

全球畅销书

英国著名焦虑症专家演讲及访谈录



◎ (英) 克莱尔·威克斯 著

◎ 王 鹏 王玉英 译

精神焦虑症的自救

SELF HELP FOR YOUR NERVES

演讲访谈卷

新疆青少年出版社

目錄

精神焦虑症的自救·演讲访谈卷	1.1
精神焦虑症的自救·演讲访谈卷	1.2
我曾是一名患者（代序）	1.2.1
首先，我想说	1.2.2
英国广播公司电视台的六次采访（英格兰 1983年）	1.2.3
访谈一 模式	1.2.4
访谈二 焦虑状态	1.2.5
访谈三 神经性疲劳	1.2.6
访谈四 恐惧症、强迫症和恐旷症	1.2.7
访谈五 抑郁	1.2.8
访谈六 恢复过程中的复发	1.2.9
保持平和心态	1.2.10
电台采访（1983年）	1.2.11
在纽约白平原医院的讲话（1983年）	1.2.12
在纽约白平原医院的讲话（1986年）	1.2.13

精神焦虑症的自救·演讲访谈卷

精神焦虑症的自救·演讲访谈卷

版权信息

书 名：精神焦虑症的自救·演讲访谈卷

作 者：[英]威克斯

出版社：新疆青少年出版社

ISBN：9787537155194

新疆青少年出版社

百度阅读电子版制作

版权所有·侵权必究

我曾是一名患者（代序）

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

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

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

后来，我到了国外，神经衰弱和强迫症仍然一直伴随着我。我经历过多次失业的打击；1998年我惟一的女儿先夭折；2000年我又患上了严重的更年期综合症。所有这些都使我当时已经非常衰弱的精神几度崩溃。就在那一年，就在我精神最为痛苦的时候，就在我的强迫症、逐渐严重的神经衰弱、新起的更年期综合症接踵而至的时候，我的夫人给我推荐了这本原版英文书。我必须说，这本书是一剂最及时、最有效的神奇的精神妙药！

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

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

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

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

柳忆（现定居英国）

2006.3.16于北京

首先，我想说

自1963年从医疗行业退休后的26年时间里，我撰写了4本广为人知的关于神经性疾病的著作。

退休前，我是一名内科医生，与治疗外科疾病或神经疾病相比，我们在治疗内科疾病上采取的是截然不同的方法。但有时内科医生也会被要求医治一些神经性疾病患者，这时候他必须知道该怎么做。

几年后，逐渐有一些神经病患者开始向我求助。虽然他们中的许多人已接受过一段或是相当长时间的正规精神病治疗，但病情仍很严重。看着这么多正遭受疾病折磨的人，我确实开始对当时普遍采用的精神病治疗方法感到质疑，这种疗法就是佛洛伊德的心理分析。

心理分析疗法通常需要探求可能导致疾病的潜意识根源，这种探索也许需要几周、几个月、甚至几年时间。焦急、忧虑的病人不但被告诫说这种漫长的探索是必要的，他们还难得听到“治愈”这个鼓舞人心的词，这个词是被刻意回避的。

遭受神经性疾病（此处专指焦虑状态）困扰的人是那么痛苦，他们中的许多人向我寻求紧急缓解之道。这些症状包括：突发的恐慌、心跳加速、虚弱、疲劳、颤抖、难以吞咽固体食物或深呼吸困难，等等。你能想象得出当这些病人被告知可能需要很长时间去寻找隐藏着的病因时他们所感受到的迷惑与绝望吗？

事实上，我对这一问题的关注令我找到了一种方法，不仅可以快速缓解症状，还能据此制订出切实可行的康复计划。我甚至向病人提到了“治愈”二字（我前面已经说过，在此仅讨论焦虑状态）。

处于焦虑状态的病人或多或少会经常感到焦虑、害怕——尤其是害怕由于其神经过于兴奋和敏感所产生的各种症状。最初的神经兴奋通常是由一些生活压力引起的，但是随着时间的推移，我发现神经病患者所关注的已不再是最初的压力，他们更关心其目前的状态和将要发生的事情。这就是为什么他们感到自己需要紧急帮助的原因。

有些人的疾病甚至还发展为恐惧症。也就是说他们一旦走出家门，就会感到难以遏制的恐惧，尤其是当他们处在人多的场所或任何让他们觉得自己被恐惧淹没而无法迅速逃离或求得他人帮助的场所时，情况就更是如此。这样的恐惧也包括旅行，特别是搭乘一个不能根据他们意愿停止的交通工具。

无论是从前还是现在，我都不害怕使用“治愈”二字，因为我对它进行了明确阐释。我的意思不是说患者将不再感到神经性疾病的困扰，而是说这些症状不过是处于压力中的症状，而且只要我们活着，必然会时不时地感受到压力带来的症状，但由于我给出了应对这些症状的方法并制定了切实可行的康复计划，人们可以不再为此感到恐惧与迷惑了。



一直以来，我所用疗法的核心就是教人们如何自救，所以他们就能产生一种内在的自信，这种自信源于他们遭受的苦难和让自己走出苦难的那段经历。

这本书与我前面提到的四本书不同，因为它的内容仅限于我在过去六年中接受的采访和所作的公开演讲。

有一次，一位病人曾对我说：“医生，你为什么不把这些写出来呢？这样你就用不着给每个病人都重复一遍了。”于是，我就这么做了。

我的第一本书《精神焦虑症的自救》（在美国的版本书名为《神经性疾病的救星》）于1962年出版，该书出版后立即获得了成功。从那以后，不管是在哪个国家，每当我的演讲在广播或电视台播出后，听众们所感受到的抚慰是显而易见的。如今，在1989年的今天，我的方法

已被医生和其他临床专家以及世界各地成千上万的神经疾病患者所接受、使用和推广，快速康复的可能性已得到广泛认同。我的专著分别是《精神焦虑症的自救》、《在病痛时保持平和》、《恐惧症的简单有效疗法》以及《战胜神经性疾病的更多招数》。

英国广播公司电视台的六次采访

英格兰 1983年

1983年，英国广播公司（BBC）邀请我在其电视节目《针尖对麦芒》中接受采访，这个节目每天中午从伯明翰播出，覆盖整个大不列颠群岛。我同意接受六次采访，每周播出一次。

那时我已年届80，BBC的邀请给了我一个很好的机会，让我可以向公众讲述过去40年来我在治疗神经性疾病方面所取得的成果，尤其是近25年来我专心帮助焦虑病人所做的一些工作。

虽然我对自己80高龄的记忆力能否应对那些采访并不确定，但我无法抗拒这个机会，它能把我的全部成果向整个大不列颠群岛作全面而又简洁的展示。访谈节目制片之一、同时也是说服我接受采访的弗兰·格罗夫斯对我的记忆力倒是毫不怀疑，但我自己并不这么认为。80岁的人健忘是很平常的，我担心的并不是自己忘记过去40年里发生的事情，而是自己甚至会连半分钟前说的话都记不起来。



好在我还能采取一些预防措施，而我也这么做了。早在第一次节目开播前六周，我就已经开始在伦敦街头漫步，我低着头，一边比划一边反复背诵六次采访的内容，确保不会有任何遗漏。

我把每次要谈的内容都写在一张大卡片上，后来发现只要记起卡片的樣子，我的话也就随之而来了。事实证明这样的准备工作是成功的。

现在，这六次采访已被制作成录像带，BBC也把它在世界范围内的版权交给了我。

我的采访者是玛丽安·福斯特，她是乔迪人，这意味着她来自英格兰东北部的泰恩赛德，同时也意味着她的采访既一针见血又富有同情心。谢谢，玛丽安。

对于我从前的病人安妮来说，让她与我一同上电视出现在数百万同胞面前，对她来说需要过人的勇气。然而她是如此渴望帮助那些正遭受她曾经历过的痛苦的病人，所以欣然优先考虑他人的需求，而不是自己的安逸。安妮的故事听来简单、诚恳而又充满智慧，令成千上万的人受益匪浅。在此也感谢你，安妮。

我曾以为我会怀着一种轻松、平静的心情去接受那六次采访，可事实上我没能做到这一点。对我来说，这六次访谈对我的一生有着非常重大的意义。

访谈一 模式



玛丽安·福斯特的开场白：

每天，世界上成千上万的人的生活被神经性疾病所摧毁。

这种疾病的表现也许只是人感觉到“不太适应生活”，但最严重的时候它会使人不能正常生活，甚至摧毁患者，而且，无论他怎样努力也无法摆脱焦虑的症状，使爱他的家人也痛苦不已。

许多患者和他们的家人就这样长年承受着疾病带来的痛苦，直到有一天他们从一位医生的指导下得到了帮助。我说的这位医生因其对神经疾病的深刻理解和卓有成效的治疗而获得国际性的认可，她就是克莱尔·威克斯医生。通过出版著作和发行磁带，威克斯医生以其对神经疾病根源的深刻探索和对简单康复疗法的积极研究而给予全世界数千名患者以极大的帮助。

在过去几年，我曾在不同场合采访过威克斯医生，就她一生治疗神经性疾病的工作进行探寻。这些谈话汇集起来表达了她独特的思考，记载了威克斯医生在治疗焦虑状态，包括抑郁症、强迫症和恐惧症方面所使用的方法。

现在，首先让我们请上安妮——我们的患者。她的疾病起因并不复杂，但后来却失去了控制，发展成了令人痛苦不堪的强迫焦虑症。

患者

强迫症患者无法通过呆在家里或走出门去的方法来消除其强迫念头，这与某些恐惧症的情况不同。如果你得了恐惧症，只要不是时时刻刻都在与其抗争，你的症状就会得到某种程度的缓解，但强迫症却不行，因为那些想法就烙印在你脑子里，不论你走到哪里都带着它们，不管是睡觉还是走路，它们都跟着。它们不同于生活，比生活还突出十倍，而且非常可怕。它们固执地存在着，直到最后你都觉得它们该消失了，可它们还在那儿。

玛丽安

安妮是得益于克莱尔·威克斯医生的指导而从神经崩溃中完全恢复过来的数千名病人中的一个。我曾问过威克斯医生她早期的专业兴趣是怎样形成和发展的。

威克斯医生

开始，我是一名内科医生，就是普通医生。但我很快认识到要帮助人们——那些我喜欢的人们，你就得尽快地让他们感受到尽可能多的内心平静。如果你送走病人时他心境平和，那么你的成功就有了一半的把握。所以渐渐地，我就被人们看成了一个对病人的神经反应感兴趣的医生。

玛丽安

请问您所有的著作和方法是来自于您作为一个医生的经验呢，还是您曾接受过作为精神病医生都要进行的专业培训？

威克斯医生

我在学医时接受的是精神病学方面的一般培训，但后来我自己陷入了极度的神经疲劳，而我依靠自己的力量从中恢复过来的经历让我学到了许多。因此我了解那种神经疲劳的感觉，也知道如何在没有他人帮助的情况下恢复过来。你知道，我开始学医时已经三十七岁了，在此之前我学的是自然科学。所以与大部分从十九岁开始学医的人相比，我的经历可能为我的医学实践注入了一种更为成熟的理念。我已懂得该怎样去了解一个人并去关爱他，我想这一切都有助于我作为一个医生的实践。我不光是那种仅照料病人感冒咳嗽的普通医生，我还力图去关怀他的整个身心，也包括任何特殊的神经性痛苦。

玛丽安

那么您给病人的建议和精神病医生给出的建议有哪些不同呢？您是有一种非常特别的方法呢，还是您的理论与众不同？



威克斯医生

我的方法确实是与众不同。事实上，在我出版第一本书之后，我的方法就被悉尼（当时我在那里工作）的一位精神病医生称作是“家庭纺织哲学”，而在我看来它就是最基本的常识。我要见到成效，因为作为一名普通医生，我的病人不是在有了神经上的问题之后才到我这儿来的，他们会因为咳嗽、感冒或者头痛而长年累月地在我这里看病，这使我有机会观察我的方法是否有效。我想我在行医前作为一名科学工作者的研究实践对我分析病人身上所发生的情况，并去发现隐藏在各种症状背后的事实真相有很大的帮助。先做科学家后当医生的经历让我受益匪浅，因为我不受细枝末节的干扰而错过了事物的本质。我能敏锐地抓住某种疾病及病人反应的最重要的部分。

玛丽安

在未来几周，您将就如何照顾我们的神经系统及如何克服神经紧张的问题给我们提出许多极好的如家庭纺织一般普通的常识性建议。此外，我们还将见到一位女士，一位您曾经帮助过的病人。您当时是直接与她交流呢，还是与她的医生一起合作？

威克斯医生

由于我已经退休，不再给人看病了，病人们现在主要是通过通过电话或信件的方式与我联系，现在用这两种联络方式的人数也不算多，我希望能与他们的医生经常保持联系，因为我发现有时能跟他们的医生进行很好的合作，尤其是这位我们即将看到的病人的医生。在给这位病人拍摄前，我拨通了她医生的电话，问他是否同意我这么做，他回答说：“你知道，如果是几年前我可能会犹豫，但现在不会……”这位患者非常出色，我想应该把她介绍给其他人，以便能对他们有所帮助。

玛丽安

我们来听听这位女士早先与我们进行的一段谈话，从中我们也可以了解到她以前的状况是多么糟糕。

患者

我接受过脱敏和放松治疗，有一些效果。我甚至还尝试过催眠术，但并不成功，因为我进入不了催眠状态（有些人可以，有些人则不行）……我是说，我尝试了所有的方法，但没有一个管用。所以，当他们开始谈论脑白质切除术（一种脑部手术）的时候，我对自己说：“够了，我绝不做这种手术！”因为在十来岁的时候我就知道有人做过这种手术，但很不成功，从那以后我就认定了自己宁死也不能做这种手术。后来，当他们跟我谈到脑白质切除术的时候，我就想：“得了，我受够了，我不想治了！”

玛丽安

好了，这就是一个绝望病人的例子，您当时是怎样帮助她的？

威克斯医生

其他曾经非常努力地尝试对她进行治疗的医生把事情搞复杂了：他们说她具有攻击性；并对她的表现做出各种晦涩的解释。我给了一个简单的解释：我对她说，那些令她非常不安的强迫观念不过是在疲劳的头脑中反复出现的令人苦恼的想法而已。之后，她意识到了这一点，而这一点正是事实的真相，也是全部问题的根源所在。我教她如何绕过强迫观念的表象看到问题的本质，每天都练习一小会儿。这就是她所学习的方法，并且她通过这种方法已经痊愈了。



玛丽安

她恢复过来用了多长时间？

威克斯医生

哦，这可记不太清了，因为我只是通过电话和她联系。你知道，我只见过安妮一面，其余的治疗全都是通过录音和电话进行的。我想安妮大约用了十二个月的时间才再次感受到了生活的快乐和平静。她为自己获得重生而高兴。这大概用了十二个月的时间。

玛丽安

这就是您工作的独特之处吗？我是指您的这种拨开迷雾、寻找简单途径的治疗方法？

威克斯医生

我想是的。我力图让病人明白病因是简单的，然后给他们制定康复计划，让他们遵循简单的做法恢复到正常的情绪和思维。

玛丽安

这就是您在未来几周内将要向我们展示的东西吗？

威克斯医生

是的，玛丽安。我这样做不光是为了使患者们意识到疾病本身和康复计划并不复杂，同时也是为了使那些从来都没有患过神经性疾病的人们不再对它感到神秘，不再害怕谈论、读到或听到我在这里谈论神经性疾病。千万不要让人们觉得神经疾病很神秘，因为实际上它毫无神秘可言。当然，我在这里专指的是焦虑状态，它只不过是一种心理发展的简单模式，一种几乎不可避免的发展模式，所以恢复自然健康的状态就是要将这一模式逆向扭转过来。

访谈二 焦虑状态

玛丽安

我们今天要讨论的是焦虑状态。威克斯医生，请问焦虑是神经性疾病全部问题的症结所在吗？

威克斯医生

焦虑状态是最常见的一种神经疾病，玛丽安。它事实上是指一个人陷入焦虑而不能自拔，而这种焦虑又会进一步转化为恐惧。根据我的经验，焦虑病人主要分为两类：第一类是，病人的焦虑源自某些特定的情况，可能是悲伤、内疚或是令他感到羞耻的事情。患者知道是什么原因最初引发了他的焦虑并试图与其进行抗争。

第二类则是，病人曾经受过暂时压力，原因可能是突发的身体损伤，例如严重的出血、事故或是来自生活的压力，等等，但这些原因在事情过后就不再重要了。作为医生，我发现我的大部分病人都属于这种情况，他们没有特别的问题，他们更害怕的是当前所处的状态，而不是最初的问题。

要理解这一点，首先我们要知道神经系统由两个主要部分组成：一部分被称作自主神经系统，我们可以用它来自主地活动肌肉；另一部分则被称作非自主神经系统，它控制着器官的活动和情绪的表露。

当一个人处于压力之下时，他的情绪最初可能只是简单地以一种正常的强度表达出来，然而随着压力的逐渐增大，情绪的表露可能会变得过分强烈，此时我们说神经被“唤起”。这可能是一种非常痛苦的过程，它意味着一般的害怕会演变成严重恐慌，一般心跳也会变成“砰砰”作响的下意识感受，或者就像某位病人说的，他感受到了平常没有感受到的那种心跳，胃肠翻腾，吞咽困难，呼吸无力，感觉虚弱，几欲昏厥。这些症状让人感到不安且难以承受，而这正是压力的表现。

这样，患者就会因为担心这些症状而额外又增加了更多压力；更糟糕的是，他不清楚这些症状是怎么回事，于是又进一步增加了新的压力。他陷入了一个怪圈：先是出血、事故或其它的事情导致压力，然后对症状的恐惧带来了更多的压力；再后来，更多的压力引发了更多的症状。就这样，随着怪圈不断循环，就产生了被我称作不是“唤起”（那是科学术语）而是“神经敏感”的结果。为了帮助病人，我们首先要做的就是扭转这一恶性循环。它产生的原因很简单，其发展变化也很简单，治疗方法也同样简单。我没说“容易”，我说的是“简单”。首先，要扭转这一恶性循环，病人需要了解这些症状是怎么回事。

玛丽安

这样的了解有多大的成效？它能很快对患者产生作用吗？

威克斯医生

有些人是这样的，有些人则不是。一位女士曾经害怕出门，如果没有人陪同，她甚至不愿上街购物。然而在向我进行了一次咨询后她就被彻底治愈了。她对我说：“我的病好了，现在不管我做什么，我都不会惊慌。我甚至在登上了望塔（14层）顶层后也不会再感到惊慌。”一次对病情有全新了解的咨询就使她得以康复。

然而对于大多数病人来说，他们在理解的同时还需要康复计划的帮助。让我给你解释一下压力所产生的某些症状表面上看是多么的复杂吧。

拿手部颤抖的问题来说：当一个处于巨大压力下的人发现他的双手开始颤抖时，他就会想这是身体状况急速恶化的征兆，并会认为自己的身体器官也一定出了问题。他对自己说：“老家伙，你正在失去控制。”然而实际上颤抖的原因就像膝跳反射一样简单。如果你敲打自己的膝部，你的腿就会伸直，这是因为在被敲打的肌腱里有许多神经末梢，它们向脊髓发出信息，脊髓随后又发回“抽动”的指令，就像这样（威克斯医生敲了敲自己的膝部）。在手指的肌肉里也有与它功能相同的神经末梢，这些神经末梢受肾上腺素驱动。肾上腺素是一种应激激素，由控制器官和情绪的神经系统释放。肾上腺素驱使手部的神经末梢向脊髓发出类似的信息，脊髓随后又发回相同的指令，于是手指张开。所以，颤抖只不过是手指一系列小小的抽动而已，没有什么可怕的，让它抽动好了。

玛丽安

你能控制它们吗？

威克斯医生

通过接受它们，最终可以控制它们。你知道，我必须指导病人怎么做。光是解释并不总能奏效，我还教他们去面对，去接受，去悠然地做事并耐心地等待结果。

现在先来看看面对的问题。我这里有个极好的例子，是关于一个人得了神经性疾病却不肯面对的例子。这位先生是加拿大人，属于一个由神经疾病患者组成的团体。这个团体的患者被告知，想克服外出时的恐惧就必须外出，

而且要在不惊慌的状态下走得尽可能远，然后返回。如果惊慌，就要返回原处，重新再来。用这种方法使这位先生最终习惯了在村子里面走动。后来他还去拉斯维加斯度了两个星期假，而且一次也没惊慌。回到温哥华的第二天他去了当地的银行。然而当他加入排队的人群、站在以前经常发慌的地方，将那本旧存折交给同一位收银员的时候，他的老毛病又犯了。这对他无疑是个巨大的打击，他对自己说：“我该怎么办？我练习了十八个月，就是为了习惯外出，我甚至还去了趟美国。可现在我又惊慌了，而且感觉比以前还要差。”



你们看，他从来都没学着去克服恐慌本身，也从没认识到这样一个道理，即当你惊慌时不妨放下沉重的身躯，做好准备让恐慌一阵阵掠过你的身体。如果你把问题看清楚了，惊慌就不过是一阵电流，一阵微不足道的电流而已。我就是这样指导病人的：别躲避恐慌，让它来吧；怀着完全接受的态度，让一切该发生的事情发生好了。这就是在改变心态；这就是在逆转模式；从逃避恐惧变成接受恐惧，通过面对真实的恐惧症状来消除恐惧，而不是学着去适应某个特定地方来消除恐惧。所以到最后，尽管恐慌仍会袭来——很可能会这样——但它已变得无足轻重了。这个“无足轻重”正是问题的关键。

我告诉我的病人，症状消失不叫治愈，症状变得不再重要才叫治愈。我认为，患者们需要的是愿意这样帮助他们的医生，或者是我的书——我极不愿意提起我的书，因为这听起来像是在做广告。实际上，我只是想告诉人们，他们想要的帮助就在书里，同时也在我为他们特别准备好的、以便我不在人世后他们仍能使用的磁带里。一个好医生或者是好的书或磁带能帮助人们鼓起勇气，把问题看个明白。很多时候，当恐慌或其它症状最严重的时候，患者们开始退缩了，而这又会使他们更为紧张，进而分泌更多的肾上腺素和应激激素，从而产生更为强烈的症状。去接受吧！让它们都来吧，甚至主动去迎接将要到来的一切。让身体去做它想要做的事情，别拦着它，别拼命地不让自己惊慌，也别试图去想其它的事情以分散注意力。要心甘情愿地向恐慌低头，就像在澳大利亚，当大浪打来时，人们不是硬挺着，而是任凭海浪将他们打翻在沙滩上。他们心甘情愿地被其打倒，这就是接受和面对。

玛丽安

这几乎像在镇定自己，是吗？

威克斯医生

是这样的，玛丽安。

玛丽安

比服用镇定剂更好，对吗？

威克斯医生

镇定剂有它的作用。我知道近来有很多反对使用镇定剂的文章，但镇定剂还是应该被给予应有的地位。有些病人非常敏感，他们几乎无力去主动面对恐慌，去完全接受症状，承受病痛。请注意我说的是“几乎”无力去做。有些人在没有镇定剂帮助的情况下也能康复，但我从不要求病人这样做。对那些愿意这样做的人我会给予支持，并在心里面说：“好样的！”而对那些需要药物的人，我会确保他们在上述的情况下得到他们想要的东西，主要通过两种方式：第一是给他们服用足够的镇定剂，但并不过量。我仍然希望他们能感受到足够的恐慌以使他们明白他们必须练习着去面对，去接受，去悠然地做事并耐心地等待；第二种方式是在他们已经练习得筋疲力尽需要休息一会儿的时候给他们服用镇定剂，镇定剂只需服用一天就足以给他们想要的休息。

