

情感操纵

INVISIBLE
CHAINS

为什么伤害我们的
都是最亲近的人

[美] 丽莎·阿伦森·方特斯
金媛◎译

越是亲近之人
越会以爱之名操纵你

当爱变成洪水猛兽

教你如何坚守和捍卫自己的
边界底线

人人网 出版传媒
Publishing & Media

东方出版社
Oriental Press



情感操纵

INVISIBLE
CHAINS

为什么伤害我们的
都是最亲近的人

[美] 丽莎·阿伦森·方特斯◎著
金媛◎译

人民东方出版传媒
People's Oriental Publishing & Media



东方出版社
The Oriental Press

图字: 01-2019-0140

Invisible Chains: Overcoming Coercive Control in Your Intimate Relationship
Copyright © 2015 The Guilford Press, A Division of Guilford Publications, Inc.
Published by arrangement with The Guilford Press

图书在版编目 (CIP) 数据

情感操纵: 为什么伤害我们的都是最亲近的人 / (美) 丽莎·阿伦森·方特斯著;
金媛译. — 北京: 东方出版社, 2019.5

书名原文: Invisible Chains: Overcoming Coercive Control in Your Intimate
Relationship

ISBN 978-7-5207-0815-9

I. ①情… II. ①丽… ②金… III. ①情感—研究 IV. ① B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 035286 号

情感操纵: 为什么伤害我们的都是最亲近的人

(QINGGAN CAOZONG: WEISHENME SHANGHAI WOMEN DE DOUSHI ZUIQINJIN DE REN)

作 者: [美] 丽莎·阿伦森·方特斯

译 者: 金 媛

策划编辑: 鲁艳芳

责任编辑: 杭 超 尼 娜 朱红坤

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区东四十条 113 号

邮 编: 100007

印 刷: 清淞永业 (天津) 印刷有限公司

版 次: 2019 年 5 月第 1 版

印 次: 2019 年 5 月北京第 1 次印刷

开 本: 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张: 8

字 数: 128 千字

书 号: ISBN 978-7-5207-0815-9

定 价: 49.80 元

发行电话: (010) 85924663 85924644 85924641

版权所有, 违者必究

如有印装质量问题, 我社负责调换, 请拨打电话: (010) 84086980-823

引 言

Foreword



亲密关系中的情感操纵（Coercive Control）是指以情感为武器支配和胁迫他人达到自身目的的行为。表面看来，这种关系并不全是“糟糕的”，相反，处在这种关系中的人常感到沐浴在爱河中，尽管他们仿佛受到威胁、惩罚、孤立，甚至遭到身体暴力，却依然能感受到绵绵情谊。

虽然此种亲密关系的双方拥有牢固的情感联结，怀揣着同样的梦想和希望，但不可否认的是，情感操纵是令人痛苦的。与其他敌对和攻击不同的是，情感操纵是“温水煮青蛙”，能维持数月或数年之久，在看似平静的水面下，受害者的自主性逐渐受损，幸福度逐渐降低，终日活在

恐惧中。

有人认为，蛮横和嫉妒是女性的专利，但在情感操纵中，却常见男性千方百计地伤害、恐吓、诋毁、孤立女性，无所不用其极，其原因将在后文讨论。当然，情感操纵也存在例外，有的是女性对男性施压，有的则出现在青少年群体之间，这些特殊情况将在第 5 章详细阐述。希望本书能帮助所有在情感操纵中备受困扰的人，无论他们的文化、年龄或性别如何。

本书中的例子均来自日常生活，其中不乏极端案例。由于情感操纵的表现方式十分微妙、难以觉察，当它首次显现时，受害者甚至误以为那是爱。举例来说，在一段恋爱中，如果男性期望与伴侣朝夕相处、共进午餐、送她上班、陪她逛街，女性通常认为自己找到了如意郎君，家人和朋友也将送上祝福。若她因失去个人空间和独处时间而提出异议，男性会解释自己只是坠入爱河，太关心她的安危。之后，男性会频繁地给女性发信息，这种做法不仅会打扰女性的工作，而且只要她没有及时回复信息，或者没有事先将外出计划告诉对方，男性就会大发雷霆。紧接着，男性开始偷看她的手机，不断因各种琐事与她争吵。就这

