

外遇

可宽恕的罪

第2版

“最佳心理治疗师”教你怎样保卫爱情和婚姻

[美] 邦妮·韦伊 博士 著 孟晓虹 译



为什么相处比相爱更重要

ADULTERY THE
FORGIVABLE SIN

作家、心理学家毕淑敏倾情推荐

畅销9年，全球5种语言发行

《时代周刊》、《纽约时报》专栏推荐

凤凰出版集团
凤凰出版社

外遇 第2部 可宽恕的罪

“最佳心理治疗师”

教你怎样保卫爱情和婚姻

**人的一生中，
没有任何成功比得上婚姻家庭的成功。**

在任何情况下，我都不会赦免外遇的罪过——当我看到它的杀伤力如此之大，我如何能原谅？但我的确相信外遇的发生常源于一种家族传承的行为模式，它并非是一种自由选择的结果。我们在诊疗过程中发现，外遇者通常都是不要命地想要去填补幼时父母无法满足他（她）的精神需求。

也就是说，外遇是个代代相传的尚未得到解决的病症。在外遇案例中，由于父母不忠造成子女童年时期的伤害占相当大的比例。而父母早逝、离婚或其他使孩子在成长过程中感到被遗弃或背叛的事件，也是肇因。

——邦妮·韦伊博士

外遇是长满激情荆棘的小径，世界上有50%的女人和80%的男人，承认自己有过外遇。

它是一种疾病：是心理病，和人格有关；是遗传病，和家族有关；是传染病，和社会有关。从这个层面说，外遇是一种可宽恕的罪。

外遇需要系统的治疗。如何推测、发现、诊断、疗治、预防这种对人类情感危害极大的杀手，使本书具有了强大的学术和实用价值。

已经陷入外遇无法自拔的人，对外遇充满了好奇憧憬一试的人，被外遇伤害痛苦不堪的人，想在外遇之后修补亲密关系弥合裂隙的人，对人性的幽密深邃有探索精神的人，此书你必须读。

——作家、心理学家毕淑敏

上架建议：大众心理学

ISBN 978-7-5506-0470-4



9 787550 604704 >

定价：36.00元

第2版

外遇 可宽恕的罪

“最佳心理治疗师”教你怎样保卫爱情和婚姻

[美] 邦妮·韦伊 博士 著

孟晓虹 译



凤凰出版集团
凤凰出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

外遇：可宽恕的罪 / (美) 韦伊著；孟晓虹译. --
南京：凤凰出版社，2011. 7

书名原文：Adultery : The Forgivable Sin

ISBN 978-7-5506-0470-4

I. ①外… II. ①韦… ②孟… III. ①婚姻-问题-
研究IV. ①C913.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 048830 号

Original English language edition published by Hudson House
Publishing. Copyright © 2003 by Bonnie Eaker-Weil. Simplified Chinese language
edition copyright © 2011 by Beijing Mediatime CO., LTD.
All rights reserved.

图字：10-2011-154

书 名 外遇：可宽恕的罪
著 者 (美) 韦伊
译 者 孟晓虹
责任编辑 李相东
选题策划 北京时代华语图书股份有限公司
出版发行 凤凰出版传媒集团
凤凰出版社 (原江苏古籍出版社)
南京市中央路 165 号 邮编 210009
发行部电话 025—83223462
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
印 刷 北京平谷早立印刷厂
北京市平谷区马坊镇早立庄 邮编：101204
开 本 700×1000 毫米 1/16
印 张 18.75
字 数 259 千字
版 次 2011 年 7 月第 1 版 2011 年 7 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5506-0470-4
定 价 36.00 元

(本书凡印装错误可向承印厂调换，电话：010-60993086)

Introduction | 引言

本书献给所有因遭受背叛而饱受痛苦折磨的人，以及惧怕有此遭遇的人。无论你是单身还是已婚，或者拥有未婚的伴侣都没有关系，因为本书是写给欺骗者与被骗者看的，是写给爱人之人与被爱之人看的。

