

VIDHA

指南

Miguel Díaz Zamacona

心理师 · 《操控的建筑》与《被揭示的心智》作者

这本书是免费的，不出售。没有广告，没有任何东西要卖给你。可以转发、打印，放在需要它的地方。

这些指南不能替代专业人士。如果你正处在非常糟糕的时刻，本站的求助页面列出了175个国家的求助热线。

目录

伤人的关系	5
当伤害 来自家里。	5
不像迹象的 那些迹象。	9
当有人让你怀疑 自己的记忆。	13
你为什么 还没有离开。	17
当你不知道怎么 没有某个人地活。	21
你多年没说的 那个「不」。	26
那份抓着你 不放的内疚。	30
焦虑、失眠与满溢的情绪	34
当身体以为 你要死了。	34
那盏关不掉的 警报。	38
凌晨 三点。	42
那股不知道 该往哪儿放的火。	45
那台 对着你的摄像机。	49
再搜一次 我就安心了。	53
那个 你没有选的念头。	58
你在凌晨四点醒来， 忽然想起自己会死。	63
你与你自己的关系	67
当别人的生活 看起来更好。	67
你不给任何人 看的那个东西。	71

事情做成了，而你只看得见没做好的那一处。	75
不是你不值钱。是你随身带着一个计分板。	79
 悲伤、失去与照顾所爱的人	 83
空着的 椅子。	83
身体在那之后 还在做的事。	87
结束了，而谁都不是坏人。	91
没有人说出 他是怎么走的。	95
没有葬礼，而确实少了一个人。	99
 陪伴你所爱的人	 103
在场，却无法 修好。	103
当一个你爱的 孩子病了。	107
我爱的人 说 he 不想活下去了。	114
你撑着一个人已经好几个月，而没有人撑着 you。	118
你知道 he 需要帮助，而他 不肯去。	122
他把自己关在房间里，而我不知道这正不正常。	126
 当心气熄了下来	 130
那个 发动不起来的白天。	130
那杯 变成必需品的酒。	135
没有人 可以说。	140
当已经没有人 可以对抗，你是谁。	144
你不是难过。是 什么都进不来。	148

决定、工作与寻求帮助 152

 那件你迟迟 开始不了的事。 152

 带着恐惧 做决定。 156

 星期天 的傍晚。 160

 求助这件事， 也是要学的。 165

 你不是一团糟， 在钱这件事上。 169

当伤害 来自家里。

很多时候，并没有一个可以讲出来的场面。没有喊叫，没有拳脚，没有任何能拍进电影里的东西。只有一种你从来就穿在身上的感觉：在你家，得时刻留意某人的脸色。对你的要求，多过给你的东西。爱在你达标时才来，不达标时就收回。而后来，当你想把它讲出来，有人对你说「可他们是你父母」或者「他们已经尽力了」，你就闭了嘴——心里还留着那个疑问：是不是我在夸张。这份指南就是为这个写的。不是为了指控谁：是为了让你能看它，而不必骗自己。

这一点最好早点说，因为正是它，让最多的人连「看一看」都开始不了：家庭里的伤害，几乎从不是你以为的那副样子。不需要一个教科书式的施暴者。一份持续的漠视，就够了。和某个兄弟姐妹没完没了的比较。极高的要求，却一个拥抱也没有。一个人在家、却不在场的父亲。一个用她的情绪定下全家情绪的母亲。伪装成玩笑的嘲弄。一份每天都得重新挣来的爱，像一份薪水。

而因为没有可以指出来的大事件，你就怀疑。你以为没那么严重，以为别人更惨，以为是你的问题，以为你在小题大做。这份怀疑不是偶然的：它恰恰就是「没有场面的伤害」那么难疗愈的原因。如果「怀疑自己的记忆」让你觉得耳熟，这里有当有人让你怀疑自己记得的东西时会发生什么。

「可他们是你父母」

这句话，哪怕出于世上最好的善意，也是现存最有效的控制工具之一。因为它把关系变成了债：他们给了你生命，那么你就欠他们对你人生的无限进入权。而对一笔债，是不能争论的：只能还。

可是血缘不是一张通行证。某个人是你的母亲或父亲，并不赋予他虐待你的权利；它唯一造成的，是让伤更疼，让「保护自己」难上无数倍——因为对一个陌生人自卫，你不费什么力气，而对你的家人自卫，代价是内疚。如果你正是卡在这里，这里有你多年没说出口的那个「不」，还有抓着你不放的内疚。

你在那里学到的，现在还穿在身上

家庭，是你学会「爱是什么」的地方——不是理论上：是实践中，看着它学的。而如果你看见的那种爱带着条件，带着恐惧，带着长久的沉默，带着底层的羞辱，那么，那就是你的身体学会了当作「爱」去辨认的东西。

然后你不由自主地重复它。你和一个对你一般的人在一起，会奇怪地感到「像在家」。你对一个对你好的人，会感到可疑。你把强烈误当成联结。这不是命——它可以改变，所以我才写它——，但它确实是起点，而看见它，已经是一半的功课。如果你认出了自己，看看那些不像迹象的迹象。

为「你没有过的那个父亲」哀悼

这里是最难的一部分，也是最少被说出来的。很多人一辈子都在等。等那个电话，在里面他终于承认。等那句永远不来的道歉。等那一天，他看着你，看见了你把自己的人生活成了什么样。你等着，而每一次探望都是它可能发生的一个新机会，每一次你又带着同一份陈旧的失望回家。

那份等待把你拴住。而有时候，必须做一场比「死亡」更难的哀悼：为你永远不会拥有的那个父亲或母亲哀悼。他们活着，可以打电话给他们，可即便如此，也得埋葬一样东西——你需要的那个版本的他们，那个并不存在的版本。放下那份等待，不是投降，也不是不再爱他们。它是不再把生命耗在敲一扇不开的门上。

你没有义务原谅

会有很多人劝你原谅，「为了你自己」。而原谅，当它自己到来时，是一份真实的解脱。但它不是一条必缴的过路费，不是「好起来」的前提，也不是「你是好人」的证明。不原谅，也可以疗愈。可以拥有一整段完整而美好的人生，而并没有原谅过；也可以自己决定想要哪种联系、不想要哪种，而这并不把你变成一个铁石心肠的人。

出于义务的原谅不是原谅：它只是又一种「做别人期待你做的事」。而这件事，你已经做得太久了。

你能做什么

精确地给它命名。不夸张，也不缩小：描述当时发生的事，就像讲给一个不评判的人听。「我考好了，我妈就对我颜悦色。」「我爸从没打过我，也从没看过我一眼。」精确，比迷雾更不那么疼。

按他们本来的样子对待他们，不按他们「应该」的样子。这是最能让人松一口气的改变。如果你知道你妈会对你的体重发表一句评论，就别再带着「但愿她别说」去了。这不是认命：这是不再把你的情绪生活，围着一个已经失灵了四十年的期待来安排。

具体的界限，不是长篇大论。不必向他们解释你的心路历程，也不必让他们理解（他们几乎永远不会理解）。界限不是拿来谈判的，是拿来执行的：什么不谈，探望待多久，几点走。然后撑住它——这才是难的部分。

调节联系，因为选项不止两个。在「若无其事」和「再也不见」之间，有一整片巨大的光谱：短的探望，限定的话题，只见一个不见另一个，减少联系，几个月的暂停。而且是的：彻底断绝也存在，它是正当的，有时是唯一能保护你的。但它不是唯一的出路，也不是「你是认真的」的证明。

别再在一口干井里打水。不要在那里去找那份根本没有的认可。去有的地方找它——你选择的家人，朋友，伴侣，你自己。这是最健

康、也最难的一步，因为它意味着终于接受：那里，从来就没有过。

什么时候你需要帮助

有些处境，你不该一个人扛。如果发生过暴力、虐待或严重的忽视。如果一想到它，你的身体就散了——胸口，胃，呼吸。如果你发现自己正在对孩子重复当年别人对你做的，而这让你害怕。如果你离开家已经很多年，却仍然活在那件事里面。这些，没有一样是靠读能解决的：它们要靠一个懂得陪伴你的人。这里有怎么找到这个人，而如果今天那块重压压得过了头，这里有一只现在就伸得到的手。

你没有选择你出生的那个家。这个，你改变不了。而你能选择的，从今天起，是你决定住在离它多远的地方。

<https://www.vidha.eu/zh/guias/la-familia-que-hace-dano>

不像迹象的 那些迹象。

如果你搜「情感操纵的迹象」，期待的是一张列满可怕行为的清单，那这份指南要让你失望了：最可靠的迹象，不在对方做错了什么。在你已经不再做的事情里，在你的身体早就在说的话里，在那些酷似爱的姿态里。

没有人是出于好奇搜到这里的。你既然来了，就说明有什么东西已经不对劲很久了——一段关系，一个家，一份工作——而你还不确定是不是「有那么严重」。顺便说一句，这个怀疑本身已经是信息了：过得好的人，不会整夜整夜地核对自己过得好不好。

我用了很多年研究一个人怎样在不被察觉的情况下折弯另一个人的意志，还就此写了一整本书。这是我学到的第一件事：情感操纵几乎从来不是靠盯着对方发现的。它是在三个没有人看的地方被发现的。我们一个一个看。

第一个地方：你已经不再做的事

操纵不是从有人朝你吼叫开始的。它从你学会缩起来开始。而这种收缩不是一下子能察觉的——要靠盘点才看得见。

你写一条消息，发出去之前重读四遍，删掉那些「会让人不高兴」的部分。你不再见某些人——不是因为被禁止，而是因为「回头又要听那番话」，不值得。你发表意见少了。你提议少了。你穿衣服时想着对方的反应。你讲自己遇到的好事时小心翼翼，或者干脆不讲。如果有人问你想要什么，你要想很久才知道——你计算「怎样才合适」已经太久，「自己想要什么」被压在了下面。

这些调整，单独拿出任何一个，都证明不了什么。谁都会在一些事上让步。迹象不在调整本身：在总和里，在那个只朝一个方向的箭头里——让步的永远是你——，尤其在这一点里：你已经想不起来自己是什么时候决定这样生活的。你没有决定过。你是一厘米一厘米缩进去的。我把这套结构叫作「大楼」，它有一个残忍的性质：从里面看不见它。从外面，你的姐妹看得见。你看见的，是你的日常。

第二个地方：你的身体在说什么

头脑是可以被争论的。事实上，如果你正处在一段伤害你的关系里，你的头脑已经被争论了很多年——被对方，也被那个安装进你身体里的对方的声音。所以第二个地方更可靠：身体不谈判。

每次和某个具体的人说完话回来，胃就收紧。手机屏幕上出现某个名字时，胸口那阵压迫。听见钥匙插进门锁时，你的呼吸怎样变化。星期天晚上你的睡眠质量。那些常年待在同一个位置的肌肉僵块。当和那个人的约被取消时，身体上的那阵轻松——注意这个词：轻松。

问自己一个问题就够了，这份指南里最有用的一个：和那个人待过之后，你出来时是变大了，还是变小了？不是「你爱不爱那个人」——多半是爱的。不是「那个人有没有好的地方」——多半也是有的。变大了，还是变小了。身体比你先回答。身体不夸张：身体只做累加。

第三个地方：对方那些酷似爱的模式

现在才轮到对方。但别去找电影里的那种恶——去找那些被当成栏杆用的好材料。大楼不是用丑陋的东西盖起来的：它是用酷似美好的东西盖起来的。下面是最常重复出现的模式。

盯梢式的关注。想知道你在哪儿、和谁、待到几点——并且把这说成是关心。区别在这里：关心为你的生活高兴；盯梢对你的生活查

账。

控制式的担心。每一道限制你行动的栅栏前面，都立着一句「我这是担心你」。真的担心会提出建议；控制式的担心下命令，并且记账。

把嫉妒当作爱的证明。「要是我不在乎你，我会这样吗？」嫉妒量不出你的价值：它量出的是对方占有的需要。它是大楼里最浪漫的那根栏杆。

纠正你的记忆。「不是那样的。」「我从来没说过。」「你夸张了。」一次，是意见不合。成为系统，就是在制造迷雾——煤气灯效应：让你怀疑自己的记忆，直到你的人生需要证人。

选择性的认可。在小事上让你有理——多么讲道理啊——好换取在大事上替你做主的权利。谁给你发认可，谁就握着你。

回归的循环。每一段糟糕的日子之后，那个人像换了一个人回来：倾听，认错，流泪。持续一两个星期，然后一切回到原位。如果这让你觉得耳熟：人们回去十二次，不是因为傻——那个机关有自己的一份指南。

「会不会是我在夸张？」

这个问题值得单开一节，因为它是凌晨两点重复得最多的一句——也因为它的存在本身就是一个数据。真正夸张的人很少问自己是不是在夸张：他们忙着夸张，顾不上问。对自己判断力的长期怀疑，不是你性格里的一个特征。它几乎总是一种被建造出来的状态——是多年来对你所见、所闻、所感的一次次小小「纠正」堆出来的结果。

还有最后一个机关，它让人在看清了上面一切之后，仍然留在里面很多年：「我在这里投入了这么多。」这笔账有个名字——看不见的债——而且它算错了。我写过一整份指南：为什么离开一段伤人的关系那么难。

拿这一切怎么办——今天

今晚不要做大决定。在迷雾正中央做出的大决定会做坏，而且代价高。做三件小事，按这个顺序。

第一件：拿纸——真正的纸——列一张「我已经不再做的事」的单子。五条就够。这是那座大楼的图纸，也是你第一次从外面看见它。

第二件：接下来三天，每次和那个人打完交道，记下你的身体做了什么。不解释。只记录。你正在找回一件没法被争论的测量仪器。

第三件：给你找到的东西安上词语。有了名字的东西，就不再替你做决定——这是这整个网站的论点。

还有：如果你在这里认出的东西重得没法一个人扛——心理治疗。不是作为最后一根稻草，而是作为它本来的样子：一件严肃的工具。这份指南给你词语；一位好的专业人士陪你去使用它们。如果你不知道该从哪里开始找，这里是完整的路径。

如果读着读着，你认出了自己的家，不必今天就解决它：这里有一只现在就伸得到的手。

<https://www.vidha.eu/zh/guias/senales-de-manipulacion-emocional>

当有人让你怀疑自己的记忆。

煤气灯效应不是撒谎，不是争论一段回忆，也不是对一场争吵各执一词。它是另一件更精确、也更严重的事：对你自己记忆的怀疑的系统性制造。这份指南讲清楚它怎样运作，它在日常里听起来什么样，那个最确定的迹象是什么，以及从哪里出去。

煤气灯效应到底是什么

这个词来自 1944 年的一部电影《煤气灯下》（Gaslight）：片中的丈夫调暗家里的煤气灯，当妻子说起灯光变暗时，他斩钉截铁地告诉她，灯和从前一样亮——是她的眼睛出了问题。这个名字留了下来，因为那个画面太准确了：被争论的不是发生了什么；被破坏的，是你用来测量「发生了什么」的那台仪器。

有用的定义是这一个：煤气灯效应，是对一个人「相信自己的感知、相信自己的记忆」这件事进行的蓄意而持续的磨损。关键词是持续。为一段回忆争论一次不是煤气灯效应——健康的伴侣对往事的记忆天天都不一样。可一千次纠正，全都朝着同一个方向，绵延好几年，那就是另一回事了：那是一项拆除工程。

它听起来什么样：那些句子

煤气灯效应的句子，一句一句单看都无伤大雅。它们的力量在重复里，在那个从不改变的方向里——记错的永远是你，感觉错的永远是你，理解错的永远是你。

「不是那样的。」「我从来没说过。」「你又夸张了，跟每次一样。」「你太敏感了。」「又开始自己加戏了。」「你全理解错了，我说的其实是……」「你疯了吧——不信你随便问谁。」「我不记得有这回事，是你自己想象出来的。」还有最精致的一句，因为它长得像关心：「你最近老忘事，没事吧？」

注意它们的共同点：没有一句在争论事情本身。每一句争论的都是你「知道这件事的能力」。这是「我不同意你」——正当——和「你没有资格记得这件事」——拆除——之间的区别。

它为什么有效（不是因为你软弱）

煤气灯效应之所以有效，是因为它利用了一样健康的东西：在一段信任的关系里，正常的做法就是相信对方。如果一个爱你的人斩钉截铁地告诉你某件事没有发生过，那么——在最初——合理的反应就是想一想：也许是我记混了。这种开放是健康，不是缺陷。

问题出在累积上。人的记忆是重建式的：每一次回忆，都是一次重建，而对方的那份笃定会渗进重建里。经过几年的纠正，你不再是「记得」：你是「觉得自己好像记得」。你不再是「看见了」：你是「好像看见了」。你把那位编辑请进了身体里。我把这种状态叫作「迷雾」——它是那座大楼里最让人迷失的一个房间。

有一点我要说得像手术刀一样准，因为在这里，软化的词是会伤人的：迷雾不是丢三落四，不是普通的糊涂，也不是「你太敏感」。它是一种被建造出来的状态。没有人会自己走到「系统性地怀疑自己的记忆」这一步。是有人把你带到那里的。

最确定的那个迹象

有一个动作几乎没有人讲，因为讲出来难为情：保存聊天记录截图。不是为了给谁看——是为了给你自己看。为了下一次听到「我从来没说过」的时候，能亲眼核对：说过。你没有疯。

如果你在做这件事——或者在相信自己之前，先问你的姐妹「你当时也是这么看的吧？」，或者在脑子里一遍遍回放对话、搜集证据——听我说：这不是多疑。这就是最确定的那个迹象。你需要自己人生的证人，因为在里面，已经没有人允许你自己作证了。你把自已的记忆外包了出去。这就是迷雾的诊断书，而且是你自己在开，开的时候并不知道。

从哪里出去（以及从哪里出不去）

出不去的那条路：争论回忆。在那块场地上，先怀疑的人永远输，而你已经在怀疑了。每一场关于「到底发生了什么」的争论，都是一场客场比赛，裁判还是买通的。

出口在往下一层：从头脑的楼层，下到身体的楼层。因为当头脑已经保不住档案的时候，身体还保存着。和那个人说完话回来时收紧的胃。屏幕上出现那个名字时胸口的压迫。你星期天晚上睡得怎么样。这些东西，一句「你夸张了」纠正不了。身体不夸张：身体只做累加。

今天就能做的具体练习：一天三次，在任何一次打交道之后，停下来十秒，问自己「我的身体现在怎么样？」。肩膀，胃，下颌，呼吸。不解释。只记录，像记体温一样。你正在找回一台属于你自己、而且没法被争论的测量仪器。

关于那些截图，再说一句：不要删，但给它们换一个职务。到今天为止，它们是你在别人的法庭上的辩护材料。从今天起，它们是另一样东西：你的记忆一直运转正常的存档。你不需要它们去说服对方——那场官司打不赢。你需要它们，是为了走到今天这里。它们已经完成任务了。

如果这件事正发生在你身上

三件事。第一件：给它安上名字。有了名字的东西就不再替你做决定，而现在它有了：迷雾，煤气灯效应，记忆的拆除工程。第二件

：煤气灯效应几乎从不单独出现——它通常是一座更大的楼里的一个房间，那座楼还有别的迹象，值得正面看一看。第三件：如果迷雾很浓——心理治疗。一位好的专业人士，除了别的，还是一份可靠的外部记忆，陪你把自己的那份重建起来。这里是怎样找到一位。

如果迷雾浓到连求助都显得不可能，就从最小的一步开始：这里有一只现在就伸得到的手。

<https://www.vidha.eu/zh/guias/gaslighting-dudar-de-tu-memoria>

你为什么 还没有离开。

这份指南写给一种非常具体的处境：你已经知道了。你已经看清了那里有什么，也许早就看清了。而你还在。夜里你问自己到底怎么了，为什么做不到，是不是自己太软弱。答案是：你没有任何不对劲——是三个有名字的机制在按住你。而有了名字的东西，就不再替你做决定。

先拆掉你正在给自己的那个解释，因为它是假的，而且还在伤害你：你留下来，不是因为软弱。留在伤人关系里的人，往往什么都是，就不是软弱——他们同时撑着工作、孩子、房子，还有那个伤害他们的人本身。如果意志力够用，你几年前就走了：意志力你绰绰有余。你面前的不是一个力气的问题。是一个工程学的问题。三个机制，互相咬合，被设计出来——有时候没有一张自觉的图纸——让「离开」永远比「再留一天」更难。

第一个机制：看不见的债

每次你想到要走，总有一句话冒出来：「毕竟这么多年了……」它看起来像一个理由。它是一张账单。

所有投进去的东西——那些年，那个身份，当初满怀计划走进的那个你——都变成了继续投下去的论据。那笔账说：离开，就等于宣告这一切破产；留下，就还养着「把它们挣回来」的希望。这在经济学里叫沉没成本，大学第一年就教：已经花掉的，不应该决定接下来的事，因为无论你怎么决定，它都回不来了。赌场就靠我们忘记这一点活着。

在生活里，看清它要难上无数倍，因为花掉的不是钱：是你。但整个机关可以用一句话看穿：那些年，离开是找不回来的——这是真的，而且疼——可留下也一样找不回来。留下，它们只会继续堆高。看不见的债永远还不清。它只会长。

第二个机制：虚假的修复

这一个把所有人都弄糊涂，包括旁观的人。每次你快要走了——对方闻得到，永远闻得到——那个人就像换了一个人回来。前所未有的倾听。承认从来不肯承认的事。也许还会哭。而这里有一件没有人提醒你的事：那是真诚的。在那个时刻，是真的。所以你也觉得它是真的——因为它就是。

它持续一个星期，两个星期，运气好一个月。然后，一件一件地，没有一个你能指出来的日子，一切回到原位。留给你的是所有困惑里最坏的一种：如果是假的，为什么感觉那么真？如果是真的，它又去哪儿了？

钥匙是一个能用一辈子的区分：状态与结构。状态是一个人此刻怎么样——当下的情绪，怕失去你的那阵惊慌。状态变得又快又真：你看见的那个改变，不是演的。结构是一个人在疲惫、不顺心、或者确信你看不见的时候做的事——而结构，不是一场凌晨两点的动情谈话能碰到的。所以问题不是「那个人是认真的吗？」（多半是），而是「这是状态，还是结构？」。状态一个星期就能看见。结构，要六个月。人们回去十二次不是因为傻：是因为看见了一样真实存在过的东西——在它持续的那段时间里，它是真的。

第三个机制：回声

前两个机制从关系那一侧按住你。第三个从你自己的脑袋里面按住你，所以它最难看见：对方的声音，在多年间被安装进来，对你的离发表意见。

「你一个人撑不下去的。」「都这个岁数了，你还能去哪儿？」「除了我，谁受得了你。」这些句子用第一人称响起，用你自己的声线，所以它们看起来像你自己的结论。不是的：它们是录音。回想一下，每一句你都能在外面找到出处——被某个人说过，在你对自己说之前。「有一个念头」和「收留一个念头」之间隔着天壤——而回声的拆除方式，就是拆除录音的方式：不是和它们争论，而是把它们替换掉，一句一句，用几个月的时间。

三个机制的共同点

注意看：三个机制没有一个在争论这段关系是否伤害你。那一仗它们已经输了——所以你才在读这篇东西。它们在另一块地上作业：让离开显得比留下更贵、更险、或者更不可能。债向你收过去的账。虚假的修复拿你的未来做抵押（「现在他终于变了……」）。回声抽走你的交通工具（「你撑不下去的」）。这是一个合围。面对这样的合围，光凭意志力会输。能赢的是看见——三个一起，带着它们的名字。

拿这一切怎么办

先说不该做的：不要在「状态」的那一周里做决定。在虚假修复正当中——或者在危机正当中——做出的决定，会被推翻。写下一条规则，给自己签上名：「我不基于持续不到六个月的改变，做任何永久性的决定。」如果那个改变是结构，六个月毁不掉它：六个月证明它。

第二件：纸，两栏。左边，「已经过去的」——投进去的一切，带着它应得的尊重。右边，「接下来的」——和唯一的一个问题：如果今天是第一天，身后没有任何历史，我会走进去吗？不要急着回答。让它开着，放几天，像一扇窗。

第三件：不要一个人做这件事。一个肯听、又不推你的朋友。还有心理治疗，如果条件允许——不是因为你坏掉了，而是因为拆除一个经营多年的合围是技术活，专业的陪伴能把它缩短（怎么找，在

这里)。

如果你想要那座大楼的完整地图，那些迹象在这里；而墙外那片新地面怎么居住，也另有一份指南——因为它确实存在。

如果读到这里，你认出自己的处境里有危险，不要等一个完美的时机：这里有一只现在就伸得到的手。

<https://www.vidha.eu/zh/guias/por-que-cuesta-dejar-una-relacion>

当你不知道怎么 没有某个人地活。

一条迟迟不来的消息，就能毁掉你一整个下午。只要你觉得对方有点不对劲，哪怕什么也没发生，你就没法安宁。你把你的生活——你的计划，你的意见，你的心情——都围着「不要失去他」来安排。而在知道你自己好不好之前，你需要先知道他对你好不好。这份指南不是来对你说「多爱自己一点」，也不是「别再需要任何人」。它是来讲清楚：真正发生的是什么，它从哪里来，以及怎样重新拥有属于你自己的地面——而不必不再爱。

这一点最好第一个拆掉，因为几乎所有人都把它搞混，还它为它评判自己。需要别人不是一个缺陷：它是最人性的东西。整个物种都是靠「联结」活下来的——没有谁是独自走出困境的。很爱一个人，想念他，需要他，这不是依赖。这是爱，而且它很好。

依赖从另一个地方开始：当你整个的幸福，转而住进了对方里面。他的心情决定你的。他的疏远是一场紧急事件。他的认可是你呼吸的空气。健康的爱，是两个人从各自坚实的地面上，选择彼此。依赖，是一个人的地面就是另一个人。区别不在于你爱得多少——两种情况里你都可以爱得一样深。区别在于：当对方没有在看你的时候，你是否还继续存在。

它在里面听起来什么样

它有一个认得出来的声音，看见它有帮助，因为当你给它命名，它就不再像「正常」，而开始像它本来的样子。「如果他迟迟不回，

那一定是哪里出了问题。」「在知道他对我满不满意之前，我没法享受这个。」「如果他离开我，我连自己是谁都不知道。」「只要能不失去他，让我做什么都行。」

而在这些句子底下，是那些动作：每隔一会儿就看一眼手机。反复重读一条消息，找它的语气。取消你的计划，咽下你的意见，一点点松开你的朋友，好离得更近、更随时可用。当对方温暖时那份巨大的轻松；当他冷淡时那种自由落体。活着盯住一个你控制不了的温度——像一个人整天盯着别人的温度计。

它从哪里来（以及为什么它不是一个缺陷）

你不是生来如此的，也不是你坏掉了。依赖是学来的，而且几乎总是出于一些曾经无比合情合理的原因。

小时候，我们学会「爱不可靠」。如果你收到的爱是恒定的、可预测的，你就学会了亲近能自己维持，不需要去盯防。但如果它是断断续续的——有时温暖，有时缺席，而你永远不知道会轮到哪一个——，你就学会了另一样东西：不停地盯防对方的情绪，因为你的安宁取决于及时把它猜中。那份盯防，保护过一个孩子。问题是，它今天还开着，开在一些已经不再需要它、它只会造成伤害的成年关系里。

还有两样东西在喂养它。一：断续的东西比稳定的东西更让人上瘾——这是被证明过的。一份不可预测、忽来忽去的爱，比一份确定的爱拴人拴得紧得多；这和老虎机是同一个机制，它让人上瘾，恰恰是因为你不知道它什么时候会给。二：如果你在里面觉得自己没什么价值，你就向「有人选择了你」这件事借来你的价值——于是失去那个人，就不是失去一段关系，而是失去「你还值点什么」的唯一证据。这是一个曾经照顾过你的老策略，如今开得过了头。

那个陷阱：依赖，和利用它的人

这里要小心，也要诚实。不是每一段带依赖的关系都是一段伤人的关系：很多时候，是两个人只是笨拙地爱着，而这是可以调整的。但有一件事值得知道，因为它保护你：依赖，恰恰是操纵生长的那块地。

一个想控制别人的人，会不动声色地寻找一个「安宁可以被扣作人质」的人。而依赖，正好让这成为可能——并且还蒙住你的眼睛。当失去这个人感觉像死去，你的头脑会为了不失去他，向你解释任何东西：那份冷淡，那份轻蔑，那些你把自己缩小的时刻。不是因为你不傻，而是因为「失去他」的警报响得太大声，盖过了另一个警报——那个安静的、说着「这个疼」的警报。如果你想在恐惧盖住它们时认出那些迹象，这里有情感操纵的迹象。那条几乎从不失灵的规则：健康的爱让你变大——更是你自己，更多朋友，更多意见——；而依赖，和操纵一样，让你变小。

出路不是不再爱

这一点值得说清楚，因为关于这件事的建议几乎都敲错了门：出路不是离开，也不是变成一个「不需要任何人」的冷淡的人。那不是疗愈，是截肢。出路是找回你自己的重心，好让对方重新成为一个「你从自己的地面上去爱」的人，而不是一个「你靠着他才站得住」的人。这靠一些小事来做，一开始都不容易。

收回本来属于你的地盘。那些你一点点松开的朋友，那些你放下的计划，那些爱好，那些你咽下的意见。不是为了惩罚谁：是为了拥有一块「不是那个人」的地面。一种靠不止一条腿撑着的生活，不会因为一条腿在抖就整个倒下。

忍住「不知道」的那份不舒服。这是最难的一块肌肉，也是最能改变事情的。当对方疏远、警报亮起，本能反应是冲去把它摆平——写消息，追问，一直缠到他把你安抚下来。而功课是，不要立刻服从那个警报。让它响。感觉它。然后你会验证：它会自己退下去，不需要你做任何事。你每一次不冲上去追，都在教自己一样你还不

相信的事：对方的疏远，是熬得过去的，你不会散掉。

在看他们之前，先回到你自己。那个每天的小动作：在问「他对我会满意吗？」之前，先问「我自己怎么样？」。听起来微不足道。它是把舵轮打回来一半——重新接上和你自己的联系，那是你已经外包了很久的。

把「你的价值从哪来」分散开。如果你整个的价值都挂在「这个人选不选你」上面，你就永远不会安全。把它分散开：分到你做得好的事上，分到你照顾的人身上，分到一些你擅长的小事上，分到别的联结里。你的价值来源越多，任何单独一个人对它的权力就越小——你也就越不害怕。

