

冷暴力

作者：玛丽·弗朗斯·伊里戈扬

冷暴力

（法）玛丽·弗朗斯·伊里戈扬 著

顾淑馨 译

版权信息

书名：冷暴力

作者：（法）玛丽-弗朗斯·伊里戈扬

译者：顾淑馨

书号：ISBN 978-7-210-09088-5

版权：后浪出版咨询（北京）有限责任公司

[目录](#)

[导言](#)

[第一部分 解析日常生活中的精神虐待](#)

[第一章 私人生活中的精神虐待](#)

[夫妻间的精神虐待](#)

[家庭中的精神虐待](#)

[第二章 职场上的精神虐待](#)

[何谓职场上的精神虐待？](#)

[谁是施虐的目标？](#)

[谁虐待谁？](#)

[施虐者如何让受虐者失去反抗能力？](#)

[虐待行为是如何开始的？](#)

[坐视不管的公司](#)

[助纣为虐的公司](#)

[第二部分 精神虐待式关系与当事人](#)

[第三章 精神虐待的诱惑期](#)

[第四章 精神虐待关系中的沟通](#)

[拒绝直接沟通](#)

[言语歪曲](#)

[撒谎](#)

[运用讽刺、嘲笑、轻蔑的伎俩](#)

[利用矛盾](#)

[否定人格](#)

[离间与征服](#)

[展现强势](#)

[第五章 精神虐待的其他阶段](#)

[恨意表面化](#)

[虐待行为开始起效](#)

[受虐者被逼得走投无路](#)

[第六章 施虐者](#)

[自恋的虐待行为](#)

[自恋性格](#)

[从自恋转向虐待](#)

[自大狂](#)

[吸血鬼习性](#)

[缺乏责任感](#)

[偏执](#)

[第七章 受虐者](#)

[受虐者代为受过](#)

[为什么是他？](#)

[受虐者是受虐狂？](#)

[受虐者的良心不安](#)

[受虐者的力量](#)

[受虐者的天真](#)

[第三部分 精神虐待的后遗症与责任承担](#)

[第八章 “失去行动力”阶段的后果](#)

[退缩](#)

[混乱](#)

[怀疑](#)

[压力](#)

[恐惧](#)

[孤立](#)

[第九章 长期后果](#)

[创伤](#)

[代偿失调](#)

[分手](#)

[后续发展](#)

[第十章 针对夫妻与家庭的实用建议](#)

[调整应对方式](#)

[行动](#)

[心理对抗](#)

[法律介入](#)

[第十一章 针对职场的实用建议](#)

[调整应对方式](#)

[在公司内求助](#)

[心理对抗](#)

[行动](#)

[采取预防措施](#)

[第十二章 心理上的主动应对](#)

[治疗过程](#)

[心理治疗的选择](#)

[认知行为治疗](#)

[结语 重建尊重](#)

[出版后记](#)

导言

心机深沉的遣词用字，

不必弄脏自己的手，

也能杀人辱人。

羞辱地位相当的人，

乃人生一大乐事。

——法国幽默大师皮埃尔·德普罗日（Pierre Desproges）

我到底做错了什么，该当受此惩罚？

人生有些际遇令人振奋，激励我们付出最大努力；也有些令人震撼，甚至会摧毁一切。通过精神虐待，一个人真的有可能毁掉另一个人，将之称为“精神谋杀”也不为过。相信每个人都见过某种形式的精神虐待行为，他们发生在男女、夫妻、家人之间，以及职场、社交或政治活动中。面对这种间接形式的暴力，我们的社会往往视而不见，常以包容为借口，对其罪行默不作声。

精神虐待的危害，很适合作为电影或惊悚小说的主题，如1954年法国导演亨利-乔治·克鲁佐（Henri-Georges Clouzot）所拍摄的《恶魔》（*Les Diaboliques*, 1955年）一片，便引起极大反响。大众都很清楚电影与小说中的虐待属于人为操控，但一回到现实的日常生活，我们却三缄其口，不愿多谈。

法国导演艾汀·夏帝耶（Étienne Chatiliez）执导过一部电影《达尼尔阿姨》（*Tatie Danielle*, 1990年），描述一个老妇人如何在精神上折磨周围的人，让观众感到饶富兴味。她先是把家中年迈的女管家恶整到“意外”死亡，观众则会想：“那是女管家自找的，谁叫她太顺从了。”接着达尼尔阿姨又把坏心眼转向接她去住的侄孙一家。侄孙和侄孙媳竭尽所能取悦她，却没想到他们越是巴结，姑婆越是虐待他们。

