

HELPING
YOUR CHILD SURVIVE
DIVORCE

**幫助孩子
走出離婚陰霾**

作者◎Mary Ann Shaw, Ed.D.

譯者◎新苗編譯小組

幫助孩子

走出離婚陰霾

Helping Your Child Survive Divorce

瑪莉·安·蕭／著

(Mary Ann Shaw, Ed. D.)

新苗編譯小組／譯

新人生 XE10

幫助孩子走出離婚陰霾

Helping Your Child Survive Divorce

作者／瑪莉·安·蕭 (Mary Ann Shaw)

譯者／新苗編譯小組

發行人／王聖毅

出版者／新苗文化事業有限公司

台北市和平西路一段150號9F之5

電話：(02)23320430

傳真：(02)23329817

劃撥：18324544

排版／華馥電腦排版有限公司

印刷／久裕印刷事業股份有限公司

版次／1998年5月一版一刷

出版登記／局版台業字第6017號

總經銷／藝術村國際股份有限公司

台北縣中和市中山路2段401號2F

TEL：886-2-32349565 (代表號)

FAX：886-2-32349825

國際中文版授權／大蘋果股份有限公司

Copyright © 1997 Mary Ann Shaw. Complex Chinese
Characters edition arranged with CAROL PUBLISHING

GROUP through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc.

Complex Chinese translation copyright © 1998 by New
Sprouts Publisher Inc.

All rights reserved.

原著 I S B N 1-55972-406-4

定價／200元

I S B N／957-8412-49-5

(本書如有缺頁破損請寄回更換)

● 目 錄

前言	—— 5
第一章	為什麼父母必須從孩子的立場看待離婚？—— 9
第二章	合理的教導——如何回答棘手的問題—— 17
第三章	新生活的開始——媽媽和爸爸不會住在一起了—— 27
第四章	分居——我的媽媽和爸爸不會再住在一起了—— 39
第五章	我的媽媽和爸爸要離婚了—— 57
第六章	監護權——「我將住在那裏？」—— 75
第七章	探訪——「我何時到另一個家？」—— 101
第八章	新的生活水準——為什麼我們負擔不起？—— 123
第九章	搬家之日——我們必須搬家嗎？—— 137
第十章	未來——我們永遠是一家人嗎？—— 153
附 錄	問卷調查——父母離婚的孩子—— 173

幫助孩子

走出離婚陰霾

Helping Your Child Survive Divorce

瑪莉·安·蕭／著

(Mary Ann Shaw, Ed. D.)

新苗編譯小組／譯

● 目 錄

前言	—— 5
第一章	為什麼父母必須從孩子的立場看待離婚？—— 9
第二章	合理的教導——如何回答棘手的問題—— 17
第三章	新生活的開始——媽媽和爸爸不會住在一起了—— 27
第四章	分居——我的媽媽和爸爸不會再住在一起了—— 39
第五章	我的媽媽和爸爸要離婚了—— 57
第六章	監護權——「我將住在那裏？」—— 75
第七章	探訪——「我何時到另一個家？」—— 101
第八章	新的生活水準——為什麼我們負擔不起？—— 123
第九章	搬家之日——我們必須搬家嗎？—— 137
第十章	未來——我們永遠是一家人嗎？—— 153
附 錄	問卷調查——父母離婚的孩子—— 173

前言

我的名字是潔西卡·雷·瑞里，先前的名字是潔西卡·摩莉斯。當我兩歲時，父母就離婚了。媽媽努力爭取監護權，我爸爸則想要一塊地。我算什麼？十二年地獄般的生活。媽媽用各種方式來幫助我度過這麼巨大改變的痛苦，但卻使我從愛的環境中陷入充滿仇恨和憤怒的世界。爸爸並沒有特別做什麼，我想他根本不在意。他擁有土地及使媽媽悲慘的方法——那就是取得我的監護權。

今天我仍然記得某個陌生人把我從媽媽身邊帶走。後來，我才知道那個陌生男人是我爸爸；人家總是問我，這樣的一個男人如何取得我的監護權。那是個小城鎮，一個沒有秘密的地方，而他認識所有的人。

媽媽讀遍所有能夠幫助我過新生活的雜誌、文章等等。我親愛的爸爸呢？他給我的是一個出言不遜的繼母，我必須自求多福。

從我十四歲生日開始，父親終於同意讓我和媽媽住。我想他是害怕會吃上官司，並且揭發他多年來對我的虐待。太棒了，我想現在爸爸的親子關係將可改善。我第一次探訪之旅，希望找到一個愛我、想要我的爸爸——但我找到的卻是一個不喜歡我的女人，那使我很難受。在爸爸把我踢出門之前我只在那裡待了兩天，因為他的女朋友要求他這麼做。哇！那是我心中永遠揮不去的陰影。

