

主題：外遇者配偶之關顧

第一章 導論

第一節 問題陳述

外遇是現代婚姻的一大殺手，使許多深陷其中的人痛苦不堪，也使未陷入其中的聞知色變。近日媒體刊載顯示有百分之四的已婚民眾承認外遇，婚後第一年就發生外遇的有一成六，全省約有四十六萬家庭陷入外遇的家庭風暴中。但更引人注意的是，受到外遇的衝擊的民眾竟有七成六未曾向外求助。¹

葉高芳在「性愛與婚姻」一書提到，所有的婚姻問題中外遇問題佔了三分之一至二分之一之間，家事法庭判決離婚的案例中，惡意離棄居首位，第二位則是外遇。² 由此得知若不能有效地處理婚姻中的外遇問題，離婚往往將是最終的結局。

在筆者實際的生活中也接觸到許多因外遇因素而離婚的婦女，於是自問：難道外遇的結果一定是離婚嗎？如果這些孤單面對外遇風暴的人當時能被適當的輔導，是不是可以為婚姻開創新的契機而不是結束婚姻的生命呢？這就是筆者寫作本文的動機。

第二節 研究限制

第一、本文中「外遇者配偶」筆者也稱為「受害者」，在「婚姻關係外發生肉體關係」者稱為「外遇者」，介入婚姻關係的「第三者」也稱為「介入者」。

第二、本文假設輔導的對象只涉及外遇關係中的受害者，不包括外遇者或介入者。

¹ 林慧芬，「四十六萬家庭外遇風暴？由民調結果探討多元社會價值下的家庭危機與因應」，網址：<http://www.npf.tw/PUBLICATION/SS-C-091-121.htm>，(2005年1月18日)

² 葉高芳，性·愛與婚姻（台北：道聲出版社，1997年），109頁

第三節 研究方法

本文是依據婚姻輔導專家所提供的資料來陳述外遇的原因、類型、和處理方式。以哀傷輔導的內容描述外遇者配偶在內心所經歷的哀傷經驗。以神學的立場看待離婚。以危機處理的觀念提出關顧者可行的步驟。

第二章 外遇的分析

第一節 外遇的定義

「中年婦女的危機」之作者對外遇的定義是：「發生戀情的一方或雙方是已婚者。外遇不一定需要性的層面，而是思念不斷飄向他人，感情的承諾也由婚姻轉向他人」。³ 葉高方認為「外遇」是指配偶中的任一方與第三者發生肉體關係。晏涵文認為外遇是指「發生非婚姻性關係的男女中，至少有一人是已婚的」。⁴ 而本文涉及對外遇的探討基本上是以「性關係」為必要因素；所謂的「精神外遇」不在本文探討的範圍之內。

第二節 外遇的原因

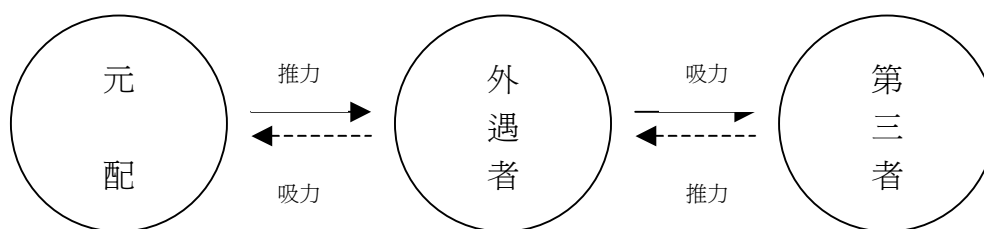
為何會有外遇？葉高芳博士認為外遇的發生是由於（一）社會的引誘（二）婚姻本身存在著不同程度的婚姻問題（三）個人的軟弱經不起誘惑所致。再者他認為，外遇很少是因為社會的引誘就發生，而通常是因為婚姻本身出現了問題，於是加深了被引誘的機會，而個人的軟弱是決定外遇的最重要因素。⁵ 另一位婚姻專家簡春安以夫妻間「推力與吸力失調」（參照圖一）來說明外遇的原因。也就是夫妻之間的相吸性被外來的介入者干擾所致：當外遇者受到第三者的吸引，元配對外遇者的吸引不及介入者；元配對外遇者有推力、介入者的推力小於元配對外遇者的推力；就在這些情況下，外遇的三角關係便產生了。他又說，對於探討外遇發生的原因最根本的方法，就是從外遇者的心態來找出什麼是兩性關係中比較吸引人的吸力因素，也找出什麼是容易使人遠離的推力。而根據他在臨床輔導的研究，談得來、性愛得到滿足以及美貌是外遇產生的重要原因。

³ 康維夫婦，中年婦女的危機，俞一蓁譯（台北：雅歌出版社，1992年），159頁。

⁴ 參簡春安，外遇的分析與處置（台北：張老師出版社，1991年），3頁。

⁵ 葉高芳，性·愛與婚姻，110頁。

圖一：外遇者、元配及第三者之間的吸力推力關係圖



1. 介入者對外遇者有『吸力』與『推力』
2. 元配對外遇者有其『推力』與『吸力』
3. 介入者對外遇者的『吸力』大於他對外遇者的『推力』
4. 介入者對外遇者的『吸力』大於元配對外遇者的『吸力』
5. 元配對外遇者的『推力』大於對外遇者的『吸力』
6. 元配對外遇者的『推力』大於介入者對外遇者的『推力』⁶