达尼尔阿姨使出施虐者惯用的伎俩，讲起话来指桑骂槐、含沙射影，还经常说谎欺骗，以言语羞辱他人，让人无所适从。令人讶异的是，受虐者对于这种操控浑然不觉，还努力地想要了解姑婆的行为，甚至怀疑一切都是自己的错：“我们到底做了什么，让她这样厌恶我们？”达尼尔阿姨不会乱发脾气。她的态度虽然冷漠刻薄，倒也不至于激起周围人与她对抗，只是三不五时地耍些小手段，让人困惑不安，可也别想抓到她什么把柄。她的段数很高，轻而易举就能颠倒情势，以受虐者的姿态出现，而令她的家人成为施虐者：是儿孙辈遗弃了82岁的老人家，把她孤零零的丢在公寓里，只能靠狗食维生。

在这部幽默的电影中，受虐者的反应并不激烈，现实生活中很可能也是如此；受虐者希望自己的善意能够软化施虐者，但事与愿违，太多善意反而变成了令人难以忍受的挑衅。最后，唯一获得达尼尔阿姨青睐的是新来的女管家，两个人棋逢敌手，只有女管家才制得住她。一段近乎和谐的关系由此展开。

如果说这位老人家把我们逗乐并触动了我们的某种情绪，那是因为我们觉得她吃过很多苦头，所以才会心那么坏。我们像她的亲人一样同情她，而她也像操控亲人一般把我们耍得团团转。电影中可怜的受虐者好像笨得可以，完全不值得同情。达尼尔阿姨的行为越过分，侄孙夫妇就越是对她客气，而观众和达尼尔则都觉得他俩真是叫人受不了。

但这些都无损于以下事实——达尼尔阿姨的所作所为的确属于恶意攻击。这种攻击来自于不自觉的破坏心理，指一个或几个人针对特定对象怀有或隐匿或明显的敌意；不论如何解读，其对象都是具体、真实的目标。看似无害的字眼、指涉、推论以及非语言的暗示，确实有可能让一个人惴惴不安甚至崩溃，而周围的知情者则通常不会过问。施虐者牺牲受虐者来壮大自己，并把出问题的责任推给对方，以避开自己内心或精神上的冲突。如果责任在对方，那么就是别人的问题，自己就不会觉得不对、内疚或痛苦。这是精神虐待的特征。

每个人都有可能出现这种不当的行为，但是唯有长期且不断重复发生，它才具有破坏力。任何“精神正常”的人在某些时候，例如愤怒时，都不免会有虐待行为，但同样也会表现出其他的行为模式（歇斯底里、恐惧、沉溺，等等），事后还会对自己的反常行为感到相当惊讶并质疑。施虐者却是以一贯的邪恶方式虐待别人，并固执地维持这种特定形式的关系，不容许有丝毫动摇。即使他虐人的本性一时不被察觉，也终究会在脱不了干系的情境中显现。然而，他绝无可能自我怀疑。这种人为满足自身对获得钦慕和肯定的无尽需求，一定要以贬抑他人的方式来维护自尊，继而握有权力。由于他们不在乎与他人的关系，也就不会有同理心，也不会懂得尊重别人。而尊重的意思是，重视他人身为人的价值，并知道我们可能带给别人的痛苦。

反常的虐待心理令人好奇、着迷，也让人感到恐惧。我们想象施虐者天赋异禀，总能扮演赢家的角色，因此有时不免心生羡慕。他们确实懂得自如地操控人心，在商业或政治领域中占上风。但我们也有所畏惧，因为直觉告诉我们，和他们站在同一阵线会比对抗他们更有好处。世上最令人羡慕的就是那些享乐人间、无忧无虑的人。我们不会在乎显得软弱无能的受害者，并且在尊重他人自由的伪善氛围中，对可能导致严重后果的情况视若无睹。事实上，这种容忍使得我们不会去干涉他人的行为和意见，即使其看起来超过道德底线或者需要商榷，而且我们也在不明所以地纵容着掌权者罗织谎言的行为。为达到目的可以不择手段，但什么才是我们可接受的底线？会不会因失去原则和界线而冒助纣为虐的风险？对此，我们漠不关心。真正的容忍是以明确的界线为先决条件的，同时也需要检视及衡量其价值观。精神虐待却是在另一个人的精神领域设下陷阱，并因当前社会、文化环境的姑息而得寸进尺。今天这个时代拒绝建立绝对的行为规范，一旦判定某种操控的行为属于虐待，就会设定限制，可是社会认为判定虐待就等同于“审查”。我们已经放弃了道德与宗教约束，而在过去，这些约束构成的礼仪准则让我们可以说：“不得如此！”如今，我们只在隐情曝光、经媒体渲染扩大后才会义愤填膺。公共权力不再遵循一定的行为框架进行规范或处置，而是推卸责任，要原由它们去引导或支援的人自负责任。

