

婚外情

2013 年香港曾經有一樁令人震驚的新聞，一位大學講師因為有婚外情，令本來已經有抑鬱的妻子更加抑鬱，需要入院治療。妻子曾有兩次企圖自殺的歷史。後妻子堅決要求出院，雖然院方反對，但因丈夫同意妻子出院，故院方反對無效。妻子回家後，勒死十歲的兒子，然後自己吞服所有的藥，上吊而身亡。

婚姻治療師都一致同意，婚外情是對婚姻家庭帶來最嚴重傷害的問題，亦是最難處理的問題之一。婚外情一經被揭發，引來非常強烈的情緒反應：震驚、忿怒、傷心、被騙、失望、羞恥、內疚、恐懼...等等。要處理這些強烈的情緒殊不容易，在這段期間，常常出現危機，再加上要處理彼此的關係，與第三者的關係，並兼顧其他家人及工作上的需要，真的困難重重，身心靈飽受無比的創傷和壓力。

有一點要澄清的：婚外情不單是指在婚姻以外與另一異性有關係，也指在婚姻以外跟另一位異性在感情上有親密的關係。換言之，即使是沒有性關係，但若在情感上有很深的聯繫，影響或取代了他 / 她與配偶的關係與感情時，這已經是一段婚外情了。

(一) 婚外情的數字

婚外情的數字很難估計，因為大多數人都不會承認和披露這不見光的事情。根據一位專門研究婚外情的心理學家 Shirley Glass 的估計，15% 的妻子及 25% 的丈夫曾經有過與第三者有性關係的婚外情，但如果包括沒有性關係的婚外情的話，數字要加 20%。¹

¹ Glass, Shirley. 2007. "Consumer Update: Infidelity", American Association of Marriage & Family Therapy. https://www.aamft.org/iMIS15/AAMFT/Content/consumer_updates/infidelity.aspx

有另一個估計，有婚外情者多是超過 35 歲，結了婚 8-15 年。

(二) 婚外情引發的問題

包括家庭暴力、自殺、離婚、衝突、口角、孩子身心靈受損等，其損害和殺傷力真的無法估計。

(三) 婚外情的成因

1. 枯燥無"feel"的婚姻

婚外情者多是結了婚 11-15 年，夫妻感情已淡化，對方的弱點、壞習慣看得一清二楚，再沒有甚麼溫柔、浪漫可言，大家相處有時缺乏禮貌，粗聲粗氣，加上生活的壓力，子女的要求，令大家都百上加斤，無滿足感，只有失望，覺得婚姻生活枯燥乏味，對配偶厭倦無"feel"。有些夫妻自從最小的孩子出世後已沒有行房，大家的關係非常疏離，儼如「同屋主」而不是夫妻。

無怪乎有人形容婚姻就好像一個鳥籠，在外面的鳥很想進去，但在裏面的鳥卻想飛出來。亦有人形容婚姻就好像我們到餐館點菜，自己點的永遠總是不甚稱心，再看隔鄰左右的客人所點的，總是比我們所點的好！

總而言之，婚外情者很想尋回戀愛階段那種羅曼蒂克的感覺和經驗。

2. 環境因素

a. 近年來很多做丈夫的因香港經濟轉型的緣故，多有需要北上在中國大陸上班、出差、或經營生意。離開妻子兒女，感覺孤單寂寞，是很自然的。偶然交上一位紅顏知己，能傾心吐意，有人了解明白，甚至支持，解決孤寂，實是無可厚非。然而日子久了，付出真正感情，有了親密行為和性關係，一發不可收拾。

另外，有些男人或許只是存着逢場作興的心態，心想只是「一夜情」，沒有甚麼大不了。一方面無人知，另一方面不少同儕不也是如此幹嗎？給自己很多藉口。

b. 工作地方之戀情

近年來也有很多同事關係的戀情出現。現今很多妻子也需外出工作，正是「公一份，婆一份」。因工作的緣故與異性同事每日相見，同甘共苦，為公司的目標，一起努力，有時一起到外地公幹，合作溝通很愉快，大家的看法相同；與此同時，覺得家裏的配偶不明白自己，無法彼此了解溝通。如此，日久生情，演變成為婚外情。

c. 互聯網的影響

在網上結交朋友或異性，已經成為一個非常普遍及方便的渠道。互聯網給予一個安全的平台，供人訴說心聲和一些很個人性的事，甚至是一些很「肉麻」的說話，也可在網上與這些素未謀面的人傾談，他們可以用很多幻想，想像力，投射(projection)，在腦海裏建立浪漫的影像。日子久了，大家可以約見，並且上床，成了「網中人」。

