

不要害怕

生活中最重要的一条是：不要害怕做人。

“失落”一词源于“掠夺”，意思是“被强行夺去”是指剥夺了原属于某人的事或物。妇女接受乳房切除手术，是强行取走她生就的所有物。一个55岁的男子患了心脏病，必须改变他过去生活与工作的方式，这样他自由选择和自作决定的权利就被剥夺了。父母丧失子女，也就是失去了宝

贵的财产。卡姆说得好：“自然的秩序颠倒了。平常都认为孩子是来为其父母送终的。”无论老少遇到离婚或亲人死去，都有一种被剥夺的感觉。堕胎、流产、不育，都可看作“失落”，也就是被剥夺了自己的合法所有物。

其它很多情况也会带来无法变更的伤害感：强奸、慢性病、残废、失恋、失业、梦想或理想的幻灭，私人财产遭火灾或水灾，远离故乡或朋友。当然，最严重的剥夺或许应该是死亡。

还有一种“失落”是道路崎岖，困难不断。通常发生在二三十岁时，有时则更晚。我们所知的“不幸童年”不外乎：家庭破裂，父母酗酒或患精神病，亲人早逝。但即使在最快乐的家庭里，也有各种各样的忧愁。如果因未能使全家更快乐，或因未能消除家中之不和而忧伤，“失落”就会像死神一样出现。

绝大多数人都曾经历过生活中严重的“失落”。20岁时，我认为我所有的梦想都能实现。如果有长者说个“不能”，我就会有被侮辱的感觉。现在我才清楚，事实是，我们在追求梦想时必须抛弃其中一些。在对我们力所能及或不能及的事或物有了深刻的认识之后，我们就会了解人的脆弱面。没有人喜欢面对自己的脆弱面，却都能意识到它的存在。

失眠、焦虑、恐惧、发怒、自杀的念头，缺乏生活的兴趣，忧愁产生的偏见——这些状态会使你逐渐地“走向

疯狂”。事实上，以上每种状态都可能是悲伤过程的一部分。你或许无需专业知识的协助，只需知道你所处状态就解决问题了。

18岁的特丽萨，就曾以平静的语气对我谈起她的心酸事。当时，离她的兄弟自杀身亡还不到48小时，她显得苍老，双眼湿润，但没有哭。她很有理性地谈话，单调的语气像是在报道一则平淡的新闻。她说她需要很长一段时间才能摆脱自毁。这一自杀提醒了她，因为她过去也曾有过这种念头，所以她要去学会如何照顾自己。她正处于冲击时期，对死者的陌生感，则是一种典型的早期悲哀。我们的情感在事件的起初都很迟钝，对“失落”而来的冲击也不完全习惯。我们习惯的是在平静与悲伤的心境之间相互移动，半夜醒来时，也许怀疑事情是否真的发生了。

一般说来，忧伤会在前6至8天开始加深。心情会开始沮丧，并在今后数月中影响我们的想法与作法。当时的“失落”会在几年后改变我们，这是一段自我发现的过程。

任何事情都能使你联想起你的“失落”。电视节目，甚至于新闻节目，都会让我们想到过去的伤心事。与我们处境相同的人闲聊，会使我们更沮丧。广播里的歌曲会在我们脑中形成一面银幕，引起回忆。有时一想到上次宴会上的食物，我们甚至不想再吃某道菜。环境也因时而异。我们会有意地避开那些使人想起过去的悲剧性事物，如街道

上的陌生人，汽车模型，衣服的款式，医院，餐厅或学校。

如果你的配偶或情人已经去世，你会特别注意每一对男女，看他们手牵着手。无论何处，欢乐的人也会使你产生隔离感。如果你曾堕胎或流产，超级市场里推车购物的孕妇，也会使你想起过去发生的事。

假如过去你体质弱，失了业，被情人甩过，或切除过某一器官，你会愤恨地怒视那些没有“你那种不愉快经历”的人。有一种可悲的精神错乱，就是当你觉得自己的活力越来越少时，而其他人却越活越健壮。

因“失落”引起的沮丧，在前几个月会特别强烈。我们会有意地躲开某些朋友、群体和地方。我们害怕陷入那些珍贵而痛苦的回忆，害怕无法自制。

一个人有所失时，习惯于将另一半所送的，或合买的东西据为己有，这是伤痛的情绪延伸为对事物的珍惜。我们在整理旧照片、信件及纪念品时，也会将过去的事理出头绪来。想想看过去那是一件高兴的事，现在却使你忧伤。我们在“回避”与“珍惜”这两个方面的经历，会在心中产生一种冲突感。使你产生联想的事物越来越多时，你会觉得痛苦，而不是幸福。

