

疗愈

Healing After Loss

失亲之痛

治
愈

哀伤的365天

冥想练习

【美】玛莎·惠特莫尔·希克曼
(Martha Whitmore Hickman) 著

艾琦——译

Daily Meditations
for Working Through Grief

中国工信出版集团

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

治愈系心理学

治愈哀伤的365天冥想练习

【美】玛莎·惠特莫尔·希克曼
(Martha Whitmore Hickman) 著

艾琦 ————— 译

Healing After Loss

疗愈失亲之痛



Daily Meditations
for Working Through Grief

人民邮电出版社
北 京

图书在版编目 (C I P) 数据

疗愈失亲之痛：治愈哀伤的365天冥想练习 / (美)
玛莎·惠特莫尔·希克曼著；艾琦译. — 北京：人民
邮电出版社，2017.7

(治愈系心理学)

ISBN 978-7-115-46545-0

I. ①疗… II. ①玛… ②艾… III. ①情绪—自我控
制 IV. ①B842.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第180392号

内 容 提 要

生命的另一面是死亡。不管我们是否愿意，都要面对亲朋好友的离去。但是，我们如此深爱他们，又该如何接受他们不在的事实，在没有他们陪伴的日子里一如既往地生活呢？

经历了失亲之痛的希克曼，饱含深情地写下了《疗愈失亲之痛》这部畅销百万的心灵治愈经典。书中没有任何虚幻的宗教安慰，没有任何多余的道德说教，甚至也没有所谓的心理疗法。作者只是缓缓地讲述自己失去女儿后的心路历程：女儿的遗物是怎么让她触景生情的，早晨的鸟鸣是怎么让她感到一丝安慰的，纪念日和节假日她是怀着怎样的心情度过的。

《疗愈失亲之痛》包含 365 篇诗歌一样优美的文字，每一个字都是一颗感人肺腑的珍珠。借着由颗颗珍珠串成的痛失之项链，人们也能获得直面生死无常的力量，最终接纳挚爱之人的离去，并承载与离人共有的美好记忆而继续前行。

◆ 著 【美】玛莎·惠特莫尔·希克曼 (Martha Whitmore Hickman)

译 艾 琦

责任编辑 贾淑艳

执行编辑 郭光森

责任印制 焦志炜

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

三河市中晟雅豪印务有限公司印刷

◆ 开本：880×1230 1/32

印张：12.75

2017 年 7 月第 1 版

字数：200 千字

2017 年 7 月河北第 1 次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2016-1431 号

定价：59.00 元

读者服务热线：(010) 81055656 印装质量热线：(010) 81055316

反盗版热线：(010) 81055315

广告经营许可证：京东工商广登字 20170147 号



赞誉与推荐

在《疗愈失亲之痛》中，有些人分享了感受，有些人归纳出了认知，还有些人给出了行动的建议，可以使阅读者全方位地感觉到自己被有相同经历的人围绕。译者精心译成的短句，显示了延绵不断的悲悯，有着直指人心的力量。

——知名心理学家 曾奇峰

在巨大的丧失面前，是绝望地倒下，还是在与悲痛相处中重生？读完这本书后，我们会看到，如同劲草般灵动而坚强的逆风生长的生命。

——中国科学院心理研究所研究员、博士生导师 刘正奎

亲人的亡故，如一只不期而遇的大手，猛地一扯，让未来不知所措地七零八落。这支离破碎的自我，如何才能走出这失亲之痛？玛莎·希克曼的作品，让经历丧亲的人时时有事可做，不必沉浸在如自我催眠般的空虚与自责之中，让人可以为时间的延续负起责任来。

——北京林业大学心理系、中央国家机关心理咨询中心督导 李明

失去挚爱之人对我们的生活来说是一种巨变，而变化是生命的根本秩序，无论我们如何防御都是如此。回避是不可能的，只有经历真实体验才能获得疗愈以及新的生活。书中所述疗愈之法不仅适用于丧亲之痛，对于生活和工作中的种种变数与痛苦亦有帮助。

——北京大学第六医院副主任 马燕桃

失去妻子后，我有幸从朋友那里得到了《疗愈失亲之痛》。一年多来，我每天都会阅读这本书。它一直支持着我，使我振作。在抵抗抑郁方面，它也能够为人们提供极大的帮助。我很想帮助那些与我有类似经历的人，并为好几位朋友购买了这本书。

——本书国外读者

丈夫去世后，有人送给我这本书。它帮助我走出哀伤。我已将这本书送给 35 个遭遇失亲之痛的人，他们对我说这本书对他们也很有帮助。

——本书国外读者



丧失也是一种获得 (推荐序 I)

