

## 【我想好好陪伴你-如何與日漸衰老的父母相處】

「我真的覺得跟我媽相處好困難，我都幾歲的人了，她還什麼都要管，照著她說的做，我覺得我沒有自由；但如果不順她的意，我又會覺得很愧疚，好像自己是不孝順的兒子，還讓年老的媽媽擔心、生氣…」

小林今年 46 歲了，正值事業穩定下來，開始有些成就的年紀，於此同時，除了家裡有年紀尚幼的孩子要養，父母也邁入高齡階段。談起最近和媽媽之間相處上的衝突，小林無奈地嘆了口氣，總覺得父母年紀越大，好像越來越難溝通，相處上覺得很挫折…

面臨父母逐漸衰老，是每個人必經的人生課題。小時候，父母是我們世界的全部，是我們最強大的安全感來源，保護著我們長大。直到現在，父母要逐漸退場，而我們開始承擔起家庭的重擔。有時我們很想好好陪伴他們走過衰老的這段路，但總在相處時感到力不從心。或許你也曾有過以下的情形：



「總是講沒兩句就吵起來，卻不知道自己為什麼生氣？」

這時候第一步要做的，是先好好地問問自己：「我在氣什麼？」。有時候，在生氣的底下其實是很複雜的情緒，有些人是因為對父母抱著難以放下的期待，總覺得父母應該要比自己成熟、懂事，父母應該要能理解自己的心情，或是父母應該要有能力解決問題…。當這些期待落空時，自己會是失落、悲傷的。有些人，是因為感覺到父母總是把自己當小孩，生氣父母總是自作主張的決定一切、自己的決定權被剝奪，想要捍衛自我界線而出現生氣的情緒；也有些人，是因為害怕父母逐漸老去，終有一天會離開人世，當父母不願意配合做復健或治療時，就會感到很生氣。



當你發現在與父母的相處中，總是因為生活小事吵得不可開交，就是時候停下來，讓自己找個時間，靜下心想想，那些表面的情緒底下，深藏著的內在感受是什麼？我能好好地接納自己這些感受嗎？當我悲傷、害怕、失落、憤怒時，我知道如何安慰自己、有所調整嗎？或許，我們需要的是，好好覺察自己對父母的期待，並依著現實，調整應對的方式；或許，我們需要找個信任的人聊一聊，那些對於父母生病、日漸衰老的不安…。

「不知不覺被孝道綁架，在自責的循環中遺失了愛」

「孝順」是華人文化中非常核心的美德，自小的教育中不斷被教導「百善孝為先」、「父母教，須敬聽；父母責，須順承」，雖然在現代生活中已經很少見，卻仍是潛移默化地影響著我們與父母的互動。順應著儒家文化的價值觀，我們也養成一個共識——順從父母、

不忤逆是我們對父母表達愛的方式。

然而，我們與父母畢竟是不同的個體，再加上世代差異，我們認為的「好」、我們習慣的生活方式都與父母不同，「順從父母的意思」變成一件很難做到的事。許多人會因此而產生愧疚感，在父母的意見和自己的想法中拉扯，按照父母的意思，可能自己、甚至另一半都會覺得不舒服；但不按照父母的意思做，又覺得自己好像不孝順、不應該。搞得每次回家，總是壓力山大，擔心父母又提出讓自己為難的要求。

其實，「孝」和「順」不必然是綁在一起的概念，我們有很多種表達愛的方式，而「順」只是古人提出的一個方法而已。回到初心，我們想讓父母知道的是我們的「孝」，也就是回歸到最單純——孩子對父母親的愛。或許可以想想，有什麼方式可以讓他們感受到愛呢？每個家庭或許不太一樣，有些人接受愛的方式是陪他聊天、有些人可以從一個擁抱中感受到愛，有些人可能是喜歡被讚美…或許可以多試試，不一定只能用「順」的方式來表達我們的愛，多一些彈性，「孝順」才不會成為綁著我們的枷鎖。



看到這篇文章的同時，讓自己停下來，好好整理在關係中的互動、感受與想法，以更有彈性的方式表達愛，在這段陪伴父母的旅程中，你會發現自己也逐漸長大、更成熟了。

文/徐菟庭 諮商心理師