

分開的故事

臨床心理學家蕭碧銀女士

玉芳每天忙碌家務及照顧兩名孩子，期望丈夫可以體貼她。可是，每晚丈夫放工回家，便是坐在梳化前看電視及讀報紙，對她不瞅不睬。她曾將不滿告訴丈夫，但他總是逃避，最終吵架收場。玉芳內心感到怨恨及絕望；一天，她終於決定提出離婚。

偉強每晚放工，希望回家可以靜靜地看報紙及電視；可是，回家後往往要面對太太的一輪“轟炸”，罵他不關心她。偉強曾嘗試與太太溝通，但沒兩句便吵起來。太太突然提出離婚，偉強感到震驚及憤怒，覺得自己一向為家庭付出，竟然落得如此下場。

其實，玉芳和偉強是兩夫婦，他們對婚姻有不同經驗，各執一詞，覺得自己“對”對方“錯”。在心理上，其實兩人都是受害者，承受著被冷落或是被拋棄的憤怒，感到被傷害的痛苦及怨恨，及對無法改變事實的無奈或絕望。

如何可以使離婚所帶來的心理創傷儘快康復？事實是沒有“靈丹妙藥”可以令人在短時間內及沒有痛苦之下痊癒，而是需要時間（以年計），經驗內心痛苦，向人傾訴，及保持兩個基本信念：

- 一、 明白用平和的心接受不可改變的事實；
- 二、 相信離婚經驗必定是我們的啓示，改變一些人生觀或兩性相處的原則，從而可以更有把握迎接將來。

期望所有正在受到離婚問題困擾的人士，可以放開自己，勇敢面對問題，重新開始，脫離痛苦的困局。