

# 心理疾病诊疗记录

2022-05-02

1

- 你好。
- 主教你好，我来忏悔我的罪行，我最近不太开心，我想我精神虐待了一个女孩。
- 别着急，慢慢说，一点一点来。你是说，你虐待别人，然后自己不开心了？
- 是的，这说来复杂。我认为在行为上是我的错，但我的行为因她而起，所以归根结底，是她的错。
- 你把我搞糊涂了。从现在的情况说起吧，你们现在是什么关系，关系怎么样？
- 我们是朋友，也许.....如果她愿意的话。我们之前吵架了，后来和好了，她说没事了。但是我不确定她到底怎么想，不知道她的主意会不会改变，你知道，女人嘛，总是变来变去的。
- 你们是情侣吗？之前是情侣吗？
- 不是，她有男朋友了。一提到这个我就伤心。
- 你的意思是，作为普通朋友，吵架了，然后和好了，你不确定她有没有原谅你是吗？这个精神虐待有什么关系呢？你又为什么伤心呢？
- 你的问题太多了，我不知道先回答哪个。

2

- 是我的失职。一个一个来，你不确定她有没有原谅你是吗？
- 她原谅我了。我虽然担心她会改变主意，但是又没什么理由怀疑她。或者说，我害怕她改变主意。
- 你害怕她改变主意，是因为害怕失去她这个朋友？
- 是的。
- 你为什么没有理由怀疑她？
- 因为她说要相信她，她不会骗我。
- 她骗过你吗？
- 几乎没有，也不算骗，就是有过一些事情。
- 所以你不相信她，害怕她骗你。
- 我觉得她不会故意骗我。
- 你说有过一些事情，是什么事情呢，这些事情导致你不相信她吗？
- 是的。她并不总是说到做到。我担心她做不到她说的，比如原谅我。
- 言行一致倒是个可贵的品质。

- 我本以为，这是做人的基本素养。
- 说一说具体的事情吧，她到底怎么说到做不到了。
- 她答应我什么时候去玩，但到了约定的时间，由于种种原因，就没有玩。
- 她违约了？
- 也不算违约，中间发生了很多事情。
- 你刚才说的“种种原因”，你知道是什么吗？你觉得那些原因合理吗？
- 合理倒是合理，但都是因为她，她总是说一些自己的原因。我在怀疑，她不想和我一起玩了，于是找了一些借口，编造出那些理由。
- 你怀疑她骗你。
- 对。
- 她不是说，她不会骗你吗？你刚才说，你相信她不会故意骗你。
- 啊，倒也是。信还是不信，这是个问题。

### 3

- 你的逻辑是矛盾的，如果你相信她，就不应该怀疑她骗你。如果你不相信她，就……不相信她，还和她交朋友？
- 我只是害怕，她不想和我一起玩。
- 为什么不直接问她，她是不是不想和你一起玩？
- 她的回答一定是：“不是”。我没必要问。
- 你怀疑她的回答是在骗你。
- 不排除这样的可能。
- 为什么？
- 因为她几乎没有过，真的和我一起玩。如果只是问问，她说话可好听了。
- 所以你想让她和你一起玩，证明她说的话是真的。不然你没有安全感是吗？
- 安全感……我只是拿不定主意，该不该相信她。我想要相信她，和她做朋友，但是我需要一些事实，证明她说的话是真的，让我能够相信她。这确实是安全感的问题，我没有安全感。
- 换个角度想，她为什么要骗你？
- 也许她说谎成性，或者习惯说善意的谎言。善意的谎言也是谎言，我讨厌谎言。可能她为了不伤害我，才说好话骗我的。但是她不明白，这同样会伤害我。
- 无论是不是谎言，她的本意都是好的。
- 我希望她直说。
- 有区别吗？
- 区别太大了，如果她说不想和我玩，那我什么都不会去想。如果她编造了一些理由，我还

是会想着以后约她玩。

- 你觉得她吊着你？
- 倒也……我相信她不是吊着我，至少不是故意的。
- 你还是相信她的。
- 她本意不坏。
- 你还怀疑她吗？
- 不了。如果我不相信她的回答，但是相信她的人品，我的逻辑就是混乱的。我应该相信她。

#### 4

- 回到一开始的问题，你说的“精神虐待”是什么意思？
- 是我的错，我做了很多对她不好的事情。
- 不具体说说吗？
- 忽然不想说了，我承认是我的错，只希望有机会能够弥补我的错误。
- 那关于你的“伤心”呢？
- 也没有必要提了。
- 我们的对话会不会结束得太潦草了？
- 已经足够了，

#### 附

#给闹掰朋友发的短信#

我最近明白了一些道理，我知道我哪儿错了，但是我不告诉你，因为我怕理解的不对、不到位、不深刻，因为 talk is cheap。我只希望有机会，用实际行动证明，我可以做得比以前更好。

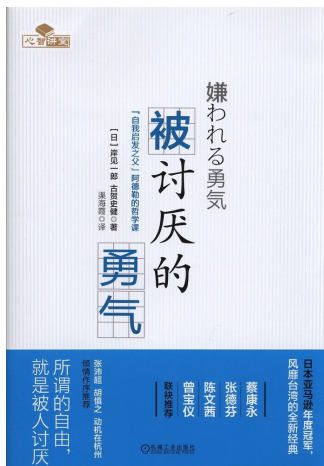
前段时间玩九不思议街，我拿的角色是汉诺和莎士比亚，故事以我的角色写的一句诗结尾，当时玩本的时候就有点破防。

那句诗是：“你若呼唤，我必归来。”

– 2022.04.21（新浪微博）

#### 附

推荐一本书 [《被讨厌的勇气：“自我启发之父”阿德勒的哲学课》](#)，作者是岸见一郎。



内容非常值得一看，带给我很大启发，主要是用“阿德勒心理学”（个体心理学）来解释诸多心理问题，是我最近看的几十本情感类和心理学相关书籍中，个人认为最好的一本。