

*An Inspiring Family Journey
Through Illness, Loss, and Grief*

SHE CAME to
LIVE OUT LOUD



离别, 可以很美丽

迈拉·麦克弗森著
汪婉萍 张君碧译

Myra MacPherson

本书主人公安娜在得知自己身患绝症后，坦然面对，把身边亲人的生活安排得井井有条。她像永不知疲倦的星星，把自己的光和热，灿烂地投放给周围的一切，使每一个人都闪耀着人性的光芒……这是一部震撼人心、闪烁着理性光辉的感人之作。

策 划：阿萍 梁光玉

责任编辑：李洛

目 录

引言

序 感悟

第一部

第一章 初识安娜/20

第二章 开始回忆/32

第三章 新的阶段/59

第二部

第四章 公司,及其它混乱局面/83

第五章 韧性、愤怒、幽默/99

第六章 乐在其中/119

第七章 泥巴击墙/134

第八章 敞开心扉/155

第九章 男女悲伤有别/178

第十章 坐轨道滑车/206

第十一章 病情缓解/223

第十二章 病情反复/246

第三部

第十三章 安娜的选择/270

第十四章 告诉孩子/286

第十五章 我要创造奇迹/304

第十六章 四月/326

第十七章 临终关爱者/347

第十八章 离去吧/376

第四部

第十九章 超越死亡的爱/401

第二十章 面对今后的生活/420

第二十一章 我们的思考/450

序

感 悟

屋里的大象

屋里有一头大象，庞大的身躯蹲伏在地上，使我们走动很不方便。然而我们还是挤了过去，嘴里说着“你好吗？”“我很好”……及其它絮絮叨叨的话语。我们谈天气，我们谈工作，我们无所不谈——唯独不谈屋里的大象，屋里有头大象，我们都知道它的存在。我们说话时也想着那头大象，它一直萦绕在我们的脑际。因为，你瞧，这是一头非常大的象。它已经触动了我们。但是我们却闭口不谈屋里的那头大象。哦，请叫她一声吧，哦，请再叫她一声“巴巴拉”吧。哦，还是让我们谈谈屋里这头大象吧。只有对她的死亡表示关

2 离别，可以很美丽

心，她才有可能起死回生。我能对你说说有关“巴巴拉”的情况而不致使你扭头就走吧？如果你不想听我说的话，那你就离我而去吧。让我独自一人……留在屋里……和大象在一起。

泰瑞·凯特琳

※

※

※

※

我吻了她的额头，凉得像冰雕。我不由自主地摸了一下自己的嘴巴，感到一种被冰冻伤的刺痛。这勾起了我对往事的回忆。小时候我常把沾满雪珠的手套举到嘴边，冰冷的织物接触温暖的嘴唇时就有这种感觉。

我低头看着母亲，她已永远地离开了我。我没能及时赶到医院，而此刻她已闭上眼睛，不能同我打招呼，我也不能拥抱她了。她享年 81 岁，看上去还像生前那样，高高的颧骨支起了那张圆润丰满的脸，但她那双迷人的棕黑色眼睛却永远不能睁开了。感谢上帝，母亲死后没有化妆。用骨灰盒，不同于殡葬，不需要使用胭脂口红之类的化妆品，及带有丝绸衬里的灵柩。

那是个星期六的早晨，我刚下从东海岸飞抵的班机，便接了父亲径直来到这家小殡仪馆。这家殡仪馆坐落在加州风沙弥漫的沙漠上一个不显眼的名叫印第欧的村子里。应该说殡仪馆已经尽力了，在我和父亲未曾预付款项的情

况下，打开了大门——这是礼节，那个穿T恤和百慕大运动短裤的年轻人宽慰我们说。

“你们是来结账的吗？”他问，语调简直就像小学教师在对班上的学生说话。难道没有比结账更要紧的事了？我真想这么说，不由得愤怒起来。这是个像死人般冷漠的人。他所热衷的，毫无疑问，是下午的网球赛。他拿起计算器算了起来：尸体防腐费，从医院接尸的路费，在报上登讣告的费用。我提出要见母亲。那年轻人说他们并没有准备让她“接待客人”，好像她是一位深居简出的贵妇人。“我可不是客人，”我说，“她是我母亲，我想见她。”

