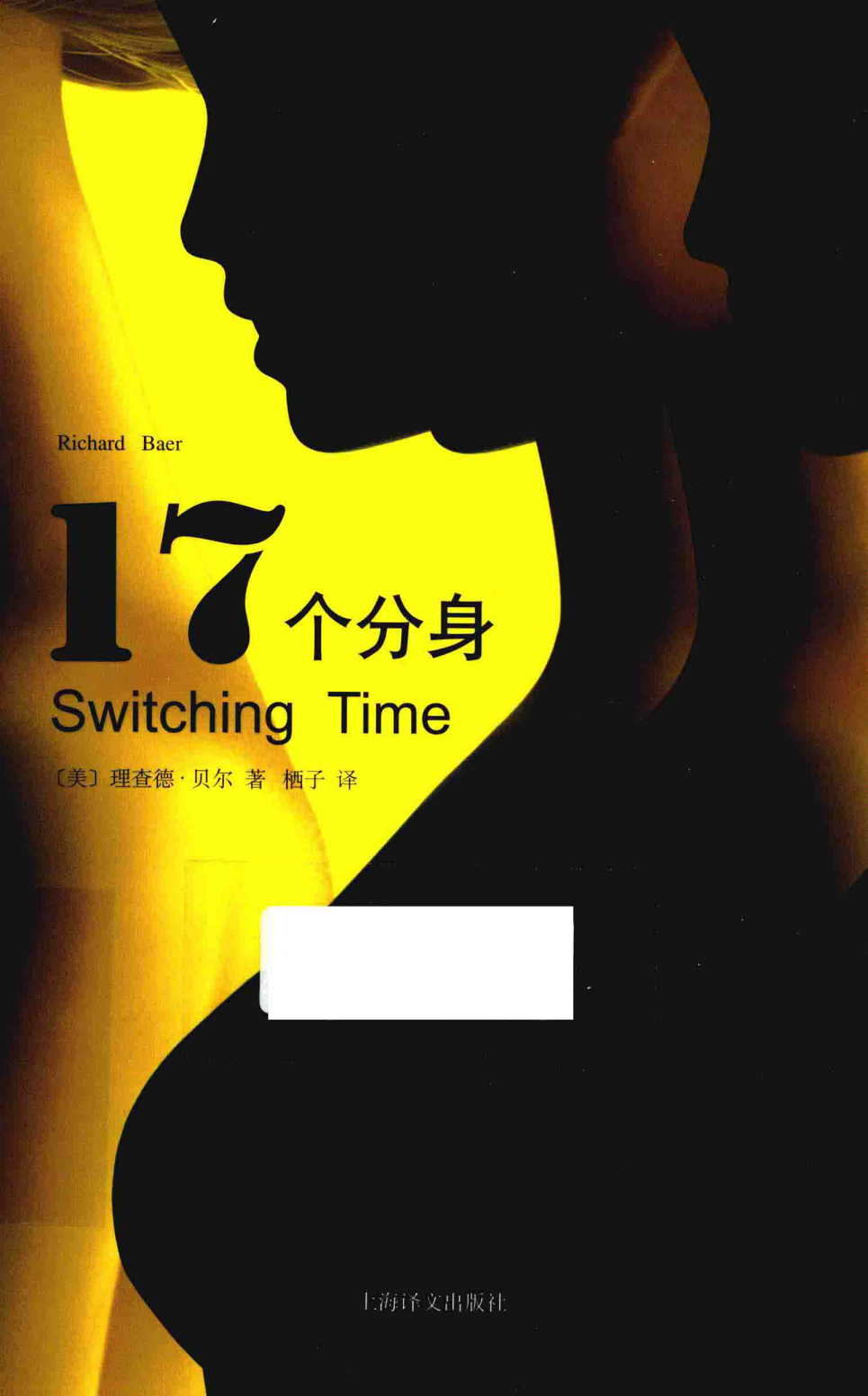




Richard Baer

17 个分身

Switching Time

〔美〕理查德·贝尔 著 栖子 译

上海译文出版社

Richard Baer

17 个分身

Switching Time

〔美〕理查德·贝尔 著 栖子 译

上海译文出版社

图书在版编目(CIP)数据

17 个分身/(美) 贝尔(Baer, R.)著;栖子译. —

上海:上海译文出版社,2016.1

(译文心理)

书名原文: Switching Time

ISBN 978-7-5327-7106-6

I. ①1… II. ①贝…②栖… III. ①人格心理学-研究 IV. ①B848

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 285992 号

Richard Baer

Switching Time

Copyright © 2007 by Richard Baer, M. D.

