

# 踏入分离性身份识别障碍

——以《人格裂变的姑娘》为例

李 文

江苏第二师范学院，南京

**摘 要** | 分离性身份识别障碍作为一种心理障碍，通常被称为人格分裂，人们对此已经不陌生了，却很少有人能够真正了解其病症以及患者的感受。通过对《人格裂变的姑娘》的分析，根据主人翁的自述及其内容的再反应，深入了解分离性身份识别障碍患者，分析患者基本特征，以期引起教育工作者的共鸣。

**关键词** | 分离性身份识别障碍；《人格裂变的姑娘》；奥尔加；心理治疗

Copyright © 2023 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



## 1 引言

分离性身份识别障碍（dissociative identity disorder, DID），是一类存在两种或多种独立身份或人格状态的相应行为，并以不能回忆个人重要经历为特征的心理障碍<sup>[1]</sup>。美国精神疾病诊断统计手册（第四版）（DSM—IV）指出，分离性身份识别障碍（DID）是一种分离性障碍，该类患者身上存在两个或两个以上的身份或人格状态，并且每个身份都有自己的性格特征、思维方式、情绪情感，以及看待世界的方式，不同身份的出现可能表现出个体不同的成长历史、性别和年龄<sup>[2]</sup>。DID 最大的特点是同一个个体身上会有两个或多个个体出现，他们交替控制着个体的行为，并伴随着对重要事件的记忆障碍（通常是对个体有伤害性的经历），且这种记忆障碍无法用通常的遗忘来解释<sup>[3]</sup>。根据这些定义，或多或少能够在理论上对分离性人格障碍有一些认识。

在实际生活中，分离性身份识别障碍通常被称为“人格分裂”或是“多重人格障碍”，现代的一些文学作品或是影视作品，用此类人格障碍来描述情节的并不少见，通常此类作品也更能够吸引读者的注意。人们对此类患者颇感兴趣，但并不理解一个人为什么会有不同的人格，更没有办法去想象患有分离

性身份识别障碍的人们承受着怎样的伤痛。

## 2 书籍概述

《人格裂变的姑娘》的作者是美国作家奥尔加·特鲁希略，同时也是本书的主人翁，她用自己的亲身经历阐述了分离性身份识别障碍的症状，叙述童年经历以及各人格转换的过程中的感受和无助，并向读者展示分离性身份识别障碍的治疗过程与效果。

### 2.1 奥尔加的经历与治疗

奥尔加·特鲁希略，31岁时被诊断患有分离性身份识别障碍，她的自述总是让人产生深深的同情与悲痛。她书的前言中写道：“我在长时间被虐待中发展 DID，我的‘分裂’让我在家庭暴力和家庭成员的性侵犯中得以保护自己，某次袭击给我带来太多伤痛，我的意识就会离开身体，在自己身体之外看着这场悲剧，这可以让我觉得自己正在看着一个很像自己的人遭受伤害，那些伤害我的人看上去也是很空洞的样子。”跟随着她记忆的脚步，从书籍中，能够了解她充满苦痛的童年。

童年时期，年仅3岁的她，便开始受到家人的伤害，父亲的强奸、殴打和污言秽语，母亲的漠视和冷淡，哥哥们的无视，无一不伤害着这个幼小的孩童。随着年龄的增长，伤害却并没有减少，8岁时，父亲不仅自己经常强奸她，还教两个哥哥如何伤害她，此后，又因家境窘迫被迫卖淫，并持续几年。12岁时，父亲过世，原本以为情况会有所好转，此时的她又开始肩负起家庭的重担，不仅是家务，还需要努力赚钱。并且，开始受到来自哥哥们的侵犯。起初是大哥艾利克斯和朋友们的轮奸，后来二哥麦克和朋友们的伤害也接踵而至，随后便是被在公交车上遇见的弗兰克强奸……所有的伤害都是来自异性，甚至是亲人的性虐待，而这种状态持续到了18岁。与此同时，母亲的无所作为也让奥尔加更加绝望，家庭之于奥尔加，是伤害的来源。也正是因为亲人们的虐待和漠视，让小小的奥尔加分裂出不同的人格，得以生存下来。

