

· 现 · 代 · 人 · 身 · 心 · 危 · 机 · 应 · 对 · 丛 · 书 ·

奉献关爱

——如何帮助
痛失亲人者

How Can I Help

How to Support Someone Who Is Grieving

J·C·科尔夫 著



中信出版社

现代人身心危机应对丛书

奉 献 关 爱

——如何帮助痛失亲人者

[美] J·C·科尔夫 著

张英慧 潘爱军 译

中 信 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

奉献关爱：如何帮助痛失亲人者 / (美) 科尔夫 (Kolf, J.C.) 著；
张英慧等译. —1 版图. —北京：中信出版社，2001.1
ISBN 7-80073-312-2

I. 奉... II. ①克...②张... III. 伦理学—通俗读物
IV. B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 83454 号

Copyright ©1999, June Cerza Kolf

奉 献 关 爱

FENGXIAN GUANAI

——如何帮助痛失亲人者

著 者	J·C·科尔夫	开 本	880mm×1230mm 1/32
译 者	张英慧 潘爱军	印 张	5.75
责任编辑	朱 磊	字 数	93 千字
责任监制	朱 磊	版 次	2001 年 1 月第 1 版
出 版 者	中信出版社 (北京朝阳区 新源南路 6 号京城大厦 邮编 100004)	印 次	2001 年 1 月第 1 次印刷
		京权图字	01-2000-4202
		书 号	ISBN 7-80073-312-2 Z·26
承 印 者	中国青年出版社印刷厂	印 数	0001-8000
发 行 者	中信出版社	定 价	13.00 元
经 销 者	新华书店北京发行所		

版权所有·翻印必究

谨以此书献给我亲爱的朋友杰里·梅伊。
她从不问：“我能怎样帮助你呢？”而是用心
在听在记。谢谢你，杰里。谢谢你听我讲了
这么多年，谢谢我们共同分享的欢笑，谢谢
你给予我的鼓励，也谢谢你理解的泪水。

序

我将目光从当地报纸的讣告栏上移开。“哦，我的天，亨利·约翰的太太去世了。我必须马上打电话给他。”我对丈夫说。可他的表情明显认为我疯了。他说：“你不认为你打电话之前应该给他几天喘息的时间吗？”

在受雇于一家临终关怀医院并与那些安慰丧失亲人小组的成员工作之前，我也会先等上几天，寄一张安慰卡并尽量避免见到那些正处于悲痛中的人。但是，通过与这些人接触，我了解到了一个全新的规则。

我了解到尽快与他们联系是十分必要的。他们告诉我在第一时间给予他们支持是你能给予的最珍贵礼物。因此，我知道有必要立即与亨利联系，让他知道我跟他同样难过。同时，我应该了解我该如何帮助他。做这些事惟一的办法是打电话或去他家。我最后决定打电话。

我很惊讶是亨利自己接的电话。我对他说我刚刚看了讣告，并感到很难过。在这时，我的朋友是亨利

而不是他太太。我以前只与她有过几次很短暂的接触。因此，我关心的是他而不仅仅是他太太的死。

听上去亨利非常高兴我打电话给他。我在安慰他时，听到电话那边的他屏住呼吸并打断了我。他以浓重的南方口音对我说：“这是你能见到的最悲痛的事。我们当时正在看电视，贝蒂说她感到好笑，突然抓住胸口，一头扑倒在地上。”

痛失亲人的人在让自己完全相信这个事实之前很需要对别人讲述当时的情况。我问了几个简单的问题以鼓励他说下去，但避免去探究他不愿谈及的问题。我有意没对他说不要再想这件事了，也没有提什么建议。我只是偶尔“哦，哦”几声，表明我在认真地听。我更没有打断他说我有同感。我尽力不对他所说的表示震惊或悲伤。任何一种反应都会给他一种无声的信息，即我没有办法缓解他的悲伤。那会将一扇本应开启的门关闭，这扇门可以用来缓解由突然死亡所带来的震惊。他每讲一句，自己就会看得更清晰一点儿，直到他能接受他妻子已离去的事实。

