**强迫症 . 心魔**

—谁在掌控你的人生

引言

 强迫与心魔

人的心中有一个天使和一个恶魔，即人性与心魔。人性代表着一个人与生俱来的天赋，潜能与性格，而心魔代表着一个人的执念、怨念、痴念。当人性的力量大于心魔的力量，那么一个人就可以朝向自我实现的方向发展，他终将会成为他自己；当一个人被心魔所掌控，那么他的人性就注定被压制，取而代之的是他被各种执念与妄想所迷惑，迷失本心，陷入歧途。

心理问题的表现可能多种多样，但从本质上来说都是因为一个人被心魔所控，不能按照真实的自我来活，并沉浸到对权利，荣誉，地位，成就，健康，安全，完美与圣洁的病态执着之中。当不能如愿，就会陷入到心理冲突，他不能接受如此的现实，因此会陷入到，抑郁，恐惧，焦虑与强迫之中。

所以，治疗的重点并非是外显的症状，而是战胜自我，更确切地说是战胜“心魔”——放下执念，臣服于现实。

但这注定是一条不容易走的路，毕竟心魔的产生来自于原生家庭的羁绊，因为童年缺爱，只有不停的要求与嫌弃，来自于原生家庭的伤痕最终转化为一种对自我的怨恨。因此他不敢活出自己，也不敢成为真实的自己，他只能在幻想中寻求救赎，只有在外在的成就中寻求价值，只有在被人接纳中寻求安全，只有躲在圣洁与完美的形象中才能忘记他自己。

这一切原本只是为了救赎自己，但他却因此迷失了自我，他最终活在了一个虚假的自我与人格之中。

他误以为他幻想与表演出的强大，完美，圣洁，无所不能的人真的就是他自己，所以他无法接受自己的软弱，失败，人性，缺点与无法掌控的现实。当现实打破他的幻想，他会条件反射式的去修补。而他试图维系幻想，减轻焦虑与恐惧的防御性策略，最终成了一种强求与强迫。他生活的重心已经不是按照自己的心愿来生活，只是让自己没有那么害怕。

很多人想要消除强迫，但却没有认识到强迫实际上是一种保护自己的方式，也许没有强迫他会更痛苦。这就好比是吸毒与酗酒，虽然这些成瘾的行为给人带来了伤害，但这种对毒品和酒精的依赖难道不是为了逃避他无法面对的糟糕的现实？例如，患者为了逃避细菌和生病，所以他会反复清洗；为了逃避失败，所以会他会不停地逼迫自己努力；为了不让别人讨厌，他不得不讨好和取悦身边所有的人；为了逃避死亡，他就需要寻求不死的保证；为了成为一个完美的人，他就需要改掉自己所有的缺点；为了不犯错误，他就会逼迫自己反复检查与核对；为了高人一等，就会不允许自己被别人超越……所以不是强迫不能停止，而是患者本人不想放弃强迫，或者说强迫是他逃避现实，减轻焦虑的手段。他只是不想要强迫给自己带来痛苦，但却想保留强迫带给他的安全感。这种矛盾之处在于，就好像一个吸毒的人，一方面想要有满足时的快感，但又不想要毒品的副作用，这其实是不现实的，所以强迫才如此难以治愈。

一位患者谈到：强迫症就是一种瘾，和欲望有关。当然每个人都有欲望，只是患者的欲望从范围与深度上都和常人不同。他形容自己的欲望之深就好像用刀子来割自己的皮肉，硬是要把自己塞进铁做的漂亮的衣服和鞋子当中。虽然痛苦，但他却停不下来。例如，在生活中他不允许自己犯错误，不能面对自己身上任何人性上的阴暗面，因为他应该是一个完美与圣洁的人。

虽然患者总是羡慕平凡人的快乐，但却不想要平凡人的平凡。他什么都想要，但最后什么都没有得到——他既没有成仙，也不能成人。

此时，他就好像电影中那走火入魔或被鬼附身的人一般，他的眼中只有执念与欲望。他被一股力量所驱使，而这股力量并非以单一的形式存在，而具有广泛性的特点。常见的驱力有：完美的需要；安全的需要；超越他人的需要；不凡的需要；和谐的需要；被爱的需要等等，而这些驱力集合在一起就形成了一种掌控人的力量。此时，他虽然看起来和常人无异，但从本质上来说他已经并非是一个真正的人，他的人性与情感已经被压制，取而代之的是各种因为病态欲望所掌控的木偶，他按照各种“应该”和“必须”的指令而活，而非按照自己真实的情感来活。

而这股掌控他的力量与欲念成了“心魔”。心魔不仅存在于强迫症患者身上，也广泛存在于各类神经症患者身上，因此本书不仅适合强迫症患者，也适合各类神经症患者阅读。从这个意义上来说，治愈并非是症状的消除，而是摆脱心魔的掌控，识破心魔的诱惑，找回对自己生命的掌控权，并获得灵魂的自由与解放。

这正是本书所讨论的重点，帮助一个人更好地认识他自己，并找回真实的他自己。本书分为：强迫的初步治疗、神经症形成机制、心魔、自由与觉醒四个部分，后三部分主要是分析神经症患者的病态人格与原生家庭的影响，并试图发现心魔的存在与找到摆脱心魔的途径，并最终达到自由与觉醒的目的。

当然认识自己是困难的，尤其是在自我治疗的时候，如果你看了一遍没有看懂，没有触动，那也可以隔一段时间再看一遍，也许此时你会有不同的收获与感触，或发现到以前没有意识到的东西。

也许本书并不能立即帮你减轻痛苦与停止冲突，但相信本书会在你治疗的路上提供有益的指引与帮助。也许，有一天你会发现，症状并非是用来消除的，反倒是了解自己的途径。当你试着去理解它们，想必你就已经踏上了自我觉醒之路了。

 目录

**第一部分：强迫的初步治疗**

一：了解强迫症

二：强迫症的初步治疗

三：接纳与臣服

**第二部分：神经症形成的机制**

四：探究真相

五：被嫌弃的小孩

六：虚假的自我

七：幻想与现实

八：成为“更好的自己”

 **第三部分：心魔**

九： 人性与魔性

十： 心魔的要求与指使

十一：病态的价值

十二： 支撑与幻灭

**第四部分：自由与觉醒**

十三：驱魔人：心理治疗的本质

十四：扩大“认知域限”

十五：强迫的机制

十六：这不是你的错

十七：自我定位

十八：活出你自己

十九：自我的觉醒

二十：强迫日记

**第一部分**

**强迫的初步治疗**

 第一章：了解强迫症

**强迫是一种怎样的体验？**

强迫症（OCD）是以强迫性思维或强迫性行为为典型特征，会让人沮丧且浪费时间，影响人们的日常工作生活的神经症。强迫性思维是指持续的冲动，念头，意向或想法，它侵入人的正常思维，导致过多的焦虑和担忧；强迫性行为是指一种心理活动或重复性的行为动作，它们通常具有避免或阻止担心和焦虑的功能，避免某种令人恐惧或绝望的事件发生的企图，比如死亡、疾病以及一些厄运等。

虽然大部分患者都知道强迫思维或行为不合理，甚至是荒谬的，但因为恐惧，使患者无法用理智来阻止强迫的发生。所以，强迫症患者和其他神经症相比有更为强烈的心理冲突——明明想要和正常人一样，但却无法控制自己，而做出很多与本人意志不相符的行为。例如：怕脏，就会重复洗手、洗澡，出门戴手套，经常换衣服等；怕危险，就重复检查瓦斯、门窗、水龙头等；害怕遗失重要东西，就囤积一些无意义，无价值的物品而不敢丢垃圾等；害怕感染艾滋病或其它疾病，就尽量避免与人和动物接触，以防止传染；担心忘记重要的内容，就会反复回忆，询问等。随着焦虑担忧出现的频率越来越高，强迫行为的次数越来越多、时间也会越来越长，趋于严重化、复杂化、仪式化。因此，患者会感到非常苦恼与沮丧，影响个人学习，生活与职业。

 从源头追溯，强迫的发生往往和一些刺激事件相关，比如，一个负面的新闻，一段负性的经历，别人的一句话，头脑中产生的一个想法，而从此就如同打开了潘多拉魔盒，各种可怕的，灾难化的想法接踵而至，他再也回不到之前的平静。所以，患者犹如困兽之斗，会想尽办法让自己远离危险。但可悲的是，他试图让自己安全的努力，反倒加重了自己的病情。

过于关注外在的症状，就容易忽视内在的成因。当然，没有人希望自己人生有缺憾，有危险，有不好的事情发生，但常人可以接受命运无常，但对强迫症患者来说却不允许有任何意外，灾祸，缺憾发生在他的生活之中，他想让一切都是完美与可控的，无论是自己还是生活。但可悲的是这一切只是他一厢情愿的幻想，注定无法在现实中得以满足，所以他越是急于求成，就会让他越加的挫败。他仿佛落入一个怪圈，努力非但没有让他变好，反倒让他更糟。

实际上，强迫不能让人逃避死亡；强迫不能让人掌控一切；强迫无法让人获得成功；强迫不能把幻想变成现实……它只是给了人一种虚假的希望，让人误以为自己可以完美，或可以掌控现实。虽然患者有时也能意识到这一点，但头脑中却一直有另一个声音在蛊惑他，这个声音在告诉他：事在人为。虽然这是一个彻头彻尾的骗局，但患者却一次次相信，结果又一次次失望。因此，他的精力被极大地内耗，本来可以投入到自我实现上的努力，结果被浪费到了无尽的对幻想的执着之中。

一位患者是这样描述强迫的：

我总是在意别人不在乎的细节，怕细菌病毒，寄生虫卵。比如，从超市买瓶装酱油，回家嫌脏，洗瓶子，可又怕洗了瓶子贴标签的胶会不会有毒，家人吃了会得癌。我也不相信自己，没有自己的主见，不相信自己能做好事情，所以就强迫检查水电开关，总怕没关好电引发火灾，又是我的错。

总结一下我的强迫主要有以下几类：

**怕脏**

觉得脚特别脏，不敢用手洗脚，每次都要戴手套。我一个特别好的朋友养狗，她跟狗关系特别近，甚至还抱着狗睡觉。我知道后就不敢靠近她，总觉得她身上有狗的细菌。每次她碰过我的衣服，总是觉得脏，这件衣服就不敢再穿了。

**怕被污染**

特别注重周边的环境。不能挨着工厂，药厂，就算是旁边有个家具卖场我都觉得难受，总觉得卖场的家具的气味会跑出来影响到自己的健康。

**怕血**

因为最近生病，经常去医院抽血。现在又开始怕血，总害怕有血会沾到自己身上。现在我看到红色的东西，哪怕是一个红点都担心是血。

**怕不吉利**

新买的房子小区名字不好，心里不舒服，我内心好像有一种迷信的感觉，总担心有不好的事情发生。

**与性有关的强迫**

害怕性方面特别不好的东西：类似于乱伦啊、公公跟儿媳性行为等等。我又会担心这些发生在自己身上怎么办。

**容易受外界的影响**

想借助一些论坛、书籍缓解自己的症状。但是在看书过程中，看到别人的强迫行为后，总担心自己会变成那样。比如，余光强迫、性方面的强迫等等。有一天，奶奶告诉我一个小学同学之前很乖，现在经常跟老公打架，拿刀子砍她老公。还说这个女孩现在吸烟，喝酒。我首先很震惊，然后心里冒出来的第一个想法就是：万一我成这样了怎么办。

**强迫症的诊断标准**

 强迫思维的定义：

 （1）在病程中某一时间所体验过的思想、冲动意念、或想象，会反复或持久地很不合适地闯入头脑，以致引起显著的焦虑或痛苦烦恼。

（2）患者企图忽视或压制这些思想、冲动意念、或想象，或者用其他思想或行动来中和它们。

 （3）患者认识到这些强迫性思想、冲动意念、或想象都是他自己头脑的产物，并不是被外界强加的。

 强迫动作的定义：

 （1）患者感到为了被迫作为强迫思维的反应或按照应该僵硬执行的规则而不得不进行的反复行为（例如，洗手、排次序、核对）或精神活动（例如，祈祷、计数、默默地重复字词）；

（2）目的在于预防或减少痛苦烦恼或为了预防某些可怕的事件或情景而进行这些行为或精神活动；然而这些行为或精神活动实际上并不能起到所设计的中和或预防作用，或者实际上是明显的过分。

 在病程中的某一时，患者自己曾认识到这种强迫思维或强迫动作是过分的或不合理的。

 这种强迫思维或强迫动作产生了明显的痛苦烦恼，有时是费时的（一天花费1小时以上）或明显地干扰了正常的日常活动、职业（或学生）功能、或平常的社交活动或关系。

 此障碍并非由于某种药物（例如某种滥用药物。治疗药品）或由于一般躯体情况所致之直接生理性效应。

 诊断标准仅作为参考，如需更为准确的诊断最好到医院或心理诊所由专业的治疗师进行诊疗。

**强迫思维与行为举例**

1. **强迫性怀疑:**患者不相信自己的想法或判断，不停地产生怀疑。比如，擦了灰，他就会怀疑自己没有擦干净；和别人说话，就怀疑自己没有说清楚；看了书，就怀疑自己没有看懂，就需要反复地看。就算如此，他依然找不到他想要的确定感，甚至认为自己做不好任何事情。

一位患者写到：越来越重的强迫症导致我失业很久了，每天活的都很痛苦，本来就不敢刷朋友圈，担心自己会乱说话然后被暗杀，现在情况更严重，不敢确定自己的记忆！总感觉自己心里不想让别人知道的事情会被自己说出去，写出去，总感觉自己会瞎写自己的隐私，然后就需要一遍一遍检查自己的聊天记录，最后检查到实在心里难受，在自我安慰中才能逼着自己不检查了。爬山的时候看见注意防火的标识，本来没带打火机，总害怕担心自己带了，引起火灾，不能承担导致的后果。

1. **强迫性回忆：**当患者怕一些事情导致不可控的结果，那么就会试图回忆这些事情的经过，以此来找寻安全感。比如，如果患者怕狗和猫，当从它们身边经过，他总是不确定它们是否咬过自己，此时他就会反复回忆；如果他怕开车撞到人还不知道，那么他就会反复检查行车记录仪或反复回忆开车时候的情景。

一位男性患者怕自己得艾滋病，他担心任何传染的可能，并把物品分为接触和非接触类的，接触类的就需要用开水和酒精消毒，而回家也要换衣服，洗澡，清理。他也会反复回忆，自己是否接触过一些危险的人。之前谈过一个女友，也会反复回忆和她的性接触。最后他都已经恐慌到担心病毒从空气传播，并且要回忆任何一个细节，担心自己和陌生人做爱自己不记得了，就好像失忆了一样，需要不断确认才放心。

1. **强迫性联想：**患者内心的焦虑积累到一定程度就会不断的泛化，从一个点泛化到整个面，甚至是毫无关联的事情，都能引发他的担忧和恐惧。比如**，**一位患者担心如果“王”字写不好，那么他就会得罪所有姓王的人；另一位患者看到红色的东西就会联想到血，之后就会联想到这些东西会沾染自己的伤口或粘膜。有时他还会担心把脏东西，诸如，别人身上的气息，痕迹，粉尘，灰尘，细菌，病毒之类的带到家中，然后这些气息，痕迹，粉尘，灰尘，细菌，HPV病毒之类的东西会长期伴随着他，
2. **强迫性穷思竭虑**；患者会想一些没有现实意义的问题，而这些问题多为自然现象或日常生活中的一般事件，例如，先有蛋还是先有鸡？语言这么复杂，人怎么会说话？数学公式怎么回事？我看到这个世界是真的吗？我为什么是我？他明知考虑这些问题毫无实际意义，但就是停不下来。

 一位男性患者，在五年级的时候感觉脑子不够用了，因为他总是反复演算类似于1+1=2然后2-1=1一类的理科问题；而说一句话的时候他也强迫，纠结这个“的”字放哪里，需要列出各种排列组合；就算说类似于“你好王老师”和“王老师你好”，他也总是要纠结，吹毛求疵，差一点都不行。

**5、强迫性意向**：在某些场合下，患者大脑中会出现和他想法相悖的念头，但这种念头却有违主流价值观或他自己的道德观，并且恐惧自己真的会做出来。例如，抱着小孩走到河边时，突然产生将小孩扔到河里去的想法；走到河边或窗边，老想往下跳，这些想法会把他吓坏。

一位女性患者，看电视上演一个女人总是控制不住自己要放火。之后她开始担心控制不住自己会杀人，尤其是晚上会把老公和儿子杀掉，所以失眠，没有食欲，非常痛苦。她也怕看到刀，怕听到或看到不好的事情，如暴力，死亡。

**6、强迫性对立思维：**强迫性对立思维是指两种对立的思维同时出现，患者为此不安，难以摆脱。例如，一位曾经学习成绩优秀的中学生，在高考前出现一种症状，只要一学习马上矛盾紧张起来，一方面想好好学习，同时头脑中会出现另外一种想法“不要学习了”，而一旦出现了“不要学习了”的想法，马上就会出现“如果真的不学了，我就完了”的想法，因此焦虑不安。

1. **强迫性确认：**为了减轻焦虑和担忧，患者会不断地去确认或求证来找寻安全感。此种强迫形式表现多种多样，比如，他会自己检查，也会询问他人，或自己去验证，例如，一位患者担心自己会扭头把脖子扭断，或把老婆掐死，或用刀伤害自己，为了证明自己不会这么做，晚上他会故意把手放在孩子脖子上。虽然这么做让他感觉好了一些，不过之后他又觉得自己不够用力，还想再用力测试一下。当然他并非是想伤害孩子，只是太害怕自己真的会那么做。
2. **强迫洗涤:**患者对细菌、灰尘、病毒或外界的物质可能引发的感染而产生恐惧，为了减轻恐惧，他就会不断地清洗、消毒以确保自己生活在一个无菌的世界之中。所以回到家里他就会强迫性地脱掉衣服，以防把细菌带到家里，有时还会要求家人也遵守其强迫的行为，不能把家里搞脏。工作时也会用酒精消毒，不敢去公共卫生间等。他生活在恐惧中，每天会花几个小时不停地洗手、淋浴、清理屋子，并且他也会回避一些他认为的不干净的人和地方。让他恐惧的不仅是细菌，也包括任何他认为不吉利的东西，比如，骨灰，尸油等等。对于清洗的过程来说，他往往有严格固定的程序，一旦外界干扰他固定的流程和次数，那么他还会重新再来。
3. **强迫检查：**为了避免可能的灾难和危险，患者就不得不一遍遍地检查门窗和水电；如果他是学生的话，他也会担心自己在重大考试中写错准考证或身份证号；如果他的工作与数字有关，那么他就会不停地检查，以防犯错。

一位患者在几年前出现了严重的强迫行为，对卫生，门窗，水电等都异乎寻常的敏感，担心出问题，所以出门前他就要不断地检查。后来越来越严重，要通过老婆帮助检查，最后对老婆也不放心了，只能用手机拍照和录像才行。检查的时间与频率，要看他的心情，如果严重的话，一次要强迫一个多小时。他谈到检查门窗等，不是怕丢东西，而是怕别人闯入，这样就会污染到自己的私密空间，担心有病毒，担心会得病，所以他有强烈的疑病倾向，但又有些不敢去医院检查，因为医院是“重灾区”

1. **强迫性仪式动作：**此种强迫是一套重复刻板的相互联系的动作，此种仪式性动作往往对患者有特殊的意义，他通过这些行为来逃避厄运，维系安全。很明显这存在迷信的成分，和古人的求神拜佛以保平安类似，通过仪式化的行为得到某种心灵的慰藉。例如，有的患者会反复的摸桌角，或用鼠标在桌面上划一下，他认为这样就吉利了，他所做的事情就会顺利；还有的患者会摸摸鼻子，甩甩手，认为这样不好的事情就会远离他。

一位男性患者，爷爷住在农村，一次一辆车掉进了爷爷的池塘，爷爷和一个大爷一同去救人，虽然把人救上来了，不过当晚爷爷突发心脏病去世。而那个大爷，后来也出了一些意外。之后他就变得迷信，担心对外物不敬，会带来报应。看了一本写动物的书说动物通过鼻子的碰触来表达敬意，之后他就出现了强迫，为了表达对外物的敬意，所以他就经常用鼻子碰触自己经常接触的东西，比如，衣服和书本，认为这样就可以保护自己的平安。

1. **数字强迫：**数字对于强迫患者来说往往有特别的意义，比如，4意味着死，而6意味着顺，或奇数是不吉利的，而偶数是吉利的等等，为了有一个可控的与圆满的人生，在他认为重要的事情上就必须遵循这样个原则。虽然这只是来自于他的一厢情愿，但他就是甘愿活在自己给自己编织的梦中。

一位男性患者反复洗手，反复回头，因为害怕狗，老鼠等咬到自己，也害怕自己被脏东西污染。他撒完尿的时候也要反复抖动生殖器，每次都会抖动4次，认为这样就把细菌都杀死了，就不会得性病了。一次不行还要搞第二次，直到自己舒服为止。

另一个患者总觉得一些数字不吉利，所以他在做事情的时候总是会刻意地避开这些数字，比如4或13。当他要去的楼层是13楼，那么他就会做电梯到12楼，然后走上了，这样就避免按13这个数字；如果他进入教室的时间是13分，那么他也会早一点或晚一点进去，以避开13；而他认为24不好，当拿出手机上面的时间显示的是24分，那么他就会把手机放回兜里，一会再拿出来用；洗手的时候如果想到一些不好的事情，那么他就必须洗6次，这样才舒服。

1. **完美与对称：**患者必须以一种特殊的，绝对的，完美的方式来安排某事某物。比如，他们的鞋带，衣服或眼镜，要非常完美地平衡或者对称。如果他们的东西被他人移动，触摸，或重新安排，他们都会感到极度的郁闷和沮丧。

一位女性患者，她强迫的表现多种多样，比如，书本要整整齐齐，不能乱，整理一个书架要几个小时；水龙头也反复检查，因为担心滴水声会影响学习；她的书本也一点都不能脏，不然就要买一本新的；看书前她总是要洗手，对她来说就好像捧着圣经一般神圣；她的衣服也要对称，不能有一点褶皱，一切都必须完美，按照她要求的样子。

  **一位强迫症患者的自述**

我的强迫症状分类：

**一、幻想物质反应：**

幻想很多物质会无缘无故发生一些复杂的、未知的反应，担心单个物质发生反应，或多个物质混合发生反应，可能存在危险，而自己又无法确定，无法预防，觉得很烦恼。反复想，吃了什么会不会对身体有什么不好？会不会和身体内的什么化学物质发生什么复杂的反应，然后引发出什么疾病？担心这个水不是通过自然条件加热，是通过机器，那机器本身会不会带有什么化学物质，喝了会不会对身体有危害？

**二、没病也预防，没事也焦虑：**

身上没有伤口也要处理，没有流行的疾病也要整天预防，不需要注射的疫苗也要去注射等。身上没有什么疾病或者是已经全部痊愈了，还觉得不妥，觉得应该再吃点什么营养补品之类来巩固健康——我再吃点西瓜下下火吧，再吃点什么药吧，再擦点什么药膏吧，再喝点什么药水吧，再打点什么维生素吧，再吃点什么人参补品吧，这样我的身体就会更好。

闲下来的时候，总感觉有很多事情还没做或是还没做好，焦虑不安，空虚茫然，想往自己身体上或是别的地方挑出个毛病来。哎呀，我是不是还有些事情没有做的？东西还给别人没有？我交代给别人的事交代好没有？家里的东西摆好没有？如果现在想不起来，不做好，到时候造成严重的损失，无法挽回怎么办？然后在家里转来转去，看看这个鞋是不是需要去晒一晒？这些衣服是不是全部得重新洗一洗？这个东西是不是得擦一擦？这些东西是不是得重新摆一摆？

**三、过度追求完美：**

我所追求的完美大部分集中在一些无关紧要的小事上面，主要需求满足后，仍要把不重要的事情都弄一弄。解决了一个问题，又马上发现还有不足之处。比如，用一个看书软件，里面有几十种甚至上百种功能，而自己只需要能看就可以了，但还要把全部功能都按弄一遍。

每一次都觉得还有更好的。比如，一首歌英文歌的歌词，已经搜索到了，但总感觉还有更好，更正确的，又去一页一页的翻，看完一页又一页，觉得下一页还有更好的。

**四、丢弃囤积类，过度担心：**

一些袋子总不能决定丢还是不丢，可能以后会有重大作用呢？现在丢了到时候需要用的时候怎么办？在书上做了个标记，哎呀，这不美观了，是不是要再买一本新的回来？不然以后这本书万一有什么用途呢？

**五，把一切都搞清楚**

很多时候不知道自己的想法是强迫症状，还是正常的。一些很细小的事，我都想把它搞清楚。在餐厅吃饭，叫了个快餐，但饭不够吃想加饭，我会问服务员加饭要不要钱，要多少钱一碗。当然我不在乎那一两块钱，我就是想搞清楚，确定好，不想有什么未知状况和陷阱。哎呀，这是不是强迫症状，我妈妈说肯定是了，那一两块钱没必要去计较得那么清楚。我觉得问清楚很正常，为什么问清楚就一定是强迫症呢？作为顾客有这个知情权呀。

**六：道德与报应**

做了一些不好的事，就会觉得上天一定知道并记住我，会给我报应，自己就会去做一些好事作为弥补与报应抵消。比如，看了成人电影或是图片，或是去休闲会所按摩洗脚，自己就会觉得很龌龊下流，对不起父母，想到那些可怜的人，吃不饱穿不好还在街上乞讨呢，而自己却在这滥情纵欲，很不应该。随即想到犯了色戒，按照佛教里面的说法，会遭报应的，将来一定会降临一些不好的事在我身上作为惩罚。我就会想到做一些好事来弥补，比如，施舍一点钱给街上的乞丐，然后自己觉得施舍这一次就跟上一次的去按摩洗脚的报应抵消了，自己就心安理得了。还有和家人去吃羊肉，狗肉火锅，看到那些血淋淋的肉，觉得很残忍，我们犯了杀戒，事后也会做点放生或是其它好事来与这杀戒抵消。其实自己也不是经常干这些事，有的人天天去按摩找小姐，杀生，杀人放火，抢劫偷盗，坏事做尽，不知道比我坏多少倍，但他们从不会像我这么想要做点什么弥补，而我自己却顾忌这么多。

**七，其他强迫**

头痛，是不是因为吃了什么菜导致的？是不是因为穿了什么衣服导致的？是不是因为听了什么歌导致的？使用电器类的东西，担心它突然发生意外爆炸，电磁炉煮东西吃担心它会突然爆炸，用手机充电器充电担心发生爆炸。经常翻开qq好友列表，手机通讯录，一个个看，看下有没有不怎么联系可以删除的，好像删除了就干净了，看起来舒服一点，好像修剪花草一样，经常都想着还能不能再删减一点，没有尽头。

**第二章：强迫症的初步治疗**

**强迫并非停不下来**

强迫实际上是一种选择，是一种缓解焦虑的方式，虽然短期来看强迫可以缓解焦虑，但它就好像是一只贪得无厌的怪兽，在你不断的妥协下，它只会越发饥肠辘辘，而不会因此满足。它只是利用了你内心的恐惧，以此为威胁，它也是狡诈的，善于欺骗，它告诉你再检查一次就好了，再洗一次就好了，再做一下就安全了，一步步诱骗你对它产生依赖，最终成为一种精神毒品。如若不抵抗这种诱惑，一味地满足强迫的冲动，那么结果就是就在增强它的力量与控制力，最终会吞噬掉你的生活与健康。

处于强迫之中的时候往往会给人一种错觉，认为是强迫不放过他，但事实上是他放不下强迫。强迫本来是可以停下来的，只是他不敢，他不愿，幻想可以通过强迫来逃避各种他不想面对的众生皆苦——死亡、灾祸、失败、不完美、平凡。例如，一位女性患者在新闻里看到了一个小孩由于被狗抓伤，因为大人不知情，结果两个月后得了狂犬病死了。从此她就变得惶惶不可终日，怕狗成了她日常生活中最重要的事情，因为狂犬病可防不可治。慢慢的她的强迫行为越来越多，并且对一切都产生了怀疑，所以她做任何事情都要拍照和录像以确定自己没有被动物咬。她现在都不相信自己的判断了，有时也幻想狗的口水滴在自己的化妆品上，所以都不敢打扮，而做饭的时候，如果想到狗就要把米倒掉。

事实上，无论一个人如何强迫，都逃不过死亡，毕竟人无法摆脱命运，在死亡面前，人类可以做的可以说是微乎其微，如果通过强迫就可以找到绝对的安全，那么字典里就不会有“意外”这个词了。

不过患者依然认为，就算这样做无法逃避，但总归可以降低危险的概率，依然认为这些强迫的行为有存在的必要。但这里的滑稽之处在于，就好像一个守门员在守着一万个门，他甚至一个门都无法百分百守住，他怎能应付剩下的门？所以这种强迫的理由根本就站不住脚。

实际上他追求的并非是一种真正的安全，而只是一种安全的感觉，对他来说感觉既现实，他认为安全就安全，他认为不安全就不安全，他一直活在自我中心的世界当中，虽然这种“自以为”已经脱离了现实本身，但他却没有觉察。例如，一些害怕艾滋病的患者，当他感觉一个人私生活不检点的时候，那么就会离这个人远远的，而他感觉某个东西不安全就要逃避，但事实上只要他活在现实中，就无法独善其身。

当一个人越是追求百分百的安全，那么他注定会把危险无限放大化，就算他知道百分之九十九是安全的，但他依然执着那百分之一。越是关注那百分之一，就越是会觉得危险无处不在。之后他就会用自己全部的时间和精力去试图填满自己挖下的坑，试图逃避人生无常。但真正的安全并非来自于百分百的保证与确定，而是接纳这个世界本身就不安全的事实。

既然这些选择是错误的，那在治疗中我们应该怎么做呢？

1. 停止过度防御

强迫症患者已经发明了一整套的理论和逻辑，这一切就好像末日生存手册，他必须按照这个去执行，似乎这样做了就安全了，但这实际上和小孩子的过家家游戏差不多，就是自欺欺人的把戏，或者说他只是活在他自欺的安全与幸福之中，而不是真实的生活里。他一直坚信这套逻辑的正确性，并认为这是自己能活到今天的原因。这套方法虽然“保护”了他，不过却也禁锢了他，无法让他认识到，这个世界并非他所认为的那么危险。

一位患者写到：由于与前女友的一次出轨，开始恐惧HIV（艾滋病），期间不断的去检测，几乎以每周一次的频率去检测，至今共检测过十多次。虽然在三个月后已经排除，又开始恐惧医生抽血没有换针头，又因此而检测了几次。后来由于接受颈椎按摩，被按摩师不小心按破颈部的皮肤，于是开始陷入新一轮的恐慌，此后一直没有再去检测，但是对血、液体、针状的东西特别恐惧。最近一个月经常会担心使用的东西里有病毒，不敢在外面的商店买东西，就算买了都要检查包装，必须完整，发现有一点点破损都会丢弃不再用。每天出门也会在自己使用的东西上做记号，下班回家只有看到东西没有被动过才会用，如果忘记做记号或者忘记锁柜子，那些东西就绝对不会再用。经常对怀疑有病毒的东西清洗，每天花在清洗上大量的时间，手也洗到蜕皮，几乎每天都需要买酒精，对自己认为应该消毒的东西进行消毒，不敢在外面吃东西，尤其是口腔有溃疡的时候。

虽然他的生活已经陷入到了病态的模式之中，不过他却依然坚信所做的一切是正当的，他为自己的病态行为找了各种各样看似合理化的借口。但当他一遍一遍因为很小的事情咨询疾控中心的大夫的时候，大夫生气地回复他说：“如果你这点事都算高危行为，那么我的工作不是革命英烈了？”

实际上危险无处不在，患者可以防御的只是大海中的一滴水，甚至连一滴水都防不住，所以他做的一切都只是无用功。有时，他也会认为别人不担心，是因为别人压根就没有想这些不好的事情，而自己想了，所以才恐惧，必须用强迫的行为去消除这些担忧性的想法。实际上并不是别人不去想，而是普通人有一颗平常心，知道人生无常的道理，所以可以随遇而安，因此他才不需要用强迫来试图逃避无常的现实。

 所以，停止这些过度的自我防御是必要的，毕竟，这一方面会强化强迫，另一方面只会让一个人沉浸在虚假的安全之中而更加脱离实际。患者所做的一切并没有得到真正意义的安全，实际上仅仅就是自己心理舒服而已。

2、 暴露不反应

暴露不反应指的是当患者处于让他不安与恐惧的情景中时，停止一切试图让自己感觉舒服的强迫行为，直面恐惧和焦虑本身。例如，一位女性患者因为中了一张200元的彩票，之后总是担心自己中了大奖，但却不小心把彩票扔了，所以她不敢丢弃任何东西，因为总是担心里面夹着她那中奖的彩票。一旦有什么东西要扔或邮寄，就感觉心里好像有一万只蚂蚁在爬，之后必须要把那个东西拿回来反复检查才放心。她最后连垃圾都不敢扔，钱都不敢花了。

越是被焦虑所控制，结果焦虑不是减轻而是加强，症状不断地泛化也验证了这一点。如果从一开始，她就没有检查，没有听从内心中焦虑的指使，那么她的外显症状就不会最后变得不可控。因此，现在需要做的是就算邮寄了包裹，就算扔了垃圾，都不去检查，任凭内心中蚂蚁折腾，而不试图用强迫性行为来缓解焦虑。

3、为所当为

强迫会改变一个人的生活方式与人生轨迹，患者为了逃避他自认为的危险，甚至可以不工作，不社交，就算他不得不投入到生活之中，他依然是小心翼翼，逃避任何他认为有危险的人或事。但人善被人欺马善被人骑，对待恐惧也一个道理，我们越是被恐惧掌控，那么我们就越会成为其囚徒。

例如，一位男性患者，多年前买了房子，实际上早就装修好了，但因为甲醛超标了一点点，担心对健康不利，他一空就是五年，和父亲挤在一起。而他的办公室一次被别人打扫，他看见对方用洗洁精擦玻璃，之后还碰了他的电脑和椅子，关键是他看见了，之后这个办公室他就不敢用了。而他喜欢吃水果，但因为担心农药残留，结果已经两年没吃了。最后，他没有朋友，没有爱人，没有生活，活在自己的套子当中，和这个世界变得格格不入。

他活着，但已经完全不是以生活为中心，为了减轻焦虑，他可以做任何有悖的主观意志的事情，但这样做的结果却是他越来越不敢面对真实的世界与生活，而强迫也因此越发严重。而要打破这一恶性循环的突破口在于“为所当为”——做那些你应该干的事情，以生活为中心，而不是逃避现实。

4. 打破病态的平衡

一些人和强迫达成了某种平衡，只要他还能撑得住，那么他就不想改变，会小心翼翼维系这种脆弱的平衡，维系幻想中的安全不被打破。他越是认为强迫还能受得了，那么他就越缺乏改变的动力与欲望，治疗也难以向前推进。

例如，一位男性患者，怕老鼠走过的地方，担心东西被老鼠咬过，怕清洁工的衣服碰到自己，也怕凶案现场，怕鬼，怕医务人员，怕警察。在别人面前还能控制，只要一个人就需要反复检查、回忆与清洗。他的强迫从11岁开始，目前已经30年了。之前他没有来治疗是因为还能忍受，一直处于和强迫共存的状态，只要条件允许他就会去强迫，他认为代价不高，舒服一会是一会。但因为疫情他丢了工作，所以强迫就越来越严重，花的时间也越来越多，无法承受所以来求治。

他看过一个心理视频，上面谈到接纳，但他却错误的理解为是接纳强迫与逃避等行为。对他而言，真正需要接纳的是这个世界没有绝对的安全的现实，停止一切逃避现实可能性的强迫的行为，打破与强迫共存的状态，打破如此病态的平衡。

看似强迫一下是可以承受的，但强迫却会因为如此的纵容而越加泛滥。短期来看代价不高，但从长期来看却代价极高，毕竟这样他失去的是生活本身的意义与乐趣，只是在虚假的安全感中苟活而已。

一些人也担心一旦停止强迫，打破平衡，他恐惧的事情真的发生了怎么办，比如死亡。实际上，治疗并不是对绝对安全的维系，而是直面这个世界本来就不安全。正是因为患者把一切美好的想象当成了必然，所以才如此恐惧“人之常情”，又因为他不愿醒来，所以用强迫继续催眠自己。

5、放开自己

强迫还有一种表现形式就是过度控制与掌控，因为怕自己做出什么出格的事情，就拼命控制自己，诸如，害怕自己会大喊大叫，担心自己去骂人，担心自己会用剪刀伤害自己与他人等等。此种强迫的表现形式就是越是恐惧，就越是要控制，越去控制，就越担心失控。

例如，一位女性患者，和别人说话的时候担心自己会骂对方，但她根本就不想骂，所以她就拼命控制，以防自己做出什么出格的事情。所以电梯是她最恐惧的情景，因为她不确定自己是否做出了出格的事情，有时甚至想要调监控看看自己到底做了什么。最后，她恨不得把自己的嘴封上，把手绑上才觉得安全。对她而言，自己简直成了一个无恶不作的坏家伙，如果不控制，就会做出一些无法挽回的事情。

当然从现实角度来说，一个人怕自己会做出出格的事情，并不代表他真的会做出这样的事情，只是此类事情违反了他对道德，和谐，安全的需要，所以才会拼命地避免。但在现实中他又不能完全掌控自己的行为，左右自己的思维与情绪，所以形成强烈的冲突。而停止冲突的关键不在于“控制”而在于“接纳”，不管自己是否会做出出格的事情，都需要“允许”与“接纳”，要放弃控制，放开自己来活，才能打破强迫的怪圈。

6放弃保证

寻求保证是一种常见的强迫行为，在疑病患者身上较为常见，因为担心自己患病，所以就不停地去医院寻求医生的保证，就算医生说大概没有问题，可能性很小之类的话，都无法消除他的顾虑。就算来治疗，他也希望咨询师告诉他不会有事，给他安全感。当然，有的咨询师为了暂时缓解患者的焦虑也确实会给他讲一些正能量的话语来安慰他，但这样只是让他暂时得到安慰，但却不能让他真的相信。毕竟，他寻找的是绝对的安全，他连自己都不相信，怎么能相信别人的劝告呢？这一切最终只是徒劳。

例如，一位患者担心自己得精神病，所以寻求帮助。虽然治疗是为了帮助他看见焦虑背后的深层次原因，但他却只是想得到安全的保证，比如，让我告诉他不是精神病。就算我口头保证，但他依然不放心，还要让我出具书面的文字。这些行为实际上都是强迫行为，虽然暂时可以缓解他的焦虑，但却无法根治。毕竟我也不是上帝，就算我能保证他现在不是精神病，也没有人能担保他以后不是，以后的人生一定会幸福美满。所以，他就陷入到不停地寻求保证，又无法停止焦虑的强迫之中。

一些对神经症，对心理分析了解不多的患者，往往以为治疗就是方法的给予，就是寻求安全的保证，但真正的治疗却是要深入到患者的人格、价值观、追求，以发现他焦虑的根源。如果不能深入到内心，只是停留在表面的安全的维系，那么最终只能让症状发生转移或复发，这不能根治强迫。

7、放过身边的人

有些患者，他强迫自己还不够，还会强迫身边的人，也许是他的家人，也许是朋友，或是治疗师。反正只要能减轻他焦虑，他就会逼迫身边的人和他一同强迫，所以他身边的人也深受其害。而因为家人或资历尚浅的治疗师过于想帮助他，就会无形中落入他的强迫陷阱——以为是在帮他，实际上却害了他。

例如，一位女性患者，总是担心生病，所以就需要一遍一遍地寻求母亲的保证，要保证她没有病才放心。就算她离开家，也要每天打一个电话让妈妈帮助她消除焦虑。有时，一个电话不行还要再打一个。如果妈妈保证的不让她满意，她都不让妈妈上班，而妈妈的保证还要是奇数，这样负负得正，才能让她心理舒服。她的逻辑就是，如果不消除这些想法，那么这些想法发生了怎么办？

心理治疗的着眼点在于帮助一个人面对现实，打破幻想，所以如果患者周围的人真的想要帮助患者，最好的办法也许不是配合他的强迫，而是帮他戒断“心瘾”。

理智的回归

在患者看来，即使不幸事件的发生几率只有百万分之一，但对他来说却好像即将要发生一样，他会认为世界充满了危险，倒霉事随时会发生在自己身上，小差错总是会变成大灾难。在他的认知中，如果他触摸脏东西，一定会生病，甚至死掉，也深信某些仪式、颜色、图腾、数字等，具有特殊意义，要极力避免。因此过度相信算命，骨像学，星座，解梦等，如果结果不好就会恐慌，担心灾难性预言成真，并为此惴惴不安。

他往往认为自己恐惧的事情有道理，认为自己的想法和做法是符合实际的，也认为每个人都是如此。但越是沉浸在自我中心的思维当中，就越会诱发强迫发生。从这个意义上来说，如果可以理智客观地看待这一切，而非活在负性的认知当中对治疗也有一定的积极意义。当然非理性的背后存在潜意识的动机，这将在后面的章节进行深入的解读。

例如，患者会试图消除头脑中可怕的想法，他认为如果不消除头脑中可怕的想法，那么它们发生了怎么办？实际上他根本就没有发觉自己这句话中的非理性，诸如，想法和事实之间是否有必然的联系？这个世界是以他的想法为转移？实际上，在生活中每个人在头脑中都会出现各种各样的想法，有的是好的，有的是消极的，甚至是灾难化的。当然对常人来说，并不会在意这些想法的存在，毕竟想法并不等于事实。但患者却主观地在想法和现实之间建立了某种连接，妄图通过控制自己的想法来掌控他无法逃避的命运。

我们从中会发现强迫患者的思维，逻辑，判断几乎都是建立在想象，而非现实的基础上，他又试图消除自己想象中的危险，因此做出了一些在常人看起来无法理解的事情。但他却没有觉察到自己的认知与行为实际上已经脱离现实，把危险无限放大化，才活得这么累，这么病态。

 下面就列举一些患者在认知上存在的误区。

**伪逻辑**

规律，是自然界和社会现象之间必然、本质、稳定和反复出现的关系。规律是客观的，不以人的意志为转移，客观规律既不能创造，也不能消灭，不管人们承认不承认，规律总是以其必然性起着作用。

但在强迫患者身上会发现他往往有一套自己的逻辑，虽然这套逻辑漏洞百出，不过他依然坚持其正确性。这个世界是怎样的，完全以他的个人想法为转移，真相与事实变得没有那么重要的，重要的就是他是怎么想的，就算他的想法已经荒诞离奇。

一位男性患者，从六年级开始就会担心受到坏人的影响而变成坏人，因为他一直想做一个好孩子。所以他害怕碰坏人碰过的东西，如果碰到就必须要想一下好人才行。当写一个字想到坏人，就要把这个字擦掉，不然心里就不舒服。但这里的问题在于，碰到坏人东西就成了坏人，那警察不都成杀人犯了？医生不都成癌症病人了？精神科医生都无法接诊了。想到好人就成了好人，如果这个理论成立，那我们天天想着马云是否就成了首富？无独有偶，一个女性患者当她看到一个失败者的时候，她非要再逼迫自己想成功人士，就好像这样她就不会如此落魄，但这难道不是她给自己开的一个天大的玩笑？

这样的笑话在强迫症患者身上不胜枚举，例如，一位患者的问题是反复洗手，消毒，因为怕把脏东西带到家里来，比如屎或骨灰，因为屎与死谐音，并且骨灰也是不吉利的。他怕与死亡的气息沾边，所以一旦参加过葬礼，或接触到他认为的不干净的东西，就需要把接触过的衣服，甚至是家具都扔掉，这样才舒服。可悲的是，他领导的父亲在火葬场上班，所以他不仅要回避领导，还要回避任何和这个领导关系好的同事，及这个领导碰过的东西，但这样让他几乎没法正常生活了。试想，如果他的逻辑成立，那么火葬场的工人，和保洁员都不要活了，毕竟这些人天天和他所谓的“脏”东西打交道。如果碰到这些东西就有不吉利的事情发生，那每个人不都活在“生化危机”当中？显然，这不是现实，只是出自于他的想象。

**感觉即现实**

 什么安全，什么危险，这不完全来自于现实本身，更多的是来自于患者的感觉。而他所做的一切努力并非获得了真正的安全，只是获得一种安全的感觉。

一位患者怕狗，但他怕别人家的狗，却不怕哥哥家的狗，当提醒他如果狗有危险，那么他哥哥家的和别人家的没有任何不同。不过他的回答却是：我感觉危险就是危险的，我认为安全就是安全。因此他的强迫只是为了消除想象中的，而不是现实中的危险。而这在怕脏，怕生病的患者身上体现的尤为明显，一位男性患者，认为每个人都不安全，只有他老婆和孩子安全，所以在家里他不恐惧，在外面就谨小慎微。但稍微有点理智就会知道，他老婆孩子也是人，也会把病毒和细菌带到家里来，实际上按照绝对安全的角度来衡量，他家也不是安全的。只因他无法逃避，不得不给自己找了一个自欺的理由罢了。

他又是裁判员，又是运动员，整个世界运行的规律都可以他来制定，不仅“危险 ”是他凭空想象的，而所谓的安全也是他在自欺的结果，一切都是他自编自导的闹剧罢了。

虽然他的所作所为很荒诞，但他并不认为这有什么不好，并且反驳到：人难道不应该去追求健康和美好的生活吗？

当然，人是应该追求平安和健康，但这却无法强求，一旦强求就成了一种执念，陷入冲突。毕竟这个世界并没有绝对的安全，但当一个人执着与此，就算他耗费所有的精力都不会如愿——就算我们躲得过细菌，却躲不过意外；就算我们逃得过意外，也无法保证美好的未来；就算我们一切都完美，却终究逃不过命运，逃不掉死亡。

话虽如此，患者却沉浸在精神胜利法来逃避现实中他不想面对的任何危险。从这个意义上来讲，安全可以分为两类，一种是真正的安全，另一种是虚假的安全，真正的安全来自于可以面对这个世界本身就不安全的现实，而虚假的安全则是通过强迫来维系一种全能与掌控感。虽然表面上两者都能让人感受到安全，但后者却经不起任何打击，一戳就破。

**放大化与灾难化**

现实真的有患者所认为的那么危险吗？当然不是，毕竟如果真的开车就会出车祸，还有人开车么？如果出去就感染病毒，那还有人敢去上班么？如果发生性关系就会得艾滋病，还有人敢性交吗？如果一点小毛病就会演变为癌症，那医院还装得下吗？事实是，患者把小概率的事件无限放大化，所以才产生了如此灾难化的预期。

为何在常人眼中的“蚂蚁”，在患者这里成了“大象”？为何常人可以直面现实中危险的可能，而患者则为此惊恐不已？患者往往认为是别人没有想到，而自己想到了所以才害怕，但事实并非如此，如果别人都是愚笨麻木，就不会怕生病而买保险，开汽车要系安全带了。患者与常人真正的区别在于，不同的生活的期望与要求。

对于常人来说，他不是不知道危险的存在，虽会避免，但没有妄想消除。但对患者来说，他追求的是绝对，是极致，是百分百。所以，万分之一，对他来说都无法承受，因此才把“万一”无限放大化，就好像马上要发生一样。

从对安全的要求角度，可以把安全分为两种，一种叫相对安全，一种叫绝对安全。相对的安全意味着一个人可以接受危险的可能性，与面对生活的不确定性。一旦一个人开始追求绝对安全，那么就会注定担心超出他掌控的事情，就必然陷入绝对危险，感到危险无处不在。

  **“万一”**

虽然患者理智上知道他放大化了危险的可能，但却害怕“万一”。此时，他头脑中好像有两个声音，理智的声音在告诉他：现实并没有自己想的那么可怕，自己太过敏感了。但还有另一个声音在说：万一发生了怎么办，还是再强迫一次吧，这样就安全了，也不用费太大的劲。

事实上，患者所担心的事情大部分甚至低于中彩票的概率，他怕的事情几乎是一个，或几个如果所组成。例如，患者会担心狗添了自己，结果自己不知道，而这个部位恰好有伤口，结果就得了狂犬病；或者他担心去理发，上一个客人有艾滋病，结果理发师不小心把之前的客人弄出血了，后来没有消毒，之后恰好剪到了他的耳朵，因此就传染给了他。当然，这些事情不能说不可能，但从理性的角度来说可能性微乎其微，所以不用放在心上。毕竟如果这种事情都放在心上，那么就没办法生活了。但对于追求绝对安全的人来说，他就是无法忍受“万一”的存在，例如，一位女性患者竟然担心自己的女儿被狗咬了，然后女儿来咬自己。而她的女儿天真地对妈妈说：妈妈，我是你的女儿，我怎么会咬你呢？

虽然万一无法避免，绝对的安全并不存在，但患者却认为可以努力降低发生的概率，例如，有疑病的人往往秉承早发现，早治疗的原则，一遍一遍地去医院检查，最后医生连都认为他在浪费医疗资源。BBC就曾拍过一个纪录片，叫《一千种死法》，这个影片说明了一个道理，人终其一生都无法逃避死亡，无法掌控命运。患者往往会认为是这些他无法逃避的可能性让他痛苦，但实际上这只是表象，真正让他痛苦的是妄图掌控一切的贪念与一切皆有可能的现实的冲突。

生死有命富贵在天，这本是人之常情，但对于活在完美幻想之中的人来说，他就应该是人生的VIP，他就不能死掉，他必须健康，命运的车轮见到他都应该避开。所以他才如此恐惧万一，毕竟这会戳破他的幻想。

**“认知失调”**

“认知失调”并不是专业的术语，是我的一位患者发明的词。一次，她参加一个学校的社团活动，结果在当众发言的时候很紧张，好像都哭腔了，然后她看见了老师和身边的新社长说了几句话，结果她仿佛听见老师说以后不要让这样的人发言，并且她也感到社长示意自己讲偏了。最后她就很快结束演讲落荒而逃。之后她哭了一个多小时，感觉自己彻底被否定了，没有价值。

如果事情就这样结束，那么她一定会相信自己的判断，认为自己很失败，周围的人也对她失望至极。但第二天故事发生了戏剧性的转变，新的社长遇到她的时候说：“昨天老师说你讲的很好，很中肯，想让你以后多讲讲”。这个戏剧性的转变让她突然意识到，她当时所认为，和仿佛听到的，都是她想象出来的，并不是真实的。她也回忆起过去的很多事情，她突然意识到“认知”欺骗了她，不仅是这次讲演，在很多时候她都活在自编自导的剧情当中，在这件事情当中她领悟到了很多。

无独有偶，另一位患者也给我讲了一个故事。她因为要回老家工作，所以就和领导提出了辞职的请求，结果领导哭了，谈到一直很看重她，觉得她有能力，超出一般毕业生的水平，不舍得让她走。不过这个版本是她所没有想到的，之前她一直坚定的认为，领导讨厌她，不喜欢她，认为她工作不行，辞职的时候领导也许会放一挂鞭，心想这家伙终于走了。最后她意识到自己想的完全不符合实际，这一切都只是她想象出来的。

认知失调不仅在人际中，在强迫中也非常常见。例如，一位患者认为如果不控制自己，那么自己就会有二分之一的可能从桥上跳下去，或在高速上抢方向盘。但他都已经40多岁了，如果他真的这么可怕，想必他也活不到今天。还有一位有对视恐惧的患者，他认为自己的眼睛很凶，认为自己只要不控制就会吓到别人，并且也主观地认为一些人对他态度的变化，就是被吓到的结果，认为别人已经开始讨厌自己，嫌弃自己，认为自己不正常了。但这到底是事实，还是他的想象？记得，一位余光恐惧的患者，总是认为自己余到了别人，当他勇敢地和别人求证，而得到的结果却是，别人压根不知道什么是余光，又何谈影响？这一切不过是被自己的“认知”所欺骗。

 第三章：**接纳与臣服**

 “顺应自然”是森田疗法的一个重要理论观点，那么什么是顺应自然呢？答案就是对客观现实的接纳与臣服。

 森田教授认为神经症患者是“完美主义者”，他们往往在欲求与现实，在“理应如此”与“事已如此”之间形成“思想矛盾”，并力图解决些现实无法解决的矛盾，对客观现实采取主观强求的态度，促使症状越发严重。他谈到：像这样，我们的思想矛盾如此之多，岂不就是因为思想和事实不一致，将思想客观化后投射在外界加以扩张，越发远离了事实才造成的么？人们并不了解这种观念和事实之间的差异，常常依据个人的思想来构筑事实或企图安排事实，使之发生如愿以偿的变化。为此，常会出现我所说的思想矛盾。

 关于神经症的疗法，森田教授谈到：必须要打破这种思想矛盾，而且这必须是整个疗法的着眼点。那么怎样才能打破这种思想矛盾呢？一句话概括地说，就是放弃人为的拙笨意图，而应该是顺从它那客观存在的自然状态。企图依据人为的设计，随意支配自己的想法，或打算让河水倒流那样，不能如愿以偿，就会突然增加烦恼.

 例如：一位女高中生，在一次考试中突然想到结婚的画面，之后又联想到一个男同学的名字，而自己也不喜欢这个男同学，结果整个人变得很恐惧，之后不断泛化，形成强迫。她内心的冲突集中在两个方面，一方面，她认为自己应该是一个纯洁的女孩，不应该有这些关于异性的想法；另一方面，她认为自己应该是专一的，不能如此“花心”，会想到不同异性的名字。后来，只要是男生不小心碰了她一下，她就要去洗手，以维系她的“冰清玉洁”。她来治疗就是想消除这些不应该出现的想法，因为这些不符合她的道德要求。

 她的qq签名是：头脑必须清醒，心地必须纯洁，肉体必须干净。

 可想而知，强迫的产生就是她极致纯洁的要求与人性之间的冲突，她试图压制人性，以维系完美自我的幻想。但人性本来就是有黑有白，不可能如她所要求的那般纯洁，如果不能接纳与承认这样的一个现实，那么将永远无法停止主观与客观的冲突。患者倘若想逃避这些痛苦和恐惧，或想战胜他，否定他，这些都是无济于事的。

 另一位女学生当她做一件事情的时候，如果想到了另一件重要的事情，如果她感觉不好，就需要把当下的事情做到完美，她认为这样自己所担忧的事情才不会发生。比如，她正在做作业，如果头脑中想到中考，那么如果她不能把作业写好，那么就怕影响到中考，并且以后发生的事情也不对劲了，都不是原来的样子了，自己原本的能力和水平也发挥不出来了。所以她如果预测到未来有不好的事情发生，预测到某事将改变自己的人生，那么就一定会强迫，让自己舒服为止。

 很明显，强迫就是逃避现实或试图掌控一切的手段，这样就可以自欺活在一切都好的完美世界之中。但这是不切实际的，毕竟人生有幸运，也有厄运，一个人的生活不可能一帆风顺，一旦执着于万无一失的幸福，那么必然会陷入到焦虑与强迫之中。

 实际上几乎所有的心理问题的产生都因为患者的内心对某些他看重的东西的执着,这可能是和谐的人际，完美的自我，安全的保证，高人一等，圣人的道德，对爱的执着等等，因为“拿不起，又放不下”，两头堵，最终产生冲突。就算他被现实打击的遍体鳞伤，但依然不肯罢手，最终成为了症状。而之后他会从具体的事情，转移成对症状本身的关注，认为正是症状的存在才阻碍了他成功，妄图消除症状就可以获得幸福。殊不知，无论是之前的冲突，还是后来固化的症状，这一切的原因都因为他的病态的执着，不能认识到这一点，那么所做的一切不过是缘木求鱼。

 打开心结的关键在于放下执着，接纳现实。但患者却不肯向现实低头，他的惯常的反应就是对抗，他会试图找寻各种方法，比如，心理学，宗教，药物或仪器，只要可以消除症状，任何方法他都愿意尝试。他追求着看似朴实的目标：我只想正常。表面看起来这无可厚非，也是治疗师分内的事情，但请不要被事情的表象所迷惑，毕竟，执着分很多种，对正常与健康的执着，也同样是完美欲的表现。此时，他会非常在意治疗师说的话，也会严格按照治疗师的建议去做，他也不想落下任何一次咨询，担心影响治疗的效果，就算治疗师提及接纳的话题，他也可以一瞬间接纳一切。看似积极投入的背后，实际上反映的问题却是他无法接受自己是一个不正常的人，所以他要强迫性地去处一切症状。

大部分人把消除症状作为治好的标准，但实际上这并非是心理治疗追求的终极目标，就好像我们真心喜欢一件事情，并把这当成事业，那根本出发点一定不是因为挣钱多，如果真的有一天可以挣很多钱，那也只是附带的结果。治疗的终极目的是放弃幻想与病态的追求，找回并活出真实的自我。当一个人可以顺应自然，并按照自己真实的自我来活的话，想必他内心的冲突就会减弱，症状自然会消失，或就算存在也不会放在心上。此时，他对自我，对症状更加包容和接纳了，他可以面对一个不完美的自己。

 “太想好了”的背后，实际上是一种对自我，对现实，对症状的不接纳。而这极容易产生“精神交互作用”——越是关注，越是敏感，越是敏感，越是恐惧，形成了一种恶性的循环。例如，一位女性患者有音乐强迫,她听见什么头脑中就唱什么，并挥之不去。这个问题产生于她上高三的时候，那时候学习压力大，也快考试了，脑子很紧张之后就出现了，结果越是不想让自己想，越是想。而她又是一个欲望很强的人，想要自己更优秀，更厉害，所以就更无法忍受头脑中的音乐对自己的干扰。就算头脑中没有唱歌的时候，她也关注，今天怎么没有唱歌？一旦有这样的想法，她的头脑中就又开始唱歌了。

实际上，把症状作为治愈的依据也存在不稳定的特点，毕竟症状会随着外界的境遇的不同而波动，这是不准确的评价维度。完美欲的体现并非是一个点，而是一个群集，因时，因地而不同。所以在治疗上的重点并非在于解决某一个具体的症状，而是要发现症状背后所隐藏的问题。例如，一位女性患者，大学的时候因为脸上的豆豆纠结，后来眼睛有红血丝，虽然很轻，但因为她的过度关注与完美欲，引发了头疼。一位医生告诉她这种情况和心情抑郁有关，之后她的注意力就转移了，从红血丝的敏感，转移成了对抑郁的关注，整天关注自己心情怎么样，发现自己情绪不佳就感到无助与崩溃。

当然，她并非是真正的抑郁，实际上她对情绪的敏感和当初的豆豆与红血丝的问题同出一辙。其中反应出的问题是，她不能接受任何不好的地方，她一直活在幻想的乌托邦之中，认为生活只能有好的，不能有坏的，把一切顺境当成常态，把人生的不如意与不完美当成了不正常与不应该。因此，她不能接受自己是一个有问题，不完美的人，也不能接纳生活原本如此。她不是活在过去，就是活在幻想的美好未来，她就是没有活在当下，因为她无法接受当下不完美的自己。

虽然，她一直期望我可以告诉她方法，但实际上治疗从来都不强调方法，而强调态度的改变，毕竟“**心变大了，问题就变小了”**。不停地找方法实际上就是与现实及对自我的对抗。一位患者通过治疗也发现，以前他一直以为是自己病了才不接纳，但现在他意识到实际上是因为他不接纳才病了。

一般来说，苦口婆心的劝说往往并不能让一个人回心转意，此时他的心态就好像赌徒，他只想赢，而不能输。但越是执着幻想中的完美，在现实中他只会输的越多。但也只有如此，才能让他意识到自己错了，而且错的很离谱。

一位因为有住院经历而政审没有通过，错失事业单位工作机会的患者写到：我渐渐能接受这个事实了，先求有个工作吧。我想起研一那个时候得知自己得了抑郁，无法接受，犯病住院，想做正常人。出院了回到同学间，跟不上，我又焦虑，决定休学重新再来。现在想想，如果那个时候接受自己抑郁也不会住院，再不济住院了出来之后不求比同学好呢，也不至于休学，成为今天这个样子。正是一步步的不接受让事情恶化。现在我也和当年一样，不接受普通的工作，但我现在找工作也不得不放低标准，不要像当年一样一错再错了，及时收手。以前一直不懂接纳好不了反而是好，现在我开始有了一些体会。

这种情况在患者中很常见，开始也许仅仅是一个小的问题，但因为他的不接纳，结果把小的问题不断放大化，最终毁掉了他的生活。比如，开始他也许只是想找一个理想的伴侣，结果一再错过，最后竟然只能单身；开始他只是在社交中紧张不自在，结果他不断地逃避，最后竟然没法和人交往；开始他仅仅只是有一个人之常情的缺点，但因为不接纳，最后却导致了抑郁；开始他只是没有达到他想象的成功，也同样因为不接纳，结果产生了关于学习与工作的强迫，最后连普通的水平都达不到了。如果从一开始他能接纳那个微小的不完美，不优秀，不成功，想必也不会出现后来更大的问题。例如，一个男孩，他谈到从小额头有胎记，就好像佛一样，而奶奶信佛，就没有去掉。他一直带着这个，看起来就好像是印度人一样。但他认为小学的时候被一些坏孩子欺负，就是因为自己的与众不同。初中因为生物老师说他是智障，而一个朋友和别人一起取笑他，心里压力大，不想上学。而后来和家人抗争，给他转到了一个新的学校，去之前他也把胎记做掉了。但在新环境又出现了新的问题，因为他留了一级，所以比别人大一岁，但却发现自己没有别人长的高，他依然无法接受，之后对外貌和身高格外敏感，认为正是之前不好的经历才让自己缺乏生长激素。之后他再次休学，每天关注身高，做了各种检查，也查询各种文献。后来他在网上被医托蛊惑做了断骨增高的手术，虽然之后身高从165cm变成了170cm。不过他却已经不在乎身高了，因为手术种种的后遗症让他痛不欲生——他不能跑，不能长时间走路，膝盖弯曲等。所以他觉得自己成了一个残疾人。他很后悔做手术，毕竟之前是健康的，而现在却成了残疾，这让他更无法接受。

 但对于执念过深的人来说，虽屡战屡败他也会不断地鼓励自己，认为人定胜天。来治疗实际上也不是为了放弃，依然是为了执着——消除症状，之后他便可以成功与完美。并认为世界上有三种人：成功的；在路上；失败者。而他坚信，就算现在自己不成功，但自己只是在路上而已。他会把一切阻碍他成功的东西当成症状，会把治疗师的劝告当成不上进。他坚信幻想与现实并不是那么分明，毕竟对人类遥不可及的事情，经过努力也成了现实。他不明白，为何可以变好，却不能努力变好？

