



# 悲伤的力量

G R I E F   W O R K S

[英] 朱莉娅·塞缪尔 著   黄茵 译



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS  
广西师范大学出版社

# 悲伤的力量

GRIEF WORKS

[英] 朱莉娅·塞缪尔 著

黄茵 译



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

·桂林·

悲伤的力量

Beishang de Liliang

Copyright © 2017 by Julia Samuel.

First Published in the UK in 2017 by Penguin.

Published in agreement with Lutyens & Rubinstein, through The Grayhawk Agency Ltd.

Simplified Chinese edition copyright © 2018 by Guangxi Normal University Press Group Co., Ltd. in association with Penguin Random House North Asia

All rights reserved.



“企鹅”及其相关标识是企鹅图书有限公司已经注册或尚未注册的商标。未经允许，不得擅用。  
封底凡无企鹅防伪标识者均属未经授权之非法版本。

著作权合同登记号桂图登字：20-2018-032 号

### 图书在版编目 (CIP) 数据

悲伤的力量 / (英) 朱莉娅·塞缪尔著; 黄茵译. —桂林:  
广西师范大学出版社, 2018.11

书名原文: Grief Works

ISBN 978-7-5598-1199-8

I. ①悲… II. ①朱…②黄… III. ①心理状态—自我控制  
IV. ①B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 217663 号

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市五里店路 9 号 邮政编码: 541004)  
网址: <http://www.bbtpress.com>

出版人: 张艺兵

全国新华书店经销

北京盛通印刷股份有限公司印刷

(北京经济技术开发区经海三路 18 号 邮政编码: 100176)

开本: 787 mm × 1 092 mm 1/32

印张: 11.5 字数: 217 千字

2018 年 11 月第 1 版 2018 年 11 月第 1 次印刷

定价: 78.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社发行部门联系调换。



成  
为  
更  
好  
的  
人

谨以此书献给  
迈克尔、  
娜塔莎、埃米莉、索菲和本杰明，  
挚爱如初。

有爱就有痛。但也只有爱能治愈因爱而来的痛。

——朱利欧·兰斯洛提 (Julio Lancelotti) 神父

## 致中国读者 |

作为丧亲心理辅导师，我已经在西伦敦的小办公室工作了几十年，期间我接待过来自世界各地的痛失亲人的人。我记得一位年轻的中国女士，她沉浸在女儿去世的悲伤中，她的沉默表达了比言语更多的东西。她与我面对面坐着，低着头，没有眼泪滑下她的脸颊，但源源不断地传递出失去幼小女儿让她承受的巨大冲击。我认识到，这是一种前所未见的无声无形的悲伤，我们的表达方式各不相同，但是，人与人之间失亲的感受是相似的，无论他们来自世界的哪个地方。

因此，我带着无与伦比的激动心情看到这本书即将在中国出版。中国是我十分崇敬的国家，这种感觉就像我的话语如有魔法一般跨越地域传到你的耳边。

我怀着极度的欣喜与自豪，正在为你写下这些文字，你读着我的书，而我想要跟你挥挥手，说一声“你好”。我渴望更多地了解你：你住在哪里，你做什么工作，发生了什么事让你来阅读我的书。我希望这本书能连接你我，一如我写这本书的初衷：在读过别人的这些故事之后，能帮助你更深刻地理解你自己，以及或许更重要的是认识到，与悲伤共处是孤独而痛苦的事情，如果我们能得到家人、朋友的帮助，就能找到忍受悲伤的方式。同时，我们将永远铭记逝去的人们，随着时间的过去，我们能够重新找到生活中的爱与乐。

穿越千山万水，我希望你能听见我的声音，并且在未来的岁月里回顾我的话语，或许重读某个章节，又或许能提醒你怎么做对你自己有帮助。也许你会把这本书赠予一位友人，而它会抚慰朋友的悲伤。

我最大的心愿，就是希望当你买下这本书的时候，它能不负你的期望。

送上我最温暖最美好的祝福。

朱莉娅·塞缪尔

伦敦，2018年6月



| *To Chinese Readers*

In my role as a bereavement counsellor I have sat in my small room in West London for decades, and met people who are bereaved, from many corners of the world. I remember a young Chinese woman who was grieving the death of her daughter, whose silence told me more than her words. She would sit opposite me, her head down, no tears running down her cheeks, but transmitting great waves of loss for her little girl. I realised anew how grief is invisible, and we may all show it in different ways; but the experience of the loss is similar between one person to another, wherever their place of birth maybe.

