

吕秋云：正视痛苦，摆脱悲恸，播撒希望

北京大学第六医院精神科教授吕秋云今年已经80岁了。65岁退休后，她有了更多精力去研究创伤治疗和哀伤辅导，她系统地学习了眼球运动脱敏再加工治疗(EMDR)技术，取得了欧洲认可的EDMR督导师证书，并广泛应用于临床。在她接诊过的患者中，有一位令她印象深刻。

这是一位40多岁的女性。五年前，她的母亲罹患胰腺癌离世后，她的情绪就始终非常低落，后来她遇到了吕秋云。

“成年以前，我和母亲的关系并不亲密。生下第一个小孩后，母亲一直帮忙照顾，我开始对她有了依赖。她生病后，我找最好的大夫、用最好的药，还是没能留住胰腺癌晚期的母亲。葬礼的时候，我怀胎九月，没能和妈妈作最后的道别。”和吕秋云回忆起这些时，她仍然悲恸不已，泣不成声。

了解过这位患者的情况后，吕秋云将其诊断为抑郁状态，并开始实施治疗。治疗共分为四次，第二次治疗结

束后，患者状况开始好转。

第一次治疗，吕秋云将一位居丧者在亲人离世后的哀伤反应正常化。吕秋云让她和母亲“对话”，替母亲给自己写信，为妈妈建立一个平静之地。吕秋云称之为“稳定化技术”，在丧亲者心中为逝者建立一处平静之所。

第二次治疗，吕秋云采取了资源植入技术以及EMDR技术。在正式开始前，吕秋云让患者为母亲去世对其困扰的程度打分。在主观困扰单位(SUD)0~10分中，0是没有困扰，10是最大的困扰，她打了7.5分。之后，吕秋云开始进行资源植入，让患者想象三件使其幸福的事，增强她的幸福感。之后，她的SUD分数降至3分——有轻度悲伤焦虑，但能感觉到幸福。

接下来，吕秋云继续采用EDMR技术，让患者对痛苦的回忆进行再加工，对附着在痛苦回忆上的消极认知及躯体反应进行脱敏。吕秋云问她，想到母亲去世，最糟糕的情绪是什么，希望自己应该是什么情绪。“最糟糕的是内疚与无

力感，我希望自己认为已尽力。”此时，患者的SUD分数为7~8分，躯体反应为胃部发紧、全身出汗。

吕秋云随后开始反复给患者做眼球运动双侧刺激，同时让她再次回忆母亲的去世。每一次结束，吕秋云都会询问患者有什么感受。开始时是痛苦、害怕，直至第八次，她终于可以释怀。

一周后，患者进行了第三次治疗。这次，她的SUD分数为0分。提到母亲离世，她感到平和、宁静，彻底解脱。吕秋云问患者，如果去扫墓，会感到痛苦和哀伤吗？“不会，我已经没有遗憾了，扫墓时我会告诉妈妈自己一切都好、让她放心。”

又过了一个月，患者进行了第四次治疗。她对吕秋云说，前一段时间去扫墓时她情绪平稳，可以平静地和家人谈论母亲。而在接受治疗前，她不敢面对母亲离世的事实。但在正视哀伤后，她终于可以剔除哀伤，接受事实。

过去的五年，患者接受过长时间的其他心理治疗，并无显著成效。而吕



吕秋云

秋云的三次治疗就使她走出长达五年的哀伤，很大一部分原因在于吕秋云将居丧者的情绪正常化、正性化。“患者痛苦了五年，实际上是因为她太爱自己的母亲了。”

早期干预可以帮助居丧者顺利度过悲哀过程。通常情况下，吕秋云会通过2~4次哀伤辅导，使患者恢复正常的生活，正视痛苦，表达对死者的感情，并找到新的生活目标。“治疗者为丧亲者播撒希望的种子，让其相信痛苦终将减弱，生活将被赋予新的意义，最终摆脱失去亲人的悲恸”。

