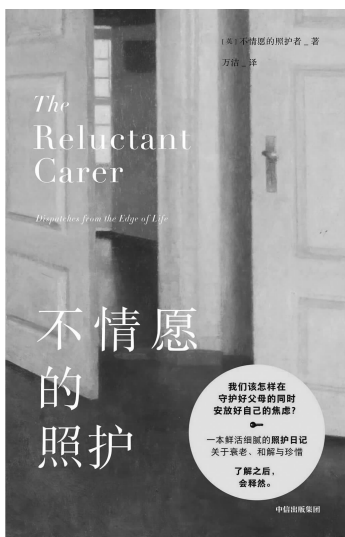


爱、责任与“不情愿的照护者”

“每天晚上,我都要伴着父母被病痛折磨的呻吟声艰难入睡,但是只要家里安静下来,我就会条件反射般从睡梦中惊醒,翻身下床去查看他们是否还活着。”2019年1月,一篇刊载于英国《卫报》的文章引发关注。一位中年男子匿名讲述了自己因父母年迈患病而搬回家去与他们同住的经历。即将五十岁的他照顾年近九十的父母,这很难——他毫无疑问爱着他的父母,但老人的固执和性格差异再次浮出水面,所有事情都在考验着他的理智和耐心。为排解内心的苦闷,作者通过写日记自我舒缓,并形成了《不情愿的照护》一书。

“我自然是关心他们的,可同时也觉得自己像个俘虏。”这是他写下的话。儿子的记录坦率地揭露了老年生活最简单也最无法避免的特质,它是漫长的,需要依赖他人维持。为父母做饭、关心他们的疾病和用药、安抚他们因记忆退化而感到的无能……照护者面对着一大堆体力和情绪上的冲击和挑战。在全球老龄化的浪潮下,我们每个人都可能成为“不情愿的照护者”。

现代快报+记者 张垚任



《不情愿的照护》

[英]不情愿的照护者 著
万洁 译
中信出版社
2023年9月

《不情愿的照护》始于《卫报》的一篇文章,在2019年1月走红,讲的是一个匿名的中年男子搬回他年迈患病的父母家住,讲述了他个人和职业生活分崩离析的同时,回到童年的家照顾日益虚弱的父母的经历。本书以日记的形式展开,共有四个部分,记录了2017年11月到2019年7月近两年间照护父母的日常。

匿名作者讲述他的艰难时刻

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。作者收拾了一个小袋子,回家帮忙。但是,他的生活就像父母的健康一样迅速崩溃了……儿子甚至会羡慕来家里维修的师傅,因为师傅穿着整齐,而自己则邋邋地穿着破旧运动服,衣服上残留着粥的污渍,面对着父亲尿管漏尿的麻烦。

照护老人的过程中,对和错的判断变得格外艰难,因为客观上“正确”的选择没办法得到感性上的认同。让老人戒掉酒和甜食,几乎是剥夺了他们有限生活中的全部乐趣;请一个护工,意味着让老人接受一个不喜欢的外人;将老人送进医院或者养老院接受专业护理,会让他们感到被抛弃。“正确的事依然带来糟糕的感觉”,这是亲人之间的照护带来的特殊痛苦,你与他在情感上越亲近,对他的痛苦越敏感,直到亲近到无法安慰彼此。

衰老,同时也意味着“体面”的难以维持。父亲每过一小时就要去厕所排空尿管,有时候因大小便失禁赶去卫生间处理,儿子不得不戴着手套为他处理“案发现场”。母亲突然赤身裸体地从卫生间里钻出来,询问儿子关于牙刷的琐事。比起尴尬和惊讶,儿子更感到一种普世性的担忧:衰老的力量似乎会抹除个体之间的差异,那种差异正是我们用前三分之二的人生努力构建出来的自我。

儿子在照护过程中自然流露的逃避与埋怨的心理,也是如此“大逆不道”又无处不在。整本书的幽默感建立在这样开诚布公的残酷上:“我会尽力,但我会忍不住希望这件事快点结束”,“我能想到的最安慰人心的话语就是:这种日子过不了多久了”。有一次,父亲即将出院,儿子觉得无法面对再次照顾两个老人的压力,甚至说服医生让父亲在医院多住了两天。

