

一段段触碰心灵深处的际遇，是谁？不重要。重要的是，谁不曾遭遇命运的灰暗！
让彼此刻骨铭心一次，其实，你能够做得更好，只为彼此不留遗憾！

HOW TO BE A FRIEND TO
A FRIEND WHO'S SICK

致亲友： 请你这样陪伴我

与病人交往的艺术

最真实的、不容回避的情感交往体验
亲人、朋友……不管角色是什么，你都应该
也能够做得更好

【美】莱蒂·科汀·帕格瑞宾 / 著
(LETTY COTTIN POGREBIN)

刘博京 / 译

HOW TO BE A FRIEND TO
A FRIEND WHO'S SICK

致亲友： 请你这样陪伴我

与病人交往的艺术

【美】莱蒂·科汀·帕格瑞宾 / 著
(LETTY COTTIN POGREBIN)

刘博京 / 译

图书在版编目(CIP)数据

致亲友：请你这样陪伴我 / (美) 莱蒂·科汀·帕格瑞宾著；刘博京译. — 北京：中华工商联合出版社，2019.4

书名原文：HOW TO BE A FRIEND TO A FRIEND WHO'S SICK

ISBN 978-7-5158-1962-4

I. ①致… II. ①莱… ②刘… III. ①人际关系学—社会心理学—通俗读物 IV. ①C912.11-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第045934号

致亲友：请你这样陪伴我

作者：(美) 莱蒂·科汀·帕格瑞宾

译者：刘博京

责任编辑：袁一鸣 肖宇

封面设计：周源

责任审读：李征

责任印制：迈致红

出版发行：中华工商联合出版社有限责任公司

印刷：北京毅峰迅捷印刷有限公司

版次：2019年4月第1版

印次：2019年4月第1次印刷

开本：710mm×1020mm 1/16

字数：250千字

印张：18.5

书号：ISBN 978-7-5158-1962-4

定 价：49.00元

服务热线：010-58301130

销售热线：010-58302813

地址邮编：北京市西城区西环广场A座
19-20层，100044

<http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com(营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com(总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题，请与印务部联系。

联系电话：010-58302915

前言

我是谁，又为何要写这样一本书？

我不是医生、社工、心理学家、宗教领袖或情绪辅导员，那么，我是谁，为何要写这样一本书？答案很简单，我是一名，哦不，我曾经是一位癌症患者。同时，我也是一个交友甚广的女子，身为作家，我很好奇人们对待病人的态度，与病人所希望被对待的方式之间存在哪些巨大差异。为了更好地说明这一问题，我将从自己的亲身经历说起，并辅以相关研究。为此，我还对其他病人进行了将近80场的深入访谈，他们中的许多人都是我在“纪念斯隆-凯特林癌症中心”^①的病友。我将所有的精华汇聚在此书中，意图帮助你在他人患病时成为其更贴心的朋友。这里不妨先开门见山说些重点，你可以在本书中领悟到的是：转化为行动的同情即善意。这是大家都懂的道理，而你需要做的是运用恰当的方式来控制你自认为最善意的冲动，并坚守在行动前就已深思熟虑的承诺。我确信，你很清楚，当和朋友一起外出用餐、肩并肩看球赛或是通过微信谈论电影时，该如何扮演“朋友”的角色。然而，

^① 纪念斯隆-凯特林癌症中心（Memorial Sloan-Kettering Cancer Center）：是世界上历史最悠久、规模最大的私立癌症中心，位于美国纽约。

当朋友在生理或是心理上遇到障碍，当他们陷入困境或是受到伤害，而你的角色设定在二人关系中变得不再轻松愉悦；当双方的利益与交换不再是对等的；当你们曾经无话不谈的亲密不得不面对危机与痛苦时，面对上述一系列问题的挑战，此时，你需要找到新的相处之道，寻求新的方法让你们再度成为“朋友”，并在交往中学会使用新的修辞。

