

## 拋開「千年積怨」，放眼未來

臨床心理學家羅苑華女士

近年香港的離婚個案不斷增加，直趕西方國家的數字；但這並不代表離婚是一件容易的事。離婚的過程，之後的適應，子女照顧的安排等都需要悉心處理。可以說一句 - 離婚比結婚更難！

很多個案經驗指出離婚中最難處理卻又最需要處理的是夫妻關係的重整，特別是有子女的離婚人士。「再見亦是朋友」、「孩子永遠的父母」……說起來容易，但實際呢？

很多時候婚姻關係的破裂並不在離婚一刻。有不少個案，夫妻在決定離婚時，相方已處於一段長時間的敵對狀態；冷戰、罵戰、甚至大打出手。彼此關係由惡化到真正離婚，可能拖上三、四年甚至十年；真是「千年積怨」。在這樣的情況下，要好好的談照顧子女及彼此合作，幾乎是不可能的事。很多離婚父母，甚至繼續用子女照顧問題互相攻擊，向對方報復，完全看不見子女的痛苦及需要，對子女的成長做成莫大的傷害。有些離婚夫婦甚至會說：「對子女做成傷害也沒辦法。夫妻做不成，朋友做不成，怎樣可以合作照顧子女？」

對某些婚姻與家庭關係來說，離婚可能是最理想的處理。值得注意的是，離婚要「離得好」，實在需要投入比平時更多的精力與理性。一般來說，夫妻不適合在情緒十分波動，關係十分矛盾的情況下急速離婚（有家庭暴力危險的情況例外）。在結束婚姻關係的過程中，通常有一方行得較快，較主動；在這種情況下，適宜給大家時間、空間冷靜及作出調節；先行分居一段時間再離婚是較好的選擇。離了婚的父母，可能不再欣賞對方，甚至不再是朋友，但能否把對方當成生意上的合伙人，共同經營子女的照顧與成長？大家也不想蝕本！放下千年積怨，面向未來，對自己和別人都有益！