

5月「幸福心工程」

大標：職場中禁忌的愛—給外遇者的五個建言

★孫頌賢

國立台北教育大學心理與諮商學系 副教授/ICEEFT 情緒取向認證伴侶與家族治療師與督導

在職場中該不該談戀愛？事實上，職場戀情並不少見，與其問：該不該跟同事或上司談戀愛，不如問：在職場中，哪種戀情太危險、太容易受傷？外遇，則被視為較容易受傷的感情類型。尤其，工作場域的人際相處，有時候比家人的互動時間更多、更親密，外遇變得容易發生。外遇也並非男性專利，大家都有可能「沈浮」在這些愛恨情仇的痛苦中，也同時「臣服」在自我私欲的控制下。

外遇的感情往往是苦澀而辛苦的，也是痛苦的。筆者常在諮商晤談中遇到這些「苦人兒」，也發現他們在內心深處對這份「禁忌的愛」有著一份奇特的妄想。以下幾點提醒，期望讓深陷外遇的人，有機會重新檢視自己處理感情的方式。

第一，在職場中的外遇，只要處理好，通常不會被發現？事實上，職場中的人際關係，很難不嗅到這些奇妙的關係變化。外遇帶來的壓力，不只是外界他人的眼光，最大的破壞，是外遇者對自身的認同與看法。外遇一旦發生，外遇者對自己很容易不再覺得自己是一個「好人」、不再是忠誠者，甚至開始貶抑自己，這其實是外遇對外遇者最大的傷害。所以，**第一個建議是：不要隨便讓自己進入會傷害自尊的混亂中，預防外遇，是為了預防自我價值的崩解。**

第二，痛苦的婚姻而導致外遇？外遇是勇敢追求自己感情的浪漫？很多人會說，失和的婚姻，才會讓人有外遇的機會。外遇，是為了找回自己失去已久的情感需求。事實上，目前的心理學研究中，並沒有辦法證實外遇的主因，跟原先的婚姻關係有直接關連，有許多外遇可能只是單純的情慾宣洩，之後又發生心理上的感情依賴，不一定是原先的婚姻關係失和。外遇中的已婚者，有時會說自己的婚姻變成人生的壓力，所以才導致外遇，外遇中的第三者，有時也會說：他/她

在原先的婚姻太痛苦，所以才找我尋求情感上的依靠。事實上，「逃避」原先的問題，可能才是真正導致暫時躲到外遇情感中的原因，克服逃避的心態，才有可能解決問題。所以，**第二個建議是：外遇發生，請檢視你到底在逃避什麼？請勇敢的面對吧！**

第三，外遇的我，感到愧疚，是否代表我對原先的婚姻家庭還有感情？對許多人來說，背叛往往帶來愧疚感，但這份愧疚感是屬於罪惡感或後悔的感受，可能代表你對原先家庭或婚姻，還有一絲絲想彌補、想修復的心情，那我們可以說，這份愛或感情可能還在。但若內心只剩下羞愧、害怕在職場中被發現、怕丟臉、怕被其他家族成員責備等，所以才想要繼續維持婚姻關係，那可能代表，這段婚姻已經失去了真正情感，已經沒有愛了。所以，**第三個建議是：請真實的面對自己內心深處的感受，若已經對原先婚姻失去真實的愛，請勇敢承認，並勇敢放手。**

第四，外遇雖然是風暴，但也可能是另一場真摯情感的開端？有時，外遇的已婚者期望只要離開當前婚姻，就會解決自己的個人或感情問題，外遇的第三者也會期望，這段感情有開花結果的時日。事實上，我們很少看到外遇離婚後，這段外遇感情發展成開花結果的結局。即使一方離婚，這段「爭取來」的感情，後續依然要重新處理彼此信任的議題：你當初勇敢的跟前妻離婚，你會不會有一天也欺騙我？你還會回去看孩子，是否對原先的家庭有感情？外遇得來的感情，在重新建立信任的過程，會變得格外辛苦，因此讓外遇很難有修成正果的機會。所以，**第四個建議是：個人原先的議題，不會因為轉換到另一段關係，就會獲得解決，先處理好自己原先的議題，才有辦法學會如何好好的愛另一個人。**

第五，婚姻若發生外遇，通常這段感情就沒有希望了，離婚是最好的結局？事實上，外遇的婚姻並非無法修復，最怕的是外遇後，大家都假裝沒事。在諮商心理學中，外遇有時會帶來所謂的「依戀傷痛(attachment injury)」，就是原先提供你愛與信任的安全堡壘，如今變成你傷痛的來源，傷痛的你希望被安慰，但你期望能安慰你的來源，卻又是傷害你的人，讓種傷痛，也讓關係修復變得格外艱難，需要經過一段費功夫的寬恕歷程。關係修復不代表婚姻契約必須繼續存在，

要修復的是虧欠彼此的感情債，把這些債務還清，我們才有繼續相愛、善待對方的機會。所以，**第五個建議**：一旦外遇，不管是否要繼續維持原先的婚姻關係，請不要幻想一切照舊，也請勇敢的處理依戀傷痛帶來的感情債，才是彌補之道。曾聽朋友說：外遇太麻煩了！「太麻煩」這句話深具意義，這顯示我們知道外遇會付出太大的代價，也顯示我們知道最珍貴的感情生活，其實是簡單而平淡的。也許，讓自己「少些麻煩」，別讓自己的感情世界太崎嶇了，是體驗「愛之味」的方便道路！

