

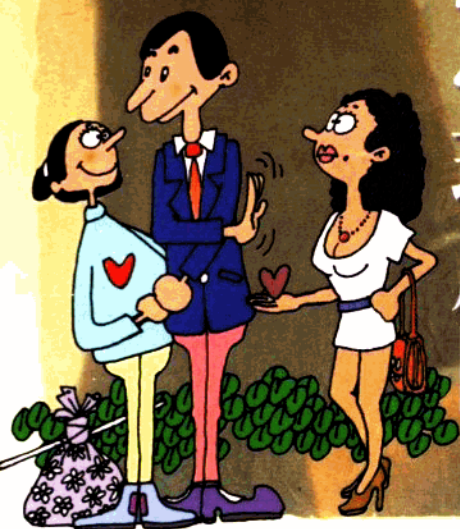
王凤仙 编著

社会问题心理调适丛书

告别不祥恋 走出婚外情

婚外情的心理原因
与调适

山东科学技术出版社



《社会问题心理调适丛书》

编委会

顾问 陈学诗

主编 郭念锋

副主编 毕希名

编委 (按姓氏笔画为序)

王凤仙 石秀印 冉乃彦 毕希名

吴宗宪 李同归 张吉连 徐岫茹

王德胜 萧 倜

前 言

——走出婚外情

走出婚外情就是结束那种兼顾婚内、婚外感情生活的过程,也是结束夫妻相互怀疑、建立信任的过程,还是彻底摆脱婚外情的困扰作出选择的过程。

经历过婚外情的人可能会重新发现自我,也可能自怨自艾,一蹶不振;可能会获得对婚姻意义的新认识,也可能从此怀疑婚姻、憎恨异性;可能会认识两性隔膜的原因,并为消除隔膜而努力,也可能铸造隔膜的墙壁,使后代受损。我们知道,后一种可能性就是经历了婚外情,但没有走出它。本书就是为希望走出婚外情困扰的人而写的。

近年来,各方面对婚外情现象谈论得很多。有学者把当代的情人现象归结为“婚外爱情”、“通奸”和“第三者”三种类型(王伟、高玉兰,1992),这种划分旨在宽容确有爱情又不以拆散婚姻为目的的婚外情,反对仅以性为目的而没有爱情,或以拆散婚姻为目的的婚外情。也有学者(潘绥铭,1999)把一些与男性同居的女性理解为“卖淫女”,包括“二奶”(长期的)、“包婆”(短期的)、“三厅”(歌厅、舞厅、餐厅)里的“陪女”和发廊里的“发廊妹”、“按摩女”,依照这种理解,已婚男性对这些女性的关系应被看作嫖妓。

然而,来询者所说的“婚外情”,既包括除配偶以外与任何异性的性关系,也包括除配偶以外与任何异性的亲密关系。“任何异性”是说,不管与配偶发生婚外情的异性是同事、同学还是歌厅小姐、洗头房小姐,是已婚的还是未婚的,亲密关系可能是来往频繁,也可能是拥抱、接吻。

本书依照来询者对婚外情的理解划分婚外情的种类:与婚外异性偶有性行为,在婚外无其他住宿;与婚外异性有长期性关系,可能在婚外有其他住宿;与婚外异性没有性行为,但来往密切,情感深厚,精神上相互依赖。

本书是依据 1992~1996 年妇女热线的个案资料,从 4 万个个案中选出的。在选出的 400 个婚恋个案中,婚外情个案占 26.38%,以女性诉说丈夫发生婚外情为最多,占有婚外情个案的 62.85%。在上述三种婚外情中,第一种与第三种所占比例相当,各为 45% 左右,第二种占 10% 左右。

无论哪一种婚外情,走出来的过程都可能是漫长的。有人把离婚作为自己走出婚外情的标志,这是值得怀疑的。离婚以后,有些人依然深陷在婚外情的痛苦中。对一般人来说,走出婚外情比走入它可能要困难得多。

近 20 年,婚外感情问题成为影响两性关系和婚姻稳定的重要原因,谈它的书很多,我并不想赶热点、追风潮,只是看到有那么多人忍受痛苦,而她(他)们完全可以学习一些方法排解痛苦,改变思维模式,抛弃不合理信念,使自己变得轻松快乐起来,因为怨天尤人是与己无益的。

