

婚姻關係的信任修復與重建*

曾秀雲 謝文宜

實踐大學

家庭研究與兒童發展學系

外遇背叛是一種創傷的體驗。本研究想要瞭解華人女性留在婚姻關係中如何進行親密信任修復與重建，不同世代女性經歷性別政策的變化，性別結構的弱勢位置是否呈現世代差異。本研究設計採立意取樣，兼採滾雪球的方式，針對 8 位（3 位 60 歲世代，5 位 40 歲世代），歷經先生外遇，但仍然選擇繼續維持關係，且經歷親密信任修復與重建的太太進行半結構式深入訪談。首先，利用尺度技術邀請受訪者對伴侶、對自己、對關係進行信任評分，並於訪談時討論外遇前、外遇時及目前信任分數的變化。緊接著，嘗試從重新選擇與評估婚姻的承諾，強調以日常生活實踐付諸具體的行動重新磨合，創造親密信任修復與重建的契機，以及女性主體的世代差異 4 個部分進行討論。本研究從鉅觀社會規範與微觀個人資源的相對權力關係，提出 3 點觀察：1. 理解先生改變的意願，有助於太太評估親密信任重建的意願。面對先生外遇的重新選擇與評估，太太不單只是個人的偏好與利益風險評估，亦考量關係與家族最大利益；2. 親密信任修復與重建的意願與行為，不只是兩個人。重要的是，夫妻雙方必須以實際行動重新磨合，落實於日常生活中自我增能，改善自己與婚姻關係；3. 熟齡女性歷經親密信任修復與重建經驗看見自我信任，而年輕世代伴隨著女性意識的覺醒，在情感表達與實踐性親密修復較為積極。

關鍵詞：信任修復、信任重建、婚姻關係、親密信任

* 1. 本論文通訊作者：曾秀雲，通訊方式：shelley.tw@gmail.com。
2. 本研究經費源於實踐大學專題研究計畫補助（計畫編號：USC-106-05-02001）。初稿曾於 2018 年 10 月 26 日「第五屆亞洲家庭治療學院年會尋找新家園」國際學術研討會進行口頭發表，研討會中主要以口頭報告的方式分享研究與實務經驗，本文重新歸納統整修改。特別感謝《教育心理學報》審查人與編委會提供寶貴的修改意見，以及協助調查的每一位朋友，在此謹表謝意。

外遇背叛是一種創傷的體驗，其破壞性僅次於身體虐待（Whisman et al., 1997）。根據調查資料顯示，夫妻經歷外遇背叛易出現失眠、夢中斷、進食中斷、焦慮和壓力的身體症狀等身心反應，有些夫妻因此選擇離婚，有些夫妻則選擇留下來（Abrahamson et al., 2012）。對於那些選擇留在婚姻的夫妻，外遇的傷口如果未經修復，假裝若無其事地繼續生活，難以維持良好的關係品質。換言之，親密信任修復不能只停留於口頭的承諾與心理的意願而已，必須改變原有的互動模式，並且克服對於改變的抗拒（Spring & Spring, 1996）。Glass（2003）亦表示雙方都選擇留在婚姻關係中，重建親密信任是修復關係的基石，但如果持續隱瞞訊息，不以具體的行動實踐修復與重建，婚姻關係很難改善。

親密信任是關係修復的解藥（Gottman & Silver, 2012），也是對伴侶的主觀信心感受（Rempel et al., 1985）。親密信任一旦遭到破壞與侵蝕，人們自然會產生防禦性的悲觀來保護自己免受風險和傷害（Holmes & Rempel, 1989），如何進行關係修復與重建顯得格外重要。檢閱國內文獻發現，親密信任議題貫穿人際關係與人情／情感概念，未能受到本土研究的重視（楊中芳，2001），尤其是修復與重建經驗的討論，更是付之闕如。相關論述包含：王怡文（2007）提出滋生（emergent）信任，強調雙方因長期互動關懷滋生出的情感、歸屬或認同感，當信任的情感基礎遭受破壞，信任的主體可能會放棄以「情」為優先的信任判斷標準，但可惜缺乏實證觀察作為依據。林怡君與趙梅如（2007）沿用費孝通的華人差序格局概念，認為親密信任在集體社會的關係網絡中，存在於關係界定，而非純粹個人理性的交換關係，但礙於討論主軸是著重量表編制，未能關注於親密信任修復與重建經驗。陳雲龍（2017）觀察華人信任邏輯發現，親密信任被傳統家庭倫理秩序理所當然的「自然化」，一旦親密信任遭受破壞，或是受到外界的質疑，容易在「家醜不可外揚」的壓力下，以各種方式在公開場合重塑家庭形象，保全家人的面子、聲譽和權力；換言之，修復與重建必須在台面下進行，以緩和相互衝突的緊張關係，尤其傳統太太面對先生外遇、納妾等婚姻逆境時，更被期待要忍耐（利翠珊，2006），彰顯出華人婚姻非以個人為主體，親密信任講求親子與家族互動的集體性。

誠如上述，華人社會強調父系傳承的親密修復經驗，必須同時考量公／私領域的區別，個人理性思考與集體性評估，不同於西方個體主義關注於個人幸福與否。我們欲進一步從鉅觀與微觀層面，檢視華人社會性別經驗的文化規範，並以本土訪談經驗回應西方親密信任修復與重建的治療觀點。

（一）華人性別經驗的文化規範

Glass（2003）表示儘管整體社會的發展越來越朝向性別平等主義，但男性外遇的比例與社會容忍度遠高於女性，雙重標準仍然存在；換言之，如果女性發生外遇事件，較容易遭受到嚴重譴責與後果。Williams（2011）亦指出婚姻作為一個性別化的社會制度，外遇議題涉及社會性別與權力結構，在異性戀婚姻中，並非單純地認為女性外遇是不滿意現在的婚姻關係，男性婚外情介入是因為個人的慾望與性興奮（Blow & Hartnett, 2005; Glass, 2003）。

台灣也有類似經驗，傳統男尊女卑延伸「嚴以求女，寬以待男」、「自古英雄難過美人關」雙重性道德標準（王維邦、陳美華，2017；黃淑玲等人，2012），給予男性外遇合理化理由，而納小妾、包二奶、享齊人之福意味著資源、權力與協調能力的展現與成功的象徵（董智慧，2009）。簡春安（1985）整體諮商輔導策略延續父權家族傳承的觀點，以延續婚姻關係。例如：鼓勵原配瞭解自己，學習打扮、學好做菜，增加吸力；避免關係的推力（如，天天哭鬧、上吊、疑神疑鬼）；此外，也鼓勵原配立場堅定，不可放棄婚姻，使配偶無法與第三者結婚，或採取法律行動。

1990年後隨著性別意識抬頭，法律修訂朝向配偶關係對等化，鬆動「丈夫養家、妻子持家」、「丈夫掌權、妻子從命」的家庭意識型態（陳昭如，2013）。有學者從女性角度探討外遇經驗（彭莉惠，2004；蕭英玲，2003），也有學者澄清外遇與決定繼續婚姻關係後的變化（董智慧，2009）。黃淑玲等人（2012）透過1990-2000年性態度與性價值觀的調查發現，台灣雖然已然邁入分殊化與多元化的時代，但異性戀關係是鑲嵌在婚姻體制與男女不平等的經濟社會結構之中，家庭體制內權力結構的失衡傾向對已婚女性外遇貼上「不守婦道」標籤，社會容許度較低；反之，已婚男性發生婚外性行為與一夜情的容忍度高於女性，彰顯寬容男性的文化雙重標準。陳昭如（2013）從法律的觀點指出，近年來雖然許多賦予男性特權的父權法律已經被廢除，鬆動婚姻與家庭內部父

系宗族傳承的權力位置，創造平等婚姻關係的可能，但傳統的婚外性規範，仍選擇性承認一夫一妻多妾的父權傳統，男性外遇多被寬恕，女性被不對稱地遭受處罰，在宰制從屬的權力關係上可說是控制女人的機制。王維邦與陳美華（2017）亦表示男性的婚外性開放度明顯高於女性，傳統華人婚家體制以異性戀男性較女性更同意婚姻令人快樂、是養育小孩的重要條件、不能輕易因外遇而終止的傳統家庭價值，看出男性在婚姻制度上的性特權，以及文化雙重標準。

伴隨著法律修訂慢慢褪去華人傳統男尊女卑的宗族色彩，試圖打造性別平權家庭圖像（Ku, 2020），女性主體的研究也陸續增加。古允文與劉香蘭（2015）表示華人女性不僅面對性別的壓迫，更具世代性。我們也好奇不同世代女性經歷性別政策的變化，先生外遇議題仍保有性特權與文化雙重標準，對持續選擇留在婚姻關係中的女性，性別結構的弱勢位置是否呈現世代差異，值得進一步討論。

（二）親密信任的修復與重建

親密信任基礎隨著關係的發展而變化（Holmes & Rempel, 1989）。有學者強調信任和不信任是兩個完全不同的概念，並非線性兩端，不但同時存在，亦不互斥或相互抵銷，包含了對另一個人的行為有積極的期望，願意為對方利益改變自己的行為，以及不信任消極、恐懼的期望，不願意為對方犧牲自己的程度，共存於關係中（Gottman & Silver, 2012）。換言之，親密信任與不信任是兩個相互獨立的概念，隨著關係的相互依存，除了減少關係的不確定性，還要提高信任（Holmes & Rempel, 1989）。伴隨著外遇背叛事件，使得親密信任驟減，同時不信任遽增，親密信任修復與重建即在信任與不信任的矛盾共存過程，持續累積雙方的信任，同時亦降低對於伴侶的不信任。

近年來，有越來越多親密信任討論方向著重於教育、婚姻與家族治療的角度。例如，Johnson（2005）以依附理論為框架討論外遇事件，諮商輔導工作者擬定情緒取向伴侶治療（emotionally focused therapy, EFT）諮商步驟與策略，有助於諮商師與個案瞭解創傷經驗與其帶來的影響，尤其是外遇經驗，在危急時刻感受到被遺棄與背叛，導致於信任破壞，引發依附創傷（attachment injury）；如果依附創傷都不去處理，那麼便會破壞彼此的信任與連結，導致伴侶關係的緊張和不安全。孫頌賢與劉婷（2015）進一步表示，伴侶互動倘若進入僵化的負向循環，便會加速耗損親密信任與安全感；因此，關係重建首要之先必須降低惡性循環，才能重啟安全感的情感連結。Abrahamson 等人（2012）訪談澳洲 7 位歷經過婚外情並留下的夫妻，從外遇當事者的角度發現，他們婚姻關係保持的原因在於持續「在一起」（stay together）的動力、珍惜友善行為、意義創造和社會支持，其親密信任修復與重建歷程的關鍵在於憐憫與釋出善意，過程涉及寬恕、尋求諮商、管理記憶、替代學習、以及改變夫妻互動與權力關係。

