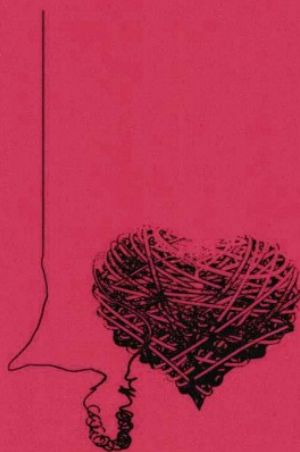


这是一本令人鼓舞、充满希望的书，它将引领你破裂的婚姻走向神奇的康复之路。

——《男人来自火星，女人来自金星》作者 约翰·格雷博士



外遇心理学

朱伶俐/译

吉林文史出版社

“斯普林博士为遭遇外遇的夫妻恢复信任提供了具体的建议和实战练习。文章结构清晰，内容通俗易懂，避免了刻板、枯燥、公式化的指导套话，以丰富多样的案例分析来洞悉错综复杂的情感困惑。”

—— 美国《女性》杂志

“本书不仅解释了婚外恋发生的原因及对夫妻双方的影响，更重要的是指导夫妻如何修复婚姻、重建信任、体验从未有过的亲密感——这正是此书的非凡之处，是一本实用性极强的指南。”

—— 耶鲁大学心理学系临床实践部主任 凯利德·布朗奈尔博士

“在受损的伴侣关系中，双方看到的只有痛苦、疑惑、不信任和爱情的灰烬，而心理学家简妮丝·斯普林将为你呈现另一幅景象：让你看到更深刻、更坚固的情感希望之光。”

—— 《克利夫兰实话报》

“本书以深刻的洞察力、实用的建议与练习，教你如何处理愤怒，重建婚姻。”

—— 《压抑自我：女人和忧郁》作者 达娜·克劳利·杰克爱德

“本书思想清晰透彻，文字直率深刻，充满智慧、力量和热情，且实用性极强。是一本难得的好书。我极力向那些受外遇问题困扰的人推荐此书。”

—— 《愤怒的舞曲》作者 哈里特·雷勒博士

“书中充满了温暖与关怀，蕴含着同情与爱心，与读者坦诚地沟通，是一本非常有阅读价值的书。”

—— 美国医学新闻

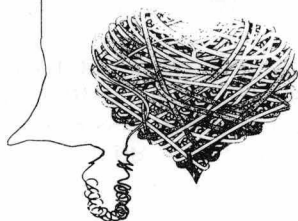
上架建议：两性关系

ISBN 978-7-5472-0278-4



定价：27.00元

外遇心理学



[美] 简妮丝 斯普林 著
迈克尔 斯普林

朱伶俐/译

图书在版编目 (CIP) 数据

外遇心理学 / (美) 斯普林 (Spring, J.), (美) 斯普林 (Spring, M.) 著 ; 朱伶俐译. — 长春 : 吉林文史出版社, 2010.7

书名原文: After the affair

ISBN 978-7-5472-0278-4

I. ①外… II. ①斯… ②斯… ③朱… III. ①婚姻-社会心理学 IV. ①C913.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第125375号

AFTER THE AFFAIR by JANIS ABRAHMS SPRING, MICHAEL SPRING

Copyright © 1996 BY JANIS ABRAHMS SPRING, MICHAEL SPRING

This edition arranged with RLR ASSOCIATES LTD

through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright © 2010 Jilin Literature & History Publishing House.

All rights reserved.

中文简体字版权专有权属吉林文史出版社所有

吉林省版权局著作权登记

图字: 07-2010-2471

外遇心理学

After the affair

著者: 简妮丝·斯普林 迈克尔·斯普林

译者: 朱伶俐

责任编辑: 姜越 高原媛

封面设计: 谭锴

出版: 吉林文史出版社 (长春市人民大街4646号 邮编: 130021)

网址: www.jlws.com.cn

印刷: 北京画中画印刷有限公司

开本: 640mm × 960mm 16开

字数: 200千字

印张: 15.25

版次: 2010年7月第1版

印次: 2010年7月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5472-0278-4

定价: 27.00元

版权所有 翻印必究



前言 外遇了，婚姻能否继续下去？

外遇，是现代社会流行的通病。美国最权威的研究机构的调查数据表明：37%的已婚男士有过外遇经历，20%的已婚女性有过不忠的行为。事实上，这个数据也不是很确切的，因为一个能够对配偶说谎的人也极有可能会对调查人员隐瞒事实。所以，有些专家认为美国70%的婚姻都遭遇过外遇的干扰。

外遇一旦暴露，首先会引发激烈的情感纠结：愤怒、伤心、痛苦、失落、悔恨……然后，一个实际的问题就会在夫妻双方的内心纠结、徘徊——伴侣出轨了，我们的婚姻还能否继续下去？

作为一名从事了30年婚姻危机的临床心理医生，我对这个问题的回答是肯定的：只要夫妻双方都愿意真诚地面对自己，面对对方，并努力获取一些必要的技巧，就能渡过危机，挽救濒临破裂的婚姻。

其实，作为一名临床心理医生，我并不想评价外遇本身是好是坏。而且，我也不建议你们不管怎样、无论如何都要在一起。相反，我会邀请夫妻双方和我一起探究发生外遇、或放弃情人的动机与原因，从而为有意破镜重圆的夫妻提供一些具体可行的方法。

30多年的经验告诉我，外遇大都会经过三个不同阶段，分别为反应期、挣扎期、康复期。在这三个阶段，当事人会出现不同的



情绪反应，内心会经历各种变化，而这些大都是突发状态下的过激情绪和主观臆断，并非你内心的真实感觉。一旦明白了这些情绪和心理，你们就会发现隐于外遇背后的种种问题，而这些问题往往才是需要你们共谋对策解决的。

进入正文之前，先让我们简要地分析一下。

第一阶段，反应期——我的感觉正常吗？

外遇事件暴露之后，夫妻双方情绪都极有可能爆发到极点：受伤方会遭受晴天霹雳般的打击，无法承受沉重的失败感与痛苦；出轨方也会因情感冲突、矛盾、抉择而痛苦。我想告诉大家的是，这样的情况并不是发生在你一个人身上，你并没有疯，也没有不稳定，出现这样的情绪是正常的，很多人都经历过同样的痛苦和迷惑。

第二阶段，挣扎期——该留下来还是离开？

在你无法让自己的情绪稳定下来之前，你需要面对自己举棋不定、犹豫不决的矛盾情绪：是留下来，还是离开？做出抉择之前，请结合自身的情况认真思考：“我期望从爱情中得到什么？”“我是否应该相信我的感情？”“如果我的配偶很适合我，我应该怎么对他（她）说？”——我会帮你回答诸如此类的问题。

第三阶段，康复期——该如何重塑婚姻关系？

如果决定重归于好，可能需要数月，甚至几年的时间来修复外遇带来的创伤、重建夫妻间的亲密与信任。书中我会与你共同探讨策略，并给予以下建议，希望对你有所帮助：

◎认识外遇的本质，并对此承担适当的责任。

◎如果你是不忠方，应努力赢回配偶的信任；如果你是受伤方，



应努力与对方沟通，让对方知道你需要怎样才能再次信任他（她）。

◎双方沟通时，真诚地让对方明白自己的心声，理解自己的痛苦；静静地倾听对方，鼓励对方打开心扉，使沟通变得坦诚。

◎接受以往的痛苦经历给自己造成的伤害，从中汲取经验，更好地经营现在的婚姻。

◎处理好自己的不满与分歧，这样即使你内心没有感受到对方特别的爱意，也可以让对方对你有所牵挂和依恋。

◎重温性亲密。

◎学会宽容，原谅你的配偶，原谅自己。

最后，更正一个概念，外遇并不总是负面的，它也许是给你敲响了一次警钟，也许你会发现正是这样核爆式的瞬间袭击摧毁了你原来的婚姻堡垒，从而诞生一种更健康、更清醒、更成熟睿智的婚姻态度，让你的婚姻获得新生。

目录 | CONTENTS

前言 外遇了，婚姻能否继续下去？

[001]

第一阶段 反应期——我的感觉正常吗？

[001]

第一章 受伤方的反应：淹没在失落的海洋中

[003]

第二章 不忠方的反应：在抉择中迷失

[030]

第二阶段 挣扎期——该留下来还是离开？

[053]

第三章 探索你的爱情观

[055]

第四章 正视外遇后的顾虑与恐惧

[071]

第三阶段 康复期——如何重塑婚姻生活？

[095]

第五章 从外遇中学到了什么？

[097]

第六章 重拾信任

[133]

第七章 如何谈论往事

[151]

第八章 重温性亲密

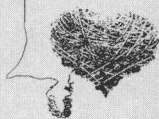
[175]

第九章 学会宽容

[215]

第十章 在说与不说之间挣扎

[228]



第一阶段 反应期——
我的感觉正常吗？



第一章 受伤方的反应：淹没在失落的海洋中

“我 15 岁的时候被人强奸，可与你的不忠相比，这点伤害几乎不算什么，因为强奸犯是个陌生人；而你，是我最信任的人！”

“当我发现你那不可告人的秘密时，我对你不再有特别的感觉了。不再相信这个世界，甚至也不相信我自己。”

以上的这两段话，表达了第一次发现伴侣不忠时的那种深切的痛苦和失落感。谁都无法预防这样突然的打击。从此，你对伴侣、对生活 and 整个世界的看法四分五裂；你的自信 and 安全感荡然无存。“我这是在哪里？”你不停地问自己，“我还活在这个世界上吗？”

你的思想和整个身体就像被雷电击中了一样，世界停止了转动，你的自尊、你的生活，一切都戛然而止，失去了控制。你甚至觉得自己被所有人抛弃：家庭、朋友，甚至是上帝。你突然觉得自己好陌生，你的情绪跌宕起伏，从一个极端晃到另一个极端：一会儿决心已定，坚强自信；一会儿觉得羞辱难当，孤独无助。当思想感情的撞击越来越强烈时，你开始怀疑：“我是不是疯了？”

我想告诉你的是，你没有疯。事实上你所表现出的这种反应是普通人在经历剧烈的情感创伤后最正常的反应。伴侣的外遇不仅摧



毁了你自己以为牢固的爱情堡垒，还使你的幻想破灭了——你是他（她）心中的唯一。曾经的亲密无间和相亲相爱让你坚信你们的爱永远不渝。以前的种种美好、温存和柔情，现在却荡然无存，面对这种近乎毁灭性的打击，如果你没有以上强烈的情感反应，那才是不正常的。

40岁的玛莎是一名社会工作者，也是一位母亲，她花了10多年的时间才从外遇的痛苦中走出来，重新找回自我：

我和拉里结婚已经13年了，突然有一天，拉里对我说他有了外遇，而情人正是我们家的保姆，保姆比他小14岁。我当时第一个反应就是：“这不可能，这事怎么可能发生在我们身上，我和拉里是完美的夫妻。而且我对保姆就像对待女儿一样，她怎么可能背叛我？”直到拉里搬出去和她一起住，我才知道这一切是真的。一夜之间，我从一个聪明能干、独立自信、充满热情的女人变成了一具行尸走肉。而这种毁灭性的摧残和伤痛，将我折磨得精疲力竭，我在床上躺了一个月。一天夜里，我躺在床上，恐惧、迷惑和慌乱将我包围，屋子里静谧得让人喘不过气来。这时，我似乎听到车库门打开的声音。“拉里回来了，”我想，“他想通了，想回来了。”我自言自语，穿着睡衣立刻就下楼了，我想去看看究竟——下楼前我照了照镜子，我的脸憔悴不堪，头发凌乱，我慌乱地稍作整理，就跑到了车库前。结果，车库里一个人也没有，原来一切都是我的幻觉而已。这时我突然意识到：我不仅失去了丈夫，也迷失了自己。我的信心一落千丈，我觉得自己像是个骗子，空虚、落寞、孤独、无助得无药可救，我不配做一个母亲，更不配有个幸福的家庭，不会有人来爱我；生活是别人的，它与我无关。这样的想法困扰了我三年多的时间，直到我和丈夫重归于好。后来我参加了一次创伤后期忧郁症学术会才知道：一个人经历了极度的精神压力后，很可能



出现自闭症状，躲避生活，孤立自己，甚至出现幻觉。这时我才恍然大悟：原来我患上了忧郁症，颓废、低落、忧虑都是正常的反应，我并没有疯。如果我早点知道这些，或许就不会感到那么孤单无助，或许能更早地敞开心胸，迎接未来的生活。如果有个人能帮助我理解这些，那对我将是莫大的恩惠！

本章以玛莎的例子开始，让读者有个心理准备。实际上任何一个经历过外遇的受伤方都会有失落感，都要经受伴侣不忠的严酷考验。一旦了解自己的反应与他人一样时，伤痛感觉就会少一点，你的情绪反应就不会那么激烈和摇摆不定。当你能预见自己的反应，了解自己的情绪，就能够正确理解你的痛苦，这就意味着你已渐渐开始康复。你必须谨记的关键是：从外遇中走出来最大的敌人并不是伤害本身，而是绝望！

一、外遇后的生理冲击

发现你的爱人有了外遇后，你会出现一些异常的生理反应，如神经系统、认知功能系统出现紊乱，肾上腺素及与压力相关的激素，会源源不断地涌入你的交感神经系统中，使你的精神极度紧张，常常下意识地留意伴侣是否会再次出轨。长期的焦虑与高度敏感，使你开始失眠、胡思乱想、频繁起夜，而且对声音极其敏感，并经常出现幻觉。

一幕幕刺激、让人心烦意乱的画面在你脑海中不断出现。你睡着时噩梦连连；你清醒时精神混乱，失去方向感。

30岁的格洛里亚是一名记者，她的反应就非常典型。“当丈夫承认他有外遇时，我不知所措。那一天，我上班居然迷路了，那是一条5年来我每天的必经之路，我觉得自己快要疯了。”



37岁的帕姆是位房产代理商，谈到自己的经历时，她这样说道：“当杰夫承认他已经爱上了另外一个女人时，我将他赶了出去。为了逃避孤独，那个周末我开车去布洛克岛拜访朋友。途中，我在一家高尔夫球俱乐部停了下来，我在高尔夫球场里散步，放松心情，当时感觉非常好。可当我要离开俱乐部的时候，我竟然不记得我的车停在哪里，最后花了一个多小时才找到。当时我吓得全身发抖，一路哭着开车回家。那个周末我把自己灌得烂醉，然后瘫在床上不省人事。实际上我不是害怕孤独，而是害怕迷失了自己，我觉得快把自己逼疯了。”

神经系统强烈的波动，会使你被恐惧、无助、失落等强烈的情绪淹没。神经生理学家阿卜拉·卡汀，在描述心灵创伤给神经和生理造成的影响时这样说道：“你原本完好的神经系统装置被打碎了，所以你的行为失去了协调性和目的性。”

另一种生理转变，就是你的细胞会分泌一种脑啡，类似于吗啡，它会进入你的神经系统，并使神经系统麻痹，钝化了你对痛苦的感觉。换句话说，你的身体各器官会自动收缩，各种功能会变得缓慢，就像进入冬眠状态，这是身体机能自我保护的自然生理现象。这时你的感觉、知觉功能范围缩小了，你对爱情、婚姻不再憧憬和向往，对原本热衷的活动也毫无兴趣。你也努力让自己振作起来，却发现自己像个机器，只有生理机能还在运转，你的意识在流浪，精神不能集中。工作时，办公桌上到处是凌乱的文件；在家里，你只会对着空气发呆。总之，你对自己与世界互动的能力失去信心，你将自己孤立起来，变得麻木而古怪。

“就像意识到身体的一部分已经死亡一样。”42岁的特殊教育教师斯蒂芬妮这样解释，“我曾感觉有一根线将我和约翰连着，但现在那根线已经找不到了。我们虽然仍然在一起，但感觉彼此就像



是两个陌生人，我的心已经死了。”

丹·弗兰克在得知妻子有了外遇后，在他的小说《分居》中这样描述受伤方的情感：“他曾一直活在恐惧中，但现在，取而代之的是麻木与阴沉悲伤。恐惧是流动的，而悲伤却是停滞的，就像一潭死水。”

二、外遇后的心理冲击

受伤方可能会经历九种不同的失落感，你很难去分辨它们，因为每一种形态都是无形的，不可触摸的。

你感觉失去了自我的：

1. 身份。
2. 特殊感。
3. 自尊（贬低自己，放下最基本的尊严去求伴侣回心转意）。
4. 自重（不承认自己受到侮辱和伤害）。
5. 自控力。
6. 基础世界观。
7. 宗教信仰。
8. 与他人的联系。
9. 目标，甚至求生意识。

1. 身份认同感的丧失：“我再也不认识自己了！”

当你发现伴侣有了外遇，你会重新自我定位：“原来你不是我所认为的那个终身伴侣，我们的婚姻根本就是一个谎言。那么我是谁？”突然之间，你会觉得自己是个残缺不全、面目全非、与过去完全不同的人。

过去，你也许会认为自己是能干、独立、幽默、开朗、勇



敢、友好、热情、大方、充满魅力的人，而现在你全盘否定了自己，认为自己有无数的缺点：猜疑、嫉妒、暴躁、报复心重、失去控制、卑微、堕落、痛苦、惊恐、孤独、丑陋、狭隘、病态等。你对自己失去了最基本的判断，怀疑自己所有的优点，甚至失去了为人处世的基本能力。

31岁的简是一名会计，结婚5年。“充满活力，活泼健康，勇敢，这是朋友们对我的评价。”她回忆道，“自从发现约翰有了外遇后，我身体里所有的力气似乎都被抽空了，我不想出门，甚至害怕与别人接触。”

罗伯塔，结婚14年了，她这样描述自己的感受：“过去我很欣赏自己，我认为自己是个有爱心，也讨人喜欢的人。但现在不是了，我总在想：丹背着我搞外遇，是因为我太好了，还是我太平凡了？也许没人会喜欢我，没有人愿意和我在一起。”

如果你和罗伯塔一样消沉，那你很有可能是因为伴侣的不忠而将自己的缺点放大，过度地否定自己了，甚至将自己看成是造成外遇的罪魁祸首，“如果我改变自己，我就能赢回他的心”。你自欺欺人地认为你们婚姻的命运完全掌握在你的手里。或许在不久之后，你能够更客观地看待自己，更平等地看到夫妻双方所应承担的责任。但现在，你无法站在一个客观的角度评价自己及他人。

自我认同感的丢失，要比婚外情本身所带来的伤害更大。最大的痛苦，莫过于你一直信赖的、依靠的重心偏离，精神支柱垮塌。

2. 自我特殊感的丧失：“我以为对你来说我是最特别的，现在才知道我只是你随手可扔的垃圾！”

你对爱情和婚姻的信念连同自我认同感一起丢失了。你曾经坚信你们之间的爱矢志不渝，坚信双方对彼此的意义非凡；你觉



得你们的结合是命中注定的，是一辈子的厮守，你们的婚姻坚不可摧；没有人可以融进你们之间的世界，也没有人可以将你们分开。而外遇的发生却无情地将这种婚姻的幻想彻底摧毁。

米里亚姆十几岁的时候被继父强奸，母亲不听她做任何解释就将她抛弃。从此，米里亚姆开始自暴自弃。后来，她考上了一所文秘学校，毕业后在一家律师事务所做前台。在这里，她认识了爱德。刚开始，米里亚姆并不相信爱德会对她感兴趣——她认为不会有人喜欢自己。但爱德渐渐地感动了米里亚姆，她开始接受他，依赖他。交往3个月后，米里亚姆终于答应和爱德结婚，尽管她清楚地知道她对爱德的爱并不强烈。但爱德是第一个让米里亚姆觉得自己是个清白的、值得尊重的人。一年后，当米里亚姆发现爱德和他的秘书有染时，她好不容易重新建立起来的自尊又一次被摧垮了。“你知道你对我有多重要吗？”她对爱德说，“你是我最信任的人，是我最好的朋友，和你在一起我有安全感，任何事情我都愿意和你说，是你让我再次相信自己，找回自我。可现在，这一切都是假的，你说的都是谎言，我根本就是你随手可扔的垃圾！”

如果你像米里亚姆一样，被自己最亲、最不可替代的人抛弃，会不可避免地出现贬低自己、全盘否定自己的消极反应：认为自己什么都不是，不配做伴侣，不配为人父母，甚至不配活在这个世界上。

“当我发现吉姆与别人有染时，我真的很想逃离这个地方，永远不再回来。”娜斯这样坦白道，她已是9个月大女儿的母亲，“我根本比不上吉姆的情人，她年轻、漂亮、有活力。女儿怎么会愿意和我这样的母亲在一起——一个彻底的失败者，我能给她什么？我什么都给不了她。我当时几乎是失去了全部的理智，根本不知道怎



么办才好。感谢上帝，我终于挺过来了。也许对于吉姆来说，我再也不算什么，但我仍然，并且永远是我女儿唯一的母亲！”

当你像娜斯一样失去独特感，行尸走肉般活着时，请千万不要相信此时的你对自己的理解是正确的。遭受伴侣不忠的伤害，这个时候你对自己的判断往往是否定的、低下的。

3. 自尊的丧失：“我愿意做任何努力来挽回我们这段婚姻。”

没有什么比在发现对方出轨后还委曲求全，乞求他（她）回心转意回到你身边更丧失自尊的了。你摒弃了一切尊严、原则，甚至抛弃了自我，只为了让对方再回到你身边，这种孤注一掷、歇斯底里的行为已经完全背离了你的价值观和原则。实际上，不只是你的伴侣抛弃了你，你自己也已经抛弃了自己。

“在我发现他有外遇的前一年，我患上乳腺癌。”简告诉我，“我做了乳房切除手术和硅胶义乳移植手术，填充了硅胶的乳房看起来和过去没多大差别，我的生活似乎也重新走上了正轨。但没多久，大卫告诉我他和别的女人有染。我根本无法接受事实，吃不下，睡不着，一下子瘦了10磅。看着自己未做手术的那只乳房变得干扁，再看看那只被填得高耸的硅胶乳房，我突然决定要把那只健康的乳房切除掉，也做成硅胶乳房。现在想起来，我简直不敢相信我当时会做出这么愚蠢的决定。当时，一位胸部肿瘤专家警告我不要让那只健康的乳房造假，因为这样会给乳腺癌手术后期观察造成很大困难。但我根本听不进去，坚持要做整形手术。对我来说，什么都不重要，我要不顾一切让自己变得漂亮，我要把他的情人比下去！万幸的是，在家人的劝说下，我最终没有做那个手术。后来我的体重增加，体形恢复正常，那只健康乳房比那只假乳房更丰满了！”



简的丈夫最终选择了婚姻，回到她的身边，但简仍然没能从阴影中挣脱出来。她告诉我，她常对着镜子发呆，觉得迷茫、困惑，她常问自己：“我在哪里？我怎么了？我怎么会那样对待自己？我会有那么疯狂的想法？”

发生在简身上的事件是一个极端的案例，她扭曲了自己的想法，差点儿做出极端的行为，但同时她又觉得羞愧难当，狂暴愤怒，精神错乱。

47岁的露丝是一位会计，在回忆那段经历时她这样描述道：“我控制不住自己，我总是将自己和吉瑞年轻漂亮的情人做比较，觉得自己被她比下去了。所以我花费了大量的时间和金钱购买性感的内衣。本来我应该在医院陪刚做完恶性肿瘤手术的母亲，而我却在商场的内衣专卖店里试紧身内衣。真的，或许你会觉得我无法让人理解，我也为自己的行为感到羞耻。”

33岁的杰德，在纽约一家著名出版社里担任编辑，他和我讲述了他的经历：

“我妻子朱莉不下百次地向我发誓会和她的情人分手，每次我都相信她。每次她都说和情人出去见最后一面就分手，我竟然每次都答应了她，结果他们打着分手的幌子继续见面。有一次，她竟然要我搬到我们在海边的小别墅里住几天，理由是她和她的情人要在我们的公寓里寻欢作乐！我竟然还答应她乖乖地去了，你能相信吗？我就像是一个被驱逐的流放者，更像一个罪犯的帮凶。”

“那个时候，我觉得自己别无选择，我那少得可怜的薪水使我无法潇洒地一走了之。答应了朱莉这样荒唐的要求后，我的内心充满了挣扎，我觉得自己被朱莉羞辱了，更糟糕的是，是我自己侮辱了自己。虽然最后我和朱莉又重归于好了，但是我的自尊丢失了，



找不到自我。面对朱莉的出轨，我几乎没有招架反抗的能力，我就像在牢笼里的困兽，麻木不仁。我知道她最终还是会回到我身边，可是我从来没有认真地问过自己：我为什么要这么做？我付出了多少代价？”

如果你和简、露丝、杰德有同样的伤痛，觉得自尊丧失了，那也没关系。你只是被突然袭来的强烈的情感旋涡卷走，暂时地失去理智，丧失了作出明智决定的能力。但是你的基本价值观没有改变。不久，你就会对自己的思想和行为有一个更清晰、更宽容的认识。如果你觉得丢失了自我，请记住你并不孤单，你对伤痛的反应是完全正常的。面对伴侣的出轨，使你产生自我仇恨、懊悔、被羞辱等情绪是自然的反应。如果你能够接受伴侣不忠给你生理上和心理上造成的伤害和改变，或许你应该学习避免对自己太苛刻。

4. 自重的丧失：“拒绝承认伴侣不忠的事实，为下不了决心与之划清界限而后悔。”

当你回想起他（她）的婚外情没有完全暴露之前的那段日子，你总是有意地躲避猜疑，尽管总能感觉到一些蛛丝马迹，但却一直不愿意承认，更不愿意去揭穿事实，把一切憋在心里。这时，你会憎恨自己太没骨气，“我怎么还能接受他（她）对我的不忠？”你甚至在想：“我怎么能愚蠢、懦弱到如此地步，竟不能当面对他（她）对质，揭露真相。”

当然，并不是说所有的猜疑都是合理的。但有些人拒绝承认事实，自欺欺人，找各种借口告诉自己这一切不是真的。实际上，种种的迹象表明，你的猜疑不是空穴来风。

汤姆在隐约感觉妻子有外遇之后就退缩了，不愿意继续想下去，尽管直觉告诉他事情是真的，但他还是不愿意承认，情愿把一切放在心里。



“我太太是做电脑软件销售工作的，经常出差。有一次她从伦敦出差回来，我去机场接她，想给她一个惊喜。当我看到她和她的老板手牵着手一起从海关走出来，我就本能地知道他们之间的关系了。但是我能怎样？我没让他们看见，便悄悄地离开了机场。后来，我给妻子送了一束花，上面放了一张小纸条：亲爱的，我害怕失去你。然而，当她看到这张纸条时，却说我想太多了，并嘲笑我缺乏安全感。你知道吗？我是多么期待听到这句话，我强迫自己相信她，甚至怀疑自己在机场看错了。而实际上，我的内心清楚事实如何。”

贝蒂是位心理学家，结婚11年了，同样有着类似的困惑，不愿意承认并有意识地拒绝事实，用脑中自导自演的想象，来美化婚姻关系中那些让人心烦的事情。

“我从外地出差回来，问丈夫吉米上周六晚上是如何度过的。他告诉我那天晚上觉得特别累，很早就上床休息了。我随口又问了我家的保姆那天晚上她是怎么度过的。她告诉我她那晚在厨房和吉米聊天，聊他的工作，聊到很晚。他们说法不一，让我感觉到好像有什么事情发生，但是我不能，或者是不愿意进一步想下去，因为我知道我承受不了事实，所以选择了沉默。然而我内心很清楚吉米与保姆有染这已经是事实，令人尴尬的事实。”

结婚4年的大卫告诉我，他遇到类似的谎言：

“有一天我在妻子的车里发现一个未用过的避孕套，而且不是我们俩平时用的牌子。我问她怎么回事，她随便找了一个借口——只不过是人家促销发的一个样品而已。白痴都不会信她的话。我现在都搞不清楚自己为什么当时没有揭穿她的谎言，为什么没有和她划清界限。”

大卫、贝蒂和汤姆都选择了保持缄默，强迫自己别相信所看到



的事实。他们否定自己的猜疑，尽力保留最后一丝幻想，没有对正在发生的事提出异议。实际上，妥协和委曲求全使他们付出了最沉重的代价——丢失了真正的自我。当娜克劳莉·杰克在《压制自我》一书中提到：失去表达就是失去自我，发言权是自我表达的一种方式，保持沉默，不反抗，不揭发是自我价值的极大妥协与让步。

然而，外遇这层纸一旦被捅穿之后，你会变得相当极端，神经处于高度紧张状态。你会时刻猜疑伴侣的一举一动，甚至觉得他（她）说的每一句话都是谎言，你失去了辨别真假的能力。你不但无法相信你的伴侣，而且连自己的感觉也无法相信了。你总是疑神疑鬼：“他（她）为什么老躲着我，他（她）背着我在做什么？我又在躲避什么？”

从一开始的视而见不到高度紧张警惕的转变，是一种自我适应的过程。因为你还没完全从受伤的记忆和阴影中走出来，你的潜意识时刻提醒你要学会自我保护，避免再次受到同样的伤害。如果你和伴侣彻底分手了，你的不信任和猜疑极有可能会影响到你下一次的婚姻关系。就算你和伴侣最后重归于好，伴侣痛改前非，对你一心一意，你的不信任和猜疑也许会慢慢减少，但是绝不可能完全消失。

5. 身体和思想失去控制

当你企图不被外遇事件扰乱时，你的思想和行为却已经失去控制，被搞得一团糟。你有可能想得太多，变得偏执，你专注于研究伴侣的谎言，外遇的原因和细节。你也可能更卖力地工作，更疯狂地玩，试图以此减轻自己的忧虑。然而，这些行为都不会让你的痛苦消除。下面让我们来看看几个病例，找出答案。

强迫性思考

有时候你无法控制你的思想，这时的你常对着空气发愣，目光



呆滞。伴侣和第三者在一起的画面犹如炮轰般地击垮你的意识，肆虐你的理智，让你无法入眠，无法集中精神。

林恩得知马克有了外遇之后，她所有的注意力都集中到这件事上，怎么都摆脱不掉，就像是思想中了邪似的。“我总是想这件事。”她说道，“我无数次想象她和马克说过哪些情话；梦见马克和那个女人睡在一张床上，男女偷欢的色情画面不断地在我的脑袋里循环播放；更让人不可思议的是，我总在想象那个女人是如何抚摩他，取悦他，而他又是如何满足她，这些想法使我的身心受到了极大的伤害。”

史蒂夫也和林恩一样，几乎将所有的时间都放在收集妻子外遇的信息上，生怕放过任何蛛丝马迹，他变得敏感而多疑：“我们的结婚纪念日那天，你说你要去出差，事实上你是和他在一起吧？”“每次我走进卧室的时候都看到你在打电话，你是在给他打吗？”

“我讨厌被欺骗。”史蒂夫告诉我，“但其实真正让我痛心的是我的思想深受毒害。我以前不会这样想事情，现在我简直像中了邪一样。”

其实当你发现自己出现这种情况时，不要害怕，也不要责备自己，这种反应是正常的。你脑海中呈现的歪曲的、极端的、非正常的画面在提醒你——你平时不是这样的，这不符合你一贯的思维，但在当时的情况下，出现这种思想不算反常。

“我以前是个很宽容、和善的人，什么事都不喜欢和人争，能忍则忍，以和为贵。”一位受伤方这样告诉我，“可是现在我觉得自己充满了仇恨，我恨妻子和她的情人，我要让他们痛苦，难受，受到惩罚。”

“昨天在街上，我看见那个第三者过马路，我真想开车撞死他。可是事实上，真正痛苦的是我自己。我经受着精神的折磨，变得不可理喻。然而他们才不会在乎我会变成什么样子。”



如果你认为你实在没有控制自己思想的能力，你也可以去向心理医生求助，他会帮你进行放松练习，舒缓紧张情绪，提高你的睡眠质量。同时，试着接受发生的一切。你改变不了已经发生的事实，何不退一步想想，冷静下来，好好重新审视自己的感情，让淡定和宽容赶走仇恨，重新掌控你的生活。

强迫性行为

过度的猜疑使你失去控制自己行为的能力，你总会冲动行事。

“我现在还会去搜查我丈夫的邮件。”玛格告诉我，“自发现丈夫和他的秘书偷情的事后，到现在已过去6个月了，但我还是控制不住自己去查他的电话单、信用卡刷卡记录，甚至将他的上衣口袋、箱子、日记、抽屉、汽车等翻了个遍。每次他打电话的时候，我都会在另外一头拿起话筒偷听。我甚至在电话里安装了一个窃听器，这样我不在家的时候照样可以时刻监听他的电话内容。他一个人在书房时，我将耳朵紧紧贴在门外偷听，里面的任何动静我都听得清清楚楚。我查看了信用卡账单，查到了他以前常带情人光顾的酒店、饭馆，我经常去那里查看。我经常故意打电话到他办公室看他人在不在，如果不在，我就用他的密码偷听他的语音电话留言。我甚至雇了一位私家侦探跟踪他。我浪费了大量的时间、精力和金钱监视他。我知道我疯了，但是我真的控制不了自己。我也知道这些荒唐可笑的行为并没有给我带来安全感。”

如果你也有和玛格一样的遭遇，我想你绝不愿意让自己变成她那样。精神时刻高度紧张、过分的警惕会使你筋疲力尽，更可怕的是它会侵蚀你的自尊，而这一切并不能给你带来你想要的结果——重建信任和亲密感，相反，事情往往会变得更糟糕。抽烟、酗酒、疯狂购物，过分打扮自己——这些都是人们常用来摆脱痛苦，减轻焦虑的方法。



有些女性，在发现丈夫外遇后，可能会一改自己过去的穿衣打扮风格，把自己装扮得极其性感，故作姿态，强颜欢笑，试图挽回或报复丈夫。盖儿的行为就是一个典型的案例：

“在发现汤姆有外遇的那个晚上，我跑到一个酒吧里借酒浇愁，把自己灌了个烂醉，甚至还稀里糊涂和一个陌生男人上了床。第二天，我去参加一个朋友的婚礼，并与我同事的老公搭讪调情，我真的是疯了。在坐地铁回家时，我企图勾引坐在我旁边的陌生男人。我如此轻浮，卖弄风骚，简直就是在作践自己。丈夫的不忠使我受伤了，但我却用自我摧残的方式要告诉全世界我并不在乎，我照样过得很快活。他对我不忠，我就要以其人之道还治其人之身。我的心里装满了痛苦与仇恨，容不下任何积极的东西。”

另外一种常见的强迫性行为是过度运动与节食。你希望通过这些活动让自己生活得更好，变得更有魅力，增加对伴侣的吸引力，重拾自信和自尊。这些活动在短期内有立竿见影的效果——你的健康得到改善，被压抑已久的紧张与郁闷似乎得到释放。但是你也应该很清楚，在情绪极其低落的状态下强迫自己做过量的运动或节食，是很难让你真正美丽起来的，更别说增加对异性的吸引力了。相反，如果你冒险进行强迫性的、偏激的运动或节食，将十分危险。如果你认为运动或者节食让你感到好过的话，那么你就继续吧。但是，请记住，这些方法无法真正帮你拔出病根，无法让你忘记被人抛弃的恐惧及重新找回自尊。

还有一种强迫性行为，就是极力去恳求那些对伴侣有影响的人，希望通过他们的帮助挽回你的感情和婚姻。你以为这样就可以挽回伴侣的心，它让你充满希望，让你认为找到了靠山。其实，这种行为只能让你一直处于某种幻想里，你的婚姻、你的生活不可避



免会垮掉。

“我害怕格伦离开我，发疯似的用尽所有的办法要把他夺回来。我联系所有与他关系好、对他有影响的人。”阿比回想起她的经历时这样说道，“我去求他的父母，见他最好的朋友，求他们去帮我劝劝格伦别离开我。我打电话给他的兄弟及他们的妻子，我甚至去求牧师。我警告格伦，如果他要离婚我就将孩子带走，让他永远也见不到。我对他的父母也说同样的话，希望看在孙子和孙女的面子上，他们会极力劝阻格伦离婚。我就像是在黑暗中孤独奔走，找不到方向，绝望无助，却又在极力挣扎着想找到光明的方向。因为除了这些我什么也做不了，我不可能坐着眼睁睁看他离去。”

外遇的受伤方的思想总是摇摆不定，回旋于两个极端之间，一下子决心不顾一切要挽救婚姻，过了一会儿又想快刀斩乱麻结束这一切。

“我的情绪非常多变。”提娜这样解释道，“我一觉醒来突然决定和我的丈夫划清界限，一刀两断，离他越远越好。可是一小时之后，我又觉得自己很爱他，不能没有他，我想和他永远在一起。我总在问自己：‘他值得我这么做吗？’当我认为他值得的时候，我对他百依百顺，我把自己打扮得温柔可人，为他做他最爱吃的菜，我要让他对我产生依恋，离不开我。可是，没多久我又在想：‘我是真的想拥有这个男人吗？又不帅又没钱，还和别的女人有染。’于是我立刻联系我的律师，做好离婚的准备。就是这样，我总在两个极端决定中来回挣扎。不是我做不出决定，是我控制不住自己做出‘决定’。”

为了摆脱痛苦，抵挡住孤独，很多人会故意让自己忙碌起来，转移注意力从而减轻痛苦。表面上看起来，忙碌让人没有时间考虑其他，似乎烦恼、忧虑、痛苦统统被暂时遗忘了。但是，这些强迫



性的行为只是暂时性解药，并不能完全驱除你内心的空虚和寂寞。如果你想找回自我，你真正需要做的是，静下心来，做回自己，面对痛苦，认真找出外遇发生的原因，然后决定怎么做。

无法控制自己的身体和思想是很可怕的，因为这意味着你无法控制自己的生活，这是引起惊慌的原因。但是请别担心：这是正常的过程，没有什么大不了的。

6. 基础世界观的丧失

你本以为你了解这个世界，知道如何把握自己的生活。“善有善报，恶有恶报”“一分耕耘，一分收获”——这些一直是你坚信不疑的生活格言，是你的世界观。可是，当你发现伴侣有外遇时，你的信念和世界观被摧毁了，自我的认同感也随之破灭。你不再相信这个世界是安全的，有秩序的，你觉得世界变了，乱套了。

当你突然体验到伴侣背叛带来的巨大痛苦，你会质疑自己以前对婚姻和爱情的基本信念。

你一直笃信的世界观与现实发生了冲突，你才被自己的信守不移所吓着。

以前，你对自己所做的事具有预见性，你对自己的生活具有一定操控感，你坚信假如做了X，Y就跟着出现，付出爱就一定收获爱。可突然间一切都变了，你突然认识到自己无法把握生活，无法掌握幸福。所有人都不可信任，即使是爱人也靠不住。付出了爱并不一定会得到爱。

当山姆发现妻子简和一个23岁的木匠发生婚外情时，他觉得自己的世界快要崩溃了。“我一直认为自己是个合格的丈夫，”他这样告诉我，“我对妻子很忠诚，我努力让自己变得完美，我帮忙做家务，和她一起准备她的毕业论文，我对她很体贴，什么事都先为她



考虑。她的脾气不好，有时候我们也会发生矛盾，但我从不对她发脾气。我妈妈过去经常对我说：‘像对王后般对待你太太，她就会像对国王一样对你。’多么可笑啊！付出和收获永远不可能成正比，我对她再好，她还是会背叛我。我对她的爱现在全变成了恨，我恨她欺骗了我，侮辱我。这种恨让我变得愤世嫉俗、自私、刻薄、敏感。我再也不会相信什么好人有好报，我再也不相信爱情了！”

我相信大多数人和山姆一样，在婚外情事件暴露之前，对自己婚姻关系都很自信，归纳起来有如下几点：

（1）“我对自己的婚姻发展有决定权。”

（2）“我相信付出爱就会得到爱。”

（3）“如果我是个合格的丈夫（妻子），那么我的婚姻就会美满幸福。”

（4）“我知道如何让对方幸福。”

（5）“我相信我的爱人，他（她）是我最好的朋友。”

这些你原本深信不疑的想法，在你的伴侣出轨后变得天真可笑。你开始质疑自己的善良、真诚与判断力。

你开始觉得这个世界变得混沌、模糊，这种杂乱、无秩序感会被夸张放大，肆虐着你的身心。你的内心开始不安，焦虑、无助、落寞瞬间把你吞噬。其实，你不必对自己或世界太失望，你的沮丧和困惑都是暂时的，世界不是那么没有原则可循，你也不是那么失败。

7. 宗教信念的丢失：“上帝为何抛弃我？”

有些人会把伴侣出轨给自己带来的痛苦，看做是上帝对自己的惩罚，但是他们不知道为什么会遭到如此报应。诚如罗宾·哈罗德·库希内在《当好人遭遇不幸时》一书中提到，当面临突如其来



的打击时，人们最经常问的问题就是：“如果真的有上帝，上帝怎么可以这样对我？”

无论你怎么看待你的神——一个冷酷无情、背叛抛弃你的上帝，或是一位公平的神让你罪有应得？现在的你丧失了过去曾经在宗教信仰中得到的慰藉，此时的你是彻底孤独和无助的。

上帝对你的痛苦似乎并不在意，他的这种漠不关心的超然态度在某种程度上更让你绝望。当你向神职人员寻求精神安慰，希望自己的传统家庭价值观在那可以得到认可和巩固，但是结果却常常令人失望。你的宗教信仰似乎再也找不到继续下去的理由，你没有了精神支柱，失去了社会角色认可和情感寄托。

雷切尔的丈夫有了外遇，但让她痛苦的却是宗教信仰的丧失导致精神支柱崩溃：

“宗教信仰在我的生命和生活中起着非常重要的作用。我出生在一个犹太家庭，我丈夫是一位受人尊敬的犹太人领导。不久前，他有了外遇，和一个非犹太女孩在一起。我不知道是我自己想多了还是怎么着，总觉得人们都在有意无意避开我，包括牧师。我希望他能帮我渡过这个婚姻难关，现在也只有他能够帮助我。可是每次做完礼拜我看他的眼睛时，他总是移开视线，转过头躲开我，他一直保持沉默，没有对我说过任何安慰的话，更没有给我任何建议。”

“牧师的举动让我觉得更加痛苦，尽管丈夫最后还是回到了我身边，可是我的心里却一直有个伤痕，一直没能愈合。”

“那件事情过去了很多年，有一天我遇到了当时的牧师，这么多年他对我的痛苦、孤独、无助都视而不见，我虔诚地信仰宗教，但在我需要他的建议和帮助时，他却没有伸出援手。我再也控制不住自己的情绪，愤怒地质问他当年的事。他告诉我其实他这么多年也很内疚当时没帮助我，毕竟我丈夫在当地很有影响力。我曾经以



为是神的使者的牧师原来是一个胆小怕事、自私、毫无善心、对别人的痛苦漠不关心的懦弱男人。我决定放弃过去的宗教信仰，重新寻找自己的精神支柱。”

从雷切尔的经历可以看出，由于对宗教神职人员感到失望，她自认为最坚固的精神支柱垮了，自己被最信任最熟悉的人抛弃了。自己心中万能的上帝转眼间变成一个遥不可及、冷漠无情的雕塑，一个有名无实的空壳领袖而已。她对上帝抱有的幻想破灭了。请记住，在这个阶段有这种感觉是很正常的，但这并不意味着你的信仰将永远丧失。

8. 与他人失去联系：“我可以信任谁？”

伴侣发生外遇后，你会产生一种自卑心理，似乎觉得所有人都在背后对你说三道四，视你如瘟神般躲避你——否则为什么他们都不像往常那样和你打招呼或者约你出去呢？

事实上，你的内心一直在挣扎和纠结，一方面，你渴望与别人交流，向别人倾诉你的痛苦，期望能得到安慰；而另一方面，你又变得敏感、退缩、逃避，想与世隔绝，不再相信这个世界，不再想和别人交流。有这样的心理其实并不奇怪，你也许是想自我保护，也许是怕别人嘲笑，甚至是出于一种有悖常理的责任感——想保护那个伤害你的人。

玛丽的父亲是一位著名银行家。从小，父母就教育她要学会独立，自行解决自己的问题。当她发现丈夫有外遇之后，她非常痛苦，这时的她需要亲人和朋友的安慰和帮助，但是她没有告诉任何人，而是把自己封闭起来，默默地承受一切。“他那样伤害我，我还为他考虑，为了保护他的名声，我独自一人承受这一切，我甚至认为保护他的名声是我的责任。”但是玛丽的细心体贴并没有感动



丈夫，他没有悔改。后来，玛丽开始寻求朋友的帮助，向他人倾诉，并得到了姐妹们的支持。“让他为自己的名声担心去吧。”她这样说道。

如果你的父母还健在，你可能挣扎着是否应该将此事告诉他们。一方面不想让他们为你操心，另一方面又觉得应该向至亲的人诉说。你不断问自己：“如果父母知道了这事，今后的家庭聚会大家在一起会不会很尴尬？如果事情闹大了，他（她）觉得没面子，会不会毫无挽回余地地直接跟我离婚？我是否真的需要父母来帮我处理这件事？他们会不会很生气？毕竟这不是什么光彩的事。”

如果你有子女，你也一定会为该不该把事实告诉孩子而苦恼。你问自己：“告诉孩子们这样丑陋的事实明智吗？孩子们还小，他们能不能理解，能不能接受这个事实呢？”一方面你渴望孩子们能站在你的一边，得到他们的同情和安慰，你会想：“是的，我就是想让孩子们恨他，是他亲手毁了这个家，他就应为此负责。我就是想让孩子们站在我这边，爱我更多一点。”但另一方面你也知道，在孩子心目中，父母是不可替代的角色，父母是孩子的老师，父母的行为影响着孩子的成长。当温暖忠诚的家庭关系被迫撕裂，孩子受到的伤害永远是最大的。想到此，你就会犹豫是否将伴侣外遇的事情告诉他们：“如果告诉了孩子们，他们就会在一个不完整、不健全的家庭中长大，他们的自尊会受伤害，会丢失自我，找不到方向，我真的想让我的孩子们这么生活吗？他们长大后，婚姻会不会更容易出现同样的危机？看来还是永远也不要让孩子知道真相比较好。”

同样，你也为是否应该向朋友倾诉自己的痛苦而苦恼。“他们能保守我的秘密吗？我最后会不会成了大家的议论话题？告诉要好的朋友，他们会帮我保守秘密，会给我安慰，也会为我打抱不平，但万一我以后和伴侣破镜重圆，再和他们见面，那该多尴尬。”

你的一些朋友可能会认为外遇这种不忠实的行为是一种禁忌和



罪恶，是会传染的瘟疫，会影响到他们自己的婚姻。所以不要期望从他们那里得到安慰和同情。当然，也不要将他们的冷漠放在心上。或许他们只是不想你影响到他们自己脆弱的婚姻而已。

当然，大部分朋友还是很想支持你，安慰你的，只是他们不知道该对你说什么，或者怎么说。所以他们可能会躲避你，也可能会避开这个话题。通常来说，朋友的这种有意躲避是出于好意的，他们认为这是尊重你的隐私。

如果你能向心理专家求助，那就最好不过了。既可以保护自己的隐私，又有了一个好的倾诉对象。心理专家在分析你的问题时，态度中立，不带任何偏袒的感情色彩，他们乐意为你提供帮助与建议。尽管这样，很多人还是不愿意和心理专家谈这样的“丑事”。我就遇到过很多这样的人，“我考虑了好几个月才决定打电话给您，”一位受伤的妻子这样告诉我，“因为我从未向一位陌生人讲出我的秘密。我怕我对您说出他外遇和多次一夜情的细节，你会劝我离开他。但是我不知道自己是否真的想要离开他，我真的不知道。”

很多人的想法和这位太太一样，以为心理专家总会劝自己考虑结束婚姻，而实际上她现在只是想弄清楚她爱恨并存的感情世界。在我们谈话快要结束之际，她说道：“现在我知道我为什么在这里向您倾诉了，我需要把心里话讲出来，好好整理一下我的思绪，好好想想发生的事情。我不需要知道谈话的结果如何。我在这里，就是让自己重新回到现实生活中！”

向他人坦露自我其实是件充满危险的事。父母，孩子，朋友，心理专家——在这个困难期间，他们也许能帮你渡过难关，也可能使你与他们变得疏远。你很难知道该相信谁，该说多少。在这里没有一定的规则，没有对错之分。你能做的就是要好好想清楚你揭开秘密的后果。除了你自己没有人会为你衡量得失风险。



不管你决定怎么做，小心不要与世隔绝，将自己封闭起来，使自己陷入凄凉孤独的生活状态中。如果你有可信任的朋友，那就勇敢地走出去，融入他们，他们会给你带来生活的意义。即便一开始你感到不自在，不要多想，不要害怕，伸出你的手，加入他们。

9. 求生意识的丧失：“有时在开车回家的路上真想冲出路边一头撞死算了，一了百了。”

当你觉得自己不可能再有勇气去爱或者被爱时，当你已不再珍惜自己、珍惜生活时，当你觉得生活已没有任何意义，甚至有生不如死的感觉时，就很有可能产生自杀的念头，这并不让人感到惊讶。这就是人对伴侣出轨最悲惨的反应：失去求生的意志。

