

治愈系
心理学

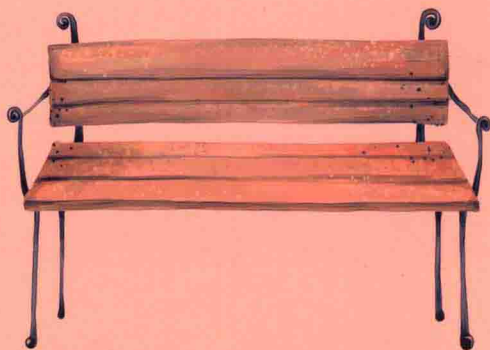
【美】奥马尔·马涅瓦拉 (Omar Manejwala) 著 郑炜翔 译

与自我和解

超越强迫、成瘾
和自毁行为的治愈之旅

C R A V I N G

Why We Can't Seem to Get Enough



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

治愈系心理学

C R A V I N G

Why We Can't Seem to Get Enough

与自我和解

超越强迫、成瘾和自毁行为的治愈之旅

【美】奥马尔·马涅瓦拉 (Omar Manejwala) 著

郑炜翔 译

人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

与自我和解：超越强迫、成瘾和自毁行为的治愈之旅 / (美) 马涅瓦拉 (Omar Manejwala) 著；郑炜翔译
—北京：人民邮电出版社，2015.7

(治愈系心理学)

ISBN 978-7-115-39580-1

I. ①与… II. ①马…②郑… III. ①心理保健—普及读物 IV. ①R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 130569 号

内 容 提 要

当想得到某物的欲望足够强烈时，我们几乎会用尽一切办法来获得它——有时甚至不惜损害自己的身体、智力以及人际关系。我们为什么会强烈地感觉自己需要某些东西（比如，食物、烟、酒、网络或性）？为什么感觉无法控制？怎样才能恰到好处地满足它们而又避免放纵？

在《与自我和解：超越强迫、成瘾和自毁行为的治愈之旅》一书中，强迫行为领域的专家马尔·马涅瓦拉博士基于最新的脑科学、心理学、认知科学和神经生物学，从神经递质、认知差、大脑可塑性等视角出发，深入剖析了各种各样的渴求现象以及由此引发的强迫、成瘾和自行为，解释了我们总是陷入不满足和内在冲突的原因，并根据多年的临床经验提出了诸多实用应对策略。

如果你无法克制自己的强迫行为，如果你因无法满足成瘾渴求而焦躁不安，如果你想帮助人或朋友戒除恶习，那这本书将给你希望和激励，帮助你通过改变行为来重组大脑，从而彻底脱离渴求，与自我和解。

-
- ◆ 著 【美】奥马尔·马涅瓦拉 (Omar Manejwala)
译 郑炜翔
责任编辑 贾福新
执行编辑 贾璐帆
责任印制 焦志炜
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
大厂聚鑫印刷有限责任公司印刷
- ◆ 开本：700 × 1000 1/16
印张：15 2015 年 7 月第 1 版
字数：150 千字 2015 年 7 月河北第 1 次印刷
- 著作权合同登记号 图字：01-2014-8386 号
-

定 价：45.00 元

读者服务热线：(010) 81055656 印装质量热线：(010) 81055316

反盗版热线：(010) 81055315

广告经营许可证：京崇工商广字第 0021 号

关于本书的赞誉和推荐

从轻微的糖类渴求到药物成瘾及酒精成瘾的危险复发，医学博士马涅瓦拉一路探索了各种渴求的根源及其应对方法。

德鲁·平斯基 (Drew Pinsky), 《德鲁医生, 随叫随到》

(*Dr. Drew On Call*) 节目主持人

作者马涅瓦拉在本书中清晰地解释了当渴求发展为成瘾时神经系统所产生的变化, 并提供了面对诱惑和抵制诱惑的实用方法。

《出版人周刊》(*Publishers Weekly*)

