



面對離婚的情緒困擾及相應對策

洪培芸／諮商心理師

每個人在牽手走上紅毯，攜手步入禮堂的那一刻，都希望能跟身邊的這個人走到白頭，相親相愛直到永遠。然而，婚姻後的柴米油鹽，雙方家庭及長輩的角力，還有經濟壓力，教養育兒的各種考驗從來沒有少過，甚至還有外面的誘惑…都在你進入婚姻後，成為一道道的關卡及考驗題。

有些人，能夠和同一個對象攜手走到人生的最後；有些人，如你如我只能走到人生的中場，就得面臨離婚及分手。

但凡離婚都會帶來生命的傷痕，導致人生的斷裂。原本以為婚姻如同線性發展的人生，一歲過一歲，一年過一年，不會突然被喊卡，主角不會換人；即使發生，也不會發生在你的人生。

所有人都一樣，在電視上看著名人離婚的新聞，無論他們離婚是出於什麼原因，身為觀眾的你我都能談笑風生，還能發表自己的評論及高見。然而，一旦離婚發生在自己的婚姻時，卻如同晴天霹靂，手足無措，彷彿世界末日。這是絕大多數婚姻走不下去，面臨離婚的人都會擁有的心情。這時候的你，往往思緒紊亂，腦袋中百轉千迴；情緒混亂，其中夾雜憤怒、不滿、悲傷、委屈、徬徨、猶疑、困惑…等情緒，幾乎拖垮了你安然度日，認真工作及面對人生的能力。甚至，你開始食不下嚥或暴飲暴食、嚴重失眠如行屍走肉、陷入持續焦慮或重度憂鬱…都是不算罕見的身心反應。

覺察你的情緒，
留意所有你接收到的感官訊息

離婚後，來自外在的第一個挑戰，就是親友的震驚、評論及耳語，還有不請自來的建議。如果能離婚後，直接在臉書、社群媒體或用電子郵件昭告天下，一次宣布及提醒完畢，或許後續還比較沒事。我曾經見過，兩年婚姻告終時，直接在臉書發文告知朋友「我們離婚了，請大家無須揣測原因及過度關心」，然而這樣做的人很少。多數離婚的人選擇及經歷到的，都是慢慢揭露，別人不問我不說。換言之，陣痛期很長，甚至拖了更久。

尤其，若是遇到好為人師的親友，可能還會針對你的離婚給予評論、歸因及建議，讓內心已經很受傷的你再次中箭。這時候，你更需要保護好自己，不要過度暴露在這些不必要的刺激，非必要的聚會或場合，婉拒出席；你不需要去聽這些話，更不用勉強自己擠出笑容，進而反覆折磨自己，讓情緒更加起伏不定。

不要勉強壓抑，
適度抒發情緒，做好每一個決定

要告他嗎？要跟她和解嗎？要怎麼告訴孩子呢？離婚會不會讓孩子留下內心的陰影？父母離婚會不會影響孩子往後的親密關係呢？要怎麼將離婚的決定，告知年邁的父母親呢？父母會不會很失望、很傷心呢？甚至無法接受還引發高血壓呢？如果要搬家，要搬去哪裡呢？要搬到另外一個縣市嗎？要不要換電話號碼呢？開始感覺到自己時常焦慮，也有憂鬱的情形，是不是該尋求心理諮商來幫助自己呢？

原本以為離婚之後，所以大事小事雜事鳥事就能告一段落。然而，離婚不會立刻雨過天晴。反而，許多問題在你離婚之後，宛如雨後春筍一般，或者排山倒海而來，考驗你處理問題及從中學習的能力，還有訓練你陷入低潮時，不陷入無底深淵的心志。



不預設立場， 真心接納眼前的一切處境

接受一切很難，臣服更難。然而，所有過來人，尤其是後来越活越亮麗的人都會告訴你；臣服是療傷止痛的基礎。唯有不再預設立場，才能從往昔的沉溺中跳出，不再蒙蔽自己的眼睛，因憤怒而為事實加油添醋，因悲傷而杜撰不存在的劇情。

