

## 辅导员读后感：面对父母老去的勇气，王思渔（著）



## 第7节：生病的老人，心里会想些什么

1. 生病后，最不愿意被称为病人
2. 争强好胜的老人生病时，挫败感会非常强烈
3. 一旦生病，童年的心理问题可能会重新上演

心理学家们一直强调，如果能让婴儿的心智健康成长，就需要有一个涵容的妈妈。涵容的妈妈是什么样子？就像一个容器的样子。无论婴儿是要发脾气还是要搞破坏，妈妈要能够包容婴儿的情绪，并且以更安全的方式反馈给婴儿。

而身为儿女们也一样，假如我们想要让老人安然度过老年期的烦躁不安，就需要做一个有涵容功能的儿女。

1. 接纳他们的情绪，让他们感受到，无论如何发脾气，如何用言语攻击，你对他们的爱都不变。
2. 学会倾听老人。
3. 告诉他们，你永远都在。

照顾生病的老人，就不能认为那是父母，他们应该如何如何。而应该转换角色，让自己成为父母，把病中的父母当成需要爱护和呵护的孩子。这样一来，也许情况就会大不一样了。

以上文字取自《面对父母老去的勇气》，王思渔（著）

---

以上的段落看似简单，但细细回顾，是值得一点一点地去体会，消化与培养的。这让我想起了多年前，我所接触过的一对母女。年过九十，一向来极为独立的母亲，因为身体开始患病退化而渐渐地对家里的成员与女佣产生很多激烈的反应。

以前年轻时寄人篱下被看不起遭嫌弃的回忆重新上演，也更容易被家人不经意的言语给影响。家人当时也期待着老太太应该成熟一点。但是，长辈即使表面看起来成熟，甚至态度十足，生病的时候内心也可能有她的不安与脆弱的一面。

她的女儿是我见过其中一位非常有涵容的看护者。她尝试包容体谅母亲的情绪，也是家中成员与年迈母亲的桥梁，帮助他们了解母亲。她也适当地让母亲知道她的难处与困扰。涵容不代表默默忍受，而是对母亲的心情表示理解，倾听后，也能够给母亲一些反馈，表达自己的想法和感受。

最后，虽然母亲搬去疗养院，母亲深知自己去那儿的良好用意，例如减轻仍在工作的女儿的压力，自己的健康需要也能被疗养院的团队照顾。女儿仍旧常常探访母亲，和她在一棵大树旁的游乐设施聊天，继续陪伴，继续做母亲最实在的容器。

这位女儿，如果你看到这一篇读后感，希望你能看到自己已经尽力，你是这位母亲无可挑剔并且珍惜的亲情。

各位看护者与助人者，我也鼓励你们阅读此书或相关书籍，扩大与丰富我们的体验。



陈惠萍

资深辅导员

曹氏基金会华美中心