

你体内的 囤积欲

如何过上更快乐、
更健康的整洁生活

罗宾·扎修博士 (Dr. Robin Zasio) 著 王非 译



我们一边不理性地获取

日复一日，我们逐渐被各种宝贝所吞没



一边难以理性地舍弃



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

你体内的囤积欲

如何过上更快乐、
更健康的整洁生活

罗宾·扎修博士 (Dr. Robin Zaslo) 著 王非 译



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你体内的囤积欲：如何过上更快乐、更健康的整洁生活 / (美) 扎修著；王非译. —杭州：浙江大学出版社，2013. 11

书名原文：The hoarder in you: how to live a happier, healthier, uncluttered life

ISBN 978-7-308-12221-4

I. ①你… II. ①扎…②王… III. ①生活—知识
IV. ①TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 212839 号

Copyright © 2011 by Robin Zasio

This edition arranged with C. Fletcher & Company, LLC.

Through Andrew Nurnberg Associates International Limited

浙江省版权局著作权合同登记图字：11—2013—118

你体内的囤积欲——如何过上更快乐、更健康的整洁生活

[美] 罗宾·扎修 著

王 非 译

策 划 者 杭州蓝狮子文化创意有限公司

责任编辑 曲 静

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)

(网址：<http://www.zjupress.com>)

排 版 杭州中大图文设计有限公司

印 刷 浙江印刷集团有限公司

开 本 880mm×1230mm 1/32

印 张 9

字 数 159 千

版 印 次 2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-12221-4

定 价 35.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部联系方式：0571—88925591；<http://zjdxcbx.tmall.com>

前言 THE
HOARDER
IN YOU

不久之前,我正坐在化妆台前梳妆打扮。这是周一的清晨,我将开始我一周中最忙碌的一天。在这个特殊的日子,我不去办公室,而是直奔凯特(Kate)的家。凯特是我的病人,这是她第一次允许我走进她的屋子。她已经在我的诊所——萨克拉门托焦虑治疗中心,断断续续地接受了几个月的治疗,但她一直心有抗拒,不愿让我看到她实际的生活环境。在梳妆打扮时,我心里一直想着她的事。

最初联系我的不是凯特,而是她的丈夫。他告诉我,自己没法在家里住下去了,据他说,那里曾是一个美丽的

港湾。这对夫妇看起来很般配：结婚时都是四十来岁，彼此都是第一次结婚，没有孩子，而且都梦想着环游世界。仅仅在他们结婚两个月之后，凯特的父亲就去世了，留给她一笔巨额遗产，丰厚到足以支持两个人余下的人生。这是一个极好的机会，让他们实现冒险的梦想。

但是，父亲的过世似乎激发了凯特内心深处的一些东西。她没有为他们的旅行作准备，也没有审慎地用这笔遗产作些投资，而是开始大手大脚地买东西，把大量的钱财花在购买衣服和其他东西上。她的购物爱好很快发展成了强迫性囤积症。在一年的时间里，她的丈夫一直想搞明白凯特到底在想什么，最终因为失败了而求救医师。

这天早上，在为见凯特作准备的时候，我打开了化妆台右上方的抽屉，里面的东西井井有条。我想取出一根棉签，随后就意识到它们已经用完了。我开始打开其他的抽屉，想找到最近新买的那盒。有一个抽屉装着我的电吹风，另外一个装着一些急救药膏和绷带。接下来，就像在这个屋子生活的8年里发生过几百次的那样，我打开了“那个”抽屉。

