



独居老人:有人捆住儿女,有人活好自己

窗外风

点评

晚年幸福的钥匙,在你自己手中

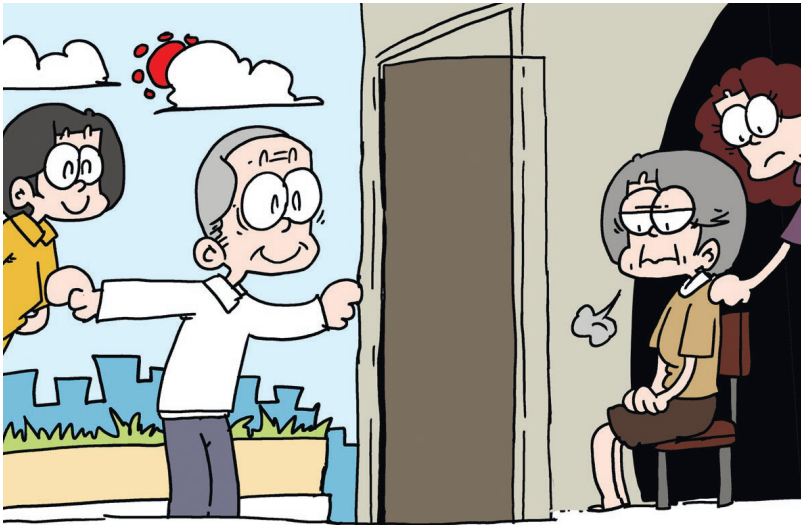
国家二级心理咨询师 俞雪芽

今天故事中大红婆婆的困境,表面上是生活不能自理,实质上是精神上“不肯自立”。她并非真的做不了饭、洗不了衣,而是内心被巨大的空虚感和被抛弃的恐惧攫住了。于是,一通通电话、一次次哽咽,表面上是求助,实则是测试:你还爱我吗?你还在乎我吗?你还没有抛弃我吧?这种无休止的情感索取,让儿子疲于奔命,也让儿媳心生怨气,原本温暖的亲情,在日复一日的消耗中变得沉重而脆弱。

反观芳姐的公公,87岁高龄却活得洒脱从容。他不是不需要亲情,而是懂得:儿女有儿女的生活,我也有我的日子。他把生活安排得满满当当,这份充实不是天生的,是他主动选择和经营的结果。他的智慧在于:把情感需求分散到日常的点点滴滴中去满足,而不是孤注一掷地拴在儿女身上。这样的老人,内心是有安全感的,因为他的快乐不依赖于别人的施舍,而是自己创造的。

两种养老心态,背后是两种截然不同的生命认知。“依赖型养老”的老人,把自己定位为“被照顾者”,潜意识里觉得自己老了就没用了,只能靠儿女施舍一点关爱才能活下去。这种心态一旦形成,老人就会本能地放大自己的脆弱和需求,用“可怜”来换取关注。而“自立型养老”的老人,依然把自己看作一个独立、有活力、能创造价值的人。他们明白:晚年不是人生的尾声,而是另一种自由的开端。走出家门只是第一步,更高级的状态是给自己找一件值得投入的事——从零开始学一门手艺、系统读一套书、钻研一个兴趣爱好……当一个人有了真正热爱的事情,日子就有了奔头,内心就有了支撑。

说到底,在尚能自理阶段,老年人真正需要的,从来不是儿女无时无刻的陪伴,而是给自己建立一套生活秩序。当老人把每一天过得充实、有序,那份从骨子里透出来的安稳和从容,不仅是对自己最大的善待,也是对儿女最深的体谅。



张驰 绘

心里不烦躁那是假的,婆婆才70多岁,身体没什么大毛病,上下楼一点问题没有,却非要儿女跑前跑后地伺候,动不动就说自己命苦……大红心想,摊上你这么个婆婆,我才是命苦。

学会安排自己的生活,晚年更充实

芳姐说:“让你婆婆多出去溜达,跟老姐妹玩玩,没准就不这么依赖儿子了。”大红一脸无奈:“我婆婆那脾气,没人能劝得动她。”芳姐说:“你看我公公,今年87岁了,我们去看他,他经常说,我没事,你们忙你们的,我自己挺好。”

大红羡慕地说:“这是什么神仙公公呀,真是太让人羡慕了。”

芳姐说:“确实,有这么个不给孩子添麻烦的公公,我真是太幸运了。”芳姐一提起公公,话匣子就打开了,她调皮地看了大红一眼,说:“我要开始夸我公公了啊,你要坚强一点,挺住。”大红假装生气地瞪了芳姐一眼:“哼,快说!”

芳姐笑了笑,说:“我婆婆去世以后,我们怕公公孤单,就想接他来我家住,可是公公坚决不来,说住自己家自在,他还能自理,不想给儿女添麻烦。我公公生活很有规律,每天早晨起来溜达到公交车站,坐三站地到农贸市场下。那边有几个老字号饭馆,他先去喜欢的饭馆吃早点,然后到附近的公园打太极拳,锻炼完了就在公园里溜达,有时看看别人跳广场舞,有时跟下棋的几

个人聊会儿天。晃荡晃荡就到了中午了,午饭也是自己解决,要么再找个饭馆,花二三十块钱吃一顿;要么去农贸市场买点熟食,坐公交车带回家吃。吃完午饭睡个午觉,醒来以后看看书,看看报,兴致来了还写几个毛笔字。晚饭更好解决,晚上吃得少,中午买的剩下的,或者自己简单做点就够了。吃完收拾完,再出去溜达半个多小时,跟小区里的那些老哥们儿聊几句。回家来看会儿电视,就差不多到睡觉的点了。一天下来还很充实。”

“你还别说,我真挺佩服我公公的,他一个人在家待得住,也愿意出去凑热闹,每天把自己安排得明明白白。在他这个年龄段的老人里,这状态真挺好的!”芳姐捋一下头发说,“公公给我们省了不少心,我和老公都特知足。”

看大红一脸羡慕的表情,芳姐忍不住给她支招:“你呀,还是得让大强出面,跟他老妈好好谈谈,让她每天上午下楼遛遛,别总在家里窝着。在家就会胡思乱想,那可就不逮着儿子不撒手。你们也可以带着她出去转转,多看看同龄的老人都在干什么,慢慢地让她融入这些老人。等她喜欢出门跟人交流,能安排自己干这干那了,就不会总漂着你们了。”

大红一拍大腿:“芳姐,你说的真有道理,就这么办了!我回家就跟大强说去,再这么过下去,我都快抑郁了。一定得让婆婆先走出去!”

