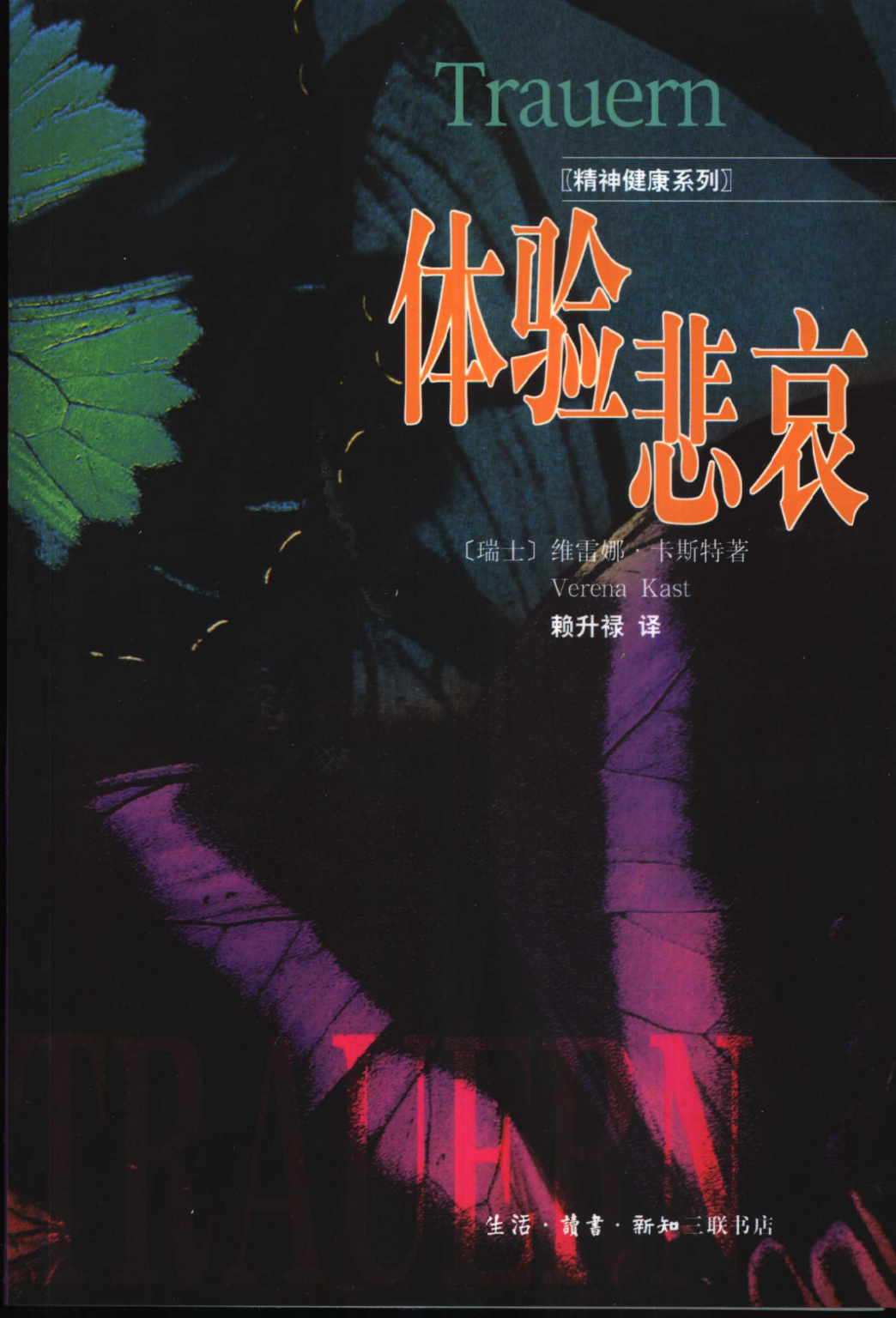




Trauern

【精神健康系列】

体验悲哀

〔瑞士〕维雷娜·卡斯特著

Verena Kast

赖升禄 译

生活·讀書·新知 三联书店

The background of the book cover is a textured, brownish-orange image. It appears to be a close-up of a hand holding a large, dried, and crumpled leaf. The lighting is soft, creating a somber and contemplative mood. The texture of the paper and the leaf is visible.

