

走出心灵的地狱

柯云路 著

禁锢身体的不是疾病，而是我们的心灵
柯云路身心灵三部曲之：心灵的自我救赎

挣脱心灵桎梏，重塑健康心理
增长不生病的信心，学会不生病的智慧，重拾健康的权利！

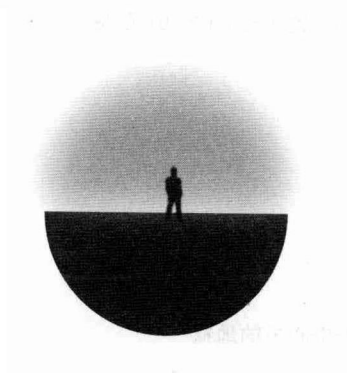
Way Out
of the Nightmare
in Your Heart



走出心灵的地狱

柯云路 著

Way Out
of the Nightmare
in Your Heart



图书在版编目 (C I P) 数据

走出心灵的地狱 / 柯云路著. —北京 : 中国友谊出版公司,
2010. 7

ISBN 978-7-5057-2739-7

I. ①走… II. ①柯… III. ①纪实文学—中国—当代

IV. ①I25

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 087839 号

书名	走出心灵的地狱
著者	柯云路
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	东莞新丰印刷有限公司
规格	880×1230 毫米 32 开 7.25 印张 162 千字
版次	2010 年 7 月第 1 版
印次	2010 年 7 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-2739-7
定价	25.80 元
地址	北京市朝阳区西坝河南里 17-1 号楼
邮编	100028
电话	(010)64668676

前 言 / 001

one

第1章 一位焦虑症、抑郁症患者

这位中年妇女激动地说：我看过您的书。我知道，他这病是因为有需要。他得了病，就把我紧紧地拴在他身边。这两年几乎把我毁了。

人为什么选择病的方式折磨自己，折磨家人？要知道原因就要分析他的现在，分析他与家庭其他成员之间的关系，分析他的社会处境、人生处境，还要分析他的童年，分析他与父母的关系。

025

two

第2章 神经症是一幅心理图画

她的神情打动了。我决定帮助这一家人。

人生病，无形中解脱了很多东西，因此，人生病第一是病给自己的；其次也是病给亲人的。生病了，表面看似乎什么事都不用干了。但从功利主义角度讲，这样做也是不合算的，是人生很大的误区。

033

第3章 潜意识制造焦虑的两种方式

应该说，安子林没有如他所答应的那样前来参加讲座，我是有些震惊的。我尤其没有想到他会将那些我对他女儿与妻子未来的预测告诉吕芬。

体征的出现，会引起情绪的波动。但在体征之前，是潜意识的工作。潜意识直接造成恶劣情绪，这是它制造焦虑的第一种方式。潜意识先造成体征，然后（也是同时）再引发出（或是强化）恶劣情绪，这是它制造焦虑的第二种更狡猾、更有力方式。

051

第4章 对焦虑症、抑郁症的分析与治疗

安子林本人有自省能力，在表达痛苦和分析心理机制时配合得非常好。同时，他的妻子、女儿都扮演着帮助他进行精神分析的角色，对作者有充分的信任和理解。这一点非常重要。

作为研究者，对事物应避免作出常人的道德判断，包括爱憎判断。因为道德判断本身是一种“偏见”，对科学研究而言，是一种不良的、甚至有害的倾向。它往往会使你失去真知灼见，陷于主观和片面的境地。精神神经症诱发出的是潜意识，而潜意识通常是非理性的，它外化表现出的往往是不美好的、自私的，有时甚至是可悲和丑恶的东西。

067

第5章 牛鞭象征着男人的能力

在中国这样一个对性问题较隐讳的国家中，许多疾病特别是神经症涉及的性问题往往会被掩盖起来。由于生活、精神的压力而造成性功能衰退，反过来性功能衰退又造成了新的精神压力，这种恶性循环的公式，几乎使得相当大比例的人都患有不同类型的神经症及其他身心疾病。

心理治疗，其中重要的一条就是进行心理分析。要尽可能把潜在的、未觉察的意识分析清楚，使之显化出来，变成自觉的东西。

心理上的潜在能量得到释放后，体征及人的焦虑情绪会自然而然地弱化和消失。

075

第6章 疾病往往是“战胜”家人的最有效手段

一定要把这奥秘告诉吕芬。要她好好照顾安子林，她是他的主要支撑。但实际上，她又是他神经症痊愈的最大障碍。她既要帮助他，又不能迁就他。她不能纵容他反复运用自己的神经症。

