

最不能碰觸的真相

BLIND TO

WHY WE FOOL OURSELVES
THAT WE AREN'T BEING FOOLED

BETRAYAL



王浩威／精神科醫師、作家
朱衛茵／飛碟電台主持人
許常德／音樂人、作家
椎心推薦

JENNIFER FREYD & PAMELA BIRRELL

珍妮佛·弗雷、潘蜜拉·畢瑞爾 著 郭恬君、楊琇玲 譯

背叛被揭露時，總會帶來翻天覆地的後果，你可以選擇否認或掩蓋，但背叛的傷痛仍會糾纏一輩子。

認真地去面對它、處理它，才能真正走出背叛的陰影。

最不能碰觸的真相

BLIND TO

WHY WE FOOL OURSELVES
THAT WE AREN'T BEING FOOLED

BETRAYAL



JENNIFER FREYD & PAMELA BIRRELL

珍妮佛·弗雷、潘蜜拉·畢瑞爾 著 郭恬君、楊琇玲 譯

BO0190

背叛：最不能碰觸的真相

原書名／Blind to Betrayal: Why We Fool Ourselves That We Aren't Being Fooled

作者／珍妮佛·弗雷 (Jennifer Freyd)、
潘蜜拉·畢瑞爾 (Pamela Birrell)

譯者／郭恬君、楊琇玲

企劃選書／陳美靜

責任編輯／鄭凱達

版權／黃淑敏

行銷業務／周佑潔、張倚禎

總編輯／陳美靜

總經理／彭之琬

發行人／何飛鵬

法律顧問／台英國際商務法律事務所 羅明通律師

出版／商周出版

臺北市104民生東路二段141號9樓

電話：(02) 2500-7008 傳真：(02) 2500-7759

E-mail: bwp.service@cite.com.tw

發行／英屬蓋曼群島商家庭傳媒股份有限公司 城邦分公司

臺北市104民生東路二段141號2樓

讀者服務專線：0800-020-299 24小時傳真服務：(02) 2517-0999

讀者服務信箱 E-mail: cs@cite.com.tw

劃撥帳號：19833503 戶名：英屬蓋曼群島商家庭傳媒股份有限公司城邦分公司

訂購服務／書虫股份有限公司客服專線：(02) 2500-7718；2500-7719

服務時間：週一至週五上午09:30-12:00；下午13:30-17:00

24小時傳真專線：(02) 2500-1990；2500-1991

劃撥帳號：19863813 戶名：書虫股份有限公司

E-mail: service@readingclub.com.tw

香港發行所／城邦（香港）出版集團有限公司

香港灣仔駱克道193號東超商業中心1樓

E-mail: hkcity@biznetvigator.com

電話：(852) 25086231 傳真：(852) 25789337

馬新發行所／城邦（馬新）出版集團

Cite (M) Sdn. Bhd. (45837ZU)

11, Jalan 30D/146, Desa Tasik, Sungai Besi, 57000 Kuala Lumpur, Malaysia.

電話：(603) 9056-3833 傳真：(603) 9056-2833 E-mail: citekl@cite.com.tw

封面設計／三人制創

印刷／鴻霖印刷傳媒股份有限公司

總經銷／高見文化行銷股份有限公司 新北市樹林區佳園路二段70-1號

電話：(02) 2668-9005 傳真：(02) 2668-9790 客服專線：0800-055-365

行政院新聞局北市業字第913號

■ 2013年4月9日初版1刷

Printed in Taiwan

Blind to Betrayal: Why We Fool Ourselves That We Aren't Being Fooled by Jennifer Freyd

Copyright © 2013 Jennifer J. Freyd and Pamela J. Birrell

This edition arranged with Edite Kroll Literary Agency Inc. through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia

Complex Chinese translation copyright © 2013 Business Weekly Publications, A Division of Cite Publishing Ltd.

All rights reserved.