根據上文，似乎兩位專家皆將外遇原因的焦點放在夫妻二人的關係上，當婚姻關係發生危機，若被外來的介入者干擾，再配合上個人的軟弱，外遇就可能發生了。

第三節 外遇的類型

以下是綜合簡春安、葉高芳、黃維仁對外遇類型的分類：⁷簡春安特別提到由於外遇問題相當複雜，所以對於外遇類型的分類並無法含括所有的外遇狀況。他也提到在台灣以拈花惹草型、保護型、工作型最多。

1. 一夜情型：並非蓄意出軌，而是無法抵擋突如其來的試探與誘惑。此類型或許對第三仍存有一些的眷念和嚮往，但並無深厚的感情。

⁶ 簡春安，外遇的分析與處置，37-69 頁。

⁷ 參簡春安，外遇的分析與處置，37-69 頁。葉高芳，性·愛與婚姻，110 頁。黃維仁，窗外依然有藍天--婚變的解析與重建（台北：愛家，2002 年），187-188 頁。

2. 拈花惹草型：外遇者通常因為人格有缺陷，需要藉著征服第三者，來彌補心靈的空虛，安撫心中的焦躁不安、或滿足長久渴求的肯定與價值感。
3. 傳統型：承傳古代納妾的觀念，認為擁有三妻四妾是理所當然的事。
4. 保護型：通常男主角富有同情心樂於助人，而女主角楚楚可憐需要幫助，因此在男主角不由得「英雄救美」，女主角不由得「心生感動」的狀況下漸漸產生情愫。反過來說也可能是第三者自許為「愛情的拯救者」，因為看見外遇者的婚姻不幸福，不得已才介入他人的婚姻。
5. 報復型：故意以外遇來報復對方。
6. 舊情復燃型：正當婚姻失去吸引力，配偶巧遇以前的情人而舊情復燃。
7. 色情場所型：接觸聲色場所，無法自持。
8. 工作型：因工作的關係，接觸頻繁而日久生情。
9. 性需求型：與第三者的關係純粹以滿足生理的需求為目的。
10. 感性型：這類型的人可能不是故意有外遇，而是情感特別豐富，隨時都可以愛上某個場合中他所喜歡的人。

第三章 外遇者配偶的哀傷

第一節 哀傷的面向

哀傷有許多的面向；包括死亡、離婚、失戀、朋友感情破裂、失業等等。當我們失去愛、失去一段感情、或失去重要的事物，都必須走過悲傷的歷程。而當外遇發生時，受害者所經歷的是一種未曾有過、彷彿天崩地裂、不知所挫的痛苦經驗。華盛頓的精神病學教授洪氏與拉喜，他們曾發明了一個統計表用來度量人在生活上所接受的壓力；他們假定喪偶使他的伴侶承受的壓力是 100%，其次的壓力便是離婚（70%）與分居（65%）。⁸

由上述來看，受害者被遺棄時所承受的痛楚是無庸置疑的。

第二節 外遇者配偶的哀傷反應

外遇者配偶的反應可能包括：懷疑、震驚、否認、羞愧、羞辱、沮喪、恐懼、孤獨、隔離、憂傷、焦慮、空虛、罪惡感、絕望、憤怒、失望、寂寞。⁹

第三節 外遇者配偶的失落

格拉斯（Glass）和賴特（Wright）發現受害者會出現一些的症狀：不斷回想整件事的過程、有一些退縮的行為、和極度敏感與高度警戒。¹⁰ 在哀傷中可能會經歷以下的失落：

1. 失去自我價值：

許多人是透過配偶的評價來決定自己的價值，而當外遇發生後，會覺得自己

⁸ 候活·祈連堡，牧養與輔導。伍步鑾譯（香港：基督教文藝出版社，1988年），178頁。

⁹ 參Dr.Robert Albers 2005年上課講義中提到哀傷可能會產生的反應。

¹⁰ 參黃麗彰，同床異夢（香港：基道，1999年），55頁。

是一個失敗者，是一個沒有價值的人。¹¹

2. 失去被珍愛的感受：

過去是配偶最好的朋友、最值得信任、最具吸引力、最獨特的人；如今卻感覺只不過是可以被取代，隨時可能會被拋棄的人。¹²

3. 失去自尊：

有時會爲了討好外遇者或與第三者較勁，於是委曲求全，破壞心中的原則與價值觀，而讓自己感受到羞辱失去自尊。¹³ 例如：答應外遇者「二女共事一夫」。

4. 失去對自己思想和行爲的控制能力：

可能會產生一些強迫性的行爲甚至失去理性無法自制。例如：把所有的注意力都放在外遇的事件上，心痛的鏡頭揮之不去，在腦海裡不停地追究原因，思索過去每件細微的事而不能停止。或是不由自主地懷疑，追蹤配偶像個偵探一樣。或是過度地運動與節食，希望藉這些活動讓自己充滿希望，掌握生命，在配偶面前更有魅力。或者不停地尋找任何可以影響配偶的人，替自己勸服背叛的伴侶可以回頭。¹⁴

