



I wasn't  
ready to  
say goodbye

安慰之光  
失去亲人的疗愈

[美] 布鲁克·诺尔 帕梅拉·布莱尔博士/著 于娟娟/译

美国亚马逊  
分类畅销榜冠军

哀伤处理的经典之作

 华夏出版社  
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

013068239

R749.055  
118

I wasn't  
ready to  
say goodbye

安慰之光  
失去亲人的疗愈

(美) 布鲁克·诺尔 帕梅拉·布莱尔博士/著 于娟娟/译



R 749.055

华夏出版社  
HUAXIA PUBLISHING HOUSE



北航

C1676165

118

013068533

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

安慰之光:失去亲人的疗愈/(美)诺尔,(美)布莱尔著;于娟娟译. —  
北京:华夏出版社,2013.7

书名原文: I wasn't ready to say goodbye

ISBN 978-7-5080-7669-0

I. ①安… II. ①诺… ②布… ③于… III. ①精神疗法 IV. ①  
R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 132382 号

Copyright © 2000, 2008 by Brook Noel and Pamela D. Blair  
Published by agreement with Sourcebooks, Inc. through the Chinese  
Connection Agency, a division of The Yao Enterprises, LLC.

版权所有,翻印必究。

北京市版权局著作权合同登记号:图字 01-2012-6665 号

## 安慰之光

著 者 (美)布鲁克·诺尔 帕梅拉·布莱尔

责任编辑 朱悦

责任印制 刘洋

出版发行 华夏出版社

经 销 新华书店

印 刷 三河市兴达印务有限公司

装 订 三河市兴达印务有限公司

版 次 2013年7月北京第1版 2013年9月北京第1次印刷

开 本 670×970 1/16

印 张 17.25

字 数 233千字

定 价 39.80元

华夏出版社

地址:北京市东直门外香河园北里4号

邮编:100028

网址:www.hxph.com.cn

电话:(010)64663331(转)

若发现本版图书有印装质量问题,请与我社营销中心联系调换。

献给乔治，教会我怎样放手的人，  
献给史蒂夫，教会我怎样再爱一次的人。

——帕梅拉·D. 布莱尔

献给“参孙”，教会我懂得，友情能够超越人类的范畴，  
献给凯勒，教会我懂得，爱情和亲情能够超越尘世。

——布鲁克·诺尔

## 致 谢

帕梅拉·D. 布莱尔……

非常感谢夏洛特·托马伊诺博士、凯西·墨菲，以及 TBI 团队中的每个人。感谢加里·雷斯提卡、帕特里夏·艾伦、爱丽丝·布兰努姆、卡尔·马赫奥弗尔和威尔玛·马赫奥弗尔、德洛利斯·帕迪和克里为我带来灵感。感谢我的孩子们，艾米、伊恩和雷切尔做出的贡献。感谢我的丈夫史蒂夫：衷心感谢你对我的信任。感谢我的姐姐玛丽莲·休斯顿，她坚持支持并投入到这本书的工作中。为我带来灵感和启发的客户们，以及在我身边帮助我度过艰难时刻的所有人，深深地感谢你们，紧紧拥抱你们。布鲁克·诺尔，本书的共同作者和精神上的引路人，感谢你的洞察力和才华，自始至终坚持不懈地进行这项工作。最后，感谢所有为这本书带来帮助的认识与不认识的人们。

本书的第一版，从形成想法到最终出版，都是一个非常孤独的过程。我很高兴在第二版时，能够找到“资源图书”（Sourcebooks）这一富有同情心、爱心、才华、体贴的团队。你们都很棒。尤其感谢多米尼克、巴伯、彼得和托德，你们贡献的心血和时间使这段旅途成为现实。感谢我的编辑夏娜，谢谢你在整个过程中体现出的耐心、尊重、友好和智慧。你是我最好的编辑。



布鲁克·诺尔……

感谢萨拉·帕托，谢谢你成为我生命中的精神支柱。早在1997年是这样，现在的2007年依然如此，你的友谊永远是我生命中最宝贵的财富。感谢玛丽·安·克茨，谢谢你一直在我身边，陪伴我走过黑暗的夜晚。感谢凯勒所有的朋友们，尤其是罗布、史蒂夫、杰里米，谢谢你们陪伴着我们，成为我们家庭的一部分。感谢帕梅拉·D. 布莱尔，我觉得能遇见你真的很幸运，在走过悲痛和完成这本书的整个过程中，谢谢你的指导、帮助、投入、支持与合作。

