

# 一條漫長的 回家路

## A Long Way Home

■ 文 | 黃亮璋 臺中慈濟醫院身心科病房護理師



《英雄之旅：個體化原則概論》一書，心理學家榮格認為追尋自我認同是一輩子的人格發展，它一開始依附在家族和文化脈絡下，透過不斷的了解自我及學習與自我相處，成為一個獨立自主的個體，讓人格的最大潛力得到更充實完全的表達，過程就像透過冒險的召喚、拒絕召喚、見導師、夥伴與敵人、核心的磨難、掌握能力……，不斷重複著英雄之旅。回想起自己護理的生涯，似乎也有點相似，不斷的出外冒險是為了「回家」，回內心深處的家，找到那個本自具足的真实自我，因此對我來說，護理是條漫長的回家路。

### 冒險的召喚

回想起高中時同學們都將目標放在三年後大學考試，希望魚躍龍門進入理想科系，生活規律而乏味，尤其高三時生活只剩下讀書、考試、休息三個部分，總想著為何要過這樣無趣又壓力大的生活，大學應該就會是「由你玩四年了」吧！有天看電視頻道轉來轉去時，看到慈濟大學招生廣告，山連著山，海連著海，夕陽西下灑在大片落地窗上，一群穿著白

色上衣，淡綠色長裙的女學生，手裡拿著厚厚原文書，穿過這片夕陽，喊出 About Life About Knowledge，頓時被深深「召喚」，感覺這不就是我要過的生活嗎！更巧是我對生命科學感興趣，想著要是念醫學院的生命科學系，說不定未來是科技新貴，大學選志願時我就將慈濟大學所有第三類組科系都填了上去，準備踏上這冒險旅程。

### 想拒絕召喚

放榜那天如我預期上了慈濟大學，但落點在護理系，一個我從沒有想到的科系，我記得我將它放在第 22 個志願啊！怎麼會這樣？心中不斷地吶喊著，但我安慰自己沒關係還有轉系的可能性，先上大學再說。

報到前也很主動的寫信詢問慈濟大學護理系老師，男生在護理系的定位及大學護理系的發展？希望多些了解，減少心中的失落。但心裡還是很抗拒這樣的安排，感覺自己像隻躍出水面到岸上的魚，掙扎著，找不到方向。

### 見導師，看清自我特質

在這個以女生為主的科系，男性人格特質似乎是被閹割的，護理人員人格特質是溫柔體貼、細心耐心、最好要有點雞婆；但家父是軍人，自己自然也養成了剛強、不拘小節的特質，所以入學後有角色認同的衝突。護理前輩及典範也都以女生為主，男性缺乏同性模仿對

象，加上男性是少數，好壞都容易被記住，總感覺自己跟這個系的文化有點格格不入，但非常感謝系上老師用真誠及包容心，讓我探索自我，學習在護理中找到自我定位，用身教教導我要能夠玩也要能夠念書，如何用有系統的人形圖方式學習，及如何用生命影響生命，如何視病猶親。

但我印象最深刻是當我面臨畢業要選擇工作單位時，老師們教我如何在成為護理人員前先學習成為一個人，看到自己優缺點，接納自己的人格特質並學習與之共處。也許急重症或內外科是大多數人的選擇，但真誠詢問自己是否真的適合，「工作是否會讓你有成就感或有期待感，還是你很快討厭自己討厭這份工作？」真實答案只有自己知道。也就因為這樣，我選擇了不一樣的路——在身心科當護理人員。

### 夥伴與敵人，護師與病人

雖然說身心科是自己選擇的，但忙碌的臨床工作很快讓人忘記初發心，每天都疲於奔命應付病人突發事件及情緒問題，病人也不斷因同樣問題反覆住院，讓人感覺工作很沒有意義，直到有天遇到一位非常年輕的病人，他是第一次發病，因莫名產生幻覺及妄想被迫中斷碩士學業，精神症狀讓他跟父母關係特別緊張，但他不哭不鬧的配合治療，感謝工作人員照顧，很快建立病識感認為自己需要精神科的治療。身為主護，我每