服用镇定剂必须要在医生的监督下进行，另外我还要说，“悠然”实在是一个非常恰当的字眼，其含义并非单纯的放松，而是通过行动得到放松。拿一位害怕进超市的恐惧症患者来说，他可能因为紧张而变得腿脚僵硬、以至于感到寸步难行，而通常在这种情况下他又会采取极不明智的举动——试图强迫自己往前走。他会说“我会走起来的，我能走过去，我会走到那儿的。”然而他越强迫自己，心里就越是紧张，身体也越发僵硬动弹不得。如果他让身体完全放松并对自己说：“悠着点儿，放松，别硬来，悠起来！”，那么光是“悠起来”的想法就能解除其肌肉的紧张，使其飘然地走动起来。用这种方法，他能悠然地度过难关，甚至还可以解决其它令他沮丧的事情，比如与上司对峙什么的。

玛丽安

您说您的这种方法对两种焦虑状态都适用——您主要谈到的两种类型是：一类是患者进入了一个担心症状的怪圈；而另一类是患者确实有特别问题。对于第二类患者，这种方法还适用吗？

威克斯医生

当然适用。因为，有特别问题的患者最终也会担心他们的症状，他们会害怕所谓心跳消失、心脏“砰砰”乱跳或者是无休止的头疼等等。此时，他们就会害怕那些压力很大的特殊问题出现。但是，如果他们了解了这些症状，明白了“砰砰”的心跳也不过是正常心脏的强烈敲击而已（假定他们已经做过体检的话），他们对疾病所怀有的神秘感以及他们的迷惑就会有所减弱，这样他们就能以更为平静的心态去回想自己的问题，进而找到解决的办法。



访谈三 神经性疲劳

玛丽安

疲劳是神经性疾病中最令病人痛苦的——疲劳的大脑会产生各种夸张和不恰当的想法，而这正是我们的病人安妮所面临的问题。

安妮

神经性疾病最初始于我二十岁的时候，现在我已经三十多岁了。那天我家被盗：半夜里我听到有人鬼鬼祟祟地进来，脑子顿时就懵了，人也被吓得魂飞魄散。我想任何人在这种情况下都会这样。而一想到我永远都不会知道那人是谁，也不知道他是何时闯入我家的，我就更加害怕。

那次事情过后，我就开始失眠了，因为我太害怕了，以前的睡眠规律也被破坏了，而一旦睡眠规律被破坏，身体机能也就紊乱了。那时我正要结婚，婚礼上的一切都要我来安排，因此压力很大。此外，我还要置办所有的嫁妆，而父亲又刚好住院，我得常去医院照顾他。当时真不知婚礼是该取消还是照常进行的好。总之事情都碰在一起了，我就像是在打仗。

渐渐地，我的情况越来越糟。我越是疲劳就越害怕，觉也睡得越来越少，而这又使我更加地疲劳。后来，我开始担心起一些鸡毛蒜皮的小事：煤气是不是关好了？最好还是去看看！于是我一遍遍地起来检查，到最后也不知道那该死的东西到底是关了还是没关。为了这个，我可以花掉几个小时的时间。我甚至出不了门，因为我要不停地检查煤气灶，检查所有的开关，还有其它的一些东西。

玛丽安

威克斯医生，通常人们所说的神经性疲劳是什么意思？

威克斯医生

有四层意思：肌肉的、情绪的、脑力的和精神上的疲劳。不过，由于神经疲劳的发展过程十分缓慢而隐伏，一般病人不能意识到它的到来。对于各种复杂的症状，他们会认为是由某些“奇怪的事情”引起的，而不会想到这仅仅是因为疲劳。举个例子，在疲劳时一个人的情绪会被极度地放大，以至于他认为自己快要疯了。他并未意识到在疲劳的情况下他的神经会变得非常敏感，以至于他的情绪也变得十分敏锐而且不断强烈。例如，一般的喜悦他们会表现得歇斯底里，不愉快的事件他们会看成一个悲剧；他们受不了噪声，一场热闹点的电影能让他忍无可忍以至于有冲出影院的冲动。这真是非常令人迷惑。

玛丽安

那么，当一个人对任何事情都反应过激时，他是不是就出现了神经方面的问题呢？

威克斯医生

不，我不这么认为。他只是情绪过激，属于情绪上的疲劳。举例说，当一位精神疲劳的女士看见自己的母亲在收拾东西即将回到那狭小、孤单的公寓时，她的情绪会变得非常激动，她会想：“看到她这样，我怎么还能继续活着？”这只是情绪上的波动。她的想法并没有错，她只是想：“我的母亲将会一个人过，会很孤独，我受不了。”她并没有意识到这是她自己的过激反应，情况并不是真有这么糟糕。因此，必须得有人来指点像她这样的人，告诉他们，不正常的地方其实只是其对事情的过激反应，而非情况本身。他们应该了解这一点并学着去接受自己的过激反应。抱着这种态度，他们将能渐渐地对事情做出平静的反应。你知道吗，如果一个人的反应过分敏感和强烈，他的应激激素将被耗尽，他会觉得筋疲力尽，这是肾上腺衰竭的一种表现，就像得了器质性肾上腺疾病一样，病人会累得连手都抬不起来。我想简·奥斯汀（英国女作家，《傲慢与偏见》的作者）得的也是这种病。

玛丽安

如果病人处于这种状态，您首先将如何帮助他们呢？

威克斯医生

向他们解释在他们身上发生的事，并让他们明白他们是可以恢复的。他们不能躺在床上想着自己永远都不会恢复，他们必须下床走动，就算是极度地疲劳也要如此。走动一下是不会对他们产生伤害的。如果病人能够接受现实，在承认自己腿脚发软、身体虚弱的同时积极治疗，那么神经疲劳的症状将会迅速地消失。当然，坐下来休息休息或把不必要的事情放在一边也是可以的，但如果病人能走出去，哪怕是靠在其他人的胳膊上，他都可以在两周的时间内恢复正常行走，前提是他对疾病要有了解，并能完全接受现实。

玛丽安

我想有一些人在这种时候求助于兴奋剂会怎样？他们会想：“我得吃几片咖啡因或者其它的什么东西，这仅仅是为了让我能坚持下去。”不过，我还是认为他们不应该去碰那些东西，对吗？



威克斯医生

嗯，咖啡因片会使心跳加速，这非常恼人。兴奋剂？不，不，我从来都不会给病人开兴奋剂。事实上，我只在极个别的情况下开一些镇定剂，但是，如我上次解释过的那样，镇定剂有一定的作用。

说到这儿，脑力疲劳的问题也牵扯了进来。当一个人翻来覆去地想他的病并为此暗自担心了很长时间后就容易产生脑力疲劳，就像一个学生在学习了太长时间后感觉注意力不集中、记忆力减退以及思维呆滞一样。极度疲劳的大脑好像失去了灵活性，人在这时很容易患上恐惧症和强迫症，因为在脑力疲劳时人就会有过激的、夸大的情绪反应，就是这么简单。

玛丽安

身体的疲劳也会发展成神经性疲劳吗？你前面提到了学习过度的学生，我记得在大学时有人因持续刻苦学习而最终崩溃。这似乎说明神经疾病也可以源于身体方面的压力。

威克斯医生

我想只要你不觉得焦虑，你尽可以刻苦学习下去。神经疲劳只有在你陷入焦虑与害怕的恶性循环后才会出现。例如，你在考试前感觉十分疲劳，不能继续复习下去，可是天哪，离考试只有两周了，你很担心，此时你开始发慌，这会让你更加疲劳，然后你又会因为疲劳而变得越发惊慌和害怕。我想这才是最终导致学生崩溃的原因，而并不是学习任务的多寡。你可以努力地学习，也可能产生情绪上或脑力上的疲劳，但只要你不发慌，只要你明白发生了什么并对自己说：“好吧，我现在是大脑疲劳，思维停滞，我要接受这个现实并给自己一些时间，我的身体就会自行恢复，就像断腿重新长好一样！”那么你就不会有问题，这就是治愈的关键。像我一直在说的那样，将恶性循环逆向扭转，在了解了病因的情况下，抱着接受的态度让身体自行恢复，就像长好伤疤一样。

玛丽安

关键还是接受，对吗？就像您在前几次采访中反复谈到的一样，要轻松地面对现实，是吗？

威克斯医生

是的，就是个态度问题，是基于理解基础上的接受。病人也可以在不理解的情况下去接受，然后被治愈。许多人就是通过信念而不是理解被治愈的。全然的接受可以建立在信念之上，不过话又说回来了，如果接受是建立在理解之上，那么它将具有一个更加坚实的基础。

访谈四 恐惧症、强迫症和恐旷症

玛丽安

在前几次采访中，我们描述了神经疾病的模式，今天，威克斯医生将就恐惧症和强迫症的问题进行专门的介绍，这两种病也是导致我们的病人安妮神经崩溃的原因。

安妮

我住院的时候要不时地接受评估。

医生们做了很多卡片，上面写着“这个令你担心吗？那个让你烦恼吗？”诸如此类的话。其中有张卡片提到了大头针、缝衣针和碎玻璃。看到贴在卡片上的碎玻璃，我突然想：“哦，这个我还没想到过！”我记得大概也是在那个时候，一家乳品厂因为奶瓶中掉入了东西，好像是钉子——而受到起诉，所以我突然想到：“如果牛奶罐装厂摔碎了一个瓶子会怎样？如果所有的牛奶瓶里都有碎玻璃片会怎样？而工人们又没有逐一地进行检查会怎样？如果我拿装在这些瓶子里的牛奶给其他人喝，那我就等于谋杀他们、伤害他们。”

那次评估过后，我必须过滤所有的牛奶，而且我变得很易受惊，特别是在关系到食物的时候。后来，我就干脆靠煮鸡蛋过日子了，因为我想毕竟煮鸡蛋里不会有那样危险的东西。最后，煮鸡蛋让我大倒胃口。那时我觉得到处都是危险，做事变得谨小慎微。

玛丽安

威克斯医生，恐惧症和强迫症是一回事吗？

威克斯医生

不，它们不一样，根本就是两码事，但它们也有重合的地方。恐惧症是指对事物有一种持续的、无理性的恐惧；而强迫症则是指头脑中反复地出现某种想法，达到了不正常的地步。我不喜欢背定义，但我可以给你们说说。

恐惧症似乎听起来和说起来都很可怕，但其形成过程却非常简单，就像你们在安妮例子中听到的那样。因此就我个人的经验和看法，我的病人也能简单地被治愈。我没说“容易地”，我是说“简单地”。举例来说，恐惧症的形成是需要前提的，就像我在讲神经疲劳时解释的那样，病人在得病前已经变得很敏感，他的情绪反应会很夸张，会小题大做，一件只会让其他人担心的事情会让他感到惊慌失措，一幅伤感的场景则会让他觉得悲痛欲绝。这种人会对本来并不太可怕的想法做出极端的反应，如果此时他正好又处于脑力疲劳状态，那么他就可能受到强烈的刺激，从而对发生的事情念念不忘。恐惧症的形成就是这么简单。

玛丽安

我想，安妮的所有问题似乎都源自于那晚她听见有人破门而入，对吗？

威克斯医生

是的，她受到了刺激。不过正是由于在那之前她已经非常、非常地疲劳了，那件事情才会激起她强烈的反应，以至于她始终都无法忘记；同时她也正处于脑力疲劳状态，那件事的记忆才会挥之不去并时常地再次浮现在她的大脑中。

我再说说一般的恐惧症，就是简单的、并不复杂的那种。比方说，某人对某事毫无必要的恐惧。

某产科医院有一位患神经疾病的护士，让我们先来看看她的情况。她患的恐惧症在神经疾病患者中较为普遍，即担心自己会伤害他人。有一次，这位护士抱着一个新生儿去洗澡。由于当时处于一种情绪极不稳定的状态，她感到自己的思维和情感近乎失控。当她满怀怜悯地低头看着那个无助的小家伙的时候，突然冒出一个任何正常人都会有的想法：“喔，以我目前的状态如果不小心伤到了他怎么办？”但由于她当时非常地敏感，这个想法马上又变成了：“要是我故意伤害他呢？”多么简单的心理转变。



这时她恰巧站在一扇打开的窗户旁边，于是她的脑中又迅即闪过另一个念头：“我要是故意把他从这儿扔出去会怎样？”想到这儿她赶紧从窗户前跑开了。后来，每当她抱着婴儿经过这条长廊的时候——这是她的必经之路——她都要匆忙地走过那扇窗户。从那以后，她一看见窗户就想起那件事，因此她不愿从任何窗户前面经过，而每当她必须经过窗前的时候，她都会感到心头一阵发慌。

于是她找到一位临床医生，这位医生告诉她：“你具有攻击性，这种攻击性暗藏于你的心底。”好了，这话自然让她产生罪恶感，而窗户现在对她来说则意味着罪过。她的恐惧开始加剧，病情愈发严重，而我能让她明白最初的情况是多么地正常：她在情绪敏感时做出的反应是正常的，她自己都缺乏安全感，又怎么能给婴儿以安全呢？而突然冒出诸如“如果我不小心伤害了他……”以及“如果我故意伤害了他……”的想法也是再正常不过的事情了。很多母亲，如果今天她们在听我的讲座，肯定也会记起自己曾这么想过。这并不代表她们就具有攻击性，他们只是非常地疲劳、非常脆弱而已。而那些念头也仅仅是念头，并不代表什么，她们永远不可能去伤害孩子。

玛丽安

那么当这种念头闪过时她们应该想点别的什么呢？

威克斯医生

像我教安妮做的那样：首先要明白这只是在在一个非常疲劳的大脑中出现的奇怪想法，不要试图去阻止它，因为这只会使问题更加严重。要去接受这种想法，想就让它想吧，必须习惯。但是她们必须清楚这种想法的本质：只是在非常疲劳的大脑中出现的奇怪的、吓人的想法而已。她们并不具有攻击性，她们是正常人，她们关心他人，只是很容易受到其它事物的影响。

玛丽安

在我看来，与神经性疾病抗争的人常常是些具有非凡勇气的人。我记得您曾在一本书中说过，他们需要的朋友之一就是勇气。

威克斯医生

确实很奇怪，我的很多病人都属于我所遇见过的最勇敢的人——因为他们不得不在忍受疾病折磨的情况下依靠着信念使自己从谷底爬上来。你知道，有些人很羡慕自信的人，殊不知看起来自信的人大都只是自以为是而已。真正的自信必须要去赢取，而毫无自信则是一个非常好的机会，因为你可以从一无所有做起，直到变得非常富有。这些病人就是这样。一旦他们依靠自身的努力，通过正确的途径使病情好转后，他们就会成为真正全面的人。

安妮就是这样。在我看来，她不仅是我所遇见的最勇敢的一个人，同时也是最具智慧的一个人，参加这个节目显示了她巨大的勇气。我希望她的朋友和邻居们都能欣赏这一点，也希望她所住地区的人们能以她为荣，因为她可以为了他人而将自己的过去置于众目睽睽之下。她是一位伟大的女性。

不过对于安妮来说，问题并非这么简单。除了要让她明白其强迫观念不过是疲劳头脑中的奇怪想法之外，安妮还必须在窥见真相后抓住真相，使其长留心间。

一个强迫症患者不会说：“行，医生已经解释过了，我明白了”，然后就没事了。通常他们一踏出诊所的门，强迫观念就会卷土重来给他们迎头一击，随后他们就又会像以前一样做出过敏的反应。他们会想：“这是怎么回事？她刚给我说过，我就又犯了。”因此，他们必须经常并规

律地练习审视真相，尤其在强迫性想法出现的时候，因为这种想法是被错误引导的想法，有时甚至是在强迫、驱使他们做出错误的举动。在这种时候他们更要练习，并告诉自己这只是在疲劳的头脑中出现的奇怪想法而已。这种真相也许只能停留一会儿，或许只有一秒钟，但起码在这段时间里不会有难以抗拒的强迫观念袭来。他们会享受到片刻的宁静，而这种宁静、这种转瞬即逝的平和则正是他们可以依靠的东西，这也正是安妮依靠的东西。虽然在治疗的道路上他们仍有很长的路要走，仍需要进行反复的审视，但最终的答案是治愈，这也是安妮的经历。

玛丽安

威克斯医生，我还有一个问题想问您。您一直没有提到恐旷症的问题，是因为它与其它的恐惧症不同吗？还是因为治疗方法有区别？

威克斯医生

治疗方法大体相同，但恐旷症确实区别于其它的恐惧症：在我看来它并不是真正的恐惧症。

恐旷症是指对户外场所的恐惧（这个词源自希腊语，从字面上理解是指对市场的恐惧），恐旷症患者害怕去某一特定地方，但并不害怕去其它的地方，这是真正的恐旷症。不过，现在我们所说的恐旷症还包括那些害怕走出家门的人，这些人担心自己走了一半后又会拐回来。实际上，他们所害怕的不是外界的环境而是他们自己。他们不知道自己出去后会不会惊慌，会不会受不了，也不知道万一遇到情况后该怎么办。他们对去理发店理发或去参加家长会什么的其实并不太害怕，他们害怕的是如果在理发店坐下后发了慌他们将无法迅速逃离那个地方。



就其治疗来说，方法永远都是一样的：完全地接受，包括接受恐慌。他们必须学着去这么做：深吸一口气并快速地呼出，在呼气后猛然地让身体松弛下来，让恐慌掠过。

其实，恐慌不过是身体释放的一阵电流而已，绝不能让这阵电流把生活给毁了。病人们必须看清这个问题。不过由于他们的敏感，恐慌不会马上消失，但这又能怎么样呢？我知道恐慌有时会非常强烈以至于他们会觉得难以承受，但实际上恐慌永远都是可以承受的，而病人们只有在抱着完全接受的心态等待最后一点恐惧过去后才能认识到这一点。如果他们一觉得承受不了就开始退缩，恐慌将显得更加难以承受，他们也将会被恐慌击败。但如果他们决心将问题看个明白的话，他们会在恐慌过后找到安宁。

经历恐慌，了解恐慌，战胜恐慌！这就是应对恐旷症的办法。不要抗争，去完全地接受，在我看来这是唯一的办法。

访谈五 抑郁

玛丽安

抑郁可以说是神经性疾病恢复过程中最令病人沮丧的障碍之一。威克斯医生治疗过很多抑郁病人，并在消除抑郁的某些症状方面形成了她的独到见解。

威克斯医生

在我行医的实践中，我发现抑郁的人可以分成两大类：一类不是神经性疾病患者，但他们的抑郁会反复发作；另一类是神经性疾病患者，他们在情绪上和脑力上的疲劳最终导致他们变得漠然，并随后陷入了深深的抑郁。

现在先来看看第一类抑郁病人。这类人通常都会不约而同地试图用一种错误的方法来消除抑郁。举个例子，一位家庭妇女（我们暂且把男士放在一边）在黄昏时疲倦地看着窗外。以前她也有过几次陷入抑郁的经历。而此刻，黄昏中的某些事物——也许是远处教堂的钟声或者其它的东西——拨动了她心中某个低沉的音符，她觉得自己的心猛地一沉，并感觉到自己放在腹部紧张的手。她想：“哦，天哪，又来了！”这时，如果她正忙着，如果她有晚饭要准备并接着做下去的话，她可能会忘了即将到来的抑郁，但如果此后她又一次产生了类似感觉的话，她马上又会变得焦虑和害怕了，因为她知道经历抑郁是什么滋味。于是她做出了错误的举动，开始忙里忙外，试图以此来消除抑郁。她会急急忙忙赶往超市，当她买完一堆东西回来后她会想：“过去了没有，我是不是好点了，真的过去了吗？”当然，竭尽全力想要忘掉某件事的结果往往是把它记得更清楚。在焦虑与恐惧的作用下，同时也由于之前不停的奔波，她会觉得异常地疲劳与虚弱，这当然又会使她变得更加抑郁。于是，她又一次地发作了。

她的孩子当然会说：“哦，妈妈，看在上帝的份上，振作起来，做点什么！”但她可能已经为此尝试了几天，试图将自己从抑郁中解放出来，然而她越是努力，陷得就越深。

以上是一个不恰当地对付抑郁的绝好例子。正确的方法应该是：当感到抑郁即将来临时，不要四处乱跑，来就来好了，她可以带着抑郁有条不紊地做事，这就是控制抑郁的秘密。不要试图去消除抑郁，而应该去面对，去接受。她的抑郁源自暂时的忧虑：可能是某些小事，或者是某些想法、回忆，等等，她也可能是过于劳累了。总之，她应该接受抑郁，放松心情，别试图甩开它，也别想着逃跑，更不要与之抗争。当她的思想松弛了，身体也会放松下来。此时，由于她不再惊慌，不再东跑西颠，也不再一味地紧张，她会像电池充电一般从情绪的疲劳中恢复过来。不过，能这么做的人并不多，通常人们都会因为害怕而忙来忙去，紧张不已，而这只会使他们更加害怕。

到目前为止，我还没有谈到因为神经性疾病而抑郁的人，即第二类抑郁病人。

需要注意的是，当一个人因为神经疾病而变得抑郁时，他通常需要更多的时间才能恢复过来，因为一般来说他们的身体都比较虚弱，而这也是其家庭成员能够帮上忙的地方——如果他们能理解这一点的话。不过通常情况下家庭成员都会帮倒忙。他们会错误地给病人打气，例如他们会说：“妈妈，快来和约翰逊一家打场牌，这对你有好处！”于是可怜的母亲鼓起勇气

与约翰逊一家打了一场牌。之后如果她还未见好转，家人们就会大失所望，并想：“哦，妈妈永远都不会好起来了，我们本以为她喜欢玩牌的。”而由于在玩牌后更加疲劳，这位母亲显得愈发不安，因此也可能变得更为抑郁。这样的神经衰弱需要很长时间才能治愈，病人必须认识到，当她因为神经性疾病而变得漠然和抑郁后，她的肾上腺需要恢复，而单纯与约翰逊一家打牌是不会达到这一目的的。不过，她还是应该出去走走，有时甚至是与邻居们打场牌。她可以适当地接受邀请并做她可以做的事情，但不要过于勉强自己，要明白在恢复时她应该吃好睡好，或许还要补充些维生素。总之，她需要慢慢地从虚弱状态中恢复过来。



访谈六 恢复过程中的复发

玛丽安

今天是威克斯医生的最后一讲，我们将把注意力从神经性疾病转向恢复的过程，这一过程尽管并不复杂，但也不总是一帆风顺。针对一些会导致康复过程延缓的复发，我向威克斯医生请教。

威克斯医生

记忆是藏在木柴堆里的小精灵，它总是吓唬那些正在努力恢复的病人，使他们相信他们永远都好不了，或者告诉他们情况并没有好转。有位女士曾对我说：“我早上能送孩子们去上学，但之后每当我站在洗手池前时就觉得身体发虚、头晕眼花。”

之所以会这样，是因为此前每天早上眩晕的记忆让她在这一天有了相同的感受。实际情况只不过是焦虑刺激身体释放了超过正常量的应激激素，而应激激素（即肾上腺素）又扩充了腿部肌肉中的血管，使血液涌向下身，导致了上半身缺血，从而使她感到眩晕。所有这一切都是由她自己造成的，然而她却并不清楚这一点。记忆就像一个玩弄老把戏的骗子，它会说：“知道吗，你在水槽边会发晕，你每次都这样。”

记忆还通过其它的特别方式影响病人，它可以立即起作用，也可以在一定的距离内起作用。

现在先举例看看第一种情况：一个深感抑郁、对恢复过程感到厌倦的人可能会在某一天突然感到情况不是那么糟糕。他会出去打网球、找人聊天、看电影，或者是沉醉于一出戏剧，但是当这一切都过去之后，回忆又袭来，他会想：“不，你和他们不一样，你正处于神经失常状态。”随后焦虑和绝望又会传遍他的全身，我称这种情况为“记忆闪回”。此时病人应该勇往直前，冲过难关，他不能让记忆捆住手脚，更不能让它把自己拖回到以前的老路上。

