

2024心事咨询室

总是恐惧死亡的20多岁男生 请活在当下“为所当为”吧

一天天拼搏带来的成就感可以治好心病,重新养育“内在小孩”

小时候我们总盼望着快点长大,可长大后又不断回味童年。本期来信的主人公是一名20多岁的男生,小时候的“濒死经历”不断在他内心激起涟漪。如今成年后,他更加谨慎地照顾自己的身体,却“杯弓蛇影”,时常陷入对健康的焦虑,难以摆脱对死亡的恐惧。

华南师范大学心晴热线负责人袁杰在回信中,以小象成长的故事激励男生抛下童年创伤的锁链,进入青年人的角色,充分利用健康的身体“为所当为”,重新呵护“内在小孩”。恰逢“六一”儿童节来临,“2024心事咨询室”全体人员祝每个孩子儿童节快乐,也期望每个成年人都能与“内心的小孩”一同快乐成长。

来信

老师您好:

我想向您请教一个困扰我很长时间的事情:我陷入对于自己健康的焦虑,并且很害怕自己会在什么时候突然死掉。

我是个只有20多岁的男生,本来还没有到“应该思考这个问题”的年龄,可是相比同龄人,我可能有更多身体不舒服的体验。小时候我经常生病,有时候会在学校晕倒,那种身体不适带来的恐惧和绝望的感觉,让我不敢期待新一天的到来。手术、麻醉、抗生素过敏带来

的窒息感、一氧化碳中毒……各种奇怪的经历我都体验过,总觉得自己活到现在真是不容易。印象最深的是,高一有一段时间压力很大,作息不规律,有一天晚上,我真实地体验到了濒死感,全身发冷、呼吸困难,当时医生告诉我,可能是心肌缺血导致。后来,我常感受到这种体验——尤其是当我想到这件事时,我开始意识到,这或许不是我身体的问题,而是心理问题。

后来,我逐渐淡忘了这种感觉。直到去年某次旅行途中,我在晚上惊醒,再次体验到了那种熟悉的状态。

虽然此后我学会了让自己平静,度过那难熬的三四十分钟,但我希望从根本上解决这个问题,因此试着寻求心理咨询师的帮助,也学习了一些相关的知识,并且尝试通过冥想让自己安定下来。现在,我基本了解了“广场恐惧”

“躯体化”这些现象的原理。但是当我真切感受到不适感的时候,仍会难以忽视心中的恐慌、焦虑。

十几年来,口腔溃疡、偶尔的头晕等小问题也始终困扰着我。我看过各种医生,得到的反馈是——我并没有所谓的“疾病”,只是需要提升体质。所以,我曾尝试健身、规律饮食等,让自己变得更加健康,可惜多数时候以失望告终。另外,最近我肌腱损伤,4个月仍未好转,需静养,无法健身,这也让我很绝望。我在生病时感到绝望、焦虑、胡思乱想,或者研究这种疾病的原理,仿佛了解原理之后就可以克服它。

现在,我仍然常常无法控制自己的思绪,有时我会突然觉得特别疲惫,对一切都提不起兴趣,还有些时候,我忍不住再次陷入恐惧状态。我感到自己的精神力被耗竭。这些内耗连同我对

自己身材(太瘦)和外貌的焦虑,一起给我带来了很沉重的负担。

我很小心地照顾着自己,从饮食、运动到规律的生活作息,但效果似乎不是很好,反而给我带来很多内耗和焦虑。现在,只要某一天到了该睡觉的时间而我没有立刻躺在床上,就会忍不住地身体发抖。偶尔我会想,摆烂吧,可能不在意了反而更轻松,不健康地生活一段时间也无所谓。但是,往往在“放松警惕”之后,我的确会得到身体的负反馈,比如现在,我就在细菌感染的病程中,仍然没有恢复。

我经常想,该如何拥有轻盈而能量充沛的身体、放松而自在的内心?该如何摆脱那种对濒死感、对生病的恐惧和胡思乱想?有时候真的生病了,该如何调整好心态,而不是感到煎熬和自责呢?

期待您的建议和指导。

回信

亲爱的同学:
你好!

