



人类怪异行为百科全书

精神医生 知道的秘密

“要想出人头地 就得有点怪癖”

[美] 盖瑞·斯莫尔 琪琪·沃根◎著 马燕凌/罗路◎译

恐丑症/癔症/烦渴症/缩阳症/反社会人格/购物狂
广场恐惧/被爱妄想/被迫害妄想/医学院学生综合征



人类怪异行为百科全书

精神医生

知道的秘密

“要想出人头地 就得有点怪癖”

[美] 盖瑞·斯莫尔 琪琪·沃根◎著
马燕凌 / 罗路◎译

(鄂)新登字02号

图书在版编目(CIP)数据

精神医生知道的秘密 / (美)斯莫尔 (Small, G.),

(美)沃根 (Vorgan, G.) 著; 马燕凌, 罗路译.

-- 武汉: 湖北教育出版社, 2015.9

ISBN 978-7-5564-0852-8

I. ①精...

II. ①斯... ②沃... ③马... ④罗...

III. ①人性-通俗读物

IV. ①B038-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第204129号

著作权合同登记号: 01-2014-340 号

THE OTHER SIDE OF THE COUCH

by Gary Small, M.D. and Gigi Vorgan

Copyright © 2010 by Gary Small, M.D. and Gigi Vorgan

Simplified Chinese translation copyright © 2015

by Beijing Mediatime Books Co., Ltd

Published by arrangement with the authors through

Sandra Dijkstra Literary Agency, Inc. in association with

Bardon-Chinese Media Agency

ALL RIGHTS RESERVED

出版发行 湖北教育出版社

邮政编码 430015 电话 027-83619605

地址 武汉市青年路277号

网址 <http://www.hbedup.com>

经销 新华书店

印刷 北京建泰印刷有限公司

地址 北京市通州区潞城镇大营村

开本 690mm × 980mm 1/16

印张 17

字数 240千字

版次 2015年10月第1版

印次 2015年10月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5564-0852-8

定价 36.80元

如印刷、装订影响阅读, 承印厂为你调换

那些时髦精神分析师，收费贵得要死！在我那个年代，让弗洛伊德亲自治疗只要花 5 马克。花上 10 马克，他不但帮你治疗，还帮你熨裤子。花上 15 马克，弗洛伊德会让你给他治疗——还能送两盘蔬菜。

——伍迪·艾伦

自序

为什么一个人会因为过度的愤怒而突然失声？或者焦虑地扯自己头发不至秃头不罢手？为什么有的人仅仅看到别人晕倒自己也会晕倒？这样的问题总是让我着迷，因此当我进入医学院，我毫不犹豫地选择了精神病学作为我的专业，并且从未后悔这一决定。如今，经过30年的精神病治疗实践，我见过不少行为怪异的病人，他们实在令人难忘和同情。思维有时候会把人推向极端，而我所受的教育告诉我，一个好的精神病医师可以让他们回归正常。

在这本书里，我会讲述那些不同寻常的病人的故事，以及我如何帮他们从崩溃边缘恢复正常。我将分享我的感受、想法以及对这些案例采取的做法，只因希望大家能理解，作为一位精神病医师和神经学家，经历的不仅仅是专业上的考验，也是一场个人的心灵之旅。在我为你展示我在案例中遇到的考验的同时，我希望你能与我一起解开病人精神问题下隐藏的谜题，并见证我是如何解决这些案例、积累经验，从而成为一名更称职的医生。

我将以时间顺序讲述这些案例——从早期的实习到接下来的30年——它们铺就了我作为精神病医师的成熟之路。通过这些病例，我形成了一些想法，特别是思维如何让身体生病以及身体如何扰乱思维。在与病人的接触期间，我运用了各种方法——其中一种曾被形容为“折衷的精神病治疗风格”——从肉体和精神两方面来寻求心理问题的解释，并通过谈话疗法或冥想，甚至双管齐下来治疗心理问题。