5. 失去一些人生的基本信念：

美國心理學家 Ronny Janoff-Bulman 指出，有三個人生的基本信念常常在遭遇重大變故的時候開始失落。

第一：不再相信這世界是善良的、安全的，認爲自己隨時可能被害。

第二：不相信這世界再有秩序與公平。

第三：不再認爲自己是可愛、有價值的人。

對背棄的一方而言，他的人生觀開始搖動，因爲他發現過去對配偶的忠誠與付出不僅得不到回報反而換得一身的灰頭土臉；所以對所持守的人生觀感到絕

¹¹ 參布魯斯·費雪，重塑婚姻與自我的願景，張美惠譯（台北：張老師，2003），167 頁。

¹² 參珍妮絲·史普林、麥克·史普林，外遇的男女心理—如何走出創傷與重建信任，高蘭馨、柯清心譯（台北：天下遠見出版有限公司，1998 年），18-43 頁。

¹³ 參黃維仁，窗外依然有藍天--婚變的解析與重建，191 頁。

¹⁴ 參珍妮絲·史普林、麥克·史普林，外遇的男女心理—如何走出創傷與重建信任，27-31 頁。

望與困惑。¹⁵

6. 失去宗教信心：

有宗教信仰的人會開始質疑信仰；如果上帝是慈愛的為什麼會容許這樣的事臨到自己的身上？我還可以倚靠我所信仰的上帝嗎？¹⁶

7. 失去與人的聯繫：

一方面想出去走一走告訴周圍的人是如何受到傷害，一方面卻又變得退縮、逃避想要與世隔絕；因為基於自尊擔心外出會被人指指點點，另一方面又基於扭曲的責任感自覺要保護外遇者的名譽。此時也處於高度的警戒狀態，因失去對外遇者的信任，所以不論外遇者說什麼或做什麼，他再也分不清楚什麼是真，什麼是假。不止是不相信配偶，這樣的不信任也會帶進其它的人際關係當中；因為連最親近的的配偶都能背叛自己那麼還有誰是值得信任的呢？¹⁷

8. 失去求生的意志：

忽然失去了愛你的人及愛的對象也覺得失去了活下去的意義；有時甚至想以自殺來結束痛苦的生命。

根據筆者的輔導經驗，受害者在哀傷的過程中可能不知道大多數的人都會產生以上的狀況；此時若能夠了解可能的哀傷反應，便比較能夠接納自己的情緒，容許自己有哀傷的經歷，進而去處理哀傷的情緒，免得讓情緒的波動影響了在婚姻中重要的決定。

其實在哀傷的過程中筆者認為所經歷的並非全然的失落，也可能因失落而得著：

1. 得到安慰：在一切苦難中神與我們同受苦難（賽六十三 9），這是基督徒在面對苦難時最大的安慰。

¹⁵ 參黃維仁，窗外依然有藍天--婚變的解析與重建，192 頁。

¹⁶ 同上註，193 頁。

¹⁷ 參黃麗彰，同床異夢，53 頁。

2. 得到盼望：人生沒有任何苦難是神勝不過的，在十字架上我們已經看見祂的得勝，所以不要沮喪，要多思想上帝奇妙的作為，黑暗當中往往隱藏著無限生機，絕望中神的工作正在蓬勃進行。¹⁸
3. 得到真愛：被愛、被覺得重要是每一個人的需求，在對人的愛感到絕望時，當配偶不再看我們為重要時，那使我們有機會重新思想上帝對我們的愛。
4. 得到信心：在困境中激勵我們更依靠神，仰望上帝的幫助與拯救。
5. 得到關心：許多的朋友、親戚、契友、牧者都願意關懷陪伴我們。

¹⁸ 俞繼斌，管窺十字架神學（新竹：基督教中華信義神學院出版社，1997年），57頁。

第四章 外遇的處置

第一節 消極的方式：¹⁹

1. 傷害報復：在憤怒中以不當的方式傷害外遇者，以威脅、利誘的手段逼使配偶回頭。
2. 一味討好：有些受害者不惜犧牲人格尊嚴，只要配偶暫時不離開，他什麼都願意做。不過這種把自尊與安全感建立在外遇者身上的作法，並無法達到好的效果。杜不森博士（Dr.Dobson）指出，愛情是需要氧氣與燃料的，一味依賴討好配偶只會使對方感到窒息，反而與你保持距離。愛情的燃料則來自一個人的自尊；若連自己都看不起自己，又如何能得著配偶的欣賞以及對他的吸引。

第二節 積極的方式²⁰

1. 了解事實：了解外遇的事實和程度。只是一夜情？外遇者的態度如何？想重建？想離去？還是想「腳踏兩條船」？自己的態度又如何？放棄婚姻或者繼續維持？
2. 接受事實：處在危機中的人有時會想逃避現實，然而逃避問題只會縱容外遇者而製造出更多的問題。
3. 處理情緒：受害者通常會把所有焦點放在外在的環境，企圖找出外遇的原因，目的是對症下藥，使事情能儘早得到控制。然而情緒常會牽引著一個人的行動使人身不由己。所以受害者首先要處理的應該是自己在情緒上的反應，不要讓情緒上的波動做出非理性的行為。通常受害者主要的情緒是焦慮與憤

