

女人

的恨与爱

— 婚姻關係中的心理障礙及治療

【美】苏珊·弗沃德 琼·托丽登 著

薛 嘉译

百花洲文艺出版社

□「美」苏珊·弗沃德 琼·托丽丝 著

□ 薛 嘉译

百花洲文艺出版社

女人的恨与爱

——婚姻关系中的心理障碍及治疗

导 言

没有任何一个心智正常的人会同我这种状态的人待在一起。詹夫留下的唯一原因就是因为他爱我。

兰西第一次前来访我时，她体重超过60磅并患有溃疡。她身着一一条陈旧、松垮的工装裤和一件没有式样的外罩衣；她的头发像麻绳一般，手指甲全都被啃得见肉了，双手还打着颤。在4年前，她和詹夫结婚时，她一直是洛杉矶一家主要百货公司的时装调剂者。由于工作关系，她游遍了欧洲和东方各国为她们的商店挑选各类名牌设计服装。她曾总是身袭最时髦时装，约会的男人们也总是令人销魂；不少杂志都曾把她作为洛杉矶地区成功的女性之一加以报道。她这一切都成就于她30岁以前。在我第一次见到她时，适时她34岁，可她竟是那样为她的仪容和对自身的感受羞惭，以致她极少出门了。

兰西自尊的衰退似乎是始于她和詹夫的婚姻。然而，当我向她询问起她的丈夫时，她一开口就是一长串的“最”字。

他是一个极好的男人。他迷人，睿智和富有魄力。他一

直总是为我做着许多小事情——送我鲜花以纪念我们第一次做爱一周年。去年他又为我生日买下两张出其不意去意大利的机票。

她告诉我，詹夫——一个忙碌而成功的业余律师——总是抽时间和她在一起；尽管她就在他身边，他仍希望在他所有的商业性晚宴和外出时她都能与他一道。

过去，我常常喜欢同他一道出去和他的同事们在一起，因为我们仍会像高校中的情人们那样手拉着手。因为他我受到我所有朋友们的羡慕。一个朋友曾对我说：“你得到了一个独一无二的人，兰西。”我知道他确实是这样的人，可是再瞧瞧我吧！我简直无法弄明白究竟是怎么了。我始终感到是那样的空寂，我不能不把自己整个儿找回来，否则我将会失去他了。像詹夫这样的一个男人犯不着拖着像我这样成了累赘的妻子，他能够得到他想要的任何人，包括电影明星。他能坚持至今他已经做到的，我已是不够幸运的了。

我聆听着兰西的述说，观察着她的面容，我自问：“问题究竟出在哪儿？”这里显然有一个基本性的矛盾：为什么一个有竞争力、有效率的女人会在爱情关系中凋萎，那样一蹶不振？在她4年的婚姻中，究竟在她身上发生了什么样的事以致在她的仪表和自我价值感上都造成了如此明显的变化？

我敦促她告诉我一些关于她和詹西关系的更详尽的情况，慢慢地一个更为完整的画面浮现出来了：

我想，真正会使我烦恼的就是他多次勃然大怒。

“你的‘勃然大怒’是指什么？”我问。她笑了笑。

我把他的作为称之为是暴君似的模仿，他喊叫并制造出大量的噪音。他还多次羞辱我，就像有一个晚上当我们和朋友们一块儿进晚餐时他做的一样。当时，他正谈论着一部戏剧，我打岔说了几句，他就怒气冲冲地打断我：“你怎么还不闭嘴？”然后他又对我们的朋友们说：“别在意她的。她总是有一些傻话要说。”我遭到这样的诋毁，我感到仿佛坠入了万丈深渊。在这以后我简直就再也咽不下饭菜了。

回忆起其它几次遭受羞辱的情景，其中詹夫骂她愚蠢、自私或没心没肺，兰西忍不住哭泣起来。詹夫每逢发火时，常常会冲她叫骂，砸门和摔东西。

随着我对她的进一步询问，一幅画面变得更为清晰了。在这里的是一个女人，她绞尽脑汁试图冥思苦想出如何能取悦她那位时时愤怒和威吓同时又魅力迷人的丈夫。兰西说她时常是耳旁久久萦绕着他残忍刻薄的言语坠入梦乡。白天里，她没有任何明显的原因就发作，痉挛般哭泣。

