

婚外情心理分析

心理医生手记

A Passion For More

【美】 Susan Shapiro Barash 著

戴冰 等译

婚外情就像吸毒一样
有高潮
也有低谷

美国版的失乐园

心理医生手记

——婚外情心理分析

[美] Susan Shapiro Barash 著

戴 冰 等译

中国水利水电出版社

北京市版权局著作权合同登记号:

图字 01-2002-5351

图书在版编目(CIP)数据

心理医生手记:婚外情心理分析/(美)巴拉什(Barash, S. S.)著;
戴冰等译. - 北京:中国水利水电出版社, 2003

书名原文: A Passion for More

ISBN 7-5084-1358-X

I. 心… II. ①巴…②戴… III. ①婚姻问题-研究
②妇女心理学-研究 IV. ①C913.13②B844.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 107471 号

书 作 译 者 出版、发行	名 者 者 者	心理医生手记——婚外情心理分析 [美]Susan Shapiro Barash 著 戴冰等译 中国水利水电出版社(北京市三里河路6号100044) 网 址: www.waterpub.com.cn E-mail: mchannel@public3.bta.net.cn sale@waterpub.com.cn 电话: (010)63202266(总机) 68331835(发行部) 全国各地新华书店
排 印 规 版 次 印 数 定	版 刷 格 次 数 价	北京万水电子信息有限公司 北京市天竺颖华印刷厂 850×1168毫米 32开本 9.75印张 160千字 2003年2月第一版 2003年2月北京第一次印刷 00001-10000册 22.00元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社发行部负责调换

版权所有·侵权必究

致 谢

在这里,我要特别感谢我的三个孩子:詹妮、迈克尔和伊丽莎白·里普斯,感谢他们的容忍和理解。我还要感谢我的父母塞尔玛和赫伯特·夏皮罗,以及我最亲密的朋友们和大家庭的聆听。那些为此书贡献自己思想的专家也应该被特别提及:简·布卢姆加登博士,罗尼·布拉克博士,唐纳德·科恩博士,杰西卡·利格特尔博士和伯特伦·斯拉夫博士。也应感谢我的编辑,伯克利-希尔图书出版公司的罗伯特·鲍宾,他对此项目有自己独特的想法和视角。此外,还应感谢——来自北大西洋的理查德·格罗辛格的介绍,我的律师罗伯特·马库斯的出色建议,洛里·埃姆斯、巴里·希尔斯和辛西娅·瓦尔坦的智慧,以及罗宾·希尔茨·梅尔策博士的洞察力。

我衷心感激那些自告奋勇讲述自己故事的女人们。我无法指名道姓地感谢她们,因为出于保密的原因她们的名字已经被改变了。但是如

果没有这些女人们,就不会有这本书。

最后,我要感谢我的丈夫加里·巴拉什对我无尽的爱。在我写作时,他总是那么耐心地等着我。

序 言

去年秋天在康涅狄格州与几个女性朋友聚会时，话题总是不断地转到已婚女人和她们的情人上。另一次是在纽约一家新潮的饭馆中，一个朋友几乎是带着向往的神情绘声绘色地谈论着她的朋友与一位已婚男人之间的狂热恋情，而与此同时她还保持着幸福的婚姻，作为母亲恪尽职守。“这个家伙”，我的午餐伙伴说，“把她生活的各个方面都打理得更好，甚至是她的婚姻。别转眼睛——这可是真事儿。”

不久后，我在乡间的一个晚会上倾听另一位朋友讲述了一个相似的故事，她的美慕和嫉妒之情是如此明显地写在脸上。我去年夏天在海边跑步时，一个慢跑的朋友向我诉说她的“新”朋友。似乎无论在哪里，都有人在搞婚外情。我惊讶于这样的现实，也因此产生了兴趣。婚外情这么普遍吗？它影响到所有地方的已婚女人了吗？涉及社会各阶层吗？她

们怎么会有时间和精力,我想知道——她们如何应对孩子、事业和有需求的丈夫?婚外情最初是如何开始的,以及她们是如何约会而不被发现?艾滋病——她们不曾考虑过,甚至害怕吗?性爱是那么地较之丈夫的不同吗?她们还会与丈夫做爱吗,在同一天、同一个晚上?