例如：

事實：她離開我了。劇情：她離開我是因為我很差勁，我很沒用。

事實：他出軌了。劇情：都是因為我不夠美，身材不夠纖細，我要去整形。

事實：接下來我要一個人撫養孩子。劇情：我一定辦不到，我肯定會被經濟壓力拖垮，蠟燭兩頭燒而失去自己。

事實往往很簡約。但劇情往往很複雜，因為我們投射出自己內在的不自

信和恐懼，編織出更多的細節及形容詞，對自己的生命及未來失去信心，益發無能為力，也困住了自己。

離婚的你必須持續辨識，是不是「選擇性地注意」自己想看見、想要相信的「部分」事實；可能源於自我保護，避免碰觸及回憶更多的往事，因為回不到美好的過去，而這點點滴滴都讓你傷心。

閱讀好書，追蹤優質粉專， 加入成長性團體

你不是孤單的。這個時代的一切都越轉越快，也越來越多人離婚，前有古人，後有來者，你從來不是一個人。你可以參考優質學長姐的做法，也就是那些有過離婚經驗的名人；參考他們走過的途徑，學習他們面對磨難的態度及方式，這些都是幫助你好方法，不必多走冤枉路。



記得六年前，我也面臨了離婚的難關。當時我就很清楚，切忌請鬼拿藥單，也就是請益不要找錯對象，訴苦不要認錯知音。放眼望去，同齡朋友都是待嫁女兒心，長輩則是在婚姻裡面忍耐多年，沒有離婚經驗值。所以我閱讀了于美人《放手，是最好的祝福》，御姊愛《只是不想將就在一起》、賴佩霞《回家：與父母的關係，決定你與幸福的距離》…等關於愛情及婚姻等大量書籍。從中梳理出適合自己的可靠做法，也從閱讀的過程中，得到同是天涯淪落人的寬慰及同理。

同時，在修復內心的療傷過程中，不要勉強自己加快速度。必要時，就停下腳步，放慢速度，讓自己身心靈能好好休息，你有你自己的時區。

此外，你也能加入性質相近的成長性社團，幫自己加油及打氣。2020年我受邀到桃園善牧基金會帶領女性成長團體，協助受暴婦女療傷止痛、探索內心、認識自己及全方面的成長，包含學習理財及投資，我看到了許多成員的進步及互相扶持，尤其在職業生涯上也做了相應的挑戰及調整，希望能活出離婚後的嶄新人生，這都讓我感到欣慰不已。

離婚後的兩人關係， 是朋友？仇敵？抑或是其他關係

三年前，我在台大演講之後，現場的聽眾朋友舉手問了一個好問題：「離婚還能做回朋友嗎？」還記得舉手發問的是一位中年男性，當時的我相當驚艷，因為絕大多數會提問，尤其是針



對愛情或婚姻主題的民眾，都是女性；會積極拉著伴侶來尋求心理諮商或心理治療的人也多屬女性。

當時我回答，這個問題因人而異。每個離婚都有至少一個難以訴說的原因，可能是家暴，可能是外遇，可能是債務糾紛，可能是教養觀念嚴重不合，可能是婆媳或各種相處上的問題…林林總總累積下來的摩擦及衝突，都讓當年的佳偶成了如今的仇敵。要能化干戈為玉帛，而不是播放台語歌曲《不如甬相識》是一門莫大的學問，更是個人的智慧及修為。

沒有走上對簿公堂，告個你死我活已經是不幸中的大幸；還要能在離婚之後，坐下來喝杯咖啡，不定時問候及關心彼此近況，彷彿相識多年的好友，這需要雙方都能回到或擁有穩定的心理狀態，其中一個關鍵，就是能做到面對自己，修復傷口及逐漸痊癒，把心中的積怨、憤怒、不滿及委屈清理乾淨。尤其關鍵的是，這不是「一個人」就能完成的事，需要雙方合作，先能面對自己，才能面對彼此。