一本有根有据的书。本书基于准确的科学知识, 在启迪人心的同时又让人放心。书里有很多针对渴求问题给出的具体而积极的建议。此外, 这也是一本充满同情的书。它像是在说: “让自己休息一下吧。你这样做是有原因的, 这并不是你的错, 但这样做并不能帮助你, 你可以试试书中提供的这些好方法, 也许能找到出路。”

foodfoodbodybody.com

这本书能够让成瘾专家们更好地向病人们解释渴求和成瘾问题。任何曾试着仅仅用意志力来压制渴求，但却未能成功的人，都会对此书感兴趣。

杰娜·伯森 (Jana Burson)，医学博士、成瘾医学及内科医学专科医师、布恩铺路石治疗项目 (Stepping Stone of Boone) 医学主任、《止痛药成瘾：如何重获希望》(*Pain Kill Addiction: a Prescription for Hope*) 一书作者

这是一本具有真知灼见的书，非常适合那些正在与任何一种渴求或成瘾作斗争的人阅读，这会是他们在康复之路上迈出的第一步。

《旧金山书评》(*San Francisco Book Review*)

对那些考虑参加或正在参加康复项目的人来说，这是一本激动人心、实用且极富洞见的书。

《图书馆杂志》(*Library Journal*)

马涅瓦拉医生提供了大家期盼已久的帮助，他在此书中既提到了令人激动的新研究，又吸纳了经过历史检验的真理。《与自我和解》这本书帮助我们深化了对渴求这一现象的认识，它不但提供了能使我们变得更为强大的对人类心灵的洞见，还提供了教我们如何做出改变的实用建议。马涅瓦拉在这本书中倾注了自己的心血和智慧，它有着坚实的科学基础并给人以精神上的启发，这是一份能帮助你改变人生的礼物。

埃格劳·布雅娜多缇尔牧师 (Rev. Eygló Bjarnadóttir)

十分感谢作者写出了这本书。自我从药物渴求及酒精渴求中获得康复，到现在已经快六年了。如今，我对大脑有了更多的了解。我喜欢读与神经科

学有关的书。我也喜欢做一些健康的改变，并寻求更多的方法来终止与各种渴求相关的行为模式。不管是弄清思维的工作过程，还是意识到我们在这一过程中的自欺做法，这都是很有趣的事情。在我阅读这本书之后，我爱上了它！事实上，这本书并不是专为某个目标读者群而写的，它针对的是每一个具有渴求倾向的人，这也是让我非常高兴的一件事。谢谢作者！希望能在将来读到更多你写的书。此外，你这个公众发言人还真是厉害！你说起话来时而激动异常，时而又能从专业的临床知识层面跨越到与每个人都息息相关的层面上来。你的书帮助了我，对我而言它就像是一种指导！

Amazon. com 读者 Hillary Belk

在我读过的所有关于成瘾的书籍中，这是最吸引人、最具可读性的书之一，奥马尔·马涅瓦拉医生在此书中将渴求定义为“一种强烈的欲望，一旦它得不到满足，将会给身体和精神带来巨大的痛苦”。随后，他证明了渴求是所有成瘾行为和强迫行为的核心症结。如果我们能够弄清渴求产生的原因和方式，那我们将能够采取积极的行动，从中获得一种满足感并摆脱强迫观念的困扰——在戒除渴求的同时体验到满足和解脱。

并非所有的渴求都是成瘾，但由于渴求会影响我们的行为，它因此而显得关系重大。如果我们无法理解和应对渴求，它将会导致成瘾。在作者的带领下，读者对大脑进行了一次轻松而又引人入胜的参观，作者用最新的知识描述了大脑对渴求的影响过程。对我来说，此书最有趣的部分之一是：在化学物成瘾和所谓的过程或行为成瘾（强迫性进食、强迫性赌博、偷窃癖等）之间，竟有着明显的相似之处。这两种成瘾表现出了类似的大脑神经系统变化，而且其治疗方法也往往相差不远。

作者对包括十二步康复项目在内的各种康复项目做了介绍，并解释了它们常常能取得成功的原因。此外，作者还提到了一些有用的训练，我们可以用它们进行自我分析，弄清某些渴求之所以如此顽固的原因。全书最有用的部分要数提供了具体策略的那些章节，因为每个人都可以使用这些策略应对渴求。

