

善解當下 包容自己

Be Understanding at the Moment,
Tolerate Me Myself

■ 文 | 黃致閔 臺北慈濟醫院 RCC呼吸照護中心護理長

某日晨會聽到大夜組長的報告：「昨天晚上 CPR 了兩位病人，其中某某大德從凌晨三點半一直反覆 CPR 到剛剛才結束……」雖然這兩位病人因病況不穩定，急救的情形屬預期之內並非突然，但在夜班及相近時間發生，忙上加忙，仍然對同仁造成不小的壓力及工作的負荷。

發現心結障礙 尋良方輔導轉念

看著精疲力盡的大夜同仁，慰勉之餘，我的眼光停留在昨夜兩位急救病人的主護學妹身上。

雙眼布滿血絲的她，無神的望著前方，我偕同她的臨床教師學姊帶著她到會議室先坐下來，輕聲問一句「還好嗎？」學妹一聽，彷彿開啟了眼淚的開關般，止不住的啜泣難以話語，學姊抱著她的肩膀安慰，我們一起陪學妹宣洩她的情緒與壓力，一段時間後，引導著學妹說出心裡的感觉。

她訴說著兩位病人的往生，對不能拉回病人生命的自責、對急救過程自己驚慌失措的挫折、及對生命無常的無奈，她難以釋懷。情緒平復後，即使學妹恢復了往日的活力，但日後再討論起這一天的過程，學妹仍然覺得自責與挫折，我和學姊也不斷的鼓勵、肯定、正向的思考引導，雖然學妹回應是「嗯，謝謝阿長，我知道，我會好好調適的。」但仍然感覺打開不了學妹心中那個結……

看齊古聖先賢篤信念 正念面對困難壓力

閒暇時喜歡看些歷史典故；至聖先師孔子周遊列國時，曾於陳國、蔡國之間困絕斷糧，史稱「厄於陳、蔡」，子貢問孔子「仁人廉士，窮改節乎？」孔子回答，如果在窮困的時候，就改變了氣節，怎麼還能算是仁人廉士呢？困頓之時，不改其志，磨難見信義，供後世景仰！司馬遷受腐宮之刑，發憤撰寫史書，欲「究天人之際，通古今之變，成一家之言」，完成了《史記》這部偉大的史書；蘇東坡被謫貶黃州期間，憂懷不喪志，寫下千古絕唱《赤壁賦》……闔上書本，懷古思今，古人賢士皆不乏困頓之時，何其艱難，但皆歷經磨難而終成就不凡，暗自思忖，何解？如何面對困難？如何面對壓力？在危難中如何自處？——「正念」就是答案！

卡巴金博士及他創辦的正念減壓訓練曾以「正念革命」(The Mindful Revolution)為題於2014年登上時代雜誌的封面故事並且風行全球，各行各业如：Google、APPLE、華爾街等都爭相投入學習正念，正念效果還經過科學研究證實，練習正念會增強腦部調控情感、專注力等能力。或許我們沒有古人的睿智，但正念的訓練正是強化我們面對困難面對壓力的良方，值得深入了解。



「阿長阿長，我知道要正向思考啦！」學妹會這樣跟我說。但所謂的正念不是正向思考，「正念」就是把「念」字拆開，上今下心，意即當下之心，自我覺察，不帶批判，不受情緒所控制，讓自己不成為思緒或情緒的囚犯，體察自己，讓自己獲得自由！是一種自我觀想後讓自己思緒「無為」（non-doing），然後聚焦，集中專注的面對當下，並得以突破困境，突破壓力。

這一念，就是「信念」，察覺當下，把握信念，正如孔子不改其志，蘇軾懷憂不喪志，擁有這一念，得以專注、集中、不批判、不情緒、不考慮壓力！

正念的思想引導，可以讓我靜下心來對自己做一個完整的觀想，讓自己包容自己，著眼於前方，重新地獲得能量！

感受自己的呼吸 不理會自己的情緒

後來，這位學妹在臨床工作又遇到瓶頸，在大夜班為病人執行晨間護理時，學妹總是想讓病人減少不適感而動作較慢，常常延遲下班，甚至偶而影響到下一班的照護處置，學妹對自己的能力又產生了自責與懷疑，甚至懷疑自己到底能不能勝任單位的工作。

跟學妹會談時，除了傾聽、鼓勵與支持外，我多了一個步驟，跟學妹說，在你心煩意亂時，試著感受一下自己的呼吸，感覺一下當下的周遭環境，什麼都不要想，讓你的感官包覆著自己，鬆弛你的肩膀，不評斷任何事物、不理會自己的情緒，包容自己的當下狀況，兩三分鐘也好，試試看！

學妹疑惑地跟我點點頭答應我，幾天後，她說，昨天晚上自己擔心事情做不完時很擔心，有試著「感覺」當下的周遭與自己，感覺雖然還是有點焦慮，但頭腦有清醒一些，不批判、不抱怨的感覺還不錯。

我想這就是正念所說的，不受情緒的束縛以及善解當下、包容自己的效果吧。

在臨床上，常見學弟妹學習及適應遇到障礙，面臨照護工作忙碌，慌了手腳也失了分寸，「當你感覺不到自己的呼吸時」就是要開始正念自我察覺的時候了。

感受一下自己的呼吸，專注在當下所做的事物，開啟你的正念，突破困境！

透過觀想自己，觀想三個精進之心：獅子勇猛心，做當下應做的事；駱駝耐力之心，看清我們把持的信念是什麼；赤子之心，恆持那一念初發心。上人的睿智，亦教導著我們正念的觀念：善解與包容不只是對他人，當面對自己時，「善解當下、包容自己」，賦予自己力量，突破當下困境，成就自己的不凡。