

橋

香港公教婚姻輔導會

地址：香港上環皇后大道中紀元廣場
低座101室
香港北角連華街30號聖雅維堂
九龍何文田邨第一座地下1至4號
新界元朗青山公路201號
香港堅道明愛大廈502室

電話：2810 1104
傳真：2526 3376
電話：2566 5019
傳真：2887 6340
電話：2336 6523
傳真：2385 3858
電話：2476 0122
傳真：2479 3769
電話：2523 3128
傳真：2523 3121

第72期
季刊

非賣品

第一版

主題：離別的傷痛

二零零零年八月

離別的傷痛

離別的心理歷程：

每對經歷兩情相悅而決定步入婚姻的夫婦，總希望夫婦關係和諧順暢，儘管那些心底抱著「合則來，不合則去」想法的人，也願姑且一試。奈何，夫婦感情的發展，當中非常複雜，婚姻關係能否持續有賴很多因素的支持。不少夫婦因為種種原因，感情變為冷淡，關係疏離，甚至互相抱怨、挑剔、懷恨，最終要結束令人痛苦的關係而踏上分手之路。

不管你作了多少遍的籌算、預測和心理準備，當面對現實，無論你是提出分手的一方抑或被迫分手的一方，分離的事實總會帶來心靈和切膚之痛。西方研究曾經根據人類遇到的多種不幸事件所產生的痛苦程度一一羅列出來，結果發現「離婚」列第一位，可想而知它所帶來的傷害有多痛多深！

痛別離：

在輔導室內，我經常聽到面臨婚姻破裂的夫婦喊叫着：「為什麼是我？」、「他／她為何這樣對待我？」、「為什麼弄成這樣？」、「我擔心自己獨力難持。」、「我們不是曾經好過嗎？」、「我怕人瞧不起我的女兒。」、「我不想成為單親，但我可以選擇嗎？」、「感情不是要從一而忠嗎？」、「我懷疑我們是否曾經相愛？」、「我感到他／她很陌生！」說這些話的人，一方面表達他們為情傷逝的哀傷，另一方面表達他們對邁向未來和不可預測的前景的不安、焦慮和憤恨。那種被遺棄、被拒絕和不被接納的感覺直接打擊當事人的自尊和自我形象。因在這個歷程中，當事人還會經驗希望的幻滅、對家庭和婚姻的信念的動搖、對人生苦難的質疑、和對人格的挑戰。此外，婚姻的結束更會影響到其他家庭成員，例如子女和祖父母的情緒，家庭結構的改變和家庭關係的破壞。所以，婚姻及心理學家均指出，大部份遭遇分離的人士都要經歷兩至五年的時間，才能平復激動的心情，重新建立自己。縱然離婚或可帶來「一刀切」的痛快，但其產生的傷害需要時間醫治。

根據婚姻關係和離婚的研究指出：離別的傷痛不是一剎那間的事，而是一個歷程；早於離別那刻，雙方已經驗着在關係上的張力及其引起的心理反應；通常提出分開的一方，會首先經歷到在關係上的不滿足或因期望落空帶來的失望，在爭取和掙扎後，仍未能達到和諧，便進一步加深失望和沮喪的情緒，面對相處上無能為力，無可奈何的感覺，由沮喪而致失落，甚至憂鬱，漸漸對夫婦感情冷淡起來，以免再度失望和受傷。有些人或因期望未達到而感被拒絕，用憤怒表達出箇中的不滿、怨憤，這種情緒的改變正展開了一情感離別（Emotional Divorce）（註一），若雙方未能意識到這些警號而加以改變，當其中一方到達「忍無可忍」又或「心如死灰」的地步時，便會毅然提出分手。

當離別的決定落實後，提出分離的一方會頓時感到一陣的解脫，壓力暫且舒緩，可是，內心又感到內咎，懷疑這決定是否會傷害了對方，看見對方傷心又於心不忍。不久，又出現真正分離而出現哀傷，回想一些大家曾經過的美好時光，哀悼一段親密關係的真正結束，間中又會回想在關係中遇到被拒時所產生的失望和憤怒。當事人每每在這些情緒下徘徊一段時間，唯有透過對這段關係的重新理解才能得到內心釋放，重拾自尊及重新訂定新的人際關係。

而被棄的一方，同樣也經歷着情緒的起伏和混亂，只是他她往往較前者遲些才出現情緒反應，當面對配偶提出不滿和分開的要求時，他她會產生混亂和疑問，千方百計找出一個他們理解及接納的原因，透過千百遍的追問回想欲尋出「真相」，當了解到對方去意已決，他／她或會否定事實：「不會是真的，他／她只是一時意氣用事罷了！」又或做出一些討回對方歡心的行為，當經歷到分離後，被棄一方會感到驚訝，「他她果然真的不要我！」有些夫婦可能因為還未能完全接納這事實而繼續採用「否定」來適應這轉變，堅持只要我再努力一定有轉機，當發現一切已塵埃落定時，他們的情緒會變得混亂不安，一時失落憂傷，一時憤怒對方為什麼不給大家一個最後機會，直至經歷一段時間，情緒的起伏才能慢慢回復平靜。

作者：盧夢鳴

揮別傷痛：

揮不去的傷痛和遺憾往往令我們對親密關係灰心，對人失去信任。而最不解的傷痛莫過於對分離原因不明不白，無法理解或得不到一個申辯或補償的機會便被迫分手。所以在分離的過程中，雙方若能夠得到一個機會，互相取得諒解和理解後，和平地分手，對於減少心靈和情感上的傷痕有莫大的幫助。但是，要雙方達到諒解和平分手，真是談何容易。所以，先給自己一個治療創傷的過程是十分重要的。

在婚姻及家庭治療專家霍玉蓮的新作《情難捨》一書中，提到實際而可行的「情感康復錦囊」（註二），其中提到實際的自我療傷過程；以下我嘗試粗略地將重點列出：

- (一) 接納傷痛的事實，善待情緒
- (二) 回顧過去的失落經驗
- (三) 親密經驗重繪
- (四) 列舉傷痛
- (五) 寫一封告別信
- (六) 處理內咎和遺憾之情
- (七) 信物的處理

作者希望幫助受傷者接納自己的傷痛，不單從經驗中重建自我，更藉此反省自己的經歷，創造更富深度和美好的生命。

在一段不愉快的婚姻中，除了夫婦本人皆受傷害外，子女們更是無可避免地受到牽連，眼看著父母感情頹落，家庭氣氛的改變，或多或少地影響着子女們的心靈。倘若分離真的成為事實，我鼓勵和邀請在掙扎中的你們，為着子女和自己，勇敢地正視分離帶來的創傷和對家庭的影響，重塑家庭關係和人生意義。

註一：The Dynamics of Divorce: A Life Cycle Perspective
Florence W. Kaslow & Lia Lunzer Schwartz Bruner Mazel 1987
註二：《情難捨》霍玉蓮 突破出版社2000

督印人：香港公教婚姻輔導會

《橋》編輯委員會：江任燕瓊（顧問） 盧夢鳴 惠玲 李睦順 崔婉芬 伍國華

設計／印製：博滙出版印務公司 2675 0011

美滿婚姻 幸福家庭