



重口味心理學

我們內心的小怪獸



目錄

- 第一章 瘋癲的天才**
——「雙相情感障礙」中隱藏的天才與瘋子之間的秘密 005
- 第二章 不要跟物體發生性關係**
—— 戀物癖 015
- 第三章 這個世界上的另一些「你」**
—— 罕見的多重人格及治療 023
- 第四章 人的大腦為甚麼會淪陷？家暴、騙愛、傳銷**
—— 那些人類生活中暗藏的「上癮關係」之謎 041
- 第五章 你是否有過某種奇怪的衝動，想要從高樓一躍而下？**
—— 意想不到的強迫症的真相 057
- 第六章 分手你就要我的命？**
—— 反社會人格障礙中的「情殺」真相 081
- 第七章 如何讓你在短時間內擁有天才的記憶能力**
—— 神奇的記憶宮殿 091
- 第八章 時間也擺脫不了的陰影**
—— 創傷後遺症 101

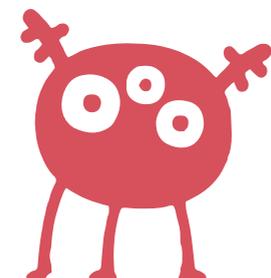


第九章 與人打交道是對我生命的巨大損耗	
—— 社交恐懼症和它的朋友們	127
第十章 三位一體負面認知摧殘大法	
—— 其實你不懂抑鬱症	145
第十一章 違背我們的意願	
—— 性侵	155
第十二章 游走在天堂和地獄兩極	
—— 邊緣型人格障礙	167
第十三章 誰在操縱你？	
—— 操縱與反操縱	177
第十四章 真的存在「盜夢空間」嗎？	
—— 神奇的催眠術	189
第十五章 人世風燈，向死而生	
—— 我們如何接納生命中的遺憾與缺失	199
第十六章 就算我跑得再快，也無法擺脫這樣的命運	
—— 如何擺脫頹喪消極，得到幸福？	209

第一章
瘋癲的天才

「雙相情感障礙」（躁鬱症）中隱藏的
天才與瘋子之間的秘密





有一句很知名的話，「天才在左，瘋子在右」。

早在 2000 多年前，哲學家亞里士多德就說過：「凡是偉大的天才都帶有瘋狂的特徵。」而在現實生活中，也確實有很多著名的藝術家，患有嚴重的精神疾病，例如患有精神分裂，畫出「斑點密集」作品的日本畫家草間彌生；「性格偏執，用明亮的色彩復仇」的文森·梵高；「從小就癡狂，把夢境轉化為畫作」的達利等。

那麼天才與瘋子之間是否真的存在某種聯繫？它們又是怎樣聯繫的？

這裏，我要為大家介紹一種不為很多人熟知的心理疾病，叫作雙相情感障礙。我們以這個病為例，來說明天才與瘋子之間的秘密關係。

我們要討論的問題包括——

甚麼是雙相情感障礙？

雙相情感障礙中的躁狂發作是怎樣的？

天才與瘋子之間是否真的存在某種聯繫？

它們又是怎樣聯繫的？



躁鬱的「過山車」

有人認為，雙相情感障礙是抑鬱症的升級版，其實也有幾分道理。**雙相情感障礙又稱躁鬱症，顧名思義，是時而抑鬱，時而躁狂。**相較於抑鬱症的單一狀態，它還多了一層躁狂的折磨，所以這個病，要比抑鬱症「刺激」得多。

患上雙相情感障礙的人，一會兒感到自己處於世界之巔，精力過人，一會兒卻感到墮入黑暗深淵，孤僻、抑鬱並且想自殺。躁狂和抑鬱交替進行，就像坐上永不停止的過山車，從興奮的巔峰跌入絕望的谷底，心境跌宕起伏，驚心動魄，充滿了戲劇性。



