

逃出抑鬱

在二〇一四最後幾天，我的血壓突然飆升至二百多，嚇壞了我的同事，趕忙把我從工作中拉走。一時間找不到我的主診醫生，結果由同事中的一位兒科醫生把我送入醫院。入院後，很多護士都問：「怎麼你的醫生是兒科來的！」我就回答：「因為我是返老還童呀。」

原以為要在醫院過年。好在除夕前，醫生終於讓我出院。我開心極了，趕上以為無法付約的除夕晚會，在朋友家那臨海的大窗前倒數，想起去年離世的丈夫，我突然決定要寫一部夫妻的故事。

為什麼要寫這樣的一本書？也許因為夫妻是一個奇怪的體制，兩個來自不同背景的人結合在一起組織家庭，過程中要有多少甜酸苦辣；也許是見過太多癡男怨女，浪費了太多精力在製造彼此的不辛，而不是一同建立美好人生；也許這是我懷念丈夫的一種意識，人生短短數十年間，終有一人會先走，走了又會留下怎樣的回憶？

有朋友說：人生苦短，婚姻苦長。

究竟婚姻是一種折磨，一種難以忍受，還是一個知己的好伴？又或許是老人失憶後的空白？

新年後約見了一對夫婦，還沒有開始工作就發覺自己的血壓又再上升。恰巧那丈夫是醫生，他覺得形勢不妙，立即親自把我送入醫院。張醫生雖然不是我的醫生，卻十分體貼地助我放鬆，為我開解。我一邊在等候主診醫生處理我的血壓，一邊在醫院的咖啡室與他長談。那是一個讓人混亂的情況：我是身體生病了，他卻是婚姻生病了，

身體的病容易把握，婚姻的病卻撲朔迷離。張醫生是個成功的醫生，兩個很可愛的孩子，但是妻子卻患了抑鬱症十年，還有暴食傾向。家庭關係表面看來很美滿，骨子裡卻是危機重重。妻子的病成為這個家庭的焦點，好像這個家庭多了一個專制的第三者，控制着每個成員的行為，尤其影響夫婦間的互動，讓他們貌合神離。

很多婚姻研究都指出，抑鬱症反映的往往是夫妻之間一股不能解決的矛盾。因此，婚姻治療與藥物治療同樣重要。英國倫敦的一項稱為 **London Depression Inventory** 的長期研究，就是比較三種成人抑鬱症的治療方式，包括認知行為法、藥物及夫妻治療，結果發現夫妻治療效用最長久。

治療夫妻有很多不同派別和技巧，主要是探討夫婦之間究竟隱藏着什麼矛盾。這些矛盾並非一定是明顯的，它們往往十分隱祕，是長期避免矛盾後所產生的成果。我見過很多抑鬱症的病人，都很清楚自己的心結與枕邊人有關。張醫生與妻子莎莉也不例外，莎莉在英國長大，祖家也在英國，張醫生是在英國留學時與她認識的。回到香港，丈夫是如魚得水，事業發展很順利，妻子卻是格格不入，無法投入丈夫的生活。一個是絕對地理智，習慣了專家位置，對於解決不了的事，他都是從書本找尋答案，不斷地研究妻子的病情；妻子卻是十分感

性，丈夫愈是把她當作病人，她就愈是覺得不被了解。他們長期地各自躲藏在自己的世界：他是不斷地工作，她就擁抱着自己的抑鬱。他們很少交談，交談起來也只是他一個人不停說話，她總是消極地以沈默回應。這種夫妻關係，名存實亡，不單男女雙方都活得苦痛，兩個孩子也不斷出現行為問題。一家四口，治療師卻有一整隊。情況時好時壞，人人都看得出根源出自夫妻無法面對及解決彼此的問題，但是兩個關鍵人物卻維持本來習慣，怎樣也拉不攏。

這是現代中產家庭一個典型不幸的寫照。

大半年前我給他們的孩子做了一次家庭評估，當時這一對小姐弟十分擔心父母的婚姻狀態，連父母計劃到哪裡去渡假，都會讓孩子的心跳加速。原來莎莉極想家，渴望帶着孩子回英國居住，張醫生卻不願意放下這裡工作的根基。怪不得對孩子來說，「渡假」就等於父母要分離。我還記得當時姐姐憂心忡忡地說：「我有個兒時的願望，就是要看到父母慶祝金婚，這樣我要等到二十五歲，恐怕等不到了！」

事隔大半年，姐弟都顯得成熟了。但是現在的姐姐戴著耳機，只顧聽她的音樂，問她什麼都說沒有所謂，甚至裝作聽不見。這個轉變很有趣，由孩童轉入青少年，本來對大人的關注也變得莫不關心。她說對父母的問題沒有興趣，不願參與，弟弟卻說：「那不是真的！」

原本蹦蹦跳的弟弟，現在卻明顯地變得沉着。他十分留意母親，知道母親有暴食症，幫着父親去監查她把巧克力藏在那裡。他愈與父親聯手，姐姐就愈站在母親的一方。家中成了兩個陣容，連姐弟間也是無法相容。

弟弟很擔憂，我問他說：「你只是一個十一歲的小孩子，這不是屬於你的位置，太困難了！」

他卻急着說：「這是我唯一可以為他們做的事！如果不這樣做，就什麼也沒得做了。」

從孩子的表達，可見父母的情況有多惡劣。我一直都在提醒這對夫婦，既然答應了孩子要改善夫妻關係，就得向他們交待，否則他們就不會再相信大人，姐姐現在的冷漠就是一個好例子。但是要理解問題容易，要改變就需要當事人很大的決心，一同學習衝破難關。

問題是，經過十年如此困難的夫妻關係，雙方都存有很大的怨懟，相對無言，出言時又總是更加帶來傷害。

那天與張醫生坐在醫院咖啡室的一角討論了很久，讓我十分體會到一個近代男性的無奈，家庭、事業、親情與愛情，總是得此失彼。這一對夫婦有足夠的條件建立一個幸福家庭，卻神推鬼擁地沒有一個人活得安樂，家不成家。像很多男性一樣，他習慣獨自解決問題，這種信念讓他攪盡腦汁，卻途勞無功，不但被對方欣賞，而且讓夫妻的距離越來越遠。因為夫妻是一個兩人體制，不是各自修行的兩個人，否則久而久之，他就只有滿腦子的無計可施，而她，就剩下收藏在密處的巧克力。

要對抗抑鬱症這樣強大的敵人，沒有明智的對策和動力，豈能成功？偏偏抑鬱症的最大威力就是把人的動力奪走。如果莎莉患的是癌症，一家人就會努力一同面對困難，互相支持和鼓勵，共渡難關。而心理上的症狀，同樣甚至更需要家人的相伴及親近，偏偏是最需要身邊有個密切關懷的人時，卻無法走近，只有各自苦惱，各自孤單。

好在這對夫婦如果不被對方的拒絕嚇倒，無論多麼情何以堪，也不放棄繼續一起尋求解決辦法，他們終會有機會學習彼此接近，為彼此療傷。