

The Center Cannot Hold: My Journey Through Madness [美] Elyn R. Saks 著 李慧君 王建平 译 李子亮 审校

我穿越疯狂的旅程

一个精神分裂症患者的故事

The Center Cannot Hold: My Journey Through Madness

[美]

Elyn R. Saks 著

李慧君

王建平 译

李子亮 审校

我穿越 疯狂的旅程

一个精神分裂症患者的故事



北京联合出版公司

图书在版编目(CIP)数据

我穿越疯狂的旅程：一个精神分裂症患者的故事/
(美)萨克斯(Saks, E. R.)著；李慧君，王建平译. —北
京：中国轻工业出版社，2013.2
ISBN 978-7-5019-9113-6

I. ①我… II. ①萨… ②李… ③王… III. ①精神
分裂症—治疗 IV. ①R749.305

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第309089号

版权声明

THE CENTER CANNOT HOLD: My journey through Madness
by Elyn R. Saks
Copyright © 2007 by Elyn R. Saks
Chinese (Simplified Characters) copyright © 2013 by China Light Industry Press
Published by arrangement with International Creative Management, Inc.
through Bardon-Chinese Media Agency
博达著作权代理有限公司
ALL RIGHTS RESERVED

总策划：石 铁
策划编辑：孙蔚雯
责任编辑：孙蔚雯
责任终审：杜文勇
责任监印：刘志颖

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

印 刷：三河市鑫金马印装有限公司

经 销：各地新华书店

版 次：2013年2月第1版第1次印刷

开 本：660×980 1/16 印张：19.25

字 数：228千字

书 号：ISBN 978-7-5019-9113-6 定价：40.00元

著作权合同登记 图字：01-2012-1354

读者服务部邮购热线电话：400-698-1619 010-65125990 传真：010-65288410

发行电话：010-65128898 传真：85113293

网 址：<http://www.wqedu.com>

电子信箱：wanqianedu@yahoo.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部（邮购）联系调换
120146Y2X101ZYW

谨以此译著献给那些正在经历并克服着精神分裂症所带来的巨大挑战和痛苦的患者，以及他们的家人、朋友和医务人员。同时也将此书献给我们的孩子和家人，是他们用爱心和耐心激励着我们，让我们时刻铭记我们每天的工作是多么重要。

献给威尔和史蒂夫

ἡ γὰρ νοῦ ἐνέργεια ζωή
For the activity of the mind is life
人生就是思想的活动

——亚里士多德《形而上学》

译者序

根据世界卫生组织和全美精神疾病联盟统计，任何年龄的人都有可能患上精神分裂症。不论是在哪个国家，该病都多发于青壮年，不及时进行有效的治疗，会延续多年。精神分裂症影响一个人的思维、情绪掌控、做决定以及交际的能力。许多精神分裂症患者有幻觉和妄想，即他们会听见或看见不存在的事物，相信不真实或不符合逻辑的事情。人们对精神分裂症患者时常会有误解，认为他们是疯子、有危险、无法医治，因此很多患者及其家人都不愿意公开去医院诊治，从而延误了治疗的最佳时机，影响了疾病的康复。其实，各种精神疾病（包括精神分裂症）都是可以得到有效治疗的。为此，精神病学家、心理学家、社会工作者及政策决定者投入了大量的财力、物力和人力来研究探索精神分裂症的起因、治疗、预防和康复。同时，也有精神分裂症患者在康复后主动分享自己与疾病斗争的心路历程。他们的顽强、勇气和坚持激励着千百万患者去战胜病魔，令人敬佩。

在此为读者奉献的就是这样一位勇士（一位来自美国的精神分裂症患者）所著的感人励志自传。作者艾琳·萨克斯（Elyn R. Saks）出生在美国佛罗里达州美丽的迈阿密。她拥有幸福殷实的家庭——满有爱心的父母和两个相处融洽的弟弟。然而在快乐的童年里，疾病的前兆却悄然来临。艾琳以细腻、生动、时而幽默的手法详细讲述了她人生曲折跌宕、交叉重叠、紧密相连的三重身份：病人、女人和名人。

作为病人，在大学时期，艾琳渐渐感到“精神分裂症像一层雾一样正在慢慢地向我袭来，随着时间的推移，在不知不觉中变得越来越浓”。但凭着惊人的毅力、朋友的帮助、家人的关怀，再加上对专业的挚爱，艾琳以全年级第一名的成绩毕业，而且获得了去英国牛津大学攻读研究生的全额

