



Routledge
Taylor & Francis Group

哀伤的 艺术

The Crafting of Grief
Constructing Aesthetic
Responses to Loss

用美的方式
重构丧失体验

[美] 罗琳·海德克 (Lorraine Hedtke) 著
约翰·温斯雷德 (John Winslade)

吴限亮 何丽 刘禹强 等译 / 李明 审校

即便遭遇不幸，
我们依然可以感到被安慰、被支持，
甚至精力充沛、生气勃勃。



机械工业出版社
China Machine Press

哀伤的艺术：用美的方式重构丧失体验

The Crafting of Grief: Constructing Aesthetic
Responses to Loss

（美）罗琳·海德克（Lorraine Hedtke） （美）约翰·温斯
雷德（John Winslade） 著

吴限亮 何丽 刘禹强 等译

ISBN: 978-7-111-66627-1

本书纸版由机械工业出版社于2020年出版，电子版由华章分社（北京华章图文信息有限公司，北京奥维博世图书发行有限公司）在中华人民共和国境内（不包括中国香港、澳门特别行政区及中国台湾地区）制作与发行。

版权所有，侵权必究

客服热线：+ 86-10-68995265

客服信箱：service@bbbvip.com

官方网址：www.hzmedia.com.cn

新浪微博 @华章数媒

微信公众号 华章电子书（微信号：hzebook）

目录

推荐序

前言

第1章 探寻哀伤之美

第2章 这个时代太现实

第3章 回塑

第4章 成为丧亲者

第5章 抢救被遮蔽的意义

第6章 有关死亡的权力关系

第7章 弹性的时间

第8章 拥抱脆弱：达摩克利斯的礼物

第9章 重新点燃希望

参考文献

译者后记

推荐序

当今时代，关于哀伤的主流叙事，来自弗洛伊德在第一次世界大战最残酷的时期关于哀伤的观点，在他之后，这些观点又被几代的理论家、畅销书作家深入阐发。这类观点要求哀伤者努力面对丧失所带来的残酷的现实，面对一系列令人焦虑痛苦的情绪，最终能够将投注在逝者身上的能量撤回来，然后在忘掉逝者的生活世界里继续前进。另外，这个让人感到困扰的任务，被视为只存在于生者的内在世界、心里或者头脑当中。当人们成功地完成这一任务时，丧亲者可以斩断那些与亡者的“联结”，恢复具有创造性的社会功能，在内心记忆中得到某种安慰。这类“哀伤工作”理论假定哀伤过程存在特定阶段或任务，它们有形形色色的表现形式，都是在医学权威视角下的产物。直到20世纪末，这些模型仍然具有决定性的影响力。它们的影响惊人的顽固，一直持续到现在。

罗琳·海德克和约翰·温斯雷德恰恰通过本书的叙事，对那些成见进行质疑与解构。本书吸收了人类学、哲学以及批判理论。两位作者开篇就把丧亲视为一种社会过程，在这个过程中，挚爱的人在生者“人生俱乐部”里面的“会员资格”不会在死亡到来的那一刻被清除，而是被保留下来。事实上，逝者的生命对他生前所在的社群持续产生影响，这些故事不断被传播，从而使得逝者的生命反而得到丰富和扩展。当代哀伤理论强调了丧失以及斯多葛式的“顺从天命”。人们与逝者的关系和在生者的世界中庆贺形成了源源不断的资源，基于对这一资源的挖掘，人们有了一种前景。替代性叙事的影响之所以如此深远，正是因为它平衡了当代哀伤理论与这一前景。联结替代缠缚，重构替代了弃置，参与社群替代一个人在心里独自应对。

在我看来，本书与众不同之处在于，它打通了复杂的理论与简单易行的实践之间的隔阂。首先在理论层面，作者将福柯（Foucault）对于“真相体制”（regimes of truth）的解构与梅耶霍夫对于回塑对话（re-membering conversation）^[1]实践的架构进行了天衣无缝的编织；从德勒兹关于身份的哲学和怀特的叙事疗法中得到了启发与鼓舞；通过强调永恒的时间，即伊恩（aion），生命的意义在永恒中绵延不绝，贯通过去、现在、未来，浑然一体，不可测度，永无休止，打破了我们对于物理的时间，即克罗诺斯

(chronos)^[2]的牢固成见。过去人们认为时间就是日历和时钟上的时间，它是不可逆转的、不可更改的。之后的实践部分有很多充满智慧、让人印象深刻的真实案例，这些案例中的当事人运用极富艺术性的方式面对死亡。他们带着欣赏去处理挚爱的人离世所带来的哀伤，创造了一种审美体验。本书有一点尤其让人受益，作者呈现了大量咨询对话的逐字稿。其中运用虚拟语气开展的对话，重新建立了生者与逝者之间的关联，给人带来意想不到的力量，带来解脱的体验。“双重倾听”的微妙之处在于，它不仅能够让当事人在面对丧失的痛苦时得到聆听，同时也能让他们看到逝者所留下的精神馈赠。这并不是逃避现实的盲目乐观，罗琳·海德克和约翰·温斯雷德要做的是坚定不移地揭示雕琢独特哀伤方式的重要意义。在一些极端的案例中这种方法也可以使用，比如自杀、他杀、围产期丧失^[3]及面对非常复杂的关系中的丧失等。本书的重点不是梳理当代的哀伤理论，而是着力于阐明回塑的实践技术与单纯的认知重建具有本质上的不同。

总而言之，本书是对当今有关哀伤的主流叙事的一种艺术化的抵抗。它为充满希望、鼓舞和意义的替代性叙事开创了空间。它不但在论证上精细微妙，而且在实践中简便易行，能够帮助咨询师和处于丧失阴影笼罩下的人们开启有智慧的对话，让生者能够在对话中找到逝者生命中的美好和活力，而这些也让生者的生活更加丰盈。

罗伯特·内米耶尔

[1] 这是一个双关术语，兼指回忆 (remember) 和重新塑造会员资格 (remember) 两层含义。作者把人的生命故事中出现的人比作其人生俱乐部的会员。哀伤心理相关工作者可以通过回塑对话重建人际关系的优先级。
——译者注

[2] 克罗诺斯是古希腊神话中第一位原始神，无实体，代表时间。在希腊罗马的马赛克艺术作品中，他被描述成一个转动黄道带的神，名字是“伊恩”，意为永恒。

[3] 围产期丧失是指流产、死胎、新生儿死亡等可能对孕产妇及其家庭造成心理创伤的事件。——译者注

前言

哀伤心理学当中充斥着各种分析取向的模型。从弗洛伊德的模型到库伯勒-罗斯（Kübler-Ross）的模型，再到最近的哀伤双程（dual process）模型以及哀伤双轨模型（two-track models），种类繁多，不胜枚举。这些模型假设专业工作者应该据此帮助人们勾勒一个哀伤的过程。许许多多的研究者出于善意试图了解当一个人丧失挚爱的人时会经历些什么，因此这样的模型层出不穷。

我们无意再增加一个类似的模型。我们怀疑使用这些模型可能存在于一个风险：这些模型可能会被强加给那些容易受到思想殖民的人，因为他们实在是太脆弱、太不容易了。即便这些规范模型有用，它们也是建立在一个比较片面的认识论假设以及对于现实过度简化的解释之上的，其中一个假设就是“要把亡者放下”。

本书志不在此。我们写这本书，就是为了启发人们探寻一条新的路径：即便遭遇不幸，我们依然可以感到安慰、得到支持，甚至精力充沛、生机勃勃。我们会更多地关注提问，而不是提出各种建议。我们的目标读者是那些目前正在从事哀伤咨询的工作者，包括医生、心理学家、咨询师还有丧礼上的司仪。我们想介绍一些提问的方式，这些方式有别于传统的哀伤研究。传统的哀伤研究总是试图验证某个模型是否真实。

我们之前曾经发表过有关回塑对话的论文（Hedtke & Winslade, 2004; 2005），鼓励人们在遭遇丧失之后，通过不断打磨、润色两个人的关系当中仍然存在于生者记忆中的一些细节来帮助生者缓解丧亲所带来的痛苦。在本书中，我们依然强调这一点，只是我们会更深入。在写作的过程中，我们有意地吸收吉尔·德勒兹（Gilles Deleuze）的哲学观点，比如我们在第8章中讨论时间问题，在第4章中强调身份认同的发生和变化，都是受他的启发。第5章提到迈克尔·怀特（Michael White）“话外之音”（absent but implicit）的理念，但我们做了新的应用。过去我们对于死亡及哀伤当中的权力关系谈论得很委婉，在本书的第6章中，我们用更加直接的方式强调这一点。

综观全书，我们始终坚定一个信念：走出哀伤的最佳方式不是遵循某一个预先设定的模型，而是精心雕琢每个人个性化的回应方式。我们选择使用“雕琢”这个概念，是非常用心的，它需要技巧和主动性，往往是人们在特定的文化背景当中习得的，往往介乎科学与艺术之间。如果我们严肃认真地看，“雕琢”这个词改变了我们做咨询的方式。为了帮助人们把握好自己的技艺，我们需要提出一系列探寻性的提问方法，而不是将一些既定的模型生硬地套在个人的经验之上。我们强调好奇心比知识更加重要，但是，好奇心也是有目的性的。在本书中，我们的目的就是当人们处在哀伤之中，并且在行动中表现出来的时候，重新定位我们的好奇心。

本书有一个愿景：假如我们给人们机会，假如我们对他人保持足够的好奇心，很多人是能够自如地应对死亡和丧失的，很多人是能够在满目疮痍中找到一些重要意义的，很多人是能够在痛苦和丧失之中找到美好体验的。我们认为，协助人们找到这些时刻中的美好是具有治疗作用的，这也是一个好的咨询应该追求的目标。在我们专业的助人工作中，能够让我们的实务工作更加富有生命力，也是一件符合专业伦理的事情。尽管这个过程需要我们付出艰辛的努力，但是这个目标还是有可能实现的。我们已经在许多对话中做到了这一点。在本书中，我们也呈现了一些之前做的真实案例。

为了对我们所提倡的方法做出充分说明，每一章都呈现了至少一个真实案例。这些真实案例都是根据真实的咨询对话记录下来的，有的经过了一定编辑。这些对话案例主要是本书第一作者所做，大部分都是在工作坊教学过程中的对话录音。罗琳通过这些工作坊带领人们运用这个方法与经历丧亲的人对话。这些工作坊在很多国家举办过，参加的人来自不同的文化背景。在所有的转录文稿中，这些志愿参与的人可以选择一个化名或者换一个虚拟身份，以便保护隐私。但是非常有趣的是，也许是出于对这一实践的见证，有一些志愿参与者要求我们直接使用他们的真实姓名，他们对于自己所说的东西感到非常骄傲，希望能够署名。在第8章中，梅根和宝拉是对话中的一对母女。宝拉在对话转录之前就离世了，但是她非常明确而直接地希望在转录对话当中使用她的真实姓名。对于她而言，本书提到了她的故事，也算是一种遗产。对另外一些参与者的身份，我们做了一些调整，以便保护他们的隐私。在此，我们完全尊重他们的选择。

第1章提到的故事来自日本京都的松下禾香（Waka Matsushita）。这个故事出自本书第二作者做的一段会谈，但是具体文字是禾香本人写的。在这里，为了保护故事主人公的隐私，故事文本中提到的其他一些人的身份和名字都已被更改。

在第1章中，我们列出了本书写作的前提假设与理论基础，并且解释了我们所谓的“构建具有美感的哀伤反应”的含义。它与强调“哀伤是一个自然的反应”且给文化差异留下较少空间的那种假设形成鲜明对比。第2章，我们追溯了哀伤心理学的历史，包括弗洛伊德1917年的那篇题为《哀伤与抑郁》的论文，以及后来他的追随者们（梅兰妮·克莱因（Melanie Klein）、约翰·鲍尔比（John Bowlby）、埃里希·林德曼（Erich Lindemann）、科林·默里·帕克斯（Colin Murry Parkes）、伊丽莎白·库伯勒-罗斯

（Elisabeth Kübler-Ross））的思想。近来哀伤心理学从精神动力学假设逐渐转向社会建构主义的理念，以1996年《持续性联结》的出版为开端，这一点我们在本书第2章中也做了介绍。第3章介绍本书其他部分所涉及方法的理论基础。在介绍人类学家芭芭拉·梅耶霍夫（Barbara Myerhoff）的工作之前，我们探索了回塑（“re-membering”中间的连字符我们是故意设置的）主题以及记忆的社会心理学，之后介绍了梅耶霍夫的人类学研究。第3章梳理了将她的工作发展成为叙事实践的“回塑对话”的过程。所以，前面三章就为本书其他部分的内容提供了理论基础及历史背景。

从这往后，本书会针对一系列特定的议题展开论述。这些议题往往是极富挑战性的，令人痛苦。我们要探索如何用一个更加具有美感的方式，创造出有目的回应。其中第一个主题就聚焦于故事中的身份认同问题，这是第4章的内容。身份认同被视为一个流动的变化过程，“他是什么样的人”不是固定不变的。第4章还展示了在面对身边的人创伤性死亡的时候如何做出回应，比如自杀。同时也谈到在面对非常麻烦、复杂的人际关系时，如何开展对话，例如存在虐待的关系。第5章，我们强调了迈克尔·怀特所提出来的原创理念“话外之音”，我们要运用这个概念不断构建或者反复构建哀伤的意义，我们要重拾因哀伤而被抛诸脑后的一些美好体验。第6章，我们转向关注死亡和哀伤当中的权力关系，关注和处理三个主要领域：在治疗关系当中的专业权力；在哀伤心理学当中知识的控制权力；对人们的哀伤方式产生各种影响的社会力量。在第7章中，我们开辟了一个新的领域，即对时间的概念

化。古老的斯多葛学派对“克罗诺斯”与“伊恩”做了区分，哲学家吉尔·德勒兹进一步澄清了这种区分。受他们的启发，我们提出了自己的观点。这一章的案例是为了让读者思考基于永恒的时间观所创作的具有美感的对话的价值。在第8章中，我们转向与临终者所进行的咨询性对话，我们要让他们把危急情境中的辛酸表达出来。第9章对整本书主题进行小结，并提供一种新途径，给人带来希望。

本书的创作是一个漫长且曲折的过程，我们在此对很多人表达谢忱。我们感谢劳特利奇出版社的朋友们，尤其是安娜·摩尔（Anna Moore）女士，她非常坚定地相信我们所写的东西是有价值的。我们还要感谢本系列丛书的主编罗伯特·内米耶尔（Robert Neimeyer）先生，他以多种方式给我们鼓励。我们要感谢松下禾香女士，她在第1章中写下自己的故事。我们也要感谢在每一章中，愿意将自己个人访谈中的故事呈现出来的人。他们当中的一些人选择匿名呈现，另一些人则愿意将自己的真实姓名呈现出来。出于对他们隐私的考虑，我们无法一一列出他们的真实姓名。我们要对他们表达真诚的感谢，感谢他们的信任，信任我们能够照顾好他们和逝者之间关于爱的故事。我们不应该辜负这份信任。

现在本书的意义和价值就掌握在读者你的手中了。我们希望你在这个旅程中感觉良好。我们希望，本书所强调的重要思想能够影响你的生活以及你和那些逝者的对话。我们希望这些影响能体现在具体的实践和行动中，而非仅仅停留在观念里。

罗琳·海德克和约翰·温斯雷德

加利福尼亚州雷德兰兹市，2015年12月

第1章 探寻哀伤之美

2009年，松下禾香^[1]和她的家人在日本“过着幸福的生活”。但当她的母亲被确诊为癌症时，一家人仿佛突然“掉入深渊”。禾香向我们讲述了下面的故事。

一开始，医生向我们保证他们可以清除肾脏的肿瘤，然后我的母亲就会好起来。然而在第一次手术期间，医生又发现许多恶性肿瘤，他告诉我们这种情况下无法再继续治疗了。我母亲的诊断从肾癌变成了肾癌腹腔转移，这意味着她的癌症已经恶化到了四级，这可能是最糟糕的情况。这意味着不能再接受手术了，医生建议化疗。

他接下来说的话是毁灭性的。他说，如果化疗不成功，我们亲爱的母亲只剩两年存活时间了。他劝慰我们不要丧失希望，他脸上的表情却无望。

担心在所难免，但我们还是坚定信心，到处寻医问药，希望找到解决方案。我们发现了一位医生，他在治疗相同类型的癌症方面取得过巨大的成就。他在日本非常有名，电视报道说他作为医生有一双“回春妙手”。我们不计任何代价地坚持去找他，挂了他的号，需要等两个月才能排得上。

在检查过程中，医生向我们展示了很多图表和数据，并夸耀他的患者中50%的人可以术后生存5年。可对我们来说，这似乎落差太大了，我们希望亲爱的母亲还能再陪我们40年。

手术整整进行了8个小时，医生竭尽全力。然而，即使是这双“回春妙手”，也只能清除母亲肿瘤的90%。

手术结束后，他将手放在了母亲肿胀的肚子上对我们说：“来看看化疗的效果吧。”

我们不知道这意味着什么。他让我们去化疗室，我们这次的预约也就结束了。

到此为止，这个故事十分常见，癌症给一个人和一个家庭带来巨大冲击，在很多家庭都可能出现。接下来，事情的发展出人意料——禾香用一种

缓慢而平静的语气，讲述了她的母亲和她的家庭在死亡阴影的笼罩下，如何开始设计他们面对死亡的方式。

尽管情况已然如此，母亲告诉我们她不惧怕死亡。有一天，一位护士偷偷问我：“你母亲不知道自己的病情，对吧？她是不是都不知道自己得了癌症？”

我对她说：“不是的，她全都知道，我的意思是她完全了解自己的情况。”

“你在开玩笑吗？”她回答说，“那为什么她看上去如此平静和幸福？你们来看她的时候，我怎么还能听到笑声？”

我笑着说出了我心底的话：“因为她是我的母亲，我们这一家人就是这样的。”

化疗是残酷的。她要忍受各种副作用的折磨，痛苦的程度超乎我们的想象。我们都没有照顾癌症患者的专业知识。这时我们的邻居三岛博士答应为我们提供帮助。他是个非常善良的人，我们从小就认识他。当母亲无法进食的时候，他为她做静脉注射。当她感到痛苦的时候，他给她安慰。随着母亲病情的恶化，他来看她的频率从开始时的一周一次变成两次，到最后是一周三次。

三岛博士从不走远，每当母亲遭受痛苦的时候，他都会立刻赶到她的身边——经常是在深夜。有一天夜里，妈妈忍受着剧烈的疼痛，我们尽一切努力去帮助她，都没有用。到最后，大约早晨六点左右，我们给三岛博士打了电话。

他立刻赶过来并对我们说：“为什么你们不早点打电话给我？我说过随时打给我。”

这些话使我们心中充满了感激之情。他跪在母亲身旁，轻轻握住她的手并低声说：“你真了不起。我现在给你止痛。”

在初夏时，三岛博士找了一个塑料瓶子，他在里面放了一根从树上折下的小树枝。当我仔细看时，能看到枝杈上有小萤火虫。在日本，我们为了庆祝美丽的初夏，会聚集在河边观看小萤火虫（日文叫作“hotaru”）。母亲卧病在床，无法出去享受这种快乐，所以三岛博士用这种方法将“夏天”带给

她。母亲笑了，我们流下了感动的泪水。母亲注视着萤火虫，它们伴着母亲的呼吸有节奏地扇着翅膀。能看到她脸上洋溢的笑容，我很开心。

当冬季来临时，三岛博士也越来越频繁地来看望我的母亲。有一天，他带来了一个美丽的圣诞节樱花花环。母亲一直是优雅美丽的，并且她非常热爱装饰家。她坚持要把花环挂在我们房屋的入口，这样每个访客都能欣赏它的美丽。

她不再去看另一位医生，并请求三岛博士成为她的主治医师。当病情恶化时，她竭尽全力与病魔做斗争。我看到她每天都忍受着巨大的痛苦，但我们从没听到她抱怨过，她从不怨天尤人。她感恩生命中所有的美好经历，感激身边所有关爱她的人。

当听到母亲要求更换医生的请求时，我觉得她感受到了生的希望，不是因为“回春妙手”的医生，而是因为三岛博士。他的日常探望所带来的远不止是药物治疗，同时还带来了诚意、关怀与希望。

在这里，我们有必要停下来思考一下专业人士的一些重要做法，这些做法可能不会出现在正式的操作规程里。三岛博士从未说自己拥有“回春妙手”，他只是将自己的善良融入对松下母亲和他们家人的照顾。他尊重这个家庭的愿望，而不会将现代科学知识强加给他们。他借助当地文化知识资源，帮助大家在这个过程中寻找一些美丽的瞬间——先是爬着萤火虫的树枝，又有盛开的樱花做成的花环。通过这些看起来很微不足道的方式，他邀请这家人精心雕琢自己对这个情境独特的回应方式。

最艰难的决定

当冬天将要结束的时候，三岛博士私下和我们谈话，他前倾着身子轻声问道：“你们想在家里照顾她吗？”

这是他提醒我们做准备的一种方式，母亲离去的那天近了。我们都知道那一刻会来，但我们不愿承认。我们沉默片刻后回答道：“当母亲去天堂的时候，我们要陪在她身边。”

他说：“好吧！那时让我们在一起！”

当樱花盛开之时，三岛博士给母亲带来了一枝美丽的樱花。在日本，观赏樱花是最受人们喜爱的传统。亲戚朋友共聚一堂来庆祝春天的来临，并为自己生而为日本人表达感激之情。这是庆祝和平、健康和幸福的时刻。

4月下旬，我的手机响了。那天，是我的姑姑在照顾母亲。

“三岛博士说，她只剩下一个星期的时间了。”

我向老板请了一个星期的假回家。在接下来的一个星期里面，我们寸步不离地陪伴在母亲身边。我们的家人从很远的地方赶来，我们全都睡在母亲床边的地板上，这样就没有任何一秒被浪费掉。

母亲忍受着难以承受的疼痛和剧烈的呕吐，但她依然没有抱怨。她非常虚弱，在床上甚至连翻身的力气都没有，偶尔会出现幻觉，说话也越来越困难。很明显，她知道自己快要不行了，但她依然无所畏惧。

有一天，母亲说道：“把屋子里所有蕾丝碎片都拿给我。”

我们看着她，不知道她为什么需要这种东西。

“我想为我的葬礼选择一条蕾丝，当我躺下的时候，你们把它放在我的头上。让我们排练一下，确保我会在葬礼上看起来很漂亮。”

我们的母亲一直都喜欢赶时髦。我们把所有能找到的蕾丝都拿过来，然后一条条放在她的头上。她看着镜子，选了一条最喜欢的蕾丝，接下来非常详细地告诉我们如何摆放。我们甚至排练了一下，这让我们所有人也包括母亲，都忍不住大笑起来。

然后，母亲问我们是否准备好了在她葬礼上穿的衣服，她示意我们该做准备了。事实上，我没有准备要穿的衣服，因为在我内心深处，我感觉这种准备意味着我接受了母亲离去。尽管我不停地期望和祈祷她好起来，但现在是我去接受那些难以接受的事情的时候了。我在网上找了一条裙子，然后立刻买了下来。当它到了以后，我穿上它给母亲看。

“我看上去怎么样？”我穿着新买的丧服在母亲面前转着身，就像我要去郊游或约会时一样。

母亲笑了。

我的姑姑从另外一个房间看到了，她穿过屋子打手势示意我停下。

母亲说：“我喜欢这件！它真是个不错的选择。我现在可以放心了，你看上去很美。你准备好配饰了吗？准备好的话，你就能随时去参加葬礼了。”

几天以后，母亲在电视上看到了威廉王子（Prince William）和凯特·米德尔顿（Kate Middleton）的婚礼并说道：“哦，不！她偷走了我的蕾丝？我还要用呢！”

或许她有些神志不清了，或者她在开玩笑。无论是哪种，我们都笑得停不下来，母亲也笑了。

我说：“母亲，请你答应我，你走了以后，也要陪在我身边。”

“是的，是的。我会永远在你身边，我会永远飘浮在你的头顶守护你。”然后我们都笑了，想象着母亲飘在空中会是多么有趣。

有一天，母亲对我们每个人说道：“我真的很开心，我有如此不平凡的一生，请原谅我要先走一步，去更好的地方。”

接着她依次握了哥哥、妹妹和我的手，并分别和我们每个人说了一些话，表达对我们未来生活的祝福和鼓励。

在短暂的停顿之后，母亲哭着说话给父亲听，出于对父亲的照顾，他一直被安置在另一个地方。“亲爱的，我真的很抱歉要在你之前离开，我一直都特别爱你并且会永远爱你。”

我们都流泪了，之后母亲闭上眼睛睡着了。我们不知道她什么时候能醒来，或者说不知道她还能不能醒来。

好几个小时之后，她醒了。她茫然地盯着我们，眼睛睁得大大地说：“什么？我还活着吗？我难道要一遍遍地经历这些吗？我已经把所有想说的话都说完了啊！”

在一秒钟沉默之后，我们所有人破涕为笑。她坦然应对死亡的态度将我们从崩溃中拯救出来。

在她离去之前的一天，我和妹妹告诉她我们要去爸爸所在的医院看他。以前当我们这样说时，她总会让我们赶快去。但是在这一天，她要求我们别

去。她说：“对不起，我不想让你们去……请原谅我……就这一次……我希望你们能待在我身边。”

5月2日早上六点钟，我和我的家人，伴随一些亲近的朋友和牧师，都围绕在我母亲床边。我们忍住泪水，唱了她最喜欢的圣歌。她静静地躺在那里，眼睛紧闭，几乎没有了呼吸。

我们彼此拥抱着，哽咽着，我们看着她的胸口随着每次呼吸上下起伏。

早上六点半整，母亲最后一次睁开了双眼。她的目光投向房间四周，寻找我的哥哥、妹妹还有我。她的目光凝固在三个孩子身上，一滴泪水从脸上流淌下来。她一句话也没讲，但是在那一瞬间，我感受到了她毕生的爱。然后她闭上双眼，去了天堂。

在她的葬礼上，我们把蕾丝放在了她的头上，像她想要的那样。她看上去是那么的祥和、美丽。我能够想象出她对我说：“你做得很好！谢谢！……排练的过程是不是很好玩儿？”

在禾香的故事里，很多部分和别的家庭类似。但是，也有一些非常独特的地方，其中不仅充满了悲痛和异乎寻常的艰难，同时也充满爱、力量，甚至是幽默。通过这个故事，我们能够瞥见禾香一家以及那些为他们提供帮助的人的独特之处。这是禾香一家面对死亡时精心雕琢和设计的回应方式。他们在这些事件当中加入了自己的特点，打上了自己的烙印，展示了在他们的生活中面对死亡的独特性。如果想要雕琢出这样的回应方式，需要一家人具有一定甚至是卓越的审美能力，而不仅仅墨守成规、人云亦云，走别人走过的路。

当禾香和她的母亲发挥自己的主动性的时候，就出现了许多关键时刻。这些时刻表现在她们在治疗中选择最适合这一旅程的医生的过程中，也表现在她们对葬礼的彩排上。他们用这个家庭独有的方式进行交流。她们相处的时刻充满着欢笑，同时也饱含着泪水。比如，她们整理蕾丝，并把它联系到正在发生的事上，比如英国皇家婚礼。我们也看到医生对传统习俗的尊重，比如带来盛开的樱花或爬了萤火虫的树枝。还有母亲留下的话语，这是她留给每个孩子的精神遗产。

似乎整个家庭都有一种“在这个过程中，我们做得不错”的感觉。虽然充满着痛苦和悲伤，但是他们精心雕琢了一条路径，帮助他们度过这一阶段。禾香的母亲重视死亡过程中的美感，她在这件事当中发挥了至关重要的作用。许多临终之人会回避死亡相关的话题，但禾香的母亲邀请孩子与她共同面对她的死亡，帮助孩子明白该如何带着对她的回忆继续生活，理解生命活力如何避免被死亡阴霾破坏，以及如何借助这种对生命活力的理解度过哀伤的过程。那些欢笑的时光依然充满力量，家庭之间的关系与联结依旧紧密。他们没有将死亡的事实看得比笑声、记忆、文化共鸣以及人与人的关系更强大。这是真实的吗？也许不是。但或许运用创造性构建一条路径来渡过困境比真实性更重要，它能帮助身在痛苦中的人看到美的一面。这也是本书将要探讨的内容。

本书重点

当我们自己或他人在生活中面对死亡之时，我们该如何回应？这是本书关注的重点内容。这个问题的答案不仅限于我们通常所说的哀伤心理，也包括当事人及他们所爱之人在死亡临近时的体验。我们最关心的是，当人们遭遇禾香和她家人这种情况时，怎样的工作是有治疗性的。我们将要探索如何运用美好瞬间，甚至是艰难的时刻，来创造对话，以加强和促进人们在面对那些难以面对的事件和情景时的自主性。

然而，治疗性工作不应该局限在那些专业做治疗的人的工作范围内。我们是在更加广泛的意义上运用该术语：它囊括了各种不同类型的谈话，只要这样的对话能够让人们体验到是有帮助的、舒适的、鼓舞人心的，无论是和治疗师、护士、医生、社会工作者、家庭成员还是值得信赖的朋友对话，都可以叫作有治疗性的工作。

如果希望一种做法具有治疗性，就应该通过这种做法帮助人们理解相关情境，克服困难，并找到生活前进的道路，这有点像古希腊人所谓的疗愈“灵魂之疾”。它可以帮助人们找到资源蹒跚前行，走过充满挑战的情境；它也可以帮助人们找到一些能够抚慰人心的场所，支撑人们度过伴随死亡而来的不适阶段或某些更具挑战性的时刻。

不是所有有益于健康的方法都属于人们通常说的“疗法”。比如说散步、听音乐或者欣赏盛开的樱花可能都具有治疗性，但它们不是疗法。同样

地，对于寻求正式心理治疗的哀伤者，只要对话对他们有好处，我们就不必排斥对话，有时哪怕是来访者的一个困惑消散了，抑或是开辟一条新的生活路径。许多人都能给予痛苦的人以安慰和帮助，通过各种形式的对话让他们“知道该如何继续生活”（Wittgenstein, 1953, p. 151）。我们的兴趣就在于这样一个工作设想，即设计一段有疗愈作用的对话，或者围绕这些主题范围实现疗愈的目的。我们将在随后的章节中罗列一些来自咨询情境的案例，以及来自非心理咨询情境的各种不同类型的对话，我们绝不希望读者将其仅仅理解为发生在心理咨询中。

本书的基本思想是，我们可以邀请人们主动回应死亡带来的挑战，就像禾香和她的家人那样。主动回应意味着我们在建构自己的人生当中要发挥能动性。我们的假设是，采取一种主动的态度去回应生活中的重大挑战，即是上述具有治疗作用的做法。它不同于一人在命运的风雪中放弃了自己或像莎士比亚说的“厄运的打击”（Hamlet, III, I, 59）的那种感觉。

然而，当我们处于哀伤中时，那种被命运摆布的感觉是很常见的。我们有时候感觉自己突然被抛进各种事情的洪流，无法左右身边的事。我们往往措手不及，但在面对破碎的生活时，我们知道还是要设法生活下去，尤其是当有亲近的人离世的时候，就像禾香面对妈妈的离世。因此，我们的兴趣点是，什么力量鼓舞我们以主动的方式回应生活中的挑战。从词源学的角度看，自主性这个词与采取行动方面的能力相关，但它也有在度过艰难时刻的行动中保持从容的意思。因此，我们会探讨这种行动的原则。

批判性视角

这本书也有批判性的一面。我们并不想过多评判别人所进行的哀伤咨询方法，因为很多方法都对人有帮助。然而，我们所担心的是有一些专业方法有点像处方一样，它会让临终者及丧亲者容易失去自己的主动性。这些观念也许会让事情变得更加糟糕而我们无法觉察。我们的目标是为那些临终者和哀伤者开辟一条新的路径，让他们更加尊重自己的体验和知识。

这本书还有另外一个批判的角度。本书从批判性的视角审视当今心理学普遍存在的自以为是观点。尤其我们受到福柯思想传统的影响，要对那些被整合进哀伤心理学的来自更大范围的文化中的话语进行回应，多数是质疑性的回应。这些话语往往被人视而不见，我们需要对这些话语进行解构并且

把它们运作视为“真相的极权”让大家看到（Foucault, 1980, p. 131）。最好，我们应该将这些视角当成一个逐渐变得众所周知的故事，这是因为这些视角具有文化流通性，而不是因为它们具有基于科学性而产生的无可争议的真理性的真理性。

因此，我们所说的批判性观点视角是基于社会建构论（Gergen, 1994; 2009a; 2009b; Burr, 2003）和后结构主义（Foucault, 1980; 2000; Deleuze, 1990; 1994; Derrida, 1976）的思想。这些思想运动给社会科学的许多传统理论假设注入新鲜血液。它们尚未被大范围地应用在社会实践中，在哀伤心理学中的运用尤其少，不过它们已经显现出巨大潜力，孕育着具有疗愈作用的行为。我们之所以用他们的观点，是因为这些观点在许多话题上为人与人之间的对话提供了全新的方式，包括有关死亡和哀伤的体验的谈话。运用这些观点的叙事实践已被证实具有一定的潜力。我们在迈克尔·怀特、大卫·艾普斯顿（David Epston）的叙事治疗的工作以及其他人的工作中获得了许多启发。

哀伤是自然的

我们批判的一个具体的观点就是在诸多哀伤心理学当中有一个明显的假设，即哀伤应该被视为一个自然的过程，随着时间推移，它将遵循一种自然的轨迹逐渐获得疗愈。这种假设是从医学模式发展而来的，似乎把哀伤视为一种病症，病症有发病、中间过程和预后。因此，治疗的目标应该是帮助人们重返正常状态的平静和自我平衡，就像病毒感染之后人们所期望的那样。或许，这一点并不让人感到意外，因为许多撰写有影响力的哀伤著作的作者都是医生出身。

当然，死亡本身就是人类生活的自然处境的一部分，而我们应对自身或所爱之人的离世的方式不一定总是自然的，也不能对回应方式一概而论，它由各种文化力量和话语共同塑造而成（Valentine, 2006; Walter, 1999）。禾香的家庭就体验了许多对他们的家庭、社会背景及文化传统而言很不一样的事情。如果我们没有注意到这些时刻，我们很可能会忽视人们借助自己的死亡和所爱之人死亡的那些资源而设计的独特应对方式。

我们以及我们所爱之人如何离世，受到很多因素的影响，比如饮食、经济、战争以及医疗条件，同时社会关系和心理事件也会影响我们活下去的意

志。同样，所有这些因素也都会对丧亲者的经历与感受产生影响。然而，在没有充分考虑到社会进程对于个人经验的建构作用时，哀伤理论会想当然地陷入自然论的解释。根据他们的假设，我们可以从文化力量中提炼人性的相关因素，并把它们同科学的解释分开来看。

如果没有批判性的想法，很难不去假定只要是存在的就是自然的，通过科学研究，人性的因素能很轻易地从文化力量中被提炼出来。因此，许多现存的理论实际上是从文化世界的支配性话语当中发展起来的，这些话语很自然地纳入对死亡和哀伤的解释，却伪装成了自然因素。我们需要一种科学方法，能帮助我们理解社会和文化经验，而不仅是为了控制它们，揭示人性的真相。换句话说，我们希望看到死亡和哀伤的科学，它能更多地考虑文化话语的影响，能多关注人们如何建构死亡在生命中的意义。这种理论已经存在，但是在指导设计治疗性对话方面远远不够，我们希望能填补这个空白。

我们批判的重点在于应该拓展对死亡和哀伤的认识，而不仅仅将其描述成为临终时的几个阶段，或者哀悼时的几个任务，把它们仅仅理解为痛苦的一系列自然的成分。不是说我们认为这些阶段没有用或者不准确。对于许多人来讲，他们讲述的经验也会引起强烈的共鸣，可以给他们带来帮助和鼓励。问题在于大部分学者假设自己的理论放之四海而皆准，因而忽略背景因素，并且要求大家都依照他们的理论来实践。我们一直对这些理论和方法感到不安，它们脱离了具体的情境，似乎是超越具体情境的绝对真理。在这个过程中，它们不再被视为对哀伤过程的描述，而是有点像是对哀伤过程的规定了。

将哀伤视为一个自然的过程的观点引出了另一个观点，即人们应该允许这个过程走完，就像感冒似的。我们所能做的最多就是在痛苦面前放弃挣扎，接受它，以免情况变得更为糟糕。不管怎么说，因感冒而愤怒一点都不会改变感冒病毒感染的过程。情绪反应对疾病既不会产生好的效果，也不会产生坏的效果。以同样的思路面对哀伤就剥夺了人们以自己的方式面对哀伤的能力，让他们被动地接受痛苦。

但是哀伤并不是病毒。它所带来的痛苦无法在我们的免疫系统中产生抗体，帮助我们能够最终击溃血液中的“哀伤微生物部队”。我们无法通过验血来判断自己承受的是哪种哀伤。我们也不会以任何自然的方式从哀伤中恢

复过来。我们无法拥有哀伤的抗体，来抵抗下一次哀伤病毒的侵袭。没有用来抵抗哀伤的疫苗可以接种。有时候，我们甚至永远无法从生命中至亲至爱的离去所带来的伤痛中走出来。我们要从这种悲伤中走出来的假设本身听起来已经是对禾香和她家庭的不敬，贬低了母亲在他们生命中的意义。

假设哀伤是一种自然过程，我们会认为否认是没有用的，不做改变也是没有用的，因为自然过程不会因为我们对哀伤的否认和抵抗而改变。因此，哀伤心理学中鼓励的正常化的轨迹，看上去接受痛苦是必须的，是无法避免的。从而使得丧亲者直面哀伤时是近乎无助的，就像我们身处地震或飓风中，面对无法控制的摧残，我们只能听天由命，得不到任何回应。

我们不是说那些正处于哀伤中的人不会痛苦。只是，我们内心也的确会质疑，在治疗中默许人们去接受这种痛苦，并聚焦于人们如何感受哀伤的情绪，待在那种情绪里面，这真的是必需的吗？治疗师通常以治疗的名义，鼓励人们强化丧失和悲伤的感受，因为治疗师相信强化情绪感受能够推进哀伤的进程。比如，最近我们听到南加利福尼亚州的一个哀伤辅导中心将来访者叙述亲人的离世过程作为提供服务的必要步骤。这其中蕴含着一个假设：如果我们强化情绪体验，特别是悲伤的情绪，可以让情绪释放或消散。尽管帮助人们缓解痛苦感受可能是个很有价值的目标，但是它不应该通过强化哀伤情绪来实现。更为充分地体验情绪有时候已经成了哀伤咨询中被过分强调的目标，这个逻辑也过分依赖哀伤的自然主义假设。

文化视角

把哀伤当作自然过程的另一个问题是，它使得哀伤心理学只关注个体。无论对于丧亲者还是临终之人本身，这一观点都主张个体靠自己完成哀悼——无论对于丧亲者或是临终之人。从这个领域的大量实践工作看来，我们可以得出这样一种印象：个体独自完成哀悼，或者说哀悼仅发生在人们内心。

尽管毫无准备地面对哀伤，这让人往往感觉像是“天意”，我们对这种情况的回应却不可能脱离人类文化的影响。对自然主义的强调掩盖了文化因素的影响。哀伤不仅是一种医学现象，关于死亡的医学过程同样无法脱离社会文化的影响，它们都有大量的社会文化因素。

人类是社会性动物，这一点经常被忽视。我们会与自身皮肤之外的世界进行互动。我们不断地与他人对话——既有我们所参与的现实对话，也有我们脑海中虚构的对话。我们创造仪式来呈现我们体验到的社会意义，哀伤毫无疑问就是其中一个例子。这些仪式在成千上万个对话和社会交往中诞生，每个人都只参与了其中的一小部分。比如禾香家的故事中就采用了日本特有的方式，像她提到的观赏萤火虫和樱花。

总之，我们不能独自哀伤（Valentine, 2006），我们也不能孤立地建构死亡意义。我们是在社会群体以及与他人的关系中建构意义的。我们会受到长期以来宗教传统思想和哀伤实践的影响。然而，在心理学著作当中鲜有关于关系或是哀伤社会进程方面的模型。大多数广为人知的过程性模型都是致力于解释个体内部发生了什么。想要充分理解哀伤的过程，我们应当多关注文化力量在哀伤过程中起到的作用，而不是把哀伤限制在个人视角。关注关系联结可能会引发更多思考，我们可以探索禾香和她母亲在葬礼“彩排”的这个对话中发生了什么，而不是狭义的关注彩排对丧亲者个人的意义。

纳入文化视角会使这个领域更加复杂，因为我们不得不处理各种各样的文化差异。普遍强调的哀伤经验的自然属性更有条理的、更容易理解。可是有条理不是目的，能解决问题才是关键。面对多重文化对个人经历的影响，自然主义的解释开始倒塌。换句话说，文化多样性和人的自然属性对个人哀伤经验有同样大的影响。因此，不只是像过去那样承认和重视文化因素，我们必须在哀伤过程中考虑如何借助文化的力量塑造人的体验。

再者，心理学本身就是文化的产物。米歇尔·福柯清楚地指出，知识是对话或是“真理体制”的产物（1980, p. 131）。它们不仅在特定情境的文化条件下显露出来，而且也开始微妙地塑造和影响环境，有时也不一定是微观层面的影响。关于哀伤与死亡这部分知识也不例外。

在哀伤心理学中，举例来说，伊丽莎白·库伯勒-罗斯在日内瓦病房中形成的关于癌症患者的观点和世界观，对许多不同背景下临终患者和哀悼者的经历产生了极大的影响。库伯勒-罗斯（1969）的临终阶段理论众所周知，人们用库伯勒-罗斯的研究来调整自己经验的事情也并不少见。她早期的研究并没有特别关注哀伤，她的理论模型却被推广到囊括哀伤和丧失的范畴，不管是专家还是非专业人士，人人皆知。专家习惯性地认为“患者”处于“否认

状态”。普通人去做咨询担心自己无法躲过“愤怒”阶段，或者尚且无法充分体验悲伤，抑或是10年之后，无法理解为何他们还不能达到“接受”的阶段。

因此，库伯勒-罗斯原本的描述性研究经常被视为一种测量情绪过程的标准。因此，它们现在对人类生活产生影响，就像是一套关于如何正确哀伤的伦理指导，而不只是对事件的“自然”过程的描述了。

接下来的挑战是我们必须明确提出一种处理死亡和哀伤的方法，这种做法不能倒退到自然主义关于痛苦和复原过程的解释。我们不想避免另一个可被视为僵化处方的模型。我们该如何谈论哀伤经验而不是把它统一化，并铭记人性是受到由不同文化力量影响的呢？除此之外，我们该用何种方法回应他人的悲伤，尊重他们的文化背景，尊重他们在自己的生活中做主的渴望？进一步说，我们将如何以安慰的、振奋的、持续的，甚至是充满美感的（我们斗胆这么说）的态度来回应自身或他人生命中的死亡和哀伤，而不仅仅关注存在的苦痛？这些是本书将要努力解决的问题。

近几十年来，学界在这一领域已经有了一些探索。我们将记录他们的贡献，并向他们表达感谢。让我们尝试列出一些我们想要主张和推进的原则，也许前文所述三岛博士的例子可以给我们一些指引。

叙事视角

我们提出了一种应对死亡经验的方法，不是遵循普遍模型或是执行一系列规定好的任务，更像是艺术工作那样来设计我们自身经验。叙事概念（Nelson, 2001）有助于描述死亡和哀伤的时间变化。所谓叙事，即根据一个主题组织成一个有情节的故事。当死亡进入我们生活之时，在特定时间内，我们不可避免地要把一系列的事件雕琢成一个叙事回应的故事。

我们这样做有几层意思。在第一层意义上，被雕琢设计的故事来自我们的生活。我们采取行动，做出决定，回应他人的行为，并沿着生活的轨迹前进。我们根据主题，活出了一系列故事情节，把我们自身和他人投射到这些情节的角色设定中。哀伤不仅仅是一种通过内部情感回应发展的故事，也包含参与文化仪式、处理法律事务、互动交流以及那些持续唤起我们再次听到逝者的声音以及重新感受他们存在的私密时刻。在哀伤期间，丧亲者不但会

去墓地，情绪体验也会达到极端状态。他们感觉到自己与逝者之间还有关联，表现在生活中的点点滴滴——购物、去银行、支付账单、继续工作、抚育孩子或者孙子孙女等。这些活动中的任意一个都有可能根据侧重的主题被编织成哀伤叙事的情节。

同样，死亡对每个人来说都是一个独特的故事，会意味着不同的情形。它有时候是经历长时间带病生活的痛苦、诊断带来的惊扰、医疗检查和干预的中断、法律和经济方面的艰难、不安的情绪体验以及不同取向的临终关怀和护理方面的决定。有时候它毫无预兆地突然发生，成为悲剧性突发事件，并让人们的生活陷入混乱。故事的元素本身就深受法律、医学和宗教话语的影响，受临终者及其周围的人们行为和仪式的影响。

在第二个意义上，可以从叙事的角度来思考死亡或丧亲的经验。因为我们通过向他人讲述自身经历和故事来创造意义。我们通过叙事形式展示经历，并赋予它意义。亚里士多德认为故事中的基本元素是寓言。在亚里士多德的说法中，构建叙事的任务是讲述一个关于死亡和哀伤的寓言故事，用有组织的方式来解释事件，它转变成一个完整叙事。人类经验的丰富性来源于通过意义表征来展示原始经验。我们的文化世界为我们提供了现成的表征框架（包括哀伤阶段的模型），我们由于受到主题影响和支配，很容易输入情节元素。它们隐藏在我们日常观念当中，我们习以为常，用到它们而不知。在本书中，我们希望能通过对话将原始经历编织到更大的具有自主性的主题中。

我们该如何完成这个任务，如何将经历构建成叙事？哲学家吉尔·德勒兹在他的《褶子》（*The Fold*, 1993）一书中提供了一个答案。他谈到，通过一系列折叠把生活事件纳入主观体验。德勒兹描述它像缝制衣摆：折、叠，然后沿着一条线用别针固定。这条线就是叙事情节。我们在体验上折叠体验，通过重述加深深度，我们每次都这样，除此之外，我们还用行动将其表现出来。咨询实践可能就是在特定文化背景下，不断讲述和重述，不断合拢与折叠的过程。

在“讲故事”的过程中，我们还需要跟别人互动，我们必然要预测或处理他人的反应（正如巴赫京（Bakhtin）在1986年的著作中教导我们的）。我们不仅活在我们叙述的情节里，还要和他人讲述自己的故事。讲故事就需要

有讲述的对象，哪怕我们只是对我们脑海中想象出来的、带着审视眼光的观众“讲”故事也需要观众，这些观众中也可以包括逝者。因此，丧亲者或临终者的经历会被别人编排到叙事中。在他们回应的叙事中，我们被给予某种定位（Davies & Harre, 1990），我们要么就接受这样的定位，要么就拒绝或修改它。从这个意义上讲，我们从来不是一个人在哀伤，而是在逝者或一群能够塑造我们的经验的人们的陪伴下一起哀伤的。

从最后一个的意义上讲，我们可以从叙事的视角思考死亡及丧亲的经验，因为我们不可能完全以原创的方式去组织关于死亡及哀伤的故事，并把这种故事付诸生活。我们总是在这个过程中从现有的叙事中借用许多经验。如果面临死亡或哀伤对我们来说是一种全新的经历，我们至少见过别人是如何做的，可以参考别人的经验。如果我们还有一些拿不准的地方，还有能够给我们指导的文本：经文、自助图书、电影、心理学专业知识、医院宣传册、慰问卡片、报纸讣告、葬礼仪式或是在殡仪馆中常用的仪式。

这些是我们的文化知识库，我们就是从这里面提取很多资源来形成个人故事。在我们所处的社群中，我们的个人故事所呈现出的一些独特的模式只有在常规范围之内才是可以被理解的。我们必须雕琢属于自身的故事，但我们在这么做的过程中也无法无视这对人际关系的影响，我们不能不借助关于类型、话语及意义等文化观念，而这些东西很容易被误解为人的普遍属性。

雕琢自己的哀伤经验

雕琢死亡和哀伤故事的工作就像设计迷宫的出路。我们对于如何回应、如何根据他人反应来权衡，以及接受哪种文化力量、忽略哪些文化力量都要做出选择。这个选择恰好可以在治疗对话中被雕琢。这里总有许多条路可供选择。因此，将哀伤经验理论化，发展出一个足够灵活的解释去适应多样性而不是把故事变成唯一正确的版本，这才是至关重要的。

我们有意去选择“雕琢”（crafting）这个概念，它意味着这些东西不像科学建模那么宏大，它又比一些必须经过大量训练才能从事的艺术活动要更普通一些，雕琢自己的故事对每个人而言都是可以实现的。它包含主动用心的行动，而不是被动承受痛苦。它同时具备美学意味，处于艺术与科学之间。“雕琢”这个术语在以前也被使用过。朱迪思·巴特勒（Judith Butler）在与雅典娜·阿萨纳修（Athena Athanasiou）的谈话中使用过

（Butler & Athanasion, 2013），同时我们参考了福柯在自我管理方面的著作，他认为人总是会面对社会规范，在有必要斗争的地方必须要有反抗。朱迪思·巴特勒提到这种雕琢就像一个“模式的创造”（p. 69），一个人在躯体和纪律规范上同时工作，来创造一些事物与他人连接，雅典娜·阿萨纳修称之为“间隔”（“interval”，p. 71），这种“间隔”存在于外部对我们的雕琢与我们对自己的雕琢之间。

如果这使雕琢这个概念听起来有些令人琢磨不透，那我们就达到目的了。在某种重要意义上，我们所做的的是一个美学工程，我们雕琢的艺术作品要让我们自己和周围的人都感到满意。这是一个由故事、意义、行动和仪式共同塑造的创造性过程。我们的决定以感觉为依托，这种感觉也许不可靠，或者只是我们认为合适而已。我们根据文化知识库和直觉判断具有安慰作用的资源来构建自己的叙事，它告诉在我们的生活中怎么做是合适的。我们所雕琢的东西既是稀松平常的，同时也是尊贵难得的。

然而，这种直观的感觉并不是纯个人化的，它会受到我们所接触的话语和文化习俗的启发。我们如同艺术家一般，对我们所绘制的一幅图景进行一笔一画的修缮。但是我们的画布、粗细画笔以及有时候该用什么颜色是由自身文化世界提供的。更不用说，我们还要遵循艺术惯例。我们涂抹油彩、雕琢精致的细节、混合不同的颜色，并依我们独特的表达偏好把它们表现在画布上。

与任何自画像一样，我们既是主体也是客体。我们的作品具有自返性，因为我们总在见证自身的成长过程。当我们创造出自己的作品时，我们的观众同时是自身和他人。这种自返性是人类独有的。这要求我们理解哀伤心理学时，也要关注我们的反思力所发挥的作用。这主要体现在我们对语言的使用，进而对话语的使用上。理论解释常常把经验简化为统一自然顺序，这样总是不够的。

一项伦理任务

设计穿越经验路径的任务也是一项伦理工作。我们的叙事由我们所在意的、珍惜的以及认同的价值观支配，甚至有时候我们准备为它付出生命。如果价值体系和我们的哀伤经验有关，那么我们必然毫无疑问对我们做什么进行内在的评估。威廉·拉波夫（William Labov, 1997）表达了这个关于叙事

的观点，他认为任何叙事都包含着一个价值评估点。例如，想想“欢笑”在禾香的家庭故事中的重要性。它建构了对死亡的回应方式，同时也告诉他们在讲述的这些事情时应该重视什么。

因此，我们提出了对死亡或哀伤的偏好，要不要多一些尊严、要不要多一些真诚、要不要对逝者一些尊重、要不要给人多一些安慰、要不要多一些社会责任、要不要更行得通、要不要与现代生活要更适应。因此，我们生活中哀伤的故事既是一种关于道德或伦理原则的故事，也是有关审美的故事。

上述内容都与如何和临终者或丧亲者进行有帮助的对话的艺术有关。好的对话，无论发生在治疗室、临终者的病房或其他地方，都能突显这些价值偏好，并创造这样一个机会——接近我们所珍视的，远离我们所憎恶的。在这里，我们用自己的方式，就像通过一个迷宫那样来折叠那些可以被赋予意义的东西。我们参与叙事构建，在此事关一个人的生活经历。咨询既是一门艺术，也是一门科学。它也是由美学的敏感和伦理价值共同主导的一项伦理工程。

我们不建议把专业知识强加给人们，告诉他们该如何安排他们的生活，这一点是我们这个过程的核心伦理。我们主张以一种探索的精神而非以确定性来指引这个过程（Anderson, 1997）。关于在特定情境下什么东西有用的好奇心，可能比那些经过验证的确定性更有用。探寻一个个体或者一个群体在面对困境时的感受和期待的故事，比取悦那些经过研究审视的美学和伦理价值要重要得多。

基于以上考虑，我们不会赋予哀伤任何普遍意义，无意主张丧亲或者临终者一定会遵循的步骤，也不认为必须做些什么事情才会更好地完成哀伤（Hedtke & Winslade, 2004）。我们反对个体必须接受死亡并将死亡视为某种特定现实的观点（包括我们自身的死亡或所爱之人的死亡），我们反对哀伤要遵守一个正确规范。

另外，我们将强调哀伤咨询应该尊重逝者和丧亲者的关系，使丧亲者在他们自身的生活中实现自主选择，不脱离其当地社会习俗（Bruner, 1990; White, 2001），而非要求他们屈从于专业心理或医学知识。