“好吧，”他说着，又打开了计算器。“过几分钟就可以准备好了。”

“你说的‘准备’是指什么？”

“噢，我们要让她见得了人。”

我事后得知，所谓准备无非是把母亲的遗体搬上桌子，并给她盖上粉红色的毯子；当然是粉红色的了，这样可以增添些色彩。

“要想见她的话，”他说，“得另外付50美元。”

他没料到我和父亲会大发雷霆，这阴险虚伪的小职员不知怎地突然把殡仪馆老板请了出来，他是从后门走进来的，对其助手的穿着表示歉意。“他理应穿西装戴领带来迎候你们，但是因为你们事先没有预约……”他说着，声音渐渐减弱。

他穿什么我们并不介意，我说。我们不满意的是他毫

不顾忌家属的感情，只看重那 50 美元。这时老板的嗓门提高了，振振有词地说：“如果你们当时提出要看遗体的话，这笔费用就会理所当然地列入最初商定的账单，但这是你们最后一分钟才提出的要求，我们只能加收费用。”

“为什么要收 50 美元？”我问。

“噢，没什么道理，这是明码实价。”他说着，随手拿出一张价目表，活像干洗店的伙计：3.75 美元洗一件带有法国式袖口的衬衣，4.5 美元熨一件西装外套。

我见母心切，无意与他们斤斤计较。

我瞻仰了母亲的遗容，留恋片刻后，向粉红色毛毯下的遗体轻轻地说了声“我爱你”，就回到了那间充当办公室的外屋。这间屋子装饰着仿木护墙板，摆放着仿制橘花，墙上写着充满虚情假意（至少这家殡仪馆的人是这样）的话语：“告诉我一个民族或一个团体以何种方式对死者表示哀悼，我将会恰如其分地去展示这一民族对死者的感情，对本国法律的尊敬及对崇高理想的忠诚。”殡仪馆还把它用斜体字印上信纸，置于《为您服务》各项电话号码的上方，真令人啼笑皆非。

飞抵家中，我从报上读到一则消息，引发了我歇斯底里的一阵狂笑——以死亡为主题的黑色幽默无意中解除了我的紧张不安和悲痛。一家殡仪馆为费用问题与客户发生争执，客户说他们已缴清了全部费用，而殡仪馆却认为没有如数照付。最后殡仪馆把尸体撂在家属的门口一走了之。我打电话给父亲，告诉他这个消息，并说：“唉，没

想到还有比我们更糟糕的。”想到这一情景，我们俩不约而同地笑了起来，虽然这对死者家属是十分残忍的。这是一周来第一次开怀大笑，一扫我们心头的积郁。离开殡仪馆回到父母的平房，我很快便把在殡仪馆里母亲留给我的印象抹去了。父亲要我这么做。

“这一切发生得太突然了。”我边想边把衣架上挂着的外套、高尔夫裙及宽松裤收了起来，叠好了母亲穿了多年走了样的睡衣。没有道别，没有任何预兆。母亲一生未曾有过一回大病。我们一家也未经历过生离死别的场面。父亲觉得难以面对这一现实，因而不愿意举行追悼仪式。

※ ※ ※ ※

刺耳的电话铃声打破了北卡罗来纳山区小木屋的宁静。父亲结巴着告诉我，母亲住院了，可能患轻度心力衰竭。我从未听到过他说话时字音这么重复或中断。我双手颤抖着拨通了三千里外某医院的电话。母亲进了特别监护病房，情况还不错。我牵着狗去林子里散步，想整理一下纷扰的思绪，找回自己应有的平静。太阳照耀着山峦，隆起的山脉显得朦朦胧胧。昆虫发出了嗡嗡的叫声。“噢，上帝呀，请保佑我母亲吧。”我叫道。