在来信的开头,你自称是20多岁的男生,估计是一名大学本科生或者研究生。在结尾处,你期待我把你“骂醒”。那我满足你的期待,先“骂”一下你。

读完你的来信,我感觉你好“无聊”啊。你拿着放大镜看你身体上的问题,虽然各种医生都告诉你并没有所谓的“疾病”,甚至你自己都意识到这是心理因素触发的。可以说,你真的挺“无聊”的。

当然,这样的“骂”,其实在心理咨询中被称为“无礼沟通”,相当于中国文化中讲的“当头棒喝”,目的是帮你“看清楚自己是谁”。

我先讲个故事吧,南美洲有个小男孩特别喜欢看马戏表演,令他最震撼的是大象表演。准确地说,是大象力量那么大,可是有人在它脚上锁了一条锁链,它就乖乖地在马戏团里表演,而不敢逃跑,反差太强烈了。为此小男孩请教了很多大人,答案都不能令他满意,直到最后有一个人解答了他的疑惑。这个人说,大象在小的时候就是这么被训练的。小象一开始就被这条锁链锁着训练,它反复使劲地逃跑都无法挣脱,最终小象得出了一个结论:它是无法逃脱的。于是,小象的内心放弃了挣扎。小象没有看清楚的是,它的身体和力量都在一天天变得强大,但是即使已

成为庞然大物,大象再不会尝试挣脱,因为它的内心住着的还是那头坚信自己无法逃脱的小象。

相信你通过这则故事,可以“看清楚自己是谁”。你身体上虽然是20多岁的“大象”,但是你的内心住着的还是“经常生病”和恐惧死亡的那个小时候的自己。这则故事的原理,在心理学中被称为“习得性无助”。你说,自己曾经尝试健身、规律饮食等,让自己变得更加健康,可惜多数时候以失望告终;过一段时间又重燃希望,然后再次失望,循环往复。这种循环往复的“失望”就是“习得性无助”。你两次提到“相比同龄人”,这个说法背后的潜意识其实是,你的内心被小时候“经常生病”的那个小男孩“锁住”了。虽然你的身体在一天天长大,但是对你而言,时间只是在流逝而已,并没有产生内在的成长,你的内心滞后于20多岁的“同龄人”。你也觉察到了,你说:“它们曾经激起的涟漪,是否至今仍在我的生活中扩散。”所以,你的身体受心理因素的影响,表现出来的并不是“疾病”,只是“躯体化”症状。

当然,你毕竟20多岁了,“活到现在真是不容易”。那么,现在,你是听从小时候的自己,还是20多岁的自己呢?

我再讲一个中国的故事吧,我很喜欢中国台湾著名漫画家蔡志忠的漫画《角色》。他画了一条在水里游的鱼,想成为在天上飞的鸟;又画了一只天上飞的鸟,想成为在水里游的鱼。他用“云想衣裳花想容”来形容这个状态,并称为“开悟之前”。那“开悟之后”是什么样呢?他画了一朵飘在天上的云,又画了在桌上的一瓶水,引用的诗是“云

在青天水在瓶”。“云”和“水”是同一种物质,只是形态不同而已。当“云”还没有成为“水”的时候,就接受“云”的角色在天上飘着;当“水”还没有成为“云”的时候,就接受“水”的角色留在瓶中。

小时候的你害怕死亡,其实绝大多数小孩都害怕死亡;20多岁的你,就进入20多岁的身份角色,去乘风破浪,去追逐梦想。

最后,我用一句诗再“骂”你一次。失明的民谣歌手和诗人周云蓬在《春天责备》中这样写道:“春天,责备没有灵魂的人,责备我不开花,不繁茂,即将速朽,没有灵魂。”

20多岁的你,没有20多岁的灵魂,不去开花,不去繁茂,只会恐惧即将死亡、即将腐朽。请进入20多岁的角色,用你20多岁并无疾病的身体,在自己的领域里“为所当为”吧。活在当下,一天天拼搏带来的成就感,可以治好你的心病,重新养育你的“内在小孩”。

祝心安!

袁杰老师
2024年5月30日晚

■策划:林波
■统筹:王娟
■采写:新快报记者 王娟
见习记者 陈钰涵

2024心事咨询室

你的心事 我会听!

主办单位:广东新快报社

协办单位:

华南师范大学心晴热线团队

广东省青少年心理健康志愿服务总队

承办单位:新快报教育研究院

来信参与方式:

① 点击下方链接:

<https://act.xkb.com.cn/s/F6IR2NOr>

② 邮箱:

xkgy202208@163.com

③ 扫码参加:

