



错爱

婚外情的危机与转机

A COUPLE OF STRANGE BEDFELLOWS
A NEW TURN OF EX-MARITAL AFFAIRS

Wong Lai-cheung

黄丽彰 著



中国市场出版社
China Market Press



錯愛

婚外情的危机与转机

A COUPLE OF STRANGE BEDFELLOWS
A NEW TURN OF EX-MARITAL AFFAIRS

Wong Lai-cheung

黄丽彰 著



中国市场出版社
China Market Press

图书在版编目 (CIP) 数据

错爱：婚外情的危机与转机/黄丽彰著. —北京：中国市场出版社，2016. 10

ISBN 978 - 7 - 5092 - 1523 - 4

I. ①错… II. ①黄… III. ①婚姻问题—研究 IV. ①C913. 13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 230523 号

错爱：婚外情的危机与转机

CUOAI: HUNWAIQING DE WEIJI YU ZHUANJI

作 者：黄丽彰

责任编辑：宋 涛 (zhixuanjingpin@163.com)

出版发行：中国市场出版社

社 址：北京市西城区月坛北小街2号院3号楼 (100837)

电 话：(010) 68034118/68021338/68022950/68020336

经 销：新华书店

印 刷：北京领先印刷有限公司

开 本：880mm × 1230mm 1/32

印 张：5.25

字 数：105千字

版 次：2016年10月第1版

印 次：2016年10月第1次印刷

书 号：ISBN 978 - 7 - 5092 - 1523 - 4

定 价：29.80元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

—自序—

我很喜欢辅导工作，在辅导室内经常听到一个又一个有血有肉的动人故事；对很多人来说，婚外情是明显的大是大非，然而当听到这群人的挣扎时，便感到在大是大非之内，还有很多很多泪水与痛苦的交缠。

情情爱爱充满奥秘，有时我以为了解了个中的玄妙，有时又好像什么都不懂，愈是想把问题弄个明白，愈像在黑夜里航行；情爱既可以带给人温馨甜蜜，亦可以因着它，造成无数人一生的创伤与遗憾。

这次我尝试把对婚外情点点滴滴的体会，系统地书写出来，是希望通过文字，让这群在当中挣扎的多情人、他们的配偶，甚至他们周遭的朋友，对婚外情有更深入的理解，除了道



德范畴，还用关系互动、心理、人性需要的角度来了解它。我盼望通过多一个角度，让人对当事人多一份谅解。当我们认识到在发现配偶有婚外情后，当事人会有强烈的情绪反应和怀疑，便对这些行为少一份责怪；当我们明白遇上婚外情的人，需要空间哀悼失去了的情人和处理内心的矛盾，我们便更能体谅他保持沉默的需要，而少了一份催逼和指责。

我相信当人获得体谅，会有更大的道德勇气面对自己的软弱，承认自己的过错。我记得有一对夫妇，丈夫做了一件对太太伤害很大的事，在追究责任前，太太已宽恕了丈夫。她没有追究，亦没有指责，反而体谅丈夫内心的挣扎。丈夫原本以为太太必会穷追猛打，就在他被宽恕的一刻，他放下又在腰间的双手，投向太太的怀中，承认自己的过错，夫妇二人抱头痛哭了一场。

这些感人的场面，不是常常可以看到的。我们毕竟是凡人，有很多软弱的地方，受伤害时想追究，失望时想发怒，伤心时想指责，内疚时想逃避。我们不断在这些人性的软弱中挣扎和打滚，但我深信，每一个痛苦的经历，都蕴含它属灵的意义。

书终于写完了，我感到是我生命中的奇迹。我从来没有想过把这些年来点点滴滴的经验书写出来，写作的兴趣和志向全赖我的挚友玉莲的多番鼓励和提携下培养出来，与她相遇亦是

我生命中的奇迹。不经意地大家共事了七年，这七年是我个人和专业成长中难能可贵的阶段。

我还要多谢前基道总编辑张小鸣弟兄的鼓励，好友梦鸣、美诗和成名为我审阅稿件，提出宝贵意见供我参考。我更加感谢天上的父亲，在我生命中不断眷顾和保守，给我奇妙的恩典和慈爱。最后一提，书中有多个构思出来的个案，名字当然是杜撰的，内容则是通过不同人的经历编织和构想出来的。虽然是构想的故事，但希望借着它，带领读者进入这些有血有泪的挣扎中。

黄丽彰

暴风雨的一天



—目录—

第1章	情为何物	1
	为何要结婚	3
	神话打破后的悲剧	9
	婚姻中的期待	14
	婚姻中的各种形态	16
	两种爱	19
	一生一世的矛盾	22
第2章	解开婚外情的谜	25
	谁的错	27
	婚外情的各种理论	31
	错综复杂的三角关系	36



第3章	揭开秘密	43
	从怀疑到发现	45
	婚外情引发的心理挣扎	49
	劫后余波	52
	欲舍难离的婚姻	58
第4章	谁是至爱	63
	为何我会这样做	65
	朦胧的浪漫	72
	站在十字街头	75
	新欢旧爱两难忘	77
	婚姻的再思	82
第5章	孰是孰非	85
	第三者的心	87
	我该怎么办	91
	治愈情感的创伤	93
第6章	婚姻关系何去何从	95
	什么时候做决定	97
	为婚外情解码	99