按照布鲁纳（Bruner, 1990）的说法，民族心理学是指一系列关于“人们应该如何生活”的通俗的描述，它是一个体系，“人们在这个社会体系中

组织自己体验的、认识的和来往的社会关系”（p. 35）。人们通常依靠日常知识来决定自己怎么做，判断别人是什么样的人，决定自己应该如何行事，他们的行为和想法如何理解，什么事是可能的，以及他们如何能认可这些可能的存在方式。

关注自我

我们的哲学基础源于米歇尔·福柯（Michel Foucault, 1986），他在后期作品中提倡的“关注自我”这个课题，他还把这个主题叫作“照顾自我”（care of the self）。福柯提到的照顾自我与经常在人本心理学所描述的“自我照料”（self-care）无关。这不是关于如何宠爱自己、善待自己或给个体“赋权”。它更像是有意识地创造某种生活，如同一系列工程建设那样。对于福柯来说，这不仅是感悟或实现个体真实自我，而且是要自我更新，或者成为一个不一样的自己。这是一个自我修炼的工程，就像古代斯多葛学派的做法那样（Hadot, 1995），通过让自己沉浸在宝贵的思想中，对体验积极地反思和冥想，有意识地去选择前行之路。

在现代世界中，古人进行冥想修炼的方式常常会出现在治疗性对话中，我们找咨询师求助，对经验进行反思，并去理解它。良好的咨询为我们奔流不息的生活提供了一个稍作停歇的机会，并给我们提供了获得反馈、寻找意义的空间，并把这些意义折叠在我们的生活中，为我们的生活注入新的活力。就这样，我们把私密的体验（个人的生活经历）包裹进一种关系中（发生在咨访之间的咨询性对话），进而包裹进社会话语中（这些得以发生的文化背景）。当咨询师与我们谈话时，对他们产生影响的那些话语会深刻地影响我们谈话的过程。如果我们不够小心，就很可能在不明智地把这种话语的影响折叠在对我们自己的体验的解释过程中，而这些影响未必适合我们的世界以及我们为自己所描绘的生活。

成为

如果这个过程不是天然的，那么这是怎样一个过程？一个答案是“成为”（becoming）的过程。死亡可以说是一个成为的课题，我们在哀伤过程里面会在人际关系背景中做出调整以便适应我们的成为过程。在上述的故事

中，禾香和她的家庭也经历了多种成为的过程：成为患者，成为家人，成为日本人，成为有适应力的人，诸如此类。

很多研究人类主体性的学者都对“成为”的概念十分关注。在此我们需要特别注意米歇尔·福柯、吉尔·德勒兹、雅克·德里达（Jacques Derrida）有关“后结构主义”的作品。福柯认为，人在一生中面对的最重要的任务就是成为某人。对他而言，这并不意味着成为印在我们的基因里的某种人，成为我们的人格结构里的某种人，或是先天存在于我们的灵魂里的某人，不是去实现“已经存在的真实自我”（那通常是人本主义心理学关注的焦点），它也不是一个发展阶段，不是要把这个阶段变成要实现的目标。它更像是成为一个我们从来不曾“是”过的那种人。生活是一个持续成为的过程，而不是简单的展开。成为的过程没有终点，更像是我们持续不断的发展方向。

德勒兹（1994）对此做了进一步阐述。在他看来，成为是一个分化的进程，是一个变得不一样的进程，是不断成为和我们原本不一样的人的进程。成为既是在（being）也是做（doing），或者说既是存在也是行动。如果我们把这个应用在哀伤的概念里，那我们可以说，至少在一个很小的意义上，我们通过哀伤成为一个不一样的自己。我们受到丧失所爱之人的影响，之后我们再也不会和以前一样。这对于那些发现自己被死神盯上的人来说，也是一样的。我们是不是经常听说有人被诊断为癌症之后发生的变化？诊断结果虽然悲惨、可怕，但它同时也让他们开始不一样的人生。

当某人死亡时“成为”的过程也不必结束。吊诡的是，当一个人面对死亡的时候，他恰恰开启一种新的人生，也就是说成为一个新的自己。当一个人离世后，死者经常会被赋予新的“话语”（voice），持续给活着的生命产生影响。在这个意义上，甚至在他离世后，他也持续着“成为”。

于是，在治疗性对话中至关重要的点是我们的来访者正在“成为”什么样的人。他们因为遇到死亡事件而重塑自身，成为与之前的自己不同的人。至少他们的自我中有一部分因为与濒死或过世的人的关系被建构出来。死亡带来的环境改变使得这种“成为”的方式不得不改变。与已逝之人的关系同样也是一个“成为”的过程，当一方离世时，与逝者的关系也开始成为异于

之前的关系。无论是对生者还是对逝者而言，这些“成为”的过程不会因为死亡的发生而终止。

在传统的哀悼方式中，重点通常放在对逝者的告别上，放下这段关系，并且舍弃因为亡者而生的自我感。通常假定死亡就是关系的结束，包含生物层面的关系与情感层面的关系。这意味着丧亲者应该回到自己的独立状态，类似于回到他们与逝者关系开始之前的状况。哀伤者经常被鼓励不要想念或谈论逝者，他们被鼓励要“继续前行”，并把它当作心理健康的指标。

在我们的观点中，这种做法背后的假设是不成立的。这不够尊重那些逝者。这使丧亲者无视逝者本来持续产生的影响和表达。这一假设也高度依赖个人主义，甚至受到所谓“极端个人主义”的影响。这种观点假定“人要完全靠自己”，深受新自由主义的资本主义欢迎，这些假设被不加鉴别地融入许多心理学实践中。放下一段关系需要付出巨大的努力，让人非常痛苦。当我们把这种告别的做法作为应对悲伤的正确方法时，就会鼓励哀伤者要尽可能快地回到过去的个人状态下，并放弃与逝者关系所产生的任何“自我感”。他们被迫回到独自为自己负责的状态。我们相信应该还有比这种做法更好的方法。

个人主义的假设通常被视为是现实的，被用来当作评估一个人的做法好坏的准则。如果他们接受了他们所爱之人的死亡，他们就被认为做得好；但是如果不能接受，他们可能被说成在“否认”。其实，放手和告别只是“成为”过程中诸多可能的方式中的一种。我们相信还有其他的更美好的路径。叙事哀伤咨询已经对更好的途径进行了长时间的探索，我们将探讨人们为了成为不一样的自己而做的创造性努力，不去强迫他们回到孤单的个人主义，不去弱化他们与别人的关系。我们将在此介绍与逝者保持持续的关联方式（如果符合当事人的意愿），并把这种关联视作一种力量的源泉和爱的见证。

自主性

为了清晰地说明“成为”的路径，一个人必须拥有或者创造一种主体感。他们应当在如何讲述自己的故事上拥有发言权，想想禾香的母亲在她自身的医疗看护和葬礼上的发言权。如果我们责备她以及她的家庭在她将要离开这个世界时没有遵循常规，就会剥夺她们创造对自己而言充满美好和意义

的做法的主动性。在心理学和哲学文献中，关于自主性有许多不同的概念。因此，我们认为有必要对自主性在本书中的含义进行说明，这是本书的灵魂。

首先，我们认为自主性不是人类本性的一部分，不能将自主性当作自我实现的天然的起点（那是人本主义的假设）。在某种意义上我们在使用这个术语的时候，并不认为个体先天就具有自主性。自主性的概念要复杂得多。

从后结构主义角度看，自主性是在权力关系中形成的，是对我们在成长过程中周围给我们提出的各种成为什么样的人的要求的回应。如果我们只是遵从这些力量，我们就没有采取主动性的立场。我们可以说是由权力关系构成或决定的，如果我们在权力关系中拒绝接受为我们提供的立场，或是尝试修改那些立场，尝试与之交涉，或是“逃避陷阱”（（Foucault），2000，p. 162），那么我们就具备了主动性立场。我们能很清楚地看到禾香的母亲，当她知道自己患癌时依然继续“平静和快乐”，她正在定义什么是对她而言最重要的，她在用符合自己的、喜欢的生活方式来回应癌症。这是自主性的一种体现。

权力关系

米歇尔·福柯（1982）把权力定义为“针对他人行动所采取的行动”（p. 220）。所以，权力关系是人类有意无意地影响彼此的场域。当我们与他人斗争时，我们可能会清晰地感受到这些权力的影响。然而，有一些时候，我们对决定我们反应的权力模式习焉不察，认为我们这些回应方式是理所当然的。只有我们决定去拒绝那些我们“该怎么做”的假设，并选择不同的做法，比如笑对死亡，才会觉察到权力关系的存在。打破规则让我们立刻明白权力是如何运作的。

然而，在现代社会里，权力并不总是表现为身体层面的威胁。福柯展示了现代性是如何用复杂得多的方法，向我们的头脑灌输如何应对生活状况的观念，并监督自身以符合社会规范的。因此，对人们生活的管控更像是社会成员形成一种所谓正常的心态的过程。福柯（2010）称它为心态治理（governmentality）过程。

那么我们应该把什么视为铸造死亡与哀伤经验的权力关系呢？个人的死亡与哀伤经验受制于什么呢？一个显而易见的方向是医学话语：它规定治疗的规程，界定患者的身份，让痛苦个人化，把哀伤视为病态（参阅《精神障碍诊断与统计手册》，第5版，2012），实施药物治疗，在法律意义上宣布死亡时间。还有经济话语：它决定一个人作为劳动者世界的一员可以花多长时间哀悼自己的亲人而不用上班，时间长短还会根据关系的远近亲疏有一个具体的等级差异（比如因关系亲近的姨妈去世而请到的奔丧假期会很短）。还有法律话语：它规定谁有权力处置逝者的财产。这个话语还对权力大小有一个规定（比如新配偶的处置权大于临终者成年的子女）。还有宗教的话语，规定按照仪式应该如何处置逝者的尸体，以及如何表达对逝者的祭奠。

通过这些话语，回应的方式被模式化，或者叫作“条纹”化（Deleuze, 1994）。然后还有社会交换的“平滑空间”（smooth spaces, 德勒兹的概念，与条纹化空间相对），比如在家庭成员之间，关于谁应该在丧礼上讲话，逝者的个人物品应该如何分配，应该如何讨论某位具体的逝者，什么事情应该永远不要提及，关于这些的不同观点可以在这种空间得到梳理。这些决定也会受到权力关系的制约，但是它们通常还是来自家庭本身，由最亲近的人决定。它们也会受到比如性别权力关系或者宗教话语的“条纹化”，但是制约的力量可能比较弱，会受到很多因素的影响，也会有很多解释的空间。

提问

随着本书内容展开，我们会罗列一系列提问的思路，我们发现这些思路有助于人们在这些空间中绘制出自己的路径，无论是平滑空间还是条纹化的空间。我们会尽最大努力避免提出一种由一系列假设构成的哀伤模型。同时，我们会尽量清楚地描述一种提问的模型，通过它可以创造一种空间，让人们可以根据自己的文化偏好创造一系列的回应模式。

我们强调这是一些可能有帮助的提问方法，而不强调应该经历什么哀伤过程，并非毫无根据。我们在此强调的有帮助和有治疗作用的做法，主要是受吉尔伯特·赖尔（Gilbert Ryle, 1949）所谓的实践知识（performative knowledge）的启发，赖尔称之为“经验性知识”（knowing how），这不同于通常社会科学根据“真理性知识”（knowing that）而生成知识的过程。

提问是话语或者语言的工具，让我们可以质疑人们赖以生存的故事，可以寻找那些最能够维系和激活人们活力的故事。这些提问可能会被视为破坏性的，因为它们会恰到好处地撼动那些不被质疑的控制性假设的权威性，从而让那些新的和更美好的可能性得以显现。这个做法为丧亲者提供一些机会，让他们可以根据自己的主动性设计自己的哀伤方法，持续成为不一样的自己。这是探索哀伤的美学的部分，把哀伤视为一个要面对的人生课题，而非一个无法避免、必须忍受的痛苦流程。

随着本书内容逐步展开，我们将讲述更多我们认为有用的问题。现在先让我们回想一下在禾香家的故事中母亲的离世，想象在母亲离世几个月后与禾香或其他家庭成员见面。一个有帮助的治疗性对话应该尽量提取故事中提到的“成为”某人的主线，并且邀请他们做进一步讲述。我们可以提的问题或许可以有数百个，但我们可能只会提这样的问题，如下所述。

- 你妈妈去世之后的这几个月里，“彩排”对你和你的家人有什么意义吗？那个过程是否令这段时间好过一些，还是更难？

- 当护士询问你的母亲对于自己病情了解多少时，你在心里暗暗思索“因为那是我妈妈，我的家人”，在那时你是怎么理解母亲和你自己的，并且在这段时间里，这些思考是如何帮助你挺过来的？

- 你是如何延续一个家庭相聚时的欢笑，并想象你的母亲和你们一起这么做的？

- 有没有什么时候你注意到萤火虫和盛开的樱花，并通过妈妈的眼睛去欣赏它们？这会让你有什么不同？

- 如果你的妈妈就飘在你的上空，她对离世之后你的生活会怎么看？

这些问题并不详尽，但它们代表了我们所倡导的提问方法。这个方法根据人们在哀伤过程中“成为不一样的自己”的各种具体做法而提问。它假定自主性是可能的。它建立在对哀伤心理学传统知识的批判性之上。它的目的是创造地方性知识（local knowledge），而不是确认普遍真理。它相信人们有能力雕琢自己走过哀伤的独特方法，而不是必须屈从于广为接受的做法。这些雕琢方法甚至可以创造一些美好的时刻，哪怕在面对死亡最严峻的一面时。

[1] 禾香为本章写下了这个故事。她授权我们使用这个故事，但是我们对其中几个人名做了更换。禾香是日本京都的一位临床心理学家，她为很多罹患心理健康障碍的个人和家庭提供过帮助。

第2章 这个时代太现实

我们要发掘对死亡和哀伤反应的美学欣赏，必须了解这个领域的过去。所有对未知领域的探索都是始于现有地图的路径，或者踏上新的征程之前需要知道来处的方向。为了理解死亡和哀伤，并绘制出一个关于咨询谈话的新蓝图，我们先来了解一下脚下的土地在地图中处于什么位置，这对我们来说很有用处。我们最终决定去历险，去探索一种关于死亡以及我们对死亡的反应的新语言，但我们并非从毫无根据的立场出发的。

本章的主题是描绘哀伤心理学的发展过程。为了与本书的主题保持一致，我们将通过提出一些问题来引导这个探讨的过程。对于我们所描述的每一个模型，我们建议提出以下问题。

- 生者与逝者之间的关系发生了什么变化？
- 有什么机会能够让人们精心设计自己独特的反应？
- 在这个模型下，要建构事件的意义，临终者和丧亲者发挥创造性的可能有多大？
- 谁决定这个故事的讲法——咨询师还是丧亲者本人？
- 应当重视文化视角哀伤反应，还是重视自然的反应？

在哀伤心理学发展史的众多主题中，我们可以很容易地看到一个主题：个人内部体验凌驾于任何类型的关系之上。在所有被调查的模型中（直到最近），最首要的模式是强调独立和分离的价值，而不是强调亲密和关系

（Hagman, 2001, Neimeyer, 2001; Valentine, 2006）。无论关注的对象是临终者（Kübler-Ross, 1969）还是丧亲者（Worden, 1991; 2009），这一趋势都是相同的。所有这些模型都鼓励完结（未完成事件）并放弃（关系），继续向前（进入没有逝者的生活）。生者和临终者（在他们死前和死后）之间的联结连同哀伤的情绪应该常规地被隔离（decathected away, 弗洛伊德的1917年的术语）。咨询模式纷纷效仿，建议应该接受、完结并且做最后的告别。直到最近才出现了一个不同的声音，它提出应该更多地保持关系的连续性。

虽然传统的做法在某些情况下可能会有所帮助，但并不具有普适性，在某些情况下，它们甚至可能存在潜在危害。我们提出的问题是，在面对死亡时，是否会有更富有成效的、更有爱心的、更具包容性的做法来支持关系的存在与活力。过去所有的工作都假设死亡导致生者与逝者联结感切断，分离已成定局，不可逆转，所以这些做法的可能性一直处于蛰伏状态。同样，过去的工作更重视咨询师的知识权威与特权，而不是丧亲者的创造力和自主性。在这些情况下，人们将很难在已经预先为丧亲者准备好了哀悼的程式后，再去精心雕琢自己对于哀伤的独特回应了。此外，现代主义科学认为哀伤是一种人性的表达，而不是一种被文化塑造的经验，后者倾向于将西方的哀伤模式权威化，并视为具有普适性，很少注意到文化差异。

我们的目的是提供一种可以留意到这些可能性的方法。我们不认为这是不现实的，恰恰相反，我们认为它能带来巨大的好处，因为它能够使人们从生活的连续性中获得安慰。它使丧亲者能够将逝者的生命故事进行升华，并且拥有与逝者建立一种全新关系的可能性。

在随后的章节中，我们将描绘这种可能性是如何在对话中被构建出来的。这张新的地图是为了促进生者与逝者的关系能够被尊重和庆贺，而非简单地因为死亡而受到排斥。正是通过雕琢这种联结，复杂的意义在对话中得到探讨，使得人们的经验变得更加生动有趣，而不是加剧丧失的痛苦。他们甚至可以创造具有美感的仪式来展示对死亡的超越。这本书所要讨论的正是与这些内容相关的生命片段。过去的那些哀伤心理学的理论受到特定的历史大环境的熏陶和浸染，由它们指引的实践在当时也许是具有文化适应性的。本章将对历史的某些部分进行调查，并梳理出为哀伤创造了通用模板的各种元叙事（meta-narratives）。宗教教义、社会学和哲学的痕迹同经济学和法律的影响将一并得到梳理。所有这些影响共同形成了现代哀伤心理学的主流话语，有时它对实践活动起到决定性影响。为了更好地说明这一点，我们从一个例子开始。

桑德拉（Sandra）在她生活的退休中心接受了本书第一作者的咨询。她特地来参加这次谈话，想讨论她的丈夫菲利普（Philip）是如何在17年前自杀的。

罗琳：你能告诉我一些关于你丈夫的事吗？他叫什么名字？

桑德拉：菲利普。他是一个才华横溢，却患有严重抑郁症的人。他一生都在与之做斗争。在我们和弗洛伊德的一些学生在维也纳生活的10年中，他尝试过精神分析，但这让事情变得更糟。他同样尝试过喝酒来解决他的抑郁症，但那也不起作用。最终他自杀了。

罗琳：那一定很可怕。

桑德拉：这的确很可怕。很明显，他自杀后，随之而来的问题就是我深深的内疚情绪。我质问自己，“为什么没有看到这些迹象”。他从我们的这段关系的一开始就总是说，“我总有一天会自杀的”。

罗琳：当他说那些话时，你肯定会感到不安。

桑德拉：是的，我们寻求咨询。当事情变得糟糕的时候，他找过我之前的治疗师几次。这对我来说是很大的帮助，因为治疗师认识了他，并且充分意识到他有抑郁的症状。治疗师能够帮助我克服痛苦，并最终战胜深深的内疚。

罗琳：治疗师是怎么做到的？

桑德拉：我认为没有治疗师的帮助我就不可能做到。她帮助我站在客观立场上去看，并且接受他已经死亡的现实。她帮助我面对他想死并且不再回来的现实。实际上我们刚结婚不久，菲利普就告诉过我。我很生气，他死的时候什么话都没有留下。我的治疗师解释说，他是在怨恨我让他活了这么长时间。这对我也有所帮助。

罗琳：那对你来说是个让你获得安慰的想法吗？

桑德拉：她告诉我，“你很好，你没有做错任何事情”。这让我明白，我可以继续前行，不必为此感到内疚。她真诚地说，“我们都知道他迟早会这么做的”。她告诉我，她和其他治疗师讨论过他的情况，这是他们达成的共识，他的抑郁症已经很严重了。

罗琳：听到这个消息是什么感觉？

桑德拉：这是一种解脱。我们知道他已经无法医治了。她帮助我找到了一个终结，并享受我还有积极生活的机会。她鼓励我重新回到工作岗位，多

参加社交活动。哀伤是可怕的，但内疚感更糟糕。向一个治疗师寻求帮助，并意识到我不必为他的死亡而惩罚自己，这给了我巨大的帮助。

我们当然不舍得打扰桑德拉已经从内疚与痛苦中走出的解脱感，但我们还是会对她的治疗师引导她并减轻她的内疚感的方法有所质疑。似乎桑德拉个人的救赎是以放弃挽救她与丈夫的关系为代价的。治疗师给了她解释（或者说对她进行了文化殖民），不要过于尊重她的丈夫，同时也鼓励桑德拉放弃和他曾经的关系。我们认为这是一个沉重的代价，事实上这只是对现实的一种尚存有争议的解释，在这个治疗工作中，治疗师对于事实的解释的版本被权威化，压制了桑德拉自己的经验。正如前一章所述，哀伤经验被各种不同的力量塑造，这些力量正在桑德拉的经验以及治疗师的训练和思考当中发挥作用。这些影响通常来自医疗机构，并且还会对咨询室里关于死亡和哀伤的对话产生影响。

变化中的对话

尽管哀伤心理学在过去的100年间保持相对稳定，但它并非一直如此。以前，描述死亡主要借助于宗教术语，疾病被认为是邪恶的，甚至是对做了坏事的人的惩罚（Foucault, 1973）。然而，今天人们探讨死亡以及读者将看到的哀伤的范围已经越来越广，并被置于科学方法的控制下。

菲利普·阿里耶斯（Philippe Ariès, 1974; 1981）认为，在科学的体制下，我们对死亡的思考方式已经从一个非常公开的、偶尔有些混乱的、公共的、正常的经验转变为一个私人的、无菌化的（sanitized）、与人隔离的事件。死亡体验的处理空间（location）已经发生了改变，这对于人们如何处理死亡事件和我们如何哀伤都有影响。在20世纪前，人们大多死于家中。社区会给予他们关怀，在他们死亡之前照顾他们，他们死后也会照顾他们的家属。显而易见的哀伤迹象是非常明显的——无论是死者家属的服饰，还是家中紧闭的窗户，这些都是家庭正在为失去亲人而哀伤的标志（Ariès, 1981），死亡是暴露在公众面前的。仪式决定了一个人在所爱之人死亡时应该如何表现，某种意义上也是对逝者与丧亲者之间关系的情景化的体现。

世界大战和抗生素促进了现代医院的建立与发展，为伤员和患者的治疗提供了无菌保障。医院曾经是休息和监禁的场所，常常是给穷人提供的

（Ariès, 1973）。直到1918~1919年的流感造成了全世界2000万~4000万人的死亡，这改变了医院的用途（Hockey, 1990）。

在医院里发生的死亡被证明是清洁无菌的，并且隐藏在公众的视线之外。到第二次世界大战结束时，死亡通常是由医学管理的。这意味着人们变成了“患者”，他们的身体被分解成一系列的身体症状。有时候，医生不会把诊断结果告知患者，以维持他们康复的希望，死亡成了医务人员看不见的敌人。哀伤心理学正是诞生于这样的医学化的世界观中，关于它的知识被简化为医学话语中的操作规程。

死亡体验医学化所带来的影响是，个人的故事转由具有支配性的制度的各种力量所塑造。例如，不能公开谈论死亡及与死亡相关的情绪，患者对死亡没有抱怨或恐惧会得到赞扬。有关患者直到生命最后一刻的坚忍的精神的故事可能广为流传。

人类学家杰弗里·格雷尔（Geoffrey Gorer, 1965）采访了1628名英国人，了解他们有关死亡和丧亲之痛的经历。他发现了医学是如何做到让死亡与临终之人隔离的，甚至主动欺骗患者，拒绝告知他们临终的事实，分散他们的注意力，甚至忽视他们的忧虑和担心。

死亡和哀伤的故事常被喻为力量。如果他们足够幸运，他们可能会成为英雄。关于癌症的故事通常取自军事术语，我们常常会谈论一个人与癌症做斗争或幸存（就像一场军事战役）。一个死于癌症的人经常被认为（通常是勇敢地）死于一场长期的斗争。故事是由让他们出生的系统创造的——这个系统是一个不会重视疾病、死亡或哀伤（尽管它承认死亡是一个强大的敌人）的医学机器（Deleuze & Guattari, 1977）。如何看待死亡对我们如何与哀伤相处有重大影响。在过去的100年中，虽然有些人会求助于宗教信仰上的安慰，但医学界一直决定着丧亲者减轻痛苦的方式。哀伤与人们的身体密切相关，这种关联性是合乎情理的，因为很多早期对这个话题的贡献者本身就是医生。（免费书享分更多搜索@雅书.）

尤其是，西格蒙德·弗洛伊德、梅兰妮·克莱因、约翰·鲍尔比、埃里希·林德曼、科林·默里·帕克斯和伊丽莎白·库伯勒-罗斯等人的作品在将哀伤建构为一个个体的、症状化的、私密的、内部的经验。这个立场在医学界中是有意义的，在我们的例子中你就能发现，桑德拉被一个善意的治疗师

引导着接受现实的观点。早期的理论家设置了一个治疗场景和哀伤心理咨询，继续支持病理化和个体化的观点。正如格根（Gergen）所描述的，第一代理论家也是“缺陷的转译者”（1994，p. 155），缺陷取向被认为是理所当然的。正如格根写的那样，“随着对缺陷的认识被传播到文化中，它们会被吸收到日常语言中。它们成为‘每个人都知道的’人类行为的一部分”（1994，p. 158）。

让我们从这些早期作家的作品中选择一些共同点，来展示哀伤心理咨询是如何发展起来的。

弗洛伊德以及被视为一种疾病的哀伤

关于弗洛伊德的工作如何影响了现代心理学的文章很多。弗洛伊德的著作涉及哀伤的并不多，仅有一篇发表于1917年的文章，名为《哀伤与抑郁》，在这篇文章当中，他致力于将两者区分开来。弗洛伊德在11天内写了四篇文章，其中包括这篇，根据他的传记作家欧内斯特·琼斯（Ernest Jones，1955）的说法，这是“弗洛伊德的所有作品中最深刻和最重要的部分”（p. 185）。

事实上，这篇文章中哀伤几乎是可有可无的，就好像那些哀伤的人是用来对照那些患有异常忧郁症（abnormal melancholia）的人一样。甚至在他们的书名中，弗洛伊德把哀伤和抑郁这两种经历联系在一起，就是因为他的这一举动，影响了一个世纪的哀伤干预实践。

弗洛伊德将哀伤看作人们对失去一个人或者失去与一个观点的连接的反应。与忧郁相反，他相信在哀伤中会有一个终点，人们能够战胜这种情况，再次印证了那句老话，“时间能治愈一切创伤”。弗洛伊德（1917）写道，“我们确信，随着时间的推移，它将会被战胜”（p. 153）。

关注弗洛伊德的作品中引发这些实践的话语十分重要。在下面的引文中，弗洛伊德这样描述了哀伤的工作过程。

现在，哀伤所执行的工作包括什么？对现实的检验表明，所爱的客体不再存在，必须立即将力比多从它所依附的客体中撤离。针对这一需求当然会出现一场斗争——可以被普遍观察到的是，人从来不会心甘情愿地放弃投放在爱人身上的力比多，即使有替代品正向他招手。正常的结果是，对现实结

果的防御，然而，它的命令不能立即得以执行。以耗费巨大的时间和精力为代价，人一点一点地执行这项任务，而丧失客体的事实永远留存在脑海中。每一种与力比多相联系的单个的记忆和希望都被提出来并赋予关注，如果能够将所有的投放其中的力比多都撤离出来，人就完成了任务。当哀伤的工作完成时，自我再次变得自由并且不再感到压抑了。

(1917, p.154)

在“可以被普遍观察”的表达中，存在着一种普遍人性的假设，它允许将一个人的经验推演到另一个人身上。它完全磨灭了人们在面临死亡和表达哀伤过程中，受到大量文化影响所做出的反应。普遍性限制了创造性反应的雕琢技艺（crafting），也削弱了丧亲者的自主性。欧洲患者所承受的哀痛与其他文化背景和历史时期的患者所承受的哀痛往往被想象成是一回事。

值得注意的是，当哀伤完成，“自我再次变得自由并且不再感到压抑”。这样一来，为未来以解放受压抑的自我为目的的干预铺平了道路，这种干预方式通常会鼓励切断逝者与丧亲者之间的关系。正是这种能量的移除，阻碍了死者与生者之间的联系。

这种不受束缚的疗法是通过释放力比多的过程来完成的，也就是说，通过情感释放对“客体”投注力比多的依恋来治疗。这种对记忆（高度集中）的检查让力比多得以释放或恢复、整合。否则，哀伤与忧郁交织在一起，未来的糟糕状况可想而知。

这一段文字的思想直到今天仍然印刻在哀伤心理学的话语中。尽管许多人已经不再用弗洛伊德所采用的原始术语，但弗洛伊德的假设已经多次被那些追随他的人反复强调。他们将权力授予了咨询师或医生，他们可以解释这种境况的意义，牺牲了丧亲者的理解，坚持自己的理解。

咨询师通过对于桑德拉已故丈夫的病理性诊断来给她灌输这些假设，这限制了她谈论丈夫其他方面的能力和创造性。弗洛伊德认为，哀伤必须包括接受人确实已经是医学上确定的死亡，可以通过客观的医学声明证实，如死亡证明或亲眼确认。无论这么做是否令人感到不愉快，人们对现实的接受都能够帮助一个人允许力比多撤除，现实的要求必须遵循。我们在弗洛伊德写给他母亲的私人信件中看到这样的推理，他通知母亲，他的女儿索菲

（Sophie）死于流感。这封信后来由他的儿子恩斯特（Ernst）于1920年1月26日发表。

亲爱的母亲，

我今天有个不幸的消息要告诉你。昨天早上，我们亲爱的索菲死于急性流感和肺炎……我希望你能冷静地对待它，悲剧毕竟要被接受的。但是悼念这个那么喜欢丈夫和孩子、美丽而又宝贵的女孩，当然是允许的。我深情地问候你。

你的儿子，西格蒙德

（1960,p.185~186）

因此，弗洛伊德坚持他1917年的所发表论文的观点作为一种能够被接受的方式来悼念他的女儿。三年后，当弗洛伊德和他喜爱的孙子海涅利（Heinele）的去世做斗争时，他给出了更为细致的描述。

他的确是一个迷人的小家伙，我自己也知道，我从来没有一个如此爱过的人，当然也从未有过如此深爱过的一个孩子……我觉得这种丧失很难忍受。我想我从来没有经历过这样令人悲痛的事情。

（Freud,1960,p.344）

这些例子让我们得以一窥哀伤的复杂经验。不难猜测，弗洛伊德关于哀伤和哀悼的论文是他以医生为职业取向的产物，也是他在当时时代背景下经历的产物。他对死亡和哀伤的看法，与他的一般人格理论一样，都是在自发的个体化以及自省过程中产生的。他们还限制了对经验的心理学意义的解释权，只有专家才可以解释这些体验的心理意义。

弗洛伊德有关于的哀伤的建构是一种个体模型，它假定人们在生活中彼此分开，而这种情况也将一直持续到死后。分离的关系是为了鼓励生者对死者的感情减少，并不鼓励任何涉及死者的积极的回忆或对话。在与桑德拉和她的治疗师的谈话的整个简短的叙述中，贯穿着有关放手和暂停这段关系的一些相同的主题。

尽管弗洛伊德的研究仍是哀伤心理学的一个基准，但它与以关系和文化为基础的死亡和哀伤的美学方法相矛盾。美学的方法主张特意记住逝者，不

管是生前还是死后，都积极促进关系的联结，它试图通过尊重和增进对关系的理解来减轻生者的内疚感。

弗洛伊德的心理学理论缺失了一种将死去的爱人重新纳入其中可能性。相反，他用放弃投注力比多的概念来让关系陷入混沌之中。在我们进一步讨论这些影响之前，让我们暂时把注意力转向一些其他的第一代理论家。

梅兰妮·克莱因和客体关系理论

克莱因是客体关系理论的主要贡献者，其影响扩展到了哀伤心理学。她在弗洛伊德和其他相关作家之间起了桥梁的作用，如约翰·鲍尔比，可是她的著作常常被现代哀伤心理学忽略。克莱因（1940）将成人哀伤的经历与生命中的第一年联系在一起。在跟随弗洛伊德的同事卡尔·亚伯拉罕（Karl Abraham）和萨尔瓦多·费伦齐（Salvador Ferenczi）学习之后，克莱因认为孩子的心理状态与成年人的相似，当在晚些时候经历哀伤时，早期的哀伤经验就会再次被唤醒。她认为，当婴儿断奶时的挣扎抗拒，由此形成对母亲乳房的哀伤成为日后生活中哀伤的基础。失去母乳是孩子的第一次丧失经验，在每一次丧失的经历中都会学到新的经验。这一观点也消除了来访者的自主性，就如个体永远无法完全摆脱最初的丧失一样。克莱因的研究促成了现代哀伤心理学的观念，即随后的每一次的丧失将成为重新评估和重新适应的机遇。这一想法已经被哀伤咨询师们所认同，他们会认为哀伤是对各种早期丧失所导致的二次丧失。

克莱因还对哀伤心理学的“防御机制”做出了贡献，防御机制使人能够接受无意识的丧失。她特别强调否认（denial），因为这是对逝者外部表征和内部表征进行对比的结果。克莱因认为，所爱之人的死亡同时动摇了一个人的外部现实和内部意象。

我们还会对此做一些简要的评论。克莱因的理论基于治疗师的解释，因为来访者是否做出这样有意义的联系还无法得到确定。让人感觉更好的力量只存在于治疗师的解释中，这让来访者很少或根本没有任何其他的自主性。这也是一种悲观的理论，因为对于丧亲者来说，似乎没有其他的出路。一个人注定要遭受不可避免的痛苦，因为一旦这个人断奶了，则注定没有机会对特定环境精雕细琢自己独特的反应了。我们不能像看待母亲与断奶的孩子那

样看待丧亲者和逝者之间的关系。此外，一岁之前断奶的假设作为一种文化习俗可不像丧亲心理学的假设那样普遍。

哀伤的创伤

埃里希·林德曼在哀伤心理咨询书籍中经常被忽视，然而他的观点却在哀伤心理学的历史中占有一席之地。林德曼（1944）将哀伤定义为异常行为。他因为提出了两个对哀伤如何表达的有重大的影响的术语而广为人知。一个术语是“预期性哀伤”（anticipatory grief），另一个是他所提到的“哀伤的工作”（grief work, Rando, 1988）。尽管弗洛伊德也提及把哀伤作为一项工作，但是林德曼把这一术语带入了词典，他的工作扩展了弗洛伊德哀伤的病理学思想（Worden, 2015）。

“哀伤的工作”来自经济学的隐喻，它描述了一种关于经济劳动的情感体验。哀伤行为和活动是为了达到切断与逝者联系的预期目标，但是没有质疑切断联系是不是有帮助的。哀伤是否有时并非一种工作，甚至于从经济隐喻的角度来审视情感也不一定恰当。这当然限制了对于哀伤的创造性的回应。以下是林德曼的观点（1944）。

哀伤反应的持续时间似乎取决于一个人是否成功地完成了哀伤的工作，即摆脱逝者的束缚，重新适应失去逝者的新环境，并且建立一段新的关系。

(p.156)

林德曼对解除关系的偏颇之处与弗洛伊德的观点一样，即丧亲者应该放弃与逝者的联结。解放意味着一个摆脱束缚的过程，在这个过程中，关系中的自由被人们所重视，就好像与逝者的保持联结是病态的一种形式。逝者所爱之人被看成摆脱束缚，自由飞翔的鸟儿。林德曼用“束缚”一词来描述生者与逝者的关系。他并不是指被哀伤情感经验所束缚，而是被逝者所束缚。丧亲者除了切断联系之外，几乎不会有其他的可能性。

这一观点与林德曼所处的研究背景有关。他采访了因悲惨境遇而悲痛的人们，他们的亲人死于椰子林餐厅的一场可怕的大火。这是发生在1942年的一起可怕的事故，波士顿一家夜总会死亡492人。林德曼并没有将临病前的关系描述成是有问题的。生者与逝者之间的联系以积极的方式被描述，包括那些庆祝近期的婚姻或周年纪念日的家庭成员和年轻人等受害者们。不管关系

的背景如何，林德曼提出，丧亲者需要从情感痛苦中得到缓解，同时必须努力去修通它。

林德曼的采访为他对一系列的哀伤症状和反应类别奠定了基础。他的这些描述来源于他作为一名医生的专业视角，他强调了叹息、广泛性的疲惫以及食欲低下等躯体症状。他的症状学可以广泛地在当今的文献中找到，它们谈论了哀伤和预期性哀伤的症状，并强调哀伤是一种个人的、躯体性的病症。

林德曼的研究为后来人们对预期性哀伤和创伤性哀伤的影响的研究打开了一扇大门。虽然有必要特别关注那些遭受创伤的人，但他的模型强调的是由于经历极其痛苦的事件后一种令人不堪重负、精疲力竭的感受。“哀伤工作”的隐喻给本已非常艰难的状况上又覆盖了严酷的现实。那些劝慰丧亲者的人总是从工作的角度谈论哀伤。工作被认为是有一定的持续时间，一定的任务目标，也许是孤独的一项活动；而对许多人来说，可能会是一个按时上班和按时下班的绩效活动。我们有必要发问，我们手头的工作是什么，以及在工作完成时这是否就是最后的终点。

哀伤与依恋

现代哀伤心理学还有一位奠基者是约翰·鲍尔比。就像弗洛伊德和林德曼一样，在第二次世界大战结束后，他在塔维斯托克研究所进行有关分离焦虑的研究，这很快就使鲍尔比成为享誉四方的医生和精神分析师。他谈到了在生命最初的一年里孩子对父母的依恋行为，特别是孩子与“母亲形象”之间的联结，“母亲形象”可以用来描述照顾孩子的亲生生母、保姆和医护人员。鲍尔比也因将他的研究成果推行到所有人群中而广受批评（Burman, 2008, p. 131）。

鲍尔比写了四篇关于哀悼的文章（1960;1963a;1963b;1963），其中三篇关注的是病理性哀悼（即适应不良的、延长性哀悼或者无法放下逝者）。他将依恋和哀悼视为在无干扰的条件下，自然发生于内部的一种有机的、本能的过程。他将人类的哀悼行为与在动物身上发现的行为模式进行比较，并进行了类比推理，论证了人类哀悼的经验的确是一种自然的生物性的过程。他提到无论是正常化还是病理性的哀悼，都是“源自原始的根源”和“本能反应的系统”（1961, p. 320）。

鲍尔比的理论受到物理科学的很大影响，他经常引用达尔文的观点来支持他的观点。他对身体创伤和情感创伤几乎不加以区分，以此来表明丧失就像是一种躯体性的疾病，可以被客观地研究，并在很大程度上可以用相同的方式来进行理解。丧亲者被认为是由于“环境的突然变化”，而处于“生理失衡”的状态（1961，p. 322）。他认为这种情况是可以被研究和治疗的，就好像它们只是“伤口、烧伤或者感染”一样（1961，p. 323）。

根据鲍尔比的说法，这种对自然生物学过程的强调，或者是一种本能性的疾病（将人类的反应与动物知识联系起来），可以应用于描述所有年龄段的人们在不同丧失情境中所遭受的痛苦。因此，哀悼就像遭受病毒感染一样，成为一种追溯到母亲形象消亡时的自主性的生物学反应。如果没有进行妥善处理，丧亲者将会进入到一种病理性的状态中。和前面所提到的理论家一样，鲍尔比的模型关注于个体，并在病理学中造诣颇深。他提出了丧亲者所必须经历的三个阶段，简而言之就是失调、混乱与重组（1961）。这些想法类似于弗洛伊德所说的对现实的检验，当发现深爱的对象已经不在，就会接受现实。根据鲍尔比的说法就是，丧亲者还在继续寻找着逝者，但没能找到他们。这种失望的情绪在不断增加，重聚的希望逐渐消退，这种寻找行为通常不会重新聚焦于“丧失的客体”上（1961，p. 334）。

鲍尔比认为自己的观点与弗洛伊德和克莱因是不同的，他们的作品存在缺陷。鲍尔比认为，弗洛伊德误解了丧亲者对已失去的客体的怨恨。鲍尔比认为愤怒和蔑视是正常的、适应性的行为，而弗洛伊德却认为这是一种病态行为。这两种情况都忽略了文化性知识和本地知识。鲍尔比还提出克莱因对生命第一年的关注限制了她发展成人心理学的理论。

尽管他渴望与前面的理论划清界限，但鲍尔比的研究仍然受到心理动力学以及心理功能的观点的影响，并且也支持了这些观点。他对哀伤的阐述主要集中在个体反应上，并支持了内在心理的理解。他还补充说明，哀伤与身体疾病类似，我们是可以从恢复的。他认为人类的哀伤经历是发展进化的、达尔文主义的反应。正如我们将要看到的，哀伤心理咨询吸收了大量鲍尔比的观点，导致丧亲者离逝者的生命故事和记忆越来越远。

英国精神病学家科林·默里·帕克斯对哀伤治疗进行了研究，并撰写相关论文和著作，部分原因是他觉得哀伤治疗在精神疾病的文献中没有得到足够的重视。他在1972年指出，“这个问题已经被精神病学家所忽视，甚至大多数著名的精神病学课本的索引中都没有提及”（p. 6）。事实上，帕克斯也确实进行了研究，并且使用弗洛伊德、林德曼和鲍尔比等人的隐喻来支持他的观点：哀伤是一种典型异常行为（帕克斯也在伦敦塔维斯托克研究所工作）。他以一种看上去很科学的样子声称哀伤是一种异常行为，这些异常行为表现并不会令博学的医生感到惊讶。这一观点剥夺了哀伤者发出自己声音的机会。

帕克斯（1972）采访了一小组丧偶（失去丈夫）群体，并在哈佛大学继续进行这项研究，以建立对丧亲的风险因素的分类。尽管帕克斯主要采访的是女性，但除了提到某些具体的故事以外，他使用的都是男性代词和表述方法。就像弗洛伊德一样，他在描述哀伤所需经历的“阶段”时，他提出了一个普遍的人类课题，却没有考虑到不同文化下人们反应的多样性，“旧的环境必须被放弃，转而去接受新的……抗拒改变，不愿意放弃财产、亲人、地位以及期待——我相信，这就是哀伤的根本原因”（1972, p. 11）。

就像其他理论家一样，帕克斯认为逝者在哀伤者内心体验过程中并不能做什么。西尔弗曼（Silverman）和克拉斯（Klass）认为（1996），“在哀伤逐渐消除后，他（帕克斯）认为与逝者进行互动没有任何用处”（p. 11）。尽管如此，他的想法还是与众不同。帕克斯经常把依恋理论引用到哀伤研究中，将哀伤与爱的体验建立关联（Blythe, 2010; Parkes, 2002），当死亡来临时，爱的愉悦就会成为一种痛苦。这种想法在哀伤心理学的一些表述中逐渐流行起来，比如“我们的悲伤程度反映了我们的爱有多深”，而这也将会将丧亲者置于危险的境地。帕克斯对此提出了通过放弃联结来缓解哀伤。和大多数早期的哀伤理论家一样，他对什么是现实与什么是想象做出了区分。

在初始阶段，丧亲者必须对逝者建立一个内在形象，并与他们在日常生活中所看到的进行比较。这种想象让刚刚经历丧亲的人在他们的误以为看到他们死去的亲人时，能够纠正他们的幻觉。如果对逝者没有一个清晰的视觉记忆，那么丧亲者显然会被误导，相信他们所爱的人还活着。根据帕克斯的说法，随着每一个可能看见的情况被证明是错误的，大脑会调整到适应丧失这

一事实的状态。寻找行为是一种生物性驱力（比如动物寻找食物的行为），在丧亲后不久，人们就会变得焦躁不安。像弗洛伊德一样，帕克斯认为这是丧亲的一个正常的、短暂的、有效的表现。他宣称：“哀伤的痛苦开始于丧亲几个小时或几天内，而且通常会在5~14天内达到痛苦的巅峰”（1972，p. 39）。

与他的理论家前辈一样，帕克斯谴责那些渴望与死者保持联系而病态地拒绝接受现实的人。帕克斯认为，渴望保持联结是有问题的，这可能是由人格障碍导致的。此外，通过对“歇斯底里”一词的贬义使用，他认为这种反应在女性中更为普遍。帕克斯的想法包含了贬低女性的理解能力的假设，并导致了哀伤模型的性别歧视。他提出了“赤字导向的账户”（deficit-oriented account）的说法，认为女性是软弱的，她们通过与丈夫的联结获得依靠，她们的哀伤经验被认为是她们社会地位的象征。

尽管有这些父权制的假设，但帕克斯确实提供了一些与我们的工作相关的对丧亲的解释。他特别指出，当生者与逝者的关系被说成一种彼此关怀安慰、互相帮助的关系时，哀伤可能会有所“缓解”。如果没有病态化和父权制的视角，缓解的理念可能会带来超出帕克斯的想象的治疗可能性，比如创造一个空间，相信逝者居住在那里。美学感受的目标之一就是让治疗实践有助于缓解痛苦。

下一个值得提及的对哀伤心理学有重大贡献的理论家是伊丽莎白·库伯勒·罗斯。她的著作是上述理论家和现代哀伤咨询实践者之间的桥梁，她的死亡、临终及哀伤的模型为哀伤心理学建立了一个基准。

五阶段理论

伊丽莎白·库伯勒-罗斯也许是当今哀伤心理学中最广为人知的学者。她突破性的想法使一个死板的哀伤理论一跃成为当今主流的话题。她的贡献在某种程度上是对医务工作者不愿意公开地与患者谈论死亡问题的回应。相比之下，她大胆地进行了演说，挑战了谈话中对死亡的禁忌。她在专业人士和公众话语当中重新点燃了人们死亡和哀伤的兴趣。她的贡献也包含了一些假设，然而可惜的是这些假设被用来贬低那些处于哀伤中的人。

库伯勒-罗斯强烈反对压抑关于死亡和哀伤的对话所带来的社会影响。她在瑞士的一个小农场长大，她对死亡体验与她遇到的来自美国大城市芝加哥的医生对死亡的态度进行了对比。两者间鲜明的对比让她相信，医疗实践的确给患者和医务人员都带来了强烈的死亡恐惧。“我们越是在科学上取得进步，就越害怕死亡，并且拒绝面对死亡的现实……如今，临终的过程在很多方面都比以往更为可怕，或者说，更加孤独、更加机械化、更加缺乏人性”（1969, p. 21）。

临终者的声音被排除在医学和心理学对话之外，而正是库伯勒-罗斯（1969）的著作发表才改变了这一切。她认为不向绝症患者告知死亡已经无法避免的真相，是一种对他们的不尊重，她希望战胜她在医护人员中所看到的恐惧和逃避。她所希望的是运用临终者知识，将临终者邀请到对话当中。也正是如此，在某些情况下，她对坦诚的重视，可能会为临终者发挥更大的自主性和发出自己的声音提供基础。有趣的是，她并没有全面地描述那些丧亲者，而是把注意力集中在那些身患绝症的人身上。

库伯勒-罗斯提出了一个人在临终前可能经历的情感轨迹。她相信，向死亡达成妥协的过程并不容易，在这个医学占主导地位的、拒斥死亡的文化中尤其如此。她指出，我们存在一种永生的错觉，因此我们难以想象自己有一天将不再存在。她认为，从这个假设出发，人们普遍认为死亡是坏事。她声称，这种信念是建立在激活心理防御机制的基础上的，这形成了一种心理内部的、个体内在的模式，而不是基于关系的模式。作为一名医生，她也接受精神分析一些基本观点，并深受弗洛伊德的影响。

她的五个阶段中的每一个都是对临终消息的反应，它会在个体的反应和普通大众对不朽的幻想之间产生冲突（p. 54）。大脑需要时间来适应这个凡人终有一死的新状况。库伯勒-罗斯所提出的阶段整体上是相继经过否认、愤怒、讨价还价、抑郁和接受等阶段的连续的过程。尽管她已经做出了提示（Valentine, 2006），但她的作品还是被用在与其初衷不同的其他用途，尤其是被运用在丧亲家庭当中。

她的模型中第一个阶段是否认，被定义为“暂时性震惊状态，他（患者）会从中逐渐恢复”（p. 54）。她表示出这是一种可以理解的反应，这为患者提供了适应新消息的时间。她呼吁专业人士都能以宽容的方式去对待那

些愤怒、刻薄、听而不闻和沉闷的人。她认为否认是接受坏消息的一种正常方式，而事实上，这也增加了那些告知者的责任。这与“否认”这个词在如今的临床实践中的用法有很大的不同，她对专业人士提出的建议是去尊重这一否认状态。

紧随在否认之后，临终者开始明白他们将要失去什么东西。就在这时，愤怒出现了。当我们不得不去改变自己的计划，又对自己的生活失去控制时，愤怒就产生了。与否认一样，她并没有以病理化的语言进行描述，而是把愤怒视为一种正常的反应。她鼓励专业人士要富有同情心，因为愤怒仅仅是临终者越来越清楚地认识到自己的很多东西即将失去，即许多未完成事件以及快乐的生活即将结束的一种正常的反应。她解释说，对于一些人来说，愤怒只是暂时的，但对于另一些人来说，愤怒可能会持续很长的时间，而且她也对在死前能够解决这个问题不抱有太大期望。虽然这些反应存在个体差异，并且存在一个心理动力学病因，但是对临终者的尊重是每个人都应当注意的。

讨价还价是五个阶段的中间环节。它涉及一种交易的可能性的谈判，无论是对医务人员还是对上帝，临终者都希望获得更多的时间来生活。在这个阶段，临终者对疾病有一定程度的确认。如果没有死亡的迹象，就没有必要达成协议或为拖延时间而去寻求帮助。而一旦临终者经历过某种特殊的时刻，就会像初生的孩子一样无力，他可能就会产生死亡的念头。为了得到馈赠，他就必须去付出一些东西，哪怕是对上帝做出一些特殊而又私人的承诺。人们几乎可以听到一个关系性交换的开端，在这个交流中，临终者将被问及有什么事情想要见证的愿望。就像帕克斯所说的“缓解”一样，这可能会为进入新的领域提供一条“飞线”（Deleuze, 1988），但这仅仅被解释为向着接纳的最终目标迈进了一步。

对临近死亡的噩耗的第四个反应是抑郁。抑郁的发生可能是由于反复的手术、使人日益虚弱的嗜睡、令人不堪重负的丧失感、经济上的巨大压力或容貌和形象的损伤等情况所导致的。当一个人在面对必然发生、不可避免的死亡时，将会是多么抑郁、绝望。与心理动力学取向一致，库伯勒-罗斯将这种抑郁定义为临终者挣脱情感的束缚，走入自己的内心，与亲人告别所必需的条件。现代主义文化主张个体独立自主，而非与某个文化团体存在着从属关系，在这里得到了充分体现。

接受是之前所有阶段到最后的一个成功的完结，这是达到了对死亡超然的顺从。据库伯勒-罗斯的观点，对于即将到达这个最后阶段的临终者来说，这是至关重要的，因为他们可以完美地将医疗人员的支持、独处的空间和善解人意的家人团结到一起。她对接受与放弃或逃避做出了区分，并把它描述为一场伟大的旅程之后得以平静安乐地离去，它被视为一项里程碑式的任务圆满完成。接受，在弗洛伊德的术语中被视为是对人际关系注意力的分离和撤销。

库伯勒-罗斯做出推测，丧亲家庭成员与临终的患者在情绪处理过程中的轨迹是相似的，但她对此的描述非常简短。她提供了一份粗略的家庭经验概述，作为对疾病、预后症状和医务人员的一种可能被愤怒所替代的否认，随之而来的是内疚，最终是接受。家庭成员显然没有经历讨价还价和抑郁这两个阶段。这三个暗示性的阶段（否认、愤怒和接受）是让家人做好承认临终者将从家庭中分离出来的心理准备，这样他们就会以和平安宁的心境死去。在即将破灭的关系的两端，无论是临终者还是家庭成员，他们的目标都是相同的，即隔断、分离以及寻求平静安宁。

近年来，尽管人们对这些观念提出了一些质疑，但以上所涵盖的理论在过去的100年中一直都是哀伤理论发展的主要声音。总的来说，咨询实务已经认同了必须放下、接受、分离和情感上继续向前的假设。

现代哀伤咨询实践

让我们来看一看这些理论是如何成为咨询实践的。这也许并非一个详尽的说明，但一些哀伤咨询的实践的确是从上述理论家的理论发展而来的。我们将引用威廉·沃顿（William Worden）和特雷泽·兰多（Therese Rando）的著作，再来看一看哀伤心理学中个体模型的假设是如何影响桑德拉的经历的，又是怎样打断了她的丈夫死后对她生活的影响的。

哀伤任务模型

威廉·沃顿关于哀伤咨询的专著于1982年首次出版。随后，出版了三个修订版，最新版本于2009年出版。他的著作受欢迎程度是无与伦比的，部分原因在于它是第一本，也是多年来唯一一本提出如何与丧亲者进行治疗性对话的书。沃顿从鲍尔比、帕克斯和林德曼的研究中吸取了大量的经验，为丧

亲者需要完成的“任务”创建了一个工作模板，并为咨询师提供了治疗指南。虽然他在过去的几年中对这四个具体任务的措辞进行了细微改变，但沃顿说，他之所以将其界定为任务是希望把他的模型与那些使用“时期”或“阶段”的模型区别开来。虽然他明确表示并非不同意阶段理论，但同鲍尔比和帕克斯一样，他确实说过阶段理论的表述方式太过被动，并希望提出一个更积极的丧亲过程模型（2009，p. 38）。

然而，沃顿并没有在这个过程中给丧亲者保留多少选择权。他鼓励哀伤咨询师通过激励来访者回到现实和支持来访者完成未完成事件来减轻其痛苦。沃顿的任务模型要求丧亲者在咨询的帮助下完成以下任务。

