

## 婚姻的作業

憂鬱症並非只是一個醫學問題，它同時是一個人際關係問題。

這妻子已經被診斷為憂鬱症十年，也吃了十年藥。當一個人被診斷了有病，就什麼事情都會被歸咎於這個病。除了身體不適、或難以入睡，妻子的行為偏激、甚至自殺傾向，都被丈夫認定是憂鬱症的成果。丈夫小心翼翼，如履薄冰，步步為營，生怕一不小心，就會踩到地雷。事實也證明如此，丈夫每次一句不著意的話，一些不經意的行為，都會引起八級大地震。

本來一家人約好了到外地旅行，已經飛到了目的地，但是途中丈夫不知說錯什麼話，妻子就吵著要終止旅程，一個人坐原機回家，結果每個人都弄到不歡而散。那還算是小事，丈夫最近一次惹了妻子生氣，結果她大吵大鬧，最後被送到精神病房，穿上失控病人的約束衣，才安定下來。

長年的訓練，難怪丈夫談虎色變，終日惶惶恐恐，唯恐家中出事。他的處理方式，就是盡量逃避矛盾，看妻子面色做人。他說：「長年如此，我覺得自己好像是在一只孤舟上浮游！」看來他比妻子更是憂鬱。

但是他的逃避，讓妻子更是情緒高漲，她說：「長年以來，我都無法讓丈夫聽到我的投訴，他要不就是支支吾吾，要不就是不停解釋，直到我發起瘋來，他才會注意到我的困擾！」

如此說來，妻子是被丈夫逼瘋的，而丈夫的逃避，也是妻子所迫成的！但是他們並非不和的夫婦。妻子說話溫婉柔和，近四十歲的少婦，更像一個小女孩；丈夫寵她，卻並不了解她；每次妻子有不滿之處，他都不加理會，以為她只是鬧性子，一會兒就沒事了。因此，婚姻上所有需要處理的問題，都沒有處理，夫妻之間也沒有機會學習如何彼此適應及調整。

兩個人的結合，由初婚開始，就要面對各種不同挑戰，那是單身時無法想像的。首先是如何在妯娌當中周旋。以這對夫婦為例，妻子來自比較疏離的家庭，從小就渴望建立一個屬於自己的小家庭，婚後也盡力投入丈夫的家族；只是丈夫家族眾多親屬，新媳婦在當中一時也不容易應對，每有矛盾，就自然找丈夫傾訴。而來自大家族的丈夫，與家人一向十分緊密，每當妻子埋怨，很自然地就替家人解釋，甚至有時數落妻子，覺得她是無理取鬧。丈夫認為自己要保持中立，他不知道，自己的中立，正正就是造成家人及妻子不停爭鬥的理由，兩邊都在努力把他們爭取過來。

妻子抱怨夫家缺乏教養，夫家認為新媳婦太過霸道，雙方不斷找理由抨擊對方，不但父母有意見，連兄弟姐妹以至他們的配偶，也是全民大參戰。丈夫夾在中間，頭痛不已。

他說：「手掌是肉，手背是肉，叫我怎麼辦？」

我卻說：「你必須幫你老婆，因為如果你不表態，你家族又怎會容易接受她！」

妻子聽了十分高興，她說：「對！就是這樣！他只要在家人面前為我說一句好話，我就不會如此失控！」

一個沒有立場的丈夫，其實是最不明智的；妻子最需要的是男人在別人面前保護自己，男人卻一點也沒有想到，自己有責任協助妻子融入家族。缺乏丈夫的支持，妻子在家族中處處感到受人奚落；孩子出生後，更是難以適應，直到她得了憂鬱症，情況才有轉變。丈夫看到妻子如此難過，最後還是聽從妻子的話，疏遠自己家人。但是那並非他本意，父母去世後，他更是渴望與親屬保持聯絡。

一個必須在妻子與家人之間作選擇的男人，不會是個開心的男人；一個要逼著丈夫作如此選擇的女人，也不可能是個快樂的女人。要求男人表態，並非要他幫著妻子去與家人作對。他只需要在家人面前尊重妻子，處處表現出關懷和愛護，家人就會愛屋及烏。偏偏很多男人都喜歡在人前，尤其家人前冷落妻子，以為在私底下好好補償就成，然而在不知不覺中就種下禍根。很多妻子都並非真想丈夫與家人決絕，只怪丈夫沒有協助自己在婆媳妯娌間立足，關係才會不可收拾。

沒有好好處理家族問題，小夫妻即使後來成立小家庭生活，同樣難以解決生活中的小摩擦。尤其有了憂鬱症的威脅，丈夫雖然伴在身旁，但是步步維營，完全把妻子當病人看待；妻子每次接近丈夫不果，就生氣得把他罵個狗血淋漓。她並非一個咄咄逼人的女人，需要靠發病才能發野。他卻是個害怕衝突的男人，你愈逼他，他愈躲避，你追我跑；過去十多年來，所有問題都不了了之，完全無法解決，結果是她把自己收藏在憂鬱背後，他就終日活在惶恐當中，各自孤單，各自悲哀，連他們的孩子也缺乏安全感，家中愁雲慘佈。

妻子說，其實她每次發作時，只要給她適當的空間，她生氣過了，就能平靜下來。丈夫卻不肯相信，他說，如果自己走開，妻子就會更是失控，不知又要做些什麼傷害自己的事來。兩人就是互相捆綁在這種惡性循環的形式中，無法突破。

這對夫妻的問題其實很普遍，他們並非不愛對方，但是他們不明白現代的婚姻生活，是一種 team work，一個人很難解決共同造成的問題。成功的婚姻，必須發展一種共同解決問題的態度和習慣；愚笨的婚姻，就是總以行不通的辦法去解決問題，像這一對夫婦，結果一個成了憂鬱症，一個得了恐懼症，白白浪費了好多好時光！

這種憂鬱症不能單靠用藥物，改善夫妻關係才是徹底辦法。首先，他們都要勇於反省及改變自己根深蒂固的處事方式；妻子要承諾不再一不滿意就向丈夫發作，丈夫也要答應不再以逃避或不停解釋道理作回應，婚姻是成熟人的專利，不能以孩子方式處理。有了這樣的基礎後，每天晚上都抽出最少半個小時，兩人拉著手學習如何對話。方法很簡單，要養成習慣就需要很大堅持。畢竟婚姻是需要經營的，這是每一對婚姻中人都需要練習的作業，長期修養，比任何藥物都有效！