我观察过朋友们在得知我患癌之后的反应，进而使我对这个问题的认知更为深入。本书最大的财富来自我采访过的那些病友。我们素昧平生，却因为同样遭遇病痛而相识相知，彼此吐露心事，这种建立在同情心之上的友谊使得我们能够提出极为私人的问题，并得到最大程度的坦白回答。我们就像是长途飞行中坐在身旁的旅客，可以敞开心胸无所不谈，因为我们深知，说出事实不会有任何损失，旅程结束，说过的话就被再次尘封，山高水长，后会无期。

通过别人的讲述，我发现生病是友谊的试金石，是人生的未知领地，进入这里，你如履薄冰，却深刻地留下印记；病痛检验着昔日旧情，也扩展了新的朋友圈，改变了人与人之间关系的态势，促使权利关系发生位移、角色身份出现对调以及各种奇怪事情的到来。在患病的友人面前，脆弱的人会显得心神不宁，A型人格^①的人会以异常狂热的方式掩饰自己的无能为力，身体健康的人会开始充当令人生厌的“导师”角色，生性羞涩的人则会突然间变得客套。

通过访谈，我们也能看到一些意料之外的状况：并不是所有病人都想得到同等或是同类的关心。比如，男性与女性就倾向以不同的方式来“处置”友谊与患病的关系，让甲病人开怀大笑的笑话可能会冒犯乙病人。以握手为例，如果握手的一方是相熟的朋友，会让病人心生安慰，而如果伸出手的是

^① 特质大致为个性急躁、积极进取、好胜求成。

其他无关人员，则会令病人感觉像在被施舍。疾病会导致情绪波动难以平息，朋友身上的病症会令人充满胡思乱想，医学术语听上去更是耸人听闻。别人遭遇的健康危机可能会勾起对自身及至爱亲朋往昔苦难的回忆。人在遭遇痛苦时不知所措或是惊慌失措这些都是正常的，我们会试着做出种种旨在安抚对方的行为，尝试解决问题，可实际上并不完全清楚自己到底在说什么，说了什么不该说的话，是不是说得太多，或是在病房中表现得焦躁不安，坐的距离病人太近，又或者站得太远。有些人根本不去探望生病的朋友。有些人去看望病人，逗留的时间太长，反而适得其反。有些人带了不适宜的礼物去探望，又或是两手空空，而当看到病房中堆满了鲜花和气球，尴尬到恨不得钻进地缝里。

从他人那里听来的故事有助于我们了解自己的情绪反应，也让我下定决心，在朋友生病时成为其更贴心的朋友。通过他人的经历，我意识到，如果你无视他人的病痛，只是想着做一个好心人是远远不够的；友谊可以滋润和治愈人心，同样也会让人失望和窒息。在一次次的访谈中，我看到善意与愚行之间的距离非常接近以至于人们很容易越界，芸芸众生的感情既坚强又脆弱，以及人们可以通过采取不同的方式直面病痛、压力与朋友的悲伤，这些着实令我惊讶不已。

我的采访对象都很宽容，他们愿意花时间和我进行深入的交谈，不介意重新回想起某些痛苦的回忆，并和我分享他们从中得出的领悟。正是这些因素赋予我撰写此书的力量和依据。但同时也请各位读者注意：“或许受访者所提出的某些建议对于你来说，根本就是陈词滥调，又或者这些意见对于你毫无价值。尽管如此，我仍旧要加入这些观点，因为据我所知这些观点和言论经常会被提及，但并非每个人都能依靠本能和直觉领悟观点。如果说，书中有5%或者10%的建议，影响你无法深入阅读，那么我只能够代表其他那些需要更多帮助的读者向您表示歉意，并恳请您多多包涵。同样，或许书中的

某些建议和你当下的人生处境毫无关联，也可能你并没有罹患前列腺癌的亲戚，没有失智的朋友，也没有孩子罹患绝症的友人。友情提示：请您记住，在阅读此书时不需要从头到尾精读，你可以只在需要的时候将书中的某些意见摘出来作为参考，您可以根据书中各个章节的标题，精读你需要了解的部分，然后把书放在一旁，以备日后出现某些尴尬的场景时，重新拾起作为参考。请相信我，这种意想不到的状况终究会出现。