另外还有一种情况。病人在外出度假时状况良好：他可以去咖啡厅，也可以挤公共汽车，甚至还可以做他多年来都未曾做过的事情。然而当他一回到家，看到同样的房间、同样的住宅以及同样商店的时候，他对这些地点、声音乃至气味的记忆又会猛然袭来。不仅如此，由于他患有神经性疾病，记忆不但会唤起他的某些想法，还会引发某种特定的感觉，而由于之前他所经受的种种痛苦，这种感觉依然会十分强烈。记忆懂得如何唤回一连串的感觉，可能不仅仅是焦虑或是颤抖的双手，还包括头疼、胃痛等一系列感觉。

玛丽安

他们该如何应付这样的复发呢？您认为这是倒退吗？

威克斯医生

不，很奇怪的是，我反而会告诉病人复发可能成为前进的机会。我喜欢病人有复发，这种时候我会希望病人这么想：“好吧，这正是威克斯医生所喜欢的，因为这使我有机会练习我必须做的事情。”

你知道吗，在两次复发之间，病人们重新点燃希望并得到暂时的休息，而在复发的时候他们学到的更多。正确地面对复发能让病人体会到更多的东西，也会让他们更为自信。另外，经历复发的患者能够建立起更为坚定的信念，他们会想：“老伙计，你以前也有过复发，你知道该如何应付。向前走，别回头，能闯过去！”这种信念会支持并指引着他们坚持下去。

我认为有了这种信念就意味着康复的开始，而这种信念只有通过去面对、去接受、去放松并去耐心等待才能获得，这需要时间，而更多的时间也意味着更多的复发。许许多多的复发会让病人非常熟悉摆脱它的办法，以至于他们不再害怕复发。你可能听到有些临床医生讲：“根本就没有痊愈这回事”，就像曾经有一次一位医生在纽约的电视节目中对我说的一样。她说：“威克斯医生，我们从不从疾病中痊愈，我们只说缓解！”我当时是这样回答的：“我治疗过很多病人，也见过他们中的很多人痊愈，因此我并不害怕谈论神经疾病患者痊愈的问题。”不过我认为痊愈并不意味着症状不再出现。

我们所有人在一生中都会因为压力而产生各种各样的症状，痊愈意味着懂得如何去接受，如何去经历，以及如何去应对，这样他们就不会再把症状看得很重，这就是问题的关键。而现在的临床医生却常常忽略形成正确信念的重要性。你们知道，治疗神经性疾病的方法很多，当我今年在纽约白平原医院向精神病医生和心理学家们作演讲时，我明白他们当中一部分人的治疗方法肯定与我不同，我也清楚他们对自己的方法是坚信不移的，我最不愿做的事情就是批评其他人的方法，只要管用，就一定是好方法。不过在那次演讲中我强调了以下一点，即不论方法如何，我们所有人都必须得让病人形成正确的信念。

大约四年前，一位英国女记者曾经为某杂志写过一篇文章，她在文章中写道：“我得恐旷症已经两年了，现在我哪儿都能去，但我每天要吃三次药，每次一粒。”她只认这种药，其它的药她都不受用。她说：“我哪儿都能去，现在要做的事就是摆脱这小小的药丸！”（我注意到她在写这篇文章前还没开始戒药。）如果有一天她戒除了这小小的药丸并且可以对自己说：“好了，你不再需要药丸了。你可以到这儿，也可以去那儿，可以做任何事情。你已经完全好了，不再有药丸了，你不再需要它们了！”那么她的治疗也可以算是成功的，但这种治愈只是暂时的。如果某一天当她再次面临最初引发恐旷症的压力时，她该怎么办？她心中没有一个正确信念的指导，她会想：“我的药丸在哪里？”此时如果另一个声音对她说：“哦，你上了药瘾，想想如果这次药不灵了怎么办？”那么，她又该怎么办呢？

因此，一种信念，一种正确的信念应该是每一位临床医生追求的目标，他应该确保病人通过自身卓有成效的努力形成正确的信念，确保他们在一次次的失败后最终明白，他们可以自己指引着自己去经历一切完全、彻底的接受，去放松并耐心地等待，直到症状缓解并最终变得无足轻重。



玛丽安

在我们的谈话中，您一直在暗示说您所能取得的大部分进展最终还是来自于病人的自助，那么我们需要从家庭和医生那儿获得多少支持和帮助呢？

威克斯医生

玛丽安，有很多人都必须在没有家人和医生帮助的情况下进行恢复，他们可以这么做。但如果他们能得到帮助，那就再好不过了。你知道，安妮就从她丈夫那里得到了极大的支持，我确信是这种支持促成了安妮的转变。

玛丽安

是这样的，这几周来我们已经看到安妮是如何挣扎的。她挣扎了很多年，接受了很多种治疗，直到最后您说的话帮助了她。看来恰当时机的正确言语确实能帮助很多的人。

威克斯医生

哦，你不知道你这话是多么中肯。就像恰当时机的正确言语会帮助人一样，不恰当时机的错误言语会导致一个人一生的痛苦。这就是为什么医生们要特别注意自己言论的原因。他们的话病人会重视。我认为在言语上医生应尽量少误导病人，这也是我在帮助安妮时所遵循的一点。我在恰当的时候说了她最需要听的话。

玛丽安

威克斯医生，非常感谢这几周来您所给予我们的帮助。谢谢您，不只代表我自己，也代表安妮。我想我们应该以安妮的一小段录像来结束我们的谈话，您可以看到她现在的情况是多么的棒。

安妮

如果你曾经像我一样得了书中所看到的最讨厌的一种病——强迫症，而且像我一样病得不轻，长期以来尝试了所有的疗法并做过很多的试验，如果你在这种背景下好转了，克服了病症，那么就算只是活着——仅仅在心中感到平静都会让你高兴不已。如果现在有人问我是不是快乐，我会说：“是的！”你知道，人们通常都会忽视生活中的平常事，像和家人在一起啦，全家人都安然无恙啦，有一个幸福的婚姻啦，等等。人们会说这些事情未免平淡了点儿，然而他们没下过地狱，又怎会知道天堂的好？我觉得这些事情比什么都重要，我真的感觉非常快乐。

保持平和心态

接受过BBC的六次采访后，我随即回到了澳大利亚的家。在家中我还时常会想起英国那些应用我治疗方法的患者们。有些人还给我写信，告诉我他们的状况有多好。一位女士写道：“谢谢你挽救了我的生活”，所以我知道他们至少是快乐的。

我也清楚，尽管他们可以按照我说的方法进行恢复，但在恢复的过程中肯定还会遇到困难，这些困难虽然会让他们困惑不已，但却并不难解释。我心里明白，在英国还有许多人正处于这样的困境，他们可能会需要我的解释，而我也非常愿意这么做。于是在1985年7月，我放下家中事务，顾不得年事已高，只身飞往伦敦并再次接受电视采访。

在采访中，我不但重述了如何康复并最终获得内心平静，还说明了在此后应该如何保持已经找到的平静。

本章就是这最后一次采访的内容。

玛丽安

威克斯医生，现在我们要讨论的是如何保持平和。首先我想问的问题是，什么是复发？

威克斯医生

复发是恢复过程的停滞。它是恢复过程的一部分，对我来说这不是倒退，患者们知道这是另一次有助于他们康复的机会。这在康复过程中很重要。

玛丽安

对许多经过长期努力并且事实上已经康复一段时间的人，如果某一天发现自己又一次产生了焦虑的症状，例如心跳加速什么的，他们一定会非常沮丧吧？我想这肯定会是他们生命中的灰色时刻。

威克斯医生

在恢复过程中，病人自认为已经痊愈时，他所想到的和所感受到的之间仍存在着很紧密的联系，你说的这种瞬时的、强烈的情绪反应其实正是源自于他们当时的想法。这种想法已经在不为人知的情况下存在了很长的时间，即使是在病人生活平静时依然会有。病人不一定会意识到，但它会在恢复的过程中甚至是在恢复后依然存在下去。这种想法会让病人感到震惊，对于理解这种情况的人来说这可能并不难应付，但对于不理解的人来说这种反应将使他们非常不安。

举例来说，一位男士去剧院欣赏演出，他沉醉于其中，并感觉自己像其他人一样正常。后来灯亮了，演出结束了，他站起身，突然想起自己还是个病人，这让他颇受打击，他对自己说：“你和他们不一样，你得了这种‘病’，你还是个病人。”随后“刷”地一下，恐惧遍布了他的全身，他的情绪反应强烈到了极点。

在剧院里感受到的平静和在数小时前所承受的痛苦形成了巨大的反差，他绝望了，不知如何是好，他面临着巨大的困难。眼前的世界显得那么不真实，那么奇怪，他宁可回到生病的状态，那起码会让他觉得真实些，也能清楚地知道自己所处的状态。

注意，在这一过程中病人的精神受到了震动。斐济的一位病人就是这样，他一下午都在打网球、游泳，那天晚上他睡得很好。第二天早上他平静地醒来，心想：“这太好了，如果我现在去上班，一定不会有问题。”于是他飞快地转身去开窗户，但这一转身却让他头晕目眩。此前他也有过这种眩晕的经历，而这一下子让他觉得自己又犯病了。你瞧，眩晕的打击带回了一系列的症状：颤抖，以及其它的一切。

玛丽安

那么他后来是怎么做的？

威克斯医生

他必须去经受这种打击，必须克服它，每次遇到情况时都得这样。清晨醒来也是一个震惊，刚醒来时的震惊可能会使心跳加快，还可能带来一种不好的预感——病人会紧张得就像是在走钢丝。然而清晨的感受并不一定会在一天的其它时间出现，它并不预示什么，它只是病人在长期承受痛苦之后所形成的后遗症。

还有另一种镇静，这个很重要：就是荒谬的想法。一位美国朋友曾对我说：“威克斯医生，你不知道我的想法是多么地愚蠢。”很多想法不仅可笑，而且是在正常情况下连做梦都不会想到的。一些神经性疲劳的修女曾告诉我她们在教堂时的某些想法，并说这是魔鬼在引诱她们，她们当然要反抗，要消除这种想法。还有些人甚至觉得自己疯了。所有这些都对恢复形成了障碍。

玛丽安

遇到这种情况他们该怎么办？

威克斯医生

让我来告诉你他们该怎么做：他们必须接受这些令他们感到震惊的想法，不管是什么，都把他们视作正常生活的一部分。他们想什么都没有关系，就算有些想法很奇怪也没关系，一定不要害怕。这就像是只用一部分脑力而避免使用其它部分一样，根本没有必要。

这种方法在应对被我称作“最后一道障碍”的困难时也同样适用。举例来说，昨天我接到了一个从美国打来的电话，打电话的先生说：“我已经百分之九十九地痊愈了，但最后百分之一的问题是我无法让自己不过分关注自己。”

当然了，一个神经性疾病患者过度地关注自己是很正常的，因为他们这样做已经有几周、几个月甚至是几年的时间了，这种习惯自然不会一下子消除，不能说不关注就不关注了。自我意识的消退需要时间，它最终是要消退的。所以病人要把他们的荒谬甚至是可怕的想法当成其正常思维的一部分，不要把它们同正常的想法区别对待。即使是感到震惊的时候他们也

要这样想：“一切都会过去的。我必须继续做我正在做的事情，不能回头，不能再因为这些事情而变回到以前的老样子了。”不管遇到什么，都不要因为震惊而回到老路上，应该一直向前。如果过分关注自己，那么就关注一下吧，没什么大不了的。



然而不幸的是，一些临床医生会在这种时候对病人说：“想点别的，老伙计。将注意力转到其它的事情上。”但是，只有极少数的人可以做到这一点，大多数人无法这样消除不希望出现的想法。他们应该去想他们能想到的一切，不论什么样的想法他们都应该接受和容纳。

玛丽安

这时候，您曾反复提到的正确信念是不是就该发挥作用了？另外，它是怎样起作用的呢？

威克斯医生

它起到了缓解的作用。不过这种信念只有通过病人自己去面对、去接受、去放松并耐心等待才能获得。当他这样做了，当他一次次成功地从失败中走了出来，这种信念就会得到强化。正确的信念就像是他的支柱，会挽救他的生活。镇定剂当然也会有所帮助，但它永远都不能使病人痊愈。

玛丽安

您是说有时也可以用镇定剂吗？

威克斯医生

当然可以了。现在关于镇定剂有很多言辞轻率的文章，其作者都是些没有临床使用经验的人。

玛丽安

但是使用镇定剂也有一定的危险，不是吗？

威克斯医生

那当然，但如果正确使用就不会有危险。镇定剂由一位认真负责的医生开出时也不会有危险。例如，一位会正确使用镇定剂的医生知道，在有些时候给极度疲劳的病人服用几天镇定剂会有助于其恢复，或使其萎靡的精神重新振作起来，镇定剂有重要的作用。不是每个人都要服用镇定剂，也不是每个人都需要它，有些人可以在不用镇定剂的情况下经受极度的恐慌，也可以忍受最强烈的症状，但也有许多人做不到，这时应适当地给他们用药并在适当的时候停止用药。

在这里我想讲一个故事，一个我在维拉·布里腾所著的《青年自白》中读过的故事。布里腾在书中转述了战后一位荷兰人的话，这位荷兰人虽然看上去很安静，但内心却并不平静，他曾对布里腾说：“你得给我们时间让我们慢慢地平静。”我希望神经性疾病的患者们能想想这位荷兰人的话，并记住，这世上没有什么灵丹妙药可以让痛苦突然消失、让安宁迅速地到来，时间可以治愈一切，但首先要有正确的方法。另外，一定不要放弃希望。

玛丽安

在我们上次见面之后，我发现您又抽时间写了另外一本书，叫做《战胜神经性疾病的更多招数》，其中涵盖的许多问题都是在上次采访后由观众提出的。我发现有一个问题十分有趣，即：一个人该怎样知道他是否痊愈了？

威克斯医生

当他可以控制自己，特别是当他可以控制自己的任何反应的时候，他就痊愈了。这并不是说他不能有任何的过激反应，而是说他知道该如何应对。痊愈一定包含了对过去生病经历的记忆，它并不意味着遗忘。痊愈的人能够承受对过去的记忆以及随之而来的症状，因为这些对他已无足轻重了，这就是康复，就是痊愈。记忆肯定还会回来，但这并不意味着疾病也要回来。我们只有在熟睡或被麻醉的情况下才会忘记。

玛丽安

非常感谢您，威克斯医生。就让我们在这种积极的气氛中结束此次谈话吧。希望您下次来英格兰时能再次与您相聚。

威克斯医生

谢谢你，玛丽安。

电台采访，1983年

在我接受了BBC电视台的最后一次采访（本书第二章）后，玛丽安·福斯特又在第二天对我进行了广播采访。因此，本章会重复一些在电视采访中讲过的内容。不过，由于这本书除了消遣外还可用于对焦虑病人的治疗，因此我认为这些人是欢迎重复的。想到过去在治疗病人时我不停重复的情形，我就不再为此而感到遗憾了。我希望通过重复，病人们能非常熟悉书中的内容，以便在需要的时候能马上回忆起来。

玛丽安

威克斯医生，多年来您帮助了许多的神经性疾病患者，但据我所知您刚开始行医时只是一名普通医生。

威克斯医生

是的。

玛丽安

那您是怎样获取如此广博的知识以及对恐旷症及神经疾病的了解的呢？

威克斯医生

通过几种途径。

在我不到三十岁的时候，也就是在我成为医生之前，我因被怀疑患了肺结核而被送往乡村，他们要求我在山里呆上六个月，在此期间什么都不能做，甚至连窗帘也不能拉。我基本上被限制在床上，六个月里无所事事。这段经历让我了解到自闭和焦虑是一种什么样的感觉。这是一九二几年的事了，那时我没做X光检查。当然我也深信自己得了肺结核，对一个健康的年轻姑娘来说这种病需要慢慢适应。

我记得在我离开那儿之后——当时有许多肺结核病人被送进了山里——我到乡村和一位朋友住在一起，这位朋友嫁给了一位医生。那时的我已失去了全部的自信，因为之前人们一直都在对我说你不能这样，你不能那样。有一次我独自外出，我问自己：“你能走到街角那儿吗？”当时我可以感觉到自己迈出的每一个脚步，与此同时我还在不停地质问自己到底对自己的身体还剩多少信心。我确信当时没有惊慌，而这也仅仅是因为当时我根本没有想到要惊慌。如果我惊慌失措，我肯定会患上恐旷症，这一点我深信不疑。这就是为什么我同情恐旷症患者原因。我还记得那个时候如果我在夜里醒来，我的心会“怦怦”地跳个不停，就算仅仅是醒过来也会让我的心跳加速。



到现在我还能清楚地记得有一天晚上我是多么大声地呼喊我的朋友，当时我的心狂跳不已，感觉自己就剩最后一口气了。而我朋友的丈夫，就是那位医生却对她说：“不，我不去帮她，否则她会以为她的状况比实际情况还要严重。”

如果他当时对我说句话，向我解释一下这只是由于我的神经过于敏感而造成的，那么我就不会在后来的两年里倍受焦虑的折磨了。不过或许正是由于在那种情况下学到了一些可以帮助自己的东西，我才能在后来帮助千千万万的其他人。也许我还应该谢谢那位医生呢。

不管怎么说，当时虽然很痛苦，但我却从没放弃学业。我完成了博士论文并拿到了学位。我记得在写论文时，如果我身子前倾靠在打字机上，心脏就会剧烈地跳动，但我仍坚持工作并完成了论文。

1929年，我乘船从悉尼前往英国伦敦大学，那时我的心跳仍很剧烈。实际上乘船的日子倒很愉快，因为轮船有节奏的摇摆让我忘记了自己身体的颤动。然而到达伦敦后，突然而来的安静意味着我又一次听见了自己的声音。我感到害怕和焦虑，因此我不愿一个人独处，而总是希望和其他人呆在一起。

我记得当时我的实验室在学院的顶楼，一位参加过第一次世界大战的朋友得知后飞快地跑上来安慰我。见到他时我说：“哦，约翰，我坚持不下去了，我受够了！”他问我怎么回事，我就把此前的经历告诉了他。“哦，”他耸了耸肩说道：“这没什么，只是有些神经紧张的症状而已——我们呆在壕沟里时都这样。”

随后他向我解释说，我倍感担心的只是由于害怕而产生的各种症状。“有道理”，我听完之后对他说：“你的意思是，长时间以来我一直是在自作自受？”“是的”，他说完就笑了。此后不到一个月，我就全好了，我还到瑞士去爬了一次山。

所以你瞧，懂得症状的原因有时可以是多么地重要。本来我已拥有了生活的一切，我也清楚这一点，我得到了那么多，美好的生活就展现在我的面前，而我却被恐惧产生的症状弄得筋疲力尽，从没想到问题原来就是这样。我去看过医生，也请教了专家，但从没有人提到过恐惧所产生的症状，然而这种症状却可以如此可怕。

在伦敦，当我的病还没好的时候，我经常在夜里快要睡着的时候惊醒，随后心跳就会越来越快。之后我会连着坐上几个小时，担心自己一旦躺下就再也起不来了。不过，在那位朋友告诉了我心跳加快的原因后我就不再那样了，我会躺下来想：“好吧，我要睡觉了，它想跳就跳吧。”然后我就睡着了，很快一切也就平静了。在我成为一名开业医生并成为全科医师后，我总是非常同情那些处于焦虑状态的病人，因为我知道焦虑是一种什么滋味。

玛丽安

我想问您一个问题，只是出于好奇，您真的得了肺结核吗？

威克斯医生

不，没有。后来我做了X光检查，证明那是一次误诊。我得的是严重的扁桃腺炎，并且好几个月都没怎么吃东西。那时我的体重足足轻了二十二磅。

玛丽安

照您的说法，在您成为大众们的医生时，您对很多病人正在经历痛苦已有了自然而然的了解，是这样的吗？

威克斯医生

哦，是的。很多人都知道我对神经性疾病患者感兴趣，因此澳大利亚各地的人们都会来这里寻求帮助。

澳大利亚地域辽阔，有些人会不远千里从佩思到悉尼来找我，而且我让有些人住在我的家里，有时一次会有三、四个人。对这些人来说，住旅店是件非常困难的事情，因为他们一整天都不知道该干什么。我母亲有一次对我说：“我们为什么不让他们住在这儿呢？”我想我在电视采访中已经解释过了，就是在BBC的访谈节目中，我们将神经性疾病患者安排在家里住，这样我就能真正了解他们遭受的疾苦。其实那时候我对恐旷症并不很感兴趣，因为在我看来恐旷症只是焦虑状态发展的一个阶段，即使是现在我仍然这么认为。我更感兴趣的是整个处于焦虑状态中的病人。

我还记得有位来自北部纽卡斯尔的女孩在痊愈后对我所说的话。她说：“我现在被称作是‘纽卡斯尔的精神病医生’，人们都来找我治病，可我甚至还不是个医生。”

玛丽安

您刚才使用了“痊愈”这个词。

威克斯医生

是的，玛丽安。

玛丽安

您是说人们可以被治愈吗？

威克斯医生

当然可以。我并不害怕使用“治愈”这个词。每当听到有些临床医生说神经性疾病无法治愈只能缓解时，我就感觉有些悲哀。神经性疾病可以治愈，只要患者对曾经经历的痛苦记忆有所准备，并懂得应付疾病重新发作的方法。

我们没法消除记忆，因此当记忆重新勾起那种痛苦感觉的时候，有些患者就会觉得自己又病了，而他的临床医生通常又会认同这一点，并告诉他疾病还没有治愈。显然，他们没有看到问题的实质。这么说吧，如果你失去了亲人（比如他们去世了），你经常会在想起他们的时候感到痛苦。不过尽管这样，我们大部分人还是会在没有他们的日子里继续生活下去。我们不能对自己的心说：“不要痛苦！”我们只能将痛苦埋在心里，继续生活。这么说来，痊愈了的神经性疾病患者也不能对自己说：“你不能再经受痛苦了”，尤其是当他回忆起过去的那些痛苦经历时。当然，他肯定会想起过去的痛苦经历，但这不意味着他没有痊愈，而只能说明记忆又在玩它的老把戏了。

玛丽安

不过我在想，肯定会有一些无法被治愈的病情。当您特指某种神经性疾病的时候您指的是什么呢？属于哪一类型的疾病？

威克斯医生

是指焦虑状态，这其中包括会让人丧失能力的焦虑，或许还会伴有病态的恐惧和强迫症。这些都是可以治愈的。



玛丽安

我知道您还重点研究了疲劳产生的作用，是吗？

威克斯医生

是的。

玛丽安

您区分了不同类型的疲劳，从体力上的到精神上的。您能稍微解释一下您所指的疲劳是什么意思吗？

威克斯医生

神经疲劳是对持续压力的反应。当持续处于压力之下时我们会有四种主要的反应方式，即肌肉的、情绪的、脑力的和精神上的疲劳。我想这大致涵盖了神经性疲劳的主要组成部分。

肌肉的疲劳我们都知道，但它又可以分成两类。第一类是诸如我们在攀登了珠穆朗玛峰后所感受到的，你知道这种感觉，是吧？当你完成了这一壮举回到家，躺在温暖舒服的浴缸里，心想：“我登上了珠穆朗玛峰。”这是一种美妙的感觉，这是好的。这种纯粹的肌肉疲劳我们可以尽情地享受它。不过伴随着神经疲劳而来的肌肉疲劳就大不一样了。这种疲劳意味着肌肉长时间一直处于极为紧张的状态。你知道，我们的肌肉从来都不是完全放松的，它们处于一种正常的收缩状态。如果一条肌肉完全松弛了，那么我们也别指望它能做多少事情了。肌肉必须处于这种收缩状态，以便随时进行运动，而这意味着一个动作通常都关联着两组肌肉，它们互相对抗、互相制约以保持着平衡。