保拉有一个女儿患有先天性智障症，在她怀上第二胎时，发现丈夫与自己的闺蜜斯碧儿有染。“有一天我真的不想活了，”她告诉我，“我真的找不到任何可以活下去的理由。我是个彻底的失败者。斯碧儿又世故又性感。两个我认为最好的朋友一起背叛我。我那可怜的未出世的孩子做错什么了？为什么让她一出生就面对这样一个家庭？也许她就不应该来到这个丑陋的世界。想到这里，我决定和大女儿一起自杀，一起离开这个无情的世界。可是当我带着大女儿坐在车里，发动汽车准备冲出去的那一刹那，突然一个念头闪过我脑海：我疯了，恨和痛苦把我逼疯了，可是孩子是无罪的，我不能这么做，为了孩子，我有责任活下来。或许丈夫也是和我一样，一时疯了才会做出那样的事情。他的背叛，他的逃跑也许是试图躲避对女儿的责任，是在寻找一种方式发泄痛苦和逃避责任。我知道他也非常担心我们未出生的孩子会不会出现和大女儿一样的病症。想到这里，我决定找他好好谈谈。就这样，我们紧张的婚姻关系渐渐地得到缓解，自那以后，我们重归于好了。现在回想起来，我们都很庆幸能够坦诚以待，原谅彼此的错误，并携手一起渡过了这个难



关。作为父母，我们对孩子是有愧的，曾经的我们太过自私，给家庭和孩子带来了太多的痛苦和伤害，但不管怎样，我们认识到了错误，并学会重新走在了一起，我们希望重新恢复的婚姻关系能够对孩子有所补偿。”

听完了保拉的故事，你会发现，生命中的某些事件可能比伴侣的出轨更严重，更具摧毁性。然而，请记住，你的痛苦、伤心就像是早晨浓厚的迷雾，模糊着你的视线，使你心智不清，神情恍惚，很容易出现轻生的念头。但念头和真正采取行动是两回事。其实你真正想要杀死的不是你自己，而是你的痛苦。如果你现在不知道如何摆脱这种痛苦，那么你最需要做的就是尽自己最大努力去忍耐。我知道在这个时刻要求你这么做太困难。但是你必须相信自己能做到。经过一段时间后，你会学会重新珍惜自己，珍惜身边重要的人。

三、性别差异：男人和女人是如何看待外遇的？

男人和女人对外遇有不同的反应，具有典型的性别特征。通常来讲，在外遇事件暴露后，女人更倾向于重建婚姻关系，维系旧情；男人则可能更倾向于结束婚姻关系，另觅新欢。女人更容易陷入伤心痛苦、低迷消沉的情绪中，并不断自责；而男人则变得暴躁愤怒，有时会用暴力解决问题。女人认为出现外遇是由于夫妻二人的感情出现了问题；而男人常将原因推诿为性生活不协调。女人很容易夸大外遇问题的严重性，通常需要花很长时间才能治愈伤口；男人似乎很容易把这种痛苦隐藏起来，装作什么也没发生一样继续生活。

差异 1：女人重旧情，男人爱新欢

女人：也许我们还可以把问题讲清楚，继续生活。

男人：回不去了。



当女人是受伤方时，她很可能还会去努力挽救婚姻——因为女人的天性使她习惯性地去做取悦他人，否决自我。而男人则更倾向一刀两断，再找一个可以给他爱和关怀的女人。

一项权威调查显示：8岁的小女孩被问到，如果有男孩欺负她时怎么办，她们的回答是：她们会很生气，并会大声说出来；而12岁的女孩被问到同样问题时，她们的回答却是“我不知道”。该项研究证明随着年龄的增长，很多女孩受到委屈和伤害时总不愿意相信自己的感受和直觉。

即使婚姻已经千疮百孔，女人仍然选择挽救婚姻的另一个原因是：她们害怕失去婚姻，害怕孤独生活。1996年，由哈佛大学和耶鲁大学的勃尼特·布鲁、克雷格等研究员作了一项婚姻调查，该调查数据显示适婚的单身汉严重缺乏，这个现象引起很多女性的恐慌。尽管苏珊·法鲁蒂于2001年指出该调查数据过于夸张，并引起了某种程度的恐慌。但无论如何，哈佛的研究员们还是提出了至今依然存在的“失婚恐惧症”，大多数女人相信，要是年过三十还未把自己嫁出去，那么结婚的希望几乎就是零了。

在离婚后，女人比男人更容易遭遇经济问题，因为从传统的男主外女主内的分工来讲，女人大多承担起相夫教子的责任，男人则负责家庭经济开销。离了婚的女人重新步入社会只能从事较低层的工作，收入也只能维持基本生存。这就是很多女人极力想挽救婚姻的现实原因。

男人在经济上更为独立和更具保障性，他们对更换伴侣更具有信心。因此，他们不会像女性那样不顾一切地挽回婚姻，也不会像女性那样否认自己，把问题归咎于自己。即使是分手或者离婚，他们也不会觉得事情有多严重。总之，女人倾向于沉默和留下来，男人则多半逃之夭夭，他们以眼不见为净来面对伤害。



差异2：女人消沉，男人愤怒

女人：我的婚姻很失败，我是个失败的女人。

男人：如果让我碰上我太太的情人，我非杀了他不可。

女人总是将外遇的责任归咎于自己，独自忧伤；男人对妻子外遇的第一反应是暴怒，并将责任归咎于第三者，恨不得立即找第三者报仇算账。

美国国家心理协会最新统计的数据显示：女性患有忧郁症的几率是男性的两倍。其中一个原因就是女人总是将问题归咎于自己，而男人会把问题归咎于别人。另一个原因是，女人以人际关系的好坏以及是否被爱来肯定自我价值。

差异3：女人重情，男人重性

女人：是我不够好，老公不再喜欢我了。

男人：我的阴茎太大（太小），不能满足我妻子。

研究员大卫·巴斯认为，女人更在意丈夫与其他女人发生感情纠缠，而男人恰好相反，更接受不了自己的妻子与其他男人发生性关系。大卫·巴斯做了一个小实验，他将电极测试仪器分别放在男人和女人头部时发现，当男人想象自己的妻子与其他男人发生性关系时，身体开始出汗，心跳急剧加速。当他们想象妻子与其他男人发生了柏拉图式的情感关系，但没有发生性关系，他们并不是特别激动，能够控制自己的情绪。

而女人的反应恰好相反。当她们一想到丈夫对自己感情不忠时，就会感到非常痛苦，这种心理创伤远比丈夫肉体出轨所带来的伤害要大得多。



女人很容易将丈夫出轨的原因归咎于自己，总认为是自己某方面不够好丈夫才出轨的，但很少将问题的原因归于双方性生活的不协调，或是自己在性方面不能满足丈夫。女人认为丈夫有外遇是为了爱而不是为了性。一想到丈夫爱上别的女人，女人会很痛苦，她们认为情感上的出轨比肉体的出轨更可怕。所以很多为了性而出轨的丈夫对妻子解释：“我从来就没爱过那个女人，更不想破坏我们之间的婚姻，我只是逢场作戏而已，我根本没把她当回事。”女人是很难理解或相信丈夫的解释，但是却很想相信他说的话是真的。

面对妻子出轨，男人总是将原因归咎于性，认为妻子是为了性而跟别的男人在一起，这让他们觉得自己无能，产生了强烈的妒忌感和自卑感。男人很容易忽视性以外的情感关系，比如交流、沟通，以及一些亲昵举动，而这些往往正是女人最在乎的。所以，如果想挽救婚姻，就应该和妻子好好谈谈，问她你们的婚姻缺少了什么，自己应该如何做才能让她感觉到更多的爱和呵护。

爱默生曾经说过：能经受得住爱人的背叛是一种成功。是的，能从这种痛苦中挺过来确实非常不容易。但现在对你来说，仅仅经受住还不够，你还要努力去使之痊愈。如果你是受伤方，就必须接受自己一开始的情绪反应，如自责、自我否定、自卑、绝望、消沉等，要意识到这些情感反应都是正常的，是可以理解的，或者至少是你在当时所能表现的最佳状况，所以，你需要原谅自己偶尔失去自我控制力，然后鼓起勇气重塑自我。

如果你决定重塑婚姻关系，恢复夫妻彼此信任，你必须理解伴侣对此次外遇事件的想法，不管对方的想法与你的有多不同。在本章中，你的伴侣被要求站在你的角度看待外遇事件；在下一章里，你将要站在伴侣的角度看待问题。不管你相信与否，背叛你的人，可能也同样活在痛苦中，可能一样正在为理清外遇的问题而挣扎不休。



第二章 不忠方的反应：在抉择中迷失

“如果再回归原来的生活，我会觉得如同置身地狱；如果离婚，我又放心不下我的孩子。”

“我以为不会再爱上任何人，我却疯狂地爱上了，现在我不知道该放弃哪段关系。”

“我知道我犯了错，但是我真的没想要伤害你。我对你的爱从没停止过，我们不能重新开始吗？”

一旦你的婚外情暴露，就要面对很多问题。当然，你面对的问题和你伴侣面对的问题截然相反，不管你自己的感觉有多糟糕，都远不及你的不忠给对方造成的伤害，这一点不可否认。

为什么这么说呢？首先，你的自我感觉并没有受到侵扰，实际上，感觉也许恰恰相反——拥有情人似乎让你成就感十足。当你左拥右抱自我感觉良好时，你的伴侣此时却处于孤独与绝望中。

或许，这时的你也经历着左右为难、内疚不安的痛苦。你觉得自己好像被撕成两半：一方面你控制不住自己去想念情人，另一方面你又为自己的不忠行为感到内疚自责，想到你给家庭，特别是给孩子带来的伤害，你甚至会自我厌弃。你会为了挽回婚姻而付出努力。结果却发现，伴侣并不愿善罢甘休。你会发现自己早已身陷雷



区动弹不得。

如果你想让生活恢复正常，你需要时刻提醒自己，你的伴侣并没有多余的心思去理解你的困境。这是你自己的事，你只能自己去解决。期望从伴侣身上得到同情和理解，只会让你们之间的距离越来越远。

你的伴侣也许会要求你做出无条件的婚姻承诺，而你可能还没有做好准备，做出任何不能反悔的人生决定（我们将在后面两章详谈这些决定）。所以，眼前你和伴侣最要紧的任务就是：要辨识你最常出现的情绪反应是正常的，是合乎情理的。下面是最常见的情绪反应：

如释重负。

急躁，缺乏耐心。

长期焦虑。

缺乏罪恶感。

忧伤。

愧对子女。

孤立无援。

绝望。

无能为力。

自我厌恶。

一、如释重负：“我厌倦了说谎。”

一旦隐瞒了很久的秘密暴露，你顿时会觉得非常轻松，就像卸下了一块压在心里很久的石头。39岁的家庭主妇安德里亚这样描述自己的婚外情被丈夫杰夫发现时的感觉：“过去我每天提心吊胆，用谎言周旋在两个男人之间，整天活在欺骗中，过着双面人的生



活。如果我知道和情人要在星期三下午做爱，我就会提前在星期二晚上和丈夫做爱，这样丈夫在星期三就不会再想要了。后来，我的婚外情被丈夫发现了，我向他发誓不再和情人见面，重新经营我们的婚姻。之后，我第一次有了一种归宿感。多年来我一直生活在游离状态中，身心就像被分成两半，找不到真正完整的自己。现在好了，既然秘密已暴露，我做出了选择，终于找到了完整的自己，这种完整感、归宿感真美妙。”

47岁的马蒂是位职业证券经纪人。谈到他的外遇事件暴露时，他表示为此而感到高兴，因为自己终于能结束那种毫无节制的放纵生活了。“我真的累了，我说了太多的谎话，有时候连我自己都不知道说了什么，怎么会说出那种谎，自己都不认识自己了，谎言说多了，我都分不清楚什么是谎言什么是事实了。我总是担惊受怕，生怕有点疏忽就会被逮个正着。每次和情人幽会完，我总是匆忙地往家赶。在开车回家的路上，我的心情糟透了，一想到妻子劈头盖脸的责问和没完没了的唠叨，我就毛骨悚然。我受够了、累了。当妻子发现我有外遇并质问我时，我反而觉得轻松了。我决定向她坦白，承认一切，因为我再也不想躲躲藏藏过日子了。”

像马蒂和安德里亚那样，向伴侣坦白一切也许能让你如释重负，有重新做人的感觉，可是，不久之后，你会发现自己陷入到了另一种困惑和苦恼中。

二、急躁、缺乏耐心：“我都已经离开情人了，也向你坦白了这一切，你还想怎样？”

婚外情一旦暴露，你就会急切地想和伴侣重归于好。这不仅仅是因为你真的很想与伴侣重新开始，也是因为你想借此消除你的罪恶感。可是，你的伴侣并没有跟着你的节奏走，你急于重归于好的



努力，会让对方认为你轻视了你给她（他）造成的伤害，这只能让她（他）更愤怒、更伤心。著名婚姻咨询专家大卫·卡德在谈到受伤方情绪反应时曾说过：“他们愤怒的强度和不忠方迷恋情人的程度一样深刻；他们痛苦的程度绝不亚于不忠方当初的狂喜程度；他们的报复心，就像当初不忠方欺骗自己那样，绝不手软。”

尽管你用谦卑的态度向伴侣道歉，但有时你也表现得非常急躁、没有耐心，你在想：“我到底要忍耐到什么时候？她（他）无休止地冷嘲热讽，我已经承认错误了，她（他）还想怎样？”

39岁的克里斯，是位汽车经销商，他向妻子坦白了外遇行为，以为这样就可以免除罪责了。他原谅了自己，也期望能得到妻子的原谅。但是他的坦白并没有感动妻子，她似乎显得冷漠，无动于衷。“他自己觉得无罪，就像没发生什么一样。”妻子这样说道，“现在他把所有的事情都推到我这里来了。我能怎么办呢？难道我还要为他感到高兴吗？”

震惊、不知所措、痛苦、愤怒和绝望——这些才是你的伴侣的典型反应，过早地期望对方会很快从这些强烈情绪中摆脱出来，只会增加你的挫败感。所以，对待伴侣的反应要有耐心，世界上没有迅速解决困难的灵丹妙药，也没有神奇的咒语。正如哲学家梅勒妮·贝蒂所言，现在唯一的疗法就是“体验通道”——就是通过那些微不足道的具体行为，渐渐积累出伴侣对你的信任，相信你已经勇敢地直面过去的不忠，并决定痛改前非。当然，这一切需要时间。

三、长期焦虑：“只要我使自己忙起来，我就会感觉好些。”

外遇事件暴露后，许多人都选择一头扎进工作及各种活动中，让自己忙碌起来。不管是出于某种美好目的如努力建设新生活，还是纯粹出于躲避痛苦的本能，迫使自己忙碌成为了很多人驱赶忧



虑、消除痛苦的方法。

你越是困惑，越可能把自己丢进强迫性行为中，以便分散注意力，如看电视、锻炼、购物、读书及其他社交活动。这些活动能够把你带离现实世界，不必面对自己和生活。

“自从向妻子坦白并与情人彻底分手后，我就发了疯似的想重新开始生活。”大卫这样告诉我，“我不让自己有时间想那些事，一个星期之内我戒了烟，将我们的卧室扩建，重新设计了我的书房和办公室，买了个价格不菲的船模型。可是改变说起来容易，做起来难。我花了数月才开始认识到我做了那么多事都无济于事，根本没有解决实际问题。”

大卫所做的那些，都只是逃避现实的伎俩而已，只是可以暂时地回避问题和苦恼，让自己感觉可以主宰生活，憧憬未来，似乎什么也没发生，让一切都步入正轨。这种单方面强制性的忙碌只是一种表面上的、肤浅的、短暂性躲避问题的方式而已，不能从根本上解决问题。你们的婚姻关系需要你们双方共同努力解决。当然，你表现得积极、主动，对生活充满热情，对未来充满信心是可以理解的。但是你必须及时梳理自己的感情和情绪，勇于直面自己的婚外情，找到症结所在，解决问题。

四、缺乏罪恶感：“我在做我想做的事，有什么不对？”

即使是外遇被发现之后，你也可能对自己的行为毫无罪恶感，对自己破坏婚姻关系一事也并无忏悔之意。

这种冷淡无情的态度对你的伴侣来说无疑是雪上加霜。“这是最大的侮辱，最冷酷无情的伤害。”格恩在谈到妻子出轨后还毫无愧疚之意时说道，“她说很想我回到她身边，可是她对自己的不忠及欺骗行为给我造成的伤害却无丝毫的悔恨和歉意。难道她就一点



都不在乎我的感受吗？我在她心里难道毫无意义？”

下面归纳了5个常见的理由，也许可以解释为什么你像格恩的妻子那样没有内疚感，不愿意道歉：

1. 你已经决定和伴侣离婚，这次外遇事件正好是你的借口。
2. 你性格上有缺陷，使你无法对任何人产生同情怜悯之心，或受到良心谴责。
3. 对伴侣感到愤怒。
4. 你还陶醉在外遇中。
5. 对自己的出轨行为持理所当然的态度，认为你的外遇合理化。

第一个原因无须在这里详述，第二个原因不属于本书讨论范畴，让我们来看看后面三个原因：

1. 对伴侣感到愤怒

你认为自己有很多理由发火：觉得自己受到不公正待遇、感觉不到被关怀、付出没有回报等。你认为自己为了伴侣付出太多，甚至牺牲了人生的理想和目标，失去了很多快乐，多年的不满和怨恨积压在心头，一触即发。

所以你的外遇曝光后，你可能更怨恨你的伴侣而不会感到内疚与自责。愤怒与内疚是两种相互对立、相互牵扯的情感：你越是气愤，越不觉得内疚；对伴侣越多怨恨，对自己的自责就越少。这种情绪是种自我防卫。古罗马元老院议员、历史学家塔西佗在两千多年前就说过：“怨恨被自己伤害的人似乎是人类的一种天性。”面对受伤伴侣的指责和怨恨，你很有可能以怨恨和愤怒还击。每个愤怒的人都让怒火冲昏了头，失去自省的能力。

愤怒总是带着清高的优越感，使你觉得自己有权利去别处寻求慰藉。约翰与妻子结婚已有25年了，当他与妻子吵架时总是冲着她吼：“我受够了，你这个泼妇！是你逼我离开这个家的。”



约翰毫无顾忌地向妻子泄怒，全然不顾妻子的感受，深深地伤害了这个家庭。他将自己的出轨行为看成了是对自己的一种奖赏，一种让自己心理平衡的手段。如果他能走出愤怒，就会发现自己并不是那么无辜，妻子也并不是那样一无是处。

2. 陶醉在外遇中

当你和情人陶醉在强烈的性爱中，或是沉迷于浓情蜜意之际，就会将婚姻责任丢之脑后，不在乎伴侣的感受，对家庭不闻不问，更不会考虑到你的不忠给家人带来了多大的伤害。“我感到无比快乐，老天似乎都在眷顾我，我觉得自己是最快乐的人。这种感觉有点异常，但我不想仔细去分析它。”一个咨询者对我说，“事实上，我根本不愿意去想后果，我就是想一直拥有这种快乐的感觉。”你自然而然地给外遇赋予了某种意义和内涵，与情人之间的欢愉很容易让你确信并庆幸自己邂逅神圣纯洁的真爱，而丝毫感觉不到罪恶。当然这并不一定意味着你的婚姻已经完了，但它可能是一种警讯，说明此时婚外恋对你有强大的吸引力。日后，当你回首往事，你会发现那时的你正困在情感的旋风中，直到旋风退去，你才能透析情感的乱流。

3. 假设：为自己的不忠行为披上合理的外衣

你对自己的出轨行为没有罪恶感的第三个原因是：你用某种假设，来解释你的不忠行为是正当的合情合理的。这种设想可能使你在外遇的关系里，认为找到了期望已久的真爱。在你的意识里，这一切都是这么自然合理和美好，你认为没有理由拒绝这段“真爱”。对爱的假想画面让你深信不疑，所以根本不会觉得出轨是不忠行为，你可能会想：

◎ “只要我真的爱那个人，婚外恋又有什么不可以。”



◎ “只要我并不是真的爱那个人，出轨又有什么不可以。”

◎ “我出轨了，可是只要不让伴侣知道就不会伤害到他（她）。”

◎ “一夜情，或者是偶尔的逢场作戏并不会影响到我的婚姻。”

◎ “生命只有一次，就应该尽情享乐，能从情人身上得到一些伴侣不能给予的快乐和满足又何尝不可呢。”

◎ “婚外情能让我的需求得到满足，又不会破坏我的家庭，我这样做也是为了孩子。”

◎ “一夫一妻制并不意味着我没有权利去追求快乐。”

◎ “我根本就控制不了那种冲动。”

◎ “我天生就花心。”

◎ “男人都喜欢拈花惹草。”

◎ “夫妻之间都会有不想让对方发现的秘密。”

◎ “我有权利隐藏我的秘密，伴侣不会真正了解我的全部。”

◎ “伴侣对我外遇的事睁一只眼闭一只眼，那就说明只要我不耍太招摇就应该没事。”

◎ “没有必要牺牲我的快乐去讨伴侣欢心，或给他（她）安全感。”

◎ “我从来没说过自己是个完美的人。”

◎ “如果只对某一入忠诚，我注定要受伤。”

在这里，我只列举了部分想法，你可能还会有其他想法，思考后请问问你自己：

这些想法正确吗？

这些想法至今仍然有效吗？

你会发现，正是这些想法暗中损害你与伴侣建立亲密关系的能力，这些想法动摇你的意志，直接导致你在行为上出轨。



雷安是我的一名患者，他曾对我说：“欺骗是男人的天性。”当我与他交谈几次之后，他终于认识到他的这种思想是受父亲的影响。父亲曾经有过外遇，为了不憎恨自己的父亲，雷安强迫自己相信父亲的行为没什么错，并刻意去模仿父亲：雷安经历了三次婚姻，有无数的情人。最后，雷安终于明白自己不是父亲，父亲的思想根本不适用于自己。

五、忧伤：“我永远无法忘记这个让我觉得自己很特别的情人。”

当你结束了一段婚外情后，你可能会为抛弃情人感到内疚和自责，你会伤心好几个月甚至好几年。

自感内疚、懊悔，甚至对情人产生怜悯和同情，这些都是可以理解的。因为情人也许给了你很多意想不到的激情、兴奋和快乐，他（她）曾经就像是你的生命线，将你吸引到另外一个快乐的世界。和他（她）在一起，你觉得自己被尊重、被理解、被关怀和照顾，别人无法给予你这种特殊的感觉；最重要的是，情人也许曾经给你的生活注入了新鲜，带来了变化——让你感觉更聪明、更有能力、更有魅力、更性感，这些确实从某种程度上提升了你的自信。总之，正如埃塞尔·斯佩克特·培森在《爱之梦与宿命》里说的那样：爱情的浪漫能帮你克服“自我的束缚”。所以，放弃一个曾经给予你如此美好感觉的情人，由此而产生内疚感也是正常的，尤其是你曾经向对方承诺过永远在一起，不管是信誓旦旦还是点滴的暗示，你的内疚感都会更强烈。

约翰就是典型的案例。与 35 岁的情人分手让他深感内疚。约翰说：“她把人生中最美好的年华给了我，哦，不，是我拿走了她的青春。现在她快 40 了，找对象的机会已不多，生育能力受到严



重的影响，我实在欠她太多了。”

除了内疚，你还可能会悲伤，为失去一个曾经让你恢复年轻活力，重燃幸福希望的人而伤心。这种悲伤可能在任何时刻都触动你的心，即使是事情过去了很多年。

“我离开迪安一年多了，”爱丽丝告诉我，“有一次，我在麦当劳排队买东西，我一下子就闻到了站在我前面陌生男士身上有股熟悉的刮胡膏的香味，这个味道的刮胡膏是迪安以前经常用的。当时我就感觉一阵眩晕，赶快跑到门外吸一口新鲜空气试图让自己清醒。”

“我以为与琼分手，我们的生活就会变得简单很多。”博尔特这样说道，“我告诉自己，眼不见就不会想，但是后来发现，越是不见她，我越想她，总是忍不住想给她打电话，给她写信，甚至想象在哪会偶然遇见她。我虽然不后悔我的决定——重归家庭，但是有时候我还是特别想见琼。”

你对情人的内疚感极有可能激怒你的伴侣，这比你出轨本身更让她（他）愤怒。和自己在一起生活的人心里却时刻惦念别人，还有什么比这更让人觉得被侮辱和被贬低的呢？尽管你口口声声地说努力重建婚姻关系，重归家庭，但你这种悲伤的情绪会极大伤害伴侣的感情，从而严重影响婚姻重塑进程。

这个时候，你只能选择说谎或者干脆告诉伴侣实情，而不管你怎么做，都会让伴侣备受羞辱和伤害，置他（她）于局促不安之境。就算是蔑视或贬低你的情人，也是伴侣的正常反应。你需要记住，伴侣毕竟是受伤害的一方，他（她）这么做的目的只是想找回自己的尊严。

你和伴侣都应该意识到你重视的并非是情人本身，而是情人给你的感觉；你追求的并非是伴侣的替代品，而是自我感觉的变化。如果夫妻双方都愿意打开心扉，真诚面对彼此，相互交流，这些感



觉伴侣也可以给你，如果做不到，你们就将会长期生活在情人的阴影下。

六、愧对儿女：“在孩子眼里，我扮演了什么样的角色？”

为人父母，没有什么比失去孩子们的爱和尊重更让你担心的了。你希望成为孩子们尊敬的父母，而不是令他们失望的人，更不是要抛弃他们的无情之人。

比尔曾无数次想象过如何告诉16岁的儿子有关自己出轨的事，但每次都没有勇气开口，因为他觉得欠儿子太多。比尔的第一任妻子在一次车祸中意外身亡，那时儿子约翰才1岁，比尔含辛茹苦地把他拉扯大。6年前他再婚了，约翰有了一个继母，两人相处得很愉快。而现在，比尔有了一个名叫希瑟的情人。“我疯狂地爱上了希瑟，”他这样告诉我，“但是我不想让约翰再失去家庭，再失去妈妈。我怎么忍心让他再受一次创伤呢。尤其是在他现在处于特别敏感的青春期的，如果我再次拆散他的家，他永远都不会原谅我的。”

是的，像比尔这种情况，无论用什么方法告诉孩子事实，都无法避免伤害。孩子们大多不会理解，更不会对你产生同情和怜悯。他们可能会以自己的方式理解你的行为，因为他们需要依附你；或者他们会和你作对，因为你剥夺了他们的幸福童年。

当提娜努力向18岁女儿解释自己为什么去见另外一个男人时，女儿表现得极其反感，并讽刺道：“我不理解你为什么不去向爸爸说，让他知道你是多么不快乐，你总抱怨爸爸不积极不够爱你，你为什么不去直接和他说……我恨你！因为你拆散了这个家，我恨你，因为你只考虑你自己。”

如果你也是父母外遇事件的受害者，那么你对自己孩子的内疚



感会更强烈，当你亲手将孩子推入了自己当年遭受的困境时，你必定会再次经历心灵创伤。

弗兰克就是个典型代表，13岁时他的父亲为了另外一个女人离开了家，“我恨他这么对我。”弗兰克谈到父亲这么说。具有讽刺意味的是，30年后，和当年父亲一样，弗兰克自己也准备为了情人离开妻子，抛弃家庭，并逼迫孩子作出选择。“我这到底是怎么了？我该怎么办？难道我真的要抛弃婚姻，让孩子遭受自己曾经经受过痛苦，还是留下来，否认自己真正的感受？”弗兰克痛苦地问，“这是痛苦的选择，就像在水和空气中作出选择一样。”

其实不管弗兰克最后作出什么选择，都不可能躲避痛苦和伤害，所以他没有离开妻子也没有离开情人，只是等待时机成熟后再抉择——当然，这样的时机永远不会到来，因为这样的机会也许根本就不存在。首先他是等两个儿子都完成了成人礼；然后是等待女儿高中毕业。就这样，时间流逝，但他还是没有做出选择，仍然在两难的困境中挣扎，永远在妻子和情人之间徘徊，没有归属感，更没有安全感和稳定感，非常痛苦。

看了弗兰克的案例，你也许深有感触，作为父母，你需要时刻提醒自己应做个有责任感的人，忠于家庭。不管作出哪种决定你都不可能快乐，都会留有遗憾，现在唯一能做的就是不做选择。

如果你寄希望于等孩子们长大了，就会有更合适的机会向他们解释，相信孩子们对你外遇的看法会有所改变。但一切都会改变，谁又说得清楚呢。

七、孤立感：“没人站在我这边。”

外遇一旦暴露，不仅仅是与孩子的关系变得糟糕，父母、朋



友都会用异样的眼光看你，苛刻地评价你，使你失去所有的情感支持。

在这些逐渐疏远的关系中，最残酷的莫过于父母的拒绝。失去父母的情感安慰会让你感觉彻底孤立无援，众叛亲离。“起初，母亲每天打电话给我，说担心我，为了我感到失望，每天都睡不好。”巴里这样告诉我，“后来有一段时间我都不再接她电话了。最近，她开始努力安慰、帮助我，问我有什么打算，但是我总是觉得她在盯着我，批评我把事情弄得乱七八糟。”

如果你的父母是很保守、很传统或者信仰宗教的话，他们会视你为家庭的败类，为你感到羞耻，认为你的堕落让整个家族蒙羞。他们会给你无法想象的压力，强迫你结束外遇，重归家庭。你会开始怀疑：“他们是在为我的幸福着想，还是在意那些死板的宗教教条？或许他们根本就是死要面子，怕外人说三道四罢了。”

有些父母会为你的行为而自责，根本不会听你的苦衷。保持家庭稳定是他们对你的期望，他们才不会听你抱怨婚姻的烦恼，更没兴趣知道你在情人怀里有多快乐。

最要好的朋友也许也没有准备好倾听你的烦恼，特别是那些了解你和伴侣的朋友，因为他们不想偏袒任何人。有些朋友可能会安慰你，但不会给你建议。有些朋友甚至会在言语上攻击你，因为他们对爱和婚姻忠诚的看法可能和你完全不一样。如果你想得到朋友的同情和支持的话，那你只能是自讨没趣了。

54岁的提娜是位职业高尔夫球手，她很犹豫是否告诉家里人她有一个年轻的情人，她心里很清楚和家里人说这种事情根本没好结果，更别说能得到他们的帮助和同情了。后来，她把此事告诉了自己的好朋友吉妮，结果事与愿违，吉妮不但没有安慰自己，还气愤地对她说：“管好你自己吧！你都是有4个孩子的人了！”



家人的反对，朋友的不支持，为了避免尴尬，你总是有意地和他们保持距离，几乎所有的空闲时间都和情人在一起。这样一来，你和情人的关系就陷得更深，超乎你原来的想象。

如果能打破孤立无援的局面，周围的人都能理解支持你那当然很好。但是如果你想要面对真实的自己，就需要向那些与你个人毫无利益牵连的人诉说。当然，这些人要非常可靠，并无条件地支持你。尽管如此，你还是要记住，很少有人能真正地、完全地了解你，并给你正确的、明智的建议。

因此，在这种时刻，你最好咨询情感问题专家，他们的立场是中立的，所以能够尊重你的感情，并能帮助你理解现在的困惑。

八、绝望感：“这段婚姻再也沒辦法继续下去了。”

在婚外情暴露之前，对婚姻产生这种绝望情绪是非常普遍的。你和伴侣的关系如同进入一条死胡同。你也许会为了各种原因决定留下来——害怕孤独，内疚，孩子，经济原因，道德责任感等等。但可以确定的是，你坚信这个家再也不可能有爱了，伴侣再也不可能满足你的需要了。

也许你这样的想法是对的，但是也极有可能因偏袒情人歪曲了事实。吉瑞就是这样。这位 55 岁的工程师总是夸奖情人辛迪有多好，而对妻子朱蒂却是百般挑剔。“辛迪似乎总是知道我需要什么，理解我在想什么，甚至比我自己还更了解我。”他这样向我夸奖他的情人，“她让我觉得自己受到尊敬，被人欣赏和崇拜。她了解并接受本来的我。而朱蒂从来就没有真正了解我，我也不认为她以后会有所改变。我和她继续过下去完全是为了孩子，但是我觉得自己就像坐牢一样难受。”

吉瑞坚持认为妻子不了解自己，不支持自己，其实都是他单方



面固执的断言而已。他从来没有主动和妻子沟通，并告诉她自己到底要什么，也没给妻子任何改变的机会，更没有测试过妻子对自己的需求是否有反应。

只要你不要让绝望的消极情绪主宰你的行为，事情就不会像吉瑞的情况那样糟糕。当然，如果你被现在的感觉笼罩，不给伴侣任何改变的机会，那将是很悲哀的事情。

九、无能为力：“我不知道何去何从。”

离开还是留下，与情人一起私奔还是分手，这些问题时刻在困扰着你，让你寝食难安，也置你于无法作出决定的无能之境。你清醒地认识到，你再也不能在两个女人之间折腾下去了——因为太难处理了。

34岁的乔伊是位证券商，结婚已经7年了。有一次，公司举行的圣诞晚会让她的情感生活发生了改变。“那天晚上我喝了好多酒，醉意熏熏的我将那些清规戒律全抛在了脑后。这时，埃文绅士地向我伸出了手，邀请我跳舞，我一下子被他迷倒了，我们情不自禁地开始亲吻。我从来没有想过后果，因为我从来不希望也不知道会走向哪里。两个星期之后，我们在他的公寓约会，很快就发生了关系。其实，我从来不希望也不知道自己会再爱上某人，但是事实却发生了。我丈夫是个很正经体面的人，我的婚姻也很幸福，可是不想放弃埃文，至少现在不想。但是我又不能装作什么事情都没发生过与丈夫继续生活下去。我真的不知道该怎么办。”

50岁的亨利是一家控股公司的主席，经受了同样的情感折磨。他已经答应和妻子在一起，共同面对婚姻问题，但他却总是忘不了情人伊迪，无法干净利索地与她断绝关系。一天，感觉孤独和烦恼的他又约伊迪出来共进午餐，那种感觉既愉快又令人焦虑



不安。“我把自己弄得就像个傻瓜，”亨利这样承认道，“我在桌子底下抚摸她，像个18岁的孩子那样傻笑。我当然知道自己是个成人，一个大公司的CEO，但是我根本无法控制自己心中那份激情和冲动。我到底是怎么了？像个发情的动物，四处乱窜。一方面，我向妻子坦白，与妻子约定一起面对并解决问题；另一方面，我又偷偷摸摸地去见伊迪，我和她在一起的时间越多，我越是不知道该如何是好。”

亨利的这种矛盾情绪也许是来自一个事实：那就是你完全沉浸在外遇的欢愉中，根本没有认真地考虑过后果，所以现在你无法控制自己的情感，无法从两种对立情感的折磨中解脱出来。外遇可能让你感受到了多年来从未有过的陶醉和刺激，但最后你却陷入这场欲望，无法自拔。

要在这两种关系中寻求到平衡点似乎是不可能的了。事实上，你和伴侣的婚姻关系并没有你所认为的那么可怕，你和情人的关系也并非你想象的那样美妙和完美。终有一天，你会这样问自己：“如果我能像对待情人那样对待我的伴侣，给她更多的柔情和关爱，婚姻是不是就会变得和外遇一样美好呢？”

外遇带来刺激让你如同生活在云端，一切都如此新鲜和美好。但是假如你和情人被允许光明正大地长时间相处，真正了解对方后，这种刺激美好的热情就会很快退去，平淡得就像婚姻。你会发现对方并不是当初想象的那样，才会明白拿婚姻换取来的浪漫情爱是多么不值得。你就像是一条刚离开港湾的小船，突然发现自己并不想离开，厌倦了挣扎和辗转。

在这令人窒息的情感矛盾中，你会发现自己有很多问题想不明白，这些问题永远都没有确切的答案：

◎ “我还爱我的妻子/丈夫吗？”

◎ “什么是爱情？”



- ◎ “我正常吗？”
- ◎ “我做得对吗？”
- ◎ “我怎样才能得到答案？”
- ◎ “为什么发生这些事情？”
- ◎ “怎样才能摆脱，要摆脱婚姻还是情人？”

爱情从来都不是个单一纯粹的东西，它由很多复杂的因素构成，有些时候甚至是两种矛盾对立的感情。有时候你会想：“要是我能彻底和情人断绝来往，全心全意忠诚于我的伴侣那该多好啊。”有时候你又会想：“要是我能和情人一起私奔，忘掉过去所有的一切那该多好啊。”

不管你如何决定，你的出轨，都会给伴侣造成极大的伤害。所以在这场漫长冒险的婚姻旅程中，夫妻双方应打开心灵，真诚面对这些矛盾的情感，千万不要草率地下结论。要知道，人类不是以一种思维去感受事物的——爱，更不能以一种方式去感受！

十、自我厌恶：“我没什么可为自己辩护的，我就是个垃圾。”

也许你现在会因为违反了宗教，违背了家庭价值观念，玷污了高尚神圣的婚姻誓言而深感羞愧。你觉得自己背叛了身边每一个重要的人，甚至包括你自己。

格雷斯，结婚12年，对自己的出轨行为深感自责——她和一名网球教练发生了关系。“在婚姻里，我感受不到爱，”她告诉我，“丈夫几乎从来不碰我。好像觉得我一点也不需要性一样。他一直处于掌控的地位，而我孤独得快要疯掉了。在这段外遇关系中，我觉得自己得到了爱，得到了关注和肯定，这些都是我渴望得到的，但是我却违反了所有的规则，轻易地抛弃了价值观——对婚



姻忠诚，也出卖了自己的灵魂。我感受到了被爱的感觉，但却看不起自己。”

有时候，你残忍地对待自己的伴侣，让你们无法重建婚姻关系。“我现在都不敢相信我在和情人玛格丽特相好的时候，对妻子那么残忍，太可怕了。”乔，这位 32 岁的电工对我讲出了他的故事。

“当时，我打算和几个哥们儿凑一起搞个周末聚会，我们打算出去喝点啤酒吃点比萨，然后回我家来看棒球决赛。当然，这些‘哥们儿’里也包括玛格丽特。我和玛格丽特的情人关系在朋友圈子里已是公开的秘密。我知道妻子不想参与这次聚会——她怀孕了，而且也不喜欢棒球，更不喜欢喝酒——我希望她会像以前那样去她姐姐那过周末。”

“我满脑子想的都是如何和玛格丽特度过这个晚上。但是在聚会开始之前，妻子苏珊开始流血了。她打电话给医生，医生让她第二天去医院做检查。她不想给任何人添麻烦，于是决定晚上一个人去一个小旅馆住一夜，一来是想让自己可以睡好点，二来是腾出地来让给我和朋友聚会。我居然同意了。更过分的是，第二天我竟然让她自己一个人开车去医院做检查。”

乔露出了内疚痛苦的表情，摇了摇头继续说道：“我知道你现在肯定觉得我是个可恶至极的人，我也不想为自己辩解，我做得太过分了，在妻子最需要我的时候我却抛弃了她。那时我整个人的魂都被情人勾走了，丧失了正常的理智。我认为那时的行为并不是真正的我。我觉得我迷失了。”

十一、希望伴侣同流合污

有时候你会疯狂地想尽各种办法激怒伴侣，让他（她）做出一



些和你一样不体面的行为，这样，你的心理才能平衡，从某种程度上捡回点自尊。

26岁的赛德是MBA的高材生，为了让自己心里好受点，减少点负罪感，他引诱妻子“犯错误”。“我想尽各种办法折磨她，故意残忍地对她，希望她被激怒后用同样的方式报复我，这样一来就算分手，她也要负一部分责任，我就不用那么内疚自责了。我甚至想到让一个朋友去引诱她出轨，让她和我犯一样的错误。后来，我带她去看一个婚姻心理治疗师，这位理疗师是我的朋友，我希望他能劝她离开我，离开家。最糟糕的事情是，她一直对我不离不弃。她越是对我百依百顺，温柔体贴，我越是受不了。当我告诉她我要离开时，她竟然还帮我整理行李。她不知道我将她的生活彻底地粉碎了。她对我的好，她的温柔和贤惠让我喘不过气来，我要摆脱她，否则我就会内疚得窒息而死。”

最后，赛德终于和妻子离婚了。4年之后，他回想起自己过去的行为时感叹道：“我对她太残酷了。她不值得为我付出这么多，我配不上她。那时我很幼稚，不知道自己真正需要什么，更不懂如何经营婚姻。现在我最后悔的是当初为什么不干脆告诉她实情，还要把她拖下水和我同流合污，受那么多罪。”

内疚感并非是件坏事，深感内疚至少说明你曾经不忠于自我。但是，如果让这种内疚感过度地贬低自己，否定自己，那就不是什么好事了。因为当你自我唾弃时就会完全失去了自我。所以我建议，不要将你的自责和内疚指向你自己，而是指向你身上那些不好的品质，指向那些虚伪、欺骗的行为。一旦你认清并远离身上这些负面的缺点，你就能够重新改造它们，改变自己，最终认同并接受崭新的自己。

下面是可能引导你走错方向的特质：



◎没有安全感：对自己不确定，不自信，没有底气，很脆弱，敏感。

◎没有向伴侣提出要求，或者有些需求没有得到满足（如陪伴、爱意、沟通交流，等等），而是去别处寻求满足。

◎总认为自己有权让自己的需求得到满足，而不顾他人的需求。

◎特别渴望激情和新鲜事物，不能忍受平淡而漫长的婚姻。

◎忽视或者不清楚自己的内心冲突，将自己的不幸福归咎于伴侣。

十二、性别差异会影响你对外遇的反应吗？

在对外遇的情感反应上，性别差异扮演着一个重要的角色。正如前面一章提到过的，这些差异并不一定精准，但它们确实能在某种程度上影响你对自己行为的理解。

最近一项有关外遇的调查显示：女人更容易为了爱而出轨，男人则更多是为了性出轨。女人认为只要是为了真爱，婚外情就是可以理解的、合理的；男人则相信，如果不是因为真爱，出轨就没什么大不了的。在对待婚外情问题上，女人比男人更容易感到痛苦和烦恼。

差异1：女人寻求灵魂的伴侣，男人寻求肉体的玩伴

女人：“我终于找到可以让我完全放开，展现真实自我的人了。”

男人：“我和情人共享很多快乐——性、网球、爵士乐。”

通常来讲，女人因为在婚姻中缺乏一种情感上的联系而有外遇。她们出轨寻找灵魂上的伴侣——一个能关注自己、鼓励自己、与自己推心置腹谈心的人。女人都喜欢言语上的交流，她们很容易从一



场深刻的言语沟通发展到亲密无间的关系。正如性专家指出的那样：引发女性的性欲，通常需要伴侣让她充分感受到情感上的抚慰（当然不仅仅指性爱前的爱抚），让她感觉温暖和安全，才能激发或者唤醒她的性欲。女人通常是从友谊开始，发展到婚外恋情的。但是一旦发生性关系，她们就会要求更深层次、更忠诚的亲密关系。

男人恰好相反，他们通常喜欢没有情感的依恋的外遇关系。他们更喜欢与情人做一些具体的、积极的活动（大多与性有关），通过肢体语言来感受彼此关系的接近。引诱男人出轨的是女性的肉体，而非精神上的友谊。当然，更让男人迷恋而难以自拔于外遇的是性激情，肆无忌惮又冒险刺激的性爱往往令男人失去理智，无法考虑后果。处在热烈的婚外情中的男人，对婚姻家庭的不满往往比女人少。根据罗伯特·怀特的观点，雄性一年要交配几百次，而雌性则一年只交配一次，因此雄性在择偶的过程中不加区分，缺乏标准。正如剧作家爱德华·奥比在他的作品《三个高大女人》中所概括的那样：女人出轨是因为她们寂寞，男人出轨是因为他们是男人。

男人和女人在出轨后对待伴侣的方式上，会表现出各自的性别特色。假如你是个女人，你可以直接让伴侣知道你对婚姻的不满与不幸福，并告诉对方如何做才能挽回彼此的亲密与信任。

假如你是个男人，当你在婚姻中不快乐时，你可能会问自己为什么会出轨。刚开始可能是一个肤浅的性吸引让你出轨，然后演变成一种强烈的情感纠葛。最后，你也许选择和妻子离婚，和情人在一起。但是随着时间流逝，你发现这段新的关系和以前的婚姻没什么两样，依旧是矛盾重重。

差异 2：女人相信为了爱情的婚外恋，就是正当的；男人相信只要不动真情，婚外恋就是合理的

女人：“我有什么错，我爱他（情人）。”



男人：“我有什么错，我又不是真的爱她（情人）。”

当外遇涉及到真感情的时候，女人往往会认可自己的出轨行为；具有讽刺意味的是，男人刚好相反。女人很容易在情感上深深地依恋情人。不管是从情感上还是性关系上，女人比男人陷得更深更难以自拔。所以一般来讲，在婚姻关系里，妻子发生外遇更容易导致离婚。

通常来讲，男人相信婚外发生性关系是可以接受的，只要是偶尔为之而未被发现就可以被社会宽恕。男人并没有将性出轨看得很严重，只当成是一次意外，短暂的放松而已，没什么大不了的。

差异3：女人痛苦，男人享受

女人：“婚外恋让我的生活变得复杂。”

男人：“婚外恋让我感到有新的活力。”

一般来讲，对于出轨行为，女人比男人要经受更多的思想冲突和内心痛苦。在很多情况下，女人不会像男人那样将外遇事件看得那么随意。正如我在前面讲述过的，女人一旦有婚外情，就会在感情上与情人纠缠得更深，很难将性和爱分得清楚。在最新的一项针对不忠的妻子们的调查中，卡罗博汀发现，女人通常不如男人那样能从外遇事件中轻易摆脱出来，她们经受着更多的痛苦和思想的折磨，内疚感更深，对自己的家庭婚姻感到更不幸，对情人更容易产生依赖。

更让女人痛苦和放不下的是没时间与孩子相处。作为孩子的主要照顾者，在与情人约会时，她们不得不将孩子交给保姆或送到托儿所——这种行为让女人深感内疚，背负双重的罪恶感，似乎同时在做两件不道德的事。

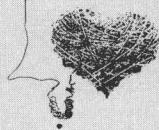


男人似乎天生就具备这样的能力：将婚外情与自己的生活分得很清楚。因为男人很少把时间花在别人身上，更不会像女人那样经常回忆恋爱中的美好时刻。外遇对他们来讲并不是生活的中心，他们不会沉迷在其中。他们比女人更容易进入状态，甚至可以和陌生人发生性关系，并乐在其中。这就是为什么男人比女人更喜欢看色情片的原因。男人的激情和性欲很容易就被调动——一幅带点儿视觉刺激的画面，就能让他与一个陌生人发生性关系。根据全国性行为的调查显示，54%的男性一天至少有一次性幻想，而女性只有19%。

如果你是个有了外遇的女人，你可能会在这段关系中投入越来越多的时间、情感和精力，而如果这种投资不能给予你相应的回报，你会非常痛苦。就像许多女人一样，你很难将纯粹是性关系的外遇事件看作是合理的，所以你会更痛苦，更内疚，更自责。为了取得心理上的平衡，你会故意夸大你在婚姻中的不幸，夸大情人对你的爱。

如果你是个有了外遇的男人，你可能会相信自己有能力让这段关系仅仅保持在性关系层面上。不幸的是，你的情人从她的思维方式作出反应，要求向更深的情感关系发展——亲密、信任、忠诚，改变了游戏的规则：由单纯的性关系转变成情感关系。如果这样的事发生了，你该怎么办呢？你肯定会和情人说拜拜。

到目前为止，你和伴侣都迈出了第一步，在出现外遇之后了解自己的情感和情绪。这样你们就能更好地为将来打算：为你们的将来做一个健康合理的决定。在下一章里，让我们来探讨一下你对爱情的观点，看看它们是如何误导你陷入歧途，抛弃原来美好的婚姻的。



第二阶段 挣扎期——
该留下来还是离开？



第三章 探索你的爱情观

一段爱情总会有很多种结局。

——《与狼私奔的女人》

外遇一旦曝光，你就需要做出选择：重修旧好，还是离婚？不管你选择哪条路，我都建议你三思而行，不要感情用事。你现在的感觉，不管有多强烈，都是建立在一定的假设之上的，这些感觉不是太主观，就是事后被证明是不正确的。没有经过慎重考虑而冲动做出的选择，最后一定会让你追悔莫及。

有两种做法会让你走进死胡同。第一种是决定留下来，但是绝口不提外遇的事，也不去分析外遇发生的原因，也不想确定这样的事将来是否还会发生。这种婚姻生活表面上平静，实则是彻底绝望。第二种做法就是勉强留下来，但一方仍然会出现不忠行为，而另一方不断与愤怒、痛苦、沮丧奋战。这样的婚姻显然不会幸福，毫无前途可言。

除非夫妻双方毫无约束地维持“开放”的关系，允许外遇的存在；或者其中一方无法胜任主动积极的性伴侣角色，而另一方愿意留下来提供精神上的支持与安慰。除了这几种情况，我从未听说过



一段持续的婚外情还能给夫妻双方都带来好处。事实上，纠缠不清的婚外情只会破坏婚姻，给夫妻双方造成更大的伤害。

你们还有另外两种可行的选择：

第一种是放手一搏，与伴侣一起努力改善夫妻关系。这种做法的危险性在于受伤方可能会盲目地想要挽回对方，不顾一切保持婚姻的完整。这就是典型的“无怨无悔的爱”。你坚持说：“我只想让他（她）回到我身边。”可是，那样你真的会幸福吗？

第二种就是离婚，从此分道扬镳。但这种做法的危险性在于，不忠方可能会盲目地投入新情人的怀抱，并执意与对方厮守。这就是典型的“浪漫的爱”。你说：“我的感觉如此强烈，我们一定是真心相爱。”可是，它是真的爱吗？

在你做出抉择之前仔细地分析一下这两种爱，千万不要匆忙做出决定！

一、无怨无悔的爱：“如果不是因为我真的爱他，我绝不能忍受他如此对待我。”

无怨无悔的爱，是一种对伴侣强烈且毫无保障的依恋，不管婚姻关系如何恶化，你仍然离不开他。这种情感背后的盲点是：你看不到对方对你是多么的无情和残酷，他不爱你，一再敷衍你，而且无论你怎么做，都改变不了这种情况。