给我的家人：安迪，感谢你在我身边陪我一起度过的美好时光，以及不幸的时刻，感谢你在我的世界崩溃时伸出稳定的手。给萨米：10年前，当我写作第一版时，你是我的小天使，提醒我日常生活中还有着美好的事物。这些年来，你变得更像天使了，你永远是我人生中最大的快乐。还有我的母亲，感谢你的支持和爱帮助我通过考验、取得成功。你绝对是最棒的。我全心全意爱着你。

不要站在我的坟墓前哭泣，  
我并不在那里，  
我没有长眠。

我是吹过千年的风。  
我是雪地上闪烁的钻石。

我是照耀在成熟谷物上的阳光。  
我是温柔的秋雨。

当你在寂静的清晨醒来时，  
我是安静盘旋的鸟儿，  
迅速飞上天空。  
我是夜晚闪烁的柔和星光。

不要站在我的坟墓前哭泣，  
我并不在那里，  
我并没有死去。

——霍皮的祷告

推荐序 1 别怕，我在这里陪你	__ 1
推荐序 2 在找不回来的日子里增加生命的重量	__ 3
推荐序 3 走过哀伤的心灵旅程	__ 6
引 言	__ 9

## 第一部分

### 一个陌生的世界：悲伤的旅途

#### 第一章 起点：作者自己的故事 \_\_ 15

帕姆的故事 \ 布鲁克的故事 \ 再一次面对突然去世

#### 第二章 最初几周的注意事项 \_\_ 25

善待自己，就像你患了重病一样 \ 难以集中注意力 \ 找个人在身边陪你 \ 接受朋友的帮助 \ 照料孩子 \ 找人帮忙接电话、回复电子邮件 \ 请人协助处理逝者身后事 \ 不用担心联系别人 \ 让你的身体做决定 \ 宗教传统 \ 遗嘱和后事 \ 文化差异 \ 回去工作 \ 悲痛时间 \ 指南：怎样帮助悲痛的人

#### 第三章 了解悲痛对情绪和身体的影响 \_\_ 36

筋疲力尽 \ 难以集中注意力的日子 \ 否认现实 \ 悲痛和抑郁症的区别在哪里？ \ 愤怒——一种正常的反应 \ 警惕信号 \ 悲痛并没有时间规定 \ 帕姆也有过类似的经历…… \ 身体症状 \ 突然袭来的情绪 \ 悲伤与梦 \ 如果你没有做梦 \ 如果你做梦了 \ 在悲伤的旅



途中需要牢记的重点 \ 感觉到逝者的存在 \ 如果感觉不到逝者的存在 \ 与你所爱的人沟通 (如果你还没有这样做) \ 世界变得朦胧模糊 \ 离群索居的日子 \ 带来痛苦的想法 \ 冲动的生活 \ 回忆过去和强迫性的想法 \ “如果当时”的心理问题 \ 恐惧

#### 第四章 悲痛中的迷信和误区 — 61

- 误区 1 无论突然而至还是拖了很久,死亡就是死亡,我们的悲痛没什么不同。
- 误区 2 忙碌起来,可以减轻或消除悲伤。
- 误区 3 我肯定是疯掉了或者“失控”了。
- 误区 4 我不能沉浸于悲痛太久,一年足够了。
- 误区 5 如果我因为亲友去世的悲剧,对上帝或周围的人表现出愤怒,我就是个坏人,会为此付出代价。
- 误区 6 朋友告诉我,是时候放开过去了。其他人已经适应了新生活,我也应该做到。
- 误区 7 在规定的时间内,我必须穿黑色丧服,否则就意味着我并不怀念去世的人。
- 误区 8 依靠酒精或药物,我可以缓解自己的悲痛,感觉好一点。
- 误区 9 提到我所爱的人去世,我感觉更糟。
- 误区 10 我难道不应该尽量坚强,独自“坚持到底”?
- 误区 11 我肯定做错了什么,因为我的家人和朋友都离我而去。
- 误区 12 我感到欣慰的是,他们至少没有缠绵病榻,遭受长期的痛苦。
- 误区 13 总有一天我会拥有另一个人(配偶、子女、父母、爱人……),那个人代替我失去的这个人,使我的悲痛消失。
- 误区 14 悲痛的一个阶段结束后,我会走进下一个阶段。
- 误区 15 不断重温过去的美好时光,我会深陷痛苦中。
- 误区 16 孩子们其实并不理解死亡,不需要让他们参加葬礼或追悼会。
- 误区 17 为了纪念去世的人,我必须举办标准的守灵仪式和葬礼。
- 误区 18 我很害怕,迟早会“从亲友去世的悲痛中恢复过来”,我不想忘记他!