钢琴师伸出他的手臂放在键盘上准备演奏，如果他的肌肉处于一种完美的平衡状态，那么他将能演奏出美妙的琴声，这就是正常情况。但是，如果我们正承受着巨大的压力，其中一组肌肉就会比另一组更加紧张，如果肌肉处于这种状态——持续地收缩、紧张——它们就会变得疲劳。这样的人通常都会发现自己颈部的肌肉疲劳而且僵硬，这是因为颈部肌肉非常容易紧张的原因。

情绪的疲劳也很重要，因为随着时间的推移，处于压力之下的神经会做出越来越剧烈的反应。如果情绪能发出噪音的话，那么处于经常性的压力下时它发出的噪音会越来越大。换句话说就是共鸣会带来更强的反应，我称此为“敏化”。

举个例子，假设你正在房间里，试图集中精力，而房间外却有人在发出阵阵声音。开始你可能没注意，但是过一会儿——如果你过度紧张的话——你就会注意并开始倾听那些声音。这种声音可能只是钟表的嘀嗒声，或是有人正在做些平常的事情，但是在你听来它们却非常刺耳，而且声响越来越大，直到最后变成了巨大的噪音。例如，电影的音响就会令一些人无法忍受，这也是为什么有些人要冲出影院的原因，他们的神经变得过于兴奋，并激烈地记录着感觉和情绪。通常的表现就是在悲伤时会痛不欲生，在高兴时则又欣喜若狂。

一位神经疾病患者有一次声情并茂地唱了一首舒伯特的歌，她的朋友听见后转身对她说：“哦，你唱得太好了，你可不像自己想的那样忧郁，你很正常。”然而实际上，这位患者唱得近乎歇斯底里，因为在发现自己居然还能唱歌后，她高兴得歇斯底里了。处于情绪疲劳状态下的病人一会儿是晴，一会儿是雨，对此他们自己也会感到迷惑不解。

玛丽安

这和脑力疲劳有什么不同吗？

威克斯医生

大不相同。情绪疲劳的人状态会很不稳定，他们会觉得自己快要疯了，哪怕只是有一丁点儿的紧张，他们都会觉得受不了。

记得我在门诊部工作的时候一位患有神经性疾病的年轻学生曾对我说：“我不想再学医了。”我问他为什么，他回答说：“你看见那边的那位老太太了吗？她得的只是支气管炎，可一听到她咳嗽，我就会觉得她快要死了。我以前可不是这样，我到底怎么了？”于是我向他解释说，他因为

自己正在经历的痛苦而变得非常敏感，以至于在听见老太太咳嗽后他会反应过度，好像悲剧就要发生似的。

当一个人敏感到这种程度的时候，他会对自己所处的状态深感恐惧，同时也会非常迷惑，他会不停地想为什么，以至于最后满脑子都是这一问题。如果他们一直想、想、想，像这样怀着焦虑的心情不断地想，他的大脑就会变得非常疲劳。可如果不是焦虑地想，那么就算思考一整天也不会有问题，是焦虑造成了精神紧张和脑力上的疲劳。

一个学生可能会带着焦虑学习，因为考试已迫在眉睫。如果是这样，他可能会早早地脑力衰竭；如果他明智的话，就应该把书本推到一边，出去浇浇花什么的，至少要等到感觉好些后再回去继续学习。但是，如果他是一位神经疾病患者，那么就算是去浇花他也不会忘掉焦虑和自己所处的状态。他时时刻刻都会焦急地想着自身的问题，因此大脑也得不到片刻的休息。他会躁动不安，脑筋飞转；或者相反，变得非常迟钝，甚至连说话都结结巴巴的。要是这样而且同时非常敏感，那么他就会对任何情绪作出过激反应，他遭遇的只会是一个巨大而且难以摆脱的问题。

举例来说，曾经有位女士准备把头发染了。在那时染发用的是一种铅笔，染后不易洗掉。美发师在染发时顺口说了一句：“希望你的头上不要有伤口，要是有的话，染发剂里的毒素会渗进去。”而这位女士在那时刚经历了一段令她心力憔悴的时光，因此她一下就记住了这句话并再也忘不掉了。几个月后她来找我，说：“我看了又看，检查了又检查，我想自己是中毒了！”这种想法她就是摆脱不掉。疲劳的大脑就像是一锅浆糊，各式各样的焦虑粘在上面，以至于有一个或是更多的焦虑想法在她的头脑里转个不停。

我还记得自己在参加完最后一门医学考试后脑力衰竭的情形。我们在一个月的时间内进行了二十多场考试，这就像是在跑马拉松。那个时候我已经四十二岁了，对考试有些力不从心，况且一周后我又做了一次大手术。有并发症是可能的事，医院负责人同意给我一个月的假期，所以我没有马上去医院见习，我去了另一个州，并与一个朋友呆在一起。我还记得在乘飞机时，我的脑子里总是浮现出一首旋律，挥之不去。这首曲子名叫“回旋曲”，旋律复杂，它在我的脑中一遍遍不停地重复着。幸运的是我很明智地让它继续了下去。从悉尼到墨尔本，我一路唱着“回旋曲”，从没想过要停下来。如果我停下来，强迫观念就会产生，很多人就是在这时候犯的错误，他们试图强迫疲惫的大脑不要担心并停止对某些问题的思考。



澳大利亚就有这样一个团体，它建议其成员通过思考其它的事情而将不希望有的想法从头脑中清除出去。在我看来这种办法很难奏效。你越是要求大脑不去思考某事，它就越是想要去思考这件事。所以我一路上很欣然地唱着“回旋曲”，直到我的兴趣转移了，我的大脑自己决定停了下来。

玛丽安

如果不停地重复的是些不好的想法该怎么办？

威克斯医生

那也没关系。一位美国病人就曾对我说：“我想的就是这样愚蠢的东西，医生！”

玛丽安

可能还是暴力想法？

威克斯医生

是的，当然了。它们通常是让人感到恐惧的想法，暴力的想法自然也不例外。它们不会都像“回旋曲”一样天真无邪。一个脑力疲劳的人很容易会有反反复复的“愚蠢”想法。单是这种复发就会让他感到害怕、迷惑，而因为变得迷惑，他可能还会想自己是不是快要疯了。他越是这样想，就越是感到紧张、害怕。这就像是有某种外部的力量，或者更糟的甚至是某种内部的力量在强迫他这么想。与其这样，不如顺着它好了，没什么大不了的。它们不过是存在于一个非常疲劳的大脑中，由一个非常紧张、害怕的人所产生的某些想法而已。一定不要固执地认为“我不能这么想”，并竭力地去避免这种想法，应该去坦然地想任何事情。如果它很愚蠢，那么让它更愚蠢、更可怕些好了，有什么关系呢？这些仅仅是想法而已。

当人们用这样的方法理解神经性疲劳，尤其是用这种方法理解脑力疲劳并不再为其感到害怕后，他们就已经迈出了恢复的第一步。这就好比他们有两个自己：一个拖着神经疲劳的身体，另一个则冷眼旁观，知道不管怎样都没有什么大不了的。而这个“没什么大不了的”就是恢复的关键所在。所有的烦人事件在正确的对待下——也包括完全的理解——已经不再重要。

许多患者、甚至很多临床医生都错误地认为，病人只有在摆脱掉所有的症状后才能获得平静。当然，症状最终会被消除，但不是突然的消失，而是它的存在已变得无足轻重，不管有没有都无所谓了。

玛丽安

精神疲劳又是怎样的呢？是指人们缺乏宗教信仰因而生活于一片真空中吗？它具体是指什么？

威克斯医生

宗教与我所说的精神疲劳没有任何关系，我讲的精神疲劳是说患者自以为他走进了死胡同。长期以来他做出了巨大的努力，他不仅感到身体上的疲惫，而且还有一个内在的声音在他耳边说：“何必再继续下去呢？”不过大部分人都会有那么一种不轻言放弃的劲头——不放弃这个恶魔。这种精神会驱使着他继续下去。但是如果一个神经性疾病患者承受了太多的折磨，这点精神也会被消磨掉，此时再坚持下去就显得不太可能了，他甚至在早晨都没有足够的精神把衣服穿起来。要活下去的精神是如此的疲惫，就好像被吸干了生命力一样，体内没留下任何可利用的东西。当处于这种完全疲劳的状态时，患者几乎不会再有继续活下去的愿望，我称此为精神疲劳。

玛丽安

当那个说“何必再继续”的声音变得越来越大以至于患者开始考虑自杀的时候，您还能做什么呢？我是说，在这时候再给他们一个活下去的理由、或让他们获得平静的希望会不会太晚了呢？

威克斯医生

永远都不会！因为我们所有人都会有一种力量，如果我们求助于它，我们会坚持下去。如果我们想要，这种力量一直都在，它一直在那里，从来都不曾真的离开过我们。不过，你说的这种人需要来自外部的帮助。开始时，不仅要让他重新树立坚持下去的愿望，还要明确地指导他该怎么做。因为在最初恢复的路上他可能会走得步履蹒跚，还可能要栽不少跟头。

玛丽安

那么您会怎样帮助这些备受神经疲劳折磨的人呢，比如说他是一个患有严重恐旷症的人？

威克斯医生

首先我要求他们不再反抗。这是一场斗争，但是一场不需要反抗的斗争。我知道人们会想：“在一场斗争中不反抗那干什么？”简单说来，我是要求他们去接受自己当前所处的状态。我给他们解释神经疲劳是怎么回事，以便他们不再感到迷惑；对他们的症状我也做出解释，这也有助于他们消除迷惑，例如，我解释他们忽快忽慢的心跳是由神经暂时的波动造成的；我会给他们解释肾上腺素是怎样使心跳加快的，以及这种应激激素是怎样被肾上腺释放出来的；我还会告诉他们在极度疲劳的情况下肾上腺释放出来用于对抗压力的可的松也会被消耗殆尽。我要让他们明白不管是肌肉疲劳、情绪疲劳、脑力疲劳或精神疲劳，它们的发生都有着化学基础。所有的这些我都会解释给他们听，直到他们真正了解了自己所处的状态。我的解释和患者的理解是第一步，然后他们必须坦然地接受这种状态，让自己放松下来并停止反抗。

玛丽安

这似乎是说患者必须要忍受？

威克斯医生

恰恰相反。“忍受”二字意味着他们得握起双拳，咬紧牙关，而这只会让他们愈发疲劳，也就更加紧张。他们应该努力地放松，去接受，去泰然处之。

一位女士的经历就是这样一个极好的例子：有一次，这位女士决定去加那利群岛度假，而在此之前她已经有三四年的时间没有外出旅行了。带着我那盘名为《去度假》的磁带，她出发了。最初几天她表现得不太稳定，但后来就好了，在特内里费岛上她甚至还去爬了山，连她自己都觉得难以置信。一天，在晚餐的时候她的恐慌再度发作，她后来告诉我说：“所有的感觉又都回来了。那天有我最爱吃的烤火鸡，但当时的我却在想：‘我再也不吃这东西了’。后来我想起你的那句‘放松，接受；放松，接受’，于是我就照着去做并让自己悠然一些，不要反抗。后来我吃了些易消化的蔬菜。当咖啡上来的时候我已经好多了。”

玛丽安

您所说的“悠然”与“接受”是不是也可以表述为“完全的放松”？

威克斯医生

它们包含着完全放松，“悠然”与“接受”是通过行动去放松——不仅仅是心里放松。我所说的“接受”包括去积极地生活，去做该做的事情。那位女士没有逃出餐厅，她呆在餐桌边吃完了她的饭。她没有后退。你说的对，我的意思是指完全的放松，但这其中还包含着对病情的了解和对生活的积极态度。举例来说，如果你有事要做，比如你要去学校接女儿回家，那么你就去做，但要以一种特别的方式：你要放松身体和精神，准备迎接将要到来的一切。这就是我所说的悠然，你会悠然地上车，悠然地下车，去做你要做的事情。放松是这其中重要的一部分，但这里面还包含了你积极的努力和去接受一切的态度。你得这么想：“我要悠然地向前，去欣然地做这件事情，不要挣扎，也不要反抗。”

再有，如果你的神经很疲劳，在早上醒来时感觉很累以至于你看到衣服后会对自己说：“我难道还要把它们穿上吗？”那么你不如此这么想：“我不去和衣服斗，我要悠然地滑到衣服里面去。”你甚至只需要想：“悠着点，悠着点”，这就足够了。

我有一位病人是一位空中小姐，来找我时她正在准备最后的考试。她很紧张，因为考试的内容包括伺候贵宾用餐。她对我说：“我的手抖成这样，怎么能给他们端汤呢？”我告诉她：“悠着点，轻飘飘地给他们端过去。”事后她对我说：“我悠然地把汤端过去了，把鸡肉也端过去了，把所有的东西都端过去了！”

“悠然”这两个字真是太美妙了，以至于我要把它一遍遍地讲给病人们听。当你浮在水中时，你会让自己的身体随波飘动，患者的精神也应该像这样，如果他害怕在外出时发慌，那么他应该学着去坦然地面对——甚至主动地迎上去，他不应该逃避恐慌。恐慌不过是身体里的一阵电流，让它过去就好了。像我说的这样，就算它把你吓得毛骨悚然也没关系。我知道这听上去简单了点，但我知道自己在说什么，通过完全的接受，这一点是可以做到的。



玛丽安

如是在见到皇室成员或某个重要老板时真的双手发抖，两腿打起颤来，这时尽管你可以理解并能接受这种状况，但它们却仍在颤抖个不停，这时你该怎么办？类似于这样的情况肯定会有，就算悠然面对也解决不了问题。

威克斯医生

我们说的是两种不同的人：如果你指的是那种很容易激动、一紧张手脚就会发抖的人，那么他们应该学会带着这种毛病假装平静。不过我所说的是患有神经性疾病的病人，他们因为有了病才会这样，况且他们并不总是这样。像他们这样的人应该问问自己到底什么最重要：是接受现实并鼓起勇气把问题看个明白，还是逃避？请问，你能逃避自己多久？你又能逃避颤抖的双手多久？你最终会停下来的，玛丽安，你会让他们去抖，并去坦然地面对，而且你还会尽一切努力去这样做。

曾经一位有同样问题的部长夫人向我寻求帮助，她常在宴会上用最好的瓷器沏茶，其实每个人使用最好的瓷器时都会比使用其他的瓷器抖得厉害，当她用这样的瓷器给客人端茶时，茶杯自然也会响个不停。我对她说：“给你的朋友解释一下，告诉他们不要介意你的手，因为茶闻起来依然很香。”她这么做了，气氛也不再尴尬了，客人们甚至还开起了玩笑。一段时间后这位女士的手也不再发抖了。

还有一个女孩，是澳大利亚人，她利用自己不多的积蓄去了趟伦敦，然而不幸的是她在伦敦感到极为紧张和不适，手也开始颤抖。她去看过神经科医生，之后又看了精神病医生，但她的手却照常不误。由于手发抖她甚至找不到工作，所带的钱又所剩无几，她最后只好返回澳大利亚。她来找我后我告诉她：“让它们抖好了，海伦。”她问：“这样就行了？”我说：“是的，让它们抖吧。干活比这更重要，谁会在乎你的手抖不抖呢？如果双手发抖，不妨说一声：‘抱歉，我的手在发抖，但我仍能工作。’”她又问了一遍：“这样就行了吗？”我说：“是的。”她说：“早知道是这样，我就留在伦敦了！”

我还认识一位有同样问题的先生，他告诉我：“我在有些餐馆里吃饭不会有问题，因为他们把咖啡盛在大杯子里，但如果是在那些只给小杯咖啡的齷齪餐馆里吃饭，我就会担心自己把咖啡洒得到处都是。”我对他说：“洒就洒吧，但注意洒在盘子里，别弄到桌布上。”他惊奇地说：“你真是这么认为的？”后来，他又去了几次餐馆，但他再也不紧张了，并可以在餐馆里安心地喝咖啡了。

玛丽安

这很有趣。您在前面曾说过要“通过行动去放松”，而这肯定不是指要“躺在床上”。但总会有些时候人们——尤其是年老的人们——需要躺下来恢复体力。那么您是如何决定哪些人需要休息，哪些人该躺在床上劳神的呢？

威克斯医生

我教他们如何为自己做出决定。你的问题很有趣，因为有位女士曾经给我写过一封信，说她恢复得很好，并希望把这些告诉她的医生，并说这一切都是因为看了我的书的缘故。不过她又说：“您在书中讲‘白天不要躺在床上！’我照做了，天天如此，但现在我真的很累，感觉筋疲力尽，以至于我不得不又回到医生那里，告诉他现在的我比在读你的书之前的我还要虚弱。”所以你看，医生应该非常注意自己说的话。那位女士做过手术，需要休息，但却在硬挺着，而这都是因为威克斯医生曾经偶尔说过一句话，这件事让我深感不安，我并不知道她做过手术。

玛丽安

确实，有些人在非常忧郁的时候只想把枕头盖在头上，什么都不去理会，并希望像这样呆上很长的时间。

威克斯医生

任何事都取决于患者的心态。许多人都会问我他们该做多少或者不该做多少，这完全要看他们怎么看待这一问题。例如，如果他们前一天做得太多第二天累了的话，只要他们这么想：“累了又怎样，我昨天做多了呗，有什么大不了的？”那么他们就不会有事，反之亦然。只要他们不感到不安，不管做多还是做少都没关系。如果他们把每一天都当成新的开始，如果他们能这么想：“我有自己的计划，我也了解病情，如果我顺其自然不强迫自己的话，我的身体会自行康复。”那么，他们也不会有问题。归根结底，这全都是心态的问题。

玛丽安

您的另外一个重要概念是人们必须让“时间过去”——之所以这样，是因为您觉得时间最终会治愈一切吗？

威克斯医生

时间会治愈疾病。如果患者使用方法得当，疾病就会在较短时间内被治愈。当神经变得敏感时，虽然它们没有受到物质方面的伤害（像被割伤一样），但它们确实发生了改变。我称这种情况为神经“被唤起”。神经发生了化学方面的改变，必须要像受到物质伤害时一样进行恢复，这需要时间。所以，尽管人们可以在医生那里得到满意的答案，全面地了解病情并可以心满意足地离开，但他们要明白他们仍需去面对、去接受、去放松、去等待。

我曾说过没有什么灵丹妙药会让他们的神经在一夜间平静下来。在高兴地离开医生办公室的同时，他们仍需做好准备：早上醒来时他们可能会感觉很糟，心跳加速或者出现一些其它的症状；他们还可能会发抖，感觉虚弱、刺痛、状态不佳，这也是为什么我总强调别不耐烦的原因。我要求病人把自己想象成一只由末端带着胡萝卜的长棍子驱使的动物，他们应该这样想：“好了，我会把胡萝卜推远一点，只是再向前一点，而且我不会觉得心烦，因为今天我只是感觉没那么好而已。时间最终会治愈我的问题。”有了这种态度，等待当然就成了一副良方，虽然有时复发会不可避免。医生们应该帮助病人做好准备，他们应该让病人了解有关复发的情况，甚至告诉他们应该去欢迎复发。

玛丽安

去欢迎复发？

威克斯医生

是的，因为正是在病情复发的时候他们才能学会去做他们必须要做的事情。他们不能指望着自己的病在走出医生办公室后就能治愈——尽管有些人的情况确实是这样的。我喜欢我的病人出现复发，因为他们总说在复发时学到的东西更多。我告诉他们，当他们意识到“病又来了”的同时还应该对自己说“这又是一次练习的机会”，应该牢记，每一次复发都有助于他们理解、掌握我所教的方法，同时也有助于他们形成一种信念，这种信念会在他们步履蹒跚、摇摇欲坠的时候对他们说：“没关系，老伙计，这你以前也是经历过的，你知道该怎么办，你知道的！”这种信念就像是一个减压阀，它使病人不再紧张，不过它的形成需要时间，这也是为什么时间是如此重要的原因。时间会治愈一切，但病人同时也要明白自己在做什么，绝对不能消极地碰运气，他们必须学会自己救治自己。我鼓励我的病人这样做，让他们自力更生而不要把我当成他们的救星。我从不让病人依赖于我，只让他们依赖于我的方法。

玛丽安

那么，您在帮助病人的时候给他们用过镇定剂或类似于镇定剂的东西吗？或者他们大都不需要镇定剂？

威克斯医生

我很少使用镇定剂，非常少。不过，有些病人确实需要它，而其他病人只需给他们解释清楚就可以。这样的解释可能会非常频繁，但它们确能奏效，病人因此也可以接受自身的任何症状。



玛丽安

那么，您何时使用镇定剂呢？

威克斯医生

当患者非常疲劳且神经极度敏感的时候。通常我的病人在来我这里之前已经看过精神病医生，他们听到了太多不同的说法，所以见到我的时候已疲惫不堪。我认为给他们开几天镇定剂通常可让他们得到休息和片刻安宁。如果他们过于敏感，我就会让他们继续服用镇定剂，这或许会持续数周时间，在这一过程中我会进行监督。当我决定停止用药时我会慢慢地减少用量。我不赞成突然地停用镇定剂，也不相信所谓的“突然戒除”法。现在有很多关于镇定剂的文章，但不幸的是这些文章大都出自那些毫无镇定剂临床使用经验的人。一次，我与伦敦的一位精神病院院长聊天，他说，近来媒体对镇定剂的大肆抨击实在是令人遗憾，因为对有些人来说镇定剂真的是一根救命稻草。

应该恰当地使用镇定剂，同时还得考虑年龄的差异。老年人可能会需要适量的镇定剂，而年轻人则不一定需要。和年轻患者相比，老年病人更有可能从我这里得到镇定剂，同时我也不太可能让他们很快地停用镇定剂。我希望年轻人尽快地脱离镇定剂，但对于七、八十岁的老人来说我的心情就不那么迫切了。因为人老了之后他的神经系统很容易过敏。你一定见过这样的老人，尽管她很喜欢孩子，但却无法长时间忍受他们。在和孩子们热闹一阵子后，她就只得回自己的房间。但是如果她在孩子们来之前服用了少量镇定剂，情况就不会这样了，她甚至还会觉得乐在其中。

我认为镇定剂有它的作用，尤其是用在老年人身上。毕竟，人会变老的。当我们老了之后，我们的牙会掉，也许会掉个精光，耳朵会失聪，眼睛会看不清东西，同时我们也会失去部分从容处事的能力。

玛丽安

去住院怎么样？我知道有些医生会在无计可施的情况下劝病人住院。在医院里，病人要么接受药物治疗，要么就是在护士的陪同下出去散散步什么的，希望以此来逐渐地恢复自信。依您的看法，这种做法，这种让他们远离家人、远离压力的做法，能奏效吗？

威克斯医生

对一个家庭主妇来说，去住院可能会对她有所帮助。有时候，照料家务的压力会让家庭主妇感到紧张、郁闷，尤其是在睡眠不足或因吃药而情绪低落的时候。需要注意的一点是，如果她的医生能向她解释，给予她支持，为她制订计划并指导她怎样做的话，她完全可以不去住院。

很多事情都得依情况而定。对有些人来说，如果在医院能找到安宁，住院可能会大有裨益，例如，如果医院很好，护士技能娴熟，能了解病人的病情并能指导她恢复，那么她就该去住院。此外，护士不能对病人发号施令，或者把她当成孩子一样地对待，另一方面，她也不能对病人太过呵护。

玛丽安

但如果知道医院里根本不会有这样的帮助，她还会去住院吗？

威克斯医生

这个问题很难回答，因为……

玛丽安

我只是觉得您并不十分希望病人们去住院。您对电击疗法怎么看？

威克斯医生

对于极度抑郁、通过谈话已无法与其进行有效沟通的人来说，电击疗法能减去他们很多的痛苦，不过这种疗法同样也要审慎使用。我从未给处于焦虑状态的病人建议过这种方法，也从没发现它治好过一个焦虑病人，但我确实见过一个极度抑郁的人通过这种方法恢复了正常，因此抑郁的病人可以使用这种方法。

