

情感暴力



日加藤谛三 著

井思瑶 译



モラル・ハラスメントの心理



你会和亲近的人互相伤害吗？

哈佛大学心理导师情感自修课  亚马逊畅销心理图书

停止心理“杀亲”，才能爱和被爱



别让你的爱变成刀子，也别让别人的爱伤害你

情感暴力

〔日〕加藤谛三 著

井思瑶 译

モラル・ハラスメントの心理

图书在版编目 (C I P) 数据

情感暴力 / (日) 加藤谛三著 ; 井思瑶译. -- 南京 :
江苏凤凰文艺出版社, 2017.7
ISBN 978-7-5594-0735-1

I. ①情… II. ①加… ②井… III. ①心理 - 暴力 -
研究 IV. ①B846

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第129003号

Original Japanese title: MORAL · HARASSMENT NO SHINRI

Copyright © 2015 Taizo Katou

Original Japanesepaperbackedition published by Daiwa Shobo Co., Ltd.

Simplified Chinese translation rights arranged with Daiwa Shobo Co., Ltd.
through The English Agency (Japan) Ltd. and Eric Yang Agency, Beijing Office

书 名	情感暴力
作 者	(日) 加藤谛三
译 者	井思瑶
责任编辑	邹晓燕 黄孝阳
出版发行	江苏凤凰文艺出版社
出版社地址	南京市中央路 165 号, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.jswenyi.com
发 行	北京时代华语国际传媒股份有限公司 010-83670231
印 刷	三河市宏图印务有限公司
开 本	880 × 1230 毫米 1/32
印 张	7
字 数	112 千字
版 次	2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月第 1 次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5594-0735-1
定 价	38.00 元

我们穷尽一生都在寻找爱与幸福，却依然不断地受到亲近之人的无形伤害。那些脱口而出的“玩笑话”，那些无心的嘲讽眼神，那些自己也看不到的控制欲，像暗流在双方之间涌动，使两颗心渐行渐远。

这本书送给依然相信爱和渴望被爱的你，当你注意到了你的情感状态，当你开始学着改变，你们的心就会慢慢拉近。

爱是一生的修炼，愿你终成正果。

作者序

你给的是爱还是害？

最理想的父母，是真心爱护子女的父母。

其次，是不爱子女自己也意识到这件事的父母。

最坏的，则是并不爱自己的孩子，却认为自己深爱着子女的父母。

当然比最坏更恶劣的就是，在情绪上虐待子女，却深信自己是爱着他们的父母。这样的父母常常以爱的名义对孩子实行情感暴力。

著名社会心理学家埃里希·弗洛姆称这样的人为善意的施虐者。著有众多精神分析著作的卡伦·霍妮称这种行为为虐爱。^①在

^① 卡伦·霍妮，《未知的卡伦·霍妮》，耶鲁大学出版社，2000年，第126页。

现今的日本社会中，这样的父母为数众多。

类似这样的情感暴力，并不只局限于亲子关系，夫妻之间、朋友之间，乃至公共场所中随处可见。

这就是这本书要讨论的主题——情感暴力。有情感暴力倾向的人常常会站在“我都是为你好”的道德制高点上。

“我都是为你好”这句话就像一把心锁，会束缚对方的内心，成为控制对方的武器。

情感暴力的加害者常常会认为自己正在做一件道德高尚的事情，实际却是在折磨对方的身心。他们一边满足自己施虐的冲动，一边自诩为圣人。

他们认为自己即正义，是因为这种施虐的行为披上了“爱”的外衣。他们常常意识不到自己的行为并非出于爱，而只是为了满足自己的掌控欲。

无论是父母、夫妻，还是上下级关系，出现这种情况，实际上都是出于对自己的绝望，想让对方变成自己理想中的样子而已。

最难分辨的是，他们用弱小去包装这种暴力的时候。比如，当他们说：“只要我多牺牲一点，就可以了吧？”

虐待如果以虐待本身的面貌示人反而比较简单。但是，当虐待伪装成了道德观念，问题就变得复杂了。施虐者、受虐者、旁观的第三者都会很难分辨其真伪。所以，他们才会像白蚁一样，

在旁人不知不觉中腐蚀了日本社会。

现今的日本，不会因为经济原因或是遭受外部攻击而倒塌。但是，被这些如白蚁般的施虐者侵蚀，从内部崩坏的可能性却极大。

弗洛姆曾这样评价会实施精神虐待的父母：他们戴着以道德为名的面具，束缚子女对生活本身的渴望。^①日本现今的年轻人非常没有朝气，缺失了对生活本身的追求，这也是一个非常重要的原因。

^① 埃里希·弗洛姆，《爱的艺术》，哈珀出版社，1956年，第52页。

目录

CONTENTS

作者序：你给的是爱还是害？ / 01

序章 我们都是情感冲突的局中人

CHAPTER

- 什么是“善意的操控” / 002
- 渐渐无法理解自己的感受 / 004
- 为什么人际关系变得这样复杂？ / 006
- 深藏在“人生倦怠”背后的因果 / 007
- 自卑到底从何来？ / 009
- 情感暴力的受害者会失去求生欲 / 010
- 需要注意亲子职能反转 / 012
- 不是争吵的争吵 / 013
- 让对方怀有负罪感的人 / 015
- 情感暴力的受害者最需要的东西 / 017
- 施虐者的无意识和执着 / 018

第一章 有一种病叫“情感习惯”

- 虚有其表的爱最可怕 / 022
- “情感习惯病”对心伤害最大 / 024
- 有过度依赖心理的父母 / 026
- 用道德绑架对方 / 028
- 因为情感暴力丧失享受生活的能力 / 030
- 憎恨最善于伪装 / 031
- 学会用心去看 / 033
- 情感暴力引起的深刻绝望 / 035
- 无法理解的事件背后隐藏的秘密 / 037
- “巨婴”这种悲剧 / 038
- 无法意识到伪装的爱必定会陷入圈套 / 040
- 为了治愈自己的心病而需要对方 / 042
- 虚有其表的善意实际是憎恨 / 044
- 患有彼得·潘综合征的母亲 / 045
- 无论如何理解不了孩子受到的挫折 / 047
- 向孩子兜售自己的父母最恶劣 / 049
- 把过去的事拿出来讲会形成双重威胁 / 051

第二章 看不见的伪装：情感暴力的N种表现

CHAPTER

- 以他人的不幸为乐的人 / 054
- 披着伪善的外衣绑架别人 / 056
- 情感暴力为何如此难以分辨? / 058
- 用负面情绪控制他人 / 059
- 不要将强烈的依赖心理误当成爱 / 062
- 心理处于溺水状态的父母 / 063
- 有情感暴力倾向的父母不会夸奖孩子 / 064
- 只是想从不安中逃脱出来 / 067
- 对自己绝望的情感暴力加害者 / 069
- 可怕的“我都是为你好” / 071
- 贩卖善意的人 / 074
- 如何区分情感暴力的加害者与受害者 / 076
- 心的世界中有很多“冤案” / 077
- 双重束缚丈夫的妻子 / 078
- 连自己的意志都被剥夺的情感暴力受害者们 / 081
- 加害者也是心理弱者 / 083
- “严厉的家教都是为你好”是一种骗局 / 085
- 总是责骂孩子的父母更容易有精神压力 / 087

- 如何辨别真正的家教与虚假的家教 / 088
- 被道德绑架的人的心理 / 089
- 正义并不能解决烦恼 / 091
- 有情感暴力倾向的人会提出矛盾的要求 / 093
- 意识到自己生活在错觉里才是新开始 / 095

第三章 无意识的欺骗：情感暴力的心理机制

CHAPTER 3

- 情感威胁 / 098
- 明白受骗了的时候已经晚了 / 100
- 狡猾的人善于说好听的话 / 102
- 以爱之名榨取对方 / 104
- 一定要小心戴着善意假面的坏人 / 106
- 突然间，甜言蜜语变成破口大骂 / 109
- 施虐者无法察觉自己的真实愿望 / 111
- 用美德去伤害身边的人 / 113
- 生而为人，我们其实不一样 / 114
- 为什么强迫别人牺牲的一方喜欢拿良识说事？ / 117
- 为什么会被骗呢？ / 119

- 加害者需要受害者，是一种怎样的心理？ / 120
- 善意，不应该是被别人要求的 / 122
- 心怀不安的人的攻击性不容易分辨 / 124
- 反过来攻击委托人的辩护人 / 125
- 直接表现敌意的人还有救 / 126
- 扮演好人的坏处 / 128
- 狡猾的人对弱小的人非常敏感 / 130
- 情感暴力的受害者心理上满目疮痍 / 131
- 总是不安、没有心灵的人最容易遭遇悲剧 / 133
- “向死而生”的危险性 / 134
- 情感暴力的加害者意识不到自己的暴力行为 / 136

第四章 无法自立的灵魂：受害者的内心世界

CHAPTER

- 为什么没法对情感暴力提起抗议？ / 140
- 不讲理地夺走你生存的能量 / 142
- 无法发泄的愤怒，让你的灵魂越来越小 / 144
- 我明明是受害者，却得不到理解 / 146
- 纠缠不休的伤害，绝对不会放过对方 / 148

- 以恩人自居，是一种强行付出爱的行为 / 150
- 榨取和被榨取的关系不会简单地被破坏 / 151
- 让对方感到不安并趁机而入 / 153
- 心怀憎恨却只能沉默的心理 / 154
- 面对有毒的人，你该怎么做？ / 156
- 为了受到感谢而煽动不安的情绪 / 158
- 欺负别人来治愈自己的心理问题 / 160
- “都是我不好”是一种受害者心理 / 161
- 身在地狱也是自己的错？ / 164
- 为了掩盖真实而说的话 / 165
- “和睦相处”只存在于对等的关系中 / 167
- 亲切和善并不总是好事 / 169
- 在对方的心里上一把“道德”的枷锁 / 172
- 顺从的伙伴没有责任感 / 173
- 除了伤害，就不会与人相处 / 176
- 情感暴力的加害者是“孤独的自我陶醉者” / 179
- 为什么要维护嗜赌的丈夫？ / 180

第五章 与情感暴力做斗争的方法

CHAPTER

- 认真又软弱的受害者们 / 184
- 不会反抗，是因为没有自己的喜恶 / 185
- 没有信赖关系，就无法拿出真感情 / 187
- 明明是最能赚钱的人，却没有话语权 / 189
- 人因为战斗而改变 / 190
- 和否定的过去说再见 / 192
- 最恐怖的是“恐惧依赖症” / 193
- 要明白，加害者没有爱的能力 / 196
- 受害者也会紧紧抓住加害者不放 / 197
- 重新审视自己的内心世界 / 199

后记 万千烦恼都有它的心理根源 / 201

モラル・ハラスメントの心理

序 章

我们都是情感冲突的局中人

什么是“善意的操控”

人与人的关系，有时单纯，有时复杂。

有一种人，表面上并没有做什么冒犯别人的事，也没说什么冒犯别人的话，甚至看上去很有礼貌，做事也周到。但是，不知道为什么，和这样的人在一起的时候并不会心情愉悦，反而会觉得很累。

这样的人绝对不会和人起正面冲突，但是话语中总是透露着批判、攻击、控制、要求等等。这就是所谓的间接性攻击，也称防御性攻击。

他们总是说：“只要你觉得幸福，我可以接受。”实际上，却在默默地用这句话控制对方，给对方的心上上枷锁。有时候，这句话的背后还隐藏着满满的敌意。

表面上是“只要你觉得幸福，我可以接受”，但是背后隐

藏的是“只要我幸福，你变怎样我都无所谓”。

但是，无论是说的人，还是听的人，都没有注意到这件事，只是常常会觉得无法和对方坦然相处。和这样的人在一起，总会觉得很沉重。

这里说的“善意的操控”就是这么一回事。以善意为名，控制对方的内心。被控制的一方明明是受到了对方的“攻击”，却往往难以抗议。弗洛姆称这样的人为善意的施虐者，卡伦·霍妮称这种行为为虐爱。

这就是本书要说的情感暴力的一个重要方面。如果没有特别说明，本书所说的情感暴力是指拥有迎合型人格障碍的情感暴力，亦即隐藏自己的敌意和攻击性，用爱的语言去束缚、虐待、折磨对方，包括善意的操控、情感威胁、虐爱、神经性的爱情渴望等。

攻击型人格的情感暴力会直接攻击对方，所以很容易理解。而善意的操控因为隐藏了敌意，从外表上很难分辨。

在本书中，我们将善意的操控视为情感暴力的最根本特征。

善意的操控虽然常常难以反驳，却会在被操控的人心里留下深深的不愉快感。

如果父母是善意的施虐者，那么他们就会在向子女施虐的同时，希望被子女尊重，希望在子女眼中保持成功的形象。在