庆幸人生总有转机。即使童年经历惨痛而不堪回首，奥尔加一直坚持学习，并顺利考上大学。当奥尔加开始读法学院时，她遇到了她之后的丈夫大卫。由于离家求学，此时的奥尔加很少受到家人的伤害。随着时间的推移，奥尔加毕业之后成为美国司法部的一名律师，并与丈夫大卫成婚。问题的发现是在奥尔加与丈夫大卫的一次观影，影片中的主角差点被强奸的镜头引起了奥尔加之前被伤害时身体的疼痛和恐惧。而在婚姻中，奥尔加也一直不能与丈夫进行性生活，并非是情感上的不愿，而是每一次性生活还没开始，奥尔加的躯体反应便格外强烈。也是从这时候开始，奥尔加开始走上了心理治疗之旅。

整个治疗过程没有想象中的那么顺利，中途还转介一次，也因为这一次转介，奥尔加遇到了对于她的症状有极大帮助的心理治疗师——萨默医生。

在治疗过程中，萨默医生使用自由联想、催眠和放松技术，鼓励奥尔加去回忆曾经受过的伤害，并能够勇敢地去接受，并在奥尔加需要的时候给予及时帮助，奥尔加能够逐渐地接受自己童年被虐待的事实，并能够了解自己各个身份的意义。前文叙述的诸多内容，奥尔加的主人格并不记得，它们能够被记述下来，也得益于后来的治疗。

除此之外，大卫的支持、爱护和陪伴，朋友、同事们的理解和保护，也是奥尔加的症状得以缓解的重要原因。虽然在治疗过程中，奥尔加因人格中不信任任何人的部分对大卫的爱护产生怀疑，并最终与

之离婚。

书的最后，奥尔加辞去了在联邦政府的工作，开始全职为儿童虐待、家庭暴力、性侵犯和创伤治疗工作。这过程中，其人格的各个部分逐渐整合，也能够开始向大众提及自己的症状，并将此作为自己工作的一部分。在这时，遇到了自己今生的另一位伴侣——凯西，一名女性。虽然，在和凯西共同生活的过程中，奥尔加不信任任何人的部分还会跑出来，但相信在凯西的理解和包容、萨默医生的帮助下，奥尔加能够变得更好。

## 2.2 奥尔加症状的起因

从整本书来看，奥尔加的症状主要来自童年所遭受的家庭成员的性虐待。在她年幼时，还没有足够强大的力量来保护自己不受这样的伤害，也没有能力对家人的伤害予以反抗。为了保护个体能够生存下去，奥尔加不断分裂出不同的人格部分来应对自己所遇到的伤害，承担不同年龄阶段的痛苦，将这样的经历撕成碎片，使个体的主人格并不记得这些令人痛心的记忆。

此外，除了部分家庭成员的伤害之外，另外一些家庭成员的无所作为也让她进一步陷入深渊，没有得到爱护和庇佑，从而在一次次被虐待的过程中分裂出很多分身来保全自己的生活完整性。精神动力学的观点也认为创伤、冲突、缺乏均在 DID 形成中起作用，其中创伤起决定性作用，DID 患者采用了分裂和分离的防御方式来应对创伤，保留好的自身和好的客体，分离了不相容的心理内容<sup>[4]</sup>，以确保个体能够在对自己极其不利的环境中生存下来。

## 3 病症特征及缓解

### 3.1 病症的特征

对于分离性身份识别障碍的诊断在前文已经提及。在患者首次发病时，人格的转变是突然的，与精神创伤往往密切相关，以后的身份转化可由联想或特殊生活事件促发，但这种转变是无法控制的。此外，个体不同人格之间的转换通常是由心理社会应激所触动，并常常由相应的事件诱发。从一种身份转换到另一种通常只需要几秒钟，偶尔也会逐渐转变。值得注意的是，每次人格转变后，后一个人格往往没有前一个人格的记忆，不知道前一个人格做过什么，接下来又要做什么<sup>[3]</sup>。就像奥尔加，3 岁的奥尔加帮她应付被父亲强奸的伤痛，让她不具备这方面的记忆，促使她能够在这样的家庭中生存下来。这种分离具有保护个体的功能性，进而也被作为一种生存能力保存下来。而对于其他人格的事件没有记忆这一点，在奥尔加的经历中也能看到。当奥尔加的主人格向其他人说明自己并没有做出一些事情时，别人会认为奥尔加在说谎，也说明各人格之间的行为并不相通。

多重人格的一个特征是，各人格在其活动中很少或者完全不会泄露出其他人格的情况与行为，每一个人格的行为方式都是始终如一的<sup>[5]</sup>，并且具有不同的特征和能力，这一点在奥尔加身上也能体现。不同年龄阶段分离出的不同人格，各自的行事作风完全不同，并且始终与该人格的特征保持一致。