通常，如果病人比较乐观，治疗的效果也会比较好。我记得有一位弱小的意大利母亲，她因为丈夫的死而变得心神不宁（我想我在一本书中提到过她），以至于我无法通过谈话和她沟通，她太抑郁了。后来她进行了电击治疗，仅仅四、五次就取得了明显的疗效。当回来见我时她已是一副情绪昂扬的样子了。她说她必须尽快地赶回农场去，因为葡萄已经熟透了，她得回去帮忙并给男人们做饭。她满脑子想的都是这些，再没跟我提起过她的丈夫，她再也不去回首往事了。所以，对于电击疗法，你同样得根据病人的反应作出判断，不能盲目反对。

玛丽安

除了治疗病人外，有些时候您是不是还要给他们的家人予以支持和帮助？无疑会有这样的情况：家人们要么对病人的问题无所适从，要么就是深感迷惑，而让他们了解您将要做的事情是不是也是治疗的一个重要部分呢？

威克斯医生

是的。治疗中的一个主要困难就是如何让家人理解。我记得有一位意大利丈夫，我曾竭力向他解释该怎么做。我是在花园里遇见他的，我想他听得很认真，但当我说完后，他却一脸迷茫地看着我：“为什么不是土豆条呢？总是土豆泥，我想要土豆条！她已不是当初跟我结婚的那个女人了。”那天晚上，他的妻子给他做了土豆条。

玛丽安（打断了威克斯医生的话）

对不起，打断您一下，您蹭衣服的声音进入话筒了。

威克斯医生

对不起。不过最终我还是让他明白了。通常想不明白的都是病人的丈夫，这很不幸，虽然情况并不总是这样。我与病人丈夫打交道的方法是迎合他们的心理，告诉他们我认为他们是家里面能够帮助我的那个聪明人，通常我会说，之所以这样要求他们是因为他们可以理解这些事情。当然了，他们其实压根就不明白，不过一旦我说他们可以，他们就会摆出一副聪明人的样子并按我说的那样给予帮助。要是责备他们或者说他们很难理喻，那么你将一事无成。如果你设法让病人家属站在你这边，那么你将会从他们那里得到很多帮助。这很重要。

玛丽安

如果一个人的亲人——不管是母亲还是父亲——正在承受强迫症折磨的话，他和他的家人一定是处于一个特别困难的时期，是吗？

威克斯医生

是的，非常困难。

玛丽安

您已经谈了恐旷症和焦虑状态的问题，要是一个人患上了强迫症，您又该怎么帮助他呢？随着时间的推移，一些人的强迫想法会越来越多。我知道您有一种特别的技巧可以教给他们，是吗？

威克斯医生

是的，我称之为“窥视”，这种方法很有效。你还记得在BBC的节目（本书第二章）中出现的那位病人吗？她病了九年，积存了很多强迫观念。据她讲，只要是书中提到的疗法她都试过。今年，我收到了她寄来的一张圣诞贺卡，上面写着：“谢谢您让我的头脑得到了安宁。”看这样的贺卡感觉真是妙极了，现在这张卡还放在我的梳妆台里。

对于强迫症患者，你可以告诉他们，强迫观念是由脑力和情绪上的疲劳引发的，是在一个疲劳的大脑中反复出现的想法。就我来讲，我首先会告诉他们真相，告诉他们隐藏在强迫症背后的事实。

举例来说，有位女士每天都要把冰箱清洁上好几遍。想想看，一天内把冰箱内的东西倒腾上六、七遍是个什么滋味。我向她解释说，冰箱内不会有能够感染并伤害到她的细菌，因为那里面温度很低。我甚至还在她的房间各处取了些样品进行培植，最后化验结果均为阴性。于是我教她在我身边坐下并开始“窥视”，窥视冰箱里没有病菌的事实，哪怕只有一小会儿都行。你瞧，冰箱里不会有能够伤害她的病菌，这是真理，是事实。如果她能窥见这一事实，那么即使它转瞬即逝都是好的，因为起码在那一瞬间她看见了真相。当然我也知道，过不了一会儿她的强迫观念又会卷土重来，尤其是在她离开我之后。



这些可怕的念头来得如此频繁，以至于它们会自动地沿着老路飞快地进入她的思绪。不过关于这一点我也提前给她做了说明。我告诉她：“你得像每天练习钢琴一样静下心来练习窥视。虽说你已经明白了冰箱里不会有细菌伤害你，但你在离开我之后，强迫观念可能又会回来。这时候，你必须要练习保持对真相的窥视，哪怕只有一会儿。渐渐地，真相保持在你脑海中的时间会越来越长，而看待这一问题的正确方法也会随之树立起来，当然这一过程将非常缓慢。最后，强迫观念将仅仅成为一种奇怪的想法而不值得一提。”

还记得两年前在我们的BBC节目中出现的那位病情严重的女士（当时医院的医生们甚至考虑要给她做脑白质切除手术）吗？你知道吗，我和这位女士只见过一次，其它时间她只能听我的录音带或给我打电话，而从英格兰到澳大利亚的电话费相当昂贵，所以她也打不了几次，然而她却痊愈了。她就是那位在送给我的圣诞贺卡上说“谢谢您让我的头脑得到了安宁”的人。因此，一定要窥视，窥视，再窥视。

不过强迫症患者仍需要医生的帮助。医生应该对“窥视”这种方法有所了解，乐意为病人找出隐藏在症状背后的真相并帮助患者去窥视，直到正确的观念在他的脑海中扎下根来为止。很多临床医生只管给病人用药，殊不知这常常是舍本逐末之举。

玛丽安

那些承受神经性疾病折磨多年而变得非常抑郁的人自尊大概也所剩无几了吧？

威克斯医生

哦，是的。

玛丽安

我还记得在您的书中有一位患者曾这样问您：“我真的是一个优柔寡断的人吗？”

威克斯医生

当一个患者因为疲劳而情绪过激时，他常常会变得没有主见、人云亦云，就像我早先在书中说的那样，连小孩子都可以把他弄得团团转，这也是为什么他觉得自己优柔寡断的原因。他非常容易受到暗示，这会让他觉得无所适从，近乎崩溃。当他出现某种想法时，这种想法会迅速地和某种感觉对上号，并进而产生各种令人困惑的症状。这种过敏的情绪反应是如此的强烈，以至于患者会觉得即使是小孩子也可以影响到他。要是到了这种地步，他肯定会对自己失去信心，这是不可避免的。只有当他朝着痊愈的目标主动迈出并不稳健的第一步的时候，他才又开始找回自信。之后，他可能会时不时地感觉信心百倍，并在心里面说：“我又是原来的我了。”不过，这种感觉可能持续不了多久。当它消失的时候，患者应该坦然面对，让它消失好了，因为一旦他有那种找回自我的感觉，我可以保证这种感觉还会再回来的，最终它会在患者的脑子里扎下根来。患者不但可以找回以往的自信，还会因为自己把自己从绝望的泥潭中解救出来而变得更加自信。当一位患者在电视采访中被问到是否快乐时，她是这样回答的：“是的，我很快乐——如果你没下过地狱，又怎能知道天堂的好呢？”这话真的是千真万确，你只有在饱尝失去自信的滋味后才会真正懂得自信。我们并非生来就很自信，许多我们看来自信的人也不过是自以为是而已，只有那种失去后又一步步找回来的自信才会真正地长久。

玛丽安

事实上，患者在这许多年中建立起来的是一种勇气，对吗？在这漫长的斗争过程中，您是不是也见证了很多非常勇敢的人？

威克斯医生

是的，这些患者是我所了解的最勇敢的人。他们在不具备条件的情况下仍顽强地努力着，当然这也是努力的最好时机。我想那些有机会这样锤炼自己的人是很幸运的，因为他们可以从中体会到自己所能迸发出的巨大潜力，同时也会从这一过程中发现生活的真谛和斗争的意义。此外，他们还可以通过对比找到真正的安宁与美。

玛丽安

像这样帮助人一定很令您费神吧？在为他们这样付出时您是不是觉得自己就像是在打仗？这么多年来，您有没有觉得很累？

威克斯医生

没有。当你做一件自己喜欢的事情时你是不会觉得累的。有时在忙碌了一天之后，我在进家门之前仍会听到厨房的电话铃响。我可能会先去接电话，然后再吃饭，但这也不会让我感觉很累。你瞧，我都活到八十岁了，所以说工作并没有伤到我的元气。

玛丽安

事实上，您现在也没有停止工作，因为您还在写书——最近您又完成了关于神经性疾病的第四本书，叫做《战胜神经性疾病的更多招数》，是吗？

威克斯医生

是的，没错。

玛丽安

您认为其他医生认同您的理论吗？我知道您的病人是认同的，也知道您在英国和美国作过很多讲学，我还注意到您很少有休息的时间，在经历了这么多的努力后，您觉得医学界的专业人士听您的了吗？

威克斯医生

是的，他们听了。很多病人都给我写信，说：“我的医生叫我读读你的书。”一些医生也会给我写信，向我索取录音磁带。现在我的磁带已被广泛地用于各精神病诊所——尤其是英国和美国的诊所。情况真是这样，玛丽安，这一天的到来花费了我二十年的努力。我每年都会受美国恐惧症协会的邀请在其年会上发言，其听众几乎全部都是精神病学家和精神治疗医生。

真知最终是要浮出水面的，不管这一过程要花费多长时间，最后它肯定是会出现的。而我的理论之所以能广为传播也正是由于它产生了预期的效果。我也许无法亲眼见到这一理论被完全地接纳，但我相信这一天终将到来。现在，美国和加拿大各地有很多诊所都在使用我的方法，在英国同样也有很多。许多小型团体也建立了起来，他们给我写信，向我寻求帮助。最近我又收到了一位女士的来信，我想我还给你看了她的照片，那种感觉真是太好了。

玛丽安

威克斯医生，不妨给我们说说关于这张照片的事情吧。

威克斯医生

好吧，照片上的那位女士是一名恐旷症患者。她原先病得不轻，好几年都没走出过家门。最近她给我寄来一张她在布莱顿拍的照片，并在信中说：“看看这个——这就是您工作的成果。”照片中，她怀抱一名七岁的小男孩站在水中。这是许多年来她头一次来到海边。那个从

未见过海水的小男孩低着头，用脚拍打着浪花，而这位女士则低头欣喜地看着他。这张照片是上星期收到的。现在，我的方法正在世界各地产生作用，而像这样的例子也一定会越来越多。

玛丽安

这张照片一定让您兴奋不已吧？



威克斯医生

当然了。在你上了年纪之后，过去是否快乐的问题对你已不再重要，真正重要的是你曾做过什么。如果你曾经帮助过别人，那么你在晚年就有了安慰和精神支柱。你知道吗，我从来都不是孤单一人地在工作，我还从其他人那里得到过很多帮助。他们多年来一直与我并肩工作，尤其是在英国的时候。有三个人我得特别地提一下，他们为我处理了很多烦琐的事务，

包括往邮局送大批的磁带和书籍。二十年来他们天天如此，风雨无阻。我很高兴能有机会在此提起他们，对他们我真是非常感谢。这三人当中，有一位女士为我打扫房间，我称她为“纽特夫人”。谢谢你，纽特夫人。顺便，也对其他许许多多的人们表示感谢。

玛丽安

谢谢您，威克斯医生，非常感谢。

威克斯医生

也谢谢你，玛丽安，谢谢你给了我这么一个畅所欲言的机会。

在纽约白平原医院的讲话，1983年

我在第一章已就我的方法与正统精神疾病疗法之间的区别进行了阐释，同时也提到这种方法如今（1989年）已被世界各地的医生和临床专家们广泛接受和采纳。为了实现这个目标我奋斗了二十五年，其中大部分时间里我都是在孤独地坚持着自己的治疗方法。不知有多少次，神经性疾病患者向我抱怨说他们不被家人和朋友所理解，我就安慰他们，告诉他们从神经疾病中康复本来就像是一次孤独的长跑。在这里，我还要告诉他们，确立一种非正统的疗法也同样孤独。多年来，我觉得自己就像是女性中的唐吉珂德，甚至要与众多的同行交锋。尽管我从未怀疑过自己，但无疑我是孤独的。

因此，当发现自己的方法得到了纽约白平原医院医生们的理解与赞赏后，我感觉非常开心。

而这一成果的取得与白平原医院精神病主治医生、恐惧症门诊主任曼纽尔·赞恩医生的努力是分不开的。我与赞恩医生在七十年代中期初次相识，1977年我们俩还一同参加了在纽约举行的一个精神病医学大会。从那之后我们成了相当投缘的朋友，对彼此的工作也十分地欣赏。因此，当1983年返回澳大利亚时，我中途在美国停留并到白平原医院讲课也就成了情理之中的事情。

另外，我的工作还得到了华盛顿乔治敦大学临床精神病学教授罗伯特·杜邦医生的赞赏。我初次遇见杜邦医生时，他还是美国恐惧症协会的主席，该协会一直致力于对焦虑症及恐惧症进行现代的分析并为其确立新型疗法。自1983年建立以来，该协会得到了长足的发展，目前美国各地的临床部门都得到了该协会的支持。

对于以上这两位精神病学专家，我深表感激。

赞恩医生

我是赞恩，本院恐惧症门诊部的主任……能再次见到威克斯医生对我来说是件难得的喜事。她让我想起1977年我们一起开会时的情景。在我的记忆中，她有着深邃的洞察力，然而她当时的发言却并未得到大部分与会者的认同，而我则至少能在那次会议上公开地对她做出积极的评价，我认为威克斯医生是我们这一领域的一位真正的前行者。

多年来，很多到我这儿来的人都会提起她，而这正是她的过人之处，我对威克斯医生的初次了解也是从一位病人那里开始的，那时我已经离开了内科，开始帮助残疾人进行机能恢复的工作，独立地从事精神病学方面的治疗。这位病人跟我提起了威克斯医生所著的一本书（我想是《神经性疾病的救星》），随后我就找来了这本书看，书中表现出来的人性以及威克斯医生对病人的看法让我惊叹不已并深为折服。

我自己都觉得难以置信，作为一个受过精神分析训练的精神病医生，我意识到书中所表现的是完全不同的东西：威克斯医生能从病人的角度出发看待问题，而不是像我们一样高高在上地给病人讲问题，她能认真地倾听病人的感受。我认识到这就是她这本书的非凡之处——她

去理解病人。正因为如此，我的病人才会不断地跟我讲他们读过克莱尔·威克斯医生的书，而当我问他们感觉如何时他们会说：“我以前从不相信还会有人像我理解自己一样地理解我。”对于这一点，我本人也十分赞同。

我想，威克斯医生不远万里从澳大利亚来到这里与我们进行交谈，对我们来说实在是莫大的荣幸。无需多说，我只想利用这个机会对威克斯医生的到来表示欢迎，并请她畅所欲言。

威克斯医生

谢谢你，赞恩医生。当我第一次接到来这儿的邀请时，我还以为我只是要给一个十二、三人的小团体讲讲课并回答些问题而已，所以当时我不知深浅地回答说：“当然，我会去的。”然而在我抵达机场，见到我的朋友（她家在布朗克斯区，我和她住在一起）后，她首先让我看的就是刊登在报纸上的一则通告，上面说：“威克斯医生将发表演讲并回答问题。”我当时想：“天哪，我根本就没准备做演讲！”



你们知道，我是属于那种在演讲前要做些准备的人。还记得比利·格雷厄姆早年演讲时的一个故事吗？那次他为演讲进行了充分的准备，演讲词也背得滚瓜烂熟，可演讲那天来了很多大人，这令他紧张不已以至于越说越快，最后仅用了不到五分钟的时间就结束了演讲。

像这样演讲当然很容易，但我可不想这样，我问自己：“你到底要做什么，去演讲吗？用两天的时间调整时差然后再去演讲？显然不行。”后来，我灵机一动想到了一个办法：我身边坐着一位假想病人，我和她已经进行过数百次的谈话，她名叫杰斯（她想有个名字，所以我给她起了这个名字），就坐在这张椅子上[威克斯医生用手指了指身旁空着的椅子]，但你们只能看到她的后脑勺，不过这不要紧[笑]。

本来，杰斯不愿意到我这儿来，因为她不相信有医生可以帮助她。之前她已经求助过许多医生，但他们都解决不了她的问题。[威克斯医生转向空椅子]“我说得对吗，杰斯？”后来，杰斯的丈夫在图书馆里发现了一本书，他看了一会儿后不禁想：“这就是杰斯。”于是，他把书借回家并给杰斯念了几段。杰斯听后也开始翻看起来，并且饶有兴趣地读下去，而在那之前，她根本就无法阅读。

当读完这本书后，杰斯说：“我想见见这位医生！”于是她丈夫把她带到了我这儿。是吗，杰斯？她在诊疗室里面对我坐着，两只手紧张得快要把手绢都撕破了。我平静地问她：“杰斯，如果现在我有一根魔杖，你希望我帮你挥去什么？”杰斯回答说：“让我别再害怕，医生。现在任何事情都可以让我害怕，而且我无时无刻不感到恐惧。我有丈夫和两个孩子，所有的家务都得由我来做，但现在我做不下去了。医生说我没有什么问题，但我知道自己病了，我太累了，甚至感觉呼吸都很困难。每天早上醒来时我都动弹不得，我变得又累又抑郁，像有条带子整天紧紧地勒在我头上一样，就算艾斯普罗斯也无法把它解开。而约翰尼——我的小儿子，只有两岁，他不是哭就是叫，一看到他这样，我的胃就像被人拧了一把似的。如果我更快地起床去看玛丽——她五岁——或跑出门去找她的话，我的腿就会软得像根皮筋，一点力气都使不上，它们摇摇摆摆的，有时甚至还会让我栽跟头。早上当我洗漱时，我还会觉得头晕，好像要昏倒在洗脸池边似的。医生，我真的会昏倒吗？”

威克斯医生对假想的病人说

杰斯，你这样有多久了？

假想的病人[威克斯医生模仿她的声音]

在第二个孩子出生后，大约是两年前。

威克斯医生

出院后你是不是过早地就开始从事家务了？

假想的病人

是的，没有人帮我。

威克斯医生

你母亲也帮不了你？

假想的病人

我母亲身体不好，她做过子宫切除手术。

威克斯医生

你没有姐妹吗？



假想的病人

我家只有我一个孩子。不过我丈夫晚上有时起来照顾孩子，但孩子哭得太厉害，而且每晚还要喂好多次。我想我的问题就是从那时开始的，当时我就想：“我这个样子怎么能照顾他们所有人呢？”

威克斯医生

杰斯，现在你家里有人帮忙了吗？

假想的病人

没有。

威克斯医生

你有没有可能休息上两个星期呢？

假想的病人

我能去哪儿休息呢？

威克斯医生对听众说

这就是杰斯的问题，你们看，她的问题仍在继续。

假想的病人

但是医生，我过去可不是这样的，过去我什么都可以做：洗衣、熨烫、收拾家务、照顾孩子，唯有送小儿子上学不行，但我能去学校接伊丽莎白（伊丽莎白是我朋友的女儿）。而现在，尽管伊丽莎白的母亲每天可以替我接送玛丽，但我仍不知该怎样解决自己的问题。

威克斯医生

这就是你全部的问题吗？你是不是把所有让你担心的事情都告诉我了？

假想的病人

嗯，还有一些荒唐的想法。

威克斯医生

是什么样的荒唐想法呢，杰斯？

假想的病人

如果我去看球，和其他人在一块儿时，我就会产生一些可怕的想法，我都不敢告诉您。

威克斯医生

不，你可以告诉我。这些想法对我来说并不荒唐，你明白吗？

假想的病人

嗯，如果我在街上看见一个修女，我就会产生一些关于她的可怕想法。

[讲话由于更换话筒而中断了，因为后排的人听不见。]

威克斯医生[重新向听众介绍杰斯的情况]

杰斯说她不管干什么，心跳都会加快。她洗漱时，心脏会挨着水池怦怦作响；她睡觉时，或许就在快要睡着的时候心跳也会加快，她会觉得自己的脑袋像个钟锤一样在枕头上摆来摆去。她说任何微不足道的担心都会让她紧张万分，以至于她会觉得自己的胃在抽搐。她认为自己必须、也一定要摆脱这种状态，但后来却发现唯有安眠药能让自己平静下来。或许与朋友聊天也能达到这种效果，但这需要时间。我对她说：“杰斯，还有什么困扰你的事情吗？都告诉我吧！”于是，她又告诉我说她非常疲惫且十分虚弱。早上醒来时她几乎无力下床去做家务，[威克斯医生转向杰斯]而尽管你的丈夫非常体谅，他仍无法理解你为什么这么累，是吗？

假想的病人

是的，医生，他不能理解，他就是理解不了。

威克斯医生对听众说

对，他看不出杰斯做了多少事情，因为床铺不再整洁，饭菜也不像以前那样热乎乎的了，于是他想：“她一整天到底做了些什么，会让她这么累？”杰斯也觉得很内疚，因为她自己也觉得没做什么。但我会告诉她这是为什么，我会把所有这些症状都解释给她听：她那可怕的像被勒住头似的疼痛、像被人拧了一把似的胃疼，以及她的虚弱、颤抖、抽搐、焦虑、流汗、心悸，还有那种醒来时好像某种可怕的事情就要发生似的感觉——[威克斯医生转向空椅子]你有过这种感觉，对吧，这种醒来时好像某种事情就要发生似的感觉？你跟我讲过，不是吗？你还说你不得不反复安慰自己说什么都不会发生来着？

假想的病人

是的，没错。

威克斯医生

在杰斯之前我还见过许多像她这样的病人，很多次，所有这些症状，就像我给杰斯解释的那样，只不过是压力症状，只是它以一种特别的方式产生而已。我们能够承受很大的压力，前提是我们的器官有足够的用于制造应激激素以对抗压力的化学物质。开始有压力时我们不会觉得怎样，但如果经常处于压力之下，身体内的化学物质就会被耗尽。到那时，我们会变得非常脆弱，甚至经受不起轻微的恐惧。

一个人要是像杰斯这样，出院后回到家里，一个孩子躺在臂弯里，另一个孩子扯着裙子，她一定会感觉很虚弱（在医院她也许会注射血红蛋白，但出院后血色素就有可能降下来），况且夜里她还要起来喂孩子，得不到足够的睡眠，而白天丈夫又要去上班……

我忘了我说到哪儿了——我已经八十岁了[听众鼓掌]——我喜欢听你们鼓掌，这让我觉得我这个八十岁的老太太仍能让你们感到高兴！[更为热烈的掌声]……

言归正转，杰斯身体里用来抵御压力的化学物质渐渐地耗尽，但是她对这些物质的需求量却越来越大，所以最后她会入不敷出，筋疲力尽。我把这个解释给她听——告诉她这就是问题的症结所在；她没有精神失常，人也不怪，她只是一个无力应对压力的正常人，其身体的这种要求未能得到满足而已。你们知道，杰斯吃得不太够。[威克斯医生转向杰斯]你不愿和家人坐

在一起吃饭，因为如果一起吃，他们所有人的眼睛就会盯住你的盘子看你吃完了没有。你受不了这一点，所以就会端着盘子偷偷离开，吃上一点然后把其它的倒掉。之所以要这样，是因为当其它器官有问题时，胃会跟着难过，自然我们也就没了胃口。但是这恰恰是我们的身体最需要食物的时候。我们需要补充化学物质来恢复肾上腺和其它腺体的机能以便应对压力。

杰斯，过去你只是在杯子里打个鸡蛋，搅一搅喝掉，那就是你一天的食物，对吧？没有多少维生素。那时候我不得不教你多吃一点，给自己多补充些维生素，你很听话，也很坚强，真的。