“那个”抽屉

这个特别的抽屉塞满了一堆杂乱的化妆品，其中一些我已经保存了二十多年——那时我 20 岁出头，刚刚大学毕业。抽屉里有破碎的眼影，那些颜色我已多年不曾用过；有干掉的眼线、眉笔和唇膏，当初买它们的时候我非常喜欢，但用过一次之后，就意识到它们并不适合我。扔掉这些没用的唇膏好像是一种浪费，我一边心里想着“没准将来还用得上呢？你永远无法预料”，一边把它们与其他被遗弃的化妆品一起丢进“那个”抽屉。我心里清楚，自己很可能不会再用到的任何东西了，而且从健康的角度考虑，也不该再用它们。但是，就在我写下这段话的时候，那个抽屉依然是满满的。每当我考虑要不要整理一下那个抽屉、丢掉一些东西的时候，关上它不管的行动总能战胜清理它的冲动。

我很清楚这其中的讽刺意味——作为一名临床心理学家以及治疗强迫性囤积症的专家，我却不能理智地处理掉这些没用的东西。我问自己，为什么没法扔掉那些已经过时的、干得没法再用的腮红？答案我早已知晓，我的病患也说出了同样的理由，正是这个理由让他们没法

丢掉满屋子的东西,以致屋子几乎没法再住人。不过,我没时间多想,我还有工作要做。我很快关上了这个抽屉,出发去凯特的家。

当我开进她家车道的时候,展现在我眼前的是一个修剪整齐的庭院和一条通向一栋两层砖楼的小路。我敲响门铃后,立刻听到一阵撞击声。“里面还好吗?”我喊道。我听到凯特的声音喊:“没事,我只不过撞到了一些东西。”

几分钟后,凯特打开了门,为了让我久等而向我道歉,并表达了对乱糟糟的屋子的羞愧和尴尬。“真不好意思让你看到这样的地方。”她说道,语气中明显带着焦虑。我安慰她说我绝不会批评她,我来这里是为了帮助她。我还告诉她我们是一个团队,而这只是她治疗过程中的一部分。

直到现在,凯特都会把需要清理的东西带到我的诊所,这样我就可以教会她必要的技能,让她可以自己在家处理好物品。强迫性囤积症患者通常需要几个月的时间才能作好心理准备让治疗师来自己家里,观察他们问题的严重性以及这种问题究竟如何影响了他们的生活环境。即便已经建立起了亲密的、支持性的治疗关系,病患在我第一次家访的时候,仍然会感到极度焦虑。我会告诉病人们,我的方法不是批评性的,这通常会安抚他们,

从而让我进入他们的家。

走进玄关后可以很明显地看出,凯特在过去很长一段时间里,一直在不停地买东西。虽然眼前看不到任何垃圾(在一些囤积严重的房屋里,垃圾会和有用的东西混在一起),但屋子里堆满了没打开的购物袋、邮购盒子,以及仍然挂着标签的衣服。尽管她反复向丈夫许诺会把东西“放好”,但丈夫却发现凯特只是不断地带回来新的东西。凯特与我的许多病人一样:他们有好的意图,但缺乏执行力。凯特有多个收纳盒,比如箱子和塑料抽屉,一个一个摞起来,等待着放进东西;但由于屋子里的东西实在太多,连放这些箱子和抽屉的地方都没有了,更何况再往它们里面放东西?

凯特深受强迫性囤积症的困扰,这是一种令人焦虑的状况:它让一个人陷在物品的囚笼里。强迫性囤积症患者可能有着不同的年龄、种族、民族和宗教背景,居住在全世界各地,这些人的共同特点在于他们都对物品有一种强迫性的获取冲动,而丢弃无用东西的能力却严重受损,这让他们们的生活空间无法被健康、有效地利用。

我拜访过一些人,看过他们的屋子,他们的配偶因为无法再忍受生活在一堆东西(包括垃圾)里而离开了他们;我也拜访过另一些人,他们面临着孩子被接管的风险,因为屋子糟糕的卫生状况让孩子们处于危险之中;还

