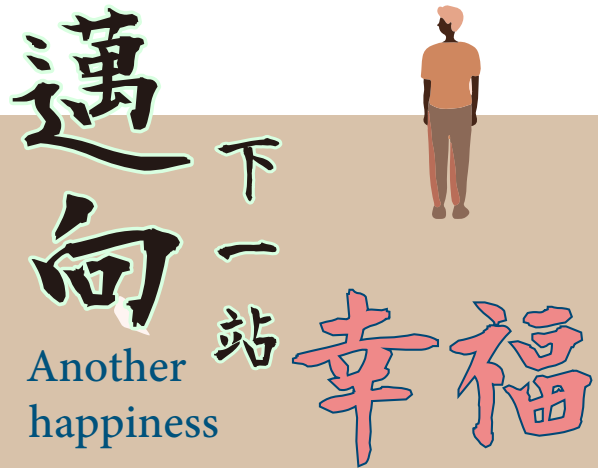




只要三步驟，離婚之後會變更好

Mr. 6 劉威麟／作家、英雄爸爸公司創辦人

丹麥的哥本哈根大學曾找來1千8百多位剛剛離婚的成年人，平均年齡大約在45歲左右，研究這些人離婚後的身心變化。相較於世上其他國家，丹麥的男女相當平權且男女薪資差距小，加上離婚這件事在丹麥已被廣泛的接受，一般民眾對離婚者並無嚴重的刻板印象，丹麥人認為：「該離婚就離婚，沒什麼大不了的！」

學者研究，離婚不怕！只需要注意一下身心健康就好！他們發現，離婚後，往往身心狀況會往下掉一些些，比較沒精神、社交能力降低……等。重要的來了——學者說，尤其當離婚時雙方的衝突(conflict)太高，對女生來說會是特別辛苦的，女方的生理、心理都會同時下降，對男方來說，則是心理狀況下降，生理狀況並不會跟著下降，原因不明。

而，更有趣的是，學者發現，相反的，如果離婚前後的衝突不高，那麼，剛剛離婚者，生理功能會變強(physical functioning)以及身體疼痛會變少(less bodily pain)，也就是說，一離婚反而變得「顛倒勇」！

所以，一個人離婚後究竟是否可以盡快恢復，和雙方的「衝突程度」有絕大的關係。若能降低衝突，不但降低生、心理傷害，反而還提升身體機能呢！

怎麼排解衝突呢？

心境轉變三階段

我以我自己13年的婚姻如何作結為例，我們是標準的高衝突離婚夫妻，曾經驗傷、報警、互請律師、對孩子造成很大影響，後來我在離婚後單親扶養孩子並在短短半年內恢復平靜、為兩個孩子重建溫暖的家，後來，我看自己的個案，以及至少近百個其他離婚個案，我發現，衝突的降低，不能靠外人，而必須先由自己心境開始進行「轉心」。

如何轉心，降低衝突，離婚後變更好？我整理出以下三個階段：

一、從雙向變為單向

第一步、將「雙向」的期待，轉為「單向」的灌溉：結婚是兩人一起「談」出愛的，但離婚千萬不能兩人談。離婚後我們想得到對方正面回饋、道歉、後悔、甚至只奢望對方能說幾句公道話，往往會事與願違，讓自己痛苦不堪，於是，我改為單向的付出，對孩子、對前伴侶都這樣的溝通，不求回報。我將它稱作「用愛灌溉」，就像對植物一樣，今天澆水，不是期待今天馬上有好的回應，而是哪天可以累積成更大的好回應。



二、從怨懟變為感謝

第二步、將「恨」放下，改為對前伴侶說「謝謝」：離婚當下，恨意仍高，怎麼放下恨？答案就是重新找回「愛」。如果不是愛，我們不可能結婚、生小孩，即便只是在心裡深處喚醒了一點點的曾經對她的愛，或想起一點點她曾經幫助過我的以往，那就會大幅下降自己心裡的恨意。試試看，非常有效喲！

三、誠實誠懇面對自己的心情

第三步、多和周邊專業人員分享自己的心情，誠實且誠懇：離婚之後，仍有可能會有一些專業工作人員介入，比方說社工、法院工作人員、律師、心理師……視他們為幫助你的人，將自己的感想與心情如實的告訴他們；可以寫日記，寫下一個家長對孩子的思念、對自己的期許，離婚的人卸下武裝，無論過往發生過什麼事，每個人都想幫助你！

因為活動的關係，我常有機會在分享會中遇見一些「剛剛離婚」的人。他們會告訴我，他上上星期才剛剛簽字，平和離婚。

他們看起來都是氣色好極了，春風滿面。

「是啦，是有點不習慣，」他們說：「不過，終於可以……終

於可以……終於可以……。」

好多事情都是在離婚後終於可以做的，許多都是「終於可以不必再」怎樣怎樣，他們真的都好開心哪。

我心想，嗯，或許這些比我小了十歲以上的年輕人，對婚姻真的看得比較開了。

但我發現，不是，並沒有。我突然想起了什麼事，趕快叫住眼前這個人。

「等等，你是說你才『剛剛』離婚是嗎？」我問。

對方開心的回應：「沒錯，是的！」他彷彿迫不及待想告訴我，現在我是這個樣子的春風得意又開心像朵花，接下來只會愈來愈開心，是吧？

不。真的不。

我想起，個案A。嗯，還有個案B、個案C、個案D……，天啊我身邊有太多位正在慘烈進行中的個案，都是在離婚之後的一年、兩年，突然進入更艱辛的訴訟。好，即便沒有訴訟，也常常會因為孩子的探視，而牽扯出其他非常揪心的困擾——離婚，只是剛開始而已，接下來我們要清一清內心的垃圾，讓我們對「衝突」免疫。

用以上三種方式，把心中的衝突放下，那，再慘的過去，你都可以做到「分手快樂」！