第7章 若能重修旧好	107
二人探戈	109
重建信任, 克服嫉妒	111
解开内疚的枷锁, 哀悼逝去的爱	116
彼此饶恕	118
打开心窗	122
发展更成熟的爱	124
第8章 倘若未许白头	129
往者已矣	131
饶恕的历程	136
单身生活	141
再见亦是父母	144
第9章 总 结	147
放下功能婚姻观, 发展纯粹的婚姻观	149
婚姻关系是一段历程	151
培养爱的能力	152
培养婚姻的素质	154
及早寻求协助	156
小 结	157
参考书籍	158

第①章
情为何物



为何要结婚

有人说过，现代人最大的悲剧是误把婚姻和爱情联结在一起。我们在婚姻中期待爱情，要求爱情，可惜这并非必然会发生的。当爱情的感觉在婚姻中淡化时，就会令人陷入失望、颓丧、悲哀的深渊。面对这个困局，现代人另一个极端的反应是完全不信任婚姻中有爱情，干脆把婚姻和爱情清晰地分割开来，结果他们为了保存爱情而不结婚，恐怕婚姻是爱情的坟墓。曾经有一部英国电影，剧中男主角深爱着女主角，但决定不与她结婚，他的理由是“他爱她”。这个反应，处处反映了爱情与婚姻是分割的，甚至是敌对的，为了爱，宁愿不结婚。在笔者的辅导工作里，亦碰上很多期望拥有一个配偶和一个情人的受助者，配偶可以提供实际生活所需的东西，而情人便是谈情说爱的对象。婚姻与爱情仿佛是孪生姊妹，但又似是水火般格格不入。

究竟爱情与婚姻的关系是怎样的？翻看历史，才晓得在婚



姻中讲求爱情是相当近代的产物。素来婚姻并非爱情的归宿，昔日男女结合，只是人生发展阶段的任务，就如生老病死般自然。

男大当婚，女大当嫁，结婚是为了生儿育女，传宗接代。子女是劳动力的来源，而家庭是提供经济和生活保障的单位。对古代男女来说，结婚是一项责任，而非一种选择。婚姻的社会功能性任务，远远超越个人的情感需要。

时移势易，结婚已经从责任变成选择。现代人不用再靠生儿育女来提供劳动力或生活保障，家庭的各種社会功能逐渐瓦解，个人的经济保障由专业技能而来，子女教育由学校承担，年长者交由老人院照顾，家庭还剩下什么功能？个人的结婚动机便由责任转为寻求个人幸福，追求爱情；寻求知心爱侣便成为现代人主要的结婚动机。

究竟什么是爱情？对很多现代人来说，所谓爱情，似乎是希望找到一个爱惜自己的人，解决心灵上的需要。例如存在的孤单与空虚感，释放自己在原生家庭的创伤，盼望拥有自己下一代的渴求，等等。个人需要是主要的考虑因素，结婚是希望找到一个人，为自己达成种种愿望。这种为了满足心灵需要而结婚的人，比比皆是。

然而有趣的是，愈是声称为了爱情而结合的婚姻，愈是潜藏着更大的危机，产生更多婚姻问题，也愈有更高的离婚率。

有一项曾经在11个国家进行的调查研究^[1]指出,一些人以爱情为结婚动机的国家和地区(多是欧美的西方国家),离婚率最高,反之在一些发展中国家,人民还为衣食奔波,讲求爱情是奢侈的,这样的婚姻更加稳定。乍眼看来,要求爱情似乎是不稳定婚姻的最主要原因。

在芸芸苍生中,我相信只有人才会有爱情的烦恼和痛苦,因为只有人才会感到存在的苦闷与不安。^[2]我们意识到存在的孤单、生命的限制与无奈,面对着自己的脆弱与局限,存在的不安令人在内心深处出现极大的渴求,驱使人们寻找灵性上的满足。为了填满这份渴求,我们期望与人产生情感联系,与人产生亲密的感觉。失去了这些联系,没有了亲密的关系,就会使人陷入莫名的孤单,令人再一次赤裸裸地面对存在的痛苦与不安。我认识一位女士,她形容这种孤单有如一个没有底的空洞,既深又黑,她很害怕接触它。每当碰到这种感觉,她便会想尽一切办法逃避。其他人也会有这种感觉,不过大部分人不会像这位女士去接触这个黑洞,而是用尽别的方法面对它,比如有人埋首工作,有人游戏人间,有人麻醉自己,有人嘲弄人生;办法用尽了,是否奏效?在夜深人静的时候,内心的渴求再次涌现,无论有多少成就,银行有多少存款,始终希望找到一个

[1] Levine R., Sato S., Hashimoto T., & Verma J. Love and Marriage in Eleven Cultures [J]. Journal of Cross-Cultural Psychology, vol. 26, No. 5, 1995, 554-571.

