治疗专家伊萨克·马克斯等深受影响！

从神经系统角度
出发治愈焦虑症

英国、美国、加拿大、澳大利亚等国精神科医生、
心理治疗师、全科医生推荐阅读

半个多世纪以来
内心治疗的原则
焦虑症密码的治疗革命
从神经系统角度解
开焦虑症患者

畅销全球近60年
原书完整版

启发现代认知行为疗法的
开创之作
全球数千万患者实践有效的
非药物治疗方法

1992年问世
被译成数十种文字
4次改版

哈珀·柯林斯（Harper Collins）正式授权
现代焦虑症治疗的先驱
克莱尔·威克斯经典代表作

广西科学技术出版社

焦慮症的 自救

Complete Self
Help For Your
Nerves

[澳] 克莱尔·威克斯 (Claire Weekes) 著 王泽彦 赵妍 译

从神经系统角度出发
治愈焦虑症

 广西科学技术出版社

著作权合同登记号 桂图登字：20-2017-258号

Copyright © Claire Weekes 2008, 1997, 1984, 1962.

First published in English in Sydney , Australia by HarperCollins Publishers Australia Pty Limited as a combined edition in 1997. This Chinese Simplified Characters language edition is published by arrangement with HarperCollins Publishers Australia Pty Limited , through The Grayhawk Agency Ltd.

The Author has asserted her right to be identified as the author of this work.

图书在版编目（CIP）数据

焦虑症的自救：从神经系统角度出发治愈焦虑症/（澳）克莱尔·威克斯（Claire Weekes）著；王泽彦，赵妍译. —南宁：广西科学技术出版社，2020. 12

ISBN 978-7-5551-1397-3

I . ①焦… II . ①克…②王…③赵… III. ①焦虑—防治—通俗读物
IV. ①R749. 7-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2020）第176617号

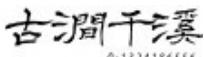
JIAOLÜZHENG DE ZIJIU: CONG SHENJING XITONG JIAODU CHUFA ZHIYU
JIAOLÜZHENG

焦虑症的自救：从神经系统角度出发治愈焦虑症

[澳] 克莱尔·威克斯 (Claire Weekes) 著 王泽彦 赵妍 译

策划编辑：冯 兰 责任编辑：蒋 伟

助理编辑：田玫瑰 责任审读：张桂宜

装帧设计： 责任校对：张思雯

版权编辑：尹维娜 责任印制：高定军

营销编辑：芦 岩 曹红宝

出版人：卢培钊 出版发行：广西科学技术出版社

社址：广西南宁市东葛路66号 邮政编码：530023

电话：010-58263266-804（北京） 0771-5845660（南宁）

传真：0771-5878485（南宁）

网址：<http://www.ygxm.cn> 在线阅读：<http://www.ygxm.cn>

经 销：全国各地新华书店

印 刷：北京中科印刷有限公司 邮政编码：101118

地 址：北京市通州区宋庄工业区1号楼101号

开 本：880mm×1240mm 1/32

字 数：164千字 印 张：9

版 次：2020年12月第1版 印 次：2020年12月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5551-1397-3

版权所有 侵权必究

目 录

第1章 内在的力量

第2章 神经性疲劳

第3章 肌肉疲劳

神经性疲劳的第一种表现形式

视觉模糊

头痛

第4章 情感疲劳

神经性疲劳的第二种表现形式

“恐惧—肾上腺素分泌—更加恐惧”的恶性循环

神经敏化作用

第5章 心理疲劳

神经性疲劳的第三种表现形式

脑袋混沌

吓人的强光

第6章 精神疲劳

神经性疲劳的第四种表现形式

第7章 神经性疲劳和神经症

第8章 什么是神经症

神经衰弱发生的临界点

神经衰弱的两种类型

第9章 比较简单的神经症

起因：心悸

恐慌

抗争

使用镇静剂

崩溃

恐惧的持续模式

害怕承认恐惧

单一模式

第10章 如何治疗简单的神经症

第11章 面对

第12章 接受

第13章 飘然

第14章 等待

第15章 经常性症状的治疗

胃痛

双手出汗、颤抖

心跳过速或心脏“颤动”

头痛

要飘然，不要抗争

第16章 间歇性症状的治疗

恐慌

心悸

心跳缓慢

心律不齐

颤抖

深呼吸困难

喉咙“梗塞”

眩晕

恶心或呕吐

体重减轻

不会再有新的症状出现

第17章 重新找回自己

保持有事可做

迅速的康复

进步的康复

不再被吓到

康复的模式

第18章 更复杂的神经症

问题

紧张引发的过度反应

疲惫

放唱片

思维的印记

丧失信心

视觉障碍

噪声

精疲力竭的家人

抑郁

不安

强迫症

第19章 如何治疗变得复杂的神经症

第20章 问题

康复不完全由自己掌握

接受新的观点

铁鎗

往日的恐惧再次袭来

一瞥新的观点

坚持新的观点

不能解决的问题

真正的器质性疾病

换个环境

第21章 悲伤

闷闷不乐

痛苦的习惯

避免不必要的痛苦

离弃

不要心怀怨恨

第22章 内疚和羞耻感

内疚

羞耻感

第23章 强迫症

第一种类型的强迫症

第二种类型的强迫症

第三种类型的强迫症

第24章 失眠

如何放松

头鸣

倾听

拼图游戏

孩子

其他奇怪的障碍

第25章 清晨恐惧感

醒来后立即起床

找人陪伴

清晨镇静剂

变换视野

第26章 沮丧

工作

日常一些小小的高兴事

独处时的孤寂

暂时的缓解可能会凸显痛苦

独自生活

沮丧的是你，而不是整个世界

第27章 丧失信心

新感觉

时好时坏

第28章 难以与人相处

情感“冻结”

怀疑别人对自己冷漠

关系过于紧密

别人在背后议论自己

第29章 回家困难

再次面对令你患病的原因

第30章 忧虑

阴影下的阴影

第31章 三大法宝：工作、勇气、信念

工作

勇气

信念

第32章 该做的和不该做的

第33章 写给害怕神经症会复发的康复者

让恐惧过去

第34章 给患者家人的建议

同情

工作

小题大做

“与之抗争！” “振作起来！”

第35章 什么人容易患神经症

克制

第36章 威克斯医生的一次演讲

返回总目录

这样的感觉也许困扰了你很长时间

几个月，甚至很多年

事实上，你也许绝望到了极点

然而，无论你有多么严重的神经衰弱

请注意这一点，无论多么严重

你都有可能康复并重新享受生活

第1章 内在的力量

如果你是因神经衰弱或者神经系统处于一种糟糕的状态而读这本书的话，那么你是最适合读这本书的人了。所以我将以一种交谈的口气与你沟通，就好像你坐在我身边一样。

在书中，我将具体地说明神经衰弱产生和发展的过程，以及治疗它的方法。如果你按照本书的建议去做，那么你的神经衰弱肯定能够治愈，不过这需要毅力和勇气。你可能注意到我没有要求你有耐心，这是因为在神经方面患有疾病的人很少有耐心，他们的神经通常是躁动不安的。这也是让患者感到迷惑的一个原因。对于这样的人，耐心地排队等候简直就是无法忍受的劫难。不过有一样东西可以替代耐心，这个我会在后面的章节里讲到。

这是一本关于你和你的神经系统的书，读起来会很有意思。尽管读书或读报会消耗时间，却可能收获不大，但读这本书绝对会带给你意想不到的收获。

我用了“治愈”一词，因为它暗含了疾病的意味，而且你会觉得自己比真的生病了还要困惑——为无法找回原来的自己而感到困惑。另一方面，你或许会感到失落、疲惫，进而又轻易地认为自己生病了。不管你是不是觉得自己生病了，你最想做的还是重新找回自我。当你看着大街上的行人的时候，你可能会疑惑：为什么自己不能像他

们那样呢？在自己身上到底发生了什么“可怕的事情”？这些可怕的感觉又意味着什么？

这样的感觉也许困扰了你很长时间——几个月，甚至很多年。事实上，你也许绝望到了极点。然而，无论你患有多么严重的神经衰弱——请注意这一点，无论多么严重——你都有可能康复并重新享受生活。

你需要的指导就在这本书里。在它的帮助下，你会发现潜藏在自己身上的毅力和勇气。我敢保证，得以康复的力量就蕴藏在你的内心。一旦你知道了正确的方法，你就能将它释放出来。

如果我们积极地寻找，我们每个人都有未知的能力去实现自己的愿望。你也不例外。不管此刻你认为自己多么懦弱，只要你有决心，你就会发现自己也拥有这种能力。对你我并没有抱不切实际的幻想，我写这本书也不是为了少数几个勇敢的人，而是为了你——一个患病、正在承受痛苦，且不比其他人更有勇气的普通人。不过与此同时，你也和我们大家一样具有同样深不可测、未知的潜在能力，这一点才是最重要的。你有可能会意识到这种能力，但由于你的神经所处的状态，你可能觉得自己无法将它释放出来。本书将帮助你发现这种潜在的能力，并指导你如何释放并运用这种能力。

第2章

神经性疲劳

神经症的恢复过程十分复杂，让人摸不着头脑，常常上一秒你觉得明白了，下一秒又感到困惑万分。而要了解这个复杂的过程，先了解神经性疲劳这个概念至关重要。毕竟，要想治病，得先了解清楚病情。

神经性疲劳既可以看作一个整体概念，也可以细分为4种类型来探究：肌肉疲劳、情感疲劳、心理疲劳和精神疲劳。疲劳症状通常情况下也是依此顺序发展的（在接下来的4章里，笔者会依此顺序一一介绍）。

虽然神经性疲劳听上去简单易懂，但是很少有人能够察觉自己是否真正患上此症。究其原因，是神经性疲劳的发展过程十分缓慢且隐秘；它按照一种稳定的模式惯性向前发展，在此过程中，人们的症状不知不觉地加剧，神经饱受折磨。

事实上，仅认识到疲劳是导致神经症的一大原因，就能使许多神经症患者大舒一口气，因为明白了这个情况，后续的治疗与恢复就十分简单明了了。注意，这里说的简单，并不代表容易。

读到这里，你或许对自己的身心状态心生困惑。此刻，你身心俱疲，无力面对也无暇思考今天和明天的任务；可是就在几个月前，你

还可以毫不费力地完成各种任务，状态与现在截然相反。

你也可能已经到了这样一个阶段：宁愿眼睛一闭，从此不再睁开，再也不用操心明天的事情。这一点也不像以前的你，甚至大相径庭，以至于你内心的困惑达到了顶点。

每当我给这些迷惘的神经症患者解释，他们所有的痛苦其实都来源于神经性疲劳的时候，他们的第一反应常是：不敢相信真相竟是如此简单！在他们看来，自己所患疾病极其怪异，属于疑难杂症，其病源不可能如此浅显、简单。因为一开始他们都认为自己患上了可怕的精神疾病，所以当他们相信病源只是神经性疲劳而已时，便没有那么害怕了。在他们的眼中，精神疾病才是那个足够令人惊惶的黑暗且神秘的世界。

神经性疲劳和神经症的区别在这里必须讲清楚。我认为，患有上文中提到的神经性疲劳的一种或几种，并不意味着患上了神经症。如果对这些疲劳现象所引起的症状产生恐惧，并且让这种恐惧严重影响到自己的正常生活，这个时候，神经性疲劳就演变成了神经症。

神经症种类繁多，我专攻最简单同时也是最普遍的一种——焦虑症。

焦虑和恐惧十分相似，两者的区别在于产生的时间和强度不同。比如，在面临突发危险的紧急时刻，可能大家都会感到害怕或者恐惧；而当人们为不确定的未来担忧的时候，比起恐惧，说是焦虑恐怕更贴切。

“焦虑”一词的英文是anxious，源于拉丁语anxius，意思是对于未来发生的不确定之事感到忧虑。因此，从理论上讲，焦虑症就是指

长时间处于这种焦虑状态而产生的一种病症。然而，实际生活中，焦虑症患者不仅焦虑重重，而且内心常常感到恐惧，尤其是对患病所产生的神经性症状感到恐惧。

这里提出“对患病所产生的神经性症状感到恐惧”，是因为焦虑症分为两种。第一种，原本起初的压力已经消失了，不会进一步演变成焦虑症。可是，患者开始对压力产生的症状感到恐惧，进而又对自己所处的状态感到害怕，并且深陷其中不能自拔。因此，持续性的焦虑状态是由对症状的恐惧造成的。第二种，患者更关注自己还未治愈的疾病以及患病的原因。除非它们得到治愈或解决，不然患者无法放松下来。其实，保持平和的心态对患者康复十分关键。

我在实际工作中发现，绝大多数焦虑症患者对于自己的神经症症状十分担心，并且对神经紧张所引起的怪异表现十分恐惧，因此在此书中，我将着重探讨这些问题。另外，我对于神经性疲劳的理论介绍，也帮助了很多人（甚至是神经症倾向的人），解决了他们的一些问题。因为通过我的理论，人们至少消解了心中的疑惑，对自己的情况有了更清晰的了解，同时也迈向了恢复健康之路。

（健康）疑病症 在我看来，神经症患者中很少有人是疑病症患者，他们只是长期受病痛折磨而变得异常敏感，一旦身体出现新的症状，他们就变得忧心忡忡，经常去找医生排忧解难。其实，这大可不必成为他们的精神负担。他们应该做的是，向医生交代自己的状态：神经过度敏感，任何一个新症状的产生都会压垮自己。他们之所以想寄希望于医生，是因为医生的解释会给他们带来内心的慰藉。

正如前文提到的，任何患神经性疲劳的人，只要他把自己的状况不过度焦虑或者恐惧，那么，他就没有患焦虑症，也没有患神经症。

不管是遭受神经症的折磨，还是身处神经性疲劳的痛苦中，只要把4种疲劳的真实面目了然于心，就会受益无穷。若是有幸从未深受其害，了解这4种疲劳，也会保你以后免于被此病痛缠身。

我已经治愈了众多神经性疾病患者，所以，只要你放心听从我的指导，你就能早日摆脱病魔的困扰。

第3章

肌肉疲劳

神经性疲劳的第一种表现形式

普通的肌肉疲劳很容易诊断出来。运动过量会引起肌肉疲劳，这个时候，洗个热水澡，放松放松，等全身酸痛的肌肉放松之后，人便会无比惬意。相比之下，由神经性疲劳引起的肌肉疲劳可断断不会让人感到惬意。这种疲劳不是由肌肉运动过量导致的，而是由于滥用产生的。肌肉长时间、高强度持续紧张，会造成此种肌肉疲劳的后果。

筋疲力尽后还能剧烈运动吗？ 这种情况我从未见过。不过，下面这种情况我倒是见过。有些年轻人，身体虚弱，长时间不运动，经常躺在床上爬不起来，但是经过仅仅几周的正确治疗，他们的身影便出现在了网球场上。

还有一位患者，几乎卧床长达9年之久。患者说，自己太弱了，没有力气亲自阅读我的书，都是让一位朋友念给他听的。但是，奇迹照样发生了：听了我的书之后，他把高尔夫球棒当作拐杖，练习下床走路，在短短6周之内，他竟然能够去打网球了。这位患者的亲身经历在1977年圣诞节的时候，被刊登在了《纽约时报》上。这些患者的故事都说明了一个道理：比起躺在沙发上，被动地等待自己恢复力气，怀着一种积极的心态，主动去找寻力气更有效。

我平时鼓励患者要积极行动，但是在这之前，我会仔细询问患者准备要做什么运动。游泳是一个不错的选择，因为游泳不属于剧烈运动，并且如果是在海里游泳的话，盐水本身还具有一定的镇定效果，在盐度较高的水里活动，会对打算停止药物治疗的患者有舒心作用。

停止用药会引发焦虑不安的情绪，而适量运动可以缓解这种情绪，因此，我强烈推荐此种方法。

肌肉在静止、松弛的状态下，处于肌肉放松和肌肉收缩的中间位置，这种状态下的肌肉紧张度被称为肌张力。肌张力是维持身体各种姿势以及正常运动的基础。肌张力是由神经反射弧来维持的，比如，众所周知的膝跳反射的原理就是如此。当一个人跷着二郎腿，你轻快地叩击他的膝腱（膝盖下韧带），引起肌肉收缩，他的小腿就会不由自主地向前踢。这是身体的自然反应。而且，即使做一天膝跳反射，人也不会感到疲劳。但是，持续地使肌肉收缩会破坏原本的肌张力，同时促使机体疲劳成分累积，疼痛由此出现。

这或许就解释了为什么神经症患者经常抱怨腰腿疼痛、背部酸痛、脖子酸痛，以及上肢疼痛。

由于肌肉持续紧张造成的疼痛持久不退，一旦患者稍稍站立几分钟，就会受不了，到处寻找能扶或者能靠的地方，想坐下来，或者躺着，来舒松一下剧痛无比、沉重如铅的腿脚。但是事实上，他们的双腿本来没有任何机能上的毛病，只是由于过度紧张疲劳了而已。

紧张也会导致体虚。假如你把右腿用力折起来，使其彻底绷紧，坚持30秒左右再放开，就在这短短半分钟的时间里，由于肌肉紧张，腿部都会抖动。肌肉疲劳会导致体弱，原因就在那里。

视觉模糊

肌肉疲劳同时也会影响精细肌肉，比如眼肌，因此人在肌肉疲劳状态下，视线会变得模糊，尤其是在远景和近景迅速切换的时候，情况会更严重。而且，在看阳光下的物体的时候，宛如这个物体处在阴影下。这听起来挺可怕的，但这些现象都是暂时的，也不必太放在心上。然而，对丝毫不懂疲劳为何物的患者来讲，他们会觉得自己可能要失明，害怕以后会产生更严重的后果。

头痛

颈部肌肉和头部肌肉神经紧张会引起头痛，痛感从眼睛上面，越过头顶，到达颅底，延伸至颈部，甚至可能波及太阳穴周围，以及颅底与斜方肌下侧部位，也就是支撑头部、连接头部与身体的那一块结实的肌肉。

另外，头痛会让人感觉到头重无比，头皮酸痛。就算晚上枕着舒服的枕头睡觉，要是不服用止痛药，也会难受得夜不能寐。要想彻底治愈，这种紧张状态必须得到缓解。但是，仅仅知道是肌肉紧张引起的疼痛（而不是得了脑瘤！），就已经能使人松一口气，而且，肌肉紧张也多少会得到缓解。

到这里，本书已经提到了一些关于利用恰当的锻炼消除神经紧张与精神压力的办法。对于神经性疲劳和神经症患者，我建议，可以进行适当的运动，当然要在拥有合法资质的老师的指导下进行。如果此法不行的话，最好和主治医生交流一下。

有时候，由于运动时间过长，我们会担心肌肉变得更紧张，所以我建议，在固定时间进行锻炼，每天1次或者2次，其他时间则不必锻炼。久而久之，日常锻炼规律会在不知不觉中被纳入我们的潜意识中。

利用潜意识，通过有规律的锻炼，坚持每天放松身体，效果会更佳，因为时时提醒自己要记得放松身体，反而会让人变得紧张兮兮！

人们日常的坐姿、站姿以及睡姿都有可能是引发疾病的隐患。比如，躺在床上或坐在椅子上看书，背部姿势不正，头部放置得不舒服，就会引起头部、颈部肌肉紧张，从而造成肌肉酸痛。

常言道：要会跑，得先学会走。用电动牙刷刷牙的时候，把牙刷放在牙齿凹槽处的边缘，电动牙刷里面的旋转装置会促使刷子自动运行。同理，人的潜意识就如同那个旋转装置，促使人们自觉地运动以使肌肉得到放松。坚持日常短暂、例行的练习（就像刷牙），渐渐地，就会跳出病痛的“旋涡”。

在介绍神经性疲劳的第一种表现形式——肌肉疲劳的同时，我已经对治疗方法稍有提及，但是，这4种神经性疲劳的具体治疗方法，我会在后面的章节里详细阐述。

第4章 情感疲劳

神经性疲劳的第二种表现形式

人们在紧张的时候或者处于受压状态下，身体状况如果能够像平常一样，不为压力所改变的话，那么情感疲劳也就不会出现，这样也就不会有那么多神经症患者了。但是，人在紧张的时候，身体不可能“无动于衷”。神经处于受压状态的时候，尤其是长时间经受“恐惧”等类似的强烈情感时，就会以极快的速度记录下所经受的强烈情感。这时，人的神经系统会变得异常兴奋，即使受到一丁点刺激，也会“一触即发”。这种情况我称之为神经敏化作用。（在神经敏化过程中，重复的刺激会导致越来越剧烈的反应。此外，神经敏化作用还常常使得同类刺激都会产生更剧烈的反应。）我认为它是导致神经性疲劳和神经症，尤其是焦虑症的罪魁祸首。

经过神经敏化作用，人的情绪，尤其是恐惧心理，似乎也会引发体力变化。由于患者不知道神经敏化作用，对自身出现的状况感到困惑、忧心忡忡，最后陷入了“恐惧—肾上腺素分泌—更加恐惧”的恶性循环。这就是许多人刚开始只是简单的神经性疲劳，最后却患上了神经症的重要原因。

要弄清楚“恐惧—肾上腺素分泌—更加恐惧”的恶性循环这个怪圈，首先我们需要了解人体神经系统的运作方式。

“恐惧—肾上腺素分泌—更加恐惧”的恶性循环

人体的神经系统由两部分组成：中枢神经系统和周围神经系统。

中枢神经系统

中枢神经系统包括位于颅腔内的脑和位于椎管内的脊髓。脊髓呈前后稍扁的圆柱体，两旁发出许多成对的神经（称为脊神经），分布到全身皮肤、肌肉和内脏器官。在中枢神经系统作用下，人们可以想怎么动，就怎么动。

周围神经系统

周围神经系统联络中枢神经和其他各系统器官，包括与脑相连的12对脑神经和与脊髓相连的31对脊神经等。从脊神经上，无数的神经纤维触探到人体内脏。在腺体的帮助下，周围神经系统可以控制心脏、肺脏、肠等人体内脏的运作，甚至能影响唾液以及汗液的产生与输送。

除了个别例外情况，周围神经系统不受主体的直接支配。但是，周围神经系统会对人的心情有所影响。例如，人会由于害怕而面色苍白、心跳加速、血压升高、手心冒汗。人们并非有意识地这样表现，这一点对了解神经症非常重要。这些表征的出现是人自身无法控制的，除非人们能改变自己的心情。

周围神经系统中的自主神经由两部分组成：交感神经和副交感神经。在健康的人体内，两种神经相互制衡；但是一旦人体处于紧张状态（如：愤怒、害怕或者激动），两种神经兴奋程度就会不平衡，一方支配另一方。大多数人在紧张状态时，交感神经支配副交感神经，出现心跳加速、血压升高等情况，这就叫作“战斗或逃跑反应”。

交感神经兴奋时，呼吸加快，运输更多的氧气到细胞当中，以便为肌肉提供更多的能量；心跳加速，使流到肌肉和其他器官的血液流动加速，有更多的血液为四肢所用；双眼瞳孔放大，能够看得更清楚。它会增强动物的抵御能力，以便抵抗各种各样的危险，如极端的气温、缺少水源或者受敌攻击。你见过受惊的动物在危险来临时会站着一动不动吗？相反，它会鼻孔和瞳孔同时放大，呼吸加快，周围神经系统的交感神经已经为战斗或逃跑作好了准备。

交感神经是由激素激活的。据《澳大利亚科林斯词典》上的解释，激素是指在内分泌腺中形成并通过血液运送到另一个组织或器官的一种化学物质，在那里它将会发挥特殊的作用。在交感神经兴奋时，有好几种激素在起作用，但是为了简单易懂，在这里，我只讲最为人所熟知，也是交感神经兴奋时分泌的最主要的一种激素——肾上腺素。

人体处于紧张状态的时候，偶尔会出现副交感神经兴奋：心搏减慢和血压降低。但是，大多数情况下会出现交感神经兴奋，前面所说的“恐惧—肾上腺素分泌—更加恐惧”其实就是交感神经兴奋的结果。

这里，我想把交感神经叫作“与肾上腺素分泌有关的神经”，因为在这里这个词并不受人青睐。（交感神经的英文一语双关，还有

“受人喜爱”的意思。)

精神紧张、神经敏化的人会有多种身体反应，包括心跳速度异常快，甚至会感到“怦怦响”；或者心跳“顿停”，也许会出现心悸，就像触电一样，浑身颤抖、肌肉乏力、胸闷反胃、四肢无力、头重脚轻等不良反应。人们对这些症状的出现感到惶恐万分。

这些反应太过于令人心灰意冷，以至于比起紧张产生的原因，患者更害怕这些反应。

当然，现在真相大白了。在原本精神紧张之上，再加上由于恐惧所产生的紧张，会刺激人体分泌更多的肾上腺素（以及由于紧张产生更多激素），这样的话，人体本来所处的紧张状态就会加剧，这恰好就是紧张引起的症状。

以上的循环就是所谓的“恐惧—肾上腺素分泌—更加恐惧”恶性循环，一旦深陷其中，便无法自拔，最后患上神经性疲劳甚或神经症。

如果对原本的紧张极度恐惧，那么这种恐惧感就会变本加厉地折磨人们。在恐惧之时，人会对恐惧产生畏缩心理，同时，恐惧造成的畏缩心理，对人来说又是一个恐惧源头，我把它们分别叫作“初级恐惧”和“次级恐惧”。经过神经敏化作用的人，比起最初神经紧张带来的危险，对自己身体所产生的种种症状更为担心。事实的确如此。而且，神经敏化作用一直在，这就使得初级恐惧似乎持久不衰，造成了两种恐惧合二为一的错觉。这也说明了由于患者不能够正确区分两种恐惧，从而对自己一手造成两种恐惧叠加，最终演化成了疾病一无所知。对患者来说，最大的敌人其实是对这种恶性循环的不了解。

幻想症 一位女士这样说道：“我并不确定自己到底在害怕什么，但是我一旦看到或者想到某些东西，我就阵阵发怵。例如，我很害怕自己会伤到别人。有时候，我只要看到谁，或碰到什么东西，我就会产生那种想法。而且我脑中的那种画面特别清晰、真实，以至于我那个时候根本想不到其他事情。我真的怕极了。”

神经敏化作用带来的一些可怕想法，已经毒害了太多人。如果不是被神经敏化作用所影响，这位女士可能就会思路清晰，自己说服自己。她可能会告诉自己：“我怎么可能伤害别人？不可能的事！”但是人们一般想到这些画面的时候，身体同时受到刺激，整个人就会在困惑重重的同时瞬间惊呆，不知所措。在这种情况下，确实需要严肃考虑一下患者是否会做出伤害他人的事情，就像那位女士所说，对此产生痴迷心理，脑子里老是出现那些画面。

要是人们知道真相，而不是认为自己真的有伤害他人的倾向；要是人们知道幻想症出现时自己的所作所为并不受意识控制，并且能摆脱幻想症，继续自己的正常工作和生活，那么，将会有多少生命从病痛的苦海中挣脱啊！

神经症患者过于害怕出现那些症状，因此就会避免去一些令自己不安的场所。因而，有的人甚至都不敢出家门，这就叫作广场恐惧症（恐旷症）。在我看来，这只是焦虑症中的某一个特定阶段。

患有焦虑症的人（不管是不是广场恐惧症患者），他们由于恐惧与不安，神经过于敏感，会不停地产生神经敏化作用，且愈演愈烈。理解这一点是非常重要的。

神经敏化作用

对于不惧怕神经敏化作用的人，神经敏化会自愈。

如前文所提及的，我十分强调重视神经敏化作用，因为有它，才会出现情感疲劳，进而演化成神经症。神经症产生的顺序是：首先是紧张（不管是突发的还是渐进的）；其次是神经敏化作用；再次是人的困惑与恐惧；最后出现情感疲劳及其并发现象，导致神经症。

神经敏化作用是情感疲劳的主要原因，因为神经敏化作用把人的所有情感都放大了，并且会慢慢地把患者原本的情感“库存”消耗殆尽。如果一个人的所有情感都被放大化，确实令人难以理解或相信，这也是患者会觉得自己一定是疯了的一大原因。比如，稍微有点不开心的场面，在患者看来就变成了一场悲剧；一个稍微阴暗的场景，在他们看来就是光怪陆离；稍微有点不耐烦就会演变成暴躁不安；丁点噪声就会被夸大到不可忍受的程度；甚至一丝愉悦都会让他们歇斯底里。这样的患者，情感变化如此剧烈，不可避免地会出现情绪疲劳，甚至会“精疲力竭”。

当一位患神经性疲劳的女性看到老母亲垂头丧气地穿过家门口的花园，走向一辆等着载她回她的单间公寓的出租车时，内心便会极度焦虑不安。正常情况下，作为女儿，她会安慰自己说，以后会经常回家看望母亲，带母亲出去散心；或者送母亲去老年人俱乐部，也许母亲会在那里培养一种兴趣爱好。但事实却是，身患神经性疲劳的女儿，内心的悲伤无限扩大，上面那些根本安慰不了自己。对这个女儿

来说，剩下的似乎只有令人心碎的焦虑。她深陷苦海之中，不知何时才能解脱。

还有一位患神经性疲劳的女士，在英格兰游玩的时候，去参观了罗马浴场。这个景点对普通人来说，的确会有些许怪异，但是在她看来，那里简直令人无法忍受，于是她拔腿就往外跑。她也被自己的举动震惊了，感到非常困惑。我这样给她解释道：因为神经敏化作用使她的情感放大了，她表现出的强烈反感只是扩大化的情绪。一般的不适感觉一旦被加强，谁都会做出像她一样的举动。

过度自责

人们一般都会把自责感隐藏起来一些，因为要生活下去必须学会这样，否则，过多的自责会令人整日郁郁寡欢。但是，神经敏化了的患者就做不到这一点。在家的时候，过度自责会“大行其道”，患者自己根本无法控制，更别说妥协了，这令患者感到绝望。况且，就算患者拼尽全力克服了一份自责，神经敏化作用又会让他产生新的自责出来。所以患者只能时刻处于深度自责之中，都不知道这样过了多久，才会突然“呼”地一下子，惊讶于自己竟然一直处于这种状态。

一些治疗师说，深陷于自责中的患者一般都是这样一类人——总是担心着什么事情，或者在某些事情上老觉得是自己的错。这些患者很有可能已经神经敏化了，但是治疗师并没有诊断出他们的神经经过了敏化作用，只是对他们进行药物治疗。

更有甚者，有些治疗师因为患者感到自责，从而产生了更大的自责，于是造成了患者带着很少的自责心理来，却背负着沉重的自责包袱走的情况。

在患者情绪疲劳，各种情感都被放大化的时候，他们想要迫切地坦白自己的错误，同时也想要甩掉内心沉重的包袱。但是，当患者经过神经敏化作用以后，很重要的一点是，他们要明白自己应该接受这种心理状态，随它去吧。因为忏悔有时候可能会使事情变得更加复杂，而不是给人内心带来安慰。你看，透彻理解神经敏化作用是多么重要啊！（我会在第22章具体来谈如何应对自责心理。）

如同雷鸣的街道

神经敏化作用同样也会夸大噪声——街道上大型车辆行驶而过的声音就好比雷鸣，坐在嘈杂的电影院简直就像是一种酷刑。这是因为听觉神经营过敏化作用，使得周遭的声音暂时被扩大；还有，就是患者内心的一种力量被强化了——一种促使自己“赶紧逃离这些场所”的力量。因此，不知道实情的人会对这些现象感到困惑不解。

爱意浓浓

更神奇的是（情绪似乎永远都没到达顶点），愉快也会被放大化。例如，仅仅是看到喜爱之人的手，内心都会掀起浓浓爱意的波澜，甚至会把自己感动得眼眶湿润。

欣喜若狂

就如前文提到过的，一丝愉悦都会让患者感到狂喜。一位神经症患者讲到，有一次，他的朋友为一首欢快的歌曲弹钢琴伴奏时，自己则站在钢琴旁，情不自禁地跟着音乐唱了起来。这首歌弹唱完以后，朋友扭过头说：“你再不要说自己得病了或者抑郁了！你刚才比我们唱得都好听，我看你刚才很是开心哪！”

这位患者对医生说道：“先生，他们根本不能明白！我唱歌的时候，并不是开心，而可以说是欣喜若狂。要是我能保持正常程度的开心，而不是喜怒无常就好了。我的这些情绪来得根本没头绪！”

晨起惊恐症

神经敏化作用使人的身体异常敏感，会对细微的变化作出巨大的反应，即使是从睡梦中突然醒过来，也会让患者感到震惊，从而心跳加速。也许刚醒来时，患者需要不断地安慰自己——一切安好，一切安好，不会有什 么不好的事情发生。

患者如此焦虑，也很害怕这种焦虑状态袭击自己，以至于稍有风吹草动，或一点点焦虑苗头的出现，都会给自己以重击，就像是“刺到了胃里的某一点”，揪心般疼。唉，他多么希望自己能换个词来说，或许能不那么难过。神经敏化作用真是令人痛苦不堪！

除此之外，因为患者对焦虑十分敏感，脑中一点点不好的幻想都会让他承受不住。比如，如果晚上辗转反侧、难以入眠，神经敏化的人就会觉得以后肯定再也睡不着了。你看，神经敏化作用多么可怕！

因为害怕焦虑，过于敏感，患者会觉得自己什么也做不了，慢慢地，就会对自己失去信心，甚至会觉得自己的整个人都崩溃了，好像一切都是那么不真实。

早早醒来却心惊胆战 神经敏感的患者早上醒来就会焦虑不安，这就叫作惊吓综合征。由于神经处于异常敏感状态，一觉醒来，患者都会觉得心惊肉跳，即使他并没有发现什么会吓到自己的东西。即使患者晚上心情平静地去上床睡觉，第二天早上醒来，之前那种不好的感觉还是会找上门来，似乎前一天晚上的积极心态并没有什么作用。而且由于早上醒来时的那种惊吓感实在是太真实

了，所以患者不由自主地猜想是否马上会发生不好的事情，以此来解释和验证。由于大梦初醒的时候，患者的神经就像处于“初生”状态，所以他觉得自己仿佛走在刀刃上，心惊胆战。这其实就是前面几天神经紧张造成的后果。就算是患者快要从心惊胆战的状态走出来了，一旦受到一点点惊吓，几个早上以来的那种惊吓感就会卷土重来。归根到底，起初为什么要焦虑呢？

最好的办法就是，起床洗漱，喝点热东西，或许能打破这个“魔咒”。在这种感觉袭来的时候，患者至少应该做到，不要推开它们，顺其自然，坦然面对。

我们一般把有夸大反应的人群称为精神失常患者（不一定患有神经性疲劳或者神经症），当然，神经受到敏化作用的人肯定有这样的表现。患者由于神经敏化作用，无法正常生活，所以会觉得自己懦弱无能，是个扶不起的阿斗。一位患者哭诉道：“现在的我和以前的我判若两人，这并不是真正原本的我，我这是怎么了？”患者不知道的是，这种感觉只是暂时的，只是身体正常的情感在神经敏化作用下被放大了。深受这种情绪伤害的人们不相信这只是神经敏化作用产生的结果，更不会相信，只要从紧张状态中解脱出来，敏化的神经就会恢复正常。所以，了解神经敏化作用以及它在情感疲劳动因中扮演的重要角色十分关键——因为了解本身就会起到舒化缓解作用。

在持续的、过激的情绪反应（尤其是伴随着一些神经紊乱症状，如心跳加速、心律不齐，甚至心搏“停顿”，或者头晕、反胃等）之后，往往会出现精疲力竭、身弱体衰的状况，这甚是令人费解。实则，其中原因有二：一是因为此身体疲劳并不是体力透支引起的，所以上床休息并不能解决问题；二是因为这种病情不好描述，没有患病的人难以感同身受，甚至至亲的家人和医生都无法理解。

有位女性神经症患者告诉我说：“我觉得我太没用了！我老公抱怨我一天什么都没做，怎么会那么累。他让我振作起来，可是我根本没有力气振作起来……”

如果体内的腺体，尤其是脑垂体和肾上腺，一直分泌人体所需的激素，那么我们是可以经受住长时间的压力的，我们的身体会适应这种紧张状态；要是腺体枯竭了，不再分泌激素，那么人体就会因无法适应而精疲力竭。这就解释了为什么腺体枯竭所造成的情感疲劳不能通过睡眠来解决，但是从情绪压力中解脱出来，则可以使患者奇迹般地恢复过来。

身体虚弱就是情感淡漠和抑郁症的前兆。首先会出现情感淡漠，就像我在本书后面的章节里讲到的，患者会觉得连给自己梳头都是一件十分费力的事情，所以随后他就蓬头垢面，不再关心自己的外表。

身体继续虚弱下去，情感淡漠就会演变为抑郁症。抑郁症或多或少是由情感疲劳引起的。

上面我所讲到的症状可能很吓人，但是只要知道了这些神经症的发病原理，以及我后面会讲到的如何依据原理来恢复健康，就不会觉得它们那么可怕了。疾病不是什么妖魔鬼怪，不需要害怕，恢复健康也不需要什么外在的神奇力量。生病只是身体对压力或者紧张作出的自然反应，只要消除压力和紧张，身体自然而然地就会自我修复，从而恢复健康。消除紧张的诀窍恰恰就是理解，包括对疾病产生原理的透彻理解。

第5章 心理疲劳

神经性疲劳的第三种表现形式

患神经性疲劳的人经常关注自身，关注“自己的感受”，所以他经常（有时候持续不断）会对自己感到焦躁不安，这就很容易引起心理疲劳，就像集中精力刻苦学习的学生，时间久了就会脑力疲劳一样。著名钢琴演奏家阿图尔·鲁宾斯坦在茱莉亚音乐学院的一次讲座中提到：“建议学生每天最多练习三四个小时就足够了，时间过长就是白费，因为大脑也吸收不了。”

在大脑清晰的时候，人们脑子里会蹦出一个接一个的想法，可以转换讨论的话题。但是心理严重疲劳的人，情况就大不一样了。他们的思想会停滞，有时候思维太慢，以至于觉得思考变成了一件非常费力的事情，连说话的时候，每一个词语都是费力思考、认真编排，才能成句的，甚至有时候会口吃，或者说不出来话。

心理疲劳还会造成注意力不集中、记忆力下降等问题。患者经常忘记刚刚发生的事情，以至于他们会怀疑自己是不是过早地面临中老年危机。

聊天对于心理疲劳患者来说成了负担，当他们看到邻居朝自己走来时，为了避免见面说话，他们会绕道而行。他们有时候甚至会觉得连说一句完整的话都令自己感到疲惫。

想想自己心理疲劳之前，周末会在阳光下坐上好几个钟头，慵懒地晒晒太阳、读读报纸，什么都不想，任时间就这样流逝。现在，自己却会有意识地去关注时间，觉得每一秒都很难熬。仅仅1个小时，对一个心理疲劳的人来说，都有一种度“时”如年的感觉。

一般情况下，人们在注意力不怎么集中的时候，看看、听听周围发生的事情，同时大脑也得到了休息。此时，一些不怎么重要的想法会一个接一个地掠过脑海——烫衣板罩上有趣的设计、山毛榉树叶上反射的灼灼阳光等，我们甚至都没有意识到。但是，心理疲劳时就不会有这些想法，脑子好像卡壳了一样，深深陷于特定的一个点上，不再运转。所以，患者就会死抓住某个令他忧虑的事情不放，尤其是那些既令他忧虑又让他害怕的事。

当思想停滞，同时伴有恐惧心理时，很容易就发展成强迫性恐惧症。许多强迫症和恐惧症都是这么来的。

强迫症具有一种占据内心的、程度极端的强迫性思维。心理疲劳的人最容易患上强迫症。当一种强迫性思维出现，就会迫使患者反反复复做一些违背自己意愿的事情。现在你理解强迫症产生的原理了吗？理解这一点至关重要，因为一旦理解，强迫症就会褪去那神秘的面纱，丧失它吓人的本领。

有一种常见的强迫症，就是患者怀疑自己是否真的爱自己的配偶。一位患有神经症的女士，尽管知道自己深爱丈夫，但是脑子里一

直有种她不会一直这样热烈地爱他的错误想法，而且这种想法极其强烈、挥之不去，最后自己都快要信以为真了。当然她并不是不爱她的丈夫，这只是神经疲劳引起的强迫症。这种想法一直占据着她疲乏不堪的大脑，迫使她信以为真。如果神经敏化作用与心理疲劳同时产生，那么要摆脱这些错误想法便难上加难了。

虽然内心明白自己深爱着丈夫，但是这位女士无法摆脱那个错误的想法，这必定使她更加痛苦，也会导致她神经错乱。很多神经性疲劳患者和神经症患者就是这样发病的。而且，她越是感到害怕，神经就会越紧张，当然那种想法持续的时间就会越长，对她的控制力就会越大。

这位患者曾说，尤其是在累的时候，不爱丈夫的这种幻觉会更强烈，扎根在脑袋里不能散去。她还说，有时候自己也知道那只是在身体疲乏之时的胡思乱想，根本不是真的。这时，她会对这种愚蠢的想法嗤之以鼻。我暂且把这种患病时出现的正常思维叫作“闪现”，在后面的章节里，我会在治疗强迫症的方法里对此进行详细介绍。

恐惧症具有一种持续的、不理智的害怕心理。神经敏感的人很容易患上此症，而且心理疲劳会使情况雪上加霜。神经敏感的人在排队的时候，不像一般人有点不耐烦，他们会愤怒甚至狂躁，并且以后再也不排队了，于是这就形成了排队恐惧症。许多类型的恐惧症就是以如此简单的形式产生的。

