

以重建牽繫來修復關係創傷： 感情增溫運用於外遇伴侶諮商之歷程分析

蔡芳晏

米露谷心理治療所

趙文滔*

國立臺北教育大學心理與諮商學系

本研究拓展「感情增溫」的工作架構，探究如何運用感情增溫協助外遇伴侶修復受傷的關係，並釐清具體工作方式與諮商歷程。研究採個案研究法，邀請一對經歷外遇事件的夫妻進行10次伴侶諮商，透過每回諮商後由伴侶與心理師分別填寫之自評問卷，以及對心理師的事後訪談，釐清諮商歷程與工作藍圖，整理出可促進外遇伴侶諮商中關係增溫的五項工作任務，以及心理師如何協助伴侶進行感情增溫，最後提出一個將感情增溫運用在外遇伴侶諮商的工作架構。研究結果：在外遇伴侶諮商中進行感情增溫的五項任務是：資源、解方、意願、清創、更新；每項任務皆可分為四步驟：聚焦可增溫面向、深化伴侶對議題的理解、核對伴侶知覺或行動可行性、提煉出對修復關係有幫助的內涵。根據結果本研究主張：（1）相較於修復外遇創傷，重建伴侶關係更基礎、更優先；（2）外遇伴侶需要修復的不只安全感與信任感，還有情感交流管道；（3）外遇伴侶諮商工作重點可放在重建與修復關係，不一定要透過道歉與原諒，以避免引發更多衝突及創傷反應。

關鍵詞：外遇、伴侶諮商、修復關係創傷、婚姻諮商、感情增溫。

*通訊作者：趙文滔，email: wentao@tea.ntue.edu.tw。
DOI: 10.53106/172851862025090074004

壹、緒論

在伴侶諮商實務工作中，外遇是最常見的主訴（Weeks et al., 2003）。外遇事件衝擊伴侶關係，是婚姻中最具殺傷力的議題（Fincham & May, 2017）。

外遇事件嚴重傷害伴侶間情感連結，若決定不離婚，兩人間不可避免的仍須維持一定程度的關聯，無論是情感上、親友社會網絡上或物質上，例如共同扶養孩子、共有財產等（Grunebaum, 1992）。信任的裂痕讓人難以完全信任彼此，日常互動也可能陷入冷淡或僵持。如果希望能修復關係，需要克服的挑戰更大，需要額外協助，包括專業人員提供的協助。

趙文滔與許皓宜（2012）提出「感情增溫」的諮商工作方式，來強化家人或伴侶間的關係連結，主張伴侶間情感連結愈多元、愈深厚，愈能因應各種挑戰，不會因為壓力事件而摧毀關係。

蕭維真（2016）進一步探究心理師如何促發伴侶情感循環，強化伴侶間多重連結，研究結果顯示感情增溫確實能協助伴侶更親近。由於參與蕭維真研究的伴侶皆為無重大議題、非臨床求助的伴侶，如果將感情增溫運用在伴侶諮商實務，協助關係已出現問題的外遇伴侶時，不知是否仍能達到增溫效果，也不清楚可能會遭遇什麼挑戰。

因此，本研究欲探究運用感情增溫協助外遇伴侶修復關係之歷程與成效，釐清是否能協助外遇伴侶克服創傷變得更親密、其諮商工作如何開展、以及心理師如何促進這個歷程。研究成果將能協助心理師更能善用這套工作方法，來修復外遇伴侶間受傷的情感連結，以增進外遇伴侶諮商的工作成效。

一、外遇在伴侶關係中的意義與影響

（一）伴侶關係中出現外遇的原因與意義

伴侶間衝突若一直無法妥善處理，累積的張力可能透過外遇尋求出口（王慧琦，2012；Abrahamson et al., 2012）。當關係幸福感下降，想外遇的企圖及實際發生率皆會增加（Atkins et al., 2001）。外遇的動機多數是為了尋求從原本伴侶關係中得不到的東西，例如瞭解、尊重與陪伴等，因此不僅要處理外遇事件發生後造成的衝擊，還必須探討外遇發生前就存在而一直未能解決的關係困難。

（二）外遇對伴侶關係的影響

外遇對關係帶來許多衝擊，包含失去信任感與安全感（王慧琦，2012；曾秀雲、

謝文宜，2020；Glass, 2004）；在互動及情感上出現疏離感，包含言語或行為異常、性頻率減低等（Olson et al., 2002）；衝突增加、關係滿意度下降，關係一體感（unity）減少（Negash et al., 2018）；引發伴侶雙方各種情緒困擾，如憤怒、愧疚、恐懼等（Blow & Hartnett, 2007）。

發現配偶有婚外情時，會出現強烈的生理與心理衝擊，例如：知覺到威脅，腎上腺素與壓力荷爾蒙影響神經系統，導致焦慮不安與失眠；憤怒、痛苦、隨時隨地高度警戒無法放鬆；喪失自我認同與控制感，恐懼外遇不知是否會再發生。外遇者也會經歷複雜的感受衝擊：罪惡感、羞愧感、孤立、絕望、憤怒、憂鬱等（Glass, 2002）。

然而也有些伴侶在經歷外遇事件後關係反而變得更好。Olson等人（2002）發現，外遇可能對某些伴侶造成正面影響，讓關係更親密、更重視家庭、更懂得照顧自己，以及更重視溝通。正反二面的影響俱存，似乎透露外遇如何影響伴侶關係，與伴侶如何面對及處理的方式有關。

二、修復外遇伴侶關係的理論與實務

針對外遇伴侶提出的諮商工作方法相當多（Atkins et al., 2005; Brown, 2001; Fife et al., 2013; Glass, 2002, 2004; Gordon et al., 2005; Leone, 2013; Marín et al., 2014; Negash et al., 2018; Schade & Sandberg, 2012; Weeks et al., 2003）。工作焦點多在促進對受傷伴侶的同理、道歉與承諾，協助受傷伴侶走向寬恕與和解（Fife et al., 2013; Weeks et al., 2003），以重建受損的信任感與安全感（Brown, 2001; Weeks et al., 2003），並承諾再投入關係（Blow & Hartnett, 2007）。然而很多研究也發現，許多外遇伴侶仍處在強烈反覆的情緒中，很難達到關係修復（Baucom et al., 2017; Gordon et al., 2005）。

（一）修復信任創傷需有足夠的情感連結作為基礎

外遇伴侶想修復關係，達成真心道歉與寬恕，能重新信任彼此並再次承諾投入關係，顯然需要先將外遇事件造成的強烈衝擊和緩下來，讓二人生活從警報狀態恢復正常。然而目前具體描述這部份工作的研究有限，較多仍聚焦在處理外遇問題。

相對於聚焦解決問題，伴侶一起回憶過往正向經驗時體驗到的正向情感、親密感都會提高（Osgarby & Halford, 2013）。處理高張力的外遇議題時，正向情緒可緩解伴侶衝突時引發的生理喚起（Yuan et al., 2010）。當伴侶知覺到配偶認真回應自己分享的正向經驗，會感到更信任、更親密並減少衝突（Gable et al., 2004）。

然而現有研究對於在諮商中如何透過體驗正向情感的方式促進伴侶關係，所知十分有限（Davila et al., 2017）。本研究推測，增加伴侶情感連結的厚實程度，才能有

安全基礎去處理外遇造成的衝擊與傷害。

（二）多層次牽繫理論：重點在於目前關係的連結狀態

Grunebaum（1992）提出「多層次牽繫理論」（Multiple Bonds Theory），強調每對伴侶會在不同層面發生情感連結，像是依附、友誼、性、承諾及親友社交網絡，一對伴侶如果能在愈多層面產生連結、連結程度愈深，關係品質自然愈好。

蕭維真（2016）的論文研究將Grunebaum（1992）的Multiple Bonds Theory譯為「多元連結理論」。本研究最後選擇的翻譯為「多層次牽繫理論」，有幾個考慮：（1）「多元」在現有中文使用上多指稱不同文化群體，但伴侶間的情感連結發生在同一對伴侶的不同層，譯為「多層次」較為符合原意；（2）bonds原意指兩人之間發展出一種繫住二人的東西，而中文「繫」字從「絲」正是指以絲線相連，十分具象；（3）臺灣俗稱夫妻為「牽手」，以「牽」的動作隱喻伴侶間建立起關係。綜上考慮，本研究選擇將bonds譯為「牽繫」。

從多層次牽繫理論的視框來看，伴侶衝突是結果，重要的是他們目前牽繫的狀況如何。經歷外遇事件衝擊的伴侶，牽繫必然嚴重受損，如果原本牽繫就不夠厚實強韌，一經打擊很可能搖搖欲墜，讓關係瀕臨危機。換言之，根據多層次牽繫理論，外遇伴侶的諮商工作重點，和前述既有文獻的主張截然不同。

三、感情增溫模式

趙文滔與許皓宜（2012）定義感情增溫為「促進與強化伴侶間情感連結」，稍後蕭維真（2016）進一步釐清了感情增溫的工作架構與歷程。簡言之，心理師從伴侶的對話中提煉出這段關係的多層次牽繫，並促成情感循環，讓伴侶能分享與回應對彼此的感情。

蕭維真（2016）將感情增溫分為四個步驟：第一步喚起牽繫相關的回憶；第二步深化其牽繫；第三步確認分享者的經驗；第四步深化聆聽者回應以提煉牽繫。通過此過程盤點出伴侶原本擁有卻不一定意識到的情感牽繫並加以強化，增溫後伴侶多表示感覺更親近，更瞭解彼此，更確定自己對關係的貢獻，因此更願意繼續投入感情。

蕭維真（2016）的感情增溫模式可以做為獨立的伴侶諮商模式進行，稱為「感情增溫伴侶諮商」。然而若在對外遇伴侶的諮商中直接詢問伴侶原始版本的感情增溫問句，例如：「你們剛認識彼此時，對方吸引你／妳的是什麼？」，很可能會讓伴侶覺得突兀而抗拒回答。因此本研究探究在外遇伴侶諮商工作中如何進行感情增溫，以修復與深化因外遇而受傷的情感牽繫，讓伴侶不只能從混亂痛苦中恢復平靜與正常生

