

走出

Save-toi,

悲伤

la vie

t'appelle

〔法〕鲍里斯·西瑞尼克著
闭朝莲译

这是一段非同一般的自我分析
倾听一个原本该破碎的生命的倾情讲述：感人，惊人，启迪人
更重要的是西瑞尼克告诉我们，
人不但能在不幸的阴影中继续活着，而且能够更强大地活着



广西科学技术出版社

Sau

走出

Sauve-toi,

悲伤

la vie

s'appelle



〔法〕鲍里斯·西瑞尼克 著
陈朝连 译

广西科学技术出版社

著作权合同登记号：桂图登字：20-2013-032

Sauve-toi, la vie t' appelle

Copyright © ODILE JACOB, 2012

This Simplified Chinese edition is published by arrangement with Editions Odile Jacob,
Paris, France, through Dakai Agency.

图书在版编目 (CIP) 数据

走出悲伤 / (法) 西瑞尼克著; 闭朝莲译—南宁: 广西科学技术出版社,
2013.12

ISBN 978-7-5551-0080-5

I . ①走… II . ①西… ②闭… III . ①心理学 - 通俗读物 IV . ① B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 282505 号

ZOU CHU BEISHANG

走出悲伤

作 者: [法] 鲍里斯·西瑞尼克

翻 译: 闭朝莲

责任编辑: 陈恒达 刘 默

责任审读: 张桂宜

封面设计: 弘果文化传媒

版式设计: 弘果文化传媒

责任校对: 曾高兴 田 芳

责任印制: 陆 弟

版权编辑: 卢 洁

出版发行: 广西科学技术出版社

出 版 人: 韦鸿学

社 址: 广西南宁市东葛路 66 号

邮政编码: 530022

电 话: 010-53202557 (北京)

0771-5845660 (南宁)

传 真: 010-53202554 (北京)

0771-5878485 (南宁)

网 址: <http://www.ygxm.cn>

在线阅读: <http://www.ygxm.cn>

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京盛源印刷有限公司

地 址: 北京市通州区漷县镇后地村

邮政编码: 101109

开 本: 880mm×1240mm

1/32

字 数: 178 千字

印张: 7.75

版 次: 2013 年 12 月第 1 版

印 次: 2013 年 12 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5551-0080-5

定 价: 36.00 元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-53202557 团购电话: 010-53202557

目录

CONTENTS

CHAPTER 1

有一种谎言叫 “别担心，我很好”

- 嘘，我是犹太人 010
也许，是我害死了妈妈 014
我是谁？谁是我呢 018
洪水猛兽比我受欢迎 024
如此死去岂不可惜 030
战争结束时，恶魔来了 035
讨好自己，不在旧伤中画地为牢 041
人生很长，与往事温柔相处 047
美化过去，我已习惯自欺 052
我的身后尾随着一个幽灵 057
说出来，给黑暗记忆一个出口 061
回忆中没有 100% 的真实 065

CHAPTER 2

心痛：没有伤口，却很疼

- 世界瞬间如大漠一般荒芜 070
我在鱼缸里动弹不得 075
原谅我无法云淡风轻地说起曾经 078
他们说，战争很美 082
美丽而悲伤的幽灵 087
不幸不再时沦为噩梦的人质 092
感谢你给我一根稻草 097
有一种坚强叫脆弱 108
记忆和现实的冲突：难道我记错了 112
所谓合理，取决于我们能否理解 121



CHAPTER 3

我的心里有间隐秘的地下室

- 我讲述另一个我 128
拼不完整的记忆拼图 131
我活了下来，我比死亡更强大 134
我只讲述别人感兴趣的经历 140
对悲痛的记忆，绝口不提 145
记下点滴，虚构比事实更慈悲 149
小说，隐秘的控诉 155
同情，或多或少都是假的 162

CHAPTER 4

一个人的围城，无法分享的惆怅

- 不能被分享的个人创伤 170
借着当下的光，故事真相大白 173
说不清为什么回忆是美的 179
迷失乌托邦 183
共同话题，让人和人亲近 189
小大人的讲述：假装没有受伤 193
感恩悲痛的经历给我反常的勇气 198
其实，没什么大不了 202

目 录

CONTENTS

CHAPTER 5

与往事干杯，走出悲伤的练习

回忆里的二度伤害 210

我的复原力保护人 214

生命重返，春暖花开 219

我们可以毫无幻想地活着吗 224

创伤禁止我讲述疼痛 226

冰封的记忆开始融化 231

环境允许我吐露真相 234

否认过去，逃避现实的代价 238

没有怨恨，亦无原谅 242

Sau

走出

Sauve-toi,

悲伤

la vie

t'appelle



〔法〕帕里斯·西瑞尼克著
何郁莲译

广西科学技术出版社

著作权合同登记号: 桂图登字: 20-2013-032

Sauve-toi, la vie t' appelle

Copyright © ODILE JACOB, 2012

This Simplified Chinese edition is published by arrangement with Editions Odile Jacob,
Paris, France, through Dakai Agency.