脑袋混沌

心理疲劳的人经常说，自己的脑袋像是裹上了一层厚厚的毯子，昏昏沉沉的。如果加上视觉模糊，或者走路不稳、摇摇晃晃（因为肌肉疲劳），这种感觉会更加严重。有的患者说，真想狠狠地砸一下脑袋，好像只有这样才能清醒过来。

心理疲劳导致的头昏脑涨会持续几个小时，甚或好几天。一位女士这样说道：“我脑袋里好像有一堵厚厚的墙，所有的想法都撞在了墙上一般；以前，我是那么思维敏捷，别人都夸我有远见卓识。现在你看这糟糕的脑袋！头脑清晰的时候，我还能正常思维；但是一旦它陷入混沌，我整个人就完蛋了！”

她还说道：“有一件事我很愧疚，搞得我整天都很忧虑，而且一直摆脱不了。我的心理医生说这是自己折磨自己，让我用药物治疗。药物确实有点效果，但是后来，那个‘忧虑’又像阴云一样，笼罩在我心头。有那么半小时我头脑不昏沉了，我可以和别人正常交流，甚至还可以开怀大笑。突然间，我又想起那件事，于是又内心痛苦，头昏脑涨起来。”

由于患者不知道头昏脑涨是神经紧张和头脑疲劳共同造成的，于是感到很震惊。加之本来就紧张，头脑昏沉后更紧张得不知所措，于是越来越紧张，越来越苦闷，因而造成头脑更加疲劳的恶果。

患者被困于心理疲劳这个“魔咒”中难以解脱，思维迟钝、头昏脑涨。于是患者会关注自身的一些异常行为，以及一些异常想法。在

患者神经症治愈之后的很长时间里，这种“自我关注”可能都很难消除。事实上，它将成为患者与病魔斗争的最后一关。

即使在恢复健康之后，疾病的魔爪仍然会像过去一样，抓住患者不肯松手，然而患者自己却丝毫察觉不到。

在魔爪中难以挣脱，会使患者愈发关注自我，愈发紧张焦虑，于是再次陷入恶性循环中：越是想奋力逃脱，反而陷得越深。

神经疲劳和神经敏化作用共同造成的“魔咒”其实是遵循一种简单、自然的发展顺序的，既然是这样，那么我们肯定能通过打破这种顺序来破除“魔咒”，从而找到治愈办法。关于如何改掉自我关注的毛病，我会在下文中具体讲述。

跳出“自我关注”的泥潭 想从神经症中挣脱出来的人总会想着，自己要从深渊中努力向上爬，再向上爬，如同要从一个泥潭中挣脱出来，重返地面，重见天日一样。举个例子，听到一个朋友准备出发旅行的时候，正常情况下，自己也能够做到，只要收拾行李准备出发就好了；但是，对于患者来讲，出门旅行就好比登天，很难做到。

患者自己不能理解为何会这么难。其实，这是因为要旅行必须得走出自己内心的“深渊”，走出自己那灰暗的内心世界。世界本来是美好的、阳光明媚的，但是患者自己的内心却是无尽的疲惫和焦虑的世界，或许是由于自己的眼部肌肉过度紧张，看到的世界都是灰暗的了。

不仅如此，像普通人那样正常生活（先不说出去旅行），患者都会感到力不从心，这“泥潭”实在是太深了。

其实，时间和接受会抹平一切，把不可能变为可能，泥潭终会干涸，地面终会出现。

吓人的强光

心理疲劳患者经常待在室内，不见天日，在突然把门打开，太阳光照射进来的一刹那，这突然的强光会把他们惊吓到。曾经有这样一个试验，试验者令一位心理疲劳的神经症患者走过一条黑暗的隧道，隧道的尽头是一片阳光明媚的沙滩，沙滩上有很多游客和颜色亮丽的伞。当患者从隧道出来的那一刻，他被眼前的亮光惊到了，他说那种感觉非常不真实，如同梦游一般。这惊吓突然让他明白了，自己一直以来所处的暗无天日的世界只不过是心理疲劳造成的。

这场经历拯救了这位患者。头一次，他理解了什么是心理疲劳，并看清了自己曾经是如何被焦虑所困扰的。他终于明白自己的病其实并没有什么可怕的，只不过是神经疲劳了而已。很长时间以来，他都以为自己无药可救了，对治好自己的病已经近乎绝望，没想到这就真相大白、水落石出了。理解拯救了他。

第6章 精神疲劳

神经性疲劳的第四种表现形式

神经性疲劳还有最后一种表现形式，即精神疲劳。神经性疲劳患者会有一种“身体被掏空”的感觉，以至于每动一下，都十分费力，于是患者就怀疑自己是否值得再去努力拼一把。有些患者说感觉自己似乎突然一下子老了，已经没有任何力气去面对新的一天，更别说几个星期或几个月了。患者越是挣扎，信心越是下降。你越是奋力抵抗，病魔来得越猛烈，我后面也会讲到这个。

患者首先要做的，是寻找新的希望与勇气，哪怕这希望一开始十分微弱。一口吃不成一个大胖子，或许，刚开始也不能贪多，因为这对于精神疲劳患者来说，可能一下子也应付不来。但是，聚沙成塔，就从这微弱的希望开始，患者最终会恢复健康。同时，由于希望很微小，所以稍有一丝打击，恢复之路就会被阻断。

天无绝人之路，只要掌握病因，制订一个恢复计划，希望和勇气就会重生。如同在被烈火吞噬过的森林里，被烧毁的树墩上，绿芽依然会勇敢地冒出来一样。

我目睹了无数神经症患者凭着那一丝丝勇气与希望，勇敢地迈出了走向康复之路的第一步。对此我感到十分荣幸，因为他们正是听了我的建议，靠着对疾病的理解，才会有这样的勇气。

虽然这第一步似乎是那么的渺小、微弱，但是其中的力量却是不可否认的，就像千百万年以来，人类进化史中的勇气一样坚不可摧。

人人都有这种力量与勇气，只要我们相信这种力量和勇气能够创造奇迹，那么它们就能让我们学着不畏恐惧，坚强地生活下去。最终，我们会在生活中无所畏惧，战胜病魔。

年老体衰与神经症 一位患者这样说道：“一个人在患有神经症的同时，该如何面对衰老带来的问题？我正在一天天衰老，神经症似乎都不算什么难题了，我的努力似乎根本没有取得一点点实质性的效果，因为我已经老了，没有能力工作，也没有能力娱乐，甚至连坐车去旅游的精力都没有。但是我在神经症的折磨下，照样生活了15年！衰老带给我的感觉让我想起了多年以前，刚刚患病时的那种感觉。或许，这就是为什么我觉得是衰老而不是疾病，造成了我现在的状况。

“以前，收拾屋子、打理花园这些事统统都不在话下，就算是身体不适的时候我照样能胜任，但是，现在我一点力气都没有，干不了这些活了。假如我强迫自己做这些事情，不一会儿就浑身疼痛难忍，根本划不来。我相信这种状态和以前患病时候的痛苦不无联系，但我确信现在的状态更多的是因为我老了。”

我认为，这位患者的疲劳是疾病造成的，而不是年龄，虽然她没有告诉我她具体是多少岁——只是说“一天天变老”。正常情况下，人的适应能力和体能都会随着衰老而下降，还有生活的动力以及兴趣也会随着年龄的增长而减弱。一般来说，这些变化都是渐进的，而我怀疑患者是突然间感觉自己衰老的。

长时间受神经症的折磨会给人造成精神疲劳，我认为，这才是这位患者的主要病因。当她努力挣脱这种疲劳状态的时候，与其说是因为她年轻，不如说是因为她有勇气和希望——这是两个最重要的动力。现在呢，她不仅挣扎累了，而且也失去了信心，因为她明白自己日渐衰老，觉得疲劳感是不可逆转的。

如果她能够摒弃绝望，重拾希望，并且愿意再次接受自己，慢慢地就会有所好转。平和的心态是一剂上好的秘方，很显然她现在还不具备。

到底是年龄还是疾病造成了疲劳？这个问题我被问过好多次。我觉得只要患者不去刻意追问神经症和年龄分别在多大程度上造成了现在的疲劳，而是利用现有的能力，做自己能够做到的，不再用疑虑来抹杀自己，那么，他一定会惊讶于自己竟然能够渐渐地恢复过来。就算是在耄耋之年，只要我们放松自己，不要紧张，身体的恢复能力是十分惊人的，对此我自己深有体会。

许多神经症患者不去活动，缺乏锻炼，以至于变得双腿无力、肌肉松弛，所以比起走路，他们更愿意坐着或躺着。

还有，单单是疲倦这种想法都会让人觉得疲倦，至于面对疲倦，如何应对一系列的症状就更不用说了……怪不得疲倦的时候患者会畏缩不前。

我的建议是：先不要期待有多大进步，坦然面对每一天；不需要过多地发出疑问，只管把该做的事情做了；也不要消极奋力抵抗，因为这只是白费力气。

保证三餐有营养，不要依赖药物，也不要晚上睡前吃太多安神药。因为随着年龄越来越大，我们的身体对药物的吸收代谢功能下降，少量的药物就会产生很大的作用。如果挑食的话，我建议最好摄入适量的维生素。

我再次强调，一定要坦然接受自己的状态，要有一颗年轻的心。

第7章

神经性疲劳和神经症

通常情况下，患神经性疲劳的人很难充分意识到神经性疲劳和神经症的界限是什么。任何人，尤其是工作中身肩要职的人，在面对难以完成的工作时，都会觉得自己即使没有患上神经症，肯定也已经受它威胁了。所以，他们担心两件事情：一件是要与疲劳做斗争，另一件是自己患上神经症。这其实很危险，因为在疲劳状态中，害怕自己患病往往就是在为患病铺路。

对症状以及疲劳的深刻理解会帮助患神经性疲劳的人解除迷惑，同时，在与疲劳做斗争的时候，也不那么害怕自己所处的状态，这样其实也就避免了患上神经症的风险。

然而，一旦恐惧心理趁机得逞，占了上风，神经性疲劳患者就会不知所措，身处绝望之中，甚至病急乱投医。这个时候，正确的引导至关重要。多年以来，成百上千的患者在我的指导下，成功摆脱了神经性疲劳和神经症。这也充分证明，听从我的建议，对患者康复有很大作用。

由于把神经性疲劳和神经症放到一起讲不容易理解，所以下面我着重讲神经症，神经症的相关治疗建议同样也适合神经性疲劳。

第8章

什么是神经症

神经症可以分为很多不同的等级。实际上许多人的神经状况都不佳，其中虽然有的人比较沮丧，但是仍然在坚持工作，并不能说这些人就患上了神经衰弱。实际上，尽管他们承认自己神经状况很糟，但是极不情愿被人说他们患有神经衰弱，甚至是这样的暗示也不行。不过，他们的症状一旦加剧，就会导致神经衰弱。其实，神经衰弱不过就是这些症状加剧的后果而已。虽然这本书主要讲述的是神经衰弱的发展过程和治疗方法，但是上面神经状况不佳的人抱怨的所有症状都会在本书中有所体现。书中描述的神经症患者的症状和他们所抱怨的是一样的，只是严重程度不同，神经衰弱患者的感受要更加强烈一些。

那么，神经状况不佳的人如何就发展成神经衰弱了呢？其中的分界点在哪里呢？神经衰弱指的是患者的症状非常严重，以至于他们不能很好地打理自己的生活，甚至完全不能自理。医生经常被问起：人们真的会“崩溃”吗？如果是，又是如何崩溃的呢？我们也常常遇到这样的问题：神经衰弱是怎么开始的，又是如何加剧的？

神经衰弱发生的临界点

很多人在不知不觉中就患上了神经衰弱。突如其来或长时间形成的压力与紧张会使与肾上腺素分泌有关的神经变得敏感，从而产生各种夸张或令人担忧的症状。医生对这种“敏感”的状态是非常清楚的，但一般人却不甚了解，以至于他们在第一次经历时很容易感到困惑或者害怕。如果人们问我神经衰弱发病的确切时间，我想应该是在敏感的人开始对压力造成的神经敏感感到害怕，并由此陷入“恐惧—肾上腺素分泌—更加恐惧”的恶性循环而不能自拔的时候。由于恐惧，肾上腺素分泌增加，进而刺激本已经敏感的身体更加紧张，患者也由此愈发恐惧。这就是“恐惧—肾上腺素分泌—更加恐惧”的恶性循环。

神经衰弱的两种类型

大多数神经衰弱属于两种主要的类型，其中一种相对简单，患者主要担心的是由敏感的神经引发的不良感受。这种类型的患者出现的神经衰弱，可能是由于受到某种震惊，比如一次耗费体力的外科手术、某次严重的大出血、意外事故或者难产；也可能是生病、贫血或过度节食引发的。这样的人在家庭生活或者工作中通常都不会怎么心情低落。其实，除了因为神经衰弱而不能履行正常职责之外，他们都没有什么大问题。

第二种类型的神经衰弱是由一些人们难以应对的问题、冲突或者令人难以抗拒的悲伤、内疚或羞耻感造成的。长时间的极度内省造成 的压力会逐渐地使神经变得敏感，进而使患者在内省的同时，心境由焦虑演变为狂躁，导致这种状态和最初的问题、冲突、悲伤、内疚和羞耻感一样成为痛苦的源泉。实际上，神经敏化作用引起的困惑与恐惧最后将变成最大的问题。

第9章

比较简单的神经症

上一章所述的第一种神经衰弱（焦虑性神经衰弱）的患者常抱怨自己或多或少地有以下几种由敏感的神经引发的症状，包括：失眠、抑郁、疲劳、胃痉挛、消化不良、心动过速、心跳沉重、心颤、心悸、心脏偶尔停止跳动、心脏底部有刀割般的疼痛感、心脏周围有疼痛感、手心出汗、手脚有针刺感、喉咙处有梗塞感、深呼吸困难、胸部有被压迫感、皮肤下似有蚂蚁或蛔虫在爬行、头上像戴了紧箍咒、头晕、出现幻觉——例如无生命的物体在移动，此外还可能伴有恶心、呕吐、偶尔的腹泻、尿频等。

下面就是这样一位患者的典型情况。患者是一位年轻的母亲，她给医生列出的症状是这样的：

- ◆ 极度紧张
- ◆ 头痛
- ◆ 筋疲力尽
- ◆ 心悸
- ◆ 害怕

◆心脏底部刺痛

◆对什么都不感兴趣

◆烦躁不安

◆心跳沉重

◆胃部有坠胀感

◆心颤

出现这些症状的人很容易因为一些小事感到不安。他们总觉得自己身上出了很严重的问题，而不相信这种令人沮丧的体验是任何人都可能会有的。许多人确信自己长了肿瘤（或至少是某种“隐藏很深的”病根），要么就是认为自己快疯了。他们的愿望就是在这些“可怕的事情”发生之前尽快地恢复自己原来的样子。他们没有意识到这些症状的产生缘于紧张，其发展变化也遵循着一种普通的模式，即持续恐惧和紧张。

在这里，我将首先详细描述一下这种神经衰弱的发展过程，然后再去讨论它的治疗方法。因为，患者对当前状况的迷惘以及对未知将来的恐惧是拖延其病情的主要因素。

起因：心悸

很多人在突然面对某种令人担忧但却对身体没有任何损害的体验——例如第一次意外的心悸时，会因为恐惧而徒然患上这种类型的神经衰弱。

不过，即便是一颗健康的心脏，它在贫血、疲劳或压力大的情况下也会出现心悸的症状。对于一个非常紧张的人来说，这样的心悸是很可怕的，尤其是当它发生在晚上，没有人可以给予安慰和鼓励的时候。患者会觉得心脏狂跳不已，几乎要爆裂开来。在这种情况下，他通常会躺着不动，深怕动一动会加重对自己的伤害。于是，恐惧就产生了。其实，因为身体尤其是心脏突然感觉不适而惊慌，是一件很正常的事情。

“恐惧—肾上腺素分泌—更加恐惧”的恶性循环——恐惧引起更多肾上腺素的分泌，使得本来就悸动不安的心脏受到了进一步刺激，从而跳得更快，发作的时间更长。患者此时可能会感到恐慌，认为自己快要死了。在他等待未知厄运发生的时候，他的双手开始冒汗，脸上开始发烧，手指产生麻刺感。

不过，患者最终会平静下来——情况总是这样——而且这种平静的状态还有可能保持一段时间。然而，一旦有了这样的可怕经历，他便会害怕再次发作，并且一连几天都会处于紧张和焦虑的状态，同时还时不时地想要摸摸脉搏。如果心悸不再发生，他可能会平静下来，投入工作而忘了这件事情。可如果再次发作，他就会真的担忧起来。因为很明显，不幸的事情仍在继续。他不仅害怕心悸，还会因为担心

有更坏的事情发生在他的身上而感到惴惴不安。由于紧张导致了更多肾上腺素的分泌，所以用不了多久，他的胃就开始翻腾、手心冒汗、心脏时常跳得飞快。他变得更加恐惧，肾上腺素也分泌得越来越多。换句话说，他陷入了“恐惧—肾上腺素分泌—更加恐惧”的恶性循环。

由于恐惧而感到紧张。在这个阶段，如果患者向医生进行咨询，医生通常能够成功地消除他的恐惧和疑虑。但是，医生可能无法让患者完全地放下心来。更糟糕的是，有些医生甚至会要求患者卧床休息，并嘱咐他要小心谨慎，不能过于劳累。多数人，尤其是那些没有经历过岁月磨砺的年轻人，在听到此种建议后一般都会郁闷地躺在床上不敢乱动，生怕动一动，自己那“有毛病的”心脏会再出现什么问题。此时，他们的神经由于担心已经处在一种紧张的状态。你能想象得出这种状态吗？或许你已经有了这样的经历。

从另一个角度讲，如果医生为了让患者安心而对心悸轻描淡写的话，患者又可能会固执己见地认为医生对最糟的情况有所保留而没有告诉他全部的实情。如果他一直这样紧张和害怕下去，那些症状肯定会再次发作。发作得越频繁，他就越紧张；而休息得越多，他就越有时间胡思乱想，也就越会感到紧张和忧虑。他会时不时地把手指放到脉搏上，而作为对这种焦虑情绪的回应，他的心脏常常会跳得比平常快——尽管还达不到心悸的程度。事实上，由于他对每一次心跳都很敏感，他所感受的心跳会比实际的心跳还快。对他而言，这样的心跳简直就像擂大鼓。有位颇具想象力的女患者曾把两个枕头靠在一起，然后把耳朵放在中间，这样她会觉得心跳的声音小一些。

至此，患者开始认为自己真的很不幸，他变得食欲不振，体重下降，并且由于害怕病情反复而不愿一个人独处，同时他也害怕和其他

人在一起，担心自己一旦发作会闹出笑话。像这样下去，要不了多久，他身上就会出现神经衰弱的大部分症状：胃痉挛、手出汗、心脏四周疼痛、心跳加快、眩晕、头痛。换句话说，他已完全陷入了“恐惧—肾上腺素分泌—更加恐惧”的恶性循环。

如果对心悸的恐惧没能让他患上神经衰弱的话，那么对其他身体不适的恐惧通常也会达到同样的效果。或许他曾有过心口疼痛的症状，而由于惊慌且无知，他会错误地认为这就是心绞痛；或许是因为高度紧张的生活方式引发了经常性的胃痛和心颤，于是他开始感到恐慌。不管原因是什么，持续的忧虑都会使与肾上腺素分泌有关的神经变得敏感，进而加重他的负担，使他逐渐出现上述各种症状。他试图抗争或者逃避，但最终他还是会陷入“恐惧—肾上腺素分泌—更加恐惧”的恶性循环。

如上所述，神经衰弱的各种症状或多或少地变成了这些患者日常生活的一部分。比方说，有些人一觉醒来会感到出奇平静，并且可以在胃痛发作前静静地躺上个把小时；有些人在晚上感觉最为平静；还有一些人则一刻也不得安宁。

恐慌

除了频繁出现的烦人的症状外，有些人还时不时地受到强烈恐慌的侵袭。有的人每隔几分钟就发作一次，而且这种状况还会持续几个小时。不难想象，当一个患者正努力要表现得像个正常人时，突然而来的恐慌会让他感到多么不安，而整天都要在恐慌（担心恐慌在不合时宜的场合发作的恐惧）中度过又是多么痛苦。不幸的是，恐慌往往会在患者认为最不适宜的时候发作，因为那正是他最为忧虑和担心的时候。

可能在这个时候，最初的心悸症状已悄无声息地离开了患者，而恐惧的其他表现则成为他关注的焦点。不过这并不多见，一般情况下心悸仍会持续，从而加重患者的痛苦。

以上的说法并非臆断。我正是因为听到了太多这样的事情，所以才会给予这一问题应有的关注。我了解病情发展的这一阶段。前几年，很多患者因为得不到正确的治疗而不得不四处求医。

对于健康的人来说，这样的体验听起来可能既幼稚又傻气。他们会想：“为什么不振作精神，投入工作，忘记这些乱七八糟的事情呢？”的确，这也正是患者想做的事情。但是，我们健康人没有意识到的是，在这种情况下，患者所感受到的恐惧是一般人所不曾体会，更未想象过的。一次次的恐慌，伴随着体力的消耗，不仅越来越剧烈，而且越来越容易发作，而害怕恐慌又会带来一系列的后果。最后甚至连碰见陌生人、想到要独处，或者“砰”的关门声都会令恐慌发

作。况且，就算他想打起精神去工作，这样频繁、剧烈的发作也足以打消他的这个念头。

几年前，我做过一次手术。在恢复期间，和我一起的几个朋友邀请我和另外一个年轻人去林中散步。他们向我保证说路并不长（不过当我看到年轻人的那双长腿时心里不禁犯起嘀咕：这路对他来说也许不长，对我可就难说了）。然而让我惊讶的是，那个大个子的年轻人不一会儿就落在了后面，我们还要时不时地停下来等他。到了中午，他终于筋疲力尽地躺在了草地上。后来，他给我讲了他的故事，他说他从学生时代起就开始忍受剧烈且频繁发作的恐慌的折磨。多年来，他的生活如同噩梦一般。实际上，他并不惧怕任何特定的东西，唯一让他害怕的就是那种恐慌的感觉。这种感觉后来越来越严重，也越来越耗费他的精力，以至于短短的散步他都承受不了。

后来，这个人康复了，他甚至还带领一个科学探险队进行过探险。我之所以提到他，是因为他并不是一个懦弱的人，而是一个肩负责任、思维敏捷的科学工作者。经过治疗，他很快从困扰了他10年的恐惧症中摆脱出来，恢复了健康。

抗争

神经衰弱患者既不愚蠢也不懦弱，通常他都会是一个非常勇敢且尽最大能力与疾病抗争的人。他的这种勇气虽然用错了地方，却值得称赞。在醒着的每分每秒里，他或许都在拖着冒汗的双手和紧绷的肌肉与疾病抗争，他会疯狂地强迫自己忘掉目前的状况，把注意力集中到其他的事情上。或者，他会在脑中不停地搜索，急切地希望能找到一种摆脱痛苦的方法，但结果是连连碰壁。

晚上，他筋疲力尽地倒在床上，等待他的或许是一夜的烦躁，或许是极度疲劳后的沉睡，也或许是吃了巴比妥类药物后的昏睡，不过最糟的还是服用了大量镇静剂后仍无法入睡。

前半夜情况可能还不错，患者会觉得基本上恢复了正常，并以为自己终于渡过了这个“难关”。他会上床睡觉的时候说“现在一切都结束了，明天我又将是原来的我”，但醒来后发现情况比以前还要糟。他不明白，为什么前一天晚上自己还感觉不错，可到了第二天早上情况非但没有改善，反而比以前更糟了呢？碰到这种情况，患者当然会觉得更没指望了。他要么确信有那么一条康复的捷径，只是他始终没有发现；要么就是认为从来都没有，并且永远也不可能有这样一条可以让他摆脱目前的困境，回到从前的平静生活中去的道路。

回顾从前，他会以一种羡慕的眼光看待过去的自己。那时的他可以静静地坐着品味一本好书，也可以高高兴兴地看电视，可惜物是人非，现在的他却在忧心忡忡地计算着自己成为目前这个样子的时间。他想，如果不抗争，又怎能变回原来的自己呢？抗争是他的自然反

应，也是他知道的唯一武器，所以，他抗争得更激烈了。但他越是这样，情况就越糟糕。这很自然，因为抗争会使紧张加剧，紧张又会促使身体释放更多的肾上腺素，而这又进一步刺激了与肾上腺素分泌有关的神经，于是症状便会不断地出现。更为糟糕的是，他的朋友也会不假思索地建议他与之抗争，甚至连他的医生也会对他说：“你必须和它抗争，老伙计，一定不能让它占了上风！”

至于到底发生了什么，他并不知道。他像着了魔似的，根本没有意识到这一切仅仅缘于他自己的恐惧、抗争和逃避。

就在这个阶段，他可能会患上严重的头痛，总觉得头上有滚烫的铁条箍着，或者有重物压着。他可能会感到头晕、恶心、深呼吸困难、心脏周围酸痛难当，或者心口有如刀绞般剧痛。此外，他还可能会反复出现一些奇怪的症状，如不正常的心跳缓慢、短暂的心跳停顿，以及心脏微弱的颤动等。因为这些，患者对其他人和事都失去了兴趣，日益加剧的紧张感还会使他因为一些琐事而感到不安。

使用镇静剂

在这个阶段，医生一般都要开镇静剂，毫无疑问，患者也需要镇静剂。但是，出于外行的不信任，他的家人可能会叫他“把这些破烂东西倒进水池里”，并说“它只会让你更加沮丧”“医生最后还得让你摆脱药瘾”。这时患者会变得更加迷惑，因为在意识深处，他也害怕会出现家人所说的后果。医生面临的一个问题就是如何说服患者——以及他的家人（这一点同样很重要）——相信服用这样的镇静剂不但无害，而且还是一种非常必要的临时措施；如果在认真的监督下服用，患者是不会上瘾的。通常情况下，被治愈的患者最不愿意看到的就是那些可恶的胶囊或粉红色的混合物了。

不过生活总是充满了矛盾，在康复的路上你会遇到许多意想不到的障碍。用一位女士的话来说，就是“你永远都不会相信在完成任务的过程中需要扳动那么多的机关”。

举例来说，可能就在医生即将说服患者服用镇静剂的时候，某个人恰巧服用了过量的巴比妥酸盐，于是报纸开始大肆宣扬这种药物的危害；而尽管这个患者一连几周都未曾看报，但他却会鬼使神差地去看这则报道或听这方面的消息。于是乎，医生不得不又重新开始他与患者的“较量”。

另外，就算患者最终服用了镇静剂，恐惧通常仍会乘虚而入。镇静剂只是减弱了患者所受打击的强度，不过正是由于有这样的效果，镇静剂才在恢复的过程中起着重要的作用。这个问题我们将在以后进行讨论。

崩溃

最后，不堪重负的患者会在用尽了自以为的最后一丝力气后颓然倒下，而惊恐的家人则会站在他身边一筹莫展。隐约中，他听到有人低语：“医生，他病倒了。”这句话预示着他抗争疾病的结束，而疾病像铁链一样把他绑在了床上。他想，如果从前的自己都找不到一个解决问题的方法的话，那么现在的他还能找到吗？过去的抗争似乎太过激烈，历程也太过艰辛，所以他得在床上躺上几个星期，甚至几个月的时间，或者是被立即送往医院接受电击治疗。

恐惧的持续模式

毫无疑问，你已经在这样的患者身上找到了自己的影子，你可能会意识到自己身上的那些神秘症状也源自恐惧。

不管神经衰弱是轻还是重，恐惧都是其发生的根源。冲突、悲伤、内疚或羞耻感可能会引发神经衰弱，但恐惧很快就会后来居上。甚至失去亲人的悲痛也掺杂着恐惧——一种害怕独自面对未来的恐惧。内疚为恐惧打开了方便之门，而焦虑、担忧、害怕都不过是恐惧的不同表现形式而已。

有些人可能会争辩说，紧张与恐惧截然不同，只在某些特定情况下才会引发神经衰弱。比如，一位因长期照顾年迈多病的父母而倍感紧张的中年妇女就有可能患上神经衰弱。然而，如果在日复一日地应付日常事务的过程中，她并没有想得太多、太远，没有对自己被限制在父母身边实际状况给予过多的关注，那么她就可以长时间地坚持下来而不会出现问题。她可能会被压得“抬不起头来”，还时不时地会需要得到帮助，但她不会“崩溃”。

我曾经提到过有位女士在这样的情形下坚持了很长时间。她的哥哥是这样讲的：“是的，纳迪亚确实承受了巨大的压力，但她从未想过自己。”这就是纳迪亚坚持下来的关键所在。如果她去琢磨朋友们同情的话语，开始可怜自己、担心将来，那么她就为神经衰弱准备好了发育的土壤。

紧张会引发严重的头痛（纳迪亚就患有偏头痛）和身体的疲惫，但除非伴随着恐惧，否则它是不会引发神经衰弱的。当工作即将超越身体极限，而责任又不允许我们停下来的时候，恐惧常常就会浮出水面，不过和很多人所认为的不同的是，随之而来的神经衰弱不是因为疲劳而产生的，而是由恐惧引起的。

害怕承认恐惧

有时承认恐惧对一个人来说是很困难的，即便是对自己承认也同样如此。有一位女士就曾坚持认为引发她神经衰弱的是“胃的痉挛”而不是恐惧。所以，我在和她谈话的时候没有提及这个字眼，而是尽量让她相信是紧张导致了胃的痉挛。在来我这儿之前，她的胃已“痉挛”了6个月，其间她吃得很少，睡得也很差，看上去形容枯槁。然而，在她最终承认是紧张引发的肾上腺素分泌导致了痉挛之后，她很快就放松了下来，并在1个月内恢复了正常。尽管如此，她仍然坚持认为自己没有害怕。

那么，除了说她不再感到害怕外，还有没有其他的方法来解释症状的消失呢？我叫这位患者自己分析，她是这样说的：“以前我讨厌那种感觉，现在我不再有这种厌恶感了。”这种厌恶感曾经是如此强烈，以至于她在6个月的时间里一直深陷其中而不能自拔。是否可以说，这种强烈的厌恶感与恐惧的区别仅仅是程度上的不同呢？对此我不得而知，但至少有一点我们必须承认，即这种强烈的厌恶感与恐惧非常接近，所以它们能引发同样的神经反应。

如果把恐惧伪装成强烈的厌恶感能够使你感觉更好一些的话，那么你不妨这样做。这个问题无关紧要。只要你明白二者引发的身体反应非常接近，它们之间的任何差别就都可以忽略不计。

持久的内在声音 有一种持久的内在声音挑拨紧张的人去想最坏的。一个小声音说：“别人能做到，别人能恢复，但你不行！”一个紧张不安的人的内

心会玩一些奇怪的把戏，而他太容易被它影响了。他不明白，内心的声音像他一样抱怨是很自然的，而他仍然如此敏感。

恢复通常遵循相似的模式，其中之一是消极的内在声音的不断发展。在这种情况下，阻碍思维是正常的、非常人性化的。它的声音应该被听到，不管怎样，顺其自然吧。让它说出它想要什么；让它带来足够的恐惧，但要小心它；当你有勇气不让它压倒你的时候，你会逐渐感觉到自己脱离了它的喋喋不休。

单一模式

本章描述了一种最为简单的神经衰弱形式，它没有掺杂其他的问题，其根源仅仅是患者对恐惧引发的反应感到害怕，这是我们所知的一种最普通、最直接的神经衰弱形式。如果你属于这种类型的神经衰弱，那么你离痊愈只有一步之遥，你要做的只是让自己明白所有的症状都不过是由一个单纯的原因通过一种单一的模式引发的，这个原因就是恐惧。这些症状并不单单出现在你身上，很多像你这样的人都非常熟悉这样的症状。但不管它们多么令人不安，我都可以明白无误地告诉你，它们可以被完全消除，你也可以重新获得身体和精神上的安宁。

第10章

如何治疗简单的神经症

如果你患有简单类型的神经衰弱，你就会注意到有些症状几乎已经成了你日常生活的一部分——就像前面提到的那样，而另一些症状则只会偶尔出现。比如胃痛、手出汗、心跳加快总是伴随着你，而恐慌、心悸、心律不齐、心脏四周疼痛、颤抖、呼吸困难、眩晕、呕吐则只是间歇性发作。经常出现的症状反映了你的恐惧表现出一种长期性；而不时发作的症状则反映了恐惧强度的变化，因而表现出一种间歇性。

对上述症状的治疗依赖于几条简单的原则。第一次读到这些原则的时候，你也许会想：“这对我来说太简单了，治愈我的病需要用更激烈的办法。”话虽如此，但在实际运用这些原则的时候，你还是需要接受指导，而且在治疗的过程中你可能还需要时不时地去重温这几条原则。

这几条原则可以概括如下：

- ◆面对
- ◆接受
- ◆飘然

◆等待

这样的治疗方法既不神秘，也不会让你眼前一亮，但如果你明白很多人正是由于做了相反的事情而在自己的问题中越陷越深的话，那么你就会发现它是多么具有启迪意义了。

让我们再简单地看一看上一章的那位对恐惧引发的身体反应感到害怕的患者，看看我们能不能找出适合他的治疗方法。

首先，他对自己的症状过度恐慌，每当一个症状出现时他都会认真地检查，忧虑地“聆听”。为了摆脱这种讨厌的感觉，他要么生硬地与之对抗，要么像热锅上的蚂蚁一样忙着找事做，想以此强迫自己将注意力转移开。换句话说，他要么选择抗争，要么选择逃避。

另外，由于不能很快找到解决的办法，他开始感到困惑。他不停地回想以前，同时还担心个没完：都过去那么长时间了，怎么还没好？他和医生都还没找到窍门。他开始失去耐性。

概括起来，他把时间花在了以下几个方面：

- ◆逃避，而不是面对。
- ◆抗争，而不是接受。
- ◆过分关注，而不是飘然而过。
- ◆失去耐性，而不是耐心等待。

现在，让我们来看看通过面对、接受、飘然和等待，患者是如何治愈疾病的。

我们将首先探讨经常性症状的治疗，然后探讨间歇性症状的治疗。

第11章

面对

面对意味着要明白这样一个道理：康复是通过自身内在因素达到的。虽然外界因素的帮助与指导很重要，但最主要的还是自身努力——勇敢面对自己所恐惧的东西。康复的机会就蕴含在害怕去的地方或者害怕做的事情中。也就是说，有恐惧的地方，就会有康复的机会。

面对也意味着不能回避，要勇敢面对担心自己会因为恐惧而更加紧张的心理。回避其实就是在逃避，而不是面对。

我见过这样一位患者，他来自加拿大，在他身上可以看到不敢面对的鲜明特点。他只要一出家门就感到恐慌，不管是独自一人还是有伴同行，所以他都不敢离开家门半步。

治疗师鼓励他尽自己可能地走出家门，尽量不要恐慌。万一恐慌（他肯定会），就原路返回，休整之后再次出发，照样能走多远就走多远，只要内心不恐慌。治疗师的目的是让患者通过反复走那一段路程，达到非常熟悉的程度，这样就不会有恐慌心理了。

这位患者有了很大进步，于是决定去美国旅游。他在拉斯维加斯玩了2周，这期间都没有出现恐慌心理，最后胜利而归。

回家后的第二天，他去银行办理业务，在患病的时候他经常去这家银行。他站在队伍中的老地方，当他把手里的存折交给同一个银行职员——就是那个戴着厚框眼镜的职员——的时候，以前的恐惧感突然袭来。对疾病来说，这是一次漂亮的袭击，因为恐惧感卷土重来，患者也再次陷入了绝望之中。这位患者并没有逃离现场，只是站在队伍里，任由恐惧感侵袭。这也就难怪他会感到孤立无援，并绝望地自问：“我该怎么办呢？”

这位患者通过不断练习，利用熟悉感来获得内心的平静。他从未直面恐惧，也从未完整地学过如何面对。他学到的只是一味地回避恐惧、镇压内心的恐慌，从未了解过任由恐惧侵袭，直到恐惧再也不是什么重要问题的方法。

的确也有一些患者通过回避恐惧收到了一定的成效，但是当恐惧重返的时候，他们就会变得不堪一击。就算是轻微的痉挛，都会让他们那所谓的勇敢溃不成军。

我反复强调，内心深处要是有这样一种声音：“可能这会儿不会恐慌的。”一定要想到这一点：就算恐慌了也没关系！那就不是个事儿！我能行！第一种声音其实就好比达摩克利斯之剑^[1]。

虽然我没有给害怕迈出家门的患者传授熟能生“安”的办法，但是它在治疗某些恐惧症方面确有疗效，比如恐猫症、恐雷电症、恐高症等。行为主义心理学家认为，反复面对引发恐惧心理的对象不仅会慢慢让人放松，而且通常会彻底治愈恐惧症。

同理，对付一些神经症症状也可以通过此法，渐渐地这些症状在人心里就不那么重要了。不把它们当回事，自然也就压力全无，这些

症状最后必然会就此不再活跃，甚至完全消失。

我还说过，面对意味着接受这样一个真理：治愈一定来源于个体自身，而不是靠什么永久的外力支撑。这同时也表明，发现正确的恢复办法不是一件容易的事情。一位新闻工作者在杂志中讲述自己的故事的时候，说自己受广场恐惧症折磨很多年了，但现在只要每天服用一种特殊的药片3次，每次1片，她就能够想去哪儿就去哪儿。她写道：“但是此刻，我只需完全脱离药物的支撑，就能痊愈了！”她要做的就是停止用药！也就是说，就算腿脚不便，她也得扔掉拐杖自己走路。

她是否能成功就看她第一次不服药就出门的结果怎么样。如果她很自信，并且一直保持下去，那么一切都会相安无事；但凡怀疑恐惧再次袭来，那就前功尽弃了。这同样也适用于用药物治疗神经症——当用药物压制神经症的症状时，所有的症状都可能在停止用药以后反弹。用药只是拖延时间，要想痊愈最终还是要直面疾病的。用药也不是完全错误，但是应该谨慎选择。关于这一点，后面我会详细阐述。

要想彻底治愈由于恐惧产生的神经症（神经症大都是由于恐惧产生的），就要勇敢面对疾病，尤其是在其最严重的时候，这才是正确的治疗手段。

盲目地直面恐惧虽然勇气可嘉，但是往往是徒劳无功的，而且耗费精力。患者只有学习如何通过接受、飘然和等待来面对恐惧，才能够痊愈。

注解：

[1] 出自古希腊传说，预示着危险临头。

第12章

接受

准备好面对之后，下一步要做的就是接受。因为接受是康复的关键，所以我们一定要弄清楚接受的含义。接受就是要身体尽可能地放松，然后勇敢地直面那些恐惧的症状或者可怕的经历，而不是躲避它们。接受意味着“放手”“任其自流”，就像风中的杨柳一样随风飘荡——以柔克刚。

如果这样直面恐惧（或者是任何恐惧引起的症状）的话，产生紧张心理的激素（主要是肾上腺素）分泌就会减少。就算减少程度不大，那也是减少了。否则，肾上腺素分泌得越多，人就会越紧张，情况就会越糟糕。

虽然一开始要接受这些身体症状，尤其是接受恐惧会十分困难，但是要练习着想想并不是做不到的，这样的话就能减轻一些紧张心理（尽管刚开始的时候成效甚微）。因此，就算是恐惧要“胡作非为”了，结果也坏不到哪里去。如果不是以正确的心理接受恐惧，而只是以强硬的态度，咬牙切齿地对恐惧喊：“要动手就赶紧动手吧！利索点！”你其实仅仅是在忍受疾病而已。

有位患者抱怨说他已经接受了，但是那些难缠的症状还在折磨自己。他说：“我都已经接受了肠胃翻腾这个症状，但是我还是能感觉

到它！我到底该怎么办？”我觉得要是他真正地从内心接受了，那么他怎么还会抱怨呢？

恐慌是最可怕的症状，因为对于一个神经敏感的人来说，恐慌的打击简直迅速而要命，简单地想想都会激发恐慌。人对恐慌的自然反应都是畏缩或者回避，但是畏缩和回避会使人更加紧张，并因而更加恐慌。从生理上讲，接受最终会给人带来舒缓的效果，我强调最终，是因为舒缓的效果不会立即产生。接受只是第一步，长期累积的神经紧张是不可能立马得到舒缓的，因为内心真正适应接受这一新的体验也是需要时间的。

虽然神经症的症状总是通过心情状态表露出来，但是人们实时的心情并不总是代表当时的神经状态。在刚刚开始接受恐惧的时候，身体可能还停留在紧张的状态，或者还处于之前几周、几个月甚至几年的恐惧心理之中。就算在接受恐惧很长一段时间之后，这种感觉可能还会持续存在（不过强度肯定是大大减弱了）。

神经症就是这么令人迷惑不解。神经症患者可能在慢慢开始接受，但是症状的消退并不是很明显的时候，感到灰心丧气，就算他仍然在努力地接受，也还是忧心忡忡。

我再次强调，要接受给身体带来平静是需要花费时间的，就如同恐惧心理也是花了一段时间才使人紧张和焦虑。这就是为什么等待——我所提出的4个重要概念中的最后一个——在康复过程中那么重要。

