

一句再见,互祝安好

——正确看待死亡

● 丁思月

据国民经济和社会发展统计公报显示,2019年我国死亡人口998万人,死亡率为7.14%。换句话说,每分钟约有19人死亡,每秒0.3人死亡。

自新冠疫情暴发以来,死亡人口较常规情况有增无减,截止到2021年末,我国死亡人口1014万人,人口死亡率为7.18%。

作为生命的起始和终结,生和死一直都是头等大事。受传统观念影响,我们总是避讳谈死亡,但生离死别每天都在发生。我们受到的教育从启蒙就开始关注生命的美好,却从不提该如何面对死亡。

何为普罗大众追求的善终?

“我们的传统文化,总认为忍痛是一种美德。有人不理解,为什么女性痛经要吃止痛片,或者希望无痛分娩。最主要的原因是痛没在这个说话的人身上,只会说你忍忍吧,哪个女人不生孩子?如果你是女性,经历了一次生产,就不会告诉别人忍痛。没经历这种痛的人,没资格质疑,疼痛一定要个体化。”清华大学附属北京清华长庚医院疼痛科执行主任路桂军表示,这些道理同样适用于理解死亡。

关于死亡的讨论中,对“好死”和“坏死”的评判贯穿始终。其好坏之分,并非简单固化在心脏停止跳动那一刻“是否存在痛苦”这一点,而应基于逝者的经历、信仰、文化习俗来综合评判——逝者走得平安顺遂,这就是东方文化所说的“善终”。

传统文化下的善终是指当生命走向终结时,没有遭遇横祸,能预先知道死亡时间,身体没有疼痛,心中了无挂碍地安详离世。在西方文化下,人们同样期许能有一个好的离世。

美国医学会指出,好的离世是在不违反临床、文化及伦理标准前提下,让患者、家属和照护者免于痛苦折磨,整体上符合患者及家属的意愿。

由此可见,世界文明虽有东西之分、古今之变,但人们对于生命尽头“善终”是亘古不变的追求。

快节奏生活的21世纪,实现善终又有哪些条件呢?路桂军认为至少要有两条:一是要“死得像个样子”,也就是一种坦然的、平静的死亡;二是逝者死前的意志选择应受到尊重。

为此,路桂军提出两点建议。一是普及死亡教育,引导人们树立正确的死亡价值观,打破有关死亡的信息壁垒,瓦解夸张扭曲的社会事实所建构出的错误认知、态度及情绪,指引人们思考“何以生、以何生”的问题。

二是大力推动安宁缓和医疗,对生存预期有限的严重疾病患者,既不加速死亡,也不延缓死亡,重点处理不适症状,致力于解除患者身体与心灵的痛苦,帮助完成其愿望,达到让患者善终的目的。

“网红”的死亡教育课

“我的墓志铭是,此处长眠着一个曾经有着美好希望的人,芒鞋斗笠千年走,万古长空一朝游,踏歌而行者,物我两忘间。”这是一位学生在广州大学马克思主义学院教授胡宜安开设的《生死学》课堂上为自己写下的“墓志铭”。

胡宜安被视为将死亡教育搬入中国大学课堂的第一人。胡宜安具有马克思主义哲学专业背景,他发现国内的三观教育仅限于人生价值、个人价值、社会价值的讲授,而他认为生命本体是讨论价值观的前提。为了让年轻人建立更健康的生死观,让他们对生命有更透彻了解,2000年胡宜安在学校的支持下首次开设了选修课《生死学》。

国内没有经验可以借鉴,胡宜安便自己研究出一套教学模式,让学生们通过写遗嘱、写墓志铭的方式,来感受死亡。从最初只有三四十人增加到百余人,从小教室换到阶梯教室,《生死学》成了声名在外的“网红课”。按照胡宜安的说法,这门课旨在破除死亡的神秘性以及死亡的恐惧。课程内容还包括濒死体验、生死态度、临终关怀等。



图片来源:699pic.com

死亡教育和性教育同样重要,甚至死亡教育比性教育更加重要。因为并不是每个人都有性,但是每个人都会死亡。

有人将死亡教育和性教育视为一对“难兄难弟”。对此,美国作家早崎绘里香在《生死功课》里写道:“死亡教育和性教育同样重要,甚至死亡教育比性教育更加重要。因为并不是每个人都有性,但是每个人都会死亡。”

何为死亡教育

《生死学》开设6年后,山东大学基础医学院副教授王云岭在该校开设《死亡文化与生死教育》,同样是热门选修课程。谈到开设这一课程,王云岭表示,是源于高校学生自杀以及杀人事件中对生命的漠视对他的触动。

“人生必有死亡,透过对死亡的思考,对人生进行反思和规划,更容易成长为一个真正对社会有用的人。在国外,一些大学早已开设了这种死亡教育课程。”王云岭说。

线下授课时,王云岭会以学生自愿为前提,组织他们走进殡仪馆,参观告别厅、遗体存放间、遗体整容间、火化间、骨灰存放处,体验与死亡“近距离面对面”。

胡宜安、王云岭的教学尝试在国外有迹可循,写墓志铭、写遗嘱、参观殡仪馆,都出现在英美等国的死亡教育课堂上。在英国,中小学开设的“死亡课”上,教师们还会邀请殡葬行业或从事临终关怀的服务人员、护士等深入课堂讲授。学生们通过角色扮演的形式,亲自体验丧亲等突发事件导致的情绪变化。

而在中国人的成长过程中,死亡教育常常被糅合进思政教育之中,被挤到边缘一角,或在日常生活中被当作不吉利的禁忌,避而不谈。

在王云岭看来,死亡教育既是一门课程,也是一种体验。它通过教给人们与死亡相关的医学、哲学、伦理学、社会学等适当的知识,帮助人们正确认识人生和死亡,其直接目的是帮助人们学会在面对死亡(他人的和自己的)时寻求良好的心理支持,征服死亡带给人们的恐惧与悲伤,其更为广泛的目的则是帮助人们树立恰当的人生观和死亡观,教育人们热爱生活、珍视生命、正视死亡。

医学生入学时都会宣誓“健康所系,性命相托”这一神圣誓言,代表医学生从这一刻起更应该对生命充满敬畏。不只是医学生,学有所成的医生群体亦应如此。只有全面地阐明生命的意义,医生群体包括医学生在内,才能真正地在行为上表现出对生命道德的遵守和对生命崇高价值的坚定追求。

王云岭说,死亡是每个人的必修课,是每个人人生旅途的终点,有的人天真地以为不去思考就可以逃过死亡的追逐,这不过是掩耳盗铃,酝酿更大的恐惧。

一天的美好生活由一句“你好”开始,一天的结束以一句“再见”结尾。等死亡真正到来的那一天,我们只不过是跟世界说了一句“再见”。

(根据《中国科学报》、澎湃新闻等报道综合整理)