

• 心灵美学系列 •

当所爱远逝

Grief Therapy

原著 / 凯伦·凯塔菲丝 (Karen Katafiasz)

绘图 / R. W. 艾利 (R. W. Alley)

翻译 / 吕政达



深圳出版发行集团
海天出版社

当所爱远逝

Grief Therapy

原著 / 凯伦·凯塔菲丝 (Karen Katafiasz)

绘图 / R. W. 艾利 (R. W. Alley)

翻译 / 吕政达



深圳出版发行集团
海天出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

当所爱远逝 / (美) 凯塔菲斯著; 吕政达译, 一深圳:
海天出版社, 2008.10
(心灵美学丛书)
ISBN 978-7-80747-390-9

I. 当… II. ①凯… ②吕… III. 人生哲学—通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第113129号

当所爱远逝

Gridf Therapy

出版策划 毛世屏
责任编辑 薛惠文(xhw@htph.com.cn)
责任技编 蔡梅琴

出版发行 海天出版社
地 址 深圳市彩田南路海天大厦 (518033)
网 址 www.htph.com.cn
订购电话 0755-83460137 (批发) 83460397 (邮购)
印 刷 深圳市彩帝印刷实业有限公司印制
开 本 787mm×1092mm 1/32
印 张 3.25
字 数 50千
版 次 2008年8月第1版
印 次 2008年10月第2次
印 数 10001—16000册
定 价 16.00元

海天版图书版权所有, 侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。



前言



很少有事情会像所爱的人逝去那样，强烈影响到你的生命，但许多人却难以启齿谈论死亡，并处理伴随死亡而来的情绪。传统上会劝活下来的人：“保持忙碌；不要想这个问题；振作起来。”你或许会相信这种说法，甚至当你无法迅速返回正常生活时，会怀疑自己不够坚强。

然而，传统的说法是错的。

所爱的人逝去时，所有排山倒海袭向你的感觉，都值得注意。这些感觉，对于让你拓展更高层的意识（包括你所分享的关系、你自己的需求、生命的意义、上苍神秘的爱等等），是相当重要的。而这需要时间。

这些感觉，也是你迈向复原的步骤，因为你无法避免这些必然要经历的感觉。只有让自己体验哀伤，你才有机会超越哀伤。超越——并不是回复到以前的“正常”状态，也不是否认你的伤害，更不是陷进愤怒与苦楚里；而是用超越的心态，将“失去”整合进生命里，让自己更能体谅他人，重新设定目标，并且获得更深刻的心灵，也获得新生。

哀伤及痛苦也有必要，但复原也会跟随而至。这本书将会点出疗伤之道，许诺你的复原。



所爱的人逝去时，所有
排山倒海袭向你的感觉，都
值得注意……







1

要敬畏哀伤的力量。因为哀伤会强烈地，
有时候甚至是骇人地，影响着你的身心和
精神层面。要温和地与自己相处。



Respect the power of grief.
Know that it can affect you
psychologically, physically, and
spiritually in intense and
sometimes surprising ways.
Stay gentle with yourself.





