



美丽人生国外经典系列

爱的清单

体会告别中孕育的礼物

英国悲伤治疗专家倾情奉献

指引您为最爱的人打造心灵的家园

Legacy
of Love

(英) 吉米尼·亚当斯 著

王蕾 译



全国百佳图书出版单位

ARCTIME

时代出版传媒股份有限公司

安徽人民出版社

美丽人生国外经典系列

爱的清单

体会告别中孕育的礼物

(英) 吉米尼·亚当斯 著 王蕾 译



全国百佳图书出版单位
时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

爱的清单 / (英) 亚当斯著 ; 王蕾译. —合肥: 安徽人民出版社, 2014.6
(美丽人生国外经典系列)

ISBN 978-7-212-07431-9

I. ①爱… II. ①亚… ②王… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49
中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第124143号

爱的清单

AI DE QINGDAN

(英) 吉米尼·亚当斯 著 王蕾 译

出版人: 胡正义

责任编辑: 任 济 王大丽

封面设计: 陈俊光

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽人民出版社 <http://www.ahpeople.com>

合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场八楼

邮编: 230071

营销部电话: 0551-63533258 0551-63533292 (传真)

印 刷: 北京凯达印务有限公司

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 670×960 1/16

印张: 13.5

字数: 180千

版次: 2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-212-07431-9

定价: 35.00元

版权所有, 侵权必究



导 言

在分离之际，分享一个吻、一个拥抱、一个笑话，甚至是几句中听的话，对你我都会是美好的馈赠。然而，有时我们会忘记以这样体贴的方式表达自己的关爱，也许因为我们匆匆忙忙急着出门，也许因为出现了分歧，导致我们不欢而散。但是没关系，我们可以拿起电话表达歉意，或者在下一次见面之时做出补偿，分享彼此的情感。看起来我们似乎总是拥有第二次机会，可遗憾的是，事实并非总是如此。有些时候，最后的机会会在没有预警的情况下悄然流走，连说声再见的机会也不留下。

试想，如果你即将离开一星期却没有与家人好好道别，可能会带来什么后果。毫无疑问，你的家人会感到非常失望和沮丧。同时，你很快会意识到自己的行为是多么愚蠢，并打电话表达歉意。你的家人很可能会原谅你，这件事很快就告一段落。但是“假如”，出于某种原因，最坏的情况发生了，也就是说这是你与家人道别的最后一次机会。你会怎么办？向家人表达关爱的机会不是永远都有的。试想一下，当你爱的人获知他们再也不能与你交谈、拥抱、一起欢笑或再次见到你，他们会多么崩溃。这是可能发生的情况。你再也没有机会与家人分享你的爱，表达你的关心，这

会给自己和家人留下深深的遗憾。

尽管知道“这一天”的到来是不可避免的，我们中很少有人为这个“假如”做出充分准备。我们容易忽略这种情况，因为我们不知道悠悠岁月中哪一天会是人生的终点，除非被诊断出患有绝症，我们才会猛然意识到这一天即将到来。但即使在这种悲剧性的情况下，我们仍然会对这一天视而不见。

或者，我们说服自己，这一天在遥远的未来中，在20年、在30年、40年后才会到来，现在无需做出准备。但这是一个错误的想法。“这一天”往往会在意外事故、自然灾害、突发疾病或其他可怕的悲剧中突然到来，而由于没有对“这一天”予以重视，我们措手不及。我们没有留下几句话或一点关爱就离开了，我们渴望能再有一次机会为留下的生者做些什么，因为他们在承受着失去爱人的痛苦。

为了避免这样的情形，你可以询问自己以下几个问题（它们是十分重要的）——在知道离开的确切时间和日期后，你会做什么？你将如何度过余生？你会与他人分享你的生活经历、价值观和人生领悟吗？你会替你爱的人留下一份礼物作为念想吗？或许你可以在离开的时候，留下一封充满爱意的信或其他东西，以安慰和鼓励留下的人。显然，当你确实知道“这一天”到来的时间时，你会把这一切都完成，甚至做更多事。

以这些方式表达自己的关爱，就可以创建属于你自己的爱的遗产，并且这样做可以帮助那些最终留下的人克服失去至亲带来的痛苦：包括你的孩子、伴侣或情人、兄弟姐妹，甚至你的父母。我们

每个人都可以将我们的离去为生者带来的影响降到最低，帮助他们减轻并克服丧亲之痛。首先我们得认识到明天并不总是存在，认真准备这最后的告别，事情会变得很不一样。做到这些，我们就可以完成这份告别的礼物。



