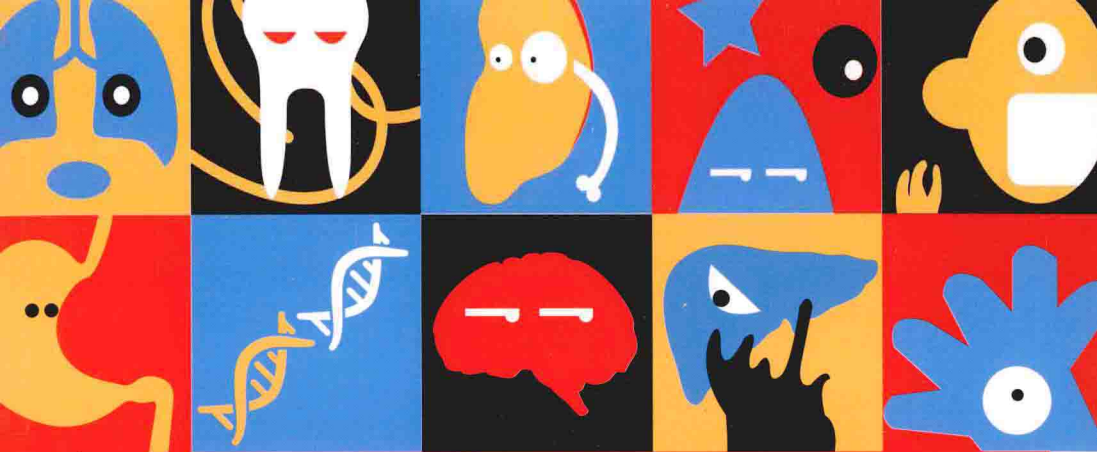




疾病心理学

Krankheit als Weg.Deutung und Be-deutung der Krankheitsbilder

从千奇百怪的症状中领悟自我疗愈之道

把疾病当成最亲密、最诚实的朋友,才是对待身体的正确立场



〔德国〕托瓦尔特·德特雷福仁 著
〔德国〕吕迪格·达尔可

易之新 译

上海三联书店

疾病心理学

〔德国〕托瓦尔特·德特雷福仁 著
〔德国〕吕迪格·达尔可

易之新 译



上海三联书店

图书在版编目 (CIP) 数据

疾病心理学 / (德) 德特雷福仁, (德) 达尔可著; 易之新译. —上海: 上海三联书店, 2014.6

ISBN 978-7-5426-4320-9

I. ①疾... II. ①德... ②达... ③易... III. ①疾病-防治
IV. ①R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 182323 号

疾病心理学

作 者 / [德国] 德特雷福仁 [德国] 达尔可

译 者 / 易之新

责任编辑 / 陈启甸 王倩怡

特约编辑 / 王秀莉

装帧设计 / 王少帅

监 制 / 吴 昊

出版发行 / 上海三联书店

(201199) 中国上海市都市路 4855 号 2 座 10 楼

<http://www.sjpc1932.com>

邮购电话 / 021-24175971

印 刷 / 三河市祥达印刷包装有限公司

版 次 / 2014 年 6 月第 1 版

印 次 / 2014 年 6 月第 1 次印刷

开 本 / 889×635 1/16

字 数 / 203 千字

印 张 / 19.5

ISBN 978-7-5426-4320-9/B · 299

定 价: 26.80 元

译者序

与身体对话

这本书从完全不同于主流医学的观点来看疾病：把疾病当成最亲密、最诚实的朋友，与它对话。

我曾在国内参加一个身心整合的经验团体，如果你在团体中说自己有头痛的问题，老师会问：“你的头痛想告诉你什么？”在团体的过程中，有人了解到肩膀的疼痛原来代表自己承受过重的生活压力，有人了解到右膝的疼痛是由于自己一直把重心放在代表理性的右侧身体，有人领悟到腹部的疼痛原来是积压了许多未解的痛苦情绪，还有人从全身容易极度疲累的症状中（临床上被诊断为“慢性疲劳症候群”），体验到自己已经丧失了生活的乐趣和热情。