作者说，本书的目的之一便是帮助人们改变自己的思想、行动和体验，从而促使人们摆脱渴求以及与之相关的自毁行为。在我看来，作者已经成功地达到了这个目的。

Amazon. com 读者 J. Chambers

看到我的同事奥马尔·马涅瓦拉医生出了一本新书，我非常激动。他曾是黑兹尔登（Hazelden，世界上成立最早且最具权威的治疗机构之一）的医学主任，现出任卡塔西斯（Catasys，一家专治物质滥用的创新型健康管理公司）的首席医疗官。我很幸运地收到了《与自我和解》一书的先行赠阅本，这使得我在上个月有时间认真地阅读了这本书。如果你正在与成瘾抗争或正为某位成瘾者而担心，我会推荐你去读这本书！为什么呢？

首先，渴求是一种大家所共有的体验，它恰好位于成瘾的核心地带。当渴求停留在健康的水平上时，它是人的本性之一。可当它变得如此强烈以致导致行为失控时，它就不再是什么好东西了。事实上，渴求会导致许多疼痛和苦难。如果你从未体验过成瘾行为，那么请设想你屏住了自己的呼吸，然后开始想念空气。你的呼吸欲望会在多久之后变成一种对空气的强烈渴求呢？这种对空气的渴求又会在多久之后变得几乎无法忍受呢？你或许认为，这个例子同成瘾并没有多大关系，但是，控制呼吸、心率及其他生存功能的那部

分大脑恰好就是成瘾所危及的区域。通过阅读马涅瓦拉医生的这本新书，你将会对渴求形成一种非常清晰而有用的认识。如果你害怕自己无法理解大脑科学，请别担心，马涅瓦拉医生将让它变得非常易懂。

其次，一旦你对渴求获得了更清晰的认识，你将更有可能对它采取有效的行动。此书所提供的应对渴求的方法是与我们已经获得的有关渴求的知识联系在一起的，或许，这正是此书最让我喜欢的地方。渴求并非只是你头脑中的强迫观念，它深深植根于大脑和身体内部的物理及化学变化。回想一下前面所说的屏住呼吸的例子。你对空气的需求是否充满了你的头脑呢？当然不是。我们并不像需要空气一样需要依靠酒精和药物来存活，可尽管如此，由于身体内部发生的物理变化、渴求的强度以及它给人的感觉都类似于我们对空气的需要。因此，针对与渴求相关的那些身体变化而进行的介入是至关重要的。与此同时，渴求之所以会让人如此痛苦的部分原因在于，渴求一旦出现，除非它能得到满足，否则，它给人的感觉就像是永远不会消失一样。

本书所带来的最让人欣慰的消息是：渴求是可以被战胜的！马涅瓦拉医生为我们提供了一系列绝佳的介入方法，它们不但能应对与渴求相关的身体因素，还能应对出现在成瘾行为之前的那些令人痛苦的强迫观念。你将会认识到自助型会面、冥想、锻炼身体以及在他人面前为自己的行为负责所能带来的好处。对你来说，书中提到的一些方法也许是闻所未闻的，但这正好体现了贯彻全书的理念，即全面地、从整体出发来考虑问题。

最后，我十分欣赏作者的这一观点：“实际上，勇气是康复过程中最重要的一种品质，如果没有勇气，所有其他的必要行动都将变得不可能。”对

此我真是再同意不过了！一个胆小鬼是无法对付成瘾以及同时出现的各种复杂问题的。那些正在努力克服成瘾并愿意正视自己最强烈的渴求的人，完全可以被称作当今社会中最有勇气的一类人。

Amazon.com 读者

致 谢

无论这听上去多么像是老生常谈，我还是想说，要一一感谢那些使一本书得以面世的人是不可能的。只要是曾经写过书的人都会对此有所体会。我在写作过程中借鉴了许多专家和研究者的工作成果，并已在正文中向他们致谢。本书的面世也少不了其他人的贡献和支持，在此特别感谢下面这些人。

感谢我的编辑皮特·史莱蒂（Peter Schletty）和希德·法勒（Sid Farrar），以及黑兹尔登出版社的那些杰出员工。感谢医学博士马弗·斯帕拉（Marv Seppala）、吉姆·阿特金斯（Jim Atkins）、布鲁斯·拉森（Bruce Larson）、史蒂芬·德利西（Stephen Delisi）、医学博士帕姆·舒尔茨（Pam Shultz）、约瑟夫·李（Joseph Lee）、哲学博士肯特·斯莫伍德（Kent Smallwood）、莎拉·诺瓦克（Sarah Nowak）、塞西莉亚·杰米（Cecilia Jayme）、戴夫·史莱克（Dave Schreck）、埃格劳·布雅娜多缇尔牧师、弗雷德·霍梅奎斯特（Fred Holmquist）、戴米安·麦克克拉思（Damian McElrath），以及黑兹尔登基金会杰出的专业团队。在我作为医疗主任受聘期间，是这些人激励和启发了我，也是这些人每天不知疲倦地奉献，才使得成千上万的酗酒者和成