最近这些年，我还致力于了解并防止记忆减退及阿尔茨海默症，但总是在帮助我的病人拯救记忆时受到打击，因为他们大都保留了那些希望忘掉的记忆，

这些记忆包括无法排解的心理问题，或充满冲突的关系，或是难以逾越的障碍，而这会让他们逃避现实。帮助有记忆障碍的病人战胜精神上的折磨，这与拯救他们的记忆一样重要。

很多人，甚至那些有严重精神障碍的人，都抗拒精神病疗法，因而从不进行治疗，这让我很惊讶。“去看精神病医生”和承认自己有问题，那挥之不去的耻辱感是令其却步的常见原因。这某种程度上都是拜媒体所赐，其对精神病学毫无根据的渲染，让很多人放弃寻求帮助。精神病医师有时会被视为窥探精神的侦探，他们千方百计控制病人的思维而不是在治疗。通过这本书，我希望能消除这种误解，并让精神疾病的治疗更透明。

在美国，估计四个成年人中就有一个（即约6000万人）受到精神问题困扰。尽管承受着公众的误解，精神病学的介入确实能减少甚至消除精神病症状、抑郁和焦虑，但很多人却并不关心，那些有机会通过治疗改善症状的人也从不求助于专家。

我作为亲历者在本书中负责描述事件，我的妻子，即本书合著者琪琪·沃根主要负责写作，她帮我构建整个故事，以便能让读者更好地了解这些事件及其背后的科学。

书中的人物和遭遇都是基于真实的病人和他们的情感抗争经历，细节则来自于我的案例和鲜明的记忆，为了保护我的同事、病人及其家庭的隐私，许多信息被改写了。但为了让读者真实地感受我的经历和那些不得不说的故事，我又尽可能准确地再现了这些案例。只是某些对话、地点和境遇，甚至是病人的某些特点作了一些改动。如有雷同，纯属偶然。

我希望这本书既能为人们提供案例，同时也能帮助那些恐惧精神病疗法的人克服恐惧，寻求他们所需要的帮助。

自序

第一章	眼中的爱意出卖了你 ——边缘型人格障碍和被爱妄想症	001
第二章	倒立的裸女 ——精神错乱和糖尿病	020
第三章	请截掉我的手 ——恐丑症和身体完整认同障碍	038
第四章	晕倒也是会传染的 ——集体歇斯底里	055
第五章	我的肚子都大了 ——假孕	070
第六章	行走的植物人 ——僵直型精神分裂和躁郁症	083
第七章	拿个放大镜就好了 ——缩阳症和妄想型精神分裂	098

第八章	有一种病叫你妈觉得你有病 ——孟乔森综合征、医学院学生综合征	114
第九章	闭上眼睛就是天黑 ——自我防御和癔症	132
第十章	喝多少水都无法满足 ——烦渴症和失忆	149
第十一章	童话般凶险的梦中婚 ——焦虑、噩梦和自恋	167
第十二章	骗得过心理学家，骗不过女人的第六感 ——反社会人格障碍	184
第十三章	根本停不下来 ——购物狂、成瘾和强迫症	202
第十四章	不敢走出家门的富二代 ——惊恐症和广场恐怖症	219
第十五章	弗洛伊德的诅咒 ——被迫害妄想症、抑郁症和痴呆症	238
后记		259
致谢		261

第



章

• Chapter

One

眼中的爱意出卖了你 ——边缘型人格障碍和被爱妄想症

1979年冬

我灵活地穿行于急性精神病服务中心拥挤的候诊区，这里是波士顿最繁忙的免预约心理门诊，它的缩写（APS）被我们戏称为“猩猩（apes）”。它位于麻省综合医院——哈佛医学院最主要的教学医院急救室外的走廊上。我们组的年轻实习生们为它取这个外号，是由于它具有丛林般的氛围——不断有迷失的灵魂在这里找到出路，无论是出于自愿还是拜当地警察、急救员所赐。

我27岁时离开家乡洛杉矶前往波士顿，当时我已经念完了医学院并完成了一年的内科实习。就在6个月前，我卖掉了我的车和其他家当，仅带着三个箱子和一个帆布包，搬进了空荡荡的剑桥一室公寓。我对于搬家和开始一段新的实习计划感到不安，但也为我的精神病治疗医学生涯的展开而激动不已。尽管作为优等生联谊会^①的一员且学位等级被评为最优秀，我还是不相信自己居然去了哈佛——我甚至想过，连我这样的人都要的学校能好到哪儿去？

