

知
書

剪断操纵你的木偶提线，做一个自在的人吧！

亲情操纵者

—— [法] 伊莎贝尔·娜扎雷-阿加 著 解婷 译 ——

LES PARENTS MANIPULATEURS

Isabelle Nazare-Aga

生活书店 出版有限公司
生活·读书·新知三联书店



書知
Q心

亲情操纵者

LES PARENTS MANIPULATEURS

Isabelle Nazare-Aga

—— [法] 伊莎贝尔·娜扎雷-阿加 著 解婷 译 ——

生活·讀書·新知 三联书店 生活書店出版有限公司

Simplified Chinese Copyright©2019by Life Bookstore Publishing Co.Ltd.
All Rights Reserved.

本作品中文简体字版权由生活书店出版有限公司所有。
未经许可，不得翻印。

Les Parents manipulateurs by Isabelle Nazare-Aga ©2014, Éditions de L'Homme,
Groupe Sogides inc.(MontréalQuébec,Canada.)

This Simplified Chinese edition is published by arranged through Dakai Agency.

图书在版编目(CIP)数据

亲情操纵者 / (法) 伊莎贝尔·娜扎雷—阿加著;
解婷译. —北京:生活书店出版有限公司, 2019.7
ISBN 978-7-80768-296-7

I. ①亲… II. ①伊… ②解… III. ①病态心理学—
通俗读物 IV. ①B846-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 074851 号

策 划 人 李 娟
责任编辑 冯语嫣
封面设计 视觉共振设计工作室
版式设计 申亚文化
封面插画 罗可一
责任印制 常宁强
出版发行 **生活书店** 出版有限公司
(北京市东城区美术馆东街 22 号)

图 字 01-2017-4877
邮 编 100010
经 销 新华书店
印 刷 河北鹏润印刷有限公司
版 次 2019 年 7 月北京第 1 版
2019 年 7 月北京第 1 次印刷
开 本 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 印张 10.625
字 数 175 千字
印 数 00,001-10,000 册
定 价 52.00 元

(印装查询: 010-64052066; 邮购查询: 010-84010542)

引 言

在我的职业生涯中，就操纵者这一主题，我曾出版过两部面向广大读者的作品，均引起了强烈的反响。书中呈现了一些在人们相处中有害且具有破坏性的关系，这些关系可能涉及爱情、家庭、友谊或是职场。几十万读者表示，看完书中的描述后，立刻在里面找到了自己的影子。20年来，关于很多人跟那些病态的人一直保持着这样的有害关系且得不到任何改善，我分析过多种潜在原因。这些原因分析集中于两个核心问题：“他们能够容忍此种关系的原因。”“当事实每天都在表明这个人有多疯狂时，他们是如何做到长期保持视而不见的？”

操纵者——无论男女都有一个特点，即当处于社交场合时，他们是不会露出真面目的。相反，他们的伴侣以及孩子却经年累月地经受着暗地里的创伤。这样的创

伤会在其中大部分人身上制造出身体、精神及行为上的一些不可思议的症状。受害者会出现质疑自己的倾向，然而问题的根源其实是在别人身上。

1997 年我出版了我的第一本书，在书中我定义过 30 种操纵者身上具备的特征，每一个操纵者至少有这 30 种特征中的 14 种。可是他们的行为、言辞和态度会随着他们实施控制的范围不同，而相应发生变化。在 2000 年，我曾描写过他们处于不同状态（恋爱 / 单身，已婚 / 未婚，已育 / 未育）时的不同生活方式。然而，涉及孩子时，他们又会表现出一种固有模式。这正构成了本书的主题。

那么，本书目的何在？一方面，我希望通过一部分人的案例，给那些可能拥有控制型家长的人提供充足信息，以便他们最终能够道出他们所经历的困难。另一方面，我认为能从临床角度认可此类人群存在是有意义的。要做到这一点，需要卫生领域、社会服务及司法行业的从业人员共同付出努力。