从正统医学的观点来看，这些叙述简直就是无稽之谈，可是，愿意以这种方式对待身体的人，会发现身体提供了许多自我成长与探索的机会，而这是正统医学所不能提供的。

本书对疾病的定义与一般观念不同，本书认为疾病是相对于健康的一种意识状态，而各种身体与器官的问题则称为症状（包括一般所谓的各种疾病与症状），症状反映出生病意识的各个面

向，由此可以探索心灵深处的问题，将人从疾病带向健康。从这个角度来看，身体的症状就不再是需要对付的敌人（所谓治疗），而是帮助我们看见自己的朋友。

书中第一篇详细介绍这种视角的哲学观，从对立的世界观谈到合一的宇宙意识，从人类不愿面对的自身阴影、善恶、好坏、对错观念的问题，而引申出为什么疾病是人的本质，进而探讨看待疾病的态度与方法。

第二篇则以这样的观点，分别讨论各个器官出现的症状可能代表什么意义。读者或许会觉得第二篇比较有趣，但一方面要注意作者只是抛砖引玉，并不是为各种症状做出不同观点的“标准诊断”，因为每个人都需要为自己的状况寻找个人的意义，本书只是方向的指引；另一方面，全书的重点还是在第一篇的哲学观，了解整个的观点，就自然能看见方向了。

不同于主流医学的观点，不同于一般人对疾病与痊愈的看法，必然会引起争议，也很容易去比较两种观点中何者“比较正确”，可是这种比较就违背了本书的原意。本书无意否定正统医学的功用，而是希望能以更广的视角，看见原来看不见的重要意义，使我们能从各种症状的痛苦中学到人生的功课。

现代医学越来越精致化、分工变细、科技挂帅，但不可讳言的，也越来越商业化、制度化、利润挂帅。这样的演变，正显示出在技术精进的同时，缺乏意义之探索时的必然结果。当发生头痛或有所谓焦虑的情形，就以一颗药丸或是某种精油解决时，如何会去思考、感受自己“为什么头痛”、“为什么焦虑”呢？

走笔至此，想到另一个朋友，身为精神科医师的他，在开安眠药给“失眠”的病人时，想到多年前自己在大学时经常半夜“睡不着觉”，就会起身坐在床沿想一想自己怎么了，在许多无眠的夜里，他对自己、对内心的感受、对人际的互动、对生活中的经验、对人生的意义，有了许多新的认识和体验。他想，如果当时自己被贴上“失眠”的标签，以安眠药或其他方法帮助入眠的话，那一段青春恐怕会丧失许多色彩与光泽。

在众人受正统医学观念熏陶如此之深、视吃药打针以解决病痛为家常便饭的今日，我想，现代人缺乏的是这种省思，现代人需要的是从机械生活中跳出来寻找意义，认识自己。在接受现代医学治疗的同时，也花一些心力去探索心灵世界，两者并不相违背，而后者却能开启令人难以想象的广袤视野，何乐而不为？

易之新

二〇〇二年五月七日

作者前言

这是一本令人不舒服的书，因为它剥夺了人在面对无法解决的问题时，把疾病当成借口的机会。我们提出的看法是，病人并不是某种大自然缺陷的无辜受害者，而是自身疾病的创造者，所以，我们不应该把注意力放在环境污染、文明的病态、不健康的生活方式或其他常见的代罪羔羊上；取而代之的，是要把疾病的形而上学观点放在台面上，这个观点认为症状是心理冲突在身体上的表现，并能通过症状的象征意义，展现病人当前的问题。

在本书的第一篇，我们提出这种取向背后的假设理论，并详细解释疾病的哲学。我们强烈地建议读者，在阅读第二篇之前，要先认真仔细地阅读第一部分，最好能多读几遍。

在第二篇中，针对最常见的疾病——症状，提出象征的观点，并解释成心理问题的表现。我们的基本目的是要借着这些解释教导读者以全新的方式来认识症状的意义，并发展各人对自身症状的解释。同时，我们也是把疾病的题材当成引子，来探讨哲学和秘传主题整个范畴，这些主题的应用远远超过只探讨疾病缓解的狭隘角度。