夫妻關係安全感的重新建立，寬恕是一個關鍵要素（Fife et al., 2013），但 Gottman 與 Silver（2012）也提醒我們，親密信任關係的破滅，直接建議被背叛者採以寬恕和遺忘是錯誤治療法。因為被背叛者倘若遲遲未能得到保證，那麼在親密信任重建之前，出軌引發的創傷後壓力症候群（PTSD）仍然會重複出現。對此，Gottman 與 Silver 在愛的博弈理論中強調伴侶雙方都希望自己可以最大收益，最小成本與損失，阻止對方獲得任何利益，來建立信任和背叛指標，並提出彌補（atone）、協調（attune）與接觸（attach）3 階段來談論親密信任修復與重建。首先，信任破壞者即便面對伴侶的懷疑，仍要持續表現後悔且堅決之意，而被背叛的一方也要給予「寬恕」的空間，並且用具體的行為驗證；緊接著，建議背叛者將婚姻關係置於首位，伴侶雙方不僅要彼此承諾，相互理解，互相合作，一起重新建構新的親密關係，同時也要告知周邊的親朋好友，獲取外在社會支持；最後 Gottman 與 Silver 認為伴侶關係還是要回到臥室，共享性愛的愉悅，如果無法在性關係上有親密，那麼便不能算是真正地重新建立起親密關係。Bird 等人（2007）亦將伴侶不忠視為伴侶關係最具破壞性的事件，探討治療師介入促進關係癒合的過程，歸納 7 點相互關聯、非線性、互惠循環的步驟：自我覺察探討圍繞不忠的情緒和思想，向伴侶表達，發展同理心，情緒軟化，接受個人責任和減少責怪，建立問責制（accountability），以及親密信任修復。Weeks 與 Fife（2009）強調治療師幫助伴侶重新建立安全感、親密信任修復、致力於溝通，以及減少親密關係的恐懼干擾重建，其中重新恢復關係的關鍵在於親密信任修復。

整體而言，可以看出親密信任修復與重建是一個非線性、且強調雙方互動的過程，不能無視於

被背叛者的知覺與感受，期待他／她可以去脈絡的寬恕對方。上述國外學者嘗試從不同治療觀點，發展各樣行動策略協助伴侶進行親密信任修復與重建，值得作為本土經驗討論的重要參考依據。反觀華人婚姻與家庭的體制與規範，不同於西方社會，尤其不同性別經驗的文化規範有所差異。對此，我們檢閱國內外遇後關係親密信任修復與重建相關實證研究發現，董智慧（2009）敘說 4 位外遇當事人決定繼續留在婚姻關係的歷程，但過於強調自我在婚姻的定位，忽略華人性別經驗的文化雙重標準，未能進一步探討夫妻如何進行信任重建與修復。王慧琦（2014）訪談 8 位（31-78 歲）先生外遇的婦女，認為寬恕配偶外遇是關係終須面對的課題，聚焦於 5 種寬恕類型的討論，但在女性主體經驗中未進一步討論究竟選擇繼續留在婚姻關係中，或是選擇離開婚姻，個人與關係的寬恕之路面臨不同的修復與重建歷程，以及不同世代女性寬恕經驗的差異。

婚姻當事人對於外遇背叛的處理態度受到文化規範的影響（Abrahamson et al., 2012）。對此，本研究從太太的角度，參照西方親密信任修復與重建的治療觀點，檢視本土婚姻關係中親密信任的變化，探討親密信任修復與重建意願評估與行動策略，進而比較不同世代女性的經驗。

方法

（一）研究設計與研究對象

1. 研究對象

有鑑於華人性別經驗的文化雙重標準。本研究從女性的角度，深入訪談歷經先生外遇並留在原婚姻關係的太太。礙於受試者身份的特殊性與祕密性，採立意取樣、兼採滾雪球（snowballing）的方式，尋找符合以下三點條件經歷親密信任摧毀與修復重建的受訪者，進行半結構式的深入訪談。

（1）結婚一年以上；（2）曾因外遇或第三者介入而失去信任；（3）選擇繼續維持關係，經歷信任修復與重建者。

研究設計原本鎖定 30 歲至 69 歲，區分 4 個世代，嘗試轉介、尋訪不同背景、不同年齡層的受訪對象，但最後訪談 11 位異性戀已婚女性。其中 30 歲世代的受訪者，礙於關係形式較為多元，涉及外遇或第三者介入（包含了交往劈腿、婚外援交等性背叛經驗），不限於先生外遇事件；50 歲世代邀訪並不順利，只訪談了 1 位，其他礙於先生與家族的面子拒絕訪談。故，為尋求跨世代比較分析的一致性，我們最後選擇以 40 歲與 60 歲世代進行世代比較。歸納整理 8 位異性戀已婚女性（熟齡世代 30 歲至 69 歲 3 位，平均 61 歲；年輕世代 40 歲至 49 歲 5 位，平均 44.2 歲）。如表 1 所示，受訪者教育程度介於高中職到研究所之間，進行 1 次至 3 次訪談，每次約 1 個半小時到 2 個小時。其中有 2 位受訪者曾單方簽署離婚證書，但仍維持原關係；有 3 位受訪者曾經辦理離婚登記，日後重新修復關係。

2. 研究工具

本研究具有 2 位博士學位的研究者。第 1 位研究者專業訓練與學術關懷聚焦於家庭社會學與性別研究，擔任本研究資料蒐集與分析者。第 2 位研究者持有諮商心理師證照，專業訓練與學術關懷聚焦於婚姻與家族治療，扮演協同分析的角色。正式訪談之前，我們先利用諮商技巧中的尺度技術（scaling），化繁為簡，邀請受訪者填寫 3 題尺度問題，包含對伴侶、對自己、對關係的信任，在外遇前、外遇後與現在，從 0-10 進行信任評分。

正式訪談內容包含：在親密關係經營的經驗當中，如何經歷「信任」與「不信任」的變化？當時是發生什麼樣的事情？怎麼知道事情的發生？造成什麼樣的衝擊或影響？用什麼方法來面對兩個人關係的改變？什麼樣的考量，讓您選擇繼續留在這一段關係裡？如何重新修復兩個人的親密關係？您會怎麼形容這一段歷程？如何重新看待自己、伴侶與這一段關係？

至於訪談地點的選擇上，為確保受訪者對於時間、空間環境的考量與擔心，在邀請工作上，我們傾向配合受訪者，雙方共同討論、決議訪談地點（包括，在學校研究室或教會、協會的談話室），遵循研究倫理，經告知後同意，進行訪談工作。訪談結束後，將訪談錄音檔案轉騰逐字稿，剝繹出具有行動意義與研究旨趣的內容，以期對於親密信任修復與重建有更多的認識。

表 1
受訪者基本資料

	暱稱	年齡	婚齡	教育程度	子女數	職業	關係狀態	訪談次數
1.	WEI	60-69 歲	38 年	專科	2	公務員	單方簽署離婚， 但未辦理離婚	1
2.	曉陽	60-69 歲	38 年	大學	1	助人工作	單方簽署離婚， 但未辦理離婚	2
3.	蘇菲	60-69 歲	30 年	專科	3	家庭主婦	維持婚姻關係	2
4.	小語	40-49 歲	4 年 6 個 月	大學	2	藥師	維持婚姻關係， 半年後才登記	1
5.	QQ	40-49 歲	7 年 11 個 月	大學	0	董事	維持婚姻關係	1
6.	KIKI	40-49 歲	23 年	高中	1	家管	曾離婚， 辦理再婚	3
7.	Jenny	40-49 歲	20 年	大學	2	講師	曾離婚， 未辦再婚	1
8.	Joy	40-49 歲	18 年	研究所	2	待業	曾離婚， 辦理再婚	3

(二) 資料蒐集與分析

首先，我們邀請受訪者填寫訪談同意書、個人資料與 3 題尺度問題，但可惜有 1 位受訪者表示關係有進步，多次拒絕為伴侶與這一段關係打分數，並拒絕回應考慮的因素。接著，我們在訪談時討論信任分數的變化，以及如何評估與實踐兩人親密信任修復與重建的契機。在反覆蒐集與分析的過程中，為保護受訪者，我們先剔除受訪者不願在成果報告中過度揭露的內容，才進行開放性編碼，歸納整理 8 位受訪者親密信任修復與重建的訪談資料。

本研究訪談資料處理，首先進行開放式編碼，其次才將性質與內容相近的概念進行統整歸納。以「玲玲 -1-42」為例，第 1 個編碼為受訪者的暱稱；第 2 個編碼為阿拉伯數字，係指受訪者第幾次訪談；第 3 個編碼為阿拉伯數字，係指訪談內容轉錄逐字稿後，逐字稿的第幾段話（見表 2）。

表 2
逐字稿開放式編碼

場次	段落	逐字稿內容	概念	範疇
1	42	我對我自己的情緒，我作為一個有智慧的女人，我不要說我今天就算如果要離婚的話，那也要是說要很有智慧的離婚，而不是說在情緒之下去做出一些很衝動的決定，這個決定還會影響到所有的人，不只是我自己而已，還有我的兒女、我的爸媽、他的爸媽，都會受到影響。	婚姻關係的去／留評估： 1. 要有智慧 2. 不衝動（講求理性評估） 3. 全盤性考量影響的範圍 - 自己 - 子女 - 原生家庭 - 姻親家庭	重新選擇與評估婚姻承諾： 評估留下或離開婚姻關係付出的代價

本研究透過同儕評鑑與受訪者檢核的方式，邀請部分受訪者與受過研究倫理訓練的研究團體成員（1 名碩士與 1 名博士）澄清與核對逐字稿資料，並針對相關文稿進行回饋分享與討論，以避免研究分析上的盲點，有利於我們重新思考親密信任修復與重建的內涵，修正研究者自身的偏見。同

時，在訪談資料真實與豐富性的呈現上，提升研究的可信程度。例如，在訪談回饋上有受訪者表示，自己第一次跟外人分享過去外遇的經驗，原來自己過去經歷的痛苦，跟別人有這麼多的相同之處；此外，也有受訪者在閱讀文本後，跟我們分享自己身處的時代背景不同於現在台灣社會，延伸討論親密信任修復與重建經驗的世代差異；甚至有受訪者表示希望自己的經驗可以幫助飽受外遇所苦的女性。

謝謝你們的整理和分享，要在這麼多的個案中整理和分析真的是不簡單的一件事，雖然每個人所遭遇的狀況不盡相同，但是情感上的反應有很多相同之處。（Jenny-訪談回饋）

我就覺得這個經驗可以找到這個時代的女性對自己有一些整理，再重新回顧和分享，這樣的經驗我就覺得非常的難得。（曉陽-訪談回饋）

結果

首先，本研究尺度問題自我評估採無母數統計檢定（nonparametric test），Friedman two-way analysis of valiance by ranks 分析結果如表 3 所示，關係背叛確實使得伴侶與關係信任受到嚴重的威脅，在親密信任修復與重建後，伴侶與關係信任的自我評估明顯提升。至於自我信任的標準差較大，意味著受訪者在外遇背叛後自我信任有較高的異質性；故，在外遇前、外遇後與現在自我信任的整體變化沒有明顯的差異。

