

给妈妈当妈妈 在她生命最后12年

她没有把照顾母亲看成一场悲情的漫长告别,而是在这过程中,与母亲重建了全新的沟通方式和母女关系。

中青报 中青网记者 蒋肖斌

我的外婆和陆晓娅的母亲有很多相似之处,晚年罹患认知症(注:国际上逐渐用 认知症 认知障碍症 指代认知和记忆退化方面的疾病),生命的最后时光在养老院度过,于2019年末去世,在去世前几年,就已经认不出她曾经最疼爱的外孙圆,整个人似乎退化到了婴儿阶段。这也许会成为一种越来越普遍的家庭状况。过去 人生七十古来稀,一个人人为父母尽孝的时间少于现在,而随着平均寿命的大大延长,还有我这样的独生子女一代 一对二 一对四的压力,陆晓娅的陪伴手记《给妈妈当妈妈》,像是让我提前预习了人生下半场可能要经历的父母养老问题。

但在陆晓娅的书中,我没有看到她太过陷入个人经历和情绪。她没有把照顾母亲看成一场悲情的漫长告别,而是在这过程中,与母亲重建了全新的沟通方式和母女关系。我特别不希望 后浪 完全牺牲自己来照顾 前浪。人类应该是一代人带着一代人往前走,相互扶持。陆晓娅说。

如何平衡自己的生活与照顾父母

陆晓娅近年来关注老年与死亡问题,2012-2017年在北京师范大学开设过 影像中的生死学 公选课。关于老年人,关于如何平衡自己的生活与照顾父母,她是有过研究的,所谓平衡,就说明两件事都很重要。平衡是动态而非静态的。陆晓娅有过两次 退休,第一次是55岁时从中国青年报社退休。退休前一年,她带妈妈去医院看病,老人被确诊认知症。退休后,她面临一个选择,我的一些朋友选择退休后到父母家全天候 上班,基本上放弃了自己的生活,可以说牺牲了自己的小家庭。甚至有的朋友在送走二老后自己也很快去世了。

过去人活得没有那么长,再加上是大家庭,尽孝的压力会比较分散,现在人的寿命越来越长,又从大家庭变成了核心家庭。而认知症患者最长



和谐的激情让我们进入忘我的殿堂,而强迫的激情把我们变成无我的怪物。所以,下次想激情做什么事时,先问问自己的感受吧!

殷锦绣

《心灵奇旅》这部电影从2020年年底刷屏刷到了2021年,看过的观众无不称赞:皮克斯太厉害了,总是能有这么多发人深省的主题。心理学学生也啧啧称奇,这部电影也太 心理学了,到处都是知识点!

也许,你也对电影中奇妙的 忘我之境 印象深刻。

电影中的设定是,忘我之境是物质世界和精神世界的交界。在这里有许多人:有一些飘浮在空中,仿佛 神仙,周身透亮,表情陶醉,他们是正在专心致志做一件事到忘我的人,比如沉浸在演奏中的钢琴家、醉心于实验的科学家等。

还有一些在地面上行动,浑身漆黑,不成人形,像魔鬼、怪物一般,他们是被自己的执念驱使、在欲望和焦虑中迷失自我的人。比如一个紧盯电脑喃喃自语,一定要成交的基金经理,他失去了与自己的联结,在几位神秘主义者让他停下来、在他身边配乐、引导他关注自己的感受后,他得到了净化,回到了现实中,并放飞自我:我为什么要在这一辈子浪费生命,我还活着,解放自己吧!

闫晗

某次开会轮到我发言时,瞥见对面的人拿出了手机。那一刻,我感觉情绪受到了影响,一股焦躁窜了出来,这个人把我发言的时间当成了垃圾时间。平时会有这样的体验,选择在没那么重要的人发言时走神或去洗手间。而直面这份惨淡,捕捉到别人的小动作,自尊多少有些受伤。现代人的注意力很短暂,又有手机这种分神神器,很难心无旁骛听人说话。在会议或讲座上,无论是谁,在讲什么话题,都有人在做别的事。做过听众也做过演讲者,所以对风吹草动格外敏感。在台上的人,能感受到台下的能量场波动,那种感觉如同在海边行走,能体会到海水的



视觉中国供图

能活20年。陆晓娅说,尽管退休了,但我觉得自己还有很多潜能没有发挥,同时也担心,一旦较早退出社会生活,我的社交能力和创造力会不会很快衰退,甚至因为感到某种遗憾和缺失,反而在照顾老妈时会有更多的情绪,比如抱怨。所以,陆晓娅选择了兼顾。