活，還能增進情感交流、增進親密；特別是當外遇伴侶處在高衝突緊張關係狀態下，如何讓感情增溫發揮作用。

貳、研究方法

一、研究方法

張鈞弼等人（2019）回顧國內27篇個案研究，將其研究焦點分為三類：（1）介入策略與方案成效說明、（2）歷程經驗探究、（3）理解現象與理論對話，顯示個案研究方法在心理治療實務研究之適用性，其中前二類研究焦點正與本研究符合。

Creswell（2013）提出「單一工具性個案研究」，透過深入研究某一特定案例來理解所關注之議題。張鈞弼等人（2019）則建議：可結合個案研究與助人歷程之探究，探討介入成效同時也探討案主在歷程改變的效應。本研究擬探究如何對外遇伴侶進行感情增溫，以釐清諮商歷程及心理師的工作方式，因此採用單一工具性個案研究，透過研究單一案例的多次會談經過，對感情增溫的工作過程及其成效，進行深入的探討。

經公開招募一對經歷外遇事件的夫妻，對其進行10次，每次50分鐘之伴侶諮商。為確保研究資料來源的多元途徑，本研究收集並加以分析的資料包含：10次諮商全程錄影，事後謄寫對話逐字稿；每次諮商後由夫妻與心理師分別填寫自評問卷；每三次諮商後對心理師進行事後訪談，與心理師核對諮商歷程以釐清其工作藍圖；諮商時研究者在諮商室內撰寫現場觀察筆記，標記感情增溫發生的時刻；諮商結案半年後，對該夫妻進行追蹤訪談，瞭解諮商維持效果。

本研究根據Lincoln 與 Guba（1985），提出的四項指標來強化研究的信實度（trustworthiness）：使用多元資料來源、三角檢證來提升本研究的可信性，包含會談逐字稿、研究者觀察筆記、會談後問卷、心理師訪談內容及協同分析者；透過單一個案研究法提供的研究設計架構，並提醒研究參與者填寫問卷及訪談時以真實感受回答即是對研究最好的回饋，來增加本研究的可靠性；研究論文中盡量忠實摘述並原文引用會談過程及問卷、訪談資料，讓讀者能自行檢核判斷本研究結果是否紮根於原始資料，以增進本研究的可驗證性；在研究結果將感情增溫五項任務之工作步驟具體詳細說明並附上對話逐字稿，讓讀者可以參照應用在其他伴侶諮商中，以拓展本研究的可遷移性。

二、研究參與者

(一) 研究參與夫妻

透過網路公開招募志願伴侶，經會談後篩選出其中一對比較符合研究要求的夫妻。鑑於晤談次數有限，希望能盡可能蒐集到最豐厚資料，因此優先選擇雙方展現明確修復關係意願、且外遇事件已結束的夫妻參與研究。伴侶諮商的目的設定為：減緩外遇事件對雙方的衝擊，促進關係維繫。

為呈現這一對夫妻的關係脈絡，作為閱讀後續諮商歷程分析時的背景參考，以下簡述這一對夫妻背景資訊，其中可茲辨識身份的資訊已經匿名化處理。

這對夫妻交往10年，結婚三年多，兩人皆約四十歲，無子女。諮商前先生外遇兩年，外遇關係於半年前結束，太太在先生外遇結束後得知外遇事件。雙方皆同意事發前二人關係還不錯，事發後先生嘗試修復關係，雙方也都希望能維持婚姻，但太太無法擺脫外遇陰影，不時會想起而情緒激烈起伏，經常與先生發生衝突或冷戰，雙方都苦不堪言。經太太邀請後，雙方同意參與本研究。

(二) 心理師

本案心理師由本研究第二研究者擔任，其具備博士學位及諮商心理師證照，執業超過20年，專長家庭治療與伴侶諮商，曾經從事且熟悉心理諮商歷程研究方法，願意配合研究要求填寫每次諮商後問卷並定期接受事後訪談。

(三) 協同分析者

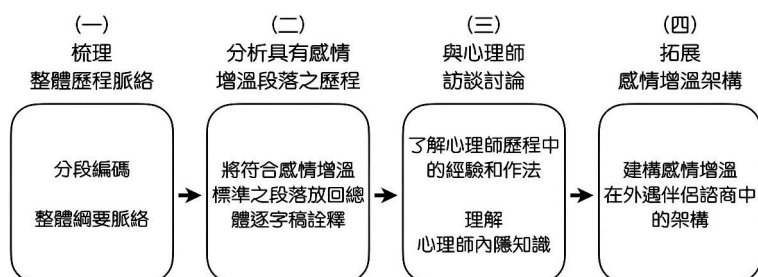
為提高本研究資料分析結果的可信賴度，邀請一位受過伴侶諮商訓練且熟悉感情增溫的諮商心理師，擔任協同分析者，在資料分析的過程中，研究者會與協同分析者一起建立對資料的初步理解共識，再核對、討論和修正資料的編碼和分類，交換意見，如此反覆進行直到分析結束。

三、資料分析

依據伴侶與心理師的晤談後問卷結果，研究者篩選符合感情增溫標準，或對伴侶諮商歷程有關鍵影響的晤談內容，進一步分析感情增溫歷程，具體流程請參考圖1。

圖 1

感情增溫歷程分析步驟圖



(一) 質性分析方法

本研究採用 Braun 與 Clarke (2006) 提出之反身性主題分析 (reflexive thematic analysis) 作為質性資料分析方法。研究者首先系統性閱讀並反覆浸潤訪談逐字稿，以理解資料整體脈絡；接著進行初步開放式編碼，標記資料中具意義的單位。編碼完成後，將相關編碼整合，以探索潛在主題及模式，並反覆檢視主題與原始資料的一致性，必要時進行調整或合併。每個主題經精緻化定義並命名後，研究者將分析結果組織為敘述性論述，呈現主題間的關聯與研究意涵。

(二) 資料來源與篩選

本研究參考蕭維真 (2016) 提出之「感情增溫」架構與原則，對照伴侶與心理師於晤談後填寫的問卷資料。問卷項目包括對關係滿意程度、被伴侶了解程度、親密程度及對未來信心的評估；如參與者感受到增溫效果，需標註該感受出現在晤談中的大致段落及相關內容。研究者依此篩選出符合「感情增溫」標準的段落，作為進一步分析的基礎。

(三) 心理師事後訪談

為深入理解心理師在增溫段落中的角色與介入策略，研究者安排心理師事後回看諮商錄影，並進行半結構式訪談。訪談內容包括探問心理師在該段落的當下感受與經驗、專業判斷與想法、介入意圖與選擇，以及該段落對整體諮商歷程的影響。透過此程序，研究者分析與歸納心理師的介入方式如何促進增溫段落的發展，進而描繪心理師對諮商歷程的內隱地圖。

(四) 綜合分析

研究者整合逐字稿、觀察筆記、晤談後問卷回饋及心理師訪談等多元資料來源，進行綜合分析。分析重點在於解釋增溫主題之間的關係，並建構「感情增溫」在外遇伴侶諮商中的整體架構，提供對心理師介入策略及關係增溫過程的系統性理解。

依據蕭維真（2016）感情增溫架構，對照研究者諮商歷程觀察筆記、伴侶與心理師問卷回饋，標示出符合感情增溫的逐字稿段落，並將不同次晤談裡的增溫段落反覆比對，將相似主題的段落編碼為同一增溫子目標，將具有相似意義的子目標逐一歸納、分類出不同的增溫任務。在增溫任務的編號上，則依據每個任務在伴侶修復關係的歷程裡，主要出現增溫的次序進行排序，但沒有絕對的線性關係，有些任務會在諮商歷程的前後段皆有出現。

在標記逐字稿的增溫段落後，透過與心理師的事後訪談，了解與註記心理師對不同增溫段落介入的說明。參照增溫段落所註記的心理師作法、感情增溫會談架構（蕭維真，2016），歸納心理師在晤談段落中達到增溫效果的方式，並將其提取出相似意義的歷程，以建立感情增溫的工作步驟。

逐字稿的編碼原則為依照每次歷程、時間序、發言者予以編號，編碼方式如下：第一組號碼標示出第幾次晤談，以S代表晤談，接下來的數字代表第幾次會談。第二組以英文字母代表發言者身份（T代表心理師，M代表先生，F代表太太），第三組號碼則代表此發言為該次晤談裡的第幾次發言，以三個數字代表。以S1-T-001為例，代表在第一次晤談中，心理師在會談中發言，為此晤談中的第一個發言。

四、研究倫理

本研究方法牽涉真實案例伴侶諮商，招募與進行諮商前已告知參與者研究目的、研究進行方式、資料保存與處理方式等，獲得書面知情同意授權。伴侶諮商全程不收費，並事前說明如果諮商結束時雙方評估仍有繼續接受諮商需要，研究者會介紹或轉介參與者至其他合適機構尋求協助，不過本案例事後無此需要，合意結案。

參與者填寫問卷時，有提醒參與者以真實感受回答即是最好的回饋。完成之研究成果已分別與研究參與夫妻及心理師核對相關內容，皆已獲得確認符合實際情況與同意。呈現研究結果時皆以代稱代表參與者，隱蔽所有個人隱私相關訊息以保護當事人。

參、研究結果

本研究從10次伴侶諮商中篩選出35筆符合感情增溫定義的段落進行質性分析，整理出每個段落達到的增溫目標，最後歸納出五項增溫任務：資源、解方、意願、清創、更新，其中每項任務可再細分數個子目標，即在增溫任務中具體的工作焦點，具體內容請見表1。