第二次与医院通话得知病情还需继续观察。母亲像是患了轻度心力衰竭。如果不出现并发症，她过几天便可以出院了。我只注意了消息的这一部分。我要等第二天一早才能搭上班机。没关系，他们让我放心。（后来我才得知与大多数身染微恙的人一样，母亲有点讳疾忌医，直到父

亲发现她在阅读心绞痛方面的书，才把她送进医院。)

我宽慰地松了一口气，开始打点行装，我打算先去照顾父亲，等接母亲回家后再服侍母亲。我渴望同母亲说话，但是特别监护病房里没有电话。护士让我放心，说母亲已知道我第二天会去看她，并说母亲听到这一消息“十分高兴”。45分钟后，我正在办公室料理最后一些事务，电话铃响了。这是我终身难忘的一次电话。传来了父亲哽咽的声音，“病情恶化，无法救治了。”我顿时觉得天旋地转，全身战栗。我突然尖叫起来。6年后我们能记起那种不加掩饰、发自肺腑的哀号，我发疯似地拼命往家跑。一路上这个声音回荡在林子里。回到家，我丈夫杰克在客厅里一把抱住了我。“母亲快不行了。”我抽泣着。

在那当儿，我丈夫像往常一样，决定陪我飞往加州。在前往北卡罗来纳州查勒特城的两个半小时的车程中，我们谁也不说话，丈夫平静的神态，有时像是一帖安慰剂，有时则令人局促不安，与我当时受到震惊后的沉默极为吻合。此刻我并不想听到那些安慰人的陈词滥调；也不想得到如何应付事态的具体建议。我们把车停在女儿李的寓所附近的车道旁。她正在查勒特开创自己的电视生涯。一进门我就冲向电话机。父亲的电话占线，弟弟的电话也占线。我预感到母亲已撒手西归，即便她仍在特别监护病房受着各种仪器的监控。我终于拨通了弟弟的电话，我的预感得到了证实。

李为我们调配了烈性酒，我一饮而尽，眼泪和满腔的

恼怒使我不能自持：对医院和航班的气愤，对夏天住在山区无法及时赶上班机的气愤，对自己没能于前一周去看望母亲的气愤，对轻信医生和护士及他们的乐观的病情报告的气愤。

我深感内疚：为什么长期以来一直未能很好地去了解母亲？我一遍又一遍地责问自己。家庭成员中难免存在情感上的倾斜。我女儿关心的是我，而不是远在西海岸刚去世的外婆。“你一直没有机会去真正地了解她，”我悲叹道。我醒悟到，这对他们来说，只不过是丧失了旁系亲属。第二天天蒙蒙亮，我眼睛布满血丝，头脑昏沉沉地独自上了路——踏上了漫长的旅途。悲伤及突如其来的噩耗对我的震惊常常使我陷于无奈之中，因而这次旅程一直延续到今天。但它已变成了一次颇有收获的探索性旅程，因为我下决心要让自己和亲友掌握如何减轻人生在面临不可选择的结局时产生的不可避免的悲哀——这一决心使我产生了写本书的念头。

※

※

※

※

如果说母亲的逝世引起的震惊对我有所启发的话，那就是我体验到了悲伤的全部分量。当我竭力为处于这种状态的人们寻找答案时，我发觉自己正面对美国人不健康的自相矛盾的心态。不幸和悲哀天天在我们身边发生，但我们却反常地一味否认它的存在，其结果只能加深悲伤。我

