

<<体验悲哀>>

图书基本信息

## <<体验悲哀>>

### 内容概要

这本书是作者在苏黎世大学提交的毕业论文，题目是《心理治疗过程中哀悼的意义》。近几十年来，谈论死亡的禁忌已被废除，人们可以谈论死亡了。

现在也是废除谈论哀悼禁忌的时候了，人们可以也应该进行哀悼。

虽然弗洛伊德已经描述了“哀悼工作”（这个术语是弗洛伊德提出的）的巨大效用，但是哀悼对我们是心理学研究中至今还不够重视的一个课题，而哀悼对我们的心理健康具有重要的意义。

关于这个课题，作者收集资料达10年之久，尤其是关于梦境方面的资料，并根据这些资料，写出本书，系统地告诉我们潜意识的悲哀是怎样困扰我们的。

心理健康系列。

一部体现深刻的人文关怀、探究悼亡心理的典范著作。

精神分析心理学家视野中的悼亡意义：悲痛是对个人心理健康具有重要意义的心理过程。

我们可以将死亡视为某种力量，它在不断地驱使我们去改变自身。

关于变化的思想是一种很有魅力的思想，但是变化的代价就是分离，就是丧失。

哀悼的情绪会促进变化，真正使人接受分离，从而做好准备去建立新的关系。

<<体验悲哀>>

作者简介

维雷娜·卡斯特是世界著名心理学家之一，苏黎世大学心理学教授，苏黎世荣格心理研究所客座研究员，现任国际分析心理学协会主席，国际精神分析心理学协会主席。

## <<体验悲哀>>

### 书籍目录

新版序言前言当一个所爱的人去世时对死亡的感受一系列梦中反映出的死亡感受和悲痛梦作为哀悼工作的路标不愿意承认的阶段情绪激动的阶段寻找和自身分离的阶段涉及新的自我——世界的阶段压抑和拖延哀悼过程的问题不愿意承认阶段的问题情绪激动阶段的问题难以名状的愤怒“永恒的”内疚寻找和自身分离阶段的问题已婚的男人共生和个性形成死亡闯入生命——告别存在参考文献

## &lt;&lt;体验悲哀&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘 但是，为了能使悲哀平静下来，为了能真正感受在心理上需要的哀思，以对付这种丧失和获得对自身和外界的重新认识，人们必须相互帮助。

库恩将正在哀悼的人的感觉描述为是一种被世界抛弃的人的感觉——并不仅仅是死者遭到抛弃，换言之，哀悼的人也随之被抛弃。

这种抛弃导致哀悼的人更多地关注已经失去的东西。

这样一来，自然就越来越为现实世界所抛弃。

我们必须找到一种方法，将悲哀看做是某种具有重要意义的事情，而不是干脆将它看做是某种病理现象，我们必须找到一种相互重新学习哀悼的方法。

为此我们首先要战胜我们对悲哀的恐惧，也就是说，不要拒绝悲哀，而是要以此重新去认识现实世界，以便懂得，我们也是会死的，我们的生活是打上了许多离别印记的，这种离别就其本质而言，是我们的一部分——它使我们感到痛心。

但是对此我们也认识到，我们总的来说是非常脆弱的，我们的健康状况依赖于我们无法对其施加影响的许多因素；但是另一方面，我们又有能力去哀悼死者，我们能够经受住这种极限状况，并由此变得坚强起来。

我们也必须找到相互进行哀悼的新方法。

我们几乎无法将对对我们不再有用的宗教仪式直截了当地变成我们的新生活。

我们必须找到新的仪式，而这种仪式正在这里或那里产生。

显然，人们懂得，他们需要这种仪式。

舒尔茨在他的文集《孤独》中就这样描述道：他的夫人去世后，有许多人整天围绕在他的身边，相互交谈关于死者的情况。

这在我看来就是能够满足哀悼者需要的一种“仪式”。

有一个关于新“仪式”的截然不同的观点，是我在一个关于心理学与死亡的学术会议上听到的。

在一个大约有120人参加的大组研讨会上，大家对死亡、丧失亲人、对死亡的恐惧、对丧失亲人的恐惧、面对死亡勇气进行了十分严肃的探讨。

一种普遍的惊愕蔓延开来，大家并没有感到有什么为难。

每一个人都可以确定自己认为合适的时间和地点去面对死神。

会议结束后我得出这样一个印象，我们大家都在相互哀悼，也许正因为我们对自身本来就是“陌生的”；甚至是以一种非常友好的方式在哀悼自身，因为每个人都清楚，死神确实是在每一个人的生命中扮演着一个角色，每一个人按其能力都在同死神打交道，也许正当我们感到十分孤独时，其实我们并不那样孤独。

