

怪癖人人有 身在此山中

不管是以与生俱来的遗传学理由，或者是以生命中不可避免的磨损理由来说，我们都可能有我们的精神“弱点”。

一百年前，弗洛伊德首先对我们说过没有“正常”的人这回事。“每个人，”他写着：“……要平均起来才是正常。他的自我或多或少在某些地方大约和精神病人相等。”

不用说弗洛伊德是没有把美国文化所产生的心理健康典型，看在眼里：这些典型像美国前总统里根，在弗洛伊德的眼光中，只是纯粹的活泼快乐和合理生活的幻想。在弗洛伊德的世界里，月亮总有黑暗的一面。没有一件事是像它表面所显示的；没有一个人是真正正常的。

今天，20 世纪神经科学的进步证明了弗洛伊德是对的，可能我们真的没有一个人是“正常”的，正常的意思是具有一个脑，它的内部每一部门和系统都能像其他部门和系统一样工作得很好，同时它们所有的作用都发挥到最理想的范围。事实上像这样的脑在逻辑上是不可能的；某方面的天赋得以发展很可能是因另一方面不足的缘故——所以为了成为物理天才，你就必须在语言能力或社交能力方面相对地“无天才”；患自闭症的学者就是这种典型。通常一个有自闭症而在计算或绘画方面却有不平凡天才的小孩，当他发展出较正常的社交和语言能力时，会渐渐失去他的特殊天才。当语言“进来”，绘画和心算就“出去”了。一位不说话如哑巴

的小女孩，她仅凭记忆就可画出图来的不平凡能力——这种能力远超过同年龄时的毕加索——当她到了儿童期末期终于开始学会说几句话后，你会发觉到她的绘图能力正在逐渐消失。正常的脑也是依同样原理在运作；我们会为天才在认知和感情方面“付出代价”，而在其他方面相对地发展不足。

所以在各方面都发挥得最完美的脑子这个理想，在现实世界上实在不是一件可能的事。所有的脑都有它们相对的弱点。

除了这点以外，脑是一个正在进化的器官：我们人类的存在仅有十万年，我们的脑仍在进化的婴儿期。它一直在进步发展中，无疑地它将会演进得更好。所以我们每一个人都或多或少有些精神毛病，我们都会有些精神故障，有些是较严重的，也有些是较轻微的。

在现代化的工业社会中，分工精细，生活繁忙，人与人的互动范围缩小，人际关系冷漠，工作的压力增加，家庭的温暖减少，加上物欲横流，人们减少了探索自己心灵的机会。因而现代精神病的病患大幅增加。本书所谈到的就是那些行为有点怪异，但还不到精神病人的程度的所谓处在灰色地带的人，这些人在你我的周围随处可见。

比如说我在美国工作的时候，曾经有一位同事，他是公认的“怪人”，每天的生活流程一成不变，事实上，他不能忍受丝毫的改变。如果某件事不是依照他既有的固定方式做的话，他一定要倒回去，重新来一遍，不然他会整天坐立不安，非得重做一次才可以。他从公共汽车站走到实验室的大门是 42 步，每一天都是走 42 步到实验室，多一步、少一步都不行。如果半途有人与他打招呼，乱了他的步法，他必须

退回站牌处，重新来过才行。我们都学会了走路时不跟他打招呼，不然他一辈子都到不了办公室。他的抽屉井然有序，铅笔都削得很尖，笔头朝向同一个方向。他的衣柜中的衣架也全部都同一个方向。最受不了的是与他出去吃午饭，他必须要把找回的零钱全部整理清楚才肯离开柜台，他皮夹子中的钞票是人头朝上，一张张整整齐齐地叠好，五元、十元的分门别类，各用回纹针别好。我第一次看到他时，真地以为他是神经病，后来才发现他除了这个怪癖，其他都很正常。他是这个领域的著名研究者，著作等身，论文多的不得了，很受人尊敬。他结了婚，也有小孩，这点很令我惊奇，真无法想像跟这种怪人如何厮守一辈子。