误区 19 救命，不断重放的回忆使我非常困扰，我一定是出了什么问题。

误区 20 这种事不可能发生在我家。

误区 21 我肯定不太对劲，我哭不出来。

误区 22 我悲痛的方式不太对，应该采取另一种做法。

误区 23 我应该感到内疚。

误区 24 我不应该感到这么愤怒。

误区 25 我再也不会快乐了。

误区 26 一段时间后，我对于这次亲友去世的悲剧就不再有什么感觉了。

误区 27 为了有效处理悲伤，我需要按照悲痛的五个阶段去做。

误区 28 悲痛的最后阶段：“接受”。

## 第二部分

### 混乱颠倒的世界：收集我们的碎片

#### 第五章 混乱颠倒的世界 — 79

基本的认识都变成了碎片 \ 失去目标 \ 重新定义自我 \ 现在最重要的是什么？ \ 寻找开始、中间和结束 \ 为什么会发生这种事情？ \ 我们是否能够走出悲痛？

#### 第六章 与其他人相处 — 88

击中痛处 \ 你变成了一个不同的人 \ 欢笑是可以的 \ 十日综合征 \ 不断重复那个故事 \ 尴尬的问题

#### 第七章 艰难的日子：节假日、纪念日等等 — 95

生日 \ 忌日 \ 婚礼 \ 节假日 \ 节日传统 \ 去哪里度过节假日？ \ 新年快乐？ \ 下一年

#### 第八章 独自悲痛，一起悲痛：了解男人和女人分别是怎样悲痛的 — 103

解决问题和面对挑战 \ 应对悲痛 \ 沟通 \ 不同的损失，不同的世

界：当夫妻中的一人经历悲剧时 \ 男性风格的悲痛 \ 提供给悲痛  
的夫妻的指南

## 第九章 帮助孩子应对悲痛 \_ 111

婴儿（出生到18个月） \ 幼儿（18个月到3岁） \ 儿童 \ 年龄3  
岁到6岁 \ 年龄6岁到9岁 \ 年龄9岁及以上 \ 青春期少年 \ 十几  
岁的青少年和刚成年的年轻人 \ 你的孩子是否需要专业人士的帮助？ \ 感情爆发的身体表现 \ 感同身受的悲痛 \ 帮助孩子的一般  
原则

### 第三部分

### 分享我们的故事

## 第十章 失去朋友 \_ 131

拿起电话 \ 朋友 \ 你可以做什么

## 第十一章 失去父母 \_ 139

爸爸 \ 世代变化 \ 你可以做什么

## 第十二章 失去孩子 \_ 146

极端情绪 \ 失去成年子女 \ 夫妻之间的关系 \ 父母的其他孩子 \  
失去孩子后你可以做什么

## 第十三章 失去伴侣 \_ 156

失去自我身份 \ 朋友圈子 \ 挥之不去的记忆和画面 \ 玛丽莲的故  
事 \ 琼的故事 \ 学会独自一人做事 \ 殡葬安排 \ 带着孩子的丧偶  
者 \ 我还可能再次恋爱吗？ \ 寻找意义 \ 你可以做什么

