

镜像效应与被塑造

【第一位书友】

听众：文艺界的人，比如演员，容易抑郁吗？

李辛：演员因为职业原因，需要在情感—思维—行为上进入某种特定角色，所以在精神、情感、体能上常常有较大的消耗；戏剧结构里的冲突、激惹的环境、强烈的表达，让神气在短时间里经历激烈的开阖变化，确实容易把自己带入不稳定、冲突和有伤害的神气状态，对于体质不太好、精神情感不稳定的个体是有所影响的。

所以，这个行业的从业者，确实辛苦，也容易出现某些心理问题。我在北京工作时，有段时间给一些演员看过病。曾经有个演员来找我，她说三年没接戏了。之前接了一个戏，好像是演一个女鬼，反正是比较惨的角色，入戏太深，出不来了，整个身心都非常糟糕，没办法再工作了。

这是第一种情况，演了不好的角色，入戏太深，自己的意识和人格整合度下降，次人格力量加大，所以会出现认知紊乱和自我身份确立的问题，也属于前面提到过的“神机被扰”。

另外，演员这个职业，受众人关注，需要满足别人对自己的期待。所以，即使是一个定力很高的人，也常常受到太多的外部干扰。这时

候 更需要遵从自己内心的感受和需求，做真正的自己，才可能保持身心的稳定与健康。

心理学有个概念，叫作镜像效应。对很多自我确立不足、不稳的人 来说，自己变成什么样，很大程度来自社会对我们的反馈。社会像是一面大镜子，镜子里是什么,我们就会以为自己是什么。

【第二位书友】

作为演员，还会接受到过多的“投射”。众多的粉丝和追星族会在自己的内心世界里，通过想象，构建出很多并非是演员本人所具有的特质，同时投入大量的、汹涌的、无意识的爱与恨，迷恋和厌恶……这些无意识的情感—意识—信息云，也会潜移默化地“再塑造”当事者的人格。

尤其对于涉世未深、经验不足的年轻又突然走红的明星，如果没有 足够的自我觉察与认知、良好稳定的家庭氛围、良师益友的保护和提醒，确实容易受到太大的冲击和扰动。

所以，演员不只是长得漂亮、演技够好就适合从事的一个职业。长期从事这个职业，又能保持良好心态的演员，既需要丰富的共情能力，以进入特定角色，又需要极大的内在稳定和清明的自我意识，在工作结束后，得以回到正常的状态，这是个难度比较高的职业。

镜像效应发生在每个人的生活中，我们都是这样互相塑造与被塑造，区别仅在于是有意识的还是无意识的。

【第三位书友】

我们不可避免地生活在这个充满了无意识的情感—意识—信息云和有意识的暗示—强迫—灌输的大环境中。有一定觉知的人，才有可能清醒地意识到这些无形的力量，根据自己的需求和目的，以及来自社会各方面给我们的回应，来决定如何选择自己的思想与行为。既发展自己，又融合于社会与他人，而不出现内在与外在的冲突。

对于觉察不足、自我主体尚未确定的个体，很多时候是无意识地跟随着习惯、风俗、父母要求、领导安排。生活像是坐在传送带上，或许看似稳定且安全，但常常会在内在需求和外部要求之间犹豫冲突。

也有因自幼而长，一直处于好学生、好班干部、好员工、好领导……的轨道上，被社会塑造，成为某种“榜样”，而认定了自己是什么样的人，不再思考和怀疑。这样的案例常常在40岁前后，出现一些生理心理问题而遇到不得不回看、反思的机会。

【第四位书友】

从能量角度入手

从中医临床治疗的角度来看，我们需要学习现代心理学和医学对这些病的分类和解释，包括中医内科学里的那些病名和分类，比如“肝郁气滞”“梅核气”“百合病”等名称，但也需要跳出这些既有的分类。

重要的是：如实地去观察、感受坐在你面前的这个人，他的神是定还是不定，紧的还是松的，是聚的还是散的，是清晰的还是混浊的。由此也可以明白，他的气是定的还是不定的，是聚的还是收不住的，是流通的还是壅滞的。