¹⁹ 黃維仁，窗外有藍天—婚變的解析與重建，201-202 頁。

²⁰ 參葉高芳，性·愛與婚姻，121-123 頁。

怒；因失去而焦慮，因被遺棄而憤怒。憤怒的情緒有可能導致受害者產生報復的行動，為的是使外遇者和介入者也嚐嚐被拋棄的痛苦滋味。此外受害者也可能為了使自己能早點結束痛苦的感覺，便在倉促的情況下完成離婚手續，而卻又在事後為自己的衝動懊悔不已。所以受害者在處理外遇時，首先應當將焦點放在認識自己的情緒和情緒所帶來的信息上。受害者應當根據過去使自己能保持良好情緒的成功經驗（有許多人是透過禱告、讀經、團契得到幫助，或者運動、逛街、旅遊、找朋友……等等），在面對外遇時將它運作出來。總之處理情緒是受害者首先要面對的問題，也是不可忽略的重點。處理情緒使我們有機會檢視自己的認知與信念，並給予調整，以便得著穩定的情緒去面對外遇的困境。²¹

4. 了解外遇的原因：探討介入者在哪些方面滿足了外遇者的需求？並重新省視自己在這場外遇中該負哪些責任？
5. 選擇饒恕：要饒恕外遇的配偶不是一件容易的事，除了倚靠上帝的幫助，婚姻專家也對此提供一些方法；若受害者能避免把事情歸咎於配偶惡意的動機（刻意以婚外情來傷害自己）又或者配偶的人格（判定配偶是個自私的人），這樣會比較容易饒恕。²²
6. 增加吸力、減少推力：簡單的說就是了解配偶的好惡，然後給予配偶所喜歡的。²³ 筆者認為其實當一個人能夠肯定自我的價值、謙和溫柔、充滿喜樂、具有愛心時吸引力就會大大加增了。
7. 堅韌的愛：不輕言放棄婚姻，長期地以愛來挽回不忠的配偶。這個好處是可以和第三者競爭到底，時間的延長或許能增加第三者對外遇者的推力。從一般的個案來分析，外遇者和介入者通常心中都有一個理想：兩人在不久的將來就可以結為正式的夫妻，過著幸福快樂的日子；而外遇者也不斷提供這樣的保證。然而若配偶堅持不離婚，此時介入者可能就會失去耐心而對外遇者

²¹ 參黃麗彰，同床異夢，125-126 頁。

²² 黃麗彰，婚姻中的創傷與饒恕（香港：突破出版社，2002 年），102-103 頁。

²³ 參簡春安，外遇的分析與處置，153 頁。

施予壓力增加對外遇者的推力，這樣受害者或許就能反敗為勝。²⁴ 但缺點是，外遇者兩邊都不願意放棄，如果與第三者有了孩子，事情就會變得更複雜。若要長期容忍，就必須做好心理準備，萬一外遇者永遠不回頭，自己也要能堅強地開創新生。²⁵

8. 重建信任：受害者因為過去被背叛的經驗，對配偶的一舉一動就會特別留意，復和後的緊張關係便會產生，然而重建信任是需要夫婦共同合作的。親密的基礎在於信任，如果受害者以不信任為婚姻的基礎，那麼總是會讓他發現一些令他沒信心的地方。重建信任的意義與價值不是在於對方是否可信，而是認定信任的價值。透過相信，願意再一次投入關係、投入生命，即使將來可能再次被傷害。此外，當外遇者回頭後，通常會希望從此不要再提外遇的事，但此時受到傷害的配偶卻非常需要將心中的痛苦傾訴出來。在這種狀況下，如果受害者心中種種複雜的情緒與傷痛能夠被外遇者了解與肯定，並勇於承認對配偶造成的創傷，如此會加速重建信任的過程。當然面對受害者反覆的情緒，需要付出額外的耐心，也要認知這是自然的現象，因為「驚弓之鳥」重建安全感是需要時間的。²⁶ 筆者認為若願意回頭的外遇者缺乏傾聽的技巧，可能很難滿足受害者被同理的需求，所以最好是夫妻能共同求助婚姻輔導的幫助，好的輔導能幫助他們在不互相指控的氣氛中，充分地表達受傷的感覺，學習溝通的技巧，促進彼此的了解，重建親密的關係。
9. 給予接納：受害者若能對配偶的心態有所了解，對於外遇者的抑鬱寡歡、愛火不能即時重燃的狀況便能給予接納。雖然受害者很痛苦，但是外遇者也可能一樣地痛苦。外遇者經過內心的一番掙扎，終於決定重回婚姻的懷抱，然而心中的內疚，以及對介入者的思念，若得不著別人的體諒與共鳴，便感到抑鬱。所以受害者應該給配偶空間與時間，接納他的現狀，允許他需要經歷