从55岁到60岁,陆晓娅创办了关注农村寄宿留守儿童成长教育问题的 NGO 歌路营;60岁以后,她选择了第二次 退休,因为妈妈的病程已经到了中晚期,需要她投入更多时间和精力。

陆晓娅在书中讲到一个故事,有一天,她突然不想留在妈妈家了,心里有一种强烈的逃离冲动。这其实也是一个平衡的问题,不要把无私奉献当成一个满分的追求。从照顾者的角度,有一个概念叫 喘息时间,照护者因为长期陪伴认知症的老人,如果得不到喘息,就容易出现抑郁等身体和精神问题。

一旦发现自己出现了这类问题,陆晓娅建议,一方面寻求社会帮助,比如请亲人朋友帮忙照顾一下,然后自己出去和朋友吃个饭、看看电影放松一下;另一方面,如果老人让你不高兴了,你偶尔发个脾气也是可以,每天脸上挂着微笑太辛苦了。

给独生子女的建议,养老院是一个很好的选择

陆晓娅有一个弟弟和一个妹妹,三人合力照顾一个老人,已经十分吃力,那对这一代父母已经逐渐老去的独生子女来说,养老的焦虑就更加深刻了。其中,还有很多人为了寻求事业发展,离开家乡到大城市工作,无法和父母生活在一起。一些人为了解决这个矛盾,把父母接到了大城市,由此诞生了 老漂族 在陌生城市生活的新问题。老人很难融入一个陌生环境,没有朋友,甚至可能语言都不通。

更多人的父母仍留在老家。陆晓娅看到一些地方,社区老人选择聚在一起养老。有些志愿者在北京的某些社区,把单身、失独老人组织起来,带他们

参加集体活动,老人之间慢慢认识熟悉了。哪天谁没来,其他人就会打电话慰问,谁生病了,也会互相看望。孤独的老人建立起了一种新的连接,建立起新的社会系统。

陆晓娅承认,也许没有什么比子女在身边更能让老人觉得幸福,但在很多子女越走越远的现实情况下,他们只能依赖社会养老机构,对有条件的老年人,住到社会养老机构是一个很好的选择。

送妈妈去养老院,这个决心陆晓娅至少下了三年,但几次和妈妈聊到养老院,她都不接话茬,那分明是她不想去的地方。直到妈妈已经基本不认识人了,对环境也不那么敏感了,同时又特别喜欢有人跟她说话。到现场评估后,陆晓娅姐弟3人觉得,送她去养老院的时机到了。

养老院的客户经理说,老人来之前,一定要清楚地告诉她,不管她是否理解,都要直说,千万不能让她感到被骗来了。但几次张嘴,陆晓娅都说不出 妈妈,我们要送你去养老院了,于是她改了一个说法:妈妈,明天咱们去上次你去过的那个漂亮地方,你那天在那儿可高兴了!

妈妈在养老院生活这些年,陆晓娅在养老院交了不少老年朋友,她会和他们聊起为什么住到这里。

其中一位老人在老伴去世后,先到儿子家住了一段时间。但儿子很忙,他经常一个人在家,依然很孤独,而且觉得给儿子带来很大的负担。后来,他在网上找到了一家养老院,自己考察一番后,高高兴兴地搬了过来。他不仅在养老院很活跃,每当来了新的老人,他还主动接近他们,给他们讲养老院是怎么回事,自己是怎么适应的,甚至还动员了几对老人住进来。

不可否认,住到养老院需要有一个适应过程,比如,到养老院不能带很多东西,那自己一辈子积攒下来的书、音乐、旅行纪念品怎么办?父母和子女都需要厘清一个概念:养老院是新的家,是一个更安全的地方,而不是 等死 的地方。不管在哪里,老人都应该做喜欢的事情,不要过早放弃自己的爱好。陆晓娅现在就在书房里放了两个箱子,里面的书随时可以或捐或卖。

《心灵奇旅》里的两种人告诉你: 激情投入不一定是件好事

都是忘我,为什么两种人的状态如此不同?这两种人的状态,其实正对应着心理学定义中,两种不同的激情(passion)。

激情有时也被称为 热情 热爱,在心理学研究中的定义五花八门,但心理学家们大多数都同意,激情是让生活更有意义的重要因素之一。有激情的人,会喜欢一件事,感觉这件事很重要,愿意投入时间和精力去做这件事。

根据激情的来源,心理学家把它分成了两类:一种叫做和谐的激情(harmonious passion),指的是人们内心对做一件事抱有的强烈动机。做这件事是自主选择的、自愿去做的,因为他认为这件事本身就有重要的价值。

