

(美)黛安·芭柔妮·贝蒂·凯丽 / 著 ◎孟愉 / 译

把你爱的男人 找回来

外遇应变指南

男人为什么会出轨？
怎样让他回到你身边？

13.13

How To Get Him Back From
The Other Woman; If you Still Want Him

海南出版社

(美)黛安·芭柔妮 贝蒂·凯丽 / 著

把你爱的男人 找回来

外遇应变指南



海南出版社

Copyright©1993 by DIANE BARONI & BETTY KELLY
Simplified Chinese characters edition arranged with
ST. MARTINE and CHINA TIMES PUBLISHING CO.
through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc.

版权所有©1993年 黛安·芭柔妮/贝蒂·凯丽
本书中文简体字版专有出版权由美国圣·马丁公司和
中国时报出版公司委托大苹果股份有限公司独家授权
中文简体字版权©1997年 海南出版社
海南省版权局图字 30-1997-12 号

把你爱的男人找回来

(美)黛安·芭柔妮 著
贝蒂·凯丽

孟 愉 译

责任编辑 洪 声

责任校对 易含宇

*

海南出版社出版发行

(570105. 海口市滨海大道华信路 2 号)

北京市朝阳区小红门印刷厂印刷

1997 年 9 月第 1 版 1997 年 9 月第 1 次印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:7.25

字数:156 千 印数:10000 册

ISBN7-80617-179-7/C·19

定价:14.80 元

生命有两大目标：如愿以偿；然后，好好享受成果。

——罗根·皮尔沙·史密斯
(Logan Pearsall Smith)

海南出版社荣誉出品

蒿里行 何士光 著

倾吐着爱情的忧郁和美丽
诉说着岁月的飘忽和生命的哀愁

如是我闻 何士光 著

另一种人生与生命的感悟
传扬伟大先哲的光辉智慧

金草地 张承志 著

大地之子激情之作
一位理想主义者的精神漫游

素面朝夭 毕淑敏 著

素面朝夭的那一份美丽
牵动了多少女人的心

海念 韩少功 著

不屈不挠的精神圣战者
以一支锐笔痛击人性的堕落

死之默想 张文初 著

人类永远的困惑与畏惧
国内首度全面探索死亡的力著

目 录

1 当你知道真相时 (1)

你万万没有想到,当初对你一往情深的男人,竟另有新欢!你该怎么办?

2 你真的还要他回来吗? (25)

你内心的痛苦真是难以言喻,你好矛盾。好好想一想,还要不要把他找回来?

3 男人为什么会出轨? (43)

其实,男人并不是天性不忠的动物。你想过没有,他的出轨,实在有太多的难言之隐!

4 要不要和他面对面摊牌? (63)

专家指出,秘密是婚外情滋生的温床。因此,你还是将他的隐情捅穿为好。装作不知道只会使你更加痛苦。

5 怎样从痛苦中走出? (79)

别老是跟自己过不去。你知道吗,你可以做你自己最好的朋友。别难过,有几种方法可以帮助你度过难关。

6 怎样让你的男人回心转意? (107)

事实上,百分之八十的男人出轨后都有可能回心转意。记住,让他迷途知返有九大绝招。

7 让自己更性感一点 (133)

你并不需要变成美女,或者拥有模特儿的身材,才能变得性感。只要你愿意和充满自信,无论平胸近视,是胖是瘦,都可以变得性感。

8 男人浪子回头的前兆是什么? (141)

光是你丈夫或情人想要回头还不够。最重要的是,他必须要你,要全新的你,比过去更聪明、更性感、也更独立的你。

9 他终于回到了你的身边 (159)

在他回到你身边的时候,你要展现自己最善意、最温暖的一面,并告诉他你希望他对你也如此。向他说吧,你无法与别人分享他。

10 十位出轨男士的心里话..... (175)

这十位迷途归来的出轨男士，最能表达犯错丈夫的困惑与心声。他们的故事都很真切有趣，有时虽然可恶，却极有人性。听一听他们的心里话，有助于了解并原谅你的男人。

11 重归于好后该怎么办？ (197)