如果这份指南你只带走一句话，就带走这一句：这不是要更少地需要任何人；这是要在没有人看你的时候，也依然存在。

什么时候它不只是一个模式

对一个人过度上心，在他不在时难受，这发生在很多人身上，不是一种病。但如果「怕被抛下」大到统治了你整个的生活；如果你还留在一样伤害你的东西里，只因为离开感觉根本不可能；如果你在每一段关系里都彻底弄丢了你自己，一次又一次——那就不是一个能处理的了，而你也不必一个人处理。这里有怎么一步一步找到一位专业人士；和一个人一起处理这个，是最能把一个人还给他自己的事情之一。而如果你的情况是，你还留在一段伤害你的关系里、而「离开」这个念头本身就大得让你喘不过气，这另一份指南正是为此而写的：为什么离开一段关系那么难。

而如果某一刻黑暗真的压得很紧，别等到明天：这里有一只现在就伸得到的手。

一个人可以爱得很深，同时，站在自己的地面上。这两者不是对立的：它们恰恰就是让爱成为一个安宁的地方、而不是一场持续的紧急事件的东西。今天就从最小的一件开始：一个只属于你的计划，

一个你任它响而不冲上去追的警报，一句在看对方之前先问的「我怎么样？」。人回到自己，就像当初离开自己那样——不是一下子，而是每一次收回一小块。

<https://www.vidha.eu/zh/guias/cuando-no-sabes-estar-sin-alguien>

你多年没说的 那个「不」。

昨天，你对某件事说了「好」，而你整个身体都在说「不」。你察觉到了——那个胃，那个下颌——，可你还是笑了笑，说「当然，没问题」。这份指南讲的正是这个：为什么说「不」对你那么难，为什么你试着说它时感到的内疚并不意味着你做错了，以及怎样设立一条真正撑得住的界限。

没有人生来就为说「不」感到内疚。看看任何一个两岁的孩子：「不」是他最爱的词，他说得眼都不眨。内疚是学来的。在某个时刻——在一个家庭里，在一段关系里，在一份工作里——你学会了一个具体的等式：我的「不」会造成伤害。你的拒绝让某个人难过，或者生气，或者引来了三天的沉默。而一个孩子，或者一个依附于某人的大人，做了那个合乎逻辑的推算：如果我的「不」会疼，那么问题就出在我的「不」。

在大多数人身上，这个等式是没有谁刻意设计、就自己装上的——教养，文化，一个叹气的母亲。但另一面也值得说出来，因为它发生在比你以为的更多的人身上：有些关系里，内疚不是残留物。它是一件工具。如果你每一条界限都被当成一次背叛来接收——「我为你做了这么多」，「行，行，我看出来我在你心里算什么了」——，那就是有人在把你的内疚当合页使。这已经不是一个「敢不敢表达」的问题了：它是那些不像迹象的迹象之一，另有它自己的一份指南。

那个改变一切的区分：内疚不是「做错了」的信号

这里是那个让几乎所有人卡住的误会。你设了一条界限——小的，合理的，小心翼翼说出的——，十分钟后，浪来了：内疚，那股想写一句「哎，刚才的事对不起」的冲动，想把它撤销的念头。而你把这浪读成了判决：我过分了，我不该说的，我很自私。

再读一遍。你设立一条新界限时感到的内疚，不是「你做错了」的信号。它是「你做到了」的信号——很久以来的第一次。它是那块你从没用过的肌肉，疼得恰如一块肌肉在第一天该有的疼：肌肉酸痛。如果你已经说了二十年「好」，你的整个系统都把「好」自动化了，于是每一个新的「不」都会触发所有警报。而警报量的不是真实的危险。它量的是新鲜。

那么，有用的问题就不是「我感到内疚吗？」——你会感到内疚，做好准备，它会持续好几个月。有用的问题是：「明天，冷静下来，我还会再说一遍吗？」如果答案是「会」，那内疚就是肌肉酸痛。让它去疼。它会过去。

拆掉一条界限的三个错误

第一：解释太多。「我去不了，因为我要看医生，而且这周我状态特别差，你也知道我妈……」每一句多余的解释，都是你给对方开的一扇「来谈判吧」的门。一条带七个理由的界限，不比一条带零个理由的更牢固：它是七倍地更可争论。撑得住的「不」，是短的。

第二：把界限变成谈判。界限不是一个开价。如果你说「我希望你十点以后别打给我」，对方还价「那十点三刻呢？」——而你居然考虑了一下——，那就没有界限：有的是一场竞价。一个计划可以谈。「你从哪里开始」不能谈。

第三：在气头上设。在争吵正中央吼出来的界限不是界限：是弹药。它会被回敬，被升级，被反过来对付你。界限要在冷静时设，在一个平常的时刻，在没有人正在赢、也没有人正在输的时候。正因如此它更难——没有肾上腺素推着你——，也正因如此它才有分量

。

一条撑得住的界限听起来什么样

结构是短的，有两个部件：那个事实，和你会做什么。「当你对我提高嗓门，我就离开房间。」「如果你迟到超过半小时，我就先开始吃饭。」「我不谈我的体重。如果这个话题出现，我就换话题。」

注意这个结构里没有的东西。它没有评判（「你真没教养」）——评判会把界限变成攻击，把攻击变成打架。它没有对对方的威胁（「你敢再这样，有你好看」）——那是火药。它有的是一个你自己的后果，不取决于对方是否改变：只取决于你去做你说过的事。这就是全部的关键。界限不是一道针对别人行为的命令——那种东西不存在，没有人能控制任何人。它是关于你自己行为的信息。而让它有分量的唯一方式，是那个无聊的方式：执行它。每一次。不带长篇大论。一条被默默执行的界限，教给人的，比二十条被大声宣布的还多。

之后会发生什么（以及对方的反应在告诉你什么）

为那股反推做好准备。当一个人多年来一直收到你自动的「好」，你的第一个「不」在他看来会像一次冒犯——不是因为它真是，而是因为它改变了他的地图。大多数人推一推，然后就适应了：他们抗议，他们意外，而到了第三次，他们比从前更尊重你。最初的那股反推不是关于你的界限的信息。它是惯性。

但要留意持续的升级。如果几个星期之后，你每一个「不」仍然要付出一份惩罚——定量投放的冷淡，「你变了」，每顿饭都端上桌的内疚——，那才是信息，而且是重要的那种：那个人不是被你的界限惹恼，是被「你居然有了操纵杆」惹恼。一段只有在你没有棱角时才运转的关系，不是一段运转着的关系。如果这句话触动了你什么，这里是「为什么离开那么难」那份指南。

这个星期，只说一个「不」

不要从「对那个难缠的人设一条大界限」开始。那等于健身第一天就去举一百五十公斤。从一个小的、低风险的「不」开始，就这个星期：那个你并不想去的约，那个你今天不想接的电话，那个你总是出于惯性去帮的忙。把它说短，不带七个理由。然后——这才是要紧的部分——带着那份内疚，而不去撤销那个「不」。让它待着，像让一块肌肉酸痛待着。你正在训练「我感觉不好」和「我做错了」这两者之间的区分，而它们是不同的事，把它们分开，是半辈子的功课。

如果你手上那条悬而未决的界限属于大的那种——那种拖了好几个月、有名有姓的——那么，去和一个懂得陪伴你的人一起面对它会更稳；这里有怎么一步一步找到那个人。而如果某一刻那块重压压得过了头，这里有一只现在就伸得到的手。

<https://www.vidha.eu/zh/guias/poner-limites-sin-culpa>

那份抓着你 不放的内疚。

你拒绝了一个请求，然后一整天胸口都压着一块东西。你歇了一个下午，里面就有个声音低语：你应该在做点什么才对。有人对你生气，而你明明什么错也没犯，最后却先道了歉，好让对方消气。如果内疚几乎一直陪着你——为你做的事，为你没做的事，为单单是活着——，这份指南就是写给你的。因为不是所有内疚都一样：有一种给你指方向，另一种只把你往下拉，还有第三种，是别人压到你身上来摆布你的。学会分辨它们，改变一切。

有一种内疚，感到它是好事

先从几乎没人说的一点开始：有一种内疚，感到它是好的。不是一切都有毒。健康的内疚是一个指南针——它提醒你，你做了一件违背自己价值观的事，好让你去修复。你辜负了某个人，答应了却没做到，说了一句伤人的话。那记刺痛是有用的：它推着你去道歉，去弥补，去下次做得不一样。

它有一个很具体的形状，值得背下来，因为正是它把这一种和另一种区分开：健康的内疚是成比例的（和发生的事对得上），是具体的（是为你做的某件事，不是为你是谁），而且尤其是短的——一旦你修复了，它就走。它完成了它的任务。如果你修复了、内疚却还在，几个月后还在打转，那你面对的就不是健康的内疚了。你面对的是另一样东西。

那种只把你往下拉的内疚

另一种内疚——多半就是它把你带到这里的——不是一个指南针。它不指向任何修复；它只制造痛苦。而它认得出来，因为它在那三件事上，恰好是健康那种的反面。

它是不成比例的：你给自己的惩罚，和发生的事的大小对不上，或者根本什么也没发生。它是永久的：你再怎么修复它也不走，因为它不是关于修复——它是关于让你难受。而且尤其，它是关于你是谁，不是关于你做了什么：它不是「我做了坏事」，是「我是坏的，我是个自私的人，我是个累赘」。到这里，内疚其实和羞耻碰到了一起——如果那个声音对你讲「你是什么」多过讲「你做了什么」，这另一份指南你会觉得耳熟：让你躲起来的羞耻。把你往下拉的内疚，往往来自很早就学会了对一切负责：对别人的情绪，对家里的太平，对「别让任何人生气」。一个学会了背这个的孩子，会长成一个连呼吸都觉得内疚的大人。

别人装给你的内疚：那件最趁手的武器

现在是第三种，非认识不可的一种，因为它保护你。有一种内疚不是从你里面生出来的：是别人给你装上的。它是情感操纵的头号工具，因为它不靠喊叫、不动声色就能起效。

它的句子你会认得：「我为你做了这么多」。「你要是真爱我，就会去做这件事。」「随你吧，反正你就是要丢下我一个人。」「我都牺牲成这样了……」。它们全在做同一个动作——让你为对方的幸福负责，好让你去做他想要的。而这个陷阱是完美的，因为反驳它，看起来就像个坏人：你越想为自己辩护，内疚就压得越紧。能拆掉它的问题永远是同一个：这份内疚，是为我真的做了一件违背自己价值观的事，还是有人在让我为他的失望负责？两者不一样，尽管在里面感觉很像。如果你想认出这个动作、以及和它同行的那些，这里是情感操纵的迹象。

内疚不等于责任

这里是最能让人自由的一个区分，值得慢慢说：你为你的行为负责。你不为别人的情绪负责。

如果你做了一件伤害某人的事，那是的：修复它，它是你的。但如果有人因为你设了一条界限、说了「不」、或者只是选择了你需要的东西，而感到失望、受伤或生气——那是他的，不是你的。你可以陪伴他的情绪，而不为它背上内疚。把这两件事搞混，正是慢性内疚的制造工厂：你背着别人的感受，像是你造成的一样，然后花一辈子偿还一笔你没欠下的债。把「你难过我很遗憾」和「这是我的错」分开，不是冷漠。它是不再偷走别人自己的责任，也不再偷走你自己的平静。

拿它怎么办

出路不是从此再不感到内疚——那会让你失去指向那些真正要紧之事的指南针。出路是学会在当下给它分类，然后按它是哪一种，做出不同的反应。用小事练，一开始都不容易。

把三个问题过给它。当内疚出现，在你陷进去之前，把它停一秒，问自己：它成比例吗？它是为我做的某件事，还是为我以为我是谁？如果我修复了它会走，还是不管我怎么做它都一个样？有了这三个回答，你几乎总能知道，面前的是一个指南针，还是一口井。

如果是健康的：修复，然后放下。道歉，尽力弥补，改变那些取决于你的东西——然后，允许它走。它已经做完了它的工作。在它里面待得比需要的更久，不让你成为更好的人；只让你无缘无故地受苦。

如果是那种把你往下拉、或者别人装给你的：不要修复它，去质问它。这一种，债是不能还的，因为债根本不存在。这里的功课是，忍住「有人对你失望」的那份不舒服，而不冲去把它摆平。你每一次撑住那份不舒服而不让步——不拆掉界限，不为存在而道歉——，被装上的内疚就失掉一点力气。你正在一块砖一块砖地，拆掉一样别人花了很多年才盖起来的東西。

如果这份指南你只带走一句话，就带走这一句：健康的内疚指向一样你要修复的东西；把你往下拉的内疚只指向你自己。前一种，听它，然后放下。后一种，质问它。

什么时候它不只是一个习惯

偶尔感到过多的内疚，是人性的，也能纠正。但如果内疚是一片永久的底色——如果你为周围几乎所有出岔子的事感到有责，如果你想不起哪一天没有那块重压，如果它正让你连一条界限都设不了、连歇一会儿都要受罚——，那就不是一个人能处理的了，而你也不必一个人。这里有怎么一步一步找到一位专业人士；慢性内疚是这类最适合有人帮着拆的东西，因为它几乎总有一条很老的根，一个人很难看见。而如果你还背着「想离开一个伤害你的地方」的那份内疚，这份指南讲的正是这个：为什么离开一段关系那么难。

而如果某一刻那块重压变得太沉，别等到明天：这里有一只现在就伸得到的手。

不必变成一个没有良心的人，才能不再被内疚压垮着活。恰恰相反：当你放下那份不属于你的，健康的那份才终于被听清，你才能用它去做那些真正要紧的事。今天就从最小的一件开始：下一次那块重压来的时候，不要陷进去，只问它一个问题——这，真的是我的吗？有了这一句，你就已经开始放下那些从来不属于你的东西了。

<https://www.vidha.eu/zh/guias/la-culpa-que-no-te-suelta>

当身体以为 你要死了。

你当时正在挑酸奶。或者在开车。或者躺在床上，什么也没做。突然，心脏狂跳起来，胸口收紧，气好像吸不到底，双手发麻，地面显得很远，世界变得陌生——像隔着一层玻璃在看——。随之而来的，是一个不容争辩的确信：我要死了。或者更糟：我要疯了。可其实什么都没有发生。这正是事后最让你害怕的细节：什么都没有发生。

你的身体正在发生什么

先说一件几乎没有人向你解释、却能改变你和这件事之间关系的事：你的身体没有坏。你拥有的是一套运转完好的警报系统，只是它在错误的时刻响了。

你的身体自带一套机制，用来在真正的危险面前救你——一辆冲过来的车、一只野兽、一次坠落——。它一旦启动，会同时做这些事：释放肾上腺素；加快心跳，把血液送往肌肉；让你快速呼吸，吸入更多氧气；把血液从手脚撤走（这正是手脚发麻、发凉的原因）；放大瞳孔；让你出汗降温。

再读一遍，对照你的感受。全都在。一字不差。发生在你身上的不是一场无法解释的灾难：是一整套求生装备完整地开动了。问题不在于它坏了。问题在于它响了，而周围根本没有狮子。

为什么像心梗（以及为什么不是）

剩下的几乎都能用一件事解释：呼吸。你受惊时，呼吸会快过身体的需要。这样一来，你呼出的二氧化碳比产生的多，而这种失衡——它并不危险——恰恰制造出最吓人的那些症状：头晕、发麻、视

觉异样、不真实感、胸口发紧、好像吸不进气。注意这里的讽刺：你感觉缺氧，其实氧气绰绰有余。

另外有四件事你应该知道。因为它们是真的，而恐慌恰恰靠你相信相反的东西来喂养自己：

惊恐发作不会要你的命。心跳再猛，也不过是你一路小跑上几层楼梯时的心率。心脏就是为此设计的。

你不会晕倒。这一条让所有人意外：晕倒发生在血压下降的时候，而恐慌中血压是升高的。你感觉自己要倒下去，但那恰恰是不会发生的事。

你不会疯。那种不真实感——好像站在自己之外，世界像一个布景——它有自己的名字，是重度焦虑的一个已知症状。它不是任何更糟的事情的开端。警报降下来，它就过去。

而且峰值持续不了多久。几分钟。你的身体没法长时间维持这样的放电：燃料会烧完。浪升起来，到顶，落下去。每一次都这样。没有例外。哪怕你什么都不做。

发作的时候该做什么

给它命名。出声也好，在心里也好：「这是惊恐发作。是一次误报。它会升上去，到顶，然后降下来。」命名不是什么自助小技巧：它挡住的，是你的头脑把每一次心跳都解读成你要死的证据——而那种解读，正是恐慌的燃料——。

把气呼出去，别急着吸。本能催你又深又快地呼吸，而那只会火上浇油。反着来：用鼻子慢慢吸气，数到四；然后长长地呼出去，数到六，或者数到八。缓慢的呼气才是身体的刹车。不必做得完美；只要呼出的比吸入的多，就够了。

留下来。这是最难的一条，也是最重要的一条。你的整个身体都会催你逃——逃出超市、逃出车里、逃出会议室。如果你走了，你会立刻感到轻松——同时也就教会了你的大脑：那个地方真的危险，

你能活下来只是因为逃掉了。世界就是这样开始缩小的。

也别对抗。听起来和上一条矛盾，其实不然：留下来不等于搏斗。和恐慌搏斗——绷紧、较劲、想把它按下去——只会喂养它，因为绷紧正是身体面对危险时做的事。真正起作用的，是所有事情里最难的那一件：让它过去。可以的话，坐下来。双脚踩在地上，去感受它们。然后等，像等一场雨停。

那些在你不知情时把事情弄糟的东西

接下来是几乎没有人讲的部分，而正是它，把一次难受变成一个持续的问题。

回避。你不再去出事的那家超市。然后是类似的地方。然后是地铁，以防万一。每一次回避都在今天让你松一口气，在明天把你的生活收窄一圈。广场恐惧就是这样开始的——不是一下子：是靠一个个「合情合理」的决定。

护身符。兜里那片你从来不吃的药。那瓶水。非要有人陪才肯出门。它们看起来是帮助，实际做的比不帮助更糟：它们让一个念头一直活着——你能挺过来，是因为带着它们。只要这个念头还立着，恐惧就还立着。

盯着自己。整天听自己的心跳，检查呼吸顺不顺，摸自己的脉搏。如果你在身体里找危险的信号，你一定找得到——每个人都有早搏、头晕和胸闷——。而每一次「发现」，都会把警报再点着一次。

一趟一趟跑急诊。第一次要去，上面已经说过了。可一旦排除了身体的问题，之后每一次新的急诊，都在教你的大脑：那真的是一场急症。医生那句「没事」带来的轻松，持续几个小时；你的恐惧学到的功课，持续几个月。

对恐惧的恐惧

这样我们就到了能解释一切的那个机制。第一次发作之后，出现了一样新东西：怕它再来。这种怕让你时刻警戒，竖着耳朵，量着自己。而警戒状态，恰恰是让下一次发作更容易到来的状态。

于是问题不再是发作本身。问题变成了对发作的恐惧——真正要下功夫的地方就在这里。这是一个看似滴水不漏的陷阱，但它有出口：恐慌是对心理治疗反应最好的问题之一。这不是一句安慰话；这是我们这一行最拿手的事情之一。

什么时候该求助

如果这件事发生过不止一次，去求助。如果你开始回避某些地方，哪怕只有一个。如果你整天提防着它回来。如果你正在围绕一件只持续八分钟的事，安排你的整个生活。

不必等到更糟。孤立的一次惊恐发作在很多人身上发生过，从此再没有回来；可一旦「对恐惧的恐惧」住了下来，越早处理，一路上丢掉的世界就越少。如果这份恐慌和一种烧不完的底层焦虑住在一起，或者和一个夜里停不下来的头脑作伴，那两份指南都已经有中文版。如果今天的重量压得比平时更狠，这里有一只现在就伸得到的手。

如果只带走一句话，就带走这一句：你不是在死去。你的身体拉响了一次不必要的警报，用的是它出厂自带的全部装备。而警报这种东西，当你学会不拔腿就跑，终究会自己停下来。

<https://www.vidha.eu/zh/guias/ataque-de-panico-que-hacer>

那盏关不掉的 警报。

心跳无缘无故地加快。胸口收紧。气不够用，或者头晕，或者身上有一种说不清的发麻。而在这一切之上，是一种没有形状的确信：有什么坏事要发生了。有时候有个缘由；很多时候什么缘由也没有，而那反倒更吓人。这份指南不是来对你说「别紧张」的。它是来讲清楚：焦虑到底是什么，你的身体为什么这样做，以及为什么出路不是和它搏斗——而恰恰是反过来。

。

焦虑是一套警报，不是一个敌人

先说最重要的一点，因为它改变全部：焦虑不是故障，不是软弱，也不是你正在发疯。它是一个系统——你身上最古老的那个——正在运转。你的里面有一台威胁探测器，几百万年来一直在救你祖先的命：一遇到危险，它就把身体点着，准备逃跑或搏斗。心脏加速泵血，把血液送往肌肉。呼吸加快，吸进更多氧气。感官变得锋利。这就是焦虑：你的身体，在为活下来做准备。

问题不在于警报会响。问题在于它太灵敏了，在根本没有老虎的时候也响——为一封邮件、一个念头、一段回忆，或者为一个你根本指不出来的东西。它是一台被淋浴的水汽触发的火灾警报。恼人、耗人、误报——但没有坏，也不危险。你不是在发疯。你是被保护得过头了。

身体为什么会这样炸开

探测器一响，它不请示，也不等你想清楚：肾上腺素一下子倾泻出来，整个身体在几秒钟内改变。那些吓人的症状，每一个都从这里

来。心跳加快（更多血液去肌肉）。呼吸又快又浅（头晕和发麻就是这么来的：不是你缺气——是你的气多过了头）。肌肉绷紧。胃收紧。这一切不是一种疾病正在显形：是一个健康的身体，在用很大的力气，做它被设计来做的事。

知道这一点很要紧，因为焦虑吓人，主要吓在它的体感上：好像马上要晕倒、要失控、要死掉。而这些几乎从来不会发生——肾上腺素的浪头很猛，但身体没法长久维持它，它会自己退下去。话虽如此，身体上的症状至少值得去看一次医生，排除其他原因，让自己安心。当一位专业人士向你确认这是焦虑，那句话本身——「是焦虑，不是你的心脏」——就已经是半份解药。

陷阱：和它搏斗，反而喂大它

这里有一个值得弄懂的机制，因为它解释了焦虑为什么有时不但不走，反而越长越大。当症状吓人时，自然的反应是抵抗：想控制住它们，强迫自己平静，或者回避一切可能引发它们的东西。而这三件事，再怎么情有可原，都在把它养肥。

和焦虑搏斗，等于给它加上第二层——对恐惧的恐惧——：现在不只有浪头本身，还有对浪头的惊慌。而回避（不坐地铁、不去聚餐、不出门）教给大脑的是：那些地方真的危险。于是下一次，警报响得更凶。每一次回避都让你安稳一阵，同时把你的生活收窄一圈。你越是逃离焦虑，就把越多的地盘让给它——直到整个世界看起来都像一片雷区。

金规则：不要迎战，让浪头过去

反直觉、但真正管用的是这个：焦虑不是被战胜的——是被允许的。一次焦虑发作是一个浪头；它升起来，到达顶点，然后落下去。它总会落下去：身体没法无限期地维持警报。如果你不去和浪头搏斗，而是对自己说「这是焦虑，它非常难受，而且它会过去」，然后等——不拔腿就跑，不往上加恐惧——，浪头会更早落下。把它拖长的，是抵抗。

如果这份指南你只带走一句话，就带走这一句：不要强迫自己平静；允许浪头存在，等它落下去，因为它总会落下去。等待的时候，有一件简单的事能帮身体退出警报模式：把呼吸放慢，让呼气比吸气更长。不是为了「控制」什么——只是为了陪身体走回来。缓慢的呼气，是你对那个古老系统唯一直接的操纵杆。

用小步子拆掉回避

既然长期喂养焦虑的是回避，那么拆掉回避就是让它平息的事——但要慢慢来，不能硬来。一点一点回到你已经放弃的东西（那个地方、那个约、那种场合），停留足够长的时间，亲眼确认浪头升起、落下、什么也没发生——只有这样，警报才会被重新校准。每一次你留下来而不是逃走，都是在教那台探测器：这里没有老虎。这很慢，而且要一级一级台阶地走——但这是真正把失去的地盘拿回来的路。

什么时候它不只是焦虑

一点焦虑是活着的一部分，甚至有用：恰到好处的每一份让你保持警觉。但如果它几乎不间断，如果发作一再重复，如果你已经开始围绕「躲开它」来安排生活，或者它夺走了你的睡眠和兴致——那就不该再一个人扛了：这种事，要有人陪，也能够治。事实上，焦虑是对专业帮助反应最好的问题之一。这里有怎么一步一步找到一位专业人士。（另外，就像上面说的，如果症状主要在身体上，也让医生看一看。）

而如果哪一刻，那种发紧真的压得你喘不过气，别等到明天：这里有一只现在就伸得到的手。

警报是可以重新教的。你没有坏，不在危险里，这条路上也不是只有你一个人。今天见到影子就炸响的身体，可以慢慢地重新学会：大多数影子都不是老虎。从最小的一步开始：下一个浪头来的时候，别迎上去打，看着它来，然后等。你会亲自验证这份指南对你的承诺——它会落下去。它总会落下去。

<https://www.vidha.eu/zh/guias/la-ansiedad-que-no-se-apaga>

凌晨 三点。

你又醒着，盯着天花板，而头脑已经把它的办公室支起来了：昨天那场谈话，明天那封邮件，那个决定，钱，还有那阵说不清的疼——万一是什么呢。你不是在思考——虽然看起来很像。你是在反刍。这份指南讲清楚两者的区别，讲头脑为什么偏偏选中夜里，以及在那个当下该做什么——不和自己的头脑开战，因为那场仗，头脑永远赢。

反刍不是思考（虽然它把自己装扮成思考）

区别一句话就能装下：思考往某个地方去；反刍在同一道沟里打转。思考会结束在什么东西上——一个决定，一步行动，一句「我还不知道，而这没关系」。反刍不结束：它重复。同一个场景，同一个「万一……」，同一笔钱的账，循环往复，带着一点点微小的变化——那些变化给你「有进展」的错觉，却不产生任何进展。它是一张卡住的唱片，听起来却像在干活。

让它一直转下去的陷阱就在这里：反刍让人觉得自己很负责。好像你正在「处理」问题，好像不再琢磨它就等于抛弃了它。不是这样的。你已经——诚实地数一数——围着同一件事转了几百圈。如果转圈能解决问题，问题早解决了。

为什么偏偏是夜里

三样东西在床上凑到了一起，没有一样是你的错。第一样：安静。白天，世界不停地给你的头脑派活——谈话、屏幕、红绿灯。到了夜里它没了差事，而一个没有任务的头脑会自己去找一个。它几乎总是挑最坏的那个：站岗，搜寻威胁。

第二样：疲惫。你身上那个白天负责摆正视角的部分——「没那么严重」「明天再看」——是最先睡着的。凌晨三点，你正试图用你一天当中最差的脑子，去解决你人生里最难的问题：没有刹车，没有上下文，没有光。

第三样：黑暗里的一切都重一倍。这不是修辞——这是每个人都有过的体验。同一个问题，上午十一点是一件事务，凌晨三点是一个威胁。问题没变。变的是你用来看待它的那套装备。

金规则：夜里不解决——夜里只记下

接下来的一切里，如果你只带走一句话，就带走这一句：这个钟点不做决定；这个钟点只做记录。在床边放上纸和笔——纸，不是手机，手机的背后拖着整个世界。当头脑开始拉清单，不要和它争：把清单抄下来。一条担忧，一行字，它怎么响你就怎么写。「玛尔塔那封邮件。」「银行那件事。」「万一那阵疼是什么呢？」

这不是一个分散注意力的小把戏。这是一次责任的移交：头脑之所以纠缠，是因为它怕你忘；纸向它证明，东西已经存好了。写下来的东西就不必再重复了——那是明天的你的事，那个你有更好的脑子、自然光和咖啡。凌晨三点，你唯一的工作，就是不去工作。

担忧时间（听着荒唐；管用）

认知行为治疗里有一个经典技术，不试过的人会当它是个玩笑：给担忧一个预约。每天十五分钟，永远在同一个时间——下午过半很合适，绝不要在床上——，坐下来，对着你的清单，认认真真地、用笔写着担忧：什么让我不安，哪些取决于我，每件事下一小步是什么。

它为什么管用：头脑纠缠的，是那些没有位置的东西。当担忧有了固定的约见，头脑会学到——很慢，以星期计——它不需要在凌晨袭击你，因为明天六点，它们有自己的会议。而你，会得到那句改变一切的话，在心里不带火气地说出来：「这个归担忧时间管；现

在不归它。」

头脑降不下来的时候：回到身体

头脑关不掉了。和念头争论——「别想那个了」「快睡吧」——等于往火上浇油，因为头脑听不懂「别想」这个指令：要不想一件事，它得先把那件事想一遍。出路不在上面；在下面。在身体。

不搞玄的：把呼气拉长——正常吸气，然后慢慢地把气放出去，像往玻璃上呵气那样，来几次。感觉整个身体压在床垫上的重量，脚贴着床单，肩膀垂下去。我不向你保证你会睡着：我向你保证转速会降下来，而那是今夜你唯一需要做到的事。睡眠不是追来的——是给它腾出位置。如果它不来，醒着休息——身体松着，清单在纸上——也是休息。把「必须完美」这个义务从夜晚身上卸下来，有时候恰恰是修好它的办法。

什么时候它不只是一个糟糕的夜晚

谁都有这样的夜晚；这是活着、并且在乎着一些事情所要付的过路费。但如果彻夜无眠是常态而不是例外——以星期计，不是以天计——，如果第二天整个人散了架，或者凌晨在头脑里转的东西比一张待办清单更黑——那就不是纸和呼吸能修的了：那需要有人陪着走。这里有怎么一步一步找到一位专业人士——如果等不了，就不要等：这里有一只现在就伸得到的手。

其余的一切：床边的纸，六点的约，慢慢出去的气。到了明天，有了光，那张清单会显得短一些。它几乎总是更短。

<https://www.vidha.eu/zh/guias/la-cabeza-que-no-para-de-noche>

那股不知道 该往哪儿放的火。

你为一件小事炸了，等火退下去，留给你的是宿醉般的余味：内疚，羞耻，对方的那张脸。或者反过来：你把一切都咽下去，一次又一次，直到它在你里面发酸，从不该出来的地方冒出来。这两种，都留下同一种感觉——愤怒是你「有」的一个问题，一样要控制、要藏起来的东西。这份指南是来把这个翻过来的：讲清楚愤怒到底是什么，它几乎总在保护着什么，以及怎样给它一个不伤人的出口——不伤别人，也不伤你自己。

愤怒几乎总在保护着什么

这一点改变一切：愤怒很少是那个真正的情绪。它几乎总是第二层——一个保镖——，挡在某种更脆弱、更难去感受的东西前面：被伤害的痛，害怕失去什么，无力，羞耻，一条刚刚被人踩过的界限。愤怒来得又快又吵，恰恰是为了让你不必去感受下面那个东西——那个更柔软、更让人害怕的东西。