我们只要允许别人接近我们，就会有許多哀悼者。

如果寻找和分离进入这样一个阶段：在这个阶段它不再要求哀悼者的全部感觉和全部想像，这时涉及新的自我—世界的阶段可能就开始了。

为此的前提是，死者现在已经成为一个“内在的形象”，而不管哀悼者将死者作为内在陪伴者的方式，也不管哀悼者感到先前在这种关系中存在的许多东西，现在已经变成了他自己的能力。

在埃勒娜那里，向这个新阶段的过渡反映在一个梦里。

在这个梦里，格奥尔格从木制的棺材中复活，她当然也复活了。

格奥尔格虽然重新成为她的陪伴者，但是却同以前大不相同，来了许多人：新的朋友。

以此完成了哀悼工作的前一部分。

哀悼者越是熟悉生活要求他扮演的角色，越是认识到与此有关的新角色的特征是他作为人而能够加以发挥的，他就越能重新信任自己和自重。

在这个阶段，哀悼者可能缺少那些以前照料过他的人，这些帮助者如果不承认哀悼者的新的独立性和变化，只是过分地乐于将哀悼者保持在无助的状态下，以便从自己这方面依旧充当伟大的帮助者，那么他们就可能从他们那方面成为碍事者。

这应该是成功的哀悼工作的一部分：哀悼者变化了，因此新的关系当然也产生了。

## &lt;&lt;体验悲哀&gt;&gt;

将死者看做是内在的形象，内在的陪伴者也可能带来很独特的病态的后果。就是说，如果哀悼者的个性直截了当地融入死者的角色，哀悼者就会去做、去想和去承担死者做过、想过和承担过的事，而真正看不到自己的能力和愿望。这样死者就将自己作为第二人格加在了哀悼者的身上。这样一来，当然就不可能创造一个新的自我和新的世界。从死者表述的能力以及可以作为自身能力来承认的能力的一体化，必须看到它同独立个性的联系，必须检验它是否真正与个人有关。

新的自我和新的世界其特征在于，现在就要承认这种丧失。承认适合死者的许多生存模式也“荒废”了，而代之以新的生存模式，但又没有直接忘记死者。在这个阶段，如果正好情绪上有所缓和，而这种情绪又同达到新的自我和新的世界这个阶段联系在一起，这时还要预料到哀悼者会对自己疑虑重重，还会一再返回到已经跨越的阶段。(那位妻子去世后做梦梦到世界末日的)古伊多就经历过这样一个情绪不稳定阶段。在他思考了他同他妻子之间占主导地位的关系模式之后，他因此对自己的特征，也包括对自己的能力有了一个更清楚的了解。

他的思考正是在情感关系的这个领域的。他爱好交际，而在以前他的妻子妒火中烧，反对他在婚姻之外所做的一切。而他那时感觉很好，并对妻子温柔体贴。但是，妻子却总是怀疑他们相互之间是否能建立一种稳固的关系。当他回想起这一切，全部情感崩溃了。他又一次感到蒙受了巨大的丧失，尽管他并不认为妻子的怀疑是合理的，他觉得应该给妻子一些时间，好使她消除疑虑。

当然有些人也可以说三道四，也可以明确地拒绝他的解释，让他重新又回到混乱的悲痛之中，然后再一次重新经历悲哀。

看起来，对于失去了一个所爱的人的人来说，长时期以来对任何形式的丧失其反应都是很强烈的，就是说悲哀的情绪是会有反复的，他不得不再一次地去经历悲哀过程。

当然，在多数情况下，新发生的悲哀过程不再像最初那样激烈了。

布朗、哈里斯和科普兰指出，在11岁之前就失去他们的母亲的人表明，有一个特殊的倾向，对后来生活中所发生的丧失的反应比其他人更加强烈。

我觉得，我们也可以将这种观察用到更晚的时间上。

如果有人失去了一个对他关系重大的人，他对这一丧失、分离的结果的反应比那些什么人也没有失去的人要强烈。

关于死亡的经历确实会成为一种强烈的情感体验和负担，帕克斯就如是说，一个人总之都可能感受到这种最强烈的压力。

这种具有极强烈的情绪特征的经历有这样一个倾向，在出现类似的情况时就能让人想起这些经历，并且用“旧的”场合来歪曲新的场合。

这样一来，人们仿佛又感受到遭遇情感打击时所感受到的压力，并一起去经受那些情感。

如果将这种情感坚持下去，如果将这些仿佛保持下来的行为模式看透了和加以阻止，那么这种“反复的强制性”发挥的作用就会越来越小。

这也适用于处理任何强烈的情结。

这尤其适合于对死亡感受的处理。

因此，重要的是，不仅哀悼者，而且哀悼者周围的人都应该知道，要估计到这种“复发”，同时这种复发根本就不会是原来意义上的复发，而且毋宁说对发生严重丧失的可能性、丧失的经验和经历更加需要进行处理。