对疾病的深刻理解会使接受变得容易很多。如果患者坚信自己有心脏病，那么他也不难理解为什么自己会心律不齐。可是，如果患者

明白心律不齐其实是神经紧张造成的一种暂时的症状，那他肯定更能理解为什么了。

对于准备接受疾病的患者来讲，医生能够清楚地告知自己的状态是再好不过的了。但是，很多时候医生做不到这一点。有位女患者说：“我说不出来自己到底是什么感觉，我只是觉得很好笑。医生也只是看着我，并说不出什么所以然来。”

神经症患者有时候确实会觉得“很好笑”。对患者“很好笑”的症状给出一个清晰的解释也不是件容易的事情，因为疲劳和焦虑同时起作用，出现的症状非常难以说清，这种说不出来的感觉就和对病症的感觉一样糟糕。

如果你是一位神经症患者，医生检查过之后，确定你其实属于神经紧张，你应该坦然接受，并且要知道那些很好笑的症状其实没有什么大不了，在神经症中很普遍。盲目接受也会有点作用，若是加上正确知识的引导，效果会更好。

有的医生虽然知道这些可笑的症状是由神经问题引起的，但是由于他们不了解患者的生理情况，所以他们对病情作不出合理的解释。因此，如果医生作不出全面的解释（或者作不出什么有价值的解释），在引导患者接受症状的同时，也应该对一些确切的症状作出解释（比如身体虚弱、浑身发抖、头疼、心律不齐、难以吞食等）。后面我会详细解释这些症状。

“接受”这两个字说起来容易做起来难。我明白要做到接受有多么不易。就像难以靠近熊熊燃烧的烈火一样，要接受一个具有浑身颤抖、胃里翻江倒海、四肢疼痛难忍、心律不齐、视线模糊、头昏脑涨

等多种症状的身体是十分困难的。我说的状况是不是很糟糕？可是事实就是如此，要是内心脆弱，经受不起一丝丝打击，那么情况会更糟糕。但是，我还是鼓励大家勇敢接受。

一天，一位女患者给我打电话说，那天早上可真是难熬，她在心里告诉自己：“一会儿我给威克斯医生打电话说说，就会好很多了。”这个想法给她带来些许平静。但是仅仅靠这一点点平静是远远不够的，因为这意味着她进步不会很大。靠别人是不能带来长久的内心平静的，带来的只是暴风雨前的暂时安宁而已。

我告诉这位患者，要得到永久的平静终究要靠自己，靠在疾病袭来时自己的心态，而此时正是练习接受的时候，只有这样才能获得持久的安宁。

她想了想，说道：“您的意思是我必须找到‘飓风眼’？”她终于明白了。航海家都知道在飓风的中央有一片海域是平静的，他们把它叫作“飓风眼”，飓风绕着飓风眼旋转，但是丝毫影响不到飓风眼中的地方。船只有经过狂风巨浪，才能到达那里。

如果这位女士愿意尽一切努力，接受自己的症状（好比飓风），并且不给自己施加第二层压力，她就会靠自己的力量找到那个“飓风眼”。尽管强烈的症状会不断地折磨她，但是康复会在前方等着她，因为她已经走上正确的道路，不需要再依靠医生那些安慰的话语了。

建立在信心基础之上的内心平静并不是在症状消失的时候才出现，而是在其发威的时候出现。只有当患者意识到这一点的时候，症状才会慢慢减轻，随之而来的才是心神的宁静。当然，这是一个很漫长的过程。第二天，那位女患者反馈说，自己在感到“害怕”的时

候，坐在自己的工作室（她是一名艺术家），一口气作了2小时的画。这是她几个月来第一次能够完全投入到工作当中，而且疾病（飓风）还在身边。这一次，她感觉到了症状并没有那么重要。

面对这样的风暴，接受要发生的一切确实需要巨大的勇气。这位患者患病20年以来，一直在躲避病情。现在她换了一种方法，试图面对疾病、接受症状，就像那天在工作室那样。

当认识到恐惧只不过是一种暂时的放电作用时，许多患者恢复了健康。虽然很折磨人，但它只是一种神经的放电作用而已。但是还是有很多患者沉溺于这暂时的放电作用而毁掉了自己的生活。

我经常说，恐惧会刺激肾上腺分泌更多的激素，大量的激素会进一步加剧恐惧，从而陷入恶性循环。所以要放平心态，坦然面对并且接受病症，慢慢地病情就会平复，患者最终会恢复健康。

神经敏感、对自己的病情困惑的患者在神经发生敏化作用的时候，内心的恐惧会更加强烈。他们就像是被恐惧的巨浪淹没了一般，无法翻身。如果仔细分析一下，会发现在恐惧最猖狂的时候，自己已经被吓得失去理智，不停地发抖。

记住：每当对恐惧心理感到害怕的时候，患者最终都会通过直面恐惧来消除恐惧，逃避永远不是解决办法。

明白这个道理的患者，终有一天会惊奇地感觉到恐惧掠过自己的身体，但是自己丝毫不受影响。这时候他已经丢掉了恐惧，不知其为何物了。我们之前讲过的“挣脱泥潭”，用这个例子来解释再好不过了。

如果不再对恐惧心理感到害怕的话，恐惧心理就会慢慢减弱，时间会抹平一切，最终治愈疾病。我一再强调，痊愈的方法就在于甩掉恐惧，而只有通过正确的办法——接受，才能甩掉恐惧。明白了这一点，短时间内恢复健康也是可能的，我亲眼见过，当然这种情况很少见。

反复的恐慌发作十分耗费人的精力，所以我建议短时间内采用适量的药物治疗加上稍事休息，以帮助患者恢复体力和精力。

药物治疗是十分必要的，因为药物会帮助患者在接受的时候获得内心的支撑力量。

我经常谈起恐惧这种病症，因为它是一系列神经症症状中非常典型的一个，这些神经症症状包括心律不齐、胃里翻腾、手指颤抖等。在患者坦然接受这些症状，并且不因为这些症状的产生而更加恐惧的时候，它们肯定就会慢慢消失，因为它们也是恐惧的症状。

或许你会问：“要是神经症患者因为一些棘手的问题或者事情——比如难以转好的家庭局面，而一直处于紧张状态，甚至神经一直处于受惊吓状态，那么接受怎么会解决这样的问题呢？这些问题还是解决不了啊！”

它确实解决不了。但是，由于某些问题而产生神经紧张，这样的患者往往会为自己的症状而感到烦恼，比如头痛欲裂、身心疲惫、心跳加速、手心冒汗等。当然，对这些症状的本质有一个清晰的了解自然会减轻一些压力，并且会对患者集中精力解决问题有所帮助。

如果你是因为受神经症折磨而读此书，那么你最好现在就练习接受。找一个最轻松的状态，尽量放松全身，然后深吸一口气，再慢慢

地呼出来。让自己的腹部肌肉放松，直到找到一种接受的欲望。就要这样的效果，现在就开始练习吧。

你是否有那么短暂的一瞬间想要接受？如果是的话，那么恭喜你，你已经逐渐地开始恢复了。继续练习，你最终会成功的。

区分真正的接受与忍耐很有必要，忍耐（虽然忍耐也需要很大勇气）其实就是抗拒。它是在前进的同时又在后退。就像我之前讲过的，忍耐就是这样的一种态度：“快点来吧！要折磨我的话，请尽快吧！赶紧结束吧！”而真正的接受意味着坦然地面对，有准备地慢慢前行，尽量少自己给自己制造紧张。这其实是一种变相屈服。

我在著作或者是磁带中经常提到接受，这或许会使你觉得我把它看得过于重要了。但是，要不是它对康复十分关键，我能老提它吗？

我经常说，宁静其实就存在于恐惧的另一面，现在我更要大声把它“喊”出来。只要勇敢地接受了恐惧，看到了它另一面的宁静，你心里就会出现这样的声音：“恐惧其实并不可怕。”这种声音就像是你掌握的军队，当你深陷绝境时，它就会来援助你。得到援助之后，你就会再次觉得那小小的恐惧不算什么。这样想的话，你就会重拾勇气和信心，继续练习着完完全全地接受，甚至比之前更加主动、更加积极。

接受意味着面对猛虎，丢掉手中的枪，让它尽管过来。这听起来很可怕，但是治愈疾病的方法恰恰就蕴含在这危险当中。事实就是这样出人意料。

坦然面对和勇敢接受紧密联系着，而坦然接受和随之飘然也是这样一种关系。其实，两者关系十分紧密，以至于都难以区分它们了。

下面就让我们来研究飘然是怎么一回事。

第13章

飘然

过去，在精神病治疗的传统观念中，人们从未关注过恐惧产生的恐惧，不认为它是很重要的一点。相反，人们总是追寻年幼时的原因，看是否是小时候患病的后遗症，这其实既不重要，对治疗也毫无作用。

有位女士给我写信说道：“我看过的所有精神科医生或者心理医生，没有一个相信恐惧会产生恐惧，但是我确确实实是一个鲜活的例子啊。他们听不进去我说的话，就像石头一样顽固，和石头讲理是永远讲不通的。”

因此，很多患者失望而归，内心充满了疑惑，再加上不停地用药，对疾病都几乎麻木了，最终导致放弃治疗。于是这些患者深深陷入了疾病的深渊，对康复已经不抱希望了。

也有另一些患者选择自疗法。

可悲的是，自疗法往往失败，因为患者的直觉往往会把自己引入歧途。他想要奋力与疾病抗争，其实，他不应该抗争，而应该采取飘然法。

很多人会问：“您说的飘然法到底是指什么？”我可以用例子给出最好的答案。一位神经症患者因为恐惧而变得神经异常紧张，以至

于动弹不得，整个人僵在那里，不管是想上街、逛商店，还是只是在家里从一个房间到另一个房间，感觉一步都跨不出去。患者在紧张时根本意识不到这种“麻痹”，他的直觉会强迫他往前走，并迫使神经更加紧张。

强迫会加剧神经的紧张，因而会使身体更加僵硬。处在绝望中的患者会因为这种恐惧而更加恐惧，这个时候，他头脑中所有的想法都退后了（所有的想法好像都挤在了脑袋后边），好像脑子僵住了，什么也想不到，他的脑子已经“麻木”了。

广场恐惧症患者明白这种麻痹呆滞的感觉，因为他们每次出家门的时候这种感觉就会出现。于是这种恐惧心理把很多患者捆在家里，使他们多年不敢踏出家门半步。

要是身体“麻痹”了的患者不去强迫自己，而是尽可能地让自己的身体放松（让全身感觉仿佛真的完全松弛下来一样），然后深吸一口气，缓缓呼出，同时想象自己全身向前漂着，丝毫没有一点抵抗，就像自己是在水面上自由漂流一样。这样的话，患者会全身心放松，并开始向前迈出步子了，尽管一开始可能颤颤巍巍、断断续续。

广场恐惧症“浅析” 广场恐惧症属于普通焦虑症的一种，患者可能会心跳加速、手心冒汗、身体虚弱、头晕目眩，而且眼前不断出现令自己恐惧的画面。如果出门去一个他可能会觉得是个陷阱，或是无法逃离，最终在大家面前出洋相的地方，这些症状会更明显。于是，他选择闭门独处、不与人交往，尤其是抵触去一些封闭场所（比如会堂、教堂等地）。

在我看来，这属于大多数广场恐惧症的基本症状，而且焦虑症就是照此顺序发展而来的。既然焦虑症的症状有缓有急，那么广场恐惧症也是有轻有重的。例

如，患者可能有几天状态良好，出门完全没问题，甚至还去逛超市；但是突然有一天就会连出大门的勇气都没有了。这还是轻微的广场恐惧症症状，广场恐惧症严重时患者根本不出门，甚至有人陪伴都不愿出去。

广场恐惧症因焦虑的不同程度分为不同等级。

我再举一个飘然的例子：神经症患者早上醒来后，还是觉得无比疲乏，一想到要起床、穿衣、洗漱、吃饭——实际上一想到要干任何事情，他们就缩在床上不想起来了。

或许患者也曾想过振作起来，但是他们还是被疲劳打败了，重新瘫回床上，根本无法振作起来。一位女患者这样描述自己的感受：“我觉得自己好像是珠穆朗玛峰下的一只小蚂蚁根本无法征服大山一样疲倦。”

其实，患者不应该考虑面前的任务有多么艰巨，应该这样想：“好吧，我尽自己最大努力以平和的心态踏实地干每一件事情，顺其自然。我要承认所有的症状，任它们表露。我不会一路只是抗争，我要停下来，试着让自己的身体达到一种飘然状态，‘飘’出这些症状的折磨。”

你可以辨别出抗争和飘然吗？飘然意味着不下任何难以达成的决心，不咬牙切齿地发誓要怎样，而是尽可能少地逼迫自己。

你或许会反驳：“飘然就只是放松而已！”它确实是一种放松，但是它又不只是一般的放松，而是在放松的同时有所作为。患者要做的就是：坦然面对、身心放松，然后飘然而出疾病的牢笼。

飘然并不是说躺在床上，盯着天花板想：“我什么都不需要做，我放弃一切努力，就只要永远躺在床上无所事事就好。”那虽然是彻底的放松，但那是没有作为的放松。虽然说暂时“什么都不做”会起到一点作用，但作用也只是暂时的而已。

患者练习让自己的身体飘然起来、远离疲劳，并不需要专门去寻找一种康复的法子，就像是自己脱离了自己的身体，成为一个旁观者，看着自己的身体从迷宫里面找出一条出路一样。人的身体受了皮肉之伤，即使在没有专门治疗的情况下，也会自我修复。神经症也是一样的，如果我们给神经一个机会，而不是扒开伤口探个究竟，神经也会自动修复的。所以，不要做别的事情，尽管飘然吧。

与神经症的斗争会造成种种问题频繁出现，也会使患者丧失信心，无力寻求康复的出路。抗争使人筋疲力尽，相反，飘然则会减轻人们的压力，使前进的路不那么艰难。

如果在学习飘然的过程中，还是做不到使身体放松的话，神经紧张的患者至少可以想象自己处于放松的状态，这也会有效果。

就如我之前所说，焦虑症患者可以分为两大类，其中第一类患者是由某些困难或者某些问题难以解决而患上焦虑症的，第二类患者需要做的仅仅是找到一个摆脱糟糕状态的办法。虽然我常常鼓励患者尽力让自己飘然起来，但是飘然对于这些患者来说还是很难做到的。因为一位内心困惑的患者凭着自己发热努力找到治疗方法真的很不容易。这会造成长时间不必要的折磨，因为患者会这儿采取飘然的态度，心里很是满足，不一会儿在没有飘然的时候，神经出现疲劳。在这两种极端状态之间切换得太快会导致患者遭受折磨。一直处于飘然

状态下带来的感觉对恢复十分重要，因此出色的治疗师都会帮助患者找到这样一个状态。

很少能够见到神经症患者通过飘然躲过棘手的问题，再也不受其困扰。我确实说过“努力让那些不好的情绪飘走，把问题从脑海抛到九霄云外”，成功与否取决于那问题的棘手程度。我所说的飘然是建议患者让那些糟糕的情绪都“飘走”，并不是说对真正的问题不管不顾。

下面是一位患者坦然面对、勇敢接受以及任其飘然的亲身经历：“我觉得我要把今年取得的成果写信告诉您。从第一次被疾病袭击算起，我已经患广场恐惧症20多年了。这些年以来，只要一看到公交车或者一提到‘公交车’这几个字，我就一阵不舒服，更别说坐公交车了，那根本不可能。

“就在去年，我买到了您的磁带，有一集是《去旅游》（磁带因为我播放次数太多有些磨损了）。听了您的磁带以后，我决定和家人一起来个短途乘船旅行。

“今年我预订了一次长途旅游（为期1个月），打算去加那利群岛（位于西班牙）。这又是您的磁带给我的勇气。旅途刚开始时的4天不怎么愉快，海浪太大，并伴有强风。但是，我下定决心要把这么长时间因疾病做不到的事情都做了。我独自一人坐车去了餐馆6次。在特内里费岛，我进行了攀岩。山脉高达4000英尺（约1219.2米），而且山脉两边都是悬崖峭壁。我甚至还穿越海岸线赶上了午饭。

“只有一天晚上情况非常糟糕。那天晚上我走进餐厅的时候，自我感觉特别糟，尽管吃的是我最爱的食物——烤火鸡，但是我还是难

以下咽！我用了自己所能想到的最好的办法：吃了一点好入口的蔬菜和甜点，并反复告诉自己：‘身体放松！任其飘然！任其飘然！’到最后喝咖啡的时候，我的状态就有所好转了。”

所以，从现在就开始练习飘然吧，练习好了之后准备进入下一个环节——等待。

第14章 等待

神经症的康复就像所有疾病的康复一样，需要时间。不难理解，神经症患者都想尽快恢复健康，但是不耐烦会造成神经紧张，而神经紧张是恢复健康的大敌。

理解了神经的敏化作用只是一种体内的化学反应，是需要时间来调节的，这就相当于在康复道路上消灭了一只拦路虎。敏感状态下的身体处于安静的环境中可能也会安静下来，只不过这种安静是一种假象，要是有新的压力出现，那么身体就会受到刺激再次紧张起来。所以，我们需要的是时间，更多的时间，因为时间本身就有治愈作用。就像是驴子和胡萝卜的关系，把胡萝卜挂在离驴子不远的前面，让它能看到但是吃不到，于是驴子为了吃到胡萝卜就会往前走。在这里，健康就是胡萝卜，困难就像那驴子，在康复的诱导下，困难会慢慢地被解决。

很多人问我多长时间才能康复。康复在很大程度上取决于神经的敏感程度以及患者自身的恢复状况。比如，如果家庭环境十分不利于康复，就需要更长的时间。当然，我们不能麻醉记忆，所以要淡化以前对病症的记忆也是需要时间的。在体验了痛苦的经历之后，谁能压制住内心的恐惧？虽然患者知道自己不能这样，自己需要的是内心的慰藉，但是做到内心平静如水真的很难。

当人们想起紧张时的症状的时候，身体会作出相应的反应，理解这只不过是一种很自然的现象十分困难，就如同要理解挫折不只是起到阻碍作用，更应该被认为是康复道路上必不可少的要素一样困难，因为挫折在一般人看来，明明就是一种阻碍。患者常常会认为是一些不吉利的因素在影响自己，患者有这种想法说明他对疾病还是不了解。患者在想起以前那些可怕的经历的时候，身体会受到刺激，受刺激以后很容易觉得自己无药可救了。这其实是一种很正常的现象。

当以前的那些记忆袭来的时候，患者会受到严重打击，觉得自己以前的努力都白费了，那些以前认为要摒弃的想法又回来了。在弄清楚自己的状况，保持清醒之前，他已经不知不觉被卷入了前进路上障碍的旋涡。但是，要是患者一开始就采取我所讲到的办法，坦然面对、勇敢接受，并且克服恐惧产生的双重恐惧（对症状产生的恐惧，尤其是恐慌引起的），那么，在遇到上面那种情况的时候，内心深处的恢复欲望就会觉醒：“以前都可以克服，现在照样可以！你知道那些症状其实都不算什么！”患者在听到自己内心的声音之后，浑身轻松，因为他知道那些症状其实真的并不重要。这个时候，患者的感受就会和之前不一样，不再把那些症状看作拦路虎，而是以放松的心态看待它们，于是恐惧心理慢慢消退，慢慢恢复轻松与平静，患者就走上了恢复的道路。在反复经历并发现症状并不重要之后，康复就会近在眼前。

当经历了足够多的阻碍后，症状真的一点都不重要的感觉就会越来越强烈，而且这种感觉会来得更快，同时，记忆中的恐惧感会渐渐消失，最后变成过去式。

记忆可以生动地再现以前的症状，而这会给患者带来巨大的冲击，于是一些治疗师就认为神经症患者是不可能完全康复的。其实，

这些治疗师之所以会这样认为，是因为他们不知道阻碍是最好的老师，在恢复道路上扮演着十分重要的角色，因为阻碍能让患者停下来，有时间去反复学习和练习。因为不知道这些道理，这些治疗师是不可能会鼓励患者乐观地看待阻碍的。

在某种程度上，神经症患者可能病得很重，以至于他不再关心周围发生了什么。神经症患者在康复的过程中，会对事情表现出自己的忧虑，但是，这种关心和忧虑经常被误解成没有勇气面对未来或者承担不起生活的责任。患者经常会被指责说“不想变得更好”。请不要误解，患者确确实实是想康复，但是他们还在恢复当中，并没有完全恢复，所以一想到未来，他们会产生的压力。如果不加以正确引导，他们会误以为自己真的没有能力面对未来——这又给神经症患者造成了一个困惑！

必须有足够的时间来帮助患者形成一层保护膜，在身体发生正常反应的时候起到保护与镇定作用，慢慢地，患者就会适应正常生活，把那些身体反应看作正常现象。

在身体状况见好的时候，人也就有精神了，进而变得乐观和自信起来。这些细微的变化进行得十分缓慢，甚至患者自己都察觉不到。但正是这个缓慢的过程才使康复成为可能，而只有足够长的时间才能保证缓慢过程的进行。

一位荷兰人曾对英国女作家维拉·布里顿说，战后的荷兰人民精神上都还遭受着折磨，只有时间和理解才能抚平这些伤痕。他说，这种精神上的创伤并不会在战争结束、和平到来的那一刻立即愈合。荷兰人民需要时间来找到生活中的平衡，重新掌握处理国家大事以及他们自己的生活的能力。他继续说道：“请给我们更多的时间，我们需

要时间来真正地解放自己。”神经症患者同样也需要时间来解放自己。康复不像电器的开关那样可以随时轻易地切换，世界上也几乎没有一夜之间就康复的情况。

当患者处于恢复初期的时候，他不仅容易受到一些不好记忆的影响，而且特别容易受到神经疲劳的影响。例如，患者很难分清一般的疲劳和神经症的后遗症。一旦出现疲劳，患者就立马把它错误地归为神经疲劳，于是就悲观地认为康复依旧是那么遥不可及。有位女患者，尽管情况已经有所好转了，还是很容易受到影响，比如她在玩桥牌的时候，犯了一个愚蠢的错误，她就会把犯错误归咎于神经症的后遗症，于是心生忧虑。但是在患病之前，她在玩桥牌的时候也犯过这些愚蠢的错误啊！由此可见，神经症并不是犯错的原因。很多神经症患者指望康复以后再也不犯以前的任何错误，这显然是不合理的。

就像之前提到的，许多患者都是由于自身的恐惧、紧张和畏缩导致康复姗姗来迟，这些都是几个月或者多年以来过于关注自我的疾病导致的。他们强迫自己忘记病症的苦楚，而这恰恰延迟了康复的进程。神经症的康复急不得，也逼迫不得。要想忘记就得接受，接受脑中的一切想法，不管是平常的还是胡思乱想的，目的就是让患者对平时出现的一切想法习以为常，意识到这些都是心理疲劳造成的自然结果。在这里我再强调一次，康复的关键在于不要认为疾病有多么重要，看轻一切，而不是迫使自己忘记。要做到这一点，必须有足够的时间。

当患者意识到自己出现的紧张只是神经的敏化作用，并且尝试着花时间慢慢接受时，紧张就会渐渐地消失，于是患者就会更理智地看待这一切了。有时候这就被称为重新找回自己的平衡点，但就像那位荷兰人告诉维拉·布里顿的那样，这是需要时间的。

第15章

经常性症状的治疗

首先，看看你自己，注意你是怎样坐在椅子里的。我确信此刻的你一定正紧绷着肌肉，以图摆脱那些不好的感觉，而与此同时，忧心忡忡的你又想去“聆听”这些感觉。我想让你做的刚好相反，我希望你尽量坐得舒服些，尽量放松，把手脚垂在椅子上，好像它们灌了铅似的，然后半张开嘴缓缓地深吸一口气。现在，去审视那些让你不安的感觉，不要逃避。

我希望你能仔细地审视每一种感觉，分析它并大声地向自己描述。比如，你可以这样说：“我的手在出汗，在颤抖，我感到疼痛……”这听上去有点傻气，你可能会笑，但你会感觉好了很多。

胃痛

首先我们从胃部的紧张感，即所谓的胃痉挛开始。这种感觉就像是一种快速的抽动，让人极不舒服；或者像是一根灼热的火棍，一个劲儿地从里往外戳。这种时候，你不能紧张地退避，而要去适应。你应该放松下来，对其进行分析。在你继续往下读之前，请花几分钟时间练习一下。

现在你已经开始面对并审视这种感觉了，你觉得它很可怕吗？如果你腕部有关节炎，你可能不会感到过于担心，那么，你为什么要把胃痉挛看得如此特别呢？它和一般的疼痛没有什么区别，别把它当怪物一样，更不要被它引发的恐惧所支配。要明白，这种感觉不过是与肾上腺素分泌有关的神经过度敏感所导致的结果。如果你总是退避，肾上腺就会受到刺激产生过量分泌，从而使神经更加兴奋并导致胃痉挛更为频繁地发生。

但如果你审视并分析这种感觉，奇妙的事情就会发生：你会发现在自己的注意力开始游离，不再一味地局限于自己身上了。在你紧张和退缩的时候，这种感觉似乎非常可怕，但在你把它看清楚之后，它甚至都引起不起你长时间的关注。你会发现，它不过是一种奇怪的身体感觉，没有多大的医学价值，也不会造成真正的身体伤害。

所以，要乐于接受并暂时与之共处。把这种感觉当作在一段时间内——准确地说是在你恢复的过程中——存在的东西。如果你愿意心平气和地等待，那么它最终是会消失的。

不过也不能错误地认为一旦你不害怕了，这种感觉便会立即消失。你的神经系统仍很疲惫，需要时间恢复，就像腿断了需要时间愈合一样。在这个过程中，你不要试图去控制它，而应该去接受它并与之共处。如果你这么做了，那么你的注意力就会逐渐地转移到其他事情上，你也就忘记了它的存在。这就是恢复的方法。通过真正接受，你打破了“恐惧—肾上腺素分泌—更加恐惧”的恶性循环。或者说，你打破了“痉挛—肾上腺素分泌—进一步痉挛”的循环。

真正接受

通过以上的讨论，你就会明白真正接受是恢复正常的关键。在继续研究其他症状之前，我想我们应该先弄清楚真正接受的确切含义。

我发现有些患者会这样抱怨：“我已经接受了胃部痉挛的感觉，可它还是不消失，现在我该怎么办？”想想看，既然他们仍在抱怨，那么又怎么能说是真正接受了呢？

还有一些患者的情况就像下面的这位老人对我说的一样：“一吃过早饭我的胃就开始痉挛，我不能傻坐在那里无动于衷。如果这样，不出1个小时我就会筋疲力尽，所以我不得不站起来到处走走。但我实在累得走不动了，你说我该怎么办？”我对他说：“你还没有真正接受胃部的痉挛，是吧？”“哦，不，我接受了，”他恼火地答道，“我不再害怕了。”

可事实是明摆着的，他并没有接受。如果痉挛持续上1个小时，他担心自己会体力不支，所以在痉挛没来之前他已经坐在那里开始紧张了，痉挛开始后他又想逃避，同时还要为随之而来的疲惫担心不已。

像这样紧张地等待下去，本身就是因紧张而出现的痉挛当然会出现了。

我力图使他明白，他必须为任由胃痉挛作好准备，他可以继续读他的报纸而不必在这个问题上纠缠不清。只有这样，他才算真正做到了接受。通过这种方法，也只有通过这种方法，他才能最终达到一种胃是否痉挛已经无所谓的境界。此后，由于不再受到紧张和焦虑的刺激，与肾上腺素分泌有关的神经就会逐渐地平静下来，痉挛也会自动地减弱，直到最后完全地平息。

我要求这位患者做的不过是改变一下情绪，变焦虑为接受。因为此种类型的神经衰弱，其症状总是反映出患者的情绪。不过，患者也要记住一点，即身体对新的情绪作出反应需要一段时间，在这段时间内，身体反映出的仍是前面几周、几个月，甚至几年的紧张与恐惧。这就是神经衰弱让人感到非常迷惑的原因之一。上述这位患者已开始接受，但其症状并未立即消失，于是他很快便失去了信心，并再次焦虑起来，尽管与此同时他仍在努力地让自己相信他正在接受。让身体接受并使这种情绪发挥作用是需要时间的，正如恐惧发展为持续的紧张和焦虑需要时间一样。这也是“等待”成为一个非常重要的治疗手段，以及我要反复强调这一点的原因。时间会治愈疾病，但前提是必须真正接受。

双手出汗、颤抖

现在，看看你的双手，它们出汗了吗？在颤抖吗？或者有那种“针扎般的”疼痛和麻刺感吗？没关系，任何紧张、害怕的人都会有这样的感觉，而你肯定是害怕的，所以你又怎么能指望自己的手不这样呢？出汗、颤抖、疼痛和麻刺感不过是与肾上腺素分泌有关的神经，由于焦虑和紧张而过度敏感的外在表现，仅此而已，就算情况再糟，它们也绝不会妨碍你使用双手。尽管你的手在出汗、在颤抖，但它们仍然是一双好手，仍然可以使用。

因此，不妨在目前的情况下暂时接受出汗、颤抖、疼痛和麻刺感等身体反应。这些症状是不会在一夜之间消失的。随着心理上的接受，尽管你的双手还会继续出汗、颤抖，但你会找到些许的宁静，这份宁静足以平息肾上腺素的分泌，使汗腺的活动放慢下来。这样，起初的“恐惧—肾上腺素分泌—出汗”的模式就会被“接受—肾上腺素分泌减缓—汗腺活动放慢”的模式取代，并最终达到“平衡—肾上腺素不过量分泌—汗腺无过度活动”的状态。情况就这么简单，尽管开始时接受可能不会像听上去那么容易。

甲状腺功能亢进

双手发热、颤抖也发生在甲状腺功能亢进患者的身上，尽管这种情况看上去与神经症非常相似，但它绝不“仅仅是神经”方面的问题。这种疾病必须进行专门的治疗。所以，如果你的手发热、颤抖，不要硬撑着，除非你的医生确定你患的不是甲状腺功能亢进。一旦医生确定你不是，你就得接受，不要浪费时间和精力去怀疑医生诊断错

了。如果你不接受，那么你可以去看别的医生，但没必要再去找第三名医生。通常，诊断甲状腺功能亢进并不困难。

心跳过速或心脏“颤动”

现在，让我们来看看你快速跳动的心脏。这里说的“快速跳动”并不是指间歇性发作的短暂心悸，而是指持续性的快速跳动，这种怦怦响、重击似的“震动”每天都会陪伴你。你可能会认为心脏跳得太快了，这也是我选用“过速”这个词的原因，但如果我们找一块有秒针的表来测测脉搏的话，我怀疑每分钟的心跳甚至不到100下。当然，心跳也有可能达到每分钟120下，但我对此表示怀疑。事实上，你的心脏不见得会比健康人的心脏辛苦多少。二者的不同之处在于你对心跳太过敏感，所以你能感觉到每下心跳。如果像这样侧耳聆听并焦急地计算心跳的话，你会一直敏感下去的。

我希望你明白，这样的心跳不会对心脏造成丝毫伤害。如果愿意的话，你还可以去打打网球或者棒球。实际上，如果你有兴趣和精力参与这些活动的话，你的心脏更有可能会平静下来，而且此时的心跳可能要比坐在那里数脉搏时的心跳要慢得多。当然，这一切的前提是你已经进行了体格检查，并得知你的病仅仅是神经方面的问题而已。

几个星期以来，你一直在观察、等待、测量脉搏，但这全部是在浪费时间。你伤害不了自己的心脏。如果你预备暂时忍受心脏部位的奇怪感觉，那么你就可以做你想做的任何事情。你所感受到的疼痛只是由于胸壁肌肉过度紧张而产生的。心脏病并不会在上述地方引发疼痛，而真正的心脏疼痛也不会在心脏部位呈现出来。

所以，就心脏而言，你是健康的，就像其他人一样，只不过你对心跳更为敏感而已。你越是担心，越是过分关注心跳，你就会越敏

感。要有勇气放松下来并对其进行分析，要知道这样的心跳和手出汗及胃痉挛一样，也是与肾上腺素分泌有关的神经过度敏感的结果。由于害怕，你心脏的神经会变得非常敏感，以至于轻微的刺激都会引发它的剧烈反应：突然而来的噪声可能足以使你的心脏“咚咚”作响；而更令人困惑的是，心跳甚至会毫无缘由地突然加速。

你要作好准备，在神经进一步敏感之前暂时忍受这种毫无规律的心跳。在你变得更加达观并把接受这样的心跳当作康复计划的一部分之后，你的神经自然就不会那么敏感了。过去你曾错误地认为，只要心脏仍在快速跳动，你的病肯定就还没好。你可能需要用几个星期的时间去摆脱敏感的状态，但是，一旦你接受了这样的心跳，情况就会越来越好。现在还没有哪样神奇的东西能让你的心脏瞬间平静下来，不过服用镇静剂有时还是很管用的，所以你可以放心让医生给你开处方。

头痛

头部周围或头顶的疼痛是由持续紧张导致的头部肌肉收缩引起的。如果你按压头皮或把热水袋敷在最痛的部位，你就会感到浑身轻松。这就证明了引起头痛的原因就在你身上，看得见摸得着。这种感觉并不是肿瘤的症状。

由于是肌肉的紧张收缩导致了疼痛，所以当你担忧的时候疼痛自然就会加重，而当你放松，不再紧张时，情况自然就会改善。止痛药有助于缓解疼痛，但作用不大。只有通过接受，你才能放松下来，紧张才能得以缓解，疼痛才能逐渐减弱。不过，头部的这种像被“铁箍”勒住似的疼痛是一种最为顽固的症状，所以如果它久治不愈，你也不要绝望。它最终会消失的，这一点我可以证明。只要你接受，就算是最硬最紧的“紧箍咒”也会慢慢松弛下来，最后消失得无影无踪。

再说“真正接受”

首先，你要确定自己到底是真正接受了呢，还是想当然地认为自己接受了。要分清这两者之间的界限。如果你对胃痉挛、手出汗、心跳过速、头痛等症状并不十分在意，那你就是真正接受了。就算一开始你不能平静地接受，那也没有关系，因为在这个阶段，要平静下来几乎是不可能的。我所要求的只是你继续正常地工作和生活，而不把过多的注意力放在这些症状上。

与肾上腺素分泌有关的神经的有限威力

在仔细审视了所有这些“可怕的感觉”后，我希望你先坐着别动，将注意力逐一地集中在每一种症状上并力图让它变得更糟。你会发现自己并不能做到这一点。很明显，与肾上腺素分泌有关的神经，其威力是有限的。通过集中注意力，你或许可以稍微加重它的效果，但也仅仅是“稍微”加重而已。尽管如此，你还是在无意识地一味逃避，由于担心病情加重而不愿直面这些症状。这就好比你在路上遇见了某个人，由于害怕，你只敢偷偷地瞥他一眼。

我可以再一次向你保证，面对症状甚至试图使之加剧都不会使你的情况变得更糟。事实上，当你有意识地想使症状加剧时，你会发现情况反而有所改善。至少在目前的情况下，以这样的方式将注意力集中在症状上，意味着你是以一种饶有兴趣而非恐惧的心情来看待它们的，这会让你的紧张情绪得到缓解，即使程度很轻也会产生一定的效果。记住，只有进一步的恐惧及其引发的紧张情绪才会使症状加剧，而放松、面对和接受绝不会产生这一后果。

曾经有一位学生，他的症状与我所描述的非常相似。由于心跳沉重、手心冒汗、胃部痉挛，他在学习上几乎没有任何进步。一天，就在他觉得病情再不缓解他就要发疯的时候，他的朋友——一位退役的士兵前来看望他。他向这位朋友述说了自己的痛苦并告诉朋友：“我再也忍受不下去了。我用尽了所能想到的一切办法与之抗争，到现在已经想不出还能做什么了。这种地狱似的困境真的有办法摆脱吗？”

这位朋友告诉他，很多在前线的士兵都曾有过类似的神经问题，后来他们意识到这不过是自己吓唬自己；并建议他不要被自己的神经所愚弄，飘然地应对所有自怜和恐惧的自我暗示，与此同时继续自己的学业。听了朋友的解释，这位学生豁然开朗。不到2个星期，原本连路都不愿走，害怕这样会伤害到心脏的他开始爬山了。这是很多年前

的事了。后来在过度疲劳的时候，他还时不时有类似的感觉，但他知道如果他放松、接受并飘然地应对，这些感觉就都会过去。他已经学会与自己过敏的神经共处。

要飘然，不要抗争

飘然和接受一样重要，它也可以产生同样的神奇效果。我想说，让“飘然”而不是“抗争”成为你的座右铭吧，因为它确实值得你这么做。

首先，让我来举个例子以便更明了地说明飘然的含义。有一位患者，她非常怕见人，以至于几个月来都没进过商店。如果家人让她去买个小东西，她会说：“我进不了商店。我试过了，但就是做不到。我越努力地想进去，情况越糟糕。如果我强迫自己，我就会感到自己像瘫痪了似的迈不开步子。所以求求你还是别让我去商店了。”

我告诉她，如果她这样强迫自己，那她就别希望办成这件事情。她所做的正是我之前警告过她不要去做的抗争。我解释说，她必须想象自己是飘进商店的，而不是挣扎着进去的。为了更容易地找到感觉，她可以想象自己是乘着一片云从门里飘进去的。我还解释说，她可以用这种方式进一步帮助自己，她可以想象着让那些妨碍她恢复的想法一个个地从头脑中飘散出去，要知道它们仅仅是想法而已，没必要大惊小怪。

她照我说的做了，回来后她惊喜不已地对我说：“不要让我停下来，我仍然在飘。要不要我做其他的事情？”

这很不可思议，不是吗？一个简单的词语怎么就能使禁锢了她几个月的想法得以转变呢？理由很简单：在你抗争的时候，你会变得紧张，而紧张会限制你的行动；但如果你想自己在飘，你就会放松下

来，而这会有助于你做出行动。在此之前，这位女士一直处于一种非常紧张的状态，以至于我发现有一次她用哆哆嗦嗦的双手在提包里找钥匙的时候几乎都快哭出来了。但是，在学会了飘然的方法后，她的表现就不一样了。有一次，她在找同样的东西的时候对我说：“很抱歉占用了你的时间，钥匙不会放在太远的地方。我的手刚刚飘过2张账单、1支唇膏和1个钱包，再飘一会儿就能找到了。”现在，她的手基本上已经不抖了，她正学着用飘的方法应付紧张。

我曾见过有些患者由于持续的恐惧而变得非常紧张，以至于他们深信自己既不能走路也不能抬起胳膊吃饭。曾经就有这样的一位患者，他在见我之前已经在床上躺了好几个星期。在和他进行了几次交谈之后，我发现他可以理解瘫痪的症结在于想法而不是肌肉。之后，他学会了飘然地将那些妨碍他恢复的想法抛于脑后，从而将肌肉从瘫痪的状态中解放出来。没过几天，他就可以自己把食物缓慢地送到嘴里了，他甚至还宣布自己可以走路了。

这件事在病房中引起了不小的轰动，有几位医生、实习生和护士也来到了他的床边观察。可就在患者还没站稳的时候，一位护士就匆忙地喊道：“小心，你会摔倒的！”

这位患者在事后描述说，护士的暗示差点就让他跌倒在地。但就在这时，他听到了另外一个声音对他说：“飘着走，你能做到的。要飘然地将恐惧置于身后。”“于是，我‘飘飘然地’在病房内走了一圈，这使得包括我在内的每一个人都大吃一惊。”

上述两位患者曾有的这些可怕想法对于一个疲惫的大脑来说可能是很顽固的，甚至是强迫性的，而想象着利用某种通道，让这些想法飘走（这是“飘然”的另一种用途），会对一些患者有所帮助。比如

有位女士就曾想象让这些想法从脑后溜走；另一个人想象让它们沿着右耳上方的通道飘走，通道出口就是杂货店老板放铅笔的那个地方；还有一个人则把它们当作小球，让它们从脑子里蹦出来。这在健康、恢复力良好的人听起来可能很幼稚，因为他们能够引导和剔除自己的某种想法。但是对于疲惫、恐惧的患者来说，情况却并非如此。只要对病情有帮助，任何方法都不算幼稚，何况这种方法还真的很有效。

有意识的无所作为

有意识的无所作为是一个经常用到的词语，同时也是“飘然”的另一种表述方式。它意味着放弃抗争，放弃试图控制恐惧的努力以及通过不断的自我分析来“做些什么”的想法，因为这么做只会让你更加紧张；同时它还意味着不要强迫自己像迎接挑战似的去面对每一个障碍，因为这也不是神经衰弱的出路所在。有意识的无所作为意味着规避斗争，意味着迂回，意味着飘然，意味着等待。

每一位紧张地进行抗争的患者都会对“有意识的无所作为”和“顺其自然”怀有一种不自觉的抗拒感。他模糊地认为如果这么做的话，自己仅存的一丝意志力就会丧失殆尽，而他通过艰苦的抗争得来的那点成果也会化为乌有。正如一位年轻人所说的那样：“我感觉到自己必须保持警惕，如果听之任之，我的某根神经肯定会突然失灵。所以保持对身体的控制，不让自己垮掉是绝对有必要的。”在不得不与陌生人谈话的时候，这位年轻人会用指甲掐自己的手掌以图控制颤抖的身体并掩饰其紧张的神经状态。他会焦急地看表，暗自揣摩这种伪装还能坚持多久而不至于穿帮。