恢复爱与和谐的最后一点是原谅。谅解释放爱。不论你的伤有多重，多么怨他，想报复他，除非你选择谅解，否则你就难以真诚地再爱一次。

12 如何让你们永远过得更好？ (213)

爱你自己，无论如何都要全心爱自己。如果你把自己放在第一位，不是自私而是因为爱，你就会拥有一个更亲密的伴侣，成为一个更快乐的女人。

1

当你知道真相时

你万万没有想到，当初对你一往情深的男人，竟另有新欢！你该怎么办？

事实：至少有百分之七十的美国男人有婚外情。（有些研究的统计数字甚至高达百分之九十。）

事实：这些男人有百分之七十五到八十五，并未永久离开他们的妻子。

事实：那些离婚的男人，只有百分之十五真的娶了“那个”女人。

事实：离婚的男人有百分之八十说，如果给他们第二次机会，他们会再娶原来的妻子。

你终于知道实情了，一定觉得震惊不已。发现丈夫或男朋友跟别人有染，是女人最难以承受的事。可悲的是，从上面的事实中，你就晓得不计其数的女人几乎随时在陷入跟你相同的处境。不论你此刻感到何等悲痛、愤怒或惶恐，请你从上面的事实陈述中找到一点安慰，因为你如果还想把他拉回来，你的胜算是极大的。记住最重要的一项事实：有外遇的男人，即使一度搬离，到最后还是有百分之七十五到八十五，留在元配身边。

我们此刻要做的事情有三件。第一，我们要帮助你了解，你的愤怒与迷惑是绝对正常的感受，我们会给你清楚而明确的建议，来克服这种情绪。第二，我们要帮助你搞清楚你是不是真的还想把他找回来。第三，假定你的答案是肯定的，我们会告诉你究竟应该怎么做才能把他找回来，至少让你知道如何善用对你已极为有利的情势。

说到丈夫为了外遇抛弃妻子的话题，《好男人都结婚了》的作者马瑞昂·左拉(Marion Zola)曾经说，这好比赌博，“东家的胜算似乎比较大”。不过，你大概会怀疑，如果他回来的机率这么高，那又何必耗费力气去做什么？原因很多。第一，要

你什么都不做是不可能的。你的心中充满愤怒与伤痛，直觉上就会要你动一动，采取一点行动。即使你可以消极地等待命运自行发展，对你来说也不好，因为这样只会让你觉得无助不堪，垂头丧气，牺牲受骗，束手无策的方法不但需要超人的努力，还会使你在数周以后开始大吵大闹，口不择言，拿小孩做人质来威胁他，而这正是我们最反对的策略。最后，你不只是要把他的躯体拉回来，还要重新建立亲密关系与信任感。如果你什么也不做，即使他真的回来了，老问题依然存在。相反的，如果你愿意遵照我们的指导原则，执行一百多名妇女亲身试过的有效办法，我们就可以帮助你不仅赢回他的爱，还得到他的信任与尊敬。拥有一套细心盘算的计划，是你的最佳武器，我们会教你如何发展出一套办法，来处理你的特殊状况。

此刻你或许还惊魂未定，难以思考未来。你可能从报章杂志读到不少报导，说外遇问题激增，可是你总以为你们的感情与众不同，深信你们的关系独特，做梦也想不到他会欺骗你。虽然你们曾经度过一些不顺遂的日子，你却完全信任他。你深深爱过他，现在可能也还爱着他。你觉得不论在身体、情感、经济、或社会方面，你们的一切都分不开，实在无法相信他竟然会对你做出这种事。

好了。赶快打住。他并不是刻意“对你”做这件事，他只是做了而已。这件事跟他脆弱的自我有关，跟你无关。如果你想挽回你们的关系，一定要随时牢记一件事：你不必为他的行为负责，应该负责任的人是他自己。已经发生的事并非你的错。没错，或许他并未从你这儿得到他所需要的一切，但是，你大概也并未从他那儿得到你想要的一切。重要的是不要自责。如果你不断提醒自己，你是一个单独、有价值、可爱的人，你把他

