

The Orphaned Adult

成年孤儿

〔美〕亚历山大·李维 著

洪明月 译



南海出版公司

The Orphaned Adult

成年孤儿

〔美〕亚历山大·李维 著

洪明月 译



南海出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

成年孤儿 / (美) 亚历山大·李维著; 洪明月译

—海口: 南海出版公司, 2017.5

ISBN 978-7-5442-8848-4

I. ①成… II. ①亚…②洪… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 066471 号

著作权合同登记号 图字: 30-2017-030

THE ORPHANED ADULT: Understanding and Coping with Grief and Change after the Death of Our Parents by Alexander Levy

Copyright © 1999 by Alexander Levy

Simplified Chinese translation copyright © 2017

by ThinKingdom Media Group Ltd.

This edition published by arrangement with Da Capo Press, an imprint of Perseus Books, LLC, a subsidiary of Hachette Book Group, Inc., New York, New York, USA, through Bardon-Chinese Media Agency

ALL RIGHTS RESERVED

本书译文由书泉出版社授权新经典文化股份有限公司, 在大陆地区出版发行简体中文版本。

成年孤儿

〔美〕亚历山大·李维 著

洪明月 译

出 版 南海出版公司 (0898)66568511
海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
发 行 新经典发行有限公司
电话 (010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com
经 销 新华书店

责任编辑 李玉珍 姜应满
策 划 好读文化
装帧设计 所以设计馆
内文制作 王春雪

印 刷 北京富达印务有限公司
开 本 850毫米×1168毫米 1/32
印 张 7
字 数 150千
版 次 2017年5月第1版
印 次 2017年5月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-8848-4
定 价 45.00元

版权所有, 侵权必究

如有印装质量问题, 请发邮件至zhiliang@readinglife.com

前言 生命是无尽的感谢

在我挚爱的双亲辞世后，我开始有一种想法，那就是——应该有人将这种经历写成一本书，我甚至相信，我自己就是那个应该写这本书的人。

于是，我开始与失去双亲的人们交谈，到图书馆里做了一些研究、整理笔记，并且开始撰写一些这类的文章到处发表。然而，我始终都没有真的准备好要把这些写成一本书。在此期间，我了解到，深信某个信念，并不见得一定能够付诸实现。

直到遇见了出版经纪人柯琳·莫西蒂之后，这个念头才有了改变，她非常重视这个想法并极力促成，经由她的引荐，我认识了柏修斯书店的资深编辑玛尼·柯兰，于是就有了《成年孤儿》这本书的诞生。玛尼着实是这本书的拥护者。

身兼好友、作家伙伴及妻子的珍妮，也成了我的良师。每当我完成一个段落，她都会仔细地阅读，并耐心地指出我下笔的迷思，或我不愿碰触而逃避的某个主题。她不断地引导我，以期能达到和她的作品相同的水准，毕竟文章不仅需要文情并茂，更要保有其真实性。本书多亏有她的协助。

自始至终，我都拥有亲爱的家人的支持，特别要感谢我的孩子艾美和彼特。他们是多么懂事的年轻人，竟然愿意忍受他们的父亲讨论并撰写他们极不愿听到或想到的可怕话题。这对他们来说，实在是太令人畏惧的负担了。

在我请《诗人与作者》和《作者的旅程》杂志的读者们，就“失去双亲”这个主题，以诗歌及其他方式发表感想时，有一百五十位回应。最后我们在众多的投稿中选出了一些具有代表性的作品。这些情感的回响，在本书中以诗句的形式表现了出来。