「飛向無垠的穹蒼」

有一句話是這麼形容躁狂發作時的感受的，叫作「飛向無垠的穹蒼」。這句話形容得非常到位，真的，當躁狂發作時，你恐怕這輩子都沒有如此感覺良好過，你感覺自己正矗立在宇宙之巔，擁有全世界至高無上的權力和最大的榮光。你甚至覺得此刻你與光同塵，你是萬物之主，應該普度眾生！所以，很多躁狂發作者會在這個時候捐出自己的全部積蓄，或者滿大街撒錢。

除了這種巔峰體驗外，**躁狂發作時，患者的睡眠時間會大幅減少**。此時，他們幾乎不需要休息。舉例說，即使三天總共只睡了4個小時，仍然感覺精神奕奕，好像有着無窮無盡的旺盛精力，甚至可以在工作到深夜2點以後，還要到樓下跑幾個小時。

如果這個時候，你與雙相情感障礙患者交談，一定會感到毛骨悚然！為甚麼這麼說？因為他們根本沒有在「講人話」，或者說，你根本聽不懂他們在表達甚麼。他們語速飛快、咄咄逼人，半個句子還未吐完，又開始擠出下一個表達，最後，整場談話都變成無意義的斷句和混亂的詞。而這些，雙相情感障礙患者自己是全然不知的。他們這個樣子，也是心理疾病中一個很典型的症狀，不只出現在躁鬱症中，更多的也出現在嚴重的精神分裂症中，這個症狀有個好聽的名字，叫作**思維奔逸**。

思維奔逸，又稱為意念飄忽。它會讓患者的思維如脫韁之野馬，流轉之快，以至句子只不過說到一半，就忘記剛開始想要說的是甚麼。各種想法、影像和詞的片段，在頭腦當中不斷徘徊盤旋，相互追逐。五花八門的念頭從思維的縫隙中擠進來，糾纏不清。好像所有神經元都堆積在頭腦的高速路上，你愈想讓思維的速度慢下來，就愈會意識到自己無能為力。而且，這些思維最終的歸宿，會融為一潭沒有任何意義的死水，變成患者一個人的胡言亂語的狂歡。

以上這些還不算是躁狂發作時最恐怖的表現，**躁狂發作時最恐怖的是出現幻覺**。很多人都認為只有精神分裂症才會出現幻覺，殊不知，當躁狂進展到一定程度時，也會出現幻覺。

舉個例子來說，有一天傍晚，一個雙相情感障礙患者站在客廳中，眺望着窗外如血的殘陽。忽然感到一束奇怪的光從她的眼睛裏射出，與此同時，她看到自己的頭腦中閃現出一台巨大的黑色離心分離機。一個穿着及地晚禮服的苗條背影慢慢靠近分離機，手中拿着一大管鮮血。就在這個人慢慢轉身的時候，這個患者驚恐地發現，那個人正是她自己！她的禮服、披肩和白色手套上沾滿了血跡。患

者看着頭腦中的人影，小心地將這一大管血液倒入離心分離機後部的小孔，合上蓋子，然後按下了機器前部的一個按鈕。離心分離機開始運轉。

令人恐懼的是，之前只存在於她頭腦中的影像，現在卻活生生地出現在她的周圍。她害怕得無法動彈。離心分離機旋轉的聲音，玻璃管碰撞金屬的聲音愈來愈大，然後，整台機器忽然破裂成幾千塊碎片。血濺得到處都是，濺在窗戶玻璃上、牆上、油畫上，甚至滲透到地下。這個患者望向窗外，卻發現窗戶上的血液已經與夕陽融為一體，根本無法分辨其中的界限。她開始用盡全力拼命喊叫。機器旋轉得愈來愈快，她已無法從血腥的場景和機器的碰撞聲中掙脫出來……



天才與瘋子間的神秘聯繫

那麼，天才與瘋子之間是否真的存在某種聯繫？

有位心理學家碰上了一件兩難又充滿諷刺意味的事。一個人，被診斷為躁狂症而住進了醫院。這個人口頭表達能力不是很好，不善於交流，但是，他可以通過畫筆，簡單明瞭地把自己的狀況描畫出來。這位心理學家就通過這種畫畫的方式跟他交流。

