

面对情变

遭遇男人背叛的女人该怎样面对

What Now?

遭遇背叛之后，该选择重建爱情？
还是选择离去？勇敢做出抉择，
早日走出痛苦的阴霾。



by Rona Subotnik &
Gloria Harris, Ph.D.

[美]罗娜·B. 萨波尼克
葛罗丽亚·G. 哈里斯博士/著
李霞 李岩/译

面对情变

— 遭遇男人背叛的女人该怎样面对 —

by Rona Subotnik & Gloria Harris, Ph.D.

[美]罗娜·B.萨波尼克

葛罗丽亚·G.哈里斯博士/著

李霞 李岩/译



广西人民出版社

Surviving the Betrayal

桂图登字：20-2003-011号

图书在版编目 (CIP) 数据

面对情变/(美) 萨波尼克, (美) 哈里斯著;
李霞, 李岩译. —南宁: 广西人民出版社, 2003.1
(心理励志丛书)

ISBN 7-219-04760-6

I.面... II.①萨... ②哈... ③李... ④李... III.婚姻问题—
研究 IV.C913.13

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第095356号

SURVIVING INFIDELITY

Copyright © 1994, 1999 by Rona Subotnik and Gloria G. Harris

Published by arrangement with

Adams Publishing, a Division of Adams Media Corporation

Simplified Chinese translation copyright © 2003 by Guangxi People's Publishing House

ALL RIGHTS RESERVED

面 对 情 变

——遭遇男人背叛的女人该怎样面对

[美] 罗娜·B.萨波尼克

葛罗丽亚·G.哈里斯博士 著

李霞 李岩 译

责任编辑 夏源

广西人民出版社出版

(邮政编码: 530028)

南宁市桂春路6号)

850毫米×1168毫米1/32

8.25印张 130千字

广西 新华书店 发行

北京海淀求实印刷厂印刷

2003年1月 第 1 版

2003年1月 第1次印刷

印数 1—15000 册

ISBN 7-219-04760-6/C·139

定价: 18.00 元

序 言

《面对情变》这本书是写给那些被不忠搅乱了生活的人们的。我们写这本书是为了帮助我们的读者应对此类婚外事件，了解它的发生发展过程，并理解这类事件中所包含的各种情感、思想和行为。千百年来，甚至到现在，犹太—基督教文化中的婚姻契约一直对婚外之性是严厉禁止的。两个人不管是通过婚姻的宣誓还是神圣的诺言而彼此托付，其中任何一方与他人发生性关系都会给被背叛的一方造成感情的痛苦，并损害原来的婚姻关系。

正因为不忠可能对婚姻造成灾难性的影响，因此，解决这种危机并在任何可能情况下重新恢复婚姻关系是非常重要的。遇到这种情况时，最合适的选择是寻求心理及婚姻心理咨询师的帮助，和他们一起努力合作。但由于种种原因，很多夫妇通常不会选择这种做法，有的是因为经济条件的局限，有的是因为不愿意将自己的私事“曝光”，而且，不忠实的一方通常不愿意去向专家寻求咨询服务。这本书就是要帮助那些需要解决这类婚姻问题，但又因为种种原因而不能获得专家帮助的人们。

《面对情变》中所讨论的很多材料是从我们作为心理治疗学家临床经历中选取的。在治疗期间，我们听到、看到了各种由于

002 面对情变

不忠而造成家庭毁灭的事件。由于婚外之性在很多婚姻解体中扮演了重要角色，而且我们的社会近年离婚率一直持高不下，因此，更深入地了解不忠具有很重要的意义。

在本书中，在多数情况下，我们以继续维持婚姻作为努力的目标，从家庭的角度来看待不忠，同时也考虑到每个人各自复杂的情况和社会背景的因素。我们希望能够帮助你愈合配偶不忠给你造成的心理伤痛，并改善你们的婚姻关系。

罗娜·B.萨波尼克是婚姻、家庭和儿童问题的咨询顾问；葛罗丽亚·G.哈里斯是位临床心理学家。在专业实践中，我们共同见证了不忠对许许多多男人和女人的生活所造成的巨大冲击。不过，在本书的个案中，我们隐去了我们的咨询及治疗对象的真实身份。

