

1 章

○
心灵最神秘

越逃避越被‘心病’所困扰

神经症是一种轻微的心理疾病，并不是精神病。但是，如患上了这种病而又不治的话，就会每天心神不宁，闷闷不乐。越逃避越被“心病”所困扰。

如同忧郁症一样，神经症对于身体状况的影响并不大，患者能够自己去看医生。客观的说，因为不是什么大不了的病，医生比较轻视，家里也不重视。如果把患者看作病人的话，他就会感到心情烦躁，对周围人乱发脾气。

神经症和忧郁症常常伤心落泪。忧郁症患者因为觉得自己学习、工作无法顺利进行，对不起家人和周围的人而流泪，但神经症人只是为自己而流泪。

也就是说，首先，神经症人从心理上认为自己很可怜，憎恨周围人不同情自己的惨状，这是由于心理上的压力和性格上的偏执而产生的一种病。

第二，虽然自己身体感觉不适，但身体上并没有与此相应的病症。是一种非器官性质的病。

例如，有人说头发昏、头疼，检查了脑波一切正常 头部做了 X 光线检查也正常，血压、血液、尿等的检查也都正常，没有任何异常情况。

对于正常人而言，做了仔细检查后没有任何异常情况，一般都感到很放心、开心。但是，神经病人并不会感到开心。他们通常会想“一定是误诊”“身体状况那么差 居然说正常 什么医生啊”之类的，然后就不断地换医院看病。简单地说就是心里不爽快。

目前，神经症普遍采用的是排除检查法（也就是从症状一个一个地排除一些认为有可能的病，如找不到其他什么病症的话就确诊为神经症）。也许以后医学技术进步，能够采用一些更先进的检查法后，也有可能发现现在称为“神经症”的人身体方面的确也有病。病人一个劲儿地反复说自己有病，有责任心的医生会说“现在只能说是神经症，将来也有可能发现其他的病”。听了之后病人就更加怀疑了。

我们看看神经症这个概念的变迁历史就明白了。

偏执性格的人易发神经症

距今 2 000 多年前的古代，希波克拉底就提出身体是由地、水、火、风四种元素构成的观点，认为体内有血液、黏液、黄胆、黑胆四种主要的液体。

另外，各种液体都有各自的特征，血液湿温，黏液湿冷，黄胆干温，黑胆冷寒，这些成分按正常的比例混合在一起为健康状态，如果四种成分混合异常就会引起病症。

在这种液体病理学说的基础上，格鲁斯创立了著名的四种性格的学说。根据他的学说，一种液体明显的多于其他几种的话，就会表现为很明显的偏执性格。

即血液混在一起即多血质，黄胆混杂就是胆汁质，黑胆液多即黑胆汁质（多虑、忧郁、主观、不愿交际、性情易变），黏液多即粘液质。

当然，作为神经症的一种的癔病（歇斯底里）是从希腊语中子宫一词而得来的，子宫的移动会引发身体各个器官机能障碍及其他各种各样的症

状。据说早在公元前 1400 年就被认为那是由希波克拉底命名为癔病而传过来的。

最初使用神经症 (neurosis Neurose) 这个词的是苏格兰的医生卡连。但是，卡连所说的神经症和现在所说的神经症大相径庭。

卡连把所有的疾患分成热性疾患、神经疾患、消耗性疾患、局部疾患几类。神经疾患中还包含中风麻痹、消化不良、心气症、跳舞症、癫痫、歇斯底里、呼吸困难而且伴有幻觉妄想等症状的精神病。

也就是说，他所说的神经症的概念中除现代所说的神经症症状外还包括多种其他症状。

随着医学的进步，从他所说的神经症症状中除去后来渐渐独立出来作为疾病的中风，麻痹、消化不良、舞蹈病、癫痫、精神病等外，符合所述定义要求的均认为是神经症。

神经衰弱不是神经症

美国的医生贝尔介绍了一种病叫神经衰弱。

和现在所说的神经症概念所描述的症状十分类似。这个病主要包含疲劳感、头重、头痛、失眠、肩膀发酸、耳鸣、手指和眼睑振动、知觉过敏、注意力不集中、记忆力下降、应激性亢奋、肌肉反射性亢奋等症状，原本就是一种刺激性衰弱。（虽然指的是神经过敏，但身体表现为过度疲劳的症状。）

