

無情者有情人

愛生愛、恨生恨！婚姻失敗令一個關係由愛變成恨，除了破壞夫妻關係之餘，也破壞了其他人際關係。怨恨丈夫的同時，其實更加怨恨自己。昨日的有情人，變成今天的無情者。

筆者最近收看「沒女」節目，其中一位當事人曾有一段婚姻，但因丈夫在內地發生婚外情而恩斷義絕，決定離婚。同時其倔強、剛烈個性，卻令子女選擇疏遠她。她「火爆」的性格，反映出其內心充滿怨恨。沒有好好打扮自己同樣反映出她憎恨自己。當事人心中的怒火，猶如千斤石頭般，一直壓抑在心。

仇恨只會產生更多的仇恨，過去的，已經成為過去。治愈她心靈的痛楚首先要承認這心結的存在，放下對前夫的執著，才能走出困局。導師安排她力竭聲嘶地發洩對前夫的怨氣，某程度上是要令她直面自己心中的怒火。然後要她向最仇視的內地人送出玫瑰，這個儀式除了可以原諒前夫，也同樣地讓她原諒自己，更重要的是她可以藉此告別過去的不幸。接著她盛裝打扮，跟隨好友盡情玩樂狂歡，之後如釋重負，心態和對人處事的態度也起了變化。

贈人玫瑰，手有餘香。送出玫瑰，却收穫別人的快樂和感激。你如何對待別人，別人也會如何對待你。怨氣消失，伴隨而來的就是愛！變靚些、裝扮自己、溫柔的笑容是愛自己的表現！受人寵愛、受子女愛戴是因為愛他人的回報。愛是一切的答案，無論經歷何種困難，我們都要愛自己；無論別人怎麼傷害我們，我們都要愛他人。無情者原是有情人，這次「翻身」成功之處在於她變回一位有情人！

香港精神科醫學院

精神科專科醫生林震

原文刊載於 Yahoo 專欄 <http://hk.news.yahoo.com/blogs/psyhk/>