

願你擁有憤怒的自由

叢非從/寶瓶文化事業股份有限公司/2021

撰寫人：放射腫瘤科 劉芷廷 住院醫師

本書重點敘述：

教你憤怒的本質是什麼？是什麼原因導致了憤怒？憤怒都是壞事嗎？如何化解憤怒、又或者如何運用憤怒呢？

個人看法與心得：

曾經我是個害怕生氣的人，或許是擔心自己一個不小心生氣越界了，朋友會就此離我遠去，因此一路走來我努力地笑臉迎人，將陰影擺在身後。

接著我發現自己最容易感到憤怒的是家人，我們太習慣將社會當作矜持的戰場，一回到家中卸下面具，容易刺傷的往往是最親近的人。

而世人似乎是容易憤怒的，走在路上、新聞上、職場上、醫院中時有耳聞，為了捍衛權益、或是事情不如預期，因而大發雷霆、面紅耳赤、惡言相向。

在高雄長庚工作了一段日子，遇過最生氣的一位病患是在電話裡，由於我們發現病人定位的影像不夠精準，通知病人回來重做模型，電話那頭是剛打完化療的病患虛弱的聲音

、接著傳給太太、再傳給兒女，憤怒地對我們質疑，為何會需要重做？另一端，原本擔心主治醫師會對於重做模型的消息感到生氣，沒想到醫師只是低聲地說，由於病患體型豐滿造成的皮膚皺摺，加上身體虛弱而呼吸不穩，造成兩次影像無法對齊，並非我們醫護人員的疏失。接著病患來到門診，面對生氣的家屬，醫師並沒有排斥的情緒、也沒有特意笑臉迎人，而是用平穩的語氣解釋了需要重做模型的原因，成功地化解了家屬的憤怒。

對醫學、社會方面影響：

閱讀了這本書後，讓我清楚地所經歷的這些憤怒，背後點燃的原因以及順利澆熄怒火的涼水源自何處，讓我得以在下次經歷憤怒時可以靈活運用來化解。

書中最讓我心有戚戚焉的憤怒點，就是「期待不同」。故事中的病患認為模型早該一次做好，隔天打完化療很累就要直接回家，結果卻接到模型需重做的電話，讓他無法好好回家休息，要多花時間、還要多跑一趟，這讓病患和家屬十分憤怒。醫院中的大小事瞬息萬變，當然也常常有許多類似場景，包括：聲音沙啞的病人，在門診被做了內視鏡順便切片，排個電腦斷層還要等一個月，他沒有預期小小的症狀要花他那麼多時間；禁食的病人等開刀說「time follow」，排到時已經晚上十點，他沒有預期要餓這麼久；癌症病人只是住院做全身檢查，早上發燒後、傍晚就敗血性休克、被醫師詢問是否要插管急救，家屬沒有預期連好好說再見的時間都沒有。於是我們成為了常需要應對劍拔弩張的憤怒情境的醫護人員。

另一方面，醫院的工作環境是高壓的，不只病人、醫護人員也會生氣，這份生氣，會不會常常是因為知識不對等呢？我們學習了解剖、藥理、病理、生理等等，而病患只能透過網路一窺究竟，若我們無法體諒他們的背景知識不足、而「預期」解釋完一次後病人就能全部理解，當要解釋第二、第三、第十次時，我們心裡就會生氣了；反過來想想，當年同樣的題目，我們又是如何透過好幾次的上課打瞌睡和背誦考古題後，才真正理解而記住的呢？所以我們不該對病患有過高的期待，以降低自己憤怒的機會。

回到上述故事，主治醫師展現了一個回應憤怒的高招：「平靜地拒絕」。當聽到患者拒絕重做模型，平靜地說聲抱歉，這個抱歉不是因為我們做錯了什麼，而是對患者的難過感到遺憾，是一種不含敵意的堅決；就像書中提到，無論是對一個討糖吃的孩子、或是帶著過期票券想兌獎的客戶，我們都可以對他使用「平靜地拒絕」，就像英文的「I'm sorry」，一方面無損我們的尊嚴，另一方面也能讓對方有被同理。

「期待」並沒有對錯，只是會令人感到悲傷，就像想吃冰淇淋的希望落空；「憤怒」也不全是壞事，它是沒有放棄生活的表現，就像冰店的冰賣完了，你會說「我下次一定要吃到！」。病人是因為沒

有放棄自己的病情才憤怒，醫護也是因為沒有放棄病患而憤怒，我們都該在憤怒後，回首我們的情境，到底是「問題」重要，還是「關係」重要呢？在工作上，問題當然重要，而如果能把「人」的本質也視為同等重要，試著多愛人一點、多體諒病人一點，讓醫病關係走在前頭，希望透過這本書，可以讓憤怒的本質更加澄澈，讓我們精明的雙眼，能看透憤怒背後更加美好的世界。

（本文摘自「2023年醫學倫理暨人文醫學讀書心得」精選集）