作为一个作家,我对此产生了好奇心;作为一个已婚女人,我却不知所措。我想知道详情,我需要理由,我渴望倾听完整的故事,我也确信许多像我一样的女人也想知道这些。这就是我开始采访的原因:去了解女人对自己的私通行为的评价,并与其他女人分享。

刚着手调查时,我就发现了许多让女人寻找情人的理由,其根本原因多种多样且通常很复杂。从一开始这就是个“爆炸性”的话题。这项调查不仅仅从一个具有启发性的角度阐述了当代女性对婚外情的看法,还对新千年初期女性如何选择自己的生活作了一个有些令人吃惊的描绘。

我开始阅读一些有关婚姻与婚外情的材料。大部分资料都带有批判性、说教性和性别歧视的观点。少数书籍谈及了那些有婚外情的已婚女性,而不再

只是热衷于已婚男人和他们的风流韵事。只有极少数的书籍描述了女性在婚外情中的感受。

由于我的很多朋友都深陷于这些三角恋情之中,我决定只是坐在一旁倾听她们的故事,抛弃先入为主的是非观。我们都认为婚外情自古就有。它贯穿于整个文学史之中,而其中的大部分都是出自男性作家之手(如《查特莱夫人的情人》、《包法利夫人》和《安娜·卡列尼娜》等),不忠是一个永恒的主题。当南希·费瑞德在她的《女性至上》一书中告诉我们“我们的性爱生活不同于我们的长辈”时,我们知道这是真的。

这并不意味着我将重复南希式的报告及其大量有疑问的统计数据,我也不会预测任何新生的社会趋势或制定一个放之四海皆准的法则。然而,我的确知道在当今一个特殊女性群体的身上发生了什么。对于这些有工作、受过高等教育,处于中产阶级或是上层社会中的已婚女人来说,拥有情人似乎是一种权利的象征。女人们在各种场合寻找着情人:工地、孩子的学校、运动场、酒吧,或者是在自己家进行装修的时候。寻找情人已不再是什么标志着人生重大变化的事件,而是随时都可能发生的事情。

我从采访中得知,并不是每一种婚外情都能有头有尾、长长久久。正如一位专家指出:女性在婚姻之外到处寻找男人,但却未必会保持这种恋爱关系。友谊、愤怒、伴侣、反抗和纯粹的性满足都可能是其结果。女人们似乎特别重视如何控制其自发行为所带来的后果。也就是说:如果一个男人可以找个情人并最终逃避惩罚的话,那么女人也同样可以。世代以来对已婚女性的道德禁锢已经开始动摇了,她们开始在寻找情感上满足的同时也渐渐步入了另一个未知的水域。这些因素,再加上自我欣赏与年龄增长和魅力渐失之间的矛盾,具有爆炸性效果的不忠潜力也就应运而生了。

受访者和那些潜在的读者对这项调查的反响是令人惊异的。正是这种反响激励着我前进,去感受“另类夫妻”的结构以及他们之间的隐私,去勾画和描绘这些经历婚外情的女人们的思想和感情。这些女性是本书的主角,讲述的都是她们自己的故事。

受访者的年龄从二十五岁到五十五岁不等。有些有孩子,有些还没有孩子。她们的类型、需求和行为也各不相同,但都有一个共同的想法:希望并心甘情愿地超越一夫一妻制的束缚,打破婚姻的誓言。

这些女性遍布在美国的大中城市、乡村城镇。当我试探性地发布我的想法后,许多女性朋友都迫不及待、满怀热情地与我联络。有些甚至是驱车而来,向我讲述她们与情人之间的种种细节。每段经历都很特别,而其结局也往往是超乎我的预料。

就女性而言,她们不得不面对来自全体男性的批判之声,尤其是那些已经身为人夫的男人,他们的反对声潮更为强烈。毕竟,没有哪个丈夫是会乐于见到自己的妻子四处留情的。

我尽量跟着她们的思绪,细细地琢磨每一个女人是如何开始与丈夫以外的其他人发生亲密关系的,以及这种行为对她们婚姻的影响。其结局多种多样,从离婚到巩固婚姻都是可能的选择,而女性的选择则是其中最令人迷惑不解的部分。一些女性认为她们可以同时拥有情人与丈夫。情人可以为已婚女人提供各种各样的需求,他们可以填补女人在婚姻中的空虚感,也可以给她带来性欢愉。如今的女性经常谈论的是养儿育女,但与之相伴的还有孤独寂寞和些许的不安全感。对这些女性的采访使我确信,她们在追求需要和情感的过程中并不形单影孤。这是为女性而做的采访,并不旨在对她们进行批判。