每当我去征询某个家庭里是否存在着控制型父亲或母亲时，总是会发现控制型母亲的数量是其他控制型家庭成员数量的五倍。这一点并不让我意外。

但，单凭此点就推断出控制型母亲的数量要多于控制型父亲，未免有些操之过急（反之，若是变态型人格，即 *pervers de caractère*，则 90% 涉及男性群体）。确实，

我们需要保持谨慎，切勿把揭露出来的案例数量和真实情况混为一谈。有人揭露出某个现象或一些病态人格，但这并不意味着我们的社会一定大量存在着这样的人。

那么，为何涉及控制型母亲的倾诉会特别多？当人们意识到母亲未尽到职责，未付出无条件的爱时，似乎对于创伤和情感的记忆就会很鲜活。在控制型女性身上，往往缺乏我们认为正常的母性本能。在精神病学中，我们把控制型女性称为自恋型人格。时至今日，观察到此类案例令我们感到沉痛，然而它们仍旧难以激起人们对于“子女缺乏来自父母的爱”这一话题的讨论。而“父母对子女进行精神虐待”那样的话题就更是禁忌。人们总是说：“所有的父母都爱自己的孩子”“所有的父母都想把最好的给予孩子”……很不幸，这得看是什么样的父母！

本书将帮助那些孩子们去认识到，他们在父母亲身上注意到的某些行为、言语、意图正是属于某种病态人格。看到这一恶劣事实的各方各面，大概会让未曾有过类似经历的读者感到困惑。

与当事人通常要求匿名这一惯例相反，本书中的部分成年当事人要求保留他们的名字。这样做，一是希望让周围的人意识到他们不曾言说的遭遇。另一个动机在于，以此来促使社会更加关注不被关爱且其父母具有毒

害性的孩子们，从而使他们感到自己有价值。有的人从中感受到很大的宽慰，而有的人则表示“焦虑不安”……所有案例均详细清晰，尽管部分事件已经过去了40多年，这些鲜活的案例依然给我的言论提供了养分。

“政治正确”这一规矩要求我们宣称这种病态存在于所有社会阶层。然而事实证明，具有控制狂倾向的超级自恋者并非存在于任何社会阶层。此类父母珍爱自己的形象和金钱胜过一切，孩子并非他们的首要牵挂。反之，孩子却可以成为他们用以增强自恋情感，从而对自己感到安心的工具。他们是如何去做的？而我们又当如何辨认出他们来？

家庭里有控制型家长时，通常会导致亲子关系出现一些障碍。本书中揭示了这些障碍的典型/常见症状。当父母是控制型家长时，我们会观察到如下常见情形：高压下的家庭聚会、父母抵触孩子的喜悦和幸福、父母倾向于让孩子们远离爱他们的人。那些贬低孩子的话语这时往往会派上用场，那本是父母们很少在公共场合说出的话。

控制型家长会从根本上打击孩子的自尊。然而，有的家长也会对不同孩子进行区别对待，要么提供特权，要么让其遭受拒绝。我的分析所基于的案例中，既有来

自青少年的，也有来自成年人的。唯有拉开一定的距离之后，这些成年人才意识到，父母某种深深的吝啬或者奇怪的计较能够在某些情况下给子女造成破坏，例如有害于其大学学业。

此外，控制型家长对自己的后代缺乏同理心这一点也令人费解，因为他们对待别人时是不乏同理心的。具有此种人格的个体在公共场合中可自行控制自己的某些方面，到了私底下就完全放任了。多么掩人耳目的假象……他们周围的人很少意识到他们的言辞是多么具有侮辱性，多么前后不一且不合理，他们的行为又是多么反常。造成这种盲目的原因之一是，操纵者的说谎能力强，善于故弄玄虚，或者能够非常镇定地肯定某事，以至于没有人产生怀疑。