定價350元

版權所有·翻印必究

ISBN 978-986-272-343-2

城邦讀書花園

www.cite.com.tw

國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

背叛：最不能碰觸的真相／珍妮佛·弗雷 (Jennifer Freyd)、潘蜜拉·畢瑞爾 (Pamela Birrell) 著；郭恬君、楊琇玲譯。--初版。--臺北市：商周出版：家庭傳媒城邦分公司發行，2013.04

面：公分。--(商周其他系列：BO0190)

譯自：Blind to betrayal: why we fool ourselves that we aren't being fooled

ISBN 978-986-272-343-2 (平裝)

1. 心理創傷 2. 心理治療

178.8

102003809

目錄

前言／9

謝辭／15

1 盲視背叛——這麼明顯的事，怎麼會毫不知情？／19

「盲視背叛」發生時，我們看不到眼前發生的事。當茉莉目睹丈夫與別的女人在酒吧接吻時，已經知道先生有兩次外遇的紀錄。但她還是接受丈夫的辯解，而且後來的許多年也完全沒有想起這件事。為什麼會這樣？

2 遭背叛的孩子——孩子不知道背叛是什麼，只能把罪往身上攬／35

孩子遭父母背叛後，會責怪自己，而不是真正的加害者，藉此維持自己與照護者的連結，因為這種連結太重要了！茉莉的母親在她四歲時車禍身亡，不久後，父親把她丟給一位遠方表親。茉莉認定因為自己不是個好女兒，所以母親才會去世……

3 盲視背叛的其他形式——人可能在職場、家庭或社會中遭到背叛／51

背叛不只有外遇一種形式，也可能發生在非親密關係的場域裡。

美國聯邦假釋官馬克坦承猥褻與性侵犯他所監督的女性假釋人。她們一開始並沒有提出任何申訴，因為她們很信任他，也希望他喜歡自己。最初的沉默，其實是求生的合理選擇。

4 體制背叛——我們信賴的制度也可能傷害我們／75

最為人所知的體制背叛案例，或許就屬天主教會隱瞞神職人員性侵孩童的事件。一名遭神職人員性侵的女性說：「受害者最感震駭的是，那些應該保護他們的人顯然更關心如何讓教會不受任何爭議紛擾。」

5 為何盲視——當背叛你的人同時也是你依賴的人／97

人類是社會性動物，必須倚賴他人才能生存，同時深知可能受騙，因而發展出精練的「欺瞞偵測機制」。不過難題在於，當背叛你的人同時也是你依賴的人時，該怎麼辦？

6 知情與否——當「不知情」再也無助於生存的時候／117

莎曼妲不知道該如何獨立生活，因此無法離開出軌的丈夫馬克。為了維繫這段感情，她對他的不忠視而不見。但是當馬克決意要離去時，莎曼妲開始了解，唯有獨立自強才能確保生存，而這個認知也成了她生存策略中的根本轉折……

7 同時盲視多種背叛——令人嘆為觀止的人類心智／133

對莎曼妲來說，丈夫出軌、情緒虐待及肢體虐待似乎都和成了一團巨大的背叛，但她卻成功地盲視這幾種不同的背叛。她的頭腦對眼前的證據做了特殊處理，扭曲了事情的意義。

8 相關研究發現——對背叛一無所知是為了維護現狀／157

我們將探究幾種讓盲視背叛可能發生的內外心理機制。

盲視背叛並非愚蠢或不理性的行為，因為那源自於正常的心理運作機制，而這些機制在大部分的時候，對我們是很有用的。

9 盲視背叛的毒害——背叛對個人、人際關係與社會都會留下深遠的影響／175

背叛可能讓受害者產生多種心理症狀，甚至破壞生理健康；背叛讓我們難以信任他人，也難以維繫長遠穩定的人際關係；背叛的影響更會蔓延到體制，當體制不再被信任時，社會將會瓦解……

10 知情的風險——真相讓人清醒，同時也令人害怕／203

說出自己的背叛創傷，可能會有更大的風險，因為如果他人無法給予正面的回應，當事人可能會遭受二度傷害，婚姻危機加重，致使關係破裂、擴大家人間的嫌隙、失去工作等等。打破盲視背叛之後，世界就變得不一樣了……

11 知情的療癒力量——安全感和希望是療癒的重要元素／229

羅勃從自己和他人身上新發現的信任，讓他能夠拿回他的力量，敘說自己的故事，表達他的情感，回應發生在他身上的事情，並且將自己從羞恥感中解放出來。

12 表達的療癒力量——打破沉默，才有機會改變／247

尚恩在軍隊擔任十四年的情報官，認為國家是完美、尊貴、神聖不可侵犯的。他在軍中受傷被除役之後，卻沒有經濟、醫療和社會救助的補助。面對體制的背叛和報復，尚恩憑藉妻子的愛與內心的仁慈，開始搜集資料、說出真相……

13 說出真相——作者自身的真實故事／267

珍妮佛·弗雷是本書的作者之一，她指控父母性侵，卻遭到殘忍的報復。弗雷的父母成立了一個基金會，並將之公器私用，母親以無名氏的名義將她的隱私寫成信件、流傳散布。在一場專業研討會上，弗雷分享了她的親身經歷……

14 撥雲見日：面對盲視背叛——

只有面對背叛和隨之而來的痛苦，我們才能成長並捍衛真相／279

所有勇敢向我們分享生命故事的人，揭露了背叛與盲視背叛的遺毒，同時也種下希望的種子。我們可以從背叛中復元，但是首先必須承認背叛的力量，以及盲視背叛是一件多麼容易的事情。我們可以重生，一起創造全新的社會。

延伸閱讀／297

註釋／301

最不能碰觸的真相

BLIND TO

WHY WE FOOL OURSELVES
THAT WE AREN'T BEING FOOLED

BETRAYAL



JENNIFER FREYD & PAMELA BIRRELL

珍妮佛·弗雷、潘蜜拉·畢瑞爾 著 郭恬君、楊琇玲 譯

目錄

前言／9

謝辭／15

1 盲視背叛——這麼明顯的事，怎麼會毫不知情？／19

「盲視背叛」發生時，我們看不到眼前發生的事。當茉莉目睹丈夫與別的女人在酒吧接吻時，已經知道先生有兩次外遇的紀錄。但她還是接受丈夫的辯解，而且後來的許多年也完全沒有想起這件事。為什麼會這樣？

2 遭背叛的孩子——孩子不知道背叛是什麼，只能把罪往身上攬／35

孩子遭父母背叛後，會責怪自己，而不是真正的加害者，藉此維持自己與照護者的連結，因為這種連結太重要了！茉莉的母親在她四歲時車禍身亡，不久後，父親把她丟給一位遠方表親。茉莉認定因為自己不是個好女兒，所以母親才會去世……

3 盲視背叛的其他形式——人可能在職場、家庭或社會中遭到背叛／51

背叛不只有外遇一種形式，也可能發生在非親密關係的場域裡。

美國聯邦假釋官馬克坦承猥褻與性侵犯他所監督的女性假釋人。她們一開始並沒有提出任何申訴，因為她們很信任他，也希望他喜歡自己。最初的沉默，其實是求生的合理選擇。

4 體制背叛——我們信賴的制度也可能傷害我們／75

最為人所知的體制背叛案例，或許就屬天主教會隱瞞神職人員性侵孩童的事件。

一名遭神職人員性侵的女性說：「受害者最感震駭的是，

那些應該保護他們的人顯然更關心如何讓教會不受任何爭議紛擾。」

5 為何盲視——當背叛你的人同時也是你依賴的人／97

人類是社會性動物，必須倚賴他人才能生存，同時深知可能受騙，

因而發展出精練的「欺瞞偵測機制」。不過難題在於，

當背叛你的人同時也是你依賴的人時，該怎麼辦？

6 知情與否——當「不知情」再也無助於生存的時候／117

莎曼珊不知道該如何獨立生活，因此無法離開出軌的丈夫馬克。

為了維繫這段感情，她對他的不忠視而不見。但是當馬克決意要離去時，

莎曼珊開始了解，唯有獨立自強才能確保生存，而這個認知也成了她生存策略中的根本轉折……

7 同時盲視多種背叛——令人嘆為觀止的人類心智／133

對莎曼珊來說，丈夫出軌、情緒虐待及肢體虐待似乎都和成了一團巨大的背叛，

但她卻成功地盲視這幾種不同的背叛。

她的頭腦對眼前的證據做了特殊處理，扭曲了事情的意義。

8 相關研究發現——對背叛一無所知是為了維護現狀／157

我們將探究幾種讓盲視背叛可能發生的內外心理機制。

盲視背叛並非愚蠢或不理性的行為，因為那源自於正常的心理運作機制，而這些機制在大部分的時候，對我們是很有用的。

9 盲視背叛的毒害——背叛對個人、人際關係與社會都會留下深遠的影響／175

背叛可能讓受害者產生多種心理症狀，甚至破壞生理健康；背叛讓我們難以信任他人，也難以維繫長遠穩定的人際關係；背叛的影響更會蔓延到體制，當體制不再被信任時，社會將會瓦解……