Publishing in arrangement with The Fielding Agency, LLC. through The Grayhawk Agency

2016 Shanghai Translation Publishing House

All rights reserved.

图字: 09-2009-005 号

17 个分身

[美] 理查德·贝尔 著 栖子 译

责任编辑/袁雅琴 装帧设计/张志全工作室

上海世纪出版股份有限公司

译文出版社出版

网址: www.yiwen.com.cn

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行

200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.co

上海颀辉印刷厂印刷

开本 890 × 1240 1/32 印张 12.25 插页 2 字数 208,000

2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

印数: 0,001 - 8,000 册

ISBN 978-7-5327-7106-6 / I · 4302

定价: 38.00 元

本书中文简体字专有出版权归本社独家所有, 非经本社同意不得转载、摘编或复制
如有质量问题, 请与承印厂质量科联系。T: 021-57602918

推荐的话

本书从一位心理治疗师的视角描写了一名多重人格患者的诊治过程，文字精练、通俗易懂，情节生动，具有很强的可读性，对于普通读者而言，不失为一本了解人的心理世界的普及读物；对于父母、教育工作者而言，本书不可不读，它会让人们认识到如何真正关爱孩子……



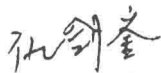
季建林 复旦大学附属中山医院心理医学科主任

心理学对于大多数人来说，是深奥难懂的，而这本心理小说的文字洗练、情节生动、引人入胜。在许多时候，其实我们并不了解自己，长大后的我们常常会伴随着迷茫和无助的情绪，《17个分身》可以让我们这些有时会在时间里迷失了自己的人们，找到通往内心的道路。



梦晓 上海 SMG 东方广播中心节目监制、主持人，24 小时情绪疏导热线创始人

打开时间之门，走进记忆深处，关注每一次的颤栗，倾听每一种声音，所有的细节被用来完成心灵的拼图。理解真相，治愈创伤，生命将因此重生。



仇剑峯 上海市精神卫生中心临床心理科副主任

这是一本可以各取所需的书：专业人员可以从中进行临床心理治疗案例的学习和反思，普通读者则可以从了解成长环境和童年事件对个体心灵成长的影响，管窥心理治疗是如何帮助一个精神病人走上康复之路的。



叶斌 华东师范大学心理咨询中心主任、心理学博士

面对是治愈所有心灵创伤的良方。再大的痛苦，即使是像书来访者所经历的那么深那么多的痛苦，只要敞开心来面对来接纳，心灵就可以成长，人格就会健全。



孙新兰 华东师范大学心理咨询中心高级专家

本书向你展现了一个超乎想象的内心世界，其中就像有一股力量，可以撞击你的内心，甚至会影响你对人对己的态度。



王怀齐 林紫心理机构主任咨询师

献给

里克、弗朗西丝卡与孩子们……

惊心动魄的心灵旅程——《17 个分身》推荐序

多年前出版社约我写了一篇介绍多重人格的文章作为《24 重人格》一书中文版的序言,向普通读者介绍了病理心理学中令人费解的复杂心理现象——一个人可以有多个分身,以期帮助国内读者阅读和理解《24 重人格》一书中人物内心活动变化的描写。

最近,应编辑要求,帮忙审阅一本新书——《17 个分身》(*Switching Time*),不胜荣幸又深感不安。荣幸之处是能先于普通读者一睹为快,不安之处是如何写就读后感。因为在过去的数年里,国内相关这方面的专业知识介绍和心理咨询师的培训已做了很多工作,国内不乏这方面的专家。我只能尝试以一名普通读者身份谈一些阅后感想,权作抛石引玉之荐。

