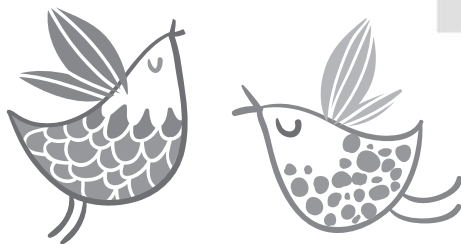


學習與往事和解

文／方隆彰（人文教育工作者）



陳先生是家族的獨子，婚後因投入家族事業經營，家中事務都由陳太太獨自承擔，生活中她常受到大小姑冷言酸語，甚至霸凌；大小姑們結婚後，每次回娘家，也經常將家中做生意收到的現金大把大把的拿走……。

這些事情，陳太太都看在眼裡，也不能說甚麼，有苦就往肚裡吞，心痛就忍耐熬過，從來不曾向人訴說；直到大小姑們相繼往生，她回想過往的點滴，才娓娓道出一路走過來的辛酸，我問她：「你現在對她們有甚麼感覺或想法？」她幽幽地說：「人都走了，我不想再花力氣去計較那些算不清的帳，就一筆勾銷吧，我要讓自己活得輕鬆自在一些！」

寬恕別人，自己也獲新生

林先生多年前介紹好友李先生到自己服務的公司任職，兩人分別擔任不同部門主管，初期相處融洽，也經常合作完成案子；有一次在討論某項計畫的會議中，李先生突然對林先生大聲批評、責難，與會者都覺得很突兀，由於氣氛十分尷尬，會議就草草結束。

會後林先生覺得一頭霧水，不知是哪裡得罪對方，而高層也透過各種方式想了解到底發生了什麼事引發李先生如此強烈的反應，但是，李先生都拒不回應，接著幾次會議也發生類似情況，甚至平時在辦公室裡，他也會突然對林先生大聲咆哮，讓其他同仁經常處於不安的狀態中。

正當大家摸不著頭緒時，有一次李先生接到一通電話，沒講幾句話，就開始對

著通話另一方大聲指責與抱怨，原來他是和媽媽在通話，他不滿媽媽為何一直對弟弟比較好，他如此盡心盡力為家庭付出，媽媽還是偏愛弟弟，當時他講電話的狀態已接近歇斯底里……

那一刻，林先生突然明白，可能是林先生首開先例獲得公司同意帶職進修，讓李先生覺得上級有所偏愛，引發他和原生家庭的經驗連結，不自覺地出現類似情境投射的激烈反應。

當林先生明白李先生內心長期存放的苦痛，他曾被莫名指責產生的怒氣，因這樣的理解而有些釋懷，自己緊繃的心也放鬆許多。

走出積怨，心中海闊天空

而一開始提到的陳太太，清楚知道無法和已不在人世者算帳，同時，也為了放過自己，她選擇原諒所有的發生。

人生在世，難免和他人有過節，尤其與親人或同事之間長期密切相處，無形中會製造與積累許許多多的「恩怨情仇」，如果未能適當化解，經年累月產生的「心結」，很容易讓自己困在冤與怨中喘不過氣來。

記得有人提過：一位內在滿足的人，是不會惡意對待他人的。

凡事出必有因，也許我們無法都去窮究真正的源頭，而能做的就是：當自己受苦時，試著去體會對方也不好受，並了解彼此都有盲點的基礎上，開始學習與自己和解吧。