所以第一个问题不是「我怎么控制我的愤怒？」，而是另一个，更有用也更温柔的：我这股火，此刻在保护着什么？那记摔门的背后，几乎总有一句「你伤到我了」，一句「我害怕」，一句「这不公平」。愤怒是那个扯着嗓子喊的信使。而信使，无论喊得多大声，是要去听的——不能只是把他喝住。

它为什么在身体里爆发

愤怒，和焦虑一样，也是一个身体现象。面对大脑读作威胁的东西——威胁你，威胁你的某个人，威胁某样你在乎的东西——，那个古老的警报被拉响：肾上腺素，心跳加速，发热，一种现在就行动的紧迫。而陷阱在这里：当那个警报响得很大声，你大脑里负责讲道理的那部分就半掉线了。所以你才「失去理智」——真的，在那几秒钟里，你是从一个更古老、更粗糙的部分做决定的。

知道这一点能卸下内疚：那次爆发不是「你是坏人」的证据；它是一个被劫持的身体，跑得比思考更快。但弄懂它为什么发生，和给它开脱，不是一回事——感到愤怒从来没有错；你拿它做了什么，仍然是你的，而这份指南剩下的部分讲的就是这个。

两个不管用的出口：爆发和咽下

面对火，几乎所有人都选两扇门里的一扇，而这两扇都通向同一个糟糕的地方。

爆发。把它倾泻到某个人身上，确实带来立刻的轻松——但那是一份昂贵的轻松。它伤了你面前的人，给你留下内疚的宿醉，而且，与人们常以为的相反，它不「清空」愤怒：它排练愤怒。你每爆发一次，都在教你的身体「这就是那条路」，于是下一次，它出来得更快。扯着嗓子发泄，不是给愤怒放电；是给它做训练。

咽下。反过来也一样，不会让它消失。你咽下去的火不会蒸发——它渗漏：它以怨恨的形式出来，以伤人的反讽出来，以三天后一记延迟的摔门出来。或者，它转向内里，变成焦虑，变成消沉，变成你用来抽打自己的那根鞭子。咽下不是平静；是把账往后拖，还要收利息。

金规则：感受愤怒，延迟反应

好消息是，爆发和咽下不是仅有的两个选项。有第三个，而它是真正管用的那个：完整地感受愤怒——它是有效的信息——但在「你感到什么」和「你做什么」之间，塞进一段空间。情绪不容争论：

你有权愤怒。而反应，是可以选的——而且它几乎总因为「等一等」而变好。

具体做法：当你察觉热度在升，在行动或开口之前，先撤出来。说一句「我需要一会儿」，如果需要，就离开那个房间。肾上腺素的浪头，和恐慌的一样，只要你不再往上添柴，几分钟就会退。与此同时，在心里给它命名（「我很愤怒，而且我有权愤怒」）。只有等身体退下来了，你再决定拿你感到的东西怎么办。你不是咽下愤怒——你是让它错开那个最会造成伤害的时刻。火花和动作之间的那个空当，几乎就是你拥有的全部自由。

听那条消息，不只是那阵噪音

热度一退，回到开头那个问题：那股火在保护什么？因为愤怒，当你去听它、而不只是硬扛它的时候，几乎总在指向某个真实的东西——一条被人越过的界限，一个你没有满足的需要，一桩值得回应的不公。功课不是把它消音：是听懂它在说什么，然后去照料那个东西。很多时候，愤怒在向你要求的，是你去设一条你很久没设的界限——而这，另有一份完整的指南。一股被听见、被好好引导的愤怒，就不再是一场火灾，而变回它一直想成为的样子：保护你、并且改变那些不对的东西的能量。

什么时候它不只是生气

生气是健康的、也是必要的；愤怒是一种正当的情绪，不是缺陷。但如果你经常爆发、又刹不住，如果火几乎成了你对一切的回应，或者它转向了内里、你活得灰暗又苦涩——那就不该一个人扛了：这种事，有人陪，而且处理得很好。这里有怎么一步一步找到一位专业人士。

还有一件我不能略去的事，因为它太重要：如果你的愤怒已经让你身边的某个人怕你，或者已经造成了伤害——身体上的，或者别的——，那不是靠等浪头退下去能解决的。它是所有理由里最重要的一个求助理由，而且是「今天」的事。感到愤怒从来没有错；用它

造成伤害，是有错的——而你和你身边的人，都值得你学会让它不再发生。如果某一刻情况真的压得很紧：这里有一只现在就伸得到的手。

愤怒不是你的敌人，也不是你坏掉了的证据。它是一个扯着嗓子的信使，多年来一直站在某样让你疼的东西前面，用它会的方式想保护你。你可以学会感受它，而不被它统治；学会终于听见它来对你说的话。从那个空当开始：下一次热度升起来的时候，不爆发，也不咽下，先撤出来一会儿。在那一步的后退里，装得下其余的一切。

。

<https://www.vidha.eu/zh/guias/la-ira-que-no-sabes-donde-poner>

那台 对着你的摄像机。

进门之前你已经在排练要说什么。进去之后，你听不太清别人在讲什么，因为你正盯着自己的脸、自己的手、盯着「会不会被看出来」。你说得太少，或者说得太多。而出来之后，最糟的部分才开始：一小时接一小时地回放，把每一句说错的话都过一遍。你把自己放进社交场合已经很多年了，它却没有好转。这份指南要解释的是：为什么经验没有在教你——有两样具体的东西挡住了它——以及该拿它们怎么办。

它不是害羞，也不是练得不够

害羞是一种性情：你不容易起头，然后就过去了。这是另一回事。这是害怕被评判——怕被看成笨拙、古怪、无趣、紧张——而且它带着一个比你先启动的身体：出汗、脸上发烫、声音变窄、手在你最不希望它抖的时候抖。还带着一种慢慢围着「回避」组织起来的生活：课上不提问，不接那份工作，不去那场饭局，不打那个电话。

最让人困惑的是这一点：你已经经历过成千上万次社交场合。成千上万次。而且几乎每一次都还好——没有人笑话你，没有人站起来走掉。如果经验能治好这个，你二十年前就好了。但它没有，而且不是因为你不努力。是因为有两个机制，让那上千次「还好」根本无法算数。

第一个：摄像机对着里面

在一场普通的对话里，你的注意力在外面：在对方讲的内容上，在他的表情上，在下一个笑点上。而当有社交焦虑时，摄像机转了一

百八十度，对准了你。你从外面看着自己：自己看起来怎么样，声音有没有抖，刚才那个停顿是不是很怪，手该往哪儿放。

这同时造成两种破坏。第一，它让你失去外部的信息：你跟不上对话，记不住名字，也看不见对方其实很放松、很自在——于是事后你手里没有任何「刚才还不错」的证据。第二，也更糟：你看见的那个自己不是一段录像，而是一个由恐惧搭出来的重建。你觉得脸有点热，就把自己想成通红一片。你察觉到极轻微的一点抖，就把自己想成抖得像片叶子。然后你用那张假的图像去判断整件事，而不是用真正发生的事。

这件事被测量过，而结果相当有力。当社交焦虑者被录下来、事后再看那段视频时，几乎所有人都发现自己看起来远比预想的镇定——在两项近期的研究里，超过十分之九。还有一个很说明问题的细节：这些人评判别人的表现时是准确的。失真的不是你的判断力：只是关于你自己的那一部分。

这里有一个诚实的补充，值得说出来，因为它解释了下面那两个练习为什么是必要的：看视频能纠正那张图像，但它本身并不会让焦虑下降。它改变你以为别人看到了什么；它不改变你下一次会怎么做。要改变那个，需要另外两件事。

第二个：那些挡住学习的拐杖

另一个机制是「安全行为」：一切你为了不让害怕的事发生而做的动作。说之前先在心里排练一遍。准备好话题，以防冷场。喝一点让自己松下来。用两只手端杯子，好让抖看不出来。不停地说话不留空隙，或者干脆闭嘴以免说错。看手机。站在角落。总是和一个会替你讲话的人一起去。

它们看起来像帮助，而且在那一刻确实是：它们把焦虑压下去，所以你会重复。但它们有一个看不见的代价，而这正是这件事能持续几十年的原因：它们偷走了你的证据。如果那顿饭很顺利，你的结论不会是「我应付得了一顿饭」，而是「幸好我准备了三个话题」

。功劳永远归给拐杖，从来轮不到你。于是每一次好的经历，强化的都是拐杖，而不是拆掉那份恐惧。

还有一个陷阱：那些行为里有很多，恰恰让你害怕的东西更严重。用力握着杯子会让抖更明显。逐句排练会让你僵硬而心不在焉。盯着自己会让你显得疏远。药方本身生产了症状。

然后是夜里的那场审判

还有第三块，它毁掉的是第二天。出来之后，回放开始：把每一件做错的事仔仔细细重建一遍，只有公诉，没有辩护。那场回放不是记忆，是一个法庭——而它审判所用的材料，是那张关于你自己的假图像，不是真正发生的事。

它做成的事，是把记忆固定在最糟的那个版本上。一个月后你记住的不会是那顿饭：你记住的是那顿饭的审判。而你会带着那份卷宗，走进下一场。

具体该做什么

把摄像机转向外面。这是核心练习，而且是可以训练的。下一次对话时，给自己一个刻意的任务：注意说话那个人眼睛的颜色。数一数他重复了几次口头禅。真正地听，带着「事后能把他说过的转述给别人」的意图。这不是转移注意力的小把戏：这是把注意力放回信息所在的地方。而且它有一个让所有人都意外的副作用——当你不再盯着自己，焦虑会自己降下来，因为一直在喂它的，正是那份盯着。

一次拿掉一根拐杖。不是全部：一根。去吃一顿不准备话题的饭。用一只手端杯子。允许一个三秒的沉默不去填补。焦虑会上来一点——而这正是它有用的原因：只有在没有拐杖的时候，你才可能发现你并不需要它。是这个，而不是「多暴露一点」，把一次经历变成一次学习。

关掉那个法庭。当回放启动时，给它命名——「这是审判，不是记忆」——然后只问自己一个问题：除了我的感觉之外，我有什么证据？几乎从来都没有。感觉糟糕，不是「做得糟糕」的证据。

还有，去核对你以为发生过的事。如果有一个在场的人你信得过，问问他看到了什么。他的回答和你的记忆之间的距离，往往是世上最好的免费治疗。

什么时候该求助

如果这件事正在从你身上拿走东西，就去找专业人士：如果你为了回避而放弃过学业、工作或关系；如果这样已经很多年；如果你要靠喝酒才去得了；或者如果底下压着一种很低的情绪。它很常见，不代表你必须忍着。

值得知道的是，被推荐的治疗是有针对性的：不是随便哪一种心理治疗都行。临床指南推荐的是个别的、专门为社交焦虑开发的认知行为治疗，它处理的恰恰是这份指南里的两块——注意力对着自己，和安全行为——，包括「把注意力放到外面」的训练，以及用来检验你所相信的东西的行为实验。通常大约四个月。还有一件让人意外的事：指南并不推荐把团体治疗放在个别治疗之前，哪怕直觉上团体看起来才是这件事该有的形式。这里是怎样找到一位专业人士，以及该问什么才能知道他是不是这样工作的。

最后一件事。这一切都不是要把你变成一个外向的人。你可以继续更喜欢两个人的对话、而不是四十个人的聚会；那是你的性情，而且很好。它讲的是另一件事：让「去或不去」这个决定重新属于你，而不属于那份恐惧。

<https://www.vidha.eu/zh/guias/la-ansiedad-social-que-no-se-pasa>

再搜一次 我就安心了。

你很可能就是搜索着来到这里的。一个包块、一阵刺痛、一颗痣、一次奇怪的心跳。而且在过去这几个星期里，你已经搜过很多次，每一次都觉得这一次总该让自己踏实下来了。所以我先说我能说的最诚实的一句话：这个页面也不会让你安心，而这不是疏忽。这恰恰就是它要讲的事。

首先：这不是叫你忽视自己的身体

我把这一段放在最前面，因为它最要紧，也因为后面的内容有可能被误读。这份指南不是在叫你别去看医生，不是在说那些症状是你脑子里想出来的，也不是在说什么都不要检查。

一个新出现的症状、一个在变化的症状、一个持续不退的症状，或者任何你的医生交代过要留意的症状，都值得一次医学评估。一次。做扎实。那不是焦虑：那是照顾自己，而且正是该做的事。

这份指南讲的是另一件事：那次评估之后发生的事。是当你已经被检查过、被告知没问题，而三天后那份怀疑又整个回来了。是第二十次搜索。是第三个医生的意见。是一整天都盯着某一处感觉。那已经不是照顾自己了，而且它不管用——这里有一个机制上的原因，正是我要讲的。

那些感觉是真的。出问题的是别的东西

这里要拆掉的，是最让当事人感到被冒犯的那个误解。没有人在编造任何东西。那阵刺痛是真的。那种压迫感是真的。胃里的那个结是真的，用手指就能指出来。

你的身体一直在制造几十种细小的感觉：消化、肌肉的结、早搏、牵拉、发麻、摸得到的淋巴结。大多数人不会注意到它们——不是因为没感觉到，而是因为没在看。健康焦虑里改变的不是身体：是注意力放在哪里，以及给找到的东西赋予了什么意义。

机制：盯着看，就会制造出你要找的东西

这就是那个循环。三块，而且自己喂自己。

第一：解释。一种正常的感觉被读成了严重问题的信号。不是因为傻——几乎总有原因：身边有人生了病、一条新闻、一次受惊、一段难熬的日子。

第二：盯着看。既然可能严重，你就开始查看。你按压它。你数脉搏。你确认它还在不在。而这里发生了一件几乎没人知道的事：注意力会放大感觉。你现在就能验证——把注意力集中在左脚大拇指上三十秒，你就会开始感觉到它。你的脚什么都没发生：你只是移动了焦点。而对于一个你害怕的症状，同一个机制会让你觉得它更强、更频繁、更奇怪。于是你去找迹象，就找到了更多。而这又印证了怀疑。

第三：那份安心。你寻求安心——在搜索引擎上、在伴侣那里、在一次门诊里——而它奏效了：焦虑降了下来。所以你会重复。但那份安心有一个刁钻的属性，而它正是这整件事的关键：它会产生耐受。每一次缓解得少一点，持续得短一点。所以一年前一次化验就够了，而现在三次都不够。不是你变糟了：是这个「解药」在磨损，要达到同样的缓解，需要更大的剂量。

请看这个完整的陷阱：每一次你让自己安心下来，你就印证了「刚才确实需要安心」。那份怀疑没有被解决——它被推迟了，而且回来时更强一点。

为什么在网上搜索会让它更糟

这件事被测量过，结果相当有力：有健康焦虑的人在搜索完症状之后，感觉比搜索之前更糟。不是更好。是更糟。这个效应在文献里甚至有自己的名字——网络疑病——正因为这个模式太容易辨认了。

。

机制很简单。搜索引擎不是为了让你安心而造的：它是为了给你「被读得最多的东西」，而被读得最多的永远是最严重的。随便输入一个无关紧要的症状，第一屏里就会有癌症。而且，你每排除掉一种疾病，就会冒出两种你原本没想到的：「还要排除的清单」永远排不完。所以你要的那份确定永远不会到来——不是你搜得不好，而是因为它不存在。总还有下一个。

还有一个残忍的不对称：让你安心的那次搜索，一天就忘了；吓到你的那句话，会留好几个星期。

具体该做什么

一次评估，然后相信它。如果有一个症状让你担心，去看医生。看一次，把你需要说的都说清楚。然后是难的那部分：把那个结果当作答案接受下来，哪怕怀疑又回来了。为同一件事再去看一次，不会给你更多确定；只会再给你二十分钟的缓解。

先数次数，再减少。用一个星期，记下每一次你搜索、按压、查看或者询问。什么都不用纠正。那个数字会让几乎所有人吃惊，而下一步需要它。

然后一点一点往下减，不要一刀切。如果你现在一天按压二十次，不要直接归零：先减到十五次。这是真正让事情改变的那一部分——拿掉「查看」，焦虑才会自己降下来——但它靠的是逐步减少，不是靠禁止。而且一开始它会上升一点。那说明它在起作用。

给担心一个固定的钟点。每天十五分钟，永远是同一段时间，在那里你可以尽情去想这件事。如果它在那个钟点之外冒出来，就记下来，推迟到那时。这不是魔法：这是让它不再在其余的二十三小时

四十五分钟里当背景音。

请你身边的人不要安慰你。听起来很怪，而这是你能和他们一起做的最有用的事。当有人对你说「不会的，你没事」，他其实是在给你那一剂。更好的是他们这样说：「我爱你，而我不会回答那个问题，因为我们说好了，回答它对你有害。」一开始很难。但帮助很大。

还有，练习「不知道」。目标不是变得确信自己是健康的——没有人确信，而那种确定也买不到，再多的检查都买不到。目标是能带着那份怀疑生活，而它不占走你的一天。这是可以训练的，和别的一样。

什么时候该求助

如果这样已经好几个月，如果它一天要占掉你好几个小时，如果你因为害怕听到结果而在回避医生——那也是这个状况的一部分——，或者反过来，如果你看诊看到钱或生活都搭了进去，去找一位专业人士。也要去，如果底下压着一种很低的情绪，或者这件事是在身边有人生病或去世之后开始的——因为那样底下还有一份哀伤要处理。

值得知道的是，这件事治疗效果不错，以及用什么治：认知行为治疗是最有实证支持的方式，而它最活跃的成分恰恰是处理那些「安全行为」——查看，和寻求安心。药物作为辅助有实证支持，需要由医生决定。还有一件值得说的事：在一部分人身上，这件事的运作方式更像强迫症而不是普通的焦虑，那时处理的方向就不一样。这要由专业人士来分辨，不是靠一次搜索。这里是怎样找到一位专业人士。

我在开始的地方收尾。我完全理解「再搜一次」的那股冲动：那不是软弱，也不是无聊的执念，那是一个人在用手边唯一像样的工具保护自己。问题在于，那个工具经过测量，做的恰恰和它承诺的相反。而知道这一点——弄懂这个循环——本身就是治疗里很重要的

一部分。这是这个页面唯一能给你的有用的东西，而它不是安心。

<https://www.vidha.eu/zh/guias/una-busqueda-mas-y-me-quedo-tranquilo>

那个 你没有选的念头。

你很可能从来没有把这件事告诉过任何人。伴侣没有，最好的朋友没有，医生也没有。因为那个自己冒出来的念头——你没有去找它，它来了，它让你胃里发凉——好像在说着关于「你是哪一种人」的可怕的话。而你对它做的事，是任何人相信了那句话之后唯一会做的事：把它藏起来。这份指南从那个几乎没人知道、而你大概已经需要了很多年的事实开始。

那个事实：几乎每个人都会这样

一组研究者询问了六大洲十三个国家的 777 个人：在过去三个月里，有没有出现过自己冒出来、而他们并不想要、也让他们感到不舒服的念头、画面或冲动。

回答「有」的是 93.6%。而这不是一个孤立的发现：更早的研究用不同的方法，给出的数字在同一个量级——84%、88%，如果问的是「有没有过哪怕一次」，甚至超过 99%。这些数字不能直接互相比较，因为每项研究的问法不同，但它们都指向同一个地方：这不罕见。这近乎普遍。

再读一遍，因为这正是你来找的东西，哪怕你自己还不知道：如果一百个人里有九十四个人都有自己并不想要的念头，那么有一个这样的念头，就什么都说明不了。它像打嗝。它不是一条信息。它不是一次坦白。它不是你「真正的自己」露了出来。

那么，是什么让一部分人因此受苦？

不是那个念头。是反应。

这也是做那项研究的团队自己的结论：构成问题的不是闯入性的念头，而是你拿它们当成了什么。而这句话是这份指南的脊梁，因为它意味着一件会改变整个地形的事：你不需要不再有那个念头。你需要改变它的意义。

几乎所有人都会有一个，心想「怎么会冒出这么奇怪的东西」，然后接着过日子。而最后受苦的那个人做了另一件事：他去问「我为什么会想到这个」。从这里就跳到了：既然我想到了，它总该说明点什么。既然说明点什么，也许我骨子里就是那样的人。从这一刻起，那个念头不再是背景噪音，而成了一个需要被盯住的威胁。

关于这一点有一件重要的事，我用我能做到的最清楚的方式说：一个念头让你惊骇，恰恰就是它与你这个人相反的证据。没有人会为一个符合自己价值观的念头而痛苦。它吓到你，是因为它让你厌恶。而这件你此刻正当作「我是个怪物」的证据在体验的事，恰恰是相反的证据。

为什么我不举例子

你大概注意到了，我一个例子也没写。这是刻意的，有两个理由。

第一，内容是最不重要的部分。它可以关于伤害、关于性、关于污染、关于宗教、关于怀疑、关于你有没有关好煤气。换一件外衣，别的什么都不变：机制一模一样，该做的事也一模一样。把内容一列出来，反而会给人相反的印象——好像有些比另一些更糟。

第二个理由更实际：读到别人具体的例子，往往会把它种进你心里。你不需要多一个。你已经有你自己的那一个，而用它就够工作了。

那个循环：你为了摆脱它做的事，正是维持它的事。一旦一个念头变成了危险，人就会防御。而那些防御就是问题所在。

努力不去想它。这是第一个、也是最自然的一个，而它有一个众所周知的效果：反弹。现在就试试——接下来三十秒不要想一只白熊。它就在那儿了。「不要想某样东西」这条指令，逼着你去检查自己有没有在想它，而这份检查就把它招来了。你推得越用力，它回来得越勤。

反复检查。在脑子里过一遍「我会不会真的去做」，把那个场面想出来看看自己有什么感觉，在记忆里翻找证据。每一次检查都会要求下一次，因为记忆永远给不出一个绝对的「不会」。

求人安慰。去问某个人——「你觉得我会不会……」——，或者去网上找。它缓解二十分钟，而和一切「安慰」一样，效果会递减：每次需要得更多，持续得更短。

回避。不和某个人单独待着，不碰某样东西，不去某个地方。回避是所有防御里代价最高的：它向你的大脑确认那个危险是真的，而且还一块一块地拿走你的生活。

完整的循环是这样：念头来了 → 它的含义吓到我 →

我做点什么去中和它 → 我松了口气 → 而正是这口气，教会了我的大脑：刚才那确实是一场紧急事件。所以下一次它会来得更凶。

该做什么来代替

让它过去，不要和它争论。这不是要你说服自己「我不是那样的人」——那就是争论，而争论就是检查。这是要你把它当成它本来的样子：噪音。「好，它又来了」，然后接着做你在做的事。带着那个念头。不去解决它。

不要中和。不靠祷告把它抵消，不重复某句话，不去碰某样东西，不把那个场面重放到「干净」为止。这是难的那部分，也是真正治愈的那部分：那口松气正是喂养循环的东西，所以出路是不给它。一开始会上升。之后会下降。

把检查一点点撤掉。和任何习惯一样，不要一刀切：如果今天检查十次，明天就九次。先数，再减。

还有，告诉某个人。不是为了让他安慰你——事实上，请他不要——而是因为「秘密」本身就占了一半的重量。几乎每一个第一次把这件事说出口的人都会发现两件事：没有人惊慌失措；而那个念头一旦从脑子里走到房间里，音量就变小了。

什么时候该求助，以及一个重要的区分

如果这件事占掉你一天里的一部分，如果你因为它开始回避某些事或某些人，如果这样已经好几个月，或者如果它让你精疲力竭，去找一位专业人士。在某一年里，大约每一百个人中有一个符合强迫症的标准，而它治疗效果不错：暴露与反应预防是最有支持的方法，而它做的正是这件事——不再去中和，然后亲眼确认什么都没有发生。这里是怎样找到一位专业人士。

现在说那个区分，它既是这份指南存在的理由，也是它的边界。上面所有内容讲的都是不想要的念头：自己冒出来的、让你惊骇的、和你想要的东西相反的。那是一回事。而「想去做某件事」是另一回事：有那个冲动并且想要它，去计划它，感觉到那个时刻在靠近。如果你的情况是后者——如果那里有意图而不是排斥——，这份指南不是给你的，我也不希望你把它套在自己身上：那需要今天就求助，不是明天，而且要当面求助。告诉你的医生，告诉一位专业人士，或者拨打这一页上的电话。

而对其余的所有人——也就是绝大多数人——，我回到最开始那句：一百个里有九十四。你已经独自背了很多年一样东西，而那样东西几乎每个人都有，几乎没有人说。它不是一个诊断，也不是一次坦白。它是一个「产出远多于它所决定」的大脑发出的噪音。

这些依据来自哪里

1. Radomsky, A. S. et al. (2014). «Part 1 – You can run but you can't hide: Intrusive thoughts on six continents». Journal of Obsessive-Compulsive and

Related Disorders, 3(3), 269-279. — 13个国家中93.6%的人报告有侵入性念头。
<https://www.vidha.eu/zh/guias/el-pensamiento-que-no-elegiste>

你在凌晨四点醒来， 忽然想起自己会死。

这不是每天都发生。它是突然发生的，几乎总是在夜里，而在那几秒钟里，它不再是一个抽象的念头：它是字面意义上的，它会发生在你身上，而你的整个身体在同一刻明白了这件事。然后那一惊过去了，留下一股奇怪的余波，能持续好几个小时。几乎没有人说起这件事，因为它听起来像小孩子的害怕，或者廉价的哲学——而它两者都不是。

它藏在比你以为的更多东西底下

我先从我觉得最有用的一点开始，因为它会重新排列很多事。近些年，对死亡的恐惧被提出是一个跨诊断的构念：它不是一个孤立的问题，而是同时垫在好几个问题底下的东西——惊恐、健康焦虑、强迫观念、恐惧症，也包括抑郁。

而这有一个被用很形象的名字描述过的实际后果：旋转门。当只处理上面那一层、不处理底下那一层时，人在一件事上好转了，几个月后又带着另一件事回来。惊恐走了，查症状来了。那个走了，又冒出别的。外衣换了，是因为发动机还开着。

如果你同时在这个网站的好几篇指南里都认出自己，而又不明白为什么，也许这就是原因。而这件事，虽然听起来更糟，其实是个好消息：要对付的战线比你以为的少。

为什么是凌晨

因为到了凌晨，白天遮住它的那三样东西都塌了。

被占满。白天脑子是满的：工作、人、屏幕、待办。注意力被占着，而没在看的东西就不会出现。到了四点，没有任何东西可看。

身体。那个钟点，你用来撑住任何东西的资源都更少。同一件事，在上午十一点只是一个不舒服的念头，到了四点就成了一个无法承受的确定。不是你夜里想得更清楚：是你想的时候少了缓冲。

还有安静。没有背景噪音时，身体就听得见了。而一旦你察觉到一次奇怪的心跳或者一口短促的呼吸，那个念头就拿到了一份物理证据。这里正是它和惊恐、和「盯着症状看」勾在一起的地方。

你为了不去想它而做的事，正是维持它的事

这里是那个机制，而它和这个网站上别的事情是同一个。

分散注意力。拿起手机，放点什么，起来随便做点事。它在当下有效——所以你会重复——但它在教你的脑子：这个念头是承受不了的，必须逃开。你逃得越多，那个「必须逃开的东西」就变得越大。

确认自己没事。数脉搏、查症状、求人安慰。它缓解二十分钟，然后产生耐受：每次需要得更多，持续得更短。如果你的版本是这个，这一篇整篇讲的就是它。

回避。不去葬礼，不看某些电影，别人一提就转话题，不立遗嘱，不去看医生。每一次回避都把生活收窄一点，也都在确认那个危险是真的。

以及反复琢磨，想把它解决掉。去找一个能让你彻底安心的想法。那个想法不存在——死亡没有解法，它只有关系。在没有确定的地方寻找确定，是这个循环最优雅的形式。

什么真的有用

值得知道的是，这件事是可以治疗的，以及用什么治：元分析指向认知行为治疗，认为它对死亡恐惧最有效；而在其中，最起作用的

成分是渐进暴露——慢慢靠近你所回避的东西，而不是远离它。这听起来违反直觉，而这恰恰是关键。

不要再逃开那个念头。当它在凌晨出现时，不要用手机把它关掉。和它待一会儿，不争论，也不去解决它。「是的，我会死。而不是今天晚上。」焦虑一开始会上升，之后会下降：正是这个过程，让它下一次来的时候小一点。

如果它占掉你的白天，就给它一个固定的钟点。每天十五分钟，在那里你可以尽情去想。在那个钟点之外，就记下来，推迟到那时。它就不再在其余的二十三小时里当背景音。

按顺序靠近你所回避的东西。从最容易的到最难的，不要跳步：读一则讣告，和一个信任的人聊这个话题，去一场你本来会躲开的告别式，把你希望怎么安排写下来。最后那一件看起来最阴森，却是最多人形容为「松了一口气」的一件——因为它把一个没有形状的威胁，变成了一份已经做完的决定清单。

还有，照顾底下那一层。睡不好会以一种让人意外的方式放大这件事。如果你的凌晨是那个样子，关于失眠的那篇指南为这份恐惧做的事，比看起来多。

还有一件不是技巧的事

这件事里有一部分是不会被修好的，而说出来比假装相反更诚实：你会死，我也会，而没有任何一句话能把这件事变得令人愉快。会改变的是它占据的位置。可以从「这个念头绑架了你的凌晨」，变成「它是你知道的一件事，偶尔会冒头，但它不统治你的一天」。

这就是「解决一件事」和「能带着一件没解决的事生活」之间的差别。成年生活里几乎所有重要的东西，都是这样运作的。

什么时候该求助

如果它一天要占掉你好几个小时，如果你因为它开始回避一些事，如果它几乎每晚都把你弄醒，或者如果它是以整个身体的惊恐发作的形式到来——去找一位专业人士。也要去，如果底下压着一种很低的情绪，或者这件事是在某个人去世之后开始的——因为那样底下还有一份哀伤要处理，而那是另一场谈话。这里是怎样找到一位专业人士。

还有一个重要的区分：这篇讲的是害怕死亡。如果出现的是相反的东西——想要它、想着不再继续下去——那不是这篇指南，而且它需要今天就求助，并且当面求助：一个你信任的人、你的医生，或者这一页上的其中一条专线。

这些依据来自哪里

1. Iverach, L., Menzies, R. G. & Menzies, R. E. (2014). «Death anxiety and its role in psychopathology». *Clinical Psychology Review*, 34(7), 580-593. — 死亡焦虑作为一种跨诊断过程。

<https://www.vidha.eu/zh/guias/el-miedo-a-morir>

当别人的生活看起来更好。

你打开手机看一小会儿，不知不觉，出来时比进去时更糟了。一个升了职，一个去旅行，那对看起来完美的伴侣，那个和你同龄却已经拥有你还没有的东西的人。所有人都好像走在前面，更开心，更笃定。而你留下的是一种别扭的混合：你觉得自己落后了，矮了一截，还因为羡慕而觉得自己有点小气。如果这种感觉常来找你——在看别人的时候，在划屏幕的时候，在拿你的生活和你在外面看到的比较的时候——，这份指南就是写给你的。因为那里几乎所有让你受伤的东西，都建立在一个陷阱之上，而当你看见它，它就不再有那么大的力量了。