神经衰弱这个词现在一下子很流行，有如下两个原因：一是这种类型的患者很多；二是神经衰弱症的病因易于被普通人所理解。

但是，认为因神经衰弱而出现这种症状很明显是个误解。其实并不是神经症的症状，而是精神病的症状。无论对这种情况采取哪种治疗方法，都没什么改善。实践证明采用精神疗法初现成效。

我国的神经症理论认为可对神经衰弱采用手术疗法，这是一个划时代的进步。我国独特的精神疗法的创立者是已故的森田正马教授。

有关森田理论和森田疗法后面再详细叙述。

近年，有些专家学者主张废除神经症这个概念模糊的叫法。例如：格穆和修德兰。

即使在最近的美国精神医学会议的诊断基准(DSM-IV)中也没有神经症这样的术语。但是，世

界卫生组织 WHO 的诊断基准 ICD-10)中还保留着神经症这个病名。

现在神经症的概念比较模糊，但这个词通俗易懂，而且大多患者都属于此类型，治疗相对也比较确定，所以我国仍广泛使用。

确定的精神疗法

关于神经症的病因有很多不同的理论和观点，患者的表现也因人而异。不同的治疗者基于各自的理论，也有不同的理解，治疗方法也各异，这是一种无可奈何的现状。

有些学者讽刺说：“神经症理论是学者的理论。”我认为首先要根据病人的个体差异，为不同的病人制定合适的治疗方法。这就需要当事人要有足够的知识和经验，选择有特别功效的治疗方法。

这里，我们不可能集纳所有的学说，下面主要说明一下精神疗法。

精神疗法英语叫做 psychotherapy。在精神

学科领域把 psychotherapy 叫做精神疗法 在心理学领域，习惯上把这个词翻译成心理疗法。虽然称谓不同，但意思是一样的。

本书统一称为“精神疗法”。一般人会认为，对患者实施精神疗法没有什么效果。如果采用的精神疗法适合特定的患者，当然就会有效果；但如果采用的精神疗法不适合患者，那非但不能见效，甚至会带来副作用。

比方说，虽然神经症有一些不良的生活习惯，但基本上都能接受精神疗法，接受治疗者的生活指导。如果不对神经症患者进行指导或过分保护他们就很难治疗了。

另外说说忧郁症，进行斯巴达式指导身体和心理能量都会被消耗殆尽，而且这些症状不由控制。甚至会有自杀的危险。严重的忧郁症患者必须要充分的休息，对他们小心呵护。

但是，由于之前总是无所事事地过日子，生活规律几乎都被打乱，一些忧郁症患者即使经治疗好转后，也很难再回到正常的社会生活中去。针对这种情况，为了使患者恢复正常的生活规律，就要从非指导性治疗慢慢地转变成指导性治疗。

对于这一类型的病人，也要根据各自不同的

症状，不断调整治疗方法。而且，即使对患者施行同一种精神疗法，也可以对家庭不和的病人，结合家庭疗法一同来治疗；而对喜欢绘画、音乐的病人可结合艺术疗法一同治疗。

对于老人或身体上有疾病的患者，仅仅使用精神疗法基本上不会有效果，最好同时使用精神安定药物和促睡眠药物来辅助治疗。

现在大多是结合几种精神疗法和一些药物来治疗，使患者早日回归社会。但是，如何才能使精神疗法起作用呢？这是一个很难的问题。

假如长年进行精神治疗后症状消失了，那果真精神疗法有作用，或者还是自然痊愈的呢，再或者还是有其他的原因呢，这一点很难弄清楚。

随着时间的推移不仅仅精神疗法，人生的许许多多小事也会影响病人病情。

失去爱人、生活困苦、工作遇到挫折、生育——遭遇到各种各样的事情，克服了许多许多的困难，与其说是精神疗法还不如说是积累了经验从而克服了病痛。

像这样病愈的患者会认为是因精神疗法而亲身治愈的，治疗他的医生们也会沾沾自喜，这显然是个错误。

药效和副作用

新药一面市，首先要研究这种药对什么样的病人有什么样的作用。对于药的用量更是要慎重考虑。

在事先准备好的纸上记录服药一周、两周、三周、四周后的效果和副作用，然后再归纳总结。如果有效就使用这种新药，如果没有效甚至导致恶化就不能使用。如果有明显的副作用，即使这种新药有助于治疗也不能使用。