任务1 接受丧亲的现实；

任务2 处理哀伤的痛苦；

任务3 适应一个逝者已去的新世界；

任务4 在开始新生活的过程中与逝者持续保持联系。

（2009，p.38～50）

在1982年，沃顿的术语比之后的版本要严格得多。之前的第3项任务是适应没有逝者的新环境，而第4项任务是在没有逝者的情况下继续前进。在后续版本中，他表示了对“持续性联结”（continuing-bond）这一概念的认同和欣赏，并为这个概念做出许多调整。虽然我们完全支持朝这个方向的转变，但我们仍然对任务的发展轨迹感到好奇。任务1、2、3似乎是为那些丧亲者学会放手、分离并继续前行，而任务4则暗示这段关系还会持续下去。我们质疑这其中的自相矛盾之处，可能导致咨询对话的混乱。沃顿还在他的咨询方法中强调切断联系，并且将哀伤视为个体失调。他提出了如下9项哀伤咨询的“原则”（2009）。

（1）协助生者认识到丧失事件已经发生的现实（p. 90）；

（2）协助生者识别并体验感受（p. 91）；

（3）协助生者在没有逝者的环境中生活（p. 97）；

（4）帮助生者在丧失中寻找意义（p. 98）；

（5）促使对死者的情感重新安置，为哀伤提供时间（p. 99）；

- (6) 解释“正常行为” (p. 101)；
- (7) 允许个体差异的存在 (p. 102)；
- (8) 检查防御机制和应对风格 (p. 102)；
- (9) 识别病理性表现并转诊 (p. 104)。

因此，尽管人们表达出对意义和持续性联结的兴趣，但基本原则还是聚焦在丧失过程中的个体内部心理。在2009年他的著作仍然建议咨询师用过去式的语言来谈论死者，并邀请丧亲者写告别信 (p. 105)。由于这种行为会将逝者抛到脑后，会让人怀疑他是否认同生者与逝者之间关系存在价值。

弗洛伊德关于目标、原则和干预方法相关假设有不少追随者。这类观点鼓励丧亲者面对“现实”，人死不能复生，而咨询师将用“直白的”语言对此进行强化，比如“去世”或“死亡” (2009, p. 90)。这项任务旨在对抗沃顿所说的“否认”和弗洛伊德所说的“现实检验”。我们在桑德拉和她的咨询师的对话中看到了这一点。桑德拉的咨询师通过强化生者与逝者间的界线来鼓励她不要深陷否认的折磨。如桑德拉所说：“她帮助我客观地看待，并最终接受他已经死去的事实。她帮助我面对现实，他一心求死，再也不会回来了。”

沃顿的理论给我们留下了非常复杂的回忆和回想的空间，他主张慢慢放弃关系，又主张回到一个不同的人生中。成功的哀伤并不是为了与逝者的关系变得令人愉快，不然无法完成任务1。沃顿的哀伤心理咨询体系不允许在死后继续保持联结感，尽管他在最近的版本进行了细微修改。他通过设定一些含蓄的规则，比如如何、何时以及为什么要保持联结，剥夺生者与逝者的联结。我们怀疑，这种模式对丧亲者有多少帮助或安慰。它出现在所有的版本中，占据了现代哀伤心理学的话语，丧亲者不对自己的故事负责，而是被告知如何面对别人所期望的现实，以保持整齐统一和完满。

哀伤工作理论

特雷泽·兰多和沃顿有着相同的理论脉络，因为他们的理论持有相同的思想渊源。兰多借鉴了鲍尔比的依恋理论，也认为哀伤是一个切断联系的过程。与沃顿一样，她把哀伤理解为“工作”或需要完成的任务。兰多 (1988) 声称：“作为哀伤者，你需要意识到哀伤是一项工作的事

实”（p.16）。哀伤不是一件好事。兰多对哀伤的概念化主要集中在丧失和困境上。我们不仅仅为失去一个人而感到悲痛，我们也为失去许许多多事物而伤痛，就像弗洛伊德所描述的失去“国土”（FatherLand）或某个观念一样（Freud, 1917; 1959）。丧失是剥夺一种形式，哀伤是对改变的一种反应（Rando, 1988），无论这个改变是死亡，是随年龄增长的视力减退，还是接受了一份新的工作，抑或是搬家到一个新的地方。

由于这种对丧失的理解属于心理体验的范畴，兰多借助梅兰妮·克莱因的二次丧失的概念，扩大了哀伤的意义。根据兰多的说法，二次丧失是由原发丧失造成的非物质层面的丧失，不是物理上的丧失。例如，一个丧偶的人对逝去亲人做出反应，思念着他们的样貌和声音，这就是原发丧失。同样，丧偶者也会失去一部分收入，从而被迫搬到一个更便宜的地方，收入和家庭的丧失被称为二次丧失。

兰多认为我们生来就会哀伤。哀伤是对事件的一种生理性的、近乎周期性的反应，这一事件可能是由时代背景和哀伤者发展年龄所塑造的，但是造成哀伤的机制是一样的。她解释如下。

在一生当中，你将反复地遭受丧失。相同的哀伤过程将作为应对不同程度丧失的反应而出现……相同的哀伤过程引发了一个九岁男孩暂时的沮丧，因为他最好的朋友拒绝和他一起玩，也同样引起了一名男子全面的哀伤反应，因为他的妻子被酒驾司机撞死。

(1988,p.16)

不管是哪种丧失类型，她提出了一个适应丧失的线性的、治疗性的过程。兰多把其他的模型分解成三个阶段，但她的模型也同样要通过分离来解决哀伤。她提出的阶段分别为回避、面对和适应。她提出，因为丧失是每个阶段的共性，每个人都必须表达这三件事来适应丧失。我们质疑这种模式刻板性，它把丧亲者的自主行动定位在非常狭窄的范围内。兰多的模型要求哀伤者解决以下问题。

- (1) 他们对丧失的感觉；
- (2) 他们对丧失的抗议，以及想要否认，希望这不是真的愿望；
- (3) 由丧失而造成的人身攻击的影响。

(1988,p.18)

兰多的模式对哀伤者的“否认”行为是仁慈的，并指出这是人们面对令人震惊的消息时很正常的反应。桑德拉的告别在这个模型中进行得顺利，某种程度上是因为她愿意调整并去适应她丈夫失踪以及随后自杀的消息。然而，兰多坚持认为，在到达“适应”阶段之前，就显现了丧亲者能够承认丧失的进展。如果丧亲者能够顺利度过前一阶段，那么适应阶段将会在丧亲者开始新生活的时候出现。然而，这并不意味着绝对不会再出现痛苦的状态。她形容这是一个现实的进步。与大多数现代哀伤心理学模型一样，她承认生者与逝者之间的关系，并在她谈到适应时对逝者表示了些许的肯定。

尽管兰多提出了一种新的关系，但她还是坚持旧的心理动力学观点，认为要剥夺与逝者的联结。在其他地方，兰多稍微提到了一个可能的关系模型，但是没有接受它。在她的哀伤必要的实际“工作”的指导方针中，我们也看到了这种二分法。兰多列出了四个“一定”要做的事情。

- (1) 改变你和所爱之人的关系；
- (2) 当你失去挚爱的人时，你要意识到很多事情已经发生了变化；
- (3) 即便生活在失去所爱之人的世界里，也要有健康的生活方式；
- (4) 把你曾经投注在逝者身上的情感转移到一些新的人、对象或爱好当中。

(p.19)

兰多非常强调将个人作为故事的中心，它排除了那些与逝者相关联的故事出现的可能性。找到一个不受逝者影响的新的生活，“健康”是由丧亲者在多大程度上适应这个新环境来衡量的。为了能够成功适应这个世界，丧亲者要完成特定数量的哀伤工作，这些都被认为是需要适当情感表达的“有效工作”（Rando, 1995, p. 219）。如果一个人“必须得”做这项工作，那就意味着出现不良状况“一定”是因为没做好这些工作。正如弗洛伊德所说的那样，这项工作是一种宣泄的途径，也是一种建立新的个人身份认同的方法，不是从人际关系的角度处理，而是鼓励丧亲者断开生者与逝者之间“已绑定的心理社会关系”。

通过像兰多和沃顿这样的模型，我们看到了传统心理动力学思维与哀伤心理学之间紧密的联系。虽然同样的假设在当前术语中得到了一定修饰，但他们模型的基本原则相同的，即从逝者与生者的关系中消除心理能量，不这样做则被认为是异常的。

最终结果是对咨询对话的建议：当一个人逝去时，就应该放下这段关系。这对某些人来说适用的，比如根据桑德拉的叙述，我们能看到这个模型给她带来的变化。我们可能会想，尽管丈夫已经去世了，但如果她继续与丈夫保持关联，继续维持与丈夫的亲密感，将会发生些什么呢？如果她的咨询师对探讨什么能给她带来安慰更感兴趣，而不是制造一种真相给她，那将会怎样？如果让她用自己的创造力来指引自己找到克服哀伤的道路，而不是遵循一个既定的模型，又会怎样呢？

我们所担心的是，现代哀伤心理学模型也许对一些人是有帮助的，但可能对其他更多的人是不利的，因为他们难以放下与已故亲人的联系。这些模型已经采纳了不让生者发声（devoice the living）的方法，但却没有培养出应对哀伤经历的自主性。这些模型也不让逝者发声，不再把他们的教诲、话语、故事和存在重新纳入生者的生活中。支持断绝关系的模型已经深深地根植于人们心中。人们重视个体性，不重视关系的创造力和包容性。而我们在这本著作中想要继续探讨的正是这种关系模型：一个交织在生者周围的有关逝者的故事，丰富而有意义，如果我们忽略逝者给我们带来的持续的贡献，我们将不可能拥有这些财富。

未来的转变趋势

在过去的20年里，我们可以看到有关哀伤的话语发生了翻天覆地的变化（Hagman, 2001）。过去的20年许多人对现代的哀伤实务提出了要求，并在生死学的领域中提出了新的观点。在探索的过程中，我们的声音并不孤单。这种哀伤理论的“新潮流”呈现出以下几个转变趋势（改编自Neimeyer, 2001）。

- 怀疑哀伤理论家规划出的情绪路径的普遍性；
- 质疑需要从逝者身上撤除心理能量的假设；
- 纳入认知功能的各个方面；

- 在处理特定类型丧失时，强调实务操作应该因人而异；
- 对于丧失对自我身份认同的影响更加感兴趣；
- 对哀伤的看法开始逐渐去病理化；
- 把焦点从个人拓宽到考虑家人之间以及社区居民之间的关系上。

这些都是我们支持的观点。在本书后面的章节中，我们将挑选出其中的一些内容并进行具体探讨。这些新兴的模型使用不同的语言拓展了我们对于丧亲的观念，拓展了可被接受的理解方式或者所谓正常的范围。例如，尽管其他模型仍占据主导地位，至少“与逝者保持持续联结”的说法不再被视为异端。

1996年发表的《持续性联结》这一著作是迈向可供选择的、多元文化的关键性的一步，改变了那些主张切断生者与逝者间联系的模式基本原则。这本著作介绍了很多故事，许多丧亲儿童、年轻人、兄弟姐妹、父母、被收养者和配偶与逝者有着持续的联结，依然过着美好的生活。每一章都记载了社会学和人类学的研究（主要是定性研究），这些研究证明了传统哀伤心理学模式，以及弗洛伊德关于哀伤和依恋理论的局限性。然而，没有一章能够说明我们应该怎样促成这种我们所期待的对话。在书的结尾部分，有一页半的内容指出了“治疗干预的意义”，这说明与逝者保持情感联结的治疗干预措施超出了这本书的范围。

由于持续性联结理念的出现，已经有几项研究都得出了互相矛盾的结果，它们指出持续联系可能会增加复杂性哀伤的风险

（Currier, Irish, Neimeyer & Foster, 2015; Root & Exline, 2014; Stroebe, Abakoumkin, Stroebe & Schut, 2012）。研究中所包含的一些问题是关于丧亲者是否应该保持与逝者心理关联的观点。这些怀疑也许可以证明，占主导地位的模式在话语层面给他们对自己经历的解释过程带来了多大的影响。这些研究并没有得出结论，而是提出了理论模型有时候可能没有治疗作用的问题。这些截然不同的结果一部分可能是由于缺乏区分有效、无效或破坏性的治疗实践，无法以有效的方式重新组织这些故事。

有一个进步是哀伤的重心从情感心理能量处理转移到内米耶尔（Neimeyer, 2001）所说的“意义重建”。“双轨模式”（Rubin, 1999）

或“双程模型”（Stroebe & Schut, 1999）试图填补用于解决关系持续的实践模型的不足。两者都为研究与逝者的联结的新方式创造了机遇。这两种方法都提供了测量同步过程的技术，以承认和面对死亡的物质性以及随之而来的生活方式的改变，同时寻求意义并与逝者保持联结。双程模型有批判哀伤心理学的意味（Stroebe & Schut, 1999），双轨模式也有许多相似点，但是受到了犹太传统的影响（Rubin, 2015）。

然而，在这两种情况下，在我们看来，与逝者保持持续性联结是第二轨道，而第一轨道仍然是退回到影响哀伤心理学的原始模型，我们认为这是没有必要的。随着本书内容展开，我们将尝试概述一些不同的观点，下一章将详述这些观点。

第3章 回塑

本章的焦点将转向回塑（re-membering）^[1]对于与丧亲者进行咨询的价值。这是从社会建构论的角度对回忆过程的描述。社会建构论强调自我身份认同是关系的产物，而不是将人看成一个完全孤立的个体。它考虑到了持续性联结的理念，并将它拓展为一种与众不同的咨询实践方法。首先，我们呈现一个咨询案例，案主是一个刚刚丧母的男人。在这个对话中，我们没有试图终结他与母亲的关系，也没有对他正在经历的一切进行解释。相反，通过提问来邀请他创造意义，进而让咨询富有生命的气息。这些问题意在将逝者的兴趣、关切、希望和价值观重新整合到生者的生活里。我们认为让遭受丧亲的人获得更多的慰藉，缓解心理上的痛苦，要比接受现实更重要。在做进一步的解释之前，我们还是来讲讲大卫的故事吧。

大卫在硕士读到一半的时候，他的妈妈突然去世了。妈妈的死深深影响了大卫。在一封邮件中，他写道：“过去的这些天，真是让人痛不欲生。我感觉自己深陷无尽悲伤，内心充满无法填满的空虚……我仍然认为我活在一个噩梦之中，我想要醒来，再次听到妈妈的声音，看到妈妈的样子。”

接下来是罗琳和大卫关于妈妈的回塑的对话，以此让大家初步了解回塑的对话是怎么做的。在帮助来访者找到自己的路去穿越哀伤的过程中，回塑可以起到重要的作用。这不是哀伤咨询唯一关注的事情，接下来的章节将涉及其他的主题，但是此处的焦点在于如何进行的回塑对话，以及回塑背后所隐含的思想。罗琳从让大卫介绍他的妈妈开始。

罗琳：告诉我一点关于她的事吧。她叫什么名字？

大卫：达莉娅。

罗琳：哦，达莉娅。你愿意和我聊一点关于你妈妈达莉娅的事吗？在你生活中她是个什么样的人？

大卫：好的。我能想起来的最早的事情，是在我一两岁的时候。我印象里的她是一个受了很多苦的女人。我的爸爸经常虐待她，我还能记得那些事情。他对我的妈妈做的那些事情很可怕。在我五岁的时候，他离开了我们。但我当时心里想的是：“谢天谢地！”可从那个时候开始，我的妈妈就必须

要去工作了。她每天工作14个小时，从来没有星期日。她告诉我要照顾弟弟们，因为我是老大。可以说从五岁开始，我就没有童年了。我必须承担父亲的角色。还算幸运的是，外婆心很好，能给我搭把手，帮我们照看一下小家伙——我那刚出生的弟弟。所以我就只要管好另外两个就行了。我的妈妈上班之前会把饭做好。我把饭热一下，哄着弟弟们吃了就行了，但是我得看着他们。我的妈妈非常负责，我很佩服她，尽管我爸走了以后，我妈经常哭，但是她从未放弃过。就在三个月前，我还跟她说，我爸离开她是一件好事，因为我爸总是虐待她。她很吃惊，因为那个时候我太小了。我就一点点和我妈讲那些我能记起来的事，然后她说：“事情还真就是那样的。”我就说：“他走了就是件好事，不然挨那么多打，你现在可能已经死了。”她也同意，说我说的对。

注意，迄今为止谈话的焦点都主要在过去。大卫告诉罗琳过去的痛苦和困难，但是这将为理解大卫的力量和坚韧提供一个背景。在下一个片段中，焦点将会发生转变。罗琳通过提问，让大卫不再继续在真实的时间背景下谈论过去曾经发生的事情，转而邀请他进入一个不受时间限制的反思空间，去反思他的话意味着什么。

罗琳：你认为那次和你的对话，对于她来说意味着什么？

大卫：我想，这对她来说是非常有意义的。她哭了，然后我告诉她我有多爱她，多佩服她，因为她把我们养大真的很了不起。她总是在工作。我们这些孩子没有一个人有所谓的“坏习惯”，没有一个人吸烟、酗酒，也没有人吸毒。我们都是有责任心的男人，我们像其他人一样工作和纳税，尽量不给自己找麻烦。我的弟弟们总是把我当成大哥，就像一个父亲一样。而且我总是和我妈说，我很感谢她能依靠我，让我帮她去抚养弟弟们。

罗琳：当你五岁还是一个小男孩的时候，你认为她在你身上看到了什么，让她可以依靠你？

大卫：她在我身上看到了一个非常负责、非常成熟的带领者。她告诉过我，我的爸爸很爱我，而且很关心我。我曾经有一些片段的记忆，但是当我想到他对我妈太刻薄了的时候，它们又被清除了。

正如在前面的章节中所概述的那样，当代的哀伤心理学，通过它所强调的主题，一直试图将生者和逝者的关系进行切割。这种强调带来的后果是，

大家都认为丧亲的人必须要“告别”“继续向前走”，完成“未竟的事”。然而对于许多人来说，这个模型并没有反映那些带着哀伤生活的人想要的现实，他们想要那些死去的亲人死后仍然可以留在自己的生活里多待几天，甚至经年累月，永不分离。因而罗琳并没有让大卫去切断自己同母亲的关系，而是让他与这段关系建立联结。

在最近几十年，开始有些许转变，专业文献中开始出现一些关于追忆逝者的内容（如后文所述）。混合模型一直鼓励生者结束与逝者的关系，同时建议要接受现实（即承认死亡），只去保留那些愉快的、令人不舍的回忆，但是这些回忆往往是由丧亲者一个人来回顾的。

这些哀伤的模型聚焦于逝者和生者过去的关系，把死亡的时间变成过去和现在的分界线。鼓励生者恢复他们个体的身份认同，即通过恰当的个体化和分离以重新成为“一个自我”。罗琳和大卫的对话开始聚焦于他从过去获得的回忆，但是很快将过去的某些方面整合到现在，甚至未来。

罗琳：你的妈妈，她非常非常努力地工作。她一生都在非常努力地工作吗？

大卫：是的。

罗琳：你认为她如此勤奋地工作那么多个小时是为了什么呢？

大卫：她完全就是为了我们能住有地方住有饭吃，就是为了我们这些孩子。她在一个旅馆工作，像一个女仆一样整理那些床。她就指望着那点微薄的工资和小费。

罗琳：在哪儿？

大卫：在墨西哥。

罗琳：你是多大到加利福尼亚的？

大卫：她是最先来的，完全靠自己。几年之后，她为了接我们回到了墨西哥，把我们也带了过来。我是兄弟中第一个来的，四年之后我的弟弟们都来了。她又一次踏上了这个新的旅程，去一个语言不通，也没有护照的国家。她真是勇敢，可以冒着生命危险穿越国境，只是为了能养活孩子们，因

为在墨西哥她挣不到足够的钱。她在加利福尼亚工作时候，她自己几乎不花什么钱，钱都寄给我姥姥，让我们有衣穿，有饭吃。我真是佩服她。

罗琳：为什么你认为她愿意牺牲一切来到这儿？

大卫：在某种程度上，她总觉得为我们做得还不够。她想让我们受更好的教育，过更好的生活。我12岁的时候，我住在加利福尼亚的一个阿姨说：“你为什么不来这边呢？”我妈妈说，“在墨西哥，我离孩子们更近一些”。我的阿姨解释说，“如果你待在那儿，你永远不能为他们提供他们所需要的东西”。所以她下定决心勇敢地来到了这里。从墨西哥到加利福尼亚，我妈妈花了大约30天。

这个对话开始于询问在大卫的记忆中他的妈妈是什么样的人，然后转向作为她的儿子，他继承了母亲哪些价值观。换句话说，从过去的事实谈到了这些事件对自我意识所具有的意义。在现代心理学里，自我常常是聚焦于内在的。自我的形象应该是一个有足够的资源而且自立自强的个体。自我需要完成自主性、驱力、思维、自控和情绪平衡等方面一系列的发展任务。在现代心理学里，自我可能会受到一个人的原生家庭的影响，但是理想的情况应该是这个原生家庭只提供了一个开始的蓝图，随着一个人走向成年，就要逐渐从这个家庭中脱离。

现代这种对自我的定义，部分受到了人们将科学看作是最真实的知识的影响（Seidman, 1994）。个人的身份与一些本质主义观念紧密地联系在一起，尤其是智力、基因遗传和人格特征等。这个定义下的自我也可能会缺少自尊或者充满自我挫败二者都有本质主义的定义。在现代主义者的视角中，自我已经被成功地外化、客体化，而且随后又被以内化的形式具体化（Berger & Luckman, 1966）。

这种思想信念已经在西方世界（特别是美国）广为接受。而且常常在“坚毅的个体”形象当中被美化。正如格根（1989）所说，在这种思想的支配下，“证明成为惯例”（p. 74），人们习以为常地去证明个人的优秀。这种“证明”影响了一般的心理学对话，当然也包括与丧亲者的对话。

日渐形成的后现代自我观与此形成了鲜明了对比。后现代的自我在很大程度上是由从重要关系中内化了什么来定义的。它与世界上很多文化对自我的假设是一致的（Geertz, 1973）。后现代的自我是通过语言和对话来建构

的。每一个自我都是由很多的自我构成的，这些许许多多的自我是通过细微的差异和语言的内容来细致地描绘的。我们的现在和未来决定了我们会讲述过去的哪些故事（Cottor & Cottor, 1999; Gergen, 1994），其中的每一个故事都可能会凸显“自我”的某些细微的差别。因此，我们的故事和认同并不是固定在一个线性的现实之中，而是以一种鲜活的对话的形式存在

（Bakhtin, 1981; 1986）。此处“对话的”这个术语指从人们彼此之间连续不断、永不停歇的对话中不断产生的能量（Bakhtin, 1981; 1986）。我们的身份认同是通过对话或者谈话一次又一次被塑造和重塑的。正如格根（1999）所指出的，没有独立存在的自我，“我们每个人都是由彼此构成的。我们正是因为你中有我、我中有你而彼此联系在一起”（p. 11~12）。

这样的后现代自我观对于哀伤心理学和与丧亲者对话具有重要意义。一个咨询师不一定非得勉强丧亲者在痛失所爱之后竭力找回往日的生活，也可以去鼓励丧亲者重新定义与逝者的关系。一个咨询师不一定让来访者去讲一个单纯关于丧失的故事或去写告别信，也可以去寻找关于关系改变的多重故事。一个咨询师不一定非得支持丧亲者去重建一个自立的自我，也可以去致力于重建关系的背景。换句话说，我们对哀伤的理解不一定非要以牺牲关系为代价。

随着后现代心理学的发展，人们越来越能从关系的维度来看哀伤也就不足为奇了。比如，这种关系取向的思考方式催生了《持续性联结》

（Klass, Silverman, & Nickman, 1996）一书。就像迈克尔·怀特（1989）的《再一次说你好》（Saying Hello Again），《持续性联结》的标题说的就是从社会建构论的角度对哀伤的不同看法，它是接下来一切的预兆。这本书以含蓄的方式要求修正哀伤咨询的传统观念，尽管这本书未能进一步催生临床实践的变革，但是却为此奠定了基础。

持续性联结的思想是从一个更具有关系性的视角对哀伤进行概念上的解释。这得到了一系列研究的有力支持，这些研究都证实人们在所爱的人去世之后仍然感到自己与逝者保持着联系，他们的关系并没有终止（Costello & Kendrick, 2000）。这与很多后现代作品中所体现的关系视角下的自我观相吻合。事实上，如果人们是存在于一个包含生者和逝者在内的相互联系的复杂的生活网络之中，我们就必须要对哀伤心理学进行修正。将生者与逝者分离不应再作为一种理想，因为这就像在社区里不允许一个活着的人有任何空间

一样不足取。一个人去世了，但他与那些活着的人的关系并没有就此消失。后现代主义对自我的形成的看法发生了改变，相应地逝者所处的位置也应该加以修正。后现代主义不仅让人们能够从关系的角度重新审视自我，在后现代的哀伤心理学模型中逝者和生者仍然可以以故事的形式保持着联结。

让我们回到罗琳与大卫的对话。在对话中所浮现出的自我就是一个关系性的自我。它是通过大卫、母亲和弟弟们之间的互动建构出来的，而且他们之间的边界是模糊的。

大卫：妈妈去世的那天，我在和弟弟们聊天。我的弟弟们都从其他州开车来到这儿，我们一群人聚在一起谈话。我的弟弟们也分享了内心对妈妈的敬佩，她是那么的勇敢，只身一人独闯美国，把我们留在墨西哥，后来又回去把我们也带到了加利福尼亚。她一次又一次回去接剩下的孩子。她冒着生命危险三次穿越边境。第一次，她带着我，我们在边境穿越地道的时候，她扭伤了脚。我们正在往地道里跑，我感觉她不见了，就和带领我们偷渡的人说，“我看不到我妈了”。他说：“不用担心她。我一会儿就回去接她。”我说：“见鬼，不行！”我返回去找妈妈，大约走了四分之一英里^[2]。我在地道里找到她的时候，她正像一个受伤的动物一样在地上打滚。我一把抓住她对她说：“妈妈，我们在一起。”她却一直说：“继续前进。如果我不行了，别忘了你的弟弟们。”她总会说：“想着你的弟弟们，想着你的弟弟们。”我抓住她，扑进她的怀里。那个时候我15岁，身体不是很强壮，但是我的意志是坚定的。我们一起往前走，最终走到了终点。

第二次，我妈是带着我的一个弟弟穿越边境。蛇头要把我妈扔在沙漠里，我弟弟护着我妈。她冒死三次回来接我们，我必须为她感到骄傲。

罗琳：所以你妈妈是一个意志非常坚强的女人，是那样吗？

大卫：是的。她另一个特点是话不多。她不会说我爱你，但是她总是在那里守护着你。

罗琳：那你是怎么知道妈妈是爱你的呢？

大卫：这有点像心电感应一样，我们从来都不用说就知道有爱的存在。她一直没有再婚，45年全都奉献给了孩子们，她一心一意为了我们。即使现

在我已经37了，我最大的弟弟31，他还单身。我妈会说，“现在我必须照顾最小的一个”。

罗琳：她想潜移默化地教给你些什么呢？她希望你有什么样的价值观？她希望你成为什么样的人？

大卫：我记得她会说，“千万别像你爸一样”。她也不必多说些什么，她说的就这么多。

罗琳：那意味着她希望你成为怎样的人呢？

大卫：她想在我身上看到她在我爸身上看不到的，她不希望我变得残暴或者卑鄙。她想让我敬畏上帝，尊敬家人，尊敬我的妻子和孩子，成为一个真正成功的人。

罗琳：你说的一些事情激起了我的想象。如果她走进来，我会马上喜欢上她，我会感受到她的温暖。

大卫：她非常受欢迎。

罗琳：你认为其他人也会注意到这一点吗？

大卫：据我所知，会的。大多数人都知道这是真的，比如教堂里的人，我在葬礼上感受到了。他们都说不敢相信我妈妈竟然已经离开。

罗琳：看到其他人在你妈妈的追悼会上痛心不已，你得出了什么？

大卫：那意味着她就是我一直认为的那个女士。

罗琳：哪一个？

大卫：她是一个让自己招人喜欢的女人，她待人总是很周到，她喜欢为别人做事情。

会员资格

人类学家芭芭拉·梅耶霍夫（1978;1982;1986）的著作对这种思考自我和认同的新方式做出了重要贡献。梅耶霍夫在探讨自我认同时提出了“会员”（membership）这个术语，从而开启了一种关于死亡和哀伤的新的对话。一个人的人生会员俱乐部为认同的建构提供了一个重要的参照点，也是对持续性联结的哲学观点的一种补充。

一个人的身份认同正是在他与自己的人生俱乐部成员的关系中产生的。个体也正是在这种关系的背景下接受和验证自己的身份认同的。从这个角度来说，一个会员俱乐部正是在这样的身份认同过程中的不断交换聚合而成的。这个俱乐部形成了一个重要的松散的社群，我们从中汲取资源来理解生活中的各种事情。意义也会在这个俱乐部内进行交流。因此可以说一个人生命中的意义、故事、上演的种种行为实质上都存在于这样的俱乐部之中。

一个人的会员资格，不论活着的人还是死去的人，都是通过存在于会员团体中的大家都知道的故事确立的。这些认同和故事，并不像自我的现代定义所假设的那样，是个体的独有财产，而是存在于一个个网络或者社群里。它们是一个关于时间、经历和共同历史的集体回忆。

一个生命并非人们所想象的那样属于那个享有生命的个人，而是属于这个世界，属于体现了共同传统的所有后裔，或者说属于上帝。这些被记起的生命是道德的记录，他们的作用是救赎，毫无疑问，暗示着“所有这一切都不是毫无意义的”。

(Myerhoff,1982,p.111)

埃德温·施耐德曼（Edwin Shneidman）的作品也对认同的讨论感兴趣。作为国家精神卫生研究所的所长和加州大学洛杉矶分校的教授，他以潜心研究自杀学（suicidology）而闻名。施耐德曼（1973）在一个有关自杀的司法课题中记录了自己对遗书的研究。他引入了一个超越一个人的生命的身份概念——“后自我”（post-self）来探讨遗书的作者们，是如何面对想象中的观众以及认为自己死后将如何继续在活着的人生的生命中产生影响的。施耐德曼指出，即使在凝视死亡的时候，那些计划自杀的人仍然在与想象中的观众对话，并从中获得安慰。他指出，与那些认为身份认同是由个人建构的理念恰恰相反，在一个人即使是最黑暗的时候仍然在为他人贡献自己的“遗产”。他认为后自我的概念使我们得以去勘探一个人留下了哪些宝贵的心理遗产，而不是仅仅关注他死亡的方式。

我们会考虑一下我们死后的名誉和影响，会有些担心和期望——我们可以把这些称为“后自我”……我们中很少有人会最终放弃以某种形式活下去的想法，这些想法是我们免于彻底烟消云散的脆弱的希望。

(p.43)

实际上，那些打算结束生命的人想象着他们将会继续在活着的人的故事中发挥重要的作用。他们将自己纳入那些比自己活得更长的人的故事。这就是行将赴死的人理解他们离世后的未来的方式。施耐德曼认为这些想法使那些面对死亡的人们内心得到安慰，在某种程度上也是一种遗产。亚伯拉罕·马斯洛（Abraham Maslow, 1970）在去世前不久阐述了施耐德曼的观点，即我们渴望我们的故事，实际上我们的自我，在死后仍然可以继续。在他为《今日心理学》（Psychology Today）杂志所写的一篇文章中，他谈到他所写的一切都是给他的重重重孙子的加了密的信息。尽管他们都还没有出生，他希望他们有一天能够通过自己的话感受到他对他们的爱。我们习惯于将钱或者财产看作是遗产，但是马斯洛意识到他所留下的情感的表达、一些忠告和他从生活当中得到的教训对于后辈来说都是有益的遗产。

用迈克尔·怀特的话说，我们可以说自我和后自我都在会员俱乐部里。要死的人想要知道他们将在活着的人的会员俱乐部中继续发挥重要作用，他们的生命对于那些活着的人来说并非无足轻重。现代主义认为身份认同是一个人自己建构的，也是属于他自己的，而后自我和会员俱乐部的概念则提供了一种超越肉身的身份认同。两者都在反对生命无足轻重的论调。正如以下施耐德曼所说。

一切消散，好像一个人从来没有来过这个世界，完全退出生活而不愿活在他人的记忆里，被彻底毁灭，被从历史的记录中删除是比死亡还糟糕的事情。

(p.52)

现在让我们回到大卫和妈妈的故事。在这个片段中，他们所属的会员俱乐部开始慢慢浮现出来。这个俱乐部已经被扩大了，包括了一些新成员，特别是大卫的妻子和孩子。

罗琳：看到你的妈妈和妻子之间的关系那么温暖，你的感觉如何？如果你的妻子在这儿，关于和婆婆的关系，她会说什么？

大卫：在我妈的葬礼上，我的妻子说，“她是我第二个妈妈”。她和我们一起生活了10年，她俩10年来关系都非常融洽，她们在一起总是相互扶持。我妈就把她当亲生女儿一样看待。15年来她们就拌过一次嘴。

罗琳：你怎么解释她们这么多年来都很少吵架呢？

大卫：我的妻子也是个非常热情友好的人。她们关系融洽是和彼此的努力分不开的。

罗琳：她们俩在一起都是非常热情、友好的女人。

大卫：对我来说这就是上帝的恩典。我从来不用在我妈和我的妻子之间做选择。

罗琳：对于你在婆媳之间所起的作用，你妈妈会说些什么呢？

大卫：她会说，“你是一个好丈夫”。而我妻子会对我妈说，“你养了一个好儿子”。

罗琳：当妈妈看到你和妻子在一起的这10年，她会说些什么呢？你尊重她的建议，她感觉怎么样？

大卫：她很开心。我妈会看到我很在意妻子，我会拥抱妻子，告诉她我爱她。这些我妈都看在眼里，甚至有时会流下开心的泪水。

罗琳：当你妈妈看到你在意自己的妻子，而且那么深情，这对于她来说意味着什么？

大卫：那对她来说意味着很多。她会告诉我妻子她真的为我而骄傲。妈妈不会告诉我，但是会告诉我妻子，但是我妻子会告诉我。妈妈会告诉我妻子她看到这一切有多高兴。妈妈不告诉我，但是我能知道她想说的话，因为我看到了她的眼泪。

罗琳：当你看到妈妈的眼泪的时候，你知道那眼泪是关于什么的吗？

大卫：我知道，那是幸福的眼泪。

罗琳：是她付出的一切有了收获的那种幸福吗？

大卫：我认为这种幸福就像“看到我的孩子们过得幸福，这么多年的工作都是值得的”。

罗琳：对吧，大卫？就像是她看到了自己多年的辛劳结出了硕果。

大卫：是的。她终于看到了最终的结果。我也能够抚养我的孩子，让他们接受教育，所以我也能够用从妈妈那儿继承的精神财富去养育我的孩子。

他们正在逐步长成我希望的那样。我不会将自己的观点强加于人，但是我会给孩子们建议，按照我给的建议做，他们就会成为一个可爱的人。

罗琳：当你给孩子们说这些非强加于人的事的时候，你会听到妈妈说什么？

大卫：好像妈妈在说，“你做得很好，现在你有责任教他们做好”。

罗琳：你会意识到吗？当你给孩子们说，这有一条可以走的路，或者这是我希望你们成为的人的时候，你能意识到你脑海中妈妈的声音吗？

大卫：我相信我那时正在做的就是和妈妈产生联结。我对孩子们说的都是遵循我妈留下的遗产，只不过是用我自己的话说出来罢了。

罗琳：当时你对孩子们说你想让他们好好生活的时候，如果那时你想到妈妈留下的（精神）遗产，你会在你说的话中加点什么或者减点什么吗？

大卫：不，没有什么加的，也没有什么要减的。我正在做的就是尽我所能让妈妈的（精神）遗产一直活着。她很高兴看到我成功。当我读高中的时候、上社区大学的时候、拿到我的学士学位的时候，她都为我高兴，此时此刻她看到现在的我，也同样会为我高兴。她会说她为我骄傲。她会一直说，“继续前进，继续前进”。现在我也会一直告诉我的孩子们继续前进。我让我妈妈的（精神）遗产活在他们身上。当我告诉我的孩子们继续努力的时候，我就好像听到了妈妈的声音。继续前进。

罗琳：当你和她待在地道里的时候，她也说过这句话，对不对？她说，“继续前进，继续前进，我们是一起走过去”。

大卫：是的（点头）。继续前进，继续一起走。她想让我自己走，但是我说不。我们是一起走的。她在带我三个弟弟越境的时候，说的也是同样的话，“继续前进，继续一起走”。

罗琳：那你现在要怎么带着她一起继续前进呢？

大卫：我正在考虑退学的时候，并且在她去世前两周的时候告诉了她我的想法。我妈妈说，“不，你必须继续前进”。我爱人也说，“继续前进”。我的孩子也说，“爸爸，继续前进”。这些话一直活在我妻子和孩子的心里，所以我继续前进，向我的妈妈、妻子和孩子致敬。

罗琳：让我们想象一下，当你毕业的时候，穿过主席台去拿毕业证的时候，你妈妈会对你说什么？

大卫：“儿子，我为你骄傲”，她不会说很多，但是她会哭。我会和她拥抱，亲吻她，因为我知道那是骄傲的泪水。我会说，“这是你的遗产，是你的辛劳结出的硕果”。

罗琳：你想让这些果实长到哪里呢？她会陪着你穿过主席台，就像她当时和你一起穿过沙漠一样。那么现在，你想和妈妈一起走向哪里？

大卫：我希望她走向我的孩子，我想我会看到她的辛劳在我的孩子身上结出果实。

意义的建构

当一个人去世的时候，丧亲者被迫去理解发生了什么，所爱之人的死亡对他们的生活来说意味着什么。无论死亡是意料之中还是突如其来的，无论与逝者的关系是积极的还是消极的，死亡让我们的解释必须暂停。我们必须停下来重新评估并且找到新的支流让我们与逝者的联结得以维系。

艾迪（1996；2001）强调丧亲者必须“重新学习他们的世界”。我们必须重新编织我们的生活，让生活重新变得完整（p. 38）。麦金农等人

（MacKinnon, 2014）依照与此相似的理念开发了针对非复杂性哀伤的丧者的团体治疗。当然，难点就是去找到一种将目前已经去世的人和仍然活着的人联系在一起的方法（Rubin, Malkinson & Witztum, 2012）。

近年来，关于哀伤，学界开始越来越强调通过各种方式理解死亡的意义。比如，内米耶尔（1998；2001）将重新学习这个过程称之为意义重建。他强调居丧的过程迫使我们“去重新协调我们的身份认同”，直至我们的身份认同能够交织在与逝者的关系之中。他将这个过程描述为重建个人的叙事，替换那个突显逝者生前对于丧亲者生活重要性的叙事。如希伯德

（Hibberd, 2013）所说，从叙事的角度来进行思考的价值在于它“交织着”（intertwine, p. 682）想法、情绪和行动。强调这样的一种表达使得居丧从一个被动煎熬的过程转向一个更主动的意义建构的过程。当一个人去世的时候，丧亲者之前所了解的一切都无法挽回地发生了改变。根据内米耶尔所说（2001），意义的重建使得丧亲者可以改写生命故事或者某些具体的事

件来适应一个更有明确目标的叙事（Neimeyer, Prigerson & Davies, 2002）。

希伯德（p. 670, 2013）把意义建构的某些具体方面称为“构建意义”（sense-making）、“寻找益处”（benefit finding）、“改变身份”（identity change）和“生活的目的”（purpose in life）。构建意义是指建构丧失本身的意义；寻找益处旨在哀伤的背景下寻找一点慰藉；改变认同是用角色转变所产生的生活叙事的转变（“我习惯了事事依赖我家那口子，但在现在一切都得靠自己了”）；生活的目的是指通过哀伤找到一个新的生活目标（“我现在致力于预防年轻人酒后驾车”）。内米耶尔和吉利斯（Gillies）同意希伯德所说的前三类意义建构，但是对第四类生活的目的却持有不同意见，认为其与改变认同其实大同小异（2006）。内米耶尔和桑兹（Sands）引用了一项研究（2011），这项研究在那些失去孩子的父母身上发现了32种构建意义的方法，然而构建意义和寻找益处仍然是最常用的。构建意义的努力包括了很多与宗教信仰和神圣计划有关的主题，而寻找益处的努力对受同样煎熬的人的怜悯发挥了重要作用。

然而在传统的哀伤心理学里，意义的重建与依恋（attachment）和疏离（detachment）这两个概念有关。一个人在多大程度上按照其所处的文化的期待“放手”和“继续向前”成了建构和评估意义的基础。丧亲者可能完成了这些任务，但是却没有形成关于死亡、关于余生的意义。无论这些意义是被表达了，还是依然是被内化的，甚至仍然没有被发掘出来。

然而逝者已去，丧亲者与逝者的关系不可能仍然保持不变。比如，维持这种关系的责任变得更加偏向于丧亲者的这一边，逝者无法再开口说话，与逝者进行对话只能凭丧亲者想象。这些关系上的变化是需要被承认的。单从维持的关系责任的变化来说，居丧也需要我们对关系的意义做出某种程度的改变。

意义的重建也包括那些能让丧亲者感到曾经珍爱的已故之人仍然是自己生活中的一部分的方法。从后现代的视角来看，要建构的意义不是固定在一个单一的现实中的，而是可以由人们在经过深思熟虑之后自己做出选择的。人们所构建的意义可以减轻情绪上的痛苦，也可以让自己更加煎熬。

比如，当一个年轻的士兵去世的时候，士兵所处的社会对这场战争所赋予的意义就会影响他的亲属的哀伤。一方面，如果士兵的父母认为他们的孩子是为正义献身的，他们的悲伤和愤怒就会减轻。而如果他们认为这场战争是非正义的或者没有意义的，在他们心中孩子的死的意义也会不同。因此死亡事件的意义会受到事件发生前、发生时和发生后的背景的影响。不管在什么情况下，父母都想要这个士兵死得其所（Klass, 2001）。

然而，意义的构建不是个单一事件，而是一个发生在与他人的关系之中的持续过程。丧亲者要找到自己的方法与逝者发展新的关系，一个不同于他们生前的关系，并且要在这个转变的过程中去构建持续的意义。当他们被指引着去与死者重新连接、重建新的关系的时候，哀伤的痛苦也随之消失了。正如夏皮罗（Shapiro, 1996）所说，“哀伤可以通过与逝者建立一个充满爱的、成长性的关系并意识到与逝者的关系的新的心理学维度或精神性（而非肉体的）维度而得到解决”（p. 552）。

记忆

我们对记忆的理解会影响我们如何思考哀伤。“回忆”（remembering）这个词起源于记忆。记忆这个概念的意义是如何构建出来的，不仅会影响在一个人死后可以回忆些什么，也会决定谁掌握记忆的出口。近年来，回忆往往被定义为个人检索所存储的信息的认知系统和被强化的习惯的累积（Middleton & Edwards, 1990）。这样认为记忆存在于个体之中的建构与容器的隐喻有关。好像我们的经验以一个个细小的片段盛放于这样的容器之中就构成了一个人的记忆整体（Middleton & Brown, 2005）。

在现在的科学范式里，记忆与大脑的神经生物学功能联系在一起。因此，记忆的某些方面是可以被分类、研究和命名的。比如在讨论阿尔茨海默病的时候，我们会去区分长时记忆和短期记忆。记忆可以被看作表征性的或者意向性的（Bernecker, 2008），回忆起的印象的真实性与建构记忆的过程形成了鲜明的对比。根据现代心理学的观点，与外在世界客观现实相比，记忆常常被理解为一种内在的主观体验（Shotter, 1990）。心理学大多不从关系的维度或者群体记忆或集体记忆的角度来定义记忆。如果聚焦于这些方面，就需要整合社会心理学和人类学来对记忆从社会关系角度来解释（Middleton & Brown, 2005）。

想要理解为哀伤的人所做的回塑，我们必须批判性地看待记忆这个概念。我们必须说明个人的记忆有哪些参与者，既强调被记住的事情对于个人的意义，也要强调它的社会意义。米德尔顿（Middleton）和布朗（Brown）引用麦塔西（Misztalci）关于记忆的观点阐述了对于记忆概念的转变，以及其中所隐含的权力问题（2005）。

谁在回忆什么版本的过去，回忆的目的又是什么？这个社会学思考的重点在于强调了个体记忆的社会组织和社会中介。尽管个体被看作是回忆的主体，但是所回忆的内容的性质却深深受到“与他人所共有的东西”的影响。

(p.14)

从关系的角度来解释记忆，对于哀伤心理学来说，具有重要的意义。要想了解用现代主义的术语来解释记忆所造成的影响，我们只需要去看看精神疾病的心理学诊断和相应的干预技术就可以了。比如在20世纪80年代，有很多关于怀疑自己童年期遭受虐待的来访者“恢复的记忆”的文章

（Geraerts, McNally & Jellicic, 2008; McNally, 2005）。该理论假设，经历创伤后，我们的心理会将恐怖的记忆埋藏起来，会采用压抑的防御机制来应对创伤。被忽略的记忆会化身一系列症状萦绕着来访者，包括进食障碍、睡眠紊乱、分离体验和关系问题等。心理治疗会将记忆从这些幽灵的手中夺回创伤的记忆，把他们重新还给来访者。促进记忆恢复的治疗实践就建立在记忆的现代定义的基础上，假设记忆就像是一个摄像机，记载着一个人生活中的各种事件。这些记录被储存起来，就好像以文件的形式储存在一个计算机里。记忆被看成一种私人物品，回忆就是一个人独自翻阅自己心灵的硬盘里所存储的文件。

因而通过访问存储着信息的硬盘就能够获得记忆。现代心理咨询中的很多做法就是建立在这样的假设的基础上的，使用机械的认知模型来治疗我们高贵的大脑；或假设通过洞察和内省，一个人能够摆脱童年痛苦的记忆，无论那些记忆是不是创伤性的。记忆被完全看成是个人化的、神经层面的和生物学的，可以对其加以训练使其有利于它的主人。“谁”，就像前面米德尔顿和布朗的引文中所说的那样，被理解为个体来访者；“什么”对应着摆脱一个令人烦恼的事件；“为了什么”就是在对快乐进行文化解释中去适应自我。

后现代心理学则认为记忆是嵌入在社交网络、关系和文化进程中的（Bartlett, 1932; Middleton & Brown, 2005; Middleton & Edwards, 1986; 1990）。“社会记忆”是形成个人记忆的背景和意义的故事、进程和关系的集合（Middleton & Brown, 2005; Middleton & Edwards, 1990）。被记住的故事不仅仅属于一个人，而是用共享的语言所进行一种创造和建构，它不仅仅是关于过去的，也反映当下，并构成未来的故事。米德尔顿和布朗（1990）认为，对事件的记忆，不管是幸福的婚姻还是创伤性的死亡，都通过集体的和共享的经验来讲述的。未来的回忆是被关于更大的整体的故事所激发的，而不仅仅是个人的观点（看法）。事实上，我们也许不可能拥有任何能够脱离他人、家庭或团体的记忆。

故事也可以在一个公共的环境中被讲述，并一代一代地流传下去。在这个过程中，故事可以扩张和收缩。当记忆被讲述的时候，故事的纤维就会被编织进未来。故事的每一次重述都会与每一个当下联系在一起，记忆也会被正在讲故事的人所分享。

弗雷德里克·巴特利特（Fredric Bartlett）是第一个强调记忆的社会过程和文化过程的心理学家。在20世纪20年代他所做的研究中，被试会听到一个简单的故事，然后被要求重复他们所听到的这个故事。当被试在复述这个故事的时候，他们复述的内容都会有一些变化，这些变化反映了被试的文化背景，也强调了他们所感兴趣的知识。根据巴特利特（1932）的说法，因为他们经历的事件是相同的，他们对事件的回忆是彼此支持的。在他看来，记忆不仅着眼于事件本身，也会和个人的历史和文化经验产生共振。

巴特利特解释说个人的兴趣应该加以强调，在讲故事的时候，它会填满故事的字里行间。他也主张兴趣具有直接的社会根源，并受到环境的影响。在巴特利特看来，记忆不是“固定的和没有生命的”，而是通过对回忆的内容和色调做出反应与他人相协调。

记忆主要是通过语言来表达、交换和建构的（Bartlett, 1932; Middleton & Brown, 2005; Middleton & Edwards, 1990; Shotter, 1990），我们无法脱离我们的语言传统来理解记忆（Shotter, 1990）。特定的记忆总是更大的集体记忆的一部分，会受到文化所传递的仪式、事件和意象的影响，这些仪式、事件和意象一起创造了超越时间的群体意义。回忆总

是会牵涉意义之流（Bakhtin, 1986），在米德尔顿和布朗（2005）看来，“集体的回忆是过去和现在之间的持续对话，这些回忆常常被当作一个‘意义的框架’去理解现在，而不必决定未来的方向”（p. 22）。

后现代的哀伤心理学

从后现代的角度来看，记忆并非属于那个故去的人。记忆不会随着这个人的大脑一起死去，或者随着这个人的体验的结束而终结。相反，记忆存在于“广泛存在的被接纳的大众兴趣和流传的社会风俗”之中（Bartlett, 1932, p. 244）。人们的记忆仍然能够“决定未来的方向”。那些共同的记忆不一定是“固定的和没有生命的”（Bartlett, 1932, p. 311），而是可以保持着蓬勃的生命力。它并非如我们曾经所想是一个人内在的回忆，而是在一定的时间里和关系中发生的事件和过程。米德尔顿和布朗（2005）支持巴特利特的结论，即记忆不是在个体内部产生的，而是在“可以持续重建过去”的社会群体的背景下产生的（p. 21）。因此记忆是被建构出来的。

由此记忆可以被理解为超越死亡的，它会继续存在于社会创造共同意义的过程中。因而逝者的故事、日常生活和形象交织在活着的人的生活里，在他们的生活中得以复活。由回忆和意义交织而成的历史记忆则是文化背景这幅更大的织锦的一部分。

咨询的意义在于治疗性的对话有可能促进这一切的发生。这个目标与通常所描述的哀伤治疗截然不同。我们需要来访者接受的现实不是从此生死两隔、两无所依，而是就算伊人远去，但我们与逝者的故事仍然交织在一起。逝者的生命之音仍然在我们的生活中回荡。随着不断前行，我们可能会从这些生命的回响之中获得新的领悟。

叙事治疗与哀伤

新兴的叙事治疗，可以在社会建构论中找到其哲学渊源。作为一种后现代理论，它的实践大部分受到了关于自我、关系、认同、记忆、权力、知识、语言和故事的新理念的引导。叙事治疗最初是由迈克尔·怀特和大卫·艾普斯顿（1990）在家庭治疗领域提出的，目前已经在全世界范围内得到广泛发展，并应用到各种个人、社会和权力关系问题的处理当中。叙事治疗为咨询师提供了一种借助社会建构论，通过对话来促进来访者生活改变的方

法。据迈克尔·怀特所说（1991），“叙事的隐喻认为人们是生活在故事中的，这些故事塑造着生活。它们对人们的生活的影响不是想象出来的，而是真实的，这些故事提供了生活的结构”（p. 28）。

随着叙事治疗走向世界，人们发现在治疗模型中聚焦于故事和意义，对于众多不同背景下的诸多问题都是有帮助的。叙事治疗已经被成功用于各种不同的背景下，比如家庭治疗（Madsen, 2007; White, 2007）、社区工作（Freedman, 2014）、监狱（Denborough, 1996; Ikonopoulou, Smith & Schmidt, 2015）、学校咨询（Winslade & Monk, 2007）、团体工作（Hedtke, 2012b）和冲突调解（Winslade & Monk, 2000）等。同样叙事治疗也被用于各种不同的主题和问题。比如，叙事治疗已经被成功用于进食障碍（Gremillion, 2003; Maisel, Epston & Borden, 2004）、童年期虐待（Mann, 2006）、成瘾（Clark, 2014; Monk, Winslade, Crockett & Epston, 1997）、与儿童工作（Smith & Nylund, 1997; Nylund, 2000）、处理无家可归的问题（Baumgartner & Williams, 2014）、理解学习障碍（Olsen, 2015）、处理HIV/AIDS（Ncube, 2006）和创伤（Denborough, 2006）。

1983年在澳大利亚阿德莱德成立的达利奇中心（The Dulwich Centre）一直是叙事治疗的大本营。它不仅在叙事理论和实践的发展发挥着重要作用，也在全世界范围内提供了大量叙事治疗的理论和实践的训练。它的出版社成为叙事书籍和专业杂志出版的中流砥柱。全世界有数以千计的治疗师和社区组织者从事叙事的实践，他们当中很多人都阅读或学习过来自达利奇中心的材料。

出于本文的需要，我们聚焦在叙事治疗的一个元素上——回塑的对话和实践。这个技术是由迈克尔·怀特（1989）引入到叙事治疗领域的。回塑对话可以用在很多的咨询情境下，我们在此仅聚焦于将回塑对话用于临终和居丧的人。让我们简要地解释一下回塑的意义和历史。

迈克尔·怀特在《再一次说你好》这篇文章里介绍了一种与居丧者进行对话的新方法。怀特受到了芭芭拉·梅耶霍夫的影响，特别是她关于会员和回忆的理念。尽管怀特在1989年没有明确地使用这个隐喻，但他的确参考了梅耶霍夫的著作，在与一个伴侣已经去世六年的来访者交谈时提到了要将已

经去世的人“重新纳入”（reincorporation）现在的生活。我们在他后面的作品中也能看到梅耶霍夫的痕迹（Epston & White, 1992; White, 1997; 2007），他在1997年开始明确地使用回塑这个术语。这个概念后来被用于死亡和哀伤之外的很多情景中（Russell & Carey, 2002）。

