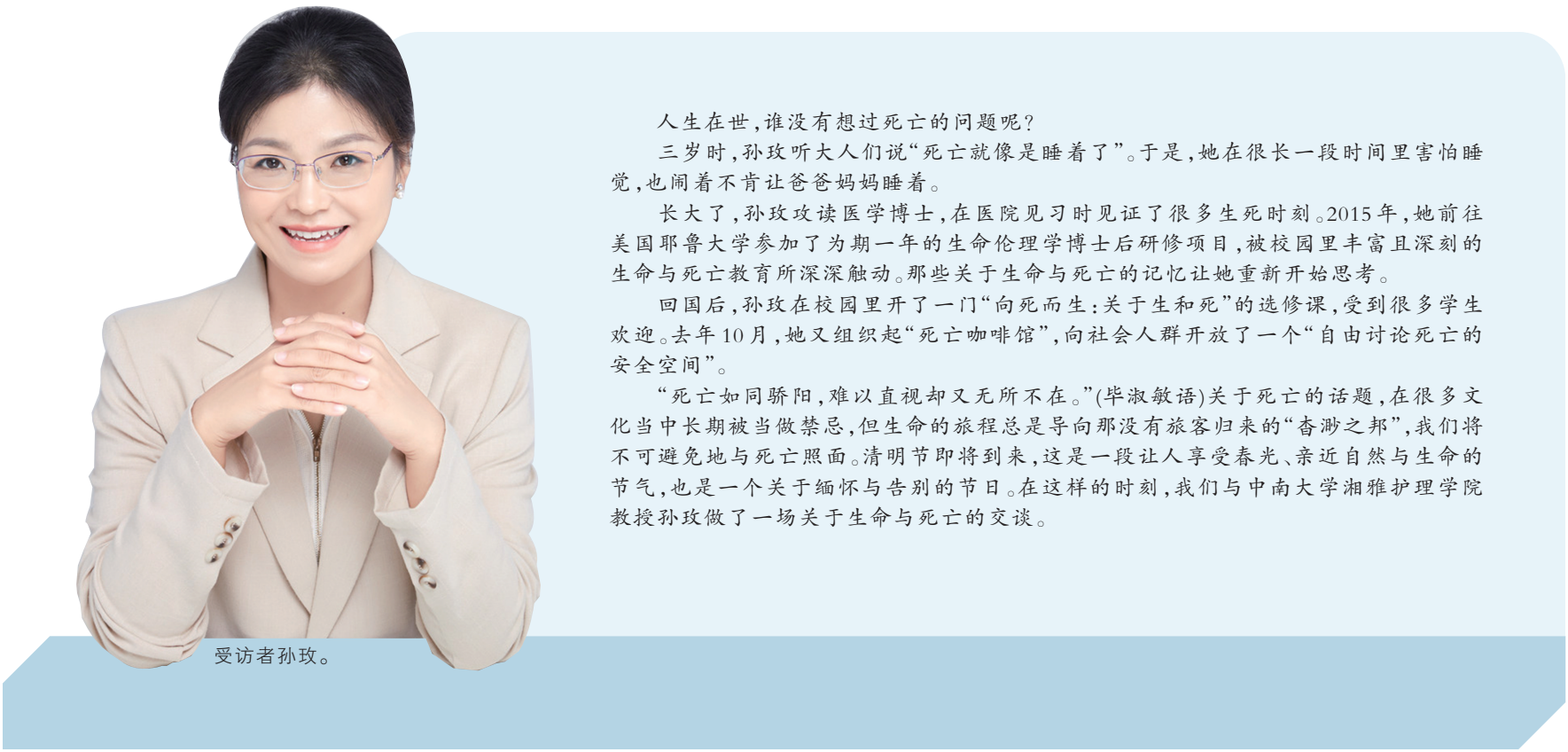


生死课,必修课



受访者孙玫。

湖南日报全媒体记者 廖慧文 通讯员 孙雯

死亡教育不能让人征服死亡恐惧

湘江周刊:孙老师,我之前看过一些谈论死亡的课程,是属于哲学的范畴。您是学医学的,研究方向主要是心理健康方面。为什么要开一门这样的通识选修课?在设计课程的时候,您是怎么考虑的?