表1

增溫任務與增溫子目標一覽表

增溫任務	增溫子目標
一、資源 盤點關係裡的正向成份； 看見關係良好基礎，或關係受衝擊後的正向轉變。	看見伴侶一直以來的關懷與付出，並表達感謝
	自己過去的付出獲得被對方看見或感謝
	增加關心與交流
	更加意識到自己愛對方
	得知對方對自己的愛
二、解方 找出緩解困境的方法。	開始即時表達感謝
	找到生氣時可以收到伴侶安慰的方法
三、意願 收到（acknowledge）對方願意投入關係的努力與心意；能體恤彼此。	找出安全地抒發情緒、平復心情的方法
	感受到對方會特意將自己的好放在心上
	體恤彼此的辛苦，互相支持打氣
	對方生氣時仍努力嘗試接受自己的安慰
	對方願意嘗試安全抒發情緒、平復心情的方法
四、清創 處理核心傷口，兩人能共同面對、修復創傷。	對方願意付出努力重建安全感
	對方在困境中仍願意為修復關係再付出努力
	兩人成為合作共同面對打擊的隊友
五、更新 見證關係有進展；增加不同的情感交流方式。	處理外遇者對伴侶的罪惡感
	處理被外遇者對伴侶的不安全感
	見證安全感有增加
	見證彼此已能謹慎處理衝突，減輕衝突的傷害
	減少諮商頻率後仍能維持關係穩定，見證彼此已度過最難熬的時刻
	知道如何讓對方感受到被愛，增進良性互動
	了解對方行為背後表達的情意

各項增溫任務在10次諮商中出現的時間有些橫跨整個諮商歷程，有些則僅出現在某個時段。例如「資源」與「意願」幾乎出現在諮商全程，協助伴侶看見關係裡存在的正向資源，確保伴侶收到彼此願意投入關係的心意；「解方」只出現在諮商前半段，優先處理生活中較為急迫的挑戰；「清創」只出現在第五至七次晤談，聚焦處理伴侶關係的核心傷口，其能發揮作用似乎需要以前期增溫工作為基礎，並開啟後續關係知覺的更新。「更新」曾在諮商前段出現一次有小幅度的進展，安全感有開始增加，但主要多出現在後半段見證關係修復，與拓展新的情感交流方式。

參照心理師事後訪談內容及感情增溫會談的理論架構（蕭維真，2016），本研究歸納出心理師在外遇伴侶諮商中進行增溫任務的工作過程，包含邀請／聚焦、深化、核對與提煉四個步驟。表2呈現了感情增溫五項任務與心理師工作的四個步驟之間的關係。這四種工作方式在本研究資料中出現時大致上有先後順序，因此以「工作步驟」定義之，惟實際諮商中可能會因為當下晤談脈絡需要，出現跳過某步驟或來回重覆其中某步驟的情況。

表2

諮商歷程摘要與增溫任務對照表

會談	增溫任務	歷程摘要
1	一、資源	探討受外遇衝擊後關係轉變現況、事發前關係脈絡。 了解伴侶願意嘗試修復關係，看見關係仍存良好基礎。
2	二、解方 三、意願	討論太太因外遇事件陷入生氣、低落時，先生可以安慰、支持的方式。兩人願意一起找能紓解情緒的出口。
3	一、資源 四、意願 五、更新	探討在外遇後太太對關係界線的不安全感，以及在兩人嘗試努力下（太太嘗試記得先生的好、接受安慰，先生報備行蹤等）有減少不安全感，慢慢往重建信任前進。
4	二、解方 三、意願	討論太太需要安心地經驗、抒發情緒，以及有先生的安慰跟陪伴，並點出先生感到愧疚、安撫不成時的挫折無力感。太太有努力在爭執時不推開先生並感受到安慰。
5	一、資源 四、清創	探討外遇發生的原因可能有夫自身及夫妻關係兩者，事件後兩人都有調整原本相處模式。了解先生的愧疚、罪惡感，太太希望先生學到教訓，但願意原諒、希望能自然相處。
6	三、意願 四、清創	兩人衝突較之前強度高，但先生較可以表達自己的不滿可能是關係平衡的開始，鼓勵適時溝通表達，並點出先生不是加害者或毒藥，而是同心面對關係困難的隊友。
7	四、清創	先生提到近期爭吵讓他認真思考要離婚。協助先生了解，太太的不安是求助不是指責，需要他接住太太情緒。幫助太太理解先生也很害怕受傷，需溫柔求救。
8	一、資源 三、意願 五、更新	先生有練習在敏感於太太的情緒反應時，安定自己的戰戰兢兢，兩人有持續努力增進關係安全感、表達感謝與愛，太太信任感有增加恢復、痛苦漸漸過去、緩解。
9	五、更新	了解彼此愛的語言、拓展情感交流方式。有時仍會不安，但兩人都謹慎面對衝突、減輕傷害，並慢慢恢復親密感與安全感，伴侶關係穩定改善。
10	一、資源 五、更新	伴侶關係穩定，超過一個月無衝突。太太情緒平穩，先生有時仍會擔心但有較能放下罪惡感。回顧伴侶較以往增加了新且良性的互動循環。

表3

感情增溫五項任務與工作步驟對照表

	喚起回憶	深化	確認	提煉
蕭維真 (2016)				
感情增溫 工作步驟	邀請／聚焦	深化	核對	提煉
	步驟1	步驟2	步驟3	步驟4
任務一 「資源」	聚焦 邀請	深化	核對知覺	提煉
任務二 「解方」	聚焦 方法	深化 行動方法	核對可行性	提煉 確認與增強 行動意願
任務三 「意願」	聚焦	深化	核對知覺	提煉
任務四 「清創」	聚焦 共同面對	深化 處理核心傷口	核對、校正對伴 侶的知覺；讓外 遇方表達痛苦	提煉
任務五 「更新」	聚焦 邀請	深化	核對知覺	提煉

一、增溫成效

(一) 案主回饋：關係滿意度、親密程度、對未來信心程度皆有提昇

每次諮商結束後邀請伴侶填寫的自評問卷中，伴侶的回饋透露確實增加對關係的滿意程度、親密程度、對未來的信心程度的片刻。例如：第一次晤談太太回應是否增加滿意程度：「是，先生提到感謝我照顧他的家人、心理師說我們其實都為對方做了關心的事情。」第五次晤談太太回應是否增加對未來信心程度：「有，我們因這次事件都有調整，我更在乎他的感受，先生也同意未來若有在意且不開心的事要表達讓我知道。」第八次晤談先生回應是否增加親密程度：「是，回想到最初太太是希望維持這段關係而選擇不採取法律途徑，更應該讓我繼續努力下去。」

（二）追蹤訪談：關係修復後，伴侶更知道如何維繫關係

諮商結案半年後對伴侶進行的追蹤訪談顯示，雙方皆認為原本求助困擾已明顯改善：妻出現負面情緒的程度變小、持續時間縮短，很少再想到外遇事件，不再把外遇的責任歸咎在自己身上；夫較少被妻的反應刺激而反擊，衝突明顯減少，且更有能力接住、包容妻的情緒低潮；雙方都感謝對方選擇努力修復這段關係，也都對關係的未來更有信心。

二人還透露半年來出現許多有助於經營關係的新行為：妻學會主動表達自己的負面情緒，及時求助；夫開始表達對妻的感謝，學會直接稱讚妻，讓妻很開心。雙方都變得更為對方著想，更知道如何投其所好表達愛意，更珍惜這段婚姻。

二、增溫任務

以下逐一說明五項增溫任務如何透過四個工作步驟，達到增溫目標，包含每項任務欲達成的目標，說明其運作原理，在諮商歷程脈絡中的定位，以及具體工作方式與步驟。充分掌握原理有助於靈活運用步驟與工作方法，熟悉每項任務在諮商歷程中的定位則讓心理師在機會浮現時能即時掌握，推動諮商進展。

（一）增溫任務一「資源」：盤點關係已存在的好東西

1. 任務一「資源」的目標

任務一「資源」希望強化伴侶原本累積的關係基礎，看見外遇事件後關係已經出現的正向轉變，以增強伴侶關係牽繫的強韌度。在此任務中，心理師會聚焦伴侶關係中既存資源，包括原本累積下來的好基礎，及外遇事件發生後關係裡的正向轉變二個面向。

2. 任務一「資源」的說明

受到外遇事件衝擊的伴侶求助諮商時，多聚焦在遭遇的危機，在忙著解決問題的過程中反而引發許多痛苦。若缺乏足夠強韌的關係牽繫做基礎，一對伴侶很可能無法渡過修復關係時遭遇的各種挑戰而放棄；反之若伴侶的牽繫基礎夠深厚，才有足夠韌性渡過危機事件對關係的衝擊。

儘管外遇伴侶有部份牽繫嚴重受損，通常或多或少仍保有部份相連，這些倖存的牽繫正是讓他們願意修復關係的基礎，因此心理師可以盤點這些仍在的情感，提醒他們仍有好基礎，以鼓勵他們啟動修復關係的過程。

在外遇發生前，伴侶間可能已存在一些問題未解決，外遇事件引發的壓力使伴侶有機會重新審視關係狀態，願意努力尋求改變，讓原本長年未解決問題反而出現調整的轉機。

3. 任務一「資源」在諮商歷程中的定位

依據本研究資料，「資源」在10次諮商的前、中、後期皆有出現，幾乎貫串整個諮商歷程，顯示伴侶在諮商不同階段皆能透過看見關係既存資源獲得增溫。不過在諮商實務中，當伴侶前來處理外遇議題時通常不會預期在晤談中討論關係裡的甜蜜成份，因此在諮商前期，須由心理師主動邀請伴侶分享關係中的牽繫，說出即使經歷外遇仍不願放棄這段關係的原因。

透過心理師聚焦與放大伴侶的既有資源，在諮商中後期，伴侶逐漸學會主動經營關係裡有助於牽繫的行為，有意識地改善舊有的不良互動方式。

4. 任務一「資源」的工作方式與步驟

心理師可主動聚焦探討伴侶既有的資源，邀請分享關係的基礎，提醒伴侶看見關係已出現的正向轉變。以下呈現具體步驟與例句，說明心理師如何透過四個步驟達到子目標「付出被對方看見或感謝」。