疾病在很多时候是应需出现的。需要之一，就是改变家庭内的关系，达到“战胜”家人的目的。当儿童想要战胜父母的时候，不仅可以大哭，还可以哭到咳嗽、哭到喘不过气来的程度，以致真的发烧、咳嗽起来。哪个父母不会屈服？哪个家长会想到这是孩子在“巧妙”地战胜自己？

091

第7章 延缓不止的治疗只会强化患者的“病人”角色

一周以来，没有打电话，是等待安子林及其妻、女消化在第一阶段治疗中我对他们的种种分析。

要有坚定的信念。当潜在的心理都分析得清楚了，当疾病所谓的“好处”都看清了，当疾病的痛苦都领略够了，这时，战胜疾病的信心常常成为病人痊愈的首要因素。

097

第8章 提供一个对神经症分析的范例

与安子林一家第四次通电话。由此开始实施对安子林第二阶段的治疗。

让我们进入这样的角色，你不再是病人，我也不再是医生，让我们共同去探讨那个可笑的安子林，说说笑笑地议论。通过这种议论，你会有很多收获，对人、对人的心理、对人生都会有很深入的了解。

“我不病，谁能病我？”希望下一次谈话能比今天有更大的变化。那时最好有新的话题。好吗？

115

nine 第9章 从客观的角度看自己

安子林：柯老师，您好。这些天，我明显地一天比一天好起来了，特别是下午。这两年病的时候，觉得自己换了个人格。有一个潜在的力量控制着我，使我情绪焦虑、急躁。但是，我的大脑还清醒，还能控制。但是大脑要控制住自己，老是很用力地控制，所以我感到特别累。

一个人的主体、客体可以变换。一个人可以从客观的角度看自己，像看另一个人一样。

137

ten 第10章 面对面调整全家人的角色

我立刻笑着打断她：你注意到没有，两年的患病生活，使得安子林有了向你不断诉苦的习惯。但另一方面，你可能也有了要在家庭以外找人诉苦的习惯。

人类有时是很苦难、很愚昧的，仅仅在疾病问题上，不知有多少难以解脱的因果。一定要把疾病的真实面貌全面地揭示出来，这是人类认识自己的重要方面。

147

第11章 听其自然地逐步痊愈

对安子林的心理治疗可以告一段落了，往下要听其自然地逐步痊愈，要靠他自己在生活中逐渐醒悟，也要靠生活本身出现的各种机会。

今后对安子林的任何反复不要太在乎，把他的各种表现当做一种坏习惯对待，不要一惊一乍，不要不自觉地鼓励他的神经症表演。当然，也不要走极端，不理他，或者一味地批评他。要自然而然，要想办法改变你们的生活。病也就自然会痊愈了。

161

尾声

他们带来了一件小礼物，那是安琪在一个白色瓷盘上为我作的画像。画像中的“我”显得更年轻一些。我很高兴，且有些感动。

比起两年前，他年轻了许多，坚定乐观，判若两人。吕芬也早已上班，性格开朗。他们的女儿安琪聪明健康，考上了理想的学校。

175

附录：破译疾病密码的必由之路 / 177

附录一 潜意识的秘密

178

意识是一种特殊的物质
 我们的大脑
 潜意识是仁慈的，又是冷酷的
 潜意识与神秘力量
 生理与心理是相互联系的
 体察身心之间的联系
 生病的需要和好处
 不要“自造病相”
 人是什么
 潜意识与疾病
 爱是一种物理现象
 “迷信”的潜意识

附录二 与潜意识对话

193

学会与潜意识对话
 与潜意识对话的方法
 与潜意识对话的目的
 人类的一多半秘密在潜意识中
 自我暗示——与潜意识对话的重要方式
 暗示是人们接受影响的主要手段
 人为什么会衰老
 人的全部言行都是在自我暗示
 宗教与暗示
 暗示中的“默念”与“无念”
 暗示与精神病

