

<<请容许我悲伤>>

图书基本信息

书名：<<请容许我悲伤>>

13位ISBN编号：9787544733366

10位ISBN编号：754473336X

出版时间：2012-12

出版时间：译林出版社

作者：[中国] 苏绚慧

页数：173

字数：94000

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>

<<请容许我悲伤>>

前言

善待悲伤的重要 李开敏 认识绚慧是在安宁照顾基金会的工作坊，她的年轻、才气给我留下了深刻印象。

前年，她在安宁病房的心灵手记《死亡如此靠近》一书出版，把在病房协助癌症患者和家属的实战录整理成短文，纤细的笔触、敏锐的观察以及从容的最后陪伴，十分动人，也真实呈现了安宁病房的而貌。

《请容许我悲伤》是绚慧的第二本书，她 very 清楚地表白，这样的书写，除了希望在悲伤教育工作上传递“善待悲伤”的重要信息外，透过书写和面对，也能帮助她从童年失去依靠的内在困境中复原。

诚然，真实地面对，就是回首审视“失落”在生命断裂处所留下的伤痕，这需要很大的勇气。

《请容许我悲伤》正是诉说每个当事人在修通(WORKthrough)的路上所必须完成的这项功课，也提醒所有关心当事人的亲友，允许和尊重这样的需要。

国外医院内设置丧恻室(bereavement room)，就是提供一个空间，让丧亲者在隐秘、安全的环境中流泪、告别、面对、沉思，照顾内心的丧恻。

然而，每个社会文化中都充满了各种“恶待”悲伤的实例，往往反映的是大环境中所弥漫的对死亡的恐惧失措或焦虑难安，就像《来人间两年的小天使》中的小韦韦，因濒死被家庭排拒；或《我一个人很寂寞》中的阿宏，如此敏感地配合母亲掩盖对父亲病重的担心和自己的悲伤；或像《悲伤不曾离去》中冬冬的老师，对冬冬丧母的粗鲁对待。

死亡是如此难被正视、接受或分享讨论的一个禁忌。

这本书正是希望邀请读者以更开放、坦然的心接纳悲伤，简言之，容许心中的悲伤有一个位置存放。

本书集结了十余个丧亲的故事，有绚慧在工作上服务的患者及家属、团队友人，也有亲人等，也有遗族的父母、孩子、朋友。

绚慧工作的对象不一，她充分利用不同手段，如儿童绘本、玩偶、画图、说故事等，来协助当事人表达情绪，这些方法是死亡教育中被广泛讨论的。

音乐、艺术、阅读、书写等疗法，都是借由不同的管道，让内在深层的情绪、困惑被触动引发，或得到共鸣、舒缓。

书中示范的另一项重要安宁照顾是完成遗愿，如《楔子》中最后去酒吧过生日的男孩，(《爸爸，我舍不得你》中在父亲节前安排的全家聚会。

“鼓励道别”也是生死相安的功课，绚慧多次提醒孩子要记得父母的爱，把握最后时间来道谢，承诺会好好照顾自己。

读完全书，我非常欣赏绚慧的用心以及对丧亲议题的持续关注。

在现实环境中，安宁的心理照顾仍有许多社会文化层面的阻碍，反应在大环境(小区)和小环境(医院)的重重限制，如资源不足、父母拒谈等。

书中的实例让我们更亲近安宁病房现场所发生的一切，在极度欠缺本土生死教育素材的台湾，绚慧的努力值得喝彩与鼓励，相信普罗大众可从书中开启“容许悲伤”的一扇心灵之窗。

至于专业工作部分，我在此提出三点补充：第一，“悲伤”在家庭系统内的运作。

绚慧说得很对，家庭最重要的次系统是父母，因此帮助孩子的前提是强化父母的功能，在安宁病房，保护在死亡巨大压力下被忽视的儿童，格外重要。

基于这一点，面对个案时，我们会期待能更多地做父母的工作，鼓励他们把握时间陪伴孩子。

道别时，除了正向的交代，也要表达遗憾，甚至抱歉。

因为孩子失去父母时，常常的解读为“被弃”，因此可能有潜藏的愤怒、内疚。

提醒他们父母的爱虽然重要，但是面对真实的内在矛盾也同样重要。

过于强调要求孩子热爱父母，承诺对自己的照顾，也是某种角色错置，忽略了孩子在家庭系统内是弱小待保护的。

第二，未解决的“悲伤”对个人、家庭的伤害。

《我一个人很寂寞》中的阿宏目睹父亲逝世后，妈妈的酗酒、割腕，以及他不慎将剪刀插入弟弟的肚子，反映的正是丧亲后的个人及家庭解组。

<<请容许我悲伤>>

其实阿宏的画中已透露了很多求助的信息，认同父亲而躺在地上的他，说他和父亲是同一国的，父亲死了，那他呢？他要去死那一国，还是留在生这一国？八岁的他理解的死亡是什么？这些都是寂寞的阿宏等待被陪伴和了解的。

