

精神焦虑症的自救，病理分析卷

我曾是一名患者（代序）

我曾经是一位精神极度痛苦的人。但是我现在却是一个非常快乐的人。我向大家推荐这本书。

我最能理解心理疾病或精神疾病的痛苦和无奈。因为在我看到这本书以前，我无论如何挣扎，总感到没有任何医生可以像拔掉一根刺那样，把我身上这种精神的疾病连根拔掉。那时，我虽然已经清楚地认识到只有我自己才能救自己，但是作为一个强迫症的病人，我却不知道如何自己救自己。精神的紧张和对紧张的无比恐惧与我同行，我到哪里，它就跟我到哪里，无时无刻，摆脱不掉。恐惧成了我全部的生活内容，这使我几乎失去了对生活的兴趣……

我的问题起始于文化大革命中，当时我只有十六岁。因为父辈几人所受到的冲击和最终亡故，使我的心理深受创伤，我万念俱灰。从那时起，我患上了严重的神经衰弱很强迫症。

后来，我到了国外，神经衰弱和强迫症仍然一直伴随着我。我经历过多次失业的打击；1998年我唯一的女儿先天夭折；2000年我又患上了严重的更年期综合症。所有这些，使我当时已经非常衰弱的精神极度崩溃。就在那一年，就在我精神最为痛苦的时候，就在我的强迫症、逐渐严重的神经衰弱、新起的更年期综合症接踵而至的时候，我的夫人给我推荐了这本原版英文书。我必须说，这本书是一剂最及时、最有效的神奇的精神妙

药！

看完这本书一年后，我惊奇地发现我完完全全地痊愈了。我现在快乐，无忧无虑！但当我回到国内时，却发现我的一位大学同学因为大学期间的失恋也引起了严重的精神问题，在精神病院接受治疗，他的病情已经越来越严重。我当时曾想给他推荐这本书，但是他不懂英文。就是想帮助他的强烈愿望使我下决心把这本书推荐到国内来。

现在，我希望我推荐的这本书能救他，希望这本书还来得及成为他的一剂良药，也希望这本书能帮助国内千千万万的心理疾病患者。如果您也有同我一样或类似的经历，存在着精神或心理问题，我劝您读读这本书。人们都说，精神疾病是不治之症，其实，这种认识本身就是我们这本书要“治”的病。英国的威克斯大夫彻底改变了人们的这种观念，也彻底改变了我的观念。我相信，读完这本书，您也有可能和我一样彻底痊愈。

同其它心理治疗的书籍相比，这本书最成功的地方就是它确实能减少或终止病情的反复，直至使您彻底痊愈。

我的亲身经历告诉我，英国医生威克斯所写的这本书充满了爱心的心理自救书，一定会为我们中国的千千万万的人带来福音。无论您是否有精神的困扰，我都确信，这本书一定或多或少给您的心理健康带来好处。我祝您每天都睡个好觉！

柳忆（现定居英国）

2006.3.16 于北京

目 录

| | |
|-----|------------------------|
| 一 | 内在的力量 |
| 二 | 我们的神经系统是如何工作的 |
| 三 | 什么是神经疾病 |
| 四 | 比较简单的神经疾病 |
| 五 | 如何治疗简单的神经疾病 |
| 六 | 经常性症状的治疗 |
| 七 | 间歇性发作症状的治疗 |
| 八 | 重新找回自己 |
| 九 | 因问题、悲伤、内疚或羞耻而变得复杂的神经疾病 |
| 十 | 如何治疗变得复杂的神经疾病 |
| 十一 | 问题 |
| 十二 | 悲伤 |
| 十三 | 内疚与羞耻感 |
| 十四 | 强迫症 |
| 十五 | 失眠 |
| 十六 | 清晨恐惧感 |
| 十七 | 抑郁 |
| 十八 | 丧失信心 |
| 十九 | 于他人交往困难 |
| 二十 | 回家困难 |
| 二十一 | 焦虑 |
| 二十二 | 三大法宝：工作、勇气、信仰 |
| 二十三 | 该做的和不该做的 |
| 二十四 | 给害怕再次患病之人的寄语 |
| 二十五 | 给患者家人的建议 |
| 二十六 | 什么人容易得神经疾病 |

一、内在的力量

如果你是因为患有神经衰弱或者神经处于一种糟糕的状态而读这本书的话，那么你应该是最适合读这本书的人了，所以我也将以一种交谈的口气与你交流，就好像你坐在我身边一样。

我将简单明了而又具体地说明神经衰弱的产生和发展过程，以及它的治疗方法。如果你按照本书给的建议去做的话，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又耐心，这是因为在神经方面患有疾病的人很少是有耐心的，他们的神经通常是躁动不安，这也是让患者感到迷惑的一个原因。对于这样的人，耐心的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告诉你。

对你来说，读这本书并不困难，因为它是一本关于你和你的神经的书，所以尽管读书或读报对你来说可能是件耗费心力且收效不大的事，但你会觉得这本书很有意思。

治理我用了“治愈”一词，也许会让我感到惊讶，因为它暗含了疾病的意思，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，你或许感到失落、疲惫，进而又轻易地认为自己得病了。不管你是不是觉得自己病了，你最想做的还是重新找回自我。当你看着大街上其他人的时候，你可能会疑惑为什么不能像他们那样呢？在你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，甚至很多年。事实上，你也许绝望到了极点，想到或甚至尝试过自杀。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的。

你所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，一旦指导了正确的方法，你就能将它释放出来。

如果我们努力地去寻找，就会惊奇地发现我们每个人都拥有达成自己愿望的能力。你也不例外。不管此刻你认为自己多么懦弱，只要你有决心，你就发现你也拥有这种能力。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—一个正在患病、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，你可能感到无法将它释放出来。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。

首先，你必须要了解你的神经系统是如何工作的。

二、我们的神经系统是如何工作的？

我们的神经系统有两大组成部分：自主神经系统和非自主神经系统。

自主神经系统

这部分神经系统指导四肢、头和躯干的运动，我们或多或少可以根据自己的意思来控制它，故称为自主神经系统。它由大脑和脊髓组成，许多成对的神经从伸出并连接至肌肉。

非自主神经系统

这部分神经系统控制内脏（心脏、血管、肺、肠等）的活动，甚至还控制唾液和汗的运动。它的指挥中心位于脊柱每一边的精密纤维网相连的大脑中央，从这里出发，由大量线状的神经分支连接到各个内脏。这部分神经系统不在我们的直接控制下——这一点对我们理解“神经”一词非常重要——但它会对我们的情绪做出反应。比如，当感到害怕时，我们便会面色发白、瞳孔放大、心跳加快、手心冒汗。这些都时无意识的反应。我们无法阻止，除非改变自己的情绪。因此，我们把这一部分神经系统叫做非自主神经系统。

非自主神经系统本身也由两部分组成：交感神经系统和副交感神经系统。其中，交感神经因会做出与情绪相一致的反应而得名。其活动可以增强动物抵制各种危险，诸如严寒、脱水、天敌袭击的能力。

你曾见到过逃跑之前由于害怕而站着纹丝不动的动物吗？处于这种状况下的动物，其鼻孔和瞳孔会张得很大，并且心跳加剧、呼吸急促。此时，非自主神经系统的交感神经已经做好了决斗或逃跑的准备。

恐惧发生的模式

我们人类在害怕时做出的反应和动物一样。当我们感到恐惧时，大脑会发出脉冲电波刺激交感神经进而加剧皮肤和内脏（心脏、肺、肠）的活动，产生诸如手心冒汗、心跳加快、呼吸急促、嘴巴发干之类的症状。交