放松的心态

对于这类紧张、自我控制、用指甲掐自己的患者，我尤其要说：“练习有意识地无所作为和顺其自然吧。”如果你的身体在颤抖，那么让它颤抖好了！不要觉得你应该去阻止它，也不要试图装出一副正常人的模样，甚至不要使劲地去放松。你只需要在头脑里想着放松，别强迫身体那么紧张就可以了。放松你的心态，换句话说，就是不要因为紧张、无法放松下来而过于担心。其实，正是由于你作好了接受自己紧张状态的准备，你的头脑就会放松下来；而头脑的放松又会使你的身体得以渐渐放松下来。所以，你没必要费力地去争取放松，你应该等待。当患者说“我一整天都在努力地试图放松自己”的时候，他肯定不是在放松，而是在使劲。要让你的身体在不受你控制和指挥的情况下寻找自己的平衡。相信我，如果你这么做了，你就不会被症状压垮，你也不会真正失去对自己的控制。相反，你会从绝望深处浮出水面。

在卸下了要自控、要抗争的包袱并认识到自己根本是在故弄玄虚之后，那种轻松会带给你一种久违了的平静；而在你紧张地要控制自己，进而分泌出越来越多的肾上腺素的时候，那些受到进一步刺激的器官就会产生各种你一直在试图逃避的症状。所以你要：

- ◆ 飘然地渡过紧张和恐惧。
- ◆ 飘然地将不好的暗示抛于身后。
- ◆ 飘然，而不是抗争。
- ◆ 接受并耐心等待。

第16章

间歇性症状的治疗

现在让我们来看神经症的间歇性症状，这包括：恐慌、心悸、心跳缓慢、心律不齐、颤抖、深呼吸困难、喉咙“梗塞”、眩晕、恶心或呕吐、体重减轻。另外，抑郁和失眠也是两种间歇性症状，但它们同时也是第二种类型，即由问题、悲伤、内疚或羞耻感引发的神经衰弱的重要组成部分，因此，为了避免重复，这两种症状将留待以后讨论。

恐慌

正如前文提到过的那样，恐惧能造成持续的紧张，也能引发间歇性的恐慌。这种恐慌从我们胸骨以下的位置开始向四周扩散，并会像炽热的火焰一般遍布全身。它向上穿透胸腔，经过脊椎，一直烧得你面颊通红；向下则会沿着双臂和腹股沟一直窜到你的指（趾）头尖上。

如果你正在遭受这样的痛苦，你可能会发现，尽管在神经衰弱的开始阶段你对这样的症状还有一些控制力，但现在你似乎失去了这样的控制力，并且时常生活在对症状发作的恐惧之中。你的神经系统已经变得非常敏感，以至于最轻微的刺激都能迅速地引起恐慌。在这种敏感的状态下，你感到既紧张又焦虑，而这种焦虑只会使恐慌的发作变得越来越频繁、越来越强烈。现在，你是否意识到自己已经陷入了一个恶性循环呢？

对于恐慌这种强烈的恐惧，前面提到的治疗持续性恐惧的方法也同样适用，即你要去面对、去分析，并试着去了解症状，要学会暂时与它们共处，让时间治愈疾病。

过去，每当你感到恐慌来袭的时候，你不是试图控制它，阻止它的到来，就是逃避并试图尽快把它忘掉。这么做使你处于一种经常性的恐惧当中，并使得你在以后每次发作时都不得不斗争一番。现在，我希望你像对待痉挛和手出汗的症状一样，在下次恐慌发作时，迎上去，审视它、体会它，并向自己描述这种感觉。

如果你按照上面所说的去做，你会发现恐惧在第一次来袭时最为凶猛，但如果你放松了，不后退，并将它看个明白，恐惧就会缓和下来并最终消失。一旦你学会了放松并自始至终保持对恐惧的清醒认识，而不是火上浇油地感到恐慌、紧张或试图控制恐惧，那么你对恐惧自身的恐惧就会渐渐消失。你可能会惊奇地意识到，那些曾在胃里翻腾或沿脊髓而上的烧灼感，以及手上的刺痛和太阳穴的抽动竟然会让你感到如此恐惧，而实际上，你害怕的不过是一种身体感觉而已。通过这种方式分析恐惧，把它看作一种符合特定模式，并会随着接受和放松而消失的身体感觉，你就揭开了遮掩恐惧的神秘面纱，进而发现自己神经衰弱的真相——这一切不过都是心理因素在作怪。

战胜恐惧的其他方法

除了分析和揭示真相外，还存在着其他一些战胜恐惧的方法，有些医生就曾见过患者创造出了适合自己的方法。一些患者会去探究恐惧的根源，并试图消除或控制这种根源。他们认为，只要根源消除了，恐惧也会随之消失。比如有位女士因为害怕在心悸发作时死去而感到恐慌，后来她成功地克服了对死亡的恐惧，进而也就不再害怕心悸了。不过，我并不建议你采用这种方法去治疗此类神经衰弱，因为这样做的结果经常是旧的困难被克服了，新的困难又会接踵而至。在这个阶段，我更倾向于建议患者去克服恐惧本身。

举例来说，有位G女士害怕上街购物。她在分析原因时发现了很多导致她害怕并妨碍她上街的障碍，其中包括：经过一个电话亭（她曾在这个电话亭前晕倒过）、穿过邻居冷冷的目光、在肉铺里等着买肉等，不胜枚举。如果就每个障碍形成的缘由进行探索，那将是一项费时费力的工作。从内心讲，患者也不愿意这么做，所以最好是能找到一种通用的应对方法。而研究恐惧本身、揭示其真相就是这样一种方

法。只要对恐惧引发的身体反应不再感到害怕，G女士就可以飘然地经过电话亭，穿过邻居冷冷的目光，甚至可以走进肉铺排队买肉。

这种方法对克服轻微的恐惧非常有效，但严重的恐惧则必须通过解决其根源的方法来加以克服，否则揭示恐惧真相的努力就只能是对问题的回避。我所说的严重恐惧是指那些足以引发神经衰弱并会妨碍患者恢复的恐惧。关于这类患者的情况我将留到下章讨论，本章只关注那些有轻微恐惧的患者，他们面临的主要问题仅仅是如何摆脱由恐惧引发的不良感觉。

选择使用镇静剂

在指导你通过分析、理解和接受的方法来应对恐惧的同时，我并不希望你觉得我低估了恐惧的严重性。我明白那种恐惧会有多么强烈，它不请自来，同时还很难控制，就算你每天服用镇静剂并下定了决心去接受，疲惫的身体也会使你无力接受。一位女士就曾这样对我说：“医生，我好像坚持不下来。”

如果你属于这种情况，那么你需要连续睡上几天，彻底地休息一下。为了达到睡眠效果，你需要在医生的监督下使用镇静剂，这种做法我们称之为“持续使用镇静剂”。这在某些患者听来会很可怕，认为这样做无异于让自己像被催眠一样一连几天处于昏睡状态，因此他们会下意识地回避这种方法。事实上，情况并非如此。首先，给你开镇静剂，保证你能在晚上睡个好觉的不是其他人，而是你的医生。其次，第二天清晨你会像往常一样醒来、沐浴、吃早饭，然后再服用镇静剂继续睡觉。午饭后，你可以不用服镇静剂入睡，但如果睡不着，你也可以再服用一次。有必要的话，这种疗法要持续几天甚至几周的时间。

记住，如果你需要镇静剂，哪怕是很小的剂量，你都必须去找医生并由他控制剂量。不要在商店或药房的柜台上买这些药，因为有些专卖药品具有危险的副作用，而药剂师可能并不知情。

不必害怕在医生的监督下服用镇静剂会染上药瘾，一旦情况好转，你也就不再需要镇静剂了。神经衰弱患者尤其愿意尽早地停用镇静剂，在这个问题上他们甚至有些操之过急。我就多次听到患者得意地说：“医生，昨晚我只服用了1片镇静剂！”

在无法入睡的情况下服用镇静剂显得尤其有必要，这是因为睡眠是一种非常好的治疗手段，不过这种治疗手段也只有在内心平和的情况下才能发挥出它最大的效能。如果你已经接受了那些奇怪的感受并不再逃避，那么你就会找到某些平静，而睡眠也才能真正成为一种恩赐；但如果你总是担心、逃避，那么睡眠就不能很好地发挥作用。不过即使是在后一种情况下，睡眠也还是有助于恢复的，所以我们建议特别焦虑和疲惫的患者持续使用镇静剂，也正是基于这一点考虑的。

心悸

心悸这种突发的、不同寻常的快速心跳，可能经常会在你即将入睡的时候，它甚至可以把你从梦中惊醒。这种时候，你不能惊慌，因为你越惊慌，身体分泌的肾上腺素就越多，心脏跳得也就越快。你可能会说：“哦，我希望医生现在能测测我的脉搏，它跳得真的很快！”不过，我怀疑如果你测的话，你的心跳可能不会超过每分钟120下，但就算达到120下也没关系，一颗健康的心脏能够以每分钟200多下的速度持续跳动几个小时甚至几天时间，而不会有任何损害。

另外，你可能还会觉得心脏已经跳到嗓子眼儿了，并且相信它随时都会爆炸。但我向你保证，这种事情是不会发生的。这种涨得快要爆炸似的感觉不过是颈部主动脉异于寻常的有力搏动而已，你的心脏根本就没在咽喉附近。如果你能看到自己的心脏肌肉是多么厚实，进而明白它是多么强有力的话，你就一点都不会害怕它会因为心悸而爆炸或受到损害了。

所以，你尽可以放下心来，努力地去放松（参照第24章的“如何放松”）：深吸气，再慢慢呼出，任你的心脏去跳，直到它自己慢下来为止。

记住，它是颗健康的心脏，只不过暂时受到了过度的刺激而已，但这种刺激并不会造成伤害，并且它很快就会停止。就算发作的时间很长，那也没有什么关系。在你了解了心悸后，它还有那么可怕吗？如果有必要，你可以找别人聊聊天或起来喝杯牛奶，以此来缓和一下紧张的情绪。四处走走并不会损害你的心脏，即便此时你还在心悸。

如果你愿意躺在床上，那么随意躺就好了，但是要尽量放松，随心脏去跳而不要逃避。如果你这样做了，说不定某个夜晚就会发生令你惊讶的事情：你会在心悸发生的时候睡去。

随着接受让你的神经平静下来，心悸发作的次数会越来越少，直到它不再发作。许多年前当我还是学生的时候，由于紧张我也会偶发心悸，但随着接受和神经的平静，后来我再也没有心悸过。想想看，如果那时我害怕了，被心悸搞得心神不宁，那将是多么愚蠢的一件事情啊！现在，很多年过去了，我的心脏仍然很好。

心跳缓慢

除心跳过快外，你的心脏偶尔也会出现跳得过慢的情况，你会觉得心跳将止，几欲昏厥，身体像要瘫痪似的无法行动。这种情况我们称之为“血管迷走神经反应过度”，它是由副交感神经和迷走神经受到过度刺激而引发的。你可能还记得我们在前面说过副交感神经对肾上腺素分泌起制约作用，而这种情况的发生正是由于其制约作用发挥得过头了，致使心跳减慢到了让人不舒服的程度。

比起心悸来，血管迷走神经反应过度的情况相对要少见一些，但如果你不清楚它的缘由，你同样会被扰得烦躁不安。记住，这种情况也是由于神经受到过度刺激而引发的，你的心脏并没有疾病，这样的发作也不会对它造成伤害。当你的担心和持续的紧张慢慢缓和之后，心跳过缓偶尔也还会发生，不过，你不要惊慌，只要你理解并接受它，这样的发作也就没那么可怕了。血管迷走神经反应过度虽然不会造成实际的伤害，但毕竟会耗费精力，所以最好要尽快控制。我主张你去面对和接受，但并不意味着我赞成你咬牙忍受。其实，医生也可以用药来控制这种情况，所以如果你觉得有必要的话，不妨去咨询一下医生。

心律不齐

心脏由于疲劳或受到过多酒精、尼古丁和咖啡因（咖啡、茶）的刺激，有时会发生心律不齐的现象。患者把这种感觉描述为某一下心跳的“停顿”，但事实上心跳并没有停顿，只是跳动的间隔不均匀罢了。心律不齐时，患者会觉得心脏好像翻过来似的，喉咙处还有痒痒的感觉。他会咳嗽，呆呆地站在那里，不知道接下来还会发生什么。心律不齐一点都不危险，心脏也不会因为这个而停止跳动。它只是很烦人，仅此而已。适量的运动就可以消除这种情况，所以你不必因为害怕而又躺到床上。多数人过了40岁就会时不时地出现这种情况，许多年轻人也会，这没什么大不了的。

颤抖

有些人会时不时地变得虚弱，这既不像心悸，也不像心跳过缓，他们称之为“颤抖的发作”，并描述说自己的腿会突然间变得软弱无力、颤抖不止，浑身冒汗，等等。虽然他们实际上不会晕倒，但他们会觉得自己的快要晕倒似的。这种发作休息一会儿就会渐渐过去，在医学上我们称之为低血糖发作。它是由血液中含糖量过低引起的，就像发动机缺油会“砰砰”作响一样。

低血糖发作尤其会发生在紧张的人身上，因为他们消耗能量的速度要快于其补充的速度。这种情况通常出现在饭前，但没有什么危害，安静地休息一会儿就能解决问题，因为肝脏会利用这段时间向血液中释放糖分以保持其平衡。此外，吃些甜的东西有助于迅速恢复，所以随身带些甜食也是一个不错的主意。最后要说的是，这样的发作并不局限于那些神经衰弱的人，许多精力充沛的健康人也会这样。

深呼吸困难

就像紧张导致头部肌肉痉挛和疼痛一样，紧张也会引起胸、肺肌肉的痉挛，患者会抱怨说他无力扩张胸部进行深呼吸，这令他沮丧不已、唉声叹气，最后连家人都会不耐烦地对他说：“别再叫唤了！”

这种痉挛的影响是暂时的，它会随着放松而得以缓解。你的胸部本身并没有什么疾病，它也不会因为痉挛而受到伤害。虽然有的时候你可能呼吸得不太顺畅，但绝不至于到氧气不够的程度。

但是，如果你为了弥补胸部活动的不足而刻意吸入大量空气的话，你的情况反而会变得更糟，因为快速呼吸会过多地带走肺部的二氧化碳，致使人突然感到头晕、双手刺痛并可能发生强直性收缩（手指僵硬、腕部卷曲）。对于患者及其家属来说，这些症状是可怕的，不过实际情况恰恰相反，患者只需向一个纸袋内呼气并重新将其吸入就能解决问题——尽管这听起来似乎有点“虎头蛇尾”的感觉。

喉咙“梗塞”

有些神经紧张的人抱怨说他们经常有喉咙受压迫或卡了块东西的感觉，他们不停地咽口水，试图把那东西吞掉；还有人说他们的喉咙里面好像有肿块，并深信自己得了某种严重的疾病，甚至是癌症。事实上，这还是一种由于神经紧张造成肌肉痉挛而产生的感觉，我们称之为“癔症性肿块”，它也会随着身体的放松和心理上的接受而逐渐消失。尽管它看上去很严重，以至于有这种感觉的人很难相信如此明白无误的压迫感仅仅是痉挛而已。要想说服患者相信“肿块”只是缘自神经因素，并不是一件容易的事情，通常也只有在医生对他的喉咙进行了全面检查之后，他才会放下心来。

眩晕

眩晕可以说是一种最令人不安的现象了，对于我们来说，稳定在很大程度上取决于我们习惯的状态。如果突然间感到家具在房间内飞速旋转，那我们一定会觉得非常害怕。

眩晕主要有两种类型：一种是我们认为本应静止的物体好像动了起来；另一种则是我们本身感到站立不稳，头重脚轻。通常，我们的平衡是靠眼睛、耳朵以及眼睛和颈部肌肉之间的复杂配合来维持的，即使是正常状态的轻微偏离都会导致摇晃和眩晕，所以说眩晕是神经系统疲劳的先期症状，不过它并不是很严重的问题，因为它的发作时间很短，而且会使患者平静下来，在患者恢复体力后迅速消失。

眩晕也可以是由某种轻微的生理缺陷，比如粘上耳垢的鼓膜或被堵塞的耳咽管（一条连接耳朵与咽喉的管道）引起的，所以最好是请医生确认一下你的眩晕是否是由神经因素引起的。通常来说，神经性的眩晕都是那种头重脚轻的类型。

恶心或呕吐

你可能一看到食物就恶心，或许你还经常呕吐。对于这种情况，饭前吃些龙胆健胃剂可能会有所帮助，但最好的方法还是下定决心：不管发生什么，都要把食物吃下去，并把它留在胃里。如果你吐了的话，不妨等一会儿再吃一次试试，因为这也是需要你去接受的事情。

不要错误地认为由于你恶心、正承受着压力，进食就不会有什么好处，你就应该少吃东西了。虽然在这种情况下，你消化的时间可能会长一些，但只要你进食，你就会获得营养。要知道，营养不良和贫血可能会引起神经系统的某些症状，所以你必须吃足够的食物。

如果几个星期以来你一直都吃得很少的话，你的胃可能会容不下正常量的食物。如果是这样的话，你可以少食多餐，喝蛋酒和足量的牛奶。另外每天再服用一些维生素，但是一定要按医生给出的剂量服用，过多和过少的维生素对身体都是不利的。

再重复一遍，尽管你觉得恶心，但你还是要下定决心把食物吃下去。做到这一点可能需要时间，但你一定能行。

体重减轻

如果你正在练习接受和等待，正在努力地吃掉桌上的饭菜，尤其是最后那一点你自己都不想吃的东西，那么你应该明白：体重多少并不重要。对于体重的减轻，神经衰弱患者往往给予太多不必要的关注。他们看着自己突出的骨头，越看越惊慌，同时还会不停地胡思乱想：这种神经衰弱的过程还要持续多久？什么时候自己会彻底崩溃？他们一遍遍地站在浴室的秤上，眼睛死盯着刻度，试图通过摇晃多称出几斤的体重。对于这样的患者，我的建议是：用布把秤盖住，抵御秤的一切诱惑，直到有一天你变得很胖，需要节食时，再拿出来使用。

这里有个有趣的问题需要提一下，即紧张情绪会对一个人的胃口产生直接但短暂的影响。我就曾遇到过这样的人：他忧虑的时候见到食物就吐，可1个小时过后当他听到好消息时，那些食物立马就会被他一扫而光。

因恐惧而消瘦的身体本身并没有疾病，只要你愿意吃饭，失去的重量就能够恢复。所以，别在意你那消瘦的面容和那“干巴巴的可怜身材”，只管去吃并忘掉那些秤好了。就算有些朋友大呼小叫地对你说：“天哪，你看起来比以前更瘦了。”你也要抵制诱惑，不去用秤。

没有永久性的损害

相信我，当你的邻居用同情的目光看着你，并对你说“你看上去很糟糕”时，请记住：不管你今天看起来病得多厉害，几个星期后同一个邻居还有可能对你说：“你看上去确实不大一样了！”你完全可以从神经衰弱中恢复过来，你的心脏也不会留下任何的后遗症，尽管你现在觉得那个地方会有点痛。

所以，你为什么不这么想：“今天看上去可能有点糟糕，但神经衰弱并非不治之症，一旦我有所好转，我的体重就会增加。同时，我还要多吃东西，就算是硬塞也要把饭吃完。至于邻居们的评价，我想我会‘飘然’处之的。”

不会再有新的症状出现

肾上腺素的活动总是局限于某几个器官，因此它的活动模式也是比较固定的。了解了这一点或许能让你感到些许安慰。“在你前方不存在更多的症状”，这个想法对大多数人来说都是个安慰，因为导致他们神经衰弱的很大一部分原因就是对这不确定的未来的担心。记住，除了我们已经描述过的症状外，不会再有任何严重的新症状出现了。

如果你只有上述的几种症状，不要轻易地断定自己一定会出现其他的所有症状。因为出现所有的症状是件很不寻常的事情。每个人身上相对敏感的部位是各不相同的，只有那些敏感的部位，才比较容易对肾上腺素的刺激作出反应。如果你不曾有过恶心或呕吐的现象，那就说明你的胃经受得住紧张造成的压力——不管是在过去还是在将来。我们知道，在不安的时候有些人会呕吐，有些人想上厕所，还有些人会肚子疼，但很少有人会同时出现这3种情况。

也许到现在，你所有的症状已经完全表现出来了，所以你也可以放心地认为自己已经经历过最糟糕的事情了。

第17章

重新找回自己

在面对和接受了神经衰弱的各种恼人的症状后，你可能又会问：“还要多久我才能成为原来的我？”关于这一点，我不妨这样回答：尽管你在治疗方面采取了全新的方法，但你的症状肯定还会在一段时间内持续存在——或许最初的反复还会和你读这本书之前的发作一样剧烈。这一点并不难理解，因为尽管你采用了新的方法，但与肾上腺素分泌有关的神经仍很疲劳，也很敏感，它们还需要几个星期的时间慢慢恢复。

我发现在神经衰弱患者中常常出现这样的情况：在找医生进行过第一次咨询之后，他们会变得欢欣鼓舞，认为自己终于找到了快速解决问题的“魔杖”并确信自己已被治愈。然而过不了几天，他们就又会满怀失望和沮丧地出现在我的面前——尽管在此之前我已经警告过他们可能会发生这样的情况。于是乎，我不得不再一次地作出解释，告诉他们神经需要更多的时间对新的治疗方法作出反应，就像赛跑者一样，即使已经到达终点，赢得了比赛，他也还要继续跑上几步才能停下来。当这些患者最终明白了这个道理并接受现实后，他们便会振作起来，理解和等待也才能最终创造奇迹。

平静地接受就是你要为之奋斗的目标——尽管它不会让你在一夜间痊愈。不过，就算是你理解了问题的实质并努力要平静地接受，

你还是会发现开始时这并不容易做到。不过不要失望，只要你在开始的时候能想着接受，平静接受会在以后的日子里慢慢地做到的。

另外，虽然你希望自己不要害怕，但你仍有可能会感到害怕。就算这样，你也不必灰心。只要你能理解我所告诉你的那些道理，那么你就已经迈出了走向康复的第一步。在这个阶段，只要有不害怕的愿望就可以了。如果你下定决心，在害怕的同时仍然去接受那些奇怪的感觉，那么你的恐惧就会渐渐退去，因为这种决心会缓解你的一部分紧张，从而也就减轻了症状的强度。这会给你一些希望，并使你对康复产生信心。这样下去，终有一天你会彻底忘掉恐惧的。

不过不要以为我这是在要求你不使用镇静剂。事实上，每天服用两三次镇静剂可以缓解你的神经所受的刺激，而通常情况下医生也会建议患者这么做。不过你一定要在医生的帮助下找到合适的镇静剂以及恰当的服用剂量，因为过量的镇静剂会让你感到抑郁和嗜睡。另外，如果医生开出的剂量太大的话，你也没必要坚持按这一剂量服用，而是应该相信自己的判断。为某个特定的人确定准确的剂量的确是一件困难的事，这需要多次尝试。所以，如果你希望减少剂量，那么千万不要犹豫。但是，你不能在未经医生允许的情况下随意增加剂量。

保持有事可做

在等待痊愈的同时，你应该让自己有事可做，这一点很重要。不过我也要警告你，不要为了追求忘我的状态而拼命地找事做。这是在逃避，但恐惧并不会被你甩得很远。我希望你面对自己的症状，接受它们在恢复过程中不时复发的可能，并在这样的前提下保持有事可做的状态。这和逃避截然不同，好比是你停止了疯狂的忙碌，放松下来并开始平静地做事。你对自己说：“好吧，就让那些可怕的感觉来吧。逃避是没有用的，但如果我接受，它们就会慢慢消失。与此同时，我还要让我的脑子里装满工作，这样它就不会再有那些无谓的担心了。”

每次恐惧过后的短暂放松都是让你的神经平静下来的好机会。坚持下去，敏感的神经和剧烈的反应就将渐渐得以平息，直到最后成为你的一种回忆。

迅速的康复

我曾经给疗养院的一位朋友写过一封信，告诉她如何治疗自己的神经衰弱。几个月后，一位陌生的女士打来了感谢的电话，说那封信也让她得以痊愈。她说她没读完那封信就知道自己已经痊愈了，而且没过几天就出院了。她告诉我，从那以后4个月已经过去了，她的状况依然很好，她相信自己再也不会复发了。

如此迅速的康复是有可能的。当我说你在一段时间内仍有可能感到恐惧，你的症状仍会继续存在，你必须准备好等待更长的时间时，请不要误以为我是在说所有的恢复过程都是漫长和令人疲倦的。这个过程可能会出奇地快，就像刚才提到的例子那样。我只是想提醒你，康复的过程可能没有你想象的那么快，以免你感到不必要的失望。

“等待更长的时间”不过是说你要再耐心一点，只是由于“耐心”这个词在一个神经高度紧张的患者看来可能是难以承受的，所以我才有意不直接使用这个词罢了。两者的差别虽然微妙但却非常重要。患者在愿意等待更长时间的同时也可能会认为自己无法接受要他耐心点的建议，因为光是听到“耐心”两个字就足以让他感到烦躁不安了。

短暂的疾病有多短？ 如果一位患者的神经症没有得到满意的治疗，我将其简称为“一年的疾病”。几个月的病程是很短的。如果患者得到了足够的治疗，在我看来，3个月是恢复的平均时间。我有患者在一次面聊后就康复了。虽然这种情况很少见，但还是发生了。

进步的康复

身体的疲惫会延缓康复的进程，但即使就是这样，在保持良好饮食与平和心态的情况下，通常两三个月的时间也足以缓解一位严重的神经衰弱患者的病情，当然前提是他的病情没有太多的反复。每个患者的康复都有自己的节奏，这取决于恢复自信与平和心态的速度。有信心，就有力量。

一旦你明白了错误的想法会致人瘫痪，以至于让他们卧床不起时，你就能理解为什么犹豫和缺乏自信会使人虚弱了。自信的恢复和体力的增加是一对孪生兄弟，它们是密不可分的。

L女士3年来一直坚持每周去1次健身房。那儿的教练对功能性神经失调的治疗很感兴趣，他们坚持认为康复过程应该缓慢进行，以免客户们过度消耗自己的体力。3年下来，L女士对自己体力的信心几乎丧失殆尽，只好花更长的时间等待自信的完全恢复。

在我指出她真正的问题是缺乏自信而不是肌肉无力，并告诉她必须摆脱思想束缚，通过运动强化肌肉之后，她惊奇地发现几天之内自己已经能做很多事情了。她说：“我太吃惊了，我曾觉得我做不到这些。这种错误的想法似乎并不可能让我这么虚弱，然而实际情况真是这样！”最近，我收到了她的一张卡片，她告诉我：“我仍然在使用你给予我的‘金钥匙’，没有人会觉得我有问题！”

所以：

- ◆不要去翻看日历以记录你用于恢复的时间。

◆进行必要的等待，别管时间长短。

◆让身体按照自己的节奏恢复。

◆只关注恐惧的消失和肌肉的使用。

头脑一片空白，即使感觉好多了 即使心情好了，大脑也会突然变得一片空白。像这样的人抱怨说，他们不记得应该怎么做，尽管他们做对了。他们说自己好像在做梦，即使是和人在一起的时候。

这只是内省的影子——自己生活的结果。这不重要，永远不要被它影响。等一等，它总会过去的。当然，如果你不叠加次级恐惧，它会更快地过去。

不再被吓到

或许，当你觉得自己已经痊愈时，过去的恐惧和那些奇怪的感觉又会卷土重来，其剧烈程度一点也不比刚发病时弱。不要灰心，这并不奇怪，因为你的记忆仍很深刻，“伤疤”也还没有愈合。另外，这些奇怪的感觉也可能是你自找的，因为摆脱它们的感觉实在是太好了，以至于你不敢相信眼前的一切，你想试试看这到底是不是真的。不要因为害怕而停滞不前，你不会受到任何伤害。不管有多少次反复，过去起作用的因素将来一定还会继续发挥作用。所以，你应该平静地接受每次挫折，并等待更长的时间。

一旦揭穿了神经的小把戏，你就再也不会被它们吓到了。你内在的自信和力量总是会帮助你飘然地渡过恐惧的。同时，由于这种自信源自你切身的经历，因此它绝不会轻易地丧失。你或许会有反复，但你绝不会被再次吓到。

另外，在你摆脱了恐惧并重新赢得自信之后，你就会丧失对自身感觉的兴趣。你开始进入一种忘我的状态，而且这种状态的持续时间会越来越长。外部事物吸引了你的注意，你又回到了大家的世界，成了原来的自己。

康复的模式

现在，你已开始使用面对、接受、飘然和等待的康复方法了，但不知你是否也开始用心去体会这一模式呢？我希望是这样，因为我想让你熟悉这个模式，并使它成为你思想的一部分。我希望你能完完全全地理解这个模式，以便在自我怀疑或遇到困难时能立即想到它。如果你能正确地应用这一模式，那它也一定不会让你失望的。

第18章

更复杂的神经症

对于前几章所述的几种神经衰弱患者来说，除了需要摆脱由神经过敏引起的身体不适外，再没有其他什么令他们不安的大问题了。然而，还有很多人神经衰弱则明显是由一些无法解决的问题、极度的悲伤、折磨人的内疚或羞耻感引发的。身体的不适只是他们所患疾病的一部分，通常他们会由于过分关注引发衰弱的原因而极少注意到身体的不适，直到这些不适的感觉变得很严重而难以消除。这种类型的神经衰弱要比焦虑症复杂得多——尽管两者有许多共同之处，有时甚至无法将它们区分开来。

问题

一个明显无法解决的问题及它可能引发的冲突，是引发复杂神经衰弱的最常见原因。一个严重得足以引发神经衰弱的问题会使患者想要逃避。

有时，正是患者自身敏感的情感和他对荣誉的重视以及他的责任感使他不能妥协。如果换作一个没有太多顾虑的人的话，这种妥协其实并不难做到。尽管大多数人在遇到头疼的问题时都会首先想到逃避，但他们最终会去面对问题并解决问题，或者是在必要的情况下妥协。然而，可能患有神经衰弱的人并不是这样，他们的注意力会越来越多地集中于问题令人烦心的方面，从而使自己变得一筹莫展。

不管是什么样的问题，只要它严重得足以引发神经衰弱，那么它就会让患者感到不安，以至于患者会时不时地在想到这个问题的时候感到恐慌。这样下去，要不了多久他就会感到由持续的恐惧和紧张所引发的身体不适，他的双手开始出汗，胸口憋闷，感到恶心，心脏怦怦地跳个不停。起初，他主要是在想到那个问题或与之相关的事情时才会有这样的感觉，但即使这样，他的情况也已变得越来越难以忍受了，因为那些令人不安的感觉已经伴随着问题出现了。

他的生活开始有了“悲剧”色彩。有时他可能会暂时忘记自己的问题，感到很愉悦，但过不了多久他又会突然想起那个问题，愉悦的心情便会像铅块入水似的一落千丈。他感觉自己就像是个溺水者，每次浮出水面还没等吸口气就又沉入了水中。这种情况可能会持续上几周或者几个月的时间，在此期间患者仍会尝试着去继续工作，但逐渐

地他会失去所有的生活乐趣。最终，他的工作也会受到影响，他会日渐憔悴，同事们也会注意到他的异常变化。

这个过程或许是缓慢的，但患者的情况也有可能迅速恶化，他会终日死盯着自己的问题不放，与此同时，恐慌也一次接着一次地发作。不过不论这种恶化的过程是快是慢，其发展的模式都是一样的。令人不安的是，每次发作都会越来越剧烈，而即便是最轻微的刺激也会引发患者的恐慌。

患者开始感到迷惑，他不明白发生的这一切到底是怎么回事，而且由于极易发作，他会变得更加迷惑。任何事，哪怕只是和他的问题有一丁点联系的事，都有可能让他感到恐慌，他甚至都不敢去看一眼报纸。

紧张引发的过度反应

患者不仅容易受到恐惧的侵袭，他对压力的反应也会变得越来越夸张，从而使自己更加迷惑。等待所造成的力量对他来说是无法忍受的，他感到自己的大脑神经就像是要绷断了似的；而焦虑所造成的力量则会成为一种真正的“头痛”，而不是心理上的所谓“头痛”。这是一种烧灼般的、受压似的疼痛，似乎没有什么东西能使其得以缓解。如果患者必须去做他不喜欢的事情，那么他可能会产生一种强烈的反抗情绪，这种情绪让他痛苦不堪，以至于他会动弹不得。另外，他也很难承受其他人的痛苦。一个在我们看来仅仅有些伤感的场景，在他看来就像是一出悲剧，而普通的事情也会充满了令他身心疲惫的强烈因素。多数人在疲劳的时候都比较容易感到不安，如果我们把这种感觉放大许多倍，那么我们就能稍微体会到一些处于这种状态下的神经衰弱患者所感受到的痛苦，进而了解到他是多么迷惑了。

此外，患者还会对自己的“微不足道”变得过于敏感，而那些隐藏于潜意识里的内疚也会在此时冒出头来。其实，我们每个人都有这样那样的内疚，但我们能够给予某些合理的解释，从而使自己保持平静。然而，神经衰弱患者极少能做到这一点，他们的内疚感很难得到抑制。就算某种内疚得以平息，另外一种也会接踵而至。

像这样的内疚患者可以列出一大串。医生们常常在绞尽脑汁帮他们减轻痛苦后，发现他们又会面临新的内疚。对于道德心过于敏感的人来说，内疚简直就是地狱的烈火。尽管情况并非如他所想象的那般严重，但他已失去了正确看待问题的能力，因为只要一想起那件事，他就会产生过于强烈的情绪反应。生活对于他来说只剩下了内疚。

疲惫

随着时间的流逝，患者开始感到疲惫。没有什么比无休止的精神压力更能让人感到劳累的了。开始时，他或许能够承受大量甚至是连续几个月的思考，但渐渐地他就会感到脑力及情绪上的疲劳。在醒着的每一分钟里他可能都在思考，到了晚上他还可能会做噩梦。

一般情况下，我们并不作连续不断的思考。也许我们以为自己会这样做，但事实情况并非如此。在大部分的时间里，我们的大脑就像是一部接收机，它记录下我们看到的和听到的东西，但并不作思考。也就是在这些时候，大脑才会得到休息。

放唱片

对于那些劳神的问题，患者会想得越来越多，直到醒着的每分每秒都在这样的思考中度过，而只有在睡着时他的大脑才能得以休息，更准确地说，只有在平静的睡眠中才能得到休息，然而这种情况少之又少。

像这样持续地思考某几个问题就好比不停地放一张老唱片。起初，患者还能够忍受，但渐渐地，这种声音就会成为他工作、阅读及与他人交往的障碍，并进而控制他的大脑，成为他关注的唯一问题。刚开始时，患者还可以暂时地摆脱某些问题的纠缠，但随着情况的加重，即便是再艰苦的努力也变得无济于事了。他越是抗争，那些问题就越难以摆脱。换句话说，他的大脑因为疲惫已失去了灵活性，而那些问题则自动地开始在脑中飞转起来。

思维的印记

本来，不停地思考就已经很让人疲惫、恐惧和迷惑了，而现在又出现了一种新的且更加令人担忧的问题：以前，患者至少还可以从不同的角度去看待自己的问题，可现在他突然发现自己只能从最悲观的角度去看待问题了。他思考问题的方式变得很僵硬，不再像从前那样灵活了。

就像是一种思考方式已经在他脑中留下了深深的印记，任何关于自己的问题的想法都会自动地沿着这条印记延伸下去，而从其他的角度看待问题则成为一件力所不能及的事情。只要他试着以不同的方式想问题，过去那些令人痛苦的景象就会立即在他眼前鲜活地闪现出来，同时还伴随着强烈的、令人不安的感受，以至于任何其他的想法都会被驱赶得烟消云散。这种情绪反应来得如此之快，简直就像是一种本能的反射。

此时，患者开始真正地感到恐慌，他确信自己就要疯了。思想失控一定是件可怕的事情。一位患者就曾把自己的大脑说成是一块随波逐流的浮木，任凭溪流的摆布却无能为力。

在前面的章节里，我曾经提到过一种像是被勒紧的铁箍束缚似的头痛，患者想得越多，疼痛就越发剧烈。这种疼痛不仅会妨碍正常的思考，还会使思想变得混乱和迟钝。

下面就让我通过一位中年男士的病例来说明一下这种类型的神经衰弱吧。这位男士在来我这里寻求帮助之前，曾经做过一次全面检

查，医生说他血压高并“有可能死于中风”——患者是这样描述当时的谈话的。这位男士听后颇为震惊，但却不愿表现出过分的担忧，他草草地问了几个问题后就满腹忧虑地回家了。在此之前，这位男士正准备接手一项重要的、需要他为之付出几年心血的工作，可突然间，这项工作似乎变得毫无意义了。他陷入了一种可悲的两难境地：如果注定要在完成工作的过程中死于中风，那么做这样的工作对他来说又有何意义呢？可糟糕的是，他已经被任命了。为此，他变得非常紧张和忧虑。渐渐地，每当他想到自己会死于中风时，前面提到的那种令人不安的感觉就会出现在他身上。

他第一次来我这里时，状况很糟糕，所以我找到了他从前的医生，请他回忆一下当时谈话的内容。那位医生对自己的话所产生的后果大为吃惊，他说他确实提到了中风的问题，但他的意思只是说，这位男士在到了行将就木的年龄时可能会中风。患者如此轻易地就误解了他的话，并由此产生了毫无必要的不安，让他觉得难以置信。他一再说：“他真是个敏感的家伙！”是的，在涉及其他人的健康和烦恼时，我们确实都很理智，但如果我自己得知坏消息时，情况就不一样了。我们会感到震惊，并会曲解消息的内容。

我把这些都解释给那位患者听，本以为他会很快恢复，然而实际情况与我的想象大相径庭。他再次回到诊所并对我说：“医生，或许你认为我是个胆小鬼、笨蛋。你说的我全都懂，但我就是不能让它们进到这里去。”说着，他敲了敲自己的脑门，“我的思绪就像凝固在中风这个问题上似的。我感觉只要有任何一件事情能够挤进我的脑子里，我就能得到解脱并以我希望的方式去思考。但实际上，我根本没有成功的可能。每次只要一想到中风，我就会不由自主地感到害怕并想个不停；而哪怕是读到和血压有一点点关系的文章，都会让我产生

这样的连锁反应。”他太劳累了，以至于无法摆脱因为情绪和脑力上的疲劳而产生的类似于条件反射的过激反应。

丧失信心

神经衰弱发展到这个阶段，患者会丧失所有的信心，甚至是小孩子都可以把他指挥得团团转。由于过去的几个月他一直都处于一种“无休止的左右为难”的状态，所以现在就算是决定一些小事都需要他为之付出极大的努力，并且这种努力还坚持不了多长时间。对他来说，决定是否带雨伞出门都会成为一件超出其能力的大事，他会一会儿拿着伞出门，一会儿又折回家把伞放下，如此反复地忙个不停，直到雨过天晴才可能算完。

但即使这样，患者还是一直试图证明他仍自己的主人，而不是连他自己都开始怀疑的那种胆小鬼。他不断地为自己设置新的测试，考验着自己的耐力，并越来越觉得有必要证明自己能做“这样”或“那样”的事情。他会说：“这我能做到，我是不会被它打败的！”不过，虽说他可以做到，但会耗费巨大的精力。因此，这种努力注定不能持久，而且还常常会遭到朋友们的批评，而这种批评对处于极其敏感状态的他来说又会显得过于严厉。

视觉障碍

此外，患者还会抱怨说自己的视力也受到了影响，看不清东西，并会出现重影。为了解决这个问题，他会不停地眨眼或眯起眼睛。另外，有些物体在他看来好像是蒙上了一层摇曳不定的薄雾，就如同夏天我们在烤热的沥青路上看到的景象一样。从眼角看去，这些物体还会像痉挛一样跳个不停。亮光会让他觉得刺眼，所以他需要戴上墨镜，而他平常所用的眼镜则需要经常地调整，但也很难达到令他满意的程度。由于视力跟神经紧张的程度有关，所以他每次检查的结果都不一样，也就不足为奇了。

噪声

因为疲劳而变得过度敏感的听觉神经也会碰到类似的问题。在患者听来，饭勺和碟子的轻微碰撞声会让他觉得难以忍受，而电视机的声音则会让他近乎发狂。即使他可以忍受这种噪声，他疲倦的大脑也很难跟得上说话的内容。而在多数时间里，他都会蜷缩在自己的世界里，对外界的谈话无动于衷，就像是在看无声电影，演员只动嘴唇却发不出声音。这确实是一幅令人非常不安的景象，他会因此而进一步远离家人，退回到自己的世界中。

和最初的冲突或问题相比，对眼前发生的这一切的困惑可能更让他感到不安。患者可能会徘徊在街头、低头想着心事，希望能找到一条摆脱噩梦的途径，但任何办法都不会持久，更没有一种办法可以长期适合他的情况。

也正是在这个时期，他的生活可能会出现额外的负担，譬如家庭问题、经济困扰，或者是一些小小的不快，但无论事情是多么微不足道，他都会因此而变得狂躁。

举例来说，一位患者被带到乡下度假。到达以后，他发现床对面的墙上挂着一幅凡·高被割掉耳朵的画像。不幸的是，他知道凡·高是在一次发狂时用这种方式自残的。和这幅画待在同一个房间里让他紧张得近乎崩溃，可他又不知该如何告诉主人将那倒霉的东西拿走。难道要对主人说他自己也害怕发疯，因此无法忍受在每次进屋时都想起此事不成？本来这个假期是专门用来解决他的神经问题的，如果没有那幅画，他可能会有所收获，然而，实际情况常常是事与愿违。