陷阱在这里，最好先看清它。当你比较时，你在一边放上你在里面经历的一切——你的疑虑，你的恐惧，你灰暗的日子，昨天那场紧张的谈话，没有人知道的那些——，而在另一边放上对方在外面展示的东西：一张照片，一句标题，从一千个里挑出来的一个瞬间。这不是一次公平的称量。这是一场规则被做了手脚的比赛。

对方的凌晨三点，你从来看不见。你看不到他的焦虑，他的债，他关起门来的争吵，也看不见他同样感到落后的那些时刻。你看见的是他决定展示的那个剪影——而且很多时候连这都不是：你看见的是他决定展示的、他最好那一天的剪影。拿你完整的电影、连同它糟糕的片段，去比另一个人剪出来的预告片，只能把你留在一个地方：输。

它为什么比从前更疼

比较不是新鲜事；它很人性，也很古老。新的是规模。从前你和邻居比，和表亲比，和街区里那四个人比。今天，划一会儿屏幕，几百种人生从你眼前列队走过，而且不是随便哪种：是最光鲜的、最令人羡慕的，一个接一个被挑出来。因为你看见的不是人们的现实：是他们的橱窗，而且还是被一台机器排过序的——那台机器已经学会了，最能搅动你的，恰恰就是最能让你盯着不走的。

说白了：不是你特别没有安全感、或者特别脆弱。是你在玩一场被设计成让你输的游戏——一场时时刻刻都把很多人最好的时刻摆给你看、而你却把自己整个地活着、连好带坏的游戏。用这样的规则，任何人都会觉得自己落后。这不是你的性格：是这块地。

头脑会把看不见的部分补上

有一件事，头脑几乎不经许可就做了，而它让一切更糟：当它看见一个片段，它把其余的编出来。你看见一张伴侣微笑的照片，你的头脑想的不是「一张开心时刻的照片」；它建起一整段关系，幸福，没有裂缝。你看见一次升职，你就搭起一段圆满、无所畏惧的职业生涯。你用一个几乎从不存在的理想版本，把空缺填满，然后拿自己去比那个虚构——不是比一个真实的人，而是比一个最后由你自己完成的角色。

所以比较撒了两重谎。第一，因为你只看见外面。第二，因为你还把它放大了。别人的生活不是他们展示的那样；更绝不是你从外面看它时想象的那样。

嫉妒不让你成为坏人

比较几乎总伴着第二记刺痛：嫉妒。而嫉妒的背后，是「感到嫉妒」的羞耻——「什么样的人嫉妒自己身边的人」。于是你在两条战线上作战：和对方拥有的东西，以及和你以为「嫉妒他」这件事说出了你的什么。

把那份重压卸下来。嫉妒不是一个道德缺陷：它是信息。它是一个信号，指向——有时用很没礼貌的方式——某样你也想要的东西。有一种嫉妒会腐蚀人，它宁愿对方拥有得更少；那一种不通向任何好地方，值得放下。而有一种嫉妒会提供信息，它在底下说的是「我也想要那个」。那一种，如果你去听它、而不是因为有它而惩罚自己，就会变成你所拥有的最诚实的指南针之一。

拿它怎么办

我不会对你说「别再比较了」，因为做不到：它是一种自动反应，不是一个决定。但你确实可以削弱它的力量，而这是可以训练的。

在当下给那个陷阱命名。当你察觉自己在往下走，停一秒，在心里说出来：「我在拿我的里面，比某个人的外面。」光是看见它，那个结就松了。你看见的不是他的生活；是他的橱窗，而且还被你的头脑放大过了。

选择你放进来的东西。你的信息流不是天气，不是从天上掉下来的：是你选的。留意哪些账号、哪些人、哪些话题总让你之后感觉差一点，然后静音、或者取消关注，不必请示，也不必解释。这不是把头埋进沙里；这是不再每天把自己暴露在一杆做了手脚的秤上。

换一把尺子。别再拿自己去比别人的现在，去比你自己的过去。你比一年前、比三年前，好了一点点吗？那是唯一一场公平的比较，因为它拿同一样东西比同一样东西：你，和你自己。在那里，你才能真正看见自己有没有前进。

让嫉妒去指，然后你来决定。当你嫉妒某样东西，不要把毒咽下去，问自己：「这个我嫉妒的东西，我是真的为我自己想要它，还是只是被教着去想要它？」如果你想要它，你就有了一个方向，而嫉妒完成了它的工作。如果你不想要它——如果凑近看，它并不属于你——那就放下：别人生活里闪光的东西，不必样样都出现在你的生活里。

而那个底层的東西，那个真正能让比较熄灭的：不是赢下它，是不再需要它。你越是建起一种你从里面感到属于自己的生活——你的联结，你在乎的东西，你在没有人看时做的事——，别人的外面就越没有分量。比较靠空虚喂养；当你自己的生活能托住你，别人的橱窗就失去了它几乎全部的力量。

什么时候它不只是比较

有时候，比较不再是一记刺痛，而变成一片持续的背景噪音，它对你说你沒有价值，说你来晚了，说别人以一种无可挽回的方式比你更好。当这发生，我们谈的就不只是一个坏习惯了：它可能和让你躲起来的羞耻缠在一起，和一种把一切都染灰的低落缠在一起，或者和一种孤独缠在一起——那种孤独让你只剩下别人的生活可看。如果你认出了自己在那里，和一位专业人士谈谈不是小题大做：这里有怎么找到一位，而不至于迷路。而如果那块重压今天就压得很紧，这里有一只现在就伸得到的手。

但对于日复一日，记住这一句：你赢不了别人剪辑出来的那个生活，因为它不是真的。你唯一能做的，是退出一场规则被做了手脚的比赛，重新从里面看你自己的那一个——那是唯一一个「它是真的」的地方。

<https://www.vidha.eu/zh/guias/compararte-con-los-demas>

你不给任何人看的那个东西。

有一样东西——也许不止一样——你没有对任何人讲过。不是出于谨慎：是出于害怕。那种具体的害怕：如果它被看见，对方会后退。害怕它是一样你「是」的东西，而不是一样你「做过」的事。你把它藏得那么好，藏了那么久，以至于它终于说服了你：你有理由把它藏起来。这个东西有一个名字，而我们几乎从不说出来。这份指南讲清楚羞耻是什么，它为什么让你躲起来，以及为什么唯一真正化解它的，恰恰是它让你做的那件事的反面。

内疚和羞耻不是一回事

这是整份指南里最重要的一个区分，而几乎没有人把它弄清楚。内疚说：「我做了一件坏事。」羞耻说：「我是坏的。」一个讲的是你做过的某件事；另一个，讲的是你「是」的某样东西。而这个区别，改变一切。

内疚，尽管让人难受，是有用的：它指向一个具体的行为，而一个行为可以修复——道歉，归还，下次做得不一样。它有出口。羞耻不指向一个行为：它指向你整个人。而你整个人，没有办法被「修复」，因为你没有坏——所以羞耻什么也不提议；它只是把你压垮。正因如此，内疚可以推着你变好，而羞耻只把你推去躲起来。分清你此刻感到的是哪一个——「我搞砸了」对上「我是个废物」——，是第一份解脱，有时也是最大的一份。

它从哪里来（以及为什么你不该承受它）

没有人生来就对自己感到羞耻。它是学来的，而且几乎总在很早。一个被——用言语，或者用沉默——弄得觉得自己「太多了」、或者「不够」、或者「令人失望」的孩子，不会得出「我做了一件不讨喜的事」这个结论。他会得出一个深得多、也难拔除得多的结论：「我身上有什么是坏的。」而他信了，因为在那个年纪，一个人相信照料他的人反馈给他的东西。

这意味着，你背负的羞耻不是关于你价值的一纸真实裁决。它是一段古老的录音，用别人的声音录成，一直响到了现在。像孤独或焦虑一样，它是关于你的经历的信息——不是关于你是谁真相。你没有「挣得」它。是有人「教」给你的。而学来的东西，尽管难，是可以卸掉的。

它为什么让你躲——以及为什么这让它一直活着

羞耻有一个定义它的动作：它让你躲。你以为你「是」的那样东西，你闭口不谈的过去，你不肯开口的需要，你掩饰的情绪——全都上了锁，因为你相信，一旦它被看见，别人就会不再爱你。这可以理解。但「藏」，恰恰是让它一直活着的东西。

因为在黑暗里，羞耻从来不会被反驳。被关起来，它就没有机会撞上那唯一能让它缩小的东西：有人看见了你藏的东西，然后留了下来。羞耻要活下去，需要三样东西——秘密、沉默、评判——，而你只要拿走其中一样，它就开始失去力气。只要你不把它露出来，它就自己赢：你每藏它一天，都在向它确认「你藏它是对的」。

金规则：羞耻在被大声说出来时死去

这里是那个反直觉、同时又是所有一切里最被验证过的事：羞耻，在你把它讲给一个以亲近而不是以评判来回应的人听时，化解掉。对一个安全的人说「这就是让我羞耻的东西」，而另一头传来一句「我也是」或者「我看你还一样」——那就是解药。没有比它更

强的。在你脑子里庞大而狰狞的东西，一旦大声说出、并且被不带惊惧地接住，几乎总会变成……很人性的。更小的。共有的。

如果这份指南你只带走一句话，就带走这一句：不要在里面和它搏斗；带着一个安全的人，把它带到光里。而且要选对人——不是随便谁，而是那个挣得了「听它」这份资格的人：一个在过去接住过你、没有拿它反过来对付你的人。不必一下子拿出你最深的伤。一道裂缝，就够开始了。

像对你爱的人说话那样，对自己说话

羞耻有一个声音，而且很残忍：「你真可怜」，「你真可悲」，「你怎么想得出来」。这是一个你绝不会对你爱的人用的声音——可你却眼都不眨地对自己这么说。这里有一个能把那记鞭子当场斩断的问题：这话，我会对一个我爱的人说吗？如果答案是「不会」——而它几乎总是「不会」——，你就找到了问题所在：问题不在发生了什么；在你对自己讲述它时的那份残忍。

这个练习不是骗自己，也不是把任何事说得无关紧要。它是把你会给朋友的那些话，也给你自己——假设一个朋友对你讲的，正是你藏着的那件事。「你用你当时知道的，做了你能做的。」「那不让你成为坏人。」「换了谁都会这样。」听起来很小。重复着说，它会改变里面的整个气候。

什么时候它不只是羞耻

偶尔感到羞耻，是身为入、以及在乎别人怎么看你的一部分。但如果羞耻是底色而不是偶尔——如果你几乎总是深信自己没价值、或者不配待在这里——，如果它和某件发生在你身上的事缠在一起、不肯放你，那就不是一次谈话能单独化解的了：那需要有人陪着。这里有怎么一步一步找到一位专业人士。一间诊室，不多不少，正是那个被设计来「大声地、不带评判地」说出这份指南请你说话的地方。

而如果某一刻黑暗真的压得很紧，别等到明天：这里有一只现在就伸得到的手。

你不是羞耻说你是的那个样子。你是一个在很久以前学会了「藏起自己的一部分、以免失去别人」的人——而你可以，慢慢地，学会相反的事。从一件小事开始，讲给唯一一个你信任的人。羞耻，和几乎所有在黑暗里生长的东西一样，一旦见了光，就会缩小。

<https://www.vidha.eu/zh/guias/la-verguenza-que-te-hace-esconderte>

事情做成了，而你只看得见没做好的那一处。

别人祝贺你，而你在心里一遍遍回放那个错。为了再检查一次，你交得晚了。四行字的邮件花掉你三个小时。当有人说你对自己太苛刻时，你点头——但心底里你觉得，正是那份苛刻把你带到了这里，而放开它，就是开始往下掉。最后那句话会占掉这份指南的一半篇幅，因为正是它，让人什么都改不了。

问题不在于高标准

这一点放在最前面，因为几乎每个人都把它搅在了一起。

完美主义被描述为两个部分：一边是很高的个人标准；另一边是达不到时的过度自我批评——对自己做过的事持续怀疑，以及对犯错的恐惧。而当把这两部分分开测量时，与焦虑、压力、低落情绪和更差的自尊相关联的，是第二个。单独的高标准并不。

换句话说：把你磨损掉的，不是「想把事情做好」。是没做好时你下的那道判决。它们在你脑子里是一起的，但在数据里不是一起的——而把它们分开，就是全部的工作。

那份让人动不了的恐惧

「如果我不再逼自己，我就会垮。」几乎每个读到这里的人都这样想过，而它在文献里有个名字：对自我关怀的恐惧。「对自己温和一点」这个想法本身，被体验成一种威胁——好像那是「把一切都放掉」的第一步。

有两件被测量过的事值得知道。第一：自我关怀更高的人确实会追求成长和进步；改变的是那个发动机——他们更多是出于自己的兴趣，而不是出于「怕自己不够格」。第二：在针对完美主义的治疗试验里，这份「对自我关怀的恐惧」是下降的，而自尊是上升的。不是人变得得过且过了：是他们不再需要那根鞭子。

它到目前为止对你有用，并不能证明它是必要的。你可能是尽管付出了那个代价才走到这里，而不是因为它。这是一个让人不舒服的区分，而且它没办法靠回头看你自己的过去来解决。

真正被测量过的是什么

完美主义被当作一个跨诊断的过程：它垫在焦虑、抑郁、强迫症和进食障碍的下面。它不是你的一个怪癖；它是一个被研究得相当充分的机制。

而且它是可以治疗的。专门针对完美主义的认知行为治疗已经在大约十五项随机试验里被检验过，对完美主义本身有中等程度的效果，对它所拖着的东西——情绪、焦虑、自尊——也有效果。它不算巨大，我也不会把它说成巨大，但它存在，而且比大多数人以为的要多。

还有一个值得摆在眼前的发现，它解释了很多事：在完美主义上得分高的人，更少去求助，而且求助时的效果也更差。这有它的逻辑——去做心理治疗意味着承认有什么地方不对劲，而这正面撞上了那套系统。如果你已经想了好几年却没有去，那不是你性格上的偶然：那是这幅图景的一部分。

具体该做什么

把目标和判决分开。当某件事做得一般时，有用的问题不是「我做得好吗？」，而是「我现在正在对自己说什么？」。把它一字不差地写下来。几乎没有人真正读过自己对自己说的话，而把它写成一行看一看，通常就足以让你注意到：这些话你绝不会对另一个人说

。

设一个上限，而不是下限。你的问题不是达不到：是停不下来。「检查一次就发出去。」「这封邮件四十分钟。」是那个上限，把时间还给你。

故意把一件事做得比你能做到的差一点。发一条不反复读三遍的消息。带一样做得并不完美的手作。这听起来微不足道，却是最能撼动局面的练习——因为它检验了那个预测：几乎总是什么都没发生，而这恰恰是你缺的那份信息。

小心拖延。把事情往后推，通常是这件事的另一面——如果你不开始，你就不会做砸。那一篇整篇讲的就是它。

而当你失败时，试一句不一样的话。不是「没关系」——那句你自己也不会信——而是某句确实为真的话：「这件事搞砸了，我为此难受是正常的；而人会出错，这也是正常的。」既不赦免，也不判决。只是对发生过的事做一份更准确的记录。

什么时候该求助

如果这件事每天要花掉你好几个小时，如果你因为怕做不好而回避开始，如果身体已经提醒了你一阵子，如果你已经不再享受自己取得的东西，或者如果底下压着一种低落的情绪——去找一位专业人士谈谈。这里是怎样找到一位专业人士。

如果这件事已经开始碰到你怎么吃、怎么训练，那就更应该去，因为完美主义在那里有一个被描述得很清楚的角色，值得早一点去看。而如果读到这里你认出的太多了，那也不必今天就解决：此刻就有一只手可以伸向你。

我用关于「结局」我唯一觉得诚实的那句话收尾。这件事不是靠变得马虎来治好的。它松开，是在你不再需要「你做的每一件事都去证明你价值」的时候——因为那件事已经不在讨论范围内了。那份要求可以留下；离开的是那个法庭。

这些依据来自哪里

1. Galloway, R., Watson, H., Greene, D., Shafran, R. & Egan, S. J. (2022). «The efficacy of randomised controlled trials of cognitive behaviour therapy for perfectionism: a systematic review and meta-analysis». *Cognitive Behaviour Therapy*, 51(2), 170-184. — 针对完美主义的认知行为治疗随机试验。
2. Curran, T. & Hill, A. P. (2019). «Perfectionism is increasing over time». *Psychological Bulletin*, 145(4), 410-429. — 三十年来完美主义的上升。

<https://www.vidha.eu/zh/guias/cuando-nunca-es-suficiente>

不是你不值钱。是你随身带着一个计分板。

顺利的一天，你还挺喜欢自己。糟糕的一个星期，你又变回了那个老样子。人们跟你说过一千遍，你要更爱自己一点，而你也试过了——对着本子，写在本子上，重复着你自己都信不到一半的句子。没有用，而且现在你还多了一条：连这件事你也做不好。问题不在于你努力得不够。问题在于，自尊并不是别人告诉你的那个东西。

是计分板，不是地基

自尊，字面意义上就是你给自己打的那个分数。一个关于「我值多少」的整体评价，由你自己做出，并且不断被重新修。而既然是分数，它就取决于结果：做得好就上升，失败就下降，还会随着你以为别人怎么看而移动。

所以「提升自尊」是一个很奇怪的目标。当一样东西取决于表现时，要让它一直保持高位，就意味着必须一直表现得好。而让分数永远不下降的唯一办法，就是永远不失败——或者干脆不再去尝试任何可能失败的事。很多看起来自尊完好无损的人，其实是把自己的人生安排成了「不暴露」。

这里是那个换框，也是这篇指南里最有用的一句：问题不是我怎样才能得到更高的分数。而是我为什么需要一个分数。

真正撑住你的是别的东西

近二十年的研究反复回到同一个区分：自尊和自我关怀不是同样东西的两个水平，而是与自己相处的两种不同方式。

前者在评价你。后者在对待你：它意味着在事情变糟时不抛弃自己——像对一个你在乎的人那样跟自己说话，承认失败是会疼的而不是否认它，并且记得失败是每个人都会做的事，不是你私有的缺陷。

而且它相对自尊有一个机制上的优势：它不取决于事情是否顺利。没有分数要守，也就不需要为了保护它而躲起来。基于自我关怀的干预的元分析，在多种心理问题上都发现了一致的效果；而且它与幸福感的关联，比自尊更稳定。

有必要说清楚它不是什么，因为几乎所有人都理解反了：它不是纵容自己，也不是找借口。一个在失败时能体面对待自己的人，反而更有余地正视那个失败，而不是更少。真正妨碍人改正的从来不是不够严厉：是不敢看。

为什么对着 子念的那些句子不管用

这里我要比这类文章通常更诚实一点，因为证据并没有被讲得那么干净。

一项被大量引用的 2009 年研究得出结论：重复「我是一个值得被爱的人」这样的句子，会让自尊低的人感觉更糟：脑子会开始反驳，剩下的是一串你不相信它的理由。这听起来是真的，也和人们自己的描述符合。但另一半也必须说：后来一次重复验证并没有再现这个效应。所以这个结论并没有定论。

能以更多支持说出口的，是它旁边的那件事：写下你为什么在乎某样你所看重的东西——你的人、你的工作、一条你不肯让步的原则——对幸福感有反复被验证的效果。而机制上的差别很清楚：它不要求你相信一个关于自己价值的断言，它要求你描述某件已经为真的事。

具体做法：与其念「我已经足够好」，不如写三段，写你为什么在乎做一个说到做到的人。没有什么需要逼自己去相信。

分数也不是固定的

一个会让人住、而且值得在三十岁就知道的事实：自尊在一生中随着一条曲线变化，并且倾向于在六十到七十岁之间达到最高点。它在成年之后是缓慢上升的。

这不是一句有趣的话：它意味着你今天对自己的感觉，并不是关于你是谁判决。它是一条长曲线上的一个点，而它会移动。

具体可以做什么

换一个问题。从「我值不值得？」换成「我想拿这件事做什么？」。前者没有答案，而且每天都要重新回答一次；后者用行动来回答。

像对朋友那样跟自己说话，字面意义上的。当你到自己正在内心训话时，写下你会对一个你爱的人在同样处境下说什么。不是为了感觉好一点：是为了看清这两个声音之间的落差。如果底下的问题是苛求，那一篇讲的就是它。

写你看重什么，而不是你值多少。每周一次，十五分钟。这是有依据的那个版本。

去做可能失败的事。这和你想做的恰恰相反，而它正是打破这个系统的东西：每一次你失败了而生活仍在继续，那个分数就失去一点权威。

还有，看清那是谁的声音。很多时候在里面响起的并不是你写的：那是别人的一句话，重复了很多年，然后住了下来。那些声音从哪里来。

什么时候该求助

如果这件事正在让你付出具体的代价——你不去开始的关系、你不去争取的工作、为了不暴露而放弃的事——那就去找一位专业人士谈谈。针对低自尊的认知行为治疗有一个专门的模型，在元分析中被研究过，它处理的正是底层的信念——「我不够好」、「我没有价值」——而不是表面的句子。这里是怎样找到一位专业人士。

而如果底下的东西是躲藏——不要被看见，不要被发现——那已经不是自尊了：那是羞耻，它的运作方式不一样。如果读到这里你认出的太多了，那也不必今天就解决：此刻就有一只手可以伸向你。

我用我最看重的那句话收尾。你今天不喜欢自己，这不是一个关于你的事实：这是你正在进行的一次评价的结果，用的是一套你很可能没有选过、也绝不会用在别人身上的标准。目标不是拿到更好的分数。是不再给自己打分。

这些依据来自哪里

1. Neff, K. D. & Vonk, R. (2009). «Self-compassion versus global self-esteem: two different ways of relating to oneself». *Journal of Personality*, 77(1), 23-50. — 自尊与自我关怀：与自己相处的两种不同方式。
2. Wood, J. V., Perunovic, W. Q. E. & Lee, J. W. (2009). «Positive self-statements: power for some, peril for others». *Psychological Science*, 20(7), 860-866. Replicación fallida: Goldman, G. M. et al. (2020). *Journal of Contextual Behavioral Science*, 15, 1-9. — 正面自我陈述的负面效应并无定论：它没有被重复验证出来。
3. Orth, U. & Robins, R. W. (2014). «The development of self-esteem». *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381-387. — 自尊 着一条人生曲线变化，在六十岁前后达到最高点。
4. Kolubinski, D. C. et al. (2018). «A systematic review and meta-analysis of CBT interventions based on the Fennell model of low self-esteem». *Psychiatry Research*, 267, 296-305. — 针对低自尊的认知行为治疗专门模型。

<https://www.vidha.eu/zh/guias/la-autoestima-que-subey-baja>

空着的 椅子。

这一页和这座房子里的其他每一页都不一样。其他的页面试着帮你弄懂一件事，好去做一件事。这一页不是，因为悲伤不是一个要解决的问题，也不是一处要修理的故障。它是爱在失去了自己的家以后所做的事。这里没有方法。有陪伴，有几张没人肯发的许可证，还有那句最能减轻重量的实话：你没有做错。这件事，不存在做错。

先说最重要的：没有必须完成的阶段

也许有人对你讲过那套著名的「悲伤阶段」——否认、愤怒、讨价还价，还有其余的——，也许你对着那张单子照过自己，没有找到自己，于是想：我一定是哪里做错了。这件事应该说清楚：那些阶段是半个世纪前观察面对自身死亡的人描述出来的，观察的不是失去了谁的人。这些年它变成了一套强加给哀伤者的剧本，而作为剧本，它是伤人的：没有顺序，没有要打勾的格子，没有照着手册走的悲伤。有的是你自己的那一种。你正在经历的这一种就是对的一——理由简单得很：因为它就是现有的这一种。

悲伤是一波一波来的

如果它像什么，它不像一段楼梯：它像海。一开始，浪不给人喘息——一个接一个，没有间隔，人只能挣扎着不沉下去。随着时间——你的时间，不是日历的时间——浪与浪之间开始透出空隙：某个早晨，你吃早饭时身上没有压着东西；某次谈话里，你笑了。然后，就在你以为海已经平静下来的时候，一个巨浪不知道从哪里打过来：超市里的一首歌，一张旧纸上那个人的笔迹，一种气味。它把你掀翻，像第一天一样。

那个迟来的浪头不是复发，也不是「你还没有走出来」的证据。它就是这件事本来的样子。悲伤不是用浪有没有消失来衡量的——浪不会完全消失，永远不会，而这样是好的——，它显现在：浪与浪之间，渐渐装得下生活了。要等的只有这个。而它会来。

那些没人肯发的许可证

允许自己活着。会有那么一天——一个月后，半年后，随便什么时候——你发现自己真心地笑了。而笑声背后，像一道鞭子，是内疚：我怎么会好起来？听着：笑不是遗忘。好受一阵子不是背叛谁。你失去的那个人，不需要用你的不幸来证明爱——爱早已经被证明过了。你活出的每一个好时刻，都不会从那个人身上减去什么。你的生活和对那个人的记忆之间，没有一本要对平的账。

允许自己在「该好了」的时候还没好。世界给的期限是几个星期——葬礼、吊唁，然后回归正常。而恰恰是在周围的人不再过问的时候，很多哀伤的人才真正开始落进那份缺席里。如果到了半年，到了两年，还有一些日子沉得像第一天，你没有迟到。悲伤没有保质期，别人给你定的期限——那句「差不多了吧」，那句「你得重新开始生活了」——说出的是说话人自己的不自在，不是你的日历。

允许那些「怪事」。和那个人说话。对着照片讲今天过得怎么样，对着空椅子问一句意见，收着那件没有洗过的毛衣。这些没有一样是发疯，也不是「不肯接受现实」：这是爱在它仅有的方式安放自己。与逝者的关系不会结束——它换一种形状。母亲、兄弟、女儿，这些人不是被「走出来」的：是慢慢学会用另一种方式带着他们。放在里面，而不是走在旁边。

三件能减轻一点的小事（不是修好，是减轻）

说出那个名字。哀伤的人周围会长出一圈奇怪的沉默：人们避开那个缺席者的名字，怕「让你想起来」——好像你忘记过似的。这个包围圈，由你来破：说出来，讲那个人的事，请别人给你讲那个人的事。被分享的记忆，比一个人独自看守的记忆轻。

提前看见那些日子。忌日，生日，第一个没有那个人的春节或圣诞节。有两件事知道了会有帮助：前一天往往比正日子更疼——身体在倒数，哪怕你不看日历——；还有，为那一天准备一个小小的安排（去那个地方，做那个人爱吃的菜，和某个具体的人待在一起，或者刻意地独处），能把一个袭击你的日子，变成一个由你来迎接的日子。

让身体做它的那部分。悲伤在身体上是耗人的——觉睡不好，饭吃得乱，脑子转不动，夜里塞得满满的。这不是软弱：这是你正在做的那件看不见的工作有多大。像对待一个正在康复的人那样对待自己，因为你就是：要求减半，睡眠和吃饭当作药，没有目的地散步。

如果在悲伤里的是你爱的人

也许空着的不是你的椅子，而是你所爱的某个人的，你来到这里，是想知道怎么帮。短的回答：不要要求那个人好起来；不要因为不知道说什么而躲开——哀伤的人不需要句子，需要的是你不消失——；还有，说出那个缺席者的名字。长的回答在陪伴者指南里：在场，却无法修好。

什么时候去找专业的陪伴

悲伤，哪怕是最摧毁性的那种，也不是一种病。但它有时会搁浅：如果过去了很多个月，浪与浪之间没有透出任何空隙——一个也没有——，如果日常生活仍然完全停着，如果内疚不停地碾磨，或者整个世界持续地失去了颜色，那就不必等到沉底才去找有经验的陪伴。这里有怎么找到它，一步一步。去，不代表你的悲伤做错了：代表你不想一个人做这件事。谁都不应该一个人做。

最后一件事，也是这一页唯一敢于断言的一件事：这份疼是爱的价钱，付这个钱，是因为值得。悲伤不是一件发生在你身上、等着被你战胜的事。它是爱，在学着没有家地活下去。它要多久就多久。而你，没有迟到。

如果这些天的重量大过了你自己，别一个人扛：这里有一只现在就伸得到的手。

<https://www.vidha.eu/zh/guias/el-duelo-no-tiene-plazos>

身体在那之后 还在做的事。

那件事发生在几个星期前，或者几个月前，可它还在这里。画面在你没有召唤的时候自己回来。一声关门就让心跳飙上去。你睡不好，或者根本睡不着。你绕路，为了不经过那条街，为了不看到剧里的那个场景，为了不谈起那件事。有些时候你觉得离一切都很远，像隔着一层玻璃。而在这一切之上，还有一个声音坚持说：你早就该走出来了。这份指南就是为了这个：告诉你身体在做什么，什么是可以预期的，什么让它维持不散，以及在哪一个时刻，该有人来陪你。

你察觉到的这一切，不是软弱

先说那件把其余一切都理顺的事：在可怕的事发生之后，身体不会一下子回到原位。它会在警戒模式里停留一段时间，而那个模式带着一些让人害怕的症状——之所以害怕，恰恰是因为没有人事先告诉过你它们会来。

画面不经允许就回来，在一天里的任何时刻。噩梦。一个从前不会让你回头的声音，现在让你整个人一跳。总在扫视周围的感觉，哪怕根本没有什么需要扫视。为了不碰到任何能让你想起它的东西而绕的那些路。为一点小事就炸开的易怒。那层雾，那种不真实感，那种从外面看着自己的感觉。还有内疚，几乎总是有：为你做过的，为你没做的，为你还在这里。

这一切都不代表你坏掉了。它代表你的警报系统真的响过——因为确实有理由——而它还没有完全降下来。这是一个身体在做「出了

严重的事之后身体会做的事」，不是性格上的缺陷。

而大多数人不用治疗也会恢复

这件事几乎没人讲，却值得早点知道：在最初的几个星期里，有大量的自然恢复。经历创伤事件的人当中，大多数不会发展成创伤后压力症；通常的估计大约是五个人里有一个。也就是说，另外四个会随着时间的、随着身边的人、随着周围的生活好起来。

所以在第一个月里，临床指南建议的不是马上投入密集的治疗，而是一件听起来被动、实际上不是的事：持续留意。观察它怎么变化，同时把「如果它不退就去求助」的那扇门留着。不是因为它不重要，而是因为它很多时候会自己退，而在那几个星期里硬推，并没有帮助。