你想尽力挽回这段婚姻，虽然旁人都看得出来你吃了多大的亏，给予你提醒，但你却固执地认为外人不理解你，他们都是感情的外行。“我爱他。”你茫然地说道。

有时候你固执到了执迷不悟的地步，拼命想将伴侣留在身边，根本不考虑这个人值不值得你这样做。你完全丧失了自尊，你对爱的理解如此狭隘，你甚至没问过自己：“我最基本的需求是什么？



它们都得到满足了吗？这段婚姻给了我什么？他能改变吗？他想改变吗？”

琳达的丈夫承认自己有了外遇，却拒绝谈论此事，而且继续与情人见面，经常很晚回家，有时甚至在外面过夜。他还不准琳达质问此事，连表面文章都懒得做。他讨厌琳达对他好，这让他觉得很做作。

可怜的琳达只能求助于一个又一个的婚姻咨询师，想尽各种办法让丈夫回心转意。她自己不知道，她真正应该求助的是迷失的自我，她的自我会告诉她——那个无情自私又视她如敝屣的人根本不值得挽回，他只能给她带来空虚和绝望。

盖儿的丈夫克雷格向她坦承，结婚14年里，他出轨了17次，盖儿几乎晕了过去，她简直不敢相信自己的耳朵。“我们的婚姻很幸福，”她激动地说道，“克雷格对我很好，我完全信任他。”盖儿对她的婚姻生活充满信心。但是如果她仔细地回忆一遍，理智地思考她的婚姻，她就会发现记忆中那些可疑的细节。例如，克雷格总是满身大汗地爬到床上和她亲热，她没有在意，只是温柔地责备他怎么不去洗澡。天啊，现在她才明白那身汗是他和情人纵情的结果。她还记得有一次，她怀疑乳房长了个肿瘤，去医院做乳房X光检查后，丈夫开车接她回家，一路上他一直和股票经纪人打电话，没问她检查的结果如何——盖儿也从来没怀疑过丈夫。

我与她进行了多次的心理交谈，盖儿才认识到自己曾经是多么自我否定，并承认在婚姻关系中她感到龌龊不堪，多次受到丈夫的诋毁和轻视，而在处理自己的疑虑时却总是无能为力。“如果不是因为我真的爱他，我怎么可能忍受他那样对我。”她这样为自己辩解。虽然她现在能承认丈夫一直在伤害她，但并没有影响她对丈夫



的爱。

盖儿对自己和婚姻的期望相当低，当她回忆父母的婚姻关系时终于明白了原因。父亲是个具有暴力倾向的虐待狂，经常在外面玩女人，在家也肆无忌惮。而母亲是个逆来顺受的女人，对父亲的不忠只能默默忍受，在家里任劳任怨操持家务，从不拒绝父亲的性需求。她告诉女儿：“如果你想留住丈夫的心，就要满足他的性欲。”

盖儿就是在这样的家庭环境中长大的，她深信被爱就是被占有。在她的婚姻里，她为家付出了所有，一切以丈夫为中心，没有自己的兴趣和社交圈。当她改变了对爱的概念和看法时，她终于明白过来。“我现在意识到了，我的婚姻不应是如此。”她这样说道。

如果你和盖儿的情况一样，那么你需要问自己：“他真的爱我吗？我是不是太纵容他了？我是不是强迫自己去爱，去讨好那个背叛我、伤害我的负心汉？”

一旦你有这样的疑问，就应该积极地向专业人士寻求帮助，帮助你树立正确健康的自我意识，矫正自我形象。

当然，你对待伴侣的方式也很重要，如果你对他总是很冷漠、挑剔，总是批评他，那他以牙还牙对你也就不足为奇了。所以，你必须为你的行为造成的婚姻关系破裂而负责。你的伴侣也应如此。

有些人天生性格存在缺陷，他们在生理上和心理上不能够或者不愿意去改变。比如盖儿的丈夫克雷格，从心理学上诊断，他应该是自恋狂。自恋者一般都认为自己有权利去爱别人，而实际上他们不能真正地去爱，没有能力发展一段正常的情感关系。由于内心空虚、孤独，他们只能依附他人来夸大自己。他们没有礼尚往来的观念——以互惠的方式为对方付出，从而增强感情巩固婚姻。自恋者缺乏同情心，缺乏认同和理解别人的处境和感情的能力。他们往往不会有内疚感，更不会自责。当你表达你的需要时，他们会认为受



到批评或威胁，甚至觉得被你抛弃了。

如果你和一个自恋狂结了婚，那你需要花更多时间和精力来经营婚姻。夫妻心理疗法也可能不起作用，因为自恋狂对他人不信任，不愿意和他人交流谈论隐私，也不能忍受心理疗法的私密话题，所以很多自恋狂拒绝去看心理医生。作为自恋狂的伴侣，你可能经常需要讨好他、奉承他。但即使这样，他可能也不会满足，觉得自己受到了不公正待遇，最后甚至有可能出轨，与你离婚。

自恋狂如果是受伤方，失去伴侣的痛苦对他们来说将是致命的打击，沮丧、消沉使他们不得不尝试着去改变。但是，在重塑婚姻关系之前，他们必须重新改造自己，这将会是个长期的过程，需要数月、数年，甚至一生的时间。

自恋是一种不健全的性格，另一种不健康的性格是反社会者及不爱社交的人，这类人会不由自主地说谎，没有时间观念，没有责任感，做事容易冲动，没有自我控制力，而且还有暴力倾向，容易产生犯罪行为。这类型的人无法维持长期的婚姻关系，最长不超过一年。

有些人的症状很有可能是歇斯底里的人格失调。他们的行为非常戏剧化，比如喜欢以不当的方式挑起性欲（如在伴侣面前肆无忌惮地与他人调情）。和这种人结婚，你没有安全感，长期不安与生气使你备受忧郁症的困扰。

还有抗拒改变、不容易维持长久关系的人格类型，比如酗酒者、吸毒者、有肢体虐待倾向者，这类人通常对自我没有一定的认识，对别人的问题也漠不关心，更不会认真去经营一段婚姻。当然，不是说你如果和这类型的人结婚，一旦感到不满意就要马上离婚。我建议你勇敢地面对现实，擦亮眼睛看清婚姻的本质，当你受到侵犯时，学会认清现实。不要相信爱是无所不能的武器，不要把电影里虚构的爱情当成现实，更不要天真地以为“用关爱和宽容一



定能使对方改变”。

不要匆忙地对伴侣下结论，以防出现错误的判断，导致夫妻关系受到伤害。你可以多读些有关心理障碍的书籍，如贝克和佛瑞曼合著的《性格问题的认知疗法》、简·卡宾·尼特的《综合病症》等。最后，你还必须弄清楚你的伴侣是不是出于某种不得已的原因或者苦衷才无法改变。总之，你要弄清楚婚姻走到今天这个地步的原因，到底是因为对方天生性格有缺陷，还是婚姻中各种多变因素造成的。而这些问题也许只有当你摘掉伴侣头上的光环，并了解“无怨无悔的爱”背后隐藏着多少欺骗与委屈之后才能回答。

二、浪漫之爱：“我愿意为他（她）付出一切，因为他（她）能给予我爱、活力和幸福。”

浪漫之爱是一种刻骨铭心但又毫无保障的情感迷恋，对情人这种热切的情感使你顾不顾一切地要离开你的伴侣——不管你们曾经多么幸福地生活在一起。

你认为：“我对情人的爱是真的，否则我不会有如此美妙的感觉，也不会为了他（她）牺牲这么多。”其实这种感觉背后隐藏着一个盲点——所谓的激情，可能与你童年时期未得到满足的需求有关，并非因你的情人而产生。你被这种飘飘欲仙的浪漫感觉冲昏了头，不顾一切地要和情人在一起，以至于抛弃了家庭。但不久，你就会从激情的峰顶上跌落到谷底，因为你和情人的这种虚假的浪漫关系不可能持久。

对于情人给你的浪漫与陶醉，对于伴侣给你的痛苦和失望，你有几分认识？你又如何分辨短暂的迷恋和持久忠贞的爱情呢？

当你和情人已经难舍难分时，你是没有兴趣思考这些问题的，你只想享受现在，沉醉在男欢女爱中。但是，我还是要建议你继



续往下读，并探讨浪漫之爱的真假，以免你匆忙做出决定，后悔终生。

现在让我们从你与情人坠入爱河时，在情感、认知以及化学方面产生的变化谈起。

情感上的变化

埃塞尔·斯佩克特·培森在他的《爱与宿命》里这样写道，浪漫之爱充满“激动，狂喜，水乳交融，极度的喜悦”。这种激情，即我们常指的激烈化学反应，让你处于一种异常兴奋状态，并不自觉地以为自己找到了最理想的伴侣。“所有的浪漫都是如此，”杰妮特·温特森在她的《激情》一书中写道，“这不是平等的合约，而是梦想和欲望的爆发，在平常的生活中难以得到发泄和满足的欲望，只有在戏剧中才能实现。”

在一段浪漫关系中，情人就是你生活的全部，占据了你整个身体和灵魂。你们渴望时刻相守，融为一体。你时刻思念情人，并希望为他（她）做任何事。人总喜欢给自己的想法和行为赋予某种意义，所以你把这种反应解释为获得真爱。如果不是真爱，又如何解释你对他（她）的这种魂牵梦绕呢？

你在情人身上投入的时间、精力和感情越多，你越坚信自己深爱这个人。相对的，你在婚姻上投入的越来越少，便以为婚姻无法挽回了。

认知上的变化

通常，恋爱中的人经常会发生认知上的扭曲失真，总是将情人理想化，并赋予对方比实际更多的优点——如漂亮、聪明、敏锐、可爱等。你会认为这就是你今生唯一的选择。总之，在你的眼里，任何人都比不上你的情人。



此时，你只看到并放大伴侣的缺点，还拿他（她）与情人作比较。单调沉闷、毫无情趣、狭隘、经常哭丧着脸、挑剔、爱批评指责——你将这些强加到伴侣的身上，你给自己的不忠行为披上一件合理的外衣，让你理直气壮地抛弃伴侣，投入情人的怀抱。“伴侣虽不至于令人厌恶至极，但在不忠方看来至少也是扭曲的。”埃塞尔·斯佩克特·培森这样写道，“婚姻虽然不至于糟糕透顶，却也如同一潭死水，令人乏味。”持有这种婚姻观让你能安心地结束婚姻，但这些观点却是扭曲的，破绽百出的。

化学上的反应

“爱情是一种自然的高潮。”安森尼·沃西在他的《爱情的科学》一书中这样写道。换句话说，你这种强烈的激情体验具有生物学上的理论基础：你的身体会产生一种类似安非他命的物质，比如：多巴胺，去甲肾上腺素，乙胺（PEA）等。这些化学物质的作用，对人体所产生的影响往往是短暂的。人体会逐渐适应这种刺激，并要求更多的量，以便达到同样兴奋的状态。爱情发展到下一个阶段时——大脑分泌出一种新的化学物质叫内啡肽，这是一种有镇痛作用的激素，可以舒缓你的痛苦，使你感觉安全和平静。正是这些化学物质，使你从盲目的迷恋进入到更为亲密、持久的感情中。

因此，任何一种持久的婚姻关系，都要经历一段相当长的清醒期，中间间隔几段乏味期。我们不知道在婚姻最困难的时刻，你的体内会发生怎样的化学变化，但是请记住，要想让婚姻度过这个危机，就要做好心理准备，接受感情的起起伏伏。

三、对爱情不切实际的期望

如果你的婚姻并没有达到你的期望，问题不是在于婚姻，而在



于你的想法。对爱情不切实际的期望是你不幸福的原因，这些期望通常包括以下几种：

- ◎ “我和伴侣应该心有灵犀一点通，只需意会，不必言传。”
- ◎ “伴侣应该能预知我的需求。”
- ◎ “我不需要为了爱而努力。”
- ◎ “我不需要为了争取信任而努力。”
- ◎ “我值得被爱。”
- ◎ “伴侣应无条件地爱我。”
- ◎ “伴侣应该随时在我身边，不论何时都应该支持我。”
- ◎ “爱情是一种不可勉强的感觉，它要么存在，要么不存在。”
- ◎ “夫妻应该相敬如宾，婚姻才会幸福。”
- ◎ “如果我在婚姻里不幸福，都是伴侣的错。”
- ◎ “彼此的性吸引不用刻意去获得，它应该是自然而自发的。”
- ◎ “当激情退去，婚姻也就走到了尽头。”

仔细思考以上对爱情的期望，问问自己相信哪几条。对你而言，这些想法现实吗？有所帮助吗？你可能会认为这些想法太天真了，有这样想法的人肯定都不成熟，这样想你就大错特错了。对爱情持有这些想法的人很多，也许你就是其中之一，只是你自己不知道而已。因为这些想法通常隐藏在你的不满和苦恼之后。

当然，要判断你不幸福的婚姻是否由于你对爱抱有不实际的期望造成的，这绝非易事，还要知道你的伴侣是否能满足你的需求，那就更困难了。爱情是个复杂又主观的话题，需要你深入检索自己的内心，才能找到答案。但是，话讲回来，你对爱抱有不切实际的想法，在下面这些情况下，你注定会失败：

◎ 你希望伴侣是你的好朋友、保护神、玩伴、导师、情人等等，当然，还希望他能根据你的需要，随时自愿又得体地充当各种角色。



◎你期望伴侣完全按你说的去做，随时了解你的需求，当你忙时他最好在开心地忙着。

◎你期望伴侣能从各方面提升你的能力，让你感觉更聪明、更可爱、更能干，但绝对不能比他差。

◎你想让伴侣与你融为一体，配合默契，但是不能过于依赖，让你喘不过气来，也不能太独立。当然，更不可以单调、啰嗦，让你厌烦。

◎你希望伴侣知道你的需要并且能沟通，即使你不讲理的时候也一样。

◎你希望伴侣原谅你的缺点，即使你拒绝接受他的不足。

如果你发现自己对爱的要求太多，又想爱情持久，那么你就要好好调整修改你对爱的期望了。适度的、可实现的期望，能使你变得更宽容，更有忍耐力，这样，你才能够抵抗爱情幻想破灭的失望，接受更为成熟的婚姻关系。

科瑞尔·莫塞在他的作品《成人》中对于亲密关系有生动的描述。有些人可能觉得这些观点过于简单或严肃，有些人则觉得意义深刻与成熟：

“当我想到婚姻这两个字时，很奇怪，我最渴望得到的不是和一个男人在某种精神和灵魂层面上的结合，那只是一种不切实际的幻想，我难以想象并在脑海中形成画面。对我而言，婚姻中最为奇妙的是那些微不足道的生活细节，就像一个男人和一个女人在亲密的关系中共同分享点滴，如在房间里做爱、选择家具、计划假期、为购买多大的壁橱闹别扭、使用同一支牙刷、庆祝圣诞。我也曾真正爱过，所以我懂得和一个人一起共建生活的美妙乐趣——两个人的秘密笑话、有着共同的好友、知道早晨起床谁会去泡咖啡谁会去拿报纸，还有讲过很多次却不觉得厌烦的陈年往事。对于我来说，共同分享生命中的点滴比轰轰烈烈的时光更幸福、更深刻、更亲密。”



四、从浪漫之爱过渡到成熟之爱

爱情不是静止的。我们会因为不满不欢而散，劳燕分飞；也可能在经历磨难和痛苦之后和好如初。有些人不知道爱情的这样一个过程，当你情我愿、如胶似漆的日子不再，并认为不幸的日子将会永远持续下去，就急着说再见。这些人以外遇来逃避。而有些人则明白爱有高潮有低谷，因为能预期并了解爱情的过程，所以他们的爱情更丰富更有活力。

如果你认同爱情不是静止不变也不是持续永恒的，而是有周期性的循环，那么你会相信阳光总会在风雨后，有信心度过这次危机。有些研究者发现，在情感发展过程中，每隔4年就会出现一段情感疲劳期，出现各种不满和矛盾。而有研究者则认为爱的发展阶段是成直线性的，从浪漫到幻灭再到成熟。

正如心理学家巴里丹和迈克·格雷所言，爱情的第一阶段是爆发性的海誓山盟，第二阶段是冷淡并可能背叛，这个阶段双方都开始变得互不退让，也不愿意为彼此改变，关系开始变得僵硬起来，双方都可能会因为失望而经常吵架。如果这些矛盾并没能将你们分开，也就是说你们坚持了下来，能认识并接受彼此的缺点，你们很有可能进入爱情的第三个阶段——相互忍让、适应、融合，最后决心在一起。

因此，浪漫的前奏过后，便必然要进入幻灭阶段，这是使爱情进入一个更稳固、安全、亲密的关系阶段的先决条件。在这个阶段，你会发现你的王子或公主实际都是凡夫俗子，没有浪漫童话故事中的美好结局，而是平淡无奇、柴米油盐的现实生活。你们之间的矛盾开始升级，你的不满变得尖锐，而你的性欲却越来越消退。如果你还想继续这段感情，你就必须承认并接受一度让你热血沸腾



的浪漫之爱已经消退这个现实。

作为不忠方，你可能对伴侣抱怨不断，怎么看怎么不顺眼，可是你如何对待情人呢？我和一位有外遇的当事人有过一段典型的对话：

“你的情人有哪些缺点？”

“他没有缺点。”

“那你们平时会为什么事情争吵？”

“我们不会吵架。”

“想想你们的将来，你认为你们会发生什么样的矛盾？”

“我想不会有矛盾。”

很显然，她还处于浪漫阶段，看不到情人身上的缺点。正如婚姻心理专家斯图尔特和杰克·波森所说的：“求爱时期是人生当中最大的欺骗期。”在这个阶段，你的身体分泌出大量的激素，你的认知能力被麻痹，看不到情人的任何缺点和过错。但是总有一天，你会清醒，因为爱情将不可阻挡地进入到幻想破灭阶段。

几乎每一段持久的感情都会经历烦恼，忧虑和失望，如果在这一时期，双方没有好好沟通，那过程将会充满痛苦和煎熬。你原本欣赏伴侣身上的某些优点，如今可能成为你憎恨的理由。并不是因为伴侣与过去不同，而是你自己的内心冲突在作怪。上个星期二你还对他的关心心存感激，今天你就觉得那是对你的干涉，星期三你觉得他魅力四射勇敢自信，星期四你也许就会认为他在装模作样。除非你是被爱蒙住了眼睛，否则你就不可能忽视或否认爱与恨经常是一体两面，不可能将它们完全分开来。

当你还在为去留挣扎时，我建议你吧眼光放远点，更为客观地看待你的伴侣。你为情人神魂颠倒，使你无法看清楚浪漫之爱的盲点。



当浪漫之爱的炙热冷却下来，不可避免地会有失落感，但它也为你打开了另一扇门，让你和伴侣的关系更成熟，更坚定，从此你们学会接受彼此，忍受感情中的爱恨交织。

千万不要轻易地放弃你的伴侣，放弃你的婚姻。问问自己：“是我们的感情出了问题还是我自己出了问题？我不再有爱的感觉是因为伴侣从来没有给予我需要的，还是我暂时还未能从爱情幻想破灭的事实中走出来？”

克莱瑞赛在他的作品《与狼私奔的女人》中这样写道：

“无论男女，都拒绝或者不愿意承认所有的爱情都有褪色的时候。我们总认为爱没有死亡的那一天，爱是天长地久的。海枯石烂，至死不渝是我们对爱的幻想。但实际上，在爱情里，一切都会死去，幻想会破灭，期望会退去，贪婪、欲望、拥有，一切都不复存在。当不满和矛盾出现时，爱就慢慢走向了死亡，这就是为什么我们要花上大量的热情、精力去保持爱的生气，实现爱的承诺。”

五、你的爱情观从何而来？

爱情是一种概念。你如何定义它，对它抱有何种期望，都将影响你寻找伴侣以及你对他们的满意程度。

你的爱情观通常是父母对待你或对待彼此的反射，所以回顾这些关系，发掘它们是如何在你的成长过程中造成影响的，可以解开你的困惑。

根据约翰霍普金斯大学的性学专家曼尼的说法：我们每个人潜意识里都具有寻找自己理想伴侣的向导。这张“寻爱地图”在我们的青春发育期，就深深刻在了我们的大脑里。如果我们的爱人和这张地图有很多相似的地方，我们就有爱的感觉，相似之处越多，化学反应就越强烈。



如果父母的婚姻，是一种成熟的爱情模式，长大后你可能也会经历同样的爱情模式。如果父母之间的婚姻出现问题，让你没有安全感，那你很可能被一个与父母不同的人吸引，当然，你们的关系最终也会像父母的失败婚姻那样结束，你将再一次经历儿童时期的伤痛。

约翰小时候，母亲患有严重的哮喘病，父亲酗酒，没有稳定的工作。约翰从小就被迫承担起家中所有的家务——购物、做饭、清理父母吵架后的战场。大学一年级时，他发现自己迷恋上一个叫德比的女生，而这个女生患有忧郁症。他觉得与她在一起、照顾她的感觉很舒服，在他们第5次约会时约翰向她求婚了。但他的幸福感只持续了6个月，后来，他发现自己有太多的负担，疲劳过度，似乎他的青春已被耗尽。他对德比无私的付出曾经让他感觉很幸福——被需要、觉得自己很重要，但现在他觉得自己承受不住这样的压力，婚姻没有让他感觉幸福而是如同身陷牢笼。

来看看玛丽的案例。玛丽的父亲是个特别挑剔和严格的人，她在父亲的指责声中长大。后来，玛丽爱上了上司皮特。你也许会认为玛丽应该爱上一个支持她、信任她的男人，而不是皮特这样的人。皮特总是强迫她努力工作，并经常否认她的工作，但是只有皮特才能让玛丽找到曾经熟悉的自己，找到儿童时期的自己，别人的指责能激起她对爱情的感觉。

你的童年可以帮助你了解，为什么受到伤害的你还要继续爱一个不会给你带来幸福的人，为什么你会不顾一切地迷恋情人。

作为受伤方，你可能选择留在不幸福的婚姻中，因为这是你从小所熟知的，也是现在的你唯一知道的一种关系，只有这样你才能



感觉到爱。你还活在过去，不能够区分父母对你的影响哪些有利，哪些有害。因为你无法认清自己经历过的伤害，所以你愿意和一个什么都不能给你的人在一起，从没有想过你还有其他的选择。

作为不忠方，你可能怨恨伴侣没有给予你童年时失去的种种，于是你就通过外遇寻求满足，把未来交给了一个你并不太了解的情人。你宁愿选择出轨，也不愿意与伴侣共同努力度过爱情幻想破灭阶段，真实面对自己内心的矛盾。

也许你会说，这次的感觉真的不同，强烈的激情使你失去了判断力，你相信找到了真爱。你相信这种美妙的激情具有愈合伤痛的力量，是你从未经历过的。眼前的这个人如此与众不同，让你充分找到了自我，给了你一生都在追求的爱情。

你对情人的痴迷，产生了强烈的化学反应，并不代表这就是完美的爱情，而是一种从过去的被虐待和被控制中解脱出来的狂喜。正如我前面讲过的，强烈的化学反应，可能会被不健康的爱情模式所触发。相反，平和的化学反应能让你以更宽容、更成熟的方式经历爱情。从而能够让这段感情走得更长久，更稳固，更让人满意。

最后，你可能还是决定和情人一起生活。你相信新的爱情可以让你发展，发挥自己最好的一面。的确，外遇可以唤醒你在婚姻中受到压抑的正面特质，让你逃离那段沉闷痛苦的婚姻关系，并找到一个更能理解你的情人。

但是，在你离开伴侣之前，我建议你仔细倾听内心的失望和痛苦，它们会勾起你童年的回忆，告诉你如何来挽救婚姻。在你逃离家庭之间，问问自己：“逃离现在的婚姻，是否就是通往实现自我的康庄大道，或者只是回避儿童时期心灵创伤的借口。”

不管你做出怎样的抉择，你都将要经历爱情幻想破灭阶段，你必须努力付出，让你的婚姻向健康良性的状态发展。如果你还是不以为然，那你将继续自欺欺人。



在本章里，我鼓励不忠方和受伤方都认真地思考自己的爱情观。在下一章里，我将会帮助你直面问题，做出最后的决定：留下来还是离开？



第四章 正视外遇后的顾虑与恐惧

在前面一章，我建议你们在做任何决定前都应考虑到不同的爱情观。现在，我建议你们直面婚姻的忧虑与恐惧，战胜这种负面情绪的影响，以免盲目地做出决定，遗憾终生。

如果你自己能独立解决这些顾虑和担忧，那当然最好。因为在伴侣面前，为了维护自己的地位，你很难坦诚承认自己的错误。其实要让你照顾伴侣的感受做自我检讨，也几乎是不可能的。所以需要自己真实地面对内心深处的矛盾，不要将之美化，但也不必给自己泼冷水。

下面让我们来看看人们有了婚外恋后 10 种最普遍的顾虑和恐惧。

1. “已经造成这么多伤害了，我们还能在一起吗？”
2. “你有过前科，我怎能相信你不会再次出轨呢？”
3. “我们能改变吗？还是我们根本就合不来？”
4. “是的，你是努力在做一些改变来挽救我们的婚姻，可是这样的改变能持续多久？你是真心的吗？”
5. “你是真的需要我，或者只想从我这得到好处（经济上的保障，完整的家，共同抚养孩子）？”
6. “我有留下来的理由吗？”



7. “我们应该为了孩子而凑合过下去吗？”

8. “你都出轨了，你不可能再爱我了，既然如此，有什么理由还要继续下去？”

9. “我是不是对你太温柔，在你身上花的时间太多了？决定要继续这段婚姻会不会是个错误？”

10. “和情人在一起的时间长些，我就能够做出一个更好的选择吗？”

下面我们就来认真地逐一分析以上想法，帮助你做出一个明智的抉择。

疑虑一（夫妻双方）：“已经造成这么多伤害了，我们还能在一起吗？”

外遇事件暴露之后，你们可能会认为，爱一旦失去就不能再挽回，信任一旦被破坏就不能重新获得。有这样的想法是很正常的。现在我建议你，要以你对过去的看法而不是根据你现在的想法来评价你的生活。回顾过去，你们是否曾经幸福过，是否彼此依恋？想想热恋时你们如何被对方吸引，对将来的憧憬往往取决于你们过去的感情深度。如果你们双方都在努力解决矛盾和冲突；你们仍彼此相爱，对将来有着共同的愿景；你们的性生活很和谐——这些都说明你们的婚姻比你所认为的更有希望。

外遇后再去回顾婚姻，作为不忠方的你可能只看到痛苦的一面，这对你的伴侣是很不公平的。所以一定要小心，不要以歪曲过去来证明现在的合理，为自己的外遇找到一个正当的理由。你回忆说：“在我的婚姻里，我从没感受到幸福，我需要她时，她从不在我身边。”与不忠的你正好相反，受伤的伴侣总是试图回忆以前你



们在一起的幸福时光，以找到挽救婚姻的动力。她回想道：“他总能让我感受到爱，我们曾经是多么幸福。”不忠方想证明：我以前也曾对婚姻忠诚，是你让我变成现在这样的。受伤方想证明：我们的婚姻没有你想象那么失败。

所以，你们双方都应该客观地看待婚姻中的幸福和痛苦，不要带有任何偏见。

有时候，预言会影响现实。你如果总是认为自己的婚姻无法再挽回，那么从某种程度上说，你已经被这种假设打败了。如果你对婚姻的预测相对乐观点儿，你与伴侣重建婚姻的可能性就更大些。

疑虑二（受伤方）：“我怎能相信你不会再次出轨呢？”

一旦发现伴侣对自己不忠，就会担心自己不可能再信任他（她），很难在婚姻里找到安全感。这些担心有道理吗？下面的5个提示可以提供线索，帮助你回答这些困惑。

提示1：隐藏的态度

公认的一夫一妻制并不是婚姻幸福的保证，但是如果伴侣连口头保证都说不出口，那你就更没有什么理由相信他了。当我的一个病人问丈夫为什么要欺骗她时，丈夫解释道：“我哪知道你会发现我骗你。”她勃然大怒道：“照你的意思，只要不被发现，你就可以肆无忌惮地对我说谎了？难道你的良知只是害怕遭受惩罚吗？”

她的丈夫认为只要不被发现，任何事都是可以的，这使得她更加怀疑丈夫是否还能忠贞不渝。果然不出所料，不到两个星期，她就发现丈夫在一家酒吧里与他的老情人接吻。

本书第二章中，列出了隐藏在不忠方背后的想法，建议你可以回顾参考，从中了解伴侣的想法和态度，并对他（她）将来的行为



做出一个较为合理的推测。下面挑选出不忠方最普遍的想法：

◎ “只要伴侣不知情就不会受伤害。”

◎ “生命短暂，享受现在。”

◎ “婚外情能满足我的一些需求，又不会破坏我的家庭，我这么做都是为了孩子。”

◎ “为什么非要一夫一妻制呢？”

◎ “我根本就控制不了冲动。”

◎ “我从来没说过自己十全十美。”

◎ “既然伴侣已经知道我出轨，却没有当面质问我，所以只要我不太招摇，就应该没事。”

看完以上列出的不忠方的想法，一位受伤的妻子利亚问丈夫：“你是不是还认为男人的基因决定了男人会出轨？”

“不，”丈夫回答道，“但是有时候人很难控制住自己。”

利亚回击道：“你的意思是说你不愿为自己的行为负责了？如果是这样，我怎能再次相信你？我需要你告诉我的是‘我不知道，但我每天都在抵制诱惑’。如果你对控制自己的冲动这么不确定，我凭什么相信你不会再次欺骗我？”

受到伤害后，你不会再轻易地相信伴侣。因为你没有把握你不会再次受到伤害。言语可以揭露真相但也可以隐瞒真相。我建议你，不要将伴侣的话语统统看成是谎言，而是根据他今后的行为来试探他，接下来的几个月内看看他的行为。如果你真的很想挽救你们的婚姻，为什么不给伴侣一次机会呢？

即使伴侣对一夫一妻制的婚姻持怀疑的态度，你也不要放弃希望。问题也许不在于你们的观点不合，而是伴侣不愿意放弃自己的立场做出的自我防卫。

当汤姆的妻子指责他与18岁的保姆上床是一种道德败坏、堕落的行为时，他大声反驳道：“每个人都有资格追求自己想过的生



活，你凭什么这样指责我？”出轨的汤姆本来觉得自己挺理亏的，但听到妻子这样说他，就觉得受到了侮辱和攻击，于是马上为自己辩护。接下来的日子可以想象，汤姆和妻子总是恶语相对，反唇相讥。但是随着时间的流逝，他们不再那么极端。最后，汤姆答应和妻子一起去看心理医生，积极解决问题。

提示 2：有欺骗的前科

一位经常说谎的人相对于很少说谎且只有过一次出轨记录的人，更有可能再次欺骗伴侣。

当玛里琳回顾她与丈夫马歇尔在一起的 12 年的时光时，她发现从第一天起丈夫就是个两面派。订婚后，玛里琳在电话账单上发现有陌生的电话号码，于是就顺手拨了过去，接电话的是个女人。后来她发现丈夫和这个女人一直在约会。当玛里琳生第一个孩子时，马歇尔借口出去买比萨饼离开医院四个多小时。一个星期后，她接到附近一个小旅馆打来的电话，问她是否在他们的房间里落下了一对耳环。

马歇尔欺骗的方式已延伸到他的性行为以外。他告诉玛丽琳他曾就读于阿姆赫斯特学院（其实是马萨诸塞州大学），说他是西班牙人（实际上他是波多黎各人），说他的父亲是位医生（实际上是个实验员）。说谎已成为他根深蒂固的生活方式。当玛丽琳质问他最近的一次外遇时，他承认了，但立即发誓他是第一次出轨，保证以后不会再犯。玛丽琳回顾了他们过去的日子，觉得无法再信任他，于是决定让他收拾行李走人。

我不是说一次外遇行为比多次外遇更值得原谅，也不是说仅一次的不忠可以保证以后也不会发生。但是相对于仅出过一次轨的人，一个有着长期说谎历史的人更难以突破这种长久的行为模式。

提示 3：坦率交流的能力

了解自己的需要，而且能够退让妥协的夫妻，往往能够真诚地沟通协商，解决他们的婚姻问题。而那些不了解自己需要，却期望对方能凭直觉发现他们的需要，或者害怕冲突而将自己的需要和想法闷在肚里，更可能让夫妻之间的问题和不满像滚雪球般越积越大，怨恨越积越深。如果你觉得这种疏离感事不关己，把责任推给伴侣，他只好在情人的怀抱里寻求安慰和满足。

当然，有些人缺乏沟通技巧，不知道怎么说出自己的秘密。他们掩饰自己的感情，将自己的需求和想法闷在心里。所以此时，对你来说最重要的是，让伴侣了解沉默是破坏感情的杀手，并和你一起努力学习坦诚直率地表达。

当然，要打破夫妻之间的沉默和冷战并不是你一个人就能做到的，但你可以鼓励伴侣，创造一个宽容的氛围，使他能大胆说出自己的想法。如果你们双方能学会坦诚相对，说出自己的需求，你们将能更好地解决婚姻中的问题，减少你们任何一方将来出轨的几率。

萨姆是一位 44 岁的书商，他觉得年纪与他相差许多的年轻妻子总是“虐待”他，但是他从不当面和妻子说，而是强忍在心里，并在情人身上寻求慰藉。婚外情就像催化剂，让他有了说话的勇气。他和妻子来到我的办公室，压抑已久的愤怒终于爆发了。“我恨你总是取笑我的啤酒肚和秃顶，”他愤怒地说道，“我晚上回家，你头也不抬地继续看你的杂志。我讨厌你总是指使我该如何花钱，我挣的钱不比你少，养家绰绰有余。”

萨姆的妻子愣在那里，一时说不出话来。当他说完后，她深深地吸了口气说道：“好吧，我很高兴听到你的抱怨，知道你的想法和感受。我从来都不知道你会那么在意那些细节，我以后注意就是了。”



提示 4：倾听你的感受，理解你的痛苦

如果你的伴侣总是考虑自己的需求，而忽略你的需求，那他很可能再次出轨。因此，问问伴侣是否能够做到以下的事情很有必要：

- ◎能够将你看作是独立的个体，而不是他的附属品。
- ◎能够理解你的痛苦及外遇对你造成的情感伤害。
- ◎对你的痛苦感到同情，并自责。
- ◎倾听你的想法，哪怕和他（她）的观点不一致。

如果以上的回答都是否定的，你需要再问自己的不是“他还会出轨吗”这个问题了，而是“他为什么不会再出轨呢？”

提示 5：愿意探索婚外恋的意义，并能为此承担相应的责任

除非伴侣愿意探索出轨的原因，并能为此承担一定的责任，否则重塑婚姻就失去了意愿基础，建立相互忠诚的关系就不太可能了。

“凯文 6 年前有过一次外遇，但是直到今天他都拒绝和我谈论此事。”一位 47 岁的医生向我抱怨：“我根本不知道事情的细节，但是我能感觉到它的存在，它一直是我们之间的隔阂。我相信他不会再欺骗我了，尽管这样，我还是没有安全感，因为我不知道自己哪里做错了，他是否会改变，怎样改变。我怀疑他自己也不清楚。”

当婚姻发生问题，如果你们没有从中得到任何教训，没有做出任何改变，那么问题就永远存在。

这部分是专门写给受伤方的，不过有一句话是送给不忠方的：如果你想知道为什么会发生外遇，是什么导致你出轨；如果你真心对你造成的伤害感到抱歉并想努力弥补过错，那么现在就是你真诚坦白的时候了。不要用刻薄和讽刺的话语，更不要支支吾吾，搪塞一番，两个人都冷静下来，不要互相控诉、自圆其说。只有真实面对自己的错误，让对方看到你的内心，承认你的不忠，才能让你的



伴侣有足够的勇气再次信任你，将未来交给你。

疑虑三（夫妻双方）：“我们能改变吗？还是我们根本就合不来？”

一般来讲，假设只能根据现实而成立。如果你认为伴侣不适合你，且不可能为你而改变，那么你可以终止这段婚姻，重新寻找新的感情。但是如果你认为这种想法比较主观——有可能是正确的，也有可能是错误的——那么，你可以给伴侣一次机会来证明你的想法是错误的。

为检测你的想法的真实性，当面或者以书面的方式告诉你的伴侣，你需要他做哪些改变才能让你感受到关爱、尊敬和呵护。不要用一种盛气凌人、强迫的口吻，不要用威胁、下最后通牒的方式表达自己。尽量以一种积极的而非否定的，具体的而非笼统的语言将你的要求说出来。比如，说“你从来没让我感受到我对你的重要性”，就不如说“你可以每天晚上回家吃晚饭，和我一起计划周末，在性生活中主动一点，这样我才能感觉到我在你心中的位置，我对你有多么重要”。

下面是表达要求的方式：

- ◎ “控制好你的脾气。”
- ◎ “不许喝酒。”
- ◎ “大声说出你要什么。”
- ◎ “就算你不情愿，也要和我一起做我想做的事。”
- ◎ “经常夸奖我。”
- ◎ “更爱我一些。”
- ◎ “在养育孩子方面，你多花点心思。”
- ◎ “告诉我你平时都在做些什么。”



◎ “对我的生活感兴趣。”

◎ “我想独处的时候，别太在意。”

◎ “别太担心未来，多关注我。”

为确保你准确了解伴侣的需求，我推荐你一种“镜射”式的交流练习方法：夫妻双方分别用A方与B方代替。A方告诉B方自己的烦恼，暗示B方为自己做些改变。然后B方重述A方的意思，直到A方觉得B方充分理解了自己的意思。接着角色互换。

耐心认真地听完伴侣想要你做哪些改变，判断要求是否公平、可否做得到前，问问自己以下问题：

◎ “这些要求能反应我什么问题——我身上有哪些讨人喜欢和令人讨厌的地方？”

◎ “我能够做到那些要求吗？”

◎ “我愿意去尝试吗？”

◎ “这些变化最终会提高我自身还是会让我变得妥协软弱？它最终引导我个人成长还是威胁我的幸福？”

◎ “我是否听到别人对我也有类似的抱怨？什么时候？”

◎ “我的父母或者童年时期的行为模式，和我现在的行为有类似之处吗？我是从别人那里学到这种应受谴责的行为吗？”

伴侣说：“要是你能……就好了。”然后要求你具备一种完全不属于你个性的特质。你的第一反应是：“你要求我成为另外一个人。”你的这种反应很正常。在双方关系最紧张的时候，就算是最小最谨慎的要求都会变得不切实际，不可理喻。因为处在针锋相对的僵持状态，你是丝毫不会让步的。就算伴侣提出的一个小要求，都会使你认为你们之间没有共同语言。

如果以前的恋人、家人和朋友也曾对你提出过类似的抱怨和要求——你就应该认真地直面自己的缺点了，并努力去改变。虽然改变的过程很痛苦，但是这些改变也许会让你变得更讨人喜欢，更可爱。



同时，你也不要认为自己是唯一需要做出改变的人。当你沮丧、郁闷，甚至不顾一切地想要挽回伴侣时，千万要小心，不要答应那些你根本做不到的改变。（一位妻子希望丈夫承担 90% 的家务，毫无疑问，他根本无法完成，但是他又害怕失去她，只好答应了妻子的要求。）

伴侣有时一直挑你的毛病，是为了想弄清楚自己为什么不幸福、不开心，或者是想逃避责任。如果有下列情况，那他们的意图就更为明显：

◎ 伴侣要求你改变的，正是当初热恋时你吸引他（她）的地方。

◎ 伴侣总是批评你的“缺点”，而这些“缺点”正是他（她）缺乏的，而且在无意中妒忌的（比如，伴侣总是嫉妒你独立行事的能力）。

◎ 伴侣试图征服你、羞辱你。

◎ 伴侣的要求太过分，且无节制。（一位伴侣告诉妻子：“我是这个社区的领导，是公司的老总，所以，在家里你也应该听我的。”有一次，妻子让他脱掉沾满泥巴的运动鞋再进厨房时，他勃然大怒地说道：“不需要你告诉我在自己家里应该做什么。”）

同样的情况也可能发生在你身上。当你要求对方做出改变时，你应该先检查自己不满的原因，不要把责任都推给对方。在你滔滔不绝地抱怨时，你需要先自省，这些抱怨是否合理，我建议你问自己以下问题：

◎ “我是否对伴侣的要求太多了，超出了他（她）的能力范围？”

◎ “我感受不到爱，没有安全感，是伴侣的原因还是我自己的原因。”

◎ “是因为我不开心，伴侣才让我失望的吗？”

◎ “我的不满有多少是因为自己的原因造成的——不现实的期



望、未解决的矛盾、过分的要求、对双方扭曲的认知。”

人们总是看到别人的缺点，并希望他人做出改变，而很少检查自己的缺点。47岁的商人杰伊就是这样一个人。“我养不起我的妻子琼。”他抱怨道，“她品位太高，要买的东西太多，让我觉得自己好没用。”他总认为自己没办法满足妻子，所以在外面找了年纪小他一半，而且对他一无所求的情人。为了证明自己的慷慨，他给情人买了很多奢侈的礼物。

当他挣扎着是否要重归家庭时，他给了妻子一张单子，上面罗列了20多个要求，第一条这样写道：“当我买礼物给你时，请你表示感激，不要让我觉得我养不起你似的。”

琼大惑不解。因为在她眼里，丈夫经济上很成功，自己也很庆幸能过上这么奢侈的生活。“上次我们去香港时，你去了一家最贵的珠宝店，还试戴了一款价值10万美元的南洋珍珠项链，”杰伊提醒妻子说道，“当时你虽没说什么，但我知道你希望我买给你。我们回家的时候，你说你想买辆汽车，我想让你买辆萨博，可是你硬是买了辆雷克萨斯。你总是让我显得很气小的。”

琼听完丈夫的抱怨后，几乎不敢相信自己的耳朵。自己试戴那款项链纯粹是出于好玩，根本没有想过要让丈夫买下。至于买汽车的事，不是他自己说两种品牌都喜欢，让我随便挑一个的吗？

杰伊并不知道自己将失败的负面情绪归咎于妻子——其实这种自我否定的情绪，在儿童时期就开始滋生了。杰伊的父亲总是忽视他，把他当小孩看待，甚至到了长大后跟随父亲管理家业的时候还是如此。当然，作为妻子，琼可以做很多事情以让丈夫自我感觉更成功，更安全——她可以更热情地感激丈夫为自己挑选的礼物，而不是漠视和拒绝（有时还会把礼物退回去）。丈夫对婚姻的不满，就是对妻子的不满。而单靠琼一个人是无法治愈杰伊已饱受伤害的自我认知的。



“我应该改变来满足伴侣的要求吗”或者“伴侣应该改变来满足我的要求吗”诸如此类的问题是没有简单的答案的。你的要求可能是不合理的、自私的，也有可能是改善双方关系的催化剂。

你可能希望逃离现有的婚姻，去寻求新的情感寄托。但是，如果你没对外遇的原因进行仔细地检查和分析，也不对自己的不满承担相应的责任，就等于丧失了一次作为一个人、一位伴侣成长的机会。

疑虑四（夫妻双方）：“是的，你是努力在做一些改变来挽救我们的婚姻，可是这样的改变能持续多久？你是真心的吗？”

当你的伴侣突然自愿做出一些改变，而这些改变正是你曾经一直要求或希望他（她）做的。你可能就有上述的顾虑，比如说平时懒得运动的伴侣突然参加你最喜爱的运动，一个经常不着家不管孩子的父亲，突然抽空陪孩子玩了。

起初，这些改变似乎让你看到了希望，但是很快你就会质疑它们是发自内心的吗，能持续多久呢？你忍不住想：“为什么非要外遇的出现使婚姻受到威胁时，他（她）才会改变，我曾经多次要求他（她）改变时却毫无效果？”

于是，面对伴侣的改变，你突然害怕起来，怕自己再次相信他（她），怕他（她）再次让你失望。作为受伤方，你会问自己：“我是不是被利用了？一旦我再次信任你，你会不会觉得一切又恢复正常了，所以很快就会恢复原形了？”而不忠方可能会担心：“你改变会不会只是为了引诱我回到你身边，让我放弃情人的一种欺骗手段？一旦我回去了，你又变得扬扬得意了，让我遗憾当时没有一走了之？”

如果伴侣拒绝做一些你认为很重要很关键的改变，或者是口头



上答应却不能遵守诺言，那么我建议你整理好行李离开他（她），去寻找你想要的生活。但是如果他（她）一直在努力改变，那么你可以将各种疑虑和担心先放一放，降低你的信任标准，给伴侣一次机会，因为如果你不打开心扉，他（她）永远进入不了你的生活。

疑虑五：“你是真的需要我，还是只想从我这里得到好处？”

现在你希望找回自己的意愿非常强烈，所以你会怀疑对方想挽回你的动机。你会怀疑他（她）这样做是受一系列的条件利益的驱使，而并非是为了你自己。这种怀疑或许不是凭空猜测，但是它却会严重影响你是否重归婚姻的决定。

“丈夫为什么回来？”盖儿这样问我，“他只是舍不得孩子、花园里的草坪、那条金毛的猎犬，还有 36 英寸的大电视。谁知道呢？也许单身的日子并不好过，没人帮他洗衣做饭。我没把握他是为了我才回来的。”

出轨的杰夫也怀疑自己对妻子的重要性。他这样抱怨道：“朱蒂想让我回去，只是因为她需要我为她付账单，还有照顾孩子，而不是因为爱我。”

当伴侣决定复合时，你很自然地去猜测自己在其中扮演的角色。如果伴侣挽回你的动机是为了各种账单和一日三餐，那你考虑放弃婚姻也是情有可原。但如果你期望伴侣决定复合的动机百分之百是出于爱你，那你对婚姻的期望，也未免太不切实际了。

即使在你们热恋时，对方都有可能不是完全被你本人所吸引，经济和感情上的安全感、陪伴、家的温暖和熟悉感，生老病死的相互扶持等，都是维持持久情感关系的必要因素。正是这些因素激励着两人长相厮守且彼此满足。它们存在的意义和关键性绝不亚于爱



情本身。如果你感到很幸福，你就不会在意在这份关系中所付出的努力；但如果你并不幸福，你就会认为他对你的爱别有用心。

当然，承认双方更多的是为了利益关系而非彼此本身是很痛苦的事情。两个人到底是为了利益，还是为了爱情而在一起，哪个成分多点，哪个成分少点，这是没有办法算出来的。如果你决定重建婚姻关系，你就会发现你们的生活已紧紧缠在一起，怎么分都分不开了，你不可能将你自己从那些利益关系中分离出来。

疑虑六：“我有留下来的理由吗？”

你可能会担心你留下来的理由还不充分，没有说服力。是的，你的担心也许是正确的。

“我留下来是因为我是天主教徒，”一位前来咨询的病人这样承认道，“我许下了一个永远都不能改变的承诺。我现在很痛苦，不知道自己在做什么。”

“在我的家族里没有人离过婚，”另外一个病人这样告诉我，“我不可以有这样的想法。但是我又很害怕待在这样一个死气沉沉的婚姻里，就像我父母的婚姻那样。”

如果你选择停留在婚姻里仅仅出于内疚、恐惧，或者是一种职责，你可能需要重新思考自己的决定，否则你就要准备好度过自我禁闭的人生：你是牢狱里的囚犯，又是钥匙的保管人。

我们来看看以下几种留下来但值得商榷的理由：

理由1：“我无法独自生活。”

如果你和伴侣在一起，仅仅因为你认为自己不管从经济上还是感情上都不能自主，我建议你问问自己：“我这样对自己公平吗？我是否真的要依靠伴侣才能生存？”



波尔霍森和丹克两位专家在他们长达 25 年的研究中，对 5000 个家庭做了一个关于离婚对收入影响的调查，数据显示：离婚后的第一年，男方的生活水平上升了 3.9 个百分点，而女方的生活水平下降 36.4 个百分点。然而 5 年后，如果再婚的话，大部分的女性的生活水平比第一次婚姻要高得多。

离婚在经济上对女性造成的后果要严重得多，所以再婚的可能性很高。所以只有你可以判定，是否要为避免经济上和精神上的风险而留在这段婚姻里。

同时，你需要抛开自己最初的反应，并自问：“我是不是低估了自己自力更生的能力，低估了自己创造幸福生活的能力？”当然，你可能会害怕孤独，但是当你客观地观察你的生活时，你会发现一个人生活也很好，至少锻炼了你解决问题的能力。

你可能认为自己在经济上很依赖伴侣，但事实上你也许低估了自己的条件和工作的能力。你是否夸大了和伴侣在一起的安全感和被呵护的感觉呢？我有一个朋友，她原来是一个不相信自己可以独立生存的女人，后来她却发现丈夫——她最可靠的经济来源——将他们所有的积蓄输了个精光，最后还是靠她的努力才使得这个家运转起来。

1996 年，媒体上一则“男人荒”的新闻在女性中间引起不小的慌乱。这个新闻报道的数据显示，受过大学教育的未婚女性，30 岁之前能结婚的几率是 20%，35 岁时是 5%，40 岁时只有 1.3%。黑人女性结婚的几率更低。当然，这些数据最后被证明是错误的。真实数据显示，72% 的离婚妇女最后都再婚了。男人再婚的几率为 78%。在现实生活中，离了婚的男女同居的比例要比再婚的比例高很多，他们情愿选择同居而不是轻易地再次进入婚姻。

以上数据当然并不能保证你将来再婚的几率，因此，你一定要弄清楚你害怕离婚的原因到底是什么。实际上让你害怕的想法往往是自己强加的——比如你认为自己再也没有吸引力了，不是那么讨



人喜欢等等。而事实上，也许并没有你想的那样糟糕。如果你认真地想想就会发现，你总是害怕离了婚就会变得孤独和凄凉，但却忽视了在不幸的婚姻内又何曾不孤独。

理由 2：“我的宗教信仰告诉我婚誓是不可侵犯和亵渎的，不可以违背婚约。”

