

# 独居



# WIDOWED

## 治疗心灵创伤

(美) 乔伊斯·布拉泽斯 著

王小敏 译

# 生涯

每个人都可能失爱

伸出手

我们应能互相帮助

远方出版社

# 独居



WIDOWED

疗愈心灵创伤

（美）乔伊斯·布拉泽斯 著  
王小敏 译

# 生涯



方出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

独居生涯 / (美) 布拉泽斯著. — 呼和浩特: 远方出版社, 2006.3

ISBN 7-80723-124-6

I. 独… II. ①布…②王… III. 纪实文学 - 美国 - 现代 IV. I712.55

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 018058 号

## 独 居 生 涯

乔伊斯·布拉泽斯 著

王小敏 译

---

出版发行 远方出版社

社 址 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号

(发行部电话 0471-4919981 邮编 010010)

经 销 新华书店

印 刷 北京集惠印刷有限责任公司

开 本 850 × 1168 1/32

印 张 8.1

字 数 131 千

版 次 2006 年 3 月第一版

印 次 2006 年 3 月第一次印刷

印 数 1—5 000 册

ISBN 7-80723-124-6/1·33

定 价 18.00 元

---

远方版图书, 版权所有, 侵权必究。  
远方版图书, 印装错误请与印刷厂退换。

## 前言

在米尔特去世后几周的一个半夜时分，我从外面驾车回家。一想到要回到空空的公寓，我简直无法忍受。为什么要回家？家里什么人也没有，没有人要你关心，没有前进的目标，也不再有什么引起兴趣的任何东西。

我驾驶的是米尔特的红跑车。外面漆黑一片，只有我的前车灯穿透了夜幕。高速公路上杳无人迹。为什么不结束这一切呢？撞到一棵树上去？人们会以为那是我的车子失控了。这样我的痛苦就可以结束了。

这只是十秒钟的诱惑。我就是在这几秒钟内知道了，我永远不能放弃生活，不管我是多么的孤独、多么悲伤、对生活是多么的厌倦。不管生活对我怎么样，我必须面对它，面对孤独和所有的一切。

我泪痕满面地慢慢开车回到了家。



## 目 录

### 第一部分 从妻子到寡妇

---

- |            |     |
|------------|-----|
| ① 缘起       | 102 |
| ② 我的丈夫米尔特  | 108 |
| ③ 灾难       | 117 |
| ④ 治疗       | 127 |
| ⑤ 伤感而甜蜜的回忆 | 137 |
| ⑥ 痛失我爱     | 148 |

### 第二部分 穿过悲痛通道

---

- |      |     |
|------|-----|
| ⑦ 葬礼 | 164 |
| ⑧ 悲痛 | 174 |

# Contents

- |    |             |      |
|----|-------------|------|
| 09 | 愤怒          | /89  |
| 10 | 孤独          | /106 |
| 11 | 能走出愁城吗      | /119 |
| 12 | 你还失去了什么     | /130 |
| 13 | 会有新的爱情吗     | /154 |
| 14 | 亲爱的，我会这样告诉你 | /180 |

## 第三部分 洞悉悲痛

---

- |    |           |      |
|----|-----------|------|
| 15 | 悲痛的不仅是您   | /202 |
| 16 | 试试这样做     | /220 |
| 17 | 让她表达，让她哭泣 | /241 |
|    | 尾声        | /254 |

## 第一部分

## 从妻子到寡妇



我不能向一位寡妇承诺，我在这本书中所说的一切能减轻她那切肤之痛的损失，或者消除她的孤独。我能做的就是勾画出痛苦的过程——可怕的、无止境的、残酷的——这些我们称之为悲痛，并且向她保证，这是正常的，所有的寡妇都要走过这条相同的道路。而我能够带来希望。



## 缘 起

我不能向一位寡妇承诺，我在这本书中所说的一切能减轻她那切肤之痛的损失，或者消除她的孤独。我能做的就是勾画出痛苦的过程——可怕的、无止境的、残酷的——这些我们称之为悲痛。并且向她保证，这是正常的，所有的寡妇都要走过这条相同的道路。

而我能够带来希望。

六年以前，我设计了一个称为“寡妇游戏”的练习来帮助特鲁迪，这是一位我认识了好几年的女人。特鲁迪抱怨说，她的丈夫说不出的沉闷，她正在考虑离婚，或者，最起码她也得找个情人。她长时间地幻想，没有了他生活是多么的快乐。这是典型的、通常称为“七年之





痒”的情况在折磨着女人和男人。

不管她怎么抱怨，我觉得他们的婚姻可以重新恢复活力。“在你采取行动之前，”我告诉她，“我希望你试着做一个心理练习。我想它会教会你一些让你惊奇的东西。我把它叫做‘寡妇游戏’。你得假装你的丈夫去世了。”

她的眼睛滴溜溜地转了转，耸了耸肩，但是她同意了。

“从现在开始你就是一个寡妇了，”我指示她，“在今后的七天里你就是一个寡妇。明天早上你醒来时，假装他没有躺在你的身边。你没有人可说话。你自己单独喝咖啡。在这个过程中，白天你得做平时依靠他来做的所有事情。倒垃圾，卷窗帘，给修车行打电话抱怨修车的账单，把烧火炉的木头搬进屋，在回家的路上停下来买酒。所有的一切。