目 录
Directory

附录三 语言、表情和相貌

211

物质的形态即语言
语言是思维的外化
宇宙的一切都是语言
语言是宇宙最奇特的事物之一
随心所欲地使用语言
表情、相貌与疾病
修炼自己就是修炼表情
美的相貌如何而来

后 记 / 222



上帝给了每个人健康的权利，然而，有些人注定要折磨自己，不愿意运用自己的权利。

十多年前，我在有关著作中提出了一些新的疾病学观点。

我提出：疾病在一定程度上是人自己制造出来的，或者说叫做“自造病相”。

人之所以生病，除了其他原因，还因为生病有“好处”。人是在需要生病的时候才生病的。

我还进一步提出：疾病在相当大程度上是自我暗示出来的。

疾病在相当大的程度上是潜意识制造出来的图画。

潜意识不仅制造梦，制造神经症，而且还制造各种疾病。人人都有制造疾病的功能。

生病确实是有“好处”的。人用生病来解决许多矛盾，来解脱自己，战胜家人，战胜环境。疾病在一定程度上是手段，是武器。人在制造疾病时，运用着现存文化提供的全部逻辑。

因此，剖析疾病，就要全面剖析人类现存的文化。

100年前，当弗洛伊德创始的精神分析学论证了潜意识制造

了梦、制造了神经症时，曾经因为触犯了当时的医学观念及整个文化观念，在一个时期内引起强烈的社会舆论的反对。

今天，当我们提出潜意识不仅制造了梦，制造了神经症，而且还运用几乎相同的手法制造各种各样的疾病时，可能对现存观念有更深刻的触及。

人类不认识疾病，就不能真正认识自己。

我们今天不但提出疾病也是潜意识制造出来的图画，而且还提出，对神经症的分析，正是分析各种疾病的钥匙。神经症，又称精神神经症，主要有：焦虑症、恐怖症、强迫症、抑郁症、疲劳症（即神经衰弱）、疑病症、癔病等等。因为它是以精神障碍为表现的疾病，一般没有什么器质性病变，它是潜意识通过心理机制所致，因而比较容易被理解。而大多数疾病并非有这样明显的精神色彩，有很多看来是纯生理的，又有大量的器质性病变，我们的认识似乎就很难朝前走了。

好在现代医学关于“心身疾病”已有相当多的论述，我们只需在此基础上加以独特的引申与发挥。

作者在有关著作中指出，潜意识确实与制造神经症同样的象征手法制造了各种疾病。至于如何制造出器质性病变这种生理图画，揭示它的奥秘也并不困难。

人类社会从来都是布满疾病的社会。每个人都有过疾病，每个人周围都发生着疾病。疾病是一个无所不在的巨大存在，整个社会生活中都有它的角色，整个文化中都有它的参与。不知道有多少社会现象、文化现象、生活现象、艺术现象、家庭现象、人生现象与疾病有关。

当我们被疾病所包围，当我们或曾经、或正在、或将被疾病折磨时，为什么不放下蒙昧彻底地想一想：疾病的产生究竟是因为什么？

■

潜意识制造神经症，这是现代医学知道的事情。潜意识制造各种疾病，这是我们需要继续论证的事情。

在这里，我们只想说，任何一个具有现代文化水准的普通人，只要不拒绝分析自己，分析自己的环境，那么，都能渐渐找到足够的经验和事例来理解这一点：

疾病在相当程度上确确实实是潜意识制造出来的图画。

一旦抓住这个真理，我们对疾病，对疾病充斥于中、并在里面扮演缺一不可角色的人类社会生活，便有了极为犀利的透视和解剖。

对与疾病有关的社会现象、文化现象，也便有了全新的认识。

1994 年秋，在深圳的一次活动中，我凭中医望诊方法，对人群中一位从未谋面也从未听说过的女记者说：你有妇科病。

她很惊讶，承认自己的确患有子宫肌瘤。

我接着说出了她子宫肌瘤的比较详细的情况。

她很震惊，因为我说的同她的医学诊断完全吻合。她问：应该怎么办？

我说：如果不搞清自己生病的病因，用什么方式恐怕都很难奏效。

她问：我怎么能知道病因呢？我如果知道病因，病不就好了？

我请她讲述一下她的家庭情况。

她从父母讲起。

我说不用，直接讲述你的夫妻生活情况。

她又从最基本情况讲起。

我请她讲对她现在有直接意义的各种变化，不要回避事实。

她承认了，一年多前，她与丈夫感情破裂，冲突激烈，她很痛苦。

我又问：子宫肌瘤是什么时候发现的？两者有没有联系？

她稍一想就回忆起来：从与丈夫感情破裂，她就感觉自己妇科不好，而且体征十分明显。没多久，去医院检查便发现了子宫肌瘤。在此之前，体检时一切正常。

她又问我怎么治疗。

我回答：如果不放下自己的心病，用任何一种方式治疗，即使当时有效，过后还会生出新的疾病来。我说，子宫肌瘤是她的潜意识、无意识制造出来的。因为有了子宫肌瘤，就不能有性生活，不能再生育。这就用疾病的“假相”掩盖了夫妻关系破裂的“真相”。这个掩盖是对自己的掩盖。她是因为有病而不能继续夫妻生活，不是因为丈夫不爱她而不能继续夫妻生活。这样，她受伤的自尊心就得到了安慰。