奖学金。不幸的是，到英国不久，她的症状急剧恶化，使她无法按时上课，而且不得不数次接受住院治疗。作者详细描写了20世纪70年代英国精神病院相对人性化的治疗体制、医疗环境和医患关系。作者也生动地阐述了多年来在美国的就医经历：令人不寒而栗的捆绑式保护，患者的权利和病耻感，对医生的依赖与不满，与医生进行的持续多年的有关是否用药及药量问题的惊心动魄的拉锯战。此外读者还会从作者的描述中了解西方治疗精神分裂症的方法、医疗保险制度、教育体制和心理健康法等。

由于精神分裂症通常会妨碍一个人的交际能力，其中包括建立与维持浪漫关系的能力；药物的副作用也会影响精神分裂症患者的情感表达和发展。作为女人，艾琳坦然地描述了自己来之不易的几段爱情关系，其中的羞涩、酸楚、无奈和甜蜜跃然纸上。

作为名人或成功人士，艾琳充满智慧，勤奋好学，目标明确，坚持不懈，甚至有些执拗，具有极强的敬业精神。无论做学生、义工还是教授，她都争取做到最好。从以全年级第一名的成绩从大学毕业，到获得去牛津大学攻读研究生的全额奖学金；从被多家名校的法学院录取，到著书立说，最后成为知名终身教授。读者会从作者的自传中了解她是如何在与疾病作斗争的日日夜夜中取得这些连“正常人”都难以取得的成就的。其中还有令人羡慕的温馨友情和亲情描写贯穿全书。这些宝贵的情谊成为艾琳一生的福祉，也是她得以康复的重要原因。

这本译著的顺利出版，凝聚了译者和校对者的心血。翻译的统筹协调工作由本人承担。全书的翻译工作由本人和北京师范大学心理学院的王建平教授共同承担。王教授是临床医学本科毕业，同时还是心理学硕士和博士以及临床心理学博士后，并在精神医学领域工作近10年，对精神分裂症的诊断和治疗有丰富的临床经验。她对该书中出现的专业名词以及相关语句在翻译的前期给予了解释，并帮助参与的译者理解精神分裂症病人的内心世界，准确表达翻译的词汇和语句。译稿由中国外文局外文出版社资深翻译李子亮先生精心校对修改，统一全书风格、人名、地名。之后，我又通读了全书的译稿，对个别词语再次进行修改。在翻译的过程中，我们时常讨论，反复审校，并请教美国朋友询问相关文化背景，使翻译的文稿达

到“信、达、雅”的标准，使读者在阅读真情、感人的故事的同时，也获得精神卫生预防和保健的专业知识。在此，我们特别感谢李子亮先生在百忙之中为校译此书付出的辛勤汗水；感谢何婷婷对具体翻译工作付出的努力；感谢易社强教授（John Israel）为我们理解书中描绘的美国文化所提供的帮助；感谢中国轻工业出版社“万千心理”的孙蔚雯编辑对译文修改提出的宝贵意见和对整个出版过程给予的大力支持。

