

外遇 可宽恕的罪

ADULTERY THE FORGIVABLE SIN

〔美〕 詹姆斯·邦尼·洛弗·福斯特著 王德立 胡晓敏译



中国 社会 出版社

ADULTERY: THE FORGIVABLE SIN

外遇：可宽恕的罪

Bonnie Eaker Weil with Ruth Winter 著

许耀云 孙垣宇 译

中国社会出版社

97
0913
33

图书在版编目 (CIP) 数据

外遇：可宽恕的罪 / (美) 韦尔 (Weil, B. E.) 著；许耀云，孙垣孚译. —北京：中国社会出版社，1997. 3

书名原文：Adultery: the Forgivable Sin

ISBN 7-80088-906-8

I 外… I ①韦… ②许… ③孙… III 婚姻-社会问题-研究
IV. C913. 13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 01768 号

外 遇 可宽恕的罪

(美) 保妮·韦尔 著

许耀云、孙垣孚 译

中国社会出版社出版发行

北京西黄城根南街 9 号 邮政编码 100032

北京京海印刷厂印刷

新华书店经销

*

开本：850/1168 毫米 1/32 印张：9 字数：180 千字

1997 年 3 月第一版 1997 年 3 月第一次印刷

印数：1—10000 册 定价：19.80 元

ISBN 7-80088-906-8/C · 143

版权所有·翻印必究

Adultery: The Forgivable Sin

Copyright © 1993 by BONNIE EAKER WEIL, Ph. D.
AND RUTH WINTER, M. S. Simplified Chinese characters
edition arranged with CAROL PUBLISHING GROUP
AND YUAN—LIOU PUBLISHING CO., LTD. through
Big Apple Tuttle—Mori Agency Inc.

Simplified Chinese Characters edition copyright 1997 by
CHINA SOCIETY PRESS

All rights reserved

本书由台湾大苹果股份有限公司授权出版发行

出版前言

《外遇：可宽恕的罪》是美国婚姻问题专家、心理学家保妮·韦尔所著的一部研究人类婚姻过程中的外遇现象的大众实用性婚姻心理学著作。

在这部书中，作者阐释的基本观点是：外遇毕竟是一种罪过，它伤害夫妇双方，也伤害第三者；它破坏家庭，也损害子女。作者并不主张“外遇”。但是由于外遇现象的大量存在，它已经是人类婚姻的伴生物；而且“外遇”现象包含了十分复杂的社会——家庭——个人的心理内容，考虑到它的现实性，作者主张以宽恕的态度对待之，而不主张激化矛盾，加剧冲突。作者主张的“宽恕”，不仅全面细致地分析了外遇产生的诸多原因，而且还涉及了如何面对情变，如何处理外遇而造成的一系列社会后果的观点、方法以及技巧。

然而，作者毕竟是美国学者，其调查研究的对象基本上是欧美国家的“外遇”现象，其探讨的心理问题必然带有浓重的欧美民族（人种）色彩，因此，其研究必然在西方文化的框架之内。这个特点也是很鲜明的。

中国的思想道德传统和社会制度与欧美资本主义国家不同，中国现代社会婚姻家庭与社会生活中出现的“外遇”问题，与西方国家民族也不尽相同，无论其产生的原因，存在的类型，影响的程度，解决的方法，都有其自身的特点。但是“外遇”作为人类社会的普遍现象，又有超越东西方不同文化背景与传统的许多共同点。我们注意到了这种共性和差异性，就可以对本书的观点采取借鉴的态度，吸取其精华，抛弃其糟粕。在我们提倡社会主义精神文明和重视家庭美德的建设中，就可以正确防止和处理好生活中所面临的外遇问题。

专文推荐

我的名言是“有婚姻便有外遇”，事实上，外遇是父系社会婚姻制度的辅助系统。周朝的媵妾制度便是在娶妻之时同时娶妾，妾是妻的备胎，一旦妻不能传宗接代时，妾可取而代之。妻由于要母仪天下，不能担任好娱乐夫的角色，再加上妾往往是在男人功成名就后娶的，较能满足男人的感情和性欲的需求，不像妻是奉父母之命，媒灼之言娶来的，尽管门当户对，但未必符合男人的期望。

换言之，外遇不仅是个人问题，它更是父系文化的产物，无论东西方，男人只要有钱、有势、有名，可能就有情妇，这是较普遍的社会现象。但现行的婚姻制度是一夫一妻制，它打破中国长久以来的蓄妾、蓄奴的制度，因种种社会原因，外遇问题有愈演愈烈之势。

