

# 当父母老了,我们需要两种勇气



我们曾经如此期盼外界的认可,到最后才知道,世界是自己的,与他人无关。面子再重要,也比不上踏实过日子。面子再好看,也比不上内心的自在与坦然。

■ 东方

“死要面子活受罪”这句话虽带着贬义,但社会上弄不明白者却不在少数。很多人抱怨活得累,不是因为日子过不下去,而是面子放不下。当你凭借自己的努力,过上了好日子,面子自然而然也就有了。

面子是靠自己挣来的,不是从别人那里讨来的。日子与面子的关系,不是鱼和熊掌,而是因和果。活得明白的人,早已放下了面子。生活本就不易,何必为难自己?不如洒脱一点,日子才能过好一些。李嘉诚曾说:“当你放下面子赚钱的时候,说明已经成功了;当你用面子可以赚钱的时候,说明已经是人物了;当你还停留在那里喝酒、吹牛,不懂装懂,只爱面子的话,说明你这辈子也就这样了。”

中国人大多爱面子。爱面子意味着一个人有羞耻心、上进心。但为了面子折了里子,为了面子毁了日子,却无疑是件蠢事。面子是给别人看的,日子是自己过的,把面子放下,把日子过好,才是为人处世的智慧。

俗话说:人要脸,树要皮。面子是世间最难放下,又最徒有其表的东西,越是在乎面子的人,越容易在人前丢面子。为了面子一掷千金,这种有意无意的炫耀,只会让人更加反感,早晚会被拆穿。

古人云:如人饮水,冷暖自知。表面看来再光鲜,也不代表内里就真的踏实舒适。日子过得好不好,只有自己心里最清楚。与其在意别人的眼光,不如多关注自己和家人的实际需求。杨绛说:我们曾经如此期盼外界的认可,到最后才知道,世界是自己的,与他人无关。面子再重要,也比不上踏实过日子。面子再好看,也比不上内心的自在与坦然。

好面子,恰恰体现出一个人的肤浅与不自信。因为这种人根本不知道自己是什么样的人,也不知道自己需要的是什么,所以只能用别人的眼光来评价自己。有些人把面子看得比命都重要,把一手好牌打得稀烂,人生也以悲剧收场。

一个人越没底气,才越把面子当回事。因为人越是缺什么,就越要显摆什么。甚至为了保全面子,不惜打肿脸充胖子。而真正的强者,专注的是自己的内心,所以活得更自信,坦然。

《一代宗师》有句话:人活在世上,有的活成了面子,有的活成了里子。而只有里子,才能赢得真正的面子。

人活一世,不可能完全不在乎别人的看法、完全“不要脸”,但面子是由里子撑起来的,是靠自己挣来的。没有里子的面子,伪装得再巧妙,也只是一张华而不实的面具,早晚沦为笑柄。

《周易·革卦》:君子豹变,小人革面。革面还要洗心,只有从内心深处抛弃虚浮无用的面子,踏踏实实地干自己喜欢的事儿、擅长的事儿,才能让自己的人生更牢靠,日子更美好。

放下面子,过好日子

这让我想到有一次见一个朋友,她说:“过去10年,我最大的成就就是送走了两边的四位老人。”我当时还不大理解,这算啥成就?但是现在我越发体会到,能把老人体体面面地送走,真的是老人的造化,更是子女的担当和智慧。

老人需要的是,有选择的生活

每到一养老院,带着参观的工作人员都只会让我们看“活力老人”所在的楼层,而不会参观“失能老人”的楼层。原因是出于安全的考虑,他们的房间是24小时开着门的。养老院的宗旨就是安全。护工们客客气气地照顾着你,规定你每天几点起床、几点吃饭、几点睡觉,按时吃药……所有这些善意的安排都是出于安全的考虑。当然,这些高端养老院也准备了很多活动,比如唱歌、下棋、做手工之类的。在养老院的墙上,专门有一张课程表。

《最好的告别》里有一位老人的话,特别触动我:“我们自己想要自主权,而对于我们爱的人,他们想要的是安全感。很少有子女会想:‘这是妈妈想要的、喜欢的、需要的吗?’”