这不等于咬牙硬撑。它的意思是，有用的问题不是「我是不是出问题了」，而是「这个在往下退，还是在住下来」。

不要逼自己马上把它整个讲出来

这里有一件违反几乎所有人直觉的事，值得说清楚——因为有很多人被别人怀着最好的意图，做了恰恰相反的事。

在灾难、事故或者侵害之后，有很多年，人们会提供一种单次的会谈，要求当事人尽快把发生的一切详细讲一遍，好把它「卸出来」。当这件事被研究之后，预期的好处并没有出现：证据显示它并不优于什么都不做，而且有迹象表明，在某些情况下它让人更糟。现在的指南，无论英国的还是国际的，都建议不要这样做。

所以，如果有人在催你现在就把它整个讲清楚、讲得一五一十一——或者是你在催你自己——，你可以放下那个要求。讲出来是有用的，前提是它从你身上出来，对着你选的人，按你定的节奏。说话，和被自己的记忆审问，是两回事。

真正让这件事维持不散的：回避

如果有一个机制能解释为什么有些人卡住了、有些人没有，就是这一个。

那件事之后，你开始回避。回避那个地点、那个时间、那首歌、那场对话、那条路、那条新闻。而每一次回避，你都会立刻感到松一口气——那是真实的，不是想象的。但那份松弛是分期付款的：它在向你的大脑确认，那个东西今天依然危险。再也没有踏上过的地方，就再也没有机会被重新学成安全的。

于是世界一点点收窄。先是一条街。然后是那个街区。然后是出门本身。而生活开始围着一段记忆来安排，而不是围着你。

出路不是一下子硬闯。恰恰相反：小剂量，而且由你来选。走近那条街但不进去。有人陪着进去。待两分钟。每一次你留下来，并且确认今天什么都没发生，你的大脑就在旧的那一行上面写下新的一行。而如果它压垮了你，就退一步，换一个更小的：你没有失败，你只是选大了尺寸。

在这期间，什么有用

作息。在同一个钟点起床和睡觉，哪怕没胃口也吃东西。当里面一片混乱时，外面的结构会把人撑住。这不是装饰：破碎的睡眠会让其余的一切更糟。

人，哪怕不谈这件事。不需要说什么，有人在旁边就有用。见一个人，和一个人吃饭，和一个人并肩走走。孤立是这件事长胖的土壤。

活动。尤其是走路。它帮身体把留在里面的那股激活卸完。

酒精，不行。它把噪音关小一个小时，然后破坏睡眠，并让那些画面回来得更凶。它是最顺手的出口，也是把这件事拖得最长的那一个。

还有关于新闻的一句提醒。如果那件事出现在媒体上，一遍遍地翻看会让警报一直开着。一天看一次是获取信息；看二十次是让自己

重新暴露一次。

什么时候该有人陪你

临床指南使用的参照点是「一个月」：如果距离那件事已经过了一个月以上，而症状还在，没有松动——或者反而更重了——，那就是该去咨询的时刻。更早也可以：如果它从一开始就非常强烈，如果你没法工作、没法照顾依赖你的人，如果世界收窄得很厉害，或者如果你在靠喝酒入睡。

而且值得知道现在有什么可用的，因为这会让人少一点害怕：创伤后压力的一线治疗是心理治疗，不是药物。它们被建议放在药物之前。最有实证支持的两种，一种是聚焦创伤的认知行为治疗——通常八到十二次，内容包括弄懂你身上正在发生什么、处理那份过度激活和侵入的记忆，以及处理内疚与羞耻——，另一种是 EMDR。它们不是让你无谓地重历一遍：它们是在有人陪着的情况下把它处理掉，好让它不再自己回来。这里是怎样找到一位专业人士，也包括钱紧的时候的选择。而如果哪一刻那份重量超过了你能承受的，现在就有一只手可以伸到。

最后是大多数人最需要听见、却最少被告知的一句：这件事没有保质期。创伤后压力在事件过去很多年之后，同样能被成功治疗。如果你的那件事发生在很久以前，而你已经默认太晚了——默认这就是你现在的样子，默认已经无事可做——，那不是真的。它今天依然可以治疗，用的和上个月才发生时是同一套东西。要停止把人生围着那一天来安排，永远都不算晚。

<https://www.vidha.eu/zh/guias/despues-de-algo-terrible>

结束了， 而谁都不是坏人。

没有背叛，没有争吵，也没有任何可以说出口、足以解释你现在状态的事。它只是不再运转了，或者你们中的一个先看清了它修不好。而现在你比自己觉得合理的还要糟：睡不着，做不动事，没决定要看却打开了对方的主页——而在这一切之上，还有一种不舒服的感觉：觉得自己没有资格这样，因为没有人去世，也没有人对你做了什么。这份指南就是为了这个。

这是一场哀悼，哪怕没有人这样称呼它

当有人去世时，是有许可的。有告别式，有假可以请，有人打电话来，有一句大家都会说的话——「节哀」。而当一段关系结束、又没有人做错什么时，这些一样都没有。第二天你照常上班。别人问上两次，然后换了话题。三个星期后，人们期待你已经好了，或者至少看起来好了。

可你失去了一个每天都在说话的人，而随着这个人，你还失去了几样几乎没人算进去的东西：你原本理所当然的那种生活，那些已经不会发生的计划，一群可能要被分掉的朋友，一个家，一套作息，还有「在那段关系里的那个你」。这是同时发生的很多种失去，而其中只有一种有名字。

所以第一件事，是把那份要求从自己身上卸下来：你没有小题大做。你是在没有哀悼许可的情况下哀悼。

为什么它会疼在身体里

因为那不只是陪伴：那是一个调节器。当你和一个人长期生活在一起，你的神经系统会习惯依靠那个人来平静下来——他回来时的声音，夜里身边的身体，上午那条消息。这不是浪漫化：这是一个学会了的模式，而当它消失时，身体会把它当成一种生理上的缺失来感受。

所以才有那些你察觉到、却没预料到的事：胃里的空，一声通知就让你一惊，出了什么事时想立刻告诉他的冲动，失眠，没有胃口或者胃口全开。这一切都会平复下来——系统会重新适应——但它需要几个星期，不是几天，而且是磕磕绊绊地过去。

那个没有答案的问题

有一个几乎所有人都会掉进去的循环，也正是它最能把这件事拉长：翻来覆去地想。为什么。是在哪个时刻。如果我当时换个说法。如果我们早点去做咨询。如果我现在写给他会怎样。

它感觉起来像是在处理这件事——好像想得够多，就会得出一个让你安心的结论。但它不会。关于分手的研究在这一点上相当一致：反刍，也就是关于那段关系的重复性思考，与更慢的恢复和更长的痛苦相关联。不是「想很多帮助很小」：是它把时间拉长。

而你之所以永远得不到答案，是有原因的：通常并不存在一个答案。关系不是因为一个原因结束的；它是因为一堆再也解不开的小事累积而结束的。去找那个「断掉的确切时刻」，是在找一样不存在的东西。

每次去看，都重新掀开一次的伤口

现在是这份指南里最有用的部分，因为它被测量过，也因为几乎所有人都在不假思索地做。

去看对方的社交媒体，会让恢复变糟。这不是直觉：有研究用日记法和实验，在数百人身上追踪了一段时间。主动去看——特意点进去看他发了什么——与更强的痛苦相关联，而且不只是当天，第二

天也是。做这项研究的人把它叫做「二十四小时的情绪宿醉」。而且这个效应并不只是第一周的事：在三个月和六个月之后依然出现。

更何况，最能击中你的，恰恰是你将会看到的东西：他看起来很好、在玩得开心、似乎已经向前走了的照片。它是不是真的并不重要——没有人会把难熬的夜晚发出来——你的大脑会把它记录成一个证据：他没有那么疼。

所以从那些研究里得出的实际建议，不是「你要有意志力」，而是具体得多的一件事：静音，或者取消关注。不需要什么戏剧性的动作，不需要拉黑，也不需要解释。只要把那条捷径拿掉。你是在把每天傍晚绊你一跤的那块石头，从路上搬走。

一个诚实的补充，因为流行的「零接触法则」被说得很绝对，而证据并没有对所有情况都那么斩钉截铁：被扎实测量过的，是看对方社交媒体的影响。对于其他形式的接触，结果更参差。所以如果你们因为房子、狗或孩子而必须沟通，你并没有做错。屏幕是另一回事。

还有记忆，它会作弊

你会记错，而这件事值得事先知道。隔开一段距离之后，记忆会留下那些好的傍晚，而丢掉疲惫、丢掉重复了无数次的同一场争吵、丢掉「有人陪着却依然孤单」的感觉。你手里剩下的是一版被剪辑过的关系——然后你拿它去和你的当下比较，而当下是粗糙的、未经剪辑的。那场比较是被做了手脚的，输的永远是当下。

对此有一个简单的解法：把它写下来。在纸上，诚实地列出它为什么不运转。不是为了恨谁：是为了在记忆开始给它化妆时，手边有一份原件。在你差点要写消息给他的那些日子里，读一读它。

在它过去的期间，什么有用

还是作息。在固定的钟点起床、吃饭、出门。当内在的结构塌了，外在的那个会把你撑住。

人，哪怕你一个都不想见。不一定要谈这件事。是为了不在自己脑子里连续待上十四个小时。

现在不要做重大决定。不要搬城市，不要辞职，不要和别人也断掉。头几个月会扭曲判断；重要的事可以等三个月。

还有，要预料到浪。这件事不是直线下降的。你会有一个不错的星期，然后超市里的一首歌把你打回第一天。那不是复发，也不代表你没在往前：那代表那是一段真实的联结。潮水起起落落，而底下的水位，在退。

什么时候该求助

如果过了好几个月完全没有任何好转，如果你没法工作也没法照顾自己，如果你在靠喝酒入睡，如果出现了一种已经不只是关于分手的很低的情绪，或者如果你在每一段关系里都认出同一个重复的模式——去找一位专业人士。最后那一点尤其值得，因为它处理起来效果很好。这里是怎样找到一位专业人士。

最后一件事，也是最难相信的一件。此刻看起来，你失去的是那个本来要共度余生的人，而那份感觉完全是真实的。但它不是一个预测：它是这个时刻的一个症状。人会重新去爱，而且会重新爱得好，很多时候还更好，因为他学到了一样从前不知道的东西。你不必今天就相信这句话。只要不要根据「从这里看出去的世界」，去做任何不可挽回的决定。

<https://www.vidha.eu/zh/guias/cuando-se-acaba-y-nadie-era-el-malo>

没有人说出 他是怎么走的。

他们来向你致哀，说到最后一句就把声音压低了。他们问「后来发生了什么？」，然后又后悔自己问了。有些人不再打电话来。而你正同时扛着两样东西：他不在了的那个空缺，还有一个停不下来、却没有人敢大声说出口的问题。这份指南就是为这件事写的。它不会告诉你他为什么那样做——没有人能。它讲的是关于「这一种哀伤」我们已经知道的东西，而那比别人告诉过你的要多。如果「不想再继续下去」的念头也出现在你身上，不要等：拨打你所在地区的紧急电话或危机专线。在经历这件事的人身上，这比你以为的更常见，而且它是可以被照顾的。

不是你哀伤得更糟。是这是另一种哀伤

我从这里开始，因为几乎每一个走到这一步的人，都会怀疑自己是不是哪里出了问题——为什么我和别人不一样。

因自杀而失去亲人的人，普遍带着更多的内疚、更多的羞耻、更强烈的被抛下的感觉，以及远远更多的反刍：关于「为什么」，关于那场死亡的种种情形。这些不是奇怪的反应：它们正是这一种哀伤被描述出来的样子。而且它们是叠加在任何一场失去本就带来的一切之上的。

还有一件事，也是人们听到时最感到松了一口气的一个发现：以这种方式失去亲人的人，得到的社会支持比其他失去亲人的人更少。这不是你的错觉。这是被测量过的。人们会退开、会转移话题、会笨

拙地说错一句话，然后因为怕再说错第二句而消失。所以，如果你觉得自己比爷爷去世时更孤单，那不是因为处理得不好：而是你确实更孤单。

那个没有答案的问题

「为什么」占据的位置，从外面没有人想象得到。反复重建最后那几天，一遍遍重读对话，寻找那个你漏掉的信号，想象另一个版本的事情经过——在那个版本里，你做了别的事。

而在这里我必须告诉你一件不舒服的事：你很可能找不到它。不是因为你找得不够好，而是因为一个人在极度痛苦的时刻所做的事，并不总有一个能装进一句话里的解释——更不会有一个能让你安心下来的解释。这份哀伤的一部分，就是学会在没有那个答案的情况下活下去。不是忘掉它：而是不再需要它，才能继续走。

关于内疚，有一件具体的事。脑子制造「如果我当时……」的能力大得惊人，而它们全都有同一个陷阱：你是现在建构它们的，带着「后来发生了什么」这个信息。而那个信息，当时的你没有。你是在用当时还不存在的资料，去审判当时的自己——而这场审判永远会判有罪，因为它就是为此而设的。

周围的人在做什么，以及为什么

你周围的沉默，通常不是轻蔑。是害怕：怕说出那个词，怕问得太多，怕把你弄哭，怕说出一句很糟糕的话。可结果是一样的——你失去了你需要的那场对话。

如果这对你有用，这句话是可以大声说出来的：「你可以问我；比起我们假装什么都没发生，我更想要你问。」大多数人会因此松一口气，因为他们本来就卡在那里，不知道从哪里进来。

而污名还有一个更糟的后果，值得知道：因为怕被责怪、被评判，许多和你处境相同的人会回避去寻求专业帮助。也就是说：污名不只让人孤立，它还把人从「有用的东西」旁边推开。如果你发现自

己在想「我才不要去找心理师讲这件事」，请知道那是被描述过的图景的一部分，而不是你自由做出的一个决定。

什么有帮助

关于专门针对这一种哀伤的治疗，证据是有限的，结果也参差不齐——我这样说，是因为我不想卖给你并不存在的确定。但在做这件事的人当中，有三点是有相当共识的。

第一，先处理创伤的那部分，再谈其他。如果是你发现了他，如果你当时就在近旁，如果有些你没有选择的画面反复回来，那需要它自己的处理方式，而且要排在哀伤工作之前。这里不是从「说说你的感受」开始的。关于创伤的那篇指南解释了身体会拿它做什么。

第二，由经历过同一件事的人组成的团体。这是最站得住脚的一项，而且不是偶然：在那样的房间里，你不必解释任何事，也不必一边说一边照顾对方的表情。参加过的人形容说，自己不再觉得像个怪物；还有一件他们没料到的事——看见一个比自己早走了三年的人，发现他还站着。那个画面所做的工作，是任何建议都做不到的。

第三，如果出现了「这件事正在硬化」的迹象，就去找专业帮助。不是每个人都需要，也不是从第一天就需要：是给需要的人——而在这一种哀伤里，需要的人比在别的哀伤里更多。

再加两件人们会感谢的实际的事。一：如果可以避免，头几个月不要做大的决定——搬家、辞职、把房间清空。二：忌日、生日和那些有标记的日子，是要提前准备的；它们照样会来，但如果你事先决定了那天你人在哪里、和谁在一起，它们来的样子会不一样。

什么时候该求助——这一段我是认真的

而我在这一篇里比在别的指南里更坚持，是有原因的：以这种方式失去亲人的人，出现抑郁、创伤后压力、哀伤硬化下来的风险更高，出现自己也有自杀念头的风险也更高。

我说这个不是为了吓你。恰恰相反：因为如果那正发生在你身上，这并不意味着你正在变成他，也不意味着这件事会遗传。这意味着你属于那一群最需要「有人知道」的人。如果你已经好几个月无法运转，如果你完全回避一切会让你想起他的东西，如果你为了睡着而喝得更多——那件事有它自己的指南——或者如果你察觉到自己正在一点点熄灭，就去找你的医生或一位专业人士。这里是怎样找到一位专业人士。

而如果「不想再继续下去」的念头出现了，那就在今天、并且当面去求助：你的医生、急诊、一个会留下来陪你的、你信任的人，或者这些专线之一。它们接的正是这件事。

我用关于「结局」我唯一觉得诚实的那句话收尾。这件事不会被「克服」——不是人们用那个词时的意思。它会随着时间和帮助，变成某种你可以背在身上、而它不再拦着你去生活的东西。很多今天站在你这个位置上的人，当年别人这样告诉他们时，他们并不相信。而这件事还是发生在他们身上。

这些依据来自哪里

1. Pitman, A., Osborn, D., King, M. & Erlangsen, A. (2014). «Effects of suicide bereavement on mental health and suicide risk». The Lancet Psychiatry, 1(1), 86-94. — 因自杀丧亲后自身的风险与更少的社会支持。

<https://www.vidha.eu/zh/guias/el-duelo-tras-un-suicidio>

没有葬礼， 而确实少了一个人。

没有人送花。没有假可以请，或者有两天，然后你就像什么都没发生过一样回去上班。知情的人说「至少你知道自己能怀上」，你点点头，而心里有什么东西塌了下去。你心里还有一部分在问：为一个还没出生的人这样难过，我到底有没有资格。

你有。而且你周围正在发生的事，是有名字的。

它叫「被剥夺的哀伤」

这是研究这件事的人所用的词，而它准确地描述了你正在经历的东西：一种社会不承认它是哀伤的哀伤。没有仪式，没有假期，没有一个可以安放它的地方。别的失去都自带说明书——守灵、慰问、有人端着饭菜出现。而这一种，自带的是沉默，还有一些会伤人的句子。

而这有一个值得理解的后果：当一场失去在外面得不到承认时，在里面承认它就难得多。你因为「反应过度」而感到的那份内疚，有很大一部分并不属于你：那是一个不知道该拿这件事怎么办的环境借给你的。

值得把它有多常见说清楚：大约每五次已知的妊娠里，就有一次是这样结束的。它是最常发生、也最少被谈论的失去之一。你身边很可能有好几个人经历过，而你并不知道。

失去的不只是一次怀孕

这解释了为什么它疼得比「按周数算应该有的程度」更厉害。

怀孕一旦发生，脑子就开始建造：他会是什么样子，会像谁，明年的过年，那个几乎已经选好的名字。当失去到来时，走掉的不只是那次妊娠：走掉的是一整个已经搭好的未来，还有一个你已经开始穿上的身份。这些从外面一样都看不见，而这些全都需要被告别。

还有一件几乎没有人提醒过的事：原本的预产期那一天，通常很难熬，连没料到它会难熬的人也一样。如果那天到了而你不明所以地垮掉，去看一眼日历。你不是在往回走：那是一个纪念日。

这不只是难过，而且这是被测量过的

这里有一个让很多人重新踩到地面的发现。在一项参考研究里，在流产或宫外孕之后一个月，大约每十位女性中有三位，在创伤后压力症状的筛查上呈阳性，同时伴有升高的焦虑和低落情绪。到第九个月，这个比例明显下降了——但不是所有人。

这意味着两件事。一：如果有些画面不请自来，如果你会绕开超市里婴儿用品那一排，如果看到别人的超声照片会让你整个人不好，那你不是在小题大做：那是有临床名字的，而且是可以治疗的。二：「随着时间会好起来」对很多人来说是真的，「对另一些人不会」也是真的。两者都正常。

除此之外，还有身体在做的事。激素骤然下降，身体的恢复和哀伤同时发生，而且很多时候你还得在这两件事的中间继续去上班。

为什么你的伴侣看起来是用另一种方式在扛

这是最伤人的事情之一，而且几乎总是被误读。

伴侣之间的哀伤通常是不同步的：在时间上、在强度上、在表现方式上都不一样。一个人哭，另一个人一头扎进工作。一个人每天晚上都想谈，另一个人连提都提不出口。而从里面看，这会被读成「他不在乎」或者「他不给我空间」，但很多时候那是换了包装的疼——而且对于没有在怀孕的那一方，社会给的许可还更少。

有帮助的不是「同步」，那做不到。是把它说出来：「我需要谈这件事，你现在需要不谈；我们定一个固定的时间，在那个时间之外我不来找你。」把这个落差说出来，能防止它变成一句指责。

该做什么，以及该向别人要求什么

给它一个名字和一个位置。即使没有社会性的仪式，也可以自己做一个：一个日子、一封信、一件物品、一棵树。这听起来很小，却是事后最多人提到的一件事。哀伤需要一个落脚的地方，你不给它，它就一直悬在空中。

不要再找原因了。脑子会去翻查那杯咖啡、那趟旅行、那次生气、那次运动。这几乎从来不在任何人手里，而那种搜寻不是调查：那是伪装成方法的内疚。

教身边的人该说什么。大多数人说出可怕的话，是因为不知道，不是因为残忍。「你不用说什么；只是别装作没发生过就行」——这句话替你周围的人解决了难题，也替你省掉了那些句子。

去找经历过的人。失去孕育中的孩子的支持团体，能给出好心的朋友给不了的东西：不必解释任何事。

还有，先不要做任何大决定。再试一次、不再试、搬家、换工作。头几个月，是做那些会持续好几年的决定的坏时机。

什么时候该求助

如果过了几个月你仍然无法运转，如果你完全回避一切会让你想起的东西，如果那一天的画面反复回来，如果你为了睡着而喝得更多——那件事有它自己的指南——或者情绪已经低落了好几个星期，就去找一位专业人士谈谈。这里是怎样找到一位专业人士；而且值得说明：专门针对围产期失去的照护是存在的，直接说出它的名字能省下很多解释。

当压着你的是哀伤时，处理的方向就是哀伤；当占据主导的是那些画面和回避时，处理的方向是创伤——关于创伤的那篇指南解释了身体会拿它做什么。而如果此刻你再也承受不了更多，那也不必今天就解决：此刻就有一只手可以伸向你。

我用关于「结局」唯一诚实的那句话收尾。这件事不像感冒那样被「治好」，而任何告诉你「三个月后你就和从前一样了」的人，都没有经历过它。真正会发生的是另一回事：它不再占满全部。它装得下了。而会有那么一刻，你可以想起来，而不必赔上一整天——不是因为你把它甩在了身后，而是因为你不必再一个人把它举着。

这些依据来自哪里

1. Farren, J. et al. (2020). «Posttraumatic stress, anxiety and depression following miscarriage and ectopic pregnancy: a multicenter, prospective, cohort study». American Journal of Obstetrics and Gynecology, 222(4), 367.e1-367.e22. — 一个月时，接近十分之三的人有创伤后症状。

2. Doka, K. J. (1989). Disenfranchised Grief: Recognizing Hidden Sorrow. Lexington Books. — 「被剥夺的哀伤」这一概念。

<https://www.vidha.eu/zh/guias/la-perdida-que-nadie-nombra>

在场，却无法修好。

你的姐妹。你的孩子。你的父亲。一个你爱得胜过爱自己的人正在受苦——一段摧毁他的关系，一种疾病，一种抬不起头的悲伤——而你愿意付出一切去把它修好。可是修不好。你挂断电话，胸口发紧，觉得自己什么用也没有。这份指南是写给你的：写给那个在旁边看着的人，那个陪着的人，那个为别人的痛而睡不着的人。世上写下的几乎一切都是给受苦的人的；几乎没有一样是给爱着他的人的。

那个击垮我们的误会：帮助不等于修好

想要解决问题的冲动，是纯粹状态下的爱。你看见女儿受苦，你整个身体都围着一个使命组织起来：找到那句话，那个方案，那个人脉，那记能把它修好的推力。而当它没有出现——因为有些痛根本不存在这样的东西——，你断定自己失败了。断定「只是在旁边陪着」，是那些什么都做不成的人拿到的安慰奖。

事情恰恰反过来，而弄懂这一点，会改变接下来的一切：受苦的人很少需要一个工程师。他需要一个见证者。一个在他面前不必假装自己没事的人，一个不被他的痛吓到的人，一个不会立刻把这份痛变成一个项目的人。不请自来的建议——哪怕它是好的，哪怕它是对的——传到另一头，往往变成了另一样东西：「你没有把自己的苦处理好。」在其余一切之上，又多了一次纠正。

「在场」不是「什么都做不了」之后剩下的那点东西。「在场」正是需要的那件事。在一个不动声色的人身边哭，会以任何解决方案都够不到的方式让人平静下来——不是靠魔法：因为有人陪着的痛，和独自一人的痛，重量不一样。凡是经历过这两种夜晚的人，都

懂。

无话可说时说什么

有一个黄金问题，如果这份指南只留给你一件工具，就留这一件：

「你想让我和你一起想办法，还是只想让我听？」这个问题同时做两件事：它尊重人——把主导权还给一个失去了一切的人——，也替你卸下了「猜」的焦虑。多数时候，回答是「只听」。而真正地听，在对方说话时不忙着准备自己的回答，是一个人能为另一个人做的最难、也最了不起的事情之一。

托得住人的句子：「我在这里。」「在我面前，你不必好好的。」

「我没法替你拿走这个，但你不会一个人扛着它。」「我不知道该说什么——但我不会走。」注意它们的共同点：没有一句试图减少痛。每一句都在减少孤独。那是唯一真正握在你手里的东西，而它已经很多了。

还有那些怀着最好的意图却伤人的话：「一切都事出有因」，「你要坚强」，「还有人比你更惨」，「换作是我……」，追问细节的盘问，一连串的建议。它们共享同一个出厂缺陷：它们要求受苦的人，用一种让我们更舒服的方式去处理他的痛。

最难的情形：你看见了伤害，而他不听你的

单独说一说最令人无力的那个场景：你的姐妹在一段正把她一点点熄灭的关系里——你看得清清楚楚，清楚到发疼——而每次你说出口，她就关上，替它辩护，又远离你一点。这个网站里有一整篇解释：为什么她看不见你看见的东西（那座大楼从里面看不见），还有为什么「知道有伤害」不足以让人离开。读一读，能帮你理解她——也能让你不再把她的辩护当成针对你个人的事。

可操作的那一点是反直觉的：推，会把她推远。每一次最后通牒，每一句「我真不懂你怎么还跟他在一起」，每一句带着怒气说出的真话，都让她更孤独——还给对方递上了材料（「你看？你家里人

都反对我们」)。真正管用的、长远看唯一管用的，是做那扇永远不关上的门：「无论发生什么，无论你怎么决定，我都在这里。没有条件。没有『我早说过』。」人是在有地方可去的时候，才走出那座大楼的。你的工作不是把门撞开。是让你自己那扇门开着，灯亮着——需要多少年就多少年。

你自己的氧气（这不是自私，是物理）

陪伴的人也会磨损，而且几乎从不允许自己说出来——「受苦的是她，我有什么资格抱怨？」但一个被掏空的陪伴者，谁也托不住：他想传递平静，传出去的却是精疲力竭。你的休息，你的界限，你照常运转的生活，不是对受苦者的背叛。它们是在维护你用来帮助别人的唯一那件工具：你自己。

这包括三张具体的许可证。允许你在这里也设界限——爱一个人，不等于二十四小时随叫随到。允许你继续笑、继续工作、继续生活——不必内疚：你的快乐不会从他的痛里偷走什么。还有，允许你为你自己找专业帮助——陪伴一场漫长的受苦，是一份在临床上真实存在的重担，陪伴者也会去做心理治疗。陪得最好的那些人，尤其会。

不属于你的那部分

还有最难接受的一部分，慢慢地说出来：你没法替她走那条路。用尽你所有的爱不行，用尽你所有的道理也不行。她的过程有她自己的节奏，而那个节奏，无法从外面谈判。爱一个受苦的人，包括尊重一段你觉得漫长得没有尽头的时间，尊重一些你并不认同的决定，尊重一些让你心碎的反复。不是因为这样是对的——而是因为这是她的。你的无力不是你的爱的失败。它是一个证据，证明你爱的是一个人，不是一个项目。

最后一件事，以防某个夜晚变得很黑：如果你担心的是他的性命，别一个人扛着这个——那通求助的电话，你也可以打；打了，不是背叛他的信任：是「在场」。为了帮忙而求助，也是一种留下。

没有人记得自己最糟的那个夜晚，别人对他说过的确切句子。所有人都记得谁留了下来。你留下来。就是这个，而它，是巨大的。

如果那个黑夜里你担心的是一条性命，而你不知道该怎么办：这里有一只现在就伸得到的手。

<https://www.vidha.eu/zh/guias/acompanar-a-quien-sufre>

当一个你爱的孩子病了。

有一种痛，和任何别的痛都不一样：爱着一个病得很重的孩子，却什么也做不了来治好他。你愿意付出一切去和他交换，去替他扛走病——可是不能。也许你是他的父亲或母亲。也许你不是亲生的父亲，却一样地爱他。也许他是你的外甥，你的孙儿，是那个与你共度一生的人的孩子。亲缘叫什么名字都无所谓：你像爱一个孩子那样爱他，而看着他这样，正在把你从里面撕开。这份指南是写给你的——写给那些撑着的大人，因为那个孩子也许还读不了、也还不能完全理解他身上发生的事，可你们能，而你们，是可以被陪伴的。我不会向你保证这能把它修好；有些事，没有任何言语能修好。但它可以是只手：为了那份无力，为了知道对他说什么，为了找到那个真正存在的帮助。

无力，就是那道伤

如果要给你几乎每时每刻都感到的东西起一个名字，那多半就是它：无力。它有一个值得听的解释，因为那不是你的软弱。你天生就是要保护那个孩子的。你的身体，你整个的本能，都被设计来挡在威胁他的东西前面，去解决，去修好。这正是一个爱着孩子的大人所做的事：把危险挪开。可是一场疾病，不是一个你能用双手挪开的危险。你没法亲手给它做手术，没法替他扛着它，也没法说服它离开。于是那整股保护的力量——它无比巨大——找不到可去的地方，就转向了里面，疼得就像无力该有的那样：每时每刻，压着嗓子，像一台不停的发动机。

从一开始就说清楚：那份无力不意味着你在辜负他。它意味着你用全部在爱他，而他身上发生的事，比你的双手更大。这是无处可去的爱。而尽管你没法治好他——这是真的，我不会骗你——，你确实还有非常非常多可以做的。而去做这些，既是对他最好的，也是我所知道的、治疗无力的唯一那味药。

不能治好，不等于什么都不能

这里是整份指南里最重要的一个转折。面对疾病你觉得自己没用，因为你用唯一一杆尺来量你的用处——治好他——而那杆尺不在你手里。可是还有一整张别的清单，上面的事都在你手里，而且它们比看上去要紧得多。

你可以做那个稳的在场。对一个生病的孩子，知道「你在」——平静，恒定，就在那里——，比任何解释都值钱。你是他的地面，而脚下一块稳的地面，会改变一个人穿越任何事的方式。

你可以去理解这场病。去了解，去问医生，直到你真的弄懂，知道接下来会怎样。知识不能治病，但它能把恐惧降下来——未知的东西总是更吓人——，也让你成为他在这个系统面前最好的辩护人。

