

用陪伴尊重与支持生命走过最后的旅程

◎ 采访：朱砂
◎ 专家支持：廖丽娟 国家二级心理咨询师
孙嘉仪 知音心理咨询中心咨询师
上海市职业技能鉴定中心 心理咨询师考评员

心烦意乱 过度担忧 身体紧张 一些小变化，可能是焦虑

很多人把焦虑二字挂嘴边，究竟什么是焦虑，也许没几个人能说明白。一些身体的小变化可能预示你有点焦虑了。

心烦 常因小事心烦、情绪激动，甚至无故发怒，什么事都看不惯，可能是焦虑，此时需要找个朋友倾诉。

过度担忧 总是莫名其妙地担心一些事情，如得了大病、恋人不忠、财物被盗、亲人出意外等，并因此坐立不安、心神不定、走来走去、注意力无法集中等，可采用自我认知疗法，问自己：“这些事情发生了吗？既然没有，何必担忧尚未发生的事情？”

失眠 焦虑者长期精神紧张，对周围的环境感到恐惧、不安，难以放松，多伴有

专家调查档案

当一纸诊断书告知你的生命只剩下倒计时，你将选择如何度过最后的时光？当你的亲人被告知罹患绝症，你是否会尊重他对最后这段生命的期待和安排？近些年来，越来越多的人知道了“临终关怀”这个词，但站在生死边缘，对于即将逝去的生命，你是否真能做到尊重和支持，哪怕他做出的决定是放弃？

【事件回放】

青翠的植物、舒缓的音乐，上海市徐汇区华泾社区卫生服务中心“舒缓疗护”病区内，患有肺癌晚期的陈美娣静静地躺着，安宁而平和。“这一星期以来，妈妈感觉好多了。”尽管母亲已经没有意识，但蒋明锋每天都会坐在妈妈身边陪伴。他百感交集地说：“我也知道妈妈的病治不了了，就是希望她走时少些痛苦。”

去年，一封癌症晚期患者家属的来信让“舒缓疗护”病区列入上海市政府实事工程项目。如今，在老年人口占户籍总人口约25%的特大型城市上海，已实现了每个区县至少有一个“舒缓疗护”病区，专门收治癌症晚期患者。今后三年内，全市社区卫生服务中心和二级、三级医院将实现全覆盖，为有需要的癌症晚期患者提供临终关怀。

(来源：《人民日报》)

A 临终关怀的核心应是尊重即将逝去的人

临终关怀，顾名思义是关怀那个即将离去的人，可是，廖丽娟在多年的心理咨询临床经历中却发现，说是关怀那个患病的人，其实依照的却不是这个人的价值，而往往是家庭系统中那个受冲击很大、拥有比较强势地位和价值的家庭成员。

曾有一位男士找廖丽娟咨询，他的父亲得了癌症，已经历了三个月痛苦的放化疗。他来咨询的问题是：父亲实在扛不住治疗的痛苦，召开了家庭会议，说其实一开始其父亲就不想治疗，其父亲想趁精力还比较好的时候再去享受一段时间的人生，而不是整天奔波于医院，既费钱又费精力，还没有什么好结果。父亲说，已经治疗三个月了，算是给家人有交代了，剩下的时间要怎么面对自己的病和生命，希望自己来决定——那就是放弃任何治疗。父亲一宣布这个决定，首先不能接受的是其母亲，然后是这位男士的姐姐，她们的观点是无论如何不能放弃任何的希望，要坚持治疗。

“这个时候，要怎么达成一致的决定？依照谁的价值？我见到的案例，几乎都是依了那个显得最痛苦、也最强势的亲人，却不是那个做出艰难决定的弱势的病人。这位男士咨询的个案中，结果就是母亲和姐姐一阵哭闹之后，父亲倒在了手术台上，再也没有醒过来。”廖丽娟说，“我们无法评判这里面的对与错，因为我们从小被教育，个人的价值要依存社会的价值、依存家庭系统的价值，最后还是不能以自己的价值为依存标准。既然没有谁对谁错，没有标准的价值来衡量要怎么面对生命的最后时光。我想，真正的临终关怀，其核心的问题可能就是尊重那个即将离去的人面对死亡的价值，不以自己的价值去要求他，尽可能去尊重和支持他，毕竟是他要面对自己生命的价值。”



B 最后的时光和亲人一起直面分离

心理学研究发现，人们内心有很强大的未完成情结。埃里克森的人生八大任务中提到最后一个发展的任务就是自我调整与绝望的冲突。孙嘉仪解释说，人到晚年，在回顾过去时，可能带着充实的情感，也可能抱有绝望的心态，自我调整是一种接受自我、承认现实的感受。如果一个人的自我接受大于绝望，那么他将以超然的态度面对生活和死亡。这也意味着，人在面对生命的延续发展中，最后一个话题往往是对自己的生有了交代，还是带着很多的遗憾。而临终关怀核心的

内容就是帮助即将离开的人尽可能达到生命的完整，尽可能完成一些未竟事宜。这些未竟事宜可能是临终者希望见到某个亲友、去某个对自己有特别意义的地方等。如果临终者能确定这些事都得到妥善的处置，那么他们的心中便不再有所顾忌、不再有太多的牵挂，这样离世时会较为安详。

由于中国人对死亡的忌讳，很多人会阻止临终者对其关心的未竟事宜的讨论，尤其是关于丧葬等身后事的讨论。他们会觉得讨论好这种事情，就意味着自己的亲人真的要离开了。为了减轻这种恐惧和焦虑，他们会阻止临终者的行为，以自我欺骗的心理暗示方法让自己的焦虑得到缓解，却不知这样做有时会加重临终者的不安，让他们产生焦虑，怕自己走后，诸多事情无法按自己的想法去办理，心愿难以了却。

C 以不留遗憾的姿态面对生命中的每一天

心理学曾研究哪些人在面对死亡的时候会显得从容，研究发现那些积极活着的人、对死亡有着思考和讨论的人，在面对死亡的时候往往显得更从容。

生命的神奇在于，每个人都一定会死亡，而且不知道自己什么时候会死亡，换而言之，我们每个人都随时需要面对死亡这个话题，因为生命的这种神奇，使得某些命题从一出生就要面对。

“因为不知道什么时候会离开，所以，与其到了最后来实现未竟事宜，不如把一辈子当做是未竟事宜的完成。至少我是这么理解生命的。”廖丽娟说自己曾经因为大病走到生死边缘，“所以在做很多决定时，我都会问自己，如果生命即将走到尽头，这个事情我会怎么面对？这样的思考让我对自己的很多决定都更加无怨无悔，对待生命中的种种事情也更积极。”

在每一天都尽量不让自己留下遗憾，用一辈子来舒缓地面对生命，而不是被告知生命只剩下倒计时的时候，才来这样对待自己。有了这样的生命姿态，当我们真的面对生病和死亡的时候，就会更加从容和淡定，也能做出让自己无憾的决定。

(据《新民晚报》)



(吴媚)