这样一本书在从前的时代是不可能写成的，那时，尤其是那些患有癌症、糖尿病、心脏病，以及精神障碍等隐性疾病的病人，就像同性恋人群一样，忌惮于受到迫害、惩罚，以及有损名声，所以不愿意被公开。直到1990年，美国通过了《美国残疾人法案》（*ADA. Americans with Disabilities Act*），由此社会舆论的导向开始有意识地引导人们正确地对待病痛和疾病。很快人们对于“生病”有了新的看法和认识。

与此同时，外部社会环境的更迭，也成为人们重新认识“病痛”的契机，这使得许多我们熟知的知名人物敢于公开自己的身体状况（当然，其中仍旧有一些人是在情非得已的状态下曝光自己情况的）。这些人主要有：参议员夫人伊丽莎白·爱德华兹（*Elizabeth Edwards*）、总统候选人之妻安·罗姆尼（*Ann Romney*）、歌手雪儿·克罗（*Sheryl Crow*）、女星克里斯蒂娜·雅柏盖特（*Christina Applegate*）、前第一夫人贝蒂·福特（*Betty Ford*）（以上为乳腺癌患者）；州长夫人凯蒂·杜卡吉斯（*Kitty Dukakis*）、丹尼斯·奎德（*Dennis Quaid*）、鲍勃·迪伦（*Bob Dylan*）、林赛·罗韩（*Lindsay Lohan*）等演员（以上为成瘾症患者）；演员迈克·J.福克斯（*Michael J. Fox*）、拳王阿里（*Muhammad Ali*）、福音布道家葛里翰牧师（*Billy Graham*）、美国乡村音乐传奇人物强尼·卡什（*Johnny Cash*）（以上为帕金森症患者）；迈克·道格拉斯（*Michael Douglas*）（罹患喉癌）；乔布斯（*Steve Jobs*）（罹患胰腺癌）；传奇女主播芭芭拉·沃尔特斯（*Barbara*

Walters)、演员、作家、兼制作人罗斯·欧唐纳(Rosie O'Donnell)(罹患心脏病);戴安娜王妃(患有饮食失调症);雪儿·克罗(患有脑部肿瘤);乡村歌手格伦·坎贝尔(Glen Campbell)、演员洛丽泰·杨(Loretta Young)、英国哲学家、文学家艾瑞斯·梅铎(Iris Murdoch)、美国前总统里根(Ronald Reagan)、南希夫人(Nancy)(以上为阿尔茨海默病患者);著名主持人迪克·克拉克(Dick Clark)、美国前总统福特(Gerald Ford)、歌手黛拉·丽丝(Della Reese)、大联盟球星泰德·威廉斯(Ted Williams)、E大街乐团(E Street Band)的萨克斯风手莱伦斯·克莱蒙(Clarence Clemons)(以上均为中风患者);凯萨琳·泽塔琼斯(Catherine Zeta-Jones)、涅槃乐队主唱科特·柯本(Kurt Cobain)、小甜甜布兰妮(Britney Spears)、演员玛丽特·哈莉特(Mariette Hartley)(以上均为躁郁症患者);歌手哈利·贝拉方特(Harry Belafonte)、罗波特·德尼罗(Robert De Niro)、美国前国务卿鲍威尔(Colin Powell)、美国国务卿约翰·凯瑞(John Kerry)及前纽约市市长朱利安尼(Rudy Giuliani)(以上均为前列腺患癌者);自行车车手阿姆斯特朗(Lance Armstrong)(罹患睾丸癌);篮球运动员魔术师约翰逊(Earvin "Magic" Johnson)、演员洛克·赫德森(Rock Hudson)、安东尼·伯金斯(Anthony Perkins)、前《花花公子》玩伴女郎瑞贝·阿姆斯壮(Rebekka Armstrong)与纽约参议员汤玛仕·杜恩(Thomas Duane)(以上为艾滋病或免疫缺陷综合症患者);演员查理·普赖尔(Richard Pryor)、节目主持人孟戴尔·威廉斯(Montel Williams)、作家琼·狄蒂安(Joan Didion)(以上为多发性硬化症患者);创作型摇滚歌手尼尔·杨(Neil Young)、艾尔顿·约翰(Elton John)、模特儿兼演员、作家海明威的孙女玛戈特·海明威(Margot Hemingway)、演员、导演、制片人丹尼·格罗佛(Danny Glover)(以上均为癫痫病患者);茱儿·芭莉摩(Drew Barrymore)、艾尔顿·约翰、史密斯乐团主唱史蒂芬·泰勒(Steven