平日，這位患者畫出來的圖案主要是簡單的方塊、圓圈、叉和鉤。但當他躁狂發作時，隨便就能畫出一個三維立體的盒子，並在裏面畫滿了琳琅滿目的水果。當醫生讓他還用畫方塊和圈來交流時，他全然不顧，受奔騰的想像力的驅使，他會在原有的畫作上盡情舒展、發揮，很快就會在裝着水果的盒子周圍畫上一群貪吃之人的眾生相，然後又在這群人的背後畫出光怪陸離、詭異誇張、莫可名狀的他們出竅的「醜陋靈魂」……

無獨有偶，這種情況也出現在另一位躁狂症者身上。這位患者喜歡畫樹，但是在沒有躁狂發作時，他畫的常是小小的、看起來營養不良、弱不禁風的、光禿禿的一棵冬日裏的樹。而進入躁狂狀態後，他整個人都活絡起來，這時他畫的樹不僅粗壯高大，枝葉豐滿，還充滿華麗的裝飾和線條，有細微的藤蔓和捲曲的花紋，還有些不知是甚麼的東西。整棵樹幾乎要被這龐大的、巴洛克式的巨細無遺的畫面給佔去，看不到原來樹的樣子了。

這種強烈的藝術表現性，就連不懂藝術的醫護人員也被深深觸動。

過了一陣子後，當心理學家再次見到這兩位患者時，他們都相當安靜，因為剛服過藥物。心理學家要其中一個人再畫點甚麼，那位患者就只畫了一個圓圈和叉，他沒有添油加醋，也沒有即興想像，他說：「我再也沒有看到甚麼東西了，以前所見的是那麼真實、那麼生動。是不是我接受治療後，這一切都不再回來了？」

這是一件多麼矛盾、殘酷又諷刺的事：我們內在的生命力與想像力，可能一輩子都深藏不露，除非因為某種疾病，才有辦法喚醒它，釋放它！同時也證明了我們這個問題的答案，那就是天才與瘋子之間，真的存在着某種聯繫！



精神疾病與天才之間「節奏的契合」

那麼，瘋子與天才，或者說精神疾病與天才之間又是怎樣聯繫的呢？

它們之間的第一個聯繫，我們稱之為「節奏的契合」。

雙相情感障礙，這一獨特的週期性疾病節律的變化，與自然界的循環往復和藝術作品中經常出現的「死亡與重生」、「黑暗與光明」的更替，有着驚人的相似！

「憂悶始於秋季，到春天『樹木生長的時候』就轉為興奮」。早在2000多年前，醫學之父希波克拉底（Hippocrates）就觀察到，**雙相情感障礙多發於春秋兩季**。到了現代，雙相情感障礙的節律模式，從臨床角度看更是如此：情緒晝夜變化，睡眠普遍受干擾，發作具有季節性週期。雙相情感障礙本身就是一種重要的節律！

而絕大部分藝術家的藝術創作也遵循這種「節律」特點。

這裏我們拿兩個藝術家來舉例。第一個就是著名的印象派畫家文森·梵高。

梵高差不多被診斷出所有人類已知的病症，這些病症包括：癲癇、精神分裂症、梅尼埃病等。但是很多人不知道的是，他身上所患的最典型的疾病，其實是雙相情感障礙。

有人曾經列舉出，他在1881-1890年的十年間，每一年各個月份創作的油畫、水彩畫和素描的總量。結果發現，創作高峰總出現在夏秋兩季，這與抑鬱及躁狂發作的高峰有相當明顯的重疊之處。梵高自己也是一個懂得精神疾病、情緒及藝術創作上的「節奏」的人。

「正是在秋季，整個星光照耀的穹蒼和整個大地頻繁地受到雷電震撼，因此，……形成雷電的種種條件才能共同促成。這時，一年中的回潮融合冷與熱，這兩者對在於寒冷中鍛造雷電都是必需的！然後可能就有了對立的碰撞，被火與風煩擾的空氣可能在狂暴的劇變中洶湧……這些就是一年中的緊要關頭。」