表 3
親密信任自我評估比較

	對伴侶		對自己				對關係		
	外遇背叛前	外遇背叛後	現在	外遇背叛前	外遇背叛後	現在	外遇背叛前	外遇背叛後	現在
平均數	7.714	1.714	8.286	8.000	4.571	8.714	8.000	2.000	8.143
標準差	1.704	1.704	0.488	2.236	3.259	1.113	1.528	1.414	1.069
卡方	11.185**		4.692				11.185**		

** $p < .01$.

其次，我們針對外遇事件揭露後，親密信任的修復與重建進行訪談，並澄清信任分數的變化，例如：為什麼打這個分數？分數的變化，如何修復與重建關係？信任分數變化的契機是什麼？根據訪談資料，我們分成以下 4 個部分進行討論。

（一）重新選擇與評估婚姻承諾

「睜一隻眼，閉一隻眼」欺騙退讓的方式無法改變先生外遇的行為，唯有承認外遇背叛的事實，承認自己儘管受傷了，但仍然愛著對方，不再選擇以欺騙、掩藏的方式，作為親密信任修復與重建的第一步。在 KIKI 的經驗中，婚前雖然知道先生有劈腿的經驗，但直到婚後認清事實，重新選擇與評估婚姻的意義，才使得兩人關係出現轉機。受訪者 Joy 的經驗，先生以自白的方式，揭露自己從交往至今數次劈腿與外遇經驗，承認之後，兩人才有討論與重新認識彼此的機會，是要繼續這一段關係？或是選擇離婚？重要的是清楚個人在婚姻中的選擇與評估，然後要往哪一方面做努力，才有辦法真正的修復與重建。

我覺得最終是自己的選擇……當你要清楚你自己要的東西，你的選擇是什麼，那才是真正的改變的動力。（KIKI-3-97）

事情不是沒辦法解決，…那要怎麼，我們接下來要怎麼做？（Joy-2-35）

歸納訪談資料，重新選擇與評估婚姻承諾包含，個人繼續留下或離開婚姻關係必須付出的成本，檢視自己繼續留在這份關係的原因與意願，同時涉及評估先生是不是一個值得持續信任的對象。

1. 評估留下或離開婚姻關係付出的成本

傳統婚姻關係強調家庭責任與社會規範，對於外遇者而言，背叛不等於離開婚姻，甚至認為負起家庭責任仍然是一件重要的事（蕭英玲，2003）；反之，對於被背叛的另一方而言，不同於西方社會強調個人幸福的追求，在華人父系宗族傳承的權力位置中，太太面對先生外遇背叛的事實，是否要繼續留在婚姻關係的評估往往是為了維持家庭的完整性，採以台面下、顧及家族面子、全盤性考量整體利益（陳雲龍，2017；董智慧，2009）。一昧的選擇留下，或轉頭離開都不是最好的處理方式，重要的是澄清自己為什麼願意繼續暴露在可能受傷的風險中，思考親密信任修復與重建的意願，評估留下或離開婚姻對於雙方家族的影響。

在訪談時，熟齡世代的曉陽表示第一次知道先生外遇是在結婚前幾天，當時自己家裡的環境比較貧窮，面對向上流動的婚姻關係，必須多方思考，講情份，要顧全大局，同時也考慮家族有借貸的關係，礙於經濟上的權力依賴，「先生面子掛不住，然後他父母親也不知道，沒有人知道這件事」（曉陽 -1-21），相關人事物的考量往往不僅僅是婚姻中兩個人而已，影響範圍還包括了兩個家庭伴隨而來的角色期待與權利義務。對年輕世代的小語而言，辦完婚禮一段時間後，正準備要去戶政事務所登記時，無意間發現先生外遇，但當時已經懷孕了，那要去登記嗎？還是要劃上停損點？在最佳利益的考量與評估中，透過各式各樣辯證的自我對話，反覆詢問自己在不同角色位置的想法，凸顯出太太如果同時扮演媽媽的角色，便容易在情感上陷於角色期待的矛盾中，暫時抽離太太的角色，站在母親的立場，擔心自己選擇離婚，未來會對子女造成代間傳遞的影響。

他會不會再犯這個風險無法評估，……要搞清楚的是我自己……萬一他又發生的時候，我是什麼狀態？我到底能不能承受的起？（小語 -1-32）

2. 澄清繼續留在婚姻關係的原因

（1）理解先生外遇的事實。太太如何理解先生外遇的事實，對於軟化僵局，以及重新調整親密信任修復與重建的意願極為重要，尤其在信任重啟的關鍵時刻，相信對方願意付上代價，有助於太太選擇繼續留在婚姻關係當中。

a. 信任重啟的關鍵時刻。華人社會常以「直覺」概稱覺察伴侶回應信任／不信任的關鍵時刻，Gottman 與 Silver（2012）稱之為滑門時刻（sliding door moment），藉由伴侶互動與回應，選擇面向（turning towards）或背向（turning away from）伴侶。根據受訪者經驗在兩人衝突中不經意的表情與反應，才是最真實的反應，影響著個人在關係中的決定。就像小語和先生衝突時提醒對方，兩人雖然已經結婚懷孕一段時間，但其實一直沒有登記時，先生驚恐的表情，「看到這個表情，人家是玩真的」（小語 -1-48）。受訪者 QQ 則是跟先生劇烈衝突時，透過肢體衝突，打先生一巴掌後，從他眼神重新聚焦，當下彷彿看見他重新醒過來了，「我看到他的眼睛，我知道他有一個內心的轉變」（QQ-1-54），可以看出情感關係的連結除了語言訊息之外，非語言訊息重啟的關鍵時刻，亦極為重要。

那個表情就是告訴我這件事情。他好像已經確定要跟我生死與共。（小語 -1-47）

b. 為了「在一起」願意付出代價。在先生外遇背叛後，太太如何歸因、理解先生外遇的行為，是繼續留在婚姻關係的重要因素。在訪談中，雖有受訪者認為先生是因為碰到挫折和他害怕的事情，回到原關係肇因於個人自身利益的考量；但多數受訪者是看見先生願意放下面子與身段，承認外遇背叛帶給家庭傷害而感到自責與羞愧，就像受訪者蘇菲的經驗一般，高社經地位的先生在這過程「他其實是尷尬的，他也會覺得沒面子」（蘇菲 -2-13），但他還是選擇放下自己的面子。受訪者 QQ 則是感受到先生為了「在一起」努力透過各樣的方式（包括，諮商、參加工作坊、藥物控制、文字書寫）來理解自己，增加溝通品質。

以前他會聽不見，……敷衍來平息現在這個紛爭。那自從這個事件，他想要重建信任的時候，他真的想要瞭解。(QQ-1-64)

對太太而言，在互動中看到先生選擇回到原關係的勇氣，並願意為了外遇的後果付出代價，意味著先生有修復關係的動力；同時，願意承認伴侶的傷痛，且扛起自己應該負的責任。

此外，面對男性外遇性特權的文化雙重標準，年輕世代雖有受訪者選擇以離婚-再婚的方式為自己發聲，或單方簽署離婚，但對於熟齡世代面對先生不願意離婚的無奈，表示「我會去說服我自己說，他只是在外面逢場作戲……他會守住他自己的承諾」(WEI-1-58)。曉陽提到，婚姻看似父母之命，無從選擇，但「我選擇的不叛逃，這是我的選擇」(曉陽-1-38)，被動的留守在婚姻關係中，沒有選擇離開亦是另外一種承諾的樣貌(謝文宜、曾秀雲，2009)。

(2) 太太對於先生外遇背叛的想法。無論是為了自己、關係或子女重新留在婚姻裡，雙方是否有足夠「在一起」的動力是繼續維持婚姻首要原因(Abrahamson et al., 2012)。

a. 個人層面，不甘心放棄。有超過一半的受訪者表示自己很努力地過家庭的生活，扮演家庭中的各種角色，面對親密信任的斷裂，害怕自己的生活節奏因為先生外遇而崩解，也意味著婚姻中權力較低的那一方，對於關係的依賴比較深，較無法接受過去努力付之一炬。

我不想被打敗，我想去奪回屬於我的……已經不是愛不愛的問題了……離還是不離，最終我自己還是不太能接受離婚這件事情。(蘇菲-1-59)

b. 關係層面，回到「在一起」的初衷。王怡文(2007)曾表示，婚姻的信任基礎在於雙方情感產生歸屬感與認同感，面對外遇背叛事件，信任基礎受到挑戰，重要的是在關係網絡內雙方是否仍然共享價值、相互認可對方的身份。尤其對於年輕世代的受訪者，在自我對話中，詢問自己為什麼結婚？還喜不喜歡這個人？離婚會不會後悔？強調回到兩個人「在一起」的初衷，重新思考要不要繼續留在婚姻關係中，畢竟兩人選擇/再重新選擇進入婚姻也是站在信任的基礎中，再給彼此一次機會。

回到你當初你想要嫁給他什麼的那個初衷。(KIKI-1-72)

我回到最根本的地方，我當初為什麼決定跟這個人開始交往，或繼續走下去。(小語-1-42)

c. 社會網絡層面，考量子女與家人。半數以上的受訪者表示，婚姻關係中多重角色的扮演，強調自己留在婚姻中是對家人的承諾。尤其是母職角色扮演「我不再只是一個人」、「為了給子女一個完整個家」、「不希望小孩一直習慣沒有爸爸」，為了家族與子女的利益，顧全大局，將信任區分角色功能的信任與夫妻情感的信任，暫時忽略個人的感受，就像受訪者 Joy 所說的：

父親、母親其實在家庭中都還有他的那個功能在，角色扮演或者是模仿學習的對象。(Joy-1-69)

婚姻關係中權力位置較低的那一方，在情感上比較容易為了維護對方的面子，選擇認命，反映根深蒂固傳統母職期待是受訪者繼續留在婚姻的關鍵性因素。

我不宿命，但是我認命，我覺得我會用一個比較傳統女性的認命的一個角色在看待，所有發生的事情，然後去接受。(曉陽-1-23)

d. 有「善終」的關係。多數受訪者和先生互動都以預期未來繼續經營婚姻關係為前提，強調「以和為貴」、「家和萬事興」，不局限於個體單獨的利益風險評估，而是從關係與家族主義的集體觀點，不破壞關係與報復對方，不破壞家庭關係和諧，強調以順天知命的姿態，恰如其分的在和諧關係中

進行改變，才是對彼此最好的決定。

如果真的這個婚姻不能離，…那需要一個善了，我也希望這輩子把它做完……未來的生活我覺得也就是兩個人作伴。（曉陽 -2-8）

你不接受跟抗拒的話，不見得可以讓事情就是圓滿解決。（Joy-2-35）

（二）付諸具體的行動重新磨合

面對親密信任的重建矛盾與兩難，要選擇繼續留下來不只是停留在積極的親密信任信念與意願，更是伴侶雙方以具體的日常生活實踐，付諸信任行動（Spring & Spring, 1996）。尤其對於權力比較低的人而言，當權力高的一方願意透過具體的行動，滿足對方需求，便容易贏得信任（李怡青, 2012）。包含，想辦法提升兩人的親密信任，以及減少關係的不確定性與不信任感受，重新磨合，按其行為的一致性與穩定性，做為親密信任重建的起始點，減少關係的不確定性，並增加關係的可預測性。就像受訪者所說的：

