

悲伤，真实地存在于人间，存在于失去所爱的人心中，不能再被否认，也不能再被回避。

请容许我悲伤

苏绚慧 著

 译林出版社

B083
20133

P1

阅 览



请容许我悲伤

苏绚慧 著

译林出版社

图书在版编目(CIP)数据

请容许我悲伤 / 苏绚慧著. —南京: 译林出版社, 2012.12
(心理自助)

ISBN 978-7-5447-3336-6

I. ①请… II. ①苏… III. ①生命哲学—研究
②死亡哲学—研究 IV. ①B083②B086

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第237957号

授权者: 张老师文化事业股份有限公司

台湾台北市罗斯福路三段325号地下一楼

网址: www.lppc.com.tw

《请容许我悲伤》作者/苏绚慧, ©2003

书 名 请容许我悲伤

作 者 苏绚慧

责任编辑 陆元昶

特约编辑 霍春霞

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

译林出版社

出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009

电子邮箱 yilin@yilin.com

出版社网址 <http://www.yilin.com>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 三河市华润印刷有限公司

开 本 640×960毫米 1/16

印 张 12.75

字 数 94千字

版 次 2012年12月第1版 2012年12月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5447-3336-6

定 价 22.80元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

推荐序

寒夜的口琴声

孙 越

母亲去世的那年，我，一个十五岁，已被遗弃了的单亲家庭的孩子，要解决的困难很多，根本没有时间伤心落泪。直到许久之后的寒冷冬夜，我拿出了久未动过的那只口琴，望着墙壁上母亲的遗像，就这样随兴地吹，而后热泪伴着积压多日的痛苦更使我无法停止地狂吹。久久之后，心中却出现了一种说不出的平静与舒畅。

悲伤是一种情绪，最好能够实时宣泄。但是你我都知道，往往从现实的情况或是长久所累积的风俗习惯来看，都不允许你立时表达心情，特别是那些可怜的孩子。

“死亡”是生命的一部分，任谁都需要去面对它。“死亡”是国人的禁忌，谈“死”色变，但每个人的心中却又清楚，没有任何方法可以抗拒“死亡”的来临！

苏绚慧以她不幸的成长遭遇，加上敏感的特质，再以她的专业辅导，陪伴那些在生命末期的病患及其家属们，必能帮助许多无奈的家庭。但是她更清楚，若是通过文字，如她的前一本书《死亡如此靠近》，相信影响会更深远。

这是一本深入浅出的书，根据她过去的工作案例所写出的篇篇动人故事。而故事的背后却又留给我们许多需要修正的观念（积习），这也是作者真正用心良苦的地方！

我是一个长年在监狱、肿瘤病房及艾滋病房从事关怀工作的人。生离死别的事情倒也见了许多，所以读到这本《请容许我悲伤》的草稿时，心中激动不已。这是一本有关生死问题的好书，它适合各年龄层的朋友去读。我何止盼望你和你的家人能够阅读此书，我更企盼在学校的“通识教育”课程里也能受到重视。

本文作者为台湾地区终身义工

推荐序

善待悲伤的重要

李开敏

认识绚慧是在安宁照顾基金会^①的工作坊，她的年轻、才气给我留下了深刻印象。前年，她在安宁病房的心灵手记《死亡如此靠近》一书出版，把在病房协助癌症患者和家属的实战录整理成短文，纤细的笔触、敏锐的观察以及从容的最后陪伴，十分动人，也真实呈现了安宁病房的面貌。

① 安宁照顾基金会：此处指在台湾地区设立的专门针对晚期病患的机构，旨在用完整的医疗技术帮助病患减轻痛苦，并且用爱心陪伴病人走完人生最后一程，让病患能拥有生命的尊严、完成心愿，安然逝去；协助家属勇敢地面对死亡带来的痛苦，重新展开自己的人生。后文所提的“安宁”均指安宁照顾基金会。——编者注

《请容许我悲伤》是绚慧的第二本书，她清楚地表白，这样的书写，除了希望在悲伤教育上传递“善待悲伤”的重要信息外，透过书写和面对，也能帮助她从童年失去依靠的内在困境中复原。

诚然，真实地面对，就是回首审视“失落”在生命断裂处所留下的伤痕，这需要很大的勇气。《请容许我悲伤》正是诉说每个当事人在修通（work through）的路上所必须完成的这项功课，也提醒所有关心当事人的亲友，允许和尊重这样的需要。国外医院内设置丧恻室（bereavement room），就是提供一个空间，让丧亲者在隐秘、安全的环境中流泪、告别、面对、沉思，照顾内心的丧恻。

然而，每个社会文化中都充满了各种“恶待”悲伤的实例，往往反映的是大环境中所弥漫的对死亡的恐惧失措或焦虑难安，就像《来人间两年的小天使》中的小韦韦，因濒死被家庭排拒；或《我一个人很寂寞》中的阿宏，如此敏感地配合母亲掩盖对父亲病重的担心和自己的悲伤；或像《悲伤不曾离去》中冬冬的老师，对冬冬丧母的粗鲁对待。死亡是如此难被正视、接受或分享讨论的一个禁忌。这本书正是希望邀请读者以