亨利将贝蒂的表情做了详尽的描绘。这些细节并不使人爱听，但我打电话的目的就是要帮助他，所以，做个忠实的听众是我能做到的最好的帮助他的方法。当他明显结束了对细节的描述后，我引导谈话走向接下来几天的打算。

人们往往避免谈论殡仪馆、纪念仪式或公墓等。但亨利需要在面对接下来的三天之前谈论这些细节。他必须多次谈论，以便到时能够应对。所以，他应该能够找到通向新地方的路径。我用随意的问题引领着他，小心翼翼地避免触碰他的隐私。

接下来我问他家里目前的情况。亨利告诉我他有许多外地亲戚。如果他是一个人的话，我会马上赶到他家陪伴他直到他的家人到齐。我问这些人会呆多久，还需要去机场接其他人吗？这些问题让我知道我能实实在在地帮他做些什么。我们谈话的时候，我一直在想，要不要我去接人？床够不够用？需不需要折叠床？葬礼之后是不是要准备一顿饭？

我并不只是好奇，我一直在盘算计划着。听上去，亨利目前已经把所有的事都安排好了。他最需要人的时候应该是一周后，当他的家人都走了之后。

告诉他我要参加葬礼之后，我匆忙将亨利的名字记在日历上，然后我告诉他希望在他家人走后见见他。我对他说：“你为什么不把我的名字记在日历上呢？我们3月3日中午一起吃顿饭，在这之前我会再跟你确认一下。”我定了一个具体的日期，这样亨利在孤单的时候会有个盼头。

第二天，我给他发了一张慰问卡。尽管我与他的妻子并不相熟，我还是对她做了一些生动的回忆。我

不只在卡上签了名字，还在空白处记下了这些回忆。

参加葬礼的那天，我与他家里的每个人拥抱，甚至那些我从未见过的人。当我走近迎接队伍中的亨利时，我紧紧拥抱了他并提醒他我们约好吃午饭的日子。我看到了那天他仅有的微笑。“我会把肚子留到那天。”他说。

在家里，我为亨利和他的家人祈祷。一周后，我打电话给亨利确认午饭的日期。我问他是不是真的想出去，他说是的。如果他犹豫的话，我会建议把午饭带到他家或邀请他到我家吃点便饭。痛失亲人者会有一段时间不愿去饭店，因为他们害怕遇到意想不到的人。在不同的情况下照顾他们不同的需求是特别重要的。

我们刚坐下来吃饭，我就挑起话头，说：“这么多年后，突然变成一个人，感觉一定很特别。你这些天是怎么过的？”谈具体的要比泛泛地问他最近怎么样要好得多。

我们说的比吃的多。亨利说他对我的电话很感激，特别是我对贝蒂之死的关心。

“再没有别人能听我讲述贝蒂是如何死的。每次我一提起，他们就会拍拍我，说：‘好了，好了。’我真高兴你想听这些细节。”

老实说，我并不想听这些细节，但是与其他丧亲

者相处的经验告诉我，能够让他们一遍遍重复这些细节有多重要。

那天下午过后，亨利谈到他看到日历上所划的日期是多么高兴。那对他来说是一个要达到的目标。他说这对他很有帮助，因为他面对的不再是空白的日子，它使他意识到尽管他妻子离去的时候只有 47 岁，他自己的计划还要制定，他自己的生活会继续。

吃饭期间，我提到了葬礼。我尽量说得具体：“葬礼办得非常好。我真的很喜欢贝蒂手中的那朵白玫瑰。牧师的致词也非常感人。”

亨利点点头并告诉我筹备葬礼是多么的困难。没有几个人对我肯定葬礼进行得很好，且是向贝蒂告别的合适方式。贝蒂的死对亨利已经是个打击了，亨利还在担心他是否做了正确的决定。我再次对他说他做的非常好，尤其在这种情况下。

吃饭时，亨利又一次讲述了贝蒂死亡的细节。这个故事像一盘播放了一遍又一遍的磁带一样。这是亨利需要播放的磁带。我又听了一遍这个故事。

听亨利讲这些并不是一件轻松的事。我敢肯定，坐在我们周围听到我们谈话的人无法理解我们谈话的性质，其实我们正处在战胜悲伤的过程。在这个过程中，谈论死亡扮演了一个很重要的角色。悲伤并不因为你对他视而不见或藏在背后而不复存在。悲伤需要