 此时，治疗上会出现严重的阻抗，有时这会被患者压抑在心里，有时也会以激烈的方式表现出来，例如，一位患者给我发来了这样的留言：王宇，我真的是越来越难受，我听了你的这些东西，我越来越卑微，我脑子里一直在想我不行。幻想的人太多了！别人还在耀武扬威，觉得自己多行多行的，跟我之前一个样。我现在感觉自己太怂了！！！我凭什么不装逼，不表演，这才是社会，这才能在社会混！！！我只知道胜者王败者寇，努力变成最厉害才是正道！！！这个社会就是这个样子！！！你把我整的这么傻，这么卑微，天天跟个矬逼似的！！！我要的是逼格！！！！我整个心态人格极其混乱，内心矛盾太多了！！！对立面太多了！！

 在此，可以引申出森田疗法的另一个概念“恶智”。

 森田谈到：所谓思想，原本就是从事实产生的东西，它无外乎是对事实的记叙或说明，而正确的思想必然与事实一致。因为想按照个人的思想来创造或安排和改变客观事实，所以才常发生矛盾。禅家的所谓“恶智”，般若心经所谓的“梦想颠倒”都可以说是这种原因引起的。例如，我们可以想象倘若加足劲头，赤手空拳也可以在空中试飞一番，我们只有在睡梦中才有可能。然而，那只是梦想，并不是事实。在思想矛盾中，尽人皆知的普通的例子就是人必然要死。无论怎样害怕也不起作用，反正最后是必死无疑。但若想赶走他，否定他，或战胜他，这都是不可能的。我所谓的“正常心态合于道”中的“正常心态”简单解释为日常生活中应有的原本状态，而“道”就是客观事实的真理。

很多人不理解痛苦的来源，只是会一味地认为是外因导致，但实际上他却忽略了重要的内因。

正如一篇文章所说：

如果心中有“苦”，说明内在有“恶

我曾经向一位德行极高的师父请教：“为什么像我这样善良的人还会经常感到痛苦，而那些恶人却活得好好的呢？”

师父很慈悲地看着我说：“如果一个人的内心有痛苦，那就说明这个人的内心一定有和这个痛苦相对应的恶存在。如果一个人的内心已经没有任何恶，那么这个人的心灵是根本不会感到痛苦的。所以，根据这个道理，既然你还经常感到痛苦，说明你内心还有恶存在，还不是纯粹的善人。而那些你认为是‘恶人’的人，未必就是真正的恶人。一个人能快乐地活着，至少说明这个人还不是纯粹的恶人。”

我不服气地说：“我怎么会是一个恶人呢？我一向心地很善良的！”

师父说：“内心无恶则无苦，你既然内心有痛苦，说明你的内心就有恶存在。请你将你的痛苦略说一二，我来告诉你，你内心存在着哪些恶！”

我说：“我的痛苦很多！我有时感到自己的工资收入很低，住房也不够宽敞，经常有‘生存危机感’，因此心里常常感到不痛快，并希望尽快能够改变这种现状；社会上一些根本没有什么文化的人，居然也能腰缠万贯，我感到不服气；像我这样一个有文化的知识分子，每月就这么一点收入，实在是太不公平了……”就这样，我向师父述说了一大堆自己的痛苦。

师父点点头，不停地微笑，而且笑得更加慈祥，他和颜悦色地对我说：“你目前的收入足够可以养活你自己和你的全家，你们全家也有房屋住，根本不会流落街头，只是面积小了一点而已，你完全可以不必要为这些感到痛苦的。可是，因为你内心对金钱和住房有贪求心，所以就有苦。这种贪求心就是恶心，如果你已经将内心的这种贪求恶心去除了，你就根本不会因为这些而痛苦。社会上一些根本没有文化的人发财了，你感到不服气，这是嫉妒心，嫉妒心也是一种恶心；你认为自己有了文化，就应该有高的收入，这是傲慢心，傲慢心也是恶心；认为有文化就应当有高收入，这是愚痴心，因为有文化根本不是富裕的因。愚痴心也是一种恶心！认为自己在某个方面超过别人，就自以为了不起，这是傲慢心。常言说‘傲慢高山，不生德水’，人一旦有了傲慢就会对自己的不足熟视无睹，因此根本不可能看到自己内心的种种恶，从而改过迁善。

师父说完这些话，继续用慈悲而柔和的眼光看着我。我久久无言，两行热泪从我的眼中流出。我原来一直以为自己是一个很善良的人，直到今天，我才知道自己是怎样的一个恶人！因为我内心有种种恶，所以我才有种种苦。如果我的内心无恶，我怎么会有苦呢？感谢师父，要不是师父的教导，我可能永远都不会知道自己内心的恶！

恶智在患者身上普遍存在，只是他自己没有意识到，认为这一切只是人之常情。但他只是看到了表象，而没有看到本质。从本质上来说，普通人只是希望一切都好，并非要求事事如意，但神经症患者却强求一切都应该是他所要求的样子，希望与应该之间是两条没有任何交叉的轨道。例如，一位患者他坚信自己注定不平凡，虽然现在平庸，但以后会成为伟人，所以，如果不在别人面前表现的好，就不能活。他不能接受自己任何不好的东西，要求自己一切都要很完美。他认为只有伟大才能让他有存在感，所以他必须是一个伟大的人，人生才有意义。所以，他不能接受别人比他好，不能接受别人得到好处，也无法接受别人说他不好。以上任何一点，一旦无法实现，就各种痛苦，于是各种症状都来了。

说了这么多，患者依然不知道什么是接纳，到底应该接纳什么。一位读者写到：假如我的症状是老好人，容易依赖别人的人，不会爱人的人，就接受这些？就接受自己没有尊严，人际交往跟狗一样？如果连自己有病都接受，那我治病干嘛？

他提的问题很好，也是很多患者所关心的点，例如，有的患者会说：我一天洗一百次手，难道我要接纳？我天天穷思竭虑，想着人是怎么说话的，难道我要接纳？我有心理问题难道我要接纳？

这里分为几种情况：

首先：就这位读者的留言来说，很明显，他要接纳的并非是老好人和讨好，而是要接纳自己怎么做都无法让所有人满意的现实。对于诸如，反复洗手和各种仪式化行为和思维的患者，他并非是要接纳这些外显的症状，而是要接纳每个人都会生病，都会遭遇天灾人祸的现实。此时，他要停止外显的病态行为，并且内在接纳逃不掉的客观现实，停止一切无谓的努力，毕竟这些努力只是在逃避，而不是真正意义的接纳。

第二：接纳外显症状。此种情况意味着这个外显症状并非是一种逃避现实的努力，而仅仅是现实本身。这时，就要停止对抗，接受症状的存在就是接受现实。比如，一些强迫患者头脑中总会出现各种令他恐怖的想法，比如，我杀人了怎么办？我是同性恋怎么办？我从窗口跳下去怎么办？如果不消除这些想法，那么这些事情真的发生了怎么办？实际上这些想法是每个人都会有的，只是他怕自己会这样想，也他怕这些事情发生在自己身上。但这个世界本身就不是可控的，所以只有接纳这些想法，面对可能性，停止与症状的对抗，对现实臣服才是真正的接纳、

例如，一位男性患者有一段时间工作比较忙，几个月大的儿子总是把他吵醒，之后他情绪不好，出现了把儿子踢下床或杀了他的想法，结果这个想法困扰了他两个月，总是担心自己会这么做。后来，一次在窗户面前，他突然产生了跳下去的强迫性意向，这让他更加恐慌。之后他找遍了各种方法来试图消除这些“恶”的想法。

他写到：我始终不能原谅自己，竟然对我深爱的亲生儿子有这样的想法。我是为了家人和孩子宁愿付出自己的一切甚至生命都在所不惜的呀。我从小是个善良，孝敬，很好的人，怎么能有这种念头？

什么是“恶”，是这些想法，还是他执着的“善良”？

治疗并非是消除“恶”的想法，而是消除“恶”的执念，如果他不是刻意活在一个“好人”的人设之中，怎能对自己的想法如此恐惧？

经过治疗他写到：不管是否痛苦，理解并接纳之。痊愈并不是以后就不再有各种的杂念，而是不再主观上想去除杜绝这些杂念，心平气和坦然地接受，逐渐淡化并忘却之，这才是痊愈之道啊。

 第三：复杂的情况。症状一个接着一个，问题掺杂在一起，理不清头绪。

一位男性患者的问题是对视恐惧，他害怕与人对视，但不对视，又感觉不礼貌，之后就逼迫自己盯着别人看，但更加紧张和不自在。所以，现在他就强迫自己不看别人。但这样做并没有消除他的恐惧，他试图解决问题的办法却也成了一种强迫，最终的结果就是一个强迫取代上一个强迫。

用禅家佛语以“系驴橛”作为譬喻。当驴被拴在木橛上之后，它想要逃走，在围绕木橛旋转的过程中，始终由自己把自己固着在木橛上，连动也不能动了，完全失去了自由。这恰似强迫观念患者，自己想要从这恐惧和痛苦的束缚中逃脱出来，想尽了各种办法，却越来越挣脱不开，终于陷入这苦闷的深渊。

强迫来，强迫去，试图控制，欲解决，又无疾而终。问题的关键就是那个“木桩”，他无论是任何形式的强迫的目的都没有变——想让自己表现的好，不能接受自己是一个有问题的人。如果不能放弃对“好”的执着，那么他找到的方法不仅不会帮到他，反倒会把他系的更紧。

对于这种复杂的强迫，就需要放弃一切主观的控制与努力，赤裸裸接受症状的存在，并坦然面对因此而产生的结果，这样才能停止强迫。而这点也在神经症患者身上得到无数次验证，例如，一位害怕工作做不好，怀孕失败，担心别人看法和评价的患者，当她努力想要掌控一切，做好一切的时候，她的焦虑与恐惧不是减轻，反倒是不断强化。当最后达到一个她无法承受的焦虑顶点的时候，她会气急败坏地放弃了这一切的挣扎，并对自己说道：“爱怎样就怎样吧”。这时，她突然发现之前让她恐惧和焦虑的事情变得不重要了，内心释怀了，体会到前所未有的轻松。只不过当她又有了“力气”的时候，她又开始试图维系完美，做好一切，之后焦虑和强迫不断累积，之后再崩溃。所以，只能真心的放下，才能获得心灵的解脱。

第四：接纳成了一种执着的手段。接纳与臣服本是一种生活的态度，但却被一些人利用，成了一种消除症状的方法。

因为执念太深，一些人竟然也会在森田疗法和心理治疗中产生强迫，他会逼迫自己搞清楚什么是“顺应自然”，什么是“接纳”,“恶智”到底是什么意思，虽然这些概念理解起来并不难，但他却沉浸在其中无法自拔，似乎想不明白就好不了一样。很明显，他产生了对治疗和森田疗法的强迫，他的目的是想把这些东西研究清楚，这样就可以达到他想要的完美与正常。这实际上依然是一种与现实的对抗，他依然在执迷不悟。

顺应自然实际上就是接纳现实，毕竟只有接纳现实本身是不完美的，接纳没有人可以掌控一切，接纳自己就是一个普通人，接纳这个世界没有绝对的安全，接纳人非圣贤孰能无过，才能打破强迫的机制，才能陶冶病态完美欲的人格倾向。

接纳实际上有多重含义，有接纳症状之意，也有臣服于现实之心，最重要的是接纳一个不完美的自我。

一位患者写到：说到底，这个病的表现形式在于强求，无法接受一切客观存在的事情，这个病的根源在于深刻的自卑和自我憎恨，自己一点都不认可不喜欢自己，只有恨自己的无能。

实际上最后我们不是战胜了症状，而是与症状和解，与自己的平庸和解。接纳意味着真实，接纳好和不好。如果只能接纳好，不能接纳不好，这不是真正的接纳。

虽然接纳是正确的选择，但患者的内心却好像有一股力量在逼迫他，要求他，让他不能随遇而安。而这股力量是我们接下来分析的重点——到底是什么在掌控你的人生。

**第二部分：**

**神经症形成的机制**

**第四章：探究真相**

搞清楚症状的成因及问题本质对治疗有着重要的意义。虽然在患者看来，他的发病往往是在某些事件之后，而认为这个刺激事件就是他强迫的原因，如果没有发生这些事情，那么自己就什么病都没有了。因此，他迫切地希望找到治愈的方法，便可以回到从前。但心理问题的发生并非如此简单，它是综合因素的结果，实际上在患病之前他的内心早已经处于某种不稳定的状态，而刺激事件不过就是导火索而已。

只是执着于症状，就会忽视产生症状的土壤——你自己。搞明白一个人为何会强迫，比一味地去除症状更有意义。不然，我们就好像和影子打架没有什么区别，如果不搞清楚其中的缘由，只是一味地埋怨并想战胜强迫，治疗也只会变得头疼医头脚疼医脚，而不会有深度。

对于急功近利的患者，他往往会把自己这个人和强迫分的很清楚，强迫是强迫，他是他，他幻想去掉了症状，又可以幸福。他只想消除症状，懒得分析自己，他不认为症状的存在和他这个人有什么关系。所以他会迫切地希望咨询师可以帮他解决当下的症状，减轻痛苦。这种心情可以理解，但却行不通，毕竟看得到的问题犹如海上的冰山一角，而真正的问题往往隐藏在水面之下，如果对疾病的性质与成因不予探究，只是一味地寻求解决问题的方法，这无异于盲人瞎马，不坠入深渊已是万幸。

遇到问题解决问题的心态在其它事情上也许行得通，不过在心理问题上却行不通，毕竟人心是最复杂的存在，如果只盯着表面的问题，缺乏对了解自我应有的耐心与悟性，在治疗上也难以找到正确的路。

“请给我方法”，是治疗中我听到最多的一句话，但事实上“方法”只会让治疗流于表面，治疗也就成了创可贴，并不能直指人心。举例来说，一个担心自己得病的人，如果只是不停地跑到医院寻求医生的保证，这虽然可以暂时地消除他的焦虑，但却不能根治他的问题。他的症状也总是会不断地变换，今天担心头，明天担心心脏，后来又开始恐惧黑色素瘤。他试图解决问题的努力最终并没有触及到问题的关键——为何他无法接受世事无常。

心理治疗的本质在于引发思考，促进觉察，透过现象看到本质，这个过程称之为“心理分析”，任何事情都有发生发展的规律与原理，如果不能搞清楚神经症发生的机制，不能搞清楚问题的本质，只是关注表面的症状只会无所得。

一位男性患者，一天他胸口出现了莫名的兴奋的感觉，他认为这种兴奋不正常，就好像变态的那种，所以他试图控制，担心自己真的就成了一个变态了。当然，从森田疗法的角度我提醒他，因为精神交互作用的存在，我们对某种感受越加关注，就会越加敏感，越想去除反倒是强化，所以治疗不是帮他去掉这种他所谓的不正常的感受，而是接纳。但他坚持认为这是不正常的，是邪恶的，担心自己真的成为变态，他谈到这种兴奋似乎就和变态杀人狂魔，或恋童癖等变态的兴奋一样。

我提醒他兴奋的感受无所谓好或坏，这一切都是他人为的定义。他主观把这种兴奋的感觉赋予了邪恶的意义，并力图消除这种感受，确保他是一个绝对的“好人”，结果在理应如此与事实如此之间产生了冲突。想要做一个好人没有错，但一定要做一个好人则成了一种强求。所以治疗的重点并不在于消除兴奋，而在于探究为何他不能接受自己有“恶”的存在。

正常人与强迫症患者的区别并非在于患者品德低下或内心肮脏，而恰好相反，他往往比正常人有着更高的要求，无论是人品，健康，成就还是安全。而又因为这种追求具有极致与绝对的特点，所以才在主观和客观之间产生了冲突，因为不能放下主观强求，因此形成症状。例如，患者会幻想自己免于一死，但现实是人总归会死；他要求自己永不犯错误，但现实是犯错在所难免；他试图成为一个圣洁的人，但现实是人总有七情六欲；他想要让每个人都接纳与认可他，但现实却难以如人所愿；他试图超越身边每一个人，但现实却是人外有人；他想要掌控自己的人生与命运，但结果却只能被命运掌控。

患者没有意识到，把自己捆绑起来的人正是他自己——因为无法面对世事无常，所以他选择了强迫，成了逃避现实的手段。看似聪明的选择，最终却成了作茧自缚。

心理症状的存在只是一个表象，提醒我们需要彻查自己——我们的人生及走过的路，及问题的背后是否隐藏着我们不愿碰触的真相。就好像对贪腐的审查，毕竟太过深入就会触及到更大的利益集团，所以有时这类案件往往只会找一些小人物顶罪。心理治疗也是如此，当试图了解更深，更多的时候，往往会遭遇到内心的阻力。正如荣格所说：精神分析迫使病人不得不正视自己的人生，并由此而直面某些终极的、严峻的，迄今以来一直予以回避的问题。

也许，**越接近真相就越痛苦**。

一位女性患者在工作中总是反复检查担心犯错，并且每天还担心自己错过了上班的时间，或跑到了别人的岗位。而在生活中她也害怕做异性做过的凳子，担心因此怀孕。虽然理智上她知道这些是不可能的，但她就是不相信自己。虽然她讨厌强迫的行为，也讨厌自己现在的样子，但她就是停不下来。其实，一个行为可以持续下去，那么在这个行为中她一定获得了某些重要的满足，所以，不是强迫不离开她，而是她不愿放弃强迫**；**不是强迫行为无法控制，是她内心根本就不想放弃控制。

在症状的背后其实隐藏着更深的痛苦：她从小就很少被关注与关爱，母亲只关心她是否吃饱了，却从来都没有关心过她的情感，而父亲忙于吃喝玩乐，更不关心孩子。因此，从小她存在感不强，觉得自己无足轻重，为了赢得爱，她一直把自己扮演成一个好女儿，以迎合父母。长大之后，她也一直试图做一个好员工、好老婆、好妈妈以取悦这个世界。所以，犯错对她来说才成了一件无法原谅与接纳的事情，毕竟她一直都在试图维系一个“好人”的形象，以掩盖内心中安全感与价值感的缺失。

在强迫的背后其实隐藏着她童年的伤痕，人生、人性、人格的扭曲，她活着早就不是为了他自己了，而是为了迎合父母及这个世界，活在一个虚假的人格之中。但人的内心有防御机制，总是会避重就轻，所以患者并不愿直面内心真正的伤痕，只想去掉症状，回归表面的正常。

其实，症状就好像是报警器，提示着我们的人生出现了问题，所以真正的治疗并不是急于减轻症状，而是透过症状去了解我们内心深处的伤痕，去发现问题背后的真相。

## 第五章：被嫌弃的小孩

一个人为何执着，为何伪装，为何逃避，为何幻想，为何强迫，因为他内心中有伤，因为他恐惧，因为他缺乏价值，因为他不被认同，因为他不被爱。所以他只能躲在一个“更好的自己”的幻想里，才能逃避心中那个被嫌弃的小孩。

童年的经历时隔久远，所以一些人选择忽视，他认为自己已经长大了，再也不是当初那个无助的小孩，他已经是一个理性的大人，可以想开，可以放下，也可以原谅。但事实上，过去的记忆就如同“深水怪兽”潜藏在意识层面以下，虽然平时看不见，不过却会在潜移默化中来影响人的一生。

他也许被漠视、被要求、被控制、被苛责、被打骂，被践踏、被包办、或被抬得太高，被过度美化……虽然这些一直被他掩盖，但迟早有一天这一切就会像潘多拉魔盒一样被开启。当恐惧决堤他会茫然不知所措，他以为恐惧来自于外界，其实恐惧一直潜藏在他内心深处，只是他无意识把过去封存而没有觉察。

当一个人的童年不被爱，不被接纳，他的内心就会形成一个空洞，他会穷其一生去填补，以争取自己的一席之地，减轻那种一无是处，易于被抛弃的恐惧与无助。而渐渐地，这种力量会成为一种驱力，他以为这是上进心，但事实上他是害怕面对真实的自己。

当一个孩子不被爱，不被接纳，不被尊重，他不会认识到这一切是父母的错，他只是觉得是自己不好。为了赢得爱，他试图做好一切，成为父母眼中的乖小孩，他开始伪装，压抑，讨好，迎合，他试图成为父母所期望他成为的人。

从小到大别人总是和他说你应该怎么做，却从来没有问他喜欢什么。因为没有得到过无条件的爱，所以他根深蒂固地觉得自己不可爱，甚至认为自己是一个拖累。他认为别人对他好，是因为他懂事，听话，努力，理解和包容别人，他一直不敢相信就算自己不优秀，不讨好，也值得被爱。

 一位患者写到：“下午睡了一会，现在一点都睡不着了，觉得浑身不舒服。总是否定自己，觉得没人爱我，一直没人爱我，从来没有人会因为我是我而爱我。连我父母也不爱，我要乖，要听话，要温柔，要有涵养不可以骂人，要漂亮，要瘦，要会说话，要负责任，要独立，要勇敢，要隐忍，要勤快，要大方，要懂礼，这样才能祈求到别人的一点爱。我怎么这么命苦，为什么别人天生就有妈妈爱，而我没有。他们的父母不是因为孩子成绩好，不是因为孩子长得漂亮，不是因为孩子能赚钱，不是因为孩子能养老，什么都不为，就因为孩子是他生的，就因为他是他，所以就有人爱，从出生的第一天起就有人爱。为什么我没有，为什么只要我稍微有哪里做的不好，那些口口声声说爱我的人就都会离去，为什么没有人仅仅因为我是我，不需要我多么优秀，不需要我做任何事就爱我呢？为什么爱我的人需要那么多的条件才会爱我呢，为什么想被爱这么难呢？”

爱，是一个人成长的根基。当一个人获得无条件的爱的时候，他就可以遵从自己的内心与情感，他敢于表达自我，按照自己本来的样子来活，并与这个世界真诚地相处。他生活的目的是为了成为他自己，而不是为了迎合别人。此时，他内在的小孩和他一同成长，他在内心中是相信自己的，是接纳自己的，他认为自己是可爱的，有价值的，所以他不必讨好，不必懂事，更不用证明什么。所以，他不会为了别人的评判而改变他自己，他可以依靠自己而活，他越来越对自己忠诚，而不必成为别人眼中的“好人”。

但当爱成了一种奢侈，他的人生航线就注定会偏离，他的精力已经不是花在成为自己上，而是为了赢得爱，为了让自己显得不那么糟糕，为了让自己不那么恐惧而活。所以他必须对父母忠诚，而不是对自己忠诚，他必须懂事，必须体谅，必须优秀，结果他压抑了自己的情感，扼杀了自己的思想，他把真实的自己藏了起来。因为这个孩子被嫌弃，所以他也开始讨厌自己，他和自己的关系越来越疏离，最终他的人生目的已经不是为了成为自己，而是为了扼杀自己，成为一个父母眼中的好孩子，成为一个易于被社会所接纳的人。他懂事，他努力，他圣洁，他看似什么都好，但他却成了一具空壳，他丢了一个人最宝贵的东西——灵魂。

一个人失去了和自己心的链接，他整个人就好像是一个机器人，他所做的一切不是出自于真心，而是出自于指令——你应该懂事，应该努力，应该成功，应该善良，应该孝顺，应该……这些最初来自于他的父母期待与要求，最终成了他赖以生存的法则，他担心不这样做就不会被接纳，就会体验到被抛弃的恐惧。所以他遵从于“正确”，却因此失掉了“真心”。也许每个人都说他好，唯独他自己体会不到快乐，因为他不敢按照自己真实的情感来活。

一位患者写到：我不能接受现在的自己，那么只能倒回去找原因。胆怯的小孩，不安的童年，缺爱的生命，在压抑中长大，用“懂事”来求生存。我从不开口索要什么，我妈最喜欢夸我的就是“特别懂事，从来不要东西，从小到大什么零食都不吃”。高考考上了一本，并且是一个热门专业，我想象过自己读到博士的样子。而由于亲戚的热心帮忙，我被军校提前录取了，专科，护理。爸妈很高兴，因为读军校不要花一分钱，还分配工作。我什么话也没说就去读了。

你以为这样一个懂事听话又努力的好孩子从此就前途光明灿烂，走上人生巅峰了吗？武志红说过一句话：懂事，或是很深的绝望。一个什么都好的人，却是一个没有生命力，全身散发着哀怨之气的人。十岁那年，大舅带着我和表弟一起上街玩。他本打算买两袋葡萄干，表弟拿了一袋，我却一再拒绝。在我的意识里，这是礼貌，是懂事，是应该受表扬的。大舅把另一袋葡萄干拿起又放下，正好他也舍不得那2块钱，他哪里想象的到一个十岁的孩子已经有这般复杂的心思。表弟快乐的一边蹦一边吃葡萄干，我内心受伤的种子却生根发芽。这种模式在我生命里总是重复上演，我认为自己那么好，那么无私，却一再被人辜负。

没受过肯定的人就是这么没自我，不知道自己到底要什么，对于快乐只敢远观，不敢亵玩，不是贫穷和自卑那么简单，而是陷入无爱的绝境。无论在世俗中已经得到了什么，我始终在人群边缘游离，在快乐边缘游离。”

**懂事，或是很深的绝望，对无爱的绝望**。一些患者从小顺从，从不任性，别人都认为这是一个优点，但这不过是一种无奈，就如同驯兽师下驯养的动物。他从小就知道怎么做能让周围的人高兴，他的心思不再是一个孩童般的单纯，他已经为了活下去而变得复杂。所以懂事的小孩未来并不是一片光芒，而是更加委屈，因为就算他不再顾忌自己的感受，他也只会被不断地辜负。

人生的第一要务就是成为你自己，但对于不被爱的小孩来说，他所做的一切却是在脱离自己，成为一个他所不是的人——一个更优秀，更受欢迎，更成功，更完美的人。只有这样才能让他感觉自己已经不再是当初那个被嫌弃的小孩，不然他就会恐惧自己被整个世界所抛弃。

他误以为自己的人生道理是自由意志的选择，但却他并没有觉察到，一直是恐惧在左右他的人生。

一位患者写到：我的安全感太差了，小时候爸妈吵架，妈离家出走，怕他们离婚或者没有妈我无法生存，所以幻想神佛保佑全家，这样我才有安全感。爸爸的苛责简直就是非人的，我总是被打骂，感觉什么都是我的错，都是我不好，所以我小心翼翼，不敢越雷池半步。爸爸是有爱的，只是他的爱给的很少……第一次无比深刻地领会到了恐惧对我人生以及整个成长历程的决定性支配作用。可以这么形象地比喻，我人生开始的种子，就叫恐惧，一切悲伤的故事，以此为中心展开。

当恐惧成为一个人的人生动力，而不是爱，那么他对一个人好，并不是因为喜欢这个人，而是怕别人讨厌他；他做一件事不是因为感兴趣，而是为了成功与认可；他道貌岸然，不是因为品德，而是为了维系形象。其实，就算他成功，他也是一个彻头彻尾的失败者，因为他所做的一切并不是目的，只是手段，他并不爱他所做的一切。

所以，一些“成功人士”来治疗的时候会谈到，每个人都认为他应该快乐，不过他就是快乐不起来，他不明白那些不如他的人为何比他幸福。

实际上，幸福是来自于他做着他喜欢做的事情，他爱着他所爱的人，他做这一切并不是为了证明自己伟大，也不是为了赢得别人的赞美，这一切就是目的。就好像一个画家的快乐来自于绘画本身，如果他的快乐来自于功成名就，来自于试图超越他人，想必他绝不是真的喜欢绘画，也绝不会在绘画中找到乐趣，他想要的只是结果，而不是享受这个过程本身。所以，单纯的人更容易快乐，他并不是利用这些来填补自己内心的空缺，或来抬高自己的地位。

但对于内心缺爱，缺少价值的人来说，无论他取得了多少外在的成功与认可，在内心最深处，他依然是那个受伤的小孩，他依然不能接受真实的他自己。

从此，在生活中他小心翼翼，不能犯错，压抑情绪，带着面具生活。看似他做的一切符合社会主流价值观，其实他就和一个被绑架，被威胁的人没有什么不同，他做的一切只是因为他太害怕了，他做的一切不过是为了换取爱与安全。

不管患者多么努力变得更好，强大，一个不被爱，被嫌弃的孩子，他的内心一定是卑微的，觉得自己不好，而这种自我的嫌弃并不是因为他哪一点不好，而是一种弥散性的，就类似于你就是不好的，不应该的，是一片阴云，不被人接纳。而如此根深蒂固的“生而为人我很抱歉”会导致他人生的全面扭曲。他就好像一个怪物，只能夹着尾巴，假装成了一个人，他生怕漏出马脚，让别人看穿自己一切的伪装，让别人发现原来他内在什么都没有，或就是一个怪物。所以他只能躲在面具的背后，他不能依靠真实的自己而活，他只能活在幻想的强大当中，就算这一切是假的。

因此，一些人一直卡在童年的痛苦中，虽然他已经是一个大人，甚至已经为人父母，不过他的内心却一直没有长大，他的内心依然住着一个小孩，这个孩子并没有因为岁月而成长，他依然是那么无助与恐惧。虽然他一直试图让自己相信，这个小孩已经不在了，取而代之的是一个坚强，勇敢，乐观，自信，一个无比强大的人，但当这种幻觉一旦被打破，就会把他吓的瑟瑟发抖。他恐惧这个内在的小孩，他终其一生就是为了摆脱他。其实他原本可以和这个孩子做朋友，原本他是可以深入理解与接纳这个孩子，不过因为原生家庭及他经历的一切，让他没有了这个机会。

不是他想要这样，而是不得不如此，岁月虽然让以前的记忆变得模糊，但恐惧却一点都没有褪色，毕竟对于孩童来说，他的父母就是全世界，他父母的价值观就是这个世界的法则。如果他的父母认为这个孩子不优秀，无价值，不可爱，是一个令人失望的人，那么就算他表面上反抗，内心中依然会潜移默化认同这一切，在内心深处他会认为自己就是很差，就是不应该，就是令人失望。

最终，他就好像一只生活在狼群里的羊，他必须小心翼翼，不漏任何马脚。严重的时候他甚至会产生“被害妄想”，认为每个人都要害他，都要伤害他，他没有一丝安全感，他不相信任何一个人。当然这并不是说周围人真的可怕，而是他不相信别人看穿了他的面具后依然爱他，接纳他，认可他。童年的记忆让他相信，一旦露出马脚，他就会被立即生吞。所以，就算他在生活中与人为善，笑脸相迎，但他内心中一直都处于戒备状态，他不敢讲心理话，不敢表达真实的情感，他担心别人看穿她，发现他就是一个空壳，看到的是一个“为零的自己”。

一位女性患者和别人聊到关于母爱的话题，不过她大脑一片空白，因为对她来说她很少体会到妈妈的爱，只有要求和控制，她必须优秀，必须努力，必须成功，她的想法从来都没有被重视，她的情感从来没有被尊重，她一直都做正确的事情，取悦母亲，之后取悦这个世界。他谈到和母亲的关系就好像两个人设的关系，一个是妈妈，一个是女儿，而永远都不是两个真实的人。她也从来都没有被当成一个人来尊重，慢慢地她也就忘记了还有个东西叫自我。

童年各种伤害就好像是一种负性的能量体，散发着令人不寒而栗的力量。一位患者要当众发言，他谈到虽然别人也紧张，不过他体会到的是惊恐，当众发言对他来说就好像当众裸奔一般，而演讲过后他整个人虚脱了，一点劲也没有。不过他体会到了一点东西，他意识到：从小到大，父母都没有肯定过他，接纳他，哪怕一点点没有。他想明白了自己为何会恐惧，这次看的更清楚了，他从来都没有被认可，从来没有被看见，也没有被承认。别人靠自己成长，而他只能靠幻想活着，所以面对真实的自己就好像要死了一样，这种恐惧异常的真实，强烈，好像从楼上往下跳的感觉。他终于知道自己为何活在强迫当中了，因为面对现实的恐惧是症状的十倍，所以他才一直停留在症状里。

当然，一些患者并没有在情感遭遇虐待，在生活中也被照料的很好，不过他获得的却是一种有条件的爱，他不过是维系父母虚荣心的工具罢了。一位患者写到：爸爸是一个喜欢炫耀吹牛，自夸，争强好胜的人，不能说对我没有爱，只是爱的表达方式不对。我爸爸自己没本事，可是老是喜欢拿我去炫耀，在他眼里，我仿佛生来就应该是做大事的，我就应该是成绩优异的，他认为只有全校第一才有活着的价值，其他全都去死好了。所以，我读书好累，我读书就是为了证明我的优秀，而不是为了获得知识。印象中最让我心寒的是初三一次家长会后，班主任说我成绩一般，上重点高中基本不可能。那个晚上，我看爸爸默默的在床上睡着了，破旧的裤子上全都是补丁。那一刻，我认为，一切都是我自己不用功造成的，我为什么不努力，为什么不是第一，我这样是不行的，是可耻的。我从小就有这样的使命感，一旦自己不优秀就觉得对不起他。

孩子无形中成了父母的拯救者，他试图通过自己的成绩让父母高兴，他承载了太多来自于父母的夙愿，这些最终成了他不可承受之重。也许他的父母本身就不被爱，内心中有创伤。而父母的创伤却没有在他这一代终结，却传递给了下一代，让下一代也背负了拯救他的夙愿。此时，孩子就没有机会成为他自己了，因为成为自己是可耻的，他必须成为那个可以拯救父母与家庭的人。所以他放弃了他自己，但他却没有觉察，以为他就是他自己，但实际上这个自己不过是一个冒牌货。

童年藏着成人的许多秘密。东野圭吾《从前我死去的家》是对童年的一次追寻之旅。仓桥沙也加想不起童年的事，她五岁以前没有留下一张照片，而所有的照片都没有笑容，更可怕的对儿子充满厌恶之情，常有家暴的倾向，她觉得自己有严重的问题。父亲死后留下地图和钥匙，而他曾以钓鱼的名义偷偷外出，这给她巨大的好奇。于是找到前男友相约一起前往探寻。沙也加和前男友来到记忆里的那幢房子，却发现房子里的时间定格在了十一点十分。为了找回记忆，找到真相，两人在这座房子里不断探寻，最终却得知了一个悲伤的故事。其实真正的沙也加早就死了，而现在的沙也加，其实是另一个女孩小美，在顶替沙也加的角色在生活。可是她却失去了关于小美的记忆……也许是因为那段记忆过于痛苦——父亲的家暴与侵犯，哥哥放火烧了这个家，她以仓桥沙也之名到了宁姨的家里。这一切不是常人能够接受的，记忆因惨痛的过去而被抹去。这座房子帮她找回了那段记忆，才让她明白，自己其实早就死了。

事实上，很多人都有这样一个“从前我死去的家”，只是他们不愿意再见到那个已经“死去”的自己。

在生命之初每个人都有拥有自由的灵魂，但因为父母与成长环境的不同，因此一些人被剥夺了自由与选择自己人生的权利与机会。他所作的一切，不过是为了证明，为了安全，为了被爱，他做的一切看似在自我救赎，却最把真实的自己给丢了。

一位患者写到：我从小因为经常被父母的否定，导致现在不管干什么，老是想到父母看不起我的表情，觉得什么我都不懂，都做不好，也是个不让人喜欢的无趣的人。所以即使现在我已经结婚，当了妈妈，可是我一直都活在自我的幻想中，记得之前的网名就叫“幻想”，我一直幻想自己肯定会出人头地，一直幻想我会变成父母喜欢的活跃开朗的，又机灵心眼多的样子。可是直到现在我还是个没有智慧的人。我没有朋友，我也很想交朋友，可是又怕朋友也会因我的无知和不开朗而离开我。还怕让别人知道原来我不是他们所认为的样子。到现在我心里一直还是恨我的父母，即使我现在也是一直很孝顺他们。他们在我童年时把我的心灵给治死了，导致我到现在成为了中年人，还是活的这么的痛苦。现在出去和别人说话时，都要提前把自己的面部表情调整好，不让别人看出来其实我就像我妈说的很傻，不会和人打成一片，不会说话的样子。我想做回我自己，可是我又怕做回我自己，怕别人不喜欢我了……

你压抑了人性，却骗不了自己。虽然那个被嫌弃的孩子被遗忘，甚至是被埋葬，但他其实一直都在，在等待你看见他。虽然他一直不被理解，不被认可，不被接纳，但他其实很无辜，毕竟他才是真正的受害者。他没有做错过什么，却被嫌弃，就算他做错过什么，他也只是一个孩子，也值得被原谅。

冰山之下潜藏着他不愿碰触的伤痕，不愿被看见的自己，也因此被各种幻想所欺骗，又因为他不敢成为他自己，所以他一直试图超越平凡，超越现实，幻想可以掌控人生，而不是被人生掌控。但理想主义者总是悲哀的，毕竟他把幻想误以为理想，把做梦当成追求。

阿德勒曾说：幸运的人一生都在被童年治愈，不幸的人一生都在治愈童年。

迷失自我的人是可悲的，虽然他不断地在救赎自己，却一直都在错误的方向上。虽然他也试图找回自我，但最终找回的并不是真实的自我，而仅仅是一个赝品。如果不能看清楚这一切，在自我救赎的路上只会南辕北辙，越走越远，这也为日后的心里冲突埋下了伏笔。

 第六章：虚假的自我

一个被嫌弃的小孩，一个从根本上讨厌自己的人，如何在这个世界上生存下去？答案就是，幻想。他会幻想自己成为父母期望的样子，他会幻想自己优秀，成功，不凡，毕竟这样才能被爱，被接纳，才能有安全感。美好的幻想掩盖了他内心中的无助与痛苦，也给他无望的生活点亮了一盏灯。

这一切源自于自我拯救的潜意识需要，毕竟没有人想成为一个“被嫌弃的小孩”。从开始的幻想，做白日梦，在想象中勾勒出了一个形象，到后来他真的就已经觉得他就是那样的人。他分不清现实与幻想，他把幻想当成了现实。他那想象中的生活，想象中的人物过于真实，让他误以为这一切并不是虚幻的，甚至比真实的更为真实。

他会被这个幻境深深的吸引，并沉浸在其中。毕竟这个幻境满足了他内心深处的渴望，在其中他就不会有痛苦，也不会有失落，不会有伤痛，也不会如此的恐惧。毕竟对于不被爱的孩子来说，他多希望自己可以完美、强大、圣洁、不凡，他多希望获得安全，多希望可以被爱，被接纳，多希望自己变得有价值。所以，他心里产生了自己的“理想形象”，他赋予了它无限的力量与崇高的能力。在幻想中他自我欣赏，陶醉，无法自拔。虽然有时候他也会觉得这一切也许是假的，但转眼他就又陷了进去。毕竟这一切就好像是精神上的毒品，在诱惑着精神贫瘠的人。

当这个理想形象在他内心根植的越来越深，他对事物的理解与判断，已经不是来自于现实本身，更多的是来自于他的自负幻想。比如，一位患者认为别人都嫉妒他，当问到为何会嫉妒他的时候，他谈到是因为自己比他们有文化，而我知道他高中都没有毕业，所以就问他哪里来的文化，他谈到是因为他初中的时候看过一百本《读者》与《意林》；而另一位患者刚刚被经理辞退，他非但没有意识到自己的问题，却认为是经理嫉妒他的才华和能力才把他辞退的，经过如此“黑白颠倒”想必他也就越来越分不清现实，看不清自己了。

理想化形象的特征因人而异，具体细节取决于患者的人格结构与心理需要。他需要什么，就可以塑造出的怎样的形象，比如，美丽、善良、才干、高尚、诚实、权力等，虽然这一切并非真实存在，但他却能像乐高玩具一样搭建出自己想要的样子，并以为那就是他自己，就是他真的所具有的能力与品格。

当然，这个虚假自我的形成不完全来自于幻想，也有其真实存在的部分。也许他取得过成绩，受到过肯定，人生也有过辉煌，但他却把人生的顺境当成了常态，把某些方面的优势当成了凌驾于他人之上的的理由，并会无意识中夸大了自己的成功与能力。

这其中存在太多主观刻意，而非自然而言。例如，为了成功，他会拼命地努力；为了圣洁，他会压抑自己的人性；为了人际和谐，他会装成好好先生；为了强大，他就逼迫自己超越身边的人；为了完美人设，那么他就试图去掉或掩饰自己任何的缺点。他最后就好像一个人工雕琢的作品，而非一个自然与真实的人。

一位女性患者，一次出门没有开她的宝马车，坐在男友的电动车上，她出神地望着路上来来往往的人，无意识地和男友说了这样一句话：“老公，下辈子做一个普通人也不错”。老公奇怪地看着她说：“难道这辈子你不是一个普通人？”

她并没有认为自己普通，尤其是在有钱了之后。她认为自己情商高，外貌出众，还能挣钱，有爱心，上得了厅堂下得厨房，是完美的“江南女子”。当别人夸奖她的时候，虽然她表面谦虚，不过内心却认为自己就是如此完美的人。她觉得自己就算和马云在一起都不会紧张，可以谈笑风生。

虽然她把自己给理想化了，不过在现实中却有比她漂亮和优秀的女孩。所以她的朋友多是没有她漂亮的人，工作中她也尽量逃避那些比她优秀的人。实际上，从小她就害怕死亡，怕做飞机，怕高速公路，怕艾滋病，当然也怕自己会有精神病。有时为了逃避灾祸，她一旦想到，诸如，杀人，车祸，地震，变疯等，这些她无法掌控的事情的时候，她就会强迫性地把当下的事情做三次，似乎这样不好的事情就不会发生。为了逃避死亡，她无所不用其极，试图逃避一切对健康有影响的东西，试图在不安全的世界中找到绝对的安全感。只要能维系不凡的幻想，她会明知不可为之，不然她那如神一般的幻想就会破灭，使她意识到——“它”并不是她。

“它”实际上来自于从小不被妈妈爱，总是被妈妈骂没用，被打击，并认为平凡是可耻的产物。似乎只有成为“它”才能拯救她，才能让她逃避内心深处的卑微与被抛弃的恐惧

一旦这个冒牌货成了“她”，那么接下来的一切都不由她控制——情感，思想与渴望，甚至是她的人格与灵魂都变得无足轻重，只剩下了“它”的命令与指使。例如，她认为与性有关的疾病不应该出现在她这么优秀和圣洁的女神身上，毕竟她的朋友圈发的都是阳光和有爱心的东西，诸如，喂养流浪猫，做美食，画油画一类的。而和别人在一起时，她动作和声音都不一样了，好像英国贵族一样优雅，像主持人一样的自如。她只是让别人看见她想让别人看见的一面，不想让别人看见的永远都看不到。就算相处了三年的男友都不真的了解她，在男友面前她伪装的杀鱼都害怕，但实际上如果没有人的话，她连猫都能掐死。她谈到很小的时候，就感觉好像有另一个可怕自己，虽然她表面看起来无公害。

真实与虚假区别在于：他明明不是，却他硬说自己是；他明明没有，却硬说自己有；一个人明明不行，却硬说自己行。他一直都在骗自己，他把那个实际上不存在的人，想象出来的人当成了他自己。此时，真实的他是怎样的已经并不重要，重要的是他应该是怎样的。有这样一幅漫画：一位臃肿的中年妇女站在镜子前，而她看到自己，竟然是有个魔鬼身材的年轻姑娘。

虚假的自我大体可以分为三种类型：自负型，圣人型，完美型。当然这几种类型并非截然分开，往往会综合体现在一个人身上，只是某种类型占优而已。

首先，自负型的人往往认为自己凌驾于他人之上，自己就是与众不同的，就是一个超越一切的神。他的自尊不能被侵犯，他的优势不能被别人夺走，他就是红花，别人只配做绿叶，他的人生追求就是别人光脚，他穿鞋。一旦他优势不在，一旦他不能掌控，一旦别人不尊重他，一旦他不能让别人都以他为中心，那么他就会产生内心的冲突与报复性的冲动。

一位患者写到：我在想，是什么原因导致我现在的处境？最后我觉得应该也是童年造成的。大概我还是小学一年级二年级的时候，经常被老师表扬，甚至全班唯一的一张“三好学生”的奖状老师也发给了我，仿佛我就是这个班级老师认为的榜样。从那个时候开始，我给自己定位也是“最出众的一位”，我变得喜欢出风头，我潜意识里认为自己是最棒的，就好像一副扑克牌，有3到10，有JQKA，有正负king，我就认为自己应该是正king。而这种定位，我在以后的学生生涯中一直在维系，一旦维系失败，我总是在拼命找回。我心里暗暗宣誓，老师同学父母们都等着瞧吧，我会回来的，我会夺回我的位置的。在很长的一段时间内，我的成绩还是比较不错的，这也许和我的自负驱力有关，你想想，一个13、4岁的孩子，每晚为了成绩，为了第一，为了排名，天天熬夜到12点，是什么样的一种情景。考试，对于我而言，已经不是单纯的考试，而是一种获得别人肯定，超越别人的手段。我没有真实的活，没有接受自己，直到现在……

在自负者的世界中，人的价值被简化为是否成功，是否优秀，是否有权势，如果他不成功，那么他也因此变得一钱不值。所以，成为人上人，成了他人生至高的追求与目标。他看不起那些不优秀、没钱、没地位的人，他也自负地认为他就应该是做大事的人。

对于他来说，做什么不重要，重要的是要证明他比别人强，优秀，所以他早就已经偏离了做事与做人的初心，沉浸到病态的执着当中，并把这美化成了上进心，并因此瞧不起那些知足常乐的人。

所以，他总是想着学习，提高，如果不做点什么内心就会焦虑。他也会不停地给自己列计划，虽然他一个都完不成；他的书架也总是堆满了各种成长类的书籍，他希望可以提升他的层次，拉开与凡人之间的距离；他总是把自己的生活填的很满，不允许自己浪费时间，他要求自己在相应的年龄取得中等以上的成就，不然他就会感到挫败。而身边的人往往也成了他的假想敌，他总是试图超越他人，如果不能，就逃避他们。看起来他迫切地希望成功，但更确切地说，他是恐惧自己不成功，他整个人其实是被恐惧所驱使，也因此他越努力，就越痛苦。他无法忍受自己的平凡，所以成功成了他的解药，也因此成了毒药。

一位患者写到：感觉不比别人更强我就不能活，不能比别人更有钱，就有可能被杀死，长大了这种感觉更强烈了。以前还能幻想自己长大以后肯定会很有钱，比别人强，比别人活得更好，一直靠这样的幻想来尊重自己，但现实是虽然努力了很久，强迫了自己很久，可能连自己都养活不了，更不敢去接触人。不敢想象这一切都是假的，都是我的幻想，所有都是。一想到这些是假的，我就想逃避，躲起来，逃到一个世外桃源，这样还能保有一点尊严。我的强迫症根源就在这里，不能比别人活得差，不然就想杀了我自己。

有时，他会觉得自己做的一切只是一种自我提升而已，但真正的自我的提升在乎的是过程，并不是对结果执着。但那些打着所谓提升幌子的人，一旦他无法提升，就会陷入到强烈的恐慌之中，因为他不爱当下所做的事情，只在乎结果。正如一个患者告诉我，每次他跑马拉松或打篮球，甚至是和喜欢的女孩聊天他都紧张的不行。他意识到紧张的程度已经脱离了事情的本身，毕竟这些事情只是娱乐，但在他这里却成了负担，让他恐惧。所以他体会到做任何事情他都是为了自我证明，证明自己的伟大。所以，做事情虽然有简单模式可以选择，但对他来说，却总是会选择复杂模式。本来他可以找一个普通的女孩做女友，不过这样的女孩不能凸显他的能力与魅力，所以他总是幻想找美女。表面上来看他在找女友，但从本质上来说，他就好像是一个猎人，而女孩就是猎物而已，他只是为了通过征服来证明他的能力优于别人。因为他没有爱，所以他也不爱任何人。

谈起自负，并非每个人都能意识到自负的存在，他还会以为自己是一个低调平庸的人，只有在与现实的冲突中，只有在潜意识中才会暴露他的高人一等的野心。例如，有的人会梦到自己在飞翔，双脚离开了地面；还有的人在半梦半醒之间发觉自己站在高处俯视芸芸众生。因为他一直漂浮在空中，所以也会做一些从悬崖上跌落的梦，甚至会在睡梦中惊醒。当他遇到困难无法解决的时候，也容易做一些考试的梦，他在梦中还奇怪，我不是毕业了么？怎么又回到了考场，而他又没有准备好，所以恐惧的不行

而自负与自尊是存在因果关系的，当一个人沉浸在病态的自负当中，他的自尊心也会变得及其敏感和脆弱。如果别人没有对他特别的优待，他就会愤愤不平。他恨别人，因为别人并没有把他当成神一样的来尊重和崇拜。所以，一个男孩当女友说他不会做饭，穿衣不会搭配的时候他就开始憎恨女友，当然他也憎恨身边所有的人，因为别人也没有对他另眼相看。有时，他也会幻想自己有一支部队，统治了一个村子，他就是老大，每个人都对他俯首称臣。所以，在现实生活中他对那些可以命令和指挥他的人更敏感，他怎么可以指挥我？他怎么能这么和我说话？他怎么能不喜欢我？所以，他难以处理好自己和领导的关系，是因为他压根就没有把自己放在从属的位置，他一直认为他是正确的，就算是领导，他也没有放在眼里。

 一位女性患者认为这个世界都要以她为中心，每个人都应该喜欢她，尊重她，捧着她，爱戴她……一旦有人没有把她放在重要的位置，甚至指使她，不尊重她的时候就充满了愤怒。因为不能摆正自己的位置，因此她一直和周围的人，和自己，和这个世界格格不入。所以她非常的敏感，甚至别人开玩笑的话她都会耿耿于怀，她也总是会感到屈辱，并认为别人在故意欺负他。但碍于人际的和谐的需要，有时她也会压抑愤怒，但就算表面上她客客气气，内心却是处于紧张和戒备的状态，对他人充满敌意。

第二：圣人型**，**不仅是成功与权势，圣人般的品质与人设同样可以让一个人觉得自己不凡。此时他理想化的形象并非是最厉害的那一个，他要成为那种有道德，有修养，正直，体谅别人，和谐的人际，良好的口碑，被所有人夸赞的人。

人品与形象在圣人型患者心中占有极高的位置，所以他害怕在别人面前表现出任何人性的阴暗面，比如，自私，小气，很色。他也不允许自己伤害到任何人，这样自己就成了一个罪人，他理想的自己是超凡脱俗的，因此他也看不起那些有各种不良嗜好的人。

在生活中他不敢说脏话，不敢发火，不敢八卦，甚至是不敢讨厌一个他讨厌的人，他也不敢做任何有违主流价值观的事情，就算发朋友圈都要斟酌再三，不能随性而为。他所作的一切再也不是因为喜欢，而是为了别人怎么看，为了维系“假正经”的形象，生活对他而言早就不是活出自我，而是在按照圣人的剧本表演。实际上，一个人的品行就好像太极八卦图，没有人是只有白没有黑的部分，当他一味地逼迫自己成为一个圣人，其实他就早已经不再是一个真实的人。

一位女性患者因为童年爸爸的苛责让她心中充满恐惧，她只能迎合爸爸做一个一个至善的人，所以日后她一直都是一个好女儿，好学生，好同事，好妻子，好母亲，她好像是一个从书本中走出的人——她认为自己应该善良，应该孝顺，应该做对的事情，应该让别人满意，应该做好一切。所以，她在生活中充满了各种冲突。比如，虽然她喜欢吃肉，不过却不敢吃，因为她觉得这样太残忍；她不敢闯红灯，怕小朋友学坏了，如果有意外就是她的责任；她不敢得罪佛祖，如果佛祖怪罪下来连累家人，那么她就成了一个罪人。所以在亲友和同事的眼中她几乎没有任何的缺点，她也因此活在了道德的优越感之中。她表演出来的，被她认为是真正的品格，她也因此觉得自己与众不同。

当一个人不得不做一个怎样的人的时候，也许他已经迷失了自己。如果规矩凌驾于情感之上，那么他和一个机器人又有什么区别——说正确的话，做正确的事，这何尝不是一种人生的悲哀？被恐惧驱使不得不做一个好人，想必这不是真正的善，善发自于内心中的爱，而不是出自于恐惧。

最终，各种规矩和圣人的标准，会严重限制他的人生体验，把他变成了一个没有自我与灵魂的人。所谓的品德和圣洁只是一种表演，只是他表演的太用力，最终活在了自我编织的剧情当中，成为了一个假圣人。毕竟一个人都不在乎自己的感受，那么他怎么能真正去爱别人，为别人着想？

一个人越是活在圣人的形象与人设当中，就越容易产生强迫，因为那是他表演出来的，并不是真正的他，所以当他突然窥探到自己的人性，就会把他自己吓坏。他会否认，认为那不是真正的他，他会认为自己病了，所以他来治疗是为了我帮他再次成为那个圣人，那个他自以为的自己。但治疗是为了自由，而非禁锢；治疗是为了看清真相，而非继续自欺；治疗是为了帮一个人找回自我，而不是活在虚假的自我当中。

一位男性患者，因为一次看了异性敏感部位，结果就觉得对方在笑话他，所以就产生了色目恐惧症，虽然他也极力地控制自己的眼神，但就是控制不住，并且越控制越严重。他认为自己不是那样的人，真正的自己是无比正直的，这个眼睛乱看的人根本就不是他自己；而另一位患者则是是控制不住自己看别人的包和手机，他越是不想看，就越是控制不住，所以和别人在一起就异常的紧张，他怕别人把自己当成小偷。其实，人的眼睛是无法绝对控制的，或者本不该来控制，正是因为患者要刻意地维系正人君子的形象，所以才和自己眼神做对，并因此产生了强迫。

治疗的本质并不是教人从善或作恶，而是尊重自己的真实的情感——他可能是自私的，善良的，丑陋的，猥琐的，纯洁的。不管怎样，人总要对自己忠诚，面对真实的自己。

第三：完美型，此种类型的人格表现是，他希望自己各方面都是完美的，外貌，工作，品格，口碑，人设，他不允许自己有任何缺点，任何不足。一旦发现不完美的地方他就要拼命地改，直到让他满意为止。

一位患者写到：我恐惧，然后开始幻想，最后把幻想的自我当成真我，我所有的努力都是为了追求幻想中的样子，所以我的精神状态几乎都是神游，我不管做什么事情，只要完美就行，甚至是每个动作，姿势，眼神，思维，情绪，其实我一直都在装的完美而已。我越是这样就越加恐惧，越加焦虑，就越失败。虽然我懂得了很多心理治疗的知识，我也照治疗的方法去行动了，但我的目标却错了，我依然想通过治疗达成幻想的样子，因为我的内心深处已经默认自己是一个完美，一个不平凡的人，所以我才会恐惧外面的世界，我已经迷失了自我。

每个人都对自我，对生活都会有所期待，但普通人却明白生活本来就是不完美的现实，所以面对人生的缺失往往可以有一个平常心来面对。但对于完美型的患者来说，完美才是正常的，不完美是不正常的，如果放弃对完美的执着，那么他就会认为这是一种对自己人生不负责的表现。

一位患者做了一个关于高考的梦：除了常规考试项目之外，还有一个织布的考试，他必须把这块布编完整，但时间又很紧，所以他很焦虑。当然这映射了他的生活，他一直在努力把不完美的地方修补上。虽然他总是逼迫自己，但他却也很挫败，毕竟在现实中无论他怎么努力，都无法完全做到幻想中的完美。

在生活中他也会要求自己说的每一句话，做的每一件事，甚至每一个表情都是正确与正常的。一旦发现自己有任何和别人不一样的地方，他就认为自己不正常，甚至是低人一等。并且他也相信完美是可以实现的，所以他不放过生活中每一个细节，做任何事情都是细无巨细。例如，如果是看书，那么他会一个字一个字的看，不能拉下任何知识点；如果是打扫卫生，那么他恨不得一粒灰尘都不能留下；如果是和别人交流，那么他要听懂别人说的每一句话；如果是学习，那么他就不容许任何东西影响他的注意力，比如，水滴声，别人动腿，晃笔；如果是洗澡，那么他就要把自己洗的绝对的干净，不留一丝污垢；如果是购物，那么他恨不得货比三十家，一定要找到性价比最高的物品，但并不是他缺钱，而是他要满足自己完美欲的心瘾；如果他关注健康，那么他就不能容许自己身上有任何的不舒服，他恨不得做最豪华的体检套餐，他要把自己的身体检查到分子与基因水平才放心。

但这样的结果却是他最后做不好任何一件事情，毕竟所有的都重要，他根本就分不清哪个是主，哪个是次。例如，学习的重点是懂得就可以，并不是记住所有的知识点；说话的重点是情感的传递，并不是要听懂别人每一句话；看电影或看小说的重点是娱乐，而不是纠着各种细节不放。过于纠结细节，必然迷失做事情本身的意义。而过于在意一些本不重要的事情，那么也必然会没有精力做那些真正重要的事情。

一个初中的男孩有很多强迫的症状，例如，书本要整整齐齐，不能乱，整理一个书架要几个小时；水龙头也反复检查，因为担心滴水声影响学习；洗澡要洗很久，尤其是屁股，担心洗不干净；他的书也要特别干净，不能有一点脏和折痕，不然就必须买一本新的；看东西要一个字一个字的看，不能一扫而过，就算是网络游戏里面的公告也是如此，怕漏掉东西；衣服旁边的线条，也要对齐，不能歪；有任何搞不清楚的问题他必须刨根问底，因此老师见到他都会躲着走。表面上他是为了做好，学好，但越是这样，实际上他就越学不进去，最后只能休学在家。

就算休学在家，他的时间也总是不够用，因为要做到极致的完美，他要把身体，状态，心理问题都一一解决。他必须做好一个，才能开始下一个，他不能同时做几件事情，因此也必然会导致效率的下降。但他还会幻想如果没有强迫，或把这些问题都解决，那么效率一定会飞起，他一定会超越所有的人。

但实际上这是不成立的，毕竟正因为他太想做好一切，所以才强迫，所以本质问题不是强迫，而是极致完美的追求。并且就算他在休学期间解决了自己一切的问题，但一旦开学，又会有新的问题产生，那么他又会在新的问题上强迫，他永远不可能心无旁骛的学习，所以也谈不上效率，更谈不上成功与超越。

完美的要求，不仅是针对自己，也会针对他人，此时表现为，一旦发现他人的不完美，发现别人身上有缺点、人品、习惯、价值观等任何问题，那么就立即对他人失望，甚至是排斥。最严重的情况是他讨厌的人去过的地方，摸过的东西，都一同排斥，此时他就好像患有了“精神洁癖”一般，不能接受任何他讨厌的东西与人的存在。例如，一位女性患者，本来她喜欢某个东西，或某个地方，如果她讨厌的人也喜欢，那么她就不能喜欢了，就感觉这个东西或地方就被这个人所玷污。

而完美欲如果体现在婚恋上，那么他就永远无法找到合适的，或他认为可以精神交流的人，毕竟完美恋人在现实中本就不存在。例如，一位强迫症患者，当他的强迫集中在异性的时候，那么他非要找美女，而当他找到了，又嫌弃对方不是处女，而就算他找到了处女，依然不会停止，又觉得和对方不门当户对或无法精神沟通。这个过程就好像打地鼠一样，打掉了一个又出来了一个，永远都没有尽头。所以王朔的一句话说的挺贴切：你超凡脱俗，你卓尔不群，你是人中之龙，你是天之骄子，所以你对自己的另一半也绝不能随便，你希望你的另一半玉洁冰清清丽脱俗知书达理善解人意色艺双绝人神共赏。最后，你悲催地发现这个对象好像不存在银河系中，于是你幻想有一天驾着飞船驶向外太空，在茫茫星际中孤单地穿行。

如果一个人同时存在两种势均力敌的人格倾向就会产生冲突，一位患者谈到自己在生活中，好像一只脚在踩着油门，而另一只脚却在踩着刹车。虽然他自命不凡，俯视芸芸众生，不过他却不敢把这一切表露出来，他给别人留下的印象永远都是温和，客气，没有脾气的，因为他也在追求完美的形象。所以他注定不敢把自己的盛气凌人表现出来，在生活中反倒让别人误以为他是一个老好人。他在比他强的人身边放得开，不过在不如他的身边反倒放不开，他怕给别人以压力。初中的时候，他也有赤面和口臭的恐惧，原因是他总是怕影响别人。在生活中，他总是会让利给别人，压抑自己，就连呼吸他都担心会影响别人，担心自己喘气，别人也喘气，那么这也是和别人冲突，所以不敢和别人接近。他从小就乖，和气，懂事，孝顺，不惹事，上进，脾气好，这些成了他的标签，在不同的环境中，他就随意切换着适合这个环境的面具。

大多数人认为已经了解了自己，但其实他只是了解理智上的自己，却没有认清他潜意识中的自己。当我们对这个“未知的自我”了解的越多，就越会理解症状的存在，才能醒悟到，所有的内心问题实际上都是幻想与现实；真实与虚假的冲突的结果。

 第七章： 幻想与现实

 当一个人活在主观的想象中太久，太深，就会分不清幻想与现实；当一个人在虚假自我中自我陶醉，他就会迷失自己。此时，他会恐惧现实，也会恐惧现实中的自己，因为他根本就没有生活在**真实的世界之中**。

在神经症患者幻想的世界中，他应该是尊贵的，是超凡脱俗的，是被所有人所喜爱的，是比别人都强的，是完美圣洁的。一切现实中和他幻想不一致的东西都被他认为不应该。他是病了，不过不是他认为的那样，而是他把做梦当成理想，把虚假当成现实。虽然现实一遍遍地在敲打他，不过他就是不愿意醒来。有时他竟会自负地认为，他不醒来这个世界便不存在。表面来看他的痛苦是来自于自身的缺点或症状及各种境遇的不顺，但从本质上来说，他的痛苦是来自于现实与幻想的冲突——生活和自己不应该是现在这个样子的。

一位男性患者做过这样的梦：一个小蚂蚁，顶起了一辆火车……在他的幻想中，他应该是长的帅，有能力，有钱，成功，有美女和很多朋友，但现实中他却是一个连学业都无法完成的失败者，所以他无法接受现实，情绪崩溃。之前他总是逼迫自己做到他给自己设定的目标，而现在他也意识到，之前对自己的要求不是人能做的，太极端，比如，一天背300个单词，实际上他只能背30个就不错了。后来他突然意识到，在“学好”，和“不学”之间还有很大中间地带的部分，但以前他太追求完美，要么就做好，要么就一点都不做。而几乎所有的事情，他都在追求极致的完美，例如，游戏的账号如果觉得不完美，就立马注销，重新申请。他发现，自己好像从来都没有来过这个世界，他一直都活在另一个世界，从小其实他就活在幻想里面，认为自己天生我才，但现实中他却连一个普通人都不如，他无法面对真实的世界与自己。

虽然在神经症患者想象中他是不凡的，不过在现实中他却比普通人更加不幸——在幻想中他应该强大，所以他无法接受现实中的弱小；他应该受到所有人的尊重，所以当有人不尊重他的时候，他会憎恨自己的无能；他应该战无不胜，所以有挑战性的事情就会让他恐慌；他应该有圣人一般的品德，当他犯了错误，或给别人带来了伤害，那么他就无法原谅他自己。