样，女性在不知不觉中就受到了伴侣的情感操纵。

以上的情况很常见，极端案例则有所不同，其操纵行为均带有明显的虐待性。你可能禁不住疑惑：“为什么受害者心甘情愿地忍受这种操纵行为？”这部分情况将在第4章进行讨论。

本书中的所有例子均源自真实事件，并遵循保密原则修改了相关细节。这些是我任职精神科医生，参加各种社会活动、研讨会，做研究员期间收集的案例，以及我作为情感操纵的受害者的亲身经历。

如何使用本书？

用任何你喜欢的方式阅读这本书，只要它对你有益。你可以只阅读本书中的故事或快速浏览本书，也可以任选其中一章，每天阅读几页，还可以在书的空白处写写读书笔记。如果你正处于情感操纵中，请确保将本书和读书笔记存放在安全的地方，避免被你的伴侣看到。阅读时，你可能会产生生理和心理不适，请照顾好自己，并在必要时暂停阅读或向他人寻求帮助。

我为什么写这本书？

我拥有心理学博士学位，专门解决各种家庭问题。我从事有关虐待妇女和儿童的专项研究长达 25 年，是这个领域的心理治疗师、专家、教授、培训师、顾问和活动参与者。我的工作区域包括俄亥俄州的教堂、智利的棚户区、加利福尼亚的医院，我曾为医生、警察、社会工作者、消防员、心理学家、律师提供专业的培训。另外，我还是三个孩子的母亲，如今他们都已成年。

每当倾听他人，我都会放下自己执业心理治疗师的身份。我倾听来自不同文化背景下的男性和女性，听他们讲述自己的亲密关系。我有幸与来自全美和全球的人共同交流和研究，我的书和论文也曾被学术界大量引用。

然而真正帮助到我的，是我自己的个人经历。在长达 25 年的婚姻中，我进入了一段操纵性很强的亲密关系中。在那些难熬的日子里，我意识到，在亲密关系中，一方的反复无常对另一方意味着什么，也亲身体验到被人跟踪的恐惧，即使这段关系结束了，我仍十分恐惧。我有很高的学历，懂得很多反暴力的知识，有稳定的工作，有牢固的

朋友和家庭纽带，但即便这样，当时的我依然十分困扰。这段经历让我更加感激那些为处于危险关系中的受害者提供帮助的人。在朋友和家人的帮助下，我的生活恢复了平衡，我明白这要花很长时间，但无论如何，重获自由并非不可能。

希望本书能帮助读者远离情感操纵，提高亲密关系的质量，也终结无法改善的亲密关系。希望本书能让相关领域的专业人员和受害者的亲人朋友更加理解并更有效地帮助身陷情感操纵中的人，毕竟，他们本不必如此孤独。

同时，我希望本书能帮助男孩成长为真正的男性，尊重并善待自己生命中的女性，而非暴力相待。在亲密关系中，我们永远不要放弃自尊和自由。总之，为了更好地关心你的伴侣，建立更具支持性的亲密关系，请坚持阅读下去。

