

56岁女儿的困惑： 我该如何同八旬母亲有效沟通

56岁的张捷，正过着一种与公众预设的“老年生活”截然不同的日子。

这个社会对于初老人群存在误判。年轻人总是将知命之年的熟龄人群和八九十的耄耋老人们混淆在一起，并为之套上相同的解读模板。实际上，对于熟龄人群而言，他们在与年迈长辈相处中所感受的困惑，不比任何一代年轻人更少。

“我该如何与已处于耄耋之龄的母亲有效沟通？”至少，对于熟龄姐姐张捷而言，这个问题，已晋升为她生活中的第一大难题。



一位熟龄女儿的困惑

“想让妈妈的生活变得更好一点。”最近几年，这个念头一直盘旋在张捷脑中，日益强烈。

在张捷心中，如今已年过八旬的母亲一直是个很酷的老年人。她强势能干，一辈子从事教育工作的她，做事雷厉风行，凡事都有自己的主见。她很爱干净，年少时，张捷常被妈妈撵着收拾家务。

她新潮又时髦，年过八旬的她，仍热衷于跟着女儿学习使用短视频、接纳新事物。她独立且坚韧，父亲去世后，她拒绝依赖儿女，独自生活了十多年。

然而，随着母亲年龄的增长，她的状态，开始逐渐让儿女们担忧了起来。可能是一个人久住习惯了自在，也可能是年龄大了，记忆力逐渐衰退。张捷发现，妈妈的家，一天比一天凌乱了。

为了方便拿取，母亲会将物品随意的堆放，新东西和旧物件混杂一起，难免变得杂乱无序。过多的杂物，也让许多卫生死角在家中滋生。这让张捷很担心，随着气温升高，那些因杂物而滋生的细菌，会影响母亲的健康。

作为女儿，张捷很想为妈妈分担一些家务，帮她收拾杂物。然而，每次刚想插手，都遭遇了妈妈强硬的拒绝。对于妈妈的想法，张捷也能猜出一二：“她觉得我过去了，肯定是简单粗暴的把认为不要的东西‘啪’‘啪’‘啪’扔掉。但她会觉得这些东西她不要切的，那些我认为是垃圾的东西，她不认为是垃圾。”

张捷坦陈，母亲的猜测其实不无道理。她确实有将母亲居住空间中的杂物，进行归纳、整理、部分丢弃的打算。

知女莫若母，从平日里母女交流中，母亲显然察觉到了这一点。于是，母女关于这个话题的探讨变得越来越不愉快。母亲开始有意识的回避这个话题。为了避免被女儿“唠叨”，她甚至开始抗拒女儿进入自己家中，也多次试图将她拦在家门外。

“我去看她，她会在楼道中摆个椅子，说天气热，楼道比较通风一点，让我在楼道中和她说话。”张捷无奈地说。

母亲的抗拒，让张捷感到万般无奈。作为女儿，她想帮着妈妈整理整理杂物，也想帮妈妈请个保姆，让她的生活变得轻松一点，但却苦于找不到沟通的门路。母亲强硬的态度，让张捷的一腔热情，撞上了南墙。

被误读的熟龄人群

熟龄子女到底该如何和年迈的父母沟通？和母亲僵持久了，张捷开始试图向外寻找答案。

然而，环顾四周，她发现遇到相似问题的同龄人，远不止她一人。对于处在50岁至65岁之间，刚刚进入人生下

半场的初老人群而言，如何和年迈的父母的相处，甚至取代了夫妻关系、子女关系、同事关系等所有关系，成为了许多人人际交往过程中的第一难题。

以张捷自己为例，今年56岁的她，已经退休离开了工作岗位。女儿早已长大成人，在自己的生活、事业中独当一面，完全不需要张捷操心。与传统画像中的“退休人群”不同，张捷的生活中既没有家长里短，也没有家务琐事。她的生活，围绕着自己展开。

为了提升自己，她加入了以张捷这样的“心青年”为服务群体的社会机构青年新学社之中，跟着老师一起系统的学习舞蹈、走秀，参与时尚评选、手工、City walk等活动，将大量的时间，用于打磨自己的内心之中。

这也是张捷周围姐妹们普遍的状态。让这些熟龄姐姐们感到困扰的是，社会过于急切的将他们归入“老年人”，这一涵盖60岁以上全部人群的大类别中，却忽视了，在这横跨至少40年的群体之中，本身在社会关系、成长背景、所处环境上的多样性。