“人之初,性本善”,但成人之后的社会为什么会衍生出人生百态呢?生物学家可能热衷于个体基因的变异,试图从微观的科学实验中找出答案;社会学家可能会探讨制度、社会经济、文化等环境因素对人的影响(诸如“近朱者赤,近墨者黑”);而心理学家则试图从个体的心理发展、人格成长经历中找出潜在的内在规律,尤其是精神动力学理论更强调童年期的创伤经历对日后成年的影响。本书则是以一名心理治疗师的工作经历,来描写一名历经数十年心理障碍(多重人格)困扰与折磨的患者的血泪人生,以及如何找出导致患者多年精神异常、行为离

奇的根源——隐藏在记忆深处的、不堪回首的乱伦与被虐,帮助其逐步面对过去与现在,重新找回自我,更好地生活并且享受人生的幸福。

“Switching Time”,中文直译是转换的时空,即对自己的某些所作所为事后不能回忆与认识,好像有某些时间段记忆的缺失,但的确又是患者所作,并非刻意否认与回避。这种时间、空间的快速转换往往与患者自己未意识到的角色或身份快速转换有关,在精神病理学中称为人格的解离或多重人格。一般来说,这种现象并不多见,就像书本中所介绍的,大多与童年期受到性虐待创伤的体验有关,是儿童青少年应对心理创伤与痛苦的一种不恰当的心理防卫机制使然——通过儿童的自我内心想象,用不同的替身来代替原有的自我去面对和压抑痛苦,如本书中的 17 个分身或分裂人格。

民间有“三岁看小,七岁看老”的说法,这从一个侧面反映了人们早就认识到童年的成长经历对一个人今后人生具有非常重要的影响,就像书中的主人公卡伦后来所呼吁的:“当孩子们受到伤害——就像过去的我一样——他们再也不会活在真实的世界里。孩子会转向他们所知唯一安全的地方——自己的内心世界。”可见儿童是多么的脆弱与无辜,他们需要保护。虽然对于成年人而言,性是人的本能,是正常的生理需要,但对儿童而言,乱伦以及性侵犯会给他们的心理造成巨大创伤与阴影,会严重影响其人格成长与完善,以及成人后的生活与社会适应。当然,本书也从另一个角度揭示了西方社会所存在的阴暗面,利用宗教仪式与信仰来虐待儿童,满足少部分成人的欲望与兽行。

虽然人类对自然世界已有了很深入的认识和了解,但对人的心理世界的认识与了解仍然相当肤浅,它仍然如浩瀚深邃的天空,对人类而言是无限的、未知的。就如同本书作者贝尔医生所言,他是花了近 18 年治疗时间,才逐步认识、理解并帮助患者卡伦重新恢复如常人般生活。这期间需要治疗师的耐心、信心与爱心,更需要有对专业的执著与毅力,以及对病人的尊重、宽容、理解与同情。从另一个角度来讲,需要

从事心理咨询与治疗的心理学工作者“透过现象看本质”(即透过病人的症状或行为表象来揭开其外衣,并通过长期不懈的努力赢得病人的信任,逐步揭示出病人潜在的内心冲突或记忆深处的心理创伤经历)。也就是说,只有建立起长期相互信任的治疗性关系,病人才会逐步敞开心扉,治疗师才可能更真实地进入到病人内心世界之中,找出解决心理障碍的症结所在。倘若仅寄希望于“急功近利”、“手到擒来”、“立竿见影”式的心理帮助则无疑是徒劳的。

本书从一位心理治疗师的视角描写了一名多重人格障碍患者的诊治过程,文字精练,通俗易懂,情节生动,具有很强的可读性。对于普通读者而言,不失为一本了解人的心理世界的普及读物;对于父母、教育工作者而言,本书不可不读,它会让人们认识到如何真正关爱孩子、保护孩子在成长过程中不受虐待。当然,对于心理学工作者、精神卫生工作者而言,这是一本具有专业色彩,但又深入浅出的必读教材,它会帮助我们认识到心理治疗/心理咨询工作的意义与助人的价值,同时也体会到工作的艰辛与漫长;同时,进一步体会和认识到病人的内心世界是复杂与多变的,更好地反思自己工作中的得失与经验,并努力真正做到帮助有心理创伤与痛苦的人去面对过去、规划未来、重塑人生的快乐与幸福。