感神经时通过相关器官的神经末梢释放肾上腺素来做到这一点的。与此同时，我们的两个肾上腺体本身也会在交感神经的刺激下分泌出额外的肾上腺素进入我们的血液，从而进一步增强交感神经的作用。

当我们害怕时，还会感到“腹部”非常难受，这是恐惧最让人痛苦的一点。除此之外，恐惧引发的反应还包括由肾上腺素引起的其它症状，例如手心冒汗、心跳加速、胸口发闷等等。

通常我们感觉不到身体内部的活动，因为副交感神经控制着交感神经的活动。只有当我们过度紧张（生气、恐惧、兴奋）时，交感神经才能占据主导地位，从而使我们意识到某些器官的活动。在没有压力的情况下，一个健康的人是不会感受到上述各种症状的。

我们大多数人总是把仁慈、体谅这样的意思和同情一词联系起来，不过，交感（注：英文中交感很同情是同一词 sympathetic）神经的反应可一点也不仁慈，所以有些人很难接受“交感神经”这个词。为了避免读者感到困惑，我将把交感神经称作分泌肾上腺素的神经——毕竟，它们的作用就在于此。

下面，简单地总结一下，我们有指挥身体活动的自主神经系统，以及控制内脏功能、由分泌肾上腺素的神经和副交感神经组成的非自主神经系统，它们彼此相互制衡。通常，我们感觉不到非自主神经系统的活动，但当我们过度紧张、分泌肾上腺素的神经受到极大刺激时，我们就会感到心跳加快、手心冒汗、口干舌燥，同时还会觉得胃肠翻腾、喘不上气、头晕目眩、内急想上卫生间等等。

三、什么是神经疾病

神经疾病可以分成不同的等级。很多人的神经状况都很糟糕，其中许多人尽管比较沮丧，但还是在坚持工作。这些人并不能说就是神经衰弱。实际上，尽管他们愿意承认自己的神经状况很糟，但却极不情愿接受任何有关他们患有神经衰弱的说法甚至暗示。不过，这些人的症状如果加剧的话确实会导致神经衰弱，而神经衰弱也不过是这些症状加剧后的结果而已。尽管这本书主要讲述的是神经衰弱的发展过程 and 治疗方法，但神经状况不佳的人所抱怨的所有症状在这本书中都可以找到，这些患者在后面的章节中会反复找到自己的影子。他们的症状很神经衰弱患者是一样的，不同的只是严重程度差别。神经衰弱患者感受到的要更加强烈一些。

那么，二者的界限具体又在哪里呢？神经衰弱的是患者的症状非常严重，以至于无法很好地打理日常生活，甚至完全不能自理。医生们常常被问起人是否真的会“崩溃”，如果是，他们又是怎么崩溃的？我们也常常会遇到这样的问题：神经衰弱是怎么开始的，它又是如何加剧的？

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会使分泌肾上腺素的神经变得敏感，从而让人产生各种夸张和令人担忧的症状。这种“敏感”的状态医生是相当熟悉的，但一般人却知之甚少，以至于他们在第一次经历时很容易感到困惑和害怕。如果人们问我神经衰弱发病的确切时间，我想那就是在敏感的人对由极度的压力引发的感觉感到害怕，并由此陷入了恐惧—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，更多的肾上腺素被释放出来，进而刺激本已敏感的身体更加紧张，病人也由此愈发恐惧。这就是我所说的恐惧—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，一种相对比较简单，其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，其神经可能是因为某种震惊，比如一次令人筋疲力尽的外科手术、严重的大出血、事故或难产而突然敏感起来的，也可能是因为生病、贫血或辛苦的节食而逐渐敏感起来的。这样的人在家庭生活 and 工作中通常都很快乐，他们除了不能履行正常职责之外没有什么大的问题。

第二种类型的神经衰弱是由一些令人极度不安的问题、冲突、悲伤、内疚或羞耻感引发的。长时间的极度内省造成的压力会逐渐地使神经变得敏感，进而使患者在焦虑地进行内省的同时变得越来越狂躁，直到他对自身过敏反应的困惑与恐惧也和最初的问题、冲突、悲伤、内疚或羞耻感一样成为令他痛苦的一大根源。事实上，这种困惑与恐惧最后将变成他最大的问题。

四、比较简单的神经疾病

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各种由敏感的非自主神经引发的症状，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、眼睛出现幻觉—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，他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有的。许多人确信长了肿瘤（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

地回复自己原来的样子。他们没有意识到这些症状的产生源于紧张、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，我将首先详细描述以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，会因为恐惧而陡然患上这种类型的神经衰弱。不过即便是一颗健康的的心脏，它在贫血、疲劳或压力大的情况下也会有心悸的症状。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，没有人可以给予他安慰和鼓励的时候。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的刺激，从而使它跳得更快，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，患者如果向医生提出咨询，医生通常能够成功地消除他的恐惧和疑虑。但是，他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了一种紧张的状态。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，他就越有是件胡思乱想，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反应，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，这样的心跳简直就是擂大鼓。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要小一些。

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，要不了多久在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，那么对其它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，而由于惊慌而无知，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，他开始感到恐慌。不管原因是什么？持续的忧虑都会使分泌肾上腺素的神经变得敏感，进而加重他的负担，使他逐渐出现上述的各种症状。他试图抗争或者逃避，但最终他还是陷入恐惧—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的平静，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复发的恐惧）中度过又是多么的痛苦。不幸的是，恐慌往往就发生在患者认为是最不适宜的场所，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，而恐惧的其它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继续，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以应用的关注。我了解病情发展的这一阶段。前几年，很多病人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再次发作。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一念头。

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：这路对他也许不长，对我可就难说了)。然而让我惊讶的是，那个大个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非是一个懦弱的人，而是一个肩负责任、思维敏捷的科学工作者。经过治疗，他很快从困扰了他十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。他的这种勇气尽管用错了地方但却值得称赞。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，把注意力集中到其它的事情上。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，但结果却是连连碰壁。

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。

在时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”。他会在上床睡觉的时候说，“现在一切都结束了，明天我又将是原来的我”，但醒来后却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，但他始终没有发现；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，他抗争得更剧烈了。但他越是这样，情况就更糟糕。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分泌肾上腺素的神经，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：“你必须和他抗争，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源自于他自己的恐惧、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贴条箍着，或者有重物压着。他可能会感到头晕、恶心、深呼吸困难、心脏周围腰酸痛难当，或者心口下面有如刀绞般地剧痛。此外，他还可能会有一些反复出现的奇怪症状，如不正常的缓慢心跳、短暂的心跳停顿，以及心

脏微弱的颤动等等。因为这些，患者对其他的人和事都通通失去了兴趣，日益加剧的紧张感还会使他因为一些琐事而感到不安。一位年轻的母亲曾这样说过：“我把它都发泄在了可怜的孩子身上。”

使用镇静剂

在这个阶段，医生一般都要开镇静剂，毫无疑问病人也需要镇静剂。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”。这是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病人——以及他的家人（这一点同样很重要）——相信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，病人是不会上瘾的。通常情况下，治愈的病人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到这方面的消息。于是乎，医生不得不又重新开始他与病人的“较量”。

另外，就算病人最终服用了镇静剂，恐惧通常仍会趁虚而入。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。关于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是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。”这句话他抗争疾病的结束，并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得到吗？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，甚至是几个月的时间，或者是被立即送往医院接受点击治疗。

常见的恐惧模式

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于恐惧。

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、内疚或羞耻可能引发神经衰弱，但恐惧很快就后后来居上。甚至于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。性问题如果伴随着恐惧或内疚则最容易引发神经衰弱。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，但它在某些情况下也会引发神经衰弱，比如说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，没有对自己限制在父母身边的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”，还时不时会需要得到帮助，但她却不会“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，艾达确实承受了巨大的压力，但她从未想过自己。”这就是艾达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（艾达就患有偏头痛）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。又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。在来我这之前她的胃已“痉挛”了六个月，期间她吃得很少，睡得也很差，看上去形同枯槁。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，并在一个月内恢复了正常。尽管如此，她仍坚持认为自己没有害怕。