情绪的整理会持续下去。你无论如何都不会放弃或丢掉你所拥有的。当我们遇到重大损失时，复原的时间至少需要 6 个月到 1 年。有的悲伤会持续到第 2 年。

“失落”所带来的影响的大小，决定了悲伤时间的长短。很多人为情人的去世悲伤，或在其配偶的葬礼中为婚姻的破灭悲伤，而他们远在这种关系真正结束之前，就已经开始感伤了。可作这样的估计，因“失落”而引起的情绪混乱，在心绪尚未平静之前可持续几天、几个星期或几个月。如果是情人的突然死亡，被强迫动手术，或其它不可预测的悲剧等意外事件，悲伤的时间可长达 1 年。

悲伤时间的长短，还得由“失落”对一个人的意义有多大而定。人格上的特性与处事的态度，以及所需要的帮助，都足以造成影响。要一个女人决定是否堕胎是很困难的，可能是因为宗教信仰的关系，也可能是要不要小孩的矛盾心理。如果家人或朋友反对，或者怀孕是由婚外关系所致，或者无人分担她的痛苦，那么她的悲伤会长达 1 年，甚至更久。同一例子但处境不同的女人虽也有懊悔与忧愁，但悲伤的时间会很短，可能只是几天或几个星期。丧失子女需要好几年才能使心情复原，甚至永无可能完全恢复过来。

我在开罗时，住在一个埃及妇女及其兄弟的家里，他们因为丧母而穿了整整 6 个月的丧服。而根据伊斯兰教习俗，如有亲人死亡，须穿 1 年的丧服。在以色列，传统的犹太习俗是连续 11 个月每天为已故的父母祈祷，并为希伯莱人的 12 个月分哀悼。当时我认为哀悼的时间太长了，但在我开始研究“悲伤”以后，却对中东这种长达 1 年的哀

悼习俗能够理解了。

除了葬礼那天外，我们很少有哀悼的象征。我童年住在俄克拉荷马州的乡下，看到过黑人为亲人去世而在臂上戴了几个星期的黑纱。而今我们却无法接受一个悲伤的人以一种正常的生活方式持续其哀悼的这种情景。我们的感觉与别人的期待，这二者之间形成一道难以逾越的鸿沟。

美国社会对悲伤误解颇深。有个人听说我们在讨论悲伤，特地到我班上来。他对他那“对婚姻破裂忧心忡忡”的叔叔很担心。这种担忧很明显，他叔叔经常谈到已离去的婶子，并且说他“泪流满面”。我问他事情发生多久了，这位好心的侄儿说：“啊，已经有 4 个月了！”忧伤需要一段长时间，所以人的情绪不会那么快就崩溃，这点他还不知道。有关忧伤时间的这种不确切的预期，会使忧伤者不安、自我怀疑与害怕。

一个鳏夫在晚上下班后，他边想着他妻子的菜香边开门回家。事实上家里已经没有人再炒菜了，但过去多年来每当他回家时，炉火上的晚餐已准备好了。不真实被认定后，就成了真实。鳏夫的妻子已死去多年，他还有那么生动的经历。他没有精神病。约有 $\frac{1}{4}$ 到 $\frac{1}{3}$ 的人，在丧失亲人后与他有相同的经历，尤其是最初几个星期或几个月。他们正处在幻觉中。

有一个心神不定的妇女，50岁，去找她的心理医生，埋怨说她被幻觉吓住了，怕是失了神。她的女儿今年30

岁，6天以前服安眠药自杀。在她去世后，这位妇女两次看到女儿活生生的在屋里。第一次，她女儿出门前拿了一张唱片放给她听，就好像曾经从前门进来过。她女儿第二次出现时，好像有话要向她说，但发不出声。

幻觉深深地困扰这位妇女，她的家人明智地带她去看心理医生，幸好医生理解她的悲伤。她没有精神病，只因丧女而遭受了两处难以忍受的精神创伤：她失去了一个孩子；她疼爱的人自杀了。