让我们首先从一些定义开始。“通奸”是一个法律名词，它指“与自己的配偶之外的人发生性关系”；“不忠”的字面意思是指“不忠实”或“不忠诚”，它着重强调违背了诺言或誓言；“私通”则被定义为“非法的性爱关系”或“通奸”。当然，我们还听到过其他一些表述，如“暧昧关系”、“乱搞”、“出轨”、“风流韵事”、“有点出格”之类，这些往往被轻描淡写使用的词倾向于淡化或忽视不忠事件的严重性和由于不忠而造成的感情痛苦。

“欺骗”是另一个经常被用到的词，它被定义为“剥夺某人所期望的事物”。因为配偶一方往往不知道对方不忠的事情，因此，这对夫妇间就被剥夺了对经历的共享和对记忆的共同构造，其婚姻关系实际上是建立在欺骗和不诚实之上的。

本书的第一部分是“理解不忠”。在这一部分，我们考察了婚外恋的不同类型发生的原因。婚外恋并不是千篇一律的，了解

到这点很重要。我们提出了婚外恋的四种基本类型，根据不忠的配偶对第三方的感情投入程度的深浅，这四种类型构成一个连续体。了解你所牵涉的不忠事件属于何种类型，可以使你清楚其严重程度。而了解婚外恋产生的原因，可以使你对其根源获得一定信息，由此帮助你解决婚姻中的危机。另外，不忠者往往会因为各种原因对自己的配偶隐瞒其不忠行为，在这一新版本中，我们提供了一些材料，研究披露婚姻真相所带来的影响

本书的第二部分“应对与愈合”给你提供了一些重要的应对不忠打击的技巧。我们提供了一种认识论的视角，这一视角重在改变你看待自己处境的方式，并由此影响你对生活的体验方式，使你做出更明智的决定，并采取更有效的行动。在过去的几个世纪中，认识治疗法已经成为发展最快也最有成效的解决人们生活问题的方法之一。在这一部分，我们将帮助你面对不忠，并且为你提供应对你的痛苦、愤怒和妒忌的方法。

在本书的第三部分“婚姻危机的处理”中，我们将帮助你和你的配偶修复你们之间的关系，并帮助你忘却和处理由于配偶的不忠对你造成的伤害和你心头积下的怨恨。我们将努力帮助你逐渐不再对配偶的不忠耿耿于怀，使你们的婚姻关系得到进一步巩固的发展。

面对不忠，人们会有不同的选择。在某些婚姻中，被背叛的一方会选择忍受配偶的不忠；在另一些婚姻中，人们往往会选择分居或者离婚。我们会为你提供各种资料以供你在做出决定时考虑，不管你是决定维持你的婚姻还是结束它。

如果你选择继续维持婚姻，我们将帮助你巩固你的婚姻关系。我们会向你提供成功的婚姻所应具备的种种要素，这其中包括重新建立起相互信任、加强交流、原谅配偶等。

004 | 面 对 情 变

在本书的最后一部分“战胜不忠”中，我们提出了一些技巧和策略。对于那些由于不忠事件而结束了其婚姻的人们，我们提出了一些关于如何有效应对新处境和新问题的建议，并提出一些策略，以帮助你应对孤独、重新发展各种有益的关系并重新开始生活。因为不忠行为往往会极大地影响人的自我评价，我们特辟一章讨论自我评价问题。在这一章中，我们设计了一些旨在提高你的自我评价的练习。不管你做出何种决定，要想在不忠之劫后获得新生，仍取决于你是否能面对各种新的挑战。

