

XIN BU YOU JI

— ZOUCHU QIANBOZHENG DE GUAIQUAN

邹旭辉 著

心不由己

——走出强迫症的怪圈

全国百佳图书出版单位

ARCTIME

时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社

1954



101

心不由己

——走出强迫症的怪圈

XIN BU YOU JI

— ZOU CHU QIAN PO ZHEN DE GUAI QUAN

邹旭辉 著

全国百佳图书出版单位
时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

心不由己:走出强迫症的怪圈/邹旭辉著. —合肥:安徽人民出版社,2011.8

ISBN 978-7-212-04247-9

I. ①心… II. ①邹… III. ①强迫症—防治 IV. ①R749.99

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第150817号

心不由己:走出强迫症的怪圈

邹旭辉 著

出版人:胡正义

责任编辑:张 旻 郑世彦

装帧设计:宋文岚

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽人民出版社 <http://www.ahpeople.com>

合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场八楼

邮编:230071

营销部电话:0551-3533258 0551-3533292(传真)

制 版:合肥市中旭制版有限责任公司

印 制:合肥芳翔印务有限公司

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:710×1010 1/16 印张:16.5 字数:180千

版次:2011年9月第1版 2011年9月第1次印刷

标准书号:ISBN 978-7-212-04247-9 定价:28.00元

版权所有,侵权必究

前言：迷失的自我

没有人愿意被人强迫着做什么。谁都希望能够主宰自己的生活，不愿意被他人所强迫。但有一类人，他们总是处于强迫之中，并且强迫的力量不是来自别人，而是来自于自己。压迫者和反抗者都是同一个人。他们既是自己的施暴者，又是自己的受害者——这是名副其实的心灵内战。他们就是被强迫症所困扰的人。

强迫症是一种不为人们熟知，却又令人痛苦万分的心灵杀手。

对于具体的强迫症状，普通人认为难以置信，也不能理解。其实又何止普通人，对于同样是强迫症的人来说，他们看着别人的症状，也觉得不可思议。

强迫症者并不是一个疯子，相反，他们往往显得非常的理智。

弗洛伊德说过：“强迫症者富有精力、善于判断，而且一般而言，有超出常人的智慧。他通常有很高的伦理水平和道德标准，充满良心，甚至太有良心，而且通常都是正确无误。”

在现实生活中，强迫症者绝不是边缘人，他们“潜伏”在我们的身边，有些甚至是社会精英。很多强迫症者有着高学历，或者有着体面的职业、丰厚的收入，甚至是领导阶层，被他人视为成功人士。

强迫症的发病率大约为2%~3%，也就是说近40个人中就有一个是强迫症者。这个比率并不低，但却不常见，因为大多数人会隐瞒其症状——这往往被他们视为绝对隐私。

强迫症者是清醒的，但也是糊涂的。他们知道自己出了问题，但又不能完全明白到底哪儿出了问题，怎么走出来。

各种各样、形形色色的症状，在旁人看来稀奇古怪，甚至滑稽可笑，然而当事人却一点也不觉得好笑，他们十分严肃地对待它们。旁人视之为芝麻小事，他们视之为洪水猛兽。

在集体心理疏导班中，不同症状的强迫症者集中在一起。当他们诉说自己的症状时，其他人大笑不止，那种氛围绝不像是一群痛苦万分的人在一起。说者自己也觉得荒唐，听者更感到可笑。他们甚至互相打趣、劝着对方：“你的这些想法根本微不足道、不值一提”，“你的那些行为根本不必要做，你的那些担心完全是多余的”……可他们自己同样陷入那些旁人看来微不足道、荒唐的想法和行为之中不能自拔。

我们总是这样，能够看清别人，却迷失自己，正所谓“当局者迷，旁观者清”。

强迫症是用来理解心理障碍的最好“标本”。因为它是一种最矛盾、最富有戏剧性的心理冲突，集中体现了神经症的特点，也体现了其他心理障碍乃至精神疾病的本质特点。

强迫症者，他是一个敏感但又迟钝的人；他是一个幻想但又现

实的人；他是一个理智但又迷失的人；他是一个恐惧但又充满勇气的人；他是一个脆弱但又持久坚韧的人；他是一个痛苦但又固执的人；他是一个道德但又卑鄙的人；他是一个独立但又依赖的人；他是一个追求完美但又摆脱不了缺陷的人；他是一个具有雄心但又平庸的人……

