

父親的創傷

作者：李維榕博士

日期：2024 年 5 月 25 日

原文刊載於信報財經新聞專欄

這位父親已經離婚八年，也曾接受過各種不同性質的心理治療。他的表達，處處顯出一種經過深思熟慮的精細，很有紳士風度，但是他問我說：「為什麼我至今每次見到前妻，仍然怒火燃燒，禁不住心中的忿怒？」

這真的是一個十分有趣的現象，不少離婚多年的男女，單獨與他們見面時，都是平易近人，很有分寸。但是兩人聚在一起，立即就變臉，彼此都存有無限的惡意，怎樣也按不住。不是互相指責，就是冷戰，旁人很難插話。

我曾經量度這些父母在交談時的生理反應，包括心率和手汗。發現即使他們表面看來相安無事，心率卻不斷上升，手汗一直飆高，體內的自主神經系統像過山車一樣上下顛覆，五臟六腑全部翻轉。

為什麼會是這樣？既然已經分手，除了孩子，應該再也沒有相關之處，哪來這麼多的情緒？而正正就是因為孩子，讓他們無法真正分離。所以，千萬別低估孩子對父母的重要性，那種無法親自教育孩子的失落，那種逼着把下一代交給對方管教的不樂意，那種愛莫能助的無奈，都是讓很多失去撫養權的父母長久無法釋懷的心結。

這離婚八年的父親，每周只有兩個時段與兒子相聚，實在很難真正地參與孩子的生活。如果他與前妻關係良好，很多事還可以商量，問題是他們對彼此都看不順眼，這種分歧全部顯露在孩子的教養上面。父親已經避開不直接去接觸孩子的母親，但是每次見到孩子，都看到前妻管教不妥之處，恨得牙癢癢，卻完全沒有發揮的餘地。離婚時孩子還小，現在都準備出國升學了。孩子將愈離愈遠，再也不會有機會陪伴膝下以你為首的親密，這股失落，這股不甘心，很自然就把賬算在前妻身上。

所以這男士見到前妻便情不自禁，事必有因，並非絕對是放不下過去的矛盾，而是新愁舊恨，怎樣也算不清。

他告訴我，離婚後雖然也有過很多女友，但是很難持久，而且他堅持不想再有孩子。

他說：「因為我已經有兒子，不想再生孩子而負了現在的兒子！」

我本來想問：「你與兒子相聚的時間並不多，又怎會因為再生孩子而負了他？」

好在我並沒有問出口，因為這是一個十分愚蠢的問題。正正因為聚少離多，他才會耿耿於懷，如果那麼容易就放得下，世上又怎會這麼多煩惱人？對於很多

離婚多年仍然矛盾不斷的男女，我們常常都會說，他們沒了愛，卻有無盡的恨。但是何謂愛？何謂恨？愛的是兩人成家對未來憧憬的嚮往，恨的是憧憬幻滅後所帶來的心碎，剩下的就是處理孩子的瓜葛。

母子連心，是人人都知道的大道理；父子之情，卻往往被忽略了。一個父親對於撫養孩子的情懷，究竟是什麼一回事？記得那個怎樣也不肯放手的男士嗎？他的女兒一見到他便尖叫，完全不肯讓他接近。孩子唯一肯與他溝通的地方，就是請求他同意讓自己與母親移民外國。他明知這種對峙只會造成兩敗俱傷，卻怎樣也不肯答應母女的要求，他說：「我也知道如果我不答應，女兒將會更加恨我，但是如果我答應讓她們走了，我就會永遠失去撫養孩子的機會！」

能夠撫養自己的孩子，對很多男人來說，原來是這般重要。怪不得有些失去撫養權的父親，會不顧一切，甚至打上十年八年的官司，也要把孩子爭取回來，即使在過程中把孩子傷害了也在所不顧。

這種反應其實父親和母親都是一樣。一個跟父親住的十歲孩子對我們說：「媽媽給我買了新的畫筆，爸爸見了不高興，不停說家中已經太多筆。後來我說是老師送的，他才不再出聲。」

她又告訴我們：「我三天都穿了同一件校服，媽媽看了就怪爸爸，他們又吵了！」結果還是孩子把這事件畫成漫畫，故事的教訓是：「不要斤斤計較！」

孩子說得有理，但是父母為什麼會斤斤計較？

也許很多人以為為人父母的天職，就是隨着自己心意親自把孩子造就成自己理想中的模範，讓自己的生命有所延續。說來好像有點自私，孩子當然不是你的附屬物。但是失去這個角色，對很多人來說都是一種創傷，對母親如是，對父親也是一樣。只是父親比較不善表達，他們的情懷就會藏得很深，甚至不被自己察覺。

因此，我對那位父親說：「你到現在還是痛恨你的前妻，也許不全是因為過去的矛盾，而是她取消了你做父親的角色，讓你無法盡情發揮教養自己下一代的意願。對於所有父親來說，不能參與自己孩子的教養，都應該是一個很大的創傷！」

他長久不語，然後說：「從來沒有這樣想過！也許這個觀點，會讓我找到不同的出路！」

不同的觀點，真的會帶來不同的可能性。明白自己的傷疤，就得首先為自己療傷，而不是把焦點集中在前妻身上，只有這樣，才不會全部情緒都受別人的一舉一動所牽引。

心是有所牽掛的，做到心無所住，才能真正放得下。