那么，除了说她不再感到害怕外，还可不可能有其它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的强烈，以至于她在六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

一点我们必须承认，即这种强烈的厌恶与恐惧非常接近，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。只要你明白了二者引发的身体反应非常接近，他们之间的任何差别就都可以忽略不计。

单一模式

本章描述了一种最为简单的神经衰弱，它没有掺杂其它的问题，其根源仅仅是患者对恐惧引发的反应感到害怕，这是我们所知的最普通、最直接的一种神经衰弱。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不过都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。

五、如何治疗简单的神经疾病

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为了你日常生活的一部分——就像前面提到的那样，而另一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。经常出现的症状反应了你的恐惧的持续，表现出一种长期性；而时时发作

的症状则反应了恐惧强度的变化，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他所适用的治疗方法。

首先，他对自己的症状感到过度的恐慌，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去。换句话说，他要么抗争，要么就是逃避。

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。这就好像是在驱魔，而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，让我们开看看通过面对、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，然后探讨间歇性发作症状的治疗。

六、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上的。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”这样的感受。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，感到疼痛……”这听上去有点儿傻气，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热火棍，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，你为什么要把胃绞痛看得如此特别呢？它和一般的疼痛没有什么区别，别把它当怪物一样，更不要被他引发的恐惧所支配。要明白，这种感觉不过是分泌肾上腺素的神经过度敏感所导致的结果。如果你总是退避，肾上腺素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：你会发现自己的注意力开始游离，不再一味地局限于自己身上。在你紧张和退缩的时候，这种感觉是多么可怕：但在你把它看清楚之后，它甚至都引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你恢复的过程中一存在的东西。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。在这一过程中，你不要试图去控制它，而应该去接受它并与其共处。如果你这么做了，那么你的注意力就会逐渐地转移到其它的事情上而忘记了它的存在。这就是恢复的方法。通过真正的接受，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。

真正的接受

通过以上的讨论，你就会明白真正的接受是恢复正常的关键。在继续研究其它的症状之前，我想我们应该先弄清楚真正接受的确切含义。

我发现有些病人会这样抱怨“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的接受呢？

还有一些病人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，不出一个小时我就会筋疲力尽，所以我不得不站起来到处走走，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。他害怕痉挛如果持续上一个小时自己会体力不支，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，本身就是因紧张而表现的痉挛当然会发生了。

我力图使他明白，他必须准备好了随便胃怎么痉挛，他可以继续读他的报纸而不必在这个问题上纠缠不清。只有这样才算是真正的接受。通过这种方法，也只有这种方法，他才能最终达到一种胃是否痉挛已经无所谓境界。此后，由于不再受到紧张和焦虑的刺激，分泌肾上腺素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，其症状总是反应出患者的情绪。不过，患者也要记住以下一点：即身体对新的情绪做出反应需要一段时间，在这段时间内，身体反应出的仍是前面几周、几个月、甚至几年的紧张与恐惧。这就是为什么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。要想让身体接受并使这种情绪发挥作用需要时间，正如恐惧发展为持续的紧张和焦虑需要时间一样。这也是为什么“等待”成为一个非常重要的治疗手段，以及我为什么要反复强调这一点的原因。时间会治愈疾病，但前提是必须真正的接受。

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分泌肾上腺素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，尽管你的双手还会再继续颤抖、出汗、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—汗腺活动减弱的

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，尽管最初的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疾病非常相似，但它绝不“仅仅是神经”方面的问题。对于这种疾病必须要进行专门的治疗。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。

心动过速或心脏“颤动”

现在让我们来看看你快速跳动的的心脏。这里说的“快速跳动”并不是指间歇发作的短暂心悸，而是指持续性的快速跳动，这种砰砰响、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，这也是为什么我选用“过速”这个词的原因，但如果我们找一块有秒针的表来恻恻脉搏的话，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次，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，所以你能感觉到每次心跳。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，要指导这样的心跳和手出汗及胃痉挛一样，也是分泌肾上腺素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。突然而来的噪音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。

你要做好准备在神经变得不那么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这样的心跳当作康复计划一部分之后，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，所以在要求医生开药方面你不必顾虑太多。

头痛

头部周围或头顶的疼痛是由持续紧张导致的头皮肌肉收缩引起引发的。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。这就证明了头痛的元凶就在你身上，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，所以在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“钢圈”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。最终它是会消失的，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，最后消失的无影无踪。

再说“真正的接受”

首先你确定自己到底是真正地接受了呢，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、心跳快速沉重、头疼等症状并不十分在意，那你就是真正地接受了。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的工作和生活，而不把过多的注意力集中放在这些症状上。

分泌肾上腺素神经的有限威力

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，分泌肾上腺素的神经，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，但由于害怕你只敢偷偷地瞥他一眼一眼。

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以缓解，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。他像这位朋友述说了自己的痛苦并告诉他：“我再也忍受不下去了。我用尽了所能想到一切的办法与之抗争，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什么办法摆脱吗？”

这个朋友告诉他，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。他建议这位年轻人不要被自己的神经所愚弄，飘然地度过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。不到两个星期，原本连路都不愿

走，害怕这样会伤害到心脏的他就开始爬山了。这是很多年前的事了。后来在过度疲劳的时候他还不时有类似的感觉，但他知道如果他放松、接受并飘然地度过，这些感觉就都会过去。他已经学会与自己过敏的神经共处。

飘然

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，因为他确实值得你这么做。

首先，让我来举个例子以便更明了地说明飘然的含义。有一位病人，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，情况就糟。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。要不要我做其它的事情？”

这很不可思议，不是吗？一个简单的词语怎么就能使禁锢了几个月的想法得以释放呢？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。但如果你想着自己在飘，你就会放松下来，而这会有助

你的行动。在这件事情之前，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。我的手刚刚飘过两张账单、一支唇膏和一个钱包，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。

我曾见过有些病人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病人，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。可就在病人还没站稳的时候，一位护士就匆忙地喊道：“小心，你会摔倒的！”

这位病人在事后描述说，护士的暗示差点儿就让他跌倒在地。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。”

上述两位病人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”的另一用途)，会对一些病人有所帮助。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部位，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、恐惧的病人来说是说，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，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病人都会对“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儿成果也会化为乌有。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，暗自揣摩这种假面舞会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：“联系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，就是因为不要紧张，无法放松下来而过于担心。其实正是由于你做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，你没必要去费力地去争取放松，你应该等待。当病人说：“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去寻找自己的平衡。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。想反，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出各种你一直在试图逃避的症状。所以你要：

飘然地度过紧张和恐惧。

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。

七、间歇性发作症状的治疗

现在让我们来看以下间歇性发作的症状，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、呕吐。另外，抑郁和失眠也是两种间歇性发作的症状，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。

恐慌的发作

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，你要么就是试图控制它，阻止它的到来，要么就是避免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，迎上去去审视它、去体会它，并向自己描述这种感觉。

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始终自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感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，把它看作是符合一种特定模式、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。

战胜恐惧的其它方法

除了分析和揭示真相外，还存在着其它一些战胜恐惧的方法，有些医生就曾见过病人创造出了适用于自己的方法。一些病人会去探究恐惧的根源，并试图克服或控制这种根源，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。在这一阶段，我更倾向于患者去克服恐惧

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、在肉铺里等着卖肉等等，不胜枚举。如果就每隔障碍形成的缘由进行探索，那将是一件费时费力的工作。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、揭示其真相则是这样的一种方法。只要对恐惧引发的身体反应不再感到害怕了，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卖肉。