不管你有沒有看懂，這段話歸結起來的意思是秋季的重要。事實上，許多藝術家都把秋季看作他們最具靈感的季節。比如英國浪漫主義詩人約翰·克雷爾寫道：「繆斯在那個季節總是頻頻光顧。」有趣的是，有證據表明，很多重大的數學和科學發現，也傾向於出現在春秋季。

還有一個藝術家的例子，就是德國作曲家羅伯特·舒曼。

在成年後，舒曼的絕大多數時間都受到間歇性抑鬱和躁狂的折磨。隨着年齡的增大，他性情中憂鬱、沉默的一面愈發凸顯，這也是他在遭受無情的、毀滅性的抑鬱摧殘後蓄積的結果。

有人總結了舒曼這一生的藝術創作情況後發現，他的情緒狀態和他的創作，在數量上有明顯的相關：最抑鬱時創作量最少，躁狂時創作量驚人。



震出「智慧瑰寶」的大腦地震

第二個聯繫，我們可以稱之為「大腦地震」。

很多雙相情感障礙患者，在接受治療時，會被最新的磁力共振掃描技術所帶來的腦結構圖裏的驚人細節深深吸引，甚至沉醉於高清晰度掃描器帶來的色彩斑斕的畫面中。在正電子發射斷層掃描圖中，抑鬱狀態下的大腦會呈現陰冷凝滯的深藍、暗紫和墨綠色；而同樣的大腦，在躁狂狀態下，則會像聖誕樹一樣閃亮，呈現明亮的紅色、黃色和橙色。科學用色彩無比精準地抓住了兩大特點：**抑鬱期的冰冷死寂和躁狂期的生動亮麗。**

每一次躁狂發作，宛若一次「大腦地震」。在這種超自然的「激盪」中，人的心智有時不僅會獲得力量和敏銳，還可以獲得從前從

未展現過的天賦。比如，詩歌、辯論、音樂和繪畫的天賦，以及在各個領域卓越的藝術獨創性，都常常與這種瘋癲狀態有關。這種「大腦地震」，如同自然界中的真實地震一樣，將珍貴而優質的化石拋向地表。如若不是這樣，這些化石將仍然被深埋在地面之下，對於它們的存在，土地所有者全然不知。

那麼「大腦地震」是怎樣把人類的「智慧瑰寶」給震出來的呢？

躁狂發作，尤其是輕症躁狂發作時，人的思考過程會發生兩個很大的改變：思維流暢、敏捷及靈活度會提高；同時，也會對思維品質方面造成影響，也就是說，在大量的思維中會產生獨特的構思和聯想，這個便是我們所說的創造力！

因為有這些改變的發生，有研究者發現，很多病人在輕症躁狂發生時會抑制不住地想寫詩！

比如下面這段極具思維迸發力和洶湧的想像力的文字——

「我的思想像負子蟾（背着孩子的蛤蟆）一樣忙碌，小蟾蜍從背上、兩側和腹部長出來，邊爬邊生長……」

人的直覺意識在大混沌中觸發了閃電，能看到不同知識領域間的聯繫與相似點，可以把自然界中所有的王國都聯繫起來。而這些聯繫是觸手可及、具體實在的。

比如說，翠鳥頸部和翅膀上進化出色彩鮮豔的魚鱗般的羽毛，是由於牠們長時間停在水邊，盯着水面下的獵物——那些游動的魚所造成的。青魚有着雲紋般的背部，是水分子的運動在牠身上的體現。骷髏蛾翅膀上之所以有這樣的圖案，是因為這種蟲子經常進入刑場和墓地，並在屍體上產卵。花和動物互相錯認並交換外形……