强迫症者不但表现出一般神经症者的心理特点，同时也表现出一般大众的心理特点。只不过他是以极端的、夸大的方式来表达，是一种典型化的方式。这个很像艺术作品的表达方式。

强迫症是一种精神上的“病毒”。对于当前的医疗水平来说，病毒的特征一是具有很强的复制性，二是很难克服，这也正是强迫症的特点。强迫症的复制性表现为不断重复的想法或行为，犹如在一个复写纸上不断重复地描画，最后混乱不堪。强迫症对于任何一个心理医生来说，都是一个棘手的难题。

关于强迫症的病因、治疗等有各种不同的说法和争论。特别是在中国，专门介绍强迫症的书籍少之又少，而其中主要又是翻译作品或编著的作品，国人自撰的强迫症书籍寥寥无几。一方面是强迫症虽然困扰很多人，却并不广为人知；另一方面是强迫症在治疗上众说纷纭，却没有权威的定论。

拙著长篇心理小说《心灵拼图》，描写了强迫症者的心灵画卷，展示了一个人从心理的深渊逐步走出来的历程。该书出版后，我身边的一些朋友对我说，不太能够看得懂。这是可以理解的，因为他们毕竟对于强迫症没有亲身体验，这也是令大多数人感到陌生

的一种心理障碍。

而对于那些具有相同问题的人来说,这本书可能给予他们完全不同的感受。有些读者发来邮件或打来电话,表达读到这本书的激动以及由此带来的勇气。他们说,自己与书中的主人公 N 的心理太像了,从 N 的身上,他们看到了自己。从 N 的康复,他们也看到了自己生活的希望。

很多人也表达了同一种心愿:希望看到 N 具体怎么走出来,以期自己可以从中得到启发和借鉴。

在接触到大量强迫症者的时候,不能不对那些长期求助无门,尤其是那些被错误诊治的人们表示深切的同情。特别是那些被误诊为精神分裂症的强迫症者,他们从此走上了不幸的,甚至是万劫不复的不归路。

即使是那些被正确诊断,但长期住院治疗和服用精神科药物的患者,也会一方面背上沉重的思想负担,一方面因为药物的副作用而损害正常的功能,从而失去立足社会的机会。更有些人因为接受手术治疗而留下严重的后遗症。

这些被误诊误治的强迫症者,他们滑入人生的悬崖之下,从此成为社会的弃儿,有的甚至成为家庭的负担,丧失了最基本的谋生能力。

我对强迫症心理进行了十余年的研究,研读了各种心理学的理论,虽然它们各自视角不同,有的甚至互为轩輊。然而,它们却有着各自的合理性,分别引起人们在不同层面的共鸣,在心理咨询

的应用中也有着各自的作用。

在接触成百上千的强迫症者后，我感到他们是一群顽强生存的人，他们时常感受到压力和紧张，却一边坚韧地对抗强迫症状，一边执著地追求自己的人生。

强迫症是这些人生存的方式，他们以自我强迫的方式对抗着生活的压力。

一方面，强迫症者深受束缚和困扰，症状大量地消耗了他们生活的能量和生命的激情——他们本来可以卓有成效地、创造性地生活。另一方面，他们大多又心存雄心壮志，不甘平凡，想做一番不同寻常的事业。

如果没有强迫症的笼子，他们的生活会很不一样。

一位心理医生说：“我从强迫症患者身上了解到许多东西：勇气、生存下去和努力完善自己的意志、自我改变的能力以及面对症状引发的源源不断的脑内错误信息时自我控制的能力。”

俗话说，解铃还需系铃人。心理治疗的一个重要原则就是助人自助。换句话说，强迫症的康复最关键的主体还是患者本人。

强迫症者敏感地反映了他自身生存的困境和窘态。我们一方面看到强迫症者的坚韧，一方面又感受到他们内心的弱小。

强迫症状往往提示着现实问题的存在，强迫症状有时是逃避现实困境的途径。而要治愈强迫症状，一个重要的目标就是本人无论做哪一种选择，都不会因此而焦虑，并能够承受其中的风险。

