

治

愈

系

乔治·A·博南诺 (George A. Bonanno) 著

叶继英 译

The other side of sadness

悲伤 的另一面



治

愈

系

悲伤的另一面

The other side of sadness

乔治·A·博南诺 (George A. Bonanno) 著

叶继英 译

中国人民大学出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

悲伤的另一面/ (美) 博南诺著; 叶继英译. —北京: 中国人民大学出版社, 2015. 6

ISBN 978-7-300-21416-0

I. ①悲… II. ①博… ②叶… III. ①应用心理学 IV. ①B849

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 120446 号



悲伤的另一面

乔治·A·博南诺 著

叶继英 译

Beishang de Lingyimian

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号 邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室) 010-62511770 (质管部)

010-82501766 (邮购部) 010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司) 010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com>(人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 涿州市星河印刷有限公司

规 格 145 mm×210 mm 32 开本 版 次 2015 年 7 月第 1 版

印 张 10 插页 2 印 次 2015 年 7 月第 1 次印刷

字 数 186 000 定 价 39.00 元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换

致玛丽亚·博南诺，我的母亲，也是我的朋友和偶像。

目录 Contents

第一章 最糟的事总会发生/ 001

第二章 历史点滴/ 013

哀伤宣泄的奇妙理念/ 017

更古怪的见解：哀伤不足/ 022

哀悼的阶段/ 025

第三章 悲伤和欢笑/ 033

悲伤的功能/ 041

不要独自悲伤/ 044

笑面死亡/ 048

振荡/ 052

第四章 顺应一切/ 064

有复原能力的儿童/ 069

有复原能力的成年人/ 074

不可思议并令人难忘的事件 / 076

传染病 / 088

第五章 究竟是什么伴你度过黑夜? / 096

在记忆中寻求慰藉 / 101

有不同的复原能力类型吗? / 107

不光彩应对 / 111

第六章 慰藉 / 122

看护 / 125

当死亡开启新的大门 / 127

第七章 当不幸降临 / 141

持续长久的悲伤 / 142

依赖 / 151

得到帮助 / 154

持久悲伤治疗 / 161

第八章 恐惧和好奇 / 170

恐怖 / 172

死亡提醒 / 177

死亡冥想 / 181

超越恐惧 / 186

好奇心 / 190

第九章 在过去、现在和未来之间/ 198

持久联系/ 202

第十章 想象来世/ 219

在天堂重聚抑或在地狱分离? / 220

回来/ 226

完全类似/ 232

你听说过其中之一吗? / 244

第十一章 中国的丧亲仪式/ 258

现代化/ 274

“你好，爸爸!” / 285

第十二章 逆境中永生/ 296

为哀悼做准备/ 299

持久连接/ 302

致谢/ 310

第一章 最糟的事总会发生 *

午饭后，希瑟·林德奎斯特正在厨房清扫，突然她听到一声闷响。声音好像是从走廊那边传过来的，音量只是比通常会被忽略的略大一些。“孩子们！”她大声喊道，“你们在做什么呢？”没有听到孩子们的回答，她放下手里的活，走进客厅，两个孩子正安静地在沙发上玩耍，不时咯咯地笑着。“是你们开的玩笑？”她微笑着问，“怎么发出这样的声音呢？”孩子们不明就里茫然地耸了耸肩。“爸爸在哪儿呢？”还没来得及等到孩子们回答，她下意识地跑向走廊，惊愕地看到她的丈夫，约翰，痛苦地在走廊地板上不停地扭动翻滚，她顿时害怕得哭出声来。约翰患有严重的哮喘病，并且正在服用一种新药，服药以来似乎有了一定的作用，但这突如其来的致命一击却让他顷刻间完全崩溃。希瑟尝试了她能想到的一切办法，试图挽救丈夫的生命，最后不得不叫来了救护车，剩下的只能听天由命了。约翰最终还是在去医院的路上因心脏骤停而离开了人世。

* 为保密起见，除桑德拉·辛格·比尤利外，本书叙述中所涉及人员的姓名和个人信息都已更改。

希瑟 34 岁，她的两个儿子分别是 5 岁和 7 岁，约翰离去的那一刻对她来说，是有生以来她可能遇到的最糟糕的时刻。

我们大多数人都害怕至爱之人受到伤害，甚至连想都不愿想，然而时间的河流终究会把那一天推送到面前，我们别无选择。压力性生活事件的调查结果显示，被调查者把至亲死亡事件列在首位。¹想象中的悲伤像一个无情的影子，紧紧跟随我们，我们难以挣脱。哀伤，正如我们所想象的，把光明转变成黑暗，并从它所触及的一切事物中偷走了喜悦，而且是那样地势不可挡，使我们毫无退路。

