



臨床心理服務

## 如何紓緩離婚人士之壓力及心理困擾

幸福婚姻是很多人一生的夢想。但無奈有些時候事與願違，當面對婚姻離異時，當事人不單面臨夢想的幻滅，更要應付經濟壓力，生活模式改變及個人身份轉變，過程可說是百般滋味在心頭。失去了一段婚姻，失去了一段親密關係，好比切斷身體肢體<sup>1</sup>，所經歷的是一份深深的傷痛。

Dr. Eric Dugokinali 是一位專門研究家庭的心理學家，他把婚姻離異的經歷分作三個階段<sup>2</sup>：

### 1. 適應期 (Orientation)

婚姻離異為當事人帶來無比震撼，面對巨大的生活改變，是需要時間去「消化」。很多人在這階段中會不願意面對離異所帶來的轉變，不經不覺「封鎖」自己的意識，直至有能力去正視這個事實，才會「解封」。有些人會不自覺地嘗試挽回這段婚姻，希望對方可以回心轉意，重拾前緣。亦有人在這個階段中變得呆滯無力、抑鬱、慌忙失措，這都是面對婚姻離異的正常反應，但很多人在過程中嘗試不自覺地否定這些感受。

情緒支援在這個階段很重要，很多時候，自己未必能夠及時察覺內心反應，而身邊的人反而能從旁加以提示，給予支持及關心。一兩位可信賴的朋友所給予的真摯關懷能使人振奮起來。

## 2. 重整期 (Integration)

### 身份改變

當事人在這個階段開始正視婚姻離異所帶來的生活轉變及身份改變，期間很多感受開始浮現。大部分人都會覺得自己「好失敗」，「好醜」，「無面見人」，亦有很多人會感到後悔，怪責自己把一生幸福錯交在配偶手中；亦有不少人會對配偶作出無窮指控。

婚姻提升人的社會地位，給予人一個社會身份，是他的「太太」，是她的「丈夫」，離婚時這些身份也隨之而去。當了他太太、丈夫多年，離婚後，瞬間不知自己究竟是誰，究竟自己為誰而生？為誰而活？有些人感到無奈、失落、甚至失去活著的意義。當個人身份受到動搖時，這其實是重新認識自己的契機。耐心聆聽內心心聲，嘗試與自己做朋友，了解自己的需要、性情及局限，嘗試認清自己信念及能力，如實地去了解及接納自己，重建自己。

### 內心經歷

不少人經歷這個階段都會感到傷心。分離的痛楚使人內心煎熬，痛楚的核心源於質疑自己的價值，懷疑自己是否值得被愛。在此階段經

歷抑鬱及焦慮的情緒是很常見的，容許自己經歷這些感受，接納自己的感受，但莫讓自己長時期沉溺於這些感受當中，不停的認定自己是離婚的「受害者」，因為這會使人感到沮喪、絕望、深化既有的內心痛苦，讓人想自我放棄，削弱自己生命的動力。

離婚是人生一大難關，亦是一個可以渡過的難關，無論有多辛苦，事情始終會渡過，危機當中有新的機會，選擇讓自己做一個「生還者」而非「受害者」，生活會好過一點。

### 經濟轉變

不少人經歷婚姻離異都面對很現實的經濟改變，有些人因收入疊少，需要依靠綜援或贍養費去維持生計，更有人需要投入社會工作。面對實際收入減少，生活水平減低，很多人都會張惶失措，焦慮重重。新的生活需要時間適應，萬事雖然起頭難，但總有適應的一天。

### 善待自己

婚姻離異是人生的巨變，過程好比一棵在盆栽中生長的幼苗，突然被移植到大自然的森林裡，移植後需重新適應環境，再得到陽光及水份滋潤，才可慢慢成長。這段時間嘗試善待自己，滋潤自己心靈，給予自己小小時間靜下來，做一些令自己開心的東西，內心煩亂時嘗試停下來，讓自己深深呼吸，放鬆身體肌肉，與自己傾談，問候自己內心狀況，關懷自己的感受。與可信賴的親人、朋友傾訴，也是舒緩內

