



JINGSHENJIAOLUZHENGDEZIJIU

精神焦虑症^的自救

• 演讲访谈卷 •

[英] 克莱尔·威克斯 著

王鹏 王玉英 译

丁春霞 审校

新疆青少年出版社

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年我惟一的女儿先天夭折;2000年我又患上了严重的更年期综合症。所有这些,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

Contents 目录

001/首先,我想说

005/英国广播公司电视台的六次采访(英格兰 1983 年)

008/访谈一 模式

015/访谈二 焦虑状态

023/访谈三 神经性疲劳

029/访谈四 恐惧症、强迫症和恐旷症

037/访谈五 抑郁

041/访谈六 恢复过程中的复发

047/保持平和心态

054/电台采访(1983 年)

086/在纽约白平原医院的讲话(1983 年)

120/在纽约白平原医院的讲话(1986 年)

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,逐渐有一些神经疾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,我发现神经疾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旷症。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,快速康复的必要性已得到广泛认同。我的专著分别是《精神焦虑症的自救》、《在病痛时保持平和》、《恐旷症的简单有效疗法》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样子,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中得到了帮助。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。如果你得了恐旷症,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,因为我不会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

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

我们来看看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处境是多么糟糕。

玛丽·安

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