最后希望我们所有的大人们学会呵护与关爱,为中国的孩子们提供一个快乐、无忧的童年,因为他们是祖国的未来。



复旦大学上海医学院精神卫生学系 主任

复旦大学附属中山医院心理医学科 主任

序言

护士一直叫我“卡伦”，所以我想那应该是我的名字吧。我知道我在医院，但我不知道自己是怎么进来的。肚子上缠着绷带，呼吸时胸口会痛；我躺在床上——感觉自己置身陌生世界中，寂静、恐惧、孤单。我好怕自己疯了。

我被移到另一个房间。我猜我大概刚生完小孩（腹部贴着绷带，还有这一层楼全都是妈妈和新生儿）。护士走进来，掀开绷带瞧瞧；我的腹部有道6英寸长的疤，紧贴耻骨上缘，略带弧度的缝线看起来像一抹狰狞的笑容。

一名男士走进来。瘦高个儿，小平头，身上有啤酒味，脸上挂着傻傻的微笑；他对我说：我们有一个女娃儿了。我也对他微笑。他一定是孩子的父亲，我想，但我压根儿记不起他是谁。

“卡伦，我们有了漂亮的莎拉，”他说，“你想什么时候回家？”

我不知道“家”在哪儿，也不知道家里还有什么人。

“你得先问医生，”我说，虚弱地笑了笑，“她叫莎拉吗？”

“莎拉，那还用说！”他说，“难道你改变主意了？”

“噢，没有啦，莎拉很美，”我说。我好害怕，脑袋糊里糊涂的，但我觉得我应该隐藏我的困惑。我怎么能问他：“你是谁？”他们一定会说我疯了。我希望我没疯。不过我很确定，一旦他们发现我什么都不记

得了，一定会把我关起来。

我开始回想生产前的印象——他们推我穿过一条通往电梯的绿色走道。水管贴着天花板。还有悬在我上方、那一张张说个不停、上下颠倒的脸。我记得护士把我绑起来——先是腿，再是手臂。我好像想起来了……我不能动！拜托！不要伤害我！我奋力挣扎想挣脱束缚。我看不见藏在布幔后的医生。他的手悬在我腹部上方，我感觉到他手里的手术刀，接着，腹部感到一阵刺痛。

我两脚乱踢，想尖叫，但声音却出不来；我的口气酸臭，令人作呕，喉咙里则堆满呕吐物。我用力喘气，吸气。医生看见我的脚在动，便朝护士咆哮了几句。有人拿面罩罩住我的脸。然后我消失了。

莎拉出生后的头几天，我得知家里还有个两岁的儿子，詹姆斯，他有一头波浪般的金发和一对我见过最蓝的眸子。我在我妈带来的照片中看见他的模样。我想那人应该是我妈。她谈起生我有多辛苦：“你是第一个。第一胎最难生。我好像痛了一辈子。咱们那时跟现在不一样，哪有这么多了不得的止痛药啊！我还记得你差点把我撕成两半，害我被缝好多针。”其实她几乎不让我有机会说话，我只要听就行了。没多久，这个穿着俗气（身上一堆动物图案）、总是把话题往自己带的女人搞得我越来越不耐烦。她的丈夫、我的父亲——马丁——是个阴沉、令人畏惧的魁梧男人。他短暂现身，问我好不好却无意等我回答，看了几分钟电视节目，然后就走了。

奇怪的是，我既不惊慌、也不意外就接受了有关我和我家人的“新近才了解的现实”。虽然这一切令我十分困惑，但我隐约意识到自己过去也有过相同的处境。假装着，应付着，默默搜集各种我记不起来的信息——这感觉很熟悉，而且不知为何，我知道我最好紧紧闭上嘴巴，什么都别说。

