

<<我遗失了时间>>

图书基本信息

书名：<<我遗失了时间>>

13位ISBN编号：9787532747900

10位ISBN编号：7532747905

出版时间：2009-4

出版时间：上海译文出版社

作者：[美] 理查德·贝尔

页数：371

译者：栖子

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<我遗失了时间>>

### 内容概要

她仿佛中了魔咒，被时间的漩涡卷入截然不同的人生角色：卡伦会突然不认识丈夫，甚至记不起他们有过的性事；她知道自己有两个孩子，却不知道这一切是如何发生的。她常常遗失时间，有时只是几分钟几小时，有时却是好几天，甚至长达数月。听起来也许有些科幻的浪漫色彩，实际上她却苦不堪言。

贝尔医生一听便知道这是典型的多重人格案例，患者会突然丧失某段记忆，就像转换开关一样，常见的症状还包括虚弱、晕眩和困惑。然而贝尔医生怎么也想不到，在接下来的五年中，他会遇上卡伦的十七重人格——温柔可爱的克莱尔、爱画画的詹森、安排事情井井有条的凯瑟琳等，他们在她幼年时就与她相伴，性别、年龄、种族各异，甚至有不同智商和性情。

卡伦的多重人格从何开始？  
为什么它们的存在非常必要？  
她缓慢又戏剧性的康复过程还有什么变数？  
贝尔医生要消除她哪些多余的人格，才是安全而正确的做法？

《我遗失了时间》正是记录了这段惊心动魄的心灵旅程。贝尔医生和卡伦多年来携手与难解的精神疾病搏斗，为生存的希望奋战，这些点点滴滴都一一在书中呈现。本书还特别收录了卡伦转换角色时的其他人格寄给贝尔医生的信件和手绘图。

<<我遗失了时间>>

作者简介

理查德·贝尔，拥有美国伊利诺伊州立大学的精神病学医学博士学位，以及西北大学写作硕士学位；既有精神病理学领域的权威知识，又经过写作的专业训练。曾任美国伊利诺伊州心理学会的主席。现在是美国伊利诺伊州、印第安纳州、肯塔基州、俄亥俄州的医疗保险计划医疗部的负责人之一。

<<我遗失了时间>>

书籍目录

序言

序言第一部 苟且偷生第1章 错误的开始第2章 云霄飞车第3章 遗失时间第4章 选择死亡第5章 父亲被捕第6章 母亲与父亲第7章 坚定承诺第8章 童年梦魇第二部 分身第9章 克莱尔的信第10章 自我介绍第11章 圣诞礼物第12章 重启连结第13章 家谱第14章 说故事时间第15章 分身相处第三部 人格融合第16章 霍尔顿的办法第17章 融合克莱尔第18章 桑迪与迈尔斯第19章 安与西德尼第20章 西娅与卡伦博第21章 卡尔第22章 爱丽丝与卡伦1第23章 凯瑟琳第24章 朱莉安与卡伦3第25章 卡伦2与詹森第26章 霍尔顿尾声卡伦的话作者的话

## &lt;&lt;我遗失了时间&gt;&gt;

## 章节摘录

## 第一部 苟且偷生

第1章 错误的开始 1989年1月11日，我穿过窄

窄的走道，经过另外两位医生的办公室，进入候诊室与卡伦见面。

她坐在角落，垂着头，烦躁地把玩皮包背带。

29岁的她看起来比实际年龄更老，体型过胖，圆脸，蓬乱的棕色短发，发梢微卷，褐眼，戴金边眼镜，额头正中央有道半圆形的锯齿状疤痕。

她衣着整洁，但黑色棉长裤与棕色上衣似乎暗示她不想引人注目。

她没化妆，除了结婚戒指，身上也未佩戴任何珠宝首饰。

我走近，她正好抬头，眼神仿佛在说，“嗨，抱歉，我放弃自己了。”