这本书并不艰深，但也不是不了解我们基本观念的人所想的那么简单或平庸。这本书不是“学术著作”，缺乏“学术描述”中必须有的谨慎。这本书是写给准备好要走上新路的人看的，而不是写给仅仅坐在墙上观看、浪费时间玩弄空泛文辞的人。以启蒙为目标的人需要的是真知灼见，没有时间浪费在理性主义者的学术上。这本书的内容必然会引起很多人的反对，尽管如此，我们仍然希望能有一些读者——不论多还是少，愿意把这本书当成行路的指南。本书正是为他们而写的，而且，只为他们。

KRANKHEIT ALS WEG.
DEUTUNG UND BE-DEUTUNG DER KRANKHEITSBILDER
by Thorwald Dethlefsen, Ruediger Dahlke
© 1989 by C. Bertelsmann Verlag,
a division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany
Chinese language edition arranged through
HERCULES Business & Culture GmbH, Germany

中文译稿经由心灵工坊文化事业股份有限公司
授权北京凤凰壹力文化发展有限公司使用
在中国大陆地区独家出版发行
All rights reserved.

版权所有 侵权必究

目 录

译者序 与身体对话 / 1

作者前言 / 1

第一章 认识疾病与疗愈 / 1

一 疾病与症状 / 3

疾病只有一个目标，就是使我们变得完整。疗愈只来自疾病的转化，而不会来自症状的克服。

二 对立与合一 / 16

每一极的存在都需要另一极，善良要依靠邪恶才能存在，和平要靠战争，健康要靠疾病。

三 阴影 / 42

阴影是人不能或不愿看到，却又存在于自己里面的部分，是我们最巨大的威胁。

四 善与恶 / 51

恶并不是善的对立，对立本身才是恶。

五 疾病是人的本质 / 65

疾病并不只是自然的功能失调，更是促使我们从不完整走向完整的转折点。

六 寻找原因 / 71

因果关系只是我们的意识解释事件的可能方法之一。类比可以帮我们揭开万物内在的相似关系。

七 深入探究的技巧 / 84

我们最大的问题是看不见自己身上的问题。

第二章 症状及其意义 / 107

一 感染 / 109

发炎的过程其实就是“身体里的战争”。

二 抗拒 / 123

抗拒是不让对方进来，抗拒的相反就是爱。

三 呼吸 / 129

呼吸，一呼一吸，象征获得和释出，拿取和给予。呼吸系统的疾病与“接触”和“关系”有关。

四 消化 / 141

消化过程同化可以同化的部分，排出不能同化的部分。饥饿表达出某种渴望。吃通过整合来满足我们的欲望。

五 感觉器官 / 163

感觉器官是灵魂之窗，感觉器官越是不能适当发挥作用，我们就越会学到向内看、往里听。

六 头痛 / 173

头痛就是思想脱离轨道的确切信号，表示我们以错误的方式运用思考，追逐没有把握的结局。

七 皮肤 / 181

皮肤的功能在分离与接触这两极之间徘徊。我们通过皮肤向世界展现自己。

八 肾脏 / 191

肾脏的疼痛和疾病总是出现在我们与伴侣发生冲突的时候。

九 性欲和怀孕 / 202

所有性问题的背后都是恐惧。

十 心脏与循环 / 216

头脑和心脏，理智和感受，完整的人同时有这两种功能，并达到和谐的平衡。过于偏重任何一方，都会引发问题。

十一 运动系统与神经 / 225

运动系统疾病的核心主题，就是动作和休息、活动和僵硬之间的对立。

十二 意外事故 / 241

我们总是找寻机会把自己的过错投射到“外在”，从我们责备“外在”、将之视为加害者的激烈程度，就可以看出我们多么仇视自己内在的加害者。

十三 精神症状 / 250

精神疾病使我们诚实，以别人害怕的强烈程度和全部力量，补偿我们原本丧失的所有部分，绝望地想恢复平衡。

十四 癌症 / 264

癌症反映我们的行为：癌症是在错误层面的爱。

十五 艾滋病 / 274

艾滋病，是癌症所表现的问题的自然延伸。癌症和艾滋病都属于“生病的爱”。

十六 怎么办？ / 283

唯一答案只有三个字：“向内看！”

