

外遇風暴後——以情緒取向伴侶治療探究 外遇所引發的依附創傷

Exploring the attachment injury after experiencing Extramarital affair with EFT couple therapy

王韋琇¹、王智弘²

Wei-Hsiu Wang¹, Chih-Hung Wang²

摘要

EFT屬於人本經驗學派的治療理論，能提升伴侶的信任感和寬恕，讓關係變得較為穩定，且有長期的治療效果，其取向內涵十分適合心理師應用於實務工作中。外遇，不一定會造成伴侶的依附創傷，要視外遇的背景和依附的意義而定。因外遇陷於苦難婚姻的夫妻互動往往相當的侷限，且可被預期，引起事端的外遇伴侶的互動位置要視為退縮者；有依附創傷的受傷伴侶互動位置則要視為追趕者。成人依附理論觀點認為受苦的婚姻關係是伴侶之間的安全感連結出現了狀況。心理師可依據成人依附理論觀點了解外遇對婚姻關係將產生什麼樣的風暴、依附創傷的定義與跡象、夫妻的互動位置，以及夫妻互動位置底下的內在運作模式，此舉將有助於心理師對伴侶雙方的處境有更為深入的了解，而能與陷入痛苦關係的夫妻建立正向的治療聯盟並發展出適切的治療策略，由此提升婚姻治療服務的實務品質。

關鍵詞：外遇、EFT、成人依附理論、依附創傷

壹、前言

現今，國內對外遇議題研究的重點多是站在女性或文化觀點，探究女性遭逢伴侶外遇之心路歷程（田瑞貞，2009；謝孟潔，2002），不然就是探究男性何以會外遇（陳蕾如，2009）。僅少數研究試圖了解外遇後婚姻關係的變化歷程，但研究對象以女性為主（董智慧，2008）。因

此，較難看到伴侶互動的整體面貌以及雙方的內在狀態，如此缺乏完整訊息，能否提供伴侶雙方都感覺到被接納與支持的態度，是心理師要面對的一個挑戰。

外遇在社會規範具有爭議性，治療實務工作如何定義和稱謂伴侶雙方在外遇中的角色位置，是個觀點分歧的議題。有文獻稱外遇者為不忠伴侶，其配偶為受傷伴侶（Spring & Spring, 1997）；具有多年婚姻治療實務及研究經驗的Johnson與

¹國立彰化師範大學輔導與諮商學系博士生

²國立彰化師範大學輔導與諮商學系教授

通訊作者：王智弘，（500）彰化縣彰化市進德路一號，Email：ethicgm@gmail.com

Whiffen (1999) 將外遇者定義為引起事端伴侶，或是犯錯伴侶，而將另一半稱之為受傷伴侶。看似遭到伴侶外遇的一方定義為「受傷伴侶」並無爭議，但筆者於實務工作經驗，發現外遇者在外遇前在婚姻關係的內心往往亦是受傷的，實在很難斷論伴侶誰才是真正受傷的一方。然而，這自然不能成為在婚姻關係受傷或是不滿婚姻關係者可以將外遇合理化的藉口，但是因外遇事件進入諮商室的夫妻，痛苦情緒確實存於雙方言表之中。本文立基於心理師維持對經歷外遇伴侶之正向聯盟的觀點來看，採用Johnson與Whiffen對外遇伴侶的稱謂以指稱伴侶雙方。

情緒取向伴侶治療 (Emotionally Focused Therapy, EFT)，屬人本經驗學派治療理論，治療歷程約需八到二十次晤談，適合想重建親密關係，卻陷入負向循環，變得衝突或疏離的伴侶，其治療成功的先決條件是治療師和伴侶所建立的正向聯盟 (劉婷，2011)。

而情緒取向伴侶治療可處遇外遇引起的依附創傷 (attachment injury) (Johnson, 2005)。一個三年追蹤EFT處遇依附創傷伴侶的研究，發現EFT能提升伴侶信任感和寬恕，讓關係變得穩定，且有長期的治療效果 (Halchuk, Makinen & Johnson, 2010)。可見，若能對伴侶依附創傷的情緒互動風貌有整體了解，並據以提供適切的治療策略，將有效的提升心理師婚姻治療服務的實務品質。是故，本文試圖以EFT的觀點探討因外遇而有依附創傷之伴侶的互動位置、個人內在運作模式，以及處遇模式。