甚至连精神科医生都对使用“虐待”一词有所迟疑，即便用了，也只会表达他无力介入，或者对施虐者的手法感兴趣。精神虐待的定义本身便受到某些人的质疑，他们宁可使用泛指一切的“精神变态”（psychopathy），把所有他们治不了的病都归入其内。但是，精神疾病不会导致虐待，虐待源于不带感情的理性，再加上无法把他人当作人来尊重的态度。某些施虐者的罪行会受到批判与法律制裁，但大多数施虐者却利用魅力和适应力在社会上找到出路，而留下一堆受伤的灵魂和痛苦的生命。不论在医学界、法律界还是教育界，我们都曾被施虐者所愚弄，但他们却装作受害者而蒙混过关。他们假装符合我们的预期，使我们更好骗，让他们有违常理的感受获得肯定。当他们之后为追求权力露出真面目时，我们就会感觉遭到背叛及羞辱。某些专业人士不愿揭发施虐者的原因即在于此。当精神科医生们相互告诫：“小心，此人是个恶性的虐待狂！”言下之意就是：“此案可能有危险。”又或是在说“你我的帮助无济于事”，然后放弃帮助受害者。诊断一个人为恶性，当然是很严重的事，通常仅限于连精神科医生都难以想象的极度残酷行为，如连续杀人的罪行。不管是讨论连续杀人还是恶性虐待，重点都在于其行为的掠夺性：夺取他人性命。“恶性”一词令人震惊而不安，它相当于一种价值判断，但精神分析师拒绝做出这种判断。然而，这是坐视虐待行为不管的充分理由吗？不判定虐待行为只会造成更严重的损失，因为受害者等于被弃之不顾，对虐待攻击将毫无招架之力。

以我在心理治疗方面的执业经验，我听过许多病人受虐却无力自卫的案例。我在后面会提到，施虐者会先使受害者失去行动能力，以防止任何可能的反击。缺乏防卫机制让受害者无法理解自己面对的是什么状况。为了让受害者和潜在的受害者不落入施虐者的精神圈套，我会在本书中分析，攻击者与其猎物间的虐待关系是如何形成的。

受害者寻求帮助时往往不得要领。精神分析师常常会建议他们，针对所遭受的虐待攻击，评估自己该负哪些自觉或不自觉的责任。精神分析通常只考虑内在精神状态，即个人脑海里发生的事，而不会去评估外在环境的影响。因此精神分析把受害者视为虐待行为为的共犯，不把他的困境当一回事。又由于前面提到的，专业人士吝于指明施虐者与受害者，所以分析师甚至可能加重受害者的崩溃过程。在我看来，传统疗法并不足以帮助受害者。我在本书中会推荐更合宜的方法，特别是针对精神攻击和虐待的案例。

我的目的并不是要把精神虐待者送上法庭（他们往往太懂得替自己辩护），而是要大家记得他们可能造成的伤害与危险；记住这些事实，可以帮助现在和未来的受虐者保护自己。即便这种形式的攻击被合理地视为（对抗精神异常或忧郁症的）防御机制，也不能免除精神虐待者的罪责。有些看似无害的操纵技巧，会给受虐者留下因遭人愚弄而感到痛苦或羞愤的后遗症；有些更严重的操纵会影响受虐者的核心人格，导致灾难性的后果。精神虐待者直接危害的是受虐者，间接成为周围人罔顾道德的标杆，他们会以为一切都没什么大不了，甚至相信牺牲他人、任意妄为才是常态。

身为被害人学（victimology）的研究者，我并不会在本书中讨论有关虐待本质的理论，而是坚定地站在遭到虐待的受虐者这一边。被害人学最近才成为心理学的一个分支，原本属于犯罪学。它解析受害的原因、过程、结果，以及受虐者的权利。愿意帮助受虐者的专业人士，如受过急诊训练的医生、精神科医生、心理治疗师和律师，都可以考虑去读个被害人学的学位。

经历过例如精神虐待等精神攻击的人，是千真万确的受虐者，因为其心理状态已多多少少地被永久改变了。就算受虐者对精神虐待的反应促成了与施虐者持续不断甚至表面上看似对等的关系，我们也不可忘记，受虐者是受制于自己无法负责的状况的。无形暴力的受虐者去看精神科医生时，通常是为了治疗跟自身有关的问题，如精神压抑、缺乏自信或决断力；也可能是药物治疗无效的长期抑郁，或是可能导致自杀的严重忧郁症。这类病人有时会抱怨“伴侣”或周围的人，但是他们似乎不清楚，有股可怕的隐蔽暴力正威胁着自己。这种精神混乱的状态，可能会造成连精神科医生都看不出暴力问题客观存在的情况。类似情况有一个难以言说的共同元素：即受虐者虽然知道自己很痛苦，却实在想象不出自己到底遭受过什么暴力与虐待。有时他们也很疑惑：“是不是像别人所说，是我自己想太多？”因此，即使他们敢于抱怨自身遭遇，也觉得无法说清楚，于是认定会被人误解。