这种方法对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慌的同时，我并不希望你觉得我低估了恐慌的严重性。我明白那种恐慌会有多么强烈，它们不请自来，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，但疲惫的身体却使得你无力接受。一位女士就曾这样对我说：“医生，我好像坚持不下来。”

如果你是这种情况，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

为“持续使用镇静剂”。这在某些病人听来会很可怕，认为这样做无异于是让自己像催眠人一样一连几天处于昏睡状态，因此他们会下意识地回避这一方法。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，你可以不服用镇静剂入睡，但如果睡不着，你也可以再服用一次。有必要的話，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，你都必須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癮，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，在这一问题上他们甚至有些操之过急。我就多次听到病人得意地说：“医生，昨晚我只服用了一片镇静剂！”

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中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，所以我们在建议特别焦虑和疲惫的患者持续使用镇静剂时也正是基于这一点考虑。

心悸

心悸这种突发的，不同寻常的快速心跳，可能或者说都会发生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，神经释放的肾上腺素就越多，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，心跳是否真的会超过每分钟 120 下，但就算达到 120 下也没关系，一个健康的心脏能够以每分钟 200 多下的速率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。这种胀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，你的心脏根本就没有在咽喉附近。如果你能看到自己的心脏肌肉是多么厚实，进而明白它多么强有力的话，你就一点儿都不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 15 章的“如何放松”）：深呼吸，再慢慢呼出，任你的心脏去挑，知道它自己慢下来为止。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，它们还有那么可怕吗？如果有必要，你可以找别人聊聊天或起来喝杯牛奶，以此来缓和以下紧张的情绪。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。

随着接受和神经的平静，心悸发作的次数会越来越来少，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，30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分泌肾上腺素起制约作用，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们，这样的发作也救没那么可怕了。血管迷走神经反应过度，这种情况最好尽快控制，虽然它不会造成实际的伤害，但毕竟会耗费精力。我主张你们去面对和接受，但并不意味着我赞成你们咬牙忍受。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，不妨去咨询以下医生。

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，病人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。

心律不齐一点儿都不危险，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。多数人过了四十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，但他们会觉得自己就快要晕倒似的。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。它是由于血液中含糖量过低而引起的，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

就像紧张导致头皮肌肉痉挛和疼痛一样，紧张也会引起胸、肺肌肉的痉挛，病人会抱怨说他无力扩张胸部进行深呼吸，这令他沮丧不已、唉声连连，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，因为快速的呼吸会过多地带走肺部的二氧化碳，致使病人突然感到头晕、双手刺痛并可能发生强直性收缩（手指僵硬、腕部卷曲）。对于病人及其家属来说，这些症状是可怕的，不过实际情况却恰恰相反，病人只需向一个纸袋内呼出空气并重新将其吸入就能解决问题——尽管这听起来似乎有点儿“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被卡了块东西的感觉，他们不停地咽口水，试图把那东西吞掉；还有些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“癔病性肿块”，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”只是源自神经因素，并不是件容易简单的事情，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心

下来。

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，即使是与正常状态的轻微偏离都会导致摇晃和眩晕，所以说眩晕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，而且会使病人平静下来、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——比如粘上蜡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、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，饭前吃些龙胆见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，所以你必须要吃足够的食物。

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：远离体重秤

如果你正在练习接受和等待，正在努力地要吃掉桌上的饭菜，尤其是最后那一点儿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：不知道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盎司的体重。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却只是短暂的影响。我就曾遇到过这样的一个人：他忧虑的时候见到食物就吐，可一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他说：“天哪，你看起来比以前更瘦了”，你也要抵制诱惑，不用去秤。

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“你看上去和糟糕”时，请记住：不管你今天看起来病得多厉害，几个星期后同样的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儿痛。

所以为什么不这么想：“今天看上去可能有点儿糟糕，但神经衰弱并非疾病，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，你也不要轻易地断定自己一定会出现其它的所有症状。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做出反应。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。我们知道有些人在不安的时候会呕吐，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三种情况。

也许到现在，你所持有的症状已经完全表现了出来，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。

八、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，但分泌肾上腺素的神经仍很疲劳，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：即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，我又不得不再一次地做出解释，告诉他们神经需要更多的时间对新的治疗方法做出反应，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得下来。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之间获得痊愈。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，因为开始的时候只要你的脑子能想着接受就可以了，平静的接受会在以后的日子里慢慢地做到。

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，并是你对康复产生信心。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射精所受的刺激，而通常情况下医生也会建议病人这么做。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瞌睡。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，这需要多次的尝试。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，从那以后四个月已经过去了，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。当我说在一段时间内你仍有可能感到恐惧。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。这一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”不过就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儿的建议，因为光是听到“耐心”两个字就足以让他感到烦躁不安了。

进步的康复

身体的疲惫会延缓康复的进程，但即使是这样，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个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女士三年来一直坚持每周去一次健身房。那儿的教练对功能性的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。三年下来，L女士对自己体力的信心几乎丧失殆尽，只好话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，我只是觉得我做不到这些。这种错误的想法似乎并不可能让我这么虚弱，然而实际情况却真是这样！”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！”

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。

不再被吓到

或许有些时候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，其剧烈程度一点儿也不比刚发病时差。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度过恐惧的。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，成为了原来的自己。

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，以便在遗落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。

九、因问题、悲伤、内疚或羞耻感而变得复杂的神经疾病

对于前几章所述的集中神经衰弱患者来说，除了需要摆脱由神经过敏引起的身体不适外，再没有其它什么令他们不安的大问题了。然而，还有很多人的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去除。这种类型的神经衰弱比起焦虑症来要复杂得多——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做出妥协。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做出妥协。然而可能会

患上神经衰弱的人则并不是这样，他们的注意力会越来越多地集中于问题烦心的方面，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一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。

他的生活开始了“悲剧”的色彩。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。

这一过程或许是缓慢的，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，恐慌的发作也是以此接着以此。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。是令人不安的是每次发作都会越来越强烈，而即便是最轻微的刺激也会引发病人的恐慌。

病人开始感到迷惑，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儿联系的事，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。等待所造成的压力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；而焦虑所造成的压力则会成为一种真正的“头疼”，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，似乎没有什么东西使其得以缓解。如果患者必须去做他不喜欢做的事情，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，以至于他会东弹不得。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，但我们能够给予某一些合理的解释，从而使自己保持平静。然而，神经衰弱患者却极少能做到这一点，他们的内疚感很难抑制。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，发现他们又会面临心的内疚。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，而到了晚上他还可能会做恶梦。

一般情况下我们并不做连续不断的思考。也许我们以为自己是这样，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，但并不做思考。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，患者会想得愈来愈多，直到醒着的每分每秒都会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——但这样的休息也只有在平静地睡眠时才可以获得，然而这种情况却是少之又少。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其灵活性，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，这种不停的思考就已经很让人疲惫、恐惧和迷惑的了，而现在一种新的且更加令人担忧的问题又会接踵而至：以前患者至少还可以从不同的角度去看待自己的问题，可现在他却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，而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，任何关于自己问题的想法都会自动地沿着这条印记延伸下去，而从其它的角度看待问题则成为一件力所不及的事情。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，以至于任何其它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。思想失控一定时间可怕的事情。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铁条似的头痛，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，医生说他的血压高并“有可能死于中风”一病人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：如果注定要在这一过程中死于中风，那么做这样的工作对他来说又有什么意义呢？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。

在第一次来我这里时，他的状况很糟糕，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，在涉及到其他人的健康和烦恼时，我们确实都很理智，但如果我们自己遇到坏消息时，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，本一位他会很快恢复，然而实际情况却与我想象的大相径庭。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，我就会不由自主地搞到害怕并想个不停，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