展示他的決心……每一次我害怕懷疑的時候，他都給我那個肯定……當時什麼時候什麼東西壞了，然後我們可以積極、有步驟地去修它。（QQ-1-62）

我們進一步區分理解先生外遇後的改變意願，以及太太如何在先生外遇背叛後破繭而出，二方面進行討論。

1. 理解先生外遇後的改變意願

外遇背叛者如果無法以日常生活的行為改變，藉由透明、可驗證，長期且頻繁地向伴侶提供能證明自己忠貞不二，便無法迎回與重建親密信任（Gottman & Silver, 2012）。本研究亦發現，太太理解先生過去的成長經驗，以及外遇發生的脈絡，看見對方的意願，承認錯誤，不再隱藏自己的行為，並藉由道歉與補償行動修復傷害，採以具體的行動劃下外遇的停損點，進而改變行為，實踐承諾，有助於太太看到先生主動降低關係中的權力位置，重新平衡兩人的權力關係，強化太太親密信任修復與重建的意願。

（1）承認錯誤且不再隱藏。Gottman 與 Silver（2012）表示如果沒有對於罪行進行徹底的剖析，永遠不可能打破不信任的迷障。所謂「知錯能改，善莫大焉」，在訪談中，許多太太表示自己接受外遇事實已經發生，肇因與外遇的先生選擇主動和解，並且承認犯錯，不再為了維護顏面而隱藏，或不假裝沒有事發生，「有一些我不明白的地方，他讓我明白了」（QQ-1-62），以具體的行動證明改變的誠意，有問必答，不過度捍衛自己的立場，避免造成二度傷害，一方面增加太太的安全感；二方面，為自己負起責任，作為親密信任修復與信任重建實踐的第一步。

手機他就不會再藏，現在……他就把手機可能就丟在那邊。（KIKI-3-64）

（2）道歉與補償行動。受訪者表示，「我看到他態度上的積極改變」（曉陽 -2-6），夾雜著愧疚、自責與罪惡感，一方面害怕自己回不去，另一方面亦害怕自己回去原關係後仍背負關係背叛者的污名，預期太太可能有的憤怒、不滿、拒絕反應，同時又期待太太可以有耐心，寬容以對。如同 Dirks 等人（2011）研究指出自我懲罰和道歉都能有效修復信任，持續道歉，展現改變的誠意，加強雙方的溝通，「他現在也會學著道歉這件事情」（KIKI-1-65），知覺先生有意識地調整個人在關係中的權力位置，有助於親密信任修復與重建。

他一直跟我講說你再不回來，然後他可能就活不下去了……好幾次在家裡，也是自己在那邊掉眼淚。（KIKI-3-28）

Fife 等人 (2013) 指出，當外遇伴侶為自己的行為負責，並對他所帶來的痛苦表達悲傷時，會對被背叛的伴侶產生軟化作用，而道歉放下姿態，輔以實際修復補償行動更是關係和解的重要元素，與本研究結果相似。訪談中，有半數以上的太太表示先生態度與行動積極改變，平衡兩人的權力關係極為重要。例如，以前從來不進廚房的先生，開始投入家務勞動；先生以前愛在心理口難開，現在開始每天說「我愛妳」；先生以前以事業為重，但現在會主動安排家庭出遊時間；以前先生無視於家庭環境的需要，在離婚後，主動翻修整理房子，預備給太太和小孩一個新的家。

看到我先生在家庭的改變，就是他洗碗什麼的。(WEI-1-34)

他可以做的事情都到底了(台語)……我不知道應該再要求他什麼。(小語-1-58)

也有受訪者表示先生難以說道歉，以感謝作為補償。長期以來，先生背負著傳統的父權框架，「或許是他其實都知道，他只是不承認。但是起碼他說出口了，他說『謝謝你』……互相能夠謝謝的時候…其實他逐漸在表態了」(曉陽-2-7)。

(3) 劃下停損點。先生外遇後以具體的行動為關係劃立界線，下定決心終止多角戀情，對於太太極具意義。一方面，為信任背叛帶來的影響劃下停損點；二方面，藉由界線的劃分，確認先生對於婚姻關係心理的主觀認定，有助於太太在懷疑與背叛的情緒中走出來。

讓我看一些他跟那些外女之間的對話，他覺得這樣我就信任他了……講電話也叫我參與。(蘇菲-1-76)

我覺得那個癥結點是，我先生跟小三分了。(Jenny-2-34)

(4) 改變行為，實踐承諾。太太知覺外遇的先生以具體的行為，持續地實踐證明改變的誠意，修補和改善關係的裂痕，例如，用規律的作息提昇行為的可預測性與關係的可依賴性，增加太太的安全感，積極地表達遵守承諾協議的意願，以重建自己的誠信紀錄。

一個轉變是，他也沒有去工廠，他也沒有去打牌。(KIKI-3-31)

我們每天就坐車上下班，他也準時下班，他有事情就會打電話給你……以前找他，根本找不到人。(WEI-1-11)

2. 太太在先生外遇背叛後破繭而出

(1) 個人層面，修復與重建自我信任。訪談經驗中，有很大的部分其實回歸到自己的身上，重新誠實的認識自己，看到女性的主體性，並重建自我信任。如同受訪者 Joy 所說的，重新認識自己，「先知道了自己之後，第二個階段……取決於自己要不要。第三個階段……又再回過來探究你自己，到底你自己要的是什麼」(Joy-1-115)，不再只是證明自己。尤其是真實的接受與表達情緒，自我接納與自我肯定，強化自我增能 (self-empowerment)，並給自己修復的時間，自我信任，真實的放過自己，極為重要。

我覺得彼此都很清楚的感受到自己在對方的眼裡，是如此的美好。所以不管在自己身上發生什麼事情，其實都不需要刻意隱藏。(小語-1-76)

我和他的冰河期的開始，也是追尋自我的開始。(曉陽-2-54)

a. 真實的接受與表達情緒。為降低外遇導致婚姻關係夾雜負向情緒，及其帶來的傷害。太太首先要能認清外遇事實已經發生，才能真實的接受且允許自己有各樣受害者情節，以及否認、懷疑、批評、憤怒、恐懼與無力感等負向情緒與自我責備，採取安全、誠實的方式表達感受。

多體貼自己，體貼自己現在感受到的憤怒、難過、否定，那些比較不 OK 的事情。
(小語 -1-92)

溝通到自己心裡面感受的那一塊……其實你已經有點受傷了，或者是你就是 care，對，或者你就是計較，你就是要讓對方知道。(Joy-1-67)

受訪者 Joy 亦表示自己知道先生外遇的初期，「那個階段其實不太懂得什麼叫對自己好一點……一直在找一些方式，然後要證明自己夠好」(Joy-2-45)，誠實地承認自己沒有安全感，「接受自己有就是自己不足的部分……接受自己的那個狀態」(Joy-2-45)，真實地接受與表達自己的負向情緒，避免破壞性情緒宣洩所產生的自我攻擊與自我傷害行動，用來懲罰自己，或傷害對方。

b. 自我接納與自我肯定。面對親密信任的危機，透過覺察主體能動性，重新認識自己，釐清自己的需要，把生活的重心重新放回自己身上，更多認識、肯定與接納自己，「我看我自己，我認識我自己」(曉陽 -2-11)，而非一昧的討好對方，為自己的生命負起責任，建立自信，增進自我認同 (self-identity) 與韌性 (resilience)，並沈澱與重新框架對自己的信任。尤其在權力失衡的婚姻關係中，生活重心往往是為了家人、為了先生，忽略了自己的重要。

存在的價值不是因為這個人，……他今天愛上別的女人，他不愛妳了，並不表示妳不好。(蘇菲 -2-51)

我的安全感不再在我的老公對我的評價……看到自己真正的價值，不受人家定義。
(QQ-1-94)

重新開始，不為自己設下任何的限制，如同受訪者的經驗「人生重新開始，……我不抗拒任何的改變」(Joy-1-71)，改變或調整自己，並不是逃避，或是合理化自己或對方的行為，而是很清楚的相信、知道自己的價值，這是自己的選擇，是為了自己而改變，而非犧牲自己，迎合對方。

我要改變這件事情，我只想到說我是為了我自己。(KIKI-1-56)

調整時間來做自己想做的事情，就不要限制自己說好像只能為這個家犧牲奉獻。
(Joy-2-86)

c. 自我信任。在統計檢定中自我信任呈現較高的異質性，訪談中多數受訪者進一步強調，相信自己，給自己修復的時間，不要過度自責，甚至懲罰自己，把關係好或不好的責任背負在自己身上；同時，也不要為了懲罰對方，讓自己持續在仇恨當中，無止盡的追究。換言之，不只是接受自己與對方的改變，對先生更少的控制、猜忌與懷疑，而是相信自己與信任對方時，才可能展開獨立冒險的行動，把自己重新放在可能受傷的風險當中，允許生命中各種可能的發展，不再因著害怕失去，緊抓著對方不放，即「放過自己，也放過對方」，「誰先放下，誰先舒暢」。(Jenny-2-91)

你不再是那種猜疑、控制……那種自由是我自己放過我自己，不是別人給我的自由。(KIKI-3-60)

(2) 關係層面，修復與重建關係信任。Johnson (2005) 表示在過去的經驗中強調重新接觸與軟化責備的重要性。在訪談中也發現，太太如何停止或避免破壞性的攻擊，表達真實的感受，寬容以對，並且主動選擇與持續相信 (go on believing)，以具體行動來重新磨合，極為重要。

a. 停止或避免破壞性的攻擊。在具體的行動上，顧及對方的感受，有意識的選擇停止破壞性的攻擊與防禦，不據理力爭，不堅持誰是對的，誰是錯的；誰是受害者，誰是加害者，「不再去一直拿這些事情來戳他，或戳我自己」(Joy-2-4)。換言之，要讓先生外遇後仍然有路回到原關係，首要之先，必須避免自我防衛，把背叛事件當成武器，翻舊帳，破壞關係，或「以其人之道，還其人

之身」，「你玩你的，我玩我的」，採取懲罰對方的報復式行動，做一些讓雙方後悔的事，對關係破壞性傷害，造成兩敗俱傷。

此時此刻我還願意留下，我就必須要做一些事情停止這些傷害。（小語 -1-38）

我沒有把路走絕的，因為我如果真的把這些路都走絕了，他絕對是不會回來。（曉陽 -2-165）

b. 表達感受，寬容以對。面對婚姻經營的困境，用以「堅不棄守」的態度（利翠珊，2006），釋出善意回應（Abrahamson et al., 2012），不戳破的正常化、合理化、「睜一隻眼，閉一隻眼」寬容以對，學習接受事實，繼續扮演家庭的各種角色（例如，太太、媽媽、媳婦、妯娌等），強調整體家庭關係的穩定與和諧，維持家庭運作的功能。受訪者曉陽便表示，在互動中表達真實的感受極為重要，「那個過程裡面，我開始可以跟他去對談了」（曉陽 -2-12），相較於過去先生只要比一個手勢，她就不能講話，甚至公公、婆婆在的時候，還要笑著去煮飯，現在兩人可以較平等地表達各自的看法，凸顯兩人權力消長與平衡中，增加新的認識與瞭解，而不是用報復、批判，或用是／非、對／錯二分做為事情處理的態度，或用以道德力量，增加對方的罪惡感，把對方拉回來。