我刻意选用“恶性虐待者”和“受虐者”等词语，就是因为这类案例是隐而不现却真实存在的暴力。

第一部分 解析日常生活中的精神虐待

第一章 私人生活中的精神虐待

不起眼的精神虐待在日常生活中随处可见，反而像是正常现象。这种过程始于不尊重他人、说谎或单纯的操控行为。我们只有在身受其害时才会发现难以忍受。当这种行为的作用对象未能加以回应，精神虐待就会进展到下一阶段：出现明显的虐待举动，对受害者的心理健康造成严重威胁。受害者不确定能否获得他人理解，所以只得默默承受。

这种道德迫害一向存在，若发生在家庭里，则通常不为人知；若发生在职场上，再赶上充分就业期间，大家的容忍度会降低，毕竟受害者随时可以辞职。但如果发生在高失业率时期，那么受害者就会因为想保住工作而身心健康受损。有人曾对此反击和对簿公堂，如今，随着这些现象广为人知，社会也已开始提出质疑。

心理治疗人员经常目睹活生生的案例，都体现了外在现实与心理现实界线的模糊不清。这些当事人所受的苦有一个共通点：每个人自认为独一无二的经验，事实上与很多其他人雷同。

而临床判定的难处在于，如何衡量当事人的每个字词、语调和说法的重要程度。种种细节分开来看似乎无妨，加起来却形成了一种毁灭的力量。受害者在这种致命的游戏中一路受到攻击，有时自己也会采取虐待行为，因为这种防御术是任何人都可以使用的。但这么做，可能会导致受害者被误指为施虐者的共犯。

我在执业经历中，曾看过同一施虐者在生活的各个层面，包括职场、婚姻与亲子关系中，不断复制破坏行为。我想要强调的正是这种行为的延伸性。有些人的人生道路上，充满着他所造成的伤害或是被他伤到无法复原的人。但所有这些，都不会妨碍他骗过那么多人，在表面上还完全维持着正人君子的形象。

夫妻间的精神虐待

夫妻间的精神虐待常因为被大事化小为单纯的强弱势问题而受到否定或疏忽。精神分析简化这种现象的方式是把伴侣当作共犯，甚至要伴侣为自己的受虐负责。这等于否定了这种支配关系中的掌控空间，而它足以导致受害者无力反击、无法自卫，也否定了精神虐待中存在着暴力的事实，并会对受害者造成深远的心理伤害。精神虐待的手法十分细腻，不着痕迹，旁观者容易将其解读为两人之间单纯的冲突或“打情骂俏”，实际上那是企图在精神上甚至肉体上毁掉另一个人，而这种暴力的企图有时确实会得逞。

下面讲述几对处于精神虐待不同阶段的夫妇的故事。每个案例的时间长短不一，原因在于精神虐待会经历数月甚至数年的酝酿。随着虐待关系的演变，受害者要先学习记下受虐的过程，接着学习如何自我防卫以及搜集证据。

掌控欲

当发现“所爱的人”不符合自己的期待，或太过依赖彼此的关系，精神虐待的冲动便会升起。

最亲密的另一半受虐会最严重，因为太过亲密可能使施虐者感到恐惧。自恋者掌控伴侣是为了压抑对方，同时也会因为害怕伴侣太靠近自己而将其制服。为维持对伴侣的全盘掌控，一定得把对方锁在依赖或独占的关系里，这让身陷疑惑和内疚的伴侣无法反抗。

施虐者不言而喻的信息是“我不爱你”，却始终不明说，但又以间接的方式透露出来。伴侣必须安分，且不断因期待落空而遭受打击；施虐者也会防止伴侣有自己的想法，以免察觉到自己正在受虐。美国犯罪小说家、《天才雷普利》（*The Talented Mr. Ripley*）的作者帕特里夏·海史密斯（Patricia Highsmith）在接受法国媒体访问时曾这么说：“有时，最吸引我们或是我们最爱的人是很难给我们新想法的，他们如同橡胶制的绝缘体。”

自恋的施虐者令伴侣处于阴晴不定、无所适从的情境中，借以施展掌控力，让伴侣动弹不得。把伴侣圈

欢迎访问：电子书学习和下载网站（<https://www.shgis.cn>）

文档名称：《冷暴力》玛丽·弗朗斯·伊里戈扬 著.epub

请登录 <https://shgis.cn/post/1256.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

