

婚姻心理学经典

与隐私对谈

After the Affair

Healing the Pain and Rebuilding Trust
When a Partner Has Been Unfaithful

爱情能婚外补偿吗？

幸福的婚姻是暴风雨中的港湾；

不幸的婚姻是港湾中的暴风雨。

婚姻的确是人生最不好答的一份考卷！

美) 珍妮丝·史普林 著
麦克·史普林 著

与隐私对谈

——外遇的男女心理

珍妮丝·史普林 麦克·史普林 著
高兰馨 柯清心 译

新疆人民出版社

与隐私对话

珍妮丝·史普林 麦克·史普林 著
高兰馨 柯清心 译

新疆人民出版社出版发行

经销:新华书店

印刷:乌鲁木齐八〇二厂印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:10.69

版次:1999年1月第 版第1次印刷

印数:0001—5000册

ISBN 7-60282-122-2/1·52 定价:19.80元

前言

当外遇的警钟响起

夫妻能携手走出外遇的阴影吗？我担任婚姻临床心理医师已有二十一年，曾面对许多苦恼不已的夫妻，回答上述的问题，我的答案是肯定的——但每一位当事人必须诚实地面对自我和他（她）的伴侣，学习技巧，度过这段令人心碎的危机时刻。

知道自己并不是唯一的个案，也许有些帮助。相关的统计数字差异颇大，但是，根据美国一份最新且颇受好评的研究发现，37%的已婚男士和20%的已婚女士，曾经对另一半不忠。没有人知道真正的比例，可以确定的是，一个对配偶不忠的人，也可能对研究人员说谎。但是即使依据最保守的估计，我们仍有几成的把握认为，在美国每二点七对夫妇中——大约有两千万人——就有一对遇到过配偶不贞的问题。

外遇一定要有亲密关系吗？一个吻呢？共进午餐算不算？我并不打算回答这些问题，因为最后还是要回归

到关键问题：你真正在乎的是什么。有没有破坏信任感，完全依你的看法或者认定的限度而定。事实上，当伴侣和第三者发生性关系，不管只是一夜情，或是一段长期的感情纠葛，很多人都会感到被背叛。甚至，即使只是其他的亲密动作——如一个拥抱、口头表达，或是赠予一打白玫瑰，仍然有很多人会产生被背叛和受威胁之感。五年前，我有一位名叫莎朗的个案，她曾经在好友丈夫面前袒胸露乳；虽然他们并没有再进一步发展，但是，从此以后，两对夫妻就一直受到这个事件的干扰。

另一种型态的外遇牵涉到性耽溺——为了抵抗自卑感，耽溺于强迫性或失控的性行为。不过，这是一种特定的精神疾病，不在本书讨论范围之内。

不妄下评断

对于外遇事件本身，我不妄做是好是坏的评断。对于其中一方有利的评论，可能造成对另一方的伤害，进而破坏两人的关系。但是，我发现一段持续的桃色关系，会恒久地破坏彼此的感情，导致亲密相依关系成为不可能。假如你曾是一个不忠的伴侣，而且慎重地想回头与另一半重修旧好，你必须放弃你的情人。

我不区别谁是欺骗者、受害者、背叛者或是被出卖者。对于已经发生的错误，婚姻里的两个人都必须分担

前言——当外遇的警钟响起

一部分责任。我不归咎任何一方,但鼓励你们两个人各自去面对造成外遇的个人因素,然后采取方法改变,以重建信任与亲密感。这并不表示我把外遇事件的责任平分给两个人。但是,我要求两个人一起承担令双方都愁苦的外遇责任。

我不会因为你不快乐,而建议你们勉强继续在一起,或是贸然放弃。相反地,我会请你们和我一起来探索,认清陷入外遇或是放弃情人的特殊理由,以及选择或拒绝再对彼此承诺的原因。你的决定必须经过深思熟虑且再三斟酌,不只是凭借感觉作决定,因为事实上,你的感觉可能会背叛你。

