

问题：临终关怀到底有多重要？

除此之外，老年人在生活中还有哪些方面需要切实的关怀？

临终关怀最重要的是什么？

是准备葬礼。

临终关怀最大的关键规则是什么？

是尽早开始。

实际上中国的老人在传统上是有这个习惯的，就是在很早就会开始准备自己的葬礼。

很早就看好了地方，很早就准备好了寿材，很早就自己敲定了自己的葬礼的细节——请好了作祭文的人，拜托好了主祭……甚至准备好了葬礼上该吹奏的曲子。

ta们早在五六十岁就开始想象自己的死亡，早已打定了离去的所有细节，而且在这个过程中和死亡达成了和解甚至是协议。

等到真的死亡的时候，ta们早就和死神混熟了。

所以才得以从容、尊严的迎接死亡。

已经准备停当，那么这次不死固好，但死亦无不好。

人最大的毒瘾就是活着，乃至很多已经上瘾的人一谈断药就有应激反应，要暴起伤人。其实这是错误的生存态度。

越聪明的人，越会在更早的时候想象甚至憧憬死亡。

比如，看到一个朋友时会想到——“ta会不会出席我的葬礼？我会不会出席ta的葬礼？”

而这两个问题的答案会深刻的揭示你和对方关系的本质。

你的朋友，有哪些是你相信、期望会出现在你的葬礼上的？

你的恋人、亲眷，有哪些会在清明来你墓前祭扫？

如果你心知肚明不会，那么为什么不把时间放在会的那些身上？

而那些你盼着要在你葬礼上一醉的人，你要怎么对待？

你期望ta们到时讲出什么故事？

有哪些人会在你走后会记得你说过的话？会把这些话告诉别人，并告诉ta们是你说的？

你为什么要把时间放在那些不可能记得的人、而不是这些人身上？

你怕不怕和某个你不想失去的人怄气，而在你没来得及解开之前你就走了，让你们最后的状态停在互相憎恨？

现在的所谓临终关怀，大多数都是为时已晚的徒劳无益，而且往往因为不知所谓而错误的专注在“你会没事的”、“你要乐观”这类“善意的谎言”上。

实际上临终关怀是要逐一帮助活着的人解决身后的安排，一件一件的作出决定，让人免于“死得遗憾”、“走得不圆满”的恐惧和焦虑，是帮人与死亡和解和建交。让将死者完成所有的忏悔、得到所有需要的原谅，对ta的遗产作出最慎重珍惜的安排。

其实需要临终关怀的人往往已经有些晚了，因为在极早就意识到这种功课的人早在盛壮之年就已经开始关怀自己的临终了。

活着的每一刻都是临终，“临终关怀”就是向死而生罢了。

这样的人到了终末的时候，不会给身边的人巨大的压力。而如果没有做足这个功课，那么给压力也未必能做好了。

其实逝者临终的情形本身就是对活人的一份礼物——亲眼见证过至亲弥留的人，目睹 ta 的欣慰和不甘，对自己应该如何度过一生自然而然、或多或少会产生“向死而生”的本能。

早点想好你的葬礼，想明白了，你才反而会活得更有效，而少胡闹。

这就是你自己最需要的临终关怀。

至于别人，你只能尽力而为——关怀得好或者坏也罢，终究不过一死而已。

那时候你会发现——那些生的毒瘾戒不断的人，面对死亡是何等的折磨。

就算侥幸逃过一次，只要这毒瘾不断，终究还是要狼狈收场。

你自己自然要吸取教训的。

发布于 2024-06-07

<https://www.zhihu.com/answer/3522636629>

---

评论区:

Q: 死生契阔，与子成说。

---

Q: <https://www.zhihu.com/answer/2499291627> (#宁不畏死#)

<https://www.zhihu.com/answer/1323213160> (#死亡#)

<https://www.zhihu.com/answer/2499291627> (#预备死亡#)

---

Q: <https://afdian.net/p/8a68b17822ac11efa84752540025c377> (#维生素 M#)

---

更新于 2024/6/17