按惯例，在人们开始一次新的旅途时要祝他们好运。我们也祝你好运，希望你能发挥你的才能将你婚姻中的危机转换为使婚姻关系提高的契机。

目 录

序 言 /001

第一部分 理解不忠

第一章 千差万别的婚外恋 /003

婚外恋的类型 /005

婚外恋 /006

第二章 婚外恋为什么会发生 /021

转折的焦虑 /025

没有实现的期望 /031

被关注的需要 /035

厌倦 /037

无法尽义务的配偶 /039

性冷淡 /042

不可靠的伴侣 /044

有目的的婚外恋 /048

家庭内部的婚外恋 /049

报复性的婚外恋 /052

旨在离婚的婚外恋 /052

第三章 欺骗与发现 /055

欺骗 /056

谎言的类型 /056

发现真相 /064

婚外恋的暴露 /067

你会坦白自己的婚外恋吗? /068

已成为过去时的婚外恋 /070

婚外恋的迹象 /074

当面质询 /077

痛苦的爆发 /079

冲击 /081

第二部分 应对与愈合

第四章 应对痛苦 /085

悲伤与丧失 /086

悲哀的表达 /092

思绪沉迷 /093

怎么想，就会有怎样的感觉 /095

第五章 控制愤怒与妒忌 /107

女人的愤怒 /109

男人的愤怒 /110

理解愤怒 /111

让自己平静下来 /113

改变自己的想法 /117

激化愤怒的思维误区 /119

克服内心的障碍 /121

建设性地表达你的愤怒 /122

妒忌 /124

第三部分 婚姻危机的处理

第六章 做出选择 /131

你的配偶愿意结束不忠行为吗? /133

你和你的配偶能否消除直接导致一方不忠行为的诱因? /134

不忠行为对他的意义何在? /135

离婚对你的生活会有一些影响? /137

你所处生活阶段对你的决定会产生什么样的影响? /138

你是否因为害怕而继续维持婚姻关系? /140

在你的婚姻中爱情能否历久弥新? /141

你的决定会对孩子产生什么影响? /142

你如何看待艾滋病和其他一些性传播疾病可能对你造成的危害? /144

如何对这些问题进行综合考虑? /147

第七章 修复关系 /151

排除情绪化的因素 /153

谁之过? /157

性别差异 /158

从责备到理解 /160

巩固关系 /162

回忆 /164

分享成长经历 /166

重建信任 /167

转变失败主义者的观点 /169

真诚的交流 /170

性生活问题 /171

原谅 /172

第八章 婚外恋之后的婚姻 /175

重新结盟 /176

期望 /177

