

看护者：今天我失控了

你是否在照顾家人的过程中，曾失控伤害了家人，也吓坏了自己？一心想好好照顾家人的你，可能会因为这份内疚与羞愧感，继续地让自己受尽煎熬。



边劝告边摇晃生病的家人？
把坐在轮椅上的亲人推开？
把家人不肯吃的饭菜收起来？
把家人留在厕所里自己在房内抱头大哭？
发现自己常常对家人破口大骂？

以上是一些看护者在辅导过程中向我叙述的一些失控的经历。当他们遇到这些情况的时候，心情都是五味杂陈的 - 自责，无奈，无助，艰难，孤独，筋疲力尽，罪恶感，自我厌恶等等涌上心头。

这些年，我很感恩这些看护者选择辅导或其他管道来正视自己的情绪与不被满足的需要。看护的责任不止挑战体力与心力，它对人与人之间的关系也影响重大。

在这个过程中，他们看到了自己良好的一面，学习对自己更仁慈，了解自己的状态努力调整自己，也学会了与其他人分担看护责任。最重要的是，他们不会因为失控而判自己死刑。反之，他们谦卑努力地从错误中学习，一步一步地改善自己，修复与被看护者的关系，让彼此有着圆满温暖的人生！

其实，生病的家人需要呵护，我们也一样。我希望借此文章能够让你知道 - 一些看护者也同样面对失控的挫折，你可以化失控为改变与善待自己的良机。

陈惠萍
资深辅导员
曹氏基金会华美中心