我们实验室的地下层是电脑工作站，里面也有一位程式设计师足以跟二楼的怪人媲美。他常把自己反锁在房间写程式，怕别人打扰他，中断他的思绪，他只吃能从门缝下塞得进来的食物，所以多半是吃比萨或墨西哥饼这类扁平型的食物。他从不参加实验室的活动，走路永远是看着地板或看天花板，不理人的。因为他是电脑的天才，写程式的高手，大家都容忍他的怪癖。大约有三四十人在这个实验室工作，细想起来，大约有一半是有各式各样怪癖的人。

以前只觉得弗洛伊德说“天下没有完全正常的人”这句话很对，弗洛伊德说每个正常人都有一点不正常的地方，每个不正常的人也有正常之处，所谓正常与不正常其实不是一个绝对的向度，而是一个连续的向度，两者重叠的地方很多，很多人是介于正常和不正常的灰色地带。像上面所说的同事其实就是在这灰色地带挣扎的人。他们的情况没有严重到符合精神病标志的地步，但是他们也不是正常，因为每个

人都认为他们怪，他们自己也知道他们的行为“怪”，但是他们没有办法不“怪”下去，他们是在正常人的阴影之下，病情未严重到住院的地步，是尚未“聚影成形”的初期。

这种人在我们社会上其实很多，只是未被大家所注意罢了。他们是躲在影子后面的人。这些人包括轻狂躁症者、忧郁症者、注意力缺失者、注意过剩者、高功能自闭症者、强迫症者、上瘾者、间歇性狂怒者等等我们在日常生活中随处可见的人，因为他们的病情是轻微的，所以他们可以工作，结婚生子，养家活口，但是他们是不那么正常的。在此我们最重要的一点并不是指出他们是不正常的，而是告诉我们这些不正常的外显行为其实是有生理上的原因，而且是有药物可以减轻行为的症状。

当我们以脑的部位区域性和时间性来考虑生活时，我们很快地会认同弗洛伊德的说法。他说过：“正常的人不是都那么正常。”脑非常地复杂，只要一丁点的地方有差异就能产生行为和情绪上的大变化，不管是好的或坏的。因为每个人的脑是不同的，所以很容易了解为何我们最终都有各自独特的脑所引起的感情困扰，也同时有各自独特的天才和长处。

生命初期大脑的发展也支持这个看法。在受精的一刹那，天赋的些微差异都会演变成发育完全不同的两个小孩。当胎儿的脑逐渐长大，母亲子宫内的小小生理环境差异，另外由于荷尔蒙、营养、滤过性病毒、药物、香烟等等所引起，也将会使长成了的脑造成重大的差异。

未出生之前，脑进行一种很复杂的神经元转移程序。在转移期间，神经细胞必须从生命开始的“神经管”移动到脑

内的最终地点，这个程序如果走歪了，就会产生一组缠结了的神经元。出生以后，脑开始细胞修剪的过程，它把不用的细胞消除掉。再一次地，在这过程中，些微的瑕疵或者一点点的差异，就能够在我们看到的人身上产生很戏剧化的不同。一份 1995 年对男性成人自闭症的研究报告表明，这些人的脑比一般人大，这种不正常除了其他原因之外，可能由于修剪不足。简单地说，脑发育的复杂性使我们有部分脑“长得好”，有部分脑“长得不好”这说法成为可能性。每一个脑都是独特的，同时每一个脑也将会有它的问题。从外显行为看来，这些问题将会表现为感情问题，或者认知的不足，或者两者皆是。即使我们很幸运拥有一个完好的大脑来到这个世界，它能以最好的装备处理信息和承受压力，但在急进的新生物科学中有时它们会被埋没，这是因为脑生物体出生时是没法固定的。脑随着环境而发展，这意思是说很苦的生活经验会留下痕迹。现在有很多证据指出心理的创伤确实能改变脑的生理组成，因生活中一次创伤事件而产生的严重忧郁症不仅给我们的灵魂种下了伤疤，也对我们的脑实质留下了伤疤。有些精神病学家也推测：这就像长距离赛跑者的膝关节一样，脑处理压力的能力会随着年龄而降低。简单地说，一个最幸运的婴儿虽然他在生命初期拥有着快乐的脸蛋和明亮的眼睛，随着年长他定会受到一些损害和擦伤。

