



另類心理治療

吳玲瑤

家裡有一大堆待解決的事情，屋頂漏水、汽車需要換電池、孩子的牙齒得看矯正醫生、稅還沒有報、還有……算了！什麼都不想了，讓日子停擺，找個人聊聊去！這就是女人，心情不好的時候，面對太多沒有辦法解決問題的時候，最需要的是找一個人聊聊，抱怨一下現實，罵罵先生孩子，雖然過後待解決的事情也許仍然沒有解決，但面對的心情就不一樣了。找一個人聊聊，有個感情出口，好時光分享，壞心情分擔，對女人十分重要。

男人的好朋友可以一、二十年不見面，女人不是這樣的，要能聊能講話的才算好朋友。對女人而言，想要找人說說話的時候，如果沒有這樣的對象是很可憐的事，有談得來的朋友比什麼都好，朋友是最好的收藏，尤其女孩們生活中找時間 do girl things 是太重要的事。通常男人有一起做事情、一起玩的朋友，卻沒有可以細說心事的朋友，順口溜裡對於男人平均壽命沒有女人長，有傳神的描述：「男人有話不愛說，有淚不輕彈，有病不愛看，有家不愛回」，其中感情的壓抑佔了重要部份，女人不一定要兩肋插刀的朋友，但一定要有可以說心裡話的人。一位諒解朋友的長談可以治療任何心理疾病，實際又便宜。老美甚至有這樣的說法：「資深美女如果和女朋友訴心事吃午餐，卡路里不算。」天可憐見，讓主管肥胖的神祇放女人一天假。

生活需要支援，方才過得下去，雖然朋友沒有十全十美的，但我們還是需要朋友，老友如醇酒越陳越香。兒時一起玩扮家家酒的，現在也許政治立場不同，但又何妨；初中時最好的朋友嫁了一個大家都不能忍受的先生，小氣到笑死人的地步，但又何妨。不記得誰說過，交朋友是要閉上一隻眼睛，只看他好的部分，可以忽略他不完美的地方。女人聊女人的，把許多英雄所見，變成有共鳴的英雌之見，提及心靈溝通，女性做得更好，參加睡衣宴會 Slumber party 女人永遠不會嫌太老。

女人需要一對傾聽的耳朵，不一定要給建議，不一定要聊出什麼智慧性的火花，可以分享感受，能瞭解心境就成。女人所謂的好朋友是笑你的笑話，即使那笑話不一定那麼好笑，快樂分享快樂越多，同情你的處境，雖然那處境不一定那麼糟，痛苦分擔即可減輕痛苦。

找人聊聊的感覺真不錯，有道是談別人的事算是說閒話，只說自己的事會被說成沉悶，但女人的朋友要能共用閒話，一起搬弄，共守秘密，也要聽得進非常個人無聊的事情，因為喜歡因為友情或者沒有任何理由，女人需要這樣的支援，雖然有不懷好意的男人說女人聊天是：「今天可以說的，絕不留到明天。」但心情得到舒展的感覺他們不懂，我們懂。



吳玲瑤，北加州北一女校友會創辦人，海外女作家協會第十屆會長，西洋文學碩士。愛寫笑裡藏道的幽默小品，執筆賣笑出過五十幾本書，「美國孩子中國娘」上美國中文書暢銷排行榜第一名，文筆以機智幽默見長，為海外最受歡迎的暢銷女作家，死忠讀者深入各階層。不知自己會演講，卻能一開口散佈快樂幽默精彩如脫口秀，兩小時讓聽眾大笑二百次。曾主持美國電視台 KTSF 文化節目極受歡迎。