后来，我还给杰斯讲解了压力的几种模式，并给她解释了经常感到害怕是怎样“唤起”她的神经并改变其神经系统的。我告诉她当神经被唤起时，它们会变得十分警觉，反应也更快、更强烈。

举例来说，一个小女孩晚上站在窗前等她爸爸回家。通常她的父亲都会喝得酩酊大醉，回家后就跟妈妈吵架并在客厅里动手打人。久而久之，这个小女孩一见到爸爸回来就会躲到床下藏起来，甚至于在她爸爸进门之前，她就开始在窗前聆听外面的脚步了，一旦听到父亲与邻居说话的声音，她的心跳就会加剧，并会飞快地钻到床下，有时候她甚至还没听到父亲的声音就已经怕得不行了。她的神经如此紧张，以至于她能听到公交车的关门声。



对父亲回家的声音她已经变得非常敏感，对此的科学解释是：神经反应由于不断的重复而得到了强化。试想，如果神经不敏感，无法被“唤起”，如果我们保持冷静，那么不管发生什么，也无论面临多大的压力，焦虑状态都不可能产生。然而不幸的是，我们的身体并非这样，我们的神经会被“唤起”，神经反应也会因为重复而变得更加强烈。神经系统不是去阻止这种重复，而是允许某种反应一遍遍地发生，以至于轻微的焦虑会演变成恐惧，恐惧会演变成更大的恐慌，直到最后它“刷”地一下控制了你的全身，令你感到毛骨悚然。到这种时候，焦虑就真正成为一个需要认真对待的问题了。

如果一个病人神经过敏到了这种程度，那么即使是一阵冷风也会让他恐慌，一幕伤感的场景在他眼里会成为一出悲剧，一场平常不会让她感到悲伤的电影这时也会令她肝肠寸断，而一件令人愉快的小事则又会让她欣喜若狂。当一个人这样时她很难把持住自己，她真的会觉得自己疯了，而实际情况不过是她的神经过于敏感而已。

极度的敏感会过分地消耗肾上腺素，并会让人感受到一种绝对、彻底的疲劳。这种疲劳超越了一般意义上的疲劳，它不仅表现在身体上，还表现在精神上，许多人会因此觉得支撑他们活下去的已不再是愿望，而仅仅是意志而已。就算是多活一天都会让他们在体力上更加入不敷出。

这是一群迷茫的人。他们并不缺乏勇气、希望以及恢复正常的愿望，也不缺乏对孩子们的爱，他们愿意为了孩子而去努力尝试。他们的迷惑有很大一部分缘于对所患疾病的无知。他们希望有一天能有一位医生向他们解释一下这是怎么回事并告诉他们该怎么做，而不是仅仅给他们一些镇定剂或抗抑郁剂之类的东西。

所以，我向杰斯进行了全面的解释，并像往常一样在谈话结束时对她说：“现在，在你离开这里之前，请你用自己的话重复一遍我要你做的事情。”我这样说是想知道杰斯是不是真的明白了我让她做什么。如果她明白了，她会说：“您要我接受所有奇怪的感受，带着这些想法继续生活，并去做我该做的事情。”

威克斯医生对假想的病人说

是的，杰斯，我希望你去真正地接受，而且是心甘情愿地接受。别想着是威克斯医生告诉你忍受这个、忍受那个的，也别咬着牙坚持，因为紧张会消耗掉你更多的应激激素，并会加剧肾上腺的负担。要放松，杰斯，像这样瘫坐在椅子上[威克斯医生演示了一下这个动作]并对自己说：“不管我的身体怎样，我都要尽量坦然地去接受。”

假想的病人

就算恐惧也要接受吗？

威克斯医生

是的。不过当然了，在杰斯非常疲惫的时候，让她休息几天并把孩子交给其他人看管也是大有裨益的，这将使她重新鼓起勇气并燃起希望。在杰斯离开前，我又问她：“明天十一点半你在哪里？”

假想的病人

在家里。

威克斯医生对听众说

于是我把秘书叫了进来并对她说：“吉恩，明天上午十一点半提醒我给麦克阿瑟夫人打电话好吗？”杰斯抬起头来看着我说：“您明天真要给我打电话吗，医生，十一点半的时候？”

威克斯医生对假想的病人说

是的，杰斯，我不会忘掉的。

威克斯医生对听众说

我没有忘记。在接下来的一个星期里，我每天都给杰斯打一个电话，对我来说这并不是什么很重的工作。当第二个星期四我再次见到她的时候，她已经可以独自走到街边的邮箱寄信了。

哦，还有一点，在恐旷症病人离开之前，我通常都会要求他们走下楼梯——我从不让他们使用电梯——到一楼的药店买些软糖回来。那位药店老板通常也会在柜台边摆上许多软糖，一次他对我说：“威克斯医生，您用的药真有趣，您的每一位病人来了都要买软糖。”不管怎么说，那些曾经认为自己不能走路的患者在来我这里之后都可以走下四层楼给我买些软糖回来了。

一般情况下，我还会在办公室里放几本我写的书给那些准备见我的病人看。他们可以挑上一本带回家，这样，在正式见面时我就用不着再给他们复述一些基本的知识了。一次，有位美国领事馆的工作人员在星期五的时候从我这里拿了本书，星期一他打来电话（他本来约好了周四和我见面），他对我说：“威克斯医生，您的书我读过了，我觉得周四不用见您了，我已经好了！”我说：“这太好了，我会取消周四的见面的。”“哦，不，不，”他赶忙说：“我的妻子状况也很糟，她快要崩溃了，我想周四她需要见您。”[笑]

好了，今晚我没打算做演讲，因此刚才所说的也不算是演讲，再说我本来也没做准备，不过我希望你们能从杰斯的例子中了解到一些东西。现在你们可以随便问我问题，我将尽量予以解答。

听众提问：

提问

威克斯医生，您在开始时跟我们提到了杰斯的一些奇怪的感觉，但后来这个话题被打断了。

威克斯医生

是吗？哦，是的。那是些令人感到害怕的感觉。当人们整天都在关注自己时（神经疾病患者就是这样），他们的想法会变得非常奇怪。事实上，他们是要试试自己的想法到底有多奇怪。他们会想：“我真的疯了吗？我真能这么想吗？这到底会坏到什么程度？我还会有其它的奇

怪想法吗？”在他们眼里，有些事情会显得十分怪诞。比方说修女嘴唇上的阴影看上去可能会像一撇胡子，于是他们就想：“她是个穿着修女衣服的男人！”一些小事在他们脑子里绕来绕去就会变得非常可怕，于是他们想：“我真的是快疯了！”当你患有神经性疾病的时候，千万别去相信这些想法。如果有，那就去想好了。记住，就像当你过于敏感时伤感的电影会让你流太多泪，所以你会把一些怪诞的事情看得过于怪诞。它们只是些想法，但对它们感到害怕却会妨碍你的恢复。

说到奇怪、荒诞的想法，我还想谈谈一些人在恢复过程中产生的奇特感觉——当你觉得自己正在好转时，那种平静、那种突然感觉好转的不可思议会让你觉得更难承受。一位女士就曾对我说：“有病时我感觉还轻松些，没病时那种平静、那种等待什么事情发生的感觉反而让我觉得十分奇怪。”由此我又想到了在爱尔兰坐火车时碰到的一个小女孩。



那一天突然出了太阳，而此前的数周一直是阴雨绵绵，于是我挪了挪位置坐到了太阳光里。但我对面的那位小女孩却把自己挪到了太阳光外面。她解释说：“我不喜欢太阳，我还没有适应过来。”所以，当你正在恢复，尤其是当你突然感受到那种奇特的平静时，不要退缩，应该

这么想：“我可不要像那个爱尔兰女孩一样！我不会回避这种感觉！”不要试图逃避，应该沉浸在这片刻的宁静中，让它成为你的一缕阳光！不要因为它而感到害怕！

我经常说，恢复也是一个奇特的过程。有时病人会禁不住想：“如果要重新面对所有的责任，我宁可不要恢复，因为我永远也承担不了那些责任。”这样想的病人经常想象自己必须在目前这种处境下突然面对康复——事实上他想象中的自己还是有病，还是敏感，然而康复却并不是这样。突然的康复是很少见的（尽管这种情况并非没有），通常情况下，时间都会令这一过程显得非常平和。像我刚才试图告诉你们的那样，病人在痊愈前会有很多奇怪的感受，而每种感受他们都应无条件地接受。他们应该明白，每一天的体验都使他们的基础更为坚实，它在他们脚下生长，而他们则在这种基础上发展。它的形成是在经过了很长时间、经历了很多奇怪的体验后逐渐完成的。事实上，正是由于有了这些体验，基础才得以形成。

在这一过程中，复发是最重要的因素。永远也不要因为病情复发而感到难过，它是你最好的奠基石，因为每一次复发都给了你进行康复练习的机会，它使你不得不去做那些必须要做的事情。只有在你学会依靠自身的努力克服复发后，复发才会变得无足轻重，而这也意味着你真正的痊愈。

我说了这么多，你们是不是感觉有些困惑了？不过没关系，因为我还将告诉你们如何应付各种情况的方法，下面就是一种情况。在你自认为自己早已恢复、状态很好的时候，压力仍能让你产生一些旧的症状，这些症状会让你想起以前得过的病，同时它们的再次突现也会让你震惊不已。你以为自己不会再有这些症状了，然而它们却又回来了。这种时候不要惊慌失措，也别试图逃避，更不能失去理智。很多人在这种时候都会这样，我见过他们拼命逃窜的样子，我会对他们说：“停下，快停下，别再逃避了！”看看发生了什么事，你会发现不过是再次有了一些症状而已。这些症状和你突然听到天大的好消息时的感受没多大区别。

如果你得知女儿在学校得了全A，你的腿也会发软，手也会颤抖，心跳也会加快，这些反应都是一样的，只不过它们的含义不同罢了。停下来仔细瞧瞧突然而来的症状，分析一下发生的事情，你会认识到症状还是原来的症状，不必为此惊慌，也别被它吓着。在这里，“停下来”是关键，它意味着停止逃避，审视自己。赞恩医生的“关联疗法”也包含了这一内容。他的意思是说：不要因为害怕症状而盲目地逃避。

拨开遮挡视线的迷雾，去仔细地观察、分析，看看这些症状到底是什么，不过是些吓唬人的东西而已。如果症状还未消失，那么你就得接受事实，告诉自己你又变得敏感了，也许明天、后天你仍会这么敏感，但这种状况持续多久并不重要，只要你去完全地接受，症状最终是会消失的，他们最终会变得无足轻重、无关痛痒。而这变得无足轻重、而不是突然地消失就是恢复的关键所在。在接受的过程中，你会突然产生这么一种感觉：“我知道这些症状，我很了解它们，我曾经经历过，它们没什么好怕的。”这时你就会茅塞顿开，产生一种豁然开朗的感觉。

在回答别的问题前我还想给你们讲讲关于多伦多一个诊所的事情。

一次，我接到这个诊所主任写来的信，信上说：“威克斯医生，我们想在发给病人的圆珠笔上刻上您的话，不知您是否介意？”我当时就想：“这主意不错。”后来，他们给我送来一支这样的圆珠笔，上面刻着：“恢复需要依靠你害怕的地方和经历。”这就是我的观点。

恢复不在于你能逃避某个地方或某种经历，也不在于如何训练自己尽量地不去慌张，如果这样，你只会越陷越深。而只有直面恐惧，你才能得到恢复。通过面对，你会逐渐学会接受所发生的一切，并使它们变得不再重要。你仍然可以去做任何事情，即使是冒冷汗、颤抖或惊恐不已也没关系，如果你心甘情愿地去接受，去做你必须要做的事情，那么就没有什么做不到的。每一个神经疾病患者都应该牢记这个词：心甘情愿。

另外，我还想跟你们谈谈病人的某些感受。

关于病人的各种症状、想法我在前面已讲了不少，现在我想更为详尽地谈谈伴随疾病而来的具体感受。它不只是症状，它还是一种犹豫不决、缺乏信心、左右为难的感觉，病人会觉得这里空空如也[威克斯用手指了指自己的心]，好似真空一般，没有任何可以依靠的东西。当你有了这样的感受时，你常常会觉得思想被禁锢在了自己身上。不论你做什么，你最后都会想到自己。我曾经遇到过一些试图摆脱这种状况的病人，他们在绝望时会疯狂地数数：一、二、三、四、五……以便将注意力从自己的身上转移开。如果我告诉你们这些人都是谁的话，你们一定会惊讶不已：他们中间有不少是名人。

这样的感受令人筋疲力尽、迷惑不已，同时它也最容易让患者误以为自己是发疯了。恢复的关键是别试图将注意力从自己身上挪开，也别强迫自己不这么想。让大脑自由地思考，不必勉强。想到自己的时候不妨换上一种欣然的心情，这样你的紧张就会缓和很多。没有了紧张，大脑就又可以灵活地思考了。知道吗，大脑疲劳时会失去其灵活性，思想也会变得呆滞。你们肯定有过这种经历，当疲劳时一首曲子就会浮现出来，挥之不去。我记得在我参加完最后一门医学考试后……[一位听众打断了威克斯医生的话]

提问

威克斯医生，您认为与心理方面的原因相比，体内化学物质失衡对疾病的产生起了多大的作用？

威克斯医生

依我看，这个问题可以这样简单地回答：先有神经性疾病，再有化学物质的失衡。治好了前者，后者的问题自然就会消失。

我讲的是焦虑状态，这其中也可以包括恐惧症和强迫症，但不包括像躁狂抑郁症或产后抑郁症这样的疾病。有些美国的朋友给我来信向我寻求帮助，说医生要求他们服用镇定剂或抗抑郁剂以便恢复体内化学物质的平衡，还说他们可能一辈子都离不开这种药了。对于这些病人我能立刻给予帮助，通过给予充分的解释，为他们制订计划，我能让他们在无需药物治疗的情况下最终得以恢复。再强调一遍，我的观点是先有神经性疾病后有化学物质失衡。治好了前者，后者的问题自然就会消失。

提问

您能不能就衰竭问题再做一番解释？您说杰斯，就是那个看不见的病人，她因为刚生完小孩或其它的什么原因而变得精力衰竭。我们这儿的很多人也有这样的问题。您能否简洁明了地告诉我们您会对这样的病人说些什么，是让他们锻炼、调整饮食，还是让他们仔细地思考，或

者就是跟他们谈话？当他们说“我太累了，不行了”的时候，您会说些什么，您怎样让他们坚持下去呢？

威克斯医生

首先我要知道“为什么”，这很重要。衰竭的原因有很多，像贫血、甲亢、糖尿病、肺结核等。病人必须首先进行全面仔细的检查。如果没有器质性的原因，我就会设法找出他们是否受到了某方面的压力。例如，他们在家里是否经常感到有压力？这或许是因为和他们生活在一起的人总让他们担忧，令他们操碎了心，或许是其它一些让他们担心的事，但不管是什么，担心都是最令人费神的事情。

一个心情愉快的人是不太可能变得筋疲力尽的。所以，首先我要做的就是找出让病人精力衰竭的原因，一旦找到了原因，剩下的事情就迎刃而解了。他们只需要吃足够的食物，补充足量的维生素就可以了。不过同样需要注意的是，维生素不要过量，适量就行了。另外就是要帮助他们在仍然疲惫的情况下继续做其该做的事情——而不是躺在沙发上等着自己好转，因为如果你能让他们走上街，就算是有其他人在帮助，他们也会获得极大的自信，也许走回来的时候他们就不需要帮助了。第二天他们甚至还会……

自信是个有趣的东西，它产生于努力，也只有努力才能催生出自信。我们从来都不是凭白无故地获得自信的，必须要去争取。而一旦对所做的事情产生兴趣，就算是筋疲力尽的人也能有令人惊异的举动。

我曾经做过一次手术，那是一次大手术，手术后不久我就要去上班，事实上出院后我就开始上班了。[威克斯医生看了看表]（才九点过十分，可我已经快讲完了！）那时我站在山脚下——我的办公室在山顶上——心想：“我永远都爬不到山顶，我做不到！”我太累了，心里也清楚地知道这一点，手术做得很艰难，我几乎就没命了。整整两个星期我一直靠静脉注射维持着生命，那时间可是够长的，我的体重也因此轻了足足二十二磅。但不管怎样，最终我还是爬到了山顶。

当我进入办公室时，我的苏格兰秘书已经为我准备好了咖啡和烤饼。你们知道吗，那天当我结束了工作，发现自己已经接诊了许多病人的时候，我的感觉就好多了。一个星期后，我的感觉更好了。又过了一个星期，我就完全恢复了。但是，如果当时我不去上班，而是整天呆在家里顾影自怜，想着：“我能做些什么？我该做这个吗？我该做那个吗？”那么现在我可能还是那个样子。这样回答可以了吗？

提问

是的，谢谢您。我想很多人都会对您的回答感到满意的。

提问

一个年轻人如果不愿面对他最为害怕的事情该怎么办？您说要恢复就得去面对恐惧，但当他惊慌失措的时候他是不愿意去正视的。您是否能就此提供一些一般性的建议？

威克斯医生

他多大年纪？

提问

十九岁。

威克斯医生

以前他是否是正常的？

提问

是的。

威克斯医生

多久以前？

提问

哦，大约是八年前。



威克斯医生

八年了？我认为这是个较难处理的问题，他需要医生的帮助，这个医生首先得对他的问题非常感兴趣，其次还愿意专注于对他的帮助，他要了解孩子的心思以及他对自身疾病的想法，找出妨碍他面对问题的原因，并帮助他去积极地面对。我就曾经治疗过一个和他病情相似的女孩。在来我这儿之前，精神病院的医生认为她不可能好转并准备让她出院。在后来的一年时间里，我每天早上都去接她和我一起上班（那时我还是个全科医师），有时她周末也和我在一起。渐渐地，她又能打字了，她有风湿病，不过仍可以使用电动打字机。回想当初我第一次见到她时，她躺在床上连看我一眼的心情都没有。虽然她可以进食，却不愿做事，不过最后我还是通过对她的关怀让她坐进了我的车子。

对于你提到的这个孩子，如果有人对他的问题有足够的兴趣，并且愿意帮助他，使他做些什么的话，他还是好起来的。在这里我只能建议你找一个能给予他特殊关怀的医生，除此之外再没有别的建议了，非常抱歉。

提问

在非常、非常恐慌的时候服用镇定剂会不会干扰恢复呢？

威克斯医生

这得看情况了……镇定剂的使用因人而异，这是我一贯的看法。如果你真的很劳累，如果一直以来你都刻意处在一种会让自己惊慌失措的环境下——我称此为“把头放在砧板上”，如果你感到筋疲力尽，那么服用镇定剂稍作休息可能会是个好主意。也许只用很短的时间，比如服用一个白天，再加上一晚上的充足睡眠，你就又会觉得信心百倍了。这就是为什么我说服用镇定剂要因人而异的原因。不过有时候你也需要直面恐慌，就算它让你毛骨悚然也要坚持下去。知道自己能经受恐慌是很有必要的，它让你明白你才是真正的主人，恐慌仍在你的掌握之中，无需害怕；另外这也意味着你懂得了应对恐慌的方法：即放松身体，松弛地坐下，以完全接受的心态面对恐慌。我一直都在强调，真正的平静在于恐慌的对岸，不接受恐慌，你永远也到不了安宁的彼岸。这也就是为什么我总说“慎用镇定剂，别形成依赖”的原因。

提问

我的母亲患恐惧症已有五十年了，请问像她这样患病时间很长且年纪偏大的人能够治愈吗？

威克斯医生

是的，如果你找对人的话。她是怎么打发时间的？是不是整天一个人呆在屋子里？

提问

她在屋子里干家务。

威克斯医生

这活挺累的。她需要一个能给予她特殊关照的医生。最好能让你母亲加入一些团体，让她逐渐融入人群是非常有必要的。开始时，她每天都应该和其他人在一起，和一群人在一起，不能一整天都把她一个人留在家里。

提问

她经常打电话。

威克斯医生

问题是那些跟她打电话的人是些愉快的人吗？他们帮助她了吗？你认为他们能帮你找到适合你母亲加入的团体吗？他们能帮她吗？

提问

她只愿和家人在一起，不愿见生人。

威克斯医生

这种习惯已经根深蒂固了，对吧？她和你们一家住一块儿吗？

提问

不。不过我父亲刚去世，因此我们现在正考虑让她来跟我们一起住。

威克斯医生

但我认为她和其他老人住在一起可能会更好。我曾有过一位病人，长期以来她一直不愿到我说的那种地方去住，但最终我还是让她去了。后来有一次我去看她，她对我说的第一句话竟是：“你为什么不早点送我来，我在这儿正好可以凑齐四个人打桥牌。”所以，我倾向于你们把母亲送到这样的地方，我指的不是养老院，那儿的老人全都无所事事，我指的是那种让老人们充满生气、活力四射的地方。如果让你母亲独自生活的话，她的病永远都不会好的。

提问

请问流动性焦虑和恐惧症之间的区别是什么？

威克斯医生

流动性焦虑是指在焦虑达到某种程度后，不论在哪儿你看到一点多余的事就开始担忧。刚摆脱掉一件使你担心的事情马上又会有其它的事情让你担心起来。事实上这种状态本身正是问题的症结所在，而过于敏感则会导致这种状态的出现。恐惧症指的是一种反复发作没有道理的恐惧，通常都是对某些特定事物的恐惧，比如蜘蛛呀、猫呀之类的。这就是两者的区别。



提问

你认为激素与神经性疾病包括恐惧症的发生有联系吗？

威克斯医生

嗯，当生活发生变化、腺体功能有些失调的时候，这种联系肯定是有的。再拿生孩子来说吧，我认为生完孩子后产生的神经性疾病与激素是有关联的。

提问

我就受到了生孩子的影响。您认为我们该怎么办？吃维生素和别的什么东西吗？

威克斯医生

我想应该这样：首先要吃得精一些，另外还要知道自己身上发生了什么，并记住这些最终是会过去的。了解问题对你很有好处，另外朋友的帮助同样也很重要。如果生完孩子后感到抑郁，你就应该找医生谈谈，因为产后抑郁症是个独立的病种，需要进行专门的治疗。

[赞恩医生向威克斯医生请求插几句话，威克斯医生点头表示同意]

赞恩医生

我认为威克斯医生给你说的意思是这样的：理解你身上发生了什么是非常重要的，单纯地谈论“激素”或者“心理”毫无意义。如果我认为自己身上产生了一些有不良作用的东西，而且我对此深信不疑，我体内的激素难道就不会发生变化了吗？我就不会受影响了吗？当然我会的。如果我受到了影响，那么这种激素对我观察事物的影响是什么呢？我对事物又会作出什么反应呢？而这种影响会不会带来更多的激素变化呢？我认为你不能单纯地去寻找一个原因——你应该要寻找的是整个系统，并去了解人是怎样做出反应的。

我想威克斯医生的努力表明了这样一个道理：通过去经历、去接受、去承认，病症最终会变得无足轻重。她试图帮助你们建立起一种观点，这种观点将有助于重新恢复激素的平衡，因为如果你总觉得前面有危险的话，你的腺体就会持续地做出反应，而这将歪曲你对世界的看法。

威克斯医生提到，一个人可能会由于生活中的一些小变化或者其它的原因而对事物产生一些怪异的想法——他可能会觉得某个修女是男的——这种知觉上的扭曲肯定和激素的变化有关。但是抛开上述的前提，这种扭曲也可能源自一个人看待事物的方法以及他做出反应的方式，所以问题是相当复杂的。但我认为，一个人如果最终了解了疾病产生的机制，并能接受观念带来的身体变化的事实，那么他就能更好地应对疾病并达到更高层次的平衡。不过在这一过程中，他还会感到害怕，就像威克斯医生说的那样，这是由于记忆的缘故，病人会说：“哦，这种感觉我以前也有，威克斯医生也曾说过，所以这并不像我想象的那样危险。我应该试着去应对。”这种看待问题方式的恢复将再次导致激素的变化，所以我不希望你们把问题看得过于简单。