就算是遭到沉重的打击通常也不会突然变成精神病，但可能性还是存在的。曾患过精神病的人，或家中有精神病患者，都特别容易受到伤害。精神病会产生幻觉，进而发展为严重悲伤的反作用。为此，下列情况都需要请教医生：幻觉持续不断，强行抑制造成幻觉，或者个人曾患精神病，家族中曾有人患过精神病。如果悲伤者说他很想自杀，也应推荐他去看医生。需要特别强调的是，一个人纵然悲伤难以忍受，也不会突然变成精神病。上面提到的鳏夫，仅是单纯的对逝去的妻子的怀念。

悲伤者的个人复原过程，心理学上称为“消除敏感法”。我们一有“失落”，我们便会触景生情。过一段时间，我们再去面对原来觉得十分痛苦的人、地、物和经历，就不如以往敏感，也不容易再受到伤害。例如，我们总是从收音机里听到同一首歌，却不像以前那么善感。假如你有两年没有听到某一首歌，再次听到时，你可能会沮

丧、忧伤。

以前对你产生刺激而今却不然的事物，只在一种情况下会再现，那就是“消除敏感法”的过程太长，也太难了。悲伤与复原的过程如果按计划进行，我们就不容易再受到伤害。

以自我为中心是与某人分离或失去珍爱之物的基本现象，也是悲伤的共性。我认为尽可能地回去工作是个好办法，它对还想继续活下去的人是很有帮助的。但开始时必须由你来催促自己。当你接受这一建议时，不要对你的工作期待太高。特别是在前几个月内，你的精神几乎集中在自我及丧失感这两点上，损失越大，心神不宁的时间就越长。

孤独与忧愁的感觉会因其它方面的快乐而增强。好朋友邀请你参加他们的婚礼、舞会及其它社交活动，希望你兴致勃勃地前往。你可能因为无法与他们打成一片觉得心虚、羞愧。尽管如此，你还是在参与人际关系，没有孤立自己，这是非常重要的。他需要这种活动，需要朋友，即使你想独处或避开某些社交活动时，也决不要羞愧。请记住，自我偏见只是恢复与重建生活的方法之一，不要怕你内在的自我，那是复原过程的开始。

事情各有所异

……梦醒时，生活是一只受伤的鸟，不能再飞。

……梦来时，生活是一块白雪掩盖的荒芜之地。

路易丝已经40多岁，仍很吸引人。一天晚上下课后，其他学生都走了，她一人躲在椅子后面哭泣。

后来，在我的办公室，她双手掩面，坐了很久都没有说话，我注视着她，希望来找我谈问题的人不要害

羞。我打破沉默，问道：“为什么不告诉我什么事使你这样难过？”“为什么不看着我？”记得我也常常这样盖着脸。我去找大夫时，一个温和亲切的女医生问我，哭的时候为什么不让她看我的脸。我小的时候与路易丝一样，无法解决自己的问题就局促不安。

后来，她终于开口了，双手捧着脸，她说她已经有25年历史的婚姻正面临危机，并且今天她才知道10多岁的女儿吸毒。路易丝哭着说：“我一直是一个虔诚的天主教徒，没有计划生育，4个年幼的孩子排成一列，我并没有怨言，我只是想保有小孩，我绝无后悔。”她接着说：“我一直生活得很好，一切如意，现在到底发生了什么事啊！每件事都出问题。”

这个例子是一种精神上的危机，内在的正直感受到了攻击。某些方法与事情是绝然不同的。在压倒性的个人方式之下，我们对忧愁都没有免疫性。路易丝反问自己，一个人想过美好而舒适的生活是否这么困难。她认为不只是教堂的教义出卖了她，连上帝也出卖了她。

我站在路易丝的角度上去想这件事，发现我们中没有人能不痛苦，我有许多情绪与她相同。有一次我对好朋友朱迪斯说：“我治疗了好多年，最好的治疗就是引导，别的事情难道就不能这样做？图书馆的书难道不能帮助我？就我所了解的心理学，难道我不能让生活忙一点，何必要一直被我的‘失落，所伤害？’当然，她的回答对一个正

值悲伤的人毫无帮助，她说：“我们中没有人能保证不忧愁。”

我们的“失落”改变了我们，也改变了我们生活的节奏。但这并不是说，一个人有过“失落”的经历就绝不会再快乐，事实很简单，他绝不会重蹈覆辙。

我们常怀念已去世的某人，这种空洞的感觉在第 1 年非常强烈，并且会持续很多年。在一段长时间的悲伤之后，我们才能再次感受到家庭的许多欢乐，但这种欢乐和以前相比已经有了差别。事情便各有所异。