瘾者得到了康复。

感谢玛莎·霍顿（Martha Horton）博士和蒂姆·利德贝特（Tim Leadbetter）在羞愧、勇气和情绪成熟方面具有的远见。

感谢杜克大学医学中心的精神病学住院实习项目，感谢与我一起工作的医生、院系教师及其他职员。同时感谢圣约翰大学的导师们、马里兰大学医学院的全体教员、弗吉尼亚大学达顿商学院的全体教员以及不断激励着我的许多老师，他们真正懂得“成功施教的秘诀在于鼓励”。

感谢北卡罗来纳州立大学教堂山分校的图书管理员玛丽·贝思·谢尔（Mary Beth Schell），她帮助我获得了写作本书所需要的数百篇研究论文。

感谢我亲爱的父母巴楚·马涅瓦拉（Bachubhai Manejwala）博士和希马·马涅瓦拉（Rahima Manejwala），没有他们，这本书根本不可能诞生。

感谢我的兄弟法扎勒·马涅瓦拉（Fazal Manejwala）博士，他对学习和教育的热情在我很小的时候就感染了我；还要感谢我的兄弟扎法尔（Zafar），他的善良和正直是我希望拥有的理想品质。

感谢那些成千上万的病人，他们对我足够信任，同我分享了他们的部分经历并让我加入了他们的康复之旅。

最后，我特别要感谢我的英雄——温柔而美丽的妻子塞西莉（Cecily），她给了我无比坚定的支持和无尽的爱。

前 言

你是否曾向自己保证不再做某事，努力避免让某事再次发生……可最终却事与愿违？你是否曾严格执行节食计划，向配偶做出“我这次会保持节制”的承诺，或者你是否曾发誓“不会再将自己的薪水输个精光了”，但下面这个不可避免的结果似乎总是会出现：虽然你的意图是好的，但到头来却发现自己的行动是失败的。最糟糕的是，大多数时候你根本不想喝那杯酒，也不打算买那份甜点或是走进那家赌场，可事情偏偏就这么发生了。

为什么你竟会有一种不可思议的冲动，想去做某件可能会对自己造成伤害的事？是什么让这个简单的想法突然钻进了你的大脑？正当你努力以求更好，正当你最为坚定的时候，是什么把巧克力的强大形象带进了你的脑海，驱使你在离杂货店关门只有几分钟的时候驾车前往购买？又是什么说服你放弃了你竭尽全力想要获得的东西？

渴求：一半是想要，一半是需要

欲望（desire）是一种普遍的情绪，其对象既可以是某项散发着魅力的

户外运动或一首好听的爵士乐，也可以是孩子脸上的笑容。欲望是诸多快乐的源泉，它谱写了无数的成功篇章。我们发现，要设想一种没有欲望的生活几乎是不可能的（也是让人沮丧的），正是由于我们那些健康而富于成效的欲望，生活才变得激动人心和充满趣味。然而，这些欲望有时会变得非常强烈，以至于它们看上去不再那么像是“想要”（want）而更像是“需要”（need）。一旦你无法满足这些需要，你可能就会变得焦躁不安、毫无耐心。长此以往，你也许会变得越来越不自在。如果欲望是某种能够帮助你的东西，某种你确实需要并能让你的生活变得更美好的东西，那么这当然不错，这是一种健康的渴求。可对于许多人来说，强大而持久的渴求根本不可能是健康的，它们会让生活变得悲惨无比。