去面对，在死亡被完全接受之前，有许多艰苦的工作要去做。

在贝蒂死后的一年里，我不断地听到她死亡的故事。亨利在放这盘磁带时已不再哭泣，而且他已经开始在缩短这个故事。我知道随着他接受能力的增强，他会彻底走出这个故事。

我还注意到了亨利发自内心的欢笑，他的眼神也恢复了往日的神采。当他讲到贝蒂时，他会回忆那些幸福的时光并与我分享他们做农场主时那些美妙的经历。以此为切入点，我继续鼓励他讲述那些美好的回忆。

亨利迅速地拥抱了我，并告诉我我对他的帮助很大。看到他的进步并且了解到我在其中曾起过小小的作用，这对我来说真是一种回报。在我帮助他的时候，我也在学习如何更坦然地面对死亡。现在，如果是我自己面对丧失亲人之痛，我相信自己能够更轻松地应付。

我并不总是能轻松面对死亡。在我 40 岁以前，我几乎没有深刻地体会到悲伤。我家里似乎从没有过这种事。之后，5 个家庭成员和两个很要好的朋友突然在短时间内相继逝去。在这期间，我还和别人共同领导着一个丧亲者支持小组并且还要时常去探视那些垂死的病人。在我帮助别人处理这些事情的同时，我

也在感受着我自己的悲伤。那是我生命中最困难的一段时期。这些经历使我认识到，给予支持的人在悲伤者康复的过程中扮演了一个十分重要的角色。当深爱的人死后，活着的人接受到的支持的质量会在很大程度上影响治愈悲伤的进程。

尽管每个悲伤者不同，他们面对的死亡也不同，但给予他们安慰的方式却有很多相同之处。（封底“失亲者的正当权利”列举了一些在对悲伤者施予帮助时应注意的事项。）在本书里，我将与您分享我作为照顾临终病人自愿者的联络人和安慰悲伤者小组领导人这 12 年时间里所获得的所有信息和经验。我希望这些信息和经验能帮助你走向悲伤者身边。

目 录

序

一、最初接触

1. 不幸与继之而来的悲痛	3
2. 给予安慰	10
3. 套话	11
4. 倾听	18
5. 被遗忘的悲伤者	24
6. 儿童和青少年	27
7. 在具体事情上给予帮助	33
8. 不同的回应	38
9. 震惊的表现	41
10. 结束	44

二、葬礼后的一周

1. 支持的重要性	51
2. 富有深意的举动	60

3. 雇主和雇员	64
4. 分享回忆	67
5. 作决定	70
6. 悲伤的进程	72
7. 生理问题	88

三、最初六个月

1. 给予支持	93
2. 父母去世	98
3. 处理遗物	101
4. 孤独感	104
5. 谅解	109
6. 节日	113
7. 给予指导	117
8. 丧亲者支持小组	120

四、一周年纪念

1. 新的生活方式	125
2. 搬家	129
3. 其他改变	133
4. 伸以援手	135
5. 被拖延或错位的悲伤	139
6. 倾听你的内心	144

7. 安慰方式	147
8. 远距离帮助	152
9. 关心自己	155
10. 未来	158
尾 声	161

—、

最 初 接 触

1. 对消息的反应

当人们得知熟人去世的消息后，在他们的大脑飞速运转接收这些信息时会有各种各样的反应。

他们可能会感到震惊、愤怒、内疚或撕心裂肺般深深的悲伤。在梳理这些复杂感情的同时，他们会想到那些因此事而倍感悲伤的朋友。他们为此感到难过。他们想做一些事以帮助他们减轻痛苦。遗憾的是，他们往往不知道该如何做。

亲自接触

与悲伤者尽快取得联系是非常重要的。对于悲伤者来说，在第一时间与他们取得联系是很大的支持。悲伤者从他人处获得力量与支持就像植物为了生长、生存而伸向阳光一样。你需要赶到那里以使这些痛失亲人者能从你这里获得力量。

对于悲伤者来说，在第一时间与他们取得联系是很大的支持。