



豁達人妻

文 / 賴奕菁 花蓮慈濟醫學中心精神醫學部主任

「共患難易，共享福難」，這樣的用語或許引人懷疑是否說錯了？一般而言，人們不多是可以共享福，卻難以共患難呢？其實，這類「反常」的狀況並非不尋常，尤其常見於婚姻的歧路上。

某日，一個裝扮高貴的熟女出現在我的診間。名牌包、鑽表、渾圓珍珠戒指、經典套裝……，散發出雄厚的經濟實力。不過，有錢又快樂的女人是不會來看心理醫師的，她的神態告訴我，她雖有錢，但沒有快樂。

故事是這樣的，夫妻倆胼手胝足共創事業，男人主導業務，女人掌管帳務。事業搭著臺灣的經濟成長，公司營運有如飛鷹翱翔，也給兩人帶來不容小覷的財富。小孩逐漸長大，進入了升學的關鍵時期，女人開始多花費心思在督促子女的課業之上，只有偶而進公司去看看帳目。男人依然全心放在事業上，應酬愈來愈多，女人也不以為意，只盼望孩子考上理想大學之後，夫妻倆卸下重擔，可以攜手環遊世界，享受人生。

直到有一天，友人提醒她說，看見她的丈夫跟別的女人在一起。她不相信，怎麼可能？他雖晚歸，也天天回家啊。不對，他真的有天天回家嗎？！為了體諒彼此的作息不同，他們已經分房睡一段時間了，她除了全然相信丈夫之外，其實並

無法確定他的行蹤。她半信半疑地依照友人提供的線索去查看，竟然真的查到丈夫金屋藏嬌的事實。更令她訝異的是，這第三者並不貌美，離過婚，住她丈夫買的豪宅，開他送的名車，而且，兩人已經在一起十幾年了！

十幾年不能算短，她卻渾然不察！當信任變成了放任，她對人性產生了嚴重的懷疑。對質之後，丈夫惱羞成怒，反咬起她的不是，說他們兩人之間的感情早已死去，他堅持捍衛自己遲來的「真愛」，要她放他走。

放他走，不僅代表失去了婚姻、丈夫、家庭破碎，還代表失去公司股份、經濟收入、子女未來的財力後盾，她並沒有被氣憤沖昏頭，咬著牙就是寧可忍受婚姻的背叛，也不願意簽字離婚。

我讚嘆著她過人的智慧，如此深思熟慮。一般的女人可能早因怒急攻心，一哭二鬧三離婚，哪管甚麼後果？！

她說道：「我要是離婚了，可就便宜那女人！丈夫給她偷去不算，整個公司都要落到別人的手裡。至少，我還擁有一半的股份，就讓他去負責賺錢，我即使不管公司，也能要一半的分紅。有錢在手上，我至少可以再想想自己要做甚麼，將來子女也有保障。」

「不過，醫生哪！我的心情還真是差，睡不好，也吃不下。胸口鬱悶的很。」

『這個簡單，等一下配些藥，可以多少幫助妳度過這段難熬的時光。倒是妳，看著他這樣享齊人之福，妳能平衡嗎？』

「到了這個年紀，我其實想要實現的是更高層次的事情。像年輕時因為現實環境而無法嘗試的夢想，我想要在老到做不動之前去試試看。」

『看來，妳的先生還在「臨老入花叢」，有錢壯膽就沉溺在溫柔鄉裡，想回味青春時光喔？！』

「這樣說也是！戀愛我們以前也談過，久了缺乏灌溉，不也就枯死了嗎？他還另起爐灶，繼續做著愛來愛去的青春夢，隨他去好了！」

下一次再見到她，同牌子的名牌包，但是換款式了。照樣貴氣逼人，嘴角卻帶著隱藏不住的笑意。難道是，老公回頭了？

「醫生，妳別傻了。並沒有啦！不過，他們開始吵架了。不是『真愛』嗎？還會吵架！我平常都在子女這邊住，有時候為了查帳收款才回去。結果，前兩天我在家裡面坐著，他竟然開門進來，一副臭臉。」「看也知道是在那裡受氣了，不過我才不理他。他看我不理他，就回自己房間去生悶氣。那些天也都待在家裡，沒往外跑。真難得！」

看她竟然開心地取笑起在情婦那邊受氣的丈夫，我也感受到那種「君子報仇三年不晚」的快感。看來，放手也是放自己自由。執著於情關，註定要為情所苦。跳脫對方與自己的身分，不執著於彼此應該如何，旁觀地笑看這人世，反倒得到解脫與昇華。

「我去學了瑜伽與國標舞，老師說我還蠻有天分的。另外，我還打算去慈善機構做義工。最近，安眠藥我已經減半了，想說有練瑜伽，應該可以好睡些吧？」

這真是很好的發展，她果真朝著更高的層次去實現自我了。

我建議道，如果覺得情緒也好多了，不會低落或煩躁，抗憂鬱劑可以減半。不可以突然停藥，否則可能會出現戒斷症狀，有人還因此誤以為自己又發病了。要像停車一樣，逐漸煞車，車速平穩降低之後才能踩停的。

衆人皆以為結髮就是一輩子，然而，世間緣分有「聚」就註定有「散」。出生後，不知彼此，長大成人後，因著緣分而相識相戀，方共結連理。差別在於，有人緣分深，白頭偕老，然而壽限一到，終須死別。自然，也有的人緣分淺，緣分盡了就各分西東。即便是夫妻，各自的人生功課也不盡相同，像本文中的丈夫或許是宿世積欠情債，這生只能在情關原地打轉。這位太太看透後的豁達，倒是讓她看診幾次之後，就與本科說再見了呢！🙏

憂鬱症的症狀

如果有以下的症狀且持續時間超過兩週：

1. 情緒低落
2. 對事情提不起興趣
3. 因食欲變差而體重減輕
4. 睡眠障礙 / 失眠
5. 精神與動作變慢或躁動不安
6. 疲倦無力
7. 覺得自己無用，甚或對不起他人
8. 注意力不集中，猶豫不決
9. 出現自殺想法、計畫或行為

當以上的症狀出現五個或更多時，可能罹患了「重度」憂鬱症，請儘速就醫評估，必要時需接受藥物或是心理治療。

憂鬱症的用藥與停藥

抗憂鬱劑的作用機轉，是經由影響腦中神經傳導物質的濃度而產生改善情緒的效果。如果貿然停止服用，可能使身體內部的神經傳導物質突然失衡，導致不良的戒斷反應如：昏沉、暈眩、噁心、失眠、顫抖、流汗等。

因為憂鬱症常合併焦慮與睡眠障礙，常會合併使用解焦慮劑、鎮靜劑或安眠藥。長期使用此類藥物後，身體會逐漸適應，如果貿然停藥，則可能產生反彈現象如：煩躁、顫抖、嚴重失眠、心情低落、甚至抽筋等。所以，治療關於憂鬱症的藥物治療，首重耐心等待療效。當憂鬱症緩解後，也必須在醫師的指導下減藥，讓身體習慣逐漸減低的藥量，按部就班達成停藥的目標。