哀伤是如此不可否认地难以应付，但它真的永远将压倒一切吗？

希瑟·林德奎斯特从出生起，就一直生活在新泽西北部郊区的一个安静的社区。她和约翰高中时就是一对甜蜜的情侣，毕业后他们如愿以偿地结了婚，还置办了一套小型农庄式别墅，婚后他们生儿育女，并且还养了一条狗。学校条件优越，生活安定平稳，一切看起来都是那么舒心美好，希瑟感觉生命中的一切都安排得井然有序，虽然比不上电视节目中所展现的，但已是出乎意料地完美。

但是约翰走了，希瑟不得不重新思考这一切。

她现在成了单身母亲，既要想方设法赚更多的钱，又要挤出时间陪伴孩子，从某种程度上来说，她必须包容每个人的痛苦。她要努力寻找前所未有的潜在力量，有时这种感觉是孤独和痛苦

的，但希瑟从她做出的每一个决定中发现了意义和活力，甚至还有从未体验过的快乐。

“我觉得自己随时会崩溃，那种感觉真切得就像听着自己的心跳，而且那正是我想要做的，也是我能做到的最简单的事。”希瑟解释道，“但是，我不能那样做，我每天不得不从床上爬起来，完成每件必须做好的事，日子就这样一天天过去，从某种程度来说，一切又回归正常状态。孩子们都是好样的，虽然他们一开始和我一样悲痛，但最终还是挺了过来，我们始终一起面对生活中的问题。我爱他们，我想约翰在天之灵也会为他们骄傲的。”

* * *

希瑟的故事从通常思考悲伤和哀悼的方式来看是不寻常的，甚至有些许讽刺意味。我们虽难以忍受，但知道，丧亲的痛苦是难以避免的，正如俗语所说，死亡和税收都是注定无法逃脱的。每个人终将都要面对哀伤，可能这种遭遇在一生中还不止一次，但尽管哀伤随时会来，大多数人对哀伤后会发生什么一无所知，即使那些曾经经历过丧亲巨痛的人们，如果再次面对，通常也不能确定他们的哀伤是否正常，或者是否还会有类似的感受。

对于哀伤我们可能会有无穷无尽的疑问：失去某人对我们真正意味着什么？哀伤的感觉每次都相同吗？每个人的感觉都一样

吗？它总是被痛苦所左右吗？它会持续多长时间？它又应该持续多久呢？如果有人表现得不够伤心，会怎么样？假如有人谈到与逝去亲人持续连接，又会怎样？这是正常的吗？这些都是重大且重要的问题。如果能理解人们对丧亲的反应会因人而异，我们自然也能领会何以为人的意义，并能体验生命和死亡，爱和意义，以及悲伤和欢乐的方式。

关于哀伤和丧亲之痛的书籍很多，但大部分作者都出人意料地站在比较狭隘的视角谈论这些话题，并且有意回避了重大问题。其中一个重要原因是，这类书籍多数都是由执业医生或治疗师所写，这当然不足为怪，但如果我们想从更为广义的角度来理解悲伤，问题必然随之而来。哀伤治疗师往往倾向于关注那些生活已然被丧亲之痛浸染的亲属们，治疗师的专业性帮助或许为他们提供了生存下去的唯一机会，这些重大的人生经历确实引人注目，但哀伤对大多数人究竟意味着什么却并未得到诠释。

自助书籍同样也存在这种偏激的极端倾向，悲伤被一味地描绘成完全让人瘫痪的伤痛，痛苦似乎只会让人们脱离正常的生活轨道，一旦经历就难以恢复正常机能。在这些书中，丧亲者们只能期望从模糊不清的绝望中一步一步清醒回转。这类书籍的书名也充分体现了这一特点，如“回归生活”或者“从哀伤中觉醒”。²

来势汹汹的哀伤体验不可能是微不足道的，对于那些曾经经历过的人来说更是如此，但大多数人在亲历丧失至亲过程中的感

受并不都是如此。在研究丧亲之痛的过程中，我和我的同事们先后对数百人进行了访谈。作为研究的一部分，我们请访谈者讲述自己的故事，谈谈他们所经历的丧亲过程，以及随之而来的哀伤感受。许多参与研究的志愿者都决定仔细研读有关丧亲之痛的文章，然而在开始阅读后不久他们就补充说，似乎无法从中找到任何与自己的亲身经历相吻合的感受。他们经常说，其实参与研究的目的，只是希望有机会能向所谓的专家们展示对哀伤真实的内心感受。