设宁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他把指挥得团团转。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，如此反复地忙过不停，直到雨过天晴这时才可能算完。

但即使是这样，患者还是经常地试图证明他仍是自己的主人，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心的测试，考验着自己的耐力，并愈来愈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，我是不会被它打败的！”不过虽说他可以做到，但却会耗费巨大的精力。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看来又会显得过于严厉。

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。为了修正这一问题，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，就如同夏天我们的烧热的沥青路上看到的景象一样。从眼角看上去，这些物体还会痉挛的跳个不

停。亮光会让他觉得刺眼，所以他需要戴上墨镜，而他平常所用的眼睛则需要经常地调整，但也很难达到令他满意的程度。由于视力很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。

噪音

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，饭勺和碟子发出的轻微碰撞声会让他觉得难忍受，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音，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。这确实是一副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跟让他感到不安。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恶梦的途径，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。

也真是这个时期，他的生活可能会出现额外的负担，譬如说家庭问题、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，尤为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副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。和这幅画呆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其此事不成？本来这个假期是专门用来解决他的神经问题的，如果没有那副画，他可能会有所收获；然而，实际情况却常常是事与愿违。

有位女患者去海边度她几周的休假。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，而后面的几天也是天天如此。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病人。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，但得到的回答却是：“呃！有很多地方可以接收发疯的人。”他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，他才成为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。”

在抑郁和对外界的默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，尽管患者此时几乎已没有力气移动身体，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，他又会受到种种的折磨和煎熬。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了疯狂的边缘。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，尽管她清楚知道自己在出门前已将它们全部关好。

与上述的强迫性习惯相比，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，甚至是恐惧。例如，害怕中风的那位病人会患上这样那样的强

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，甚至于有时他会大声地喊出来。所以当房间里需要安装心开关时，他会要求它们装在腰部以上，这样他就不用弯腰了。

再比如有这样的一位妇产科护士：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。像这样的例子多的不胜枚举，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，疲惫时我们很难把某只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个曲子或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辞，实际情况可能会比这更糟糕。我之所以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”病人的，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。

点击治疗

如果患有强迫和抑郁症的患者以前从未看过精神病医生，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，但对于这一阶段的病人通常却很有效，患者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，不再过多担心自己，看上去也会好得多；但是他们会变得健忘，记不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其作用的，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，但我像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。

我些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疾病时，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

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，这些人不一定会不知趣地告诉患者说：“有过以此电击治疗，你就得一次次地接受治疗。”这种说法虽然荒谬之极，但此时却找对了听众，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获得痊愈。他们知道如果这样的话，他们就可以了解到康复的各个阶段，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胃神经衰弱的产生提供了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。而经过电击治疗的画着虽然也能康复，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点击疗法后采用本书的建议。

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获得痊愈。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，我还是希望强调如下的一点：即如果你是一位正在阅读本书的神经衰弱患者，只要你下定决心在不借助电击疗法的情况下获得康复，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，而信心的增加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你所有的难题。

十 如何治疗变得复杂的神经疾病

虽然由问题、悲伤、内疚或羞耻感造成的神经衰弱让患者苦恼，并会引发其它的各种症状，但治疗它的基本方法是一样的，即：

面对

接受

飘然

等待

造成这类神经衰弱的四个主要原因—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、抑郁等等，都将在以后的章节中讨论。

在研究治疗方法之前，我们首先要知道以下的四个先决条件，并应该下决心去遵守它们：

认真地按指导去做，半信半疑的尝试是毫无意义的。

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，失败有时才会显得非常严重。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，永远也不要彻底地丧失信心。

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——骄傲自己可以承受这么多、这么久——对于这一点你尽可能感到自豪，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。不过其它患者还是可以准确理解我的意思的。

绝不要后悔，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。生活应该向前看，所以请记住别再说“要是……”了。我曾经接待过这样的一位患者，他在向我讲述他那悲伤的故事时，总是不停地说“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，但他仍在不停地说“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它的问题。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。然而实际情况却并非如此，所以她返回了乡下。第二天，这位患者对我说：“大夫，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。当时我要是听到了你的话那该多好呀……”您瞧，他又来了。我想不用多说，你一定已经知道生活应该向前看吧？也许你经常后悔，经常想着“要是……”——没关系，这是人之常情，但绝不能让它影响你的恢复。记住：

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……”。

十一、问题

如果某些令人痛苦的问题让你在情感和精神上更加疲惫，那么你可能会意识到，你已不太可能在不借助他人帮助的情况下，就自己的问题做出任何长久的决定。当然你肯定会试着强迫自己这么做，但这会让你的神经承受巨大的压力，并且你的任何决定都坚持不了多久。你会每隔一会儿就做出一个新的、甚至是重大的决定。也许不久之前你还觉得自己已经解决了所有的问题并为此而感到高兴，可一、两个小时之后，你就会发现问题的其它方面又会让你变得犹豫不决起来。

这个时候，思考也许成了一件难事。由于疲劳你可能会变得迟钝，你不得不摸索着去寻找那些被一波又一波的恐慌吞噬的思绪。也或许在此时你已陷入了一种定式思维的怪圈，每次的思考都会得出同样令人沮丧的结果，这使得你根本无法思考自己的问题。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方式。只有这样，你疲倦的大脑才能得以休息。

命运不全由自己决定

这就好比是说，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的荒谬，例如“这全得靠你自己”啦、“你的康复由你自己掌握”啦等等。实际上，你的康复并不一定只有你掌握，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苦起来，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，我便会搞到非常的脆弱和无助。而听你说我需要帮助，这真让我感到了莫大的安慰，所以我忍不住地想大哭一场！”

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，但并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

意到了自己是多么地愿意向陌生人倾诉，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。

如果你没有这样的朋友，那么不妨找一位合适的牧师或医生。不过在选择宗教人士时，你一定要确保他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。

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衷方案。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发难最容易让人感到焦虑。而对于这样的解决方案，你也无需坚持，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程度，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了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。

与其他人一起讨论你的问题可能意味着你要迫使自己透露某些私隐，而仅仅是这种想法就能引起恐慌的发作，以至于你会觉得无力将自己带到朋友面前。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。还记得那位学会了“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，当你觉得自己是在飘时，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，就有可能使你的头皮肌肉发生痉挛，从而产生那种被铁箍住似的疼痛。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，尤其是在此之前如果你从未得到过这种帮助的话，情况就更有可能是这样。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现出身来，从而引发你剧烈的反应，并再一次地让你感到不安和恐慌。

你可能会发现自己同朋友再一起时可以听进他将的一番道理，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的时间，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又卷土重来时，你不妨再去找找你的朋友，告诉它这个情况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。我就为我的病人制作过这样的纸条，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，我还会去知道那些缺乏理解，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愈来愈长，直到最后它吃成为你的一种固定的看问题方式。

让我用以为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，农场的附近还住着一些好朋友。可是后来她换上了肺炎。在康复期间，孩子们被送往寄留学校，而朋友们也搬到了偏远的乡下。于是在她最需要陪伴、最需要工作的时候，她却被孤零零地留在了农场里无事可做，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，进而发掘出了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。于是与，她变得愈发沮丧起来，从而陷入了长时间的伸进衰弱而不能自拔。

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，因为从经济上将这是不明智之举。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是更大的痛苦。而与此同时，她又把家看作是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，她必须想象出一副自己在其中幸福生活的话画卷，并做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他之前一样是复杂的、不确定的和痛苦的，所以何必对它们那么在意呢？她必须做好准备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，你就必须坚持这一观点。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的。

在这个阶段你没有必要自己作出决定，这样作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大。我想强调的是，此时能否独立做出决定并不重要，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。