关于本书中出现“受伤害的”及“不忠诚”的伴侣,前者是指因外遇事件,使其一夫一妻制的正式关系遭受破坏;不忠诚的伴侣,则指有外遇的一方。为任何一方贴上标签都很困难,当然,不忠诚的一方有时也会感到受伤害。然而,一般来讲,配偶出轨的一方通常受害的感觉较强烈。我不去区分背叛者或出卖者,因为这些字眼传达出某种道德评判或谴责,而且把外遇的责任一股脑儿丢给一方,也不切合实际。文中你或你配偶的外遇对象,不论关系已结束或是持续进行中,我全部称作情人。

文内的引证和实例,都是取材自我历年来的实务经验。为了保密原则,我必须保护相关真实资料,以免破坏专业伦理。

这本书为谁而写？

本书的目的,主要是为了那些在另一半发生外遇之后,想重建彼此关系的人,包括已婚、同居的伴侣、异性恋或是同性恋者。无论是受伤害或背叛的伴侣,我将一视同仁地对待。

我的书也是为了以下的人而写：

- 伴侣关系因一方不忠而告仳离,且难以走出这段不幸遭遇的人,他们多半想了解为何无法维系这段关系,以及个人应接受分担什么样的离异责任;
- 想对伴随个人成长的家庭外遇事件理出头绪,以避免自己重蹈覆辙的人;
- 治疗外遇经验的专业人员和精神领袖;
- 想走入一段外遇关系,但在采取无可挽救的行动前,想多了解自己感觉的伴侣;
- 想在承认一段已经结束的外遇关系前,先思索坦承会有哪些利弊的伴侣;
- 不想坦承一段已经结束的外遇关系,但仍想重建彼此关系,以及互相学习的伴侣;
- 怀疑对方不贞,但从未当面质问的伴侣;
- 被不贞之外如秘密、谎言和信任等问题困扰的配偶;

- 想在转圜他去之前,学习面对无可避免的婚姻生活幻灭的配偶。

复原的三部曲

这本书指引你走过三个复原阶段——有些人称之为水雷区——因为这是你在反动、应战,以及自外遇中复原时必经之路。

第一阶段:正常看待你的感觉

一旦外遇事件被揭露,两人都很可能受激烈情绪的冲击,受伤的一方往往被深沉的失落感所淹没,不忠诚的一方则在情感与选择的冲突之间争战不已。试着表达你的感觉,我希望你知道:你并没有发疯,或是情绪不稳,因为和你遭遇同样痛苦和迷惑的人也都如此反应,你并不孤单。

第二阶段:决定继续或是切断关系

在你的情绪稳定之前,你必须面对两难的抉择:留下来或是离开。经由探索你的选择,你将能够在目前的情况与需求之下,整理出较妥切的决定。而我也将协助你回答诸如“我对爱能有何盼望?”“我应该相信我的感觉吗?”“我怎么判断他(她)适合我?”此类的问题。

第三阶段：重建关系

假如你决定继续这段关系，你可能要投入数月或数年的时间，重建彼此的信任感与亲密度。经由和你共同检视问题，我希望提供你一些工具来解决以下的问题：

- 解读外遇的意义，承担一部分的责任；
- 对情人说再见；
- 赢回信任（假如你是不忠诚的一方），或是表达出什么是你需要再取得信任的依据（如果你是受伤的一方）；
- 学习各种沟通方式，让你的伴侣愿意倾听、了解你的伤痛；学习各种倾听技巧，鼓励你的伴侣开放心胸，不怕显露弱点；
- 认识早期经验如何影响或伤害你，以及你如何让这些经验不再影响你现在的人际关系；
- 整理出你们的差异与不满，如此你们才能维系相依相偎的感觉，即使彼此并不特别地感到被爱或是爱他（她）；
- 再度享有亲密的性关系；
- 原谅你的伴侣和你自己。

基本上，我认为看完整本书后，读者都会了解其中的秘诀，不过有些情形不尽然如此。所以在结语中，我将协助不忠诚的一方衡量是否要说出外遇。不管你做怎样的决定，你仍可以和伴侣一起重新生活。