貳、外遇與依附創傷

外遇，可能會引發受傷伴侶依附創傷。所謂的依附創傷是EFT的概念 (Johnson, 2005)，其定義是個體在需要

伴侶的關鍵時刻，遭其拋棄或是背叛，破壞了伴侶之間的親密與信任 (Johnson & Whiffen, 1999)。亦是陷入危險與苦難的伴侶，未得到預期中另一半應給予的關照，使得婚姻關係變得不安全，其互動位置可能一個是責備，而另一個是防衛，導致雙方處在痛苦的關係內 (Johnson & Millikin, 2001)。依附創傷是有跡可循的，在實務工作中心理師可從伴侶互動中評估某些重要訊息。像是受傷伴侶是否有：1.受傷伴侶將事件視為遭到背叛或拋棄；2.受傷伴侶表達傷痛時，會解讀引起事端的伴侶在否認、貶低或不在乎自己；3.受傷伴侶不斷的用創傷經驗來檢視對方是否可靠 (劉婷，2013)。所以，依附創傷可能被外遇事件引發，且傷在受傷伴侶內心，影響伴侶互動。

外遇事件是否引發依附創傷，要視外遇的背景和依附的意義。外遇是個體與伴侶之外的第三者發展出感情或性關係，違背過去對伴侶的誓言或宗教承諾，對兩人過去所同意的協議毀約，造成關係嚴重的破壞或結束 (劉婷，2013)。然而，一個吻或是一個約會算不算外遇？說到底，信任是否遭受侵犯，有沒有覺得被背叛，完全取決於個體的感知 (Spring & Spring, 1997)。所以，外遇事件不一定會造成受傷伴侶的依附創傷。

心理師不難發現有依附創傷的受傷伴侶在談起外遇事件時，會用到攸關生死的字眼、感覺被伴侶遺棄或被阻擋在外，並有絕不讓事件再次發生的決心，而拒絕冒險靠近或相信引起事端的伴侶 (Johnson & Millikin, 2001)。譬如：妻子對丈夫外遇後試圖修復關係的行為 (帶著她到五星飯店慶生或安排出國渡假) 的反應是：「當他這麼做的時候，我必須睜大眼睛、仔細看著他的一舉一動……看看他是否是出於真心安排這一切 (不斷的用創傷經驗來檢視對方是否可靠)，否則，我

可能又會被騙，我不想再當傻子了（絕不讓事件再次發生的決心）！」因此，有依附創傷的受傷伴侶的行為常是為了避免再次受傷害，而不是跟對方建立情感連結（劉婷，2011）。而受傷伴侶的警戒反應將會激發引起事端伴侶的互動反應。

引起事端的一方被伴侶拒絕後，會有生氣或是退縮的反應（Johnson & Millikin, 2001），當外遇事件被提起時，其態度可能退縮且防衛，並試圖淡化和與伴侶保持距離（劉婷，2011）。像是：外遇丈夫面對妻子不斷檢視、猜疑他是否再次出軌的反應可能是：「反正我說什麼、做什麼都沒有用……，現在是她有問題，先處理她就好，重點不用放在我身上……」，這樣退縮防衛的言行，往往激起受傷伴侶的反擊。

婚姻關係有如跳雙人舞一樣，係彼此互動交織形成的結果。陷於苦難婚姻的伴侶互動通常相當侷限，且可被預期，多數的伴侶互動位置是追趕者跟退縮者的搭配，前者對伴侶常是憤怒與批評的，且對關係緊抓不放；後者面對追趕者的批評會以「維持和平」姿態來自我保護。如此，造成彼此關係更加惡化。學者研究亦證實婚姻不快樂的夫妻，其相處常有批評指責跟防衛保持距離的負向循環（Gottman, 1994）。所以，心理師面對因外遇使得婚姻關係岌岌可危的伴侶時，辨識雙方的互動位置是重要的。