① 优等生联谊会是美国著名的荣誉社团，吸纳全美顶尖学院及大学中的优秀学生作为成员。

我在寸步难行的等候室中挪动时，差点迎面撞上一个被两位急救员护送进来、手腕上缠着沾满血污的绷带的女人。好不容易来到了咖啡室，里头已经有其他的精神病科住院医师在小聚，这个紧张环境的氛围使我们马上热络起来。幽默是我们最爱的调节剂，我们总是乐此不疲地讲着一个又一个的笑话以及患者的恐怖故事，凭借震撼力给大家留下深刻印象。

第一年的精神病科住院医师实习需要在急诊部和住院部之间轮班，除了要积累这些医学上的实习经验，我们还需要至少接三例门诊心理治疗的案子。我觉得我终于跳出了教科书，有一大波临床经验将向我涌来，我要面对各式各样活生生的人和他们经历的现实中的痛苦。这既令人无法抗拒又令人害怕，还会让人像打了鸡血一样兴奋。尽管紧张的工作让我充满活力，但通常也会把我搞得筋疲力尽，值班结束让我如释重负。

第二天是星期六，我原本可以睡个懒觉，可是照到脸上的阳光早早就把我弄醒了，都怪我还没装窗帘。女友苏珊还在熟睡，于是我抱紧她来取暖——那一缕细细的阳光并没能给这房间带来多少暖意。我不太喜欢一月的波士顿。要不是苏珊睡在那儿，我就可以蜷缩在电暖器边读我的荣格和弗洛伊德，身上裹着我3磅重的大衣和羊毛帽，让自己看起来像那个米其林轮胎人一样。如今我只能将毛毯盖过头，并想象自己回到了洛杉矶，那里所有人都觉得自己福星高照，一月的气温有85华氏度^①。我清楚要让房东每天开两次暖气（超过5分钟）简直是痴心妄想，于是只好乖乖保持原样，直到苏珊——剑桥医院的ICU护士——身子动了动，她含糊地说当天早上要值班，她该走了。

周末时，我偶尔会想家。我没有马上埋头学习，而是跑到外面的咖啡连锁店搞杯卡布奇诺和牛角包，在那里很可能会碰到麦克·皮尔斯。

麦克在前一年住院实习结束后成为了一名兼职执业心理医生，同时有一半时间在医院担任主治医师，指导住院医师。他只比我高三届，却似乎有十年以

① 约29.4摄氏度。

上的经验和知识。他犀利的幽默感让我联想到乔治·卡林^①，他会将他的幽默带到教学中，帮我们应对那不时显露的不安。麦克已经结婚，并育有两个孩子。他虽是主治医师，我们却成了好朋友。他通常周六早上在后湾接待患者，所以我们有时会一大早见个面，一起喝咖啡、讲点笑话。

我看见麦克边读着《波士顿环球报》体育版边排着队，于是上前搭话：“周六一大早就扔下双胞胎溜出来，我打赌珍妮一定很‘高兴’。”

麦克大笑道：“我只是给他们留出点亲密的妈咪时间罢了。”

“你的门诊开得怎样？”我问道。

“好极了。自从我把招牌挂出来，东海岸那些绝望的精神病人都被吸引过来了。再这么下去几个月，我都要变成林德曼的住院病患了。”他指的是附近的一家精神病医院。我们取了咖啡和牛角包，在一张靠窗的小桌边坐了下来。

“你今天好像满怀心事。”麦克道。

“有一大堆东西等着我看哪，洛克顿给我布置了看完所有心理治疗手册的任务。”

“我的天，‘尼斯湖水怪’做你的导师？你在森林山选好墓地了没？”

赫尔曼·洛克顿教授是我的第一位心理治疗导师，他在哈佛的精神病学圈子里很有名气，编写了好几本受欢迎的教材。他还是波士顿凯尔特人队的队医，同时为议员和其他乘私人飞机从巴哈马飞来的大人物做心理咨询。他为自己赢得了“经验丰富的诊断专家和心理医生”的好名声。他不忙于向人宣讲他的伟大成就的时候，会在私人诊所接待患者。他每周会抽一天时间指导住院医师以维持他在哈佛的临床教授头衔。

“好吧，”我说，“他是有点专横，还有那么一点自恋。”