自從出書以來，身邊不少離婚的朋友都跟我分享過這個難題及自身的處

境，最常見的就是前伴侶跟著外遇的對象雙宿雙飛，對於他提出關於孩子的請求置之不理，如何平心靜氣？如何做回朋友還保持平常心？又或者，傳訊過去已讀不回，打電話過去則拒絕接聽，妳想要跟他當朋友，但他卻因為心理防衛機制而持續逃避，讓你碰了一鼻子灰，甚至是熱臉貼寒冰；想要做回朋友，保持友誼更是不容易。因此，請把心思和時間用來照顧好自己，做回朋友不急；有些人過了三年，終於消融彼此的成見，化解了誤會，淡化了恨意；有些人需要五年、十年甚至是一輩子。

誰也料不準「離婚之後，做回朋友」需要等多久。然而，唯有你把往後的生活過好，職場上工作投入及表現好，把自己的一切都打點好，把情緒

感受都整理及照顧好，才不會將對方的一舉一動都放大檢視，尤其不會朝著惡意或偏頗的方向去詮釋。

例如：

他下班後不接電話，一定是因為忙著跟新歡打個火熱，刻意讓妳久候或疏忽妳。其實他當時正忙著其他要事，也許是工作上的臨時要求，或者是他的父母生病，焦頭爛額如同熱鍋上的螞蟻。

她將孩子留在身邊久一點，晚了三小時才讓你接回去，都是出於自私，是她故意要利用孩子氣你。殊不知那是她離婚後，能緊緊捉住的須臾，她還沒有想到及學到更好的方式。





離婚後的感情寄託，無論是 維持單身或再次踏入婚姻

再婚有再婚的美滿，單身有單身的精彩。重點是藉由離婚的打擊，但凡生命中的重大失落，都是讓你從新認識自己，活出自己的契機。曾有讀者表示，結束第一段痛苦的婚姻，急忙踏入第二段婚姻的結果，就是讓他更多一次面對親密關係的失落，還有外遇的重擊。

人生很長，無須因為離過一次婚，就再也無法相信人性，從此不敢踏入婚姻。重點在於從中學習、成長及獲得啟示。什麼啟示呢？那是屬於你獨特的生命之旅，可能是你在婚姻中太過壓抑而失去自信，也可能是你在婚姻中太過強勢而讓對方逐漸寒心，甚至是你安逸於婚姻裡，從此忘卻你的潛能，埋藏你的天命，然後這些內在天赋及動能都期盼你發光發熱，而不是隱居山林。

正確的決定，會辛苦一陣子；
錯誤的決定，會痛苦一輩子

離婚從來不代表個人的失敗，而是檢視生命與轉彎的機會。離婚所要面對的各種問題，無論他人眼光或缺乏自信，都會讓你辛苦一陣子。然而，若持續逃避及壓抑吞忍，往往會讓人痛苦一輩子，逢年過節要戴著微笑的面具應對親友，回到家水火不容或相敬如冰，甚至還讓孩子陷入支持爸爸或媽媽的拉鋸戰，投靠哪一方都給孩子莫大的壓力。

即使愛情不能走到最後，縱使婚姻不能白頭，你都能夠透過上述方式來協助自己，協助自己逐漸恢復內外在此的穩定，知名的美國心理學家伊莉莎白·庫伯勒-羅絲提出悲傷的七階段理論：否認、憤怒、討價還價、憂鬱、接受、重生、創造新生，你可以用來對照及提醒自己。



面對離婚此等重大失落，每個人都會經歷上述心理狀態的變化，值得慶幸並讓人看見希望的事，只要走到「接受」的階段，就會迎來「重生」，進而「創造新生」。

走過離婚的風雨，你我都能創造嶄新的人生，甚至是華麗變身。離婚只是生命的其中一個印記，如同孩子學走路時，跌倒了留下傷疤，那不是失敗的註記，而是成長的痕跡。甚至也讓你體驗到生命的百般無常，換個角度來看，其實是生命的多變及豐富性。

多年以後，驀然回首，你發現離婚竟是生命的禮物，雖然用了醜陋的包裝紙。前面讓你吃足苦頭，沒想到卻帶來蛻變的契機，接著倒吃甘蔗，所有不習慣、不適應及不舒適，也開始漸入佳境。

信任生命，相信自己。離婚只是生命中的一場風雨，你不會因此停住前進的腳步，一生都在躲雨；記得持續前進，未知的美好風景已在前方等著你。