(1) 任務一「資源」步驟一：聚焦

心理師聚焦在能促進伴侶盤點關係資源的主題，開啟有增溫效果的對話。在諮商前期，心理師主動向伴侶說明：為了協助他們更有心力面對痛苦，希望邀請他們分享關係裡的好成份，來增強牽繫的基礎。

「T：如果要去修復那些傷，會需要一些基礎在。這個基礎會是你們接下來面對那個傷的時候很重要的提醒：不管多痛，可是你們知道你們還是很關心彼此，而且很想要繼續走下去。如果你很確定你真的很愛這個人的話，接下來修補傷口面對痛苦的時候，比較容易手牽手過得去。你們覺得怎麼樣，可以嗎？」(S01-T-312)

(2) 任務一「資源」步驟二：深化

當伴侶提到某個關係裡的正向經驗，心理師可協助伴侶更充分表達，邀請他進一步表達對自己的意義，反映出他對配偶的欣賞與感動。

「T：怎樣有意義？」(S01-T-493)

「M：因為那是一個很重要的飯局，然後前陣子也帶我爸媽去了一趟大陸，

她會幫忙我看顧我的爸媽。她是一個計劃很周詳的人，本來我就是很欣賞她這點。」(S01-M-494)

「T：欣賞她的計畫周詳。然後現在她計畫的對象是照顧你的父母親，這件事情讓你心裡更感恩是不是？」(S01-T-495)

「M：會，也會很感動。」(S01-T-496)

(3) 任務一「資源」步驟三：核對

接著心理師去和聆聽的一方核對，確認是否知道伴侶分享的內容，再進一步詢問這些內容對聆聽者的意義，或詢問聆聽者聽到後浮現的感受、想法，讓分享者也可以收到聆聽者的反應，例如：先生分享自己對於太太照顧家人心存感謝後，邀請太太揭露她聽到之後感到開心。

「T：那妳現在聽到之後的感受是什麼？」(S01-T-524)

「F：覺得他有理解到我關心他的家人。」(S01-F-525)

.....

「T：不只是有關心，他心裡還蠻感動的，那是一種感受對不對？妳的細膩跟計畫會照顧到他的父母還有姊妹，對他來講是一個很觸動的事情。這件事情妳知道嗎？」(S01-T-528)

「F：現在知道了，會覺得開心。」(S01-F-529)

(4) 任務一「資源」步驟四：提煉

在進行任務一「資源」的前三個步驟之後，心理師從伴侶隱含未表達清楚的情感與意義中摘要、畫重點，讓伴侶能更具體意識到他們之間仍然存在的牽繫基礎。

「T：每一次你做了他心裡面很觸動、很感謝的事，他對你的情感就會更深一點。透過這些很小的情感一直在交流、累積，這是你們房子的基礎。我猜一定還不止這幾件事情，你們過去的十幾年一定有很多這樣的基礎。」

(S01-T-543)

(二) 增溫任務二「解方」：共同協商困境的解決方式

1. 任務二「解方」的目標

任務二「解方」致力於界定伴侶目前面臨最迫切的困擾，齊力找出解決辦法。當最迫切的日常困擾被緩解，伴侶才有餘裕處理關係裡真正重要的議題。心理師與伴侶一起釐清目前最迫切的挑戰，探討在生活中二人如何能互相幫助齊力化解，確認雙方

願意嘗試新方式，鼓勵伴侶回去嘗試。先處理容易失火的起火點，後續才能比較順利地處理深層傷口。

2. 任務二「解方」的說明

對想要修復關係的伴侶來說，生活中最迫切的挑戰不是外遇本身，而是在事件爆發後，被外遇的一方情緒不時激烈起伏，另一方不知如何才能有效安撫配偶，最後雙方陷入無止盡的衝突而精疲力竭。重點在於學會有效調節自己與對方無故被引發的情緒，合作小心避開易擦槍走火的地雷，例如追問更多事件細節。換言之，先止損再修復，先減緩耗損伴侶間已岌岌可危的情感牽繫。

3. 任務二「解方」在諮商歷程中的定位

解方在本研究諮商中出現過二次（第二、四次），皆出現在前半段。討論如何合作來化解生活中反覆出現的衝突後，這對夫妻學會以新的反應方式應對原本極易引發衝突的生活事件，並在隨後的諮商中回報雙方都感受到成果。此成果讓夫妻對修復關係以及對伴侶諮商都更有信心，更願意投入努力。

4. 任務二「解方」的工作方式與步驟

工作焦點在釐清生活中容易擦槍走火的事件，探討二人如何互動而逐步陷入困境，與伴侶一起討論可行的解決辦法，讓伴侶承諾回去嘗試。以下呈現具體步驟與例句，說明心理師如何透過四個步驟達到子目標「找出生氣時可以接收到伴侶安慰的方法」。

(1) 任務二「解方」步驟一：聚焦

心理師和伴侶討論近期生活中經常出現的困境，確認需要優先處理的目標。

「T：妳太氣了，沒有辦法在那些生氣的時候接受他的安慰，對妳有可惜，因為妳等於失去了一個很愛妳的人、想要安慰妳的人的安慰。當然一定也會讓他挫折，對不對？當你想要靠近她，她把你推開，應該也不舒服。」

(S02 - T - 201)

「M：當然，對啊。」(S02 - M - 202)

……

「T：所以如果要突破的話，很可能這是你們兩個現在要努力的，對不對？妳要怎麼樣可以在很氣的時候，不是說妳一定要原諒他，因為那次傷害顯然還在，還需要一點時間慢慢地，看它需要做什麼修復。可是至少他已經做了

一些努力，是讓妳也相信他，真的是對這個關係是有心的。妳要怎麼樣可以記得這件事情，在生氣的時候還能夠接受他的安慰？至少現在他不是那個做傷害妳的事的那個先生。妳覺得妳有辦法做到這件事嗎？」（S02 - T - 207）

（2）任務二「解方」步驟二：深化

界定目前需找到解方的困境後，討論出可以嘗試的方法。詢問伴侶想不想嘗試討論出來的方法，一方嘗試主動提醒，另一方嘗試接受對方安慰。

「T：他可以說：『我現在不是那個傷害妳的先生，我現在是想安慰妳的……。』」（S02-T-217）

……

「T：妳想讓他試試看嗎？因為那個時候妳真的需要一點提醒對不對？當妳最氣的時候，要怎樣讓理智的妳醒過來，接受他的安慰，對妳才是最好的，不是為了他，是為了妳自己。妳只是讓他提醒妳而已，主要還是妳自己要接受他的安慰，對不對？」（S02-T-228）

（3）任務二「解方」步驟三：核對

和雙方核對討論出的方法之可行性，確認對方法的感受與想法。

心理師確認太太對方法的意願：

「T：妳想要讓他做這件事嗎？除非妳願意讓他做，否則他過去就等於是去討打嘛（笑）。」（S02-T-230）

……

「F：我覺得可以試試看……，如果他願意的話（笑）」（S02-F-232）

接著確認先生對方法的感想：

「T：你願意嗎？有可能前面幾次真的會討打，會碰釘子之類的，有可能。即使如此你也願意？」（S02-T-235）

「M：本來就一直在碰釘子（笑）不是沒有試過，只是看用什麼樣的話語或是用什麼樣的方式可以讓她好一點。」（S02-M-238）

「T：對……，即使知道碰釘子都堅持下去，一直到她真的可以在最生氣的時候都還可以感受到你的誠意的時候，那你才真的成功了，對不對？你願意試嗎？」（S02-T-246）

「M：當然願意啊。」（S02-M-247）

(4) 任務二「解方」步驟四：提煉

說明採取新行動可能帶來的好處，鼓勵伴侶增強行動意願。

「T：這是需要兩個人互相幫忙才可以做到。如果你們可以做到這件事，雖然前面那件事情也許還沒有完全過去，但至少比較不會再有新的這些小雷一直把傷口不停地揭開來，讓傷口變更惡化，對不對？越來越惡化就越來越難處理，是不是這樣？」(S02-T-252)

「F：對。傷口就不會好。」(S02-F-253)

(三) 增溫任務三「意願」：收到對方願意投入關係的努力與心意

1. 任務三「意願」的目標

任務三「意願」旨在協助伴侶收到對方願意為關係努力的心意。

2. 任務三「意願」的說明

修復關係的過程充滿挑戰，當心力耗竭很可能萌生放棄的念頭。心理師引導伴侶釐清與表達願意選擇繼續努力，不但使做選擇的一方更明確自己的決心，同時鼓舞其配偶也願意繼續努力，而對兩人都達到增溫效果。

3. 任務三「意願」在諮商歷程中的定位

任務三在本研究諮商的前、中、後期皆出現，貫串諮商全程，顯示此任務為感情增溫的基礎之一。在諮商前期，伴侶較易被外遇事件勾起的憤怒痛苦等強烈情緒淹沒，可能對明確表達修復的意願有所猶豫。心理師可暫時聚焦於尚未放棄，從目前的行動中提煉出願意修復的成份，在諮商後期鼓勵伴侶明確表達修復關係的意願。

4. 任務三「意願」的工作方式與步驟

聚焦與深化伴侶各種行動中透露出對修復關係的意願，將意願傳遞給另一方，提煉出彼此都選擇維繫關係的結論。以下舉例說明心理師如何達到增溫任務三之目標「在困境中仍願意為修復關係再付出努力」。

(1) 任務三「意願」步驟一：聚焦

太太提到出於想要保護先生、維繫關係，雖然去法律諮詢但最後選擇不採取法律途徑。當伴侶描述其採取的行動，心理師聚焦其行動背後嘗試修復關係的心意。

「T：出於讓關係更健康，出於修補關係，而不是讓彼此更痛苦，慢慢地調整妳的念頭，從要讓他感受到妳的痛苦，變成要想辦法去做對你們的關係更

有建設性的事情。」(S08-T-157)