以上文字，如果不點明，恐怕很多人也分辨不出，它是一位普通病人說的，還是出自某位藝術家之口。

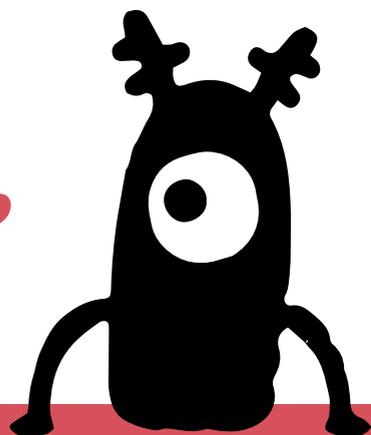
幾乎所有的作家和藝術家，都經歷過劇烈高效的創造性時期。這些「極具創造性」時期的表現特徵為：激情、精力和自信心增加；心理聯想速度提高；思維流暢；情緒高漲；幸福感強烈……當問到他們這段時期內的睡眠狀況，幾乎所有人都說他們壓根無須睡眠！還有一些藝術家說自己在這段創造性時期「更加焦慮」、「幾近自殺」，感到「恐懼」、「興高采烈和鬱鬱寡歡混雜在一起」，還有「一種近乎絕望的壓迫感」。

以上所有這些藝術家創作高峰期的表現，不就是躁狂發作時的症狀嗎？可以說，這兩者之間，存在很大程度的重合！

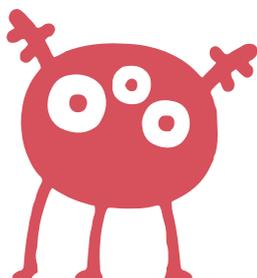
天才和瘋子之間的聯繫一直是這樣犬牙交錯，糾纏不清的，究竟天才引發了瘋癲，還是因為瘋癲而變成了天才？這個誰也說不清。

有的時候，**心理疾病就是這樣一種既能夠終結生命，也能夠承載生命的疾病。就像火既有創造力也具有破壞力的本質一樣。**心理疾病也能讓人類在苦痛的烈焰中接受鍛造，淬取出對生命至真至純的愛與領悟！同時，它也從一個獨特的角度告訴我們，「精神病」這種東西，未必是生命不可承受之重。所謂的缺陷和病態，會產生出另一種發展、進化與生命的形態，激發出我們人類個體遠不能預料的創造力和生命力！

第十五章
人世風燈，
向死而生



我們如何接納生命中的遺憾與缺失



已故的詩人張棗，曾經有一句詩，特別動聽——「只要想起一生中後悔的事，梅花便落滿了南山。」然而在現實生活中，悔恨卻沒有這麼詩情畫意。每一個體會過，或正深陷於後悔中的人應該都清楚這種滋味，它讓人捶胸頓足、痛心疾首，更如鈍刀子割肉一般讓人生不如死，不得脫身。這一章節，我們來聊聊如何看待和接納我們人生中的悔恨，以及同悔恨一樣，人生中始終無法避免的一件事——失去。

要解決的問題有——

人生為甚麼不可能無悔？

怎樣才能從悔恨中解脫？

人類的悲傷是怎麼一回事？

我們又如何接納生命中的失去？



你只能擁有不可能無悔的人生

有一句經典的電影台詞是這麼說的：「人生若無悔，那該多無趣啊。」其實在現實情況中，人生不會讓你失望的，也不會讓你無趣的，因為我們人類不可能無悔。

為甚麼呢？

這裏有一個心理學上的術語，叫作「後視偏差」。我們可以把它理解成「事後諸葛亮」。

在日常生活中，事情發生之前我們往往不會想到這件事情會發生，然而事後我們看出了導致事件發生的力量，又認為它是不可避免的。也就是說，我們往往在事情失敗後才解釋為甚麼失敗，在箭射出以後才畫出靶心。所以我們自己經常說的一句話就是：「我當時就覺得不對勁。」或者，「我一早就看出來了」。

然而，**你並沒有當時就覺得不對勁，也沒有一早就看出來，要不然事情就不會發生，你只是自以為其實一早就發覺了真相。這個就是「後視偏差」。**

比如，如果讓一些人預測一場足球比賽誰將獲勝，大家猜測 A 隊獲勝的概率很高，結果 B 隊獲勝了，事後讓大家回憶自己當初估計哪個隊獲勝，很多人認為自己當初就判斷 B 隊能獲勝。事件發生前後，人們的判斷不一致。