以张捷最感兴趣的时尚产业为例。作为一名学习者以及消费者，张捷时常能够感受到，服装品牌在以中老年人客群打造服饰过程中的用力过猛。

许多设计师急于复古，设计出了许多80年代、90年代风格的中老年服装。但却忘记了拥有丰富人生阅历，对美有高品质追求的姐姐们，对时尚的追求。

张捷认为，“中老年服装可以是复古的，但也应该是时尚的，它应该是在时尚中复古，而不是将80年代、90年代的设计，直接照搬过来”。

回到日常沟通问题中，张捷发现，当她试图向外界获得与长辈沟通的技巧时，给与的支持非常有限。和时尚领域存在的误判一样，社会对熟龄人群存在的交际困惑，同样存在误判。大量的图书、讲座、视频在试图帮助熟龄人群和子女、另一半、以及自己，建立良好的关系，却忽略了他们此刻最刚性的需求，即和上一辈沟通。

“我们这一代人，其实都普遍面临着父母老去这样一个变化，在多方面上都面临着这个压力，但是目前社会上，对于这方面，给我们的指导是比较少的，所以我希望能够有更多的人关注这个问题，帮我们去解决这些问题。”张捷说。



专家： 可从和儿女沟通中吸取经验

熟龄子女该如何和年迈父母有效沟通？在虹口区精神卫生中心心理科主任方芳看来，想要提升沟通效率，首先需看清影响双方沟通效果的症结，出自在了哪里。

问题之一，是熟龄子女大多已形成了丰富的人生阅历。面对衰老的父母，他们不可避免下意识地将对年迈的父母当作孩子照顾。对于年迈的父母而言，其实他们的身体状态、精神状态根本没有衰老到必须依赖他人的地步。

或者说，即使他们的身体状态已经到了这个地步，他们主观上也很难接受，自己成为了一个需要别人照顾的人，一个需要听从他人安排的人。

其次，对于熟龄人群而言，接受父母能力的衰退，也是一个心理挑战。一些子女，从心理上其实很难接受，自己曾经强势、利落、能力很强的父母，在渐渐衰退。伴随着衰老，父母的生活不再井井有条了，父母在沟通中不再那么明事理了。对于这样的落差，很多熟龄子女，可能一时很难接受。

另外，相较于其他年龄的子女，熟龄子女们更容易因内疚，陷入补偿情绪之中。这个年纪的子女，刚刚踏入初老，他们可能已经退休，但尚未衰老。同为退休人，他们有能力将自己的各方面安排得很好。在这种情况下，当他们发现自己的父母，各方面的生活没有那么好的时候，他们就会陷入内疚，会试图插手、介入到父母的生活之中，渴望让父母的生活和自己的一样。

熟龄子女会出现这样的一些想法。例如：“我过的很精彩，我希望你也过得精彩”；“我家里有一些高级电器，我享受一些好的物质条件，那我希望你（父母）也能享受这些”。这种愧疚的情绪，会让熟龄子女，更加急迫的插手到年迈父母的生活之中，甚至引发一些适得其反的效果。

“其实有的时候，我们需要更加尊重父母的一些选择。我们认为好的生活、好的东西，父母可能并不这样认为，他们更愿意在自己选择的节奏下生活。”方芳表示道。

谈及化解矛盾之道，方芳认为，相互尊重是第一步。在与年迈的父母沟通问题上，熟龄子女可以从和自己的孩子沟通中吸取经验。在某种程度上，熟龄人群在这两种沟通中，所遇到的困难是相似的，根源都是一方需要负责，另一方渴望独立，双方在关系中处在的位置随着时间不断变化，最终导致照顾与被照顾方出现冲突。

“其实，解决熟龄子女和父母间的沟通问题，并没有一套放之四海而皆准的行事守则，更多需要熟龄子女们付出耐心，用一种循序渐进的方式，根据年迈父母的反应，做出判断。”方芳说，“比如劝说父母接受一些物质上、环境上改善的时候，可以先从小处着手，通过小改变带来的正向的反馈，让对方逐渐意识到，这个安排其实是不错的，是可以给她带来好处的，从而（让父母）接受更大的变化。”

文/晨报记者 张益维
图/晨报记者 张佳琪