更开放、坦然的心接纳悲伤，简言之，容许心中的悲伤有一个位置存放。

本书集结了十余个丧亲的故事，有绚慧在工作上服务的患者及家属、团队友人，也有亲人等，也有遗族的父母、孩子、朋友。绚慧工作的对象不一，她充分利用不同手段，如儿童绘本、玩偶、画图、说故事等，来协助当事人表达情绪，这些方法是死亡教育中被广泛讨论的。音乐、艺术、阅读、书写等疗法，都是藉由不同的管道，让内在深层的情绪、困惑被触动引发，或得到共鸣、舒缓。

书中示范的另一项重要安宁照顾是完成遗愿，如《楔子》中最后去酒吧过生日的男孩，《爸爸，我舍不得你》中在父亲节前安排的全家聚会。“鼓励道别”也是生死相安的功课，绚慧多次提醒孩子要记得父母的爱，把握最后时间来道谢，承诺会好好照顾自己。

读完全书，我非常欣赏绚慧的用心以及对丧亲议题的持续关注。在现实环境中，安宁的心理照顾仍有许多社会文化层面的阻碍，反应在大环境(小区)和小环境(医院)的重重限制，如资源不足、父母拒谈等。书中的实例让我们更亲近安宁病房现场所发生的一切，在极度欠

缺本土生死教育素材的台湾，绚慧的努力值得喝彩与鼓励，相信普罗大众可从书中开启“容许悲伤”的一扇心灵之窗。至于专业工作部分，我在此提出三点补充：

第一，“悲伤”在家庭系统内的运作。绚慧说得很对，家庭最重要的次系统是父母，因此帮助孩子的前提是强化父母的功能，在安宁病房，保护在死亡巨大压力下被忽视的儿童，格外重要。基于这一点，面对个案时，我们会期待能更多地做父母的工作，鼓励他们把握时间陪伴孩子。道别时，除了正向的交代，也要表达遗憾，甚至抱歉。因为孩子失去父母时，常常的解读为“被弃”，因此可能有潜藏的愤怒、内疚。提醒他们父母的爱虽然重要，但是面对真实的内在矛盾也同样重要。过于强调要求孩子热爱父母，承诺对自己的照顾，也是某种角色错置，忽略了孩子在家庭系统内是弱小待保护的。

第二，未解决的“悲伤”对个人、家庭的伤害。《我一个人很寂寞》中的阿宏目睹父亲逝世后，妈妈的酗酒、割腕，以及他不慎将剪刀插入弟弟的肚子，反映的正是丧亲后的个人及家庭解组。其实阿宏的画中已透露了很多求助的信息，认同父亲而躺在地上的他，说他

和父亲是同一国的，父亲死了，那他呢？他要去死那一国，还是留在生这一国？八岁的他理解的死亡是什么？这些都是寂寞的阿宏等待被陪伴和了解的。当他说“我不要说，我要把我的悲伤放在心里，妈妈已经很难过，我不要让她看到我难过”，那时我们需要告诉他：他还是个孩子，他想保护妈妈，可是他太小了，他需要大人保护。我们也要提醒妈妈看到孩子的负担，在家族系统中找到其他的支持，当母子都出现攻击、破坏、毁灭能量的现象时，心理治疗的资源必须及早引进。

第三，特殊形式的死亡所引发的悲伤历程有所不同。书中提到的“猝死”，《我很想念弟弟》中的澄澄、《楔子》中的父亲都是无预警的死亡。对遗族而言，会因毫无心理准备、死亡可能可以预防等因素而使哀悼变得复杂。在悲伤辅导的工作中，需要和安宁病房慢性、有预期的死亡有所区别，陪伴丧恸之外，要对创伤后压力反应的动力有所了解和敏察。

“真正让人感到恐怖与受伤的不是死亡，而是周遭人的态度与反应。”希望读者能体会其中的深意。

本文作者为安宁照顾基金会讲师

推荐序

让悲不再伤

吴庶深

过去，我一直认为“快乐”与“悲伤”似乎是不能共存的心情，有愉快的心情就能驱走心中的伤痛。今年（二〇〇三年）一月，当我收到“美国死亡教育与辅导协会”（The Association of Death Education and Counseling）的挂号信，恭贺我通过证照考试，获得“死亡学证照：死亡、临终与悲恸”（Certificate in Thanatology: Death, Dying and Bereavement）时，对于过去的努力终被肯定，我感到非常满意。此时我很想与家人分享这份喜悦，除了打电话告诉内人外，也特别想告诉父母亲这个好消息。但遗憾的是父母已

离开我很久很久，顿时悲伤思念之情浮现心头，让我再一次经历了丧亲之痛，体会“失落是人生的一部分”的道理，即使刻意远离或忽视悲伤，它都不会消失。

美国田纳西州孟菲斯大学 (University of Memphis) 心理系教授 Robert A. Neimeyer (罗勃·内梅尔)，也是国际知名生死学专家，指出西方过去二十年悲伤辅导的策略，主要是强调协助当事人“放弃”寻回死者的希望，并将兴趣“投注”于新的事物上，培养新的依附关系及承诺。这种“让悲伤不再出现”的辅导策略，受到许多的挑战，因为一个人悲伤情绪的处理，无法如“拔起的插头，只需另置他处”即可，仅仅以哀悼的方式将永远无法忘怀失去的亲友。