“快进来，”我说。

她缓慢、过度谦逊、愧疚又无助地走到我面前。

她的身体和情绪都很沉重，仿佛上了年纪，僵硬而迟钝。

我是个年轻的精神科医生。

在我们这一行，37岁算年轻了。

我身高六英尺多一点，原本深棕色的头发夹杂几许灰白；以前有位同性恋病人说，我有张男孩般的漂亮脸蛋。

我执业七年，部分时间待在芝加哥南边以工人阶级为主的郊区工作。

这里的病人多是沮丧或焦虑的家庭主妇，也有不少中年躁狂抑郁症患者和几位受更年期忧郁症之苦的老人家（老年人是这种问题的好发群体），另外还有高功能性精神分裂症患者和一两位修道者。

这儿是行医的好地方，有各式各样的精神疾病供我观察（而且几乎每个病人都有基本的医疗保险）。

除了郊区，我多半待在芝加哥闹市区的办公室，从事病人的精神分析之类的工作。

冈萨雷斯医生和我轮流使用这间办公室。

这是栋30层砖造大楼，位于沿公路的商业区内，附近有汽车特许经销店和快餐厅。

办公室设备简单，没什么装潢：一张大橡木桌、两张面向书桌的椅子、一张小墙角桌——桌上摆着一盆中规中矩的人造丝花，是我妻子送的礼物。

横跨整片墙的窗户面向第95街，街上的车水马龙一览无遗。

墙壁是灰白色的，地毯及家具则是深浅不一的褐色；除了那扇窗，屋里的陈设不易令人分心。

卡伦在面向书桌的椅子上坐下来，叹了口气。

“找我有事吗？”

“我问道。”

这是我的标准开场白，因为这句话能让人在不过度防卫的状态下吐露心声；其他诸如你想怎么办？

你怎么了？

我了解你很沮丧等措辞都容易引人不快。

卡伦不自在地动一动，试着找到最舒服的坐姿。

椅子对她来说太小了，但她退缩并微微倾向一侧的姿势却令她看起来稍小一些。

“过去三年半以来……我一直觉得……很沮丧，”她说。

开口之前，她短促地吸了口气，给人一种犹豫不决的印象。

她似乎费了很大劲儿才能开口，感觉很勉强。

她没再说话。

“以前也有过这种情形吗？”

“我问。”

她耸耸肩，但摇了摇头。

“除了沮丧，还有什么其他问题？”

“再次摇头。”

“嗯……我是生了二胎——我女儿一以后才这样的。”

## &lt;&lt;我遗失了时间&gt;&gt;

剖腹产。

”她简单描述住院经过，“但我还是会痛，”卡伦再度叹气，然后振作精神继续说。

“后来医生切开我的背，取出一部分肺。

”她划了一道从右胸延伸到脊椎的长弧线。

“我病了很久，没办法马上陪宝宝，”卡伦眼眶微湿，“没办法喂母乳。

等我好不容易回到家，2岁半的儿子竟然排斥我。

”她说医生开给她抗抑郁药和止痛药，但止痛药反倒让她更沮丧。

长期受疼痛之苦的病人常有情绪沮丧的问题，我想她这辈子大概也无法摆脱这种折磨了。

“现在家里状况怎么样？”

”我问。

她再次耸肩，愧疚又无助。

她说话时，似乎必须用力挤出每个字，好像有某种内在力量阻止她把问题告诉我。

她说得很慢，等得我差点走神。

“宝宝出生后，我的婚姻彻底完蛋了。

我没办法好好跟我先生相处。

”卡伦停下来，很丢脸的样子。

“生完宝宝，我大概胖了一百磅。

大家都轻蔑地对待我，我无法拒绝别人。

”她停顿了一下，看看我，仿佛在寻求响应；但我了解得不够多，不足以评论，于是只好等她吐露更多。

卡伦再次挪动身体，继续说下去。

“我哭个不停，而疼痛也让我没法儿出去工作。

我在家常常痛到受不了；但只要一出门，状况就好多了。

”她移开视线，然后再转回来看着我。

“生病让我觉得很有罪恶感。

家人这么帮我，我觉得我亏欠他们。

”“你亏欠他们？”

