

因岳母囤积杂物，我们几乎和她断绝往来

讲述人：王先生

都说家家有本难念的经，但令我万万没想到的是，我和妻子会因一袋旧衣服和岳母断绝往来。

妻子出生于一个知识分子家庭，父母都是教授，知书达礼，为人富有涵养。第一次见面，二老得体的谈吐举止便给我留下了深刻印象。我时常开玩笑对妻子说，与其说我当初喜欢她，不如说我喜欢二老。我认为在这样的家风熏陶下，教育出来的孩子一定不差。事实也证明，妻子的确各方面优秀，无可指摘，我们相处和睦，感情非常好。

可是婚后第十年，我慢慢注意到岳母的“囤物癖”越来越严重。我们拿回家的菜，冻起来舍不得吃，导致冰箱里塞得满满的，打开就是一股怪味。逢年过节，拿回去的果子也攒着不吃，最后只能把发霉的果子全部丢掉。这还不是大问题，逢年过节我们一大家子出去聚餐，吃不完的菜二老总会打包回来。打包用的一次性饭盒总会被刷干净放起来，久而久之，厨房里的一次性饭盒、环保袋、塑料袋越来越多，占据了通道。还有喝完的牛奶盒子、各种快递箱子、街上发的宣传单、看完的旧报纸，林林总总把书房堆满了。我们每次说要扔掉，二老都会批评我们不会过日子。“这些攒起来可以卖回收破烂的，虽然没有几块钱，但废物利用不是更环保吗？”看二老说得在理，我们也不再干预。然而，废弃物已经攒得很多了也没见二老拿去回收站。

岳父母不仅“省”，还会“捡”，捡别人丢弃在外面的各种东西。有一次，岳母从外面捡了一个大床垫，还有几把椅子，吭吭吭

哧搬回家把大家都吓了一跳。“真搞不懂为什么现在的人这么浪费。”岳母摇头抱怨着，开始洗刷捡来的旧家具。“家里已经有床垫了，放不下了。”我们提醒她，可她宁愿放在客厅里当地垫也不愿意再扔出去。除此之外，她还捡回了不少旧乐器、旧电器。本来三室两厅挺宽敞，现在被这些杂物堆得没有下脚的地方。

妻子有“断舍离”的习惯。有一些衣服，或许因为质量、款式的原因，再也不会穿了。她打包准备扔掉，没想到又被岳母捡了回来。“你不穿我可以穿呀。”岳母一件件地将妻子淘汰的衣服放入了自己的衣橱。由于多年不整理不清洁，岳母的衣服已经装满了三个大衣柜。

更要命的是，岳母学会网购后，一面买，一面捡，家里囤积的东西越来越多。到去年，我们回去只能坐在一个角落里吃饭。房间也因为东西太多，仅能放一张床。每天，岳母就和满屋子的旧物一起睡觉。因为受不了家里脏乱得像垃圾场，妻子每次回去必劝父母丢掉一些旧物。每次也因为节俭和“断舍离”的理念冲突而爆发争吵。

最近一次，妻子实在无法忍受老人囤积捡回来的瓶瓶罐罐，将其扔掉未果，与母亲爆发了激烈争吵。最后老人直言，房子是她的，生活也是她的，晚辈不应该干涉。这句话让妻子伤心了很久，我们已经好长时间没有回去了。

妻子不理解，明明老人生活条件不错，为何还要捡垃圾、囤垃圾？她不止一次地向我表达过她的烦恼：过几十年老人不在了以后，这一屋子的垃圾和旧物应该如何处置？说实话，我也很发愁。

让老人“断舍离”有多难？

王先生的疑惑，在知乎上甚至有一个专门的解答频道。因老年人囤物、恋物而诱发的家庭矛盾并不少见。

一位求助者称，他家老人酷爱囤物，从几十年前的旧报纸、杂志、棉被、尿布，到各式老旧家具、破烂的电风扇钟表，无一不囤，最后堆得家里仅有一条一人宽的过道。晚辈们因为无法忍受宁愿出去租房住。

更有甚者，连装修时的各种建筑垃圾、边角料都不扔，直接堆放在阳台。有的老人，还极度缺乏安全感，家中电、水、煤气等设施损坏后也不愿意修理，总害怕修理工会顺手牵羊，把自己囤积的东西拿走。不少晚辈也试过偷偷丢掉老人家的东西，但无一例外都被老人捡了回来。

