

# 離婚後的止戰之殤－我們都需要勇氣來面對不愛的事實

黃之盈／諮商心理師

新冠肺炎襲擊全球的情況下，世界各地的離婚率也跟著激增。原本在婚姻關係中已經出現裂痕的狀況，將因為彼此內心的防衛、與外界的隔閡，壓力遽增，然而分居的合理化彼此的裂痕和不適應就更多，趨近離婚的選擇，也就跟著增加。然而，不只是國外，據調查指出，台灣在2020年是亞洲離婚率排行第一名的國家，依據內政部統計結果指出，前三名離婚原因包含：外遇、家暴、婆媳問題。

其實，在這些問題之前，比三大要害更可怕的，是早已行同陌路的關係。家族治療大師懷鐵克曾說「婚姻要不就是越走越遠，要不就是更加親近，沒有中間路線！」其實，無論我們歸因在家內的姻親，或者家外的第三者，都可窺見在此之前，關係早已生變。然而，選擇離婚後，若牽扯考量到「夾心餅乾的孩子」也需更加謹慎處理關係延伸的議題！

離婚後的我們，還有機會是朋友嗎？在現今的社會，離婚後沒有姻親的負擔，彼此拉出一段距離，在金錢上義務責任上釐清歸因清楚，也許還有機會成為朋友。但是，如果包含「孩子」的因素，一切的考量並沒有這麼單純！

## 離婚共親職

### 如何讓孩子持續保有父母的關注和愛

現代婦女基金會指出，爸爸媽媽離婚後的日子，孩子往往成為人球，在父母離異前，孩子承受的是父母不睦的爭執、彼此怨懟和拉攏的「選邊站」，離婚後的他們，在焦慮中為保有生存之道，需保守對其中一方的秘密，書誠於某一方並且攻擊另一方。

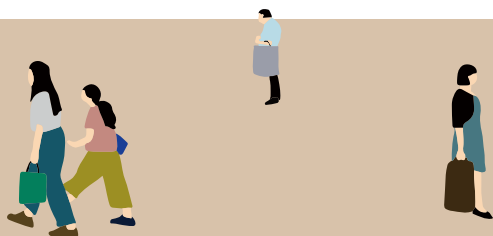
這讓孩子撕心裂肺的不是父母離異的事實，而是自己的心也真實的被撕成兩半，在寂靜與爭執中，他們失去不

只是父母的彼此攻訐，也失去了原本該「專注在應付人生階段的各種困難」和「感受童年所領略的成長的跨越和喜悅！」反倒是將專注力放在處理父母關係，並且跟誰好反倒是懷著罪惡感與另一方相處。假設在過程中，加入姻親的攏絡對父母一方的攻擊或酸言酸語，這將讓孩子更加難為，也使情況更加險峻！

## 在提共親職的責任前提 需與自我內在和解

如果我們單獨回到關係的本身，離婚就是比分手程度複雜度更高的分開。雖然是雙方取得共識達成離異的協議，但是在資源分配和條件討論之外，更有「共親職」的義務和責任，但若家長沒能自我覺察關係的惡化對孩子的種種投射，例如：長相的批評、行為的糾正等，當父母無意間將關係的挑剔，延伸到對孩子行為的糾正，關係就容易指桑罵槐，扭曲變形，也讓孩子更難聚焦在你是純粹為我好？還是只是想發洩？

例如：你看看你那張嘴巴這麼利，以後沒人要，就像你媽一樣；你看你這麼拖拖拉拉，跟你爸一樣懶散不負責任等。假若將這些關係中的糾葛，投射到孩子身上，變成日常戰場的一環，那麼即便關係結束了，這場征戰依舊沒有止戰之殤可言，沒完沒了的糾葛，將在共同親緣的孩子身上變得沉重！孩子既無法改變相貌、習慣、血緣、遺傳這種生物性的外觀，更無法切割對曾經親密的一方內心的想念、渴望再被愛、既無法再愛，但也無法去恨的糾結心境，更可能的是為了獲得關係，極力修正在自己身上屬於另一方的痕跡，只為了讓你脫離另一





半的陰影！

如此一來「共親職」將變成一則口號，因為在實際生活中，早已開闢兩個戰場，持續撕裂孩子的內在！

## 父母離異後的各種心境調整 對孩子成長中「練」愛的正向意義

離婚不如分手，跟舊愛說再見，本就不是一件易事，但事件既然發生，一定具有某種程度的正向意義。尤其是，在孩子問起「父母為什麼不能再在一起時？」除了尷尬和迴避的反應之外，還可以跟孩子討論在「親密關係中的各種起伏和變化」以及「保留雙方有各執一詞的尊重空間」，並且與孩子保證即便雙方糾葛，並不影響對他的愛、重視和照顧！

我始終相信，當父母有機會爬梳和整理自己在情感上崩潰的心理空間，才有機會重拾「親職」這件事情。

父母要有信心，當「離婚」這個休止符加到生命中，接下來的旋律只會往更適合內心指引的方向前進，而往外指責對方的說詞已經到了盡頭，接下來「探討內心憂微深處的傷慟」就成為焦點。而唯有我們將內心重整好，才有機會和孩子一起在愛中找到定位和答案！

## 結語

現代的家庭非常多元，國外提倡「鳥巢式親職」，國內提倡「合作式父母」這些都是我們可以借鏡和參考的方式。然而，離婚只是休止符，接下來更重要的是和家人一起探究生命階段的功課。我想說的是，無論我們的家庭關係因為「離婚」勢必會型變成新的關係形式，但整個家庭透過「離婚」這個休止符，彼此成長和學習到如何面對關係的變化才是重點！

當在孩子從中擺脫父母三角關係的糾結，擺脫罪惡感和施壓的關係，若能學會在關係中不隨意變成他人關係中的拯救者、受害者或者調停者。進而學習「愛」與「被愛」之間是有模糊地帶和彼此尊重的空間，不因自卑或自我感覺差勁，就選擇做出更多在愛情中載浮載沉的傻事！如此一來，才能慢慢讓孩子了解到關係中「練習如何給愛和收愛」，必要時「也可以練不愛」的智慧，拒絕一廂情願、雙方不對等的戀愛關係。讓孩子了解「愛與不愛」並非一翻兩瞪眼的絕對關係，也練習接納在愛逐漸變淡時，回歸自我探索自己，才有機會和孩子坦露這份人生中「愛」和「無法再一起生活」但會「重啟新型生活型態」的愛的功課！

邁向  
下一站  
幸福

Another  
happiness