在他1989年的文章里，怀特质疑现代哀伤咨询的假设，不认为居丧的人必须要对那些已经死去的人说再见，他相信这样的做是在给来访者制造痛苦。

没有任何提示，他们（来访者）就让治疗师接触他们的丧失和随之而来对生活的影 响，毫无保留地详细诉说他们的空虚、无价值和抑郁的感觉。他们的绝望让我在刚开始治疗的时候常常感到不堪重负。

(p.29)

怀特没有去进一步追寻关于完结的对话，他解释了他是如何努力通过“再一次说你好”的隐喻去寻找一系列新的问话方式。他希望为恢复逝者与生者的关系创造一些可能性。他问了他的来访者玛丽一系列关于她的伴侣罗恩的问题。这些问题是在挑战“生者与逝者应该保持情感距离”的文化假设。通过回塑和重申罗恩对于玛丽的信任、罗恩对感情坚贞的故事，玛丽得以通过语言再一次与罗恩产生链接。这一系列的询问让玛丽能够缓解在试图与罗恩说再见的过程中所遇到的痛苦。她说，“当我发现对于我来说罗恩不必死去，我也不必和他分开的时候，我开始能够放下他一些，生活也开始变得更丰富了”（p. 31）。

怀特总结道：小心地重新纳入失去的关系解决了所谓的“病理性哀伤”或者“延迟的哀伤”。居丧的人获得了与自己建立一个新关系的机会，并且能够改写自己的生活，让生活里包含逝者的愿望、梦想和故事。这一系列的询问让玛丽能够缓解内心的痛苦。

怀特（1997）在自己的书中拓展了回塑的思想和实践。会员的隐喻推动着治疗性的对话顺利地开 展，人们不再僵化地认为一个人只有活着才与家庭有身份上的关联。重新纳入关于会员的新想法使得来访者得以通过回塑的故事积极参与认同的重建。来访者想要的会员群体是来访者主动选择的，而不是与生俱来的。怀特借用梅耶霍夫（1982）的话将这些对话命名为“回塑的实践”。

为了表示这种特殊类型的回忆，怀特使用了回塑这个术语，要来访者有意地与生命俱乐部中的会员重聚，那些属于自己的生命故事的人，那些我们更想成为的自我，和作为生命故事的一个部分的其他重要他人。与在做其他事情的时候那些关于逝者的影像和感受的碎片在正常的意识流里不断地被动闪现不同，回塑是一个有目的、重要的统整过程。

(p.111)

梅耶霍夫和怀特都用了连字符来区分回塑（remembering）与回忆（remembering）。这个连字符是为了去联结故事和人，并突显会员身份中所蕴含的联结。据罗素和卡耶所说（Russell & Carey, 2002），“这个连字符对于区分回塑和回忆至关重要，它让人留意到会员身份而不仅仅是对过去的回忆”（p. 24）。

回塑的概念在很多背景下都具有治疗价值，但是其中的理念是一致的。对一个人生命中的重要人物的会员身份进行改写能够增加的个体的能动性。比如，被亲生父母虐待的来访者，可以通过重新排列其生命中的那些人的会员身份，来与父母有意地拉开距离。重聚的过程给来访者提供了一个机会更好地申明一些具体关系里的身份。怀特（1997）在谈到一个人的会员聚在一起所构成的群体时使用了俱乐部这个隐喻。

我们都是彼此生命中的一员的意象让人联想到“俱乐部”的隐喻——激发了一个生命的俱乐部的形象。这个隐喻让我们可以去探索一个人的生命俱乐部是如何通过它的会员身份构成的，这个俱乐部的会员身份又是以何种状态或身份来排列的。

(p.22)

我们都出生在这样一个俱乐部中，而且在人生的路上我们有时会在会员名单上填上一些人，有时会删去一些人。亲近的家庭成员通常在这个俱乐部中占据重要的位置，我们也会在这个俱乐部中加入我们的朋友、同事、伴侣、孩子，甚至我们的宠物。从某种意义上来说，会员的身份和叙事是能够超越死亡的。如果生命的故事是存在于一群人之中的，当一个人去世的时候，关于他的故事仍然可以活在这个俱乐部里。这种理念让哀伤心理学能够从不同的角度去思考逝者与生者的关系。那些面临死亡的人仍然可以掌管他

的生命俱乐部，让他的故事继续留在这个俱乐部的共同故事里。他们可以通过那些继续存在以及他人的讲述里的故事将自己遗产留下来。

那些丧亲者知道他们深爱的人能够继续以故事的形式存在，也会获得一些安慰。如此一个人也无须在死前将一切做个彻底的了断。梅耶霍夫

（1992）指出完整性是“为了道德和美学而牺牲的”（p. 240）。一个将死之人无须在他们准备到达生命的尽头之前结束自己的故事。比如，大卫母亲的箴言“继续前进”仍会在子孙的心中回响，而她一生的辛劳会继续在后辈的身上结出更丰硕的成果。

再举一个例子，人们常常会给那些胎死腹中的孩子蓄意建构一个社会身份。戈德尔（2007）援引了这方面的例子，父母常常会想象死于腹中的孩子的一生，并用照片、诗歌、网站、葬礼和纪念碑等去纪念他。他们常常会建构一个关于这个孩子的一生的意义的叙事。不断被讲述的故事使得关系得以延续，实际上也鼓励了人们从新的角度去看待关系。一段关系往往会在死亡中得到新生。活着的人需要让逝者的声音和故事继续在生命的俱乐部中回响，让生命的华章得以流畅地续写下去。与离世之人继续保持着联结能够带来安慰和帮助的结论已经得到了有识之士的支持（Attig, 1996; 2000; Klass, Silverman & Nickman, 1996; Neimeyer, 2001），而不中断的会员身份的概念会鼓励人们以更大的热情有意去保持这种联结。然而丧亲者对与逝者的关系进行确认，继续保持与逝者的联结，不仅仅是保存了过去，也创造了一个可以不断延续的关系。

回塑的实践

为了就逝者的生命故事开展对话，我们必须首先假定关系并不会随着一个人身体的死亡而消失。身死之后，“自我”仍然会存在，众人仍然会分享逝者的故事，人们的生活曾经受到逝者的影响，而且这种影响也会持续。同一个自我仍然会以故事的形式与人们相遇，即使在他们去世很久以后，通过对逝者的介绍可以让他们曾经的经历再次变得鲜活起来。因此，通过讲故事可以让逝者复活。让我们以前文中的一些问题为例来概述回塑对话的一些要点。

回塑的对话始于对逝者的介绍，当然介绍的形式可能不尽相同（Hedtke, 2012a）。活着的人需要知道逝者曾经是个什么样的人、他们将依

然是个什么样的人。没有这样的一个介绍，我们就很难知道如何对丧亲者提问或者做出反应。因此，哀伤咨询中应该先让丧亲者向咨询师介绍一下去世的人，就像我问大卫的关于他妈妈的第一个问题那样。我们要问一些问题是为了让来访者介绍一下去世的人，而不是为了了解逝者是怎么去世的，这样做意在通过为逝者画像将逝者的生平引入到咨询的对话中。

在英语语境中，对话中当谈到当下的情景时，我们有意地使用现在时，在谈到逝者生前所做的事情的时候，我们会用过去时。在谈到曾经的故事和关系有可能会继续上演的未来时，我们会用将来时或虚拟语气。

哀伤心理学的著述大多要把逝者从生者的生活中抹去，而让来访者为咨询师介绍逝者常常会把逝者呈现在我们眼前。这样做能够为接下来将逝者的遗产编织到仍然活着的人的生活中做准备。咨询师通过询问可以为逝者画一幅心理肖像，比如“你能和我说说某某（逝者名字）吗”或者“他曾经是谁？他曾经看起来是什么样子的？听起来是什么样子的”，目的是将逝者邀请到对话当中，以便接下来咨询师能够巧妙地提出一些与关系有关的、面向未来的问题，而不是遵循一个呆板的模型。咨询师也可以让来访者去介绍逝者的兴趣、业余爱好、专业和他们喜欢的、酷爱的事情。这些问题为回塑的对话奠定了基础。他们打开了一扇大门，让生者与逝者的关系的某些方面得以恢复。他们将逝者看作合作者，可以对对话产生影响。回塑假设哀伤是关于生者和逝者双方的事情，咨询师对他们都有必要加以了解。

除了最初的介绍，在咨询的进程中咨询师也可以聚焦于那些对于逝者来说重要的人，咨询师可以尝试了解他们所属的社群。在与大卫的对话中，我们再一次听到了他妈妈与他、他弟弟、他的孩子和更大的社群的联结。所有这些背景都是一个个切入点，通过它们，咨询师得以通过谈话让大卫妈妈的形象再次鲜活起来。

通过一系列的途径再次触及逝者的故事，也是开始构建连接过去和现在的桥梁。通过这些桥梁和故事逝者遗产能够得到确认、重新被激活，并得以持续和发展，甚至在他们死后的岁月中变得更加丰富。这些故事成了可以传给后代的珍贵礼物，每当在遇到挑战的时候或者欢庆的时刻，它们都可能被后人记起。当咨询师问到大卫“她作为你的妈妈，是否给了你在如何对待他人方面一些重要的人生教导”，他就会去思考母亲与自己价值观之间的联

系。这就为他提供了一个机会，每当在善待他人的时候，他都可以深思母亲对于他生活的重要性。当他教孩子们要善良的时候，这些桥梁就跨越了两代人，他可以去和孩子们谈该如何用他们的行动去体现奶奶的善良。

梅耶霍夫（2007）曾经提到这一点，如下所述。

那意味着我们必须将他们重新纳入自己生命。意味着我们必须注意，关于我们是谁，他们告诉了我们什么。我们必须找出如何将它们反馈给我们自己，如何被它们所滋养，如何告诉那些将它们告诉给我们的人，它们的确滋养了我们。

(p.25)

虚拟语气

在西方文化里，说到已经去世的人的时候，往往是用过去时的。这个语言文化习惯将逝者封闭起来，让他们无法参与到现在的生活里，让他们离我们更远，更无法触及。这对于那些饱受丧亲之痛的人们来说相当棘手。他们已经习惯了用现在时去谈论与亲密的人的关系。死亡让这么做变得不合适，这么做有可能会得到认可，也会有可能会遭到反对。因为用现在时去谈论逝者可能会被解释为不能接受现实，或者更糟。

英语给这种情形留有的余地不多。现代主义思想喜欢明确地区分过去和现在，也许会让人更难知道该如何处理哀伤。我们的语言在谈论去世的人的方面显得比较苍白。因此，我们需要在治疗性的对话中使用一些新的语言工具，有意地使用虚拟语气提供这种可能性。尽管像H. L. 门肯（H. L. Menken, 1956）和萨默塞特·毛姆（Somerset Maugham, 1949）都用英语的虚拟语气写过悼词，但它仍是用来表达顽固地拒绝相信逝者已去。我们认为虚拟语气实际上是逝者的密友，也是回塑对话的密友。

虚拟语气就是用“好像”的口吻来说话，它让说话的人能够去猜测，而不用对一个情境的真实性负责，因此语法上的虚拟语气在过去和现在之间开启了一个空间。回塑对话的重要性在于它让我们得以问这样的问题，即如果某人能说话，他可能会说什么、大概会做什么、可能会贡献些什么。在英语的虚拟语气中，使用助动词是最常见的用法。虚拟语气让咨询师得以通过让

来访者模拟逝者的口吻去询问逝者的选择，咨询师会让活着的人以逝者的口吻来说话，去做选择，评论可能的结果或者对当下的事件进行发表评论。

比如，咨询师可能会问一个这样的问题：“你是如何应对这些挑战的，你爱的人可能会注意到什么？”这个“可能”跨越了陈述语气的现实的阻隔，提供了非现实的虚拟语气。这个跨越让去世的人得以重新开口讲话，常常让来访者感到那些去世的人仍然是有能动性的。像“如果你爱的人正在这里和我们说话，你能想象他可能会说些什么”这样的问题，转变了陈述语气的现实，将逝者和生者囊括到关系之中。咨询师询问活着的人会受到这个想象的声音的影响，就有可能将想象的世界带到现实。最后，咨询师可能会问活着的人，“对于这个想法有什么看法”或者“如何才能知道这会让痛苦变得容易忍受”。注意此处这些动词用的都是陈述语气。随着活着的人开始遵循逝者用虚拟的“声音”所提供的建议，虚拟语气已经让谈话从虚拟转移到了现实。

美国心理学家杰罗姆·布鲁纳（Jerome Bruner, 1982）曾谈到虚拟语气让人更容易相信可能发生的事情。据他所说，个人的发展不仅需要谈论什么是“真实的”，也需要进入虚拟的玩笑世界。虽然逝者并不能够“真正地”说话，虚拟语气让我们在陈述语气所提供的过去时和现在时两个选项之外又多了一个选项。

虚拟语气让逝者的话和影响得以继续存在。就像范·根纳普（Van Gennep, 1961）和特纳（Turner, 1986）对其所进行的概念化那样，虚拟语气也可以被看作是一个阈限空间，在这个空间里可以让死亡之旅暂停。哀伤咨询带来的好处在于把逝者重新纳入生者的意识里，并让逝者再次显现。咨询师可以鼓励来访者相信未来逝者仍可以活在他的意识里，仍然可以对他的生活产生影响。在这个过程中，咨询的对话可以有意地去找出美的时刻，比如那些美的时刻可以表现为一个被珍视的价值或者值得铭记的人生教导。让来访者不断去回忆逝者可能会对生者日常生活中的那些任务说些什么，把这些想象的话语层层累积，有可能让来访者更能够去承受哀伤的痛楚。

回塑对话的一个主要目的可以囊括在这样的虚拟提问中：“当你在所爱的人的眼中看到自己的时候，你可能会变成谁？”这是一个关于“成为”的问题，但是“成为”并不是成为一个个体，即把能量从一段关系中撤出来并

从所有意义上将自己从与逝者的关系中清除，而是这个成为的问题唤起了一个“成为”的过程，这个过程不是将逝者的记忆、遗产和故事都埋进坟墓，而是试图最大限度地将死者编织在仍然活着的人的生活里。

在本章中，我们已经穿越了哀伤心理学中修正主义的领地。文中所浮现的主题强调持续性联结的理念和“再次说你好”而不是“说再见”的实践。记忆对于逝者继续延续的生命的重要性显而易见，但是记忆应该被看作是一个社会过程，而不是一个个体的认知过程。当采用这种观点的时候，被置于社会认同中的回塑的理念，即一个会员俱乐部，就会显现出来。然而，本章的焦点并不仅仅在于这些用来描述哀伤的体验的概念，我们的兴趣在于这些理念对于实践的意义。叙事治疗为发展这样的实践提供了一个重要的途径。本章说明了如何可以做到这一点。最后我们还谈到了为了达到这个目的，可以如何运用虚拟语气。在下一章中，我们将讨论这些叙事实践中出现的一些认同的转变。

[1] “re-membering”一词中间的连字符是作者故意使用的，本章会对此进行解释。

[2] 1 英里 \approx 1.61 千米。

第4章 成为丧亲者

通过那些具有界定意义的生活中事件，我们都试图去“成为某种人”。史密斯和哈塔姆（2004）用这个表达来谈那些“离开学校，整天昏昏欲睡或者被学校开除”但是却找到了自己的“成为”之路的年轻人。我们也将这个理念用在了居丧上，这是一个谈论认同问题和哀伤的很有用的方法。如果追求学业或者发展作为“青少年”的身份认同，总是一个“成为”的过程，那么居丧可能也是成为一个与那些重要的人在世时不一样的自己的过程中的一个点。我们会将自己定义为一个不同的人以响应那些改变我们多变的自我感知的事件，居丧就是这样的一个过程。

在本章中，我们强调身份认同不是指我们“是谁”，而是一个“成为谁”的过程。很多的发展心理学都聚焦于达到某些“是谁”的阶段，即发展就是要到达一个又一个的里程碑。关注的焦点常常在于达到某个状态或者达到智力上和情绪上的某种恒定水平，而不是将焦点放在发展动态过程上。为了说明这个差异，我们可以想想“你是谁”和“你在成为谁”这两个提问方法导向的答案有什么不同。后面的这个问题是把认同看作是动态的过程，而不是静止的结果，而且承认了人们的身份认同其实是在一直变化的。它也打破了那种将认同“大卸八块”进行划分的方法，后者常常赋予身份认同一个固定的从属于更大的社会群体的属性，比如种族、性别或社会阶层等。“成为”与“是”不同，与静止相比，更强调流动和变化，而且是面向未来的。它也会参考过去，而不是将一个认同的形象永远地隔绝在此刻。

将认同概念化为一个“成为”的过程会影响一个丧亲者如何看待自己，如何看待在咨询中专业人员帮助带着哀伤生活的人们过程。一个人将不仅仅被划入丧亲者的类别里。同样，逝者也不会仅仅被赋予一个过去的身份，他同样是处于“成为”的过程当中，而不是他曾经是谁。

认为一个去世的人可以继续“成为”某人，而不仅仅是他们曾经是谁，听起来有些奇怪，但是如果把身份认同理解为在故事中产生的，会让我们可以很容易地做到这一点。巴赫京（Bakhtin, 1986）指出，与莎士比亚同时代的人所了解的莎士比亚与我们所了解的莎士比亚是不同的。马丁·路德·金在他死后也继续被赋予并呈现出一些新的品格，他变得更加重要。如果这对

于那些广受赞誉的公众人物成立，那么对于我们普通人也可以成立，只是我们要对此给予足够的关注。比如，对于某个身体已经死亡的人来说，这个人被他人所赋予的身份可能会悄然地继续发生着变化（Davies & Harré, 1990）。因此将认同看作是一个迁流的过程而不是一个终点更加合理，我们总是在迁流。

从这个意义上说，吉尔·德勒兹（1987）将现代世界中的人们称为游牧者，不是定居者。这就启示我们咨询师，应该帮助人们去追溯认同的旅程，画出身份认同的抛物线，而不是固定身份认同的坐标。

就像德勒兹（1990）所主张的，事件在逻辑上是先于认同的，也就是咨询师要想更好地理解一个人，就必须去探究那些与这个人正在成为谁有关的事件，而不是从一个认同类别出发或者探究这个人可能与同一类别的人在哪些方面相像（与谁像或者对谁产生认同）。关于这一点另一种表达方式是认同，是因情况不同而异的，是情境性的，而不是固定性的。

这种取向使得从关系的视角而不是个人主义的视角来看待认同成为一种必然。认同是在与他人的对话中转变的（Bakhtin, 1986），可以说认同会受到一系列塑造关系的力量的影响（Deleuze, 1988）。由于认同不是完全处于个人的掌控之下的，因而不能将其看成一个人的私人财产，而是让意义和权力得以交换的集体叙事的产物。从这个观点来看，一个人的身份认同从来不是完全静止的，而是不停地在关系的风中摇曳。一个人的认同故事可能被认为是在一系列的关系中最常采用的那些身份或者在与他人的交往中最常被赋予的那些身份。这当然也包括逝者和生者的关系和讲述逝者的故事的方式。

对于哀伤咨询的启示在于，一次的咨询对话既可能是一个讲述“成为”的机会，它本身也可以构成一个事件。当有人去世的时候，需要“接受现实”的旧观念没有为“成为”的过程留下多少空间，也限制了一系列本可以被确认的故事。这个方法似乎是在将认同当作一个必须要穿的斗篷。托德·梅（Todd May, 2005）所提出的问题“一个人可能成为什么样的人”更有价值，这个问题源自德勒兹的哲学。这个问题具有向前看的一面，而且也认可了不屈从于现实的试验精神。因此，我们找到一种比任何的阶段模型都更加开放的哀伤咨询方法。关键在于一个人所成为的身份认同被主体化所限制了，但事实上它是不确定的。接下来，我们将结合一些具有挑战性的情况来

说明这一点，在这些情况下文化的期待束缚了生者和逝者的身份认同。然而，好的咨询能够帮助人们变得与这些期待不同。

自杀、他杀和身份认同的故事

一个死去的人的身份认同可能会因其死亡的方式而被限定。当一个人非正常地死于自己之手或他人之手的时候，关于死亡本身的故事可能会侵蚀关于逝者的生活的故事。他的死可能会给家人和挚友留下一堆关于他的最后时刻的问题，这些问题可能会多年萦绕在他们心头。当咨询师要帮助来访者从这样的具有挑战的事件中创造意义的时候，被固定在死亡时刻的认同故事往往成了绊脚石，阻碍了我们看到来访者其他可能的身份认同。

一些情况会为人们创造死亡的意义带来特别大的挑战，比如暴力致死或者意外身亡就是一个例子。因此，为自杀、凶杀、飞机失事、交通事故和其他意外死亡创造意义是特别具有挑战性的。在这样的情况下，占据人们头脑的是所谓的“意义建构”（Hibberd, 2013; Neimeyer & Gillies, 2006; Neimeyer et al., 2008; Neimeyer, Klass & Dennis, 2014），特别是建构死亡本身的意义。这样的死亡常常让人难以理解，因此意义建构是最突出的问题（Neimeyer & Gillies, 2006; Neimeyer & Sands, 2011）。乔丹和麦金托什（Jordan & McIntosh, 2011）也对此表示赞同，并补充说，尤其是对于自杀来说，理解自杀需要更多的时间和努力去恢复没有被横死所掩盖的那些人际关系（Rynearson, 2001）。

在这样的情况下，丧亲者最关心的就是该如何对自己解释逝者的死，以及他们彼此之间该如何去解释。他们经常要反复思考那些让他们苦恼的问题。“他为什么样结束自己的生命呢？”“是什么让她如此痛苦以致做出如此极端的决定呢？”“他死之前痛苦吗？”这些实际问题除非得到解决，否则是绕不过去的，丧亲者只能直接面对。在为丧亲者做咨询，并且当逝者是自杀时，这些问题会变得特别尖锐。这时候咨询最好是在其他同样关心逝者的人比如家庭成员或者朋友的陪伴下进行。

内米耶尔等人（2008）提议可以向寻求理解突然死亡的丧亲者提出下面这样一些问题。

- 当时你是如何理解死亡或丧失的？

- 现在你是如何理解丧失的？
- 什么样的哲学信念或者精神信念帮助你调整了对这个丧失的看法？
- 丧失给那些信念带来影响？
- 这个丧失是否在某种意义上打断了一些你的生命故事？
- 随着时间的过去，你是如何处理这件事的？

(p.32)

然而，死亡本身的可怕可以轻易地掩盖逝者生前生活的任何意义。如果我们不小心的话，我们会赋予死亡更多的影响力。反过来，这会让死亡引起的丧失掩盖生活中那些本可用作帮助理解死亡的叙事主题的方面（Murphy et al., 1999）。回塑对话可以帮助解决这个困境。

在倾听来访者对自杀原因的思考之后，可以问一些关于逝者生活的问题，而不仅仅是关于死亡的问题。内米耶尔、克拉斯和丹尼斯（2014）将这称为“老故事”（back story）。这是一个非常有用的描述，揭示了我们可以去哪里找寻这样的故事，但重要的是，我们不应该让回塑故事一直待在背景里。通过充分地发掘，我们就能够让回塑故事变得越来越重要。内米耶尔、克拉斯和丹尼斯也强调，在逝者和生者之间构建一个叙事的联结，而不是“做最后的告别”，具有重要的治疗价值（p. 489）。首先，提出一些关于逝者的生活的问题，也许能够聚焦逝者珍视的价值观与其自杀的原因之间的联系；咨询师也可以由此展开，去询问逝者（尽管已经死亡）和生者的生活之间的联系。

当死亡与生活的故事不相一致的时候，我们当然有理由去尝试把散落的生活片段像拼图一样重新排列；然而，我们要问自杀或他杀所产生的身份认同，往往会怎样掩盖其他可能的认同故事，它们往往会让我们在自杀、他杀和其他的死亡悲剧的余波中遗漏很多有用的东西。为了避免这种情况，我们需要重新纳入死亡悲剧发生前的生活所蕴含的认同叙事。

下面我们将以与克里斯托的访谈为例对此加以说明。访谈中，克里斯托谈到她的爷爷。她的爷爷五年前死于自杀。

罗琳：克里斯托，我从之前和你的谈话中知道你有亲人因为自杀去世了。

克里斯托：是的。

罗琳：我们能聊一会儿他吗？比如说说他是你的什么人，他在你的生命中一直是个什么样的人，也许我们可以探索一下他死亡的方式对你的影响。你能给我们介绍一下他吗？

克里斯托：可以，我的爷爷叫肯。大多数时候我叫他肯爷爷，有时就喊他爷，他在给我写电子邮件的时候也会这么署名。他一辈子都是一个非常辛苦的工人，主要做建筑。

罗琳：好的。

克里斯托：他就像是男人中的男人，但是又那么善良和温柔。我不知道他是不是一直是这样，但当他和我还有我的堂弟们在一起的时候他就是那样的。

罗琳：好的。在你成长的过程中，他是你生命中一个重要的人吗？你常见他吗？他和你生活在一起吗？

克里斯托：是的。他住在附近，每次有家庭聚会或者他想要见我，他都会来接我，因为我的妈妈送我不方便。他总是绕道专程来接我，所以我们还真是经常见面。

罗琳：说说你小时候的事吧，那个时候你和爷爷会在一起做些什么？

克里斯托：他有一辆四轮摩托车，他用四轮摩托车带着我去山上兜风，我坐在前面，他就用个弹力绳把我一绑，也不怎么安全，但是我们就这么骑着摩托车翻山越岭。有时候周末我会住在他家，甚至有时候一住就是好几周。我们经常去丹尼家（美国的一个连锁餐厅品牌），丹尼家就是我们的据点。他会去学校接我，我就能顺便翘一点课。那在小时候是件很令人开心的事情。

罗琳：我能想象绑着弹力绳坐着摩托车、去丹尼家这些对于一个小女孩来说一定是非常棒的经历。

克里斯托：是的，这可能是我童年最棒的经历，因为这跟我和妈在家太不一样了。我和爷爷在一起的时候，简直就是一种解脱。

在这个对话的一开始，我们就能看到克里斯托的爷爷与她是多么亲密。来访者的介绍很快为爷爷画了一张肖像，让我们得以看见爷爷对于克里斯托很重要。爷爷的故事仍然鲜活地存在于克里斯托的叙述里，她与爷爷的关系已经交织在她关于“成为”的故事里。咨询师有意地去聚焦于爷爷生前的故事，而不是把重点放在死亡上，从而让祖孙二人特殊的情谊浮现出来。由此开始，克里斯托得以去关注爷爷生活的价值，以及他所留下的精神财富。这种价值可以去抗衡世人经常对自杀者轻蔑贬低的态度。我们从克里斯托所讲述的故事中可以听到，不论是在她小时候还是长大成人之后，爷爷都对她有着重要影响。爷爷对成年的她的影响与小时候是不同的，而这种影响在爷爷死后仍然会持续存在。

一个人的死因可能会成为哀悼者相关的精神遗产或人生目标的故事中的重要内容，可是一个人死亡的方式也有可能限制了与其生前的故事进行联结的机会。自杀的污名柱投下的阴影遮蔽了这些故事，部分原因在于自杀被看作一种本来可以避免的死亡（Burks, 2005）。这类阴影常常笼罩着丧亲者。丧亲者往往感受到比亲人非自杀死亡大得多的情感痛苦。有人认为这样的痛苦会导致一种与创伤后应激障碍相似的反应（Wood, Byram, Gosling & Stokes, 2012），人们会说那些丧亲者对不住自杀的人。丧亲者会产生内疚感，这会让这种体验更为复杂，从而可能截断所有使与逝者的联结得以持续的积极体验，儿童在面对父母自杀的时候尤其如此。在这种情况下，回塑对话转为建构与逝者的生命故事有关的身份认同。我们从下面的对话中将会看到这一点，克里斯托在谈到爷爷的时候所强调的正是这种身份认同。

罗琳：你怎么看你小时候他带你逃学、带你去丹尼家等所有做的这些事情呢？你喜欢克里斯托什么呢？

克里斯托：直到我上高中才知道一点爷爷是怎么看我的。他曾经跟我说过，也跟我妈说过，他觉得我特别聪明，特别善良，而且充满朝气。他还喜欢我对事情有自己的观点，而且能坚持自己的意见。

罗琳：他认为有主见很重要，而且在你身上他看到了这一点。

克里斯托：是的。

罗琳：你觉得作为一个成年人，这些会对你产生什么影响呢？

克里斯托：我总是会想到爷爷，我觉得他会为我现在所做的一切感到骄傲。当我取得一些成就的时候，我总是会想到他。我认为他是给我最多鼓励的人，甚至尽管他已经走了，但我还是会经常想到他，他仍然是我的生命的一部分。

罗琳：我想知道五年前他结束自己的生命对你来说意味着什么？你是怎么看的？

克里斯托：我的感受还真不太一样，我觉得和大多数人的看法都不一样。当我知道这个事情时候，我简直是伤心欲绝。但是在我冷静下来以后，我觉得也没事，这是他自己的选择。因为现场的环境里会有一些人觉得爷爷的死亡是个意外，但是这么想会让我更愤怒，我无法接受这是一个意外。如果像我爷爷这么好这么特别的一个人突然间意外去世了，我完全接受不了这件事。可能很多人对自杀感到难以接受，但是如果想到那是他的选择，我心里还能好受一些。

罗琳：为什么呢？

克里斯托：因为我太了解我的爷爷了，我知道他的价值观，我知道他打算如何照顾他的家庭，我也知道当经济崩溃的时候，这真的对他造成了影响，也影响了他认为一个男人该是什么样的看法。他不仅遭遇了财务危机，也遇到了身份的危机。我只是想，如果是他选择了自杀，那么这也许是他为了照顾家人所做的最终决定。

罗琳：好像他在用死亡让我们看到他在坚持一些事情，一些与爷爷的人生观相符的事情，是这样吗？

克里斯托：是的，这与他的的人生观相符。我的？我希望不是这样的，我希望这一切没有发生，但是我知道这的确与他的的人生观和价值观相符。

罗琳：如果这是一次意外的死亡，那么爷爷就没有自主地做出选择的机会了吗？

克里斯托：是的，是的。那会很奇怪，会让人感觉更糟糕，会让我更难过，因为这一点自主性对我来说是非常重要的。

罗琳：根据你对爷爷的了解，这一点自主性对他来说很重要吗？

克里斯托：是的。

罗琳：也就是说，他掌握着自己的命运。

在自杀和猝死中找到自主性

关于爷爷的死，克里斯托能够构建不止一个有意义的故事。她能够通过整合各种途径来构建关于爷爷的生活、死亡和爷爷对自己的生活的重要意义。从开始对爷爷的死感到震惊，到她对别人所讲的关于爷爷的故事的反应，直至最后她能够欣赏爷爷对自己生命的自主性，将其看作对自己家庭的在乎。在这个过程中，爷爷的身份认同也在她的手中悄然发生着变化。这个过程的不同时刻，爷爷对于她来说是不一样的爷爷。然而，这个过程并不是偶然的，是来访者在有经验的咨询师的帮助下才做到的。咨询师必须在关于逝者的种种繁杂的信息当中仔细探究，找到那些生者与逝者的联结点。罗琳继续追溯克里斯托对爷爷的理解的轨迹。

罗琳：当初你知道他已经去世了的时候，你说你特别难过，但是后来，随着更多地去理解他和他的生活，你的看法有了转变。克里斯托，你认为是什么让你能够以不同的方式去看待那些事呢？

克里斯托：我就是开始真正地去思考他这个人，思考他是怎样一个人，而不是和大家一样去说什么“他怎么能对我们做这样的事情呢？”但其实这件事与我们无关。我认为他并没有对我们做了什么，我开始真正去考虑他自己，考虑什么对他来说是重要的。我觉得我比他的孩子和其他的孙辈更懂他。我觉得我更能理解他在自杀前的想法了，也许他是在计划，如果他真是有计划地自杀的话。

当我们看到关系的复杂性的时候，我们无须绝对化地看待一个人的死，这样做会限制一个人的生命故事。对于并不是因自杀而导致的死亡来说也是如此，比如他人造成的死亡或者像飞机失事、机动车交通事故这样的意外死亡。比如说艾希利（Ashley）的妈妈罗宾·汤普森（Robin Thompson）在艾希利2003年死后成立了“驾驶艺术延展计划”（<http://theartofdriving.org>）。罗宾觉得自己有必要这样做，一方面是为了纪念自己的女儿，另一方面也是为了避免他人像自己一样经历丧女

之痛，让自己的丧失变得有意义。这个基金会倡导父母和青少年安全驾驶，并提供相关的教育和训练，也因此对他人生命做出重要的贡献，是一座确认艾希利生命价值的活的纪念碑，为她的死赋予了新的意义。罗宾的哀伤也发生了变化，不仅仅将艾希利的死看作一个悲剧，而且哀伤也成长出了新的意义，成了利他的起点。

克里斯托也告诉我们她是如何为爷爷找到一个新的位置，让爷爷在去世很久之后仍然对自己是有意义的。就像罗宾·汤普森对女儿生命的意义和死亡的重构一样，坚持某些重要的事情，这个努力让爷爷在死后仍然能够和她在一起。罗琳下面的问题进一步探究了这个“成为”的过程。

罗琳：能和我说说，自从爷爷去世以后的那几周开始，你是如何在生活中感受爷爷的存在的吗？

克里斯托：嗯，他经常出现。我用的是现在时，因为他的确会很自然地经常出现在我的生活里。比如我正开着车，我可能会想到他。或者我在读到一些让我想起他的东西的时候，还有读到他给我发的一些东西的时候。因为我们的关系的一部分就是他会通过电子邮件发给我很多有趣的东西。而且，我会刻意做一些事情把他留在我的生活里，我有一些他写给我的便条。我有一个在学校用的活页夹，是我的爷爷寄给我的，上面有爷爷给我写的话，我几乎每天都能看到他。

罗琳：当你在那儿看到爷爷的一部分的时候，内心是什么样的感受？回头看看，然后再次出发，很棒！

克里斯托：非常棒，它们就有点像是爷爷的遗嘱，告诉我，我是他的最爱，他对我有特别的期待，也是在告诉我永远不要忘记他的爱和期待。

罗琳：我还有一些好奇你承认了他选择的死亡方式，关于这一点，你能说说吗？

克里斯托：我选择了去突出他的选择，他的自主性，因为这对我来说，意味着一些我要继续在自己的生活中坚持的事情。

罗琳：是什么呢？

克里斯托：把他留在心里，把他的自主性留下心里，还有这种自主性意味着什么，人们的选择意味着什么。

罗琳：当爷爷对你的信念陪伴在你身旁的时候，你的生活是什么样子？有什么不同吗？当你想到爷爷是那么相信你的时候，这会如何影响你的未来？

克里斯托：嗯，如果我不这么做，那么我不会用同样的方式过日子。因为我觉得，如果不是遇到他，不是通过他的眼睛看到我自己，那么我不会自然而然地像今天这样自信。

罗琳：所以你的生活因为他的目光而变得大不一样，是吗？

克里斯托：是的。

改变动词

当我们在创造这样一个对话的时候，必须重视空间和时间的背景。我们将在第7章更详细地来谈如何改变我们对时间的线性理解对灵活实践的启发但是我们在这里也要提一下，我们必须在回塑对话中转换动词的时态，当死亡或者与逝者的关系具有挑战性的时候，这样做就尤为重要。

在传统的哀伤咨询的对话中，在谈到已经去世的人的时候使用过去时是非常普通的事情。但是正如之前提到的，很多人甚至提倡咨询师去使用能够表现“现实”的术语（Worden, 2009）来帮助来访者接受现实，而不是一直否认现实。然而，这种将去世的人驱逐到过去的表达，在记忆中画了一条假想的线，让一个生命的故事和将他复活的希望变得遥不可及，让一切成了曾经和那里，没有了延续的可能。我们说话的方式对于我们在哪里可以“找到”、介绍或邀请逝者的故事的影响在生活中继续陪伴我们是很重要的。

由于逝者不会真正开口说话，我们需要使用特殊的语言形式去消除逝者和生者之间情感上和语言上的距离。当通过让丧亲者去替来访者发声使这个愿望得以满足、让逝者的“声音”再次活在这个世界上时，这种两个世界的连接让关系的交流成为可能。

这种可以延续的、不用陈述语气的过去和现在对逝者和生者做严格区分的语法形式，唤起了逝者与生者的关系。死亡的那一刻在语法上对于关系来说不再具有那么明确的意义……关于关系可能会如何以新形式延续的虚拟的可能性被建立起来，会员资格也可以重新得到建立。

将克里斯托的爷爷从一个她过去生活中的人转变为一个仍会影响她现在的生活的人是这样的对话的一个目标。当她谈到在日常对话里、便条上、学校的活页夹上爷爷都与她在一起时，所有这些都是与他正在成为她的谁，而非他过去是谁相连接的点。它们让她将爷爷的影响从过去的记忆跨越时间迁移到目前的经历当中。在这个过程中，人们想象出来的那条分隔“那时”和“现在”的线就算没有消融，也至少变得模糊了。罗森布拉特和迈耶（1986）指出与逝者保持想象的互动可以延续逝者与生者之间的联结。维基奥（Vickio, 1999）指出了我们通过一些有形的物体和仪式积极地将逝者的生活重新纳入生者的意义之中的重要性。

回到我们在第3章中所讨论的会员身份的概念（Myerhoff, 1986），我们很容易就可以想象这个观点是如何为关系的互动创造条件的。在会员身份的概念里，有一种在会员俱乐部中获得的归属感

（Myerhoff, 1986; White, 1997; 2007）。这不仅让逝者得以浮现，也让人们得以反抗那些将逝者开除的主流对话。它可以成为一种救生力量，因为逝者的故事在语言上被重新从死亡那里夺了回来。在一个建立在这些假设基础上的咨询对话里，才有可能将生机注入那些可能会一直干涸和枯萎的认同故事里。

这种理解可以让这个会员俱乐部容纳很多人，不管是活着的还是已经死去的人，还有那些从未谋面但是受到其启发的人（比如一个宗教人物、一位喜欢的思想家、一位运动健将或者一位历史偶像）。对于很多人来说，俱乐部的理念甚至包括了那些在他们生活中非常重要的动物。这些故事，不论是好的还是不那么好的，都可以存在于这个隐喻的地方，得以继续跨越时间和空间的界限。在与丧亲者一起工作的时候，会员身份的这个概念开启了一种新的询问方式，这种询问方式可以让那些想继续保留和逝者有亲密关系的感受的人获得极大的安慰，对于那些想从艰难的关系中获得喘息的机会的人来说也是如此。

对一个刚出生就离开人世的孩子或者死于流产的孩子来说，会员俱乐部的概念对于与他们创造持续的联结非常重要，这个孩子和他的生命可以在这个俱乐部里找到一个家。他们的父母、祖父母、兄弟姐妹和朋友们对于这个

孩子的生命的梦想和希望都可以容纳在这会员俱乐部里。它让人们与这个孩子的关系得以延续，也让很多人可以传播和创造这个孩子有可能会说的话。这个孩子可以跟俱乐部里的其他成员一起继续成长，对于那些继续爱着这个孩子的人们来说，他也会不断被赋予新的意义。

作为咨询师，我们可以自由地去探讨这个孩子在俱乐部中的存在，因为他们仍然继续活在这个俱乐部中，并享有会员的资格。我们甚至可以非常直接地问一些虚拟的问题来为这个孩子的生命创造空间，比如以下的问题。

- 当他在妈妈的体内成长的时候，他有什么感受？
- 当他的爸爸或兄弟姐妹在附近的时候，他感受到什么？
- 关于他的家庭在为欢迎他加入这个俱乐部而做的准备，他可能会有什么理解？
- 他可能希望别人如何理解他的生命的意义？
- 这么多年来，他可能会如何想象他的父母和家庭对他的爱也可能会有增长？

这样的问题可以让来访者看见这个孩子的存在，也可以让这个孩子能够永远以故事的形式存活下去。他们创造了一个平台让关联感得以持续，也让来访者得以看到随着时间流逝和其他人进入这个俱乐部，这可能会发生改变。他们也提供了一个得以制造意义的平台，也让那些定义我们与逝者关系的仪式融入我们的俱乐部。

当一个人死于自杀时，我们需要找到一种方法帮助来访者在俱乐部里确认一个位置，让关于自杀者曾经是谁和将继续是谁的故事能够被锚定在那里。我们可以清晰地看到克里斯托与爷爷的关系继续延续下去的可能性，让我们回到克里斯托与罗琳的对话。

罗琳：我不知道我是否问过这个……但是我刚才在想……在他结束自己的生命这个行动里面有哪些爱的体现？你认为他对别人的爱表现在哪里？

克里斯托：（停顿）我想其中的大部分都是爱。有两方面，我想一个是财务方面，因为他能享受一项死后家人会得到资助的政策。我想另一方面是因为他年纪开始越来越大了，他一点都不想成为孩子们或者他所爱的人的负

担。所以我想，爷爷通过减轻我们将来的负担展现了他的爱。我认为他懂的比我们多。我有一个充满希望的感觉，不管他是如何做的这个决定，都是出于爱，而不是自私。

罗琳：是否有一些关于他是谁、关于你们的关系的事情我还没有提及，但是却可以帮助这个世界了解你和他的联结的？

克里斯托：我不太清楚你怎么会问这样一个问题。需要被了解的重要的事就是他是不可替代的，他也不能够被替代。

罗琳：那对你有什么影响吗？

克里斯托：那让我感觉平静多了。

罗琳：有这样一个相信你的人陪伴着你真好。

克里斯托：而且相信很多关于我的事情。

罗琳：是的，相信很多事情，这是一个美好的想法。

这里克里斯托谈到了他爷爷的意图和知识。她对这些不确定，但是她进行了猜测，而且罗琳的问题推动克里斯托从对爷爷的猜测转移到她自己的故事。她带着一种平静感在“成为”的旅程上继续前行，她认为是爷爷的爱给了她这种平静感。他对她的信任不仅仅是存在于过去的事情，它仍然具有时效性，仍然在影响着她。值得注意的是，罗琳和克里斯托都发现在谈爷爷的持续影响时适合用现在时。同样值得注意的是，这个片段以一个审美的注脚收尾。克里斯托的爷爷“相信很多（关于她的）事情”的想法得到了罗琳的认可，并被她创造为一个“美好的理念”。

身份认同和麻烦不断的关系

当我们将逝者重新纳入生活的时候，我们也能够自由地将我们自己的身份认同编辑到那些对我们最重要的故事里。逝者也可以被拉近或者推远，这种自由的一个意义在于我们同样可以删除一些不那么重要的故事。回塑是一个有意建构的过程，而不仅仅是去回忆。那些已经交织进认同的故事可能是关于在生活中不要去做什么的例子，也可能是恢复一段已经持续多年但却因意外或突然死亡而中断的充满爱的关系。随着我们在死后的关系中变换空间

的位置，丧亲者能够去编辑那些确认联结的故事，也能够去删除那些制造挑战的故事。

这不涉及否认现实的问题，而是一个支持人们在面对哀伤所带来的困难和挑战时的自主性的过程。这个观念也为在发生虐待时对关系进行重新修订或者创造安全距离打开了大门。

当一段关系遭遇虐待的时候，不管是躯体虐待、情绪虐待还是性虐待，我们都需要对会员的福利和特权进行重新评估。如果逝者滥用了会员的特权，对于咨询师来说，给逝者更多的发言权是非常不合适的。比如，在这样的情况下咨询师绝不该问一个丧亲者这样的问题：“关于X、Y或Z，这个人（曾经虐待来访者的逝者）可能会说什么？”这样的问题给了逝者发言的机会，就好像他仍然有权进入丧亲者的会员俱乐部，仍然会与来访者保持破坏性的关系一样。

去问丧亲者希望如何编辑逝者的话和消除其对自己生活的影响往往更加明智。由于会员身份是一个需要关心和维护的身份，会员身份也可以被取消或者被用来禁止发表言论、降级或者只允许其为生者说话。通过基于这些前提的一系列提问能够让丧亲者重获掌控感，帮助他们从虐待那里夺回自己的生活。因此，在“成为”的线索里不需要去突显与虐待性关系有关的认同故事。

在咨询中，这个重点是需要得到谨慎处理的，需要用语言对一个人的人生“会员俱乐部”进行重新排列，以增加认同故事与涉及虐待的关系的距离，减少来访者与有益的联结的距离。作为一个例子，下面这个小故事可能会对我们有帮助。

玛姬来咨询的时候，她父亲刚刚去世两周。她跟我表达了对自己因父亲的死而受到打击的惊讶，并且讲了她是怎么20年前就几乎不和父亲说话的。她描述了和父亲充满挑战的关系，包括很多让人痛苦的违法行为，小时候父亲会打她，会嘲笑她的外表。对于父亲的羞辱，她感到无力。对于她和妹妹来说，父亲的训斥是家常便饭，她希望母亲能救她于水火，可是母亲也处于父亲的残暴之下。当玛姬17岁离开家去上大学的时候，她发誓再也不会跟父亲说一句话。多年来她仍然与母亲和妹妹保持联系，而且想方设法去看望她们。她也信守承诺，将父亲赶出了自己生活。她曾经想过父亲过世的时候会

是什么样，甚至怀疑父亲去世了她都不一定知道，因为他已经从她的生活中被切割出去了。当母亲打电话告诉她父亲因为大量脑出血过世了的时候，玛姬感到极度的哀伤，她不能解释为什么会这样。她选择不参加父亲的葬礼，而且觉得妈妈和妹妹会理解自己的。然而，她发现自己哭得停不下来，伤心欲绝，所以来寻求帮助，希望能知道这是为什么。

就像玛姬所注意到的那样，就算是最具有挑战性的关系，死亡也会让一切按下暂停键。它提供了一个机会让人重新思考，该如何在生者的生活里重新排列逝者的会员身份，或者是否要重新排列。对于那些美好的关系，可能要对会员身份进行升级或纪念。但是对于玛姬来说，这样做却是对她的冒犯或伤害，那不是她想要“成为”的方向。相反，询问她是如何找到力量来创造不被父亲影响的生活是很重要的。一个训练有素的咨询师应该问她是如何能与母亲和妹妹保持联系的，她通过什么方法做到的。这就创造了一个机会让我们去了解她有着怎样的价值观和技能，才能够做到努力保持和加强有益的关系而减少破坏性的关系。咨询师可以问的一系列的问题包括以下内容。

- 你如何学习和加强这些具体的技能的？
- 你希望这段经历在你未来的生活里代表什么呢？
- 你想用你学到的这个特殊知识去启发和影响谁呢？

这些问题不会给予她父亲的会员身份特权或者恢复他的会员身份，相反是以她的话和反应为重，以它们为中心的。我们也可以让其他人参与谈话，以便进一步强化她的这种力量，比如邀请她的妈妈、妹妹或者一个向她学习的未来听众。这样的问题为她提供了重新排列生活中的关键会员的机会，也让她能够举行一个界定仪式（Myerhoff, 1982; 1992; White, 1997; 2007）来确认她的成长。在这个过程中，她会让自己更加坚定，同时也加强与“生命俱乐部”中其他有益的成员的联结。这个过程让她喜欢的身份认同广为人知，特别是符合玛姬自己的故事主题的身份认同，就像梅耶霍夫（1986）所说：

人们理解自己的最固执但又奇怪的方法就是通过多种形式向自己展示他们自己。比如通过给自己讲故事，通过在仪式和其他集体演出中夸大自己的主张，通过在想象和表演的作品中展现关于自己的事实和真正想要的事实以及它们存在的重要性。

本章聚焦于哀伤过程中的身份认同，但是所采取的是一个特殊的角度。一个关注点是强调认同是一个“成为谁”的过程，不是仅仅是“是谁”；另一个关注点是身份认同是在关系中建构的，它是在人与人之间形成的，而不是在个体内心形成的。身份认同表达了我们在成为谁，与谁有关，而且这并不会因为某人的死亡而结束。好的咨询要利用这个现实，通过问各种问题让来访者与逝者的联结重新焕发生机。但在这个过程中，有时我们需要去梳理出意义复杂而细微的差异。在下一章，我们将进一步探索一种特殊的方式来解释意义的细微差异。

第5章 抢救被遮蔽的意义

要想雕琢一种针对失去所爱的人的反应，我们需要一些工具，也需要一些原材料。正如我们所看到的，在哀伤心理学里，长久以来，学者一直认为心理能量最重要的方面就是“未被加工的情绪”，最关键的任务就是任由情绪的浪潮淹没一个人，造成破坏，然后我们在后面收拾残局。丧亲者只能被动应对，任由哀伤的各个阶段依次出现。毫不奇怪，从词源学上看“被动”（passive）的词根本身就具有痛苦的意思。

意义转向

近几十年来，社会科学逐渐转向对意义的研究，特别是社会和语言层面的意义（Frankl, 1963）。这一转向在某些领域成功地冲击了心理学研究情绪、认知和行为三大块的格局（O'Connor, 2002-3）。因此，我们开始谈论人们对于死亡的理解（Hibberd, 2013; Neimeyer & Gillies, 2006; Neimeyer et al., 2008）而不仅仅是使他们的情绪变得越来越被人们所接受。然而，当人们死亡是很突然的、悲惨的或者生者与逝者的关系经历了特殊的挑战时，情况就变得复杂了。创造意义就需要精巧的对话来处理那些可能积压在哀伤之上的关于羞耻、耻辱和内疚的故事（Gall, Henneberry, & Eyre, 2014; Neimeyer, 2015）。

问题的复杂性在于，这些意义不仅是我们所寻找的原料，它们也是我们必须用来思考的工具。对死亡和哀伤的意义进行解构，不但可以让研究者分析人们的体验，也是邀请人们（共同）创造和塑造他们的经验，这是叙事的咨询方法的重点。本章的焦点将会放在帮助来访者赋予哀伤体验的意义方面，探讨咨询师如何才能促进来访者以有富有成效的方式来创造意义。

当有人去世的时候，人们经常会为这个事件赋予一定的意义，以便他们能够在某种程度上掌控这件事和这段关系在他们生活中的重要性

（O'Connor, 2002-3）。有时候意义会表现为这样的说法，“看到他不用再受罪了，我心里也会好受一点”“他是医疗事故的受害者，本来不应该死的”“一个小孩死在了父母的前面，这真是悲惨呀”“她也算是寿终正寝了”或者“他这是为国捐躯”。

意义和话语

然而这些意义不仅来自认知，它们是从作为我们的生存资源的背景话语中提取出来的。内米耶尔、克拉斯和丹尼斯（2014）说明了有关哀伤的叙事是会如何受到悼词、出版物和文本的影响和控制的。我们同意福柯的说法

（1969）并对此进行了补充，即科学和学术的叙述本身是不可能受话语的影响的。它们还会受到由现代资本主义产生的极端个人主义的影响，这一点展现在很多关于死亡和哀伤的作品当中。福柯用了一个生动的画面来描绘这种话语背景。他谈到一个说话的人可以从“巨大的匿名的喃喃低语”（p. 27）找到自己的所需。从这个意义上来说，人们所制造的意义来自一个社会通过一千个或一百万个对话所构成的话语资源池。在哀伤叙事中，家庭常常是进行这些对话，并进而塑造个人意义的关键场所（Nadeau, 2001）。没有这个分享意义的资源池，我们无法在一个特定的文化背景下或者在一个家庭里彼此理解。从另一个意义上来说，每个话语的使用者都能够以自己的方式从这个资源池中汲取所需。话语使用的这个方面就是个人主动性的基础。就像巴赫京（1986）所指出的那样，只有在与他人的对话中才能做到这一点。因此，主动性始于如何回应，而不是始于最初的表达。制造意义，在一定程度上是作为话语集体一员的一个功能，在一定程度上是个人创造力的功能。通过强调第一个功能，我们能够意识到文化模式和社会习俗是始终贯穿在我们的一切经历当中的力量。通过强调第二个功能，一个咨询师能够帮助人们将他们自己对哀伤的反应转化为一个连贯的叙事，有时也会导致文化模式的转变。在咨询中，这样的强调主要通过向来访者提问题来产生。咨询师对于这些问题的答案没有那么重要，来访者的答案更加重要。咨询师的工作是提供一个脚手架从而建立一个叙事大厦，为来访者的哀伤反应找到归处。

如内米耶尔（2001）所说，这样的方法让哀伤咨询在很大程度上成一个“修辞的过程”（p. 264）。在这个过程之中，语言被巧妙地使用，以帮助来访者知道该如何继续生活（Wittgenstein, 1953）。这与心理动力学的观点形成了鲜明的对比。在心理动力学看来，意义不是蕴含在人们的言语之中的，而是隐藏在言语背后的（Neimeyer, 2001, p. 265），只有通过受过训练的分析师的诠释才能获得。相反，我们更在意的是人们说了什么、表达了什么意思我们应该严肃对待他们的表达本身，而不是假设他们要表达的意义是掩藏在无法看到的深处，往往只有专家或者受过训练的专业人员才能看到。

意义的重建

我们在本书中已经强调了在逝者去世之后保持关系的连续感的重要性。正如在第3章中所提到的，对于世上那些珍视逝者的人来说，逝者的影响从来没有消失，好像这些活着的人仍然可以回应他们。从这个意义上来说，逝者对于丧亲者来说仍然是一个重要他人，咨询师需要找到有效的方法来创造能够给人以支持和鼓舞的意义。很多人都曾经写过意义是如何被制造出来的