包容他，你就是必須要看到他背後，……他的原因是什麼。（KIKI-1-54）

c. 主動選擇與持續相信。信任重建不是被動的等待對方，而是以具體實際的行動，積極、主動的選擇相信，就像受訪者說的，「我願意接受他的求婚，然後跟他登記回去，也就代表著我還是選擇相信他」（Joy-2-4），釋出善意，持續不斷的回應對方。即便你還覺得對方不可信，但仍然抱持希望，用「不去懷疑」或「刻意忽略」的方式，持續選擇相信對方，不要輕易放棄，包括用以不翻、不問、不講等方式表達相信，或是不懷疑、不翻舊帳、不壓制對方，甚至直接告訴對方「我相信你」的方式表達親密信任。

我相信他，他就不用遮遮掩掩……選擇相信他，他才會改變。（KIKI-1-71）

我相信人性都是善良的，那有很多他不得以，……你敢開口跟我講，即便是謊言，你敢開口跟我講的時候，我都選擇相信。（WEI-1-15）

(3) 社會網絡層面，修復與重建社會信任。先生外遇背叛不只是兩個人的事情。如受訪者說的「會去考量你有什麼資源可以去幫助你面對這些事情」（小語 -1-105）。在社會網絡層次，我們歸納訪談經驗發現，高壓的情緒需要有出口管道。除了身邊的親友支持之外，尋求專業協助與拓展人際網絡亦極為重要。

a. 身邊親友支持。過去強調「生是夫家人，死是夫家鬼」、「嫁出去的女兒，潑出去的水」傳統家庭價值，近年來有很大的變化。尤其年輕世代的受訪者面對先生外遇，過去被視為「外家」、「後頭厝」的「娘家」，在父系傳承的家庭關係與親屬規範中，逐漸掙脫傳統規範的束縛，反而是重要的社會支持來源。

我那時候還不敢讓家裡知道……被姐姐發現那一刻很難受，但是也覺得壓力釋放……我媽媽跟我姐姐，其實那段時間對我很包容。（Joy-1-15）

先生那邊的家人知道了，他們就是後來也去我們家，跟我媽媽在那邊講，就是希望促成我們重婚。（Jenny-2-13）

b. 尋求專業協助。部分受訪者外遇造成親密信任的破壞彷彿家族祕密一般，為避免家人因先生外遇而有先入為主的評價；同時，亦澄清婚姻關係現狀的方式傾向尋求專業協助，藉由上課進修、

接受心理諮商、參加團體工作坊等專業課程，一方面，重新認識自己的情緒，負向的情緒反應其實也是正常的反應；另一方面，彼此分享生命故事，積極的認識與發掘其他專長，給自己與對方多一點的時間與空間，增能賦權走出外遇的痛苦。

諮商最大的幫助是我們兩個可以對話，可以冷靜的把這件事拿出來對話，而不是顧左右而言其他。（小語 -1-33）

有情緒是正常的……有管道可以講，可以去抒發發洩之類……不會再壓抑，也比較能察覺到對方的狀態。（Joy-2-25）

c. 拓展人際網絡。Abrahamson 等人（2012）表示拓展人際關係，建立社會資源網絡系統，獲取情感支持很重要。除了親友支持，參與宗教活動、社團組織連結資源，擴張生活圈，一方面轉移注意力；二方面，拓展並整合身邊的社會資源與支持網絡，讓自己不困在糾結的情緒與既有的生活空間裡，與親友相互扶持、一起分享與禱告。遇到問題時，也有人可以商量，不會只有自己孤單一個人。

他會隨時提醒我說不要落入那個謊言裡面，要自己在那裡愁苦。這個階段是要有同伴一起扶持。（蘇菲 -2-35）

一個人禱告就像一隻筷子，一折就斷掉了，我說我那麼多人，……那就是一個力量。（WEI-1-33）

（三）創造親密信任修復與重建的契機

本研究採量尺問題核對對「伴侶」、「自己」與「關係」信任評估的變化，對照訪談資料，我們發現對「伴侶」與「關係」信任修復的變化，並不是檢視先生是否可能再背叛，或如何降低太太受到傷害的風險，也不是告訴太太敞開雙手，歡迎對方回來，兩人信任破碎的議題迎刃而解，而是藉由實際的行動，重新看待對方，共創關係修復的契機。

後來看到他的改變，我覺得他其實是可以信任的。（曉陽 -2-117）

這個機會我們才可以把以前沒有注意到的東西清理跟重新選擇。（QQ-1-77）

歸納訪談資料發現，夫妻雙方共同面對已經發生的事實，改變既有的溝通與互動模式，珍惜、欣賞、接納自己與對方，不放棄給彼此機會，重拾親密信任的可預測性與可依賴性，甚至賦予婚姻關係新的意涵，選擇寬恕，重新承諾，方能重建親密信任，堅信對方值得託付終身。即使仍存有信任背叛的風險，但依舊有高度正向與積極的意願與行動，維持婚姻關係。

1. 改變原有的溝通與互動模式

親密信任修復與重建是重新認識、瞭解對方的過程，如受訪者說的：

我們一直在用我們自己的方式對待對方。（Joy-1-108）

這一次的事件讓我瞭解他很多事情……因為原來他沒有辦法聽人家講這麼複雜的東西。（QQ-1-62）

打破過去自以為的互動模式需要跳脫以往理性風險計算與評估，從自己開始，可能是需要放下身段的，願意做一些改變，打破、翻轉自己的想法，且要冒險把自己放在可能再次受傷的風險之中，重新尋求雙方互動的規則。

看著你改變，他看著你不一樣。……他也是會善意的回饋你……把他的那個盔甲，把他的面具……他會慢慢地卸掉。(KIKI-2-2)

改變原有的溝通與互動習慣，意味著打破過去既有的權力結構 (Abrahamson et al., 2012)，重新彈性協調兩人以往互動過程中長期失衡的權力關係，「站在一樣的高度互相扶持，真的也是互相幫忙」(曉陽 -2-60)，重新累積彼此的信任。

更願意去分享彼此在很多思考的過程……各自能夠很坦然面對自己每一個狀況。(小語 -1-63)

坦誠的跟對方溝通、表達，在乎對方，讓對方感受得到。(Joy-1-108)

面對家庭生活的態度，重新以「關係」、「家」為單位，看到對方的努力與善意，就像受訪者說的「他現在誠心回到這個家，我們就要全新的接受他……回來了，我覺得要有不一樣的眼光看對方」(WEI-1-35)，甚至「先有機會成為一堵薄薄的木牆，讓他覺得他是可以憑[台語依靠的意思]」(小語 -1-72)，創造關係的正向互動，幫助自己與對方更瞭解彼此，藉由重新認識，建立新的生活模式，刷新記憶，增進雙方長期可預測、可依賴的互動意願，重寫婚姻故事。

從離婚了以後，我就徹底反省。……過去自己常常留給家人的時間很少。……現在投入工作的時候，我會儘量都拉我先生一起。(Jenny-2-41)

2. 彼此相互欣賞與感謝

同理心可減少情緒距離，而感恩能透過復原力降低壓力知覺，為婚姻不忠產生的鴻溝打開重新連結的契機，促進關係修復 (吳相儀等人, 2018; Fife et al., 2013)。根據訪談資料顯示，多數受訪者在過程中，除了看到自己的限制與不足，同時也以同理回應，看到彼此在關係中的需要，以及對方的改變「其實他也很愛這個家，他其實也很愛我們」(KIKI-1-54)，接納彼此的不完美，相信對方「很願意全心全意對我好」(QQ-1-109)，欣賞與感謝對方，「互相的看到對方的好」(曉陽 -2-7)，謝謝彼此的付出。

那個感謝我們其實是說出口的……當我們可以互相道謝的時候，我就覺得他會站在我的角度想。(曉陽 -2-7)

在相互欣賞與感謝中權力重新平衡，再次相信伴侶是可信任與依賴的對象，重新投入與回應，形成一個正向的互動循環，如同受訪者所說的，當你持續「在受害者意識裡面是沒有發現自己也在加害」(QQ-1-151)。

只要改變你自己的觀念想法，你不要認為他不行……去欣賞他……慢慢欣賞到他說他認真了，他真的很盡力了。(KIKI-3-34)

3. 重新框架並賦予意義

外遇是危機，也是轉機。Abrahamson 等人 (2012) 指出珍惜對方友善的行為與意義創造是維持婚姻關係的要件。面對親密信任重建，就像受訪者所說的，拉長時間來看，外遇意義有不同的解讀。

我是我生命的責任者，沒有人在害我，我也不是受害者……對它的詮釋完全不同，就會有一套完全不同的反應。(QQ-1-88)

夫妻雙方重新框架，放下自己的想法，承擔部分的責任，並在這過程中重新認識自己與伴侶，進行愛的表達，而非拘泥與停留在被害者的角色中，或落於加害人與被害人二元對立的想像邏輯，重新在愛裡冒險，將自己放進婚姻的交往風險，建立可相互依賴的關係，發展彼此對應的選擇與行動策略。

他好像變成我的支持系統，我覺得他好像是我的夥伴，解決這件事情的夥伴。不是加害者，也不是敵人……我可以跟他一起解決問題，我跟他一起面對問題。(小語-1-47)

回頭過往的婚姻互動，對外遇事件重新賦予正向詮釋。有受訪者認為「這些發生的事情都給我很多的機會和學習。它也讓我變得更有能力」(曉陽-2-64)。有受訪者藉此尋回夫妻性關係的親密，「不管妳再怎麼能幹，長的再怎麼漂亮，身材再怎麼說，但是他摸不到的東西都不存在」(Jenny-2-100)。甚至有受訪者將破鏡重圓信任重建賦予宗教的意涵，「這個都要感恩，就是神憐憫，才會重新給你幸福的婚姻」(WEI-1-35)，進而格外的珍惜。

4. 選擇寬恕，重新承諾

有半數以上的受訪者強調放下罪惡感，持續選擇寬恕自己、對方，以及第三者對於婚姻與家庭造成的破壞很重要。就像受訪者所說的「原諒不代表你認同對方做的事情是對的」(小語-1-94)，但仍願意選擇寬恕。

我真的為這個女的禱告，有時候我自己禱告到哭……我也跟我先生講說……你的種種對我的傷害，我願意原諒你。(WEI-1-9)

在婚姻關係中重新承諾，強調關係的信任與忠誠，不但有效降低不安全感與消極反應，亦進而促進建設性反應(Tran & Simpson, 2012)。訪談中有受訪者重新談戀愛與公開承諾，也有受訪者重新舉辦婚禮儀式，再結一次婚，重建伴侶雙方的親密信任，有助於婚姻關係的穩定性。