图书在版编目(CIP)数据

走出悲伤 / (法) 西瑞尼克著; 闭朝莲译—南宁: 广西科学技术出版社,
2013.12

ISBN 978-7-5551-0080-5

I. ①走… II. ①西… ②闭… III. ①心理学 - 通俗读物 IV. ① B84.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 282505 号

ZOU CHU BEISHANG

走出悲伤

作 者: [法] 鲍里斯·西瑞尼克

翻 译: 闭朝莲

责任编辑: 陈恒达 刘 默

责任审读: 张桂宜

封面设计: 弘果文化传媒

版式设计: 弘果文化传媒

责任校对: 曾高兴 田 芳

责任印制: 陆 弟

版权编辑: 卢 洁

出版发行: 广西科学技术出版社

出 版 人: 韦鸿学

社 址: 广西南宁市东葛路 66 号

邮政编码: 530022

电 话: 010-53202557 (北京)

0771-5845660 (南宁)

传 真: 010-53202554 (北京)

0771-5878485 (南宁)

网 址: <http://www.ygxm.cn>

在线阅读: <http://www.ygxm.cn>

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京盛源印刷有限公司

地 址: 北京市通州区漕县镇后地村

邮政编码: 101109

开 本: 880mm×1240mm

1/32

字 数: 178 千字

印张: 7.75

版 次: 2013 年 12 月第 1 版

印 次: 2013 年 12 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5551-0080-5

定 价: 36.00 元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-53202557 团购电话: 010-53202557

走
Sauve-toi
悲 出
la vie
伤
t'appelle

Sauve-toi, la vie t'appelle

致弗洛伦斯，
感谢她给我带来的所有幸福。
致我的儿女，外孙，
感谢他们的爱和陪伴，让我的人生充满喜悦。
致我的朋友，
感谢相知的美好。

目录

CONTENTS

CHAPTER 1

有一种谎言叫 “别担心，我很好”

- 嘘，我是犹太人 010
也许，是我害死了妈妈 014
我是谁？谁是我呢 018
洪水猛兽比我受欢迎 024
如此死去岂不可惜 030
战争结束时，恶魔来了 035
讨好自己，不在旧伤中画地为牢 041
人生很长，与往事温柔相处 047
美化过去，我已习惯自欺 052
我的身后尾随着一个幽灵 057
说出来，给黑暗记忆一个出口 061
回忆中没有 100% 的真实 065

CHAPTER 2

心痛：没有伤口，却很疼

- 世界瞬间如大漠一般荒芜 070
我在鱼缸里动弹不得 075
原谅我无法云淡风轻地说起曾经 078
他们说，战争很美 082
美丽而悲伤的幽灵 087
不幸不再时沦为噩梦的人质 092
感谢你给我一根稻草 097
有一种坚强叫脆弱 108
记忆和现实的冲突：难道我记错了 112
所谓合理，取决于我们能否理解 121



CHAPTER 3

我的心里有间隐秘的地下室

- 我讲述另一个我 128
- 拼不完整的记忆拼图 131
- 我活了下来，我比死亡更强大 134
- 我只讲述别人感兴趣的经历 140
- 对悲痛的记忆，绝口不提 145
- 记下点滴，虚构比事实更慈悲 149
- 小说，隐秘的控诉 155
- 同情，或多或少都是假的 162

CHAPTER 4

一个人的围城，无法分享的惆怅

- 不能被分享的个人创伤 170
- 借着当下的光，故事真相大白 173
- 说不清为什么回忆是美的 179
- 迷失乌托邦 183
- 共同话题，让人和人亲近 189
- 小大人的讲述：假装没有受伤 193
- 感恩悲痛的经历给我反常的勇气 198
- 其实，没什么大不了 202