谁在婚外情中遭受的磨难最深重?在前来咨询的男女看来,她(他)们都忍受着痛苦,她(他)们都倍受折磨。从咨询者角度来看,男女都有忍受痛苦的能力,她(他)们本想自己处理

婚姻问题,不找人咨询。与男性相比,女性更强烈地要求表达痛苦,寻求支持,女性求助者远远多于男性。本书引用的个案也以女性为多,因此全书对女性说的话多于对男性说的。但这并不是说,本书只写给女性,我想其中的道理十分简单,就不啰嗦了。

女性说丈夫婚外情伤害自己特别深,所以多数来询者陷在这个泥坑里出不来。女性自己有了婚外情,她们也觉得特别难过,无法面对。那么多的男性有了婚外情,他们不烦吗?不难过吗?不用说明吗?恰是男女两性被要求的社会角色影响了婚外情的表达。

女性被认为是家庭事务的主要责任人,在婚外情发生之前,她们已经为家庭付出了很多,婚外情发生在自己精心经营的家庭中,她会感到自己特别的失败,会把这个失败看作人生的最大问题。尽管男性也烦恼,也痛苦,但他们被要求坚强,特别是婚姻方面出点儿麻烦,相对于事业来说是小问题,甚至不值一提,男人为红颜误事是胸无大志的表现。此外,男性在事业上的奋斗经历也填充了时间,他们因而有机会向别处发泄痛苦和实现自我。

谁想走出婚外情?涉及婚外情的几个人都想,尽管有人看起来犹豫不决。但是,她(他)们的目标可能不同,步骤和时间也可能不同。男性常抱怨女性不给他时间,女性常指责男性不想结束婚外情,男女之间的相互抱怨构成走出婚外情的障碍。

作者依几年的咨询经验,总结了走出婚外情的关键,特别提出了走出自己原有婚姻信念的必要。书中举出的咨询个案已经隐去了属于来询者自己特有的东西,而她(他)们述说的

感受、认识 and 经历都是真实的。

最后,我要特别感谢来询者,是她(他)们给了我动力并帮助我完成了写作。我还要感谢妇女热线,我在这里的志愿工作是我完成写作的基础。

编著者

1999 年 5 月

目 录

第一章 情与性	(1)
第一节 寻找角度	(1)
第二节 性感受和情	(5)
第三节 疏导	(9)
第二章 宣泄	(15)
第一节 情绪	(15)
第二节 听和说	(25)
第三节 争吵	(29)
第四节 倾诉	(34)
第三章 信念	(45)
第一节 我的婚姻应该没有婚外情	(45)
第二节 爱情被亵渎了,我一无所有	(53)
第三节 糟透了	(60)
第四节 我无能至极	(65)
第五节 没有人可以信任	(68)
第四章 症结	(74)
第一节 性生活	(74)
第二节 尊重	(83)
第三节 性格	(90)
第五章 方向	(95)
第一节 原谅	(95)

第二节	报复	(101)
第三节	离婚	(107)
第四节	忍受	(114)
第六章	信任	(124)
第一节	宽容	(124)
第二节	开放的信任	(130)
第三节	自信	(134)
第四节	谅解备忘录	(140)
第七章	为什么不离婚	(145)
第一节	孩子	(145)
第二节	感情还没有完全破裂	(158)
第三节	再婚	(163)
第四节	失败	(170)
第八章	爱上已婚者的女性	(178)
第一节	如何开始	(178)
第二节	处境	(187)
第三节	反省	(196)
第九章	安全感	(204)
第一节	病态的爱	(204)
第二节	监视与控制	(213)
第三节	乞求怜悯	(219)
第十章	心理咨询	(225)
第一节	夫妻对话	(225)
第二节	面对现实	(233)
第三节	改变结构	(241)
第十一章	走回自己	(244)

第一节	面对困境.....	(244)
第二节	倾听自己的声音.....	(251)
第三节	伙伴关系.....	(260)
参考书目		(270)

第一章 情 与 性

《提要》一般地谈论婚外情的原因是最难的。性在一定意义上是婚外情发生的因素，情与性的结合给走出婚外情造成最大困难。站在不同角度的人对婚外情的发生原因有不同的解答，陷在寻求婚外情原因的解釋中对双方都不利。