Trauern

【精神健康系列】

体验悲哀

〔瑞士〕维雷娜·卡斯特著

Verena Kast

赖升禄 译

生活·讀書·新知三联书店

图书在版编目(CIP)数据

体验悲哀/(瑞士)卡斯特著;赖升禄译. - 北京:
生活·读书·新知三联书店, 2003. 1

(精神健康系列)

ISBN 7-108-01808-X

I. 体… II. ①卡… ②赖… III. 情绪-精神分析
IV. B841

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 096193 号

Copyright: 1991, 2000 Kreuz Verlag Zürich

Obtained by HERCULES Business & Culture Development GmbH, Germany

精神健康系列

策划编辑 薛晓源 张艳华
责任编辑 张艳华
封扉设计 海 洋

出版发行 生活·读书·新知三联书店
(北京市东城区美术馆东街 22 号)

邮 编 100010
经 销 新华书店
印 刷 北京市隆昌伟业印刷有限公司
版 次 2003 年 1 月北京第 1 版
2003 年 1 月北京第 1 次印刷
开 本 850×1168 毫米 1/32 印张 6.5
字 数 101 千字
印 数 0,001-8,000 册
定 价 12.40 元

作者简介

维雷娜·卡斯特是世界著名心理学家之一，苏黎世大学心理学教授，苏黎世荣格心理学研究所客座研究员，现任国际分析心理学协会主席、国际精神分析心理学协会主席。

【精神健康系列】

◎ 《不要恐惧抑郁症》

◎ 《克服焦虑》

◎ 《怒气与攻击》

◎ 《体验悲哀》

责任编辑：张艳华

装帧设计：海 洋

新版序言

我很高兴，克罗伊茨出版社决定重新出版这本书。

我在文字上没有做任何改动。这本书是 18 年前写的，对我说来，它是我某个阶段工作和写作的一份完整的记录。在我看来，对这本书的任何修改都会对其完整性带来某种破坏。当然在这本书问世以来的这段漫长的时间里，我对哀悼过程及其处理方法有了更多的经验。许多人给我写信，讲述他们的哀悼过程和伴随这些哀悼过程的梦境，他们或者抱怨说，他们做的梦刚好就是一些无益的梦。正是那些我收集到的无数的梦，尤其是那些没有接受过一次心理治疗的无数的人所做的梦向我表明，我在这本书中援引的哀悼过程中的那些梦是何等的典型。我参与的哀悼过程和人们所告诉我的关



于哀悼过程的更多的经验向我表明，我在这本书中的论述一直是有用的，这使我始终感到欣慰。这是一本描述哀悼过程的基础读本。哀悼过程表达的意思就是，我们失去了某种对我们很有价值的东西。当我们沉湎于悲痛，开始哀悼时，我们要处理我们所失去的，让我们从失落中摆脱出来，重新思考我们自身，尽可能多地将失去的有价值的东西保存在我们的记忆里。

在这本书问世以来的这些年里，我积累了许多处理所谓病理性悲痛方面的经验。但我以为至关重要的是，在一本书里，不要突出病理性悲痛，而是要突出生活中导致悲痛の場合。生命的丧失（Verlust）和因此而需要的对悲痛处理的人的边际经验（Grenzerfahrung），仍然是属于正常的事件，我们通常都有能力加以处理。可是当人们一直陷入悲痛，无法摆脱或不能自拔时，就需要进行治疗，就需要阅读描述治丧过程的书籍，可以从中知道该如何进行悼唁，这样做尽管是有益的，但还是很不够的。

