說故事，讓生命找到出口

醫學社會暨社會工作學系 / 郭慈安助理教授



「阮嘸讀冊，啥米攏袂曉啦！」這是中山醫學大學醫學社會暨社會工作學系助理教授郭慈安在帶領生命回顧時，最常聽到學員們的回應。「陳羅好阿嬤自己有十名子女，還撫養過二十三名孫子女，帶過的孩子加起來超過兩打，怎麼會說自己沒有能力呢？」身為長媳的陳羅好，年輕時候不但要張羅二十多人的飯菜，也要四處打零工補貼家用；在她身上能窺見不少早期臺灣女性的身影。郭慈安口中的這位九十三歲阿嬤，活動之初總把自己的位置放得很低，但是透過有系統的生命回顧「說自己的故事」，製作「生命故事書」，陳羅好阿嬤開始有不同的眼光看待自己了。

生命故事，認回真實的自己

郭慈安師承美國心理學大師James Birren在八〇年代發展的「生命歷程療癒」（Guided Autobiography）理論，透過有治療性的團體活動，讓長者達到「生命統整、成功老化、家庭傳承」的功能。她所帶領的陳羅好阿嬤，現在很知足地看待九十歲以後的生活，「這就是『說故事』幫忙她在艱困的回憶裡，找出生命的韌性和能量。」

「其實生命回顧任何階段都能進行；不過對於身處『人生轉捩點』的人可能效果會更加卓著。」郭慈安指著「認識真我三角圖」（如圖）：「這個活動的目的在於幫助人們將『理想』、『實際』以及『大眾』眼中的自己做統整。目前的課程設計以十週為一期。」（表一）生命回顧需要帶領和陪伴，找到內在衝突，「我曾輔導過一位住在安養中心的退休校長H，如果按照三角圖，『理想的我』代表他內在夢想，『實際的我』是一名待在安養中心需要被照顧的長者，『大眾認識的我』則是過去在職場上校長的身分。假如H一直陷在校長身分的高自尊而無法將當下真實的情形（被照顧）整合，就會讓他很難被護理人員照顧。」

「活動最重要的意義就是幫助長者挖掘那些曾經陪伴他們度過艱難時刻的內在力量，把它找出來，再還給長者。好比說一名脾氣暴躁的個案喪偶後，我們可以從詢問他和妻子美好回憶的過程中，反問他這些回憶帶給他什麼樣的啟發和影響？使得現在的他，因為有過去妻子溫柔的陪伴得以度過種種不順遂，或是火爆的脾氣慢慢轉為溫順；也許當他忽然又恢復過去火爆脾氣時，我們能夠喚起妻子帶給他的影響和福份，讓他在生命中尋得出路。」郭慈安認為縱使面對喪親的強大失落感，逝者的靈性還是可以保存在心裡，繼續滋養我們的生命，也因此生命回顧可以藉著整理過去的記憶，重新面對人生的重大事件。

更多精采內容，請見《熟年誌2014年2月號 （NO.23）》