



小三

幸福心鑰

文 / 賴奕菁 花蓮慈濟醫學中心精神醫學部主任

因為開立了「女性特別門診」，在診間聽聞了許多姊姊妹妹的人生故事。自然，過得順遂平安的幸福女人不太可能會來，至於會願意到我面前來的女人呢？人生到底從哪一個點開始走岔了？！

在我面前的是一個美麗的熟女，在我翻閱她的病歷時，她面帶淡淡的哀愁，欲言又止。病歷顯示她剛開始只有焦慮煩躁，睡不好。最近，心情更從煩躁轉為低落，沒胃口也吃不下，暴瘦到成了紙片人。從症狀來看，「憂鬱症」的診斷是沒啥疑問的。

然而，這只是單純生病了嗎？如果生活一切好，卻莫名其妙出現憂鬱症狀，那只需考慮是「體質」所致的內因性憂鬱症，這樣的話，藥物的治療反應通常不錯。反過來說，要是非內因性的，而是外在事件導致的，光是吃藥，可是治標不治本。所以，身心科醫師都會再更進一步的詢問，「最近生活上有發生些事情嗎？」

醫生開口問到了重點，她似乎鬆了一口氣，開始說起她的人生故事。強勢又能幹的她，因為丈夫缺乏事業心，貪圖安逸度日，兩人經常起爭執而最後走上離婚之路。離婚之後，透過與朋友的討論並在大家的協助下，她開始經營自己的小事業，剛開始時還做得有聲有色。當她的事業略有小成時，她認識了一個同行的男人，這個男人相當風趣且善於

言辭，打動了孤寂已久的芳心。在對方的殷勤追求之下，他們在一起了。沒過多久，她偶然間發現他們是不可能受到祝福的，因為那男人早有家室，卻一路瞞騙至今。

攤牌之後，男人哭求著她，道歉、悔恨、下跪，說他也是不得已的。因為家中的老婆與自己漸行漸遠，根本無法交心，兩人之間只剩下對兒女的責任罷了。而他對她的愛，才是支持他繼續人生的力量。最後，男人建議她，不如兩

**憂鬱症其實遠比我們想像的常見，  
根據統計，女性終其一生罹患憂鬱症的  
機率有四分之一，男性則為八分之一。**

人把北部的事業給放了，轉移到東部來重起爐灶，合夥開創新局，同時也能逃離眾人批判的眼光。在愛情的氛圍之下，她點頭了，決定為愛走天涯。她相信著，憑藉著真愛就能突破萬難。

於是，她傾注自己的財產與男人合夥在花蓮創業，男人一肩承擔事業負責人，她則負責管帳、管人，在此地新交往的朋友眼中，他們儼然是一對恩愛且互持的夫妻。男人按月給她些錢，使她生活無憂且可供養老家的雙親。即使兩人共創的新事業穩定後，男人絲毫無意願結束他口中「雞肋」般的婚姻。他仍然定時回家，也寄錢回去。當她為事業

忙進忙出沒得休息之際，他依然按時回北部的家去休假。她陸續從他的口袋裡翻出泡溫泉、高檔餐廳、精油按摩……等等的發票收據，這些是他鮮少帶她去做的享受，而他是如此的寵愛家中的老婆。事實也證明，男人是兩邊押寶的。透過友人的消息，他的元配「忍耐」著他們在外同居，條件是他也要顧那邊的家。男人也樂在其中，這邊有紅粉知己協助事業，家中有老婆坐鎮照顧子女。

應該吵鬧的，她都吵過了。威逼分手、鬧自殺……都在男人的哀求中化解，繼續維持著這樣的關係，然而，愛情卻是逐漸黯淡。繼續當別人眼中的「狐狸精」、「第三者」？對這樣高自

尊的女人來說，實在太委屈。帳雖然是自己管的，但是經濟的主控權全捏在男人的手上，對方憑恃著這一點在被逼急時曾揚言說，選擇離開她就身無分文！這些年來，從滿懷期望創造自己一片天地的美夢中逐漸清醒，望著鏡中的自己，歲月的痕跡難以掩飾。她的自信處於無量下跌的狀態，未來繫在「別人的丈夫」身上。當現實困境出現，這男人就連甜蜜的哄騙也懶得說了，直接攤出自私的底牌。或許，他已經料定了這女人已經沒有反抗的能力，也被洗腦到沒有信心敢離開，只配任他指使當他的禁戀。

「愛已不在，只剩下利用，為什麼還



賴奕菁主任開設女性特別門診，協助許多婦女處理日常生活裡遭遇到的疑難雜症，因而更了解女人心事。攝影／謝自富

不離開？」我問道。

她說：「我年紀已經這麼大了，我沒有信心重新再開始。」

「現在不能，那妳要再多拖十年二十年？到時回過頭來，妳會覺得現在的自己真夠年輕。」

她無語，低頭沉思著。

我也在想著，她的人生在哪裡走上了岔路？離婚，兩人無法共同生活的無奈選擇。當時，她依然自信充足。不倫，並非她主動，錯在那個男人的貪心。錯出在她渾然不覺那包裹著愛情糖衣的貪心，男人再經由謊言的哄騙，把她的經濟自主權也奪去。到外地發展的雙宿雙飛，是以斬斷她所有的支持人脈。加上時間拖久了，女人的青春消逝，自信度降低。她猶如被拔除飛羽的天鵝，只能依靠男人的「慈悲」，連跟元配爭寵的地位都沒有。

這樣的狀況，藥物會有效嗎？那醫生可是自我欺騙哪！此時，醫師必須很清楚用藥的目標。例如，使用安眠藥讓病患多少睡一點，才能維持精神去長期抗戰。另外，選擇增加食慾的抗憂鬱劑，可以讓體重回升，增加病患對外貌的自信，且防止情緒跌到谷底而發生憾事。

重點是「心」，那把人生主控的鑰匙，不緊緊握在自己的手上卻交給了別人，落到只能祈禱對方有良心時，幸福就有如天上的風箏，隨時會斷線離去。她會去要回那把鑰匙嗎？那時，憂鬱症應該就能不藥而癒了吧！🍀

## 憂鬱症的誘發因素

### 家庭關係的改變

家人面臨人生階段轉變、家庭內的衝突、家人吸毒、配偶有外遇等

### 職業上的問題

升遷、離職、被解雇、失業、工作上的挫敗、降職、屆齡退休、過度疲勞等

### 經濟問題

失業、股票被套牢、欠債、事業失敗等

### 健康問題

懷孕期間、產後、意外、其他疾病等

### 感情問題

結婚、離婚、異性關係出現狀況等

### 失落經驗

近親者死亡、災難、喪偶