最后我想要说的是，要不是朋友们、同事与患者们慷慨地分享自己的故事，也不会有这本书的诞生，谢谢你们。

目录

第一章 我不再是谁的小孩了

——失亲之后，陪自己走过悲伤旅程 /3

第二章 和自己同哀伤

——回忆，是一切的开始 /25

第三章 我的身份到底是什么

——直到父母过世了，我们才会真正长大 /49

第四章 在熟悉的地方见到你

——失去，带来了深刻的联结 /71

第五章 为何是现在

——爱与婚姻、朋友、家庭，变得不一样了 /95

第六章 生命的那一方

——父母，宛如我们心中的永恒 /129

第七章 来势汹汹的哀伤风暴

——我们愈想逃避，愈可能迷失方向 /153

第八章 学会在哀伤之海中泅泳

——健康、休息，与一些小而简单的技巧 /171

第九章 失去父母的这节课

——以爱与勇气，跟失落的自己和好 /197

致失去妻子的爸爸们

如果现在是一九四二年，
他会希望你仍然是他的女儿，
待在无色彩的房间里，
沿着阴暗的楼梯缓慢踱下，
与他同坐在沙发上，凝视着这片宁静。

“爸爸，”你开口说，“别难过。”
你想给他这个世界，
告诉他情况并没有那么糟，
房间里有好东西吃，有音乐听，
也可以看些娱乐节目，
虽然都是些煽情且过时的节目。

但是他却说：“不用了，谢谢你，
不用给我这个世界。”
他每天做同样的事：
拿报纸、喂猫，
抱怨同样折腾过你妈妈的脚踝龟裂，
他也每天边看夜间新闻边吃晚餐。

你寄给他英国茶和挪威饼干，
可是当你回家过圣诞节时，

却发现它们原封不动地放在储物柜里，

而他则腼腆地说，

因为我想留给你。

直至他过世了，

你两手空空地站在那里，

你的过去被彻底地抹去，

而那只猫，还等着你去喂。

——珍娜·麦肯，德州大学城

第一章 我不再是谁的小孩了

——失亲之后，陪自己走过悲伤旅程

回忆的所在

每年的春季和秋季，我都会在父母的忌日当天，前往城镇另一端的墓园悼念他们。一如以往，我跪在他们安息的墓碑旁，迎着周围长出的小草和花儿。

这片园地四周围绕着围篱，不及一平方米的空间里，滋生了一些杂草和从邻近的树木飘落下来的落叶，还有一些待清理的泥块。我徒手整理墓园，嗅闻泥土的芳香，感受着手指与膝盖间的湿润土地，不时听到墓园外马路上川流不息的车潮声。放眼望去，山腰上尽是石头墓碑。

我并不是来这里做园艺，也不是来探视父母，因为他们已经不在这里了。事实上，他们根本不再存在于世界上的任何地方。也许正因如此，我才来到此处，因为这里跟我一样，沿袭着他们的姓名。这个地方，是我用来回忆的所在。我会在此坐上好一会儿，试着回想一些事情，特别是思考成为一个“成年孤儿”的独特经历。

父亲

父亲过世那天，只有一段清晰的记忆深印在我脑海中，就像是一幅黑白快照。照片中的我站在我的车子旁边，盯着离开医院

时，护士交给我的一只绿色塑料袋，袋中装着父亲的遗物。我并没有置身于照片中，我只是站在那里，看着这一幕，没有声音，没有气味，没有感觉，没有理解。

父亲于1980年去世，享年八十二岁，当时，他刚动完新发现的恶性肠道阻塞手术。从诊断出症状到父亲死亡，只有六天时间。我竭尽全力，回想着身材瘦削、个性谨慎的父亲，从行动徐缓到意识不清，甚至昏睡到最后过世的整个过程，想从这场迅疾的变化中，理出一些头绪。

在父亲的遗体被移走后不久，我站在瞬间变得空荡荡的病房中，询问医生：为何我那年迈且虚弱的父亲需要承受这场手术？那位照顾了我们全家多年的医生，紧紧地抓着我的手臂，竭诚挚地直视着我的眼睛，对我说：“我们必须替他动手术。你难道不知道若没动手术，你的父亲活不过一个礼拜？”

我的确是不知道，但这段对话却成为我往后即将进入的超现实生活的先兆：由原来的双亲健在，变成最后一个（父母）也没有。

母亲

父亲下葬那天，我不确定母亲是否了解她的丈夫已经去世了。就在同一年的年初，她突然变得健忘，满脸迷茫，到了父亲过世时，她开始变得有些疯癫。

从墓园回到家后，我与母亲坐在起居室里，她甜甜地微笑着，四处张望，同时缓缓地点着头，仿佛在随着一首只有她听得到的歌曲打拍子，并且像在轻声问着某个人：“他们布置得很漂亮，

