

My STROKE OF INSIGHT

左脑中风 右脑开悟

[美] 吉尔·泰勒 著 杨玉龄 译



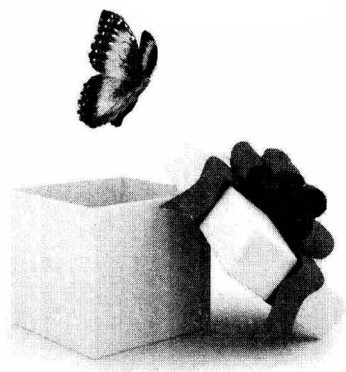
在亲身体会自己的左右脑功能后，我选择从另一个角度去看事情……这次中风带给我最无价的礼物是——内心深处的平静只在一念之间。

海南出版社

MY STROKE OF INSIGHT

左脑中风 右脑开悟

[美] 吉尔·泰勒 著 杨玉龄 译



海南出版社

My Stroke of Insight

by Jill Bolte Taylor

Copyright © Jill Bolte Taylor, 2006

Published by arrangement with Viking, a member of Penguin Group (USA) Inc.

First Viking edition published in 2008.

My Stroke of Insight™ is a trademark of My Stroke of Insight, Inc.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This

edition published by arrangement with Viking, a member of Penguin Group (USA) Inc.

中文简体字版权 © 2010 海南出版社

本书由 Viking 授权出版

本书中文译稿由台湾天下远见出版股份有限公司授权使用。译者杨玉龄

版权所有 不得翻印

版权合同登记号：图字：30-2009-010 号

图书在版编目(CIP)数据

左脑中风,右脑开悟/(美)泰勒(Taylor, J. B.)著;杨玉龄译.

—海口:海南出版社,2011.1

书名原文:My Stroke of Insight

ISBN 978-7-5443-3510-2

I. ①左… II. ①泰…②杨… III. ①脑科学—研究 IV. ①R338.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第202540号

左脑中风,右脑开悟

作者:[美国]吉尔·泰勒(Jill Bolte Taylor)

译者:杨玉龄

责任编辑:刘铮

装帧设计:第三工作室·嵇倩女

责任印制:杨程

印刷装订:北京冶金大业印刷有限公司

读者服务:杨秀美

海南出版社 出版发行

地址:海口市金盘开发区建设三横路2号

邮编:570216

电话:0898-66812776

E-mail: hnbook@263.net

经销:全国新华书店经销

出版日期:2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:16

字数:97千

书号:ISBN 978-7-5443-3510-2

定价:29.00元

本社常年法律顾问:中国版权保护中心法律部

【版权所有 请勿翻印、转载,违者必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题,请寄回本社更换

本书献给吉吉

妈妈，谢谢你，帮助我恢复心智

生为你的女儿，是我这辈子最初也是最大的福气

并谨以此纪念我的爱犬妮雅

你的爱，无可比拟

前言

敞开心房，打开脑门

每个脑袋都有自己的故事，而这个故事是我的。

十年前，我在哈佛大学医学院从事研究，并教授年轻医生有关人脑的知识。但是，在一九九六年十二月十日，我给自己上了一课。

那天早晨，我经历了一种罕见的左脑中风。因为我脑里有一个之前没有检查出来的天生血管畸形，那天血管突然破裂，导致大出血。在那短短四小时内，我通过脑解剖学家（神经解剖学家）好奇的双眼，看到我的脑袋如何一点一点地丧失处理信息的能力。

那天早晨接近尾声时，我已经不能行走、说话、阅读、写字，甚至连自己的生平都想不起来。我像胎儿般卷曲身子，了无精神，一心等死，当时的我，当然想不到日后我还有机会和他人分享这次经验。

这是我在那沉寂的心智迷宫里的旅途日记，在那儿，我被包裹在一团深沉的内在祥和之中。这本书，由我的学术训练与个人经历及见解编织而成。就我所知，这是**第一本由严重脑溢血之后完全康复的神经解剖学家所写的书**。我很兴奋，这些字句终于面世，有机会对这个世界作出贡献。

