

和老爸在一起
的日子

女心理师手记

[美] 简妮丝·斯普林 迈克尔·斯普林 著
郭 辉 译



人民文学出版社

LIFE WITH POP

和老爸在一起的日子

女心理师手记

[美] 简妮丝·斯普林 迈克尔·斯普林 著

郭 辉 译

人民文学出版社

Janis Abrahms Spring, Michael Spring

Life with Pop

Copyright © 2009 by Janis Abrahms Spring
All rights reserved including the right of reproduction
in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Avery,
a member of Penguin Group (USA) Inc.

图书在版编目(CIP)数据

和老爸在一起的日子——女心理师手记/(美)斯普林
(Spring, J. A.), (美)斯普林(Spring, M.)著;郭
辉译. —北京:人民文学出版社, 2009

ISBN 978-7-02-007513-3

I. 和… II. ①斯…②斯…③郭… III. 日记-作品集-
美国-现代 IV. I712.65

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 161270 号

责任编辑:欧阳韬 装帧设计:康健
责任校对:李晓静 责任印制:王景林

和老爸在一起的日子——女心理师手记

[美]简妮丝·斯普林 迈克尔·斯普林 著
郭辉 译

人 民 文 学 出 版 社 出 版

<http://www.rw-cn.com>

北京市朝内大街 166 号 邮编:100705

北京季蜂印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 141 千字 开本 880×1230 毫米 1/32 印张 7.125 插页 2

2010 年 1 月北京第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—15000

ISBN 978-7-02-007513-3

定价 18.00 元

如有印装质量问题,请与本社图书销售中心调换。电话:01065233595

谨以此书怀念我们至爱的父母，

多莉和路易·利弗，

穆瑞尔和索尔·斯普林。

作 者 的 话

我现在相信,在这个世界上,人可以分成两种,一种人照顾过年老体衰的父母,另一种人没有。

照顾年迈的父母是一种改变自己的生活、重新定义自己生活的经历。我最初担起这份工作的时候,没有想到它会使我的情感发生如此巨大而深刻的变化。而现在我知道了,它既给我带来欢乐,也给我带来沉重的负担,它既是一种祝福也是一种诅咒,或者两者兼有那么一点点,两者又都有很多很多。

《和老爸在一起的日子》这本书记录了我照料老父亲五年来的些思索。我常常以一个照料衰老父亲的女儿的声音来表达这些思索,这种声音时而充满内疚,时而不知所措,时而又满是爱意。我有时走过的就像是绿草萋萋的牧场,而有时跋涉的却是暗淡昏灰的荒原。而有些时候,我在书中表现的是自己作为一个专业临床心理医师的角色,跟我的病人谈论他们遇到的照顾老年人的问题。通过倾听我和病人的心理坦白,我希望读者会发现,你们自己所经历的事情能够得到表达,因而不再生感觉那么抓狂、无助、孤立。

我想感谢对本书做出贡献的一些人,他们对我很重要。首先是我的丈夫和合著者迈克尔。这是我们合写的第三本书了。谁能想到写这本书会有这么难?

在我手稿的边边角角处，你潦草地注上，“写得再深刻一些。”令我生气。

我不禁发牢骚：“你难道认为我在故意写得很肤浅吗？”

最终，你推助着我，让我忠实于自己的感情。如果两个词能够表达意思，你就绝不让我使用三个词。我喜欢你简洁的风格，喜欢你平静、温柔、稳定的性格，这些跟我父亲的个性是那么相像。

我爸爸路易珍爱的外孙迈克斯、亚伦，还有艾丽、德克兰、罗宾、伊凡——我也爱你们，感谢你们在我忙着照料爸爸，又忙着写这本书的时候，宽容我没能陪在你们身边。你们的鼓励和深情让我坚持了这一路。

