

零距离

汤玲玲



一支舞 一趟旅行

无论是把其比喻为一支舞或一趟旅行，对看护者，照护父母是与父母相互学习，彼此更好地沟通和信任的过程。

父母渐渐老去，微信群中的话家常，也不知不觉地从孩子、工作，转移到父母身上。

与正在照顾体弱失智长辈的朋友，经常会通过WhatsApp相互鼓励，交换实用信息。我们谈父母正在服用什么药物，最近状况如何，什么牌子的成人尿布好，买轮椅时要注意的事项等等。我们当新手父母时，新媒体通信技术还没发明；一晃成了新手的父母照护者，庆幸可以从科技的日新月异中受惠。

很多时候，成年孩子聊父母的口吻，犹如在责备叛逆期中的孩子：明明不舒服，为何拒绝去看医生？有糖尿病，还不肯忌口？听力越来越差，怎么偏偏不愿意装助听器？反应已不那么灵敏，却要坚持开车？为什么一个人独居，却拒绝让我们装监控摄像保护他？最后留下一句：“唉，他就是不听话，真头痛！”长辈固然有他们执着的理由，但是孩子也有基于安全、健康考量的好意，这中间该如何拿捏和平衡，往往成了症结所在。

除了护理方面，如何处理好与父母之间的关系，似乎是个更棘手的挑战。近年来，已移居国外的朋友当中，开始有顾虑到父母年事已高而决定返国者；然而却觉察到近距离反而加深了彼此间的摩擦。

A远嫁他乡20几载，近三年毅然回国，期望能多与中年守寡的母亲共处，却发觉母亲难以应付。多年以后，重男轻女的母亲对女儿还是那么苛刻奢求，让她觉得想与母亲建立好关系，不过是自己一厢情愿。她常叹息说：“我妈是个不可爱的老人。”

B在国外已事业有成，但还是决定举家回归，期盼儿孙近在咫尺，能让总显得忧心的母亲宽慰快乐。但事实上，母亲比想象中更难相处和取悦，让一家人深感困惑。

美国的家庭关系专家泰瑞·哈格里夫博士（Dr Terry Hagrave）在被中译为《换我照顾你》的著作中写道：“照顾者

和老人并不是困在彼此敌对的战场里。我们是在跳一支舞，一支须要融合亲密沟通、谦卑互让和勇敢信任整个过程的舞。我们不须要跳得完美，我们只须要持续移动。”

或许老人的不可爱、难搞、执着，都是害怕失去主导权的一种表达。纵然沟通困难，老人有时显得不讲理，但请家人不要松开手。随着老化的韵律持续地移动，当面临日渐衰弱之际，彼此随之转入另一个寻求平衡点的过程时，过去持续沟通中所肯定的关系，将是给予老人勇气，放手去信任他所可以倚赖的人的关键。

实际上，很多时候，照顾父母并不仅仅是两个人之间的一支舞，尤其是当须要全天候照护的时刻来临时，如何拟定好一个可行的照护方案，理应更须要一个家庭结集所有兄弟姐妹，甚至孙辈，凝聚紧密的团队力量，去灵活顺应当中的变数。

哈格里夫在书中有个恰当的比喻，他把照护父母的过程比喻为一趟旅行，它可能是一条崎岖不平的路径，起始于一个真实的需要，结束于父母年迈离世时。“这是一趟丰收之旅……不过势必要做一些妥协及平衡……照护老人的工作充满变数，无法预期……它也威胁到你的生活圈、财务保障和健康。”

在当今社会老龄化、少子化的大环境里，人们成为父母照护者，说不定比普升为人父母的概率更高。近年来有较多支援照护者的政策和措施出台，显示政府已经意识到关注看护者需求的重要性。无论是把其比喻为一支舞或一趟旅行，对看护者，照护父母是与父母相互学习，彼此更好地沟通和信任的过程。

在反思自己身为患上失智症父亲的新手看护者时，我似乎把精力都投入到规划中，确保他得到合适的医疗和生活照护上。我得切记，这一趟旅行，是与挚爱的亲人保持情感联系最后一个珍贵的机会，不容错过。

（作者是新加坡国立大学日本研究系副教授）