悲伤最烦人的事之一，就是潜在性的“失落”。我有一个朋友舍敦是心理学家，他和我谈起过他父亲的死：“我父亲是一位卡车司机，只能在经济上给我点帮助，但他死了，我需要他，而他也能帮助我的这种可能性永远不会再来。”

只要被爱的人目前仍健在，活下去就有和解的希望。潜在性的“失落”会因死而消失，有时则是由于离婚，家庭分裂，或其它分离的原因。当然，悲伤者没有死去的人的帮助，也能获得内心的和平。

一个人失去身体的某一部分，例如堕胎、流产、婚姻关系的结束、失业等，整个潜在的内心世界都会停止运转。唯一能做的，就是带着对自我新的判断去开始新的生活。

成千上万的男子都会定时自问，自己生活中哪一方面

还未遭到破坏。身体的一部分必须损失时，不管什么原因，生活中的每件事都会因此改变。失去看、听、说等方面的能力，与因关节炎而跛脚的人经历是一样的，这种丧失使其无法再使用身体的某一部分，其影响甚至比失去爱人更大。一个悲伤的权威人士说过这么一名话：“一个人爱另一个人，他只是比其他的人付出更多点而已。”只要努力、生活的新起点就会出现，不过这不再是以前的生活，身体发生了重大变化，就需要对自我肯定赋以新的意义。

婚姻关系的结束会造成心灵的创伤。如果我再爱另一个男人，我绝不会再像初恋一样充满了少女的梦想。因此，现在的这种爱情比以前更快乐更健康。每个人的爱情和婚姻都不会完全相同。

“失落”粉碎了我们原始的想法。当我们摒弃无知时，就会去学习如何使自己不易受到伤害。我们变得足以忍受“失落”，也知道什么情况下会受到伤害。以后，不管我们如何坚强，也不会忘记自己的脆弱。

你的好朋友很可能无法了解我上面所说的当你有所“失落”时的实际情况。一旦你忧伤地说：“情况不一样了”时，好朋友和你的家人会同你争论，他们因为同情你而想劝说你。

我所听过的最荒谬的事，不外是在男人断了一只手或失去性功能，或是女人切除乳房时，人们会说：“没关系，你还是可以过日子的。”“不要太悲伤，忙一点就没

事了！”也有人会说：“想想那些你所见过的更坏的事吧！”

我们生活在一个“安定”的社会里，人们会想办法助人，使我们觉得很温暖。不过，有人因判断错误，意见武断，或在别人悲伤时，不适宜地说欣喜的话。你需要的朋友是当你忧伤时，能极富同情心的站在你身边。感情不能去“适应”，就像补衣服需要针和线一样，也像一条发霉的毛毯，需要一天又一天地晒太阳。

“失落”能戏剧性地改变我们的生活方式，甚至会改变我们对以后遭到打击时的想法，因此我们自己的形象也会改观。许多改变有正面意义，能增加生活的阅历，其中一些还能丰富我们的生活。尽管在最初6个月或更长的时间里，我们对生活的看法并不是最重要的。“从‘失落，中去学习并发展人格”几乎是当时最令人讨厌的想法；在别人悲伤时神气活现地提出这种建议最使人反感。

有一段时期，我常常想起我的丈夫，但与活生生的他比较，则是两个完全不同的形象。还有什么能说明痛苦呢？如果我对自己的婚姻怀着一种更宽广的丰富感，我就更容易地面对“失落”。我心中存在着的他比他本人更好，因为我很悲伤，所以更需要去回忆我们过去美好的一面。

一个男子退休或失业，都会有一种不痛快、不安定的感觉。他已不同于从前，必须重新审视自己。妇女退休或

看着孩子离家，也与这种情况相同。这种状况下的男女，不能立即为自己而开始新生活，所以他们处于缅怀过去，追思幸福的归属感中，一直到新的自我建立为止。

有一个中学教师谈到了他母亲的死：“我当时36岁，很难想象一个成年人会变成孤儿，但那确实是我的想法，现在我已父母双亡。每个人都当然地有一个母亲，只有我不会再有这种机会，我失去了这点。现在我到底是什么人呢？”一段时间对母亲的怀念，想象她在世的慈祥，这完全很自然。所有愉快的回忆都有助于对抗“失落”。踏上新生活也需要时间，回想过去有时即使是很痛苦，也不能就此放弃。你过去的那些美好时光使你快乐，应该将它们保存起来。每个人都可以做到这一点，把过去的欢乐幸福全部收藏。随着时间的推移，希望你不要太理想化，不要忘了你曾有过“失落”这一事实。