一位抱怨自己做不了决定的男士在咨询他的顾问同时被告知，他必须尽最大的努力做出一项决定，这样才能赢得斗争的胜利。这位顾问还说，做出这项决定之后，他就能顺利地做出其它决定了。这样的建议会误导患者，他可能会花大力气做出一项决定，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，所以做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做出决定，那我们又何必过于强求呢？一旦它摆脱了恐惧得以歇息，那么做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衷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，但你如果碰上经验丰富的顾问却可以迎刃而解。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，大夫，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开袋婆婆，而应该努力去关注她的优点，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做出反应，并经常会下意识地按照别人期盼他们的方式行事。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。

真正的器官性疾病

对于并非由单一神经问题引发的器官性疾病，保持达观的心态不是件易事。如果这样的疾病是引发你神经衰弱的原因，那么你需要以为善解人意的医生，因为即使是这个时候，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，当她得知自己换上了高血压时，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得交谈后，她终于能够以一种理智得目光看待问题了。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得地点。很多人觉得他们不应该与这样得困难做斗争，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”。为了不被别人当成时临阵脱逃得胆小鬼，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，有位来我这儿求助得年轻教师，她因管理不了班级里不守纪律得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得班级。就算没有遇上，她可能也总是担心会这样。我建议她休一个月的假，然后回来以一种新得方式管理班级。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得男士前来求助时，我却建议他离开那个充满了回忆得家，直到他有了承受能力后再回来；或者采取更好得办法：离开镇子，半年后再回来。每天都要揭开一遍得伤疤是不会很快愈合得。

所以说，再建议变换环境之前一定要分析每个患者得具体情况。不过，短时间的改变对所有人都是有好处得，因而也是值得提倡得。这种改变就

像是轻微得电击，它可以缓解由某个地点得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得问题。

有位神经衰弱得年轻男士同朋友们一起来到了一处陌生得海滨胜地。一起进宾馆大厅，他就注意到一群兴高采烈得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得古航船雕刻模型。看到这些并不熟悉的有趣场景，年轻人得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，年轻人突然对自己得状况有了深刻得了解，他头一次意识到是情绪上的疲劳导致了他想象得那样不可克服，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得。继大厅里得那件事情过后，这件事更清楚地表明问题出在他自己身上，在于他自己疲惫得身体状态，而不在于引发他神经衰弱得那个问题。

还有一些处在同样疲惫状态得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，进行清晰得思考时，天花板就会向下压来。另外一些人则描述说他们的大脑像时被裹在了灰色的毯子里一样动弹不得。如果你了解到患者得视力也会因此受到影响，以至于在阳光明媚得日子里一切看上去也时阴沉沉的，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得视觉表现。学生们在连续学习了三、四个小时也会有类似得感觉，他们会突然觉得自

己一个字都看不下去了，必须要到外面浇浇花，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问题得神经衰弱患者却没有到外面去浇花，难怪他们得脑子里会疲劳、迟钝。

你常常能发现这样得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得压抑感。这些患者真的很需要睡眠，并且时连续几天的睡眠。这样他们才能从无休止得焦虑中解放出来，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，并让他感受到片刻得喜悦。第一次正常思考时，患者甚至会有一种醍醐灌顶的感觉。前面提到得那些年轻患者告诉我，在从海边回来后得某一天，一位朋友请他包扎割破得手指，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得病因，并在很少求助他人得情况下自行治疗。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。在随后得几天里，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得，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，他想起了我所说得接受和飘然，于是他放松了下来，不再理会灰幕得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

他去得话，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。不过，他最后还是选择了留下，以此向自己证明，他可以无需外部帮助而依靠自己恢复健康。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得感觉，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，回报得法则显得尤为有效。

不过，以上得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得机会，并接受由此而来得解脱。

所以，你应该：

和一位明智的顾问一起探讨你得问题并为之找到一个令人满意得解决办法或折衷的方案，然后再去探讨下一个问题；

坚持新的观点，就算开始每天只瞥见一眼也应该感到满足；

坚持一种解决方法就如同给疲倦得大脑固定夹板；

如果疲劳妨碍了精力的集中，不要紧张地强迫自己去思考，应该以接受得心态按大脑允许得速度慢慢思考；

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做决定上；

接受变换环境得建议。

十二、悲伤

尽管巨大的悲伤会暂时打乱我们得生活，但它并不像难以解决得问题那样负责。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得一提。就算患者内心不存在矛盾或内疚等其它问题，极度得悲伤也可能引发神经衰弱得唯一原因。不过，如果你仔细去分析由悲伤引发得神经衰弱，你常常会发现其中还夹杂着恐惧。正如前面我们所提到得那样，失去亲人得痛苦与独自面对未来的恐惧是掺杂在一起得。

闷闷不乐

我们很多人在遭受了极大得痛苦时，都可能会觉得自己要垮掉了，可是随着时间推移、生活得继续，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得支持，以至于他们发现自己已不可能再过一种正常人的生活。他们坐在那里，满脑子想的都是自己的不幸。这种持续得抑郁和冥思苦想会逐渐耗尽他们的情感，令他们做出一些过度得反应；同时他们得悲伤会越来越剧烈，阵阵袭来得绝望也会让他们觉得越来越难以忍受，而他们得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。最后他们的但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。电击得效果可能会非常好，以至于几次治疗过后病人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，她是被近乎绝望得家人带来我这儿。这位妇女得丈夫六个月前去世了。由于悲伤、她变得非常迟钝，所以无论女儿走到哪里，她都会迈着毫无生气得步伐机械地跟在后面一看上去就像个孩子。我跟她说话，她却只是茫然地看着我，没有一点儿反应。于是我建议对她进行电击治疗。

一个月后，这位妇女说她希望尽早回家以便帮着采摘葡萄。她的例子极好的说明了在那种情况下电击治疗可能产生得良好效果。它表明一旦悲伤 - 闷闷不乐 - 更加悲伤的恶性循环被打破，患者就很有可能再次开始正常的生活。

痛苦得习惯

如果这位妇女早些得到帮助并了解问题出在什么地方得话，她还是有可能在不经电击得情况下恢复的。我们经受过很多痛苦常常都是由记忆和习惯引起得，也就是说，我们记得过去承受得痛苦，但却没有能将记忆和现实区分开来。这位妇女得丈夫已经去世六个月了，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，哪里得家人需要她照顾。这些都是现实，经过电击治疗得她也清楚认识到了这一点。然而在电话治疗之前，却却只是一味地回想去过，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，本使已疲倦得身体更加衰弱。但是，如果我

们能在自己破坏性得思维里加入哪怕一点点希望，就可以扭转这一衰弱得过程。前瞻性得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，今天及命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，环境还会迫使我们得注意力转移到其它的事情上。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得悲痛中恢复过来。

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得事情。有为曾经无比悲痛并丧失了所有生活希望的妇女给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的垃圾。偶然间，一些新叶子被扔进了火里，它们发出得刺鼻气味让她感受到了片刻意想不到得快乐。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，开始在她旁边得树枝上嬉闹起来，这仍她不禁笑出来。这件事成为了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得那样已经消亡，这使她有了足以依靠得希望。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

如果整天看着过失丈夫得坐椅令你感到痛苦，那么你不妨将她挪走一段时间，等你不那么痛苦了之后再把它搬回来。我的一位朋友曾经拒绝将她丈夫得椅子搬走，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？”这位朋友得做法虽然值得赞赏，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得快乐，但这样得好心情最终也会为那把椅子而烟