目 录

CONTENTS

CHAPTER 5

与往事干杯，走出悲伤的练习

回忆里的二度伤害 210

我的复原力保护人 214

生命重返，春暖花开 219

我们可以毫无幻想地活着吗 224

创伤禁止我讲述疼痛 226

冰封的记忆开始融化 231

环境允许我吐露真相 234

否认过去，逃避现实的代价 238

没有怨恨，亦无原谅 242

编者序

perfect

在悲伤中更强大地活着

记忆是个钟爱讨好他人的懦夫，这个懦夫习惯于自欺和欺人，尤其是在经历了常人难以想象的重大创伤后，过去的阴影会像一双大手一样捂住当事人的嘴，让其对往事缄口不语。

疼时说疼是正常人的反应（义者、勇士除外），所以如果你还有力气吐槽，那不用担心，你的心理健康，至少，你患抑郁症、自闭症的几率降低了。如果你满心伤痕，不仅不哭，还要笑给别人看，那么，你可能已经患病。

这种病叫选择性沉默，或者说，是心理学上所说的创伤心理症候群（病入膏肓者的境界）。幼年时经历的身体、心理上的虐待，父母的离世、战争、自然灾害等，都可能在经历者脑海里留下深深的记忆，像大大的伤口愈合留下骇人的伤疤，让他们成为一个创伤心理症候群患者。

举个简单的例子，《人间失格》的主人公叶藏，敏感的他幼年时遭到用人侵犯。不讲诉，不哭诉，忍气吞声，尽管他在心里一直大骂，没有比用人的行为更丑陋、低级的事情了。把愤怒、厌恶掩藏起来，连同那个真实而重伤的自己。他一面用滑稽的言行讨好他人，另一面，他看着人们的奇怪举动，感到诧异、扭曲，没有认同感，没有归属感。

别人眼中，叶藏是个幽默、优秀的乐天派；可是，只有叶藏知道，自己对这个世界是多么惧怕。

童年被侵犯的记忆挥之不去，犹如黑色的水墨浸透叶藏的眼睛，让他觉得精彩不属于自己。那段记忆是个幽暗的地牢，叶藏囚禁在里面，一辈子都没走出来，葬身在那里。

不控诉，不诉苦，不说实话，因为他们对“向人诉苦”这种事不抱任何希望。深谙世事的人们总能想出花言巧语调侃伤痛。创伤心理症候群患者仿佛胆小的软体动物，有时甚至会被幸福所伤。

如果说，太宰治用小说的形式剖析了创伤心理症候群患者的真实内心，那么，鲍里斯·西瑞尼克则在这本书中，通过讲述自己的故事、心理学的创伤疗法，给囚禁在地牢里的人带去了光，带他们找到超越痛苦的勇气。

太宰治安抚伤痛，鲍里斯治愈伤口。

鲍里斯在童年的时候遭遇世界上最残酷的战争，第二次世界大战，在心智还未成熟时失去父母，在还未来得及领悟幸福时，就见证了生活的冷酷和人性的残忍。身世不能选择，但是作者却要为了不在能力掌控范围内的事遭遇

歧视、仇恨、逮捕、逃亡和背叛。

没有亲生父母在身边，6岁的孩童在陌生人之间辗转，最糟糕时差点丧命，最幸福的时候忘记自己随时会丧命。无论是美好还是糟糕，孩童将其记下，然后在记忆里无限放大扭曲的自我认知：我是个怪物，比洪水猛兽更可怕。

悲惨的记忆比悲惨本身更可怕。

“今天回过头来看，我发现那是多么荒谬、多么疯狂的时期。但当我还是个孩子的时候，我无法从那样的生活中抽身，并且不断挣扎。我身处其中，我与困境缠斗，但我感觉自己心脏的位置上像是戳着一块木头，我的脑子像一堆稻草，就是非常可怕、骇人的怪物。这不是个比喻，这就是我当时的感觉。我没有家，没有过去，别人觉得我是个人，可我自己知道，我不过是披着人皮的躯壳罢了。”

单是读作者的这段文字都感同身受地后怕。心脏被戳了木桩的那种钝疼，脑子如稻草一般的迷惑挣扎。认定自己是异类，所以孤单，因为孤单，所以想要从别人身上获得认同感和归属感。对恐怖没有定义，对恶没有概念，还不了解可怕所以不会害怕。伤口已经留下了，但是痛感还未被感知，明明已经状态不佳，却对人说：“我很好。”