第一作者於2013年參與EFT技巧概念團體督導班（秋季班）以及在EFT個別督導接受的訊息是，受傷伴侶若因外遇事件有依附創傷的話，心理師要將受傷伴侶在婚姻關係的互動位置視為追趕者；將引起事端的伴侶視為退縮者以提供處遇。這是因為受傷伴侶為了避免再次受傷害或是失去關係，會不斷檢視引起事端伴侶的言行，其緊迫盯人的舉止，會讓引起事端的伴侶築起心中的防衛城牆，並與受傷伴侶保持

距離，擔心一言一行讓關係變得更衝突，結果反而讓受傷伴侶覺得被遺棄、被拒絕，而有更多的批評和抱怨，此將使引起事端的伴侶感到挫敗，並且更加防衛。

值得注意的是，在實務工作中，部份伴侶的互動位置不易判斷，特別是同性戀伴侶與剛交往沒多久的伴侶。依據Johnson（2003）的論點來看，這可能是因為伴侶關係與其互動方式尚未僵化使然，也因此雙方互動位置難以預期。不過，也可能是伴侶某一方是較罕見的不定型依附類型。最後，有些關係長久的伴侶互動位置難以判斷的可能原因是，追趕者對關係已處於疲憊耗竭狀態，或是（以及）退縮者被追趕者逼急而產生的攻擊性反擊。因此，心理師在接案初期謹慎評估伴侶的依附創傷事件、關係史與依附類型將有助於判斷雙方的互動位置。

叁、伴侶的依附類型

依附理論最早是由John Bowlby（1969）提出，起初是探究剝奪母愛及與母親分離對孩子的影響，所以，依附理論也可說是一種創傷理論（劉婷，2011）。到了1980年代末期，依附理論才開始被應用於成人（Johnson, 1986），婚姻與家族治療師持續發展該理論，將之應用於成人親密關係中（Johnson & Whiffen, 2003）。成人依附理論觀點認為受苦的婚姻關係是伴侶之間的安全感連結出現了狀況（Cassidy & Shaver, 1999）。可從成人依附類型的眼光，來了解陷入苦難婚姻關係的伴侶各自的內在狀態。

成人依附類型有兩大類（Johnson & Whiffen, 1999）：

一、安全依附類型

此類型的個人有較好的彈性調整對

自己、他人和世界的看法，也比較願意冒險體驗環境（Mikulincer, 1997），譬如：妻子若感知先生對她冷淡，其內心可能的解讀是：「他今天對我好冷淡，可能發生了什麼事吧？」。

二、不安全依附類型

不安全依附類型又可分為三類：

（一）焦慮矛盾型

此類型的個體對伴侶是焦慮的緊抓不放，可能用批評、指責和情緒性要求，甚至是強烈的手段控制和逼對方要有反應，這都是為了緩和內心恐懼與依附創傷的策略（劉婷，2011）。這類型的個體對伴侶的承諾缺乏信心，容易以負面角度解讀伴侶的言行，常憂慮被伴侶遺棄，而想要控制對方（張美惠，2014）。此型的人面對伴侶對其保持距離的解讀可能是「他對我這麼冷漠，是因為他不愛我、我不討人喜歡」。

（二）退縮逃避型

此類型的人可能會將心思專注於特定任務上，很節制、限制或避免與伴侶接觸，意圖減少關係衝突和不被伴侶接受的可能，並逃避自己是不值得被愛的害怕（Johnson, 2003）。此外，退縮逃避型的人有較高腳踏多條船之機率（Shaver & Mikulincer, 2002），特別的是，其社交技巧可能不錯，但對於自己或是伴侶的依附需求常不願意尋求和給予支持的。

（三）不定型

另一種恐懼退縮型的不安全依附是在親密關係中尋求親密，但每當幾乎觸手可及時，卻又恐懼的逃避。

安全依附類型與不安全依附類型最大的差異在於前者的情緒調節策略是保有彈性的；後者則是僵化固著的。外遇，對婚姻關係的依附系統有相當的傷害性

（Schade & Sandberg, 2012）。而原本安全依附類型的人因外遇事件有依附創傷後，會變成不安全依附類型嗎？並非如此，但是依附創傷使受傷伴侶的不安全感和焦慮提升，所以會「傾向」不安全依附類型，而非成為不安全依附類型。