的确是这样的,即便是作为血脉相连的子女,我们也无法真正地感同身受。因为我们没有老过。当我们拥有尊严和自主的时候,从未曾想过失去它们是什么感觉。

老人不愿离开家去养老院,除了念旧,就是害怕失去自由。他们会以各种方式刷出自己的存在感。比如我在养老院看到房间门口贴的春联,摆放的物件,都是在营造一个“自己家”的感觉。我还看到一位76岁的老阿姨,孩子在海外,两年前她卖了房,搬进了高端养老院。每周她都会买很多的花回来,剪好就放在公共区域,堆得满满当当的。在这一片充满生机的花中,我看到了她对生活的爱和对自由的向往。

那么,在老人心中,最理想的养老方式是什么样的?最适合他们的又是什么样的?我最近在看另外一本书,叫做《逆龄生长》。里面提到了一个观点:虽然老人在衰老的过程中,会变得越来越无助,但他们并不是退化成了小孩。老人和小孩最大的不同,就是他们需要有机会,独立做选择。你想想,老人为什么喜欢家?因为家是你可以主导时间的地方。在家里,你可以决定怎么安排时间、怎么分享空间、怎么打理自己的物品。虽然他们每天能做的事情也不多,但每天早上一起来,决定今天吃什么,是做选择吧?决定今天要不要出门,也是一种选择吧?要买菜买什么,还是一种选择……这种小小的选择集中在一起,才让人觉得,自己是为自己而活。

所以,在老人彻底失能之前,不要过度保护他们,让他们保持做选择的自由。而研究表明:这种独立做选择的行为本身会延缓衰老。平衡善意的保护和老人自立的尊严,可能是对他们最好的赡养。

有一句话叫做,父母是挡在我们和死亡之间的墙。有父母在,我们就觉得,死亡好像还很远。没有父母在,我们就得孤独地面对死亡了。我之前总是不愿意带父母去看养老院,其实是对父母的衰老、死亡的恐惧和接受。再往深了说,是对自己衰老、死亡的恐惧。

我把《最好的告别》这本书最后的忠告分享给大家:“在面对衰老和死亡的时候,人至少需要两种勇气。第一种是面对‘人终有一死’的事实勇气。但是更令人却步的是第二种勇气——依照我们发现的事实采取行动的勇气。”

无论是作为子女,还是作为个体,我们必须拿出勇气,选择面对,不逃避。

甚至没有。再贵一点的,是“半失能老人”,也就是需要有人辅助才能完成日常生活的。再往上一级,是“失能老人”,也就是生活完全无法自理,需要护工随时照顾的。最贵的那种,是要靠鼻饲等一系列医疗手段来维系生命的老人。总之,粗略算下来,我父母这样的情况,大概一个月要3万块钱左右。

最后看了一圈,我父母决定当前还是居家养老,未来可以考虑去离家近的养老院。

如何养老的决定是动态变化的,不可能靠一套方案解决所有的问题。这中间有很多变量。比如:两个老人都是“活力老人”和两个人中有一个失能,或者两个人都失能,和两个人中有一位先走了,剩下的那个人,会是什么情况,也不可能提前知道。这就需要根据老人在不同阶段的状态和想法,调整方案。总之,养老这件事太复杂了,再怎么早规划都不算早。

所以,我在参观完养老院之后,第一反应就是让公司里的年轻人,没事去看看养老院。到了生命的最后,一切都很现实,也很残酷。你身体有多好,就能过上多有质量的生活。你能付得起多少钱,就能享受多好的服务。趁着年轻多锻炼,学会理财,身体、金钱或者养老计划,早点心里有数。

