

临终

Parting

精神关怀手册

【美】J.S. 霍尔德 J.A. 克兰顿 著

2

出版社

临

冬

冬

冬

冬

冬

冬

冬

冬

临

终

精神关怀手册

〔美〕J.S. 霍尔德 J.A. 克兰顿 著

吴宇琦 方志燕 译

上海译文出版社

图书在版编目(CIP)数据

临终:精神关怀手册/(美)霍尔德(Holder, J. S.), 克兰顿(Clanton, J. A-)著;吴宇琦,方志燕译.

—上海:上海译文出版社,2006.9

书名原文:Parting—A Handbook for Spiritual Care Near the End of Life

ISBN 7-5327-4082-X

I. 临... II. ①霍... ②克... ③吴... ④方...

III. 临终关怀学-手册 IV. R48-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 079579 号

J. S. Holder J. A. Clanton

Parting

A Handbook for Spiritual Care Near the End of Life

© The University of North Carolina Press, 2004

图字:09-2005-047 号

本书中文简体字专有出版版权归本社独家所有,
非经本社同意不得连载、摘编或复制

临终:精神关怀手册 [美]J·S·霍尔德 J·A·克兰顿/著
吴宇琦 方志燕/译

上海世纪出版股份有限公司

译文出版社出版、发行

网址:www.yiwen.com.cn

200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc

全国新华书店经销

上海华成印刷装帧有限公司印刷

开本 787×960 1/32 印张 3 插页 2 字数 37,000

2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷

印数:0,001—6,000 册

ISBN 7-5327-4082-X/B·254

定价:8.50 元

如有质量问题,请与承印厂质量科联系。T:021-56727956

前 言

我们特别希望，本书能对那些陪伴临终亲友的人有所帮助。他们是真正的无名英雄。但愿这本手册能教会他们如何在伴护临终者的过程中，融入精神关怀。

何谓精神关怀？这里是指心灵的关爱，即帮助人们寻求心灵上的宁静。不管是与自身的世界，还是更高的宇宙，让那些生命将尽的人感到充实、完整与和谐。宗教体验可以是精神性的，也可以不是；同样，精神体验可以是宗教性的，也可以不是。无论临终者是否信仰宗教，或信仰何种宗教，生命终结前的精神关怀都是深层的人类需要。

本书是多年观察和灵感激发的结晶，也是辛勤耕耘、苦心求诣的果实。我们走访了众多

临终伴侣者：有收容所的专职人员、护士、医生和其他医护人员，以及不同教派的牧师、友人和家庭，当然还包括临终者本人。同拉比、神父、伊玛目、印第安人的精神领袖、基督教科学派教徒，以及其他人的无数次交谈中所获得的经验，如实地反映在书中。

我和拉里·丘吉尔博士的谈话是促成这些采访的起因，随后又有卢瑟·琼斯牧师加入了我们的行列。谈话源于我们很大的一个忧虑，即每天都有许多精神需要未能得到满足的人走向死亡，而正是他们至亲的伴侣似乎最有可能满足这些需求。写一本书的想法就在这时成形了，同时，我们准备将书的内容建立在访谈的基础上。

为了找到理想的作者，我征询了特拉维斯·马克斯韦尔的意见。记得我 20 世纪 70、80 年代在达拉斯从医时，他是贝勒大学医学中心肿瘤部的牧师。当时他给重症患者及其家属提供牧师帮助和精神关怀，是该部门关怀小组不可或缺的一员。正是特拉维斯向我们推荐了本书的作者詹妮弗·萨顿·霍尔德与简·奥尔德雷奇-克兰顿。我想要对她们表达真诚的谢意，同时还要感谢这一路上，通过动

人心扉的谈话给本书创作以灵感和鼓舞的人。

我没打算把这本书献给某个或某几个特定的人，而是要献给无数陪伴、关爱临终亲友的人，特别是那些在生命尽头遇到或者提到未被满足的精神需要的朋友。然而我想提一下我的母亲安妮·劳里·贝克汉姆·威廉斯和我的岳母罗莎琳德·瑞普·詹宁斯。她们都以自己的深情和技艺成为了丈夫的精神伴侣。

