

# 照护老人,注定是一场修行

时间流逝不可逆转,个体也注定无法回避衰老。国家统计局数据显示,至2022年末,中国60岁及以上人口达到2.8亿,占全国总人口的比例为19.8%;65岁及以上人口2.1亿,占全国总人口的比例为14.9%。随着人口老龄化程度的加深,高龄老人以及失能、半失能老人比重在不断增加。子女照护生病的老人天经地义,但当“赡养”“尽孝”这些词一旦落到细节中,就会有无数的冲突和挑战。照护老人,注定是一场修行。

记者 张九龙

## 成年人的崩溃

居家照护老人并不是件轻松的事,成年人的崩溃往往是从父母生病开始。

《不情愿的照护》始于《卫报》的一篇文章,在2019年1月走红。其作者很谨慎小心,他害怕自己父母的隐私被暴露,打扰到自己家人的生活,因此以匿名的方式记录了这段经历。

故事从一个电话开始。87岁的父亲因心脏病发作被送进医院,留下89岁的母亲独自在家。《不情愿的照护》的作者收拾了一个小袋子,回家帮忙。

屋漏偏逢连阴雨,他的工作没了,与此同时,转向自由职业的机会也被他平白弄丢了。好在恢复中的父亲,开始接受儿子的照顾。此时,侍奉在父亲床前的,是一个深陷错误泥潭、缺钱、缺爱、霉运缠身且无家可归的人。随着难挨的日子一天天过去,作者发现自己似乎会时不时地被父母的房子和惯常生活所“吞没”。因为在能做的、不能做的和该做的事之间,好似有一条条裂隙,而他总是精准地、不停地掉进这些裂隙中。

作者被困在从小长大的老房子里,重新跟养育他的人一起生活,所有事情都在考验着自己的理智和耐心。为了排解内心的苦闷,他通过写日记自我舒缓,记录了2017年11月到2019年7月近两年间照护父母的日常。

## 与孤独共存

需要付出更多辛劳的,还有阿尔茨海默病人的子女。

1906年,德国神经病理学家爱罗斯·阿尔茨海默首次报告了一例具有进行性痴呆表现的51岁女性,4年后,这种疾病被命名为阿尔茨海默病,又名失智症。据世卫组织研究显示:全球每百位65岁以上老年人中,约有4至7人患有阿尔茨海默病;在85岁以上的老年人群中,阿尔茨海默病的患病率可以高达20%至30%。

由于阿尔茨海默病发展缓慢,早期几乎不会用到护工,患者的家人往往需要担负起长期照护的责任。照顾病患家属本就是一件劳心劳神的事情,其中面对的无奈、不理解、经济压力、舍弃等,很多人深有体会。而照顾阿尔茨海默病患者更是难上加难,因为家人面对的是一位记忆、认知、生活能力逐步衰退的失智人士,即便愿意牺牲掉常规生活来照顾他,他甚至都记不起你是谁。

那么,面对一场注定以“失败”告终的战斗,面对亲人终将失去理智、失去自我的结局,被现实击中的子女们,该如何与孤独共存呢?

## 重新认识父母

照护老人是一场人生的修行,很多人在这场修行中,重新认识了那些熟悉又陌生的亲人。

作家于是的《查无此人》就是这样一部文学作品。该书的主人公子清大学毕业后浪迹天涯,母亲病故,只留下寂寞的父亲。但此时,子清依然随男友以工作为名在世界各地留下踪迹,直到记忆渐失的父亲被黄昏恋的后老伴退回到子清身边时,她终于无法再逃避赡养义务。

这对父女的关系并不亲密。从父亲患病之后,子清和他交谈时的所有语汇、句子和情感,都仿佛投向一个看不见的幕布,全都被阻隔,然后再一被弹回来。父亲只能生活在他的自己的世界里,那是疾病的世界,是已经失去了和别人联系的世界。

而就是在那段时间里,女儿不得不承认,自己并不了解父亲,甚至可能没有机会再去

日记里充满了对自我坦诚到残忍的剖析,对生活真实的记录,令人又哭又笑的英式幽默。2017年12月11日那天,他写道:“待在这里本就让人觉得疲惫,雪上加霜的还有高低起伏的情绪和偶尔被突然触动的紧绷神经。压力、操劳和担忧成了我头上的三座大山。眼下我过着那种感觉自己被掏空了的日子,就好像我的灵魂上安了一个打开的水龙头。淌出来的情绪把地毯都泡了,像极了爸爸房间的暖气。人若是踏进了窘境,恐怕就得付上一笔精神损失费。”

抱怨归抱怨,他却一直努力在履行照护职责。每天晚上,他都因父母被病痛折磨的呻吟声而难以入睡,但只要家里一安静下来,他就会条件反射地从睡梦中惊醒,翻身下床冲过去查看父母是否还活着。

也许有一天,我们都要面对和《不情愿的照护》作者同样的情况。显然,照顾老年人比照顾婴儿更难,毕竟婴儿没有自己的思想,但是老年人有过去几十年形成的根深蒂固的生活习惯,有各种各样的要求。

这样一来,难怪有一句老话叫“久病床前无孝子”。《不情愿的照护》作者已经比大多数人都做得好了,即使他对一切都很不满,但也仍然努力满足父母的需求,尝试改变家里的困局,这也使他自己陷入了自己的“困局”。

《给妈妈当妈妈》是一本随笔作品。作者陆晓娅通过35篇陪伴手记,记录了母亲从初现阿尔茨海默病端倪到离世的这段生命历程中,她的整个陪伴过程。在这条用温情守护的时间线上,面对逐渐失去感知力的母亲,作者凭借自身专业的心理学理论与技术,努力通过理解、接纳、亲近、呵护与爱,去延缓病魔对母亲的伤害,重建母女间身与心的沟通,修复母女间存在的隔阂,抚平母亲童年的创伤。某种意义上讲,这是一部在女儿与母亲的角色呼唤中,重新诠释“爱”的生命纪实。