越是活在幻想的完美之中，就越无法面对现实的“丑陋”。并不是他真的不好，而是他幻想的太好了，“丑陋”只是来自于这两者的对比。他也常常会自卑，这并不是说他不好，只是他对自己提出了极致完美的要求。实际上一切都是平衡的，自负与自卑本来就是跷跷板的两头，极度的自卑来自于无限的膨胀，而极度的自负，也必然会导致自卑与自恨。

有一天，我接连接待了两个中学生，第一个女孩谈到，她期中考试第十名，结果崩溃了，甚至用圆规来划自己的手臂，但我提醒她重点学校重点班的第十名已经不错了。她谈到不行，在她眼里只有第一名才有价值，年级一百名之后的全是垃圾。而第二个男生也同样期中考结束，他虽然考了第二名，不过依然认为自己是垃圾，因为他上了一个中专学校，他认为这个学校的人都是垃圾，只是分为两种，一种是可回收，而另一种是不可回收。所以进了这个学校就是进了垃圾场，他认为只有上高中，考重点，这才是正常的。我提醒他其他同学考的还不如他好，也没有如此贬低自己的时候，他谈到道：他们有问题，自己是垃圾还不知道。但这种想法是很危险的，毕竟就算他上了重点，依然会有失败，依然有比他强的人，那么他又成了新的环境的垃圾了。

在如此病态的标准下，没有人能自信，没有人能过得轻松，所以患者常处于焦虑之中——他要求自己在异性面前侃侃而谈，但实际上他却紧张脸红；他幻想自己一直保持优越，但实际上他却总是无法一直名列前茅；他想要自己在各个方面都完美无缺，但实际上他却有太多无法摆脱的人类的局限。

在幻想与现实之间，患者的内心会产生极大的冲突，抑郁，自卑，焦虑，强迫，恐惧，这都是冲突的外在表现形式。抑郁是因为他无法面对这样的现实，而自卑是因为他无法接受现实中的自己；焦虑是担心现实打破他的自负，而强迫就是试图维系幻想的努力。这一切都因为幻想而起，这一切都因为他无法面对现实，面对现实中的自己。

一位患者写到：突然想到，我之所以这么不开心，那是因为自己总是把自己放在了一个完美无缺、各方面都优秀的设定里，会为可能达不到这个人设而焦虑、惴惴不安，生怕出一点差错。有些事情我自己觉得可以了，够了，却因为害怕别人的想法，就不得不去做得更好。明明简简单单按自己的想法完成就好，何必为了别人认为我应该是优秀的而努力？为什么一开始就要设立一个优秀的人设给别人看，然后框住自己呢？如果我本就是一个不咋地的人设，那我会轻松好多！就不必为了完美、比别人强而逼迫自己了。

如果我就是一个不够漂亮的人，那我就不必为自己的丑陋的部分而羞愧、无地自容；如果我就是一个能力一般的人，那我就不必为了表现突出而逼迫自己，比如，同样的当众发言，慷慨激昂有板有眼的是一种方式，但是没有多少亮点、但只要陈述清楚了不也是一种方式嘛；如果我就是一个没有多少朋友的可怜人，那我就不必因为担心别人怎么看而刻意交朋友……其实所有这些不同于以往的人设，才是真实的我自己。这一次，我不想再和以前一样，用尽全力证明自己，做违心的事，逼迫自己。这一次，我只想真真实实做我自己，就是这么普普通通一个人，却简单快乐

也许那些能让他痛苦的东西，反倒是在治愈他，如果不是有来自于现实中的“伤害”，那么他将永远漂浮在空中，而无法回归地面。例如，一位男性患者，在高一的时候看了一部小说，之后就幻想自己是神，可以预测未来。他自以为自己很帅，很厉害，很风光，获得了尊重，也突然觉得自己有了人格的魅力，和女生讲话也散发的自信，觉得自己像张国荣，觉得自己有巨星风范。但到了高二，随着成绩的下降，人气指数的回落，也迫使他从神坛上走了下来，因为无法面对这样的现实，他选择了休学。此时，就好像一个巴掌重重的扇了过来，打在了他的脸上。虽然这个“巴掌”让他“病了”，但如果没有这个“巴掌”，难道他不是病的更重？

一个人病了，到底是因为他无法直面的现实，还是因为他脱离实际的幻想？来求治的人往往是因为他觉得自己身上有不正常，或不应该存在的症状，但对于活在幻想之中的人来说，他很可能是把本来正常的现实，当成了不正常；把一切皆有可能的世界，当成了一种病态的存在。此时他来做治疗只是幻想治疗师可以继续催眠他，让他继续活在理想国当中。

一位男性患者因为严重的焦虑来治疗，之前他有过惊恐发作的经历，所以就很怕自己会死掉，而最近症状发生了转移，他开始担心自己会疯掉。现在他非常敏感自己会出现各种奇怪的想法，担心自己出现“妄想”，比如，当他看到网上说精神病不敢看别人的眼睛，结果他就总是盯着自己的照片来验证自己到底敢看还是不敢看。为了证明自己不是精神病，他做了很多如此啼笑皆非的事情。我提醒他也许这就是命运吧，毕竟没人能掌控一切，每个人都有死和疯掉的可能性，这一切只能面对而无法逃避。

他谈到，惊恐发作把他的安全感打破，感觉死亡和变疯和自己只有一步之遥。但这难道不是我们每个人的现状？谁能保证自己绝对安全，他所谓的安全难道不是一种“初生牛犊不怕虎”幻想。虽然现在他已经睁开了眼睛看见了现实，不过他却依然不愿醒来。他幻想回到以前，他要消除这些杂念，毕竟以前他不担心这些问题，以前他一直都觉得自己是安全的，是上帝的宠儿，这些倒霉的事情是不会发生在自己的身上的。与其说现在不正常，倒不如说他之前更加不正常，毕竟之前他一直都没有活在真实的世界之中，他误以为自己是主宰，一切都掌控在他的手中。

真正可怕的不是强迫，而是患者不愿直面的现实——每个人都会死；没有人能受到所有人肯定；不存在万无一失的幸福；一个人不能绝对的控制自己的行为与情绪；我们只是被命运掌控，而无法掌控命运……患者总是幻想治愈，但殊不知真正的治愈并不是维系了安全，而是直面这个世界本就不安全。毕竟，没有人能在一个不安全，不确定的世界中独善其身，如果有，也只是自己骗自己。

患者也不明白，为何对别人来说很正常的事情，却让他如此恐慌。他把这一切都推究到症状的头上，他认为这一切都是症状惹的祸，幻想没有症状就不恐惧了。但事实上，他和常人的不同并不是在于症状，而在于他对完美幻想的执着。正因为他一直活在“天国”，所以才对“人间”如此恐惧，才把一切常人看来习以为常的事情，当成了洪水猛兽。

一位患者写到：其实，这么多年一想到我或许可能平平凡凡过一生就感到很绝望。我曾经恨透这个世界，恨父母，恨朋友。其实，一直让我痛苦的，是我的欲望，是我不接受生活的本来面目。其实，一切的一切，就是生活啊，而我一直在抗拒着，在试图改变着，改变着一切和我理想不一样的东西。我有时候在想，如果我能在高中的时候就意识到这一点，该有多好，或许也就不会像今天这样了。但是我后来想明白了，在我高中的时候，那些光环架在身上的时候，我是不会理解到这一点的。只有到了我真的山穷水尽，对那个梦幻中的自己绝望了的时候，我才能明白。

一些患者会在某些时候突然发现自己活在了梦中，他觉得自己浪费了青春，没有交朋友，没有认真生活，也没有融入社会。他觉得自己人生很悲哀，浪费了很多时间，他醒悟到自己应该真诚地交流与生活。他发现自己已经活在了幻想当中，把幻想当成真实，而对现实反倒有了模糊感，所以正常人不害怕的事情，他才如此恐惧。例如，一位患者怕自己突然把水泼到别人头上，怕在公交车上摸美女屁股，也怕自己在开会的时候会大喊大叫，虽然这些从来都没有发生过。他最后感慨到自己的人生白活了，自己根本就是活在虚假的人格与自我当中，一直都在扮演成一个老好人。

这个被嫌弃的小孩虽然试图用一生来医治他的童年，不过他却走上了一条错误的路。为了不让虚假的自我在现实中破碎，患者的生活总是很单一，单调。正如一位患者谈到：他喜欢对未知的世界了如指掌，所以他总是玩熟悉的游戏，和熟悉的朋友在一起，他生活在一个可控的圈子里，这样就不会有意外，就不会有突如其来的现实戳破他美好的想象。如果没有这样可控和安全的环境，他宁愿一个人离群索居。他就好像是一个卧底或特工，没有人了解真实的他。人际的圈子由近到远应该有很多圈，而离他最近的第一和第二圈是没有人的，因为他怕别人走的太近而发现真实的他，所以他只是和别人维持表面友好的关系，他没有真心的朋友。

理想化的自我与真实的自我从根本上来说是不相容的，对立的。虽然理想化的自我来自于幻想，但对于缺乏爱与接纳的人来说，活在幻想中总比活在无尽的绝望中要来得好。例如，一位整天幻想自己是富二代，美女都喜欢自己的“妄想症”患者，有一天他突然抑郁了，因为一个普通的女孩拒绝了他，他突然意识到自己很失败，压根就没有美女喜欢自己，之前的一切都是自己想象出来的，结果他感到了绝望，发现自己原来一直都是被上帝抛弃的孩子。不过下次见面的时候，他又开始活在了他的幻想世界之中，又开始觉得美女喜欢他，可以挣大钱，自己又很帅，比明星都要帅。当他处于幻想之中的时候，他的抑郁就被医治了，幻想中的强大与成功，让他忘记了现实中自己的弱小与无能。但这只是暂时，毕竟这不是医治了，只是掩盖了；不是直面了，而是逃避了。在内心深处，他依然没有接受他自己，依然不爱他自己。当我指出，他并不帅，也不是富二代，美女也不喜欢他的时候，他讨厌我，憎恨我，就如同他憎恨无法逃避的现实一般。

当现实击溃了他如神一般的幻想，当他用来保护自己的厚厚的壳子破碎，此时，他就好像会体会到落入悬崖或陷入无尽黑暗，前所未有的恐惧向他袭来，他变得不知所措，他会条件反射地拼命地去补，就算他做的一切都是无用功。毕竟，人不可能靠幻想活一辈子，一个人不能总是飘浮在空中，他总要回归地面。

这种对真实自我的脱离，却容易被患者解读成为上进心。但当我提醒患者检讨努力的动机的时候，患者往往很无辜，他认为让自己变好没有错，只是操之过急。并且反问：谁不想成为一个更好的自己？

成为更好的自己没有错，但这个更好的自己到底是真实的存在，还是幻想出来的？这到底是一种纯真的渴望，还是一种对自己无情的苛求？当成为更好的自己成为一种执念的时候，想必只是因为他害怕成为他本来的自己罢了。这一切看似是美好的追求，但结果不仅不会让他成为更好的自己，反倒会更加自我憎恨。所谓更好的自己不过是一场骗局。

第八章：成为“更好的自己”

每个人都希望自己成功、优秀、有魅力、受人欢迎，这本是人之常情，但如果这成了必须，则成了执念，必然会与现实产生冲突。但陷入其中的人却没有觉察，反而认为这是希望与理想，只是为了成为更好的自己。

理想与执念的区别在于前者是可以有，也可以没有，但后者是一定要，必须这样；一个是有限，而另一个是无限；一个是现实，另一个是幻想；一个是因为爱，而另一个是因为恐惧。虽然表面上看这两者极为相似，但却有着本质的不同，用一个形象的例子来说明，一个人奔跑是因为喜欢，而另一个奔跑是背后有狼，虽然这两个人都在奔跑，但根本动机却是不同的。

但在这个全民焦虑的时代，成为更好的自己似乎很符合现代人的口味，所以对神经症患者来说，他并不在乎这个更好的自己是否是主观强求，他只在乎优秀的结果，而不管付出怎样的代价。在他的眼中只有赢，不能输；只能被尊重，不能被否定；只能超越他人，不能被比下去；必须超越平凡，而不能被现实拉回地面……虽然他因此承受了巨大的痛苦与压力，不过他却不肯放手，他把这一切当成优秀必须要付出的代价。

《爱上你，治愈我》是一部心理剧，剧中一个叫郑贤宇的年轻人热衷于整容，他做直播，当网红，整了18次，他还是觉得不够满意，甚至要卖掉母亲的房子来继续整容。劝阻无效的母亲只能以死相逼，要求儿子来看心理医生，而年轻人见到心理医生之后就表明态度：我没有问题，有问题的是我妈。他还指责周围的人不理解，不接受新鲜事物，阻拦他走向成功。

他质问心理医生：我想让自己变得更好，有错吗？

心理医生问他：到底整成什么样你才能满意？

他的回答是：满意并不是我的脸要整成什么样。而是我身边，能有一群跟我一样的人。当我说到整容和我的整容计划的时候，立刻会有人回复我，追问我的感受和细节，跟他们在一起我就很舒服。

他享受被人追随关注的感觉，却也因为直播时网友发现他额头的皱纹而崩溃，情绪失控，甚至割腕自杀。

“我想让自己变得更好，有错吗？”这是来自郑贤宇的质问，也是我们每个人需要反思的问题。没错，我们每个人都有自我完善的需求，每个人也有追求美的权利。而像郑贤宇一样孤注一掷，执着地把人生的筹码放在整容上，真的是把自己变得更好吗？还是在糟蹋自己？

他虽然表面上在执着于整容，但实际上他真正需要的是被人追捧，羡慕，关注与认可的感觉。但他的脸无论怎么弄都会有不完美的地方，总会有不喜欢他的人，所以无论怎么弄他都不会满意，毕竟他逃不过做为一个人的局限性。

所以这是一种精神上的毒瘾，已经不是变得更好地追求，最终他会需要不断更大剂量的“毒品”，就算突破了他可承受的极限也无法停止。

一位男性患者在重要的人面前就紧张，比如，美女和领导，因为他太想表现的好了，结果适得其反。但他放不下来，因为从小他父亲就说他是一个没用的人，所以他必须要抓住点什么，他必须要证明自己并不是爸爸眼中的弱者，所以他就不停地逼迫自己做好所有的事情，他怕自己成为那种工作、人生、情感失败与一事无成的人。所以，他不是想要成功，而一定要成功；他不是享受出色，而是他不得不优秀。所以他整个人生的出发点就错了，他的努力并不是因为喜欢，而是因为他要证明自己，摆脱卑微。

一个从小不被爱，不被接纳的人，他的内心才会及其病态地想要赢得肯定与赞美，这一切已经成了他精神的毒品，且永不满足。这也可以解释，为何如此想得到幸福的人，最终却总是与幸福失之交臂，是因为他不爱这一切，这一切只不过是他逃避自我与现实的手段。

剧中的郑贤宇在拒绝心理医生的治疗之后，愤然离开，在他走出诊室之前，心理医生问了他一句话：“你喜欢自己吗？”

郑贤宇一愣，无言以对，故而反问：“那你喜欢自己吗？”

“你喜欢自己吗？”或许我们每个人都要问问自己。一直以来，我们都努力地想获得别人的认可，最终却发现，最不认可的人竟然是我们自己。

一个不接纳自己的人，就会把救赎放在被他人认可上，并幻想成为一个更优秀的人。但这并不现实，毕竟就算成功，也只是维系了虚假的自负，而不是产生自爱。就算有，他爱的也是成功与虚荣的外在，他依然不爱那个面具下的真实的自己。

因此一些成功人士来治疗的时候也发出感慨：为何别人都认为我应该快乐，但我却快乐不起来呢？也许，他一直都只是在错误的方向上，毕竟真正的自我救赎并不是成为一个更好的自己，而是可以接受本来的自己，也许这个自己不优秀，不完美，很平凡。

话虽如此，一些人依然固执地幻想被成功拯救，他认为有了钱，有了地位，或变得漂亮，比别人强了，就可以摆脱卑微，就可以喜欢上自己了。但这只是他美好的想象罢了，毕竟，总有更好的，更优秀的，更有钱，更受欢迎的，他永远不会对自己满意。

成功只会给人被拯救的假象，而不会真正医治一个人的内心。毕竟如果钱，成功，地位可以治愈一个人的内心，那么成功人士就不会有心理疾病了。实际上，金钱与地位并不是一个人心理健康的保证，并不能提高一个人内在的价值感，仅仅是给了人一种虚假的优越感罢了。这并不是真正的自信，毕竟自信来自于内在的自我接纳，而非外在的光环。

成功与优秀的幻想就好像美人鱼的诱惑：美人鱼看起来很美，富有诱惑力，她经常会在天色昏暗不明的时候出现在莱茵河畔，用她冷艳凄美的外表以及哀怨动人的歌声，迷惑过往的船夫，使其分心而失去方向，最后沉入河底。

一个高中女孩写到：我虽然考上了重点高中，但这里高手如林，没人认识我。于是我就幻想有一天成绩提上去让别人刮目相看，可我的同桌的英语非常厉害，而我英语基础是很差，所以我又开始害怕看到她。后来我换了同桌，在我看来她是很不努力的那种，一开始我们相处还挺好的，又是因为一次考试中，我最擅长的科目考差了，和她拉的距离不是很远，于是我又开始焦虑。我以前觉得努力的生活才是最好的，为什么没有我努力的人过得却比我好？

“努力的生活才是最好的”这句话没有错，但如果努力就是为了超过别人，如果幸福就是来自于凌驾于他人之上，那么如此的努力并不是来自于“纯真的心”。这就好像电影中的大反派，我们不能把白雪公主中的毒皇后当成是有上进心，不能把为了争夺天下第一而练功到走火入魔，最后又和自己影子打架的欧阳锋当成是有理想。他们不过是被贪婪的欲望吞噬，而迷失了心智。

**希望一切都好没有错，但强求这一切都是好的，则是严重的病态。**生活原本如流水一般自然，但因为患者对“好”产生了执念，在任何他所认为重要的事情上抓住不放，但最后却适得其反——当他没有要求自己做好一件事情的时候，他做的还不错，但当他要求一定要做好的时候，反倒再也做不好了。

一位患者写到：我突然觉得每个冲突的起源其实都很相似，就是想要的没达到。一直致力于达到是不对的，真正的症结在为什么想达到，这个动机才是根本。我前两天面临冲突的时候，我意识到其实就是对自己的不满，为什么会不满呢？答案是对自己要求高，没达到产生不满。综合起来问题就是为什么我想达到那个高要求？一开始我弄不清楚，后来意识到原来我从小就被高要求逼迫，从小我就被期待成为一个优秀的人。这种优秀还会有一种甜头，那就是优越和满足感，其实这就是自负，但自负会让人安全的同时也会上瘾。我追求的到头来不是一种普通的生活，我已经把优秀当做了我的价值，所以踏上了对优秀的执着，却忘了我本不必优秀，不必继承我爸的期待。如果不是爸爸的逼迫，我本可以好好做个普通的孩子。

为什么不可以犯错误？为什么我要什么事情都要做的对？为什么我要优秀比别人好？为什么我要完美圣洁不可以有污点？为什么我一定要是一个好人？为什么这些规矩与要求变成一种压力？我知道，我小的时候只是想努力变成父母眼中听话懂事优秀的好孩子，成为他们希望的样子。其实，这是最大的错误，我本不用那么听话，也不必把自己逼成一个父母眼中应该的我。

一些患者也会在某一刻发现自己错了，错的很离谱，也许不是别人不思进取，而是他不放过他自己，错误地把病态的欲望美化成了上进心。

一位患者提醒我：正是因为看了太多“丑陋”的东西，所以他才对“美”如此的执着。如果一个人不是受到了太多的伤害，如果不是一个人从来都没有被爱过，谁会幻想，谁愿意执念？太多的“丑陋”让他不敢直视与接纳本来的自己，因此他才躲在虚假自我的背后，妄图脱离自我，来拯救自己。

所有的执念只是掩盖了患者内心深处的伤！但找回自我的路只有一条，那就是接纳那个被嫌弃的小孩，而不是继续远离他，恐惧他，抛弃他。但这一切并不容易，当一个人内在虚弱的时候，就容易被心魔蛊惑，迷失心智。所以，救赎自我就是一场战争——与心魔的战争。

 **第三部分**

 **心魔**

第九章：人性与魔性

每个人都觉得自己是生命的主宰，但这很可能是一种错觉，就好像生活在独裁国家人，也会觉得自己是国家的主人。当人被潜意识的力量所左右，他的理智反而成了陪衬，他以为理智在指引他的生活，实际上他所谓的理智不过是为了潜意识的指令找寻的各种合理化理由与借口罢了。此时，他并不是人生的掌控者，只是被掌控，他自以为了解自己，但他了解的只是意识层面的自己，对内心深处控制他的潜意识力量却不得而知。

 当一个人迫于外界环境不得不压抑自己的时候，比如，被学校或公司制度所束缚，为了前途与利益而不得不妥协，屈从。此时，他知道这一切是出自于情非得已，时机成熟时候他自会试图摆脱这一切，或为了自由而抗争。他可以分清自己想要的与外界要求的不同，并不会把外界的控制，当成自身的需要。

 但当一个人被内心的潜意识力量所控制，事情往往会变得复杂，因为这一切产生于内心，他分不清楚这到底是自己真实的需要，还是被控制与胁迫的结果。他会误以为产生于内心的都是自己真实的需要，他极容易把控制他的力量和自己真实的需要混淆，并对这一切浑然不觉。

这种情况在生活中很常见，比如，一个人往往在理智上并不认同自己的某种做法与选择，但他就是控制不住自己。所以，一些人会谈到他总是感觉有两个自己，或有两个声音，让他无所适从。

这在强迫症患者身上体现的尤为明显，比如，他明明不想反复检查，洗手，验证，理智上他也知道这么做是徒劳的，但就是无法停止下来。因为内心中还有另一个声音和力量在驱使他，似乎在对他说：这一切很有必要。比如，对于害怕细菌的人，那个声音告诉他，多洗几次细菌就会被杀死；对于怕犯错的人，那个声音说，再检查一下就不会犯错了；对于怕得病的人，那个声音会对他说，再去一次医院就放心了……在这个声音和恐惧的威逼利诱下，他不得不一遍遍检查和询问，他不得不按照这个声音指令去做，因为他担心如果不这么做，可怕的事情真的就会发生。

他的体内好像住着另一个人，这个人在恐吓他，在逼迫他，在诱惑他，在欺骗他，并告诉他这一切都是为了他好，这一切是他根本利益之所在。但这就好像传销洗脑一般，他被一步步掌控，却不自知，还以为自己的行为，正当，正确，正常。

最终，他和这股力量融为一体，误以为这一切是为了自己变得更好，但实际上却是对自己无情的迫害。实际上这股掌控他的力量就是一个暴君，虽然他以为这是救世主。例如，一位女性患者，得了厌食症，为了不让自己再次发胖，她就开始节食和过度运动，每天徒步几万步，就算脚磨出血，也停不下来。她喜欢吃，但不能吃，如果吃多了，没有走，就恐惧，难受，最后甚至会用刀子割自己的手臂。她的身体也因此出现了问题，胃，内分泌都出现了紊乱。这已经不是理性的减肥，而成了一种苦役，一种非人的逼迫。

 虽然她对自己很残暴、冷酷与无情，不过她却把这一切美化成一种向上的努力，她认为这一切都是无可厚非的，每个女孩都爱美，都喜欢瘦。但她却没有觉察到别人是想要瘦，但并不是必须，不会不顾身体状况，更不会气急败坏的时候用刀子来惩罚自己。爱美之心人皆有之，但正常人能根据实际情况来加以调整和选择，不会不顾一切地缠结于此而舍弃其它。但神经症患者却强烈地偏好某一种需求，把它当成生活全部，不惜一切的代价。这一切看起来是向上的努力，但实际上却是一种病态的执着——我一定要达到，不然人生就没有意义。

但越是强求，我们便失去了做一件事的平常心，反倒做不好任何一件事情。这位患者，在几年前求治的时候是因为学习的问题。她母亲是老师，所以对她的学习要求很高。从小她学习不错，高中也进了重点班，之后就更加逼着自己，她要求自己要跟上老师的思路，都听懂，一句不拉，要自己想明白一切。但却也因此出现了余光强迫，她越是想百分百集中注意力，就越容易受到周围事物的干扰，比如，同桌说话，动笔，翻书，书本过界等。

她所有的努力都是为了“做好”，不是在学习上，就是在身材上。但事实却是她越是执着于此，就越难达到，就算达到了也没有任何意义，毕竟一个人连健康都不要了，只是为了外在的虚荣，这种“成就”根本就不值得炫耀。就如同另一位女性患者，每天工作20个小时，没有任何休息，就是为了把自己的公司弄成世界五百强，最终她也因此累出了癌症，之后她才醒悟到，这不是上进心，只是被病态的欲望驱使而已。

但对于内心缺乏爱，内心有伤痕的人来说，就算是虚假的“繁荣”，他也甘愿付出一切，因为他的内心住着一个被嫌弃的小孩，他不被看到，不被接纳，充满了恐惧。这种生命深处的焦虑，这并不是因为某件事所引发，而是一种广泛性的对他人缺乏基本信任，对这个世界没有安全感，对自我缺乏价值感。因此，他就必须要做点什么让自己不那么害怕与无助。

一位男性患者的妈妈好像祥林嫂一般，总是和他唠叨她是如何被周围人欺负，命运多悲惨。而他爸爸很自私，只管自己玩，不管他们。他只能依赖妈妈，但妈妈却总是否定他，从来没有表扬过他，从小他就听话，乖，自我压抑。妈妈为了生弟弟，躲着计划生育，过着颠沛流离的生活。一次他妈妈终于被计划生育的人的抓走了，他只能眼睁睁看着妈妈被别人拖走。他愤怒，无助，想要报复，但他又太弱小，什么都做不了。他现在都无数次梦到这个场景，想帮妈妈，他特别无助，也觉得妈妈特别可怜。从那一刻开始他感觉自己脑子就清醒了，不再是一个小孩了，他开始计划以后做生意，要想做大事，幻想特别有钱，被人看得起，幻想自己厉害，报复伤害过他的人。

一个神经质的妈妈，一个不管家的爸爸，还有他难以面对的生活境地，所以他的成长经历充满了痛苦与无助，他背负了太多，从他“懂事”开始，他已经不再是一个孩子了。他要拯救妈妈，要拯救这个家，所以他不能和别的孩子一样天真，他必须让自己变得强大，这种幻想及其强烈，强烈到已经开始渗透到了他的实际的生活。因此，在生活中他无法接受自己任何的失败与弱小，他所有的努力都是为了成功和被人看得起。

他不是想要成功，而是一定要成功；他不是想要被人接纳，而是一定要被人认可；他不是想要被看得起，而是一定要赢得所有人的尊重。此时，幻想已经不再是幻想，已经成了一种欲罢不能的“欲念”——欲望与执念。最终欲念成了推动他人生的力量，而不是他的“心愿”。

心愿与欲念虽然相似，但却有本质的不同，虽然这两者都来自于内心，但一种是自然，另一种是强求；一种是起源于真实自我的需要，另一种是来自于内心深处的恐惧；一种是为了成为本来自己，另一种是为了脱离自己；一种代表着自由，另一种代表着专制。

当一个人被各种欲念所掌控，就迷失了自己的心。就个过程就如同被鬼附身一般，慢慢吞噬了他的人性。虽然看起来他和别人没有什么两样，但他却成了心魔的囚徒，各种“欲念”成了支配他人生的驱力，他真实自我的力量则越来越弱，最后被边缘化。从此，他人生的驱动力已经不再是他原有的天性，他误以为自己还是自己，实际上他却成了“别人”，一个没有情感的机器。一个不被爱，不被接纳的人，注定不能用真实的自我与这个世界相处，最终各种欲念幻化成心魔成了他人生的主宰。

 “我认为因追求荣誉所引起的心理症过程，其最恰当的象征，就是‘魔鬼协定’此一故事中的内容——魔鬼或其他邪恶的化身藉着给予无限的权势，而引诱被精神或物质烦恼所困的人，但这种人只有当他出卖自己的灵魂方能获得这些权势。此种诱惑力可发生于精神内涵富有或贫乏的任何人身上，因为它代表了两种权力愿望：对无限的渴望和对脱离烦恼的便捷之径的需求。根据宗教的圣传，人类最伟大的精神导师──佛陀与基督就曾经验过此种诱惑，但他们‘自我’的根基甚稳，认出那乃是一种诱惑，此种诱惑是能够加以弃绝的。此外，在与魔鬼的协定上所约定的条件，便恰当地表示出在心理症发展中所该偿付的代价，用象征性的语言来说就是：通向无限的荣誉的捷径势必也通往‘自卑’与‘自苦’的内心地狱之路。走上这条路，最后他必会失去了自己的灵魂──他的真我。”——卡伦.霍妮

人的身体会遭遇病毒的入侵，人的精神世界依然如此，当一个人真我的力量变弱的时候，精神病毒就会趁虚而入，原有正常的人格就会被侵蚀，取而代之的就是一个被各种病态的欲念所吞噬的人。此时，他已经不再是一个真正意义上的人，他的心已经被魔鬼所蛊惑，而成了一个空壳，傀儡，囚徒。虽然看起来他与常人无异外，不过他已经缺乏了人性，内心充满了魔性。

黑暗的力量一直在世间游荡，它们一直在伺机侵蚀人的身体与灵魂，让活生生的人成了它的代理，以达永生。就好像这个世界存在黑暗与光明一样，正义与邪恶的博弈与战斗没有一天停止过，会出现在生活中各个方面，在精神领域尤为如此。因此，治疗实际上已经超出了减轻症状的范畴，而成了找回人性与自由的抗争。正如神话中魔鬼和天使的战斗，实际上正发生在每个人身上，此时表现为幻想与现实，真实与虚假，人性与魔性的战争。

在宗教定义中，魔鬼指引诱人、迷惑人、害人的鬼怪。而在心灵的领域，心魔指代的是，诱惑人的美好想象及把幻想变成现实的驱力，最终这种驱力取代了人正常的情感与思想，成了一个人主宰的力量。此时，他说的，做的，想的，已经不再是原本的他自己，他已经不是人生的掌控者，只能被掌控。

他最终被幻想所蒙蔽，被欲念所蛊惑，他误把想象的，当成现实的，误把幻想中的人当成了他自己，并按照这个形象来塑造他自己。如此的欲念非常强烈，幻想最终突破了想象的层面，开始在现实中左右他的意志与选择。“心魔”用荣誉，成功，价值与爱这些患者内心深处所渴求的东西作为诱饵，威逼利诱让他成为它的奴仆。它许诺会把精神匮乏的人变得卓越与不凡，会让被嫌弃的人赢得所有人的赞美与崇拜，会让无助轻重的感觉消失，对于内心缺失的安全与价值的人来说，这就成了他的救命稻草。

“人性”代表的是一个人原本的原始的生命力，既真实的自我按照其个人的天性与天赋成长，他将使人成为独一无二的自己，有其独特的情感、想法、愿望，并且也会发现他的人生意义，最终他将成为他自己。

但霍妮谈到：在各种不利的影响下，小孩是无法依其个人需要及机遇而成长，结果是使小孩缺乏“归属感”与“存在感”，而代之以不安全感与莫名其妙的恐慌，此种现象称之为“基本焦虑”。是因处身于自己所认为敌对的世界之中，而产生的一种孤立或无助的感觉。这些因素让他开始脱离自我，使他不得不磨灭了真实的感情、愿望及思想。当“安全”变为主要目的时，他内心的情感与思想就丧失了重要性——事实上已不得不被压制而变得模糊不清了。

人性的根基是爱，而魔性的根基是恐惧，爱与恐惧都可以成为一个人的推动力，但发展方向与结果却迥然不同，一个是朝向“实现自我”，另一个是朝向“毁灭自我”。人性与魔性从根本上来讲是对立的，是一方想消灭另一方。

一个女孩在相依为命的奶奶去世后，她不得不和继母在一起生活，此时，她在这个世界上再也没有可以信任和依赖的人，而这个时候她的人格似乎产生了分裂，在想象中她给自己创造出了一个人，这个人是强大的、完美的、坚强的，是可以保护她的。因为现实中的她太弱小，太无助，所以她必须依靠这个幻想中的人来活，慢慢的这个幻想中的人有了性格，脾气，想法，她虽然知道这个人并不是真实的她，但时间长了，她竟然也分不清，或更愿意相信这个人就是她自己。结果这个原本只是存在于她头脑中的“东西”，慢慢地已经取代了她，它开始有了主导的权利。虽然它看起来像人，甚至比人类更加坚强与高尚，但本质上来说它并不是一个人，就好像电影中的妖怪一般，它只是一个披着人形的外皮，但骨子里没有人性的情感与理智的家伙。

慢慢地，幻想开始开始具有了生命力，患者按照幻想中的形象来塑造自己，要求自己，幻想慢慢汇成为一股强烈的欲念，各种欲念交织在一起，成了一整套控制人的体系，变成了一个“人”——他最终成了它。

它慢慢有了自己的气质、秉性与形象，此时它俨然成了一个有生命的东西，成了可以左右一个人的力量。这个被他自己创造的东西，最终占据了他的身体，取代了他的精神力量，成了他的主宰。并好像吸血鬼或寄生兽一样，不断在吞噬寄主的能量，进而让寄主衰竭。

一位男性患者写到：我自己感觉自己的头脑已经被妄想和那变态的自己占据，基本上没有真实的自己了。我感觉“妄想”救了自己也害了自己，因为如果没有妄想我就要一整天全部面对那个无能，无用，没有价值的自己。可能大脑太聪明了吧，他找到了一个化解这种痛苦的方式，这种方式就是去妄想，因为在妄想中一切都是按照病态的想法来的，一切都是那么的美好。妄想就是那把从悬崖中间往下搭的一把梯子，虽然救了我，但同时我也越走越深。这个比死亡更可怕，他没有在杀人但却是在诛心。

当然，他的人性并没有消失，这才是心理治疗可以起作用的基础，心理治疗的意义就是帮助其人性战胜魔性。但这个过程却是艰难的，毕竟心魔是狡猾的，它的诱惑正好迎合了一个人内心的需要。它如同妖怪一般，披上了迷人的外衣，掩盖了实际上的丑陋与狰狞，它往往会幻化出完美、圣洁，不凡的假象，似乎与之融合就可以摆脱卑微，便可以超越平凡，内心的缺失都会得以弥补。

心魔会给深处绝境之中的人灌输希望，不过它最终的根本目的并不是要拯救他们，只是想把他们变成奴隶，供它支配。但它所提供的，正是你很长时间以来寻找却没有找到的。很奇怪，它正好知道你缺什么。它越来越多地走进你的生活，逐渐形成一种引力，但进去容易出来难。它对你的要求是，不要思考，不要检验，它才是唯一正确的真理。它控制一个人整个过程是非常隐蔽，不断地渗透到人的精神领域，不仅是在大的事情上影响一个人的判断，就连一个表情，一个眼神这类细枝末节方面都来左右一个人。。

因为他不能依赖他自己，不能相信他自己，黑色的幽灵最终取代他的灵魂。最终，他就会以它为荣，以它为依靠，甚至是以它为自己的生命，它的痛苦随之成了他的痛苦，它的焦虑最终成了他的焦虑。

他以为痛苦就是痛苦，但却没有细心发现，是谁在痛苦，是他，还是它。就好像专制的政府一般，它并不能代表人民，它只代表统治阶级的利益，它发出的声音看似是为了人民的利益，但本质上来说人民只不过是他剥削的对象。在专制统治下，一旦人民被洗脑，那么就会以它的利益为自己的利益，把它的伤害看成是对自己的伤害，但从本质上来说，人民只不过是被利用了，没有醒悟到它并不是他，它也不能代表他。

托克维尔论仆人中说到：“他们终于不关心自己，逐渐忘却自己，也可以说放弃自己，或者毋宁说把自己的一切全都交给了支配他们的人，并自以为由此确立了自己的人格。他们以支配他们的人的财富来炫耀自己，以支配他们的人的荣耀来为自己增辉，以支配他们的人的高贵来抬高自己，并一直陶醉于仰仗他人而来的光荣。”

看似他获救了，再也不会有恐惧，有伤害，也不会被抛弃。但这一切带来的只是表面的融合并不是正真的救赎，他最终对自己变得没有一丝怜悯和同情，或者说他更加憎恨他自己。他恨自己不能超越所有的人；怕自己不能得到所有人的认可；恨自己不能以完美的面目示人。此时，他的内心充满了各种冲突与恐惧。自我救赎的方式，最终却成了他自掘的坟墓。

一位患者用第三人称写到：一股巨大的黑暗力量，吞噬了她的整个世界，她已经没有了人性！她成了一个憎恨人类无比想要践踏他人粉碎他人、满心满眼只有成功的恶魔！她完全疯狂了，她走火入魔了！没人知道，她承受了多大的苦痛和折磨才变成了今天这副模样！而她，却对自己丝毫没有半点同情！还在那满心满眼追求所谓的成功！没人知道她内心的波涛汹涌和所有情绪！当她想象着亲近的人看到了她所有写下的话，竟然才感受到了那么一丝丝对自己的可怜与同情。她还那么的不知悔改！她还不愿承认是她自己出了问题，一切事情根本不怪别人是她自己！她自己整个心智都被黑暗力量笼罩湮没，哪怕没有任何事情发生只要她得去面对现实承担责任她就永远不会安宁！她痛恨！为什么别人的生活那么简单，而她却要天天受到炼狱般的折磨！凭什么？！为什么？！可只要活着，只要活着！她就得去和心魔做斗争！她就得承受撕裂的痛苦！这是她的命运，这是她命运苦难的脚本。最可笑的是，她对她被无情对待的事情反倒无感，她的注意力只是集中在她怎么样胜过别人，给了别人一点好处都跟要了自己的命一样。

各种病态的欲念支配着他，他就好像吸血鬼般狂热，他想要的就一定要得到，他认为自己应该拥有的就一定不能失去。但他却认为自己所追求之物不过是人之常情，或认为人没有追求和咸鱼有什么区别。但病态的欲望与健康的追求之间有三点主要的不同，第一点是根本目的，第二是表现形式，第三是现实与虚无。

从根本目的上来讲，病态的欲望是为了超越平凡，维系伟大，他所做之事只不过是一种手段，而非目的。简单来说，他交友不是为了友谊，而是为了证明自己受人欢迎；他努力不是因为热爱，而是因为想要超越他人；他道德，并不是因为他本性善良，而是为了维系人设；他看似在自我完善，实则是怕成为他自己。

从表现形式来说，正常的追求是适可而止，张弛有度，而病态的欲望没有差不多，只有“极致”，没有最好，只有更好，他永远不会被满足，永远没有够。很多患者会可怜地说：“我什么都不想要，只想要心理健康和普通人一样”。但不要被表象欺骗，你以为心理健康了和普通人一样他就会满足？一定不会，那时他会对自己说：“你现在都健康了，是不是该努力一下，做更好的自己？”

因为真实的自己不被爱，甚至是被嫌弃，为了减轻基本焦虑，他必然要用这个社会所推崇的一切可以带来荣誉的东西来证明自己的价值。从逻辑上来看似乎无可厚非，但问题是在于要多少成功才够？要多完美才行？要多少价值才好。患者只是单纯地认为通过外在的认可与成就可以认可自己，他却没有发觉这个空洞实际上是一只永远都喂不饱的怪兽——虽然外在的光环可以暂时减轻他的饥饿感，但却无法真正消除它的存在。例如，一个非要寻找初恋感觉的患者，就算他后来终于在28岁找了一个高中生谈对象，不过他依然不满足，认为和自己想要的初恋的感觉不同，所以他还要继续寻找下去。后来翻看了他手机的相册我才发现，除了美女还有名车，别墅，各行业成功人士的照片。此时我才明白，这只是他第一步，就算他找到了“山茶树之恋”也不会停止与满足。

所以，从结果来看他必将是一个失败者。毕竟，就算他找到了梦寐以求的美女，但这也仅仅是证明自己无穷魅力的手段，他并不真的爱这个美丽皮囊下的灵魂，也不会体会到真爱的滋味。但如果他失败了，就意味着他没有能力与价值，是一个无助轻重的可怜虫，他的自负就会遭遇毁灭性的打击。

这一切像极了金庸笔下的大反派，为了武功天下第一，为了九阴真经，结果走火入魔，最终把一手好牌打烂，不得善终。

大学有一门课叫做《变态心理学》，当时我觉得“变态”具有贬低的意味，但如果抛开世俗的观点，单纯的从患者的人格与价值观来看，难道他所追求的一切不是病态，甚至是变态？

这种“变态”的心理在治疗中是非常常见的，比如，一个男孩对待爱情，好像是一个猎人，他以睡了多少女孩为荣，当看见女孩在哭，他转头却在笑，因为他又多了一个猎物，多了一个炫耀的资本；一个男人因为无法处理好和领导的关系而焦虑不安的时候，他的朋友却提醒他：一味地想要获得领导的认可和赞许，这难道不是一种强求；一个男人为了卓越的结果，他恨不得不睡觉，就算是把自己累死，他也要出类拔萃，而他竟然也对儿子说了这样的话：只要你优秀，我死都愿意；一个女孩想让所有的人都喜欢她，只要有一个人不尊重她，不以她为中心，那么她就会崩溃，歇斯底里，她认为不应该这样，她应该是能让所有人所尊重与认可的；一个老太太因为女儿的离婚陷入抑郁，她无法接受自己有任何不如人的地方，她必须在所有的方面都比别人好；一位妇女虽然对婆婆，对同事，对身边的人也充满了委屈与怨恨，但她却把一切都压抑到了心里，结果所有人都说她好，甚至是她讨厌的人，她一直压抑自己的情绪以维系至善的品质；一个女孩要求自己百分百专注，上课的时候不允许自己的思想有一丁点“跑偏”，结果她无法听懂任何一节课；一个男孩总是逼迫自己搞清楚任何一个问题，要百分百理解世界万物，一个想不通就受不了，没法做事，只能卧床不起……

此时，我们可以理解为何他总是和自己和他人及这个世界过不去。试想，一个人的内心被变态要求与欲望所左右，控制，那么他怎能与现实和谐相处？当病态的欲望没有得到满足的时候他怎能不痛苦？

但因为一个人心理防卫机制的存在，他不能醒悟，依然执迷不悟，依然会拒不承认自己一直在一条错误的道路上。他会坚持认为自己不是没有人性，只是比常人多了一些美德，多了一点执着，多了一点理想，多了一点原则。他并没有觉察到自己有多么极端，多么背离人性，还误以为自己散发着理想的光辉。

心魔是如此的的狡诈，颠倒了黑白，迷惑和欺骗人，让人误入歧途。在醒悟到这一切，并与心魔决裂之前，他必将丧失情感与思想的灵活与自由，变成了一具只会完成心魔指令的机器，并迷失自己。

 第十章：心魔的要求与指使

人性之所以充满魅力，是因为她是独一无二，灵活自由的，有理性，亦有感情。她会指引一个人的人生方向，并会随着人生体验而不断成长，并完成自己天赋的使命。但当一个人的内心被黑暗的力量掌控，那么人性就会被压制，最终成了一个没有真实的情感与灵魂的空壳。此时，心魔的指令会幻化成各种“应该”，他终将失去作为一个人的自由与灵活。他所做的一切并非出自于他的真心，而犹如一个提线木偶一般被操控。

因为他不曾被真正爱过，所以他不相信自己是可爱的，有价值的，他必须依赖理想化自我的幻想而活，并最终被这个他塑造的东西所掌控。应该不仅来自于理想化的幻想，也来自于维系理想化自我的存在。此时，他就犹如吸血鬼，而各种应该之物，就是他赖以生存的基础，他需要不断地摄取，永无止境，才能维系虚假的自我不至于在现实面前破碎。

所以，他做任何事情都“很用力”，缺少随性与自然，不过最后他得到的并非是幸福与成长，反倒是冲突与痛苦。他也会奇怪，为何别人的追求带来的是幸福，而他的执着却带来了痛苦。也许问题就出在“强求”，毕竟别人是想要别人尊重，并不是一定被人尊重；别人是想要进步，但不是一定要成长；别人是想要被人接纳，但不是所有的人；别人是希望自己完美，而不是一定要完美；正常人的需要也是有止境的，但患者的欲念却是无止境的。就如同一位患者形容他妈妈对他的要求：考了第一名妈妈会责怪他为何不是全校第一；考了全校第一还会责怪他为何会有做错的题目；就算他成了马云，他妈妈还会问他为何不是比尔盖茨。

 “应该”在每个人身上的体现各有不同，这和他理想化自我的形象密切相关。如果他所塑造的形象是圣洁的，那么他就应该没有任何人性的污点，充满爱心；如果他的人设是战无不胜的强者，那么他就绝不能认输和被伤害；如果他维系的是人见人爱的品质，那么他就应该让每个人都满意，不得罪任何一个人；如果他误以为自己是完美的化身，那么他也就无法接受自己任何的缺点与不足；如果他自认为自己是一个伟大的人，那么他就不能失败，不能被凡人超越，此时他的幸福就来自于碾压别人的快感，他要在所有的方面胜过别人。

当“应该”就取代了一个人的真实的情感，就算他善良，孝顺，勤奋，热情，这些也只是一种完美的表演而已。就算他表面热情，但这不是来自于他真的爱别人，只是害怕被别人嫌弃。

一位患者写到：我都不知道真实的情感在哪里，发自内心的情感好像都没了，做的事情要么是因为恐惧，要么就是给自己争光添彩。自己的内心没有爱了，我觉得一个连自己都不爱自己，讨厌自己的人，他是不会去爱别人的，也不会去爱这个世界。为什么我不能无条件地爱自己，原谅自己。我始终活得小心翼翼，我长大了啊，可以养活自己了，为什么我还是要去讨好身边的人，怕他们离开我，抛弃我，讨厌我。三十多年，我一直这样活着，我都不知道真实的自己和内心的情感在哪里了，我把真实的自己丢了，很小就丢了，我应该做个怎样的人早就取代了我本来是个怎样的人。

也许，在生活中他懂得如何关心别人，如何共情，如何察言观色。看似他懂事和明理，但从本质上来说他缺乏建立亲密关系的能力，毕竟他没有心，缺乏真正的情感。看似他有很多朋友，但从本质上来说他不爱任何人，不敢让任何人了解真实的他，朋友的数量只是他维系安全感的手段。有时，为了人际的和谐，他也不敢表达任何反对意见，就算委屈自己也从不和别人发生冲突，在生活中他只有该与不该，而没有想与不想，甚至都规定了说话的时候应该用什么表情，来回应别人，而完全不是按照自己的真实情感来生活。

患者丧失了对自己的忠诚，从此从“自转”变成了“公转”。所谓自转就是按照自己的想法和情感，为了自身的利益来活；而公转就是为了别人着想，在乎别人的感受，把别人看得比自己都重要。

虽然他会把“公转”看成美德，但实际上他和一台适应良好的机器没有什么区别，他不敢表达自己真实的感受，因为真实对他意味着丑陋。此时，从人的属性上来说，他早已经不再是一个真正，真实的人了，他就如同一个木偶，一个瓷娃娃，没有生命力与活力。他努力维系他自认为应该具备的品格，他努力成为别人希望他成为的样子，他努力成为一个不被嫌弃的人，但结果他却丢了他自己。

一位患者写到：我好累。我又开启了机器人模式。我这个机器人没有心，是一个空心机器人。我吃饭、睡觉、散步。我知道该干嘛，不该干嘛，冷静得可以，理智到不行。这种理性是个障眼法，可以骗过所有人，可以瞒天过海。说谎的终极模式就是将自己一起骗了。洗脑的最佳模式就是先将自己洗脑。我知道什么时候该说什么话，什么时候该做出什么反应。我知道什么话该说，什么话不该说。怎样的心态才能将我最好地保护起来。我甚至连每一个表情都经过思量。可是我没有心，我将心藏起来。这是一篇空心人日记，这是我多年来的生存方式，假作真时真亦假，真作假时假亦真。

当一个人失去了人性的自由与灵活，就算微信聊天和朋友圈这种小事情，他也总是要斟酌再三，多一句，少一句，该发还是不该发他都纠结。当应该对他的生活掌控的越来越深，甚至是应该先吃苹果，还是先吃面条；应该先迈左脚，还是先迈右脚；是从左面走，还是右面走都会纠结。一位女性患者，在饭店捡了五毛钱，本来想收着，但又焦虑，毕竟这违反了她道德的应该，最后还是给了老板。

所谓的“好人”只不过是压抑了自己的情感，以维系好人的假象，这样既骗了别人，也骗了他自己。在这个人畜无害的形象背后，实际上压抑了太多对他人及这个世界的愤怒与不满。但他不敢表现出自己的人性来，甚至不敢意识到，当一位女性患者在分析中发现在圣洁的外表下其实隐藏着一个自私，小气与狭隘的心的时候，她突然崩溃，匍匐在地上打滚，因为她不敢面对，这就是她自己。

一个人越是躲在圣洁的背后，在内心深处就越是隐藏着一个压抑扭曲的灵魂。他会感觉有两个自己，一个是残暴的，一个是圣洁的。他只敢让给别人看到白的部分，而黑的部分他则深深地压抑了，有时甚至连他自己都意识不到其存在。一个人越把自己塑造成好妈妈，好爸爸，好领导，好同事，好孩子，内心就越没有爱，外在的情感只是掩盖了他内心中的冷漠与扭曲。所以，当一位“好妈妈”在孩子没有听话，没有按照她的期待来发展的时候，她竟然会在梦中咒骂孩子醒来，或梦到推开孩子的房门，孩子已经死了。此时，我一点都不奇怪，毕竟孩子只是维系她完美的工具，当孩子破坏了她完美的形象与要求，她当然会气急败坏。不过因为她有好妈妈的应该，所以她压抑了愤怒，但愤怒并没有消失只能在梦中戏剧化的表达。她只是应该正经，强大，圣洁，完美，撕下这些面具，在她内心深处实际上是空的，荒芜的，甚至是黑暗的，没有一丝光亮。

就算患者意识到了应该与标准的病态，但依然停不下来，毕竟这股力量是想让他变好，方方面面的好，只要他不能接受自己的不好，那么就会依赖这股力量并被其指使。所以，应该具有强制性，和地主对农夫的逼迫，纳粹集中营的皮鞭没有什么不同。一位患者在评价这种应该之暴行的时候谈到：这就如同水晶做的鞋和钢铁做的衣服，就算并不合身，他依然非要往里面塞，就算自己的身体已经血肉模糊他都不会在意。

因为虚假的自我是一个东拼西凑的工艺品，看起来很美，但实际上并非是一个有机的整体，因此具有矛盾性——各种应该的指令之间，应该与现实之间的冲突。这些冲突将破坏他作为一个人的有机整体性，并最终演变为内心的撕裂。

他应该正常，应该乖，应该有好的形象，应该超过别人，不应该吃亏，不能比被人差，但又不能招人反感。但这些应该本身是不兼容的，毕竟一个人不能既要和谐，但又不能吃亏；既要做强者，还要做圣人；既要凌驾于他人之上，又要让别人觉得自己有修养。例如，一位患者开始试图维系好人与和谐的应该，在生活中他就会处处隐忍，但压抑了一段时间，他又觉得自尊心受到了伤害，那么他就会想办法报复对方，但报复的行为又引发了他的恐慌，这又和之前维系的完美的形象不符。并且经过治疗他又意识到过度顺从与听话都是不正常的，而他又有正常的应该，所以他又逼迫自己决不能做老好人，结果一反常态，开始“逆反”——任何顺从别人的安排都被他认为是病态。此时，他想要辞掉工作，因为工作是妈妈安排的；他想要改掉孩子的名字，因为名字是老婆取的；他想要吃面条，如果爸爸做的是菜饭，那么他也一定要吐出来。累积了一段时间，他又发觉自己罪孽深重，内心的法庭又宣布自己有罪，他又觉得自己伤害了别人，之后他内心满是愧疚感想要补偿别人，但补偿行为过后，他又觉得这是懦弱的表现，之后又开始和别人发生冲突，与此反复永无终结。

不仅应该与应该之间，应该与本性之间也会存在冲突。一位男性患者，他要求自己要成为一个绝对的强者——他不能被欺负，伤害，不能认怂，不应该和那些弱者一样任人摆布，一旦吃亏，一定要变本加厉地还回来，他要让那些伤害过他的人匍匐在他的脚下求饶。这时他就好像一个好斗的战士，他全部的精力都放在自尊的维系上。所以在别人眼中的小事，在他这里都涉及到了面子与自尊，他必须争回来。例如，不管是走路还是开车，他从来不会让路，因为这样就好像自己输了，就算迎面走过一个人，他非要顶撞过去，不能让路，这样才能显得他无所畏惧；在和别人目光对视的时候，他也非要等别人主动移开目光，不然就好像自己怕了对方；在教室里别人过了三八线或位置的空隙比他大，他都要挤回去；在做节目主持人的时候，他也必须是C位，一旦没有符合他强者的应该，就会引发他的恐慌与愤怒。他的愤怒不仅会演变成一种对他人的报复性的冲动，也同样针对自己，这时他就会嘲笑自己：看你是那么的弱小，是个人都敢欺负你。

但这样却让他变得撕裂，毕竟他表演的强大与骨子里的弱小之间成了一种冲突，他只是假装强大，而不是真的强大。虽然他看似浑身长满了刺，不过他内心却非常恐慌，他怕被打，被杀，担心再次成为那个连他自己都瞧不起的懦弱的人。

理想化自我就好像一个装修良好的店面，或粉饰良好的公司账目。而这一切的背后却是一个黑心的血汗工厂，一个拿着鞭子的魔鬼，不断地在抽打，恐吓，威逼利诱，不断地逼迫和压榨他。

在没有看清楚心魔的邪恶，他痛恨的并不是这些压迫他的应该，他恨的是无法达到应该的自己。无论多小的事情没有做到应该之要求，都会引发他强烈的自责与自我攻击。这种攻击可以表现为很多形式，有轻度的自责与自卑，有中度的自我憎恨，还有极端的自我毁灭。应该仿佛成了他个人化的法律与清规戒律，不能有任何的违反，不然他的内心就会展开对自己的审判。

所以患者经常会后悔与反省，如果白天做了什么不好的，让他不满意的事情，他就会陷入到深深的自责，有时甚至会在梦中惊醒。为了避免犯错，他会经常性地监控自己的言行，就好像一双眼睛在一刻不停地盯着他。他就好像生活在电影《窃听风暴》的情节，他的一举一动都在被监听，一旦有任何“非法的行为和思想”就会被逮捕，他内心中就好像有一个东德国家情报局“斯塔西”正以恐怖威权控制着他自己。

一旦心魔的指令（应该）没有实现，那么他就会受到无情的鞭打，甚至想要毁掉自己。但患者可悲之处在于，他已经被心魔洗脑，被应该控制，他往往会认为他应该的，也是他想的，结果丧失了反抗的能力与动力，一味地贬低自己，认为自己无能与无用。

他的内心好像有一个声音一直都在苛责他，否定他，嘲讽他，无论怎么做都无法达到那个声音极致完美的要求。例如，一位女性患者，虽然眼部的整容手术都已经进行了三次，不过她依然有冲动要继续手术，因为那个声音依然会说她眼睛不够完美与自然。后来她学习了心理学，当给别人做咨询的时候，那个声音依然在批评她理论知识不够，虽然她的患者对她很满意。她意识到做任何事情都会有一个声音在背后要求和指责他，如果她索性不做了，那个声音依然没有放过他，依然在责怪她无能和逃避。而冷静下来的时候，她突然意识到这像极了小时候妈妈苛责她的口吻，无论她如何努力，如何完美，在妈妈的眼中她永远都是丑陋的，无能的废物。

这种自我审判有时也具有滞后性的特点，也就是秋后算账。当他有失败和不足，被人讨厌或有人对他不敬，这些小的事情往往在常人眼中并不会当回事，但却会在患者心中不断累积，累积到一定程度爆发。例如，一位患者甚至想把自己手指头剁掉，而引发冲突的事情往往是他之前说过别人坏话，和亲戚发生过冲突，小气地没有把水果分给婆婆或幻想和别人暧昧。因此患者极容易崩溃，表现形式有抑郁发作，揪住自己的头发，匍匐在地上，会咬，打，用刀割，或把头往墙上撞。这似乎成了他平复内心冲突的手段，成了他减压的方式，当不顺利的事情积累到一定程度就会控制不住地爆发。

患者也会把这种强烈的自我谴责与憎恨外化，认为是别人对他有敌意，看不起他，甚至想要伤害他。例如，一位患者当听不清楚别人说什么时候，他总是担心别人在骂他，说他有病，此时他就会强迫性地让被人再说一次，就算别人回应了他，不过他依然不放心，认为对方没有说实话。当然，这种敌意并非是来自于外界，而是内心——不是别人憎恨他，而是他一直在内心中憎恨他自己。

有时，自我憎恨也会反应在梦中，诸如，他会梦到大便和垃圾跑到了自己的身上。严重的时候他甚至可以听见一个声音以第三口吻说：你都这么失败了，怎么还不去死？

一位女性患者做过这样的一个梦：一个她讨厌的女性，记不清脸，但自己憎恨她，她和一个男性杀了她。之后自己很得意，因为她做公交车回去，而没有开自己的车，她认为这样警察就不会找到她了。也许梦中那个看不清脸的女人，正是她自己。一个人，越想活在完美的自我之中，就越是想“杀死”现实中这个不完美的家伙。

当患者无论怎么做都无法满足应该的指令，无论怎么做都无法逃避自我的责罚，那么他只能通过拖延、逃避和依赖来缓解冲突。毕竟，不做就不会犯错。一位患者拖延很严重，比如，大学的毕业论文，不到最后一刻，他是不会交的，而学校的考试他从来都不参加，一来他认为学校的考试没有意义，太简单了，不代表自己的水平，另一方面，他担心现实来检验他的能力，让他意识到自己没有自己想象的那么优秀。他通过逃避和拖延维系了自负，也逃避了没有达到应该时候的压力与责罚。所以，他从不敢认真地生活，毕竟一认真他就输了。

有的患者也试图逃避现实，逃避生活，逃避责任，借此来逃避应该，但只要应该还在，逃到哪里都不是桃源。例如，一位男性患者移民美国，因为他在中国待不下去了，因为在这里他有太多的失败，诸如，学生时代他被打过，做生意的时候失败过，追求女孩也被拒绝过，自己也在不断地衰老。他幻想在美国就可以重新开始，就可以不必面对自己的失败。

刚到美国他喘息了一段时间，但时间一长他的挫败感就开始慢慢累积，例如，虽然他总是试图做一个完美的父亲，但现实中他却无法做到面面俱到，因此他觉得自己不是一个好爸爸，内心中有对女儿强烈的亏欠感。为了逃避这种负面的情绪，他又从美国逃回了中国，不过老婆的电话又引发了他新的愧疚，他觉得这样就没有陪伴孩子成长，没有符合一个好父亲的应该，并且也没有尽到一个男人对家庭的责任。他又开始了新的自恨，认为自己的罪行无法原谅。

最终他只能通过药物和女人来缓解焦虑，但这又触碰了他作为一个好人的应该，缓解焦虑的方式最终又成了压垮他的最后一根稻草，他最终成了一个“罪孽深重”的人，认为自己不配活在这个世界之上。但按照他如此完美的标准，这个世界上又有几个人配活呢？

一位患者写到：内心长了一只蛀虫，它一直在啃蚀我的心，让我溃不成兵，百孔千疮。这只蛀虫便是高标准、严苛甚至非人类的要求。一点不会就自卑，一点不懂就卑微，一点没做好就纠结好久，总是批判自己，认为自己不好。我其实已经比很多人优秀了，若把我的标准放到任何一个人身上，他们就都不要活了好吧！明明一个普通人，天天用非人类的标准要求自己，她不痛苦到要死要活才怪呢！我总能挑出毛病来，总能一眼瞄准自己或别人的缺点，眼睛犀利无比，充满审视。容易自卑的人，不在于她真的不够好，在于她的标准太高，她永远够不着达不到，所以永远都不满足，对自己不满意。我的标准假设是100，别人的标准便是30，我自己本身能有60，在别人的标准那里，我理所当然自信！我不该自卑的，错的不是我，是这个高标准。

如果患者怎样努力都无法达到这些“高标准”，他也会选择依赖，依附于一个看似完美与强大的人，似乎就成了一种对自己的救赎。此时，他会表现为无法自己做决定，选择困难，依赖强者与权威。小时候他依赖的对象是父母，之后是某个人生阶段中自负有主见的朋友，结婚后也许配偶就承担了这样的角色，如果他开始心理治疗，那么治疗师就成了他依赖的对象。依赖给他的好处有两个，一来，降低他犯错的概率；第二，就算犯了错，也不是他自己的错，而是出主意的人，这样他就避免了内心的责罚。

此时，他会事无巨细地把生活中的琐事说给他依赖的对象，让他们帮自己做决定，做选择，就算这些事情并没有什么重要的，诸如，是否应该删除一个他讨厌的人的微信，是否可以拒绝一个朋友。

这样的患者往往是在压抑的家庭中长大，有一个强势的妈妈或爸爸（一般而言妈妈居多），这个家长往往控制欲极强，什么事情都教他该怎么做，做了之后还会不厌其烦地来纠正他，非要孩子做的和自己想的一样。一旦孩子不受自己控制，他也许会责骂，也会变得冷漠，也许会用哭泣让孩子内疚。一位女性患者就算高中了都不能决定自己买什么样的衣服，梳什么样的发型，甚至拍照的时候妈妈都指挥她该用什么样的表情，就算上大学了，妈妈依然会一天一个电话，一个电话一个小时，让她来汇报这一天都做了什么。虽然她也很烦，但却成了习惯，她的“脐带”依然没有剪断，遇到她难以解决的问题，她也会习惯性地问妈妈的意见，这样她和妈妈成了一对病态的伙伴。

想要脱离应该的掌控，就要放下理想中自己的幻想，也要在每次痛苦与挣扎中加深对应该的认识。如果能放下一些应该，想必他生活的域限就必然会被拓宽，他的自由度必然会被扩大，所以每一步努力都是值得的。

随着对自我认识的加深，迟早有一天他会觉察到，他应该的并不是他真的想要的，也并不能让他幸福，只会给他带来无尽痛苦与挣扎。当他发现自己就好像是一个傀儡与附庸，没有任何自由与权利，此时，他才会产生对自我的同情，对自由产生渴望，想必这才是真正建设性的力量。

 第十一章：病态的价值

一个人来到这个世界，生活在一个家庭，其实就被无形中赋予了一些东西，比如，性别，出身，父母，成长环境，当然最重要的是一个人的“三观”。这其中包含对人，对己的看法，以及人生的追求与方向，评价事物的标准等。但这个被赋予的东西如果本身是病态的、扭曲的，必将让一个人的人生走上错误的道路，并陷入到内心的冲突与挣扎之中。但人却总是习惯于向外获取，而很少向内探索，这样就错失了了解与改变自己的机会和可能，就这样一错再错。