我在这里想做一个小小的补充：在哀悼过程中，我注意到这样的一些人容易摆脱悲痛，他们知道一个所爱的人活在他们心中的是什么，什么值得他们去爱。每一个和我们关系较

为密切的人都会在我们心中唤起某种特殊的東西。这绝不是什了不起的东西，但是它却往往是有益于我们的生命的。就有这样一些人，他们能使一个人更加勇敢；有一些人能唤醒别人潜藏的才能；还有一些人能从我们身上发掘出脉脉温情。尽管一个人已不在世了，但是他活在人们心中的东西是绝不会消失的。大概就是这样一种可能性，即死者与我们同在，他在我们心中永生。我在我的《夫妇》一书中对这个论题有详细的论述。这对哀悼过程极为重要，在本书中也有提及，但是未加阐述。

人们在陷入困境时感到这本书有用，而且还告诉我这一点，这使我十分感动。但愿它永远有助于人们。

圣加伦，1999年11月

维雷娜·卡斯特

前 言

我作为心理治疗医生,在我的实践活动中,不由得对哀悼在心理治疗过程中的作用进行了研究。近 10 年间,我研究了许多抑郁症病例,同时我还一再注意到,对失去的亲人哀悼得太少了,就有可能患上抑郁症。

近几十年来,谈论死亡的禁忌已被废除,人们可以谈论死亡了。我觉得现在也是废除谈论哀悼(Trauern)禁忌的时候了,人们可以也应该进行哀悼。虽然弗洛伊德(1915 年)已经描述了“哀悼工作”(Trauerarbeit)(这个术语是弗洛伊德提出的)的巨大效用,但是哀悼仍然是心理学研究中至今还不够重视的一个课题,而哀悼对我们的心理健康具有重要的意义。

关于这个课题,我收集资料达 10 年之久,尤其是关于梦





境方面的资料。现在我打算根据这些资料，系统地研究潜意识的悲哀是怎样困扰我们的。我的研究成果还涉及一些较新文献的成果。

在我的研究中，我首先认为下述观点极为重要：

——既然我们主要是从与同胞的关系中来理解我们自身的，而这种联系又是我们自身经历和外界经历的一个主要方面，所以，一个所钟爱的人去世会给我们至今对自身和对外界的理解带来震撼。哀悼是一种情绪，通过这种情绪我们才能进行告别，去处理已经破碎的关系问题，才可以尽可能多地将伴侣的关系和特征融为一体，获得一种新的对自身的理解和对外界的理解，从而继续生活下去。

——我们可以从我们的梦中为哀悼工作吸取宝贵的提示。我试图从一系列的梦中来揭示这一点。在对文献中流行的哀悼阶段进行比较时，我按照我的观点对这些阶段的有些方面做了修改。

——哀悼的每一个阶段都有特殊的困难要加以克

服。我根据我心理治疗工作的实际例子对这些困难做了说明。

——共生逗留的需要与分离的要求之间的对立一再被引起关注。在极端的场合下，这种共生渴求会导致同死者的共生时间持续更长。我提出这样一个论点，即共生和个性形成的循环周期，不仅对孩子，而且对成人都是重要的。我觉得，至关重要的是，要成功地使得共生跨越人际关系而同某种超验的东西联系在一起。

——一个所爱的人去世，是关于死亡的一个极端经历，对哀悼的要求也就更为强烈。同时这种经历不过是在发生了这种变化的情况下，对实现自我的巨大挑战。正是这种悲痛有可能导致人们去实现自我。适用于这种边际场合（Grenzsituation）的东西，也可能适用于人类生存的许多其他场合。尽管形式上会有所削弱，在这些场合可以看到，死亡一再闯入我们的生活，一再迫使我们发生或大或小的变化，这些变化同丧失的情感联系在一起，因而我们也不得不

为这些变化哀叹。因为我们是会死的，我们就必须“分离地”生存，与此相关的是，我们必须进行哀悼、经受痛苦，这样才有可能重新创造我们的生存环境。也正是由于我们与死亡的分离，我们才得以一再重新展示我们自身。为此进行哀悼是绝对必要的。