老年人为何“恋物”？心理学上普遍认为，这与上一辈人的经历、习惯和认知有关。老年人普遍经历过吃不饱、穿不暖的艰难岁月，加上新中国成立后一段时间，物资也不是很充裕，基本上都要凭票限量购买，因此在老一辈人脑海中，早就埋下了惜物、储备的观点。

但事实上，随着囤积的东西越来越多，很可能都记不起来、找不到这些东西，更别提在日常生活中使用它们。比方说，几乎很多人都会有一个抽屉，里面装满了旧物，不再用的旧手机、各种充电线、票据、信件、用了几页的笔记本。明明知道自己也许“永远不会再用”却舍不得丢，这在心理学上有个专有名词，叫做“囤积强迫症”，也叫囤积障碍。它是一种因知觉到物品的需要却难以丢弃、难以与物品分离并导致一系列心理和行为障碍的精神疾病。成人囤积强迫症发病率约在1%-3%，在老年人、低收入人群中较为常见。

“囤积强迫症”的症状有：过分执着于过去用过的物品，即便拥有的时间很短，也不愿意丢弃（比如说一张卫生纸，用过了还要反复再利用）；当舍弃一样物品时，会非常痛苦，不断说服自己，找理由将它们留下；无限制购买或者是四处收留一些自己用不着的，便宜的东西；住所拥挤或凌乱，大量囤积物品，堆积如山；常常需要家庭成员强制整理。

值得注意的是，囤积强迫症不经干预和科学治疗，会愈演愈烈，严重影响生活质量和身心健康。比较极端的例子，是一个19世纪80年代发生在美国曼哈顿的故事。一对科利尔兄弟，他们与外界彻底隔离，弟弟每天深夜出门搜集各类废弃物，直至将家里堆砌成一座垃圾场。为了防止盗贼偷他们的“宝贝”，两人还在屋内设了各种陷阱和机关。某天，弟弟不慎被机关绊倒，被130吨垃圾砸死。哥哥因为生活不能自理，也很快被饿死。由于案例过于极端，医学界后来索性用科利尔兄弟的名字命名囤积症。

BBC也曾经拍摄过一部纪录片《无法停止——停不下来的囤积狂》。纪录片里展示了三个囤积障碍患者的日常，三名患者都是独居者，并且家中堆满了各种物品，以至于家里成为废旧仓库，不得不从后院翻入房间。因为囤积了过多物品，房间数年没有打扫，极大地影响了患者的健康。

在苏州市，一位姓孙的患者的囤物癖也登上了媒体。孙姓患者租了小区内的车库，专门用来囤放捡来的垃圾。他和老伴退休后每个月的养老金不下5000元。据他说，自己捡垃圾并不为了钱，单纯就是一种精神寄托。患者的囤积癖给整个小区带来了困扰。几年下来，街坊邻居、社区工作人员不停地为他清理垃圾，但不到一个月车库内又堆满了垃圾。

值得注意的是，囤积强迫症不仅是一种心理疾病，还有可能与脑部损伤有关。市中医医院脑病科副主任医师王树青介绍说，有神经心理学家发现，这种“病态”的收集癖有其脑机制的，例如2005年在Brain上发表的一篇文章就指出，一些病人在前额叶损伤后开始出现这些囤物的情况。根据神经心理学研究发现，此类患者多有注意、记忆、执行功能及自我控制等认知损害。严重囤积物品很可能是老年痴呆的症状之一，或是脑病征兆。

王树青表示，一旦发现家人有不正常的囤积行为，尽早就医有着重要的意义。因为老年痴呆患者会对整个家庭乃至邻居、社区造成影响，因此以家庭为中心的干预方式可能会更适合他们。

老人学不会“断舍离”？

“囤囤囤”的背后，或另有隐情

□本报记者韦莎妮娜



各式各样的环保袋、打包盒、快递箱舍不得扔，各种票据、卡片、旧报纸收纳占据了一个房间，捡回来的瑜伽垫、旧家具刷干净后继续使用……明明家

里是宽敞的三房两厅，却因为有个爱囤积的老人搞得像个杂物间。

老年人习惯“囤囤囤”，年轻人偏爱“扔扔扔”。因“断舍离”诱发的代际矛盾并不少见。而老年人囤积行为的背后，原因或比你想象中的要更复杂。

帮助老年人“脱敏”，耐心、陪伴、合理的方法不可少

越来越多人已经意识到，过分的囤积和节俭，不仅于身心无益，还会影响家庭成员之间的关系。“说了很多次了也不听”、“偷偷扔了又捡回来”，在年轻人“断舍离”和老一辈“囤积”的拉锯战中，彼此都很难真正地谈动对方。