肆、伴侶的內在運作模式

內在運作模式包含目的、信念和依附策略，也就是伴侶對自己、別人和外在世界的看法（劉婷，2011）。外遇事件若導致個體改變對自己和伴侶的想法，會變得脆弱，像是受傷伴侶可能會認為：「我對他來說一點也不重要，我是個沒有價值的人，他不把我的傷痛當一回事。」如此，不但威脅自身安全感，也傷害另一半的自我價值（Johnson & Millikin, 2001）。

探討受傷伴侶與引起事端的伴侶各自的內在運作模式，Spring與Spring（1997）指出，受傷伴侶有時候表現出來的外在形象似乎沒有一般功能損害，但內心可能經歷的失落如下：

1. 質疑自己的善良、正直與判斷，變得憂鬱且困惑（Spring & Spring, 1997）。
2. 懷疑原本覺得自己還不錯的能力與條件（田瑞貞，2009；Olson, Russell, Higgins-Kessler & Miller, 2002; Spring & Spring, 1997）。
3. 原本以為對伴侶來說自己是個獨特的人，卻驚覺可被隨便拋棄（Olson et al., 2002; Spring & Spring, 1997），感傷的是，有的伴侶認為不能失去另一半，然而，對方卻能輕易捨棄自己（董智慧，2008）。
4. 犧牲自我尊嚴，換取婚姻關係的續存（Spring & Spring, 1997），即便是與他人共享伴侶（田瑞貞，2009；陳惠秋，2007；董智慧，2008）。

- 5.變得比較偏執，無法控制地想著伴侶的謊言、外遇的細節，以及造成外遇的種種事件（田瑞貞，2009；Spring & Spring, 1997）。
- 6.為了減輕心中的懷疑不安，避免再被愚弄，或是獲取控制感的強迫性的行為（田瑞貞，2009；董智慧，2008；Spring & Spring, 1997）。
- 7.覺得被熟悉、信任的宗教拋棄（Spring & Spring, 1997），或是試圖從宗教活動中，尋求心靈的支持與慰藉（陳惠秋，2007；董智慧，2008）。
- 8.在想要尋求他人支援和想要獨處之間來回擺盪（Spring & Spring, 1997）。
- 9.失去人生目標——甚至生存意念（田瑞貞，2009；董智慧，2008；Spring & Spring, 1997）。

除此之外，研究顯示有的伴侶發現另一半外遇時，了解伴侶何以過往對自己百般挑剔的原因後，反而有短暫的輕鬆感，不過，也有人害怕失去「完整的家」，影響到孩子的生活（田瑞貞，2009）。受傷伴侶之所以受傷，是因為仍在意這段婚姻關係，或是關切自己對伴侶的價值與重要性。有的人對婚姻心灰意冷，甚至毫無眷戀，研究顯示這樣的人在知悉伴侶外遇後，反而有種自在感，甚至喜歡另一半周旋在外遇關係中，從中獲得清靜（陳惠秋，2007）。想當然，此伴侶不會將外遇事件視為傷心事，亦不會有依附創傷。

外遇事件除了衝擊到受傷伴侶的內在運作模式，其生理也飽受煎熬。受傷伴侶面臨外遇這樣的壓力事件，腎上腺素和其他有關壓力的賀爾蒙會大量湧入其交感神經系統，而變得高度警覺，不斷警戒搜尋另一半再度出軌的徵兆（Spring & Spring, 1997）。研究顯示，有些受傷伴侶會有眩暈（田瑞貞，2009）或是睡眠障礙

（董智慧，2008）。所以，實務工作中不少伴侶會先求助身心科，再由身心科轉接受諮商。此外，內生性類鴉片（endogenous opioid）亦會釋放進入神經系統，減緩個體對痛苦的感覺，使其不受激烈情感壓力的傷害（Spring & Spring, 1997）。

相較於對受傷伴侶的探究，對於引起事端的伴侶在外遇事件後的心理狀態之相關論著確實相對稀少，其中Spring與Spring（1997）所著專書之觀點相當珍貴，其指出引起事端的伴侶因自我感未受侵犯，且擁有情人的經驗，比起受傷伴侶擁有更多權力和選擇，其常見情緒狀態包括：

