

正向思惟

25

## 在傷痛中看見自己

我想，夫妻在一起就好像是旅行作伴吧。剛開始，他陪我走了一段路，直到兩人要去的地方不一樣，只好分道揚鑣。

有個男人身高一百八，長相端正、體格一級棒，在外是個英勇的飛官，在家喜歡切切洗洗做家事。這樣的男人一推出來，保證是個人見人愛的新好男人。這個男人，是我的前夫。

離婚，不是一件容易的決定。這個決定，就好像我心裡的一根刺一樣，卡在我心頭卡了十幾年，痛也痛了十幾年。

連續劇中上演著，先生外遇，妻子總是最後知道的那個人。而我，自以為條件很好，就是那個最後的一人。

事情都是這樣的。猛然知情的時候，感覺天好像要塌下來一樣。仔細想想，卻是早已有跡可尋。

很久以前，我就聽說他和其他的女人走得很近，也常摟著她們的肩膀或親個臉頰，很多人都勸我要多注意，應該常去機場探班，我總是不以為意。因為我是空軍出身，很清楚空軍的傳統，每當他們聚會唱歌、喝酒跳舞時，彼此摟肩、親臉頰是司空見慣的事，如果遇到飛官出事，軍中的學長就會特別照顧飛官遺孀。當時，前夫有個小學弟摔了飛機，他自然有義務要照顧小學弟的遺孀，所以不管外面的人怎麼說，我還是很相信他。

仔細想想，我到底是太自信，認為他不會移情別戀？還是太疏忽他？別人的善意提醒，我不在意也就罷了，有一次他跟我說：「妳不要以為妳很了不起，就算妳不愛我，愛我的人多的是！」我還是不以為意。後來，連他的長官都說了好幾次：「徐南麗，妳不要事業心那麼重，就算讓妳當了總統又怎樣！要以家為重啊！」話說的很白，我還是不太在乎！

是否我將自己的事業心放在婚姻之上，才導致這樣的結果呢？是否我太堅信自己的條件配他足足有餘，他不會見異思遷呢？是否我一直想做個氣度

大方、見過世面的大家閨秀，而不是個喜歡吃飛醋的太太這樣的心態所影響呢？

### 只顧往前衝 忽視了彼此的距離

我一直不斷地往前衝，忘了顧慮到兩人愈拉愈長的距離。當我第一次考研究所失利的時候，他不但沒有鼓勵我，反而給我一些負面的打擊：「妳不是十大傑出女青年嗎？怎麼連研究所都沒考取？這樣不是很丟臉嗎？」或許，從那時候開始，他就已經不是那個新婚初期還教我怎麼切紅蘿蔔的親密愛人了。也許，當我事業的成就愈來愈大、與他在一起的時間愈來愈少的时候，我也已經不是他心裡那個敬愛的老婆了。每當別人說他是徐南麗的先生時，他總是很不高興。

我不得不承認，對於他，我的確是不夠用心。有一次，他爲一款新型的飛機進行試飛，出了一點小小的意外，他爲了保住飛機、沒有跳傘差點出事。這麼重要的事，他竟然沒告訴我！如果我的警覺性夠的話，早就該嗅出不對勁了。可是，我疏忽了，繼續過著我們分隔兩地的生活。護理工作加上

兩個女兒，我已經又忙又累，實在是無暇他顧！

我向來信任他，從來沒有、也不會翻他的東西。有一次，因為要找東西，無意間在他的皮包中發現了一封女人寫給他的情書。當我看著那封情書的譴縱愛戀時，才發現，年輕時候的熱戀與疼惜，早已消失無蹤。從好多年以前開始，我們的人生道路就出現了岔點，他走他的，我走我的。只是我一直沒有發現而已。

我把他的東西放好，一句話都沒說；我們夫妻真的是漸行漸遠了。

就在這個關頭，我申請到國科會的獎學金，終於有機會一償宿願，出國念博士。當時，如果想保住這個婚姻的話，應該考慮留在台灣。可是，出國念博士是我人生當中一個很大的夢想，如果錯過這次機會，我不知道何時還有機會？

當我跟他說，要出國進修至少兩年時，他很誠實地表示：「如果你出國那麼久，我無法保證不會跟其他人在一起。」我心想：「即使我在國內，你還是跟別人在一起，也沒有辦法保證呀。」可是我沒有多說什麼，我一心想去美國進修。