我亲爱的哥哥约珥，谢谢你在爸爸生命中、在我的生命中付出的爱。还有杰妮丝、苏、莫特，你们对爸爸敞开爱心，在他生命中的最后几年带给他许多安慰。

菲比，你是在爸爸去世的那个星期怀上的。看到他的精神能通过你存在下去，让人感觉特别美好。

我的代理人贝斯·维索尔，你给了我珍贵的指导和支持。我敏锐而敏感的编辑，企鹅出版集团旗下专长于健康养生类书籍的艾利出版社的露西娅·沃特森，你发现有这样一种需求，读者希望能读到关于照顾年迈父母经历的忠实记录，并给了我这个机会把它叙述出来。

康涅狄格州布里奇波特市洛德夫·烁勒姆教会的名誉拉比，伊瑟利尔·斯坦恩，充满智慧，慷慨激昂，富有同情心，你的独到见解令我着迷并给我许多启发。

爸爸的护工们、大夫们、哈特福德医院临终关怀部的员工

们、萨莫伍德养老公寓大家庭的成员们,感谢你们诸多的善良之举。

我对我的病人们也心怀感谢,许多人都在为照顾父母、为父母做最适合他们的事而努力着。我的病人们让这一切有了人性温暖的一面:给父母找到合适的养老机构,解决兄弟姐妹之间的纷争,给父母做出不可重新来过的、生命终了之前必须做出的决定,处理好父母的不思感激和不信任,或者要处理好父母的慷慨和慈爱——慷慨和慈爱跟不思感激、不信任一样会令人难以面对。这一切都是在你自己感到惊慌失措或精疲力竭时出现的。我从你们身上学到了很多。

因照顾迟暮之年的父母而精力耗尽的每一位读者,我希望这本书能补充你的精神储备。当遭遇困难、自己无能为力的时候,希望本书能教你推翻对自己的批评,而用你应得的同情和理解对待自己。希望它也能让你对自己的老年生活做些准备,帮你激励周围照料你的那些人,让他们表现出自己最好的一面。

我希望在你走上这段普通却照亮你生命的历程时,你和你的父母亲能拥有勇气、力量,能拥有许多珍贵的回忆。

相比还在的灯芯,
即将熄灭的灯光
让我们看得更加清晰,
光阴飞逝中有样东西闪亮
廓清我们的视线
装饰那明光。

——艾米莉·狄金森

目 录

作者的话	3
敬畏日 2005 年 10 月 3 日	1
一个好女人去了 2000 年 10 月 21 日	3
原谅自己	7
葬礼 2000 年 10 月 24 日	9
居家养老 2000 年 12 月 10 日	11
生活自理的老年公寓 2001 年 2 月 8 日	13
萨莫伍德 2001 年 2 月 28 日	14
五金店 2001 年 3 月 1 日	16
内疚与悲伤	18
我们跳支舞好吗? 2001 年 3 月 18 日	20
兄弟情谊 2001 年 4 月 24 日	21
“昨夜,当我们还年轻时” 2001 年 4 月 25 日	24
伊丽莎白公园 2001 年 5 月 25 日	26
称呼 2001 年 5 月 30 日	27
适得其所 2001 年 6 月 10 日	28
负责任的孩子	30
过渡 2001 年 7 月 8 日、15 日	33
足病医生 2001 年 7 月 16 日、20 日	36

易丝蒂 2001 年 8 月 9 日	39
药片分类器 2001 年 9 月 30 日	40
谁想治疗一位联邦医保病人?	44
怀念妈妈 2001 年 10 月 18 日	47
金钱秘密 2001 年 12 月 26 日	48
手表不见了 2002 年 1 月 5 日	51
西梅 2002 年 1 月 19 日	52
哈罗德 2002 年 2 月 22 日、29 日	53
老有所用 2002 年 4 月 8 日	55
我为什么要看望爸爸 2002 年 5 月 30 日	56
几代人	59
跟人交往的能力 2002 年 6 月 19 日	61
苏菲 2002 年 7 月 8 日	63
选择 2002 年 9 月 10 日	65
驾照考试 2002 年 10 月 18 日—19 日	65
给鲁斯的一个苹果 2002 年 12 月 8 日	67
梦 2003 年 2 月 18 日—21 日	69
被困车中 2003 年 4 月 30 日	73
太累,不想再麻烦了 2003 年 6 月 15 日	74
一个大面包圈 2003 年 7 月 25 日	75
友善之举 2003 年 9 月 1 日	77
尿瓶 2003 年 10 月 20 日—24 日	79
通畅的大便 2003 年 11 月 12 日	81
轮到我了 2004 年 2 月 3 日	82
不思感谢	84
情人节 2004 年 2 月 14 日	86

