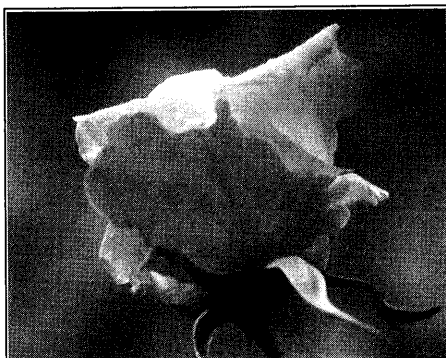




讓婚姻與巴金森病共存.....



讓婚姻與巴金森病共存



當結婚時，白頭偕老是雙方共同的期望。不過，那時候有沒有想到如今會面臨巴金森病的考驗呢？為什麼有的婚姻會因為巴金森病而互相扶持得更緊密，而有的婚姻卻越離越遠？

一個互相扶持的關係是從溝通、坦誠地交談和傾聽開始。親密的溝通不光是嘴巴說說而已，講出來的話其實是用來解釋溝通時身體的各種表情和接觸。你可以經由你對狀況的瞭解，你的想法、感覺和期望來加強溝通的效果。多使用：我聽到、我看到、我想、我覺得、我將要....來開頭。一個好的溝通通常是用「我」來開始；不幸的是，大部分的人都用「你」來開始，而且只傳送部分的訊息。譬如以「你從不」的語調來開頭，難怪溝通者的想法、感覺和期望常常會被誤解。當我們用「你」開始，溝通自然就短路了。

不僅如此，在被認定你應該瞭解配偶的想法、感覺和行為這無形壓力下，遇到巴金森病這有形的壓力，婚姻將很難過關。每個人面對壓力都有不同的反應；有人用說的，有



讓婚姻與巴金森病共存.....

人用想的，或是採取行動。有的時候你配偶的反應只是試圖去對付這些壓力，他並不是一定在對你反擊或報復。

集中精力在你能夠控制的事情上面。儘可能兩人一起找出共同的需要。就實際的相互關係而言，巴金森病會讓兩個都成為「病人」。雖然在生理上只有一個人患病，但是兩人都會受到病情的影響。

對抗巴金森病的成功在於你們能在情況好時，對每一時刻善加利用。以往共同享受的活動必須予以調整以配合巴金森病的狀況。性愛也許要以感性的撫摸取代。在公園中的散步或者要變成在公園的椅上休憩。只要兩人決心把時間投資在互相的關係上，就增加了對抗巴金森病影響兩人關係的資源。你們的關係就像情感銀行的戶頭；只要隨時存入愛、關懷、溝通和情愛，你們的戶頭就源源不盡。

不管身體的狀況如何，你們沒有理由不在增進兩人的關係上作百分之百地付出。無須大聲，輕聲的「我愛你，謝謝」一樣聽得清楚。一個輕柔地的撫摸也會像第一次擁抱那麼甜蜜。你要怎麼付出完全在於你的選擇，只要開始去做，絕對不會太晚。看完本文，請給你的伴侶一個擁抱、一個親吻，讓他知道，你愛他。



本文譯自：

“In sickness and in health, your marriage can survive Parkinson’s”, Morano, C., APDA Newsletter, Spring, 1997, USA