丧钟或警钟

有一些人并不想冒险再续前缘,以及置身自我於更多的受伤或失望。不愿面对伤害也许是最简单和最容易想到的方法,它使你不再受困于希望的宰制。但它也可能让你因而逃避成长、不再面对生命中的痛苦、爱和自己,以及免去扛起弥补破裂关系的重担。

这本书愿送给这群深受外遇伤害的人——他们为坦承仍想再牵手的想法,愿意在这次不贞事件中分担责任,以及一起努力重建信任与亲密关系挣扎不已、且展现十足勇气。假如你选择再对彼此许下承诺,你还来得及看待此外遇事件不只是一个令人懊悔的创痛,而且还是一次警示——一声警钟。最后你可能会发现,你们需要一次像核弹爆炸式的外遇事故,来打破过去所建造的一切,然后让一个更健康、更有自觉与更成熟的新关系来取代。单单让你们两个感受外遇有多么痛苦,可能不会使你们的关系持续太久。我鼓励你们投入其中,挑战所受的伤害,看看你们能够一起再创造出什么。现在,我数到三:一二一三! 请你们两人走上竞赛场中央,脱下你们互相抨击的拳击手套,握手言和。

目 录

前言 当外遇的警钟响起/ 1

第一阶段:辨识你的情绪反应

第一章 受伤伴侣的反应:埋在重重的失落中/ 2

第二章 不忠伴侣的反应:迷失在选择的迷阵里/42

第二阶段:评估你的去留选择

第三章 探索你的爱情观/77

第四章 面对内心的疑惧/100

第三阶段:走出外遇的阴影

第五章 自外遇当中学习/135

第六章 重建信任/187

第七章 互诉衷曲/214

第八章 重拾闺房之乐/248

第九章 认识与学习宽恕/302

后记 在说与不说之间/320

第一阶段

辨识你的情绪反应

第一章

受伤伴侣的反应：**埋在重重的失落中**

十五岁的时候，我被强暴了。比你背着我的外遇，这已经不算什么了。强暴我的是一个陌生人；而我还当你是我最好的朋友，才把此事告诉你。

当我知道你那不可告人的事，我对你不再有特别的感觉。但是，在内心深处，我已不再信任这个世界和自己。

开头这段话，只是试图陈述第一次体验到另一半不忠时，可能经历的那种深沉与强烈的失落感。这种令人心碎的事件被揭发时，谁也无法事先演练，预作准备。你对伴侣、生活，和所生存世界的看法，可能从此四分五裂，不再完整。不管过去你多么能够自我肯定、有安全感，现在看起来似乎都过于天真，或只是一场错误。“我在哪

~~~~~受伤伴侣的反应：淹没在重重的失落中~~~~~

里？”你问自己：“我活在这个地球上吗？”

你的身体与心理可能都处于强大的冲击之中，整个世界的秩序与公理，仿佛离你远去；过去你感觉能够掌控的生活、自尊，以及自己是谁的概念，也都消失不见了。你甚至可能感到被每一个人所抛弃——家、朋友和上帝。你开始对自己感到陌生，常常从一种极端的感受，摆荡到另一种极端的感受；你一下子觉得自信满满、十分笃定，一下子又感到羞辱与渴求帮助。当不断被鞭答的感受是如此强烈时，你可能开始怀疑：“我是不是就要发疯了？”

## 你不疯，只是若有所失

我敢说你并没有发疯——事实上，你所经历的一切，正是一般人对紧急、突来创伤的正常反应。你不断向人哭诉，不只是因为你对婚姻关系失望，也是因为你的幻梦破灭了——你以为自己在另一半眼中是独特的，你以为你们所分享的亲密关系将永远不渝。在面对这么纷乱的情况时，如果你不觉得若有所失的话，那才奇怪。

四十岁的玛莎身兼社工人员与母亲角色，她花了一年多的时间，才自外遇事件中站起来，重新开始：

在十三年的婚姻生活后，赖瑞对我说，他要家中的保姆来替换我的地位，保姆是比他小十四岁的女孩。我的