另一种叫强迫的激情(obsessive passion),虽然指的也是人们对做一件事的强烈动机,但这种强烈的动机让人们感觉,自己是不得不做、不能自控地做这件事的。这种激情可能是源于内心的压力,如对自尊的追求,或者源于外部的压力,比如为了让自己同伴认可自己。也可能是源于人们觉得对做这件事带来的兴奋感上瘾了、无法自控了。

也就是说,两者最大的区别在于,激情是源于自主的,还是感觉 被控制了。

演讲也是一种表演

变化 哪一刻有反馈的浪潮袭来,哪一刻是风平浪静,哪一刻是链接断开的沉默。想要做一个好演讲者,必须心理素质过硬,不受他人情绪影响。

曾经和某位同事在外地一所重点高中做校园活动,校方临时抽了几个班的同学参加。大约临近月考,各班压力很大,有个班主任认为自己班学生的复习时间被耽误了,在现场吵吵嚷嚷表达不满。我当时处于精神紧绷的状态,没听清那个男老师用方言说了什么,只记得他头发油膩膩的,一脸倦色,表情有些凶。

他听我们讲了一段后,大约觉得内容还不错,脸色和缓下来。但我情绪仍然受到了影响,想尽快结束这场 不受欢迎 的活动。演讲其实是一种表演,需要不断给自己打气,

忘我之境中的两种人之所以状态不同,一 神一 魔,也正是源于这一区别。根据心理学的自我决定理论,自主性 是人们的基本需求,能促进人们的身心健康、社会适应。和谐的激情代表了人们的自主性,那些飘浮在忘我之境空中的人,他们因自主性而感到愉悦和幸福。强迫的激情代表的则是被控制,不是人掌控自己的激情,而是人被激情控制了,那些在忘我之境地上匍匐的怪物,就因被 忘我 控制而失魂落魄。

这样看来,激情投入做一件事,也不一定就是好事。在《奇葩说》第七季中,有这样一道辩题:妈妈疯狂应援男明星不着家,我该不该阻拦她。黄执中在这道题中,提出的观点与心理学家不谋而合:我们之所以尊敬、喜欢、拥抱它(热情),是因为热情让我们看到更多,让我们生活变得明亮,变得有憧憬,变得晚上睡得着觉,如果热情带来的是排他、嫉妒、怨恨,是觉得别人在占我们的便宜,是在给别人压力或者给自己压力,那热情就没有什么好骄傲的了。

《心灵奇旅》是虚构的故事,忘我之境是虚构的场景,但即便我们不是音乐家、科学家、基金经理,我们也会有激情投身于一些事情而达到 忘我 的经历:有人喜欢玩竞技游戏,在游戏中获得成绩和奖

项;也有人是对游戏上了瘾,强迫到停不下来。有人热爱工作,喜欢加班加点完善自己的工作项目;有人对工作着了魔,哪怕极度疲惫,也难以放慢 内卷 的步伐。

陪父母走到终点后,自己如何返程

陆晓娅发现,很多人进了养老院以后,每天都有很多活动,还交到了新的朋友,社会生活反而变得更活跃了。我认识一位老人,过节参加养老院组织的合唱,他发现其他老头都穿着西装打着领带,好帅,而他已经多年没有买过新衣服了,瞬间觉得自己好土。于是,他让儿子给自己买了一件新衣服,精神面貌立马改观。

陆晓娅一岁零九个月时,就被送到了外婆家,快5岁才被接回北京上幼儿园,还没跟爸妈混熟,他们又出国工作了。在她的记忆中,不曾记得妈妈亲密地拥抱、亲吻过自己。

那天中午,阿姨和女儿出去买东西,陆晓娅陪着妈妈,在一张单人床上,俩人面对面躺着,不仅是因为床的尺寸小,陆晓娅还 别有用心,可以触摸到妈妈的腿,轻轻地抚摸和拍打她。

妈妈渐渐失去日常的生活能力,于是陆晓娅开始帮她洗澡,我不知道,命运这样安排,是否是借着病魔来打破母女间僵硬的界线。一开始只是在完成洗澡,这件事,慢慢地,触摸着妈妈干枯消瘦下去的身体,一种新的感觉一点点滋生出来,或许叫 怜惜。

