

# 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玫 (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是否在在意。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。（情绪其实淹没不了你，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！”你问道：“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，“‘原来发疯是这么回事，’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

震惊，心情郁闷，自然也感到害怕，可是这些焦虑的反应跟拒绝相信一样，都是正常的。真的没有反应才叫人担心。所以，请你咬紧牙关 告诉自己 你会撑过去的。难关会度过 生活会转好，就像几百万同病相怜的姊妹一样。

## 你陷入了极度的悲伤

我无法停止哭泣。每件事情都让我想起他。他是我全部的世界，没有人能够取代他。这个世界现在乌云遍布 惨淡无光 毫无重心。我吃不下 就是我最喜欢的奶油柠檬派 也引不起我的胃口。他是如此珍贵、温柔、有爱心 跟他在一起是如此美妙 我真不知道没有了他以后该怎么办？

这段过程不论何等痛苦，都十分重要，因为它让你跟婚姻关系中毁坏的部分道别，开始重新为自己塑造更坚强的自己。他当然很珍贵、温柔、有爱心，可是他最近并未跟你分享这些特质对不对？这个人当然有他的长处，要不然你当初也不会选上他。不过 他也有他的缺点 正视这些缺点是十分重要的。任何失落都是痛苦的 需要一段时间来哀悼 不过 记住 至少你的失落有一部份对你是有害的……这么想就应该不难放弃。

## 你觉得是你自己的错

都是我的错。如果我温柔一点 聪明风趣一些 漂亮一点 苗条一点 (像她一样) 这件事情就不会发生了。他要让他妈妈搬进来同住或是不肯清理车库时, 我为什么要发火 我若是做个贤妻良母 不要回去上班 我们今天一定还在一起。

这段时期最危险, 你会开始反省并痛恨自己的一切。你告诉自己 你太老、太胖、太小气。是啊 你只花三年就念完大学, 生了两个健康快乐的小孩, 在公司的升迁又像流星般快速, 可是这些优点现在似乎都不重要了。你痛恨自己对于目前的处境完全手足无措。你还陷在自怜的情绪中, 有时甚至想一了百了。这段时期从一、两天到一、两星期甚至一、两个月 都有可能, 它的危险性是如果你不注意, 可能会演变为严重的忧郁症 需要专家的帮助才能脱困。所以 再一次请你记住 你是一个可爱而有价值的人, 他所做的一切与你无关。没错, 你们的婚姻是有一些问题, 可是哪桩婚姻没有一、两个问题呢? 很多男人都面对问题, 跟他们所爱的女人一起来克服问题。你丈夫没有这么做, 此刻他正在跟他自己的心魔与精神问题奋斗, 这些全然跟你无关。你无法控制他的行为, 但是你可以为自己负责。在心灵深处, 你知道为了他的事来责怪自己是没有道理的 所以倾听内心的忠告 牢记在心。告诉你自己 家里总要有一个人保持清醒。

## 你愤恨不已

都是他的错。他是个懦夫 是个软脚虾 我恨他。要不是我做晚班工作供他上法学院 他哪有今天 结果他竟然对我做出这种事 他向来就是一个残酷 不替人着想的人 我永远无法原谅他。

现在，你正处在罪恶感阶段的另一面。你不再把怒火向内责怪自己，或是沉浸在沮丧的情绪之中。你让情绪向外发泄，只要听人提起他的名字，就会勃然大怒。正如其他阶段中我们所描述的情绪一样，你此刻的愤怒也是治疗过程中正常的反应。不过，我们要特别提醒你注意一件事：有些女人一直卡在这个阶段，浪费了好几年光阴来痛恨他，甚至痛恨全天下的男性，结果无法好好为自己过日子。

莎丽今年三十四岁，是个美丽的房地产经纪人的。丈夫遗弃她另结新欢这三年来，她的话题只有一个：“你知道这个畜生这次又做了什么好事？他带她去加勒比海度假，却不肯给我半毛钱带孩子们去西部玩一星期。可恶的事还不只这一点，有天晚上我在十一点钟打电话问他玛丽的功课，他竟然说，以后不要这么晚打电话给他。他太无理、太残酷了，我真是受不了他，反正他从来都不是一个好丈夫。”