孙玫:我们对于死亡的经验是从其他人身上学来的,因为我们不可能去经历一次死亡,然后告诉别人你的体验。学医的人是离死亡最近的,也相对能够正确看待它,即把死亡看作一个生命自然终结的过程。在学习的过程中,还去思考一些临终关怀、生命质量、器官移植之类的问题。但是非医学专业的人,难道就不会面临这些问题吗?尤其疫情以来,我们每个人都被迫去思考这件事。

开课时,我选择把课开在新校区,这就意味着我的学生基本上不是医学生。在我的课程中,我不太会讲哲学、宗教方面的内容,更多的是从我个人的体验、所见所闻,从医学和心理学的角度来讲对于死亡的理解,然后带领学生进行思考。

湘江周刊:您希望学生在课堂上获得什么?我们真的能够征服死亡恐惧吗?

孙玫:人对于死亡的恐惧是刻在基因里的,死亡教育不能让人不害怕死亡。但是恐惧有程度,有些人对死亡的恐惧已经超出了一个限度,比如说有的人自从失去了亲朋,几年甚至几十年都不可自拔,不能够过正常的日子;还有人一想到死亡,就哆嗦、睡不着,这都是需要去干预的。

在课堂上,我会讲人是怎么来到这个世界上的;讲不同的文化对于死亡的看法;还会讲到当我们面临死亡的时候,在生理上、情绪上会有什么变化。人对于未知的东西是会非常恐惧的,但当我们知道接下来会发生什么的时候,一些极端恐惧的情况就会有所减少。

相对于其他技术性的专业课程,这门课程更多的是培养情感态度和营造可讨论死亡的空间。更多的时候我没有提供、也无需提供什么答案,只是抛出一些问题和一些情境,会如何理解、如何和自己对话是自己的事情了。有人会开始思考生命的意义,比如说有一次办了一场模拟葬礼,一个男同学自愿充当“逝者”,其他的同学为他写悼词、发言。结束之后那个男同学泪流满面地说,他躺在那里的时候在不断回想自己的生活,默念“我不能死,我还有好多事情没有做”。

我们有一个量表,在上课之前测试学生的死亡态度。死亡态度里面有几个维度,有接受的、有逃避的等等。在给他们上完课之后,他们的某些态度和信念会有所改变。他会更加趋向于接受死亡是一个自然的过程,这些观念的改变是潜移默化的。

湘江周刊:那么,死亡教育能帮助我们更好地理解活着?

孙玫:有很多维度。在接受了一定的死亡教育之后,我们会对死亡进行思考,达到更深一步的了解。我现在尤其觉得应该在中学普及这些知识。因为现在一些孩子受到暂时性的打击而冲动地自杀,其实这就是缺乏对生命与死亡的认知。另外,接受死亡教育也可以帮助我们更好地去应对和他人告别的时刻。比如说我会告诉大家,人濒临死亡的时候最先丧失的是消化能力,就不要强灌一些食物,增加对方的负担;最后丧失的是听力,我们应该营造一种安静舒缓的氛围,轻声地安慰、道别……我希望这些能够成为常识,让死亡更加有质量。

还有我觉得如果我们的媒体、我们的大众都有了比较好的生命观和死亡观,那么对自杀事件、意外事故、刑事案件的报道、讨论和揣测也会更加人性化一些。



在中国绘画中,也有表达死亡的作品。(宋 李嵩《骷髅幻戏图》故宫博物院藏)

每个人、每个阶段对于死亡教育都有需求

湘江周刊:您去年又做了“死亡咖啡馆”的主理人,走出校园、面向社会去讨论死亡。为什么想到要去做这个?

孙玫:每个人对于死亡教育都是有需求的。三岁的时候我不让爸爸睡觉,因为有人和我说过“人死了就是睡着了”,所以我每天都会趴在爸爸身上听他的心跳。我自己也不愿意睡觉。我的孩子三岁的时候问了我同样的问题,他问,妈妈以后你是不是会死?没有人主动讲死亡,但是我们都会自然开始想这个问题了。

我想让每一个人都能够在一个平和、安全的场合跟人去讨论这个问题,思考这个问题。死亡咖啡馆不是课堂,而是一个空间。我作为主理人,不是要求去说服别人,而是创造一个平和、安全的环境,让大家在公开场合讨论死亡,和自己对话。

湘江周刊:您提到了三岁这个节点,您认为生命和死亡教育应该从这时候开始吗?