你可以让医院不那么冷硬。那些日常的惯例，那个一直在的毛绒玩具，那个一直在的玩笑，医疗之间那些正常的时刻。是你，把一间病房变成一个「还可以做个孩子」的地方。

你可以协调，可以争取。问那些问题，记好账，为那些手续去周旋，在他还太小、发不出声音的时候，做他的声音。那才是真正的保护。

你还可以在疾病里，护住他的童年。让他玩。让他笑。让日子里有些傻乎乎的下午，而不只是检查和害怕。这不是轻浮——这是攸关性命的：一个孩子哪怕生着病，也需要继续做一个孩子，而这个，你可以送给他。

把那股无处可去的保护之力引到这里，就是把无力变成有用的爱。而这个动作——去做，而不只是去受苦——，同时也是保护你自己不沉下去的东西。行动，是那口井的解药。

对他说什么

「我不知道该对他说什么。」这是最让人揪心的事情之一，也难怪：没有人教过你这个。这里有几盏灯，同时也知道，每个孩子、每个年纪都是一个不同的世界。

孩子知道的，比我们以为的多得多。他们捕捉空气里的恐惧，捕捉他们一进来就中断的谈话，捕捉那些表情。而没有向他们解释的部分，他们会用自己的想象去填补——而想象几乎总是比真相更糟。沉默，我们以为它在保护，可它往往比一个小心讲出来的真相更吓人。

所以，不要对他撒谎，也不要瞒着他有一件严重的事正在发生。但要把真相，切成他能接住的、他那个尺寸的小块，按他的节奏，只回答他真正问的——不多过他所问的。用简单而具体的词，不要那些让人糊涂的委婉说法。让他来带头：他问，你就平静地、如实地回答；如果他不问，就不要把成年人全部的恐惧一下子倾倒在他身上。

在你确实能安抚的地方安抚他：他不是一个人，无论发生什么你都会在他身边，医生们懂得很多、也全心扑在他身上，还有——这一点很重要——他没有做错任何事（很多孩子会在心里偷偷相信，生病是对某件事的惩罚）。但不要许下你无法兑现的承诺：一句「你一定会好起来」，如果后来站不住，会毁掉你和他之间最宝贵的东西——他的信任。更诚实、也更有力量的，是一句「接下来会发生的事我不全知道，但我知道，我不会在任何时刻松开你的手」。

让他去感受他所感受的——害怕，愤怒，难过——，也让他继续做一个孩子，无需内疚地去玩、去笑。这两件事，可以同时容得下。

而最重要的一条：你不必找到那句完美的话。孩子需要的，几乎从来不是一句话。是你——坐在他身边，还算完整，他的手放在你的手里。「在」，比「说」更值钱。

最后一件事，很微妙：让他偶尔看见你难过，是好的——这教会他，有感受不是坏事，他也不必在你面前假装。但你最深的那份恐惧的重量，不该由他来扛；那是别的大人、还有专业人士的事。对他，请保护他，别让他不得不过来撑住你。

信仰，如果你有

对于有信仰的人，你正在经历的这件事，会像很少有的东西那样考验它。而与此同时，它也可能，在那当中，是极少数真实的避难所之一：一个可以安放「大到无法独自扛起」之物的地方，一个托住你的团体，一份并不天真的希望。信仰不会让恐惧消失——别向它要这个——，但它陪伴，而陪伴，已经很多了。

而如果在这当中，你发现自己在对上天生气，在问「为什么是他，为什么是这个」，我想对你说一件事：那份愤怒，那份责问，不是对你信仰的背叛。那些伟大的传统，几千年来一直为「哀叹」、为「从痛里向天呼喊的人」留着一个位置。在黑暗里怀疑、质问，不让你成为一个不那么虔诚的人；它让你成为你信仰里的一个人。靠向那些托住你的东西——你的祈祷，你的人，你的团体。而如果你没有那份信仰，同一个避难所也可以是别的：爱你的那些人，你赋予事物的意义，你每天付出的爱。你不因为不信，就更孤独。

照顾你自己，也是在照顾他

你会想把一切都给他，什么也不为自己留。这是天性。但有一个值得听的真相，尽管它让人不适：如果你垮了，他就失去了他的地面。人没法从空里付出。照顾你自己——睡一点，吃东西，该哭的时候哭，求助，让别人来换你一下——不是自私，也不是抛下他：是让你自己站得住，好继续做他那个稳的在场。先给自己戴上氧气面罩，不是把它从他那里抢走；那是唯一能让你帮他呼吸的办法。

你有权崩溃。有权不必一直坚强。有权需要有人也来托住你。而且——这是关键——那个帮助是存在的，很多时候是免费的，而用它，是照顾他的一部分。

去哪里找到真正的帮助

在这件事里你不是一个人，尽管看起来像。有一些具体的门可以去敲。（下面提到的机构在西班牙；如果你在别的地方，几乎每一种儿童重症，都有一个当地对应的家庭协会——在诊断名称旁边搜「协会」或「基金会」，几乎总能找到一个。）

医院的社工。这是第一扇门，而几乎没有人知道它在那里。他们的工作正是这个：把你的家庭，和那些为你们这种情况而存在的帮助、资源、协会与心理支持连接起来。去约一个号。它是免费的，而且能打开很多别的门。

那个具体疾病的协会。几乎每一种严重的儿童疾病，都有一个家庭协会，而它们是金子。如果是心脏的——像许多先天性心脏病那样——，在西班牙有「小小心脏」基金会（menudoscorazon.es）：从确诊起就陪伴心脏有问题的孩子和他们的家庭，在医院内外提供免费的心理与情感支持，如果你们需要奔波就提供住处，办各种活动让孩子继续做孩子，还有一个正经历着完全相同之事的家庭组成的团体。对于别的疾病，在诊断名称旁边搜「协会」：几乎总有一个。

那些同样在经历它的家庭组成的小组。有一种安慰，是任何专业人士都给不了你的，而只有另一个「到过你所在之处」的父亲或母亲能给。没有谁像经历过的人那样懂。那些小组——线下的或线上的，几乎总是通过协会——，替你拿走孤独，也给你一些不写在任何手册里的、实用的工具。

心理支持。它不只是给生病的孩子的：是给你的，给你的伴侣的，给兄弟姐妹的。很多协会免费提供它。求它，不是软弱的表现——是一个明白了「这件事没法靠一己之力、赤手空拳扛起来」的人的

表现。

那件几乎没有人敢说出口的事

有一种恐惧，住在所有别的恐惧底下，而你几乎从不大声说出它——甚至不对你的伴侣，也不完全对你自己。怕失去他。我要用世上全部的小心来说出它，因为我知道它有多重，也因为一个被沉默着的恐惧，重量是双倍的。

如果那份恐惧在那里，听我说：那不是你在「认输」，不是在「招来厄运」，也不是对希望的辜负。那是爱，正面地看着那件不可想象的事。而假装它不存在，保护不了任何人——只让你更孤独地和它待在一起。一个父亲、一个母亲、一个爱着孩子的人，竟然不得不怕只是去张望一下「活得比他久」这种可能，这大概是世上最不公、也最难的事。世界的秩序说，是孩子埋葬父母，不是反过来。一个哪怕只是面对那道阴影的人，都值得全部的怜悯，而不该为他所感受的，有哪怕一秒钟的内疚。

而与此同时，带着同样的温柔，让我对你说另一面：一个恐惧不是一个预言。大多数的恐惧不会成真。而搬进那场葬礼里去住——一场也许永远不会到来的葬礼——，会从这里、也从他那里，偷走你们确实拥有的时间，那时间就是今天，而且是真实的。这份功课是一个几乎不可能的平衡，我知道：让恐惧存在，好让它不从阴影里统治你，同时又继续去居住那个真正在这里的生活——在这个下午里，在你握着的这只手里。一个人可以用整个灵魂怀着希望，同时，在里面为「怕失去他」而哭。它们不矛盾；这两件事都是真的，而且可以并存。为还没有发生的事提前哭泣，甚至有一个名字——预期性哀伤——，它是正常的，而且丝毫不背叛希望。

而如果这场病在某一刻走到了一个「安宁疗护」这个词进入谈话的地步，我希望你知道它真正的意思，因为几乎所有人都理解错了。儿童安宁疗护不是放弃。提供它的医生自己就这么说：那不是停止战斗，而是「照顾得更好，活得更好，并且有人陪伴」——把生命

，无论还剩多少，都填满生命。它开始得远在终点之前，与各种治疗并行，而且它照顾的不只是孩子，还有整个家庭：你的痛，兄弟姐妹，给你们喘息，以及——万一最坏的到来——也托住你们。它是在你的定点医院申请的。它不是一场投降；它是「继续照顾」这件事所能有的、最温柔的形式。

而如果在这一切的任何一刻，那份焦灼压垮了你，别等：这里有一只现在就伸得到的手。

你没法把他的病带走，哪怕你愿意为此付出生命。那不在你手里，而放下那份内疚——那份「做不到不可能之事」的内疚——，正是你能扛起其余一切的一部分。因为其余的，你确实能：做他的地面，把真相按他的尺寸讲给他，让帮助进来，为他护住那些做孩子的时光，以及，撑住你自己的恐惧——不藏起它，也不把它倾倒在他身上。他在这件事里不是一个人。而你也不是——尽管此刻你觉得是。

无论发生什么，你这份无法治愈的爱，绝不是——差得很远——一份无力的爱。正是它，让一个生病的孩子永远不孤单。它是那间屋子里最强的东西。而它，在你多希望自己能做到一切的时候显得那么少，其实，几乎就是一切。

<https://www.vidha.eu/zh/guias/cuando-un-nino-que-quieres-esta-enfermo>

我爱的人 说他不想活下去了。

也许他就是这样说的，也许是顺口一提，也许你是在他写的什么东西里读到的。而从那以后，你的胃一直是紧的，反复在想他是不是认真的，也不知道该不该问——或者一问会不会更糟。我从这里开始，因为这正是让你僵住的地方，而这个问题是被研究过的。如果此刻就有直接的危险，别再往下读：打你所在地区的紧急电话。台湾可拨 119 或 1925，香港 999，新加坡 995，中国大陆 120。这份指南是给其余所有情况的。

问，不会把那个念头种进他脑子里

这是让几乎所有人僵住的恐惧：担心一提起来，就种下了一颗本来不存在的种子。正是它让人绕着这场对话打转好几个星期。

这被研究过，而且研究得不少。一项对十三项研究的回顾——涵盖青少年与成年人、普通人群与已处于风险中的人群——没有在任何一项里发现「因为被问到」而增加了自杀念头。美国国家心理卫生研究院说得很直白：询问不会造成也不会增加这些念头，而直接询问可能是识别出风险者的最好方式。甚至有迹象表明相反——把它说出来会让人松一口气。

如果你站在他的位置想一想，这也说得通。一个把这件事在心里揣了几个星期的人，非常清楚自己有它：你并没有在向他揭示什么。你在问的时候真正说出口的，是另一件事——你看见了他身上正在发生的事，你承受得住他的回答，而他不再是一个人扛着它了。

怎么问

用清楚的词。这是最让人不自在的部分，也是最要紧的部分，因为绕圈子传达的恰恰和你想说的相反。

「你是不是在想结束自己的生命？」「你有想过自杀吗？」直接，平静，不加修饰。

如果你问的是「你不会想做什么傻事吧？」，你其实是在索要一个「不会」。你是在教他：你不想听真话。而他会替你省下它——因为处在那种状态里的人，往往会保护别人不受自己的状态影响。清楚地问出来，恰恰证明了相反的事：你接得住那个答案。

然后是最难的部分：闭嘴，等着。那个停顿会显得很长。就让它长。

他说出来之后，怎么办

听，不要修。你的冲动会是给他活下去的理由，提醒他拥有的一切，指给他看那些爱他的人。那是爱，但它不管用：它把他的痛苦变成了一个需要被反驳的论点，也教会他，在你这里得为自己的感受辩护。不要和感受争论。多问：「跟我说说」「从什么时候开始的」「那是什么样的感觉」。

沉默是可以的。不需要去填满它。「我在这里」比任何漂亮的句子都更管用。

不要承诺替他保密。这是最常被要求的承诺，也是唯一一个你不能给的，因为可能会有一个时刻，说出来才是保护他。可以这样说，而且要早点说：「我不会到处去讲，但如果我认为你的命有危险，我会去找帮助，因为我不想失去你。」

也不要承诺你撑不住的事。「我明天早上八点给你发消息」并且做到，胜过「随时都可以打给我」却在凌晨四点没接电话。在那种时刻，一个没兑现的承诺分量远比平时重。

那些看起来有用、其实没用的事

淡化（「谁都有过这样的低谷」）。比较（「有人比你更惨」）。让他为「会造成的伤害」感到内疚——那只会在已有的东西上再加一层羞耻。给快速的建议、解决方案或未来的计划。生气。还有相反的另一极端：把他当玻璃对待，或者从此不再跟他聊别的任何事。他还是同一个人，他也还想听你说说今天过得怎么样。

不要让他一个人扛——也不要你自己一个人扛

你不是治疗，也不该是。你能当的是那座桥。

帮他迈出那一步，而不是把它留在他手里。「我们一起打」比「你应该打个电话」有用得多。主动提出帮他挂号、陪他去、在外面等他。在那种状态里，每一道手续的分量都是平时的三倍，而大多数好的打算，恰恰就是在那里塌掉的。

那些专线也接陪伴者的电话。不一定要由处在风险中的人打：你可以打，说明正在发生什么，让他们针对你们的具体情况给你建议。它们都在这里。

关于「他可能会用到的东西」。把距离和时间放进去是能救命的：危机往往是急性的、会过去的，而在最糟的那一分钟里手边有什么，比看起来重要得多。但这在你们家里具体意味着什么，不是一个网页能解决的：在那通电话里问，或者问一位专业人士，他们会告诉你在你们的情况下该怎么做。

还有，不要一个人扛这件事。这样的陪伴会以一种特别的方式把人耗干，而有一句话值得说出声：保证结果不在你手里。你可以陪着，可以把帮助拉近，可以在场。其余的不取决于你，而相信它取决于你，是让自己也垮掉的最快路径。告诉一个你信任的人，或者为你自己找一位专业人士。这不是自私：这正是让你能继续在场的东西。

什么时候不能等到明天

这是心理教育，不是临床流程。但有些情况是不等的：如果他告诉你已经决定了怎么做或什么时候，如果他开始告别或者把自己的事情安排妥当，如果以前有过一次尝试，如果他喝得比平时多得多，或者如果你只是感觉到这件事已经超出你了。那就打电话——打紧急电话，或者打一条危机专线——哪怕你怕自己弄错，哪怕你怕他会因此生你的气。

我说这个，是因为那正是会拦住你的那个疑虑：是的，他可能会生气。而生气，比另一种结果好承受太多了。而且在实际情况里，大多数经历过那一关的人，事后都感谢有人没有站在原地不动。

<https://www.vidha.eu/zh/guias/alguien-que-quiero-no-quiere-seguir>

你撑着一个人已经好几个月，而没有人撑着你。

它开始时是临时的。而现在，你的一周是围绕着那个人的状态安排的，你睡觉时留着一只耳朵，而你已经很久没有想过自己想做什么了。在这一切下面，还有一件几乎没人说出口的事：一闪而过的愤怒，或者想逃走的念头，紧接着就是为自己竟然有过这些念头而生的内疚。这份指南是关于你的，不是关于你照顾的那个人。

不是你的问题：照顾这件事会消耗每一个人

先说这个，因为这正是你一直在怀疑自己的地方。这件事被测量过，结果相当明确：一项汇总了多个元分析的伞状回顾发现，照顾者身上不存在按性别、按地区、也不按被照顾者所患疾病而产生的显著差异。它的原话是：照顾是一个普遍地要求高、也普遍地让人筋疲力尽的角色。

翻译过来就是：这份耗损的出现，不是因为你比别人更扛不住，不是因为你不夠爱那个人，也不是因为你的情况特别难。它出现，是因为这个角色对任何撑得够久的人都会这样。

而且这不只是累。关于家庭照顾者的研究一再发现，他们身上的抑郁、焦虑和睡眠问题都比不照顾人的人更多。在一些群体里，接近一半的人报告了中度到重度的负担。这不是你的错觉。

偏偏在你最糟的时候到来的那份内疚

有一个几乎总会重复的顺序，值得把它写下来看一看，因为知道了它，它的力量就会小很多。

你已经撑了好几个月。某一天你察觉到愤怒——对这个处境，或者对那个人本身。或者你发现自己在想：这还要持续多久。又或者在幻想一个人出去过一个周末，谁也不告诉。而就在你想到的那一刻，内疚来了，还带着一句很重的判决：什么样的人才会这样想一个自己爱的人。

这里是最重要的一点：那些念头不是爱的失败，而是耗竭的症状。它们恰恰出现在你长时间只付出、不补充之后。它们是关于你状态的信息，不是关于你对那个人感情的信息。事实上，一个谁都不爱的人不会因为照顾而被耗干：他会走开。

而内疚还有一个非常糟糕的实际后果：它推着你用「付出更多」去补偿，而那恰恰和你需要的相反。这个圈就是这样闭合的。

真正被证明有用的是什么

不是「你要好好照顾自己」或者「留点时间给自己」——这些话你大概已经听过，而且它们不附带说明书。相关的回顾指向三件具体的事。

第一：喘息。排进日程的、你不当班的时段，由别人接手——而不是「有多余时间就休息一下」，因为时间从来不会多余。它必须在日历上，而且必须是规律的。每周固定的两个小时，比六个月后一个孤零零的周末更有价值。

第二：看懂正在发生什么。了解对方的疾病或状态是怎么运作的、什么是可以预期的、什么不是，能以可测量的方式减少照顾者的痛苦。这也说得通：大部分耗损并非来自体力活，而是来自不确定，以及把「症状」读成了「针对我个人」。在门诊时间。请他们也向你解释一遍。

第三：处在同一件事里的人。同伴支持团体在「有效的东西」里一再出现。不是作为团体治疗：而是让你不再觉得自己是个奇怪的个案，也让你听见有人把你不敢想的那句话说了出来。几乎每一种诊断都有家属协会，而且通常是免费的。

还有三件实际的事

分出去，哪怕别人做得不好。非常常见的情形是：一切都集中在家里的某一个人身上，因为其他人「做不好」。别人做了一半，也远远好过你做得完美直到自己垮掉。要提具体而小的请求：不是「帮帮我」，而是「你能不能星期四六点到八点顶一下？」

保留一件只属于你的事。一件，不是五件。一件你以前会做、而且和照顾毫无关系的事。它是最先被放弃的，也是最需要的——因为正是它，挡住了你的整个身份塌缩成这一个角色。

还有，不要放掉你自己的检查。照顾者会系统性地把自己的就诊往后推。如果你倒了，整个架子都会倒——所以照顾好自己，也是继续照顾下去最有效的方式。

什么时候该为你自己求助

如果你已经好几个星期睡不好，如果你不再见任何人，如果你为了「关掉自己」而喝得更多，如果你哭不出来、或者相反地为任何小事流泪，或者如果你在做那些日常的事情时已经什么都感觉不到了——那种麻木通常是一个晚期信号，不是变坚强了——去找一位专业人士。这里是怎样找到一位专业人士，而在这一页上，有些专线也接照顾者的电话：不一定要由生病的人来打。

而如果在某个时刻出现了不想继续下去的念头，那不是你扛了这么久之后的软弱：那是一个信号，说明耗竭已经走得太远了，而它需要今天就说出来——告诉一个你信任的人，告诉你的医生，或者打其中一条专线。

我用最难相信的那句话收尾。照顾得好，不意味着永远随叫随到；它意味着一年之后你还能在场。而要做到那个，就必须还剩下一点你自己。这不是自私：这是这件事能持续下去的唯一方式。

<https://www.vidha.eu/zh/guias/el-desgaste-de-quien-cuida>

你知道他需要帮助， 而他不肯去。

你好好地说过。你也生着气说过。你替他查了电话，提出陪他一起去，好话说尽。而他还是老样子——或者更糟，因为现在你们连这件事都要吵。这份指南不会给你那句能说服他的神奇的话，因为那句话不存在。它讲的是真正被测量过的东西，而那比你以为的多。如果此刻对他或对任何人有直接的危险，这份指南不适用：请拨打你所在地区的紧急电话。

为什么越坚持，效果越相反

我先从你身上正在发生的事说起，因为它有一个机制，而不是因为他这个人没救。

当一个人感到自己被推着去做某件事时，他会去维护相反的立场。这不是固执：这就是人的运作方式。你越是论证「该去」，他就越多地听见自己在论证「不去」——而一个人每一次把某个立场大声说出来，他就会更相信它一点。你在无意中，帮他把「不去的理由」演练了一遍又一遍。

这就是为什么这些对话随着时间过去不是变好，而是变糟。不是你说得不好：是这种说法本身在做相反的工作。

已知有用的是什么

这里的证据比人们以为的多。有一套方法正是为这件事设计的——为「拒绝治疗者的家属」——而它被研究得最充分的是在酒精和药物领域，那里的试验会比较分组：接受了这套训练的家属，让亲人

进入治疗的比例大约是 40%，而没有接受训练的一组大约是 14%。

它的核心想法是最难接受、也最能改变局面的那一个：它靠的是不对峙。没有最后通牒，没有全家人突然把他叫来、轮流告诉他哪里做错了。还有一件同样重要、你在最后会看到的事：它会改善陪伴者的状态——哪怕对方没有改变。

一个诚实的补充，因为我不想卖给你多于实际的东西：近期一项针对年轻人父母的试验，并没有发现这套方法优于结构化的咨询。也就是说：有事情可做，而「在有人支持的情况下把它做好」，比方法叫什么名字更重要。

具体怎么说

不要再论证「该去」。哪怕你是对的。你的每一个论点都会产出他的一个反论点。这场对话，是靠「不用那种形式去谈」才赢的。

说你看到的，不要说他是什么。「你三个星期没出门了，晚上我听得见你没睡」有用。「你抑郁了，你需要看医生」没用，因为它逼他先去防御一个标签，然后才可能去看那个事实。

说你自己。「我很担心，而我不知道该怎么帮你」是没法争论的：那是你的，不是给他下的诊断。几乎所有奏效的对话，都是这样开始的。

提出小步，而不是那一大步。「去看心理师」很庞大。「去挂个家庭医生的号，跟他说说睡眠的事」是一件手续。而很多时候，家庭医生才是真正的那扇门：标签更少，阻力更小。

挑时机。不要在争吵中间，不要在他喝了酒之后，不要在你们两个都精疲力竭的时候。一个平静的时刻，单独，不赶时间。听起来很显然，而几乎没有人做到——因为这类对话往往是在忍无可忍时才爆出来的。

还有，让它落下，而不是把它关上。如果他说不，没关系：「好。我还在这儿，哪天你想去了，我陪你。」一扇虚掩的门会工作好几个星期。一份最后通牒五分钟就关死了。

没有帮助的事

你不会执行的威胁。对峙式的家庭会议——它们的结果最差，而且会损伤你正需要保住的那段关系。扮演治疗师：分析他、给他解释他的童年、给他转发文章。还有替他做决定、替他把一切都摆平，因为那恰恰拿走了促使人行动的那份不适。

最后那一点要小心，它也是最难的：这不是要你放着他掉下去，而是不要把每一个后果都替他垫住。这是一个很细的区分，也正因如此，它值得和别人一起想，而不是一个人想。

而现在是这份指南里最重要的部分

为你自己求助，哪怕他不去。

不是作为安慰，也不是作为退而求其次。有两个具体的理由。

第一个是它被测量过：接受这类支持的家属，在心理健康和家庭凝聚力上都会改善——无论对方有没有进入治疗。这是唯一一个不取决于「一个不属于你的决定」的结果。

第二个是实际的：一位听你这一侧说话的专业人士，可以帮你准备那些对话、决定你撑什么和不撑什么，以及看清你正在做的事是在帮忙还是在碍事。而这恰恰是从里面做不好的事。

还有一个人们没预料到的后果：当家属改变了自己回应的方式，有时候对方也会跟着变。不是每一次。但这是存在的那条路，也是唯一一条你还有影响力的路。这里是怎样找到一位专业人士；而如果这件事已经持续了好几个月，照顾者的耗损讲的正是你身上正在发生的事。

什么时候这份指南不再适用

这是心理教育，不是临床流程。有些情况是不等的，也不尊重那个拒绝：如果他的生命或别人的生命有危险，如果他无法照顾自己，如果家里有未成年人受到影响，或者如果他已经和现实失去了联系。那就打电话——打紧急电话，或者打你所在地区的心理卫生服务——问一问能做什么，而通常能做的比人们以为的多。电话都在这里，而且它们也接陪伴者的电话：不一定要由他来打。

我用最难、也最能让人松一口气的那句话收尾：他去不去，不在你手里。你可以让他更有可能靠近一点，你可以把门留着，而在这期间你可以照顾好你自己。其余的是他的决定，而背着一个不属于你的决定，是让你在他动之前先把自己耗干的最快方式。

这些依据来自哪里

1. Roozen, H. G., de Waart, R. & van der Kroft, P. (2010). «Community reinforcement and family training: an effective option to engage treatment-resistant substance-abusing individuals in treatment». *Addiction*, 105(10), 1729-1738. — CRAFT方法对比正面对质的元分析。

<https://www.vidha.eu/zh/guias/cuando-no-quiere-ayuda>

他把自己关在房间里， 而我不知道这正不正常。

回答只有一两个字。以前喜欢的事不做了。一点小事就炸。而你已经好几个星期在心里转着同一个问题：这是青春期在做它该做的事——那也吓人，也让人筋疲力尽——还是他真的出了什么事？这份指南讲的就是怎么把这两件事分开，因为有三个相当清楚的标准，而几乎没有人知道它们。如果此刻就有危险，别再往下读：拨打你所在地区的紧急电话。

首先：在青少年身上，它看起来不像悲伤

这就是家长最常错过它的主要原因。你在找一个消沉、掉眼泪的人，因为你脑子里的抑郁就是那个样子——而在那个年纪，它通常不长那样。

在青少年身上，它更多地表现为易怒、发火、疲惫、退缩，以及身体上的不适：肚子疼、查不出原因的头痛。一个状态很糟的孩子，可能一整天都在顶嘴，到了晚上把自己关起来。从外面看，那像是态度不好。而在里面，往往是另一回事。

还有一个非常容易让人误判的细节：他可以在想好的时候看起来很好。下午和朋友笑成一团，回到家就在房间里垮掉。这种起伏并不意味着他在夸张，也不是故意气你；在青少年身上，这恰恰是可以预期的。

三个标准

几乎所有让你担心的事，在完全没问题的青少年身上也会出现。把两者分开的，不是他做了什么，而是三个尺度。

第一：持续多久。正常的低落几天就会过去，通常是在引发它的那件事解决之后。如果已经两个星期或更久没有变化，光是这个时长，就足以让你去咨询一位专业人士。它不需要很戏剧化：持续本身就足够了。

第二：有多重。是「情绪低」，还是已经妨碍他运转了？起不来床、无法集中注意力、平常的事情变得做不到。强度是用「他已经做不到的事」来衡量的。

第三：蔓延到他生活的多少部分。这是三个里最有一个。一个因为分手而难过的青少年，是为那件事难过，但他还是会和最好的朋友笑。而当那个东西已经把一切都染了色——学业、朋友、家里、他从前喜欢的事——那就不再是一段有原因的低潮：那是有什么东西住了进来。

时长、强度、范围。如果这三个指向同一个方向，你的担心并不是小题大做。

其他值得留意的迹象

放弃他曾经喜欢的东西。退出球队、不再碰乐器、离开一直在的那个小圈子。这是最可靠的迹象之一，也是最常被用「他现在就是没兴趣了」解释过去的一个。

本来还不错的成绩掉下来。不是因为成绩本身：而是因为「专注」是最先坏掉的东西之一。

睡眠或饮食上的大变化。睡眠这里要小心：晚睡、早上起不来，在那个年纪是正常的——生物钟确实会往后移——那不是懒。要留意的是白天一睡好几个小时，或者因为焦虑而睡不着。

还有物质使用或冒险行为。有时候那不是叛逆：那是他找到的、用来关掉某样东西的方式。

该做什么，不该做什么

不要用一个诊断开场。「我觉得你抑郁了」会逼他先去防御一个标签。用你看到的事更有效：「你三个星期没跟任何人出去了，而以前你每个星期六都出门」。

说你，不要说他。「我很担心你」是没法争论的，也不带指责。这是最常被打开的那扇门。

而且不要正面谈。青少年在「侧着」的时候说话好得多：在车上、一起洗碗、遛狗的时候。没有对视，也不像一场被召集的会议。站在厨房里的一场对话，比在客厅面对面坐着的那种持续得久。

撑住沉默，也撑住那句「没事」。第一次的回答几乎总是「没事，我很好」。不要把它当成结论：把它当成门还开着。每周平静地重复个两次，比一整天追问有用。

不要承诺绝对保密，而且要早点说：「你跟我说的话就在我们之间，除非我认为你有危险——因为那时我会去找帮助，而我宁愿你现在就知道这一点。」

还有，如果他说他想去心理师，不要去解读它。不要问「你已经这么糟了吗？」，也不要说「这个回家再说」。一个青少年主动提出来，是罕见而珍贵的：直接去约就好。

什么时候该去咨询

去找他的医生——家庭医生或儿科医生是最容易的那扇门，标签最少——如果三个标准指向同一个方向，如果已经两个星期或更久，如果他在学校或和朋友之间已经运转不下去了，或者只是因为你已经有一阵子觉得「有什么不对」。家长的这种直觉，说中的次数比人们以为的多。这里是怎样找到一位专业人士；而如果他拒绝去，另一篇指南整篇讲的就是这件事。

而如果出现自伤、如果他谈到不想继续下去、如果他完全不吃或完全不出门，或者如果你察觉到他和现实失去了联系——那就不要等

。那是今天的事：找他的医生、去急诊，或者拨打这些专线之一——它们也接「为一个孩子打来」的成年人的电话。

我用最能让人安心、也最容易被忘记的那句话收尾：问，不会把任何事情弄坏。如果你判断错了，那只是一段低潮，那么唯一发生的事就是：你的孩子知道了你有在看着他。这不会伤到任何人。

这些依据来自哪里

1. American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5.^a ed. (DSM-5). —
在儿童和青少年身上，低落情绪可能表现为易怒。

<https://www.vidha.eu/zh/guias/mi-hijo-adolescente>

那个发动不起来的白天。

你醒来时就已经累了。从前喜欢的事，现在无所谓。洗澡变成了一件需要下决心的事。消息一条条堆着没回，每一条都比上一条重一点。而在这一切下面，有一个声音在用最糟的方式解释它：你就是懒，你没有借口，别人才是真有问题。这份指南不是来劝你振作的。它是来告诉你，这到底是什么，它为什么会自己维持下去，以及当你什么都做不了的时候，从哪里开始。

它不是悲伤，也不是懒

先说最要紧的，因为它拆掉了伤害最大的那个误解：抑郁不是「非常悲伤」。很多经历它的人，描述的不是悲伤，而是一种更难说清的东西——一种平、一种麻醉、一种空。不是你整天在哭：而是你几乎什么都感觉不到，连好的也感觉不到。从前让你动容的音乐，听起来像噪音。饭菜没什么味道。你爱的人，让你觉得有点费劲。而这比悲伤更吓人，因为悲伤至少还像是活着。