记得在我7岁的时候，某天晚上我被一种奇怪而可怕的声音惊醒，原来是我父母在客厅里吵架。后来我才知道，他们争吵的原因，是父亲从未间断的婚外情。

其实母亲在家里一直扮演着维护和平的角色，直到最后她终于无法再视而不见——父亲衬衫上留着深红色的印痕，属于外遇者的典型标记。母亲一看便知那是口红的残留，但父亲却坚持那是他深夜玩扑克牌时，不小心被吧台送来的红色开心果^①染的。

“真是红色开心果！”父亲坚持。

“你骗我！”母亲反击。

我再也受不了了，只能捂住耳朵，把头埋进枕头里。然而，在后来的二十年里，此番情景一直深深印在我的心里。无论在长达五年的心理治疗中，还是在婚姻生活中或离婚后的生活中，我从不愿意想起那时的情景。因为对那一段记忆的逃避，我从未与心理治疗师讨论过我的父亲。我甚至

^① 开心果原产于中东，19世纪80年代，这种皇家坚果由美国贸易商进口，20世纪30年代成为大众零食，在自动贩卖机上出售。这些进口坚果被染成红色，一方面为了引人注目，另一方面为了掩盖由传统收获技术造成的污迹。——译注

还冤枉过正地嫁了一个在性关系上从未对我表示过热情的人，谁又能想到，之后他却和其他女人有了关系。

然而，在我 27 岁那年，有两件事把我们这个家之前粉饰的太平给撕开了。首先，母亲离开了父亲，她表示除非父亲停止外遇并同意开始做心理咨询，否则她不会重回他的身边。其次，当我把家族史放进我所修的家庭心理治疗研究课程中，并把父母的案例也带进来研究时，我才惊讶地发现，原来我的父母在心底也同样埋存着一些难以忍受的记忆。

后来，在福格蒂博士一些技巧性的询问下，我母亲的防线被彻底瓦解了，母亲坦言她知道她的父亲和家里的女仆一直有着越轨之情。

而后，福格蒂博士温和地帮助父亲回想童年，完全没料到父亲开始哭泣。福格蒂博士敦促他面对自己心底的空虚感，最后我父亲说出了埋在他心底长达四十年之久、让他羞愧一生的秘密：“我 10 岁时的某一天，出其不意地早早回家，却看到母亲和一个陌生男子在一起，从他俩不知所措的脸色及奇怪的行为看来，我猜想我母亲必定对父亲不忠。”

就在那一刻，我似乎开始了解外遇，它很像酗酒或滥用药物，是一个会代代相传的瘟疫。

我父亲同样曾试着蒙住眼睛，在长达八年的心理治疗过程中，父亲从来都没有承认，但即使不说，事实上却一直有股力量在驱使他，使他想用和其他女人的混乱关系来报复他的母亲，为父亲报仇。

而作为我父亲的伴侣——我母亲则试着想在婚姻中重新塑造童年，结果就是她找了一个像她父亲那样的花花公子，然后痛苦地挣扎着想要改造他。

而我自己呢？同样也背负着这些心头负担，把自己弄得伤痕累累：我虽然没有外遇，但却始终无法信任男人，而且对亲密关系心生畏惧。

自从了解我的家人这些个人心事开始，在我二十年的诊疗过程中，又一次次地验证了我的看法。至今，我已为 1 000 余对夫妻或亲密伴侣作过咨询，他们中 80% 的人来找我都是因为其中一方不忠。

我在给病人诊疗的过程中逐渐发现，有九成的病人，夫妻双方中至少有一方是外遇者的子女，在其家族中，有时候四代人中，包括祖父母和父母都曾都是外遇者的子女，后来自己也成为了外遇者。

在这些病人刚开始作诊疗时，他们中很少有人会意识到这和自己的家族有关联，又或者他们多数人并不想知道。不过，也有很多人像我一样，一直把知道父母彼此不忠的事深深埋藏于心中，同时试图把它带来的空虚感和痛苦一起埋掉，即使在作诊疗时也决不轻易宣泄。直到后来的某一天，他们或他们所爱的人有了外遇，才开始在其他家族成员的协助下，诚实地面对心中的秘密。