当然,《不情愿的照护》不完全是照护者的吐槽日志。书中一些动人的时刻,提醒我们老年人仍然是一个具体而完整的人,身体机能丧失并没有削弱他们的情感和对生活的期盼。圣诞节前一个月,母亲突然提出去园艺商店买圣诞卡片,儿子才意识到这是她“很久以来第一次聊起未来的事情”,他望着母亲自己站在收银台前,自豪地认为她应该是店里所有老人里最年长的一位。另一次,当父亲想起夏天即将来临,为自己网购了一套纯白色的亚麻西装。这些时刻偶尔提醒他,“坐在我身边的是一个有着自己的习惯和日程安排的人类”。

作者的匿名身份赋予这本书一种普遍性的指向,我们都可能是这个儿子,是这个“不情愿的照护者”,但我们很难放下照护的责任。儿子曾多次想过逃避,但每次都能在不经间感受到家庭的温暖和亲情的羁绊,比如要出门时父亲的

一句“早点回来帮我们哦”,比如某次他在外接到父亲的电话,以为家里出了什么急事,实际上只是父亲担心他在外面出事故,醒来就想着给他打电话……诚如作者所说,“照护父母可以轻而易举地将爱化成灾难,正如它轻而易举地将灾难化为爱”。

照护的本质是一种“注意力能量”

如果家庭难以完成养老的责任,那么机构养老也成为很多人的选择之一。《谁住进了养老院:当代中国的“银发海啸”与照护难题》就是一部针对中国养老机构的民族志调查报告,耶鲁大学博士葛玫在云南昆明进行了13个月的实地调查和采访,从老年人的视角呈现了衰老和照护的日常,揭示了住进养老院老人的身体和心理感受。

在一些传统观念中,认为老人住进养老院是子女“不孝”的表现。葛玫在走访中发现,很多老人是主动选择了住进养老院,葛玫认为这就是父母的“仁”,是父母们为了维系家庭内部“孝”的关系所作的自我牺牲式的努力:理解孩子对个体化生活方式的偏好,减轻他们的家庭照护压力。

同时,葛玫也提出,我们应该努力共情一些老人住进养老院时的迷茫、紧张、不安全感。因为我国目前的老年人,将是机构养老成为社会大众养老选择之一后的第一代。对当前的老人来说,进养老院是没有历史文化和民意认同基础的。缺乏衰老的身体性经验的青年人,可能会觉得养老院也是现代人老去时的一个正常选项,但对很多老年人而言却并非如此。

既往的研究中,老年人所受到的家庭支持程度,可以用以下三类指标量化:物质支持(财与物的馈赠量)、感情支持(联系的频率)和工具性支持(家务、看病等方面的协助力度)。但现实的照护场景中,老人需要的往往不是简单叠加的支持。葛玫在养老院中发现,决定机构照护质量的,并不是护理员有多么快地完成了多少护理任务,反而是他们愿意多么慢地去完成相关任务,即放慢节奏、停顿和停下,让注意力有相对长和专注的停留。“注意力”三个字背后所蕴藏的耐心、尊重和用心,远非量化指标能够涵盖。葛玫指出,照护的本质应该是一种“注意力能量”。

作者也记录了养老院里子女的探视或电话联络,常常沦为无话可谈和走形式,让老人们抱怨不如不要来。她在书中写到此处时还反思了自己探望住院的母亲时的表现,可能也会戳中很多读者:日常生活中我们问候父母的频率是怎样的?在我们与父母有限的相处时间中,注意力又流动给他们多少呢?

如何解决又老又穷的问题?

无论是家庭养老还是机构养老,经济实际上都是养老问题所蕴

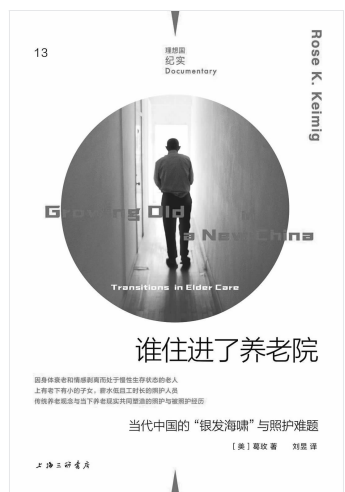
含的重要一环,对家庭和社会而言都是如此。《当世界又老又穷:全球老龄化大冲击》就提出了这样一个问题:当越来越少的年轻人必须供养众多的老年人时,将会是怎样的景象?国家需要数百万名年轻工人,但在国内求之不得时,该如何处理?