它也不是懒，尽管从外面看——从里面看也一样——非常像。懒里面是有别的胃口的：你不想洗碗，是因为你更想待在沙发上。而抑郁里，任何地方都没有「更想」。是什么都不拉着你走。那套分配劲头的系统、那套让某些事比另一些事更吸引你的系统，正在用一半的功率运转。所以别人花一分力气的事，你今天要花十分：不是你缺乏意志，而是因为你在用一台抱死的发动机推。

它为什么会自己维持下去

这里是值得弄懂的那个机制，因为它解释了这件事为什么不会随着时间自己过去，也解释了它没过去为什么不是你的错。

当什么都提不起劲时，你就不做事了。这很合逻辑：反正也享受不了，何必约人？反正也无所谓，何必出门？于是你取消、推迟、待着不动。而做的事少了，发生的事也就少了：更少的对话，更少的小小成就，更少的好时刻，更少的光，更少的活动。也就是说，更少「有什么触到你」的机会。于是到了一天结束，结论正是你早就预料到的：今天也没发生什么好事。而那个结论把心情又往下压一点，第二天就又拿走更多做事的劲头。

这是一个螺旋，也正是它把一段糟糕的日子变成一件长久的事。请留意它的刁钻之处：抑郁拿走的，恰恰是能治好它的东西。它拿走了你去做「那些能把劲头还给你的事」的劲头。这不是性格的缺陷；这是这个状态维持自己站立的方式。

陷阱：等到有劲再做

从这里生出了那个最能被理解、也最昂贵的错误。你一辈子都是按这个顺序运转的：先想做，然后去做。而当发动机完好时，这个顺序运转得很好。但在这个状态里，等到有劲再做，等的恰恰是这个状态唯一不会给你的东西。你可以等好几个月。很多人等了好几年。

。

出路是把顺序倒过来。不是「等我有劲了，我就去散步」，而是「我要去散步，劲头随后会来——或者今天不来，我照样去」。行动走在前面，动机被拖在后面。这听起来像马克杯上的口号，但它不是：它是最有实证支持的干预方式之一，也是临床指南对轻中度抑郁最先推荐的那一种。先做，后感觉。

而且，不会马上就好受。头几天你会做着事却几乎感觉不到什么，像在演一出戏。这不代表它没用：这代表奖赏系统需要时间才重新点着。你是在发动机着火之前推车。推的那一段是上坡，然后它就发动了。

当你什么都做不了的时候，从哪里开始

从一件小得可笑的事开始。我说可笑是认真的：第一步的大小不必让任何人佩服，它必须小到你在最糟的那天也做得到。如果你给自己定「半小时运动」然后失败了，你损失的不是半小时：你是给那个「你什么都做不了」的声音，又添了一份证据。在这个状态里，宏大的决心是一台制造失败的机器。

所以标准往下放。放得很低。穿上鞋——只是这样——就已经算数。走到门口再回来，算数。洗一个盘子，不是洗整个厨房。回一条消息，不是三十条。拉开窗帘。站着洗澡太难，就坐着洗。规则很简单：如果你怀疑自己做不做到，就把它变得更小。

有三件事能让它撑住：

给它一个钟点，不是一个心情。「明天十一点我出去走十分钟」有用；「哪天出去走走看」没用。那个定好的钟点替你做了决定——而做决定，恰恰是此刻你做不到的事。

放进两类事。一类给你一丁点「完成了」的感觉（一件极小的事做完），另一类是你从前喜欢的事，哪怕今天它们对你什么都不说。第二类必须不要求它们让你快乐地去做。你是在把刺激重新放回来，不是在给它打分。

数你做了什么，不数你感觉到什么。一天结束时，问题不是「我今天感觉好一点了吗」——今天多半没有——，而是「我做到了吗」。如果做到了，这一天就算数，哪怕它让你的感觉毫无变化。日子会累加，哪怕你察觉不到它在累加。

那些在你不知情时让它更糟的事

有四件事，几乎所有人都怀着最好的意图在做，而这四件都在给螺旋浇汽油。

白天的床。它最能缓解，也最能收账。整个下午躺在床上，休息了一会儿，也把夜里的睡眠弄乱了；而破碎的睡眠会压低第二天的心

情。如果你需要躺一躺，穿着衣服躺在沙发上，和钻进被窝里不是一回事：听起来像是无关紧要的区分，其实不是。

消失。当什么都提不起劲、而且你还觉得自己会成为别人的负担时，取消是世上最自然的冲动。但每一次取消都把世界收窄一点，而狭窄的世界正是这件事长胖的地方。不必是十二个人的聚餐：和一个人待二十分钟，就已经是另一回事了。

把它解释成一个缺陷。「我就是懒」「我没有借口」「别人比我惨多了也没抱怨」。那个声音不会给你动力：它让你更累，还在原有的东西上又加了一层羞耻。而且它是假的。如果这是意志的问题，你早就解决了——恰恰因为你已经努力了好几个月。

酒精。它缓解一个小时，让第二天更糟——因为它是抑制剂，也因为破坏睡眠。它是最顺手的出口，也是把坑挖得最深的那一个。

什么时候，这已经不只是一段糟糕的日子

上面这一切，针对的是低落下来的心情和难熬的一段时间。但这份指南是心理教育，不是诊断，而且有一个点，过了它，这件事就不再是在家里能处理的了。如果你在下面认出自己，去和一位专业人士谈——心理师，或者你的家庭医生：

这样的状态已经持续超过两个星期，几乎每一天。它不再是糟糕的一天，而变成了一种状态。或者，它已经影响到最基本的事：工作做不动了，不再照顾自己了，胃口消失了或者暴涨了，睡眠碎了，或者你已经好几个星期没能享受任何一件事。还有，如果出现说不通的身体症状——极度的疲惫、疼痛——也要去看：因为有些身体上的原因和这个非常像，值得先排除。一次抽血不花什么，却能省下好几个月。

还有一个信号，不容许等待。如果出现了不想继续下去的念头、觉得别人没有你会更好、或者想伤害自己的念头，那不是应该沉默着扛的事。它是这个状态的又一个症状——一个常见的、会随着帮助

而过去的症状——，而它恰恰是「今天就说出来」的时刻，不是下个星期：告诉一个你信任的人，告诉你的医生，或者拨打这一页上的电话，现在就有一只手可以伸到。把它说出声，不会让任何事变糟。把它咽下去，才会。

在这里求助不是投降，也不是小题大做。治疗——心理治疗，以及在某些情况下由医生决定的药物——对相当一部分人有效：大约一半的人会有明显好转。不是所有人，也不总是完全好转；这一点值得事先知道，因为如果你试的第一种方式没有奏效，那很常见，并不意味着没有适合你的东西——只意味着该换一种试，而且确实还有别的可以试。开始得越早，路越短。这里是怎样一步步找到一位专业人士，也包括钱是问题时的选择。

最后一件事，因为它是身在其中时最难相信的。这个状态有一个刁钻的属性：它除了拿走你的劲头，还会说服你相信「一直都是这样，也永远都会这样」。那份确信不是对你人生的清醒分析；它是一个症状，和疲惫一样。你不必相信它。你只需要今天做一件小事——拉开窗帘，下楼走十分钟——然后让日子去反驳它。人是走得 outcomes 这件事的。多半不是一下子，而是这样：靠一个个小日子累积起来。

<https://www.vidha.eu/zh/guias/la-depresion-que-te-quita-las-ganas>

那杯 变成必需品的酒。

一开始只是回到家喝一杯，把一天卸下来。后来是两杯。再后来它不再是一个选择，而成了一天里你终于能喘口气的那一段。而现在，有些日子你从下午就开始想它，或者把第一杯喝得很快，为了早点到达那份松弛。这份指南不是来给你贴标签，也不是来叫你戒掉。它是来告诉你那个机制的——因为它确实有一个，而且很刁钻——给你真正要紧的信号，还有一件几乎没人写的、关于安全的事。

这不是在问你是不是酒瘾者

正是这个问题挡住了人去看。因为它只有两个答案，而两个都没用：如果你说是，脑子里会浮现一个跟你不像的形象——起不来床、丢了工作的人——于是你把它排除掉；如果你说不是，你就把这件事合上，继续照旧。而与此同时，那个有用的问题始终没被问出来。

有用的问题不是「你是什么」。而是这件事在你的生活里正在做什么：它占了多大地方，它在替代什么，以及你不喝的那些日子会发生什么。这些都可以不用标签来回答，而回答它们并不承诺你任何事。喝酒是一条连续的刻度，不是两个格子；而几乎所有最后出了严重问题的人，都曾在中间那一段待了很多年，对自己说「还没那么严重」——在当时，那是真的。

它是怎么开始的：那杯管用的酒

它是从「管用」开始的。这一点必须说，否则下面的一切都讲不通。酒精在短期内真的做到了它承诺的事：二十分钟内把焦虑压下去

，把那个结松开，把脑子里的噪音关小，让人更快睡着。这不是你判断力上的错误：这是一种中枢神经抑制剂，在做它分内的事。

所以几乎没有人是因为享受才开始越喝越多的。人开始喝更多，通常是为了这四件事之一：为了睡着，为了扛住焦虑，为了不去感受一份悲伤或哀痛，或者为了能和别人待在一起。这是自我用药，而且它管用的程度刚好够让你重复。

反弹：为什么它恰恰加重你想缓解的那件事

这里就是那个机制，也正是它把一种帮助变成了一个陷阱。

你的大脑不接受每天晚上被调小音量：它会代偿。它自己把兴奋度往上抬，来抵消酒精的作用。而当酒精被代谢掉之后——在后半夜——那份代偿就孤零零地留了下来，没有任何东西可以抵消。结果有一个名字，而你经历过：你在凌晨四点醒来，心跳很快，带着一种不来自任何念头的不安，而第二天整天都压着一层原本没有的底噪焦虑。

看看这个圈：你因为焦虑而喝，而喝完第二天更焦虑，那份焦虑又要一杯。你为了睡觉而喝，而这里值得说一句会改变整件事的精确表述：酒精给的不是睡眠。它先给你失去知觉，然后给你碎片化。它让你很快断电，破坏了后半夜，偷走了深睡眠——于是你睡的小时数一样，休息得却更少，也就需要更多帮助才睡得着。你正在缓解的那份难受，有很大一部分正是这个「解药」制造出来的。这也解释了一件让很多人困惑的事：减量的人往往头几天更难受，而两三个星期之后明显好起来。

真正要紧的信号

不是量，或者说不只是量。真正给你信息的是那段关系：

你提前就在想它，而一个晚上的安排开始围绕着「有没有」来组织。你开始一个人喝，而从前它是社交性的。你把第一杯喝得很快。你需要比从前更多才有同样的效果——那是耐受，意味着身体已经

适应了。你把它藏起来，或者在告诉别人时把数字往下抹。你试过减量而没成功。停下的那些早晨或那些不喝的日子，出现不安、出汗或者手抖。有些早上的事你已经不做了，因为夜晚把它们拿走了。

这些信号没有一个能给你下诊断。但它们每一个都值得和某个人谈一谈。

在你打算突然戒掉之前，读这一段

这一部分几乎从来不会出现在关于喝酒的文章里，而它是这份指南里最重要的东西。

在几乎所有别的事情上，「一下子戒掉」是好建议。但对酒精来说，对某些人而言，它是危险的。当身体已经长期在代偿酒精的作用时，突然把酒精撤走，会让那份代偿失去刹车地空转。在长期大量饮酒的人当中，多达一半会在减量或停止时出现戒断症状。而在其中一小部分人身上，这些症状会变得复杂：在最初的二十四到四十八小时内可能出现抽搐——即使此人从未有过——，而在四十八到七十二小时之间，可能出现一种叫做震颤谵妄的严重状况，伴随意识混乱、幻觉与发热。那是医疗急症，若不治疗，死亡率很高。

还有一个几乎没人知道的细节，如果你已经尝试过好几次，值得知道：反复的戒断会使人更敏感。每一次突然的尝试，都倾向于让下一次更严重，尤其是在抽搐方面。也就是说：一次又一次靠自己硬戒，并不是中性的；它在把风险往上推。

所以规则很简单。如果你每天都喝，而且量不小，不要靠自己突然停下来：先去和你的医生谈。「医疗协助下的戒断」是存在的，而它存在的目的恰恰就是预防这件事——有方案、有监测，也不必大张旗鼓。去挂这个号不是在向任何人承认什么：是不拿自己去赌。

而如果你正在这个过程中，出现了抽搐、发热、意识混乱、幻觉，或者心跳非常紊乱，那是现在就要去急诊，不是明天。

可以做些什么

先测量，再改变。用两个星期记下你喝了什么、什么时候喝的，以及就在那之前发生了什么。什么都不用纠正。几乎所有人都会对总量吃了一惊，而对触发点更吃惊：那几乎总是两三个具体而重复的时刻。

改的是那个时刻，不是意志力。如果那杯酒是在进门的一刻出现的，重点不是抵抗：而是在那个钟点有别的事可做，而且瓶子不在手边。意志力打不过一个有固定钟点的习惯；环境能。

计划好的「不喝日」。提前选定，不要临时决定。它做两件事：把总量降下来，并且给你信息——不喝的那一天会发生什么，是你能拿到的最有用的数据。

处理下面那层。如果你是为了睡觉、为了焦虑、或者为了一份哀伤而喝，那么在那些东西没被处理之前，你放不下那杯酒。VIDHA上这三样都有内容，而这三样没有一样是靠意志力解决的。

还有，不要一个人偷偷扛着。告诉一个人，比任何私下的决心都更能改变事情。秘密是这件事最好的盟友。

什么时候该求助

如果你每天都喝，如果你试过减量却做不到，如果停下来时出现身体症状，如果几乎每个早上都有「焦虑型宿醉」，或者如果一个爱你的人已经不止一次对你说过——去和你的家庭医生或一位专业人士谈。也——尤其——如果下面压着一种很低的情绪：喝酒和情绪低落会互相喂养，两件事需要同时处理。这里是怎样找到一位专业人士。而医疗那一面在这件事上不是可选项：你的家庭医生是正确的那扇门，他可以评估戒断风险并为你转诊。

最后是这里最需要被听见的一句。这件事不是意志力的问题，而任何这样跟你说的人都不是在帮你。它是一个自己安装上去的、有其逻辑的机制，而它是靠方法和陪伴拆开的。而它更是关于把一样在

路上不知不觉丢掉的东西拿回来：让「喝还是不喝」重新成为一个决定，而不是你唯一还剩下的、把这一天音量调小的方式。

<https://www.vidha.eu/zh/guias/la-copa-que-se-volvio-necesaria>

没有人可以说。

你遇到了一件事——好事坏事都一样——，你伸手去拿手机，然后停住了，因为那股冲动的尽头，没有一个清晰的名字。或者有，但你知道那个人不会懂，或者现在不是时候，或者你们已经太久没说过话了。那个小小的空缺，一天里重复很多次，有一个我们几乎从不大声说出来的名字。这份指南不是来劝你多出门的。它是来讲清楚：它为什么是真的疼，为什么走出来那么难，以及从哪里开始——而那个起点，不在你以为的地方。

孤独不是一个人待着

这是最常见的混淆，值得第一个拆掉。一个人待着是一个事实：房间里几个人。孤独是一种感觉：你拥有的陪伴，和你需要的陪伴，两者之间的距离。它们不是一回事——正因如此，那两件看似不可能的事才会发生。

你可以被人群围着——在一场晚饭上，在一个家庭里，在一段多年的伴侣关系里——却感到深深的孤独，因为在场的人里没有一个真正看见你。你也可以一整个星期天不和任何人说话，却很平静，因为那份沉默是你选的，它滋养你。后面这种叫作「主动选择的独处」，它不疼：它让人歇息。疼的是另一种——不请自来的那种——，它的疼不出自人数。它出自：没有被任何一个人看见。

它为什么在身体里疼（以及为什么不怪你）

孤独是真的疼——这不是一种修辞。而它疼的原因，和「你软弱」或「你出了什么毛病」毫无关系。在几十万年里，被留在群体之外

是一道判决：一个人，你熬不过夜晚，熬不过冬天，也躲不过捕食者。于是演化给你留下了一个警报。当你感到与人失联，那个警报就亮起来，它的感觉和所有警报一样：不适，紧急，难以忽略。

这会改变你看自己的方式。孤独不是对你价值的一纸裁决——「我没价值，所以我孤独」。它是一个信号，像饿或渴：它在提醒你，一个真实的需要——和吃饭一样真实——没有被满足。饿不代表你是坏人。孤独也不代表。它代表你缺了一样我们所有人都需要的东西。它是信息，不是定罪。

让它一直活着的那个陷阱

这里是残忍的那一部分，值得弄懂，因为它解释了：孤独一旦住下来，为什么会自己喂养自己。

当你独自很久，你的头脑——处在警报模式里——开始盯防「被拒绝」。它把别人的信号读歪：一条回得慢的消息变成「你看吧，你对他不重要」；一张没有表情的脸，变成轻蔑；一个没有到来的邀请，变成一扇故意关上的门。这不是因为你悲观。是那个警报干的，它宁可报警过度错一千次，也不肯漏报一次错在少。

而一个到处都预期被拒绝的人会做什么？他保护自己。他往后缩。他不肯先开口，「怕打扰」。他在晚饭上穿好盔甲。他明明不好，却说「我很好」。而每一次后缩——合情合理，可以理解——都在向别人确认「你不需要任何人」，也把你留得更孤独一点。一个人越孤独，就越预期被拒绝；越预期被拒绝，就越把自己关起来；越关起来，就越孤独。那道沟，自己就越挖越深。

金规则：从小处开始，不从大处

几乎所有人都从错的一头去对付孤独：以为自己需要一个大的解决方案。一群新朋友。一个伴侣。搬家，报个班，把整个社交生活重新发明一遍。而因为这太庞大、太让人眩晕，结果什么也没做。孤独靠耗，赢了。

出口不是大的：是小的、重复的。连接不是靠庞大的举动建起来的，而是靠一再重复的、最小的接触。对报刊亭的人说一句「早上好」。给一个很久没见的人发两行字——「我想起你了」——，不带目的，不求回报。回到同一个地方、同一个时间，直到那些面孔不再是陌生的。报个什么班——与其说是为了那个活动，不如说是为了那份重复：再一次、又一次见到同样的人。

如果这份指南你只带走一句话，就带走这一句：不要去找一段友谊；去找下一个小小的接触。一个。就这个星期。友谊，如果会来，是从许多个接触累加出来的。没有人是在唯一一次见面里就成了谁的朋友的。

有人陪，不等于被看见

日程可以排得满满的，而灵魂是孤独的。所以到了某个点，功课就不再是「加人」，而是让某个人——一个就够——真正看见你。

而这要求一样让人害怕的东西：把自己露出来一点。深的孤独，底下几乎总有一副盔甲。我们从「角色」出发去和人交往——那个开朗的、那个坚强的、那个什么都不需要的——，然后又奇怪怎么没人认识我们，可我们从没让任何人看见里面的东西。亲密不是从「在场」里长出来的；它从「被认识」里长出来，而一个人只有在他肯让别人看的时候，才会被认识。

这个练习，简单得和它的难度成正比：对一个人讲一件真实的事。不是第一天就讲你最深的伤——不是这个意思。一件小而真实的事：你累了，那件事让你疼了，这件事让你高兴了。盔甲上的一道裂缝。几乎每一次，另一头都会发生一件你没料到的事——对方也打开了。被看见，就是这样开始的。从一道裂缝。

什么时候它不只是孤独

偶尔感到孤独，是活着的一部分；每个人都会，包括那些看起来被人围着的人。但如果孤独是持续的、而不是偶尔的——以月计，不

是以天计——，如果它夺走了你对一切的兴致，而不只是陪伴；如果你感到的已经不是「我想念某个人」，而是「反正我无所谓」——那就不是一条两行的消息能修的了：那需要有人陪着。这里有怎么一步一步找到一位专业人士。为这件事求助，不是承认失败；它恰恰是在里面做这份指南劝你朝外面做的事：让某个人看见你。

而如果某一刻黑暗真的压得很紧，别等到明天：这里有一只现在就伸得到的手。

其余的一切，今天就从你能想到的最小的一件事开始。一条消息。一句「我想起你了」。对一个人讲的一件真实的事。孤独的化解方式，和它形成的方式一样：不是一下子，而是一个接触一个接触、一道裂缝一道裂缝。等到有一天，你又有了一个可以说的人——一件好事，一件蠢事，随便什么——，你会知道，路就是这条。它从小处开始。它永远从小处开始。

<https://www.vidha.eu/zh/guias/la-soledad-que-no-se-elige>

当已经没有人 可以对抗，你是谁。

你走出来了。你做了所有事里最难的那一件——比忍下去更难，忍下去至少还是熟悉的。你等着轻松到来，它也确实来过一阵阵，可它底下有一样没有人提醒过你的东西：一片巨大的空，一种「没有了那个、我不知道自己是谁」，一种平静得可疑、几乎像失去依靠的东西。这份指南就是为这个确切的时刻写的。不是为了走出来——你已经走出来了。是为了那件几乎没有人陪你做的事：学会去居住你已经收回的这段人生。

当你还在里面的时候，那份痛有一个形状：有一个有名字的问题，一个敌人，一场每天的战斗，它虽然把你耗尽，却也把你的日子排好了序。那份痛是尖锐的，但它有情节。现在这个不一样：它是一种没有形状的痛，没有敌人，没有任务。而这让人错愕，因为你以为走出来会带来幸福，不是这种古怪的寂静。

解释很简单，值得听一听：在很长的时间里，你所有的能量都被「活下来」占用着——预判对方的情绪，计算，修补，撑住。那件事，尽管让人筋疲力尽，却填满了一整天。走出来时，那份占用一下子消失了，留下一个空缺，大小恰好等于它曾经占据的。你感到的那片空，不是「你走错了」的信号。它是从前被那场战斗填满、如今还没有布置起来的空。而一个空的空间不是一片废墟：它是一块空地。区别由你来定，用时间。

那个没有完成的自我

有一个问题会在凌晨出现，把人吓到：「我到底是谁？」这不是夸张，也不是戏。如果你多年来是围着另一个人塑造自己的——他的喜好，他的作息，他的许可，什么能说、什么不能说——，你的一部分，就在那段关系开始的地方，被按了暂停。你带着你现在的年纪走了出来，同时，也带着一个更年轻的、等着被重新拾起的自我。

那不是一种失去：是一个悬而未决的约。有些喜好，你不知道是不是你的，因为你从来没能试过它们。有些意见，你从来没有大声说出来过。有一种度过星期天的方式，你从来没有选择过。重建自己，不是「变回从前那个人」——那个人已经不存在了，你也不需要他。它是一件更好的事：把自己做完，而这一次，没有任何人在修改那张图纸。而它从一些小得可笑的事开始，而那些事，一点也不小。

重新学会渴望（从极小开始）

在多年计算「什么合适」之后，很多人发现，自己失去了通往一个最基本问题的通道：「我自己想要什么？」你问自己，没有答案——只有计算的回声。不是你不渴望：是你为了活下来，把渴望断开了，因为在那里，想要东西，代价很高。

它的重新接通，就像康复一块睡着的肌肉：用最小的重量，加上重复。别从「我想拿我的人生做什么？」开始——那个太重了，会让你一片空白。今天就从微小的开始：不为任何人着想，我想吃什么早餐？如果不必和谁商量，我放哪部电影？如果我出门散步、没有目的地，我往哪边拐？每一个只为「喜欢」而做的微决定，都是渴望这座健身房里的一次重复。而某一天，几个星期之后，你会惊讶地发现自己想要一样大的东西，而并没有勉强它。那块肌肉，回来了。

平静在让人感觉好之前，先让人感觉陌生

提前告诉你，好让它发生时不吓着你：你的警报系统已经开了很多年。你学会了读一个房间里的空气，学会了在摔门之前就察觉那记摔门，学会了活在戒备里。那份盯防不会在你离开的那天就关掉——它继续开着，去保护你，防一个已经不在了的危险。

所以平静，一开始，感觉起来不像安宁：它感觉像缺了点什么，像一种不舒服的等待，几乎像无聊。很多人在这个点上，误读了那个信号——「如果这是对的，我应该感觉好，而不是心神不宁」——，而其中一些人，为了受不了那份寂静，回到了熟悉的地方，或者去找一个能重现旧噪音的人。如果你明白正在发生什么，你就不会掉进去：那份不安，不意味着这是错的。它意味着你的身体还不相信自己已经安全了。你会一个平静的日子接一个平静的日子地，向它证明这一点，直到某一天，平静不再疼，而终于，开始让你歇息。

。

重复的风险（以及怎样不重复）

这一点值得说，不吓人，但要清楚：从一段抹去人的关系里走出来的人，有某种倾向，会再找到一段相似的。不是出于自身的缺陷，而是因为熟悉的东西——尽管疼——是可读的，而健康的东西，一开始，容易被错当成乏味。一个平静的、随时都在的、没有戏剧的人，也许会让你觉得「没有火花」，可你的系统称作火花的那个东西，很多时候，正是那座你学会了误当成爱的过山车。

保护，不是把自己包起来、或者对一切都不信任。它是学会分辨「强烈」和「亲密」：强烈是忽上忽下，是不确定，是史诗般的和好；亲密是一种托住你的平静，可预测，没有惊吓。如果你已经走过了你从哪里来——那些迹象，为什么离开那么难——，你就有了地图，不会带着另一副外墙，重新走进同一座大楼。认出那张图纸，就是「不重复它」的一半。

给新地面的三件事

重建你自己那个版本的事实。在那段关系里，别人给你讲了一个关于你的故事——被夸大的，难搞的，太这个或太那个的。写下你的那个，这一次完整地写，头顶上没有他的修改。不是为了指控谁：是为了收回你對自己叙事的著作权，那是最先失去、最后才回来的东西之一。

慢慢地，重新填满你的世界。那道包围圈几乎总让你身边的人变少了——冷掉的友谊，不再做的计划。不必明天就有一整个社交生活。需要的是这个星期，给那个还在等着你的人，发一条消息。重建一段人生，很大程度上，是重建一张网。

别完全一个人做这件事。「之后」，很多时候，是心理治疗最出成效的时候——你不再要处理一场每天的危机了，你有了空间去看那个模式，去让它不再重复。而如果你只是想在迈出任何一步之前，有人给你指个方向，你可以从这里开始，或者随时写信给我，vidha@vidha.eu：每一封我都读。

而今天真正要紧的那句话，更短：最难的，你已经做完了。剩下的不是活下来。是活着——而这，在戒备了这么久之后，是可以学会的。慢慢地，而且，完完全全地。如果某一刻黑暗压得很紧，别等到明天：这里有一只现在就伸得到的手。

<https://www.vidha.eu/zh/guias/reconstruirse-despues>

你不是难过。 是什么都进不来。

你照常做事。见人、工作、看那部你喜欢的剧、放那张你从前会放的唱片。而里面什么都没有发生。不是疼：是到不了。像是有人把所有东西的音量都调小了，而只有你察觉到。没有人问你怎么了，因为从外面看你运转正常。你自己也不说，因为不知道该说什么：你不是不好，你是平的。这件事有名字，有机制，也有可以做的事。

看不见的东西，没有人会问

我先说这份指南为什么需要存在。悲伤是看得见的：有人看见了就会问。而「变平」不会。带着它的人照样去上班，好好回话，甚至还开玩笑——而里面正活在黑白之中。

所以它会被忽略好几个月，甚至好几年。也所以，那个人会拖那么久才求助：他没有「我状态不好」的感觉，他有的是「我不在场」的感觉。

两件常被混为一谈、却通向不同地方的事

这个区分是这份指南里最实用的部分，值得慢慢说。

不想开始是一回事。不想出门，项目开不了头，一天就这样过去，计划的事一件没做。但如果有人把你硬拖出去，那个下午其实是不错的。

开始了，却什么都没到是另一回事。你想去，你去了，你清清楚楚记得自己从前多喜欢这个——而结束时，什么都没有发生。问题不

在启动，在 记。

检验方法很简单，这个星期就能做：逼自己去做一件从前喜欢的事，然后注意是哪一段失灵了。如果难的是开始，开始之后还不错，那么要做的功课是关于启动。如果开始毫无困难，却什么都没感觉到，那么功课是关于另一件事。两者可以同时存在；通常有一个更重。

机制，而它不是「缺少快乐」

这里有一个把通常的想法翻过来的发现。当研究者观察带着这种「变平」的人时，看到的并不只是一个关掉了的奖赏系统：看到的是一个失衡的系统。在好几种不同的情况里，在「变平」上得分更高的人，从惩罚中学到的比从奖赏中学到的更多，而且在负面信号之后反应更快。

也就是说：出错的事被清清楚楚地记录下来，做对的事几乎不留迹。而这有一个合乎逻辑的后果，能解释这样活着的一整段人生：如果你只从疼里学习，你就会不再靠近任何东西。那种回避不是懒；那是任何一个只收到两种信号中的一种的系统都会做的事。

什么有用，以及证据真正说了什么

最有依据的方式是行为激活：有计划地把活动重新放回生活里，而不是等到「想做」的时候——因为不会想做。而脑成像显示了一件有意思的事：做完这项工作之后，与奖赏加工有关的脑区活动增强了。没有人在「被迫假装」：是那个负责 记的系统在被重新训练。

现在说诚实的那一半，这部分几乎从来没人讲：在一项近期的试验里，专门针对「变平」设计的行为激活并没有优于一种基于正念的方式。两者降低症状的幅度相当。所以路不止一条，而哪一条有用取决于人，不取决于哪一种更流行。

一个关于怎么做的细节，差别就在这里：光做让人愉快的事是不够的。如果失灵的是 记，那就得帮它 记——在事情发生的当下去注意它，并在结束时具体地把它说出来（「咖啡是热的，那场对话持续了两个小时，我笑了一次」）。听起来很傻，而这恰恰是重点：经验必须被记下来，因为那个系统没有在自己归档。

一次值得去谈的对话

这一段我写得很小心，因为我不是医生，我不会对你的用药说任何话。但这是人们应该知道的信息。

抗抑郁药相当可靠地改善悲伤和焦虑，而对「变平」没有那么可靠；而且有一些可能会带来一定程度的情绪 化作为效应。如果你开始了某种治疗，而这片平坦是在那之后出现的，或者在其他一切都好转时它没有动，那正是要告诉开药给你的人的话。就用这些字：「悲伤已经下去了，但我什么都感觉不到。」