本人对这种病态心理——那种鸵鸟式的把头埋进沙里就以为什么也不会发生的不敢正视现实的综合症——一点不感到陌生。这种心态是对经常发生的真实情况的回避。“埋头工作”，这种狂热的行为可以分散注意力，却无法消除悲伤。任何事情，或大或小，都可以引起我们的忧伤——快过完的暑假，逝去的青春（这种感觉 30 岁的人有，80 岁的人也会有），失去友谊、失去爱情、离异、家庭规模的小型化、不能如愿进入向往的大学，暗淡的前程、削弱的势力、远别家庭和朋友，还有更沉痛的不幸：疾病和死亡。活着本身就意味着体验悲伤。这是正常的——人人无法回避的。世界上只要有爱，就会有悲伤；说到底，就是这么回事。

死亡是自古以来戏剧、书籍、诗歌、喜剧及传奇文学的永恒的主题。是电影、《纽约人》杂志卡通画中常见的素材，也是电视节目中的热门话题：无论爱情故事、暴力剧目还是夜间新闻，都少不了这个内容。尽管如此，我们还是对死亡抱避而远之的态度。但是在某些文化中，死亡被视为一种比较健康的东西。如墨西哥人在欢庆死者的节日——万圣节时，常常举行丰富多彩的活动，通宵达旦地欢腾喧闹，以表示对死者的崇敬。

否认死亡是生活的自然归宿，就像否认悲伤一样有害，仅在美国，每年就有 2400 万人死去。他们构成了不断扩大的金字塔的顶部，还有几百万人正面临着这种不幸。我发现，面对疾病和死亡，没有指导和帮助的悲伤是

有害的。

人们常说教师把最基本的东西教给学生，同样，作家也是把读者最想了解的情况写进书本。悲伤使我崩溃，无法集中精力去写作，不知道哪里有人可以帮助我，弄不清自己如何会这般无奈，搞不懂为什么亲朋好友毫无恶意的表示关怀的话语会使我生气。实际上，我从前也和他们一样，在没有体会悲伤的全部分量之前，每当我想安慰悲痛欲绝的朋友时，也常说些他们现在来安慰我的隔靴搔痒、无济于事的话：“你和她共同生活很久了”，“幸运的是你也已经上了年纪；我母亲去世时我才三十几岁……”“至少她死得不痛苦”，这些话给我的感觉是人们对我的感情毫不理解；对成年孩子失去“预料”中的年迈父母得不到同情而产生的孤独感的毫不理解。这时，我突然想到克林顿总统常挂在嘴边的话：“我感觉到了你的痛苦”——接着是：“我理解你的感情”，这是最缺乏真情实感的。当一个人处于忧伤和孤独时，没有人能真正理解你的感受，只能给予同情。

与此同时，我的孩子们正面对着另一个人的死亡——他们长期卧病的父亲，我的前夫莫里·西格尔。“1994年5月我低下头去凝视着父亲，他正静静地躺在医院里。”我儿子迈克写道，“父亲与癌症斗争了7年，此前已有两次使他陷入这种麻醉未醒的状态。父亲是体育专栏作家，这一行他已干了50多年。最令他难忘的是1962年在费城夏伯公园进行的一次采访。这次采访报道了洛克·马西亚诺

战胜杰西·尤·华柯特,保持世界重量级拳击冠军称号这一消息。我与父亲相处时最使我难忘的是1989年11月的那一周,我看着他在华盛顿乔治城大学医院做完6小时手术后苏醒过来。手术很成功,但却从此改变了我的生活。那年我22岁,我意识到我和父亲共同生活从而能尽孝道的时间是有限的。

“现在我想把过去7年中发生的每件事都珍藏起来。我不想把这些事情作为轶事传给我的后代、家庭或朋友。发生在医院里的凄惨景象不能反映出真实的他。父亲,像大多数人一样,憎恨医院。但是他的气度和智慧使他不同于我遇到的大多数癌症病人,7年磨难不能磨损他全部生涯的光辉。从现在起,他留给我们的决不再是病人的形象。但他住院期间的经历对我来说是重要的,因为它向人们提供了一个颇有知名度的人的未公开的一面。”几天后莫里去世了。