第一节 寻找角度

我们常被来询者追问：“他（她）为什么有外遇？为什么？”来询者以为咨询者是可以回答这个问题的，因为“你们接触这方面的事多，你们有经验，你们一定可以分析出来。”

无论咨询者的回答是否令来询者满意，接下来，来询者会有另一个问题等在那里，“我该怎么办？”有时，一个咨询个案中，这个问题可能被问5次、10次。没有经验的咨询者会一个又一个地出主意：“你可以这样做…，或可以那样做…”但来询者总是说：“我做了，我这样做了，那样也做了，都不行。”

来询者充分地信任我们，认为我们是专家，这就给了我们巨大的压力。

我们是助人者，如果求助者要求帮助我们却无能为力，那我们会怎样？会衰竭——变成一个需要心理帮助的人。因为咨询者的挫败感、无能感会使他们怀疑自己，甚至厌倦咨询工

作。

由于大量的咨询个案涉及婚外情问题,许多咨询者都感受过被追问的压力。

现在,我请读者当一次咨询者,试着回答上面的两个问题。

来询者:“我有个难题,我就是想不明白,我丈夫是一个公司的经理。半年前,我才发现,他与一个女的已经好几年了,那女的已经怀孕了,我都不知道。我当时都快疯了,朋友们劝我,先把孩子打掉再说别的。现在孩子打掉了。他说,还爱这个家,我女儿都14岁了,特别喜欢爸爸。他说,那个女孩是未婚的,特别爱他,他也不忍心就丢下她不管。他说他不离婚。他对我一直特别好,否则,我也不会这么长时间都没发现。我就是不理解,想了半年也没想明白:这么好的家,他为什么要这样做?他不想破坏这个家,为什么要这样做?”

来询者:“我朋友给我出主意,要求他要么立刻与女人断绝关系,要么离婚。我真的就只有这两条路走吗?我还不舍得与他离婚,可是,我又不能容忍他就这样一直与那女孩保持关系。我想,那个女孩可能想生一个孩子,把我丈夫拉过去,因为我丈夫心软。现在,我丈夫一个星期有5天在家,有2天到那边去。他说,让我等他慢慢断掉这个女孩。可是,我不知道要等多久,如果她又怀孕了,怎么办?您说,我该怎么办呢?”

亲爱的读者,或许,您倾向于理解来询者的丈夫,那个经理,觉得这本来没有什么需要解释的,一个很好的妻子,一个让人喜欢的女儿,一个特别追求自己的婚外情人,她们都爱他,他没有理由拒绝她们中的任何一个。或许,您特别理解来

询者的感受,认为丈夫没有理由做出这样的事来,她感到受伤害,她有权要求他改正错误,回到家庭。或许,您同情那个做了流产的女子,她有理由与她爱着的人在一起生活。不同的读者在听到来询者的声音时,感受是不同的,因为,人们的经历不同,性别不同。

更重要的是人们的观念不同。对婚外情的解释框架是依据解释者的角度而定的。

例如,站在这个来询者的角度,解释框架有:爱情专一;家庭稳定。

站在来询者丈夫的角度,解释框架可能是:权力和义务;男性特权;家庭稳定。

站在那个流产的女子的角度,解释框架是:爱情至上;付出与回报。

依照咨询的原则,咨询者所持的立场应该是中立的,咨询的原则是以人为本。就是说,无论来询者是男是女,是老是少,无论他(她)的价值观是怎样的,咨询者都要与之共情(体会来询者的感受,理解他的要求)。所以,一个咨询者应充分理解来询者的解释框架。但是,如果咨询者也以此作为分析框架势必陷入来询者的问题泥塘。

从道理上说,一个问题有多个角度是可以理解的。但是,陷入婚外情中不能自拔的人一般不能接受别的角度,无论是男是女,他们常常顽固地坚持自己的角度。因此,就出现了惯常看到的情况:一个说婚外情的发生是自然的事,不值得大惊小怪;另一个说这是背叛,是伤害,是道德败坏。让发生了婚外情的夫妻换角度谈何容易!