天都想花時間跟他會談，因為會談後總會感覺工作很有意義。突然有天收到他給我的一封信，內容寫著——

To 黃護士：

希望能夠在正視你的困擾之後，生命擁有改變的空間，比方說焦慮、沒安全感、沒自信容易沮喪、自卑等，你的這些人格特質在你正視他們之後，一定會獲得改善的，祝福你在未來的每一天都能獲得一些力量，讓你更強壯，要相信，偶爾的不好，是為了日後的更好做準備，雖然這句話犯了輕率因果的謬誤，不過，管他的，可以撫慰人心最重要！

送你兩句我的座右銘，1. 維持生活的天真；2. 做喜歡做的事，讓喜歡的事有價值。

祝你有美好的未來，很榮幸可以受到你的照顧。

我一直以為是我幫助了他，但其實是他早就發現我性格中的弱點，他用他的角色默默幫我度過工作的低潮，但我也因此更期待每天跟他的會談。我發現我有點反移情了，但我沈浸在這種關係中無法自拔，心情變得患得患失。如果他被約束了，我會認為自己沒有照顧好他。會期待每次會談，他都給我正向回饋，就算大夜下班，也期待能有會談時間。

## 核心的磨難：心的痛苦

該來的還是來了。一個半月後他出院了，頓時我失去了工作動力，感覺工作很沒有意義，病人又總是讓我心煩，每次走到他床位就很哀傷，感覺失去什麼又說不來，也不知道要如何跟他人訴說這樣的心情，專業人員應該處理好治療性人際關係跟分離焦慮的。慢慢感覺憂鬱、失眠，工作也容易恍神及出錯，因表現不佳也愈來愈容易發脾氣，跟同事產生摩擦，護理長也感覺到我的異常，但我只是表面上說可能最近有點職業倦怠了，慢慢感覺有點痛恨自己及這份工作，也心想要是沒有遇到那位病人我就不會這樣痛苦了，他到底是我的夥伴還是敵人？

## 掌握能力：我和我自己

某次連續放了三天假，我想需要光照治療來掃除我心中黑暗的情緒，一個人坐著捷運到動物園外河堤，曬著八月的太陽，放空看著人群來來往往，為何我這麼憂傷但人們是那麼開心，太陽還是如此規律運轉，我坐了三天後突然耳邊傳來王菲的歌聲唱著〈旋木〉這首歌，我懂了，醫療人員都像旋轉木馬一樣，僅能把握住這短暫的時光給予陪伴，病人會好是因為他自己努力，不應該將我工作中的無力感、人際衝突及性格缺點轉嫁到我們關係上，期待一下就能改變我的問題，我應該正視我的問題、接納



我的問題、思考我的問題、處理我的問題、放下我的問題，病人只是一面鏡子反映出我的困擾。

### 返回日常生活

經過這樣的經驗後我似乎獲得了一種能力，我更能接納自我的優缺點，處理自己的情緒，學習放下我執，感覺自己更能如實的觀照內心，平和的面對人事物，有種卸下包袱的感覺，對於未來能有更積極及正向的期待。雖然現在我仍然每天跟我工作中的無力感、人際衝突及性格缺點奮戰，但遇到情緒高昂或低落時會要求自己停下來，給自己三分鐘，觀察自己情緒、思考及行為之間的關係，問自己是否有不同選擇或因應方式。

我很高興在慈濟這個大家庭學習及工作，讓我有家的感覺，也讓我有機會學習正視自己困擾，回到內心深處的家，找到那個本自具足的真實自我。

感恩所有認識我及我認識的人，在回家這條路上，因為有你們陪伴讓我不孤單，想要跟大家分享一段我很喜歡的話，節錄自明就仁波切的著作——讓你的體驗成為你自己的嚮導和靈感吧！走在這條回家的路上，要讓自己盡情欣賞沿途景色，這旅途上無限風光就是你的自心，由於你的心本來就是證悟的，因此，倘若一路上你都能把握機會隨時安住一會兒，那麼，你最後將會領悟到，你想要到達的地方，其實就是你當下所在之處。☺