“披着人皮的躯壳”真的是一个太贴切的比喻。

像太宰治笔下的叶藏一样，鲍里斯说每个心理创伤症候群患者心里都有一个地牢，他称之为“地下室”，一个可供“取悦他人的小丑”卸下油彩，展露真实感情的避难所。不堪回首的往事锁住心房，也封闭了受害者对这个世界的信任、对幸福的感知。

痛苦有多深，回忆就会有多沉，走不出去的痛苦回忆，即使手无寸铁，也会让你遍体鳞伤。反过来，再深重的痛苦也可能化作嘴角一抹自信的微笑。

人不但可以从创伤中走出来，还可以更强大地活着。

人们说，没有在深夜痛哭过的人，不足以谈人生。作为一名从创伤中走出来的心理医生，鲍里斯·西瑞尼克更懂得如何让你卸下坚强的伪装，给痛苦的记忆找到出口，让你和往事温暖相拥。

世界上60亿人口，疼痛每天都会牵动一些人的敏感神经。当疼痛在时间的流逝下成了“疼过，痛过”，人们就应该学着与回忆和平相处，哪怕有天想起来，也不会觉得痛不欲生。没有哪个人完全快乐，也没有哪个人没有过去，你我不是心理症候群患者，可是我们心里依旧有伤。那个你想起就会落泪心疼的人，那段你想起就会让世界暗淡的往事，何尝不是你没有安放好的记忆。

真正的伤痛无法言说，看不见的伤口最疼，读读心理学家的创伤独白，和那个一直躲在地下室的自己谈谈。伤痛不是痛到无法恢复，只是忘记也需要练习，你才能放下你不曾向别人说起，却让你在午夜梦回时眼角含泪的那些事，那个人。

CHAPTER

1

有一种谎言叫
“别担心，我很好”

我有过两次出生。

第一次出生时，
真正的我并不在场，
出生的景象在我的记忆中一片空白。

1937年7月26日，
波尔多，
我来到这个世界。
大人们这样告诉我的，
我不得不相信。

第二次出生时，
一切场景历历在目。
那天晚上，
一群男人来逮捕我，
他们围在我的床边，
想把我杀死。
我的故事从这个夜晚开始。

嘘，我是犹太人

那年我六岁，“死”这个词于我而言显得过于生涩，直到我被逮捕后的一两年里，我才对死有所了解——生命不可重来。

法尔热太太穿着长睡衣，一边往我的小箱子里塞衣服，一边说道：“如果你们放他一条生路，人们就不会以为他是犹太人了。”我很震惊，这些男人显然想取走我的性命。

听完法尔热太太这番话，我明白了他们用枪指着我的缘由——我是犹太人！

犹太人意味着什么，我一无所知。但就在那刻我明白了一个道理：要想活下去，就不能说自己是犹太人。

他们把我弄醒，一只手拿着枪，另一只手拿着电筒，头顶着毡帽，鼻梁上架着黑色眼镜，上衣的领子向上翻起，多么可怕的一幕！难道枪毙一个小男孩，人们就要这么打扮吗？

一个看起来像长官的男人回应道：“立刻让这个孩子消失，否则他很快就会成为希特勒的敌人。”我被判了死刑，可我不知道我错在哪里。

这个夜晚发生的事情，在我身体里催生出一个扎根于我灵魂的人影——想取走我性命的手枪，夜色中的黑色眼镜，走廊里肩挎长枪的德国士兵，那句揭露我未来罪犯身份的话语……

我即刻明白了：这群成年人草菅人命，完全不顾惜生命的宝贵。

然而，你们一定难以置信，在经历了这个突如其来的夜晚后，过了很长时间，我才意识到当时的我不过是个年仅六岁半的孩童。1944年1月10日，波尔多的犹太人突然被逮捕，而当时的我还无法对时局做出判断，不知道事情为什么就发生了。

对于第二次出生的经历，少了记忆^①之外的点醒，我很难理清事情的来龙去脉。

去年，我被邀请到波尔多，去法语地区基督教广播电台录制一期文学节目。那日天气晴朗，节目录制也很愉快，我感到神清气爽。我正朝出口走，这时，陪在我身旁的记者对我说：“第一条路左转，在路尽头你会看见有轨电车车站，乘上电车你就能到梅花广场，那里是波尔多的中心地带。”

^① 埃里克·奥泽拉特医生提供的斯里丹奇档案资料。