

照顧年邁父母的勇氣

從岸見一郎著作汲取阿德勒哲學

文／精神醫學部 專案計畫人員 潘子祁，職能治療師 劉光興

示意圖非當事人

農曆九月九日是傳統習俗中的重陽節，深入探究我們的傳統文化，可以發現，在習俗裡，奇數被視為陽數，而偶數則被視為陰數。在所有的陽數中，九被認為是最大的數字。農曆的九月九日，日期與月份均為九，而被尊稱為「重陽節」或「敬老節」。九與「久」在語音上相似，賦予了「長久」與「長壽」的寓意，因此各地都將重陽節定名為「老人節」。此舉是為了提醒子女們，尊重並關心家中年長的長輩，繼續弘揚傳統孝道的優良美德。同時，這也象徵著敬老尊賢、享受長久福壽的期望。

然而，我們必須認知到，高齡的長者雖是家中的寶，但有許多家庭因為必須照顧生病的長輩，經常面對大量的照顧壓力和困擾。為此，我們翻閱了在台灣銷售極佳的書籍《被討厭的勇氣》的共同作者岸見一郎的

作品。岸見一郎，一位深耕於哲學領域的學者，即使他精通阿德勒的思想，他自身也經歷過照顧年邁父母的困難。在此，我們將透過他的另兩本作品《先に亡くなる親と良い関係を築くためのアドラー心理学》（2019年）與《老いた親を愛せますか？》（2015年），一同探索照顧過程中所需的勇氣。希望這些書籍能幫助大家在九九重陽敬老節之際，調整好心態，以最佳的姿態照顧家中的年邁長者。

岸見一郎的照護經驗 經歷恐懼、擔憂、煩躁、憤怒

岸見教授自陳，他的母親享年49歲，臨終前苦於急性中風、意識不醒，他有許多話來不及和母親說，也並不懂照護、甚至是生命的意義；相對地，他雖然陪伴父親時間較長，但過程並沒有比較好。

其父在2008年（時年80歲）被診斷為阿茲海默型失智症，他將父親接引到自家住處附近，白天父親獨居、晚上他送飯給父親。所有失智症照顧家庭，或廣義來說照顧失能父母的照顧者，經歷過的恐懼、擔憂、煩躁、憤怒，他都有經歷過——擔心父親半夜跌倒而睡不著，幾天後還真的發生跌倒事件；不准父親運動、他怕走失卻變成怒目相視；情感上仍難以理解父親看到母親照片時，仍不為所動、完全忘記最親密的母親。

不以功利眼光看待父母 父母的存在本身就有價值

筆者認為貫串兩本書的宗旨，便是不要以功利眼光看待父母。照顧嬰兒與幼童，可以因為看見他們成長而欣喜；然而衰老的父母會漸漸失去功能，令照顧者沮喪，也會漸漸感到今天的努力、明天仍會白費，最後悲憤交加而受苦。因此他認為「愈是活在『不具生產力就沒有價值』這種信念之下的人，愈是希望讓他知道，『此刻活著』本身就是一種貢獻。」

要打破慣性的想法並不容易，因為我們活在一個很容易計算成本、產值的社會環境中：買東西要算CP值（性價比），付出的努力就要收回相應的回報，有工作能力的人才有家裏的話語權。功利的眼光往往伴隨糾紛與爭吵，也很容易讓人一口咬定父母的無能是一切苦難的來源。

然而，如岸見教授一再強調，認同父母不需要特別做什麼，他們的存在本身就很有價值，反而能讓人平實地進行照護，把握與父母相處的每一天。即便不如此，「父母所代表的精神象徵，對於整個家庭的融合團結是有貢獻的。」這個價值，並非以金錢和世俗功名來衡量。

活在當下、接受現實 每天都是新開始而非昨日的延續

當我們能平心靜氣地照顧父母時，會發現時間的流逝不一樣了。原先，困於爭吵、憤滿和計較的漩渦中，時間彷彿凝結般靜止；但選擇活在當下之後，卻能發現每一天都彌足珍貴，而且可以說每一天都是新的一天。最能烘托這項心法的故事，是岸見教授最初不能接受失智的父親明明剛吃飽，卻忘了已經吃過的事情；每每經歷父親忘記已用餐，而想斥責他「剛剛不是吃過了」的過程，都讓他苦惱要如何說服、解釋給父親聽，彷彿吵架一般。直到有次父親回他：「如果我說不記得了，你會再給我吃一頓嗎？」父親說完便放聲大笑，岸見教授也分不清此時的父親是失智的，抑或是清醒的。