此外，不得不提的就是分离性身份识别障碍的共病。与其他精神障碍共病类似，共病在 DID 患者中十分常见。就如同奥尔加，除了患有 DID，还伴随着惊恐发作以及广场焦虑症等症状，并且躯体化障碍

和自杀企图的发生率也相当高。这不仅增加了诊断难度，对于治疗而言，也是一难点所在。

### 3.2 病症的治疗方法

对于分离性身份识别障碍患者，怎样才能算是达到治愈了呢？罗斯查尔德（Rothschild）认为 DID 患者的治疗目标应该是达到一种稳定的状态，这样的目标并不是使那些替身消失，而是在不同人格之间创造更多的了解和合作<sup>[2]</sup>。如果一个人对自己的其他人格非常熟悉的话，那么他就不会对自己某些奇异的行为感到惊讶，也不会不记得其他人格的所作所为。通过内部人格间的沟通与合作就能够控制自己的选择和行为<sup>[3]</sup>，进而达到各人格行为的一致性，最终适应社会生活。

由于心理医生的流派不同，就会有不同的治疗方法，常用的有心理动力疗法、认知行为疗法和人本主义疗法，其中使用最多的是心理动力学的方法。从奥尔加的叙述中可以看出，她在治疗的过程中，医生更多使用的是心理动力学的方法，即利用催眠、自由联想等技术帮助患者回忆自己的童年经历，促使患者一步步地去接受他们，并尝试和自己的不同分身进行沟通，促使各人格达到整合。

DID 的治疗方法目前仍处于探索阶段，结合以往研究来看，研究者推荐的治疗方法主要有以下几种：职业疗法、音乐疗法、家庭疗法和动态解构心理疗法<sup>[3]</sup>。这些疗法的效果如何，至今还没有临床的检验结果。

## 4 治疗过程中的其他要素

由于 DID 患者很多时候都是由于童年的创伤所导致的，除了需要有专业可靠的心理医生之外，在治疗过程中，还应该注意以下几点。

### 4.1 造成创伤的人员的远离

在治疗过程中，患者会不断地想起曾经经历的虐待事件以及相关的人员，而这些人员中，有些可能是至亲。那么在这种情况下，为了保证患者在现实生活中不再受到意识上的冲击，应尽量保持造成创伤的人员与患者之间的距离，以促使患者能够更好地接受过去自己所经历的一切。在奥尔加接受治疗时，开始回忆起自己的父亲、哥哥对待自己的方式，她感到难以接受，对母亲的不作为感到愤怒，而此时她已经没有再和这些重要的家庭成员居住在一起，没有现实的交流在一定程度上缓解了奥尔加的不适。

### 4.2 良好的社会支持

从奥尔加的身上我们可以看出，在治疗的过程中，其亲人（起初奥尔加的丈夫大卫，后来的凯西）给了她莫大的帮助。不仅是行为上的，更多的是情感上的包容和理解，给予支持和鼓励，陪着他们走过治疗中的一个一个黑暗，给他们勇气去面对曾经的创伤，不断地告诉他们现在的处境，让他们分清现实与过去，帮助他们慢慢地接纳自己的过去，去面对现实生活中的种种困难。奥尔加的朋友并没有因为她的病症而疏远她，她的上司也没有因为她的情况而在工作上刁难她，反之，当得知她的情况之后，给予更多的理解和包容，让她有更多的精力去整合自己的各个部分，逐渐走向完整。可见，在 DID 患者的治疗过程中，良好的社会支持是多么重要。



### 4.3 战胜自我的勇气

作为平常人，真的很难去想象 DID 患者所经历痛苦，这种痛苦包括他们童年时期所受到的虐待、在生活中各人格做出的自己根本不记得的荒诞事件、他们在治愈过程中各分身之间的交流与整合，以及在这过程中所回忆起的童年经历。在 DID 患者中，都会有一个分身是将自己推向毁灭的，也就是会做出伤害自己的事情。其实很大程度上，这也是逃避现实、逃避痛苦、逃避过去、摆脱煎熬的一种解决方法。而 DID 患者同时也会有其他精神障碍，这对他们的治愈又增加了很多困难。当他们勇敢地去接受自己的各个分身，去面对曾经，走向人格整合的道路上时，他们的经历让我们同情，而他们的坚韧和勇敢值得我们每一个人敬佩，而这，也是他们最终能够治愈的重要原因，怎样都咬牙坚持。