10 知情的風險——真相讓人清醒，同時也令人害怕／203

說出自己的背叛創傷，可能會有更大的風險，因為如果他人無法給予正面的回應，當事人可能會遭受二度傷害，婚姻危機加重、致使關係破裂、擴大家人間的嫌隙、失去工作等等。打破盲視背叛之後，世界就變得不一樣了……

11 知情的療癒力量——安全感和希望是療癒的重要元素／229

羅勃從自己和他身上新發現的信任，讓他能夠拿回他的力量，敘說自己的故事，表達他的情感，回應發生在他身上的事情，並且將自己從羞恥感中解放出來。

12 表達的療癒力量——打破沉默，才有機會改變／247

尚恩在軍隊擔任十四年的情報官，認為國家是完美、尊貴、神聖不可侵犯的。他在軍中受傷被除役之後，卻沒有經濟、醫療和社會救助的補助。

面對體制的背叛和報復，尚恩憑藉妻子的愛與內心的仁慈，開始搜集資料、說出真相……

13 說出真相——作者自身的真實故事／267

珍妮佛·弗雷是本書的作者之一，她指控父母性侵，卻遭到殘忍的報復。

弗雷的父母成立了一個基金會，並將之公器私用，母親以無名氏的名義將她的隱私寫成信件、流傳散布。在一場專業研討會上，弗雷分享了她的親身經歷……

14 撥雲見日：面對盲視背叛——

只有面對背叛和隨之而來的痛苦，我們才能成長並捍衛真相／279

所有勇敢向我們分享生命故事的人，揭露了背叛與盲視背叛的遺毒，同時也種下希望的種子。

我們可以從背叛中復元，但是首先必須承認背叛的力量，以及盲視背叛是一件多麼容易的事情。我們可以重生，一起創造全新的社會。

延伸閱讀／297

註釋／301

獻給 JQ Johnson (西元一九五一—二〇一二年)

前言

發現妻子紅杏出牆的丈夫；遭到神父性虐待的孩子；奉命投身危險戰事的士兵；祕書工作滿載卻只能領取微薄薪資的單親媽媽；因為族裔背景而永遠無法成為重要領導人的某個族群——以上所有案例中，都有遭受到不當對待的人，無法獲得公平正義。不忠、虐待、背信棄義、（在崇尚公正的社會中發生的）職場剝削、（在崇尚平等的社會中發生的）歧視，與（在崇尚正義的社會中發生）正義無法伸張，都是背叛的例子。背叛不見得每次都是大事，但也可能成為我們幸福生活最大的威脅。

背叛侵犯我們，能夠摧毀關係以及我們維繫關係最需要的信任。背叛可以也確實能毀壞一個健全社會的精神與網絡。就拿孩子的案例來說，背叛的影響可能一輩子都不會消失。遭受背叛的

孩子未來就算碰到可以相信的人，可能也無法建立堅固的互信；也有可能變得太多容易相信他人，再度遭受更多背叛。無論是哪一種結局，他們的障礙不只阻礙自己與他人發展關係，也會導致自我意識遭鯨吞蠶食。幼年遭受背叛的人，通常都深受與自我價值混亂相關的病症困擾，例如憂鬱、焦慮，甚至是精神病。¹

雖然背叛充斥在我身邊，也對自我存續有重大影響，我們卻常常忽視不當對待的情形或忽略背叛這件事。我們不想察覺背叛的存在。無論是面對最親近的人、在職場，或身處在社會上，我們常感受到強烈的動力驅使我們無視背叛。

我們無視背叛，好保護自己。我們害怕一旦**知道得太多**，安穩的現況，甚至是整個社會都能因此岌岌可危。但另一方面，視而不見也會讓我們付出代價。我們在現實生活中，常要面對這種知或不知的兩難，只是大家很少正視這個問題。每每面對此種情境，我們常不自覺地選擇繼續無知，以免讓自己目睹背信忘義或不公不義的事。目睹這些不當對待的受害者，只能選擇勇敢面對背叛的事件，或從棘手的情勢或關係中退場。²無論是正面迎戰或退場，都有可能以美好結局收場，或是引發一場危機。對一個無力或十分依賴他人的人來說，後者會嚴重威脅到自己的生存。另一方面，若是那位丈夫、孩子、士兵、職業婦女及受到壓迫的族群對他們遭受的不當待遇