那么世界将会又老又穷——因为老龄化带来人口膨胀和资源紧张。到2050年,世界人口将超过91亿,比1900年的人类整体多了约5000亿年的寿命。一个老龄化的世界,让地球必须负担多出来的数十亿人类集体生命,这似乎需要另一个地球才能承受。在作者看来,人口老龄化绝不是孤立问题。一个国家老龄化速度越快,对商品、工作和人力的需求越迫切。人力富裕而缺少资金的年轻国家也必须调整自己,以满足资金富裕而缺少人力的老龄化国家的需求。而老龄化使人群在全球移动,从而造成全球老龄化。

对个人而言,贫穷则意味着更具体的窘迫的处境。美国佛罗里达州的萨拉索塔,65岁以上的人口,占到了总人口的三分之一。作者菲什曼指出,萨拉索塔的经济模式建立在由大量工人支撑起的低薪服务业之上;同时,这种经济模式的风险也极高,一旦房地产市场有一点风吹草动,老人们就很容易陷入恐慌,这意味着他们可能失去大半生的积蓄和未来越十几年来甚至几十年的生活保障。2008年的次贷危机中,萨拉索塔遭遇重创,许多老人还没有从危机中恢复过来,就已经在失望和困窘中告别人世。这种经济危机发生在一个人二三十岁的时候是一回事,发生在一个人80岁的时候,是完全不同的另一回事了——老年人在经济上是非常脆弱的。

老龄化已经是事实,然而人们似乎并没有在心态上接受这一无法逆转的自然现象。崇拜青春、抗拒年老成为一种普遍的心态,《当世界又老又穷:全球老龄化大冲击》就指出了这种现象并对此提出了质疑,认为社会存在一种根深蒂固的“惧老症”,这种心态会持续一辈子,因为老年似乎总是和一些负面的词汇联系在一起。同时,社会各层面频繁出现大众文化所期望的“理想老人”形象——健康、富裕、活力四射、发挥余热。这样的理想型老年人自然是有的,但作者认为应该辩证地看待,反抗老年的刻板印象可以赋予人们活力,但若因此否认不活跃的老人有其需求,那么在一味追求新型老年形象下,终将付出代价。

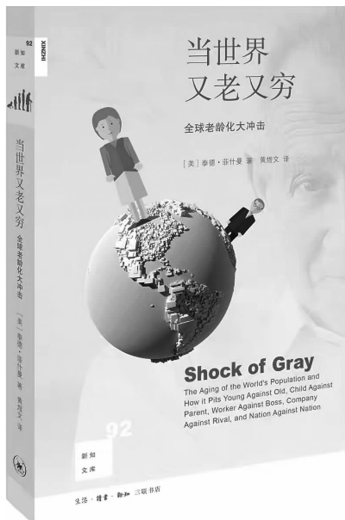
如何解决又老又穷的问题?作者菲什曼提出了疑问,一个逐渐老龄化的世界,将会是一个以家族忠诚为核心来驱动的世界?或者是一个以适应性商业来推动的世界?菲什曼没有给出放之四海皆准的方案。答案取决于不同的国情,以及我们自己的选择,“虽然老龄化世界是许多人选择的总和,但我们如何带领这个世界驶向未来,我们如何关爱自己与自己珍视的人,却跟我们个人的生活息息相关。”



《谁住进了养老院:当代中国的“银发海啸”与照护难题》

[美]葛玫 著 刘昱 译
上海三联书店
2023年6月

生育率的降低、预期寿命的提高和家庭结构的改变,让养老成为当下中国老年人和中年人必须应对的一大难题,一场“银发海啸”呼啸而来。这是一部针对中国养老机构的民族志调查报告,基于在云南昆明历时13个月的实地调查和采访,作者从老年人视角呈现了衰老和照护的日常。



《当世界又老又穷:全球老龄化大冲击》

[美]泰德·菲什曼 著
黄煜文 译
生活·读书·新知三联书店
2018年4月

本书作者走访美国、日本、西班牙与中国的若干城市,采访了上百名企业员工、雇主、经济学家、政府官员、医疗专业人员、普通家庭成员,通过一个个生动而翔实的故事,呈现出世界范围内老龄化社会的面貌与未来,涉及的话题包括工资收入、社会保障、医疗、住房、隔代养育、啃老等。