

## 【性別平等】餘燼與自省

書香聊天室

(文／諮商輔導組提供)

濃烈的情感揮發炙熱時，一切都是美好、和諧、甜蜜滿溢；當它退熱不再奮力地燃燒時，一切都成灰燼滿布，即使是尚未熄止，餘燼仍會有被風吹散的一天…。

我和他特別選在鳳凰花開畢業當天正式分手，為3年多的愛情劃上休止符，在返家的車上，我們彼此彷彿互道了親密歷程的最後一聲「再見」，而這聲「再見」似乎沒有帶走我的回憶；半個月了，我努力過著沒有愛情的日子，為自己張羅了一連串忙碌的事情，承載著逝去愛情的失落，守著自以為甜美的回憶；而他仍快樂地過其生活。

隨著歲月的流失，時間漸漸地撫平了自己的失落感，想想，分手本就是人生很「自然」的歷程。愛情是種微妙的情愫，享受它可以豐富生命本質，但認清它卻是一件難事；現代人文化接受度高，思想多變，不似30~40年前的感情觀，速食愛情是現代人常見的感情表徵，鑑因於此，分手之後的調適成了很重要的生命課題。

當愛情消逝後，細細思量，是愛情的感覺消失，還是其本質消失，讓人感到傷心、甚至痛苦？許多人只因擁有愛情的感覺突然間消失，心理頓然失去依持，而心有不甘或難過，甚至心生怨懟而做出不智之舉，傷害自己又傷害別人。這種情形往往只是無法認清愛情本質，依附在被愛或愛人的甜美中，當此景一旦消失，分手後的調適只會帶來痛苦和傷心，甚至傷害。當你察覺愛情變質，實際上只是彼此對感情的對待方式不再被接受，對感情的認知有了程度上的差異，而不是對與錯的問題，一味地責怪自己和對方，都不會為失去的感情增添一絲絲慰藉；相對地，愛的本質就是給對方幸福，即便分手，本質卻依舊存在，也就是祝福所愛的人幸福；而尊重對方的決定、祝福和真摯的扶持，就是豐富生命的一大修為。對分手而言，寬容和用心是調適心情的2大支柱。寬容地面對愛情消逝的現實，用心地充實生命感受的失落，分手後的餘燼被風吹散，卻轉化成另一種愛凝聚心中，用愛來對待自己和心中的失落，這將是填補空虛感的最好良方。

分手後，一味地責怪自己或對方是不智的，但反省卻是必要的。一件精美的陶瓷品，是不會無端出現裂痕或瑕疵，而感情的變質，亦不會無端而起；反省、改變自己的不是之處，對分手而言，這無疑是一種裨益，相對的，在未來的感情交往中，那時的你更珍惜情感，也因分手的調適讓你成熟，體諒、寬容、接納之心亦隨著你而存在。

分手不痛，痛的是無法調適；愛情沒錯，錯的是不願放手。人世間的折磨雖是難捨亦

得捨，但捨去之後潛心自問的調適，才是愛的本質；愛情最美的不全是幸福，祝福亦是另一種璀璨。