正是由于詹夫的坚持，兰西在他们结婚时辞去了工作。现在她感到已经无力再回到她的职业中去了。正如她所叙述的：

现在我甚至没有足够的镇定去参加一次会面，更不必提

购货旅行了。我感到我再也不能做出任何抉择，因为我已经失去了对自己的信心。

在他们的婚姻中，一切抉择都是由詹夫决定。他坚持在他们生活中对每一个方面的全权控制。他监察所有的开支，选择同他们社交的人们，甚至还决定在他工作时兰西应当做些什么。他对她任何异于他的观点都羞辱她，并且对她叫嚷，甚至在公共场所，只要他一不高兴了。就她这一面而言，任何一点偏离于他的决定就意味着发生可怖的场景。

我告诉兰西我们要做的事还很多，不过，我让她放心她会逐步感觉不那么压抑的。我告诉她，我们将对她和詹夫的关系进行一番严格而客观的考查，同时她认为自己已经丢失的自信并没有真的失落，它只是错位罢了。我们将一起把它再一次找回来。她在第一次会面后离开时，她感到平稳些，不再那么迷然了，但是我却开始感到心颤。

兰西的经历剧烈地打动了。我知道作为一名心理治疗者，对于当事人，我的反应是十分重要的。我和接受我治疗的人们发生感情上的联系，这帮助我更加敏锐地理解他们是如何感受的。但是这一次是另外的什么东西触动了我。兰西离开我办公室后，我感到极其不自在。一个女人带着这一类型的疑难来见我己不止这一次了，我如此强烈的反响也不是第一次了。我再也无法否认一个存在的事实：感染我的是兰西的处境和我自己的太近似了。

在外界，我显得自信的还有事业上的满足——一个真实拥有一切的女人。一天中，在我的办公室、医院以及我业务的诊所里，我治疗人们，帮助他们找回自信，找到他们对自

身能力焕然一新的意识，而在家里，却是迥然不同的故事了。我的丈夫——和兰西的一样——非常迷人、性感而且罗曼蒂克。我几乎是一见钟情般疯狂爱上了他，但很快我就发现他内心掩藏着怒火并用他拥有的能力来使我感到渺小、不足和不平衡。他执意要控制我的一举一动、我的信念和感受。

我苏珊作一个疗治者能够告诉兰西：“你丈夫的行为听起来可不那么亲切。事实上，它听上去就好像有许多心理上的虐待正在进行之中。”但是我对我自己能说什么呢？这个苏珊晚上回到家中就把自己委屈成一张薄煎饼以期能堵住她丈夫对她的叫嚷。这个苏珊不断地告诉自己他是个极好的男人，能同他在一起是一种振奋，因此，要是哪儿出了什么差错，那肯定是她的不是。

在往后的数月里，我更深入地观察了我自己的婚姻和我那些处于类似境况中的委托人的婚姻情况。虽然前来求助的通常是女人们，但却那些男人们的行为引起了我的关注。他们往往是迷人的，甚至是爱心缠绵的，不过他们能够在一瞬间里变得残忍而苛刻，还会采取侮辱性的行为。他们行为的覆盖面很广，从明目张胆的恫吓、威胁到更为微妙和隐藏的攻击——采取不断羞辱或是腐蚀性指责的方式。无论形式如何，结果是一样的。这个男人通过挫伤这个女人得到了控制权。而这些男人还拒绝为他们的攻击给伴侣造成的感受承担任何责任。相反，他们还认为任何或每一件不快的小事责难于他们的妻子或是情人。