(2) 任務三「意願」步驟二：深化

摘要事件可能代表的意義，協助當事人將他想保護伴侶的意圖及想要修復關係的意願表達得更清楚，之後才好與另一方核對。

「F：對，保護這個關係。但是我當下很氣憤，很希望他跟另外一個人得到教訓，合理的方式就是透過法律途徑，因為我不可能找人去砍他們手腳、抓他們毒打這樣子，如果有合法的途徑就是這樣。但是後來我沒有做，一方面是那個律師這樣說，二方面是後來我覺得真的要繼續下去的話最好是……。」(S08-F-168)

……

「T：這樣聽起來，這個律師也是一個貴人，提醒了你一把，怎樣做對你們的關係、對妳真正想要達到的目標比較有幫助。而且他也聽出來，其實妳是想要保護妳先生，保護這段關係的，從一個旁觀者的角度。有時候旁觀者清嘛。」(S08-T-171)

(3) 任務三「意願」步驟三：核對

釐清其中一方對於修復關係的心意後，心理師與另一方核對這個心意對他的意義。接收到伴侶的願意的一方如果也因此增加了修復關係的意願，就可以促成良性循環。

「T：這個對你的意義是什麼？當你意識到，她雖然去找律師，但其實是要保護你、保護關係的？」(S08-T-177)

「M：當然就是因為她有講到出發點，所以我也會想要一起達到這個目標。」(S08-M-178)

「T：這個也是會讓你願意努力的一個部份。」(S08-T-179)

「M：一定會啊，因為我覺得……，如果真的找律師走法律途徑，我相信……，我覺得我們兩個可能也不會來這邊，因為那是兩個很不一樣的路。」(S08-M-180)

T：方向會不一樣。(T08-M-180)

(4) 任務三「意願」步驟四：提煉

心理師強調兩人都對關係做出「選擇」，確認了雙方都選擇修復關係。

「T：所以在這個過程，你們其實都做了選擇。先生做了一些努力，其實妳

也做了一些選擇來保護這個關係，讓這個關係可以重新修復。」(S08 - T - 183)

……

「T：從原來很痛苦的時候，妳想要對方也痛苦的那種感覺，到後來更理智地去想怎麼樣做真正對關係有幫助，做一個很大的調整。」(S08 - T - 185)

(四) 增溫任務四「清創」：處理創傷

1. 任務四「清創」的目標

任務四「清創」旨在處理伴侶受外遇事件引發的心理創傷與痛苦。遭遇外遇的伴侶二人皆容易出現創傷反應，這些創傷有些直接來自外遇事件打擊，有些是陳年依附創傷被外遇事件引發而重新浮現。心理師在任務四需根據輕重緩急評估並逐步處理這些創傷。

2. 任務四「清創」的說明

清理傷口的過程確實會很痛，但只有將傷口攤開來上藥才有機會開始癒合。被外遇者因相關刺激而感到痛苦時，其實是對關係充滿不安全感，最需要伴侶安慰的時刻；但被外遇者表現出的痛苦卻經常勾起外遇者的愧疚感，使他無法有力量提供伴侶需要的安撫；得不到安撫的被外遇者感到更孤單、更憤怒，進而更激烈表達自己的痛苦；外遇者卻容易解讀為指責、不放過自己而更加挫敗。雙方的傷口在這個過程中相互刺激而不斷惡化。

另一方面，外遇者不斷戰戰兢兢地努力彌補，卻發現伴侶的負面情緒愈演愈烈，累積的挫敗感逐漸轉為不耐煩、想逃避、想放棄，這些反應讓配偶更氣憤，更想報復討回公道。

外遇者的愧疚感讓他難以表達自己也很痛苦，只能壓抑自己拚命安撫配偶，直到自己崩潰爆發，讓配偶傻眼爆炸，形成愈演愈烈的惡性循環。如果要啟動療癒，必須協助外遇者有空間能揭露他受到罪惡感折磨的痛苦，也協助被外遇者能理解、接納配偶的痛苦，進入彼此願意互相幫忙走出痛苦的位置，而不是計較誰比較痛苦、讓對方也嚐嚐自己有多痛苦的報復心態，跳脫「加害者」與「受害者」的對立位置。

被外遇者需要學習在焦慮痛苦被引發時，溫和正確地向配偶求救，避免刺激引發外遇者的愧疚而讓他陷入無力癱瘓狀態；外遇者需要認識被外遇者處於創傷反應，激烈情緒起伏將會反覆出現一陣子，學習不要被外遇者的情緒起伏激怒或挫敗，學習及

時提供伴侶需要的有效安撫。

3. 任務四「清創」在諮商歷程中的定位

當受損的情感牽繫透過諮商重建到一定程度時，伴侶比較有能力去面對、處理關係的核心傷口。以「消防隊救火」來比喻，諮商前半段的增溫像是清除路障稍後才能進火場滅火；將火勢熄滅像攤開傷口加以處理；後半段的增溫像重建房屋，提高情感交流的順暢度，並確保收到彼此的心意。

任務四出現在本研究第五、六、七回諮商，其中第七次晤談時，夫妻爆發激烈衝突，強度跟張力前所未見。該次會談結束後夫妻在問卷中對關係滿意度、親密程度皆表示「未增加」，先生對關係未來「不樂觀」，增溫效果令人存疑。不過雙方都寫下對目前關係僵局的反思：先生開始思考自己面對太太的反應是否太大導致後續衝突；太太也意識到自己需要調整表達不安全感的方式，避免刺激先生。

第八次晤談時，太太主動表示她感覺外遇事件已經過去，那一週情緒起伏明顯減少，有感受到先生的努力，對關係的安全感、信任感逐漸恢復；先生亦觀察到二人互動明顯改善，對關係的滿意度、信心都上升。事後來看，第七次諮商實為整個諮商過程的關鍵轉捩點，讓嚴重受損的牽繫重新連上；但會談結束時的低氣壓與悲觀，嚴重考驗心理師對增溫工作方法的信心。

4. 任務四「清創」的工作方式與步驟

任務四協助伴侶真正看見彼此的痛苦，知道如何調整以避免繼續傷害對方，且知道如何協助療癒彼此的創傷，這個協助彼此療傷的過程成為促進伴侶情感深度交流、增強牽繫的大好機會。但會談過程中激烈衝突與張力，會談結束時的低氣壓與悲觀的回饋問卷，都會嚴重挑戰心理師的信心。

以下舉例說明心理師如何達到增溫任務四之子目標「處理被外遇者對伴侶關係的不安全感」。

(1) 任務四「清創」步驟一：聚焦：釐清雙方對深層創傷的知覺

第七次會談，先生提到這週二人發生多次衝突，覺得很痛苦走不下去，想離婚。幾次衝突都是太太對先生提出要求（例如上班午休時間要求視訊），他感覺一直被指責而不耐煩，太太則因為先生的反應感到難過、憤怒。

先生坦承：每當太太提到與外遇事件相關的線索時，自己容易有防衛，怕被指責。心理師協助太太理解先生為何會戰戰兢兢，也讓先生理解太太仍在創傷反應期，雙方都受了傷；如果兩人能理解彼此的傷，能為彼此的傷口上藥，就是療癒的機會。

「T：這是很大的落差，妳很努力告訴他妳的傷痛在哪裡，妳要告訴他妳的地雷區，妳要在上面打星星說：這是讓我痛苦的東西，而且這個是需要你來幫忙我解開的地雷。（轉頭對先生說）但聽到你的耳朵裡卻變成：這就是你放的地雷！這就是你害我炸斷腿的東西！聽到的是指責。是這樣嗎？應該說害怕聽到的，她還沒開口，你已經感覺到的。」（S07-T-258）

「M：對，所以我一開始其實不是不耐煩，是帶著一種戰戰兢兢的心態揣測她到底想要幹嘛？她想要說什麼？我要答應什麼？我已經開始等著被指責了。」（S07-M-259）

……

「F：我覺得他有時候像是先把盔甲穿起來的感覺。他的口氣開始硬了之後，我就會被激怒，然後他覺得我會講那些話，我真的就講出來了。」（S07-F-267）

「T：那妳知不知道，我們現在心平氣和地想這件事的時候，妳能不能夠理解，為什麼他要那麼快穿那件盔甲？」（S07-T-268）

「F：我知道。就像他說的，他已經犯錯了，他已經偷過東西了，然後我隔天還要再說，第二天、第三天還要一直說，他就會不想要聽這些話……，覺得被指責吧。」（S07-F-271）

（2）任務四「清創」步驟二：深化：釐清伴侶對彼此創傷的交互影響

即使意識到雙方都有創傷，伴侶長期受之前衝突影響，仍很容易陷入焦慮與不耐，需進一步協助伴侶知覺到對方的反應是創傷反應，學習打破彼此引發的慣性惡性循環。

「M：只是有時候，我可能還不知道她要講什麼，我就已經開始有一點……。」（S07-M-295）

「T：你就算不知道她要講什麼，也知道這件事情的不安全感，所有事情的不安全感都跟一件事情有關，所以你當然要很緊張，……我這樣講不知道你接不接受，她那個時候最需要你的安慰，當她發出了安慰警報的時候，聽到你的耳朵變成一種指責，那你就必須保護自己，而沒有時間去安慰她了。這就是最大的悲劇。你能夠理解嗎？」（S07-T-296）

「M：我能夠理解。」（S07-M-297）

(3) 任務四「清創」步驟三：核對、校正對伴侶知覺；讓外遇方表達痛苦

協助外遇者重新知覺配偶看似找碴的反應其實是不安、求安慰，並進一步理解配偶在不安的狀態下很難溫和表達與求援；再讓外遇者從氣憤配偶造成他恐懼，移動到體諒配偶的反應。

「M：她提出要求的時候，我要怎麼去真正地安撫到她，去接她這個需求？因為其實真的是來者不善……。」(S07-M-301)

「T：這件事情太重要了，我來確認一下。(問太太)在那個時候，妳是真的想……，不放過他、讓他受傷，還是妳真正需要的是他安慰妳，理解妳的痛苦？」(S07-T-302)

「F：我需要他安慰我。」(S07-F-303)