這種「早就知道」的後視偏差的屬性是我們人類的出廠設置，也是我們與生俱來的本能傾向性，這也就為我們日後不可避免的悔恨，奠定了宿命的基調。

那麼後視偏差又是怎樣造成人類的悔恨的呢？

有關後視偏差的實驗證明，一旦我們知道了結果，我們的思維

便再也不能恢復到以前的狀態了。就像有些人在講課或者傳授知識時，常常錯誤地假定，他們清楚的事情，別人也會清楚。「都已經講得這麼明白了，還是不懂嗎？」因為這些傳授知識的人，全然忘記了，也回不去自己不知道這個知識時的狀態，他自然體會不到那些不了解這個知識的人接受起來的難度。

這在心理學上，又叫作「知識的詛咒」，當你得知某件事後，便很難在思維中類比你不知道時的狀態。因此我們很容易責備自己的過去、愛過的人、參與過的事、下過的決心等，認為自己本應該能做得更好！我們忘記了來時的路，忘記初衷，甚至覺得之前都是錯的。這便是我們人類後悔的源泉。



其實無論怎麼選，都可能是錯的！

我們怎樣才能從後悔中解脫，取決於我們如何看待後悔。

我們要知道一件事，那便是無論怎麼選，都可能是錯的！

為甚麼這麼說？打個比方——

你要去另外一座城市參加一個重要會議。你有兩個選擇：開車或者乘火車。想像一下，你最好的朋友就住在兩座城市之間，你已經有一年沒有見過他了。因此，你覺得如果自己開車的話，去找朋友聚會也容易些，還可以在他那兒住上一晚。而且這樣想，你便在很大程度上接受了油費和過路費的開銷，於是你決定開車去。

然而，兩天後，你的朋友打電話跟你說要取消見面，因為你去的幾天，他剛好要出差到別的地方。因此，你重新開始思考你的乘車計畫，此時你認為搭乘火車會更快速、更安全、更經濟。就這樣，你又決定乘坐火車去開會。



不幸的是，火車開到一半的時候就停了。因為前方有山泥傾瀉，火車被滯留在原地 3 個多小時。已經可以確定的是，你錯過了那個重要的會議。就在這個時候，你心中有個聲音說：我太蠢了！我就不應該乘火車，我應該像我當初想的那樣選擇自己開車！

在你繼續自責前，請想想以下問題——

1. 我怎樣才能知道哪一個是正確的選擇呢？
2. 是甚麼事情讓我覺得我做出了一個糟糕的決定？
3. 這件事情是發生在我做決定之前還是之後？
4. 我是不是能預料到這件事情？
5. 我有能力預知未來嗎？或者我有能力控制他人以及外界的事情嗎？

仔細分析這幾個問題，可以幫助你有效地擺脫你的後悔和懊惱。

我們怎樣才能知道哪一個是正確的選擇呢？直到事情進行到最後一秒之前，我們都沒辦法知道甚麼才是正確的選擇。

是甚麼事情讓我們覺得我們做出了一個糟糕的決定？在剛才的例子中，你做過兩次選擇（開車或者坐火車），每一次選擇都是根據你當時掌握的資訊才做出的。

我們是不是能預料到這件事情？當然不能。我們有能力預知未來嗎？當然也不能！

所以，**你會發現，無論怎麼選擇都可能是錯的，或者從另一個層面上來說，無論怎麼選都可能是對的。因為你只能依據當前的資訊做判斷，而絕不可能依據未來的資訊做決定！**未來是未知的，我們只是做了當時當日情況下最優的選擇，我們怎麼能拿起碗吃飯，放下碗罵娘，僅僅是因為結果不盡如人意，就責備起當時已經竭盡全力做出最佳選擇的自己呢？那時的你是無辜的，你之所以改變選擇，也是因為掌握的資訊發生了變化。

而且，**人生本來就是充滿悔恨和遺憾的，這是人生的自然屬性，也是常態。**我們在了解悔恨的心理學真相之後，也要試着學會「萬悔穿心，習慣就好」。

我們又如何接納生命中的失去？

回答這個問題，我們要先了解一件事，那就是人類的悲傷。因為悲傷是我們在遭遇失去時要面對的最大的敵人。了解了人類悲傷的運作原理，也就同時明白了該如何接納我們生命中的失去。



