

亲密的陌生人

我们如何与边缘型人格障碍者相处

[美] 保罗·梅森 (Paul T. Mason) 著
兰迪·克雷格 (Randi Kreger)

葛纓◎译

STOP WALKING ON EGGSHELLS

taking your life back when someone you care
about has borderline personality disorder



浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

STOP WALKING ON EGGSHELLS

taking your life back when someone you care
about has borderline personality disorder

亲密的陌生人

我们如何与边缘型人格障碍者相处

[美] 保罗·梅森 (Paul T. Mason) 著
兰迪·克雷格 (Randi Kreger)

葛纓译

STOP WALKING ON EGGSHELLS: TAKING YOUR LIFE BACK WHEN
SOMEONE YOU CARE ABOUT HAS BORDERLINE PERSONALITY DISORDER
(2ND EDITION) BY PAUL T. MASON, M.S. & RANDI KREGER

Copyright © 2010 by PAUL T. MASON & RANDI KREGER

This edition arranged with NEW HARBINGER PUBLICATIONS through Big Apple
Tuttle-Mori Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright © 2014 Cheers Publishing Company.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 NEW HARBINGER PUBLICATIONS 授权在中华人民共和国境内独家出版发行。未经出版者书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

亲密的陌生人：我们如何与边缘型人格障碍者相处 / (美) 梅森，
(美) 克雷格著；葛纓译。—杭州：浙江人民出版社，2014.4

ISBN 978-7-213-06020-5

浙江省版权局
著作权合同登记章
图字：11-2013-282号

I. ①亲… II. ①梅… ②克… ③葛… III. ①人格障碍—心理交
往—研究 IV. ①R749.91②C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 047304 号

上架指导：心理学 / 家庭关系

版权所有，侵权必究

本书法律顾问 北京诚英律师事务所 吴京菁律师
北京市证信律师事务所 李云翔律师

亲密的陌生人：我们如何与边缘型人格障碍者相处

作 者：[美] 保罗·梅森 兰迪·克雷格 著

译 者：葛纓 译

出版发行：浙江人民出版社（杭州体育场路347号 邮编 310006）

市场部电话：(0571) 85061682 85176516

集团网址：浙江出版联合集团 <http://www.zjcb.com>

责任编辑：金 纪

责任校对：王欢燕 陈 春

印 刷：藁城市京瑞印刷有限公司

开 本：720 mm × 965 mm 1/16

印 张：15.5

字 数：21.1 万

插 页：1

版 次：2014 年 4 月第 1 版

印 次：2014 年 4 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-213-06020-5

定 价：46.90 元

1 读，请与市场部联系调换。

*Stop
Walking
on the Eggshells*

中文版序

欢迎来到奥兹国

《亲密的陌生人》初版至今已以 14 种语言发行 50 余万册。我们动笔之初，以为边缘型人格障碍只存在于美国人之中。然而不久后，日本出版商邀请兰迪·克雷格前往东京参加了这一主题的学术研讨会，那时我们才发现，边缘型人格障碍已成为当今世界“流行”的心理疾病。

边缘型人格障碍者常常处于痛苦的深渊。有些人精神抑郁，甚至伤害自己；另一些人却相反，他们自认为完美无缺，是别人给他们带来了麻烦。

边缘型人格障碍者有他们的可爱之处，他们往往聪慧风趣、富有魅力。但他们有时可以在瞬间从天使变成魔鬼，毫无因由地大吵大闹。对他们的家人和朋友来说，最痛苦的事莫过于这种突如其来的转变。

边缘型人格障碍者常常把家里闹得鸡犬不宁，他们总在试图让家里的老老小小分成两军对垒。这样就可以填补他们空虚的内心，还能“欣赏”亲友们在不同场合下不同的表现。这就是所谓的“分裂”，前一天还视你为珍宝，