人生之大痛，莫过于失去所爱之人。他们带走了我们生命的一部分，生活从此变得残缺。但是，残缺的生活却还需要继续。

人类在这个地球上繁衍了几十万年。每一代人、每一个个体都经历过丧失之痛。应对这种痛苦的机制，相信已经以我们现在还无法理解的方式，渗透到了个体的基因、血肉和潜意识层面，自动而有效地发挥作用。这是大自然给我们的珍贵礼物，也是一个基本的信念：不管经历何种丧亲之痛，我们都要活下去，而且能够活下去。

在这一方面，人类祖先也给了我们一个礼物：丧失后的仪式。这个仪式以文化的方式被固化下来，成为了个体防御体系的一部分，必要时可以随时启用。仪式使我们的哀伤得以表达，而且是在一个特定框架里表达，这就避免了过度表达后导致的内伤。

祖先还给了我们另一个应对丧失之痛的处方，它固化到了语言层面，变成了一个词，叫作“节哀”。这是丰富的人生经验与高度智慧的结合。不节哀的状态，即过度表达哀伤，本质是一种

精神兴奋，它包含某种不易被觉察的“喜悦”。当兴奋消退，内疚泛起，正常的哀伤就演变成了病理性的哀伤—抑郁。

所以我们可以说，节哀是在表达对离去的亲人的爱，而不节哀是在过分表达恨或愤怒。

当然，这种恨或愤怒几乎存在于所有身处丧失之痛的人的内心。不是不需要表达，而是必须表达，问题是如何表达。如果是不节哀地表达，意味着恨或愤怒并没有被当事人理解。这里需要一个心理动力学解释：恨的或愤怒的不是离去的那个人，而是那个人的离去；更简单地说，恨的是死亡本身，或者是死亡的设计者。节哀的恨则很安全，不会制造病患般的内疚感。

虽然苹果公司的总裁乔布斯生前以一个卓越设计者的身份说死亡是最好的设计，但人类其实还不能完全理解死亡的意义，也许永远也不会理解。这就需要用一些神秘主义的东西来缓解不理解导致的焦虑。而仪式行为里面恰好包含这些东西。

所以，仪式里的一些貌似荒诞的内容并不是迷信，而是在表达人类的谦卑和对未知事物的敬意。

在某些文化或亚文化中，一个人丧亲之后的表现被作为判断其人品的一部分：越哀伤，人品就越好。哀伤因此被异化，变成了有意或无意的表演，甚至变成获得某些现实利益的竞争手段。更先进的文化会认为哀伤是一件个人化的事情，每个人都可以有自己独特的体验和表达方式，有人可以恸哭，有人可以击缶而歌，他人可以旁观而无权评论。

《疗愈失亲之痛》可以作为一些人仪式行为的一部分。书中



有些人分享了感受，有些人归纳出了认知，还有些人给出了行动的建议，可以使读者全方位地感觉到自己被有相同经历的人围绕。译者精心译成的短句，显示了延绵不断的悲悯，有着直指人心的力量。

这本书把一年 365 天都排满了，但我不建议大家机械地在某一天就读当天对应的内容。过度限定的行为可能会广泛地抑制本应自然流露的哀伤，并使伤痛迁延。

妄测一下天意。丧失或许不仅仅是丧失，还有获得，比如获得了对丧失的亲人的抽象的爱，以及把这种爱延展到更广阔、久远的关系中的能力。

正是这种能力，使地球上每个人都愿意活着，也使一些人虽然离去，却永远活在他人心中。

曾奇峰

2017 年 1 月 24 日于武汉现代城





向死而生 无限可能

(推荐序 己)

从孩童时代开始，相信我们都有过对死亡与灾难无知无觉的岁月，以为世界是永恒的，灾难是电视里的故事，父母是永远不会离开我们的，疾病与死亡是与我们无关的。渐渐地，我们发现，或者说是不得不发现，世界唯一不变的是改变，唯一永恒的是分离。

那无论如何都不愿意相信与接受的生离死别就这样真实地发生着，我们被痛苦追赶得无处藏身，这种痛苦如影随形。我们拼命地想要摆脱痛苦，却又责备自己的无情。我们思念逝去的亲人，却又痛恨着他们的离别。我们想要隐藏真相，让别人看到一切完好如初。我们疯魔着，歪曲地修正着，空空的内心无处安放飘荡的自我。每一个太阳升起都如同火烤般的酷刑，不断地用裂肺的疼痛来提醒我们：斯人已去，空留我们活在这世间。

失亲之初，我们恍惚地活在痛苦的过去和不知所措的未来之中，那一幕幕生活的画面我们不愿想起又不忍放下，无力取舍，饱受煎熬。在通往疗愈与重建人生之路上有此书陪伴，是如此温暖的支撑。我们可以选择从任何一天开始，从任何与自己感受相