兩年半以後，我從美國回來了，終於圓了自己的夢，但我一直覺得對家人很虧欠，希望能夠好好地彌補他們。我將孩子從婆婆那裡接回自己身邊照顧，盡量參與家庭及先生工作單位的聚會，我非常努力地付出。對我來說，最苦的日子已經過去了，我在美國咬牙苦撐終於撐到回家。我以為苦盡甘來，一切都是新的開始。

在知道真相以前，的確過了一段快樂的日子。當時，先生是空軍某聯隊的大隊長，在升將官的過程中一直無法如願。有一次，我碰巧遇見了空軍的副總司令，他是我以前的老長官，我趁機問他：「爲什麼懸置了這麼久，都沒有決定升官的事情呢？」這個副總司令就是當初我要軍職外調時替我說話的那位長官，彼此都是很熟識的朋友，他答應要幫我打聽一下。

有一天，我在辦公室裡接到副總司令的電話，他問我：「妳有沒有常常去他在新竹機場的宿舍過夜？」我聽得莫名其妙：「沒有呀，我回新竹就在婆婆家照顧公婆、小孩呀，怎麼可能單獨跑到他的基地去住呢？」電話那頭沉默了一下，然後副總司令說：「有人說，他常常帶一名女子回宿舍，然後對外宣稱那是他太太。」

剎那間，彷彿五雷轟頂，我久久無法回過神來。

副總司令接著說：「妳在軍方也算小有名氣，很多人都認識妳。平常大家不會那麼多事四處造謠，可是值此升官的敏感時刻，如果他的私德不好的話，在軍中要升官的確是有點困難。」

那一天是怎麼過完的，我早已不復記憶，然而我卻很慶幸那是我自己一人的辦公室，我不必在如此受創的情況下再去面對其他同事。

我好難過！

早在我出國前，曾經輕描淡寫地問過他是否有其他的女人？他沒有承認，我也當作沒有這一回事，只是淡淡地說：「第一次我可以諒解，如果再有第二次，我真的無法原諒了。」我已經從美國回來了，一切不是可以重新開始？為什麼他仍然要去找別的女人呢？

我不斷地想著：「我這麼努力奮鬥，不就是爲了這個家嗎？我那麼勤快，把家裡照顧得很好，到底做錯了什麼？我是哪裡不好？」

我好痛苦，常常恍神，甚至想到要自殺！因爲被拋棄、不被喜歡、不被疼愛的感覺真的很不好受！很傷自尊的！



我的心情很糟，卻沒有人可以傾訴。不能告訴爸媽，也不能告訴同事，我只能跟妹妹說。妹妹一直勸我：「妳是傑出女青年，剛從美國拿到博士回來，在榮總又有很好的工作，妳的條件這麼好，一點都不比他差，妳不用把他看得那麼重呀。」當時，我們都還沒有談到離婚的事情，妹妹只是提醒我：「妳擁有很多，妳的婆婆對妳很好，妳有孩子，也有自己的事業，妳生活中只有這一件事不好，不需要把它看得那麼嚴重，讓自己的心情不好過！」

其實，當我們在勸別人的時候很容易，我們總是說：「妳擁有這麼多的優點，只有一點不好，那又何必執著在這一點不好的呢？」可是當事情發生在自己身上的時候，我們才會發現「那一點的不好」有多麼重要！不管人們擁有再多，只要有一點傷到自己，就很容易膨脹這點，甚至陷入苦海，想不開。

爲什麼這麼痛苦呢？是我的自尊、心受到傷害，愛面子使我無法承受嗎？我一直不斷地回頭觀照自己，我自認相貌不醜，且出身於一個很標準的家庭，我自己也很努力，有一份好工作，有兩個女兒，算得上是一個模範生，

如果連我都出問題了，那其他人是不是也會有問題呢？

我不斷地想要找答案，可是，這種事是不會有答案的。

### 扮演自己 不後悔自己的選擇

我仔細地想著，自己到底要什麼？我已經無法再接受他了，難道就因為「愛面子」而維持一個有名無實的婚姻嗎？

離婚是一件很沒有面子的事情。我很介意外界的看法，擔心其他人會說我是個在婚姻上失敗的女人，也很擔心別人問我這件事我無法回答，更怕別人譏笑我「自己的家都管不好，還要管病房、管醫院，可笑！」

我實在無法當作沒這回事繼續生活，於是找了一位很有名的女律師徵詢意見。她認為，很多女性因為在經濟上無法獨立，所以不敢離婚，但是我的條件不錯，沒有這個問題。我需要思考的是，如果我的婚姻真的已是有名無實，又何必介意這個名而不離婚？