根据我同夫妇们一道进行治疗的经历，我清楚任何一个婚姻都有其两面。诚然，在一个关系中无论出现什么混乱和

冲突，夫妇双方都是有责任的，但在我的查访过程中，一旦我开始和我当事人的男性伴侣见面了，我就意识到他们并没有遭受他们给其伴侣所造成的痛苦相仿的折磨。正是这些女人们沉浸在苦痛之中。她们全都遭到自尊上的巨大损失，许多人还患上了各种病症和反应。兰西有溃疡、超重，并对自己的仪表毫不在意；有的女人则有吸毒或酗酒的严重问题，周期性偏头痛、胃肠不好、饮食失调和睡眠失调等。她们的工作也往往受到妨害，一度前景极为光明的职业对她们关闭了大门。这些以前曾是成功和富有竞争力的女人们发现她们对自己的能力和判断把握不定。她们体验着绝望袭击，阵发性抽泣以及惊人频繁的焦灼不安。在每一个病例里，这些问题在伴侣或婚姻关系中都会开始出现。

当我意识到在这些关系中我所见的是一种典型的模式时，我便和我的同行们对它进行讨论。他们对于我所描绘的这一类型的男人全都十分熟悉，他们人人都曾治疗过这样的女病人；或是和我所叙的相同的男人们结婚，或是爱上了他们或是他们的女儿。使我诧异不已的是虽说这种类型的行为对我们大家如此熟悉，但迄今却没有任何人以严密的方式定义过它。

基于此，我着手重温心理记录。由于这个男人对他正施与他伴侣的痛苦缺乏敏感，我首先重新考查了性格上的扭曲。具有扭曲性格的人对于罪责、懊悔或焦虑几乎没有一点容纳力。这些情感虽然让人感到不自在，但它们是我们同他人接触过程中伦理、道德的必要监视器。

我知道公认的性格扭曲有两种主要类型。第一种类型是自我陶醉型。这种类型的人完全沉浸在孤芳自赏之中。他们

基本上倾向于组成的一种关系是让他们再次确信他们是世界上特殊的人物。坠入这一类型的男人们往往像飞鸟一样从一个关系迁徙到另一个关系以寻觅爱和敬慕。这种类型男人的一些家喻户晓的“名人”有彼特·潘（苏格兰剧作家J·M·巴里所著剧本中的主角，一个永不长大的小孩）和唐璜（西班牙传奇人物，是一个专门玩弄女性的贵族）；他们已被叫作“不能爱的人”。

性格扭曲的另一端是更为极端和危险的反社会者。这些人们在其生活中制造出旋风般的混乱。他们用任何进入他们区域的人以自肥，谎言和欺骗是他们的第二天性。反社会者最为醒目的特征就是完全没有一点良心。

但是，我所尝试着要定义的男人是，他们在同社会交道中常常是名符其实地负有责任感并颇具竞争力的。他杀伤性的行为并不像反社会者那样普遍化。事实是，它们极其集中化。令人遗憾的是，它们的焦点简直是准确无差地聚在其伴侣身上。

他用他的言语和情绪作武器。在他不向他生活中的女人进行身体上的虐待时，他有步骤地通过心理上的斥责使她心力交瘁。

我猜测着这些男人是否在他们给其伴侣所造成的痛苦和折磨中得到某种反常的快感。他们是实际上的虐待狂吗？

诚然，同我讨论的一些人让我相信，和这些男人们缠在一起的女人们是典型色情受虐狂的例子。

随着我更广泛地和我正在给予忠告的夫妇们进行交谈，我发现这些术语无一适用。与虐待狂恰恰相反，他们并没能从他们伴侣的痛苦中得到感情或是性感上的快感，而我在这

里尝试着要定义的这类男人为他伴侣的折磨既感到受到了威胁又被深深地激怒了。这个女人也决不是一个色情受虐者，正如这个男人不是虐待狂一样。在她伴侣施与她的凌辱性行为中她没有得到任何潜在性的性感或是精神上的乐趣。相反，它使她严重地沉沦和低落。

他不是个鲜明的反社会者、自我陶醉者或是虐待狂，虽然其中一些成分显现在他的性格中。这类男人能够和一个女人保持长期的关系。事实上，他的爱看来既特别灼热又强烈。他悲剧性的一面是他极尽其所能去伤害他山盟海誓要深深爱恋的女人。