后一天又弃你如敝屣。总之，与他们在一起的生活充斥着混乱和困惑。

我们非常希望本书能为边缘型人格障碍者的亲友提供帮助。但除此之外，亲友们更需要的是专业的心理咨询和治疗。你一定在努力帮助你患病的家人积极治疗，这是人之常情。但同时也要顾及其他家人，他们也需要帮助和关爱，因为与边缘型人格障碍者一起生活要承受常人难以想象的压力。边缘型人格障碍不仅是患者的麻烦，更是整个家庭的灾难。

为了帮助边缘型人和他们的亲友，我们创建了一个网站“欢迎来到奥兹国”（Welcome to Oz），这个名称来源于美国作家莱曼·弗兰克·鲍姆的童话《绿野仙踪》。生活在堪萨斯州的女孩多萝西被一阵龙卷风吹到一个叫奥兹国的地方。在那里，美丽善良的北方女巫为她唱歌，一群小矮人跟她跳舞，她还结识了三个新朋友——稻草人、铁皮人和胆小的大狮子。多萝西快乐极了，但很快她就发现奥兹国潜伏着危险——邪恶的西方女巫和神秘的奥兹男巫。奥兹男巫告诉多萝西，她必须从西方女巫那儿偷来扫帚，他才能送她回家。偷扫帚困难重重、危险万分，但此时多萝西只想回家。

我为什么要讲这个故事呢？因为我们的网站就像神奇的奥兹国一样，你完全不知道在这儿会遇到什么。同样，与边缘型人格障碍者相处也如同身处奥兹国，你不知道他下一秒打算爱你还是恨你。奥兹国是个奇妙之地，大树会唱歌，动物能说话，你永远猜不到前边有什么正等着你。“欢迎来到奥兹国”意味着你的生活将像在奥兹国一样充满神奇与期待。这个童话在美国家喻户晓，以至于如果有人遇到了奇怪的事情时就会说：“我来到奥兹国了！”

我们期盼这本书为你带来快乐和希望。

兰迪·克雷格
保罗·梅森

Stop

Walking

on the Eggshells

序言

我不是一个人在战斗

《亲密的陌生人》自 1998 年出版以来，发行量已经突破了 50 万册。

当初写这本书时，我与保罗必须努力去寻找对边缘型人格障碍者家人有用的信息。当时的信息很有限，网络上只有“美国在线”以及一个人格讨论区在谈论边缘型人格障碍，我们还找到两本针对大众读者的普及类小册子。而现在的情况大为改观，网络的相关信息丰富多彩，有关边缘型人格障碍的正规出版物就可以装满一个书架，更不用说那些与这种病患进行抗争的人们所写的自助书籍和电子读物了。

究竟发生了什么？啊，发生了太多的事情！研究人员已经能够进行脑部扫描，实实在在地观察出正常人与边缘型人格障碍者脑部的异同。新的药物不断涌现，新的研究数据也揭示着边缘型人格障碍者思维、感觉和行为的成因。具有前瞻性思维的临床医生们研发的新奇的治疗方法，已初见成效。支持者们组织自己的机构，并为争取更多的知名度和研究经费而努力。

然而，这些并不是全部，这本书，还有我们的网站和自助团体，犹如一股潜在力量，提高了大众对边缘型人格障碍的认知程度。读者们在网络上交流；边缘型人格障碍者及家人建立网站，形成团体，倾诉他们在别处无法诉说的心事。人们不再像以前那样孤立无援，而是开始彼此伸出援助之手。1995—2008年间，我的在线自助团体的成员从12名发展到16 000名。

本书的成功也显示了出版商的成功，这一选题使他们获利，国外开始发行外文版本。2008年，我受该书日文出版方的邀请，在东京为边缘型人格障碍者及亲友做了相关的系列讲座。

任何事并不总是一帆风顺的，大多数临床人员还是缺乏基础的知识背景，不清楚如何评估和治疗具有边缘型人格障碍症状的孩子和青少年。另外一个问题就是缺乏根本的共识，认为边缘型人格障碍行为可以通过多种形式表达，没有必要引起专业人士的关注，也无须把它看成是边缘型人格障碍的一个标志。