最重要的是，我深深感谢我能活下来，并保有脑力直到今天。

刚开始，我是因为许多无条件付出的好人，而去忍耐康复过程的痛苦。这些年来，我一直严格遵守康复计划，为的是一名与我联络的年轻女子，她迫切地想了解她因中风而过世的母亲为何在发病时没有打一一九求救；为的是一名年长男士，他担忧爱妻在死前的昏迷状态中可能受了苦。我一直被拴在电脑前（膝上有我的忠狗妮雅相伴），为的是那许许多多照顾病人的人，他们打电话进来要我指点迷津，向我寻求希望。

我坚持写这本书，是为了我们社会里即将在今年经历中风的七十万人以及他们的家人。我在想，只要有一个人是因为读了“中风那天早晨”那一章，而认出中风征兆，并向外求救（要及早求救，不然就太迟了），那么我过去十年来的努力就值得了。

这本书可以分成四大部分。第一部分，“吉儿中风前的生活”，将为你介绍脑袋关机之前的我。描述为何我从小就想当脑科专家，内容包含一些我的学术训练、我的主张，以及我个人的探索。

我以前的人生还算成功。我是哈佛大学的脑科专家，在美国精神疾病联盟（National Alliance on Mental Illness）服务，常常巡回全美，化身为“行吟科学家”。

我另外加了一点简单的科学知识，希望能帮助你们了解，我的脑袋在我中风那天早晨，经历了哪些生理状况。

如果你很好奇，中风的感觉到底是怎样的，那么第二章“中风那天早晨”可以满足你。在这里，我将带你进行一趟非比寻常的旅程，让你通过科学家的眼睛，去体会我的认知能力如何一步一步地恶化。

随着我脑袋里的出血量愈来愈大，我把我在认知上的缺陷与

我脑里正在进行的、看不见的生物学变化联结在一起。身为神经解剖学家，我得说，我因为这次中风而得到的关于我的脑袋以及它如何运作的知识，不亚于我长年在学术领域所学到的。

在那天早晨接近尾声时，我的意识已经漂浮到一个仿佛天人合一的境界。从那次以后，我终于了解，如何才能经历那种“神秘的”或是“形而上的”经验——就我们的脑部结构而言。

如果你认识患过中风或有其他脑部创伤的人，那么本书中的康复篇章或许就更值得一读了。在这些篇章中，我要分享我的康复日记，包括四十个提示，关于我需要（或不需要）的事情，以便完全康复。我把“中风复原建议”列在书末，方便各位查询。我衷心期盼你们能把这些资料与需要的人分享。

最后，这本书剖析了这次中风让我学到的脑部知识。读到这里，你应该会发现，本书并不真的是在谈中风。更正确地说，中风只是一个创伤事件，内心的洞见因它而产生。本书谈的是我们人脑的美丽与弹性，因为它天生就有能力不断去适应变动与恢复功能。