”“因为他们必须帮助我……”她再次扭过头去，逃避我的视线。

她继续说下去。

她说她晚上醒来后就无法再入睡，但她已不在乎了；她没有精神，爱掉眼泪，没办法专心，她把药停了，她……聆听过程中，我看见了一个无法帮助自己的女人。

她将自己描述成受害者，几近坚持地扮演这个角色，我感到有些不耐烦。

我知道她很沮丧，她的症状也都能用药物协助控制，然而，我觉得她似乎压抑住某些导致她抑郁的人格倾向，使得治疗工作益发困难。

听完她的故事，我开始问一些例行问题，评估其精神状况。

她确实呈现相当程度的沮丧与抑郁，但她否认曾经萌生自杀念头。

我决定开药治疗她的沮丧症状，暂时不处理人格倾向的部分。

我请她下周复诊。

她顺从地接过处方笺，离开办公室。

看见她离开，我的精神稍微振作了些。

直到卡伦复诊我才想起她这个人。

她说她感觉好多了，也睡得比较好，但她仍觉得悲伤。

“我吃这个药偶尔会头昏眼花，”她说，扯拉长裤上的线头，“我不知道，我不太确定我想不想继续吃药。

”“我想，吃药能帮助你，”我说，“我建议继续服药。

”“好吧，”她轻声回答。

“这几天觉得怎么样？”

