

我們是隊友 不是敵人

早陣子，我與先生因為一件雞毛蒜皮的事而有個小摩擦……那瞬間我說：「請記得關好抽屜啊。」先生煩躁的回應着：「我剛剛在講電話，一時沒有關而已！」那一刻，不舒服、委屈就立即湧上心頭。情緒來的時候，說少一句總比說多一句好……當晚大家就再沒有說話了。

「那麼雞毛蒜皮的小事，為什麼他生氣那麼久？」「還是其實小氣的是我？」「我已經用很好的語氣跟他說，他也這樣鬧情緒！」「一定是他覺得被誤解了。」我帶着生氣的心來回思考着這件事，整晚也睡得不好，總覺得兩個人中間有股氣阻礙着我們。

「我要跟他道歉嗎？不如做『重新開始』的練習？其實，當時的我已經用一個非常溫柔的語言及語氣說那句話啊！」反思多次，我自問自己說的已經是非常善巧……同時知道那段時間他因為有其他事情而懊惱，我想因為他有壓力吧。「其實這件事當中沒有誰做錯，不過大家的確都有委屈的感覺，大家都有受傷的感覺。」很想結束這個無聊的冷戰，可是氣還是不能下。

當從自己的角度去想時，怒火就很容易回來：「為什麼常常都是我為他建下台階呢？」可是當我停下來，從雙方為隊友的角度去想時，我知道冷戰讓大家都受苦，包括我自己。所以，我想：「現在不是計較誰對誰錯的時候，其實這件事並沒有對與錯，只是大家的角度不一樣。這只是一個

誤會而已。對，若果冷戰持續下去，對大家都沒有好處。不如就為了自己不想受冷戰所害，先主動開口吧。」

找了個機會，示意先生我想跟他聊聊，他雖有點愕然，但都跟着我到房間。我望着他的眼睛，說：「我想給你一個擁抱，可以嗎？」之後我們抱着好一陣子。我接着說：「當與你不融洽時，我感到很傷心。」「我也是。」先生回應。之後我們再擁抱多一陣子，親吻了對方一下，之後就手拖手步出房間，與兒子玩耍。

當真心想去和好時，一個擁抱可以立即化解不少恩怨。當時我想：「如果為了一口氣而繼續鬧下去，真的不好受啊！還好我先開口啊！」

當雙方在一個關係受苦時，覺知到自己亦在受苦。沒有人想有負面情緒，而很多時負面情緒只是一個自我保護機制。可是，若沒有覺察的話，過分的保護，則會弄巧反拙。學習認知、包容情緒以及原諒自己。

當情緒穩定後，深深反思及檢視自己的不善之處，同時嘗試了解他人的出發點。記得大家在一個關係角色其實是隊友，而不是敵人。

你的幸福與對方的幸福是相即的，多練習從雙方的福祉去想、去說、去做，這樣，你也會感到幸福自在。☺

其實這件事並沒有對與錯，只是大家的角度不一樣。