照顧者專題

親密關係－照顧的受害者

照顧病人有一項無法用金錢衡量的損失，為此可能要付出極大的代價；它必須用情感的價值來計量，而且無法用保險加以保障。它究竟是什麼？那就是因為疾病而擾亂了正常的家庭生活，並剝奪了從前享有的親密關係。

什麼是親密關係？

在夫婦之間，它與性愛有密切的關係。在家人之間，它是實質的照顧和瞭解，使被照顧者確知他是處於一個充滿了愛的安全環境中。

照顧如何影響到親密關係？

雖然每人狀況不同，但是照顧者的親密關係受到影響的方式通常是大同小異，主要是看那一位家人需要照顧而有不同方式的影響。

□ 角色與形象的變換

很難想像巍然聳立的父親在病後會變成非常脆弱，或是親密的愛人變成要你餵他吃飯。如果你原來是家裏經濟的來源，也許馬上就要變身為家庭主夫(婦)。這些變化不只是角色的變換，它還包括心態的轉變。

□ 性愛親密關係的消失

即使在正常狀況下都很難討論性愛關係，在生病時就更不可能啓齒。然而，因為配偶生病而失去性愛關係卻是一件大事。此外，性愛親密關係也會在其他的照顧狀況下受到影響。例如，將父母接過來照顧，夫婦原來的親密關係可能就要自覺一點，就像年輕時不好意思讓父母撞見自己和異性朋友的親密動作一樣。

如果小孩生下來就病殘，夫妻之間的性愛關係可能就在每天無盡的精疲力竭照顧下，變成最後才想到的事。而夫妻也因此在照顧的壓力下，失去相互的吸引力。

□ 失去平衡

大多數的家庭都有一套自己的機制以保持生活的可預料性，並促進家庭的和諧與親密。由於照顧工作對時間和精力的負擔，會破壞家庭的平衡關係，它產生的壓力對增加家人間親密對話的機會並無助益。

如何重建親密關係

就像航行在沒有導航的水域中，照顧者很難去應付新發生或有時勢不可擋的照顧需求。每個人的個性和照顧方式不同，照顧的壓力可能在極短的時間內產生最好或最壞的結果。然而，還是有其他的方式去消除照顧者家庭中親密關係的不良影響:

□ 接受新的現實

親密關係無法在憤怒或否定的情況下存在。為了要重建舊關係或建立新關係，照顧者和病人必須共同接受生命中所遇到的狀況。

□ 加強獨立的能力

避免過度的保護。要鼓勵受照顧者盡可能多承擔生活上的責任，以培養因為需要被照顧而喪失的自尊心。雖然你不能回復以往的生活，不能再像一般非照顧者的家庭一樣，但是你可以尋求方法讓兩人的關係

超出僅只是照顧者與被照顧者的層次。

□ 共享愉悅的活動

親密關係來自共同的經驗，私密的笑話或特殊的場合。 你可以尋求新的方式來共享以往共同喜好的活動，也可以想一些不受到身體不便影響的活動，或是做一些對你們兩人或家人親友具有特殊意義的活動。這些活動不是在於做什麼，重要的是你們一起做了活動。

□ 重獲親密的性愛關係

大家都知道照顧者和他照顧的伴侶，一般都很難討論兩人之間性愛關係的問題。有時候，像照顧者怕從他照顧的伴侶感染到病症，這只需要一點教育就可解決。有時，一些創意的安排能夠為需要特別照顧父母或子女的夫婦創造出私密的空間來享受無盡的親密關係。但是，如果照顧者和他照顧的伴侶間有一位不能夠再有性愛，這問題就比較不那麼簡單。

□ 發展出較廣義的親密關係

性愛只是親密關係的一部份。一般的情感表現，像接吻或擁抱，仍然是親密關係中重要且令人渴望的動作。發展親密關係的第一步是把問題攤開來討

論。如果你很難直接地說出你的想法和感覺，可以把它寫下來給你的伴侶。有些人則覺得和心理治療師討論比較有幫助，這一方面的問題比較複雜與私人化，它並沒有一般的正確答案，它只有因人而定的適合方案。

重獲平衡

雖然照顧工作可能很繁重，你可不要讓它把你弄得精疲力竭，或是讓你感到厭煩而不想去營造家庭中的親密關係。 親密關係不會自己發生，它需要努力去經營。因此，你必須認清親密關係的重要性，再決定如何努力去讓它發生。

溝通－親密關係的主要因素

如果有一種忠告能幫助你處理因為照顧而產生的親密關係之種種問題，那就是你必須說出你的感覺，讓人知道你的挫折感。假裝沒有問題是不健康的，表達你感覺的目的是增加互相瞭解。當然，需要如何表達才能產生效果也是因家庭而異。

參考資料：

"Love, Honor, & Value", Suzanne Geffen Mintz, 2002, Capital Book Inc., USA