当今的悲伤辅导策略是强调“让悲不再伤”，“虽然面对分离是不舍，却不伤痛”。助人工作者主要协助当事人体会悲伤是生命中珍贵的经验，爱的关系越深，悲伤的感受则更深；诚如悲伤辅导权威 William Worden (威廉·华登) 教授指出，“没有人能逃避悲伤，除非他心中没有爱” (only people avoid love can avoid grief)。分离虽然是难过的，但我们可在失落中重建生命的意义；换句话说，我们的心中可为所爱

的人保留空间，通过仪式及纪念活动维持形式的联结，并可从悲伤中学习个人的成长，重新思考生活的优先顺序，学习独立，承担责任，增强处理各项事务的能力，并借此促进家人与亲友间的团结与支持，正面迎接人生的挑战。

《请容许我悲伤》一书的作者，在书中分享了“阿华失去母亲”及“小颖丧父”的故事后，她也分享了自己十四岁时遭遇父亲辞世时的感受。“孤儿，不能表现悲伤，也没有人能了解及体谅”，直到她接纳失落的事实，经历悲伤的痛苦，适应新的环境，并对失落经验重新诠释，体会“生命不圆满而依旧有它的美”，“人最美的地方，便是能从痛苦中站起来”。本书作者以自己为具体实例，分享如何超越悲伤，她“不再放弃思念父亲与奶奶，重新复原和他们的联结，正视他们延续在我们身上的生命”。

台湾近年来发生的九二一大地震、空难及其他重大灾变，让许多民众在一夕间失去亲友，因此如何协助个人面对悲伤、重拾生命的光彩，是当前大家所关心的课题。目前悲伤辅导书籍陆续出版，但多半以翻译为主，而缺乏本土的经验及例子。《请容许我悲伤》

一书的作者，根据个人悲伤辅导的临床经验，针对不同失落经验者（如失去父母、孩子、朋友等）提供自我调适的原则与方法，更针对助人专业者分享悲伤辅导的过程及技巧。读罢此书，相信你和我的悲伤也能找到出口，遗憾也能渐渐释怀，体会“善待悲伤，就是善待生命”！

本文作者为台北护理学院生死教育
与辅导研究所助理教授

自序

悲伤，是因为爱

父亲在我十四岁那年不声不响地离开了我。我还清楚记得我很难对同学启口讲父亲死亡的消息，那是秘密，是不堪，也是生命的缺口。

在生死教育不受重视、悲伤不被允许、心灵不及功利重要的年代，丧亲之痛是只能独尝的。没有资源、没有支持、没有信息可以告诉你这条路该如何走，亦没有人知道该往冷冽的心境注入什么，才能使之回温。

一切的彷徨、无助、悲伤与困惑，只好带着一一起长大。但身躯是长大了，心灵却停留在当初那个受创的小孩，屡屡想起失去父亲的种种，悲伤就难以隐藏地重现。

我一直以为我是最受苦的，却在投入安宁疗护工作后，看到无数的生命也经历过这苦或正为此而苦。和我较熟识的同事告诉我她从小失去母亲的生命遭遇，我也同时得知其他人幼时失去父亲或母亲的故事。更多时候，我遇见不得不与死亡打交道的孩子。即使有些人从出生至成人幸免遭遇丧亲之痛，却在成人后接连面对身边亲爱的人死亡。

我发现许多人只是将悲伤默默背负着，收藏在内心最隐秘的角落，因为害怕悲伤，所以选择放弃思念，选择闭口不提……

失去所爱的亲人，分离的悲伤与无法告别的遗憾，是生命里独特的失落。对于死亡的陌生与无力，对于生命巨变的害怕与无助，无数个年头禁锢着心灵。而孤单与悲伤的心情无人可诉，只好在夜半时隐隐哭泣，为自己疗伤、为失去的哀悼。

然而，失落与思念是生命里的一部分，失落让人的生命新生不同的力量，失落让我们的情感丰富起来，这两者都让我们的心柔软、敏感与和善。

悲伤，是因为我们有爱。

在看见许多人的悲伤、许多人的勇敢、许多人的爱之后，我提笔写下了这本书。这本书的第一部分是我与不同年龄的孩子一起碰触悲伤的过程，第二部

分则是我身边的成人丧失所爱的故事。最末，我附上《悲伤关怀的提醒》，整理出一些陪伴、照顾悲伤中（grieving）人的心得。

我不只期待以此书来触摸你失落的经验，还冀望有更多人获得力量去抚慰失去挚爱的孩子或成人，给他们慈悲的支持，并使曾经丧亲的你或正在面临丧亲的孩子找到善待自己悲伤的出口。

为了保护当事人，当事人的名字都经过更改，愿他们的悲伤得到你的接纳与珍惜。