尽管我们兢兢业业，反复推敲审核，但由于能力和水平有限，不足之处在所难免，敬请专家和读者批评指正。

李慧君 博士

2012年9月于美国佛罗里达

万千心理图书目录

代号	书 目	著、译者	定价(元)
X685	直视骄阳——征服死亡恐惧	Yalom I. D.著 张亚译	19.80
X1067	心理大师揭秘最古怪案例	J. A. Kottler等著 张弘等译	45.00
X1008	心理咨询师的部落传说	徐钧 著	28.00
X849	日常生活的心理治疗	Ole Dreier著 冯墨女译	45.00
X902	心理治疗师之路(第四版)	Jeffrey A. Kottler著 林石南等译	48.00
X866	打破心理治疗师心中的禁忌	K.S. Pope等 官学萍译	26.00
X862	我的情绪我做主	David W. McMillan著 聂晶等译	35.00
X889	中日灾后心理援助案例集	陶新华 吴薇莉 主编	32.00
X605	日益亲近	Irvin D. Yalom等著 童慧琦译	36.00
X341	给心理治疗师的礼物	Yalom, I. D.著 张怡玲译	15.00
X766	“现在全明白了!” ——你我他的自我认识之路	William J. Stockton 著 李辉 殷芳 李孟潮等译	38.00
X872	聚焦取向心理治疗	Campbell Purton著 罗希译	28.00
X682	由心咨询——心理治疗中的超个人范式	米杉著 倪男奇译	36.00
X640	生活分析的心理咨询:理论与技法	松原达哉 著 樊富珉 吉沅洪译	30.00
X527	罗杰斯心理治疗 ——经典个案及专家点评	Barry A. Farber等编 郑钢等译	36.00
X313	《道德经》与心理治疗	G. J. Johanson等著 张新立译	10.00
X047	弗兰克尔:意义与人生	W. B. Gould著 常晓玲等译	18.00
心理治疗精选读物合计			525.80
心理治疗案例与指南			
X930	沙游治疗	B.L. Boik等著 田宝伟等译	38.00
X808	心理咨询与治疗经典案例(新版)	Corey, G.著 谭晨译	36.00
X830	心理咨询与治疗的理论及实践(新版)	Corey, G.著 谭晨译	45.00
X720	心理咨询师的问诊策略(新版)	S. Cormier等著 张建新等译	78.00
X631	心理诊断和治疗手册 ——给心理治疗师的指南	Sharon L. Johnson著 卢宁等译校	62.00

X642	实用心理咨询与助人技术	R. Nelson-Jones著 江光荣等译	52.00
X634	心理治疗师培训教程	Bernard D. Beitman等著 刘盈等译	40.00
X120	心理咨询面谈技术	Rita Sommers F.著 陈祉妍等译	30.00
X705	精神科临床诊断	Morrison J.著 李欢欢 石川译	32.00
X340	心理障碍临床手册(第三版)	Barlow, D.H.主编 刘兴华等译	78.00
X453	临床心理督导纲要(第三版)	Janine M. Bernard等著 王择青等译	56.00
X415	短程心理治疗实践	Soi L. Garfield著 章晓云译	16.00
X042	心理咨询与治疗的理论及案例(上下)	Richard S. Sharf著 胡佩诚等译	50.00
心理咨询与治疗导论合计			613.00
X572	心理学导论(第11版)	Dennis Coon等著 郑钢等译	98.00
X742	认知神经科学——关于心智的生物学	Michael S. Gazzaniga等著 周晓林 高定国等译	180.00
X832	人格心理学(2010年版)	Jerry M. Burger著 陈会昌等译	48.00
X531	社会心理学(第五版·中文第二版)	Elliot Aronson等著 侯玉波等译	58.00
X733	发展心理学(2009年新版,第八版)	D. R. Shaffer等著 邹泓等译	70.00
X790	心理统计学	邵志芳 著	45.00
X656	行为科学统计(第七版)	F. J. Gravetter等著 王爱民等译	85.00
X470	实验心理学教程	R. A. Smith等著 郭秀艳等译	40.00
X787	心理学研究方法	A. N. Evans等著 周海燕译	48.00
X468	心理学研究手册	F. T. L. Leong等编 周晓林等译	40.00
X704	心理测量	McIntire S. A.等著 骆方 孙晓敏译	56.00
X567	生理心理学(第六版)	Neil R. Carlson著 苏彦捷等译	60.00
X466	认知心理学(第三版)	R. J. Sternberg著 杨炳钧等译 黄希庭审校	55.00
X655	教育心理学(第十版)	Anita Woolfolk著 何先友等译 莫雷审校	68.00
X501	异常心理学(第四版)	David H. Barlow等著 杨霞等译	80.00
心理学专业主干课教材合计			1031.00
X1034	幻觉——治疗 and 应对手册	F. Larri等著 李虹等译	55.00

.....

欲了解更多图书信息,请登录: www.wqedu.com

联系地址:北京市朝内大街124号 万千心理(邮编:100010)

咨询电话:400-698-1619, 010-65125990, 65595090 传真:010-65288410

*本目录定价如有错误或变动,以实际出书为准。

目 录

引子	1
第一章	4
第二章	16
第三章	29
第四章	44
第五章	55
第六章	68
第七章	78
第八章	88
第九章	101
第十章	113
第十一章	127
第十二章	135
第十三章	148
第十四章	160

第十五章.....	168
第十六章.....	178
第十七章.....	192
第十八章.....	202
第十九章.....	214
第二十章.....	226
第二十一章.....	236
第二十二章.....	247
第二十三章.....	258
第二十四章.....	267
我的现在.....	285
艾琳·萨克斯访谈.....	287