找回来的机会，不但像我们先前所说的已经很好，而且还会大大增加。

问题是，此刻你并不觉得自己是个可爱的人。因为你以为自己的一切或大部分，都跟这个男人紧密缠绕在一起，你的身份认同大受打击，可能相信自己大概活不下去了。我们协谈过的妇女，有的发生背痛、头痛、或晕眩的现象；有的出现各式各样的恐惧症，从怕黑到怕离开家门的都有；还有人是一睡就二十四小时都醒不过来，有的则是彻夜失眠。人家说女人的泪水是一决堤就控制不住的。有时候，像指甲刮裂或找不到停车位这种芝麻小事，就可以让她们哭个不停。

虽然这些情绪低潮的迹象令人难过，不过你若知道专家相信这些都是正常而健康的反应，对你会有帮助。阿比盖儿·催佛(Abigail Trafford)在她的著作《疯狂时光》(Crazy Time)中，引用纽约精神科医师傅拉克(Frederic F. Flach)的话说：“在强烈压力下作出沮丧的反应，是正常的迹象，不是软弱。有精力的病人不但复原得快，而且会在经验中成长。事实上，病人若是用自我否认、酗酒、或其他方法来逃避适当的沮丧，通常只会延长这种情绪，最后等沮丧情绪爆发时只会更加严重。”

当你的自尊、安全感、与魅力都动摇时，你怎么可能不沮丧呢？当面被拒绝是十分难堪的；你生命中最主要的婚姻关系面临结束更是难以弥补的伤害。加州的婚姻与家庭咨商专家荆玛(Daphne Rose Kingma)，在她的《分手》(Coming Apart)一书中甚至说：“婚姻关系告终所带来的痛苦，是任何人所经历的情感创伤经验中最严重的一种，仅次于心爱之人的死亡。”发现你所爱的人不再爱你，已经够令你痛苦，想到他又爱

上别人更是教人难以面对。所以，大部分女人突然不在乎事业、朋友、家人，也不足为奇。对你而言，只有这个男人对你的存在才有意义，至少这是你现在的感觉。他是如此聪明，如此性感，如此稳定（以前你是这么认为的）。你要再上哪儿去找一位如此完美的对象？没有了他，你觉得生命变得毫无价值，全然无助，在恐慌中麻痹得无法动弹。

“以前我总以为自己十分坚强，”密西根的四十五岁高中数学教师玛格丽特说，“但是当哈瑞告诉我，他要搬出去和他在办公室认识的女人同居时，我却崩溃了。我就是无法相信事情怎么会变成这样。我以为早已抛到脑后的那些缺乏安全感的童年往事，刹那间像潮水般涌了回来，有一段日子我几乎无法下床。幸好那一阵子放春假，孩子们都去佛罗里达探望我父母了。本来我必须去学校开会，结果只好打电话骗他们我得了急性肺炎，一个人躲在家里。我几乎食不下咽，就这样过了一个多星期，整个人瘦得连我自己都不敢照镜子。我整天看电视肥皂剧，有一次还痛哭了好几个小时。每次不得不上街去买民生必需品时，我都疑神疑鬼地觉得大家一定在盯着我看，心想：‘可怜的家伙，难怪她老公要甩了她。’我也晓得这种行为令人不安，可是我整个人都呆掉了，根本无能为力。后来，有位邻居说服我去看她的精神医师，他的人好极了。他告诉我，我处于过度惊吓中，而这种反应对这样的危机来说，是很正常的。他要我做的第一件事，就是开始吃东西。然后我们才处理比较不急的问题……例如，我丈夫是不是值得要回来的那种人。

“有趣的是，即使在我最凄惨的状况下，内心似乎一个小小的声音不断对我说：‘没关系，你会度过这次难关的，你甚至会惊讶自己还有多少潜力。’那个声音说对了，我是撑了过来。

更重要的是，我想再也没有任何事情可以让我崩溃了。后来，我决定自己并非真的想要他回来。我对自己的进一步了解，知道自己可以重新站起来，帮助我做了这个决定。”

像玛格丽特一样，我们的内心也都有一个声音在说：“这次难关挺麻烦的，不过你会没事的。”此刻你比任何时刻更应该倾听内心的声音。为了帮助你听清楚，可能应该先让你知道你会经过哪几个情绪阶段。我们称之为治疗的六个阶段，多数人在经历失落的震惊，或是预期失落时，都会经过这几个阶段的反应。