For that reason I could not be more excited that my book is being published in China, a country I have great respect for. It does feel like a kind of magic that my words

can travel across the world to you. As I write to you now, I imagine with great pride, you reading my book, and I want to wave hello. I would like to know more about you, where you live, what you do, what has happened that has led you to read my book. I hope it will connect to you, in the way I intended when I wrote it; to help you understand yourself by reading the stories of others, and perhaps more importantly, realising that whilst grief is a lonely painful business, if we reach to our family and friends we can find a way of bearing it. Whilst we will always remember the person who has died, over time, we can find love and joy in life again.

Across the thousands of miles between us, I hope you hear my voice, and return to my words in the years ahead, perhaps to revisit a particular section, or remind yourself what you can do that helps. Maybe you will give it to a friend, and it will console them, in turn.

Above all my wish is that this book answers your hopes for it, when you bought it.

I send you my warm best wishes.

Julia Samuel

London, June 2018

## 译者序 | 对于死亡，我想了解和谈论

2017年5月，企鹅兰登出版社的王怡翮女士联系到我，邀约我翻译《悲伤的力量》一书。这是近些年来我接受得最爽快的工作。

在《非诚勿扰》的某期节目中，当一对幸运的男女嘉宾牵手离开时，我照例有一两句感言，忘了那次是因为具体的哪一点而感慨，我说了大意如下的话：“人生千差万别，有时会让人觉得如此不平等，但人生中至少有两件事情，在它们面前人人平等——爱情和死亡。”我当时想表达的意思是，人人都无法抵御爱情来临时的攻城略地，正如人人最终都要降服于死亡。节目播出后，有个观众在我微博上评论道（大意如下）：“你怎么能在别人牵手的大喜时刻说到死亡，这是多么可

怕的事情啊。”我看到这条评论先是有点儿心惊，对呀，我怎么这么不小心地煞了风景，我仿佛真的从这条评论的几个字里看到了可怕的事情和恐惧的情绪。继而又思考，我们对死亡是多么敏感，那位观众能够在众声喧哗中敏锐捕捉到这个字眼，而我竟然在看起来完全无关的场景和话题中联想到这个意象。后来我似乎有点儿明白，在许多文化里，死亡是一个敏感到成为禁忌的话题，是“房间里的大象”：“意指所有那些触目惊心存在着却被明目张胆地忽略甚至否定的事实或者感受……在一个电视相亲节目中，嘉宾们七嘴八舌分析某个相亲失败的男人哪句话说错了，哪个表情不当，却绝口不谈他的职业是厨师或者鞋匠的事实，这时候，电视屏幕里站着一只大象。”<sup>1</sup>

对于那些极其可怕的事情，我们谈还是不谈？

个人生活里遍布着这些“可怕”的事情：天生残障、父母虐待、老师歧视、校园霸凌、学习障碍、升学失败、未婚先孕、恋人分手、配偶出轨、意外怀孕、关系恶化、

---

1【美】伊维塔·泽鲁巴维尔（Eviatar Zerubavel）著，胡缙译，《房间里的大象》，重庆大学出版社（2013年出版）第2页。

背叛伴侣、离婚、中年危机、性功能障碍、健康恶化、失亲、失业、经济危机、生意失利、职场压力、药物成瘾、酗酒、意外事故……还有，更大的悲剧，天灾、战争、暴政、社会动荡。

