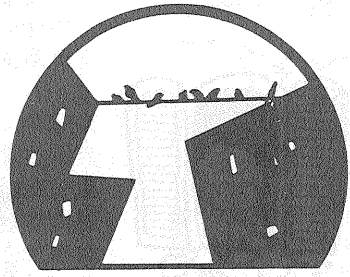


橋



地址：香港堅道明愛大廈五〇二室
香港北角建華街三十號聖猶達堂
九龍窩打老道一三〇號教研中心
九龍荔枝角道三十三號鐘意商場一一〇七室
電話：810 1104；810 1105
566 5019；566 5020
336 6523；338 8485
397 2095；397 2096

第41期
季刊

第一版

愛曲變奏

一九九二年六月

如何面對婚外情 及處理當中情緒

風霜

當你發現你最親近的枕邊人竟然對你不忠，那種情緒反應是非常複雜及多樣的。發現的初期，你會感到震驚、心碎、不敢相信、難以接受及無助，頓時情緒低落、思想混亂、不知所措；接着下來還會氣憤、指責、失望、憎恨、矛盾、心有不甘、自尊受損、害怕被離棄、擔憂將來。有些人到處訴苦，尋求別人支持自己及指責對方；有些人剛好相反，極力克制自己，恐怕揚開了會造成事實更難挽回或顏面有損。

上述情緒反應若能處理得當，可能轉危為機：

(一)情緒宣洩：宣洩途徑有很多種，在不傷害自己及他人之情況下，可以大哭一場，甚至撕報紙、打咕啞、胡亂塗鴉等。不過若我們能夠找到適當的聆聽者，則可協助她（他）疏導情緒，恢復處理問題的能力。（因為過度高亢的情緒會使人無法發揮思考及面對危機的潛能。）筆者認為，最適當的聆聽者，應該是專業輔導員，因為他們受專業訓練，只作適度的情感介入，較為客觀，若能持續接受輔導，應是較可行的做法。

(二)謹慎言詞留餘地：在這段難堪的日子裏，我們很容易會採取漫罵、諷刺、咄咄逼人的形式來相處，要知道說話比利劍更能刺透人的心，而且說了便不能收回；若處處留點餘地，以免配偶進退維谷，無顏面回頭；不留情的挖苦，反會令有外遇者反感，減少內疚而奔向對方的懷抱！

(三)接受事實，冷靜面對：接受配偶已改變的事實，面對曖昧不明的膠着狀態需要時間去過渡；若能設法了解異性心理，從其處境來體會，並以積極、樂觀、建設性的態度面對，則思考亦會較靈活而有彈性。紅燈既然亮了，「冰凍三尺非一日之寒」，檢討一下是否溝通出了問題？是否有些需要或期望未能互相滿足？是否雙方也有責任？是否需要作些改變？一如上述，若能找專業輔導員作分析，定能對個人及婚姻成長有所裨益。此外，尋求法律知識、培養謀生能力、安排子女照顧、計劃經濟、增強自信心等，也是對自己增加一份安全感的途徑。

如能藉此機會重新釐定婚姻在個人生命及自我發展的意義與角色，以便做一個明確而可行的抉擇，尋回自我並給予良好定位，亦可說是另一種收穫。所謂經一事長一智，夫妻若能同心定能經得起考驗，更能改善婚姻關係。有云：「婚姻的危機可以考驗愛情，也可以毀滅愛情。」

婚姻輔導中，最常遇到但又不易解決的個案便是婚外情。絕大部份來求助的是所謂「受害人」，其中以女性為主，她們的丈夫已經和第三者來往從密，自己沒有辦法去解決，情緒十分困擾。有外遇的當事人很少參與輔導過程，第三者更是萬中無一。

造成婚外情的因素很多，受害者、外遇者或第三者所持因由各有不同。通常，大部份受害者認為是配偶變心，見異思遷。外遇者則多以和第三者心靈相通，難以抑制情慾為由，而配偶不體貼，缺點多多則是推動力。至於第三者，受害者多認為她為錢為人而破壞別人家庭，而筆者僅見少數第三者則表示因與情人情投意合，發生感情，不能自拔。原因眾多，莫衷一是，不過，有一些是容易引致心生外騖的溫床：