第一部分

什么是情感操纵

第1章 情感操纵的表现 / 003

情感操纵很难被他人察觉 / 004

你被情感操纵了吗 / 010

情感操纵是一切虐待关系的基础 / 014

第2章 情感操纵的手段 / 016

孤立：试图切断对方与外界的一切联系 / 017

规则：如果你不顺从我，我就要惩罚你 / 030

跟踪：像一条看不见的锁链，牢牢锁住对方 / 032

虐待：身体暴力会给对方带来身心创伤 / 035

威胁：我不好过，我也不让你好过 / 041

惩罚：我不满意，你就要承担后果 / 043

操控：剥夺对方自由选择的一切权利 / 045

贬低：通过伤害对方自尊建立优越感 / 059

孩子：永远是母亲被操纵的软肋 / 067

第二部分

为何存在情感操纵

第3章 为何操纵者大多是男性 / 075

性别刻板印象：男性权威、女性服从 / 076

社会文化基础：男性占据主导和支配权 / 080

操纵者的创伤：操纵不过是对怯懦内心的掩饰 / 082

为什么操纵者不放对方离开这段糟糕的关系 / 090

第4章 为何被操纵者大多是女性 / 093

女性皆脆弱：任何女性都有被情感操纵的可能 / 094

被假象迷惑：操纵者善用短暂的温存挽回对方 / 096

爱情大过天：女性倾向于坚持“将爱情进行到底” / 101

圣母心泛滥：操纵者常常会博取女性的同情心 / 104

社会大环境：经济和舆论压力让女性甘于被操纵 / 106

女性如何在被操纵的环境中重新掌控自己的人生 / 108

第三部分

特殊类型的情感操纵

第5章 女性操纵者 / 115

女性操纵者通常有显著的优势：地位、金钱或健康 / 116

第6章 被操纵的青少年群体 / 119

青少年容易被操纵的原因和方式 / 120

如何为被操纵的青少年提供帮助 / 138

第四部分

如何结束情感操纵

第7章 如何评估自己是否正深陷一段操纵关系 / 145

操纵关系评估测验 / 146

你选择继续还是结束当前的关系 / 163

第8章 如果你选择继续当前的关系 / 167

如何在当前的关系中自由安全地生活 / 168

如何确定操纵者是真诚悔过 / 171

第9章 如果你选择结束当前的关系 / 182

在打算结束关系前，你可以寻求哪些支持 / 183

在提出结束关系时，操纵者可能会使用哪些手段 / 193

在结束关系过程中，你需要做哪些准备 / 196

在结束关系之后，身边人可能会有哪些反应 / 207

如果操纵者主动提出要结束关系 / 209

第10章 如何从情感操纵的伤痛中疗愈 / 212

结束一段情感操纵关系让你欢喜让你忧 / 213

找到适合自己的疗愈方法 / 220

如何投入一段新的亲密关系中 / 224

第11章 如果你身边有人深陷情感操纵关系 / 227

如何为被操纵者提供有价值的帮助 / 228

如果你是操纵者的亲人或朋友 / 230

如果你是操纵领域的专家 / 232

后记 / 239



第一部分

什么是情感操纵





第 1 章

情感操纵的表现

在不同的亲密关系中，情感操纵的表现方式也不一样。本书主要关注的是男性对女性的情感操纵，而有关女性操纵男性的特殊情况，我们将在第 5 章进行讨论。

情感操纵很难被他人察觉

23岁的戴夫（Dave）总是挖苦自己的女朋友莉丽（Lily），在撞见戴夫偷看自己的手机后，莉丽立刻和这个“混蛋”提出了分手。之后的几个星期，戴夫给莉丽发了许多短信。有一次，莉丽甚至发现戴夫在她的公司楼下等着。好在事情到此就结束了。

35岁的曼迪（Mandy）却并不那么清楚自己的处境。在汤姆（Tom）旋风般的求爱攻势下，曼迪和他结婚了。婚后不久，汤姆就开始询问曼迪每天的生活细节、和谁说过话、谈了多久，他还抱怨曼迪和家人通话的时间太长。一次，曼迪未经汤姆的同意，擅自剪了短发，回家后，两人第一次发生了争吵。最终，曼迪妥协了，她答应把头发重新留长。可是，无论她做什么，汤姆好像都不开心。渐渐地，曼迪越来越不幸福，汤姆对她的挑剔总是让她手足无措。虽然他们生了两个孩子，曼迪却觉得日子大不如以前了。

莉丽和曼迪不仅是情场失意，更是情感操纵的受害者。如同上面的两个例子一样，情感操纵会损害受害者的独立性和自我意识，受害者的时间如何分配、选择什么样的朋友、穿什么样的衣服等最基本的权益都会被操纵者干涉和侵犯。

一般来说，情感操纵伴随着身体虐待和性虐待，有的伤害甚至是致命的。但一些情感操纵并没有施加身体暴力行为，取而代之的是较为温和的、不易被觉察的行为，例如拍打、推、抓等。

发生在亲密关系中的情感操纵诱惑性极强，由于双方关系非常亲密，对彼此也十分熟悉，操纵者往往掌握着受害者的隐私和秘密，并以此来要挟和伤害她。

正因如此，情感操纵很难被他人察觉，即使在人前显露端倪，也常被误认为是小两口之间的矛盾，外人不便过多干涉。这一切都使受害者更加求助无门。

情感操纵的受害者^①就像人质一般倍感煎熬，她们容易在失望和自责中迷失自己，却不知问题究竟出在哪儿。长

① 这里用“受害者”来强调权力的压倒性，如果你更倾向于用“幸存者”，请自行替代。