我真的想要看看愛的力量能夠有多大……事情會有什麼樣的轉變。(小語-1-92)

我們是肩並肩在一起的感覺……生死這種事件我們是一起的。(QQ-1-71)

(四) 女性主體的世代差異

面對男性特權的文化雙重標準，雖然受訪者皆表示重新看見女性主體的重要性，強調自我接納與自我肯定，強化自我增能，方能真的放過自己，但當我們進一步檢視不同世代女性的親密信任修復與重建經驗發現，熟齡世代過去長期缺乏主體的成長經驗，直到親密信任修復與重建經驗才重新看見自我信任的重要性；至於年輕世代伴隨著女性意識的覺醒，情感表達與實踐性親密修復較為積極。

1. 熟齡世代的女性

古允文與劉香蘭(2015)曾指出1950世代女性無緣享受托育、育嬰留職停薪等措施，「工作與照顧都要做」反映生命歷程的處境。對應受訪者以「油麻菜子」來形容自己，彷彿長大就得收割，或是種子隨風飄去，直到落土生根繁衍。原生家庭僅屬於暫時性的停留，並非女性真正的家庭依歸，

「飼後生養老衰，飼查某子別人的」、「查某子，別人的家神」，台灣女性不得不考量家族與社群團體觀感，最終還是要進入父系傳承的婚姻關係中，才算為自己的生存找到依歸，缺乏個人主體性的成長經驗。受訪者曉陽曾表示自己一直到空大在職進修念到婦女權益相關法律，才知道自己在婚姻中有說「不」的權力。

一個傳統的婦女我這個年紀，送人家做養女的那種養女情節，這個卑微的心情……
我們不懂得爭取自己的權益。（曉陽 -2-2）

熟齡世代3位先生都曾經外遇10年以上，其中曉陽和WEI雖然曾經單方面簽署離婚，但都未真正辦理離婚登記，被動的留在婚姻關係中。雖然曉陽和WEI都是職業婦女，經濟獨立，個人收入有時候比先生高，但在家中的發言與決策權力仍無法跟先生相抗衡，意味著個人仍持續背負傳統「賢妻良母」的角色形象，以及「家醜不可外揚」的壓力下，太太傾向壓抑、隱藏個人擁有經濟或社會資源的權力，順從與默認先生外遇，並以各種方式保全家族的面子、聲譽和權力（陳雲龍，2017），整體的社會氣氛和輔導策略都是鼓勵太太不要放棄婚姻（簡春安，1985），以維持家庭和諧。蘇菲和WEI身邊朋友的態度傾向亦勸誡自己怎麼樣都不要離婚，「敞開雙手完全接納，你只要回來就好」（蘇菲 -2-19），明顯可以看出，在傳統家庭倫理與性別秩序中，關係中權力比較低的一方注意情境中的威脅訊息，傾向壓抑、克制自己的各種行為，以符合權力高的一方，以及社會的要求（李怡青，2012），凸顯熟齡世代權力失衡的婚姻關係。直到二人關係重新磨合，先生願意透過具體的行動，實踐關係的修復，讓渡權力，而太太也以顧全大局的態度包容與接納，方能開展重新平衡兩人的權力關係。

那個時候處處為他著想，為他的面子著想。（曉陽 -2-18）

不讓娘家的人知道……我不敢在家裡哭，……在車上哭沒有人知道。（WEI-1-49）

至於先生外遇十幾年後回來，性親密的修復與重建，Gottman 與 Silver（2012）雖然鼓勵夫妻回到床上修復關係，但對於華人太太性親密的表達似乎較年輕世代與西方社會來的保守，先採以一個人睡一個房間，慢慢修復兩人間的距離。

我們倆就是一人一個房間。（曉陽 -2-85）

我要求他在床上的時候，他就會說，先不要吧！我們也緩一個緩，這麼久沒有，我也OK了，就尊重他，就等你OK的時候再說吧！（蘇菲 -2-13）

2. 年輕世代的女性

年輕世代的受訪者成長過程歷經1980年代女性運動興起，1990年以後女性意識逐漸抬頭，女性地位相對提昇，法律逐步修訂從男性優先到雙方對等、從父權優先到父母對等，落實性別平權。伴隨著工作與家庭平衡制度與性別平等政策外在客觀環境的變化，女性角色與權益擴張，婦女離婚不再一無所有（陳昭如，2013），「現在的女孩子，不像以前的女孩子，是離了家就活不下去了」（Jenny-2-58）。如果這一段關係不如自己的期望，有越來越多的女性能夠破壞、抗衡傳統父權傳承的規則，選擇離婚，不再背負傳統的包袱，也不再為了保全家族的面子，在婚姻關係當中過度的勉強壓抑或扭曲自己。不同於熟齡世代，對於年輕世代的女性來說，個人擁有的相對資源較高，面對先生外遇背叛的婚姻困境不再過度壓抑，或是被動的留在婚姻關係中，而是擇以衝突或離婚的方式，挑戰或改變原有的權力結構。5位年輕世代的受訪者中有3位選擇離婚，其中2位重新辦理結婚，1位在訪談時仍採同居的形式，未重新登記結婚。Jenny表示自己和先生辦理離婚，未告知雙方父母，強調親密信任修復與重建必須透過行動為自己做決定，至於是否再婚，關鍵在於結婚對個人的影響，彰顯女性的主體性。

真的是要放過你自己……不要再讓自己那麼受傷了。(KIKI-3-80)

他跟第三者根本就沒有辦法真的分手……我就趕快把這一段關係結束。
(Jenny-2-5)

年輕世代不再認為「嫁出去的女兒，潑出去的水」，有半數受訪者強調娘家是她們最忠實的後盾。如同受訪者所說的：

被姐姐發現那一刻很難受，但是也覺得壓力釋放……我媽媽跟我姐姐，其實那段時間對我很包容。(Joy-1-15)

我自己的哥哥……跟我媽講說「把她叫回來」……很挺我……我覺得那也是一種默默的一種支持。(KIKI-3-21)

至於性親密的修復與重建，不同於熟齡世代的受訪者忍受先生外遇 10 年以上，在性親密上較為保守且有距離感。對於年輕世代的受訪者而言，正視關係中的性親密是修復與重建信任的關鍵要素，反觀以往過於獨立自主，忽略先生有談戀愛的親密需求。

他其實就是需要有人在旁邊陪伴。(Joy-2-53)

以前很多的面向沒有看到，包括我先生親密關係的需求……我跟我先生離婚以後再復合，是我終於會去正視這件事情，它對於婚姻關係是非常非常重要的。
(Jenny-2-58)

討論與建議

(一) 研究結論與討論

外遇帶來婚姻巨大的動盪，婚姻當事人在原關係進行修復與重建是一個充滿矛盾、反覆，信任與不信任來來回回的過程，親密信任並不是單向、固定不變的(Holmes & Rempel, 1989)。我們進一步從鉅觀社會規範與微觀個人資源的相對權力關係，歸納整理太太親密信任修復與重建的經驗，提出 3 點觀察進行討論。

1. 理解先生改變的意願，有助於太太評估親密信任重建的意願

面對傳統父系傳承的文化雙重標準，婚姻中的女性除了要積極的重新相信先生是可預測、可依賴，並值得堅信之外，也包含華人婚姻關係中家族關係集體利益的結構性考量。從鉅觀層面來看，華人父系宗族傳承的權力位置，以及傳統家庭倫理與性別秩序，意味著夫妻處於權力運作的不平衡狀態。從微觀個人層面來看太太親密信任意願，重新選擇與評估婚姻的承諾，思考去／留的風險與成本，涉及個人評估可利用的資源，以及做出不同選擇時可能會出現潛在損失的程度(包含：經濟與情感上的依賴)，彰顯出受訪者為了自己、對方、子女與家人對關係的依賴，把自己推向不對稱的權力結構與易受對方影響的風險當中。

在相對權力失衡的婚姻關係中，面對親密信任的破裂，太太首先要有留下來或不離開的動機，藉由觀察、理解先生改變的意願，有助於太太願意重新理解先生外遇的事實。換言之，當背叛的先生用不防衛、不逃避的方式敘述，表現出後悔之意，蘊含未來改進的可能性(鄭怡、林以正，2016)，願意承認自己犯錯並修復關係，主動降低權力位置，有助於太太重新選擇投入伴侶關係，

相信伴侶願意為自己的利益行事或改變，方能進入 Gottman 與 Silver (2012) 信任重建的「彌補」階段。尤其先生主動承認、道歉，藉由劃下停損點與彌補贖罪行動對抗罪惡感受，降低個人在關係中的權力位置，主動修復關係，有助於太太在婚姻關係的風險計算與評估中，看見重新平衡兩人權力關係的可能性，提升在關係中冒險的意願，繼續留下暴露在背叛風險中修復與重建親密信任。

2. 親密信任修復與重建的意願與行為，不只是兩個人

親密信任修復與重建的歷程鑲嵌於文化規範的性別秩序中，同時交織著雙方當事人的信任意願與行動策略，以及子女、家人，及可利用的社會資源網絡。面對先生外遇背叛的事實，在個人層面，太太從不甘心放棄，到真實的接受與表達情緒，重新看見自身的主體性，自我接納與自我肯定，正視自我信任的重要性。在關係層面，從回到「在一起」初衷，看見雙方修復與重建意願，再給彼此一次機會，停止破壞性攻擊，到可以表達感謝寬容以對，持續選擇相信，相信自己也相信對方，提高兩人的親密信任，進而創造親密信任修復與重建的契機，改變原有的溝通與互動模式，彼此相互欣賞與感謝，平衡既有的權力關係，重新框架並賦予意義，以及選擇寬恕與重新承諾的可能性。至於在社會網絡層面，華人女性澄清留在婚姻關係的原因，不單只是個人偏好與利益風險評估，而是大我和小我之間，考量雙方家族最大利益，利用身邊社會支持網絡，尋求身邊的親友支持、專業人員協助、拓展人際網絡與資源，有助於親密信任修復與重建。

不同於西方社會個人主義，華人不但強調個人認知層面的選擇與風險計算，以及兩人關係評估，同時也要考量集體社會的關係網絡（林怡君、趙梅如，2007）。親密信任與否，看似個人對於關係的理性選擇與行動，但涉及社會對於家庭的想像與規範，以及個人擁有可利用的資源與社會網絡，相對權力位置較低的那一方較容易考量對方與家族的面子，採顧全大局、以和為貴的處理方式。傳統女性認命的態度如同利翠珊（2006）提出婚姻韌性的概念，在婚姻中持續善意回應（Abrahamson et al., 2012），但重要的是，重新磨合的過程採以寬容的態度，接納順應，堅不棄守，重新接納與包容對方。一方面以家庭為中心，考量家族主義的集體利益，包括子女與家族的最大利益，以及家庭關係各樣的角色扮演，以「我們」作為整體利益的考量，心甘情願、不計個人代價維持整體家庭關係的穩定與和諧；二方面，落實日常生活中自我增能，輔以實際行動冒險力行實踐。

