

## 离婚后的情绪管理—罗加怡老师

播音：星星

离婚和丧偶都是很磨人的事。有时候，**离婚比面对丧偶的感受，更是糟糕**。失落是因丧偶而来的主要感受，离婚却给人带来被拒绝的痛苦。离婚对带着孩子的人，会有更深远的影响。面对离婚的人，建议尽量按情况，尝试挽回婚姻，因为神的心意，是呼召信徒要与人和睦相处。圣经说：“神召我们原是要我们和睦”（林前 7：15），但要是真的决定离婚，人也要积极地面对。以下尝试从心灵和实务生活两方面，提出需要留意的地方。

### 一、情绪的处理

离婚的人，心里充满着愤怒、沮丧、自责、难过和无奈等情感。一些辅导专家认为，经历分离的人需要走过不同阶段的情绪历程，才能够得着康复。《心灵希望丛书》作者琼·亨特（June Hunt）将离婚者的情绪阶段划分为：

#### 1. 狂躁期

这个阶段**充满纷乱的情感**。人除了自责、沮丧、愤怒、自我贬低，更有被拒绝的痛苦感受。离婚的人也因配偶离去，孤独感很强烈。心灵出现狂躁不安的情感，会维持一段时间。**这个时期，要让情绪可以得到适当宣泄的机会**，不需要否认自己的遭遇，可以痛哭，可以与关心自己的人分享心里的真正感受；**但切记不能容让自己无止境、任意的发泄，甚至影响别人**。

#### 2. 调整期

当人意识到自己的情绪状况需要改变的时候，就是进入调整期了。人开始会调整自己的生活，也会开始正视自己的情绪，省察自己，希望自己能够成长。若能够来到神面前，靠着主医治的恩典，生活可重新建立起来。

调整期中，人要排除负面思想方式，也要为破裂的婚姻关系作反思，看到自己的罪，需要向神承认和悔改，并接受神的爱与接纳。另外，也要学习饶恕别人。能够有这样积极正向的处理，人便能够开始调整自我，习惯没有伴侣的生活。

#### 3. 复苏期

经过调整期，人的心灵深处开始会有力量增加，人只要继续将盼望放在认识神，并遵行他的旨意方面，**新的生活就真正开始**。因为知道神掌管、也会指引自己的生活。神也体会借着离婚的过程，让自己的生命得到成长。圣经说：“在你一切所行的事上都要认定他，他必指引你的路。”（箴 3：6）

要留意的是，**情绪的三个阶段，有时候会有反复**；离婚的人，不要因此而失去信心。这个时候，能够有交心、支持自己的朋友适度的陪伴，也是很重要的。

### 二、实务的生活

与配偶分开、又带着孩子生活的人，在生活上，特别需要有正面的态度。

#### 1. 在言谈方面

a. **避免谈论任何配偶的负面话题**：经常只记着配偶的缺点，对饶恕的心没有帮助。

- b. 在孩子面前**避免说贬低配偶的说话**：**最让孩子受伤害**，不是离婚本身，而是父母之间的仇恨、争执和冲突。
- c. **避免从朋友和亲人中间，寻找同情**：常怀自怜的心，对自己生命重建没有益处。
- d.**避免以自我为中心的谈话**：如果焦点只放在自己身上，会让自己很难摆脱离婚的痛苦。

## 2. 在实际生活层面

- a. **学习新知识**：离婚的妇女，需要学习生活上的一些新知识，让自己有能力承担起家庭的照顾和安排。例如：简单的水、电处理的认识。
- b. **训练独立承担的能力**：过往与配偶一同承担家庭的事务，现在需要自己独自肩负。**要学习有条理安排家庭生活中的事务**，也要努力尝试独自负起家庭一切的责任。
- c. **学习处理孤寂**：要处理因配偶分离产生的情绪和社会性的孤寂。**对婚后已没工作的妇女，社会性孤寂更是明显**。可尝试逐步以半职工作性质，重新投入社会；或者积极参与一些群体性活动。能够找到在社会或人群上的角色，社会性孤寂的困扰就可减低。**有健康的社交关系，个人情绪孤寂也会相应减少**。
- d. **儿女的教养**：儿女抚养权虽归属一方，但双方仍要为教养儿女有适当的沟通，不应把儿女当作传递的渠道。双方都要鼓励儿女与另一方维系良好的关系。这也是现今一些地区在法律上考虑引入“共同父母责任模式”的抚养权安排，这有助减低儿女在婚姻破裂中的伤害。

## 三、夫妻格言

即使是不理想的家庭经验，如果正确地处理，也可以变成一份恩典的礼物，让男人女人在基督里成长。（史蒂文斯）

**我们不鼓励离婚，以上提供的只作非必要的参考**。我们甚愿夫妻们，在婚姻的过程，纵然遇到问题和困难，都需要凭着爱心和忍耐来处理，也要尽量用爱心去挽回和改善彼此的关系，重建和谐美满的婚姻。

欢迎来信辅导部 [cc@liangyou.net](mailto:cc@liangyou.net)，回应讨论话题。学员如需要接受辅导服务，请填写在良院网站的“表格下载区” / “下载资料”的“辅导申请表格”，辅导部会按着个别情况和需要，安排电话约谈时间。

欢迎浏览良友圣经学院网站 <http://new.ltshk.net>，或 <https://lts33.net>，电邮至 [school@liangyou.net](mailto:school@liangyou.net) 联络。