这些是“本”。从“本”的角度来看人体，才是中医的整体思维。只有建立在“本”的基础上，那些细节判断才会有意义，而不会因埋头细节而失去大方向。

“本”包括从“神机”“气机”来整体地观察人体的大方向，同时需要和这个具体的人深入交流，了解他的生活经历、他的原生家庭、他的感受—情感—思维—行为模式。

比如中医所说的“脾主思，思伤脾，脾伤则运化不利，生湿热”，也就是说，思维比较复杂，或者神比较浊或神气不流通的人，就容易产生湿热。

思想意识过于复杂而不清晰的人，会影响到身体能量的流通和疏解功能，在自己体内积聚更多的“混乱不清”的信息与能量。

【第五位书友】

如果他的身型比较厚重，又很少运动，或生活和工作环境、社会关系比较复杂，那么，在精神面上，也会慢慢积累很多没有调理和消化的内容，停留、盘旋、沉积。比如不少有慢性妇科感染的人，或者慢性皮肤病的人，可以自我查看是否有这样的情况，及时进行调整。

在中医来说，中焦的能量是负责运化的，不光能运化食物，也能运化我们的情感、情绪和思维。但是当“外来补给”太过复杂激烈的时候，不仅会伤害到中焦能量，也会在精神、意识、情感层面出现壅滞，也就是转不动、精神卡壳的困局。

所以在治疗上，我们既可以用现代精神心理学的原理和方法从精神心理层面入手，也可以用中医的原理和方法，来从能量角度入手。

我曾经在2008年接诊过一位30多岁的女性，焦虑、严重妇科感染多年、肥胖、皮肤瘙痒、水肿，因为长期使用抗过敏、免疫调控类药物，血液系统也出现异常，一度还被怀疑是白血病，不敢怀孕。

她本人是企业高管，同时还有自己的公司，平时缺乏运动，思维用意过度，需要照顾的面太广。她的先生也是用力过度，两人都有追求完美的倾向。

【第六位书友】

从中医的角度分析，她属于神散而紧，思虑过度，中焦能量不足，运化淤滞，所以出现了湿热壅滞，俗话说的体内毒素累积过多。

皮肤病和妇科感染，从中医的角度来看，是人体主动或被动的排“毒”反应，只是这“毒”背后的源头没有斩断，所以病症绵延不绝。

当时的治疗方向是：首先减少社会活动和精神消耗，早睡、相对素食、开始运动，更多地进入自然环境，这部分是在加强“本”；然后用中药和针灸帮助排毒排湿热，这部分是“治标”，间接地辅助“本”的恢复，提高人体的能量；同时让她自己在家做艾灸，取关元、肚脐、三阴交、涌泉等穴位，这部分也是帮助“本”的格局重建。

两个月后，她近十年的妇科感染痊愈了，水肿消失，之后，皮肤问题也逐渐消退，血象指标也恢复了正常，两年后怀孕生产。

有不少学生会疑问，艾灸会不会增加湿热？首先，这个案例在艾灸之前，针、药和饮食、运动已经做了排除大部分湿热的工作。

【第七位书友】

为什么要艾灸呢？我们需要了解这个案例的虚实、表里等八纲格局，她的头脑运转过度，神散而紧，思虑过度，这部分属于实滞，上焦中焦不通畅，而下焦属于虚滞，是本虚标实，以虚证为主，湿热也是由局部淤滞导致的。

对于这类水胖的上实下虚型的案例，艾灸可以调整整体的格局，增加下焦虚损的元气，帮助排出邪气。对于下焦虚损的病例，取穴一般在腰腹部和下肢，比如，关元、气海、肾俞、三阴交、太溪等。

治病不能光按“病”来治，要立足在每个个体的整体格局上。

附上明朝王应震先生的一首医理诗：

见痰休治痰，
见血休治血。
无汗不发汗，
有热莫攻热。
喘生勿耗气，
精遗勿涩泄。
明得个中趣，
方是医中杰。
行医不知气，
治法从何据。
堪笑道中人，

未到知音处。