蓝琳：宇宙星光就是他来过的证据

在2023年清华中元论坛上，蓝琳作为安宁家属，在她爱人的母校讲台上分享了他们的故事。

蓝琳的爱人于2023年8月3日清晨离开了这个世界。在生命的最后一刻，通过临终关怀在安静中离开是丈夫如星光般灿烂生命的善终。

蓝琳和丈夫曾约好执子之手，一往无前。但孩子5个月大时，一家人在急诊室门口，仿佛一瞬间跌入万丈深渊——丈夫被确诊为癌症。刚确诊时，他们也曾频繁地争吵和流泪，心中不停地问着“凭什么”“为什么”。一开始他们否认、气愤，之后哀伤、消沉，最终接受了这个事实。

蓝琳在陪伴丈夫时意识到，消除患者及其家属精神上的痛苦与缓解其身体上的痛苦同等重要。蓝琳说，“庄子告诉后人要‘知其不可奈何而安之若命’，于丹老师说‘烦恼常常有，你越通透，烦恼就越少’”，所以她不让恐惧将自己和丈夫压倒。蓝琳和丈夫缓解

恐惧和焦虑的方法就是直面最糟糕的结果——死亡。他们共同为身后事做准备，订立了生前遗嘱。两个人商量好每一年的生日给孩子送什么礼物，提前录制了孩子16岁、18岁、20岁的生日祝福。同时他们也在享受当下，为眼下的美好保留尽可能多的证据。蓝琳将抓拍的生活细节更新在个人空间里，希望成为孩子宝贵的人生财富。

可是病魔并没有手下留情。蓝琳的丈夫治疗失败了。蓝琳一直在学习如何按摩消除水肿，如何多沟通、抚触，如何更多地传达爱意。有一天，丈夫将蓝琳搂入怀中，躺在病床上，他对蓝琳说，想起了《泰坦尼克号》里一对老夫妇拥抱着在床上等待死亡的场景，原型是梅西百货的创始人，他墓碑上刻着这样一句话——再多再多的海水都不能淹没爱。

作为病患家属，蓝琳最不喜欢别人让她坚强。因为在那般艰难的环境里，她已经是强打着精神挺直腰板了，

她需要的是温柔的包容，包容她所有的情绪，无论泪水还是笑容，都能陪伴倾听。蓝琳和丈夫的安宁管理师做到了。蓝琳说，“他们陪着我们一会儿哭、一会儿笑，还没有被我们逼疯。我觉得他们值得表扬。”

蓝琳从她的安宁管理师那里学到了很多，早教、感觉统合、运用感官刺激获得兴奋体验等。蓝琳会尽可能地尝试这些互动。她每次去医院看望丈夫都会穿有纪念意义的衣服和配饰。在丈夫生日的时候，给他唱改编的王心凌的歌。在丈夫生命的最后一个月，制作“生命中的一千天”日志。在丈夫离世前一天，用吉他为他弹奏五月天的《拥抱》。在丈夫离世后，他们认为人离世后听觉会保留一小时，所以她用手机播放了一小时婚礼当天播放的《I Love You》。

浪漫至死不渝。蓝琳和她的丈夫都是浪漫的人。他们有着共同的宇宙观。他们相信，宇宙的无边与生命的长河不谋而合，生命最终的答案就是宇



蓝琳

宙。2022年七夕是蓝琳和丈夫登记结婚的日子，那天，她收到了来自丈夫特别的礼物——一颗被丈夫命名的行星。后来，丈夫对蓝琳说：“如果你跟儿子想我了，你就看看那里。我会永远在水瓶座里守护你们。”

热爱宇宙的蓝琳在夜幕降临之际，当她和孩子仰望星空时，他们知道，他就在那里，宇宙星光就是他来过的证据，是他依然存在的证据，是他还会再来的证据。

(3~6版由丁思月、苏雯萱采写)