关于人生的价值与意义，人活着是为了什么，正确的追求是什么，这些核心的价值观是从小在其独特的成长经历与家庭文化中形成，并在日后的人生经历中得以固化。此时，我们就好像在某个既定的轨道上行走列车，并认为自己走在正确的道路上。但苏格拉底提醒过我们：不经检视的人生不值得活。

一个家庭就是一个场，这个场的情绪色彩、文化及追求会深刻影响处于这个场中的每一个人。就好像一个国家的政治体制会深刻地影响在这个国家的每一个人一样。就算你表面上不认同，甚至是对抗的，但长期的熏染，也必然会在你身上留有深刻的烙印。就如同小时候你可能厌恶父母的一些价值观与对待你的方式，甚至是与之对抗，但在这个家庭的场中不断地熏陶最终你甚至会变成你曾经所讨厌的样子——如果你的父母喜欢挑剔指责，而日后你对待自己亲近的人也难以包容；如果你的父母总是逼迫你进步，而日后你有片刻的清闲都会愧疚；如果你的父母从来都没有温柔地对待过，而日后你对自己及孩子也会缺乏疼爱。

父母不仅是我们第一任老师，也是奠定我们整个人生的基调与色彩的器皿——如果我们的父母认为有钱就有一切；过于信任别人就是对自己的伤害；没有永远的朋友，只有永远的利益；一个人的价值来自于他所站的高度，在低处这个人就一钱不值；只有完美品德的人，才可以被世人所接纳；只有成为一个优秀的人才配活在这个世界之上；别人的看法决定一个人的价值……想必这些价值观必然会对我们的人生与成长造成深远的影响。

价值观的传递不仅是耳濡目染与大道理的灌输，也包括威逼利诱与苛责打骂。孩子是无助的，孤立无援的，他需要父母的爱与接纳，这样他内心才能有安全感与价值感。因此他会有意无意地迎合父母，让父母开心，成为父母的延伸，并成为父母所期望他成为的人。为了减轻被抛弃、被嫌弃的恐惧，他会不自觉地去追求那些父母认为重要的、有价值的东西。而这一切不断地沉淀将成为一种无意识，并左右他日后的人生选择与价值判断。例如，一位患者谈到他爸爸的价值观就是不优秀不配活，如果他优秀，如果他符合爸爸的期待，那么他就相当于在水面以上，活在高人一等的优越感之中，一旦他不优秀，那么就会窒息，就会把自己贬损到尘埃之中，就会产生强烈价值与安全的恐慌。

这样，他就失去了平常心，也无法与常人一样来客观评价自己，面对我本平凡的现实。因为在他的原生家庭当中，平凡就意味着失败，自私就意味着丑陋，不如人意味着可耻；不能完成父母的期待就不是一个好孩子，就无法获得父母的认可与欣赏。所以，他必须逼迫自己达到父母眼中对好的标准，即使这个标准本身是病态的，是扭曲的。但对孩子来说，他不会认为父母不好，他只会认为自己不对，不够努力让父母失望了，在内心中产生内疚。例如，当一个十岁的孩子想要看三国的时候，爸爸就和同事借了一本，同事随口说了一句：这么大了还没有看过三国呀？之后爸爸觉得没有面子，而这个孩子感到耻辱，感到对不起爸爸，因为爸爸说过：如果他是平庸和世俗的人，自己也不会开心；而另一位妈妈，当他儿子和别人打架的时候，她问的第一句话并不是你痛不痛，受伤了么，而是你怂了吗？这句话的背后就是你怂了连我都看不起你，试想这个孩子之后如何能表现自己的软弱？如何能接纳自己的失败？

父母的病态的价值观造就了孩子看待自己与这个世界的方式，这些就好像毒瘤一样在他内心中不断地繁殖，进而也影响了他看待自己与人生的视角，并扭曲他看到的一切——首先，他内化了父母病态的价值观，接着他也把这一切投射到外在，认为别人也都是如同他父母一样的人，一旦他表现出软弱与缺点，那么就立即会被抛弃。就算他日后脱离了父母，他依然无法摆脱父母在他身上带来的影响，如此内化与投射的双重作用，已经让他无法用客观与理智看待发生在他身边的一切。因为恐惧父母的不接纳，最终演变成恐惧整个世界的不接纳，之后他不得不压抑自己以迎合这一切，这个机器一旦开始运转就难以停下来。

一个男孩谈到，他爸爸是势利眼，当他成功的时候就不停地吹捧，而失败的时候则不停地打击。小时候别的孩子考到15名，父母已经很高兴了，但他考第十名都不敢回家，因为爸爸会骂。而爸爸虚荣心也特别强，喜欢吹牛，当他一个月挣四五千的时候，就和别人撒谎说他一个月一万，而他毕业没有找到工作的时候，爸爸就让他骗亲戚说已经找到工作了。而现在他已经到了谈婚论嫁的年纪，但他知道爸爸的催婚，只是因为在乎别人怎么看。慢慢地他也继承了父亲的价值观，也成了一个势利眼，并认为这是普世价值观，诸如，他认为只有月薪过万才能被人看得起，并瞧不起那些混的不如自己的朋友。

所以这更说明了一个道理：“相由心生”——即一个人看到的事物，或者对事物的理解、解释、观感，由他的内心决定。我们总是认为自己看到了真相，但所谓的真相充其量不过是内心世界的外在投射罢了。如果一个人把人分为“上等人”与“下等人”，当他处于上等的时候就会洋洋得意，处于下等的时候就自惭形秽，并认为这就是这个世界的规则，但事实也许并非如此。

一位患者分析这种现象的时候用了这样的一句话“窗外没有别人”——人都是自我中心的，相信自己认为正确的东西，而别人的看法不过是依据自己的想法构建出来的。例如，一些患者总是认为别人瞧不起他，针对他，甚至想要伤害他，并且这个社会也无法接受心理疾病患者，但经过分析却发现一直瞧不起，一直不能接受他的人不是别人，正是他自己。一位患者说过这样的话：当你能接纳你自己的时候，这个世界就无法伤害你。

当然，这一切的源头往往来自于父母的不接纳，父母认为他不够好，不够优秀，并羡慕“别人家的小孩”，这样就会给孩子形成一种真实的自己是不被接纳的恐惧。而父母有时还会用一些极端的话来加深这种恐惧，比如，看见农民工，就说他们是小学毕业的，你要好好学，不然也像他们那么悲惨。也会用恶毒的话来贬损孩子，诸如，你不好好学习还不如出去卖。还有的家长会在墙上写满各种励志的话，诸如，清华，哈佛，第一名一类的话。而这些话无形中成了父母接纳孩子的条件，也渐渐成了孩子价值观的一部分。对他而言，没有比别人强，没有功成名就，不能出类拔萃就是一种失败，甚至还会觉得自己是父母及身边人的累赘，没有自己他们会更幸福。

一个男孩写到：从小我妈就是跟我说，你看那谁学习不如你，笨蛋一个。还有就是经常说多跟好学生一块待着，不要跟那些学习不好的人玩。我妈崇拜强者，藐视弱小，认为他们垃圾，不如她。比较欣赏厉害的人，有点崇拜的感觉，就是这样趋炎附势。

对他来说，平凡是一种罪。因为平凡在他的父母眼中是不对的，不应该的，是对不起父母的。从开始的受虐者，最终他成了施暴者，他内化了父母看待事物的方式与评判标准，父母的价值观已经植入了他的大脑，成了一个人之所以为人的准则，当他没有达到的时候，就会不停地自我攻击。而当身边的人没有达到他对完美、上进、优秀、圣洁的标准的时候，也会贬低和嫌弃周围的人。例如，一位女性患者在几年前求治的时候是因为她无法接受自己的失败，无法面对领导的否定，而几年后再次来访时候却因为情感问题，因为她瞧不上老公的不思进取与小富即安。想必，这已经不再是简单的婚恋问题，而是一个轮回，她对优秀的病态执着，从对自己的攻击转移到了老公身上，所以并不是老公不好，只是没有达到她极致优秀与完美的病态标准罢了。

因此，这一切必然带有传承性，从爷爷的爷爷，爸爸的爸爸，妈妈的妈妈一直传承到他的身上，所以家族的遗传并非生物学意义上的，而是一种价值观的传承。例如，一个家长认为这个世界就是一个弱肉强食的社会，你弱了就被人看不起，就注定被人欺负，而当你一旦认同了这种观点，之后就好像带上一个有色眼镜看待这个世界，就算日后有太多截然相反的例子也不会轻易推翻。这种价值观会不断固着，甚至成了一种信仰，开始指引一个人的人生方向。

同时，你的父母是如何对待你的，日后你就很有可能那样对待你自己；你父母是如何看待你的，那么你也会如此评判自己；你父母的人生追求是什么，那么这种追求也必然会对你的人生造成深远的影响。试想，当父母认为如果你不能出类拔萃，高人一等就是一个失败者，就从心底里认为你是一个次品和废物，那么你怎能有依据自己喜好而选择人生的权利？

这正是心魔可以趁虚而入的原因，毕竟它许诺给你想要的荣誉，不凡，完美与圣洁，最终让你迷失在对荣誉的追求之中。但对于一个有正确价值观的人来说，他不成功也能活，因此他就不会因为平凡而自我贬损，他可以接受自己在这个世界上的位置，那么他就可以识破心魔的谎言，拒绝其诱惑，他敢于成为他自己，他不必活在谎言与幻想之中。

但对于已经被病态的父母所洗脑的人来说，他必然会沉浸在对极致的追求当中，他会把想象的当成现实，把期待的当成必然。事实上，他越是沉浸在如此病态的执着当中，就是对其原有价值的强化，他所做的一切不过是为了符合他内心中的价值标尺。所以他病态的价值观与错误的人生追求如果不打破，那么现实就是地狱，真相就是悬崖，只有活在被美化的自己当中，活在幻想的完美人生里面才会感到安全。

他的内心太缺乏安全感了，所以他必须要抓住点什么，不然他就没有办法活下去。在他父母病态的评价体系中，真实的他早就被妖魔化了，他就好像是一个见不得人的妖怪，一个被嫌弃的家伙，所以他就必须用一切“漂亮”的东西来包裹自己，以防让自己，让别人看见。一位患者的妈妈说过这样的一句话：如果别人了解你，那么没有人会喜欢你。这种话就好像是一道诅咒，在孩子的内心中播下恐惧的种子。

一位患者写到：今天咨询完我有一些想法和反思，为何别人就不怕伤害别人呢？可能他们是为自己活，还有不去刻意维护好人的形象吧。而我不能犯错除了不能做错事，不能做不好，主要的可能是道德上一定要至善，否则就无法面对可能会伤害了别人的我，我就成了一个罪人、坏人、自私的人，太差劲了，甚至要以死谢罪，所以我就必须做一个好人。哪怕含笑九泉，这样别人就会称赞，爸妈虽然也悲伤，但可以以我为荣了吧。看来我把好人形象看的太重要了，甚至大于自己的生命，忽然感悟到我的价值观是只有做至善的好人才能被认可、才有价值、才能活，否则这个人就太坏了，不能活。被认可、有价值比活更重要，虽死犹荣。以这样的价值标准可能没多少人能有价值、能活，大多数人都是罪人吧。这样的价值观太病态了。

很多人会狭义地理解三观，认为三观指代人品和品格，但这只是三观的一部分，三观实际上是一个看待这个世界的方式，评价自己的标准。就算从狭义层面来理解三观，病态的道德观也同样会导致一个人无法接纳自己与他人。例如，一些人的职业会涉及到一些灰色地带，诸如，会计审计，职业经理人，政府工作人员，当他迫于私心或工作需要而不得不做一些有违“正直”“道德”“良心”的事情的时候，就会承受巨大的心理压力。当然，这一点在性道德的方面体现的更为明确，诸如，他无法接受自己婚外的性行为，无法接受自己会有性幻想，无法接受自己有做“坏事”的冲动，一旦他的行为有违他的“三观”那么就会引发强烈的冲突，就会让他无法接纳自己。

一位患者谈到父母的三观很正，而自己的三观也没有问题。但从治疗上来说这不现实的。就好像一栋楼倒塌了，然后工作人员说这个楼的设计没有问题，地基没有问题，使用没有问题，全都没有问题。客观上这个楼就是倒塌了，想必这些没有问题的背后实际上隐藏着巨大的问题，毕竟有因才有果。就拿这位患者来说，实际上他的三观早就出现了扭曲，只是他没有发现而已。毕竟他所有的努力都是为了追赶和成为那些优秀的人，当他怎么努力都力不从心的时候他崩溃了，绝望了。如果他能顺应自然不强求，接受真实的自己不逼迫，面对失败不逃避，坦然接受自己和自己在这个世界上的位置，他就不会因为不能追赶上优秀的人而崩溃。他接着他辩解到，他的三观特指人品，认为自己的人品和父母的人品很正。但这也经不起推敲，毕竟他从小就在委屈自己，装的懂事，不吃别人家东西，但实际上这不是人品，只是一种自我压抑。而他也想起了一件有关妈妈的事情，妈妈催他买房，而他谈到和爷爷奶奶住也挺好，但妈妈说：你看别人都买了呀。而他说：日子也不是过给别人看的。他妈妈却反驳道：过日子不就是过给别人看的吗？他诧异妈妈怎么会有这样的想法。

患者来求治是为了减轻症状，但治疗的本质在于帮助他醒悟到他的追求，人格与人生意义的扭曲，也可以简称为对三观的觉察。正是因为我们认为无可厚非，金科玉律的这些人生观与价值观出现了扭曲与病态，才让我们陷入到了内心中的挣扎。但检视内在的三观是一个巨大并牵动全身的工作，就好像一个国家，改革体制往往很难，但把问题推到一两个贪官或某些敌对的国家却很容易。这样就不必触及问题的本质，就不必认识自己，就不必发现真相。所以患者才宁愿活在与症状的斗争之中，也不愿意认识他自己。

当然，不触及本质的努力注定失败，毕竟心理学家卡伦霍妮谈到：形象的说，我们可以说神经症症状并不是火山本身，而仅仅是火山的爆发；而导致疾病发生的冲突，正如火山一样，乃是深藏在个人内心深处而不为其所知的部分。

人生观告诉我们，在这有限的几十年里我们应该怎样度过，主要回答人为什么活着，人生的意义、价值、目的、理想、信念、追求等问题。价值观告诉我们在生活中到底什么是可贵的，价值观是人用于区别好坏，分辨是非及其重要性的心理倾向体系。它支配着人的行为、态度、观察、信念、理解等，支配着人认识世界、明白事物对自己的意义和自我了解、自我定向、自我设计等；世界观告诉我们世界的本质到底是什么样的。

所以，当一个女孩谈到治疗好像是在颠覆她三观的时候，想必她说的是对的，如果不是她对人，对事，对己，对这个世界看法的根本的扭曲，想必她也不会和自己及现实产生冲突。

例如，一个女孩因为没有找到理想的工作而抑郁，认为自己低人一等，我提醒她这只是一个小的挫折而已，完全没有必要全盘的自我否定。她谈到朋友也认为这只是一件事的失败，而不是整个人的失败。但她不明白，不能理解，难道这个世界不就是在追求好？不好，有缺点不就应该改正？毕竟，从小父母就这么告诉她。她认为这一切就好像活在古代的人对君权神授的看法一样无可厚非。她不明白为何别人却不是如此，而是一直在“自甘堕略”？

后来她也开始反思这一切的形成：王老师，仔细想了想，我爸确实有一些不太正常的地方，比如，他对上级的讨好，他有时候爱说大话，显摆虚荣，让我叫他您，他也告诉我要做强者不要做弱者，他认为给钱就是最好的。

我真觉得我是爸妈的缩影，像极了他们，我妈的胆小懦弱，我爸的自负强势，所以我成了强迫症患者，既像我妈一样讨好软弱但又不甘心。我觉得很悲哀，或许我是他们的附属，我不知道程度有多深。我看到自己似乎从出生那刻起我就被他们打上了烙印，我就是他们问题的集合和翻版。我感觉出了他们的不正常，可是好像他们说得也没错，真悲哀。我也不知道用啥去反驳这些好与坏、对与错的价值观，它们看起来就像书本里的金科玉律，但真实的世界并不是这样。是这个社会的人们不上进不自律吗？想怎样就怎样，错了还给自己找理由？而爸爸也认为，教育就是让人不断地进步，一代要比一代强。不过我认为爸爸也没有错。我的价值观是有问题的吧，只是我无法说服自己。

对自身价值观的审视不能忽视对原生家庭的觉察。毕竟对原生家庭看的越清楚，才能有助于搞清楚发生在自己身上的一切，才能明白自己为何如此强求，如此极端。但对原生家庭的审视却比较难，毕竟传统的文化一直都在告诉我们，父母都是对的，一切都是为了我们好，质疑父母就是不孝顺，是不懂事，不懂得感恩，这会引发内心中的愧疚感。并且去检验爱的真伪也难上加难，毕竟我们需要分析的是我们最珍视的父母之爱，虽然这有可能是镀金的，但却是我们活着的信仰与根基。此种颠覆是如此的巨大，让很多人无法直视。所以，在与症状的斗争及反思父母的价值观与爱的真伪之间，大部分人往往会选择前者。此时，患者会拼命地给自己的父母找理由，并认为父母是爱自己的，他们只是用错了方式，或父母的价值观没有问题，毕竟这个社会本身就是病态的，适者生存。例如，一位女性患者，虽然童年没有被真正爱过，还受尽母亲的嫌弃与责怪，并且也知道没有自我的活着正是缺爱的结果。但突然有一天她推翻了这一切，认为咨询师是错的，心理学的书是错的，妈妈是爱她的，她不愿相信这一切是假的，她宁愿继续催眠自己。

看似人活着是为了名，是为了利，但从本质上来说人活着是为了爱，这才是人生最宝贵的情感与在困难中可以活下去的动力。孩子放弃真实的自己，而成为父母所期望的人，这从本质上来说也是为了赢得父母的爱。突然有一天一个人告诉他这一切都是假的，一切都是徒劳的，这动摇了他生命的的基础，活下去的意义及在这个世界上的价值，所以他宁愿相信父母是爱自己，别人在欺骗他。并认为这个人实际上在挑拨他和父母之间的关系，这样才能维系那点仅存的安全与被爱的幻想。

当然，有哪个父母是不爱孩子的？这句话是千真万确的，只不过有的父母因为他自己原生家庭的问题，他爱的是理想中的孩子，并不是现实中那个真实存在的孩子。

我经常会遇到父母和孩子一起或分别来治疗的情况，而在这两代人的访谈中让我更加加深了如此的体会。例如，一位焦虑的父亲，因为孩子工作不稳定，因为孩子还没有结婚，因为孩子有心理问题而焦虑，睡不着觉，参加朋友孩子的婚礼都不敢，觉得自卑。虽然儿子有女友，他也认为会分手，因为他认为儿子有病，配不上对方，觉得孩子有病丢人。他认为自己和儿子心连心，儿子一切都好，他就好了。此时，我更加理解儿子为何无法接受自己会失眠，无法接受失败，毕竟他爸爸爱的是那个优秀的，完美的，可以填补他神经症需要的儿子。表面上，焦虑就是一个慈父对儿子的担心，但从本质上来说，他的父亲就好像是一个情感的吸血鬼，儿子成了他的药引子，他妄图通过完美的儿子，来维系他的自负，他妄图通过儿子来填补他的内心缺失，所以这并不是爱，如果这是爱，那还不如不爱。

一位患者这样写道：以前我活在梦中很幸福，而通过心理治疗梦醒了却更痛苦。现在我意识到从七岁开始我就成了工具人，似乎生来就是父母神经症需要的工具。不知道真正的自己是怎样的，从小就开始表演，好像提线木偶。只有学习好，才能让父母高兴，而父母就利用了我的懂事，不断地要求，不停地期待。终于有一天我崩溃了，无论怎样努力都无法出类拔萃，自己最终成了自己瞧不起的普通人。我不敢面对现实，感觉每个细胞都在抗拒，认为睡着比醒了好。

当然，有的父母在孩子患病之后，会突然意识到自己的“暴行”，并真心忏悔什么都不要求了，只希望孩子能健康。但也许这只是表象，本质上来说，难道不是父母又转变了方向？从对优秀的执着，转移成了对健康的要求，而这种期待背后难道不是另一种强求？他无法接纳与面对一个不健康的孩子。所以他往往会比孩子本人更焦虑，看的心理学的书甚至比孩子都多。表面他转变了，但从本质上来说他也许根本就没有变，只是转换了方向。正如一个女性告诉我，在患病期间妈妈变了，不再要求，不要苛刻，也不再控制，但也许是患病时间不够长，当她好了之后，妈妈又回到了老样子。

事实上，治疗是为了看清，觉察，醒悟，而非为了挑拨离间。治疗师的作用在于帮助一个人看清楚这一切，爱有多少是纯金的，又有多少是镀金的。当然有人不解，认为分析这一切除了产生对父母的怨恨和排斥还能有什么用？这里的意义在于对原生家庭的梳理实际上是对自己内在价值观审视的第一步，如果这一点都是糊涂的，那么对内在价值观也不会产生怀疑，只会和以前一样陷入执着而不自知。

怀疑才是改变的前提，如果对父母本身与教育，对自己的三观坚信不疑，那么注定不会改变错误的人生方向。治疗的一切努力是帮助一个人成为他自己，而不是父母的附庸，更不是工具与药引子。只有剪断这精神上的脐带，才有可能活出本来的自己，并实现属于自己的价值，而非父母所灌输的追求。

真正成熟的父母是可以让孩子独立，成为他想要成为的人的，只有病态的父母才会把孩子当成他的一部分，当成他生命的延伸，扼杀孩子的天性与潜能。

龙应台在《目送》中说，父母儿女就是一场背影渐行渐远的修行，你站立在小路的这一端，看着他逐渐消失在小路转弯的地方，而且，他用背影告诉你：不必追……

美国心理学家西尔维娅，克莱尔这样描述：这个世界上所有的爱都以聚合为最终目的，只有一种爱以分离为目的，那就是父母对孩子的爱。

但神经症的父母就是不放手，而渴望得到父母之爱的孩子（不管是真正的爱还是虚假的爱）就是不放弃。所以一位患者这样说：我现在最后悔的事情是自己对他们死心太晚。

在治疗中我会看到一些人早已经长大成人，一些人早已经为人父母，但在潜意识中，在他的梦中，依然试图成为父母眼中的乖宝宝，成为父母眼中那个“合格的人”，这又是何等的悲哀。爱是他所渴求的，但却让他一次一次地失望。毕竟你永远无法让不爱真实的你的人接纳你，就算那个人是你的父母，越早认识到这一点，就越有可能走自己的路，过自己的人生。

一位女性患者写到：我的价值=外界的认可、相貌、性格、富贵，优秀，我真的不知道错在哪，这也是成长中爸妈告诉我的。我记得小时候我很想生病，因为病了我就不用努力不用要求自己了，啥都不做也可以享受到爱了。但把自己的价值和外界等同这个价值观肯定不对，可是我不知道哪不对，别人喜欢你不就说明你可爱吗？很多人不喜欢你不就说明你不好吗？你娶到范冰冰，肯定说明你有过人之处。知道价值观不对可道理上无法说服自己。人的价值应该是什么？我很迷茫，那个支撑人的支柱如果不是优秀、成功，那又该是什么？设想一下，如果我不好看，只是服务员，也没别的啥特色，那么我的价值来源于哪呢？那个内核到底是啥？

人的价值到底来自于哪里？是来自于外界的光环与成就，还是来自于内在的包容与接纳。这似乎是一个难以回答的问题，毕竟这两者并不能截然分开，就好像是父母到底是因为我们的优秀才爱我们，还只是因为我们是他生的。当然，在这里我们不能犯绝对化的错误，抛开外在只谈内在，或只谈外在而忽视内在，但这里一定存在一个核心的问题，就是哪个是主要，哪个是次要的问题，就好像找对象或工作，我们不能陷入到违心主义，可以抛开一切只要爱情，但一个人如果只陷入到对外在的执着，因为这个人漂亮，因为这份工作的工资高，想必也不会获得真正的快乐与满足。可以肯定的一点是，当条件凌驾于事情的本质，想必这一定是病态的，是扭曲的。

所以，一个人的价值最初，也是最重要的来源应根植于内心，一个人对自己的接纳，这才是一个人内心中的根。如果把这一切建立在外在，那么这种价值就很病态，也危险，迟早有一天会陨落。毕竟没有人是永远的胜者，每个人都会遭遇失败，如果一个人的价值是来自于外界，那么当外界的光环消失，他就会变得一文不值。

自信从本质上来说应该是相对稳定的存在，一旦过于随着外界的波动而变化，想必这只是一种虚荣心与优越感，而非真正的自信。自信与优越感不同，优越感是为了证明自己比别人强，而自信是可以接纳自己。如果一个人的自信与价值建立在外在，实际上这不是真正的自信，也不是真正的价值。

但患者内心却存在阻抗，认为这就是世界的法则，每个人都如此，还会列举出生活中的种种，认为事实也证明，自己不优秀，别人也不会理你。当然这一方面是他病态价值观的一种外在投射，另一方面也说明他从来没有用真实的自我来生活，所以他并不知道这个世界的法则是怎样的，他并不能意识到不伪装，不优秀也可以活。他把父母的观点当成了这个世界运行的规律，但他忘记了，父母并不是神，也同样会犯错。正如一位患者在治疗中想到了之前的一个发小，他并不优秀，而父亲从小也瞧不上发小，认为发小不行。而从小他则成绩优异，成为大家眼中别人家的孩子，他一直认同着父亲的价值观，但当他发病之后突然意识到一个事实，就是那个小孩虽然不优秀，但却比他更快乐，他开始怀疑父亲也许是错的。

此时，我们会发现病态价值的两个方面：一方面是被原生家庭洗脑的价值观与人生观，另一种是依据此种价值观所建立的病态的价值。比如，一个人认为只有学习好，或挣很多钱，那么这个人就是了不起的，是鹤立鸡群的，所以当他在现实中或想象中拥有与众不同的成就或品质，那么他自然就会膨胀，认为自己了不起，他不会发现自己只是百分之一的天才，加上百分之九十九的勤奋，或自己只是站在巨人的肩膀上。此时，他会标榜自己就是一个天才，就是一个巨人，他因为想象中或现实中的成就建立起了自己伟大的形象。但不要忘记这一切不过是纸牌屋，当这一切崩塌的时候，他整个人就会陷入到绝望的深渊。

而相反也是成立的，当他没有达到这一标准的时候，就会立即认为自己啥都不是，卑微到尘埃里。所以他必须要寻找支撑，必须要让自己符合他病态的价值标准，他必须抱着幻想不放，毕竟只有这样才能得救。当然不论是膨胀到天际，还是卑微到尘埃，这都不客观，都是他病态价值观下的产物。

价值观的偏差必然连带着人生观的扭曲，如果价值建立在外在，那么他就会一直关注自己是否比别人强，而不是生活本身，迷失生活本身的意义。人活着到底是为了做自己喜欢做的事情，还是为了和别人比较而获得优越感与安全感呢？虽然他活着，但却没有活明白，没有搞清楚生活的本质是什么。

此种偏差也会导致一个严重的后果就是价值化：简单来说，他交友，恋爱与学习及事业，或超凡的品格已经不再是这些事情本身，这一切都成了证明其价值的手段。此时，朋友的数量可以为了证明他被人欢迎的程度，或交友的能力；而恋爱成了一种魅力的证明，征服异性的数量有时也可以成为他吹嘘的资本；而学习和事业则成了一种他聪慧与不凡的证明；品德早已经不再是内在情感表达，而成了一种人设的维系。他生活中方方面面实际上早已经被深刻地影响，只是他自己没有意识到，他以为这一切是出自于真心，但实际上只不过是一种手段。

一个女孩谈到，她虽然活了二十多年不过却没有活明白。她总是活在目的性当中，没有真正活过，也没有真正爱过。谈恋爱是为了证明自己有人爱，而交朋友是为了让自己显得不那么孤单，而学习和工作也仅仅是为了证明自己不是那么糟糕，就算看美剧似乎都是为了在豆瓣上发布影评让别人羡慕。她做的所有的事情几乎都不是因为发自内心的喜欢，她只是为了证明自己优秀，或没有那么不堪。

之前她总是逼迫自己和别人交往，因为她觉得一个人的地位和价值是靠朋友的多少来决定的，所以她总是观察那些混的好的人，注意一言一行，每次说话前，想着说什么让别人满意。虽然她有朋友，不过却怕朋友会离开自己，所以总是强迫性的和别人搞好关系，虽然很累，但她却无法放弃。所以，朋友已经不是朋友，已经成了决定了她的价值和阶级的东西。因此当她朋友的数量小于安全值的时候，她就会焦虑与恐慌，她就是找目标，然后发展新的朋友，就好像销售一样。

后来她写到：我为什么不能面对自己的失败？外界所有的评价无论是高考、人际它们的意义早已超出这个事本身了，这些失败对别人来说只是少了叶子，而对我来说是整个树干都会倒。我很认真的想过，我惧怕的仅仅是考不好吗？不，高考对我来说不仅仅是一个考试，而是决定了我的价值。而人际，对我来说肯定也是超出了本身的伤害，动摇了我的根本。

我之所以怕高考，人际紧张，除了事情本身的失败还有更深层次的东西，因为考不好意味着我是个没有价值，失败的人，没人会瞧得起我；而人际不好意味着我是个讨厌的人，我不值得别人尊重和喜欢。说来说去，外界的这些反馈是直指灵魂深处的自我价值的，成功了心里的小本本多给自己加一分，失败了给自己价值扣一分。我觉得问题就在这里，那种深层次的恐惧源于我把外界的事情和本身的自我价值挂在一起了，我觉得我们可以从这里突破，这算是根源吧！

当一个人把价值建立在外在，而不是内心；当一个人幻想通过别人的认可，进而达到自我接纳；当一个人幻想通过外在的成就来缓解内在的卑微；当一个人幻想用病态的价值来维系自负，这一定是危险的。毕竟当他失去这一切外在的光环的时候就会从高处跌落，现实会打破他之前所建立的一切的病态的价值。这可能是一个拒绝他的异性，也可能是别人没有如他想象中那么重视他，或一次失败，亦或是他突然意识到他也如常人一样会死掉的现实。

但出来混总是要还的，当一个人把自己捧得老高，活在病态的自负当中，就会为之后的痛苦埋下伏笔。这一切和吸毒类似，当初有多爽，而后来就会有多痛苦，二者成对应关系。这也就解释了一些患者的疑问：为何我比别人更加痛苦。实际上他会得出这样的结论，是因为他只看到了事物的一面，忽视了当初他活在虚假的价值与优越感的欣喜若狂。那种高人一等的感觉让他陶醉，欲罢不能，而慢慢的他把这当成了常态，更加无法面对我本平凡的现实。

因此，他不是自负就是自卑，实际上他从来都没有真正的自信，他只是活在由荣誉堆砌起来的城堡当中忘乎所以。因此在常人眼里微小的失败就会成为灾难，此时，他会走上另一个极端，从认为自己比所有人都强，转变为是个人都比自己强。所以失败已经不仅仅是一件事情的失败，而是打破了他整个人存在价值的根基。这也解释了为何一些不好的事情发生，对于常人来说只是难过一会，而他却不断发酵，痛苦成几何级的增长。一个人通过自己病态价值体系把自己捧的有多高，当他一旦没有符合，那么他病态的或者说是虚假的价值就会崩溃，所以并不是这些事情无法接受，而是这些事情被他赋予的意义。

他的视野阻碍了他的治愈。毕竟当他没有从宏观的角度来审视这一切，发现问题的症结所在，只是一味地试图维系病态的价值，那么无论他怎么做都会是徒劳的。就好像有人评价神经症患者往往是陷入了一个迷宫，无论开启哪一扇门都是死路。他没有意识到，问题的本质不在于他不优秀，不完美，不圣洁，而在于他不能识破病态价值的欺骗。

他犹如活在幻境之中，当他在高人一等中找寻价值，当他在别人的羡慕和崇拜中找寻意义的时候，他并没有意识到这一切实际上都是虚假的，不牢固的。他所坚信的一切，实际上并非是这个世界真正的法则。

活在病态的价值中给了患者一种虚假的安全感，认为这样自己就会被接纳，被认可，被爱，认为脱离了这一切就没有人看得起他。他没有意识到，这一切只不过犹如小孩子的过家家，只是他自我催眠的产物。如果不能识破这一点，就无法勇敢地迈出那一步——抛弃原有的病态价值体系及因此建立的病态的价值与自负。

不破不立——不打破这种病态的价值，那么患者永远都无法接受真实的自己。一位患者最后感慨道：现在我才发现，实际上这个世界不是我原来想的那个样子。比如，我以前认为自己聪明，有能力，认为自己无所不能，而现实中的却不是这个样子。而以前为了完美，为了理想化的幻想逼自己做事情，但越是这样就越是对所做事情产生厌恶感。我也明白了一点，以前没有办法交朋友，是压根就没有把别人当人看，不如我的人，我把对方当成物，而比我强的人当成神。我把之前的同学都删了，最近都加上了，不过我发现别人实际上对我印象还不错，别人觉得我这个人本身挺好，而不是我多优秀，我以为自己在别人心中很糟糕，但现实不是这样的。也许我该感谢患病，因为可以梳理自己，可以审视过去，可以从新做回一个人。

就算患者有那么一瞬间会意识到自己所坚守的一切可能是错误的，但他依然对真实的世界感到恐惧。用形象的比喻来说，一面是深不见底的悬崖，而另一面是幸福的幻象，就算他知道这也许是虚假的，但不到彻底绝望之前，他依然会在病态的价值中去寻找支撑，寻找爱，寻找活下去的意义。除非有一天他病态的价值被现实彻底击毁，他再也不是他想象中的神，也许他才会考虑做回人。

  第十二章：支撑与幻灭

寻求自我的救赎是每个内心陷入冲突与困顿的人的必然选择，但如何救赎，怎样才算救赎，不同的道路也必然会导致截然不同的结果。是继续寻找支撑维系病态的价值，还是放弃外在价值的寻求而直面真实的自己，这是需要停下来思考的问题。只有对救赎的本质有更深的理解，才能明白哪个是“宽门”，哪个是“窄门”。

圣经说：世间有宽窄两道门，你们要从窄门进去，因为那通向灭亡的门是大的，那条路是宽的，从那里进去的人也多。然而，那通向永生的门是多么小，路是多么窄，找到它的人是多么少。走在宽门大道上的人，可以为所欲为，似乎是自由的道路，但结局是可怕的，因为此路的末段通到地狱；那窄门小路，却是通到天堂。

许多人为了寻找道路，费了许多苦心，也付了很大的代价，却没有能够认清正路，徘徊在歧路之中，感觉得悲观失望，无所得，只是劳苦愁烦，所留下的，只是一声叹息。

救赎的道路究竟在哪呢？大家做出了自己的选择，同时为了自己的选择承担了责任.

有这样一位女性患者，从小父母离异，她和妈妈一起生活，不过却受尽了妈妈的打骂与嫌弃，并且妈妈也把对爸爸的仇恨也转移到了她的身上，认为她身上的一切都是不好的。小时候，每次回到自己家门口，她都要哭十几分钟再进家门，她觉得很恐惧，没有人可以帮她，她感到无助。

从小被妈妈嫌弃，最后她终于开始嫌弃自己，她不认为自己有好的与可爱的地方，并认为所有人都会像妈妈一样嫌弃自己。虽然她长相漂亮，但却坚持认为自己的内在和外在都是丑陋的，见不得人的。

为了摆脱这种“生而为人我很抱歉”的自恨，从小她就装成一个大人，她也把自己躲在一个由善良、漂亮、优秀、被爱所组成的壳子里面。她认为真实的自己不好，畏畏缩缩，所以她必须要活成想象中的样子。

当一切顺利，心随所愿的时候，她也曾找到了一种“治愈”的感觉。此时，她以为自己终于不再是那个被嫌弃的小孩，甚至还有了一种高人一等的优越感。即便如此，她终究还是逃不掉现实，毕竟无论她多努力，也注定有失败；无论她多善良，依然会有丑陋；不管她多讨好别人，依然有不喜欢她的人，当幻想被现实打碎之后，她就会拼命地寻找支撑。

当这层壳被撞碎的时候，她突然感觉自己成了一个无助的孩子，并陷入到抑郁的状态之中。此时，她不想出门，不敢和别人来往，担心被嫌弃，并且极其依赖别人——她想要找到被爱的感觉，只有被爱，和她所欣赏和崇拜的人融为一体，才能减轻内心深处的恐惧与卑微。此时，爱成了她“生命”的支撑，在对方身上可以找到她所不具备的能力或品质。如果，这最后的支撑也不在的时候，她恨不得结束自己的生命。当然，她确实也这么做过，此时的轻生也是一种留住对方的手段。她就好像一个落水奄奄一息的人，只要能抓住一根原木，她就不在乎这个人到底爱不爱她，到底适不适合她，到底值不值得去爱。

为了维系爱，她把漂亮与被爱联系到了一起，她内心中有一个根深蒂固的观念：只有漂亮才值得被爱。一旦感情出现裂痕，她就认为是自己不漂亮了，并会用不断整容的方式来找到“自信”，并试图挽回对方。

她不敢相信对方爱或不爱她和脸没有关系，虽然生活中有太多的例子可以证明这一点，比如，她有一个相貌平平的女性朋友，对方同样拥有美满的感情生活。毕竟承认了这一点，她也就失去了对感情的掌控感。

当然，她的支撑不仅是脸蛋，也不仅是男人，还有成功，善良，完美……当她在事业上顺利的时候，此时，她就不在乎男人是否爱她，而相反也是成立的，当她在事业上遭到失败，在和她假想敌的比较中处于劣势，此时她就强迫性地需要爱，敏感对方的态度。

此种循环不停地上演——自卑，男人，整容，成功，自负，幻灭。一个周期，又一个周期，贯穿在她生命的各个阶段。其中一个方面破灭了，她就幻想另一个方面，当这些都破灭了，她整个人就崩溃了。

虽然她所做的一切看似是在救赎自己，但实际上却是在自我毁灭。她一直用自己的生命去换取虚假的安全与价值，但一阵风就会摧毁她苦心建立的纸牌屋。

在清醒的时候她也会意识到这一点，不过因为不敢直视内心深处的恐惧与伤痕，她只能像希腊神话中的西西弗斯一样做着无用功，试图维系一种生的希望——西西弗斯触犯了众神，诸神为了惩罚西西弗斯，便要求他把一块巨石推上山顶，而由于那巨石太重了，每每未上山顶就又滚下山去，前功尽弃，于是他就不断重复、永无止境地做这件事。西西弗斯的生命就在这样一件无效又无望的劳作当中慢慢消耗殆尽。

她的精力被极大地浪费，她的生命在这没有尽头的循环中不停地被耗竭，她所追求的希望，最终都以破灭告终，但她为了逃避本来的自己，却不得不再给自己一个新的希望，这样于此反复。她以为变美了，就会被爱了，就不会被抛弃了，但现实却一次次地辜负她，强迫性地整容最终成了她减轻焦虑与逃避自我的手段。在她没有醒悟之前，这个无望的循环会一直继续下去。

虽然对神经症形成机制的分析患者也能部分认同与理解，但治疗师的劝告有时就好像是一个魔盒的封印一般，只是起到暂时的作用，当心魔泛滥必定会冲破封印，再次让他陷入到非理智的执着之中。一方面，因为他曾经体会过那种被救，那种活在“幸福”与“安全”的感觉，虽然只是很短的一段时间，不过他误以为那才是生活，那才是正常，那才是他本来的样子：另一方面，因为他病态的价值并没有被打破，他依然不能面对真实的自己，所以他只能用优秀来减轻卑微，他只能用幻想的伟大来无视现实的平凡，他只能用表演的完美来逃避本来的自己。在这一切彻底失效之前，他是不会轻易放弃这些试图拯救自己的方法的，就算这些方法只能给他带来暂时的安全，而非真正的治愈。

虽然治疗师苦口婆心，不过患者并不能完全听进去，他依然存在侥幸心里，以为只要做到了心魔的指令，达到的应该的要求，那么内心的冲突就会停止，他就又可以找到幻想的中的安全与价值。

一位患者写到：我的信仰是——我不可能被打败的，人生有顺境逆境，在逆境中，我要像一颗种子一样，埋藏起自己的锋芒，去吸收去沉淀，去成长，去进步，待得机会，待自己羽翼丰满，便可以冲向蓝天。挫折只是我成功路上的垫脚石，我一定能战胜它，那些杀不死我的，必然会让我更强大。待我更强大，我会把属于我的，我所经过的苦难，十倍百倍的去偿奉还，我在等。

他早已经走火入魔，他不会在意他所追求的一切是否符合实际，不会注意到这个病态的循环是否不断地在他的人生上演，他难以停下脚步来反思自己，他心中只有一个信念，那就是——变好。这种变好不仅仅是某一个方面，而是方方面面，不是差不多就行，而是要达到极致的好。例如，一位患者就在不断的挫败中给自己制定了一个“六大工程”的目标——“一级建造师”“漂亮女人”“健身”“有钱”“心理健康”“牙齿健康”。为此他非常自律，不允许自己浪费时间，也不玩游戏，不交朋友，把所有的时间都花在了他这六大工程上。只是随着时间一天天过去，他不是离这些目标越来越近，反倒是越来越远，所以他陷入到了恐慌。

患者来治疗当然是希望治疗师能帮助他完成这一切，然后建立价值。但如果治疗师真的这样做，实际上不是在帮他，而是在害他，虽然短期他会感觉很好，认为自己在进步，他不知道的是，真正的进步并非是把自己变好，而是能够接受自己的不好。从此种意义上来说，治疗师并不是帮助其进行心理建设，反倒是帮助其放弃原有的病态执着，去发现内心真实的需要与情感，并面对真实的自我。但他却难以扭转过来，因为他无法忍受失衡和分裂，他担心内心深处的恐惧会将他撕裂，所以他必须急于修复这一切。就好像一个快要淹死的人，并没有耐心去分析他落水的原因，只想快点上岸。

但什么是正常，什么是不正常，实际上他并没有分清楚。在他潜意识中存在这样的需要，就是他比别人优秀就是正常，别人比他强就是不正常；他完美无缺就是正常，和常人一样有缺陷就是不正常；他纯洁的如圣人就是正常，有任何人性的污点就是反常；他出类拔萃就是正常，他平庸无奇就是不正常；一切尽在掌控就是正常，世事难料就是不该存在的症状……就好像一个女孩，她所谓的正常就是被所有人尊重认可，以她为中心，一旦有人不把她当回事，她就认为是不正常，认为自己病了，幻想治好了就可以让别人看得起她了。实际上，这一切只是现实，并非她认为的病态，只是她不愿面对罢了。

当然，我经常说的词是现实，但一些人并不真正理解现实的含义，理论的解释是：即客观存在的事物或事实解释，真实的即时物。而一位患者的解释似乎更接地气：你说得对，也许多一点丢脸和挫败反倒对我们患者来说是好事，虽然会引发强烈的内心波动和痛苦，但也能够让我们看清现实。其实这也是我第一次意识到这一点。什么是现实？现实就是，任何人都有缺点或缺陷，我也有；现实就是，所有人都会有丢脸出丑的时候；现实就是，我不可能永远都比别人学得快学得好；现实就是，我不可能比所有人都漂亮；现实就是，我不可能在任何场合中都是中心，别人都顾着我；现实就是，我不可能比所有人都强；现实就是，我不可能得到所有人的认可；现实就是，我也不可能得到一个人百分百的认同；现实就是，不会一切如我所愿。而我呢，总要对抗现实，无异于以卵击石，现实的东西能改变吗？能强求吗？

因为无法面对现实，所以患者不是强迫自己，就是逃避现实。但错误的方向只是缓解，只是掩盖，而问题的本质一直没有得到解决。并且如果通过某种方法维系达到了一种病态的平衡那么也极其危险，毕竟这阻碍了他觉醒之路。此时，他就好像一个走在钢丝上的人一般，稍有不慎就会从高处跌落。就算他看似一切良好，内心也总是体会到或轻，或重的焦虑感。一位患者谈到，虽然生活看似平静，不过他内心总是感觉会有什么大事发生。

在治疗中经常会遇到时隔多年的患者再次来访，而当询问为什么没有继续治疗的时候，往往会会发现一个共同的规律——经过他的“努力”维系了一种平衡，焦虑得以缓解，他虚假的价值得以维系，他用外界的光环掩饰了内在的卑微与伤痕，所以他以为自己治愈了。再次来访就是因为现实打破了这一切，他才意识到之前不过是一种虚假的治愈，所以他又不得不再次试图通过分析来了解自己。

一位十年前咨询过一次的患者，十年后他再次来访。当初他因为强迫性思维求治，他存在诸如，思考数学公式怎么回事；语言这么复杂，人怎么不想就能说的出来；写字这么复杂，为什么人不要想就可以写等穷思竭虑的强迫。

当他还是孩子的时候，大多数时间都是自己玩，那时他总认为自己是世界的中心，觉得自己是清醒的，别人是混沌的。上学的时候如果别人学习比他好，他就认为只是自己没有努力而已。但是要毕业了很多现实摆在面前，他才发现自己不能拯救世界，也不能帮助非洲难民，甚至连找工作都成问题，所以他开始怀疑自己，开始问自己：我是谁？

而十年后的到访他还原了这十年的经历。后来，他找到了一份教师的工作，也许是压力太大了，之后就开始焦虑自己是否会变疯，而随着经验的积累，他的焦虑减轻，不过却开始膨胀，觉得自己在这里就是大材小用。之后他转行做了英文客服，这依然维系了他的自负，他觉得这个工作比较高级，甚至认为自己都可以去外交部工作了。两年后，他回到了老家，找了一家报社编辑的工作，在稿件获奖和主编说他是本地不可多得的人才之后，他的自负达到了顶峰，就算打个篮球都觉得自己可以进CBA，不过最后看看自己的身高和弹跳，他意识到自己又膨胀了。

最后，他又以第一名的身份考进了公务员，开始的雄心壮志却被无情的现实打破——阴晴不定的领导，就算他每天加班都会被责骂。因为压力变大了，所以高中时代的强迫性思维又出现了，所以他感到天塌了。

他谈到这么多年他内心一直清楚自己只是在逃避，而这十年只是运气好罢了，他知道，迟早有一天要出事。

十年，他绕了一圈又回到了原点，他终究还是没有逃得掉现实。

这样的例子不胜枚举，但结局都是一样的，最终患者给自己造的梦无一例外不以破灭为告终。

继续坚持错误的道路是极其危险的，毕竟，当一个人把成功和完美当成自我接纳的条件与价值的尺度的时候，当他得到的时候只是一种暂时的焦虑缓解与安全感维系，但没有达到就会引发更深的价值毁灭。如果用网络赌博骗局来形容这种现象可以说：如果你赢了，赢的只是永远无法提现的虚拟币，而输了，却输掉的是真金白银，甚至是生命，这只是一场一夜暴富的骗局罢了。

寻找外界的支撑来缓解内在的冲突，来填补童年不被爱的空洞，一定是一条没有尽头，也是一条错误的路。毕竟他支撑的是幻想，支撑的是一个本不存在的自己。无论他怎样试图成为一个完美及全能的神，但最终他发现自己不过就是一个渺小的人而已。

开始患者是为了治愈的信念开始了治疗，而当发现治疗中的治愈并非是他所认为的样子，之后就会对治疗失望。如果他侥幸维系了幻想，找到了支撑，那么他就会在治疗中脱落。而再次到访，也是因为幻想的破灭。经过多次循环之后他才会意识到这些办法都不是办法，唯一的道路只有一个，面对真实的他自己。此时，他才能听进去，才能理解我之前和他说过的话，才能意识到这么多年他只是在自欺与逃避而已。

一位急于要治好的男性患者专程来南京求治，并一直赖着不走，希望我传授他独门绝技。

他的问题在于对生活中的一切都是不满意的，所以他选择了辞职和离婚，他幻想找到理想中的爱人和可以奋斗一生的事业。虽然经过多年的尝试最后都没有找到，不过他依然不肯放弃，因为他认为平凡、平淡的生活是没有意义的。

他谈到从高中开始就进入到了这种绝望的境地，因为低自尊，因为家里穷，因为学习不够好，所以他都不敢光明正大地谈对象。认为自己一路走来没有抬头做人。所以现在他千方百计地想要证明自己，他要找美女，挣很多钱，认为这样就可以自信了。

虽然我提醒他：有钱不一定自信，而没钱不一定自卑。

但他却固执地认为，有钱就自信，这就是这个世界的规则。

他认为自卑是客观的，就是因为自己太普通，没有钱才导致的。

我接着提醒他，如果这个逻辑成立，那么来求治的人都应该是社会底层了，为何那些有钱有势，有权，有美女的人依然会有心理问题？按照你的逻辑他们不是应该早就进入极乐世界了？

所以，自信一定不是建立在外在基础上，虽然有时这也很重要，但这并非是决定性因素。当一个人一味地用外在的客观来克服内在的主观的自卑，这一定是缘木求鱼。

他不解地问我，如果客观的成功不会让一个人自信，那问题的关键到底在哪里？

这确实是一个需要好好想想的问题，毕竟他把太多的时间都花在维系上，执着上，幻想中，却没有好好停下来脚步来思考这个关键到底是什么。

既然寻求支撑，维系病态的价值，证明自己这条路走不通，那么真正的救赎到底在哪里呢？

下面用一段和一位患者的对话来说明这一点：

一位治疗多年的女性患者不解地问我，为何她一直被困在循环空间之中，每一次都因为学习和工作的压力，都因为和别人的关系的微妙变化而陷入到焦虑或抑郁之中。她不明白自己为何不能和别人一样有调节能力，毕竟当别人面对被领导骂或人际关系不和谐的时候，很快就好了，而她却一直无法消化。除非遇到一个舒适的环境才能结束这种负性的循环。而现在就是她最不想面对的环境——被领导否定，和同事关系紧张。此时，她体会到一种急速下坠的感觉。

在咨询接近尾声的时候，她问我：当你的人际关系出现问题，当你不被认可，甚至是朋友离你而去的时候，难道你不焦虑？

我谈到这种事情也确实在我的身上发生过，此时我体会的不是焦虑，而是遗憾和伤感。我有过焦虑的体会，能分辨出这两种感受的不同。因为这一切不是我的根基，与人生的支柱，这些外在的东西只是装饰物。正因为你内心没有这个根基，所以外在的装饰物都成了一种支撑，当失去这一切才成了一种自我价值的毁灭。

这个根基到底是什么，人生的支撑到底是什么，想必这个答案就是——爱你自己。当一个人可以面对自己，可以接纳自己，可以坦然地活出自我的时候，他并不需要外界作为支撑，因为他自己可以成为自己的人生支柱。此时。任凭外在的装饰物如何变化，并不会动摇这个根基，他可以成为沙漠之地的骆驼，可以成为冰山之境的雪莲，可以成为那个当全世界都抛弃他，而他依然接纳自己的那个人。

说到底，一个人最重要的人际关系是自己和自己的关系，如果自己都不喜欢自己，不接纳自己，那么任凭他有再多的认可和赞美从骨子里他依然是不自信的。所有依赖外界建立起的自信只是空中的楼阁，只是海市蜃楼的幻影。此时，他真正爱的不是自己，只是外在的光环，甚至可以说他嫌弃自己，憎恨自己，怕成为他自己，所以才不得不用光环来掩盖这样的一个真相。

这一切皆来自于他童年的创伤，所以并不是一两句鸡汤就可以缓解，只有他所维系的幻想走向毁灭，只有他洞悉到这一切不过是自欺，只有他明白拯救在关键不在于外界，只有他敢于诚实地面对自己，才会能开启一个新的可能。

通往天堂的路又小又窄，充满了哀鸿，让人不禁毛骨悚然，他误以为这是地狱，而通往地狱之路却又宽又大，走的人又是这么多，让他误以为这通往天堂。

窄门之所以窄，是因为打破之后，他又看见了那个他一直不愿看见的被嫌弃的小孩，他又体会到了童年的恐惧与无助，所以这注定是一条不容易走的路。但这个门一直都在，只是他一直都不曾留意。

  **第四部分**

**自由与觉醒**

第十三章：驱魔人：心理治疗的本质

人性与魔性同时存在于人的内心，而根据占比的不同，我们可以区分开相对健康的人与患有心理疾病的人，从这个意思上来说两者的区别是相对的，相对指的是人性与魔性占比不同。但两者的区别又是绝对的，这就好像美国大选，赢者通吃，胜者最终获得统治权。当魔性掌控一个人，成为人的的主宰的时候，此时这个人看起来和常人无异，但从本质上来说他已经被心魔掌控，不再是一个独立与真实的人，而成了心魔的傀儡和奴仆，他所做的一切都不再是出自于个人的意志，而是来自于心魔的蛊惑。心魔此时就好像是一个独裁者，它并不能代表“人民”的利益与声音，而是对真我的压迫与流放。

人性是流动的，魔性是僵化的；人性承认有限，而魔性追求无限；人性被情感驱动，而魔性被恐惧驱使；人性追求成长，而魔性妄图掌控；人性是真实的存在，而魔性来自于无限的欲望，因此它必然遭遇现实的天花板。诸如，它要求的是最优秀的，最受欢迎的，最圣洁的，全知全能般的存在，并试图赢得所有人的接纳与认可，但这在现实中是无法实现的，所以必然会引发心魔的痛苦与恐惧。因为它不是真实的人，而是各种幻想与病态欲望的综合，它当然不会和平凡的人类一样对现实臣服，它必然会想尽办法来试图战胜或逃避现实，这样才可以维系它的存在。

但因为他已经成了它，所以他也会把一切的现实当成敌人，把一切可以利用的当成“维稳”工具，他带着这样的目的来治疗，在治疗中也必然会和治疗师发生冲突，毕竟治疗师一直试图帮助他回归人性，而非继续维系心魔的存在。

从这个意义上来说，治疗早已经脱离了症状减轻的维度，而升华为找回真我，摆脱心魔掌控——是一场与幻想、执念、恐惧、应该及这一切集合在一起而形成的掌控一个人的邪恶力量的战争。

因此，现代的心理咨询和古代的驱魔大概是一个性质。不同的时候，前者是驱赶内心中的魔鬼，而后者祛除的是外界的魔鬼。但这两者却又有相似的地方，毕竟魔鬼都是无形的，看不见，摸不到。并且一旦一个人被邪灵附身，那么无论是心魔还是魔鬼，结果都是一样的——被迷惑，被掌控，迷失了他自己。

从这个角度来看，咨询师就相当于现代的驱魔人，但他比古代的驱魔更艰难，毕竟咨询师并没有神奇的药水与法术，也没有象征着正义的上帝的庇护，他只能通过分析与交流，来唤起患者人性的部分，并试图帮助他自身人性的力量摆脱心魔的统治。

但在治疗的初期患者是无法意识到这一切的，他只幻想治疗师可以给予他有效的消除症状的方法，他没有觉察到自己的人格、价值观、人生追求等诸多方面的病态与扭曲，他只是认为自己的不幸来自于某件事件，某个人，某个症状，或一段不开心的经历。他单纯地以为，如果这一切不发生或消除了症状，那么他就什么病也都没有了。

如果这一切真的如他所认为的那么简单，想必一本心理自助书籍或网上的方法就可以帮助他了，就没有必要和治疗师几十，上百小时的辛勤工作来探究内心深处了。人心总是比想象的要复杂，只是关注外在，而没有深入到内心的方法不但不会对他真的有帮助，还会让他走更多的弯路——治疗的真正意义在于理解症状与认识自己，而不是消除症状那么简单。

例如，有这样一位强迫症患者，他因为房子的问题而焦虑，开始他买了一个新房子，不过交房的时候才发现距离变电站很近，他担心辐射会影响身体的健康，之后他就赔钱退掉了这个房子。后来他又很快买了另一处房子，这个房子他还是满意的。初期的幸福很快被邻居的噪音所打破，邻居有两个孩子，总是蹦蹦跳跳，因此影响了他的休息，他又开始变得敏感，担心无法正常休息会影响健康。

经过一年的折磨他又不得不卖掉这个房子，几经周折买了一个郊区顶层的房子。他本以为这回总该结束了，不过故事并没有按照他期望的发展。经过这段时间的焦虑，他情绪状态已经变得不可控，整天处于焦虑和抑郁的状态，他的关注重心也因此发生了变化，从开始强迫房子，变成敏感状态，并试过多种方法未果，所以不得不求助于心理治疗。

当然，他希望通过治疗可以改善心态，平复情绪，变得积极和阳光。诚然，他提出这样的治疗目标是无可厚非的，但却不可取，根据精神交互作用的原理，一个人越是关注状态，越是想要去除，其结果反倒不是消除，而是一种强化，最终陷入到一种恶性循环之中。所以治疗的方向一定不能是消除焦虑，而在于接纳。就好像一位患者分手之后，就想尽快忘记前女友，认为谁先忘记谁得救，但事实却适得其反，他越是想要忘记，结果就越是挥之不去，最后成为了一种强迫性的思维。

从更深的意义上来说，他的治疗目标也不应该是减轻焦虑，毕竟从事情的来龙去脉可以分析到，问题的本质不在于情绪本身，而在于他无法接受外界的变化对他身体和精神状态一丁点影响，他一直试图在追求一种绝对的安全与掌控，但因为在现实中是无法达到的，所以这其实是一种病态的追求。所以治疗的方向不是逃避现实，而是面对现实，放下对健康的执着。

正如，当初他对房子的强迫一样，虽然他逃掉了，但最终他还是没有逃掉，毕竟他逃掉了房子，却逃不掉情绪的波动，就算住哪里是可控的，但情绪状态却不可控。虽然强迫的点在不断地变化，但问题的核心却一直没有变，就是对极致健康与安全的执着。只是关注表层的焦虑，或试图消除焦虑，这实际上和当初换房子没有什么不同，本质上来说依然是逃避，而不断地逃避短期降低了焦虑，但长期却加重了病态的执着与人格的扭曲。

逃避焦虑并非是治疗的意义，治疗的意义在于直面自己内心中的恐惧，毕竟当一个人内心不怕，自然就会对外界没有那么敏感了。就好像害怕脸红，手抖和余光，及任何他认为不该存在的症状的患者，虽然他以为消除了症状便可以正常，但这只是表象，毕竟他真正怕的不是外在的症状，他真正怕的是因此带来的后果——别人的否定与嘲笑，人设的崩塌。如果不敢于面对他内心真正所恐惧的，那么这些外在的症状就算消失，也会在某些机缘巧合下以其它的形式表现出来或复发。

心理治疗并不是直接解决外在的症状，而好像一面镜子，帮助患者发现问题背后的真相。而这个过程也并非患者所认为的指导，建议与方法，更多的是分析，理解和发现。形象的比喻就是治疗的过程并非是老师上课，更像是福尔摩斯对案情的分析，发现真相的过程。心理治疗是通过外在的线索，发现内在问题的本质。毕竟只是一味地想要正常，但他却不知道自己为何不正常，对自己内心中的追求，矛盾与冲突没有觉知，这只是治标而不是治本。

虽然这才是治疗的真正意义所在，但并非每个人都能理解，尤其是一些刚治疗不久的或执念太深的患者，他不明白治疗是如何工作的，或对治疗抱有不切实际的幻想与期待，这些都间接成了治疗路上的阻碍，所以有必要把治疗的原理与误区解释清楚。

如果提起医生或教师，那么我们大概知道他们是如何工作的，又是如何帮助我们的，但由于心理咨询是近代才产生的职业，并且有着某种神秘感，所以大多数人往往并不清楚心理咨询的工作原理，咨询师是如何帮助他的。他会带着想象来做治疗，也会把咨询神话，认为心理咨询是神秘的，认为咨询师具有某种魔法，可以快速有效地帮他解决痛苦。而当现实中的治疗和他幻想中不同，他往往会失望，并认为心理咨询是无用的或只是简单的聊天而已。这些实际上都是对心理咨询的误解。

  现实中的心理咨询师并没有神奇的方法或法术，他只是和患者一同聊聊天，当然这不是简单的聊天，而是和来访者共同分析与探讨他痛苦的原因与问题的本质，因此，治疗是一种内心的探索的过程。

咨询师本身并不具备魔力，他只是帮助一个人看见，觉察，醒悟。大多数处于困境中的人，只是把太多的注意力放在心结上，而忽视了其它，一直在错误的方向上不自知。而咨询师就是一直在努力唤醒他，让他认识到，让他醒过来。但这个过程并不快，需要一点一点来，通过不断地交流与体会，引发他的思考与洞察。

一些人在开始或治疗了一段时间之后，当发现治疗本身和他期望的不同的时候，会小心翼翼地问我，心理咨询与治疗是怎么回事，是怎么帮助他的。此时，我总会耐心地解释治疗的意义与大体经过。就好像一个即将旅游的人却不知道旅行的路线与目的地一样，作为一个导游是负有责任说清楚这一切的。虽然在后面的章节中还会更为全面的阐述，但这里先做一个概括性的总结：

心理咨询也叫心理分析，根本的目的在于帮助一个人认识与觉察，而在这过程的大体路径是：

**第一步：由表及里**

大多数来求治的患者都会把关注点放在症状和痛苦上，他幻想消除症状便可以息事宁人，但如果只是停留在这个层面，就只是头疼医头。

为何是我而不是别人？症状存在有什么意义？为何同样的事情自己会和别人有不同的反应？为何自己总是走不出来？这其中隐藏着什么自己还没有看清楚的真相？

跳出自己原有的认知或扩大认知的域限是很有必要的，当我们只看到了事物的一面，那么就无法看见另一面，就好像手心与手背，当我们只看得见痛苦，就无法看见自己的强求；只看得到症状，就看不到我们的执念；只想着治好，就不能看到自己是怎么患病的。

事实上，看得到的症状与痛苦，就好像一个金字塔的塔尖，而这个塔尖之所以存在，实际上是因为下面的塔座，如果不是因为原生家庭，成长经历，人格的病态，错误的追求，那么怎么会有最终的患病的结果。当塔座改变了，想必塔尖也会不复存在。弗洛伊德的冰山理论就大体可以说明这个问题，我们看到的只是冰上一角，而更为重要的部分则隐藏在水面之下等待着我们去发现。

所以治疗的重点不在于症状，而在于顺着症状这条线索，去了解那些未曾被我们注意到的东西，正是这深藏在背后的东西才是导致内心冲突的原因。如果这个根本性的东西没有被发现，没有改变，那么消除症状是没有任何意义的，症状依然会以其他形式表现出来，只能给人一种治愈的假象。

患者也会幻想回到患病之前，他认为之前的自己是健康的，生活是幸福的。但一切看似偶然当中却存在必然，毕竟任何东西都是都是发生发展和变化的过程，如果他之前的一切真的是健康的，怎么能导致最终患病的结果？就好像一个王朝的倾覆或世界大战的爆发，这一切好像都是因为某个偶发事件所引发，但从本质上来说，这件事只是激发了由来已久的矛盾而已，而症状的爆发也可以认为是内心矛盾激化的结果。