## 第十四章 失去兄弟姐妹 \_ 172

在悲痛的过程中被忽略 \ 同时失去两方面 \ 理想化 \ 针对失去兄

弟姐妹的孩子的指南\作为兄弟姐妹的身份\排行\他还是我哥哥吗?\兄弟姐妹之间的冷热关系\为成年的兄弟姐妹感到悲痛\特丽的故事\你可以做什么

## 第十五章 殉职的英雄 \_\_ 183

支持圈子有限\强烈的拒绝\政治上的挑战\遗属灾难援助方案\公众视线之外的军人殉职\我原本应该说……\骄傲地站着\你可以做什么

## 第十六章 自杀 \_\_ 191

对自杀的常见反应\宗教与自杀\耻辱\心碎的悼文\你可以做什么

## 第十七章 导致很多人去世的悲剧 \_\_ 200

创伤\执着于报复和惩罚\和孩子们交谈\恐怖主义的心理健康方面\典型反应\创伤后应激障碍\通往痊愈的道路

## 第十八章 其他独特的挑战 \_\_ 206

结束的挑战:如果找不到我们所爱的人的遗体\我亲眼看着所爱的人去世\我无意中导致了别人的死亡\非传统关系\累积悲痛\当我们最黑暗的时刻变成了首页新闻\应对媒体的建议

### 第四部分

### 悲痛的道路

## 第十九章 面前的道路:了解悲伤的旅途 \_\_ 215

按年度区分悲痛的特点\悲痛步骤\十个步骤

## 第二十章 信仰 \_\_ 221

道路的分岔口\对上帝感到愤怒\信仰团体和悲痛\我能相信什

么？ \ 重新与上帝相联系 \ 你可以做什么

## **第二十一章 自助和治疗** — 231

什么是悲痛治疗和悲痛咨询？ \ 玛姬的故事 \ 真的有可能把悲伤和痛苦转变成创造性力量？ \ 自我帮助的书籍 \ 关于自我帮助、治疗和痊愈的常见问题

## **第二十二章 悲痛的恢复过程和带来指引的练习** — 242

愤怒的练习 \ 感谢的练习 \ 从亲友去世中学到的东西 \ 我所爱的人给我留下了什么 \ 尖叫的练习 \ 确定重要的是什么 \ 应对内疚感 \ 诗歌 \ 感恩日记 \ 平静的练习 \ 想象的练习 \ 纪念册 \ 纪念网页 \ 仪式

## **第二十三章 旅途仍在继续……作者的悲痛笔记** — 256

布鲁克·诺尔（1999年10月4日） \ 布鲁克·诺尔（2007年7月29日） \ 帕梅拉·D. 布莱尔（1999年） \ 帕梅拉·D. 布莱尔（2007年7月29日）



## 别怕，我在这里陪你

选择与尊严公益网站创办人 罗点点

虽然从心爱的人突然离世讲起，但这仍然不失为一本亲切自然的书。在我看来，它的可贵之处在于把死亡日常化，耐心地向我们宣叙：这是每一个生命必须经历的过程。

书中所有的故事都充满真实的力量，带着生命的体温和亲情的绵密悠长。当我们和故事中的主人公共同经历亲人离世后的悲伤时，我们会忘记自己是局外人，人类的同理心告诉我们，我们自己早晚也会在故事之中。

如今，当黑暗来临的时候，我们手上有了这样一本堪称是“哀伤指导手册”的书。不管你身在何处，它会在第一时间向你伸出援手，它会对你说：“别怕，我在这里陪你。”它会提供一个让你哭泣的坚实肩膀。而当你真的读过，哭过，你会发觉你的人性有新的觉醒，你有了穿越悲伤的力量。

选择与尊严公益网站创办已经六年有余，我们深深体会到，中国社会中的生死教育一直比较薄弱。大家都认为这和我们民族的文化心理有关，但是社会前进经济发展的结果，一定是人们对自己生命质量，包括死亡质量的关注。尽管生死尊严、临终选择、哀伤教育等等和死亡有关的理念，还会在很长时间里面对于成见，但可以肯定的是，类似本书内容中这些来自异域

的文明，不仅会提醒我们成长，还会加深我们生而为人  
的荣幸。

2013年5月

### 清明祭

文/李 凡

清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂。借问酒家何处有，牧童遥指杏花村。

清明，一个关于死亡的日子。在这个日子里，人们会想起那些已经离开人世的人，会想起那些为了国家和民族而牺牲的人。在这个日子里，人们会感到一种莫名的悲伤和哀愁，会感到一种对生命的敬畏和对死亡的恐惧。

清明，一个关于希望的日子。在这个日子里，人们会想起那些已经离开人世的人，会想起那些为了国家和民族而牺牲的人。在这个日子里，人们会感到一种莫名的悲伤和哀愁，会感到一种对生命的敬畏和对死亡的恐惧。

