

与多数国人讳言死亡不同,日本老人普遍是坦然面对。他们会在身体还健康时,积极安排好各种身后事:拍一张满意的遗像,选一款喜欢的骨灰盒,挑一块心仪的墓地,将离世后的遗物提前整理妥当……这一系列统称为“终活”。如今,这在日本已成风潮,受到越来越多老年人的认可。

日本人活着安排身后事

从兴起到盛行不过七八年

“终活”一词最早出现在 2009 年,源于前一年上映的日本电影《入殓师》。电影以一名入殓师的视角,观察各种死亡别离以及围绕逝者周围充满感怀爱意的人们。由于影片上映后引起了巨大的反响,死亡话题开始进入日本民众的视野。2011 年,日本东北海岸发生大地震,亲历死亡的人们再次受到触动,有关理性看待生死的书籍大量出版,“终活”一词也频繁出现在各种媒体上,掀起了社会热潮。2012 年,该词被评选为年度流行词汇。

2013 年后,“终活”概念不再局限于意识形态,渐渐发展成一条成熟的产业链。比如,“终活”服务咨询公司可以为每个客户制订专属的“终活”计划;“终活”旅行团会带报名者参观殡仪馆、骨灰堂、墓地,选择风景优美的地方拍摄遗像,同时请专业人士讲解遗嘱、遗产处理等知识;一些媒体推出专项服务,可帮助老人编写个人传记;《如何写遗书》、《生前整理》等图书,《多桑的待办事项》等影视作品也接连面世。据日本《产经新闻》报道,“终活电影”的火暴再次触发了日本人对如何告别人世的深层思考。

2016 年初,一场大型终活企业展会在东京举办,参会企业多达 200 家。不同于传统丧葬服务顾及逝者亲人的心情,展会企业更希望尽可能满足逝者本人的愿望。有媒体评论说,这在一定程度上反映出日本人消费观念的悄然转变。

文化、社会背景是决定因素

采访中,多名日本老人表达了对“终活”活动的认可。一名 70 多岁的日本老人告诉记者,参加“终活”活动,能够提前了解很多离世后的待办事项细节,让自己和子女有更多参考,这是“让人生终结变得更好,不给孩子添麻烦”的正确做法。

日本问题研究专家、日本企业(中国)研究院执行院长陈言在接受记者采访时说,“终活”在日本的产生和流行有其特殊原因。

文化信仰推动兴起。受佛教思想影响,日本人对死亡的恐惧较少,反而向往“另一个世界”的美好,甚至可能在自觉差不多的年龄,主动选择生命的终结。对他们来说,死亡是另一种开始,既敬畏又坦然。这也是“终活”在日本盛行的基础。

传统心态促进盛行。由于家庭关系的虚弱化,“不给别人添麻烦”的传统渐渐发展为“不能给孩子添麻烦”。日本对选择“终活”的理由进行调查发现,回答“不想给家人添麻烦”的男性和女性分别为 65%和 77%。他们认为,自己的事即使是死亡,也应由自己安排和做主。

老人数量提升需求。自 2010 起,日本总人口数量持续下降,高龄人口却在增加,这意味着需要考虑死亡和相关问题的家庭越来越多。日本总务省国情调查表明,日本独居老人越来越多,日

前约 1588 万,占总人口 10%以上,且仍处于增长趋势。日本社会学家丰田美嘉曾预测,到 2030 年,日本将有近 1/3 的男性在 50 岁时仍未婚。他们需要独自面对死亡,没有人能帮助善后,只能提前为自己做足准备。

媒体宣传扩大影响。无论“终活”概念的产生还是活动的推行,媒体都起到了重要作用。比如,有电视媒体用几十分钟制作专题,有杂志用几个版面介绍理念,这些宣传促使人们更快地接受了“终活”的概念。

体会生的意义

尽管“终活潮”受到很多日本民众的认可,但也有不少日本专家持相反意见。反对者认为,葬礼从来就是亲朋好友缅怀逝者的仪式,商业化的“终活”会扰乱葬礼的传统意义。曾三度罹患癌症的日本哲学家梅原猛也公开表示,他对自己的葬礼、埋葬方式、财产继承丝毫不感兴趣,“如果埋头于自己感兴趣的事,就无暇思考人生终点那些事了。”

老年心理专家、国家二级心理咨询师张莉认为,各国都有自己的文化传统和思维方式。我国传统观念对死亡、葬礼等有一定忌讳,这不会被轻易改变,所以即便“终活”潮在日本没有质疑,“移植”到国内也有难度。但她同时表示,“终活”活动有值得国人借鉴之处。在人生的后半程,人们应该思考怎么活。“终活”这种直面死亡的方式并不是妥协,而是引发觉醒体验,令人更加完满地活着。

北京老年医院临终关怀科主任医师吴殷认为,日本“终活”潮至少可以为我们带来两个启示。

一是理智面对生死,认清活着的意义。日本电视台曾播出过一档节目,讲述一对 70 多岁的老夫子去做“终活”咨询。工作人员先为他们安排了寻找新婚回忆旅行,而后让丈夫穿上冥服,躺进棺材,回顾一生。直至此,丈夫才感到妻子是自己最应感谢的人,而自己从未当面说过一句感谢;本来满腹牢骚的妻子,在看到丈夫躺进棺材后,眼中也开始闪现泪花。吴殷说,生老病死是自然规律,若对死亡充满恐惧或回避,非但毫无意义,还可能因心理压力伤身;反之,不仅更有利于健康,坦然面对死亡时,也会更珍惜现有的生活。

二是提前规划身后事,不留遗憾。吴殷建议,老人可以常想想自己有无遗憾事,比如有没有自己想做而未做的事,应该对家人说而没说的话,还想见什么人;思考一下是否要为自己的人生做个记录,留下些什么;筹划一下财产应当如何妥善安置等。“现在,因为财产引发的家庭纠纷越来越多,老人应当把处置财产当做一件重要事,在世时就规划好,以免因为钱物,伤了子女间的感情。”

(时报)