控制型家长的另一典型特征是，在孩子生重病受苦时表现出冷漠甚至是怀疑。相反，控制型母亲却倾向于夸大自己健康上哪怕最微不足道的问题，并常常宣称自己“疲惫”。

我同样还破译了控制型父母的多种招数。通过这些招数，他们利用孩子滋养了自己极大的自恋需求。

部分极端案例虽不常见，却也不在少数。这些案例多见于控制型父母同时还具有变态型人格的时候。我将讲述几例令人困惑的故事，它们展示出了这样的父母

令子女承受着怎样的惊恐。

最后，我会把关注点放到受害者身上。长期同控制型家长生活在一起会带来怎样的后果？要如何包扎伤口，减轻后遗症，并保护自己免受新的打击？有多种方法可以帮助人们彻底走出来，或者至少帮助人们弱化或抵消控制型家长的影响力。

但是，欲懂得如何合理应对控制型家长的言语和行为，必须首先准确地确定其特征，了解其人格。我希望可以给大家提供用于识别的所有工具，并最终给这一持续了太久的痛苦画上句号。

目 录

第一章 识别控制型家长	1
操纵者的 30 种特征	3
操纵者是病态的吗？	15
阻碍识别的因素	17
为何如此盲目？	19
第二章 摧毁令人幸福之事物的艺术	37
负能量	38
高压下的家庭聚会	41
扫兴之人	50
他们企图让爱你的人远离你	55
他们贬低你	77
超前的自治	104
第三章 与金钱的病态关系	107
惊人的吝啬	109
他们既不愿借予更不愿给予……	122
继承时的贪婪	130

第四章 从疯言疯语到反常行为	133
疯言疯语	134
谎言、隐瞒、故弄玄虚及谣言	139
反常行为	148
 第五章 身体不好……是真的吗？	 181
她不相信你身体不好	183
他怀疑你的医生	186
面对其他人的虚假同理心	192
 第六章 过于以自我为中心的父母	 205
厌恶倾听	208
对你的生活缺乏由衷的关心	209
他们不为家庭生活付出任何努力	215
难以寻得的帮助	218
服从他们的意愿	220
他们入侵你的领地	223
在关键时刻不予支持	234
缺乏保护	236

她本不想要孩子的	239
第七章 当父母尤为变态时……	251
第八章 能够走出来吗？	267
严重的后果	269
对年少孩子的影响	271
当一个孩子做出牺牲时	278
如何帮助一个孩子不受操控？	280
当离开变得迫在眉睫	283
当整个家庭转而反对你	286
与部分家庭成员恢复联系	291
从反复分离到彻底决裂	294
难以原谅、无法遗忘	300
学习摆脱影响	306
逃离而后重生	308
结语	321

第一章

识别控制型家长

repérer un parent manipulateur

一位指责孩子把自己单独留下的母亲是控制型母亲吗？一位在公共场合辱骂或贬低自己儿子的父亲是控制型父亲吗？不一定。某个人爱指责、撒谎、掩饰、虚伪等言行均可概括为“操控”二字，但这些并不一定意味着此人是“操纵者”。

家长是在管孩子还是在操控孩子，这之间的区别在于操控频率的高低及操控手段的多寡，父母是否通过一些手段来巧妙地贬低孩子，以达到操控、利用他之目的。若是一位控制型家长，他会通过时而打击孩子的自尊，时而要求孩子过早地自治来对其实施控制。在所有案例中，孩子都缺乏爱。此外，家长还会有这样一种惊人的态度——使孩子相信父母的优越性和正当权利，这给孩子造成了精神错乱，令孩子心生负罪感。而家长就犹如君王一般统治着周围的人。他的心情决定了家庭氛围。即使他具有侵略性，周围的人却察觉不出由此产生的不安全感。