外遇形成的原因甚多，不外分为两大类：一是男尊女卑的社会文化导致的，故男性外遇比例较高。二是个人在婚姻中欲求不满所致（这里所谓的欲求不只是指感情、性欲需求，

还包括对安全、信任等的需要)。

婚姻中发生外遇，对家庭会造成极大的杀伤力，而且祸延下一代，因为再没有比婚姻关系更为亲密的关系，而维持亲密关系最大的力量是互信，所以孔子说：“人无信不立。”若婚姻关系中的信任荡然无存，婚姻不分崩离析者几希。

然而，外遇真是不可饶恕之罪吗？事实上不然，如果外遇受害人不从个人的角色去看待此事，而能从社会文化、家庭历史和当事人成长过程去了解此事，一则可使自己减少受伤，更可心平气和地去检视此桩婚姻。如仍爱对方，对方并有诚意解决问题，双方可共同努力，使婚姻再现生机，一旦渡过此危机，定能进入“山穷水尽疑无路，柳暗花明又一村”的境界。如对方去意已坚，无诚意解决问题，亦可抱持“好聚好散”的态度来终结此婚姻。

无论要保留或终结都是一门大学问，不能只凭主观的意气用事，因此有关的理论要研读，解决问题的技巧要熟悉。本书从家庭治疗的角度讨论外遇问题并提供解决的技巧，对外遇当事人、受害人及第三者颇具启发，对在恋爱中便遭遇三角习题的人同样有助益，所以这是一本不可多得的好书。即使本人浸淫此问题多年，也曾著书立说，看完后仍受益不少，故为文推荐。

施寄青谨志于

1994年5月20日

注：施寄青女士，台湾政治大学毕业，现任职建国中学，从事妇女运动，并为作家、译者，著作颇为丰富。

目 录

出版前言	(1)
专文推荐	(台湾) 施寄青 (1)

引 言

这本书是给每一个正在忍受被背叛的痛苦、或恐惧另一半会背叛他/她的人的。

测验：可观察的外遇信号	(7)
-------------------	-----

第一篇 外遇迷思

被伴侣背叛的情绪是最难平静下来的，那包括被你所爱的人伤害；失去对自己的自信，以及无法再信任别人。

外遇具有遗传性，外遇造成的伤害往往要好几代才能愈

合。

了解外遇是走出阴影的第一步。

第一章 问题是什么	(13)
外遇只为了好玩吗?	(17)
关于外遇的五大误区	(19)
外遇只是为了满足性	(19)
外遇是由于性格缺陷	(21)
外遇是挽救婚姻的方式	(22)
外遇不会伤人	(24)
外遇必须以离婚收场	(26)
第二章 为什么会傻得沉迷于色欲之中?	(28)
借口, 借口	(29)
外遇的真正原因	(32)
外遇的类型	(34)
假亲密型外遇	(35)
粉饰太平型外遇	(36)
逃避型外遇	(37)
寻爱型外遇	(38)
强迫型外遇	(40)
因生病或心理问题所致的外遇	(40)
如何公平地吵架	(41)
第三章 外遇的遗传性	(44)

拒绝承认的事实	(46)
受伤害的子女	(50)
追踪你的家族谱	(53)
英国皇室的外遇家族谱	(57)
我自己的家族谱	(61)
第四章 隐藏的秘密	(64)
外遇者的成年子女	(65)
外遇父亲的成年女儿	(66)
外遇母亲的成年女儿	(67)
外遇继父的成年继女	(68)
外遇父亲的成年儿子	(69)
外遇母亲的成年儿子	(71)
碰触内心深处	(72)
背 叛	(74)
外遇调查报告	(75)
第五章 关于空虚	(77)
心痛的童年	(78)
错误的形象	(82)
爱的接力赛	(85)
测验：你的空虚感有多深	(90)

第二篇 面对情变

记住：外遇不是偶然发生的。

不管是背叛者，受到背叛的人，或是他们的孩子，没有一个是没有受伤的。战胜担心被遗弃的恐惧，并学着说不！

从宽容的心理理解对方的处境，并认清爱情的真实面貌，是面对情变时的最佳处方。

第六章 结婚之后	(95)
第一阶段：蜜月期	(97)
第二阶段：权力之争	(100)
第三阶段：生活之爱	(103)
压力点：七个特别难度过的压力期	(105)
第七章 面对现实	(111)
容忍的极限	(112)
减少威胁的办法	(119)
第八章 逢场作戏	(122)
你是否该说？	(130)
如何承认外遇	(132)
宽恕的开始	(135)
第九章 生气吧！	(138)
你现在知道这可怕的实情了	(138)
害怕愤怒	(140)
表达你的感受	(144)
面对面	(148)
给遭背叛的一方	(148)

目 录

给背叛的一方	(149)
防 御	(150)
战 斗	(156)