面前的这本书是我在苏黎世大学提交的毕业论文，题目是《心理治疗过程中哀悼的意义》。同时我还要衷心地感谢德勒夫·冯·乌斯拉尔博士教授给我的建议和鼓舞。

在这里，我还要感谢所有让我进行精神分析的人，他们允许我利用和发表他们提供的素材。

圣加伦，1982年

维雷娜·卡斯特



目 录

新版序言····· 1

前 言····· 1

当一个所爱的人去世时对死亡的感受····· 1

一系列梦中反映出的死亡感受和悲痛····· 14

梦作为哀悼工作的路标····· 57

不愿意承认的阶段····· 60

情绪激动的阶段····· 62

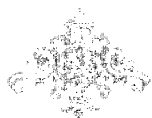
寻找和自身分离的阶段····· 68

涉及新的自我—世界的阶段····· 74

压抑和拖延哀悼过程的问题····· 82

不愿意承认阶段的问题·····	84
情绪激动阶段的问题·····	94
难以名状的愤怒·····	95
“永恒的”内疚·····	99
寻找和自身分离阶段的问题·····	108
已婚的男人·····	118
共生和个性形成·····	131
死亡闯入生命——“告别”存在·····	151
参考文献·····	183

当一个所爱的人去世时 对死亡的感受



当一个所爱的人去世时，我们感受到了什么是死亡。我们所遭遇到的这种对死亡的感受，是对我们的伤害，使我们对我们自身和所有我们至今一直认为不言而喻的东西都糊涂起来。它不仅震撼着我们对自身和外界的理解，而且还迫使们不管愿意不愿意都得做出改变。

当一个所爱的人去世时，我们在他的亡故中不仅预期到我们自身也会死亡，而且在某种意义上，我们也已经同他一起死亡了。我们几乎从来都没有过像一个所爱的人去世时那样透彻地意识到，我们是以何等程度从我们同其他人和其他事物的关系中来理解我们自身的；我们还懂得了，这样一种关系的死亡撬开了我们的心灵，并要求我们寻找新的方向。



这样的一种经历,从某种意义上说,它像人类本身一样古老。在许多这方面的论据中,我们可以援引年轻的奥古斯丁是如何感受一个朋友的死亡的(《忏悔录》):

经历过这场痛苦,深深的阴影笼罩着我的身心,我举目望去,看见的只是死亡。我出生的城市使我感到痛苦,父亲的房屋变成了一个尤其不幸的场所,我同他共同拥有过的任何东西,由于他不复存在,对我来说已经变成了无休止的折磨。我环顾四处搜寻他,可是一无所获;我憎恨一切,因为它们全都不要他,它们再也不能对我说:你瞧,他来了,就好像他还活着时那样,就好像他过去有时不在时的那样。我自己也产生了一个很大的疑惑,我也探究我的灵魂,为什么它悲伤,为什么它使我不知所措,它不会对我做出什么回答。如果我对它说:祈求上帝吧,它也不听从,它这样做是对的,因为它失去的这个最珍贵的人比起我给它的作为希望的幻象要好,要真实。只有我的眼泪是亲切的,它取代了在我心花怒放时我的朋友的位置。

在我的心中……产生了一种冲动,它是活生生的、完



全对立的，我不知道，这是为什么：伴随对死亡的畏惧产生的却是极端的厌世。我觉得，我越是爱那个人，我就越是憎恨和惧怕死亡，死亡像一个怒气冲天的敌人，从我身边将他夺走了。我在想，死亡既然吞食了他，现在它就会突然吞食所有的人……我感到迷惑不解的是，那些被吞食的人还活着，而他却死了，我是那样地爱他，仿佛他根本就不可以死去，我还感到奇怪的是，我作为他的另一个我却还活着。一个人将其朋友称之为他的灵魂的另一半是何等的正确啊！既然我觉得我的灵魂和他的灵魂是两个躯体中惟一的灵魂，因此，对活下去我感到太可怕了，我不愿意作为另一半而生存下去，也许我害怕死去，可是我深爱的人却与世长辞了。

奥古斯丁在这篇短文中，讲述了一个失去亲人的人其行为的许多方面：震撼了他对外界的理解，先前他所信赖的东西，如今变成了对他的折磨。死亡的阴影好像笼罩着以前的一切，而且也完全笼罩着外在的事物，譬如父亲的房屋。在这里看见的是，两个人之间的关系如何创造了一个共同的世界，而死亡的遭遇却使得两个人共同生活的世界不复存在。因