

至遠至近東西，至深至淺清溪，
至高至明日月，至親至疏夫妻。<[唐] 李治>

男女雙方一嫁一娶就是期望互相信守一個終身的盟誓，承諾彼此廝守此生；但若早知道要接受對方有其他親密的異性或要與他人分享自己配偶，大部份人都未必會情願嫁娶。當婚外情真的發生在我們的家庭中，衝擊力往往十分強大，男女雙方、家庭及子女都深受影響，處理不善的話，婚姻更會叩起喪鐘。從我們接觸的個案中，當事人往往當局者迷，有許多許多的迷團未能解開，箇中原因，有時連有外遇的一方亦未能解釋清楚。首先許多當事人會感到晴天霹靂，因自信自己婚姻關係不俗，已經很努力做好份內角色，盡心盡力去建立家庭。尤其是雙方都有信仰的基督徒，以為宗教約束力令自己對婚外情產生免疫力，婚變發生時便顯得十分震驚。有些時候，當事人非常困惑外遇絕對不比自己的材貌吸引，不明白配偶中了什麼邪念降頭；尤其是當配偶仍表示對自己尚有感情，不肯離異，真不明白對方為何會一腳踏兩船，拖泥帶水的處理感情困惑。

<個案一> 一對在國內結婚十年的年輕夫妻，從大學就相識，但因工作，聚少離多。因未有子女，加上嚮往外國生活，渴求更多二人時間一起培育感情生活，便毅然申請移民。可惜，加拿大移民生活艱難勞累，男的只能幹日間工廠粗活，女的當晚班酒樓侍應。漸漸地女的回家時間愈來愈晚，男的從蛛絲馬跡中懷疑妻子與她的老板搞婚外情。妻子坦白承認，卻沒有承諾作出改變；她對老板的追求與承諾覺得很混亂，對家中的丈夫也還有感情；她只能要求丈夫暫時接受她外面這段關係，但回到家中她仍可以做他的妻子。丈夫卻非常生氣，苦惱自問不是大男人，但還可以做什麼去挽救這段婚姻？

<個案二> 一對在香港結婚三十年的中年夫妻，丈夫一直從事家庭式的皮革廠生意，妻子期盼經濟的豐裕，可以過一些安定生活。但事業有成的丈夫，變得專橫霸道，應酬頻繁。妻子也聽聞丈夫的誹聞，可是要養兒育女又要兼顧公司的零碎事務，天天都累得睡眠不足，那有精神顧及夫妻問題。十年前為了子女的學業，丈夫決意做太空人，兩夫妻就變得其陌生了。可是當丈夫在內地包二奶的事件爆光後；妻子不禁大發脾氣，可是丈夫不肯改變也無意離婚。妻子不想度日如年痛苦地生活，鼓起勇氣尋求專業人仕協助。

從兩個典型個案中，表面上女的為尋得如意郎君見異思遷、男的風流成性享齊人之福；深究之下，其實婚外情對婚姻有什麼提醒、夫妻如何處理婚外情？

婚外情的啓示

1. 有外遇者往往如常人無異，但若有以下的特徵，較容易成為婚外情的伏線。1) 極端性格，例如自我中心、大男人心態、覺得自己吃虧有報復心態。2) 對性愛有迷戀，自以為風流成性，或以吸引異性為自豪。3) 遇到成年危機如擔憂青春

不再，事業無成，兒女家庭對自己的冷落。4)對配偶有不設實際的期望，累積許多有聲或無聲的不滿與批評。5)把自己暴露在許多風月場所的引誘中。

2. 受害者的行為亦可能鼓勵對方踏出婚姻界外。1)不去理會配偶向自己說出來合理的期望與要求。2)無滿足對方健康的心理欲求如尊嚴、被欣賞等。3)以不健康的溝通方法去宣洩自己的期望，如責罵、長氣。4)對配偶有不切實際的要求，令對方感到巨大壓力。5)過份依賴配偶，或不給予對方個人的空間使對方失望。以上的提醒只是希望受害配偶能夠作出適當的改變，不忠的一方仍然要對自己錯誤的選擇負責。
3. 了解自己婚姻的缺失。理想的家庭都有許多共通的元素，如尊重、溝通、信任、穩定、分享財物、共同承擔責任、共同興趣、時間、愛心...等。沒有婚姻是完美的，事業進取的丈夫便容易缺少對家人的敏感細心；但若了解自己婚姻的缺失，保留好的元素，體諒互相欠缺的地方，並以建設性態度去加以改善，彼此相處會較融洽。
4. 感情要培育，婚姻不進則退。結婚並不是戀愛的墳墓，從相戀中如膠如漆的至親，至夫妻形同陌路人的至疏，是一個過程，在平凡生活中愛別人的能力和接受愛是要培養的，沒有好好的培養，夫妻之情便從愛情、親情、感情、友情、倒退甚至感謝之情都沒有了；一切都被生活的担子、子女的管教、自我中心的堅持等擠壓得煙消雲散。

婚外情的轉機

1. 挽救婚姻需要雙方努力和改變。挽救婚外情的三角關係，單靠容忍、單方面的讓步和改變，往往不能補救。受害的一方要有自信的表達自己，但不能以暴易暴地謾罵責備。有外遇者若能用較現實理智的態度，雙方只要不輕言放棄，拿出真誠一起探討這婚外情的發生背景、夫妻關係的缺失、雙方的期望與失望、和彼此可以作出的改變；雙方合力挽救，尚且可以重修舊愛。
2. 治療不忠的創傷。無論夫妻能重修舊愛，或各行各路，婚外情已在你心靈中造成傷痕如自憐自怨、失去信任、憤怒、情緒低落、覺得破鏡難圓或此情不再的悔恨、甚至作惡夢和常常回想痛苦的場面。為己為人，嘗試學習寬恕、原諒對方的過失，承擔自己的職責，為婚姻失敗賦上正面具體的意義；讓自己有心靈的自由，再上人生路。
3. 體會美滿婚姻並非人生唯一快樂的來源。中國文化「男大當婚女大當嫁」為人生必定完成的過程，沒有完美婚姻便被視為失敗者。許多旁觀者不明所以地批評怪責雙方當事人，如此更加深受害人的痛苦和重新起步的艱難。婚姻關係的境界很高，能締造出新的家庭人倫，但始終也只是人生的一部份，婚姻就算觸礁無可挽回，還可以有其他的人生目標、如重拾知己良朋的厚愛，教養子女的天職，和成為經一事長一智更為成熟的自己。

誠如一位被傷害的配偶自白：「我知道，前面的路並不易走，問題可能會更惡化，但我亦不會恐慌，路還是自己走的，別人只能幫我一把。不過我相信，但是即使失去了他，也並不是一無所有，至少，我可以重獲心靈的自由，還有我的兒女，支持我的人，在事情中學到很多寶貴的東西，令我成長起來。」在此祝願處身這環境的家庭能理智坦誠，衝破困局，處理婚外情的問題。

黃玉璇/何冠明 (黃玉璇博士為 BC 省註冊心理學家/何冠明碩士為 BC 省臨床心理治療師)