人類的悲傷是怎麼一回事？

有一句話，叫「悲傷逆流成河」。這本來是隨意地形容一下，但沒想到還真讓它給說着了！悲傷確實是一條河，更確切點說，悲傷是流動的、變化的，是一個過程。而不是我們通常以為的凝結在心中的一塊化不開的瘀血。

悲傷，這個遭遇重大創傷時產生的情緒，實際上是分為五個階段的。

悲傷的第一個階段，是「否定」。

所謂否定心態，並不是說你不知道事情已經發生，而是說比如親人去世，而你不承認。當你回到家時，仍然覺得親人隨時會走進來，或者只是暫時出差不在家。

我們看一個例子——

妻子莎莎早已習慣丈夫小馬經常出差，小馬因工作關係，常常要去世界各地。這次，小馬出差後，莎莎沒有準時接到他的報備電

話，本來莎莎沒有當回事，因為這種情況以前也不是沒有過，直到兩天後丈夫同事的一個電話，徹底顛覆了她的生活。同事在電話中艱難地道出一個消息：小馬在出差途中，出車禍喪生了。莎莎無法相信她所聽到的，掛斷電話以後立刻有一個想法：剛剛是在做夢嗎？一定是弄錯了。接下來數日，莎莎忙着辦喪事，其間仍不停地說：「這是不可能的，等屍體運回來就能確定不是他了。」葬禮前一晚，莎莎終於看到她摯愛的丈夫的遺體，她仔細端詳着他的臉，認為這只是一個很像小馬的人，直到看到丈夫手上的婚戒後，便再也沒有疑問了。

悲傷的第一個階段是幫助你不被傷痛擊倒。這個時期你會覺得世界已經沒有意義，而且讓人無法承受，生命失去了目的。你處於震驚與否定狀態，對很多事感到麻木。你懷疑自己是否還能活下去，即使可以，又為甚麼要活下去。你只是過一天算一天。「否定」這時能幫助你度過最困難的時期，調整悲傷的感覺。甚至可以說，「否定」是一種恩典，因為上天通過這個方式，讓你每次只感受到你能承受的悲傷。

第二個階段，是「憤怒」。

這個階段你會出現種種憤怒，合理的，不合理的，都有。你會因離世的親人沒有好好照顧自己而憤怒，或者你會因沒有好好照顧他而憤怒；你會為自己怎麼沒有預料到事情會發生而憤怒，或者雖然預料到，但無法阻止而憤怒；你氣醫生為甚麼無法救活對你來說這麼重要的人；氣這麼悲慘的事情，怎麼會發生在對你如此珍貴的人身上。

還是莎莎的例子，在丈夫出事前，她一直相信禱告的力量。可是丈夫出事後，她再也不想做任何禱告，因為她的禱告沒有獲得回應。她憤怒地跟朋友說：「我再也不會禱告了！與其一個人在這裏受苦，我寧可跟着我老公一起走！」

你可以盡可能地氣個不停，發洩憤怒，但是你必須記住很重要

的一點，只有當感受到足夠的安全感，直到你經得起未來的一切時，憤怒才會浮現。也就是說，**會憤怒說明你其實已經順利度過悲傷的第一階段，憤怒是你開始慢慢好轉和恢復的標誌。**

悲傷的第三個階段，是「討價還價」。

在失去親人之前，你祈求上天，只要不讓親人死去，你願意做任何事。你和上天討價還價：「求求你，老天，只要你讓我的媽媽活下去，我再也不對她發脾氣了。」而當失去親人之後，討價還價的形式變成暫時求和：「如果我將餘生用來助人，是不是醒來就會發現一切只是一場噩夢？」

對莎莎而言，丈夫去世後的相當長的一段日子裏，她每天臨睡前都在「討價還價」：「求上天讓我一覺醒來發現這是一場夢，只要讓他回來，我願意做任何事。」接下來幾分鐘，她幻想醒來時丈夫小馬就在旁邊，告訴她一切只是一場噩夢。