她们向世人表明,当代女性想要勇敢地冲破生活对她们的束缚。在我们所处的这个乱世之中,采取主动的女性比比皆是。

令我困惑不解的是,有越来越多的女性在保持传统妻子与母亲形象的同时却沉浸于与男人的暧昧浪漫关系之中。如果将这些不同类型的关系勾画出来,你就会发现现代女性渴望的是什麼,以及为什么性爱、激情和真爱并不总是捆绑在一起。这些女性乐于讨论自己对情人的欲望。我们可以从中了解到她们的情人,他们最初是如何相识的,他们的约会频率,以及他们的秘密约会地点。她们将向我们展示婚外情中的性爱部分,告诉我们她们是如何应付丈夫,以及这种感情对她们的生活或是孩子们生活的影响。

不论我们怎么努力,世人对忠贞的双重标准仍然存在。尽管经历了性解放,以及二十世纪八十和九十年代职业女性的理想化,它依然存在着。在这些女性的呼喊声中蕴涵着深意和进步,女性终将能够发挥她们的全部潜能。我提供这些女性故事的原因就是为了提倡自我发现和自我觉醒的精神。

绪 论

罗尼·布拉克博士

与从前的时代相比,很难说现在是否有更多的女人涉及“婚外情”,但有一点是非常清楚的:现在的女人更加坦率地谈论“婚外情”。《红字》时代已经一去不复返了。现在的女人更加直截了当地表达对婚姻的不满,并且对她们与丈夫的关系有着更高的期盼。许多有“婚外情”的女人认为她们有追求更多幸福的权利,并以此为其追寻“婚外情”的行为进行辩解。

我早年在佛蒙特州的乡村(那里的人们常说自己落后于时代十年)行医时,那些不幸福的已婚女性咨询者时常对我说,她们因对自己的婚姻不满足而感到内疚。“毕竟”,她们会说:“我的丈夫不喝酒,没有外遇,也不打我,善于持家,也是个好父亲。难道我还不应该知足吗?”如今,我听到的则是她们(也许是失去理性地)要求在婚姻的各个方面都得到幸福,而她们所寻求的似乎也不过是亲密的行为和感情的沟通。

美国的离婚率已经达到了 50%，婚姻可能面临着危险。将婚姻看成是神圣的誓言、不论好坏都应维系的观点已经被不安全感所取代，女人对婚姻的期望也仅限于比朋友的婚姻长一些而已。一夫一妻制正受到这种不确定性的威胁。有些女人竟然说她们搞“婚外情”是为了维持其婚姻。她们说自己很爱丈夫，但却想经历其他的感情以使自己的生活更加充实；她们认为自己的丈夫非常优秀，却同时期望着“婚外情”所能带来的新奇和刺激。她们并非要放弃稳定的婚姻和夫妻间相互的扶持，而是希望在保有这一切的同时添加另一种可以带来浪漫和冒险的关系。这就涉及“鱼与熊掌”能否兼得的问题了。无论是否成功，这都是个别的事例。应该牢记，如今的婚姻可以延续五十年以上。这是一段很长的时间，甚至比古人的一生都长。追寻（其他感情）的愿望可能在很大程度上与人们对婚姻时间长度的预期有关。

不幸的是，许多有“婚外情”的女人并非像她们所想象地那样幸福——甚至那些“鱼与熊掌兼得的”人也是如此。她们经常因焦虑和罪恶感而辗转反侧，并因试图协调其秘密恋情与正常生活之间的关系而疲惫不堪。“婚外情”就像吸毒一样：有高潮，也有低谷。这些低谷当然就是对“婚外情”曝光的担心，以及此事会对丈夫和生命中其他重要人员造成伤害的负疚感。

在“婚外情”曝光之后，夫妻双方如何善后取决于两人之间的关心程度以及愿意对此事负责的程度。当丈夫不将妻子的“婚外情”视为结束婚姻的原因，并认为它是婚姻出现问题的结果而不是起因时，他们的婚姻还有挽回的余地。我经常对我的咨询者说，婚姻是一份不成文的合同。每个人的脑海中都存有对婚姻的期望，而这些期望可能只会通过非常间接的方式传递给另一半，并可能会在不与对方进行任何沟通的情况下随时间的变化而改变。

