

向死而生,成为自己的骄阳



大
讲
堂

假如,你只剩下一年的生命,你会选择如何度过?身心的痛苦,你又会如何面对?如果为自己选择一张遗照,你会如何选择?你又是否愿意在死后,留下些什么?

前段时间,鄞州人民医院医共体明楼东胜分院的安宁疗护病房,一位与胃癌斗争了一年的虞先生为自己选择了一场浪漫而温暖的临终告别:安排好简单的告别仪式,选择戴着墨镜和旅行帽的酷酷遗照,要求死后穿上平时最喜欢的衣服;病房里忍受着痛苦,却去体贴照顾自己的医护人员和家人,感谢他人对自己的关照;捐献遗体被家人拒绝后,还是坚定地捐献了眼角膜,他说“既能帮助别人,又能让自己继续看世界,很浪漫啊!”虞先生来不及感受盛夏的热情,却让自己成了6月的骄阳。

看到虞先生的故事时,我刚带领初一的学生参观过人体生命科学体验馆,我问学生“那些捐献遗体给科学馆的人生前可能是什么样的人”,他们一致认为定是善良、慷慨、甘于奉献的。但是,他们无法想象他生前的细节,而一度想要捐献遗体的虞先生则让这些无语良师的形象瞬间生动了起来。在此,我也想借助虞先生的故事讲讲我们该如何面对痛苦、面对死亡,以及如何活出生命的意义。

主讲人

宁波市兴宁中学
孙少英



酷酷的虞先生。

A 如何面对痛苦?

面对死亡,我们总会激发求生的本能。虞先生在面对死神的来临时,也一度痛苦地否认、消沉、不甘,可是他并没有让这些痛苦将自己吞没,而是选择了平静面对,让自己多吃一些有意义的事情。而面对病情严重后身体的痛苦,他也没有一味关注自己的痛苦,仍然把注意力放在了身体之外——他人在做什么,自己可以为他人做些什么。

我一度认为要感谢苦难,要让苦难锤炼我们的意志。可是,成为心理工作者之后,接触了不同年龄段的人,我发现,苦难并不那么值得感谢,因为它们真的可能将人打败,甚至让人跌入深渊。其实,最值得感谢的

是那个战胜苦难的我们。恰如虞先生,不一味关注自己的痛苦,沉陷在痛苦中甚至愈加痛苦,而是把关注痛苦的视线转向外界:我做些什么,可以让我感觉好一点。我总想起来心辅室的那个男孩,早年母亲离家而又去世、父亲自顾不暇、朋友背叛……多次的创伤都不曾将他打败,他积极和外界建立关系,收获了很多真挚的友情和师生情,我永远感动于他说的那句话,“老师,我要学着做自己的爸妈”。

痛苦已然发生,我们无力抹去它存在的痕迹,但我们可以选择在痛苦中退缩甚或沉沦,也可以选择带着痛苦去做一些让自己好一点的事,让自己收获成长和幸福。

B 如何面对死亡?

人类对死亡之后的未知,让我们惧怕死亡,而中国人向来多忌讳谈死。可是,每个人来到这个世界上,都是在向死亡走去。所以,正如史铁生所说,“死是一件不必急于求成的事,死是一个必然会降临的节日。”不过,很多研究证明:如果人回望这一生,感到圆满,更容易坦然接受死亡。我想,与其说是虞先生的乐观让他平静面对死亡,更可能是他走过了近60年的人生,一直在践行自己的良善,让人生充满意义,终得圆满。

看到这篇文章的你们,更可能才刚开始用不同于以往的视角看这个世界和自己。大概率的可能,你尚不曾看透这个世界的一角,也并不清楚自己最喜欢的是什么——毕竟人不可能喜欢自己不知道的存在;也有很大可能,你并不太确定自己到底是一个什么样的人,不清楚自己必须做什么、应该做什么、想要做什么,以

及想成为什么样的自己、想要什么样的生活。

死亡似乎离你们还很遥远,远到70年之后,远到足以看到超过25550个日出日落,远到你足够的时间去试错。所以,你真的不必为死亡、为人生忧虑,也大可以带着对未来的希望让陷入当下困境的自己再努力一下、再坚持一下,再努力一下、再坚持一下。

但是,这样的“似乎”遥远,总让我们被“幸运心理”迷惑,忘记死亡又常常近在眼前,甚至刹那之间,让我们来不及选择来不及告别,让我们余生都在愧疚、遗憾中度过。所以,一旦发现对自己重要的所在,一定要倍加珍惜,而这才是死亡最大的意义。

或者,你可以尝试去思考:假如你即将面对死亡,你最想做的是什么、最想要的是什么?也许,你会更加清楚自己的生命之重。还有,生命的意义——这个让我们感到人生完满的重要所在。

C 如何活出生命的意义?

生命的意义,是我最想和年轻的你们探讨的话题,想必也是我们最关注的话题。也许,你正在疑惑“活着的意义到底是什么?”你也可能真心觉得活着没什么意义。也许有人会说你太消极,我却想恭喜你——这恰恰说明了你在成长。就像曾经那个带着这个问题走进我心辅室的少年,当我问他:“当你开始思考这个问题时,你的生活和以前有什么不一样?”他说:“我会更多关注别人在怎么生活,特别是成人,会看到到底什么样的生活会比较有意义。”

所以,活出生命的意义是成长的本能追求,而这个问题的叩问,会让我们探索更广阔的世界,是我们成为更好自己的开始。

很多人认为,人生的目的是幸福和快乐,创立了心理咨询“意义分析疗法”的维克多·弗兰克尔却认为是生命的意义,而快乐和幸福只是追求到生命意义后的附加品。虞先生温暖而浪漫的人生告别,因为他不断创造的生命意义而显得盛大和圆满。有学生说,“虞先生的生命意义感让他更无惧于死亡。”那么,对于年轻的我们来讲,我们又该如何活出生命的意义呢?

心理学家埃里克森说:“人必须完成建立自我价值观和自我认同感的任务之后,才能发展令人满意的生命意义感。”虞先生践行着内心的良善,创造了一个又

一个意义瞬间,方有机会去体验意义感。当然,究竟什么存在具有什么样的意义,更重要的在于我们赋予它什么意义让我们更有力量感和完满感。你认为自己努力学习取得了好成绩,可以获得成就感可以让家人开心可以更有力量应对未来的生活,那么,这就是你努力学习的意义;你在篮球场上和同学一起挥汗如雨,你们一起为自己喜欢的球星得分而热血沸腾,于是,篮球就成了你生命意义的组成部分。毕业后回望校园生活,教室、课桌、黑板、校园小路、操场、求知、一次又一次挑战自己、和好友的悲欢离合……所有的一切,你都可以选择让它成为你青春纪念册的一部分,成为你青春生命意义的所在。至于未来,不管你从事什么样的职业、过什么样的生活,相信你都可以发现它们的意义所在,在人生的终点,回望这一生,你终得完满。

很多研究发现,能够活出自我并能够对他人、对这个社会创造价值的人,更容易感受到生命的意义感。那么,如果可以,我愿年轻的你先足够地活出自己,做喜欢的自己,再去探索可以为他人、为社会创造什么样的价值。

如果一定要找个理想的形象做参照,比如古往今来有名的诗人——我更愿意是李白和杜甫。年轻的时候做仗剑天涯的李白,看到世界之大时,已然成长为胸怀家国天下的杜甫,在向死而生的路上,成为自己的骄阳。