容许自己耽溺在悲痛与愤怒的情绪之中，跟困在自责的情绪里一样具有毁灭性。疯狂的情绪不断摇摆，经常悬在暴怒与沮丧之间犹豫不决，是可以预期的事，如果你发现自己已经陷入这样的僵局，请你采取一点行动。莎丽看得出来她对前夫的怒吼变得何等枯燥沉闷，也不晓得这样只会抹煞她重新开

始新生活的机会。只有当她强迫自己停止咆哮，开始评估那段关系，明白那样只会让她自己不快乐，才有可能往下走。重要的是千万记住，尚未释放的悲痛，对于沉溺于其中的人的伤害，远大过被痛恨的对象所受的伤害。

## 你开始默默地承受

好吧 他做了那件事 事已至此 我虽然不喜欢他的所作所为 但是还知道原因出在什么地方。我知道他有外遇并不是我的错 以前我以为自己永远无法原谅他 不过后来我还是原谅他了。从某些方面看来 我们现在的关系甚至比过去更好。我们比过去更坦诚、更体贴。经过这件事 我们也更了解对方。我当然不会说我很高兴发生了这件事，不过他的离开，强迫我们面对回避已久的重大问题。

这个阶段是你终于可以面对事实，重获平静，继续过自己的日子。在你们的关系达成结果之前，你就可以进入这个阶段，越早进入这个阶段对你越有利。一旦脚踏实地，你才能清醒地衡量你是否还要再度让他在你的生命中继续扮演举足轻重的角色。如果你真的还要他，你也具备较有利的条件来写这份剧本。

“我终于可以对自己说：‘这是真的 罗伯真的跟别的女人有染。’”一位四十三岁的女经理如是说，“只有到那个时候 我才能正视事情发生的某些原因，罗伯跟我也才能谈论我们回

避多年的某些痛苦的事实。他决定和我重新来过，这次要全力以赴。到目前为止，我们的关系比过去还好。从某个角度来看，这似乎是个全新的关系，我对自己的感觉比过去肯定，这正是关键所在。我们现在也比过去更在乎对方的感受，比较懂得倾听对方的心声。我当然希望罗伯从来不曾发生过那次外遇，讽刺的是，我想是那次事件挽救了我们的婚姻。”

正如我们先前所说的，要渡过上述这些阶段，需要好几个星期或好几个月，有的情形甚至需要更久的时间，所以千万不要气馁。你可能以为自己终于摆脱罪恶感阶段了，可是，它却又在你措手不及意外重新浮现。不过，别担心，在你真的掌握实情之前，这些阶段本来就会摇摆不定，直到你真正解决心中的自我怀疑、自责、与愤怒。

在此同时，我们要先告诉你四件禁忌。这些是你最想做的事，但是你一定要克制自己，千万不能屈服。

## 千万不要孤立自己

我们知道，在悲伤之余，还要你照常工作，要你在体育课结束后轮流送其他人回家，是一件十分痛苦的事。可是，来协谈的妇女都表示，她们最不想做的事情就是改变现状。“我想，是图书馆的义务工作和维持现状的日常生活救了我。”康乃迪克州的六十四岁妇人沙娜说。在四十四年的婚姻生活后，她丈夫却一去不复返。“我告诉朋友们朗恩和他新任女友的事情，朋友们都很努力安慰我，可是让我活下去的最重要原因却是继续做我平常做的事。我在相同的时间起床，换好衣服，照常

用我的手绘意大利杯子喝咖啡，然后上图书馆去，那儿令我感到安全，身边都是熟朋友。是天天有熟悉的地方可去，让我保持清醒，虽然，不是完全清醒，至少还能撑过那段最糟糕的日子。”

## 千万不要不吃东西

吃不下东西是震惊过度的典型症状。有时候，女人处在这种情形下，会不理睬自己的基本需求，甚至潜意识的毁灭自己，她们就是看见食物都会受不了。你或许会说这是减肥的最佳方法，不过，情况不同。在压力过大、生活难以适应时，你比平常更需要营养，生理上和心理上都如此。