对于“渴求”（craving），我们可以暂时采用下面这个定义：渴求是一种强烈的欲望，一旦得不到满足，它将会给身体和精神带来巨大的痛苦。每个人都曾在某个时刻体验过这种痛苦，然而，当这种感觉持续或频繁出现时，它们就会招致许多不幸。渴求是所有成瘾行为和强迫行为的核心症结。对某些人来说，他们走进餐馆根本不是为了喝酒，而只是为了吃顿饭或见个朋友，但就连这种毫无危害的行为也能产生渴求。等他们反应过来时已经毁掉了自己的节制。还有一些人在下班后突发奇想，选择了一条恰好途经甜甜圈店的路回家，这种“表面不相关决定”（AIDs）却给人们带来了渴求。若干天后，他们甚至会奇怪自己为达成瘦身目标而做出的努力为何都付诸东流了。从以上两种情况中（不管是强烈的、压倒一切的、让人急得拳打吧台的想喝酒的冲动，还是那种“就算另找一条路回家也绝不会有事”的微妙想法）不难看出，我们的大脑在诱骗我们采取反复自毁的行为。

作为精神病学家和成瘾学家，我曾见患者们做出了惊人的努力来获取成功，然而，他们所有的艰辛努力都被一些看似简单又无害的决定所破坏。作为研究大脑和行为关系的专家，我也接触过成千上万的患者，通过效仿一些简单的行动，他们最终成功地减少了渴求并降低了渴求对他们造成的影响。如此一来，这些成功者对渴求产生的过程与原因就有了一定的理解。更重要的是，他们所采取的具体而简单的行动不但带来了一种满足感，还让他们从自身顽固的观念中获得了长久的自由。如果他们曾遭受成瘾之苦，那他们获得的不仅仅是戒断，还会体验到一种令人满足的康复并摆脱无法抗拒的冲动，不再想采取自毁行为。如果他们并未遭受成瘾折磨，那他们将从先前不断破坏其成功的渴求下获得解脱。更为重要的是，当他们再次渴求时，就可以采取不同的行动。当然，只有在你付出努力后才能从渴求及其影响下获得解脱，但只要你采取了正确的行动，成功终将属于你。

如今，我们正处于媒体和网络盛行的时代，大脑不断接触着某些可以充当暗示并激发渴求的图像和声音。在“神经营销者”^①设计产品广告时，他们对“大脑、图像和声音如何影响购买决策”已经有所了解。数以十亿计美元之所以被用于广告学和营销学的研究，就是因为它们对于产生购买行为具有积极的引导作用。而它们之所以起作用，就是因为你的大脑产生了渴求。无论是电影中或是你最爱的电视节目里那些不易觉察的产品植入，还是上网时浏览器侧边栏上插入的你可能注意不到的广告，你的大脑都在以疯狂的速度不断接受着信息。然而，大多数人却自以为不会受到这些信息的影响，自

^① Neural marketers，指对人的神经系统有所研究并利用神经系统的特点来设计、发布广告以吸引消费者的营销人员。——译者注。

以为可以对激发渴求的暗示免疫。结果，某种被认为无害的信息一旦驱使人们做出某些行为时（他们努力避免的正是这些行为），那些拼命尝试改变行为的人们便会措手不及。

然而，我们不能仅凭移除线索物来解决问题。数年前，当我的一位患者（静脉注射海洛因成瘾者）在他的朋友不慎将滑石粉撒到桌上后便放弃治疗时，我就认识到了这一点。滑石粉激活了他的的大脑，紧接着，他便产生了冲动而放弃了治疗。我的另一位患者是个酗酒者，作为一名老兵的他患有创伤后应激障碍（PTSD）。只要开车上路，他总是留意道路两旁的高大树木，这让他想起了丛林。据他描述，道路两旁的这些大树对他而言就像是一种证据，证明他永远也没办法完全回家。如果你可以移除那些比较明显的线索物，这会对你有所帮助，但我们显然没法找出并移除所有会激发渴求的线索物。因此，对于一个刚刚戒酒不久的酗酒者来说，去酒吧当服务员通常不是一个好工作；而对于一个需要减轻体重的人，在面包店工作也不是明智的选择。我们永远无法摆脱世间所有的树木和滑石粉，我们需要改变的是自己的大脑。

十二步成瘾康复项目（twelve step addiction recovery programs）^①的成员们在很久以前就明白了这一点。1939年，匿名戒酒协会^②的创立者们曾说到，在有所节制的酗酒者身上出现了一种奇怪的思维现象，它诱骗酗酒者重新拿起了酒杯。日本有句谚语是这样说的：“起初，人饮酒；然后，酒带来了更