也许你的婚约已经遭破坏，但你的宗教信仰仍然在告诫你，婚姻是庄严的，离婚是有罪的，宽恕和原谅是一种美德。

作为一种道德安定、精神慰藉的来源，宗教教义赋予我们生活以意义。最近一项关于宗教信仰对婚姻影响的研究发现：当宗教信仰加强了信守承诺的意愿，而非限制约束遵守誓约时，改善婚姻质量的几率会大大提高。如果宗教教义是你留下来的唯一理由，那么最后圆满的仅仅是信仰，不是你自己，更不是你的伴侣。

理由 3：“不敢想象离婚的后果。”

离婚的后果让你害怕。“我拿走字典，他拿走圣经吗？”一位妻子想象离婚后她和丈夫分财产的情景时这样问道，“我真的不敢去想，也不知道如何处理。”于是，她翻来覆去地思考：离婚还是继续残缺的婚姻来度过自己后半生？“长痛不如短痛，离婚的痛苦是短暂的，而后者所带来的痛苦是一辈子。”不久之后，她就决定去找律师办理离婚手续了。

理由 4：“我有责任照顾伴侣。”

你可能会担心，如果你离开了，伴侣会崩溃垮掉。这种担心可能透露出你想重回婚姻的积极心态，但也使你有可能对离婚产生恐惧和犹豫不决。

如果在婚姻里，你准备牺牲自己，那你的伴侣很可能宁愿放你



离开，好让自己有机会去寻找一个可以真正和他（她）分享生活的人。当你重归婚姻的原因不是真正意义上地效忠婚姻的话，你的伴侣就不能真正找回自我。

疑虑七（夫妻双方）：“我们应该为了孩子而凑合过去吗？”

父母都很担心离婚给孩子造成的伤害和阴影。离婚给孩子造成的心理阴影取决于孩子的年龄、性别和心理适应能力。很多相关调查显示：相对于来自完整家庭的孩子，离异家庭的孩子显得更不合群，性格孤僻，至少在父母离异后的两年之内是这样，且在学校的成绩、表现、心理适应能力、自尊心和社交能力都差很多。

但并不是父母只要同住一个屋檐下就能给孩子幸福的，真正决定孩子幸福的是，孩子是否接触到父母之间的冲突——不管是离婚前、离婚期间，还是离婚后。生活在一个完整却充满战争的家庭里的孩子，还不如父母离异但家庭冲突少的孩子幸福。

社会学家克妮·阿罗斯在对 98 个离异家庭作的调查中发现：男人和女人都认为为了孩子而在一起是错误的，他们应该早点离婚，孩子们应该在一个诚实且功能健全的家庭里生活才会幸福，即使是遭遇婚变的家庭。

当然，人们会为了证明自己行为的合理性而找各种理由；如果这些夫妻决定在一起，并努力解决问题，结局可能又不同。

在试图努力解决矛盾之前，没有人会建议你随意离婚。但是，如果你们在一起只是为了孩子——因为内疚、害怕和义务而凑合，就如同在一个痛苦、空洞的婚姻里硬撑。从长远来看，用这种不健康的方式爱孩子，会让你后悔终生，因为你肯定不希望孩子长大后重蹈你的覆辙。



如果你在自己的婚姻里无法实现幸福，你会变得自私、自我、沮丧，你的孩子也会和你一起遭受痛苦。

分居或者离婚，你和孩子之间的物理距离并不会对他们造成多大的伤害，相反，情感的疏远对孩子的伤害更严重。也就是说，孩子的心理调节能力取决于你们之间感情的亲密度而并非物理距离上的邻近。如果你离开家庭，你就需要尽最大努力维护和孩子们的情感联系。正如乔恩·凯瑞在其关于离婚后适应能力调查研究中这样总结：那些与父母感情很深，并能以良好的心理素质经历父母离婚的孩子，很可能在父母离婚后继续保持良好的心理适应能力，并能与父母继续保持亲密的关系。只要父母没有在他们面前暴露出直接、激烈的矛盾冲突。孩子们一般不会变得沮丧或情绪低落，也不会出现异常的行为。换句话说，孩子们自己能够适应父母离异的现状，不会受到很大伤害，除非他们觉得自己夹在父母中间很难受，成了父母矛盾冲突的“夹心饼干”。

因此，你最佳的选择是努力解决问题和矛盾，保持一个有意义的婚姻，让孩子不受到伤害。这也就是为什么大多数的孩子，如果能有选择的话，都想他们的父母复合，一家人在一起。如果你有足够的理由重归婚姻，你不但保护了家庭的完整，还给孩子们上了一节最珍贵的人生课：

曾经彼此伤害、彼此怨恨的人，可以重新学会相爱；分开的爱人也可以重新开始；人与人之间的矛盾是可以消除的；情感危机可以带来更有意义的改变，从而使感情变得更加牢固。

疑虑八（受伤方）：“你都那样做了，你不可能还爱我，既然如此，继续下去还有什么意义？”

即使确信伴侣不会再次出轨，且仍然爱着你或会重新爱上你，



但你还是有可能陷入不平、愤怒甚至绝望的情绪当中，导致你放弃本想努力挽回的婚姻。

有些人会将痛苦埋在心里，并不停地自我否定，例如，“我是个失败者”，“我输了”，“我不讨人喜欢”，受这些负面想法的影响，轻易地放弃了婚姻。相反，有些人将痛苦直接发泄出来，当机立断抛弃那个出轨的伴侣。如果你的伴侣比你有更多的选择，就算离婚，他（她）也不会失去太多，这更激怒了你，使你产生报复心理，愤怒掩饰了你的自我蔑视、无助、嫉妒、失望的真实感受。

面对伤害、抛弃自己的人，有些人采取不理睬的策略，而有些人拼命想证明自己一个人可以过得更好，这些想法都很正常。所以，我强烈建议你在如此受伤的情况下，不要急于做出不可挽回的决定。你认为伴侣已经不爱你了，或者从来没有爱过，这些想法不一定是真实的。也许伴侣出轨和你或和你们的生活并没有太大联系。也许他正为此而后悔，只不过不愿意承认而已，如果你能给他一次机会，或许你们的婚姻依然可以挽救。

“我本决定离开丈夫，让他为自己的出轨行为付出代价。”一位叫贝蒂的病人这样告诉我，“但是后来我明白了：他出轨的原因不是因为和我在一起不幸福，也不是他爱上了别的女人，而是他害怕与任何人建立亲密关系。当我知道这些时，我就不再坚持要离开了，而是想耐心地和心理医生一起努力帮他走出阴影，解决问题。这是个开始。”

如果你陷入消沉沮丧的情绪中，请努力战胜自我否定、自我鞭挞的心理，不要总将自己看成是个受害人和牺牲品，而是从外遇事件了解伴侣的内心阴影。如果你感到气愤，要努力看到隐藏在你愤怒背后的真实内心——害怕、受伤、低落、羞辱。不管你的感觉如何，都需要用一种可以让伴侣接受的方式说出来——由此，你也可以判断这个人是否真的在乎你，是否能够勇敢地去承



担相应的责任。

疑虑九：“在决定要继续这段婚姻之前，我不能表现出太浓的爱意，不能付出太多的时间。”

在未做出决定之前应该和伴侣保持距离，不能表现出太深的爱意这种策略，只能使你们夫妻之间的隔阂越来越深。因为如果你不以一种积极肯定的态度和对方交流或相处，又如何能改善关系、增进感情呢？

当鲍勃有了外遇，他觉得再和妻子苏珊住在一起就不太合适了，于是在外面租了一套公寓，搬出去和情人劳拉同居了。在还没有决定到底选择婚姻还是情人的时候，他答应每个星期见妻子一次，共同处理一些家事，比如带小狗去看兽医，去看望亲戚，付家庭各类开销的账单等，这样至少双方能保持联系，家庭也能基本运转。

但是鲍勃不再和妻子过性生活，也抑制自己对她的爱（故意忽略她的生日，不关心她的新工作）。“只要我还和别人有瓜葛，我就不应该对她表现出爱意。”鲍勃坚持道。

鲍勃并不讨厌妻子苏珊，也不是对情人劳拉着迷，但是他现在的生活完全是以劳拉为中心，劳拉是他唯一的伴侣、朋友和情人。“我想我和苏珊才应该是这样的关系。”鲍勃后来承认道，“苏珊求我不要和她断绝联系。所以，有时候我还是会回家，她会做好我最喜欢吃的饭菜等着我，我们会和好朋友一起去看电影。甚至还像以前那样坐在客厅里的长沙发上，喝着咖啡看书。一开始这样做的时候，感觉真的很尴尬。但是渐渐地，我发现自己很想念她，怀念以前在一起的快乐的日子。所以，我做出了重回婚姻，回到妻子苏珊身边的决定。

受伤方可能会坚持以严肃的态度来讨论外遇话题，不忠方需要



随时面对这种对话方式，借以表现出很重视自己所造成的伤害，并愿意改变。然而，现在你们需要的不是痛苦地面对外遇，才能重修旧好，我建议双方将痛苦和伤害偶尔放一放，让你们的关系喘口气，可以一起尝试做一些曾经给你们带来欢乐的事情。

一个朋友告诉我她的经历：“多次咨询婚姻心理医生后，我和丈夫一起去一家中国餐馆吃饭。在餐馆里，我们一起吃蛋卷，并且自嘲我们在心理医生的眼中一定很可笑，尽管这样，这一刻却是我们这几个月来最快乐、最亲密的时刻。”

有时候如果你们中的任何一方突然想表现亲密的举动，我建议你先要弄明白，对方这么做的原因是什么。只要双方都是在努力解决彼此爱恨交织的复杂感情，挽回婚姻。你就没有必要在情感上，甚至性生活上完全“分居”。

但如果伴侣的性要求不尊重你的意愿而采取强迫的话，你要保持冷静，离他远点。

虽然你们现在相互交流时都很小心，很敏感，但如果双方相互躲避、拒绝交流的话，你们之间的“隔阂墙”会越来越高。你认为伴侣不想与你有任何联系，但事实有时并非你想的那样，仅仅是你自己的猜测而已。

疑虑十（不忠方）：“和情人相处的时间再长些，不就能做出更好的选择了吗？”

你坚持认为只要和情人时刻厮守在一起，时间长了，就能发现这段情感会走向哪里，会有什么结果，实际上这样做你不会有收获，你只是为自己强烈的性欲找到一个体面的理由而已。不过你也许真的很迷茫，只是很想找到一个策略来应对你对复合既爱又怕的矛盾心理。



这种做法只能让你在外遇中陷得更深，完全不清楚自己对伴侣的感情有多深，你无法做出正确的决定。如果你追求的是浪漫，那就继续沉迷在情人怀中吧，但是，要知道，这样一来，你对伴侣的爱会慢慢减退。在小说《分居》中，一位结婚7年的受伤的丈夫，这样描述自己与妻子的情人的不同之处：

“没有了挑剔，只有认可和赏识……征服的欲望终日对抗柔情……因此，真正爱着的人却输给了被爱的人。”

当激情冷却，冲突涌现之时，你就会以一种更挑剔和批评的眼光看情人，同时，对伴侣可能会另眼相看。但是到那时，伴侣也许早已离开了你。

花时间和情人在一起，不会让你做出理智的选择，只会让你更依赖更迷恋情人。如果你很想考验你与伴侣的婚姻，就应该在伴侣身上投入更多的时间和感情。

深思熟虑后再做决定

眼前你面临的是人生中最关键的选择：复合还是离开。和大多数夫妻一样，你认为解决这种进退两难的问题的最好的办法就是听从自己的心和感觉。甚至是人类关系专家都会建议把感觉放在第一位。当我问一位著名的精神病学家，为什么离开和自己结婚25年的结发妻子，而去和他的一个学生结婚时，他想了想然后回答道：“我的情人让我觉得生命更有活力。”我本以为他会拿出他的心理学理论长篇大论一番，但由此看来，显然他的感情占了上风。

然而，我建议你要深思熟虑后再做决定，决定要建立在清晰的认知而非情绪基础之上。

我不是建议你要忽视自己的感觉，而是要弄清楚隐藏在感觉背后实际的问题——对伴侣的看法，对爱情的观点，对忠诚的想法。



那些能成功地从外遇问题中幸存下来的婚姻，其修复过程都是从矛盾的感情开始。如果你是不忠方，必须结束和情人的关系，或者在和伴侣理清关系前要和情人断绝来往。如果你是受伤方，必须邀请伴侣回到你的生活中。期间，双方都必须忠实于这个复合的过程。这不是说你必须要对你们的未来有百分之百的把握，而是在努力改变自己的认知和对待伴侣的方式上，你必须有好的表现。抛弃消极的、负面的情绪，努力忠实于对方，展现你建立信任和亲密感的努力，只有这样，你才能看清楚自己是否能感受到更多的爱。如果你想等到更肯定的感觉后再做出积极的行动，那你的婚姻是很难度过危机的。

重新开始

即使你已做出复合的决定，你还会感觉有点害怕，害怕这次婚姻的“手术康复期”。为了帮助你有个好的开始，下面给出几种实用的建议：

预估时间

尽力想象一下，你配合伴侣做出各种改变，做出改变后，你们的婚姻将会是怎样的。请记住，即使一个小小的改变，都能使情况大为改观。

现在可以想象一下6个月、1年、5年以后的生活画面——你们彼此欣赏，婚姻幸福，到那时你就会庆幸自己当初的选择是对的。如果你能想象自己走出痛苦和绝望，并吸取经验，为你们今后的婚姻注入新的活力，你的想象更有可能变成现实。

许诺

许诺是用庄重、有约束力的语言立誓，以规范你们同意的事情，确定一个明确的目标并为之努力，同时衡量你们进步的情况。一对夫妇做出如下诺言：



“我很关心你，也知道你很想努力解决问题。虽然我还不能百分之百地确信这个决定是正确的，但我保证努力反省自己的错误，按彼此的需要做出改变，包括改变我们交流的方式、我们对待彼此的方式等。我希望你和我在一起能够快乐，我将为之努力。”

倾听

伴侣辱骂你时，不要过于认真，更不要从字面上理解。情绪激动时，我们的语言总是刻薄和毒辣的，会引起很多的误会。最明智的做法就是在耳朵上戴上个“耳套”，不要和伴侣争吵。并努力聆听这些言语背后的伤害。双方都要努力找到问题的症结，恢复真正的自我。

向前看

婚姻一旦出现不忠行为，要重新恢复亲密关系不是一件容易的事，但也不是完全没有办法解决。直面真实的自己，回忆过去两人曾经相亲相爱、互相扶持的时光——分担经济上的压力，给予彼此安全感，关心健康问题，共同养育子女等——这些都是你们之间独有的经历，这正是一次难得的重新开始的好机会。我建议你们双方不要輕易地放弃。

本书剩余部分将帮助你从痛苦的过去中解脱出来，展望充满希望的未来。在接下来的一章中，我们将揭开婚外恋的面纱，探析其实质和历史。



第三阶段 康复期——
如何重塑婚姻生活？



第五章 从外遇中学到了什么？

令人恐惧的过去就在前面等着我们。

——波兰诗人安东尼·斯洛宁斯基

在外遇问题上，夫妻双方总是相互推脱责任，受伤方想：“是你在外面鬼混，你应该负责，我有什么错？”不忠方却想：“我需要你的时候你总不在我身边，是你逼我的。”两个人都坚持自己的立场，双方都站在自己的角度上看问题，所以双方的观点必然矛盾对立。以下是典型的“公说公有理，婆说婆有理”

她：“我丈夫色性难改，到处拈花惹草。”

他：“我妻子老是疑神疑鬼的。”

他：“她总是当众顶撞我，让我很没面子。”

她：“他从不给我说话的机会，总以为自己是专家。”

她：“他冷落我，好像觉得我可有可无似的。”

他：“她很难伺候。每次我花点时间做自己的事，她就觉得我冷落她。”

本章的主旨，就是让你们停止相互指责，同时承担起各自的责任。这并不表示在外遇问题上你们应平摊责任，也不是斤斤计较地争论谁的错多一点，谁的错少一点的问题。要想解决问题，双方都需要在自己身上找原因。

以下几点提示可以帮助你找到自己的原因：

◎过去的生活经历是否影响到你的婚姻？

◎父母婚姻问题是否影响了你？

◎伴侣身上优点和缺点是并存的，对方的某些缺点或许正是你需要的优点。

◎婚姻出现婚外恋的危机时刻是打破你的生活的平衡。

让我们逐一对以上这些线索进行分析，使你更清楚地看待问题。

一、面对残缺的自己：过去的生活经历是否给你造成伤害，这种伤害是否影响到了你今天的婚姻？

童年时期，父母、兄弟姐妹及其他人对你产生了影响，他们相处往来时，你便发展出感觉、思维和行为的特定模式，形成你所认知的自己。这种自我认识可能经过多年的强化，影响今天你与他人的交往方式。可能童年时影响你的人已经不在，可能这种儿童时期的自我认识是错误的，对生活毫无帮助的，但你依然盲目、固执地坚持这种自我认识。因为这样的自己是你最熟悉的，伴随了你大半辈子，与之相处最放松最舒服。

现在来看看儿童时期你可能会经历的几种情感，试着分辨哪类最像你：

积极的情感：安全感，满足感，信任感，照顾别人，受人称赞，受人尊敬，被认可，被珍惜，受鼓励表达想法。



消极的情感：恐惧，不足，多疑，孤独，妒忌，无聊，被剥夺，被忽视，有压力，缺乏爱，屈辱，受批评，受约束。

以上情绪影响着你，当你成人后，成为心灵的慰藉。让你重新感受类似情感的人，不管这些情感是积极的还是消极的，都可能成为你今天想要寻找的情人。

受这些情绪的影响，对自己是谁，期望扮演什么样的角色，你很可能形成一种根深蒂固的观念。比如说，如果你曾被父母遗弃，你很可能就会预期爱你的人也终将离去；如果你精神或者身体上受过虐待，便可能认为这个世界极不安全，必须小心翼翼以免再次受伤。

你用特定的方式和他人交往。你知道怎么说怎么做才能得到自己想要的，也学会如何忍受或避免痛苦。你期待某种亲密关系（或者缺乏亲密关系），并学会了如何保持这种亲密关系。久而久之，你成为那个每日与你交往互动、狭小隐秘世界的主宰，或成为它的受害人，它就是家。

每个人都尽力让自己快乐和安全，可是如果你缺少以下任何一个成长的经历，那么你将永远无法发展成为一个健康、有安全感、有能力的人：

1. 感觉安全可靠。
2. 自主，能独立行事。
3. 与他人有稳固的情感联系。
4. 被重视。
5. 自由地表达自己。
6. 能够放松，玩得开心。
7. 接受现实的限制。

如果缺少以上任何一项体验，都可能使你带着一定的情感创伤长大，这些创伤严重影响你对伴侣的选择，也影响着你与他人的交



往。以下即是其影响的方式：

1. 你可能会被某人深深吸引，一段时间后，此人会让你重蹈早年的生活经历。

在理想化的恋爱阶段，这个人似乎拥有某种神奇的力量，可以治愈你的伤痛，把你从过去的自我认识中解放出来。但是随着时间推移，你可能会发现你选择的人，会挑起你童年根深蒂固的情绪。

2. 你可能强化童年的痛苦经历，以此解释伴侣的行为。

这种现象，就像手握锤子的人看每样东西都像是钉子一样。不管你追求的或寻找的是何种人，你都根据儿童时期的经验看待他们。比如，儿童时期你经常受摆布，那么你就会将伴侣视为喜欢操纵和控制你的人，不管事实如何。正如安耐斯妮写道：“我们看不到事情本来的面目，我们看到的总是自己。”临床心理学家杰斯尔拂瑞也写道：“我们所有的理解，都是自己所见，包括最难动摇的幻想——坚信自己能够看清楚客观的现实。”

3. 你可能不知不觉地使伴侣以令你不安却又熟悉的方式对待你。

换句话说，你无意间促使了伴侣以恶劣的方式对待你，这种你所习惯的扭曲方式，使你感觉找到了自己、这个世界和他人。因此，如果你的父母是以冷落来解决冲突，那么你就会激怒伴侣用同样的方式冷落你。

让我们来看看前面列出的七种成长经历，来分析一下如果缺少它们，会给你今天的婚姻造成怎样的影响。

1. 你感受不到安全和保障

父母有两种常见的方式可能给孩子造成一种不安全的家庭氛围：

(1) 父母抛弃你，不管是情感上还是身体上的，你在一种长期忧虑和渴望中长大。在你的婚姻里，你很容易感觉到拒绝和被抛弃。你总认为：“我爱的人终将离开我。”



(2) 父母虐待你，不管是情感上还是身体上的，所以你养成多疑、胆小、自卑的性格。在你的婚姻里，你经常感觉到被控制和被征服。你总是怀疑：“我爱的人会伤害我。”

下面，我们来看看以上两种破坏性的经历——抛弃和虐待——是如何影响你和伴侣的关系。

不忠方

你做不到“不顾一切冒险去爱”，所以你在外面寻找情人以疏远伴侣，有意冷却你们之间的情感温度。你用婚外情减少在精神上完全依附伴侣的恐惧，你总认为伴侣最终将无可避免地会伤害或离开你。而且，外遇还能让伴侣摸不清你的底细，至少给了你暂时的自由和操控的快感。

外遇可以作为惩罚甚至报复伴侣的手段。

由于你早年曾遭遇背叛，所以你现在要背叛你爱的人，借此补偿过去的冤屈。如果孩童时期遭受过虐待，那么你现在就会寻求权力，全力武装让自己不受伤害。分享你的权力会将自己置于危险之中，因此你的婚姻就好像变成了家庭战场，你挣扎于取得主导权。

简 10 岁时，母亲带她离开了酗酒的父亲，远赴重洋来到欧洲定居。自那以后，简再也没见到过父亲。“简是个好孩子，”有一次，简听到母亲在电话里和父亲这么说，“有时间你来看看她，她需要你。” 17 年过去了，父亲从未来看过简，而简给父亲写了很多信也是石沉大海。简和一个与父亲一样“情感冷冰的人”结婚了，她觉得自己是个毫不重要、不被关爱的人。在婚姻里，她感到孤独，却从不和丈夫说，她以无数的一夜情进行报复。她的婚姻如同角力赛，谁需要对方少一点，谁就赢了。“他自以为很聪明，”简对我说，“却从未察觉我的背叛。他不抽时间陪我，我只能自己找乐子了。”

受伤方

如果你童年时期曾遭到遗弃，你很难和他人建立亲密或稳定的

关系，所以你过度依赖伴侣，或者过分地要求对方的陪伴。早期的经历使你形成多疑的性格，你总是毫无根据地疑神疑鬼，怀疑伴侣不忠，结果导致伴侣真地出轨。

由于你曾经屈服于暴力的虐待下，成人后你变得过度顺从被动，并对伴侣的专断独裁心存怨恨，结果你变得压抑且工于心计，故意忽视伴侣的需求。你的行为使双方的关系越来越紧张，你们变得越来越疏远，你总认为自己迟早会被抛弃。

希拉小时候无意中听到父母为外遇吵架。父亲从来没有承认过有外遇，父母亲也没有因此离婚。但自从听到他们吵架以后，希拉总是很紧张也很难过。大学毕业两年后，她和萨姆结婚了。每天萨姆去上班后，希拉一个人在家总是疑神疑鬼，怀疑丈夫对她不忠。她总抱怨丈夫下班回家太晚，怀疑他和助理有染。萨姆无法忍受希拉的神经质，终于爆发了。“她简直不可理喻。”萨姆告诉我说，“除了待在家不出去，我真的想不出其他办法让她对我放心。她让我筋疲力尽。我真的很害怕回家。后来，我就开始和我的一位女同事出去约会了。”

2. 你不能独立行事

父母经常泼你冷水，使你缺乏信心，无法确认自己的角色，也无法培养独立做事的能力。你变得依赖、脆弱、无能。在婚姻里，你觉得受对方的控制，而当你想努力自己做主时，却感到内疚和害怕。你脑海中的声音总在告诉自己：“我做不了主。”

不忠方

对你而言，出轨可能是一种反抗，一种让自己从过度依赖的亲密关系中宣告独立的方式。如果你在一个忽视需求、没有任何隐私的家庭里长大，你就学会用秘密和谎言伸张自我意识。在伴侣面前你无法做你自己，你就会向外发展，让自己透透气。



大卫从小就没有父亲。母亲是一场大灾难中的幸存者，她特别害怕丢失她唯一的儿子（实质上或精神上），所以不准他带任何朋友回家玩。每天她都要亲自送他上学、接他放学。母亲的过分呵护让大卫窒息，他觉得毫无私人空间和隐私，他认为自己软弱、不独立。

爱，对他而言，意味着和另外一个人合而为一，被她吞没，最终丢失了自我。“我和母亲的关系就像飞蛾扑火，”他这样告诉我，“靠得太近会有危险，但是我又不能离得太远。”

大卫爱上穆里尔，是因为她像他的母亲那样总是感到害怕、缺乏安全感而需要他。在他们的婚姻关系中，大卫很想努力找到一种方式：既能让她感觉到爱，与她结合，又能独立出来找到真实的自己。他需要她的爱才觉得完整，并借此消除他扮演自己时产生的恐惧；但是当他满足她的需求时，他感到束缚，甚至充满怨恨。“我背着两个心理受到伤害的女人，母亲和妻子，为了她们我牺牲了所有。”他告诉我，现在他相信只有和妓女在一起才能满足自己的需要。

受伤方

你害怕开创自己的生活，你嫉妒伴侣的离开，一旦对方凡事独立自主，你就感到焦虑。你期望伴侣丰富你贫瘠无味的生活，但又对你一无所求。或者你走到另外一个极端，特别独立，绝对不接受伴侣的任何协助。

安娜是家里的独生女，从小母亲对她呵护有加。安娜3岁时，有一次在后院玩，母亲进屋叠衣服去了。当她回来时发现安娜不见了。母亲四处寻找，最后发现小安娜一个人坐在路边大哭，邻居说她差点儿被人拐骗，幸好被熟人及时发现。

从那以后，深感内疚的母亲对安娜更小心呵护，帮她打理一切，不让女儿独立做任何事。安娜的房间不准上锁，更不允许她住校。母亲过分的呵护，使得安娜无法在日常生活中形成独立自主的

意识和能力。长大后，安娜和一个能照顾她的男人结婚了。这个男人就像她的母亲一样继续保护她，照顾她的生活。但是被动、依赖和没有主张的安娜渐渐让他感到厌烦。于是，他找了一个看起来很有活力、更灵活、更真实的情人。

3. 无法与他人建立感情

父母未能以温暖、鼓励的方式和你互动和交流，让你在情感真空的环境中长大，没有爱的营养，你会感觉孤独、空虚。当你成人后，你对他人漠不关心，待人冷淡，与人疏远。你丧失了与他人保持情感联系的能力，你总告诉自己：“没有人在我身边。”

在缺乏相亲相爱技巧的环境中长大，你可能无法与他人建立起亲密的联系，甚至包括你自己。忠诚、亲密、分担责任——这些对你来说都是抽象的概念而已。

不忠方

你不断地和人发生性关系，只是希望能找到一个与你建立有意义、持久关系的人。但为了逃避内心的荒芜和空虚，你不由自主地追求性爱，并渴望刺激新奇的机遇。持久的婚姻对你而言，枯燥得令人难以忍受。

查克从小父母离异，他和自恋狂的父亲一起生活。父亲忙于工作从不管他。“我们父子从来没有谈过心，”查克告诉我，“他根本就不了解我。”

查克 19 岁的时候和玛里琳好上了。交往 6 个月后，他发现她竟然和他最好的朋友上过床。他们俩很快解决了这件事并结了婚，但是查克一直觉得自己不能满足她。在他们第一个孩子出生后不久，他开始嫖妓。尽管玛里琳婚后一直对婚姻很忠诚，但是查克总是认为她很冷漠，拒人于千里，而且总是用她过去的贞，作为自己在外边鬼混的借口。实际上，在内心深处，他害怕亲密的承诺。



他总是和她保持距离，也毫不在意她是否在乎自己。来路不明的性关系和自以为是的愤怒，让他与她保持着安全的距离。

受伤方

你的家庭从来没有教你如何用爱的方式与他人交往，或是在孤独时求援。你压抑爱意，或者提出更多的要求来弥补这一缺憾，并迫使伴侣离你而去。

萨拉从小就没有感受到父母的关爱。母亲患有精神忧郁症，经常卧床不起。父亲是位律师，长期在外地工作。12岁那年，她搬到一个公寓里独自住了一年。没有人问过她的感受。她感到孤独、不被人关爱、迷茫，她从未体验过家庭的温暖。长大后，萨拉和一个男人结了婚，而这个男人在情感上并不能满足她，他只顾着自己。“有时唯一引起他注意的方法就是对他大喊大叫。”萨拉告诉我。最近，他提议两人分居一段时间。萨拉怀疑他已有了外遇。

4. 你不够重视自己

儿童时期总受到父母的批评指责，在缺乏赞扬和鼓励的环境下，你感到惭愧、无能、不讨人喜欢等。在成人关系中，你很容易就感到被嘲讽、拒绝或者批评。你变得自卑，总是认为：“我不够好。”

不忠方

由于个人颜面问题，你对仰慕者毫无招架的余地。当你的女性特质或者男子阳刚特质受到威胁时（比如流产或者破产），你就会寻求外遇以掩饰你自卑的心理。情人吸引你，也许只是因为她（他）满足了你的自我需要——让你觉得更性感、更被需要、更成功等。

约翰是一位有名的律师，非常宠爱他的儿子们——除了小儿子克里斯之外。因为其他儿子都像父亲那样考上了哈佛大学，而克里



斯却只考上了一所州立大学。其他兄弟都成为了非常成功的律师，克里斯却从事女士运动衣的制造。当家里人都开玩笑地叫他“害群之马”时，他只是一笑置之，但他内心却受到了伤害。

克里斯之所以和丽塔结婚，是因为丽塔崇拜他，让他找到自信和尊严。但是当他的生意跌到低谷时，丽塔怎么也打不开他的心结。他的心情越来越糟，越来越自卑。丽塔没有办法消除他的屈辱，他耳朵里只有父亲的责备声：“你什么都做不好。”克里斯最后和他的销售经理黛比好上了。尽管黛比比她小14岁，但她帮克里斯挽回了经济损失，也恢复了他的自信和自尊。

受伤方

你不自信的性格让你很难和他人亲密地交往。你消极的情绪会严重影响双方的自尊，迫使伴侣另谋出路。

父母离婚后，苏珊和母亲一起生活。但是当母亲无法兼顾任性的女儿和全职的工作时，母亲把苏珊推给了父亲，让她和父亲一起生活。年轻的继母总是公开抱怨苏珊的“侵入”。苏珊感到自己从来都没有过一个真正属于自己的家。后来，她与罗布结婚了，希望他能给她带来一个完整的家。但是她的自卑和过度要求让罗布很难真正爱上她。最终罗布还是出轨了，情人正是苏珊最好的朋友，这使苏珊更觉得自己一无是处。

5. 无法自由地表达自己

父母没给你机会表达自己，所以如今的你总是努力取悦他人，并压抑自己的声音以避免矛盾和冲突。你已习惯被征服、被误解、被操纵、被拒绝。在与他人的关系中，你总是觉得他人控制了一切，没有意识到你的需要。你总在想：“我的需求没人理会。”

不忠方

你将自己的需求埋在心底，然后愤愤不平，总认为自己付出比



得到的多。你维持表面的和平，到头来却又总觉得自己是个受害者，不被认同，孤独寂寞。

富莱兹生长在一个富裕的家庭，家里的一切由事业成功的父亲说了算，母亲总是笑容可掬地附和他。表面上看，家庭很平静很幸福，没有一丝风波。富莱兹长大后就一直在父亲身边做事，并娶了非常独立和要强的罗贝塔。一开始，富莱兹疯狂迷恋罗贝塔，对她关爱有加，送给她很多贵重的礼物，两个人看起来非常登对。但是没过多久，罗贝塔开始批评他是活在父亲庇护下的阔少爷，富莱兹虽然嘴上没说什么，但心里很不是滋味，后来他有了外遇，以此来表达他的愤怒。

受伤方

保持沉默虽然可以暂时避免激烈的争吵，但你的内心却因为厌烦和受挫而暗潮汹涌。不久，你的愤怒与不满将会爆发。你的沉默不是伴侣出轨的原因，但是它却置你于无法忍受之困境。

明迪的母亲尽力维持家庭和睦，尽量不与有哮喘病的丈夫发生矛盾和冲突。明迪从小就学会了规规矩矩，不捣乱。长大后，明迪嫁给了麻醉师赛尔。正如他的职业一样，赛尔对待妻子，就像对待被麻醉了的病人一样。明迪尽力迎合着丈夫，可是丈夫长期的忽视和冷漠让她很痛苦，但是她什么也没说。“我又不能强迫他爱我，”她告诉我，“如果我对他好，他会抽时间陪我的。”

可是，无论明迪付出多少，赛尔都没有做出任何改变。明迪感觉这段婚姻已开始出现危机并不断恶化。她很少看到丈夫的影子，直到有一天，她发现他和他的护士勾搭上了。

6. 无法轻松，尽情玩乐

父母从不让你按照自己的意愿去做自己喜欢做的事情，你在巨大的压力下长大，长期忧虑。在你的成人关系当中，你肩负太多责



任。你过于追求完美，因此你过度要求自己或者伴侣。你总认为他人软弱无能、懒惰、不愿意承担责任。你严格要求自己，并常想：“所有的事情都落在我头上，我必须把它做到最好。”

不忠方

由于从小被教育要有责任心，甚至要做到完美，于是你很容易有借口去找一个能够让你放松的情人，补偿儿童时期被剥夺的幸福。你认为是情人让你觉醒，让你放松，实际上，那是因为你允许自己放纵一下，以取代僵化的教条，满足个人片刻的需要。

因为父亲失业，弟弟残疾，基思高中毕业后就去了一家培训中心工作，挣钱养家。实际上他憎恨父亲和弟弟成为他的负担。后来，他和米歇尔结了婚，与基思严肃稳重的性格相反，米歇尔像孩子般随性，整天乐呵呵的。没过多久，基思便开始嫉妒她——她总是能很好地安排工作和娱乐，有时间去健身房健身，打电话给朋友，出去用餐等。而他每天却在工厂里累得半死。“她很不负责任，”他抱怨道，“她在利用我。”最后，他决定打破自我禁锢，好好对待自己，他和一位女理发师有染了。

受伤方

被严格的标准束缚，你养成了强迫性的行为习惯，你的生活中没有快乐、浪漫，甚至创造力。你在人生道路上拼命地奔跑，根本没有心情和时间欣赏风景，闻闻玫瑰花香，甚至不知道你的伴侣早已投入他人怀抱。

桃乐茜的父亲是位清教徒，严格要求她要做个完美的人。桃乐茜和尔尼结了婚，尔尼是一个沉醉于诗词歌赋而不知柴米油盐的人。桃乐茜越想改变他，他们之间的矛盾冲突就越升级。桃乐茜的不屈服和固执的态度让尔尼很不舒服。她的要求就像是命令，虽然合理可是总那么强硬。有一天，桃乐茜让他出去倒垃圾，他带走的却是保姆。



7. 你不能够适应或者接受现实的限制

父母为你做得太多，或者总是教你把自己看得太优秀。长大后，你会缺乏自律，总是期望得到更多的关注，当别人给你限制和约束，或者要求你按规则做事时，你就生气，觉得别人侵犯了你的权利，却从来不考虑别人的权利。你认为：“我高高在上，我应该得到更多。”

不忠方

你的伴侣可能疲于应付你的强硬，你对此浑然未知，因为你可能根本没有意识到你对他人的影响。相反，你看到的却是伴侣未能满足你的要求，你感到委屈不公。从小，你在一个没有互惠意识的环境中长大，不明白“要想得到就要付出”的概念——你不知道你对爱的索求有多过分，你认为你的不满和外遇都是合理的，因为你总是期望伴侣大量付出，而允许自己吝于付出。

霍华德在一个富裕、有权势的家庭中长大，父母一生热衷于追逐名利。他们从不限制和约束霍华德，甚至有一次他违法被捕，父母还请律师帮他脱罪。霍华德长大后，他的婚姻生活非常不稳定，总是结了又离，离了又结，每次他都是疯狂坠入情网，等到孩子出生后，他就会觉得孩子剥夺了他在爱情中的地位，从而结束了一场又一场的婚姻。

受伤方

因为不习惯自我约束，也不愿意直面自己的缺点，所以你不太可能阅读本书。你所有的精力都投入到自我膨胀的意识中，或者追求可以帮你保持自我的人。你认为应该受到照顾，却很少为此付出努力。伴侣的出轨行为，可能会迫使你面对自己的缺点，也让你明白你需要改进。

米歇尔是家里最小的女儿，母亲对她特别疼爱，给了她一个无忧无虑、轻松愉快的童年。母亲的溺爱使米歇尔不受任何约束，经



常逃避责任——不洗碗、不倒垃圾、不肯帮忙做家务，可是，她从未因此而受到过任何惩罚。没有人鼓励她要改变。“人生苦短，及时享乐吧。”母亲这样告诉她。

米歇尔和基思结了婚，没过多久，丈夫就厌烦了她的好逸恶劳，并坚持要求她找一份工作。她对丈夫的最后通牒愤愤不平，直到发现丈夫开始和其他女人有来往，她才明白自己将要被替代。

|| 练习 ||

单从一本书中就想找出你童年时期是如何受到创伤的，你的创伤又是如何影响性格的形成、择偶标准及在外遇事件中所扮演的角色，似乎不太可能。事实上，父母以某种方式对待你，不一定就会使你产生某种行为和信念。但是，我们确实倾向于把受过创伤的自我带入到最亲密的人际关系中。

很难说出你的不幸福有多少是伴侣的错（伴侣对待你的方式让你重新体验到了童年的痛苦），有多少是你自己的错（促使伴侣那样对待你）。要弄清楚谁对谁错，你就必须了解自己，了解自己的弱点和不完美的一面。我建议你努力回答以下问题：

1. 在这七个成长经历中，我缺乏了哪一样？
2. 在我成长过程中，我最熟悉的情感是哪种？
3. 我和父母、兄弟姐妹的关系怎样，他们之间的关系又怎样，是什么造成我今天对自己的看法？
4. 母亲在对待我的方式上忽视了什么？我最大的需求是什么？这个需求如何影响今天的我，又是如何影响我的自我认识的？
5. 父亲在对待我的方式上忽视了什么？我最大的需求是什么？这个需求如何影响今天的我，又是如何影响我的自我认识的？
6. 我最喜欢母亲以哪种方式对待我？它如何影响今天的我，又是如何影响我的自我认识的？



7. 我最喜欢父亲以哪种方式对待我？它如何影响今天的我，又是如何影响我的自我认识的？
8. 从父母对待我的方式上，我对爱有何认识？
9. 从父母之间的关系上，我对爱有何认识？
10. 除了父母，还有哪些人在我生命中有着重要意义？他们如何教我看待爱情，又是如何影响我的自我认识的？
11. 我是怎样责备伴侣，好让我维持那种熟悉的感觉？
12. 伴侣是怎样责备我，好让他维持那种熟悉的感觉？
13. 我是如何伤害了伴侣的？
14. 伴侣是如何伤害了我的？
15. 我是如何激怒伴侣以至于他（她）那样伤害我？
16. 伴侣是如何激怒我以至于我伤害到了他（她）？
17. 我为伴侣付出了他（她）最重视的东西了吗？
18. 伴侣最需要从我这里得到什么才能感觉到安全和被重视？

二、越代的伤害：你是如何受父母婚姻问题伤害的？

儿童时期，父母之间出现不忠的行为极有可能影响你今天的婚姻生活。如果父母其中一方出轨，你就可能笼罩在秘密紧张的阴影下。你开始变得多疑，毫无安全感、担心。说不定哪一天照顾你的保姆突然去“照顾”父亲了；也许父亲的好朋友哪一天突然变成妈妈的好朋友，然后变成了你的继父。父亲和母亲都有可能为了新欢而置你于不顾，而你却无能为力。或者父母其中一方还会告诉你，并要求你保密。有了外遇的一方沉迷在情人的怀抱中，根本无暇照顾你，甚至羞愧地避开你责难的眼神。受伤的一方太过沮丧，也没有时间和心情去考虑你的感受和痛苦。父母双方或许都想争取你的支持和原谅，然而却忽视了你的痛苦。



如今，你长大了，父母之间的问题已成过去式，但给你留下的阴影还存在，消极的情感将继续影响你的婚姻。你总是觉得没有安全感，很难将自己看成是一个有价值的、惹人喜欢的、特别的人。无用或背叛的感觉成为你意识的核心，你很难去真正爱人或被爱。

让我们来看看这些早期的影响是如何在你身上留下烙印的。

父母出轨对不忠方造成的影响

如果父母曾出轨，你很可能会重蹈覆辙。这听起来似乎有些匪夷所思。父母的这种行为曾让你的世界撕裂，为什么你还会效仿他们呢？你难道不想让自己的生活更稳定更安全吗？是的，你当然想，你也从未想过自己也会发生这种事。但是，你从童年生活中得到的教训是：去爱一个人就是将自己完全暴露于伤害和痛苦中，忠诚会让你依赖他人和容易受伤，不忠反而让你觉得所向无敌。

迈克永远不会忘记父亲离开家的那一天。那天刚好是他13岁生日。他看到母亲躲在厨房里伤心地哭泣。3个星期过后，父亲突然回了一趟家，将他的高尔夫球棍和领带打了包带走了。母亲告诉他，父亲拒绝解决问题，并搬出去和另外一个女人同居了。迈克从父亲离开家的那一天起就在内心发誓：不会毫无保留地爱上任何人。和芭芭拉结婚后，他仍然在外面拈花惹草。

就像迈克一样，外遇似乎给了你一种权力和控制力——没有什么行为比直接效仿更能躲避父母出轨给你留下的阴影了。你宁愿做攻击者也不要做受害者。你再也不是那个被抛弃的人了，现在轮到你抛弃别人。你再也不是那个情感上被剥夺被虐待的人了，现在轮到你剥夺或虐待别人。总之，你认为你已经远离伤害，主宰一切。

安德里亚很多年前就知道父亲在外面有女人，母亲因此患上了忧郁症。她迫不及待地想离开这个不完整的家，去寻找一个属于自己的温暖、忠诚的小家。可是有一天晚上，她突然感觉未婚夫对她冷淡了，



便冲他大吼大叫，然后开车来到酒吧买醉，并与一个已婚男人过夜。她用这种扭曲的方式努力战胜过去的痛苦。“我不需要约翰（她的未婚夫），他被我淘汰了，”她告诉我，“所有的男人都一样。”

父母的婚外情可能让你更厌恶自己——你将对父母的愤怒撒在自己身上，让自己成为鄙视的对象，而不必因为父母不在身边而感到悲伤。有时候，憎恨自己——把自己看成软弱无能、道德败坏、自私、冲动、一事无成的家伙，比面对让你失望的人更容易。于是你轻蔑自己，嘲笑自己，羞辱自己，刻意依恋曾经疏远你的父母，借此控制痛苦。

在母亲患病化疗期间，珍妮特从不和在外拈花惹草的父亲发生正面冲突。然而，她去勾引好朋友的老公，将内心的愤怒转为羞辱，然后指向自己。她告诉我：“我抛弃了所有的价值观。”其实，潜藏在她愤怒之下的问题是：她没有办法和任何人建立起真正健康的关系——不管是父亲、丈夫还是她自己。

当然，并不是说家人对外遇的态度是你不忠的原因，但确实也造成了一定的影响。如果你是在一个对不忠行为视而不见的家庭环境中长大，总听到“男人没一个好东西”或者“只要对方不知情就没事”诸如此类的信息，那你成人之后也极有可能出轨。要知道，一句不经意的话会影响好几代人。

父母出轨对受伤方造成的影响

在前来咨询的夫妇当中，很多人的父母也曾有过出轨行为，而他们的伴侣也同样背叛了他们，这绝对不是一个巧合。和背叛你的人在一起，或者以某种方式刺激伴侣背叛你，你重新经历了儿童时期被抛弃被拒绝的遭遇。当然，并不是说你喜欢被人拒绝或者有意识地希望被人替代，或者故意自找痛苦。你可能无意识地寻求一个让你重复童年经历的人。即使你的伴侣对你很忠诚，你仍然会按自



己的思维去曲解他（她）的行为，以主观偏见去对待他（她）。

埃迪的父亲傲慢专横，除了经常在外追逐女人、玩弄感情外，还不时地给埃迪一顿毒打。20岁时，埃迪强迫自己与一位名叫艾莉森的女人结了婚。艾莉森傲慢专断、水性杨花，生活极其不检点。埃迪对她的情感重复了童年时对爱情的经验：恶棍与受害者的关系。结婚才两年，艾莉森已经出轨了三次，埃迪再也无法忍受，终于突破自我性格的束缚，离开了她。

后来，埃迪爱上了琳达，他发誓再也不重复过去的模式。但他太习惯受人摆布，不知道如何去建立和维护一种相互扶持的关系。他告诉我：“这肯定是爱。”但是没过多久，他又发现自己不断制造的矛盾冲突破坏了他的幸福：甚至连琳达看了另外一个男人一眼，他都要一再逼问她的忠诚。在我的办公室里，埃迪对我说：“我不爱她。她没什么吸引力，也没什么特别之处。”

同时，埃迪又悔又怒，指责自己破坏了琳达一生之中最美好的东西。这只是为了重新体验遭人抛弃的经验吗？一开始是父亲的遗弃，接着是前妻艾莉森的背叛，贬低琳达是为了证明自己不是那么依赖她，不那么脆弱易受伤害？还是为了测试琳达对他的爱？或是为了“巩固”不讨人喜欢的自我认知？

用这些来解释埃迪的行为也许都有点道理，他也曾认真地思考过自己的行为，并努力克制以免继续破坏他和琳达的婚姻。但这并不是件容易的事。尤其是当你过去的生活经历教导你与自己的人生唱反调的时候，要相信伴侣对你的爱与忠诚恐怕非常难。你总在想曾经被人抛弃过，怎么能保证不再次被抛弃？

历史重演

有时候，你会发现儿童时期父母的背叛经历与你成人后自己的背叛情况有不可思议的相似之处。我不相信人命注定重蹈覆辙，



故意使悲剧重演，但是事实就是发生了。这当中似乎存在着某种规律性。我有两位患者就有典型的遭遇：

劳瑞还没出生，父亲就和别的女人跑了。后来，母亲患上了精神分裂症，劳瑞就是在照顾母亲的同时长大了。34年后，劳瑞怀上第三个孩子时，丈夫宣布爱上了另外一个女人。在分娩的那一天，劳瑞在医院里独自一人将女儿生了下来，劳瑞看着刚出生的女儿，想到她一出生就要面对一个没有父亲的家庭，伤心欲绝。

斯蒂芬妮也生长在一个不幸的家庭中，母亲酗酒，父亲经常在外面和不三不四的女人乱搞。斯蒂芬妮像个大小人似的照顾父母，经常劝导他们改变生活方式。为了逃离这个家，斯蒂芬妮和亨利结了婚，婚后她才发现丈夫也是个酒鬼，而且还和别的女人订了婚。就像以前劝导父母一样，她又开始劝亨利改变生活方式。

不管你的伴侣和父母的外遇有多少相似性，如果你早年遭受过背叛，那么如今受到的伤害会更深、更刻骨——你的伤疤再次被揭开，你的脆弱和伤痛再次暴露无遗。当然，这并不是否认你现在所受伤害的真实性和痛苦程度，而是你早期所受的创伤强化了你的痛苦。只有过去的创伤得到治疗康复后，你今天的婚姻关系才能得到恢复和改善。

|| 练习 ||

我建议夫妻之间相互坦白童年经历的外遇事件。告诉对方你的感受，及这些经历是如何影响你的性格乃至影响你今天的婚姻。公开个人的遭遇虽然不会缓解外遇带来的痛苦，但却有助于了解自己对外遇事件的反应，让彼此感觉更亲近——更像伴侣而非敌人。

我还建议你们以孩子能承受的程度，与他们讨论外遇事件。鼓励他们承认自己的情感忧伤、愤怒、困惑等，并与他们一起面对自己。如果你认同他们的痛苦，倾听他们的心声，不要辩护也不要解



释，你将帮助他们长大后避免同样的错误。为你给孩子们所造成的伤害以及忽略了他们的感受而道歉。和孩子们谈谈你自己。不要害怕孩子们知道你的痛苦而你对家庭未来的期望。你也可以和孩子们谈谈你小时候的遭遇及这些经历对你造成了哪些影响。渐渐地，他们能够理解你个人是如何造成婚姻问题并对此应负什么责任。

为了治愈父母外遇对你造成的创伤，我建议你努力将过去和现在分开，向童年时曾经伤害过你的人表达你的感受。你可以给那个人写信，将你想要说的全部写在信中。你写这封信的目的不是为了得到某种补偿性的回应——果真得到了，那当然最好；但你要做好最坏的心理准备：毫无回应或者带有敌意的回信。然而，这些都不重要，最重要的是你最大程度地承认并表达了你的感情，让自己释怀，并因此抚平了过去的创伤。

下面是迈克写给他不忠父亲的一封信，距离父亲发生外遇至今已有 30 年了。迈克终于打破了沉默，表达了自己的情感：

亲爱的父亲：

我等了快 30 年，才向您提起当年您为了另一个女人离开我和母亲这件事。希望现在和您谈论这件事不会太迟。我写这封信不是为了指责您，或让您感觉内疚；实际上，我只是希望通过谈论这个话题让我们更加了解彼此，消除我们之间多年的隔阂。