麦克大笑道：“有那么一点？我看他都快觉得自己是帮凯尔特人队打赢太阳队获得冠军的关键人物了。”

① 美国著名喜剧演员，其喜剧专辑曾赢得四座格莱美奖。

“这家伙是有点变态，但我正在他手下学习呀。”

“你自己多留个心眼吧，”麦克说，“他是懂得很多，但我认为他不是最理想的导师。”他抿了口咖啡问道，“还有没有别的？你的实习怎样了？”

“从何说起呢，麦克，这种感觉很奇怪。我已经接了些有趣的案子，与患者沟通也变得越来越得心应手，但我还没有接过一例长期的心理治疗患者，我甚至不确定我是否知道要怎么应付。”

“能说具体点吗？”麦克问。

“我想起我在医学院那会儿，”我说，“第一次身作为一名真正的医生——无论是做身体检查还是摘取胆囊——我都觉得我好像在演戏，你懂的，扮演着我想象中的医生角色。我担心做心理咨询时也会有那种感觉。”

“欢迎入伙。这么跟你说吧，我虽然开了自己的门诊，但还是经常觉得一切都是装出来的。不过似乎随着经验的积累，这种感觉会逐渐减轻。”麦克喝光了他的咖啡，看了看表，“我该走了，我八点半约了个多重人格的患者，不知道会是个怎样的家伙。”

接下来的周二，洛克顿在心理门诊有个群体指导演讲。我是第一个到达的住院医师，正好撞见他拿着一个小镜子梳头。我不明白他为何要多此一举，他的头发早就被 Brylcreem^① 发胶固定得纹丝不动了。

我实在有点看不下去了：“洛克顿教授，你今天看起来真是容光焕发。”

“盖瑞，在患者面前你永远要打扮得足够专业，以显示你对他们的尊重。”

我注意到他穿了双锃亮的黑皮鞋，于是赶紧扯了扯我的卡其裤，无力地掩盖着我这双在下雪天穿的破旧徒步靴。我庆幸今天自己至少还记得打条领带。

其他一些住院医师也陆续来了，在会议室找位子坐了下来。洛克顿看了看表，然后开始演讲。

① 诞生于英国的男士护发用品品牌。

“今天我来讲讲精神病治疗中的理想患者，我们称之为 YAVIS。代表年轻（young）、有魅力（attractive）、健谈（verbal）、有学识（insightful）和有钱（wealthy）——S 当然是代表美元符号 \$ 了。”他拿起粉笔在黑板上画了个大大的 \$。他继续讲他的理想患者，我则在心里不断吐槽他活在一个幻想的世界里，因为住院医师几乎见不到所谓的 YAVIS。我们通常接待的都是一些经常出入门诊、有反社会倾向、吸毒的退学学生。有钱、有学识的人会找有经验的执业心理医生，而不是初来乍到的廉价精神病科住院医师。

在演讲的结尾，洛克顿示意我们好好看看门诊室靠墙的档案柜，里头有到住院门诊寻求治疗的患者的简短评估。他让我们找出一个理想病例然后开始进行真正的心理治疗。他刚说完，我们就涌出了会议室，确切地说是争先恐后地冲向档案柜，而可笑的是，之前我们已经在这些资料上面花费了数周以期找到一个像样的病例。

搜查文档其实毫无意义，因为所有标准的封面都只有患者的基本信息——年龄、婚姻状况和转诊原因，你无从判断是否找到了一个 YAVIS。事实上，如果真的是个 YAVIS，负责评估的住院医师会直接把患者揽在手上。寻找理想患者的真正方法是个人转诊或口碑，概率和得到一间超棒的公寓或经历一场绝妙的相亲差不多。

尽管如此，我还是例行公事地翻完了那些乏味的文档，而就在几周后，我觉得我碰到了我的第一位 YAVIS。

雪莉·威廉姆斯是一位三十出头的家庭主妇，住在市郊，大学毕业，从未被逮捕或送进精神病院，她到门诊来抱怨自己有习惯性焦虑。我觉得洛克顿也会赞同我对她是位 YAVIS 的判断。于是我打电话给她安排了我们的第一次咨询会面。

第一年的住院医师只能使用门诊中当天有空的办公室。我搞到一间有个小窗户的，不过有部分景观被一个档案柜挡住了。里头有一张总是撞到我膝盖的小桌子和一张椅子，有一张给患者坐的沙发，办公室里有一心理咨询实习所需