① 也被称为“十二步项目”或“十二步康复法”。它是一个通过一套规定指导原则的行为课程来治疗上瘾、强迫以及其他行为习惯问题的项目。因为其一共有十二步，故被称为“十二步项目”。此项目是由匿名戒酒协会发起的，最初是作为治疗酗酒习惯的方法，后来被广泛应用于各种强迫及成瘾行为的治疗中。——译者注。

② 匿名戒酒协会，也称为酗酒者互诚会或酗酒者匿名互诚会，缩写为AA，对应中文简称为“戒酒会”。正是匿名戒酒协会提出了用于治疗酗酒的十二步康复项目。——译者注。

多的酒；最终，酒掌控了人。”但是，如果这种循环会反复出现并带来令人沮丧的后果，又是什么让他们再次拿起酒杯呢？

十二步康复项目的成员们已经认识到，行为的改变不但会影响渴求的强度和频率，还决定着他们有多大的可能性会向渴求屈服。在这个团队中有许多保持着长期节制的成员，他们自称已经好几年甚至数十年都没有再对药物、酒精及其他成瘾行为产生过渴求，甚至当他们确实体验到这些渴求时，也不会向自己的成瘾行为低头。为什么呢？是什么让他们获得了成功且不同于常人呢？

对此我们可以给出一个简要的答案：渴求源于大脑，而行为可以改变也确实改变了大脑。我们的体验、行动和思想会改变大脑中负责渴求、选择和决策的区域。实际上，对精神性（spirituality）的神经生物学研究（这是一门新兴学科）表明，精神性的关键构成要素同样对大脑有着不小的影响。为了弄清楚思维改变脑物质的具体方式，脑神经科学家们进行了大量的研究。

类似的改变可以让那些试图战胜渴求的人获益，不管这是与成瘾相关的渴求还是与某种强迫行为相关的渴求。我们有必要在一开始就抛开下面这种天真的假设：未来的决策和选择不会受到当前体验的影响，并且，我们通常可以信赖自己的所思所想。的确，改变我们的想法、行动、体验和精神性，并在这一过程中改变我们的大脑，就能最终帮助我们寻获满足，它让我们不再因为无法获得满足而陷入绝望。

各章内容简介

渴求为什么如此重要？在第一章中，我将专门针对这个问题给出回答。

人们为何设计了那么多的广告来激发渴求？你将在书中看到，人们用于减少渴求的许多策略都会适得其反，它们实际上导致了更多渴求。渴求之所以重要，是因为它有可能产生一些会破坏成功、满足及喜悦的行为，它会彻底摧毁你数月甚至数年的努力，它会让你为了一种暂时的解决方案而抛弃真正重要的一切，然而，这种解决方案常常在发挥作用之前就已变得无效了。渴求之所以重要，是因为它强大而无法预测，并且似乎不受我们控制。可事实并非如此，我们确实可以消除自己的渴求。为什么？我们该怎么做？要回答这些问题，我们需要了解人们到底是怎样做出决策的。

第二章集中讲述了大脑驱动决策的过程。在大脑中，有一种叫作神经递质的化学物质会影响我们的心境，大多数人对此都有基本的了解。但你可能并不知道，成瘾者的脑细胞形状、结构和功能实际上会随其体验而变化。成瘾并不只是一种化学失衡，它是大脑电路中诸多复杂变化导致的结果。一旦神经递质改变，一旦蛋白质改变，一旦细胞结构改变，一旦活动中心（细胞网络）改变，我们的思想和感觉也会随之改变。在这些改变中，有一些改变是暂时的，有一些会持续很久，有一些则似乎是永久性的。你将在第二章中了解到，当涉及强迫行为和自毁行为时，大脑中有哪些部分参与了渴求和决策。我们既会论及大脑的神经化学物质及其与渴求的关系，又会论及思想和行动与大脑变化之间的关联方式。

如果我们从不让渴求控制自己的行为，那它只会是一种不愉快的、让人很不舒服的体验。但是，与渴求相关的自我挫败行为却导致了許多痛苦、心碎和不幸。在第三章中，我们将审视渴求与行动之间的关系。我们将回答如下这类问题：是什么让某些渴求导致了行为的改变，而其他的渴求仅仅只是有害的想