有时候，我会在家人来访时装睡，好偷听他们谈话，偷偷了解我的丈夫、我的兄弟、他们的家人以及我们的朋友。我听见我妈叫我丈夫

“乔希”，他则叫她“卡特里娜”。

乔希在搬场公司当工头，负责确认货物装载是否正确，确保准时出车。他偶尔会在午餐时间来看我，但他要工作，又要照顾儿子，抽空探访对他来说有些困难。

我还不能出院。原因是我每次深呼吸，整个右胸便有如刀刺般的疼痛。后来，内科医生说我得了“吸入性肺炎”，因为我在剖腹产时把呕吐物吸进肺里了。我得静脉注射抗生素，继续住院三个礼拜。

我发烧的状况时好时坏，却一直没有完全恢复正常。于是他们找来外科医生，把我送进手术房，切除部分右肺，医生说那儿长了一个“脓肿”。我继续在医院待了一段时间，但不清楚住了多久；我想我可能时而昏迷，时而清醒，如此反反复复好一阵子。

回家后，尽管右胸仍持续疼痛，我仍努力去了解自己原本是个什么样的人。亲朋好友来电问候，上门看望刚出世的宝宝；在我有办法从别处得知自己和某人的关系前，我尽可能言不及义，随便聊些什么。我找到许多相册，频频翻阅；这些相册仿佛是某人特地留给我的。我仔细阅读，发现照片底下写着密密麻麻的批注。于是我渐渐成为相片里的那个人了。

我丈夫越来越恶劣。他对我大吼大叫，因为我在医院待了6个礼拜，回到家也不能处理家务。疼痛加上疲倦使我能做的事非常有限，为此他狠狠诅咒我。我不想跟乔希做爱，我根本不认识他，所以只好频频抱怨胸侧疼痛。最惨的是，我儿子（起初他在我眼里根本是个陌生人）知道我不是他妈，于是我花了好几个月才得到他的信任，被他接纳。

但日子总要继续下去。我逐渐习惯做家务，也习惯来自乔希和妈妈的要求、命令，重新融入当志愿者、帮朋友跑腿、照顾小孩的忙碌生活。然而，这样的日子过了3年多，我彻底陷入绝望深渊。肺部手术留下的疤痕搞得我整日难受，我频频就医，医生换过一个又一个，想找出问题所在，但没人知道为什么。除了疼痛，在我内心深处，我知道自己

一直活在谎言中。我已习惯我的家人,但我的时间仍出现不连贯的空白,个中原因连我自己也说不清楚。我会忘记自己曾穿衣打扮,或者在床边发现一本书,却不记得自己是否看过。我想我一定是哪里不对劲,而且情况很严重。我怕我会发疯,怕被关起来。我该找谁说?情况已完全失控。最后,我打了医院的紧急热线,对方介绍我找罗莎·冈萨雷斯医生,一名精神科医生。我拨电话到冈萨雷斯医生的办公室,接线员说医生已经有约了;她安排我找另一位医生就诊,冈萨雷斯医生的合伙人——理查德·贝尔医生。

目 录

序 言	001
-----------	-----

第一部 苟且偷生

第1章 错误的开始	003
第2章 云霄飞车	012
第3章 遗失时间	024
第4章 选择死亡	029
第5章 父亲被捕	042
第6章 母亲与父亲	056
第7章 坚定承诺	062
第8章 童年梦魇	069

第二部 分身

第9章 克莱尔的信	091
第10章 自我介绍	110
第11章 圣诞礼物	128
第12章 重启连结	140
第13章 家谱	165
第14章 说故事时间	181
第15章 分身相处	197

第三部 人格融合

第 16 章	霍尔顿的办法	207
第 17 章	融合克莱尔	219
第 18 章	桑迪与迈尔斯	230
第 19 章	安与西德尼	246
第 20 章	西娅与卡伦博	259
第 21 章	卡尔	267
第 22 章	爱丽丝与卡伦 1	277
第 23 章	凯瑟琳	287
第 24 章	朱莉安与卡伦 3	297
第 25 章	卡伦 2 与詹森	309
第 26 章	霍尔顿	337
尾 声		361
卡伦的话		367
作者的话		369

第一部 苟且偷生