最低配置，还包括一部内线电话和一盒纸巾。

我们第一次见面时，雪莉·威廉姆斯打扮得像个少女，她穿着紧身牛仔裤和运动鞋，头发编成辫子。她在沙发上坐下，翘着腿，抬头望着我，等我先开口。显然，下面该我了。

我用询问她从市郊开车过来的情况来打破沉默，这似乎让她感到放松并打开了话匣子：“波士顿的司机你也知道，交通规则对他们形同虚设。”

我不太确定接下来该说什么，于是冒险道：“接下来，我们来聊聊你的事吧，雪莉。”

“嗯，我嫁给了我大学的男友，”她晃了晃硕大的钻戒，“他现在还是那么英俊潇洒。我们有间漂亮的新房子，楼下是起居室，还有个超棒的露台。”她再次沉默，等着我说点什么。好吧，我在想，一个真正的临床医生这时候会问些什么呢？

“那么，是什么原因让你今天来到这里呢？”

她盯着我看了一会，终于开口道：“我总是感到不安，医生。”

对于“医生”这一称呼，我差点笑出声来，这太扯了。

她继续说道：“每当我丈夫旅行时这种感觉会更严重，他晋升为区域经理后经常要因公出差。我在那间大房子里觉得很孤单——一个人太无聊了。有时会严重到无法干家务，以致要洗的衣服堆积如山，到头来什么活也没干。”

听起来似乎是她的不安过于强烈，让她在家时感到不知所措。我的直觉告诉我，不要在我们的第一次治疗中讨论她的精神障碍。于是，我尝试通过附和她的想法，让她更多地倾诉她的感受。“不安的感觉一定让你很不好受。”我尽量用最感同身受的语调说道。

“可不是嘛，斯莫尔医生，确实如此。”她放下翘起的腿，以一种稍显诱惑的姿势坐在沙发上，“我会担心各种各样的事情……我丈夫的工作、抵押贷款——这很无稽，因为我甚至不知道抵押的是什么。埃迪会处理所有的账单。”她叹息着望向窗户前面的档案柜。

“你是怎么想的？”我问道。

“我不明白我为什么不快乐。我所有的朋友看起来都是快乐的。我住的房子最大，女友们都对我嫁给埃迪羡慕不已，但我已经感觉不到这有什么乐趣了。我到底怎么了？你觉得会是抑郁症么？”

这还不能确定。不过，我很高兴她没有再喊我医生。

“你觉得是哪里出了问题？”我问道。我按照洛克顿的建议，没有问一些答案为“是或否”的问题，而是问一些能鼓励她继续话题的开放性问题。

“我觉得很空虚……就像这里开了个巨大的洞……这儿。”她双臂环抱的同时摩挲着双肩——我发誓这绝对是个诱惑的暗示。

雪莉继续讲着她的故事，我有种感觉，她隐瞒了一些事。她告诉她没法生孩子，而她和埃迪对此并不在意，他们都不太喜欢小孩。但她的说话方式就像事先排练过一样，仿佛她早就知道我想听到的答案。我开始怀疑她是否真的只是个不安、无聊、可能还有点抑郁、想更了解自己的家庭主妇。或者她其实是个读了些心理治疗书籍、跑来验证她的故事的神经病。

“给我讲讲你的婚姻吧。”我说道。

“我觉得我第一眼看到埃迪那摄人心魄的蓝色双眸时就爱上了他，我们都是波士顿大学的大三学生，他还是首发的四分卫。我妈很喜欢他，他家里很有钱。还有，他的床上功夫也很厉害……至少前几年确实如此。”

“那是你们之间有什么改变了？”我问道。

“他现在工作太卖力，都没精力做爱了。我真的挺怀念的，你知道吗？”她淘气地咧嘴笑了笑。

看起来就像她在跟我调情。我在书上读过诱惑医生的案例，但当我真的碰到时，真心觉得怪异和不舒服。她是个有些模糊的案例，但我还是对她的问题有了一些头绪。雪莉似乎很注重外貌和财富——她那位拥有迷人双眼且多金的丈夫、她的新豪宅、那些对她艳羡不已的朋友。也许她有自恋型人格障碍——这种情况的人通常追求表面的优越感，以期填补潜在的情感空虚和缺乏安全感。