几天后举行的追悼会上,这位29岁的儿子表现出了他的气度和口才。追悼会充满了笑声,仁慈的笑声。莫里生前的好友——讽刺作家马克·罗梭,《华盛顿邮报》记者本·布莱迪,莫里的导师舍利·波维奇,棕榈餐馆老板托米·杰考莫,《华盛顿邮报》的体育专栏编辑乔治·索罗门讲述了一个又一个精彩的故事:有赛马场的赌注登记人和玩纸牌老手的营私舞弊;有在体育报道被当作奇闻轶事的日子所发生的趣闻。犹太教堂发出了一阵又一阵的笑声,人们从未在犹太教堂听到过这样精彩的故事,见证者的口

才一个胜过一个，听得唱诗班领唱者眉飞色舞。

最后，我儿子发言了：“父亲与病魔作斗争的勇气和无私的气度是鲜为人知的……父亲给我们留下了无尽的回忆和永恒的友谊。他还给了我和姐姐一辈子引以为豪的东西——那就是我们是莫里·山格尔的后代。”

来自死亡的激励顷刻间就消失在现实的悲痛之中。对活着的人来说，此刻压抑和悲伤又向他们袭来。我和孩子们，如同大多数人一样，认识到悲伤包含了许多复杂的成分，其中有愤怒、内疚、解脱、痛苦、焦虑、压抑、孤独。人们的不理解将加重孤独感。我儿子的例子是个很好的佐证。我儿子的朋友中几乎没有人经历过如此深切的失父之痛。我女儿同她父亲的关系比较一般，因而悲伤的成分也不很复杂。也因为她在艾滋病诊所工作，接触过不少死亡病例。我则陷入了一种好像是被剥夺了公民权的悲伤中。我母亲去世时，我已是个50岁的“成年孩子”，我的问题被归类为成长过程中“失去预料中的亲人”。把这句专业用语翻译出来，意思是：“在你这个年龄面对亲人死亡已经不太困难了。”但对我们这样年龄的人来说，这依然十分困难。我的朋友把这种情况说成是“63岁时突然发现自己是个孤儿”。然而我们的悲伤受到了人们相对的冷落。当遇到亲人“意料”之中的去世，成年孩子常常只得把自己的深厚感情埋在心里。“我母亲将不久于人世了，她已95岁——可谓寿终正寝，”我的一位朋友纪尼·桑柏

说，“但我为什么还会那么悲伤呢？”我用我的经历帮他认识到：失去长期生活在一起的关系密切的亲属，就像在幼年时失去父母一样令人悲伤。

当我缅怀往事为失去前夫而悲痛时，那种仿佛被剥夺了公民权的悲伤又会向我袭来，虽然我的第二次婚姻很幸福。从前的配偶、情人、知己、同事、幼儿、远亲——这些人很少被社会看成是应该陷入悲伤境地的对象。但有谁能说失去这些人伤心程度会低于失去直系亲属呢？

在感情受到打击的日子里，要切记：表达悲伤的方法不止一种，也无所谓“正确”。富有感情的表白或许不是你的风格。想到某些往事你或许会在几个月或几年内以泪洗面；你或许会消沉或重新振作起来；你或许会采取疯狂的行为或通过支持某种事业以告慰亡者，因为：这是你的悲伤，这是你一生中遇到的最艰难的时刻，令人刻骨铭心。允许自己用适当的方法来表达悲伤，时间的长短应顺其自然，不要受家人或朋友的驱使，不要照他们的提示去“正视生活”，“战胜悲伤”。悲伤是一个过程，不能一蹴而就。

悲伤可以使人迷失方向——丧失判断力、思维力和有条理的行为能力，注意力都会大大分散。悲痛欲绝的人认为自己可能会发疯。开了车却不知去向，与人的交谈会突然变得不得要领，什么也记不住。美国心理协会编撰的诊断手册现在承认“未亡者在一刹那间听到亡者的声音和看到他的身影”是由于悲伤引起的，属于正常的。这种情况