²⁴ 簡春安，外遇的分析與處置，160 頁。

²⁵ 黃維仁，窗外有藍天—婚變的解析與重建，202 頁。

²⁶ 黃麗彰，同牀異夢，103-111 頁。

一段時間對介入者的哀悼和處理內疚的狀況。²⁷

- 10. 發展成熟的愛：**現代人經常把焦點放在配偶的身上，絞緊腦汁，都希望改變對方來滿足自己的期望，於是在婚姻關係中造成許多的不愉快及壓力。在婚姻重建中應該學習發展出較成熟的愛。什麼是成熟的愛呢？也就是在關係中成為有能力給予和接納他人的人，而不是像孩子般不斷索求的人。

²⁷ 參黃麗彰，同牀異夢，110 頁。

第五章 從聖經看離婚

當配偶外遇時外遇者配偶很容易想到的抉擇便是「離婚」。爲什麼呢？無疑是因爲「太痛苦了！」。然而在抉擇前我們需要知道聖經對離婚的看法爲何？也要思考離婚真能結束痛苦嗎？

第一節 聖經中的婚姻觀

離婚觀不能跳開婚姻觀而獨立存在，若從馬太福音十九章 3-12 耶穌的教導當中我們可以看見，耶穌在回答法利賽人有關離婚的問題之前，也是先向他們談及婚姻的真義。

1. 婚姻是一男一女的結合：耶穌在馬太十九 4-5 特別提到，「那起初造人的，是造一男和一女」（原文男女都用單數），並引用創世紀的話：「因此，人（單數）要離開父母，與妻子（單數）連合，二人成爲一體」。²⁸ 所以婚姻是一男一女的結合，也是一夫一妻的制度。保羅也說過：「男人（單數）應當各有自己的妻子（單數），女人也應當各有自己的丈夫」（林前七 2），作長老的，必須只做一個妻子的丈夫（提前三 2）。²⁹
2. 婚姻涉及性的連合：「與妻子連合」主要是指身體上的結合；「二人成爲一體」中的「一體」最基本的意思也是指性關係上的連合。耶穌特別強調「二人」成爲「一體」（太十九 4），顯明只有婚姻中的性關係才神是所喜悅的。³⁰
3. 婚姻涉及在神面前的盟約：在舊約中看婚姻是一個「盟約」的關係，並且是以神爲見證的盟約（瑪二 14-16；箴二 17）。所以婚姻之約不應當受到人的破壞，神所配合的（直譯：放在一個軛下的），人不可分開（馬太十九 6）。此外神也以婚約來預表祂和祂子民的關係。在舊約中，神以自己爲以色列的丈夫（賽五十四 5；賽十六 8）；在新約裏，基督以自己爲教會的丈夫（弗五 25）；

²⁸ 謝娜敏，『離婚 基督徒的難題』，教牧領導第 13 期（1996 年），27 頁。

²⁹ 賈詩勒，基督教倫理學，李永明譯（香港：天道書樓有限公司，1996 年），317 頁。

³⁰ 陳若愚，離婚與再婚—基督徒的觀點（香港：中國神學研究院，1991 年），7 頁。

而歷史的終極更是以婚宴作比喻（啓十九 7-10），故此我們要留意：神與以色列的約是嚴肅的；祂要求祂的子民對祂忠貞不可敬拜其它的偶像（西乃之約）。如此，我們也當對配偶忠貞遵守婚姻之約。然而這約也反映了神慈愛的屬性，透過何西阿（其配偶公然犯姦淫）神向祂的百姓表明，雖然以色列人犯了屬靈上的淫亂，然而神仍要醫治他們背道的病，甘心愛他們，轉消祂的怒氣（何十四 4）。神立約的愛（covenantal love）是人的典範；以堅韌的愛挽回毀約的一方（結十六）。³¹

第二節 聖經中的離婚觀

1. 摩西設立離婚條件，是因人犯罪的權宜之計：當法利賽人向耶穌提及摩西所允許的休書時，耶穌的回答：「因為你們心硬，所以許你們休妻，但起初並不是這樣。」（馬太十九 8）。換句話說，按照神的心意夫妻是不可以分開的。神允許（非命令）摩西立法規（申二十四 1-4），是因為人犯罪而勉強妥協，目的是為了保護那些當時在丈夫權威之下被遺棄的妻子。³²
2. 離婚是毀約的行為：如上文所言，婚姻是以神為見證的盟約（瑪二 14-16；箴二 17），所以離婚是對約的毀壞，也是破壞了神所設立的制度。
3. 淫亂是耶穌允許離婚的唯一理由（太十九 3-12）：什麼是淫亂呢？淫亂指的是不合律法的性交，在希臘文中與姦淫、淫行是同義字。耶穌將淫亂列為惟一允許離婚的理由可能是因為它破壞了神在婚姻中所設立「與妻子聯合，二人成為一體」（創二 24）的原則。值得注意的是，耶穌「允許」離婚這並不表示是「命令」。所以若配偶在性方面不忠，雖然無辜的一方可以提出離婚，但這並不表示外遇者的配偶就必須與不忠的配偶離婚。相反地耶穌看重的乃是維持婚姻而非分離，因為「神所配合的，人不可分開」。³³