又或许她是由于丈夫的频繁旅行而抑郁。她轻浮的举动也有可能反映了她的表演型人格障碍——以生动夸张、感情丰富的行为寻求他人的关注。

我需要在作出诊断并制订治疗策略前更了解她，于是继续不温不火地提问，但是她却对细节避而不谈，只是一再强调她这个孤单寂寞少妇的不安。

“要成为我的心理医生，我需要先多了解你。”她似乎在向我发起挑战。

“你想知道什么？”我问道。

“我想知道你是哪里人，你的年龄，你有没有女朋友。”她迅速罗列了一串问题。

大多数患者都对自己的心理医生很好奇，但雪莉的一系列问题却让人感到冒昧。患者们有权知道他们医生的专业资质、收费和治疗策略，在这些之外泄露的信息则相当微妙了，而且有可能妨碍治疗。

对于披露多少个人信息为宜，心理医生并没有达成一致。弗洛伊德认为医生对患者应该保持神秘。这种弗洛伊德式的处理方式帮助患者将他们的幻想投射到医生身上，医生可以说是患者心理世界的镜子。在治疗过程中通过投射，或者说移情，可以帮助患者更好地了解自己并减轻他们的心理症状。

有些临床医生则赞同更加人性化的处理方式，并且不介意透露更多的个人信息——他们在哪里度假，有几个孩子等等。他们将这种信息泄露视作增强与患者的治疗结合度的方式，不过还要视患者问题的性质而定。医生的自我暴露有时会成为患者的负担，他们可能会觉得有必要去关注医生，或为他生气、嫉妒，而这会妨碍患者的治疗进展。

我本可以告诉雪莉我的年龄和我的老家，但我觉得关于女朋友的问题超出了底线。直觉告诉我，如果我回答了她的任何一个问题，会助长她无休止地问更多问题。于是我决定转移话题：“我想你也知道，雪莉，想了解自己的治疗医师是人之常情，不过如果我们把注意力放在你身上，我可以更多地帮到你。”

她似乎被刺激到了：“好吧，如果你想这么玩的话。”她的肢体语言从一个充满诱惑的少女变成了一个受伤的小女孩。

“关于你的童年，你能想起些什么？”

“听着，我已经 33 岁了，毕业于波士顿大学，已婚，我感觉一团糟，清楚了吗？我没什么好说的了。”她生气地回答道。

“你和父母相处得好吗？例如和你的妈妈。”我问道。

“很好。一切顺利。”

“你提到你父母很喜欢你的丈夫。”

听到这话，她笑了：“所有人都喜欢埃迪，他就是个万人迷。我希望他能更多地陪我，那样我就不会总是这么不安了。”

随着我们话题的继续，雪莉再次放松下来，似乎她已经原谅我了。我们又聊了更多关于她的婚姻和习惯性焦虑的话题。结束时我提议我俩每周见面一次：“这让我有机会了解你的感受并找出问题所在。”

“看来还是有人愿意了解我的，谢谢你，斯莫尔医生。”雪莉微笑着说道，站起来准备离开。她抓起我的手握住，但握得太久，以致最后我不得不自己抽出来。这一刻让我觉得很不舒服，而她却似乎浑然不觉。

第二天是洛克顿和我的指导会面。他的办公室设在灯塔山^①的褐色石头建筑一楼，从医院过去要经过一小段很陡的上坡路。背着背包走到那儿的时候，我已经气喘吁吁了。门诊漫长的值班之后，我通常已经没有动力到户外慢跑了，尤其还是在冬天。在按对讲机前，我让自己的呼吸平复了下来。

“请报上名来。”那个小盒子里传来一个高高在上的声音。

“我是来请您指导的盖瑞·斯莫尔，洛克顿医生。”他开了门禁锁，我推开门进了接待室，这里由走廊改建而成，显示出古老的灯塔山风格——白色的墙壁装饰着壁板、实木地板、斯蒂克利家具^②，以及古旧的《纽约客》杂志。

① 灯塔山是波士顿最好、最昂贵的街区。

② 以结合工艺和艺术闻名的实木家具品牌，已逾百年历史。