第三篇 处理善后

如果你是遭背叛者，你绝对有权利生气，但一味的发泄怒气，最后伤害的都是你自己。

即使外遇者和第三者结了婚，他们常常重复过去的模式。

孩子行为上的病症警示某些事物出了问题。无论你从任何角度看，在一个家庭里，没有任何问题只和一人有关。

破裂不是外遇的必然结局，而是有选择的余地。

第 十 章 给当事人及第三者	(163)
我将离去	(166)
不安全的性	(169)
三角关系	(170)
离开情人的方法	(172)
第十一章 悲伤及再见	(177)
被欺骗者必须做的事	(179)
欺骗者必须做的事	(180)
要不要与第三者碰面?	(181)
生存之道	(186)

第十二章 不要做表面的宽恕	(193)
第二次机会	(194)
真正的宽恕之道	(197)
第十三章 性和解	(212)
性和解	(213)
第十四章 拯救你的孩子	(225)
如何进行治疗	(230)
第十五章 当可宽恕的罪不可原谅时	(240)
你对离婚了解多少	(240)
考虑离婚	(243)
你如何知道该离开的时候到了	(244)
孩子：无声的见证者	(249)
减少痛苦	(252)
介绍新朋友	(255)
第十六章 外遇：可宽恕的罪	(264)

引言

这本书是给每一个正在忍受被背叛的痛苦、或恐惧另一半会背叛他/她的人。这本书是写给单身、结婚或未婚的伴侣；在我的诊疗经验中有一半的案例未婚，但两人关系因为不忠而受损。这本书是给欺骗者以及被欺骗者看的；是给爱人的的一方以及被爱的一方看的。

在我七岁时的一个晚上，我被一种奇怪而可怕的声音惊醒：我的妈妈和爸爸在客厅里大声叫骂着。而吵架的主题，我知道，又是爸爸一直不断的婚外情。

我妈妈通常在家里扮演维持和平的角色，最后发现一些想忽略也没办法的明显线索——那是外遇者的正字标记，衬衫上留着深浅的印记。她知道那是唇膏，但他却坚持那是他深夜玩扑克牌时，女招待送来的红核果染的。

4. 在家时，你的另一半是否坐立不安？他/她是否突然对你特别好，仿佛在掩饰心中的罪恶感？

5. 当你们在一起时，你是否觉得谈话愈来愈少，电视却愈看愈多？

闲话家常

6. 是否某个同事或邻居的名字突然常在他/她口中提及？

7. 相反地，是否某一个常提的名字突然少被提及？

8. 你的另一半是否对你一直称赞午餐时某位异性的卓越观点？

9. 或是开始说一些不像平时他/她所说的观点或笑话？

开始注意外表

10. 你的另一半突然开始很想上健身房？或是很努力减肥？

11. 他/她改变穿着习惯，打起鲜艳领带或穿起较性感的内衣？

12. 你的另一半突然试着用一些以前不爱用的穿着打扮——戴隐形眼镜、穿迷你裙，留指甲？

13. 他戴起了假发？她换了发型？

床头警讯

14. 你们俩做爱的次数比平常多或少？

15. 突然有了或被要求做一些新的做爱技巧？

是个会代代相传的瘟疫。

我父亲同样会试着矇着眼睛，但即使不说——在长达八年的心理治疗过程中，他都没有承认——却一直有股力量驱使他，想以毁掉自己和其他女人的关系来报复母亲，为父报仇。

同时，我母亲则试着想从婚姻中再塑童年，她找了一个很像她父亲的花花公子，然后挣扎着要改造他。

而我也被这心头负担所伤；我虽然没有外遇，但我却无法信任男人，而且对亲密关系心生畏惧。

自有这些个人的心事开始，在我二十年的诊疗过程中，一再验证了我的看法。我已做过一千余对夫妻或亲密伴侣的咨询，大多数（80%）来找我的原因是其中一方有不忠行为。

十有九成，我和我的病人在整个诊疗过程中判知——有时涵盖了四代，祖父母、父母及子女中至少有一方是外遇者的子女，后来也成为外遇者。

在刚开始作诊疗时，很少有病人会清楚这和家族有关联。多数人像我一样，不想知道。也有很多人像我一样，把知道父母不忠的事埋藏于心——同时也把它带来的空虚感和痛苦一起埋掉——即使在作诊疗时也不轻易宣泄。而后某一天，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，面对心中的秘密。

外遇一般会伤害到与它相关的所有关系，其中，外遇者的婚姻有65%（编注：本书所有统计数字均指美国情况），会以离婚收场。

但事情不一定要变成这样。我作过的咨询案例中，只有