近的篇章开始，慢慢地尝试将巨大的悲痛化作淡淡的忧伤。这一抹忧伤，让我们感受到与失去亲人的连结，思念亦是對自己心灵的宽解与告慰。

在无边无尽的思念中，过往中的美好被我们放大抽离，似乎活着的一切美好都是逝去的亲人创造的，亲人没有了，也就不会再有美好的未来。一份挚热的爱无处安放，叫我们何以安心，何以新生？选择一些有助于爱意流淌的事情去做，需要我们的人，需要我们的事，就在我们身边，用爱创造希望。通过冥想与当下的自己相处，感受当下的思想、情绪与身体感觉，不拒绝也不试图改变，渐渐将注意力聚焦在当下的自己，让现实感渐渐回归，渐渐体验当下因自己的存在而美好的一切。

丧亲之后，我们带着痛苦、带着思念、带着愤怒、带着否认、带着不想放下的一切，去尝试着亲近自然、亲近人群，尝试着去寻求帮助特别是专业的帮助，尝试着语言或文字的表达，尝试着去运动、去冥想、去关心和照顾身边的人，尝试着品尝一汪清水的甘甜、一缕清风拂面的微凉，尝试着让眼泪自由的流淌、让情绪自然的流动，尝试着幽默与微笑，尝试着对疗愈的方法持开放的态度。放下羞耻与骄傲，接纳自己的脆弱，允许自己的无助与诉说，接受一触即发的情绪与进程中的反复，让疗愈缓慢地进行，让逝去的亲人在我们心里获得永生，带着与逝去亲人的连结走向新的生活。

理论有很多，道理有很多，而每一个实实在在的日子，需要丧亲之人经历实实在在的熬。本书作者从自己的切身感受出发，



非常贴心地以每一天为单位，一年 365 天，按照丧亲之情绪周期，从脆弱开始，经由试着放下、等待、行走、活在当下，直到未来。她带着我们直面当下所感受的一切，以自己的内在力量带领自己活在当下，走向未来。正如作者所言：如果我们是智慧与幸运的，亦有勇气与必要一次次踏上这片神圣之地，失亲之痛就会渐渐失去对我们的控制。

书中所述疗愈之法不仅适用于丧亲之痛，对于面对生活和工作中的种种烦恼与痛苦亦有帮助。我自己成立读书小组已有两年，在两年时间里和我的书友们一起阅读了很多优秀的作品，这些作品给我们的人生带来了启示与智慧。此书我更愿意推荐为大众科普读物，让我们直面一个真实的世界，这个世界有幸福、快乐，也有分离、丧失。失亲之痛带给我们最大的意义，就是让我们真切地感受到死亡，不再无知无觉。它让我们知道人生就是从生到死的一个过程，我们每一个人都终将走向人生的尽头。

向死而生，波澜壮阔，细水长流，无限可能。

感谢我的挚友韩曼娜女士将此书推荐给我，感谢人民邮电出版社引进出版此书，并邀请我为此书写序，让我有机会逐字逐句品读与感受，让我在面对自己经历的丧亲之痛时更加有力与平静。这本书对我个人以及临床工作都具有很大的指导意义。

为逝者祈祷！为生者祝福！

李剑

2017 年 8 月于海军总医院





我们都是被眷顾的

(译者序)

以前的我是不怕死的，觉得死了以后换身衣服再来红尘一游就是了。《疗愈失亲之痛》改变了我的观念。且不说刚刚译完这本书的我，其实翻译到中途就“怕”了，“怕”爱我的人会因为我的死而悲伤，“怕”我会因为我爱的人的死去而痛苦不已。

“怕”字加上引号，是因为这里的“怕”并非恐惧，而是因为珍惜而决定倍加小心。不想让爱我的人担心难过，也不知我爱的人离世后自己会是怎样的心伤。

有时我在想，也许翻译此书并非偶然。从某一天起——已不记得具体是哪一天，便开始莫名其妙地不断听到、看到与死亡有关的事件，空中一扇紧闭的门仿佛忽然开启，一片片叶子纷纷飘摇摇地落下来，落入我的眼帘。正为生死之间的帷幕暗自感叹之际，就收到翻译此书的邀约。翻译期间，令人唏嘘的事情更是不断发生。或许是以前没有留意，抑或是生命为了让我能够沉入这本书，而将我带入种种情境。陆陆续续，我见证了形形色色的失亲之痛。挚爱之人日渐衰弱，忐忑地不知“那一天”何时到来，