所以不管是以与生俱来的遗传学理由，或者是以生命中不可避免的磨损理由来说，我们都可能有我们的精神“弱点”。到目前为止，这些弱点只被视为一种个性的瑕疵，而我们通常把这些瑕疵怪罪于我们的父母。那些不体贴的男人，那些忽而对她的孩子们乱叫、忽而抱着他们亲吻的母

亲，那些舞会中没有舞伴的孤独者，那些说个不停使你不能挂断电话筒的邻居，那些心不在焉的教授，那些打定主意不结婚的单身汉，那些不肯带她的小孩去公园怕他们感染到细菌的过分保护型的母亲，那些像四岁小孩一样乱发脾气而使他的小孩在他面前畏缩的丈夫，那些有天分但却不能发挥他的潜力的人，所有这些“类型”一直认为就是人的各种“类型”而已，其实这种坏脾气或“自卑感”之类的常见现象，可能有生物学上的原因，这观念直到最近才被考虑到。

神经精神病学逐渐发现很多以前我们认为是养育不当所造成的行为，事实上很可能是脑的基因、构造和神经化学所造成的行为差异。每种被大众传播渲染成很有名的苦恼的个性，很可能起源于从未被怀疑过的大脑差异：诸如小飞侠、并发症、灰姑娘情结、爱得过分的男人、不能爱的女人，共依存者还有许许多多例子。所有这些人毫无疑问地都有大脑的差异，使他们变成小飞侠、灰姑娘或共依存者。当然，脑的差异是双方面的，就如一些对有狂躁忧郁症的艺术家的研究所示，大脑的脑差异使我们在某一领域有缺陷，同时可能也在另一领域赋予我们更大的能力。本书的目的不是要把日常生活中的每一个角落和裂缝都病理化了，而是要对那些脑差异所造成弊多于利的地方提供帮助。

何妨直面怪癖，推己以及人

假如我们意识到神经官能症有生理上的原因，是一种病，我们就不应该为它觉得羞愧，或觉得有罪恶感。应该大大方方地去求医，去服药。我们不曾看到得了流行性感冒的人偷偷摸摸地去医院挂号，生怕别人知道，为什么得了神经官能症的人就要遮遮掩掩，戴墨镜，用假名去医院求诊呢？为什么老板听说他去看精神科就要把他开除呢？为什么我们不敢让上司知道我们在服抗忧郁症的药呢？这本书挑战许多过去对精神病的错误观念，并且举出许多科学上的证据来佐证。

目前科技的发达已经让我们可以看到我们大脑在说话，在思考，在回忆时的工作情形，这种功能性脑造影的技术让我们以史无前例的方式来了解我们自己，不但了解我们的生理，也同时了解我们的心理。功能性核磁共振的造影让我们看到了强迫症病人的尾状核与一般人不一样，尾状核在思想的过程就像汽车的自动排档一样，自动排档出了问题，档就换不上去，就会一直在原地兜圈子。他无法过滤掉来自大脑内部告诉他要洗手、要检查炉火关了没有、要检查汽车有没有压死人的冲动，所以他就一而再，再而三地重复做这个动作。相对的，注意力缺失者不能过滤掉外来的刺激，所以他也是被围困着，因为生理原因而不得不过度反应。自闭症中所谓“害羞的大猩猩”也是有生理上的问题。他们的小脑不

正常，他们从来跟不上音乐的节拍，跟不上舞伴的舞步，他们闭上眼睛，平衡就有问题。

本书指出这些行为异常上的生理因素，并且告诉我不应该鼓励病人去搜寻他童年时的创伤，不应该浪费时间去回忆过去是否曾被虐待，是否曾遭性侵害，应该用认知治疗法针对行为去克服这偏差，并且举出核磁共振的实验结果来说明这种治疗法是有效的。行为的改变会改变脑部位的活化，这一点对许多生活在灰色地带的人，应该是一个很大的鼓励，应该会带给他们希望。