引 子

星期五晚上10点钟，我和两个同学正坐在耶鲁大学法学院图书馆里。他们在这里并不是很开心，因为这毕竟是周末，他们本可以去做很多其他有意思的事情。但我却坚决要召开我们的小组会议。我们有一份备忘录作业，我们必须要做，必须要完成，必须要交上去，必须要……哦，不，等等，“备忘录是圣灵的化身，”我说道，“它们能说明些问题。这些问题都在你的脑袋里。你有没有杀过人？”

我的两个同学看着我，就好像是他们——或许是我——被泼了冰水一般。“你在开玩笑，对吧？”其中一个问道。“艾琳，你到底在说什么？”另一个问道。

“噢，就是平常的那些事儿呗，天堂，还有地狱，谁是什么，谁是谁。嘿！”我边说边从椅子上跨出来，“咱们一起去楼顶吧！”

我几乎是冲到了最近的大窗户边，翻了过去，站在外面的楼顶上。过了一小会儿，他俩很不情愿地跟了过来，像是犯了什么罪似的。“这才是真正的我！”我挥动着双臂说道，“快来看佛罗里达的柠檬树！快来看佛罗里达的阳光小树！这里出产柠檬，这里也有恶魔。嘿，你们这些家伙是怎么啦？”

“你吓到我了。”其中一个脱口而出。不知过了多久，另一个说道：“我要回去了。”他们看起来吓坏了，难道是看到了鬼还是怎么了？嘿，等会儿——他们正匆忙地从窗户往回钻呢。

“你们为什么要回去呀？”我问道。但是他们已经到房间里了，只留下我孤零零地待在外面。过了一会儿，我也从窗户钻了回去，虽然不大情愿。

等我们都再次坐在桌子旁之后，我小心地把我的教科书堆放成一个小

塔，然后重新整理我的笔记，之后又整理了一遍。我可以看到问题所在，但却看不到解决方法，这让我感到很不安。“不知道你们是否也有我这样的感觉，那些词语在书页上跳来跳去的，”我说道，“我觉得有人侵入了我的案例记录。我们必须查清关节。我不相信关节，但是它们确实连接着身体的各个部位。”我丢开我的笔记，抬头看了他们一眼，发现他们正目不转睛地盯着我。“我……我得走了。”其中一个说道。“我……也是。”另一个紧接着说。他们看上去很紧张，匆匆收拾好他们的东西就离开了，含糊地答应之后再联系，到时再一起完成这份作业。

我躲在书架后面直到午夜，独自坐在地板上喃喃自语。四周慢慢安静了下来，灯也被熄灭了。因为害怕被锁在图书馆里，我急匆匆地跑了出去，从阴影中悄悄溜出去以免被保安看到。外面一片黑暗。我不喜欢走回宿舍的这种感觉，反正回到那儿，我也睡不着。我的脑袋里充斥着噪声、柠檬、法学备忘录，还有我将要承担责任的大屠杀。我必须工作！我无法工作！我无法思考！

第二天，我感到很恐慌。我急匆匆地找到 M 教授，请求他放宽期限。“有人侵入了我的备忘录材料，”我告诉他，“那些词语跳来跳去。我过去很擅长跳远，因为我很高。我摔倒了。有人把东西放进去，然后说是我的错。我曾是上帝，但被降职了。”我开始唱起了我的佛罗里达小曲，在他的办公室里转来转去，像一只小鸟挥动翅膀般挥舞着我的胳膊。

M 教授抬头看了我一眼，我无法解读他脸上的表情。难道他也害怕我？我能信任他吗？“艾琳，我很为你担心。”他说道。他说的是真的吗？“我现在还有点工作需要处理，或许晚些时候你可以过来和我还有我的家人共进晚餐，你看可以吗？”

“好啊！”我答道，“我就在外面的楼顶上等你，等你准备好了我们就出发！”他看着我爬到楼顶上，那似乎是我应该去的地方。我在那里找到一根 2 米左右的松散的电话线，就用它给自己做了一条腰带。我还发现了一颗约 15 厘米长的不错的长钉，我把它装进了我的口袋，你永远不知道你什么时候会需要防护。