独立的脚步 2004 年 3 月 15 日	87
一份好吃的水果沙拉 2004 年 4 月 28 日	88
订婚派对 2004 年 5 月 7 日	89
穆瑞尔 2004 年 5 月 14 日	91
去古德斯皮德歌剧院 2004 年 5 月 16 日	92
五旬节 2004 年 5 月 24 日	93
私处 2004 年 5 月 24 日	95
礼物 2004 年 5 月 26 日	97
还有五年 2004 年 6 月 4 日	98
罗宾	99
急诊室 2004 年 6 月 21 日	101
经验教训 2004 年 7 月 20 日	103
助走器 2004 年 8 月 10 日	104
早老性痴呆症的早期 2004 年 9 月 5 日—6 日	106
更多的秘密 2004 年 9 月 25 日	107
关于汽车的谈话 2004 年 10 月 30 日	109
电话预约乘车 2004 年 12 月 1 日、4 日	111
生日聚会 2004 年 12 月 18 日	113
原谅 2004 年 12 月 20 日	116
重获原谅	118
你是谁? 2005 年 1 月 12 日	120
面临死亡的滋味 2005 年 1 月 17 日	121
时光飞逝 2005 年 1 月 18 日	122
生与死 2005 年 1 月 19 日	124
在疯人院的一日 2005 年 1 月 26 日	125
胶水布丁 2005 年 2 月 13 日	128

空椅子 2005 年 3 月 13 日—15 日	129
像动物一样 2005 年 4 月 3 日—4 日	130
虐待老人	135
在公园的一天 2005 年 4 月 15 日	137
人性的抚触 2005 年 4 月 30 日	138
代替妈妈 2005 年 5 月 1 日	141
幽默感 2005 年 5 月 7 日	143
因果报应 2005 年 5 月 24 日	144
强迫症 2005 年 6 月 3 日	146
争吵 2005 年 6 月 11 日	150
短期失忆 2005 年 7 月 16 日	151
看护人员 2005 年 7 月 27 日	153
罗马,罗什么马 2005 年 8 月 1 日	156
同情疲劳症 2005 年 8 月 11 日	157
梅瑞尔	160
依赖纸尿裤 2005 年 8 月 20 日	162
爱的语言 2005 年 8 月 26 日	163
沉默是金 2005 年 9 月 7 日	163
悌丽 2005 年 9 月 8 日	166
又一天,又一个危机 2005 年 9 月 23 日—24 日	167
J 导管 2005 年 9 月 25 日	170
爸爸就是一本书 2005 年 9 月 26 日	172
特里·施安沃 2005 年 9 月 26 日	173
兄妹之间的争执 2005 年 9 月 27 日	175
更多的兄弟姐妹间的争执	177
DNR——不要抢救 2005 年 9 月 27 日	181

人性错误 2005 年 9 月 27 日—28 日	182
没有说出的话 2005 年 9 月 28 日	183
D 开头的词 2005 年 9 月 29 日	184
优柔寡断 2005 年 9 月 30 日	186
琼	190
可耻的金钱 2005 年 10 月 1 日	194
会诊 2005 年 10 月 3 日	195
临终关怀部 2005 年 10 月 5 日	200
迈克尔妹妹苏来探望 2005 年 10 月 6 日	202
悔恨	205
一个好男人去了 2005 年 10 月 7 日	207
关于老去 2005 年 10 月 16 日	208
敬畏日 2005 年 10 月 3 日	213