事实上，从对动物行为的研究，我们知道所有动物早上出去觅食，晚上都不一定可以安全返航，自然界中充满了危险，尔虞我诈，到处都是掠食者等着你作他的晚餐，使他的生命可以延续下去；生命无时无刻不在经受挑战，只有打赢生活挑战的动物才有资格继续活下去，才能够在第二天早上继续出门觅食。假如这是自然的定律，为什么我们人类应该认为万事都要顺着我们的意，稍有不如意便要怨天尤人呢？为什么早上上班停车位被占去了就要闷闷不乐，做事稍受挫折便呼天抢地，认为世界对我不公，世人皆对不起我呢？自怨自艾是忧郁症的主要原因，也是人类所独有的认知行为，我们不曾见哪一只狗坐在那里哀声叹气，抱怨好景不长，昔日繁华皆成过眼烟云，那么，为什么人类认为一生就应该平平顺顺，无忧无虑呢？

事实上，一个健康、正确的人生观是非常重要的，我们应该及早告诉孩子：“生命就是奋斗，挫折是本分，不是意外。”当一天的工作结束，我们平安地回到温暖的家中，等待着第二天日出，继续着外出工作时，我们应该很庆幸自己

打赢了今天的生活之仗，战胜了大自然的挑战。人类文明的进步是要减轻大自然给我们的负担，使我们的生活更容易些，但是文明的进步不应该改变我们对生命的态度。这是为什么所有的宗教都教人对生命要存着感恩之心。的确，平安地躺在温暖的被窝之中，应该有着感恩之心，感谢所有的人和事成全了我们这一天。年轻人有了这个“世界不欠我”的观念或许不会动不动就闹自杀，老年人有了这观念或许忧郁症、空巢症候群不会这么厉害。我认为这本书最重要的地方在于告诉我们，许多我们认为是坏小孩、坏学生、坏丈夫、坏母亲的人，其实是罹患着一些被我们忽视，甚至歧视的病症，而这些病如果及早发现，加以诊治，通常有相当好的治疗结果。

目前这方面的信息非常不足，所以有必要将这方面的知识介绍给老师、家长及社会大众。生活中的太多的悲剧使人们已经深切体会到“无知”对一个社会的伤害。如道旁有十年树龄的芒果树已经砍伐殆尽，“绿色隧道”已成为历史名词，这就是“无知”的后果。“偏见”，“抵制与自己不一样的人”似乎是人类的本性，我们在任何一个社会中都看得见，像这种偏见只有靠了解来消除它，当人们发现自己与各种轻微的失常症者之间也不过是五十步笑百步时，那种抵制之心会转化成同理心，所以我觉得知识的传播是心灵改造的基石，只有靠了解才能消除偏见与歧视。

但是关于脑这一方面的书很少，走进书店，各类心脏保健的书映入眼帘，但是人们对自己的大脑了解却非常地少。对大脑病变所引发的外在行为的失功能，如失语症、失忆症、失读症、失辨认症更是一无所知。最近几年来，因为

核磁共振造影技术的发明使我们不必等到死后解剖，在活人身上便能即时即刻地看到了大脑的结构与功能。这项技术的突飞猛进，使我们了解到以前不知其病因的自闭症、狂怒症、焦虑症、精神分裂症、两极症、忧郁症、强迫症等等精神官能失常，其实都有大脑生物体上的原因，也有一些很有效的药可以减轻症状。

希望那些饱受身心煎熬、陷在不可自拔的痛苦中的忧郁症、焦虑症等等的人，能够鼓起勇气去寻求援助。生病并不是羞耻之事，也无须觉得有罪恶感。作为一个享用地球上大部分资源的人类的一分子，你有义务使你自己快乐起来，你也有责任给你的妻儿一个无阴霾的家庭生活。能活着是一件值得感恩的事，请善待生命。

