

大展好書・好書大展

大展

父母離婚你該怎麼辦

教養特輯 11

父母離婚 你該怎麼辦

理查・A・迦納/著 ■ 吳秀美/譯



大展出版社有限公司 印行

序

從許多角度來看，這是一個憂患歲月；但從另一個角度來看，這個時代處處充滿了歡樂與神奇，生長在這個時代的我們，必須以更多的關懷，去承受、面對、尊敬人們的感覺。

本書的作者是有史以來，第一位坦誠而且開門見山地，談及父母離婚後孩子們內心深處的感受。裡面沒有說教，沒有斥喝，只是誠懇懇地面對長久以來人們不敢碰觸的事實。作者也不願像許多探討家庭與兒童方面問題的作者，一樣地言不及意。他單刀直入，中肯地侃侃談論，那些遭遇家庭風波的孩子們所飽嘗的恐懼、焦慮與痛苦。他安慰他們，並非只有他們才有這種感受，有這種感受也並非錯誤，或是不正常。

作者將所有的問題一一提出來討論，並給予孩子們許多非常實用的忠告，如能照著去做，他們的心裡會比較舒坦，對他們及他們的父母而言，日子也將

變得較容易過，樂趣也較多。

他的見解都是因襲傳統，並從許多關於離婚的文章或著作中，發掘不少平常但中肯的觀念：讓孩子生活在破碎的家，比生活在不快樂的家中較好；做父母的務必儘量避免當著孩子的面爭吵；父母離異的孩子切莫越俎代庖，試圖取代失去的一親；孩子千萬別妄想利用感情的力量，企圖拉攏失和的雙親，甚至希望他們破鏡重圓、重修舊好，這些都是徒勞無功的。

但是作者也提出反傳統的看法，例如，關於已離婚的父母應如何將事情告訴子女。作者認為，如果離去的一親根本無視子女的利益，而一去不返的話，則依然與孩子同住的一親，必須向孩子坦承這不愉快的事實，協助孩子接受它，讓孩子迅速恢復希望，並了解這一切變化只是因為父母親中有一方不愛他，並非表示他是個壞孩子，不值得人愛。

他也提出十分實際的建議，並完全推翻過去別人所提出的論調，那就是，此離的父母中，任何一方毋須總是說另一方的好話。當然，彼此應儘量避免痛責對方；但偶而也應該坦承另一方的確有些無傷大雅的缺點。

這些論點很容易由事實得到證明，假使做母親的無視真實情況，一味袒護

離去的父親，口口聲聲說他依然愛孩子，久而久之，孩子便不再相信她的話，或不再信任她了。

這無疑是一本相當樂觀的書，它揭發了許多沉重的問題，並誠懇的面對各種痛心、不快的感受。雖然如此，書中依然充滿愉快與積極，因為它不但為每一個問題提出解決之道，即使無解決之道，至少也提出了實際、理性的方法，幫助讀者面對困難，面對不愉快的情況。

我認為，本書為許多年輕朋友——父母離婚的孩子們，提供最有助的資料與指引，俾能面對所遭遇的困擾，圓滿的處理這種處境。迦納博士的建議無一不中肯、有見識，因此只要能身體力行，便能減少受害程度。

路易士·貝慈阿密斯博士
杰瑟學院副院長

目錄

序.....	三
作者的話.....	三
給父母的話.....	一四
給孩子的話.....	二二
第一章 認識離婚.....	二七
賀柏森先生的選擇.....	二九
正視孩子的感覺.....	三一
第二章 是誰的錯.....	三五
父母不會因為你不好而離婚.....	三六