难的不是养老,是变老

成年人人都知道,能拿钱解决的问题,都不是问题。在父母养老这件事上,并不是说攒够钱

就完事了。当父母患病的时候,作为子女最难的莫过于帮他们做出最好的医疗选择。

最近我的一位同事88岁的老母亲得了严重的心脏病并发症,浑身水肿到皮肤就像薄纸一样,感觉一戳就要破了,已经住进ICU。她说医生给的治疗方案都是创伤性的,而她不希望母亲再受罪了。我听了很难受,我知道这种艰难的选择,也许有一天我也要面对。最后,她决定趁着母亲清醒,问问她自己的意见。

的确,无论是选择养老方案,还是治疗方案,有时候我们似乎忘了,养老这件事中最重要的是——老人的感受。

畅销书《最好的告别》里有一段话很扎心:“那种装修豪华的养老院,不是为了老人修的,而是为了子女修的。”很多时候,子女愿意在父母养老上花大钱,大约是弥补自己没法亲身照顾父母的遗憾,还缓解了自己的焦虑。让他们觉得,我已经尽力了,做到了我力所能及的最好。毕竟比起父母,子女要在这个世界上待更久的时间。那种没有尽力的负罪感和内疚感,可能要跟着自己一辈子。

这就是为什么有时候子女会选择不惜一切代价维持父母的生命,不管本人的意愿如何。

《最好的告别》里还有一段话:“当我们无法准确知道还有多少时日时,我们的每一个冲动都是战斗。于是,死的时候,血管里留着化疗药物,喉咙插着管子,肉里还有新的缝线……接受个人的必死性,清楚了解医学的局限性和可能性,这是一个过程,而不是一种顿悟。”

■ 高琳

最近我做了一件自己一直不想做的事儿——带我父母去参观了养老院。我爸今年85岁,去年阳了之后确诊为帕金森,但总体来看目前身体还算硬朗;我妈今年82岁,腿脚可好了,活蹦乱跳的,前两天还和我一起爬了长城。而且我们又都住在北京,我也没说不管他们,我就不明白他们为什么总是哭着喊着要去养老院。

那天看完之后,我理解了父母……就好像年轻人在面对未来的时候,想知道自己都有哪些选择,这样他们就踏实了。只是,父母踏实了,我倒反而更不踏实了。父母养老这件事,比我想象的要复杂很多。

你身体有多好,就能过上多有质量的生活

每个人,无论年轻、年老,有钱、没钱,越早考虑养老问题越好。说到父母的养老,很多人第一个念头就是——“需要多少钱?”答案是:看他们的健康状况,看你花多少钱。

我们参观的几个养老院都属于私立高端养老院,都不便宜,每月俩人住宿费用从一万五千元到两万五千元不等(俩人按房间算,单人按床位算)。在此之上还有护理费,按不同身体状况,单独收取。比如像我父母这种生活完全可以自理的,叫做“活力老人”,他们的护理费最少

有个电影叫《香水》,里面的男主角贪婪地想要保存这世间所有的气味。我对我过往的人生也是同理。我很珍惜那些狼狈、局促、痛苦、压抑的经历……我觉得它们跟我在阳光小岛上穿比基尼上山下海的快乐记忆等同珍贵。如果人生到最后只关乎体验,我愿意高低起伏,都试一试。

乐活日子

## 普通的人生,最值得好好过

■ 倪一宁

前几天,网上有富裕家庭的新手妈妈,晒出给新生儿准备了“人世大礼包”,包括双国籍、一线城市学区房等,这让很多人羡慕不已。

作为一个在非常普通的家庭出生的小孩,我想聊一下“钱”对于我成长的影响。我记得我小学的时候,我妈骑车来接我,她自己没有口袋,所以给了我一张50块钱纸币让我拿着,一会儿买菜用。结果我在后座挥舞着玩,风把钱吹跑了。我们折回去找,当然不知所踪。我妈没有打骂我,但我记得那天晚上我忐忑、内疚的心情。