第一章 质本洁来还洁去？

1. “洁”者千虑

一位 45 岁的男工程师找心理医生求助，诉说他得了一种“怪病”，老是觉得自己染上了病菌，可能会得癌症。因此，每天必须多次、长时间地洗手、洗衣，为此非常痛苦，别人也称他为“洗手狂”。经了解，其详细发病情况如下：六年前，一位要好的同事死于癌症，当时他很悲痛。这位同事在病死前半年曾在他家的床上睡过一次午觉，于是担心自己也会传染上癌症，当即把被褥大洗一遍。以后还不放心，总觉得身上沾上了致癌的东西，每天要洗手多次。这种担心逐日加重，在路上见到穿孝服戴黑纱的人，就联想对方家中死了人，身上必定有病菌，而且把病菌传给他了。回家后不但反复洗手洗头，还要把外衣扔掉。以后渐渐发展到不敢出门，不敢听别人谈到癌症或死亡的事、不敢到医院去看病，因为医院有各种病菌。妻子和女儿都不理解他，时常为此争吵，弄得家庭关系很紧张。几年来，两次住进当地精神病院治疗，服过中西药物，都没效果。

上述这一工程师患有洁癖，医学上称之为强迫性精神症，简称强迫症。强迫症是一组症状特殊的，以强迫观念、强迫行为、强迫情绪为主的神经症。其表现各异，有的患者

老是重复想某些问题，如对某重要人物或亲人怀不敬念头，虽然不符合自己的意愿，但又不能不想，只好用相反的念头来对抗。如一青年说他脑子里老想到自己的母亲是妓女。由于不能控制，便痛恨自己，并不停地念叨母亲是正派人，此为强迫观念。有的患者必须按照固定的方式摆放东西，按照一定的仪式做某动作，自己也感到麻烦，但若不这样，便紧张不安，此为强迫仪式。有的患者看到尖东西，如刀、剪、笔尖等，便有一种冲动，要拿它刺自己或别人的眼睛。尽管不愿这样，却很难控制，只好避开这类物品或环境，此为强迫意向。有的患者或怕门窗未关好，无数次地重复开关动作，或者认为手或其他东西肮脏，不停地反复洗涤等等，即为强迫动作。

洁癖等强迫症的发病原因一般与个体性格及生活经历有关：(1) 大部分患者能指出在他症状加剧前所发生的突发事件。如家庭的搬迁、亲人的亡故、父母或自己的离异、性的不协调等。由于上述原因引起的心理紧张、情绪波动都可成为诱发强迫症的原因。

(2) 患者的性格特点在疾病的发生中也起着重要的作用。据研究，大部分患者都有特殊的性格特征：青年患者大多数非常爱干净、爱整洁，他们是顺从、办事认真、严肃的；成人患者一般时间观念较强，遵守纪律和制度，生活习惯较刻板，遇事过于谨慎、优柔寡断，不少人可能很迷信。这种性格的人在过分强大的压力下易患神经症。