³¹ 陳若愚，離婚與再婚—基督徒的觀點，72 頁。

³² 斯托得，當代基督教與社會，劉良淑譯（台北：校園書房出版社，1994 年），441 頁。

³³ 參斯托得，當代基督教與社會，42-43 頁。

選擇離婚

若受害者選擇離婚，那麼在聖經的立場他並沒有犯罪，不需要為離婚的抉擇過於內疚。對女性來說，離婚後隨之而來的可能是贍養費沒有保障、經濟來源不樂觀、子女撫育權、心理孤單、社會輿論壓力等等問題。所以離婚看似解決了一些問題，但也增加了其它的問題，不離婚很痛苦但離了婚還是有痛苦。

選擇婚姻

若是外遇者願意悔改，外遇者配偶應該學習上帝立約的愛（結十六章），以及神不願二人分離的心意，彼此重建原來的婚姻。若外遇者不願悔改，外遇者配偶就必須有不計較得失，接受對方傷害的心裏預備。若是從人的角度無法承受這樣的傷害，也需要慎重考慮是否還要繼續這個婚姻。

被迫選擇離婚

若外遇者堅持要離去，按照保羅的立場（林前七 15），不信的一方（若外遇者是不悔改基督徒，按馬太福音十八 15-17 的教導可將他視為外邦人）若要離去就由他去，不要因勉強挽回而使雙方的關係陷入更不和睦的狀態中。³⁴雖然無情的配偶迫使結束婚姻關係，然而無法結束的是上帝和我們的關係以及對我們的愛，祂必滿足我們一切的需要，並必賜下力量得以度過艱難痛苦的歲月。

³⁴ 同上註，448 頁。

第六章 關顧外遇者配偶之方法³⁵

關顧的目的是要幫助當事人在外遇的危機中，身、心、靈至少能獲得原先的功能水準甚至提高原來的水準，並且所要做的是：（一）與當事人取得聯繫建立關係（二）協助外遇者配偶了解內心的感受（三）引導外遇者配偶採取積極的步驟（四）使用信仰資源。

第一節 與外遇者配偶建立關係

關係的建立是改善當事人行爲目標的一個基礎。對於處在危機中的人其防衛機構較一般處在非危機中的人來的脆弱，不信賴的程度減少，同時行爲也較容易改變，樂於接受協談和仰賴幫助，因此輔導者應當把握機會與處在外遇危機中的受輔者建立關係，因為危機往往可能成爲一個人在情緒上、心智上與靈性上的轉捩點。以下是與受輔者關係建立的方法：³⁶

1. 對當事人表示關心的行爲：例如爲當事者遞上一杯開水或咖啡，表達輔導者的善意與關心。
2. 聆聽當事人的傾訴：可以運用同理心的技巧，使當事人知道你確實在聽他的話，並且向受害者表示你很願意和他一起找出解決問題的方法。此外也要聆聽當事人到目前爲止他用了那些方法來處理配偶的外遇，使關顧者能夠對問題有更深入的認識。Dr.Hartung 在課堂上曾提到，許多當事者有時可能不願意談論自己是如何處理所面臨的危機，因爲當一個人感受到很大的壓力時，常常希望自己有一個指摘的對象，所以不願意談及自己。但關顧者要幫助受害者將焦點從壓力源（外遇者）轉移到看見自己是如何處理，專注在自己的內在，看見自己對外遇事件是如何面對和反應。

³⁵ 參霍華·史頓，危機協談，許隼夫譯（台北：長青文化事業股份有限公司，1977年），60-67頁。

³⁶ 同上註，39-40頁。

3. 關懷外遇者：外遇者通常是被指責的對象，其實在破裂的婚姻關係中外遇者也同樣承受著痛苦與壓力，神靠近傷心的人也不願離棄惡人，所以若有機會，關顧者也不可忽略對外遇者的關懷。此外外遇者若選擇原有的婚姻時，就需要下定決心離開婚外情，不能慢慢結束，否則會帶來更多的傷害。³⁷

第二節 協助外遇者配偶了解內心的感受³⁸

關顧者若能幫助當事者說出那些支配他們的情緒（生氣、憤怒、怨恨....），對他們的幫助將是很大的。因為對自己的感覺越清楚，恢復健康心理的過程就越容易。關顧者可以用一些話來幫助他辨識自己內心的感覺：「你現在覺得如何？是害怕？生氣？被傷害？被人拋棄？」。也可以鼓勵受輔者說一些比較正面的感覺，例如他對外遇者的擔心、關愛等等。

第三節 引導外遇者配偶採取積極的步驟³⁹

1. 請受害者列出他的問題，並幫助他分辨目前有那些問題是可以改變的，那些是無能為力的。
2. 鼓勵當事者為問題找出解決的方法，並且幫助當事者回想他曾用過那些方式使問題得到解決，而那些方式是應當避免的。
3. 當事者若想不出可行的解決方法，關顧者可以提議一些方法讓他選擇是否執行，但不要強迫他去解決自己覺得很重要而當事者卻不願做的事，因為這樣做是沒有果效的。
4. 幫助當事者找出可提供的資源來增減婚姻中的吸力與推力。包括內在的幫助（這是指遭遇問題時，本身所具有克服的能力，最顯著的一個內部幫助來源

