

陆晓娅:重构老年 2022

陆晓娅,新闻人,心理、教育和公益工作者。退休前曾为《中国青年报》高级编辑。首届邹韬奋新闻奖获得者、中国保护未成年人杰出公民。曾在北京师范大学开设“影像中的生死学”课程,并为高校教师举办生死教育工作坊,同时参与推广生前预嘱和安宁疗护,现于安宁病房志愿服务。著有《横渡死亡之海》《影像中的生死课》《给妈妈当妈妈》等书,2022年11月出版《旅行中的生死课》。



陆晓娅近照

1 死亡焦虑一触即发

陆晓娅从55岁开始决定不再染发,她的声音仍然清晰有劲,但进入老年,装时间的那个囊袋逐年羞涩了。

1986年冬天,陆晓娅的父亲六十出头,因肝癌去世。“我潜意识中一直记得我爸六十出头就死,谁敢保证我不会?”死亡焦虑一触即发。她笑说同龄朋友们已经成了“诸子百家”,照顾孙辈的是“孙子派”,还在四处讲学的是“孔子派”,开始养生的是“老子派”,逍遥出游的是“庄子派”。自己呢,各派兼有。“年轻人不断地学习新的东西,而我想,如果生命有限的话,我是把精力用在学习新东西上,还是先去发挥自己的潜能?”陆晓娅问自己。

刚退休时她买了种花的书,做布艺的书,买了电动缝纫机、画笔和颜料,好像要过一种休闲生活了。实际上却是,前五年办公益机构,经常早

上五六点起来,直奔五环六环外的打工子弟学校;二次退休后,职业规划师给她画了四根枝桠,一枝是照顾认知障碍进入中期的妈妈,她的身体与记忆都在迅速衰退;一枝是给大学生讲课,她在北京师范大学开设过五年的“影像中的生死学”课程;一枝是旅行,63岁她重新开始学英语,并出国到处旅行;一枝是写作,写作是她的习惯。四根枝桠穿插生长,陆晓娅让自己忙得停不下来。

老年原本不是一桩坏事,它意味着智慧,但工业劳动、大众教育的出现使老年人的社会价值降低,现代医学又将老年贬斥为洁净、健康的对立面,而老年的终点,死亡,被视为一种失败。陆晓娅反复提到“积极老龄化”,意味着不仅维持身体机能,且肯定老人人权,维持独立、参与、尊严与自我实现。

2 老年焦虑,来自于母亲的病

关于老年的焦虑,是母亲的病埋下的种子。2007年,母亲陆明珠77岁,在医院被确诊患有认知障碍症。起初是打很多次电话但总重复说一件事——烧坏锅把儿、忘带钥匙这样的小事,然后是什么东西都往衣柜里藏、爱发脾气、无法清晰表达和对话的精神荒芜阶段,再是忘记眼前人、完全无法自理的身体机能退化。最后,轮椅上的母亲已无法直起头来,“仿佛一夜之间,妈妈就决定再也不抬头正眼看这个世界了。”母亲鲜少笑容,生病后的几年更是常拉下脸来。

她会以什么方式来衡量自己的幸福?陆晓娅常常想。母亲认知症早期时陆晓娅好奇地把这个问题问出了口,母亲说:“我数理化好,别人都羡慕我。”再问,再答:“我外语好。”再问,再答:“我到了解放区,参加了解放大西南。”“还有吗?”“想不起来了。”

陆晓娅不敢问了,母亲始终没有

提到孩子。“当年因为‘革命工作’为先,既没有亲自养育过自己的子女,也没有亲自照顾过自家的老人。如果命个名,或许可以叫他们‘上没养老下没养小’的‘独一代’。这种特别的生活经历在不知不觉间失去了很多宝贵的东西,比如:在一把屎一把尿中生成的依恋和信任,在一杯水一餐饭间凝结的亲情和责任,在一声哭一声笑里建立的理解和支持,在一次亲吻一个拥抱中表达的无限柔情……总之,是那些人性最深处的温暖,是爱的愿望和能力,是心灵的包容与弹性,是生命的活泼与欢快,是不离不弃的坚忍与信心。”当整个社会都不健康的时候,作为个体,他们没有多少防御能力,所有人性的疫苗,都在一次次的‘斗私批修’中被杀死了。”

书写给了陆晓娅一个喘息和重构的机会,她以此排解照护带来的压力。

冬季进补吃蜂胶 提高免疫身体好

一年四季人们都可以进补,冬季是进补的最佳季节。冬季人们的胃口会很好,因此适合进补和调养身体。冬季适量食用蜂产品,对身体的保健非常有益。冬季气候干燥,晚上喝点蜂蜜水,既是补水的好方法,又能养生。冬季还是感冒的多发季节,免疫力低下的老年人冬季易感冒,而蜂胶有助于提高免疫力,所以冬季吃蜂胶增强免疫力,让您远离感冒少生病。

为了让读者朋友们吃上实惠的好



本品不能代替药物 鲁食健广审(文)第240604-02251号

3 死亡是伟大的自由,也是伟大的平等

课堂上的面孔一张张年轻得连她一半岁数都不到。2012年,照护母亲的同时,陆晓娅开始在北京师范大学开设《影像中的生死课》,带学生看《时间规划局》《死亡诗社》《浪潮》《生之欲》,将过往的经历、学习借助影像和互动讨论的方式传递给学生。