来访者张 × × 便是一例。他出生在一个穷乡僻壤的农村，父母在生下三个姐姐后才产下他。作为张家香火的传人，他受到极度的关怀。尽管由于家境贫寒无法像有钱人那

样溺惯孩子，但父母发誓要将他培养成一个有出息的人。于是，老实谨慎的父母把他送入了学堂念书。这是一件令他的三个下田干活的姐姐羡慕不已的事。他每天放学就回家做功课，父母很少准许他外出与其他孩子游戏，一来是怕宝贝儿子被别的孩子欺负，二来想让他一门心思全用在学习上。这使他从小就养成了胆小懦弱的脾性，不敢与人交往。这种情况直到他上高中住读才稍有改观。尽管他年龄不大，但却深知父母对他的殷殷希望，故此学习十分努力，同时也感到身上的担子不轻。不过，由于高中部学习尖子众多而他基础不如别人，所以成绩一直在中游上下浮动。为此他深感焦虑，考试时常常紧张不已。他越是紧张越是影响正常水平发挥，答题常常丢三落四，即使是答完后检查一遍也难看出问题而加以纠正。这个问题一直未能得到解决，并使他连续三次高考都未能成功，大学之门不得而入。他开始陷入深深的自卑之中。当他 22 岁时，父母把他送到离家千里之外的上海，这儿有他的一个亲戚。在他亲戚的帮助下，他进了一家工厂工作，担任仓库保管员一职。工作没多久，他便发现自己有个怪毛病，下班时离开仓库，虽然他每次都没忘记给仓库大门上锁，但是走在回宿舍的路上，他总担心自己是不是锁好了大门。这种担心愈演愈烈，终于使他一次又一次折回身去察看，可每一次仓库的大门都锁得好好的。起先，他尚不以为然，而过了几个月之后，他发现他的疑心病已经难以控制了。尽管他的经验告诉他，他对锁门的担心是多余的，但是他就是难以说服自己不再度折回仓库看看。若是不这么做，他的心就会很不安，很难受。“我的神经是不是有毛病？”他开始紧张害怕起来，又羞于启齿向他人求教求助，只好悄悄

地努力与自己的“怪症”抗争。

随着时间的推移，他不由得越来越绝望了。他与“怪症”的抗争显然是徒劳无功的。以前他折回仓库看一次就能令他心安，可是现在他锁好门走不出五步就会担心起来。而且他的这种无谓的担心波及的面越来越广。抽屉锁好了没有？口袋里的钱是不是还在？煤气灶的开关是否已关上了？诸如此类，没有他不费心担心的事。“我像是上了瘾的吸毒者，难以摆脱这种局面。”他对我说，“我到您这儿来才 20 分钟的路程，因为怕上衣口袋里的香烟失落，我一路上竟检查了五遍。”

显然，这位来访者是被一种叫做强迫性神经官能症的心理障碍所困扰，而且情况很严重，治疗起来将颇为麻烦。但是如果他能早点来的话，疗效恐怕会好得多。

“你为什么不早点来咨询？”我问他。

“我早先不知道什么叫心理咨询，也不知道哪儿有心理咨询。我曾经想到精神病院去看看，但是十分害怕。如果真的是精神病，我该怎样见人啊？！更何况，我的怪病如果让单位领导或是同事知道了，我这好不容易找到的饭碗恐怕就保不住了，我又怎能向父母亲友交代呀？！所以我一拖再拖，希望通过自己的努力克服这些坏习惯，但是一点效果都没有，反而越来越严重。仓库保管员的这份工作我恐怕是干不下去了，您可得救救我呀！”

面对这位姓张的小伙子痛苦的表情和焦急的陈述，我既同情他的不幸，又为他缺乏心理保健知识感到遗憾。由于现阶段国内心理保健机构的匮乏，国民心理保健常识的贫乏，像张姓来访者那样一误再误，处于雷池边缘的人大有人在。

一旦他们的病情再度恶化，发展成为重性精神障碍，那么恢复的可能性就微乎其微了。

2. 心有千千“洁”

强迫症一直都被认为是不寻常及稀有的病，事实上，每40人中有一个受到它影响。一种典型的在青春期或成年早期时发作的毛病，它比气喘或糖尿病还平常。

强迫症常能使人严重失去能力。像强迫症患者会失去追求事业的能力，甚至失去只保有一个低程度、不太被需要的工作的能力，或是失去维持重要关系的能力。像这么一个普遍又如此有障碍的毛病却能经过这么久而不受注意，原因在于它的特性。这里要说的就是强迫症患者几乎一致的、不能避免地认为他们的强迫思想与强迫行为都是没有理性的、错误的及疯狂的。有这毛病的人对他们的行为感到羞耻。结果，他们把症状隐藏起来，改向医生抱怨忧郁及焦虑。当我们把这严重型强迫症的其他形式及他们的轻微型做普遍的估计，这个数字就爬升得相当高，以致有人认为可以有理由称广泛强迫症为潜在流行病。看看这使人震惊的记录吧。