我认为今天的精神病学正在传播这样一种观点，即病人的问题可以用激素来解释，其实不然，任何激素也解释不了问题的全部。但是激素的确会对人产生影响，而这个人也并非单纯意义上的人，他就像威克斯医生所说的那样，是一个处于社会环境中的人。

如果你有一群可以给予你帮助的朋友，如果你能找到一个愿意亲自探望病人并全身心地投入对其治疗的医生——就像威克斯医生对那位年轻女士做的那样——那么整个的系统就可能被恢复。神经疾病是个系统性的问题，这个系统不光存在于病人中间，还存在于我们生活的社会，这些都是我们需要应对的问题。[赞恩医生转向威克斯医生]希望您不要介意我打断您的话，威克斯医生。

威克斯医生

不，我听得很带劲。[听众热烈地鼓掌]

提问

威克斯医生，我患有周期性失明症，发作时看任何东西都是丑恶、肮脏、黑糊糊的，这让我感觉很不舒服。对于使用镇定剂美洛林（Meloril音）进行治疗，您有什么看法？

威克斯医生

嗯，关于失明我首先该说些什么好呢？你什么时候发作？

提问

大概两、三个月发作一次，每次持续一到两天。

威克斯医生

你是说你一整天什么都看不见吗？

提问

不是看不见，而是看见的东西……显得肮脏且十分丑恶。

威克斯医生

这其实不是失明，对吧？它只是对现实的变化，仅此而已。这可能是疲劳的某种症状，是你紧张时的一种反应，这就是问题的全部。你知道，我们医生通常只用我们了解的镇定剂。我做全科医生的时候用过美洛林，但用得不多。我发现在使用美洛林降低血压方面必须十分谨慎，如果病人服用后站立太久，他的血压就会急剧下降。总的来说，我在使用美洛林方面没有多少经验，因此也谈不了什么。作为一名医生，我的目标同样也是在尽量少用镇定剂的情况下治愈病人。我用过少数几种镇定剂，也只用这几种镇定剂，因为我对它们的效果非常熟悉。在尝试使用不同的镇定剂方面，我从来都不是一个大胆的老师。

提问

对于害怕麻醉的人，您有什么建议吗？

威克斯医生

我想知道的是我们中间有多少人不会害怕麻醉。这里有人不害怕做手术吗？[只有几个听众举起了手]我想大部分的人都不喜欢被麻醉，不愿意做手术，不是吗？但你还是希望我能给你说点什么，对吧？

好吧，我就给你说说。有两个病人，其中一个做手术切除了部分的胃，当麻醉药效过后他发出了撕心裂肺的叫喊，以至于所有的护士都围着他团团转。在他旁边躺着的是一个老头（他是我的病人），他对我说：“我做手术时可不会像他这样。”我说：“是的，比尔，你和他不一样，你的手术已经在今天早上做过了！”还有一个病人——我的堂妹——通过手术取出了几块胆结石。当天下午我去医院看她，她对我说：“克莱尔，他们什么时候才能把石头取出来呢？”“已

经取出来了，伊娃，三块石头！”[威克斯医生转向提问者]所以为什么要害怕麻醉呢？你瞧，注射了麻药——我指的是喷妥撒——后，手术很快就过去了。你还有什么好怕的呢？我们每天晚上睡觉时状态跟麻醉就是一回事，这又有什么区别呢？



提问

威克斯医生，您是怎样对待内疚的？

威克斯医生

我是怎样对待内疚的？哦，孩子！[笑]有时你处理不好，是吗？让我来告诉你吧。当我到了八十岁的时候，回首过去，[笑]我告诉自己高兴起来，我说：“现在，我要试着想想我曾做过的一些好事。”但你们知道吗，我做不到这一点，我就是做不到。我曾试着把它们写下来并时时翻看，但我一想就会想起那些不该做的事情。我记得在我八岁左右的时候，有一次我在码头看见父亲正和三、四个人一同下船，我迎上前去问父亲要零花钱，他给了我。可回家后父亲却就这件事给我好好地地上了一课，他说我当着其他人的面问他要钱让他很难拒绝。当时我觉得十分内疚。如今在我八十岁的时候，我仍为那件事感到内疚。不过，如果曾经犯下过大错，

那么你得记着告诉自己当时的你和现在的你不一样。我想，我们每个人都曾做过一些令自己内疚的事情，如果现在让我们重新来过，我们可能就不会犯错了。但是如果回到从前的样子再来一遍，我们可能还会犯同样的错误。我认为成熟就意味着在成长的过程中接受过去的自己，别对自己太苛刻。如果那些错误无伤大雅，不妨一吐为快，只要说出来不会伤害你所倾诉的对象，那就别把它闷在心里。另外，你必须得注意不能把自己的负担甩给别人。关于原谅，我可以写本书出来，但我认为你并不急着今晚就要，对吗？[笑]

[威克斯医生转向提问者]

知道该怎样对待你的内疚了吗？

提问者

有时候我觉得还能应付，可有时候又不行。

威克斯医生

当内疚关系到其他人的时候就应付不来了，对不对？可是这也会让你对他们更好一些，你可以通过很多途径进行补偿。尽管无尽的补偿会让你厌烦，但这是应该的。我这么跟你说吧，如果你有一个年迈的母亲或者父亲，或者是一个得了病的亲戚，最好尽量对他们好一点，因为一旦有一天他们不在了，你就再也不能对他们说你是多么爱他们，或告诉他们你有多么后悔了。向老年人表达你对他们的爱是非常重要的。我的很多朋友现在都八十多岁了，我们在写信或写明信片时对对方都相当友善。我们不想在对方死后才说：“哦，我爱你”，明白吗？每次我都要在信的最后附上几句令人愉快的话，渐渐地其他人也养成了这一习惯。现在，我们都开始这么做了。

每个人都曾做过令自己良心不安的事，那种向神父忏悔的老做法——假设你能找到一个睿智的神父——不失为一个好主意。

提问

您是如何界定“完全痊愈”的？

威克斯医生

我认为完全痊愈是指一个人仍能觉察到症状，感受到恐惧，并能回想起患病时的感受，但这些都对他来说都已经无足轻重了。要知道，任何的压力都会重新引发症状，因为后者本来就是前者的结果。但是当症状再次产生的时候你会说：“哈哈，我知道你们，以前我也有过，我再也不会被你们搞得惊慌失措的了！”那么你就可以说是痊愈了。“痊愈”并不是永远、绝对的平静，因为任何人都不可能达到这一点，痊愈指的是病人可以控制住自己。这样回答行吗？

提问

请问威克斯医生，与产生多年且患者已经习惯了其存在的恐惧症相比，新发生的恐惧症是不是更容易应付一些？

威克斯医生

是的，是容易些，但这也只是因为长期存在的恐惧症已经形成了一种固定的模式，它会不断地复发，而当它复发时你也不得不重复那些你学来用以应付它的东西。对于这种长期、顽固的恐惧症，你需要花费更长的时间，经历更多的复发。相比之下新产生的恐惧症消除起来就要容易得多。

当病情复发的时候，即使只有瞬间的害怕你也不要马上就大惊小怪地想：“症状又回来了！”这只是简单的重复，就像一层层的洋葱皮一样。如果有必要，那就重复好了，但不要为其感到害怕，因为通常情况下正是这种对重复的恐惧——而不是恐惧症本身——造成了病人的紧张，病人会感觉症状随时都会复发，并重新控制他们似的。说到底，这还是对所处状态——而不是恐惧本身——的恐惧。不过当然了，还是有一些恐惧症确实包含有对某些特定事物的恐惧，比如对蜘蛛呀、对某些动物呀或者是对高度的恐惧，等等。在这方面，赞恩医生的关联疗法可以有很好的效果。用这种方法，你可以对恐惧进行剖析，发现构成它的不同因素，然后逐个解决。另外，行为主义也可以治愈某些种类的恐惧症，例如通过指导患者习惯于看见可爱的小猫，或者与小猫进行轻柔的接触，就可以使其逐渐克服对猫的恐惧，通过这种方法患者甚至可以习惯于看见成年的猫。不过即使是在这一领域，新发生的恐惧症也比长期存在的恐惧症更容易治疗些。在这里，记忆起了关键的作用，不是吗？

提问

恐惧症会令人失去自信，您是如何帮助病人重新建立起他们的自信的？

威克斯医生

如果你有正确的治疗方法，自信自然会建立起来。它会在你依靠自己、积极自助的时候自动回到你的身边。依赖别人、迟迟不肯自立对你没有好处。

赞恩医生

我的观点和威克斯医生一样，当我们谈论恐惧症的时候，我们其实是在谈论人性中的一个基本东西，即想象——想象危险即将到来——的能力，而做最坏的打算其实并非不正常。但是如果你是在独自承受并且开始感到恐惧却又不知这种感觉缘何而来的话，你就会陷入恐慌。我认为一旦这样，病人首先要明白他还可以求助于其他人或求助于现成的方法。威克斯医生很早以前就总结出了一套方法，到现在仍然有人在对它进行着完善。既然我们已经知道了恐惧是人的本性，并且了解到它是可以控制的，那么我想在未来的十年里我们将会取得比过去十年更好的成绩。



威克斯医生

谢谢你，赞恩医生。现在差一刻十点，我觉得该结束了。再次对你表示感谢，赞恩医生。

赞恩医生

[等待听众热烈的掌声淡去]我们对您的到来表示感谢。威克斯医生向我们展示了一位杰出女性的工作成果，她把她的经验以及她的学识结合在一起。有了她的指导和帮助，我们将走进一个更加美好的世界。谢谢您，威克斯医生。

在纽约白平原医院的讲话，1986年

1986年在我从伦敦返回澳大利亚的途中，再次被邀请在纽约布朗克斯区的白平原医院做演讲。那时我正好带着新书的手稿，书名为《战胜神经性疾病的更多招数》，几个月后将在美国出版，因而我很乐意先给听众读上一段，然后再回答他们的问题。但是听众显然急于让我结束这样的照本宣科（人群开始骚动）并早点回答问题，于是我问他们是不是希望直奔主题，他们异口同声地喊道：“是的，请吧！”

威克斯医生

你们希望我回答问题，而不是念书，对吗？

听众

是的，请吧！

威克斯医生

那么，谁先来提问呢？来吧……[无人做声]……快来呀，该你们了！

提问

我对手发抖的病人较感兴趣。我也能够理解您所说的要允许恐惧存在，而且更重要的是不要受症状影响，也不要试图掩饰发抖的症状。但有一点我不明白：即如果你接受了对颤抖的恐惧，颤抖的症状就会逐渐消失吗？



威克斯医生

哦，是的——如果颤抖是由神经紧张引起的。我给你们解释一下什么是颤抖。

颤抖是一种神经反射。如果我敲打膝部，我的腿就会伸直，这种腿部肌肉的抽搐就是一种反射。在我的肌腱中分布着与肌肉关联的神经末梢，它们受到刺激后会做出反应，向脊髓发出信号，脊髓收到信号后会向腿部发回“抽动”的指令，于是我的腿就伸展开了。在手指的肌肉中同样也分布着类似的神经末梢，它们受到刺激后也会做出反应。当你感到不安、害怕，尤其是当你害怕颤抖的时候，由腺体分泌的应激激素同样也会引发它们的反应，这样你就建立起了从手指到脊髓、再从脊髓返回手指的反射弧，而这就是由神经紧张所引发的颤抖的实质。

那么这样的颤抖该如何克服呢？首先要减缓压力。如何减缓压力呢？通过坦然面对，不论颤抖与否都不要担心。担心只会让你释放更多的应激激素，如果不去担心，身体就不会进一步地释放应激激素，神经末梢也活跃不起来，反射弧也就无法建立，自然颤抖也就不会有了。

提问

这么说，确实是有一种我未曾了解到的生理学上的原因了？

威克斯医生

是的，你并不了解颤抖发生的方式，不过既然我们谈到了这些，我希望现在你明白了。

提问

您在应对任何情况时都把“接受”看得相当重要，但如果碰上恐惧的想法怎么办？您是怎样学着去接受不好的想法的？

威克斯医生

试着把坏的想法想成更坏，看看这些想法到底能坏到什么程度。我可不是在开玩笑。

你瞧，你害怕自己有这样的想法，当你冒出一个非常不好的念头时你会想：“哦，上帝，这是我吗？”于是你感到震惊，几乎要被突然而来的惊慌淹没，你会想：“我一定是疯了！”那么好吧，不妨试试自己疯了会是什么样子，让那些想法来得更可怕些吧，但是记住它们只是些想法，只是想法而已。不要被一个不好的想法吓着，也不要害怕去这么想，让自己去想，别试图逃避，也别觉得：“我不能有这样的想法。”去想好了。

我曾经治疗过一些患有神经疾病的修女，她们有这样的一种忧虑，认为不好的想法是她们的罪过，为此她们的良心深受折磨。有位修女对我说魔鬼正在引诱她，我回答说：“别试图阻止这样的想法，也别逃避，想就想吧！放松点，即使你觉得受到了驱使，它们也只是些想法而已。不妨尽量往坏的方向想，并把你的反应当作是疾病和神经过敏的一部分。你现在仍很敏感，即使是最轻微的恐惧也会激起你强烈的反应，所以你的那些想法才会让你如此震惊。”当人们患有神经疾病时，最难克服的就是他们的某些习惯，比如经常出现的奇怪想法。

这样说对你们有启发吗？

听众们嗡嗡地说

是的。

威克斯医生

很好。每一个患者都会犯这样的错误，他们告诫自己说：“我不能这样想，必须干点别的事情把这事忘掉。”然而要通过这种方法去消除某种习惯是很困难的。在这样的压力下情况通常会变得更糟。你必须放松，把对自己的过于注意当作正常思维的一部分。

我们每个人在做事时都会注意到自己，但在正常情况下我们会将百分之九十的注意力放在所做的事情上，而将百分之十的注意力留给自己。神经性疾病患者则正相反，他们对自己关注太多，并已变得脑力疲劳。那么好吧，你尽可以继续保持这种方式，就像运动员触到终点线时的情况一样——他停不下来，只有继续跑到惯性消失为止。

所以，如果你有过分关注自己的习惯的话，不妨坦然地接受。把你的想法，无论是什么，都当成是正常思维的一部分来接受，而不是你不敢或不该去想的事情。如果你这样做了，你就会发现自己将逐渐失去对那些想法的兴趣。

现在，我想再说说关于提灯人的故事，这个故事我在书中也曾提到过。一位患有神经疾病的学生在农场暂住，有天晚上，一位邻居前去拜访他，当他们交谈的时候，邻居手中来回摆动的灯笼引起了学生的注意，使他暂时忘了自己。突然间这名学生感到一阵轻松，好像笼罩在

心上的乌云完全散尽了似的。他想：“哦，原来我想什么其实并不重要，真正令我不安的是我的习惯，是这种不论想什么都会想到自己的习惯！就算只是想着钟表的‘滴嗒’声，我的思维最终还是回到自己身上。”这名学生此刻清楚地意识到，任何让他感兴趣的事情都能将他的注意力从自己身上转移开，并最终会让他的那种习惯变得无足轻重。不过，当邻居离开后，那道限制他思维的灰幕又再次降临。

神经疲劳就像是一道灰幕，横在患者与现实之间，将他们隔离开来。这名学生的思维似乎会突然间变得混沌不清，并深深陷入对自己的关注。不过尽管如此，他总算是瞥见了片刻的真相，所以他接受了自己思维混沌的事实并开始等待。虽然后来的几天情况依然如故，但他并未灰心丧气。再后来，灰幕升起了又落下，落下了再升起，如此反复不停，但现在这名学生已放松了，因为他知道那道灰幕最终是会消失的，因为他不再对降临的灰幕感到紧张了，那种习惯对他来说已变得无足轻重。他抓住了问题的要害与关键，“无足轻重”就是这一问题的关键，而不为那种习惯感到紧张则是找到问题关键的第一步。好了，还有其它问题吗？

提问

威克斯医生，我有一种感觉，好像有人正在使劲撑开我的眼皮，直到我的眼睛睁得不能再大为止。这让我感到紧张，随之出现了一些症状。我是不是该去找点其它事做，以便将注意力从这件事情上转移出去？

威克斯医生

不，不，不要这样。如果你努力地不去想它，你就是在逃避，而逃避和试图忘记会夸大这种感觉的重要性，并使得对它的恐惧像阴魂一般挥之不去。我知道你害怕自己意识到这种感觉的存在，其程度一点也不亚于你对这种感觉本身的恐惧。如果你用自己的手把眼睛这样撑开，你并不会觉得担心。实际上要是你不能这么做，那才叫问题呢，不是吗？因为如果你要表示惊奇，你该怎么做呢？这种时候如果你睁不大眼睛，那么你就有残疾了，对吧？所以让你担心的并不见得是实际的眼皮伸展，而是对其存在的意识。你希望自己可以忽视这种感觉的存在，而要做到这一点你就不能对它过于紧张。别硬是跟它过不去，如果无法忽视的话不妨顺其自然，把它作为你正常生活的一部分去接受。接受这种感觉，就像接受你其它的感觉一样自然。如果你这样做了，你就会惊奇地发现，这种感觉很快就会变得无足轻重了。

至此我们又回到了问题的关键：无足轻重，而要达到这一点则需要完全的接受。知道吗，你的问题和上一个关于不好想法的问题其实是一回事，它们的治疗方法都是一样的，即完全地接受，之后这样不好的感觉就会逐渐变得无足轻重了。



提问

我的主要问题是当我有那种不真实的感觉时我就不敢往窗外看，为什么会这样？当我往窗外看时，所有的东西都显得非常奇怪，这也是我最受打击的时候。

威克斯医生

你能大声点，好让后排的人听到你说的话吗？请大声点，站起来对着后排的人说。

提问（站起身来）

当我不真实的感觉时，每次我往窗外看都会受到前所未有的沉重打击，于是我不再往窗外看。我给赞恩医生写了封短信，他解释说这些只是感觉而已，是长期以来恐慌症的一部分。他的回信对我产生了作用，我告诉自己：“我要把信钉在墙上，如果我往窗外看时又有了不真实的感觉，我就知道它是怎么产生的了——它产生于恐慌症。”渐渐地我看窗外时就不再有那种感觉了。

威克斯医生

往窗外看使你产生了不真实的感觉是因为世界就在窗外。在窗子里面你有家的呵护，用不着去面对外面的世界，因此也不会有不真实的感觉。而在窗子外面是一个有一天你不得不面对的世界。在那里人们忙忙碌碌，他们没有你的那种奇怪的感觉，因此你觉得那儿不真实，甚至有些可怕也就不足为奇了。由于很长时间以来你都未曾留意过外面的世界，所以当你见到孩子们放学回家时也会感觉不真实，这也是为什么你不想往窗外看的原因。让我高兴的是，赞恩医生解决了你的问题。

提问

我想问的是，如何将您刚才所讲的适用于预期性焦虑呢，尤其是在这种焦虑与旅行有关的时候？

威克斯医生

预期性焦虑实在是令人头疼，是吧？如果你患了恐旷症又知道自己将要出门旅行，你当然禁不住要焦虑了，这种焦虑是无法抗拒的。也许你在四点钟的时候说服了自己不要害怕，但三分钟过后你可能又会害怕起来。既然这样，不妨接受你在出门前会焦虑的事实，这本来就是你精神状态的一部分，不是吗？不过你还应该知道，一旦你开始了旅程，这种焦虑可能就没那么严重了，这是因为旅行开始后焦虑变得不太重要了，你的注意力已经转向了旅行本身。应该看到让你害怕的是你对旅行的某种预期，这种预期想法才是杀手。所以如果你觉得不得不这么想的话就去想好了。另外还得接受这样一个事实，即某个时刻情况看上去可能不错，但几分钟后情况可能又不妙了。这种时候最好是去做些事情，比如把那个你几年前就想打扫的碗橱收拾一下，这会是个好办法。这样说对你有帮助吗？

提问

是的。另外在这里我还想说是您挽救了我的生活：七十年代的时候我在书店里看见了您写的书，在那之前我根本就不知道“恐惧症”是什么意思。我拿着您的书游遍了欧洲，还在书上做了标记以便在感觉不好的时候能迅速找到所需的内容。您对我的帮助太大了。[听众热烈的鼓掌]正是因为有了您的帮助，我才走出恐惧症的阴影。

威克斯医生

好样的。我在英格兰的一个病人不久前给我来信，说她现在终于可以去她儿子的学校发奖了（这个故事以前我也讲过，但我觉得这故事太好了，所以想再讲一遍）。她说她的儿子为此感到十分自豪，并对她说：“天哪，妈妈，你干得真棒！”这位病人最后告诉我说：“在听到儿子的这句话后，她觉得所经历的一切都是值得的。”

提问

对于那些习惯于把你当成一件家具而且总是在那里接电话的人，你应该如何防止他们破坏你的恢复呢？

威克斯医生

你指的是家人，对吧？他们无法接受你不能再干家务的事实。你有几个孩子？

提问

我有一个孩子，六岁，他是我的小靠山。有一天我终于鼓足勇气告诉他我患上了恐惧症，他却说：“没事”，并接受了这一事实。他还帮助我进行恢复练习。[热烈的鼓掌]但我的丈夫却不理解我。

威克斯医生

你给他听录音带了吗？

提问

我不知道他愿不愿意听。

威克斯医生

我在行医的时候通常都会对妻子们这样说：“下次我给你打电话时，把你的丈夫也叫来听电话，我要跟他聊聊”。有的时候丈夫们可能不愿意，但通常情况下他们都会来听电话。我会对他们说：“现在，你是家里的明白人，我希望你能帮助我治好你妻子的病！”这话总是会产生奇妙的效果。然后我又会说：“当然，你一定明白这是怎么回事”。他们听了之后肯定会努力地去理解的，所以最后我就会多了一个非常配合的帮手。

我记得曾经有一次在我离开病人家时，病人的丈夫追了上来对我说：“医生，她不像是我的妻子。她总是做土豆泥，为什么不做土豆条吃呢？”但就是这位丈夫最终伸出了帮助之手，事实上他帮了我的大忙。这就是我与病人丈夫及其家人打交道的方法。我跟他们谈心，让他们同我一起努力，这是惟一的办法。另外如果你打算找一个医生来帮助你，那么首先你一定要对他十分了解。我记得曾经有一位医生对前来咨询的病人丈夫说不要娇惯他的妻子，她有神经质。实际上他是要这名丈夫不去理会病人的任何抱怨，这样不恰当。所以，一定要了解你的医生。

下一个问题？

提问

配偶或家人怎样做才算是帮助恐惧症患者最正确的态度呢？

威克斯医生

首先，配偶必须要对患者正在经历痛苦有所了解。我们并不希望他了解得太多，这对病人自己也是个负担，因为她并不希望看到家人跟她一起痛苦。

和神经疾病患者一起生活是很困难的，患者的配偶可能会变得跟患者一样地神经质。病人自己一定要记住不能期望太高，而其配偶在帮助他的过程中则一定不要心浮气躁，既不要在病情好转时期望过高，也不要再在病情倒退时垂头丧气。他们必须要明白神经疾病本来就是这样的。然而不幸的是，配偶们面对疾病时的惟一做法经常都是半途而废、无所作为，有时甚至

是一走了之。我认识的一位丈夫曾这样对他的妻子说：“别再把威克斯医生的书放在橱柜上了，把那该死的东西拿走。”有时他还会说：“别再跟我提什么威克斯医生！”像我说的一样，和需要很长时间才能恢复的神经疾病患者生活在一起是很困难的。[威克斯医生迟疑了一下，期盼地看着听众].....我不记得问题是什么了，我迷糊了！[笑]