心理治疗要当事人了解症状、坚持和忍耐，同时要激发其勇气

和改变的决心。

当理解了强迫症是如何影响到他的生活后，患者才能真正苏醒。只有真正理解强迫症的时候，才能与之斗争，与之相处。

强迫症影响生活不仅是外显的、表面的，而且是内在的、本质的，更多的是在潜意识的层面。正是因为我们没有清醒地意识到，所以它们才如此顽固而执著。

无论是对于普通的人来说，还是对于那些强迫症者来说，了解强迫症都是必需的。对于有幸未患上强迫症的人，由此知道如何远离强迫症，保持心理的健康。对于不幸患上强迫症的人来说，由此知道自己应该如何处理当前的问题，如何从强迫症状和不健康的生活方式中走出来。

这本书谈论的是强迫症，但也对其他类型的神经症包括其他各种心理问题，提供发现 and 理解的“窗口”。

我期待这本书不仅仅在理论上能够告诉读者一些东西，更希望它对一个人内心的困难能够有一种温暖的支持和光明的引导。

我希望这本书是有感情的，这种感情就是对读者的关注，对心灵的理解。

我想向那些深为心灵所折磨、所痛苦的人们致敬，从他们的身上，我们看到了最生动的人生，学习到了最深刻的道理。他们是促使我写作本书的最大动力，同时也为本书提供了最翔实的例证。

我真诚地希望：所有人都能拥有一颗健康、快乐和自由的心灵！

目 录

前言：迷失的自我	001
第一章 荒诞的心	001
一、左手搏斗右手	002
二、强迫这个幽灵	015
第二章 心灵画像	030
一、恐惧与逃避	031
二、理智与矛盾	045
三、完美与丧失	059
四、骄傲与自卑	071
五、道德与色情	086
六、防御与孤独	098
第三章 走出来的路	111
一、面对问题	112

二、思维换挡	140
三、改变的责任	150
四、戴着镣铐跳舞	167
五、勇敢做自己	183
第四章 修复心灵——一个个案的治疗过程	214
一、面对症状	215
二、早年经历	223
三、人际关系	230
四、性心理分析	235
五、个性的分析	239
六、关系与阻抗	245
七、改变与修通	250

第一章 荒诞的心

这显然是一种疯狂的疾病,我想精神科医生纵然要逞其最荒唐的幻想,也一定无法捏造出这种病来;假使我们不是每天亲眼看见这种现象,也必不敢信以为真。

——弗洛伊德



左手搏斗右手

西方神话中的西西弗斯触犯了神的法律，所受到的惩罚是向山上推动一块石头，每当石头到达山顶的时候，又滚入山脚，西西弗斯如此周而复始地推动这块石头，日复一日，年复一年。这被视为对他最严厉的惩罚。

因为，最可怕、最严厉的惩罚就是把人置于无意义的、强迫性的行为中。

俄国作家陀思妥耶夫斯基对此深有同感，他在《死屋手记》里有生动的描写：“我有一次想到一个念头：假使人们想把一个人完全压碎，完全消灭，用极可怕的刑罚处罚他，使得最厉害的凶手也会为了这刑罚战栗，预先看着它就害怕，那么只要在工作上添加完全无益和无意义的性质就行了……譬如说，强迫他把水从这个木桶倾倒到另一个水桶中，还强迫他捣碎砂土，把一堆土来回从一个地方推到另一个地方，我以为，过了几天以后罪犯会上吊或者宁愿犯一千次罪，但求一死，从这种屈辱羞耻和痛苦中解脱出来。显然，这样的刑罚会变成苦刑，一种残忍的报复，而且是无意义的，因为它不能达到任何理性的目的。但是因为这样的苦刑，这种无意义，屈辱与羞耻有一部分会存在于一切强迫的工作里面，所以徒劳犯所做的工作比一切自由的工作苦得不可比拟，也就因为它具有强制性质的缘故。”

无论是西西弗斯还是陀氏所说的罪犯，都是被人所迫。然而，有一类人，他们所受的可怕的、严厉的刑罚，完全来自于他们自身。他们不安，他们恐惧，然而，他们又清醒地知道，他们不安和恐惧是不必要的；但是，他们又无法摆脱。当他们在清醒和坚持中，看到自己的恐惧与虚无，越发觉得是一种荒诞。