「T：(問先生)你相信嗎？」(S07-T-304)

「F：他不相信(苦笑)。」(S07-F-305)

「T：這就是現在最大的問題所在：送出來的時候是蛋糕，到你家門口的時候就變成打在臉上的東西。同一件事，完全不一樣效果。」(S07-T-306)

「M：我了解老師的說法，所以我才說，如果妳這麼在乎這件事情，妳可不可以用提醒我的方式，而不是覺得我沒有做到，然後就開始……。」(S07-F-307)

「T：提醒當然是好事，但因為一定還會有許多類似的事情，會讓她聯想起這件事情，尤其是不安全感，……這個時候就是她最需要你的時候。將心比心，你知道那個時候你會很脆弱，因為你不知道她到底要說什麼傷害你；她也是，那個時候就是她很脆弱的時候，現在她當然可以很努力地練習怎樣好好講話，但她也是在很脆弱的狀況下，想起那些讓她不安全感的事情，你同意嗎？對她來講也是很困難。那個片刻就是你們有機會可以修補你們的不安全感的片刻。」(S07-T-308)

先生面對太太的痛苦時引發的愧疚感，害怕被指責的恐懼無法表達，僅能獨自承受，心理師協助先生揭露這部分痛苦，讓先生抒發累積的壓力，也讓太太有機會理解。

「T：其實是兩個人的傷，不是一個人的。她傷得很深，你也是。而且過去幾個月來，她的傷是大家看見的，你的傷是要放在自己心底的角落，只能默默承接她的痛苦，對不對？」(S07-T-310)

「M：我不知道是不是真的放在角落。」（S07-M-311）

「T：之前你沒有一個位置可以說『我也很痛苦！』，因為她很痛苦，你有什麼資格可以說你痛苦？她每次要開口，你都會很緊張，怕她又講那些你沒辦法回答的問題；你也痛苦得不得了，所以才會不耐煩、才會想說那我們分開、才會氣。你太太感覺得到你的氣，所以就算你做的都是對的事情，帶著那些氣，你太太不會覺得安全，她會覺得『我的先生在生我的氣』一個太太覺得她先生在生她的氣，她要怎樣覺得這個關係是安全的？就算你做的都是好的事、對的事。你同意嗎？關鍵是在這個感受上，安全感本來就是一種感受。」（S07-T-312）

「M：同意。」（S07-M-313）

（4）任務四「清創」步驟四：提煉出能緩解創傷反應的具體行動；雙方採合作幫忙彼此的立場

協助伴侶提煉出雙方能採行的具體行動，攜手合作、互相幫忙以改變惡性互動模式，化解對立。

「T：你們是一起面對這個挑戰，不是各自。這是你們倆要一起合作，（對太太說）妳要更溫柔地去提醒他現在妳需要他，才不會把他嚇跑，因為他也受傷了，他會穿盔甲。如果妳發現他開始穿盔甲，妳怎麼樣提醒他說：我不是來傷害你，但我需要你。我需要你做什麼，你可不可以……。 （對先生說）而你要想辦法提醒自己，相信你今天在這裡聽到的事情，雖然你心裡面被很多過去的東西壓住，一看到她開口就很緊張，因為過去就是這樣，一開始就停不下來，很痛苦…，但除非你願意試試看，感受到她送來的並不是一把刀，而是求救訊號，你才有辦法看見，那個片刻她需要你做什麼。她其實很用力在講，但是聽到你耳朵裡變另外一件事了。……你也很用力在做，但做的時候不小心夾帶了別的東西，送過去的就不是那個效果。（S07-T-316）」

「M：我知道你的意思。」（S07-M-317）

（五）增溫任務五「更新」：關係進展、創造新連結方式

1. 任務五「更新」的目標

任務五「更新」旨在協助伴侶增加新的情感交流方式，也就是豐厚牽繫，並且讓伴侶看到關係有進展，對關係更有信心。

2. 任務五「更新」的說明

安全感與信任感是伴侶關係維持穩定的必要條件，卻不是充分條件。若疏於經營感情，忙於生活瑣事，兩人交集越來越少，感情也越來越淡。即使並無不安，若伴侶間缺乏情感交流，就像每天吃有營養卻沒調味的食物，日久恐怕仍會感到平淡乏味。關係需要持續經營，感情才能歷久彌新。

外遇伴侶除了修補關係創傷，也需要增加情感牽繫管道，強化情感交流頻率。如果伴侶都能看見關係有進展，自然對關係的未來更有信心，更願意投入；關係變得更強健堅韌，即使未來遭遇其他衝擊，都能順利度過。

3. 任務五「更新」在諮商歷程中的定位

任務五只出現在諮商歷程的後段（第8、9、10三次諮商）。夫妻的傷口受到修復後，關係明顯有所改善，彼此更能進行情感交流。心理師開始推動夫妻探索發展新的情感牽繫途徑。諮商中開始出現遊戲、趣味、親密的氣氛，日常生活中關係也漸入佳境，衝突明顯減少，親密感增加。經協商夫妻同意將諮商間隔拉長，往結案做準備。

4. 任務五「更新」的工作方式與步驟

與伴侶探索更多情感交流與表達的方式，在諮商中體驗，在生活中實踐。以下舉例說明心理師如何達到任務五的增溫子目標「知道如何讓對方感受到被愛，增進彼此良好互動」。

（1）任務五「更新」步驟一：聚焦

心理師鼓勵兩人增加其他層次的情感交流，討論彼此喜歡被愛的方式，學習以對方喜歡的方式示愛，增加生活中的情感交流。

「M：對。她的話應該是quality time，可能service。」（S09-T-047）

「F：登愣，第一個是肯定的言語，第二個才是quality time。其他三個都蠻低的。」（S09-F-048）

「T：哦，所以確實有quality time，但是還有肯定的言語是妳很需要的，妳希望有的。」（S09-T-049）

（2）任務五「更新」步驟二：深化

進一步探討、釐清太太能感受到愛的方式。

「T：有一點沒有想到原來她還是很重視那個肯定言語是不是？（對太太說）妳願意幫忙他理解，這個對妳的意義是什麼嗎？他的那個原來很努力做

的那些肯定，沒有擦到邊還是？」(S09-T-069)

「F：嗯……，他比較常在感謝我做的事情吧，幫他洗衣服，或是我做了飯，這些行為上的肯定、感謝。但我比較希望他多一點對我這個人的肯定的言語。」(S09-T-070)

(3) 任務五「更新」步驟三：核對

核對雙方想法，確認彼此喜歡的情感交流具體方式。

「F：可能我做的事情他會覺得高興，所以他會稱讚我那些行為吧。」(S09-F-088)

「T：嗯，可是妳更高興的是他稱讚妳這個人。」(S09-T-089)

「F：對，但是在一起太久了，可能每天就是長這樣，不會突然變得像林志玲，或是他覺得很漂亮的样子，所以我猜，久了就不會那麼想要稱讚對方。」(S09-F-090)

……

「M：有啊，有時候稱讚她，可以看得出來她很高興。可是你不可能每天都說『哇妳今天好漂亮喔！』」(S09-M-091)

「F：不用(笑)」(S09-F-092)

……

「T：所以在生活，你沒有常找到機會肯定，還真的需要花一點心思對不對？」(S09-T-101)

(4) 任務五「更新」步驟四：提煉

提醒伴侶記得在生活中實踐討論出來的情感交流的方法。

「T：不用放在心裡，可以放在冰箱上(太太笑)，放在所有看得到的地方提醒自己。」(S09-T-130)

肆、討論與建議

以下根據本研究成果，分別針對感情增溫與過往外遇處遇的異同、感情增溫工作方式的拓展，以及以華人文化觀點拓展多層次牽繫理論進行討論，最後提出對未來研究與實務工作上的建議。

一、感情增溫運用於外遇伴侶諮商與過往外遇處遇的異同

本研究探討感情增溫如何運用在外遇伴侶諮商工作中，研究結果與既有文獻中外遇伴侶工作內涵有以下幾點異同。

(一) 相較於修復外遇創傷，重建伴侶關係更重要

本研究外遇伴侶諮商全程中出現頻率最高的二個任務是「資源」（任務一）與「意願」（任務三）。儘管這對夫妻是因外遇議題前來求助，但諮商過程中有更多時間聚焦於盤點、想起、重新動員關係中好的部分，並確認雙方願意為這段關係繼續努力的心意。

這個諮商工作重點和許多現有相關研究的主張不同。現有研究多聚焦於處理外遇事件對伴侶造成的傷害，如何修復這些傷害，例如Negash等人（2018）提出外遇與創傷的關聯，結合情緒取向治療與眼動減敏感重組療法，幫助伴侶修復依戀創傷及其帶來的各種身心影響。

外遇事件必然對伴侶關係造成強烈衝擊，多數伴侶尋求諮商協助時確實容易將注意力放在如何降低傷害，希望心理師協助處理生活中不斷浮現的情緒與衝突。在本研究案例中，心理師針對外遇的衝擊，在「解方」及「清創」二個任務中也進行處理，但更多重心放在調理與重建伴侶關係的整體狀態，修復與強化伴侶間牽繫更優先，且貫穿諮商全程。也就是在比例上更關注重新活化伴侶關係，而非專注於解決問題。

Abrahamson 等人（2012）指出，出現外遇可能與外遇前伴侶關係狀態有關，在關係中未解決的問題、得不到的東西讓人們往婚姻外尋求。因此，外遇事件可能成為正視與調整伴侶關係問題的轉機，因太痛苦而不得不對關係進行徹底體檢與調整，反而開啟更親密的關係，學會更好的溝通（Olson et al., 2002）。本研究伴侶諮商結果及夫妻追蹤回饋皆支持：調整關係中既存的議題，重建良性互動模式，比滅火或問題解決更重要。