◆ respect

相信自己的微小，尊重宇宙间
所有的力量，谦恭地低下头。

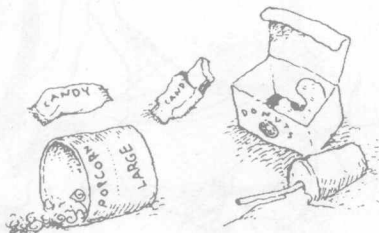


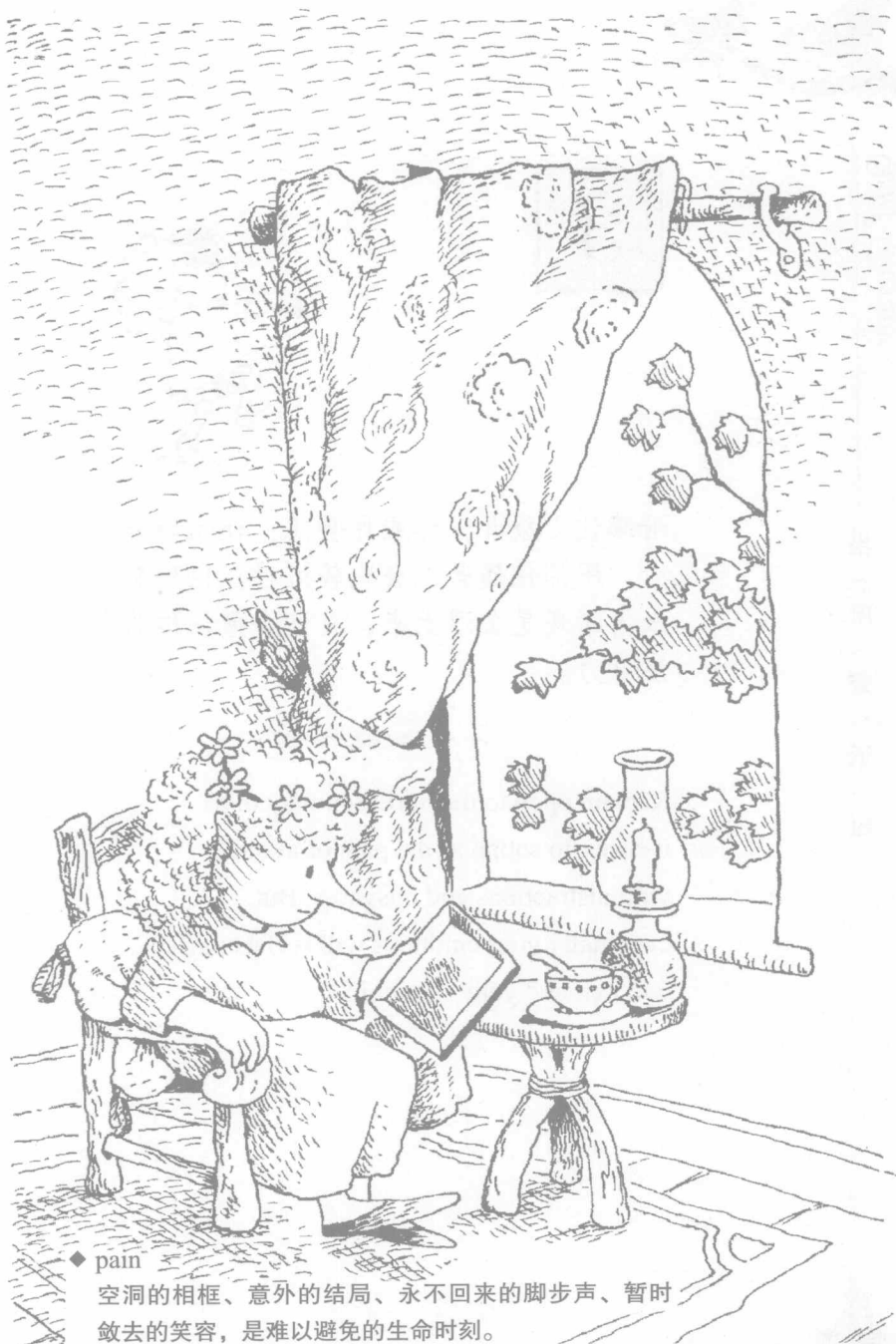
2

坦诚接纳心碎后的痛苦，上苍会从伤口进来。



Be open to the pain of your
broken heart. God enters through
its brokenness.