有的女人在惊吓中，做的是完全相反的反应，反而大吃特吃，这显然也不是好主意，过度肥胖只会动摇你的自尊心。所以千万不要把食物当作安慰剂。不论你的胃口如何，在压力过度时，应该吃些健康、营养均衡的食物，而且最好定时定量。强迫自己注意饮食是爱护身体的表现。表面上看来，饮食正常跟其他事情比起来似乎只是小事，其实不然。事实上，这是你短时间内所能做的最重要的一件事。

## 千万不要酗酒

我们都晓得酒的诱惑不浅，多喝几杯鸡尾酒，或是一瓶酒，似乎能够减轻许多烦恼。其实，酒精是镇静剂，只会令人更

加沮丧。如果你习惯在饭前喝一杯，现在当然不是改变习惯的时机，不过，千万不要过量。此刻你的健康比什么都重要，千万不要用酒精来危害它。听起来或许有些可笑，不过当你想喝酒时，不妨跳绳子。没错，运动最有益，爬楼梯，弯曲膝盖，或是随便跳一跳，都会让你精神振奋，觉得舒服多了。

## 千万不要成天想着你的情敌

当你发现自己所爱所信任的丈夫不忠时，通常会自然而然地作出一种毁灭性的反应，那就是成天想着那个女人。这不但会动摇你业已不稳的自我形象，还会消磨你的精力，让你无法打起精神思考下一步。

“我当时好想杀了她。”这是四十二岁的化妆品经理芭芭拉，发现与自己共同生活了十一年的丈夫竟然爱上一位二十二岁艺术家时，所作的立即反应。“我是认真的。我真的好想在她的信箱放一颗炸弹，或者在她的糖罐中下毒，只要不被抓到就行。可惜，我想不出任何可行的办法。

“过了那个阶段以后，我又想‘变成’她。我幻想她长得像《花花公子》中的金姆·贝心格，又拥有乔琪亚·欧姬芙的艺术天份。我凝视镜子，想象她的苗条身段，再瞧瞧自己的模样，就是无法将她从我心中驱除。我在她家门口徘徊了几小时，希望可以瞄到她或他们一眼。我甚至跑去她开画展的画廊，假装是想买画的顾客。当我知道她的画一幅也没有卖出去时，心中当然暗暗高兴。

“画廊主人向我要住址与姓名时，我紧张了一下，不过我

用的是高中同学的名字。如今回想起来，我当时把一切过错都揽到她和我自己头上，反而不愿意面对事实，承认他才是造成这些痛苦的罪魁祸首。”

你当然会感到好奇，也会感到愤怒，有时候你难免会把她想得太完美（虽然认识她的朋友告诉你事实其实不然），不过你一定要克制这份冲动。她并没有比你更好，只是不一样而已。他曾迷途不归并不是她的错（虽然她可能是自愿介入的），也不是你的错。他是个成年人，他的行为是他自己下的决定，所以不要把时间和精力浪费在她身上。你才是此刻最要紧的人，也是你自己应该专心照顾的人。虽然不容易，你还是应该忘了她。可以让你感到安慰的是，她也有她自己的难题要解决。

总而言之，她也处在地狱之中。“被遗弃的妻子固然威胁要自杀，我却听到更多关于外遇女子自杀成功的例子。”作家左拉说道。外面那个女人为什么感到沮丧呢？因为直觉告诉她，到头来他不会为了她而离开你。而且（记住前面那些统计数字）在大多数情形下他不会离开。

假设事实公开之后，他仍然住在家里。他们又能上哪儿去亲热？她的公寓吗？她说不定有室友，也可能住在简陋的单身套房（根本不可能看起来太像诱人的单身套房）？即使他们在旅馆约会（蛮寒酸的对不对？）她也会提心吊胆怕被人知道（旅馆柜台的人就知道）。而且，不论她的黑色内衣何等性感，不论他们的鱼水之欢如何美满，焦虑的时刻总会来到，然后他就会急着想上床找手表看时间，说：“甜心，我好想留下来，你是知道的。我保证，将来会有那一天的，而且快了。我们会永远厮守在一起。不过，今天晚上家里有客人要来吃晚饭，是