孙玫:三岁以后,人开始有了自我意识。我讲一个故事,我有一个邻居养了一只小白狗,他家孩子每天都和狗在一起。有一天,狗跑到小区里面玩,吃了老鼠药被毒死了。邻居下班发现,就把狗扔到了垃圾桶里。我看见了,建议邻居可以和孩子一起来处理这件事,因为孩子和小狗是好朋友。邻居就说孩子那么小,懂什么?他晚上和孩子说,小狗走丢了。但从那以后一年多,他们家小孩只要在路上,就会走街串巷地去找那只小白狗。

我觉得我的邻居失去了一个对孩子做死亡教育的机会。本可以让孩子有一个仪式,和生命告别,接受死亡是一种常态。但这个遗憾没有办法再弥补,因为他不能和孩子说他把狗丢到了垃圾桶里。现在就有很多绘本在讨论这个话题,家长其实可以选一些,和孩子一起读。

我有一节课就是讲丧失了亲属的时候,我们怎么去接受?我会引导大家去思考一下,这个人的关系当中有没有遗憾的地方。如果有,可以想一些特殊的方法去弥补这个遗憾。比如写一封信,然后等到清明节的时候,去读给逝者听,想着对方活着的时候说过的一些话,这样就有了一个自己的沟通方式。死亡是一种失去,其实很多人对于死亡不是不能够接受,遗憾的是没有很好的告别。



课堂上,来自不同国家的学生在分享死亡文化。

父亲的田园梦

李海瑛

大抵从农村出来的人,至其中老年,都会有种“我终有一天要回去”的想法,且这想法只要有一丝落地的机会,都会被锲而不舍地付诸行动。这与陶渊明的隐逸思想并无关联,纯粹是出于“井里鱼儿井里好”的乡土情结。我的父亲也是这执念队伍中的一员。

父亲今年七十有四。他的“血地”是在湘西北一个寂寂无闻的小山村。

在我童年记忆中,那里的环境很恶劣,红土漫天,山坳深深。家门前的澧水支流小河一年四季基本干涸,间飘黑绿的水蘚,就像一个本应水灵的村姑却长年顶着满头满脸的癍疤。那里的出产也很贫瘠,主要口粮就是红薯。那红薯品种实在不好,惨白的实芯味道瘪淡,无论是烤还是煮来吃都干得钻喉咙。

父亲少年从军,从此走出了他的小山村,走得很远很远。他是当年全村唯一一个体检政审合格入伍的军人,因而被羡慕的程度不亚于古代考童生试拔得头筹。十年后,他在离家最近的小县城安了一个家。他便成了候鸟,每年一趟往返大城市与小县城之间。我们姐弟和母亲便也成了候鸟,每年往返小县城与小山村之间。

返乡的路哦,曲曲折折,绵绵长长。班车通不到村里,要用脚丈量那十几里地,幼小的我们恐惧抗拒。我深刻记得,那条路上一刮风,红尘便如撒胡椒粉一样纷纷扬扬,以致路边的树木长年灰头土脸,连绿色的生机都透不出来;还记得回来的路走不动道了,五伯伯便用一担箩筐挑着我 and 弟弟,晃晃悠悠地把我们送出大山。

出产匮乏,交通不便,这样的家乡真正赤贫,与儿歌中“青山绿水,碧水山边绕”的小山村没有任何相似之处。一旦有出去的机会,土地上的“种子”莫不希冀被鸟儿带走,飞离得远远的。

几十年弹指一挥,最先出来羽翼县城的我们一家,旁观着儿时的小山村慢慢变化。

与我同辈的堂兄弟姊妹以及他们的子女们像蒲公英的种子一样被打工潮吹散至五湖四海。虽多扎根异乡,但终归忘不了自己的根,于是财富回流。经年回乡小聚,木板、夯土建筑渐渐被砖楼取代。