在一九九一年七月十四日那天，我決定和爸爸的關係不能再這樣下去了。我必須面對它，現在每年的七月十四日，我為爸爸把我趕出門這件事而慶祝，奇怪嗎？不，那只是是療傷止痛的方式。

在此事件之後不久，我的媽媽把我介紹給蕭博士。那時，我對於去看精神分析師非常不安。我之前就看過很多個精神分析師。有些精神分析師告訴我和爸爸在一起的生活有多美好，他們其中一個竟打電話給我媽，告訴她我內心深處渴望我的父母回來住在一起；另一個則把我鎖在他的房間，並且對我大吼大叫，告訴我說我是多麼壞的一個小女孩，這使我驚恐不已。

這就是我那麼害怕去看精神分析師的原因。但媽媽堅持帶我去看精神分析師。當媽媽把我帶到蕭博士的辦公室時，我怒容滿面，簡直恨死她了。但當她在一小時

之後來接我時，竟看到我臉上露出笑容，而且是她看過的最燦爛的一次。蕭博士說我覺得爸爸背叛了我。從那時起，我和蕭博士的關係漸漸有所進展，她成了我的密友，我最好的朋友。我可以告訴她任何事，而且她可以幫助我找到解決方法。

她幫助我處理對爸爸的憤怒以及仇恨；而我也努力地去做了，使我的生活變得正面積極。然後，在一九九四年的聖誕節兩週之前，我崩潰了。我平日只是睡覺和大哭，那很難捱，我忘掉的記憶又湧進我的腦海。但是蕭博士知道要做些什麼。她要我講話、思考並且感覺我所經歷過的事。那很奇怪，但很有效。

在我十八歲的生日時，決定將我的名字改成潔西卡·雷·瑞里，瑞里是我媽媽的姓。我想那對於處理我的過去很有幫助，處理不是指忘記。改名字是鎖上過去之門的一把鑰匙，而且我將這把鑰匙丟入深深的海洋，永遠不再用它。

截至目前為止，那很有效。有蕭博士的幫忙，我也決定不要控告爸爸以破壞他的生活。他對我多年來的虐待，已使得我不信任其他的男人，任何一個和我約會的人我都會懷疑。直到十個月之前，除了我的祖父以外，任何男人我都不相信。現在，我已找到一個很棒的男朋友，他告訴我還有很多的好人，他幫我建立自尊。

自從爸爸把我踢出家門起，已有五年半的時間了。我現在是大二學生，主修心

理學。世界上需要更多像蕭博士一樣優秀的心理分析師，而且在我的經驗裏，我可以幫助其他的孩子克服父母離婚的痛苦，以及出言不遜的父母給孩子的傷痛。我花了五年的時間瞭解到報復、反抗爸爸的最佳之道，就是繼續過我的生活，並且使我的生活更好。

希望本書將幫助父母關於離婚的一些事情，以及對孩子生活的重大影響。蕭博士知道她要講些什麼。

她救了我。

第一章

爲什麼父母必須從孩子的立場看待離婚？

自從我在十多年前開始從事兒童心理分析以來，我已看到離婚對兒童的傷害遠勝於其他。這幾年，我的客戶中受離婚影響者，其比例已逐漸平穩。現在我看到的孩子，幾乎有一半來自離婚的家庭，即使大人知道他們不應該讓孩子來打聽彼此的消息，即使他們知道他們的痛苦和憎惡，已影響了他們和孩子的關係，他們應該幫忙改善這種情況。為成人開設有關離婚的課程很多，例如教堂、猶太人的聚會所、社區中心等；但太多的人都不聽專家的意見或孩子的心聲。以前，孩子置身在父母離婚後的痛苦和沮喪中，其憂慮的情況對我來說是一項很重要的研究資源；當我問她家中的情況時，沒有比十歲孩子眼中無助的神情更使我傷心的了；或者因父母其中一方要求孩子與另一方同住而引起憂鬱，必須要到精神病院幾週之久的十一歲孩子。某位五歲男孩想與母親同住，但他的母親決定隻身一人並且不再為人母，沒有比這個情況更揪痛我的心。一個孩子留了張紙條說他想死，因為夾在爸爸和媽媽之間的壓迫感太大，也沒有比這個情況更令人感到驚恐的。