第一个反应是，“这不可能发生在我们身上，我们是完美匹配的夫妻。那个女孩几乎可以做我的女儿，她怎么可以出卖我对她的信任？”当赖瑞搬去和她同住时，我在床上躺了一个月。我从一个能干、独立、热情风趣的人，一夕之间，变成一具行尸走肉——我被忧郁症折磨得筋疲力竭，而那时我对忧郁症的了解，仅止于它是一个学术名词而已。某一夜，我躺在床上，脑中尽是恐惧与迷惑的想法；整栋房子静谧极了，我好似听到外面车库的门嘎嘎作响。“他回来了！”我以为：“他想重修旧好。”我穿着睡袍跑下楼去，只换得一个残酷的事实：车库门根本没有发出丝毫声响，那完全是我的想像而已。我突然想到：“我不只失去配偶，也迷失了自己。”我的信心一落千丈，我觉得自己是个骗子、一个空壳子，已经枯竭得无法参加治疗活动、养育小孩，或者值得另一个人来爱我。后来，我和忧郁症奋斗了三年之久——持续到我和丈夫重续旧缘；同时，在一次研讨会中，我也知道了所谓的“创伤后压力疾患”，就是某些人在强烈的情绪压力下，可能会变得退缩、丧失与他人接触的能力，甚至可能产生幻觉。我突然懂得了：原来我的忧郁现象有个病名；我不是头壳坏了；我的遭遇是正常的。假如我能够早一点知道，我就不会感到那么孤单无助，也许会较快打开心房，开展未来。假如有人帮助我了解到底发生了什么，那对我将是莫大的恩惠。

本章从这里起个头，给读者作为心理准备，经历所有受伤伴侣最后都会遇到的失落感，来体验伴侣不贞的严酷考验。一旦了解到自己的反应和别人一样，就比较不会感觉来自背叛的内在伤害，较少受到强烈感受所带来的情绪震撼。当你可以预知自己的反应，以及给它一个名字，将更能包容个人的情绪反应。治疗过程的开始，在于你可以现身说法，说出自己的感觉，找出痛苦的原因。你必须谨记的关键是：自外遇中复原最大的威胁，就是失去希望。

## 外遇的生理冲击

在这个时刻，你可能正经历着心理的病变，包括神经系统和认知功能。肾上腺素和其他与压力相关的荷尔蒙，会源源不断地刺激着你的交感神经系统，增强你的警觉能力。你常常会下意识地留意起伴侣再次出轨的迹象。长期的焦虑与翻搅不安，你需要较长的时间才能入睡，夜间常被惊醒，对声响的反应更为敏感。你因为睡得太少、想得太多，而开始筋疲力竭。

一幕幕生鲜活现的回忆、感触与想像的画面，令你心如针刺。当你入睡时，梦中情景加入较多的暴力与惊慌情节；在你清醒时，你会突然觉得失落，不然就是不知身

在何处,失去方向感。

三十岁的记者葛洛丽亚的遭遇,就是相当典型的实例。“在我先生承认他有外遇的那一天,我在上班途中迷路了,”她告诉我。“我很害怕我会发疯,因为那是一条五年来我每天必经之路。”

潘是三十七岁的房地产经纪商,也说了一个类似的故事。“当杰夫承认他爱上另一个女人时,我叫他收拾行李搬出去。之后的第一个周末,我前往布拉克岛去拜访朋友,以逃避我必须面对的寂寞。途中我停下来观赏一场高尔夫球赛,而且在球场上散步。在这之前一切都还好。但是当我准备走回车子开车上路时,我却不记得车子停在哪里。一个小时之后,我终于找到车子,但是我被吓坏了,一路哭着开车回家。整个周末我都一个人待在家里的床上。我并不是因为自己的迷糊感到沮丧,而是这件事让我迷失了自我。”

因为神经系统的转变,你可能会被恐惧与无助的强烈情绪所淹没。“整个有关协调、统合的活动都被破坏殆尽。”卡汀那(Abram Kardiner)在提到创伤的神经心理效应时如此描述。

另一个非常困难的心理转变是,一种内因性的脑啡,类似于吗啡,会进入你的神经系统。这种转变钝化了你对痛苦的感觉,也保护你免于激烈情绪所带来的强大压力。换句话说,你的身体蜷缩,进入冬眠状态,不再运作。