心痛楚的方法。一份關懷，一份認同，能夠給予自己多一分「心力」去繼續走這段路。小心觀察內心的感受，靜心辨別清楚不同的感受，能減少自己被澎湃的感受牽著鼻子走。

尋找適當的社區支援，如社區中心、教會、學校等所提供的資源，參加離異支援小組、家長小組，建立新的友誼，讓自己與一班可信賴的同路人共同渡過這個難關，好比幼苗得到陽光及水份的滋潤，發現原來自己並非孤獨。輔導亦能夠提供一份安全環境，讓心靈去正視有關問題，有效地面對感受及所要處理的問題。

很多家長在這段時間都會感到內疚，內心靜靜地責備自己離婚的決定，導致子女失去一個「完整」的家庭，其實研究發現孩子長期生活在家庭衝突中或在不快樂的「完整」家中成長，所付出的心理代價比經歷父母離異更大。而經歷父母離異的孩子，心理發展更勝於活得多衝突、不快樂家庭的孩子<sup>3</sup>。

## 子女管教

這份內疚感甚至會轉化成事事遷就子女，希望透過滿足子女每一個要求去「彌補」子女所失的「完整」家庭。其實孩子既需要父母愛錫他們，讓他們可以體驗到自己的個人價值，學習珍惜自己；亦需要父母為他們定下生活的界線，協助他們培養恰當的行為，學習自律，好讓子女能夠適應社會，融入社會。所以在這段時間繼續為子女釐訂適

當的行為，執行合理的獎罰制度，並解釋清楚婚姻離異是父母之間的問題，而非孩子所導致的問題，這樣能夠減少孩子在過程中的心理壓力。有時家長在婚姻離異過程中產生了憎恨甚至報復的心態，不知不覺的用孩子作為棋子來傷害對方，或讓自己可以在商議過程中取得較優厚的條件，其實這只會加重子女在過程中經歷的痛苦。很多時維持子女內心痛苦是父母雙方持續的爭鬥及敵意<sup>4,5</sup>，對方雖然不再是自己的伴侶，但仍然是子女的家長，嘗試冷靜地安排家長與子女相處的時間，有利子女的身心成長。

### 3. 鞏固期 (Consolidation)

隨著時間不斷過去，當事人已學懂了一些生活技巧去應付新的生活，亦開始認同自己新的身份。接納自己過往的經歷，焦慮及抑鬱的感受也隨之而減少，當事人就如鳳凰再生，學會了重建自己，重新做人。

有一位中年婦女，她的丈夫有婚外情，五年前經歷婚姻離異，往後的日子她就像活在煎熬之中。直至有一天，她致電她的好友，講述自己重獲新生的經歷，她感激身邊好友對她愛護有加，亦覺得過程中的委屈及苦惱鍛鍊出她在困境中站起來的能力。她說出與另一位舊友憶述當年的痛苦時，使她有機會切身處地的站在前夫的位置了解他的內心，明白到他也曾經痛苦過、掙扎過，開始了解對方，而她亦首次生了寬恕對方的心意。她說最有趣的是，自己越能體會到對方的掙扎，內心就越容易放開。

婚姻離異讓人面對人生的得與失，亦是成熟身心的訓練。

參考資料:

1. Scott, J. (1974). Dealing with initial isolation and loneliness at the end of a marriage. In R. Hardy and J. Cull (Eds.). Creative divorce through social and psychological approaches. Springfield, Illinois: Charles C. Thomas.
2. Dlugokinski, E. (1977). A developmental approach to coping with divorce. *Journal of Clinical Child Psychology*, Summer, 27-30.
3. Emery, R. E. (2004). The truth about children and divorce: Dealing with the emotions so you and your children can thrive. New York: Viking Press.
4. Buchanan, C.M., Maccoby, E. E., & Dornbusch, S. M. (1991). Caught between parents: adolescents' experience in divorced homes. *Child development*, 62, 1008-1029.
5. Hetherington, E. M., & Clingempeel, W. G.. (1992). Coping with marital transitions. *Monographs for the Society of Research in Child Development*, 57 (no. 227, 1-242).