虽然患者急于解决症状，但症状不仅不能被立即消除，也不该被急于消除，毕竟过早的消除了症状也就失去了线索，失去了了解内心更深层次冲突的动力。

例如，一位有进食障碍的女性患者，虽然经过住院治疗体重有所恢复，不过对继续增加体重却有着极大的抗拒。虽然家人想尽办法希望她多吃饭，但如果治疗真的只关注外在的体重和进食量，那么最终将无所得。

所以我提醒她的家人，既然体重现在已经恢复到安全范围，现在就不是继续简单粗暴地逼迫孩子多吃，而是理解她为何对吃，为了对胖产生恐惧，要寻找背后的“X”——身材只是表象，一定有一个更重要的内心需求有待发现，而这个需求竟然会大于她的健康与生命。

后来妈妈补充道：她从小可爱，运动能力强，小学一直优秀，从没有跌落，周围的人也一直喜爱与赞美她，也因此受不了别人比她强。

到这里似乎有了思路，表面上她是在追求身材，但本质上并不是，她只是在追求完美的身材给她带来的优越感。就好像有的患者和我说他表面是想挣很多钱，但从本质上只是想要证明自己，找到一种高人一等的感觉。

一位患者在经过初期对治疗的不解与挣扎之后说到：我觉得现在最应该做的是发现，而不是想办法消除，发现的越多离真相越近。

**第二步：理解症状与痛苦**

警察破案的时候需要线索，而破解心理问题的谜团的线索就在于症状与痛苦。虽然大部分人认为它们的存在是人生的悲剧与灾难，但实际上它们却是人生的礼物，毕竟只有通过痛苦才能看见关于自我的真相。

大多数人会自负地认为已经了解了自己，但他的认识往往是比较肤浅的，他只是了解意识层面的自己，但对潜意识层面的欲望，冲突，恐惧并不真正的了解。而这也可以解释为何一些人理智上认为自己可以接受一些事情，可以面对一些事情，但依然会对某事，某人感到焦虑与恐惧的矛盾现象。比如，明明知道没有人是完美的，他依然会因为自己不完美之处而焦虑；明明知道不能让所有人喜欢与接纳，但当有否定他的人的时候就会不自觉地恐惧；明明知道在这个世界上是人外有人的，但他就是无法接受别人比他更优秀；明明知道每个人都会死，不过他就是无法面对危险的可能；明明知道没有人是圣人，不过他就是无法原谅自己的“罪行”。

所以，对问题的表象进行分析才能发现问题的实质。例如，在治疗中经常会碰到的现象就是当患者身上有任何他无法接受的症状或不好的经历的时候，那么他就极其害怕别人发现，或者认为别人已经知道了，并且他会坚信别人会因此看不起他。但事实上这个问题是复杂的，深入分析之后往往会发现，也许真正看不起他的不是别人，正是他自己，是他自己无法接受自己的失败，自己的无能，自己有心理问题，所以才把这一切投射到外在，认为别人也看不起他，这个社会无法接纳他。他也许会拼命在别人面前掩饰，假装正常，但因为这个本质问题没有解决，无论外在他表演的多无懈可击，他都无法找到真正自信。

患者治疗目的是变得正常，这个治疗目标看起来无可厚非，似乎这也是治疗该做的事情。但千万不能被表象所迷惑，所谓的对正常的追求有没有可能掩盖了他潜意识中某些病态的执着？

一位患者写道：为什么我努力了那么久还是好不了，活得好痛苦。我现在做什么事的时候，都要想一下我这样做正不正常，我很害怕自己不正常。跟人交往的时候，我都不知道怎样表现——表现的蠢也不行、凶也不行、聪明也不行、说话好也不行、表现得斯文也不行。我好像怎样做都不行，都要想一下我这样做正不正常，别人会怎么看。我做事很完美的时候又觉得我是不是有完美欲，我是不是又幻想了。我很害怕自己不正常，我都不知道怎样做才是真实的自己，也不知道头脑中的想法哪些是正常的，哪些是不正常的？

想要变得正常无可厚非，不过执着于正常则成了一种强求，一种强迫。毕竟在现实中并没有方方面面都正常的人，想必只有神才能做到吧。一味执着与此已经背离了正常的本意，毕竟真正的正常在于接受本来的自己，而不是把自己变得没有问题。

有时，患者也迫切地想成为普通人，但这里的问题在于，他只想要普通人的幸福，却不想要普通人的平凡；他只想要普通人的优点，却不想要普通人的不足，如果真的让他成为普通人他依然会发病，虽然普通人没有让他痛苦的症状，但他却受不了普通人的现实，正如一位患者谈到：想想自己如果和周围人一样平凡地死去，那么这样的人生没有任何意义。

所以，他眼中的普通人实际上并不普通，或者说他理想化了普通人，他把身边所有普通人的“好”集合了起来，而不是要成为某一个具体的普通人。就好像当初我患有抑郁的时候，认为普通人快乐，幸福，自信，受人欢迎，成功。而当我真正和普通人在一起交往和生活之后才发现，实际上普通人的日子并不是我想象的那般顺利，他们和我之间的差距不在于他们没有痛苦，只是他们比我更能接纳这一切。

但患者依然会坚持认为自己的要求不高，只是想和别人一样。但深入分析后这种谎言就会不攻自破，毕竟他如果真的想和别人一样，就不会如此痛苦了，他所有的努力实际上是为了和别人不一样——他真正想要的是好的方面比别人强，而不好的方面和别人一样，想必一个人真的能做到这一点，就不是普通人了。这个所谓的“普通人”仅仅是他为了变得不普通的借口罢了。

此时，有患者会发出疑问，既然变得“正常”在咨询师眼中成了一种病态的追求，那么什么才是治愈，什么才是真正的正常？

治愈，这个看似不必分析的问题却有多重的含义，从症状维度来讲，患者一般是把症状的消除作为为治愈的标准，但从治疗师的角度来说，治疗并非为了消除症状，而在于接纳现实，当一个人接纳了现实，症状也自然没有存在的必要，或也不会放在心上了；从更深层次来说，患者认为成为更好的自己是治愈的标准，但对治疗师来说，敢于成为自己才是治愈的标准，也许这个自己并不完美。

简单概括来说，真正的治愈并不是症状的消除，而是真我的回归，看清并放下各种执念与幻想，摆脱虚假的人格，以真实的自我活在这个世界上，并面对这个现实的世界。

虽然在理论上理解这一切并不难，不过一些患者却非常实用主义，想要治疗有用，但治疗实际上是无用的，毕竟治疗不能让一个人成功，也不能让一个人被所有人喜欢，更无法给人不死的保证。但从人性的觉醒的角度来说治疗又是有用的，但此种有用就类似于科学界的基础研究往往是枯燥乏味的，人们更希望看到的是新产品，可以改善人类生活体验的产品。但从本质上来说，这些实际上都是建立在基础研究之上的。就类似于当我们自豪自己的国家有很多伟大的科技公司正在改变我们的生活甚至世界的时候，却没有看到为了这些变成可能，而进行“无用”的研究的科学家，如果没有他们，这一切不可能发生

实际上，太想治疗有用的心理反倒会让治疗变得没用，毕竟治疗的本质是认识自己与成长，就好像宗教的本质是为了修行，如果把治疗当成去掉症状的手段，就成了投机分子，而把宗教当成掌控命运的手段，想必这也背离了宗教本身的意义，成了一种邪教。但在中国如此急功近利的风气下，很多人确实把心理学变成了一种邪教，成了一种谋财的手段，正好迎合了“投机者”的心理，但这最终只是一个愿打一个愿挨的闹剧罢了。

所以，越是有用，反倒越无用。治疗从本质上来说是要挖一口深井，而不是浮于表面。这样只会让一个人丧失了解自我，理解症状的耐心，也不会注意到实际上这一切的痛苦都是自己造成的。

**第三步：看见黑暗力量**

患者往往会认为自己是无辜的受害者，他不明白自己为何遭此劫难，并认为自己心地善良并没有做过什么伤天害理的事情，为何老天会对自己如此的不公。但随着治疗的深入却发现了另一番景象——他痛苦是因为他的强求；他无助是因为他想要掌控万物；他自卑是因为他想超越一切；他焦虑是因为他试图逃避命运的安排；他强迫是因为他想全能全知；他恐惧是因为他无法面对现实。

虽然在理智上他知道这一切是不可能的，也知道这不切实际，但在生活中他又是另外一幅样子——虽然他知道自己只是一个人，但却无形中用神一样的标准来要求，来塑造他自己。

这种现象说明有两套系统在他的身体里面，一套是理智的，另一套是非理智的，或者说一个是意识的，另一个是潜意识的。就如同一位患者在写稿子的时候，无论自己写的多努力，他都不会对自己写的东西满意，但过了一段时间再回头看才发现实际上自己写的还可以。

一位患者就意识到了一股潜意识的力量在控制着他，很强大。这股力量要求他超过别人维系优越感，想要别人充分的尊重，并要求他的一切都是完美的。虽然理智上他知道这一切是不可能的，不过在生活中他就是会按照这种要求去做。因此，他总是会给自己制定伟大的计划，要求自己不断进步，且永无止境。但当他意识到无论怎么努力他都无法突破瓶颈，都依然只是一个“打工人”，怎样努力都无法封神的时候，他崩溃了，只能逃避这一切。

当一个人被潜意识的力量所控制的时候，不经分析是难以发觉的，因为这一切是那么的自然而然，不留痕迹，只有当这股力量与现实产生冲突的时候才会显露端倪。

一个高中女孩，每天头发蒙，反应迟钝，耳鸣，她急于摆脱这种感觉，因为担心这会影响考试的成绩，也怕别人发现她的不正常状态。

虽然表面上她一副单纯无邪的样子，只想要正常的生活，做一个简单的人，过着普通的生活，不在意别人的看法。在深入了解后却发现这背后隐藏着另外一幅画面——她对成绩如此在意是因为她总是和别人进行比较，不允许别人比自己强；而人际的紧张来自于她想要让每个人都喜欢她，所以她总是迎合每一个人；她强迫是因为她想要自己把所有的知识点理解到百分百，所以总是觉得自己看不清，听不懂，因此产生听力，阅读的障碍。包括头晕、耳鸣、非真实感这一系列的症状并不是她生理有什么问题，而在于她想要极致的专注，所以才不允许有任何影响她专注的东西的存在。

表面上，她与常人无异，但在内心深处，就好像住着一个魔鬼，而这个魔鬼则一直在说：我要，我要。它想要超越平凡，想要维系和谐，想要好的大学，想要绝对的正常。这只魔鬼是没有理智的，它想要的就一定要得到，就好像一只永远都无法满足的吸血鬼。所以治疗的关键在于发现这黑暗力量的存在，并试图摆脱其掌控。

另一位患者，高一的时候因为学习跟不上而压力很大，后来屋漏偏逢连夜雨，会算命的大伯说了一句：你的命不值钱。之后他就陷入到惊恐之中，因为他觉得自己的人生没有价值，命是固定的，再怎么努力也没有用。

命运本就是无法掌控的东西，就好像生死一样。但因为从小父母对他有很高的期望，所以他必须要出类拔萃才能得到父母的接纳与认可，才能对得起父母在金钱和抚养上对他的付出。所以他不能接受平凡，不能接受自己月薪三千，他看不起农民工，也看不起在菜场卖菜的爸爸，他认为自己注定是人中龙凤。所以他不是想要成功，而是必须成功。因此大伯的一句话才如一把刀直刺他的内心，毕竟这打破了他的自负幻想。

所以，他必须要消除这些关于命不值钱一类的“负面的想法”，避开生活中一些混的不好的人，看到树和石头都恐惧，觉得它们一直被困在这里，也担心自己一直被困住。

实际上问题并不在于想法与现实本身，而在于他妄图控制这一切来逃避这无法掌控的人生与命运。当然，此种努力注定失败，只是痴心妄想，毕竟人只能对命运顺应自然而不强求，也就是那句话“命里有时终须有，命里无时莫强求”。

从这里我们会发现真正的病态并非症状，而在于他非理性的追求，毕竟他所试图掌控与逃避的，都是渺小的人类所无法避免的，比如，命运，生死。但他却不愿承认与面对这样的现实，依然在自我催眠，认为人定胜天。

虽然这一切是如此的病态，但这股黑暗的力量却特别狡猾，就好像是一个独裁者，他会把专制美化成是民主，把逼迫美化成进步，把逃避美化成智慧，把执念美化成理想。这样一步一步诱惑人越陷越深。

患者也经常会反问：做一个好人有错么？我只想上好的大学，有好的工作，有好的人品，这一切难道是病态的追求？他没有认识到一个重要的问题，想好本身没有错，但一定要好，则是大错特错。

黑暗的力量的存在并不容易发现，毕竟它会像妖怪一样，虽然本质上它很邪恶，不过却会幻化出美丽的外表，让人误以为这是对美的追求。

健康的追求来自于真实的愿望，而病态的追求来自于心魔的欲念，所以前者表现为希望，后者表现为必须；前者是量力而为，而后者是追求无限；前者是为了自我实现，而后者只是为了证明自己的伟大。

一切都是平衡的，得到不该得到的，也终将失去不该失去的。如果不能深刻地理解这一点，那么就无法看清楚问题的全貌。

**第四步：迷失自我**

当这股潜意识中黑暗的力量掌控一个人的时候，当他被欲望驱使，被幻想迷惑，被应该奴役，并把自己错当成了一个神，一个圣人，一个完人，那么注定会迷失真实的自己。

一位患者这样写道：我恐慌，害怕失去，我害怕我的魅力不行，我不厉害，我总是想依赖什么东西活下去。我曾经一直都感觉或许身体里有东西控制着我，告诉我做什么或不做什么。上初中时，“它”不让我笑，“它”不让我说“错”一个字，不然就要用拳头打自己的脸。然后“它”就让我考重点高中，当然我也没考上。那是一段痛苦，黑暗，极致难受的日子。

我认为自己应该是一个很传统，正直，不好色的男孩。我只能追她，不能追别的女孩，一旦我对别的女孩有好感或说出暧昧的话，我就会陷入深深地恐惧和自责当中，觉得我不应该是这样的人，并害怕对方说出去，我会很丢人，会成为别人眼中的笑话，我会看不起自己。我不敢去表达自己的真实想法，总是在表演应该这样或应该那样，做这样的事，说那样的话，这样就说明我是一个这样或那样的人。当自己没有达到“它”的要求，“它”的规定动作，就会认为是我自己的问题。

应该是一个怎样的人，取代了他本来是一个怎样的人。他把自己丢了，却没有觉察。患者更容易观察到外在的症状，却不容易发现自我的迷失。当一个人活在一个虚假的自我当中，必然就会恐惧真实的自己与现实中的一切。诸如，他会因为别人不把他当回事而愤愤不平，会因为自己不能完美无缺而自惭形秽，会因为被人超越而陷入嫉妒，因为他不能摆脱命运的安排而恐慌不已。

所以不是现实不好，不是自己不好，而是他一直都活在一切都好的梦里，他错想象当成了现实，所以才造成了他与真正的现实产生了冲突，而这种冲突最终成了一种外显的症状。

因此，治疗的重点在于帮助患者认识并醒悟到这一切，并最终找回真我。但这个过程并不容易，需要对自己的成长，家庭，追求，价值观，内心冲突有更多，更深的觉察。

**第五步：原生家庭的思考**

卡伦.霍妮在著作《神经症与人的成长》中写到：在考察了许多神经症患者的童年史之后，我发现，基本品质的恶完全是由于缺乏真正的温暖和爱。显然，要使自信心增长，孩子就需要来自于外界的帮助。他需要热情，需要感到自己是受欢迎的，需要照顾，需要保护，需要信任的气氛，需要对他的行动的鼓励，需要建设性的纪律。有了这些因素，他就会产生，那种“基本的信心”，这种基本的信心包括对别人和对自己的信任。由于早年的不利群集所开始的神经症的发展，使他存在核心开始变弱，他变得和自己疏远，和自己分离。而他的自我理想化则是旨在弥补这种伤害的尝试。”

父母，在中国是一个大词，并且在孝道文化的影响下，孩子往往会认为父母所做的一切都是为了自己好，父母是爱自己的。虽然原生家庭相当于空难的黑匣子，对搞清楚问题的来龙去脉极为重要，但却会遭遇患者的阻抗，这种阻抗也许是来自于孝道的文化，也许是会破坏他孝顺的人设，也许是不想去发现他获得的仅仅是爱的赝品，总之他没有勇气去发现真相，他宁愿活在父母是爱自己的一厢情愿之中。

但心理学有一句约定俗成的观点：孩子的问题就是父母的问题。虽然这句话有些绝对，不过却不断地被验证。毕竟一个人为何会不敢面对真实的自己，沉浸在对极致的追求与理想化的幻想之中，原因不就是他在原生家庭中不被爱，被冷漠，被赋予了过高的期待与要求，或只是有条件的爱。最终他沦为父母维系虚荣，缓解他们自身焦虑的工具。

世界这么大，他的心为何那么小，小的都装不下他自己。而这个问题的答案是，他的原生家庭文化太过狭隘，无法接纳真实的他。所以，一些患者看到一些无助的小动物，或听到我说被嫌弃的小孩的这些词的时候，内心往往会被触动，他谈到这些弱小的东西让他想到了他自己，想到了他悲惨的童年经历，想起了父母对他所作的一切。

有时，患者也会认为自己的父母是爱自己的，并且父母也是伟大的，但如果真的如他所说，那么他为何不能做真实的自己？所以，这里依然有没有被他看清的部分。

一位患者给我留言说：我妈固然有问题，但却是一个有名的，伟大的女性，这个你可能体会不到，并不是我袒护她。

我的回复是：伟大是伟大，但她的错误在于没有给你成为你自己的机会，正因为她的伟大，所以你才必须伟大，这反而是最可悲的地方。

原生家庭是一个人成长的根，而自我接纳是一个人生命的根。原生家庭爱的缺失最终导致的结果是他无法接纳他自己。理想化的自我成了不被爱的小孩的救赎，帮助他摆脱内心深处的无价值与不安全感。渐渐地这个虚假的人格取代了真实的他。所以一些患者告诉我，当这种虚假的外壳被打破之后，他发现里面实际上只是藏着一个孩子，实际上他从未长大，只是假装成熟。

**第六步：认识与醒悟**

如果他能坚持走到这一步，那么他关注的重心已经发生了翻天覆地变化，他对问题的看法也与之前迥然不同，他开始从对症状的关注转移成对人性的思考。他意识到了恐惧的背后是欲望，也开始觉察到欲望的背后实际上是伤痕——他恐惧自己不被爱，不被接纳，被抛弃，无依无靠，没有价值。他也知道了自己所作的一切实际上只是一种自我保护，试图拯救自己，只不过走错了路。他开始思考是否还有其它的选择——小时候的他别无选择，但现在却有机会重新选择自己的人生与人生的方向。

他意识到了之前没有注意的方面，诸如，应该，人格的扭曲，潜意识的恐惧，虚假的自我等。此时，他明白了症状存在的原因与意义——他通过强迫性的努力与逃避以维系了一个乌托邦与虚假的自我，以此来逃避内心最深处的基本焦虑。

当然，他明白了这层壳是一种自我保护的机制，外面的壳越厚，里面的东西就越软。他开始不那么急于摆脱症状，他开始关注自己生活的点滴，意识到问题不是看得到的症状那么简单，他生活几乎所有的方面都已经心魔所控制——他喜欢别人是因为他怕被孤立；他做好事情是因为他怕被否定；他善良是来自于表演；他努力是因为他想要超越平凡，他所做的一切并非来自于真心而是来自于功利心。

他开始怀疑他之前所追求的，所坚持的东西是否是错误的与不真实的，他试图搞清楚真相，看清楚自己。

一位患者在经过多年的治疗后意识到，一个人的一生，实际上能平平安安过一辈子已经是幸福了，他曾经追求的一切实际上是没有意义的，例如，之前看见儿子不如别人的优秀，他都不开心，羡慕别人家的孩子，焦虑他未来会不好。但现在他认识到一个小孩只要健康就是幸福。从小他追求人际好、学习好，现在剥离出来发现这一切都不重要。他感慨，人活着为什么这多错误的价值观与追求，而他现在才意识到这个问题，也认识到他的治疗才真正开始。

**第五步：真实与自由**

患者求治的动机到底是为了找到真实的自己，还是为了维系幻想中的自己？想必在治疗的开始，他潜意识的求助动机一定是为了去掉症状便可以成为更好的自己。而当他真实的自我开始觉醒，则会开启一种新的可能，他会意识到为了虚假安全与价值而放弃自由与真实是多么可悲，他会因为虚度了人生而遗憾，他想要试着活出他自己。

一位患者写到：王老师，我前两天都睡不着觉，不用猜今晚肯定也是个不眠之夜，搞不懂我到底怎么了。这20多年我遭受了太多的磨难和痛苦，为什么我的痛苦反而越来越多。前天晚上我惊恐发作，让我遭受了比死都难受的痛苦，你让我反思，我发现其实我之前貌似和谐的状态反而是病态的，因为这样的和谐反而证明了真我被完全的压抑流放了，我无法有一个正常人的情感深度，体会不到真正的人格统合，这样的状态越和谐，我越感到害怕。我太害怕自己活得和僵尸一样让浪费这大好的年纪，一辈子等于白活，白遭受这么多痛苦！我真的好想真正的作为一个人度过一生，有自己的情感和愿望和别人一起成长……

随着他对自我认识的不断加深，随着他开始为了没有自我，没有真实地活过而遗憾，他的自我便开始觉醒。他思考问题的方向与深度与之前迥然不同，他意识到当初的自己犹如活在梦中，并非一个真实的世界。虽然外界的声音一直试图唤醒他，不过这种声音朦朦胧胧，很模糊。而现在这个声音越来越清晰，他注意到了真实与幻觉的区别，试图挣扎着醒过来。

他开始试着给自己机会，虽然他不知道结果会怎么样，不过他想试一试不依赖虚假的自我是怎样的结果，他想要看到真相。他开始给真实的自我一些成长的空间与耐心了，他开始试着接受自己在这个世界上的位置，而不是活在高高在上的幻觉之中。

慢慢地，他试着与自我的和解，他发现这一切并不是自己的错，而是自己一直用父母的价值观来苛求他自己。他开始试着摆脱父母的束缚，不仅是现实中的父母，还有他无形中继承的病态父母的价值观，他开始慢慢从新的角度看待自己，他发现这个被嫌弃的小孩实际上没有那么糟糕。

一位女性患者在治疗中和我谈起了她看过的一部电影，她认为这个电影的情节就是她目前的处境：女主生活在一个重男轻女的家庭中，所以在家里她缺乏温暖与关爱，而在学校里因为性格内向，不开朗，所以她的同学和喜欢的男生都不曾注意到她。之后，她与另一个女孩互换了灵魂，因为这个女孩是开朗的，漂亮的，优秀的。从此，周围的人都和她做朋友，而喜欢的男孩也开始追求她。她问朋友和男友，如果自己回到过去那个灰姑娘的样子，大家是否还会喜欢她，她得到的答案是不能接受，因此她一直不敢换回属于自己的灵魂。

这正是她目前真实的处境，她怕放弃了伪装，活出真实的自己没法生存。事实上在治疗的后期她会发现，真实的她并没有那么糟糕，当她以真实的自己和别人相处的时候，她会发现虽然不是所有的人都喜欢她，不过她依然可以遇到真心接纳和喜欢她的朋友与爱人。当她的自信心开始增长，当她更加自我接纳，当她试着用真实的自己与这个世界相处，会发现实际上这个世界足够大，大到可以装得下每一个人。她终于不用戴着面具活了，她终于不用扮演成另一个人活着，她可以接受她就是她自己。她情感的深度与行动的自由度不断地扩大，他正朝向正确的方向——活出真实的自我而努力。

当然，人生就是一场没有终点的修行，但此时患者终于明白，治疗的的本质在于成长，他真实的自我并没有消失，只是一直没有被看见，一直不被接纳与认同，他开始试着与自我和解，并勇敢地活出他自己。

醒悟的过程异常艰难，一方面因为真实自我的弱小，他不认为可以依靠：另一方面心魔不停地欺骗和恐吓，告诉他没有它不能活，并且只有依附它才能得到救赎。

心魔在找回真我的路上会不断地袭扰与破坏，因为心魔想要的是维稳而非真相，它一方面会对患者威逼利诱，另一方面也会气急败坏迁怒与治疗师，就好像憎恨它那无法超越的现实一般。

为了逃避这些冲突，患者也会出现突然“治愈”的现象，比如，他会认为自己没有病，只是一般人的心理烦恼；他会认为不把自己当成病人，自己的心理压力会轻很多；他也非常希望治疗师说一些正能量的话，诸如，保证可以治好一类。这样就可以缓解他内心中的冲突。但这并不可取，毕竟在逃避“坏”的自己的同时，说明他是对“好”的维系，但这也许并不是“真”的自己。

所以，治疗中的阻抗需要分析，而非一味地秉承爱心，说一些肤浅的鼓励患者的话。有经验的治疗师是帮助患者发现种种冲突背后的机制，而非帮助他解决一个和另一个问题，给予一个和另一个保证。只有治疗师看的足够远，才能帮助患者在正确的道路上。

说了这么多，对于那些执着的患者来说却难以听得进去，他犹如热锅上的蚂蚁，病急乱投医，只想要“有用”的方法——他也许会学习心理学，寻找高明的治疗师，甚至是沉浸在宗教的庇护当中。对于没有耐心了解自己，不能静下心来反思自己的患者来说心理治疗对他来说作用有限，也许只有吃药才适合他，因为吃药不用动脑，不用用心，不用触及到灵魂的恐惧。但药物的弊端也是有的，毕竟治标不治本。

  而治疗过程的不可预测性也不符合完美主义者的期待，他们往往希望治疗犹如流水线一般，可以有清晰的计划和步骤治愈他的症状。当然，生产一个产品，装修一个房子，可以有步骤和计划，但对于了解人心来说，这却不可行。毕竟，心理治疗是双向的过程，是患者与治疗师交互的过程，并不是治疗师可以单方面掌控。在咨询中，治疗师只能随机应变，按照患者当下的状态来引导他一点点看见更多，醒悟到之前他没有觉察到的方面。因此，治疗的整个过程也并非可控的，有清晰的计划，而是犹如宗教的学习，不仅需要知识的获得，更需要内心的体会与顿悟。

所以搞清楚治疗的意义，有一个正确的治疗态度显得尤为重要，不然就会对治疗产生阻抗。一位患者写道：我现在对病情越来越没有信心，假如在一个山洞里，我看到一丝光，无论多远我不怕，我有希望！我有信仰，而现在在这个山洞里一丝光也没有，搞得我筋疲力尽，闷的我喘不过来气，我遇到王宇神，我本以为我两手一摊，等你给我仙丹就好了，结果你也没有仙丹。我告诉你实话哥，我想头痛医头脚痛医脚。我其实挺纳闷为什么我在心理治疗路上会很偏激，会走偏。是因为这也是我的症状之一，还是因为我太想治愈了，还是因为我从一开始就把心理治疗的意义弄错了，或者是以上都有。

太多人的人来治疗，往往是希望找到某种方法可以消除他的痛苦，但如果他不醒悟与觉察，不能由表及里发现问题的实质，妄图不对自己的内在人格，价值观，追求予以分析，就想减轻痛苦，那么他自身面对问题的态度就是最大的问题。

  不仅咨询师是分段位的，患者本身也同样是分段位的。就好像炒股，网游，工作和学习，对一个东西投入的越多，越深，我们的认识也会随之加深。而这不能强求，需要不断地对自我，对疾病，对现实，对幻想，对成长，对价值观不断地了解，并在痛苦与挣扎中不断地看清楚自己一直所坚持的，一直所追求的，一直所维系的东西到底是真实还是虚假的。在不断地认识，不断地冲突，不断地顿悟中，一个人的内心才能真正得以成长。

在这里简单把神经症患者进行分类，以下的分类并没有贬低的意思，只是客观地描述处于各治疗阶段患者的心态。

**第一类：青铜级别**

在这个级别，患者会一味地寻求方法，幻想神奇的治疗，幻想通过方法拯救，并把治疗师当成可以拯救他的神。他的关注点依然在症状本身，他不明白外在的症状与内在人格之间的关联性，他也不认为分析症状，人格，原生家庭，价值观，人生追求这些东西有什么意义，并认为这些就是咨询师为了骗钱而故意在拖延时间。他只是单纯地认为告诉他怎么办就行了，消除症状就是他唯一想要的。

所以，他非常希望治疗师可以直捣黄龙，一语惊醒梦中人，或有高明的建议可以让他立马好起来。当他没能如愿的时候，他会立即对治疗、对治疗师失望起来。他总是幻想奇迹般地好起来，所以他不是在寻求牛逼治疗师的路上，就是在埋怨治疗师没有把独门绝技传授给他。从开始对治疗的神话，之后也容易转变成一种愤怒与不满。

在这阶段的患者懒得分析，他对了解自己缺乏兴趣，他最感兴趣的是让咨询师告诉他怎么做。他也会固执地认为一切痛苦都是外界带来的，诸如，别人伤害他，不幸的婚姻，不顺利的人生经历，某次挫折，某个症状。他坚信，如果这一切没有发生，那么他便什么病都没有了。

这类患者如果不能在短期内升级，那么在治疗中也很容易脱落或陷入到更深的病态的执着当中。

**第二类：白银级别**

这个级别的患者比青铜级别多了一些耐心，多了一些反省，也开始注意到了自己成长及价值观与症状之间似乎有着某种关联性，也清楚要解决外在的症状，那么就需要放弃一些内心中所坚守的东西。

在咨询中他终于不再认为探讨原生家庭，成长经历，梦，任何与症状无关的东西是浪费时间了，他也大体能理解心理治疗与治疗师所进行的工作，他明白治疗能给他什么，不能给他什么，他开始明白治疗不是一朝一夕的事情，就好像他的问题的形成不是一朝一夕的。

他是否能继续升级，这里存在一个十字路口，因为这有两种情况，一种是他真正对了解自己产生了兴趣；另一种是这依然是一种套路，他看似在积极投入咨询或不断学习心理学的知识，表面看起来他走在正确的道路上，但从本质上来说这一切不过是一种心机——他依然试图维系，而不是放弃。

他内心依然没有深刻地体会到病态的执着与欲望才是他痛苦的根源，他依然认为他的执着与欲望不是坏事，反倒让他拥有了现在的成功。他并没有真正看清楚这一切给他的伤害，人生的浪费。一次在和患者谈到关于孩子教育的时候，他依然认为教育的目的是让人优秀，他认为苛责、打骂没有错，毕竟正是因为父母的苛责才让他有了现在的成就。但他忘记了恐惧与苛责给他带来的种种人生的痛苦与悲哀，他所取得的成绩和他所遭遇的痛苦比起来真的不值一提。

所以，在治疗中患者依然只会头疼医头，当他痛苦的时候就会积极地治疗，分析，当他不痛苦的时候可能几个月甚至几年都不来。当他面对现实无路可退的时候才会不得不承认自己活得太虚假或一直都没有真正活过，而当他逃过现实之后，就对这一切无觉了。

此时，会存在一会清醒一会糊涂的现象，就好像拉锯战，一会看清心魔的本质，一会又觉得这没有什么不好，然后幻想有一天定会冲破现实的束缚。

**第三类：黄金级别**：

此时，他终于对自己了解的更深了一些，他终于明白自己为何成为今天的样子，他终于不再把治疗当成方法，而是把治疗师当成盟友，找回真实自我的盟友。他醒悟到了一直以来他都没有真正地活过，他所追求的东西实际上都是虚假的，他一直都被各种病态的欲望所控制，他一直都没有真实与自由地活过。

他大体明白了症状和痛苦与他病态追求之间的关联性，他发现试图毁灭他的一切，实际上是在拯救他。此时，他看到了虚假自我的存在，心魔所许诺的一切根本就是不存在的，他意识到了如果不放弃极致的追求，不摆正自己的位置，不活出真实的自我，他永远都无法得到救赎。

他开始走上了正确的路，自我了解与自我寻求之路。此时，他和治疗师基本在一个波段，他们在治疗目标上达成了共识，对问题的本质进行了更深入的探讨与探索。虽然偶尔他依然幻想可以消除症状与痛苦，但他深切地意识到这一切实际上是自己造成的。他知道如果不放弃幻想，那么他永远无法接纳他自己。

这一切的觉察不能仅仅通过理论的学习，还需要不断地在生活中去体会，才能加深一个人对心理问题的认识，才能扩展他的视野。这同样急不得，每个人都有不同的时间表，只有一次又一次的幻灭，才能使他真心地体会到原有的路走不通，他必须要开始走一条新的路。例如，一位女大学生，当她再一次崩溃，再一次因为人际而敏感，因为成绩而焦虑，因为失败而恐惧，当她再次回到原点的时候，她才真的静下心来听听我说的话。而之前当她拥有和谐人际，第一名的成绩的时候，我的话她压根就听不进去。

所以治疗并不是提前设计好的，有时治疗的推进也是各种机缘巧合的产物，如果一些事情不发生，一些人不出现，那么他就会一直被蒙在鼓里。这些实实在在的经历，会让他的自欺与谎言不攻自破，会让一个人把自己看的更清楚，而不至于活在一厢情愿的幻想之中。例如，一位对工作不满的女性患者，认为自己只要到了更好的公司，有了更好的待遇，她就可以对自己，对生活满意了。不过当她真的找到了这样的工作的时候，她突然发现她又开始不满，又开始想要逃避，又开始吹毛求疵了。这时候她才意识到，救赎不在于对更好的追求上，而是如何放弃这一切，不然她永远不会对自己，对生活满意。

患者往往希望我多说一些让他明白与顿悟，但事实上当他自己没有意识，没有体会到的时候，我的话很难走进他的心。我虽然一直试图唤醒他，让他明白，让他看清楚，但我只是一个促进者，而不是掌控者。所以，我无法帮他做决定，帮他做选择，我只能把来龙去脉讲清楚，让他体会到自己的欺骗，伪装，暴行，恐惧，伤痕，让他感触到他一直都在逃避真实的自己。但最后决定到底是继续活在幻想，还是勇敢直面现实的人却是他自己，毕竟你永远无法叫醒一个装睡的人，除非他自己想起来。心理治疗实际上就是帮助一个人唤醒他人性的部分，而在这场人性与魔性的战争中，治疗师要做的是调动前者，抵制后者，而我相信，前者才是更强的一方。

 第十四章：扩大“认知域限”

  一个人的视野大小决定了他可以看见什么，当他视野过于狭隘的时候，那么他看见的“事实”与“真相”显然并不真实。但人又是自我中心的，总会以为自己看到的就是全部，但这就如同盲人摸象，当他摸到了大象的一部分，就会认为大象就是一面墙或一根柱子，但这不是大象本来的样子。

因为心理问题的复杂性，所以患者对待自己的问题也和盲人摸象如出一辙，因为没能上升到一定的高度，更没有从适当的深度来审视自己，那么就会得出他自认为理所应当的结论，但这种结论必定会影响他努力的方向与结果。例如，当一个人总是觉得别人和他开玩笑是不尊重他，那么他就会和别人发生冲突或逃避人际接触，但事实也许并非是别人瞧不起他，而是他存在病态的自尊问题，是他不容许任何伤害和侮辱；当一个人总是认为周围的人会瞧不起他，议论他，甚至会伤害他，也许这只是他内心自我否定的外在投射：当一个人总是因为自己的缺点和不足而自卑甚至自恨的时候，实际的问题不是他不好，而是他对自己提出了过高的要求，实际上就算他成为别人也不会满意，毕竟人的欲望是无止境的，一个不懂得满足的人永远无法自信。

心理问题就好像迷宫，这不仅说明心理问题的复杂性，更说明一个人沉浸在原有的认知局限当中，就无法看到其它的可能性。当患者从足够的高度与深度来重新审视自己困境的时候，那么他就会看到截然不同的画面，也会帮助他看清问题的本质。

虽然患者总是急于解决自己的问题，但治疗的重心并非在“解决”，而在于“看见”，看见的深度，决定了你能走多远，也决定你是否可以从心理问题的迷宫中走出来。所以扩大视野，也就是扩展认知的域限是整个治疗过程中都需要做的一项工作，只有把潜意识的东西意识化，才能认清你自己。

卡伦.霍妮谈到：潜意识是构成神经症最本质的因素，需要我们竭尽全力将隐藏于人格中的驱动力挖掘出来才是了解人格的最基本方式。

这里用一个案例来更好地说明这一点：

一位女性患者深受失眠的困扰，这导致她状态差，做不好事情，头晕脑胀，身体受不了，感觉有石头压在胸口，有时竟然觉得自己连说话都不会了，她认为只要睡好，这一切问题就会迎刃而解。

她原本对生活充满了幻想，不过这一切却被失眠打破，最终只做了一份简单的重复性的工作，而没有成为一个白领，有文化的人，也没有和“志同道合”的人在一起。所以她自卑，觉得低人一等，一切好的都配不上，也因此怕见人，以前是老师和领导，而现在做治疗都有压力，担心被咨询师看不起。

  对于睡眠的问题她写到：每天睡觉前，或者是到了晚上，我就紧张，焦虑。我就想怎么才能睡着，我都这么困了，今晚应该能睡着吧。我会不会睡着？我怎么才能放松自己，今晚不会又失眠吧，我不要！然后我会刻意放松自己，每当我躺在床上放松一段时间，发现我还醒着，我就很恐惧，心慌。我怎么又没睡着？！怎么办？怎么办！明天我又要完了。唉，痛恨自己无能，感觉世界末日要来了。我完了，真绝望。我不仅入睡困难，我还睡眠不深，睡不深啊。刚开始几年，我夜里一两点才能睡着，现在如果我不逼自己睡，我可以被自己折磨到天亮。什么叫逼自己睡着，那就是装睡，根本没有深入的睡眠，只是眼睛闭起来了，白天能有精神，能舒服吗？我的失眠真的很严重。

睡眠本来就是一件自然而然的事情，但当一个人内心对失眠充满恐惧，那么睡眠自然会变得不自然。而这种焦虑的心态最终也会严重影响睡眠本身，形成恶性循环。

她来治疗是为了找到解决失眠的方法，但从失眠本身来看，越想要解决，就越解决不了，所以只能接纳失眠的存在。毕竟，当一个人不那么病态关注自己睡的好还是睡不好的时候，才能让睡眠回归自然。而事实也证明，当然她不想睡觉这件事的时候，实际上她是可以睡一个好觉的：今天晚上很奇怪，我在陪孩子玩。到了十点的时候，我已经困的睁不开眼睛，但是孩子白天睡了好久，非要看手机，我一边担心孩子，一边犯困的同时，我竟然睡着了好几次，睡得都不想动。要知道，如果孩子不在，我没什么好转移注意力的事，刻意的去躺在床上，我就不可能睡着，不可能放松。人就是这么奇怪，我不关注睡眠，我反而睡着了。

虽然她有了如此的认识，但依然无法停止对睡眠的关注，更无法接受失眠的存在，依然在有意无意地和失眠做着各种抗争。而治疗实际上也成了她和失眠对抗的工具，当然这也无形中为日后与咨询师的冲突埋下了伏笔。

虽然她现在最关注的是失眠本身，但这件事实际上并非那么简单，因为失眠是表象，本质上是失眠影响了她的人生。她认为如果可以睡好，那么她的能力，工作，专注，社会阶层就不会和现在一样了，那么她就可以成为她想要成为人，过上想要的生活。只有这样才能减轻她的自卑与自恨，不然她整个人就会被自恨吞没。不仅她自己瞧不起自己，自恨也会外移，她会觉得全世界都不接纳她，觉得她没有能力，什么都不好。

所以，失眠这件事并不简单，她把睡眠当成了一扇门，美好人生的大门。她想妄图通过控制睡眠，来掌控人生与命运。因为她一直都无法接纳现在的自己与生活，所以她把这一切的不甘都责怪到失眠头上，似乎解决了失眠问题，那么人生的一切不如意就会迎刃而解。

 如果能理解到这一点，那么就可以知道为何“道理”走不进她的心，因为这里面存在强烈的对完美人生与自我的幻想。如果她一直和失眠抗争，就说明她还有希望，如果她接受了失眠这件事，那么就意味着她必须要接受一个失败的自己和不如意的人生，而这才是她最难接受的部分。

事实上，小的时候她本来睡眠挺好，但因为要求自己一定要考入最好的高中，逼迫自己一定要睡好，之后才开始关注睡眠，最终成为障碍。而大学也是如此，一直逼迫自己考证，奖学金，结果又因为失眠而休学。

问题的源头从一开始就不是失眠，而是她逼迫自己成功和优秀的欲望，这种欲望过于强烈引发了对睡眠的关注，而因为失眠影响了她不凡的野心，因此更加病态的关注失眠。她一直被欲望驱使，无法原谅与接受平凡的自己，所以才一直和自己和睡眠过不去。

而这股病态的驱力，来自于她的原生家庭。

对于原生家庭她写到：从小我就有一种心态，就是我要拯救我那可怜，无能的父母，我要拯救我自己，既然父母没有那么大能力给我想要的，那我靠自己。我要比别人强，我要优秀，我要把我父母丢失的面子全部都挣回来。我要别人看得起我，看得起我家。所以，我好累啊。

《都挺好》这部剧里面父亲的形象跟我父亲实在是太像了，我父亲跟苏大强一样，想一夜暴富，爱慕虚荣，把子女当成自己挣面子的工具。甚至他的言谈举止都跟我爸爸一样，精力旺盛，爱折腾。只不过我没有成为苏明玉，没那么大能力，没有那么有钱。可能同样是家中的老大，我却跟明玉的大哥有一样的“责任感”。以前的我跟大哥有一样的思想，恨不得把自己，把自己的小家扒的骨血都不剩，送给我爸妈。

当初我要嫁给我老公时，我妈第一时间关心的不是我，而是跟我说：你都这样了（怀孕了），不知道他会不会给我们钱(彩礼)。当时我爸让我离婚，再找，再多“补贴”家里。我竟然把这一切都当做是理所当然，甚至痛恨自己不能为家里多分忧，帮助父母，感到内疚。

可是，经过这几年，我也慢慢学会为自己着想了，知道自己以前的想法太极端。可是，我刚要醒悟过来，又被中华传统美德所谴责，自己又给自己捆上了道德的枷锁。我会反问自己，我是不是不孝？我怎么可以这样对待生我养我的父母？我看不清楚，是自己不孝，还是父母自私。

不幸的童年要用一生来医治，她现在所有的执念都是一种拯救自己，拯救父母的努力。但很不幸，她成为父母神经症欲望的工具，但为了获得爱，她停不下来。

并且，这一切都成了一种理所当然，而这些理所当然没有被觉察，没有被分析，那么就会被其所掌控，那么影响的不仅是睡眠，事实上她人生诸多方面的神经症症状都与之有关。诸如，她病态的比较心、自负与敌对心理等问题。她写到：什么情况下我会放松，有一种可能，当我在金钱，地位，身材长相，任何方面都优越于身边所有人的时候，我会放松，但我知道这是不可能的。我的嫉妒心，敌对心理可是很强大的。我最讨厌的就是跟我的同龄人碰到一起，特别是陌生的同龄，同性的人。碰到她们，我心里的敌对心里就很强。因为，我就认为，我比她们都差，她们比我漂亮，有能力，有钱，我算什么东西，她们会排斥我，挤兑我。我面对比我强大的人，比如小时候的老师，长大后的领导，我会吓得直哆哆，而且我在心里就设想好了，他们看不起我。所以我会表现的很不自然，生怕自己给别人留下了不好的印象。我在他们面前很自卑，毕恭毕敬，所以我很难和这些人相处。但相处一段时间后，我会发现，他们也很Low，我又打心眼里瞧不起他们。

虽然在现实中她自卑，但在幻想中她却自负，认为自己了不起。因为她太把自己当回事，所以就算别人和她开玩笑都会敏感，认为别人瞧不起她。因此，她整个人一直处于防御状态，好像刺猬一样。但事实上她所谓的伤害只是一种人之常情——别人并没有把她放在高高在上的位置，并不是所有的人都喜欢和接纳他，他并不能超越身边所有的人。

她一直觉得别人都看不起她，要比他们强才有安全感。但她没有“看见”，这一切实际上是来自于父亲的病态价值观。她爸爸就是看得起有钱有地位的人，而混的不好的人爸爸就瞧不起，而这一切内化到了她内心，成了她评价自己与他人的标尺，所以她才不得不逼迫自己要强大，不然她就觉得自己是一个失败者，也会被这个世界所抛弃。

所以，救赎的关键不是活在强大的幻想之中，而是摒弃如此病态的价值观，并接受本来的自己，就算这个自己很弱小。当她能接受自己的时候，想必就不会觉得别人无法接纳她了，或者说，别人接纳还是不接纳她已经不那么重要了。

事实上，当她把自己当成人类的一员，芸芸众生之一的时候，就不会见不得别人比自己强，就不会无法接受别人的否定，就不会因此产生强烈的敌对心理。深层次的问题在于她没有认清自己，没有摆正自己的位置，所以才接受不了现实与现实中的自己。

她写到：今天我突然发现，我对别人的敌意消失了，感觉我跟别人是平等的，我不再有别人要伤害我，别人都是瞧不起我的想法，以及我要防备，我要戒备所有人的感觉，不再有进入一级戒备状态的感觉了。在我内心当中，我把自己当做和别人是平等的了，我已经好久，甚至好几年没有今天这样的感觉了。

通过治疗与自我的分析，她对自己比之前有了更深刻的觉察：今天看了一部电影，对我的震撼非常大，电影的名字叫做《美丽心灵》。人的脑子真的是一个很奇怪的东西，人的意识是人的生命中最神秘的力量。它是可控的，又是不可控的。纳什由于对权利、荣誉、成功的执着，对变得高人一等这种极端想法的追求，活在了理想中的自我世界里。在虚拟的世界里，他是非常重要的，是成功的，是被人认可的，得到了前所未有的价值感。他被虚拟世界控制，不敢面对现实中的自己。因为现实中的自己是那么平凡，没有荣誉，成就及他人的认可与赞美，导致他在幻想的世界中无法自拔。他在虚拟世界陷得越深，离现实中的自己就越远。我看到了他在虚拟和现实中的纠结，悲痛与折磨。

人的精神如果误入歧途，就会把整个人生走向不归路。以前我不知道走火入魔这四个字到底代表着什么意思。而这部电影把走火入魔深深的刻画了出来。而人生有时就是这么戏剧化，你千方百计逼自己想要得到的东西，就是得不到，然后你就会陷入痛苦，纠结，甚至把自己逼向魔鬼之路。而自己没有太大执念的事物，反而会给你带来意想不到的成功与喜悦。就像后来纳什年迈时所说的：得到诺贝尔奖，是他本来就没有想过的，连他自己都感到非常意外。而且当别人把钢笔送到他的面前，对他表示尊敬和爱戴的时候，那时的他也是没有想过的，自己会得到如此高的荣誉和赞赏。而这些都是他年轻时候苦苦追求的执念，年轻时苦苦追求，却没有得到，等到他放下了执念，一切回归平凡之后，自己不刻意去追求的东西，反而都来了。这不禁让我想到了自己，自己真的和主人公太像了，但是他所经历的痛苦比我要多。他走过的路，告诉了我以后人生将要努力的方向。

虽然她比之前有了更深的洞见，但分析的道路从来都不是一片坦途，卡伦.霍妮也说过：在所有的精神分析中都存在短暂的伤害，原因是在接触所有被隐藏压抑起来的东西时，之前因为自己的逃避而得以减弱的那些焦虑也必然会被激发。在他混沌停滞的人生岔路口上，这种平衡曾让他免于产生沮丧情绪。

对患者来说，新的认识会让他恐惧，让他缺乏安全感，他又会不自觉地被潜意识的力量与恐惧所控制，走上了原有的道路。所以分析会呈现波浪式上升的曲线，并非康庄大道。原生家庭给人带来的内心深处的恐惧与对自我的憎恨是一股强大的能量，并不会因为看见而消失，这需要做更多的工作。但在这之前，他只想找个龟壳躲进去，就算他知道这不是真正的救赎。

所以在短暂的清醒之后，她又写到：有时我在想，我失眠，或许跟什么原生家庭，父母，价值观都没有关系，我只是患了失眠症，我只需要调节多年来形成的失眠条件反射就行了，或许也没那么复杂。该说的不该说的我都说了，我觉得自己在您面前，已经跟剥了皮的水果一样，我已经卸去了厚厚的伪装，让你看到了我最柔软伤痛的一面。我就想以后您针对我的问题，制定一套独一无二的治疗方案，我一定认真执行。我不愿意自己去给自己布置作业，自己去摸索。因为我相信，读万卷书不如行万里路，行万里路，不如名师指路。

  她不仅对自己有完美的期待与要求，对治疗与咨询师也有完美的幻想，这不切实际的要求与幻想及其不正确的对待治疗的态度，最终一定会演变成她与治疗及咨询师强烈的冲突。幻想的破灭最终会变成一种愤怒，对自己的，也是对咨询师的。所以在治疗中她越来越缺乏耐心，也间隔很久才来一次。

在治疗中，她对自己的要求是：想起来昨天跟您的谈话，我总想把我想说的，把自己最真实的一面展示给你。我不想浪费每一次珍贵的时间。我想每次会谈，我都尽量多的表达自己，让您了解我，甚至我都想提前打草稿，想好自己该怎么说。我真的想一次性的把自己表达完整，以免您曲解误解我的意思。可是我发现在会谈中的表现，以及在会谈中所说的话，都不如我在文字中流露出来的情感真切。总觉得在会谈中没有更好的表达自己，怕被您误判。但是王老师我还是挺相信您的，相信在以后您对我的治疗加上我的配合，会达到比较好的效果。

后来，她对完美的苛求开始出现在了对咨询师的要求上：老师，有句话我一直没说，为什么每次咨询，就像聊天，感觉跟平时聊天一样，您一点都不严肃，正式，那么随意的哈哈大笑。我觉得你视频讲座讲的挺好，条理清晰，有计划和目的，但咨询却没有给我这种感觉。像您一样的人，不都应正式，严谨，不苟言笑吗。我一直认为权威就应该是这个样子，至少我从小见过的老师，都是这个样子。而且，你也不对我做评判，也没说什么对与错，也没夸过我，现在我知道这种想法，很幼稚，但我说服不了自己，它在潜意识中，随时都能跑出来。以前那个咨询师也夸我，或许是她维护了我的幻想，她一直都在赞美我，让我多泡澡，多泡脚，多晒太阳，教我放松的方法，我照做，在一个月内，果然有效果，我睡着了，头也不疼了。可是，好景不长啊，我的根源没除掉，我还是又回到了痛苦中。我就是想在王老师这里，看清楚自己到底是个什么样的人，有什么扭曲的价值观，找到痛苦的根源，得到身心灵的深层次成长。

虽然她理智上知道治疗是为了人性的成长，但潜意识里她依然幻想去掉失眠，然后成功，被肯定，被赞美，活在虚假的自我之中。因此，她一会活在现实中，一会又沉浸在了幻想中，她分不清哪个是真实的，哪个是虚假的。

在生活中她也注意到了这一点：有一种感觉，虽然我知道天气很晴朗。但是还是像做梦，虽然我昨晚休息还好，头痛的感觉没有了，但是挥之不去的不真实感依然存在。我分析了一下，是我不愿意接受现在的自己，不接受已婚，离开父母，父母可能不爱我，自己不成功，有孩子的现实。我潜意识里不接受，反应出来就是看现实的生活好像做梦。可是我怎么做才能让自己接受呢，接受自己所处的真实境地，怎么才能说服自己，说服自己的潜意识。

今天之所以会有这样的感受，是因为当我在阳光下，突然在一刹那有一种感觉，那就是我好像看清了现在的自己，体验到了生活的平凡与宁静。突然回归到我小时候的宁静，发自内心的祥和，这么多年来我真的的很少有这种感受。

我失眠真的不仅仅是失眠，是因为我的心，被蒙上了一层猪油。之前我认为好的时候，我现在发现并没有好，当时我之所以会说我失眠好了我就好了，是因为头不疼了，我就以为我好了，现在看来我并没有好。我错了，就像您说的。症状的解除不等于完全的治愈，我现在终于理解这句话的意思了。要想治愈，必须是以平常心，接受平凡的生活，在平凡的生活中，能体会到平凡人的快乐。

  通过分析，她对自己与问题的认识更为深刻，治疗也迟早要脱离症状的层面升华为对人性的思考。但这又是不容易的，毕竟她所有的幻想与执念都是为了迎合父母，为了赢得父母的爱，为了逃避那个被嫌弃的小孩。她并不爱，甚至是憎恨真实的自己，正如她父母一样。所以她宁愿躲起来，宁愿继续骗自己，宁愿继续和症状斗争，这样会给她一种“治愈”的希望。

 所以，在接下来的治疗中，她依然还有很长的路要走——她不仅要看见，还需要醒悟，最终才能与自我和解。当她接受了平凡的自己，想必就不会继续和失眠过不去了。此时她才会意识到，不接纳症状实际上就是因为她不接纳自己。

第十五章：强迫的机制

急于解决问题的人往往缺乏了解自己的耐心，对强迫的治疗也是如此，如果不能理解强迫，不能发现强迫背后的机制，一味地寻找方法，实际上又会落入强迫的陷阱。所以，搞明白强迫存在的原因，强迫存在的动力，强迫症状之间的关联等问题至关重要，这些都会帮你看清强迫与你自己的关系。

一些患者会认为强迫无缘无故，这说明他缺乏对自我与强迫最基本的反思。一切行为的背后都有其内在的逻辑，强迫也不例外。

本章我们从几个案例来探究强迫背后的机制，试图看清楚问题的本质。

          我想要大胸美女

一位男性患者患有强迫和焦虑多年，而最近变得越发严重，所以不得不到医院开药并进行心理治疗。因为病程比较长，所以他担心自己没救了，而之后也看了很多心理学的书，知道了人品是无法改变的，之后就更崩溃。

他目前的强迫表现为喜欢丰满的大胸美女，就好像柳岩那样的，但从初恋到结婚，他找的女人不是身材一般，就是外貌不理想，总归没有让他满意的，所以他对妻子也提不起性趣。但因为他是一个有“责任感”的人，所以他又不能接受自己对别的女人有性幻想，因此产生了冲突。

他认为头脑中对异性的性幻想是不好的，想要消除，因为他不是那样的人，他希望治疗帮他成为一个好人。

而他老婆也看出了他的想法，老婆也自责地说：如果换一个老婆你就什么病都没有了。

但问题真的这么简单么？如果他找一个性感美女做老婆，如果他打消了性幻想，问题就解决了？虽然看起来是这样的，但事实上并非如此。

继续了解发现，之前他对很多事情都出现过强迫，比如，多年前他就开始强迫性纠结是考研，还是考公务员，亦或是考证书，因为每个选择都有问题，每个选择都是不完美的。

最后他选择了考证，但证书也有问题，毕竟有ABCD各种证书去选择，他又无法取舍。最后他考了几个含金量很高的证书，诸如，一级消防证书，一级建造师。但因为国家对挂靠政策的调整，这些证书无法继续带来经济受益，之后他又想考更牛逼的证书，诸如，盐土工程师，给排水工程师，结果又开始纠结考哪个，最后因为强迫的转移所以就不了了之。

之后他开始关注起了女人，开始幻想丰满的女人，似乎在每个女人身上他都能看性感的地方，而在老婆身上他却只关注不理想的地方。但因为他有圣人般的道德的约束，所以他又什么都不能做。但越压抑，这种冲动越强烈，到现在只要是女人就有性幻想与冲动。一旦他开始努力工作，内心中就有一个声音冒出来：你工作那么出色，怎么不去背叛家庭得到快乐？

试想，如果女人的事情和考证一样没有任何道德评判，想必他一定会试图找很多女人，但这依然不是幸福的开始，只是强迫的起点。和考证一样，开始他会先犯选择困难的强迫，之后就算找到了美女，他依然会发现对方身上的缺点而难以接受，接着又开始寻找下一个。他完美的幻想终究无法在现实中得到满足，毕竟生活本身就不存在完美，当一个人在追求极致的，方方面面的完美的时候，现实必然会不断地让他失望。

或者说这个问题实际上早就脱离了女人本身，而是一种对极致完美的寻求，如果不能发现这背后的机制，那么他怎么做都是错的。

在他身上我们发现了两种要求，一个是圣人道德要求，另一个是完美要求。这两个要求不断打架，所以现在的重点需要搞清楚这两种要求的来源，而不是一味地满足与顺从。

            必须做一个好人

一个高中男孩，强迫症反复发作近两年，而强迫的症状却不停地变化，现在主要表现就是强迫性咳嗽，每天发作几次，一直要咳到自己满意为止，非常痛苦，因为他一定要找到那种脖子震一下的感觉才行。他不知道为什么要这么做，只是这样做会感到舒服。

他谈到这一切都是从初二发生的，那时他感觉有不好的东西要侵入自己的身体，而在这之前，他一直感觉有一道屏障在保护自己，不好的东西进不来。而导致强迫的导火索是他的同桌，那个同学性格不好，人品不好，长的不好，学习不好，人际不好，什么都不好，而他怕成为和他一样的人。所以他发明了第一个强迫性动作是“挥挥手”，意思就是把不好的东西赶走。后来他的强迫动作从简单的挥手，发展成一整套的仪式化行为，不做完就不行，就不舒服，虽然他这一整套行为让别人觉得他很怪异。

他怕邪恶的力量进入身体，还发明了强迫性思维，不断对自己说鼓励自己的话，诸如，无敌、什么都不怕、相信自己、超越一切、自己是超人等。

虽然强迫就是他自欺欺人的把戏，是被他召唤来的，不过现在他却想要去掉强迫，因为强迫的存在让他无法正常学习和生活，所以不得不休学在家。但这里的矛盾在于，想要去掉强迫就必须直面现实，直面自己并不是圣人，也不是神，不能屏蔽一切不好的东西，成为一个绝对完美的人。但这却是他最无法接受的，他把这一切当成了人生目标和希望，认为人没有目标和咸鱼没有区别，那样他就不是他自己了，也就失去了初心。所以他希望既保留这些追求，又可以没有强迫。

他不想有改变，却想要改变，也许只有魔法可以做到，所以治疗也陷入了僵局。

到此，我们可以理解强迫存在的意义，他所有的强迫都是要为了让自己维系全方位的好——学习好，人际好，人品好，未来好。因为不能接受一点不好，所以这是一种极致的追求，具有强迫性。

虽然我提醒他这是执念，是幻想。不过因为他年级还小，依然活在自己理想化的幻想当中，缺乏对现实的体悟，依然坚持认为人品是可以改变的，人不能没有目标。

他也总是埋怨治疗没有给他方法，当真的给他方法的时候——接纳现实，放弃这一切不切实际的幻想与追求——他又做不到。

一次治疗中，他问我治疗好了是什么样，我谈到：可以学好，也可以学不好；可以人品好，也可以没有那么好，顺其自然不强求。而他谈到如果让他放弃他的目标与希望，他就没办法继续配合治疗了。当然“配合”这个词也很奇怪，毕竟这个词的背后是一种盲目顺从，从本质上来说治疗讲究的不是配合，而是通过交流而产生的思想的碰撞进而产生顿悟。

他谈到因为乖，所以治疗中配合，但也因为乖，治疗中配合不下去了。第一个乖是他的性格表现，而第二个乖，是针对父母，毕竟这一切都来自于他父母的教育与引导，而我说的一切和他父母的要求与期望是相违背的。

父母从小对他的教育很正面，比如，从小让他看法制节目，不让他干坏事，不让他和坏孩子玩，告诉他周围的人很坏，一不小心就会被伤害。因为他过于“正派”，所以他也难以处理好人际关系，别人都有了自己的小团体，而他却总是孤身一人。因为他认为周围的人邪恶过头了，比如，玩手机，喝酒，吸烟等。这些是他无法接受的，所以他一个朋友都没有。

因为他被洗脑太深，依然认为父母是对的，都是为了他有好的习惯，人品，身体和成绩。认为人不能太自由，要有约束。但他没有注意到这一切实际上已经成了他脑中的一把锁——脑锁。如果这把锁不打开，那么他就不能停止主观与客观的冲突，也就无法摆脱对强迫的依赖。

          神：掌控万事万物

我们就叫他X先生，我们刚认识的时候他大学毕业不久，而随着治疗的深入，他的问题也经历了诸多的主题与变化。

开始他来求治的原因是惊恐发作，当时他对身体状态异常敏感，一发作就好像自己马上要死掉一样。因为不接受一丁点惊恐的感受，所以他整天都在扫描自己身体，有一点不舒服就让他恐慌。所以他就不停地寻求保证，虽然精神科医生告诉他惊恐发作不会死，不过他依然不能相信和放松。

后来听了我的讲座就不那么怕死了，不过却开始害怕变疯。而他也害怕听我的视频，担心别人的问题会传染到他身上，他担心一切不好的东西发生在自己的身上。因为怕疯，所以他一直在控制自己，担心不控制，整个人就废了。现在也不敢喝酒，怕控制不住自己胡言乱语。

他虽然知道这一切是性格原因，不过却依然幻想找办法，想知道恐惧来的时候怎么办，想战胜恐惧。他也幻想睡一觉就好了，他接受不了慢慢好起来，他很着急，因为他也无法接受自己有病。

他整个人都是紧绷的，因为感觉死亡和变疯与自己只有一步之遥，整个人必须处于防御状态，不然这一切就好像马上就要发生。事实上这些事情本来就是无法控制的，所以他的努力注定是徒劳的，毕竟人无法掌控生死，也无法掌控命运，除非他是神。

他想回到过去，认为过去是有安全感的，不会想这些。但事物总是在不断发生和发展变化中来的，如果他之前是健康的，现在就不会如此恐惧死亡和变疯。

从小他就有强迫思维，遇到什么事情必须想通，比如，形容一个人用什么词，必须找到最恰当的，想不到就难受；微信语音，总是想说的很完美，一句话觉得说的不好，就重发，一个词用的不对，就要找到最恰当的；别人说的每一句话他都要搞清楚是啥意思，想不明白就睡不着；回忆每一个细节，不能接受不确定性，什么事情都需要百分百确定。他也问过别人思考一件事情要想到什么程度，别人说想到百分之五十就可以了，但他想到百分之九十九都不行，他要的是百分之百确定。

透过表象会发现，他强迫的机制在于掌控一切，搞懂万事万物，获得百分百的安全与确定，并把一切做到极致的完美。很显然这是不切实际的。如果他真的能做到，想必他就不是一个人了，就成了一个神了。但从另一个角度来看，是否是他一直活在如神一般的幻想之中，所以才认为这一切理所应当？而理所当然的现实在他这里反倒成了恐怖的存在？