◆ pain

空洞的相框、意外的结局、永不回来的脚步声、暂时敛去的笑容，是难以避免的生命时刻。



3

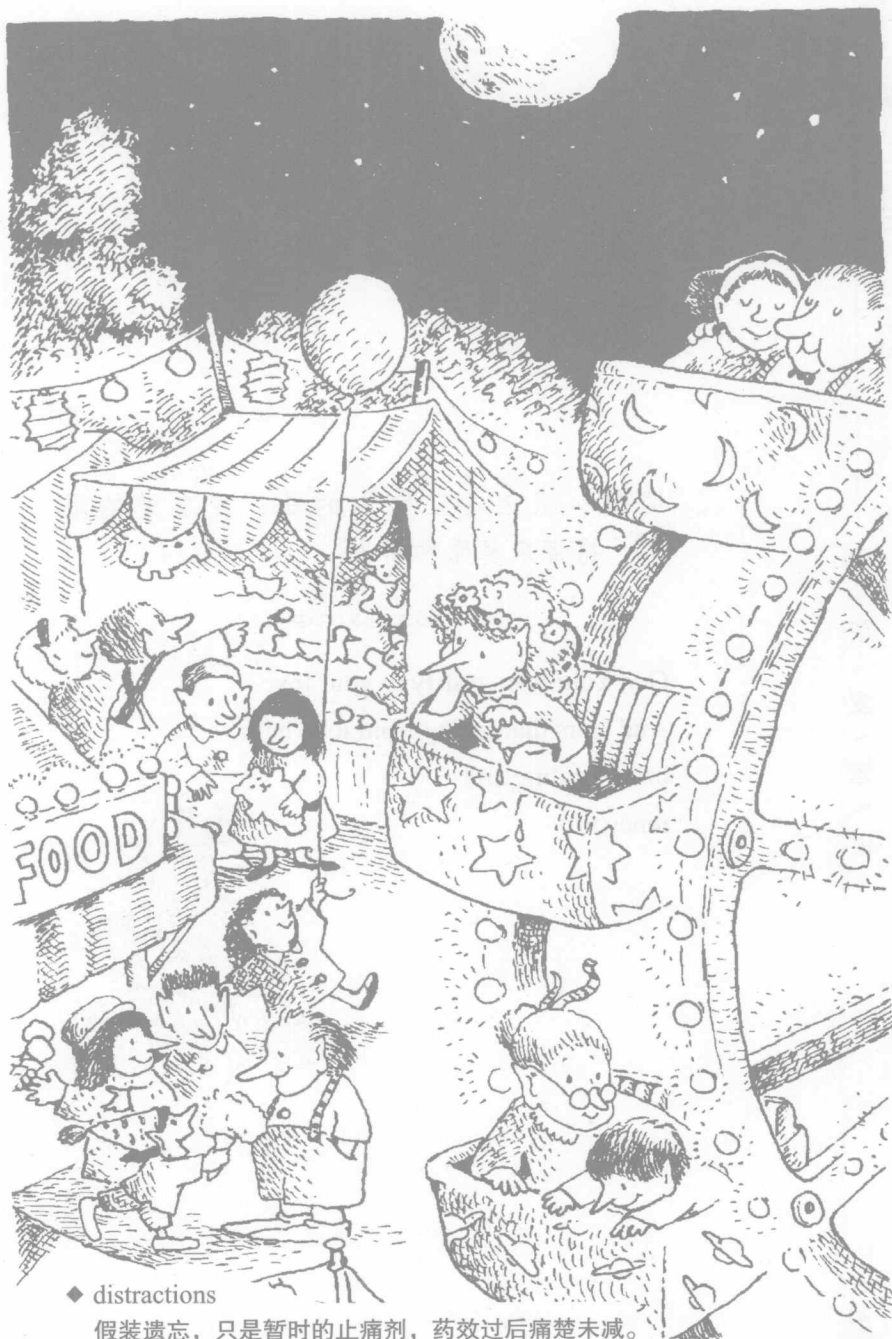


继续让心放开。你或许会想：让忙碌分心，压抑住痛苦，会比较好过。但到头来情绪还是会浮上来，哀伤会攫住你的注意力。



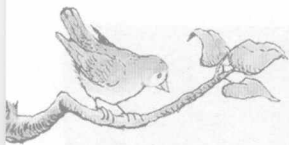
Remain open to the hurt. You may think it easier to suppress the pain or avoid it with distractions and busyness. But eventually your emotions will surface; grief will demand your attention.





◆ distractions

假装遗忘，只是暂时的止痛剂，药效过后痛楚未减。



4

哭吧！眼泪会证实你的爱；发自爱的眼泪，将带来复原和新生。



Cry. Your tears testify to your love.
And tears that spring from love help
bring healing and
renewal.





◆ cry
默默无言的哭，
是洗涤尘垢的春
雨。



5

保持与他人的联系。你需要他们 在场，支持，关怀，倾听和拥抱。



Stay connected to others. You need their presence, their support, their concern, their listening, their hugs.





◆ others

我们都是上苍的子民，
是相同命运的墙上，相
互重叠的影子。



坦诚接纳心碎后的痛苦，
上帝会从伤口进来。