（Frankl, 1963; Hibberd, 2013; Neimeyer & Gillies, 2006; Neimeyer et al., 2008; O'Connor, 2002-3），但是我们的关注点有些许不同。我们关注的是咨询师如何通过对话引发来访者去制造意义。内米耶尔和吉尔（2006）主张丧亲者应该积极地去寻找意义，从而实现从丧失前的意义结构到丧失后的意义结构的转变。然后，这个观点假设赋予居丧体验结构的内在机制是存在于个体的心灵内部的，而将后现代主义认为心灵是分散的、由话语所塑造的说法放到了一边。我们不去假设意义的制造是从一种缺失的状态开始的，比如困扰丧亲者的“一种无意义的困惑感”（Hibberd, 2013, p. 671），或者始于一种“不和谐”（Neimeyer & Gillies, 2006）。尽管这些概念都是有价值的，但是我们认为可以赋予制造意义的过程一个不同的概念。我们将试图解释这种方法，并探索它对于治疗实践的意义。为了说明这些，我们需要引入话外之音的概念。

话外之音

迈克尔·怀特（2000）所描述的“话外之音”是一个用来建构意义的重要概念。受德里达（Derrida）对在场（presence）的解构和贝特森

（Bateson）双重描述的启发，怀特以下面的方式描述了这个概念：“一个单一的描述可以被认为是一个双重描述中可见的那一面。”他引用德里达的话提出“一个对阅读文本进行解构的方法”：

文本赖以建立其意义的缺位的符号或描述……我此处所指的话外之音，是对生命体验的单一描述的另一面，也是那些已经被领悟到的东西的另一面。

（p.37）

因此很多对于人们呈现给治疗师的问题的描述都是建立在“没有说出来的”（那一面）的基础上的，也就是与说出来的那一面相反的另一面。比如，希望和绝望、抑郁和快乐、问题和解决都是这样的对立面。用这种方法去思考可以让我们理解概念和对概念的描述都是相互依存的，而不是一个个孤立的元素，绝望依赖希望的概念而存在。没有冷，我们就无法理解热；只有那些知道快乐的体验的人，哪怕是只是短暂地体验过的人，才能懂得抑郁的体验。这种对语言的洞察的治疗价值在于，当人们在用单一的表述来概括似乎死亡就是一切的终点时候，我们可以去探究这些表述形成的社会和语言背景。

就像怀特所指出的那样，这可能会涉及社会经济背景、权力关系背景或者文化背景，而且他也承认对于语言背景（与其他概念的关系）感兴趣。比如一个人用像“绝望”这样的词来描述自己的体验，怀特就建议要去探究这个绝望是“对什么而言”的，它是“什么”的明证，我们可以“在什么情况下或条件下去理解这种绝望”（p. 37）。

我们要到哪里去寻找哀伤话外之音的元素呢？关于哀伤的单一描述可能就是丧失的体验和由此带来的悲伤。当一个人去世的时候，这方面是显而易见的。正如乔治·博南诺（George Bonanno, 2009）所提出的，然而经常有一些东西是存在于“悲伤的另一个面”的。话外之音这个概念的价值在于承认两个明显的对立面既然密切相关，那么我们意识到了其中的一方面，也一定能够意识到它的反面，它们的意义是彼此依存的，就像是一个硬币的两个面。因此丧失的体验也是一种重要性的表述。如果你认为一个人没有价值，不在乎他或者对于自己没有深刻的影响，在他去世的时候，你就不会感到不舍和想念。因为失去某个人而哀伤，在本质上就是在说失去的这个人对于主体来说很重要。因此，治疗师可以做一点小小的转变，从提出与丧失有关的问题，转而去好奇逝者对于丧亲者来说的价值和重要性。我们可以去问与逝者和生者的关系（从那些他们两个所参与的其他关系中）有关的问题，以下是一些例子。

- 你与逝者的关系对于你的生活有什么贡献？
- 逝者对于你来说意味着什么？
- 你们是通过什么方式让彼此这么亲密的呢？

· 关于你，逝者可能会说些什么？

· 你们有什么共同价值（观）？这些（价值观）在过去是如何体现的？可能仍会如何体现呢？

双重倾听

咨询师要想听出来访者所说的话中的复杂含义，有必要使用怀特所说的“双重倾听”（p. 41）。双重倾听是积极倾听（active listening）的一种变化和发展，积极倾听是全神贯注地去注意听来访者说话，并且从这些话里听到多重的含义（Guilfoyle, 2015）。双重倾听专门用在叙事疗法当中，意指不仅要听到处于支配地位的叙事或话语，也要听到来访者对于那些支配他们体验的事情所做出的反应。比如，如果一个创伤经历相当于一个支配故事的话，那么一个女人如何保护她自己，保护其他人免受创伤的损害，坚持那些与她所遭受的剥削逻辑相反的价值观和确认自己的存在而不是听命于创伤，这些都是反抗创伤或者说对创伤做出的反应的表现（White, 2006）。同时听到创伤的影响和反抗的行动是双重倾听的目标。这些反应常常被笼罩在支配故事的阴影之下，很少得到关注或重视。在这些情况下，咨询师将来访者的注意力吸引到被弱化的叙事上，并对其做进一步的探究就更有价值了。话外之音的概念有助于让这样的叙事得以显现，因为它们常常是隐含在他们的表现当中的，并非显而易见的。

话外之音辨析

话外之音的概念是如此重要，值得我们做进一步的辨析。首先，我们在这里所说的不是重组来访者的表述方式，不是咨询师以一种积极的话语去重新解释来访者的话，而只是咨询师在来访者谈到丧失的时候听出对方所说的话里面已经存在的含义。因为它是一个已经存在的含义，就更像是把一幅画的一半的颜色加深，以便来访者能够更加全面地理解他正在说的话。迈克尔·怀特（2000）曾经对区分重构和对话外之音进行探索做过评论。他指出重构往往是用一个“极端化的好”替换一个“极端化的坏”，仍然是一种极端化，它仍然会导致对生活和认同进行狭隘的单一故事的描述。

我们这里所谈论的既不是要刻意表现出积极，也不是用积极的情绪去替代消极的情绪。的确，强调逝者对于丧亲者往往具有更为积极向上的意义，

而不是强调丧失的痛苦。然而，我们并不是在鼓励去忽视痛苦或者将痛苦最小化——我们只是在用略微不同的方式去探究已经正在被表达的东西。我们所感兴趣的也不是对痛苦进行“隔离”（Jordan & McIntosh, 2011, p. 230）或者重新赋予其意义。

我们也不是在鼓励任何将逝者理想化的事情。我们所提倡的这些类型的问题将重点放在一个现实的关系上。就像任何关系一样，这个现实的关系也有起有伏，有积极的元素也有消极的元素，有美人痣也有赘疣。我们要再次强调，不应该去关注丧失感，对关系进行美化也同样是败笔，那只会让画面变得不自然。考虑到几乎100年来人们都在强调要对关系放手，我们相信在哀伤治疗中对丧失的过分强调让现实更加扭曲，造成的结果与其说是对逝者理想化倒不如说是丧失之痛的放大镜。

我们也不主张对逝者进行“个人的心理解剖”来发现意义（Jordan & McIntosh, 2011, p. 229）。这样的描述潜在地承载了对死亡进行赋意的任务，我们不认为这种沉重的任务是有帮助的或是必要的。

为了澄清，有必要指出我们不是在谈论施特勒贝和舒特（2001, p. 59）所提倡的在“丧失取向”和“恢复取向”之间摇摆的过程。我们也认为没有必要去建构两个轨迹（Rubin, Malkinson & Witztum, 2011）构成的“双螺旋”模型（p. 47），一个轨迹代表创伤，一个轨迹代表想要与逝者维持关系的愿望。就算能得到研究支持，我们也不相信这个由两种对创伤的不同取向或者两个不同的轨迹构成的模型能够准确地表达人们在丧失中所经历的一切。我们相信，与其将丧失的体验描述为在两种想法之间摆荡的过程，倒不如一个硬币的两面的比喻更加精当。因为这样考虑，恢复与逝者的关系没有那么复杂。在我们看来，将两种想法看成是两种摆荡的状态更像在适应传统哀伤心理学的路数，主要是为了满足对事件进行公式化的需要，而不是出于表达人们真实体验的复杂性的需要。

为了探索话外之音，我们需要做一些假设。咨询师首先需要承认持续性联结的理念和怀特所说的“再次说你好”的价值。这是不那么崇尚对去世的至亲“说再见”和主张恢复与逝者的关系的询问的参考依据。如果死亡既不会结束一段关系，也不需要失去和放弃一段关系，那么这些问题就能够以一种让人感觉流畅而且不强制的方式被提出来了。

再者，咨询师还要秉持任何一段关系都存在不止一个故事的假设。如果这个假设成立的话，从询问丧失感转向去询问丧失了什么，也就是关系的活力就不足为奇了。如果我们去邀请人们与去世的人保持联结，并且有可能的话去发现关系中的新的节点，我们自然会去好奇是什么在关系中的一方去世以后仍然持续赋予这个关系以活力。为了说明这些观点，现在我们有必要提供一个治疗性对话的例子，下面是在一个工作坊期间罗琳和艾玛的对话。

一个咨询对话案例

罗琳：非常感谢你愿意跟我谈谈。

艾玛：我有点害怕，但是还好。

罗琳：是吗？

艾玛：是的。我觉得这次谈话对于我来说其实还挺复杂，挺困难的。

罗琳：我们谈到我们所爱的人的时候，心情都是很复杂的。你跟我提过，你女儿去世了。我们能聊聊她吗？

艾玛：好吧，我觉得可以。

需要注意的是，在谈话的开始有一些对于艾玛来说矛盾的故事正在上演。一个故事表现为她想要和咨询师谈谈，另一个故事则在“害怕”这个词中体现出来了，其中所蕴含的复杂性需要双重倾听。如果我们认为艾玛不情愿与咨询师谈话，那就只听到了她话里面的一部分意思。罗琳接下来通过简单地邀请她介绍一下自己的女儿，请她继续谈下去。

罗琳：我想要了解一下她。作为一个女孩的母亲，我想要了解一下你的女儿。能告诉我她的名字吗？

艾玛：她的名字是……是苏菲。

罗琳：你能和我谈谈苏菲吗？能和我说一下她的样子吗？

艾玛：她非常漂亮，身高大概有5.6英尺^[1]。她有……有着令人着迷的橄榄色皮肤，而且还有乌黑的头发和一双近乎黑色的深棕色的眼睛。她是那么娇小而又独特，当你与她一同走入房间时，每个人都会看她。她非常喜爱鞋

子，她的鞋子比其他人的衣服都多，尤其是靴子，尤其是长筒靴，越长越好。还喜欢那种特别闪的东西，所有闪闪发光的东西。

罗琳：和我谈谈那些她喜欢的事情。她已经工作了吗？还是在上学？

艾玛：嗯，已经工作了。她已经完成了学业，在一个动物收容所工作。在那之前她做了很多年的脱衣舞娘，而且跳得非常好。我不知道这对于她来说是不是一件好的事情，但是她真的非常擅长跳舞。她有一段悲惨的经历，有一些真的很糟糕的事情在她身上发生，让她之后的日子变得与年少时梦想的生活完全不同。她打算将来当一名律师的，但是不幸的事情发生了，让她走上了一条完全不同的路。朋友对于她而言非常的重要，她有着一种令人惊讶的忠诚感。不管是对于什么样的朋友，朋友需要她，她都会帮忙。她会帮助所有的人，在街上就算遇到一些大多数人都都不想理会的人，而她会走过去问他们还好吗，给他们递上一支烟。她非常忠诚，特别富有同情心，她喜欢动物。她曾说过，动物不会用人类一样的方式去伤害你，她喜欢与它们在一起相处，不管是什么动物。她特别喜欢马，她在动物园学了一些赛马的课程。所以对于她来说，所有与动物在一起的时光都是非常重要的。她会详细地描述每一个动物是如何被带到收容所的，还有与新动物一起工作的细节。当谈到这些的时候她是那么的充满激情。

需要指出的是苏菲死于自杀。然而，罗琳避免让谈话聚焦在苏菲的死，而是把注意力放在艾玛对于女儿的生命力可能会说些什么。这不是去否认苏菲的死，而是去探索死亡里那些话外之音的东西，即生命力和活力。罗琳从艾玛所说的话里面去挑选那些最能表达苏菲生命的活力的东西加以探索，并去询问与此相关的意义。

罗琳：你觉得和动物在一起会给她带来什么收获？

艾玛：我觉得动物只会给人带来快乐，而不会给人带来任何的痛苦。她最近住的地方，经常会有食火鸡（一种大型鸟类）从她厨房的窗户旁边经过。那里只有一点木栅栏，食火鸡可以进来，有时候我们通电话的时候，她就会给我讲食火鸡那些滑稽的动作，她一定是被它们迷住了，她有时会学食火鸡的叫声。她的花园有时也会有巨蜥到访。她会将一些剩饭放在外面给食火鸡和巨蜥，当她跟我聊巨蜥的时候，她会学巨蜥的声音。巨蜥在做不同的

动作的时候，发出的声音也不一样。她会跟蜥蜴讲一些巨蜥的故事，很有意思。

罗琳：她对于动物的安慰，是否说明了她所认为重要的一些事。

艾玛：是的，就是这样。

罗琳：那么你觉得那是一种什么样的体验？

艾玛：没有条件的爱。

罗琳：她是怎么学会这种非常重要的无条件的爱的？

艾玛：她是从我这学到的。

罗琳：关于妈妈教给她无条件的爱，她会给我讲什么样的故事呢？

艾玛：这方面的故事就变得艰难了。不管她做了什么，还是向我们说了什么，我和我的丈夫都会一直陪伴着她。不管她的生活怎么变，我们对她的爱都不会变。不管她是一名律师，还是一名脱衣舞娘，她都是我们的孩子，我们都依然爱着她，我们只想让她开心。当她精神病发作的时候，这给我们带来了很多的创伤，但是这都没关系，因为我们爱着她。

罗琳：关于那段时间你们是如何支持她的，苏菲可能会说些什么？在她处在黑暗之中的时候，妈妈爸爸无条件的爱是如何支持她的？

艾玛：我不知道……我想有时候她也会责怪我们。她会因为发生在她身上的那些事生我们的气，这样她就不用负责任了，我觉得发生什么事我们都得接着，总得有人接着。

收集珍宝

这里，罗琳去探索苏菲对动物的爱，并且听到了一些能够说明她的价值观的故事。然后，她进一步探索这些故事背后的意义。这时“无条件的爱”的概念出现了，这个概念与苏菲和母亲艾玛的关系有关。对话中提到了苏菲“黑暗”的生活中很少被提及的一些事情。然后，就是在这些事情中间，艾玛挑拣出了闪闪发光的珠宝——苏菲在关系中所奉行的“无条件的爱”的价值观。在这些事情的表面，无条件的爱似乎是不存在的，但是其中潜在的价值观通过对话被萃取出来，得以显现。罗琳和艾玛的谈话带着对朋

友们如何看待苏菲的好奇继续进行。“苏菲的宝藏”的概念浮现出来，罗琳抓住它并通过它去进一步探索那些可以回塑、值得在生命俱乐部中珍藏的宝贵精神遗产。

罗琳：你也说到她有许多的朋友。

艾玛：嗯，她是有很多的朋友。

罗琳：他们口中的苏菲会有些不同吗？

艾玛：他们觉得苏菲挺有趣的。她会出去和朋友喝酒，可能会喝醉。我不想要她这样，但那是她的聚会技巧。我知道她最好的朋友会想念她的时尚建议……当她真的非常想念苏菲的时候，她就会躺在床上，她会把所有关于苏菲的宝贝放在床上，就像自己被苏菲的宝贝包围一样。

罗琳：我想知道你保留着苏菲什么样的珍贵物品？

艾玛：它们很多都在我的心里。其中很多都是一些不想再谈或者不想再分享的故事，因为那样做真的让人非常痛苦。这32年来，她就是我生活的全部，我每天都想她，每天都为她担心。当然，她已经走了，我不应该再去想她，再去谈她，或者做任何和她有关的事情。但这太难做到了。不然我还能珍惜什么？……我有一些她留给我的宝贝……一张照片。一首她写的关于“我的妈妈”的诗，还有她在我爸爸的追悼会上说的话。

罗琳：她怎么说的？

艾玛：尽管家庭非常重要，但我们是个大家庭，这让她很为难，因为她总担心家人的评判。显然他们不喜欢她所做的决定，这一点她很清楚。她不习惯站在150多人面前演讲，但她做到了，她在追悼会上去谈和外公的关系，和她的表兄妹们站在一起。那是一个美好的时刻，我看到了她对家人的爱，她会为了家人做一些舒适区之外的事情。

罗琳：你认为她为什么会这么做？

艾玛：因为家庭对她来说非常重要。因为，我的父亲对她来说非常重要。她的生父在她还是个婴儿的时候就与我分手了。一直到她6岁的时候，她都和我还有我父亲还在一起生活，所以他就像是苏菲心中第一个男性角色。

现在我们在家庭的“评判”之中找到了一个反差，那就是沉默和勇敢地大声说出人们之间关系的重要性。面对评判，大声地说出来似乎是罕见的，但是苏菲的行动还有和她站在一起的人们得以看到其中暗含的价值观。罗琳进一步对这个时刻可能被赋予的意义感到好奇，因为这又是一个制造活力的时刻。罗琳用艾玛在谈到苏菲时的反应邀请她重新纳入那些她珍视的东西，通过让苏菲回塑，进入艾玛的生活。

罗琳：这是苏菲的特点吗？当有一些重要的事情的时候，她会放下他人的评判而去尊崇关系？

艾玛：是的，是的，尊崇关系是非常重要的。

罗琳：你是如何尊崇你们的关系的？

艾玛：继续生活。尤其是对于我们来说，在很长一段时间里，死亡是一件非常好的事情，因为那意味着我们能够和苏菲在一起了。我们只有她一个孩子。生活对于我们来说更加充满挑战。我试着走出自己的舒适区，做这件事（指和咨询师的这个访谈）。尝试一些与社会对我该如何哀伤的期待不同的小方法。现在苏菲离开我们已经六周了，我回到了工作当中，我们进行了这次谈话，我们能继续提起她的名字，说起跟她有关的事，这对于我来说实在太重要了。而且你问了我一些关于她的事，这也真的很重要，让我知道可以如何纪念她。

罗琳：所以，从苏菲去世到现在你出现了一些转变？从之前你说生不如死到现在说“我能够说出她的名字”。

艾玛：我觉得是这样的。

前有苏菲为了亲情在评判面前犯险，后有艾玛打破陈规，又一次谈起已经过世的女儿。艾玛为了能够再次说出女儿的名字所采取的立场，成为一种反抗的行为，而且她也邀请其他人加入。罗琳转而让苏菲发声，询问苏菲对这个反抗文化的行为做出了什么贡献。

罗琳：她是怎么帮助你做出转变的？

艾玛：通过让我回忆。用这种方式来帮助我。让我说一些关于她的事。我想在某种意义上是通过想死。如果我不想死，我也不可能在这儿，你知道

的。我的生活一度就是朝着这个方向发展的，但是，现在不能这样了，我必须找到意义。我不打算结束我的生命，所以我要找到我自己的道路。

罗琳：所以苏菲是怎么帮到你的？

艾玛：她陪伴着我，她一直就在这（指着自己的心）。

罗琳：所以她陪伴着你，而且一直在你心里，这会改变你生活前进的方向吗？

艾玛：嗯，因为她不在了，所以我必须找到方法来纪念她的生命，否则我不知道我活着有什么意义。

最后一段表述是值得我们停下来玩味和思索的。注意这两种表述的区别，艾玛知道丧失的感觉——“她不在了”。她紧接着谈到了想要纪念女儿的生命愿望。这听起来就像是对女儿继续的承诺。它暗示尽管她认识到了丧失，但与女儿的关系会一直延续下去。这就是一个硬币的两面。艾玛继续谈到如何珍视苏菲对于自己生活的意义。我们认为这些表述不应该被分成两个轨迹或者两个过程，它都是同一种体验的一部分，来访者在同时用同样洪亮的声音表达着，因此话外之音的概念似乎更加准确。换句话说，丧失感本身就暗含着对逝者的生命的珍视，反之亦然。罗琳试图去拓展这个部分。

罗琳：你找到其他方式来纪念她的生命了吗？

艾玛：还没有，但是我想我应该朝这个方向努力。

罗琳：如果我们问她，关于她希望你用什么样的方式去纪念，你觉得她可能会说些什么呢？

艾玛：我不知道……她可能会告诉你……她会因为我没有放弃而为我骄傲。她会告诉我，当她活着的时候，我在多大程度上是她的角色榜样。我曾经常常担心是我让她倒下的，因为她本身命运坎坷，而我没有尽到父母应尽的职责，无论是从我个人的角度还是从社会的要求去衡量，我都没达到，我没有保护好她。我想我是最幸运的，因为在她去世之前我与她有次谈话。她跟我说，我不能决定我是不是一个好父母，那是她才能决定的。我做父母做得好不好，不由我决定，而是由她决定的。她觉得我就是一个好妈妈。我不能再把那当成是一个拐杖，我必须站起来。我让她继续为我骄傲，为我自豪。

罗琳：你将要如何继续做她的父母呢？

艾玛的故事与之前与苏菲的对话有关。罗琳的问题邀请她在时间上进一步拓展这个故事。这个故事来自过去，可以走进现在，也可以被带向未来。这个故事也假设母女之间的关系会一直延续下去，父母的职责并没有结束。艾玛仍然必须要去思考如何做苏菲的父母，如何在苏菲死后延续与她的关系。对此她的女儿如果曾经说最好该如何做，那么女儿的话可能会给她一些指引。罗琳继续扩大曾经谈到过的意义。

艾玛：就像之前一样的方式吧——无条件的爱。这是我的全部。我不能替她活，尽管我很想为她做出决定和选择，但是我不能，所以我只能给她所有的爱。

罗琳：如果你要在之后的32年里这样做，你会不会做出什么不同的事？

艾玛：我想这意味着，我不能够再去想死。我想这意味着我得拖着步子往前挪，继续活下去，因为如果我放弃了，我就没有尊重她的存在，而她的故事也会随着我一起死去。但如果我没有放弃，那她的故事就不会死，它会一直继续下去。

罗琳：你的生命变成了她生命的延续，是这样吗？

艾玛：可能吧，但我从来没有这么想过。

罗琳：我不确定这样对于你是否合适。

艾玛：不，我会再想想，这可能对于我来说会是一件好事。

罗琳：如果是这样，你希望她的故事意味着什么？

艾玛：我想是她所认同的一些东西吧。比如，友情、忠诚感、帮助需要帮助的人……即使那个人是个流浪汉或者酒鬼，他可能需要的只是一支烟，给予他们一份善意、友情和家庭吧。

罗琳：如果你知道她的故事和你所讲的关于她的故事在别人的身上引起了共鸣，让他们像苏菲一样友善，这对你来说会有什么不同吗？

艾玛：我没有想过……一种接受他人本身的样子集体感。那是一种无条件的爱，无条件的友情。这对于苏菲来说真的，真的非常重要。可能这就是她能够坚持这么久的原因吧。

罗琳：她有多爱其他的人和动物？

艾玛：我记得，在她马上18岁的时候，我和我丈夫坐在一起，讨论要给她18岁的生日买点什么。我们选择了一个葬礼的情节，因为从她之前走过的路来看，我们真的害怕能和她一起生活的时间不会太长……因为那条路太可怕了而且充满了破坏性，但是她活到了32岁。

罗琳：现在当你开始回头看的时候，你会怎么跟自己去解释她把这条路从18岁又走到了32岁，这和无条件的爱有关吗？

艾玛：这肯定是无条件的爱，但也许和更多的东西有关。因为她已经很长时间不在家里了，我们也没有机会和她说什么或者给她什么影响。这就像是在说“我们一直在这。家里的门真的一直向你敞开着”。

罗琳：所以现在你对于该如何把苏菲无条件的爱故事去跟这个世界分享是有发言权的。我想知道那对于你来说是什么样的感觉？

艾玛：我想那是想要被发现……我想它是让人大开眼界的。我现在要向大家分享的故事是，我一直困惑为什么我在这儿，我想要知道那是不是我的目的和方向。

罗琳：那是什么方向？

艾玛：无条件的爱。分享给每一个人，分享她故事中无条件的爱，这是一个好的想法。

罗琳：所以，如果是这样的话，你希望这对于希望得到无条件的爱的人们意味着什么？

艾玛：他们会找到它，并且接受它。

罗琳：如果这是苏菲用无条件的爱鼓舞了你或者其他入，那么这对于你来说会有什么不同吗？

艾玛：我现在不知道。我得好好想想，对于我来说，这一切都是新的东西。

罗琳：好的，那就先放一放，就像我们考虑要在炖菜里加入什么新东西一样，可以吗？

艾玛：好，一些我要去思考的新想法，一些真正积极的事情，而且会带来方向。这是一件值得深思的事情。也许，你知道的，痛苦和空虚并不会消失，但是还会存在别的东西。

新的意义

艾玛在回答罗琳问题的过程中所创造的，是一个含有丰富的意义脉络的故事。它不仅是一个令人振奋的关于活力的故事，它也清楚地包含着丧失感。艾玛最后这段表述反映了这一点，但是现在伴随痛苦的还有一个更加清晰的关于无条件的爱的故事。我们在下一个片段中将再一次看到这一点，艾玛所体验痛苦得到了承认，同时邀请艾玛将痛苦塑造成新的意义。从这个意义上，痛苦没有被忽视，但是构建出来的关于意义的故事已经成长为一条新的飞线。然而，如果我们仅仅聚焦于痛苦的话，通过留意那些可能被错过的话外之音的东西，这条新飞线也是可能的。

罗琳：当你感到痛苦的时候，有没有什么事情或者一些话能够让你感到安慰？

艾玛：有时只是去呼吸，感受呼吸的存在。我和青少年一起工作，当他们问一些关于自杀的问题或者在一些谈话中提到它的时候，麻烦就来了。这个时候我必须提醒自己，这与苏菲无关，那已经是过去了。

罗琳：你跟那些孩子们提到过她吗？

艾玛：我想在这个社会讨论有关自杀的事情是不合适的。他们中的许多人知道她不在这了，但是并不知道她死于自杀。不过前几天我确实谈到了她在工作中的一些情况，这真的很好。我在和一个女孩一起聊天，我们聊到素食主义的事情。我说，是的，我也是一名素食主义者。我和苏菲曾经到海滩，她说服我吃了鱼和薯条，那是一个美好的回忆。那是她曾经所吃过的最美味的鱼。我们去那个沙滩是那么迷人，我们坐在那儿，一起吃鱼和薯条。所以我对那个女孩说，这是一段非常特别的回忆，尽管苏菲已经去世了。分享那段经历真的让人感觉很温暖。

这个片段是以一个建立在双重倾听基础上的提问开始的。罗琳假设，有痛苦就会有缓解痛苦的事情。艾玛讲述了她违背大众话语的自杀故事。人们普遍认为自杀是不应该被提起的，自杀让逝者生活中的那些振奋人心的故事

也不能被提起。艾玛现在决心去做大众话语所反对的事情。沉默试图剥夺艾玛的权利，但艾玛却进一步地进行反抗，这也构成了一个关于自主性的故事。从这个意义来说，她在寻找自己穿越痛苦的道路，而不管别人怎么说。罗琳当然也会对这条来自痛苦之路的新航线感到好奇。

罗琳：苏菲希望你做得更多吗？（艾玛点头）苏菲是否想让她的生命和她的死亡有一些意义？

艾玛：是的，意味着很多。

罗琳：如果她的生命和死亡对于和你一起工作的孩子们有点意义的话，她会高兴吗？

艾玛：会的，会的。

罗琳：这是否意味着今后偶尔你也会这么做。你认为需要打破这样的常规吗？虽然我不确定该如何做到。

艾玛：是的，非常对。我想那是我想要做的，那是我所期望的无条件的爱，因为这会让很多人用这样的方式去生活。

罗琳：如果她知道，你讲述了她生命和死亡的故事，并且如果她知道这些故事有可能拯救一个年轻人的生命，苏菲会怎么说呢？

艾玛：她会非常自豪。她会说“做吧，做吧”。她曾经从家里、从学校里跑出去，生活完全脱轨了，但我却不知道。我曾经接到医院的电话，我想糟糕的事情发生了，但是她还好，只是她不想再去上学，但是那是另一个故事了。原来是有一个女孩打开了她父母的药箱，拿了一些药，去试验这些药。苏菲去找了老师，然后去了医院，他们都想搞清楚怎么回事，希望能帮助这个女孩。如果能够救其他人的话，她就会说，“干吧，去做吧”。但同时，因为看重对人的尊重，她也会想要去尊重他人。

罗琳：在未来，如果你接受她的邀请，去拯救一个年轻人的生命，你觉得那会对你以及和苏菲的关系带来什么影响？

艾玛：我会为此而自豪。这是一种紧密的联结，将是我表达无条件的爱的一种方式，即使苏菲不在了也是一样的。这是一件非常好的事情，任何让我想起来并让我为她自豪的事情都是非常好的事情。她是一个特别的人。

这里没有对痛苦的否认。痛苦的力量都得到了承认，也没有仅仅去强调要从积极的角度思考。然而，咨询师与艾玛的对话探索了苏菲死意味着什么，以及苏菲的生命对于痛失爱女又得继续工作的艾玛今后的生活有什么意义。这些探索缓解了艾玛的痛苦。在罗琳和艾玛之间，一个故事就像一栋大楼一样，人们慢慢搭出脚手架并一砖一瓦地搭建起来，在这个故事里，艾玛仍然在激励着妈妈反抗那些没有帮助的话语，也激励着妈妈用苏菲的故事去帮助甚至去拯救其他的年轻人。希伯德（2013）可能会将这种意义建构称为“发现益处”（benefit-finding），当她宣称她女儿的生命有可能会拯救另一个人的生命的时候，艾玛所说的可不仅仅是“黑暗中的一线光明”（p. 677）。

也请注意，此处时间是如何以一种有弹性的方式被拉长的（详见第8章）。故事毫不费力地在过去、现在和将来之间流动，罗琳通过使用虚拟语气（Hedtke & Winslade, 2005）和“好像”的用词让这种流动变得更加容易。

邀请听众参与叙事建构

因为这个对话发生在一次工作坊里，是在听众的面前进行的，最后罗琳打算回到这个现实场景中，邀请艾玛在工作坊的背景下去定位她关于苏菲的故事。这是在承认哀伤叙事的社会建构的基础上进行的（Neimeyer, Klass, & Dennis, 2014）。对于咨询实践的意义在于哀伤是在社会场景中被建构出来的，那么咨询师也应该利用能用以锚定相反的故事的社会互动来帮助人们为居丧制造新的意义。

罗琳：那么，我能再问你几个问题吗？苏菲想要下面在听她的故事的人们获得什么重要的收获？

艾玛：她的生命是有意义的，尽管她的生命里有悲剧和她必须面对的困难。就像我们对待自己很苛刻。她经历了那么多糟糕的事情，但是她仍然每天都能站起来面对。她的人生真的非常的糟糕。从某些角度来说，她总是让自己置身危险之中，当然那些事情发生了，但尽管如此，她还是活了下来。她做出计划然后继续坚持完成它，而且她曾经有过欢乐。所以她生活中存在那些悲剧，她实际上也是在过自己的生活。她有过美好的时光，哭过也笑

过。她总是热情地照顾别人。即使她也经历过很多不好的事，但是她仍然爱得深沉而热烈。

被丰富了的意义仍然可以通过听众的回应被进一步深化。因而罗琳转向听众，邀请他们为艾玛所说的话创造意义。

罗琳：（转向倾听者）我想知道见到艾玛的女儿你是如何被触动的？

倾听者1：我想对我听到的做一些评论。我也有一个女儿，她非常小，非常小。无条件的爱的理念，还有我听到你的故事，事实上减轻了我的一些害怕。有时，作为父母，我想如果是所有的事情都向我所不期望的方向发展将会怎么样。无条件的爱对于婴儿来说是非常的简单的。而在我们看来，就有一种非常强烈的参与感和崇拜感。所以听到你的故事之后，我想之后无论发生什么事情，它都会让我感觉我可以继续下去或者有能力去转变那些事情，包括一切可能出错的事情。听到这个故事，我获得了一些安慰，谢谢你。

倾听者2：你和青少年在一起工作，这是让我敬畏的工作。我想要说的另一件事是，你是如何生下这样女儿的——这么复杂的一个人，又那么美丽动人，我不知道她进入那个行当的来龙去脉。我想象你作为一个父母该是多么艰难，你们关注着彼此，也爱着彼此，一起走过。尽管我从来都没有看过她的照片，但是这不妨碍我吸收她的活力和美貌所散发出的光彩，这是一个充满希望的形象。不管任何事情，这个女人的生活中，都有一束光芒，无论发生什么都不会令它暗淡。对于我来说，这是一种鼓励。还有，谢谢你。

倾听者3：非常感谢你对你的女儿这么美好的描述，这让我们知道了她是一个怎么样的人。我感到三个人在这里，两个我能看到的人和一个我看不到的人。我要把那个我看不到的人带走。你所讲的故事让我充分地了解到她的价值观。我要把你和苏菲都带走。

倾听者4：我真的非常感激你所带来的故事。很多人都知道我哥哥的死，有很多人评价他，但大家都只从同一个角度去看他。我和你有共鸣的地方在于，我对我哥哥的爱以及我对他的看法，而这也正是我所珍视的。

有很多回应可能会加强艾玛所创造的故事。这些回应不是观点或者论点，也不是客观的回应。他们表现的是听众在主观上是如何被他们所听到的故事触动的。罗琳通过一个问题邀请大家去见证艾玛的故事的影响力。按照

梅耶霍夫的说法，怀特（2007）将那些见证的人称为“外部见证人”，而且改进了反思团队的过程（Andersen, 1991），将反思团队的观点也囊括进来，听众被任命为见证人。罗琳又转而又和艾玛去谈她从所听到的这些回应里获得了什么意义。

罗琳：当你听到这些的时候有什么感受吗？

艾玛：这就好像她已经实现我们所讲的事情一样。有人分享她无条件的爱，这会带来一点不同。

罗琳：这一点点的不同，对于你来说会有什么样的影响呢？

艾玛：会让我更坚强。我能够以她的生命为荣。但更主要的是，在与孩子们谈话时候，我们正在谈的这些也许会变成一种可能性，就好像让苏菲还活着一样。虽然这并不会让我的丧失感减少，或者让我的痛苦消失，但是这让我感觉她仍然在那里，而且看上去她仍然活着。因为现在这里所有的人都认识她，她的故事还没有结束。那是我们所期望的——我们的故事还在继续，还没有结束。在你的帮助之下，我们做到了。

罗琳：当然。作为一个母亲，我们希望我们的孩子是能这样的。

艾玛：这为她的生命赋予了意义，也减少了她所遭受的痛苦和困难。因为她给其他人创造了一个美好的回忆。

罗琳：那么她所遭受的痛苦还有她所经历的困难是否意味着一些什么吗？

艾玛：嗯，是的，因为，这让她的故事能够被讲述，而且它也能够带来联结。

罗琳：把苏菲带来这里非常有意义。你决定跟我们聊聊她，这也很重要，因为当我问你是否愿意谈谈她的时候，你是不必答应的。

艾玛：是这样的，我非常害怕，苏菲的死让我感到非常大的压力，让我喘不过气来。现在这就是我的生活，我为她自豪。如果我隐藏这些（眼泪和痛苦），那么我也是在隐藏她。这就使我无法分享我对她的爱。真的，那才是痛苦的所在……因为那样的话，我就无法再触碰她，抱住她。

艾玛最后所说的话非常迷人。她又一次清楚地提到了丧失的痛苦，但是也表达了让人充满希望的意义。这也是创造意义的一个例子，希伯德（2013）将其称之为建构“生活的目的”（p. 678）和与“生活的重要性”（p. 679）有关的事件。艾玛不想要隐藏痛苦，因为痛苦是隐含在其中的意义的见证，但仅仅聚焦于丧失感将会让我们看不到其中的意义。再次强调，我们不认为双轨模型的想法能够准确表达这种理念，即意义和丧失感都是同一件事情的一部分。艾玛所描述的就是同一枚硬币的两面，而不是两个我们必须选择的独立轨道，只能分别地关注其中的一个，或者在两者之间摆动。

我们可以在这样的对话中注入生活的意义，这并不仅仅是个人认知的产物。它们存在于人与人之间和人群与人群之间的关系背景中。艾玛谈到需要打破对自杀保持沉默的常规的时候，她意识到了这种背景。接下来我们将要转向这个能够限制甚至控制对话的领域，也就是权力斗争的领域，在这个领域里，意义可以从不同的方向被提取出来。

[1] 1 英尺 \approx 0.3048 米。

第6章 有关死亡的权力关系

人类的表达里总是存在着权力关系，因为只要有人在，就有某种形式的权力关系。因此，对于主宰死亡应该如何处理、哀伤应该如何定义的实践和话语来说也是如此。这样说并不意味着所有的事情都能够被简化为权力关系问题，人类生活中也包含着很多权力关系以外的事情，比如，生物学和生理学很大部分都是脱离了塑造关系的权力结构而存在的。然而，解释关系中的权力意味着，关于承认谁对问题的看法、按照谁的喜好去行事、谁的影响力支配着将要发生的事情，这里面往往是存在着斗争的（Foucault, 1978）。这就是本章的出发点。

需要澄清的是，我们这里谈的并不是选举相关的权力关系，而是人们为了让事情如其所愿和创造他们想要的话语，而有意或无意间对彼此所施加的影响。在这个过程中，人们试图去影响彼此。影响的存在就是权力的基础，随着施加影响的努力变得越来越模式化和系统化，这个过程也变得越来越复杂，以至于很少有人意识到权力的暗流，因为它们被假定为事实，被理所当然地认为事情就是那个样子的。在制度背景下，或者当由国家来定义的时候，这些影响变得如此有纹理（Deleuze & Guattari, 1987），简直可以被定义为霸权哀伤（Lebel, 2011）。“霸权”这个词指不用强迫就会达成的社会支配模式。“有纹理”意指规则所指的沟槽，意思是说哀伤的模式被如此经常地重复，以至于好像那就是一個人必须遵守的模式。当这样的社会模式控制了个人的决定时，我们可以说这些模式就是霸权。

为了从这些视角来理解权力，我们需要使用一个分析的框架，但是选择一个分析的框架并不容易，因为相互矛盾的框架常常会彼此冲突，让我们对究竟采用什么样的视角无所适从。一些分析框架可能是建立在对权力关系的自由人道主义的解释之上的（参见Monk, Winslade & Sinclair, 2008），用建立在财富、地位、教育或魅力之上的个人影响力衡量权力的流动。相反，另一些分析框架是建立在对大团体之间的关系的结构主义分析之上的（出处同前），而个人权力的表达则显得微不足道。然而，我们认为这些分析的方法都不恰当。在本章中，我们将使用后结构主义的分析框架，来展现这些观点是如何影响关于死亡和哀伤的对话的。这个框架主要来自福柯（1978）对现

代世界的权力分析（欲了解与咨询相关的全面论述，参见Monk, Winslade & Sinclair, 2008），也吸取了德勒兹的一些概念。

下面这个故事可能有助于我们更深入地理解权力是如何影响一个人面对死亡的方式的。

珍妮特第一次见到罗琳是在一个临终关怀项目中。珍妮特是一个58岁的女人，但看起来非常年轻，当时她已经与胰腺癌抗争了两年。和罗琳第一次见面的时候，与珍妮特一起生活了12年的丈夫汉克也来了，因为他想提供一些背景资料，希望能够获得罗琳的帮助。汉克解释说，他很担心妻子，而且也担心妻子跟她两个已经成年的女儿的互动。

罗琳以这样的问题开启了对话：“你能让我了解一下你是如何应对的吗？”

珍妮特不确定地回答，“很难知道要做什么”，而且说着说着就没声音了。

汉克接过话茬：“直到几周前，她都一直在接受化疗，我希望她能继续化疗。她的医生认为化疗仍然对她有帮助。但是她那两个女儿想让珍妮特试一试她们的方法，吃更多的维生素，喝更多的果汁。”

罗琳想要听到珍妮特的声音，问道：“你想要什么？”

珍妮特又一次闪烁其词，“我不知道。汉克是对的，我直到最近还一直在做化疗，但真的很难受。我整天都很虚弱，胃里也一直不舒服。”

“那你的女儿呢？她们在当地吗？”罗琳问。

“是的，”珍妮特说，“她们都在本市住。克里斯蒂32岁了，萨曼莎30岁了。”她接下来表达了一些对女儿的赞赏，而这在汉克的评论里是没有的。“她们对我非常好，给我带吃的，帮我穿衣服。”

汉克很快表达了对这些赞赏的不同意见。“珍妮特，这些我也可以做。我不喜欢她们给你吃的东西。那些东西没有帮助。”汉克转向我，接着说，“她们让她每天吃两次维生素，一次吃30片，每天喝5次果汁，那些东西只能让她的身体变得更糟。”

罗琳问他们，“如果她们在这儿的话，会发生什么？”

汉克抢先说道：“不管她们说啥，我都可以不理睬，但是我不能让她们给珍妮特吃维生素，因为那就是江湖骗术，而且我们不知道吃那些东西会不会加重病情。我认为她们可以每天来陪她们的妈妈待上几小时，但是她们应该让一切回到正轨。”

罗琳意识到汉克的建议背后的力量，而且想要珍妮特此时也发声。她问珍妮特：“你想要什么呢？”

这回珍妮特不再含糊其词了：“我想要大家都开开心心的，不要争吵。我的两个女儿都很好，汉克也很好。我希望他们不要再为这件事争吵了。”

两种矛盾的对话都向她发力，珍妮特对此苦不堪言。女儿和丈夫在为自己的健康拔河，她感到自己就是绳子中间的那段红绸。究其背景，我们能够发现这里面也有权力的影子，存在一种占主导的医疗权力，这种权力宣称其他的替代疗法是不可行的。仔细谈话，也许会发现关于性别的背景对话，这种对话假定了珍妮特、汉克、珍妮特的女儿谁更有权力讲话。紧张打破了珍妮特一家的平静，给她和家人带来了挑战。

后结构主义对权力关系的解释，强调话语在建立人们赖以决策和制定制度或行政命令的规范的过程中所扮演的角色。它的重点是一定形式的知识如何支配一个探索领域，而且不承认这些知识由于具有客观真理的价值会一直占据主导，比如医学专家被赋予的准确治疗某些生物状态的权力。事实上，真理自身往往变成权力的副产品。某些“真理的体制”（Foucault, 1980, p. 131）的当道和倒台，完全是背后一系列的社会力量的结果。传统哀伤心理学的兴起我们也可以通过这个棱镜来进行理解，因为主流的观念往往是由一些受尊崇的机构的医生和学者提出来的。

在进一步的探索中，珍妮特表达了对女儿的关心，特别是克里斯蒂，而且对她的状态很不放心。她知道克里斯蒂的情绪不好，正在闹离婚。珍妮特和汉克在质疑珍妮特究竟可以跟女儿待多长时间。

“即使她们来看我，有时候让我筋疲力尽，我还是想让她们在我身边。”她说。

她接着解释说，不理解老公为何总是不批准，这让她很烦恼。

汉克补充说：“我只是担心她们总是待着不走，让珍妮特不得休息。我认为她们待的时间应该短一点，而且她们在这儿的时候，我可以离开。”

咨询师很容易去批评汉克过于控制，但是那样做不过是在运用咨询师的权力。对导致这种冲突的惯例（习以为常的做法）提一些问题可能会对珍妮特和汉克有帮助，所以咨询师可以试着问问下面这些问题。

- 什么样的惯例（习以为常的做法）变成了标准，以及这些标准是如何被确立的？

- 家庭成员是如何被说服并内化了这些标准的，以及他们是如何回应这些标准的？

- 在关于死亡的各种纷繁复杂的声音中，谁的声音比较重要，谁的声音被屏蔽了？

- 在死亡的背景下，人是如何被一系列社会和文化的力量所影响的呢？
(Deleuze, 1988; Winslade, 2009)

- 在生前和死后中，什么故事被讲出来了，什么故事被淹没了（一直没有被听到）？

这些问题不但塑造着个人反应，也被个人反应所塑造。他们假设一个人没有绝对的自由，因为他们生活在社会之中，会被文化标准所塑造，而且必须要使用语言以可理解的方式与他人进行交流。但是这个人也不仅仅是完全被社会力量所摆布的木偶。作为一个话语的使用者，他们也总是在对他们所使用的话语施加着某些影响。

此处我们所赞成的民主观念是每个人对自己生活的建构都有发言权。人们不是完全被控制的，也不是完全独立的。正如雅克·德里达所说

(Monk, Winslade & Sinclair, 2008)，这样的民主憧憬将永远指望明日。因此，德里达用一个双关语来谈论“未来的民主”（democracy to come），当然这个双关语用法语来说也许比英语更加贴切。也许它将永远不会到来，但却是我们一直追寻的目标。

在本章中，我们可以遵循很多的方向，但我们不能那样做。因此，我们将把治疗关系中的权力关系作为出发点。我们将提到知识的权力，并且思考与死亡和哀伤有关的知识里所隐含的认识论的权力关系。最后，我们将思考

一些对丧亲者产生强大影响的一些社会力量，并回过头来看看珍妮特和汉克是如何受影响的。

治疗中的权力关系

在福柯看来，专业知识并不是清白的。权力不再仅仅掌握在大资本家或是政客的手里，也与德怀特·艾森豪威尔对军事工业集团的控诉无关。福柯阐述了专家是如何抓住机会按照自己的想法来构建这世界，并通过众多学科来控制人们生活的方方面面的。由于在拉博德的精神科诊所工作过，福柯对心理行业特别感兴趣。在对法国19世纪精神病学系谱学调查里

（Foucault, 1999），他追溯了在某一个特别的时间点上，精神科医生是如何从法院获得权力在法庭上去说一个被告是否由于精神错乱是无罪的。同时，他们宣称能够治疗这样的精神错乱。在福柯看来，他们成功地发动了这场政变，不是因为有过硬的临床知识，而是因为有控制并塑造话语的能力。

现代心理学继承了这个遗产。心理学家、咨询师、社会工作者和精神科医生都在宣传来自这个学科权力的特权。正如吉尔·德勒兹（1988）的观察，“与人有关的科学与让它们成为可能的权力关系是不可分割的”（p. 74）。当人们在经历哀伤带来的痛苦的时候，权力影响了发生在咨询室里的对话。如果不时时留心、处处注意，心理学专业人员在实践中很容易沉醉于来自学科权力的特权。来访者往往指望专业人员将自己救出苦海，这样无形中就把手专业人员摆在了这个位置上。在咨询的实践中，权力无处不在，命名的权力，诊断的权力，假定可以正当地加入某人的亲密体验之中的权力，控制时间的权力，收取费用的权力等。

专业权力也存在于专业人员被训练、灌输并指导其实践的知识之中。正如阿纳森（árnason, 2000）所指出的那样，哀伤咨询的实践是“情绪工作”，无论做的时候多么以人为本，这都是将人们导向某一特定版本的生活。阿纳森认为，这与宣扬进取心、选择的自由、个性、个人主动性是人类行动驱动力的特定权力关系观有关。它体现为将情绪看作自然发生的、独立于其所产生的社会背景的观点。阿纳森表明这种观点虽然有争议，但通过遍布全球的新自由主义政治霸权的日益壮大，仍然居于统治地位（另见 Rose, 1999）。

同时，人们很容易会对这种权力的分析得意忘形，满眼都是控制。实际上，人们在受到专业控制的影响的时候，的确拥有而且也在经常使用权力去拒绝专业控制。弗洛伊德将这种拒绝称为阻抗，并将其误解为一种防御反应，他训练精神分析师找到方法去克服这种防御。在哀伤心理学领域同样的攻击指向“否认”。有时候，“阻抗”的确是会造成“神经症”，但有时它也可能是活力的一种表达，一种想要主宰自己生活的意愿的表达，在面对专业权力的时候渴望保有个人自主性的表达。与本书中的主题相一致，如果人们想要用自己的方式去哀伤，去精心地制造自己对哀伤的反应，而不是去走一个预先设计好的历程或者完成预设的任务，切记不要用控制去打压，这对他们对个人自主性的渴望是至关重要的。让我们接着再看一段珍妮特的故事。

有一次，我见了珍妮特和她的两个女儿，克里斯蒂和萨曼莎。两个女儿很恼火，因为珍妮特的护士那天早晨把她俩叫到一边，跟她们谈了正在发生的事情。

克里斯蒂先开口：“她告诉我俩，我妈是如何需要与我们分离，而我们在身边，就不容易完成分离。”

萨曼莎插嘴说：“可能是汉克让她跟我们那么说的，但是这话真是恶心。”

珍妮特战战兢兢，以免在家庭的权力关系中站队。罗琳问：“不管汉克说没说，你认为她（护士）是什么意思？”

萨曼莎说：“我认为她在告诉我们，我们离得太近了，干扰了妈妈辞世。我俩想为妈妈做的事情都没什么用处。”

珍妮特这时发表了意见。她说：“孩子们，我知道这很难，但是她也许知道自己正在说什么，因为她是一个护士。”

克里斯蒂不同意：“妈，我不想离开。那才是错的。你要想上厕所或者喝水怎么办？我想待在你身边，我不在这儿的时候感觉很糟，我不在这儿的时候总是在担心你。”

罗琳问：“如果对于珍妮特来说，正在发生一个心理过程，不管你们做什么或者不做什么，它都在发生，而且这个过程你们无法启动也无法停止，

知道这一点会有什么不一样吗？”

萨曼莎让步了：“是的，这样说比较客观。我们想怎样都无济于事，我们不在身边，也于事无补。但是这样的想法能帮助我们意识到，我们并没有让妈妈更痛苦或者更煎熬。”

珍妮特接过萨曼莎的话：“你没有让我痛苦。整件事情不容易，但那不是你的错。”

珍妮特分享了她对所发生的事情的困惑，但是更重要的是，这些总是跟她有关。她说：“我不想把话说满了。我不知道活着是为了什么。而且，直到现在，面临死亡的时候，我仍然不知道我想要什么。”

罗琳问珍妮特：“你感到自己经常被逼着选择想要什么，而且被逼着在女儿和丈夫之间站队吗？”

“是的，”珍妮特说，“但这也没什么新鲜的。长久以来我都有这样的感觉，并不是我不爱他们当中任何一个，而是无法下决心去做什么。”

对于这样的表达，一个治疗师可能会怎样回应呢？这的确很关键，一方面，如果治疗师认为自己脑袋顶着天花板，坚持专业的权威，就像珍妮特的护士那样给建议，来访者或这个家庭的个人自主性就几乎无法得到支持。另一方面，如果治疗师在治疗室内能够开辟民主地分享权力的空间，不致力于将自己经验和技能全盘赠予来访者，而是愿意为了来访者的利益去发展经验和技能，那么就会发展出一种不同的关系。这种关系建立在真诚合作的基础上（Paré, 2013）。

在合作的治疗关系中，咨询师要放弃一些专业资格赋予的特权，并为来访者提供控制一些事情的机会，比如定义和命名问题的权力、评估人和情境是否正常的权力、解释意义的权力、使用特定的咨询技术的权力（包括提问的权力）、设定治疗目标的权力、给建议的权力、为自己的生活做决定的权力、就家庭作业提建议的权力等。上述每一个权力都经常被假定是治疗师无须征得来访者授权、天然拥有的权力。每一种权力都是一个微观政治领域。如果我们不去反思行使权力的权力，每一种权力都会变成一种专业殖民。大卫·派雷（David Paré, 2013）概述了在咨询中该如何防范专业殖民的风险、建立合作的治疗关系。

好奇和尊重

我们打算在本节中勾勒出在哀伤咨询中这种合作关系的轮廓。它始于尊敬的态度和对来访者自身生活知识好奇的实践。人类学家克利福德·格尔茨（1983）称这种知识为“本地知识”，心理学家布鲁纳（1990；另见White, 2001）称之为“通俗知识”（folk knowledge），这种知识是值得咨询师信赖的，而不是一种不值得科学家和实践家尊重的下等知识或迷信。说到哀伤的体验，相比那些建议该如何获得安慰的心理学模型，人们显然对自身的体验更在行。与那些对人们的生活进行诊断并将其与已经存在模型进行匹配的技能相比，咨询师更需要掌握通过提问探索人们如何自主地应用自身的技能去理解死亡及其后果的技能。咨询师需要好奇心，去探索逝者的影响是如何帮助或妨碍哀伤的。因为我们有机会在珍妮特去世之前与之对话，她能够听到自己可能会对女儿们的生活所产生的一些影响。

这样的好奇很像故意地采取一种“童子心”的态度。我们可以通过来访者对像“为什么那对你很重要”这样的问题所做的回应来进行探索。提问的语气也很重要，问这样的问题，我们不能以要求给出正当的理由或者暗含判断的方式来问，那样的问话方式并不是出自真正的兴趣。我们也可以针对来访者情绪体验的内容来进行提问，但是同样要聚焦于来访者所珍视的价值观和信念。

问这些类型的问题也是一种可以练习和提高的技能。知道自己正在逐渐掌握这些技能的一个方法是体验到自己经常会对人们所说的话感到惊讶。在德勒兹看来，惊讶是听到些许不同片刻的钥匙。如果一切看起来都在意料之中，那么来访者的话在咨询师耳中将别无新意。此刻，珍妮特、萨曼莎和克里斯蒂开始发展出这种惊讶。

珍妮特以解释自己谈论内心想法的困难开场。“但是，这不新鲜。长久以来，我的感受都一直如此。并不是我不爱他们，而是无法下定决心该怎么做。”

她的困难似乎来自家庭权力关系。罗琳因此问道：“我能问你和姑娘们一些关于将来的问题吗？”

她们都点头表示同意。

罗琳继续说：“想象一段时间之后回顾现在，关于你如何知道你想要每个人都友好相处，你可能会说些什么？”

珍妮特此刻有话说：“我希望我们可以谈谈我是如何重视和睦的。我们是一家人，我想要他们友好相处。”