显然，和 M 教授进餐的过程并不顺利。细节冗长而又乏味，不想赘述；

我只想，3小时以后，我到了耶鲁—纽黑文医院的急诊室里。我把那条电话线做成的腰带送给了旁边一个不错的陪护人员，他声称很喜欢。但是，我不会把那颗特别的长钉给他。我把手揣在兜里，紧紧地握着长钉。“有人想杀了我，”我解释道，“他们今天已经杀过我好几次了。小心点吧，下一个可能就是你。”他只是点点头。

医生进来了，他带来了帮手——另一个陪护人员，可这位就没那么好了，他没兴趣逗我开心，也不允许我拿着钉子。他掰开我的手拿走了钉子之后，我立刻感到一切都完了。几秒钟后，那个医生还有那些急诊室里的傻瓜们猛地扑向我，抓住我，把我从椅子上高高抬起，然后重重地扔到附近的一张床上，他们用力之猛让我眼冒金星。之后，他们用粗皮带把我的双手和双脚捆绑在那张铁床上。

我发出了一个我从未听到过的声音——一半呻吟、一半尖叫、非人非鬼的极其恐怖的声音。接着我又一次发出这种声音，这一声音源自我的腹部深处，生生地刮着我的喉咙。过了一会儿，我感觉无法呼吸，恶心想吐，他们给我灌一些苦涩的液体，我努力咬紧牙齿不让它进入我嘴里，但还是失败了。他们强迫我吞下它，他们强迫我。

噩梦般的回忆让我满身是汗，其实这不是我第一次住院了，但这一定是最糟糕的一次。被束缚，无法移动，而且被灌了很多药，我能感到自己正在慢慢离去，最终我变得无法动弹。哦，看啊，在门的另一边，有人在透过窗户看着我——那是谁？是真人吗？我就像一只被大头针钉住的小虫子，无助地蠕动着，而有人却费尽心机想要掀掉我的脑袋。

有人在看着我，有东西在盯着我。它等待这一刻的到来已经好多年了，嘲讽我，给我暗示。过去，我总能与之对抗，与它抗争直到它退缩——虽然不是完全消失，但是大部分会不见，直到它变成我眼角的一块邪恶的小斑点，驻留在我眼角的余光里。

但是现在，我的双手双腿被束缚在铁床上，我的意识瞬间崩溃，而且没有任何人注意到我试图发出的警告。此时此刻，我实在是无计可施了。我无能为力。熊熊烈火将会燃起，上百人甚至上千人将横尸街头。而所有这一切——这一切的一切——都将是我的错。

第一章

在我还是小女孩的时候，每天早晨醒来时，迎接我的几乎都是明媚的阳光、万里晴空，还有附近大西洋上的滚滚碧浪。这就是 20 世纪五六十年代初期的迈阿密——在迪士尼乐园建成之前，在南海滩装饰奢华的建筑得到修复之前。大多数时候，受到寒流侵袭的纽约人会在冬季前往迈阿密。第二次世界大战结束之后，我那原本住在美国东海岸的父母（先后）来到了迈阿密。在这里，他们两个在我母亲进入佛罗里达大学的第一天相遇了。

每个家庭都有其神话，这些古老的传说把我们相互交织在一起，丈夫与妻子、父母与孩子、兄弟与姐妹。种族特点、偏爱的食物、剪贴簿或者阁楼上的一个木箱子，或者那个时候哪个老奶奶说过那件事，或者弗雷德大叔离开家乡参加了战争，而回来的时候则……而对我们（我的两个弟弟和我）来说，我们听到的第一个故事便是我们的父母当初是怎样一见钟情的。

我爸爸个子高大、聪明能干，而且一向保持着匀称的身材。我妈妈个子也很高，也很聪明，而且还很漂亮。她有一头黑色的卷发，性格开朗。他们相遇后不久，我爸爸进入了法学院并取得了优异的成绩。之后他们结了婚并生了三个孩子：我，比我小一岁半的弟弟沃伦，然后是比沃伦小三岁半的凯文。

我们生活在北迈阿密郊区，住在一座低矮的房子里，房子周围围着一圈篱笆，院子里有一棵金橘树、一棵芒果树，还有一些红色的芙蓉。此外，还有几只狗。第一只狗总是喜欢把我们的鞋埋起来；第二只狗总是骚扰我们的邻居；最后是这第三只，它叫鲁迪，是一只胖胖的达克斯小猎狗。我们有一位管家，在我去上大学的时候，他仍然和我父母住在一起。

在我和弟弟们的成长过程中，父母制订了一个周末计划：星期六是属