就算他理智上知道这一切不可能，不过他依然无法放下，放下就好像犯错了，就好像在犯罪，所以他才一直和自己，和这个世界在对抗，一直逼迫自己寻求他所谓的安全与正常。

当然这一切并非无缘无故，有着很深的原生家庭的羁绊。因为爸爸不管家里，他是妈妈一手带大的，所以他觉得欠了妈妈很多，也特别依赖妈妈。从小他很优秀，是别人家的小孩。而妈妈是老师，对他要求严格，比如，小时候写字的时候，妈妈认为写的小不行，这样不大气，就撕掉让他重写，虽然别的老师都看不下去了，但他只能一边哭一边写下去，直到妈妈满意为止。

妈妈让他干好的，他都干好了，让他做到的，他都做到了。但却有一件事他一直不想回忆，妈妈把这件事定义为“大好河山”事件——从小他很聪明，学习也好，所以老师让他上台背诵一篇课文《大好河山》，但他表现的不是太好，之后就看到台下妈妈的眼睛好像刀子一样，下台后他又被妈妈训斥，为了面子他也一直憋着不哭。

后来，就算他已经长大承认了，不过依然不敢当着妈妈的面打电话，他怕说错话，做错事，让妈妈失望。而虽然他唱歌不错，但一直到17岁都不敢上台，担心表现的不好。

他不知道该怎么做，不知道需要怎样的训练才能让自己好起来。但这里的问题在于什么才是“好起来”他都没搞明白，那么他怎么做都是没有意义的，而且做的越多，只会走的越偏。

真正的好在于放弃病态的要求，接受自己做为一个人的现实，并不能搞懂一切，掌控一切，只是芸芸众生罢了。但他潜意识中所要求的好却是一切都好，不能有任何的不好——极致的完美，极致的确定，极致的安全，极致的伟大，极致的成功，极致的正确。他无形中把达到极致当成了好，所以他怎么都好不起来。

因此在治疗的过程中出现了严重的阻抗与强迫。阻抗是因为他把治疗当成维系神的幻想的工具，当发现治疗并不能帮他做到的时候，从开始的盲目崇拜变成了埋怨与愤怒。

因为他太想“好”了，结果他反倒无法接受自己的任何一点不好。当他发现自己有强迫，当他发现自己人格存在病态，他就拼命地改，想要把这一切都改掉。因此形成了反强迫，他不能接受一点强迫的症状，不能接受自己任何一点自负的表现，时刻关注自己是否又强迫了，是否又膨胀了，是否又做的不对。

心理分析不仅没有成为他认识自己的推力，反倒成了他自恨的理由，他认为自己人格病态，扭曲，这又是一个污点，他认为自己垃圾，觉得自己一切都是错的，觉得自己一点优点都没有。此时，他也对咨询师产生了怨恨，认为分析就是在给他挑毛病，对他的一种否定，他只想头疼医头，他只想让治疗师肯定他，表扬他，给他正能量的保证，让他舒服一点。

他写到：这个事在我心里一直是个坎，很大的坎，我没正式问过，你也没正式答过，今天想好好问问！你告诉我，心理疾病究竟意味着什么，它代表着一个人一无是处，或者是个彻头彻尾的失败者吗？我这个人最怕的就是犯错，结果心理治疗以后，我发现自己左一个错，右一个错，你说我能不严重吗？但是我现在没有以前那么敏感了，我觉得你可能不是在批评我，讽刺我，而是告诉我，分析我，讨论我。也许我从头就理解错了。

正常的分析有时会被患者认为是对他的否定与嘲笑，心理疾病本身也会被他认为是对其伟大的讽刺，分析问题也成了一种缺点的发现，而完美的他又无法面对自己是一个有问题的人，所有的这些都会引发他强烈的心理冲突，又因为他应该维系一个良好的形象，所以他又不得不压抑这一切，只有逼到不行才会一股脑表达出自己的困惑与愤怒。

他陷入了一个怪圈与误区，怎么走都走不出来，或者说，他越是努力，结果病的越重。实际上，他没有意识到这错综复杂的强迫与反强迫的背后实际上有一根主线一直都没有变，那就是他不能接受与面对一个不完美，一个优缺点，一个不能掌控一切的自己。而他所有强迫与逃避的背后，都是试图维系自己作为一个神的幻想。他一直都在对抗，与现实，与自己，如果他不能放弃如此病态的追求，如果他不能对现实臣服，如果他不能与自我和解，那么他永远都走不出这个怪圈，他所有的努力最终都会成为一种强迫。

强迫最突出的机制就是追求极致，而这可以分解为：极致的成功；极致的圣洁；极致的完美；极致的掌控；极致的安全；极致的圣洁；极致的认可；极致的好。但在现实中却不存在极致与百分百，这种极致的追求必然会导致主观幻想与客观现实的冲突。

为了缓解冲突产生的焦虑，强迫就此诞生。从这个意义上来说，强迫是缓解焦虑的手段，或者是为了维系极致完美的追求。又因为他不能放下如此的追求，又无法面对客观的现实，才让强迫一直存在，无法停止。

而此时，强迫的内在表现就是“不接纳”，而这又可以分解为，不接纳死掉，不接纳缺点，不接纳丢人，不接纳不正常，不接纳失败，不接纳平凡，不接纳犯错，不接纳一切的不好。

所以，打破强迫的机制的关键在于——接纳。接纳自己只是一个人，不能掌控万事万物，无法把一切做到极致的完美，这个世界也不存在绝对的安全。无论一个人如何成功，如何伟大，他依然是渺小的，这是无法改变的现实。一个人终其一生也无法做到全能全知与掌控万事万物，最终他只是一个人，而永远都无法成为神。

如果说强迫症，或更广泛意义上来说，一个人有心理问题最深的根源就是他嫌弃与恐惧他自己，他不敢直视真实的他，更不敢成为他自己。所以他才一直不敢向内看，才一味地向外寻求，他妄图通过一个完美的外在来忘记这个受伤的，不被爱的孩子。但无论他如何挣扎与强迫，最终人还是逃不过现实，他总有一天要向内探究，要试着接纳与原谅这个被嫌弃的小孩，并最终与自我和解。

第十六章：这不是你的错

在所罗门曾有这样一个故事，原著民砍树不是用斧子的，而是一群人围着它狠狠咒骂，不久后树就会直接枯死。神经症患者也如同一棵树，他在童年没有被很好地关爱和呵护，更多的是被不停地要求与苛责，可想而知他是多么无助与绝望，所以真实的他就慢慢“死掉”了，取而代之的是幻想中的自己成了生命的主宰，他把灵魂出卖给了魔鬼以换取救赎。

在不同的家庭文化中总会有各种规则与评判，比如，优秀还是不优秀，完美还是不完美，有价值还是没有价值，有用还是没用。此种评价如果是针对于物品还好，毕竟物品没思想和情感，虽然人对普通的树木及名贵的树木有不同的标价，但对于树木本身来说没有任何影响，因为它们都是造物主的杰作，在地球上能存活至今，它们都有其存在的价值与意义。一旦这种评价与分类是针对有生命和思想的人，那么就会产生根本性的影响，毕竟人不会和植物一样无动于衷，尤其是在一个孩子慢慢形成对自己及这个世界认知的时候。父母涂抹上的“颜色”会影响到他对自己，他人及这个世界的根本性的看法。这种看法一旦形成就极难改变，他就好像带着滤镜一样，只愿相信自己所认为的“真相”，而不同的结果只会被他忽视。例如，在父母眼里你是好的，可爱的，合格的，那么在内心深处你也会相信自己是好的。但当你在父母眼中是废物，是一个没用的东西，那么你也不会相信自己是有价值的。这一切就如同难以逃脱的诅咒，会深植到一个人的潜意识之中，也许平时不会意识到，但却潜移默化地在影响和左右人的一生。

虽然日后的经验会对早期的影响起到修正作用，但很可惜，这种情况少之又少，因为一旦带上有色眼镜，那么你看到的，你经历的，都已经被扭曲。就好像一个自卑的女孩，虽然身边有很多对她好的朋友，但她并不会因此认为自己是可爱的，有价值的，反倒认为这是别人对她的同情。虽然这只是她自身想法的外在投射，但她坚信这个世界就是如此，自己不够优秀就会被看不起，她会认为别人喜欢她是因为不了解她，一旦了解她就会立即远离她。她以为自己看到的是事实，但实际上她看到了只是她愿意相信的部分。

父母的不接纳不仅会影响他看待自己的角度，也会最终影响他人生方向与道路的选择。就算他可以取得成功，获得赞美，用优秀和别人的夸赞来向父母证明自己，但这依然是可悲的，毕竟他依然没有获得真正的安全感，他知道父母爱的是他的外在，而不是内在，他害怕失去这一切外在的光环，进而失去这种有条件的爱。所以，一位患者才会问妈妈：如果我不优秀，你还会爱我吗？而得到的答案却是：只要努力就能成功。而这句话也间接地给出了答案，他妈妈爱的依然是优秀和成功。所以，他不敢放弃对成功的执念与神一般的幻想。

此时，他如何能以真实的自我与这个世界相处？他必然会带上伪装，必然心存恐惧，一个不爱自己的人，是不会相信这个世界对他是接纳和包容的。一个没有被善待过的孩子，对这个世界充满了不信任，对自己充满敌意，他为自己建立了厚厚的铠甲，用以保护自己。

一位患者写到：我知道我不是爸妈理想中的样子，如果我不去迎合，那么就无法得到他们的接纳。缺乏原生家庭接纳的我没有任何底气违反，哪怕违反了也带有愧疚，因为我始终缺的是那个接纳，这像一个没有尽头的洞，我回不到那个原点了。如果把最开始的原生接纳比作孩子的免疫系统，我没有，开始就没有的，您明白吗？

一次我看女儿的照片，看她纯真的眼睛，她是那么小，而她看到的世界，或这个世界是怎样的，她是怎样的，完全是与我的互动中来。她只有和我的互动才能知道这个世界规则，她是好的还是坏的，是值得爱，还是不值得爱的。

但如果我是错的呢？如果我没有看到女儿的美？如果我向她传递了错误的价值观？如果我没有发现女儿的价值？如果我把自己的人生夙愿施加到了女儿身上，而那不是她想要的，如果我连自己都不爱，怎么懂得去爱她？女儿将如何走出我给她挖的坑？

一个男孩写道：现在我仍然无法面对自己是一个懦夫，我只想逃避。在公园里面我看到一些中年男性，他们在公园唱歌或荡秋千，我都理解不了，他们为什么可以悠闲，我根本不知道人可以悠闲，对我来说那样的人都是“废物”。我在想，如果我三四十了，还在公园里面唱歌荡秋千，我爸没有死，他肯定骂死我。小时候我很崇拜他，长大了讨厌他，现在却成为了他。以前的人生不敢面对，余下的人生不敢去想，似乎每一件事都完不成。好绝望，好像要窒息了。

在咨询中我经常会碰到一些父母，他们非常焦虑，不相信自己的孩子，孩子在他们眼中就是不合格的，不正常的。而他们说起来的时候是那么的认真，一本正经。当我听见他们这么说的时候我真的很震惊，甚至怀疑孩子是不是他们生的，他们没有从心底里接纳与认可这个孩子，而相反是从骨子里嫌弃自己的孩子，如果孩子可以调换，想必他们不会犹豫。当然，也许他们自身就是病人，他们没有认识到自己的问题，却坚信一切都是孩子的错。对于孩子来说，无时无刻不感受到来自于父母的嫌弃与恶意，他如何能接纳自己，如何认为自己是好的，有价值的？

一位妈妈在儿子每次咨询前总会先和我沟通十分钟，就算她不来也会给我写一页纸，上面会写满她发现的孩子的问题和需要改进的方面，但我的第一反应并非是这个孩子问题很多，而是他妈妈有一双善于发现问题的眼睛，似乎在她眼里，儿子就没有好的地方，都是问题，都需要改。

不被接纳的孩子并不会认为是父母不好，他会自然地认为都是自己的错，是自己没有符合父母的期待，是自己没用，让父母失望了，他天真地以为自己更优秀，更懂事，更强大，父母就会爱自己，接纳自己了。因为被爱的需要，他不得不成为父母生命的延伸，为了他们的期待而活。但这样的结果却是他因此走上了错误的道路，来自于原生家庭的羁绊会成为一生的枷锁。

在传统观念里，“让父母不开心”几乎等同于“不孝顺”，这个罪过太大，很多人都会妥协，妥协的代价就是“放弃成为自己”。因为成为自己，按照自己的意愿而活，与顺从父母，按照父母的意愿而活，一定会发生冲突，最终他们失去了真正“成人”的机会，并且将父母的期待凌驾于一切之上

脐带有两种，一种是生理上的，一种是精神上的，而生理的脐带从生命的降生的一刻被剪断，而精神的脐带则不确定，有的人在青春期慢慢剪断，有的人成年期或一生都不曾剪断。

这里存在两种原因，一种是父母的，他不想和孩子剪断，他想控制孩子，让孩子成为他的一部分，而不是让孩子成为一个独立的个体；另一种是孩子的，为了获得爱，为了让父母高兴，也因为恐惧产生依赖，所以他也不想剪断。而一般而言这两种情况会同时出现，所以精神的脐带就一直存在，结果孩子就永远无法用自己的眼睛来看这个世界，无法拥有他自己的人生的追求与期待。

“一切都是我的错“”也包含着救赎的意味，毕竟错了就要改，改了就是父母的好宝宝，就可以得到父母的爱。所以患者宁愿认为是自己不好，是自己不乖，是自己不懂事，这样他还有希望，还有机会，就可以不被抛弃，就可以不卑微，就可以找到存在的意义。

一位患者写到：昨天做了一个梦，梦见我买了一个设计很好看的垃圾桶，我爸表扬了我，说我会生活。同时他又把我买的另一个东西拿走了觉得没啥用。我醒来后很难过，为什么这么小的事情我都在寻求着他的认可。

一些患者也试图和父母交流，谈到自己的问题和原生家庭有关，但父母却不愿认识到自己的错误，只是把这一切归因于遗传或孩子本身意志力薄弱。一位患者这样写到：父母的思想越扭曲，孩子的思想就越扭曲。过年的时候我跟爸爸说，我心理问题完全因你而起。他说不是的，我对你和你姐你弟弟都一样，他们现在不好好的，跟你说实话吧，你小的时候就比你弟笨，你也别嫌我说实话，小时候我就感觉你不一样，你比其他孩子要笨很多，所以你才会有精神病，你小的时候性格就小心眼。过年给他打电话，他好像还挺爱我的，他还哭了，他是很少哭的。现在想起来，他哭到底是因为他爱我，还是因为，我实现不了他的梦想，反而成了无用之人。

对于幻想被爱的孩子来说，就算他知道这种爱是有条件的，就算他知道父母有不正常的地方，他依然会努力迎合父母，努力成为父母眼中合格的人，因为情感上的连接让他无法对父母的期待无动于衷，但结果却让自己陷入泥潭。

一位女性患者的爸爸是做老师的，且固执迂腐，而他教育女儿要善解人意，识大体，懂事，优秀，上进，虽然这些连他自己都做不到，不过同样做老师的妈妈却说教育就要往好的方面教育。结果这一切不但没有让女儿更好，反倒让她崩溃。当她不优秀，没有考上一本的时候，爸爸几年不和她说一句话，而当她和异性出去吃饭晚一点回来，妈妈就会不停地唠叨。她后来才意识到，这看起来似乎是关心，但实际上却是控制，生怕自己做出什么出格的事情给他们丢人。妈妈一直都在盯着她的一举一动，妈妈的心思都在她身上，并且还可以为了她去死。但这种母爱却太过沉重，让她喘不过气来。

所以，她不能有缺点，不能犯错，就算抑郁也要表现的阳光，要比正常人还要正常。别人心情不好可以发泄，但她不能，讲话都需要思考，不能让别人有不好的感受。因为她的生命不是她自己的，是父母的，为了维系父母的面子与虚荣而活。

因为把做一个“好女人”的要求内化，当她做不到这一切的时候就会陷入到自责与自恨之中。严重的时候她会认为别人都看不起她，都嘲笑她，甚至想要伤害她。虽然这一切都是她想象出来的，不过也在情理之中，毕竟一个连自己都讨厌人，怎么能期盼别人对他是接纳与包容的。

许承杰执导的电影《孤味》就很好地诠释了掌控欲过强，要强的妈妈，是如何把爱变成为一种伤害的。

林秀英因二十年前丈夫的离家出走，她一个人拉扯大三个女儿，从一个艰难的小摊贩，到成为台南赫赫有名的餐厅老板。不过却在她70大寿当天接到丈夫离世的噩耗，在替这位有名无实的丈夫筹办丧礼的同时，令她不得不再次面对内心埋藏已久的怨怼……虽然她把自己所有的精力都花在了女儿身上，都为了如何更好地照顾这个家，但在女儿的内心中却有着对母亲太多的积怨与愤怒。

大女儿乳腺癌复发，她不敢告诉母亲，直到母亲不小心知道时，她一下戳破了母亲的真实想法：你真的能给到我需要的关心吗？你不能，你只是想知道发生在你女儿身上的每一件事，只是想让每件事都在你的掌控之中，然后继续责怪我的不听话，我一个将死之人，为什么连一点卑微的犯错的权利都不能有？

二女儿的人生从小到大被母亲安排得妥妥当当，不管是不是她本意，母亲都努力地赚钱，供她考台北最好的医科大学，这才有了女儿今天看似光鲜亮丽的医生工作。但只有女儿心里清楚，母亲这样安排并不是为她的将来，而是因为早年与家人断绝往来的小舅是医生，她这样做只是为了带她去走亲戚在他们面前露把脸。基于自己痛苦的成长经历，二女儿阿瑜坚持要把自己的女儿小澄送去美国读书，为的就是不再像她一样过被安排好的人生，以便她将来能有自己的选择。

三女儿佳佳出生最晚，受到林秀英与丈夫的影响最少，但她也有自己的困惑，母亲一直以她将继承自己的餐厅为荣，殊不知这其实正是小女儿的困扰，而每当她想反抗，母亲总是以“我这都是为了你好”作为回答，佳佳若还想反驳，林秀英就会以泪洗面，搬出自己这几十年在她们那个没良心就知道往外跑的老爸走了以后，是如何含辛茹苦一把屎一把尿地把她养大，让佳佳无话可说。

当一个女人的牺牲有多伟大，且因为自己的牺牲才有大家的今天，所以你们的人生必须听我口令时，如此重压之下，丈夫的逃离似乎成了一个必然。早年间，丈夫毕生的理想只是想当一个小警察，但秀英不甘于此，她想做生意想赚更多钱，逼着丈夫辞职做买卖，可他不是做买卖的料，导致秀英不满开始对他讥言讥语讽刺交加。那之后，丈夫从林秀英身边逃走，跟一个女人定居台北再没回头。

每个人都是一个独立的个体，不管是丈夫还是孩子，没有人愿意在别人的掌控之下生活。这部电影把在这样一个家庭里的母女关系，讲的那么真实，那么的贴近生活。林秀英是一个悲情的母亲，丈夫走后，她一直憋着一口气，她把自己都燃烧殆尽，然后向外人展示她的丰功伟绩。可这样的付出本身就是一种压迫。被动接受的女儿们，感受不到被爱的幸福，只会产生愧疚，自责甚至是逃离的念头。俗话说，大恩如大仇，当恩情太重时，被施与恩情的人，永远都难逃被控制的命运，尤其是当这种恩情，是通过牺牲自我的方式来给予时。

“我对你那么好，你竟然不听我的话”。一句话就能把所有的不合理要求变得合理。所以，不要在别人的心中修行自己，在自己的心中去强求别人。

每个人都承载了父母的伤痕，夙愿，记忆，价值观及没有实现的人生追求，孩子无形中成了父母的拯救者，所以一位患者发出，是救自己还是救母亲的感慨。这种情感的羁绊让他难以抉择。

所以，认清父母的神经症，认清父母在爱名义下，剥夺了自己成为一个人的机会，把自己变成满足他们神经症需要的工具，是接纳自己，活出自己重要的一个环节。

真正关心你的人并不会在乎你是否是名牌大学，好的工作，一个月挣多少钱，而是在乎你是否快乐和幸福。但病态的父母却把焦虑投射到孩子身上，他们不相信孩子，生怕孩子不好，生怕孩子比别人差。其实，在焦虑的背后实际上是划了一条线，这意味着你达到这个要求才是好，没有达到就是坏；超过这根线就是成功，不然就是失败。但事实上，也许压根就没有这根线，或许这一切都只是父母的焦虑，而非这个世界本身的样子。

**辩证的来说，只要是观点，都是片面的。你以为的全面且正确的观点，也不过是被你所处的环境，长时间浸泡之后所形成。一旦你认同了父母的病态价值观，那么你就成了自己的施暴者，更加无法接纳他自己**。

一位读者写到：一旦比别人差，我便不存在，我会觉得很多事情自己就没有资格了，会觉得自己低人一等。当我上大学，室友以一个平等的态度对待我的时候，我反倒特别惊奇，原来我也可以和他们一样！虽然我挺差的，可她们从没觉得我不配，她们一直以来是平等地对待我的。我不想要再比别人强了，这是我所有痛苦的来源，我要放弃这颗比较心。抽丝剥茧，其实我所拼命追求的，是存在以及能够随心所欲做自己的依托。当我有了这个依托，其实优秀与否，比别人强不强，别人怎么看，都不重要了。可有些人，或者说，大多数的正常人，他们不需要这所谓的依托，他们不论好不好，都能够随心所欲做自己，敢于表达自己。而这些，都是我苦苦追求的。但我必须要一个凭借才可以，才有资格，这个凭借，便是所谓的优秀，比别人强等等。所以无条件接纳自己就是无论自己如何，好也好坏也罢，都有资格，都配，都值得。

人生而平等，每个人都有其存在于这个世界的价值，并不因为职业、肤色、家庭、国籍、能力、地位、外貌的不同而不同。只不过这种普世的价值观在病态的家庭文化中被忽视，取而代之的却是把人分为三六九等，崇尚强者鄙视弱者，认为一个人的价值来自于外在而不是来自于一个人生而为人的价值。看似这种迎合社会潮流的言论很有市场，但却站不住脚，毕竟这只会让一个人存在的价值廉价化。事实上这种价值观和渣男渣女的恋爱观同出一辙，因为你有钱，因为你漂亮，因为你的存在可以给我带来荣耀，那么我就爱你，反之，就不爱。我们可以看得出这种恋爱观的病态，却不容易看出用一个人的外在来衡量一个人价值与存在意义的病态。

人的一生都在追求爱。当然这种爱并非指狭义的爱情，而是广义的爱。从小我们追求父母之爱，后来我们追求同类之爱，当然我们最终是追求自己对自己的爱。但我们却缺乏区分真爱与假爱的能力，真正的爱是因为你是你，而假爱是因为你身上所具有的东西。在原生家庭中的爱可以分为“有条件的爱”与“无条件的爱”，你的父母到底是爱你这个人，还是爱你的成就，你的成绩，你可以给他带来面子，维系他的虚荣。表面看起来这都是爱，但从本质上来说这两者有本质的区别，一个爱的是内在，另一个爱的是外在；一个是接纳，而另一个是要求。

当一个人可以幸运地获得此种无条件的爱的话，那么这将是他人生最重要的礼物，毕竟他无形中就体会到了爱的本质，爱意味着接纳，意味着无论好，无论坏；无论成功还是失败；无论健康还是疾病；无论顺境还是逆境；无论优秀还是不优秀；无论有钱还是没钱，他都值得被爱。他知道爱是没有条件的，一旦有了条件那一定不是爱。

但如果一个人不幸没有获得此种真爱，那么他就会形成一种病态的爱的认知，就会认为别人爱自己不是因为自己是自己，而是因为自己可以给对方带来什么，而是自己身上所具备的某些光环，如果没有那么自己就不值得被爱，自己就是不好的。一旦失去外在的条件，就会立即嫌弃与憎恨他自己。他总是试图通过执着于外在的获得来减轻自卑或建立自信，但有句话说的好：你所拥有的多少和你爱不爱自己根本就是两码事。

爱自己实际上是一种态度，并非需要某种条件与凭借。一旦爱自己需要条件，那么这一定是心中的“恶”在作怪，而非真实的自己无法被原谅。

但一些患者依然难以认同这种观点，他会坚持认为他无法接受自己是因为 “生活反馈”，他认为过去的经历让他认识到真实的自己不被他人接纳，也不被这个社会认可，并且会被他人所抛弃。他会举出很多别人不接纳他的例子与负面的经历，而这些经历让他更加相信自己是不可爱的，自己是不被接纳的，让他相信不能用真实的自己来生活。

 一位患者写到：王老师我觉得我大概是真的很不招人喜欢吧，这个想法错在哪里呢？我遇到的人际伤害总是比别人多。童年父母对我的高期待严要求，初中男生说我丑，人际关系的紧张，这些负面的经历告诉我：我不够好，不值得被爱。只有外在的成绩、地位、美貌、人缘才能证明我的价值，不优秀的人就该自责，不配活在世界上。这个价值观体系强大而坚固。我的价值取决于外在，小时候被否定的经历让我更加确信这一切。不都说实践出真知吗，人的观念更多的来自于实践，早期的否定经历告诉了我，我是不好的，这看起来毫无漏洞。童年缺失的如何弥补，网上说多肯定自己，可是很矛盾啊，以前的经历包括现在失败的经历都证明自己不好，你说要接受自己，这些负面的经历只会强化我是不好的人的固有观念。

每个人都会有受伤害，被贬低的可能，这个无法具体衡量。但当一个人过于计较得失，强调因为受伤害的量比别人多而自我否定的时候，此时，我们需要怀疑的是，这种伤害到底是伤害了他的自信，还是自负。

自信和自负的一个重要区别在于一个来自于内在接纳，而另一个来自于外在荣誉，自信并非来自于喜欢他的人多，也并非受到的伤害少，但自负一定是来自于外界的光环多少，来自于别人的评价好坏。

而之后的治疗她也间接地给出了答案：她认为自己没有做错什么，为什么小时候别人要那么对待自己——转学后不让她当红旗手，并且和同学犯了同样的错误，但老师却只批评了她，她觉得自己自尊被践踏。而11岁转学之前，别人都围绕着她，捧着她，她是大队长，而转学后就不被尊重，还被好朋友怀疑，怀疑她以前是否是大队长么。所以她更加坚定，只有优秀才能活，不优秀就被别人践踏。

其实，并非是负面的的经历与生活的反馈把她打倒，而是在这些经历之前，她的自负已经形成，她已经活在了高人一等的优越感当中，所以后来的打击才变得无法承受。很多人强调某些事件把自己打倒，幻想没有这些自己就不会变成现在的样子，但实际上在这些事件发生之前，他的内心已经被“黑化”了，只是他自己没有觉察。

她后来写到：我发现自醒与自恨是不一样的，毕竟自省是在接纳自己的基础上，而自恨，是不接纳，是毁灭性的。我现在能感受到自己之前坚持的并非真正的真理，毕竟一个人的价值并非在和别人的比较中获得。外界的赞美和认可不是决定性因素，因为对于目前的我来说，就像化学实验一样，即使加上很多很多赞美可能还是没用。我感觉剥去层层迷雾，最后剩下的就像是一台转力十足的永动机，我缺乏原生家庭的认可和接纳，就像口渴的人找水喝，而心魔不是水，是毒药，所以我饮鸩止渴。有时，我似乎也隐隐约约感觉到那个终结恶性循环的人应该是我，自我接纳就是自己回到父母的位置去接纳自己。有时，没有外界评判，排除认可与否，我还挺开心平静的，眼前只是这件事，没有成功，认可的要求。我觉得这就是生活吧，活着的价值不在于成功还是失败，而是生活本身。我也想了很多和父母的小事，或许他们应该学会接纳我，这是父母需要做的。或许我站在您的视角看也许不存在什么支撑，那个支撑（根基）应该是你自己。

与自我和解并非只是道理的劝说，或传销似的灌输，亦或是喊“爱自己”一类空话，这需要不断地认识，理解，感悟，才能在情感上产生接纳的力量。

情感的力量胜过一切的道理，就如同当初父母所植入我们潜意识中的一切也是在情感的作用下才会得逞。只有因看见而知晓，因理解而宽容；因接纳而释怀，才能同情这个被嫌弃的小孩。

这一切无法从知识中获得，只能在生活与觉察中不断体会。当他可以放下盔甲与防卫，以真实的自己和这个世界相处的时候，才能发现这个世界实际上并非原本想象的样子，这个世界实际上足够宽容和包容，不接纳自己的并非是这个世界，而是他自己。不带有色眼镜来看待自己，会发现自己实际上和别人一样，虽然不是完美的人，但同样有存在于这个世界的价值与意义，这种价值与意义并非来自于迎合父母的期待，也并非证明给别人看，而只是做自己喜欢的事，爱自己所爱的人，仅此而已，不需要其它。

经典之所以称之为经典，是因为它不因为时间的流逝而魅力减损，相反，它们因为时间的加持，不断给人带来启迪。《心灵捕手》就是这样的一部经典。主人公威尔的童年在辱骂和家暴中度过，这些伤痕不但留在他的身上，也留在了他的心上。所以他不敢轻易打开自己的心门，即便爱情到来，他想要向前一步，但是内心的恐惧却如影随形。心理学认为，童年时父母的打骂会慢慢侵蚀这个孩子，父母对你的负面评价，久而久之就会变成你对自己的认知。受虐待的孩子，最终都相信了这两个谎言：第一，他坏；第二，因为他坏，所以才不被爱。

在咨询师尚恩的眼中，威尔只是个被过去的恐怖吓坏，并且用强硬外壳包裹自己的孩子。所以在一次咨询中尚恩对威尔说："这不是你的错。"威尔说："我知道"。尚恩继续说，"这不是你的错。"威尔说："我知道"。尚恩接着说，"这不是你的错。"威尔说："我知道"...... 尚恩一次又一次地重复这句话："这不是你的错。最后威尔说："你不要戏弄我，你不要戏弄我"，说出了威尔的心里话。

当威尔回答“我知道”的时候，其实他只是理智上这样回答，内心他依然觉得这就是自己的错，当一个孩子被无情虐待的时候，他除了承认这就是他的错，别无选择。

尚恩没有强行进入他的世界，而只是告诉他这个世界本来的样子，而这个真实的世界，是在书籍中感受不到的，需要用心去认识，去发现，去体会。

第二次见面，尚恩约到了湖边，说出了那一番很经典的话："你只是个孩子，你根本不晓得你在说什么。所以问你艺术，你可能会提出艺术书籍中的粗浅论调，有关米开朗基罗，你知道很多，他的满腔政治热情，与教皇相交莫逆，耽于性爱，你对他很清楚吧？但你连西斯汀教堂的气味也不知道吧？你没试过站在那儿，昂首眺望天花板上的名画吧？肯定未见过吧……"

我们总是认为生活是这个样子的，但生活很可能并非如此；我们总是认为自己不可爱，但这也不是事实；我们总以为这个世界无法接纳与包容有缺点的人，但你没有用真实的自己去感受这个世界，你怎么能知道这个世界的真相？

豆瓣上对于《心灵捕手》有这样一句评价：经历没有埋没我的才华，却抹杀了我应有的自信，我被吓坏了，成长出一腔的狂妄自大，我赖以这种方式保护自己，终于等到一句：这不是我的错。

人生的责任有很多，原谅自己、放过自己、拥抱自己、爱自己，是那最重要的部分……真正的爱不会因为不完美而缩减，我们不需要做一个完美的人，我们需要的只是与自己的平庸和解。

第十七章：自我定位

有这样一部美国电影《机动杀人》，讲的是一个连环杀手，专挑与自己体型相仿的人下手，然后伪造对方的齿痕，发型，甚至是指纹，冒充受害人生活一段时间，腻了之后再随机找到下一个地方重复作案。

片中的FBI在调查这个案件的时候给这个罪犯如此的心理分析：

大胡子也可能只是他一个暂时的身份

换句话说，现在马丁几乎可能是任何人

像寄居蟹一样不停地寻找可以寄居的壳

他只有冒充别人才能忘掉自己

杀人是为了获得死者的身份，冒充他们继续生活

这是个极端厌恶自我的人

他厌恶自己的原因是，他有一个双胞胎哥哥，但妈妈却一直喜欢哥哥而不喜欢他，而14岁那年哥哥因为意外溺水身亡，而妈妈就一直认为是小儿子的错，所以就把他关进了一间密室或者说是牢房。从此小儿子性情大变，最后离家出走。

当然，影评可以说他残忍，扭曲，变态，不值得同情一类。但试想一个不被爱的小孩如果不成为另一个人，那么他如何面对一个被嫌弃的自己？

所有的神经症或犯罪心理几乎都可以找到原生家庭的问题，而最主要的就是不被爱，没有安全感。因为不能接纳自己，所以就会在内心中构建一个理想化的自我形象，并认为现实中的自己是不该有的存在。一位患者写到：因为从小被妈妈骂垃圾，废物，不被接纳，所以自己也看不起自己，自卑已经定型，而自信就是一种强迫性塑造的自欺欺人，自己觉得自己厉害。

因为父母剥夺了他作为一个人的权利，所以他必须要成为一个神，但当他沉浸在神的幻想之中的时候，那么他就彻底和真实的自己决裂了。此时，他也许不敢看小时候的照片，觉得那个孩子很呆，很丑，很傻；他不想回忆自己的过去，觉得自己的过去充满了黑历史和屈辱，他也不会和别人提起，甚至会把过去的朋友删掉，一方面他担心别人瞧不起他，另一方面他不想回忆起那些不堪回首的过去。一旦有事情做不好，他就会骂自己是一个无能的废物，别人对他友好他也会有一种自己不配的感觉。有时，他会认为不是自己无法接受自己，是别人无法接受自己，是身边的人都憎恨自己，瞧不起自己，甚至认为别人咳嗽，都是在针对自己。

**如果不打破理想化的自我的幻想，那么一切自我接纳都是自欺。**

我是谁？是那个自认为的伟大的人，还是现实中那个渺小的人类；是人品端正的圣人，还是依然具有各种人性的黑暗面的普通人；到底是一个完美的神，还是有着各种缺点与不足的的凡人；到底是无所畏惧的强者，还是一个胆小的人；自己到底可以掌控一切，还是最终只能被命运所掌控？

而这一切的答案关乎一个人的人生走向，关乎一个人最根本的人生追求，也关乎他与自我,与他人及这个世界的关系。毕竟，当我们清楚地知道自己的能力所在，价值所在，边界所在，那么我们就不会妄自尊大，也不会妄自菲薄；不会因为别人的评价来决定自己的价值，也不会为了圣人般的道德来束缚自己的人性，此时我们可以面对现实，接纳自己。

当一个人不能正确地看待他自己，无限地把自己美化，并把自己放在了他所不是的高度，并以此来衡量自己的价值，进而贬低别人，那么他必然会在内心中产生各种冲突。但不明所以的人依然坚持自己没有错，错的只是这个不如意的人生与不可控的现实。

神经症的症状的表现可能各有不同，但究其根本就是他不能摆正自己的位置，不能正确地看待自己，不敢成为他自己。只要你生活在孤芳自赏的世界里，你就无法真实地看待你自己。梦幻与真实之间并无桥梁，通常他们的差异过大而不容有任何妥协，而且只要你无法真实待己，生活在想像的伟大“自我中心”中，我们就不再关心我们自己的真相。

治疗是为了找回自我，但到底找回的是哪个自我呢？是他想象中的完美自我，还是作为一个普通人的自我呢？如果这个问题没有搞清楚，那么在治疗的路上必然会南辕北辙。

但对患者来说，这个被他创造出来的自我，甚至真实的他更为真实，他不能相信这一切是假的。实际上，对于食品加工，金融诈骗等以假乱真的手段我们可能会了解，但对于如何创造出一个虚假的自我却知之甚少，下面就分析下这个虚假的自我是如何被创造出来的。

1. **想象**

一般而言，“我是谁”来自于的现实反馈，但对于“被嫌弃的小孩”来说，他无法依靠真实的自我来生存，所以他只能在想象中去创造一个自我，这个自我可以帮助他应对无力应付的环境。就如同卖火柴的小女孩一样，给自己创造了幻想的情景与人设。

想象是这一切的开始，此时他只是看了某部电影或一本书，他就可以把自己幻想成为其中的主角，而这种幻想给了他在现实中所没有的力量感与掌控感，所以他更喜欢沉浸在幻想之中，而不是生活在现实里。但这样的结果却是他会慢慢的模糊了现实与幻想的距离。

虽然他并没有完全脱离实际，但因为潜意识中对安全与价值强烈的渴求让他忽视了客观现实的检验与反馈，而错误地把这个幻想中的自己当成是客观存在。而从此之后，一切都变得不同了，原本用来实现自我的精力，结果都用到了维系这个虚假自我身上，他的精力被极大的浪费，他的生活也因此脱实入虚。

**2、成功的经历**

虚假自我的创造并非是没有任何现实依据，神经症患者依然和现实有着接触，他的自我的评价依然有部分的现实依据。诸如，他小学的时候是班长，大队长，第一名，好学生，别人家小孩，企业家，成功人士，好人形象，道德圣人，良好人际，好的口碑。

但这一切又并非全部来自于现实，毕竟人生就是一种叙事，你可以选择性地看见什么，或忽视什么。一位患者在咨询中就提醒我：你有没有发现，我总是谈起我成功和胜利的经历，但实际上我也被别人打过，但我却没有和你说。

并且，某一方面的成功，也不意味着各方面都比别人强，但神经症患者却容易因为一个点而放大成整个面。他会因为学习，挣钱，篮球，人际，唱歌，外貌等某方面的闪光点而认为自己整个人就是卓尔不群的。并且，某一时期的顺境并不能代表这个人就会一直比别人强，毕竟这只是某个特定时期的产物，例如，小学初中学习数一数二，但到了高中或大学就不见得能保持优秀。但他却不能随着境遇的改变而调整自我的定位，他往往会把自己的顺境定格，认为那时的自己才是真正的自己，认为之后的失败是因为症状，或是因为自己没有努力，他就是不愿承认事实上他并没有他认为的那样出类拔萃。

有时，他的比较也缺乏公平，举例来说，他往往会认为自己是唱歌里面跳舞最好的，而跳舞里面唱歌最好的；学习里面篮球最好的，而篮球里面学习最好的。例如，一位患者认为比他挣钱多的人没有他有文化，而比他有文化的人没有他挣钱多，所以他就是最厉害的。但这种比较没有任何意义，他只是通过这种自欺的把戏把自己抬高到一个无以轮比的高度。

这一切带有很强的主观性，所以，一位女性患者告诉我，她想明白了一件事，虽然在这个单位，在这个部门她是最优秀的，但平心而论的话这也没有什么了不起，毕竟她只是在市级单位，但如果是省级呢，如果是全国呢？实际上她可能都排不上号，此时她才意识到自己并没有自己认为的那么优秀。

所以，患者实际上不是活在过去，就是活在未来，而不是活在当下，他只是活在某一个特定的时期，并把那时的优秀，当成了自己不凡的理由，但如果这个成立的话，是否我们也可以因为唐朝的辉煌而洋洋自得？显然这是没有任何意义的。就算他活在了当下，但他却也放大了自己的成就，而没有认识到每个人都有自己的长处，这只能说明某方面的优秀，但不意味着整个人的卓尔不群。

**3、阿Q精神**

“阿Q精神”是一种自我安慰的精神。简言之，是使用精神胜利法进行自我安慰。

当一个人在“正路”无法维系幻想中的自己，那么就会走“小路”。比如，当他怎么努力都无法达到他期望的优秀的话，那么他可能就会把价值的支撑建立在打游戏上；如果他无法通过主流的方式得到别人认可，那么他可能会成为学校的校霸，通过打架来让他显得厉害；如果他不能在成就上超过别人，那么他就会试图通过外貌或身材来取胜；如果他不能通过自己来获得自己想要的生活，那么他可能就会依赖一个有能力的异性来减轻他的自卑；如果一个人不能通过天赋来获得别人关注，那么他可能选择哗众取宠来博取眼球。

如果连这些都没有，那么他就全凭精神胜利法了。例如，一位高中生，每天都第一个跑下楼梯，如果他是最快的，那么他就会洋洋自得，认为自己是学校体育最好的人。他还会在同学放学之后练习立定跳桌子，如果成功他就觉得自己比同学都厉害，因为没有人跳的过去。我提醒他，也许这个根本就没有人在乎，除了他自己；而另一个男孩是大专生，不过他却认为作为本科生的女友没有他有文化，当问他是如何判断自己比女友更有文化的时候，他谈到因为他看过豆瓣top250的电影，看过很多世界名著。我笑道：如果这意味着一个人有文化，那么还考什么大学。

当一个人故意欺骗自己，扭曲现实，那么他能因为任何一点无足轻重的理由而自负，能因为他甚至不具有的美德来自我标榜。总之，当一个人试图给自己脸上贴金的时候，就算贴上的是黄土，他都觉得自己是世上最美丽的人。这一切也像极了《阿Q正传》的情节，阿q生活在社会最底层，什么人都能欺负他，可他却并不在乎，常常好像还很得意，因为他有一种独特的精神胜利法，分明挨了打，他却想：这是儿子打老子。

一个人的能力与地位要在与现实的交互中获得，但对于神经症患者来说，通过精神胜利法他就获得了一切，最终他把自己的生活搞成了一个笑话，把自己变成了一个小丑。

**4、模仿与表演**

我们都知道电影中的演员只是在表演，那并非真实的他。但对神经症患者来说，他却总是忘记了这一点，他把表演出来的形象当成了他自己，并因此自我标榜，轻视别人。

他会模仿那些成功的人，那些受人欢迎的人，也会模仿那些品德高尚的人，把自己塑造成一个好学生，好员工，好爱人，好朋友，好孩子，一个好人。他会表现的对人友善，对父母孝敬，对小动物充满爱心，对事业充满热爱与负责的精神，也会表现的宽容，大度，不自私，悲天悯人。虽然这一切都是表演的，而非发自内心的，但他却把这当成了真实的他自己。

但这样就会出现很多后果，首先就是两面性，他会在外面会乐善好施，但对待自己的家人却尖酸刻薄；他在外在表现的乖巧听话，但内心却离经叛道；表面上他可能喜欢每一个人，但内心深处却没有爱。第二，矛盾性，他虽然可以表现的大度，宽容，为别人着想，但内心中却压抑了很多愤怒与不满，毕竟他只是表演的很好，但不代表他真的不在乎，内心没有情绪。

表演的与真实的毕竟不是一回事，对于真实自我来说，因为他是人性的表达，他可以依据自己当时的心情与需要做出自己认为对的选择与判断，他是一个有机的整体。但对于模仿与表演的人来说，他只是为某种人设的需要而做出某种行为，而这并非来自于内心的情感，只是一种表演，所以必然会与他的人性发生冲突。

**5.人生追求的偏差**

人活着到底是为了什么，到底是为了做自己喜欢做的事情，爱自己所爱的人，还是为了证明自己比别人强，维系虚荣心和优越感？

对于不敢面对真实自我的人，他就容易追求一些很虚的东西，结果丢失了生活中真正重要的部分。他可能为了被别人看得起，而买一些昂贵但却不实际的东西，比如名牌的手机，包包，汽车；他可能试图维系生活的品味与逼格，花费大量的金钱，但却没有多少储蓄；他可能会试图寻找更漂亮的，可以给他虚荣心满足的异性，但却错过了真正适合他的人；他可能交一些有身份，有地位的朋友，但却没有几个真心朋友；他可能把大量的时间花在美容，健身，考证上，这样就会让他看起来更完美，但实际上他并不喜欢这些事情；他可能会把金钱与地位看的过于重要，而忽视了自己内心真正所热爱的东西。

一位患者总是到世界各地旅游，而必须头等舱，高档酒店，然后喜欢看朋友圈别人对他的点赞。虽然他收入很高，但结果却没有存钱及为以后考虑，钱都被用在了这些和别人比较与炫耀的方面，而时间也都用在了融入那些更高级的群体之中。他用这些光鲜的东西来涂满自己的全身，他还真的以为自己是上等人了。

就好像《非洲绅士》这部纪录片，刚果有一个奇怪组织“时尚优雅人士协会”，他们这样的人称自己为萨普。片中一个穿着优雅裁剪西装的男人，踩着油光崭亮的鳄鱼皮鞋，走在灰尘飞扬的街道上，每天走在破烂的街道上，形成刚果一道靓丽的的风景线。色彩鲜丽的西服和周围灰暗简陋的房屋，形成了鲜明的对比，你以为他是一个富豪，其实他的月工资不超过人民币800元。

刚果石油资源丰富，但水资源匮乏，粮食短缺，有一半以上都属于贫困地区，人们只能把树叶当成面包，这里常年被疾病战乱笼罩。但萨普却是一个例外，他们每个人都拥有时髦而昂贵的衣服，搭配圆顶礼帽，手掌，蝴蝶结，像是来自于西方的绅士。

每当片中的马克穿着时髦华丽的西服，走到狭窄混乱的街道上时，就像进行一场个人的时装秀，人们发出兴奋的欢呼，簇拥着他和他握手，仿佛他是一个国际巨星。马克也很享受这种感觉，他熟练且优雅的和每个人握手，犹如出身高贵的绅士。而他回到家，一切光环都不存在了，数十人挤在狭窄混乱的院子里，妻子是卖衣服的小贩，收入并不高，他们还有两个孩子需要照顾。马克走进房间，墙面斑驳，家徒四壁，他从破烂的床脚，小心翼翼的取出一双皮鞋，这是法国的奢侈品牌韦斯顿，一双售价超过万元，马克攒了整整两年的钱才拥有它。在贫困的刚果，这些钱足以买下一块土地，供他们一家过上小康生活。在马克眼里，改变家境远远比不上萨普的尊严和体面。

试想，维系虚荣何止是华丽的服饰，当一些人执着于成功和优秀，执着于好工作和挣钱多，执着于成长与进步，难道这不是一种进化版的萨博？

**6、 强迫性努力**

我们总是说要有平常心，但对神经症患者来说他恰恰缺乏平常心，他的眼中只有执念。所以他做任何事情都过于用力，但越是如此，他不仅没有把事情做好，最后反倒把事情搞砸。

他为何会如此用力，过度认真，这里的原因就在于他做事情根本就不是在做事情，他做的一切都只是在维系自负。当然有人会认为这是一种进步和成长，但这实际上只是被恐惧驱使，他怕这个怕虚假的自我形象被破坏。

但反过来这种人设又强化了他的自我逼迫——因为他是一个出类拔萃的人，那么他必须各方面比别人表现的更优秀；因为他是一个品德端正的人，所以他就不允许自己有任何不良嗜好；因为他是受人欢迎的人，所以他必须和每个人都处好关系。这两者之间实际上是相辅相成的。当应该维系了人设，那么人设反过来又强化了应该，与此反复，彼此加强。但一个人的精力和时间是有限的，这不可能无限制扩张下去，迟早有一天会崩溃。

所以，别人可以偷懒，可以放松，但他不行。对他来说工作和学习都是消耗的，是恐惧的，在其中他很难找到乐趣。所以，拖延和逃避就成了一种必然的结果。

**7.逃避与依赖**

因为害怕幻想的破灭，他会不自觉地活在全面防御之中，他害怕那些可以戳穿他自负的东西，比如，失败、被否定。所以，他活在了“舒适区”之中——他会逃避未知，在熟悉的环境中才感到安全；他也不敢承担起生活的责任，因为不努力会不会失去，更不会失败；他不认真投入生活，那么就可以给自己的不成功找到理由；不睁开眼睛看自己与这个世界，就可以继续做梦。

所以，在神经症患者身上经常看到的现象就是休学，转学，辞职，离婚，绝交，宅在家里，不去承担与面对他这个年纪应该去面对的生活。有时，他明明喜欢一个人却不敢追求；他明明想要考研，却突然放弃；他明明想要找更好的工作，但却不敢争取。

一位患者这样写道：任何有可能打破我脑海中的幻想的事情我都会全力去逃避，花费几个小时完成别人一两个小时就可以做好的事情让我感到沮丧和愤怒，大脑里的我这么厉害，为什么现实里又这么普通呢？需要进行比赛对抗的项目让我感到恐惧和没底气，我不敢参加钢琴比赛。我总是害怕出错，出丑，害怕评委对我讥讽。我总是在恐惧，总是感到没底气。儿时的我，总是很拧巴，内心渴望和同学做朋友，大脑里又自傲地觉得他们太幼稚，不配和高贵的我相处。我模仿着成熟大人的模样，像个小大人一般帮老师同学分忧解虑。此时，我的虚荣心得到了满足，我是被接纳的。当一段关系破裂，我便会感到受伤恐惧，被抛弃的感觉又让我去弥补这段关系，周而复始，最后彻底绝交。是我自我成长的方式出了问题，还是压根我就不想“好”，宁愿活在梦里自欺不愿承担更多现实的痛苦呢？或许活在梦境里本不是错，错就错在本已经意识到这只是泡影却依旧在维系？

实际上，只要一个人故意欺骗自己，那么他可以找到成百上千种骗自己的方法，只要一个人不肯诚实地面对自己，那么他就会想办法催眠自己，就算现实摆在眼前，他也可以视而不见，就算这一切漏洞百出，他也可以装糊涂。例如，一个女孩她不回答老师的问题，因为她怕回答错误；她不交朋友，因为她欣赏的人很少；她不接电话，因为她会紧张；她只对物理，客观，没有思想的东西感兴趣，但对真实存在的人，却没有半点兴趣。当然，不是没有兴趣，而是人会伤害她的骄傲，打破她的幻想。当她炫耀自己的成绩与成功的时候，我提醒她如果有人比你更优秀，更美丽怎么办？她谈到：不听，不看，不接受。她始终相信自己就是那最好看的，最优秀的。

随着治疗的逐步深入，一些患者会意识到似乎自己是活在了一个虚假的自我与幻想的生活之中，他开始对之前所认为的自己产生了怀疑，他开始试着搞清楚自己到底是谁，试着重新自我定位。

 一位女性患者写到：有些迷茫，我好像慢慢发现了自己的位置，以前我认为自己和那些优秀的同学是一个阶层的，可是现在慢慢发现，自己赶不上了，无论是单位，还是男朋友，人家的都比我高一阶级——追她们的男生是7、8分等级，而只有3分的男生才对我感兴趣。

我开始怀疑自己的位置，事实多了我不得不怀疑甚至承认自己不是以前的8分，8分的同学依旧是8，而我却是5。现在我不仅要承认自己的不好，我还要接受以前和我一样的人要高于我。我开始怀疑迷茫，以前的高人一等呢？就算不高至少也该属于那个被仰视的阶级。难道现在我真的就比他们要低一阶级？也许是吧。

我知道5分不足以让我选择死亡，因为我知道我只是个普通人，那么在我身上1-10分都是正常的，我的范围不是只有8-10分。我该承认我做不到父母眼中的8或9分，我让他们失望了。他们对我是9分的要求，而事实我只是5、6分，是我不够好不够优秀，是我无法匹配他们对我9的希望和要求。最可怕的是我竟然认为父母的高要求客观上没有错，我爸只是希望我优秀，他的要求有什么错？我想，是我不够优秀没能匹配上他们的9分的期待，因为确实有人就是9分，客观上，还是我不够好吧。

写到这我很难受，虽然我感觉到“我不够好”有点问题，可是客观上5大于3，但5也小于9，所以我不够好客观上也没错。

对自我价值的怀疑虽然是治疗中重要的一个环节，但这个环节却会让一个人会变得更加自卑与恐惧。此时，他对于治疗，对于分析也会产生抗拒的心理，治疗也陷入了瓶颈。虽然他知道应该从梦中醒来，但他却无法面对因此而来的巨大的冲突。

随着**一层一层向下分析，我们最终发现了核心的问题**——他不敢成为自己，不敢面对真实的世界。原生家庭的伤痕，负面的能量汇集到一起形成了一个黑色的能量体，让他无法直视，甚至无法靠近。当他瞥见真实自我的时候，就好像有一列火车开过来，或一个大浪向他打过来，他只能老老实实，只能伪装讨好，只能活在自负幻想之中，不然整个人就会魂飞湮灭。把这个虚假自我打碎之后他没办法生存，一种被生吞的感觉扑面而来

一位患者在写到：往前走，似乎就进入了危险区，进入了战争区，我的它，不管你们称它为心魔，还是人设，还是魔鬼什么的，它就要面临随时可以被牺牲，被一炮打死的可能……我不想让它死，我丧失了理智，我要拼命救它，因为后退是无尽的深渊。为什么害怕它死呢，因为它是我的全部，我的价值，我的人生，我的快乐，我的全部，都是它给的。它为啥不能死，如果你现在问我，我会说，它肩负着父母对我的爱和我的价值，是我人生的全部。

也许，越接近真相就越痛苦，但不痛苦怎能看清真相？患者往往希望治疗师可以温柔一些，但这这不切实际，毕竟成长就意味着痛苦，不痛苦也就没有成长。幻想给了他虚假的安全的同时，实际上也阻碍了他的成长，他依然被卡在了童年，他并没有因为时间的流逝而变得成熟，并没有发现实际上成为你自己才是真正的救赎。

治疗进行到这个阶段，很容易进入一个无限循环状态，他会一直绕圈，不敢碰触核心的问题。他宁愿沉浸在对解决症状方法的执着当中，也不愿意直面他内心深处的恐惧——成为他自己。

 有这样一部叫《永无止境》的美国电影，讲的是一个废材，女友也离他而去，他走在街头别人都离他远远的，他就好像是一个流浪汉。有一天他得到了一种药，吃了之后大脑开发到百分之百，整个人直接开挂，走上人生巅峰。不过这种药物只能维持几天。但一直服用这种药物却会对身体与大脑造成严重的不可逆的伤害，最终死掉。他明知道是这个结果，但他却不敢停药，因为他怕回到之前的废材，害怕失去当下所拥有的一切。

一面是得救的希望，一面是无尽的深渊，治疗进行到这里就进入到了深水区与危险区，患者一脚在现实，而另一脚在幻想之中，他理智上能认识到这一切，但身体上却本能地抗拒。所以在这个“我是谁”这个核心问题上，神经症患者总是一会清醒，一会糊涂。虽然理智上他知道我说的是对的，这个方向是对的，但因为真实的自我太弱，并且他也不认为这个自己是可以被社会所接受的，所以他宁愿继续做梦，宁愿活在一个虚假的自我里面，毕竟这样还可以活下去，虽然他知道这也是慢性自杀，但如果打破虚假的自我的结果对他来说就是宣布死刑，立即执行。

一位患者写到：

你把我的黑历史全部都全都挖出来了；

我逃避的是小时候；

虚假的自体遮掩自卑的自己；

你太坏了，把我挖的太深了；

你是坏人，我又喝酒了；

又一次变成饺子馅；

张爱玲说：生命是一袭华美的袍，上面却爬满了蚤子；

你是第一个看到满身虱子的我，也许大多人都看到了，却没有这样告诉我

我用曾经虚幻的我遮盖虱子

可笑又可悲。

《楚门的世界》给我们描述了一个几近和谐与和平世界——桃源，在这个世界里楚门不会受到不法分子的迫害，不会经历人生中巨大的挫折，不会因为生活的苦而感到烦恼，于是我们把这个名为The best place的世界译为桃源。这一切是多么的完美，或许有很多人会沉醉于其中，尽情的享受的一切。但是楚门却并不如此，最后他幡然醒悟，毅然放弃这完美的一切，走出那扇门去寻找真正属于他自己的生活！因为他知道只有在那扇门的外面才是真正属于他的世界，无论多么危险，他要回归现实，去寻找真正的自我。

 影片中的制片人克里斯托夫说：“他如果有野心，随时都能走；他如果决心查出真相，谁也阻止不了他。”当人生成为一场戏，当所有的真实都成为欺骗，当发现自己所有的生活都是表演，那么，只有义无反顾的追求真正的生活，才是让所有的谎言有个完美的谢幕。

 第十八章：活出你自己

灵魂深处的恐惧让患者极其缺乏安全感，虽然他知道直面恐惧是正确的选择，但恐惧异常强大让他无法直视，毕竟这一切并非是理智可以控制，它来自于过去的经历，成为了一种潜意识。所以，只有依赖新的经验与体会，才能让他醒悟到自己只是被过去的经验所困，真实的自己也并非不值得被爱。但这需要极大的勇气，而这种建设性的力量来自于来自于对自己及处境深刻的认识及对自己人生负责任的态度，只有这样才可以看见一个新的世界与新的自己。

《楚门的世界》最后一幕，楚门摸到了人造大海边缘的高墙，这里就是他认知的界限，楚门在找到那个封闭世界的出口时，他就站在了选择的十字路口，向左，是没有自由却貌似安逸与安全的生活，继续饰演楚门，向右，是未知、黑暗、却令人向往的自由与真实。楚门痛恨的是这种自己的人生按导演的意志所操控的生活，最终他走向了通往自由的大门。

神经症患者也如楚门一样生活在乌托邦之中，但并不是谁都如楚门一样有勇气走出去，毕竟，走出去，外面的世界不可知，不可测，不可控，谁都不敢保证外面的世界没有哀伤。实际上，患者比楚门更艰难，他不仅恐惧外面的世界，他更恐惧真实的他自己，因为他早已经将自己妖魔化，认为自己是邪恶的，懒惰的，无用的，不被爱的，易于被抛弃，活出自己就没有办法成功，没办法有好的人际，认为活出自己就成了傻子的，所以必须躲在虚假的自我的面具背后。

一位患者写到：我要是按本来的自己去生活还能被社会所接纳吗？周围人会怎么看？想表现自己可是太害怕了，小时候就很无助，只有把自己想的很重要，并靠假装强大活下来，现在你要我活出本来的自己，我会不知所措，会有种被周围人生吞的感觉，看不起，不重要的感觉会扑面而来。以前是一定要有出色事业和成绩才敢面对大家，你没成绩别人不会理你，你没价值别人不会看你一眼，好人没用，在这个世上价值这种东西决定了别人怎么待你。我现在一无所有，要从头来过太难了，落后别人太多了，也不知道该做什么，就算做了也追不上别人了。王老师你治疗中也说过再这样下去我就废了，我有时会想起这句话，但我还是不敢去面对，不知道是恐惧还是焦虑。你经常说的恐惧我都没有感觉，只有症状来袭时才会有吧。

患者的内心有着一副恐怖的画面——真实的自己无法见人，自己面目可憎，内在的自己太弱了，他无法相信和依靠自己而活。他就好像是一个落水的人，试图抓住任何可以求生的东西，就算他知道这是毒药而非解药。

不是他想要虚伪，而是他不敢真实。安全感与爱的缺失是神经症产生的基础，他所做的一切都已经不是来自于内心真实情感与需要，而是如何在看似残酷的世界中生存下去。

实际上，这个世界足够大，足够装得下每一个人，只是一个人的心太小，小到连自己都装不下。其实生吞他的不是这个世界，也不是别人，而是他的父母及被他内化了的价值观——不优秀不能活，不完美不能活，不成功不能活，不纯洁不能活，不强大不能活……

一位女性患者的爸爸冷漠、虚荣，所以她总是想表现好，得到他的认可，被看见，成为他的骄傲。所以在生活中她总是很用力，想要做好一切——在人际上她想得到所有人的认可；工作上她想做好一切，在生活上她想要一切都是完美的。最终，她不堪重负，她病了，病了之后爸爸生怕被别人知道，结婚也不让她和老公说，认为老公不能接纳。但实际上并非是这个世界不接纳，而是她爸爸焦虑与不安全感的外在投射。毕竟，当她极度痛苦的时候和老公说了自己的真实情况，老公也没有当回事，依然是接纳她的。之后爸爸非常感激对方，那种心情就好像她是一个残疾人，而老公接纳了她，认为老公很伟大。

而爸爸也不敢让她和周围的同事说，一方面担心对前途有影响，另一方面认为别人也帮不上忙。不过最后她和同事说了自己的病情，同事也没有当回事，请客吃饭的时候依然会叫上她。所以她内心中的恐惧不过是被父亲影响与洗脑，父亲就好像给她画了一个圈，告诉她只能在里面，不能走出去，外面很危险，一旦暴露自己的弱点就会被生吞，别人就会伤害，会远离你，一个有缺点的人，一个不优秀，不完美的人是没法被认可与接纳的。

当她脱离原生家庭，在真实的生活中才体会到，事实上一个人不必去纠结那些细节，不必逼迫自己，毕竟周围的人并没有按照完美的要求她，就算犯错，就算有问题，别人依然是可以接纳她。她发现了之前没有看见的世界，也意识到了一个人本可以真实简单地活着，而不必强撑，活着那么虚伪。

只有走出去，并以真实的自己和他人及这个世界相处，才能发现这个世界的原本的样子。

**因为看见，所以相信。**

一位患者谈到，别人给他起外号，他总是觉得别人在欺负他，看不起他，不过当他加入单位的大群之后才发现，其实同事们在里面开玩笑比和他的更过火，于是他意识到也许并不是别人针对他，只是他太过敏感，活在一个人的世界中，反倒不知道真实的世界是怎样的。他越是脱离生活，离群索居，就越好像导演一样，自编自导各种剧情，甚至可以把别人的一个表情解读出各种否定的意味。他最终意识到，就算死，他也要主动和别人接触了，不然他永远都看不清真相，一直漂浮在空中。

另一位患者做了一个梦，他梦见自己裸体躺在街上，而别人并没有太关注，当他妈妈发现之后对他不断地指责与苛责。他醒了之后意识到，事实上很多缺点与错误，别人压根就没有当回事，除了他妈妈。之后他鼓起了分手的勇气和女友说了自己有心理疾病的事实，结果女友不但没有离开他，反倒更加心疼和理解他。而当他把饭做糊了，他本以为女友会责怪他，不过女友说只有你才对自己要求那么高。此时，他的视野因为勇气所拓展，他生活域限比之前大了很多，良性的循环慢慢出现——他越是卸下伪装，他就会看见更多的真相，而原有的价值观开始松动，他的自由度比之前更高。

治疗就好像剥洋葱皮，一层一层，我们不能指望着一下子都剥掉，但扒开一层就进步一点，直到最后的决战。当然这厚厚的壳都是先前为了掩盖伤痕与无助所建立的自我保护，虽然这些曾经伴随了患者走过了人生的至暗时刻，但继续保留这些只会妨碍心灵的成长，无法让他认识到事实上他可以依靠真实的自己来活。

**以真实的自己去面对生活，不带任何支撑与面具是活出自我的关键性一步**。

不过，这个环节对患者来说危险性极大，毕竟是一片未知的领域，所以患者会本能地抗拒，他不敢赤裸地面对他所恐惧的一切。一位患者还做了这样的一个梦：自己在教室，不过却是赤身裸体在同学中间走动。还有一次他午睡醒来，开始感到特别放松，但没过几秒，他突然变得惊恐，毕竟他没有带任何伪装，就好像在人群中裸奔。他立即像是电脑开机一样，启动了各种“杀毒”防护软件，这样才慢慢平静下来。所以，患者更喜欢进行分析，而不是去行动，他往往认为“知道了”就好了，但事实是知道仅仅是第一步，如果不能在生活中去实践，去体悟，那么这种“知道”就不会融入到自己的内心，不能成为一种转变的动力。