所以，她的妇科病，第一是病给自己的。

另外，制造出一个妇科疾病来，还隐喻地表达了自己的痛苦。这个痛苦之相，除了自己，谁能看到？当然是丈夫。她在潜意识中希望以此苦难相来感动丈夫，获取他的同情和怜悯，使他回心转意。

从这个意义上讲，她的病，第二是病给丈夫的。疾病本身就是一份声明，就是一种“外交辞令”。

第三，她的子宫肌瘤还可能有更多的亲属、朋友知道。因此，它第三是病给社会周边环境的，为的是求得更多的理解与同情。

我说，因为子宫肌瘤对她有这三个“好处”，所以潜意识把

它制造出来。不认清这一点，不消除潜意识制造疾病的心理机制，怎么可能彻底摆脱疾病呢？因为她需要（虽然她并不自觉）疾病啊！

如果能放下心中之病，正确对待生活，正确分析自己的命运，开朗起来，下决心不要疾病，那么，她的病就可以治好。如果自己要病，拿病来折磨自己，陷在病人的角色中，那么，用什么治疗手段，都不会彻底奏效。

病由心生。

我告诉她，病既不能帮助她，也不能补救她的夫妻关系，病最终只会把一切搞得更糟。要看明白这一点，否则，自此就会病魔缠身，痛苦不堪，以致最终残害自己的生命。

她听明白了，被震醒了，豁然开朗了。

几个月后，她又在北京见到了我。这时的她已经红光满面，就像换了一个人。她感激万分地告诉我：她好了！

这个病例典型地说明：

第一，潜意识能够像制造梦境一样制造出器质性疾病来。

第二，正确的疾病分析，能够治疗（起码会配合治疗）疾病。

同样，在 1994 年秋天，一位 70 岁的建筑经济学专家膝关节及小腿扭伤，用各种理疗方式治疗均告无效，而这位建筑经济学专家就是我的父亲。

我赶回家去看望了。

我的父亲向来健康开朗，几乎从不生大病，然而，他此刻手捂膝盖，痛苦地诉说着。家庭的全体成员，包括我的母亲都围在四周。

我首先是了解情况。父亲那时正在对一部 100 多万字的建筑工程概预算专著做修订改写工作，桌上铺满了稿纸。工作很紧张，也很顺利。另外，出版社还约他在明后两年再写两本有关新

材料建筑的专著，他也答应了。同时，他受聘于一家建筑公司担任高级顾问。一切似乎都很正常。然而，前几天下楼梯时，他一不小心踩空了，扭伤了膝关节和小腿。说完，父亲试着站起来挪了一两步，果然疼痛异常。

我笑了，对父亲说：您这腿是自己想疼的。

父亲很不高兴：我怎么会想疼呢？这是扭伤的，不是心理作用。

我说：我给您分析。我问父亲：您目前重新审定建筑工程概预算专著，压力大吗？

他说：有压力。对一部 10 多年前出版的 100 多万字的稿件审订改写，工作量是很大的，要更换许多内容、资料，要重画大量表格，还要增写新的文字。仅增写的内容就近 20 万字。出版社又有时间要求。

我问：您还答应出版社明后年再写两本新书，这又有压力吗？

父亲想了一下，承认是有压力的。这样的写作计划，对于 70 岁的人，当然不是很轻松的。

我又问：您现在又在公司担任顾问，还要有日常工作，这又是压力，对吧？

对。

您还有其他社会活动，仍然在争夺您的时间，对吧？

对。

您还喜欢做些家务，但现在也成了负担，对吧？

他承认：是。

全家人都笑了。

我说：您有这么大压力，怎么办？满桌的稿纸堆在这里，现在的书，出版社在催您，未来的书，出版社在等您。您没有那么多时间。您感到压力太大，承受不了。所以，潜意识让您下楼时踩了个