3. 重建女性自我信任，凸顯性親密的世代差異

親密信任修復與重建除了個人對於伴侶的信任評估之外，重要的是信任者如何看到自我價值，重新建立自我信任。從鉅觀層面來看，華人社會性別結構的雙重標準，先生在文化規範底下被賦予優勢權力位置，使得太太在家庭中相對資源與權力位置偏低，常處於順服與被支配的位置，性別結構的弱勢地位，尤其在熟齡世代女性身上更為明顯。雖然不同世代女性過去主體經驗略有不同，但因著社會變遷，法律政策的修訂，性別意識的逐漸抬頭，在先生外遇事件後，太太以接納與包容的態度看待既有的性別權力結構，有助於太太重新看見自己的主體性，進而增能賦權。從微觀個人層面來看，相較於熟齡世代，年輕世代歷經外在法律保障與教育等客觀環境的變化，使得個人擁有較多的社會資源，較少的傳統包袱；加上，娘家忠實後盾的角色，有助於她們降低對於既有婚姻的經濟與情感依賴，即便要選擇離開婚姻亦能增能賦權，積極應對所處的境遇，為自己做決定，重新相信自己，迎回自我價值，信任自己的經驗、判斷與感受，為自己負責，並以實際的行動主動選擇相信對方，方能在婚姻關係中找到新的權力平衡點，燃起新的勇氣在愛裡冒險，重新將自己放在不確定且易受對方影響與傷害的風險當中。

Gottman 與 Silver (2012) 進一步強調親密信任修復重要的還是要回到臥室，經營關係中的性親密。但根據本研究發現，華人社會強調父系傳承的婚姻關係，性親密的表達以相敬如賓的互動形式，仍較西方社會保守許多，且在熟齡與年輕世代間呈現世代的差異。對於年輕的夫妻而言，伴隨著女性地位的提昇，較容易為自己做決定，彰顯女性的主體性，同時在實踐性親密修復也較為積極；反之，熟齡世代伴隨著身體的老化，著重關係相依相伴，性關係的修復較容易被忽略。

(二) 研究限制與建議

本研究在邀訪過程中，一方面，受限於資源與時空限制，多以北部地區的受訪者為主；二方面，「家醜不可外揚」礙於信任背叛主題的祕密性，50歲世代的受訪者過少，且不容易邀請外遇的先生，甚至有先生拒絕讓太太接受訪問，未能順利的進行配對研究，也無法進行40、50、60跨世代比較。因此，在資料的呈現上，礙於收案資料，無法呈現婚齡與家庭生命週期的變化，期待未來研究進行相關議題的討論可擴大樣本的異質性，深入討論年齡、婚齡與世代交互影響的可能性，或進行配對研究，或從男性／多元性別觀點關注於性別權力的變化，有助於全面性認識與理解親密信任修復與重建的歷程。

此外，在訪談經驗中，有部分受訪者求助於宗教信仰，透過信任靈性信仰力量重新出發，可惜國內學術研究的相關討論付之闕如，而本研究也礙於論述的主軸與篇幅，未能深入討論。對此，我們建議未來研究可以針對助人工作者或宗教信仰的靈性力量的影響，如何協助外遇夫妻親密信任修復與重建，深入記錄助人工作或相關社會支持系統陪伴外遇夫妻的歷程。

最後，我們亦針對本研究發現，在實務工作上提出三點建議：

1. 在文化脈絡中澄清去／留的原因與代價

外遇背叛是危機，也是轉機。選擇離開，或回到原關係進行親密信任修復與重建，往往攸關婚姻當事人在文化脈絡中的位置，以及其相關資源的可得性。對此，我們認為諮商輔導工作者除了陪伴與安撫個案的情緒之外，亦要協助個案從鉅觀社會規範與微觀個人資源，考量華人家族主義對個人與婚姻關係的影響、個案所處的社會文化脈絡，以及在家庭成員間可能帶來的相對權力關係，澄清夫妻雙方選擇離開或留下來的原因，評估去／留的風險與代價，願意看見對方的善意，進一步理解對方，劃出停損點。如果個案選擇留在原關係中，諮商輔導工作者則必須核對伴侶雙方的期待，澄清雙方要有選擇留下來或不離開的動機，願意為此選擇負責且付出代價，減少彼此不信任的互動，同時也必須透過實際的行動，提高兩人的親密信任，創造兩人互動的彈性，重新找回權力關係的平衡，促進彼此的理解，進而擇以寬容的態度，重新接納，包容對方，方能創造彼此認可修復關係的機會，重新活絡關係中既有的資源。

2. 迎回自我信任

Fife 等人 (2013) 指出諮商輔導工作者在寬恕促進工作上，可從同理、謙卑、承諾和道歉 4 個面向著手。我們認為專業助人工作者最重要的不是急著要求婚姻當事人道歉與選擇寬恕以延續婚姻關係，而是不管婚姻關係是否延續，皆能在真實的陪伴中，協助太太把焦點從先生身上轉回自身，誠實的面對自己，並且重新相信自己，看見自己的需要，看見自己的資源與優勢，給自己一點時間重新迎回自我信任，增加其主體能动性，方能重新找到關係修復的勇氣與力量，在道歉與選擇寬恕的過程中輔以具體行動，累積彼此信任的基礎。

3. 性親密的關係修復

性親密在婚姻關係中是一個重要的議題。我們鼓勵諮商輔導工作者在陪伴個案修復與重建親密信任的後期，可以針對性親密進行討論，協助核對雙方在關係中的疑慮、抗拒、需要與期待，幫助雙方看見外遇事件對於兩人性親密的影響，並對於不同世代性親密的需要，協助個案修復與重建關係中的性親密。

參考文獻

王怡文 (2007)：《本土社會信任理論模型的建構：環境決策過程中的社會信任分析》（未出版博士論文）。國立臺灣大學。[Wang, Y.-W. (2007). *Construct an indigenous social trust theory*:

- Social trust implications during an environment decision-making process* (Unpublished doctoral dissertation). National Taiwan University.]
- 王維邦、陳美華（2017）：〈非常規性實踐的性別化態度：男「性」特權、性別分工和婚家體制的角色〉。《女學學誌：婦女與性別研究》，40，53-105。[Wang, W.-P., & Chen, M.-H. (2017). Gendered attitudes toward non-conforming sexual practices in Taiwan: The impacts of male sexual privileges, sexual division of labor, and familism. *Journal of Women's and Gender Studies*, 40, 53-105.] <https://doi.org/10.6255/JWGS.2017.40.53>
- 王慧琦（2014）：〈配偶外遇之寬恕研究：從妻子角度出發〉。《臺大社會工作學刊》，30，91-138。[Wang, H.-C. (2014). A study of forgiveness of extramarital affairs: The perspective of wives. *NTU Social Work Review*, 30, 91-138.] <https://doi.org/10.6171/ntuswr2014.30.03>
- 古允文、劉香蘭（2015）：〈台灣照顧分工的重組：兩個女性世代生命歷程的比較〉。《女學學誌：婦女與性別研究》，36，49-67。[Liu, H.-L., & Ku, Y.-W. (2015). Reorganization of caregiving in Taiwan: A comparison between two generations over the female life course. *Journal of Women's and Gender Studies*, 36, 49-67.] <https://doi.org/10.6255/JWGS.2015.36.49>
- 利翠珊（2006）：〈華人婚姻韌性的形成與變化：概念釐清與理論建構〉。《本土心理學研究》，25，101-137。[Li, T.-S. (2006). Chinese marital resilience: Conceptual clarification and theory construction. *Indigenous Psychological Research in Chinese Societies*, 25, 101-137.] <https://doi.org/10.6254/2006.25.101>
- 吳相儀、張聖翎、蕭舒謙、簡晉龍（2018）：〈感恩到幸福：從復原力探討感恩與心理健康之關係〉。《教育心理學報》，50（1），83-106。[Wu, H.-Y., Chang, S.-L., Hsiao, S.-C., & Chien C.-L. (2018). From gratitude to bliss: The mediating effect of resilience on the relationship between gratitude and mental health. *Bulletin of Educational Psychology*, 50(1), 83-106.] [https://doi.org/10.6251/BEP.201809_50\(1\).0004](https://doi.org/10.6251/BEP.201809_50(1).0004)
- 李怡青（2012）：〈權力基礎理論：權力定義與權力增生性〉。《中華心理學刊》，54（2），203-217。[Lee, I.-C. (2009). An introduction of power basis theory: Definition of power and fungibility. *Chinese Journal of Psychology*, 54(2), 203-217.] <https://doi.org/10.6129/CJP.2012.5402.05>
- 林怡君、趙梅如（2007）：〈親密信任之內涵建構及量表編製〉。《中華輔導學報》，21，1-32。[Lin, Y.-C., & Chao, M.-R. (2007). Intension of intimate trust and its measurement: Validation of the intimate trust scale. *Chinese Annual Report on Guidance and Counseling*, 21, 1-32.] <https://doi.org/10.7082/CARGC.200703.0001>
- 孫頌賢、劉婷（2015）：〈深情相擁：情緒取向未婚伴侶心理教育團體〉。《教育實踐與研究》，28（2），213-242。[Sun, S.-H., & Liu, T. (2015). Hold me tight: An emotionally focused psychoeducational group for unmarried couples. *Journal of Educational Practice and Research*, 28(2), 213-242.]
- 陳昭如（2013）：〈還是不平等：婦運修法改造父權家庭的困境與未竟之業〉。《女學學誌：婦女與性別研究》，33，119-170。[Chen, C.-J. (2013). Still unequal: The difficulties and unfinished business of feminist legal reform of the patriarchal family. *Journal of Women's and Gender Studies*,