3. 個人因素

一些婚外情者有着自私自利、任性、貪玩、貪刺激、衝動、要求即時滿足、不顧後果、危機感低的性格。

4. 傳媒、劇集的影響

一些公眾人物或明星、歌星的婚外情，往往帶來壞榜樣給予社會人仕。又一些劇集有意無意鼓吹婚外情的意識，令人覺得這是很正常的，例

如：「男人不可能只靠一個女人得到滿足」。甚至描繪婚外情者是個受害者，值得同情的。

5. 初戀失敗的心理影響

Dr. Malcolm Brynin (University of Essex)在他的書 *Changing Relationship* 指出，一些人曾經歷一個很浪漫、很刺激、很深刻印象的初戀，但卻未能成功地結婚。這個初戀的經歷，深深藏在記憶的深處，在他們的潛意識裏，很想再尋回那初戀的滋味與感覺。然而在現實的婚姻裏，這種浪漫熾熱的感覺很多時已不再存在，便帶來很大的失望與沉悶。這個因素促使他們發展婚外情，要尋回那失去了的初戀感覺。其他研究婚姻的學者如 Camber，也有同樣的見解。²

(四) 有跡可尋—婚外情的徵兆

1. 避開配偶—避開性關係，與親密關係。有時會分房而睡，用夜歸或遲睡做藉口。彼此也沒有深入的溝通和分享分擔。
2. 「我們只是普通朋友！」—婚外情者往往用很多時間與這位「朋友」傾談溝通，例如發生了甚麼事，往往對配偶只是簡單交代，但對這位「朋友」卻是詳細描繪經過細則。漸漸，婚外情者會把他的婚姻問題不滿告訴這位「朋友」，暗示他們的關係可以升級。
3. 行蹤隱秘與謊話—例如躲起來打電話，電郵轉了 password 不告訴家人，當家人出現時馬上關閉電腦，謊話連篇，當配偶追問時便否認，好像很多秘密似的。

² Camber, R. (January 18, 2009) Why You SHOULD forget your first love: The memories can ruin all your future relationships. Retrieved from <http://www.mailonsunday.co.uk>

4. 發白日夢—常常想着第三者會否給他電話，電郵，微信，WhatsApp等，想到與這位「朋友」見面時會感到異常的興奮，較諸與自己的配偶或其他朋友會見是興奮得多。
5. 較以前整齊及注意容貌，突然喜歡扮靚起來。
6. 常常買小禮物，或一些名貴的禮物，甚至是一些較個人性的禮物。

(五) 處理方法

處理需要分不同階段。

第一階段：危機處理

1. 受騙者

a. 受騙者的情緒反應

我們不難想像，當受騙者發現配偶對己不忠，有第三者的時候，一定有很強烈的情緒：初時會否定，不相信，但當事實確鑿，無可否定時，便會感覺震驚，被出賣的感覺引來悲傷，絕望，受傷害，委屈，憤怒，恐懼，焦慮，患得患失，抑鬱。

除此以外，常有的徵狀包括：失眠，發惡夢，幻想著配偶與第三者的親密圖畫 (flashback)，對配偶的行動極度和過度的敏感 (hypervigilance)。這些徵狀告訴我們，他們正在經歷「嚴重創傷後遺症」(Post Traumatic Stress Disorder)。

因此，在這階段受騙者常會出現危機，例如會時常哭，情緒出現失控，有死的念頭，感到絕望，灰暗，無助及無奈。

b. 如何幫助受騙者

- 首先要耐心聆聽受騙者的傾訴，並正常化他的強烈感受，明白這個時候他需要很多的支援。同時不要忘記評估自殺的念頭和可能性，一旦發覺受騙者有強烈的自殺傾向，必需陪他到醫院求助。(參閱附錄一：自殺 -- 評估與輔助。)
- 同理心—從他的角度了解及接納他的感受，給予支援。不介意他的眼淚。
- 勸他暫時不要作急促的抉擇，給自己及對方一點時間，作理智的決定，不要意氣用事，衝動的抉擇有時會帶來不良的後果和後悔的。
- 給予盼望—如今他可能覺得很混亂，前途一片灰暗無望。不過，事情不會永遠如此的，無論結果如何，天無絕人之路，神必看顧，周圍仍有支持他的親友的。
- 一些實際的提議—可以鼓勵受騙者把自己的感受每日寫下來，又或者給婚外情的配偶寫信（但不寄出的），把自己內心的感受寫出來，以致不需要壓抑。

