

一块肉诱发严重强迫症,多年求医无果,花甲之年,他开始自救,从东方传统文化中找到解救自己的方法

他借东方智慧跳出神经症的泥潭

●倾诉人:张作礼 男 78岁
●采访人:记者 闫卫利

第一次见到张作礼时,我很惊讶,78岁的人了,精神矍铄,声如洪钟。更让我惊讶的是,他在60岁时得了严重的强迫症,硬是凭借毅力坚持学习、体验、摸索,把自己从神经症的泥潭中解救了出来。之后,他又用这套方法帮助很多人摆脱了痛苦的折磨。在实践检验证明这套方法有效后,他把这些经验总结出来写成了书,希望让更多的人受益。



绘图 吴芳

把经验分享更多的人

我觉得这种感觉太神奇了,同时也从中感受到了传统文化的魅力,我继续坚持学习、练习,一年半后,我的强迫症状逐渐消失了。

我被强迫症折磨了三年,终于解脱了。我恢复了健康,却由此联想到很多被强迫症等心理问题折磨的人。这套方法对其他有心理困扰的人有用吗?我开始用这些经验义务帮助他人,不少人练习我的这套方法后,也摆脱了心理问题。为了能让这套方法发挥更大作用,我花了三年多时间把经验变成文字,又经过七年时间打磨,终于完成了60多万字的《无为心学与心疗》。

在我的影响下,我的儿子对心理学产生了浓厚的兴趣,我鼓励儿子考了心理咨询师证,又把自己的经验传授给他。

2013年,我们注册成立了洛阳东方心理学研究所,专注于研究东方心理学,给更多来访者提供帮助。

洛阳东方心理学研究所于2013年2月在洛阳市民政局登记注册。在无为疗法创始人张作礼先生的带领下,研究所人员通过自我心疗的实践,从东方智慧中总结出一套适合本土人的心理规律、心疗方法和心疗操作技术。张作礼呕心沥血十五载,编著成65万字的《无为心学与心疗》。该研究所采用的是一套系统的、凝结中国传统文化智慧的东方心理学体系,其操作方法简单易学、实用、接地气,在一定条件下,对疗愈各种心理问题和心理疾病有不错的效果。

业务范围:

1. 无为心学与心疗的研究和推广
 2. 各种心理问题和心理疾病的疗愈
 3. 无为心疗师培训
 4. 智慧与潜能开发
 5. 心理公益讲座与服务
- 地址:洛阳市高新区丰华路1号连飞中心
咨询电话:13838419373(微信同号)



微信二维码

1 一块肉诱发强迫症

2002年,我快要退休了。一次,我和单位领导受同事的邀请去吃饭,宴席上有一道狗肉,领导特意给我夹了两块,让我尝尝。我很排斥吃狗肉,但又觉得不吃会辜负领导的好意,只好勉强吃了一块。

宴席结束之后,我越想越担心,怕自己会得狂犬病。第二天,我去饭店找到负责人,询问狗肉的来源,狗是如何宰杀处理的。负责人答复:狗的来源是安全的,肉也经过三个小时焖煮,没有病毒,人吃了不会得狂犬病。我这才放下心来。

过了两天,我又有了一个疑问——万一切狗肉用的案板之前切过生肉,沾染了病菌,再把熟肉放上去,熟肉不就被污染了,我吃了不就会得病?我有些害怕,去医院看医生,医生的答复又使我的心安定了下来。

可是没过几天,我又不淡定了,怀疑会得狂犬病的念头始终困扰着我。我只好又去向医生求证,如此反复几次,令我寝食难安。

一天,我在医院门口徘徊了一个多小时,最终决定打狂犬疫苗来摆脱这种心理障碍。可是,打了狂犬疫苗也无法抑制我的强迫思维,万一疫苗无效呢?我依然担心、痛苦、恐惧、纠结……

其实我知道,自己害怕的事情不可能发生,没有担忧的必要,但我就是无法控制自己的思维,难以摆脱这种神经症的折磨。

2 寻医问药无果

我试图通过深呼吸,集中注意力去控制思维,但没效果;我也试图通过运动转移注意力,也不奏效。无奈之下,我去看了精神科医生。

医生说我得强迫症,需要吃药。药确实有用,一吃药我就浑身无力,昏昏欲睡,脑子里没了那些痛苦的想法,但只要我一清醒过来,强迫思维就卷土重来。

我又去找心理咨询师进行心理咨询,用西方的认知行为疗法等治疗了大半年,但还是没有任何效果。

中药、西药、精神科医生、心理咨询师……这些对我毫无用处,强迫思维就像一辆刹车失灵的汽车,在我的脑海里狂奔。起初,我只是害怕自己得狂犬病,后来发展到不敢出门,害怕被狗咬,即便走在大街上,也是小心翼翼、东张西望,生怕狗从某个地方蹿出来咬我。再后来,我开始害怕血,看到刀子、剪子等锋利的东西就很紧张,一听到救护车的声音,就害怕得直打哆嗦,感觉自己活不成了。我甚至担心家人出门被狗咬,会得狂犬病,便想方设法阻止他们出门,他们都说我的想法太古怪了,不可理喻。

我越陷越深,焦虑、恐惧将我淹没,一天到晚什么事都干不成,失眠很严重,有时候实在太困,也只能在半睡半醒、迷迷糊糊的状态下眯一个小时。

我非常痛苦,甚至想到了死。

3 积极进行自救

我是军人出身,做事坚毅、果敢,我也读过很多书,学习力很强,虽然一把年纪了,但我不肯认输。既然这些方法都不管用,那我就只有自救了。

有一次,老伴儿拔牙回来,我立马联想到血、死亡,不由得心悸。我想看老伴儿,关心一下她,可又不敢看,内心挣扎。忽然,在我眉头一抬的瞬间,恐惧消失了,这让我十分意外。

我想,这是不是跟古人说的“眉头一皱,计上心来”的创造性思维不谋而合?我开始尝试把恐惧、妄想的意识集中到两眉之间,进行抬眉训练,结果发现很有效。我仿佛看到了自救的曙光。

一次偶然的机会,我在网络上发现了由一修先生创立的醒悟心理操作疗法,马上与其联系进行咨询。一修先生给我寄来了醒悟疗法的参考资料,资料中提到,一修先生得了强迫症,靠修《道德经》《佛学》等传统文化一点点解决内心冲突。我受此启发,开始如饥似渴地学习传统文化知识,同时按照一修先生讲的方法去操作、体验。

我从传统文化中汲取了很多精华,提升了内在力量,面对冲突时,内心更有定力。

我想自己担忧、害怕的事情虽然不存在,但也回避不了,不如索性面对它,同时,我又作为一个旁观者去观照它,这叫“无为而为”。我躺在床上,心想:“一切症状都是纸老虎!来吧,狂犬,你能把我吃掉就吃掉,吃不掉我就活下来!”在我的脑海里,许许多多无厘头的想法奔涌而来,尽管我浑身战栗,但我不排斥、不回避,咬牙面对硬挺下去。半个小时后,我内心的恐慌、焦虑感忽然烟消云散了,我感觉自己像做了一个噩梦,梦醒了,我浑身轻松。