有位女患者去海边休几周假。到海滩的第一天，她就注意到有一群妇女站在水边两眼茫然地望着大海，而后面的几天也天天如此。她们与周围极不和谐的表情是那么奇怪，以至于她终于忍不住要去打听这些人的身份，结果得知她们竟是来度假的某市精神病院的患者。一年中有那么多时间，她们却非要选择这个时候，好像存心要跟踪她似的。这位患者后来说，她总是可以看到自己朦胧的身影跟随在那些人的身后。

精疲力竭的家人

看着家人一个又一个地变得疲惫和狂躁，也会加重患者的忧虑。家人们也忍受着希望与失望交替出现的煎熬，他们中间必定会有人要说出一些令患者更加不安的话。有位女患者对她的丈夫说她快要疯了，但她得到的回答是：“呃！有很多地方可以接收发疯的人。”她的丈夫是个极好的人，但由于帮助和宽慰妻子的任务一直都落在他的身上，与此同时又要注意不说错话，以至于他的神经绷得太紧，到最后根本都不知道自己在说什么。也正是由于他最不可能伤害自己的妻子，他才成了给妻子最致命一击的人。

抑郁

抑郁源于情绪上的疲劳。如果抑郁突然成为一种强烈的身体感受，那么患者可能会因此崩溃。这个时候，他很难相信这个世界仍是美好的，也不认为康复是值得和可能的。很少有患者能够明白这只不过是极度疲劳的另一种表现方式而已。作为我们自身的一部分，我们的情绪很难得到自己冷静的对待。当这个世界显得暗无天日时，我们很难说：“不高兴的是我，而不是这个世界。”

在抑郁和对外界的漠然逐渐夺去患者康复的欲望时，抗争也变得越来越激烈。每时每刻对他来说都是一种折磨，甚至连梳头都会给他带来无法忍受的身体与精神负担，所以他看上去可能是一副蓬头垢面的样子。

不安

患者此时的疲惫几乎已超越了人的忍受极限，然而他还是无法安静下来。疲倦的神经变得躁动不安，尽管患者此时已几乎没有力气移动身体，但他还是觉得自己被强迫着忙个不停。他是多么希望休息啊，然而一旦要休息时，他又会受到种种折磨和煎熬。这可如何是好？他将何去何从？

他的情绪一会儿忧郁，一会儿疯狂，有时还要大哭一场才能得以宣泄。也就是在这个时期，强迫症出现了。

强迫症

强迫症是神经衰弱最令人不安的表现形式之一。较之其他的症状，强迫症更容易使患者相信自己已处在疯狂的边缘。这种症状很容易发生在疲惫的人身上。我们大多数人都有一两种轻微的强迫性习惯，例如有位妇女出门后一定要转回来检查水龙头或煤气阀，尽管她清楚地知道自己在出门前已将它们全部关好。

与上述强迫性习惯相比，伴随神经衰弱而来的强迫症更令人费神，其特点是反反复复的强迫性想法或行为，而这些想法和行为又总是让患者感到难受，甚至恐惧。例如，害怕中风的那位患者会患上这样的强迫症：当他弯腰时，涌向面部的血液会立刻让他想起自己的血压和一直担心的中风，于是“中风”这个词就再一次在他脑海中闪现。他越是努力不去这样想，就越是会想到这个词，甚至有时会大声地喊出来。所以当房间里需要安装新开关时，他会要求把它们装在腰部以上的位置，这样他就不用弯腰了。

再比如有这样一位妇产科护士：每当她抱着孩子经过窗户时，她就会产生一种难以遏制的将孩子丢下去的冲动。像这样的例子多得不胜枚举，在这儿就不一一赘述了。如果你也患有强迫症，你只需要了解它是如何产生的，并知道治愈它的方法就可以了。

大部分人都知道，我们在疲惫时很难把某支曲子从脑子里排除出去，疲劳的大脑会失去其原有的恢复力，此时不愿听或不愿有的某支曲子或某个想法就会像苍蝇粘在苍蝇纸上一样，甩也甩不掉。换句话说，神经衰弱患者的强迫症不过是在情绪非常激动的时候由乘虚而入

的自我暗示引起的，这种暗示会在疲惫的大脑中留下极为强烈的印象，甚至扎下根来。

没有经历过神经衰弱的人可能会认为我描述的画面过于恐怖，我可以向这类读者保证，我所说的绝无夸大之词，实际情况可能会比这更糟糕。我要详细地描述每一个细节，原因非常简单：这本书主要是写给那些神经衰弱或者“有问题”的患者的，它可以让这些人了解到，他们那些令人迷惑且难以解释的症状，只不过是神经衰弱的通常表现而已，他们之前的很多人也有过同样的经历。这些人觉得自己的身体就像是“潘多拉的盒子”，里面装满了令人不快和吃惊的东西。他们惶惶不可终日，总是担心里面又会跑出什么新的东西。但是，如果把整个盒子里面的东西都倒在他们面前，让他们知道里面到底是什么的话，这个盒子也就不那么可怕了。

电击治疗

如果患有强迫症和抑郁症的患者以前从未看过精神科医生，而此时家人又坚持让他去看看的话，医生给出的建议有时就是电击治疗。这种疗法尽管听上去很吓人，但对于这个阶段的患者通常很有效，他们可以很快地得到放松。大部分患者经过电击治疗后都会暂时忘掉他们的问题，不再过多地担心自己，看上去也会好得多；但是他们会变得健忘，不记得现在以及过去的一些事情，同时还可能会轻微地犯迷糊。

我们还不知道电击疗法是如何起作用的，但我们知道它可以打破“焦虑—紧张—更加焦虑”的恶性循环，从而帮助患者忘掉自己的问题并将注意力从自己身上移开。例如有这样一位经常抱怨胃疼的妇女，她在经过几次电击治疗后对医生说：“我的胃有种奇怪的感觉，

虽然没什么可担心的，但我想如果这是由电击治疗引起的话，我应该让您知道。”她忘了几个星期以来这种感觉曾让她悲伤不已，而就在几周之前，她还在说自己就快要受不了了。

我写这本书的主要目的就是要告诉患者如何在不使用电击疗法的情况下获得康复，这样做有以下几点理由：

通过电击疗法痊愈的人并不清楚自己是怎么被治愈的。因此，如果以后他再患上类似的神经症，他还会和现在一样不知所措，并可能需要再次进行电击治疗。我们每个人都容易受到自己所害怕的事物的伤害，接受过电击治疗的人同样也害怕再次犯病并接受更多的电击治疗。这样的恐惧虽然隐藏在潜意识深处，但仍然不利于患者放松。患者会或多或少地处于一种持续性的潜意识紧张状态，这样不利于克服未来可能发生的困难。另外，接受过电击治疗的患者难免也会碰上“对该疗法无所不知”的好事之人，这些人一定会不知趣地告诉患者：“有过一次电击治疗后，你就得一次次地接受治疗。”虽然这种说法荒谬至极，但此时他们找对了听众，因为患者早已有这样的疑虑。很多接受过电击治疗的人其实打心眼里希望自己可以不借助电击疗法就痊愈。他们知道如果这样的话，他们就可以了解康复的各个阶段，从而掌握恢复健康的方法。而一个人一旦掌握了恢复的方法，他就不会害怕再次犯病了，代替恐惧的将是一种坚定的信心。患者可能知道自己是怎么患病的，但更重要的是，他应该知道自己是怎么痊愈的。

在自行康复的过程中，患者必须面对并克服那些为神经衰弱的产生提供一臂之力的性格弱点，因而在痊愈后，他的状态甚至还会好于患病之前。而经过电击治疗的患者虽然也能康复，但却不会获得这种令人满足的成就感和自制力。

不过，我并未低估电击疗法对某些患者的价值，实际上，凡是发现自己不能按照书中的指导去做的患者在医生建议下采用电击疗法时，都不必过分苦恼，因为他们仍然可以在接受完电击治疗后采用本书的建议。

同样，先前接受过电击治疗，如今已经痊愈的患者，在阅读此书时，仍可以发现书中的某些内容会对其有所帮助。他可以通过本书解开某些谜团，弄清神经衰弱发生的原因，并懂得如何在不借助电击治疗的情况下痊愈。此外，这本书还能教会患者如何避免病情复发，从而帮助他找回他所需要的自信。

不过，我还是希望强调一点：如果你是一位正在阅读本书的神经衰弱患者，只要你下定决心要在不借助电击治疗的情况下康复，那么你就一定能行。无论你的病情有多么严重，你都能够做到。也许开始时你会觉得有些困难，但随着时间的流逝，成功次数的增加，你的自信心会有所增强，而自信心的增强又会带来更大的成功。

你可能会在以上的描述中发现自己的影子，尽管这说明不了你问题的全部。或许你还有一些未被提到的困难，不过没关系，下一章列出的治疗原则将会涉及那些困难。

第19章

如何治疗变得复杂的神经症

虽然由问题、悲伤、内疚或羞耻感造成的神经衰弱让患者感到很苦恼，并会引发其他的各种症状，但治疗它的基本方法是一样的：

- ◆面对
- ◆接受
- ◆飘然
- ◆等待

造成这类神经衰弱的4个主要原因——问题、悲伤、内疚和羞耻感，以及由它们产生的副作用，例如强迫症、失眠、抑郁等，都将在以后的章节中讨论到。

在研究治疗方法之前，我们首先要知道以下4个先决条件，并应该下决心去遵守它们：

1. 认真地按指导去做，半信半疑的尝试是毫无意义的。
2. 永远也不要因为表面的失败而彻底丧失信心。正是由于患者太过在意，失败才会显得非常严重。决心去接受并坚持下去则可以将最严重的失败转化为成功。神经衰弱没有“积重难返”的时候，希望也

可能会紧随着失望，即使你认为情况已经糟得不能再糟了，你仍然可以力挽狂澜，恢复健康。由于患病时情绪变幻无常，所以你应该尝试着不要为消极的情绪所影响。记住，永远不要彻底地丧失信心。

3. 一定不能自怜。我再重复一遍：不能自怜。处在所谓的“可怕状态”时绝对不能顾影自怜。不要觉得家人多么不理解你，多么不了解你承受的巨大痛苦。自怜只会浪费你的精力和时间，并会吓跑那些本来可以帮助你的人。如果你客观地看待自己，你就会承认你的自怜里带有些许骄傲——为自己可以承受这么多、这么久而骄傲。对于这一点，你尽可以感到自豪，同时在尝试我的新方法时，让这种坚忍与自豪帮助你重拾信心。有些患者在我提及自怜时会显得一脸茫然，这是因为他们的大脑被各种令人迷惑的问题占据着，以至于他们从未想过要可怜自己。不过，其他患者还是可以准确地理解我的意思的。

4. 绝对不要后悔，也不要说“要是……”。发生过的事情既然无法挽回，那么就让它过去吧。现在和未来才是你必须关注的重点。在生活中你应该向前看，所以请记住别再说“要是……”了。我曾经接待过这样一位患者，他在向我讲述他那悲伤的故事时，总是不停地“要是……”，以至于他后悔得都快把指甲咬光了。虽然我努力地想说服他不要再后悔，接受过去并计划未来，但他仍在不停地“要是……该多好呀”。无奈之下，我只好试着让他明白，他必须找些事做以便让自己平静下来，但他却不停地说自己太累了，无法工作，同时也顾不上去想其他的问题。引发这位患者神经衰弱的主要原因是他的妻子离开他去了乡下。在我给他治疗期间，他的妻子曾经来我这儿询问他是否还在工作，如果回答是“是”，她当时是有可能重新回到他身边的。然而实际情况并非如此，所以她返回乡下了。第二天，这位患者对我说：“医生，还记得你告诉过我要找一份工作吗？唉，我

确信要是我有一份工作的话，我的妻子一定已经回到我的身边了。要是当时我能听你的话，那该多好呀……”你瞧，他又来了。我想不用多说，你一定已经知道在生活中应该向前看了吧？也许你经常后悔，经常想着“要是……”，没关系，这是人之常情，但绝对不能让它影响你的恢复。

所以：

- ◆深信不疑地按照指导去做。
- ◆永远不要因为失败而彻底丧失信心。
- ◆不要自怜。
- ◆少一些后悔和“要是……”。

第20章 问题

如果你因某些严重的问题而痛苦不堪，备受情感和精神上的折磨，那么，你可能会意识到，只有借助别人的帮助，你才能找出针对自己的问题的长久有效的解决方法。随后，你开始试着强迫自己这么做，但你的神经系统也因此承受巨大的压力，并且你的任何决定都无法长期坚持。你每隔一会儿就作出一个新的，甚至重大的决定。不久之前，你还觉得自己解决了所有的问题，并为此感到高兴。可一两个小时之后，你就发现问题的其他方面又让你犹豫不决起来。

在这时，思考成了一件难事。你可能因疲劳变得迟钝，你不得不摸索着去寻找那些被一次又一次的恐慌吞噬掉的思绪。此时，你可能已陷入了一种定式思维的怪圈，每次思考都会得出同样令人沮丧的结果，这使得你根本无法再思考自己的问题。在这种情况下，你必须寻求帮助，与其他人一起讨论你的问题，并让他们帮助你找到一种令人满意且比较稳定的看问题的方式。只有这样，你疲倦的大脑才能得到休息。

康复不完全由自己掌握

寻求帮助，这就好比说，你必须像使用自己的大脑一样暂时地使用帮助你的人的大脑，直到你的大脑从疲劳中恢复过来为止。这句话也极好地说明了那些自以为是的老生常谈是多么荒谬，例如“这全得靠你自己”“你的康复由你自己掌握”等。实际上，你的康复并不一定只由你掌握，你肯定会需要其他人的帮助。最近，一位倍感困惑的妇女在听了我的这番解释后失声痛哭起来，她说：“请别介意我这样。听到您说我需要帮助，我感觉好多了。我觉得孤军奋战已经让我筋疲力尽了，可每个人仍在坚持说我要完全依靠自己，除了我自己，没有人能真正地帮助我。一想到他们的话，我便会感到非常脆弱和无助。听到您说我需要帮助，这真让我感到莫大的安慰，所以我忍不住想大哭一场！”

如果你觉得自己需要帮助，不要感到难为情，也不要沮丧。伤腿尚需要拐杖，更何况受惊的、疲惫的大脑呢？不过，你应该尽量谨慎地选择帮手，他应该是你最明智的朋友，但不一定是最亲近的朋友。因为现在的你非常容易受到他人的影响，而错误的建议会使你感到不安，并会影响到你的恢复。当然，一般情况下人们确实会选择身边的人作为倾诉对象。你或许已经注意到了自己是多么愿意向陌生人倾诉，正如一位妇女描述的那样：“我感到羞愧的是，明知自己在向那位商人袒露心声，但我却无法控制自己。”

所以，不要和太多的人交谈，以免被不同的观点弄昏了头脑。你应该选择一位明智的朋友，并坚持由他来帮助你。在选择时，你一定要确保你这位朋友不是那种以挖掘倾诉者的愧疚为己任的人。你对自

己的愧疚已经太敏感了，而且太愿意惩罚自己了，这个阶段你需要的是安慰，而不是惩罚。如果你没有这样的朋友，那么不妨找一位合适的医生。

接受新的观点

在与你精心挑选的顾问进行了适当的讨论之后，你必须准备好去接受你们两人共同达成的一致决定或折中方案。不过不要期望这是个完美的方案。在你好起来之后，你可以对其进行必要的修正，因为那时做起来会比现在容易得多。在目前的阶段，你必须停止没完没了的冥思苦想，让疲惫的大脑接受一种固定的观点。但是，最终确立的解决方案还必须是你可以接受的，因为盲目地遵从一种内心并不接受的方案最容易让人感到焦虑。而对于这样的解决方案，你也无须坚持，因为内心的平静不是通过强迫自己得来的。新观点应该把你的痛苦和恐惧降到最低，这一点很重要，而一个聪明的顾问是会注意到这一点的。你可以先让他阅读本书，以便他了解自己所要发挥的作用。

与朋友谈谈新的观点将有助于你加深对它的印象。另外，你也可以叫朋友把它言简意赅地写出来，以便于你独处时查阅。再重复一遍，坚持一种观点就好比是给疲惫的大脑一种支撑，它可以让你从无休止的沉思以及由此而来的情感和精神疲劳中解脱出来。虽然你不可能完全地摆脱痛苦，但知道这是眼下最好的办法，还是会给你带来些许的平静和安慰的。

与其他一起讨论你自己的问题可能意味着你要迫使自己透露某些隐私，而仅仅是这种想法就能引起恐慌，以至于你会觉得无力面对朋友。这种时候，不要错误地强迫自己或跟自己作对，这样你只会感到筋疲力尽。其实，你不妨使用一下前面我们提到的治疗方法——飘然。还记得那位学会“飘然”的窍门后进商店的妇女吗？你可以照着她的样子，想象自己是在飘动。这会产生意想不到的神奇效果。就像

我解释的那样，当你觉得自己在飘时，你会下意识地放松下来，从而使妨碍你活动的紧张情绪得以缓解。所以，请飘到你的朋友那里去，不要硬来。另外，你也可以让所有那些令你苦恼的、妨碍你思考的想法从你的脑子里飘出去。

铁箍

在这个阶段，一想到要讨论，甚至是想起你的问题，就有可能使你的头部肌肉发生痉挛，从而产生那种被铁箍箍住似的疼痛。对此你不必沮丧。

如果你准备好了去接受这种疼痛并尽量放松头部肌肉，那么你仍然可以思考。你可能不得不缓慢地思考，并会因此而感到困惑，但是不要惊慌，你应该接受这种迟疑与困惑，而不是绷紧了肌肉强迫自己去思考。如果你抱着接受的态度去放松自己，你会发现你仍能进行有效的思考，尽管思考的速度会很缓慢。你的大脑并没有任何问题，只不过是疼痛、恐惧及疲倦影响了它效能的发挥而已，最终它还是会完全恢复的。

往日的恐惧再次袭来

在与顾问谈论自己的问题时，你可能会感到浑身轻松，觉得自己终于好了。这或许是真的，尤其是在之前你从未得到过这种帮助的情况下，就更有可能是这样。这位朋友给了你莫大的安慰，更为你的问题找到了令人满意的解决方法，以至于你不再感受到任何痛苦。此外，倾诉也可以治愈疾病——如果你的问题需要倾诉的话。

不过，如果你已经忍受了几个月的病痛折磨，并已尝试过讨论和倾诉的方法的话，虽然你在讨论时仍能感到放松，但这种放松可能并不持久。疲倦的神经有可能再次将你捉弄。你或许以为自己在顾问的帮助下已经解决了问题，但独处时却发现，问题的某些未被料到也未曾讨论的方面又会显现出来，从而引发你剧烈的反应，并再一次让你感到不安和恐慌。

你可能会发现自己同朋友在一起时可以听进他讲的一番道理，但在他离开后你们的共识却只能保持一小段时间，旧的恐惧最终又会再次袭来，而新的观点则无法继续坚持。这个时候请你不要绝望，因为这本是预料之中的事。毕竟过去那种看问题的方式已经延续了很长时间，它已变成了你的一种习惯，要是短时间内它不杀个回马枪，那才叫奇迹呢。

所以，如果发现旧的观点连同那些令人不安的感觉卷土重来时，你不妨再去找找你的朋友，告诉他这个情况，并再次讨论一下你的问题。实际上，在牢牢地把持住新观点之前，你可能需要经常拜访你的朋友。

如前文提到的那样，让你的朋友把新方法写在纸条上对你大有裨益。我就为我的患者制作过这样的纸条，如果有必要的话，我还会在征得同意的前提下，告诉其家人如何给予患者帮助。有时，我还会去指导那些缺乏理解，并有可能加重患者生活负担的家庭成员。这样，我就把消极因素转变成了积极因素。而一旦这些人认为他们得到了医生的信任，医生转而向他们寻求合作时，你就会惊讶地发现，他们变得非常热心，他们会从批评转向支持，并把医生的观点当作最终的方法来坚持。

一瞥新的观点

如果你发现在得到朋友或某些家庭成员的帮助后，你每天用新观点看问题的时间仍然只能保持一会儿，请不要灰心。即使每天你对新观点只是短暂的一瞥，那也会是一个良好的开端。随着练习的深入，新观点坚持的时间会越来越长，直到最后它成为你的一种固定的看法。

让我用一位农夫妻子的故事来说明这个问题吧。这位女士从前同她的丈夫和孩子们在一个小农场上过着快乐的生活，农场附近还住着她的一些好朋友。可是后来她患上了肺炎。在康复期间，孩子们被送往寄宿学校，而朋友们也搬到了偏远的乡下。在她最需要陪伴、最需要工作的时候，她却被孤零零地留在农场里无事可做，这样的日子对她来说简直就是一种折磨。

如果此时她能意识到自己的问题仅仅源于肺炎引起的疲劳的话，她可能就不必经历那么多额外的痛苦了。然而不幸的是，她开始感到困惑和忧虑，并在朋友的建议下拜访了一位精神分析学家。这是一次不幸的拜访，那位分析学家对她进行了拙劣的分析，进而发掘出一系列奇怪但不严重的内疚情绪。需要指出的是，任何人受到这样的分析都会得出类似的结论，但那位分析学家却要在这种内疚上大做文章。在他的鼓动下，患者也变得大惊小怪起来，到后来竟发现自己有一大堆问题需要解决。于是，她变得愈发沮丧起来，从而陷入了长时间的神经衰弱而不能自拔。

她不明白为什么那个曾经让她热爱、给她幸福的家如今会让她感到不安，以至于一想到那儿她就心烦意乱。她并不希望丈夫把农场卖了，因为从经济上讲这并不是明智之举。她问我：“我只是想快乐地生活在家里，但这似乎已超出我的能力范围。我到底怎么了？好像变了个人似的。”她说只要自己一靠近那里全身就会涌起一股深深的厌恶，以至于她想要转身逃跑。

我向她解释说，她是在从两种对立的角度看待问题。首先，她把农场看成让她深感抑郁的地方。这种想法是如此鲜活和可怕，以至于她深信一旦她回到家里，等待她的将是同样甚至更大的痛苦。而与此同时，她又把家看作一个她曾经幸福地生活过，并希望继续这样生活的地方。

我告诉她，她必须想象出一幅自己在其中幸福生活的画卷，并作好准备等待这幅画卷变为现实。让痛苦的记忆慢慢淡去是需要时间的，在此之前，她不能期望那里有太多的快乐。或许她能够获得片刻的欢快，但只有随着时间的推移，痛苦的记忆渐渐逝去后，幸福才可能长久地保持。

同时，她还必须让自己有事可做，而不用整天关注自己的反应和分析自己的情绪。在眼下和近期之内，她的感觉肯定还会和之前一样是复杂的、不确定的和痛苦的，所以何必对它们那么在意呢？她必须作好准备，以便在未来的几个月里渐渐“飘然”地靠向目标。希望能幸福地生活在家里是成功的基石。我解释说，“飘然”意味着她必须等待幸福的来临，而不能指望很快地恢复。她必须试着让所有令人不安的记忆或破坏性的自我暗示从头脑中飘走。

长时间独处对抑郁的人来说是很不明智的做法，所以我建议这位妇女常去城里走走，并在等待新观点确立的时间里邀请朋友与自己同住。对于神经衰弱患者来说，听到房间里有其他人走动也能产生不可估量的积极作用。

坚持新的观点

如果你也想忘掉令人苦恼的看问题的方式，那么就去寻找一种更能被你接受的替代观点吧。一旦找到了，你就必须坚持这种观点。如果由于情况变化需要作出调整，那么你必须与你的顾问商量，除非你已经恢复得很好了，并确信自己不再需要帮助时，你才可以自行做主。如果你对自己信心不足，那么你必须再次寻找帮助，否则你会再犯那种忽左忽右的老毛病。

在这个阶段，你没有必要自己作出决定，这样做不会给你带来持久的好处。最重要的是，不要因为无法作出决定而过于不安。要知道这是由疲劳造成的，一旦好起来之后，你就又可以像从前一样自己作决定了。而且或许在有了这种体验之后，你作决定的能力会变得更强。我想强调的是，此时能否独立作出决定并不重要，重要的是你和你的顾问能就你的问题达成一致意见并照此执行，这样你疲倦的大脑才能得到休息。

一位抱怨自己作不了决定的男士在咨询他的顾问的同时被告知，他必须尽最大努力作出一项决定，这样才能赢得斗争的胜利。这位顾问还说，作出这项决定之后，他就能顺利地作出其他决定了。这样的建议会误导患者，他可能会花大力气作出一项决定，但这并不能改变这样一个事实，即他的大脑仍很迟钝，他的神经系统也依旧疲惫，所以作决定对他来说仍将是一件困难的事情。既然疲惫的大脑无力作出决定，那我们又何必过于强求呢？一旦它摆脱了恐惧得以歇息，那么作决定自然也会容易得多。

不能解决的问题

有些患者在听到要他们寻求解决办法或折中方案的建议时，会这么想：“我的问题还没解决，所以我也不必找什么出路。”对于这样的说法我并不赞同，因为我看到过太多表面上无法解决的问题最终都得到了解决。你的问题在你看来可能是无法解决的，但其实在经验丰富的顾问的指导下是可以迎刃而解的。就算难以改变现状，他至少也可以教你如何从不那么悲观的角度去看待问题。举例来说，有位妇女因为和婆婆住在一起而心情郁闷，但是这种状况又无法改变，于是她对我说：“您看见了吧，医生，我的问题没办法解决。”

我解释说，如果她把婆婆的离开当成唯一的办法的话，那么问题确实无法解决。我建议她不要用憎恨的眼光看待婆婆，而应该努力去关注婆婆的优点，看看这样是否会令她产生不同的感觉。一般来说，人们会针对别人的态度作出反应，并经常会下意识地按照别人期盼的方式行事。那位婆婆一定是感觉到了媳妇的厌恶，于是她下意识地将自己最恶劣的一面展现给了媳妇。令人欣慰的是，这位年轻的妇女终于明白了这一点，并成功地改变了这种状况。

真正的器质性疾病

对于并非由单一神经问题引发的器质性疾病，保持达观的心态不是一件容易的事情。如果这样的疾病是引发你神经衰弱的原因，那么你需要一位善解人意的医生，因为即使在这个时候，学到一种从医学方面看问题的方式仍然会对你有所帮助。

我的一位老朋友如今已85岁高龄，多年来他一直患有高血压。15年前，当她得知自己患上了高血压时，因为担心中风，她害怕得几欲崩溃。不过，在与医生进行了几次平静的交谈后，她终于能够以一种理智的目光看待问题了。多么幸运啊！如果那位医生不与她倾心交谈，我的朋友也许会在此后的15年里一直为那不曾出现的中风而担惊受怕。

换个环境

在神经衰弱患者的生活里，常常会反复出现一些能勾起他们痛苦记忆的地点。很多人觉得他们不应该与这样的困难做斗争，因而迫切地希望换个环境。但是，他们的朋友常常会建议他们“坚守阵地”。为了不被别人当成临阵脱逃的胆小鬼，他们只好留下来。

是否建议患者留在他们发病的地点应该视情况而定。如果离开意味着逃避某些应该面对的东西，那么我建议患者留下来。但即使在这种情况下，通常比较明智的做法也是要求患者暂时离开，等休息一段时间后再回来。例如，有位来我这儿求助的年轻教师，她因管理不了班级里不守纪律的学生而患上了神经衰弱。我没有建议她调换学校。如果那样做的话，她可能会遇上另外一个不守纪律的班级。就算没有遇上，她可能也总是担心会这样。我建议她休1个月的假，然后回来以一种新的方式管理班级。后来，她成功了，而且很庆幸自己没有调换学校。

不过，当一位因妻子去世而患病的男士前来求助时，我却建议他离开那个充满了回忆的家，直到他有了承受能力后再回来；或者采取更好的办法——离开镇子，半年后再回来。每天都要揭开一遍的伤疤是不会很快愈合的。

所以说，在建议变换环境之前一定要分析每位患者的具体情况。不过，短时间的改变对所有人都是有好处的，因而也是值得提倡的。这种改变就像是轻微的电击，它可以缓解由于某个地点的重复出现所

引发的疲劳，从而帮助患者从更合理的角度出发去看待自己和自己的问题。

有位神经衰弱的年轻男士同朋友们一起来到了一处陌生的海滨胜地。在他们一起进宾馆大厅时，他就注意到一群兴高采烈的人正站在阳光充足的窗台边交谈着，而在房椽上则挂着一个与众不同的古航船雕刻模型。看到这些并不熟悉的有趣场景，年轻人的思维开始快速运转起来，而他的注意力则得以从自己身上移开。就在此时，年轻人突然对自己的状况有了深刻的了解，他头一次意识到是情绪上的疲劳导致了他认为自己的问题难以解决，如果身体好起来，它们其实都不难解决。

那天晚上，这位年轻人焦急地等待着朋友们游泳归来。这种在其他人回来后自己才能安静下来的焦虑让他觉得难以忍受，以至于他感到大脑神经像是要绷断似的。继大厅里的那件事情之后，这件事更清楚地表明问题出在他自己身上，在于他自己疲惫的身体状态，而不在于引发他神经衰弱的那个问题。

还有一些处在同样疲惫状态的患者抱怨说，他们好像是在黑暗、低矮的天花板下摸索，每当他们试图挣脱问题的束缚、进行清晰的思考时，天花板就会向下压来。另外一些人则描述说他们的大脑像被裹在了灰色的毯子里一样动弹不得。如果你了解到患者的视力也会因此受到影响，以至于在阳光明媚的日子里看一切也是阴沉沉的，你就不难理解为什么这些人动不动就想躲避现实了。

黑暗的天花板和灰色的毯子都不过是大脑过度疲劳时的感知体验。学生们在连续学习了三四个小时后也会有类似的感觉，他们会突然觉得自己一个字都看不下去了，必须到外面浇浇花，让脑子清醒一

下才行。可几个星期甚至是几个月来一直在研究自己的问题的神经衰弱患者却没有到外面去浇花，难怪他们的脑子会疲劳、迟钝。

你常常能发现这样的患者会渴望登上山巅或乘坐飞机，因为他们认为这种俯瞰脚下一切的感觉，能够使他们摆脱被困于万物之下的压抑感。这些患者真的很需要睡眠，并且是连续几天的睡眠。这样，他们才能从无休止的焦虑中解放出来，得以休息。

在患者恢复期间，妨碍他清晰地看问题的灰幕会时不时拉开，让他能够像过去一样自由、敏捷地思考，并让他感受到片刻的喜悦。第一次正常思考时，患者甚至会有一种醍醐灌顶的感觉。前面提到的那位年轻患者告诉我，在从海边回来后的某一天，一位朋友请他包扎割破的手指，在“手术”进行过程中，那层灰幕突然拉开，以至于他几乎扯开嗓门喊道：“我又能清醒地思考了！”

这位年轻人很聪明，他能够发掘出隐藏在症状背后的病因，并在很少求助他人的情况下自行治疗。他说那次在包扎完手指后，灰幕很快又落了下来，不过几个小时后它又再次拉开了。在随后的几天里，灰幕一会儿拉开一会儿落下，以至于他自己都不知道下一刻会发生什么。他的大脑好像很脆弱似的，他必须小心使用才能避免它彻底崩溃。他感到自己正变得越来越紧张，他想要控制住大脑，并阻止灰幕落下。这时，他想起了我所说的接受和飘然，于是他放松下来，不再理会灰幕的变化并开始了耐心的等待。

就在此时，住在远方某个州的几位朋友邀请他前去做客。他知道如果他去的话，全新的环境和突然的改变将会令他焕然一新，那层灰幕将永久性地拉开，而他则会从神经衰弱中恢复过来。不过，他最后还是选择了留下，以此向自己证明，他可以无须外部的帮助而依靠自

已恢复健康。当他最终得以解脱时，他说自己就像是获得了重生，所有的一切都显得前所未有的灿烂，它们的色彩看上去也更为艳丽、更加生动，天空蓝得那么纯粹。年轻人浑身荡漾起一种幸福的感觉，一切事物在他看来都显得如此亲切，以至于他不忍心去伤害一只蚂蚁。从那以后，这种感觉就再也没有真正地离开过他。如果你和这位年轻人一样正承受着痛苦，那么同样的回报也在等待着你。对于从神经衰弱中恢复的人来说，回报的法则显得尤为有效。

不过，以上事例并不意味着你应该拒绝别人提出的有关变换环境的建议，因为你无须向自己证明什么。你可以去仿效那位年轻人，不过既然痛过了，你何必还要去延长痛苦呢？我们应该抓住彻底改变的机会，并接受由此而来的解脱。

所以，你应该：

- ◆ 和一位明智的顾问一起探讨你的问题，并为之找到一个令人满意的解决办法或折中的方案，然后再去探讨下一个问题。
- ◆ 坚持新的观点，就算开始时每天只瞥一眼也应该感到满足。
- ◆ 坚持一种解决方法，就如同给疲倦的大脑固定夹板。
- ◆ 如果疲劳妨碍了精力的集中，不要紧张地强迫自己去思考，应该以接受的心态按大脑允许的速度慢慢思考。
- ◆ 旧的恐惧卷土重来时不要绝望，接受所有的挫折，并飘然地走向康复。
- ◆ 患病时不要把重点放在自己作决定上。

◆接受变换环境的建议。

第21章

悲伤

尽管巨大的悲伤会暂时干扰我们的生活，但它并不像难以解决的问题那样复杂。悲伤可能会引起一些问题，这一点毫无疑问，不过和悲伤本身比起来，这些问题通常都不值一提。就算患者内心不存在矛盾或内疚等其他问题，极度的悲伤也可能会引发神经衰弱。不过，如果你仔细去分析由悲伤引发的神经衰弱，你常常会发现其中还夹杂着恐惧。正如前面我们所提到的那样，失去亲人的痛苦与独自面对未来的恐惧是掺杂在一起的。

闷闷不乐

我们很多人在遭受了极大的痛苦时，都可能会觉得自己要垮掉了，可是随着时间推移、生活的继续，我们又会重整旗鼓，找回快乐。不过也有一些人从此一蹶不振。由于过度悲伤，同时周围环境又无法给予他们太多的支持，以至于他们发现自己已不可能再过一种正常人的生活了。他们坐在那里，满脑子想的都是自己的不幸。这种持续的抑郁和冥思苦想会逐渐耗尽他们的情感，令他们作出一些过度的反应；同时他们的悲伤会越来越强烈，阵阵袭来的绝望也会让他们觉得越来越难以忍受，而他们的身体则会在这种冲击下变得越来越脆弱。

这样的人吃不下、睡不着，看上去日渐憔悴。最后他们的大脑会变得极度疲惫，看事物、想问题也变得缓慢异常，以至于和他们交流似乎也成为一件不可能的事情。他们眼神呆滞、反应迟缓。如果无法激起他们的回应，那么医生通常会建议患者进行电击疗法。电击的效果可能会非常好，以至于几次治疗过后患者也许就能理智并充满希望地探讨未来了。

我曾接待过一位意大利妇女，她是被近乎绝望的家人带来我这儿的。这位妇女的丈夫6个月前去世了。由于悲伤，她变得非常迟钝，无论女儿走到哪里，她都会迈着毫无生气的步伐机械地跟在后面——看上去就像个孩子。我跟她说话，她却只是茫然地看着我，没有一点反应。于是我建议对她进行电击治疗。

1个月后，这位妇女说她希望尽早回家以便帮着采摘葡萄。她的例子极好地说明了在那种情况下电击治疗可能产生的良好效果。它表明一旦“悲伤—闷闷不乐—更加悲伤”的恶性循环被打破，患者就很可能再次开始正常的生活。

痛苦的习惯

如果这位妇女早些得到帮助并了解问题出在什么地方的话，她还是有可能在不经电击的情况下恢复的。我们经受的很多痛苦常常都是由记忆和习惯引起的，也就是说，我们记得过去承受的痛苦，但却没能将记忆和现实区分开来。这位妇女的丈夫已经去世6个月了，无论她怎么悲伤，丈夫也不可能起死回生。还有就是她住在一栋大农宿里，那里的家人需要她照顾。这些都是现实，经过电击治疗的她也清楚地认识到了这一点。然而在电击治疗之前，她只是一味地回想过去，直到最后连自己都分不清那是记忆还是现实。

痛苦能很快地导致疲劳，使本已疲倦的身体更加衰弱。但是，如果我们能在自己破坏性的思维里加入哪怕一点点希望，就可以扭转这个衰弱的过程。前瞻性的希望虽然也会成为记忆，但它却是一种令人振奋的记忆。如果昨天我们怀着希望，今天及明天我们就会更有希望。这样下去，未来的每一天都能够给我们带来希望。如果幸运的话，环境还会迫使我们将注意力转移到其他事情上。举例来说，需要照看孩子的母亲通常比没有孩子的寡妇更容易从失去丈夫的悲痛中恢复过来。

随着时间的流逝，经受了巨大痛苦的人仍然能够再次感到欢乐，这确实是一件令人惊讶的事情。有位曾经无比悲痛并丧失了所有生活希望的妇女跟我说过这样一件事情：一天，为了避免彻底崩溃，她强迫自己到外面焚烧花园里的垃圾。偶然间，一些新叶子被扔进了火里，它们发出的刺鼻气味让她感受到了片刻意想不到的快乐。而就在此时，一只不知天高地厚的小鸟又从她眼前一闪而过，开始在她旁边

的树枝上嬉戏起来，这让她不禁笑出来。这件事成为这位妇女患病期间的一个转折点，它表明她仍然能感受到快乐，这种感觉并不像她想象的那样已经消亡，这使她有了足以依靠的希望。如今，她像我们大多数人一样平静而又快乐地生活着。

避免不必要的痛苦

如果整天看着过世丈夫的座椅令你感到痛苦，那么你不妨将它挪走一段时间，等你不那么痛苦之后再把它搬回来。我的一位朋友曾经拒绝将她丈夫的椅子搬走，她说：“他去世前我爱他，为什么他去世后我就要回避那些能让我想起他的东西呢？”这位朋友的做法虽然值得赞赏，但无谓地耗费感情。几个月过去了，每当她走过那把椅子时她都会感到痛苦。虽然有时她也会感到些许快乐，但这样的好心情最终也会因为那把椅子而烟消云散。最后她还是让我们暂时搬走了那把椅子。如果她早点这么做的话，那些不必要的痛苦也许就可以避免了。这样做是明智的，而并非像她想象的那样是胆小的举动。知道何时避开痛苦有时是件好事。我们的潜意识就像一块埋藏起来的墓地，在那里进行不必要的挖掘是不明智的。

离弃

死亡虽然会引发悲剧，但它并不牵扯严重的心理矛盾或冲突。死亡意味着终结，我们必须接受。时间可以帮助我们渡过难关。相比之下，由丈夫或妻子的离开所引发的经常性痛苦则难以忍受得多。每当被抛弃的一方听到另一方被提及时，他（她）的伤口就会被再次撕开。这其中或许还掺杂有愤恨或不平，而这是很难让人接受的。不过，即使在这种情况下，岁月也会渐渐地将悲伤转化为接受和遗忘。有位妇女在丈夫去世后曾一度濒临崩溃，但如今5年过去了，她已不愿改变自己现在的生活方式，来期望丈夫“回来”。想当初她丈夫去世时，我几乎磨破了嘴皮也没法让她相信她会在这这么短的时间内喜欢上一个人的生活。

请记住，没有哪个人会将自己的幸福完全建立在其他人身上，尽管我们可能觉得这样。我们内心深处的情感并非是由我们所爱的人决定的。这种情感属于我们自己，源于我们爱的能力，即使遇到不幸它也不会丧失。

所以说，如果你爱的人离开了你，不要觉得世界末日到了。你仍然具备爱的能力，可以同样去爱其他人，甚至爱得更深，尽管现在你可能会愤怒地予以驳斥。那么，不妨等待吧，不要怀疑时间抚平伤痕的能力。

不要心怀怨恨

如果你受到了伤害，不要错误地一味进行报复或因见到冒犯者受到惩罚而感到安慰。请别让报复的欲火烧昏了你的头脑，要想得到持久的和平，你必须忘掉报复。对此，《圣经》给予了我们很好的忠告：即使伤害我们的人受到了惩罚，我们也很难像自己期望的那样感到快乐。这并非空洞的说教，而是确凿的事实。我们更可能会失去对报复的兴趣，甚至会觉得那个“低级的家伙”很可怜。所以，别再浪费时间和精力去愤愤不平了。

当你决定采取最友好的方式时，你会惊奇地发现，那些难以应对的复杂局面都奇迹般地消失了。难道你还看不出来吗？与其被仇恨、痛苦以及报复的焦躁心理所烧灼，还不如以这种方式获得一颗更为平和、更加健康的心。

所以：

- ◆ 坦然地接受悲伤吧。
- ◆ 不要坐在那里闷闷不乐。
- ◆ 让时间充实起来。
- ◆ 坚定地抱有希望。
- ◆ 暂时挪走那些会引发痛苦回忆的物品。
- ◆ 记住，没有谁的幸福是完全建立在其他人身上的。