在强迫症基金会成员的调查中发现，他们平均必须在症状发作17年后才能受到有效的治疗。

这种延迟的治疗大多是由于治疗的精神科医生不能在一开始就作出诊断。

强迫症就像它的名字代表的意见一样有两面：强迫性的思想及强迫性的行为。强迫性思想使人极度不安甚至有大灾难似的想法：例如我没有关掉炉火，因此房子正在烧着；我

在路上撞倒某人，所以我是个谋杀者；我会拿起面包刀刺死我丈夫；我会伤害我美丽的婴孩。这些都是很可怕的思想，但却又没法岔开它们。这些强迫症的人就被这些可怕的景像包围着，在这种影像中他像个外来人。这就是强迫症与其他人遇到的脑部毛病非常不同的重要因素，强迫症的人不相信他的脑所告诉他的。不像忧郁的人，他们真正的相信她会失去她的工作或是她的丈夫将离她而去；一刻不停地想着会受到伤害。

强迫症不是一种很容易有同理心的毛病。然而我们都相信强迫症者他们的思想路线扭曲了，他们的毛病就由此开始。在强迫症患者身上所发生的——同样的思想或行为一而再重复地发生，没完没了——就是像那种当我们有了过失时的感觉。我们的脑固定要探查错误的；如果我们没有这种能力我们在世上就无法尽责。为了解强迫症是如何出错的，我们可以想像当我们在社交上犯下大错时我们的感觉，如在与上司的谈话时你失礼了；你离开她办公室时觉得自己说错话了；或是听起来你像不太听明白或不太有兴趣或两者皆是；或以某种方式冒犯了她的敏感性……简单地说，你觉得你对这次交谈处理得很差。你犯错了。

对我们大多数人，这种“犯错的感觉”——的确在脑的生理机制上显示是“感觉”——是极度不舒服的。再次的，我们觉得字汇的发展没有与神经心理学同速前进，因此，情绪上的传统语言——爱、恨、怒、喜、妒——这些都没有捕捉到强迫症所引起的强而有力的感觉。就像我们需要词汇来表达轻微忧郁症的压力感一样，我们也需要字汇能表达困扰强迫症者的那种错误感。

无论如何，不管有无语言可以表达，我们都知道这种感觉。要抓住强迫症的要点就是要了解我们脑的结构是让我们能感受到要迫切去修正我们的过错。如果我们冒犯了雇主，大部分的人也会觉得有必要去道歉，就像写个便条来弥补造成的伤害，或是单纯的与老板有个友善的谈话，以便传达我们的智慧，及我们愿意合作的心意；我们会一直想要这么做，直到我们终于做好为止。

对我们这些脑部功能正常的人，一旦我们写了便条，或是与上司有了安抚的谈话，这件事就结束了。我们察觉错误，我们经历了做错事的感觉，我们也修正了这错误，惊慌的感觉逐渐消逝而心理也平静下来。但在强迫症者，却很可怕的，事情并不这样，惊慌的感觉一直存在着。虽改正了错误却完全没有减轻“错误感”，事实上，改正错误反而使错误感更强烈。对强迫症者，在每一次因强迫思想而做了改正行为后，这种强迫思想变得更迫切。有强迫症的妇女每一次去检查炉火是否关掉后，需要再次检查的感觉也更强（就像上瘾的人一样，每喝了一杯酒后都使得这个酗酒者更需要另一杯）。强迫症根本是恶性循环。史密斯根据他的病人而做了对这毛病的叙述，这接近存在主义：你的脑能够进入这么坏的情况。你说着，“炉子是否关了？是否关了？”然后你变成说着，“到底关了什么？当我把旋钮转到关的位置，我怎么知道那就是真的是‘关’的位置？”

3. 执著于内而狂热于外

30年来，琼断断续续地有过一点大概属于焦虑系列的