“就像伤逝过程有一套可以辨识的感觉，婚姻告终时也有阶段性的情绪可兹辨识，”荆玛如是说，“这些阶段有时还会重复好几次。”婚姻可能结束的威胁，“制造了一个必须治疗的伤口，而为了完成治疗过程，我们必须经过某种或某套特定感觉好几次。伤口是不会在一夜之间痊愈的。”

了解这些情绪阶段是重要的，因为荆玛说：“这是为了给你一个机会可以承认你目前的感觉，让你晓得接下来会是哪一种感觉，教你知道你的感觉是正常的，很多人都经历过这种分离的过程，你也可以像她们一样撑过来。”

荆玛像许多专家一样都认为确实有某些阶段存在。专家们难以取得默契的是这些阶段究竟是哪些。我们觉得下面这六个阶段，捕捉了心理专家所描述的治疗过程精华。记住，你可能不会按照顺序经历我们下面所列的阶段，不过，当你试图面对业已发生的事实时，你可能每种感觉都会有一些。

你无法相信这是真的

这不可能是真的。事情不会发生的。这只是一场噩梦，天亮时我就会醒来。或许他只是在试探看我在不在意。要不然这就是一个不好玩的玩笑。他的幽默感总是如此怪异。

听到丈夫或男友找到新欢，一般妇女的第一个反应不可避免的总是拒绝相信。专家说这是心灵保护我们陷入惊吓的方法。你接收到的讯息是如此错愕、扰人、而又令人措手不及，根本不知该如何处理。所以，一开始你只好暂时搁着。不过从另一面来说，你又知道这件事情是真的，只是它带来的威胁太大了，你无能为力。所以你假装若无其事，告诉自己这里面一定有天大的误会。

我们咨商的一位太太说，她发现事情真相当天，还为丈夫准备了一顿丰盛的烛光晚餐。另外一位妇人则上街为她先生买了一套西装：“他已经两年没买新衣服了。那年夏天我们还计划去旅行。”这是她给自己找的正当理由。还有一位女士打电话给房地产经纪人，订购她和先生一个月前才去看过的豪华住宅。在她订房子的四十五分钟前，他才告诉过她要搬出去跟别的女人同居。

在拒绝相信阶段，女人最容易产生严重的生理反应，例如偏头痛或腰酸背痛。有的则发展出生平从未有过的毫无理性的恐惧，或是拼命狂欢，要不然就是对自己过去瞧都不瞧一眼的小东西产生恋物癖。在这个阶段中几乎人人都失去控制，这是正常的。毕竟，你正进入情感的新领域。你不习惯面对如此

强烈的情绪，怕被情绪淹没是十分自然的。（情绪其实淹没了你，不过现在要教你相信并不容易。）

你一时感到万分恐慌

我撑不下去了。任何事情都让我胆战心惊。晚上我不敢关灯睡觉。做什么事都心神不宁。我再也不要下床了。

这个阶段焦虑真的会开始取代其他反应。你不再像上一个阶段般拒绝相信，婚姻关系遭受威胁的事实吓坏了你。“没有他我该怎么办？谁来割院子的草，或是搬圣诞树？谁来支付帐单，或是陪孩子打棒球？我一个人做不来这些事呀！”你想到，“我向来都是依赖他的呀！”

恐慌与焦虑的种类很多。有一位妇人只要听到一点异样的声音，就会吓破胆，甚至打电话叫警察来过好几次。另外一位得了搭车恐惧症，只好强迫自己走过两条街去超级市场买菜。第三位每次搭电梯都提心吊胆……这个问题可不轻，因为她住在纽约市里。

过一阵子症状自然会减轻，可是在当时她们的不安是十分深刻的。“我心想我大概是疯了，”第三位妇人告诉我们，“‘原来发病是这么回事，’我对自己说，‘有一天，你醒来就疯了，好像摔跤般容易。’最糟的是，你害怕要不了多久，这个秘密就会被发现了。”

当然你并不是真的摔跤，虽然感觉有时候有点像。你感到