不同的角度就会对原因有不同的解释。但是,有一个情

况是特别为难咨询人员的,这就是,在我们生活的时代,社会变革,社会转型,传统与现代并存。来询者问:“现在许多男人都在外面有女人,这是不是改革开放的必然呀,我们女人怎么做也无济于事,是不是?”

女人这样提问是因为丈夫曾告诉她们:现在的社会就这样,男人在外面工作很辛苦,玩一玩,是应该的。家还是家,老婆还是老婆。你要什么我都给你,但是,你不能要求太多,我做不到的,你要求也没用。

这是一种简单的却十分普遍的解释,原因似乎就这样简单:社会、家庭、女人要求男人奋斗,要求男人成功,男人在奋斗时非常辛苦,他们付出了太多。奋斗是他们的义务,那么,他们就有了包括在外面找女人的权利,这是权力义务的一种平衡。

这种解释是一位找我辩论的男士讲的,他还说:“除此以外,所有的婚外情只有两种原因:一是性,男人的性与女人不同,需求多。如果条件不允许,他们就自己解决(包括自慰);如果条件允许,他们就到外面去找女人。找什么样的女人依个人情况而定,可能花钱找妓女。找妓女的人对妻子有感情,只是要解决多出来的性,这不能叫婚外情,而只是婚外性。一些男人不想花钱,还想与一个自己选中的女人发生性关系,他不得不对人家说“爱”,用假爱来解决自己多出来的性。这样的男人没出息,对女人也不公平。男人自古比女人需要的性多,即使不研究生理学、不了解婚姻史、没读过恩格斯的人也知道。只是每个时代有不同的表现形式。”

“另一个是情,女人特别喜欢谈情,想在婚外找性的男人被喜欢谈情的女人遇上,就开始了婚外情。当然,也不是说所

有的男人都在婚外找情。在今天为什么有这么多的婚外情？那是因为妻子们完全没有情趣，还厉害得要命。所以，把男人们逼出了家门，寻找情感满足。如果找性的男人被找情的女人感化、培养出情来，找情的女人与找性的男人有了非常好的性关系，那么，这个婚外关系就一时半会儿断不了。”

好一个情、性结合论！

在这里，我不准备针对他的观点谈我的看法，我的观点在以后的章节中表达。不过，性和情是不是婚外情的原因？我也一直在思考这个问题，经他这样一说，倒也启发了我。

第二节 性感受和情

人的性不是纯生物的，人的性感受也不是纯生理感受。有关性的知识、道德和禁忌严重地影响着人的性感受。当人们确认了常态性行为，就会对变态性行为产生反感，比如对同性恋；当人们认同某一性道德，就会强烈反对有违这一道德的性行为，并把那种性行为想象为脏的、令人作呕的；许多社会都有乱伦禁忌；那么，对发生在直系亲属之间的性行为就会有犯罪感，并造成严重的心理创伤。在有关性的知识和道德中，较为明显地存在性别的差异，举例来说：

差异之一，贞操。这是一种专门针对女性的性道德，也是一种对女性价值评估的标准。一个男性的新娘，在婚前有没有性行为对这个男性的性感受有影响吗？有。在过去和现在都有。我在咨询中会遇到年轻男子说新婚妻子不是处女，他感觉差极了。还有的男性对如何确认自己的新婚妻子是处女特别感兴趣，他们询问确认的方法。男性是不是处男对女性

的性感受有影响吗？不能确切回答，尚没有看到或听到有影响的报告。

差异之二，色能伤身。这是一种未加证明的知识，是常识还是不证自明的真理？我不知道。据学者江晓原考证，将“色能伤身”推到极端者最早为汉代《七发》。其中，把美色视为洪水猛兽。色即女，“色能伤身”是说，男性过分的性行为会有伤身体。这“知识”对男性的性感受有影响吗？有。如果妻子的性要求太多，丈夫会暗自担心自己的健康。有男性来询者问：“一周多少次性生活才是正常的？”或者，“我妻子是不是要求太多了？她为什么会这样要求？是不是不正常？”“色能伤身”是从关心男性健康的角度还是压抑男性的角度提出的？也许两者都有吧。