另外，鼓勵受騙者有好的支援系統，如家人、親戚、朋友、教會等。

c. 受騙者可能面對的情況

- 婚外情者要求離婚—婚外情者與第三者有了感情，決定離開配偶，與第三者一起，並提出離婚。
在此情況，受騙的一方感覺很無奈，很傷心，很憤怒，亦很自卑，因為失去的實在很多，如婚姻、家庭、配偶、自尊、安全感、經濟能力等。需要幫助他們處理失之痛。（可參考哀傷輔導一課）。
- 婚外情者不願意離婚，但也不願意離開第三者。

正是「一腳踏兩船」，一方面維持有家有兒女，另一方面又可有第三者的慰藉，盡得好處。

在此情況，受騙者要做出決定，他能否接納配偶同時有兩個親密的女人或兩個親密的男人存在，即是與第三者分一個丈夫或妻子。當然這個安排或模式是十分不正常的，一定會引來很多實際的問題和情緒的問題，但一些人基於經濟的因素或兒女的因素，寧願接受這樣的安排。我們仍要尊重他們的決定，幫助他們處理情緒，及不時檢討情緒的健康，和其他家人的健康，然後作出調整或其他的決定。

- 受騙者不願意繼續這段婚姻——受騙者決定與配偶分開，辦理離婚手續。

他們需要很多的支持，包括情緒上、法律上、產業分配上、兒女的撫養權、贍養費等。

- 婚外情者願意悔改，重建婚姻——這個是較好的決定，以下會集中詳細討論。

值得一提的是：有一些人基於某些宗教或價值觀，反對離婚。他們認為無論在甚麼情況下都不可以離婚，故此教受騙者要忍耐，即使婚外情者已表示會離開，不再留在這段婚姻裏，會跟第三者一起，受騙者仍要給婚外情者機會回轉過來。同時，受騙者一定是有一些不好的地方，如不注重外貌，衣著太隨便或古老，不夠溫柔體貼、浪漫等。所以受騙者必需改善自己，多注意扮靚，買性感的內衣褲，務求令對方被吸引回來。

這樣的做法有幾個問題：

- ❖ 受騙人得到的信息是：他不夠好，所以問題在他，而不在騙人的那位。這豈不是是非顛倒，令受騙者更覺自己無價值，更感自卑？受騙者不但得不到幫助，且承受更大的壓力和創傷了。
- ❖ 這個做法無形中製造了一個惡性循環的動力：一方有婚外情，不但沒有後果，反而令另一方更加溫柔體貼，百般遷就，以後假如他想配偶為命是從，便多做婚外情的行為，來威脅配偶就範。這就儼如小孩子犯錯，不但不會受罰，反而有獎賞，以後孩子要得到他想要的東西，大可多犯錯便可。

2. 婚外情者

假如婚外情者願意回轉，重建婚姻，那麼需要有以下表現：

a. 離開第三者

盡快與第三者交代清楚，然後完全斷絕來往。假如第三者要生要死，來威脅的話，可以介紹他看心理治療師。

b. 問責

最好有一位專業輔導員，另外是一位牧師（如果有信仰的話），並一位可信任和尊重的朋友。

c. 從此刻開始，需要對配偶絕對誠實，戒絕謊言。

d. 接納配偶的強烈感受

千萬不要把責任推到他人身上，或自衛，只要承認自己的錯，真誠的表達後悔和歉意，並向對方請求原諒。

第二階段：重建信任

他們應該接受婚姻輔導，重建信任的關係。

1. 鼓勵婚外情者主動告知對方一切，給對方所有 passwords，可看他的電郵，電話，微信，紀錄等，以表示他悔改的誠意。
2. 假如第三者仍然聯絡他，那夫妻二人便一同處理這個問題，而不是只由任何一方去處理問題。。
3. 假如第三者是同事的關係，那最理想是婚外情者離開這個工作環境，但如果這個不可能的話，那婚外情者儘量少與第三者接觸，亦把所有告知配偶，與配偶一起面對問題。
4. 這個階段有一個較難處理的問題，就是受騙者多會問及婚外情者與第三者關係的細則，例如：他們約會的情景是怎樣的？他們談話的內容？對受騙者說了甚麼謊話。