从个人层面上说，世界在变化，我和我的合作者也是如此。本书第一版出版几年后，我写了《边缘型人格障碍患者亲友实用技巧指导手册》（*The Stop Walking on Eggshells Workbook*）一书，书中包含大量案例和与读者互动的元素，以帮助读者了解他们自己并将这些信息运用到生活中去。

2008年，我又出版了另外一本重要的书《边缘型人格障碍家庭护理》（*The Essential Family Guide to Borderline Personality Disorder*）。该书包括一个结构明确的“五技能模式”，帮助家人摆脱指责，运用具体的方法让自己过得更好。你将看到，我从书中摘选了若干内容放进现在这本书的新版中，两本书相互补充，提供不同的信息。边缘型人格障碍者的亲友们需要得到多方面的帮助。

希望你们喜欢这个新版本。

*Stops
Walking
on the Eggshells*

目录

中文版序	欢迎来到奥兹国	I
序言	我不是一个人在战斗	III
前言	如履薄冰	001

第一部分

对边缘型人的迷思

- 01 情绪的过山车
你所爱的人是否有边缘型人格障碍 009
- 02 非黑即白的人生
边缘型人的内心世界 021
- 03 澄清混乱
了解边缘型人格障碍行为 045
- 04 高压锅中的生活
边缘型人如何影响亲友 061

第二部分

重新掌握自己的生活

- 05 改变内在自我**
了解自我才能重拾希望 075
- 06 了解自己的处境**
建立界限、训练技巧 097
- 07 建立恰当的沟通**
充满自信、清楚表达你的需求 121
- 08 拟订安全的计划**
帮助亲友绝处逢生 143
- 09 保护脆弱的孩子**
保护孩子免受边缘型人格障碍行为的伤害 159

第三部分

特殊问题的解决之道

- 10 等待下一只鞋子落地**
当孩子有边缘型人格障碍时 179
- 11 应对抹黑运动**
当他们歪曲事实、诬赖你时 193
- 12 是该决定的时候了**
为你们的关系做出决定 203

附录1

边缘型人格障碍的成因与治疗 213

附录2

冥想修习 219

致谢 223

参考文献 227

译者后记 233

Stops

Walking

on the Eggshells

前言

如履薄冰

一定是我的问题。

这是对他的所作所为唯一能给出的解释。为什么他刚才还对我柔情似水，顷刻间又将我撕成碎片？为什么他原本称赞我才华横溢，转眼又大骂我卑鄙无耻？要是他真的像他说的那样爱我，为什么我却觉得自己被他操纵且无力抗拒？还有，一个那样聪明而受过良好教育的人，为什么有时会完全失去理智？

理智上，我知道自己问心无愧，不应该受到这样的对待。但是时间久了，我逐渐接受了他眼中的现实：我浑身上下“布满”缺点，所有的事都是我的错。即使在我们分手后，我仍然满腹猜疑，看不起自己。所以，我开始接受心理治疗。

几个月以后，我的治疗师说了一件与我前男友有关的事，从而完全改变

了我（还有其他人）的生活。“你所描述的你男友的行为，是很典型的边缘型人格障碍的表现，”她说，“我没有见过他，不能下诊断，但根据你的介绍，他应该符合诊断标准。”

什么？边缘型人格障碍？我怎么从来没有听说过。她建议我去阅读杰罗尔德·柯雷斯曼（Jerald Kreisman）所写的《我恨你，但不要离开我》（*I Hate You—Don't Leave Me*）一书。我照做了，结果发现临床诊断圣经《精神疾病诊断与统计手册（第四版）》（*DSM-IV-TR*）^①上所列的有关边缘型人格障碍的9大特征中，我前男友乖张的行为就符合其中7项。只要符合5项，就需要接受治疗。

我想更多地了解这个疾患是如何影响我的，以及如何才能治好我的创伤。然而，我只找到两本写给大众读者看的书，而且都是对边缘型人格障碍的浅显介绍，并不是写给患者家人的实用自助书。