“假如有的事情你自己对付不了，那就假装你得找别人来替你干。尽可能自己过日子，就好像他不在一样。

“假如有一天晚上他不想做爱，就想象从此再也不和他做爱了。要是你半夜醒来，觉得他睡在你身边很舒适，那就设想一下，当你醒来时没有他在身边，所有的夜晚你会有什么感觉。



“要是他称赞了你，或者为什么事情而感谢你，或者送你一件礼物，那就想一想，在你的余生中，没有了他的体贴和赞美是个什么情形。假如他告诉你工作中的一些趣事，或者他听到的笑话，那就想一想，要是他不再和你共同生活了，情况会怎么样。

“别欺骗你自己，以为你的生活中没有了他，还会有别人，有更加刺激、更加吸引人、更加性感的人。没有这样的机会。记住，没有了他，你就加入了七百三十万未婚妇女的大军。根据最新的统计，未婚的女人要比未婚的男人多七百三十万。即使你能够设法找到另一个男人，你也不能保证他就是个更好的丈夫。

“当这周过完以后，”我告诉她，“让你自己高兴高兴，你不是寡妇，他还在你的身边和你一起生活。对你不必亲力亲为做所有的一切要心怀感激。”

特鲁迪周末给我来了电话。“你说的对，”她说。“没有了他生活太可怕了。他星期天早上把咖啡端到了床上，那是他一贯的做法，而我却掉泪了。我想，没有人能爱我爱到把咖啡给我端到床上来。他不明白我是怎么了。我告诉他，我哭是因为我太幸福了。”

“寡妇游戏”成功了。我为特鲁迪感到高兴，我真高兴我设计的心理练习发挥了如此出色的作用。我把它写

到了我的书里《女人对爱情和婚姻应该知道些什么》。

我做梦也没想到，短短的五年以后，我自己成了一个寡妇，成了孤身妇女中的一员。对我来说，这不是游戏，是残酷的现实，比我所能想象的任何一切都要坏得多。

当我丈夫和癌症斗争了十八个月以后去世时，我觉得我的生活结束了。没有让我可以为之生活的目标了。我哭得死去活来，自怜自怨。我觉得失落、恐惧、孤独。我既暴躁又自私自利，由于我全神贯注于自己的悲伤，我害怕我很招人讨厌。实际上，在某种程度上，不管一个新寡的人向世界展示的脸是多么的平静、多么有节制、多么的容忍，她就是一个痛苦的人，而且会是一个非常难以应付的人。

她还能成为什么样的人呢？她生活中至关重要的人没有了。她失去了爱情和陪伴了她多年的伴侣。她失去了地位，社会地位和经济地位。她失去了她的未来。她无法相信在她身上发生的事情，无法接受它。“为什么会是我呢？”她问了一遍又一遍，但是没有答案。

我一直把自己看成是一个教师，通过媒介和人们分享着心理学的知识；但是在1989年的冬天，在米尔特逝



世以后，我又变成了一个学生。我的科目都是冷酷的——临终和死亡，恐惧、悲痛和孤独——所有这些科目我都书写和演讲了几百遍了；但是突然之间，它们成了我的新课题。不管你进行过多少研究，当你生活中的擎天大柱轰然倒塌时，当四十二年的爱情和共同生活土崩瓦解时（我们订婚三年，结婚三十九年），你面临的是一无所知的境地，而那是很可怕的。

我不能向一位寡妇承诺，我在这本书中所说的一切能减轻她那切肤之痛的损失，或者消除她的孤独。我能做的就是勾画出痛苦的过程——可怕的、无止境的、残酷的——这些我们称之为悲痛，并且向她保证，这是正常的，所有的寡妇都要走过这条相同的道路。而我能够带来希望。

痛苦是必要的。只有经历过整个痛苦的人才能治愈自己。当米尔特去世时，我发现自己处于一个黑暗的悲痛通道中。那里只有过去（我无法回去）和现在（一个冰冷孤独的深渊）。我展望不到未来。在通道的出口没有灯光。

在他去世之后的六、七个月里，我是在绝望的痛哭中度过的。我的归属是什么？我该怎么办呢？我生活中还剩下什么？有一次，在疯狂的时刻，我徘徊在自杀的

边缘。一夜功夫，我发现自己处于一个我从来没有想象过的世界中，一个没有逻辑、不稳定的世界。

我比许多妇女都幸运得多。我没有年幼的孩子要我抚养，我经济上很宽裕，我有工作。但是尽管工作有约束，规定了框架，却并没有为我的痛苦提供一个出路。

我照样进行我的演讲，在电视上露面，写我的专栏，在国内飞来飞去，但是这一切都是自动的。没有了热情，没有人来分享我的成功和失望。当我晚上回家，站在空空如也的公寓前从皮包里摸索我的钥匙时，我被孤独压倒，眼泪顺着脸淌了下来。我知道我永远也不会从我失去的一切中恢复过来了。