通常，外遇会伤到与之相关的所有关系，其中在最亲密的伴侣关系中，外遇者的婚姻有 65% 会以离婚收场。但在我做过的咨询案例中，只有 2% 的夫妻因配偶的外遇问题而离婚，由此看来，外遇不一定要以离婚收场。

为什么？为什么他们有了外遇还不离婚？因为我不同意受了伤的一方对外遇者的痛苦控诉：“你犯了不可饶恕的罪！”我的病人、父母及我自己都展现了不同于此的看法，我们认为：外遇，或许是可以饶恕的罪。

当我在写作这本书第一版的时候，我就知道外遇可能会代代相传。从那时起，我一直在研究这一现象。在我的调查以及对病人的治疗过程中，我认为，外遇不仅被看作是会世代相传的“情感空虚”，也被当作是一种甚至能借由持续的、不同的出轨对象所能弥补的一种“心理”空虚。针对这个问题，我选了总想停止欺骗伴侣但又控制不住自己的那 2% 的病人进行研究。这种“生化性质的交往渴求”（biochemical craving for connection）我认为是一种疾病，因此，是时候系统地治疗“外遇”这种传染病了。要想治好外遇者，他们大脑中的化学物质必须要换掉，这既需要我的心理疗程，也需要药物的帮助（我的病人大部分是没有使用药物治愈的）。经过一段时间的治疗，不仅他们的外遇行为停止了，而且还又开始有“感觉”了，他们一般都会重新爱上伴侣与生活。

我将外遇视为疾病的理论有别于主流理论。在我的病人里，98% 有外遇经历的夫妻都没有离婚。我相信，外遇只是一种感情和生化性质的空虚，它会代代相传，并非当事人刻意而为之。它也是一种需要表达的“生化”性质的交往渴求，通过自己嗑药获得的“快感”无法让欺骗停下来，也不会“感受”到对伴侣的爱。我的临床病人证明了，通过调整“生物性

质的交往渴求” (biological craving for connection)，这种“疾病”是可以治愈的。

为什么傻瓜会被引诱上钩？为什么我们甘心被爱奴役，沉浸在疯狂的恋爱感觉中？为什么我们沉迷于花天酒地却不愿去寻找真爱？想想，为什么绯闻、随意的调情，或者只是网络上虚幻的爱都会威胁到夫妻或伴侣关系？问题就在于你应该控制好自己情绪，守住底线。也许你会吃惊，如果我说要想延长诱惑带来的梦幻般的感觉，最好的办法就是和你自己的伴侣相爱。借由临床病人的案例，我看到了我们为什么以及怎么用情人、酒或者药物来营造与坠入爱河、真正幸福状态下产生的一样的化学物质，明白了可以用爱的行动，而不是嗑药，来让伴侣双方的心与脑沉浸在“爱的鸡尾酒”里。所以，现在我比以往任何时候都坚信，外遇是一种完全可以宽恕的罪。

虽然在任何情况下，我都不会赦免外遇的罪过——当我看到它的杀伤力如此之大，我如何能原谅？但我的确相信外遇的发生常源自于一种家族传承的行为模式，它并非是一种自由选择的结果。我们在诊疗过程中发现，外遇者通常都是不要命地想要去填补幼时父母无法满足他（她）的精神需求。

也就是说，外遇是个代代相传的尚未得到解决的病症。在外遇案例中，由于父母不忠造成子女童年时期的伤害占相当大的比例。而父母早逝、离婚或其他使孩子在成长过程中感到被遗弃或背叛的事件，也是肇因。

请您记住：

若不是身处某种痛苦之中，人们不会发生外遇。

因为想治愈情感上的空虚感所带来的痛苦，外遇者就如其他人以药物、酒、暴饮暴食来满足自己一样，他们借着找新伴侣来疗伤。

如果你是外遇者，你必须和那些伤了你，以及你伤了的人重新接触，才能真正赢回信任并战胜“外遇”这一危险的遗传。

如果你是背叛者，你必须和那些伤了你的人——包括你的父母——重新和好，从而为自己建立一份更深刻、更令人满意的爱。

我之所以写这本书，是因为我相信外遇往往只是一种错误，一种能被理解的错误。

所以，我们必须放下想要严厉惩罚错误的渴望，毕竟外遇对我们的伤害远不是惩罚所能治愈的。对每一个受到外遇伤害的人而言，外遇带来的那种被遗弃的恐惧，对我们的威胁是如此之大，才致使我们自童年起就不敢正视它。

