

# 打開內在模式的盲點

文／方隆彰(社工督導)

太太換了髮型，老公可能毫無知覺；朋友稱讚我的孩子很細心、體貼，自己卻認為是朋友客氣，不好意思說孩子的粗線條作風……生活中這樣的現象還真是屢見不鮮。

**前**一陣子南下，訂了一家不曾住過的飯店，想先了解飯店附近的環境，一位住過的朋友說：「那兒很偏僻，沒甚麼商家，大概只能到對面的體育場走走，做做運動。」

到了現場，果然位處偏遠，飯店雖在大馬路旁，但是，除了正對面的體育場外，周邊連住家都零零落落，要買個東西、吃頓飯都要走一大段路。

我由五樓房間窗戶望過去，正好看到體育場全貌，心想：至少清晨外出運動，有個鄰近又寬敞的場地，也算是有加分了，於是，連著兩個早上，起床後就直奔體育場。

第三天早餐時，看到餐廳外的草地上有個搖椅，有人坐在上面，看起來蠻悠閒的，告訴自己：等一下可以去好好享用，放鬆、放鬆。餐後，走過去，坐在搖椅上，微風徐來，好涼爽，原來是在樹蔭底下，而不經意地看著附近的環境，發現這兒是飯店的後花園，綠草如茵，也栽種了好多大樹，空氣流通，也很清新，是個運動的好場所，突然間，自己笑了出來：怎麼住了兩天都沒有發現這個好地方，還直奔只有黃土毫無綠樹的體育場？更好笑的是，其實昨天有走過這裡往後門走出去，還爬上門外的吊橋去看對岸的風景，可是，今天一大早要去運動時，後花園的綠色環境卻完全未浮現在腦海中！

也許就是典型的「視而不見」的現象。

一旦我們心裡有一個先入為主的想法，當其他資訊出現時，即會自動忽略或將之過

濾，以致無法引起我們的注意，該訊息自然起不了作用，也和我們無法產生有意義的連結。

生活中這樣的現象還真是屢見不鮮，譬如：太太換了髮型，老公可能毫無知覺；朋友稱讚我的孩子很細心、體貼，自己卻認為是朋友客氣，不好意思說孩子的粗線條作風；自己的同事去支援其他機構時，他的能力、表現，都很受他人賞識，可是在自己機構內卻沒沒無聞……。

這種「視而不見」也可能來自「視為當然」的內心模式，當心中有個定見，認為只有一種答案，且重複強化後，就自然成為與外界訊息互動、過濾的唯一標準，因此，一切的發生只選擇與自己認定相合者，或者，將所有如常發生、進行的人、事、物，認定為理當如此，而看不到箇中的獨特性、個別的价值，或者過程中的努力與辛苦。

就像我喜歡吃竹筍，總以為它只是由竹子根部冒出，將之切下挖出而已，為什麼有時候價格卻很昂貴？！直到看了一個節目介紹，才知道筍農的辛苦，心裡甚感慚愧，並和太太說：「以後要以感謝的心享用每一口嫩筍！」

不論是「視而不見」或「視為當然」，都讓我們處在窄化的世界而不自覺，若能經常檢視自己的內在模式，將有機會打開視野，減低「我執」的固著，產生更寬廣、開闊的可能！