更多不曾做过的事,开始发生在陆晓娅和妈妈之间,比如,拉着妈妈的手过马路,还没有患上认知症的时候,妈妈从未主动挽过陆晓娅的手,更别提勾肩搭背之类的亲密行为了。

在生命的最后阶段,爱与和谐是特别重要的,如果此时还有很多没有解开的结,就很难感到生命的圆满。陆晓娅认为,如果曾经和父母发生过冲突,在生命末期,与父母的和解是一件非常重要的事情,请父母原谅,也原谅父母。

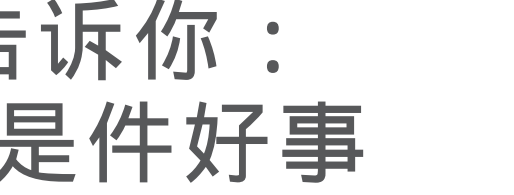
比如,可以听父母讲过去的故事,不强求父母与自己价值观一致,只听不争论。有的父母在家里塞满了东西,什么都不愿意扔,如果你进一步去了解,那可能引发的就是一段父母的生命故事,他可能会讲到当年物质生活特别匮乏,这样的倾听和讲述,特别有助于帮助老人降低焦虑。

当父母去世,我们的前面就没有长辈了,筹于直接暴露在死亡面前,不用再照顾父母了,我们又该如何返程?返程是一个很有意思的提法,退到哪里呢?

陆晓娅父亲的遗嘱中有一句话,健则行,倦则睡,渺渺冥冥,如归大海,如归苍穹。这让陆晓娅觉得,如果返程能回到苍茫的宇宙,那也许就不会让人恐惧了。2019年11月,母亲去世,处理完后事,陆晓娅一个人买了一张机票,飞到海边,待着,不与任何朋友联系,特别想要和我生命永恒得多的事物相处,大自然的广阔和雄壮,能帮助我削弱生命的脆弱感。

送别父母,独自返程的路上必然会有一些崎岖坎坷,比如我们也老了,有病痛,有好友离开,某些时刻会感到孤独。但陆晓娅相信,很多人走在返程的路上,其实是用一种重返童年的状态去走的,每天早晨醒来他们依然会对大千世界感到好奇,因好奇而去探索,因探索而去发现,因发现而去创造。

陆晓娅就是这样的 好奇宝宝。下学期,她又将去给北师大和首都大的学生讲课,她还会写作,筹备疫情过去,她还想去旅行。这样的返程让我觉得无聊、孤独、空虚,我觉得我还是能载歌载舞的。她笑着安排着自己接下来的人生,如果哪天 载不动了,我就去住养老院,哪天我腿不行出不了门了,我就去当翻译,但现在在为时尚早。



项;也有人是对游戏上了瘾,强迫到停不下来。有人热爱工作,喜欢加班加点完善自己的工作项目;有人对工作着了魔,哪怕极度疲惫,也难以放慢 内卷 的步伐。

和谐的激情让我们进入忘我的殿堂,而强迫的激情把我们变成无我的怪物。所以,下次想激情做什么事时,先问问自己的感受吧。我的激情、忘我,是源于自主,还是受了 强迫 呢?

和地说了句,其实,你不用受他们影响的,把握自己的节奏就好。我点头:抱歉,我说得太快了。之后,我们没再谈论这件事,之后在别处的活动没有遇到这种情况,效果都还不错。

因为我对演讲这件事不太自信,本身已经在恐慌区,也就害怕别人评判,一点点质疑都会让我退缩。但同事那句分寸,说到了点子上。对环境太敏感,丢掉了自己的分寸,只能让结果变得更糟。不管别人对你有怎样的预判,只有相信自己、坚持自己、表达自己,才能感染别人。

后来,那位同事跳槽去了一家辅导机构,做讲网课老师。他完全没有包袱,一会儿扮演爱莎公主,一会儿扮演左丘明,把 的地得 的用法和史记的故事编成歌曲,总是元气满满,隔着屏幕也能感受到他的活力。用心、自信和松弛,让他成为金牌讲师。我想,内心强大的人,做什么都会优秀的。

社交场合总免不了要讲话,在场面不尽如人意,社恐 发作时,我常常提醒自己:不要想着被别人喜欢,专心完成这件事。不用受他们影响,把握自己的节奏就好。

如果对方长久不回信息,或超出以往回复的时间间隔,我们就容易产生对方已读不回 的判断,进而陷入 不确定的处境,忍不住猜测原因,甚至将这种不回 复解读为轻视和反感。

邵映鹄

一个心情愉快的下午,小桐偶然在路边看见了一只小猫,便随手拍了下来,把照片发给了闺蜜。

看,好可爱的小猫啊!到了晚上,闺蜜并没有回复。小桐想,她是不是很忙,还没来得及回消息呢?