最近一次让我觉得“哇,我们家好像真的不太缺钱了”,是去年年底,电脑屏被我压碎了,这种飞来横祸总是让人很不开心。当天晚上跟我妈打电话的时候,我就开始倒苦水。电话那头我妈很不耐烦,她说“那就换一个,你钱不够,我转你”。

其实我发现经济宽裕一些后,我爸妈都不怎么吵架了。我跟我爸妈的吵

架原因也会“形而上”一些,比如从关于“前途和钱”的争吵,变成了关乎“自由、尊重、控制欲”等话题,某种程度上也是进步了。而且人稍微日子过好一点以后,确实内心比较坦荡。你可以大大方方地掘门了;你可以明晃晃地用拼多多、领优惠券;你可以坐经济舱也不会觉得“跟头等舱的人隔了一个世界”的自怜情绪。总之,你不会把什么都跟“钱”联系在一起。

我突然想到我小时候,我爸妈有个很富裕的朋友,他女儿跟我同年同月同日生,那个朋友就提议两家一起给孩子过生日。这事直接导致我特别讨厌过生日。

今年我突然意识到一件事情,那就是,虽然生日宴会是那个有钱朋友操办的,但按照我爸妈不爱占人便宜的性格,他俩一定回了厚礼。虽然我爸妈确实想法很粗犷,没有照顾到我的情绪,但确实要佩服我的父母,他们没有因为钱而沾染自卑情绪。

总之,作为一个20岁时非常艳羡别人眼花缭乱的朋友圈,羡慕别人的暑

假是美术馆、沙滩和日落大道,而我只能在家吃爆米花、看电视的人,我很能理解那种“如果等待我的只是艰辛生活,又为什么要生我出来”的情绪。但是我更觉得普通的人生,也值得好好过。

我爸妈怀我的时候,也是一穷二白的年轻人,我小时候也是感受过那种“同学吃费列罗巧克力我吃德芙”的心酸。总之,你不会把什么都跟“钱”联系在一起。

一方面我觉得,金钱确实能带来很多好处,但它并不是真的那么万能。有钱人的生活也不是真的像短视频里拍得那么梦幻无暇。

前几天晚上在朋友家吃饭,我们开玩笑地聊起来,说英文名叫Kitty的女生多半都命不错。通俗意义上的命不错,当然就是“有钱闲操心”——尤其是女孩。我本人差不多活成了精确的反面,但我当时默默地想,我并不想跟谁交换我的人生。

我很喜欢自己一个人大学毕业就敢拎着一个箱子去北漂,当天一气呵成地租房搬家;也喜欢我为前途挣

扎,半夜在小小的客厅里,一边吃“火烧云”的油焖鸡,一边加班。有个电影叫《香水》,里面的男主角贪婪地想要保存这世间所有的气味。我对我过往的人生也是同理。我很珍惜那些狼狈、局促、痛苦、压抑的经历……我觉得它们跟我在阳光小岛上穿比基尼上山下海的快乐记忆等同珍贵。如果人生到最后只关乎体验,我愿意高低起伏,都试一试。

苏轼有一句非常有名的诗,叫“惟愿孩儿愚且鲁,无灾无难到公卿”。我曾经非常喜欢这句话。但这么多年过去了,我觉得如果有一次穿越机会,在苏轼和一个真正无灾无难的公卿大夫之间,我肯定选择用苏轼的躯壳和眼睛“活一遍”。因为千秋万代的名都湮灭了,可是,永远有年轻的记着他随手写过的句子,记得元丰六年十月十二日的晚上,睡不着的他跑去找张怀民散步。“庭下如积水空明,水中藻荇交横,盖竹柏影也。”一双多次多难的眼睛,看到了永恒的月色,把它永远封存了下来。月色空灵,并且对所有人都免费。