我有一个朋友，经历与我相似，一天她说：“我父亲去世时，我认为他是最理想的父亲。在父亲节那天，我忘了他的具体形象，而想起了上帝。我失去了一个尽职的父亲，但他却在我心中扮演着上帝的角色。假如我继续将他理想化，那会很危险，因为这样就不真实了。我夸大了自己的悲伤，是因为我失去了只属于我的真实的父亲”。

实际的生活才是生活，即使它并不完美而且充满忧伤，也比理想化的生活更为丰富。为什么这样说呢？因为实际生活才是我们所需要的。

一想到我家在俄克拉荷马州种小麦的农庄，现在已经改为杂货店，我就很沮丧，特别是在我繁忙时更是如此。在漫步南瓜架下，骑马、跨越无垠的绿色草原时，我正需要这些童年的回忆。过去的这些回忆，现在却是支持我的最大力量。在一大片麦田上盖了一座房，这种景象使我感伤。我现在也不愿开车经过那里，但我必须承认我所喜爱的农场已被改变了，我宁愿回忆那些麦田，还有苜蓿。

实际上，农村少女的生活并不是现在我所想的那么值得羡慕。在农场的发展中，我担负着大量繁忙的工作；我相信许多来自乡下的人都曾告诉你有关农村生活的人格价值的良言。但我小的时候，从没有想过人格的发展，只觉得有的事奇怪，为什么在我被留在家看管牲畜的同时，我的同学却可以同他们的父母一道去度暑假。挤完了牛奶，我就骑马，我很希望能像其他“正常”的小孩一样，有部自行车，放学后也可以留在学校玩。当其在困难的时刻追溯早期的美好回忆，至少会让我们感情舒畅些。我长大后，每逢心绪不宁时，就回到俄州的平原上找寻欢乐。我在这里是个小孩，不用去照顾自己。这种情绪正是悲伤时期的特点，心理学上称为“理想化”。借用某诗人的一句话：“我想你比我更爱你自己”。

我会永远将这些早期生活记在心中，而为了内心里那股力量的源泉，我会只记得那些欢快的往事。

心虚与自责

心虚与自责，在生活中是极其危险的事。

玛秀今年 7 岁，她的 5 岁的弟弟 6 个月前死了。她今天的家庭作业是造句，老师出个题目：“我最糟糕的事……”，玛秀接着写了下句“是我犯了一些错误”，结果老师给她乙等。使人吃惊的是，我从这个小家伙身上竟看到了很多成年人的想法。

“如果我能够……”

我们常套用玛秀的这句话，以成年人的语调对自己说：“如果我能聪明一点，有更多不同的选择，能扮演更多不同的角色，我的判断会更准确”，“如果我能够...” 实则是一种忧伤的语调。

玛丽是我的好朋友，在她父亲去世前与癌症作斗争的那 6 个月里，她非常耐心地照顾他，经医生同意后，她担负了老人的所有护理工作，尽量使她父亲觉得舒服。

老人有着强烈的求生欲，但她并未送他去住院治疗，而是将病房里的工作搬回家来做，玛丽给她父亲身体上的照顾及精神上的安慰。老人一直不能走路，只能坐在椅子上，她便让他整天和家人呆在一起谈笑，偶尔还推他出外去晒太阳。谁都能看出，她以这种爱的方式服侍其父，使他的精神上得到了莫大的安慰。圣诞后不久，老人就在她的怀抱里安祥去世了。

她为他准备的病床不舒服吗？她难道不应告诉她父亲，她怕他死吗？她无法使他在死前幸福一点吗？在他刚生病时，她所做的不对吗？

玛丽早就不再记恨她父亲的酒精中毒了，当时她的孩子还小，而她却只希望常去看望她的父亲。她一直记得当年和父亲一起钓鱼和打高尔夫球。如果她能为他多做一点，多付出一点，更爱他一点.....。这是玛丽的心声。

当自己所爱的人死的时候，我们往往不满意我们曾经做过的事。甚至已经作出了最大牺牲，就如同玛丽对他