于是，我决定自己写一本自助书。北美有600万名边缘型人格障碍者^②，那么，与我一样的边缘型人的亲朋好友至少有1800万名，他们都正在为其与他们没有什么关系的行为而自责不已。

有位朋友知道我要写一本涉及心理疾病的书时，建议我去找她的同事保罗·梅森。他是一位心理治疗师，与门诊或住院的边缘型人及亲友打了10年的交道，有着丰富的临床经验。他所写的有关边缘型人格障碍分类的论文，曾经发表在一本声誉卓著的专业杂志上。他也多次就这个话题给专业人士和社会大众做讲座。

保罗与我一样，强烈认为边缘型人的朋友、伴侣和家人，急需知道自己并不孤单。“患者的亲友们告诉我，他们面对突然爆发的情绪，不知所措。”

① 为方便读者阅读，后文简称为“《手册》”。——编者注

② 为方便读者阅读，后文简称为“边缘型人”。——编者注

前言 如履薄冰

保罗开始策划与思考这本书，搜索相关文献。许多论文讨论了治疗边缘型人格障碍的困难，有些医生形容患者贪婪、挑剔，病情改善的进度很缓慢。尽管这些文章给受过训练的专业人士说明了应对技巧，但却多半没有谈到未受过训练的家人的需要。专业人士一周见一次患者，而患者的家人却要一周7天与患者生活在一起。

在谈及“家人”的研究中，“家人”往往是指边缘型人的原生家庭成员，研究的焦点集中在探讨家庭的早期环境对该疾患形成的作用。换句话说，这些研究探索了影响边缘型人的行为，而不涉及患者对他人的行为。

保罗埋头研读专业杂志，我则开始采访心理专家及其他专业人士，请教“边缘型人亲友”应该怎么做，才能既掌控自己的生活，不再如履薄冰，同时继续给所爱的人以支持。

结果出乎意料，尽管边缘型人的确对身边的人有很大的负面影响，但在我采访的专家中，绝大多数都只关注患者的需求，而给予亲友的指导却很有限。不过，随着访谈的继续，我得到了更多的信息。

为了写成一内容详细、有实质意义的指南，我们把目光转向网络。

我购买的新电脑随机赠送了一张“美国在线”（America Online, AOL）光盘，于是我们发现了一个崭新的世界。“美国在线”提供的信息犹如世界上最大的教堂的地下室里的超大型自助团体。我在那里认识的网友，无论是患者还是患者亲友，都不会等着专家来解答疑惑，而是相互分享应对策略、信息、为亲密的陌生人提供情感与精神支持，他们都很理解其他人的遭遇。

我先阅读了“美国在线”上的相关留言，然后发邮件给近期的留言者，邀请他们参与我们的研究。大多数人都同意加入，他们很高兴看到终于有人正视他们的需要，愿意提供更多有关边缘型人格障碍的信息。

我们通过电子邮件交流，我逐渐了解到家人、伴侣和朋友关注的焦点，然后询问他们的看法。比如，亲友们谈到他们面对患者发怒时很无助，我就请别的患者讲一讲他们大发脾气时在想什么，有什么感觉，希望别人有什么样的反应。

最初，边缘型人并不信任我。但几个月后，慢慢对我有了信心，开始透露自己内心深处的感觉，向我描述诸如性虐待、自伤、抑郁和自杀未遂等令人胆战心惊的事情。

“作为一个边缘型人，感觉就像置身于永恒的炼狱中，这一点儿也不夸张，”一位女士写道，“痛苦、愤怒、困惑、伤心，从来不知道自己的情绪会在瞬间发生什么变化。我很难过，因为我伤害了所爱的人。有时，我心情亢奋，非常快乐，接着我又焦虑，我用刀割自己，觉得很丢脸，于是又割了自己。我感觉自己的生活就像一曲没完没了的《加州旅馆》，唯一的办法就是结账走人，再不回头。”