◆把报复的事情留给老天去做吧！

第22章

内疚和羞耻感

内疚

对于某些神经衰弱的患者，尤其是对于那些严于律己的人来说，内疚可能会成为一场噩梦。

令人内疚的想法

内疚可能只是脑海中产生的一些想法，有道德的人会把这些想法看得过于重要，无论他们如何抗争或努力也无法将其消除。我对这样的患者解释说，这些想法的反复出现不过是恐惧和记忆共同作用的结果，短时间内它们不会消失，所以患者必须暂时接受它们。这些特定的想法已经深深地扎下了根。这样的想法既然已经成了患者的习惯思维，那么它们怎么可能随时、随地被消除呢？虽说是这样，有些人还是拼命地想把它们忘掉。在这种情况下，成功的方法只能是昏迷或者沉睡。

在我指出这一点之后，患者通常会感到极大的安慰，因为他们知道自己并不是罪大恶极的人。虽然这并不会让他们感到多么高兴，但他们确实只是一些有着正常反应的普通人而已。

理解，使许多人忘记恐惧。而随着恐惧的消失，他们将赢得最终的胜利。那些不受欢迎的想法虽然还会出现，但它们已失去了原先的意义，其存在与否也渐渐变得不再重要。最终，它们将会被忘记。

多余的想法 永远不要犯为了摆脱不想要的想法而战斗的错误；放松地对待它们，让它们来，带它们一起——但是要心甘情愿，你会发现，即使是最让人震惊的，也只是想法而已。

如果你努力去忘记那些不想要的想法，或者试图用其他想法来取代它们，反而会把那些不想要的想法变得太重要，从而使忘记变得越来越困难。在别人的督促下总是很难忘记，尤其是在精神疲惫的时候。

在接受和工作的同时，勤加练习可以让你沮丧的想法变成“仅仅是想法”，没有任何令人不快的反应，没有恐惧。没有恐惧，那些曾经看起来几乎让人着迷的想法最终将不再重要。“不再重要”是目标，不是忘记。一个人永远不能确定自己是否忘记，记忆仿佛是一条巨大的气垫船。然而，如果通过理解和经验实现了“不再重要”的目标，你就可以放心地依靠它。

当然，时不时地，“重要”的感觉还会回来。然而，当你已经产生了“不重要”的感觉时，哪怕只是一刹那，这颗治愈的种子就永远不会消失。当患者凭借着重新获得的“不重要”的感觉而从每一次的挫折中解脱出来时，这种感觉就变成了一种内在的东西，每当遇到挫折时，它就会迅速地伸出援手。这时，你就已经成功了。

令人内疚的行为

如果过去某些令人内疚的行为是造成你神经衰弱的重要原因，那么你不妨说出来，并在可能的情况下予以补偿。如果你没有像预想的那样立刻感到轻松，你也不必失望。你的神经系统仍很疲劳，有可能

一种内疚刚刚消失，别的内疚又会接踵而至。对此你不必在意，应该看清楚内疚不过是神经系统因为疲劳而产生的失常反应而已。

内疚可以单独引发神经衰弱，而更常见的情况则是在神经衰弱期间出现的内疚综合征。由于疲劳，大脑会变得敏感且不够灵活，它肯定会死死地抓住某种真实或想象出来的内疚不放，以至于患者发现自己要不停地和一个又一个的内疚做斗争。

所以，如果你已消除了目前的内疚，那么赶快享受可能随之而来的放松吧。这种放松或许是持久的，但如果不是，你也不要失望。康复之后，你的内疚感就不会那么强烈了，那时你将能够以一种理性的目光看待这个问题。

不能透露也不能被原谅的内疚

有信仰的人可以通过祈祷或忏悔来表达歉意，所以即便他们曾经伤害过的人已经过世了，他们仍能聊以自慰。如果你正处于类似的境地，但却无法从这些方面得到帮助的话，你就应该直面现实，并决心通过某种方法予以补偿。但如果你感到压力太大的话，请不要强迫自己立即就这样做。在现阶段，能作出补偿的决定就已经可以了。之所以不能强迫自己，是因为治疗的一条重要原则就是在患病期间尽量不要给自己添加额外的压力。你和你的顾问必须作出判断，看看马上进行忏悔和补偿到底有多重要，然后再采取相应的行动。

我们每个人都会从众多的祖辈那里继承某些人性的弱点，很少有人在到了中年之后还没做过一件亏心事。事实上，多数人的心里都有着一个藏匿心事的柜子，只不过他们很聪明地设法把钥匙丢掉了而已。让过去的内疚影响现在的生活只会毁掉生活。如果内疚自己浮出

水面，那么我们应该承认它，并尽我们所能地作出补偿，但与此同时我们也应该平和地继续生活下去，并坦然地将一部分责任归咎于我们的祖先，归咎于那些教育我们以及忽视了对我们进行教育的人。从现在开始（在你康复之后），就让我们用富有意义和建设性的方式生活吧。

再一次机会

如果人们因为内疚而决定不再继续生活下去的话，那么这个世界很快就会变得空无一人。相比之下，接受内疚并愉快地生活下去是一件多么值得赞赏的事情啊！从某种程度上讲，这样做本身就是一种赎罪。所以，永远不要拒绝给自己另外一次机会。你绝不可能堕落到再无法回头做好人的地步——如果你下定决心要做好人的话。诚然，跌得越深，恢复的路就会越艰难，你越需要付出巨大的努力。不过，当成功的一刻最终来临时，你会发现自己已变成了一个更加健康的人，而那些额外的付出也将被证明是值得的。

这样的努力并不意味着你需要咬紧牙关打一场硬仗，同时不断地提醒自己目标是什么。它只需要你想象着自己希望成为的样子并等待时间帮你实现这个愿望。如果每天清晨起床前你能花点时间想象自己将来的样子，那么这个目标就更容易实现。而在其他时间里，你并不需要刻意地去想这件事。每天的提示可以强化潜意识里的决心，并有助于你形成条件反射性的习惯。这个过程并不需要残酷的战斗，你只需要利用自己的潜意识，每天引导它，让它为你创造奇迹。相信自己的潜意识吧，它能够做到这一点。

但是你要记住，绝不能因为失败而彻底丧失信心。有时你可能会以为自己已经失去目标，但是如果你想把它找回来，你就总能找到

它。愿望决定着你的行动，所以你要记住，只要你有愿望，你就已经具备了成功的重要条件。

羞耻感

我们可能因为自己的行为而感到内疚，也可能会因为他人的行为而感到羞耻。我的一位同事就曾向我描述过她的女佣在儿子被投进监狱后是如何变憔悴的。为了安慰这位老妇人，我的同事说：“别担心，时间很快就过去了。”但是老妇人却回答说：“问题不在这儿，医生，而在于他给我带来的羞耻感。”

安慰因这样的羞耻感而患病的人并非易事。我们可以告诉他们时间如何能够磨灭记忆；如果他们太过在意，羞耻感又会如何找上门来；以及补偿和悔悟如何能够抚平伤口；等等。我们还可以告诉他们，这种感觉不过是受挫折的自尊和对别人意见的恐惧混合后的产物；如果他们能够超脱这一切，去想象那个让他们蒙羞的人，想想他更为剧烈的痛苦，他们可能就不会这样了。不过就算这样安慰他们了，羞耻感还是会让他们觉得难以承受。

如果你因为这样的羞耻感而患病，那么谁也不会责怪你，而只会对你表示同情。同样，爱你的人也不会因为这种羞耻感而减少对你的爱，他们反而会更加爱你。

如果你因为自己的行为而感到羞耻，那么你别无选择，只能仔细查找自身的缺点，并下定决心不再犯同样的错误。记住，大多数人愿意看到你作出补偿，因为这些会使他们恢复对人性的信心。这个时候也许会有一些闲人要多说几句话，但这种无聊的东西任何时候都不值得你去理睬。你需要关注的是那些真正的朋友。他们的鼓励才是你应该接受的东西。

第23章 强迫症

问题、悲伤、内疚以及羞耻感可能引发神经衰弱或对神经衰弱的形成起着重要的作用，而由这些问题引起的持续恐惧以及随着恐惧而来的副作用不但会让患者感到痛苦，更有可能会替代最初的起因而成为困扰患者的主要问题。这些最常见的副作用有：

- ◆ 强迫症
- ◆ 失眠
- ◆ 清晨恐惧感
- ◆ 抑郁
- ◆ 丧失信心
- ◆ 与人交流困难
- ◆ 回家困难
- ◆ 忧虑

如果强迫症患者同时还患有神经衰弱，那么他就会表现出反复的、强迫性的、令人苦恼的想法或行为。患者可能有不止一种这样的

想法或行为，同时疲劳可能会使他处于一种极易受影响的状态，以至于任何讨厌的想法都可能缠上他并成为他的一种强迫观念。

根据我的经验，强迫症有3种主要类型。第一种类型的强迫症仅仅是重复某种行为的习惯，这些行为本身并不可怕，让患者感到害怕的只是这种不断重复的状态。举例来说，患者由于害怕感染细菌而养成了反复洗手的习惯，而反复洗手这个行为并不可怕。第二种相比起来则要可怕得多，例如一位母亲常常会有那种担心自己伤害到孩子的强迫想法。第三种类型，许多神经症患者都有，他们的注意力完全集中在自己和自己的病上面。

第一种类型的强迫症

一个因害怕感染细菌而不停洗手的人，最后会像担心凭空想象出来的细菌一样担心自己所处的强迫状态。这种类型的强迫症大都如此。患者大脑的一部分似乎已失去了自由思考的能力，他被某种特定的想法搞得精疲力竭，以至于无法理智地思考问题，这会让他感到害怕。医生或许可以给他带来片刻的平静，但用不了多久，从前的那种习惯想法和恐惧就会卷土重来，占据他的思想，而大脑极度疲劳也使他无法长时间地从其他角度看问题。服从于强迫的想法或行为并不会引发上述的疲劳，一个人如果愿意洗手，那么他洗上一整天也不会感到疲劳。如果反复洗手会让他觉得紧张、焦虑、易怒和绝望，那么他就会感到疲劳。这种紧张、焦虑、易怒和绝望正是令大脑变得疲惫和僵化的第二种恐惧。这种恐惧会让患者变得非常敏感，以至于第一种恐惧——对细菌的恐惧——也成了一个令他想不通的问题。对细菌的恐惧不一定有更深层的原因，也不一定非要找到原因才能治愈。

患有这种强迫症的人总会犯这样的错误：试图去对抗它、停止它、忘记它。然而这样做的话，他永远都不可能治愈它，因为当他在战斗的时候，他就是在强化强迫行为，让它更深刻地印在自己的脑海里。

如果你患有这种类型的强迫症，你就必须接受这样一个事实，即它会在未来一段时间内继续困扰着你，这是由你的敏感状态所决定的。但是如果你试着不为自己的状态所困扰，不加剧这第二种恐惧，你就能渐渐地摆脱紧张，消除疲惫，脱离那种敏感的状态。当你决定试着去接受自己的强迫症时，你会感到一种内心的平静，强迫症也就

不那么可怕了。接受的心态能够消除强迫症噩梦般的属性。而随着第二种恐惧的消失，你的大脑就得以恢复，你也才能更加冷静地看待第一种恐惧。无论它是什么，你最终都能够客观地加以对待。

第二种类型的强迫症

就像我前面说的那样，这种类型的强迫症相对于第一种来说更容易引起患者的恐惧。例如，在母亲担心自己可能会伤害到孩子的强迫想法里，就存在真正的恐慌，而了解这种类型的强迫症产生的方式，则是治愈它的关键。我曾不止一次地作出解释，敏感的人会对任何令他不安的想法作出极为强烈的反应，以至于他的情绪和那种想法的重要性会形成极大的反差。当一位患有神经症的母亲头一次产生自己可能会伤害到孩子的想法时，她就会感到极大的恐慌，以至于自己的脑子变得一片空白。她不会在等恐慌结束后这么想：“哦，是的，我绝不能那样做。”如果她真的这么想的话，她还有可能渡过恐慌并忘掉这件事情。但如果不想，她就会感到害怕，并担心这种恐慌会再次发作。然而，她如此关注和害怕，恐慌必然会再次发作，而每次恐慌发作时，她都会重复第一次的错误，以至于这样的想法和感觉最终会成为她的强迫症状。

如果你患有这种类型的强迫症，你首先必须明白这种强烈反应缘于你敏感的状态。这种状态不可能在一夜之间消除，你必须暂时接受自己现在的样子。其次，你必须做你第一次恐慌时没能做到的事情：试着去接受恐惧。与此同时你还必须试着去瞥见真相——你永远都不会做那种事情。你不过是被夸张的感觉和不实的想法误导了而已。你应该试着用一种真实、正确的观点去看待自己对恐惧的反应。开始时，你也许只能瞥见一眼真相，但是通过练习，真相会变得越来越清晰，直到你能够牢牢抓住它，从而使强迫观念渐渐地失去意义，最后被真实的观念所替代。

我知道这是一项非常困难的工作，也知道这样的患者需要医生反复的解释和经常性的支持与鼓励。如果医生能把每次交谈的内容录到磁带上，那将是对患者极大的帮助。患者可以把磁带带在身上，以便在需要的时候获得医生的帮助和指导，并接受他的鼓励。这种事情一天之内可能需要做很多次。

强迫症 在我的经验中，一个被强迫症折磨的人，总是能够理解——即使只是短暂地理解——关于强迫症的真相。例如，一个女人对她的房子被细菌污染的想法很着迷，而当我向她解释任何房子里都很难出现危险的细菌时，她是可以瞥见真相的。我从她的房间、冰箱、自来水，以及排水管周围取了一些污物，然后用这些污物进行培养，结果都是阴性的。

当她看到这些结果时，她意识到她重复的清扫（有时一天里要清扫3次）是没有必要的。

然而，我一离开，她对细菌的反应就变得再次强烈起来，她又一次陷入了强迫观念之中。

看到自己着迷背后的真相，我称之为“一瞥”。我通过教患者经常和有规律地练习瞥见来治愈他们的强迫症。为了做到这一点，他们静静地坐着（或站着，这无关紧要），思考他们的困扰，试着感受所有相关的恐惧；然后，就在要被淹没在恐惧中的那一刻，试着去一瞥痴迷背后的真相，或者仅仅瞥见另一个视角。

一开始，精神疲惫的人（痴迷会让已经疲惫不堪的大脑更加疲惫）可能每天只能瞥见一两次，但即使只瞥见一次，也能暴露出精神疲劳在玩的把戏，并显示对痴迷的生理反应是非常严重的一一因为敏化作用（来自痴迷的持续紧张可能非常敏感），而不是因为这个想法的重要性或真实性。

第三种类型的强迫症

自省可能会造成极度的脑力疲劳，这种疲劳会使患者觉得自己的想法被限制在了自己身上，即使他努力地想对其他事情产生兴趣，脑力也会因为得不到足够的释放而不能如他所愿。他或许会试着去工作、聊天或者阅读，但不论干什么，他的思想都会时不时地转到自己身上。这让他不禁有了一种被限制在躯壳里的感觉，以至于他只能意识到自己的所作所为，就像是不能将自己的思想和自己的行为分开似的。

如果陷入了这种境地，你应该这么做：

首先，要明白这种痴迷只是精神极度疲劳的一种症状。

其次，由着你的大脑去想，把那些想法，包括内省的想法当作正常思维的一部分去接受。想就想吧，不要为此感到不安，也别试着不去这么想。你可以练习在这么想的同时继续工作，直到最后这种思维习惯变得无足轻重。

要知道，这种脑力疲劳的状况会随着你的接受而慢慢消失，你并不会精神失常。很多在你之前的人都有过相同的感觉，但是在采纳了我的建议后他们都得以康复。如果你能这么想，你所感受到的紧张和恐惧就会得到极大的缓解。你的思想会变得不那么自省，不那么僵硬，直到最后关于其他事物的一点点兴趣都能改变你的这种思维习惯。请记住，这种习惯会时不时地再次出现，这一点你必须明白。但是你肯定会找到应对的方法，而练习会让你应对得越来越轻松。

强迫症不过是由恐惧和疲劳引发的一种习惯。如果你能这么看，强迫症便不那么可怕了。恐惧一旦消失，留下的则只有记忆，而记忆是会被时间冲淡的。

一位患有这种类型强迫症的德国妇女就曾绘声绘色地向我描述过她是如何发作的，以及她的朋友是如何帮助她的。当她觉得一段令人烦躁的时期就要来临时，她便会跑到朋友那里说：“它又来了，玛利亚，又开始了！”玛利亚回答说：“让它来吧，安娜，不要抗争，随它怎么样，会过去的。”

通过消除引发疾病的原因，某些强迫症也可以被治愈。例如，有位感觉自己被强迫着穿过城市主干道的妇女，一次有机会出国待了6个月的时间。回来后，她高兴地发现自己的强迫症已经消失了。但是，尽管她消除了强迫症，但她并不明白自己是怎样做到这一点的，因而也就很容易再次患上强迫症。我希望能教会你理解强迫症，并在无须逃避的情况下让自己得以康复，这样才能确保你永远不受强迫症的侵袭。

所以，要治疗强迫症，你应该：

- ◆接受，而不是强迫自己忘记。
- ◆停止抗争。
- ◆探求其他看问题的方法。
- ◆耐心地等待。

这仍是我们最熟悉的恢复方式。

第24章

失眠

夜晚来临时，一些神经衰弱患者的心情会比清晨时好很多，以至于他们几乎相信自己已经康复了。但有些神经衰弱患者则会害怕黑夜的来临。他们惶恐地躺在床上，浑身冒汗，脑子里飞快地闪过一些可怕的想法，同时等待着镇静剂发挥作用，以便自己能平静下来。他们害怕一个人待在房子里，也害怕关灯。

如果你是这种状况，那么镇静剂确实是一个良方。不过，还有其他的一些方法能帮助你睡眠。

首先，你应该明白你的恐惧之所以让你感到害怕，仅仅是因为你的身体处于一种敏感的状态，这时你会作出夸张的反应，而在正常情况下，你只会感到轻微的不安。实际上，你的问题并不像你疲惫的身体让你感觉到的那样可怕。如果想到这些问题并不会让你觉得不安，那么你还是可以应付它们的。所以，你应该努力去看清恐慌的本质，它不过是疲惫的神经系统产生的过激反应，而不一定是你的问题严重性的表现。你应该让自己尽可能舒服地躺在床上并尽量放松，然后去研究一下恐慌的感觉，并作好准备等待着它侵袭你的全身。要放松，坦然地面对，不要逃避或试图加以控制。

如果你能做到这一点，你就会发现恐慌变成了肚子里面的一种灼热、酸痛的感觉。这种感觉你很快就能适应，以至于它还没有消失你

就已经进入了梦乡。

或许你的某些想法是引起恐慌的原因，也或许恐慌根本没有任何明显的原因。如果你的想法是起因的话，那么你应该认识到它们虽然充满了恐惧、形同猛兽，但仍然只是一些想法而已。让它们飘走吧！放开它们，让它们去，不要抓住它们不放。

当你决定面对恐慌并将它看个明白时，你会感到某种安慰，而这又会让你感到放松并给你带来些许的平静。之所以说“些许的”平静，是因为一开始你可能察觉不到自己的感觉方式有多大变化。尽管你从心理上接受了，但身体可能会延迟一段时间才会作出反应。不过，你也可能惊奇地发现自己感到了极大的放松，以至于你能够注意到自身以外的其他事情。

对我而言，说放松和接受是很容易的，不过我知道，要让一个紧张、惶恐的人放松下来却是一件很难的事。但这确实可以做到。记住，之所以发生恐慌是因为你的神经对它过于敏感。发作了一次之后，你会更加害怕下一次，所以恐慌才会显得一次比一次强烈。但如果你放松下来，对它加以分析（就像我在前一章里建议的那样）并暂时容忍它的出现，你的内心便会平静下来，从而打破“发作—恐慌—再次发作”的恶性循环。

如果未解决的问题加重了你的失眠，那么你必须采取行动，着手解决这些问题或寻找一种折中的方案。具体怎么做，我在前面的章节里已给出了建议。失眠不会凭空消失，你必须制订计划，采取行动，至少也要处理一下自己的主要问题。犹豫不决和内心矛盾会使你成为恐惧和疲劳侵扰的对象，你可能会觉得自己的大脑变得像水一样软弱。在作决定时，它可能会忽左忽右，摇摆不定，直到最后你大汗淋

离地倒在床上时，它仍在左右徘徊，举棋不定。这种犹豫不决正是你易受恐慌和失眠袭扰的原因。因此，必要时你必须确立一种固定的观点，这样大脑才能得到休息并进入睡眠。

如何放松

有很多关于如何放松的文章，因此，我在这里只想概括地介绍一种简单的方法。这种方法可以说是其他大多数方法的核心。

首先，请舒服地躺在床上，并保证被褥不要太重；然后，从脚开始，依次想象着自己的腿、腰、胸、颈、头、臂、手像灌了铅似的陷入床垫中。别忘了这个过程也包括你的下巴和舌头。

当你第一次放松到自己的腹部时，你会感觉到脉动，这种感觉要比你紧张地控制它的时候更强烈，但你要知道这种脉动不过是主动脉往腿里泵血时的搏动而已。如果你用手按压腹部，你就能感觉到这条动脉的搏动。这样的搏动保证了你的生命的延续，为什么要为这种正常而且必要的现象感到不安呢？难道仅仅是因为紧张导致了它跳动得更加有力，从而使你更清晰地感觉到它的存在不成？

另外，你耳朵里“砰砰”的噪声也是血液流经头部一条较大的动脉时形成的。如果听到这种声音，请不要拿枕头盖住耳朵，你应该对自己说：“那是我的生命线，很好！就算今晚它的声响大了点，那又有什么好担心的呢？”放松，让它去跳，最后它会安静下来的。

头鸣

有些人抱怨说，就在他们即将入睡的时候，脑子里会出现类似枪响的噪声。如果你听见过这样的声响，你应该感到高兴才对，因为这表明你紧张的肌肉正在放松，你很快就可以入睡了。

还有些人感觉自己的头就像钟摆似的在枕头上来回摇动。这也是即将入睡的一种表现，你不妨躺在枕头上让它摇好了。你可以在摇动的同时进入梦乡，这不会给你的头部带来任何伤害，这只是疲劳引起的平衡系统的暂时紊乱罢了。

倾听

还有一种方法可以帮助你睡眠。有时，疲倦的大脑会变得过分活跃，这很烦人，你可以利用大脑的接收区让这种过度的活动平静下来。也就是说，你可以去倾听，躺在床上倾听外面的声音。这时，你的脑子里可能会冒出各种各样的想法，但它们不会像主动思考时那样清晰，也不会是那种富有条理和感情色彩的想法。当我在经历了一天颇有压力的工作之后，躺在床上，想要重温一下一天发生的事情或者计划一下第二天的活动时，也会这么做。在经过训练之后，现在我已经可以什么都不想地躺下来倾听很长时间。如果你也这样做了，那么睡眠最终会降临到你的身上。另外，众所周知的数羊法也是利用了相同的原理：当我们看着想象中的绵羊时，我们利用的是大脑的视觉接收区，而此时大脑中负责思考的区域就得到了休息。不过这种方法很难让多数人感到满意，而经过练习，倾听外界声音的方法则会有效得多。

当然了，我也知道有些人的神经非常兴奋，他们受不了紧张和压力的折磨。对他们来说，上述方法见效太慢，如果不能很快入睡，第二天就会更加疲惫。这些人需要的是一种快速有效的镇静剂，就此他们应该向医生进行咨询。

但我要强调一点：单凭镇静剂是无法治愈疾病的。患者必须作好接受和飘然的准备，必须解决自己的问题或找到折中的方案，必须明白使用镇静剂只是眼下的权宜之计，其主要是为了克服由长时间的痛苦和抗争引发的紧张感。

拼图游戏

神经衰弱患者都有晚上不睡觉、躺在床上“解决问题”的习惯。他们耗尽心思地想搞清楚白天为什么会发生这样或那样的事情，要如何做才能避免这些事情。我记得有天夜里一位妇女来我这儿，眼睛因激动而发出明亮的光芒。她跟我说：“我找到答案了。我知道我的胳膊为什么疼，我为什么睡不着了。我白天打字太多了，我不该这样。”她花了几个小时得出的就是这个答案。

所以，不要躺在床上试图将崩溃的神经重新拼凑在一起，就好像是在玩拼图游戏似的。这样做只会让你感到不必要的兴奋与不安，因为每晚的拼图都截然不同。其实你并不需要这样一点点地找回健康，你可以练习有意识地无所作为。晚上当你把头放在枕头上时，请试着去接受一切并飘然进入梦乡。如果你这样做了，就算白天打了再多的字，晚上你也照样睡得着。

孩子

一位患有神经症且带着孩子的母亲会发现自己很难得到充足的睡眠。孩子们经常会在她即将入睡的时候醒来并闹着要她照顾。在这种情况下，这样的噪声可能会使本已紧张的她产生触电般的痛苦反应，以至于她会猛地一下从睡眠中惊醒。

我会告诉患者的丈夫，不受打扰的睡眠对他的妻子有什么样的好处，并强调神经衰弱的女人没有义务去照看孩子，尤其是在夜里。不幸的是，有些男人很难被说服，只要妻子勉强还可以，他就不会让她停下来。这不难理解，因为她们看上去可能并没有太大的不适，只是脾气有些暴躁而已。由此说来，要让他们给妻子找个帮手就更难了。试想，如果没有丰厚的报酬，谁又愿意去照看别人的孩子呢？而就算有人愿意，他们又该去哪里筹借这笔钱呢？天知道他们为自己的妻子花了多少钱。

对于这种情况，公立医院的社会服务人员能够给予极大的帮助。在一些城市里，医生甚至可以要求紧急家政服务部门提供免费的服务。不过，我通常还是建议患病的母亲在可能的情况下离开2个月（不是1个月）的时间。同时，她也要明白，这样做并不是“弃船而逃”。

如果做母亲的没办法离开家或得到帮助，那么她别无选择，只能尽量少些烦恼，接受命运的安排。她应该明白，频繁地起身看孩子并不会让她彻夜失眠，失眠的真正原因在于她的心态，在于她照看完孩子后恨不得把身边睡得香的人一个个五马分尸的愤怒状态。

除了自己要坦然接受外，患病的家庭主妇还可以得到亲戚、邻里以及镇静剂的帮助。这些因素能够创造奇迹，这是我亲眼见到过的。现在，她们还可以从这本书中获得帮助。

其他奇怪的障碍

还有一些奇怪的障碍也会影响患者入睡。如果患者已经连续几个晚上失眠，并感觉再也承受不了又一个失眠的夜晚的话，那么他希望入睡的强烈欲望会让他变得更加紧张、更为焦虑，从而也更难以入睡。

以下强调的治疗原则将能处理上述的各种情况：尽量放松，接受各种奇怪的状况，比如失眠、心悸、紧张、出汗、恐慌等。记住，这些现象掩盖不了人要睡觉的自然法则。睡眠就在这背后不远的地方游荡，即使紧张也无法阻止它的到来。另外你还要记住，即使今晚你睡不着，明晚或后天晚上你一定会睡着。睡眠迟早是要到来的。几千年来人类一贯是在晚上睡觉，这种习惯不是你个人所能改变的。

不过，我也并不是说你应该清醒地躺上几个小时以等待睡眠的来临。较为明智的做法是按医嘱服用镇静剂以避免长时间紧张。在等待镇静剂发生效力期间，你可以试着培养上述的心态。即便在你有所好转并开始停用镇静剂之后，这样的心态也还是需要保持的。最后请记住，服用镇静剂必须遵从医嘱。

综上所述，为了促进睡眠，你应该：

- ◆明白你的恐惧之所以让你感到害怕，是因为你的身体正处于一种敏感的状态。
- ◆放松，任恐惧传遍全身，由它发作，不要逃避。

- ◆认清恐慌常常由想法而起，不要被这些想法蒙骗。
- ◆尽快解决你的问题，必要的话可以征求他人的意见。
- ◆记住头鸣不会造成任何伤害。
- ◆如果你的大脑过于兴奋，请躺下来倾听外面的声音。
- ◆不要试图在晚上解决问题，这会让你变得兴奋。你应该练习聪明的“不为”，然后放松并去接受。
- ◆白天即使做得再多，晚上躺在床上时也不要劳神担忧。
- ◆记住：人类的睡眠习惯不是你个人所能改变的。不要担心服用镇静剂，但一定要遵从医嘱。

第25章

清晨恐惧感

清晨醒来的那一刻需要我们给予特别的关注。对于大多数神经衰弱的患者来说，这是一天中状态最糟的时候。不仅因为从此开始他们将面对新的一天，更令人失望的是，它无法实现前一晚的预期。有些时候患者的感觉会相对好一些，以至于到了晚上他们会以为自己真的开始恢复了。于是他们便满怀欣喜与憧憬地上了床，不料第二天清晨醒来时却发现前一天的进步似乎只是个梦而已。

这种急转直下的可怕局面为什么总是在清晨出现？这确实有点奇怪。患者感到失望和困惑，是因为前一天睡觉前他们还是高高兴兴的，怎么第二天醒来时情况就全变了呢？迎接他们的还是和过去一样沉重的心跳，一样抑郁的心情，以及一样翻动的肠胃，同样还是他们难以面对的新的一天，他们同样希望“关掉自己的电源”，将毯子蒙到头上。这种情况就好比清晨滞后于身体恢复的步伐似的。

要为清晨恐惧感找到一种令人满意的解释，并非一件容易的事情。清晨恐惧感可能是由意识恢复的速度快于防御机制重启的速度引发的。也就是说，虽然你在睡梦中忘掉了现实的世界，但在你醒来的那一刻，随之而来的严酷现实可能会重重地给你当头一棒，以至于你还没有来得及挽救，你的心情就已沉入谷底了。或者也可能是因为睡眠使过于疲劳的身体放松得过了头，以至于患者会像紧张的时候一样感到难以忍受。但不管怎样，只要你清晨醒来时感觉这个世界还不算

太糟，那么你就一定是在恢复了。关于这一点，我还是有把握的。清晨醒来时感到痛苦是可以理解的，甚至是可以预料的，但是不要将其夸大，也不要被其吓到。清晨的不适应不一定意味着你会一整天都难受。

醒来后立即起床

为了应对清晨的这种恐惧感，你必须在醒来之后及早起床。躺着的时间越长，你就越难摆脱痛苦。我完全理解早起有多么困难，但这并非不能做到，尽管这可能意味着你要强打着精神下床。一位妇女曾说：“我是从床上蹦下来的。”但对于神经衰弱患者来说，这几乎是一件不可能做到的事情。如果你能一睁眼就慢慢地下床，然后冲个澡，沏杯茶，那也就够了。此外，轻快的音乐也有助于你摆脱清晨的郁闷，所以你可以放一台收音机在自己的床边。或许你的家人并不欣赏这种清晨的“听觉盛宴”，但如果他们知道这是你治疗计划的一部分的话，他们通常还是会合作的。

听过音乐、冲完澡、喝过茶之后，你可以安安静静地躺在床上等着家人醒来。或许你更愿意出去散散步，而不是躺在床上。这样更好。关键是你一醒来之后要赶快找点事做，这样清晨的抑郁才不至于变得难以消除。做过这些事情之后，你就没有那么容易再次感到抑郁了，至少你不会像蒙头躺在床上时那么脆弱和不堪一击。所以，在你还不能轻松地醒来并安静地躺在床上之前，请作好准备以这种方式迎接清晨的到来。

我曾劝说一位年轻的妇女在醒来后赶紧起床，但她却反驳说：“我身体的各项机能还没开始运转，怎么能够下床呢？为了让它们转起来，有时我得花上好几个小时的时间！”我告诉她，要想使“身体的机能”快速运转起来，她必须命令自己，而不是诱导自己，特别是不能一味地躺在床上哄自己。不可否认的是，最初醒来的半个小时可能会给患者造成致命的打击，而大部分人也都是在这段时间内开始退

缩的。但是，如果你能够赶快起床，那么过一会儿情况就会有所好转。

所以，不要为了让自己多躺一会儿而寻找任何借口，睡醒了就赶快起床。

找人陪伴

醒来时和某个志趣相投的人说说话对你来说是个巨大的安慰，所以不要觉得和家里的某个人同睡一间屋子是懦夫的行为。其实这是很好的治疗方法，我有时也建议患者这么做。醒来后看见另外一个人会让你觉得真实和踏实，而几句寒暄则能让困惑的大脑倍感安慰。

不管怎么样，你至少应该把床放在一个合适的位置上，以便醒来时能够看看窗外，而不至于非要盯着天花板上的某一点或挂在门后的某件旧睡衣。看看外面活动的事物，哪怕只是一根树枝，都能够分散你的注意力，进而帮助你恢复正常的感觉。

清晨镇静剂

如果你在凌晨4点左右醒来，那么你将很难决定是再吃一粒镇静剂，还是起床活动，抑或是躺在那里干着急。不过就算是家人愿意忍受凌晨时分的骚动，4点钟起床对你来说还是太早了一点，因为在其他人起床之前你还会有几个小时的时间需要打发。所以在这种情况下，我通常会建议患者再服用一些镇静剂。我一般会让患者再服1粒，这样药力既能很快发挥作用，又不会留下太多后遗症。即便你不能再次入睡，药片也会让你平静下来，使你能够轻松地躺下来等待天亮。注意，虽然我建议你一醒来就起床，但并不是要你在月亮还挂在空中、猫头鹰还立在篱笆上的时候这么做。

在那些凌晨，一切都那么安静 对于一个在凌晨醒来的紧张不安的人来说，安静似乎是一种威胁。即使是清晨垃圾车的声音也很受欢迎，因为这说明至少有人还活着！而且，在屋子里听到动静，尤其是杯子和茶碟的叮当声，才能放松下来。

我曾向一位来自乡下的患者提及清晨的宁静。她笑着说：“哦，医生，你显然从来没有在乡下生活过！在我们那里，你会听到动物的声音，以及在破晓的时候，沉重的靴子在厨房里跺来跺去的声音！”也许此时此刻，沉重的靴子声正在安慰着某个人。

在固定的时间（例如每周1次或2次）定期出现的噪声，可以作为衡量进步与否的标准。每星期二，当垃圾车声响起时，嘎嘎作响的垃圾桶或者带来希望，或者带来“又一个血腥的星期二”的绝望。

有时候，一大早醒来的人会迫不及待地想要回去睡觉，把等待的时间抹去，这样他反而会变得更加清醒。

在我看来，神经症患者会经历这样一个阶段——早晨醒来时必须服用镇静剂。如果患者感到焦躁不安，与其让他在痛苦中耗尽精力，还不如让他将早起时孤独的痛苦拒之门外——因为前一分钟还能忍受，下一分钟就会不堪重负。

然而，晚一点醒来——大约5点或更晚——就没有时间吃药了。这时候最好马上起床，听收音机、看书、喝一杯热饮。如果在5点或5点之后服用镇静剂，那么当你起床后面对新的一天的时候，你会感觉身体更加沉重。

变换视野

变换卧室、改变床的位置甚至更换窗帘也能起到积极的作用，对此你可能会感到惊讶。如果每天清晨醒来时你看到的都是同样熟悉得已不能再熟悉的事物，那么你可能会清楚地想起自己在过去的清晨里所遭受的一切，以至于你还没来得及作出反应就已被拖入了痛苦的泥潭而无法自拔。而变化——即使是上述那些细小的变化——会使你有焕然一新的感觉。正如前面我说过的那样，变化就像是轻微的电击，它能暂时吸引你的注意力，让你将视线从自己身上挪开，从而帮助你恢复正常的感觉。这样的缓解即使短暂，也会让你感到振奋与鼓舞。

所以，如果你清晨醒来感到自己有那种可怕的感觉，那么请：

- ◆立即起床，冲个澡，喝杯热饮，听听收音机里欢快的音乐，如果时间允许的话，再出去散散步。
- ◆别太执着于必须躺在床上等着“身体的机能运转起来”。自己下床，它们就会运转起来。
- ◆变换床的位置，以便你醒来时能够看到外面。
- ◆可能的话换个卧室，至少也要时不时地挪挪家具，改变一下房间的布局。
- ◆最重要的是，接受现实，不要因为清晨感觉不好而沮丧，应该耐心地等待情况好转。记住，清晨的不适并不一定意味着你会一整天都难受。

第26章

抑郁

一个人如果连续几个月受到恐惧和内心冲突的折磨，他可能会因为情绪上的疲劳而变得漠然，对周围的事物不闻不问；或者他也可能会感受到一种强大的、令人绝望的抑郁，这种抑郁会在胃里形成一种令人非常不舒服的沉重感。据说胃是人体最敏感的器官，如果其他器官出了问题，它会哭泣。自然，它也是抑郁作用的焦点。

抑郁是神经衰弱最严重的表现之一，因为它夺走了太多人恢复健康的希望。但是，仍然有许多人能够摆脱抑郁的影响，对恢复健康继续抱有希望。我向这些人保证，无论抑郁多么严重，他们都能够康复，而且是在无须电击治疗的情况下得以康复。不过，对于那些已经彻底丧失希望的人来说，电击治疗通常还是需要的。为了避免患者误以为我是在建议对所有的抑郁患者进行电击治疗，我想赶快重申一点：尽管你可能很抑郁，但只要你愿意，你就可以不借助电击治疗得以康复。关于这一点，请不要再有任何的误解了。

另外，新型的抗抑郁药的效果也很好，但它和镇静剂一样需要医生的处方。

工作

关于这一点，本书将在以后的章节里予以详细讨论。考虑到工作是治疗抑郁的主要手段，我还是希望在这里专门提一下这个问题。

如果你想康复，那么请找点事做，同时在白天离床远点。

我要强调的是，对于抑郁的人来说，和其他人一起做些事情意义重大。我曾经见到过这样的一些患者：他们本来就要痊愈了，但是由于突然间变得无事可做，他们的病情又急剧恶化了。所以，如果你感到抑郁，请不要坐等着身体康复，而应该努力地去充实每一天的生活。你必须制订一个有条理的计划，这样就知道未来的几天（最好是几个星期）自己该忙些什么了。不过，我发现要想说服患者的家人相信这一点的重要性的确是件困难的事。他们根本无法体会无所事事的1个小时对于一位神经衰弱患者来说是多么漫长。

由于过分关注自己，患者疲倦的大脑会注意到每一秒钟的流逝，以至于1个小时在他看来似乎永无尽头，而紧张感也会在此期间加剧到令他几乎无法忍受的地步。这种情形会让医生感到非常恼火，因为他明明知道无所事事、紧张以及抑郁加在一起会造成极其可怕的后果，但由于无法取得家人的合作，他也只能眼睁睁地看着事情发生。

让外界事物吸引你的注意力是绝对必要的，只有这样时间才会过得快些，紧张和抑郁才能得以缓解。

日常一些小小的高兴事

一般来说，我们的正常情绪是由日常一些细小的、几乎注意不到的高兴事来维持的。例如，我们洗碗时可能会感到犹疑不决，不知道接下来该干什么，是铺床呢，还是去浇花？我们抚摸着自己喜欢的光滑瓷器，看到阳光照射在窗台上那盆绯红色的天竺葵上，心情也许豁然开朗；而当我们走进卧室，看到猫儿睡在床上时，心里也就不觉得像以前那样烦恼了。不过，神经衰弱患者却并不这样。就算把他们带到那种种满天竺葵的花园里，他们满脑子里想的也都是自己和自己的问题，以至于丧失了观察外界事物和感悟细小乐趣的能力。

生活中有很多这样的细小乐趣能够帮助你振奋精神，未来也并非像你想象的那样一片黑暗。其实，并不是只有大的喜事才能帮助你找回生活的快乐，如果你善于发现，小事同样也能做到这一点。

独处时的孤寂

抑郁的人特别应该出门找些事做，明媚的阳光，广阔的天空以及没有围墙限制、可以自由活动的空间，都有助于他保持高昂的情绪并控制烦恼的扩散。由于没有内在的快乐源泉，抑郁的人几乎完全依赖外界环境为他提供快乐。对他而言，抑郁的气氛是难以忍受的。事实上，悲伤会使他作出过于激烈的反应，以至于略微有些抑郁的场合在他看来都会是一出悲剧，而且这种反应来得还相当快。曾经有这样一位患有神经症的妇女，她在一个阴沉、有风的黄昏抵达了位于海边的度假胜地。当她从车里出来时，一阵海风挟带着哀伤的音乐向她袭来，那是当地的一个业余乐队在附近练习时发出的声音，与此同时，几只在她头顶上盘旋的乌鸦也发出了“呱、呱、呱”的不祥的叫声。那种抑郁的感觉来得如此突然、如此强烈，以至于她感到自己的心一下子沉到了靴子底下。她说后来她晒了2天的太阳才得以从那种抑郁的心情中恢复过来。

抑郁的人可以去电影院看看电影，或者坐在热闹的商场或餐馆里吃顿饭，这样做的效果通常比一个人静静地休息要好。欢乐的气氛和娱乐活动有助于患者保持高昂的兴致，防止他情绪低落。

暂时的缓解可能会凸显痛苦

一些神经衰弱的人不去看电影是有原因的。他们说电影院里的虚幻感觉，会让他们更清醒地意识到存在于自己身上的那种可怕的不真实感；还有一些人表示，听见那么多人开怀大笑，只会加重他们自己的孤独与痛苦；另外有一些人则认为，尽管他们可以暂时地沉醉于电影当中，但当影片结束后，他们又再次回到残酷的现实中并重新面对自己的衰弱时，会感受到一种强烈的反差与震撼，以至于自己的疾病会显得更加严重、更加无药可救。暂时的缓解只会凸显他们的痛苦。