对于这些“可怕”的事情，我想去了解和谈论。

1988年秋，我结束了南开大学社会学系本科阶段的学习，开始做社会心理学方向的研究生，师从乐国安先生。乐老师交给我的第一个研学项目是翻译一本名为《临终关怀心理学》的英文书籍。因为种种其实我也不甚了了的原因，虽然我完成了翻译，但该书最终未能出版。那是我第一次以研究的目光接触死亡这个命题，它留给我的印象是艰难、复杂、混乱、迷茫、无助。无论是临终者还是经历了失亲之痛的遗属，他们都需要得到帮助，起码是恰当的理解。而在那时的生活经验中，临终者总是被简单安慰，在我看来简直几近糊弄，“没事的，马上就会好起来，过些天就可以回家了”；同时，遗属们总是被粗糙地鼓励，“节哀顺变，保重自己，忘掉过去，迎接明天”。这恐怕源于我们不或者疏于谈论这个问题，也难于思考这些可怕的事

情，所以事到临头便不知所云，不如失语。

2011年9月最后一天，我随《非诚勿扰》节目组从南京去到北京，准备参加第二天的节目录制。我入住酒店是晚上八点左右。十点左右，接到家里电话，先生的口气急促而又克制，他说：“你不要着急，但是你要做好准备，你爸可能不行了……”

父亲是当天早晨住院的，不是因为生病，是为了体检。他那年83岁，除了些貌似无关大碍的老年病，仍像以往一样身体健康，精神矍铄。夏去秋来，他打算全面检查一下身体，做些针对性的调理和保健，为了免于来回奔波所以选择了住院。就在当天晚上，他突发大面积心肌梗塞，从对护士说“我难受”，到心脏停止跳动，大概不超过一个小时。因为毫无防备，所以他离开的时候，身边没有一个亲人。所以家人赶到医院的时候，面对的是他的遗体。所以当时我只能在电话里跟已然离去的父亲告别。

我将永远无从得知，弥留之际，父亲感到了什么，他想要我为他做什么。

也许，我将永远不能停止想象：弥留之际，他感

到极大的孤独与恐惧，他想要对视到亲入的目光，感觉到亲人的抚摸。

得知《悲伤的力量》的主题是“面对死亡”，我几乎是立刻决定接受这个翻译工作。与我的初想不同，这本心理辅导书更多的并不是直接给出疗愈失亲创痛的理论、原则、方法，而是不厌其烦地记述她和案主面谈与交往的每一个细节，不同的关系，不同的故事，不同的过程，相同的是，我们都要走过这一段黑暗的泥泞之路。有人幸运些，有手相牵，有灯引路；有人艰难些，孤单无靠，四顾茫然，朱莉娅·塞缪尔就是在这个时候出现的。她不能指明你的出路，也不能代替你走过你的必由之路，但她可以以专业的姿态和共情的步履伴你左右。当我们在人生中寻求突围，旁人能做的也无非如此了。“如果作为人类注定就是受限的，那么，医护专业和机构……理应协助人们搏击这些局限。有时候，我们可以提供疗愈，有时候只能提供慰藉，有时候甚至连这一点都做不到。但是，无论我们能够提供什么，我们的干预，以及由此带来的风险和牺牲，只有在满足病人个人生活的更大目标时，

才具有合理性。”<sup>1</sup>

《悲伤的力量》给了我直面死亡问题的力量。

谢谢企鹅兰登出版公司和王怡翮编辑给我这个机会。

谢谢袁拾梦同学，此书翻译过程中她帮助我做了很多重要工作。我们愿以此书寄托我对父亲和她对外公的哀思。

---

1【美】阿图·葛文德（Atul Gawande）著，彭小华译，《最好的告别》，浙江人民出版社（2015年出版）第237页。



## 绪论 | *Introduction*

安妮，我接待的第一位咨询者，她住在伦敦一幢高层住宅的顶楼，就在哈罗大道的后面。那时候她将近七十岁，女儿特蕾西的死亡——她在平安夜驾车与一辆卡车正面相撞——让安妮深受打击。安妮房间里充斥的烟味和燥热，那个三根电热棒的取暖器和她激烈狂暴的悲伤，时至今日，这些在我心中一如二十五年前一般清晰。那时候我是当地一个失亲服务组织的志愿者，只接受了十个晚上的培训，就坐在了安妮面前。我对她所经历的不幸感到手足无措和恐惧，但同时，我也有些兴奋，因为我发现自己找到了余生想要从事的工作。

安妮让我明白了一个后来在数百人身上被一再证