可我错了。我终于从悲痛的通道中走到了光明里。生活好多了，尽管和以前不一样，但是一直在变得越来越好。眼泪还在流，但是现在是比较温和的眼泪了。孤独还是挥之不去，但这不是去年支配着我的那种令人苦恼的孤独了。最令人欣慰的是，我知道有了未来。我开始继续生活了，开始向前看而不是老回头了。我又发现工作有了刺激性。

而绝大部分时间，每当我想起米尔特时，我是带着微笑而不是泪眼朦胧了，因为他给我留下了绵绵无尽的美好回忆，而这正是我余生所珍爱的。



## 我的丈夫米尔特

我是个很不错的心理医生，能够读出外科医生脸部和身体的语言，但是那天晚上我惊恐过度，却没有明白我女儿如此愤怒是因为她无法接受我告诉她的情况。

作为一个外科医生，她明白，一旦我是对的，那的确是个坏消息。作为一个女儿，她不愿意知道这一点。

我丈夫是一个高高的、整洁的、英俊的、非常健康的男人。他每周打三次墙球，沿着河边骑他那十速自行车（他把它存放在我们的起居室里）。周末，他在我们乡下的农场里干活儿，种树、砍伐灌木、在花园里挖沟、除



草、割取枫树液。天太冷不能在室外工作时，他就在室内重修房屋，拆除隔断，打磨宽宽的地板，做架子。米尔特常常开玩笑说，他是村里惟一的独手木匠。他的另一个手拿的是如何干活儿的书。他有着无穷的精力，看上去是无比的健康。

除了头疼脑热和小疝气，他从来没得过什么病。在他五十岁时，他的眼科医生，我们的女儿丽莎，在一次眼睛的例行检查中发现他血压高。他的内科医生证实了丽莎的结论，给他服药来降低血压。他建议米尔特停止抽烟。

几年以后，米尔特发现了心颤。他的母亲在八十高龄时死于心颤，他的叔叔也是。心颤的严重程度使他在钱包中放了一张微型的心电图拷贝，这样，一旦有紧急情况，医生可以参考。他的医生给他开了药方，再次劝告他戒烟。

米尔特抽烟就像一个烟肉一样，而这是我们之间连续不断争吵的争端。我永远也弄不明白他为什么不戒烟。他是个外科医生，他阅读医学杂志。他熟悉证实烟草是导致癌症和死亡的研究。每周他都看到病人遭受着因香烟而引起的各种各样的痛苦。



在医生对他的心颤进行治疗以后，米尔特告诉我，事情到此为止，我不再抽烟了。但是他还是在抽；他只是当我在的时候不抽。有时我讲课旅行晚上回来，我们的公寓中充满着香烟的烟雾。

我知道他没有真正停止抽烟，但是我相信他减少了。不管怎么说，我们俩都相信他抽得不那么多了，而其余的时间，当我在身边的时候，他还是有节制的。总而言之，我停止了唠叨。我觉得也许是我的抱怨引起了逆反作用，而要是我闭上嘴的话，他就会停止抽烟了。

他服用治疗心颤药物以后的副作用之一是，假如剂量不是准确地按照病人的需求调整的话，就会造成血液溢出流到尿里去。1987年一个夏天的早上，我们结婚三十八周年、就是七月四日（我们总是开玩笑说这是一个重要的、被宣布为国庆节的日子）的前几天，米尔特注意到他的尿里有血，就去作了个检查。

结果发现，药物并不是尿里有血的原因，医院立即安排他进行诊断外科手术。七月九日，他住进了西奈山医院，我们婚后他几乎一直在这个医院工作。外科医生做了膀胱镜检查，这是个重要的外科手术，他们探查膀胱里造成出血的原因。结果发现了一块II类A级的恶性息肉。在癌症的术语中，这意味着它很严重但没有扩散。



癌症只限于膀胱的内部细胞，还没有进入膀胱壁。他们切除了息肉，外科医生告诉我们说，他们把它完全切除了。他说米尔特每三个月回来检查一次，但预后情况很好。

直到外科医生说了愈后情况很好，我才明白我吓得不轻。这简直就像给了第二次生命。我仍然很担心，但米尔特很乐观。他告诉我，癌症要是发现得早，只要把息肉切除，通常就没事了。丽莎也安慰我，说的基本上是差不多的内容。我的秘书告诉我，她认识一个人，二十二年前切除了一块恶性膀胱息肉，活得很好。鉴于家里的两个医生似乎都不当回事，而且至少有一个人已经活了二十二年，我力图使自己不那么忧心忡忡了。

我告诉自己说，胜算还是在在我们这一边的。

膀胱息肉是男人中第五种最常见的癌症。它每年在美国要杀死四万六千人，而这些病例中有一半是由吸烟引起的。除了烟民以外，最容易患这种病的人是漆匠、卡车司机、钻床工，他们都在工作中接触致癌物。也有人不抽烟，也不是漆匠、卡车司机或者钻床工而得了膀胱癌，就像那些不抽烟却得了肺癌的人一样，但是这些病例都是例外。

很可能，要是米尔特从来也不抽烟，或者他在二十