³⁷ 賴諾曼，協助危機中的人，黃淑惠譯（台北：中國學員傳道會，2000年），201頁。

³⁸ 同上註，200頁。

³⁹ 侯活·祁連堡，牧養與輔導，伍步鑾譯（香港：基督教文藝，1988年），198頁。

就是掌握過去危機的經歷)及外在的幫助(朋友、家庭、教會、機構、社會團體)。⁴⁰

第四節 幫助外遇者配偶運用信仰資源

危機除了使一個人的情緒、身體、心智雜亂外，也影響著一個人的價值觀與人生觀。處在危機中的人常常會發出下列的問題：人生的意義是什麼？為何這悲劇發生在我身上？上帝為何如此對待我？因此輔導者若僅對當事人的情緒或心智加以處理而忽略了當事人靈性與「意義」上的輔導，那麼還不算是完全摸清個案的危機動因。⁴¹ 心理學家卡爾·容格(Dr. Carl Jung)也曾提到：「來找我的病人我可以很有把握的說，不能重拾信仰的人，幾乎沒有一個是能真正康復的」。⁴² 的確許多處在危機中的人是因為靈性出了狀況，而對一個基督徒輔導而言，筆者認為靈性關顧乃是最終極的輔導目標，幫助當事人能在危機中更認識也更親近上帝。以下列出在信仰上可用的資源：

1. 應用聖經：使用經文是一個輔導者最有力量的外在資源，因為神的話能夠使人知罪(提後三 16)；神的話能滲透人心帶來赦罪的平安(羅八 34)；神的話給予人正確的指引來明白什麼是該作什麼是不該作的事(賽五十八 11；約十六 13)；神的話能夠帶來安慰，能夠反應人內心的景況，能夠帶領人恢復對上帝的信心開始仰望祂、讚美祂，使心裏的力量再次剛強起來。例如詩篇中許多的哀歌能使我們能學習詩人把困難帶到上帝的面前，不再把整個的注意力放在過去不樂觀的景況，乃是將目光轉移至上帝，聯想到祂的本性、祂的應許、祂的信實與慈愛，最終使詩人的心情完全改變。⁴³ 對於聖經的應用筆者認為「走過外遇風暴」的作者---容子，是一個很好的例子。在她感到最沮

⁴⁰ 霍華·史頓，危機協談，77 頁。

⁴¹ 同上註，44 頁。

⁴² 戴爾·卡內基，如何停止憂慮開創人生，陳真譯，黑幼龍主編(台北：龍齡出版有限公司，1991 年)，226 頁。

⁴³ 費英高，我的盤石，我的救贖主：詩篇講義(新竹：信義神學院，2003 年)，24 頁。

喪的時候，聖靈引導她翻閱聖經中以賽亞五十四章時，是她在情緒上、靈性上得著完全改變的轉折點。「不再紀念寡居的羞辱」（賽五十四 4）、「耶和華召你，如召被離棄心中憂傷的妻」（賽五十四 6）使她知道其實上帝了解她痛苦的感受，她並不孤單；「我離棄你不過是片時，卻要施大恩將你收回」（賽五十四 7）使她想到丈夫的離開是因為過去對丈夫非常不尊重，因而向上帝認罪；「大山可以挪開、小山可以遷移，但我的慈愛永遠不離開你」（賽五十四 10）使她感受到神的愛，即使被丈夫拋棄但神的愛卻永遠不離開，神的話使她的內心得著無比的安全感和自信因而向神發出大大的感謝與讚美，讓生命得以更新，使憂傷服轉變成讚美衣。

此外，在技巧上我們可以這樣問受輔者：面對這些困難會讓你想到聖經是怎麼說的？如果耶穌面對這樣的事祂會怎麼做？如果受輔者對聖經不熟，輔導可以給予一些合適的經文要他回去想一想，然後下次再一起討論。

2. 禱告：輔導者應當為自己及受輔者禱告，藉者禱告能幫助輔導者知道神要他做什麼、說什麼、擬定合宜的輔導計畫。⁴⁴ 對於受輔者來說，卡內基提到禱告是幫助人克服憂鬱的最好的方法。禱告可以幫助我們把煩惱說出來，使我們清楚所面臨的問題。禱告讓我們有一種痛苦被分擔的感覺，因為少有人能夠獨自擔負所有的煩惱與挫折。把煩惱告訴他人對自己是極有助益的。而當我們不便告訴別人時，神就是我們最好的傾對象。禱告是採取行動的一種形式，它是真正行動的前奏，能激發我們採取某些行動去渡過難關。⁴⁵ 筆者認為禱告不只是傾訴也是傾聽，能幫助我們在信心中看見神所要成就一切關乎美善的事。
3. 參加團契：鼓勵受害者能參加同質性的小組（例如多加團契），使組員們能彼此聆聽、彼此安慰（林後 1:3-4）、彼此服侍，彼此堅固，一起明白基督的愛是何等長闊高深（弗 3:18-19）。