在達拉斯一處名為「家庭交誼」的地方，我自告奮勇撥出時間當義工，為一些有極度棘手問題的離婚家庭提供服務，並督察看顧因虐待或被控虐待者，或因父母敵視對方，而需要中立單位幫忙安置、看顧的孩子。在那一回的參觀當中，我看到

一張夾在洋娃娃上的紙條寫著：「媽媽說，她的孩子不能把爸爸給她的任何禮物帶回家」。想想這番話，這個媽媽的心理影響了她的孩子，這個媽媽被氣憤衝昏頭，顧不到孩子和雙親互動的基本權利。不幸地，我發現這是很普遍的現象。

父母不聽孩子的心聲，當離婚帶給他們精神上很不好的感受時，他們不會想到要把孩子放在什麼樣的位置；離婚畢竟只是大人的事，孩子將終身擁有雙親，而且孩子也將常常學習如何愛一些喜愛憎惡的人，這是件困難的事。

以前，在離婚的這段期間或離婚後，父母都想到他們自己的需要，常常忽略他們的孩子比他們更受到離婚的傷害。父母各有一大羣支持的人；他們告訴每個人離婚的事，從美髮師到他們的好朋友、鄰居、同事，通常父母會發現自己的朋友圈和相識的人，會給予他們支持。孩子就沒有朋友圈的支持，孩子通常只是不提與父母離婚有關的事，甚至也不向同學或親近的朋友說，他們不向老師說，老師通常是從其他同學的父母處得知。

前夫／前妻在離婚事件中，父母的想法及行為被報復、憎惡所支配，被傷害所纏繞。他們的生活急遽地改變，有時不是由於他們自己的選擇。在危機中，他們的精神上有很多自力救濟的反映，但是父母必須自我控制並將關心的焦點轉向孩子。

本書重點即在提醒父母聽聽孩子的心聲，並且將關心的焦點放在他們身上。

對孩子來說，和雙親維持健康的關係是苛求，尤其是六歲以下的孩子。在這重要的幾年，親子關係的破壞，不僅會引起孩子發展上的問題，而且也會導致孩子的焦慮、憂鬱及個性上多方面的失調，這些對孩子都會更加有風險。

每年有一百萬的孩子遭到父母離婚的厄運，沒有一個人的經驗是愉快的。即使父母仍然關心孩子，為孩子的最大利益做些理性的決定，在情緒上及財務上繼續給予支持，在規矩及紀律上給予一貫的教導；簡言之，即使在他們離婚之後，繼續當個好父母，雙頭馬車仍將使孩子感到心碎。來回於兩人之間並且處理這當中所有的變化仍是有困難的。八歲的珍妮佛說，她的父母已離婚八年，她和他們維持相當友好的關係，但仍然希望他們可以住在一起。

但當父母敵視對方時，孩子常感受到身為邊緣人的失落感。這個課題對我們社會的影響，引起美國兒童及家庭福利委員會的注意。在一篇給總統及大會的報告當中，委員會向法院及州議會建議減少離婚訴訟等對立的情況，試圖拯救未來子孫免於離婚之苦。委員會關注的是，沒有強壯、健康的孩子，我們將不能繼續是個強壯、健康的社會。「好好地教育我們的孩子是我們國家的最大利益」。委員會將會

如此地喚起美國行動——這雖然簡單但卻常是難以實行的。當我問到父母離婚的孩子，他或她將會有幾個孩子時，幾乎所有的答案總是零，原因是我不會讓孩子經歷這種痛苦，這是各年齡層的男女一致的答案；我不知道我是否會結婚，他們都不確定，但我確定一定不會有小孩。

如果在書店有《離婚之前》這類書籍的書架，那會是本書適合擺設的地方。閱讀有關離婚將如何影響你的孩子，理想的時間是在離婚開始時，父母將會知道他們所決定的事。如何在離婚過程中傷害或幫助他們的孩子。如果你正陷於離婚之中，學習為人父母寶貴的經驗也尚未晚矣。即使你過些時候才離婚，但你的孩子現在就有些問題，本書可開啟你的視野，讓你有適當的看法。

瞭解離婚不應該對孩子造成傷害——當然是痛苦的，是受傷折磨的，但不是長期的傷害。離婚將如何改變孩子，端視父母的作法而定。在對離婚的研究中，朱蒂斯·涅勒斯汀博士和珊卓拉·布雷克斯莉——《第二次機會：男人、女人和小孩在離婚後十年》的作者——她們發現許多被研究的孩子當中，長大之後變得有同情心、有勇氣、有能力，都受惠於與父母、祖父母、繼父母雙方或兄弟姊妹的良好關係。儘管父母離婚，還是有其他的人也很成功的。