临终关怀基金会主席兼总裁

J·理查德·威廉斯

引 子

我们为何在此？

怎样来理解痛苦，并找到其真谛？

什么是死？死后又会发生什么？

追问这些问题涉及精神活动。这是一本有关临终者精神关怀的小册子，然而本书的目的并不是追问上述问题，更谈不上加以解答。其实，这是一本实用的指导手册。它告诉人们，临终者一般会怎样考虑这些问题；作为亲友，我们又该如何陪伴他们走完最后这段人生路。

作为医院的牧师，本书作者曾多次陪护过临终者，也曾多次目睹别人的类似经历。她们认识到，有必要给人们一些简单的建议。这些建议，会给这段情感起伏波澜的日子带来和谐与宁静。在生命的终点处，不管对临终者，还是对深情的护送者来说，她们都是既有经验又

值得信赖的向导。

有必要指出,对于不同的读者,“精神活动”可能有不同的含义。在不久前,精神性作为一种有别于特定宗教传统的体验,还是一个陌生的字眼。但现在不同了。当代美国社会,有时关于精神性的探讨,几乎或完全不涉及有组织的宗教。因此,对书中某些词加以限定或许会对读者有所帮助。

谈到“宗教”,大多数是指某个具有特定信仰和仪式的机构,以及由信徒们共享的某段历史。如果有人认为自己信奉宗教,往往意味着他或她遵从犹太教、佛教、伊斯兰教,或是基督教、印度教等等。相反,“精神性”则更个体化,它是个人与生活中神圣或具有超越性的东西之间的联系。这可能涉及宗教,也可能不涉及。同时,它与是否存在灵魂世界的断论,或人类是否由肉体和灵魂构成并无必然联系。确切地说,“精神性”通常反映一种信念,即生活并不像表面看上去那么简单。人生在世,不只是财富和声名的累积,而有着更深刻的含义。它体现了一种认识,即人与人的关系有其深刻奥妙的一面。精神性往往意味着对生命终极含义的探索,是对人们可以通过不同方式超越自我的肯定。

在本书中,“精神性”应该从最具包容性的角度来理解。就不少读者而言,仅仅是指他们的宗教信仰。而在另一些人看来,则意味着他们对其生命终极或神圣之物的——种个人感受。本书从最广义的角度包容“精神性”的含义,并不专指某种特定的信仰或行为。在这个意义上,精神性是一种共通的人类行为,一种向自我、关系和生命寻求更深意义的行为。每个人的心灵探索都会包含精神关怀的需要,因为人终将面对死亡这一终极问题。

从一开始,本书就要成为一本指导手册。这类手册在精神活动和其他领域有着悠远的传统,从日常的冥想到垂钓、用餐的礼仪,几乎无所不包。我们的目的是想推出一本针对精神陪护的指南,它要像其他手册一样,方便小巧、易于携带,可以轻易地放进口袋或皮包中,读起来流畅、快捷,并且让有思想的读者根据自己的经验充实内容。如果这本书能被广泛地使用和分享,被带到家里、医院或是工作场所,甚至根据读者的体验被重新修订,那么我们的目的也就达到了。

范德堡大学医学伦理学教授

拉里·R·丘吉尔博士

目 录

前言	1
引子	1
一 起程	1
给予精神陪伴	3
旅行路线：精神驿站	4
双重需要：物质的和精神的	7
二 个人之旅	9
欢迎同伴	10
整理行装	11
在场 倾听 接受 坦白 耐心 提议	
幽默 勇气 可靠 希望 创意 敏感	
好奇 时间	
过桥	22
靠近 精神交谈的引子	

三	心灵的风景	27
	人生的回顾	28
	日记 艺术 道德遗书 “我一直都 想.....”	
	团聚和聚会	32
	仪式	33
	个人仪式 归心祷告 简单的仪式	
	典礼	36
四	给疲惫的旅人	39
	对临终者的安慰	39
	触摸 动物的触摸 触摸技巧	
	视觉 照镜子 引导的想象	
	声音 交谈 音乐	
	味觉和嗅觉 味道 芳香	
	远方的安慰	
	给伴侣的安慰	52
	接受极限 小憩 食物和运动 分担	
	压力 接受帮助 使用志愿者 专业	
	的帮助 给予和接受关怀 内疚与不	
	满 切合实际的期望 放松 坦诚	
	旅途中的困难	58

五	分别种种	61
	解脱	62
	宽心地离去	63
	和解	63
	圣洁的宁静	65
	抛开怀疑	67
	松手	69
	道别	70
	爱和眼泪 孩子的道别 独自死去	
	安全的道路	72
	神圣的旅程	72
	不可预知的时刻 安慰的臂膀	
六	回家	77