動時間更多、更親密，外遇變得容易發生。外遇也並非男性專利，大家都有可能「沈浮」在這些愛恨情仇的痛苦中，也同時「臣服」在自我私欲的控制下。

外遇的感情往往是苦澀而辛苦的，也是痛苦的。筆者常在諮商晤談中遇到這些「苦人兒」，也發現他們在內心深處對這份「禁忌的愛」有著一份奇特的妄想。以下幾點提醒，期望讓深陷外遇的人，有機會重新檢視自己處理感情的方式。

第一，在職場中的外遇，只要處理好，通常不會被發現？事實上，職場中的人際關係，很難不嗅到這些奇妙的關係變化。外遇帶來的壓力，不只是外界他人的眼光，最大的破壞，是外遇者對自身的認同與看法。外遇一旦發生，外遇者對自己很容易不再覺得自己是一個「好人」、不再是忠誠者，甚至開始貶抑自己，這其實是外遇對外遇者最大的傷害。所以，**第一個建議是：不要隨便讓自己進入會傷害自尊的混亂中，預防外遇，是為了預防自我價值的崩解。**

第二，痛苦的婚姻而導致外遇？外遇是勇敢追求自己感情的浪漫？很多人會說，失和的婚姻，才會讓人有外遇的機會。外遇，是為了找回自己失去已久的情感需求。事實上，目前的心理學研究中，並沒有辦法證實外遇的主因，跟原先的婚姻關係有直接關連，有許多外遇可能只是單純的情慾宣洩，之後又發生心理上的感情依賴，不一定是原先的婚姻關係失和。外遇中的已婚者，有時會說自己的婚姻變成人生的壓力，所以才導致外遇，外遇中的第三者，有時也會說：他/她在原先的婚姻太痛苦，所以才找我尋求情感上的依靠。事實上，「逃避」原先的問題，可能才是真正導致暫時躲到外遇情感中的原因，克服逃避的心態，才有可

能解決問題。所以，**第二個建議是：外遇發生，請檢視你到底在逃避什麼？請勇敢的面對吧！**

第三，外遇的我，感到愧疚，是否代表我對原先的婚姻家庭還有感情？對許多人來說，背叛往往帶來愧疚感，但這份愧疚感是屬於罪惡感或後悔的感受，可能代表你對原先家庭或婚姻，還有一絲絲想彌補、想修復的心情，那我們可以說，這份愛或感情可能還在。但若內心只剩下羞愧、害怕在職場中被發現、怕丟臉、怕被其他家族成員責備等，所以才想要繼續維持婚姻關係，那可能代表，這段婚姻已經失去了真正情感，已經沒有愛了。所以，**第三個建議是：請真實的面對自己內心深處的感受，若已經對原先婚姻失去真實的愛，請勇敢承認，並勇敢放手。**

第四，外遇雖然是風暴，但也可能是另一場真摯情感的開端？有時，外遇的已婚者期望只要離開當前婚姻，就會解決自己的個人或感情問題，外遇的第三者也會期望，這段感情有開花結果的時日。事實上，我們很少看到外遇離婚後，這段外遇感情發展成開花結果的結局。即使一方離婚，這段「爭取來」的感情，後續依然要重新處理彼此信任的議題：你當初勇敢的跟前妻離婚，你會不會有一天也欺騙我？你還會回去看孩子，是否對原先的家庭有感情？外遇得來的感情，在重新建立信任的過程，會變得格外辛苦，因此讓外遇很難有修成正果的機會。所以，**第四個建議是：個人原先的議題，不會因為轉換到另一段關係，就會獲得解決，先處理好自己原先的議題，才有辦法學會如何好好的愛另一個人。**

第五，婚姻若發生外遇，通常這段感情就沒有希望了，離婚是最好的結局？事實上，外遇的婚姻並非無法修復，最怕的是外遇後，大家都假裝沒事。在諮商心理學中，外遇有時會帶來所謂的「依戀傷痛(attachment injury)」，就是原先提供你愛與信任的安全堡壘，如今變成你傷痛的來源，傷痛的你希望被安慰，但你期望能安慰你的來源，卻又是傷害你的人，讓種傷痛，也讓關係修復變得格外艱難，需要經過一段費功夫的寬恕歷程。關係修復不代表婚姻契約必須繼續存在，要修復的是虧欠彼此的感情債，把這些債務還清，我們才有繼續相愛、善待對方的機會。所以，**第五個建議：一旦外遇，不管是否要繼續維持原先的婚姻關係，**

請不要幻想一切照舊，也請勇敢的處理依戀傷痛帶來的感情債，才是彌補之道。

曾聽朋友說：外遇太麻煩了！「太麻煩」這句話深具意義，這顯示我們知道外遇會付出太大的代價，也顯示我們知道最珍貴的感情生活，其實是簡單而平淡的。也許，讓自己「少些麻煩」，別讓自己的感情世界太崎嶇了，是體驗「愛之味」的方便道路！