有些治疗师认为患者康复的希望不大，可是在网络世界中，我遇到许多人结合心理治疗、药物治疗和情感支持，病情得到了很大的改善。他们的生活第一次回归正常，那份喜悦让我热泪盈眶。而我，也第一次体会到了前男友的感受，曾经让我难以理解的那些行为都有了答案。第一次，我真切地明白，那些年他莫名其妙的情绪爆发其实不是针对我，而是他既羞愧又极度害怕被抛弃而导致的。当我明白他也是一个受害者时，我的愤怒有一部分转为了怜悯。

网友们讲述的故事同样让人胆战心惊。有些人告诉我，他们的另一半会说些令人羞于启齿的谎言来诋毁他们，甚至会诬告他们虐待。有些爱子心切、不知所措的家长，他们倾尽一生的积蓄帮助有边缘型人格障碍的子女，却被直接或间接地指控虐待孩子。

边缘型人已成年的子女谈论起他们梦魇般的童年时代时，一位男士说：“我母亲指责我什么也干不好，吃饭、走路、说话、坐、跑、哭泣、上厕所、打喷嚏、咳嗽、大笑、流血，全都不对劲。”边缘型人的兄弟姐妹要努力去争取父母的注意与关心，并担忧他们的子女也会得这种病。

我在留言板上认识的志愿者的协助下，建立起了一个帮助边缘型人格障碍患者的网站 www.BPDCentral.com，并组建了一个名叫“欢迎来到奥兹国”（Welcome to Oz）的边缘型人亲友在线自助团体。许多人惊讶地发现，有那么多人与他们有同样的遭遇，他们的经历并非独一无二。

我和保罗慢慢地整理着这些庞大的信息。

一旦我们两人都觉得满意时，便把稿子转给保罗的同事或其他长年接触边缘型人及家人的专家，由他们进一步确认，患者和家人所关注的事情和网友所关心的是相同的。为了进一步确认我们手中资料的准确性，我们还请任教于加州塞里图斯学院（Cerritos College）的心理学教授伊迪丝·克拉奇欧洛（Edith Cracchiolo）对在线自助团体中的边缘型人亲友进行了一项调查。

当然，我们无法满足每一个人。我刚开始考虑写这本书时就想不透，为什么以前没有人写过。工作了几个月后，我明白了。边缘型人格障碍是一个既饱受争议又复杂无比的课题，光是给它下定义，就像赤手空拳在雨天捉鱼。边缘型人格障碍的成因理论一大堆，却无结论。治疗方法在声誉卓著的研究者之间依然争论不休。

最令人丧气的是，心理健康专业机构缺乏对边缘型人格障碍的关注，使得大众也忽视这个病患。根据美国精神医学学会（American Psychiatric Association, APA）的统计，边缘型人格障碍的案例接近精神分裂症和躁郁症案例的总和。然而，我们访谈过的大多数专业人士却承认他们受过的训练不足，

不能确切地诊断和治疗这个复杂而富有挑战的病症，有些专业人士甚至只听过一两次有关的讲座。

撰写本书，需要面对情感上的压力和智力上的挑战。不少患者在回复我的问题时或隐晦或明确地扬言要自杀。我每天都会收到至少一封语气绝望的邮件，发信人刚刚从我们的网站上发现自己患上了边缘型人格障碍，想知道自己接下来应该怎么办。

你手上拿着的这本书，是我们三年努力的成果。它不是这个课题的结束，而是一个开始。我们希望这本书能抛砖引玉，激发起人们新的研究兴趣，帮助临床工作者指导他们的患者，给予患者的亲友支持和安慰，并点燃希望之火，让大家知道边缘型人格障碍是可以得到改善的。更重要的是，我们期望这本书能帮助你，以及像你一样的许多人，摆脱自从边缘型人格障碍进入你的生活以来就牢牢坐上的那辆情绪过山车。

Stop
Walking

第一部分 对边缘型人的迷思

on the
Eggshells