婚姻发生危机时很可能就是双方下意识地重写这份不成文合同的时候。如果女人的需要开始得不到满足，她可能会到外边寻找一个人来满足这些需要。因此，“婚外情”被发现之时也正是双方讨论婚姻中出现了什么问题，以及未来如何更好地满足彼此需要的最佳时机。通过这种方式，夫妻双方明确而直接地重新签订其婚姻合同。从而，“婚外情”成为夫妻双方第一次坦诚沟通的催化剂。如果没有“婚外情”，夫妻可能会在互不沟通的状态下生活多年，他们的需要也因此得不到满足。

较早结婚的女人似乎更容易发生“婚外情”，这可能是因为在十八到四十岁期间女人会发生很大的变化。四十岁的女人与其十八岁时相比简直就是另外一个人，因此她的需要也会完全不同。通常，很早结婚的女人对

其丈夫都有很强的依赖性,而过分依赖男人是要付出一定代价的。

被照顾的代价通常是听从摆布。随着女人的成长,她不再想让丈夫控制她的生活。如果丈夫对此充耳不闻,她就会做出一些被视为青春期叛逆的行为,来发泄她的愤怒。她往往会寻找一位将其视为成熟女人的男人,并与之发生“婚外情”。在与被其视为不可战胜的丈夫进行斗争的面前,她宁愿选择逃避。

女人们告诉我,她们在婚姻中最缺少的是浪漫。她们记得与丈夫约会时那些充满浪漫和乐趣的日子,那时她们觉得自己很特别、很美丽且受重视。她们想要重新获得这些感受。

有人说,将情人与丈夫相比较就像是在比较苹果与桔子。由于“婚外情”的不正当性和缺乏共同责任,女人和其情人从不参与那些正常夫妻生活中的现实行为,例如付账、制订购物清单、洗衣服、打扫车库、应付烦人的孩子、合伙使用汽车、看球赛和做家务等。婚姻中的双方都沿着各自的方向发展,责任也似乎随之增加,从而在他们之间竖立起了一道墙。很快,他们就发现很难拆除这道墙,而相对简单的则是与其他人亲近。

家庭的每个组成单元都要求被关心。如果把家庭看成一个整体,夫妻是一个单元,孩子们是另一个单元,

而家庭中的每一个人又都是各自单元中进一步细分的单元。通常在双职工家庭中,父母亲下班后和周末的时间都给了孩子和整个家庭。夫妻之间也会有些时间来满足他们相互间的需要,但通常这一单元是家庭中最缺乏照顾和关心的。婚姻和人就像汽车一样——你无法持续“使用”汽车、人或婚姻,而不对它进行“保养”。

当女人比较其丈夫和情人时,她必须明白她并非是在比较人,而是在比较不同类型的经历。如果一个女人与她的情人结婚,其结果很可能是情人从一个苹果变成了一个桔子。最大的问题是,情人能否离开虚幻世界,回到现实,并保有他的吸引力?必须记住,与丈夫的关系也是从约会时期快乐的虚幻世界开始的。

许多女人认为正确的方式是在婚姻中尽量保持浪漫,要做到这一点需要花上一些时间和精力。也需要夫妻双方乐意放弃旧的生活方式,尝试新的方式。而新的生活方式一开始可能更适于新的关系,而不是旧的关系。

我们身边有许多很糟糕的婚姻,我不知道婚姻是否已经变成我们紧张的、日复一日的当代生活的替罪羊。“婚外情”是一片梦境。在那里,女人可以逃避不断给自己生活施加压力的“女超人综合症”。女人走出家门工作,周围有各种各样的男人。她们不必再在家里等着水

暖工注意她们。对于如今的女人们来说，男人触手可及，而她也更容易受到诱惑。

家庭是社会的基本单位这一概念可能面临着严重的问题。然而，我仍坚信马斯洛的需求等级理论——在解决食物和住房问题后，人类开始寻求安全和财产。家庭的形状和结构可能仍将发生变化，但人类对于牢固结合成家庭的需求仍会继续。

也许随着女人结婚年龄的推迟、更加富有经验并且自身更加稳定，她们对“婚外情”的需求将会衰减。通过与其他人分享经验，女人会更加懂得自身的需求和动机，从而选择一条更加有利于其自身以及家庭成长的道路。