Tyler）、本·艾佛列克（*Ben Affleck*）、德克萨斯州州长安·理查德兹（*Ann Richards*）、史蒂芬·金（*Stephen King*）、安东尼·霍普金斯（*Anthony Hopkins*）以及前第一夫人贝蒂·福特（*Betty Ford*）（以上均为酒瘾综合症患者），相关人数众多，在此不一一进行列举。

虽然我们公开反对主流的文化将“患病名人”的故事当作茶余饭后的谈资而竞相报道，但不可否认，名人患病事件使得资讯产业得到了迅猛发展，大众对于信息的渴求欲望愈来愈强烈。当大众再次面对被报道过的相似问题时，不会再显得手足无措，因为我们知道，戴安娜王妃、狄蒂安、狄尼洛和我们一样都会生病。而健康的人则有了更多的渠道去了解各种疾病的发病机理、症状以及相应的治疗方法，或许没有“名人患病”事件的产生，大众也无法对相应的疾病有如此彻底的了解。

如果说，我命中注定要罹患癌症，那么我宁愿选择在当下这个年代接受这一现实。这不仅因为当下是一个信息化的网络时代，我们可以通过网络找到我们所需要的答案，同时良好的社会医疗制度可以让我们没有后顾之忧地进行疾病的治疗。（或许在某些时候，医疗保险之间的差距以及工作种类的特殊性，让人们不得不隐瞒真实的情况，那就另当别论了。）当我被确诊罹患癌症时，我马上意识到了问题的严重性，但我对此并不感到恐惧和害怕，最终我决定广泛地接受大家的建议并和同病相怜的其他女性进行沟通和交流。最为重要的是，我可以自在地和朋友、病友等分享我心绪的高潮和低谷时期。所以，现在开始我也要同你们分享这个故事。

目 录

插 叙·我生命中的那个极乐之夏 / 001

开篇 我从候诊室学到的每一件事 / 007

第一章 难以置信你居然这么说! / 019

插 叙·我的癌症与朋友 / 062

第二章 如何成功地探望病人 / 072

插 叙·癌症女孩 / 107

第三章 完美的礼物 / 113

插 叙·为何我痛恨医院体系，却又独爱这家医院 / 140

第四章 二级维度关系，一级需求 / 153

插 叙·陪伴身处人生低谷的朋友 / 166

致亲友：请你这样陪伴我

第五章 生病与羞惭 / 173

插叙·对自己的身体失去信心 / 190

第六章 要钱还是要命 / 196

第七章 面对阿尔茨海默病——如何与病人相处及看护者交流 / 204

第八章 为已经在终点的朋友坚持下去 / 215

插叙·沉思我的死亡与生命阴霾 / 227

第九章 最糟糕的情况 / 233

第十章 最好的朋友：可资学习与效法的案例 / 261

致谢 / 285

插叙

我生命中的那个极乐之夏

2009年6月9日，这一天对我来说是一个十分重要的日子，化验结果并不像我想象的那么糟糕。在细细回味人生之中的各种境遇之后，我感觉到自己能够身体健康、精神饱满地活到这把年纪真是不容易。七十岁！这简直不可思议！说实话，我从来没有想过自己能够活到这个年纪，我的母亲在五十三岁时就去世了，而我现在已经七十岁了，我已经比我的母亲多活了十七年，我认为我已经胜券在握，逃过了命中的劫数。