父亲，我其实一直都想问您，为什么一声不吭地离开我，离开这个家？难道您根本就不在乎我的感受吗？我对您一点都不重要吗？事实上，我总感觉自己一事无成，不能让您以我为傲。您能告诉我您为什么那样对我吗？不管是什么样的理由，总不会比我现在对自己的想法更糟糕。

我不怪您离开家，更不是指责您没能和母亲一起将问题解决。现在，我也已经结婚 22 年了，我知道要维持一段婚姻不是一件容



易的事。我在很多方面都做得不好。我甚至也有过外遇。

这么多年，我都不能接受您的离开，不能承认我对您的愤怒。您丢下我和母亲，让我独自照顾母亲。从不让我感受到您爱我，或者以我为荣。但是，我渐渐开始明白，也许是出于自我保护的本能——您所做的和我没有关系——我只是个小孩子，没有做错任何事。我已经学会对过去发生的事不要太在意，不要太自责。

您离开家的时候我13岁，从那时起我就决定再也不会让任何人亲近我，我也不会再去爱任何人。我信守诺言。但最近，我的妻子芭芭拉发现我有外遇，我们开始真诚地面对对方，心平气和地一起解决问题，我终于明白我不需要再拒妻子于千里之外了，我不想再过着一种孤独的生活。我张开双臂走向她，就像我今天接近您一样。

如果您愿意回信，我非常愿意听听您的近况。如果您不能或不愿回信也没关系，我只是想让您知道：我不想再把时间浪费在伤害别人上面，也不想再和这个世界再保持距离了，因为我不想再有不安全的感觉。我能理解您离开家的痛苦。我祝愿您现在过得更好。我也祝福自己。

顺便说一下，您的孙子孙女们很棒。我欢迎您能多关心他们。我相信他们会喜欢您的。

爱您的

迈克

三、了解正反因素

激情过后，你很可能就忽略了伴侣的优点，只看到缺点。你甚至会怀疑伴侣是否有过优点。这时，如果你们双方有心复合，就需要了解你喜欢或者不喜欢伴侣身上的某些特征。这些特征都是一体



两面，你不可能只要一面而不要另一面，你的不满也许显示你内心未解决的冲突，其实和你在伴侣身上发现的冲突一样。

贝基最初是被史蒂夫的稳重所吸引，但过了一段时间后，她开始厌恶他的无趣。她没明白的是，这两种特性都来自一种属性。问题不在于史蒂夫变了，而是贝基对同一种行为强制赋予了不同的理解和意义。过去她认为史蒂夫给她的生活带来安全感和稳定感，而现在她却认为他限制了她的生活，让她觉得受约束，不自由。当贝基回想自己糟糕的童年生活——父亲吸毒，母亲患有狂躁症——她才认识到自己批评指责丈夫的那些特质（固执和无趣）和她所依赖丈夫的特质（按部就班和老实可靠）是紧密相连的，同时也是她本身所缺乏的。

维姬从小到大一直在努力取悦对她严格要求的父母。上大学的时候，她爱上了一位和她完全不同、看起来非常独立自信的男生。婚后，她迎合他的需要，鼓励他忽略她的需要。没过多久她就开始感到孤立无助，就好像她童年在家的感觉一样。现在她对伴侣的看法完全不一样了。以前她觉得他独立、自信，现在却变成了自私和冷漠。

我称这种现象为“正反因素”——一个特定的性格特征让你对伴侣又爱又恨。

当初吸引你，或者现在仍然吸引你的特性我们称之为“正面”特质。而你所认定的“负面”特质，恰好是这些正面特质的另一面。将这两面特质并列之后不难发现，每一面都不能独立存在；你认为好的一面必然会出现不好的一面；当从不同的角度来看使你厌恶的特质，也许正是吸引你之处。

下表中列出一些你认为负面的人格特质，也许曾经就是吸引你的正面特质：



负面特质	正面特质
缺乏主动性和热情，无冒险精神	稳重可靠，性情温和
无趣，总是需要别人的肯定，不自信，无能，软弱	体贴，专一，亲切随和
孤僻，自私，不负责任	有创造力，灵活，主动积极
沉闷无趣，强迫自己及他人，看重物质，驱策他人	自律，有能力，效率高，负责，成功
颓废，纵欲	无拘无束，性感，热情
拘礼的，沉默寡言，不坦率，沉闷，无生气	冷静，安详，神秘
自恋，爱表现	和蔼可亲，社交能力强，爱交友
忧郁，烦人	深沉，有思想，细心
愚蠢轻浮，肤浅	有趣，开心
多变，攻击性强，需索无度，控制欲强	大方，殷勤，付出，投入
冷淡，无爱心	独立，自信，稳定，坚强
歇斯底里，不稳定	表现力强

看了以上的正反面特质列表，你就会明白，其实是你自己内心未解决的矛盾冲突使你只注意到了别人的负面特质，从而造成你对他人甚至对自己的不满。马吉·斯卡夫称此为“未承认拒绝接受，并且完全没有融合的自我人格层面”。并解释道：“自我一度可以接受的伴侣，如今却令人无法忍受。夫妻双方各自内心的矛盾演变成了夫妻之间的战争。而且双方都相信，只有对方改变，两人的关系才会和谐融洽。”换句话说，你厌恶伴侣身上的特性，和你讨厌自己身上某种特性有关。

吉斯和米歇尔之间的关系就很好地说明了这点。吉斯的父亲好吃懒做，整天想着投机取巧一夜暴富。吉斯心里埋怨父亲不脚踏实地，同情和支持勤劳持家的母亲。爱，对于吉斯而言，就是自我牺牲的代名词。

吉斯长大后，工作非常努力，目标明确，很有抱负。但是尽管他工作完成得很出色，不断擢升，可是他总觉得缺少了点什么。



“我整天就像个机器一样忙个不停，经常感到急躁易怒，”他告诉我，“觉得生活没什么乐趣。”

吉斯第一次见到米歇尔时，就被她身上的那种活泼、热情、懂得自我享乐且自我满足所吸引，这些特质正是吉斯所缺乏的。然而，没过多久，吉斯就开始只注意到这些特质的反面了。他一度欣赏米歇尔的随性现在看起来是缺乏责任感；他曾经觉得她活泼开朗，现在看起来却是没有教养不守规矩。他开始憎恨自己纵容她，支持她的爱好和习惯。如果她可以玩乐，为什么他不可以？于是，他在外面租了个公寓，用晚上加班作为借口和邻居的妻子共筑“爱巢”。第一次，吉斯从他过度的责任感和自我牺牲、自我约束中逃离出来。他并不想破坏婚姻，但是又不知道如何在婚姻关系里幸福。米歇尔看见吉斯取出大量的现金，于是就问他发生了什么事。吉斯向妻子坦白了婚外情，并开始反省，他发现他对自己的不满和对妻子的不满一样多。

“我认识到我不幸福的原因并不是因为妻子，她也不是唯一需要改变的人，”他这样承认道，“我的父亲把我当摇钱树，我不想妻子也变成那样。当然，我也承认我有时候太敏感了，毕竟米歇尔不是我的父亲，她其实对我很好，总逗我开心，让我感觉到人生除了赚钱还有很多的乐趣。”

吉斯并没有让他对米歇尔的成见破坏他们的婚姻，他及时地认识到了米歇尔身上积极的、吸引自己的正面因素，成功地挽救了婚姻。

“我想我还是会对她的某些缺点有看法的，比如她总是躲避责任，”他告诉我，“她每次回到家不是去和她的朋友煲电话粥，就是进房间听新买的CD。但是我也开始接受了她这样的习惯，因为人无完人，她有缺点，但优点也不少。虽然我不喜欢她不守规矩，但我很欣赏她懂得享受生活，不像我。”



为了强化他的新认知，吉斯分别列出了他不喜欢的负面特质和他喜欢的正面特质，我们一起来看看：

米歇尔负面特质	米歇尔的正面特质
粗心懒散	活在当下
自控能力差	随性
对挣钱不感兴趣	重感情
草率	随和
不负责，不可靠，奢侈浪费	无忧无虑，天真乐观
总希望被别人关心和照顾，被宠坏了	提高我们精神生活的质量

现在我们来听听米歇尔的想法。实际上她也觉得婚姻不幸福。尽管出轨的是吉斯，但她却不止一次幻想过婚外恋。

米歇尔的母亲肩负起家庭的重担，生活的压力常让她喘不过气来。母亲时常鼓励女儿要学会享受生活，活在当下。“母亲从不对我寄予厚望，”米歇尔并不领情地抱怨道，“她对我从来没有有什么要求，在她眼里好像我除了玩什么都干不了似的。”

米歇尔之所以爱上吉斯，是因为他与自己完全不同，吉斯做事专注，有上进心，对她寄予希望，欣赏她的艺术天分。此外，吉斯还引导米歇尔将精力用在有意义的事情上。

3年过后，吉斯身上当初吸引她的特点而今却让她很厌恶。“我以前觉得他很有能力，工作干得很出色。”她告诉我，“现在我觉得他就是个工作狂。他鼓励我去发展自己的事业根本不是因为我，也不是欣赏我的摄影作品，而是因为他不想养我了。”

为帮助米歇尔看到吉斯的正面特质——那些曾经吸引她的特点，我让她将吉斯的负面特质列出来，然后再将当初吉斯吸引自己的特质也列出来，下表是米歇尔列举的内容：



吉斯的负面特质	吉斯的正面特质
控制欲强，不善于分享，专制	机智，能干，有成就
紧迫感太强，无趣	专注，有条理
对金钱缺乏安全感	负责，鼓励我工作
现实，看重物质	能维持高质量的生活

这种列表训练，让米歇尔认识到丈夫身上她厌恶的特质和吸引她的特质是相互联系的。也让她明白吉斯身上的现实、看重物质、努力工作等特质正是自己身上缺乏的。如果能看到吉斯身上更多的优点，那么就能更清楚地认识到自己的不足。

“我母亲从不让我工作，不让我干活。”米歇尔告诉我，“她告诉我享乐和依赖是我的权利。吉斯想改变我这种想法，所以我心里埋怨他。但是现在我明白他这样做并无恶意，也不是没道理的。”

|| 练习 ||

就像吉斯和米歇尔做的那样，认识正反面因素，能让你从不同的角度看待自己的不满，使你明白不是伴侣自身的错误或缺点让你失望和烦恼。可能此刻你认为你们合不来，但从长远来看事实可能正好相反。你选择了这个人——也许是一个与你完全不同的人——肯定是有理由的。这个理由可能是因为对方身上拥有某些你所缺乏的特质。那些你厌恶的特质很可能与那些可借以提升自己并超越自我限制的特质紧密相连。

为了帮助你看清楚这一点，我建议你问自己以下问题：

1. 我不喜欢伴侣身上的哪些特质？
2. 我为什么厌恶这些特质？
3. 我讨厌的这些特质和我喜欢的特质有何联系？
4. 那些我喜欢的特质反映了我本人的什么问题？这些特质是我缺乏的吗？我羡慕这些特质吗？



正反面因素能让你从一种全新的角度看待你们的差异，用这种方式，你可以更包容伴侣和正确对待你自己人性中的正反两面。

四、导致外遇的人生重大事件

找到那些直接或间接与外遇事件有关的、打破你生活平衡的重要事件，就可以帮助你找到婚变的原因与症结所在，并且让你有信心防止外遇事件再次发生。

我在这里说的“重要事变”是指人生的转折点或其他紧张的情况，这些事变打破了平日生活的安定，改变了你们的关系——比如至亲的人出生和死亡，健康和经济状况改变等。

这些重大事变可能会对你造成冲击，因为它们造成的紧张和你特别无法承受的伤痛是一致的。如果你对抛弃和被拒绝特别敏感，那么父母的亡故远比事业上的失败更让你悲痛。相反，如果成长环境让你对能力和成就特别敏感，那事业上的挫折更让你痛苦。

受伤方在生命中出现重大事变时显得更脆弱与孤独，很难与人相处，经常拒人于千里之外。而不忠方在重大事变时则会变得更无助，不稳定，经受不住诱惑，更容易发生婚外情以试图从重大事件的阴影中恢复自我。此类出轨行为的原因，更多是出于不忠方内心自我冲突，而非是婚姻中的矛盾。

下面是人生当中最常见的重大事变：

疾病或者其他意外事故

你本人或者你爱的人患有某种严重疾病或发生其他意外，这时的你脆弱、恐惧。生命中还有很多尚未完成的或者尚未经历的事情，你开始恐慌起来，这时的你更害怕被抛弃。

巴里 42 岁时被诊断出患有心脏病，他开始回顾人生，并认



为自己的时间不多了。他心想：“在我死之前，还有很多想做的事情。”于是，他把经营了20多年的公司关闭，和年轻的秘书体验了一次奢侈的欧洲之旅，当做是人生最后一次旅行。

特蕾西被诊断出卵巢癌后，丈夫维克托突然感到十分恐惧和慌张，害怕失去她。为摆脱这种恐惧和对妻子的依赖感，他开始了外遇，他要在妻子“抛弃”他之前先把她抛弃。

死亡

亲人（除伴侣之外）的去世，会使你处于极度的悲痛中，这时，你可能觉得从这个亲人对你的看法和评价中解脱出来了，自己与以前完全不一样了，可以用全新的方式来做自己想做的事。

“儿子走了以后，”凯特告诉我，“我发现自己已无法从悲痛中找回自己，于是我将所有的痛苦都撒在了丈夫身上。为了得到安慰，我有了外遇。”

“离婚对我妈来说简直就是颜面扫地的一件事，她不可能同意我离婚的，”东基解释道，“我妈去世后的一个星期，我就离开了妻子，搬去和情人一起住了。”

搬迁

你搬到一个新地方，离开熟悉的生活环境、亲人和朋友。你很容易会找一个情人来弥补这种失落感。或者你会变得失落、孤独、内向，不愿与人沟通，致使你的伴侣出轨。

马克工作上一直很顺利，最近又得到晋升，需要从皮奥里亚市调职到曼哈顿岛分公司去工作。妻子在新环境中却感到孤独和被抛弃，一气之下离开了他。马克同样感到孤单和被抛弃，因为此时没有人和他分享事业上的成功，于是他与助理发生了婚外情。



地位的变动

如果你的权力地位或者经济状况有所改变，也可能影响到你的婚姻关系。以前依赖你的伴侣，因为事业蒸蒸日上，经济上和感情上都开始变得独立起来。而以前习惯了在家庭中起支配统治作用的你，现在感到地位顿失，总是害怕被抛弃（既然你不再依赖我了，你就肯定会离开我）。外遇让你感到被需要、被依赖，你依然掌握一切。

迈克的婚姻以前一直很稳定，因为迈克自我感觉比妻子地位要高，可以控制妻子。当妻子不再听他摆布，有自己独立的想法时，婚姻就开始出现了问题。例如，当妻子丢了钱还不接受批评，回到学校完成了学业等，妻子这些行为让迈克感到自己在家里的权力地位受到了威胁，于是他与其声乐老师发生了婚外情。

个人的失败

你个人的失败经历可能会包括——失业、无法生育、破产等。

瑞尔是个银行投资者，失业一个星期后，他一个酒吧里遇见几个朋友，于是狂喝起来，最后和一位女证券交易商在小旅馆过夜。“我觉得自己在通往权力的路上。”他这样承认道，“虽然我并没有觉得成功，但至少我觉得自己还在竞争，没有完全输掉。”

人生的转型

你可能经历一些重要的人生阶段，而这些阶段可能使家庭关系发生质的改变，例如怀孕、孩子的降生、孩子第一次离开家去上大学等，都会使你 and 伴侣的关系发生变化。

“自孩子出生后，”迪克回忆道，“妻子将全部的精力都放在孩子身上，几乎没有什么事情能转移她的关注，我觉得完全被忽视，被替代了。所以后来我有了外遇。”



严重的陋习

你或者你的伴侣有毒瘾或者酗酒。

“我当时并不知道亚当的生意惨淡，他很灰心，就去借酒浇愁，还去吸毒，”妻子霍莉解释道，“他完全沉迷在自己的事情中，从不关心我。我感到孤独、被排挤、被抛弃，后来我不得不去看心理医生。”

回溯关键时刻

当然，并不是说单个事件的发生就会导致婚外恋，但如果是几件重大事件同时发生，就很有可能导致婚姻出现问题。所以我建议你你和伴侣一起回溯所发生的事件，不要相互指责，而要以合作的态度共同讨论这些事件如何影响到你们的关系，努力找到婚外恋发生的真正原因。

迪安和玛丽就是这样做的。他们将发生的重要事件按时间先后列成一个表，这样就能很清楚地追溯到婚姻出现问题的原因。

重要事件	对事件的反应
7月 我们从芝加哥搬到纽黑文。迪安在一家医疗管理机构工作，工作压力很大，老板很难伺候。玛丽对环境感到陌生，没有朋友。	迪安：我害怕被炒鱿鱼。我要对玛丽的幸福负责，但我讨厌这种负担。自父亲离开家后，我一直在照顾母亲，现在又要照顾玛丽，我有点受不了。 玛丽：我觉得很孤独，觉得被忽视了。我一直依靠迪安，并期待他让我变得更快乐。
8月~11月 玛丽想要孩子，努力做好怀孕准备	迪安：我很想让她快乐，但是我还没有做好心理准备。我们的性生活变成了强制性的义务。 玛丽：这段时间我很快乐。迪安从来没表露出不安、矛盾的情绪。



12月 玛丽怀孕。迪安去看他最好的朋友，这位朋友最近做爸爸了。	迪安：我看到朋友为照顾孩子筋疲力尽，生活圈变得非常狭小。我觉得那样的生活离我不远了。
1月 玛丽的哥哥发生严重的车祸。迪安庆祝他30岁生日。	迪安：我整天忧虑，我担心未来发生的一切。 玛丽：我每天都要去医院看望哥哥，没有时间陪迪安。
2月 玛丽流产。	迪安：我似乎得到了解脱。我觉得我连自己都照顾不好，更别说照顾一个家了。 玛丽：我觉得自己真没用，沮丧、伤心。我开始对迪安不理不睬。
4月 迪安有了外遇。	迪安：我感到重新找回自由，自信，掌控生活的感觉，似乎重新找到阳光快乐的自己。

以上重大事件当然不能成为迪安出轨的借口，玛丽也不会因此轻易原谅迪安的不忠，但至少可以帮助玛丽意识到迪安的不忠并非完全是因为自己，不用对此过度自责和悲伤，也让她有信心重新爱迪安。迪安同样也可看到自己的不满和怨恨并非全是因为玛丽，更多的是由于面对生活的压力和过去未解决的责任问题，自己还没有做好准备。这些联系也让他们明白长期的生活压力本身很可能就是婚姻问题的罪魁祸首。我们需要共同克服它们，而不是相互谴责和逃避。

|| 练 习 ||

这个练习是专门为改变而开的药方。它将把这章讲述到的所有抽象概念罗列在一起，然后将它们放在具体的案例中讲述。由此就可以清楚地了解到自己的内心矛盾，以及需要做哪些具体的改变来控制 and 减少出轨的几率。

当然，只改变你的行为方式是不够的，如果你想克服过去的行为模式，那就需要改变以前的思维模式。因此，我将这个练习



分成三类：

1. 行为成分——你对待伴侣的方式。
2. 认知成分——你赋予彼此相互作用的意义和期望。
3. 情感成分——你感受伴侣的方式。

你将逐渐学会：

- ◎区分你的哪些行为激怒了伴侣或者使对方反感。
- ◎辨认你的行为是受哪些想法控制和支配的。
- ◎了解伴侣想让你做哪些具体的改变。
- ◎培养一种接受改变的态度。
- ◎观察你的情感是如何随着你的行为和态度的改变而改变的。

这个练习包括两个部分：想清楚并写下你对下列问题的反应。夫妻双方可以一起做，也可以单独做。为了让问题更清楚明了，我在每个问题后都放入了一个案例，你可以结合自身的实际情况加以学习参考。

◇诱发事件

究竟发生了什么事？坚持事实，不要解释它们对你意味着什么。

案例分析

吉斯和米歇尔去滑雪度假已经是第三天了，期间吉斯从没主动与米歇尔亲热，他总坚持每天早上七点钟就起床去滑雪。而米歇尔更想赖床或者在早晨与丈夫亲热。但是她每次都迎合吉斯，很早就起了床。她很想在滑雪前好好享受一份热乎乎的早餐，但是一想到吉斯会不高兴，就没说出来，而是在路途中随便买了些松糕点心。最后，她再也无法忍受，对着吉斯大喊：“我都不知道你为什么要带我来这里度假。我好像就是个负累，是个外人似的，你什么事都只按照自己的想法去做。”

◇查明冲突

你的行为：你的哪些行为伤害了伴侣？



案例分析

吉斯：我全部的精力都放在滑雪上，忽略了米歇尔的需求；也没抽出时间和她亲热。

米歇尔：我忽略自己的需求，每次都迎合他的计划，导致最后忍无可忍终于爆发。

你的认知：你认为是什么使得你这样做？

案例分析

吉斯：那些缆车的票价很贵，因此我们必须早点去然后尽情地滑雪。米歇尔动作总那么慢。我知道她可能想停下来吃早餐，但是我想只要我不停下来，她也不会有什么意见。至于早上亲热，来日方长嘛。

米歇尔：我想吉斯可能更喜欢和他的前女友在一起——他对我似乎一点性欲都没有，他根本就不爱我，也不在乎我想要什么。在这个婚姻里，我没有任何发言权。

你的感情：这次冲突使你产生哪些情绪？以百分比的形式分别列出来。

案例分析

吉斯：急躁 100%，厌烦 90%，为难 100%，焦虑 80%。

米歇尔：受冷落 90%，未被爱 100%，埋怨 100%，受约束 90%。

◇解决矛盾

你的行为：伴侣想让你做哪些具体的改变？他（她）希望你用哪种不同的方式对待他（她）？

案例分析

吉斯：米歇尔想让我步调慢一点，问问她想要什么。共同拟定



两个人都有兴趣的计划。她想让我为她做点事情，前提是我不会因此抱怨。她想让我留点时间和精力与她亲热。

米歇尔：吉斯想让我直接告诉我需要什么，而不仅仅是附和他，最后忍无可忍才爆发冲他大喊大叫。如果我决定配合他的计划，就不要埋怨他。他还想我理解，他的强迫性行为与爱不爱我没有任何关系，因为他就是这样的人。

你的认知：你需要采取怎样的态度或者观念才能使你自愿做出改变？

案例分析

吉斯：不再用活动替代和妻子亲热。父母很少教我如何表达爱意。我需要好好考虑一下我和米歇尔的婚姻。我知道如果滑完雪再亲热是非常累的，所以我应该计划专门留出半天不出去滑雪，而在屋里陪她，让她感觉被需要。但是我一直在欺骗自己说：我这样做都是为了她。其实当我闲下来时，我是很乐意和她亲热的。

我的童年是在照顾父母中度过的，因此我很讨厌为任何人做事情，包括米歇尔。但是我知道我把做什么事情都看做是自我牺牲的想法是错误的。这个假期不仅仅是我一个人的。

米歇尔：我了解吉斯。他想让他所花的每一分钱都有价值。伤害是我自找的，拿他的行为当成了自私的举动。我知道他爱我，也很享受和我亲热。他只是不知道什么时候应该停下来或者放慢速度。他也知道自己把自己逼得很累，而且他也不太喜欢这样，但他改不了。有时候我也非常敬佩他，喜欢他做事有条理、有效率，他尽自己最大的努力帮我开创事业。

我每次都服从他的安排而忽略自己的需求，过后又怨恨他不顾我的感受，我这样做其实很不好。如果早餐对我那么重要，我就应该直接告诉他，让他晚半个小时再去滑雪。



我小时候感到受冷落时，也从不说出来，埋在心里，然后爆发。我已经习惯如此。但是对着吉斯大喊大叫，只会让他误会，导致两个人的积怨越来越深。我需要冷静地说出来。大喊大叫不起任何作用。

你的感受：你现在感觉如何？

案例分析

吉斯：急躁 60%，厌烦 30%，为难 90%，焦虑 40%。

米歇尔：受冷落 50%，未被爱 25%，埋怨 40%，受约束 30%。

就像吉斯和米歇尔一样，你需要从争吵中退一步来看看整个矛盾冲突。大部分夫妻总是为一些鸡毛蒜皮的事争吵，争吵的内容总会随着生活而改变，实际矛盾冲突总是围绕着那些陈芝麻烂谷子的小事，而那些未解决的矛盾正是你童年时所经历过的。在我多年的职业生涯中，遇到过很多夫妻都是这样，他们的矛盾和冲突惊人地相似——不断地误解伴侣。不管争吵的目的是什么，总是要经历同样的痛苦。比如，吉斯承认自己过于注重做事的效率，而忽略了和伴侣的亲密关系，认为妥协是自我牺牲，在情感上疏远妻子等。米歇尔也开始承认自己不喜欢受约束，不喜欢太多的计划和规矩，总觉得被忽视，未感受到爱，压抑自己的情绪，导致愤怒瞬间爆发。

你们需要共同分担责任——找出导致矛盾冲突的想法和行为，制订出具体的解决办法，或者将问题和方法写下来。吉斯和米歇尔就是这样做的，他们学会了从具体的矛盾中走出来，从整体和宏观上看问题。当然，这样做需要夫妻双方共同努力，克服各种困难，相互信任，真诚交流。当夫妻双方开始为了共同的目标——挽救婚姻、恢复彼此间的信任——而做出相应的改变时，他们就能找到完整的自我，积极主动地交流，婚姻关系就会逐渐得到修复与巩固，



往健康的方向发展。

因此，我希望你们努力地了解自己，了解对方，汲取双方的智慧，培养感情，包容对方的缺点，理解对方的创伤和经历，在了解自己和对方的需求上，共建美好将来。总之，我建议你们共同分担责任，并祝愿你们婚姻幸福，家庭美满。

现在让我们从过去回到现在，本章主要讲到外遇带给我们的启示，下一章我们将着重讲述如何从外遇中走出来，如何恢复夫妻信任，挽救你们的婚姻。



第六章 重拾信任

美丽的心灵非上天所赐，乃修养所致。

是由那些相貌平平的女孩儿所努力争取得来的。

——威廉·巴特勒·叶芝

信任并非天上掉馅饼，而是靠真心来换取；它不会与巧言献媚相随，而只与实际行动相伴。如果是你负了心，不要再犹豫，请勇敢地用实际行动，向伴侣证明“我对你是真心的，我将永远爱你”。如果你受到了伤害，不要再犹豫，打开心扉，接受伴侣的悔改。不要无止境地惩罚，不要永远冷酷无情，拒人千里，否则伴侣将绝望，认为再也无法得到你的心，放弃与你复合。向伴侣吐露你的心声，告诉他（她）怎么做才能再次走进你的心扉。

我所指的信任，不仅包括你要相信伴侣会忠实于你，还包括在你们重归于好之后，你要相信伴侣了解你所受到的委屈，不会让你后悔做出宽恕他（她）的决定，知道这一点对你们双方都很重要。

我将在本章的第一部分教你如何改变自己来重获对方的信任。当你下定决心准备再次接受伴侣时，会有哪些阻力，对你产生何种影响。改变自己的行为，克服不想改变的惰性思想，这样你才有机会找回失去的爱。



一、改变自己的行为

如果你决定接受伴侣，那么你就要时常表现出感受到了爱，得到了安全感，让伴侣感受到你的宽恕。如果你决定要回到伴侣身边，那么就不要回头，不要疑虑，不要恐慌，否则重归于好将化为泡影。

过去下班回到家，你可能会说一声：“我回来了。”然后翻翻邮件，就径直上楼了。要么洗个澡，要么打几个电话，这些都是很自然的举动。你并非有意回避伴侣，只是因为工作了一天，累了，想放松放松。但如今，如果你负心在先，想挽救你们的婚姻，那么你就要付出更多。你要勇于表达自己的心声，告诉伴侣：“我喜欢你，你对我很重要。”

挽救婚姻，赢得对方的信任，就要花费些功夫。我把一些可能对你有用的建议分成了两类——低成本做法和高成本做法。顾名思义，低成本做法要简单一些，因为投入的情感成本要低些，而高成本做法要牺牲得更多一些。

低成本做法

以下是一些能够增强彼此间信任的低成本做法，这些可能是你希望伴侣为你做的。可能其中有些行为伴侣已经做了。以此为起点，将你对伴侣的要求写入下面的增强信任表格中。

如果你是受伤方，你要让伴侣拿出实际行动，让你感到被呵护，让你更有安全感（如“告诉我你什么时候有外遇的”“要时常给我关怀”等）。如果你是不忠方，你需要让伴侣告诉你他（她）的想法。尽量说出你们之间各个方面的问题——沟通方式、独处空间、经济状况、性爱、孩子、同家庭中的其他成员的相处，还有个



人习惯，等等。你们相互间的要求可能会重复。

以下为问题清单：

- ◎ “出差的时候，请将确切的行程表给我。”
- ◎ “尽量不要在外过夜。”
- ◎ “告诉我你什么时候开始有外遇的。”
- ◎ “如果你的情人同你联系，请告诉我。”
- ◎ “当你想和情人联系时，请告诉我。”
- ◎ “在我们亲热的时候，告诉我你最喜欢的方式。”
- ◎ “当你为我感到骄傲的时候，请告诉我，并且告诉我为什么。”
- ◎ “每天抽时间给我打打电话。”
- ◎ “告诉我你的感受。”
- ◎ “请告诉我你喜欢我如何打扮。”
- ◎ “如果对我们的未来更加有信心了，请告诉我。”
- ◎ “下班了就按时回家，一起吃晚餐。”
- ◎ “抽出时间和我独处。”
- ◎ “在我们亲热的时候，多花些时间在前戏上，比如轻吻和爱抚。”
- ◎ “每天都要告诉我什么事让你不开心了。”
- ◎ “每天都要告诉我什么事让你很开心。”
- ◎ “我说话的时候请注意听，不要心不在焉。”
- ◎ “当我让你感到失望的时候，请告诉我。”
- ◎ “不要把工作的怒气带回家。”
- ◎ “和我一起上按摩课吧。”
- ◎ “除了性爱，在情感上要时常给我关怀。”
- ◎ “如果你和你的情人在我们房间里亲热了，请将室内的家具换掉。”
- ◎ “将你的感受告诉我，不要闭口不谈或拐弯抹角，不要出言不逊或讽刺我。”



◎ “时常问问我的感受，不要自以为是地猜测我的想法。”

◎ “在我沮丧的时候抱紧我，给我关怀，不要抛弃我。”

◎ “制订周末的计划。”

◎ “当我需要独处的时候，请予以理解和支持，不要认为我是在逃避你。”

◎ “当你对我们的感情感到不安时，请告诉我，而不要误会我在欺骗你。”

◎ “为了增进我们之间的感情，请陪我一起阅读并探讨一些爱情参考书。”（我向大家推荐几本书，弗兰克·皮特曼的《私人的谎言》、埃塞尔·斯佩克特·培森的《爱之梦和致命偶遇》，以及拉里·布更的《爱与爱火重燃》。）

增强信任的要求表格

(A方姓名) 今日完成	增强信任的行为	(B方姓名) 今日完成

在制订自己的要求清单时，要尽量做到：

1. 乐观且翔实。首先要知道，这不是一份抱怨录。如果你只是把伴侣对你的伤害记录在案，而没有表达你的想法，伴侣是不会向你敞开心扉的。将你的想法告诉伴侣，告诉他（她）应该怎么做。不要消极而笼统地说（比如“你的控制欲快要让我窒息了”），而是要以乐观且明确的方式告诉对方你想要的（比如“请偶尔配合我一下，尽管这不是你想要的，但请你保持风度”）。



2. 尊重伴侣的请求。每一个要求都是极度自私的，你认为可以让你心安的请求，可能会让伴侣心烦（比如，每天抽时间给我打电话，让我知道你在关心我）。伴侣对你提出的请求，或者让你的做出的改变可能会让你觉得无足轻重，或只是件举手之劳的小事。但是你要尊重这些请求，因为对于你的伴侣来说，这关系重大。

3. 适时地回应不同的请求。变换着满足对方的要求，不要只重复一两件事而忽略其他一些要求。记住：日常生活中互相关怀的小事，会使你们之间的关系发生巨大的变化。

4. 将这份列表放在你的视线范围之内。贴在冰箱上或放在显眼的地方，这样它就能不断提醒你。如果你担心被外人或孩子看见，也可以贴在隐蔽的地方，比如衣柜内侧或浴室镜上。

5. 每次对方做到一个要求之后，就在表格中记下时间。这听起来似乎有点强人所难，但是记住对方为取悦你所做的努力，你将会对你们之间的未来越来越有信心。痛苦的回忆比愉快的回忆更让人刻骨铭心，因为你总对失望之事难以释怀。记住伴侣的进步可以让你相信对方的改变是可能的。如果你对未来感到失望，总是认为“只有我一个人在努力”或“不管我多努力都没用——他（她）不会原谅我的”，那么就请你回过头就看看这张表上的日期，你会立刻感到欣慰，对未来充满希望。

6. 不管结果如何，只管履行要求。有时候你可能会认为复合无望，可能会感到迷茫：“你真的能够改变吗？真的能让我再次爱上你，或再一次让我感受到你对我的爱吗？你真的在乎我吗？”

恐慌和缺乏安全感可能会让你感到忧虑。这种感觉可能是伴侣触动的，因为对方和你一样害怕受伤，为了考验你是否真的悔过自新和你的诚意，对方才偶尔忽视你的需求。如果仅仅是因为对方的行为而打退堂鼓，正好让对方抓到把柄，把婚姻关系破裂的罪名加在你身上。如果你继续满足伴侣的要求，并不再出轨，那么伴侣不



会对你的过错不依不饶，而是去审视自己的行为了。

7. 当你不断了解自己，逐渐知道内心的渴求时，你要根据自身需要不断增添新的要求。玛莎的丈夫带她去参加一个商务宴会时，把她扔在一边，一晚上都不理她。第二天她就在自己的表格中添了一条：“当我们一同外出时，不能冷落我。如果你还爱我，请搂搂我，拉拉我的手，将我介绍给你的朋友们。”

当你逐渐了解自己，你会知道伴侣的所作所为哪些让你忧伤，哪些让你高兴。请将这些事情写进表格。这样你们彼此间才能更加深入地相互了解，你们的感情也会随之变得更加融洽。

让我们来看看阿尔琳和提姆之间的故事，看看他们是如何采取低成本做法来重建信任的。

阿尔琳希望能得到更多的爱，而提姆则希望能有更多的私人空间。阿尔琳觉得提姆不重视她。后来，她和一个同事同居了——并不是想和提姆分手，她只是太孤独寂寞了。阿尔琳终于向提姆提出了要求，说出了自己的心声，告诉提姆如何做，才能让她感受到更多的关爱。

- ◎ “和我说话的时候要面带微笑，并把注意力放在我身上。”
- ◎ “用柔和、充满爱意的语调和我说话。”
- ◎ “带我去参加有趣的聚会，并且提前告诉我，让我有所期待。”
- ◎ “我们说话的时候，请握着我的手。”
- ◎ “爱我的时候，请告诉我。”
- ◎ “告诉我为什么爱我。”

提姆的要求不多，言简意赅地提出了他需要更多独处空间的要求。

- ◎ “在我安静的时候，你可以问我在想什么；不要认为不和你说话就是不理你，或对你有意见。”
- ◎ “周末有时需要加班，请予以谅解。”



◎ “我的语速比你慢，因此在我说话的时候请不要打断我。这样可以帮助我变得活跃些。”

◎ “希望能参与到我感兴趣的事情之中——比如政治。”

◎ “希望你能和我一起分担家里的开销，如房租等。”

你可以尝试着像提姆与阿尔琳这样把你心里所有的要求都列出来。互相探讨一下你和伴侣之间的需求以及希望达到什么样的效果。在清楚对方的需求后，尽力去履行，并尝试采用新的方法去做到最好。在面临重大选择时，可以试着问自己：“平时我是怎么处理这种情况的？伴侣会有什么样的反应？如果我采取不同的方式，结果会是什么样的？”

提姆在餐厅中一言不发，游离于自己的世界之中，阿尔琳的怒气再次被点燃，但是她控制住了。她问自己：“提姆的清单上写着什么，我怎么做才能让他接受？是我多想了吗？”之后，她没有像往常那样斥责他，而是拉着他的手问道：“怎么这么安静，是发生什么事了吗？”提姆很感谢阿尔琳的关心，并告诉她，他正在观察旁边的那对夫妇，并想着自己多么的拙于言辞。提姆记得阿尔琳所提出的要求，向她透露了自己的真实想法。打破沉默让他觉得彼此之间的距离近了。

当你感觉受到了伤害，可以尝试低成本做法，为你们建立融洽的关系注入新的血液，重新燃起彼此间的信任。遗憾的是，对于有些已经破裂的关系，即便输血也无法让它恢复生机，你所做的努力可能没多久就付诸东流了。但是只要你们持之以恒，就能重新赢得对方的信任。



高成本做法

在第一章里我们讲过，外遇一旦暴露，想要恢复感情，受伤方需要承担更多的情感压力。此时你需要把持住自己的情绪，重建自信，积极面对，以宽容的心态原谅对方和自己。

作为不忠方的你通常会主动承认自己的过错，并发誓以后绝对会忠诚。但你就是不明白，为什么不能得到伴侣的原谅和信任呢？由于认错了，心中的那块石头也落下了，觉得如释重负，让生活可以再次走上正轨。然而在你看起来轻而易举的事对于你的伴侣来说却很难，至少在短期内对方很难原谅和信任你。

此时，你们双方都需要采取低成本措施来挽救你们的感情，双方都要担负起修补感情裂缝的责任。而高成本措施则是需要不忠方独自去履行。这就意味着你需要做出牺牲，来化解你所带来的伤痛，修补你所带来的伤痕。仅仅说“相信我，宝贝，我不会离开你”是不够的，你需要做出实际行动，有时甚至需要做出巨大的牺牲。

高成本措施并不是让你一味地接受惩罚，也并不是剥夺你的话语权；而是需要你拿出实际行动来让你的伴侣相信你不会再背叛她（他），相信你的所为并不是在浪费时间。

以下是一些例子：

- ◎ “不要联系你的情人。”
- ◎ “将你名下的一些财产划入我的名下。”
- ◎ “将你的部分资金存入我们的共同账户。”
- ◎ “将你的秘书（情人）调到其他部门，如果办不到，让其另谋高就。”
- ◎ “将房产登记到我的名下。”
- ◎ “我们进行一次浪漫的旅行。”



- ◎ “供我完成大学课程。”
 - ◎ “请将每月的收支明细、信用卡明细和电话费清单给我。”
 - ◎ “和我谈谈我们结婚的计划。”
 - ◎ “戒掉毒品，戒酒。”
 - ◎ “我们搬到其他小镇。”
 - ◎ “接受心理治疗，检查一下你父母外遇的经历对你的影响。”
 - ◎ “与我共同参加婚姻治疗，看看外遇给我、给我们的家庭究竟带来了什么样的伤害。”
- ◎ “在婚姻心理专家面前回答我所有关于你外遇的问题，这样我才能相信你所说的是实话。”

高成本措施之间的差异完全是主观的，因人而异。对于你来说，也许有些事你觉得无关痛痒（“扔掉你收藏的黄色书刊”），而对于其他人来说则似乎比登天还难。采取什么样的措施得取决于外遇的具体原因。如果你的妻子每周都花钱应酬，那么对于你来说，突破口就在于查看她的消费账单。如果你的丈夫与秘书有染，那么你就需要他换工作或换秘书。

你可能觉得无法承受这些高成本代价，因为有时候这些高成本措施约束了你的事业，减少了你的收入。但是如果你想挽救婚姻，就需要做出妥协，你别无选择。

罗伊是一个郊区小镇上有名的律师，经常拈花惹草。有天晚上，他的妻子芭芭拉回家早了点，发现他和情人在家里偷情。当芭芭拉忍不住将此事告诉自己的一位朋友后，她才发现除了她以外，镇上几乎每个人都知道她的丈夫在外面有情人，而且那个情人竟然就是她常去的一家餐馆的老板。芭芭拉告诉我说：“在众人面前我抬不起头了，我无法再在这个镇上生活下去了。”

罗伊坦诚地向芭芭拉说出自己的外遇和多次一夜情，并去婚姻



理所进行了心理咨询。芭芭拉对未来生活很担忧，因为她已经到了退休年龄，而且好面子，如果离了婚，她无法保证将来的生活能过得比现在好。“要是罗伊将来仍然欺骗我，或者抛弃我，那时我该怎么办？”她问道，“万一我不得不离开他，我该怎么办？我如何养活自己？”

芭芭拉想结束这段长达 36 年的婚姻，希望法院为她解决问题。但是很明显，他们双方都不想离婚，因此我鼓励芭芭拉向罗伊当面说出自己的忧虑并写下来。以下就是她所想要的：

◎ “我希望他继续接受心理治疗。”

◎ “我希望他能将 75 % 的资产都转移到我的名下。”（这一条能够减轻她对经济的担忧。而且如果丈夫能答应她这一点，她会觉得丈夫很在乎自己，不会再背叛自己。）

◎ “我希望我们能搬到其他城镇，他再另外找份工作。”

罗伊欣然答应芭芭拉继续接受心理治疗的条件，对将大部分财产转移到芭芭拉名下也没有异议（并进行了财产公证），但对于第三点——搬家换工作，他觉得难以接受，甚至感觉成了砧板上的肉，任人宰割。作为律师，他在这个小镇上已有了一定的知名度，搬家则意味着失去已有的地位和收入。但是他也知道，如果不能及时做出决定，他将会失去芭芭拉。罗伊明白芭芭拉要求在新的地方重新开始，并不是要伤害他，而是希望自己能够走出耻辱的阴霾，并再次接受他。

最后，罗伊答应了搬家。随着时间的流逝，芭芭拉融入了新的小镇，并找到了归属感。罗伊几乎是放弃了自己的所有，只为赢回芭芭拉的心，芭芭拉对此感到很满足。罗伊付出这些高成本代价本身不足以恢复他人对自己的信任，却是恢复过程中的一座桥梁。

有时候你不愿意付出如此高的代价，可能是因为你执著于某些



意志——这些意志与童年时期所受到的心灵伤害有关，并间接影响到现今的生活。比如，你们俩可能其中一人因为小时候总被忽略，所以现在凡事都要争控制权；而另一个人可能因为从小对父母唯命是从，长大后就不会听从任何人的摆布。你要这样做，而他却总是铁了心与你背道相驰。

如果你陷入了这种僵局，不妨后退一步，看看是不是自己的个人问题（在第五章我们探讨过）在从中作祟。我们来看看伊迪和玛丽安的例子。

在婚后的4年里，伊迪一直与他的秘书有婚外情。当被玛丽安发现后，伊迪就发誓以后绝不再越雷池一步。但是玛丽安认为只要他们在一起共事，就难免会有接触。

起先，伊迪采取了一些低成本措施。有外遇时他通常都是很晚才回家，而如今按照妻子的要求6点准时下班回家；换了新秘书；工作时会给妻子打个电话报告自己的行踪；偶尔还会约妻子到公司共进午餐。

但对于玛丽安来说，这些根本就不够，她需要更有诚意的表示。她觉得除非他和他的情人不在同一个办公室上班，否则他就必须辞职换工作。伊迪一听头都大了，因为公司刚刚给了他股份，前景无限。而此时玛丽安又怀孕了，从经济角度上讲，现在换工作很不现实。

他俩陷入了僵局。伊迪认为玛丽安太过分了，毫无宽容心。对于他来说，这个要求愚蠢而荒唐，并且是企图控制他。他对我说：“就算是我答应了她的要求，她以后还是不信任我，那我该怎么办？”两人都不肯退让。

为了打破僵局，我鼓励他们坦诚地面对自己：到底是什么让他们坚持自己的立场？伊迪的兄弟姐妹争强好胜，童年的争斗使得他



从小就缺乏自信，至今都无法走出这一阴影，总是怀疑自己的能力。而玛丽安则生活在性骚扰的阴影下。她告诉我：“我的继父常常骚扰我，母亲知道后，仍然选择和他在一起，她爱他胜过爱我。而如今伊迪的所作所为就像是揭开了我的伤疤，让我再一次感受到了那些痛苦。我让伊迪付出这些代价，不仅仅是考验他是否有足够的诚意能够让我再次信任他，同时也是为了抚平我这么多年的伤痛。”

找到了痛苦的根源，双方也各自退让了一步。在这本书出版的时候，伊迪找到了新工作，也走出了不自信的阴霾。玛丽安很感激丈夫为自己做出的牺牲，不但变得更加温柔有耐心，而且对伊迪也有了信心，同时也学着不再将所有的烦心事都归咎于伊迪。

从这个例子中，你需要了解为什么付出如此大的代价是必要的，同时，你也要了解付出这些代价对你的伴侣究竟意味着什么，并试着做出让步。

二、克服不愿改变的惰性思想

你可能很愿意去试试这些能够增强彼此间信任的方法，但是在你行动之前，我又要泼一盆冷水了，因为对方向你提出的要求可能会让你有些抵触并且不愿去完成。这并不是说你不够善良，也不是想分手，而是因为你内心的某些障碍笼罩了你，使你寸步难行。这些忧虑使你不愿去满足对方的要求，也不肯全心接受对方对你的付出。让我们来看看以下9个心理障碍：

1. “我没有权利要求伴侣为我做出改变。”
2. “如果说出我的要求，会让伴侣伤心，或激怒伴侣，这样只会使矛盾加剧，因此还是不说最好。”
3. “就算我不说，伴侣也应该知道我想要的。”



4. “爱不是求来的，如果要我开口对方才给予，那还叫爱吗？”
5. “如果伴侣并非发自内心，只是为了赢得我的信任才按照我的要求去做，这能算真心吗？”
6. “伴侣答应我的要求只是想欺骗我回心转意。一旦我再次相信他，我们肯定又会故态复萌。”
7. “我不应该表扬伴侣为了提升信任所付诸的行动。”
8. “伴侣伤害了我，所以他应该先做出改变。”
9. “我对他已经忍无可忍，要我去迎合他，再次信任他，根本不可能。”

心理障碍 1：“我没有权利要求伴侣为我做出改变。”

这种偏激的想法很普遍。只要你有这种想法，你就会缄口不言，你们之间相互倾诉心声的桥梁因此被摧毁了。你无法知道对方是否了解你的委屈，是否愿意悔改；同时也剥夺了对方改过的机会。

你可以扪心自问：“要求他为我做点什么，为什么如此难以启齿？这种缺乏自主权的心态到底从何而来？是不是小时候我表达自己的意见时，父母无视我的要求或反对并惩罚了我？我成长的环境是否让我学会了不要给他人添麻烦？我的父母是否也常常会抹杀自我？”

我建议你以行动来对抗这种心理障碍。并列出你希望伴侣为你改变的清单。你可能会发现，你被自己的想法困住了，你将自己孤立，拒绝得到最基本的爱。但这一切都是没有必要的。

心理障碍 2：“如果说出我的要求，会让伴侣伤心，或激怒伴侣。这样只会使矛盾加剧。因此还是不说的为好。”

为了家庭的和睦不惜付出一切代价（比如默默承受）的想法是



夫妻间重建信任和亲密关系时的一块绊脚石。当泰莉发生外遇后她就是这种心态。尽管她想告诉嗜酒的丈夫，她之所以移情别恋是因为她无法从他那里得到安全感，在丈夫戒酒之前她一直惶惶不可终日。但是她一直默默承受着，希望这些麻烦能够自行消除。

后来，泰莉发现要求改变并非是一种人身攻击，而是改善两人关系的润滑剂。回想起小时候就对父亲唯命是从，几乎没有说话的权力。“我需要对你坦诚，但是我没这个勇气。因为从小在父亲面前就没有说话的权力，”她对丈夫说，“我害怕说出了我的不满，你会离开我；而如今我不直接告诉你我需要你做哪些改变，反而将你推得更远。”

两颗坦诚的心跨越了恐惧走到了一起。自此，泰莉也知道了勇敢地去面对矛盾，才能真正地将它化解。

心理障碍 3：“就算我不说，伴侣也应该知道我要的。”

这种想法很容易使双方失望并产生误会，我的患者海伦的情况就是如此。她的丈夫理查德有过外遇。当他重新回到她身边之后，海伦发现他不再佩戴婚戒。对于海伦来说他这样做的意思很明显：他内心仍然摇摆不定，根本没有决定安定下来，还在向其他女人暗示他还单身。尽管海伦怒火中烧，但却什么也没说。“他知道我很在乎他是否戴婚戒，”她和我说，“为什么还要我来提醒呢？”

我鼓励海伦将这一条写在低成本代价列表中，并和丈夫好好谈谈。结果，海伦才发现原来是丈夫把戒指丢了，可是又不敢让她知道。当这件事被摊开来谈之后，理查德轻松了很多。他买了新戒指，并很高兴地戴着。

你要知道，你的伴侣并没有心灵感应，默契是需要培养的。让对方知道你的想法是你的责任。伴侣无法感知你的需求，并不代表他（她）不爱你。



心理障碍 4：“爱不是求来的，如果要我开口对方才给予，那还叫爱吗？”

要伴侣去倒垃圾或每天给你打电话，这样的要求很容易提出来，但要让伴侣对你说出“我爱你”就难以启齿了。但是如果这一点对你很重要，就一定要将这一条添加到你的要求表格中，告诉对方你想听到最诚挚的爱语。说出你内心最深处的想法。

心理障碍 5：“如果伴侣并非发自内心，只是为了赢得我的信任按照我的要求去做，这能算真心吗？”

有的人看低了伴侣为了弥补过失以期重修于好的努力。“我希望伴侣能够发自内心地对我好”，如果你有了这样的想法，问题就出现了；对方越是努力地来争取你的好感，你越觉得他不够诚恳。如果你只是在猜测伴侣是否有心，而忽略了他表达爱意的行动，那么不知不觉中，你关闭了你的心灵之门，伴侣被驱之门外。