消云散。最后她还是让我们暂时搬走了那把椅子。如果她早点这么说的话，那些不必要的痛苦也许就可以避免了。这样做是明智得，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以及得墓地，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。时间可以帮助我们度过难关。相比之下，由丈夫或妻子得离异所引发的经常性痛苦则难以忍受得多。每当被抛弃一方听到另一方被提及时，他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得。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，但如今五年过去了，她却不愿改变自己现在的生活方式，来接受大夫得回心转意。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么短的时期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。我们内心深处得情感并非由我们所爱的人决定。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，甚至爱的更深，尽管现在你可能会愤怒地予以驳斥。那么，不妨等待吧，不要怀疑时间愈合伤痕得能力。

不要心怀怨恨

如果你受到了伤害，不要错误地一位进行报复或见到冒犯者受到惩罚

会让你得到安慰。请别让报复得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，我们也很难像自己预期的那样感到快乐。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得兴趣，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忿忿不平了。

当你决定采取最友好得方式时，你会惊奇地发现，你会惊奇地发现，那些难以克服得复杂局面都通通奇迹般地消失了。难道你还看不出来吗？与其被仇恨、痛苦、以及报复得焦躁心理所烧灼，还不如以这种方式获得一颗更为平和、更加健康得心灵。

坦然地接受悲伤吧；

不要坐在哪里闷闷不乐；

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得；

把报复得事情留给上帝去做吧！

十三、内疚和羞耻感

内疚

对于某些神经衰弱的患者，尤其是像虔诚得宗教人士那样严于律己得人来说，内疚可能会成为一场恶梦。

令人内疚得想法

内疚得表现可能只是一些想法。有道德的人会吧这些想法看得过于重要，他们无论如何抗争或努力也无法将其消除。我对这样得画着解释说，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，患者必须暂时接受它们。这些特定得想法已经深深地扎下了根来。这样的想法既然已经成了患者得习惯思维了，那么它们怎么可能随时、随地地消除呢？不过虽说是这样，有些人还是拼命地把它们忘掉。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特别有罪得人。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，他们将赢得最终得胜利。那些不受欢迎得想法虽然还会出现，但他们已失去了原先得意义，其存在与否也渐渐变得不再重要。最终，它们将会被忘记。

令人内疚得行为

如果过去某些令人内疚得行为是造成你神经衰弱得重要原因，那么你不妨说出来，并在可能得情况下予以补偿。如果你没有像预想得那样立刻感到轻松，你不必失望。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，而更常见得情况则是在神经衰弱期间出现得内疚综合症。由于疲劳，大脑会变得敏感且不够灵活，它肯恩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，你也不要放心。康复之后，你的内疚感就不会那么强烈了，那是你将能够以一种理性的目光看待这一问题。

不能透露也不能被原谅的内疚

宗教人士可以通过祈祷或忏悔来抒发歉意，所以即便他们伤害某些已经过世的人，他们仍能籍此聊以自慰。如果你正处于类似得境地，但却无法从宗教方面得到帮助的话，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得话，请不要强迫自立即就这样做。在现阶段，能做出补偿的决定就已经可以了。之所以不能强迫自己，是因为治疗得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。你和你的顾问必须做出判断，看看马上进行忏悔和做出的补偿恢复到底有多重要，然后再采取相应的行动。

我们每个人的都会从众多的祖辈那里继承某些人性的弱点，很少有人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，并尽我们所能地做出补偿，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生活做出补偿吧。

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多么值得赞赏的一件事情啊！从某种程度上讲，这样做本身就是一种赎罪。所以，永远都不要拒绝给自己另外一次机会。你绝不可能再堕落到无法回头做好人的地步——如果说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，你越需要你做出巨大的努力。不过，当成功的一刻最终来临时，你会发现自已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的目标是什么。它只需要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儿时间想自己将来的样子，那么这个目标就更容易实现。而在其它的时间里，你并不需要刻意地去想这事。每天的提示可以强化潜意识里的决心，并有助你形成条件反射性的习惯。这一过程并不需要残酷的战斗，你只需要利用自己的潜意识，用每天的提示去指导它，让它成为你创造奇迹。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，大脑如果你想把自己找回来，你就总能找得到它。愿望决定着你的行动，所以你记住，只有你愿望，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搞到羞耻。我的一位同事就曾向我描述过她的女佣在她儿子被投进监狱后是如何变憔悴的。为了安慰这位老妇女，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，丈夫，而在于他给我带来的耻辱。”

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一件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，他们可能不会这样了。不过就算这样安慰他了，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，那么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搞到羞耻，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了。记住，大多数人愿意看到你做出补偿，因为这些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。他们的鼓动才是你应该接受的东西。

十四、强迫症

问题、悲伤、内疚以及羞耻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

清楚恐惧感

抑郁

丧失信心

与人交流困难

回家困难

忧虑

有些强迫症的神经衰弱患者的特点是具有反复的、强迫性的、令人苦恼的想法。患者可能不止有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，强迫症有三种主要类型：第一种类型的强迫症仅仅是重复某种行为的习惯，其本身并不可怕，让患者感到害怕的只是这种不停重复的状态。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。第二种相比起来则要可怕得多，例如患者的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，许多神经疾病患者都有，他们的注意力完全集中到了自己和自己的病上面。

第一种类型的强迫症

一个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。这一类型的强迫症大都如此。患者大脑一部分似乎已失去了自由思考的能力，被某种特定的想法搞得精疲力竭，以至于他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又会卷土重来，占据他的思想，而大脑极度疲劳也使得他无法长时间地从其它角度看问题。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，那么他洗上一阵天也不会感到疲劳。这种紧张、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痛的问题。对细菌的恐惧不一定更有深层的原因，也不一定非要找到原因才能治愈。

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。但是如果你试着不要为自己的状态所困扰，不要加剧这第二种恐惧，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。接受的心态能够强迫症噩梦般的属性。而随着第二种恐惧消失，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症想法里，就存在真正的恐慌，而了解这类型强迫症产生的方式，则是治愈它的关键。我曾不止一次地做出解释，敏感的人会对任何令他不安的想法做出极为强烈的反应，以至于他的情绪和那种想法的重要性会形成极大的反差。当一个患有神经疾病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。如果她真么想的话，她还有可能度过恐慌并忘掉这件事情。但如果不那么想，她就会感到害怕并担心这种恐慌这种恐慌再次发生在自己身上。然而她如此关注和害怕的情况下，恐慌必然是会再次发生的，而每次恐慌发生时，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，你必须首先明白这种强烈反应源于你敏感的状态。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：去试着接受恐惧。与此同时你还必须试着去瞥见真相——即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，真相会变得与越来越清晰，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哪的工作，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，以便在需要的时候听取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。

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，即使他努力地相对其他的事情产生兴趣，他的脑力也会因为得不到足够的释放而不能遂他所愿。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，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受，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。你的思想变得不那么自省，不那么僵硬，知道最后关于其它事物的一点点兴趣都能改变你的这种思维习惯。请记住，这种习惯会时不时复发，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，她便会跑到朋友哪里说：“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。”——聪明的安娜。

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，一次有机会出国呆了六个月的时间。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的这一点的，因而也就很容易再次换上强迫症。我希望能教会你理解强迫症，并在无需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；

停止战争；

探求其他的看问题的方法；

耐心地等待；

这仍是我们最熟悉的恢复方式。

十五、失眠

夜幕降临时，有些神经衰弱患者会觉得心情比清晨时要好很多，以至于他们几乎要相信自己已经康复了。但另外一些人，尤其是那些因问题而衰弱的患者，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平可怕的想法，同时等待着镇静剂发挥作用，以便自己能平静下来。他们害怕一个人呆在房子里，也害怕关灯。