诸如此类的性知识和性道德为什么几千年沿袭下来？为什么还能如此强烈地影响着人们的性感受？一个女性能在这些道德和知识中体会怎样的性感受？

这些都是需要写专著论述的问题，在这里，我简明地阐述我的观点：

第一，在婚前，男女都没有一个正当的、“光明正大”的地方谈一谈自己的性困惑和性感受。他们甚至没有了解性知识的渠道。但是，他们却从长辈的口中，或文学作品中熟知了性道德。在我们的文化中，性道德是可以在大庭广众讲的，但性知识却是十分私密的，只有特别好的朋友方可以口传。口传的性知识常常是不科学的。在今天就不仅仅是口传了，一些黄色制品在中学生中泛滥，在很大程度上是因为青春期的孩子特别想了解性，但又没有更多的渠道。

现在的成年人当初是如何了解性的？如果那时有这样的

“片子”可以看,是不是也可能去传看?没有正当渠道,在偷偷摸摸中看黄色制品是有害的。因为,一些低劣的作品是不科学的,更重要的是,它们完全不是“科普”,而是为了猎奇,为了商业利益。这些制品特别不适于让未成年人看到,在他们没有任何经验之前,他们将因此以为所有的性都是这样的。

第二,婚后,男女各自以自己一知半解的性知识开始了性生活,他们之间小心翼翼地交流自己的知识,但是对自己的性生活中体会到的感受却讳莫如深。他们特别想实验别人告诉他们的性,而忽视了自己的性经验。一些男性面对不能开口议论性感受的妻子,无法了解女性的性感受,就误以为,妻子可能“性冷淡”。因此,就有许多男女认为性不过就那么回事,没意思,或者有一些不甘心的人想去外面试一试,把书上说的性的“高潮”、性的“美妙”找到。因此,就有男性留在一个“远远比不上妻子”的女人身边,让妻子伤透脑筋;因此就有四十几岁的女性初尝性快乐而青春重现。

第三,一对男女在生了孩子之后就被认为有“正常”性生活,女性在生孩子前后的一段时间会感到性的多余吗?如果咨询者告诉她们,孕期也应有性生活,她们会特别吃惊地问:“是吗?”在今天,女性在性生活中是不是常常扮演“拒绝者”的角色?没有深入的研究,不能妄言,但是,如那位发表“情性结合论”的人所说,女性的性要求少于男性恐怕是许多人的共识。

比起人类已进入的信息时代、太空时代来说,人类对自己的性是知之太少了。比如,男性的性要求是不是真的多于女性?性要求的多少是个体差异还是性别差异?如果真的是性别差异,那么妓女的性要求呢?不是有人说,妓女完全是性欲

过强，她们是为了满足自己的欲望才卖淫的吗？

对于婚外性行为的发生，我基本上持肯定的态度，但是，仅在上述三点的意义上。

至于情，这是一个更难的目标。

一说，婚姻中无情，出去找情；一说，婚姻中有一种情，出去找另一种情。无论什么情出去就能找到？情是容易发生的吗？

与性比起来，情是更难找的，是可遇不可求的。

有人就会说：不是吧，如果那么难，怎么睁开眼一看，到处都是婚外“情人”？

这就是我们要谈的：情的等级。无论男女，情感的发生都要经过一定的时间，他们要在一起相处，能称得上是“情人”关系的，不是仅有一次性关系而无其他往来的男女，如果两人之间用钱（用物）交易了性，那不能叫“情人”关系。为（婚外的）情分等级是我自己想出来的，没跟什么人讨论过，在这里提出，权当跟读者讨论吧！

初级情，男女在一起工作，一方对另一方有好感，两人能谈一些知心话。但一方不想走得太远，两人都不想破坏家庭。他们之间情的表示一般是：相互照顾，互送不太贵重的东西。特别的是：倾诉心事，求得理解，牵手或激动时拥抱。如果两人中，有一个未婚（一般为女性），另一人是单位有些权力的人，情的一般表示可能是：工作上照顾，提升，特别的是：一起出游，有一两次性行为。但两个人都没有特别喜欢对方。

中级情，两人有直接或间接的工作关系，一方因经济（或工作、家庭）陷入困境而向另一方求助，另一方慷慨相助。在感激之余，男性（女性）发现了对方过人的地方，因此生出敬