与所有阿尔茨海默病患者家属一样,等陆晓娅和家人感觉到不对劲时,妈妈早已在病魔的偷袭下失去了往日的优雅。有时一天会接到好几通妈妈的电话,翻来覆去讲的都是同一件事情:家里的锅把烧坏了,邻居时常闻到妈妈屋里传来一股烧焦的味道;妈妈像往常一样坐在沙发上看报,但报纸的方向是反的。

不过,这对母女的情况又有些特殊。陆晓娅的母亲是新华社驻外记者,常年在国外工作,母女聚少离多。再加上母亲童年受过创伤,不懂如

了解他。身为女儿的痛苦和无力,终于让她踏上一条寻找父亲过去的道路,从而揭开了父母及其家族一个漫长的,但注定只能是留有空白故事。

为了找回记忆的连接,子清回到自己出生的城市上海,回到幼时和父母一道生活的老式小区和父亲的老单位,然后她一步一步地再往后倒退,直至回到故乡东北。

这个寻找的历程循序渐进,愈行愈远也愈深,其中有好奇,更有责任。在《查无此人》中,读者可以看到一个女儿的悲伤和希望,幸而子清尽力连缀起那段残破的往事。靠着她的寻找,那些沉没掉的记忆才开始带上人世的温度,过去才又与今天及未来相连。

这些个案都源自个体真实的经历,而现实生活中,这样的个案不计其数。2023年5月,《北京市老年人居家养老服务需求调研报告》对外发布。调研面向居住在北京城乡的12.5

书里的内容很贴合书名,处处看出作者的“不情愿”。这本书并没有出现一些神奇的转折使故事走向温情,作者很坦诚地让大家知道,照护生病的老人就是一件很不容易的事情,往往并不会有多么温情的走向,只有日复一日,甚至情况还在不断恶化。

书的大结局没有以老人去世为结尾。作者在最后说:“没有结尾。这不是神话故事,而是来自前线的战报……这种无法把握的事情才是常态。我们却误以为这种不确定性是一种灾难,就像自己走到了人生尽头一样。”

生活还在继续,苦闷还在继续,总有一天子女必须习惯这种生活。幸运的是,《不情愿的照护》的作者不是孤军奋战,他有姐姐、哥哥以及每天上门帮忙的护工。如他所说:“爱贵在细节到位,不在场面宏大。爱是长久地在地,不是路过的游行队伍。”

尽管东西方世界的家庭观念有极大差别,这本主要讲述亲情束缚的小书却在全球都得到好评,英文版图书的亚马逊评分超过4.6分,中文版图书的豆瓣评分高达9.0分。

在读后评论中,大多数读者从中找到深深的共情:“我与我的父母也是如此。”人们佩服作者的心态,那是失败中的幽默,无奈后的责任,痛苦后的担当。

何表达爱,陆晓娅一生很少感受到来自母亲“亲切和温暖的爱意”。另外,当肩负起照料母亲重任时,陆晓娅也已经是位退休的小老太太了。

陆晓娅是记者出身,但在书中并没有讲正能量,讲孝心,歌颂人类亲情等,她只是真实地记录照顾阿尔茨海默病患者的知识经验,她的情绪困惑,内心冲突,她与母亲联结的努力等。

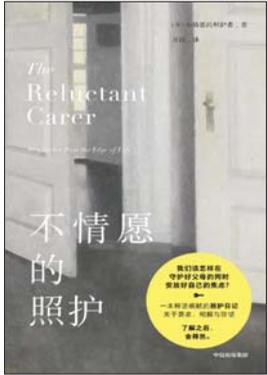
陆晓娅并不完美,也从不试图让自己显得完美。她在照护母亲的惨烈现场中摸索应对策略,坦率承认自己的失败。在她的身上,可以看到人的心理成长的可能性,甚至连照护重病老人,人也可以在惨烈的同时努力实现自我成长。

过去“人生七十古来稀”,一个人父母尽孝的时间较少,而随着人类平均寿命的大大延长,子女照护父母将成为越来越多家庭的共同经历,更何况还有那么多独生子女面临“一对二”“一对四”的压力。《给妈妈当妈妈》一书,何尝不是带着读者们提前预习了人生下半场可能要经历的父母养老问题?

万名老年人开展问卷调查,他们的年龄主要集中在80岁以下,各类失能老人约占半数。调研报告显示,近9成老年人倾向于居家养老,仅有11.8%的老年人表示愿意入住养老机构。居家养老的群体中,超过半数是由家属和保姆等非专业人士照顾。

“赡养”“尽孝”这些词正义而美好,可一旦落实到细节当中,就会有无数的冲突和挑战。在讲究孝道的中国,冲突和挑战很少被看到、被承认。子女很多时候展现给外人的,是“家有老人,如有一宝”,是孝顺体贴;但留给自己的,是工作和生活节奏被完全打乱,是难以言说的滋味。

这些被记录下来的真实经历和心理,也许在不经意间,能带给更多人平复伤口的力量和勇气。正如电影《依然爱丽丝》所说:“失去的艺术并不难掌握,很多事情看上去都终究会失去,这种失去并不意味着灾难。”



《不情愿的照护》  
[英]不情愿的照护者 著  
万洁 译  
春潮Nov+  
中信出版集团



《给妈妈当妈妈》  
陆晓娅 著  
新民说  
广西师范大学出版社



《查无此人》  
于是 著  
人民文学出版社