天下無不是的父母.....三八

父母也有控制不了的事情.....四〇

少數不可原諒的父母.....四二

再談責備.....四二

第三章 骨肉親情.....四五

複雜的感情.....四六

愛是什麼？.....五〇

愛有多少.....五二

當父母中有一方不愛你時，該怎麼辦？.....五六

第四章 生氣妙用.....六一

生氣的妙用.....六二

尋找代替品.....七〇

改變主意.....七三

改變想法.....七五

生氣的孩子並不是壞孩子.....七六

有憤怒的念頭並不會傷人.....七八

生氣的念頭與生氣的感受.....八二

生氣時的注意事項.....八五

第五章 怕遭遺棄.....八七

只有一隻眼睛的人.....八八

你依然擁有爸爸媽媽.....八八

與親戚朋友同住.....九二

可供學生住宿的學校.....九三

養父母之家.....九六

第六章 母女情深.....九九

希望媽媽再婚.....一〇〇

第七章 父子天性

與母親同住的孩子行爲比較早熟·····	一〇〇
膩在母親身邊的孩子永遠長不大·····	一〇三
「好」爸爸與「惡」媽媽·····	一〇四
當母親談起父親時·····	一〇五
如果你的母親是職業婦女·····	一〇六
母親有約會時·····	一〇七
母子同樂的時間·····	一一四
溺愛孩子的父親·····	一一五
從不處罰或糾正孩子的父親·····	一一六
讓孩子不勞而獲的父親·····	一一八
歡樂雖多卻缺少個人時間·····	一二一
只管孩子喜不喜歡，不管父親高不高興·····	一二四
只管父親的喜好而不管孩子的·····	一二六

第八章 如何與已離婚的父母相處

與爸爸相處的時間究竟應該多長	一二八
帶朋友與爸爸同行	一三〇
做個小大人好不好？	一三一
幼稚如嬰兒	一三一
當爸爸談起媽媽時	一三二
爸爸不來看你時	一三二

第九章 如何與新爸爸、新媽媽相處

利用孩子當眼線或傳聲筒	一三八
爭奪戰	一四〇
興風作浪的孩子	一四二
利用孩子當工具或武器	一四五
繼父（新爸爸）	一四八

繼母（新媽媽）

..... 一五三

第十章 其他的問題

..... 一五七

與別的孩子之間的問題

..... 一五八

自慚形穢的孩子

..... 一六四

由於父母的行為而自慚形穢的孩子

..... 一六六

額外的工作與責任

..... 一六七

第十一章 如果你需要接受心理治療

..... 一七三

治療醫師的治療對象

..... 一七四

有病看病並不可恥

..... 一七五

治療醫師是在幹什麼

..... 一七七

第十二章 菲爾德定律

..... 一七九

尾語

..... 一八六

作者的話

RICHARD A GARDNER

(理查A迦納)

本書中關於兒童對離婚的反應，完全是從我所治療的孩子們中，所得到的靈感。說他們為執筆人並不為過，事實上，筆者只是擔任資料的蒐集與組織而已。其中，安妮、芭芭拉、約翰、強尼、凱茜、基文、羅納德與史考特等，其功不可沒。更值得一提的是，貝絲、道格拉斯、杰夫雷、鍾那森、李奧、馬丁、莎拉與史蒂芬妮，由於他們的協助，本書方得以順利完成。此外，我更要向這些孩子們的父母，致最深忱的謝意，感謝他們的資助、合作與建議。

最令我沒齒難忘的是朋友與同僚的情誼，感謝他們撥冗閱讀各種參考書，並提供寶貴的意見。吉拉得·克堅諾斯基博士、法蘭斯·杜伯納教授、蜜娜·甘太太、克蕾麗絲·凱絲敦鮑博士與密雪兒·梭凡院長於我之恩，山高水長，特此誌謝。

最後，謹向以無比的耐心，忍受我為了寫書而經常不在家，並不時與我意見交流的人，致上無限謝意；她就是麗兒，我可愛的妻子，也是一位可敬可佩的工作夥伴。

給父母的話

心理學家大多同意，離婚本身未必會使孩子產生心理問題。事實上，生活在爭吵不休的雙親身邊的孩子，比與單親過著健康、有愛的生活的孩子，更容易產生心理障礙。享受並得到單親的愛孩子也比較堅強，且較能夠處理不正常的關係。

有兩種家庭環境，才是造成心理失調的主謀——無論父母離異與否。第一種環境是，精神上和心理上不斷受到雙親雙方，或任何一方的干擾；第二種環境是，父母親的態度或行為偏差。這兩種情況也可能同時發生，而且兩者之間一時也難以從字面上區分。