敬畏日

2005年10月3日

日落时分,岁首节的前一日,犹太历新年伊始,这是一个悔悟和重生的时刻。在犹太教堂里,我悄悄在迈克尔旁边的长椅上坐下,握住他的手。迈克尔是个充满爱心的伴侣,我照顾爸爸,他给了我非常耐心的支持。为了照顾爸爸而忽略迈克尔、忽略我生命中的每一个人,包括我的孩子们,让我感到非常糟糕。我努力表现出对他们的生活很感兴趣,但我满脑子里想的却常常是其他事情。我的朋友们?哪里还有什么时间同朋友们在一起?希望他们能原谅我这么久没有联系了。焦虑,还有处理事务需要我做主的压力让我筋疲力尽。亲爱的老爸。一位老人怎么可能带来这么多耗人心力的事情?我闭上双眼,祈祷上苍能给我一种精神上的营养,不管面对什么,都能让我渡过去。

斯坦恩拉比走上讲坛。他说道:“今晚,我想谈的是那些照顾他人的人所做的高贵而富有挑战的工作。照顾别人是非常困难的,有时候其困难程度令人难以想象。因为在照顾一个精神和身体被疾病消蚀的人的时候,你自己的生活也会被消耗掉,几乎感受不到宽慰,也没有休息和缓解。你必须与精疲力竭、自我怜悯、厌恶感,以及许多其他情绪做斗争。如果

没有这些经历,其他人是根本无法理解这些情绪的。”

拉比的眼光扫过教众,他的时机选择不禁让我感到惊讶。

“你知道自己是谁。你不会戴上奖章,不会得到牌匾,也不会为表彰你而举办一个晚宴。对身处逆境而表现勇敢的战士,我们会颁发奖章,但是对那些普通人,我们不会因为他们牺牲自己的生活、照顾病衰暮年的人而给他们颁发什么奖牌。我只是能够想象到,你们多么希望在生活中至少有那么一次,人们能够对你们的经历加以认可,人们能够抚慰你疲惫不堪的心灵,这样你将不会感到那样的孤独。我的父母亲有过一句非常精彩的表述,他们说:‘没人会知道他是多么具有忍耐力。’

“当然还是有其他办法的。你可以放弃,你可以放弃你照顾的人。但你不会那样做。你努力集聚起照顾别人所需要的身体上情感上的力量,日复一日,有时候年复一年,勇敢地坚持着,照顾着一个人。你对那个人的感情可能并不总是爱,有时候是矛盾而复杂的。这才是最高境界的英雄主义。”

我环顾教堂。我前边的妇女站在一位蜷缩着的老人身旁。是她的父亲?他只有她一半高,几乎站不起来。他的妻子哪儿去了——她的母亲?她的兄弟姐妹在哪儿?我看到因为身体的颤抖,这位老人不得不坐回到座位上。她帮助他坐下。过道那边,一位老年妇女,自己几乎都无法走路了,正推着轮椅上的丈夫往卫生间走去。到处都有人在照顾别人,到处都是空出的座位和湿润的双眼。

听到有人认可我正经历的一切,感觉很好。过去五年里照顾爸爸,守护神圣的生命让我很自豪。不过护卫着爸爸避

开死神也令我疲惫不堪。我能够继续这样做下去吗？还是屈从于这种疲惫而认输？我是斯坦恩拉比所说的那种英雄吗？还是一个完不成任务半途而废的人？

爸爸无助地躺在医院，相信我会为他做出对他是最好的选择。但是我好像丧失了这种能力。如果我选择让他死去，我怎么会知道自己是代表他，而不是代表我自己呢？我的疲劳会战胜我而让天平倾斜吗？难道故事的结尾就是这样的吗：善意而柔弱的女儿因为她自己过度疲劳，就让父亲安息了？

一个好女人去了

2000年10月21日

一大早，妈妈的肿瘤科大夫打来电话：“很抱歉，今天早上你母亲去世了。”