对不对？”

那种感觉，就像是跟一个陌生人去参观某个陌生的地方一样。或许是试着把她唤回来，我逗她说：“妈，别这样，您不会是要告诉我您的记忆又出了问题吧？”

顿时她停止晃动，转向了我。这是数月以来的第一次，也是最后一次，母亲的眼神专注且清澈。她以我熟悉的那种浓厚的俄国腔说：“没错，而且我很难过，但是我喜欢像那样子。”

她温柔地笑着，眼眶盈满泪水。接着她的头又开始摆动，然后变成左右摇晃，渐渐地，眼神变得涣散枯涩，她又变成了一个陌生人。

而这个陌生人，就是母亲曾经害怕的，她说：“但愿以后我不会变成那样子。”当时，她也一直守着这个期望，维持自己的样子，直到在那四年后，她的状况变得愈来愈糟，整个人也变得极度脆弱而衰老，一直到1984年，也就是她生命的末期，她已经变成了自己口中的那种癫狂老人。

安葬母亲那天，墓地旁，熟悉的山边小花、石头和草地，再度被一个深深的长方形洞穴所侵害，就像我的人生一样再次崩裂。而我那已经历过崩裂的人生，如今也只能带着累累伤痕继续前行。

墓穴旁有一堆泥土，覆以绿布，旁边则有人替凭吊者备好了几张折叠椅。这些凭吊者中有我双亲的朋友，当我走近时，老人们全都转头看着我，因为根据犹太传统，身为儿子的我将代表宣读纪念祈祷文。

但我在家里从来都不曾见过这种传统仪式，所以我无法念出任何祈祷文，当时又没有长辈主事，我只能站在那里尴尬地向后看，眼中尽是泪水，而双亲的朋友也就坐在那里看着我。于是我闭上

了双眼。

仿佛我又回到了六岁。

亲爱的，你妈妈不见了吗？

记得六岁时，我们社区附近新开了一家超市。在那之前，我们必须走好几条街到一位农夫家，去买所需要的肉类及其他用品，购物成了每天的例行公事。爸妈告诉我们说，以后在家附近就可以买到新鲜的食物了！

记忆中，我小时候有两件很重要的事情与那家超市有关。第一件就是当我通过一道光时，商店门就会自动打开来，仿佛变魔术一样——“嗖”一声，门打开了；“嗖”一声，门又关上了，只要走来走去就行了！我还记得当时，望着严肃且害羞的父亲来回穿梭在店门口，长长的羊毛外套飘扬着，包裹着他佝偻的背影，令我惊愕地伫立在那里。他阔步在开门与关门之间，而那“嗖嗖”与“咔嚓”作响的门，也准确估算着他那无声无息的动作。我从未见过父亲那么活泼的一面。那天，我们手牵着手走回家。

另外一件事情，可能是墓园让我回想起来的。当时，我漫步在一排一排的货架间，研究着架子上形形色色的物品以及地板上均匀的格子，却突然察觉母亲已不在身旁，顿时我浑身发冷、呼吸停顿，同时眼睛发热。我在走道间跑来跑去，哭喊着“妈妈！妈妈！妈妈！”我永远忘不了自己是多么惊慌失措。当我看到一件裙子下露出的女性双腿，便啜泣着向前奔去以求慰藉，那人却不是妈妈！她试着恢复身体平衡并问我：“怎么了，亲爱的？你

妈妈不见了吗？”

就在那时候，我那焦急的妈妈从走道尽头跑过来，把我抱进了购物推车中。

在墓园里回想六岁时的情景，似乎也无法改变事实。我知道，不会再有喜极而泣的重逢，也不再有责骂、热烈的拥抱和紧握的双手，来结束这次经历。不能再回到熟悉的过往，没有任何令人欣喜的可能，晚餐时也不再有好笑的故事可以听了。