- 1.揭開謊言、隱瞞後的解脫感。這點國內董智慧（2008）的研究有相同的發現。
- 2.對伴侶的情緒反應感到不耐煩。
- 3.過度投入某些活動，緩和及外遇曝光的壓力。
- 4.對伴侶發怒，減輕內心的罪惡感和自我厭惡。
- 5.對伴侶的痛苦漠不關心，或是不覺得需要道歉。
- 6.對孩子感到愧疚。
- 7.遭到親朋好友的攻擊而覺得孤立。
- 8.對婚姻關係感到絕望。
- 9.在選擇伴侶和情人之間的猶豫不決。
- 10.羞愧。

雖有關引起事端伴侶的相關研究上有不足，但綜上所述，可知外遇事件確實會帶給伴侶雙方相當程度的複雜情緒衝擊，痛苦跟煎熬也不限於受傷伴侶這方，引起事端的伴侶亦難倖免。

伍、依附創傷解決模式

Makinen與Johnson（2006）認為依附創傷解決模式（Attachment Injury

Resolution Model, AIRM) 能有效處遇外遇引發的依附創傷。AIRM是Greenberg (1986) 依據實務經驗所提出的, 其歷程如下:

- 一、心理師先提供伴侶雙方安全感。讓受傷伴侶先陳述外遇事件, 聆聽並反映外遇事件帶來的遭受背叛、遺棄和無助的感受。
- 二、在心理師協助下, 讓伴侶彼此以依附眼光看待受傷伴侶發狂言行下的失落、絕望和不被愛的悲痛。此時, 受傷伴侶依附行為對惡性循環的影響逐漸清晰。
- 三、心理師幫助引起事端伴侶看到受傷伴侶攻擊言行下的脆弱無助, 有助引起事端伴侶對受傷伴侶表達同理及懊悔。心理師在療程中不會去探究引起事端伴侶的缺失或罪行, 而是從依附角度理解何以會有外遇? 外遇反映出甚麼樣的未滿足依附需求? 讓引起事端伴侶的未滿足依附需求能被受傷伴侶理解, 不讓引起事端伴侶因羞愧情緒躲起來, 反而讓受傷伴侶更受傷。
- 四、心理師加強受傷伴侶體驗個人內在運作模式, 探索安全感連結的可行性、創傷情緒和身體知覺、因應策略, 整合這些訊息, 讓受傷伴侶的狀態更加協調一致。目的是凸顯受傷伴侶的失落、絕望、痛苦和受傷, 讓受傷伴侶在依附關係中的狀態更完整呈現, 並讓引起事端伴侶見證和同步體會。
- 五、引起事端伴侶會更自發情感投入和感受外遇事件對受傷伴侶造成的傷害性, 比較能心口如一和直接的表達同理與懊悔。
- 六、在心理師支持下, 受傷伴侶能用有別以往的方式, 跟引起事端伴侶尋求安慰和照顧。
- 七、引起事端伴侶聽見受傷伴侶的需要, 給予關懷的回應, 是依附創傷最好的

解毒劑。

在AIRM中可見心理師暫時擔任伴侶的安全依附對象, 給予雙方相當的情感支持和協助, 不斷的透過依附眼光來理解和反映伴侶的互動位置與個人內在運作模式。

陸、結論與建議

藉由EFT的眼光, 助人實務工作者可知外遇曝光後, 對仍然在意婚姻的伴侶來說, 如同掀起一場風暴, 讓伴侶雙方陷在痛苦與糾葛的情緒, 信任與控制議題反覆重現於婚姻關係。有依附創傷的一方, 因內在運作模式的自我感崩潰, 難以自拔的對伴侶緊抓不放、指責攻擊, 以求維繫關係或(和)避免再次受傷。然而, 此舉造成引起事端的伴侶築起內心城牆來自我防衛, 避免跟受傷伴侶情緒接觸, 卻也把自己孤立於城牆內, 受傷伴侶反而沒有得到引起事端伴侶的安慰, 覺得不被在乎, 引發不安全感, 再次追逐引起事端的伴侶, 形成一種惡性互動循環。

評斷外遇誰對誰錯? 並不是EFT助人實務工作者的職責所在, 在伴侶能夠撫慰彼此傷痛之前, 助人實務工作者首重先擔任伴侶雙方的安全依附對象, 與陷入痛苦關係的伴侶建立正向的治療聯盟。過程中, 助人實務工作者需要知悉依附創傷的定義與跡象, 判斷伴侶的互動位置, 了解並反映伴侶雙方的內在運作模式, 藉由AIRM修復婚姻關係。