要追究這些細則會引起受騙者情緒的反應，有時甚至會失控，但如果不去談及，又似乎有很多事情仍然是秘密，令受騙者仍然感到在瞞騙中。究竟應該如何處理？

筆者認為，有些細則是需要讓受騙者知曉的。但講的時候，需要在專業婚姻輔導員控制下才可。唯有一個課題，筆者認為不要討論的，就是婚外情者與第三者的性關係，因為這是一個極敏感的範圍，對雙方關係的重建毫無益處。

5. 輔導員在這階段可以開始幫助夫妻學習如何溝通彼此的需要和感受。一般有婚外情的夫妻，往往聽不到對方的需要與感受，或不敢將自己的需要講出來，漸漸把這些壓抑下去，自己另尋出路。故學習溝通聆聽，在此刻是一項重要的任務。

第三階段：寬恕

寬恕是一個過程，需要一個長時間。婚外情的傷害是很深的，不是一時三刻便可以達到完全的寬恕。受騙者有時好像已原諒了對方，但曾幾何時，那種受傷憤怒的情緒又回來。所以，寬恕這個主題，會重重覆覆的出現，這也是正常的現象。

寬恕是甚麼？

寬恕不等於認同對方的所為，寬恕也不等於忘記，把創傷從意識中抹去忘掉；寬恕更不是弱者的行為。

寬恕的希臘文是 apoluō，這個字是由兩個字組成，一是 apo = from（從），一是 luō = to set free（釋放），兩個字合起來就是「釋放出來」的意思。原來當我們寬恕別人時，釋放的不是傷害你的人，而是你自己，使你從你的憤怒、苦毒、焦慮、抑鬱釋放出來，不再受所發生的事控制和綑綁着，常常懷著苦毒、仇恨、憤怒和報復的心態。

有些人以為不寬恕婚外情者和第三者，要報復才可治療自己的創傷，並懲罰對方。但其實這是大錯特錯，因為報復只會懲罰自己，叫自己付上更大的代價。

故此，我們當勸受騙者學習放下苦毒、仇恨、憤怒和報復的心態，這才可以早日踏上康復之路。

至於婚外情者，他需要有忍耐，接納對方需要時間逐漸才可達到完全的寬恕。每次對方反反覆覆的時候，要用心聆聽，向對方道歉。

第四階段：重建婚姻及成長

1. 找出問題的根源

研究婚姻的專家認為，每一個進入婚姻的人都帶着一些需要與期望，盼望在這段婚姻關係中能得到滿足。但當發覺深層的需要得不到滿足時，便感到失望，於是在婚姻以外尋找滿足去。

故此，在第四階段時，夫妻必需在專業輔導員的指導下，發掘一些深層需要是甚麼，並如何可以彼此滿足大家的需要，這樣，才可以保障大家日後有和諧、相愛的關係。

2. 婚姻輔導與個人輔導

- a. 婚姻輔導可繼續集中改善彼此的溝通，處理衝突，重新建立和諧的性關係等。
- b. 對於婚外情者，特別需要與他發掘他是如何墮入婚外情的陷阱，違背了自己的價值觀？他當時感到內疚嗎？他又如何面對自己的內疚？他有想過後果嗎？他如何維持兩方的關係與感情？又怎樣處理一個分割的自己？

透過一些深入的輔導與反省，希望婚外情者對自己有更深入的了解和認識，從而改善自己，真正有成長，做一個更好的人。至於受騙者，也需透過這個艱辛的過程，做一個更成熟的人。

(六) 預防勝於治療——夫妻相處之道

很多人婚後有了兒女，把時間精神全放到兒女身上，卻忽略了夫妻的感情。到兒女長大離家，往大學肄業或出國讀書，或結婚的時候，有些夫妻發覺配偶好像陌生人一般，大家相處不來，很多磨擦。故此這段時期竟是離婚率第二高的時期，僅次於初婚的第一年。需知道兒女只不過與我們相處約二十年，但配偶卻是相處一生一世。因此，夫妻在人生任何階段有好的相處，是十分重要的。

怎樣才能有好的相處？以下提供幾點，以供參考，盼望透過和諧美滿的夫妻關係，減少婚外情的發生。

1. 委身——忠於配偶

將你的婚姻關係放在首席，無論怎樣，都忠於你的配偶，對他絕對專一，正如你們在婚姻盟誓的承諾說：「願意終身愛對方、敬重對方、無論貧或富、健康或疾病、順境或逆境，都願意保護或順服對方，不離不棄。