所以，痛苦是一定要经历的，这就好像是为了自由而进行的战争，幻想走捷径，幻想不费力，这是不现实的。

此时，患者非常需要一个“中间环节”，毕竟直面现实，活出自己的难度，对他来说就好像逼迫他跳过一个间隔5米的悬崖，他认为这是必死无疑。一位女性患者问道：尝试着不去取悦，不去伪装，尝试做真实自己，可等待我的是煎熬、焦虑、恐惧。或是做了一次自己结果别人真的不喜欢你了，那对我来说更是一文不值的否定。这是我一次次试探着做自己的体验和结果，我真的很好奇。一次次地焦虑和极端的想死的自我否定后，这样我就能自我接纳，找回安全感了？这是我现在面临的进退维谷的处境，也是我一直想和您探讨的我的疑惑。真的，是否缺乏一个中间环节，不知道您是否理解？换句话说，活在幻想中确实得不到真正的安全感，但活在现实中就能有安全感了？

患者所期待的“中间环节”实际上是一种危险的存在，对他而言就是怎么做可以不那么痛苦，怎么才能获得安全感。但这很容易走偏，他会与心魔达成某种病态的平衡，你满足它，它保护你。如果是这样会让治疗变得难以向前推进。所以，不存在这个中间环节，只有直面现实，直面真相，直面本来的他自己，别无它法。

虽然患者所期待的“中间环节”不存在，但治疗确实存在中间环节。事实上，整个治疗就是在进行这项工作。其中不仅包含来自于咨询师的接纳，鼓励与支持，也包括最重要的心理分析，在这个过程中需要不断地识破自我的谎言，看清自我的真相，对价值观与人生方向开始审视，对人格扭曲有更深刻的认识与体会，最终产生顿悟——他知道自己为何会变成现在的样子，他理解了自己为何总是和自己过不去，他明白强求无法解决问题只是在制造问题，他懂得了只有放下与接纳才能与自我和解，治疗最终的目的并非是要成为一个更好的自己，而只是成为他自己。此时，他会发现实际上这个悬崖根本就不存在，自己也并非面目可憎，这一切都不过是一种心理上的幻象。

治疗与分析的过程也是心灵成长的过程，虽然本书做了大量的分析工作，患者也会觉得有道理，但意识与潜意识并非同步，在理智层面他虽然知道自己应该活在现实当中，并放弃各种病态的追求，承认自己只是一个普通人，并不能在所有的方面维系完美，凌驾于他人之上。但在现实中他却依然不敢活出真实的自我——该逃避还是逃避，该维系还是维系，该幻想还是幻想。道理与他的潜意识就好像永远没有交集的路口，理智依然无法占上风。

一个人几十年形成的价值观，对自我，对人生及对这个世界的认知，是不容易改变的，毕竟这这一切的形成就是之前漫长的人生经历与耳濡目染的影响，已经成为了他的“人生信条”。而这种人格与行为倾向一旦形成，就算是病态的，他本人也毫无觉察，甚至会认为理所应当。所以改变这一切也一定需要长期不懈的努力。这并非是一句话，一次治疗或一本书就可以惊醒梦中人，这必须经过漫长的生活体悟与实践，才能产生从量变到质变的结果。

一些患者认为自己聪明，理解力强，读了很多书，所以可以更好更快地走出来，搞定这一切。而事实上人的成长自有其规律，不能拔苗助长，这一切仅仅是用眼睛看到还不够，他需要用心感悟到。

开始治疗的时候一些患者往往认为分析没有意义，但最后他才能明白这看似无用的背后，实际上是觉醒的关键。毕竟，对每次心理冲突，困惑，痛苦的具体分析，就如同一粒一粒的珍珠，只有当最后一粒珍珠被穿起来，最终才能看清全貌。所以，最终的治疗成果实际上来自于看似枯燥乏味的不懈努力。

治疗的每一步都是有机地交叉在一起的，不能说哪个先，哪个后，事实上全都很重要。毕竟要放下支撑还需要有正确的价值观，并且觉察到这一切并非是自己的错，而自我的憎恨实际上来自于原生家庭的不接纳，并继承了病态的价值观，所以才导致了幻想与苛求。因此，治疗是一环套着一环，任何环节的松动都会增强活出自我的勇气，但任何环节的禁锢也同样会引发退缩。所以我经常开玩笑说，这实际上是一场需要海陆空协同的战争，或好像综合格斗，你不能只有拳击技术，而没有地面缠绕技术，任何的漏斗都会让心魔击败你。

在治疗中往往会经历多次循环往复。开始患者是为了治愈的信念开始了治疗，而当发现治疗中的治愈并非是他所认为的样子，之后就会对治疗失望。如果他侥幸维系了幻想，找到了支撑，那么他就会在治疗中脱落。而再次到访，也是因为幻想的破灭，经过多次循环之后他才会意识到这些办法都不是办法，唯一的道路只有一个，面对真实的他自己。此时，他才能听见去，才能理解之前我之前和他说过的话，才能意识到这么多年他只是在逃避而已。

一位患者写到：我依然在和父母的小事中的继续讨好取悦以获取认可，或许他们应该学会接纳我，这是父母需要做的，因为我也是一个独立的人。或许我站在您的视角看（虽然我仍保持存疑）也许不存在什么支撑，而只差那一步。可正是这一步，决定了生死。光靠认识真的不完全够，所以我想问的是，这一步，这个建设性的力量要如何调动？

我想，这个建设性的力量应该是——**再活一次的勇气**。

一切在关系当中发生，一切也在关系当中疗愈。就像山本耀司说的：“自己”这个东西是看不见的，撞上一些别的什么，反弹回来，才会了解“自己”。

对于被嫌弃的小孩该如何自救呢？答案就在于：用心去实践，与人，与这个世界真实的互动，真实地看见自己。

实际上一个人对这个世界与对自己的认识并非是一成不变，往往会随着时间，随着阅历的增加而变化。今天没有理解的，可能明天就理解了，今天没有发现的，可能明天会发现，所以对于一些绝望，看不见希望，想要结束生命的患者我总是劝他们坚持，这不仅是人道关怀，而是只要活着就有希望，发现自己没有发现到的真相。但这需要时间，需要用生命去体会，而不是简单的说教。

人的成长，都是被逼的。一位患者打比喻到，就好像一个人骨头长歪了，那么必须打碎，之后扶正长好，所以这个过程是很难的。成长的过程也是一种打碎和重建的过程，打碎的是自负的幻想，而重建的是真实的自我。

面对现实的时候的焦虑，实际上是一种恐惧、痛苦、迷茫、孤独、无助等一系列复杂的组合。卡伦霍尼说过：他们就像炼狱，在得到真正的救赎之前我们必须走一遭。

在我看来，这实际上就是向死而生。

那么，我们该如何活出真实的自我呢？

**1、自己才是生命的重心**

有些人把别人看的比自己还重要，在生活中他总是在乎别人感受，别人的想法，担心别人不高兴，在乎别人的评价，俨然活成了一个小丫鬟。他总是委曲求全，他总是压抑自己的情绪和感受，他总是躲在老好人的面具背后。而最后他都已经感受不到自己的感受，犹如一个机器人，只能按照“规矩”来活。

有这样一位患者，患有呼吸恐惧症，他怕自己的呼吸声音会影响别人。很明显，呼吸本身不是病，毕竟如果这是病，那么全人类都有病。问题重点在于影响别人。试想，一个人把别人看得如此重要，而自己大气都不敢喘，这样的人生有多悲哀。他谈到不仅是呼吸，在办公室他也不敢打电话担心吵到别人，之前也怕余光影响别人，而为了给别人留下好印象，他总是试图保持微笑，保持嘴角上扬15度，而这样的结果却让他表情僵硬和尴尬。

虽然他活成了别人心中的好人，但却成了自己的恶人。没有自我的人做事情的出发点就不是依据自己真实的需要，而是按照应该、规矩、正确，他不能随性而为，只能符合社会主流价值观。看似他是一个“正常”的不能再正常的人，但事实上他犹如活在夹板当中，别人可以上蹿下跳，他只能一根直线，不偏不倚。

他会认为每个人都如此，都不能完全放开自己，按照自己的想法来活。但实际上这只是为了不敢活出自我找的合理化的理由罢了。如果认真观察我们会发现，虽然别人不能完全活出自我，但他起码能尊重自己的情感与感受，在合适的机会可以表达出自己真实的想法，虽然他不能逃脱这个社会的束缚，但他的内心却没有被束缚，他依然可以体会到自己真实的情感。

所以，尊重自己的感受，表达自己真实的想法，以自己为中心，而不是为了别人而活，是活出自我的第一步。

**2、被讨厌的勇气**

和谐的人际会给患者一种被接纳的安全感，所以他会试图压抑自己的情绪，宁愿受委屈，也不和别人发生冲突。当别人对他不好，欺负的他的时候，他不会认为是别人不好，反而会认为是自己不好，自己如果再努力一些，那么别人就会喜欢自己了。

一位女性患者写到：所有源头就是不能和别人发生冲突，一旦发生冲突，就会有被抛弃的风险，被打的风险，被侮辱的风险，被别人不喜欢的风险，那样就会生不如死，这就是我恐怖的根源。所以我就强迫自己去讨好别人，委屈自己，才换来这些可伶的安全感。受委屈的时候会恨自己为什么这么没用，不敢和别人争论。甚至我会想，如果被别人欺负，没有委屈，愤怒的感觉，是不是就会有所谓极致的安全感了。

通过压抑自己避免冲突来获得安全感实际上是不切实际的，一方面冲突与被伤害本身就是生活的一部分，这无法避免。而另一方面就算出卖人格与灵魂去换取安全，实际上不仅不会被尊重，反倒会被人瞧不起，毕竟没有人会喜欢没有脾气和性格的烂好人，因为他没有独立的人格。

真正可靠的安全感实际上来自于自爱，而非他爱；一个人的价值来自于自我的接纳，而非他人的认可。但患者却认为别人说他好，他才有价值，别人说他不好，他就觉得自己一文不值，他赋予了别人生杀予夺的权利，结果把自己变成了一个老好人。

当然我并非说一个人变成刺猬，睚眦必报就好了，就健康了，而是要有最起码的表达自己的勇气，也就是敢于被讨厌的勇气。

**3. 敢于暴露自己的缺点**

每个人都有缺点与问题，没有人是完美的，但因为理想化自我的存在让患者无法接受现实中不完美的自己，所以在生活中他会隐藏自己的缺点与问题，穿上了一层厚厚的盔甲。如果不卸下这些盔甲，那么这层盔甲就会长在皮肤上，甚至是渗透到骨骼里，这样将永远无法脱离对虚假自我的依赖，也就永远无法知道依靠真实的自己依然可以活。

就拿治疗这件事来说就可以看出很多问题，诸如,一个女孩觉得自己肚子上有赘肉，所以总是用衣服盖着；而另一些人来治疗不用真实的姓名，美名其约是个人隐私，但实际上他来治疗都遮遮掩掩，那么在生活中会如何？

一位患者谈到，在生活中，知道他问题的人，他就不让别人知道他是谁，而知道他是谁的人，他就不让别人知道他有问题。所以他总是要假装完美，害怕别人识破。因为在人际上的逃避，他感觉全世界都把他忘记了

实际上，如果不勇敢暴露真实的自己，那么就无法相信真实的自己实际上是可以被接纳的。

**4、关掉“美颜”**

美颜是摄影中的技术，但这一技术早就被患者运用的如火纯情，无论在现实的世界中还是在虚拟的世界中他都无时无刻不进行着美颜——不化妆不出门，照片也要修图，他会把自己扮演的很有生活的品味，他会表现的很有素质，他会试图让自己的外在和内在都得以提升。虽然这些事情本身并不是错的，但这些行为的动机却是错的，毕竟一个不敢活出自我的人，才会躲在美颜的背后。

虽然这一切会让他看起来充满自信，但这不能让一个人真的喜欢上自己。他喜欢的只是他扮演出来的人，而不是真实的他。当美颜失效，当不完美暴露出来，那么他整个人就会变得极度恐慌，他不敢看见美颜之下的“丑陋”，虽然这只是人之常情。

**5.可以做不好**

生活中有好有坏，有成功和失败，这些实际上不是我们可以完全掌控的，但患者却要求自己做到极致的好，方方面面的好。所以在生活中他往往压力很大，并容易陷入到崩溃的境地。

什么才是好，什么才算行，在神经症患者这里实际上是没有标准的。一位患者谈到刚工作的时候他情况还好，因为他没有给自己压力和要求，但工作了一段时间就开始给自己提要求了，而他的要求又是无止境的，就好像一辆车，开始要求是每小时一百公里，之后是两百，三百，到最后的崩溃，之后就成了另一个极端，不敢承担任何压力，只想逃避这一切。

 如果不能放下“做好”的执念，那么就无法真的做好事情。因为轻度的焦虑虽然可以提高一个人的发挥，但过度的焦虑只会让一个人陷入恐慌。一个男孩认为逼自己的话，他成功的机会是百分之五十，不逼自己成功的机会只有百分之二十，但结果他都把自己逼出强迫症，最终只能休学。这到底是得，还是失呢？

**6.低欲望人群**

病态的欲望可以导致两个极端，一个是拼命地努力，而另一个是放弃一切。毕竟不去做就不会失败，不接触就不会受到伤害，不主动追求就不会被拒绝。所以他逃避一切可以伤害他自负的东西，同时他也会逃避亲密关系，因为这会暴露他自己，也会被别人伤害自尊。就算在人群中，他也幻想自己是一个小透明，他不希望别人关注他，他害怕站在舞台的中央，他总是躲在角落。这样虽然失去的生活的精彩，但也同时获得了安全。

最终，他活在想象中，而不是现实中；活在一个人的世界中，而不是真实的世界中，因为真实的世界犹如一面镜子，会让他看清他自己。比如，一位患者谈到以前一直认为自己在朋友心中很有分量，但在真实的接触中发现别人并没有把他看的那么重要，他实际上并没有那么厉害。

不是他没有欲望，而是他不敢承担任何责任，不敢在现实中去认清自己。所以他只能游戏人生，只有在外界的逼迫下才能做点什么，比如，没钱了，家人逼婚。如果没有外在的压力，那么他什么都不想做。但人只能在冲突中成长，逃避了现实就无法成长。

 **7.给自己成长的机会**

一位患者留言到：真实的自我很弱小，怎样才能变得强大？

人不可能一下子长大，他只能一点点成长，前提是你要给自己成长的机会。就好像司机，如果真实的自己一直坐在副驾驶，从来都不敢握着方向盘，那么他永远都不会开车。自我这个东西就好像是一个孩子，只有你相信他，给他机会，他才能长大。

一位患者写到：我经常觉得没有力气为自己的人生负责，我有我自己的人生吗？我过去生活的很多重要决定甚至小事情都是我妈替我做的，我突然发现我就像活死人，不知道自己要干什么，喜欢什么不喜欢什么。小时候还知道，越大越不清楚，觉得自己很可悲，更可笑的是很多人以我为榜样，好像我很成功，至少我妈是这么说的。

你到底想要过怎样的人生，而这是否一直都没有自己来决定，是否你一直都活在别人的掌控之中，过着别人希望你过的人生？给自己选择和试错的机会，毕竟只有这样才能看见，并相信自我的力量。

虽然在活出真实自我方面我给出了一些建议，但患者内心却依然存在阻抗，例如，一位患者写到：我理解你说的做真实的自己就是承认、接受自己就是没那么好，但好像有点极端，似乎是随心所欲。我想问你对女儿发过脾气吗？当她做错事的时候，是不是想发火就发火？要不要管理自己的情绪？多少人因为童年的经历父母经常吵架、发脾气，患上心理疾病？你的书里不是也分析了童年经历对一个人的影响吗？我真的困惑到底该怎么做，也质疑你的说法。养育孩子的过程中是否一点规矩都没有，那是不是溺爱？我觉得一个人在社会生存，不可能完全做自己，都得带点面具，只能做到尽可能的不伪装。我从小压抑太多，需要少些应该，必须，规矩，多为自己活，但是被溺爱长大的人则需要学习不要太以自己为中心，否则他在社会上也不会被接纳，也不会快乐，所以我认为做真实的自己有个度的问题。我认为人可以怎么高兴怎么活，少一些伪装，但是要有原则，就是利益最大化，对人对己都好，该压抑还得压抑。

这个问题可以从三个方面来解答：

首先，关于孩子做错事了，要不要压抑的问题，这个比较复杂，从她的实际情况来说，她确实没有和爸爸一样是一个暴君，女儿在她这里没有被忽视与虐待，她也尽力做一个好母亲该做的事情，但问题是这种“关心”不是出自于爱，而是来自于做一个好母亲的应该。这最终导致了她情绪上的压抑，这种被压抑的情绪没有真正的消失，反倒被无限放大化，最后都有想杀了女儿的冲动。

对女儿的愤怒来自于两个方面，一方面，因对女儿有太多的埋怨与不满，比如，小时候是女儿成绩不理想，长大后没有回到老家工作，认为这个女儿白养了。但她应该是一个好母亲，所以不能说，只能把这些憋在心里。而另一方面在女儿身上她也存在太多的强迫：生了女儿之后她要求自己一定要养好，女儿生理，心理，生活各个方面，都要健康，都要好。所以女儿出生后她就进入了微观的世界，去早市卖菜都在乎各种病毒，买了鱼碰到塑料袋的地方都不能给孩子吃。表面上这一切是为了女儿，但实际上她恐惧的是一个会犯错，不完美的自己。

她羡慕坏人，毕竟坏人可以自由自在，她压抑了自己的“恶”，结果她的“恶”反倒更加泛滥了，最终她就好像是一个冤魂，发散着哀怨之气，对女儿实际上就好像是一个吸血鬼，虽然她一直说不要女儿考北大清华，一直说不要回报，但其实她是要的，只是她伪装了，压抑了。

所以，这个问题已经不是简单的做自己的问题，而在于她虚假的自我，在于内在的暴君，在于灵魂深处的恐惧，把自己扮演成一个至善的人，这是一个综合的性的问题。从这个角度来说，活出真实的自我并不容易，因为这不是一个点的问题，而涉及到整个面。如果不能深刻理解和领悟之前各章的内容，那么所谓的做真实的自己只是一句空谈。

活出真实的自我并非是一种刻意，实际上是一种自然，是量到质变化的结果，就好像孵化鸡蛋，破壳而出实际上来自于之前的孕育的过程，如果没有之前的孕育与努力，直接打破壳，里面的小鸡还没有孵化成型，那么这样是很危险的，会导致小鸡的死亡。而对于治疗也同样，虽然患者总是希望治疗师可以一语惊醒梦中人，但实际上最后的一语，是需要之前大量的累积，不然就会导致两种结果，一种就是直接崩溃，另一种是好像地鼠一样，刚露头，又快速躲在自己的“壳”当中。

这个过程一定是渐进与反复的，不然本书就可以直接放在第一章来阐述这个问题，就不必用之前大量的篇幅来铺垫。一些患者总觉得在实际的治疗不直接，不够快，不如听我视频讲座来的爽，但如果在治疗中过于直接，他自己没有领悟到，这样一方面会伤害到患者，另一方面他会意识不到，听不进去，没有任何效果。实际上，如果没有漫长的，看似枯燥的认识与觉察，那么就不会有最后一刻的破茧重生。

第二：关于“度”的问题。她认为活出真实的自己是在一定框架，不伤害别人的前提下。但这实际上也不是活出真实的自己，试想一个人怕自己不被社会接纳，怕别人嫌弃而不得不做一个说话，做事有“度”的人，这依然是被恐惧所驱使。

没人有权利告诉你该怎么做，该做成一个什么样的人。但要警惕的是，当你不得不做一个怎样的人的时候，也许你已经迷失了你自己。做一个好人没有错，但必须做一个好人，则成了一种表演和伪装。当一个人把原则，把后果放在第一位，他的人性就会更多的被压抑。所以治疗的重点并不在于探讨“度”的问题，也不是教人从善或作恶，而是尊重自己的感受，对自己忠诚，这之后在社会上磨砺出的“度”才是一种真正的适应社会的能力，还不能做到尊重自己感受的“度”则是一种逃避和伪装。

之后她写到：是啊，感觉自己把别人的认可，别人说自己是个好人看的比自己的命都重要，但是这个好人是因为恐惧自己不好，没有价值，压抑了自己的人性，而不是真的那么善良，否则我就不会有心理冲突。

第三，关于被溺爱的小孩而导致的自我中心的问题，实际上自我中心的人不一定是被溺爱长大的。在我写作的《社交恐惧症》这本书中提及过的分类：病态自卑与病态自负者，这两者最大的区别是，一种是向内攻击，另一种是向外攻击，前者是压抑自己以换取别人的接纳，所以错都是自己的；而后者认为自己都是对的，自己没有错，自己就是有特权，应该被“公平”地对待，自己就是不能吃亏，在他眼中都是别人的错，他总是认为这个世界对他不公平，别人对他不好。前者是想通过认为都是自己的错，获得别人的接纳来获得安全感，达到内在的和谐与统一。而后者他急需的不是爱，他需要的是成功，掌控，所以他需要证明自己一贯正确与伟大才能维系他高人一等的优越感，所以他具有强烈的愤怒与报复冲动，尤其是当他认为自尊被伤害的时候。

当然，病态自负者也有压抑自己的时候，因为一个人的成功不仅是事业的成功，还包括人际的完美，但他压抑自己的能力显然不如前者，他只是开始表现的虚伪和客气，但没过多长时间，他的伪装的面具就会被愤怒与报复性冲动所撕碎，之后和“伤害”过他的人发生冲突。显然这也不是活出自己，还是不活出自我的问题，而是自我定位的问题。毕竟当一个人认为自己是上等人，而周围的一些人是下层贱民，那么他就不能把自己当人，也不能把别人当人。当他被出言不逊，当被怠慢，当别人没有以他为中心的时候，那么他当然会愤怒，而此时的愤怒已经不是与事情本身相当，已经因为自负的损害几何级放大了。

活出自我属于外功，而内在的醒悟属于内功，把活出自我当成任务，而不是一种内心的觉醒，那么他依然没有办法和他人及这个世界真诚相处。只有对自己的神经症有深刻地了解，才能明白什么才是活出真实的自我，而什么不是，而挡在活出自我前面的障碍到底是什么。

如果一个人可以放下幻想，接纳自己，他当然就可以自然地活出自己——他可以说自己想说话，做自己想做的事，他对自己，对周围的人，甚至这个世界越来越包容，而此时他会发现这个世界反过来也越来越包容和接纳他了。毕竟你是如何对待这个世界的，这个世界就会如何回馈你，或者说这个世界也许就是我们眼中的投射，当你对自己嫌弃和苛求的时候，你也会认为这个世界对你是不接纳的，而当你可以接纳自己，你也会发现这个世界也开始变得温柔。

 第十九章：自我的觉醒

每个人都有治愈的能力，这股力量蕴含在人的心中，而治疗的意义就在于帮助其去除阻碍性的力量，而调动建设性的力量，最终促使自我的觉醒与成长。就印度哲学的观点而言：治疗乃是经由自知而获得再定向之道。此时，他的自我开始觉醒，他意识到了什么对他来说才是最重要的，他不再被恐惧与欲望所左右，开始努力成为他自己，活出他自己。

但这却是一条艰险的道路，他需要摆脱阻碍个人成长和幸福既有框架，在自身体验的基础上，建立新的人生方向与目标，他要发现自己真正的情感和需求，去建立属于自己的价值观，以真实的自己和他人相处，把生活的重心从他人转回到自身。这不是一个可以顺利完成的过程，相反它是一个不断产生痛苦、畏惧、迷茫的过程，选择这样一条路需要很大的勇气。

 开始患者是因为身心症状来求治的，但随着治疗的深入，他会逐渐发现到问题并非表面看起来那么简单。开始幻想治疗只是“闪电战”的阶段过去之后，他意识到治疗实际上是“持久战”——如果要停止内心的冲突，达到人格的统合，这必须要经过痛苦与漫长的努力。

在这个过程中，他必须透过现象看到本质，从症状的减轻转变成对人性的反思。他要理解自己为何会变成现在的样子，他要明白原生家庭对他带来了那些影响，他要体会到内驱力对他的掌控，他要看清自己虚假自我的存在，他要醒悟到价值观与人生追求的错误，他要识破对自己与生活的错觉及幻想，他必须克服一切足以阻碍他人格发展的驱力或态度，他才有机会发掘出自己的真正潜能，进而发展它们。

在心灵成长的领域真正需要的并非是方法，而是觉察与醒悟。虽然咨询师也希望患者能快点放弃其病态的追求与目标，但如果他自己的内心没有成长，没有认识到，任凭治疗师怎么说都没用。只有他自己觉察到了，而不是别人灌输给他的，这样才能产生转变的力量。所以咨询师的角色是帮他看见，试图唤醒他，让他明白。

这里用一个案例来阐述这一过程：

他现在已经30多岁了，在外企做高管，而强迫的症状产生于高中，发病的原因就是因为老师说了一句：吃了地沟油会影响智商。这句无关痛痒的话在他心里产生了极大的波澜，毕竟智商对于他来说是取得成就的基础，如果变笨他就不能达到人生的理想——走上人生巅峰，迎娶白富美。

后来，这句话他不再纠结了，但却感觉自己的脑力大不如前，以前大脑好像自动档，可以自动吸取外界的信息，而现在却成了手动挡，需要主动吸取，而且效率低下。并且，他举了一些例子，诸如，对汽车的知识，电脑的知识，修理的知识，现在如果掌握就需要花更多的时间。所以，他治疗的目的是恢复以前的脑力，他一直有一种好像费了武功的大侠一样的心有不甘。

他认为只有根治强迫，才能找到他“真正”的自己。他认为如果没有强迫，自己就不会是现在的自己了，就会考研，考博，飞黄腾达了，功成名就，造福一方。虽然他现在混得也不错，但是依然无法对自己满意。

事实上，强迫并不是他不成功的原因，而从一开始就是因为他太想要成功了，才产生了强迫，而强迫产生之后，他把这一切无法达成的欲望都归咎到强迫的身上。

经过治疗与分析，他对自己有了更清晰的认识，在一次治疗中他给我画了一张自我分析的思维导图，当然这里我用文字的方式呈现出来：

**心理问题的成因**：父母吵架，安全感的缺失，爱的缺失，常态就是害怕，紧张，不安，不自信，怕被骂。母亲强势，虚荣，要面子，在乎别人看法，为了迎合她，为了得到她的认可，因此形成的人生追求就是成功，认可，完美，可控，优秀，优越。人生观就是潜能无限，努力是唯一的出路。

**生活中的表现：**努力获得别人的认可，避免冲突，维系和谐甚至不惜压抑自己情绪，损失自己的利益。特别在意别人的感受，看别人脸色，总是去迎合别人，维系人际和谐。总是退让，怕冲突，认为自己弱小，不强大。在学习和工作中，力争优秀，成为一个方方面面都精通的万金油，因此工作学习压力很大。老客户需要维护，新客户需要开发，害怕不被接受和被拒绝，担心给领导印象不好，所以每天是硬着头皮去上班。每天焦虑，害怕有事情发生。同时，沉浸在幻想之中，比如，幻想成为精英，成为专家。一直很累，一定要比别人好，努力才有希望。

**心理症状表现：**焦虑，总是担心最坏的结果，比如，担心死亡，车祸，绝症；不接受自己无能，懒惰，拖延，不优秀，逃避。表象为经常请假，躲避熟人。分裂，整个人在自卑与自负中徘徊。强迫，因为害怕失败，一件事情想N种解决方法，极其关注效率，想要成为“自动挡”，逼迫自己做好所有的事情。担心一些思维会让自己分心，这个想法一直缠绕在大脑当中，无法摆脱；任何事情都要做到尽善尽美，苛求，每个细节都不放过。

**冲突与分裂：**认为自己学习好，智商高，与众不同，从小被夸，颜值高，女生追求自己，现在有两套房，两个小孩，外资企业，管理层，收入高。家庭方面，父母身体好，能挣钱，妻子，漂亮，大气，善良，听话，以我为中心。非常自信，认为自己智商比别人高，理解能力强，努力上进。但另一方面又觉得自己能力不行，滥竽充数，自我攻击，认为自己是半个废人。

后来，他看了我写作的《社交恐惧症》中关于人性的成长部分，之后认识到自己的治疗才刚刚开始，认为书是为他而写的，感觉自己顿悟了，了解到了自己为何会这样了——活在虚假的自我当中，把真实的自己丢了，发现自己被虚假的自我驱使在生活，被应该逼迫在做事情，真实自己没有活过，没有成长，活得特别累，在扮演一个角色，以前没有意识到，以前一直都以为是真的。

之后他谈到：了解了，打通了，明白了真正的治疗是为了活出自己。他也谈到了生活中的一件小事：他租给别人一套房子，没到期对方就退租了，他第一反应就是对方也挺好，所以想把押金退给对方，不过回过神来意识到这样做似乎又是在维系自己在别人心中的形象与避免冲突而维系和谐。他体会到真实的自己是不想退的，真实自我与虚假自我的想法是不一样的，他的好都是装出来的。这次他开始试着与真实的自己建立链接，最后也就没有退押金。

他的视野被扩展，他注意到了那些看起来并非是症状的方面，他明白了之前自己一直都只是在维系一种病态的平衡，但这却很危险，一旦被打破，或有可能被打破，那么他就会再次陷入到焦虑和强迫之中。

因为治疗如此强调患者本人的参与和努力，有时患者又会走上另一个极端，从认为治疗是万能的，变为治疗是无用的。治疗的作用就好像是一面镜子，帮助他“看见”自己，从这个意义上来说是有用的，但镜子并不能消除一个人脸上的瑕疵，也无法把一个人变得美丽，从这个意义上来说治疗又是无用的。所以治疗并非是一件功利的事情，而相当于一种自我的修行。当我们对自己，对问题有更深刻的认识与了解，才会体会到其实自己一直在错误的道路上而不自知。

 在这个过程中，治疗师并不是一味地满足患者的需求，而是帮助他向内探究。比如，如果患者恐惧被人讨厌，那么治疗师做的并非是教会他更多的社交技巧，赢得所有人的肯定，而是帮助他培养一种被讨厌的勇气；当疑病症患者一遍一遍寻求医生的保证来换取虚假的安全感的时候，治疗师并非一味地给他提供正能量的保证，而是帮助他认识到没有绝对的安全才是这个世界的真相；当强迫症患者担心自己控制不住自己的行为，会做出出格的事情，治疗师并非是教给他控制自己的方法，而是帮助他搞清楚自己为何如此恐惧出格；当患者自卑，在自己身上找不到优点的时候，治疗师需要做的并非帮助他变得优秀，而是和他一同探索为何不能接受自己是一个有缺点，有不足的人。

一些患者总是很着急，希望治疗师把看见的，知道的都告诉他，这样可以加快治疗的进程，但实际上这是没有任何意义的。因为他的心灵没有成长到一定的高度，他的觉察没有到达一定的深度，如果他只是把治疗当成消除症状的手段，那么无论咨询师怎么说都不会走心。

对于觉醒与开悟来说，这本就不是一件追求效率的事情。太过讲求效率就会让治疗的重心发生偏移，执着于“治好”只会让一个人心浮气躁，犹如热锅上的蚂蚁，无法正常的分析与治疗，治疗本身也会被搞成了强迫。一位患者为了提高效率，节省时间，会在每次治疗中规定好自己要说的话，并且分配好时间，有时我也难以插进一句话，因为这样会破坏他整个计划。看似他在努力利用好咨询中的每一分钟，但事实上这种行为并不能提高治疗的效率，反倒会阻碍与咨询师进行有效的沟通，治疗成了他自己的自说自话。心灵的成长自有其规律，我们只要在大体正确的方向上，一切会自然而然地发生。

有这样的一个故事：

一位学僧问禅师：“师父，以我的资质多久可以开悟？”

禅师说：“十年。”

学僧又问：“要十年吗？师父，如果我加倍苦修，又需要多久开悟呢？”

禅师说：“得要二十年。”

学僧很是疑惑，于是又问：“如果我夜以继日，不休不眠，只为禅修，又需要多久开悟呢？”

禅师说：“那样你永无开悟之日。”

学僧惊讶道：“为什么？”

禅师说：“你只在意禅修的结果，又如何有时间来关注自己呢？”

当患者把治疗师的话与心理学的书籍当成救命稻草，而不是试图理解症状与自我的途径，那么治疗就很容易成为一种改错游戏，患者发现自己哪里错了就改哪里，他以为这样就可以治好，但因为他不知道为什么错，也不知道怎么改，因此做了很多无用功。比如，患者知道了“顺其自然”这个词，那么就整天念叨，好像口头禅，妄图通过这句话来去掉症状，而不能明白这实际上是一种生活态度；当我说他过于自负，活在幻想之中，他就会突然放下自负，不敢有任何自负的表现，他以为这样就可以治好；当我说他活在病态的执着之中，那么他就什么都不敢做了，成为一个畏手畏脚的人，他以为这样就行了。他会把一切的分析当成命令，把咨询师说的一切当成方法，他试图成为治疗师眼中所谓的正常人，他妄图改掉自己身上一切不正常的地方就大功告成，但这样做的结果却是“聪明反被聪明误”。只要他内心没有感触到，没有真的放下，那么任凭他怎么做都是徒劳的。

一位患者写道：我觉得我们做了好多没有意义，而且特别多得不偿失的事，我觉得“得不偿失”这个词特别的恰当。我看完心理医生后过得更累了，到头来好像啥都没解决，天天和强迫打架，人家骂我都不敢还口，漂亮的衣服不敢穿，怕与众不同，和朋友吹两句牛逼都不敢，怕自己膨胀。我看到有朋友微信名叫“唯我独狂”，他说他这个人就有仇必报，就虚荣，就自信，自己不好也说自己好。我看到他的时候羡慕死了，他有自我，他在生活，而我已经按照公式活了。以往你是神，说啥我得听着，但我通过和朋友交流，自己的阅历，我觉得我没毛病。好多人说我是体育界唱歌最好的，唱歌界体育做好的，玩笑是玩笑，这也是一种事实，也没什不好的，在多方面优秀不是罪过。

从开始对治疗的百依百顺，到后来的得不偿失，这其中心理的转变在于，从一开始他就是在利用治疗成为一种“得”的手段，他妄图听话就可以去掉症状，就可以维系伟大，但当没有如愿的时候，就变得气急败坏。

实际上，治疗的重点不是听话，而是懂得；治疗的本质不是为了“得”，而是面对“失”。如果不能参透这两点，他的聪明最终只能成为治疗的阻力，而非推力。

打个比方，如果一个人依然坚信传销致富，那么想必他不仅不会退出，还会继续把亲友都拉来成为他的下线。就算拯救他的警察把他带离传销窝点，他依然会责怪警察影响了他的财路。过一阵子他又会被另一个骗局所吸引，如果不放下贪欲，那么他的智商就可不能在线。

另一位患者这样写道：我真的感觉很矛盾，一方面我觉察到了我的病态人格，您告诉我要学会接纳，去面对真实的自我，破除完美主义。于是，我把它当成了我的目标，但是我却感觉活的更累了，这时我任何的行为、想法、情绪都被解读是病态的、有问题的、要改正的，哪怕有些其实只是正常人都有的正常情绪（当然我知道我的一些想法和情绪确实是病态的），于是我更加难以接纳自我，甚至一度陷入恐慌焦虑，草木皆兵，想把我整个人都改造成您说的那个“能接纳自己的、有正常人格”的人：我不应该余光恐惧，和人交往不应该老在乎、揣测别人怎么想我，我不应该总是害怕被批评，我不应该以别人的喜好而活，我不应该总是鞭笞自己，等等。我觉得好累啊，好像有一个尺子在衡量着我，不断地告诉我“你的这种想法是病态的，你的那个反应又在完美主义了，你又社交余光恐惧了，这些都是错的要改的”，处处都是心理问题，处处都得改。

在治疗之前患者只发现了外显症状的存在，而治疗之后他会发现更多的内在人格与追求的扭曲与病态。但因为完美欲的存在，他会更加无法接受自己，面对这样一个不完美的人。因此他发现一个问题就要改一个，以为这样就正常了。殊不知他再一次陷入到了完美陷阱当中，所以越治疗，他越累；发现自己问题越多，就越崩溃。但这已经不再是治疗，而成了一种强迫。

所以,我们首先要接纳自己的问题，接纳自己是一个有问题的人。当然，并非说患者真实存在的问题就不需要处理，只是这些问题本身不是需要改，而是需要更多的分析与觉察。最终我们并非是要把自己变得更好，而是搞清楚自己为何不能面对自己的不好，这才是治疗中需要做的事情。

治疗和生活中其他事情一样，太过用力，反倒会适得其反。这就好像是手中的沙子，当握的太紧的时候，不但抓不住，反而只会漏掉更多。例如，一位患者在咨询前和咨询中都很紧张，因为每次咨询前他都要求自己调整到最佳的状态，并且想要在每次咨询中有收获，有改变。他对自己提出了很多的要求，结果在咨询中他反倒紧张到大脑一片空白，不知道该怎么说话了。而他在人际交往中也是如此，越想表现的好，反倒越恐惧，最后不得不逃避。一些患者最后也不得不意识到一个事实，只要他想把一件事做好，这件事反倒会出问题，而他没有想做好的时候，反而可以自然而然地去做。

心理治疗也是如此：越是想要治好，就越治不好。很多人不明白，为何肯努力，想好的人，结果却事与愿违。实际上我们只看到了表面，太想好的背后，实际上就是他不能面对一个不够好的自己，这依然是一种执念在作怪。

治愈并非表面上看起来那么简单，这里存在真治愈和假治愈的区别，真正的治愈并不是痛苦和症状的消除，而放弃幻想与执念，识破虚假自我的幻想，与自我和解，最终成为他自己。虽然患者与治疗师都在谈论着治愈，但实际上内涵却截然不同。患者认为的治愈是消除症状，维系和谐，消除不完美，逃避不可控的现实，维系他高高在上优越感与自负。如果关于治疗的目标没有统一，咨询师与患者只是在拔河，而不是往相同的方向在努力。

经验不足的治疗师会秉承爱心一味地帮助患者减轻外在的症状，却忽视了他的痛苦是来自于他内在的贪求。看得到的问题往往只是冰山一角，而看不到的问题往往深藏在水面之下，只想解决表面的症状，不仅徒劳，有时反倒会让问题更为严重和复杂。例如，一个女孩，虽然她成绩是第五名，但因为她没有达到理想中的第一名，所她就觉得自己失败；虽然她有朋友，但因为她不能让所有人都喜欢和尊重她，所以就恐惧与逃避与人的交往。但如果她真的是第一名，她真的获得所有人的尊重与喜爱，她的欲念得到满足，虽然她的痛苦减轻了，看似获救了，但这就如同一个吸毒的人，有了毒品之后的满足，他的欲念并不会减轻，只会变得更加强烈。看似她找回了自信，但实际上却是走上了另一个极端，变得狂妄的自大。

心理咨询与治疗不是简单的服务，有其独特性，所以不能单纯地遵从顾客是上帝的原则。如果我们在商店买一件衣服，售货员绝对不会给你拿一双鞋子。但心理治疗却恰好相反，当患者对抗的时候，咨询师会提醒他接纳；当患者想要逃避的时候，咨询师会鼓励他面对；当患者执着的时候，咨询师会建议他放下。患者需要什么，咨询师就给予什么，似乎是一个皆大欢喜的结局，但这里却隐藏巨大的隐患，这几乎不是在治疗，反倒是给患者编制一个温柔的陷阱罢了。

所以，治疗师经常会忠言逆耳，提醒患者在一条错误的道路上，被病态的欲望驱使。简单来说，患者大多数时候努力的方向是错误的，就好像一个鬼迷心窍的人一样，虽然他以为自己所追求和执着的无可厚非。

但这一切并不容易，毕竟当他过于执着就难以被唤醒，此时，他反而认为治疗师是在给他洗脑，把他带偏了，并认为在治疗中没有看到希望与光亮。在他没有觉醒之前，他不会发现他无法面对的“黑暗”事实上是现实本身，而他所追求的“光亮”本质上只是不切实际的幻想，只是一场梦而已。

例如，很多人来治疗的时候不仅对治疗抱有不切实际的幻想，还会错误地把心理治疗当成了成功学——他幻想去掉了症状，便可以出人头地。虽然现实中他佷平凡，但他认为这一切都是症状的错，不然他必定会成就不凡。

一位男性患者，初中的时候就认为自己可以拯救世界，大有作为，对政治家，伟人特别欣赏，看各种名人传记，环球时报，参考消息。认为自己要做了不起，有重大影响的事情，最大化自己的价值，甚至要改变世界。

当他的焦虑与恐惧影响了他的伟大的时候，他求助于治疗，但治了一段时间后他疑惑地问我：神经症是否会影响成功？

不出所料，他来治疗就是为了成功，不然他就不来治疗了。

当然，神经症在初期也许会让一个人成功，毕竟他强迫性的努力会让让他暂时领先于周围的人，但最后却会他慢慢失败，因为他太想要证明自己，太想要超越他人，并且无法忍受失败，因此他没有了平常心，所以最终只能逃避现实，最后溃不成军。从另一个角度来说，就算神经症不影响他成功，他最终也只是一个失败者，毕竟，他只能做到世人眼中的成功，却做不到他自己心中的成功，所以最终他依然会是一个自己眼中的失败者。

一些患者理智上明白治疗的意义，但潜意识中他依然把治疗当成了逃避现实，维系幻想的手段。只有经过一次一次现实的打击，他才能懂得治疗与成长的意义所在——成长实际上就是少一些幻想，多一些现实；少一些执着，多一些包容；少一些伪装，多一些真实。

而这一切并非是通过智力或知识来获得，他必须通过自己的心去体会与认识到，不然任凭他人或咨询师怎么说他都不会被触动。一位患者谈到我说的关于治疗的东西，就如同她和我说婚纱（她是开婚纱店的），她虽然和我说过各种款式，但因为我没有见过，也没有摸过，没有穿过，所以不能有切身的体会，无法形成概念。治疗也同样如此，我说的东西，需要她一点点理解和看见才行，才能成为她自己的东西，才能融入到她的内心，才能影响她的生活。

心理学家卡伦.霍妮也提醒我们：“认识自己”不可只停留于“智慧上的认识”，虽然它可能会由此方式而开始，但后来必须变成一种情感的体验，其实这两项因素必会相混合，因为大体上没有人能够普遍地体验出“自负”，他只能从某一特定的事物中体会出他个人的自负。他不只要考虑作用于他自己的力量，而且要感觉出这些力量，这是很重要的。用智慧所观察出来的也许是正确的，然而就像一面不能吸收光线而只能反射光线的镜子一样，他可将这些“见识”应用于别人，而不用到自己身上。

例如，一位因为工作压力而频频崩溃的女性患者，虽然后来她工作量降低了，但她依然不喜欢上班，在工作中依然充满了焦虑。引发焦虑的并非是多大的事情，只是诸如把一个工作交给了另一个同事，之后就开始担心没有交代清楚，担心他没有做一类的小事情。她现在感受到了自己的追求是病态的，一种极致的完美与病态的认真，之前她没有感受到，但从这次崩溃中，她真切地感受到了。以前我告诉她这一切的时候，她听不懂，认为和自己没有关系。以前她一直停留在希望“治好”的阶段，而那时候她还不懂得治疗到意义。她现在终于明白，治疗的重点并不是从外在找价值，而是要内在放下病态的价值与追求，直面内在的不安全感等等，不是“变好”那么简单。

随着人生经历和体会的增加，患者会想起咨询师的话或多年前看过的书，当时他不理解，不明白，而经过时间的沉淀，他开始懂了一点，听进去一点，他开始明白也许不是咨询师不理解他，而是他一直没有认清自己与问题的本质。

就拿我个人学习心理学的经历来说，当初在大学的时候，我几乎看遍了所有心理学的著作，并主观地认为我看得懂的书是有用的，而看不懂的书就是一些人吃饱了撑的在胡扯，完全不着边际。而后来当我从事了心理咨询的工作，开始试图用我懂得的理论来指导工作，却在后期遭遇了瓶颈。当我再次去研读我看不懂的书的时候，我竟然看懂了一些，尤其是卡伦.霍妮的书，书中的一些内容解开了我的很多疑问，也为我打开了一扇新的大门。后来，我终于可以看懂大师的著作，可以理解他们的观点，而这完全是因为我在工作中切身体会到了患者的处境与困境，当我对人性多一些理解的时候，我才发现那些自己一时看不懂的书，反倒对我的成长帮助更大。

所谓体会，是亲身实践、验证之后获得的具体感受。而所谓知道，是根据推理判断而得出的抽象知识。不过，最深刻的理解是在具体实践和体会之后产生的。犹如不吃梨子，就不知道梨子的滋味那样。

一些患者看似在分析自己，学习心理学，但他却一直以智力为中心，而不是以情感为中心，虽然他通过治疗和读书懂得了很多道理，也试着用这些道理来说服自己，但因为这些并没有引发他情感上的共鸣，所以最终无所得。例如，一位患者看遍了几乎所有心理学的书籍，懂得各种心理学的理论，分析起自己来也是头头是道，几乎都快成了心理专家了，但这种懂得并没有减轻他的恐惧，并没有让他停止逃避，也没有减少他的幻想与冲突。仅仅是智慧上的知道，不能深入到潜意识，只有真正体会到的东西才能产生治疗性的作用。

还有一些人喜欢心理暗示，喜欢喊口号，这种空洞的口号除了让人好像打鸡血一样暂时感觉好过之外，就没有任何实际的意义了。例如，一位患者选择了一种叫“誓言疗法”的心理暗示的方法，他每天都在对自己说：我在成长；把一切交付给上帝；我不在意别人评价；我不要完美；别人伤害不了我；我爱自己，接纳自己。因为他不明白自己为何不爱自己，没有搞清楚他为何在意别人看法，为何不能直面众生皆苦，为何执念于完美，所以这种空洞的口号最终只会让他空欢喜一场。

有时，患者也幻想被药物拯救，但药物仅仅是缓解症状的手段，并不能改变一个人病态的人格与错误的人生方向。但有的人却过于信奉医疗模式，认为自己的问题就是脑内某种化学物质分泌的异常导致的，认为只要补充所缺乏的某种物质就好了。但在临床实践中，我见过太多多年服药，甚至对药物产生依赖的患者，并没有因为服药而真正被治愈，只是部分缓解了症状。虽然药物并不会对身体造成不可逆的伤害，但药物的一个重要的副作用就是妨碍了他从更深层次去认识自己与了解自己，当药物减轻了一个人的症状之后，那么他就不会有动力去分析症状与痛苦的真正来源，并且也会给他一种治愈的假象，他内心的冲突依然是存在的，他的自我也并没有得以成长。

既然这些行不通，那么我们**怎样才能真正治愈神经症，最终达到自我的觉醒呢？**

想要治愈神经症，那么就需要对神经症形成的原因与治疗的目标有深刻认识，如果认识不清，就不会走上正确的路。

神经症产生的机制——童年缺爱，所以陷入到幻想，幻想成了保护他的壳，但这个壳却限制了他的成长，也阻碍他看清这个世界本来的样子。因为他无法接受自己，所以沉浸在理想化自我的幻想之中，这给了他一种高人一等的优越感，让他减轻了无足轻重的感觉，但这也同时为日后的冲突埋下了伏笔，毕竟幻想总会被现实打破，他迟早有一天要面对现实中的自己并非是那么完美的，甚至很多方面都不如普通人的现实。所谓更好的自己不过是逃避真实自我的借口，最终他越来越脱离自我，也因此产生种种内在的冲突与外显的症状。

因此，治疗的目的是打破幻想，回归现实；接纳真实的自我，而不是维系虚假的自我的存在。此时，我们才能建立一种健康且坚固的支撑——自爱。

但患者总是会把注意力集中在心结上，却没有意识到一个人出了心理问题并非是一个点的问题，而是一个系统性的问题。如果不能理解整个系统的运作机制，只是妄图消除症状，那么是没有任何意义的。

有这样一句话说的好：魔鬼隐藏在细节中。心魔也同样渗透到了生活的点点滴滴，方方面面，不细心去发现难以觉察。只有在细节中的觉察，才能明白自己被心魔和病态的欲望掌控的有多深，自己活的有多假，才会意识到症状不过是现实对自欺的嘲讽罢了。一位患者写道：神经症的冲突隐藏得很深，我很难察觉，只有在有症状的时候我才会意识到还有我没能理解的病态价值观与执着。我还应该向更深处分析，到底是什么没有让我释怀。

无论是自我治疗还是进行心理分析，我们首先需要做的就是分析与觉察，去发现之前我们没有意识到的东西。当然这个过程就好像迷宫，稍不留神就会误入歧途无法看清问题的本质，因此这也是治疗师存在意义与价值——帮助一个人更好地认识他自己。

关于如何认识自己，这实际上也没有什么诀窍与捷径，只能通过症状，通过恐惧，通过冲突，通过经历，通过生活点滴一点点去发现与认识。也许，在一些看似平淡无奇的事情中，往往隐藏着了解自我的重要线索。

一位女性患者在一次治疗中谈到，她体会到了一些之前没有意识到的东西，比如，她认识到爸妈一直把她保护的太好了，但这种保护并非是爱，而是一种控制。就算她已经长大了，父母总是把她当小孩，但这样却很沉重，感觉自己一直被包裹起来，方方面面。而在自我方面，她也有了一些新的发现，比如，热水瓶她认为应该放在哪，就不能放在别的地方，但老公却总是不按照她的规矩来。开始她会说老公，后来也不说了，就自己拿回去。当然这是小事情，但她从这些小事情中体会到了她对自己方方面面的要求，这实际上是大问题。她终于明白了自己为何总是阶段性的爆发，毕竟在生活的点滴中她不可能方方面面做到无懈可击，完美无缺，例如，她会被除老公之外的异性吸引；她不能在人际中游刃有余；她无法在所有的时候都保护好自己；她不能让身边的人都对她满意；她也不能做好一切她应该做好的事情。当这些事情积累到了一定的程度，她就开始情绪崩溃。之前她不理解为何会这样，而现在她知道了，一定是内化了父母各种病态的要求与规矩，所以她才不能接纳自己，而她又无意识中把这一切要求施加到了老公和孩子身上，所以才总是在他们身上挑毛病。这时，她才意思到，治疗不是改善情绪那么简单，而是要打破这些“规矩”对自己人性的束缚。而在这之前，她却误以为自己是自由的，而现在她才明白自己实际上一直都活在“监狱”中，只是她不自知。

认识，发现，觉察是治疗的基本方法，这就如同福尔摩斯破案，怀疑往往是第一步，如果我们总是把一切都看着理所应当，那么注定无法深入，更无法看清背后的真相。所以我们要保持开放和未知的心态，并对自己真诚，而不是自以为是地认为已经了解了自己与真相。

当患者有了更多的洞察之后，他并不是更轻松，相反也许会更恐慌。一位患者写到：老师，你夺走了我一切，自从看过你写的理论之后突然把我惊醒了，认识到永远填不完心里的空缺，我认识到原来我从来没有活过，一直在追求荣誉，一直把自己保护的很安全，从来没有按照真实的面目活过。但自从不追求虚荣之后，我反倒更怕了，我怕自己变成了一个胆小怕事之人，谁都能欺负我了。你夺走了我以前所有的东西，所有能让我安全的东西，我不能自由自在的活了。

神经症实际上就是为了保护自己而建立的城墙，所以当我们试图拆除这一切的时候，一定会遭遇内心的抵抗。虽然患者想要解决外在的症状，但事实上没有症状也许他会更恐惧，毕竟和症状的纠结，总好过他直面内心深处真正的恐惧。

一位女性患者谈到：她觉得我说这一切很空，Get不到她的点，她没有触动，任凭我怎么说都没用。

她的问题之一是：她总是主动和别人打招呼，而别人不理她，她就紧张，她总是会反思自己哪里做的不好，她试图把一切做好，那么别人就会喜欢她了。

很明显，问题不在于别人是喜欢她还是讨厌她，她做的好或不好，而在于她内在没有安全感与价值感，她内心中无法接受真实的自己，所以她才幻想通过别人的接纳与认可来填补内心中的空洞，才试图维系一个完美的自我来逃避真实的自己。

但这种过于理论性的解释，并没有让她感同身受，之后我就从更细节的角度和她解释了治疗的原理——治疗就好像是剥洋葱皮，一层又一层的。而内心中的恐惧越强烈，这个皮就越厚，层数就越多。

对她而言，第一层是人际敏感与讨好的问题。对此，她需要接纳别人有可能不喜欢自己的现实，而不强求。第二层，就算这种人际的不和谐是因为自己的问题所导致的也需要接纳。不过她反驳道：如果真的是自己太吹毛求疵，太过认真，才和别人发生工作的矛盾怎么办？难道对自己的问题置之不理？我的回答是：依然要接纳，留着以后处理。第三层，她谈到：一会接纳，一会有以后解决，这不是矛盾的？我谈到实际上这并不矛盾，毕竟这一层没有解决的问题，实际上来自于下一层的不接纳。比如，吹毛求疵，实际上来自于她不接纳自己会犯错误，做不好，不符合一个优秀员工的人设。而如果她可以接纳自己就是一个普通人，可以犯错，可以做不好，那么他自然就不会病态的认真，那么也不会因此和别人发生冲突。第四层，她无法接纳作为普通人的自己，活在完美自我的幻想之中。她把一个人的价值建立在外界，而不是来自于内心，因此，她无法客观评价自己，不是觉得自己高人一等，就是认为自己一文不值。

内核：揭开一层又一层，下面隐藏的是一个被嫌弃的小孩。从小她不仅被父母所嫌弃，而她也内化了父母的病态价值观，所以她也不敢接受和成为真实的她自己。所以，她不得不隐藏自己，不得不伪装自己，不得不成为一个更好的人。

治疗：如果可以“接纳”这个核心，也就是接纳真实的自己，那么这一切自我保护的“洋葱皮”，也就没有存在的必要了。她就没有必要和自己较劲，也没有必要讨好别人，更没有必要活在幻想之中。

当然，很多人想要一下子直捣黄龙，但这是不现实的，治疗需要一点点来。毕竟，一个人连缺点，失败，甚至一个讨厌他的人都接受不了，他如何能接纳一个不完美的自己？

最终的自我接纳，一定是建立在之前不断的努力的基础之上，诸如，他活得真实了一些；他勇敢了一些；他对自己包容了一些；他可以直面不喜欢他的人了；他少了一些讨好，少了一些强迫性的努力；他少了一些幻想，多了一些真实。而在这一个又一个微小的进步中，他就离接纳真实的自己更近了一步。

例如，这位女性患者，在治疗中终于可以“批评”我了，她提醒我在咨询中总是打断别人，说的也不是他想要的。当然，她批评我的内容，我不是十分在意，我高兴的是，她终于敢于表达对别人的不满了，而这之前是无法想象的。

她谈到之前没说，是因为担心自己的想法不正确，为了对方考虑，担心对方有话要说，没有把自己的感受放在第一位，所以才压抑，所以才忍了这么久。而不仅在咨询中，实际上在生活中她也较之前放开了很多，比如，当别人多给他分配工作的时候，她也能提出反对意见，而以前她是不敢提出质疑的，担心被嘲笑，被怼。而开会想不出好点子，就是因为注意力放在别人身上，而她发现别人有自我，敢于表达和坚持自己的东西，不在意别人怎么想，而她不敢，而现在她可以勇敢表达一些自己的想法。

随着自我的觉醒，患者开始用真实的自己与这个世界相处，也降低了他完美的标准，自责也随之地减少；他对自己和他人都开始表现出以前没有的包容与接纳，他对治疗师或他人的依赖也随之减少了；他自我的力量越来越强，他有了真正的价值感与存在感，他发现依靠真实的自我不仅能活，甚至可以活得更好，他越来越相信他自己了。

成为他自己，做自己，给了他更多的满足，他开始确信自己走对了路。而此时，他的幻想与欲念开始减弱，他可以去追求那些他真正感兴趣的东西，他开始承认与面对自己只是一个和别人一样，有着各种困难与困扰的普通人。他的精力可以更多地被用在那些有建设性意义的事情上。而在与人的交往上，他比之前更为真实与真诚，他不必喜欢每一个人，也不必让每个人都喜欢他，他知道这是他自己与别人的权利；对工作和学习而言，他越来越把它们当成它们本身，而不是证明自己出类拔萃的筹码，他也因此在其中找到了真正的快乐。这种做自己的快乐和幸福，并非是证明自己比别人强带来的优越感，而是他接受了自己，而产生的真正的安全感与归属感。

成长绝不是一蹴而就的，在这个过程中必然会遇到很多的阻力与迷茫，毕竟被原生家庭所灌输的错误的价值观依然非常坚固，而不被爱的恐惧也深植内心。所以虚假的自我依然是他在这个世界赖以生存的基础，而打碎了这一切，他的灵魂将无处安放。此时，会表现为围绕某个点一直绕圈的现象，而表现形式就是他一会看清了幻想，识破了心魔的诱惑，而一会又会陷进去，又活在自己的舒适区当中，活在幻想与逃避当中。

一位患者写到：我认识到了那个深层的扭曲的人格，那个为了完美和虚荣而抛弃了真我和生活的美好的我，我也没有真正的活过，只追求外在的完美和赞扬，可是忽略了生活本来的美好，很多事物甚至是朋友在我这里只是维系完美的手段而已，而没有了本身的价值，但我依然舍命去追求那个美好。即便我比以前认识的更深刻了，可我在行动上依然被魔鬼控制着，出个门，去自习，老觉得别人在看我，生怕自己形象不好，别人不回微信我依然焦虑的不得了。

治疗实际上是一场通关游戏，任何一个关卡没有打过，都会成为成长的阻碍。这层层关卡就是本书所涉及的主题，关于幻想，心魔，价值观，自负，暴君，原生家庭。

一位患者谈到治疗就好像哈利波特，全集讲的就是哈利波特和伏地魔的斗争。伏地魔是他们学校的师兄，偶然的机会得到了可以把自己的灵魂分割成8份的魔法，所以伏地魔把灵魂寄托在8个不同的宿主里——魔法石里，书，戒指……这才有了8部哈利波特电影。这何尝不像是心理治疗一样，每次痛苦，每次挣扎，都是杀死了一个魂器，最后一集，哈利波特和伏地魔本人正面斗争，这就是大决战的那天，对应心理治疗也是一个里程碑吧。

心理治疗中的决战发生在真我与假我之间。心理学家卡伦.霍妮在她的著作《神经症与人的成长》中实际上已经给出治愈的答案：患者究竟是想保留他的幻想，继续沉浸在虚假自负之中，还是接受自己也是一个有着人类普遍局限，面临各种实际困难，同时也有着成长潜力的普通人？也只有当他放弃幻想，真正承担起生活的责任，神经症造成的内心冲突才可能化解，他才可能迎来真正的个人成长。

但这个过程并非一帆风顺，心魔并非会乖乖就范，这是一场真实与虚假的战争。虽然经过治疗与分析，他比自己与问题的本质认识更为深刻，但心魔依然会试图恐吓与诱惑他，让他放弃对真实与自由的追求。

心魔就好像电影的旁白一样，试图劝他放弃对自由的追求，就类似于《楚门的世界》中导演挽留楚门的话：听我的忠告，外面的世界跟我给你的世界一样的虚假，有一样的谎言，一样的欺诈。但在我的世界你什么也不用怕，我比你更清楚你自己。你害怕，所以你不能走。我看了你的一生，你出生时我在看你；你学走路时，我在看你；你入学，我在看你；还有你掉第一颗牙齿那一幕。你不能离开，楚门你属于这里，跟我一起吧……

一位患者写到：今天忽然在想自己为什么再也没快乐过了。其实是我的方向一直错了，我一直将快乐寄托于一份完美的工作、完美的自己，可是无数的事实证明，似乎真的没有完美。就像我的身体，我的异性缘，我的人际，每一份工作，他人，都不完美，所以我一直不快乐，而真正的快乐应该是把目光放在已经有的东西上去发现它的好，而不是看着碗里的想着盆里的，我不应该去找到一瓶装满水的瓶子，而是应该去发现那还剩下的半瓶。虽然无数的事实证明了没有完美，但是我还是有不甘心的，我用了“似乎”没有真的完美，在说这话的时候心里清楚地有个声音说：不啊，是有完美的，你可以去追求的，你看你之前就差一步了，你看你辉煌的曾经，你做到了啊。我知道这一定是心魔，我并没有完全死心，每每我对自己说放弃吧一定会有个声音跳出来。

应该是心魔来了吧——我有错吗，我只不过想找一份还不错的工作，因为没有完美我就不该强求吗？世界错了我就要顺应吗？完美怎么不对了，为什么没有完美？不能因为不存在你就说是错的吧，那发明飞机那会还不现实呢。我的这个认知应该是错的和扭曲的，但我却没有发现错在哪里。我现在都站在心魔的立场上看待自己，为完美欲和心魔辩护，我怎样才能意识到它是错的呢，就仅仅是因为没有完美你就说它错误吗？心魔也总是在诱惑我：你看完美离你只差一点点了，是可以够到的。不过现实却是自己每一步，每一个想好的努力都把我越推越远，都是背道而驰。

这个世界上有完美吗？一个人可以一直维系高高在上的地位吗？想必这个问题的答案不问自明。所以对完美的执着并非来自于理智，而是心魔的诱惑。道理并不能说服一个人，让一个人拒绝诱惑，只有当他一次次地被心魔欺骗，再一次次地幻灭，一次次地认识到完美是不存在的，一次次在痛苦的挣扎中体会到——成为自己虽然看起来很难，但这是一种可能的实现，幻想中的完美虽然充满诱惑，但这只是一场梦，最终只会一场空，。

最后我们以卡伦·霍妮在《我们内心的冲突》中的一句话来结束本书——所有人只要还活着就有改变自己，甚至是彻底改头换面的可能性，并非只有孩童才具有可塑性。

  第二十章：强迫日记

有这样一位男性患者，我们就叫他A先生。他在初三的时候发现了小姨和别的男人打暧昧的电话，之后的三个月他就一直纠结是否把这个事情告诉别人。后来他实在憋不住了就和父母讲了。从此，他也就开始对两性关系异常敏感，比如，父母和异性说话，他都担心是否出轨了。他以前学习很好，但经过这件事，他就难以静下心来学习了。

 后来他到了脑科医院进行治疗，医生给了他自己的书和光碟，而看了之后他的病情反而加重，因为视频上说强迫症怕细菌，艾滋病，之后他从两性关系的强迫转移到了其它强迫——他开始担心自己是同性恋，担心自己是诱奸犯。结果学习受到了很大的影响，最后只上了一个成人大学。

在大学他成绩优秀，强迫减轻，而大二自己创业，不过家人反对，回到学校之后病情又加重。他开始不相信自己所做的一切，产生了严重的自我怀疑，比如，总是怀疑自己所做的事情是否正确，怀疑自己是否是同性恋，吃肉的时候会联想到自己是否杀人了，而父母做生意挣的钱，他也总是担心是抢来的。