有另外一些人，他们的屋子里到处堆满了发霉的报纸和杂志，从地板一直堆到天花板。我治疗过一些病人，他们全家的一日三餐都在床上吃，或者用一两个箱子拼成临时餐桌，因为家里的就餐区和咖啡桌上都堆满了东西，没有其他地方可供就餐了。我曾见过一位男性，他的屋子到处散落着陶瓷狗，没有坐的地方，他重视这些陶瓷狗多于重视人。因为童年时的一次骑马事故，我的嗅觉非常不灵敏，但屋子里浓烈的异味刺激着我的眼睛，让我流泪不止。

这天早上，凯特和我决定整理一下她的卧室。在我们整理一叠衣服的时候（几乎都是全新的，但对凯特来说都小了两号），我问她为什么要留着这么多不合身的衣服。

“哦，因为买太久了没法退换，丢掉又感觉浪费，我可是花了钱的。”她回答说。我又问她这些衣服曾经合身是在什么时候，她说那已经是很多年前的事了。“但将来它们可能又会合身，所以我留着它们，以防万一。”我问她看到这些过小的衣服时是什么感觉，它们能让她的自我感觉更好吗？她承认并不是这样，它们只会提醒她——她发胖了。这让我们进一步开始讨论“以防万一”的想法是如何导致她的屋子囤积了过量的衣物，以及她再穿这些衣服的实际可能性有多少。即使她减肥成功了，这些衣

服也已经过时了。我提醒她说,这些衣服和满屋的杂物增加了她的压力,导致了她与丈夫的冲突,并且让她因为发胖而感到挫败。虽然清理这堆衣物的念头一开始让凯特感到焦虑,但渐渐地她能够放弃它们,并把其中大部分衣物都捐给了爱心组织。

开车离开凯特的家时,我又想到了我的“那个”抽屉。事实上,每次我打开它时,我都会为自己的无能为力而感到焦虑和失望。此外,所有这些化妆品我都没有用过,真是浪费金钱!而且那个空间还可以更好地利用,为什么我要放任不管这么久?

听起来我就和凯特一样,认为花钱买来东西再丢掉是一种浪费,幻想着有一天可能还会用上它,它仍然完好无损——这些恰恰就是强迫性囤积症患者的想法。当然,我的“那个”抽屉没有阻碍我过上幸福而有益的生活。但就在这一刻我意识到,许多人和物品的关系还有改善的空间。我们都可能处在这样一个状态:从无法忍受一丁点混乱而不保留任何东西的人,到房屋整洁但有一箱箱未处理的纪念物的人,再到凯特这样或是情况更严重的人。如果我们都有类似的对于自己物品的非理智想法(我因为购买了许多自己不需要、但“超值”的物品而出名,这是另外一种将过度购买合理化的常见情况),那么,我们也许能从治疗强迫性囤积症的过程中学到一些

东西。

这就是本书诞生的经过。杂乱妨碍了我们，让我们不能在喜欢的环境里过上想要的生活，并使我们感到压力和怠惰。其实，我们都可以改进自己与物品的关系。杂物不仅占据了我们的家和办公室的物理空间，而且还占据了不必要的心理空间——这些空间本可以用来享受美好的生活，这是我们以努力工作换来的。我相信这就是 A&E 电视台出品的电视节目《囤积者》(Hoarders) (我在其中担任心理学专家)能够如此受欢迎的原因之一。当然，窥探那些极端的、有明显问题的人的生活，这件事本身就令人震惊。不过也有观众来信告诉我，他们从这些极端的案例里，看到了一点点自己或朋友的影子，在某种意义上，他们和这些强迫性囤积症患者有着某种联系。

在治疗强迫性囤积症患者的过程中，无论是一名医师还是作为一个公众人物，我都努力让外界形成一种能够包容强迫性囤积症患者的氛围，并将此视为自己的使命。强迫性囤积症患者并不想过那样的生活，他们中的许多人都在努力克服这个问题，这不是一种性格缺陷，而是一种与情绪有关的问题。源自于大脑化学反应的差异导致他们无法对自己的物品作出“处理掉”的决策。

