

化障礙為階梯

Turn the Obstacles into Ladders

■ 文 | 陳佛恩 臺中慈濟醫院預防醫學中心護理師

已經算不清楚，小時候身體不好的我到底住過幾次兒童病房，只記得常有師父及神父來給我祝福；病床上塗鴉，消耗住院堆疊起來的日子，這時候最閃閃發光的，就是正在抽藥的護士阿姨，往往那麼一針我就會比較舒服；醫院對我來說是個比家裡還熟悉的環境。

國中為了排解課業的壓力，瘋狂迷上歐陽林、侯文詠二位醫師的作品集，成了日後當護理人員的指南針，指引我國中畢業踏入護理的養成之路。

實習的結論 決定壓抑情感

順利考入了五專護理科，但天真爛漫的日子只有兩年，專三開始在臺北的醫院實習時，馬上遇到衝擊；「阿妹啊，妳的臺語這麼破，是不是臺灣人啊？」類似這樣的病人的質疑；「學妹！妳只跟帶妳的學姊說早安，妳把我放在哪裡？」遇到有的學姊很可怕；「佛恩，你做事很沒系統，講話又不清不楚，沒有邏輯，要不要去看身心科？」或是老師無法理解初到病房的臨床實習生的心；再加上實習單位的護理長這麼講評：「佛恩是一個天兵，那個臨床的○○學姊是天將，妳們是最佳組合。」內心簡直是五雷轟頂……

從小家中的管理嚴格、教育嚴謹，從沒去過同學家，也不敢約同學來我們家，母親很重視我們的儀態，行如風、坐如鐘、立如松，不能有自己的主見，吃飯就不能講話。我選擇了需要高度理性和獨立自主的護理工作，卻發現自己不太會表達自己的意見。常因我很容易察覺到對方的感受和需求，但又不太會拒絕別人，我沒辦法勇敢跟他說：「很抱歉，我不能幫你。」結果造成自己的為難。另一方面，自己又熱心過頭，不知不覺讓自己更忙碌，不知道是不是水瓶座的關係，還是爺爺、爸爸是從事藝術工作，在中規中矩的常規工作中，偶而還是會想有點不一樣滋味，於是心裡有很多衝突。在經歷實習的階段後，我發現，一定要壓抑這種感覺！我要有社會期待的表現，和強迫自己進步、仔細的態度，千萬不要再當「天兵」；這是實習後的體認，我第一次強烈讓自己攤在光譜儀下，認清自己的角色。



練習勇敢表達 勇敢做自己

在很壓抑的情況下，累積了很多壓力，開始覺得身上有包袱。第一份工作是在婦產科病房，雖然上班時都是精力充沛，但要接觸個案建立信任的醫病關係，需拋掉個人情緒，融入同理心，才能進一步把工作做好。在一次跟學姊談心時，她發現我常陷入愁雲慘霧，我說：「學姊，我覺得我像個演員，一直在扮演我的角色，但下班後還在演。」『我們上班，的確是要守好護理人員本分，但下班後，是爸媽的心肝寶貝，那就去當心肝寶貝；妳是男朋友的可愛女友，那就去享受被疼愛的感覺。』雖然學姊那麼說，但心中總是覺得自己沒有主見。直到學姊引導我，要我勇敢做自己，愛自己，認清自己的需求，勇敢表達，後來才能慢慢轉變自己困擾的心境。

被比較不要計較 心境轉換巧克服

在婦產科病房工作兩年後，有機會到急性病房工作，在那裡經歷了另一次情緒低潮，導火線是因為「比較」。

同一批新進人員，很容易被並列作比較，雖然我是新手，且沒有做得很好，卻

沒有太多負向的批判，同儕無法接受，於是我被排擠了！剛開始意識到這樣的事情發生在自己身上，實在無法接受！與同儕一起工作時，深呼吸，當做不知道被他們排擠，後來冷靜想想，如果有機會和他們互動，就要把握機會，我也想要融入，我不想變成邊緣人！每天都很難受，得到團體的認同，是我內心所渴望，但實在太累，勉強自己做這麼多，人家還是不喜歡我。

有位很好的同學看不下去，她跟我說：「你在乎人家，人家才不在乎妳呢！你只要做妳該做的就好。」經過同學點破及內心反思後，發覺為什麼我需要人家在乎我，只是我內心的不安全感，但這不影響工作不是嗎？且工作上也有很要好的學姊、同事真心對待我，這不就夠了！我只是被同一批人排擠而已，不是被所有的人流放孤島，真心對待我的人是我值得用洪荒之力去珍惜的！每個人都有權利選擇他喜歡與不喜歡的感受，我繼續維持一致的態度；正當我轉換了我的想法，同儕也不知在何時，也接納我；我知道，自己克服了！

珍惜逆緣 時時感恩

每個階段碰到的困難點都不盡相同，曾經，我也經歷過「黑羊效應」，這是一個很可怕的經驗，不知為何的，感覺當所有的人目光都放在自己身上，用放大鏡被檢視，感覺所有的小錯誤，都很嚴重，所有的人像在竊竊私語討論我有什麼問題，當時的感覺比被排擠還要無助！當時仍是透過心境轉換，告訴自己面對這問題，虛心接受別人的指教。另外，不要讓自己一直扮演上班的角色，下班後要愛自己，做自己，開始培養自己的興趣，適度的休閒，要玩的時候用力地玩，肚子餓的時候，更要讓自己吃飽；除了照顧好自己，也告訴自己：「不在乎你的人，不需要在乎他。」我仍然是個很熱心的人，也是個愛欣賞別人的人，不因為某些不在乎我的人影響到我；經過了這分磨練，我知道我已經拋開那沈重的包袱，感恩有機會受到挫折的磨練，讓我更加成熟。在走出了「黑羊」的感受後，發現了有趣的地方，就是又出現下一隻「新黑羊」，「舊黑羊」竟然被邀請參與，依常理來說，「舊黑羊」絕對會參與，且變本加厲對付「新黑羊」！然而，感同身受的我，不想聞雞起舞，知道自己有更重要的任務要走下去，生命和智慧要浪費在對的人事物上，這樣的經驗，我想也是對自己的考驗及學習。

某個人對自己的好、對自己的愛，絕非理所當然；需要提醒自己，有機會要報恩，更要時時感恩；逆緣的部分，反而要靠智慧去珍惜，還要發掘支持系統，讓自己在痛哭流涕的學習中，將逆緣變成自己的上緣；我珍惜身邊的每一個人，希望自己有夠彈性的心和堅韌的姿態，去滋養上緣，直到老去，看著自己變成巨人踩著障礙化成的階梯，逐夢成長的樣子。