我正和我那虚弱、温和的八十岁老父亲坐在他的厨房里。我丈夫迈克尔正代替妈妈的角色，准备爸爸喜欢的那种不含咖啡因的淡咖啡。我马上要宣布的事情让我自己都感觉害怕。

“爸，医生来的电话。他告诉我一个坏消息。妈刚才走了。”

爸爸盯着一碗热麦片，双眼顿时满含泪水。我冲过去，用双臂搂住爸爸柔软、笨拙、像熊一样的身躯。我无法忍受他的痛苦，根本没有时间体会自己的痛苦。

我的脑子快速转动着。给哥哥打电话。给孩子们打电

话。给殡葬师打电话——怎么把妈妈的遗体从佛罗里达运到康涅狄格？写一则讣告。讣告登在什么地方？

爸爸是个安静、谦逊的人。他习惯于用幽默来带动别人，而不是提出要求。但是今天他把自己的愿望提了出来。“我要在报纸上宣布一下，”他坚决地说，“我要讣告中这样写：一个好女人去了。一个好女人。”

多年来爸爸受到多种疾病的困扰——四十二岁时得了一次严重的冠状动脉血栓，还有短暂性脑缺血发作（TIAs，小中风），膀胱癌和前列腺癌，白内障，疟疾，高血压，高血脂，天疱疮，髋骨关节炎，帕金森氏病导致的震颤。这个单子还能继续罗列下去。我仿佛听到了妈妈的声音，那是我整个童年时代一直都能听到的声音，“他受不了这个压力，他的心脏病会发作的。”她的担忧现在成了我的担忧。

我们不知道怎么挺过了这个早上。爸爸熬过来了，我也开始想下一步怎么办。爸爸要住在哪儿呢？谁来照顾他？

一年前妈妈问过我，如果“时候到了”，她能否搬来跟我一起住。我用一个不是玩笑的玩笑回答说：“忘掉这件事，妈。你永远不会跟我住一起的——永远不会。”我可不是受虐狂，也不是圣人。“你会让我发疯的。我爱你，但我家不够大，住不下。”

为了让妈妈理解，为了把话说得再清楚不过，我重复道：“妈，我是认真的。跟我住一起可不是个办法。不过我保证，我会为你找个好地方让你住着。我会经常去看你，保证你过得很舒服。相信我。”

令人无法想象的事情却发生了，妈妈死了。而爸爸，最可

亲又最无助的一个男人，却求助于我，要我给他一个恩惠，“我能跟你一起住吗？”

善良温和的老爸啊，他从来没有向别人要求过什么，也从来干涉别人或给别人提过建议，他把能给予孩子的最纯粹的爱给了我。我怎么能够拒绝他这唯一的要求？

原谅我，上帝。我能想到的却是，如果爸爸搬来一起住，我的生活就算完了。妈妈总是对爸爸百依百顺，我也会的。出于内疚、爱 and 过度的责任感，我会付出一切，不再有自己的生活。我会成为妈妈那样的人。

迈克尔站在我身后，“当然你爸爸希望跟你一起住。你妈妈在世的时候，你们一起度过的都是好时光。你带他们去跳蚤市场，带他们去吃热的五香烟熏牛肉，你开车带他们出去转悠，给他们买羊绒衫。不是都让大家很高兴吗？不过那是一年两次而已，住一起却是每天的事情。”

如果是妈妈的话，事情就简单了。我知道自己永远不会让妈妈跟我同住的，我们两人过去动辄争吵。我从未想过会拒绝爸爸跟我们住到一起。妈妈本应比爸爸活得长，她身体强壮，好像坚不可摧，爸才是病弱的那个人。

晚上临睡前，这件事情又被爸爸提起。这次他哭泣着提出自己的看法。他是仔细想过的。他跟我恳求道：“我给你十万美元。你可以在你家房子边上再建一个房间，我可以住在那儿。我不会打扰你们的，我还能给你们跑腿办事，我给你们做晚饭，帮你们把要洗的衣服送到洗衣店。我不会给你们带来一点儿麻烦的。”

我发誓，这是他的原话。我父亲祈求我别让他忍受孤独