在课程开始前,她让学生们先写下“死亡离我们有多远”。有学生提议,问题可以改为“死亡离我们有多近”。“他们大多20岁上下,但他们经历的死亡事件远比你想象的多,比如自己亲人特别是长辈,甚至父母的死亡,目睹自己的同学自杀,目睹车祸,还有自己病到濒临死亡。”收到的答案让陆晓娅意外,“但是这些东西过去了,没有人来和他们聊聊感受是什么。”

直视死亡如同直视骄阳。

陆晓娅记得自己32岁时第一次被检查出乳腺肿瘤。一天早上

4 不断地在成为“我是谁”

一年前,陆晓娅开始以心理师的身份进入燕园安宁病房做志愿者。“我真的很好奇人是怎么死的?死之前会经历什么?多少肉体的折磨,多少所谓灵性的痛苦,灵性痛苦都是什么?能放下吗?”她一口气说出一连串问题。

作为志愿者的一天从跟着团队巡房开始,询问病人与家属的生理、心理状态。陆晓娅见过不少焦虑的人。有一位独居老人患有肺癌和哮喘,必须时时吸氧,有时晚上不敢睡觉,即使入住了病房也是如此,“照顾他的护工小伙子也快崩溃了。”陆晓娅去看他,心想如何让他安心地睡一会儿。她让老人握着自己的手,闭上眼睛,一边

5 不断地建构自己,一直到老

2022年,陆晓娅69岁,母亲病逝,教书告一段落,疫情阻隔、无法旅行,她的树上只剩下写作这一根枝桠,但又有新枝生长出来。

2021年,她把照护母亲的笔记整理成《给妈妈当妈妈》出版。2022年,在朋友的启发下她又重新编写九年来的部分旅行笔记,串联成一本《旅行中的生死课》。

她觉得或许该多跟朋友们联系,7月份以来,她有三个朋友突然离世,后来每个月她都会约三五个人碰头见面,读书、散步,或者聊各种人生话题。

疫情中,更多时间她待在自己的书房。这几年她的朋友们都开

她接到电话,是医院告知她有床位可以住院检查了。她收拾东西赶到那儿,刚进去,病房里的人都转过头来看她。病房每张床的床头都标记着“CA”,癌症。还好为良性,虚惊一场。

“如果人生有一个现成的意义,这意义是谁创造的?肯定有一个人或者一个宗教、一个组织、一种文化创造的,把它塞给了你。万一你发现这意义不是你要的,跟你不match(相配),这咋办?或者你在这个框架中生活了一阵,觉得好无聊,又会产生怀疑,对吧?”陆晓娅经历过价值观重塑,“我特别感谢人生没有一个现成的意义。其实,当你能投入地去做某件事,觉得很值得,那个时候就是你获得了生命意义的时候。”

陆晓娅和学生们在万安公墓曾见到过一块墓碑,写着雨果在巴尔扎克葬礼上讲的一句话:死亡是伟大的自由,也是伟大的平等。

跟着她冥想,一边深呼吸,想象回到故乡东北,“下雪后空气特别清新,凉凉的,现在你把它深深地吸进去……还有阳光味道的、青草味道的、海洋味道的空气……”一会儿,老人家就开始打呼噜了,护工小伙子也睡着了。“虽然只有半个小时,但是我想这当时可能就是他需要的。”陆晓娅也遇到过一些受过创伤的老人,有一位老人曾两次自杀,他觉得自己生了病成了家人的累赘。“这些都给我很多触动,我也是一边陪伴,一边思考,一边探索,看看在经历很多苦难和挫折之后,支撑他活到今天的力量是什么,找到这些力量,有助于他和自己的命运达成和解。”

始写回忆录,有些出版了,有些只为了赠友,但她总觉得还没想好用什么方式重新面对过去。

2022年,陆晓娅将父母留下的日记、笔记电子化,之后她开始收拾那些可能成为自己“遗物”的东西。“我们不断回头看结构中的自己,看自己对结构是否有突破。你要活出自己的时候,一定有些时候是会挣扎的。”开始学英语后,陆晓娅读完的第一本英文书是亚隆的自传《成为我自己》(Becoming Myself),“其实没有一个固定的‘我是谁’,你不断地在成为‘我是谁’,不断地建构自己,一直到老,一直到死才结束。”孟依依

邮局发行投诉热线:11185

印务中心电话:(0532)68688618

冬季进补吃蜂胶

一年四季人们都可以进补,冬季是进补的最佳季节。冬季人们的胃口会很好,因此适合进补和调养身体。冬季适量食用蜂产品,对身体的保健非常有益。

冬季气候干燥,晚上喝点蜂蜜水,既是补水的好方法,又能养生。冬季还是感冒的多发季节,免疫力低下的老年人冬季易感冒,而蜂胶有助于提高免疫力,所以冬季吃蜂胶增强免疫力,让您远离感冒少生病。

为了让读者朋友们吃上实惠的好

0532-80632815 400-6179-028

老年生活报康商城康乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)
乘车路线:125.206.218.220.25.32到延安三路南九水路下车即到;225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站下车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁;地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。

采编中心:(0532)66610000

广告部:(0532)82933171

合作部:(0532)82933718

通联部:(0532)82933711

地址:山东省青岛市崂山区株洲路190号

邮编:266101

法律顾问:琴岛律师事务所 侯和贞、王云诚、于华忠律师