## 5 关于分离性身份识别障碍的感想

首先，原生家庭对孩子的成长尤为重要。不论是奥尔加还是其他 DID 患者，他们的病因大多是由于童年时期受到的来自亲人的虐待，尤其是性虐待，而与此同时，原生家庭中的其他重要成员（例如奥尔加的母亲）的不作为从侧面成了帮凶。很多时候，家被认为是港湾，但对于原生家庭不幸福的孩子来说，家反而是一种噩梦。这种对妇女、儿童的虐待可能是一种特定的社会环境和文化背景下的产物，随着社会的进步，这类情况在减少，却也让心理学工作者认识到原生家庭对个体的重要影响，也能够让教育系统内相关的心理学从业者在工作时保持警惕，帮助因原生家庭带来的心理困扰或是其他心理障碍的学生。

其次，妇女儿童需要学会自我保护。在很多时候，妇女儿童被我们视为需要保护的对象，却很少去教他们如何学会自我保护。可能奥尔加是由于当时的文化背景，以及宗教信仰让她没有办法也没有能力拿起武器进行自我保护。但转至现今这个社会，妇女儿童受到伤害的案例依然屡见不鲜。相关部门出台的对妇女儿童的保护政策是从法律层面上实施的，在实际生活中，心理学工作者需要和其他领域的工作者一起，帮助他们了解自己，爱惜自己，发展自己，而不仅仅是创伤后的治疗。

最后，性别公平教育的普及。在传统文化中，妇女作为男人的依附品而存在，她们的社会地位和文化水平较低，很难做到自我保护。但随着社会文明的不断进步，男女平等的意识也不断崛起，社会教育不应仅是宣传妇女、儿童学会自我保护，也需要教育男性尊重女性，保护儿童。从生理角度来说，男性在一定程度上占据优势，性别不同不是歧视和欺压的理由，而是相互尊重、相互包容的起点。

DID 患者在我们的生活中并不常见，关于其治愈的案例和治疗方法的研究也甚少。但其治愈过程是艰难而缓慢的。现今使用最多的依然是心理动力学的方法。由于 DID 是早年创伤和社会环境交叉影响导致的，早年的创伤会让患者形成变态的人格结构和非适应性的防御机制。动力性心理治疗主要通过解决患者病理性的防御机制和人格结构，来帮助患者康复并适应社会<sup>[6]</sup>。

虽然对于 DID 的诊断、治疗依然存在着很多争议，目前也没有规范统一的治疗方法。但相信，随着科学技术的进步，随着精神科学的不断发展，未来关于这一心理障碍的更多研究成果会呈现在人们眼前。

## 参考文献

- [1] 王建平, 张宁, 王玉龙. 变态心理学: 第二版 [M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2013.

- [2] 赵一博, 陈友庆. 分离性身份识别障碍的诊断与治疗[J]. 中国健康心理学杂志, 2014, 22(2): 312-315.
- [3] 孙巧玲, 王小平. 多重人格障碍: 创伤引起的分离防御[N]. 健康报, 2018-11-16(001-002).
- [4] 徐媛. 分离性身份识别障碍(DID)的相关问题[J]. 科教文汇(上旬刊), 2007(8): 205.
- [5] Greaves G B, 庞天鉴. 多重人格·国外医学·精神病学分册[J]. 1981(4): 206-209.
- [6] 陈亮. 分离性身份识别障碍的心理病理机制及治疗方法的探析[C]//“决策论坛——管理科学与经营决策学术研讨会”论文集. 2016: 298.
- [7] 吴艳茹, 肖泽萍. 分离性身份识别障碍的相关临床问题[J]. 上海精神医学, 2004(4): 246-248.
- [8] 杨茜. 多重人格心理问题产生原因及治疗方法[J]. 课程教育研究, 2012(9): 122-123.
- [9] 季乐新, 薛海波, 施慎逊. 对精神病学教科书中双重人格定义的再认识[J]. 上海精神医学, 2009, 21(4): 60-62.

## Stepping into Dissociative Identity Disorder: A Case Study of *The Girl with a Split Personality*

Li Wen

*Jiangsu Second Normal University, Nanjing*

**Abstract:** Dissociative identity disorder, as a psychological disorder, is often called split personality disorder. People are familiar with it, but few can really understand its symptoms and feelings of patients. Through the analysis of *The Girl with a Split Personality*, according to the self-description of the protagonist and the reaction of the content, the author has a deep understanding of the patients with dissociative identity disorder, and analyzes the basic characteristics of the patients, in order to arouse the readers' sympathy.

**Key words:** Dissociative identity disorder; *The girl with split personality*; Olga; Psychotherapy