正是由于上述的这些奇怪感觉，神经衰弱才会变得令人迷惑并经常性地让患者感到痛苦。为了拨开迷雾，你必须迎上去面对这些感觉。别试图逃避，也不要反抗，更没有必要挖地三尺把这些感觉揪出来，你只需要接受，并等待着有一天自己可以毫无痛苦地面对这些感觉。记住，让你从暂时忘却痛苦的状态中清醒过来并给你重重一击的不过是你的想法。你是被自己的想法吓到了。不要这样！为什么偏偏要去想那些可怕的事情，而不试着想点愉快的事情呢？刚开始尝试这样做时，你可能会觉得很难，但经常练习就好了。不要总想着：“天哪，该死的神经衰弱！难道我永远都摆脱不了了吗？”你可以这样想：“我能够暂时忘却，这很好，总有一天我会彻底把它忘了。”要认识到神经衰弱主要是由一些可怕的想法发展而来的。通过练习，你可以飘然地将这些想法抛于脑后。

在短暂的忘却之后再次面对自己的衰弱，这或许是你每天都要经历的事情。但如果每次你都能抱着接受和希望的态度去面对，这个过程便会越来越轻松，神经衰弱本身也会渐渐得以缓解。不过，我并不

是说你一定要面对神经衰弱的每一个让你感到恐惧或抑郁的细节。更明智的做法是，回避某些不快的体验，尤其是那些即使面对了也不会有任何益处的体验。例如，有位妇女在看电影时曾有过一次特别抑郁和不安的体验，以至于现在连看一眼电影院的外墙都会引发她极度痛苦的反应。如果她尝试进电影院来“克服”这种感觉，那么情况只会更糟。

我告诉她，她的反应会这样剧烈，仅仅是因为她身体里与肾上腺素分泌有关的神经仍然太过敏感，但这并不意味着将来她看电影时也会产生相同的反应。尽管她有必要去面对、看清并飘然地克服那些她必须正视的恐惧，但在这个时候去电影院看电影并不会给她带来任何好处，所以在她的反应平静下来之前最好还是避开这样一些不必要的痛苦。但我要强调的一点是：她必须明智地、充满希望地而不是心怀恐惧地避开这样的痛苦，同时要坚信这样的困扰最终只会成为她的一丝记忆。她必须明白目前的回避仅仅是为了防止正在愈合的伤口被重新撕开。如果她心怀恐惧地想要避开痛苦或者紧张万分地准备“与之抗争”，那么她是不会很快恢复的。你能理解上述两种方法之间的区别吗？要知道，这可是恢复健康的关键之一。

独自生活

健康的人们完全可以独自生活，因为他们能够精力充沛、兴趣盎然地参与周围的活动。然而，神经衰弱的人却无法忍受独自一人生活，因为这会让他们感到极度悲伤和抑郁。如果你患有神经衰弱，那么我强烈建议你不要一个人生活。想办法离开家，与朋友们住在一起，或者干脆搬进寄养院，只要能和其他人一起生活，住什么地方都行。不过在搬出去住的同时，请不要作任何出让房屋的打算。等你身体康复了，你会对家产生不同的感觉。另外，安置新家也不是一件容易的事情，不要因为一时冲动而做出无法挽回的事情。

抑郁的是你，而不是整个世界

抑郁的人还应该记住，抑郁是内在极度疲劳的外在表现。当你停止无谓的恐惧、抗争或逃避时，疲劳便会得以缓解，抑郁也会渐渐地消失。你现在的身体就像是一辆快放完电的汽车。如果你不停地发动汽车，电池就不会有充电的时间；但如果你能放松下来，而不是一味地担惊受怕，生活的乐趣就会重新注入你的身体。抑郁不会永远存在，所以你应该满怀希望地向前看并飘然地度过这段时期。

最重要的是，你必须记住抑郁的是你，让你感到害怕的并不是这个世界。抑郁就像流感一样，也是一种疾病，如果你给予配合，大自然同样也能将它治愈。不过和其他疾病不太一样的是，抑郁会形成一种恶性循环，它会让前一天的记忆成为后一天痛苦的开始，但你还是有能力摆脱这种恶性循环的。你可以说：“虽然昨天情况很糟糕，今天也不一定会好多少，但只要我耐心等待，日子还是会一天一天好起来的。”如果你这样说了，而且心里也的确是这样想的，那么你便会看到奇迹发生。

记住：

- ◆无论你的抑郁有多么严重，它都能被治愈。
- ◆抑郁是暂时的。
- ◆新型的抗抑郁药对你是有帮助的。
- ◆白天离床远点，和其他人一样做些事情。

◆有计划地找点事做。

◆当暂时的缓解更凸显出你的痛苦时，请重新审视自己的想法并用希望代替绝望。

◆抑郁是一种病，大自然能够将它治愈。

第27章 丧失信心

神经崩溃的患者都不同程度地抱怨自己变得不自信了，许多人都说自己的状态极度不稳定，似乎都要人格分裂了。患者会产生这种感觉，其实是因为他一遇到一些细微的打击，就会遭受迅猛的情感刺激。在神经紧张的状态下，这种打击会让患者难以招架，从而导致他们不能够跳出现状看个清楚。还有，患者精神极度疲劳，并伴有头痛，于是就不能清晰顺畅地进行思考。所以患者平日里会没有想法、没有主见，而且易受影响，觉得自己内心没有一个可以依赖的地方，也没有一个前进的方向。于是，患者内心的情感、想法与行动之间原本和谐的状态被打破，以至于他觉得只有“分裂”这个词能描述自己的状态。

在谈到神经衰弱的时候，一些老生常谈的谚语说得恰如其分。例如，“振作起来”这个词语能够非常传神地描述患者应该做的事情，这就好像是要把分散的人格碎片收集并重新拼凑起来，组成一个自信而又完整的自己。要做到这一点，必须克服本身性格上的缺陷，因为这缺陷也是促使神经衰弱的原因。恢复健康以后，患者就会成为一个更好的自己，于是也就能重拾信心。

有一位年轻的医生也来向我求助，由于一些家庭矛盾没有很好地解决，他对自己丧失了信心，从而导致了恐慌以及神经紧张，于是整日担心这会影响到自己的工作。平日简单的注射在他那里都成了一场

艰辛的战斗。每天都处在这种战斗当中，终于有一天他承受不了了，意识到工作对他来说太繁重了。于是他内心感到恐慌，想要放弃从事医疗工作。他在向我述说的时候用的是“崩溃”这个词。

我向他解释了他所说的崩溃到底是怎么一回事，并且告诉他，他并不是不能胜任医生这个工作了，他还是完全可以的。不过前提是，不要在任何情况下都期望征服恐惧或者忧虑，要放松自己，告诉自己这只是暂时的，要使自己从当下的工作状态中飘出来。简单地说，尽最大努力去镇静地面对一切，对出现的任何结果都别太挑剔，要知道自己在这种状态下期望太高反而是一件愚蠢、不现实的事情。

隔了一段时间，这个年轻人就像变了一个人似的，他告诉我说：“我学会飘然的技巧了。”重回工作岗位的头一天还是挺艰难的，他要给手术台上的患者注射一剂麻醉剂，但是在自己的那种状态下，完成这个任务显得十分困难。更糟糕的是，拿着手术刀的医生偏偏又转头跟他说：“我告诉你，这位患者心脏可不好啊，小心点。”这位年轻医生在准备注射的那一刻想起了我说的话，他告诉自己：“我能行，我会注射麻醉剂。”于是他甩掉了认为自己做不了的想法，相信自己刚才只是在胡思乱想，最后他顺利完成了注射。从此，他工作再也不成问题了。

我并不建议所有神经崩溃的患者都坚守工作岗位，尤其是身体状况和这位医生一样时，更应该休整休整。每个人的具体情况不一样，所以应该视情况而定，有时候暂时休息一段时间不上班反而是明智的选择。

如果你以前从来没有听过“分裂”这个词，千万不要被它吓到。其实患者人格并没有分裂，只是由于持续的紧张，引发与肾上腺素分

泌有关的神经亢奋，而且思维也因为疲劳而变缓慢，于是造成了分裂的幻象。当患者情绪平稳下来的时候，很快就会从分裂的感觉中恢复过来。患者的这种情况只会持续一个非常短暂的阶段，过后信心和原本完整的自己都会回来，完整和信心是彼此依附的，并且两者都是在内心宁静的基础上才产生的。

阻碍从何而来？ 康复过程中出现的阻碍通常分为两个阶段：首先，某些令人心烦的环境或者是不好的回忆刺激了患者的神经；其次，患者因以前神经症出现过的症状而高度紧张，于是就造成了康复之路上的一种阻碍。

由于神经的敏化作用，紧张和压力会引发许多——不一定是全部——以前的症状。患者如果清楚了解其产生的原因，并坦然接受，那么这些症状就会慢慢消退。但是，如果患者十分恐惧、紧张，并且想：“又来了！我肯定又会像以前那样了！”这其实是给阻碍打开了方便之门。这就是因对阻碍的恐惧心理产生的又一层恐惧，而且是患者自己施加给自己的，它会把患者拉入阻碍的深渊。

就算患者明白症状的真相，而且也达到了不会因为这些症状的出现而不快的阶段，他的身体还是会因压力作出迅速而激烈的反应。因为身体适应的速度常常滞后于患者对疾病的理解与接受能力，所以提前为偶尔的敏感反应作好准备还是很有必要的。康复之路漫漫而修远，广大患者应上下而求索。

有了足够的面对阻碍、克服阻碍的经验，患者就会不那么害怕阻碍了，于是阻碍每次“光顾”之后，也会迅速撤退。其实在这时，阻碍也并不是阻碍了，它只是康复之路上必不可少的一种经历。

新感觉

一开始的时候，你或许只是纠结于自己的病症，无法信心百倍地按照书中所讲的方法去做。其实，我一开始最想得到的反馈就是患者能够下定决心按照书中所讲的尽力去做。你会发现这个决心本身就会给你带来一种新的感觉。起初，这种新感觉可能有些断断续续，还不是那么稳定，但是它毕竟也是一种新的感觉啊。当看到本书的方法起作用的时候，你恢复了信心，也能看到希望了。信心恢复的程度决定着康复的程度。请记住这一点：肌肉的力量来源于信心。

你或许会因为失败而一次又一次灰心丧气。不过，只要你不彻底放弃，还想要重拾信心继续前行的话，那些失望就都不重要。如果你坚持下去，终有一天，你会获得自己迫切需要的信心。只要你敢于面对神经衰弱产生的那些奇怪症状，并且怀着永不言败的决心，放松自己，坦然接受，信心就会自然而然地出现。我对一位女患者这样说的时候，她说：“我怎么才能有永不言败的决心？”答案就是，只要你准备好坚持，你就永远不会被疾病打败。

时好时坏

康复之路上布满了一时的失败所铺就的荆棘。就像是穿越山前的片片丘陵，越过很多丘陵的下坡时，看似是在走下坡路，其实仍是在向着山顶前进，仍在攀登。康复之路上也会有这种起起伏伏的感觉，很是恼人。我记得一个年轻小伙子抱怨说：“我受够了一会儿好点了，一会儿又糟糕透了的这种感觉，还不如让我一直糟糕下去算了！”

的确，有时候你认为自己已经渡过难关，并开始有所好转，可偏偏这时候又会出现一块绊脚石。你可能会因试图发现为什么出现这种情况而浪费很多精力。你可能会这样说：“医生，上周真的是太开心了，绝对是我度过的最好的一周，但是周六、周日简直又糟透了，可以说是最糟糕的一个周末。为什么会这样呢？”

可能真的是有一些事情惹得患者烦恼，但是非要找出是什么原因吗？奇怪的是，患者好像事事都必须求个水落石出不可。实际上，最重要的是要有“明天会更好”的心态，尽管今天或者昨天都事事不顺。不要每天都想着自己要进步多少，满怀信心地前进会起到意想不到的效果，会带着你掠过昨天，度过今天，跨越明天，直到康复。

暂时出现的低谷是很容易理解的。对于一位神经衰弱的患者来说，过去有太多可怕的记忆，即使是一个小小的挫折，也会瞬间再次将患者吞没。甩掉那些记忆也需要时间，但经历过几次阻碍的迫害，患者若从中成功逃离出来，信心就会倍增。这样靠自己获得的信心，什么都不能夺走，自己也不会被未来的危险所吓倒。或许在某一刻失

落的时候，信心似乎也不见了，但是只要想起以前的成功，不管那成功多么渺小，患者都会再次鼓起勇气爬起来，于是就会战胜阻碍。

所以，切记以下几点：

- ◆ 所谓的分裂不过是情感和心理疲劳所引起的身体过激反应，以及由此造成的思维混乱和呆滞而已。
- ◆ 恢复会伴随着身体和心灵的安宁而到来。
- ◆ 信心是在屡败屡战中产生的。
- ◆ 康复之路虽然有起伏，但是大方向是上升的。
- ◆ 亲身经历之后所获得的信心是永远不会消失的。

第28章

难以与人相处

大部分神经衰弱的患者不但抱怨信心的丧失，还抱怨自己与周围的世界脱节了。经常听到患者说：“我和别人相处不了，我和他们似乎不在同一个世界。我多次努力地想融入他们的世界，但是都失败了。我是不是脑子有问题？”

普通人为自己的问题所困扰的时候，都没有精力注意到邻居家新买的小汽车，更别说神经衰弱的患者了，他们更没有心思去探究周围的事物。正是因为神经衰弱才让患者减少了对周围其他东西的兴趣，产生了与世界脱节的感觉。在和别人交谈的时候，他们的心思都在自己身上，当然很难与别人顺利交往。况且，神经衰弱的患者满心都是神经紧张造成的痛苦，当然不可能与无忧无虑的人产生共同话题。内心的苦楚把患者从正常的生活中拽了出来，只有在他的注意力再次回到生活中的时候，才会产生归属感。

急于踏入正常的生活轨道，也就是嫌弃恢复健康太慢，反而使失去归属感这种感觉更加突出。这个转变是一个渐进的过程，患者通常需要几个星期才能找到对日常生活的兴趣并融入进去。

情感“冻结”

患者与世界脱节的幻象太过严重，以至于他们抱怨说自己好像对原本深爱的人没有感情了，甚至不爱自己的孩子了，似乎自己所有的情感都被吸尘器吸走了。其实，患者只是在费尽心思地想找到以前的感觉，但是失败了，于是把与世界脱节的感觉复杂化了而已。患者出现这种情况，是因为他们处于极度恐惧状态的时间太长了。

患者不应去寻找或者逼迫自己表现出正常的情感，而应该静等原本的情感自动恢复，因为它们必定会恢复的。就像是原本的情感“冻结”了，只需等着冰块融化就好了。有位女士极力抱怨自己与丈夫和孩子已经好几个月没有贴心交流过。在她离家进行了6周治疗后，家人们打算来看望她。听到这个消息后，她立刻就开始担心自己对亲人的爱意是否有所增加。我告诉她，这完全是在小题大做。她认为已经与家人长时间没有亲密联系过了，这种思想已经扎根了，所以在短短6个星期里要改变是不太可能的，尤其是她现在急于改变，更是不可能了。她要做的就是等待，而不是亲人每次探访时都要求自己有所改变与进步。实际上，随着漫长的等待，患者就会慢慢地免受紧张和焦虑的折磨，最后惊奇地发现自己再次开心快乐起来。

怀疑别人对自己冷漠

由于出现了与家人的脱离感，神经衰弱患者就会无中生有地出现一些幻象。上面提到的那位患者曾说，自己在不能够和家人交心的同时，也幻想过孩子们不再需要自己，甚至没有自己会过得更好。如果给她足够多的时间，她可能会把自己投射到各种奇怪的臆想中去。

我指出，孩子们的表现像镜子一样，恰恰反映了她的行为。因为她过于在意，同时也让孩子们自己在意他们所说和所做的一切，而这看起来非常怪异，所以孩子们也会表现出疏远。如果她能正常地做妈妈平常做的事情，比如辅导功课、与孩子的伙伴们聊聊天，不再追究孩子们的想法以及和自己的互动，孩子们很快就会变回原来的样子，这也是他们最想要的。

关系过于紧密

和与家人脱节相比，一些患有神经症的母亲抱怨说，她们太在意家庭了。她们说：“妈妈生病了，却还要关心全家人开心与否，这太不公平了。为什么所有人都得靠我？为什么他们不能换位思考一下，也照顾照顾我？我一旦生病，他们就全都垮了！”

答案其实很简单。在妈妈没有生病的时候，她就是家庭的主心骨；一旦妈妈生病了，家里的主心骨就倒下了，其他人都指望着妈妈能够把一切都摆平。这已经形成习惯了，所以他们根本不会换位思考，试着靠自己让整个家庭运转起来。他们只会唉声叹气，等着妈妈摇摇篮的那双手再次摇起来。我问过一个妈妈生病了的小女孩：“冰箱里有那么多吃的，你为什么还要发牢骚呢？”她回答说：“我不喜欢自己去冰箱里拿东西吃，我喜欢妈妈陪着我吃东西！”妈妈没生病的时候，就陪着小女孩吃饭，这也是妈妈的意愿；生病以后，要女儿吃饭仍是妈妈的生活，但这结果也是妈妈一手造成的！

别人在背后议论自己

神经衰弱患者因为与周围的世界有脱节感，所以会十分敏感和多疑。他们会觉得自己在背后被议论。有时候朋友确实在议论，但是，朋友是因为看到他们疲惫的面容、凌乱的外表，以及平日里做什么事都心不在焉的样子而担心。所以，患者往往会觉得再次推开刚刚走出来的房间的门时，朋友们的谈话就会因为自己的出现戛然而止。

不要被别人对自己的冷淡——而这往往是自己臆想的——所困扰，也不要去考虑什么原因，就大方地耸耸肩，告诉自己：“我才不会蠢到被疾病弄得团团转，到了一定的时间，一切都会好起来的。”

让我们以时间为坐骑，朝着康复的目的地出发！

所以：

◆当你走在大街上，怀疑自己和路人是否处在同一个世界的时候，请记着，当你不再关注自己的那个恐怖的世界的时候，你就会和大家同步了。

◆不要强迫自己表露出正常的情感，要耐心等待，相信自己慢慢就会恢复。

◆如果觉得别人看不惯自己，试着耸耸肩，不要在意就好。

第29章

回家困难

为了使患者尽快康复，我们通常会建议他换个环境。然而，当患者恢复得足够好时，他又将面临重返故居的问题。或许你正处于这种困境，回家的想法就像乌云一样笼罩在你的心头。你会想：“我回家后会怎样？会复发吗？”如果之前你一直都用接受和飘然的方法进行恢复，那么你一定清楚地知道该怎么做，因为同样的原则在这里依然适用。千万不要抗争，不要过分关注自己的感觉，也不要一个劲儿地问自己：“我是这样的吗？我是那样的吗？”

初次回到家后的感觉怎样其实并不重要。你的感受肯定是非常复杂的。你会感到既兴奋又害怕，兴奋的是自己又回到了所爱的人中间，同时害怕再次看到曾让你备受折磨的地方，害怕自己会让家人失望，也害怕自己再次犯病。要知道所有这些感觉都不是一成不变的，因此也没有哪种感觉是真正重要的。承认它们的存在，但不要把它们看得太重。这种复杂的感觉可能会持续存在一段时间，对此你应该予以接受。再说谁又能不这样呢？你可以和某个善解人意的家庭成员谈谈自己的感受，将恐惧说出来有助于你快速地消除恐惧。但是，你心里应该明白，只有心甘情愿地接受，所有这些奇怪的想法才会慢慢消失。你已经体会到了接受在平息神经衰弱的各种过激反应方面所起的作用。同样，它也会平息你的这种焦虑感。

不管回家前你曾下过多少次决心，头一次回家你还是有可能感到情况不妙。你可能会被留在家里，独自待上一整天，这与治疗期间的境遇相比可谓是大相径庭。另外，尽管你对回家后可能被勾起的痛苦记忆已经有了心理准备，但与它们实实在在地接触还是会把你感到出奇地不安，以至于你都分辨不出现实与记忆的区别。所以，当你从一个房间走到另一个房间，不断被痛苦的记忆侵袭时，你可能会感到恐慌，以为自己又开始“倒退”了。你会想：“为什么一回家我就高兴不起来了？它为什么要这样对我？我现在的情况还不如以前，以前不在家时感觉反而好得多。我到底怎么了？”

其实，家仍然是你所爱的那个家，但它同时也是一个曾让你倍感痛苦的地方，而这种痛苦一般人是不可能轻易忘掉的。还记得那位说自己一个人撑不住的妇女吗？在经过一个假期的调整后，她最终还是康复了。她在电话里高兴地对我说，她感觉非常好，并准备第二天来看我。第二天她来了，我发现她的气色确实不错，但并不像前一天听上去的那样精神焕发。实际上，她的面容还显示出了几分从前的恐惧。于是我问：“你是不是发现自己坐在这把熟悉的椅子上时，过去的恐惧又都回来了，所以你感到很吃惊？”她回答说：“在这之前它们就回来了。当我一踏上楼梯时，它们就回来了。我这是怎么了？”

我告诉她：“如果你能马上消除伴随爬楼梯而来的痛苦记忆，那么你就成魔术师了。不过你应该明白，这些仅仅是记忆，别被它们吓住了。飘然地渡过这一关，下一次再来时你就会惊奇地发现，爬楼梯容易多了。”我的话让她感到安慰，她听完后高兴地走开了。

所以，如果你面临着类似的困境，那么请接受最初返家时你可能会被痛苦的记忆困扰的现实，飘然地放开它们，与此同时告诉自己，随着时光的流逝，这些记忆会渐渐淡去，直到最后被快乐的记忆所取

代。与此同时，知道自己正在康复也会让你感到高兴和宽慰，并有助于你忘记过去的痛苦。最初，你会觉得安静地坐下来与朋友交谈简直是个奇迹，为此你会感到欣喜若狂。渐渐地，你会把它当作正常生活的一部分来看待，而这才是它本应有的属性。

有时（也许是在回到家几周，甚至几个月之后），就在你已经忘掉神经衰弱的厉害之处时，某些事物又可能会出其不意地让你回想起过去的一些感受。你的第一反应可能是害怕，心想：“哦不，不要再来了！”但随后你会想到自己已经治愈了自己，并意识到如果需要，你还可以再次治愈自己。这样，你的恐惧就会得以平息。你会想：“为什么要兀自烦恼，让这一切再次发生呢？”于是你不再烦恼，从而飘然地将那些让你感到不安的事物抛在脑后。

内在的自信就在你的心里，它像一块坚固的磐石，抵御着各种破坏性的暗示。同时，它也是你阻止神经衰弱复发的安全屏障。理解了问题的实质，你也就不再感到害怕。你知道自己是怎么患病的，同时也知道是怎么痊愈的。你永远也不会陷入那样的困惑了，因为你就是从那里出来的。

所以，你应该：

- ◆满怀信心地回家。
- ◆认清记忆与现实的差别。
- ◆不要被记忆吓到。

再次面对令你患病的原因

当你从神经衰弱中恢复过来并准备回家时，你的家人告诉你说：“家里的一切都变了，我们知道是哪些东西让你患病的，你再也不用看到它们了。”这时，你会感觉备受鼓舞，从而可以一路高歌地回家。不过更多的时候家人可能会说：“你离开家已经好几个月了，现在应该好了吧？那么就赶紧回来吧。”与此同时，绝口不提改变家里陈设的事情。

远离问题的根源将使你的情绪有时间平静下来，这样当你再次想到自己的问题时，你的反应可能就不会那么剧烈了。你过敏的神经已经利用这段时间获得了某种“绝缘”的能力，从而使你能够摆脱困境。换句话说，就是与肾上腺素分泌有关的神经由于远离了问题的根源的不断刺激，而得以有时间从疲惫的状态中恢复过来，从而不再会因为你只是想到了自己的问题就作出过激的反应。你可以尽情地思考，而不用担心出现过多的异常感觉。

到目前为止，一切还算顺利，但仅仅做到平静回家和乐观地预期对你来说还不够。你还很脆弱，在你平静的外表背后，你正暗自担心这身新来的盔甲还能坚持多久。为安全起见，你必须带一份确切的行动计划回家，并且必须在回家之前确立一种自己能够接受的看问题的方式。

如果过去的痛苦严重得足以再次引发神经衰弱，如果回家后你仍要面对这种痛苦的根源，那么你回家肯定是有充足理由的，因为在正常情况下，人们都会朝着与自己的想法相反的方向疯狂逃避。

如果你回家仅仅是因为没有其他地方可去，或者是因为自己没有钱，没有谋生的手段，也没有干不熟悉的工作的愿望——尽管这意味着你能平静地生活在家以外的地方，那么你得承认你并不是那种命运不济、备受迫害的可怜人，你不过是一个自暴自弃的俗人罢了，别把自己看得跟受难者一样。如果你能客观地看待自己并消除这种自怜的想法，你就不会觉得在家里有多难以忍受了。毕竟，如果你承认回家真的是自己的选择的话，一切也就显得不那么糟糕了。

举例来说，如果你是几个孩子的母亲，你的丈夫每晚都会在外面喝得酩酊大醉，那么你回家显然是因为你认定他在清醒的时候还是个不错的父亲，对孩子们来说家里有他要比没他好。因此，与其在他不回家的时候独自生气，还不如将他的饭放进微波炉里，并找点其他的事做。既然你选择要给孩子们一个家，那么就让家是个家吧，别把它变得像战场一样。你会发现，一旦你改变了看问题的方式，问题本身也会发生令人惊讶的变化。

所以：

- ◆要明白自己为什么回家。
- ◆将自己要回家的原因牢记在心。
- ◆不要自暴自弃，充分利用环境，改变环境。

第30章 忧虑

阴影下的阴影

尽管正在康复的神经衰弱患者不会像过去那样感到害怕，但他却有可能继续受到忧虑的困扰，这让他感到困惑。他会想：“为什么我还会有这种隐隐的忧虑呢，好像有什么可怕的事情就要发生似的？我现在已经没什么可担心的了，为什么还会有这种感觉呢？”

这种感觉极有可能出现在清晨醒来的时候，因为患者此时还来不及回想已有的积极因素，并使自己再次进入适应的状态。这是一种由长年累月的真实忧虑所引发的习惯性情绪，我们称之为“阴影下的阴影”。

这种感觉许多人都曾体会过，而在面临着各种危机的中年人中间，这种感觉更为常见。曾经把健康当儿戏的他们可能会在此时发现自己正面临着大病的威胁。这会让他们备受打击。另外，各种家庭问题也极有可能在这个时候出现端倪。他们可能需要照顾长期患病的父母，但最终仍无法挽回他们的生命，同时他们自己的家庭也进入了需要予以特别关注的时期。夜晚或黎明时分，他们可能会睡不着觉，因为他们正竖着耳朵等待钥匙开门的声音。这个时候各种烦恼可能会层

出无穷，即便在没有烦恼的时候，他们也会觉得烦恼就在不远的地方等着他们。

其实，这样的感觉单凭接受和等待就可以消除，但是由于这种方法生效的速度太慢，以至于患者会转而寻求医生的帮助。

患者常说她（患者通常是女性）的感觉比起真正的抑郁或不快要来得平淡得多。她做事很容易半途而废，有时她想：“去看看爱丽丝（代指她的朋友、亲人，或其他和她关系密切的人）不是很好吗？”可一想到要洗澡、穿衣，她就又不想去了。如果爱丽丝这时突然冒出来，跟她说上几句话，她可能会觉得很高兴；但是要让她穿上衣服去赶巴士，她则会觉得太麻烦。对她来说，计划一件高兴的事情也是一种负担。

这样的患者有时甚至哭着出现在医生的面前，他们觉得自己真的是遇到了大麻烦。如何才能变回原来的自己呢？他们要疯了吗？还是说（希望如此）这就是“更年期”？

大部分患者在听到自己与许多经历过这个阶段的人相比没有什么不同之后，都会感到极大的放松。尤其让他们感到安慰的是，他们的问题只是一种情绪上的习惯，而不是某种精神上的问题，而且这样的问题是完全可以解决的。

如果你在恢复的过程中隐藏了某种你无法理解的忧虑，那么你仍然可以运用以前的方法来解决问题。你必须改掉事事担心的坏毛病。首先，你应该花些力气去看看“爱丽丝”。你必须打破常规，走出“阴影下的阴影”。而要做到这一点，最便捷的方法就是想象其他的事情，变换一下心情。一旦你尝试着让自己摆脱“阴影下的阴影”，

你就会发现，正常的感觉不过近在咫尺。也许刚出门时你无法做到放松心情，就好像你乘坐的巴士要开往遥远的廷巴克图，你不得不担心一样。但是当你坐下来和“爱丽丝”聊天，她谈了半个小时而你谈了1个小时之后，你会惊讶地发现，自己已经感觉好多了，而在回去的路上，你甚至还会友好地站起身来给别人让座。

仅仅待在家里自言自语地消磨时光很难让你获得上述进步。你必须离开家，走出浓重的阴影，与其他人接触。许多中年妇女都会通过找一份临时的工作来帮助自己摆脱不好的感觉，她们的心情会随着每天环境的变化而越变越好，以至于这份临时工作会成为她们终生的职业。

另外，你也可以通过每天放纵一下来改变你的情绪模式。例如，有位家庭主妇就曾给一家杂志社投稿，描述了自己是如何通过一些小小的放纵来克服不良的情绪的。她说，当她看见摆放在摊前的紫罗兰时，她会一改往日的习惯，不是想着“要花这么多钱呀！太奢侈了！”而是会把它买下来，在一天的时间里着意地去欣赏它的美丽，停下来去闻一闻它的芬芳。通过刻意制造一些快乐的小插曲，她逐渐改变了自己的情绪反应方式。

你不妨也试试这样放纵一下自己，这样你就会再次习惯快乐的感觉，并让它逐渐代替焦虑。去尝试消除“阴影下的阴影”吧，同时别忘了生活中还有紫罗兰！

第31章

三大法宝：工作、勇气、信念

现在，你已经明白了神经衰弱不过是一种情绪和脑力上的疲劳，而恐惧通常是引发这种疲劳并使之持续的原因。我们大多数人在正常生活中都或多或少地有过这样的体会，所以我们明白神经衰弱不过是这种正常体验加剧后的表现而已。在我们身边并不存在急于将我们吞噬的魔鬼，也不存在一不留神就会跌落其中的万丈深渊，更不会有“过去之后就很难再康复”的所谓临界点。不论处在什么阶段，面临什么样的境地，只要我们不再恐惧，神经衰弱就可以被治愈。或许我们不能立即康复，但恢复的时间有可能会出奇地短。

你也许会觉得命运处处都在跟你作对，但你会高兴地认识到，不管命运如何，工作、勇气与信念这三大法宝永远都不会让你失望。

工作

无事可做对于神经衰弱患者来说可能是一种折磨，这种时候，每一分每一秒在他看来都会变得漫长无比，以至于他无力承受由此而来的紧张。他疲惫的大脑会焦虑地飞转，但同时又能注意到每一秒钟的流逝，即便是再严厉的自责也难以遏止。患者要脱离这种困境似乎成了不可能的事情，除非他能找到某种支撑疲惫的大脑得到稍许休息的东西。而与其他人一起从事某项工作就可以给予他最强有力的支持。不过，在从事一项工作之前，他必须不再为自己的问题而感到迷惑，同时也不能把工作看成是抗争的手段，否则他只会变得更加疲劳、更加迷惑。

患者必须首先为自己的问题找到某种解决或折中的办法，必要时还应该征求他人的意见；他必须准备好停止抗争，走向康复，并接受神经在他投入工作时跟他玩的各种把戏。

一个人一旦有事可做，他就能够将自己的大脑分成两个部分，一部分承受着过去的痛苦，而另一部分则开始接受并飘然地恢复。不过，承受痛苦的那部分大脑仍有可能继续遭受某种程度的痛苦，同时问题也可能会继续萦绕在它的背后。但是要记住，它仅仅是萦绕在背后而已。这个时候有事可做无疑是一件幸事，它吸引着患者的注意力，同时像一块夹板一样固定住了疲倦的大脑，并将原来痛苦的记忆替换为客观的想法，从而使痛苦得以渐渐地消退。需要再强调的一点是，这种情况只有在患者抱着接受和期望痊愈的心态，在没有怨恨、抗争和恐惧的情况下，才会发生。

不幸的是，许多神经衰弱患者都已步入中年，要找到一份合适的工作对他们来说并非易事。而比起男性来，中年女性更难获得这方面的帮助。一般来说，男性患者通常能够继续从事自己的工作，这使得他们每天接触不同的人和环境。

曾经有这样一位中年男士，患病前他一直作为公司的代表在海外从事一项有着巨大精神压力和激烈竞争的工作，这不仅要求他必须争分夺秒地进行艰苦的旅行，同时还很难保证他有充足的睡眠。终于有一天，他在需要运用自己的机敏和智慧解决问题的时候，变得精疲力竭。他开始感到恐慌，担心自己失败。于是他结束了自己的工作，回到了家里，但此时神经“崩溃”已经发展到了非常严重的地步。在随后的2年时间里，他接受了各种各样的治疗，但效果均不持久。我见到他时，他已经绝望了。他说他病得很重，以至于任何思考对他来说都是一种负担。这一点让他感到非常不安，因为作为一名工程师，他的工作需要进行复杂的思考。他曾经多次尝试继续原来的工作，但每次都是在绝望中放弃，而且回到家后还会变得更憔悴。他说，没有人能够再像他这样努力地抗争了。我指出了他的错误所在，并告诉他应该怎么做。他听完后说：“你说得似乎太简单了，不过我还是会试试的。”

由于他的身体还很疲劳，所以我建议他在家里干点轻活，先调养上几个星期。之后他的状况有了好转，但仍害怕重返工作岗位后会遭受失败。于是我再次指出了他的错误所在。我解释说，他的大脑并不像他想象的那样受到了损害，它仍然能够进行复杂的计算，只不过速度会比以前慢一些，而且在开始计算前，他总是先给自己设置一道恐惧和不自信的障碍，这样一来他还怎么指望自己那疲劳且极易受到暗示的大脑能够克服障碍，圆满地完成工作呢？他的大脑被绝望的想法

弄得如此疲惫，也难怪它会运转得那么吃力了。其实，它能够在这种情况下运转起来就已经很了不起了。

我告诉他，他必须作好在解决问题之前进行多次尝试的准备，必须承认眼下还会有一些甚至是许多他无法解决的问题。绝不要把解决问题以证明自己的能力当成一件很重要的事。他必须尽量放松，平静地呼吸，同时允许疲倦的大脑以可能的速度慢慢思考。话说回来，在那种情况下大脑也不可能快速地思考。

另外，他一定不能担心自己是不是会在其他人面前显得很傻。这没什么，谁知道会不会有一天他们也会找上门来寻求他的帮助呢？

我反复解释说，他思考的质量并没有发生变化，变化的只是他思考的速度，而这也仅仅是因为紧张和恐惧造成了大脑的疲劳。

几个月后，这位男士在我的指导下得以康复了。虽然康复的过程十分艰辛，但成功向来都是可贵和来之不易的。如今，他已成为公司的一名行政主管，比起患病前，现在的他更为成熟，也更不容易受到伤害。如果神经再次玩弄过去的伎俩，他会放松地接受，而不是努力地去抗争，这样神经衰弱就失去了继续下去的动力。

这位男士很幸运，因为他有良好的恢复条件。他的职位一直为他空着，他可以按照自己恢复的情况决定何时重返工作岗位。另外，他还有一位善解人意的妻子，即使有时他会伤害到她，让她感到害怕和迷惑，但她仍一如既往地陪伴在他身边。可见，医生如果愿意花时间就神经衰弱的问题向患者的妻子作一些解释的话，他就能够给予别人极大的帮助。

有时，夫妻间的关系可能会变得复杂。如果丈夫是神经症患者，那么由于疲倦的大脑无力作出决定，他可能会为了一点小事转而寻求妻子的意见。然而，这样做又会让他感到自己像个懦夫，于是为了在妻子面前（同时也是在自己心里）重新树立起男子汉的形象和那点可怜的自尊，他会故意不理会妻子的劝告。难怪有些做妻子的会感到绝望了。

中年家庭妇女

比起留在家里收拾床铺，打扫房间或者洗洗涮涮，只能与小商贩和孩子们聊聊天的家庭妇女，在外工作的男士通常更有可能正确看待自己的问题并很快地康复。对于家庭妇女来说，家务活很难分散她的注意力。她做这些几乎不需要动脑筋，同时她待的地方还会经常让她想起自己所遭受的痛苦。也许她的第一次心悸就发生在洗漱的时候，所以现在她见到洗脸池就会感到害怕。另外，在大多数家庭内，妇女进入中年后，家人们都陆续地离开了家，因此她的家务活并不重，到了中午甚至更早的时间她就能干完，而漫长的下午她就只好在百无聊赖中度过。虽说邻居们很乐意提供帮助，但总让别人跟自己待在一起不是长久之计。

有位孤独的家庭妇女曾经给我来过一封信，她在信中向我描述了家人们清晨离开后她的感觉。以下是她的原话：

“一种感觉传遍了我的全身。我感到一阵灼热，脸开始发烧，唾液咽个没完，嘴唇发干且颤抖个不停。我哭了起来，并感觉自己就快要窒息了。这时，我的胃也开始翻腾起来。我觉得自己不想一个人待着，我握起双手，发现它们和颈部的肌肉一样僵硬。我的腿开始打弯，头紧绷绷的像是在被上提。我想握紧双拳。我在走廊的桌子旁边

坐了下来，这在以前是做不到的。以前，每当我感到自己要发作时，我的第一反应就是出去走走。现在我觉得好点了。我丈夫出去了，他开车走时我感觉糟透了。我准备努力让自己冷静下来，然后回屋去洗一洗，再和我的小狗说说话。”

第二天，她是这样写的：

“清晨醒来时我觉得应该和丈夫一起出去，可是他不能带我。后来，孤单的感觉向我袭来。明天他们还会早早地出门，这似乎是个严重的问题。我有一种即将窒息的感觉，觉得四面的墙壁正在向自己压来。我仍然感到紧张。我会试着做点家务。从现在开始到他们回家之前，我将不得不等上一整天的时间。这似乎是个严重的问题。”

很明显，将这位妇女独自留在家里，并让她一个人打发那么长的时间，绝对是不应该的。如果这样的患者暂时不能离开家，那么医生最好去他家里看看他正努力恢复的情况。我曾建议这位妇女去走廊里坐坐，别总待在屋里。她照我的话认真地做了，但效果并不明显。后来我才发现，她家的走廊被高高的木隔板包围着，她一坐下，外面的东西都看不到了。于是 I 要求立即把隔板放低，不过在此之前我先把她转移到了别的地方。

对于家庭主妇，我尽量给她们安排一些具有创造性的、不同于家务的，同时也不会耗费太多精力的事做。不过，有时我很难让她们的丈夫相信参加插花培训班要比待在家里做饭好。“既然她能摆弄花儿，那为什么就不能做饭呢？”

如果你是一位患有神经症的家庭主妇，那么请不要因为自己想离开厨房去插花、养狗或者收拾花园而感到内疚。对于神经衰弱的妇女

来说，家务活是非常乏味的，同时由于兴趣是引领你下床、帮助你摆脱衰弱的动力之源，所以你应该去找点感兴趣的事做。

最近，我应他人的要求去看望一位妇女。在我们谈话的过程中，这位妇女一直躺在沙发上。对于房间，尤其是后廊的脏乱状态，她向我表示了道歉。她说后廊几个月前就该粉刷了，但是她没有力气去干这些活。我建议她第二天就去粉刷后廊。她听完后吃惊地看着我——一个从一间屋子走到另一间屋子都很吃力的患者怎么能够粉刷房子呢？我看得出来她正在琢磨眼前的这个人到底是个什么样的医生。我问她这样躺在沙发上有多久了，她回答说：“3个月了。”

“你觉得这样好点吗？”我又问。

她想了一会儿，说：“不，不好，我猜这就是他们叫你来的原因。”

我要她相信粉刷后廊的事绝非玩笑，并请她半信半疑的丈夫在当天准备好必要的工具。她可以先从刮去窗棂上的油漆开始。这个活并不像听上去的那样费劲，因为我注意到那儿的油漆已开始一条条地剥落了。

我要她放心，就算开始只能干几秒钟也没有关系。重要的是她应该去尝试，应该从沙发上起来去接受新的任务。我解释说，这样的活动并不会伤害到她的身体，实际上她的肌肉只有在被使用的情况下才能恢复正常的功能。长时间不活动的肌肉一旦开始活动总会有些疼痛，但这样的疼痛只是肌肉的一点小小的“抱怨”，并不表示它受到了某种程度的伤害。实际上，活动着的肌肉能比闲着不用的肌肉更快地恢复正常。

几天后，当我再次探访这位妇女时，她正在轻轻地刮窗棂，停下来时她会坐在特意摆放在附近的椅子上休息一下。1周后，她开始刷底漆，我们就面漆的颜色进行了一次轻松的讨论，最后决定将墙刷成浅灰色，把门刷成大红色。一想到红色的大门，她立刻来了精神，以至于她都忘记了自己的双腿还很“孱弱”，几乎是跑着去车库拿来了油漆给我看。又过了1个星期，我们的话题更多地集中在了这项工作而不是她的疾病上。对新鲜工作的兴趣治愈了她的神经衰弱，与此同时，她对自身体力的信心也在动用肌肉的过程中得以恢复。