作为一名治疗者，我知道“我爱你”几个单字并非一定表明在一个关系中正在进行着的一切。我知道是行为而不是言语规范着现实。我聆听着我的委托人，我问我自已：这是你对待你所真正相爱的人的方式吗？这事实上难道不是你对待你所仇视的人的方式吗？

我记得希腊文中有“厌女症患者”^①一词表示“恨女人的人”。虽然这个词已在语言中存在于数百年，但通常它只是被用来形容谋杀狂、强奸犯和其他一些对女人们实施暴力的行为者。我确认我在力图定义的男人们同样也是厌女症患者，只是他们选择的武器不同罢了。

倘若说有任何关于厌女症患者的文献记载，我丈夫和我就可以考虑作为一个典型的例子。在他能够想到的范畴里，只要任何事情没对劲儿，那便是我的错。他为所有的事情责备我，大到他商业中的麻烦小至他靴子不够闪亮的琐事。尽

^①即Misogynist，在字典里有两种译名：厌女症患者，厌恶女人者。

管当时我的工作是我们的主要收入来源，但他却时不时广义地讥讽心理治疗行业，尤其针对我。

他越是把我视为自私和不体贴的人，我就越是力图通过道歉、退让以及有意停滞我工作中的许多进程以取悦于他。我以一个快乐而精力充沛的人开始我的婚姻，现在，14年后，我焦灼不安，时时处于眼泪汪汪的边缘。我发现自己是在以我无法忍受的方式行动，啰啰嗦嗦并不时地问他，或是退进郁郁不快、愤怒的沉默中来。

后来发生了一件小事使我失去了平衡。那时，我已经开始专业研究那些儿时曾在性上遭到凌辱的成年人，我持之以恒要把这一问题带给公众并敲响警钟，这事已逐渐引起了关注。我收到我的第一本书《诱奸无辜：乱伦和它的灾难》的出书合同。那一天我冲进家，奔向我的丈夫想分享我的兴奋和快乐。可是就在我迈进家门的那一刻，我就分辨出他正处于他情绪恶劣的一天中。我知道我的好消息只会徒增他的不快和情绪低落，因此我径直走进厨房，对于那本书的事一字未提。

那时我清楚了，有什么东西确实是完完全全错了。我意识到我丈夫和我——犹如我正在给予忠告的厌女症患者夫妇们——需要外界的帮助来解决我们的问题。不过，我的丈夫不愿意作任何工作，无论在他行为上或在我们的关系上。最后，我满怀痛苦地作出结论：不全部放弃自己，我就不可能再在我们的婚姻中坚持下去。

这巨大的损失所造成的悲哀持续了很久，可同时别的事情也对我发生了。我在自我中发现了以前不曾得到的巨大创造力和精力。我的书出版了，我的业务在扩展，我拥有我自

己的国家电台通讯广播节目。我发现自己无论是在广播中或是在我的业务里都处理着越来越多的同种类型的心理虐待，和我在自己婚姻中经历的相仿。通常，在她们只叙说了一些很有说服力的小事后，我会向她们提出以下的问题：

●他认定他有权控制你怎样生活和行为吗？

●为了让他保持高兴，你放弃了你生活中重要的活动或人吗？

●他贬低你的观点、情感和你成功的事业吗？

●每逢你让他不高兴了，他喊叫、威胁或是退缩进愤怒的沉默中吗？

●你瞻前顾后，排演着你将对他说什么才不致于惹他发火吗？

●他在销魂和没有警告的勃然大怒之间的反复无常让你茫然不解吗？

●你时常感到迷然、失衡或是跟他在一起时不足吗？

●他极端地妒嫉和占有吗？

●对于关系中每一点出了差错的事情，他都责怪你吗？

如果对于我问题的大多数，她们的回答是“是”。我知道她们是缠上了厌女症患者。

这些给我写信并向我提供她们故事的女人们深深地打动了我。至此我知道我不能不写这一本书——不仅是为了帮助女人们理解正在她们身上发生着的事，而且还要帮助她们懂得她们对此能做些什么。

