

生命的禮物：與父母重新於家中相遇  
文／胡聚名 (三軍總醫院北投分院社工科 主任)

歐文、亞隆(Ervin. Yalom)在他的著作<生命的禮物>當中，描述關於年輕治療師與資深治療師的故事，一直都讓我非常感動，兩位不同風格與年齡的治療師在彼此最艱困的時候相遇，用各自習慣的互動方式給予對方協助，度過人生中那些難以言說的陰暗幽谷，進而看見人生有更多的體悟，雖說書中描述的是治療關係的本質，然而，我覺得這樣的隱喻，也同樣適用於描述家庭關係。

在現今家庭的多元與社會的快速變遷，過去傳統的家庭發展週期理論(Duvall,1957)已無法適用於現在豐富的家庭樣貌，因此後繼的學者仍然努力融合社會的變化，提出新的理論模型。本文聚焦在年長者的階段發展任務，並透過我在家族治療過程中的經驗與發現，來提供讀者家庭成員間相處的建議或是提醒。

父母與祖父母的立場衝突：

當今的家庭型態以核心家庭為主要的樣態，子女在離家之後，與原生家庭的互動不多，然而在結婚生子之後，有些祖父母成為重要的照顧資源，即使沒有直接照顧，也可能因為孫輩的加入，而增加許多互動的機會，此時可能出現教養理念落差過大，產生溝通不佳的情況，進而造成家庭內部衝突的現象。

在工作過程中，我發現家庭成員們在意的不是所有教養策略與模式完全相同，而是教養的人們之間溝通的管道通暢，情緒被完整照顧。所以當長輩積極地想要提出教養的方式或是策略時，你會發現這些都是長輩對於自身生命議題的再現，所以我們能做的，不是告訴他什麼是最正確的教養策略，而是嘗試理解背後的生命故事。

上有老下有小的三明治世代：

「三明治世代」描述的是中年人同時需要照顧長輩與養育晚輩的照顧情境。在面臨長輩因為年齡漸增而健康大打折扣，孩子又無法獨力生活時，夾在其中的照顧者往往面臨家庭、工作、健康等多方面的壓力，加上長輩對於長照服務往往顯得興趣缺缺，取而代之的是期待孩子能在身邊陪伴，如此也加深了三明治世代的照顧厚度。

對於處在多重照顧議題的照顧者，家庭會造成壓力相當的複雜且不易釐清，即便釐清了，照顧壓力仍不會因此縮減，因此我會嘗試與努力將焦點回到照顧者自身，照顧的界線能被清楚劃分出來，長輩也能回到自己的生命回顧的重要議題。

用回憶重新走過生命故事：

當人生運行至此，經過了風浪與山水，此時的生命課題就是回顧與統整，這個過程卻是最容易產生懊悔、失落、悲傷、痛苦等負面情緒的時刻。且讓人難以承受的是，這一切可能終將成為定局，無法回到過去改變結果，我們只能夠學習重新框架與詮釋過往的經驗，練習原諒與放下。

陪伴著長輩回顧自己的生命，說說過去故事的意義，那些人生精彩高光時刻、重要家族的記憶、工作辛苦的印記、逢年過節的回憶…，當我們有幸重回這些人生的百味，我們彷彿經歷過了一段未曾的體驗，也更能夠去體察生命真正重要的是什麼？進而修正此時的生活樣貌。

社會工作師在提供家族治療與處遇的過程當中，遭遇困境的家庭與個人需要的往往非一個完美的答案，而是在治療過程中促成真正的彼此理解，進而從過去的受傷經驗中長大，能夠用不同的方式與父母或是家人互動，就如同駱以軍在其著作<小兒子>當中的給兒子的一段話：

「我希望他能遇見各式各樣有意思的人，熱愛生命的人，如我一路遇到的靈魂，各有凹凸層次的哥們或女孩們，各種廢柴，或嚴肅的啟蒙人格者，我希望他能夠享受，長時間的體會愛這件事。」在文章的最後，我希望將這段話做些延伸，以生命的禮物的形式分享給各位讀者，希望能夠讓兩代之間有更多的理解與認識：

「孩子，當你在發現、體會、嘗試、沉浸、遠離關於愛這件事情之後，我們或許會在家或在他處重新地相遇，我們會重新認識彼此、感受親密、失控衝突或是沉默遠離，而這些都將是我們彼此生命中的珍貴回憶，我們彼此生命的禮物！」

原文已載於董氏基金會華文心理健康網

[https://www.etmh.org/Mental\\_health/topic\\_more?id=ae41b95397e645c5bc13dacfec224644](https://www.etmh.org/Mental_health/topic_more?id=ae41b95397e645c5bc13dacfec224644)