一、未被滿足的期望、需要

夫妻結合，總希望能得到支持、合作，在感情上得到歸宿，生活上有所分享，又或是被對方需要和尊重。我們發覺不少丈夫當太太懷孕或忙於照顧初生子女，便是他們第一次發生外遇的時候，很多時太太把精神、時間放在子女身上，忽略了丈夫心理和生理需要，丈夫的失落是可以理解的。

曾有一位太太告訴我，拍拖時男友追求自己十分熱烈，誰知結婚後卻只顧去進修，打麻雀，一天跟她說不上幾句話，她說自己只像傢俱，可有可無，於是漸漸和以前的男友聯絡，因為他願意聽和分享。一個太太則懊悔自己一直在家中扮演強者，以為丈夫喜歡依賴，沒有

主見。後來丈夫跟一個職業學歷樣貌都不及自己的人一起，只因對方溫柔，把他當做男人，願意跟從他。單純因性需要不被滿足而找外遇並不多見，但一旦與第三者發生性關係，箇中的新鮮、刺激和感覺使當事人更難斷情絲。

二、充滿矛盾、衝突的婚姻

夫妻二人在性格、教育子女、社交、金錢、性、價值觀等問題上未能取得協調，欠缺解決問題的能力和心態，往往是婚姻破裂的主因。有些夫婦只用指責來表達自己不滿，不願放下自己來了解、遷就對方；有些則避免衝突而三緘其口。漸漸夫婦變成互相憎恨或是貌合神離，感情日益冷淡，外界的慰藉是平衡他們心境的出路。

少數夫婦則用外遇來報復對方的不忠或是不好的對待，如冷落、自私。

三、婚姻生活平淡、苦悶。

夫婦結婚日久，對方方際如指掌，激情難再。倘若夫婦二人只顧工作、子女，忽略自己的儀容打扮，夫妻的溝通和情趣，即使以往曾是親密的伴侶，但距離日遠，二人的關係變成生活的伙伴，婚姻生活付之厥如。這些情況多見於中年夫婦，以往各自為家，為子女，當子女升上中學後，二人相聚時間多了，但太太已成了「黃面婆」，對外界事無不知曉，丈夫則仍發展自己的事業、社交，中年男士的穩重和成熟往往吸引不少年輕女子的青睞，假若未能自控便墮入三角關係。俗語說

「七年之癢」或中年危機，可惜因生活苦悶而有外遇亦常見於不同婚齡的夫婦。

一些夫婦的結合並非相愛，如年齡已大、有了身孕，為了解決「問題」而匆匆結婚。夫婦關係繫於子女和名份，二人缺乏溝通，一旦找到真愛便振翼而去。

四、外遇者本身所持的態度

並非每個外遇都是由婚姻問題所致。一些中年男士有自己年華老去，為了證明自己有吸引力，加上好奇便主動與人搭訕。亦有一些人需不斷換性伴侶來感到自己的存在，他們就如青少年變幻無常，不斷尋找獵物，不能控制自己的慾念，伴侶一個換一個。和配偶結婚只因保持「正常人」的形象，配偶最好接受，否則也罷。當然有些人則認為「三妻四妾」、「逢場作戲」是輕鬆平常的事，商場上的穿針引線、友人慫恿、妻子的默然接受和社會的默許使戲一齣一齣地演下去。

五、情境因素

近年不少個案就如電視節目所述——大陸工作的丈夫有了第三者。不論婚姻有問題與否，外遇者有心與否，都需有情境的配合才發展出婚外情。

不少第三者與當事人是同事關係。二人一起公幹、工作，日久生情，加上談得來，女性又採取主動，倘若關係又不易被發覺的話，（如第三者在大陸）感情便一日千里。亦有些因工作上、生活上的幫忙，因憐生愛或與舊愛重逢，發現大家生活各有所失而愛火重燃。

引致婚外情的因由錯綜複雜，有婚姻本身出現問題、配偶不是或是外遇者自制能力低、第三者主動等。我們發覺婚外情得以延續，往往是外遇者在與第三者一起時，得到自我的肯定，對方尊重自己，願意付出和聆聽自己的感受，這正是他們婚姻缺乏的地方。愛，需要不斷更新和表達，也需意志去維持。

婚姻另一羣

婚外情成因

王郭少蘭

督印人

香港公教婚姻輔導會

「橋」編輯委員會

陳志常、陳露雲、彭杏嫻、嚴嘉文、麥麗娥

承印：藍馬柯式印務有限公司 563 1068

非賣品