## &lt;&lt;我遗失了时间&gt;&gt;

” “我还是会痛。

从脖子开始，沿着背绕过胸部底下，这里，”她指指自己的胸部。

卡伦再次提起上回见面时的怨言：我无法拒绝别人。

我觉得很愧疚，因为我妈在我生病的时候帮我，现在我欠她人情。

我尽力让大家满意。

生病之后，我的婚姻一直没有起色…… 从她描述的内容来判断，我认为我能提供的帮助非常有限。

她不曾暗示自己去做任何努力，去解决问题——她只是一再受苦。

我一边听她说，内心再度涌上恼怒的念头。

身为心理咨询师，察觉自己对病患的反应并从中学习是相当重要的。

在卡伦的生活中，也有其他人感受到相同的恼怒吗？

我纳闷。

我建议卡伦，如果她想改变自己的人生，她一定办得到，而她也不需要像现在这样感觉如此无助。

我用她提过的几个情境，举例给她听，建议她怎么做才能更果断决定，改变长期以来总是唯唯诺诺、自怜自艾的模式。

但她提出不少借口，告诉我她为何不能这么做，于是我明白我在对牛弹琴。

我开给她双份剂量，嘱她两周后再来复诊。

卡伦再次就诊时，双手不停颤抖。

她的穿着一如往常；尽管换了衣服，但整洁、单调的印象依旧。

她的前额多了几道深纹，直下眉心。

她看着我，别扭地变换坐姿，眼神哀伤。

“我……我晚上睡不着，”她先是试探性地轻声说话，旋即展开一连串耳熟能详的冗长抱怨。

“你有过伤害自己的念头吗？

”我问道。

任何一个如此沮丧、无助的人几乎都有过这种想法。

卡伦开始轻声啜泣。

“我想过自杀，”她说，但旋即补上一句，“但我想我应该办不到。

”听她絮絮叨叨诉说压在肩上的、却不曾试图摆脱的重担，我感觉我对她的不满又增多了些。

她说话时语气勉强、单调，却不容我打断；我提出建议，她义务性地地点点头，却自顾自往下说，完全不把我的话当一回事。

我感觉她似乎以被动的方式忽略我的存在，仿佛她已下定决心在自怜的情绪中来回打滚。

我在心里尝试将她沮丧的症状和被动、自怜的倾向分开。

我想把目标放在治疗沮丧，这应该是短期可完成的目标。

我不想涉及人格分析的部分，因为那得花上好长一段时间。

我觉得吃药改善了她的症状，但她态度保留。

我把她的药量提高至原来的三倍，请她一个月之后再复诊。

那天，卡伦是我的最后一名病人。

我迫不及待想回家。

家里有妻子、4岁大的儿子和8个月大的小女娃儿在等着我。

听了一整天别人的问题，我知道，家人绝对能重振我的精神。

四星期后，我走进候诊室找卡伦，但她不在那里，于是我回到办公室翻阅前几次的病程记录。

这是我的习惯。

病人复诊前，我都会看看之前的笔记，提醒自己回忆病人的思绪状态与情绪轨迹。

他们通常会从上次结束的地方继续往下说；也许陈述的内容并非问题症结所在，但概念大多一脉相承。

当然，病人也可能改变话题，不过情绪几乎是连贯的，说不定（老天保佑）还有些进展。

起初，我坐在办公室等待卡伦赴约。

## <<我遗失了时间>>

我开始思索她迟到的可能原因：难不成是我触及某个敏感话题，或是她不愿表露的人格特质？莫非她害怕亲近我，以致宁可晚来，减少相处时间，好削弱会面治疗的效果？

十分钟后，我再次走出去找她，她还是没来。

时间一分一秒过去，我顿时理解她并非迟到——她根本不打算来了。

卡伦一直是个很难帮助的对象，因此我再次翻阅笔记，试图找出她不复诊的任何可能线索。

看完她曾告诉我的一切，再回想我对她的印象，我一下子就看穿自己根本不曾了解她，也从未站在她立场上思考。

有时，我会迷失在病人的生活细节与自己对他们的感觉之中，以致无法综观全局。

现在我看出来了：她服药是为了讨好我，但她并不认为吃药有效。

我气她“没有变好”，也气她认为自己一无是处。

显然，气恼导致我不曾好好听她说话，也因为如此，她认定我终究还是帮不了她。

想到我犯的错误，我也开始思考“抑郁症患者常令精神科医生焦虑”这个问题。

每一位精神科医生恼怒的原因都是焦虑。

但焦虑什么呢？

焦虑“沮丧会传染”，确实如此。

跟沮丧的人相处时，你会觉得自己是某种食物，而他们正一点一滴地吸出你的生命；这种状况同样会令人意志消沉。

这正是我和卡伦的问题，也是我难以接纳卡伦的原因。

多年来，我治疗过许许多多抑郁症患者，但他们没有一个像卡伦这般深深影响我。

.....



## <<我遗失了时间>>

### 媒体关注与评论

它是一本如此重要的书，它拥有一种对人的内心洞察入微的力量，尤其是对多重人格患者的心灵世界。

——卡梅伦·韦斯特，畅销书《24重人格》作者 你简直是被它给迷住了，在读它的时候，心里很是恐惧、不安，不敢读下去，可你又忍不住你的好奇心。

——ELLE杂志 本书从一位心理治疗师的视角描写了一名多重人格患者的诊治过程，文字精练、通俗易懂，情节生动，具有很强的可读性，对于普通读者而言不失为一本了解人的心理世界的普及读物；对于父母、教育工作者而言，本书不可不读，它会让人们认识到如何真正关爱孩子……

——季建林教授，复旦大学上海医学院精神卫生学系、中山医院心理医学科主任

<<我遗失了时间>>

编辑推荐

畅销心理小说《24重人格》作者卡梅伦·韦斯特倾力推荐 她仿佛中了魔咒，被时间的漩涡卷入截然不同的人生角色，她常常会遗失自己的时间，有时只是几分钟几小时，有时却是好几天……  
第一次见面，他即明白她的心灵濒临崩溃的边缘，他花了五年的时间才得以与她的十七重分身相遇  
……

<<我遗失了时间>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>