由此讓他終於醒悟，「促使對方想起過往並無意義。正如父親所言，從頭再來就好。」已經吃過飯時，只要平靜地回答「已經吃過飯了喔」就好，倘若有天忘了摯愛的人，與其拿著照片嘗試回想起什麼，不如「再從頭戀愛就好。決定每天都要更新關係，表示覺悟到每天都是新的開始，而不是昨天的延續。」

與阿德勒的心理學關係 接受父母光是活著就是一種貢獻

阿德勒以「自卑情結」廣為人知，並精闢地應用在兒童發展中。他認為孩童的問題行為，源自於孩童想追求卓越與肯定，因此並不存在「壞小孩」；相反地，作為教育者要看見孩童的自卑之處與追求優越之處，「先鼓勵他們，讓他們相信自己的能力，相信自己的天賦。我們……不是用嚴厲的態度威嚇他們。」

援同此理，岸見教授認為，當父母察覺到被子女視為無能之人時，父母為了重新取回家庭主導權，或為了吸引子女注意，會刻意製造麻煩，因此「老人會開始藉由抱怨，逼迫周遭的人肯定自己，有些人則會開始溺愛孫子孫女。」要解決這個情形，便是要肯定父母存在的價值，「他們光是活著，便是對家庭有貢獻了。」

在《被討厭的勇氣》中，岸見教授以「權力鬥爭」來說明當父母嚴厲管教、處罰，將導致父母與孩童陷入一場糟糕遊戲：父母嘗試將孩童灌輸成自己的理想模樣，孩童雖然無力對抗父母，便採用「游擊戰」哭鬧、懶惰、拒絕配合。在這個遊戲裡，沒有人是贏家，解決之道唯有兩端都發現捲入「權力鬥爭」的遊戲中而選擇退出時，遊戲才會結束。反應在照顧父母之上，便是全然接受「父母的存在即價值」的信念。

照護壓力可能使關係變質 懂得求助並貢獻出自己所能做的

或許對於與父母關係極度惡劣的人而言，要能接受岸見一郎的觀點是相當困難的事。因此，筆者提供兩個思考方向給這類讀者參考：

一 | 要懂得求助

正所謂「家家有本難念的經」，並非人人都生在一個父慈子孝、幸福美滿的家庭，但岸見教授也提到即便與父母關係良善，面臨照顧壓力時也會變質。因此無關乎與父母關係的好壞，作為照顧者，要能聰明地尋求正式資源的幫助，例如個別的心理諮商、家庭諮商，或是長期照護資源、居家照護資源

等。這需要深刻地理解自己的需要、自己的問題，而非旁人的需要與問題。

在這裡岸見教授以「課題分離」來帶出阿德勒的思想，也就是子女無法為父母帶來幸福，也沒有這個責任，因為幸福是個人的責任，屬於「個人課題」。父母選擇不接受我們給予的方針，有他的原因，或許我們一輩子都不會知道，但身為子女最終只能做「能做的事」；也因此即便與父母關係惡劣，還是有個人「能做的事」。

二 | 試著體會奉獻感

誠如前述，當前社會已習慣功利思考，便會計較照顧的收穫；然而岸見教授認為，無條件地奉獻他人，能使個人感到幸福與快樂，乃至於使個人連結到廣闊的人類社會。可以說，想獲得幸福，必須通過貢獻於他人來達成，在照顧裡，則是貢獻於父母。因為自己想做、也可以做、而非為了其他目的——例如帶父母出遊，是因為想做、自己也可以做、也不是為了博得孝子美名——反而才能感受到輕鬆愉悅，不是嗎？計較與有條件的付出，最終帶來的是煩惱與苦難。

在這裡，岸見教授一再強調並非一味以孝道要求自己無私地奉獻，那是「逞強式照護」；重點仍在於覺察做自己能做、也願意去做的事，由此才能真正體會奉獻的意義。

本文所用內容引述自岸見教授所著書籍，臺灣出版社各自有其代理、翻譯版本，分別為《照顧年邁父母的勇氣》（大好書屋，2021）、《面對父母老去的勇氣》（天下文化，2020），提供給有興趣的讀者進一步參閱。📖