罗琳转向萨曼莎和克里斯蒂：“这是你们的母亲一直主张的价值观还是一个新东西？”

克里斯蒂首先回答，“她一直是这样做的。她反反复复跟我们说，蜂蜜比蜜蜂更诱人。”罗琳很好奇：“这句话对于你来说是什么意思呢？”

这回萨曼莎搭话了：“她告诉我们要为人和善，不要刺激人或者伤害人，她总是那样。当初她打算跟汉克结婚的时候，曾经问我和克里斯蒂能不能为了她跟汉克好好相处。”

罗琳抓到了权力关系点：“当你们将来某个时候回过头来看现在的时候，你们会说妈妈所做的一些事情是与她一直努力想成为的人相符的吗？”

克里斯蒂和萨曼莎都表示赞同。

罗琳的问题意在尊崇珍妮特的角色在家庭权力关系中的价值。在这个过程中，珍妮特能够去表达和愿意接受作为和睦关系的拥护者的角色，而不是将其作为一种个人缺陷。在死亡的阴影之下，这种交流对于萨曼莎和克里斯蒂更加重要。咨询师践行伦理，不能满足于伦理准则所包含的基本伦理标准，应该时时审慎，避免出现控制（来访者）的可能性。这可能意味着将很多法定要求之外的时刻当作来访者练习知情同意的机会。比如，一个咨询师可能要经常问来访者，谈话是否在向着他想要的方向进行或者是否正在谈来访者想要谈的话题。咨询师在询问某一话题的时候，要征得来访者的同意，而不是假定自己是有权力去问的。咨询师想办法检查从来访者的体验来看咨询的对话是否有帮助，对于保持以来访者为中心也是很重要的。这需要有意放低身段，听听来访者怎么说，而不是总找机会去传递自己所积累的智慧、专业知识或个人经验。

哀伤相关知识的权力关系

哀伤心理学与和如何与丧亲者工作的专业知识是专业学科的一个亚类，这个知识不但影响着临床工作者的实践工作，也塑造着哀伤的表现，因而在福柯的术语中被称为“真理的管制”。很多人来见咨询师的时候正处在哀伤的阶段，一心想要结束哀伤。关于哀伤的专业知识已经深深地渗透到通俗知识之中。这从电视节目、电影乃至新媒体中关于哀伤阶段的知识频频亮相中可见一斑。

我们经常见到父母带着孩子来见咨询师，因为父母担心这个孩子对爷爷奶奶或外公外婆的死“没有足够的哀伤”，因为这个年轻人哭得不够。这个年轻人可能觉得自己挺正常的，但只是没有达到成年人对哀伤的痛苦表现的预期。这个年轻人背负了要做出情感表达的压力，以满足福柯所说的忏悔标准（the confessional norm）。需要做“情绪工作”来处理哀伤，这种想法的产生就是源于这样的背景。

如果咨询师接过探索哀伤体验的任务并认为父母所征询的知识是理所当然的，可能这个年轻人的体验就成了殖民地。他们的体验将敌不过学科的权力，被后者覆盖。最惨的情况是，如果这个年轻人反抗咨询师和父母所做的努力，坚持自己没什么问题，有可能被说成有心理问题。比如，他们可能会说这个年轻人在“否认”。这个病理化的称号有可能会变成一个棱镜，这个人的一切都被透过这个棱镜来看待。这样的称号力量之强让人难以抵抗。

咨询师如果不想利用学科权力的优势，就需要在实践中秉持一种不同的精神，即与常规的学科知识相比，更重视来访者自身的经验。这可能意味着要去倾听来访者的那些反映了其身份认同的表达，此处所说的身份认同不仅是指一个个体的自我，而是指个体所从属的那个团体，那个团体的成员定义了什么对于他们来说是重要的。个体自我和所认定的团体自我的改变决定了某一个特定的居丧反应的意义的权力关系表达。它可能涉及对某一种情境的反抗、对某种观点的声明或对某种安排的拒绝。

有一个例子来自澳大利亚一项对在车祸中丧生的孩子的父母的经历研究（Breen & O'Connor, 2010）。这个研究鼓励被试们对关于哀伤的主流知识（往往认为哀伤是一个短期的过程，给哀伤划分阶段和任务，术语连篇，充满病理化倾向）的私下甚至有时公开的抵制。这些父母发现主流的哀伤模型被（专家或是家人、朋友）强加在他们身上，如果背离了这些模型就要被管

制。他们感觉自己的声音并没有被听到，反而从那些经历同样丧失的同辈那里获得了更多的价值，而且他们中的一些人从那些反抗现有医疗和法律框架的社会和权力关系活动中找到了力量。这些父母为了自己的孩子伸张正义。

一个类似的例子来自2012年12月14日发生在美国康涅狄格州纽敦桑迪胡克小学的枪击案，这场悲剧夺去了12名小学生和6名成人的生命。许多遇难儿童的家长发起了桑迪胡克承诺（The Sandy Hook Promise），这是一个教育和倡导组织，旨在终结枪支暴力，并且支持对此实施心理卫生早期干预项目。在这里，哀伤被导向为一种权力关系主张，使得那些蒙难幼童的生命意义得以延续。在宣告成立的新闻发布会上，大卫·惠勒——这个一个月前刚刚痛失爱子本的男人，说了如下的话。

我和妻子上个月一直在努力做最好的父母，为了还活着的儿子，纳特。但是我们已经意识到对于去世的本来说，我们并没有竭力做到最好。如果我们的社会有一些事情是需要修正、治愈或解决的，那么它需要一个开始，它需要我们这些父母做点什么。（Stableford,2013）

咨询师应该支持这些为了孩子发挥自身自主性的努力，不要将其理解为病理性的，而应该看到这些父母在努力勇敢地以自己的方式回应哀伤。

社会力量对哀伤实践所施加的影响

然而，哀伤的权力关系不仅体现在治疗中，还常常包括让死亡变得错综复杂的其他社会和权力关系力量的联结点。于是，某人赋予死亡的意义以及哀伤的过程被与这些社会和权力关系力量捆绑在一起。因此，咨询师必须对这些贯穿个人哀伤的各个方面、影响死亡的意义各种力量保持警惕（Winslade, 2009）。

人类学家芭芭拉·梅耶霍夫在20世纪七八十年代研究过加利福尼亚威尼斯海岸的一个老年犹太社区成员的生活。她担心的这个社区正变得越来越不为人所知，因此举行了一系列的生活史研讨会，希望能够帮助社区里的这些老人能更加看到自己，并且“增加反思意识”（Myerhoff, 1992, p. 232）。反思意识是指有意识地回顾一个社区的历史，以便社区的成员能够更加有意识地感受到这个社区的存在。梅耶霍夫将她所见证的这些定期活动称为“界定仪

式”（p. 234），因为她认为举行这些活动是为了“明确打算要跟观众声明的集体自我意识（如果不这样做，就一个听众也没有了）”（pp. 234-5）。

在她做生活史研讨会的时候，发生了一件能够揭示这项工作的权力关系特征的事件。这个社区的一个成员，86岁的安娜·格柏，被一个骑自行车的人撞了，身受重伤，不治身亡。就像梅耶霍夫所写的那样。

报道写道那个撞她的年轻人在为自己辩护时曾说：“我没看到她。”他的话激怒了老人们，因为当时安娜就在他正前方。显然，这似乎是一个“被隐形致死”的案例。（Myerhoff, 1992, p. 265）

人们通过抗议游行来表达愤怒，游行的队伍当中有一个黑色的棺材模型，上面贴着“救救老人”“威尼斯没有死光”“让我们活着”等。游行是由两个盲人带领的，其中还包括使用助行器的老人，所有的参与者都穿着鲜艳醒目的衣服，而且不要“看起来贫穷或悲惨”。游行的队伍却遭到了一些年轻人和老年人的“厉声喝问”。游行队伍最后停在了一个犹太教会堂，在那些老人们拒绝按性别分开（另一种形式的权力关系抗议），并举行仪式，为安娜祈祷。然后，他们回到自己的社区中心，在那里为一名社区成员举行了即将年近百岁的庆祝活动。

梅耶霍夫注意到一系列“反射面”（p. 268）的存在，这些反射面让社区的成员得以去定义这个事件。其中一个就是新闻媒体的出现，让他们以前所未有的方式被看到。他们通过使用拐杖和助行器“利用了他们脆弱的标志”，但是却将自身以“强有力的存在”展现在世人面前，比如他们的着装方式。尽管他们处于“结构的劣势”，却宣扬了自身的“道德优势”（p. 267）。他们做了一场“愤怒但却没有失态”的公众秀（p. 267）。他们相当正确地“大吵大闹”（p. 266）来传达他们的讯息。

梅耶霍夫就这个事件对社区成员的影响进行了评论，她注意到他们是如何改变其在自身世界中的位置的。当地的政治家们注意到了他们的关切，并且满足了他们的诉求。在这些老年人的心里，社群凝聚力得到了加强，因为他们表达哀伤的方式，让他们既纪念了安娜，又让自己作为安娜所在社区一员感到骄傲。他们愤怒，但这种愤怒并不是哀伤的某一个阶段的表现，而是表达了他们对改变的诉求。

治疗师所面临的挑战是帮助前来咨询的人确认这样的过程。在芭芭拉·梅耶霍夫的例子中，政治的表达是有组织的，她想方设法将其置于阳光之下。在其他情况下，可能只能通过谨慎的对话加以澄清。现在，让我们来检验另外一些哀伤与权力关系力量交织的情境。

罗琳问珍妮特：“在将来的某个时候，当女儿们在说到你一直是如何充当一种支持和平的力量时，你希望这对于她们来说将意味着什么？”

珍妮特回答说：“我知道她们会一直记得。萨曼莎可能性子比较急，我不希望她工作的时候老是教训别人，因为我知道她是多么热爱学校的工作。我希望她能记得多一点耐心和宽容。”

罗琳接着说：“如果她或者克里斯蒂将来用这故事向别人介绍你——你是一个支持人们在一起和平友好相处的女人，这对你来说将意味着什么呢？”

珍妮特沉思片刻。“我不知道，”她说，“我没怎么想过这个，但是我希望他们会在自己身上发现一些对她们有用的东西。”

军务死亡的权力关系

军务背景是哀伤受到权力的强烈影响的背景之一。比如，乌代尔·勒贝尔（Udel Lebel, 2011）追溯了以色列军烈家属的哀伤经历发生了几个转变。勒贝尔说，在以色列早年间，私人的家庭哀伤一般都必须满足国家的要求，要根据特定的国家民族规矩来进行哀伤。这些做出“至高无上的牺牲”的家庭，通过牺牲个人的体验来支持国家的安排，进而将哀伤的表达进行统一以满足国家的“哀悼规则”（p. 354）。丧失被转换成了牺牲，家庭成员必须克制自己的情感（不能公开哭，在公众面前表现得礼貌得体等）。在勒贝尔看来，这种期待在媒体的纵容下被军队和政府所散布的圆形监狱效应所支持。

勒贝尔接下来追溯了这种伦理的统治是如何因军烈家属的社会抗争而发生转变的。在某种程度上由于公众对以色列国防军日益不满，父母们不再遵守克制的要求，开始以不满足官方期待的方式行事。哀伤的表达再一次受到其背后的社会力量的影响，但是这一次，是一种反抗的力量，而不是一种国家认可的力量。重点在于哀伤的表达常常不仅是一种私下的个人经历，一个

人不可避免地多多少少要跟权力关系扯上点关系。因此，哀伤的表达也常常会涉及逝者的权力关系立场。

也有一些其他与以色列的例子相似。在英国，以伍顿巴西特镇为中心，形成了一种与在伊拉克和阿富汗阵亡的士兵遗体有关的仪式（Jenkins, Megoran, Woodward & Bos, 2012）。这个小镇附近有一个空军基地，运送伊拉克和阿富汗战争阵亡士兵遗体的飞机都是在那里着陆，这些士兵的遗体在被家人认领之前，要先被运往牛津的法医中心。詹金斯等人（Jenkins, 2012）指出，在1991年政策变化之前，英国的阵亡士兵都就地安葬，没有被运送回国的。在运送士兵遗体的车辆经过时，伍顿巴西特镇的人们自发地站在主街道的两侧默哀，这渐渐发展成为一种仪式。人群中有一些人是逝者家属，有一些人是普通市民，有一些人来自军队。对于来自军队的人来说，当战友的灵车经过的时候，敬礼致意是一件司空见惯的事情。这个仪式的产生是有组织地，不是军队或政治领导人组织的，但是它却承载了政治意义，而且随着媒体的报道，变得越来越强。正如詹金斯等人所说，这个哀悼仪式的发明代表着对战争的权力关系支持。此处，哀伤不再仅仅是一个私人经历，它卷入了关于战争本身的权力关系辩论。

对逝者的哀悼常常会模糊公众和个人的边界。戴安娜王妃死后，狗仔队对个人生活的侵扰成为人们的关注点之一。然而，只有当这些边界被侵扰的时候，我们才会了解这样一个事实，即这样的边界是由一个未被言明的权力关系共识所确立的。换句话说，边界是一种被制造出来的对话。有时候，人们会故意违背这个共识，即用个人的哀伤经历来制造一个受争议的公众议题（因此也是权力关系议题）。辛迪·希汉（Murray, 2012）就是这样，2005年她用自己儿子故去的哀伤来表达对伊拉克战争的反对。对儿子的去世，她公开地表达自己的情绪，而且想要从当时在任的美国总统那里知道“是什么崇高的原因导致我儿子死亡”，为此她到乔治·布什总统在得克萨斯州克劳福德的农场外边去宿营。这个问题是个反问句，辛迪·希汉把“哀伤作为一种公开辩论的模式”（Murray, 2012, p. 14）。尽管有些人对她这样做感到惊讶，但可以说，她通过抗议为儿子的死和她的哀伤增添了意义。

在一篇关于冰岛“新黎明”组织的发展的文章中，árnason、Hafsteinsson和Grétarsdóttir（2004）追溯了在冰岛哀伤经历是如何被古代的权力关系叙事所塑造的。一方面，哀伤与长久以来丧失了古时的荣光有

关；另一方面，随着现代新自由主义自我的产生，哀伤被民族国家的历史负担解禁，曾经的私密的体验得以公开。ánarson等人指出哀伤的习俗作为一个“持续的私人工程”需要“将自己转变为自由的主体，让责任成为一种个人的努力”（p. 342）。就适应了国有资产私有化和削减社会福利的新右派议题的发展这个意义来说，这是一种权力关系举动。

克拉斯和戈斯（2003）指出关于哀伤的文化叙事从另一个特定意义来说是具有权力关系性的。他们说，这些叙事监督着哀伤，也维持了人们表达哀伤所遵循的文化框架。这些文化叙事迫使个体做出符合更大的文化叙事的文化行动。他们引用了两个背景迥异的例子，阐述了个人的体验是如何被引导以符合集体的哀伤叙事和支持权力关系叙事的。

珍妮特在与罗琳和女儿们的那场会谈之后不久就不幸去世了。她的病情突然恶化，并陷入了昏迷。在这段时间里，她的女儿们仍然尽可能地陪在妈妈身边，汉克仍然对此忧心忡忡。他曾说到希望自己的生活能回到正轨，还有珍妮特要是解脱了，他也会好受一些。他竭力想得到珍妮特的两个女儿的同情，但是他觉得自己是一直保护珍妮特到最后的。

克里斯蒂和萨曼莎在珍妮特过世之后又跟罗琳谈了最后一次。在这次谈话中，她们都表达了在最后的日子里与妈妈分离的痛苦。在珍妮特死后不久曾经有过一次特别糟糕的意外，当时汉克以报警相威胁，不准克里斯蒂待在她去世的母亲身旁，让她“滚出他的家”。幸运的是，这个威胁并没有变成现实，临终关怀人员平息了事态，但那对克里斯蒂和萨曼莎来说仍然十分痛心。在与罗琳的会谈中，她们谈到妈妈是一个即使面对威胁也愿意和平相处的女人。她们都同意，如果珍妮特活着的话，肯定希望她们让着汉克，而不要让事情失控或者让警察介入。她们这么做，对珍妮特的在天之灵也是一种安慰。

被剥夺表达权的哀伤

社会话语对人们哀伤方式施加影响的另一种方式，是建立谁有权公开表达哀伤的标准。那些没有被充分赋予权力的人所经历的就是“被剥夺表达权的哀伤”（Doka, 1999）。被期待表达哀伤的人和公开表达哀伤可能会遭人侧目的人之间的差别就是权力的差别。被剥夺权力这一概念的意义在于公众话语对什么是可接受的、正常的、真实的施加着影响力。换句话说，权力是被

主流话语所赋予的，而不是被法律赋予的。一旦存在分界线，就必然会有人被划在线外。多卡（Doka, 1999）认为存在着关于“人们应该在什么时间、什么地点、以何种方式、为谁而哀伤、该哀伤多久的规则”（p. 37）。这些规则可以用来褫夺对正在哀伤的人的认可、对逝者和哀伤之人的关系的认可以及对丧失的认可（Martin, 2002）。

在现代社会，人们通常认为只有具有家庭亲缘关系的人才有资格哀伤。关于哀伤的话语和关于亲缘关系的话语之间存在密切的关系（Butler, 2004; Reimers, 2011）。这样的规定经常体现在雇用规则里，比如谁可以因为丧亲而请假，可以请多久。另外一些人则被排除在规则之外。有些人所处的文化最常重视大家庭的浓厚亲情，有些规则可能导致他们哀伤的体验得不到认可。还有一些情况，比如流产、未婚伴侣、同性伴侣、同性恋父母、工作同事、宠物的主人、造成爱人死亡的人，这些人也有可能被剥夺哀伤的权力。比如，赖默斯（2011）说明在瑞典异性恋的亲缘关系准则是如何霸道地控制哀伤的习俗，导致同性恋、双性恋以及变性者的关系被边缘化的。然而，重要的是，她也记录了人们发挥自主性以抵制这些准则来颠覆这种霸权的例子。

哈留（2015）从一个不同的角度使用“被剥夺权力的哀伤”这个概念，描述了粉丝们的体验。这些人不是逝者的近亲，但是逝者是他们崇拜的人，影响着他们（比如史蒂夫·乔布斯）。朱迪思·巴特勒（Judith Butler, 2006）追溯了“丧失的壁龛”里一些更具争议的事情（p. 22）。她提出了“是什么决定了一个人的生命可以被哀悼”这个问题（p. 20）。她的答案是，不仅仅是个人的联结，而是关于一个人是否可以合法地表现出脆弱的权力关系认可。那些生活一直“动荡”的人在去世的时候不大可能被哀悼。换句话说，一个人活着的时候在社会中所处的位置，是处在主流还是边缘的位置上，决定了这个人的死是否可以被哀悼。

她指出很多的同性恋、中间性别、变性和跨性别的人都落入此类。她还提到那些在国外战场上牺牲的美国士兵可以被哀悼，而那些被他们杀死的人却不能。那些被军事暴力或社会暴力称作“他们”的人，很少被主流的人道主义话语赋予人类的地位，因此也没有人承认他们的生命是可以被哀悼的。她举了一个例子，一家旧金山的报纸曾拒绝刊发一个死于以色列军队之手的

巴勒斯坦家庭的讣告，担心这样做会招致不满。通过这样的方式，社会准则的权力关系就渗透到了哀伤这一通常被认为很私密的领域。

那么，作为咨询师，面对那些被剥夺了哀伤权力的来访者该做何反应呢？根据内米耶尔和乔丹（2002）所说，被剥夺权力的哀伤意味着共情的断裂，这提示对于咨询师来说，要解决这个问题需要提供来访者缺失的共情。他们还恰当地提醒，由于被剥夺了权力，这些来访者往往会觉得自己是有缺陷的或者低人一等的。然而，我们认为，采用非评判的共情让咨询充满生机是有用的，但是这还不够。

如果我们承认被剥夺权力的哀伤是基于主流话语的正常化评判的体现，那么除了共情，还需要其他的步骤。这个步骤就是将评断转回到评判本身。福柯（1978;1999）提出了“正常化评判”这个术语，指现代社会人们更可能以何种方式被评判他们的行为是正常的还是异常的，而不是对的还是错的。如果人们违反了这样的规范，有数不清的方式会将他们认定为处于有缺陷的状态，被剥夺权力的哀伤只是其中之一。将评判转回到评判本身这一步需要邀请人们解构主流话语本身，并检验主流对话是如何发挥影响的。例如，一些被剥夺了哀伤的权力的人可能会被问：“由于缺少认可，曾经对自己和自己的经历有过什么假设？你对此怎么看？这种假设是否公平？”最后一个问题实际上是邀请遭受社会评判的人反过来对这个评判来进行评判。

正如哈留（Harju, 2015）修辞讲究地问道：“谁可以说谁的哀伤是合理的？谁可以说什么类型的哀伤是被允许的还是被社会制裁的？谁可以说什么时候哀伤是真实的、故意的或者足够的？”（p. 125）这些问题恰当地展示了社会批判的精神。如果我们需要帮助人们对哀伤的挑战做出反应，就应当对主流话语指定的规范提出这样的质疑。这意味着我们要怎样对个人主观体验的权力关系进行干预。我们相信哀伤咨询应当对反抗霸权意义的可能性保持开放。被剥夺了哀伤权力的人往往可能会对反抗自身被剥夺感兴趣。这样的愿望太需要共情的回应了。因此，咨询师需要准备好对此进行回应，帮助他们的来访者决定如何表达这种愿望来捍卫自己过能表达哀伤的生活的权力。

我们至今还没有谈过现代主义的话语关于我们该如何思考时间是如何规定的，以及这会如何影响死亡，影响关于哀伤的故事。这是一个十分特别的受到权力关系影响的领域。在下一章，我们将转向这一主题。

第7章 弹性的时间

在小说家约翰·伯格的《我们在此相遇》（Here Is Where We Meet, 2005）中，主人公在里斯本的不同地点与他的妈妈进行了一系列的会面。这本身并没有什么不寻常，但是他的妈妈已经去世15年了。他们的见面发生在他的梦里。这些栩栩如生的会面贯穿他的一生，发生在从童年到老年（妈妈去世很久以后）的不同时刻，依次折叠在一起。他的妈妈教了他很多生活的道理，也常笑话他的脾气。在他跟妈妈的见面即将结束的时候，伯格说道，“妈妈死后，时间经常是倍速前进或加快了速度”（p. 54）^[1]。

在这个短句中，伯格让我们对时间的流逝有了一种不同的感觉。他诗意地暗示了弹性的时间体验，而不是简单地以时间的计量单位来划分时间。以这种方式来理解时间，我们需要走出传统知识的世界，以多元的方式来感知时间。伯格暗示说，死亡打断了对时间体验，将我们抛入一种不同的感受里，在这种感受里时间可以加速，也可以变慢。

伯格并不是第一个或唯一一个这么说的作家。吉尔·德勒兹（1990）追溯了路易斯·卡罗尔（Lewis Carroll, 1865）是如何在《爱丽丝梦游仙境》这个经典的故事中弹性地处理时间的。在卡洛尔如梦如幻的文本中，德勒兹梳理出一种几乎被隐藏的感觉，情节的逻辑正是沿着这种感觉在流动。如果我们暂停常用的逻辑思维模式，就会发现那些无意义的词语其实也在表达着意义，看似荒谬的行为其实并不荒唐。小说并不遵循我们平时的因果逻辑，而是栖息在效果的世界，或者以德勒兹所说的“类似因果”（p. 33）的逻辑来运行，因果的线性关系不再奏效，而永恒的悖论则向存在的连续性敞开了大门。德勒兹分析卡罗尔对语言的运用的方法有很多，我们这里最关注的是卡罗尔对时间的运用。

克罗诺斯和伊恩

德勒兹阐述了两种思考时间的方式，它们之中任何一种都是“完整的和彼此互斥的”（p. 61）。根据古老的斯多葛学派的思想，他将其中一种称为克罗诺斯，另一种称为伊恩。克罗诺斯是我们对时间进行概念化的传统方式，将时间划分为过去、现在和未来，以及分钟、小时和天等。然而，也存在着另外一种对时间进行概念化的理解方式、逻辑和话语，德勒兹将其称为

伊恩（p. 61）。在这种逻辑（福柯可能会将它称为“真理的体制”，1980, p. 131；维特根斯坦可能会将其称作一种“语言游戏”，1953）里，过去、现在和未来没有被划分成完全独立的类别。它们是流动的，可以向前或向后流动。过去可以流入现在，将来又暗含在现在之中。德勒兹在谈到对这种对时间的解读的认可时，大呼“斯多葛学派思想的伟大”（p. 61），并略为提及《龟兔赛跑》的寓言就是描述这种感受的代表。

在本章中，我们想要探讨“死亡”如何打破了我们通常对时间的理解，即认为时间是线性的（克罗诺斯）；并让我们以一种完全不同的方式感受时间的流逝，即认为时间是具有弹性的（伊恩）。我们并非将这两种对时间的“解读”（p. 61）摆在彼此冲突或竞争的位置上，德勒兹的描述鼓励我们秉持对时间的双重理解，让每一种对时间的感知都可以成立。相比于对生活其他方面的态度一致，德勒兹赞成多样性，这会让生活更加丰富，而非简单性，因为那会让我们的生活十分单调。

死亡事件

当一个人死亡，一个事件就发生了，德勒兹将其称为一个“纯事件”，一个事件可以被看成一个“奇点”。德勒兹（1990）解释如下。

奇点是拐点和折点，是瓶颈、节点、门厅和中心，也是熔点、凝固点和沸点，还是泪点和笑点，疾病点和健康点，希望点和焦虑点以及“敏感点”。（p.52）

用以区分事件和事故的是我们对其赋予的意义。事情本身并没有差异，都是当下用克罗诺斯的单位来衡量的时间里所发生的事情。当下所发生的事情，根据我们对这件事的感受和思考模式被翻译和登记为一个事件或者奇点。因此，当我们哀悼的时候，我们不仅仅是在哀悼所爱之人去世的那个时刻或者导致那一时刻的原因，我们哀悼的是一种更丰富的感受——一个人的一生是如何在我们的记忆中展开的。在这样做的过程中，我们从通常衡量和计算时间的方式中所获得时间感崩塌了。我们建构了一个关于一个人的一生的叙事，在我们对伊恩的感受中这个叙事直接在眼前飘荡。在时间坍塌的这个叙事中，我们遵从那些得以理解一个人的一生如何成为更宏大的生命画卷的一部分的文化模式或者话语。正如德勒兹所提出的，我们感受“一种永恒真理”（p. 53）。

当一个人穿过死亡的门厅的时候，他们可以被说成是跨出了以克罗诺斯时间存在的大门。死亡事件发生在克罗诺斯的当下，但是当下很快将走进历史，对一个人的死亡的理解开始在伊恩的逻辑里形成。在两种对时间的解读“共振”（Deleuze, p. 53）的时刻，我们可以从一种时间感穿越到另一种时间感，这发生在“熔化、冻凝、沸腾、凝结、凝固和结晶”的关键时刻（p. 53）。

为了说明时间的流动性，即我们可以同时身处很多个时区，我们希望提供丹尼尔和罗琳之间的对话的一些片段作为例子。在这个对话中，丹尼尔讲述了他过世的奶奶是如何自如地游走于过去（在事件的各种追忆版本中）和未来的，奶奶曾经陪伴他多年，也将随着他走进未来，奶奶从未离开他的生活。值得注意的是，丹尼尔的奶奶同时以克罗诺斯和伊恩两种时间感存在。

丹尼尔：我想向你介绍我的奶奶，安。

罗琳：安。你对她有什么特殊的称谓吗？

丹尼尔：奶奶。

罗琳：奶奶。如果我也这么称呼她，你觉得可以吗？

丹尼尔：当然可以。

罗琳：那好，你的这位奶奶是指的妈妈母亲，还是你爸爸的母亲^[2]？

丹尼尔：是我爸爸的母亲。

罗琳：你能谈谈奶奶在你眼中是怎样一个人吗？

丹尼尔：我的奶奶在我出生的时候就已经患有阿尔茨海默病了，这是在我出生前就已经被诊断出来的。我和奶奶之间的相处过程，让我觉得她特别可靠，她从来不给人吝啬或者难以相处的感觉。她总是非常快乐、平和，看上去没有什么烦恼。这让我觉得和她在一起很安全。我和妈妈用了很多时间去看望她。

罗琳：你知道奶奶在她得阿尔茨海默病之前，或在你出生之前，她是个怎样的人吗？

丹尼尔：她和别人告诉我的很不一样。她非常容易着急，也非常严格，要求很高，而且属于“被动攻击”型的。她指望着她的儿女以及他们的成就活着……她是特别难相处的一个人。这就是我从我的父亲和母亲那里听到的故事。但那不是我自身感受到的，因为那不是我小时候认识的那个她。

罗琳：所以你必定有一个不同面的奶奶。那么在你成长的过程中，当你还是个小男孩的时候，你会注意到在哪些事情上她可能与你父母对她的印象有所不同？

丹尼尔：嗯……有一件事使她失去了自控能力，所以她会有一些有点……就像她曾经叫我漂亮的小“bugger”一样。她忘了“bugger”（对女性化的男同性恋的贬称）这个词意味着什么，所以她才会那样叫我。她对我非常温柔，对，我就是想这么形容她的，非常温柔。

罗琳：所以，当你还是个小男孩时，有这样一个待自己温柔的奶奶，这让你有怎样的感觉？你觉得怎么样？

丹尼尔：（停顿）这很美好。

什么是克罗诺斯

关于时间的现代科学教给我们测量时间的方法，如何将时间分割成小块，来做不同的事情。这与支配现代科学、商业和权力关系的因果逻辑有关。在资本主义经济话语的影响下，我们已经学会计算时间的价值，为自己和他人的时间定价。我们甚至可以通过运作时间经济来获利，为我们找到被称为业余时间的剩余价值。

现代主义思想已经以这种方式修改了关于时间的传统话语，来适应按照当前主流资本主义版本所制定的规则而组织的经济。现代主义的改造热情对于维持过去感已然日益变淡。现代主义的英雄亨利·福特试图将自己从历史中解放出来，在接受《芝加哥论坛报》的一次采访中，他做了如下一段著名的宣言。

历史或多或少是荒谬的。它是传统。我们不想要传统。我们想要生活在现在，唯一值得思考的历史就是我们当下在创造的历史。（引自安德鲁斯，1993,p.408，1916年5月25日）

一系列人本主义的心理学和大众文化文本也邀请我们生活在现在，逃离过去对我们的影响和我们对未来的焦虑。在当代社会，时间照例被分割成界限清晰的类别，以免模糊过去、现在和未来的边界。但是最重要的意义，现代世界所赞美的意义是脱离了过去的“现在”的意义。现在这不再与我们的未来或者预期焦虑挂钩，只是聚焦于正摆在我们面前的艰难时刻。

丹尼尔的故事受到了阿尔茨海默病所产生的独特变化的影响，疾病改变了一个人曾经的样子。阿尔茨海默病将时间分成了诊断前和诊断后，一个人从诊断开始改变，往往逐渐丢失了自己。在这个例子中，奶奶所失去的自己，恰恰让丹尼尔和奶奶发展出不一样的关系成为可能，丹尼尔的妈妈见证了这个特殊的疾病所带来的具有讽刺意味的变化。

罗琳：当奶奶温柔地对待你，当她无拘无束的时候，你觉得你妈妈看到这一幕会是什么感觉？

丹尼尔：这对她来说真的很不一样。

罗琳：那在这之后，你知道妈妈的故事是如何转变的吗？或是你觉得转变是否发生了呢？

丹尼尔：是的，它确实发生了。在奶奶去世前的几年中，我和妈妈与奶奶保持着联系，我们是她一直会记得的人。

罗琳：你觉得对妈妈来说有什么改变？

丹尼尔：她的改变是，她发现自己慢慢地变成了一个不一样的人。只要有可能，她就会让她的孩子们和他们的奶奶保持联系，这对她来说是非常重要的。

罗琳：当妈妈关于奶奶是怎样的人以及妈妈的婆婆是怎样的人的叙述开始发生改变时，你觉得她会如何将这些传递给你的爸爸？

丹尼尔：我不知道。我奶奶病后，我父母的婚姻也破碎不堪。在奶奶去世前的几年中，爸爸一直在回避祖母，整个事情对他来说真的很可怕。

在我们传统的时间感克罗诺斯中，一个去世的人，甚至通常对于那些得了阿尔茨海默病的人来说，他们的时间已经耗尽。这种有限的（或限定的，甚至是定义的）时间感构成了弗洛伊德（1917）和大部分当代心理学（包括

哀伤心理学）要求我们接受的现实。家庭成员在谈到目睹亲人罹患阿尔茨海默病或痴呆时，就像在接受1000次死亡一样，因为他们眼睁睁看着一个人从眼前溜走。无论是死去的人，还是那些活着但不再有生机的人，都一定会被交付给过去。在谈到他们时，我们必须改变时态。他们是曾经存在的人，任何他们仍然存在的意思一定会被认为是一个口误，是一不小心说漏了嘴，而不是有意为之，以免让人担心说话的人脱离现实或是在妄想。克罗诺斯支配着心理卫生的逻辑，包括哀伤心理学。

我们这些活着的人被一条横亘在过去和现在之间的大幕、一条将克罗诺斯的不同类别分开的大幕与逝者隔开，时间的帷幕沿着生者与逝者之间的缝隙拉开。我们和逝者真的存于不同的时区，那不是我们将手表向前拨就能够跨越的时区。我们，这些活着的人生活在现在；而他们，那些已经死去的人，活在帷幕之后。这种时间感之中存在的一些假设影响着我们赋予生活的意义。然而这些假设却不容易被理解，因为我们对它们不那么熟悉。它们是一些推论性假设，准确地匹配了我们认为理所当然的对事物进行分类的方法，而后者在我们的眼中是如此的自然，我们真正认为这种分类是不受思维的文化模式影响的，我们假设它们就是生活的现实。然而，一点解构的反思就能够动摇它们天然的权威。我们可以在下面丹尼尔所说的话中感受到现实的张力。

丹尼尔：我的奶奶很和善。我曾经很害怕与爸爸分享我的故事，因为我感觉这会吓到他。

罗琳：如果你想告诉你的父亲，你有这样一个和善的奶奶，你希望他听到些什么？

丹尼尔：（停顿）那就是她在我记忆中的样子，她依旧是我生活中的一部分。我记忆中的她和其他人记忆中的她一样真实。

罗琳：所以这会打开一些空间。

丹尼尔：也许会。我现在苦恼的是，我确实和奶奶相处过，但我不认为我父亲会理解。在我很小的时候，我确实和她交谈过。奶奶去世后，自我很小的时候起，我便能感觉到她的存在了。

一个假设是，当以牺牲真实和主观的时间体验为代价，对时间进行客观和科学的测量时，时间有可能是虚幻的或是精神病性的。这包括丹尼尔所面对的挣扎，即关于奶奶，是否存在一个“真实”的版本，因为他与众不同的版本存在在对时间和现实与众不同的建构之中。现代主义的思想对于时间测量的合理性是十分挑剔的。克罗诺斯前所未有地被以与地球运动的关系来定义。原子钟甚至我们的手机，让我们得以根据需要插入非常精确的闰秒来确保我们的时间序列与地球的自转和围绕太阳的公转精确匹配。

格林尼治标准时间被武断地选为我们测量经度的起点，并以此为基础建立起了时区。通过这种方式，时间的维度开始与我们对空间维度的测量联系在一起。如果我们与格林尼治时间保持一致，我们就能够精确地知道时间。但是实际上，选择格林尼治并不是随意之举，这是一个非常复杂的决定。选择格林尼治是由确立大英帝国在全球的卓越地位背后的权力关系，以及统治科学界的权力关系所决定的。英国科学界的力量、足够多认可这个决定的物理学家和学术期刊，以及支持这个观点的科学叙事，都是格林尼治得以被确定为整个世界和永恒的时间原点的原因。格林尼治标准时间脱离了它产生的社会条件就是武断的，它的价值是由它所处的社会条件决定的。我们只需要到一个不同的星球，就会发现我们将时间划分为分钟、小时、天、月、年只是因为我们在地球上生活。在火星上，地球上所定义的一天则不再有自然意义。正如福柯所坚持的那样，知识产生于又受制于真理体制，即由权力关系认可的主流话语支撑的思维方式。克罗诺斯总是在很大程度上，受制于文化局限性的。

什么是伊恩

然而，我们常常需要呼唤一种不同的逻辑来理解我们对时间的体验。在这个不同的意义上，时间并不那么受现代定义的类别区分的限制，明显更具有流动性。德勒兹将这种时间逻辑称为伊恩，而不是克罗诺斯。他认为人们在整合自己的时间体验时不只使用一种逻辑，像其他很多事情一样，将时间看作是多层次的更为有用。这种不同的时间感让丹尼尔与奶奶的关系得以延续。

罗琳：当你和她聊天的时候，她的回应让你有什么样的感觉？

丹尼尔：盘旋徘徊的感觉。

罗琳：这种盘旋徘徊的感觉对你来说有什么影响？

丹尼尔：嗯，我那时还很小，我父母离婚的时候，我便到奶奶那里求助，并和她聊天，这对我来说是一种安慰，也会有点不安，因为从来没有人教过我以后要去应对这样的经历，但是同时这又是非常自然的事。

罗琳：所以她给你一种陪伴的感觉，这样说对吗？

丹尼尔：是的，这种感觉来来去去的，而且在我的生命中的某些时刻，这种感觉更强大了。但是，确实是这样。

罗琳：如果你要向她求助，她会守候在你身边吗？

丹尼尔：嗯……是的。

罗琳：如果你向她求助，她会在那时给你特定的指导吗？还是说，她会做点其他不一样的事？

丹尼尔：她会做点不一样的，因为在我们的关系中，最重要的部分是我们相互陪伴，所以我觉她是一个寡言的陪伴者。

罗琳：那么，你会怎么去描述那种“寡言的陪伴”？那是一种什么样的状态？

丹尼尔：我会这么描述它……（含着泪）它就是一种特定的方式。那感觉就像是我走进了奶奶的精神世界，像是我被保护着，被抱持着，被温柔地抱持着。

罗琳：对你来说，被她的存在温柔地抱持着是种怎样的感觉？这使你在生活中能做些什么？

丹尼尔：（眼泪汪汪地）它帮助我去感受。

罗琳：同时感受得更深一些？

丹尼尔：是的。

在这个意义上，逝者的生命继续在伊恩的时间里得以“绵延”（duration）。丹尼尔的奶奶就像活着的时候一样在他身旁，温柔地抱着他。哲学家亨利·伯格森（Henri Bergson）提出并阐释了“绵延”这个术语，德勒兹（1990）采用了这个术语。伯格森指出，“我们在思考时间的时

候，要摆脱沙漏的形象并不容易”（p. 26），他断言，存在意味着忍受，意味着时间的绵延。绵延的特点是无法停止的变化和改变，祖母对孙子的爱也是这绵延的烙印，它需要生命和生物不断“发明、创造（新的）形式，持续阐述绝对的新生事物”（p. 20）。然而，让时间绵延不“仅仅是一个不停地取代另一个”（p. 14），它不仅仅是关于现在或是关于将时间解读为克罗诺斯。

相反，它涉及记忆的积累，“随着它所累积的绵延不断膨胀，它会像滚雪球一样不断增加”（p. 12），但伯格森对自己思考记忆的方式很挑剔。那不是“将回忆放到一个抽屉里，或者将它们登记在一个登记簿上”（p. 14），而是一个将过去“整体延伸到现在，留在现在，真实并发挥着作用”（p. 24）的过程。正如德勒兹后来所说，伯格森假定了两种时间感的区别，伯格森称之为“具体的时间”和“抽象的时间”（p. 29）。

什么叫将时间解读为伊恩呢？首先，它在很多语言中以不同的动词形式得以确认和描述，以不定式来表达的时间不是现在、过去或未来的特征，相反，它被称为非限定的。它需要的不是“无限的但可能只是无限可分的”（Deleuze, p. 61）。德勒兹说，这个版本的时间被感知为一条“在无形无限的面上的纯粹直线，一种独立于所有物质的空的时间形式”（p. 62）。当我们进入承认伊恩这种时间感的思维方式的时候，过去、现在和未来以一种彼此流动的关系存在，过去不再完全逝去，它在现在中延续，未来也影响和创造着现在。事实上，被克罗诺斯证实的三个时间域之间存在着时间流。我们可以意识到这种流动，而不仅仅可以意识到此刻的存在。如果这种时间感是“非物质的”和“独立于物质而存在的”，那么可以假定这种时间感是与现实和现实主义无关的。

它似乎是一个特别适合培育人格感的地方，与其说这种人格感存在于一个活着的身体里，倒不如说它存在于人的生命里。然而，从现在的意义来说，从克罗诺斯的意义来说，一个人的生命会逝去，但从伊恩的意义来说，一个人会以一种非物质的方式作为叙事，一直延续或存在，它不但影响着有形的过去，也会一直影响着未来。的确，从这个意义来说，一个人的生命没有理由不一直不断地以新的方式，以这个人活着时候没有过的方式继续发挥影响。通过这种方式，一个人的生命和目标，不需要像他的身体一样，被容纳在有限的时间里。因此，丹尼尔解释了在密友突然身故之后他死去的奶奶

是如何成为他的安慰的。他不仅能够感受奶奶给他的爱，也能够将这种爱延伸给他死去的朋友。

罗琳：当前段时间你的朋友去世的时候，奶奶的存在是如何在那时抱持住你的？

丹尼尔：他走得好突然，这太不幸了。起初，我本来以为当那件事发生的时候我不会感受到她的存在。我曾和他聊过，但在最近当我再和他聊天的时候我感受到了奶奶的存在。

罗琳：他叫什么名字？

丹尼尔：杰克。

罗琳：说说你的奶奶会喜欢杰克的哪些方面？

丹尼尔：他的内心。

罗琳：奶奶会认可他的心地和善吗？

丹尼尔：嗯，是的。

罗琳：她会接纳杰克的和善吗？那当你知道这种爱正在向杰克延伸，你感觉怎样？

丹尼尔：我感到不那么孤单了。

罗琳：是对杰克来说不那么孤单，还是对丹尼尔来说不那么孤单或是两者都有？

丹尼尔：都有，我希望是这样。

罗琳：杰克会是一个喜欢那种热切的爱的人吗？

丹尼尔：哦，是的，我很确定。

从伊恩的逻辑来看，亲人的死亡意味着开启了另一种解读，这就是为什么它对于哀伤咨询的实践很重要的原因。它意味着寻找持续关系的新途径，抑或是为关系寻找新的目标，就如丹尼尔的祖母和朋友杰克之间一样。相比于让过去与现在之间维持一种尖锐的分裂，伊恩的逻辑允许过去在现在生活的延续。德勒兹谈到了这样一个事件，如死亡，“在整个伊恩的时间里流逝”（p. 64）。一个死去的人在某种意义上——在伊恩的意义上，或许可以

说是继续活在我们的心里。这就是丹尼尔告诉我们的东西。他的祖母不仅是为他而活，而她有一个新的永恒的目的，现在也为杰克而活。

罗琳：丹尼尔，（你认为）奶奶对你的爱是无限的吗？

丹尼尔：是的，当然。

罗琳：好，那么当你进入新的一天、新的一周或者新的一月时，你会如何带着奶奶的爱生活？

丹尼尔：我不太担心这种联系，因为它总是在那里，也许当我真的很小的时候，我感觉不到它是正常的，但随着年龄的增长，我感觉到它确实在那里。

罗琳：所以你说你不会觉得很恐惧，这是指对于什么的恐惧？

丹尼尔：我的奶奶给我的脆弱感和亲密感。

罗琳：你会不会更多地接受它？

丹尼尔：会的。

永恒的伊恩

这种永恒感可以将事件与其意义联系到一起。以延续的角度来看，我们可以将德勒兹的两种感知时间的方式之间的区别与杰罗姆·布鲁纳（1986）关于行动蓝图与意识或意义蓝图的双重蓝图之间的区别联系起来。布鲁纳两种图式的假设可以用于理解好的故事是如何构成的。保持一种永恒感可以被认为是形成主题元素所必需的，这些元素赋予生活（或关于生活的叙事）连续性和意义。为了保持这种连续感，我们需要以某种方式摆脱现在的感觉和它所代表的时间的意识。

这种永恒感与我们在亲近的人外出旅游时的感觉有相似之处。当一个人离开了我们，在他回来之前我们会一直感受到他的重要性，并且其间为这个人分配一个在我们意识中的位置。通过这种方式，这个人对我们来说仍然活着，不需要有人不断提醒他的存在。

即使某人没有在我们面前，我们也能让他活在我们心里的这种能力，是我们从小就学会的。让·皮亚杰（Jean Piaget, 1977）称之为“客体守

恒”。它会随着婴儿与父母的关系联结感而发展，指的是当母亲或者父亲离开家，孩子需要学着控制父母的离开而产生的焦虑感，并且明白某个人不在身边并非意味着他永远离开。我们也会把客体守恒应用于躲猫猫游戏，小孩子享受游戏中重复的惊喜，比如他们会因为消失几秒紧接着又突然出现的对比而笑。这个游戏既有教育意义，又十分有趣，也让孩子学习了永恒感的基本元素。孩子们正在学习相信的关联感在存在的差距中得以持续。换句话说，孩子们知道他们不需要完全活在当下，他们可以在过去和现在之间的边界上保持记忆。重新组织逝者的想法或故事也是如此。我们继续利用“客体守恒”作为一个永恒的平台，去捕捉过去的关系。

罗琳：我想了解你作为一个善良和温柔的奶奶故事的拥有者是什么感觉？

丹尼尔：特别而又神圣。

罗琳：你的奶奶为什么会选择把故事给你？

丹尼尔：也许是我选择了她。

罗琳：这是一个相互选择吗？

丹尼尔：是的，我认为是。我曾看过我的婴儿时期的视频，看到了我们在一起时祖母的样子。

罗琳：那是什么感觉？

丹尼尔：有些惊愕，又开心。

哀悼的经历可以被认为是永恒感的证明。如果不是我们仍然有超越现在的关联感，我们也许不会有丧失感。尽管任何关系都不可避免地会持续，我们却无法因此而避免那种丧失感。一个基于当下体验的小问题，都将意味着不久就会结束，这和过去的记忆所带来的问题是不能比拟的。在任何关系中，我们都学会了在别人不在场的时候我们可以保持心理上的关联。如果有人死了，我们也是这样做的。不同的是，关联感不再（或者至少不那么容易）被新的即时体验补充。然而，通过我们的永恒感，我们发现关于别人的感觉，它更多地依赖于记忆，而不是现在不断的补充。然而，正如我们将要看到的那样，紧紧抓住永恒感也意味着用新的经验反复补充记忆。接下来的对话说明了过去的记忆不仅为现在做了补充，而且为现在注入了活力。

罗琳：这些年来，你跟母亲说过你以这种方式让祖母存在吗？

丹尼尔：有一些。

罗琳：你提及过哪些内容？

丹尼尔：（停顿）事实上你知道的，我有过，我确实有过。我分享过我与母亲一起写的关于祖母的诗。那首诗真的是关于她和我在一起，以及我心里的一些景象，还有我们之间的感情。我把她分享给我的母亲，并且讨论要分享给我的父亲，但至今都没有实现这一想法。

罗琳：当你与母亲分享那首诗的时候，是什么样的感觉？

丹尼尔：我感觉我像是在邀请她。

罗琳：邀请你的母亲和祖母？

丹尼尔：是的，她们俩。

罗琳：那个空间对你来说是一个神圣的空间吗？

丹尼尔：差不多。这个神圣的空间一直存在于我、母亲和祖母之间。

罗琳：那是一个很强大的地方吗？

丹尼尔：是的，毫无疑问。

人们的关系在时间和地点之间的交错变换过程中发生消退和流动这种情况并不罕见——过去、现在和未来都同时出现在一个框架中。随着关系的发展不断累积回忆，我们会产生更加强烈的永恒感。人与人之间的联系并不仅仅依赖于一种即时性或现在所发生的事情，还依赖于现在与过去记忆的分层方式。过分强调克罗诺斯的首要地位，可能会贬低在感受到永恒感时所体现出来的财富的价值。

美感的培育

鉴于我们将死亡遭遇视为审美设计的主题而非被动痛苦的主题，似乎更应该咨询艺术创作的人。安德烈·马尔罗（André Malraux, 1978）的著作对审美价值的阐述与该领域相关。他提出了一系列关于艺术和死亡的见解，并在此过程中介绍了我们要强调的一个重要区别。马尔罗在回应德勒兹的永恒感时，他说，“时间流动，可能会走向永恒，肯定会走向死亡，但终点不会

是死亡”。相反，马尔罗在艺术创作中设想了这样的命运，并以此代表“防御死亡”（defense against fatality, p. 631）。他声称，“所有艺术都是对人类命运的反抗”（p. 639）。正是在这种对死亡的抵抗中，“一个人只有在追求他最崇高的地位时，才能成为真正的人”（p. 642）。

虽然我们并不都像伟大的艺术家那样，能够通过绘画或雕刻一个长期存在于我们的身体去世之后的杰作以抵抗死亡带给我们的命运，但通过培养，我们都可以具有美感。因此，将马尔罗的观点应用到每个人身上似乎是恰当的。我们都有能力将我们的生活视为艺术品，并培养审美意识，通过这种审美意识，我们可以判断我们正在成为谁。在这样做的过程中，也许就像创作艺术品的艺术家一样，我们在世界上留下了印记。因此，我们创造了一种不会被死亡带走的东西，从这个意义上来说，它可以抵抗死亡，变得真实。

如此看来，为那些被死亡触动的人提供咨询也是一种修行（或将生活融入文化）。在咨询对话中，咨询者可以让濒临死亡的人创造一种具有美感的他们想成为的样子，并让他们的亲人可以在他们死后欣赏和进一步培育这个形象。这种培养可以在死后继续进行，这就是马尔罗所指的一个实例，虽然这么说会显得有些局限。正是这些精心的提问，才使丹尼尔的祖母的爱更贴近他，并与他母亲的故事紧密交织在一起。下面的节选中，丹尼尔谈到了他已故的祖母在父母离婚时如何成为爱 and 力量的存在，这一构思最为引人注目。

丹尼尔：祖母去世后，父亲紧接着离开了。一时间我遭受了巨大的丧失之痛，我也开始需要照顾我生命中的其他人。

罗琳：那么当时祖母是如何引导你的，在你经历这一人生大变故的时候？

丹尼尔：她的存在告诉我，一切都会过去的。

罗琳：她了解你哪些，也许是其他人不了解的，让她可以看到这些？

丹尼尔：她看到了希望，还有很多美好的事物、快乐与生命。

罗琳：所以，当她看到那些东西时，当你只是一个小孩子的时候，这是否让她知道你生活中会发生什么？

丹尼尔：我想这给了她信心，我们都是坚强的人。

罗琳：嗯，所以你很坚强，对吗？

丹尼尔：我的家庭双方都是坚强的。就像，我们永远不顾自己活着。是的，我们都有顽强的生存意志。

罗琳：但你的祖母，不仅仅有坚强的意志，也有强烈的爱意？

丹尼尔：没错。

罗琳：所以，她给你的不同的东西也会对你坚强的意志产生不同的影响？

丹尼尔：当然，她也带来了温柔，我的母亲也很温柔，所以我们很像。

罗琳：对于你的母亲来说，在她的生活也在发生改变的时候，你认为她融入自己的婆婆的温柔是什么感觉？

丹尼尔：我想那也是她的避难所。我祖母去世后，妈妈总是带我去看其他我们在那里认识的老人。我们继续传统的做法，去我的祖母住的养老院，去拜访一些家庭朋友的父母。所以他们也成了我的祖父母。

罗琳：你的祖母是否也给了你的母亲一个机会，去了解祖父母能够做的事？

丹尼尔：是的，拥有我的祖母对于母亲来说也是特别的。

罗琳：那你有没有意识到这让你的生活变得有什么不同呢，丹尼尔？

丹尼尔：（停顿）它给了我与过去的联系，这是非常有活力的，是的，这很难说清楚。这无疑是很丰富的。我知道祖父母不在的感觉。所以我知道有祖父母在这里是什么感觉，即使我们说她不在这里（因为她患了阿尔茨海默病），她也在这里。

罗琳：她在这里，和你在一起。

丹尼尔：嗯，没错。

罗琳：如果她有想给听说她的人留下点言语或非言语的礼物，你认为她会馈赠他们什么？

丹尼尔：听你祖先的话，向你的祖先敞开心扉，这就是我一生中所做的一切，我已经被这一切所祝福。

我们经常听到有人最终在与癌症的斗争中“失败”了。即使他们被认为已经“拼”了很长时间，最终的结果也被认为还是一样的。或者我们听到，正如丹尼尔所说，患有阿尔茨海默病的人“不再存在”，但我们质疑为什么要以这种方式讲述这个故事。我们会争辩说，事件的假设在这里就是克罗诺斯在起作用。如果我们转而从伊恩的角度来思考同一个人的生活，那么，突然，这个人的所有的生活都浮现在眼前，而不仅仅是他们死亡的直接事实。因此，只要我们把生命重新组织成一件艺术品，并继续培养一种审美意识，在这种审美意识中，死亡就不会完全获胜。

实践意义

到目前为止，在本章中，我们概述了一些复杂的观点，这大概要求你付出一些努力才能掌握。我们现在准备探索这些观点对治疗实践的启发。是时候去各种意义层面上去继续探索了，无论这个“时候”从何种意义上理解都合适。