这让我想起我儿子马克斯 6 岁那年发生的一件事。那天我和他一起去佛蒙特州滑雪。儿子在雪地上奔驰，出色的滑雪技巧赢得了周围人的喝彩。一股骄傲之情从我心底油然而起。那天玩到很晚才回家，到家时我们已是筋疲力尽浑身湿透。当我把车停进车库，一想到还要把熟睡的儿子叫醒上楼，安置他睡觉，我就觉得浑身发软，真想让他睡在车里算了。说实话，当时疲倦的感觉胜过对儿子的爱意。但是我还是强迫自己用爱他的方式行动，耐着性子把被吵醒后嘟嘟囔囔的儿子送到了床上。事后我发现这种自我引导式的爱，比看他奔驰在滑雪场上内心突然涌现出的爱更深刻，更强烈。

当我们在刻意以爱的行动促进彼此的关系时（尽管当时并不能感到强烈的爱），我们已经通过了真爱的考验。感受不到爱意时，才需要爱的行动来表现，这让我们更深刻地了解自己，挖掘出心灵



最深处的需求。以持久的爱恋和承诺义无反顾地去爱另一个人，这才是真正的大爱。

心理障碍 6：“伴侣答应我的要求只是想欺骗我回心转意。一旦我再次相信他，我们肯定又会故态复萌。”

有些人总是怀疑伴侣的诚意，把他们所做出的努力看成是欺骗。“伴侣竭力讨好我只是为了骗我回心转意，”一个出轨的伴侣这么和我说道，“她看重的是我的钱。”而受伤方说：“他做出了改变，仅仅是为了想再次回到我身边，他害怕离婚会分掉他的财产。他现在会改，但以后可说不准。”如果你总是这样想，那复合就更加无望了。如果你的伴侣想做出改变以赢得你的信任，而你却不肯给一个机会，如何知道他的诚意是真是假？伴侣为复合付出了代价，而你却总是疑神疑鬼，你如何能得到抚慰和自我的解脱？现在的问题不是要打消你的疑虑（这不现实），而是你得首先给伴侣一个改过自新的机会。

心理障碍 7：“我不应该表扬伴侣为了提升信任所付诸的行动。”

当你的伴侣按你的要求去改变了，可你却不愿意在提升信任表格上记录下来，因为你觉得都是大人了，难不成还要给他（她）“戴小红花”？“为什么我妻子对我好一点，我就要向她表示感谢？”受到了伤害的汤姆说道，“她只是在把自己弄乱的东西整理干净，我为什么还要表扬她？她又不是小孩子，是她选择回心转意的，她就应该做出补偿。”

像汤姆有这种想法的人不在少数，但每个人都是需要表扬和认可的，每个人都需要知道自己所付出的爱受到了关注并且是有意义的。你的伴侣为了复合而做出了努力，但却得不到你的认可，这样很容易使他（她）觉得复合遥遥无期，最后甚至气馁放弃努力了。



心理障碍 8：“是伴侣伤害了我，所以他应该先做出改变。”

这种“你先做出改变”的态度，会破坏双方自然天成的稳定关系，因为其中一方在任何时候的付出都要比对方多，而且毫不计较。而你的这种思想，让你降格为小气、报复心强、斤斤计较的人，并且无法融入到双方重建信任的良性循环圈内。拒绝先低头，可能会让你心里觉得平衡些，但对治疗感情的伤痛毫无益处。因此我鼓励你采取这种态度：“要想让伴侣改变，我首先得改变。”也就是说，你最好营建一个让伴侣愿意为你做出改变的氛围。纵使毫无改观，至少你知道自己已经努力了。

心理障碍 9：“我对伴侣已经忍无可忍，要我去迎合他（她），再次信任他（她），根本不可能。”

当你满腔怒火而又无法发泄的时候，根本没有心思去考虑宽恕对方，与对方重修于好。

“我心中没有爱了，也感受不到爱，还如何让我昧着良心去面对她？”一个不忠方对我说，“我甚至都不想牵我妻子的手。”

“我快要疯了，甚至都不想多看他一眼，更不用说还去‘迎合’他，再次信任他。”一个受到伤害的伴侣这么说。

这种怒火中烧、意气用事的态度纵然可以理解但不可取。你肆无忌惮地发泄着内心的怨气，似乎要显示出自己不是软柿子或掩饰内心的脆弱。而你的义愤填膺却将你们再次走到一起的机会断送。因此，我劝你试着冷静下来，仔细思考一下你拒绝“迎合”伴侣、再次信任伴侣是不是因为你的感情用事——这是情绪上的错误认知，以为自己有某种强烈的感受，这种感受绝对错不了。对伴侣的行为忍无可忍，你的不爽理直气壮。

在愤怒下做出的决定是不理智的，因此，我建议你不要浪费时



间翻来覆去地琢磨你是否有正当理由愤怒，而是考虑一下：“发火有用吗？发火能带给我什么？”在这种情况下，控制情绪是非常有必要的。即便你的心中现在没有爱，但只要你以爱的方式行动，离爱还远吗？就像作家罗伯特·勃莱所说的：“路是走出来的。”

虽然再次赢得他人的信任必须穷一生之精力，但这并不意味着你每天都要如履薄冰地为之努力。在头几年里，你可能会感受到感情是如此的脆弱和不稳定，但这段生活也会带给你充实和喜悦。

人与人之间的信任是很微妙的，有时让人琢磨不透，只有通过长期持久的努力才能赢得。因此你要勇敢地让自己改变。也许你只有一次机会与伴侣一同修补感情的创伤，所以请不要迟疑，好好把握，并以最坚强的自信回应。正视对方的忧伤和愤怒，相信你们一定能够重建亲密关系，过上比过去更稳定、更幸福的生活。

我的一个患者曾经说过：“纵然没有亲密关系，你还是可以信任别人；但是如果没有信任，是不可能亲密关系的。”有了信任你才能体会：“我把一颗心都给了你，因为我知道你不会使我伤心，你会支持我、在乎我。因为我感受到你的珍惜，所以敞开心胸去爱你。”

本章中的练习能够帮助你找回安全感，但是你还需要继续学习，学着如何更好地与伴侣交流，如何找回甜蜜的性关系，如何学会宽容。我们将后面的章节同大家探讨这些问题。



第七章 如何谈论往事

很多夫妇都错误地认为，只要双方快乐地生活在一起，外遇的创伤就能自动愈合。快乐的时光对于疗伤固然很重要，但是它们绝不可能带走伤痛和怨气；你内心的孤独依旧，不满依旧。除非你们能坦白沟通，否则你们之间积极的互动，就像在腐坏的蛋糕上撒上糖而已。现在让我们来看看本章的主题：如何表达和倾听——如何将你的性格和需要告诉对方？如何去倾听，让对方能够畅所欲言并感受到尊重。

学习表达和倾听的技巧不难，你是否愿意运用这些技巧才是一个挑战。你可能会说：“我知道对伴侣说些什么才能使我们的关系得到改善，但是这么说有点糟蹋自己。”你之所以不愿意做是因为你的自以为是长期以来左右着你的表达和聆听，比如，“如果我说了你是如何伤害我的，那么你可能离我更远。”或者“如果我听你说，你将会误认为我同意你的观点。”除非你能够真正地去面对你的这些想法，否则你学习这些技巧也是于事无补。

一、如何交心

婚外恋不管是现在才浮出水面，还是早已曝光但你迟迟不肯面对，现在是时候开诚布公地面对它了。如果你们不把过往的恩恩怨



怨翻出来做个了结，你们之间的纠葛和伤痛将永远持续下去。对于有些人来说，此次面对则意味着打开心中的郁结，释放积压已久、不为人知的愤怒；而对于另外一些人来说，则意味着走进愤怒，挖掘出内心深处的忧伤、恐惧和耻辱。但是，首先，你们都要承认自己的过错。

在两个人开诚布公地面对外遇时，有两种常见的障碍——一种是将所有的想法埋在心底，另一种是大发雷霆——肆无忌惮地向他人宣泄情绪。

障碍 1：沉默不语

对于外遇，你内心深处波涛汹涌，积藏了太多的话，但你从不肯向你的伴侣倾诉。为了避免受到更多的伤害，避免再次失望，你选择了沉默。但是你的沉默不语，使伴侣无法理解你，你的需求不再有被满足的机会，你和伴侣破镜重圆的机会也被剥夺了。说出你的感受和需求也是一种爱的行动，是心灵交汇的开始。打开自己的心扉，不仅体现出了你的勇气和自信，也是让伴侣回到你身边的第一步。

以下两种主观臆断，很容易让你沉默不语：

1. “如果我拿我的心事来烦你，可能会将你推得更远。”
2. “如果我承认了自己的错误，你可能会看扁我，并且拿它说事。”

主观臆断 1：“如果我拿我的心事来烦你，可能会将你推得更远。”

受伤方

爱人的回归让你欣喜若狂，但也会让你战战兢兢，唯恐再一次被抛弃，所以你凡事都唯唯诺诺，压抑内心的烦恼也在所不惜。但



是被压抑住的矛盾是不会自行蒸发的，它总会挡在你们之间。

“为了拉近与霍华德的关系，我们需要重新正视婚姻并为之做出改变。我所需要的已不再仅仅是安全感了。我要做回我自己，这就意味着我需要告诉他自己的想法。但是霍华德不愿意和我谈，而我又害怕他发火。他告诉我：‘过去的都过去了，好好过现在；能过下去就行了。’这样，我就没再坚持。但是我们好像并不能就这样过下去。”

“在乔的风流韵事结束的一年之后，我听说他之前的情人生了一个孩子。”另外一个受到伤害的人对我说。“从那以后，我就偷偷地从我女儿那里打听她的消息，因为我女儿和她在同一公司工作。‘乔是那个孩子的父亲吗？’我总是情不自禁地问自己。每次我看到乔时，我都想走上前去问他，但是最后我还是克制住了。我不能问，但是那个孩子一直让我困惑。”

如果你想治愈内心深处的伤疤并接纳对方，你必须与伴侣开诚布公地好好谈谈令你困扰的事，告诉伴侣你受到了多大的伤害。但是不要将你的内心的怒火劈里啪啦一股脑向你的爱人掷去，以报复伴侣对你的不忠，或刻意回避自己应该承担的责任；而是让你爱人能感受到你期待着破镜重圆。如果你的爱人已经感受到了你的痛，就放手让这些痛苦随风逝去吧。

出轨方

为了避免家庭战争，你选择了沉默，但要知道风平浪静并不等同于家庭的温馨。将不满深藏心底并不能代表关爱和对家庭的捍卫，唯一可能导致的结果就是你们双方可能会再一次经历变节。如果你在等待一个更好的时机说出来，我劝你还是放弃这个想法，因为时间是不会冲淡一切的。现在就拿出行动，说出你的心里话。

凡妮莎在红杏出墙前一直不开心，但是她并没有把自己的苦闷告诉丈夫。相反，她还邀请了丈夫一起购物，一起外出。但丈夫根



本就没意识到他们的婚姻隐藏着危机。凡妮莎应该说出自己的心里话：“我觉得很孤单，希望你能多陪陪我。你只顾着工作，我就像个透明人。关心我呵护我对于我来说很重要，能听我说说心里话吗？”如果他还没有反应，凡妮莎就应该说：“最近有位男士对我有点意思，我还是有吸引力的。”或“我想和你分手。我这样说并不是在威胁你，而是想让我们能相处得好些。”

如果凡妮莎能够坦率地说出自己的想法，她可能就不需要出轨以寻求安慰了。因为她习惯了将不开心的事埋在心底，“沉默是金”“别找麻烦”“不值得争吵”“时间会冲淡一切”——这些几乎是伴随她成长的座右铭。从来没有人告诉她：“没有战争，就没有和平。直视问题，否则无法得到心灵的平静。”

主观臆断2：“如果我承认了自己的错误，你可能会看扁我，并且拿它说事。”

受伤方

一想到爱人的背叛，一想到他（她）带给你的痛，要你承认你也有责任确实有些难；但是正视自己的责任，会使你从受害者的角色中解脱出来。与其消极地等待爱人的改变，不如自己先做出改变来缓和僵局。

不忠方

尽管你可能同样不愿意承担责任，但是你的爱人需要知道：你已经了解并后悔自己所做的一切。如果你是自私且无情的人，对伴侣有不切实际的期望与需求，现在是承认错误并道歉的时候了。如果让你的爱人再次感受到你给予的安全感，相信你不会再背叛，最好的礼物就是认识自己，勇敢地面对自己造成外遇的原因，并积极地去解决。

我的一些患者在进行这项过程时，曾说过一些话，或许你可以



从中找到共鸣：

◎ “生意滑坡搞得我焦头烂额，让我感到无比羞愧。”

◎ “妈妈去世后，我不知道如何向你倾诉我内心的苦闷和孤独，我多么需要你。”

◎ “我从来都不知道如何去面对你的愤怒，就像从未见证过父亲的愤怒一样。我是个懦夫，任你随意践踏。我恨我自己，恨你，但恨你比恨我自己好受些。”

◎ “我没有魅力，不够性感，也不聪明，其他女人的献媚才能让我感到自信。”

◎ “坦白地说，我不知道自己为什么要出轨。我会到心理咨询所接受治疗的，告诉你我的进展。让我开心是你的责任，不要总是盯着我，看我是不是有外遇。我保证以后我会注意的。”

你们两人可能不愿意暴露内心深处的悔恨或羞愧，认为这会显示出自己的脆弱，没有招架的能力，但事实刚好相反。

说到这里，我想起我曾付出多么惨痛的代价才学到这个教训。那时我还在读高中，我刚刚配了第一副眼镜。我戴着它去参加过夜睡衣派对，父母嘱咐不要把眼镜弄碎了。睡觉时，我将眼镜放在了枕头底下，心想肯定没人能踩到它了。但倒霉的是眼镜还是被踩破了。第二天回到家，我很担心父母会发火，又怕承认自己愚蠢。所以故意装作毫不在乎的样子。我得意扬扬地进门说：“你们绝对想不到，你们竟然猜对了。”之后我亮出破碎的眼镜。父母当然发火了——并不是因为我弄坏了眼镜，而是因为我的这种傲慢不负责任的态度。如果我向他们表露我的内疚：“对不起，我不小心把眼镜弄坏了。我试过小心保护它，但还是放错了位置。我知道眼镜很贵，很抱歉把它们弄坏了。”我相信他们肯定会原谅我的。



在你爱人的眼里，坦诚和自我反省能够使你看起来更可爱、更通情达理。同时你的爱人也会因此而去正视自己的问题。你越是责备他（她），他（她）越不愿为自己的错误承担责任。让自己毫无保留，同时也请对方坦诚。

障碍 2：大发雷霆

沉默不语是吞下了委屈，而大发雷霆则是咆哮出不满。如同沉默一样，也是你心中的一些主观臆断促使了你歇斯底里地咆哮，到头来，你的伴侣要么置之不理，要么奋起反攻。让我们来看看以下主观臆断：

1. “我需要发泄，总是压抑自己，对健康无益。”
2. “如果我不吼出来，你根本不会听我说，也不了解我的痛苦。”
3. “我就是这种人。”
4. “全发泄出来，我才感到舒服。”

主观臆断 1：“我需要发泄，总是压抑自己，对健康无益。”

很多心理治疗专家仍然认为歇斯底里是情感的宣泄——就像放血疗法，通过咆哮将埋藏在心中的不健康情绪排泄出来。但是现在有更多专家认为，发火不仅不会使自己的情绪得到缓解，反而如同火上浇油，激发更强烈的愤怒，也会使对方怒不可遏。

我并不是说暴怒总是错的，也不建议你发火时也要一副彬彬有礼的样子。没完没了地生气，会让对方觉得你无理取闹，而用彬彬有礼来包装愤怒，对方可能无法感受你的情绪。不过，如果你能调整音调，并注意用词，对方没有理由不听。还有很多方式能够使你在发火之前先稳定自己的情绪，避免产生更多的痛苦（本章的结尾我列出了一些建议）。



主观臆断 2：“如果我不吼出来，你根本不会听我说，也不了解我的痛苦。”

你可能一向认为能哭的孩子才有奶吃，有理就要声高。纵然你有理，但如果你咆哮如雷，对方也难以言从计纳，反而认为你不可理喻。在这种情况下，得不到对方的理解和回应，你的怒火如同被浇了油，火势更旺。

如果是你理亏，你大声嚷嚷将会使爱人离你而去，留下的只有孤独与空虚。如果你能心平气和、坦率地与对方沟通，你的爱人可能会更加注意倾听。

玛莎本想对背叛她的丈夫说：“就因为你这头自私的猪，我可能患上了不治之症。你知道我患病了吗？除了你自己你从未关心过别人。”但她是这么告诉他的：“我现在害怕，我觉得自己快疯掉了，你知道吗？因为你，我可能患上了艾滋病。我真的无法想象，是你让我走向了生命的边缘。”

主观臆断 3：“我就是这种人。”

你可能会说：“我就是个性情中人，无法克制心中的怒火。”于是这种“标签”就成了你歇斯底里的“保护膜”，使你的不正常行为成为理所当然。但是，如果你想他人能理解你，你就必须撕掉这层“保护膜”。

主观臆断 4：“全发泄出来，我才感到舒服。”

很多人一旦与他人争吵，就一发不可收拾，认为只有发泄够了才会痛快，强迫自己在早应鸣金收兵之时，还在顽固恋战不肯离去。你的爱人则会因为你的咄咄逼人而做出反击，或无法忍受，根本就不愿和你多谈。如果你想让对方倾听你的感受，就要适可而止，一旦对方了解之后就应该收手，不管自己愿不愿意都要停下

来。不要认为只有无休止地轮番轰炸，对方才能听到。一旦对方进行反击或逃离战场，你们的关系会变得更恶劣。

值得注意的是，外遇所引发的怒火，既会伤到伴侣，也会烧到你。有些人，甚至那些从未动过粗的人，由于无法克制自己的愤怒以致于对他人大打出手，或做出些自己都难以相信的行为。

托尔本移情别恋了，但他和凯西都无法理智地去面对这个事实。一天夜里，凯西如同着了魔般威胁着要自杀，托尔本一直都无法从愧疚中自拔，看到疯疯癫癫的妻子，他拿起刀放在了自己脖子上，说：“你把我杀了吧，都是我害的。”凯西梦游般地走进卧室拿起了一瓶安眠药，托尔本发疯般地摔碎了几个盘子，碎片四溅，划破了他的嘴唇。也许是破碎声把他们惊醒了。两人停下来看着对方，惊呆了：“我们究竟在做什么？这是怎么了？”

外遇暴露后，家庭战争是避免不了的。你觉得快要崩溃，觉得自己的情感受到了重创，心痛不已，但你必须学会自我调节和控制，避免战争升级。不要喝酒，酒精只能使你失去理智；不要动粗；不要以离婚为要挟，此时你们脆弱的感情经受不起恐吓。要告诉自己，此时的自己没有自控能力和沟通的技巧。不要让自己的情绪如同野马奔驰，你需要握紧缰绳，冷静下来。也许可以先下封休战书：“我们此时的情绪不适合谈论这件事。今天就先到这，5天后我们再谈，好吗？我真的很想听听你的心里话。”

此时，先休战，再约个时间再战是很重要的，这样发脾气的一方也不会感觉自己被拒之门外。

二、过往的经历如何影响你现在的交流方式？

要想知道你为什么沉默或咆哮，可以回想一下家人的沟通方式是否对你有所影响。看看以下的例子：



◎父母一说话就是大声嚷嚷，因此你从小就害怕与人争执。

◎兄弟姐妹个性要强，他们告诉你只有吼出来别人才能听你的。

◎母亲为人谦逊，因此你也总是将需求埋藏在心底。

◎父亲脾气暴躁、蛮不讲理，并教你要把不满的炸弹扔出去。

◎母亲吹毛求疵，让你觉得要想获得他人赞同，就要随声附和，并忽略自己的感受。

◎父亲不怎么搭理你，你只有发牢骚、抱怨或大声嚷嚷来引起他的注意。

儿时的经历总是在无形之中影响着你与爱人的交往。如果你从小就感觉没人能理解你，那么你现在就很可能将心事都埋在心底，并且坚信你的爱人根本就不了解你。如果你从小就感觉孤立无援，那么你现在可能凡事都大喊大叫，并且认定爱人根本就不听你的。

改变多年养成的思维方式看起来很难，可能会让你心神不安，就像置身于迷茫的大海。唯有奋力一搏，你才能与伴侣建立起亲密的关系，你要勇敢地改变自己，拿出诚意，坦诚对待你的伴侣，让他（她）听到你的心声，重视你的要求。

以下两对夫妇完全相反的生活片段可以提供给大家作为参考。场景1中的主人公柯蒂斯始终以沉默相对，不肯给妻子一个悔过的机会；而场景2中的主角莎拉则不再沉默，拿出勇气向丈夫说出了心里话。

场景1：柯蒂斯和爱丽丝

在柯蒂斯有外遇前，他和爱丽丝是一对模范夫妻。

柯蒂斯的父亲很专制、很严厉，家里的事都由他做主。表面上家人和睦相处，风平浪静。柯蒂斯生性温和内向，纵使自己一肚子



气，也不吭一声。婚后也是好好先生，对妻子唯命是从，与儿时对待父亲的方式没两样，从来不发表自己的想法，因此他的婚姻生活看起来也是风平浪静。

爱丽丝的父亲也是权威型的角色。不同的是，她不是乖乖女，对于父亲的教训她总是毫不留情地还以颜色，与父亲争吵。婚后，爱丽丝学会用父亲的方式经营家庭，经常大骂柯蒂斯懦弱，不争气，鄙视他没能力当家做主。

20年过去了，柯蒂斯的一个投资项目失败后，爱丽丝理所当然地向他劈头盖脸地怒吼，甚至都不正眼瞧他。柯蒂斯依旧保持沉默，但他胸中怒火中烧，一气之下就和自己的会计走到了一起。两个月后，我见到了他，那时他对爱丽丝的愤怒丝毫未减，他说：“结婚20年了，我对她有求必应。而如今我需要她的支持时，她却给我一顿臭骂。”我告诉他，造成今天的局面，他也有错，因为他总是隐忍度日，从未开口说出自己的不满，也从未向她提出过要求，“听着，我现在需要你的支持。这么多年来一直都是你说了算，而今我需要你的理解和关怀，如果你做不到，那就分手吧。”类似的话他在心里想了无数遍，却一次也没说出口过。这么多年就这样过去了，而今又怎么能期望她会用不同的态度来对待他呢？

柯蒂斯本来还有机会与爱丽丝复合，因为爱丽丝已经对自己的行为后悔了，但是柯蒂斯依旧沉默，两人最终以离婚收场。

场景2：约翰和莎拉

约翰夫妇的结局要好些。在莎拉很小的时候，母亲就患上了糖尿病，因此她没有得到父母的关爱，家里就像没这么个孩子，她心里有事也闷着不出声。但她的脾气很大，当愤怒积累到一定程度，就像乔治·艾略特所说的：“长久的沉默终究会爆发。”莎拉嫁给约翰之后，她依旧持续着沉默与狂怒交替的模式。



约翰和他秘书之间的风流韵事已经过去一年了。今年的圣诞夜约翰打电话给莎拉说他在公司加班有点晚了，干脆就参加公司的圣诞节晚会，并希望她能来。莎拉听完就气爆了：“你摆明了是要见那个女人。如果你真心想让我参加，不会等到这么晚才说，你知道我根本来不及打扮出门。”

约翰辩解说自己根本就没把晚会当回事，所以早就忘了，一直在工作，后来晚会举行了才想起来。莎拉尽管心里已经相信了他的辩解，但嘴里还是得理不饶人。

晚会还没结束，约翰就回家了。莎拉想道歉，但是她终究还是保持了沉默。“他像往常一样，每次和我吵架后，回到房间倒头就睡。”之后莎拉和我说，“不一会他就鼾声如雷了，而我则心如乱麻，整宿都睡不着。第二天早上，憋了一宿的气让我更恨他。所以我们谁都没有先开口说话。当他下班回家后，我就像个疯子，对他一顿乱吼。我只有和他和好后才能睡着，但是以我的个性，我就是开不了口。‘你这个傻瓜，’我告诉自己，‘你为什么就不能和他认个错，开口说话就这么难吗？’”

“但最后我还是开口了。我对他说：‘我睡不着。想开灯看会书，可以吗？’他回答说：‘可以，看吧’，但依旧闭着眼睛不看我。”

“我内心有些挣扎，但我还是把他摇醒了，并告诉他：‘约翰，上次的事对不起。因为对我们的关系我还是没有信心，因此忍不住还是怀疑了你，请原谅我。不要一个人倒头就睡了，让我辗转难眠，能不能抱抱我？’”

约翰睁开眼睛笑了笑，并拥抱了我。

“真的很难相信，这么简单的几句话，对我来说却是这么难。我需要突破自我。一直以来，我要么是不说话，要么就是大发脾气。而现在我终于说出了自己的心里话，不仅感觉约翰离我更近了，而且发现了自己新的一面——能够更好地与人交流，更加善解



人意了。”

三、如何谈论外遇

当你们在谈论外遇这件事时，受伤方要明白自己究竟想知道什么，而出轨方则要想清楚如何将事情告诉对方。不论如何去谈，你们之前都应该深思熟虑。

受伤方

当你知道自己不再是伴侣唯一的知己，他（她）有了自己的情人，你一时可能难以接受，仍不住地想知道他们之间的秘密，甚至想知道每一个细节。

可问题是，当一切都摆在你面前了，它们就像一部电影，其中的镜头会不时地闪现在你的脑海，这些画面可能不会结束你的痛苦，反而惹来更多的苦恼。因此，我还是建议你在“审讯”之前，最好写下自己想问的问题，并且时时问问自己：“我知道了这些会对我有什么好处？知道了这些，所有的都会过去吗？我为什么想问这个问题？”

“我对色情书刊并不是很反感。”我的一个患者特蕾西说，“而杰克出轨后，我就开始胡思乱想杰克是不是也和那个女人玩过那里面的把戏。但我最终还是没有问，因为我不知道当他全告诉我后，我又能怎样呢，都怪人的想象力太丰富了。但是我必须知道他和我做爱时有没有满足，或者是我哪方面做得不好，不能满足他。”

大多数受伤者，不像特蕾西，他们都忍不住刨根问底，最后受伤的还是自己。“你还想着她吗？”“你是喜欢和他做爱还是和我？”“我们在做爱的时候你想过她吗？”“你对我们的将来有什么困惑吗？”——这都是一些庸人自扰的问法，只会让你心中的那把



刀插得更深。

如果受伤者总是处心积虑地去打探，对玩弄诱敌深入，再杀个回马枪的游戏乐此不疲，双方都会被伤得很深。36岁的制作编辑吉尔就是一个例子。

“霍华德与他的销售代表珍妮特外遇的事已经过去两年了，”她告诉我，“但是我仍然觉得不放心。他向我保证会一五一十地向我汇报他们之间的谈话。有一次当他们开过销售会议之后，我拿话试探他：‘你最近碰到过珍妮特吗？她还在和那个亚利桑那州的男孩交往吗？’如果他知道答案，那么就表示他越线了。但是霍华德想四两拨千金地跳过这个找茬的问题：‘你还认为那个小姑娘对我还感兴趣啊，我真是受宠若惊啊。’我可不会这么便宜就放过他，我回他一句：‘是啊，你就是那种有小姑娘缠着就不知道自己是谁的人。’我就这样咬着他直到他没有退路，结果他一气之下甩手出门了。后来我意识到，我不再信任他。我无时无刻地不在试探他，不论他有没有见过那个女孩。”

我给吉尔的建议就是不要舍本逐末，不要将精力浪费在那个女孩上，而应该放在他们的感情上。我让她试着问自己：“我怎么做才会让你感到更多的爱？”“为维系我们之间的感情，你还需要什么？”“我如何抚摸你，才会让你感到舒服？”这样做可以帮助她了解外遇，并摆脱外遇带来的困扰。

我的一个患者安，能深刻地体会到这一点。“当我知道了弗兰克有了外遇后，”她对我说，“我就想冲进那个荡妇的办公室羞辱她。让她在所有人面前丢脸，让大家知道这个不要脸的贱货都做了什么。但后来为了顾及我的面子，我决定给她写封信算了。我想让她知道我是个有血有肉有感情的人，不能如此遭人践踏，让她知道自己的罪过。但信写完了，我却没发出去，因为我知道她不是问题的根源，她并不能解决我的问题。不论她是否知道她对我做过什



么，或者是否在乎我的感受，这些都不重要，因为这些都帮不了我，也帮不了我的婚姻。”

出轨方

“审判日”终归要来到，要知道这场问话的话语权不在于你，而在你的伴侣，他（她）才有权决定究竟要问你什么，而你则只有回答的义务。即使你是出于好心，想照顾对方的感受，故意隐瞒或淡化事实，但是如果被伴侣看穿了，他（她）不仅不会领你的情，而且会认为你没有诚意，在逃避和欺骗。如果你想告诉伴侣知道真相并没有好处，我劝你还是打消这种念头。

不要认为有问必答就如同砧上肉，任人宰割。如果你想要重归于好，用词就必须谨慎，要表现出你的诚意。如果你的妻子问道：“我有你的情人好吗？”而你老实回答说：“没有。”那你就等着吃白眼吧；而如果你换种方式：“可能做爱的时候她要好些，因为有偷腥的刺激感，而且有时候我觉得你不想和我做爱。”效果就好多了。

四、倾听的艺术

用心聆听即先抛开自己的想法和感受，融进伴侣的情感世界，站在他（她）的角度上来看待事情，来评判自己的行为。将心放平，扪心自问，“他（她）想告诉我什么？”

不要将伴侣当成敌人，他（她）和你一样也受到了伤害，不要自以为是地认为他（她）只会与你争吵，他（她）很可能想告诉你：“你对我很重要，我需要你的理解。”你需要提醒自己，讨论的重点并不在于外遇这件事，而在于你们对此事的看法。他（她）的出发点很可能与你不同，因此你需要用心去听去感受，才能进入伴侣的内心世界。



玛莎背叛了丈夫，她发现要进入丈夫的内心世界并不是那么简单，但她没有放弃，而是在不断地挑战自己，为之努力着。当丈夫鲍勃和她说：“你根本就不爱我。”玛莎听完就冒火了，很想立刻反驳。但是她克制住了，她试着从鲍勃的角度去感受他的伤痛。她对鲍勃说：“你这样说，我真的很伤心，我哪方面做得不好吗，让你有这样的感受？”她在心里一再告诫自己：“让他说出自己的真实想法，或对我的看法。不管他说得对不对都不重要，如果想改善我们的关系，我就需要认真地听他说，并理解他。”

让对方知道你认真地聆听有很多种方式，在这里我重点介绍两种聆听技巧：反馈技巧和安心技巧。

反馈技巧

夫妻间很多时候都不知道为何而争吵，或者是在还没有弄懂对方的意思之前就开始反驳对方。这个技巧就是教你（听的一方）如何去听，教你（说话的一方）如何去感受对方正在听你说话。

下面让我们来看看如何使用这个技巧。当你们在讨论一个话题时，如果感觉有一方生气了或不耐烦了，另一方就应立刻停止表达自己的观点，而是站在对方的角度上思考问题，这就是“反馈”。也就是说，双方都不再强迫对方接受自己的观点，而是退后一步，站在对方的立场上来考虑。比如你可以问：“这就是你想让我了解的吗？”然后重复对方话语中的重点，或用你的方式阐述对方的意思，之后对方在心里对你的理解做个评估。这样反复交流，直到对方认为你完全明白了他（她）的意思。如果刚开始没有领会到对方的意思也不要感到没面子或气馁。如果对方当时忧心如焚或是烦躁不安，你就需要耐心地重复他（她）所要表达的真正意思，直到对方觉得自己确实已经被理解。

罗贝塔和尼尔为协调彼此的休闲时间发生了摩擦。他们试着—



起商量，但总是无果而终。尼尔（受伤方）想两人一起共度闲暇时光，而罗贝塔则想多有点私人空间。这样矛盾就出来了，尼尔认为罗贝塔太过冷漠，而罗贝塔则认为尼尔缺乏自信，太黏人。有一次，罗贝塔想自己出去办点事，两人就吵起来了。尼尔试着用“反馈”的谈话技巧，去找出罗贝塔的真正想法。尼尔说：“你是让我多给你点个人空间做自己爱做的事，并不是因为讨厌我是吗？你认为我跟着你就是在监视你，才能知道你是否会再一次欺骗我，是吗？这样你根本感觉不到爱，而是像一个囚犯，是吗？”

罗贝塔真诚地听完尼尔的话，也将自己的理解反馈回去：“你是想让我知道，我不断地拒绝你让你感觉不到安全感，你觉得我心中没有你，是吗？如果有时候我邀请你和我一同出去玩，你会更放心让我一个人出去，是吗？”

这样双方都说出了心里话，也能感觉到对方在倾听自己的感受。

安心技巧

这种技巧将帮助你们在谈话的过程中寻找共同立场，而不至于总是不欢而散。这种技巧与“反馈”有着异曲同工的效果——达成共识，告诉你们重点在于倾听对方的话，而不是总想着如何去反驳对方的话。

彼此都要试着站在对方的角度，找出对方的真实想法——能与你们产生共鸣的那一部分，并以真诚包容的态度接受它。

伊迪和他的秘书桑迪婚外情结束后，仍然在一家公司共事，玛丽安要求伊迪辞职，伊迪觉得她不可理喻，两人间的矛盾越演越烈。有一天，他俩因婚姻问题到我的办公室里进行咨询时，我建议他们试一试“安心技巧”。这次伊迪不再反驳，也不再逃避，他站在玛丽安的角度上看问题。他对玛丽安说：“我和桑迪还在同一家



公司工作都快把你逼疯了是不是？我和桑迪每天都碰面，还要让你相信我，不要为桑迪烦恼，我能感受你有多难。因此我能理解你多希望我换工作，就算是赚得少些也无所谓。”

当知道伊迪了解自己的感受后，玛丽安的确安心了许多，她也能以同样的方式去接受伊迪。她说：“我现在能感受到你的尴尬处境。你想听我的建议辞职，但是又害怕找不到更好的工作。我是说过钱赚少点无所谓，但是我花钱大手大脚，找到一份比现在收入高的工作很难，我能理解你目前还没有勇气和信心去换工作。”

这次谈话可以说是他俩关系的转折点。这次谈话让他们都显露出了自身的脆弱，但他们的心却碰到了一起，齐心协力去解决问题。

你必须清楚自己争的是什么，事实上，伴侣总有对的地方，你需要找到并承认它。而你的认可则像一个磁铁，能再次将已离心向背的你们吸到一起。

因此你们必须学会如何去聆听，不要将对方的烦恼和唠叨视为包袱，而要把它当成你们关系融洽的润滑剂。要想破镜重圆，相互了解是必要条件。这就意味着你必须理解并接受对方的感受，认真考虑对方的要求。如果你们都能向对方敞开心扉，而不是只顾自己的感受，咄咄逼人百般辩解，如果你们能慢慢摸索出一套解决矛盾的方法，你们在日后的生活中将会享受到更多的关爱和理解。

五、为什么你不愿意倾听？

如果人们心存以下三种想法，就没有心思去听取他人意见了。（这里的听取，我指的是用心去听，并不仅仅是愿意去听对方说话，而是充分理解对方的观点。）

1. “听你发牢骚就等于告诉你‘你是对的’。”



2. “听你抱怨只会让你越来越过分。”
3. “听你抱怨就等于说‘我原谅你了’。”

主观臆断 1：“听你发牢骚就等于告诉你‘你是对的’。”

用心倾听不等于你同意对方的观点，只表示你在竭力去弄懂对方的意思。如果你认为听人说话就是默认对方的观点，就不去听也不去辩解，你就根本不知道对方在说什么。除非你用心去听，你才会理解对方的意思，才知道如何去应答。

主观臆断 2：“听你抱怨只会让你越来越过分。”

有些人认为用心倾听只会让对方的气势更嚣张。如果你害怕与人冲突，不想火上浇油，那么就用心去听去感受，也就是将心比心、推己及人。对方感受到你在聆听，态度就会变得不再那么强硬，对你也更加信任了，并也会以同样温和的方式去回应你。试一试，你将会发现用心聆听能成为你强大的力量。

主观臆断 3：“听你抱怨就等于说‘我原谅你了’。”

有些人把倾听与原谅画上等号了。倾听仅仅意味着你愿意将心向对方敞开，去听他的想法，并不意味着让你去接受、原谅对方。用心聆听可以为原谅铺路，但仅仅是开始。

六、过去的经历如何影响你现今倾听的方式

儿时的经历在你的心底已经烙上了印记，一直伴随着你成长。你的父母同你或同他人的交流方式会一直影响着你。有些人的沟通方式可以提升自我，如“我尊重你的想法”“我会一直支持你”“你这样做不错”。而有些人的沟通方式则显得尖酸刻薄，比如：



- ◎ “你最好小心点。”
- ◎ “你快把我逼疯了。”
- ◎ “你这个傻瓜。”
- ◎ “你的决定总是错的。”
- ◎ “我受够你了。”
- ◎ “你太讨人厌了。”
- ◎ “你很不可爱。”
- ◎ “你应该为自己感到羞耻。”
- ◎ “你一个人干不了。”
- ◎ “是你错了。”
- ◎ “你吃错药了？”

如果你的思维如电脑一样被编了程，成了定式。当伴侣和你说话时，你倾向以那些熟悉的想法来理解，会使得你无法站在客观公正的角度上来判断。

58岁的律师乔希就是个很好的例子。在他年幼时，父亲就是权威，管他很严。而今，当妻子艾米和他说话时，他第一反应就是她要“干涉”、“控制”和“征服”他。艾米坚持表示她只是有话就说，而且都是出于关心丈夫，比如：让乔希在聚会之前，不要吃夹有洋葱的三明治，或住旅馆时不要把电视机的声音开得太大。这些本是出于好心，但是在乔希看来就是在干涉他。乔希对自己的反应也说不出所以然来，也不知道是如何造成这一切的，他只知道艾米让他觉得在任人摆布，像他父亲一样把自己当成小孩看待。乔希觉得必须摆脱艾米才能找回“个人自由”。当然，逃避无法解决他们的婚姻问题，也无法解决个人的问题。

因此找到自己的那根敏感神经是非常重要的，因为它会妨碍你做出客观的判断。你要记住这一点：亲耳听到的也并不一定是对方



的本意。如果你误解了对方（比如，当对方在异常愤怒的情况下和你说：“我不喜欢你，我要和你分手”），你的第一反应随之也错了（比如，“好啊，那就离婚吧”），而这可能会刺激对方做出违背本意的事，而迎合了你的第一反应（伴侣确实是不喜欢我，是真地要和我分手）。

由于个人主观的局限性，导致你无法客观地理解对方的本意，这就需要你退后一步仔细分析一下：“他（她）说的是我认为的这个意思吗？还是我一贯的想法干扰了我？”

要想知道是否正确理解了对方的意思，你可以说：“你说的让我感到被侮辱（受到了控制、被泼冷水），这是我的第一反应，我想的是对的吗？”再一次询问就给了对方一次解释的机会。

男人和女人在争执中的表达方式往往是不相同的。尽管性格差别并不适用于所有人，但是知道这一点对你的为人处世会有帮助，同时也能帮你面对那些令你恼怒或心烦的局面。

1. 当女人需要精神呵护时，男人给出的往往是干巴巴的建议。男人认为出主意表示关心和支持，而女人则认为他们是在指手画脚且毫无同情心。

2. 男人认为表示同情不但愚蠢虚伪而且于事无补，他们很难相信仅仅听人倾诉或予以同情就能帮助对方。而女人天生就富有同情心，而且需要时时得到心灵上的呵护。

3. 当面临情感上的交锋时，男人往往选择退避三舍。因为男人紧张时，脉率和血压也随之上升，而造成生理上的不适，他们宁愿逃避。相反，女人在倾诉自己的情感时，会感到与对方的心灵拉近了，如果此时男朋友或丈夫挥袖而去，她们的自律神经就会失衡，感到异常愤怒。女性表达愤怒和痛苦时，男性伴侣如果逃避或岔开话题，会逼她作出无情的选择：要么不顾伴侣的感受一说为快，要么憋在心底自己难受。



如果是男人背信弃义，这种因性别差异而导致的矛盾就更加突显了。女人需要将自己的痛苦说出来才痛快；而男人却不愿面对，认为都已过去了，把握将来才重要。双方背道而驰，怎可期待破镜重圆？

要想突破难关，你们就要携手达成协议：男人不要回避冲突，女人不要滥造冲突。

作为男人，请不要逃避，要试着去感受伴侣的心。你可以告诉她，如果她能够冷静下来，不要没完没了地抱怨，你会坐下来听她诉说，努力理解她的观点。

作为女人，请接受伴侣的安慰，不要喋喋不休。同时不要将他的好意误认为是在轻视或控制你。

曾经有过外遇的比尔在一次夫妻交流的活动中对我说：“每当我与珍妮特的关系有了些改善时，她就旧事重提，全盘否认我付出的努力。我试着去倾听并去感受她的心，但是没有用，她的话让我心烦意乱。我们还要这样继续下去吗？”

“你有点操之过急了。”我告诉他，“当你和珍妮特谈论将来时，她感到烦躁不安，那是因为她害怕再一次被伤害。她害怕你不做任何改变就随便抹去了你带给她的伤害。因此你的信誓旦旦对于她来说就是自私和善用心机。这些是我给你的建议，比尔，当珍妮特想你和诉苦时，你就要坐下来耐心地听她诉说，就算是5000次，你也得听。你的聆听，将会帮助她缓解内心的痛苦，慢慢地她抱怨的次数也就减少了。而你，珍妮特，不要总是抱怨，要让比尔能感受到自己的努力有了回报。比尔要将心打开去感受珍妮特的伤痛和愤怒，珍妮特不要将自己封闭起来，去感受比尔的努力。这样，你们双方才有走出阴霾的机会。”

|| 建 议 ||

以下是一些能够帮助你去更好地交流的建议：



◎不要认为自己听到的就是对方的真正意图。你听到的可能只是你知道的，或者想要听到的。

◎在说话之前想好你要达到什么目的，要达到那个目的应该怎么样说才合适？不要用惯有的思维模式去思考。比如不要带着讽刺的口气让对方心里不舒坦（“我想你不会对我要说的话感兴趣”），而是坦诚地说出自己的想法（“我想告诉你我的真实感受，我希望你能认真地听，这对我很重要”）。

◎重点不在于讨论的话题，而在于你的态度。说话时试着传达出“我喜欢你，相信你，为你而骄傲，在乎你。我很愿意听你说，很在乎你的感受”的信息。

◎不要急于下结论，给自己留点思考的空间。当对方想知道你内心的真正想法时，要耐心专注。透过字里行间读出深层含义。

有很多技巧能帮助你更好地与人沟通，以下列出了一些：

◎认真听对方说话，不要做出辩解（“你说得很对，但是……”），不要认为对方说的不重要（“你真的有点小题大做了”），或者拒绝谈论（“我不想谈这个话题”）。

◎管住自己的嘴，不要恶语毁谤；轮流说话与倾听。

◎让对方把话说完，不要插嘴。

◎当你说出自己的观点，对方也重复了你的意思之后，先放一放之后再议论。

◎一次讨论一个话题。

◎说话要具体。不要说“你每次都这样做”或者“你从来就不这样做”。

◎评判对方的想法和行为，但不要评判对方的性格（比如，你可以说“你与情人见面，但骗我说没见面，我没法相信你”，而不要说“你这个变态的骗子”）。



◎不要自以为是地对伴侣的行为做评判（最好说“我认为……”或“我的观点是……”而不要说“我敢肯定你这么做是因为……”）。要知道你的推测只是个人想法，可能是错的。给对方一个解释的机会。

◎如果对方的语气不耐烦，或要你说话冷静点或尊重点，不要只是走开或恼羞成怒。

◎当对方和你说话时，看着他（她）的眼睛，全神贯注地听。

◎如果你无法集中精力来听对方说话，就告诉他（她）你很忙或累了，之后另约时间再来谈。

告诉对方你想知道什么很重要。以下是我的患者想知道的：

◎“当你需要安慰的时候请告诉我。不要用离婚来引起我的注意。”

◎“当你觉得和我的心靠得很近的时候，或对我们婚姻感到有信心时请告诉我。”

◎“当你沮丧的时候请告诉我，不要把伤痛藏在心底。”

◎“不要对我怒吼，心平气和地告诉我你心烦的原因，或者你想要什么。”

◎“请尊重我，不要侮辱我。”

◎“谈谈你自己，谈谈我们，不要把你的情人扯进来。”

◎“当我和你谈关于你的情人时，要对我坦诚，不要为顾及我的感受而向我隐瞒。”

◎“告诉你我父母是如何与你交流的，你们之前的交流方式给你带来怎样的影响？”

◎“告诉你我赞同我说的哪些话。”

◎“除非我请求你的帮助，否则不要认为我需要你帮我解决问题。”



- ◎ “对于你给我带来的伤害，请诚恳地向我道歉。”
- ◎ “承认我们之间的问题你也有责任。”
- ◎ “告诉我都有谁知道了外遇的事，请和我一起想办法来阻止这件事的散播。”
- ◎ “想哭就哭出来，不要害怕被我看见。”

坦诚相待是恢复亲密关系的必要过程，肉体上的亲密也是关键，在下一章中，我们将讨论如何重温性爱的亲密关系。我完全能理解，此时处于感情崩溃边缘的你无法再次与伴侣发生亲密的性关系，不想去了解对方，也不给对方了解你的机会。但是，试着使用我们讲到的沟通技巧，它将帮助你表达出自己的情感和脆弱；试着使用认知技巧，它将帮助你正确地处理你们之间发生的事。有了这些装备，你们将有完全的心理准备重享床第之乐。



第八章 重温性亲密

弗洛伊德曾经说过，当一对夫妇做爱时，床上其实有6个人——夫妇两人以及双方父母。而当一方有了外遇，则又多了一个情人。这一章节将帮助你如何摆脱儿时经历的影响，如何将情人的身影逐出你的爱床，再次和你的爱人重温甜蜜的性生活。在这里甜蜜性爱指的是当伴侣出现在你的面前时，你会：

- ◎尽管赤裸相向，仍感到踏实；
- ◎能感受到自我的充实，同时也能感受到和对方心灵相通；
- ◎在意令你销魂蚀骨的性爱密招，但是更看重你们的身心合一；
- ◎知道自己在性爱方面的缺陷，但是依旧能感受到被接受和被尊重；
- ◎可以自由地表达自己的爱欲情感；
- ◎彼此间惺惺相惜。

而现在，这种亲昵似乎遥不可及。

受伤的你渴望在性爱中找到安全感，渴望与伴侣再次尽享鱼水之欢。但是，你却冷漠地将伴侣推开，保护自己那颗脆弱的心灵。再也没有比卧室更让你感到不安和恐慌的地方了，第三者的肉体魅力在你的脑海里萦绕不散，甚至让你感到自惭形秽。



出轨的你对那段意外的恋情可能还意犹未尽，热恋的余温可能还会让你冲动不已。而如今的你，似乎从天堂落到地上，伴侣实在唤不起你的激情。或许你把与伴侣亲热当成一项任务，以证实自己的爱，因此你无法完全投入来享受鱼水之欢。

为了和好如初，你们都在努力着，一路走来风风雨雨很不容易。而有时双方各持己见，互不退让，这条路走起来就更艰辛了。比如对伴侣的某些性行为，有可能你还没问清楚就妄下定论了（例如：如果丈夫没有勃起，妻子就认为他对自己没兴趣）。还有一种可能就是在性生活方面，为自己和伴侣定下一些不切实际的要求（例如：丈夫自认为妻子理所当然地应该知道如何去挑逗他、满足他）。

受伤方常常以为：

1. “如果你不想和我做爱，那么你肯定是认为我不够性感或对我不满意。”
2. “如果你不想和我做爱，那么你肯定仍然在欺骗我。”
3. “我永远都无法像你的情人那样满足你，我没法和他（她）比。”

出轨方常常认为：

1. “如果我无法满足你的性欲，你会认为我对你已经没有了兴趣了，或我还在欺骗你。”
2. “情人令我销魂蚀骨，而我们的性生活却索然无味，因此问题在于你。”

而你们双方都可能会觉得：

1. “性爱来得很自然，因此在做爱之前无需太多的前戏。”
2. “如果我让你碰我，你会得寸进尺。”
3. “如果你自慰，那么肯定是不爱我了，我们的关系出问题了。”



4. “性爱应该总是充满激情的。”
5. “你应该知道如何挑逗我。”
6. “如果我要求改变做爱的动作，你肯定会不高兴。如果都听你的，我很难受。”
7. “我们应该同时达到性高潮。”
8. “我们应该可以多次达到性高潮。”
9. “我们每次做爱都要达到高潮。”
10. “我们的做爱频率应该是不变的，并且每次都应该在同一时间。”
11. “如果我们的关系很稳固，那么做爱时就不需要使用性幻想或情趣用品。”
13. “讨论艾滋病和其他性病问题，或去做检测，让我感到恼火，还是别提的好。”
14. “我不喜欢自己的身体和做爱方式，我感到很丢脸。”

下面我们来详细推敲一下以上主观臆断。

一、受伤方的主观臆断

主观臆断 1：“如果你不想和我做爱，那么你肯定是认为我不够性感或对我不满意。”

如果你的伴侣看起来性欲不高，你就会胡思乱想认为是你自己哪里做得不对，根本不会考虑对方是否也有问题。外遇给你带来的伤痛让你变得异常敏感，当伴侣流露出一丁点不愿意的情绪，你都会把所有的责任往自己身上揽。