(二) 修復安全感可透過多層次強化情感牽繫，未必只有安全依附一途

外遇事件使伴侶失去對關係承諾的信任與安全感（王慧琦，2012；曾秀雲、謝文宜，2020；Glass, 2004），讓伴侶間安全連結出現問題（王韋琇、王智弘，2015），而必須重建信任（Hertlein & Weeks, 2007; Weeks et al., 2003）。因此有些治療取向關注外遇對信任感及安全感的破壞，強調重建安全感的重要性，例如情緒取向治療認為外遇主要為依附受到創傷，使對伴侶的信任與親密感遭到破壞（Johnson & Whiffen, 1999）；情緒取向治療師幫助外遇伴侶修復依附創傷（Johnson, 2019; Schade &

Sandberg, 2012))，重建安全連結。

在本研究案例中，心理師從多層次協助伴侶感情增溫，讓伴侶不僅恢復安全感，還能從多重管道增進情感交流，使伴侶比外遇事件發生前更親密，進而修復安全感。透過感情增溫的「資源」任務，增加彼此情感交流與觸動，讓伴侶對關係更有信心，對未來更有安全感；透過感情增溫「更新」任務，協助伴侶發展出更多情感交流的新途徑，進一步強化情感連結，增進了安全感。透過在多層次強化伴侶牽繫，使求助伴侶不僅修復受損的牽繫，同時全面提高關係親密感，包括安全感。

(三) 外遇伴侶諮商重點可以放在修復與重建關係，不一定要透過道歉與原諒

許多既有相關文獻主張外遇諮商工作要達到道歉、寬恕、和解的結果，強調道歉與寬恕對外遇伴侶的重要性。例如Fife等人(2013)、Weeks等人(2003)主張應促進伴侶對彼此的同理與承諾，協助伴侶進行道歉、寬恕與和解。Baucom等人(2017)綜合認知行為、洞察、創傷、寬恕等理論，主張在安頓生活、瞭解外遇發生前關係問題的諮商階段後，最後也要進入道歉、寬恕的階段。

在本研究案例中，心理師在晤談初期曾預告諮商後段將會探討令伴侶最痛苦的點，不過10次晤談完全不討論外遇事件始末的內容細節，也沒有讓外遇者道歉或進行寬恕與和解等過程。即使第七次晤談中，先生氣到表示想離婚，心理師處理的是伴侶雙方的創傷反應循環，仍未涉及任何道歉、寬恕與和解工作。從第八次晤談開始，伴侶表示關係已明顯改善。

事實上在第四次晤談中，案夫妻揭露每當太太因想到外遇的事而心情不好時，會忍不住追問先生外遇事件細節，每次先生也都認錯、道歉。這樣的追問與道歉已經重複發生過無數次，卻仍難以平息太太的悲傷與怒火。顯然先生的道歉認錯對撫平太太創傷反應並無幫助。

在本研究後續追蹤訪談中，案夫妻透露整件事讓他們最痛苦的是什麼。先生表示他最難受的是看見太太受到傷害的內心罪惡感，如果太太沒能從外遇傷害中恢復，他也無法原諒自己；太太說是感覺到先生無力再繼續努力，想放棄關係時，令她感到絕望。

換言之在本案例中，讓這對伴侶最痛苦的並不是外遇事件本身，而是受外遇事件衝擊的關係斷裂危機引發的自責與絕望。由此更能理解「意願」與「資源」二任務並列為出現在本案諮商中最多次增溫片刻的可能理由：知道對方願意為這段關係再繼續努力的心意、看見對方願意做出調整、學會如何降低對彼此的傷害，才是使岌岌可危

的伴侶關係能起死回生的關鍵。

本研究為單一個案研究，旨在探討如何協助外遇伴侶走出傷痛的一種可能性，根據本案例實際諮商成果，願提出以下主張：外遇伴侶的工作重點可以放在關係的修復與重建。至於某些現行文獻主張的策略，例如鉅細靡遺追問事件內容細節、道歉、認錯、原諒、究責、補償，不見得有效，還可能導致反效果，引發更多衝突及創傷反應。惟限於本研究之研究方法，先以單一個案進行分析探究，這個主張有待後續更多的探究與確證。

（四）感情增溫工作方式的拓展

感情增溫由趙文滔與許皓宜（2012）提出，將工作重心由處理家人、伴侶困擾的表面議題，轉到強化關係牽繫。蕭維真（2016）釐清感情增溫的工作架構，列舉可使用的感情增溫的問句來檢核與強化伴侶情感交流，達到感情增溫的效果。

不過要對遭遇外遇衝擊的伴侶進行增溫，不能只是邀請伴侶分享關係裡的正面經驗，必須盤點評估伴侶目前牽繫狀態、提煉可增溫元素、移除妨害情感交流的阻礙、發展出新的情感交流方式，從伴侶雙方的嚴重創傷反應中達到增溫效果，挑戰性顯然更高。如果感情增溫可以協助身陷嚴重創傷反應的伴侶走出創傷，應有機會擴展運至協助其他嚴重議題的伴侶。

（五）以華人文化觀點拓展多層次牽繫理論：恩情

在本研究案例中，心理師請夫妻分享在經歷外遇後仍願繼續維繫關係的原因，雙方都提到對於對方一直以來對自己的付出，以及對自己家人的照顧，覺得很感動、感謝。換言之，對這一對夫妻來說，感激對方的付出成為重要的牽繫內涵。諮商後期他們學會即時對對方的付出表達感謝，太太在生氣時提醒自己先生所做的付出，這些作法都達到增溫降火氣的效果。

此結果拓展了多層次牽繫理論裡（Grunebaum, 1992）原本沒有提到的牽繫面向。Grunebaum（1992）原始理論並未提到類似本研究案例中，伴侶感激對方對自己家人的付出，而達到強化牽繫的效果。

對伴侶的付出心懷感謝，與本地學者蕭英玲與利翠珊（2009）從臺灣夫妻訪談提煉出的「恩情」相呼應，即伴侶除了對彼此的瞭解、喜愛，也會因為感受到對方對家人的照顧、承擔婚姻中的責任義務，使伴侶產生感激之情。這也許是華人伴侶的一種獨特的牽繫方式。

二、對未來研究的建議

(一) 招募多元背景的研究參與者

本研究僅針對一對夫妻進行一輪伴侶諮商分析，且這對伴侶是想要修復、外遇已經結束，且無子女，研究結果尚未能類推到其他經歷外遇事件的伴侶。針對外遇伴侶進行諮商時，伴侶雙方對修復關係的意願與準備度很可能會影響諮商結果，每對伴侶在諮商中的歷程與體驗也必然不盡相同，未來若能對更多對外遇伴侶進行諮商歷程研究，應可看到更豐富的樣貌。

建議未來可增加伴侶的對數，或針對不同年齡、婚齡、婚姻狀態、性傾向、是否有子女等不同類型伴侶進行研究。另外來自不同學歷、家庭或宗教等背景的伴侶，其情感牽繫也可能有不同的樣貌，建議未來可多加蒐集與探究。

(二) 拓展不同求助議題的研究參與者

本研究針對經歷外遇事件的伴侶進行感情增溫，然而不同困擾議題的伴侶在諮商歷程中的反應必然會有差異，尚不清楚感情增溫是否也能運用在協助其他類型的求助伴侶。建議未來可針對不同類型求助議題的伴侶探究感情增溫的實務應用。

(三) 探究本地伴侶獨特的牽繫管道

本研究發現伴侶可透過感激對方的辛苦付出，也就是「恩情」而強化彼此的情感連結，此乃原本理論未曾描述的牽繫面向。華人伴侶的牽繫方式很可能與本地社會文化息息相關，值得未來進一步加以探究。

三、對諮商實務的建議

(一) 外遇伴侶諮商的重點可以放在修復與重建關係

遭遇外遇的伴侶多半受到強烈的情緒衝擊，苦於失去信任及安全感，因此往往急於解決危機性的情緒反應及衝突，反而錯失重點。與外遇伴侶工作的心理師確實需要協助伴侶緩解衝擊性的情緒及衝突行為，但如果能將諮商重心放在關係修復與重建，應可達到對症下藥、事半功倍之效。

除了修復受到損壞的安全感、信任感，還須強化與修復不同層面的情感交流管道。在外遇伴侶諮商中，心理師可依據諮商脈絡、不同伴侶的關係狀態，在不同的面向上進行感情增溫的工作，幫助伴侶同心合作面對外遇的衝擊。

(二) 運用感情增溫在外遇伴侶諮商中修復關係

儘管案例數量有限，本研究結果支持心理師在外遇伴侶諮商中可以運用感情增溫的工作方式，有系統地協助伴侶重建受損的關係牽繫，逐步走出外遇風暴。伴侶諮商師可參考引用本研究釐清的任務與步驟，或針對每對案伴侶狀態與需要，自行調整應用方式，以達最佳諮商成果。

參考文獻

- 王韋琇、王智弘（2015）：外遇風暴後—以情緒取向伴侶治療探究外遇所引發的依附衝突。輔導季刊，**51**（2），14-20。[Wang, W.-H., & Wang, C.-H. (2015). Exploring the attachment injury after experiencing extramarital affair with EFT couple therapy. *Guidance Quarterly*, 51(2), 14-20.]
- 王慧琦（2012）：妻子面對外遇丈夫之因應策略。朝陽人文社會學刊，**10**（2），1-29。[Wang, H.-C. (2012). The coping strategies of extramarital affairs: The view of eight female participants whose husbands had extramarital affairs. *Chaoyang Journal of Humanities and Social Sciences*, 10(2), 1-29.]
- 王慧琦（2012）：外遇婚姻的危機 從八位配偶外遇者的角度。朝陽人文社會學刊，**10**（1），29-59。[Wang, H.-C. (2014). The crisis of marriage before extramarital affairs: The view of eight participants whose spouses had extramarital affairs. *Chaoyang Journal of Humanities and Social Sciences*, 10(1), 29-59.]
- 曾秀雲、謝文宜（2020）：伴侶不忠的信任危機處理歷程。家庭教育與諮商學刊，**23**，1-37。[Tseng, H.-S. & Shieh, W.-Y. (2020). Trust crisis management process of partner's infidelity. *Journal of Family Education and Counseling*, 23, 1-37.]
- 張鈞瑀、刑志彬、吳怡珍（2019）：個案研究方法在心理治療實務研究之應用與回顧。輔導季刊，**55**（2），34-43。[Chang, C.-P., Hsing, C.-B. & Wu, Y.-C. (2019). Psychotherapy practice research review of the case study application. *Guidance Quarterly*, 55(2), 34-43.]
- 趙文滔、許皓宜（2012）：關係的評估與修復 培養家庭治療師必備的核心能力。張老師文化。[Chao, W.-T. & Hsu, H.-Y. (2012). *Assessing and repairing relationships: Core competencies for cultivating family therapists*. Teacher Chang Foundation.]
- 蕭英玲、利翠珊（2009）：夫妻間的恩情與親密：簡效率表的發展。本土心理學研究，**32**，3-40。[Hsiao, Y.-L. & Tsui, S.-L. (2019). Development and validation of a brief version of Chinese marital affection scale. *Indigenous Psychology Research in Chinese Society*, 32, 3-40. <https://doi.org/10.6254/2009.32.3>]