这就是强迫症者。他们很痛苦，或者说简直痛不欲生。

强迫症中最常见，也最为人们所熟知的，就是洁癖。

“我怕手上有细菌，每天不停地洗手，洗完后仍不放心，恨不得**在煤气灶上烤手消毒**。最可恼的是，有时我脱一件衣服就要洗一次手，这让我恨不得自杀算了。”

洁癖对清洁的要求非常之苛刻，乃至被视为怪癖。如不停地洗手，衣服上一尘不染，到处打扫得干干净净，每天耗费大量的时间和精力在清洗上。过度的、仪式化的洗手、洗澡、刷牙、清洁房屋及某些特定的物体等。坚持认为有些物品无论怎么洗，也很难做到真正干净。为了消除受到细菌或污物污染的担心，使用某种特定的清洁剂或特殊的清洗技巧，避免接触任何被污染的物品，避免去某些特定的地方和场所，戴手套或其他防护措施避免自己受污染。

有的人甚至把手都洗出血来，或因为反复用肥皂涂抹，以致手上有一股浓重的肥皂味。为了消毒，有的人不停地用酒精擦洗双手。还有人洗澡要洗几个小时，我听过洗澡最长时间的是将近10个小时，一夜未睡地在浴室里度过。有的人洗过手后，因为在开关

水龙头或门时又感觉脏了手，以至要用纸包上水龙头或门把手。有一个人在酒店里吃饭，去上卫生间，同桌的人左等右等都不见人来。原来他洗过手后，因为卫生间没有擦手纸，他没法关闭水龙头，也没法开门，所以只能在卫生间等待。

一个男子从来不带朋友到家里去，因为只要一有人到过家里，客人走后，他的妻子就要进入疯狂的清洗和消毒状态，反复拖洗地面，洗刷客人坐过的沙发，客人用过的茶杯等也不会再用……

有个人对外面的餐具不放心，不亲手消毒过的碗筷不能用，以致必须回家才能吃饭。一旦在外面，不是自带食品就是只能在肯德基、麦当劳等店里用洋快餐。如果这些都没有，那么他宁愿饿肚子。另外，他还几乎不能在别的床上睡觉，怕床脏，怕被子脏，哪怕是最高档的五星级酒店，他也不放心；否则，宁愿不睡觉。因此，他几乎就不能出远门。

除了洁癖外，大家比较熟悉的强迫症状还有那些反复检查的行为。

比如：刚刚走出家门，又想起是不是没锁好门，于是必须再回去推推；走出了一段路，又想是不是关了煤气、电器等，于是又返回家里检查一下；考试时，反复检查自己的名字是否填写正确，答题卡是否填写正常；把信投入邮箱后，又担心是否写错了地址、贴错了邮票。

一个人最苦恼的是乘坐飞机，倒不是他害怕飞机出意外或恐高，而是他简直无法忍受订电子机票的过程。每次他都要反复核

对身份证号码,生怕输错了号码,到时登不了机……

有个邮递员,总怀疑从邮筒收集信件时会有遗漏,每次都要把邮筒里边上上下下仔细地摸几遍。这还不行,还要将已经锁好的邮筒重新打开,再摸几遍,有时在一个邮筒能耗上一两个小时。一个女孩回家开门之前,要确认手里没拿脏东西,经过反复确认后才进门,去超市买东西也不放心,要确认是在超市而且是在货架上拿的,要记得拿的过程才能买,拿回家时也要一直盯着确定是自己拿回来的才用,有一点回忆不起来,就要扔掉重买,再重复上面的过程。

“因为我的汽车在路上颠簸时会发出一点塑料振动的声音,去了4S店多次检查,也说不上什么原因,好了,这以后我就开始老是会想这个事情,有时会有意去查看这个声音的来源,无功而返,有时甚至发怒到要换一个新车的想法,无缘无故的想,自己无法控制,心情也比较的郁闷。”

这些反复检查的行为,大家还觉得可以容忍。但下面这一例,就绝非一般人能够容忍的:

一女性因为害怕把重要的东西不小心扔掉,所以每次必须反复检查家里要清理的垃圾、在外面晾晒的衣服等,严重时包括大小便的手纸,甚至大便后也要摸抓几下,怕自己蹲下时掉进去重要物品……这听起来有些恶心,但对当事人来说,却是难以摆脱的痛苦恶魔。

有些人非常刻板,他们的固执让人难以忍受。