

別急著改變他人

文／李崇義（薩提爾模式對話資深講師）

一位中年學員芳雯在課後問我：「老師，我跟我的哥哥相處有些問題。他似乎跟家人頗為疏離，我覺得他有躁鬱症，但他自己不覺察。我跟他說話都小心翼翼，深怕踩到地雷而被他大聲斥責，或是不再理我。所以，我會儘量不要製造衝突，凡事都用討好姿態。因為疏離久了也有很多恐懼感，怕衝突會造成芥蒂，從此不跟我聯絡，他是我唯一的手足。」

以對話開啟內在覺察

「哥哥躁鬱症狀多久了？你平常是怎麼跟他互動的？」我問。

「他的躁鬱，是我們家人自己認定的，不是醫生說的。尤其是最近這幾年我發現他很容易生氣，一旦暴怒就會砸東西。有的時候家人都覺得他莫名其妙。」芳雯說。

「既然是家人認定的，那麼先別這麼急著貼標籤。可以說說你們之間是怎麼溝通的嗎？」

「哥哥在海外工作，以前我們還會透過長途電話溝通，但漸漸的他可能自己有了自己的朋友圈，也不愛打電話回來。」芳雯說。

我問芳雯怎麼還會想跟哥哥連結？

「唉，因為媽媽的關係。媽媽都說他是我唯一的手足，不要都不跟他聯絡。媽媽都叫我要忍耐，不要跟他計較，但真的很難。」芳雯說。

「你們之前發生過衝突嗎？」我問。

「幾年前他交過一個女朋友，我當時勸他不要認真交往，而且那個女生很明顯就是想騙他的錢，後來我們兩個就在電話

裡吵翻了。他當時賭氣，為此很長時間不打電話回來，而我也不想跟他說話。要不是我媽媽逼著我找他，我其實也懶得理他。」芳雯說。

「吵架的時候哥哥有罵你嗎，你當時委屈嗎？」我問。

芳雯點點頭，臉上盡現無奈的神情。

「也被哥哥的語言刺傷了嗎？」我繼續好奇。

「有。」

「現在傷好了嗎？」我問。

我在這裡停了一會兒，看著芳雯雙眼泛淚，彷彿心中的委屈被人看見，就要一股腦兒奪眶而出。

關照自己曾受傷的心

我常常在課堂上告訴大家，別急著改變他人，先看見自己的受傷吧。如果我們身上背著一身傷，試問，要怎麼能夠好好的跟家人做出良好的連結呢？

我曾寫過一篇〈菩薩不急著救人〉的文章，就是希望所有人在本能反應採取行動前都能先覺知自己，要能夠先觀照自身的變化，看看那些感受是否都能穩妥接納與落地。

提醒自己「不要急著改變別人」，就是讓自己能夠中斷過去的慣性，把「覺知」先灑進這個縫隙之中，先打通自己任督二脈之後再想著如何進行下一步還不遲。

金剛經有云：「若菩薩有我相、人相、眾生相、壽者相，即非菩薩」。

若能參透此佛法中的道理，或許可以在度人之前先能自度。打開覺知的鑰匙，就在我們自己身上。