附录 器官和身体部位的心理意义 / 295

一 疾病与症状

人类的理智，
无法了解真正的教诲。
可是如果你感到疑惑，
而且觉得无法了解，
那你可以与我快乐地讨论事情。
——瑜伽大师《倡导家》

医学的灵魂何在？

在我们这个时代，现代医学不断展现出近乎神奇的技巧和力量，令外行人感到惊奇。可是，在这同时，对近乎全能的现代医学感到怀疑的呼声，也越来越高，越来越多的人更相信自然疗法（包括远古或相当现代的方法）或是顺势疗法，远甚于高度科技化的正统医学，因为正统医学有许多值得批评的地方：例如副作用、症状的转变、缺乏人性、昂贵的费用等等。更值得注意的，

并不是批评的内容，而是竟然出现批评的事实，因为这种批评是在理性分析之前就出现的一种模糊感觉，觉得有什么地方不太对劲，虽然医学所选择的方法有精确的设备，却无法达到所期待的目标。许多人都对现代医学感到不安，包括许多年轻的医生。可是一旦提出新的解决方法，这种共识就迅速消失。有些人认为拯救之道在于把医学社会化，其他人以天然的植物药方取代化学药品；还有人认为研究地球的辐射线可以解决所有问题，其他人则把希望寄托在顺势疗法。针灸师和脚底按摩师则极力强调医学看待整个身体过程的焦点，要从表面的现象转移到能量的层面。也许把所有另类的努力和疗法总结起来的最好方法，就是谈论一种“全人”的医疗形式，而不只是对所有不同的取向保持开放的态度，由此更可以将完整的人视为身心合一的整体。正统医学已经丧失这种看法，而且这个事实明显到众所周知的地步，它研究的基本原则倚赖高度专业化的分析，为了取得大量而精确的关于细节的知识，必然会越来越丧失整体的观点。

当前在医学中令人感到耳目一新的讨论和发展，内容大多局限于各种方法及其效果，到目前为止，还很少谈到关于医学本身的理论或哲学观。无可否认地，医学操作的是具体而实用的技术，可是每一种技术都会有意无意地反映出背后所隐藏的哲学。使现代医学之船走向沉没的礁石，绝不是各种技术的效力，而是建立这些技术的生命观，这种生命观常常缺少讨论和反省。它失败在哲学的部分（或说是缺少哲学的部分），医学的技术建立在实用和效果的考量上，可是医学的内在“缺乏灵魂”，最终会为自己

带来丧失人性的咒诅。没错，这种丧失人性的情形表现在许多具体的外在形式，可是问题并不能借着技术的改善而解决。许多症状表示医学也生病了，医学本身这个“病人”就像其他任何病人一样，是无法经由修补症状而治愈的。尽管如此，大多数批评正统医学、拥护另类治疗的人，却理所当然地采纳正统医学的哲学观和目标，以至于把精力完全用在改变其形式与方法上。

本书的目标是要重新探讨疾病与疗愈的问题，我们绝不会采取这个领域中大家所熟悉、接受、普遍认为理所当然的基本价值观。我们相信，这种态度会使我们的工作变得危险而困难重重，因为我们不得不深入且无情地探讨仍被大多数人视为禁忌的领域。我们完全了解自己所走的这一步，绝对不是照着医学发展而有的下一步，事实上，更准确地说，我们一下子跨越了好几步，这几步本来是正统医学该走的路，深入认识这几步的意义，可以说是了解本书基本观念的先决条件，所以，我们不会谈太多医学的一般发展，而比较重视个人洞察力远远超出医学缓慢发展的人。

意义来自诠释，诠释需要参考架构

在实务层面发生的事件，本身是永远不会有任何意义的。事件只在经过诠释后才有意义，只有诠释才能使我们体验到事件的丰富意义。打个比方，玻璃管中的水银柱上升，这件事本身是绝对没有任何意义的，只在我们把它诠释成温度变化的表现时，这个过程才有了意义。当人停止诠释世上的事件，以及个人自身命