基本上，这是我的脑袋进入右脑意识的旅程，在那里，我被包围在一团深沉的内在祥和里。

我恢复了左脑的意识，为的是要帮助其他人达到祥和的境界——当然，是在没有中风的情况下！

但愿各位都能享受这趟旅程。

目 录

前 言 敞开心房，打开脑门 / 1

第一章 吉儿中风前 / 1

我是专业的神经解剖学家，也发表过学术著作。

我热爱实验室工作，也热爱与我的精神疾病联盟大家庭分享我的研究。

然后意外发生了。

第二章 简单的脑科学 / 11

我们愈了解大脑左右半球的功能结构，就愈容易预测当特定区域损坏时，可能出现哪些缺陷。或许更重要的是，知道如何协助中风幸存者恢复失去的功能。

第三章 左右半脑不对称 / 29

虽然我们的两个半脑各有一套处理信息的方式，但是我们所采取的每一项行动，左脑与右脑都能密切合作。

第四章 中风那天早晨 / 41

我觉得好累呀。我只想休息。我只想躺下来放松一会儿。但是，在我心深处响起雷鸣般的声音，充满权威，清清楚楚地

对我说道：你如果现在躺下去，永远都别想再起来！

第五章 展开求救行动 / 55

要把心思保持在当时我正在尝试的事情上，却犹如奋力抓紧一条滑溜溜的鱼儿般吃力。

我不断在心里演练：我是吉儿。我需要帮助！我是吉儿。我需要援助！

第六章 静下来，坚持下去 / 67

我清楚地了解，自己已不再是这个生命的总指挥。在缺乏视觉、听觉、触觉、嗅觉、味觉以及恐惧的情况下，我觉得我的灵魂不再与这个躯体相结合，而我也终于从痛苦中解放出来。

第七章 回归混沌的婴儿状态 / 77

由于我的脑袋已经被剥夺了记忆先前生活细节的能力，对我来说，很显然，我现在就像是一个婴儿——错生在一名成年女性躯体内的婴儿。

我觉得自己漂浮在两个世界之间，困在两个完全相反的现实层面之间。对我来说，地狱就在这具受伤躯壳的痛楚之中，而天堂则存在翱翔于永恒祝福的意识状态之中。

第八章 神经科加护病房 / 89

我的认知经验在中风前与中风后，最大的差异在于那充满戏剧性的“沉默”突然住进了我的脑袋。

和外界的沟通是没了，以线性方式处理的语言没了。但是图像思考出现了，随时搜集片段信息，然后再花时间慢慢沉思

那些经验的方式，也出现了。

第九章 第二天：次日早晨 / 99

那天早晨我学到最重要的一课就是：遇到与我康复有关的事，我绝对是成功与否的最终掌控者。我要不要配合，得由我来决定。

第十章 第三天：吉吉进城了 / 107

我被母亲的爱团团包住，即刻觉得心满意足。她非常慈祥、温柔。

对我来说，这真是一个完美的时刻，夫复何求？当时我身上装了导尿管，所以完全不必下床，而这名美好的女性就这样走进我生命，用爱环绕着我！

第十一章 回家休养，准备动手术 / 117

我能够成功复原的关键之一，在于我和吉吉都对我非常有耐心。

我们俩都不会花时间在那里惋惜我不能做哪些事；相反的，我们总是在赞叹我能做到哪些事。

第十二章 立体定位颅骨切开术 / 135

不论未来情况如何演变，带着心里这份喜悦之情，我都能面对，而且可以顺利度过。

第十三章 我最需要的 / 139

我花了八年的时间，观察我的心智如何分析脑袋中所有的

东西，每一天都带来新的挑战与新的见解。

我自身以外的任何事物，都没有能力拿走存在我心与我脑中的平静。那些完全操之在我。

第十四章 康复里程碑 / 155

坦白说，我虽然很庆幸再度成为一个固体，但我真是怀念那种自觉是流体的感觉。我很怀念那种不断提醒我们和宇宙是合而为一的感觉。

第十五章 中风带给我的洞察 / 167

虽然我想要重拾左脑的技巧，但是老实说，有一些想从左脑废墟中死灰复燃的性格，对于我右脑想要成为的那个人来说，却已经不能接受了。

第十六章 我的左脑与右脑 / 175

我们所展现出来的意识，是所有正在运作的细胞的集体意识，而我们的两个半脑会互补，创造出一个天衣无缝的知觉世界。

第十七章 掌握自己的主权 / 187

感受内心深处的和平，以及彼此和善对待，永远是你我的一个选项。原谅别人，原谅自己，永远是一个选项。把当下这一刻看成完美的一刻，也永远是一个选项。

第十八章 感谢细胞，尊重多维回路 / 193

我以开放的心和感恩的脑，无条件地爱惜我的细胞。在一

天当中，我常常感谢它们的存在，并热烈的为它们加油。

第十九章 寻求内心的平静 / 205

知道自己是宇宙流里的一部分，让我感觉到一股自然而生的安全感，而世间的生活就像天堂一般。

生命存在的精华是永生的。

第二十章 照顾心灵园地 / 225

你的身体是将近五十兆个分子天才的生命力。而你自己，时时刻刻都可以选择自己想要成为什么样的人，以及如何达到这个目的。

附 录

中风复原建议 / 230

附录 A 十项复原评估问题 / 230

附录 B 四十件中风病人最需要的事 / 231

哈佛脑库歌：1-800- 脑库！ / 235

第一章

吉儿中风前

我是专业的神经解剖学家，也发表过学术著作。

我热爱实验室工作，也热爱与我的精神疾病联盟大家庭分享我的研究。

然后意外发生了。

我是专业的神经解剖学家，也发表过学术著作。

我生长在美国印第安纳州的特雷霍特。我有两个哥哥，其中一个只比我大十八个月，他在三十一岁那年被正式诊断出患有精神分裂症，但事实上，他展露出明显的精神疾病征兆已经好几年了。童年时期，他经历的现实以及他选择的应对方式，就和我很不一样。也因此，我从小就对人脑很着迷。