一般都在四周到八周之间对药效做最终判定，当然也有个别例外，事先制定了用药计划，但副作用很厉害也可中途停止用药。

但是，精神疗法并不像这样制定严密的治疗计划，而是顺其自然地进行。的确，心理疾病和其它病的治疗不同，一般疗程较长。内科病住院治疗两三天即可，精神科的病则需住院两三个月进行治疗，两者有天壤之别。

尽管如此，年复一年的持续精神疗法，不知道

何时才能结束，这对医生和患者本身都是个大问题。一般都以三个月为一个疗程来判定疗效。

本书是围绕日本独有的精神疗法——森田疗法来写的。

理由是，我支持森田疗法中的指导疗法，另外其他没有像森田疗法这样规定了明确的治疗时间的。和其他的精神疗法相比较，它能在短时间内使病情有所好转。

而且，在过去五十年中，森田疗法利用预复查、心理检查、精神生理检查、生物化学的检查等各种标准来证明其效果。这样的精神疗法在全世界也是独一无二的。

六种精神疗法

下面简单的说明一下，我们现在采用的主要的精神疗法。

(1) 指导疗法（以患者为中心的疗法）最近说到指导疗法，越来越多的人解释说其实和精神疗法 心理疗法 是同样的意思 本来 指导疗法是

精神疗法的一种。这种疗法是指医生附和患者所说的内容，努力使自己的言语和患者一致，并用同样的语言来和患者交流。

这种情况下，医生要避免使用与患者对立的言谈举止。因此，现实中常以“你是……想的吧”的形式来作答。

虽然患者在得到医生的认同后，就能够比较放心的与医生交流了，但是他们还是常常认为不能从医生那儿得到有实际内容的回答而感到比较困惑。但是，这种困惑也会使患者有所觉悟和独立。

(2) 催眠疗法 所谓催眠就是在某种暗示下产生的一种奇特的精神状态。这也被利用于精神疗法中了。

采用这种疗法医生和患者之间的互动性很小，患者只能按照医生说的做，不能反抗。就是利用这种被暗示的亢进。催眠疗法经常被用于治疗那些用正常的精神疗法没有效果的儿童患者和还未成熟的癔病患者等。

(3) 自律训练法 这是集中注意力使全身放松，从而使精神得到放松的一种疗法。它和催眠疗法一样，利用了暗示作用，因为这种自律训练疗

法主要是自我暗示，需要一些自主性的因素，被广泛应用于身心病的患者。

(4) 精神分析法 利用自由联想法（让患者想到什么就说什么 由此来分析、掌握患者心理的一种疗法 来分析梦境 分析感情的变化 揭开儿童性欲、男孩恋母反父的心理状态和成人的冲动倾向的关系、明确神经症及精神病两者冲动的基本区别。和其他的针对性的精神疗法有很大不同。

简单的说，自然联想法可以缓解紧张情绪，而且也能根据患者所给予的解释，清楚了解患者的状态。

(5) 行动疗法 行动障碍（主要是指可归入神经症概念范畴的东西。最近，也逐渐把精神分裂症归入其中）是患者在某些附加条件下持续存在的不适应性的习惯。基于此观点在逆制止（心理性的紧张增加了随意性的紧张，相反的身体放松可缓和心理上的不安和紧张）的基础上采用除条件法，好恶疗法，附带积极条件疗法，社会模仿法这样的一种积极的行动型疗法叫做行动疗法。

