



地址：香港堅道明愛中心五〇二室
九龍窩打老道一三〇號教區牧民中心
電話：5-242071 內綫259、260
3-366523、3-388485

離婚後

經歷過一連串動盪、徬徨、撕裂的經驗後，需要再建立自信心和力量，去面對以後獨身或再婚的日子，以及健康和積極的人際關係。

張包意琴

「我付出太多了，多過我本身的力量，我已再提不起勁去維繫我們之間的感情，或去四處張羅，繼續支持家庭經濟。他太自私了，他需要有個家，他喜歡聽到子女叫爸爸，但從未替我們的需要設想過。他只顧追求自己享樂、汽車、遊艇，只要興到，就毫不理會後果，盡情花費。我們結婚十年了，他未曾在行動上表示過愛我……我很痛苦，懷疑自己是否有問題，是否不值得被愛。」

現在我已決定不繼續這種關係，我不能再忍耐只有付出而沒有回應的情感生活。雖然現在我要適應一個離婚者的生活，但總比以前更有希望。」

「這個家有甚麼不好？我們都有一份職業，又有個可愛的女兒，而她却要一手來推毀。她這樣做簡直就是要扼殺我的前途。我恨她！我以為從此好好的過下半生，集中精神工作，但我現在甚麼心情也沒有了。好，由她吧！自作自受！我看她如何墮落，到時不要寄望我會回心轉意，更不要期望女兒會認她作媽媽。今後，我不會再提起她。」

面對破裂婚姻關係，社會提供三種功能：教育、調解、及有效的解約。首先社會制定法律制度，以保障婚約的終生穩定性，其次，若婚姻遇到困難，社會設有服務給予援助和輔導。因為社會的穩定有賴於個別家庭的幸福；最後，經過當事人成熟的決定，他們可合法地終止彼此的婚約。「要是婚姻不幸失敗，該如何是好？」

離婚時的憂慮

「離婚後，我要如何面對工作環境？」
「怎樣面對彼此的原來家庭？」
「我該怎樣向親屬解釋離婚？如何回到朋友的圈子？」

「離婚後，應如何和子女解釋及來往？」
「子女、親屬、朋友，會如何看自己？」

從決定離婚到簽妥離婚文件中間一段時間裏，離婚者會不停地受到這些問題困擾。這期間的心情通常起伏不定，間歇會有懷疑、退縮、後悔、反覆無常，但仍不及離婚後情緒變化之大。綜

合輔導員的輔導經驗，離婚後的心境已與考慮離婚時所顧慮的不同，這時期出現的會是憤怒；咒罵對方；無可奈何；無能無助。在適當的輔導下，有些認識到兩人個性上不能協調，因而較為心平氣和地接納離婚的事實。有的更能在面對婚姻破裂的過程中，發現一向被自己忽略的一面，包括潛能、力量、及弱點，重新找到動力，趨向成長。

事實上，從一些個案中，我發覺離婚後的生活，並不像在決定離婚時所想般壞，社會和親友間對「離婚」的接納程度，普遍來說，比自己想像的為高。需要認真面對的，反而是離婚後自我生活的安排。

離婚後的徬徨

一個莫名其妙被妻子離棄的丈夫，在辦妥離婚手續後，情緒異常低落。他一方面抱怨自己個性軟弱，一方面又怪責妻子一聲不響的走了，遺下子女，更無情的寄來律師信。他回憶說：「她告訴我精神虐待、毆打，要我離婚……我簡直不相信平時溫柔的她會這樣做。我不可能離婚，也不會答應離婚。這一個月，我一直想盡辦法找她，到以往會到過的地方，去她喜歡去的場所。終於，我見到她。但我極度失望，她的態度冷酷無比，對我完全沒有留戀的餘地，她對兩個子女的拖拉依偎，更生厭惡。她甚麼也不說，只要我答應立刻離婚。這個環境，實不由我控制，我還有何話可說。」

最後，律師送來一份離婚申請書，要我不出庭申辯，以防節外生枝，那就由法庭判了正式離婚。「雖然已成事實，但我對「我是一個離婚者」實不能接受，更無動機去面對，只覺命運作弄人，無可奈何。」

他說現在放工後，只是胡亂吃一些東西，或甚至不吃。回到家，就沒法令自己入睡，胡思亂想，過着一種無目標生活。他兩個子女直接受到他這種生活方式的困擾。十二歲大的女兒甚至對家人說：「亞爸完全沒有鬥志，我做亞媽都會要他。」

雖然理智上他明白這種生活方式不應繼續下去，但情緒上他仍未接納事實，更無動機去面

對事實，這更加長了離婚後的復原期。作為他的輔導員，我兼負着兩個任務，一方面接納他目前的情緒，容許他盡情發洩；另一方面，支持鼓勵他發揮本身能力，解決內心障礙，不再再因在離婚後的苦況裏，正視問題，開始創傷後的復原階段。