我的主要目标之一，就是想减轻这种恐惧、羞愧，以及外遇者所遭遇的责难。也只有在心态如此平和的情况下，我们才能从外遇发生的原因入手解决问题，并减少它带来的伤害。

让我们借由足够的爱、努力、理解及承诺，来摧毁外遇的行为模式，相信我们自己可以用健康的方式来处理情感上的痛苦——我们能够学会公平地对待伤害、原谅伤害，并成就更好的两性亲密关系；我们能够重新与另一半，以及在童年时无意中给我们造成心理伤害的父母形成更好的关系。只有这样，我们不仅拯救了自己的人际关系和我们的孩子，而且会拥有更加安心的亲密关系。

我的父母，现在都已经退休了，现在的他们，彼此更加珍爱对方，也比从前过得更加幸福快乐，而我和他们也更亲密。我自己在离婚二十年后，又嫁了一位好男人，他帮助我克服了心底的恐惧。我的弟弟和我一样，也在二十年后重新拥有了幸福的婚姻生活。

毫无疑问，家庭心理治疗改变了我们一家人的命运。如果不是全家的共同努力，我的秘密、我父亲的秘密及我母亲的秘密将永远深埋在各自的心底，而外遇这种具有超强破坏力的遗传势必将代代相传。

现在，我真挚地想帮助各位走出背叛的阴影，步入光明的人生。

在本书中，我将毫不保留地把个人的经验以及在工作上收获的有用知识提供给各位。

温馨提醒读者注意：

◆如果你的另一半或爱人欺骗你，或者他们流露出拈花惹草的心态、举动……

◆如果你自己想有外遇或是发觉自己常常不自觉地特别想念配偶之外的另一个人……

◆如果你知道或怀疑你的家族具有婚外情的遗传……

◆如果你发现自己一直和那个你不能完全拥有的情人有着暧昧的关系……

◆如果你无法忠实地去对待一段爱情或其他关系……

那么，这本书就是写给你的。

我们的目标

在本书的第一部分，我们将一同探寻外遇发生时，外遇者的真实动机，以及外遇会在何时、何种情境下对谁发生，而怎样的行动又可以阻止外遇的发生。

在第二部分，我将向大家展示如何从令人恐慌的外遇经历中获得重生与成长。在这一部分我将用一些测试和练习来帮助你们战斗、沟通并疗伤止痛。

请相信，你可以战胜外遇这个可怕的问题，并使它不再发生于下一代、下下一代……你可以解开潜藏于家族遗传里的秘密，并化解隐匿在自己心底的冲突。

请相信，不可宽恕的罪其实是可以被宽恕的。

现在，就让我告诉你如何做。

危险的信号

正如你刚刚知道的，我母亲是如何从丈夫身上的蛛丝马迹知道他的不忠——通过衬衫上那个口红印。

当然，还有其他一些明显的外遇线索：比如一接通后就挂断或者低声交谈的电话；奇怪的电话账单或者信用卡账单；伴侣身上带着平时很少喝的酒的气味，或者不熟悉的香水味；还有就是对你失去了性趣。

然而，有些外遇的证据却很隐蔽，不易被发现。

通过下面这个测验，可以注意到一些易洞察的警讯。

序号	测验问题	答案
1	你的配偶或伴侣是否大部分时间都不在家，不管是因为出差还是会议，常在晚上与男性或女性朋友出去？他（她）的午餐时光是否非常闲逸？	
2	他（她）是否总是提早上班或晚归？当你给他（她）打电话时，是否总是关机或不在服务区？	
3	他（她）是否总是下班后还在开会，或夜间培训、进修课程的时间比平常有所延长？	
4	在家时，你的另一半是否会若有所思或坐立不安？他（她）是否突然对你特别殷勤，仿佛为了减轻心中的罪恶感？	
5	当你们在一起时，谈话、聊天的次数是否愈来愈少，更多的时候只是各自沉默地看电视、玩电脑？	
两人闲话家常时		
6	某个同事或邻居的名字是否突然被他（她）频频提及？	
7	相反，是否有某一个常被提及的名字突然不被谈及，或少被提起？	
8	你的另一半是否对你一直称赞某位异性的观点很有见地？	
9	你的另一半是否开始说一些不像他（她）平时会说的观点或笑话？	