他认为如果没有强迫，那么自己一定会所向披靡，战无不胜。他虽然表面谦和，但实际上内心一直看不起不如他的人。而以前他想做什么都可以做成，而唯独这次在强迫上遭遇惨败。

而他对治疗抱有很高的期待，并努力记录自己的病情与治疗的经过。

  **强迫日记**

好多天没写日记了，自己变懒惰了。时间过得真快，转眼导游现场考试结束了10天，我还沉浸在考试后放松的状态中。这10天基本上是在睡觉中度过的，我感觉到有点自我放纵，我该步入正轨了。虽然导游考试结束了，但我仍有很多功课要做。12月14日拜访王老师时，给我印象最深的是：王老师分析我欲控制一切，我的症状因控制而出现。王老师就病态自负和强迫的因果给我梳理了一遍。但是我仍然没弄明白我为什么会得强迫症？我总觉得王老师的解释有点牵强附会。在接受治疗时，我貌似要比平时舒服些，我抱着希望。但是，回到现实中，我总是被强迫折磨的够呛。周四晚上，我做了个梦，我梦见自己和一位阿姨发生了性关系，那位阿姨就是我每天中午在她家吃快餐的老板。梦醒时，恐惧和害怕随之而来，我觉得自己是不是强奸了那位阿姨？虽然我知道梦是假的，但是，我仍然恐惧和害怕，就觉得自己犯了强奸罪。我平时对那位阿姨并没有什么感觉啊，怎么她偏偏出现在我的梦中呢？我无语！我现在没有逃避，仍然还和往常一样，仍然到她家就餐。周六，我乘高铁回南京了，在火车上，我和旁边的一位男士发生了矛盾。吵过架后，我就有种恐惧，我刚才是不是将他杀了？直至现在，这种恐惧仍然存在我心中。我真窝囊！强迫症让我活的真憋屈。今天早晨起床，发现了床单上和被褥上有血迹，我明明知道是我昨天晚上抠鼻子时留下，可我偏偏恐惧，昨晚我是不是杀人了？这就是我——强迫症患者的悲惨生活！不管怎么样，我要好好的活下去，我要坚强！相信一定能走出强迫，找回美好的生活，我期待着！好好努力吧！

12月19日（星期日） 服药情况：1片启维，1片瑞必乐

 心中的冲突永不停止，我很痛苦。但是，我发现自己也不够努力，王老师推荐的《神经症与人的成长》我总感觉对我的病情没帮助，看起来总感觉很抽象。

12月21日（星期二）服药情况：1片启维，1片瑞必乐

有时候真的不知道该怎么形容自己的处境，用“痛不欲生”来形容最恰当不过。强迫症严重干扰了我的生活，损害了我的社会功能。最近心脏跳的特别快，很难受，我这心脏早晚会出问题的。我觉得自己就像个扶不起来的“阿斗”，心理治疗也做了，但是，我仍然处在强迫的泥潭中。我快对心理治疗失望了，但是，心理治疗就目前来说是我走出强迫的唯一出路。我现在什么都没有，即使将来我有房、有车，如果不走出强迫，我还是会有冲突。对整个人生，我都快绝望了，我不知道自己还能撑多久。我很喜欢车，曾经我一度梦想等自己有钱了一定买车，但是，我知道等我开车时自己肯定会想到在开车的过程是不是撞死人了，尤其是倒车。今天下午在公交车上，我就恐惧我会不会亲了我旁边的乘客。这个恐惧，已经有很长一段时间了。做了公交车，这个想法就会突然性闯入。在我的整个生活，可以说我总是在恐惧一切。最近比较喜欢看成人电影，当看电影阴茎勃起时，我就恐惧我会不会拿刀将我的阴茎割掉？很变态！我总是莫名奇妙的觉得生活不安全，然后，心理就非常紧张。最近最大的症状就是：在生活中总是恐惧自己是不是杀人了而且不断在自己大脑中检查！很难受！在看电视的时候，我就恐惧我刚才是不是杀了电视中的人物，尤其是著名人物！就是我的悲惨生活，简直就是头脑坏了！严重的精神病患者，虽然表上还蛮好的！对于未来，我真的很迷茫，似乎没有了信心！

12月22日（星期三）服药情况：1片启维，1片瑞必乐

这几天总是感觉非常的烦躁，心跳很容易就特别快！一个强迫症患者回到现实中，总是被折磨的够呛。这几天脑子特别乱，帮人做网站，感觉特别烦，但是，推辞不掉。今天又睡到下午1点钟，在饭店吃饭的时候总是觉得特别紧张，我不是怕周围的人，我总是在检查自己是不是拿刀杀人了和担心自己会不会去拿刀杀人。下午，哥们将期末考试的卷子给我送过来了，晚上我请哥们在饭店小吃了一顿。哥们问我最近在干吗？我又开始演戏了，我说：最近帮哥的一个公司跑业务。他关心来关心去，我编来编去，感觉很累。其实，自己最近天天在放羊，啥事都没做，等着明年去做导游，还不知道到时的心里能不能承受？怎么活的这么憋屈，处处都是障碍。感觉自己一点出息都没有，说实话我现在都怕见哥们了，哥们认为我混的不错，其实，我啥也没做。我发觉自己还是蛮在意别人对我的评价，这又是我的一个致命弱点。我现在发现自己千疮百孔，都是强迫惹的祸，让我生不如死。和哥们吃过饭后，由于无聊，又去足疗店做了个足疗和踩背，在此过程中，我又怕自己会不会传染上艾滋病？真是痛苦！总之，活的超级的累！不知道是不是自己的症状在不知不觉中又加重了？我好伤心有点绝望了！最近可能因为无聊的原因，每天晚都忍不住看下成人电影和视频，看的时候又开始怕自己是不是违法了！总是没看别的电视剧那么平和！

12月23日（星期四）服药情况：1片启维，1片瑞必乐

这两天过的很累，心脏跳动的好快，太痛苦了！可能是因为这几天强迫渗透到我生活的很多方面。昨天晚上初中的一个哥们到南京了，其实，这几天我很痛苦、很伤心，但是哥们来了，我装作很活泼、很开朗陪哥们，昨晚在餐厅哥们和我聊了较多，我发言的较少，其实我很需要人安慰和鼓励，但是，我说我现在很好。因为这个哥们了解我的过去，在初中时我曾向他诉说过我痛苦的经历和服药，那时哥们的安慰也丝毫没起作用。所以现在我不再相信朋友在自己最困难的时候能帮一把，除非有哪个朋友有能力帮助我走出强迫，我很清楚在这个世界基本上没有，也许是我太消极。今天上午和哥们游玩时，他突然聊到学校一位女教师走路的姿势，就在这时，我也不知道是不是叫强迫，就暂且叫强迫吧！我恐惧，以后我会不会也和女人一样走路。于是就总感觉自己走路很别扭，我貌似在控制自己的走路姿势一定不能变成女式的。晚上约了以前初中的一个女同学，加上哥们，大家在一起聚了下，我做东。我首先向他们费劲的编了一段我为什么没考上大学落到今天这地步，并向他们表明我现在一点都不在乎学习和我对中国教育很失望，他们很惊讶觉得我变化真大。为了调节饭局的氛围，我忍不住向他们炫耀了我以前创业经历，对于失败的原因，我的解释有点掺假的成分，谈到是父母的反对，但实际上主要是自己做不下去了。我目前困扰和恐惧的是：1、怕自己会去杀人！2、怕自己会患上同性恋！3、怕自己犯罪！4、有些很怪异的想法突然闯入大脑因此紧张不安！围绕这四点渗透到生活的很多方面，严重影响了生活！不管怎么说，不管我如何痛苦，我都不能选择自杀来结束自己的生命！假如我自杀了，我父母，尤其是我母亲一定非常伤心而且我母亲也很可能不愿活在这个世界上了，我的母亲为了我，为整个家庭付出了太多太多！即使我做不了孝顺父母的孩子，我也不能辜负了父母。假如我自杀了，我也入土不安！写到这里，很久没哭过的我忍不住流泪了！是无奈，是失望，是伤心，但更多的是对父母的愧疚！要坚信经过治疗和自己的调整，我会慢慢的好起来的，我会走上生活的正轨，只因为活着就有希望！

12月25日（星期六） 服药情况：1片启维，1片瑞必乐

昨天上午陪哥们到南京长江大桥走走，我以前尤其是生病的这几年来，我变得格外的急躁，很少散步，这次感觉还蛮好的。我想改变急躁的性格对病情肯定有帮助。在游玩长江大桥时，强迫也没放过我，看到下边的火车道我就在想火车是怎么在大桥下穿过的？我硬是要哥们陪我在桥上看个究竟。我当时非常难受，怕自己从桥上跳到火车道上！虽然当时我的心里突然非常的难受，但我掩饰的很好，哥们也没发现蛛丝马迹。我的心被强迫抢走了，为了表现正常，我也很配合哥们，大家互相拍照。我貌似得了绝症，比绝症还难受，绝症至少向病人宣布死期，我是生不如死，不知道熬到哪天。我有时在想要是患了绝症该多好，这样，我就可以脱离痛苦了。即使我离开了人世，父母也会认命的。倘若我自杀，父母肯定会痛不欲生。强迫症使我自卑，强迫症使我外强内弱，因为，我是一名强迫症患者，每天在死亡线上挣扎，不能正常的生活。此时，我觉得上天是多么的不公平。我在处理人际关系方面还行！我仿佛能找到点自信！遗憾的是，我很喜欢的两位女生，一直没机会在一起吃顿饭聊聊天，更不说相互进一步的了解了。我毕竟不是真正的成功人士！所以，我并没有什么特别吸引她们眼球的闪光点，拒绝在情理之中！但是，她们的拒绝好像在我的心里留下了伤疤！可能因为她们的拒绝我再次否定了自己，本来就有强迫，所以更没自信了！在校园里看到我们系里成双成对的男男女女，这其中有我暗自喜欢的，如今她们已经是别人的女朋友了，心里很难受，深深的感到自己真失败！因为强迫，使我不能为自己的优点而感到高兴！因为强迫，使我的综合能力远远不如别人！我恨死强迫了，我恨死我自己了！

12月27日（星期一） 服药情况：1片启维，1片瑞必乐

昨天去拜访王老师了，我们就我的治疗目标进行了探讨，从而引出了我目前的一个症状，总是恐惧自己是不是杀人了？昨天的治疗较前几次相比，思路要稍微清晰点，但是我仍然是一头雾水，没有领悟其中的道理。当我们治疗结束时，我问王老师强迫症的治愈率时，王老师说他的1/3来访者已经走出了强迫症，听到了这句话我貌似看到了希望。我现在接受心理治疗，只是抱着百分之一的希望，但是我愿意努力，因为放弃意味着我一定失败。曾经鲁龙光声称他的“心理疏导疗法”治愈率达到90%，而我接受他的治疗后，强迫扩散了，从此我对心理治疗大大失望了。今年病情的加剧，思来想去又开始了心理治疗之旅，这次我打算坚持下来，不管结果如何，我都要接受，至少我努力了。我盼望在接下来的王老师的治疗中，思路更加清晰，让我能看到希望和有一种方向感。王老师和我多次谈到“完美主义”，但是我还是不能真正的接受我是个完美主义者，也许有的时候口头上承认了，但是我的骨子里还是没承认，更谈不上什么接纳了。我想试着停药，不再依赖药物来维持睡眠，昨晚没服用药物，结果我失眠了，一夜几乎都没能入睡。我估计我很难摆脱药物，除非心理治疗让我不再恐惧。一直服药下去，副作用我不太担心，我担心的是到了谈恋爱的年龄了，当我未来的女朋友发现我服药，她肯定会询问的，我到时肯定解释不清楚，毕竟人们容易将强迫症和什么精神病、神经病联系在一起，人们都歧视这类群体的。当我反思我昨晚为什么会失眠，我发现我的心中总是莫名的涌出恐惧和不安。现在我唯一能做的就是：带着强迫症去生活，尽管很痛苦！

1月19日（星期三） 服药情况：1片启维 1片瑞必乐

我记不起从什么时候，我特别在意自己读单词的准确度，在读单词时总是想着完整的音标，为此我觉得特别的别扭，越想着完整的音标时注意力越是分散单词越读不准，所以每次读单词时我觉得异常的痛苦和紧张。虽然我没有选择逃避，但是效率一再下降而且因此也多了一份紧张和烦恼。荒唐的是，每次按照我自己的模式学习新概念英语时，我就恐惧我会不会拿刀去砍死新概念的主编！生活中的恐惧总是那么多，我有种生不如死的感觉。王老师的治疗，在我的心中一直以来总觉得还有欠妥之处，以前我也并没有太在意这些，反正接受心理治疗代表我多了一份希望。但是奇怪的是，昨晚听完王老师的治疗录音后，我突然恐惧：我会不会因为王老师并没有按照我的思路进行治疗而拿刀砍王老师啊？太恐怖了，将这个症状写进日记，我真的很恐惧，因为我的日记是要交给王老师看的。王老师会不会因此而不敢给我治疗了。我的心理咨询师也在不知不觉中成为了我的强迫对象，其实这也不奇怪，我的父母也经常是我强迫的对象，也许是因为心理咨询师在我心目中占据了太重要的位置了。在生活中和我有过较深接触的人，非常容易成为我的强迫对象从而激发我的恐惧。我也不知道为什么，可能是我用完美的标准来要求自己甚至都开始以这个标准来要求他人了，当自己达不到这个标准时我会恐惧，当他人达不到这个标准时我也恐惧，我恐惧自己会不会拿刀砍死他们！太可怕了！当自己在不自觉中，想起了和小姐的几次接触经历，虽然我们之间并没有发生性交，但是我还是很恐惧自己会不会患上艾滋病？其实，我很清楚我的经历在别人看来根本就不是什么危险，因为我根本没和小姐发生性关系，而在我身上就发生了恐惧和震撼！我恐惧因为自己患上了艾滋病而将其传染给我未来的妻子而不敢谈恋爱，不敢结婚！这就是我，一个窝囊的我，一个懦弱的我，一个可怜的我，一个敏感的我！我不知道该怎么办？我不知道如何改变自我来适应社会？我只有坚持接受心理治疗，而现在心理咨询师又成为了我恐惧的对象，我真的快崩溃了！为什么生活总是折磨我？上帝快救救这个可怜的孩子吧！尽管一切是如此悲惨，但是生活还得继续，我还得学习和工作。否则，我就彻底的完蛋了！

1月20日（星期四）服药情况：1片启维 1片瑞必乐

在吃饭时，我和姐姐不经意中又谈到了我的恋爱婚姻问题。我对姐姐说，爱情对我来说是奢望。就我这个破样子，自己的生存都成问题，还在天天服药，哪有资格挑三捡四的。下午1点钟左右进入了学习状态，我又开始担心自己会不会患上艾滋病，恐惧自己会不会将艾滋病病毒传染给我未来的恋人，我的爱情道路上又多了一道障碍！我不比别人笨多少，我也不比别人懒多少，为什么我偏偏患上了强迫症，为什么我总是成天活在恐惧之中？这样的日子我过怕了，我想轻松的活着。其实，我最大的梦想就是找回那种踏实感和归属感，远离强迫。

1月21日（星期五） 服药情况：1片启维 1片瑞必乐

恐惧渗透到我生活的很多方面，我真的很担心自己的未来，我看不到希望，尤其最近心脏异常的难受，倘若到医院做心电图检查我的心脏，我基本上可以肯定没问题，因为我的心脏跳动特快是因我的恐惧引起的，恐惧消失，心脏也就平和了。我都有点撑不下去了。这两天产生了两个致命性的恐惧：一是听治疗录音时我莫名的恐惧和不安；二是恐惧自己会不会患上艾滋病因此不敢谈恋爱不敢结婚。听治疗录音时我为什么会恐惧呢？我总觉得王老师的治疗不够完美和我的想象出入很大，我觉得治疗“没头没尾”，倘若我接受完治疗后走出了强迫，我也是不明不白的。当我走出强迫时，我还有一份恐惧：我要问自己是怎么走出强迫的？我到时肯定给不了自己一个答案，肯定会要求自己还原到治疗前的状态，这点显然是无法实现的，到时我肯定会再次强迫的。写到这里，我好像明白了一点我为什么因此而恐惧，因为我给自己下了一道指令：我的治疗必须在我的掌控之中，当我走出强迫时必须要给自己一个准确的答案，我是怎么走出强迫的。显然，我目前的治疗做不到。在我眼中，王老师的治疗毫无计划，也许我说的有些偏激。我最想听到话是，王老师对我们之前进行治疗的总结和接下来的打算。失望的是，我从来没听到这样的话。每次治疗都是草草的结束，在整个治疗中我迷路了。内心的纠结和矛盾让我生不如死，为什么我的矛盾和恐惧这么多？难道我来到这个世界上是个错？难道我此生一点希望也没有了？难道我此生就不能潇潇洒洒的活一回？我不甘心就这样失败了!这样让我死不瞑目！

1月22日（星期六） 服药情况：1片启维 1片瑞必乐

在正常人那里，他有没有杀人，他会很快判断出，他绝对不会去检查和虚无缥缈的怀疑。我病了，但是我不知道病在哪里？用完美主义和病态自负来解释，貌似是不着边际的。这个恐惧的念头困扰我有半年多了，从恐惧自己是不是杀了抢走我暗恋女生的男生到所有和我接触过的人，病情在慢慢的加重和恶化，面对这些我束手无策。我真的不知道该怎么？现在这个恐惧念头已经扩展到了我生活的很多方面，产生了严重的困扰！父母说他们今年挣了20万，我就反复的检查他们挣的这20万有没有问题而且恐惧不安。现在头疼的是对心理治疗，对王老师也产生了强迫，成天穷思竭虑的想：心理治疗是怎么样帮助患者走出强迫的，就凭面对面的说几句吗？思考王老师该怎么帮我走出强迫？好像这些问题我找不到答案，去做治疗，心理就特别不舒服莫名恐惧莫名不安。好像我在跟自己较劲，我绝对不允许我糊里糊涂的接受治疗，糊里糊涂的走出强迫。这就是我，一个悲剧的我，一个破烂不堪的我，一个不思进取的我，一个扶不起来的阿斗！我的路在何方？

1月23日（星期日）服药情况：1片启维 1片瑞必乐

支撑我活到今天，一是牵挂父母，二是我心中始终有一个信念：我会好起来的。否则，我很可能不在人世了。我好像从未快快乐乐的度过一天，回忆中永远都是痛苦和酸楚。对于父母挣钱来源的恐惧，给我的摧残是致命的。大家的生活都离不开钱，我也是，我买房还要依赖父母经济的支援，而这种恐惧又挥之不去，真是难受。我不知道该怎么办？父母的年纪越来越大，而我还是个在死亡线上挣扎的“扶不起来的阿斗”，路在何方？有谁能帮帮我？也许只有我自己。

1月24日（星期一）服药情况：1片启维 1片瑞必乐

今天王老师建议我停止头脑中的检查。在王老师的视频中，他曾谈到对“顺其自然”的理解：对于引起恐惧的源头要顺其自然，对于为减轻焦虑而产生的行为要控制。他说的太抽象和笼统了，我主要是分辨不清什么时候该顺其自然，什么时候该控制。我即使分清了，要做到控制难度非常大，因为强迫观念很多时候是突然闯入的而且挥之不去。本来和姐姐说好的，晚上我买菜回家做饭的。但是，我回家时她在家煎饺子，她基本属于那种只吃不收拾灶具和碗筷的人，反正当时我有点生气。我当时看见菜刀就特别恐惧我会不会拿刀砍死她？但是我坚持把菜切好了，然后做了一顿晚饭。这种恐惧一直困扰着我，时强时弱。

1月26日（星期三） 服药情况：1片启维1片瑞必乐

和父母的聊天时，我总喜欢刨根问底、钻牛角尖。下午和妈妈的聊天中，妈妈无意中说到老家村庄里一位按辈分我称呼爷爷的人，在外地打工因为工程塌方意外死亡，当时我就开始恐惧他是不是因为我父母的原因才死的，甚至想是不是我父母将其杀死的。从而开始在脑海中分析和论证是不是我父母杀死他的，我的大脑就好像坏了，太不正常了。这一切我无法控制，只能任其痛苦。我真的不知道该如何改变自我，现在的我过的太累太痛苦。曾经的心理治疗中，王老师谈到是我选择了强迫，我貌似有点理解。倘若是我选择了强迫，那么我现在该如何放弃？如何扔掉这个“烫手的山芋”？恐惧的日子我过怕了，为了明天，我还得继续坚持！对于心理治疗的恐惧，让我再度陷入到死胡同，我有点无药可救的感觉。我的明天在哪里？

2月3日（星期四） 服药情况：1片启维3片瑞必乐

去年的今天因为恐惧自己会不会患上同性恋而浑身不舒服，今天在这点上要稍微放松点，但是这点恐惧和强迫依然没有消除，只不过强迫和恐惧的对象发生了转移。去年是恐惧自己会不会喜欢上与我打官司的人，今年是恐惧自己会不会喜欢上抢走我暗恋女生的那位男生。为什么整整一年了我仍然被这个问题困扰。面对恐惧和强迫，我束手无策。当我感冒了，我知道去医院看医生或者去药店买感冒药；而当我的心灵感冒了，我真的不知道该如何是好？难道心灵感冒就无药可救了吗？我为什么花这么多的力气来强迫我是否患上了同性恋呢？也许我有万分之一的可能性患上同性恋，而我却用万分之九千九百九十九的精力来检查，以排除万分之一的可能性，这显然非常愚蠢。我为什么总是永不停息的做明知道非常愚蠢的事情呢？而每每恐惧自己会不会患上同性恋时，我就不自觉的收缩自己的生殖器来证明自己没有患上同性恋，甚至在生活中尽量回避与此有关的话题。自以为很聪明的人为什么总在做愚蠢的事？难道我的大脑发生了病变？每当想起自己的明天，我总是那么失望和迷茫，因为我总是莫名其妙的生活在强迫的阴影中，我的生活总是充满了痛苦和矛盾。自从小姨那次事件以来，我的大脑从未停止过强迫和恐惧，不是这个就是另外一个，新的强迫可能取代老的强迫。我该如何改变？

2月4日（星期五） 服药情况：1片启维3片瑞必乐

对于治疗我更加失望了，去年当自己心里恐惧的时候，我还寄希望于心理治疗，但现在我的病情在不知不觉中越来越重，而我对此束手无策。目前，我头脑中交织的强迫和恐惧很多，重点是恐惧自己是不是杀人了和担心父母收入的来路。我控制不了，我的命怎么那么苦？命运真的不公平！！！生活还要继续，我只能忍着，不知道能撑到什么时候？

2月16日（星期三）服药情况：1片启维1片瑞必乐

看待事物，我总是朝着消极的方面思考，而且我特别喜欢钻牛角尖和问为什么。看成人电影时，我总是在想电影是怎么拍摄的，尤其看到一些夫妻自拍的视频时，我会莫名的恐惧。我发现我现在很多的恐惧都是极其莫名奇妙，有点捕风捉影。为什么我的世界总是充满恐惧？我该如何摆脱困境？

2月17日（星期四） 服药情况：1片启维1片瑞必乐

今天去接受心理治疗了，在整个治疗中王老师谈到的最多的是“面对”而不是去“逃避”。其实，很多东西说起来很容易，但是实际实施起来很麻烦。我现在感觉自己身患绝症，我基本上失去了信心，在生活中我看不到希望。我这辈子最大的愿望就是平平安安度过每一天，远离心灵的恐惧，这样的日子我过够了。现在的我在生活中无论是前进一步还是退后一步，我面临的都是恐惧和强迫。对心理治疗产生了莫名的恐惧，对我的打击很大。我曾经一度将心理治疗视为我最后的一根救命稻草，我很清楚药物基本上对我的强迫和恐惧是无效的，药物只能保障我的睡眠。我现在对最后的一根救命稻草也产生恐惧，没有谁能理解我现在的心情是如何的失望和伤心，而且我现在还很难用语言描述对于这点的恐惧。我只是隐隐约约的知道，我貌似给自己下了一道指令：我绝对不能糊里糊涂的走出强迫，走出强迫的整个过程也必须是完美的。我很渴望能走出强迫，回归正常，但是我不知道该如何努力。我整个人现在已经瘫痪了，觉得生活中处处充满了危险。我今年都22岁了，父母都快奔50了，我真的不能再这样继续下去了。我现在是浪费青春荒废生命，我就是个悲剧人物。

2月18日（星期五） 服药情况：1片启维1片瑞必乐

在我没有得病前，虽然我时常会担心家人会不会发生交通事故，但是我从来不会因此而失眠，也没有影响到我的学业，在其他方面我还是非常正常的。我有自己的理想和目标而且还为之努力，生活还算蛮快乐的。现在的我，在生活中就像一只受了惊吓的小老鼠，到处乱撞。现在的我，异常的软弱和无能，不敢拥有自己的梦想和理想。曾经的梦想是做一个在商业上很有成就的人士，而我现在很多时候连想都不敢想，因为很多时候我的生存都成了问题。我的明天在哪里？我该怎么办？？？

2月19日（星期六）服药情况：1片启维 1片瑞必乐

为了自救，我买了一本《自我训练2不要强迫你自己》准备回来好好的看看。前天晚上，我看了最后一章的成功案例。看完了，我就非常恐惧我会不会也像案例的主人翁那样反复的关灯开灯，反复的洗手。倘若没看这本书，我还没有这个恐惧。看完了这本书，我又多了一个恐惧，真是伤心啊，我的症状反而严重了。显然，我自救很难取得成功，我很难自我研究强迫从而走出怪圈。看来我得规避这方面的书籍，以免产生新的强迫，我真的受不了。概括一下我的恐惧，其实就是我非常恐惧自己会不会犯错误，会不会犯罪，而且还在脑海中检查我有没有犯错误，有没有犯罪。我在想，有这个必要吗？即使我犯罪了，我也有能力承担，大不了去蹲监狱，我何必去逃避我会犯罪的这种可能性呢？我何必不断的排除这种可能性呢？是的，生活中几乎所有的人都不希望自己犯错误，犯罪，但他们不至于天天担心自己会不会犯罪。这就是我和他们的区别，这也就是我比不上他们的，输给他们的地方。正如在过去的一次心理治疗中，王老师说到，生活中别人都可以淌着过河，你为什么偏偏走桥呢？现在我觉得王老师这句话说的挺有道理的，一语道出了我问题的要害。我为什么不可以啊？既然我是一个人，我就无法逃避作为一个人的局限性。客观公正的来说，虽然王老师的治疗不是太符合我心意，但是这段时间我们还是有收获的。王老师指出，我的心太大，我追求一个现实中根本不存在的道德观念和法制观念。这点是我在接受他的治疗前基本上没有意识的，在以往的治疗中也没听说的。这点也许是我们这段时间内最大的收获！我之所以恐惧和在脑海中不断的检查，是因为我要百分之两百的确定自己没有杀人。这点其实是体现了我的道德观念出现了问题，我的道德观念太过偏激。可以说，我的道德观念在这个世界上是不存在的，我还没清醒和深刻的认识到这一点，当我清醒深刻的认识到这一点时，也许我的强迫就好了一大半。因为我在固执的追求着这个世界上根本不存在的东西，所以我患上了强迫症。在治疗中，王老师多次指出我的追求出现了问题，但是我当时认为王老师说的话跟我的强迫压根就没有关系就很排斥，觉得说的就是废话，现在我貌似真正的明白了点。

**2月20日（星期日） 服药情况：1片启维 1片瑞必乐**

由于爸妈明天就要回家了，我特地陪爸妈聊聊，聊到最后，我情不自禁的哭起来了，妈妈也哭了，姐姐也哭了，老爸稍微坚强点，眼睛红了。当然，父母也表示他们相信我会走出强迫的，他们觉得我接受心理治疗以后，比较明显的变得踏实了，我个人并没有察觉到。父母表示支持我继续接受心理治疗，我很高兴父母能支持我。我听了2.18号接受心理治疗的录音，貌似有点感悟和触动。王老师说：“你为什么不能容忍这些不好的事发生在你身上，你容忍了，屈服于现实和命运，强迫不就好了吗”，这句话有点触动了我，从中我貌似感悟到了什么。但愿这是一个好的征兆，是我的一点小小的进步。

2月21日（星期一） 服药情况：1片启维 1片瑞必乐

也许，受听治疗录音的影响，我费了一番周折将一个我并不喜欢的女生约出来了，准备试着和她相处，准备让她做我女朋友。为了鼓足勇气，我去超市买了两瓶青岛啤酒，喝了一瓶多。我装的醉醺醺的，和那个女孩在我们约定的麦当劳见面了。她为我点了杯咖啡，我再三邀请她去逛玄武湖，她答应了。在路上我要牵她的手，她拒绝我了。我借着酒劲，假装说我喜欢上她了。出乎我意料的是，她竟然说她不喜欢和男生在一起，她拿我当好朋友并且表示愿意继续做好朋友，她不想和我成为恋人，她坦诚的说她更喜欢和女生在一起，她觉得她有点问题但她否认了她是同性恋。我胆子都吓破了，我沉默了会儿，我说：你的意思我明白了，我祝你幸福！我不会再打扰你了！就这样我们分道扬镳了。这个女孩真的很出乎我意料，真是一切皆有可能，我不打算和她继续交往，她不正常！

2月22日（星期二） 服药情况：1片启维 1片瑞必乐

今天早晨起床不是太早，下午在家背诵了导游词，晚上陪一个哥们到以前的辅导员家吃饭了，我们买了一箱苹果带过去了。以前的辅导员在家招待了我们，有点出乎我的意料，不过还是觉得人家蛮会过日子的，她家老公好像是电信局的一个领导，晚上回家亲自下厨，很合我的口味，我吃的蛮多的。我和她老公聊的蛮投机的，我的哥们就显得有些跟不上节奏，搭不上话了。想想我虽然患了强迫症，别人也看不出来，就是自己难受了点。她的老公毕竟是个领导，他说话我都是耐心的倾听，适当的顺着他的意思说了几句，反正马屁也拍了不少，临走时她老公还和我握手了，我说：这次受益匪浅，改天再来拜访。我的哥们找了个女朋友，蛮好的。我有点羡慕，我觉得有的时候爱情是需要争取的！加油！一切都会好起来的，坚强点！虽然我现在过的很痛苦，但是要相信明天会好起来的！只因为上帝是公平的！但愿吧！

2月23日（星期三）服药情况：1片启维 1片瑞必乐

我总觉得别人的路都是那么的顺，那么的好走，而我总觉自己在前进的途中充满了荆棘，只因为我患上了强迫症，只因为我追求这个世界上本不存在的完美，只因为我要的太多了。再这样下去，我注定要失败注定要死的很惨！现在貌似明白了王老师说过的一句话：“你要的太多了！”。我貌似是患上同性恋的表妹在开图文店，她就在我表哥楼下办公。自从听说她玩同性恋，我就觉得和她接触很危险，让我充满恐惧。但是今天我很勇敢，想想王老师说的“有的事就必须得那么做，不要逃避，能逃到哪去？”，我毅然决然到她的店面坐了一会儿，聊了几句。但是我们并没有聊到同性恋这个话题，这时，我觉得同性恋就同性恋吧，她过的蛮好的啊，比我好多了。其实，同性恋也没什么好怕的，她都是，我都恐惧的要死。我比她缺乏勇气来面对生活，我的内心是分裂的，她的内心是完整，她没有和自己打架，除了受到了家庭方面的压力。总之，她过的比我潇洒多了，从她的脸上压根就看不到什么痛苦的表情。虽然家里人很反对，她父亲都用了武力，但是她还是很坚定、淡定，丝毫没有自我挣扎的痛苦。王老师曾经说到“你太缺乏勇气来面对这个污浊不堪的生活”，一点也不假，表面上我还蛮强大的，实际上我软弱的不能再软弱了。我要变得坚强点，没有什么是不可以面对的，找回真实的自我，勇敢的追求自己本应该去追求的目标，不要因为强迫放弃了曾经的梦想，正常人的梦想。我没有退路，我只能勇往直前。也许这就是生活！这就是我的命运！我该低头了，有的事情我控制不了，何必死死的执着追求百分之两百的确定呢？该放弃那个该死的目标了，珍爱生命，远离该死的完美！

2月24日（星期四）服药情况：1片启维 1片瑞必乐

上周日和一个为我洗头的女生聊的蛮投机，临走我还给了她30元小费，我又在装老大了。其实，我现在还是个穷瘪三，也不是富二代更不是富一代了。今天，我准备先干洗下，然后理个头发。在干洗时，那个女孩向我推荐了脸部护理，她们这边正好来了个总部的老师，对治疗我这样的痤疮比较专业。为了能和她继续交往，我给了她这个面子。其实，这几天我的痤疮是比较严重，但是我已经去过皮研所了，已经在治疗了。当然，为了继续和她交往的机会，我买了张会员卡，共消费1380元，超出了我的经济承受能力，我有点心疼，但是为了爱情，貌似是值得的。在治疗时，我和在旁边的几位美女聊得很投机，我觉得自己还不是那么垃圾，也许她们是在安慰我，是为了让我继续消费，但至少我还是有点魅力的。回家时，我在夜市上了买了6条金鱼和1个鱼缸，准备回家养金鱼，我试着来改变自己生活的节奏，我想让自己的性格变慢。

2月25日（星期五）服药情况：1片启维 1片瑞必乐

今天是星期六，本来打算去钟山风景区去熟悉景点的，但是不巧下雨了，我取消了原定计划，打算在家休息休息。以前初中的一个哥们在qq上联系了我，他在青岛读大学，现在在南京工作，做安全测试，试用期3000元，转正后4000元，而且他向我透露他有女朋友了，我觉得蛮有压力的，我现在还在待业而且是还是个单身。以前，在初中的时候，那个哥们的成绩我是根本看不上的，他的人际关系也并不比我好，他上了一所普通的高中，高考听说考上了青岛还不错的一个大学，反正他上的大学比我好多了。我在高中被强迫折磨的整天在死亡线上挣扎，根本谈不上考上什么大学，能活下来已经很荣幸了。而我现在还活在强迫的阴影中，和哥们比起来差远了，强迫真是我致命的杀手。今天哥们问我在哪所大学读书？我瞎编了一个大学。其实，这些都已经不重要了，我是无所谓自己读的是哪所大学，可能家里人比较介意。虽然强迫还不放过我，但是人稍微可以松口气。但愿这是个美好的开端！一定要放弃那个该死的完美！我不要做个好人，我只求做个平凡人，我不要做什么道德高尚的人，那些都是扯淡！生活就是污浊不堪的，我为何不能向现实低个头呢？我必须得低头，因为这就是生活这就是现实！

2月26日（星期六）服药情况：1片启维1片瑞必乐

下午按照预约时间，去接受心理治疗了。在心理治疗这块，我准备打持久战，坚持到底，坚持接受王老师的治疗。今天我的心情稍微放松点，和王老师交流的比较多，情绪比上次高点。虽然我还是很困惑，还总是觉得王老师的心理治疗少了点什么，但是我决定暂且将这个问题放下，不再纠缠了。不要太关注治疗的细节，只要我能慢慢好起来就行了。可能王老师的很多话，我还不是太明白。他说的话对于我来说是营养，只是我总是不吸收。很多时候我不是不想吸收，可能我的很多吸收营养的功能损坏了，还有待王老师的修复，但是在王老师的整个治疗中，对于修复这块他提出的建议颇少。我该努力的方向，他把握的很准，但是如何将我拉回正轨，他的可行性措施太少。在我的印象中，每次和患者交流什么问题，应该是由心理咨询师根据患者的情况提前备课，而在我们的整个治疗，我觉得我总是处在主动地位。其实，我不想做什么道德伟人，什么劳动模范，什么商业奇才，我只想平平静静的度过每一天，去做自己喜欢做的事。倘若我成为商业奇才了，我更倾向于“无心插柳柳成荫”，刻意的追求使我过的太累。从某种程度说，我现在确实变得有点踏实了，我偏离正轨太久了，我该回头了，我该醒悟了，不要再选择强迫来维系一个完美的世界，一个万无一失的世界了。现实中并没有“万无一失”，追求这样的目标，从一开始就注定了结果是徒劳无益。

2月27日（星期日） 服药情况：1片启维 1片瑞必乐

自从离开学校后，我挺害怕去学校的，总觉得没面子，虽然在那里有力挺我的哥们。因为在那里我曾经被三个女孩子拒绝了，还没开始就结束了，再加上我满脸痘痘，还活在强迫中，就我这个破样子，真的很难面对我的同学。学校的哥们很铁，补考的卷子早早为我准备好了，我很感动。不巧的是，我正在食堂看考试卷的时候，我追的第一个女孩竟然也在食堂就坐我旁边。还好，他男朋友没在她身边，否则，我这样满脸痘痘的，真的无地自容。当时，我很恐惧我会不会失常？我会不会拿刀砍死她？很变态！到考场时，我随便找了个位子，基本上低着头，不敢正视大家，因为我很自卑。我觉得自己特别无能，我很羡慕同学，他们都很健康，而我是个弱不禁风的孬种。考试最后，班主任关心我怎么脸上有这么多痘痘，我说喝酒喝的，我又在演戏了。我很无能，我就是个懦夫，可能在心里还把自己看的挺伟大的。

03月02日（星期三）服药情况：1片启维 1片瑞必乐

这两天我的心情又跌到了谷底，我想死的心都有了，我太痛苦了。为什么每次在心理治疗有点希望的时候，很快一到现实中希望之火就被灭了？我恐惧我这辈子要在强迫和恐惧中度过了，我不知道我怎么了。心理治疗对我来说也不起效果，药物治疗只能控制睡眠，我几乎没有明天了，我到底是怎么了？我到底遭了什么孽？这样的日子我过怕了，每天早晨都特别不想起床，因为我害怕面对这个对我来说总是充满恐惧和危险的世界。我病了，我病在哪里？我该如何求医？我还有明天吗？一切都是未知数，难道我的命运就是那么的苦？难道真的如王老师所说，是我选择了强迫？到现实中，我觉得我的症状和完美压根就没关系的，我是在自我糟蹋，自己坑害自己，哪里是在追求完美啊！我不知道该怎么生活下去，只知道每天都在拉防空警报，每天不务正业。王老师的治疗并没有遏制住我的病情，我失望了。难道我就等死了？我的生命还没开始貌似就已经宣告结束了，我真悲哀啊！

03月03日（星期四）服药情况：1片启维 1片瑞必乐

在王老师的整个治疗中，他多次提到放弃幻想，放弃病态的追求，我压根就不知道该怎么放弃。他的治疗缺乏切实可行的措施，他只提出了一个方向。对于他的治疗，我几乎失望了。我该怎么办？我是该坚持治疗还是放弃治疗？这两天我总是还恐惧自己有没有杀死抢走我暗恋女生的男生，我的生殖器觉得特别不舒服。我恐惧自己会不会喜欢上他？很荒唐！我很痛苦！

03月06日（星期日）服药情况：1片启维 1片瑞必乐

我很渴望自己能走出强迫的泥潭，但我不知道该怎么办？除了接受让我总是失望的心理治疗外，我也束手无策了。为什么哥们都活的那么好？因为他们没有强迫的干扰，我很羡慕哥们。我很自卑，我觉得自己是这个世界上最倒霉的人。在心理治疗中，王老师也多次空洞的谈到放弃病态的自负，但我压根就不知道该怎么放弃，他没给我具体可行的措施。倘若我能控制自己不去强迫不去想，我也就不需要心理咨询师了。妈妈也多次的和我说到，我是她唯一的精神支柱，妈妈说倘若我死了，她活在这个世界上也没有任何意义了。写到这里，我的眼泪情不自禁的流下来了。父母是支撑着我一直活下去的支柱，也许只要我存活在这个世界上就是对他们最大的安慰与孝顺。

03月08日（星期二）服药情况：1片启维 1片瑞必乐

在王老师的治疗中，他多次谈到治疗目标的问题，他认为我想借助心理治疗飞上天。其实，他误解我了，我只想找回心灵的平静。我渴望解脱，但我不知道该怎么办？说白了，我也不想做什么扯淡的好人，我只想能平平静静的生活。我渴望将自己更多的精力投入到有意义的事情上去，但是强迫总干扰我，让我生不如死。

03月09日（星期三）服药情况：1片启维 1片瑞必乐

已经有些日子没写日记了，不是我变得懒惰了，是我对生活压根就没什么信心了，被强迫折磨得生不如死。我的生活真是恐惧无处不在，我到底怎么了？我的明天在哪里？生活唯一能找到点乐趣就是看成人电影，但是，看成人电影时还恐惧：自己是不是违法了？我这日子还怎么过啊，我几乎没有了未来，我真的绝望了。

03月19日（星期六）服药情况：1片启维 1片瑞必乐

森知那边治疗也半年了，我准备再找一位心理咨询师。虽然我对心理治疗很失望，但是我相信接受治疗肯定就是多一份希望。我拨通了几家心理咨询中心的电话，和方知聊的比较投机，我选择了方知。和对方预约好了，我立即赶往了方知心理咨询中心，真可谓“求医心切”啊！但愿这是一个新的开始，是一个美好的转折。到那边叶老师接待了我，我们很快就进入了治疗。叶老师和蔼可亲，语速舒缓。在今天的整个治疗中，叶老师倾听的比较多，我大概的向叶老师叙述这几年的经历。叶老师也做出一些分析，他提出了一个观点：立即停止对强迫症的研究和学习包括相关书籍。这点我非常赞同。他大概讲述了一些强迫症的形成机制，他说我可能对症状高度的关注。他也谈到了治疗目标的问题，其实，我是想通过治疗让我能恢复正常人的生活，不要去钻牛角尖，不要去恐惧，哪怕有点改变和好转，我也就心满意足了。我不求治疗让我飞黄腾达，我只求让我平平常常。我们也谈到了，要带着强迫和恐惧去生活。这点说起来比较容易，但是实际行动起来难度很大。但是我很清楚，难度再大，我都得这么去做，这是我唯一的选择，我只能认命。叶老师也和我说起了他的一个成功案例，但对我几乎没什么震撼作用。不是我不相信叶老师，是现实让我的心已经伤透了。叶老师耐心的做记录，这让我有种踏实的感觉。但是，在治疗结束时，他并没有给我更多的可以立即实施的措施，除了回家反思今天的治疗和记录每天的行动。我是个很实在的人，我渴望心理治疗来点实在的。拭目以待，接下来叶老师的治疗，但愿是个崭新的美好的开始。

03月20日（星期日）服药情况：1片启维 1片瑞必乐

今天是4月11号，接受完心理治疗的当天我并没有写日记和感悟，因为我更无奈。王老师的治疗没有清晰的脉络，我有种不知所措的感觉，尤其是接受完心理治疗离开森知的那刻，这种感觉更加强烈，我都不知道是否继续接受心理治疗了。但是每当差不多到了该接受下次治疗的时间了，我都无奈的选择了坚持。为什么对待强迫，我总是那么的无奈？

04月11日（星期一）服药情况：1片启维 1片瑞必乐

在实际生活中我可以说是“胆小如鼠”，在我却异常的固执，固执的追求着各种各样的原则，恐惧违反原则，恐惧违反道德，更恐惧违反法律，因此我的生活多了很多本不应该烦恼的事，我生活的味道也和常人不一样了。有的时候仔细回想下王老师的分析，觉得还是蛮到位的，遗憾的是没有解决方案。我们的治疗还停留在“分析问题”阶段，没有向“解决问题”迈进，可以说到目前为止还没取得实质性的进展。倘若治疗取得了实质性的进展，我也就可以不服用药物了，期待着这一天。自从我知道姐姐为了能上研究生，托表哥找关系了，我的内心就非常纠结，非常矛盾，也非常的恐惧。两个“自己”在不断的挣扎，A是这样思考的：托人找关系很正常啊，只要姐姐能上研究生就好；B是这样思考的：托人找关系岂不是违法了，这样可不行。A和B产生强烈的冲突，导致整个自己异常痛苦。从“姐姐考研”事件中，就可以清晰的分析出：我固执的坚守着原则和规则。我为什么不能违反规则呢？倘若我能容忍自己可以违法规则，那我的强迫不就好了。很多国家高官连法律都敢大胆的违反，规则更不用说了。我一个平民为何不能违反？高官是人，我也是人，我为何不能？也许，作为一个人我们是无法逃避现实的，生活的局限性和不完美之处我们永远是无法超越的。当我们改变不了现实的时候，为何还要苦苦的挣扎呢？接受现实岂不是更明智，我就是个大傻瓜。祈祷我这个傻瓜，有开窍的一天。不要将时间浪费在那些我们无法改变的现实上面！珍爱生命，远离强迫！

04月13日（星期三）服药情况：1片启维 1片瑞必乐

昨天去医院拿药了，正好碰到了我住院时的主治医生，他简单的询问了我的情况，他也挺无奈的，除了继续服药似乎也没有什么办法了。面对强迫，为什么大家都显得那么的无奈，那么的无能？无论是药物派还是心理派，都是那么的无奈，我更失望了。除了煎熬还是煎熬，除了忍受还是忍受，也没有更好的办法了。从目前情况来看，我在很长一段时间估计都很难摆脱药物，而我也到了谈恋爱的年龄了，但在现实生活中，寻找一位能接受我吃药的女人估计很难。只有当我有足够强大的时候经济实力的时候，也许才能遮掩住我的病。所以，我要比同龄人付出更多，我要努力。

04月16日（星期六）服药情况：1片启维 1片瑞必乐

我的整个世界似乎都是黑色的，特别缺乏成就感，我很迷茫。这几天强迫的重点又转向了“被子强迫”，总是恐惧自己有没有杀死曾经和我打过官司的老总？每当睡觉盖上被子的时候恐惧的就更厉害，但是我还是没有选择更换被褥，因为我知道这不是解决问题的根本之道。和正常人比起来，我的判断能力出了问题，正常人能清晰的知道他是否杀人了，他不会莫名的恐惧，而我总是不确定。每当我恐惧的比较厉害的时候，额头都直冒汗，心脏跳动加速，整个身体特别沉重。这样的日子我过怕了，不知何时才能结束，我该如何努力，如何改变自我，我没有方向，除了忍受和煎熬，我还能做什么？我为什么总是恐惧自己是否杀人了，别人不去恐惧？这一切都是那么的奇怪，那么的费解。是什么导致我出现这样的问题呢？倘若是我的“软件”出了问题，我该如何修复呢？我该如何改变我的性格呢？难道就是忍受和煎熬？我想应该还有更科学的办法和对策，那又是什么呢？

04月17日（星期日）服药情况：1片启维 1片瑞必乐

我经常反问自己的梦想是什么，其实我的梦想是做一名企业家。从小我就经做过简单的零售买卖，也时常担当着售货员和收银员为一体的角色，好像我还挺适合做这个行当的。小时候我嘴皮很可以，经常蛊惑客户买东西，也可以用现在很时髦的词“忽悠”来形容。从小外界对我的评价都是活泼灵活聪明，可谁又知道我是一个有着严重心理问题的人——强迫症患者。现在的我是个有着一事无成的社会青年和未毕业大学生双重身份的人，不过从创业开始，我早已忘记了我还是个学生。周围的人也经常也用“你还是个学生”这句话来安慰我，我偶尔也这句话来安慰自己，不过我觉得那是自我欺骗，夸张点就是掩耳盗铃。现在的我可以说是一事无成、两手空空，要成为一名企业家，我该如何努力，如何规划我的人生。我想这个过程中最大的障碍就是我的病，我必须得降低自己的道德标准、法制观念，要勇敢的面对现实，面对自我，要真正做到“钱不管是黑的还是白的，只要是红的，能用就行了”，不要再给自己强加很多禁忌和准则。我违反法律了我犯罪了，那还能怎么样呢？最坏的结果不就是蹲大牢，总比这样苟且偷生的整天拉防空警报的活着强。在生活中，我太缺乏勇气了，太软弱了，外表的坚强和潇洒都是伪装的。但我一直怀疑在“小姨事件”之前我的坚强和潇洒就是伪装的？我可以清楚的知道一点，“小姨事件”之前我生活的基本正常，比现在轻松和坦然多了，而且当时我在学业还是取得了一定的成绩的，我打败了学习上的一个又一个对手，那时的我比现在保守多了，很少跟和我水平差不多的同学交流学习经验，即使有过交流的，也都是形式上的，不是“真经”。那时，我在学习上总结了一系列的技巧和经验，在某种程度上可以说超越了老师。记得我有一个厚厚的笔记本，上面都是我对一些题型的总结。我很想回到从前并将那种精神运用到我未来的工作和事业上来。不说了，还是要面对现在这个懦弱的毫无战斗力的我，我该如何改变？该如何走出强迫和恐惧的魔咒？

04月19日（星期二）服药情况：1片启维 1片瑞必乐

今天是4月25日，这次是4月20日接受心理治疗的，转眼间5天又过去了，时间在一天一天的流逝，父母的年龄逐渐增大，而我在强迫这条路上基本没什进步，时而病情还变得更加的严重，对于未来我非常茫然。父母是我在这个世界上唯一牵挂的人，没有他们的支持和鼓励，也许我早已结束了生命，对待父母我心怀愧疚，但是我真的不知道该怎么办，我只有忍受和煎熬。父母每天都住在面积狭小的工棚里，他们省吃俭用，想存钱帮助我在南京买房成家，他们的出发点是用心良苦的，但是他们的生条件越差，我的心里压力就越大，对他们的愧疚就越重。如果现在的我是“小姨事件”之前的我，我可能心理会稍微平和点，因为那时的我相信我一定能在不久的未来让父母过上好日子，而现在的我经常在死亡线上挣扎自身难保，对于未来我没有信心，我觉得父母为我这样做不值得，只是让我更加的愧疚和自责。每次都是抱着希望奔森知而去，但每次都是无奈而归。说句心理话，有时我都不知道坚持这样的心理治疗还有没有意义和价值了，但我还选择了坚持，但愿能给失望中的我一点希望。因为在理发店被女孩拒绝了，所以现在经常都不好意思经过他们的店门口了，每次要是必须得走那里，我都是鼓足了勇气，我太在意周围的人对我的评价了，我太虚荣了，我太虚伪了，我的脸皮太薄了，我貌似没有勇气将不成功的，没有成就的，贫穷的我暴露在现实生活中。我应该要接受这样的一个现实，没有必要拼命的挣扎，拼命的掩饰，这样真的太累了。我应该做到这样，不管是处在贫穷失败的状态还是功成名就的状态，都要非常的坦然面对，因为这都是我，这都是现实，现实是无法逃避的，逃避只会给我带来更多的痛苦和纠结。

04月25日（星期一）服药情况：1片启维 1片瑞必乐

刚才听了一遍4月20日接受心理治疗时的录音，听完了也没什么触动，心理治疗和药物都尝试了，唯一没做的就是手术了。我的问题在王老师分析起来是那么的简单，但是实际上我痛苦的一塌糊涂，苦不堪言，有的时候都觉得自己活在这个世界上没什么意义了，除了让父母心理好受点。下午看完书后去菜场买菜了，买了10块钱猪肉还有一些青菜，走出菜场正准备去充电话费时，心理开始纠结了，不敢去充电话费，因为我怕充完电话费后恐惧手中的猪肉是不是在充电话费的店里杀了人然后搞来的肉。但我还是选择去充话费了，果真充完话费后产生了这样的恐惧。回家做菜时总在恐惧这肉是不是人肉啊，但是我还强忍着把肉烧好了，额头上都冒汗了。最近吃肉时总恐惧自己是不是吃人肉了，非常纠结非常难受。为什么我的世界总是充满恐惧？和周围人比起来，我是那么的可怜和悲惨，因为我的精神系统已经瘫痪了，我的生活是名存实亡。我到底怎么了？我该怎么办？有谁能救救这个可怜的孩子？

04月27日（星期三）服药情况：1片启维 1片瑞必乐

 受苦的意义

 神经症患者都是受苦人，他们没有做过什么伤天害理的事情，却饱受折磨。他们只想获得简单的幸福，但症状，或者说是现实却一直不放过他们，让他们痛不欲生。而心理治疗似乎成了减轻痛苦的途径，所以他们不约而同来到了咨询室，希望在其中找到属于自己的救赎。

 从开始的充满希望，到之后的失望，患者对治疗的心态也发生着微妙的变化。他不明白，为何简单的快乐却如此难求，他不明白治疗师为何就不告诉他幸福的办法。他的心情跌入谷底，开始变得绝望，也开始对治疗师不满与抱怨。这种变化是可以理解的，也是必然的，毕竟，他对治疗的意义和目的认识不清，只是主观地认为是帮他去除症状那么简单。但这不是治疗的真正意义所在，治疗的意义在于帮助一个人认清现实，认识自己，理解受苦的意义。

 当一些人执着于平静与简单的生活，只是他没有意识到这一点都不简单，首先，这无法强求，就好像我们不能要求天气总是风和日丽一般，如果生活真的是平静的，可控的，可期的，那么就不会有“意外”这个词。这个世界本身就是不确定的，一切皆有可能的；其次，如果患者真的想要的是简单的幸福，想必他就不必遭遇如此劫难，毕竟“简单”的背后一定隐藏着他没有觉察到的贪婪。

 就拿这位患者来说，如果他的要求如此“简单”，他必然可以和身边的人一样知足常乐和随遇而安。只是因为他一直在执着一种现实中不存在的安全，确定，保证与可控，来维系他圣人般的道德与高人一等的自负，所以才会陷入到与自我与现实的冲突之中，所以才会用强迫来维系一种不存在的完美。在埋怨“小姨事件”让他强迫的时候，实际上他没有发现偶然之中实际上存在着必然。

 他希望治疗师可以给他不那么恐惧或不乱想的办法，其实，他只是想通过治疗来逃避现实中的危险的可能性。但这实际上很不现实，毕竟治疗师本人也只是泥菩萨撒过河——他也有可能是同性恋，他也可能会死，会疯，也可能会杀人，也可能会犯法，也可能有心理疾病，也可能并非是一个道德圣人。所以治疗师的任务，并非是教人从善或获得万无一失的幸福，而是帮助一个人认识到众生皆苦与我本平凡的现实。

 但因为他“希望”过于强烈，而根本听不进我的话，他也无法把我的分析和他的病情之间建立链接。他只把自己当成了一个无辜的受害者，他没有发现实际上这一切都是他自己造成的。

只有他内心醒悟到自己在一条错误的道路上，执着本不存在的目标与自我，才能真心的放下。没有内心的触动，一切外在的方法都是徒劳的。

有因才有果，一个人总是沉浸到可怕的事情的恐惧之中，或者说怕自己会想到不好的东西，那么反面，难道不是他一直沉浸在对“好”的幻想里？难道不是幻想一切都好，所以才如此恐惧生活中各种不好？这一切都是成比例对应的，如果不放弃对好的执着，怎能停止对坏的担忧？

 患者往往认为自己病了是在某件事之后，但他没有意识到在这之前他就病了，活在了一个幻想的生活与理想化自我之中，只是那件事恰好打破了这一切。但他却依然固执地认为对美好的追求没有错。因为他放不下，所以才与无法改变的现实形成冲突。

 有太多的人不幸福，甚至是痛苦，如果只看到他们痛苦与悲惨的遭遇，那么我们一定会认为是命运亏待了他。但在咨询室中我观察到的却是另一个样子，他很可能衣食无忧，身体健康，甚至有高于常人的成就与条件，或者说他从本质上具备幸福的条件，甚至比普通人拥有的更多，但他为何却感觉不到幸福？

 有一句话说的好，幸福与快乐，并不来自于一个人的拥有，而来自于一个人是否满足他的拥有。对于这位患者来说，他并非是同性恋，他也没有犯法，更不是艾滋病患者，他仅仅因为有这种可能性就无法接受和面对，而现实中那些真的是同性恋，真的犯法的人，真的得了艾滋病的人却没有他这么痛苦。所以痛苦并非是一个客观的东西，而是一个主观的东西。虽然一些不好的事情确实会让人痛苦，但当一个人可以接纳与面对命运的安排的时候，他也就没有那么痛苦了。而当人不接纳，甚至是与之对抗，那么这种“不接纳”会让原本的痛苦更加痛苦。

 一个人对自己与生活的要求越多，越高，越完美，实际上他越不容易幸福，因为他给自己的幸福赋予了太多的条件，一旦不满足，就会陷入到痛苦。如果不能放弃要求，那么他也就无法幸福。

 说的这么多，这和我们探讨的强迫症有什么关系？这是很多患者不理解地方，毕竟，患者更希望我告诉他该怎么做才能好起来，而不是听我说这些不着边际的东西。他不明白我说的这些和他患病有啥关系，他想要的很简单，就是不要乱想，做一个正常人。

 但如果他连什么是正常人，什么是治好都没有搞清楚，那么他无论怎么做都是没有意义的。正常人难道就不可能是是同性恋？不会得艾滋病？不会丢人？不会被看不起？不会杀人？犯法？想必并非如此，毕竟他身边就有一些人是同性恋，但她们并没有冲突，依然可以活得很好，她们也同样是正常人。

 治好就是不想？想必这也十分狭隘，也许他认为不想就不会发生，想就会发生，或者他把想或不想看得如此重要的原因就是因为他把这当成事实上是否会发生的条件。所以他怕的不是怎么想，而是怕有可能会发生的现实。但现实可控吗？如果把掌控与逃避现实当成治愈，想必我们每个人都是病人，毕竟没有人可以保证“不好”的事情远离他。

所以，他想要的正常与治愈根本就不存在，所以也不存在所谓的治愈的方法。别说药物或心理学，就算是投奔宗教或法术，想必都无法实现。或者说他一直都在追求一个本不存在的目标和结果，并把这冠名以“希望”，如果这种希望都能成真，想必这和古代的修道成仙没有什么区别。如果成功了，那么他就不是人了，而成了可以掌控万事万物的神。患者总是责怪治疗师没有给他方法，可以理解成在治疗师这里，他没有得到修道成仙的法术。但治疗师充其量也就是一个懂一些心理学的专业人士罢了，他不是神，并不能帮助患者修道成仙，只能帮助患者认清他只是一个人而已。

一位女性患者总是焦虑，缺乏安全感，而缺乏安全感的原因是觉得自己不够强大，很多事情自己无法承担起来。虽然她现在可以有父母和老公依赖，但她觉得自己太弱了，很多事情都做不好，也担心丢了工作，担心不被人接纳，担心无法一个人应对生活。所以生活对她来说总是感到很难，很累，她也总是要付出比别人更多的努力，才能勉强维系一种相对的平衡，让自己显得没有那么糟糕。

但从事实来说，她其实应该比别人更有安全感，因为她是公务员，工作稳定，老公很疼爱她，她也是大学毕业，就算失业，养活自己根本不是问题。或者说，从现实的，或物质的生活来看，她比普通人优越的多，而她自身的能力虽然没有达到她期待的无所不能，不过应付生活也是绰绰有余，也不见得非要有一个人来依赖才能活。

但她却依然不感到安全。因为从小她就是好学生，被人羡慕，以她为中心，是父母的骄傲，而她也一直都在维系一个好学生，好员工，好妻子，好女儿的形象，因为她对自己的高要求，所以才活的比别人累。而她的焦虑与不安全感实际上来自于她无论怎样努力，都无法做到方方面面的好，都无法在所有的方面都比别人强，维系面子和虚荣。

所以，缺乏安全感的人，并非真的就比别人差，真的就倒霉，真的就不如人，真的就一无是处，而是他一直试图维系完美与强大的人设，所以才恐惧，所以才依赖，所以才不相信他自己。

如果有上帝告诉患者，你永远都不会疯，死亡，一定会成功，比别人强，所有人都喜欢你，你是最棒的，天灾人祸永远远离你，想必他就什么病都没有了，也就是他所谓治愈。但他真的治愈了吗?显然并不是，如果真的是这样，他实际上病的更重了，他更活在自己编制的美梦之中了而脱离现实了。

实际上从一开始，他对病的认识就不清楚，什么是病，病难道真的是看的到的症状？说一个人病了，意味着他活的不切实际，活在一个自我中心的世界之中，脱离了现实，脱离了真我，这才是一个人病了的真正含义，这也决定了治愈的方向——回归现实，找回真我。

一些人也把患病前与患病后分的很清楚，但事实上一个人从来都不是一下子不正常，而是一点点不正常的，而之前没有明显的外显症状，所以他不觉得，而累积到一定程度，出现了强烈的内心冲突与外显症状之后，他才突然发现自己不对劲了。但他却幻想消除外显症状就正常了，实际上这是一种肤浅的认识，所以才屡战屡败。他对自己的“不正常”并没有深刻反思——症状之下所隐藏的潜意识欲望与伤痕，及因此而建立起来的防卫机制才是那真正的不正常。如果这个根本问题不解决，那么就不会真的好起来。

因此，治疗的重点在于病态人格的分析与矫正，而非外显的症状，如果人格的扭曲没有得以缓解，那么就算外在症状减轻，那也不意味着治愈。所以病情的反复实际上并不是复发，而是他从来都没有好过，只是他没有意识到而已。

如果治疗不是提供方法与建议，那么治疗能给患者的是什么？

治疗是帮助患者搞明白，看清楚，醒悟到问题的本质，事情的来龙去脉，看清自己的幻想，放弃错误的追求，回归一个人的本性。

当一个人可以放弃自己的错误追求，接受自己在这个世界上的位置，活出真实的自我，想必他也就正常了，外显的症状也就会自然消失，就算不消失，他也不会敏感与放在心上了。

正常了，难道就不会受苦？当然不是，此时他依然会被生老病死，天灾人祸，旦夕祸福所折磨，他依然只是芸芸众生的一员，他依然会痛苦。当一个人接受了作为一个普通人的痛苦之后，那么他就不会有病态的痛苦。所谓病态的痛苦就是我不应该受苦——我不应该和普通人一样，我不应该有失败，有掌控不了的事情。

所以，受苦是有意义的，受苦本身也是一种治疗，或者说修行，帮助一个人认识到自己的错误，而不是一错再错。如若，一错再错就会有更大的苦难在前面等着他，直到他接受生命本身的痛苦与无奈为止。

治疗是帮他看清楚，而受苦是让他体会到，这两者相辅相成，没有痛苦就没有深刻的思考，没有痛苦就没有成长与觉醒。

如果写这篇日记的患者看到我写的这些，他也许会有两种反应，第一种：和当年一样，依然觉得我说了一些废话，没有切中要害，没有告诉他怎么做；第二种：他听懂了，他理解了，他明白了，他知道了问题不在于现实，不在于症状，而在于他对绝对正常与安全的执念，而这又来自于他自负的幻想。如果不放下幻想与执念，那么他永远都不会感到幸福与安全，也永远不会治愈。

当然我希望他是第二种，毕竟这一切已经是十年前的事情了，他现在已经32岁了，想必早已经成家立业了，已经有了更多的人生经历和感悟，他已经不是22岁了，相信成长后的他可以明白我十年前说的话，和现在写的受苦的意义 。