有一股热情支持着我去帮助人们改善他们的生活，

对我来说，最大的快乐就在于让一个人明白他为什么会囤积物品，而且难以舍弃它们，并帮助他在情绪上和物理环境上重新组织自己的生活。看到病人因为我的治疗而与他们所爱的人建立起更好的关系，过上更幸福的生活，对我来说这就是一种回报。不幸的是，不是所有的人都能负担得起这种帮助，而且保险公司经常不愿意支付来自于临床治疗师、组织者和其他专家的费用。而这本书会帮助那些挣扎在囤积问题里的人，以及那些无法得到所需要的帮助的人。

当然，你也并不一定要有严重的杂乱或囤积问题，才能从本书中获益。我们都有自己的“那个”抽屉，不管是一间凌乱的办公室，里面堆满了一箱箱的纸；还是一个壁橱，里面塞满了我们不敢检查的东西；还是一间满溢的食品储藏室；又或者是一幢因为到处堆满了东西，所以看上去永无宁日的房屋。杂乱以一种实际的方式影响着我们的生活——如果你不需要发疯似地寻找自己的眼镜，早上出门会变得多么轻松？如果你按时支付了那个放下后就遗忘了的账单，你和配偶会避免多少争吵？再看看我们的情绪，一个整齐的空间可以减少我们内心的杂乱。不过首先要弄清楚的是，我们为什么会以现在这种方式生活？

很高兴与你一起开始这段旅程。

目录 THE
HOARDER
IN YOU

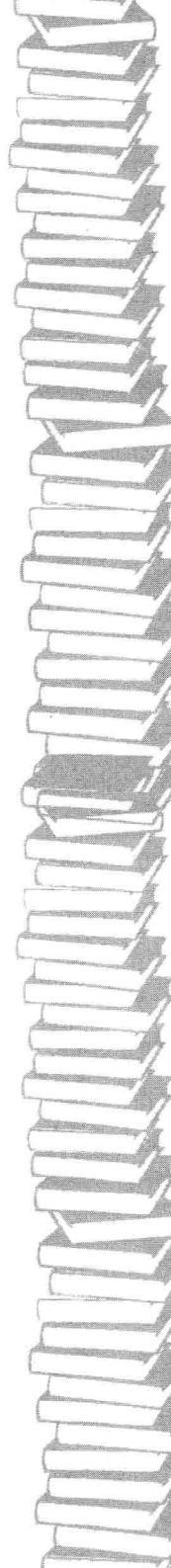
前 言 001

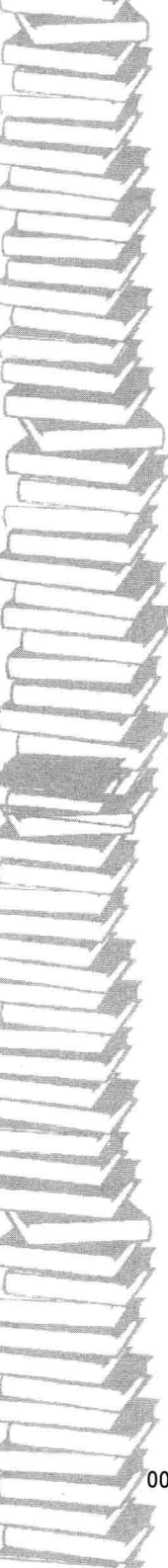
1 集物狂、杂乱者
和强迫性囤积症患者 001

2 物品之爱 024

3 “你爱你那堆东西
超过爱我!” 068

4 在囤积程度分级中，
找到你自己的位置 095





I

H

E

你体内的囤积欲

H

O

A

R

D

E

002

R

5 是时候负起责任了 123

6 获取的渴望：将自己从“游猎收集者”的状态里拖出来 149

7 清除杂物 179

8 一个房间一个房间地整理 212

9 让你的生活没有杂乱 246

致谢 258

附录 A 强迫性囤积症保留物品问卷 261

附录 B 罗宾博士的“爱生活”列表 267

1

集物狂、杂乱者和强迫性囤积症患者

你绝对不会怀疑琼(Joan)是一名强迫性囤积症患者。我第一次见到她是在我位于萨克拉门托的办公室，她是一位 50 岁左右、衣着整洁的黑人女性。我从转诊病例上了解到，她是一家保险公司的高管，过去 20 年来一直被视为效率和专注的楷模。