(6) 森田疗法 在森田神经质（普通神经质、发作性神经质、强迫性神经质）的基础上有一种是内向性性格（神经质倾向），但越是日常生活中的

一点点小插曲（心理上的体验），多加注意去克服它，病情就越会因精神相互作用而恶化。

原则上产生这种恶性循环应该住院治疗，实施一种绝对卧床治疗、日记批注、言语指导、劳作疗法等。治疗的根本原则是“顺应自然 为所当为”。

除了上述的精神疗法外，还有艺术疗法（绘画、音乐、雕刻疗法等）休假疗法、箱庭疗法、内观疗法（是和森田疗法一样我国所特有的精神疗法，反省自己从孩提时代开始主要的对不起父母的行为，很适用于酒精依赖者和药物依赖者及不良少年）。最近逐渐出现了一些比较受人认可的适用于忧郁症的治疗方法。

精神疗法有以个人为对象的个人疗法和以集体为对象的集团精神疗法（包含家族精神疗法）。我们没有必要详细说明上述所有的疗法，而且这也不是本书的目的。我们继续往下讲吧。

神经症和忧郁症有什么不同呢？

关于神经症和忧郁症，下一章将逐个详细叙

述，在此想先从某些方面来作简单比较。

在外行人看来，神经症和忧郁症是很类似的两种病。这两种病都表现出了忧郁的症状，这一点容易给人一种类似的印象。

但神经症是一种心理疾病，而忧郁症是一种由间脑荷尔蒙系统中枢的障碍而引发的生理疾病。神经症与其说是疾病，还不如说是养成的恶习，而忧郁症则的确是一种疾病。

神经症常常会大吵大嚷，但很少发生严重的问题；忧郁症虽然不吵闹，却常常会做出失踪、自杀等意想不到的举动。

这两种病到底有什么不同呢？首先，比较一下临床情况。

神经症精力充沛，而忧郁症则没有什么精神

(1) 在检查现场，一般神经症患者都精力充沛地说个不停。会持续一个小时不停地说自己的种种烦恼，甚至会说两个小时不停，双目炯炯有神，满面红光，气色很好的样子。

但是，忧郁症患者则面色发青发白，回答问题时战战兢兢声音很小。有气无力地倚着检查室桌子坐着，头似乎很沉重地耷拉着。

神经症精力充沛，忧郁症患者则没什么精神。

(2) 我有时会参加一些电视节目或是在报纸上发表一些文章。有些患者因此慕名而来就诊。大多神经症患者精神很好，甚至于有的从北海道、四国之类很远的地方来滨松医科大学医院就诊，而忧郁症患者没什么精神，最多也就从静冈周边地区过来的。怎么也不能从北海道、四国等地方过来。只有病情还不是很严重的忧郁症患者会从很远的地方来就诊。

(3) 神经症也会有失眠的情况，其中大部分人入睡难，但实际上能够睡着。有的神经症患者会因为晚上睡不着而白天睡觉，有的则会吃完晚饭马上就钻到被窝里去，这样晚上当然就睡不着了。

另外，也有人因为晚上睡不着觉，就不断地上厕所、喝茶、听收音机、看书 这样反而更加亢奋而睡不着。

患了忧郁症的人，也有想睡觉的，但这是特例。一般，忧郁症患者都有失眠的症状。失眠有早上清醒型，两三个小时迷迷糊糊似睡非睡，夜里

醒来后就再也睡不着，很难受。实际上总的睡眠时间很短。

神经症病人失眠，会认为周围的人都睡得很好，只有自己睡得不好，就想方设法大吵大闹把周围人都弄醒。而忧郁症患者失眠则悄悄地下床，尽量不吵醒周围的人，在书房里或到庭院里散步直到天亮。一般周围的人完全不会发觉他失眠。

(4) 神经症病人话语较多，尽管会反复说自己要自杀但病情并不那么严重，而且实际上也很少那么做。即使企图自杀，也很容易被说服，大多数会采用比较容易的自杀手段。

神经症患者很少有发自内心真的想死的，内心都很希望自己能够长寿。

但忧郁症患者多数会不声不响地直接自杀。

(5) 神经症病人常会说自己食欲不振，但是体重并不像所说的那样有所下降。仔细观察后就会发现这种人因为没有食欲，而常常不停地吃东西。

而忧郁症患者食欲明显下降，而且常常在一个月内体重下降 10 甚至 20 公斤。

虽然神经症病人说自己食欲不振，但气色仍然很好，很精神。忧郁症患者则气色很差，给人感觉一副无精打采的样子。