首先（看！我们有多少与时间有关的语言标记，“首先”即是一个时间标记），如果我们的思维完全受克罗诺斯的直接性所支配，那么在哀伤咨询中强调现在和现在的事实就有意义了。我们会要求来访者尽快接受这个事实，并且直面它，把死亡事件和与悲伤相关的痛苦归咎于过去。当谈论逝者时，我们会使用过去式动词来强调逝者已经离去的“现实”。我们会选择来访者所说的任何暗示最终接受死亡的行动，以获得认可与共情。来访者提到的任何有关于过去与现在之间他们独自生活，逝者和逝者的亲属之间有某种联系的暗示，都将被视为一个指向积极的治疗结果的过程。我们会鼓励人们说最后的“再见”，并释放出一种感情的感觉。这些不会被视为严厉的干预，而是作为提供治疗的富有同情心的尝试。

如果我们以克罗诺斯的方式思考时间，那么一切都会有意义。如果这听起来很熟悉，那可能是因为很多哀伤咨询的惯例都体现了这些假设。用德勒兹的话说，这些假设的虚拟方面是在生活中实现的，而生活中的意义是一个爱人的死亡。

我们也认为这种对时间的解读是非常必要的，每个人都必须活在当下，有些现实是必须接受的。比如，作为具体的生活存在的逝者的肉体感不再可用。有很多事情可以放手，甚至可以说再见。银行账户必须关闭，财产必须

分散，人们必须被告知死亡的消息，也许晚餐得一个人吃。又比如，逝者不能再食用食物了，因为他们已经从肉体的存在转变为非物质的存在。

然而，问题是这种对时间的解读往往被夸大了。现代主义现实观被认为是每一种悲伤症状的最佳补品。说“再见”已经被作为一种关于护身符意义的陈述，对关联感的放下已经到了被认为来访者必须放弃一切的程度。以克罗诺斯解读时间也因此超越了以伊恩解读时间而拥有了特权，现实主义推翻了虚拟现实。

以伊恩的角度来思考，如果我们过于坚持从克罗诺斯得出来的假设，失去的是在与逝者的关系中可以获得的价值。让我们在那里停留一段时间并描画出一些对比。

1989年，怀特在他的文章《再一次说你好》的标题中指出了这个方向。“再次”这个词暗示了德勒兹想从伯格森“再次”保留的持续时间感，暗示了一种时间感，即向前迈进，创造新的机会。“说再见”不再是最终的，如果有机会“再说你好”的话。相反，时间变成了流动的，可以用多种方式切片，每一片都成为一个新的机会，要么说再见，要么再次说你好。也许这是一种解释弗里德里希·尼采（Friedrich Nietzsche, 1974）所说的“永恒的回归”（eternal return）的方法。

人类学家芭芭拉·梅耶霍夫提出的回塑的概念与伯格森谈到记忆或持续时间感时所强调的观点相同，认为这是意识的关键组成部分。他认为，这对于生命的活力（*élan vital*）的发展是必需的（Bergson, 1911），或者说是一种重要的力量。梅耶霍夫（1992）提出了将逝者作为一个社区的现有成员保存在记忆中让逝者是如何受益的。他们可以继续在自己的生活和社区生活中实现逝者的意义。他们可以将逝者的价值观和行为融入自己的身份中，从而使逝者的死亡不会毫无意义。梅耶霍夫还展示了一个社区如何以丰富而非压抑的方式回应一个人死亡。

如果某样东西是丰富和活泼的，并且增强了一个悲伤的人的身份和生活目标的感觉，那么我们会认为它具有重要的治疗价值。然而，要获得这个潜在的价值，我们需要从伊恩的角度考虑时间。这一举措要求我们从传统的时间观念转向更加流畅地强调过去、现在和未来的相互流动。悲痛使我们有机会思考逝者的一生，而不仅仅是他们的死亡。一个人的生活延伸到许多领

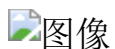
域，而将其概念化就是从中选择，设定一些特定的叙事。这就是梅耶霍夫在加利福尼亚威尼斯海滩的一个犹太老人聚会上发现的。

那么，我们如何才能利用这一点呢？首先，我们可以让失去亲人的人像他们所知道的那样，参与有关已故亲人生活的谈话。而不是一开始就说，“告诉我，你对失去感觉如何”或者“你爱的人怎么死的”，我们认为，最好用下面的问题来开始哀伤咨询。

- 跟我讲讲这个去世的人。
- 向我介绍一下他们。
- 你通过什么方式重新调整了他们在你心目中的位置？
- 认识他们感觉如何？
- 在你对他们的记忆中，哪些是最突出的？

这样的询问并不是说再见的邀请，它们更像是邀请某人让他活在记忆中，或者“再说一次你好”，这体现了一种持续的感觉。注意它们是如何被有意地构造，让过去的东西流入现在，而没有坚持快速进入过去式。你甚至可以说这些谈话方式中的一些是“不切实际的”，我们同意，因为从克罗诺斯的角度出发，真实的东西只限于看起来如此的东西。然而，从伊恩的角度来看，它们更有意义。

因此，我们在本章中提出的核心论点是，以伊恩的角度解读时间会对哀伤咨询产生很大的帮助，当然我们也没有必要抛弃克罗诺斯。在形成意义的过程中，我们完全可以接受对时间的多重解读。事实上，根据德勒兹的说法，我们一直都在这么做。因此，作为咨询师，我们当然可以和人们谈论失去亲人的经历、亲人的死亡所带来的关系的破裂，以及必须协商的生活的中断。但我们不能就此止步，让失去亲人的人进入对时间永恒感的不同思考中会使他们有新的收获，在这一解读的过程中，过去的时间便流入了现在。一个人的生命在记忆中延伸。一段关系继续跳动，甚至超越坟墓，就像伯格在母亲死后多年与母亲的关系，以及丹尼尔与祖母的关系。在这个经验领域，一个人的生命接近永恒的质量。



当我们对一个不再活着的人进行回塑时，我们可以反复地将他们带入现在并更新他们的存在。从德勒兹阐述的斯多葛语言来看，这样的存在现在可能是无物质性的，但它仍然是真实的，并且可以在活着的人的生活中产生完全真实的影响。例如，当一个女人第一次成为母亲时，她可能会以一种新的方式认识她死去的母亲。她对关于母亲生活的记忆的选择可能会改变，形成一个不同的故事。她甚至可以感觉到她的母亲在引导她形成自己作为母亲的身份。如果我们谨慎地谈论这个问题，而不是以一种渴望或痛苦的损失感使它变得沉重，这种感觉也许会给她带来安慰。

哀伤的构思

现在让我们回到雕琢哀伤过程的主题，而不仅仅是痛苦经历。在这一章中，我们一直在努力强调对时间的可能解读的多样性。如果克罗诺斯和伊恩都是必要的，但对时间的解读却是不同的，那么我们就必须能够熟练地在它们之间转。这样的转换可以让一个人在不同的哀伤时刻做出选择，并且在这里可以培养出一种审美的敏感性。没有公式化的规则可以用来解读时间，而要做出的选择是美学上的。当我们悲伤的时候，当我们经历这些哀伤的时候，我们会召唤他们。

作为咨询师，从构思的角度思考是很有用的。构思特定的问题和其他的回答也需要对时间进行这样或那样的解读。我们并不是主张全盘拒绝基于克罗诺斯所提出的问题，而是主张更多地强调伊恩，并提出更多关于时间解读的问题。通过欣赏逝者的生活、“再说一次你好”、评估一段关系的连续性、根据生活中的新事件更新记忆等方式，我们可以获得许多治疗价值。

[1] 这句话是经约翰·伯格《我们在此相遇》的出版社Vintage Books 许可复制的。

[2] “grandma” 的含义兼有妈妈的母亲和爸爸的母亲，无法区分，故需要如此提问。——译者注

第8章 拥抱脆弱：达摩克利斯的礼物

宝拉已经癌症晚期，而且知道自己去日无多。当照顾自己对她来说变得越发困难时，她搬去同女儿梅根一起居住。宝拉一直在接受化疗和其他癌症治疗，但这耗费了宝拉大量的精力，也让她承受了痛苦的副作用。她发现她的记忆不再像从前那样敏锐，而且她的一只眼睛再也看不见了。她的女儿梅根邀请罗琳与宝拉进行一次对话来帮助她定义生命中这一阶段的生活。本章将围绕宝拉、梅根和罗琳的对话展开。

我们在这里想要展现的是如何在死亡的阴影下进行一场关于肯定生命的对话。这场对话仍试图在即将到来的死亡面前创造一些美丽而持久的东西。我们没有必要把精力转移到死亡带来的严重损失上，那些痛苦将很快成为现实，它们需要被承认，但我们也无须完全专注于此。对罗琳来说更重要的是找到可以体现宝拉的故事，这些故事可能是她去世后想要留下的遗产。因为梅根最近发现自己怀孕了，而这将是宝拉的第一个孙子，所以找到这些故事变得越发珍贵。梅根出现在这次谈话中意味着她可以见证这些遗产，并通过她向其他人，包括她未来的孩子提供这些遗产。换句话说，这里有一个特定的关系交换。

随着对话的展开，周边笼罩的死亡气息显而易见。这给这项任务增添了紧迫感。它准许一些本来不大可能说出的事情被诉说。我们可以欣赏到一些对话中呈现出的美丽，这与疾病的丑陋形成了鲜明的对比。这是死亡能给予我们的礼物，它使我们敏锐地意识到什么是重要的，并使生命变得更加珍贵。这就是达摩克利斯的礼物。

1961年，约翰·肯尼迪在联合国发表演讲时提到了达摩克利斯之剑，他说核毁灭的威胁是悬在我们所有人头顶的达摩克利斯之剑。肯尼迪警告说，这些在我们头顶悬挂着的威胁的线随时都可能被切断，或许出于偶然，或许出于一个仓促或非理性的决定。

肯尼迪提到的是罗马演说家西塞罗所讲述的朝臣达摩克利斯的故事，达摩克利斯是公元前4世纪西西里统治者狄奥尼修斯的著名顾问。故事是这样的，当达摩克利斯评论狄奥尼修斯如此富有权势是多么幸运时，狄奥尼修斯提议与他交换身份。达摩克利斯很快接受了这一提议。狄奥尼修斯还将一把

只用一根细线吊着的大剑悬挂在达摩克利斯的头顶。统治者的权力确实存在，但随之而来的是无尽的危险，这把剑随时可能掉下来。本章中，我们将审视我们所有人在多大程度上处于达摩克利斯困境之中，而不仅仅是由于核毁灭的威胁。我们都生活在对死亡的预期中并且我们永远不知道剑何时会落下。

死亡的迫近

对宝拉来说，剑可能落下的时刻即将来临。罗琳通过询问她与疾病共处的生活如何来开始与宝拉和梅根的交谈。这是他们第二次在一起交谈而且宝拉最近住院了。

罗琳：自从我上一次见你，你被救护车送到了医院，一直待在医院里，做过几次化疗……并且你在康复中心待了一段时间。（宝拉点了点头。）发生了这么多事，这对你来说怎么样？

宝拉：这……许多事都很模糊。你知道我对待在医院里有点印象，但我没有……但我感觉就像，不行，我得把它经历一遍，所以……

罗琳：和以前一样，这并不容易。

癌症及其治疗中令人不快的方面是无法避免的。这些都是公认的，因为对迫近的死亡的关注不可避免地引发了它的预期问题。许多人，尽管并非所有的人（例如，幼儿的死亡），都有机会在死亡发生前这一时期思考死亡对他们自己和他们所爱的人的影响。即使没有死刑判决或危及生命的疾病，我们都知道终有一天我们会死去。当它开始从最初的客观知识转变为对死亡迫在眉睫的洞察时，这一理解就变得越发深刻。

然而，听到死神的脚步无情地逼近无须成为唯一的焦点。当我们能听到这些脚步声时，也代表了另一种机会，我们可以对存在于生命中的死亡做出回应。因此，治疗师不处理这个问题是失职的。宝拉的叙述并不明确，她的记忆也有缺损，但她仍然提到生命对她来说有意义的地方，尤其是在她与家人的关系中。

罗琳很快就转向了宝拉所谈到的在面对化疗的不快时慰藉的来源。这些令人欣慰的想法为另一个关系可能性的故事打开了大门。这种对关系主题的强调是我们在前几章中反复探讨过的试金石，它在亲人死前和离世时同等重

要。因此，我们要处理的问题最好用关系问题而非个体问题来表述。死亡的方式不仅关乎个体内心如何理解死亡的存在，而且关乎个体如何在这段时间内构建关系。这会导致什么样的改变？将死之人和生者可能被赋予什么样的责任？什么故事可以指导我们对彼此的回应？什么样的社会和生物力量可能会把我们拖入熟悉的思维模式，我们又该如何应对这些问题？面对这些挑战，我们应该以什么样的方式做出一种美学的回应，一种伦理的回应呢？对我们来说，这就是围绕这个话题所提出的各种问题。

罗琳：自从你和梅根和内森（梅根的丈夫）一起来这里，你现在感觉这对你来说怎么样？你是否投入其中？你有什么发现？

宝拉：我觉得很欣慰。

罗琳：什么让你觉得欣慰？

宝拉：我和梅根待在一起这件事。

梅根：噢，从公司回到家然后和你待在一起也让我感觉很欣慰。

关系的礼物

让宝拉感到欣慰的是她和女儿的关系。罗琳将听到的这句话视作谈话的开始，这场谈话涉及她们的关系以及伴随着死亡的悲剧而带来的礼物。如果我们要强调人际关系可以成为比要求一个人独自面对死亡更有用的资源，那么找到这些突破口并且梳理出在发生巨大变化时还有哪些其他的故事线可用是很重要的。但“欣慰”是一个笼统的概念，并不十分具体，它应当在一些故事中通过好奇心来展开。

罗琳：所以……我可以问你几个问题吗？因为上一次我们谈到，我们谈到了许多不同的事。而我是想继续谈下去，你觉得可以吗？

宝拉：可以。

罗琳：好。我记得有一件事是你的钩织和针织，你如何向梅根展示它是怎么织的？

宝拉：对。

罗琳：她作为一个学生织得怎么样？

宝拉：嗯，我们再也没织过了。

梅根：我们织了粉色的……你织过一条蓝色的婴儿毛毯，然后我织了条粉色的。

宝拉：我织过一条蓝色的？

梅根：你不久前才织过一条蓝色的，然后我把它放在了衣橱的一个袋子里。我差不多要织完那条粉色的了，但你得帮帮我，这样我们就能在下周左右完成它然后装饰它。因为我想用别的颜色来装饰它，比如白色。

罗琳：现在这条是钩织的还是针织的？

梅根：钩织的。她两样都能做但她只教过我钩织怎么织。

罗琳：好。我记得你告诉我关于钩织的一件事是，你认为它有时能培养梅根的耐心。你还记得吗？

宝拉：它或许可以。这是一项很平静的工作，也是一种爱好。

罗琳：是的。我记得你说过希望她也能发现这一点。我还记得你告诉过我你在英国长大还有那里的一些故事。你还记得那些吗？

宝拉：不完全记得了。

罗琳：再跟我讲讲你是在哪里长大的。

宝拉：我是在读书中长大的。

罗琳：在读书中。那你什么时候学会了钩织和针织？

宝拉：天哪，我不记得了……我记得我有一个戴着帽子的泰迪熊，它身上还有一个半月形的图案。希望我有那个泰迪熊。

梅根：但是是谁教你钩织的呢？是你妈妈还是你奶奶？

宝拉：是我奶奶。

梅根：那你奶奶叫什么？

宝拉：嗯……她叫玛丽。

罗琳：那当你现在或在你有生之年做钩织的时候，你会想起你奶奶吗？

宝拉：会。

罗琳：是吗？那对你来说是什么感觉？

宝拉：这感觉很美好。

罗琳：宝拉，什么让你觉得这很美好？

宝拉：就是……就是她，她喜欢我做钩织这件事。我觉得这很不错。

罗琳：因为这是她教你的，然后她看着你学着织。

宝拉：她看着我做钩织。

罗琳：我们谈论过一些你未来孙子孙女的事，而且你希望他们也能学钩织。

赠予遗产

在罗琳所问的问题中存在着一些隐含的假设。一个是宝拉仍旧有东西可以教给她的女儿（在这里就是如何做钩织）。因此，宝拉的身份认同并不是由她的痛苦归纳而成。她不止一个患者（如字面意思，一个受苦的人），而且还是一个能带着主动力量向他人诉说的人（一个有所行动并能施予他人恩惠的人）。但是，有关如何钩织的知识以及隐含其中的她的身份认同都不只属于她个人。它是由罗琳的问题构成的，是世代传承下来的遗产的一个方面——从玛丽到她的孙女，宝拉，然后是宝拉的女儿，梅根，再到未来的孙子孙女。在此对舒适感的追寻已经逐渐成为一种通过几代人传承下来自觉的技能，这其中有一些有形的事物，它们在宝拉制作的毯子和其他物品间传递。这其中所蕴含的时间是一种永恒的存在，它们有着永恒的故事线。宝拉被含蓄地邀请通过参与这条故事线来获得慰藉。因此她被邀请面对死亡，不是通过强调她像拥有财产一样拥有她的生命，而是通过她对比自己更重要的事物的意识——在案例中是由一项特殊技能定义的母系。她自己的死亡与其说是她对财产所有权的终结，不如说是一个正在进行的多代叙事中的情节事件。罗琳试图扩展这个叙事。

罗琳：如果他们（梅根和她的孩子们）也会去做钩织，这会如何将他们与你联系起来，你对此有什么感觉？

宝拉：我想它会通过某种无法显露的意义把他们和我联系起来……没有它，他们不会拿起钩针编织。

罗琳：我在想在遥远的未来的某个地方，如果他们做钩织，让我们来谈谈他们学习如何掌握这些技能，就像你曾经教梅根学习一样，你愿意听到他们在钩织时讲的关于你的故事吗？

宝拉：是的，我并不介意。

罗琳：有什么特别的吗？你想让他们知道你是谁，你在生活中做了些什么？

宝拉：没什么特别的，只是……（笑声）

梅根：我觉得你太谦虚了。你知道，对我来说最棒的也是我想让他们知道的事情之一就是你是多么有耐心、善良和贴心，还有你这么随和。

宝拉：这该由其他人来说。

罗琳：那要是梅根讲了这个故事会怎么样？

宝拉：那也没关系。（梅根笑了。）

罗琳：你不会介意的。

梅根：我明白了！你不会讲你自己的故事，“我太棒了，因为……”

罗琳：因为那是在自夸，不是吗？

宝拉：是的。

梅根：而且她很谦逊。但我的意思是，我只是长大了，每当我与众不同的时候，或者我想染发时，或者我……

宝拉：我允许你这么做。

梅根：你允许我。你希望我成为我自己。

宝拉：对。

梅根：而有些父母则非常严格和有控制欲，所以我想他们的孩子会去做也想要做更多的坏事。

宝拉：是的。

梅根：但你从来不喜欢那样。我说你有圣人般的耐心，你真的如此。
(宝拉在微笑。)

罗琳：她这么说可以吗？

宝拉：可以。

罗琳：你有时会在自己身上看到这点吗？

宝拉：会。

罗琳：好的。我猜在过去的几年里，你的耐心已经受到了考验。(宝拉笑着并表示同意。)

在这里，钩织的实践与对话的分享结合在一起，这样便能叙述出许多故事。这种讲故事的方式是通过对一些育儿故事的影射来实现的。因为宝拉的表述不是很清晰，所以这些故事的讲述需要由她的女儿来负责。谦卑和癌症都使梅根更容易讲述这些故事，因此，它们就像钩织的技巧一样，在世世代代间共享。然而，从她的笑容中可以很明显地看出，宝拉很欣赏那些能体现出她养育孩子的品质的故事。此刻，宝拉和梅根正在分享几年前的回忆，从某种意义上讲，在对话中重生，在对话中重建关系，在对话中重构。和他们一起交流，一些其他的東西也在重构。这就是家庭成员的感觉，这也是一个在死亡面前可能令人安慰的方面。言下之意是，死亡并非要单独面对，而是要在家庭关系的背景下来面对。

遗赠个人品质

然而，在更进一步之前，让我们承认一种必然的偏见。这种偏见是强调生命活力感而非病态感的态度。我们正在寻求能够促进一种可能性的反应，而不是默许痛苦和悲惨的死亡状况。因此，所谓的“预感悲伤”，并不仅仅是将悲伤的痛苦吸收掉以免后来经历过如此强烈的痛苦的时期。这是一个有着独特的生存可能性的时期，也是一个在可能发生的关系交流中寻求美的时期。那么，这种背景下的治疗可能就是寻找美丽的虚拟时刻并实现它们。

在与宝拉的谈话中，这样的一个时刻是由她的女儿梅根发起的。

梅根：但这太奇怪了。说实话，我的朋友更多抱怨一些像跑步受伤这样的小事。我抱怨跑步受伤比她抱怨她的生活更多。不是说你不能抱怨，你只

是通常不抱怨。如果她这么做了，那是暂时的——在很小的事情上。但这不是你所期望的，也不是我所期望的。

罗琳：宝拉，那你会怎么解释呢？

梅根：我不知道。

梅根：你认为这是你基本气质的一部分还是你学到的东西？

宝拉：我认为这是我基本气质的一部分。

罗琳：嗯，你有没有想过把人拖走然后打他一顿。（宝拉摇头。）

罗琳：没有？你有没有想过要咬人？

宝拉：没有。（微笑。）

罗琳：所以这对你的养育孩子有帮助吗？

宝拉：我可以这么说，是的。

罗琳：那你在生活中如何面对障碍……比如癌症？

宝拉：嗯……

罗琳：好的。所以耐心是你一辈子的朋友。

宝拉：是的。

罗琳可能对家族历史的这些时刻感到好奇，但她没必要知道宝拉和梅根所指的是什么。毫无疑问，家庭生活的许多实例都在这里瓦解成为一个单独的参照点。正如德勒兹所暗示的那样，在由永恒所激活的思维模式中，过去和现在都会瓦解成一条线。未来也是这条线的一部分，因为她们是在考虑到宝拉未来的孙辈的情况下谈论她的个人品质，孙辈们可能通过了解这些性格优势来了解她。明白一个人仍然是家庭的未来的一部分，一个人的个人品质可能不会葬入坟墓，永远消逝，这也使得人们更容易面对死亡的到来。在这一部分的最后一次交流中，罗琳邀请宝拉把她在生活和养育孩子的过程中以及最近与癌症斗争中所展现出的耐心联系起来。仿佛耐心被召唤到了她身边，它应当被当作一种资源，帮助她对抗癌症和接受治疗。

接下来，耐心就像钩织一样被对待。宝拉的个人品质，就像她的实用技能一样，是代代相传的。

罗琳：在你的直系亲属中有没有其他人，比如你的父母或者你的奶奶，帮助你养成了现在的耐心？

宝拉：我想这种耐心来自我奶奶。

梅根：你奶奶玛丽？

宝拉：对。

罗琳：她是个耐心的女人？

宝拉：她非常有耐心。

罗琳：所以你是怎么注意到她的耐心的？

宝拉：我只是注意到发生了很多事，而她对这些事的看法对我很有帮助。非常有帮助。

罗琳：所以她也是一个能使问题迎刃而解的女人吗？

宝拉：是。

罗琳：这像不像宝拉？宝拉是个在生活中能使问题迎刃而解的女人，你觉得呢？

宝拉：我觉得没错。（笑。）

这里我们该注意两件事。第一，一种家庭成员的代际意识被建构起来了。因此，宝拉再次被邀请将自己视为比她个人更重要的事物的一部分。第二，个人价值观和性格被视为可以传承的遗产，而不是与一个人一起死去的事物。隐含地，宝拉被邀请将对代际路线的贡献视作过去，也视作未来。死亡不必然阻止这种遗产的传承，特别是因为她怀孕的女儿正在听这段对话。从这个角度来看，她生命的意义并非都与她一起走向坟墓。通过这条正在发展的故事线，它继续引起后代的共鸣。很多人觉得这很令人欣慰。

实现生命力，抵抗死亡

在福柯死后出版的《福柯》一书中，吉尔·德勒兹（1988）对米歇尔·福柯的死做了如下评论。

我们甚至不能说死亡将生命转化为命运，转化为“不可分割的和决定性的”事物，而是死亡变得成倍增加和分化，以赋予生命特殊的特征和由此而来的真理，即生命源于抵抗死亡。（p.95）

让我们好好想想的含义。这是一种措辞谨慎的表达，传达了与死亡相关的后结构主义思想的某些方面。请注意他反对死亡是一个单一事件的观点。按照德勒兹的说法，这是一个多重事件。欣赏这种多重性需要我们寻找细微的差别，每个人的经历都是不同的，而普适的方法无法捕捉到特定时刻的感觉。因此，罗琳并没有试图在宝拉的经历中孤立看待她即将死亡的事实，而是将它作为世代相传的一部分在多条生死线上构建它。

请注意，在德勒兹的术语中，死亡并不代表让生活富有意义的单一“命运”的最后时刻。相反，他认为，就像任何事一样，死亡可以通过多种方式被分解。即使我们能够分离出单独的一帧来表示死亡的时刻，这一帧实际上也是一幅感人的画面的一部分。生活的戏剧性与其说是一张快照，不如说是一部电影，它可以用不同的方式拼接而成。当我们用不同的方式拆分一个人的生活时，当我们编辑和设置场景时，我们就创造了不同的含义。在某人去世后，与此人活着时相比，情况也同样如此。

德勒兹更进了一步并且指出，这种不同的含义“赋予”了生命某种东西。它们增强了生活的活力。我们现在有了一个悖论，关乎生命终结的死亡，在改善生命方面发挥着重要作用。最后一个短语也很重要，许多应对死亡和悲伤的方法敦促我们接受死亡的终结性，德勒兹则建议我们抵抗死亡，这样做将使我们能够窥见更多关于生命的真相。因此，抵抗死亡是肯定生命所必需的。

“抵抗死亡”这个词是德勒兹从开拓性的启蒙生物学家玛丽·弗朗索瓦·泽维尔·比切特的话中引用而来的，此人于1802年去世。比切特（1923）因对生命的如下定义而闻名，“生命是指抵抗死亡的功能的总和”（p. 10）。比切特是一位科学家，她相信生命归功于一个至关重要的原理，这一原理后来被称为活力。这一思想的悠久历史可追溯到古代哲学，并且它是斯多葛思想的一部分。在如今，生机论被广泛质疑，但德勒兹保留了其中的一些元素。我们对这本书的兴趣在于，与那些遭遇亲人逝世以及自身面临死亡的人的对话怎样能以一种肯定生命的方式进行。用德勒兹的话来

说，抵抗死亡必然意味着抵制“思想的教条主义形象”（Deleuze, 1994, p. 129），抵制被认为是理所当然的话语，抵制将死亡的意义传递给我们的主流故事。

代际遗产

在与宝拉的对话中，代际路线在下一部分中又增加了一项内容。梅根开始了这段对话，而宝拉这次能够更有说服力地讲话，直到她遇到一些记忆的缺失。

梅根：让我们退回去把事情弄清楚。你的母亲有一段时间是单身妈妈。

宝拉：我的妈妈就是那种类型，她有一栋两层楼高的房子，里面有小方形的窗户。我记得她会把手网上的网取下来，每家窗户上都有网。她会用手洗网，用晾衣绳把它晾干，熨烫，她必须得熨烫。她会熨烫所有东西，做完一件事再去完成另外一件。

梅根：而且她有工作。

罗琳：她工作吗？

宝拉：一周工作40小时。

罗琳：宝拉，她是做哪种工作的呢？

宝拉：实际上这挺好笑的，她在一个保龄球馆工作，做三明治。她在费尔迈尔工作……（停顿）我记得。

罗琳：回想到这些地方就很难了，不是吗？（宝拉点头。）就像你觉得它就在那里但是却够不到。

宝拉：对，好吧。但是，她在费尔迈尔工作，是费尔迈尔吗？我想想，我不记得名字了。她想做男性的工作，因为她想得到男性的工资。她就是这样，而且她得到了那份工作。

梅根：她这样做了吗？（宝拉在擦眼泪。）当时没发生那样的事。

宝拉：当时没发生。老板指着冰箱门说，你不可能打开它！而她说，我能，而且她做到了。

罗琳：所以，你也来自这一支源远流长的母系血统，她们耐心、精力充沛而且能把事情处理好。

宝拉：是的。

罗琳：所以你是怎么看到你女儿的那些品质的？

宝拉：我从梅根身上看到那些是因为梅根倾向于不轻言放弃并承担一切，她为每件事而努力。

罗琳：她对学校里的孩子一定很好，对吧？

宝拉：我能想象得到。因为从我过去几个月所听到的，她的孩子们很爱她。

罗琳：你认为在生活中，就她和她家人以及和她丈夫的关系而言，愿意作为领导者并为了正确的事情挺身而出这样相同的品质怎样帮助了她？

宝拉：我认为这能帮到她，或者说确实帮到了她，因此她得到了不同的观点。

罗琳：如果她把那些故事讲给你未来的孙辈们，他们一起闲逛和做钩织，然后她在讲他们的奶奶是一位谦逊、富有耐心的女性的故事，他们也会听到你是一个多么善于处理事情的女性的故事吗？

宝拉：我想会的，对。

抵制死亡在这里与抵制工作场所狭隘的性别规范是一致的。宝拉为她的母亲反对重男轻女的立场而感到自豪。她自豪地认为自己是包括她的女儿在内的母系的一部分。这一次，权力关系链被编织（或者可能是钩织）到代际脉络中。此外，死亡的迫近可以说是为宝拉和梅根对何为重要的理解赋予了额外的东西（正如德勒兹建议的那样）。我们认为，在这个时候的咨询是有价值的，因为它确实给一个人的生命带来了额外的东西，而熟练而富有同情心的咨询实际上利用了死亡的迫切性来增强它所给予的东西的生动性。当罗琳要求她将这一遗产延伸到她女儿的生活中时，它又得到了加强。她们两人现在都可以分享这份遗产了：对宝拉而言，她知道对她来说重要的事物还将继续存在；对梅根而言，她知道自己的所作所为将永远与她的母亲联系在一

起，死亡不会将她与之分开。未来与未出生的孙辈们的谈话也预示着，宝拉得到了超越自身死亡的生命的暗示。

随后谈话回到了宝拉去世前的生活。

加入人生会员俱乐部

罗琳：我刚刚在想我们能为你做些什么准备，而且我在思考我们怎么能用一种你喜欢的方式来支持你。你曾经想过这些吗？

宝拉：我还真没考虑这些。嗯……我想我只是……人们围在我的床边……（笑）我不知道。

罗琳：你喜欢人们陪着你？

宝拉：是的。

梅根：即便她待在医院，总共待了3周，那里也有人24小时陪着她。大多数时候是爸爸，爸爸陪着你，他几乎每晚都待在那。

宝拉：哦。

罗琳：所以你让人们彻夜陪着你来确保你得到你应得的爱。

宝拉：我必须如此。

罗琳：所以那是对你来说依然很重要的事。

宝拉：是的。

罗琳：将来，如果你身处这样一种情境，你没法讲述你的故事，你想让梅根如何与你保持亲近？

宝拉：嗯……别被我的故事吓到了。我想那些故事大多都有些幽默的地方。我仍然认为幽默是最好的良药。

梅根：这就是你和爸爸结婚的原因。

宝拉：对。

梅根：因为不论你想不想，你每天都能得到它（笑）。（宝拉笑。）

罗琳：你结婚多少年了？有50年了吗？

宝拉：大概45年了。

罗琳：所以你可能听到一两个重复的笑话，对吧？

宝拉：对，但他总会对它们稍做改动。他非常聪明。从某种意义上说，我认为那是他的缺点。而且他很诚实，我认为这不是一个糟糕的品质。

罗琳：对。所以在你看来，你曾是梅根的母亲，这对她来说意味着什么？

宝拉：嗯……我不知道。我曾是她母亲？

罗琳：对。你会认为对梅根来说你曾是她的母亲是一件好事吗？

宝拉：会。因为我知道有太多的母亲，我想，天哪，如果梅根还有一位母亲，她肯定没啥机会了。她们都不是好人，但这是我的想法。

梅根：我想如果我有一个另外的妈妈的话，我可以选择第一个结婚的人。但我认为直到我老了，直到我找到自己要寻找的，我才会去，也才想去这么做，因为我知道你多么爱我，而且你这么体贴，这么有耐心，还有所有那些事。

罗琳：为什么那对她来说是最好的？

宝拉：因为我认为如果她太早要孩子，她不会，她不会像她现在那样学到很多东西。

梅根：我不会成为我孩子出生时那样的妈妈。

罗琳：梅根出生时你多大？

宝拉：25岁。

罗琳：那你儿子呢？他们年龄差多少？

梅根：差8岁。

罗琳：那你希望他在故事里如何让你与他保持亲近？对他来说了解自己母亲的哪些方面是重要的？

宝拉：嗯……我想格伦，在某种程度上格伦与我更接近，因为他说话不多。而我实际上也说得不多。所以我认为我们有种很接近的联结。

罗琳：他是无言的？

宝拉：无言的，没错。

罗琳：所以对他来说，你认为继续注意到那种联结是否重要？

宝拉：是。

罗琳：宝拉，你肯定会担心他。

宝拉：没错。

罗琳：有没有什么你让梅根做的帮助维持你记忆以及让你与格伦的联结更紧密的事呢？

宝拉：嗯……只是，我不知道，她或者他会怎么谈论我。

罗琳：那会很重要吗？

梅根：得有点幽默。

宝拉：没错，故事里要带点幽默。

梅根：嗯，内森做了个承诺来确保我们始终关注格伦。

宝拉：很好。

梅根：这是完全不同的，但就像我们将永远照顾他的（内森的）兄弟。他将是我们的责任并且有时和我们住在一起。所以对于格伦，我们总是会确保他有一席之地。而且你知道，我们经常去看他，下周他就会来这里。

近年来，人们对于持续性联结的痛苦文献产生了浓厚的兴趣。接下来有一段对话，它在宝拉去世前实现了这些联结，希望这将在人们去世后继续被铭记。罗琳继续和宝拉交谈，不将宝拉作为一个即将面临死亡的个体，而是作为一个家庭网络的成员，这一网络也许能在她去世前支持她并且在她死后重新定义她的会员身份。她的死亡这一生理事件将影响许多人——她的女儿、丈夫、儿子、女婿，以及未来的孙辈，更别提无数其他人了。这并非一个孤独的事件，对此的假设是当人们与彼此紧密相处时，他们能更勇敢地面对死亡。当死亡临近时，它所赐予的一件事就是这种对话的紧迫性。死亡的存在可以使人们更加接近，并使人们能够说出重要的事情，否则这可能会被推迟到不知何时。

这种特殊交换的另一个例子发生在下一部分中。

罗琳：梅根，我问你的妈妈对她来说作为你的母亲意味着什么。对你来说呢？将宝拉作为你的母亲对你来说意味着什么？

梅根：这是我人生中最美好的事。同样地，爸爸也的确是一位优秀的父亲，而且他爱我，他也很风趣，还有很多优点，但有时他可能难以捉摸。妈妈就能让人看透。当我从学校回家时她总在那里。总是有你可以依靠的人和你真正关心的人。然而其他的父母，他们会问你今天过得怎么样，但他们只是出于义务，他们并没有真正在听。在我的一生中，即便作为一个中学的孩子，我也可以讲一些事，这些事我知道她不一定感兴趣，但她会走进我的世界并且想要了解它们。她也会提问，而且我们会坐在桌前讨论好几个小时。

宝拉：两三个小时。

梅根：那是关于那些东西，你知道我现在是一名中学咨询师，我想这与我的学生不同。但他们谈论这些事，而我想，天哪，那没什么大不了的。而且我真的需要全神贯注于此并且保持注意。这对他们来说很重要。妈妈曾经就在那里。她没有试图装着感兴趣或者问那些问题，她真的关注这些。我在全世界都不可能找一个更好的妈妈了。

宝拉：嗯。

梅根：她像我最好的朋友。

罗琳：所以你会保持这种和她的联结，从现在直到永远都尊敬她吗？

梅根：当然，她是我每天所作所为的一部分，也是我如何度过人生的一部分。你知道，直到今天的这次对话我才深刻地意识到这种联结可以追溯到你母亲和你祖母的玛丽。而且我告诉过你，我们也想给自己孩子取名叫玛丽。但是，你知道，我将一直尊重她，通过努力成为……如果我能做到我妈妈的一半，我就将是个了不起的女人。通过记住那样的耐心，那样的和善和那样的联结。

罗琳：所以当你听到梅根谈论做你孩子的事时会是怎么样的？你感觉怎么样？

宝拉：我希望每个孩子都被这样养育。

梅根：每个孩子都值得被这样养育，但并不是每个孩子都如此。

宝拉：确实如此。

罗琳：但你做到了。

宝拉：对。梅根做得很好，我确信并非所有事情都是完美的。但是毕竟……如果我回望过去，如果我只是回顾此生，我细细地看它，它非常非常好。

罗琳：总体的回顾是一次不错的回顾吗？当你回望过去时你看到了美好的事物，而这包括你的孩子吗？

宝拉：是的，绝对如此。

罗琳：它包括你的祖母、你的母亲，还有钩织？

宝拉：我的一生，没错。

罗琳：当你回顾他们时，我同样在想我们未来会怎样看他们。我们如何能让那些依旧存在，当你不在时我们能否依旧让那些存在，从而让你以一种神奇的方式来到这里，如果这有意义的话？

宝拉：嗯。

罗琳：我在想如果梅根对你的人生进行了那样的回顾，她对此会有什么感觉。

宝拉：我想这会帮到她，而不是试图掩盖它，你知道，就像忽视它。

梅根：的确如此。

罗琳：一个重要的区别，好的。

宝拉：对，而且这并不意味着我每时每刻都要被挂在嘴边，因为那会使我感到神经质。

罗琳：好的。所以那里很舒适。那帮助你去更好面对你在治疗中必须面对的了吗？

宝拉：那是我感到我无论如何必须去面对的事，所以它好不好有什么关系呢……？它总要发生。

罗琳：（对着梅根）我在想你妈妈对你的教育多大程度上贯穿了你的一生——关于耐心，关于钩织，关于如何做一名倡导者以及如何应对障碍。而且我在想她对死亡前景的态度是否也是她教你的事情之一？

梅根：是的，它一直是我最大的恐惧，失去我关心的人。即使我们结婚还没有一年，我已经在思考失去内森。而且我告诉他，我要先走。

罗琳：显然，这是有规定的（笑）。

梅根：自从我16岁甚至更小的时候，我也不知道为什么，整件事让我都很难过，但是不做其他任何事，只是凭借你所拥有的去做你自己，给了我力量。我记得你第一次被确诊时，我难过了两周，即使是去商店买生活用品都很困难，或是让自己去跑个步都很艰难……但你适应了。之后我开始看到所有积极的东西。我想我从你身上学到的就是你不沉溺于……

宝拉：你不能改变的事。

梅根：是的。你看看你所拥有的所有东西，而这一切我们已经拥有的就像一份礼物。有你在这里，和我们住在一起，是一份如此大的礼物。

宝拉：对。

梅根：我从未想过我有朝一日能做到，但因为你我做到了，而且这是我曾想过的一件事。你知道，我没有把它塞到一边，我能工作，我能成为内森的妻子，我能做所有那些事，而这归功于你的榜样。如果我不是你的女儿，我不认为我会做得这么好。

宝拉：哦，很高兴听到你这么说。

梅根：这是真的，这是事实。

罗琳：即便当你觉得自己记不住事了，或者你感觉自己现在不一样了，因为你的行动力受到了影响……你是否意识到了自己仍然在教给女儿这么多？

宝拉：嗯，我真的没想过。你知道，我只是……

罗琳：你只是去做。

宝拉：只是去做，没错。

罗琳：有趣的是，你只是继续教学并坚持养育子女，对吧，即使要面对艰难险阻？

宝拉：对。如果我……看到它再次消失，我觉得我的能量不会那么低。

罗琳：当思绪来来去去，那对你来说是什么感觉？

宝拉：嗯，就像我在想一些事，然后突然间我又回过头思考它，它就已经消失了。

罗琳：它已经溜到了其他地方？

宝拉：对，而且我找不到它在哪儿。

罗琳：这已经持续了一段时间了，对吧？（宝拉点头。）那个想法还会回来并且重新出现吗，还是就这样溜走了？

宝拉：嗯，那个想法之后会回来，第二天或者……

罗琳：你曾把它们写下来过吗？

宝拉：是的，我写过。

罗琳：那有帮助吗？

宝拉：有，但只有在想法足够重要时才有帮助。

罗琳：同样地，我听到你告诉我们，重要的是能有人陪伴你。

宝拉：对。

罗琳：这是最重要的部分之一，所以你不必独自完成整个过程。

宝拉：是的。

请注意罗琳是如何做到并无避讳地提及死亡和疾病的，她也没有只关注生命中的积极的事。她在对话中对这些事的态度是中立的，而非苛刻的。她谈到了“整个过程”，谈到了“即将到来的死亡”，提到了宝拉不在这儿的可能，而且唤起了宝拉的未来，在这个未来中宝拉可能“处在一个位置上，在那里代替你讲述你已无法讲述的故事”。宝拉被邀请在令人感到安慰和振奋的背景下谈论这些事，而无须对问题如何提出采取直率或粗鲁的态度。

生命因脆弱而美丽

让我们回过头来思考死亡可能实际上成为一个多元的而非单一的事件。现代主义科学通过将其与心跳的停止或脑干活动停止的那一刻联系起来，来确定死亡的单一时间。它在电影里通常通过心脏监视器的扁平线来表现。然而，身体器官并非都是同时失效的。例如，在死亡的术语中，当需要呼吸机的帮助来维持生命时，我们会听到一些人被描述为“脑死亡”，而这并不少见。例如，宝拉的记忆让她记不起事情，这意味着其他人有时必须为她承担这一功能。

此外，即使死亡的时刻确定了，通过一系列进一步的事件使死亡的意义产生的过程也还在继续（尸检、葬礼、追悼会、报纸悼词、验尸官调查、宣读遗嘱、谋杀审判等）。在与梅根和罗琳的对话中，宝拉参与到了其中一些方式中，她的生活将继续与她家庭的生活紧密相连。宝拉可以窥见她仍旧占有一席之地的未来。

每件事，包括我们所看到的对话，都存在为死亡这一事件的意义增添些东西的可能。它们中的每一个都在关于生与死的真相的光景中提供了另一个片段。它们中的每一个都有可能提高临终者或逝者在幸存者心目中的生命力。因此，死亡的人的生命可以说在我们对他们的记忆中是永存的。一个临终者的生命可能会继续以特定的方式发展，而这取决于我们记得什么。因此，认为还将获得新的意义的生命和人际关系在死亡的特定时刻并不一定完整并不是不合理的，它们的意义可以继续增加。

在另一种意义上，我们也相信死亡可能会产生多重性。哲学家托德·梅在他（2009）关于死亡的著作中探讨了这意义。梅认为，人的生命是由对死亡的确定性和必然性的认识决定的，也是由它可能发生的确切时间的不确定性决定的。这些认识贯穿我们的一生。他没有坚持认为其他动物可能没有或可能不会进化出类似的知识，尽管许多动物似乎是在没有这种知识的情况下生活的。它们可能会悲伤，但它们并不知道死亡是永恒的伴侣。

托德·梅接着指出，对生活的脆弱性以及悬在我们头上的达摩克利斯之剑的认识是如何促成了我们对生活的艰辛和紧迫的感知。这加深了我们对彼此的成就和计划的重要性的认识。我们在宝拉和女儿及罗琳的对话中看到了这一点。它的重点是让生命变得更更有价值，而不是面对它的毁灭。甚至是像钩针编织之类的东西也具有精神意义，因为它在生命的旋涡中融入了一个耐

心和平静的故事。正如托德·梅所说的，因为生命是脆弱的，所以“我们照顾它，我们呵护它，我们关心它的方式使我们不会是脆弱的”（p. 85）。因此，他提出了“一个人如何过脆弱的生活”的问题（p. 87）。

他的回答是一个伦理问题，因为它解决了如何过好的生活、满意的生活、有价值的生命的问题。托德·梅认为，生活在对生命脆弱性的认识中，可以帮助我们做出通向这样一种生活的选择。与死亡可能随时到来的认识共生，强化了我们所拥有的时间的宝贵。而且梅认为，这给我们留下了选择的需要。他说，“死亡是一个人人生的悲剧和美好的本源”（p. 113）。如果没有我们所珍惜的那些时刻的美丽，那么失去它们也就不会有任何的悲剧感。如果没有一个悲剧式的结局，我们就无法欣赏这些时刻的美丽。也许这就是为什么一些面临最终诊断的人报告说对生活充满了热情。死亡给了我们脆弱性这一礼物，而对它的理解使我们能够将自己的生命塑造成值得过的生活。

这是狄奥尼修斯送给达摩克利斯的礼物。同时，这是一种致命的威胁，也是一种如何使生活的选择变得更加重要的知识。如果我们生活在对生命脆弱性的日常认识中，那么我们可能会被感动得问自己，在任何时候，什么是最重要的，什么是最有价值的，什么是最有意义的，而我们也更有可能选择那些东西。正因为如此，生命的脆弱性才是美丽和目标之母。

当然，这是一个悖论。但正如托德·梅所示，它不必是一个矛盾。在吉尔·德勒兹的术语中，它被更好地描述为死亡意义的“加倍”。迈克尔·怀特在他对“话外之音”（2000）的描述中表达了类似的悖论或加倍的感觉。这是一种使意义得到转变的倾听方式。例如，怀特谈论过一个正在经历绝望的人，他建议问这个人他们可能对什么感到绝望。这样一个问题推翻了这一意义。要回答这个问题，我们必须认识到，绝望的经历必须存在于与同一个人其他时候可能拥抱的希望形成的隐含的对比中。这个问题探讨了这些希望，而不是沉溺于绝望之中。它开辟了一条最初并不明显的调查线，但它并不是一个不和谐的分歧。它实际上源于讲话者刚才所说的内容。

从生命脆弱性这一角度来思考死亡，并利用这种脆弱感来锐化某人发现的有意义的东西，同样使意义得到了转变。它强调了生命的丰富的可能性，它肯定了生命的活力，而不是死亡的悲剧。正如德勒兹所说，正是这种分化开启了多重感。死亡的意义不再仅仅限于它的悲剧性。它也让我们看到了美

丽和珍贵的东西。我们猜测这就是德勒兹在他声称死亡“赐予”生命某些东西时所暗示的。

这一观点对哀伤咨询的意义在于它引出了一些不同的咨询路线。对于那些即将面临死亡的人以及那些为亲人的逝世感到悲痛的人，我们的主张是，在每个特定的案例中，仅仅是找到死亡能赐予生命什么都是具有治疗效果的。我们不应该这样直言不讳地问人们：“死亡给你的生活带来了什么？”问这样一个问题是错误的。然而，我们可以倾听和探究在死亡即将来临或死亡之后，独特的哀伤对话也许会出现的特别的可能。宝拉关注的焦点是，对她来说重要的事情是如何继续对她的子孙后代产生影响的。将个人的身份认同这一关系交换的产物而非内在本质作为关注的焦点，我们也许会在某人去世前问他：“此时此刻，作为朋友或是家人，说什么或者做什么对你来说是重要的？”正如艾拉·毕奥格（1997）所说的那样，一个人必须承认爱和罪过，或是请求宽恕才能好好死去，我们不认为对于在这个时刻要交流什么有普适性的良方。事实上，刚才提到的问题可能常常是多余的。也许更有用的做法是倾听人们彼此间的谈话，并提出赞赏或精心的问题，以增强这一刻的美。

在某人死后，关系发生了明显的转变。逝者的声音可能会继续回响，但如果没有生者的帮助，这个人就无法进一步增加谈话内容。这种关系的责任主要转移到失去亲人的人身上。在这样的情况下，死亡又能怎样赋予生命某种东西呢？这个问题的答案可能有很大差别。然而，一个明智的咨询师会在头脑中思考这样一个问题，并将继续寻找存在于死亡的痛苦和不快中的美好。在这种时候，紧迫感和脆弱意识的结合可能会促成熠熠生辉的美丽时刻。

本章的末尾凸显了将结束我们想在本书中强调的重点，但我们仍然要把这些观点结合起来，并再次重申它们，这也是最后一章的目的所在。

第9章 重新点燃希望

在本书的这个章节，我们需要回顾我们之前已经讲到过的那些主题，并进一步去落实他们最终的目标。这个章节的标题从一开始也说明了这个意图。当弗洛伊德在1917年出版《哀伤与抑郁》时，就提到了要将哀伤从那时被称为抑郁症而现在更多指的是抑郁情绪当中分离出来。这样做的原因大概是因为哀伤非常容易被误认为是抑郁症。在当下，我们可以看到围绕着DSM-5人们展开了反复讨论，哀伤最终被从抑郁的主要症状中移除，就其反映出来的结果来看，或许现在将哀伤与抑郁症区分仍然是我们需要做的功课。抛开标签作用不提，在某种程度上，如果生活丧失了真实感和价值感，那人们确实很可能陷入悲痛。

心理咨询中最常见的回应是帮助人们接受“现实”，希望这个现实会“成为常态”（如弗洛伊德所说），并尝试使来访者回归到那种能够充分发挥自身作用、具有生产力的公民身份。人们一直祈求答案的问题是：“应该接受哪种现实？”这是一个复杂的问题，在弗洛伊德的时代几乎无人看到，但现在除非你故意视之不见，才会意识不到。通过概率的计算是否证实了研究的真实性？是传统道德所阐释的责任的现实，还是德勒兹在托德·梅（Todd May, 2005）的问题“一个人如何生活”中所追求的虚拟现实？这些都是认识论的问题，我们已经在本书前几章探讨过了，但在考虑我们最终的目的论述时，这些问题又回来了。

在我们看来，让丧亲者接受死亡的现实，是一种对理性实在论的附庸，然后按照另外一种脉络继续生活，很多人都意识到了，这是一种尴尬和笨拙的做法，将人们的经历体验硬塞入了一个预先设定的模型。我们甚至担心，这有时会加剧人们正在经历的痛苦，并且怀疑坚持这种处理方式是不是必要的。接下来要应对的死亡挑战是列举出一种不同的解决方法。这就是我们在这本书中所要实现的目标。

我们认为，要解决这一挑战，咨询师必须（从现在使用的竞争性版本中）选择一个更加贴近生活现实的版本，并将其体现在他们的实践中。我们的希望是，在人们经历的许多种形式的悲痛中，有可能找到一些充满活力的时刻，和对一些宝贵价值的肯定。例如，乔治·伯南诺（2009）的研究发

现，失去亲人的人不仅仅会感到无法缓解的悲伤，他们也能有经历喜悦和笑声的时候。这样的时刻是真实存在的。他们充满活力，而且让生活变得有价值。寻找这样的时刻并把它们带到阳光下的任务，需要基于我们咨询师提出的一些问题，这些问题集中于怎么去挖掘以产生一些新的、细致入微的现实，而不仅仅是接受已有的现实。

什么是希望

在寻求一种以希望的表达为基础的治疗方法时，我们意识到有必要把希望与乐观区分开来。哈维尔（1993）声称希望和乐观不可同一而论，从而明确区分了希望和乐观。哈维尔说，乐观主义者相信一切都会好起来；而希望主义者则是相信某件事不管其结果是否尽如人意，它总是有意义的。哈维尔的主张与后现代主义的转变是一致的，即从接受既定的现实，转向赋予事物尚未确定的意义。我们相信，这可以开启我们在面对死亡时仍然感受到活力，甚至是看到美丽时刻的体验。死亡的故事通常是那些爱人去世后幸存下来的人所经历的，这是事情“结果不太好”的一个例子。因此，希望并不在于死亡的真实情况中，而存在于人们如何理解这个事件的意义。这种陈述提示我们需要在什么地方抛出我们的一大堆问题，我们要使这些问题关注于意义如何产生，而不是努力使来访者接受亲人已经去世这个事实。

然而，并不是任何意义都可以起到我们想要的作用。如果想要变得充满希望，就必须选择那些在某些严峻的挑战面前依然能够坚持存在的意义。“坚持”也不是指稍纵即逝的情绪，而是指那些锚定于个人价值观和所归属团体的行动。仅仅去寻找幸福是不足够的，因为支撑人们度过困境的东西比这更丰富、更复杂。

某些人身上本来也没有希望。所以“有希望的人”这种说法毫无意义，好像有些人拥有产生希望的必要基因，而有些人没有一样。就像其他个人品质（抗压性、爱心、谨慎等），依赖于本质的解释是错误的，因为这些品质产生于人与人之间交互的关系，而非源自个人的内心。希望不是一种可以积累的商品，尽管一些现代资本主义形式已经试图将这些个人品质转化为私有财产，并尝试将它们与创业项目联系起来（Lazzarato, 2014）。希望更像是故事的副产品，我们被故事所统治，或者我们通过故事统治我们自己。

因此，更准确的说法是，把希望当作人们所做的事来谈，而不是把希望当作他们本身。正如凯斯·温加顿（2010）所解释的那样，最好把希望看作动词而不是名词。如果希望是在一个叙事框架内产生的，那么对咨询师来说，挑战在于增加失去亲人的人接触这个故事的可能性。这需要通过一种持续不断的询问来实现。这种询问要求那些悲伤的人去体会经验的意义，而且不要孤立地去做，而要在帮助行动成长的肥沃的关系土壤中去。

打破单一的个人焦点也会使希望充满活力。如果我们能做到拥有希望，那么我们也能帮助其他人拥有希望（Weingarten, 2010），而不仅仅是我们自己拥有。因此，让失去亲人的人想象一下逝者可能会说些什么的询问操作就是很有道理的了。对这类问题的回答让意义显现的声音增大了一倍，因为被询问者是以他或她自己的身份说话的，但在回答中却也会融入了逝者的声音。从这个意义上说，逝者以一种崭新的方式重新活了过来，因为在其他人说他曾经说过的话时，他又被人们听到了。温加顿称这是替代性的希望。因此，通过接触别人身上的希望，并把它融入自己身上，来产生一种希望感，这是很常见的。