要是当时，坐在我父母墓旁的那些老人也这样问我：“怎么了，亲爱的？你妈妈不见了吗？”我一定也会开始哭泣的。

当永远，不再是永恒

在我们生命中，再也没有什么比得上我们生命初始的那一刻美好，也没有什么能像某件东西一样久久留存在我们的生命里。但是当你去试想那东西，它或许空缺了，只成了一个无法辨识的空洞。再试着想，它可能是你看到的第一张脸，也可能是你听见的第一声话语，以及在人生初始便让你感到安心、带给你正确指引的第一次温柔抚触。

其实这一切，都是来自父母。在孩子的生命中，父母就是恒长的。打从婴儿第一口贪婪的呼吸开始，父母，或是其他扮演着父母角色的大人，就给了这个婴儿赖以生存的力量，这种力量必须持续且充裕地供给，否则婴儿就无法存活，氧气、水分、食物、休憩、免于掠夺者及气温变化对其造成伤害等，都是基本的保护，否则婴儿活不久。

婴儿的需求是持续不断的,并需要长时间关注,父母这种“永远”的形象,正与其所提供的重要生存要素密不可分。

失落的成年孤儿

我开始思索“成年丧亲”这个主题,然而,在阅读了许多一般医疗及心理研究的内容后,我很意外地发现,相关资料竟然那么少。

我发觉这个题材很吸引人,而令我更感兴趣的是:为何这方面的探索如此之少?这一点确实让我颇为意外,毕竟,父母离世是这个社会中唯一造成丧亲的原因。根据研究资料显示,“家族成员的死亡”类别中,父母去世占最高的事故发生率。失去父母不是少数人的不幸遭遇,而是非常平等的经历,而且前提也必须是小孩不得在父母之前死亡。

虽然如此,一般在心理及医学方面的认知,所谓“家族成员的死亡”大部分都偏向于配偶的离世,然后就是指小孩,很明显地,很少涉及父母,甚至从未提到兄弟姐妹的亡故。

一般人写到父母离世对成人的影响时,多半都专注在童年丧亲所发生的种种细节。此外,我们有的是各种研究、报道,以及对临终梦境的分析、照顾临终者的人的精神状态、各种不同的死亡方式,与人们得就自己的死亡可做及应做的选择,甚或是失去宠物时的悲痛(到了最后的阶段,人们有其自我形成的支持网络)。

以上所提到的主题,就如同人生其他层面一样生动、重要,而且值得探索。但我还是不禁怀疑,为何“成年孤儿”无法吸引

人们的关注？

在哀伤之余

身为心理学家，我接触过许多成年孤儿，而他们诉说的尽是那一份失落带给生活的巨大改变。伴随而来的是俗称“令人意外的紧张”情绪，这个单纯的形容意味着：“我知道这种事情对大部分的人来说没什么大不了，但对我来说，却是非常大的打击。”

失去双亲是无法避免的事，每个人也都同意那的确是一种危机，却很少有人针对这个领域来探讨、著述及研究。

在《悲伤：哀伤之余》^①这本探讨“失落”的作品中，作者凯瑟琳·桑德斯写道：“一般人似乎没耐性去面对成人丧亲的哀伤，亦很少有人去探究的个人感受，甚至在一或二周后便坦承自己的哀痛，就好像这种事情不需要太多或太长的时间反应一样。成年孤儿必须压抑自己的情绪，暗自哀悼。”

桑德斯更提到，很少人会注意到“双亲过世”对在世的成年孤儿所造成的影响，因为大家认为这种现象是“宇宙自然规则的原动力”。对于这种将成年丧亲视为自然规律，而不像对丧失配偶或小孩那样做广度探索的现象，我始终感到不解。

是否正如少数研究者提出的疑问：因为我们太重视青少年了，以至于老年人的生与死就失去了其社会价值？若果真如此，那么，当我们失去老年长辈时表达出的哀伤，或许就不被认定有太大的

① 《悲伤：哀伤之余》（*Grief: The Mourning After: Dealing with Adult Bereavement*），凯瑟琳·桑德斯（Catherine M. Sanders）著。