我并不是说这位妇女的疲劳是凭空想象出来的，而她所要做的也仅仅是收拾起床铺，然后出去走走。神经衰弱引发的疲劳是真实的，因此患者可能每天都需要一定量的休息，但是请记住，只是一定量的休息。

患者经常会抱怨说自己太累了，没法干活。她说得对，但并不完全正确。情绪上的紧张可能会使她变得瘦骨嶙峋，但不管她多么虚弱，下床做点事都能令她的情况有所好转。一个人的身体会在他的大脑获得安宁的时候得以康复，而大脑更有可能在有事可做而不是没事胡思乱想的时候获得安宁。与轻度活动相比，躺在床上发慌会耗费更多的能量。你也许会觉得自己很疲倦，但只要你的兴趣集中在自己所做的事情上，而不是因为害怕“过度劳累”而集中在身体的状态上，那么身体是可以随时满足你的合理要求的。

曾经有位美国医生在第一次世界大战结束后被派往希腊。她在那儿工作得相当辛苦，以至于到了任期结束即将回国的时候，她整个人差点垮掉。她说自己一天都不能多干了，然而没过几个小时，她就收到了一份要她即刻动身前往俄罗斯南部工作的电报。巧的是，此时的她正为没机会看一眼俄罗斯而感到遗憾。于是，她变得兴奋起来，并

再次开足马力，投入了工作，而自身的疲惫则被她抛到了九霄云外。所以说，通常我们感受到的更多的是一种精神上的而非身体上的疲惫。不过我要强调一点，即这样说的前提必须是医生已经给你做过检查，并确定你的问题仅仅是神经方面的问题而已。

有时，尤其是开始恢复时，过度劳累的情况肯定在所难免。为了确定一个既能达到效果又不至于使自己过度劳累的工作量，患者常常会陷入一种进退两难的境地。对此，我还是建议患者大胆地做点什么，就算做过了头也比什么都不做强。当然了，去做一些明显会耗费大量体力的事肯定是不明智的。不过，最重要的还是你在发现自己做过了头时不要丧失信心，也不要再浪费精力去遗憾或去想“为什么”。在你完全康复之前，这样的情况可能还有很多。如果你能平静地接受疲劳，休息一下再继续工作，那么你每退后一步都会再前进两步。

有组织的活动

对于医生来说，给患者找事做从来都不是一件容易的事情。如果受神经问题困扰的人们能够由专业的医护人员组织，在离开家的某个地方从事一些活动，那么我们的工作也不会如此困难，更不会有如此多的患者需要电击治疗了。不过，我所说的这种地方并非医院。在医院里，神经衰弱患者会同其他患者混在一起，同时那里的气氛也会因为有关神经问题及其治疗方法以及并发病状的讨论而显得异常沉重。我所说的地方可以是农场、学校或者是其他一些能够为神经衰弱患者提供住宿和工作，并让他们在正常的环境中恢复的地方。住院治疗的主要好处是让患者远离令他们感到痛苦的熟悉环境。从这方面讲，避开家人急切关注的目光也能令他们的紧张得以缓解。

我并不想贬低医院方面所做的工作，但我确实认为，在正常环境中恢复的神经衰弱患者比在医院里接受治疗的患者，更有可能成为一个完整而健康的人。因为，处于正常环境中的患者在恢复健康的同时也在恢复正常的生活。另外，这样的环境也有利于他保持高昂的士气，同时还免去了他向好打听的熟人作过多解释的麻烦。

这类患者如果能够像本章开头提到的那位工程师一样，在等待康复期间继续从事原来的工作，那么他也能很好地恢复，因为他的工作一直都在，他可以随时继续，同时他也不必担心在重返工作岗位的时候碰上什么尴尬的事情。另外，即使疾病让他产生了一些奇怪的感觉，他也可以在工作的过程中将它们迅速消除。进入一种正常的生活模式能够帮助他恢复正常的感觉。不过，他可能很难按照原来的方式按部就班地工作，因为这会给他造成过大的压力。神经衰弱的人可以按照自己的进度完成大量的工作，但如果他严守时间，他则很有可能因为紧张而无法胜任工作。

举例来说，一位有2个小孩的母亲在离家之后恢复得很好，以至于没过多久她就能每天回家打扫一下房间并帮着做晚饭了。到了学校放假，孩子们清晨起来需要人陪伴时，每天都得早早上班的父亲自然就希望他们的母亲那时能在家，毕竟她已经恢复得几乎能做所有的事情了。可她为什么不每天早上8点回来，而非要慢腾腾地拖到其他时间呢？这有什么区别吗？很快，他的妻子就让他明白了其中的区别。她一听到他的建议就崩溃了，因为她受不了约定时间给她带来的压力。她解释说，如果知道第二天早晨8点自己必须和孩子们在一起，她肯定会整夜睡不着觉。与其这样在漫长的黑夜里忍受等待黎明的压力，还不如翻身起床立刻回家。

我试图让患者的家人们相信，在康复的最初几个星期里，让患者远离这样的压力是非常重要的，但他们有时并不赞同。他们认为要求母亲做些事情，她可能会好得多。实际上，母亲如果是自愿做这些事情的，她可能会感觉好些，但如果她是被迫的，那她的感觉就肯定不好了。

寻找合适的工作是每位患者都必须面临和解决的问题。在此我只能强调它的极端必要性。如果你需要进一步的证明，那么你不妨比较一下百无聊赖的患者在周末前后的差别吧。他们的情况通常都会恶化，所以才会有那么多人说：“我差点被周末给毁了。”

有这样一种特别的隔离疗法，接受治疗的患者被安置在医院的床上，并隔绝与外界的一切联系。这种方法对某些人或许有用，但风险也很大。对于疲倦的大脑来说，要在连续几个小时甚至几天的时间里完全依赖于自己调节，其压力实在是太大了。因此，我不断地强调说一定要有事可做，让工作成为你的支柱。

不过你也不能矫枉过正，因为害怕闲着而疯狂地找事做。对待任何事情都应该有一种平和的心态，这件事情也不例外。就算是在工作，你不是也需要时不时地休息一下吗？不过话说回来，如果要犯错的话，我们宁可错在过度劳动上，也不能错在过多休息上。

另外，有人陪伴也很重要。几年前，一位年轻人向我描述了一件他在恢复期间经历的颇具启发意义的事情。当时，他在乡下与朋友们住在一起，但是在白天的大部分时间里他都不得不一个人待着。一次，有位朋友出乎意料地在家待了2个星期。于是在这段短暂的时间里，这位年轻的患者总算是有了做伴的人。2周过后，当孤寂不可避免地要再次来临时，已经有了很大好转的他感到了深深的绝望。他知

道，如果有人能再陪他几天的话，他疲倦的大脑就能得到足够的休息，从而让他获得梦寐以求的思维控制力。不过，他最终还是眼睁睁地看着自己再次陷入了原来的困境中。这种目睹已有成果白白丧失却又无能为力的感觉让他痛苦，但他知道自己只能坦然地接受并耐心地继续等待。

这位年轻人应该每天和其他人一起找点事做，而不应该待在安静的乡下度假。对于“神经问题”，医生们常常会开出“静养”的错误处方。实际上，比起乡下那种颇富压力的宁静来，城市的嘈杂更容易分散患者的注意力，从而也更有利于患者康复。

因此，你应该：

- ◆让工作成为你的支柱。
- ◆在试着全身心地投入工作的同时，接受神经跟你玩的各种把戏。
- ◆放松并接受思维暂时的迟钝，同时准备好以疲倦的大脑所允许的速度慢慢思考。内心的平静最终会让你得以痊愈。
- ◆如果你是位家庭主妇，请不要整天一个人待着，应该在家庭以外找点自己感兴趣的事做。
- ◆找一些和其他人一同参与的工作。
- ◆记住，惊恐不安地躺着比轻微活动更能耗费你的精力，所以请别总是躺在床上。

白天在床上休息 “我从你的书中得到了很多帮助，但当你说‘不要在白天睡觉’的时候，我是不同意的。我很累了，已经竭尽全力，每一根神经都在大声地喊着休息。刚才有人给我打电话，电话的震动差点把我给杀了。我一生都饱受神经症的折磨，你的一些建议给了我很大帮助，除了‘不要在白天睡觉’这一条。天哪，我以为我能更好地应付它。我想要告诉我的医生你帮了我多少忙，直到现在我依然打算这样做！如果你能写出和解释一下‘不要在白天睡觉’的意思，肯定会有帮助的。”

这个女人70岁了，最近发生了意外。她的伤口感染了，她在医院住了几个星期，并且还要返回医院接受进一步治疗。当然，她应该在白天睡在床上或沙发上。这个例子说明，医生应该多么细心和准确。我以为我已经很小心了，但依然将事故的受害者漏掉了。

还有一些人对我关于“不要在白天睡觉”的说法感到困惑。当我提出这条建议的时候，我所指的对象是那些神经紧张、情绪低落的人，他们会把床当成避难所，躺在床上，盘算着自己的病情，深信自己没有力气去做任何事情。此外，还有神经质的患者，他们会撒谎，担心自己的问题，并觉得起床比躺下更难受。对于一个充满焦虑的人来说，一个枕头就代表着一个令人备受鼓舞的窝。

当然，那些知道自己可以从白天的休息中获益的人（就像这位女士一样）是可以这样做的。这是没有问题的。

勇气

勇气具备这样一种超乎寻常的特性：它会来到真心希望拥有它的人身边。如果你迫切地想成为一个有勇气的人，那么你就能够成为这样的人；如果你没能成为一个有勇气的人，那么请重新审视一下自己，你会发现你受到了自己的误导。其实你只是觉得自己想要勇敢，但却并未有一种迫切的愿望。只有当你在腹部感受到一股强烈的冲动，以至于你可以用手指出其位置的时候，你才会实实在在地意识到这种愿望的存在。换句话说，这种愿望必须是一种清醒的意识，而不是一种隐藏在似有似无的希望背后的潜在想法。

你必须建立和培养起这样的一种感觉，并使它成为你的一部分。这并不困难，也不像你想的那样缥缈。它可以说是一种技巧，就像“飘然”一样。你可以静静地躺着，闭上眼睛去想一件自己很想要的东西——一件让你产生极度渴望的东西。一旦你感觉到了这种渴望，你同时也感觉到了勇气和信心——它们总是出现在腹部。开始时，能感觉到对勇气的渴望就可以了。只要坚持下去，不断地练习，渴望就能够变成勇气。不过，你首先必须能够感觉到它。要在腹部感觉到这样的渴望，而不是只在脑子里想想而已。

不幸的是，我们所受的训练并不能轻易地让我们产生这种积极的内在感觉并将其加以利用。年少时，我们由他人教着去做事、思考和感觉，直到最后成为一个按既定模式行事的人。我们很少能够发现真正的自我与潜能，多数人一辈子都不知道真正的自己是怎么想的、怎么认为的或怎么感觉的。

因此，不要因为仅仅有了想要勇敢并坚持下去的愿望就感到满足了，你还应该给予这种愿望足够多的关注，以便它成为你想要成功的坚定决心。如果你肯花时间这样做的话，你恢复的过程就将大大缩短。

奇怪的是，这种勇气和自信的感觉似乎并非来自我们的大脑，而是来自身体的“中部”。这是个不错的地方，因为在这儿产生的感觉能够让我们挺起“脊梁”。

医生拥有的独特条件能够令他了解到潜藏于其他人身上的巨大勇气。经过几年的工作，每位医生都会对自己的患者产生一种崇敬和喜爱之情。虽说患者们各有各的缺点，但这些缺点和他们的勇气比较起来实在不值得一提。我曾治疗过一位82岁的老妇人，她患的是一种最折磨人的神经症。一天夜里，我去她的房间看她。在此之前，她一整天都是在极度的紧张中度过的。我原以为她会绝望，没想到进屋后却发现她正在听收音机，手里还拿着一本短篇小说。我惊奇地说：“真没想到你会在愉快地看书。”她抬起头来，用揶揄的目光看着我说：“难道在黑暗中哭泣就有用了吗？”

在获得这样的勇气之前，你必须有得到它的愿望。而一旦最终获得了这样的勇气，你将不再惧怕任何的困难或者失败。所以，照我说的去寻找勇气吧。如果你把它弄丢了，请再把它找回来。这样，你就不会再在黑夜里哭泣了。

信念

信念会给予人帮助。但是对于没有信念的人来说，要求他们相信上天是善意的并不能让他们感到多么安慰。当然，如果他们真的按要求做了，他们肯定能康复。不过即使是有正面信念的人有时也需要被告知恢复的具体方法，因为有时他们会觉得自己正在经受上天的考验或惩罚。为了证明自己可以降服心魔，他们会更加努力地抗争，其结果只能是让自己变得筋疲力尽。

患者如果能够带着耐心（等待）、顺从（接受）和虔诚的心态去忍受痛苦，那么他就已经找到了康复的道路，否则他很有可能在这条道路上迷失方向，并忘了该如何去践行自己的信念。

然而，一些患有神经症的人会抱怨说他们无法产生正面的信念，不相信上天的考验是善意的，就像生病的母亲无法同自己的家人进行交流一样。这是一种额外的负担，他们会变得更加忧虑。不过，在他们了解到这样的感觉仅仅源于情绪的疲劳之后，他们还是能够得到极大的放松的。

所以说，要求人们相信上天的考验是会让他们变得更好、更强大的做法，只适合原本就有正面的信念同时又懂得如何运用这种信念的患者。这些人是真的幸运儿，而其他人则必须要由我们来指明道路。

第32章

该做的和不该做的

1. 不要逃避恐惧。对它加以分析，你会发现它不过是一种身体的感受。不要被这种感受吓到。
2. 接受所有与神经衰弱有关的奇怪的感觉。不要抗争，飘然地将它们抛在脑后。
3. 不要自怜。
4. 尽快解决你的问题，即使没有行动，也应该换个角度看待问题。
5. 不要浪费时间想“或许就会……”和“要是……”。
6. 直面悲痛，告诉自己时间能缓解痛苦。
7. 找点事做，不要躺在床上胡思乱想。做事时要心平气和，不要狂躁地试图忘掉自己。
8. 记住，肌肉的力量取决于你使用它时的信心。
9. 接受你的强迫观念并暂时容忍它们的存在，不要抗争，不要试图将它们推开。让时间去完成这项工作吧。

10. 记住，你的康复不像很多人想要告诉你的那样——一定“完全依赖于你自己”，你可能会得到帮助。你不妨欣然地接受，而不必感到羞耻。

11. 不要因为有病的时候无法作出决定而感到沮丧，一旦你好起来了，作决定将是件很容易的事情。

12. 不要一天天地衡量自己的进步，也不要计算自己生病的时间并因此感到绝望，一旦你走上了恢复的道路，无论你的病会拖延多久，恢复都将是必然的。

13. 永远不要承认失败。记住，任何时候再给自己一次机会都不算太晚。

14. 面对，接受，飘然，等待。

如果你这么做了，那么你一定能够康复。

第33章

写给害怕神经症会复发的康复者

如果你是一位神经衰弱的康复者，你可能会担心未来某一天疾病又找上门来。绝大多数患者在康复以后都会说：“我希望以后再也不要神经衰弱了。”很少有患者会自信地说：“我绝对不会再次神经衰弱了。”在这里我告诉你，也想让你相信，你绝对不会再次神经衰弱了。

如果你害怕会再次神经衰弱，或许你会避免考虑这个问题，尽量把它抛到脑后，然后祈祷不要出什么问题。这其实是不对的，这样的话，潜意识里你还是处于神经紧张状态并且很脆弱。如果有人问你最怕什么，可能你会先犹豫一下，然后列出一大堆害怕的东西，每一个都与自己过去糟糕的经历相关。你一定要看清未来，你唯一的敌人就是自己的恐惧心理，就是恐惧把你搞得如此不堪一击。如果不再恐惧，神经衰弱也就不复存在了，真相就是这么简单。神经衰弱只不过就是持续恐惧引起的一种表现而已，症状也只不过是身体的夸张反应而已。

所以，首要任务是要认清恐惧是自己脆弱的原因。这种对神经衰弱会再次出现的担忧是根本没有必要的，把这种想法深深地埋在脑海里也没必要，更没必要时刻警惕着，这样反而把自己搞得很疲劳，使疾病乘虚而入。要想彻底摆脱神经衰弱，与它一刀两断，就必须揭开恐惧的面纱，认清它、分析它、彻底了解它，并且明白恐惧是自己从

前神经衰弱的罪魁祸首。要知道没有恐惧，与肾上腺素分泌有关的神经就不会再亢奋，从而就不会引起身体症状，于是你就获得了内心的镇定与安宁，在这种情况下，你根本不可能神经衰弱。

科学家已经研制出一种药片，能让人的神经保持镇静，从而免受神经衰弱的折磨。但是你也可以自己给自己创造镇静剂。如果你不畏恐惧，不被神经衰弱所吓倒，勇敢地去面对，并且积极地去做一些能避免神经衰弱的事情，那么你就不需要镇静剂了。

要避免神经衰弱，能做的事情有很多。首先，应该认真分析一下之前的神经衰弱是什么原因造成的。这或许不是那么容易，但是最终你会发现根本原因就是自己的恐惧心理。完成了这些，然后回顾一下你患病的过程，并考虑一下，如果屈服于恐惧，自己又怎么能克服困难呢？你看，困难是有办法克服的，不是吗？到这里，你会前所未有地直面自己真正的问题，并且会大松一口气。

现在，请你认真思考一下，如果未来再遇到类似的问题，你还会让恐惧心理像以前那样无法无天吗？恐怕不会了，尤其是现在知道了如果无所畏惧，定会坚不可摧。

从恐惧心理中解脱出来以后，还要练习继续撕开恐惧的面纱，揭穿恐惧的真相。如此一来，下回若是再出现一丝恐惧的话，就不会再像以前那样躲避，试图忘记，想要控制或者是尽力阻止它的出现。我想让你在恐惧出现的时候，仔细审视恐惧，把出现的症状大体上描述出来，并详细记录下它的各种感觉成分。

这样，你就会发现恐惧在刚出现的时候威力最大，如果你坚守“阵地”，放松身体，不为其所动，恐惧就会慢慢撤退甚至消失。如

果你学会了这样面对恐惧，把它看作身体的一种自然反应，你就学会了摆脱害怕恐惧的恐惧心理。你已经跨出了那个恶性循环，虽然它还是会时不时地来骚扰你，但是你已经学会了如何应付，所以恐惧再也不是什么难以解决的问题了，甚至你再也不会在意它了。

心里不踏实：症状还会再找上门来吗？ 有位患者来信说：“虽然我快要康复了，但是我老害怕旧病还会复发。”

一想到旧病复发，恐惧心理就会迟迟不肯消退。当患者再次想到之前的病痛的时候，回忆就会历历在目。所以，那些痛苦的回忆会伴随着挥之不去的恐惧再次侵扰患者。

来信的患者说他都快要痊愈了。既然到这一步了，他肯定已经学会了如何坦然接受疾病，以及如何从神经紧张中镇定下来，他现在肯定也可以。他要做的应该是鼓励自己去接受，而不是对一切都怀着警惕心理。退后一步，海阔天空。要直面恐惧，无论发生什么都作好心理准备，怀着“让暴风雨来得更猛烈些吧”的心态。这样的话，恐惧一定会慢慢消退的。如果他能够（而且很多次）安全渡过恐惧的侵袭，那么恐惧就会消退得越来越快。自始至终，不再把恐惧看得太重都是康复以及摆脱挥之不去的恐惧的关键。

这里所说的“摆脱挥之不去的恐惧”，事实上并不是一件容易的事情，即使患者已经不把症状复发当一回事了，但是恐惧心理也已经根深蒂固，难以一下子连根拔起。所以，我再次强调：接受和等待结合起来，才是康复的良药。

让恐惧过去

现在，我们来分析一下征服恐惧是如何影响你以后避免患神经衰弱的概率的。如果你坚信恐惧心理就是引发你上次神经衰弱的罪魁祸首（肯定是它），那么你肯定能理解你发病是因为恐惧扰乱了你的正常思维。你能想象，在不受恐惧心理影响的情况下，你的思维和行动将会是多么高效吗？所以，如果你还是害怕会再次神经衰弱，那么恐惧一旦出现，就让它过去吧，这样你再处理后面的问题就简单了。

在本书前面的部分我提到过用飘然的方法对付恐惧，这个方法也正是本章中所提出的治疗建议。说到飘然，也即让恐惧的浪潮冲刷你，横扫而过，而你却不顾一切地坚持下去。如果你做到了这一点，当恐惧袭来时，你会保持镇静、不乱阵脚，恐惧再也不会将你完全压倒，你再也不会神经衰弱了。

我这样说，并不是要患者在恐惧袭来的时候，必须去面对并且仔细审视它。当你不再因为恐惧而感到恐惧的时候，那些症状就不再那么重要了，你也自然不会多么在意它们了。即使某次恐惧来得特别猛烈，你也会坦然接受它，但不会过多地去注意它。

要是你按照这些建议练习的话，慢慢地你会对疾病有一个透彻的了解，同时也会感受到满满的自信心，这是你非常需要的，它能让你平静地面对未来。不管以前神经衰弱给你带来了多少痛苦，记住这句话：只要无所畏惧，你便坚不可摧。

第34章

给患者家人的建议

神经衰弱患者的家人常常指责患者是个彻头彻尾的自我主义者。比如，很多母亲会抱怨说：“如果我确信我女儿是生病了，而不是出于自私的话，我可能更容易忍受她一些。但是，医生，她现在已经将自己完全封闭起来了。我们所有人都被她弄得筋疲力尽，几乎和她一样接近崩溃的边缘，而她好像对此毫不在意！”

也许你对某个家庭成员也有同样的感觉，如果你有时间读这本书的话，一种全新的认识将帮助你谅解其显而易见的自我主义。

一位正在进行艰苦创作的作家或作曲家可能会因为太专注于自己的工作而忽略了周围的事情。他会把别人一直给予他的舒适和安宁当作理所当然的，但却注意不到对方那种寂寞、被忽视，甚至有些厌烦的心情。他是一个纯粹的自我主义者，他不得不全神贯注地做他所热爱的事情。

神经衰弱患者从某种程度上讲就类似于这样的自我主义者。最初，他的病可能是由某种令人不安的问题引起的，对这个问题的持续思考会渐渐消耗他的精力，让他的身体出现各种不适的感觉，以至于最后其他人的问题和他自己的问题比较起来似乎都不重要了。对他来说，考虑家人对自己的关注是一种难以承受的负担。所以，出于本能的防御，他会避免让自己意识到家人的关注，有时甚至会给人留下一

种铁石心肠、自私自利的印象。此外，他自己的需求通常会显得十万火急，以至于为了立即得到满足，他很有可能会冷酷地把其他人的需求推到一边。

如果你能把这样的家庭成员看作是一位患者、一个在正常情况下并不会比其他人更自私的人，那么你在忍受或帮助他时，可能会更容易些。当然了，如果他一直都是个自私的人，现在的结果是由长期的矛盾造成的，那么忍受他可能就更困难了。但即使是这样，你还是应该对像他这样确确实实感受到痛苦和绝望的人表示关爱。不要吝惜你的同情和帮助。

同情

患者的家人经常被告诫不要同情患者，对此他们可能会信以为真，进而对患者采取过分严厉的态度。其实，让患者知道你正试图理解他是一件非常有必要的事情，所以请不要吝惜向他表示同情。同情和理解能够安抚和鼓励受伤的心灵，并使紧张得以缓解，还能让患者明白他把自己的问题看得太严重了。但是，不要鼓励自怜。随着患者病情的好转，这些问题并非那么难以解决。更重要的是，你应该尽可能地帮助患者找到解决问题的办法或折中的方案，以免他陷入沉思而不能自拔，因为没完没了的担忧、思考和强烈的感觉正是令他感到疲惫的原因。

如果问题暂时无法解决，你至少应该帮助他找到一种新的看问题的方式，以便他不再因问题而痛苦。你们可能需要对新的看问题的方式进行多次讨论，之后他才会有所领悟，并最终将其变成自己的一种观点。所以，无论他多么频繁地回过头来找你讨论，你都应该努力地保持耐心。

工作

让患者有事可做，并不是说他一闲下来你就要逼他继续干活，而是制订一个计划，以便他随时知道自己该做什么。也许开始时他只能断断续续地做些事情，因为他的耐力还很有限。不过这没关系，重要的是他要有事可做，不会长时间闲着。因为对他来说，无所事事的一个小时可能就是永恒。

如果患者是位家庭主妇，那么无论如何都不能让她一整天独处。因为就算夜间她能够得到全世界的同情与帮助，白天独自一人时的紧张和焦虑也不会因此被抚平。在此，我必须重申并强调，患者应该同其他人一起从事某项活动，这一点对家庭主妇来说尤为重要。所以，你应该毫不迟疑地为她找一份这样的工作。

很多家庭都愿意承担亲人看病的费用，但却不愿在适当的时候为他找一份工作。这令人很失望，因为医生只能使患者恢复到一定程度，之后的过程则主要得靠他自己通过工作来完成。关于这一点，我对每个家庭都作出过说明。可每当我再次探访时，很多人又找出各种新的借口为自己不按要求做而开脱。我想对这些说，请尽力为你们的亲人找份满意的工作，行吗？

在拼命为患病的亲人寻找合适的休息场所时，你很有可能会联想到居住在遥远山林里的莫德大婶（代指亲戚、朋友等）。她可爱的茅草小屋位于半山腰上。山脚下流过一条清澈的小溪，溪水蜿蜒曲折，不出半个小时就能绕到位于山另一侧的小屋跟前。你可能会想当然地以为那样平和、宁静、清新的空气以及新鲜的奶油正是治好玛丽（代

指患者)所需要的东西。然而不幸的是，这些东西并不能产生你所期望的结果。玛丽需要的可能是同伴、娱乐、不断的变化，而不是从幽静山谷里传来的猫头鹰的叫声。对许多神经衰弱患者来说，在繁忙的商店里坐上一个小时，喝点汽水，看着人群来来往往可能要比在孤寂的山林里呼吸新鲜空气更有助于身体的恢复。抑郁的人非常需要外界环境的帮助，因为他们没有可以依赖的内在的快乐之源。他们就像风向标，会随着外界环境的变化而变化。如果处在悲伤、孤独的氛围里，他们的情绪可能会一落千丈——这样的绝望也许只有真正经历过的人才能够体会。所以，如果你患病的亲人自己选择去了乡下，但没过多久又写信哀求你接他回家，请不要抱怨，照他说的做吧。

小题大做

如果你可以解决患病家人的某个问题，那么无论这个问题在你看来是多么微不足道，你都应该认真地把它解决掉。曾经有位女患者在离开家之前总是放心不下自己的2条小狗，于是她的丈夫答应在她离开期间将小狗暂寄在兽医那里。然而事到临头，她的丈夫却又舍不得把另有急用的钱花在2条狗身上，于是他改变了主意，并自以为这样做很明智。他的妻子本来恢复得还不错，可一听到2条狗还在家时，她又开始担心起来，并差点让3个星期的心理治疗成果化为乌有。我试图让她的丈夫明白，尽管把钱花在狗身上在他看来似乎是浪费，但这有可能是所有钱中花得最值的一笔。

我之所以要讲这个例子，是因为你可能会时不时地遇到类似的问题，并可能闹不明白自己为什么要向患病的家人“让步”。其实这不是让步，而是为了避免他在情绪过于激动、脆弱的时候遭受精神和情感上的痛苦而作出的努力。一件在你看来微不足道的小事，到了患者那里也许就成了大事。不过，这并不意味着你事事都要去安抚他。如果你运用常识并保持适当的强硬，同时不忘给予他理解和关爱，那么你就不会犯太多的错。

“与之抗争！” “振作起来！”

永远都不要让你的家人去抗争。你应该告诉他不要抗争，而是去接受，去练习有意识地无所作为，并飘然地将那些无法解决的问题以及对身体不适的恐惧抛在脑后。他必须飘然，而不是去抗争，这才是正确的方法。

另外，在建议你的亲人振作起来之前，请记住你是在和一位患者说话，他的个性由于受到了神经衰弱的深刻影响，以至于“振作”一词在他看来无异于要治愈自己。你实际上是在对他说：“天哪，治好你自己吧，快点，就现在！”我想不到还有什么别的建议能够比这更令患者感到郁闷的了，因为导致精神衰弱的一个重要原因就是试图找到一种方法来解开困惑，振作起来。所以如果你要用这个词的话，你至少应该知道自己在要求什么，并能够告诉患者该怎么做。这一点患者并不清楚，那么你清楚吗？

不要认为对他说“快别讲些废话了，回去工作！”就是告诉他方法了。我希望你明白，要找到一种不讲“废话”的方法正是他所面临的最大问题。讲废话已经成了一种条件反射行为，谁又能说停止就停止呢？

有时，重返工作岗位确实能够治愈神经衰弱。因为在这种情况下，患者能够将注意力暂时转移到其他地方，从而使大脑得到足够的休息，进而在再次面对自己的问题时减弱自身的情绪反应。另外，日常工作的正常氛围也能够凸显神经衰弱的不真实性，并让患者产生某

种可以依赖的正常感。这种感觉或许会很短暂，但却足以让他感到鼓舞。

但是，如果带着问题和恐惧返回工作岗位，患者将得不到任何好处。相反，不得不再次放弃工作所造成的耻辱还有可能会加剧他的病情。他会觉得自己就像个傻瓜。所以，只有他制订了具体的恢复计划之后，重返工作岗位才是安全的。有了这个计划的支持和引导，他失败的风险也将大大减小。我重申一遍，当你说“别讲废话，回去工作”时，你必须首先告诉你患病的家人怎样才能不讲废话。我希望你已经对患病的家人产生了足够多的同情，对疾病产生了足够大的兴趣，这样你才能阅读本书并学着去帮助患者。

第35章

什么人容易患神经症

任何人都有可能患上神经衰弱，尽管有些人会比其他人更容易神经衰弱，即成为恐惧的受害者。任何人在陷于巨大的压力、悲痛或者内心冲突之中时，都有可能感到疲惫，这时如果他感到害怕，并试图与各种神经紧张的表现进行抗争的话，他将很容易陷入“恐惧—抗争—更加恐惧”的恶性循环中，并最终患上神经衰弱。

早期教育会对人们产生积极或消极的影响。一个在黄昏时分既紧张又害怕地等待着醉鬼父亲回家的孩子，不可能像在幸福的家庭中长大、经常由母亲照料着上床睡觉的孩子那样发展出平和的神经系统。同样，受易激动的父母影响而经常处于警惕状态的孩子，会比一直心平气和的孩子更易产生过敏性神经反应。异常的兴奋对孩子没有好处，所以，你可以让他们满怀欣喜地去期待某事，但别让他们太兴奋。有时候，母亲平静的一句话会对孩子产生极大的积极作用。例如，对孩子说“圣诞老人还要过2个星期才来，所以你们还有足够的时间去玩其他的游戏”，要比告诉他们“还有2个星期就过圣诞节了，你们兴不兴奋？”更能舒缓人心，同时也更为明智。

克制

我们在学校学习历史、数学等课程，却很少进行克制和自律的练习。这样的教育被留给了家长们来完成，但是很多家长并不了解这2个词的确切含义，更别说带领孩子练习了。克制和自律是我们自身防御机制中最重要的一部分。一个成熟的人能够冷静地对待任何事情，他不会头脑发烧，只会在深思熟虑的情况下采取行动。要使行为摆脱情绪的影响其实是很难的。任何想要撇开不快的情绪反应进行理性思考的人，都会发现很难逾越那道情感的障碍。我们常常会害怕不愉快的感受，以为面对它们之后会变得更加不愉快，于是我们努力地想要在它们成为现实之前将它们消除。

如果我们在成长的过程中太受父母宠爱，以至于任何不喜欢的东西都可以被迅速替换成喜欢的东西，并进而把自己的感觉看得过于重要的话，我们会尤其受不了不快的感觉。在这种情况下，我们通常希望不快的感觉能够迅速缓解，而不愿等情绪平静下来之后再采取行动。

如果我们的教育包含了忍受不快的体验并承受最初的冲击，直至我们能够平静思考的训练，那么很多明显无法忍受的情形就将变得可以忍受，而很多神经衰弱也将得以避免，因为神经衰弱正如本书一再强调的那样，不过是我们在长期的不快和恐惧情绪控制下产生的情绪与精神上的疲劳而已。有句话说得很好：“麻烦是一条可以通过的隧道，而不是一堵让我们撞得头破血流的砖墙。”

在年轻的时候，承受一定的痛苦对我们来说是有好处的。我们不应该得到太多的庇护，因为从经历过的痛苦中获得的经验将成为我们今后的一笔财富。

第36章

威克斯医生的一次演讲

1983年5月7日，在由美国恐惧症协会（美国焦虑症和抑郁症协会的前身）和怀特平原医院恐惧症医疗中心主办的全美第四届恐惧症大会上，克莱尔·威克斯医生作为特邀嘉宾发表了讲话。讲话内容具体如下：

“众所周知，治疗神经症的方法多种多样，我所着重讲的是关于恐惧症的一种——强迫性或非强迫性的焦虑症的治疗方法。

“最近我读了一本书，在这本书中，作者描述了很多种常见的治疗精神疾病的方法。虽然方法各不相同，但都成效显著。在我看来，不管什么方法，康复的关键还是取决于患者对待疾病的态度。

“有句老话说得好：世上之事，不过思想使然。如果患者坚信某种方法能够治愈自己，那么他就很有可能康复。而在我看来，康复还取决于某种方法的作用的持久度。也就是说，治疗中的患者相信这种方法管用，那么就没问题；要是他觉得依赖的那种方法不再管用，那么情况就会变得很糟糕。

“要想康复，当面临任何阻碍或者艰难时期的时候，患者在内心深处必须有一个特别的声音告诉自己：‘没关系的，你都经历过了，你知道如何摆脱疾病，现在你依然可以！你肯定能行！’但是，这种

声音只有在患者自己获得了以后，才会带有一种权威感，才能够给患者带来宽慰。而且，只有认为自己的症状和以前遭受的折磨不再重要的时候，患者才能获得这种声音。不那么看重病症对康复十分关键。不看重并不是说有某种治疗方法能够奇迹般地驱散痛苦、麻醉痛苦，而是说那些症状无法再影响患者的正常生活。

“患者要通过自己的努力获得内心的那种声音，但这并不意味着拒绝一切外在的指导与帮助——例如，对患者给予理解和指导，如果可能，帮助其改善充满困难和压力的环境。

“如果患者整日孤身一人，没有任何康复计划，也没有任何有趣的事情可做，但还是要度过这乏味的一天（比如身心疲惫的母亲要挣扎着做完家务，也许还有几个幼小的孩子扯着自己的衣角闹腾），患者真的身心俱疲、无心工作，肾上腺素的功能因为长期持续处于高度压力下已经消失，那么压力‘山’大的患者是没办法自己找到那个神奇的内心声音的。尤其是在一想到那些可怕的症状整个人就极度恐慌的状况下，他只有借助一点外力的指引才能步入正轨。

“这些患者的思维随时准备着碰到一些障碍，并随时准备设立起防护墙。恐惧心理会挑拨起过去那些糟糕的经历，让患者想起它们曾嘲弄过自己，并在患者体内阴魂不散、群魔乱舞似的折磨着他。

“历经挫折，最终一定会找到内心那种令人慰藉的声音。但是，患者不知道如何才能使折磨变得不那么重要，如何才能找到那种声音。减轻病症的痛苦是远远不够的，要使患者找到自己努力和外在指导之间的平衡点。那么问题出现了：应该给予患者何种外在帮助呢？

“我知道有些人对我使用‘治愈’这个词，尤其是‘永久治愈’这个词，持有异议。我也知道许多治疗师都觉得神经症是不可能完全治愈的。几年前，在纽约的一次电台节目中，我同一位内科医生和一位心理医生交谈的时候，那位心理医生纠正我说：‘治愈是不可能的，您的意思其实是指减轻病情，对吧？我们可从来不指望神经症能被治愈。’我告诉那位心理医生，我已经治愈了许多不相信自己能康复的患者了。

“我想，要是有人真的亲眼看到了一起杀人案，那么要他完全忘记这件事还真是不太可能。我觉得那些治疗师的意思就是，神经症患者就像是那个目睹了杀人现场的人，不可能完全忘记那种场景，只可能减轻症状，不可能痊愈。他们认为，只要受到之前一些经历的刺激，神经症患者就会再次受到疾病的侵袭，这些可怜的患者注定是康复不了的。或者，在那些治疗师眼里，神经症患者就像‘一朝被蛇咬，十年怕井绳’那样，是无法康复的。

“当然，回忆总是能激起以前的那些不好的经历，这时候内心焦虑的声音最为猖狂：‘我们都回来了！所有的病症，一个不少，看你怎么办！你可知道你已经病入膏肓、不可救药了？’你看这错误的声音威力多大！但是内心如果有那个正确的声音，它会来救援：‘你知道它的真实模样，不要害怕，你能行的！’这个时候，虽然患者可能一时受到了惊吓，内心慌乱，但这种声音的出现会让患者知道该怎么做，然后一切慢慢地就会恢复平静。

“这就是我所说的治愈——内心有正确的声音支撑、鼓励患者渡过一切艰难险阻与困惑迷惘，并不是说神经症患者康复以后再也不会遇到什么挫折和障碍。毕竟人人都会遇到挫折和障碍，治愈的真正含

义是，康复了的患者在疾病再次袭来（也许会在三四十年后突然袭来）的时候，能够在内心正确声音的指引下，镇定地打败疾病。

“每一次从挫折中挺过来，内心的声音就会更加有力一点，而且每次增强都会使患者的自信心和自尊心得到提升。你现在应该明白，当在康复之路上遭遇挫折时，内心有正确声音的指导的重要性了吧？

“我想，一生之中都没有遭受过神经症折磨的人该有多幸运啊。但我不确定。因为据我所知，经受过神经症折磨的人在康复以后，开阔了自己的眼界，增强了欣赏生活的能力，甚至会更有激情地去生活。

“当然，疾病会在患者的心灵上烙下伤疤。法国有句谚语：‘如果无知是福，那么愚蠢就为智。’如果患者内心有一个正确声音来指导他，那么他就拥有智慧了。没有正确的引导，一切都会变成凭运气，什么都成了悬而未决的状态。而且，如果患者被‘治愈’了（我给治愈加了引号，它不是真正的治愈），是通过运气或者碰巧借助外力康复了之后，身心会得到暂时的安宁，其实那根本不算是真正的安宁。如果运气好，那患者就不会出什么问题；但是运气这东西是时时变化的，傻子才会把自己的人生交给运气，因为我们谈的话题关乎人的生命啊！

“因此，我相信我所教给患者的找到内心深处的声音的方法是正确的方法。用了我在本书中介绍的4种方法——面对、接受、飘然和等待——最终康复的患者是过五关斩六将一路闯过来的，他们已经形成内心有力的声音了。

“但是要做到这样也不容易，患者必须直面被病症折磨的时候的高压环境，而不是躲避，这是患者最容易败下阵来的地方。但是，我告诉患者，成功就在高压环境的彼岸，就在失败的对面，千万不要在这里一蹶不振。

“加拿大的多伦多市有一家专门针对神经症的康复中心，那里的负责人曾来信问是否可以引用我书中的一些话语。他想把我书里的话印在发给患者的圆珠笔上，其中有一句是这样的：‘康复就隐藏在你害怕去的地方、害怕做的事情中。’这句话非常有道理，我常常给患者讲，千万不要被害怕去的地方或者害怕做的事情吓倒，因为它们其实就是救赎所。

“敢于去自己害怕去的地方或做害怕做的事情的患者，肯定比避免去这些场所和做这些事情的患者神经更加敏感，因此就需要药物帮助了。

“对于有些患者，我会适当地开一些药物，当然是因人而异的。我牢记一点：患者必须亲身体验这些令他产生恐惧的经历，才能学会面对、接受、飘然和作一些有意义的努力，从而找到自己内心正确的声音。一直靠药物治疗的话，患者永远也学不会找到内心的声音。我说过，药物治疗是一个因人而异、需要谨慎对待的问题。

“在受疾病折磨的难熬时期，心理素质好、更愿意靠自己闯过‘鬼门关’的患者也有，但是，绝大多数患者都需要也想要一些药物的帮助。

“神经症十分耗费人的精力，不仅会导致肌肉疲劳、情感疲劳、心理疲劳，而且在希望渺茫的时候会导致精神疲劳。我发现患者在精

神疲劳的时候，服用一点镇静剂或者睡上几个小时就会起到很大的作用，因为这样能够让患者重振精神，再次前行。

“我认为这就是药物的主要好处——在病症发威，人几乎受不了的时候缓解疲劳、减轻病痛。

“我之所以说‘几乎’，是因为确实有人受得了。但是我们尽量让患者免受此苦，就是我之前说的，药物使用必须是暂时的、因人而异的。

“所以我给大家一个建议：医生要帮助患者找到内心深处的那个声音。如果患者康复了，但是没有找到那个声音，不管之前用的是什么办法，患者都不能算是痊愈。

“各位听众中如果有谁也深受神经症的折磨，那么请你找到自己内心的声音，并诚实地面对它。要是你内心的声音还不能够给你带来慰藉，那么请你坚持继续寻找——通过面对、接受、飘然和等待。请记住：当我们学会了与恐惧‘相伴’而活时，我们就会无所畏惧。”