序号	测验问题	答案
----	------	----

床头警讯

10	你们做爱的次数比平常多或少?	
11	突然有了或被要求尝试一种新的做爱技巧?	
12	你们前戏的方式改变了吗? 他(她)的余味是否也变了?	
13	你的另一半在做爱时不再叫你的昵称了吗?	

暴风预报

14	你的另一半表现得很怕你看到信用卡的账单? 他(她)会在私下里很快听完电话录音, 并且总是抢在你前面去接电话?	
15	你的另一半在争执时变得更好战了吗?	
16	他(她)是否开始常挑你的错?	
17	在你的孩子身上是否出现了一些有压力的征兆: 变得特别黏人、做噩梦、多动?	

以上警讯, 如果你有三个以上的答案是“是的”, 则预示你们的亲密关系可能正处在起伏的波涛中……小心它可能会触礁。

Contents | 目录

引言

第一部分 解读外遇

- 第 1 章 问题是什么? » 3
 - 外遇如此普遍 » 7
 - 女人也出轨 » 9
 - 关于不忠的五大错误思想 » 10
- 第 2 章 为什么出轨? » 19
 - 外遇的表面原因 » 23
 - 外遇的类型 » 28
 - 外遇的真正原因 » 36
- 第 3 章 一切都根源于家族 » 43
 - 拒绝承认事实 » 47
 - 外遇的家庭辐射 » 50
 - 追踪你的家族谱 » 53
- 第 4 章 秘密剧本 » 61
 - 外遇者的成年子女 » 64
 - 说出心中的故事 » 70
 - 背叛问卷 » 73
- 第 5 章 关于空虚 » 75
 - 心痛从童年开始 » 78
 - 错误的形象 » 82
 - 爱的接力赛 » 84
 - 测验:你的空虚感有多深? » 89
- 第 6 章 婚姻三部曲 » 91
 - 阶段1:蜜月期 » 95

阶段 2:权力争斗期 >>> 97

阶段 3:亲情期 >>> 100

危机时刻 >>> 102

第二部分 应对外遇

第 7 章 爱已成往事 >>> 111

找回曾经的爱 >>> 114

第 8 章 面对现实 >>> 117

亮出你的底线 >>> 120

精神外遇 >>> 122

维持底线 >>> 125

第 9 章 外遇岂是儿戏 >>> 129

外遇的危险 >>> 132

如何承认外遇 >>> 140

宽恕的开始 >>> 142

测验:准备好宽恕彼此了吗? >>>143

第 10 章 愤怒练习 >>> 145

表达愤怒 >>> 148

练习 1:表达你的愤怒 >>> 151

练习 2:面对面 >>> 154

练习 3:出气 >>> 161

第 11 章 不光彩的第三者 >>> 165

她们是第三者 >>> 169

30个离开情人的方法 >>> 174

第 12 章 重建家庭的亲密关系 >>> 179

致被背叛者 >>> 182

致背叛者 >>> 191

让生活更好的方法 >>> 193

第 13 章 学习宽恕 >>> 201

宽恕是给自己第二次生命 >>> 204

	重建亲密关系	»» 214
第 14 章	性和解才是真正的和解	»» 219
	性和解的重要性	»» 221
	为婚姻加热	»» 229
第 15 章	拯救你的孩子	»» 231
	家庭游戏治疗法	»» 236
第 16 章	当可宽恕的罪不被原谅时	»» 245
	理性地考虑离婚	»» 250
	孩子是无声的见证者	»» 255
	离婚后的生活	»» 261
第 17 章	外遇,可宽恕的罪	»» 269

附:

我与父母的信 »» 279

第一部分 解读外遇