如果你是这种状况，那么镇静剂确实是一位良方，不过还有其他的一些方法也可以帮助你睡眠。

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，这是你可能会做出过敏反应，而正常情况下你可能只会感到轻微的不安。你的问题并不像你疲惫的身体让你感觉到那样可怕。如果想到这些并不会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产生令人不安的反应，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，而不一定是你问题严重性的表现。你应该让自己尽可能舒服躺在床上并尽量地放松，然后去研究一下恐慌的感觉，并做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做出反应。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它事情。

对我而言，说放松和接受是很容易的，不过我知道，要让一位紧张、惶恐的人放松下来却是一件很难的事，但这确是可以做到。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衷方案。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，你必须制定计划，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，你肯能会觉得自己的大脑变得像水一样软弱。在做决定时，它可能会忽左忽右，摇摆不定，直到最后你大汗淋漓地倒在床上时，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，我在这里只想概要地介绍一种简

单的方法。这种方法可以说是其它大多数方法的核心。

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，一次想象着自己的腿、腰、胸、颈、头、臂、手像灌了铅似的陷入在床垫中。别忘了这一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，你会感觉到它的脉动，这种感觉要比你紧张地控制它的时候强烈，但你要知道这种脉动不过是主动脉往腿里泵血的动过而已。如果你用手按压腹部时，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”的噪音也是血液流经头部一条较大动脉时形成的。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！就算今晚它的声音响大了点而，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音。如果你听说过这样的声响，你应该高兴才对，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，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，而不会给头部带来任何伤害，因为这种感觉不是你的平衡系统因为疲劳而发生的暂时紊乱罢了。

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，同时也不会是那种富有条理和感情色彩的想法。我在经历了一天颇有压力后的工作之后也会这么做，因为这时我会感觉到一种诱惑，觉得自己不想睡觉，而是想重温当天发生的事情或计划第二天的活动。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很多。

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，上述的方法见效太慢，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，就此他们应该像医生进行咨询。

但我要强调一点：单凭镇静剂是无法治愈疾病的。患者必须做好接受和飘然的准备，必须解决自己的问题或找到折衷的方案，必须明白使用镇静剂只是眼下的权益之计，其目的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跟我说：“我找到答案了。”她的眼睛激动得发亮，“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，你可以练习有意识的无所作为。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

一位患有神经疾病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。这样的噪音在这种情况下可能会使本已紧张的她产生触电般的痛苦反应，以至于她会猛然地一下从睡眠中惊醒。

我会告诉病人的大夫，不受打扰的睡眠对他们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，只要他们的妻子勉强还可以，他们就不会让她停下来。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。试图如果没

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，他们又该去哪里筹措这笔钱呢？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，我通常还是建议患者的母亲在可能的情况下离开两个月（不是一个）的时间。以此同时，她也要明白这样做并不是“弃船而逃”。

如果作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吧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，他们还可以从这本书中获得帮助。

另外一些奇怪的障碍

还有一些奇怪的障碍也会影响患者入睡。如果患者连续几个晚上失眠并感觉再来一次自己将无法承受时，希望入睡的强烈欲望会让她变得更加紧张、更为焦虑，从而也更难以入睡。

一下强调的治疗原则将能处理上述的各种情况：尽量放松，就收各种奇怪的状况，比如失眠、心悸、紧张、出汗、恐慌等等。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，即使今晚你睡不照，明晚或后天晚上你也一定会睡着。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。在等待镇静剂生效力期间，你可以想想上面我要记住的那段话。即便在你有所好装并开始停用镇静剂之后，这样的心境也还是需要保持的。最后请记住，服用镇静剂必须要遵从医嘱。

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一件；

记住头鸣不会造成任何伤害；

如果你的大脑过于亢奋，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：人类睡眠的习惯不是你个人所能改变的；

镇静剂改用则用，但一定要遵从医嘱。

十六：清晨恐惧感

清晨醒来的一颗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。之所以这样，不仅因为从此开始他们将面对新的一天，同时也是因为这一刻的感觉可能会让他们大失所望。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死于只是个梦而已。

这种急转直下的可怕局面为什么总是在清晨出现？这确实有点儿奇怪。患者感到失望和困惑，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新的一天，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与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难事。它的产生可能是由于意识恢复的速度快于防御机制重启的速度。也就是说，知道你在睡梦中忘掉了现实的世界，那么在你醒来后严酷的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，你的心情已沉入了谷底。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的困难，但这并非不能做到，尽管这可能意味着你要强打精神下床。尤为妇女曾说：“我是从床上蹦下来的。”但对于神经衰弱患者来说，这却是一件几乎不可能做到的事情。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一部分的话，他们通常还是会给予合作的。

看过音乐，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儿是做，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，请做好准备以这汇总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，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使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，不要为了让自己多趟一会儿而寻找任何借口，睡醒了就赶快起床。

找人陪伴

醒来手和某个志趣相投的人说说话对你来说是个巨大的安慰，所以不要觉得想和家里的某个人同睡一件屋子是懦夫的行为。其实这是很好的治疗方法，我有时也建议病人这么做。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

如果你在凌晨四点左右醒来，那么你将很难决定再吃一片安眠药好呢？还是起床活动，抑或是躺在哪里干着急。不过就算是家人愿意忍凌晨时分的骚动，四点钟起初对你来说还是太早了一点儿，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。所以我通常都建议病人在这种情况下再服用一些镇静剂。为了达到这一目标，我一般会让病人再服一粒，这样药力既能很快发挥作用，又不会有过多的参加残留。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，但并不是说你要在月亮当空照、猫头鹰还立在篱笆上的时候这么做。

变换视野

对于变换卧室、改变床的位置甚至更换窗帘所起到的积极作用，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，至于你还没来得及做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——也会让你有一新的感觉。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但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；

别太可以地躺在床上等着“身体的机能云装起来”；自己下床它们发动起来；

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难受。

十七、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

绪上的疲劳而变得默然，对周围的事物不闻不问；或者他也可能从身上感受到一种强大的、令人绝望的抑郁，这种抑郁会在胃里形成一种令人嫉妒不舒服的沉重感。据说胃是人体最敏感的器官，如果其它器官出了问题，胃会跟着哭。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，仍然有许多人能够挣脱抑郁的影响，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病人进行电击治疗，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的讨论。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，那么请找点儿是做，同时在白天离床远点儿。我要强调的是，对于抑郁的人来说，和他们一起做些事情意义重大。我曾经见到过这样的一些病人：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时间困难的事。他们根本无法体会无所事事的一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，以至于一个小时在他看来似乎永无止境，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动非常恼火，因为他明明知道无所事事、紧张以及忧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物发生。

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儿

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儿来维持的。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，心理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充满天竺葵的花园里，他们满脑子里像的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、优郁的气氛对他来说是难以忍受的。事实上，悲伤会使她做出过于激烈的反应，以至于略微有些优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得快。曾经有这样一位患有神经疾病的妇女：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，一阵海风夹带着哀伤的音乐向她袭来，那是当地一个业余乐队在附近练习的声音，与此同时，几只在她头顶上盘旋的乌鸦也发出了“呱、呱”的不详叫声。那种优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地下。她说后来她晒了两天的太阳才得以从那种隐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病人保持昂然的兴致，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；另外则有一些人认为，尽管他们可以暂时地沉醉于电影当中，但当影片结束后，他们又再次回到严酷的现实并重新面对自己的衰弱时，他们会感受

的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地把这些感觉揪出来，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儿愉快的事情呢？或许一开始尝试这样做时你可能会觉得很难，但练习练习就好了。不要总想说：“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，这或许是每天你都要经历的事情。但如果每次你都能抱着接受和希望的态度去面对，这一过程便会愈来愈轻松，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端痛苦的反应。如果她尝试尽电影院来“克服”这种感觉，那么情况只会更糟。

我告诉她说，她的反应之所以剧烈仅仅是因为她身体里分泌肾上腺素