[2] 参 Erich Fromm, Man For Himself, (U. S. A.: Fawcett Premier Books, 1965)。

爱惜自己的人，根治这份令人难耐的孤单。

或许这份孤单是与生俱来的，是人类存在的一种状态，它驱使人寻找亲密的关系、情感的依附。鲍尔比（Bowlby）所做的心理学研究^[1]发觉，人类早在婴孩阶段已经需要情感的依附与联系。婴孩需要一个稳定而安全的情感依附对象，而这种需要，一直延展至成年与老年。我们需要爱的对象，从而产生情感的依附。

失去了情感依附的对象，会令人陷入莫名的孤单感。韦斯（Weiss）把人的孤单分为社交孤单（social loneliness）和情感孤单（emotional loneliness）两种，前者只需要通过活动，通过普通的人际关系接触便可以消除，而后者则必须通过投入的关系才能解决。在投入的关系里，令人产生与人联系的感觉，使人脱离孤单的状态。^[2]

香港人生活忙碌，每天都充斥着大大小小的活动和事情，但内心始终是空虚的。无论有多少朋友与自己谈天说地，无论有多少应酬，若非与人产生情感的联系，情感的孤单就依然存在。于是寻寻觅觅，以为找到了知心爱侣，便可解决一切。非但如此，现代生活经常把公共空间与私人空间分割开来。公共

[1] 参 Bowlby J., Attachment and Loss Vol. 3—Loss: Sadness and Depression, (Middlesex: Penguin Books, 1991)。

[2] 参 Weiss, R. S., The Provisions of Social Relationships, in Z. Rubin (ed.), Doing unto others, (New York: Prentice Hall, 1975)。

空间是处理公事的场所，人际关系流于事务性，甚至虚假，于是在公共空间未能得到的关系满足感，大部分需要便转投在私人空间内，于是婚姻还要承托在公共空间里未能满足的需要。在公共空间里，我们经常要提防别人，保护自己，我们唯有把心事向枕边人倾诉；当婚姻成为满足一切亲密关系的泉源，它便要承托很大的压力。^[1] 谁知婚姻并非想象般简单，不是彼此迁就一下就可以幸福快乐，有时愈是投入，愈是带着较高的期望进入婚姻，婚姻的憧憬便更容易被打破。有人以为当初找到了爱护自己的人而结婚，岂料失望和痛心经常发生，配偶非但响应不了你的期望，反而是向你索取的人。更甚者，是自己在配偶心目中的印象愈来愈差，当初以为自己在他心目中是很重要的，是他的白马王子、白雪公主，但结婚日子愈久，误解愈多，他对你的评价就愈差。至于分享心事，配偶对自己的耐性和兴趣似乎慢慢消失，甚至每事与你辩论，有时找一个久未谋面的朋友讲心事，还可以得到一些支持，想不到身边的爱侣在你痛苦时还给你更多痛苦。当初结婚时的美丽憧憬一一被打破，内心充满失望与沮丧。

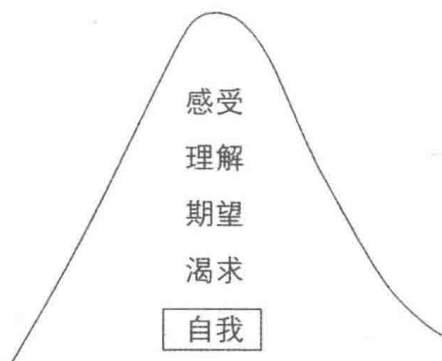
我们一向以为，在婚姻中寻找爱情是孤寂心灵的出路。当我们不再发愁衣食、不再介意有没有子女时，心灵的需要便十分重要。这种需要不能通过密密麻麻的活动，不能通过银行的

[1] 参 Storkey, E., *The Search for Intimacy*, (London: Hodder & Stoughton, 1995)。



积蓄，也不能通过名利就来解决；短暂的麻醉或许令我们以为心灵的渴求已消失，但当事情平静下来时，我们始终离不开这与生俱来的属灵需要。

这份属灵需要，系于我们内心深处的自我价值感。辅导大师沙提亚（Satir）对人内在心灵的渴求有深刻的洞见。她体会每个人内心都



有一座冰山，核心是一个人的自我价值，不论是感受、理解或是渴求，最终都牵涉自我的价值。当人不断地追求满足内心的渴求，其实是反映出低的自我价值；换言之，对自己价值低的人来说，追求爱情，亦是为了提升或肯定内心脆弱的自我。^[1]

当人失去了上帝，失去了生命的终极意义，只把焦点放在个人的需要上，便会按捺不住这种渴求的煎熬，对爱情关系的追求就更加厉害了。以为通过一段投入的关系，一段亲昵的爱情便可以解决这份属灵的欠缺。于是大伙儿在寻觅，大伙儿在憧憬着爱情，但每个都是干涸的心灵，怀抱着相同的幻象。起初相遇时擦出火花、互相吸引，以为寻到了；结婚后才发现，双方都是失落的灵魂，悲剧便展开了。

[1] 参 Satir, V., Banmen, J., Gerber, J. and Gomori M., The Satir Model - Family Therapy and Beyond, (Palo Alto: Science & Behaviour Books, 1991)。