求同存异 /179

协商让步 /182

增进交流 /184

重燃性爱激情 /185

床第之外 /188

重新相爱 /191

第四部分 战胜不忠

第九章 新开端 /197

离婚后的恢复 /199

核心问题：3S /201

自我关照 /204

社会帮助 /205

新的传统 /206

孤独 /208

消除感情依赖 /211

孩子 /212

坚持向前 /215

第十章 增强你的自尊 /217

自尊与不忠 /219

增强你的自尊 /220

发展你的自尊 /221

挑战童年的经历 /223

社会观念 /224

思维误区 /225

自尊与自我主张 /226

关爱自己 /228

自尊与家庭影响 /229

树立自尊的训练 /230

第十一章 怎样战胜不忠 /235

相信自己的智慧 /237

忍耐痛苦的能力 /238

相信某种比自己更伟大的力量 /239

看清事件复杂性的能力 /240

在时间框架内观察事物的能力 /241

系统阐明计划的能力 /242

寻求帮助和支持的能力 /243

摒弃怨恨的能力 /244

有能力认识到在治愈创伤过程中思维的力量 /244

有能力发现个人经历的意义 /245

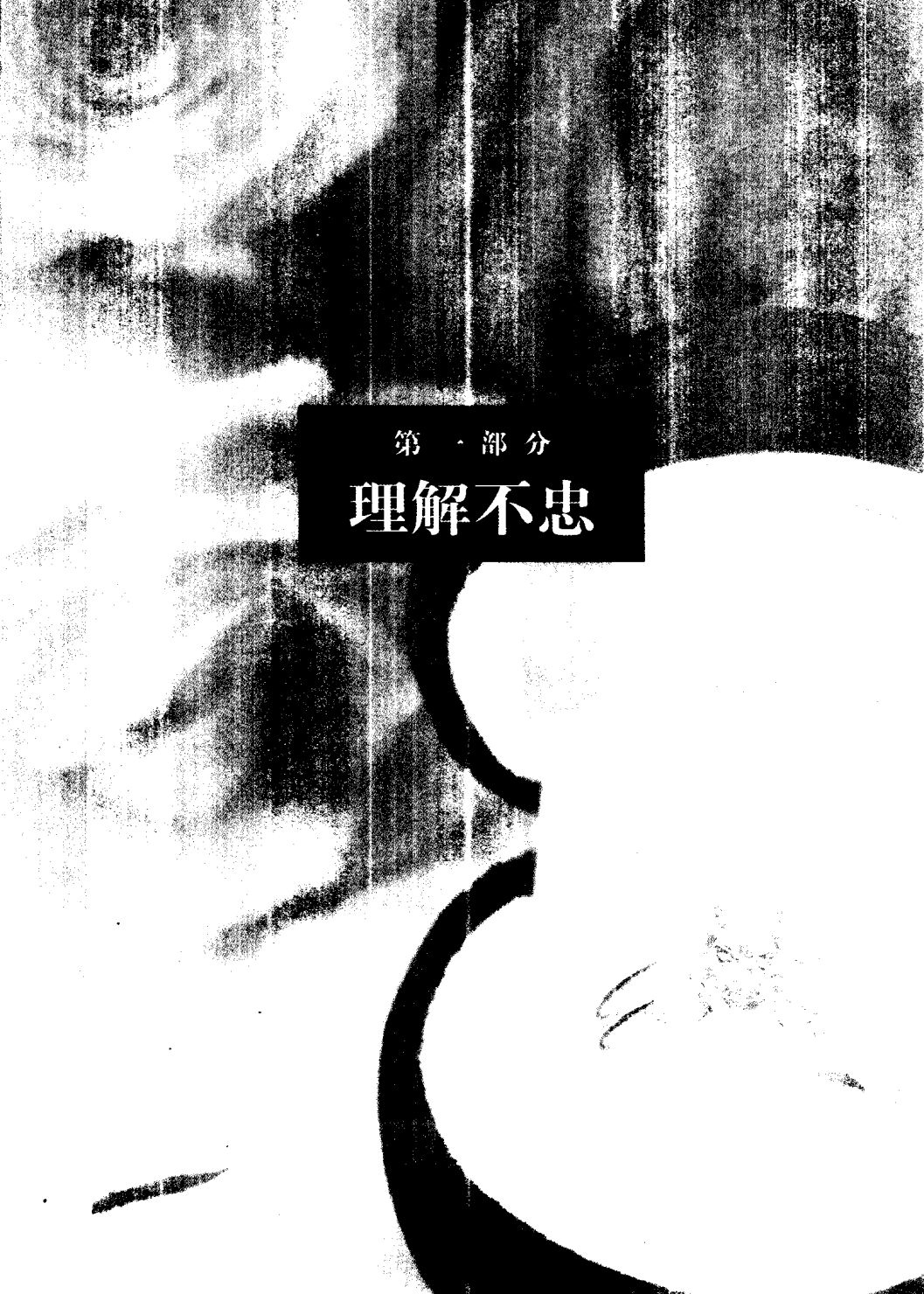
关于爱情与不忠的小测验 /247

献给我的丈夫诺曼，他的支持和鼓励使我的梦有了实现的可能。

——罗娜·B. 萨波尼克

献给我的丈夫杰伊，感谢他的爱和付出。

——葛罗丽亚·G. 哈里斯



第一 部分

理解不忠

第一章

千差万别的婚外恋

弗兰克和杰妮是一对爱人，
你可不知道他们有多相爱，
他们相互宣誓，
要像天上的星星那样彼此忠诚，
他曾属于她，但他背叛了她。

——《弗兰克和杰妮》

“我还记得我小时候邻居家发生的那次可怕的事件，”吉娜特在我们组织的互助小组的讨论中回忆道，“那天我正和卡若琳·瑞安一起玩纸娃娃，突然她爸爸咆哮着冲了出来。卡若琳吓得哭了，我们也都害怕。没有一个大人告诉我们到底发生了什么事，后来我们才听一些大孩子说那天瑞安先生提前回家时，看到他的妻子与另一个男人在床上。

“这在我们邻居中成为一件丑闻，”吉娜特继续说，“我们街区以前没有人有过这种事。当然，那是45年前的事了，但我还是弄不明白，为什么现在会发生这么大的变化。目前我们居住的小胡同中的八个家庭里面就有四对夫妻间有婚外恋，其中包括我的丈夫理查德。”

吉娜特的感觉是对的。在这45年间，社会对于婚外恋的态度确实发生了巨大的变化，这一变化从根本上影响了人们的家庭和婚姻生活。

对于婚外恋的发生率，各种调查数据有很大的差异。一些研