一 起 程

道格是一个活泼、快乐的人，退休后开始教人打高尔夫球。有段时间他的后腰时常犯疼，但他并不在意，以为是在挥杆时扭伤了肌肉。但疼痛不断加剧，经检查，道格得知自己的脊椎上长了一个恶性肿瘤。就这样，突然间一个充满活力的人坠入了濒临死亡的境地。几个星期后，他去世了。

在这段短暂的时间里，道格选择住进一家晚期病人收容所（该机构倾力帮助病人死得安详、有尊严）。在那里，他完全沉浸于自己的另一项终身爱好：绘画。道格的家人给他带来画画的用具，赞叹他的作品，甚至为他把一盏小小的电筒钉在棒球帽上，这样道格就可以在那些不眠之夜继续作画，而不打扰房间里的其他

病友。他们将他的作品装进画框，摆在床头，并听他谈论自己的画作。

几乎每天，道格都在日记中写到护士的关心、医生的友爱和家人的探访。侄女来访时为他修脚按摩。姐姐与他一起笑着回忆往昔，他谈到对儿子的担心，希望姐姐能照顾他。随着身体的虚弱，他的笔触也越来越潦草。终于，当生命之光耗竭时，他的画只有几根线条，日记也不过寥寥数语。

道格的临终之旅并不全是创作和陪伴。他忍受着巨大的疼痛，有心情沮丧的日子，也曾感到长夜漫漫。然而，在自己的艺术作品和所爱的人的陪伴下，他在离世前了却心愿，不失尊严地接受了自己的死亡。

为了让我们所爱的人在去世时被这种宁静所怀抱，我们可以做些什么呢？当然，有时这并非我们能力所及。比如，我们无法控制突如其来的死亡，亲人的嫌恶也会让最后的日子变得难熬。临终者可能患上痴呆，无法沟通交流，甚至不认得家人。但对于死者和生者而言，死亡也可以是一次精神祝福。这并非全不可能，而且做到这一点，也并不像我们想象的

那么难。

给予精神陪伴

当你决定成为一名精神伴侣时,就仿佛驶入了一条双行道。一方面,你鼓励对方与你建立亲密的关系;另一方面,你也需要拿出灵魂深处的东西与人分享。你是力量的源泉,但你也需要从临终者身上寻找灵感,甚至力量。

打开窗户,让和谐与宁静拥抱临终者,而和煦的微风也会轻抚你的脸颊。

要知道真相,听肺腑之言和真情实感,从苦恼、愤怒到欢乐、接受,你会发现,其实自己也需要敞开心扉。

你们将一起成长,相互勉励。你们会发现,眼泪是释放痛苦的一剂良药;而身体、思想和灵魂的亲近是凄苦寒夜中温暖的庇护所。

精神陪伴之旅从此开始。踏上征程,前路还会不断需要你奉献时间和精力。一个接到病危诊断的人从第一刻起,就需要你的陪伴。

一位医生认为,改善对临终者精神关怀最好的办法,就是改善对生者的精神关怀。我们时常发现,内心的精神生活被日常琐事所占据。而死亡扫清了这一障碍。它过滤掉生活

中的纷繁芜杂,使精神的需要完全呈现。独自面对死亡是痛苦的,大多数临终者都会欢迎你的陪伴和支持。

如果你爱的人已经病危,而你又为山水所隔,那么最好考虑现在就出发。或许你以后可以回家乡参加他的追悼会,但你绝不会遗憾在他生前,在他还会呼吸、会想、会爱、会问、会找办法的时候,与他一起度过的日子。

旅行路线：精神驿站

一趟精神之旅将把你和你的同伴带向何方？你们共同寻找的目标在哪？你是否真的想过这样做？

死亡会唤起最激烈的情绪,不管是对临终者,还是对精神伴侣。它迫使行程中的旅人找出他们所能收集到的每一样精神用具,向更高的力量求助,利用所知的每一种应对机制和力量之源。死亡时常令人有精神上的危机,对临终者及其伴侣都是如此。认可死亡是这趟旅行不可避免的终点,它需要人们直面残酷的现实。

临终者或其伴侣的精神“疾病”会为精神陪伴制造障碍。两位旅行者都须依赖其现有