但是，仅仅是理解还是不够的。就其本身而言，理解只是一种智力的运用。要让你的生活和你的关系发生变化，你还不得不去做与以前有所不同的事情，而不只是对事情想维

方式的异样。

为了帮助你完成这一点，我把本书分为两部分。在第一部分中，我描述了这些关系是怎样作用以及为何起作用的。我将逐面剖析这一关系的相互作用，从罗曼蒂克和振奋人心的开端到任何一个爱上厌女症患者的女人最后所深感的迷然和痛苦。我将表述这些男人他们自己以及他们是如何会采取这种行为方式，同时我还将着眼于怎样以及为什么这些女人们学会了接受这些来自男人们的恶劣行径。

为保护其隐私，所有的名字和能辨别人的性格特征当然都是被改动过的，但是他们经历过的处境和他们用来形容他们的言辞我都力求做到准确。

在书的第二部分，我推出了在近几年中我总结推敲出的一组指导行为的有效技巧。它们对于给你和你伴侣的关系以及你自身带来举足轻重的变化极有指导意义。这些技巧会帮助你更有自我保护能力，更加自信，更加富有效率，并且对于控制、茫然以及总是出现在有厌女症伴侣关系中的自我信心的丧失不再那么脆弱不堪。

我知道本书中的一些材料会激起你十分强烈的感情，无论是因为你现在还处在一个有厌女症的关系中，或是正在从过去曾经是这样的关系中渐渐恢复，或是因为为了你将来的不堪一击而忧心忡忡。虽然我无法亲自伴你一道开始这一旅程，但我希望你知道在路途中的每一步你都将拥有我的尊敬，我的关怀和我的鼓励。

目 录

导言	(1)
----	-------

第一部 恨女人的男人

第一章 天下最罗曼蒂克的男人	(3)
第二章 蜜月结束之后	(17)
第三章 他是如何得到控制的武器	(29)
第四章 他从何得到控制权——竞技场	(46)
第五章 什么陷住了女人们	(73)
第六章 男人是怎样学会恨女人的	(86)
第七章 女人是怎样学会爱那些恨她们的男人	(112)
第八章 两个人的疯狂	(134)

第二部 爱他们的女人

第九章 你怎么感受	(148)
第十章 改变前的准备工作	(161)
第十一章 治愈过去	(180)
第十二章 把握你的愤怒	(193)
第十三章 规范你丈夫的行为	(204)
第十四章 寻求职业性的帮助	(221)
第十五章 知道何时放弃	(229)
第十六章 再次找回你自己	(258)

第 一 部

恨女人的男人

第一章 天下最罗曼蒂克的男人

以罗杰德和汉姆斯特恩（美国影片制作业中一对家喻户晓的成功夫妇。他们制作了大量轻松愉快、富于浪漫色彩与异国情调的爱情故事片和音乐片等）的模式坠入爱河。在“一间嘈杂的房厅”里你看见了她，你们四目相碰，一股振奋之潮激荡你全身。当他站在你的身旁，你的手掌便大汗淋漓，心跳随之加快，你体内的一切似乎都更加活跃了起来。这是梦中才有的幸福、快乐、性的满足以及完美无瑕。这个男人会欣赏你，回应你，哪怕仅仅是靠近他都令人兴奋而觉绝妙。当这一切发生之际，它便附着了不可抗拒的力量。这我们称之为罗曼蒂克的爱情。

当罗莎琳德认识吉姆时，她已45岁。她是位引人注目的女性，高窕，一头金黄的头发和优美的身材。她的服饰是最时尚的式样，衬出她的高度和艺术性柔和的臀部。她开有一家古玩店，是位成功的经营者、收藏家，还是广告艺术的鉴赏家，这是她的专长。罗莎琳德以前曾结过两次婚，有一个已成人的儿子。她对于与吉姆相识非常兴奋，因为她从她朋友那里听到过关于吉姆的种种事情。她们带她去听他和一个地方爵士乐队的演奏。后来，当他们4人一起出来喝饮料时，罗莎琳德感到自己已被高大、深色皮肤、颇为俊洒的吉姆吸引住了。