有研究顯示，這是很多美滿婚姻的夫妻認為最重要的因素。³

2. 愛的真諦

聖經哥林多前書十三章是描繪愛最透徹的經文：

愛是恆久忍耐，又有恩慈，愛是不嫉妒，愛是不自誇，不張狂，不作害羞的事，不求自己的益處，不輕易發怒，不計算人家的惡，不喜歡不義，只喜歡真理，凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐，愛是永不止息。

婚姻需要建基在真正的愛上，才可以持久。有很多人帶着很多粉紅色的浪漫夢想進入婚姻，期望天天都是燭光晚餐，永遠都保持戀愛階段時的激情浪漫。但進入婚姻後，才發覺現實生活並不是如此。買餸，煮飯，洗碗，洗衫，打掃，應付雙方父母與親戚，適應彼此不同的生活習慣，不同的興趣。有了兒女後，問題便更加大了。生活的擔子，來自各方的要求與壓力，真的吃不消，莫說浪漫，有時連溝通的時間也缺乏了。在此時，若非有真正的愛，很多夫妻便到達離異的邊緣了。

³ 龐憶華編著《婚姻因你精采》。香港：伉儷同行協進會，2005.

聖經描寫的愛是不以自己為中心，事事替對方着想，能為對方作出犧牲的愛。除此，真正的愛也是無條件的，換言之，不是因為對方可愛才愛，即使對方不可愛，也為對方付出。

耶魯大學的心理學家 Robert Sternberg 認為愛有三方面，好像一個三角形相負相承：

- a. 熱情——是一種激情的感覺，很浪漫的，是感官和情慾的，特徵是生理機能的發動，使人渴望肉體的親密。這是在戀愛階段的男女經歷的。
- b. 親密——是一種摯友和知音的質素與關係，一種被了解、被接納，無保留的分享，坦誠的溝通的支持，連最深層的感覺也可以有膽量訴說出來。
- c. 委身——最好的形容，就是「我愛你，不為什麼，只因你是你。」

每段美滿的婚姻都不是偶然而產生，乃是二人努力的成果。真正的愛是一種藝術，必須經過學習、實踐和考驗。維繫婚姻假如只靠激情，缺乏了親密和委身，必定會出現問題。婚外情之所以出現，就因為很多人問道：「我們之間的浪漫激情去了那裏？從前我們等過馬路時也要趁機擁吻一下，二人同吃一杯冰淇淋，樂趣無窮。如今我們二人同處一室，坐在我身旁的傢伙，竟然覺得電視和 video game 比我更有吸引力！」

3. 浪漫的約會

上文提及兒女只不過與我們共渡 20 年左右，但夫妻相處卻是一生之久，故此，夫妻應常常安排「拍拖」時間，重溫二人世界的樂趣，建立共同興趣，同心同行。

「拍拖」時可作些甚麼？以下是一些提議：

- ✓ 沙灘慢步看日落

- ✓ 燭光晚餐
- ✓ 下午茶談心
- ✓ 太平山頂散步看夜景
- ✓ 音樂會
- ✓ 一起看舊日相片懷舊
- ✓ 旅行野餐
- ✓ 一起到健身室運動，然後吃宵夜
- ✓ 給配偶一個免費按摩
- ✓ 談談你們「拍拖」時的趣事

4. 正確的期望

沒有一個人可以完全滿足另一個人所有的期望。在婚姻裏也是一樣，我們不能要求配偶完全滿足我們所有的期望與需要。因此，除了與配偶建立親密關係外，也需要建立健康的支持系統。

此外，也要有個人的成長，不住學習，不住進步，與配偶分享、交流所學習的新事物，刺激彼此一同成長，使大家的人生充滿挑戰性與色彩。

5. 欣賞

每個人都需要自我價值被肯定，付出的努力得到認同與讚賞。

夫妻相處日久，往往只看到對方的弱點，多多挑剔，忘了對方的長處好處。我們需要多多留心配偶的好處，切勿當作是理所當然的。例如：多謝太太煮飯，多謝丈夫洗碗或幫助做家務等。

結論

美滿的婚姻並不是偶然的，需要夫妻一起付出努力，栽培那愛情的花朵。不願意付出代價，自私自利單顧滿足自己的需要，追求一己慾望的人，拋棄自己的價值觀，違背自己的承諾，去尋找他歡，所付出的代價是極沉重的。