

·书评·

人生之旅的必经之路 死亡教育的必修课程

在中国传统的教育中,一向向人们孜孜不倦地灌输如何吃得对、保养好、活得长的养生哲学。由于人们讳于或畏惧谈论死亡,因此几乎没有涉及临终和死亡的教育,笔者认为这是中国传统教育中的短板。最近有幸读到美国作者迈克尔·R·雷明和乔治·E·迪金森撰写的关于死亡的专著《温暖消逝:关于临终、死亡与丧亲关怀(第八版)》,本书作者是当今世界对死亡教育造诣颇深的博学鸿儒,《温暖消逝》就是他们潜心研究和长期实践的智慧结晶。有鉴于此,该书中文版的面世恰好是对中国传统教育的必要补充。该书第一版问世距今已逾30年。最新版的此书,详细讲述了常人不愿面对的话题——衰老与死亡,梳理了人们在社会中变老、临终与死亡的方方面面及其发展历程。书中不仅涉及死亡和医药的局限,也揭示了如何自主、快乐、拥有尊严地活到生命的终点。作者将“善终服务”“临终关怀”“正视死亡”等一系列自己推崇的理念穿插于引人入胜的故事中,并给出了详尽的说明。同时作品充满人文主义关怀,内容跨越多种文化、多个学科,囊括了社会死亡学跨学科研究的主要焦点。这是一本深度讲解临终关怀与死亡的书,作者认为思考死亡是为了活得更好,因此对于我国的科技工作者而言,不失为一本开卷有益且引人深思之读物。

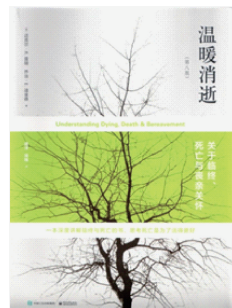
正视死亡以珍惜今生

作者认为死亡本身并没有意义,是人们赋予了它含义。如今全球每年的死亡人数为5500万,即使有治疗心脏病和癌症的特效药物,身体的自然退化也会让人生停止在85岁的平均寿命。尽管我们都知道人必有一死,但在接受这一观点时是违心的。我们的社会存在代表了一种对死亡的逃避态度。如果要想真实地活着,一定要明白死亡并不是生命的尽头,而是生命的内在可能性。正因为人们越来越意识到死亡是生命的一部分,从而对谈论死亡的兴趣也与日俱增。不管我们多么努力地抑制对死亡的感觉,对死亡的恐惧仍然以抑郁、焦虑、压力和冲突等形式存在。因为死亡

不是打乱社会生活秩序的平常经历,同时人们不常接触到死亡,一旦接触就会给人们带来创伤。对死亡最大的担心并非身体所受的折磨,而是临终之人会慢慢淡出人们的视野,被社会遗忘。他们害怕的是被隔绝在医院的高墙之内,被无数的医疗设备包围,在缺乏人情味的医院规定下孤独地逝去,他们恐惧的其实是孤独。尽管大多数老年人更希望在家中、在家人的照顾下辞世,但在美国,老年人通常还是在远离亲友的陌生环境中去世,80%的老人死于医院或养老院,这意味着死亡过程包含着对分离和孤独的恐惧。但正视死亡并非一无是处,正如《相约星期二》中施瓦茨教授所言:“应该感谢有这样一段时光,让自己知道死亡是如何发生的。变老不仅是在衰退,更是在成熟。它不仅有着走向死亡这样消极的一面,也不乏积极的一面,那就是当你确信自己会死,因而就会抓住机会好好地活着。”

向死而生解丧亲之痛

先哲曾言:我不害怕死亡,我只是不想亲眼目睹它发生。尽管如今慢性疾病的致死率不断攀升,典型的死亡轨迹被延长,但在个人短暂的一生中,人们依然会感觉到人生如白驹过隙,死亡似风暴来袭。比起死亡本身,人们往往更害怕死亡的过程:痛苦、孤独、体力和精神活动的丧失,不能再进行最喜欢的运动,可能要接受养老机构的护理、丧失独立的能力、退化到对别人极度依赖。然而,作者认为,最糟糕的生活方式是害怕生活,而最糟糕的死亡方式是害怕死亡,每个人都必须正视死亡的过程与失去亲人的痛苦。作者提倡我们应该直面恐惧、诚实待人,乐于助人,不自私,学会宽容,忘掉仇恨,勇敢去爱。作者认为悲伤是一种非常强大的情绪,时常会被死亡触发或激起,要想理性应对伤亲之痛,唯有避开爱,方可避免痛。重点是要从伤痛中有所收获,向爱敞开心扉。因为伤亲的角色被认为是暂时的,所有承担这一角色的人都应当竭尽所能,以求在合理的时间内摆脱它。作者对悲伤者给出的自助指南包括:定期与朋友聊天,每天出去



[美] 迈克尔·R·雷明, 乔治·E·迪金森 著, 庞洋, 周艳译。电子工业出版社, 2016年5月第1版。定价: 68.00元。

散步, 探访墓地, 种点植物以资纪念, 对独居且喜欢动物的人不妨养只宠物, 提前规划特殊的日子, 允许自己大笑或哭泣, 每天都计划至少完成一件事, 写日记, 考虑加入互助小组, 发泄而非抑制自己的情感, 每天感恩。

理解善终的条分缕析

死亡是每个人都必然会经历的人类活动, 每个人都希望有尊严地逝去, 临终过程面临的挑战是在临终时坚强地生活, 而不是活在死亡的阴影下, 临终关怀存在的意义是帮助家人在熟悉的环境中度过最后的时光。善终就是患者、家人及护理人员都没有经历不必要的痛苦和折磨, 符合患者和家属的愿望, 某种程度上符合临床、文化及伦理标准。善终在大家眼中的共同点包括: 不遭受痛苦和折磨, 对死亡有清醒意识, 接受随时到来的死亡, 有自主性, 准备好与亲人分离, 永远抱有希望, 可以决定何时死去。对医者而言, 患者的善终包括预期的、平和的、适时的死亡; 理智的、正确的、舒适的照顾; 与家人、患者、护理人员有效的交流。不仅如此, 作者还总结出临终时的8个教训: 1) 避免过度呵护。医疗技术或许可以用超出常理的方式延长生命, 但却无法保证活着的质量。2) 做出必要的选择。应将注意力从医疗手段转向可以接受的、预期的、平静且有意的死亡。3) 要铭记患者害怕的是死亡时的痛苦, 而不是死亡本身。4) 死亡是可以预见的。5) 在临终前做出规划。6) 表达关怀与爱的小举动很重要, 不要犹豫与患者进行身体接触。7) 说出真心话永远不晚。8) 陪伴患者走完人生的最后一程是荣幸。

文/游苏宁

作者简介 中华医学会继续教育部, 编审。

(责任编辑 李娜)