如果有人在一次丧失之后的几年里再次失去一个亲人，那会印象很深。

在进行哀悼工作时，这两次丧失的印象就会叠加在一起。

每一次经受新的死亡就好像再一次失去了所有他早已经失去了的人似的。

当然，曾经进行过哀悼工作的经历对一个人还是有益的。

## &lt;&lt;体验悲哀&gt;&gt;

人们可以回忆起这是怎么回事，就可能不会像第一次遇到死亡时那样感到绝望。

哀悼者所认为的可能受不了的这种丧失的阶段多半会短得多。

哀悼者在承受了一次死亡的悲哀之后，方能知道这种丧失意味着什么。

当然在那些失去亲人而没有开展哀悼工作的人中间，要战胜所遭遇的新丧失就更加艰难了。

他多半会患上严重的抑郁症。

对此下面还将阐述。

在埃勒娜那里，洗泉水浴的那个梦可以作为哀悼工作的结束。

“结束”在这里并不是指埃勒娜在以后就不会再悲痛无度，她对分离不会做出比发生这种丧失前更激烈的反应。

结束是指，埃勒娜第一次感觉到真正重新拥有对生命的喜悦，可以接受新的关系，尽管死亡仍然存在，尽管死亡任何时候都可能降临。

针对死亡提出生命的意义问题是很激进的。

对埃勒娜说来，她可以将与格奥尔格的关系融入到她的个性中，但是这显然是不够的，只要有可能，她完全有新的可能和用自我意识去容纳死亡意识，并继续活下去。

她也必定会体验到，面对死亡而言，生命是有意义的。

这个梦表述的对生命意义的体验，无非是她在接受泉水浴治疗后真实感悟的东西。

我在其他的哀悼者中间也确认，如果确实产生了一个新的自我感受和外界感受，如果他们意识到，死亡不仅仅从他们那里夺走了亲人，而且也使他们有可能重新去感受生命的意义。

这发生在一个成功哀悼的很晚的阶段，它不应该掩盖痛苦、绝望、倦怠、内心矛盾，以及由于一个所爱的人的死亡而带来的孤独感。

为了能使哀悼真正顺利地进行，处理好这一丧失，不仅哀悼者，而且其周围的人都有必要准备承认死亡和悲痛。

有必要将整个可怕的绝望本身予以承认，并将其看做是合适的生存环境。

此外还必须经受住错乱的情结，尤其是忍受愤怒。

如果清楚地认识到，这些情结的错乱对消除旧的关系模式和旧的习惯有效，从而有助于建立新的可能性。

但是还有一点也十分重要，那就是对死者的所有经历不必守口如瓶，而可以大肆交谈，尽管这些经历有一部分被看做是“奇特的”。

在任何哀悼过程中，哀悼者或是希望找到死者，或是试图以某种方式同死者融为一体，以便首先将由于这种丧失而不堪忍受的生活得以继续下去，或者通过自己选择死亡或想像自己已经死亡而实现同一个已经离弃别人的人的融合。

在任何情况下，这都同与失去的人有关，同试图对这种丧失视而不见和就这样继续生活下去有关，就好像什么也没有发生一样。

在菲利普那里，这种与他母亲共生的趋势特别明显，后来这种共生趋势又转移到我的身上。

瓦尔坎在他描述他的短期治疗方法时提到这样一些人，他们没有进行哀悼，因为这个原因而表现出抑郁、身心疲惫和患精神病的反应，他在描述中特别着重指出，在治疗的开始阶段，人们试图清楚地区分什么是属于死者的，什么是属于哀悼者的。

这是试图扬弃共生融合和与死者划清界限。

.....

## <<体验悲哀>>

### 媒体关注与评论

书评精神分析心理学家视野中的悼亡意义，悲痛是对个人精神健康具有重要意义的心理过程。我们可以将死亡视为某种力量，它在不断地驱使我们去改变自身。关于变化的思想是一种很有魅力的思想，但是变化的代价就是分离，就是丧失。哀悼的情绪会促进变化，真正使人接受分离，从而做好准备去建立的关系。这本书也告诉了我们，有时候，悲痛未必是件坏事。

## <<体验悲哀>>

### 编辑推荐

精神分析心理学家视野中的悼亡意义，悲痛是对个人精神健康具有重要意义的心理过程。我们可以将死亡视为某种力量，它在不断地驱使我们去改变自身。关于变化的思想是一种很有魅力的思想，但是变化的代价就是分离，就是丧失。哀悼的情绪会促进变化，真正使人接受分离，从而做好准备去建立的关系。这本书也告诉了我们，有时候，悲痛未必是件坏事。

<<体验悲哀>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>