后来,父亲转业回到县城,不甘于再做山村的旁观者,退休后,马上把户口转回了小山村,并着手他的百年大业——起祖屋。

我们全家反对。尽管班车方便,但毕竟路途遥远,医疗条件差,万一有个什么突发情况呢,我们措手不及啊。

父亲的执念不容打消,他召集子侄边邻,很快就起好了一个框架。但工程也随即停工,因为缺钱,也因为我们的不支持的那些原因切实困扰着乡居生活。从此,在父亲六十到七十岁之间,整整十年,空壳子祖屋像父亲一个具化了的梦想,倔强地驻守在原乡,与他遥遥相望。父亲日愈老迈,却始终走不进他那个归耕田园的梦。

含蓄表达死亡是我们文化中的一部分

湘江周刊:现在关于死亡的讨论是越来越多的。比如说有一些影视作品表现这个主题,奥运会的闭幕式也增加了一个固定的告别与缅怀环节。有的国家直接表现葬礼,这次北京冬奥会,我们则用了“折柳送别”这样诗意又含蓄的方式来表达。您觉得这个环节怎么样?您怎么看待我们文化中表达的含蓄?

孙玫:这个环节是非常好的,不同文化对于死亡的态度能够触发我们的思考。我有个学生是加纳来的。加纳是什么地方?在抖音、B站很火的视频——“黑人抬棺”就在那里。我让他来讲“黑人抬棺”,他就以一种很平常的态度来分享。

我们的文化中表达死亡是含蓄的。孔子说“未知生,焉知死”,他不会直接提死亡。我们受儒家文化的影响很深,它挺受用的。我们没有必要去学西方的表达方式,如果让我们觉得不舒服,那就是不适合我们的。

我的一个同学在培训“死亡咖啡馆”的代理人。有人学完回去,大过年的时候当着全家就直接问他八十多岁的爷爷,有没有想过将来去世的一个问题?我觉得我们没有必要这样子。其实在私下有这样的机会,是可以讨论的,但没必要在不适宜的情况下,直接丢出来一个死亡话题。

我们要学会活在当下

湘江周刊:您跟学生接触得多,在这一代年轻人物质虽然比较充裕了,但是空心病反而越来越多,陷入了存在主义危机,您有这样的感觉吗?

孙玫:空心病,很多时候人们会把它理解成抑郁症,但其实它不是抑郁症。怎么区分这两种呢?如果是抑郁症,药物治疗是会有一个比较好的效果。但你会发现有很多年轻人有抑郁症的症状,拿去系统治疗的时候效果并不好。空心病是指他是一个没有价值观的人,他没有自己的内在取向。很多学生会问我,老师,我为什么活着?他不知道自己存活在这个世界上的理由是什么。所以我觉得他们应该在更早的时候就进行生命教育。这样才能树立一种观念,他们就会理解作为一个人,存活在这个世界上的目的是什么。

湘江周刊:有人说,因为我害怕失去、害怕死亡,所以不去建立亲密关系或者疏远亲密关系以获得情感上的安全感。您认为考虑死亡会让我们更难踏入亲密关系吗?

孙玫:如果不去和人建立一种亲密关系,从现在已经是在丧失了。比如说你现在担心你父母的离去而疏远了他们,你其实从现在就开始失去他们了。这一辈子,父母、爱人、同学,都是有可能要分离的,但这有什么关系呢?我们在一起的时候,有些东西和感受是没有办法剥夺的,要学会活在当下。很多人觉得自己丧失了挚爱,没有办法接受,但慢慢你会发现这是可以接受的,人总是要成长的。完全接受不了的人还是极少数。



《大道向前·我们这十年》征文启事

时代奔腾,大道向前。党的十八大以来,中国全面深化改革开放,国家不断强大,民族自信心不断提高,人民生活水平不断攀升。

我们都是这个时代的见证者、参与者。十年变化太多,回首都是弥足珍贵的记忆,我们邀请你写下这十年中你们的变化,为自己的时光作传。

文章须为原创作品,有真情实感,主题鲜明,条理明晰,语言生动,以叙事的笔调讲述故事,有细节、场景。体裁不限,散文、随笔、特写均可,2000字左右,能以照片更佳。来稿请寄 xiangjiangzhoukan@163.com,请在“邮件主题”处注明“大道向前·我们这十年征文”。作者须留真实姓名、电话、单位、邮箱等信息。《湖南日报》湘江周刊和新湖南客户端湘江频道将从征文来稿中择优刊登。