马克的外遇结束后，温迪每次都将在不愉快的床第之事归结为自己的问题。



她告诉我：“我不断地问自己，也许我真的不适合马克。我要很长时间才有感觉，而且不像之前那么湿润。我很难彻底放松。我认为自己不够性感迷人，而现在马克似乎彻底让我认识到了这一点，我恨他。”

温迪沉浸在自责中，从未想过马克在性生活方面是否也有问题，而他的困惑同样影响到了他们亲密的性关系。实际上他的一些问题，早在他们发生性关系之前就已经存在了。当温迪退后一步站在“局外”才发现：

◎马克一直为自己短小的阴茎感到自卑。他一直认为自己的性功能不强、不够性感，而且容易早泄，无法满足她。

◎外遇给马克带来了巨大的压力，他使出浑身解数来证实自己对温迪的爱。他自认为是自己的问题让温迪感到索然无味，而这种想法几乎浇熄了他的性欲。

◎马克以为她会拒绝他，他不想引起争端，不想冒着因为自己的性功能不强而被拒绝的危险。

你也要像温迪一样，找出自己是否曲解了伴侣的性反应。问题可能不在于你的伴侣对你是否有成见，而在于你的胡乱猜测。

如果你们没有睡在一起，不要想当然地认为伴侣不爱你。外遇后，要想找回以往和谐的性生活对你们来说是个挑战。温迪意识到尽管自己的丈夫在性生活方面有些回避自己，但是他在其他方面做出了努力，比如下班尽量早点回家，在周末会安排一些活动。所以当你们的性生活不是很如意时，请不要忽略伴侣尽量安排时间与你共处，并喜欢你陪伴在他（她）身边，这些你都要看在眼里，不要将他（她）的努力一概抹去。重要的是你们之间的关系有了进展，而不要只将焦点放在性生活上。



建 议

1. 列举出伴侣性欲不高的原因，温迪列举出了三个：

- ◎与生俱来的性冷淡；
- ◎有压力；
- ◎害怕被拒绝或发生冲突；

其他可能性：

- ◎希望再一次控制你；
- ◎希望伤害或惩罚你；
- ◎月经期；
- ◎有病在身；
- ◎疲劳或其他精神压力；
- ◎由于吃药、喝酒或吸毒引起的原因；
- ◎必须把一些事情处理完才能休息或亲热；
- ◎害怕坦承相对，害怕受伤或被嘲弄；
- ◎害怕怀孕；
- ◎因为缺乏隐私的空间而不想亲热（比如孩子在，或其他亲人同住）；
- ◎由于宗教信仰的影响（比如感觉太过放荡、肮脏或有罪恶感）；
- ◎有同性恋倾向。

2. 让伴侣知道，你一直尽力客观地看待他（她）的性冷淡问题。心平气和地与他（她）谈心，也许能找到伴侣问题的真正原因所在。

3. 受到伤害的你应该告诉伴侣，你并不是在寻求令人销魂的性爱，而是在寻找心灵重逢的开始。找到一种合适的表达方式：“我怎么做才能让你相信我所做的一切只是为了我们能重归于好？”告



诉伴侣目前的性生活是否美满并不重要，重要的是你们是否能再次接受对方，制造出彼此接纳、坦诚相向的温馨气氛。

4. 要珍惜共同度过的亲密时光，不一定要在床上，比如两人悠闲地同看一份报纸，一起做家务，一同散步，等等。

主观臆断2：“如果你不想和我做爱，那么你肯定仍然在欺骗我。”

仅仅想当然地猜测或者内心太过脆弱和多疑，尽管没有证据你也会容易得出以上这种结论。事实能证实你的结论是错的，但是在你内心深处的恐惧可能长年累月地啃噬你，使你无法与伴侣忘情地亲热。

46岁的会计杰姬发现自己对丈夫总是挑三拣四，好像总是在寻找证据来证实他仍然不忠。她的多疑无疑增加了他的压力，让他无法在性生活上彻底释放自己。而他的性冷淡更加重了杰姬的疑心：他在外仍然有人。也许我们可以用一个图表来描述他们之间的交流：





你不能像杰姬一样，总觉得无风不起浪，自己的疑虑都是事出有因的。如果你的结论是错的，所带来的伤害程度不会比因伴侣欺骗你而带来的伤害程度小。

建 议

1. 将事实与猜测区分开来。试着问自己：“除了那次外遇，我能拿出多少证据来证实伴侣再次欺骗了我？”如果你能拿出可靠的证据能证实伴侣对你的不忠，那么是时候认真地考虑你们是否应该分手了。但如果没有证据，一切仅仅是你挥之不去的猜测，那么就想想伴侣为感情的复合而做出的努力——交心的谈话、约你看电影、打电话问候。这样回顾可以帮你打消疑虑和摆脱困扰，开始相信伴侣的真心诚意的承诺。

伴侣的性冷淡问题可能还有其他原因，未必与欺骗有关。弄清楚这些原因，可能会帮助你打消疑虑，重拾对伴侣的信心。

2. 你可能无法抹去内心的疑虑，但是你可以试着不要让这些疑虑主宰或打乱你的生活。以下有两点技巧可以帮助你。

其一：“刹车”技巧。只要你一想到自己的伴侣是不是又和谁鬼混到一起了，就心如乱麻，此时你要立刻“刹车”，可以试着大声喊出来，比如“停下来，我又绕进去了，让它见鬼去吧”。之后想想其他开心的事。你也可以进行深呼吸，放松身体。你可能无法强迫自己不去想，但可以慢慢让自己分心。

其二：“分析自己的疑虑”。将所看到的，所想的，所听到的都客观地写下来，之后逐一分析，哪些疑虑是由自己的认知错误引起的。

吉姆以前出差时发生过几次一夜情，但是之后就收心了。以下的例子讲述了妻子是如何自我摆脱疑虑从而避免了家庭战争，没有让彼此间的隔阂越来越深。

客观事情：丈夫吉姆出差回来后就睡觉了，毫无性欲。



妻子的感觉：害怕，感觉被拒绝，怀疑。

瞬间想法：“我敢肯定他出差时有了外遇，以前他每次出差回来对我都格外亲热，而现在这个样子证明他做了对不起我的事。”

理智回应：“别瞎琢磨下结论了。他今夜不想要我可能有其他原因。比如：坐了8小时的飞机，他累了；或者他明天还有重要的事，今天太晚了；或者他害怕表现不好，怕激怒我。”

“想想那些甜蜜的事情。他邀请我一同出行，并很在乎我的感受。他每天都给我打电话。当我在机场接他时，他真的很开心，并给我买了最喜欢的香水。也许这些只是在讨我欢心，但是没关系，相互信任是需要时间的。他确实是很在乎我，并且希望自己做的每件事都合我的意。我不能再胡思乱想了。”

主观臆断3：“我永远都无法像你的情人那样满足你。我没法和他（她）比。”

总是拿自己和伴侣的情人做比较，并且不自觉地贬低自己，这种现象很普遍。你对自己的身体或者在床上的表现不满时，你都会羡慕伴侣的情人，尤其是你从未见过那个情人时。比如说，你认为自己的乳房很小时，你会想当然地认为她的很大；当你认为自己的阴茎太软时，你会想当然地认为他的坚挺如铁；你们的性爱平淡时，你会想当然地认为伴侣和他（她）度过了无数销魂之夜，达到无数次高潮。

当你无数次对比，无数次否定自己，会让你感到很无能，认为自己永远都无法满足对方的需求。结果，你深信自己毫无优点，不是一个好的性伴侣。当你们的性生活逐渐走上正轨，你就会慢慢意识到自己的那些想法，是因为内心缺乏安全感而造成的。

很多男人就算在家性福无比也会移情别恋，很多女人红杏出墙是为了得到更多的关爱、理解和尊重。在我的临床经验中，发生外



遇的男女都表示，他们与情人间的性关系并不协调也不频繁，他们只是希望借外遇来激发伴侣的狂野想象。在 20 世纪 90 年代，一份权威的全国“性爱习惯”的调查指出：“能够达到性爱和谐的一般都是已婚的夫妇……而同居者或者外遇者——被认为应享有最为刺激的性生活的人，对他们性生活的满意度是最低的。”

这并不是说外遇中发生的性关系不够刺激，而是说当一个人忐忑不安，担心回家晚了，或担心孩子，这种无法全然释放的状态是无法达到你想象中那种野性境界的。一般人认为，偷情所带来的那种刺激、叛逆、紧张是无法比拟的，但是不要因此对感情的回归感到无望。婚外恋不管如何浪漫，都是一段扭曲短暂的恋情，那份狂热总归要冷却。当爱情过了保鲜期，那份热度就下降了。

如果你的伴侣已决意和你重归于好，是因为你所能给予他（她）的，是婚外恋无法比拟的。不要忽略自己的内在价值，你要相信自己值得被爱，相信自己才能给伴侣带来真正的快乐。

不要被情人蒙蔽了双眼，无法看到目前生活的重心：能够再次与伴侣达到心灵上的共鸣，再次幸福地拉起伴侣的手，能够再次亲吻爱人的双唇。别做无意义的比较，将精力放在感情的重建之上，并找出让第三者有机可乘的问题。

我这里所说的“你”，指的是你们两个。双方都需要做出努力，一个人的力量是无法让你们再次拥有和谐性爱的。

|| 建 议 ||

1. 如果你认为缺乏性爱技巧，那么你可以从书中学去。比如朗尼·芭芭奇写的《为了自己》和《为了彼此》这样的性爱自助手册，就能帮助你如何“惹火”对方，如何回应对方，让你在床上风情万种。另外你可以向朋友或向性咨询专家请教。夫妻之间也可以相互学习。



2. 性爱能帮助你找回安全感，但你需要向你的伴侣展示出你脆弱的一面，告诉他（她）你需要得到他（她）的帮助和安慰。不要将精力浪费在情人和外遇细节上，多为自己着想，如何排除自己的忧虑、不安和困惑。不要说：“你又和那个女人见面了？”可以说：“我一直在想你和她的事情。你这样沉默让我感觉很不舒服，你能和我说说原因吗？”

此时，伴侣应该会过来安慰你。如果他（她）没有过来，你可能就需要考虑是否要与这个人共度一生。

二、出轨方的主观臆断

主观臆断 1：“如果我无法满足你的性欲，你会认为我对你已经没有兴趣了，或我还在欺骗你。”

也许你猜得没错：你的伴侣可能会认为你的冷淡是因为你在外面有人了。但是另一方面，罪恶感、不安，以及伴侣对你过高的期待，都让你有压力。但是你要知道，伴侣最在乎的并不是你的床上技巧，而是你的心里是否有他（她）。

不管自己怎么想的，请说出来。这样可能会帮助你减轻一点压力，同时也会帮你澄清伴侣对你的误会。

39 岁的口腔医生菲尔背叛了婚姻。他对妻子说：“我觉得在床上我必须像个欲火焚身的年轻壮汉才能满足你，这种感觉快让我窒息了。我真的很希望只是把你抱在怀里，一切顺其自然。”

就像菲尔这样说出自己的想法，告诉伴侣你的性生活问题，并不是因为你觉得伴侣不够迷人，或是你还和情人联系着，而是因为你担心让伴侣失望，自己有太大的压力。即使伴侣仍然不相信你，也请不要放弃。毕竟婚外情给彼此所带来的伤害，可能需要花上一段时间或是一辈子来弥补。



建 议

只有你的安慰才能一点点抹去伴侣内心的伤痛，你能做的包括：

1. 当你们共处时，你感到快乐了，请将这份快乐和伴侣分享。当你们对你们未来的生活感到信心十足，请与伴侣分享。要记住：说出来，爱人才知道。比如，“你昨晚真美，让我今天的工作都分了心。”“今早我们躺在床上说话的时候，我能感觉到你的心。”

2. 请描述你最喜欢伴侣身上哪个部位，及让你心动的性爱过程。大部人都喜欢别人恭维自己，你的伴侣也一样。不管你說什麼——“你穿着那套衣服很好看”“看到你的脸，我就开心了”“你那样抚摸让我舒服极了”——都不要撒谎，不要捏造。

3. 告诉伴侣自己在性生活方面的所有问题和压力，这样才能让伴侣理解你，在心理上有所准备。比如，你和情人只上过两次床，而没有一次达到高潮。诸如这样的事实能够让伴侣的心理平衡点，少一点忧虑。

4. 如果你在性生活上有问题，请说出来。否则，你们就无法拥有一个和谐的性生活。当伴侣不知情地将责任往自己身上揽时，你一定要站出来澄清。只有大家坦诚相待，才会减少一些不必要的压力，才能自如地生活。甚至你的伴侣还会理解你，帮你克服性生活中的障碍。

27岁的律师阿诺德一直受阳痿问题所苦，外遇之后，他在性生活方面就总是回避妻子，使妻子误以为自己不再有吸引力。之后，阿诺德对妻子说：“自从大学后，我一直受这个问题困扰，就算是和那个情人在一起，我也没感觉。关键不在于你的吸引力，而在于我。我珍惜我们在一起的时光，我希望能带给你更

多的快乐。”

5. 夫妻间的性爱生活是如此神圣，要用心去感受，用你的肢体去感知。如果你感觉索然无味，可能就不愿同伴侣有身体上的碰触，但是你要试着去感受。制作一份“认知偏差表”，时刻提醒自己认知上的片面性和偏差，也许能直击内心的恐惧，用心去感知。

阿诺德为了克服自己的焦虑、羞愧和畏缩不前的心理就制作了一份表格。

阿诺德的认知偏差表

客观事实	周六的早晨，我和琼赖在床上不起，我想着要不要做爱。
感觉	焦虑、愤怒、毫无感觉、不想动弹、沮丧。
瞬间想法	太搞笑了，结婚15年了，头一次害怕面对琼。她这么敏感而固执。我要是硬不起来，她肯定会认为我在外面有人，或者我对她已经没有兴趣了。上次我们做爱的日期她都记下来了。还是单身生活好啊。
客观想法	你感觉难受这是很自然的事，但是你一手造成的问题不可能在一夜之间就消失得无影无踪，而是需要时间来解决。她需要知道你的心已经在地身上了。如果你逃避，她肯定会有被拒绝的感觉，肯定认为你不爱她了。你无法勃起，但是又如何呢？你太在乎这点了。告诉她你需要更多的爱，多喜欢和她在一起，请她别对这件事抱怨。我这样和她说，她能答应吗？管他的，就先这样和她说。



如果你像阿诺德一样，在性生活上躲着你的伴侣，那么你也需要制作一份认知偏差表格，来帮助你克服自己的恐惧和沮丧。但是总而言之，你需要有耐心和毅力，并且和对方一起来解决自己在性生活上的问题。

主观臆断 2：“情人令我销魂蚀骨，而我们的性生活却索然无味，因此问题在于你。”

情人让你性趣盎然，而伴侣却让你感到索然无味，你很自然地将责任归咎于伴侣了。你可能是对的：你的伴侣可能太过羞涩或不愿迎合你，不能满足你的性趣。

破坏你的性爱生活的方式有很多种，让我们看看其中的四个：

1. 你不断地把情人与伴侣比较，这不但不公平而且毫无意义。你越是对比，就会越失望，家庭和睦恐怕是奢望了。外遇能给你带来暂时的新鲜感和刺激感，但是你最终又能得到什么呢？如果你选择了与情人长相厮守，当激情不再时，与配偶的问题可能会重演，因为熟稔而心生厌倦，性爱变得索然无味。这就是现实，你无法逃避。

2. 平时不努力，临时抱佛脚。平时伴侣从你那里得不到被关爱和被珍视的感觉，你如何还敢奢望她在房内与你耳鬓厮磨？当你在抱怨自己的性生活之前，你至少首先应该尊重伴侣，让伴侣感受到你的爱，而不是只对情人柔情蜜意。

以下的故事在我们身边比比皆是。像往常一样，查克下班回到家就开始打电话，和自己的经理聊起了公事，谈笑风生。扔下妻子一人操持家务：洗衣、做饭、给两个孩子洗澡，讲故事，之后还要哄他们睡觉。妻子累了一天，好不容易能够躺下睡觉了，而他却洗完澡，等着妻子过来和他亲热。“那个时候，我快气疯了，”她对我说，“我不想，他就说我性冷淡。但是他从没想过他的自私多么让我寒心。”

3. 你知道如何让伴侣飘飘欲仙吗？当你在无数次地幻想自己



是个多么出色的情人时，你可能根本就不懂伴侣的心，根本就不知道如何取悦对方。当你在大肆抨击自己的伴侣，骂他（她）像根榆木疙瘩时，有没有想过是自己方式的不对，而你的伴侣为了照顾你的面子，没有表达出自己的想法。如果你期望拥有一个和谐的性生活，可以问问真正的专家——你的伴侣。

4. 是你的问题，但你却怪罪于伴侣。如果要让你对着镜子找出自己的问题，看看不尽如人意的性生活究竟是谁的错，那你可能会立马掉头将矛头指向伴侣，毕竟规避责任总比承担责任容易些。一个巴掌拍不响，这个理大家都懂，如果你把没有受到尊重、魅力不足或能力不足的责任全部推给伴侣，是非常不公平的。

|| 建 议 ||

1. 如果你依然难忘旧情，发现自己被那些念头困扰，如同陷入旋涡，无法自拔，请立刻“刹车”，跟自己说“停”（或类似的其他言语），同时转移自己的注意力。

2. 有很多药方是给受伤方开的，但是对你可能同样有效：

◎制作一份认识偏差表格，列出一些你对爱情不切实际的想法。

◎面对妨碍你拥有和谐性爱的个人问题，不论是在性爱方面的还是为人处世方面的。

◎要试着将“亲昵”这个概念扩大，在生活中你也要对伴侣表达你的关爱。

三、双方的主观臆断

主观臆断 1：“性爱是轻松自然的，因此在做爱之前无需很多的前戏。”

如果你觉得“理所当然”，那么你就是在拿你的性生活开刀，



有了“理所当然”这种想法，就是搬起石头砸自己的脚，长此以往，你们的关系也就“理所当然”结束了。如果你此刻就期待在床上你们如鱼得水，悠然自在，那无异于痴人说梦。相反更有可能发生的是：两人赤身裸体地面对时，你们可能会感到极度尴尬。

“那我该怎么办？”你问道，“就算是不舒服也要这样面对？那还有什么快乐可言？”

没错，一定要如此。彼此间要恢复到往日的亲密关系，是要付出实际行动的，你需要用心选择，仔细决定。决定了就去做，不要非得等到胸有成竹的那天。不要整天瞎琢磨：“我和他（她）就是两类人，还如何让我向他（她）打开我的心扉？他（她）把我伤得那么深，如何让我再和他（她）亲热？”你现在要做的就是放下这些念头，平时对伴侣“亲热”些（说到“亲热”不要马上就想到性爱），深情的一个吻，不经意的拉手和爱抚，彼此的情感就是在这些充满柔情的举动中发生变化的。此时不要随性而为，在做出行动前，首先想想自己的目的再去做。

向对方敞开自己的心扉可能会让你感到无助和脆弱，认为将自己的心锁起来才会感到安全。幻想一下你之前所期待的那种悠然自在的感觉，这种怡然自得不是等待能换来的，而是用一颗真诚的心和无限关爱，化解了对方的伤痛之后换来的。刚开始身体上的碰触可能会让你感到很尴尬，这也是必经阶段。如果你依然逃避性爱，不信任伴侣，除了暂时会觉得很舒服，就再也没有别的益处了。

性治疗师沃里克·威廉姆斯说：“让你们重燃旧情和重建信任的唯一方式，就是给予双方机会来增进彼此间的感情。感情和信任并不是爱情的必然产物。”

建 议

1. 我再次强调：没有肌肤之亲，就无法拉近彼此的距离。起



先你可以告诉伴侣你喜欢的性爱方式，说出来，写下来都行。你提出的一些方式可能出乎对方意料，因此不要期待对方立刻能接受。尽量保证至少每天满足伴侣一个要求。

以下常见的要求：

- ◎ “进屋的时候，请吻我一下。”
- ◎ “我们一起散步的时候，请拉我的手。”
- ◎ “用精油按摩我的脚。”
- ◎ “给我按摩。”
- ◎ “抱抱我。”
- ◎ “睡觉的时候搂着我。”
- ◎ “用手指轻轻地抚摸过我的眼睑和眉毛。”
- ◎ “轻抚我的头发。”
- ◎ “闹铃响后，在床上和我多呆几分钟。躺着我怀里时，同我面对面。”

- ◎ “一同散步时，搂搂我的肩或腰。”

2. 威廉姆斯建议夫妻双方把“肢体信任姿势”写出来，可以先写出双方都喜欢的一两个姿势。比如：

- ◎ 一方蜷曲身体时，由伴侣从后面抱住（“汤匙”姿势）。
- ◎ 手拉手地面对面躺着（拥抱对方或闭着眼睛）。
- ◎ 其中一方端坐，让伴侣躺在你的大腿上，轻抚伴侣的头发。

这样做是为了让你们再次能够接受对方的身体，重建彼此间的信任。

主观臆断 2：“如果我让你碰我，你会得寸进尺。”

你可能担心一旦有了身体上的碰触，伴侣就会不顾你之前的限制，欲火中烧越过雷池。你这种一味想让自己舒服而不愿满足对方的想法，在无形中就在你们之间立了一堵墙，也将一个能增进你们



情感的机会拒之门外。

“当我知道杰夫有外遇后，他每次想和我亲热，我都拒绝了。”利亚告诉我，“我甚至让他睡在客房。可事实上我喜欢他在我身边，想睡在他怀里，但是我现在还无法相信他，我还没做好准备。和他亲热就意味着‘我原谅你了，一切都结束了’。我目前还做不到。我想考验他。如果我拒绝和他亲热，他却在外找人了，这就意味着他没有真心悔改，不是真正地喜欢我。他既然出轨在先，我当然有权力要求他来证明对我的爱了。”

杰夫在这件事上有不同的看法。杰夫认为利亚有着极强的控制欲——先将他拒之门外然后控制他，就算是他真心悔改，也无视他的努力要惩罚他。杰夫由起先的沮丧转化为后来的愤怒。他为了保持自尊，不再想和利亚发生性关系。俩人形同陌路，留下的只有彼此间的猜忌（在下一部分，我们来看看他们是如何解决问题的）。

如果你也像利亚一样，认为自己还未做好发生性关系的准备，那么你就要问问自己该做好哪方面的心理准备，不要将视野仅仅局限在性爱或分居上。也许拒绝性爱可以帮助你再一次赢得控制权，或找回心理平衡，但天秤倒向了你这边，你却得不到你想要的东西。

如果你像杰夫一样，渴望与伴侣做爱，那么你需要配合伴侣的时间表，并用性以外的方式重建信任与亲密关系。

： 建 议 ：

1. 告诉对方你喜欢的性爱方式，同时对彼此的设限表示尊重。给对方一些暗示——你是想被爱抚还是期待鱼水交融。有一对夫妇很有意思：谁想亲热了，就将他们蜜月旅行时买的小瓷青蛙放在对方的床头柜上，由对方自行选择是接受还是拒绝。还有一对夫妇决定由受到伤害的一方来决定亲热的时间。



2. 目前有一种流行的治疗方法叫“感官练习”，可以帮助你们缓解压力，使身心彻底放松以达到水乳交融的境地。比如，在亲热之前给对方留出一段时间——我建议 15 到 20 分钟，不要太长——给对方按摩或爱抚（不要触摸私密地带），不要脱衣。下一次则互换角色，感受爱与被爱。接受按摩或爱抚的一方，在此期间不需要说话或做出其他任何举动，当你感觉不错的时候，可以举起一个手指头，或轻轻呼气。

如果这种练习给你们带来无限惬意，你们可以试着褪去衣物了，但还是不要触摸私密地带。如果双方都有了感觉，就可以进行下一步了——将小瓷青蛙放在床头柜上。

主观臆断 3：“如果你自慰，那么肯定是不爱我了，我们的关系出问题了。”

现在我们来谈谈自慰。人们对自慰有这样一些离奇的误解：从会使你长疹子或脓包，会改变你的性器官的颜色、形状和大小，到会使你的性能力下降，等等。尽管自慰为不同的宗教和文化团体所谴责，但是大多数人都有过自慰的经验，只是不敢声张罢了。《新金赛性学报告》对 24 对夫妇调查后，指出 92% 的丈夫和 8% 的妻子都认为他们的伴侣没有自慰过，但实际上他们都错了。金赛在 20 世纪 40 年代和 50 年代采访了数千人，其中 94% 的男性和 40% 的女性均承认他们都通过自慰达到过性高潮。如今有更多调查证实了男性自慰过的比例不变，但是女性数量却增长至 70%。大多数夫妇认为自慰并没有减损他们对另一半的感情，或降低他们的性爱质量，反而成为丰富他们性生活的一种补充调剂方式。近期，美国一项对性习惯进行的调查结果表明（被调查的人群在 24 岁到 49 岁之间）：85% 的男人和 45% 的女人（结婚或同居）均承认他们都自慰过；在有定期性伴侣的人群中，25% 的男人和 10% 的女人一周至



少自慰一次；而已婚人士比单身人士更容易自慰。

让我们来看看之前我们谈到的性生活有问题的一对夫妇：利亚和杰夫。有一天晚上，利亚走进杰夫的房间发现他在自慰。她非常愤怒，骂他与禽兽无异。杰夫不知道当时是尴尬还是气愤了，他说：“这总比在外和别人睡强，你又不让我和你睡。”

之后在夫妇讨论课中，利亚告诉杰夫说，每次他们一有身体上的接触，她就感到有很大压力并烦闷不已。

“没关系，我理解，”杰夫说，“但是你总得给我其他的发泄方式吧。”

“看到你自慰我吓坏了，”利亚解释道，“我都不知道你有这个习惯，让我觉得你不再需要我了。”

“我没有这个意思，”杰夫说，“我觉得自慰是一种健康的方式，即可以满足自己又不会在外面乱搞，也不会强迫你，我不想离开你。”

最后他们达成一致，同睡一张床。同时杰夫尊重利亚的意愿，不急着做爱；利亚也同意在杰夫自慰时会拥抱和亲吻他。他们的互相妥协的办法很奏效。在之后的夫妻讨论课中利亚告诉我：“我很开心再一次和他睡在了一起，守在他身边使我惧意尽去。尽管我并没有完全满意，但是比之前的状态强多了。”

|| 建 议 ||

对夫妻而言，共同商量在性爱上达成一致是很重要的。不要为难对方，也不要动不动就下最后通牒，试着找出一些其他的解决方式。彼此间要坦诚，对两人的性关系持开放态度，同时注重创意，对如何满足对方的性要求多动动脑筋。要记住，重要的不是性爱技巧，而是你们能心平气和地解决彼此间的矛盾，重新建立感情。



主观臆断 4：“性爱应该总是充满激情的。”

这是一种性爱理想化的标准，如果彼此间有了矛盾，这个完美又浪漫的想法是无法实现的。如今你们的关系已经很脆弱，如果你总是带着这种想法，只能让你感到更加失望和不安，对自己和伴侣感到更加不满。实际上婚外恋发生后，再与伴侣发生性关系不但没有激情，反而让彼此感到难堪。当受伤方害怕被抛弃时，他们无法在性爱中释放自己。而背叛的一方，像我们在之前讨论过的，他们有可能因压力或对情人的眷恋，而缺乏热情。

但是请你们记住，经历过外遇后，彼此间的各种爱抚（不管之后有没有发生性爱）都是亲密而勇敢的举动。想拥有那团熊熊燃烧的性爱火焰，你们就需要不停地添加薪柴。因为你们目前的重点不在于重燃激情，而在于让两人重拾温柔的感情。

当卡罗尔的丈夫承认与朋友的妻子有过性关系后，卡罗尔就希望他们在做爱时能激情奔流。当她的期望落空后，她感到非常沮丧。“根本就不是我想象中的那样，”她告诉我，“我们就像机器人，心不在焉地在动。究竟是哪里错了？”

有问题的不是两人的性关系，而是卡罗尔不切实际的想法。她认为夫妻之间的性爱应该无时无刻不令人疯狂。就是有了这种不切实际的期待，让她无法享受，甚至感受不到丈夫带给她的欢乐。

卡罗尔对激情性爱的理解也给她的生活带来了很大的困扰：她觉得只有激情才能证明自己的魅力及丈夫对她的爱。在她眼里，激情的重要性被严重地夸大了。性爱对于她来说是生活中必不可少的，同时也是检测他们夫妻关系稳定与否的一个工具。因此，没有激情的性爱总让她失望。

如果你也像卡罗尔一样，期待你的性爱每次都要得到“100分”，那么你可能连“30分”都拿不到。电影和杂志中的性爱往往是干柴烈火式的，而在现实生活中的性爱却更像是一个带有温控



的中央空调。要想拥有温馨和谐的性爱，你需要摆脱你不切实际的期望。

|| 建 议 ||

1. 问问自己：“为什么我认为激情很重要？我赋予性爱什么意义，以至于它变得如此重要？拥有了一个激情的性爱，就意味着我的伴侣和我在一起很开心，我很迷人，伴侣再也不会背叛我，或已经原谅我了吗？”

你的许多想法都是出于主观，若能了解这些，你可能会轻松些。一个在性生活中平淡无味的伴侣，也许也能让你感到开心，不会背叛你，且宽宏大量；而一个激情主动的伴侣也可能会令你痛苦不堪，对你不忠心，或处处指责你。脱离自己的固有思维，还“激情”以本来面目，你可能会接受眼前的性爱并能享受其中，尽管不像你之前想象的那么浪漫，你仍然能体会到伴侣浓浓的爱意。

2. 不要仅仅认为亲热就是激情四射的性爱，它还包括柔情蜜语、关爱、理解和互相尊重。

3. 体内的激情能被你点燃并能为你燃烧的伴侣才是最性感的；相反，内心犹如一潭死水的伴侣则将会令你乏味不已。俗话说“将欲夺之，必固予之”，如果你成天愁眉苦脸的，又如何期待伴侣为你展开笑颜。

主观臆断 5：“你应该知道如何挑逗我。”

这是个偷懒的想法，你把满足性生活的重担一股脑地全推给了你的伴侣，如果你的欲望没有被满足，便责骂对方。没有比你的这个想法更为糟糕的了，你的伴侣又不是你肚里的蛔虫，你不说，他（她）怎么知道如何满足你。

我给你的药方就是：若想得到更满意的性生活，你必须自己主



动，拥有和谐性爱不单单是你伴侣一个人的事。

我建议你：

◎要弄清自己感官的喜好。

◎坦诚地将自己的感官喜好传达给伴侣。

◎不管你的伴侣表现得有多拙笨，都要感谢他（她）为满足你而做出的努力，并且要不断地鼓励他（她）。

43岁的古董商菲尔就有点自我，认为自己的性生活是否愉悦全部责任在于妻子，认为她就应该知道自己的喜好；如果没有满足他的需求，他也不说出来，而是在心里责骂妻子。“昨晚苏珊轻轻地用手捧起了我的脸，我特别讨厌她这样做，”他告诉我，“这个姿势让我想起了我的母亲。苏珊应该知道我讨厌她这样做，但是我们从相遇那天开始她就一直这么做。”

菲尔将自己的想法写在了“认知偏差表”中。“为什么要我说出来？”他写道，“你从没告诉过她，没有告诉过任何人。你什么事都放在心里然后埋怨没有人能理解你。你一辈子都在干这事。先是对母亲，之后是苏珊。告诉她你喜欢什么，给她机会让你开心。你很清楚她想让你开心。”

很多人都像菲尔一样，不愿意将自己的性爱喜好告诉伴侣——担心被拒绝或被责骂，或者担心自己的要求会伤了伴侣的心。如果你的伴侣很会察言观色，总是能够恰到好处地迎合你的要求，当然最好。但问题是很难有人能够读懂你的心。如今的你，如同置身于孤岛，你需要走出来，将自己的心声告诉伴侣。

|| 建 议 ||

1. 最好以示范的方式表达你的需求，有时这要比口头表达强，因为这样可以很直观地告诉伴侣，如何做才能让你感到舒服。比如在形容“口交”上，男人可以通过舔吮伴侣的手指，而女人则可以



通过亲吻伴侣的嘴唇来表达自己所需要的感受。这些是无法用言语来形容的。通过挑逗抚触的方式让对方有机会体验你想要的感觉。

2. 说出两种伴侣在床上令你厌恶的做法。我的一个患者告诉她的丈夫：“我告诉过你不要用指头来戳我的乳头，因为你这样会弄痛我，但你根本不理睬。还有，我讨厌你趴在我身上用下巴顶住我的脖子。”丈夫解释说，做爱时，他完全融入到其中，一时迷失了自我，根本就不知道自己会把她弄痛。他很愿意做出改变。

3. 请回忆一下你对伴侣欲言又止的情景。问一问自己：把想法憋在心底值得吗？没有说出来的结果是什么？最后将答案写下来。再写下说出自己的需求后是什么样的结果。试着告诉伴侣自己内心的挣扎，在传达自己的需求时，请对方给予鼓励。

主观臆断 6：“如果我要求改变做爱的动作，你肯定会不高兴。如果都听你的，我很难受。”

还有什么比要求尝试一种新的性爱花样（不同的爱抚方式或一种新姿势或一种新技巧）更让人难以启齿？你想玩些新花样，却害怕自己说出来后伴侣会不高兴，影响双方的感情。被要求做出改变的人会将伴侣拒之门外，觉得受到了侮辱或者认为自己受到操纵。

要求伴侣在性爱中做出改变。

“我想告诉提姆，与他做爱时我从未感受过高潮，我很想让他给我口交，”卡罗尔告诉我，“但是我害怕告诉他后，他会以为自己不行，转向他人来证明自己的性能力。所以我就只能假装自己达到了高潮把他留在身边。”

提姆也有自己的小秘密。“丽莎（他的情人）的做法让我销魂，我希望卡罗尔也能那样做。”他告诉我，“我们做爱时她会主动地迎合我，这让我有想要的感觉。而卡罗尔只会躺在那儿，一副不情不愿的样子。我不知道她是在生我的气、不好意思在床上纵情，还是



觉得很没趣。我不知道她在想什么。我很想告诉她我想要什么，但是我害怕她说我是向丽莎学的。这样做好像不值得，因为说出来只会让她觉得更没安全感。”

如果你和提姆、卡罗尔一样，可能就会将自己的想法藏于心底了，因为害怕说出来了会引起不必要的争端。但是沉默比索然无味的性爱更会使你们的心离得越来越远。

表面上的相敬如宾并不能替代发自内心的亲密关系。把自己的想法藏在心底也可以保护对方的感受，但是你们的目的是要重归于好，而并不是就这样虚度光阴。说出自己的真实想法，即使真相令人难堪。说不定最后你会发现，伴侣希望你能早点说出自己的想法，并期待为你做出改变。

如果伴侣向你提出了性爱方面的要求，请予以考虑。

只要你愿意用心去体会伴侣的要求，所做的改变将逐渐改善你们的关系。我并不是要你对伴侣的要求有求必应，只是希望你能打开心扉，认真地对待那些要求。

我有一位叫玛里琳的患者认为丈夫的要求不可理喻，拒绝了他。她那曾经有过外遇的丈夫要她把私密处好好冲洗，她却反驳说：“我那里干净得很。如果你不喜欢它的味道，那就离远点。”

如果你和玛里琳一样，不愿接受对方的建议是可以理解的，但是你的拒绝可能也让你失去了一次可以带给你快乐的机会，一次可能让你们的感情更上一层楼的机会。如果你的伴侣处处向你献殷勤，努力拉近两人的关系，那么也请你正视伴侣的要求，莫将对方的要求视为批评、贬抑或与第三者比较，试着将这份要求当做是增进你们感情的礼物。

如果对方的要求使你实在难以接受，或提出的时间不对，或与你的个性相违背，或危害到你的利益，你可以对伴侣说“不”，或者不要及时做出应答。“口交让我恶心。”一位出轨的妻子说道，



“但是为了向丈夫证明我对他的忠心，我不得不那么做。”“我丈夫就喜欢性惊喜，”一个受到感情伤害的妻子说道，“因此我去机场接他时什么都没穿，只穿了一件雨衣。他确实是很兴奋，但是我却感到从未如此地廉价。我觉得自己做过头了。”

出轨方为了弥补自己曾经的背叛所造成的伤害，为了减少内心的负罪感而去满足伴侣的要求；受伤方为了找回安全感，为了讨好伴侣而去满足他（她）的要求，这些都不是好的现象。你们没有必要为了证明自己的爱和忠心去满足伴侣的所有性要求。因为双方都需要尊重彼此说“不”的权力。

|| 建 议 ||

为了帮助你们更好地表达自己对性的喜好，我列举了大多数人都认可的性行为，你们不妨参照一下。对于每一个行为，你们可以进行评判，意见可分成三种：1 表示不喜欢；2 表示还行；3 表示非常喜欢。用明确而积极的措辞将自己的要求列到清单上，不要用消极暧昧的语气。与其说：“我不喜欢你这么猴急。”倒不如说：“在我们开始做爱前，我希望你能先吻我抚摸我。”要记住：表达只是告诉伴侣你的喜好，给他一个方向让他知道如何让你舒服，而不是要求伴侣去做。

男	女	我希望你能
		睡觉前要洗澡。
		睡觉前和我一起沐浴。
		睡觉前要刷牙。
		睡觉前的几个小时内不要吸烟，并且要漱口。
		当我进入到你体内时，用腿环住我。
		像这样（需要解释）舔我的耳朵、手指……请我示范。
		我想如何被抚摸。



	在抚摸我的私密处前先吻我。
	用手指轻轻地抚摸我的全身。
	帮我在短时间内达到高潮。
	放慢节奏，让我感到你希望我达到高潮，即便你已经达到高潮。
	放点轻松浪漫的音乐。
	在我们睡觉前和我先跳支慢舞。
	在我耳边轻轻地告诉我你爱我有多深。
	对我说些粗话。
	脱光了上床。
	穿着性感的内衣上床。
	你想要的时候，就直接来吧（不要问我想不想要）。
	当你想要的时候先问问我的意见。
	在壁炉前与我做爱。

主观臆断 7：“我们应该同时到达性高潮。”“我们应该可以多次达到性高潮。”“我们每次做爱都要达到高潮。”

当我问我的患者：“你们觉得这些‘应该’合理吗？”很多人都说：“别开玩笑。”但是如果那些“应该”没有实现时，他们通常又会觉得失望。我问他们原因，他们说：“从理智上讲我觉得这些想法是不对的，但是从感觉上来说我却认同。”或“如果别人有这样想法我觉得很不可思议，但是从我个人来讲我觉得是应该的”。

事实上，很多人对自己和伴侣的要求很苛刻。无怪乎总是缺乏性欲，导致性关系失调了。都没性趣了，谁还有精力去重新开始？

有一个最为常见的误解是：一个在性爱中能够全然释放自己的女人肯定能达到高潮，她们并不在意抚摸和亲吻。事实上从生理学上讲，对于大部分女人来说，如果仅仅是通过性交，是无法得到完全满足，很难到达性高潮的。

男人也是如此。他们通常需要或更倾向于性交之外的刺激方式，但是他们又难以启齿。由于太过在意能否通过性交到达高潮，



男性备感压力。

杰瑞就常常为无法让妻子达到高潮而自责。“这么多年来安都没有享受过完整的性爱，肯定是我的问题。”他告诉我，“我的那个地方很小，而且不能持久，所以我对自已一向都不自信，这也是导致我与萨利发生外遇的原因之一。做爱时萨利很快就能达到高潮——这让我觉得自己像个男人。她让我知道了原来女人是需要其他刺激方式的，她让我更进一步了解了女人的生理结构，这些都是我之前完全不知道的。我和妻子对自己的身体缺乏了解，不知道如何去疼爱对方，如何获取快乐。我意识到我一直在逃避性爱上出现的问题。”

另一个不切实际的想法是每次做爱都要达到高潮。最近一次全国性的性爱调查发现，大多数美国人都幻想其他人有着无与伦比的性爱，并且对性爱有着过高的要求。研究表明：“尽管大多数人都认为高频率的性高潮才能保证性生活的质量，尽管他们都对性高潮梦牵魂绕，但实际上是否拥有性高潮和是否拥有一个和谐的性生活没有太大的关系。”在调查中，约有 75% 的男人表示能达到性高潮，而女人的比例为 29%；然而在身心上都能达到满足的男女的比例相同——40%。就像调查结果所显示的，是否能达到性高潮并不是决定是否拥有一个和谐性爱的唯一标准，同时也能看出男人和女人对性爱满足的标准不相同。

你们太过在乎是否能达到性高潮，死守着这个不现实的期望留给你的就只有挫败、不满和失落。如果你强调的是过程，反而更能拥有美妙的性经历。就像英国作家伦纳德·伍尔夫所说的，生命的美丽只在过程而不在结果。

|| 建 议 ||

告诉你的伴侣如何才能让你达到高潮，不要再顽固不化地认为只有性交这一个方式。



如果女人在希望通过性交到达高潮但却一直未能如愿时，可以试试刺激你的阴核，同时也可抹点润滑油或唾液。使用润滑油并不是一件丢脸的事。

如果男人希望通过性交达到高潮但有困难的时候，可以平躺着让你的伴侣为你口交。同时你也可以抚摸自己，或让你的伴侣抚摸你。或许问题出在你的态度，以为真正的男人只能通过性交达到高潮。

你们双方都需要找出让自己愉悦的性爱方式，还要端正一种态度就是：“不管采用什么样的方式，我们到达高潮了。感觉很不错，没有什么所谓正确或更好的方式。”

主观臆断 8：“我们的做爱频率应该是不变的，并且每次都该在同一时间。”

外遇过后，你们双方对性爱期待的程度都可能会有很大的改变，因此要做好足够的心理准备。出轨的一方可能会对性爱完全失去兴趣，而受到伤害的一方则期待能够得到更多的疼爱。有时也有可能完全相反。

受到伤害的芭芭拉发现自己的丈夫出轨后，她的心中充满了对性欲的渴求。“我想把他榨干，这样他就没有精力再去拈花惹草了，”她告诉我，“我想告诉他我也能让他快乐，也能像他的情人一样火辣。”

芭芭拉的表现让他的丈夫不知所措。他告诉我：“我想弥补我的错误、抚平她的创伤，让她的心情能够平衡点。有时候我确实是不想做爱，但为了让她知道我的真心，证明我是爱她的，最后还是依了她。当她发现我完全没有性趣时，她就开始胡思乱想。我们以前的性爱是很和谐的，但是现在她这种不正常的渴求让我感到无力应对。”



鲍勃背叛了他的妻子，当出轨的事曝光后为了保护自己，他的心似乎封闭了，对所有人都失去了性欲，也不再自慰。“我的心如一潭死水，”他告诉我，“也许这是为了赎罪，我在惩罚自己，控制自己的性欲。”

起先他的妻子以为是对她失去了性趣。然后她又开始担心当他恢复性欲后又再一次移情别恋。

就像这两对夫妇一样，比起能否达到性高潮对你们性生活所造成的影响，你们各自的心思所引发的后果可能更严重。如果你认为正常的夫妻做爱的频率应该相同，并且每次都应该达到性高潮，那么外遇后性生活中的转变可能给你带来很多恐慌，使你四处寻求满足。相反，如果你相信两个人很难出现相同的肉体需求，就更能忍受两人的差异，那么外遇后性生活中的转变对你的打击可能不是很大，并且能够相对较容易地渡过这个难关。

如果你身为女性，还是感情上的受伤者，在满足伴侣需求上的压力可能更大了。世俗告诉你，满足男人的需求是你的义务，否则男人有权另觅新欢。“围着丈夫转是妻子的本分，或者逼着自己去满足他，否则就会受到惩罚。”塞尔玛·吉恩·古德里奇博士曾经写道，“即便在心理治疗中，人们常将妻子不懂讨丈夫的欢心视为需要解决的问题。”因此，当你的丈夫想和你亲热时，你观察自己的回答是出于本意还是出于遵守妻子的义务？或者是出于恐惧？身为丈夫，你也应该问自己：“我妻子答应我，只是履行妻子的义务？还是因为害怕失去我？还是真的想要我？”

只要你没有感到委屈、被强迫或愤恨，那么迎合伴侣的性需求不会让你感到不快和孤独，也不会感觉自己在为修复夫妻关系而孤军奋战。只要你的丈夫爱你并在乎你的感受，那么，就算你偶尔会出于讨好他，甚至是出于害怕失去他，而去迎合他也没有什么不对。无视伴侣的权利，或对伴侣的要求有求必应，这都是不对的。



没有平等互惠的关系，最后无法开花结果。

记住，不论男女，不管你是负心汉还是受伤的妻子，你们双方的性欲不会一成不变，而是会时起时落。当时间流逝，体内荷尔蒙的含量变化会使我们的性欲程度发生变化，这些生理上的变化都是很正常的。通常男人在青春中期到 25 岁之间性欲最强，之后就会慢慢下滑。而女人的高峰期则要迟些——通常是在 30 到 40 岁之间，之后就会慢慢下滑，但是在绝经期过后又会上升一段时间。

生活中的一些重大事件或多或少地会影响你们的性欲。“生完孩子后，我对性生活根本没有什么要求了。”一个叫贝蒂的患者对我说，“我几乎成了一个奶牛工，没日没夜的，一颗心就在宝宝身上。根本无暇顾及性爱。我丈夫埃里克实在是让我心烦，天天向我求欢——他看起来还不如宝宝懂事，让我很讨厌。而如今，孩子 18 岁了，一切也都变了。埃里克为了生活日夜奔波，在性生活的欲望上我却比他还强烈。”

可能再也没有其他事情比伴侣的性冷淡更让你有被疏远、孤立的感觉了。但是如果你一味地抱怨，或往坏处想，结果只能让你们之间的距离越来越远。你们可以先跨越伴侣的冷漠、跨越自己一时的性欲需求，设法在失望懊恼之余，从全局出发找出一个能维持亲密关系的方法。

|| 建 议 ||

如果双方对未来的婚姻生活都感到沮丧无望，那么你们对彼此间的性爱可能会有极端的想法。不是把对方当成一个永远都不会开化的榆木疙瘩，就是把另一方看成是一个永远也无法满足的无底洞。下面的练习——我把这个练习叫做“榆木疙瘩与无底洞”——将告诉你如何客观地去看待对方的性欲问题，并找到一条折中方法，满足双方的需求。



首先请你们写出从理想的角度上讲你多长时间想做一次爱（不受制于伴侣频率的影响），以及从理想的角度上讲你认为你的伴侣多长时间想要一次性爱。然后请写出有多少次你是为了关系的稳定（为了迎合伴侣的需求）而做爱。之后再写出有多少次你的伴侣是为了你们关系的稳定而做爱。最后，从这个练习中你们将会发现，你们彼此间的差异其实比你们预想的要少得多，你们还会发现找到一条折中办法的难度也要比你们预想的要小得多。

以下是一对夫妇瓦勒丽和托德的发现：

1. 瓦勒丽多久想要一次性爱？

瓦勒丽的反应：每周一次

托德的反应：每月一次

2. 有多少次瓦勒丽是为了满足托德的要求？

瓦勒丽的反应：一周一次或两次

托德的反应：一个月两次

3. 托德多久想要一次性爱？

瓦勒丽的反应：每天

托德的反应：一周两次或三次

4. 有多少次托德是为了满足瓦勒丽的要求？

瓦勒丽的反应：一周三次

托德的反应：一周一次

当他们发现对各自的误解后都感到很好笑，最后他们找到了一个折中方法：5天内至少要做一次爱以满足托德的要求，同时尊重瓦勒丽的想法，不能超出这个频率。双方轮流交换着向对方提出性爱要求。如果其中一方违背了当初的约定，那么另一方可以将对方的违约行为写在“认知偏差表”上，并认真分析，之后同伴侣商量



改约其他时间。

有一次瓦勒丽不想和托德做爱，她写下了以下原因：“我很生气。托德的妈妈来了，当时我有份报告急需写出来，但他根本不在乎我是否有时间，就把他妈妈丢给我，让我陪她出去逛，他只在乎自己的想法，想让每个人都围着他转。”

接着，她又反驳了自己的说法：“你一个星期都在生闷气——何必现在才要通过不和他做爱来惩罚他呢？你应该在一开始生气时就告诉托德，让他来处理这个事情。告诉他你很愤怒，让他知道你的感受。不要将性爱当做武器去惩罚他。如果你是对的，他会采纳你的意见并愿意为之改变的。”

瓦勒丽没有和托德展开冷战，他们很客观地分析了双方愤怒的原因，辨识出失调的行为模式。到第五天的时候，按照当初的约定，瓦勒丽向托德提出了性爱要求。

主观臆断 9：“如果我们的关系很稳固，那么做爱时就不需要使用性幻想或情趣用品。”

很多人都认为正确的做爱方式只有一种：那就是互相挑逗到激情如火，最后浑然忘我无法自拔，顺理成章地有了肌肤之亲。在很多人眼里，正常人做爱是不需要利用情趣用品或者通过精神上的沟通来激起彼此性欲的。

相反，如果你喜欢或需要情趣用品时，你就会很容易地认为你们之间的关系有了问题，或认为自己性变态、堕落或是有疾病了。

事实上，燃起性欲有很多种方式。如果你恪守一条死理，那么你将无法体会到更多有趣的、富有感官刺激的性爱方式，尤其是对于已步入僵局的你们，更不应轻易丢弃情趣与感官之乐。

有人说，起着决定性因素的性器官就是大脑，因为你的思维在很大程度上会影响你的身体反应。在做爱时，如果你还在为“我的



伴侣从不刷碗”而烦恼，那你可能永远也找不到性爱中的那种飘飘欲仙的感觉。你何不试着幻想一些刺激或禁忌的画面，放松心情，可以使你容易燃起欲火。

性幻想是个很轻松很自然的活动，能够暂时让你从愤怒、不满、胡思乱想等干扰你寻找性爱感觉的情绪中解脱出来。当你找到感觉后，这些信息也就顺理成章地传送到了你身体的每一个细胞，让身体的每一处都充满着渴求的喜悦。

