

## 憂鬱不是一個人的事

有人說，憂鬱症是近世紀的新癌症，嚴重地影響著我們的精神健康。與其說它是一種病，不如說它是一個不速之客，侵佔著你的空間，壓在你的肩膀上，讓你不能動彈。

憂鬱症並非一個人的事，身邊的人都會受它感染，讓你不勝其煩，卻又揮之不去。一些研究指出，女人的憂鬱症，大都與家庭關係有關，尤其夫妻關係；而男人的憂鬱症，卻往往與工作有關，也許這是男主外、女主內的傳統文化所造成的結果。

男女有別，我見到的女病人，大都有十年八年的病歷，問起她們為什麼憂鬱，她們大都斬釘截鐵，肯定是夫妻問題。要是夫妻出了問題，理應兩人一同處理，但是這些女士們，卻大都是孤軍作戰，一直靠藥物維持。其中一位妻子說，她知道自己無法與丈夫溝通，結果是自己單獨一人去見輔導，一見就見了三年。她與輔導員的溝通是越來越順暢，但是與丈夫卻是越更無話可說。溝通是訓練出來的，沒有適當的渠道和養成習慣，很難自通。

問題是，很多丈夫都樂於把憂鬱的太太交給專家處理，好像與自己沒有關係，他們不知道，自己才是最好的「特效藥」。當然，面對一個滿面愁容、提不起勁及情緒大起大落的同伴，絕非易事。我見到很多患上憂鬱症的妻子，丈夫看去竟然比她們更像病人。夫妻是陰陽合併的太極圖，發生在一個人身上的事，另一方又怎能幸免？

其實很多夫妻矛盾，都基於一些小事，只是一直沒有好好處理，慢慢就滾成雪球。下面是一些敏感地帶，也許可供參考：

### 一. 三代衝突

這是典型的憂鬱根源，新時代的婦女都希望丈夫以二人世界為重，但是大多數男人都離不開原生家庭。所謂婆媳之爭，其實爭的就是這個男人。最有趣的是，有時上一代的人物已經不存在，但是夫妻的矛盾仍然繼續，男人覺得女人無理，女人卻始終沒法原諒男人沒有在人前（尤其男人的母親面前）站在自己的一方。

很多持久的夫妻衝突，都會追溯到上一代的處理問題。偏偏是在這緊張關頭，很多男人都認為需要保持中立，那簡直是要妻子的命！我見過一個十分愛家的男人，他愛著家族內的每一個人，妻子卻與他沒完沒了。男人十分苦惱，不明白為什麼沒有人瞭解他的苦心，他不知道，愛是不能公平的，妻子必須覺得自己是萬分寵愛在一身，否則不能罷休。

有些男人知道妻子與老媽子不和，即使自己是孝子，也忍痛搬開居住，或者把母親送入養老院。但是妻子一樣怪他辦事不妥，因為這種做法，等於把妻子判罪，贏了這場戰爭，卻在家中落得惡名。

左不是，右不是，妻子究竟想要甚麼？

其實很簡單，妻子不但要丈夫依她，還要依得心服口服，她並不想做個霸道的惡人。有個夾在母親及妻子之間的男人，經過一番無效的調停，終於領悟過來，鼓起勇氣，對母親說：「我愛我的老婆，所以請你諒解！」

一句在人前的表白，俱有千軍萬馬的功力，讓妻子無限感激，不但不再與婆婆較勁，甚至替婆婆說話。因為女人的最大抱怨、或悲哀，就是丈夫不能在人前保護她！

## 二. 夫妻間的恩怨

其實無論是處理上一代，或是下一代的問題，反映的都是夫妻之間究竟有多融洽。著名的婚姻研究學者 John Gottman 認為，夫妻是免不了有爭吵的，只要每一宗不愉快，就有六宗開心事，便可以抵消負面影響。問題是，有時候一些沒有及時解決的小矛盾，日積月累，變成一股苦澀，就會遺害無窮。很多結婚多年的夫妻，問起他們矛盾的始末，往往都源自盤古初開。蜜月期間的不歡，往往會像針刺一般，刺在婚姻的死穴。有位年長的太太告訴我，在蜜月旅行時，丈夫對另一個女團友特別殷勤，讓她很生氣，丈夫卻不以為然，以為只是新婚妻子耍性子。沒想妻子的這一股氣，一怒就怒了三十年，一開始就認為丈夫不尊重自己，以後的日子稍有摩擦，自然就更是確定自己的負面推測。

生孩子也是一個危機時期，好些妻子都投訴家人只顧關心嬰兒的來臨，卻忽視了母親的需要。有位母親說，在她最需要有人寵她疼她的時候，丈夫卻說她太累了，怕她鬧情緒，把自己及所有人都打發走。有趣的是，她們口中這些好像不解風情的丈夫，都不是一些不顧家的男人，只是不夠細心，得罪了妻子也不知道。其實，他們也並非真的不知道，只是男人最怕女人找他晦氣，見到妻子生氣，大都逃之則吉。

女人需要凡事談個徹底，男人卻可免則免，兩性間的分別，往往讓他們無法有效地解決生活中的小疙瘩。輕微的問題尚且如此，嚴重的問題，就更加無法處理。有個妻子被丈夫打過一次，久久不能洩恨，丈夫明知自己理虧，卻無法向妻子好好求饒，夫妻關係一僵就僵了十年。

婚外情也是另一種婚姻的毒瘤，很多人以為忘掉過去，只往前看，就可以解決疑惑。有一對夫妻不停為孩子行為爭吵，妻子終於對丈夫說：「我很多年前就告訴過你，如果你不好好地解決我們『那件事』，將來孩子也一定不會依你！」所指的那「一件事」，就是丈夫一直不想再提的婚外情！

夫妻是需要清除彼此之間累積多時的垃圾，否則他們就會讓怨恨、無奈和氣憤遮蔽了他們的眼睛，讓他們再也看不到美好的東西，白白浪費了大好時光。而當夫婦之間存有不能解決的矛盾時，正是憂鬱症入侵的好機會。

傳統的心理分析認為，憂鬱症是忿怒「往內走」，試想一個人藏著一肚子，甚至五臟六腑的忿怒，這人所發放出來的氣息，會是多麼讓人窒息！但是，這症狀也有一個好處，就是逼著夫婦不得不正視彼此間的分歧。對於那些能夠清楚地解釋自己為何憂鬱的病人，我總是對他們說：「知道自己為什麼發病，總比混淆不清好得多。找出病源，才是復原之路」。

憂鬱症也是夫妻關係的第三者，威力強大，隔在夫婦之間，讓兩人無法親近。怎樣趕走這強有力的敵人？

關鍵之一，就是把那讓我們發病的另一半，搖身一變成為療治傷痛的良藥。