目 录

第一部分 实现

第一章 机会

有所不同	004
“这一天”来临之际	006
生者在遭罪	009
除非你实现了	012

第二章 情感财产的价值

为何意味深长的话语比金钱更重要	018
最重要的遗产	020
保持联系	023
奖励：你获得内心的平静	025

第三章 与悲痛交手

盲目地“往前走”	030
----------------	-----

你希望他们避免走入的“裂缝”	033
丧亲之痛的标记	037
用不断的纽带连接你我	040

第四章 别提“死”这个字眼！

诊断拒绝承认死亡的原因：是什么在阻止你？	046
坦然接受无法避免的事会让你倍感轻松	051
这取决于你：隐藏或实现这份礼物！	055
唯一的希望：开始追随你的快乐	057

第二部分 礼物

第五章 好的指引

代理父母的力量	064
谁来鼓励他们？	067
你可以求助于一位值得信赖的船长	069
鼓励他们从悲痛中健康地恢复	074

第六章 未来的惊喜

孤独的标志：从现在开始2年、4年、10年后	080
当“第一次”到来之时	082
一个勇敢的举动	085

你可以来点特别的.....	088
---------------	-----

第七章 人生故事

分享你的经验和智慧之语.....	096
完成生活的圈子.....	099
让我们来听听你的故事.....	101
回答最关键的问题.....	105

第八章 音乐记忆

听！声音的力量.....	110
音乐能抚慰他们的痛苦.....	112
让记忆保持新鲜.....	115
鼓动他们的情绪.....	118

第三部分 说再见

第九章 弄清你的愿望

责任在于你.....	127
领先者还是被动的旁观者.....	130
忠实于你的心.....	132
尊重每个人的需求.....	136

第十章 生命的庆典

我用自己的方式做到了!	140
气球的美丽之处	143
平衡信仰、传统和宗教	147
创建你自己的愿望清单	150

第十一章 享受现在

隐藏的幸福	156
对你而言什么是真正重要的?	158
学会安心放手	162
从现在开始去爱吧	164

后记	169
致谢	173
推荐影片	175
推荐阅读	178
推荐网站	188
参考文献	197



第一部分 ♥ 实现

第一章

机 会

上天从不眷顾不把握机会的人。

——中国谚语

倘若我的母亲还活着，我写不出这本书，因为显然我不会拥有从这个损失中得到的感悟。我永远不会明白家人对与逝者保有联系的渴望，我也永远体会不到失去至爱的痛苦。

然而，这个曲折痛苦的学习经历似乎已经达到了它的目的。母亲往生13年后，我执笔写下这本指南书，分享我的感悟，告诉读者如何从中——即使是从最悲痛的告别中发现隐藏的宝石，这是一份我们每个人都可以给予的珍贵礼物。可惜我们中的大多数都无法及时发现这块宝石。我们过于害怕“死”这个字眼，以至于我们从不做这最坏的打算。我们拒绝相信它的存在，假装它永远不会发生，希望一切都是好的。可现实很少如此。正是这种没有为这个“假如”充分准备的失败做法，使得在“这一天”最终到来之时，那些活着的家人和朋友需要承受更大的痛苦和悲伤。这是因



为，如果我们无法明白所爱之人未来的需求，提前为这一可能性做出计划，那么他们将像我一样，体验着巨大的消极情绪和悲痛。他们被留下来，饱受迷茫、孤独、无人喜爱、无依无靠的煎熬。我想这一定是你永远不愿看到的一幕，这也是我为你准备属于你的爱的遗产的原因。拥有爱的遗产，你可以隔着阴阳之界，对家人和朋友给予支持，帮助他们在“这一天”——他们最痛苦的时刻叩响房门之时，更好地应对失去之苦。我知道这也许是一个令人不愉快的想法，但请花几秒钟的时间想象一下“这一天”到来时的情景。你离开了这个世界，走入了另一个世界。想一想你的离去给家人带来的影响：

- 他们如何知道你对他们的爱？
- 谁会分享他们的故事？
- 谁可以在他们需要帮助的时候让他们依靠？
- 谁来安慰和关心他们？
- 他们如何保持脑中关于你的记忆？
- 谁来帮助他们做“正确”的人生选择？
- 谁会在他们遭遇难关的时候激励他们？

有所不同

我知道这些都是棘手的问题，你可能根本不会问，但如果你不这么问，那么这些问题将永远没有答案。然后，当“那一天”来临

的时候，你所爱之人就必须自己寻找答案，与此同时努力寻找应对丧亲之痛带来的挑战的对策。这就是回答这些问题如此重要的原因。不是在遥远的未来——20年或40年后，你相信“这一天”可能到来的时候，而是现在、今天，当你还是健康的、能够实现这份告别的礼物的时候回答这些问题。

