

如何陪伴日渐老去的父母

● 陈辰



《伴你老去的勇气》，
[日] 岸见一郎著，敬雁飞
译，人民邮电出版社 2024
年7月出版，定价：59.8元

要照顾老人还是要工作，是很多中年独生子女的困境。

在老龄化不断加深的背景下，老年人阿尔茨海默病频发，空巢老人遭遇心理危机，我们该如何应对？如何改善与父母的关系，接纳他们老去的事实？我们能为年迈患病的父母做些什么？

《伴你老去的勇气》是日本心理学家、哲学家岸见一郎照顾晚年身患阿尔茨海默病父亲的动情实录。在陪伴父亲的日子里，他深刻体会到了照顾工作的艰辛。面对无法回避的现实，他选择了积极的态度，用爱、智慧和创意，将照顾父亲这项充满挑战的任务变得轻松愉快。

我们的父母日渐衰老，而我们也终将衰老，因此这是一本写给照顾者的治愈之书，也是一本成年人必读的生命之书。

以阿德勒心理学探讨照护问题

有一天，报纸上刊登了一篇报道，讲的是一名男子与患有认知障碍的母亲相依为命。为了照顾母亲，男子不得不辞去工作。他的母亲在早饭后问他：“你不上班，这行吗？”男子忍不住提高嗓门：“我没工作，不都是因为我吗？”男子明知母亲这么说是因为患了认知障碍，却仍然控制不住情绪，他为这样的自己感到害怕。

读到这篇报道时，岸见一郎无法以旁观者的心态处之。因为，他的父亲在82岁时被诊断为阿尔茨海默病，他也正在照顾年迈的父亲，也会为他的言行

而焦虑。当然也有平静度过的日子，只是工作中一遇到困难，他就常常把它归咎于自己必须照顾父亲。

岸见一郎起初在家里照顾父亲，但由于一个人的精力有限，在主治医生和照护管理师的建议下，岸见一郎向特殊养护老人之家和照顾老人的保健机构提交了入住申请。虽然负责对接的机构照护管理师说“老实讲，很难”，但他父亲最后却顺利入住了。现在，他每周去探望父亲两回。

岸见一郎坦言，刚开始他完全没考虑过要把父亲送进照护机构，甚至对这种做法有抵触心理，但现在却改变了想法。“在家照护有优点，但也确实有很多困难，至于这些困难和照护带来的负担，虽然我在一定程度上预想过，但实际的感觉却不可同日而语。”

也是在这一时期，他萌生了围绕照护写一本书的想法，希望避免或减少关于照护的不幸事件。岸见一郎介绍，《伴你老去的勇气》以他学习多年的阿德勒心理学为基础，探讨如何从照护者的角度出发，减轻照护的负担，同时尽可能与需要被照护的父母建立良好的关系。

“阿德勒本人并没有发表过关于照护的言论，但在和父亲相处时，我就想过，如果换作阿德勒，他会怎么做呢？如果你充分理解了阿德勒思想的原则和原理，就会发现所有问题都像缠成一团的线，总能找到解开它的线头。”岸见一郎在前言中说道。

如何做好照护父母的心理准备

“照护年迈的父母是非常辛苦的。如果子女和父母关系很好的话，照顾父母可能还轻松些，可如果亲子关系本身并不好，还要去照顾父母，子女可能会怀有相当的抵触情绪。事实上，子女和父母之间有着漫长的过往，其中不免有过大大小小的摩擦，多数人对父母都怀着复杂的感情。”岸见一郎坦言，他和父亲的关系也不好，但回顾过去已经毫无意义。既然照顾父母这件事无法回避，那么为了让过程更顺利些，我们应当重建与父母的关系，以“今天刚刚认识这个人”的心态对待父母。

他的心得是，首先，循序渐进，先从

至少能和父母心平气和地待在同一个空间里开始。岸见一郎说，母亲刚去世时，他和父亲交流时要么发脾气，要么对他的说教感到厌烦。只要两人单独相处，气氛就会很紧张。所以当他为了照顾父亲，需要再次与父亲共同生活时，他给自己定的第一个目标，就是能和父亲好好地待在一起。