当他说“我不要说，我要把我的悲伤放在心里，妈妈已经很难过，我不要让她看到我难过”，那时我们需要告诉他：他还是个孩子，他想保护妈妈，可是他太小了，他需要大人保护。

我们也要提醒妈妈看到孩子的负担，在家族系统中找到其他的支持，当母子都出现攻击、破坏、毁灭能量的现象时，心理治疗的资源必须及早引进。

第三，特殊形式的死亡所引发的悲伤历程有所不同。

书中提到的“猝死”，（《我很想念弟弟》中的澄澄、《楔子》中的父亲都是无预警的死亡。

对遗族而言，会因毫无心理准备、死亡可能可以预防等因素而使哀悼变得复杂。

在悲伤辅导的工作中，需要和安宁病房慢性、有预期的死亡有所区别，陪伴丧恸之外，要对创伤后压力反应的动力有所了解和敏察。

“真正让人感到恐怖与受伤的不是死亡，而是周遭人的态度与反应。

”希望读者能体会其中的深意。

<<请容许我悲伤>>

内容概要

这是一本有关安慰疗愈的好书，记录了作者与病人、家属等互动的经验，以及她在这些经验中的思考，传达了与悲伤相处、与失落和解、与死亡对话之道，不但为不同丧亲者提供了自我调适的方法，更为助人专业者提供了悲伤辅导的过程及技巧，可以使每个读者的悲伤找到出口，遗憾渐渐释怀。

<<请容许我悲伤>>

作者简介

苏绚慧，台北教育大学心理与咨询研究所硕士，现为马偕协谈中心心理咨询师，并在医院担任心理咨询师。

已出版《于是，我可以再说再见》、《丧恸梦》（金鼎奖社会科学类推荐优良好书）、《生命河流》、《这人生》、《请容许我悲伤》（金鼎奖社会科学类推荐优良好书）、《死亡如此靠近》（金鼎奖文学类推荐优良好书）等。

<<请容许我悲伤>>

书籍目录

- 推荐序 寒夜的口琴声 孙 越
推荐序 善待悲伤的重要 李开敏
推荐序 让悲不再伤 吴庶深
自序 悲伤，是因为爱
楔子
第一部 靠近孩子的心
来人间两年的小天使
我一个人很寂寞
爸爸，我舍不得你
不论何时都能与妈妈见面
妈妈会爬梯子上天堂去
好好地向爸爸告别
学会疼爱爸爸
我很想念弟弟
第二部 敞开心与悲伤共处
妈妈的泪
未竟的爱
隐藏的脆弱
悲伤不曾离去
第三部 悲伤关怀的提醒
你可以为悲伤的人做些什么
悲伤者的需要
陪伴孩子面对丧亲的温柔提醒

<<请容许我悲伤>>

章节摘录

版权页： 爱情是人生的一部分而已，当人年纪越来越大，不再青春、不再幻想，爱情成了青春年华的点缀。

以这样的观点来看小樱失去爱情、失去爱人，许多人会轻松地认为小樱不致太悲伤吧！

毕竟爱情只是一时的，并非生命的全部。

所以，小樱很快地恢复生活、工作、社交，似乎也不奇怪。

我却觉得，小樱经历失去所爱，仍然坚毅地活着，过自己的生活，并不是伤得不重，也不是过得轻松自在。

反而，付出了更多的勇气，忍耐着隐隐作痛的悲伤。

因为，孤独地活着比死去更可怕。

自古以来无论莎翁笔下的罗密欧与朱丽叶，或中国的梁山伯与祝英台，殉情的情节在颂扬爱情的坚贞与可贵，让人惊心动魄、热泪盈眶。

这种以殉情来表达爱情比生命更重要的行为，让人以为跟随爱人而死，是爱的最终表现，是最难的决定。

其实，独自活下去比跟随而死更难。

活着，要忍受被记忆侵蚀意志；要承受午夜梦回的落寞与孤独；要强言欢笑地过生活；要承受生命永远存在的缺憾。

独尝悲伤地活着怎么会轻松呢？

我想起日本电影《情书》，一位痛失最爱的女孩，即使有了新的恋情，有了另一个爱她的人，她仍牵挂着爬山遇雪崩而身亡的情人是否过得好，仍旧因深深的思念重回情人丧命的山脉，痛哭失声地直问着：“你好吗？”

”另一部韩国电影《我的野蛮女友》，则以无厘头、诙谐的方式表达女主角所承受的沉重失落。

她野蛮无理的行为背后，隐藏的其实是无法释怀的男友死亡的悲伤。

她们都历经漫长的孤独、思念与哀伤。

令人心疼的是，这当中的辛苦与挣扎恐怕周围的人并不了解，也无法接纳，只是简单地说几句：要想开点，别沉溺在过去的回忆中，日子还是要过下去。

即使她们能继续过日子，能继续面对生活中的要求与挑战，但也不能抵消曾经所受的伤、所流的泪。

若真心关心失去所爱的人，保持敏感、温柔、接纳的心，才能真的听到他们心中真实的感受，碰触到他们的生命。

<<请容许我悲伤>>

编辑推荐

《心理自助:请容许我悲伤》是第一部关注丧亲者无助心灵的书，荣获台湾金鼎奖社会科学类推荐优良好书。

1.作者是悲伤疗愈专家，在这方面很有权威性；2.《心理自助:请容许我悲伤》所有的内容都是作者的真实体验，更具说服力；3.通过一个个温馨而感人的真实小故事，直指人心。

面对悲伤，善待悲伤，接纳悲伤悲伤，真实地存在于人间，存在于失去所爱的人心中，不能再被否认，也不能再被闪避。

当我们承认软弱无助，不再伪装坚强，不再认为自己有能力时，我们的心才能体会到脆弱，也才能承认悲伤的存在。

丧亲者需要的是有人温柔地体会他们的感受、温柔地容许他们悲伤、温柔地给予他们时间与空间走自己的脚步、温柔地倾听他们所有的声音。

而我希望，我有这样的温柔。

——苏绚慧1.随着社会压力的增强，关注自己内心的人越来越多了。

2.悲伤与失落几乎是每个人必经的课题，所以这方面的书籍应该非常有市场。

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>