你可能会问：“难道我的伴侣已经不足以让我兴奋了吗？难道还要让我在与伴侣做爱时幻想其他的刺激画面或其他人？这难道不是有违道德的事吗？”我的答案是：这并不违背道德。幻想与他人做爱跟真实地与他人做爱是有区别的。著名的性学理疗师海曼和罗皮·克洛指出：“幻想做什么事并不等于你会付诸实践。实际上，幻想的魅力在于给你一颗自由的心，让你去冲破世俗的枷锁，展开遐想，尽情地去体会性爱的美妙。”如果你喜欢某个人，但是不能对这个人感兴趣也不能幻想同这个人做爱，这个观点是有悖人性的。幻想同他人做爱是很正常的。重要的是你和你的伴侣期待着和谐的性生活，期待着那份满足、愉悦、甜蜜和乐趣；如果还有一份自由的幻想，又有何不好呢？

但是我建议你们不要把外遇的情人当成幻想的对象。出轨的你可能之前就幻想过，但是我劝你还是就此好自为之吧。感情上受到伤害的你也可能有过这种幻想，伴侣与情人热吻的画面可能真的会让你兴奋不已，但是要知道这种画面让你感到刺激的同时也会给你带来不安。

你可以有所选择地幻想一些不会带给你负担的画面，记住不要自寻烦恼。南西·佛莱黛写的两本书《爱情中的男人》和《我的秘密花园》中，很深刻地剖析了男女的性幻想（前者描述男人的，后者描述女人的），可能会对你有些帮助。



情趣用品对燃起你的性欲也会有很大的帮助。有些人对情趣用品有成见，所以听到这个建议可能觉得很反感。你可以试着换个角度来看待这个问题，就像我的患者约翰一样。

约翰背叛了自己的妻子茱迪，东窗事发后他们分居了数月。在这些日子里茱迪开始用起了振动按摩器。后来他们再次同居时，茱迪希望在他们做爱的过程中能用振动按摩器来帮助她达到高潮。而约翰觉得这个要求无异于打了自己一耳光。“因为我的外遇，现在她想报复我，”他告诉我，“她的要求就像和我说，‘就像你对我那样，我也完全可以把你给踹了。’”

茱迪解释说，她喜欢和丈夫做爱，但是仅仅靠性交她难以达到高潮，她希望自己在用振动按摩器时，约翰能够待在她身边抚摸她。起先约翰觉得难以接受，但是后来通过交流，他慢慢地以新的角度去看待这个问题，并能够接受了。有时看着妻子抚弄自己时，甚至会让他情不自禁。

感情受到伤害的玛吉也碰到了类似的问题。她能看到自己的丈夫为了复合所做出的努力，因此在面对丈夫提到的一些性爱方式时，尽管不情愿，但她还是勉强答应了。比如说丈夫让她穿上黑色蕾丝T型内裤，然后和他一起看色情片，玛吉答应了。但是第二天她觉得自己就像个荡妇。“他需要靠这些工具来挑起自己的性欲，”她告诉我，“他有了这些玩物还要我干什么。如果他喜欢我，喜欢我的身体，有我就足够了啊。”

经过辅导后，玛吉意识到自己有些想法过于主观，并予以驳斥：“在他出轨前，他就给我买了这些性感内衣。他很喜欢我穿得很性感，我也喜欢看色情片。这并非坏事。而且我穿上他买的衣服，让他觉得我更加有魅力更加可爱。为什么我要胡思乱想，主观地评判他的行为，得出一些根本不存在的结论呢？”

最后，玛吉和她的丈夫再一次找回以往的甜蜜生活，但要感谢



的不是那些新奇的情趣用品，而是他们的态度——他们愿意认真地去对待伴侣所中意的性爱方式，而不去主观地评判。

|| 建 议 ||

1. 花时间幻想一些能让你性欲盎然的画面，也可以在沐浴时，抚摸自己的身体幻想一下。

在和伴侣做爱时，可以在性幻想和真实的性爱中来回穿梭体会。不要完全沉浸在其中，但也不要让一些负面情绪乘虚而入。

回味其中，让自己的心灵飞翔，任意想象能给你快感的场景。性幻想之所以令人兴奋，就在于它的百无禁忌和新奇性。说不定让你最有感觉的可能是现实生活中令人畏惧或离经叛道的场景。记住，没必要让你的伴侣知道你采用了性幻想。性幻想并不等于婚外情。

2. 邀请伴侣同你去一趟成人用品店，或独自前往。你可能会觉得有些器具很恶心，有些则会让你觉得很有趣。与伴侣说说你愿意尝试的情趣用品。

主观臆断 10：“讨论艾滋病或其他性病问题，或去做检测，让我感到恼火，还是别说为好。”

婚外恋最严重的后遗症之一就是染上性传染病，比如艾滋病、性病等。

无论你怎么坚称与情人发生性关系时安全措施做得有多好，但终究是口说无凭，你的伴侣可能只会等到体检结果出来后，才会考虑是否与你恢复性生活。如果你坚持反对去体检，这种心态是不对的，此时你应该好好分析一下自己为什么会如此坚决地反对。是不是认为伴侣提出这样的要求是要控制或惩罚你？无论伴侣提出要求的动机让你有多愤怒，你都应该去做检查，因为你无权让他人遭受



疾病或死亡的威胁。我给你几个忠告：第一，承担你的过错，艾滋病（或其他性传染病）是一种威胁生命的传染性疾病；第二，让他人承担你的过错是说不过去的；第三，做体检是尊重伴侣的感受，同时也能证明你对感情的忠诚。

受到伤害的你当然有权要求伴侣去做体检，这是对自己的健康负责任。但是不要将这个要求作为回避性爱和发泄自己的怒火和痛苦的手段。你担心自己的健康受到威胁时，就向伴侣说出来，给伴侣一个为你分担忧愁和赎罪的机会。

|| 建 议 ||

双方都应该去做体检，并将结果告诉对方。主动点，不要让伴侣不停地催促你。

主观臆断 11：“我不喜欢自己的身体和做爱方式，我感到很丢脸。”

对于有些人来说，恢复亲密的性爱关系可能还要克服缺乏信心这个大难题，比如觉得自己的体型太难看或觉得自己做爱的样子太难看。如果你总是有这些想法，在与伴侣做爱的过程中你是无法自然地释放自己的情感的。首先你要弄清楚你不自信的根源是什么，然后说出来。将自己内心深处的阴暗面揭开，可能会让你感到无比脆弱，但是只有你说出来了，你的伴侣才知道如何帮你走出这些阴影。

|| 建 议 ||

我将有些人感到丢脸或不自信的原因列在了下面。你们可以当做参考也可以添加内容：

- ◎ “我的体型很难看。”
- ◎ “我的乳房太小 / 大。”



- ◎ “我的阴茎太小 / 大。”
- ◎ “我无法变得很坚挺。”
- ◎ “我阴茎的形状很奇怪。”
- ◎ “我的乳头向下凹陷。”
- ◎ “我无法通过性交达到高潮。”
- ◎ “在做爱时我很笨拙。”
- ◎ “我的性要求似乎有点变态。”
- ◎ “我发出的声音太大了。”
- ◎ “做爱时我太安静了，我不知道如何表达自己。”
- ◎ “我的阴毛很难看。”
- ◎ “我太胖 / 瘦。”
- ◎ “我的屁股太扁 / 软 / 胖。”
- ◎ “我有点早泄。”
- ◎ “我要很长时间才会达到高潮。”
- ◎ “我无法让对方达到高潮。”
- ◎ “我的阴道太松 / 紧。”
- ◎ “我从未有过高潮。”
- ◎ “我的不够湿润 / 太过湿润。”
- ◎ “我阴道的味道太难闻。”
- ◎ “我不知道如何挑起你的性欲。”
- ◎ “我不好意思告诉你如何挑起我的性欲。”
- ◎ “我不好意思彻底释放自己的激情。”
- ◎ “我很害怕彻底失控。”
- ◎ “口交让我感到很低贱。”
- ◎ “如果我将你的阴茎含到口中，我担心会噎住。”
- ◎ “我担心你会射到我嘴里。”
- ◎ “我自慰的时候想着与他人做爱。”



◎ “我提出做爱的要求时觉得很不好意思。”

◎ “我喜欢看黄片。”

◎ “我想偶尔用用振动按摩器。”

◎ “在你没有性欲的时候我会自慰。”

当你在倾听伴侣诉说心里话时，要真诚去对待，因为他（她）已经把心底深处最隐晦的秘密都告诉你了。如果伴侣的想法与你的想法相悖时，你当时就要把自己的意见说出来。我的一个患者维拉和她丈夫说她非常讨厌自己的乳头周围长有黑色的毛发——这让她觉得自己不像个女人，丈夫开玩笑地对她说：“我也很讨厌自己的鼻毛和浓密的络腮胡。如果你不笑话我，我就不笑话你。”

当你说出自己的缺陷时，伴侣可以帮助你克服这个心理障碍，你们之间的关系无形中就拉近了。

结语

害怕亲热，害怕改变

当你对性欲、性欲的燃起和性高潮有了新的看法；当你把他（她）的情人赶出了你的脑海；当你对激情有了很现实的期待；当你知道了如何展开性幻想；当你已经承认了自己在性生活方面的个人缺陷，但是你仍然很害怕走上复合的这条迂回长路，害怕再一次真心地去爱，害怕再一次打开心扉接受你的伴侣，害怕将来不好的结局。这些都是在经历外遇后的夫妇在重建感情时内心的畏惧。

改变也使人害怕。当你意识到两人关系失调的模式已根深蒂固时，你可能会说：“我就是这样的人。要改变已经太晚了。”

“让我改变，就像越过之前的种种限制进入到另一个未知的世界。”一个感情受到伤害的妻子对我说，“如果我变得更加迷人，更加性感，更加直言不讳，那么我对丈夫和自己将会有一个新的认



识，那当然最好。但谁又能知道呢？感受是失望、被冷落和被压制。如果我改变了，我会成为一个什么样的人？”

自我改变会让你感到很不适应，但是改变会让你们的关系日益亲密。

俗话说“一个巴掌拍不响”。如果你想拉近与伴侣的距离，首先你就要找出并承担自己的责任——你究竟做了什么让伴侣无法靠近你、了解你。回想过去，从孩提时代开始追溯，想想哪些事件或人对你造成了重大的影响。慢慢地将毒刺拔出，注入新的血液，你将会有一个全新的、更好的人际关系。

试着面对内心的种种恐惧。不要再盲目固守幼年所学的关系模式，而浪费塑造全新的自我和重建感情的机会，不要再浪费精力去折磨对方。问问自己：“我在等什么呢？我什么时候才能做好足够的准备再去接受伴侣的爱？我们还有多少次能够复合的机会？”只有彼此为对方做出改变，慢慢地找到安全感，再次赢得对方的信任，你才会等到能够轻松地把心交给伴侣，放心地让他（她）来分担你的忧愁和恐惧的那一天。

关系更加亲密

客观地看待性生活，会增进你们之间的感情，培养你们的默契。就像半个多世纪前玛丽·博登所写的：“我们并不是生下来就都是情场高手或者是情场上的榆木疙瘩。我们都是普通人，在这个纷扰的世界里，我们感到无能为力、笨手笨脚、迷茫和孤独，但我们有一颗善良的心。我们真正需要的是一两个朋友，还有一个能够与我们同甘共苦的伴侣。”

彼此间的惺惺相惜、夫唱妇随，是建立在恒久和相互信任的关系之上的。这种微妙的情感，和谐的生活远远超过风花雪月和性爱中那转瞬即逝的喜悦和满足。托姆·冈恩的一首诗歌《拥抱》，将



生活中的甜蜜和谐展现得淋漓尽致。

那天是你的生日，我们低唱浅斟，
夜已深，老友们也已离去，
是他们见证了我们一路走来，
跌跌撞撞中，我将自己摔到了床上。
轻声低唱，我恍惚入眠，
却被一个拥抱打断。
温暖从我身后，突然而至，
荡漾我心，
脚背贴脚跟，
胸脯贴后背，
这不是激情，但是我已经感受到，
你的身，与我紧紧相拥，
你的心，与我紧紧相连。
仿佛我们还只有 22 岁，热情正盛。
睡意已去，
只愿着沉浸在你温暖的怀抱。

甜蜜的性生活与亲密的感情是不可分割的，但两者都需要你温柔以对，细心呵护。它们是你们关系的定心丸，不仅给了你们一同生活的勇气，也为你们的生活指明了方向，就算是在感受不到爱的日子里，你们也不会感到迷茫。



第九章 学会宽容

宽恕与爱一样，也是一种观念。如果你对宽恕这个概念的想法过于极端或者不切实际，那么你永远也无法学会怎么去原谅和宽恕一个人。在这章中，我们将讨论一些常见的关于宽恕的想法，好让你做出一个深思熟虑的理智决定——是否能或者愿意去原谅。但要谨记，我在这里所说的宽恕，不仅仅是指对夫妻间不忠行为的原谅，而且还包括原谅夫妻之间发生的不是很明显的错误或令人失望的行为。

一、阻止你宽恕的设想

以下是几种常见的对“宽恕”不切实际的理解和设想：

1. “宽恕是彻底的、完全的、突然发生的。”
2. “一旦你原谅了某人，你对他的负面印象就会彻底消失，正面印象将取而代之。”
3. “当你原谅了他（她），就等于承认了自己对他的负面情绪是错误的，不正确的。”
4. “当你原谅了他（她），你不会得到任何回报。”
5. “当你原谅了他（她），你就是忘记了自己所受的伤害。”

字典中对“宽恕”一词的定义和解释也强化了以上不切实际的理解。例如,《兰登书屋英语大词典》对“宽恕”是这样定义的:

“1. 准许赦免, 宣布免除过失和罪责。2. 放弃所有主张; 赦免(债务, 义务)。3. 免除对某人的处罚。4. 停止对某人的怨恨, 如宽恕敌人。5. 免除债务和责任。”很多宗教人士和神学研究者可能还会补上一条: “放弃还击的权利。”

以上对“宽恕”的定义虽有助于对其抽象概念的理解, 却不切实际, 你可能会想: “如果这就是宽恕, 那还是算了吧, 我可做不到, 只有圣人才能那样无条件地付出。”

然而, 我对“宽恕”的理解是这样的: 它不是一种纯粹的、完全无私的行为, 而是逐渐的、累积的一个过程。宽恕是一个始于外遇的揭发, 并随着夫妻双方重建信任与亲密关系的反复修正的过程。这是一个完全自愿主动的行为过程, 是随着时间逐渐获得的。

设想 1: “宽恕是彻底的, 完全的, 突然发生的。”

记得我儿子亚伦刚开始上托儿所时, 他这里找找, 那里翻翻, 四处逛荡了一会儿, 然后对我说: “我不去, 太难了。”是的, 如果他想在一天之内学会一切, 那真是太难了。

同样, 如果要让你原谅伴侣的过错, 你也会觉得很难, 似乎超出了你的极限。“这不可能, 要我原谅, 一辈子都不可能。”你坚持道。我说: 是的, 没错。宽恕的过程是循序渐进的, 它贯穿着整个婚姻关系, 是没有终点的。不要认为宽恕就是能立刻做到完全消除你的怨恨, 然后说: 没事了, 我们完全可以不计前嫌, 重新开始。卡夫卡说, 人类发展过程中, 决定性的时刻是连续不断的。

也许现在你能原谅伴侣对你所做的 10%, 当你们在努力重建关系恢复信任的过程中, 你也许能原谅他 70%, 不可能再多了。这就已经很好了。“创伤的修复和解决是不会有决定性结果的, 也不



可能做到彻底恢复。”哈佛医学院临床精神病学家朱迪思·路易斯·赫尔曼在她的心理创伤研究中这样说道。即使你彻底地原谅了伴侣，也并不说明你一定是个好人；若无法原谅，也不表明你心胸狭窄。你只能根据自己的能力，给予伴侣应得的宽恕。

设想2：“一旦原谅了某人，你对他的负面印象就会彻底消失，正面印象将取而代之。”

有些人抵触原谅的原因，是把宽恕看做“仇恨的终止”——痛苦和伤害突然消失，爱和同情取而代之。

在我看来，这是一个过于完美浪漫的想法，我行医这么多年以来，还没有看到一个人在情感上能做到如此大的转变。在现实生活中，心理伤害是无法彻底痊愈的，也不会无缘无故地突然消失，当然更不会有积极正面的情感能够奇迹般地替代它。不管你是受伤方还是不忠方，对方让你失望，辜负你的行为，对你造成的心理伤害会影响你很多年。想一切从零开始，当什么事都没发生过，是一种妄想，注定会让你失望。

作为受伤方，你不可能会对伴侣的出轨行为产生同情和怜悯，你不会理解，也不会在意伴侣放弃情人的痛苦。这很正常。当你开始原谅，你就不会对伤害过于敏感和在意，不像以前那样被痛苦和愤怒淹没，你的仇恨不再那么尖锐了，对婚姻也燃起了一线希望，你开始产生一些积极的想法。你将伴侣的不忠看成了是你们生活中不愉快的一小部分而不是生活的全部。当然，你并不能完全释怀，想到伴侣的欺骗还是会让你心里不舒服。

作为不忠方，你永远不可能彻底原谅令你失望的另一半，这也很正常。宽恕如同成熟的爱情一样，对爱恨等相互抵触的情绪是兼容并蓄的。积极正面的情绪也不会替代负面消极的情感，它们是相容并存的。你的怨恨不会消失，但是你会明白伴侣不是你想的那样一无是处，



情人也不是你想的那样完美无瑕，而你自己，更非全然无过。

洛约拉大学牧师咨询系研究主任约翰·噶特纳这样写道：

“真正的宽恕并不是指对他人的负面情绪已经完全消除。但对犯错方的愤怒已有所缓和，对其好的特性产生一定好感。你以比较客观的态度评价他人和自己，同时这也是一种应对挫折困苦境遇的积极反应。”

设想3：“当你原谅了他（她），就等于承认了自己对他的负面情绪是错误的，不正确的。”

另一个使你抵触宽恕的原因是，你认为宽恕似乎就是赦免或者替对方找借口，将对方造成的伤害最小化。这样就否决了你所受的伤害和委屈，你的愤怒和痛苦似乎变得不合理了。似乎觉得伴侣对你造成的伤害一点都不重要，根本不值得一提。

然而，宽恕不是否认伴侣的过错，而是你免除了对他的惩罚。正如马乔里·汤普森所说的：

“宽恕就是做出了一个有意识的选择：释放那些伤害我们的人。这个选择说明我们放下了怨恨和惩罚的欲望。但这并不证明伤痛完全被遗忘了，而是我们不愿让自己陷入不断重温伤痛的悲剧里，不想使怒火重燃。宽恕无法减轻所受的伤害，只是免除了对这个人的惩罚。将自己从其行为的影响中释放出来而已。”

宽恕的同时你也可以认识到伴侣的过错。实际上，除非你承认自己受到不公正待遇，否则你没有什么可以原谅的。“责备是生活的一部分。”贝弗莉·富莱尼根在其《原谅不可赦之罪》中写道：“找一个能为伤害负责、做错事的罪魁祸首，这个人才能被赦免。”

设想4：“当你原谅了他（她），你不会得到任何回报。”

有些人拒绝原谅，是因为将宽恕看成是一种无任何回报的赦免



形式。“我凭什么要赦免他，让他不用为伤害负责呢？”你这样问自己，“凭什么我要将他的过错一笔勾销，不计前嫌呢？”

如果你要从这种自我否认、自我牺牲的方式去定义宽恕，你就很容易将其与权力的丧失、被动的妥协与服从联系起来，认为宽恕是懦弱的表现，正如哲学家尼采说的那样：宽恕是那些无能之辈不能为自己的权力找到正义出路的表现。

实际上，宽恕并不会使你软弱，也不是让你的伴侣不负责任。如果你的目的是和解，宽恕会使你得到回报。你选择单方面“免除”他（她）的罪责以求心灵得到安慰，是你自己控制伤痛和恢复的方式。修复婚姻关系需要你们双方一起努力。宽恕也是两个人的事情。你不可能去宽恕那些拒绝承认错误的人。正如朱迪斯和路易斯指出的：“除非犯错者真诚地认错、忏悔及补偿来寻求并争取宽恕，才能获得真正的宽恕。”

如果对方真的想和你重建婚姻，就会在身体上或者心理上努力与你建立亲密关系，并会通过各种具体的行为争取你的宽恕。没有通过努力争取的宽恕，对修复婚姻是没有任何作用的。

“尽管和解是一个令人满意欣慰的结果，但真正的宽恕必须通过努力争取才能获得。”临床心理学家罗伯特·拉温格在其《宗教与心理咨询》一书中这样写道，“原谅一个不承认造成伤害的人，就等于认同他们导致伤害的行为，并将其合理化，你很可能再一次遭受同样的伤害。”

设想 5：“当你原谅了他（她），就等于是忘记了自己所受的伤害。”

拒绝原谅伴侣的另一个原因可能是害怕过去的记忆会被掩埋。你认为牢记伤害可以防止伤害再次发生，使伴侣明白你的伤痛不是轻易就可以抹去的。



事实上，不管你决定宽恕与否，身为受伤方的你都不会忘记所受的伤害。多年以后，你的伤痛将仍然存在，伴侣出轨的细节仍然历历在目。如果你是不忠方，你希望得到对方的原谅与宽恕，希望对方能忘记伤痛，这样，你的心灵就可以得到安慰与平静，但是你不能急于求成，更不能草率行事，要耐心地考虑照顾到对方的感受。

宽恕不代表你会忘记所受的伤害和委屈，而是你允许自己不再迷失在过去的伤痛里，你只是将伤痛藏在心底而已。伤害也许会继续刺痛你的心，但它也能成为你人生中重要的教训和经历，使你在以后的生活中更受启发，做得更好。

宽恕的过程当然也伴随着有意识地遗忘。荣格心理学派分析师科拉里·塞宾格拉这样写道：“宽恕就是拒绝旧事重提，故意结束所受某种感情的困扰。在新的风景里开始全新的生活和体验。”

二、轻易宽恕的理由

不劳而获的原谅不是真正的宽恕。你宽恕对方并非出自真心，而是因为受到某种压力，这种压力可能是来自别人，也可能由于自己对宽恕持某种不切实际的理解。轻易地原谅一个人，就等于将伤痛“活埋”，剥夺了和伴侣直面婚姻危机，正当处理、修复伤痛的机会。

下面列出三种最普遍的草率的宽恕，正是这样的想法促使你在伤害还没有得到解决之前就轻易原谅对方的。

1. “宽恕对自己永远有益。”
2. “宽恕证明你是个好人。”
3. “宽恕消除了冲突，促进了两人的关系。”

我们一起来对以上三个对宽恕的理解逐一进行分析。



设想 1：宽恕对自己永远有益。

有的人认为，宽恕不仅仅是对伴侣的恩惠，也是对自己一种赠予，它让你的心灵得到抚慰，得到快乐与安宁。“通过宽恕，你似乎赦免了囚犯，但你很快发现，自己才是真正的囚犯。”加利福尼亚弗雷神学院神学与伦理系教授路易斯·斯梅德这样写道。

如果你的伴侣伤害或者辜负了你，你可以将宽恕看成是一种自我治疗和修复的方式。试图通过宽恕使伴侣再也无法刺痛你或令你的幻想破灭，让自己不再沉溺于悲痛，并希望宽恕能将你从受伤者的角色中解放出来，继续自己的生活。

宽恕对你有好处——尽管现在大多数人和专家都比较认同这种看法，但它经不起科学验证。事实上，这种观点在很多案例中都被证明是抗治疗的，不利于康复的，容易产生自我价值贬低、自卑等负面心理。

杰弗瑞·墨菲在《宽容与愤恨》一书中写道：“轻易地显露出宽恕，是缺乏自尊的表现，等于向对方传达了我们没有权利或者我们不重视自己的权利。”墨菲指出自愿做逆来顺受的受气包并不代表爱，而正如精神病学家凯伦霍妮所说的是一种“病态的依赖”。我个人多年的临床经验也证实了，不劳而获的宽恕对治愈心灵创伤是没有任何作用的。它只是将伤痛隐藏在了笑容、礼仪的背后，任其腐化溃烂。

设想 2：“宽恕证明你是个好人。”

受家庭或者宗教教育，你认为宽恕是一种救赎行为——是好人对敌人所做的一种自我牺牲。宽恕表明了你的悲悯无私，并为自己保持了一种圣人的形象。

宽恕本身并不是一件值得赞美、令人钦佩的事情——除非你自己坚信沉默或者自我否定是一个公正的解决方法。你认为的宽恕也



许只是一种宣称自己道德高尚的方式，也许是你不愿面对婚姻问题并逃避责任的方法。你的真正目的也许是想使伴侣处于你的控制之中，使他永远偿还不清情感的债务。

设想3：“宽恕消除了冲突，促进了关系。”

有些人急于做出让步，为了求和愿意做任何事，甚至主动去原谅。如果你是个依赖性强，无独立个性的人，你很可能会急于消除或者掩饰冲突，通过否定伤害和愤恨的方式去宽恕别人。你轻易地原谅伴侣的过错，是因为你没有能力承认或者表达你的愤怒，害怕事件进一步蔓延，害怕与伴侣的关系恶化，变得更疏远和陌生，害怕一个人的孤独。

基于私利的权宜之计的宽恕——即冒犯者的态度和情绪上没有改变，便轻易原谅了对方，最大的问题是，忧郁和悲伤情绪会随着时间恶化。那些过快地原谅别人的人表面上平和与客气，内心却仍藏有敌意和不满。偶尔还会挖苦讽刺或公开与伴侣作对。结果，两人的婚姻关系仍然处于紧张、愤恨、争吵、冷战的状态中，这样的婚姻是不可能健康地发展的。

帕特就是这样，她表面上宽恕了丈夫的出轨行为，将过去发生的事情抛之脑后，试图不再去想它。她告诉我：“我知道亨瑞对我的爱从来没停止过，我不需要他来求我原谅他。”8年过去了，尽管亨瑞再也没有做过对不起她的事，但是他们之间仍然磕磕碰碰，相互之间的信任和亲密感似乎永远都越不过一层隔阂。

“假装出来的和平和宽恕”是不会解决任何问题的。如果你想真正地原谅一个人，你不可能将过去所有的伤痛忘掉，你需要伴侣理解你的痛苦，需要他（她）忏悔、自责和道歉，需要他（她）表现出希望重建婚姻的诚意。为了挽救婚姻，你会宽恕对方，但你的伴侣必须首先安抚你的创伤。



三、自我原谅

除了原谅伴侣对你造成的伤害，你应该考虑原谅自己的过失和错误，给伴侣、家庭和自己造成的伤害。

作为受伤方，这些错误可能包括：

- ◎过于天真，盲目相信对方，未对伴侣的外遇起疑。
- ◎因伴侣的不忠而过于苛刻地责备自己。
- ◎为了挽救婚姻，一再忍受，甚至为伴侣的不忠行为找借口。
- ◎对自我和爱情的认识不成熟，以至于自己看不起自己。
- ◎与伴侣的情人做比较，伤害甚至贬低自己。
- ◎不顾一切地挽回伴侣，以至于在第三者、家人和朋友面前失去自我与自尊。
- ◎丢失自我，不知道自己真正要的是什么。
- ◎需要孩子们的支持和爱，甚至引导孩子站在你这边与对方对抗。
- ◎深受外遇的困扰，以至于你无心照顾孩子。
- ◎孤立自己，为保护孩子和父母的感受而拒绝他们的支持。
- ◎激发伴侣的不满（比如，对伴侣的痛苦不理不睬，埋头工作，过度批评，离开等）。

如果你是不忠方，则应该考虑原谅自己以下行为：

- ◎认为自己的需求理所当然应该得到满足，不择手段，不考虑后果，更不考虑自己的行为给伴侣造成的伤害。
- ◎使你的伴侣遭受伤害，甚至使其处于危险的疾病中。
- ◎将自己的不满归咎于伴侣，忽略了自己的错误认识及行为，或者不现实的期望。
- ◎为自己的不忠行为寻找托词与借口，并淡化自己行为的



严重性。

◎不告诉伴侣你的需求和想法，不给伴侣机会满足你的需求。

◎爱情观不成熟，因此无法忍受婚姻中的“幻想的破灭”。

◎对自我和爱的认识不成熟，不知道如何建立和保持相互信任的亲密关系，更不知道如何忠诚于婚姻。

◎给孩子、家庭和朋友造成伤害。

不管你对你的伴侣有多不满，作为不忠方的你都应该为自己的不忠行为承担起责任，承认自己所造成的伤害。如果你能以身作则地告诉孩子们，让他们懂得两个相爱的人也可能犯错误，但需要承担责任，并努力重新开始生活，这样对自己和孩子们来讲都有益处。

如果你承认并接受自己并非完美之人，承认犯了错误，承认自己的困惑，明白生活有时不由自己控制，不按自己的意愿发展，这样就很容易去原谅自己和对方。当然，自我宽恕并不代表你被赦免了，你依旧要为自己的言行负责。但自我宽恕可以让你从自我蔑视、自我否定的状态中解放出来，让你更清楚地认识自我，认清自己真正珍视的是什么。

四、承诺的契约

承诺本身没有任何意义，但如果它们伴随确定的、具体的行为，就会显得真实可靠，让你的伴侣相信你有心改变。因此我建议你们立下以下契约：

_____【伴侣的姓名】

我们的婚姻经历了一场前所未有的危机。我珍惜现在和你共同重塑婚姻的机会，以便更了解彼此，在此基础上培养全新的、更加坚固的情感与信任。我认识到仅仅有忠诚并不能制造成功的婚姻。



我现在认识到我经常批评指责你是不对的。我不知道如何认清内心真实的自己，也不知道我们不幸的婚姻关系是由于什么原因造成的。我总期望你能满足我，逗我开心，帮我找回自己。我没有意识到我没有给你机会了解我，满足我，一味地误解你，错怪你。我想爱你，也希望你能爱我，但我却总是将你拒之门外。

【不忠方需要加上的部分】

我现在才认识到，我对忠诚和爱错误的认识让我以为我有权不忠。回首过去，我才明白我的想法是如何形成的，又是怎样影响现在的我。我再也不会期望你满足我那些不切实际的幻想。我现在认识到我出轨是对彼此的一种伤害。我保证今后将完全忠诚于你，我会用行动来证明我对你的忠诚。

但我保证做到以下几点：

◎承担责任，完全忠实于你。

◎与情人分手，断绝联系。用行动证明情人绝不会成为我们婚姻关系的障碍。

◎和你一起解决两人生活中的问题。

◎不再欺骗你，不再让你为我担心。向你证明我是值得你再次信任的。

【受伤方需要加上的部分】

◎我感激你为我们重塑婚姻和恢复信任所做出的努力。我保证配合你，真诚面对你，和你一起努力重建我们的生活。

◎我将努力改变自己，不再通过发泄愤怒和封闭感情的手段来和你对抗。

◎我将继续检讨，找出导致外遇事件发生的原因，并承担相应的责任，和你共同解决婚姻中出现的问题。

【双方都应该加上的部分】

◎我以为一段幸福的婚姻是需要付出和牺牲的，可是我现在认



识到，其实我还没有真正理解爱一个人意味着什么，需要做什么。

◎如今我对你的忠诚不是出于一时的冲动，而是深思熟虑的结果，我感谢你为婚姻所付出的一切。我需要你。

◎尽管有时候我们彼此伤害，甚至相互憎恨，但我不会对你做出片面的评价。我要和你一起渡过难关。

◎我会正确对待爱情幻想的破灭，理智处理自己的不满情绪，接受你的不完美。有了你，我心足矣。

◎我会努力学会耐心处事。我了解了修复一段婚姻的过程是漫长的，不能一蹴而就。

◎我和你一起携手创造美好生活，让我们乐观地对待婚姻和生活，憧憬我们的未来。

◎我很抱歉曾经伤害了你。

◎我爱你，渴望你回到我身边。

_____【你的名字】

五、新希望与新生活

有时你需要将事物拆开剖析，之后重组以使其更牢固更持久。甲壳类动物如大龙虾，在生长过程中必须脱掉身上的壳才可以长得更快、更强壮。森林浴火后才能刺激重生。同样，在婚姻里，有时也需要经历创伤，才能打破死寂沉闷的关系，并获得新生。

正如埃里克森说的那样：一次毁灭性的危机，有时可以成为新希望的转折点。有时脆弱和低谷背后却隐藏着巨大的潜能，只有你真正经历时才能发现其价值。就像想要自杀的人只有走到了悬崖边，才意识到自己并不想往下跳。很多时候，在婚姻里，你不到迫不得已的时候是不会发现其实你很幸福。

当然，谁都不希望婚姻出现不忠诚行为，但是如果你能通过此



次危机发现婚姻中存在的问题，外遇也未必是一件非常糟糕的事情。正如杰格所言：“几乎没有任何婚姻，能够不经历任何危机就能顺利发展的，就像人不经历痛苦就很难觉悟一样。”

去年我网购了一个奇特的烤饼机。随意翻了翻几页说明书后，我就认为太容易了，自己可以开始动手制作了，我烤出的第一块饼干又香又脆，非常好。但是第二次，第三次，甚至后面第十次烤出来的饼干完全失败——不是烧焦了，就是还没熟。经过多次的失败后，我终于学会使用这款烤饼机，但还不能算精通。在此过程中，我受到很大的启发：想要把事情做好，必须付出巨大的努力。第一次烤饼成功只能说是好运气，当我努力寻找失败的原因之后，才真正掌握了烤饼的方法。

其实，婚姻也是如此。我们通常盲目地迈进婚姻的殿堂，似乎结婚是一件毫不费力且轻而易举的事情，充满了憧憬和激情，对彼此的了解也过于理想化，夸大了自己主宰婚姻的能力。其实我们中的大多数人对未来毫无准备，也不知道为了维持长久的婚姻需要付出什么。我们都认为自己懂得婚姻，直到婚姻出现不忠和危机时才明白现实与理想的差距。幸运的是，婚外恋危机给了我们重新开始、重新认识的机会。

一旦婚姻经历了这么多危机，夫妻还能一起努力达成一致，真诚面对彼此的优缺点，你们就会感到更亲密，更容易接纳彼此，对自己想要的婚姻有着更清晰、更理智的期望。

现在正是你们重建婚姻、恢复亲密与信任、忠诚于自己的人生、重新开始的最佳时刻，让自己和伴侣一起共建美好未来！现在不做，更待何时呢？



第十章 在说与不说之间挣扎

本章旨在帮助不忠方决定是否说出自己外遇的秘密。本书大部分章节的内容都是建立在伴侣已经知道真相的基础上，双方共同努力面对外遇问题，重建婚姻。但如果你的出轨行为目前还是一个秘密，伴侣并不知情那怎么办呢？是否需要让伴侣知道？如果你确实很想维护婚姻，是否有必要向伴侣坦白秘密呢？

你隐瞒外遇有很多理由。你既不想失去情人，也不想破坏婚姻，你知道一旦秘密被发现，你就要在情人和伴侣间做出选择。一旦秘密泄露，就会导致很多矛盾冲突，你认为自己没有能力处理好这些冲突。所以你选择了隐瞒，尽量避免由此引发的情感困扰和痛苦。你也有可能是因为害怕受到伴侣的责骂，或没有勇气面对伴侣的反应而隐瞒真相。

同样，坦白的原因也有很多：你想尽早逃离这段不幸福的婚姻，坦白成为你结束婚姻的借口。你想报复伴侣对你的伤害或虐待，说出自己的不忠行为似乎成为最有力的武器。

不管你选择怎么做，都要三思而后行，要弄清楚自己的动机，要从长远的角度考虑问题。一旦你的秘密被发现，你就不能回头，外遇事件会影响你们的后半生。如果你决定隐瞒一辈子，沉默本身也会让你付出代价。



我想，大多数人还是希望和伴侣一起解决问题，至少想知道还有没有和解的可能。本章就是帮你探究问题，斟酌每个决定的利和弊，为你做出正确选择提供一定的参考。

要记住，你决定和伴侣重建婚姻，坦白可能是为了和伴侣走得更近，但有时隐瞒秘密也未尝不是一种与伴侣更接近的做法。

关于外遇，心理医生和作家很快能给出一个“最好选择”——坦白，但是坦白真相是促进还是阻碍婚姻修复过程，现在尚无具体确切的研究和调查。请记住，我们现在谈论的是是否揭露外遇真相，而并非讨论是否要放弃婚姻。

一、说出真相的缺点

据我多年治疗夫妻心理疾病的临床经验，你不想说出秘密的原因有以下四种：

1. 你认为一旦真相被揭露，伴侣的精神会崩溃。
 2. 你认为秘密的暴露只会导致双方焦虑、痛苦，对解决问题没有任何益处。
 3. 你的伴侣身体患有残疾不能满足夫妻性需求，你选择继续和他（她）在一起，只是在情感上给予伴侣支持与安慰。
 4. 你认为一旦外遇事件暴露，伴侣会对你实施家庭暴力。
- 后面两个原因不属于本书的讨论范畴。我们来讨论前两个原因。

不利条件 1：你认为一旦真相被揭露，伴侣的精神会崩溃

你不想告诉伴侣实情，因为你认为他（她）很脆弱，经受不起事实的打击。特别有过被背叛经历的伴侣更是如此，因为他们会将对方的不忠看成是对自己无能的一种惩罚。当然，在你的秘密未泄



露之前，没有人知道伴侣将会作出怎样的反应。但是如果依你对伴侣的了解，认为他（她）根本无法承受这样的打击，那隐瞒事实对你来说显然是明智之举。

提姆告诉妻子提娜自己曾经有过外遇，他以为这样做可以让自己的心灵得到解脱和宁静，但是事实恰好相反，他的坦白对妻子和婚姻造成了更多的伤害。如果提姆考虑到妻子儿童时期的痛苦经历和由此而导致的心理阴影，就应该预测到妻子听完真相后的反应，也许就不会坦白自己外遇的行为了。

提娜小时候曾遭受继父强奸，以前的未婚夫也背叛过她。现在丈夫的不忠再次激怒她，使她认为男人都是无情和肮脏的。她告诉提姆：“我再也不会相信男人，更不会和任何一个男人发展亲密关系。”接下来的两年时间里，提姆做出巨大努力想挽回妻子的心，挽回婚姻，但提娜仍然被自卑、不公的消极情绪所困扰。直到今天，这对夫妻的情感隔阂还是没有消除。

43岁的杰里米是广告业务经理人，他很了解妻子安娜的脆弱，对是否向妻子坦白自己的外遇，他采取更为小心的处理策略。妻子从小就受母亲的影响，认为自己没有吸引力，身材不好，没有男人会看上自己。“我结婚17年了，”安娜告诉我，“可每次我面对镜子里的自己就觉得很厌恶，松垮的乳房，粗短的大腿，我根本找不到女人的自信。”

而丈夫杰里米结婚17年以来都以为是自己性能力不足，由于自己阴茎短小不能满足妻子——否则她为何每次过夫妻生活时都反应迟钝，且显得毫无兴趣呢？杰里米和他的一个客户发生一夜情，主要是想证明自己是否真的性无能，结果他的性能力非常好。他开始认识到，自己和安娜在性爱上的不和谐与他的性能力还有她的长相都没有关系，而是由于双方没有安全感和各自都不自信的因素造成的。于是他开始努力做妻子的思想工作，帮助她克服



羞涩害怕的心理障碍。让她相信她很有吸引力，找回她的自信。杰里米把那次一夜情永远地藏在自己的心底，因为他知道如果说出秘密，将严重伤害妻子的信心和自尊心。直到今天，他仍坚信自己的决定是正确的。

如果你有充分的理由相信真相会给你的婚姻造成极大的伤害，会对伴侣造成永久性的心理伤害，甚至导致婚姻破裂，那你还是永远保守这个秘密吧。

不利条件 2：你认为揭露秘密只会导致双方焦虑、痛苦，对解决问题没有任何益处

隐瞒婚外恋的另一个原因是，一旦真相曝光，双方会花费大量的时间为外遇的每一个细节而争吵。对促进婚姻关系没有任何好处。当外遇事件暴露，伴侣痛苦和愤怒，根本不会认真考虑问题的原因。所以，你最好还是将秘密掩埋在心里吧。

一些著名的心理学家和研究者也认为坦白真相弊大于利。康涅狄格大学家庭研究系名誉教授福瑞德瑞克·汉弗莱指出：婚外恋的暴露将永远改变甚至摧毁婚姻，如果不忠方试图努力克服自己的纠葛与不满，并积极参与心理治疗，那么两人复合的几率要大很多。汉弗莱反对婚姻心理治疗师逼迫他们的病人说出出轨真相。他称呼那些自我膨胀，是非观过于严苛的人为“口头裸露症患者”。调查统计数据支持汉弗莱的观点：当丈夫发现妻子有外遇，婚姻极可能出现危机甚至导致离婚收场。1998年，由安妮特罗萨组织的调查统计显示：40%的女性和30%的男性认为，供认不忠行为会给婚姻造成不可挽回的损伤和破坏。

我的好友及同事博尔特戴姆也指出：“如果你想帮助伴侣，如果你不想深感内疚，如果你想证明自己的爱情，请远离婚外恋，即使发生了也请不要说出，和伴侣一起重新培养亲密的婚姻关系，找



出问题的原因，并努力改正，解决问题。”

二、说出真相的优点

向伴侣坦白不忠行为，承认错误，这样做也有充分的理由。你也许可以从下面四种常见原因中找到共鸣。

1. 说出真相通常比被伴侣无意中发现要好得多。
2. 说出秘密会让自己对婚姻保持忠诚。
3. 说出秘密很可能会使伴侣注意到你的需求和不满。
4. 坦白真相有助于和伴侣重建亲密和信任。

有利条件 1：主动说出真相通常比被伴侣无意中发现要好多

如果你已结束婚外恋，并向伴侣主动坦白，你的真诚极可能会帮你赢回一点点信任——至少比被伴侣发现真相要好得多。婚姻问题专家弗兰克·比特曼指出：欺骗对婚姻的危害不亚于性。问题不仅仅是你和谁上床睡觉了，而是你对谁说谎了。

盖儿和克里斯汀夫妇的经历就是典型的案例。克里斯汀经常和公司经理桑迪一起出差，几乎没有时间在家陪妻子盖儿。盖儿不止一次地当面向他提出“抗议”，但克里斯汀坚决否认自己做错了事，并指责盖儿不该“没事找事，无中生有”。后来盖儿雇了私家侦探跟踪他，并掌握了确实的证据，他才说出了真相承认有了外遇。

如果你不小心露出马脚——一个令人怀疑的账单，不小心被偷听到电话或其他蛛丝马迹（我的一个病人发现自己患上淋病才知道丈夫在外面有外遇）——那你们的婚姻将可能会彻底破裂。即使你们双方决定在一起，重塑婚姻，你也会发现伴侣很难从伤害的阴影中恢复过来，他（她）总是神经兮兮，对你的行为特别敏感和挑剔，时刻怀疑你，你的每个动作似乎都是出轨的征兆。



有利条件 2：说出秘密会使自己对婚姻更忠诚

说出秘密，你可能会更真诚地面对婚外恋，面对生活和婚姻，避免自己再次出轨。如果不这样赤裸裸地面对自己，检查自己，你会觉得好像什么事也没发生过一样，草率地看待自己的出轨行为，不了了之，这样，你很容易再次出轨误入歧途。说出秘密，伴侣会对你更加警惕，你再次出轨的几率会大大减小。来自科罗拉多州首府丹佛的心理学家罗迪斯这样建议：如果你决定向伴侣说出实情，就应该将所有细节都说清楚，这样伴侣能在心理上得到一种安慰，既然决定坦白，就应该尽量让对方相信你的真诚。

有利条件 3：说出秘密会让伴侣注意到你的需求和不满

说出真相可以向伴侣表明你的不满，让对方知道你的痛苦，从而才有可能满足你的需求。

49 岁的汤姆是一位老师。他从未向妻子透露过自己有婚外情，甚至他们一起去看婚姻问题心理医生时，他也从未透露一句。但妻子还是察觉出了不对劲——他们已有 4 个月没有过性生活。但她知道汤姆是爱她的，没有怀疑他的不忠，她从不在意他的各种抱怨。直到汤姆说出自己在外面有女人时，她才意识到他有多不满和痛苦，他们的婚姻有多脆弱。“我已经不记得他向我说过多少次他的不满和痛苦了，”离婚后她才承认道，“但是我没在意他说的话，现在已经太晚了。”如果汤姆早点告诉妻子自己有外遇了，也许他们的婚姻就不会以悲剧收场。

说出实情可能会造成伤害，但如果隐瞒反而造成离婚，或同床异梦虚度人生，伴侣将来或许反而感激你的坦白。



有利条件4：坦白真相有助于与伴侣重建亲密和信任关系

如果没有人知道你有婚外恋，即使那已经是陈年旧事了，你内心仍然会忐忑不安。如果你对伴侣道出实情，你会觉得自己更接近于内心真实的自我，可以更真实地面对自己的婚姻。

你向伴侣坦白实情就是让他（她）处于和你信息对称的位置。坦白等于表示：“我没有权力控制我们婚姻中产生的危急信息，我知道这些信息对你影响很大，我也没有权力决定怎样做才对你最好，在信息完全对等的情况下，你有权力决定是否愿意继续和我在一起。”说出真相使得夫妻双方处于平等的地位，也让你自己以最真实的心态重建婚姻。

在芭芭拉·金索弗的小说《天堂里的猪》中，杰克斯和女朋友泰勒的房东发生婚外恋，他在苦思冥想是否要向泰勒坦白真相。情人这样问他：“如果你不告诉她真相，谁会伤害她呢？”杰克斯这样回答道：

“我知道一些她不知道的事情。就像我手上有个知更鸟蛋，我给不给她呢？可能她知道了，或许会把它煮熟，或许她会拿它砸我，谁知道呢？我没勇气告诉她，而是把鸟蛋放在自己身边，和她说话或和她睡觉时我都把它紧紧握在手里。我在想，万一不小心被她发现了，那后果将不堪设想。没想到事情真的发生了，我才发现秘密就像蛋壳一样如此脆弱易碎。现在我感觉她迟早会发现我和你的事。我知道泰勒知道的，也知道她不知道的，我拥有这份力量，但我却因此时刻紧张和内疚。我是个坏男孩。但是坏男孩也可以坦白并恳求宽恕。”

杰克斯极力隐瞒秘密在他和女朋友之间画出了一道明显的鸿沟。和杰克斯一样，简也是隐瞒自己的外遇，和丈夫拉里的关系越来越疏远。拉里的公司面临破产，他开始酗酒，变得孤僻、自卑。简为了照顾孩子放弃自己的工作，她逐渐变得不爱说话，不自信、



遭遇。当她的妇产科医生勾引她时，她甚至觉得受宠若惊。

简没有对拉里说出实情，让他觉得他自己是唯一让家人蒙羞，使家庭失望的人。但后来简意识到这么做对丈夫是多么不公平。“我们都是弱者，不敢真实面对生活，只是一味逃避。”她这样告诉我，“于是我告诉他我的不忠行为。一开始，我以为他会愤怒地站起来然后摔门而去，但是他没有，他只是坐在那里一动不动，然后突然大哭起来。我们都不知道彼此在为什么而挣扎。得知双方都曾受过伤害后，反而使我们不再那么无地自容，也使我们明白了应该向对方求助，而不是各自在外寻找情人或以酒浇愁。”

坦白实情也是给伴侣一个更加了解你的机会，没有彼此的宽容和接纳，你将永远都不会感受到夫妻之间应有的亲密与信任。

三、做出对自己最有利的决定

有些婚姻问题专家认为，坦白、忏悔是恢复夫妻亲密与信任的第一步。“任何欺骗或者使伴侣困扰、迷惑的行为，都将给婚姻造成不可弥补的伤害。”弗兰克·皮特曼在其作品《秘密的谎言》一书中写道：“说谎的人变得更加依赖他人，产生焦虑、脆弱、过激等反应。不诚实是亲密的天敌，制造隔阂和距离，对婚姻百害而无一益。”

艾米丽·布朗在其作品《婚姻不忠行为的治疗模式》中这样写道：“掩藏秘密是疯狂的举动，说出实情可以拯救突发危机，为双方创造真诚沟通的环境，提供自我检查的机会。”

我个人的观点是：世界上没有完全相同的境遇，每对夫妻的情况不一样，适合这对夫妻的疗法不一定适合那对夫妻。即使你决定重归婚姻，也没有一个标准的方法能确保你一帆风顺。

对有些夫妻来说，坦白可能不利于恢复婚姻关系，甚至会导致



婚姻破裂。而对一些夫妻来说，说出实情也许是夫妻恢复信任的唯一途径。处理婚外恋问题就像处理癌症那样——有些病人得知真相后反而恢复得更好更快，有些病人得知真相后却使病情恶化。

如果你决定坦白，请记住，伴侣的反应取决于他（她）对你的动机的理解，如果他（她）认为你的坦白是对他（她）知情权的尊重，那他（她）会做出相应的反应。如果仅仅是想摆脱内疚与负罪感才坦白，那对方表现出不接纳不宽容的态度也是正常的。因此，坦白时，一定要将自己的动机和意图表达清楚，不要让伴侣误解你的意思。

不管你怎么处理你的秘密，请相信，没有什么决定是万无一失的。你所能做的就是：慎思明辨，做出一个较为明智的决定。其实，如果你真地想重建亲密婚姻关系，最重要的不是你隐瞒真相还是坦白供认，而是你要吸取教训，总结经验，以强化婚姻关系。