- 蕭維真 (2016) : 把愛找回來 伴侶諮商感情增溫歷程研究 (碩士論文, 國立臺北教育大學), 臺灣碩博士論文知識加值系統。[Hsiao, W.-C. (2016). *Recalling love: Research on the relation-enhancing process in couple counseling* (master's thesis, National Taipei University of Education), National Digital Library of Theses and Dissertations in Taiwan. <https://hdl.handle.net/11296/8hdesk>]
- 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>
- Atkins, D. C., Baucom, D. H., & Jacobson, N. S. (2001). Understanding infidelity: Correlates in a national random sample. *Journal of Family Psychology*, *15*(4), 735-749. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.15.4.735>
- Atkins, D. C., Eldridge, K. A., Baucom, D. H., & Christensen, A. (2005). Infidelity and Behavioral Couple Therapy: Optimism in the face of betrayal. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *73*(1), 144-150. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.1.144>
- Baucom, D. H., Pentel, K. Z., Gordon, K. C., & Snyder, D. K. (2017). An integrative approach to treating infidelity in couples. In J. Fitzgerald (Ed.), *Foundations for couples' therapy: Research for the real world* (pp. 206-215). Routledge/Taylor & Francis Group. <https://doi.org/10.4324/9781315678610-21>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, *3*(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Blow, A. J., & Hartnett, K. (2007). Infidelity in committed relationship 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>
- Brown, E. M. (2001). *Patterns of infidelity and their treatment* (2nd ed.). Routledge.
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. (3rd ed.). Sage Publications.
- Davila, J., Wodarczyk, H., & Bhatia, V. (2017). Positive emotional expression among couples: The role of romantic competence. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, *6*(2), 94-105. <https://doi.org/10.1037/cfp0000077>
- 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>
- Fincham, F. D., & May, R. S. (2017) Infidelity in romantic relationships. *Current Opinion in Psychology*, *13*, 70-74. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.03.008>

- Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A., & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology, 87*(2), 228-245. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.2.228>
- Glass, S. P. (2002). Couple therapy after the trauma of infidelity. In A. S. Gurman & N. S. Jacobson (Eds.), *Clinical handbook of couple therapy* (3rd ed., pp. 488-507). The Guilford Press.
- Glass, S. P. (2004). *Not "just friends": Rebuilding trust and recovering your sanity after infidelity*. Free Press.
- Gordon, K. C., Baucom, D. H., & Snyder, D. K. (2005). Treating couples recovering from infidelity: An integrative approach. *Journal of Clinical Psychology, 61*(11), 1393-1405. <https://doi.org/10.1002/jclp.20189>
- Grunebaum, H. (1992). Toward a theory of marital bonds, or why do people stay married? In R. Chasin, H. Grunebaum & M. Herzog (Eds.), *One couple, four realities: Multiple perspectives on couple therapy* (pp. 305-336). The Guilford Press.
- Hertlein, K. M., & Weeks, G. R. (2007). Two roads diverging in a wood: The current state of infidelity research and treatment. *Journal of Couple & Relationship Therapy, 6*(1-2), 95-07. https://doi.org/10.1300/J398v06n01_09
- Johnson, S. M. (2019). *The practice of emotionally focused couple therapy: Creating connection* (3rd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781351168366>
- Johnson, S. M., & Whiffen, V. E. (1999). Made to measure: Adapting emotionally focused couple therapy to partners' attachment styles. *Clinical Psychology: Science and Practice, 6*(4), 366-381. <https://doi.org/10.1093/clipsy.6.4.366>
- Leone, C. (2013). Helping couples heal from infidelity: A self psychological, intersubjective approach. *International Journal of Psychoanalytic Self Psychology, 8*(3), 282-308. <https://doi.org/10.1080/15551024.2013.796608>
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage Publications.
- Marín, R. A., Christensen, A., & Atkins, D. C. (2014). Infidelity and behavioral couple therapy: Relationship outcomes over 5 years following therapy. *Couple and Family Psychology: Research and Practice, 3*(1), 1-12. <https://doi.org/10.1037/cfp0000012>
- Negash, S., Carlson, S. H., & Linder, J. N. (2018). Emotionally focused therapy and eye movement desensitization and reprocessing: An integrated treatment to heal the trauma of infidelity. *Couple and Family Psychology: Research and Practice, 7*(3-4), 143-157. <https://doi.org/10.1037/cfp0000107>

- 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*(4), 423-434. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2002.tb00367.x>
- Osgarby, S. M., & Halford, W. K. (2013). Couple relationship distress and observed expression of intimacy during reminiscence about positive relationship events. *Behavior therapy, 44*(4), 686-700. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2013.05.003>
- Schade, L. C., & Sandberg, J. G. (2012). Healing the attachment injury of marital infidelity using emotionally focused couple therapy: A case illustration. *The American Journal of Family Therapy, 40*(5), 434-444. <https://doi.org/10.1080/01926187.2011.631374>
- Weeks, G. R., Gambescia, N., & Jenkins, R. E. (2003). *Treating infidelity: Therapeutic dilemmas and effective strategies*. W. W. Norton & Company.
- Yuan, J. W., McCarthy, M., Holley, S. R., & Levenson, R. W. (2010). Physiological down-regulation and positive emotion in marital interaction. *Emotion, 10*(4), 467-474. <https://doi.org/10.1037/a0018699>

收件日期：113年06月03日

一審日期：113年11月26日

二審日期：114年01月17日

通過日期：114年02月20日

Reestablishing Bonding to Repair Relational Trauma: Applying Rekindling Bonding in Couple Counseling for Infidelity

Fang-Yen Tsai

Wen-Tao Chao*

Miruku Psychotherapy Center

National Taipei University of Education

This study builds on a previously established counseling model, 'Rekindling Bonding between a Couple'(Hsiao, 2016), by applying it to couples affected by infidelity who are seeking professional help. This study aimed to specify the counseling process and delineate interventions to help couples who have been experienced extramarital affairs repair their damaged relationships.

Research methodology: This study employed a single-case study design, recruited one married couple who had experienced infidelity a few months before the study, and conducted ten sessions of couple counseling with this couple. During the treatment, both the counselor and the couple filled out self-assessment questionnaires immediately after each session. The counselor was also interviewed to specify their therapeutic map after every three counseling sessions to help clarify the counseling process, including the inner working blueprints of the counselor, the major tasks the counselor was trying to achieve, and how the counselor facilitated the rekindling process. The goal was to propose a working framework for applying 'Rekindling Bonding between a Couple'with extramarital affair couples. All the counseling sessions were video recorded and then transcribed verbatim. The first researcher sat in to collect markers of the counseling process in field notes, while the second researcher conducted the sessions as the counselor.

Research results: Based on the analysis of the above data, this study proposes a framework for rekindling damaged bonds in couples who experience infidelity issues. The framework consists of five counseling tasks: Resourcing, Resolving, Willing, Debriding, Renovating (R.R.W.D.R.). 'Resourcing'aims to strengthen the relational foundation that the couple has been accumulating, and highlight positive changes that have been occurring after the affair, to enhance the strength of their relationship; 'Resolving'aims to identify the most

* **Corresponding author: Wen-Tao Chao, e-mail: wentao@tea.ntue.edu.tw.**

doi: 10.53106/172851862025090074004

pressing issues the couple is facing and work collaboratively toward solutions; 'Willing' helps the couple receive their spouse's willingness to work on repairing their relationship; 'Debriding' aims to ease the psychological trauma and pain caused by the affair; 'Renovating' aims to help couples explore new ways of communicating to enrich their connection, and to have both spouses pay attention to the progress in their relationship to gain confidence to keep working on their relationship.

In the rekindling counseling process, each of the above five tasks is implemented through the following four smaller steps (F.D.V.H.): (1) Focusing on the promising aspects that can rekindle the relationship, to avoid the common disturbance of falling into disputes over trivial matters; (2) Deepening the other partner's understanding of the issue in question, to shift perspectives over the affair and their relationship; (3) Verifying the other partner's perception of the feasibility of the proposed actions, to increase the occurrence of new behaviors for bonding; (4) Highlighting content that is helpful for repairing the relationship, so that the couple pays more attention to bonding with each other, rather than on finding fault with each other.

According to the research results, this study argues that: (1) establishing bonding is more essential and should have a higher priority than working on trauma reactions for couples with infidelity issues, as some existing literature has suggested; (2) couples with infidelity crises need to work on repairing or creating multiple bonding channels, in addition to repairing their sense of security and trust; and (3) apology and forgiveness are often considered inevitable elements in treating couples with infidelity triggered relational trauma in current counseling practices, with the risk of triggering severe conflicts and re-traumatization during therapy or fierce resistance from one of the spouses. This study proposes to help these couples by prioritizing and focusing on reinforcing the bonding between them as an alternative way to repair the damaged relationship.

Keywords: couple counseling, infidelity, marriage counseling, rekindling bonding, repair relational trauma.