不该做的是自己更改或停用任何东西。要去谈。

什么时候该求助

如果这件事已经持续了几个星期，如果你因为「反正都一样」而不再做某些事，或者你开始回避从前会想去的约，那就去预约。值得在诊间里就这样把它说出来——「我不是难过，我是什么都感觉不到」——因为这会指引治疗的方向：处理低落情绪和处理「变平」不是一回事，而懂得治疗它的人明白这一点。这里是怎样找到一位专业人士。

而如果底下还有悲伤、内疚和疲惫，那这可能是某个更大的东西的一部分：关于抑郁的那篇指南讲了完整的图景。如果读到这里你认出的太多了，那也不必今天就解决：此刻就有一只手可以伸向你。

我用我会对坐在对面的人说的话收尾。什么都感觉不到，并不意味着有什么东西永久地坏掉了；它意味着那个负责 记「好」的系统音量被调低了，而这件事被研究过、可以治疗、也会移动。你无需

要按指令重新燃起热情。你需要的是开始把发生的事记下来，哪怕目前还感觉不到。

这些依据来自哪里

1. Ossola, P. et al. (2023), citado en: «Anhedonia in Depressive Disorder and Schizophrenia: An Overview of Causes, Diagnosis, and Treatment». Medical Science Monitor (2026), 32, e950368. —
从惩罚中学到的比从奖赏中更多：快感缺失改变了强化学习。
2. Hong, W. et al. (2024). «Behavioral Activation and Brain Network Changes in Depression». Journal of Clinical Neurology / PMC11220350. —
行为激活之后，奖赏相关脑区的活动增强。
3. Craske, M. G. et al. (2024). «A parallel-arm, randomized trial of Behavioral Activation Therapy for anhedonia versus mindfulness-based cognitive therapy». Behaviour Research and Therapy, 182, 104619. —
行为激活并不优于正念：两者都降低了症状。

<https://www.vidha.eu/zh/guias/cuando-no-llega-nada>

那件你迟迟 开始不了的事。

你把它记进了三张清单。你把它从一个星期一挪到下一个星期一。每个早晨你對自己說今天一定，每个夜晚你带着胃里那同一块石头躺下。而最糟的不是那件没做的事：是你因为没做它而对自己说的那些话。说你一团糟，说你缺乏自律，说你要是真的想做早就做完了。如果你在这里认出了自己，这份指南就是写给你的。而它从拆掉那个你信了很多年的解释开始，因为它是假的——而且它还把你压得更沉。

先从你只要留意一秒就会看见的东西开始：懒，是不想做它。可你是想的。你想写那篇论文，想发那封邮件，想去预约，想把那些文件理好。你想到它没做就让你难受。那不是懒。懒不疼；这个，疼。

你回避的不是那件事。是你靠近它时的感受。怕它做不好。怕在动手的时候发现，自己没有你需要相信的那么好。难以忍受的无聊。

「凭什么要我来做」的火气。还有难过，因为做完它就意味着一个阶段的结束。那件事只是那份情绪居住的地方，而你避开的是那份情绪，不是那份工作。

所以「打起精神来」不管用：你没有「精神」的问题。你有一样你感受着、却没有在看的东西。

那个把你往下拉的循环

看看这个机制，因为它残忍得近乎完美。你回避那件事，感到轻松——一种真实的轻松，尽管很短。然后内疚来了，跟着它来的是那串自责。而陷阱在这里：那份难受不会推着你去做它；它把那件事变得更大了。现在，除了那份工作，靠近它还意味着靠近你对自己说过的一切。于是你回避得更多。惩罚自己得更多。

惩罚是汽油，不是刹车。你每叫自己一次懒鬼，就把那件事变得更威胁一分。如果那个不放过你的声音让你觉得耳熟，这里有近距离看的抓着你不放的内疚。

只要不开始，它就不会搞砸

这是很多拖延背后那个秘密的引擎，而几乎没有人把它说出来：只要你不主动，你的潜力就完好无损。你可以继续以为，只要你一动手，就会做得很好。开始，就等于接受「做出来的东西会是不完美的」，而那个不完美的结果会说出关于你的某些东西。

所以你在保护的，不是你的时间：是你对自己的形象。而这代价极高，因为你用「不去活」换来对那个形象的保护。如果这一点触到了你，这里有让你躲起来的羞耻。

模糊的东西没法开始

有一部分不是情绪性的，值得把它分开。「整顿我的人生」、「开始写论文」、「找工作」，不是任务：它们是疆域。而一片疆域，是没法开始的。能开始的，只有一件具体的、有形的事：打开那个文档，写一句话，查一个号码，发一条三行的消息。

如果你不知道第一个「有形的动作」是什么，你没有一个意志力的问题：你有一个「定义」的问题。而这，用一张纸解决，不是用意志力。

怎么办

问自己你感到什么，而不是你缺什么。在去找下一个技巧之前，停下来回答：「一想到这件事，我感到什么？」恐惧，羞耻，真正的懒，火气，难过，厌恶。给它命名，就拿掉了它一半的力气——一份有名字的情绪可以去看；一份没名字的，只能去躲。

把它缩小到显得可笑为止。不是「写那一章」：是「打开文档，写一句烂句子」。不是「整理房子」：是「把椅子上的东西收走」。第一步的目标不是前进；是碰一碰那件事而不疼。当你碰过它，它就不再是一个怪物了。

允许自己故意做砸。写下可能是最烂的第一段。发出那封笨拙的邮件。你这就拿掉了完美主义唯一的武器：如果你是故意做砸的，那就没有什么要保护的。几乎每一次，做出来的东西都比你怕的好得多——就算不好，也能改，「修改」这件事本来就是为此而存在的。

承诺五分钟，不是承诺那件事。别对自己保证做完：保证五分钟，外加一个明确的许可——之后可以停。难的几乎从来不是「做」；是进入。当你已经进去了，身体通常会自己继续。

把惩罚换成好奇。与其问「我这是怎么了，我一团糟」，试试「这件事到底哪里让我这么害怕？」。第一个问题把你往下拉，什么也不教你。第二个给你信息——而信息是唯一能拿来做点什么的東西。

什么时候它不只是拖延

有一个点，在那里这件事不再是一个习惯，而是另一样东西。如果那份瘫痪是持续的、不分季节的；如果同时你什么都提不起兴致，连以前喜欢的也不例外；如果你已经拖着一份休息也修不好的疲惫好几个月；或者如果你整个的生活——工作、家、文件、约——尽管你真的在努力，却已经以同一种方式卡了好几年，那么你面对的就不是一个动力的问题了。可能有一场抑郁，一种把一切都染色的焦虑，或者一种不一样的注意力运作方式。而这些，没有一样是靠

意志力、或者再下一个效率软件能解决的：它们要靠和一个懂的人一起去看它。这里有怎么找到这个人，而不至于迷路；而如果此外那份工作正在把你掏空，这里有当工作把你熄灭时会发生什么。如果今天那块重压压得过了头，这里有一只现在就伸得到的手。

但对于这个星期的事，记住这一句：你不懒。你是在回避一样让你疼的东西。而那样让你疼的东西，当你终于去看它，几乎总会发现，它的代价，比你这一路躲它付出的代价，要小。

<https://www.vidha.eu/zh/guias/por-que-lo-dejas-para-manana>

带着恐惧 做决定。

有一个悬而未决的决定，摆在你的桌上——或者你的人生里——已经好几个星期了。那两张清单你都背得出来。你咨询过，反刍过，等过一个信号。而你还是没能决定，心里有一种感觉：选错了会把你毁掉。我做了三十年「有人、有钱压在上面」的决定，这份指南汇集的正是那片试验场教给我的：为什么判断力恰恰在你最需要它的时候熄灭，哪些决定配得上你的恐惧、哪些不配，以及怎样不必等恐惧走了再决定——因为它不会走。

先拆掉那个避难所。「我还没决定」听起来像审慎，像在小心行事。可是「不决定」并不会把世界冻住：时间仍然在替你决定，朝着一个具体的方向，每一天。不选学校，就是选了那个剩下的。不回复那个录用通知，就是拒绝了它。不去谈那场谈话，就是选了「让一切再照原样过一年」。瘫在原地，不是决定的缺席——它是「让环境来决定」这个决定，保留了后果，却交出了舵轮。在你清单上所有的选项里，那几乎总是最坏的一个，因为它是唯一一个你「不选而选」的。

为什么判断力恰恰在你最需要它时熄灭

压力之下，三件事同时发生，值得把它们看清楚，好不把它们错当成你自己。恐惧收窄焦点：你以极高的细节看见那个威胁，却丢了整片风景——那些替代方案，那些微妙之处，那个你冷静时两分钟就能看见的 C 计划。反刍在你用判断力之前就把它耗光了：绕着同一张清单转了两百圈，你不是在想得更好，你是在把那个要做决定的人累垮。而压力把「紧急」乔装成「重要」：喊得响的显得大

，而真正大的东西——它几乎从不喊——，正安静地等着你出错。

那个理顺一切的区分：会重新打开的门

如果这份指南只留给你一个工具，那就是这个问题，在所有其他问题之前先问它：如果我错了，我能回来吗？有些决定是可逆的——那些付一个合理的代价就会重新打开的门：一份可以辞掉的工作，一次可以撤销的搬家，一个可以关掉的项目。也有些决定是不可逆的——那些真正关上的门：极少数，比恐惧告诉你的少得多。

让几乎所有人瘫住的错误，是把每一个决定都当成不可逆的：给「选一门课」这样的事，压上一纸「判你一辈子」的分量。这种膨胀，就是瘫痪本身。纠正它的规则：可逆的决定，要快、要便宜地做——你决定，你试，你修正；在它们上面出错不是一场灾难，是廉价买来的信息。而那少数不可逆的，配得上相反的对待：从容的时间，来自「对你的答案没有利害关系」的人的建议，以及绝不在气头上做。智慧不在于永远快决定、也不在于永远慢决定：在于知道你面前的是哪一种门。

三十年真刀真枪的决定教给我的

第一：完美的决定不存在，而等它，是瘫痪最优雅的形式。存在的是「足够好、及时做出、之后诚实地修正」的决定。等待确定性的人不是在决定得更好：是在等那个决定不再是一个决定。

第二：回头看，让人疼的几乎从来不是那些决定。是那些拖延。是我明知道、却拖长了的那些。那场推迟了一年的谈话，那个拖着不肯了结的收尾，那句「再多一个季度」结果成了三个。晚决定的代价是无声的，不出现在任何一张利弊清单上——但它是，遥遥领先地，我见过的、我和别人付出过的最高的一笔账。

第三：恐惧不会在你决定之前消失。那才是那个无用的等待——先觉得安全，再决定。在要紧的决定里，安全感是在决定之后才到来的，从不在之前。你带着恐惧做决定，对它把话说清楚：「你可以

跟我一起来，但你不开车。」

这个星期能用的四个工具

时间的检验。问自己：十天以后、十个月以后、十年以后，你会怎么看这件事？大多数的恐惧只熬得过第一个问题；真正要紧的东西，三个都熬得过。这是一个把「乔装的紧急」筛出来的、极狠的滤网。

把最坏的情形写下来。弥散的恐惧让人瘫痪；具体的恐惧可以处理。写下来——用纸，用完整的句子——如果它出岔子，确切会发生什么，然后在旁边，写下那件事一旦发生你的第一步。十次里有九次，你会发现两件事：那场灾难有一个合理的 B 计划，而且你已经熬得过它了。那个怪物，一旦有了轮廓，就变小了。

默认的截止日期。瘫痪靠「无限期」活着。杀掉它：「如果到十五号还没出现新的信息，我就做 A。」把它写下来，告诉某个人。你把一个永恒的疑问，变成了一个有日历的决定——而那个总是纠缠着「没有位置的东西」的头脑，歇下来了。

轻松的检验。当两张清单打平时——而在大的决定里，它们总是打平——，做这个练习：想象你已经决定了 A。不要去评估它：把它当作已成的事实，整整活一天。然后听身体：是轻松，还是失落？再用 B 重复一遍。身体往往握着那个「清单已经打平了好几个星期」的答案——因为清单量的是论据，而身体量的是你想要什么。

当问题不是这一个决定

还有一件事，小心地说：如果不是这一个决定——如果是所有的决定；如果连选个餐厅都已经让你为难；如果每一个选择的背后，都有一个声音在为你还没犯下的错误提前惩罚你——，那么问题就不是「决定得更好」了。是那份惩罚从哪里来，而如果它压得太重，可以有人陪着一起处理：这里有怎么找到那个人。

对于其余的一切：那扇门，那张纸，那个日期，那个身体。还有最后一件、我花了很多年才接受、现在免费送给你的事：决定，就是关上一些门——所以它疼。但一段致力于「让所有的门都开着」的人生，不是一段人生：是一条走廊。选一个房间。住在里面，比站在门槛上，过得好。

<https://www.vidha.eu/zh/guias/decidir-bajo-presion>

星期天的傍晚。

有一个确切的时刻，你会感到它：星期天，傍晚过半，周末还没结束，却已经不属于你了。那块压在身上的石板。这不是懒——没有人对早起满怀热情——，而且最好别用「懒」这个词把它打发掉，因为星期的那块石板是另一回事：它是信息。这份指南是用来读那条信息的：怎样把正常的累，和休息修不好的那种「被掏空」区分开来；在一份工作里，真正把一个人熄灭的到底是什么；以及该怎么办——不给那种站着说话不腰疼的药方。

诚实的检验：累，休息就能好

先从那个能把其余一切理顺的区分开始。累，是能量的欠债：你睡一觉，断开几天，到了星期一——哪怕并不兴奋——你整个人回来了。那是「工作过了」的健康疲惫。被掏空是另一回事，它有一个错不了的标志：休息修不好它。你休假回来，两天后就又回到了你离开时的原地。你睡了十个钟头，醒来还是没电。周末不给你充电：它只是把账往后推。

这就是你欠自己的那个检验：如果休息管用，那是累——照看好节奏，接着走。如果休息已经不管用了，就别再加大休息的剂量，指望换来一个不同的结果。问题不在你的电池。是有什么东西，在里面，把它抽干的速度，快过任何一个夜晚能把它填满的速度。

而且这不只是我说的

值得知道世界卫生组织把这件事放在了哪里，因为它会改变整场对话。它把它定义为一种「由长期未被妥善处理的工作压力所导致」

的综合征，有三个信号：耗竭、与工作之间的心理距离——也就是犬儒，那种「你已经不在乎了」的抽离——以及「我已经不顶用了」的感觉。但真正重要的是它被归到了哪一类：不是放在精神障碍那一章，而是放在「影响健康状况的因素」那一章。它没有被当作你的疾病。它被当作工作场所的一个现象。

而且它还补充说：这个词专指职业场景，不应该拿来描述生活中其他部分的疲惫。这是一个有方向的词：它指向一个地方。

还有第二个发现，它解释了为什么你努力了一阵子却没有好转。当把两类干预放在一起比较时：针对个人的那些——正念、韧性训练、压力管理——带来的是温和而短暂的改善，而且几乎只作用在耗竭上：它们几乎撼动不了犬儒，也撼动不了那种无用感。而改变条件的那些——工作量、决定的余地、被公平对待——三个维度都会动，而且一年之后效果还在。

说白了：如果他们给了你一个呼吸工作坊，然后把你送回同一个岗位，那么「它没怎么起作用」这件事，是事先就被测量出来的。不是你做得不好。

真正把人熄灭的（不是工作太多）

我在企业里待了三十年，见过才华横溢的人被熄灭——也见过背着巨大重担的人被点亮。工作量几乎从来不是那个变量。而下面这三个，是。

没有意义的努力。工作多，不烧人。为了「白干」而工作，才烧人。没人读的报告，决定不了任何事的会议，被悄无声息取消的项目。人的努力需要落在某个要紧的东西上——哪怕很小——，而当它永远落不下去，机器就开始空转。空转比负重运转更磨损。

对自己的事没有掌控。做什么，怎么做，什么时候做：当这三个答案永远来自外面，有什么东西就枯萎了。这不是任性——这是我們被造成的样子。一个对自己的日子没有任何决定余地的人，会变成

自己职业生涯里的乘客，而乘客累的不是旅途：他们累的是从来没有开过一次车。

一天八小时，假装成不是自己的人。对你不尊重的人微笑，为你不相信的东西辩护，硬塞进一种要求你做另一个人的文化里。演戏的能量代价极高，而且无声——问任何一个演员，一场演出下来是什么滋味。如果你的工作日是一场演出，精疲力竭不是来自工作：来自那个角色。

底层的陷阱：当你就是你的工作

有一个加重因素，能把上面的一切变成一场身份危机：你已经让工作成为「你是谁」的唯一来源。这是一个精致的陷阱——它装扮成使命，装扮成投入，装扮成「我就是喜欢我做的事」——，而且在工作顺利的时候运转得妙极了。但把整个价值感集中到唯一一个来源上，等于建造一个只有单一失效点的结构：当工作出岔子，出岔子的不是你的日程表。是你。

你已经在那里的迹象：有人问你是谁，你回答你做什么。你想象自己没有那个职位，感到的是眩晕，不是好奇。工作之外的成就——你自己的、你家里的——在你看来是二等的。如果你认出了自己，记下这一点：让身份的来源多元化，不是降低野心。它是基础工程学。没有一个工程师会把一座桥挂在唯一一根钢索上。

该怎么办——不给站着说话不腰疼的建议

我不会对你说「辞职吧，去追随你的热情」。那种建议，是那些已经没有房贷的人给的。接下来这些，在一个有真实账单的生活里也行得通。

第一，把诊断写下来：是这一行，还是这一份工作？「你的职业本身耗尽了」和「是这个地方、这个上司、这个阶段在耗你」，不是一回事。拿纸，三栏：掏空我的——还能填满我的——如果可以我会改的。要具体：「星期一的会」，不是「一切」。很多时候你会

发现，问题是有名有姓的，而这改变一切，因为具体的东西可以谈判、可以绕开、可以放弃。「一切」不行。

第二，夺回一寸掌控。不需要完全的控制——需要的是某样属于你的东西。你怎么安排你的第一个钟头。一个自己的项目，哪怕微不足道、没有人要求过。一个放对了地方的「不」。掌控是一寸一寸夺回来的，而第一寸，最能改变那种「乘客」的感觉。

第三，在决定「里面」的事之前，先在「外面」点亮点什么。工作在它是唯一亮着的灯时，最能熄灭你——所有的压力都砸在那唯一一只灯泡上。找一件小事，规律地做，而且最好是「无用」的：不产出，放不进任何一份简历。游泳，一小块菜地，一件弹得很烂的乐器。这不是逃避：这是把「你是谁」的重量，分摊到不止一根钢索上。

第四：如果做完这一切，答案是「就是这个地方」——那么你手上的就不再是一个状态了：是一个决定。而这座房子里，决定有它自己的一份指南：带着恐惧做决定，瘫在原地也是一种决定，可逆的门，默认的截止日期。

什么时候它不只是工作

还有一件事，看着你的眼睛说：如果星期天的那块石板，星期二也在，星期六也在，八月也在；如果无论哪里的东西——连外面的也算——都点不亮你；如果睡觉从来不让你休息，一切都已经沉了好几个月，那么，也许工作不是原因：它只是最看得出来的地方。这个，换一份工作解决不了，而你不必一个人去弄明白：这里有怎么找到一个人一起看它，一步一步。

其余的一切：三栏的那张纸，那一寸掌控，外面的那只灯泡。还有最后一个想法，留着：工作可以占据你的日程表——那是它的位置。它不能占据的，是「你是谁」的整个定义。星期天的傍晚，看清楚了，不是问题。它是提醒。在它不得不喊出来之前，听见它。

如果这些天的重量已经不只是工作，压得你喘不过气：这里有一只现在就伸得到的手。

这些依据来自哪里

1. World Health Organization (2019). ICD-11, code QD85: Burn-out. — 一种职业现象；未被归类为精神障碍。
2. Ruotsalainen, J. H. et al. (2015). «Preventing occupational stress in healthcare workers». Cochrane Database of Systematic Reviews, CD002892. — 针对工作条件的干预与针对个人的干预。

<https://www.vidha.eu/zh/guias/cuando-el-trabajo-te-apaga>

求助这件事， 也是要学的。

这个网站给你词语。一位好的专业人士陪你去使用它们。这是两件不同的事，彼此兼容，而第二件没有任何地方教：心理师怎么找，那些头衔是什么意思，钱是一堵墙的时候怎么办，还有——不必靠多年的试错——怎么判断眼前这个人合不合适。先说清楚框架：找人的那几节写的是西班牙的体系——如果你生活在西班牙，可以照着走；而关于第一次会谈、好的专业人士的迹象和换人的许可证的那几节，在任何国家都一样成立。

先把一件事大声说出来：寻找专业帮助，不是「病得很重的人」的最后一根稻草。它是一件严肃的工具，就像理疗师之于一处积年的肌肉僵块。你负重已经很久了。不必等到脊背断掉。

谁是谁（那些头衔，拨开雾看）

普通卫生心理师（Psicólogo general sanitario）。在西班牙，大多数去做心理治疗的人打交道的就是这个角色，在私人诊所或健康中心执业。关于头衔，值得先卸下一个僵硬的想法：培训当然重要，但某个具体的硕士学位、某条具体的路径，单凭它们本身都不是好治疗师的印章——有极出色的专业人士走的是不同的路，也有履历完美的平庸者。头衔提供信息；不下判决。真正保护你的东西——这个才值得盯着看——在下面「好的专业人士的迹象」那一节。

临床心理师（Psicólogo clínico）。经由公共体系培养出来的专科医师（PIR 住院规培，相当于医生的 MIR）。如果你从公立医疗进入心理服务，接待你的就是这个角色；他们也在私人诊所执业。

精神科医生（Psiquiatra）。专攻精神健康的医生。可以评估并开具药物；很多治疗方案是精神科医生和心理师搭配进行的，合在一起比各自单干效果更好。被转诊到精神科不意味着任何可怕的事：意味着有人想把所有可用的工具都用上。

对这个网站里讲的那些事——折弯人的关系、焦虑、之后的重建——前两个角色中的任何一个，都是很好的起点。

从哪里开始，看你的情况

公立这条路。从你的家庭医生开始：像描述一处身体疼痛那样坦白地讲你的情况，请求转诊到精神健康科。它是免费的，专业水平可靠。诚实的那一半是：等候名单很长，会谈间隔很稀。如果你等得起就等；如果等不起，考虑两条腿走路：今天就申请转诊（号总会来的），同时去看看私立那条路。

私立这条路。按这个顺序看两件事。第一，对方处理的是不是你的问题：创伤、关系、焦虑，无论你带来的是什么——专长比标签更重。第二，作为底线核查，确认注册执业（注册号是公开的）：它本身不是质量印章，但它是「合规执业」的最低验证。几乎所有人都提供第一次免费通话或说明性会谈：用上它。你不是在购物；你是在面试。

如果钱是那堵墙。不要在这里放弃；路比看起来多。很多心理学院系设有面向公众的大学诊所，价格很低，由资深专家督导下的受训专业人员接诊——质量常常让人意外。各自治区的心理师公会能为你指点可用的资源。还有一些市政厅和社会团体为具体处境——暴力、丧亲、家庭——提供免费或近乎免费的心理服务。去你所在市镇的社会服务处问一问，不花一分钱，却能打开搜索引擎里搜不到

的门。

第一次会谈：什么是正常的，什么不是

第一次会谈结束时没拿到解决方案，是正常的：第一次会谈是让你讲你的故事，也是你们互相评估。对方问一些看似不相干的问题，是正常的——那是在画地图。感觉别扭、暴露，甚至比进门时更难受，是正常的：你打开了一些箱子。还不确定这个人是不是「你的人」，也是正常的。

不正常的是：评判你。不正常的是：把你带来的东西说小（「这谁都会有」）。不正常的是：谈自己多过谈你；或者像装修厨房一样，向你保证限期见效。

好的专业人士的迹象

用你听得懂的语言向你解释自己怎么工作、为什么这么工作。目标由你来定——对方帮你磨准它们，不把它们强加给你。给你工具，让你越来越不需要这个人；而不是给你仪式，让你越来越离不开。能说出「我不知道」和「这不是我的专长，我转介你」——这句话远不是坏迹象，恰恰是最好的迹象之一。还有：你注意到，一次又一次会谈，你出门时手里都带着点什么——一个区分，一个更好的问题，一件小小的功课。

警报的迹象是对称的：第二次会谈就对你的人生持有绝对的确定；评判你的决定；许诺脱胎换骨；依赖不减反增；或者界限开始模糊。治疗关系是一种温暖的专业关系——这两个词都重要。

没人肯发的许可证：换人不是失败

心理治疗研究几十年来指向同一件事：患者与治疗师之间的联结，其分量与具体技术相当，甚至更重。这意味着「合拍」不是奢侈品——它是治疗的一部分。如果几次会谈之后，你觉得连不上，觉得不安全，或者事情不往前走——说出来、换一位专业人士，不是放

弃，也不冒犯任何人：是在调校工具。好的专业人士理解这一点；最好的那些，会主动为你铺路。

而如果你来自一段让你怀疑自己判断力的关系，当心一个具体的机关：对治疗师感到不舒服，然后自动把这份不舒服作废（「肯定又是我的问题，跟每次一样」）。你的判断在这里也算数。尤其在这里。

其余的一切：这个网站的词语会一直在这里——那些迹象，那些指南。但如果这些天你读到的东西重得没法一个人扛，这座房子里最好的一页，是每星期把你带出去一会儿的那一页——通向一间诊室，一个有血有肉的人。去吧。我们在这里等你。

如果你不知道从哪里开始，或者只是想在迈出那一步之前有人指个方向：随时可以直接写信给我，vidha@vidha.eu。用中文、英文或西班牙文写都可以。每一封我都读。这不是一次问诊——是门的另一边有一个人，帮你找到正确的那扇。

如果此刻的重量已经等不了一封邮件：这里有一只现在就伸得到的手。

<https://www.vidha.eu/zh/guias/como-encontrar-psicologo>

你不是一团糟， 在钱这件事上。

有几个信封已经三天没拆。你一天要看好几次余额，尽管你知道上面写着什么。你变得健忘，注意力集中不了，在一些跟钱毫无关系的事情上做出奇怪的决定——而你把这一切都记在了「性格上的缺陷」这一栏里。这份指南不会替你把账目理好。它讲的是钱正在对你的脑子做什么——那是可以测量的，而且不是你的错。

钱在你脑子里占掉的位置

我先说那个会把其余一切都重新框定的发现，因为几乎没有人听说过它。

在一项现在已经成为经典的研究里，研究者做了一件很简单的事：请人们想一笔计划外的开销——车坏了——然后紧接着让他们做一些跟钱毫无关系的推理测验。当维修费很便宜时，所有人的表现都一样。当维修费很贵时，资源较少的人表现明显更差；而有余钱缓冲的人没有。仅仅是因为想了一下而已。

同一批研究者测量了农民在收成拿到钱之前和之后的表现：同样的人，在手里有钱的时候表现更好。把这个降幅换算到一个大家熟悉的量表上，大约相当于十三个智商点——和任何人在整整一夜没睡之后的情况相当。

作者的结论才是这里最重要的，值得慢慢读：人们表现更差，不是因为个人特质，而是因为匮乏这个处境本身施加了一种负荷，占用了心智容量。不是你粗心。而是你脑子里有一部分永远在后台算账

，而那一部分，对别的任何事情都不可用了。

那个循环，是残酷的部分

由此产生了一件能解释很多事、而且从外面看常被苛刻评判的现象。

被消耗掉的那份容量，恰恰就是用来做中期规划、比较选项、抵抗眼前诱惑的那一份。也就是说：恰恰在你最输不起「决定错」的时候，做出好决定反而更难。从外面看，看到的是一个「不会安排」的人。而底下是一颗已经用低于自己实际带宽的状态运转了好几个月的脑子。

如果你发现自己因为没有比价而多付了钱，把一件明知该办的事一拖再拖，或者明知故犯地选了更差的那个选项——那就是当时正在发生的事。这不是性格：这是负荷。

而且不必是穷人

一个让人意外、也把这件事扩展到更多人身上的细节：真正起作用的匮乏是主观的。决定这个效应的不是收入水平，而是「你拥有的」和「你需要的」之间的距离。

所以，一个收入还算可以但房贷压得紧的人，或者一笔贷款吃掉了全部余裕的人，可能正在经历一模一样的事。如果你读到这里心想「可是我不穷，我没有资格这样觉得」——那恰恰就是重点。

对脑子这一侧，可以做什么

这里我要把这份指南「不是什么」说清楚：我不是理财顾问，我不会告诉你该拿你的钱怎么办。接下来讲的是心智负荷，那才是我的领域。财务那一部分要和懂的人谈——而且在很多地方，都有公立或免费的理财与债务咨询服务，人们不用它，只是因为不知道它存在。

把决定从你的一天里拿走。每一个悬而未决的选择，即使你没有去做它，也在消耗带宽。能自动扣款的就设自动，重复的就自动化，小的就了结掉。这不是「会整理」：这是腾出位置。

给它一个钟点，而且只有一个。每周固定一段时间，用来看账、拆信封、办手续。在那段时间之外，就记下来，推迟到那时。一天看十二次余额并不会改变余额，却会占掉一整天。

把信封拆开。没拆开的，比已知的更重，因为脑子会替它填上最坏的那个数字。知道，几乎总是比想象更不可怕——而且在知道之前，什么都没办法去谈。

谈钱要在争吵之外谈。钱是最消耗一段关系的话题之一，而且几乎总是在最糟的时刻被提起。一个约好的时间，把数字摆在面前，不带指责，比十次在气头上的对话都管用。

还有，别把它讲成你的身份。「我正处在一个困难的处境里」描述的的是一个时刻。「我是个废物」描述的是一个人，而且这个标签会让求助变得更难。羞耻就是这样运作的。

什么时候该求助

如果你已经好几个星期因为这件事睡不着——关于失眠的那篇指南能帮上夜里的那一半——如果情绪已经低落了一阵子，如果你不再跟任何人说这件事，如果你喝得更多了——那件事有它自己的指南——或者你完全回避去看任何相关的东西，那就去找一位专业人士谈谈。而如果今天这些你一样都扛不动，那也不必今天就解决：此刻就有一只手可以伸向你。这里是怎样找到一位专业人士；而如果费用本身就是问题的一部分，那一篇也讲了公立和减免费用的途径。

我用这份指南里我最看重的那句话收尾。你的脑子现在运转得更差，这并不能证明关于你的任何事；这是任何一颗承受这种负荷的脑子都会发生的事，而且它是在和你一样的人身上、在有钱之前和之

后测量出来的。当处境松动时——很多处境都会松动——那份容量会回来。你没有失去它：你只是把它占用着。

这些依据来自哪里

1. Mani, A., Mullainathan, S., Shafir, E. & Zhao, J. (2013). «Poverty impedes cognitive function». Science, 341(6149), 976-980. —

匮乏会消耗认知容量：相当于一整晚没睡。

<https://www.vidha.eu/zh/guias/cuando-el-dinero-no-llega>