⁴⁴ 亞當斯著，勝任輔導，周文章、薛豐旻、鄭超濬譯（台北：中華福音神學院，2004年），61頁。

⁴⁵ 戴爾·卡內基，如何停止憂慮開創人生，236頁。

4. 參加崇拜：講道以及詩歌往往能夠在團體中進行個人的醫治，這是因為崇拜中的信息常常能顯出人的處境使人的心得到同理，也能帶出上帝的恩典使人在困境中得著盼望。⁴⁶
5. 以十架為中心的教牧輔導：輔導者若能引導受輔者在苦難中仰望十架上的基督，便能幫助更多的身心受創者。在受輔者支撐不下去的時候，看見受苦受死的基督便能體驗神最深情的了解，祂是被神、被人棄絕的受害者，因此祂能體會人的痛苦；然而祂也是覆庇我們的全能者，因著從死裏復活以大能顯明祂能搭救一切求告祂的人。雖然苦難沒有答案，難處也依然存在，然而我們要幫助受輔者知道神仍然與我們同在，沒有任何的事能攔阻祂與受苦的人同在，隔絕祂對我們的愛（羅八 31-38）。⁴⁷ 筆者認為體會神的同在是得著承受苦難的最大力量，就如同約伯一樣，因知道神的同在便得著了安慰（從前風聞有你，如今親眼見你）。因此環境雖然沒有改變，但仰望十字架的人卻改變了，從軟弱、羞辱、絕望中轉化為能力、安慰與盼望。

⁴⁶ 參俞繼斌院長在講道法課程中曾提及，許多的人能在「教牧講道」中得著心靈的醫治。

⁴⁷ 蔡麗真，十字架討厭的地方（台北：中華福音神學院，2001年），56頁。

第七章 結論

外遇雖然像癌症般可怕會使婚姻致命，但更可怕的是為外遇披上一層神秘的面紗，因為無知而加速婚姻的死亡。其實大部分的外遇並不是空穴來風而是有蹤跡可循，找出外遇的原因對症下藥仍然能使看似絕望的婚姻起死回生。其實根據統計大多數外遇者在醒悟後，會對第三者感到失望，也會為自己的行為感到不恥，並與第三者結婚感到懊悔，若受害者能尋求專業的幫助，並以愛心耐心等待，仍然可以期待浪子回家的喜悅。⁴⁸ 筆者在研究期間曾訪問一位經常處理外遇的牧者，他告訴我來求助的受害者或夫婦再復合的比例是很高的，所以受害者應當以信心與勇氣來堅守婚姻，因祂的旨意乃是「神所配合的人不可分開」。對於教牧關顧者來說我要特別強調的是，不可和世界的心理輔導同流合污，也就是將神的介入完全排除在外；基督徒關顧者「最終」的關顧乃在於靈性的關懷。

雖然外遇對當事者來說是一個危機但也是一個轉機，因為歷經痛苦才對神、對人、對己有更深入的認識，其實這是一個重建個人生命與婚姻的好機會，如同聖經所說：「祂使萬事效力，叫愛神的人得著益處」。

⁴⁸ 黃維仁，窗外有藍天一婚變的解析與重建，197 頁。

參考書目：

- 黃維仁。《窗外有藍天一婚變的解析與重建》。台北：愛家文化基金會，2002年。
- 陳若愚。《離婚與再婚—基督徒的觀點》。香港：中國神學研究院，1991年。
- 葉高芳。《婚姻大補帖》。台北：宇宙光全人關懷機構，2000年。
- 賴諾曼。《協助危機中的人》。黃淑惠譯。台北：中國學員傳道會，2000年。
- 賈詩勒。《基督教倫理學》。李永明譯。香港：天道書樓有限公司，1996年。
- 黃麗彰。《同牀異夢》。香港：基道出版社，1999年。
- 珍妮絲·史普林、麥克·史普林。《外遇的男女心理—如何走出創傷與重建信任》。高蘭馨、柯清心譯。台北：天下遠見出版有限公司，1998年。
- 魏恩·奧茨。《哀傷離痛與教牧關顧》。李健儒譯。香港：道聲出版社，1988年。
- 候活·祈連堡。《牧養與輔導》。伍步鑾譯。香港：基督教文藝出版社，1988年。
- 陳姘慧、李前明、蘇心美、容子。《走過外遇風暴—真實故事選集》。台北：天恩出版社，1994年。
- 俞繼斌。《管窺十架神學》。新竹：基督教中華信義神學院出版社，1997年。
- 葉高芳。《性·愛與婚姻》。台北：道聲出版社，1997年。
- 斯托得。《當代基督教與社會》。劉良淑譯。台北：校園書房出版社，1994年。
- 康維夫婦。《中年婦女的危機》。俞一秦譯。台北：雅歌出版社，1992年。
- 霍華·史頓。《危機協談》。許隼夫譯。台北：長青文化事業股份有限公司，1977年。
- 簡春安。《外遇的分析與處置》。台北：張老師出版社，1991年。
- 戴爾·卡內基。《如何停止憂慮開創人生》。陳真譯。黑幼龍主編。台北：龍齡出版有限公司，1991年。

費英高。 我的盤石，我的救贖主：詩篇講義。新竹：信義神學院，2003 年。

亞當斯。 勝任輔導。周文章、薛豐旻、鄭超濬譯。台北：中華福音神學院，2004 年。

蔡麗真。 十字架討厭的地方。台北：中華福音神學院，2001 年。

Westberg, Granger E. Good Grief. MN: Harper & Row, Inc., 1971.

Mitchell, Kenneth R. and Anderson, Herbert. All Our Losses, All Our Grievs. London: Westminster John Knox Press, 1983.