抱着一丝自己也不知道能否信任的希望，将目光紧紧地锁死在脚下，不敢前瞻；挚爱之人突然死亡，整个世界被一个电话摧毁，不知生活用品都放在何处，不知银行账户的任何信息，甚至不知如何设置闹钟；挚爱之人自杀，没有留下只言片语，拼命地回忆，却想不出任何蛛丝马迹；挚爱之人与不断卷土重来的重症作战多年，最终由于种种原因选择了安乐死，在尊重离人的选择之余，却不由得暗问“我做得是否够好”；一滴滴眼泪、一声声叹息、一个个问号……甚至还有蓦然闯入的陌生人。有一天走在路上，路过一家教堂，忽然看到一位年轻女子被人搀扶着从教堂中走出来。她一袭黑衣，身后也是一些穿着黑衣的人。看她痛不欲生，根本就无法直立行走，被人架着机械地挪动着双脚的样子，与她素昧平生的我——仅仅是路人的我，眼泪也禁不住扑簌簌地落下来。惊慌之中，改变了原定的方向（和他们迎面而行），转而疾步走开，任眼泪在风中飘零，落在尚显青涩的春草中。当时的想法之一便是，不知她是否知道这本书的存在。

《疗愈失亲之痛》像是一位温柔的女性长者，静静地坐在你的身旁，淡淡地诉说；而你，也淡淡地听着，听着听着就痛痛地哭了。因为你发现，她真的了解你，真的理解你此时的感受，真的知道自己在说些什么；更重要的是，在这艰难、貌似无人懂你的时期，她真的想帮助你、陪伴你。

翻译这本书时，眼睛经常是湿湿的，有时甚至不得不停下笔，长舒一口气，任眼泪决堤而出。这个世界的痛太多，眼泪也太多。生死离别之痛，更是刻骨铭心，令人肝胆尽裂。其中一个原因或



许就是，离人已去，再想说对不起，或者说谢谢你，都无法肯定对方真的能听到，留下的只是一个背负一生的问号。

失亲之痛并不足为奇，毕竟，我们之中的大多数人并没有庄子的觉悟，在夫人去世后“鼓盆而歌”。前去吊唁的惠子表示不解，他还能够振振有词地说：“她刚刚去世时，我怎会不悲伤。可是，细细想来，她最初本是没有生命、形体与气息的，在言语无法形容的恍惚之间，她的气息、形体与生命形成了。现在，她又回到无生命的状态，如四季交替一般。如今，她已安息于天地之间，我又有什么可哭泣的呢？”

尽管如此，我们确实会悲伤、哭泣，无论是否懂得这样或那样的道理。即便这真的只是“四季的交替”或者“短暂的别离”，我们依然希望面对“交替”与“暂别”的不是我们自己，因为我们还有太多的“未来时光”想与离人共度，还有太多的“美好”不肯舍去。也正是因为这种期望，或者说“奢望”，我们才会悲伤、愤怒、茫然、绝望、不知所措。也正是因为“失去”所导致的种种情绪与感受，这本书对我们来说，可能会是从天而降的礼物。如果世人皆为庄子，如果一切都皆大欢喜、圆满完美，这本书根本就不会问世。更别说，自其问世 20 年来，一直被经历过失亲之痛的人作为礼物，送给那些刚刚失亲的人。

私下认为，《疗愈失亲之痛》的主题虽然是疗愈失亲之痛，但并不仅限于失亲之人阅读。这样说，并不是因为我们每个人迟早都会遭遇“失亲”，而是因为“珍惜”二字。而且，“失去”的形式有多种，“死亡”并非唯一。因此，我们应珍惜当下所拥有的，而非在失去之

后追悔莫及。

我相信，我们都是被眷顾的。没有曾经的“拥有”，就不存在“失去”。稍微留意一下，我们就会发现，自己拥有的真的很多很多。以自己为圆心，放眼四顾，目光所到之处，比比皆是我们所拥有的。闭目静思，任思绪自由地飞翔，落翼之处，亦驻守着我们所拥有的。而我们需要做的，既非紧抓不放，亦非提心吊胆地看守，而是珍惜与感恩——发自内心地珍惜与感恩。毕竟，我们都是被眷顾的。

翻译此书时，有意识地将句子翻译得简短，或借助逗号加入一些停顿，因为考虑到失亲之人在精神上或许难以集中，无心仔细体悟与分析“长句”。此外，原书引用了一些《圣经》等典籍中的文字，遇到这些字句时，并未重新翻译，而是直接引用了已经存在的译本。在此向这些典籍的译者表示感谢。感谢他们为人们带来了更多的“拥有”，也希望这本书能够丰富每一位读者的“拥有”。

艾琦

2016年9月于荷兰