其次，试着和父母建立一种不争论孰是孰非的关系，也就是从权力斗争中退出。这样起码不会给双方留下不愉快的感受，也不用消耗不必要的精力，更不会伤害彼此间的感情。所以，不要纠结谁对谁错，可以做出适当的妥协，或者向对方解释自己需要这样做的理由。只要不存在权力的争夺，双方的相处就会更和谐。

最后，别总把父母当作理想中的样子。当过去拥有强大权力、总能为你遮风挡雨的父母，逐渐变成需要被照护的对象时，有些子女在心理上会难以接受，语言上也可能变得粗暴，事后又会感到懊悔。“我们需要清醒地意识到理想父母与现实的差距，每天更新彼此的关系，不能把今天的关系看作昨天的延续，而要把今天视为全新的开始。”岸见一郎说。

此外，岸见一郎还提醒，在照顾父母的过程中，不要让自己太累。越是用逞强的心态去照顾病人，就越会拼命想做到完美，反而加重自己的负担。这种辛苦积攒到一定程度，还可能会向父母发怨气。相比之下，不如尽早请专业人士分担一部分照护工作，照护者需要成为的角色是“管理负责人”。

岸见一郎认为，对于照顾父母这件事，可以认真，但不要搞得太沉重。在漫长的照护过程中，如果短时间离开父母没有问题的话，那就暂时离开去喘口气，不需要给自己找太多正当化的理由，因为照顾好自己才能更好地照顾父母。

如何面对父母的“忘记”

父母的“忘记”，对子女来说也是一道坎。子女很介意的事，父母却忘记了，那么要如何解开心中结呢？子女觉得珍贵的、重要的记忆，父母却忘记了，那子女要找谁和自己一起缅怀呢？父

母是子女过去生活的重要证人，如果父母忘记了一部分过去，那么没了证人，子女也像是失去了一部分过去。岸见一郎的父亲忘记的事情不仅有自己的爱犬、曾住过的医院，还有已经去世的伴侣。但岸见一郎总结说，他父亲忘记的，都是让他痛苦或丢脸的事情。

日本哲学学者鹤见俊辅说过，人老后的昏聩是一种过滤器。或许把那些痛苦的记忆过滤掉，对患者来说也不是一件坏事。岸见一郎说，阿尔茨海默病就像拔牙，过去的记忆就像一颗智齿，被拔掉后，虽然旁人会感叹“好大一颗”，但对当事人而言，只是不再需要的东西。所以，子女无须让父母回想已经忘却的过去，而是要和他们从现在开始。子女可以尝试以父母的逻辑重新看待世界。

阿尔茨海默病患者的时空和记忆是混乱的，他们偶尔会说出古怪的、没有逻辑的话。一般这时，子女可能想要纠正父母，但事实上，除非他们的逻辑可能会伤害自身或他人，否则其实没有否定他们的必要。平静地向父母解释他的现状，父母会理解，较真地指出他话里的错误，反而不会有什么效果。父母需要的是“接受”，而不是一味指责。如果所有人都一直否定父母的言语，指出他们话语中的错误，那父母就一个伙伴都没有了。

岸见一郎说，其实只要患病的父母现在过得平安快乐，那么不论他以为自己生活在哪里、什么年代，都无关紧要。哪怕他忘了各种各样的事情，令子女吃惊、困惑、失望、悲伤，那也是子女需要去消化的问题，不能指望父母去解决。即使子女强行要求父母从自己的世界中走出来，回到大家共有的世界，也是不可能实现的愿望。

岸见一郎的父亲忘记了自己的妻子，也会认不出自己的妹妹。那么在父亲看来，自己又究竟是谁呢？岸见一郎思考过这个问题，深思熟虑后，他得出的答案是“是谁都无所谓”。是啊，忘记又怎样呢，我们只要在“人生尚有来处”的时候，懂得如何照顾父母，让他们安享晚年，也让我们无悔“子欲养而亲不待”就足够了。