有的人可能在社交、职场中接触到他人的控制型父母，并挺喜爱此人的。但在控制型父母的抚养下长大却截然不同。对于子女而言，不存在与这样的有害个体间的“相遇前”和“相遇后”。在接受教育的过程中，这个孩子所面临的情形是其同事、邻居、朋友甚至是大家庭里的其他成员不曾经历过的。孩子与控制型家长间的关系日渐成熟，这样的关系构成了孩子受害者身份的组成部分。

即便如此，尽管真正的操纵者以及不知道操纵者是一种病态的人都爱说，大家都是操纵者，但事实并非如此。因此收集大量的表现、观察某些态度，以确定操纵者所处的状态，是很有必要的。

操纵者的 30 种特征¹

想要识别某人是否是操纵者，不管他是你的家长、恋人还是周围的人，在其身上我们都应当能够看到操纵者的 30 种特

1 该清单即 1997 年 Éditions de l'Homme 出版社出版的《操纵者就在我们中间》(*Les manipulateurs sont parmi nous*) 一书中列出的那份清单。

这份 30 项特征清单的构成有两个依据。第一个依据是从 13 个方面对操纵行为的简单描述，出自魁北克专家 J.-M. 布瓦韦尔 (J.-M. Boisvert) 和 M. 博德里 (M. Beaudry) 在 Éditions de l'Homme 出版社出版的著作《自我表现与沟通》(*S'affirmer et communiquer*)。第二个依据是大量详尽描述的案例，这些案例来自我在医院做培训时的参与者，来自当地的小团体、公司或机构内部，当然也来自我的病人。

征清单上的至少 14 种。该清单曾发表在我于 1997 年出版的第一本书《操纵者就在我们中间》当中。这些是所有操纵者身上的典型特征，无论男女，不论年纪。并且我们能够在大部分操纵者身上看到这 30 种特征中的 20 多种！我在此提供一些实例，以便阐释这些特征，当事人多为控制型父母的子女。

1. 他以亲情、友情、爱情、职业道德等为由来令他人有负罪感。

青少年时期，我曾十分叛逆。我和我母亲时常讨论、争论，可最终总是我放弃我的计划，因为她总是利用如下风格的理由来让我觉得内疚：“好吧，我让步，你可以出去，但你要知道我晚上会睡不着，要是我明天感到疲惫，那就是你的错。”

2. 他将责任转嫁给他人，或推脱自己的责任。

我母亲让我对很多事感到内疚。以下是令我印象深刻的一件：她在乡下拥有一所房子，是从她父母那里继承来的。我年幼的时候很喜欢去那里，帮忙打理花园。可是后来进入人生另一个阶段，我感到需要更多地跟朋友外出，假期出去旅行。我弟弟也几乎不再去那里了。在我父亲快满 70 岁的时候，母亲考虑到打理花园尽管是父亲的乐趣，但这份工作也太累人了。于是她要挟我说：“要么你经常过来帮助我们，要么我就把房子卖了！”通过把维护花园的责任转嫁到我身上，她让我感到

内疚，因为我很清楚卖房子这个主意会让父亲不开心。

3. 他不清楚地说出他的要求、需要、情感及看法。

“他们在一起都那么久了，他还不向她求婚，这真是奇怪，你不觉得吗？大家都在寻思他到底爱不爱她……”

4. 他的回答常常是含糊其辞的。

每次我打电话给我母亲，告诉她我想去看看她，她都会回答说：“不是我要求你来的啊。你想怎么做就怎么做吧。”

5. 他会根据对象、场合来变换他的想法、行为、情感。

她时常向我诉说她的想法，可当我提醒她有这些想法的时候，她却会否认：“不，我从来没这样说过。瞧！这并不符合情理！”

6. 他会找一些合理的理由来粉饰他的要求。

我母亲试图从我这儿得到一些照顾。例如，她会对我说：“如果你带我到乡下，我就能继续拔掉墙上的常春藤。你知道的，你的那些小植物就长在那里。我怕过不了几天你就找不到它们了……当然咯，要在不打扰你的前提下。在此期间，我可以去逛逛广场，跟邻居聊聊天。”