痛苦歸痛苦，我們終究還是離了婚。

離婚以後，傷痛並沒有就此消失。我甚至不敢讓別人知道我是個失婚的



女人。如果有同事因為失婚痛苦，我才敢提起自己離婚的事情，將心比心地溝通聊天。那種感覺，好像離婚是一種恥辱，深怕別人發現自己的難堪。

我開始看一些心靈成長的書，反省自己為什麼會失敗。我自認對婆家盡心的照護，離婚以後，公公因為生病住進榮總，我依舊去病房照顧他。公公拉著我的手，老淚縱橫地說：「他真的是太糊塗了。」我與婆婆的關係向來良好，婆婆疼我像疼女兒一樣，即使離婚，只要婆婆一通電話需要幫忙，不論是親友住院還是幫親友找工作，我一定幫忙到底。我對人也向來很大方，該有的照顧與禮節，從來沒少過。

我不懂，我是這麼的努力，為什麼他仍然不要我、去找別的女人？

我問他：「我哪一點不好？」

他說：「妳沒有不好，妳很好。」

我問：「你對我有什麼不滿？」

他說：「妳任何事都做得很好，但是妳沒有把重心放在我身上，妳做得再好也沒有用。」

然後，我才知道他的需求。

原來，當一個男人對一個女人說：「你就是太好了」這句話的時候，意思就是「沒味道啦」。對他來說，像我這樣呆板、生活規規矩矩、不會撒嬌的女人是不好玩的。

原來，我一直沒有扮演好「他的妻子」角色才離婚的。妻子的角色必須千變萬化，在家時要像情人，出門時還得是貴婦。而我，什麼都不是，我只是扮演我自己。

問題是，人最應該要扮演好的角色不就是自己嗎？如果爲了迎合先生的需求，而變成一個不是自己的女人，妳會快樂嗎？  
事已至此，兩人緣分已盡。



我自以爲條件很好，先生外遇，我是最後知道的那一個人。

## 靜心反省 更能看到別人與自己

我痛了很久，也想了很久，但我並不後悔自己的選擇。如果爲了保全這個婚姻，我就必須順應他的喜好，成爲一個安家、沒有自我的家庭主婦，我知道，這不是我想要的人生。

我痛了十幾年以後，才體悟出：不是我不好，只不過這樣的我並不是他想要的。我再賢慧，事業上再有成就，對他來說都是沒有意義的。他只是要一個能夠陪伴在他身邊、以他爲主的妻子而已。即使我愛他，也無法完全以他爲主，做個專職的家庭主婦，每日爲柴米油鹽醬醋茶忙碌，那樣的生活並不是我想要的。

兩個人分開並無所謂對錯，而是兩個人不再適合彼此了。

夫妻在一起就好像是旅行作伴吧。剛開始，他陪我走了一段路，直到兩人要去的地方不一樣，只好分道揚鑣。一思及此，我的心情豁然開朗！我不再深陷在「他不要我」的負面情緒裡。相反地，我開始學習書法、學畫畫、彈鋼琴、拉胡琴、學唱歌、舞蹈等各式各樣過去自己從未觸及的事物，擴展

自己的思想，讓生活更多精彩多姿，不要再像以前那樣呆板。我的生活，因此延展到另一個我未曾接觸的領域。我的眼光，包含對藝術、美學及生活品質都提升了。

我也平心靜氣地檢討我們之間的溝通與互動，發現以前也有很多不懂事的地方，但是不會檢討自己。總是自認為很完美，看不到自己的缺點。我只注意自己，沒看到別人，因此根本就不在意、也不會發現到別人對我的不滿，就像沒看到前夫的問題一樣，只知道一直不斷地往前衝。現在，我比較能夠意識到自己是因為說話太直，傷到別人，讓我有機會可以問一下：「怎麼了？我是不是說錯話了？」並及時改善關係。我想，我比較看得到別人的心了。

現在的我，一個人過得逍遙自在；傷痛之後，我看見另外一個自己。我也受到了慈濟四神湯——知足、感恩、善解、包容的影響，身段也柔軟了。生活不再像以前那麼呆板，我不再問「爲什麼不要我？」而是笑笑地說：「離開我是他的損失！」

現在，我可以大聲地跟全天下的女人說：「做自己，下一個男人會更好！」



左 / 我讓自己接觸先前從未觸及的事物，例如拉胡琴，讓生活更多彩多姿。

下 / 時間過得真快，我已經升格當外婆了！每年我們都會全家出國旅遊，這是在日本東京迪士尼樂園拍攝的。米老鼠的左邊為長女，左三為次女。米老鼠的右邊為大女婿，中間為三歲半的小外孫。