可惜的是，我的母亲没能做到这一点。她没有这样一本告诉读者如何最大限度地减少生者承受的痛苦的书，她无法回答这些问题，因为从没有人问过这些问题。她不知道这份爱的遗产对她的孩子有多么重要。如果她能早一点知道如何留下这样一份爱的遗产，我相信会减轻一些丧亲之痛带来的伤害。我相信它一定能够帮助我从悲痛中更快更好地恢复过来。但总的来说，我相信它有助于维持我和母亲之间的爱的纽带。这就是为什么我写出这本书。因为我想让你明白如何安慰、引导和鼓励你的家人——甚至隔着阴阳之界，因为，通过记录你的情感，你可以帮助你所爱之人，使其在你离开很久之后依然与你保持联系。

在这本书中，我也将告诉你如何通过使用特定的工具，减少亲人逝世带来的心理上和情绪上的伤害。我的目的在于帮助你、防止你的亲人走入危险区域或停留在悲痛的巨大空洞中。不过，我不会使用任何学术理论。相反，你会发现我提供的是切实可行的、立竿见影的解决方案。这本书的第一部分将帮助你对悲痛和损失有更深刻的了解，其目的在于帮助你认识到这些问题的困难本质。第二部分提供了大量丰富的实践方法，帮助你轻松地开始创建属于你的爱的遗产。第三部分探讨了如何更从容地面对人生终点的到来，并学



习如何更好地度过生命的最后时光。

由于《爱的清单》这本书是基于个人经验而写的——在我21岁的时候我的母亲死于癌症，因此这本书大部分是根据我的个人感悟而写的。但是我也将许多采访或咨询过的生者的想法、观念和建议涵括在内。有些人的父母希望能对孩子的生活保持积极的影响，因此他们探索出通过替代者的方式，继续为孩子提供依靠和抚养。这种想法不仅仅存在于父母中，还存在于那些想要与活着的人——兄弟姐妹、伴侣、父母、恋人或孙子孙女，想要与任何将承受这种失去所带来的痛苦的人维持支撑的爱的联系的人中。在你学习如何做到这一点之前，我想与你分享一点我的故事，让你更加深刻地明白“这一天”的到来对生者的影响。

“这一天”来临之际

这一切得从我18岁开始说起。那时我刚刚放假，正开始我的第一个独立的冒险之旅。那是一份在天堂饭店担任女服务生的暑期兼职，饭店位于Lefkas——希腊南部的一个地中海岛国。假期很快就结束了，是时候回到英格兰与我的家人一起了。在英格兰假期的最后几天，我照看16岁的弟弟雅各和他的朋友们，同他们一起前往伯恩茅斯沙滩冲浪。对于两个少年来说，这是一次无忧无虑的再普通不过的释放学习压力的度假。但是，这一切即将改变。

母亲那一个月看了5次医生，因为抗生素处方并没有让她的咳嗽炎症消退，她的肠易激综合征（IBS）——引起她强烈的胃痛的

直接原因——越来越严重。我还记得回到家时看见母亲和她的朋友弗朗西斯正在沙发上互相安慰。他们红肿的眼睛和布满泪痕的脸庞使得旅途的快乐立即烟消云散，我意识到某些不好的事情要发生了。那天她在医院就诊，会诊的专家通过诊断得出了新的诊断结果——肺部和肝部继发性癌症。这非常严重。虽然我并不完全明白这意味着什么，但我明白了一件事——妈妈（安德烈·亚当斯）对抗癌症（致命疾病）的斗争开始了。

这个噩耗让我们一家人团结在一起思考：“这一天”可能、也许、会到来吗？还是那样，我们认为“这一天”应该不会到来。但是如果“这一天”真的到来了，怎么办好呢？从获悉诊断结果的那一刻起，这些想法就如同环形过山车般回绕在我们的脑海中，这些不确定性支配着我们的生活。我们就像被这股“假如”的风席卷着，漂流到一个被我称为地狱的地方。虽然进行了进一步诊断，但医生们仍然无法找到病源，这使得成功治疗的机会更加渺茫。肿瘤学家宣布她的生命只有短短3个月了——对于拥有孩子的46岁的母亲来说这是一次无情的不公平的对生命的宣判。

母亲下定决心赢得这场斗争，她想要保护我们免受这个噩耗的影响，于是她和弗朗西斯没有把进一步的诊断结果告诉任何人。她们希望一切都和原来一样，但他们失败了，他们的变化很大。突然之间，家里的日常用品中多了大量的药物、药瓶、包装盒、注射器、针管，还有一台丑陋的希克曼化疗导管，更别提数不清次数的就医、看专家和看肿瘤学家。我们进入了一个陌生的世界，那里充满了陌生面孔、科学技术和外国术语：化疗、肿瘤、活检、毒