

作者：李維榕博士

刊登日期：2023年6月10日

原文刊載於信報財經新聞專欄<故事從家開始>

離婚後

很多人以為離了婚便一了百了，從此遠離恩怨。但是從我們的臨床資料來分析，很多離婚後的男女，多年後仍然糾纏在未完未了的瓜葛中，對他們來說，沒有愛，卻有恨，而恨，有時比任何情緒都更為強烈！

已經離婚多年，為何仍把問題歸咎在離婚的範圍？

這得從我們的個案來源說起，因為我們的服務主要是針對孩子及青少年的精神健康問題，當我們從家庭系統去瞭解孩子的個人發展，很快就發現他們的行為和情緒往往都與家庭關係互相牽引。從這些孩子的敘述，父母長期無法解決的矛盾，比什麼都更為重要。年幼的孩子尤其表達清晰，印象最深的是一個十歲男孩那憂鬱的面孔，他在求救：「我的家在破碎，卻沒有人幫得了忙。」年齡較長的孩子學得世故了，不再真情流露，常會否認自己的心態，甚至說一點也不關注父母；但是當我們量度他們的生理反應，就會發覺他們的自主神經往往像過山車一樣，對父母的互動產生很大的反應，所以說，身體是不會說謊的。

為了減少離婚對孩子的傷害，有些父母在離婚後仍努力住在一起。一個父親已經另組家庭，周末仍回到前妻的家，希望補償對女兒的內疚，但是女兒在完全沒有溝通的父母中間成長，同樣變得鬱鬱寡歡，甚至被診斷為社交恐懼症。父親一直以為女兒有問題，女兒卻認為父母才是問題。

有一對父母更有趣，已經離婚了，仍然同住一屋，他們說是為了孩子。但是一對兒女已經成年，說起父母的生活，天天都會因為鹽油放在哪裏的小事，在廚房吵個不休。婚是離了，但是恨意仍濃，沒完沒了地繼續離婚前的爭鬥。

在我們處理的案情中，爭持最久的是一對離婚十多年的父母，一見面就會彼此情緒升級、吵得難分難解，一對兒子，長子被診為自閉症，次子多動症。與孩子交流，發覺他們都是很有思考的青年人，但是長期卡住在父母無法排解的恩怨中，無法抽身。也是透過這些青年人的表達，父母親才漸漸清醒過來，他們一直以為是對方給孩子帶來壞影響，最後才明白，最最影響孩子的，卻是父母之間的勢不兩立。

以前我們以為只有虐兒或家庭暴力才影響孩子。而近期的研究發現，父母長期不和，對孩子一樣可以造成創傷。道理很簡單，因為父母始終是孩子心之所屬，你活得不好，他們又怎有可能過得好？

問題是，婚姻是人生中一個重要旅程，婚姻不順，以至分手，不管誰是誰非，對很多人都是一個痛苦的過程。千萬別低估婚姻失敗所帶來的傷痛，這個傷疤一天沒有痊愈，就會長期淌血。沒有經歷過的人，很難明白婚姻失敗所帶來的重大衝擊，尤其是對被動的一方，那種被拋棄的痛楚，那股不甘心，那種被出賣的苦澀，那無法制止的忿怒，絕望和暗湧，讓雙方都成為壓力鍋，一觸即發。

這種負面情緒的殺傷力是如此巨大，讓人變得難以理喻，最首當其衝的就是他們的孩子，長期目睹父母的情緒掙扎又無以能助，加上孩子也有自己的一份失落和傷痛，很容易就是這樣鎖在父母的困擾中，不再成長，成為精神健康的一個重要關注，這是很令人心痛的情況。

有不少案例，孩子已經長大成人，仍然千方百計以各種病徵把分手的父母拴在一起，我們在評估病人的家庭背景時，往往意外地帶出一對離婚多年的父母，而家人的對話內容，大都集中在多年來尚未解決的各種恩怨情仇。對這些孩子來說，好像他們的記憶，全部凝結在父母發生問題的時段，而父母的情懷，也總是離不開關係瓜葛之所在。

有鑑於此，我絕對不敢輕易勸人放下心結，反而覺得有需要回到問題糾結的時空，重訪那一段傷心事，讓肝腸寸斷，然後披上黑紗巾，正式接受婚姻死亡，鄭重地把死了的婚姻送入墳墓，也像尊重過世的人一樣，從此不再鞭屍。對於一些無法釋懷的人，也許只有這樣，才有機會起死回生，而他們的孩子，才有機會學會抽身。

對那一位十多年都放不下的母親，我遞給她一疊小紙塊，對她說：「把你所有的忿怒、悲哀、不甘心、苦澀、恐懼，一宗宗地寫下來，然後把紙塊放入袋子裡，把它們埋掉...」

這女士真的很認真地照着做，過程中她是那樣的哀痛，眼淚不斷下流、嗚咽了近一個小時，當時我屏住氣息，生怕一不小心就會侵犯了她的空間。但是捱過了這個關頭，她就真的如釋重負，把手搭在前夫的肩膀上，輕輕地說：「我決定讓你走了，我需要找回自己的自由，你也需要自由！」

她後來解釋說：「離婚時在法庭上簽了紙，並沒有真的感到離婚了，反而是坐在那裏整理自己的情緒時，才真正感受到自己的千愁萬恨，痛入心扉！」

很多人說離婚要離得乾淨，但是人的情感從來都是百感交集，所以不必乾淨，只望柳暗花明，不要困在死角。