另一位主動提出離婚的妻子，在適應獨居生活時，亦流露出矛盾與徬徨。「我後錯做錯了，結婚八年來，我一直以為管制他嚴謹些，他就沒有機會與其他女性接觸，想不到，就是因為我管得太緊而令他反感。他罵我，說我不尊重他，不信任他，說我約束他，使他完全不像一個男人。現在他遇到另一個女性，尊重他，接納他。他要我別再干涉他的生活，他說會照往常一樣給予家用，養我和子女，但不回來住……我丟盡面子，我不能忍受有名無實的婚姻生活……我怨我丈夫沒有給我機會重新學習，我更恨這個女人搶去我丈夫。雖然現在一切已成定局，但我希望只是發一場場，一切不是真的，不是真的！」

一個有夫有妻有子女的家，一旦破裂，對成員打擊之大，深遠之深，非局外人可以體會。正如一位身受者說：「我只知日過一日，感覺麻木，但有時又覺心裏絞痛，很想死，死了便一了百了。」

這種世界末日般的心境到底會持續多久，因人而異。事實上，很多人在婚姻關係破裂之後，才發現這段婚姻關係原來對自己這樣重要，關係崩潰，人亦崩潰下來。如何重拾自己紊亂的情緒，整頓破碎的心靈，實在需要一段時間。

在痛苦中成長

經過一段徬徨、無所適從的日子後，離婚者漸漸體味到一份截然不同的自由，好像經歷了一場心力交瘁的掙扎後，靜靜地、自憐地抵償一下仍在作痛的傷口。

一個已婚六年，聽聞丈夫要分居而陷於瘋狂、歇斯底里的女士，經過輔導後，認識到自己在性上的不成熟是形成離婚的最大原因，開始從絕不同意分居而發展到主動提出離婚。其間的轉變主要是由於她發現丈夫的不快樂，是與自己重視他作為一個婚姻伴侶，只不過是一個可以解悶

的「同居者」有關。她說：「我一直以為沒有他我不能生存，以為我很愛他，但經過輔導後，我更清楚了解自己，發現原來我並沒有愛過他，只是需要一個結了婚的身份，不能接納被拋棄，不能接納離婚。另一方面，我很怕黑，有他在家中，我起碼有一個人做伴。實際上，我一點也不關心他，更不在乎他的家人、工作或興趣。多奇怪！現在我反而不渴求他回來，因為我們已經多年沒有性生活，也沒有一點互相支持和分享，這怎麼像婚姻？見面時，我們不是像陌生人一般，就是為公平支持家用而爭吵。多沒意思！」

離婚後，我覺得自由得多，我可以與同事外遊，又可以追求自己的興趣而不用向他解釋。我現在的情況比以前更好。我知道今次失敗主要是因為我從未認識到婚姻的意義，我現在已開始積極改善。以後不論再婚或獨居，我會更好地活出自己的生命。我發覺這次經驗之後，我長大了。

在這件事上，男方初期亦充滿內疚與自責，但當他知道女方目前的情況後，鬆了一口氣。他見到對方沒有因為他的離開而崩潰，反而更能成長。良心的斥責近乎消滅、減少，進而浮現出朋友的關懷。

重組自我

離婚後的自我反省是重組自我的重要一環。不論是主動或被動的離婚，在經歷過一連串動盪、徬徨、撕裂的經驗後，需要再建立自信心和力量，在面對以後獨身或再婚的日子，以及健康和積極的人際關係。

離婚並不一定代表個人的失敗，亦可能是兩個已結合的人，在個性上發現互相不配合、不適應。也可以說某一方在這時期內還未完全成熟到可以有能力負起作為配偶和父母的角色，並不是說當事人在其他人際關係上亦同告失敗，她們仍舊有本身的價值和有能力與別人建立深厚的友誼，所以離婚並不一定與當事人整個人格有關。

在輔導當中，我們發覺一些當事人能在離婚後，積極地去面對自己的感情問題，面對複雜的人際關係，在痛苦的經驗之後，更深的認識到婚姻的意義，重新整理信心與力量，接納另一個新的開始。

但另一方面，我們亦發覺部份離婚者未能自由地、成熟地下決定。而是受到盲目情緒籠罩，或受到別人的慫恿，未經深思熟慮，坦誠正視自己的問題，就冒然在衝動情緒下決定了。

在為自己未來命運作決定的當兒，我們誠意的希望當事人能再三考慮，或與輔導員傾談，從中對自己了解更多，對問題關鍵更清晰，才下一個成熟的抉擇。

註：刊出個案經由案主同意。