提问（笑着说）

我想知道配偶们什么样的态度是最理想的，他们应该怎样去帮助病人？

威克斯医生（笑）

你是指当他们愿意帮助的时候吗？

提问

是的。

威克斯医生

首先他们得试着去理解当前的状况，他们必须要了解妻子们正在进行的恢复计划。一个丈夫必须试着分享妻子的希望并对她的计划抱有信心。我想这就是他所能做的——去理解和支持，能做到这一点就已经很了不起了，我的很多病人既不被理解也得不到支持。就像我总说的那样，神经疾病患者是孤独的，因为他们中的许多人都得不到家人的支持。如果你想更具体地了解我是怎么做的话，那么告诉你，我会给病人的丈夫解释（你知道，通常需要解释的都是丈夫），告诉他们病人的想法是怎样引发身体过激的反应的，并让他们知道这就是病人之所以如此敏感、如此情绪化、如此绝望的原因。我还给他们解释为什么病人越绝望症状就越严重的原因，并让他们知道他们的反应之所以重要是因为这会对病人产生巨大的影响。此外，我还会告诉他们一次次的复发是怎样引发越来越强烈的反应的。

如果你把这种复发比作电流回路，有些丈夫会理解得非常好，但通常我的解释没这么复杂。不过我经常发现，这样的比喻会让他们更深切地体会到妻子们所承受的痛苦，之后他们也会对病人表现出更多的尊重。他们会这样想：“毕竟这就像电流回路一样呀。”另外，我还会强调指出，在我的眼里病人非常地勇敢，他们并不是丈夫们认为的那种神经质。我解释说，妻子们的神经系统就像电网一样敏感，一触即发。



在这里，我必须承认我是有些夸张，我给丈夫们描绘了一幅非常可怕景象，但有些人真是让我无计可施，所以我只能用这种办法来撼动他们那傲慢的、不耐烦的态度。不过凭心而论，我也确实遇见过一些非常好的丈夫，他们竭尽全力地去理解、去帮助自己的妻子，这一点我必须予以强调。

总之，家人必须试着去理解、去支持并给予安慰，同时还要努力地不失去耐心。

提问

关于接受症状的问题，我发现我没法让本来就跳得很快的心脏跳得更快一些！

威克斯医生

天哪，我可从来都没说过这样的话呀。

提问

那些症状让我害怕，让我想要逃避。

威克斯医生

你看过医生了吗？

提问

哦，是的。看过许多次了。

威克斯医生

他检查完后是不是说心跳加快只是由于神经紧张的缘故？

提问

是的。

威克斯医生

你的心跳有多快？

提问

有时每分钟一百六十下，不过多数情况下都是一百二十下。

威克斯医生

一百二十下还不算太快。

提问

但我却无法忽视这样的心跳。

威克斯医生

我从来都没要求你去忽视它，再说这么快的心跳也是很难忽视的。要知道，忽视和接受是两码事。接受意味着不要惊慌，在知道心跳很快的同时，还明白它不会对心脏造成损害。你越是害怕，心跳就越快，这一点你很清楚，对吧？因为你害怕时会分泌肾上腺素，而这会加速心脏的跳动。

心脏的跳动由神经系统中的两个特定的部分——交感神经系统和副交感神经系统控制。记住，刺激肾上腺素分泌、加速心脏跳动的是交感神经，而副交感神经则减缓心脏的跳动，二者相互平衡才能使心跳保持在正常的水平上。一旦你因为心跳加快而紧张的话，肾上腺素就会分泌出来，而这又会进一步地加速心跳，于是你就进入了一个恶性循环。所以你真的应该学会坦然处之，不必为其惊慌，我保证心跳会渐渐慢下来的。现在有一种叫 β -受体阻滞药的东西，它可以在二十分钟内让心跳慢下来，但是……这种药你在吃吗？

提问

不，我到这儿来就是因为我还害怕吃药。[笑]

威克斯医生

或许这也是好事，因为如果服用了 β -受体阻滞药的话，最终你还得把药戒掉。这本身就是个问题。

提问

还有，医生，有时我的心跳还会很慢，这也很吓人。

威克斯医生

是的，没错，这是由于副交感神经起了主要作用，是迷走神经受到过度刺激的结果。

提问

我发现心跳缓慢和心跳加速一样可怕，感觉心脏就要停下来似的。

威克斯医生

你的心脏经过了数百万年的进化，不会说停就停的，你的想法或你的恐惧也伤害不了它，你没那么厉害。大自然怎么会允许那么奇妙、那么强壮的心脏仅仅因为你的一点恐惧、一点想法就受到伤害呢？我们的身体构造使我们能够在年轻时承受一些肉体上的伤害。大自然不会在你生命如日中天的时候让你的心脏停止跳动！想想你来到这个世界前人类经历的进化过程以及你母亲所做的九个月的额外准备吧。就算你八十岁了，你的心脏仍能跳动——瞧瞧我这心脏，我都八十三了。实话告诉你，我的心脏也有过快速跳动及其它的各种情况。当心跳加快纯粹是由神经紧张引起的时候，尽管需要加以留意，但它却实在没什么大不了的。另外你还要记住，当你的心脏因为紧张而跳到每分钟一百二十下的时候你仍然可以打网球。实际上，当你打网球的时候，心跳反而会慢下来。

提问

是的，医生，我也发现这一点了。

提问

威克斯医生，您能否谈谈惯常性的、强迫性的行为问题，一个人如果有这样的行为该怎么办？

威克斯医生

哦，关于这个问题我都可以写本书了。对此可以有两种应对的办法，不过首先你要知道不管强迫行为是否是惯常性的，紧张都是导致其产生的原因。这种紧张通常都会很强烈，以至于患者会产生身体上的反应。因此患者要么通过一种特定方式屈服于强迫行为并以此来缓解紧张，要么就是正面迎击，战胜紧张。

所谓“特定的方式”就是指心甘情愿地服从于强迫行为。“心甘情愿”是一个奇妙的字眼，它意味着你在这么做的时候不会责备自己，你不会对自己说：“你这么做很愚蠢，也很疯狂，这是个可怕的习惯，我想你是改不掉了！”如果你心甘情愿地服从——真正的心甘情愿——那么紧张情绪是会逐渐消失的。

最近我在伦敦接受了BBC的采访，采访中一位叫安妮的病人说“书中所有的强迫观念”她几乎都有。她所在的精神病医院的医生们最后甚至孤注一掷地要给她做脑白质切除手术，后来只是由于她本人不同意才未能做成，原因是她此前曾见过别人做这样的手术，但结果并不成功。在那之后，她与我在电话中进行了交谈，通过教给她“窥视”真相的方法，我治好了她的病。

关于这种方法，我可以举个例子。如果一个母亲产生了那种她将伤害孩子的强迫想法——很多劳累的母亲都会有这种想法——我会让她知道这只是对最初某个想法夸大的、过激的反应。由于她很敏感，因此每个想法都会使她的反应更为剧烈，也更加可怕。这种时候，她好像变成了两个完全不同的人：一个带着可怕的想法、过激的反应，以及由此而来的恐惧；另一个则知道自己永远都不可能做这样的事。但是，后者跟前者相比显得太弱小了，难怪她会感到害怕。她只能模糊地感觉到第二个自己的存在，而第一个自己则时刻都有可能将她完全吞噬。

这些母亲承认，在强迫观念的背后有一种模糊的感觉，即她们永远都不会去伤害自己的孩子。我告诉她们，这种模糊的感觉正是她们每天都要窥视的真相，就算它只是瞬间的闪现，她们也应该坚持练习下去。光在嘴上说说自己不会伤害孩子是没有用的，她们必须深入内心地去体会这种朦朦胧胧的感觉，直到有一天她们确信自己不会伤害孩子。

这种方法就是我所说的窥视。病人必须每天进行这样的练习，并要持之以恒，就像练习钢琴一样，直到最后窥见的真相变为确定无疑的事实。在这个过程中，他们会发现强迫的想法越来越弱，最后成为一个不具备任何真实性，且没有任何实质意义的东西。

第二种应对强迫观念的方法是正面对抗。为了有助于理解，我在这里举一个治疗的例子。病人是一位嗜巧克力如命的人，对她来说“窥视”的方法只会使情况更糟，尤其是当被窥视的巧克力非常诱人的时候。如果她先吃下两块——这是她的自我要求和身体状况所能允许的量——那么吃掉其它全部巧克力的冲动马上就会变得难以遏制。这种没完没了、令人厌烦的冲动烧灼着她的内心，使她变得焦灼。她越是去想，这种冲动就越是强烈，直到最后她感觉好像被强迫着把自己从椅子上提起来似的。在这个时候，她必须要清楚，这种冲动不过是一种压力，如果她将之视为骗子，并将其一眼看穿继而接受，那么压力就会渐渐消失。哦，它也许还会复发一阵子，但如果病人能够冷眼旁观，拭目以待的话，压力最终是会消失的，病人甚至还可以在拿走巧克力的时候再看上一眼。不要被压力吓着，虽然它可能会变得越来越严重，但这个过程总会有个限度，如果你愿意等待，那么压力最终是会消退的。那时，你就不会再因为压力而害怕了，因为你知道自己已经经历过了。这就是克服强迫观念的第二种方法。你可以有两种选择：窥视真相或是揭穿压力的假相。

对于医生来说，强迫观念是最难应付的东西，这一点毫无疑问，至少我个人的经验是这样的，强迫症患者确实需要医生的大力帮助。现在，还有一个女孩每天都从伦敦给我打电话，已经打了三个月了。每次我都只能和她说上几分钟的时间，因为英国的话费很贵，而从英国

打到美国就更贵了。离开英国前，我给了她我在美国的电话号码。你们知道吗，强迫症患者会渐渐变得不相信自己，他们感觉在身体之外还有一个“它”，这个“它”控制着他们。但实际上，这不过是他们那紧张的神经作怪而已。当患者处于易受影响的状态时，他们的大脑会不假思索地对暗示做出反应。关于这个问题，就像我在前面说的那样，都可以写本书了，但今晚我只能讲这么多。

提问

重复的想法和强迫想法一样吗？我是说当这种想法很难消除的时候。

威克斯医生

是的，毫无疑问这是一种强迫想法。这个问题我已经讲过了，但我准备简要地再说一遍。因为这似乎是一个对你们很多人都非常重要的问题。

不要害怕重复的想法，也不要退避。我知道你们有这种倾向，在有重复的想法时你们会这样想：“哦，上帝，它又来了！”不要这样，你们尽可以去想，去重复，但记住，这样做的时候你们的内心应该是坦然的，不要害怕去重复这些想法。如果你坦然地这么做了，你会发现自己最终又会对别的事情产生兴趣。当你逃避这些想法时，你会感到恐惧，但如果你放松点，坦然地接受它们，恐惧就会渐渐消失；一个声音会对你说：“你没必要害怕。管它呢，这不过是重复的想法罢了。如果你不紧张，它也不会这样。”没有了紧张，重复也就失去了动力。很快地，你的注意力就会转移到其它的事情上。



提问

这需要多长时间才能治愈呢？它是不是要复发很多次？

威克斯医生

这完全取决于你的态度，取决于你回忆起以前的经历和做出反应的方式。也许好几年间你都不会想起过去，但一件突发的事情可能就会改变这一切。如果回忆充满了痛苦，你就有可能因为害怕而再次退缩。但如果你放松下来，想想过去是怎样消除恐惧的，如果你这样想：“好吧，我会面对这些回忆，哪怕它带回了过去的感受甚至是焦虑，我都会欣然地接受。”如果你能这样地放松，这样地面对——我说的是真正的放松，不过分焦虑——那么你会发现自己的注意力将渐渐转移。当再回想起过去时，你也不会感到震惊和不安了。

提问

能不能把那些记忆彻底消除呢，这样就再也不用想起过去了？

威克斯医生

没人能保证做到这一点，因为没人可以麻醉自己的记忆，不是吗？

提问

是的。

威克斯医生

你可能会回忆起过去的经历，要是你记不起来反而不正常了，而伴随回忆而来的可能还有过去的感受。要知道，记忆带回来的不仅是过去的想法，对痛苦的回忆还会带回一些过去的感受，或至少是这些感受投下的阴影。不过你也不必被它们吓着，应该认识到它们只是些回忆，你应该去面对。记住，永远也不要因为害怕而退缩，还要坦然地面对，放轻松点，即使你感到一丝震惊，即使你的第一反应就是害怕，你也不要退缩。别指望自己在将来的某一天回想过去时能够像冰山一样镇定自若，泰然处之，不要过多地要求自己，你只要能够理解问题就可以了，理解才是最重要的。而在这一过程中，你也会更好地了解自己，这样你就不会因为震惊而不知所措了。

提问

在治疗孩子时，您使用的基本方法是否还是一样的？

威克斯医生

有点不同。举例说，曾经有一个孩子害怕上楼梯，她坐在下面不愿动弹。这时候，我会换一种与大人讨论时不同的语气，对她说：“如果你不愿意的话，你可以不上楼梯。坐在这里也行。等你长大了，你就不会害怕了。没有哪个大人不会爬楼梯的，对吧，除非他有风湿病或别的什么问题。当你长大了，也许就在几个月后，你就不会这么害怕爬楼梯了。你从来也没见过有哪个大人不敢爬楼梯的吧！”就在我说完这番话的当天，这个小女孩就不再害怕了。在处理孩子们的问题时，我采取的是一种蜻蜓点水的方式，不知道你们明不明白我的意思。通过指出恐惧的不实之处，我帮助他们消除恐惧。我把盘踞在他们心头、让他们感到害怕的妖怪赶走，这样他们才能战胜恐惧。

治疗孩子不是一件容易的事。尽管听我说起来似乎是这样，但事实并非如此。孩子们很聪明，想让他们对你言听计从并非易事。不过通常我都会找到解决的办法，并把它用到不同的孩子身上。

提问

我认识的一些人对我说，他们曾有酗酒和吸食毒品的问题。为了解决这些问题，他们加入了一些团体，但随后却又产生了对酒精和毒品的恐惧。您能否解释一下这是为什么？

威克斯医生

我不太明白你的意思。

提问

嗯，就是说他们在加入这些团体前已经有了恐惧症的问题，但他们用酒精和毒品麻醉自己，而没有直接去对付恐惧症。在他们停止酗酒、吸毒之后，这种恐惧强烈起来，他们突然变得害怕出门旅行，像得了恐旷症一样，也害怕做其它的一些事情，就算是有其他人的帮助也不行。也就是说，他们在酗酒、吸毒时并未产生症状，他们适应得很好，但是一旦离开这些东西，离开了他们的团体，离开与其他人的交流……

威克斯医生

他们就会感到恐惧的来袭？

提问

是的，如果他们去参加团体谈心的话，他们就不会恐惧了。

威克斯医生

你是说如果离开了酒精、毒品，以及其它团体的安慰，他们就很难自己应付恐惧的问题吗？

提问

是的，就是这个意思。

威克斯医生

但你知道吗，如果想彻底地治愈，他们必须依靠自己，自己支撑起自己——通过理解和接受去克服自身的症状。正确的方法只能是这样，而不是依赖于酗酒、吸毒或者是他人的支持，那根本不是治愈。他们必须从自己身上找出解决问题的办法。我这里说的可不是酗酒或吸毒，我说的是神经性疾病。你必须建立起自己的信念，它会对你说：“你以前经历过，老伙计，你知道该怎么办。”只有通过你自己的努力，这种信念才得以建立，才会越来越坚定，才能在你需要的时候给予帮助，使你能够抵御一切。这也是为什么我并不在意恢复过程多花费一些时间的原因。另外这也是为什么我愿意看到病人病情复发的原因，因为每一次复发都会使他们的信念更加坚定。这就是问题的关键，在心中确立起可以依靠自己解决问题的信念，这很重要。

提问

会不会有这样的可能：即一个恐惧症患者带有一些强迫观念，但他又不是一个强迫症患者？恐惧症患者会有一些可怕的想法，这些想法会挥之不去，而强迫症患者也是这样，他们会不停地去想。那为什么要说恐惧症患者不一定是强迫症患者呢？

威克斯医生

恐惧症和强迫症是有重叠的部分，在这一部分中二者的特点兼而有之。如果你患了典型的恐惧症，那它仅仅表明你害怕某种特定的事物，但如果你患的是典型的强迫症，那你不光会害怕某些特定的事物，你还会感受到某种驱使你的力量。比方说，害怕某扇窗户的恐惧症患者会避免接近那扇窗户，而对此扇窗户有强迫观念的强迫症患者却不得不一次次地走过这扇窗户。我想这就是两者间的一个很大的区别：一个是要逃避，另一个则是被强迫着去面对。

[赞恩医生对威克斯医生说了些什么]

威克斯医生

赞恩医生要我给一些男士提问的机会。

提问

如果你害怕某种不常见到的动物，比如说蛇，你能否在见到这种动物时控制住自己，不去惊慌呢，有没有一种可以克服这种恐惧的办法？

威克斯医生

有，但是蛇在任何时候都是很难让人不害怕的，不是吗？

提问

是啊，毕竟我们不是天天都能见到蛇。

威克斯医生

是的，尤其是在纽约。在临床医生开始帮助病人克服恐惧之初，他的做法一定不能过于激烈。拿蛇来说，我们会先帮助病人尝试着看看蛇皮。随着时间的推移，我们还可能会让他去摸一摸。

提问

我想我可能连看一眼都不敢。我不明白自己为什么会有这个毛病，我从小就怕蛇。

威克斯医生

可以理解，但你非常希望消除这种恐惧，对吧？这种愿望本身就是个巨大的推动力，仅凭这一点你就能够战胜恐惧。你应该牢牢抓住这种愿望，告诉自己：“我是个强壮的男人（你确实是个大块头），我应该睁大眼睛看看这个东西。总有一天我会做到这一点的。”你应该像赞恩医生说的那样：步步为营、循序渐进。我敢保证，你最终一定会做到的。就我自己来说，我一直都很害怕在丛林间游走的蛇（有人不害怕吗？），尤其是当它朝你爬过来的时候！我想如果是猫的话，治疗的效果可能会好一些。我们可以先从小猫开始，学着去抚摸它的绒毛。我见过这种方法获得完全成功的例子。

提问

我今天早上刚读完您的书，您的书很棒。我想知道，对于有五年恐惧症史的人——我想您一定有过这样的病人——您是如何教他们耐心等待的？我知道焦虑→恐惧→抑郁的过程对病人来说是最为痛苦的，您在治疗上做出过卓有成效的工作，也取得了杰出的成就，很希望现在就能看到您重返临床治疗，并在未来的十几甚至是二十年的时间里还能和病人在一起。不过我还是想冒昧地问一句，您是怎么教他们等待的？另外我还有一个问题：我买了一本您写的书，我觉得它就像是个谜，有些部分很难理解，就是读完整本书后我还是不太明白您所说的“悠然”：一个人怎么可以在他一生最困难的时候仍能如此“飘飘然”呢？这到底指的是什么？

威克斯医生

好，我们举个例子来说吧。假设有一名恐旷症患者，他试图走进一家商店，但他的双脚却像被钉在了地上一样，动弹不得。实际上他已无法移动了，但他却拼命地要去做一件错误的事情，他想：“我可以走，我能走！我会走过去的！”但你们知道，非常紧张的肌肉是很难活动起来的，这位病人发现自己根本就无法动弹，实际上连稍微挪动一下都不行。如果这时候他能对自己说：“悠着点，不要反抗，放松，想着自己‘飘飘然地进去’，让身体放松下来，放松所有紧张的肌肉，飘然进去”，那他是会走进那家商店的。仅仅这种想法就能使他放松下来。

你们可能还记得我曾说过的一位女病人，我想让她去买些鱼回来，她说：“我已经好多年没进商店了，我买不了鱼！”我回答说：“飘飘然地进去，别强迫着自己往前走，不要硬来，放松！”后来她把鱼买回来了，她说：“我现在还飘着呢，要不要我再去买别的东西？”

至于等待，通常这都是病人们最不愿意做的事情。在要求他们耐心等待之前，我首先得确信他们知道自己要解决的问题是什么，明白神经过敏是怎样形成的，也清楚他们必须要接受自己的感受，去放松而不是去反抗。对于这些，他们必须十分地了解，之后他们才会明白，会理解为什么在取得疗效前他们仍需等待。治疗并非是一朝一夕的事情，这就像是蜗牛爬杆：上去两尺掉下一尺，所以它需要时间，对吧？对于长期有病的人来说，他们自然希望马上能好，等待是他们最不愿意做的事情。但是他们必须这么做。所以最好还是从一开始就明白这一点，并做好准备。他们应该把过去的一天放在身后，告诉自己：“又一天过去了！”并准备好了等待另一天的过去。他们不能学那位我在书中提到的患者：这位先生在去火奴鲁鲁（即檀香山）度假前对自己说：“两个星期后我会精神抖擞地回来。我的病会痊愈，我又可以重返工作了！”可他并没做到这一点，也不可能做到。



你必须进行必要的等待，等待足够长的时间以便让自己恢复，除此之外别无他法。所以最好还是心甘情愿些。要使自己正常起来，你必须要有足够的时间，也只有随着时间的流逝你才能渐渐地适应正常的状态。摆脱神经疾病的困扰可不像脱一件披风那样容易，尽管我见到过有些人瞬间痊愈的情况，但大多数人还做不到这一点。他们可能在前一天还感觉不错，可第二天就又不行了。对于这些，他们必须要有心理准备。要让他们切实地恢复，必须要有足够的时间。话说回来，就算某位亲人去世了，你还需要一段时间去接受和适应呢。恢复同样如此，需要时间去适应。

有些病人的病情可能会在某天有极大的好转，他们可以出去逛街，乘公共车，做一切想做的事情，但第二天他们可能又会感觉前所未有的糟糕。这时，他们就应该告诉自己：“再等等吧”。恢复意味着用时间来巩固已取得的成果，使它们的基础更加坚实。

还记得我在书中提到的那位两年没出过门的病人吗？她的丈夫也拿她无可奈何，不过最后她还是在丈夫的陪同下来到了我在悉尼的寓所。我给她解释了恐慌是怎么回事，她还自己下楼去给我买了软糖回来。第二天她打来电话说：“我再也不需要治疗了，因为我慌不起来了。”后来，她告诉我说她爬上了十四层高的了望塔塔顶，即使从那里往下看她也没感到害怕。这已是几年前的事情了，现在她的状况依然很好。我消除了她所有的恐惧，所以她再也不会因为恐慌而感到害怕了。

另外我还要告诉你的是：即使你不害怕恐慌，你仍有可能感到恐慌。当你非常敏感的时候，就算是一阵冷风也会让你发慌，这就是为什么病人会感到困惑的原因。在病人们很容易恐慌的时候，他们是理解不了其中的原因的，但至少他们应该知道自己还需要等待。在这段时间里他们还要继续练习，并牢记以下一点：就算失败了，他们也并非无路可走。如果你肯接受失败的结果，那么失败也仅仅是失败而已，没有再多的意义了。不过这种接受可不是我想要的。[威克斯医生转向提问者]这样说对你有帮助吗？



提问

是的。谢谢您，威克斯医生。

威克斯医生

我这个老家伙开始感觉到累了。七点半、八点半、九点半，我已经讲了两个小时了。

赞恩医生

谢谢您，威克斯医生。我很高兴看到一些听众能够在不满足于只是在威克斯医生念书的时候把问题提出来。我感到当威克斯医生开始回答问题后，大家全都活跃起来了，由此我们才得以再次感受到威克斯医生那特有的机敏与活力。所以我要谢谢今天来这里的听众，并再次对威克斯医生表示由衷的感谢。

[威克斯医生对听众表示感谢，并转向赞恩医生对他表示谢意]