心理失調務必要借助特殊的治療，而如果是父母態度或行為偏差而引起的心理失調，通常可以藉著適當的指導，減輕失調的程度或避免之。

本書的主旨就是，希望指導孩子們紓解，由於雙親的缺乏經驗、不協調，與態度或行為偏差所引起的心理障礙，甚至協助他們克服心理的障礙。雖然本書難免也涉及由於父母親的精神病所引起的心理障礙，然而筆者深深體會，為免顧此失彼，最好專注於扮演一種角色，因為每種心理障礙均是「冰凍三尺，非一日之寒」，需要特別專注的精神與細膩的技巧，而非僅賴知識的傳遞。

與指導所可化解的。

本書雖是爲孩子而寫，事實上它除了適合孩子自己單獨看之外，也可由父母之中一方伴讀，因爲書中某些建議不但父母值得一看，也值得父母與子女一同討論。

此外，本書尚基於一個大前提：有些父母叱離的孩子所遭遇的干擾，是來自於父母親的過度謹慎，甚至因父母受到專家的鼓勵，而不肯對他們的孩子「適宜地」說出離婚的真相。請注意，我使用「適宜地」三個字，因爲我不認爲父母親的私生活應該像一本書般，敞開在孩子面前。做父母的往往會隱瞞孩子有權知道的事實，或者隱瞞公開之後可能對孩子的心理反而有益的事情。因爲這些父母認爲把事情公開之後，會戕害孩子的心理。

其實，孩子並不如父母親想像中那麼脆弱，那麼經不起打擊，反而擁有驚人的潛力，能承受痛苦、傷心的事實。對他們而言，較難處理的是（成人亦同），因被蒙在鼓裡，以及父母親鬼鬼祟祟的行爲所引起的焦慮。由於不知情以及父母親的鬼鬼祟祟，他們只好自己胡思亂想、臆測，甚至盡往壞處想，然而，這些疑問均得不到承認或否認。可是，若把真相透露一半，只會引起困惑與不信任罷了！所以，雖然說穿了真相必會帶來痛苦，但却可獲得孩子的信任。讓孩子了解他的處境，反而可以帶給孩子安全感，並使他懂得如何自處。

寫本書的初衷，是想幫助孩子與離異的父母和睦相處，而最終目的，並非只著眼於爲人父母

者如何處理孩子的問題。不過，書中所提到的許多事情，對為人父母者的確也很有幫助。坊間有許多探討離婚的父母如何處理子女的書籍與文章，經常提到兩項建議，但是筆者深深不敢苟同，因為這些建議非但不能減輕孩子的困擾，甚至往往使情況更糟。

其中，第一個建議是，做父母的應該繼續向孩子強調不在的一親（通常是父親）依然愛他，而無視他已棄家不顧的事實。他們的理論是，讓孩子們感受已經失去的一親的愛十分重要。這種似是而非的說法，對必須離家他去的一親尤其中聽。

但是，如果為人父者依然住在附近，却難得看孩子幾回；或者父親棄家他去，從此數年音訊杳然，這如何向孩子解釋？設若離家他去的是母親，她既已棄孩子於不顧，又怎能再告訴孩子她愛他們呢？況且，這些為人父母者，果真愛他們的孩子嗎？我想，不見得吧。既然如此，難道還應該繼續告訴子女，離去的一親仍然愛他們嗎？我說，不必了。若告訴孩子離去的一親依然愛他，他豈能完全相信？這時孩子會有受騙的感覺，因而對說話不誠實的父母喪失信任。如果父母中有一方依然摯愛子女，却從不前來探望，孩子會因而對愛的真諦產生懷疑。

與其讓孩子存疑，還不如坦白告訴他們，必須離去的爸爸或媽媽從此將愛他們少一點。告訴他們實話，未必會在孩子們的心靈中，留下不良的回憶。父母中有一人不愛子女，並不會使他的子女變成不可愛，更不表示做子女的，現在或未來再也得不到別人的愛；這僅僅表示這位爸爸或