- 33, 119–170.] <https://doi.org/10.6255/JWGS.2013.33.119>
- 陳雲龍 (2017) : 〈關係信任：中國人信任的實踐邏輯〉。《本土心理學研究》，48，167–230。[Chen, Y.-L. (2017). Guanxi-trust: The logic of practice of Chinese peoples' trust. *Indigenous Psychological Research in Chinese Societies*, 48, 167–230.] <https://doi.org/10.6254/2017.48.167>
- 彭莉惠 (2004) : 〈女性婚外情慾的處境與蘊含〉。《女學學誌：婦女與性別研究》，18，39–107。[Peng, L.-H. (2004). The sexuality situation and implication in extramarital affairs for married women. *Journal of Women's and Gender Studies*, 18, 39–107.] <https://doi.org/10.6255/JWGS.2004.18.39>
- 黃淑玲、李思賢、趙運植 (2012) : 〈台灣人性態度與性價值觀分析：性別、世代與三種集群的差異〉。《台灣性學學刊》，18 (1)，83–114。[Hwong, S.-L., Lee, S.-H., & Chao, Y.-C. (2012). Sexual attitudes and values in Taiwan differences among gender, cohort, and three cluster groups. *Formosan Journal of Sexology*, 18(1), 83–114.] <https://doi.org/10.6784/FJS.201204.0083>
- 楊中芳 (2001) : 《中國人的人際關係、情感與信任：一個人際交往的觀點》。遠流。[Yang, C.-F. (2001). *Interpersonal relationship, affect, and trust of the Chinese: From an interactional perspective*. Yuan-Liou.]
- 董智慧 (2009) : 《外遇後婚姻關係變化歷程》 (未出版博士論文)。國立彰化師範大學。[Dong, J.-H. (2009). *The changing process of marital relationships after infidelity* (Unpublished doctoral dissertation). National Changhua University of Education.]
- 鄭怡、林以正 (2016) : 〈後悔與生活適應：自我關愛及自我批評之雙路徑中介效果檢驗〉。《教育心理學報》，48 (1)，77–89。[Cheng, Y., & Lin, Y.-C. (2016). Regret and psychological adjustment: An examination of the dual-route mediating effect of self-compassion and self-judgment. *Bulletin of Educational Psychology*, 48(1), 77–89.] <https://doi.org/10.6251/BEP.20150925>
- 蕭英玲 (2003) : 〈女性外遇：動機、發展歷程與態度〉。《中華心理衛生學刊》，15 (4)，1–29。[Hsiao, Y.-L. (2003). Women's extramarital affairs: Motives, processes and attitudes. *Formosa Journal of Mental Health*, 15(4), 1–29.]
- 謝文宜、曾秀雲 (2009) : 〈以投資模型驗證台灣男女同志伴侶承諾維持〉。《中華家政學刊》，45，39–58。[Shieh, W.-Y., & Tseng, H.-Y. (2009). Using the investment model to test for commitment in gay and lesbian couples in Taiwan. *Journal of Taiwan Home Economics*, 45, 39–58.]
- 簡春安 (1985) : 〈外遇問題的階段分析處理策略〉。《中華心理衛生學刊》，2 (2)，121–128。[Cheng, T.-A. (1985). Analysis and solution of extramarital problems. *Formosa Journal of Mental Health*, 2(2), 121–128.]
- Abrahamson, I., Hussain, R., Khan, A., & Schofield, M. J. (2012). What helps couples rebuild their relationship after infidelity? *Journal of Family Issues*, 33(11), 1494–1519. <https://doi.org/10.1177/0192513X11424257>
- Bird, M. H., Butler, M. H., & Fife, S. T. (2007). The process of couple healing following infidelity: A qualitative study. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 6(4), 1–25. https://doi.org/10.1300/J398v06n04_01
- Blow, A., & Hartnett, K. (2005). Infidelity in committed relationships II: A substantive review. *Journal of*

- Marital and Family Therapy*, 31(2), 217–233. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2005.tb01556.x>
- Dirks, K. T., Kim, P. H., Ferrin, D. L., & Cooper, C. D. (2011). Understanding the effects of substantive responses on trust following a transgression. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 114, 87–103. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2010.10.003>
- Fife, S. T., Weeks, G. R., & Stellberg-Filbert, J. (2013). Facilitating forgiveness in the treatment of infidelity: An interpersonal model. *Journal of Family Therapy*, 35(4), 343–367. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6427.2011.00561.x>
- Glass, S. P. (2003). *Not just friends: Rebuilding trust and recovering your sanity after infidelity*. Free Press.
- Gottman, J., & Silver, N. (2012). *What makes love last? How to build trust and avoid betrayal*. Simon & Schuster.
- Holmes, J. G., & Rempel, J. K. (1989). Trust in close relationships. In C. Hendrick (Ed.), *Review of personality and social psychology* (pp. 187–220). Sage.
- Johnson, S. M. (2005). Broken bonds: An emotionally focused approach to infidelity. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 4(2), 17–29. https://doi.org/10.1300/J398v04n02_03
- Ku, E. K. (2020). 'Waiting for my red envelope': Discourses of sameness in the linguistic landscape of a marriage equality demonstration in Taiwan. *Critical Discourse Studies*, 17(2), 156–174. <https://doi.org/10.1080/17405904.2019.1656655>
- Spring, J. A., & Spring, M. (1996). *After the affair: Healing the pain and rebuilding trust when a partner has been unfaithful*. Harper.
- Tran, S., & Simpson, J. A. (2012). Attachment, commitment, and relationship maintenance: When partners really matter. In L. Campbell, J. La Guardia, J. M. Olson, & M. P. Zanna (Eds.), *The science of the couple: The Ontario Symposium* (Vol. 12, pp. 93–115). Psychology Press.
- Rempel, J. K., Holmes, J. G., & Zanna, M. P. (1985). Trust in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(1), 95–112.
- Weeks, G. R., & Fife, S. T. (2009). Rebuilding intimacy following infidelity. *Psychotherapy in Australia*, 15(3), 28–39.
- Whisman, M., Dixon, A. and Johnson, B. (1997). Therapists' perspective of couple problems and treatment issues in couple therapy. *Journal of Family Psychology*, 11(3), 361–366. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.11.3.361>
- Williams, K. (2011). A socio-emotional relational framework for infidelity: The relational justice approach. *Family Process*, 50(4), 516–528. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2011.01374.x>

收稿日期：2020年02月03日
一稿修訂日期：2020年04月04日
二稿修訂日期：2020年05月08日
三稿修訂日期：2020年06月08日
接受刊登日期：2020年06月08日

Bulletin of Educational Psychology, 2021, 52(3), 619–642
National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan, R.O.C.

Repairing and Rebuilding Trust in Marriage

Hsiu-Yun Tseng

Wen-Yi Shieh

Department of Family Studies and Child Development

Shih Chien University

Being betrayed by a spouse having an affair is a traumatic experience. Some people choose to divorce, whereas some choose to stay in the marriage. For those who choose to stay, rebuilding trust becomes a critical challenge to overcome. When the trust in intimate relationships breaks down, relationships can be greatly damaged. Therefore, the ability to repair and rebuild trust is essential in couple relationships. This research aimed to explore the strategies that Han Chinese women in Taiwan use to repair and rebuild trust in their marriage after their husbands have affairs. The researchers were also interested in the existence of any cohort differences among the participants, especially after changes in the Volume of Kinship of the civil law that brings more gender equality in Taiwan like married women do not need to change her last name to her husband's. Using purposive sampling and snowballing methods, eight female participants were recruited. Three were in their sixties and five were in their forties. They all experienced their husbands having an affair and chose to stay in their marriages. In addition, they underwent the challenge of rebuilding trust in their marriages. The researchers first used three scaling questions that asked participants to rate their trust in their spouse, trust in themselves, and trust in their relationship at three different timepoints (before the affair, after the affair, and at present). The researchers discussed changes in the scores with participants during the interviews. Semistructured in-depth interviews were conducted to understand how participants faced the crisis of losing trust, reexamined their marriage, and reevaluated their commitment to their spouse and marriage, as well as what actions they took.

Friedman's two-way analysis of variance by ranks was used to analyze the scores of the three scaling questions. The results revealed that the affairs seriously threatened the participants' trust in their spouses and relationships. Regarding trust in themselves, no evident change occurred in scores before the affair, after the affair, and at present. During the interviews, the researchers attempted to further clarify four aspects: (1) reevaluating marital commitment; (2) taking specific actions to rebuild the marriage; (3) creating opportunities to repair and rebuild intimate trust; and (4) examining cohort differences in female subjectivity in a patriarchal society.

Regarding the reevaluation of marital commitment, the researchers first examined how the participants evaluated the costs and benefits of staying in or leaving the marriage, and their decision to stay was further investigated. One major reason was the wife's understanding of the affair and the husband's regretful attitude and willingness to return to the marriage. Another major reason was the wife's thoughts on marriage after the affair, such as (1) being unwilling to let go of her marriage and/or being unable to accept divorce; (2) returning to the original intention behind marrying her husband; (3) staying married for their children and family members; and (4) wishing for a good ending, which reflects the Chinese value of believing that harmony in a family brings success in all areas of life.

Regarding specific actions to rebuild the marriage, the first was the husband's changes after the affair, such as (1) being willing to admit his mistakes and promising not to hide things or keep secrets from the wife; (2) exhibiting a sincere apologetic attitude and compensational behaviors such as additional participation in housework, expressions of love toward the wife, and spending more time with the family; (3) stopping the affair; and (4) actively changing his behaviors to demonstrate commitment to the marriage, such as coming home on time and calling home when there is any change in his schedule. Regarding the wives' changes after the affair, at the personal level they seemed to (1) choose to accept and express their own emotions; (2) exhibit

more self-acceptance and self-acknowledgment; and (3) trust themselves again. At the relational level, they would (1) cease or avoid damaging attacks and blame toward their husband; (2) share their feelings more freely and treat their husband with kindness and tolerance; and (3) actively choose to trust their husband again. At the social level, they might (1) seek support from family and friends; (2) seek professional help; and (3) expand their social networks to distract themselves and gain resources.

Regarding the creation of opportunities to repair and rebuild intimate trust, the couples (1) changed their original negative communication and interaction patterns; (2) expressed appreciation and thankfulness toward each other; (3) reframed what happened and found new meaning in the affair; and (4) chose to forgive and recommit to each other.

Regarding cohort differences in female subjectivity in a patriarchal society, all participants expressed the importance of acknowledging and valuing their female subjectivity. They also emphasized the value of self-acceptance, self-acknowledgment, and self-empowerment. However, differences still existed between the older and younger generations. For the three participants from the older generation, their husbands had affairs that each lasted more than 10 years. Two participants actually signed divorce papers, but because their husbands did not agree they remained in the marriage. Both had careers and earned more than their husbands did, but because of the cultural value of being a faithful wife and mother and belief in not showing family scandal in public, they chose to save their family's face and remain in the marriage. Not much power equality existed in these three marriages. However, because the women's husbands were willing to return to the marriage and repair the relationships, the wives chose to exhibit acceptance, forgiveness, and tolerance toward their husbands, and they were able to rebuild trust in their marriage. The younger generation, because of their superior gender awareness, seemed to be more proactive in expressing their feelings and opinions. Among the five younger participants, three chose to get divorced after discovering the affair. Two of them later remarried the same man, and one was currently living with her ex-husband but had not registered to remarry. In regaining sexual intimacy after the affairs, the older participants seemed more passive and conservative; by contrast, the younger participants exhibited more interest in regaining sexual intimacy.

Finally, the researchers proposed three suggestions for helping professionals: (1) when helping clients clarify the reasons for leaving or remaining in a marriage, professionals must help them not only consider personal costs and benefits but also examine the situation from the perspectives of family and culture; (2) regardless of whether a couple chooses to divorce or rebuild their marriage, professionals can help betrayed partners shift their focus from the betrayers to themselves. Rebuilding one's self-trust and understanding one's value and resources can help a betrayed individual to gain courage and power, which are helpful for communicating with a partner to rebuild trust in each other; (3) when helping couples rebuild their marriage after an affair, the present researchers believe that discussing sexual intimacy is beneficial in later stages. Taking cohort differences into consideration, helping couples talk about their needs, expectations, hesitation, and resistance in sexual intimacy can be helpful for rebuilding their marriages.

Keywords: trust rebuilding, trust repair, marital relationships, trust in intimate relationships