我的人生旅程中，从来不缺乏惊喜。我甚至比只有我一半年纪的女性更加充满活力，更可以脸不红气不喘地快步走上好几里路，就算一天只是睡上五个小时，仍旧精神饱满，就连通宵赶稿件，第二天也不会无精打采。但社会局势的动荡不安却让我感到了深深的忧虑：就在这个夏天（编注：2009年）经济继续呈现衰退，以色列入侵了加沙地带，伊朗的总统马哈茂德·艾哈迈迪-内贾德实现了连任，各种天灾人祸接连不断。但与我自身相关的婚姻、家庭、工作以及友谊等等都使我感到十分满足。或许这么表达看起来会让读者觉得太过矫情，但我在2009年6月所感受到的一切早已经不是满足和愉悦几个字所能形容的了，如果非要形容那个夏天带给我的真切感受，我想那应该是——幸福。

作为我送给自己的一份生日礼物，我开始写日记，希望能够通过写作留下我随着时光流逝而产生的情感波动。在记录我日常生活的同时，暗自感慨七十岁的我是多么幸福和快乐。（之所以要暗自感慨，是因为我有些迷信，担心大声说出如此幸福的事情，会引来不好的事情。）诗人都知道，要凭借

精准到位的手法来描绘愉悦幸福的处境，远远比书写逆境之中悲伤的情绪更为困难，但我仍旧要试试看，看看是否能够凭借文字讲述出我对于时光最本真的感受。

七十岁，回想起来，是我自十岁以来，所度过的最棒的生日。我甚至认为七十岁要比二十岁还好。当我二十岁时，为了庆祝自己成年，我搬进了位于格林威治村的单身女子宿舍。1960年我二十一岁时，恰逢美国总统大选，我把自己人生中的第一张选票投给了约翰·费茨杰拉德·肯尼迪^①（*John F. Kennedy*）。从那以后，我就没有再度过任何值得庆祝的生日了。因为每一次生日都时刻提醒着我，我离母亲去世的年纪又接近了一岁。但是，真正让我感到百感交集的是人生中那些逢“十”的生日。

三十岁对于我而言是第一次打击，作为被称作是“绝不要相信任何超过三十岁的人”^②中的（其中最为人熟知的一位叫作艾比·霍夫曼，是我在布兰迪斯大学的同学，也是啦啦队队长）一员，我发现自己已经被划分在了大众之外，这样的现状让我感到很迷茫。四十岁时，我感到更为焦虑和不安，那时，我仿佛觉得生命已然过去了一大半，但很多我需要做的事情还没有来得及去做。五十岁时，岁月触碰到了生命的惊鸿，带给我极强的震慑，这使得我必须要去阅读类似于《克服老去》（*Getting Over Getting Older*）这样的回忆录，我试图从中了解老去的真正含义（但事实上，我并没有真正地了解）。六十岁时，在既有的生存压力之下，身体机能日积月累地退化。但是七十岁时则不同，我的生命轨迹变得不再一样。6月9日那天，一切都改变了，原本即将消逝的人生重新变得充满了无限的可能。借用作词家强尼·莫瑟（*Johnny Mercer*）的歌词，此时的我开始了“强调正面，不看负面，紧紧

① 小约翰肯尼迪是美国已故总统约翰·肯尼迪之子。

② 20世纪90年代美国学生运动风起云涌，宣告年轻力量的名言在当时非常流行。

握住我能肯定的那些面^①”。虽然我仍旧会因为时光的流逝而感到深深的困扰，总是会担心生活之中出现任何的差错（这也许是我们这一代犹太人的职业病），但我依然尽可能地把每一天都过得充实而有意义，我让自己的生活沉醉在所有美好的事物之中。倏忽之间，一切都变得更有价值，“感谢”和“品味”变成了我嘴边的常用动词。的确，谁又能想到我七十岁时还活着，而且还活得这样精彩呢？