雕琢哀伤技艺的基本假设

最后，让我们来看一段对话，罗琳在对话中展示了哀伤咨询的做法。我们将用它来突出阐释本书不同章节已经强调的假设和实践。这是一段发生在一位女士身上的对话，她的丈夫多年前去世了。从对话中可以看出，她是如何让他的故事继续为她自己和他们的儿子流传下去的。

假设1

悲伤是一种关系体验。它是在人与人之间的关系中体验到的，并且总是至少有两个人参与其中。因此，哀伤咨询谈话应该从介绍开始。下面的例子表明，除了南希之外，还有其他人可能成为对话的参与者。比如说她谈到的那些了解她已故丈夫的故事的人。

罗琳：南希，我想从你的丈夫是一个怎样的人开始，你能否把他介绍给我们，作为一个起始点呢？

南希：当然可以。他的名字嘛，我喜欢你说的“介绍他”因为他还在。罗伯特是我丈夫的名字，是我已故的丈夫的名字，他去世时49岁，离他50岁生

日还有两周的时候。他死于心脏病突发。他是一名家庭医生，在宾夕法尼亚州长大。他很聪明。

假设2

对一个人生活的意义的追寻始于过去，他活着的时候。然后它将最终进入当下。然而，在咨询过程中首先关注的应当是在死亡发生之前逝者和逝者家属之间的关系。哀伤咨询要注意那些促成一个人现在和未来身份一些非常小的时刻，即使是逝者的。这些时刻会被通过收集记忆来形成故事，通过这些故事，我们仍可以发展一段跨越生死障碍的关系。

罗琳：你可以告诉我吗？你是什么时候第一次遇到罗伯特的呢？当时他身上有什么吸引了你呢？你都注意到他什么了呀？

南希：我们是在一项海洛因戒毒项目中遇见的，当时我们都在那里工作。他来自俄亥俄州的一个培训项目，我来自佛罗里达的一个培训项目，他真的很高，6英尺4英寸^[1]，有一头非常漂亮的棕色头发。并且我还记得他看起来就非常有意思，这算是一见钟情，他真的是个很英俊的人。他当时穿着的那件白毛衣，后来乃至他去世后，我都一直好好保留着。

罗琳：所以，最开始你注意到的是，这是一个又好看又高大的男人。那后来呢，当你开始了解他，关于这个人什么样的事情让你在你们交往一开始你就欣赏他了呢？

南希：嗯，他教给我的许多事情我现在还在做……他喜欢听公共广播，我们曾经一起听过，在那之前，我并不了解关于这个的事情，我也不关心政治。并且，他教会我做一个冒险者。

罗琳：你觉得罗伯特在你身上可以看到并且可以获取到新的冒险精神时，他是什么样的感觉呢？

假设3

人们往往喜欢谈论对逝者的回忆，就像这里的南希一样。然而，这不仅仅是简单的回忆。它使生者和逝者之间的关系变得生动。在下面的节选中，我们通过让南希说出他的台词和她自己的台词，从而增强了两入之间感情的意义。

南希：他非常喜欢写日记。他一辈子都在写日记。所以有一次我发现了他的几篇日记，在这一部分记载了我们的初遇。读日记时就像我能够再一次听到他的声音一样。

罗琳：那他是如何描写的呢？

南希：我明亮的绿色眼睛。我不确定他什么时候写的，但他谈到了我曾经是什么样的人，谈到了我们过去常常花时间聊天，只是为了更加了解对方。我们在一起的时间很短，在纽约只一起待了一个月。

罗琳：你和他是什么时候意识到你和他之间还有一些其他的感情呢？

南希：他回到俄亥俄州完成他的医学项目，我回到佛罗里达州完成我的培训项目。他在一个漫长的周末来看我，我想我们在上次纽约离别时就知道了我们之间还有其他的感情。他要了我的电话号码，不知怎么地我就确信他会打电话来。如果我的兄弟在这里，他就能告诉你当罗伯特打电话给我的时候，我是怎么开心的一蹦三尺高。我真的很兴奋。当时罗伯特原计划成为一名外科医生，而且他也将马上开始从事这一工作了。和我在佛罗里达州待了一个月后，他告诉那几位亲手挑选他接受手术训练而且也原本将要和他一起工作的外科医生，他找到了伴侣，而这将可能影响他的原定行动安排。最终他决定，以一种精神恋爱的方式，让我们继续在一起。

罗琳：和他在一起这么多年，他对你了解多少？

南希：（停顿）他知道我的生活中有过一些艰难的时刻。我仍记得他对人们如何改变他们的生活多么热衷。这也是他会告诉人们去做的事情。

罗琳：你认为他会以你的什么为骄傲呢？

南希：我想我改变了一个循环，你知道吗，这是我们家一直以来的一个循环，我可能是家族里第一个这么做的人。所以我认为他会很自豪，因为如果人们可以改变的话，他们是不必停留在困顿的道路当中的，从这件事情上来看我是他的榜样。

罗琳：所以你认为对他来说见证这一切意味着什么呢？在面对一个家族性的家族长久经验和一个家族性的故事，你走出了一条不同的道路？在这个过程中见证对他来说意味着什么呢？

南希：在这个过程中，他也有参与进来。尽管他并没有童年的创伤事件，但总归也是会和那种痛苦有过连接的，那种精神上的痛苦有时大概是很无助的。我认为在某种程度上他和我能够走出家族循环的这个事情是有关的。

假设4

推动人们做出决定和行动的价值观植根于他们的人际关系。当我们可以把这些而不是一个人的缺点带到谈话的前列时，生命力就可以增强了。

罗琳：这个见证会使他产生希望吗？

南希：我想是的。

罗琳：怎么说？

南希：（停顿），我不知道，我只是在他日记当中写到的一些事情那里了解到的，他对于人们如何挺过创伤而且生活得更好很感兴趣。

假设5

在逝者死后的这段时间里，他们的声音在世间仍然持续存在，并要求得到回应，如下面的摘录所示，这为生者提供了一个机会，让他们从原本可能转瞬即逝的想法中获得力量。

罗琳：好的。所以告诉我，南希，自从罗伯特死后，这种坚持到底的态度对你有什么帮助吗？

南希：嗯，在他去世前不久我们在厨房里谈过一次，他一直在想如果我们两个其中任何一个人死去，我们需要做些什么。这真的很好，因为这样我就知道他想要什么了。

罗琳：所以他给了你一些重要的指示？（南希点头）当那件猝不及防的事情发生后，你遵照了他的愿望，你能不能告诉我，当你注意到他说过的那些话时，对你自己来说意味着什么呢？

南希：这后来成了我的咒语。

罗琳：我能问一下那个咒语是什么吗？

南希：他说我需要回到学校深造，因为我要继续抚养我们的儿子。所以我就回到了学校并且取得了我的博士学位，并且我现在还在修另一个哲学博士学位。在这个过程中有很多坚持到底的精神在支持着我，因为当时的我曾经想过辞职，但我最终还是坚持下来了。

罗琳：你是否有发现过当你想放弃时，你会回想起他的话？

南希：是的，但现在是为了我的儿子们，让我的孩子们看看自己有多努力。

罗琳：模仿一下罗伯特会怎么评价你给你们的儿子们提供的榜样力量？

南希：这曾经是段很难熬的时间，但如今孩子们已经成为我最大的支持者。他们会说：“妈妈，你得坚持完成呀，我们还没有完成跨越全国各地的目标，你不能放弃，一定要成功。”

假设6

记忆的意义不仅会表现在个人自己的头脑中，还会表现在家庭和社会关系的背景当中。就像罗琳和南希说话时，其他家庭成员也融入进了故事中。

罗琳：你觉得你是怎么成为他们和他们父亲之间的连接通道的？

南希：我希望他们也能参与这次谈话。我很想听听他们对他的看法，因为他们对罗伯特的死亡有不同的看法，但他们身上都有很多他的影子。

罗琳：你做过什么或说过什么让罗伯特和每个儿子都有这种关系呢？

南希：我会提醒他们，他们的一些优点和力量来自他们的父亲。

假设7

我们每个人都是具有多重故事的，我们也因此从来不能仅被任一个人的记忆所囊括。

洛林：所以这么说来，在许多方面你的儿子们拥有一个非常不同的父亲，这个父亲给了他们非常不同，也恰如其分的回应。

南希：是的，这是他的最爱的了。

罗琳：罗伯特享受他作为他们的父亲这个过程？

南希：是的，他对每个儿子都有一种不同的相处交流模式。他和我们的大儿子一起学天文，这是他一直喜爱的。他也会花时间与我们的小儿子相处，并教他做一些体育运动。

假设8

不存在只关注事件积极一面的叙事性谈话。痛苦也依然需要被承认，死亡带来的挑战也是有意义的。痛苦和情感上的创伤总是存在于一些故事背景当中，而这些故事同样值得被承认。

南希：有时候我真的很为我们的儿子感到痛苦……

罗琳：你为他们失去了父亲而感到伤感？

南希：因为他们本来有这样棒的一个父亲。他们的生活本来应该是充足的、美好的回忆，很好的人生楷模。没有什么能抚慰这样的伤痛。

罗琳：我们在为我们的孩子感到痛苦，是吗？

南希：（她摇头并且泫然欲泣）是。

罗琳：当你想到他们的爸爸一直与他们在一起的感觉时，痛苦又会怎样呢？

南希：我想那该是很有抚慰作用的，这大概是我精神上会好过一点的原因吧。孩子们也已经开始重新做一些他们曾经和父亲做的事情。

假设9

达摩克利斯之剑在我们的生命中挥舞，提醒我们死亡和生命的短暂。矛盾的是，这种对生活辛酸和紧迫感的觉知，也可以增强人们在应对残酷和痛苦事件中的美感觉知。咨询师需要愿意探究悲伤的美学，并将这些时刻带入生活本身，并邀请当事人对此做出回应。就像我们下面看到的罗琳所做的那样。

罗琳：你有细究过他的离去对你的意义吗？

南希：我的生活已变得如此不同。

罗琳：他的离去有没有给你带来一些像礼物一样的东西呢？

南希：是的，有。我会更加珍惜生命，以最大的尊重去对待其他人，并且意识到事情都会随斗转星移而改变。生活变得……你需要真正去拥抱它，享受它，这些可能是之前我并不知道。

罗琳：罗伯特会说什么呢？

南希：他会为我感到高兴的，因为这种对生命脆弱的欣赏成为我现在快乐的一部分。这听起来有点奇怪，但在某种程度上，这让我感觉自己更有爱心了。我不再认为所有事情是理所当然的。

假设10

即使隔着生死，逝者与他们亲人之间的关系仍然继续留存，就像南希和罗伯特在这里所做的一样。通过他留下来的某些东西，他仍然对南希的生活有着影响，使南希受益并传递给她某些讯息。我们将把它们在下面展示出来，它们会成为进一步行动的基础。

罗琳：这是罗伯特留给我们的遗产之一吗，让我们的生活充满活力？

南希：是的。从容，从容面对离去。

罗琳：有没有哪些地方会让你在你生命的某一天中，就日常来说，忽然停下脚步然后忽然想到那份从容和对生活的活力满满其实是罗伯特留给我们的遗产？

南希：各种各样的地方。有时当我看到街上的某个人，我对他们微笑时，我就更确信我和罗伯特之间还是有联结存在的。我希望让人们知道有些很美妙的事情发生了，但我却不知道到底怎么做。我不确定要怎么做才合适，但我确信它的存在。

罗琳：是微笑吗？还是其他的什么让你想起了罗伯特？

南希：是的，确实如此，我想让他们也感受到罗伯特的那份爱。

罗琳：也就是说，当你给了路过的某个人爱意时，其实是罗伯特的爱意在那一瞬间又出现了，对吗？

南希：是的，是的。

假设11

心理咨询也可以为丧亲之人提供一个机会，让他们注意到将已故者的记忆融入当前生活的可能，具体方法是将他介绍给家庭的新成员。罗伯特死后，南希把他介绍给了她的新丈夫。南希在下面解释了她现在的丈夫杰瑞是如何欣赏罗伯特与他们现在的家庭的联结的。

罗琳：杰瑞会说些什么表达他真正欣赏罗伯特的话呢？

南希：哦，他会告诉你我们从这里搬到佛蒙特州时，他必须收拾东西，因为我没有把罗伯特的东西收拾好。有很多事情需要处理。为了杰瑞的工作，我们在佛蒙特州住了一年。当我们回到这里时，杰瑞了解了罗伯特所有的事情，他想知道罗伯特是谁。知道了罗伯特是我的前夫后，他回应道罗伯特是一个如此强大的人，他是一个很难抗衡的对手。杰瑞这么想是很说得通的，因为罗伯特是一个了不起的人，杰瑞就好像本来就认识他一样。杰瑞和我住在罗伯特和我买的那栋房子里。杰瑞说他很敬畏珍惜我们住的地方。这是一个不可思议的地方。我曾经想要知道杰瑞是否愿意住在其他地方，但他说，在我们家有一种真正的精神上的东西那里有一种罗伯特的感觉。

罗琳：所以，那对你是什么感觉呢？嫁给一个不仅可以接纳罗伯特而且可以提醒你罗伯特曾经存在的男人？

南希：杰瑞真的是一个很棒的人，我很幸运。当我们刚刚举行完婚礼后，我们两个共同的好朋友说了一句话，而这个朋友也认识罗伯特，她说“一些女人如果足够幸运她就能够认识一个好男人，而你是如此幸运，竟然能遇到两个这样好的人”。我想这正是我能够如此感恩的理由了吧。

罗琳：她的话于你来说很合宜？

南希：是的，它是那么合适，所以我非常感恩。有时我甚至都不能明白这一切是如何发生的。

假设12

连接了衣物等物品的记忆往往能保持鲜活，因为这些东西能让人感觉到逝者还继续存在于我们身边。

罗琳：你是否有保存一些具有特殊含义的物品？你知道的，像许多其他人那样。

南希：是的。我们谈话的时候，我正在思考这个问题。

罗琳：有一些已经被你发现了吗？

南希：是的。

罗琳：这对你来说是一件好的事情吗？

南希：是的，这使我感觉起来就像他从来没有死去，罗伯特的一部分仍旧留在了我的生命中，我每天都能想起他。

罗琳：这么说来你有他的一些衣服，那你有穿过他的任何一些衣服吗？

南希：从来没有，我留着一些他的袜子，因为他们有些好闻的味道，因此我把它放在一个袋子里，这样味道就不会消散了。有时我会将这些袜子拿出，并且闻它们。我知道这听起来很古怪，但这样做是很令人放松舒适的。我还有一些保留有他味道的T恤。

罗琳：你说过有一件很重要的白毛衣对吗？

南希：是的，我保存着那件白毛衣，这是我第一次爱上他时穿的，他也穿着另一件我真的很喜欢的毛衣。我的某个朋友也尝试将她去世父亲的衣服保存下来，这是他过去写作时最喜欢穿的毛衣之一。

假设13

重构记忆不仅仅需要只关注过去，如果咨询师邀请一个人进行时间旅行，这些记忆还可以进入到现在，在那里，故事存在于永恒的意义。南希不仅可以在罗伯特生前谈论与他相关的故事，也可以在他死后一直与他保持着这份联系。就像文中罗琳下一个问题把她对他的感觉带到了当下。

罗琳：你现在谈论他是什么感觉？

南希：我认为他的故事很有力量，对我来说谈论他是很重要的。

假设14

一件很常见的事情是，聆听一个痛失所爱的人清晰地表达出对逝者的感觉，会对他们与经历过类似事件的其他人建立联系很有助益。在虚拟语气问句的帮助下，当逝者的爱人讲述逝者的话语时，逝者的声音会在那一瞬间被重现于世间。

南希：我去牙医那里洗牙，牙医的丈夫最近也英年早逝。我告诉她关于罗伯特的事，和我每天对他的思念。我现在和其他失去亲人的人有了某种支持性的联系。除非经历过，否则无法体会到这种感觉。我对这个女人说“我知道，这种伤痛没有人愿意经历，但是我们已经在经受了，我们也会一起挺过去的”。

罗琳：那也是罗伯特留给我们的遗产之一吗？在你寻得慰藉的路上会有人支持你吗？他会很开心看到这样吗？

南希：他肯定会有的。他想让我去做——去做一个能够安抚他人的好人。

假设15

通过使用假设性的语气说话，逝者的声音甚至可以用来影响未来。甚至可以通过生者来邀请逝者，给他人提供一些宝贵的建议。这其实就相当于体现了希望。

罗琳：好的。我再问你一个问题。有什么是他想要实现的吗？如果他要给这个房间里的每个人都提一些建议的话，你感觉他会说些什么呢？

南希：嗯，我想起了他以前穿的T恤。他最喜欢的那件T恤，上面有一句话，“不要吸烟，开心一点，让死亡随它去吧”。我想这句话就说明了很多。我喜欢享受生活，因为它不是那么死板，所以我们需要照顾好自己的健康，即使他在49岁时英年早逝，一切也都足够精彩了。

罗琳：这么说来，他已经给人们传达了一个信息——人生苦短，享受当下。

南希：正是这样。

假设16

悲伤是由根植于日常关系中的权力和特权控制的。然而，在与南希的谈话中，我们没有注意到这一点的明显佐证。在某种程度上，南希是幸运的，她不用与主流的话语做斗争，这些话语认可了一些悲伤是合法的，却认为另一些则不合法。南希身边的人——她的孩子、她现在的丈夫和她所在的集体，都鼓励她回塑关于罗伯特的事情。并不是每个人都这么幸运。有些生命不被认为是值得纪念的，这偷走了失去亲人者做出主观反应的权利。有些人

被仪式剥夺了权利，甚至会被传统的心理实践剥夺了哀伤或回塑的机会。然而，需要明确的是，这并不意味着南希在整个来访过程中一直很轻松，或者说从来没有遭遇处理过一些大的痛苦。重申她作为一个失亲之人的身份，是因为这样可以让我们更加理解那些剥夺了表达悲伤的公民权的行为或者实践是多么武断粗鲁，而且对任何人都没有助益。和其他所有人一样，南希仍然需要继续逃离关于死亡的主流话语束缚，去找到那些美妙的时刻和那些联结了生死的中介。

一种美学的方法

这本书中，我们一直强调的死亡和悲伤的处理方法是建立在审美敏感性的基础上的。我们认为，心理咨询师需要在他们的实践中培养这样一种情感，来帮助那些生活在悲伤中的人，这是米歇尔·福柯（1986）所阐述的“关心自己”的精神。这并不意味着要让来访者的反应与那些已被预先设定的模式相匹配，也不意味着要小心避免专业人士的“职业倦怠”和“共情疲劳”，而是要帮助他们找到一个媒介，让他们去绘制一条能够成功穿越死亡阴影之谷的路线。对于我们每个人来说，即使我们拥有共同的文化背景，这都将会是有所不同的。我们选择了技艺的概念来代表这种精神。它包含了古希腊人所称的技术的内涵，是对失去或死亡，或两者兼而有之的意义的主动而有意义的创造。

我们强调这一点绝不是想要忽视死亡造成的痛苦——有时是深刻而使人衰弱的痛苦。然而，它确实意味着，通过精心创造具有共鸣的故事和重构生者与逝者之间的关系，我们便可以用一些令人宽慰的意义来减轻失去所爱之人的痛苦。尽管形式可能有所改变，但他们之间联结关系继续存在的感觉，是使痛苦缓解的一个关键有效部分，因为它通常可以处理那种伴随哀伤而来的，对联结的深切渴望。使用这种关系的连续性的假设，较之因为生死爱人之间的关系就会突然中断的假设，和我们在亲人死亡的那一刻就要好好处理自己的哀伤的要求，造成的摩擦和坎坷的感觉都会减少很多。然而，咨询师需要做的不仅仅是注意或承认联系的持续性。他们还应提出一些问题，在此基础上，我们就可以建立一个关系大厦——这个关系的大厦能够让我们向前推进，将逝者的故事与生者的故事交织在一起最终建立一种联结的感觉。正

是这种能够打开新的对话的愿望，才让充满生命力和爱的故事再次融入我们的生活。

正如我们所指出的，我们不认为坚持“客观”的现实有任何好处。现实也不需要建立在“正常哀伤”的模型中。我们是可以帮助人们找到或创造其他途径来度过悲伤的，这些途径可能是建立在过去的回忆、与当下的连接，以及更加具有复活意味的对未来的塑造这三者的基础上的。恰恰是这些途径需要一种美感的参与，因为这种美感至少能让人瞬间瞥见美。当你瞥见这些瞬间，空气似乎都变得明亮而清澈，还带有一些甜蜜的气息。死亡展现了生活中一些最具挑战性的方面，而重新抓住这些美丽的瞬间则不需要靠运气。它们必须由记忆和梦想构成。如果做到了这一点，一次咨询谈话就能解除锚定性的痛苦所带来的沉重的哀伤。咨询师和那些善于倾听的人都可以创造出轻松愉快的时刻，即使这些瞬间是很短暂的，通过在我们的咨询过程中保持一颗好奇心的方式发问，即使在哀伤中我们也可以发觉美好的存在。

[1] 1 英寸 \approx 2.54 厘米。

参考文献

- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual for mental disorders, fifth edition*. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Anderson, H. (1997). *Conversation, language, and possibilities: A postmodern approach to therapy*. New York, NY: Basic Books.
- Andersen, T. (1991). *The reflecting team: Dialogues and dialogues about the dialogues*. New York, NY: Norton.
- Andrews, R. (1993). *The Columbia dictionary of quotations*. New York, NY: Columbia University Press.
- Ariès, P. (1974). *Western attitudes toward death: From the Middle Ages to the present* (P. Ranum, Trans.). Baltimore, MD: Johns Hopkins University Press.
- Ariès, P. (1981). *The hour of our death*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Árnason, A. (2000). Biography, bereavement, story. *Mortality*, 5(2), 189–204. DOI: 10.1080/713686003
- Árnason, A., Hafsteinsson, S. B., & Grétarsdóttir, T. (2004). New dawn: Death, grief and the “nation form” in Iceland. *Mortality*, 9, 329–343. DOI: 10.1080/13576270412331329830
- Attig, T. (1996). *How we grieve: Relearning the world*. New York, NY: Oxford University Press.
- Attig, T. (2000). *The heart of grief*. New York, NY: Oxford University Press.
- Attig, T. (2001). Relearning the world: Making and finding meanings. In R. A. Neimeyer (Ed.), *Meaning reconstruction and the experience of loss* (pp. 33–54). Washington, DC: American Psychological Association.
- Bakhtin, M. (1981). *The dialogic imagination* (C. Emerson & M. Holquist, Trans.). Austin, TX: University of Texas Press.
- Bakhtin, M. (1986). *Speech genres and other late essays* (V. McGee, Trans.). Austin, TX: University of Texas Press.
- Bartlett, F. C. (1932). *Remembering*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Baumgartner, B., & Williams, B. (2014). Becoming an insider: Narrative therapy groups alongside people overcoming homelessness. *Journal of Systemic Therapies*, 33(4), 1–14. DOI: 10.1521/jsyt.2014.33.4.1
- Berger, J. (2005). *Here is where we meet*. New York, NY: Vintage Books.
- Berger, P., & Luckman, T. (1966). *The social construction of reality: A treatise in the sociology of knowledge*. New York, NY: Doubleday.
- Bergson, H. (1911). *Creative evolution* (A. Mitchell, trans.). New York, NY: Henry Holt.

- Bernecker, S. (2008). *The metaphysics of memory*. New York, NY: Springer Science.
- Bertman, S. (2014). Communicating with the dead: Timeless insights and interventions from the arts. *Omega*, 70(1), 119–132. DOI: 10.2190/OM70.1.j
- Bichat, X., & Gold, F. (1923/2015). *Physiological researches on life and death*. San Bernardino, CA: Ulan Press.
- Blythe, K. (2010). Love and loss: The roots of grief and its complications. *Counselling & Psychotherapy Research*, 10(1), 75–76. DOI: 10.1080/14733140903226446
- Bonanno, G. A. (2009). *The other side of sadness: What the new science of bereavement tells us about life after loss*. New York, NY: Basic Books.
- Bowlby, J. (1961a). Processes of mourning. *The International Journal of Psychoanalysis*, 42(4–5), 317–340.
- Bowlby, J. (1961b). Childhood mourning and its implications for psychiatry. *American Journal of Psychiatry*, 118, 481–498.
- Bowlby, J. (1963). Pathological mourning and childhood mourning. *Journal American Psychoanalytic Association*, 11(3), 500–541.
- Breen, L. J., & O'Connor, M. (2010). Acts of resistance: Breaking the silence of grief following traffic crash fatalities. *Death Studies*, 34, 30–53. DOI: 10.1080/07481180903372384
- Bruner, J. (1986). *Actual minds: Possible worlds*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Bruner, J. (1990). *Acts of meaning*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Burks, S. (2005). Making sense of the death that makes no sense: A review of the book, "After suicide loss: Coping with your grief". *Death Studies*, 29(5), 459–463. DOI: 10.1080/07481180590923788
- Burman, E. (2008). *Deconstructing developmental psychology* (2nd Edn.). London, UK: Routledge.
- Burr, V. (2003). *An introduction to social constructionism* (2nd Edn.). London, UK: Routledge.
- Butler, J. (2004). *Precarious life: The powers of mourning and violence*. London, UK: Verso.
- Butler, J., & Athanasiou, A. (2013). *Dispossession: The performative in the political*. Cambridge, UK: Polity Press.
- Byock, I. (1997). *Dying well*. New York, NY: Riverhead Books.
- Carroll, L. (1865). *Alice's adventures in wonderland*. Mineola, NY: Dover Publications.
- Clark, A. (2014). Narrative therapy integration with substance abuse groups. *Journal of Creativity in Mental Health*, 9(4), 511–522. DOI: 10.1080/15401383.2014.914457
- Costello, J., & Kendrick, K. (2000). Grief and older people: The making or breaking of emotional bonds following partner loss in later life. *Journal of Advanced Nursing*, 32, 1374–1382.
- Cottor, R., & Cottor, S. (1999). Relational inquiry and relational responsibility. In

- S. McNamee & K. Gergen (Eds.), *Relational responsibility: Resources for sustainable dialogue* (pp. 163–170). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Currier, J. M., Irish, J. E. F., Neimeyer, R. A., & Foster, J. D. (2015). Attachment, continuing bonds, and complicated grief following violent loss: Testing a moderated model. *Death Studies*, 39, 201–210. DOI: 10.1080/07481187.2014.975869
- Davies, B., & Harré, R. (1990). Positioning: The discursive production of selves. *Journal for the Theory of Social Behavior*, 20(1), 43–63.
- Deleuze, G. (1988). *Foucault* (S. Hand, Trans.). Minneapolis, MN: University of Minnesota Press.
- Deleuze, G. (1990). *The logic of sense* (M. Lester, Trans.). New York, NY: Columbia University Press.
- Deleuze, G. (1993). *The fold: Leibniz and the Baroque* (T. Conley, Trans.). Minneapolis, MN: University of Minnesota Press.
- Deleuze, G. (1994). *Difference and repetition* (P. Patton, Trans.). New York, NY: Columbia University Press.
- Deleuze, G., & Guattari, F. (1977). *Anti-Oedipus: Capitalism and schizophrenia* (R. Hurley, M. Seem, & H. R. Lane, Trans.). New York, NY: Penguin.
- Deleuze, G., & Guattari, F. (1987). *A thousand plateaus: Capitalism and schizophrenia* (B. Massumi, Trans.). Minneapolis, MN: University of Minnesota Press.
- Denborough, D. (1996). *Beyond the prison: Gathering dreams of freedom*. Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.
- Denborough, D. (Ed.) (2006). *Trauma: Narrative responses to traumatic experience*. Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.
- Derrida, J. (1976). *Of grammatology* (G. Spivak, Trans.). Baltimore, MD: Johns Hopkins University Press.
- Doka, K. J. (1999). Disenfranchised grief. *Bereavement Care*, 18(3), 37–39. DOI: 10.1080/02682629908657467
- Epston, D., & White, M. (1992). *Experience, contradiction, narrative and imagination*. Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.
- Foucault, M. (1969). *The archaeology of knowledge* (A. M. S. Smith, Trans.). London, UK: Tavistock.
- Foucault, M. (1973). *The birth of the clinic* (A. M. Sheridan Smith, Trans.). New York, NY: Vintage Books.
- Foucault, M. (1978). *Discipline and punish*. (A. M. Sheridan Smith, Trans.). New York, NY: Vintage Books.
- Foucault, M. (1980). *Power/knowledge: Selected interviews and other writings*. New York, NY: Pantheon Books.
- Foucault, M. (1982). Afterword: The subject and power. In H. Dreyfus & P. Rabinow (Eds.), *Michel Foucault: Beyond structuralism and hermeneutics* (pp. 199–226). Brighton, UK: Harvester Press.
- Foucault, M. (1986). *The care of the self: The history of sexuality, Vol III*. New York, NY: Pantheon.
- Foucault, M. (1989). *Foucault live (Interviews 1966/84)* (S. Lotringer, Ed., J.

- Johnston, Trans.). New York, NY: Semiotext.
- Foucault, M. (1999). *Abnormal: Lectures at the Collège de France 1974–1975* (V. Marchetti & A. Salomoni, Ed., G. Burchell, Trans.). New York, NY: Picador.
- Foucault, M. (2000). *Power: Essential works of Foucault, 1954–84 (Vol. 3)* (J. Faubion, Ed., R. Hurley, Trans.). New York, NY: The New Press.
- Foucault, M. (2010). *The government of self and others: Lectures at the Collège de France, 1982–1983* (F. Gros, Ed., G. Burchell, Trans.). Basingstoke, UK: Palgrave MacMillan.
- Frankl, V. (1939/1963). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. New York, NY: Simon and Schuster.
- Freedman, J. (2014). Weaving net-works of hope with families, practitioners and communities: Inspirations from systemic and narrative approaches. *Australian & New Zealand Journal of Family Therapy*, 35(1) 54–71. DOI: 10.1002/anzf.1044
- Freud, E. (1960). *Letters of Sigmund Freud* (T. Stern & J. Stern, Trans.). New York, NY: Basic Books.
- Freud, S. (1957). Mourning and melancholia. In J. Strachey (Ed. & Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 14, pp. 237–259). London, UK: Hogarth Press. (Original work published 1917.)
- Gall, T. L., Henneberry, J., & Eyre, M. (2014). Two perspectives on the needs of individuals bereaved by suicide. *Death Studies*, 38(7), 430–437. DOI: 10.1080/07481187.2013.772928
- Geertz, C. (1973). *The interpretation of cultures*. New York, NY: Basic Books.
- Geertz, C. (1983). *Local knowledge: Further essays in interpretive anthropology*. New York, NY: Basic Books.
- Geraerts, E., McNally, R., & Jellicic, M. (2008). Linking thought suppression in recovered memories of childhood sexual abuse. *Memory*, 16(1), 22–28.
- Gergen, K. (1989). Warranting voice and the elaboration of the self. In J. Shotter & K. Gergen (Eds.), *Texts of identity* (pp. 70–81). London, UK: Sage.
- Gergen, K. (1994). *Realities and relationships*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Gergen, K. (1999). *An invitation to social construction* (2nd Edn.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Gergen, K. (2009). *Relational being: Beyond self and community*. New York, NY: Oxford University Press.
- Godel, M. (2007). Images of stillbirth: Memory, mourning and memorial. *Death Studies*, 22, 253–269. DOI: 10.1080/14725860701657159
- Gorer, G. (1965). *Death, grief, and mourning in contemporary Britain*. London, UK: Cresset.
- Gremillion, H. (2003). *Feeding anorexia*. Durham, NC: Duke University Press.
- Guilfoyle, M. (2014). Listening in narrative therapy: Double listening and empathic positioning. *South African Journal of Psychology*, 45(1), 36–49. DOI: 10.1177/0081246314556711
- Hadot, P. (1995). *Philosophy as a way of life: Spiritual exercises from Socrates to Foucault*. Oxford, UK: Blackwell.

- Hagman, G. (2001). Beyond decathexis: Toward a new psychoanalytic understanding and treatment of mourning. In R. A. Neimeyer (Ed.), *Meaning reconstruction and the experience of loss* (pp. 13–32). Washington, DC: American Psychological Association.
- Harju, A. (2015). Socially shared mourning: Construction and consumption of collective memory. *New Review of Hypermedia and Multimedia*, 21(1–2), 123–145. DOI: 10.1080/13614568.2014.983562
- Havel, V. (October 1993). Never against hope. *Esquire*, 65–69.
- Hedtke, L. (2012a). What's in an introduction? In R. A. Neimeyer (Ed.), *Techniques of grief therapy* (pp. 253–255). New York, NY: Routledge.
- Hedtke, L. (2012b). *Breathing life into the stories of the dead: Constructing bereavement support groups*. Chagrin Falls, OH: Taos Institute Publications.
- Hedtke, L., & Winslade, J. (2004). *Re-membering lives: Conversations with the dying and the bereaved*. Amityville, NY: Baywood.
- Hedtke, L., & Winslade, J. (2005). The use of the subjunctive in re-membering conversations. *Omega*, 50(3), 197–215.
- Hibberd, R. (2013). Meaning reconstruction in bereavement: Sense and significance. *Death Studies*, 37, 670–692. DOI: 10.1080/07481187.2012.692453
- Hockey, J. (1990). *Experiences of death*. Edinburgh, UK: Edinburgh University Press.
- Ikonomopoulos, J., Smith, R., & Schmidt, C. (2015). Integrating narrative therapy within rehabilitative programming for incarcerated adolescents. *Journal of Counseling & Development*, 93(4), 460–470. DOI: 10.1002/jcad.12044
- Jenkins, K. N., Megoran, N., Woodward, R., & Bos, D. (2012). Wootton Bassett and the political spaces of remembrance and mourning. *Area*, 44(3), 356–363. DOI: 10.1111/j.1475-4762.2012.01106.x
- Jones, E. (1955). *The life and work of Sigmund Freud* (Vol. 2). New York, NY: Basic Books.
- Jordan, J. R., & McIntosh, J. L. (2011). Grief after suicide: Understanding the consequences and caring for the survivors. In J. R. Jordan & J. L. McIntosh (Eds.), *Suicide bereavement: Why study survivors of suicide loss?* (pp. 3–17). New York, NY: Routledge.
- Klass, D. (2001). The inner representation of the dead child in the psychic and social narratives of bereaved parents. In R. A. Neimeyer (Ed.), *Meaning reconstruction and the experience of loss* (pp. 77–94). Washington, DC: American Psychological Association.
- Klass, D., & Goss, S. (2003). The politics of grief and continuing bonds with the dead: The cases of Maoist China and Wahhabi Islam. *Death Studies*, 27, 787–812. DOI: 10.1080/07481180390233380
- Klass, D., Silverman, P., & Nickman, S. (Eds.) (1996). *Continuing bonds: New understandings of grief*. Philadelphia, PA: Taylor and Francis.
- Klein, M. (1940). Mourning and its relation to manic-depressive states. *The International Journal of Psychoanalysis*, 21, 125–153.
- Kübler-Ross, E. (1969). *On death and dying*. New York, NY: Macmillan.

- Labov, W. (1997). Some further steps in narrative analysis. *Journal of Narrative and Life History*, 7, 395–415.
- Lazzarato, M. (2014). *Signs, machines and subjectivities* (Bilingual Edn. English/Portuguese) (P. D. Oneto, Trans.). Sao Paulo, Brazil: n-1 publications.
- Lebel, U. (2011). Panopticon of death: Institutional design of bereavement. *Acta Sociologica*, 54(4), 351–366. DOI: 10.1177/00016993114220
- Lindemann, E. (1994). Symptomatology and management of acute grief. *American Journal of Psychiatry*, 151(6), 155–160. Sesquicentennial Supplement. Originally published September 1944.
- MacKinnon, C. J., Smith, N. G., Henry, M., Berish, M., Milman, E., Körner, A., Copeland, L. S., Chochinov, H. M., & Cohen, S. R. (2014). Meaning-based group counseling for bereavement: Bridging theory with emerging trends in intervention research. *Death Studies*, 38, 137–144. DOI: 10.1080/07481187.2012.738768
- Madsen, W. (2007). *Collaborative therapy with multi-stressed families*. New York, NY: The Guilford Press.
- Maisel, R., Epston, D., & Borden, A. (2004). *Biting the hand that starves you: Inspiring resistance to anorexia/bulimia*. New York, NY: Norton.
- Malraux, A. (1978). *The voices of silence* (S. Gilbert, Trans.). Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Mann, S. (2006). How can you do this work? Responding to questions about the experiences of working with women who were subjected to child sexual abuse. In D. Denborough (Ed.), *Trauma: Narrative responses to traumatic experience* (pp. 1–25). Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.
- Martin, T. L. (2002). Disenfranchising the brokenhearted. In K. Doka (Ed.), *Disenfranchised grief: New directions, challenges, and strategies for practice* (pp. 233–250). Champaign, IL: Research Press.
- Maslow, A. (August 1970). Editorial. *Psychology Today*, 16.
- Maugham, W. S. (1949). *A writer's notebook*. Garden City, NY: Doubleday.
- May, T. (2005). *Gilles Deleuze: An introduction*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- May, T. (2009). *Death*. Durham, UK: Acumen.
- McNally, R. J. (2005). Debunking myths about trauma and memory. *Canadian Journal of Psychiatry*, 50(13), 817–822.
- Mencken, H. L. (1956). *The American language: An inquiry into the development of English in the United States*. New York, NY: Alfred Knopf.
- Middleton, D., & Brown, S. (2005). *The social psychology of experience: Studies in remembering and forgetting*. London, UK: Sage.
- Middleton, D., & Edwards, D. (1986). Joint remembering: Constructing an account of shared experience through conversational discourse. *Discourse Processes*, 9(4), 423–459.
- Middleton, D., & Edwards, D. (1990). *Collective remembering*. London, UK: Sage.
- Monk, G., Winslade, J., Crocket, K., & Epston, D. (Eds) (1997). *Narrative therapy*

- in practice: The archaeology of hope*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Monk, G., Winslade, J., & Sinclair, S. (2008). *New horizons in multicultural counseling*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Murphy, S., Gutpa, A., Cain, K., Johnson, L. C., Lohan, J., Wu, L., & Mekwa, J. (1999). Changes in parents' mental distress after the violent death of an adolescent or young adult child: A longitudinal prospective analysis. *Death Studies*, 23(2), 129–159. DOI: 10.1080/074811899201118
- Murray, B. (2012). For what noble cause: Cindy Sheehan and the politics of grief in public spheres of argument. *Argumentation and Advocacy*, 49, 1–15.
- Myerhoff, B. (1978). *Number our days*. New York, NY: Simon & Schuster.
- Myerhoff, B. (1982). Life history among the elderly: Performance, visibility and remembering. In J. Ruby (Ed.), *A crack in the mirror: Reflexive perspectives in anthropology* (pp. 99–117). Philadelphia, PA: University of Pennsylvania Press.
- Myerhoff, B. (1986). Life not death in Venice. In V. Turner & E. Bruner (Eds.), *The anthropology of experience* (pp. 261–286). Chicago, IL: University of Illinois Press.
- Myerhoff, B. (1992). *Remembered lives: The work of ritual, storytelling, and growing older*. Ann Arbor, MI: University of Michigan Press.
- Myerhoff, B. (2007). *Stories as equipment for living* (M. Kaminsky & M. Weiss, Eds.). Ann Arbor, MI: The University of Michigan Press.
- Nadeau, J. W. (2001). Family construction of meaning. In R. A. Neimeyer (Ed.), *Meaning reconstruction and the experience of loss* (pp. 95–112). Washington, DC: American Psychological Association.
- Ncube, N. (Director) (2006). *Tree of life: An approach to working with vulnerable children* [Motion picture on DVD]. Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.
- Neimeyer, R. A. (1998). *Lessons of loss: A guide to coping*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Neimeyer, R. A. (2001). The language of loss: Grief therapy as a process of meaning reconstruction. In R. A. Neimeyer (Ed.), *Meaning reconstruction and the experience of loss* (pp. 261–292). Washington, DC: American Psychological Association.
- Neimeyer, R. A. (2015). Meaning in bereavement. In R. E. Anderson (Ed.), *World suffering and quality of life* (pp. 115–124). New York, NY: Springer Publishing.
- Neimeyer, R. A., & Gillies, J. (2006). Loss, grief, and the search for significance: Toward a model of meaning reconstruction in bereavement. *Journal of Constructivist Psychology*, 19, 31–65. DOI: 10.1080/10720530500311182
- Neimeyer, R. A., & Jordan, J. R. (2002). Disenfranchisement as empathic failure: Grief therapy and the co-construction of meaning. In K. Doka (Ed.), *Disenfranchised grief: New directions, challenges, and strategies for practice* (pp. 95–117). Champaign, IL: Research Press.
- Neimeyer, R. A., Klass, D., & Dennis, M. R. (2014). A social constructionist account of grief: Loss and the narration of meaning. *Death Studies*, 38, 485–498. DOI: 10.1080/07481187.2014.913454
- Neimeyer, R. A., Laurie, A., Mehta, A., Hardison, H., & Currier, J. M. (2008).

- Lessons of loss: Meaning-making in bereaved college students. *New directions for student services*, 121, 27–39. DOI: 10.1002/ss.264
- Neimeyer, R. A., Prigerson, H., & Davies, B. (2002). Mourning and meaning. *American Behavioral Scientist*, 46, 235–251.
- Neimeyer, R. A., & Sands, D. C. (2011). Meaning reconstruction in bereavement: From principles to practice. In R. A. Neimeyer, D. L. Harris, H. R. Winokuer, & G. F. Thornton (Eds.), *Grief and bereavement in contemporary society: Bridging research and practice* (pp. 9–22). New York, NY: Routledge.
- Nelson, H. L. (2001). *Damaged identities: Narrative repair*. Ithaca, NY: Cornell University Press.
- Nietzsche, F. (1974). *The gay science* (W. Kaufmann, Trans.). New York, NY: Vintage.
- Nylund, D. (2000). *Treating Huckleberry Finn*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- O'Callaghan, C., McDermott, F., Hudson, P., & Zalberg, J. (2013). Sound continuing bonds with the deceased: The relevance of music, including preloss music: Overview and future directions. *Death Studies*, 38, 1–8. DOI: 10.1080/07481187.2012.712608
- O'Connor, M. F. (2002/2003). Making meaning of life events: Theory, evidence and research directions for an alternative model. *Omega*, 46(1), 51–76.
- Olsen, A. (2015). "Is it because I'm gormless?" A commentary on "Narrative therapy in a learning disability context: A review". *Tizard Learning Disability Review*, 20(3), 130–133. DOI: 10.1108/TLDR-03-2015-0012
- Paré, D. (2013). *The practice of collaborative counseling and psychotherapy: Developing skills in culturally-mindful helping*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Parkes, C. M. (1972). *Bereavement: Studies of grief in adult life*. New York, NY: International Universities Press.
- Parkes, C. M. (2002). Grief: Lessons from the past, visions for the future. *Death Studies*, 26(5), 367–385. DOI: 10.1080/07481180290087366
- Piaget, J. (1977). *The essential Piaget: An interpretive reference and guide* (H. Gruber & J. Voneche, Eds.). New York, NY: Jason Aronson.
- Rando, T. (1988). *Grieving*. New York, NY: Lexington Books.
- Rando, T. (1995). Grief and mourning: Accommodating to loss. In H. Wass & R. A. Neimeyer (Eds.), *Dying: Facing the facts*. (pp. 211–242). Washington, DC: Taylor & Francis.
- Reimers, E. (2011). Primary mourners and next-of-kin: How grief practices reiterate and subvert heterosexual norms. *Journal of Gender Studies*, 20(3), 251–262. DOI: 10.1080/09589236.2011.593324
- Root, B. L., & Exline, J. J. (2014). The role of continuing bonds in coping with grief: Overview and future directions. *Death Studies*, 38(1), 1–8. DOI: 10.1080/07481187.2012.712608
- Rose, N. (1999). *Governing the soul: The shaping of the private self* (2nd Edn.). Chippenham & Eastbourne, UK: Free Association Books.
- Rosenblatt, P. C., & Meyer, C. (1986). Imagined interactions and the family. *Family Relations*, 35, 319–324.

- Rubin, S. S. (1999). The two-track model of bereavement: Overview, retrospect, and prospect. *Death Studies*, 23, 681–714. DOI: 10.1080/074811899200731
- Rubin, S. S. (2015). Loss and mourning in the Jewish tradition. *Omega*, 70, 79–98. DOI: 10.2190/OM.70.1.h
- Rubin, S. S., Malkinson, R., & Witztum, E. (2011). The two-track model of bereavement: The double helix of research and clinical practice. In R. A. Neimeyer, D. L. Harris, H. R. Winokuer & G. F. Thornton (Eds.), *Grief and bereavement in contemporary society: Bridging research and practice* (pp. 47–56). New York, NY: Routledge.
- Rubin, S. S., Malkinson, R., & Witztum, E. (2012). Working with the bereaved: Multiple lenses on loss and mourning. New York, NY: Routledge.
- Russell, S., & Carey, M. (2002). Re-membering: Responding to commonly asked questions. *The International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, 3, 23–32.
- Ryle, G. (1949). *The concept of mind*. London, UK: Hutchinson.
- Rynearson, E. K. (2001). *Retelling violent death*. Philadelphia, PA: Brunner-Routledge.
- Seidman, S. (Ed.) (1994). *The postmodern turn*. Melbourne, Australia: Cambridge University Press.
- Shakespeare, W. (1998). *Hamlet (Signet classic Shakespeare edition, revised)*. London, UK: Signet.
- Shapiro, E. (1996). Grief in Freud's life: Reconceptualizing bereavement in psychoanalytic theory. *Psychoanalytic Psychology*, 13, 547–566.
- Shneidman, E. (1973). *Deaths of man*. New York, NY: Quadrangle/New York Times.
- Shotter, J. (1990). The social construction of remembering and forgetting. In D. Middleton & D. Edwards (Eds.), *Collective remembering* (pp. 121–138). London, UK: Sage.
- Silverman, P., & Klass, D. (1996). Introduction: What's the problem? In D. Klass, P. Silverman & S. Nickman (Eds.), *Continuing bonds: New understandings of grief* (pp. 3–27). Philadelphia, PA: Taylor and Francis.
- Smith, C., & Nylund, D. (1997). *Narrative therapy for children and adolescents*. New York, NY: The Guilford Press.
- Smyth, J., & Hattam, R. (2004). *Dropping out, drifting off, being excluded: Becoming somebody without school*. New York, NY: Peter Lang.
- Stableford, D. (2013). One month after school massacre, parents of Sandy Hook victims speak, urging 'real change'. *The Lookout*. Retrieved from <http://news.yahoo.com/blogs/lookout/sandy-hook-school-shooting-promise-181324286.html>
- Stroebe, M. S., Abakoumkin, A. G., Stroebe, B. W., & Schut, H. (2012). Continuing bonds in adjustment to bereavement: Impact of abrupt versus gradual separation. *Personal Relationships*, 19, 255–266. DOI: 10.1111/j.1475-6811.2011.01352.x
- Stroebe, M. S., & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death Studies*, 23, 197–224. DOI: 10.1080/074811899201046

- Stroebe, M. S., & Schut, H. (2001). Meaning-making and the dual process model of coping with bereavement. In R. A. Neimeyer (Ed.), *Meaning reconstruction and the experience of loss* (pp. 55–73). Washington, DC: American Psychological Association.
- Turner, V. W. (1986). Dewey, Dilthey and drama: An essay in the anthropology of experience. In V. Turner & E. Bruner (Eds.), *The anthropology of experience* (pp. 33–34). Urbana & Chicago, IL: University of Illinois Press.
- Valentine, C. (2006). Academic constructions of bereavement. *Mortality*, 11(1), 57–78. DOI: 10.1080/13576270500439274
- van Gennep, A. (1961). *The rites of passage*. Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Vickio, C. J. (1999). Together in spirit: Keeping our relationships alive when loved ones die. *Death Studies*, 23(2), 161–175. DOI: 10.1080/074811899201127
- Walter, T. (1999). *On bereavement: The culture of grief*. Buckingham, UK: Open University Press.
- Weingarten, K. (2010). Reasonable hope: Construct, clinical applications and supports. *Family Process*, 49, 5–25. DOI: 10.1111/j.1545-5300.2010.01305.x
- White, M. (1989). Saying hullo again. In M. White (Ed.), *Selected papers* (pp. 29–36). Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.
- White, M. (1991). Deconstruction and therapy. *Dulwich Centre Newsletter*, 3, 21–40.
- White, M. (1997). *Narratives of therapists' lives*. Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.
- White, M. (2000). Re-engagement with history: The absent but implicit. In M. White, *Reflections on narrative practices: Interviews and essays* (pp. 35–58). Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.
- White, M. (2001). Folk psychology and narrative practice. *Dulwich Centre Journal*, 2001(2), 3–37.
- White, M. (2006). Working with people who are suffering the consequences of multiple trauma: A narrative perspective. In D. Denborough (Ed.), *Trauma: Narrative responses to traumatic experience* (pp. 25–86). Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.
- White, M. (2007). *Maps of narrative practice*. New York, NY: Norton.
- White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. New York, NY: Norton.
- Winslade, J. (2009). Tracing lines of flight: Implications of the work of Gilles Deleuze for narrative practice. *Family Process*, 48(3), 332–346. DOI: 10.1111/j.1545-5300.2009.01286.x
- Winslade, J. (2013). From being nonjudgmental to deconstructing normalising judgment. *British Journal of Guidance and Counselling*, 41(5), 518–529. DOI: 10.1080/03069885.2013.771772
- Winslade, J., & Monk, G. (2000). *Narrative mediation: A new approach to conflict resolution*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Winslade, J., & Monk, G. (2007). *Narrative counseling in schools: Powerful and*

- brief* (2nd Edn.). Thousand Oaks, CA: Corwin Press.
- Wittgenstein, L. (1953). *Philosophical investigations*. Oxford, UK: Blackwell.
- Wood, L., Byram, V., Gosling, A., & Stokes, J. (2012). Continuing bonds after suicide bereavement in childhood. *Death Studies*, 36(10), 873–898. DOI: 10.1080/07481187.2011.584025
- Worden, J. W. (1991). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner* (2nd Edn.). New York, NY: Springer.
- Worden, J. W. (2009). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner* (4th Edn.). New York, NY: Springer.
- Worden, J. W. (2015). Theoretical perspectives on loss and grief. In J. Stillion & T. Attig (Eds.), *Death, dying and bereavement: Contemporary perspectives, institutions and practices* (pp. 91–104). New York, NY: Springer Publishing.

译者后记

生死之外，只是擦伤。

在心理学领域中，对成长的最大考验，是面对生死时的心境。如果在面对生死问题时，我们能够保持良好的心态，那么应该说人生中绝大多数困境，我们都可以从容应对。从某种意义上讲，“从容”即是“美好”的别称。

本书的翻译过程远远算不上“从容”，尽管回顾起来，也不失为一种别样的美好。2016年我邀请本书的第二作者约翰来北京讲学，他提到他和妻子罗琳曾经合著过一本关于哀伤的书，和别的著作很不一样。2017年夏天我便邀请本书的第一作者罗琳来北京做相关的培训。其间北京联合大学的何丽老师希望把约翰与罗琳夫妻二人的作品（即本书）翻译为中文，并希望我能促成此事。尽管深知翻译工作的艰辛，但看到何老师那殷切的眼神，我欣然应允。随后何老师非常高效地组织了几个一起学习的同行启动本书的翻译，机械工业出版社华章公司的刘利英编辑也给予了巨大的支持。本来形势一片大好，后来最担心的事情还是发生了……

合作翻译最大的风险，就是进度不一致，不能及时完工。全书的统稿和编辑工作有赖于相互协调。何丽老师进度很快，交稿之后我便开始修改，她则安心抚养宝宝去了。没想到后面的内容由于种种原因译者迟迟没有动笔！其间换了两批译者，也终究没有完成，为此我感到深深的自责和内疚。每次看到刘利英老师善意而温和的提醒信息，我都感到压力很大。好在吴限亮老师在工作中认为本书的理念十分实用，欣然同意承担突然增加的大量翻译任务，我在此深表感谢。我本身的工作任务繁重，当时答应这个项目的前提就是大家及时提交稿件，我只做最后的审校工作。最后，只能跟刘利英老师下“军令状”，设定最后期限，组织我的研究生接下尚未完成的翻译任务。刘禹强、赵宁、张婉莹三位同学认真负责，按照苛刻的时间要求完成了翻译任务，让我感到十分欣慰。当然，刘利英老师持续的信任和鼓励是本书能够最终与读者见面的关键保障。在此，我深表感谢。

最终，本书的推荐序、前言、第1章、第2章由何丽翻译，第3～6章由吴限亮翻译，第7章的翻译由吴限亮和张婉莹共同完成，第8章由刘禹强翻译，

第9章的翻译由赵宁完成。

本书的观点新颖，论述谨慎、深刻，有不少哲学的背景信息。尽管我们尽量严格要求自己，但受水平所限，错误之处在所难免，欢迎读者批评指正，以便在修订版中提升译文的质量。

多年前，有一位好友唐崇昭（Alice Tang），她是一位美籍华人学者，毕业于麻省理工学院，在美国开创了一番事业。2010年她因为胰腺癌去世了，走得很匆忙。尽管如此，她还是留下了值得传颂的绝笔：人生即是美好的记忆与故事，我们有责任去创造。

我们读书、写书、译书，何尝不是一种对美好记忆与故事的创造？在死亡面前，但愿本书可以让我们的的心境有不一样的色调。

李明

于明心斋