我很好奇，为什么哥哥和我可以对同一段经历，提出完全不同的说法。这种在认知、信息处理以及反应上的差异，促使我成为脑科学家。

七〇年代末，我在印第安纳大学布鲁明顿校区念大学。由于我哥哥的关系，我很想知道，就神经学而言，什么样才叫做“正常”。当时神经科学还是很新的领域，印第安纳大学里还没有正式的神经科学系。我同时学习生理心理学及人类生物学，尽可能的多学了一些与人脑有关的东西。

我这辈子在医学领域的第一份正式工作，对我的人生助益良多。我的第一份工作是到特雷霍特医学教育中心担任实验室技术员，那里是印第安纳大学医学院的分支机构，却设立在印第安纳州立大学的校园内。我的工作时间平均分配给医学大体解剖实验室以及神经解剖实验室。在那两年期间，我沉浸在医学教育里，

而且在墨菲教授的指导下，爱上了人体解剖。

接下来的六年，我跳过硕士班，直接注册攻读印第安纳州立大学生命科学研究所的博士班。我的课表排得满满的，主要是医学院一年级的课程，关于研究方面。我主修神经解剖学，指导教授是安德森。一九九一年，我拿到博士学位，对于教授医学院程度的大体解剖学和神经解剖学很有信心。

一九八八年，当我一边在特雷霍特医学教育中心工作，一边念研究所的时候，我哥哥被正式诊断出罹患精神分裂症。就生物学角度，他是这宇宙中与我关系最近的人。我很想知道，为什么我可以把梦想和现实连在一起，然后让美梦成真。而我哥哥的脑袋到底出了什么问题，为什么他就没办法把梦想与现实相连，反而是与幻想相连？我非常渴望探讨精神分裂症。

离开印第安纳州立大学后，我到哈佛大学医学院神经科学系做博士后研究。我花了两年的时间跟随图特尔博士研究大脑颞叶中区的定位，这个区域位于大脑视皮质上，负责追踪运动的部位。我对这个主题感兴趣，是因为精神分裂症患者在注视移动物件时，会出现异常的眼球行为。

协助图特尔博士找出颞叶中区在人类大脑的位置后¹，我顺从心底真正的意愿，转往哈佛大学医学院精神病学系。我的目标是进入麦克林医院弗朗辛·贝内斯博士的实验室，贝内斯是世界知名的专家，专注于精神分裂症的遗体脑部解剖研究。我相信，这样做可以让我贡献所学，去帮助和我哥哥有同样病情的人。

1 : R.B.H Totell and J.B.Taylor, "Anatomical Evidence for MT/V5 and Additional Cortical Visual Areas in Man," in *Cerebral Cortex* (Jan/Feb 1995) 39-55

* * *

在我去麦克林医院报到前一周，我和父亲海尔飞往迈阿密，参加一九九三年美国精神疾病联盟¹的年度大会。我父亲是美国圣公会牧师，拥有心理学的博士学位，主张社会公义一向不遗余力。我们俩都很想参加这次大会，一方面希望多了解美国精神疾病联盟，另一方面也希望能贡献一份心力。

美国精神疾病联盟致力于改善严重精神病患者的生活，是全美相关的民间团体中规模最大的一个。当时，美国精神疾病联盟的会员有将近四万户人家，每家都有挚爱的家人经诊断罹患重大精神疾病。现在，该组织的会员数目接近二十二万户。美国精神疾病联盟的全国性组织所倡导的是国家级的议题，州级组织则倡导州政府层级的议题。除此之外，该联盟还有一千一百个地方性分部，散布全美各地，提供支持 with 教育，并提倡患者家庭在社区里应享有平等的机会。

那趟迈阿密之旅改变了我的一生。

这群会员大约一千五百人，包括重大精神疾病患者的父母、兄弟姊妹以及子女，聚集在一起，寻求支持、教育、宣传以及相关研究等议题。在我认识其他精神病患的兄弟姊妹之前，我从来没有体会到，我哥哥的病对我的生活造成多大冲击。在那几天之内，我发现有这么一群人，他们全都了解亲手足被精神分裂症夺走的痛苦。他们了解我们一家怎样奋力协助我哥哥求医。

¹ 美国精神疾病联盟 (National Alliance on Mental Illness) 的网站 www.nami.org，电话 1-800-950-NAMI。