7月的某个周末，我和丈夫波特以及家里的其他成员（总人数恰好是“幸运”的十三）一起相聚在薛尔特岛，为我庆祝生日。在夕阳的余晖之中，我们用过了美味的晚餐，一家人围坐在长长的野餐桌旁边，俯瞰着波光荡漾的港湾，之后我们回到屋里小憩。我靠在椅背上，享受着丈夫、子女、女婿以及孙辈所带给我的宠爱。他们给我朗诵自己创作的诗歌，表演自己创作的幽默小品，演唱自己创作的歌曲。而我什么都不用做，我只需要在一旁静静地接受着来自亲人们的祝福。

在日记之中，我做了很艰难的尝试和努力，试图把这个晚上的美妙经历写成文章，说明“顿悟”所带给我的不同力量：“在这个愉快的夜晚中，我之所以能够拥有如此幸福的时光，是因为我在这个世界上，用了七十年的时间，不断在生活之中积累了和亲人之间的美好回忆。而这本身就是一种取舍，享受生活，失去时间。未来是对过去付出的一种回报，如果我的小孙子们看到这样的话，他们一定会说：‘哦，这不是废话吗！’但即便是这样浅显的道理，也不会让我的思考变得肤浅和平庸。在我十岁、二十岁的时候，我的未来还有很多时间，但我却未曾体会过这种因为努力生活而收获的幸福时光。”

七十岁的我，总是忙着计数自己所拥有的幸福，却忘记了计算我的人生

① 原文为：accentuate the positive, eliminate the negative, and latch onto the affirmative。

还有多少时间。我不再像从前那样计算着自己的年纪（根据有关机构的统计，一般而言，七十岁的美国白人女性的平均寿命还有十五至十六年）。此时，我把一切的重点放在，我能够利用余下的这段时间做些什么。有些人能够用十六年的时间栽种一棵大树，或者创立一家网络公司（赚钱或者失败），又或者能够从无到有地创造出一个人，比如贾斯丁·比伯^①（*Justin Bieber*），又或者是我那六个十六年前根本不存在的小孙子。再有十六年的时间，你甚至有机会能够改变一个国家根深蒂固的认知模式和思维习惯，比如人们对于同性恋和吸烟的看法。过去的十六年中，我从来没有想过美国的国务卿会是一位女性，更未料到会有三位不同的女性先后走入过那间办公室。十六年的时间，已经足够使我这个曾经强烈反对自动化的人放弃打字机和老式唱片机，并开始适应电脑、CD、DVD、录影机。十六年的时间，我已经开始逐渐适应了那些我曾经认为“惊人”的发明，比如说：Google、Facebook、iTunes、iPhoto、影音网站Hulu、网络电台潘多拉（*Pandora*）以及线上影片租赁供应商Netflix。当我再次回眸四五十岁的人生时，我甚至觉得那是很久很久以前的事情。这种感觉让我确信，未来的十六年，我仍旧能够过着丰富而充实的生活。

现在读起来，8月末写下的这一段日记让我感受十分深刻，当时的我对于未来一个月即将发生的故事完全不以为然：

“这个夏天，是我人生之中思考最多，最能够接近心灵深处律动的时光，在信奉了几十年行动主义的理念之后，我已经不再需要透过任何外界的成果来得到心灵上的满足和平静，因为我知道他们会给我带来我所需要的一切。当然，我无法解释为何我能够感到如此幸福和安详，或许是因为我的生

^① 1994年出生，加拿大男歌手。

活过于富足，可以说除了我已经拥有的，我不再需要在生活之中额外得到些什么了。我唯一需要做的就是在这纯净、平缓的状态之下，安静地看着湖面泛起涟漪，波光潋滟，就好像是裙摆后面的褶皱一般。我凝视着太阳，看着它一点一点落在山岭之后，珊瑚色、墨绿色和金色装点了黄昏的天空。我坐着、想着、感受着并珍惜着，最重要的是珍惜。

我现在正在读的这本书叫作《翻译之惑》（*Lost in Translation*），作者伊娃·霍夫曼（*Eva Hoffman*）在书中的表述，精准地表明了我现在的感受：

“我跌进了最充盈幸福的地方，我用满足让自己平静下来，自我认知的客体会带我远去。”

2009年的夏天我就在这里度过每一天：在“跌进了最充盈幸福的地方”后，我确诊罹患癌症。