清明，一个关于记忆的日子。在这个日子里，人们会想起那些已经离开人世的人，会想起那些为了国家和民族而牺牲的人。在这个日子里，人们会感到一种莫名的悲伤和哀愁，会感到一种对生命的敬畏和对死亡的恐惧。

清明，一个关于传承的日子。在这个日子里，人们会想起那些已经离开人世的人，会想起那些为了国家和民族而牺牲的人。在这个日子里，人们会感到一种莫名的悲伤和哀愁，会感到一种对生命的敬畏和对死亡的恐惧。

清明，一个关于未来的日子。在这个日子里，人们会想起那些已经离开人世的人，会想起那些为了国家和民族而牺牲的人。在这个日子里，人们会感到一种莫名的悲伤和哀愁，会感到一种对生命的敬畏和对死亡的恐惧。

## 在找不回来的日子里增加生命的重量

中国科学院心理研究所教授 龙迪

人长大了，渐渐懂得，每个人终有一天会死去。然而，当亲人真的突然从生命中消失，谁能轻易接受并面对这个残酷的现实？

2008年6月2日，我受命投身5·12大地震灾后心理援助，踏进北川中学的临时校园。这里，一千多名师生在地震中长眠于地下，从废墟中走出的师生们劫后余生，几乎每个人脸上都写满浓得化不开的哀伤与凄凉。

震前北川，是一个依山傍水的世外桃源。北川人尽情享受生活的乐趣，很少在活着的日子里给“死亡”留出空隙。然而，一时间，当痛失亲友几乎成为每个人的亲身经历时，寻找活下去的理由，却怎么也绕不开“死亡”的话题。

一位父亲，北川中学教师，在地震中失去8位亲人，其中包括上小学的儿子。夫妻俩整个生命都灌满了痛彻心扉的丧子之痛，却找不到倾诉的地方——告诉没有丧亲经历的人，对方无法理解这种感受，反而增加自己的伤痛；告诉有同样经历的人，彼此容易理解，而心底深处的哀伤伴着滂沱的泪水会喷薄而出，听者和说者都难以招架。

在哀伤的日子里，夫妻之间，亲子之间，亲友之间，说还是不说？这的确是个问题！

还有，亲人去世的消息是否让老人知道？是否让孩子到现场哀悼？一家人无边的哀伤可有尽头？怎样走出丧亲的心理阴影？何时是再生育、再婚的合适时机？怎样与新孩子、新伴侣相处？一连串从未遇过的问题时刻萦绕在人们的心头，无法回避，也无法回答。

5·12大地震五周年前夕，华夏出版社邀请我为《安慰之光：失去亲人的疗愈》这本书作序。我在仔细阅读中欣喜地发现，这本书可以为上述问题提供答案——不是提供直接的答案，而是通过呈现丰富的过来人经验，为读者探索走出哀伤的人生轨迹，提供信心、勇气、希望和智慧。在我看来，这些也恰恰印证了北川师生走过丧亲哀伤的过来人经验。

人，经受了丧亲之痛，人生轨迹从此不同，已不可能走向原点。

走出哀伤，是一个自我疗愈的过程。通常要经历一段时间后，人们才能接受现实，然后一点一滴地收回心力，重新投入生活，这可能需要好几年。

不必硬性规定哀伤的时间表，也不必用励志的“大道理”劝人“尽快恢复”，因为每个人哀伤的节奏不一样。让哀伤者有足够的时间充分地消化哀伤，其实就是最快的办法。

伴随哀伤而来的忧郁，可能会为你的生命蒙上一层灰色。你可能会感到已经坠入生命的深渊，仿佛被永远击倒，甚至根本不想爬起来！巨大的悲伤像黑色浪潮袭来，仿佛没有尽头，任凭“化悲痛为力量”的豪言壮语也无法让你摆脱“行尸走肉”的状态。尽管有人陪伴，你仍然会感到孤单。你甚至会怀疑，自己是否应该活下去……

不过，伴随哀伤而生的情绪低落，也是走过哀伤的必经之路。它让你放慢脚步，有足够的心灵空间回味究竟失去了什么。把情绪低落当作生命信使，与它静静地坐在一起，听它对你说什么。当你允许自己充分体验失去亲人的痛苦时，让悲伤的泪水荡涤心灵，你会慢慢地感受到重生的力量。当低落的情绪完成任务时，便会自动离去。