參考書目

- 田瑞貞(2009)。女性經歷外遇傷害寬恕歷程研究。國立新竹教育大學人資處教育心理與諮商碩士論文, 未出版, 新竹。
- 林婉華(譯)(2010)。走出外遇風暴: 如何重建信任與親密(原作者: J. Spring)。台北: 心靈工坊。(原著出

- 版年：1996)
- 張美惠 (譯) (2014)。愛是有道理的 (初版) (原作者：S. M. Johnson)。台北：張老師。(原著出版年：2013)
- 陳惠秋 (2007)。穿越幽谷——女性面對配偶外遇之敘說研究。國立高雄師範大學教育學系碩士論文，未出版，高雄。
- 陳蕾如 (2009)。在情慾中迴旋——異性戀婚姻中年男性外遇探究。私立樹德科技大學人類性學研究所碩士論文，未出版，高雄。
- 董智慧 (2008)。外遇後婚姻關係變化歷程。國立彰化師範大學輔導與諮商學系所博士論文。未出版，彰化。
- 劉婷 (2013年，12月)。解開三角習題——EFT外遇工作坊。情緒取向治療專業訓練課程，台北：ASIA EFT。
- 劉婷 (譯) (2011)。情緒取向V.S.婚姻治療 (二版) (原作者：S. M. Johnson)。台北：張老師。(原著出版年：2004)
- 謝孟潔 (2002)。妻子面對丈夫外遇後的心理歷程之研究。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文，未出版，高雄。
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol I attachment*. New York: Basic Books.
- Cassidy, J., & Shaver, P. (1999). *Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications*. New York: Guilford press.
- Gottman, J. (1994). *What predicts divorce?* Hillsdale, NJ: Erlbaum Associates.
- Greenberg, L. (1986). Change process research. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 54*, 49.
- Halchuk, R., Makinen, J., & Johnson, S. M. (2010). Resolving attachment injuries in couples using emotionally focused therapy: A 3 year follow-up. *Journal of Couple and Relationship Therapy, 9*, 31-47.
- Johnson, S. M. (1986). Bonds or bargains: Relationship paradigms and their significance for marital therapy. *Journal of Marital and Family Therapy, 12*, 259-267.
- Johnson, S. M. (2003). Attachment theory: A guide for couple therapy. In S. M. Johnson & V. Whiffen (Eds.), *Attachment processes in couple and family therapy* (pp.103-123). New York: Guilford Press.
- Johnson, S. M. (2005). Broken bonds: An emotionally focused approach to infidelity. *Journal of Couple & Relationship Therapy, 4*(2), 17-29.
- Johnson, S. M., & Millikin, J. W. (2001). Attachment injuries in couple relationships: A new perspective on impasses in couples therapy. *Journal of Marital and Family therapy, 27*(2), 145-155.
- Johnson, S. M., & Whiffen, V. E. (1999). Made to measure: Adapting emotionally focused couples therapy to partners' attachment styles. *Clinical Psychology: Science and Practice, 6*, 366-381.
- Johnson, S. M., & Whiffen, V. E. (Eds.). (2003). *Attachment processes in couple and family therapy*. New York: Guilford.
- Makinen, J. A., & Johnson, S. M. (2006). Resolving attachment injuries in couples using emotionally focused therapy: Steps toward forgiveness and reconciliation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 74*(6), 1055-1064.
- Mikulincer, M. (1997). Adult attachment style and information processing: Individual differences in curiosity and cognitive closure. *Journal of Personality and Social Psychology, 72*, 1217-1230.
- Olson, M. M., Russell, C. S., Higgins-Kessler, M., & Miller, R. B. (2002). Emotional processes following disclosure of an extramarital affair. *Journal of Marital and Family Therapy, 28*, 423-434.
- Schade, L. C., & Sandberg, J. G. (2012). Healing the attachment injury of marital infidelity using emotionally focused couples therapy: A case illustration. *American Journal of Family Therapy, 40*(5), 434-444.
- Spring, J. A., & Spring, M. (1997). *After the affair: Healing the pain and rebuilding trust when a partner has been unfaithful*. NY: William Morrow.