要想帮助老年人逐渐缓解囤积强迫症，专家建议，要加入一些耐心、陪伴以及运用合理的方法。

广西丽沙教育咨询有限公司联合创始人、心理咨询师舒畅表示，老年人的囤积习惯并不是一天养成的。在日复一日的重复中，老年人囤物的意识和习惯，都已经根深蒂固。很多时候，连他们自己都没有办法分清“节俭”、“收藏”、“恋物”的界限。作为子女、家人，应该首先予以充分理解。在人类漫长的进化过程中，由于物资匮乏，所以获得并保留物品的欲望与生俱来。尤其是老年人都是苦过来、饿过来的，囤积东西从某种意义上来说就相当于是抵御风险，给他们带来安全感。

还有一点常常被忽略的是，由于老年人逐渐老去，加上孩子们的关心和陪伴都是“走形”不走心，他们逐渐感到自己“不被需要”。这时候，很多人就会将个人价值投射到物品上去，捡垃圾、捡破烂回来修理，以寻求实现点个人价值。因此，子女们要做的是每次回去，放下手机，真正地陪伴老人，聊天、解闷、听他们诉说烦心事、帮助他们做一些事情，让他们有足够的安全感和被关注的感觉，转移他们对物质的执念。

还有的老年人，可能在儿时没有得到满足，比如念念不忘的一个玩具、一件衣服，等到老了有能力满足自己愿望的时候，受补偿心态的驱使，他们就会买很多类似的回来或者收集相关的物品。作为家人，要尝试着换位，多一些理解，同时与老人们一起正视心理上和病理上的问题。

其次，可以通过一些科学的治疗手段，来帮助老年人逐渐缓解囤积强迫症。如认知行为疗法、脱敏疗法、培养兴趣爱好转移等。

比如，大部分囤积强迫症患者对物品往往有着旁人难以理解的执着和感情。如果强制性地把扔掉，往往会得到他们强烈的抵抗。切记不要争吵，甚至是未经过允许直接丢弃他们的物品。大规模的清理，只会导致老年人经更多的痛苦和焦虑，从而变本加厉。这时候，作为家人，可以试着让他们做出取舍，协助他们将物品分为“坏掉/没有用/暂时用不着”几类，鼓励他们舍弃一些。并且让他们看到，在放弃一些物品后，生活并没有太大差别，反复强化这种暗示，老人就能够在一次次舍弃中逐步脱敏。

对于囤积强迫症较为严重的老人，家人不妨首先持开放的态度。比如，在家里单独开辟一个空间，放置他们收集的东西。有些老人喜欢夜里出门拾荒，家人要首先保证老人的安全，可以先从说服老人不再出门拾荒开始，发动亲朋好友，收集好瓶瓶罐罐给他们。再逐渐在日常生活中灌输“断舍离”和整洁房间有益身心的观念。在囤积物品时，建议家人问老人一些问题，如“总有一天还会用，是真的会上用吗？”“这些东西真的喜欢吗？对生活真的有意义吗？”“舍弃它们生活真的会有所不同吗？”

鼓励老人多参与社交、文化娱乐活动，培养有益身心的兴趣爱好。当精神有所寄托时，老人对物品的欲望和执念就会得到转移。

遗失声明

▲卢翼遗失桂林市卫生学校学生证，学号为：20110313，声明作废。
▲蒙秋玉遗失桂林市卫生学校毕业证书，证书编号为：桂教中毕字(2017)第39081号，声明作废。
▲李文胜遗失警官证，警官证编号为：101300号，声明作废。
▲周庆辉(身份证号码：452328197812010029)遗失位于金水路金水湾境界小区自由宅幢1单元14层006号的广西壮族自治区住宅专项维修资金专用收据第一联，编号为：桂O(10)№00019615，金额：¥3050.00元，声明作废。

公告

桂林市七星区众远教育培训学校(统一社会信用代码：52450305MJN3362187)拟向登记机关申请注销，请债权人、债务人于公告之日起45天内向本单位清算组申报债权、债务。
桂林市七星区众远教育培训学校