在「討價還價」階段裏，你迷失在「悔不當初」，或者「假設當時」的迷霧裏。你要人生回到從前，你要親人回到身邊，你要時間倒轉，讓你早一些發現問題，阻止意外的發生……如果當初如何如何該有多好。

後悔總是伴隨着討價還價而生。許多「假設」讓你不斷自責、懊悔沒有做你認為該做的事。但是看過了剛才我們講過的後悔那部分內容，應該知道，現在是後視偏差在作祟，而你，已經做了當時你能做的一切了。

討價還價這個狀態會出現，自有它的目的。**討價還價會說明你從一種失落的狀態進入另一種狀態，或是發揮中間站的作用，讓心靈有時間慢慢調適。**也許你為了逃避痛苦，寧可讓內心留下一個空洞，而討價還價有助於填補這個空洞，讓你相信，有一天可以在混亂中重建秩序。

第四個階段，是「沮喪」。

經過討價還價的階段，你的注意力會直接轉移到現實中。空虛感不請自來，你從來沒想到會陷入如此深沉的悲傷中，沮喪的階段讓人覺得彷彿沒有盡頭。但你一定要明白，沮喪並非精神疾病的症狀，而是面對巨大傷痛的正常反應，你會變得退縮，陷入濃得化不開的哀傷中，甚至懷疑是否應該獨自活下去，活下去是否還有意義。

就像處於這個階段的莎莎所言，她說：「丈夫死後，那種沮喪感讓我覺得自己像是一次又一次被人用力擊倒，根本不想爬起來。」

但是，正是這看似最悲痛最無法拯救的階段，也是心理能量正大量積蓄的時候。就像心理諮詢治療中很經典的格言說的：「當你絕望到無以復加時，正是轉機即將到來之際。沮喪固然痛苦，但最兇猛的烈火中，自然能產生巨大的能量。沮喪會讓你放慢腳步，好好反省自己失去了甚麼，又同時得到了甚麼。」

悲傷的最後一個階段，是「接受」。

我們終於接受「失去」這個事實，接受這是永遠無法改變的事實。我們也**學會如何繼續走下去，如何適應新的生活狀態**。在丈夫去世一年之後，莎莎終於一點一點地接受現實，明白自己的世界已永遠改變，她做出了很多調整，來重新整合沒有小馬的人生。

人類悲傷的這五個階段——否定、憤怒、討價還價、沮喪和接受，並非呈線性發展，你可能從一個階段進入下一個階段，然後又回到前一個階段，循環往復。這是悲傷的厲害之處，但只要你了解了它的真相，它就不會阻撓和影響你往愈來愈好的方向恢復。

我們如何接納生命中的失去，就在於我們如何蹚過這條悲傷的河。它常常來勢洶洶，始料未及，但唯一能征服它，也救贖自己的辦法，就是勇敢地跳入其中，面對它、適應它、度過它。

在遭遇失去時，我們不要否定自己的感覺，反而應該傾聽內心的需求，繼續往前走，繼續改變與成長。最終，我們會從另一個角度看待失去，並把親人留在記憶裏，悼念他們的離去，更加用心真誠地對待重建的人生，對待自己，對待愛。



作者
姚堯

責任編輯
Jamie Chow

美術設計
吳廣德

排版
辛紅梅

出版者
萬里機構出版有限公司
香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心1305室
電話：2564 7511
傳真：2565 5539
電郵：info@wanlibk.com
網址：<http://www.wanlibk.com>
<http://www.facebook.com/wanlibk>

發行者
香港聯合書刊物流有限公司
香港新界大埔汀麗路36號
中華商務印刷大廈3字樓
電話：(852) 2150 2100
傳真：(852) 2407 3062
電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者
美雅印刷製本有限公司

出版日期
二零一九年十一月第一次印刷

版權所有 · 不准翻印
Copyright©2019 Wan Li Book Company Limited
ISBN 978-962-14-7135-2

原書名：重口味心理學：我們內心的小怪獸（姚堯著）
本書由中南博集天卷文化傳媒有限公司授權出版、發行中文繁體字版權。
All Rights Reserved