* * *

1991年，在获得临床心理学博士学位后不久，我获得了一个极具挑战性的工作机会：去旧金山加州大学研究哀伤过程。我之所以说这是个极具挑战性的工作，是因为当时无论从专业还是个人的角度，对于丧亲之痛我几乎一无所知，我只经历过父亲几年前去世这仅有的一次重大丧失亲人之事。正是由于父亲去世的缘故，我立志成为一名心理治疗师，但从那以后，我再也未曾关注过自己的哀伤反应。在决定研究丧亲之痛之初，我确实感觉到内心不安，也不太确定这是不是个令人沮丧的研究主题，会不会让自己因此又陷入沮丧之中。

然而，一旦投入到关于哀伤的书籍和论文的研读中，我的兴趣马上被全面激发。虽然丧亲之痛是人生必不可少的组成部分，几乎

每个人都必须面对，但与之相关的系统研究和关注却是少之又少。

当时的我虽已对这一主题萌生兴趣，但一直以来都没有给予太多的关注，我想改变的时机来了。

越南战争促生了研究者对心理创伤的极大兴趣，最初的研究大都局限于战争带来的心理创伤，后来研究的范围慢慢扩展到其他类型的灾难，如自然灾害、强奸事件或人身攻击，最终必然落到了丧亲之痛。

令人惊讶的是，那些早期对丧亲之痛的研究只为传统的哀悼情景提供了较为保守的支持意见，一些研究甚至暗示对丧亲之痛的接纳态度是不恰当的。更有趣的是，两位杰出的学者，卡米尔·沃特曼和洛葛仙妮·施尔夫 1989 年发表了一篇题目非常大胆的文章，《应对丧失的谬论》³，文章指出许多关于丧亲之痛的核心假设其实是不合适的。随着对这一主题越的探究深入，我越倾向于对他们提出的观点表示赞同，关于丧亲之痛“最前沿的知识”似乎已严重过时，对于进入此领域的新研究者，这是多么有趣而诱人的消息！尽管这个研究主题变化无常且难以捉摸，让我感觉有点勉为其难，但我还是决定抓住这个机会，应邀奔赴旧金山。

我本来以为对于丧亲之痛的研究最多只会持续几年的时间，接着会有其他更大、更好的主题转移我的注意力，但令我吃惊的是，在近二十年之后，丧亲之痛仍然是我职业生涯的关注焦点，我想其原因再简单不过：鲜有人了解丧亲之痛，每一次新的观察和每

一个新的疑问似乎都会挖掘出新的东西。我和我的同事们经常有意想不到的新发现，只是因为我们提出了之前从未有人提及的质疑。

我们的研究方法是单刀直入的，如果说有什么独创性的话，那也只是将心理学其他研究领域的标准方法应用于丧亲之痛这一主题，比如，哀伤研究专家曾经假定人们在丧亲之后必然会有表达内心痛苦感受的需求，但他们从来没有测试并验证过这个想法。主流的心理学研究给我们提供了无数可能的测试方法，我们采用了实验的范式，例如，我们询问最近经历过丧失之痛的人有关亲人离去的经过，和对生活中其他重要事件的不同感受，然后我们进行了比较。在与被试者交谈的过程中，通过记录面部表情和自主神经系统活动的方法，来测量他们的情绪反应，同时对被试者的谈话过程进行录音，这样就可以测量他们在谈话中涉及丧亲话题的频率，以及他们谈起这一话题时情绪反应的程度。这些技术本身并无任何创新之处，但被用于哀伤过程的研究还是第一次。

我对于丧亲之痛最终转变成个人巨大优势的事实了解得不多，或许固有的天真本性有时会给我的研究造成困难，但在很大程度上也带给我看待问题的全新视角。对于应该在过程中发现些什么，我很少有先入为主的预期观念，正因为如此，我倾向于对尚未厘清的困惑提出简单的问题。例如，我想弄清楚典型的哀伤过程究竟是什么样的。

直到最近，大部分关于哀伤和丧亲的理论才将哀伤看成是一种需要很长时间才能克服的成长历程。事实上，丧亲专家们习惯

用“哀伤辅导”来描述他们假定的所有丧亲者必须经历后才能圆满解决丧亲之痛这一广泛过程，他们用具体精致的细节使这个想法更详尽充实。关于丧亲之痛的书籍和学术期刊通常用图表方式展示包括常规哀悼过程在内的各阶段的不同任务，通常认为所谓“成功”的哀伤过程取决于各个阶段和任务的进展，如未能按计划完成将会导致更大的痛苦，这个理论当然时常会引起争议。