睡觉之前,闺蜜还是没有回复。小桐不禁猜测,难道是自己发的内容太无聊了,对方并不想回。

小桐本来轻松的一天,以一种略紧张的心情结束了。

直到两天后,闺蜜终于发来了消息,但是说的却是另一件事,完全忽略了之前的消息。这让小桐更加难受了。

无论是朋友间的日常互动,还是线上办公时的合作沟通,我们都经历过发出去的消息长时间没有回应的情况。留言式聊天 指的就是这种短期内得不到回复的聊天方式。聊天框变成了留言板,只有一方在说话,或者双方的对话时隔很久,不在一个频道。

线上聊天软件使得沟通更加便捷,但便捷的网路交流也增加了不确定性。在线下互动中,动作、表情、预期都可以帮助我们传达和接受信息,而线上交流时,我们却可以轻而易举地逃避对方的请求,做到 杳无音讯 的杀伤力。

大多数时候,我们在发出消息之后,都希望得到对方及时的、认真的回应,而信息接收方的 沉默 或 滞后 却违背了这种期待。到底会不会使发出信息的一方感到受伤?首先要看双方的关系状态。周琦有个闺蜜3人群,她们从上大学就是同一专业的校友,毕业后又先后应聘到同一个单位,经过10年左右的交往,3人早已发展成超越其他关系的老友记。她们在群里讲话随意,分享多样,谁多说一句少说一句,有可能收到回应,或者完全没回应,如同多年老夫老妻,即便是隔几天再回复,都没有被冷落的担忧。

这种关系安全感强,情感稳定,谁也不会把 回复是否及时 当作检验的信号。但如果双方不是 强关系,而是一般关系或 弱关系,肯定会使发出信息的一方产生挫败感,影响双方的连接。

当发出的消息长久没有得到回复,或者超出对方以往回复消息的时间间隔时,我们就容易产生对方已读不回 的判断,进而陷入 不确定的处境,忍不住猜测对方不回复的原因,甚至将这种不回 复解读为轻视和反感。心理学研究发现,相比于粗鲁的回应,这种不回 复、退回导致的 忘志 心境会给消息发出方带来更大的伤害,甚至影响消息发出当天的睡眠质量和第二天早晨的情绪。

培训机构顾问娜娜一直都和老师们保持密切合作,但突然有一天她发现,当她向一位老师发出讲课邀约时,老师不再及时回复,而是隔天回复,当这样的情况持续两次,娜娜对于继续合作有点没信心了,第三次邀请,老师就不再回复了。娜娜找别人打听老师的近况,同时一直反思自己到底做错了什么,日常关系到底出了哪些问题。娜娜说:相处多年、合作特别愉快的关系突然死亡,让人觉得极其挫败,也很莫名其妙。还不如直接告诉我,我到底哪里做得不好。

长久的间隔和沉默不仅会影响线上沟通的效率,还会减少沟通双方情绪的积极表达,如喜爱和赞赏,建议和意见,最终恶化双方的关系。

当人们把 留言式聊天 当成了一种惯常的沟通方式,经历了他人沉默的对待之后,我们渐渐习惯了这种表达,最后可能也成为沉默的一方。不经意间,我们也 随意地 忽视新消息,而屏幕那头,可能有个忐忑的心情,正焦急地期待着。

拒绝 沉默 的伤害

消息没有得到期待中的回应,怎样解释对方的沉默很重要。我们可能会 简单粗暴 地归结为 逃避和厌烦。正是这种解释对自身的心理健康和双方的关系造成了损害。

在生活节奏加快的当下,各种消息肆意地 入侵 生活的每个角落。这种情况下,收到消息却忘记回复,或者用 意念 回复的情况常有发生。当我们需要对方及时地回应时,直接向对方表达,比暗自神伤要好得多。

有一种方式可以延迟双方处理信息的焦虑:收到请求后及时确认,无法立即给对方答案,也应该说 稍候看 收到,让对方知道会在一段时间内再联系等等。有时,我们可能因为太忙来不及回复对方,但也应该在沉默后及时地作出解释,告知原因。

职场上的合作关系中,沉默或迟滞回除了给对方造成不良感受,对自己来说也是一种损失。当信息发出的那一方没有收到期待的回复时,继续合作的欲望也会大大降低。

无论是发出消息的一方,还是沉默的一方,都应该尽量减少 留言式聊天 的出现,避免把这个习惯当成理所当然。

我回

你能

你回

留言

吗