家长里短

小子滤干晾好,做成一个个小茶包,装进一个小保鲜盒中,放在冰箱冷藏格里。他一边给我敷眼睛,一边叮嘱我:“妈,我不在家的时候,你就拿它敷眼睛,别老用手指揉。”

“知道了,知道了。”

“你就知道说‘知道了,知道了。’然后左耳朵进,右耳朵出。”儿子白我一眼,手指在手机屏幕上飞快划拉:“我给你下单了红枣、枸杞,以后每天早上泡一杯,网上说补气血挺好。”

“好。”我随口应着。

“蜂蜜水也要记得喝。”

“好。”

“水果不爱吃就榨成汁,反正

“神兽”管妈

得吃。”

“好。”

“三餐必须按时,别因为我不在家就胡乱对付。”

“好。”

“晚上十点前睡觉。”

“这个嘛……”我实在不敢答应。

“妈,你能不能让我省点心?”他的声音一下子高了半度。

“好好好,你怎么比你外婆还啰嗦?”话一出口,我的心猛地一缩。母亲去世三年了,那些曾嫌烦的唠叨,如今想听,再也没人说了。

儿子看见我眼眶发红,愣了一瞬,走过来抱住我:“妈,外婆走了,你不是

还有我吗。这些都是外婆交代我的。以前每次给外婆打电话,她总说你身体不好,让我好好照顾你。我答应过外婆的。”

好一会儿,我才平息酸涩,拍了拍儿子的手,转移话题:“明天就开学了,行李不再检查一遍?看看东西带齐了没。”

儿子这才松开我,咧嘴一笑:“早检查三遍了。我长大了,你就别操心我了。你当前的主要任务是照顾好自己。”

然后,转身,去打香蕉苹果汁,“霸道”地催我喝下。说是润肠,补充能量,缓解我这几天身体的症状。

这臭小子,管我的样子,还真像极了他外婆。

熊燕

丧偶独居,是不少老年人要面对的现实。有的老人凡事都依赖子女,把孩子当成全部依靠;有的老人自主安排生活,安享属于自己的晚年。两个家庭的故事,带给我们关于养老与亲情的思考。

落单老人捆着儿女过日子,不是办法

大红急匆匆地踩着上班点儿走进办公室,一脸疲惫地把包往办公桌上。对面的芳姐上下打量了大红两眼,问:“你这是怎么了,大清早还没开始工作就看着这么累?”大红长长地叹了口气:“还不是因为我婆婆。”

大红的婆婆身体一直不错,公公生病时,主要靠婆婆伺候,可是自从公公去世后,婆婆整天在家长吁短叹,慢慢地饭也不会做了,衣服也洗不了了,电视也不会开了,总之原本还能照顾别人的婆婆,慢慢变成了“失能”老人。唯一会做的事就是给儿子大强——大红的老公打电话。

没办法,大强跟他老妈商量:早餐由他送过来,他多送点;中午老妈对付着吃一口;晚上他下了班,再来给老妈做饭。大红的婆婆虽然答应得挺好,可中午根本不想对付,一到上午11点就给儿子打电话,问儿子中午过来吗?大强一说自己忙,顾不上,婆婆就开始在电话里哽咽,哭着说自己老了,连饭都吃不上了。大强说给她点外卖,婆婆又说她身体不舒服,心里也难受。大强只好忙忙叨叨从食堂打点饭,趁午休给她送一趟。婆婆一看儿子来了,就像抓住救命稻草一样,喋喋不休地说自己这儿不舒服,那儿不得劲,看不见儿子心里就空落落的,害怕自己万一有什么事身边没人……大强只好百般安慰,好话说尽,婆婆才舒展一下愁容。

就这么来回折腾,没几个月,大强就瘦了一圈儿,人也疲惫得很。有时候实在忙不过来,就让大红搭把手。大红也忙呀,大强天天围着老妈转,家里的事都扔给大红,孩子也成大红自己的了。这不,大强今天单位有事,让大红一大早去给婆婆送饭。婆婆见不到儿子,边吃饭边长吁短叹。说大红

“妈,你又熬夜了?”吃早餐时,儿子盯着我的黑眼圈,眉头拧成一团:“你这个样子,让我怎么放心去上学?”

真是倒反天罡。别人家暑假是妈管孩子,我们家倒好,整个假期,都是这小子管着我。好不容易熬到开学,神兽终于要归笼了,我偷偷熬了个夜,还是没能逃过他的火眼金睛。

儿子叹口气,放下筷子,转身打开冰箱,把一条湿毛巾装进保鲜袋,塞进冷冻室。

饭后我收拾碗筷,儿子拖地;我洗衣,他浇花。等所有家务干完,儿子把我按在沙发上,从冰箱里取出冻好的毛巾,轻轻敷在我眼睛上。凉丝丝的触感漫开来,熬夜后的胀痛竟真的消了不少。

我老公爱喝浓茶,茶叶渣全被这