这些图表通常是建立在每个人的哀伤都或多或少有相似之处这样一个固有假设基础之上的，当人们迅速克服哀伤或者跳过哀悼的某些“阶段”时，常常让人感觉哪里不对劲。基于这种观念，当某些丧亲者表现得过于高兴或者安逸平静时，则很容易让人产生怀疑，人们不禁要问：“这是某种形式的否认吗？”或者更糟糕的情况，我们甚至会怀疑他们也许从一开始就未真正关心过逝去的亲人；抑或如果得不到应对哀伤的专业帮助，多年后他们可能会遭受更严重的创伤延迟反应。

不过值得注意的是，经过多年的研究，我发现并没有确凿证据支持有关丧亲之痛的这些理论。我和我的同事在大量的实例研究中，发现了一幅完全不同的哀伤景象。

研究中始终一致的发现之一是，丧亲之痛并不是单面向的体验，它是因人而异的，似乎也并不存在每个人都必须经历的特定阶段。相反，随着时间的推移，丧亲者逐渐显示出不同的哀伤反

应模式和轨迹。三种最常见的反应模式如图 1 所示。有些丧亲者深受慢性哀伤反应之苦，亲人的离去摧毁了他们，他们发现自己无法从这种巨大的痛苦中回归正常的生活状态；更为不幸的是，对某些人来说，这种挣扎状态甚至要持续数年。另外一些丧亲者经历了更为平缓的复苏过程，他们在遭受剧烈的打击之后慢慢收拾残局，并开始恢复正常生活。

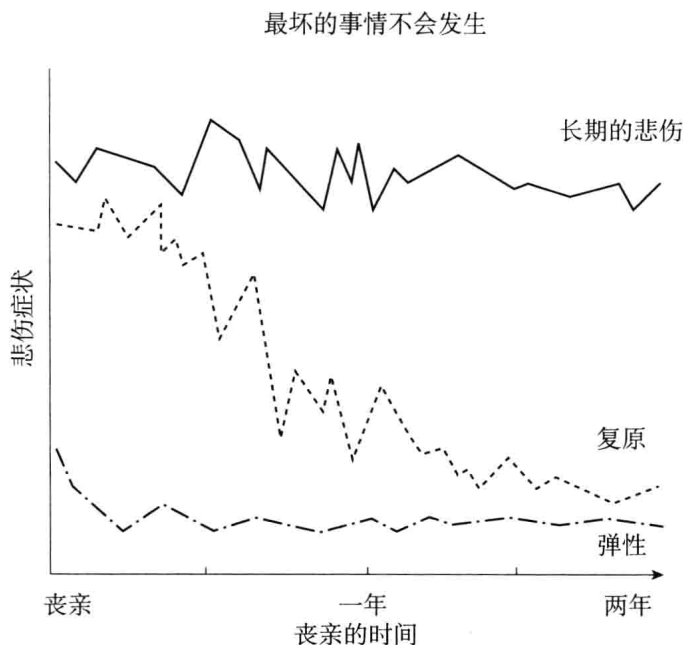


图 1 三种最常见的悲伤反应模式

注：选自乔治·A·博南诺发表于《美国心理学家》杂志的文章《丧失、创伤和人类复原能力：我们低估了重大创伤性事件后人类茁壮成长的能力吗？》，载《美国心理学家》，59期，20~28页。

可喜的是，对于大多数人来说，哀伤并不是势不可挡和永无止境的。丧亲的痛苦令人恐惧，但大多数人都有很强的复原能力。实际上，我们中的某些人如此有效地应对着哀伤，似乎不想错过生活中的任何一个细节。我们可能会因为一次丧亲而感到震惊，甚至受到伤害，但我们仍然尝试着恢复平静，继续前行。丧亲过程的痛苦和悲伤是毋庸置疑的，但除此之外还有更为广泛的意义，其中最重要的是，丧亲之痛是一种与我们的生命息息相关的人生经验，它存在的目的当然不只是为了击垮我们，而我们应对哀伤的反应似乎旨在帮助我们更快地接受丧失，以便继续开展富有成效的生活。当然，复原能力并不意味着每个人都能完满地解决丧亲带来的问题或者找到一种“终止”的状态，即便是复原能力最强的人似乎都多少有一些因怀念而产生的悲伤，生活依然继续，我们对周围存在的一切的爱意历久弥新。

我的研究还表明，丧亲之痛并非狂飙一般的突击运动。当然，悲伤是哀伤的很大一部分，关于悲伤我将在第三章详细探讨，例如，我将解释为什么在亲友丧失中我们会如此深刻地体验到悲伤，以及因何缘由这悲伤也在帮助我们应对丧亲。我还将揭示丧亲者能够体验真诚愉快的感受，即使在亲人离世几天或几周后的早期，遇到欢乐的时刻也有欢笑或放纵的权利。早期的文学作品倾向于掩盖丧亲者这一举动通常被视为回避或否认范例的积极体验，而我的研究结果对此持相反的意见。积极体验不仅是正