但是，当我第一次看到她家时，那完全是另一番光景。琼在杂乱囤积量表(clutter hoarding scale)上的得分是第 4 级(最高 5 级)。这份量表是位于圣路易斯的国家慢性混乱研究小组(National Study Group of Chronic Disorganization, NSGCD)开发的一套测量工具。一般来



说,第4级的患者具有如下表现:没有专业帮助就没法打扫房间;住所很不卫生,甚至可能危害健康(角落里通常堆着发臭的食物,老鼠和虫子随处可见);房间里堆满了各种已经完全不能使用的物品;房屋发霉,结构受损;如果养了宠物,还会有积累下来的宠物粪便。琼的房屋满足上述所有指标。很难想象,一位冷静、自信的女性,每天会从这样一个地方走出来上班。

进入琼的房屋,最先引起我注意的是它的气味。尽管我的嗅觉不太灵敏,但强烈的味道依然扑面而来。猫砂放在餐厅里,已经溢了出来,只要在屋里走上一圈,就会发现两只猫咪早就不用猫砂了,而是随处大小便。琼的三间卧室都已经无法使用——到处堆满了衣服和书,其中很多都粘上了猫的粪便。起居室里散落着未处理的账单、收据和洗衣单。

厨房间,过期食品、脏东西,还有各种空的包装盒,都堆在角落。罐头和外带食物从储藏柜里满溢出来,因为琼会买很多一样的东西。冰箱塞得如此之满,里面的东西已完全冻住。当我打开冰箱的门,发现里面有无数小虫的尸体,看来它们找到了一些办法,成功进入到了冰箱里面。我向琼指出这一点,但她似乎并不太在意,只是含混地说,要请人来处理一下。

在治疗强迫性囤积症患者的多年经历中,我见过比

这更糟的屋子；而琼的屋子让我印象最深刻的地方，是猫砂旁边那些装满猫屎的塑料袋。这些袋子靠在通向后院的玻璃门上，很显然，琼曾把猫砂里的东西倒进塑料袋，准备丢进垃圾桶，但她随后就忘掉了。她说她一直想找人帮忙丢掉它，但从来没行动过。后果就是，一袋袋的猫粪滞留在起居室里。琼就像许多强迫性囤积症患者一样，有一套自己的分类系统，虽然并不奏效。她有许多好的想法，但从没有时间真的去处理这些东西。她，就像我们许多人一样，总有更重要的事情去做。

琼的案例能体现出强迫性囤积症的许多特征，这些特征一般不为人所理解。许多人刻薄地批判强迫性囤积症患者，认为他们懒惰、肮脏、冷漠、自私、固执或是自恋。^① 琼的性格和这些描述相去甚远。她非常想过上不一样的生活，只是不知道该怎么办，所以她需要帮助。琼在我的诊所里完成了为期六周的强化门诊项目(intensive outpatient program)，包括长时间的治疗和家访。在项目结束时，她的房屋虽然没有达到非常井井有条的程度，但她已经过上了与以前完全不同的生活。她现在正在接受

① 我必须澄清一下，当我使用“强迫性囤积症患者”、“杂乱者”这样的说法时，我不是在给那些深受强迫性囤积症之苦或是有杂乱倾向的人贴标签，而是为了指代的方便。我不喜欢贴标签，因为标签是有限的，掩盖了我们每个人都具有的改变的潜能。在使用这些标签时，我并不是说一个强迫性囤积症患者、杂乱者甚至集物狂(pack rat)，就是这个人的全部。这些标签只是描述了那些影响个人生活的行为。