



Men Who Hate Women and the Women Who Love Them:
When Loving Hurts and You Don't Know Why

为什么我们 爱得如此困惑

解开我们越爱越受伤的心理谜团

——献给情感女性的心理疗伤读本——

(美) 苏珊·福沃德 (美) 琼·托雷斯◎著 海 绵◎译

比肩《男人来自火星 女人来自金星》的
经典情感读本

帮助你摆脱抑郁、痛苦的两性关系

著名心理学家 **毕金仪 武志红** 联袂推荐

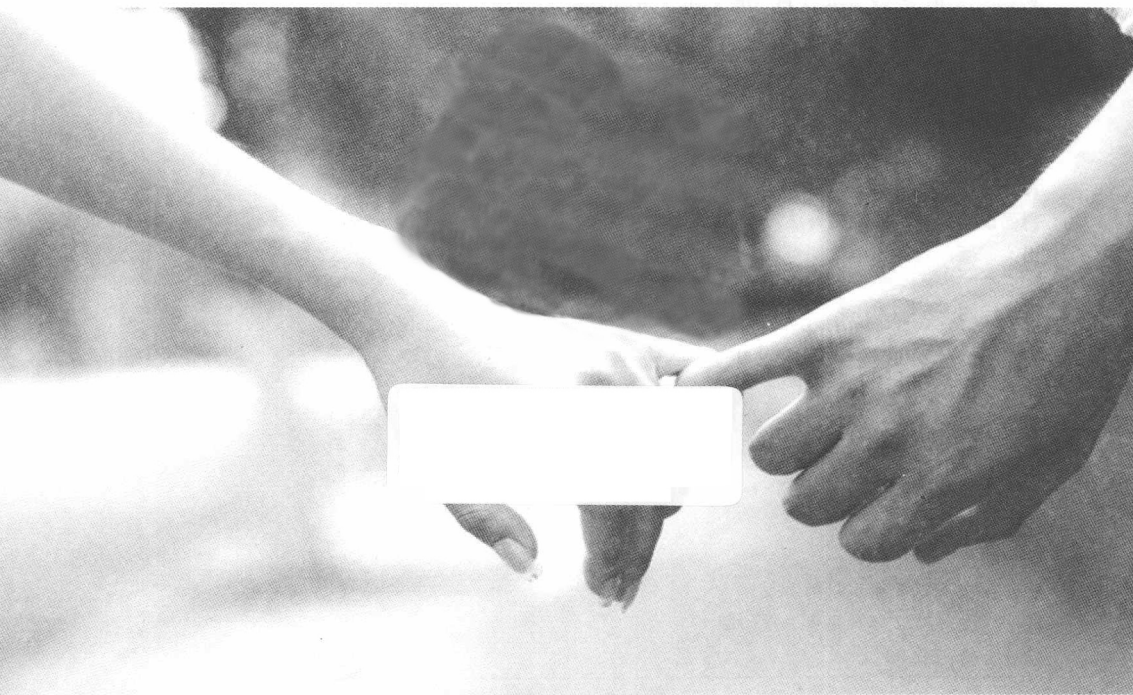
吉林出版集团有限责任公司

Men Who Hate Women and the Women Who Love Them
When Loving Hurts and You Don't Know Why

为什么我们 爱得如此困惑

解开我们越爱越受伤的心理谜团

(美) 苏珊·福沃德 (美) 琼·托雷斯◎著 海 绵◎译



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目 (CIP) 数据

为什么我们爱得如此困惑 / (美) 福沃德, (美) 托雷斯著;
海编译. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2012. 6
ISBN 978-7-5463-9048-2

I. ①为… II. ①福… ②托… ③海… III. ①性别差异心理
学—通俗读物 IV. ①B844-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 115414 号

MEN WHO HATE WOMEN AND THE WOMEN WHO LOVE THEM;
WHEN LOVING HURTS AND YOU DON'T KNOW WHY by SUSAN
FORWARD, PH. D. WITH CRAIG BUCK
Copyright: © 1986 BY SUSAN FORWARD AND JOAN TORRES
This edition arranged with The Random House Publishing Group, a division of
Random House, Inc.
through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.
Simplified Chinese edition copyright:
2012 Shanghai Xiron Media Co., Ltd, an imprint of Beijing Xiron Books Co., Ltd
All rights reserved.
吉林省版权局著作权合同登记
图字 07-2012-3759 号

为什么我们爱得如此困惑

Weishenme Women Ai de Ruci Kunhuo

(美) 苏珊·福沃德 (美) 琼·托雷斯◎著 海 绵◎译

出版策划: 刘 刚

项目统筹: 张岩峰 郝秋月

责任编辑: 范 迪 刘虹伯

责任校对: 郝秋月

封面设计: 回归线视觉传达

出 版: 吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)
(长春市人民大街 4646 号, 邮政编码: 130021)

发 行: 吉林出版集团译文图书经营有限公司
(http://shop34896900.taobao.com)

总 编 办: 0431-85656961

营 销 部: 0431-85671728

印 刷: 三河市文通印刷包装有限公司

开 本: 700mm × 980mm 1/16

印 张: 17

字 数: 200 千字

版 次: 2012 年 6 月第 1 版

印 次: 2012 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

版权所有 侵权必究
印装错误请与承印厂联系

为什么我们爱得遍体鳞伤， 却不知症结所在

- “我一直对自己的样子和身材很满意，可是后来艾德总是把杂志上的美女照剪下来，告诉我应该像人家那么漂亮才行。他会说某个模特的头发特别美，比我的发质和发色好看多了。他还总说，我应该穿得像那个、姿态像这个……当他这么说的時候，我觉得自己就是一个没人要的丑八怪。”

- “如果他爱吃的那种奶酪或者饼干吃完了，而我没有及时补上，那我就完蛋了，等着他回来闹个天翻地覆吧。”

- “他总是在人前羞辱我，我根本不敢请朋友到家里来，我也不敢跟他一起出去。我怕朋友看到我不声不响的受气样。”

- “你都想象不出来工作中的我和回家后的我有多不同。在公司，人们都尊重我、佩服我；可我踏进家门的一瞬间，就立刻觉得自己矮了半截。”

- “吉姆情绪不好的时候，我觉得胃里开始搅动，像火烧一样，然后就开始觉得全身都不对劲儿。这是最糟糕的感觉，是真正的害怕。”

这些女性都从抑郁、痛苦的两性关系中走了出来，那个折磨她们的家伙从她们的生活中永远地消失了。你也能做到。现在就让这本绝对不艰深晦涩的专业指南来告诉你该怎么做吧。

致 谢

有一些朋友支持并致力于本书的出版，功不可没。

我的合著者琼·托雷斯，她将我的想法和热情贯彻到叙事当中，并高超地让故事卓然成形。

多丽丝·加斯里德、唐·韦斯伯格以及拉里·高德曼使得我出书的愿望成真。

两位可贵的朋友和同事，婚姻家庭咨询师妮娜·米勒和阿琳·德雷克，慷慨地奉献了她们的时间和经验。

我的编辑托尼·伯班克，她不懈地追求优秀，在我需要她（这种情况经常发生）时总是给予我安慰和鼓励。

还有将她们的故事与我分享的朋友与客户们，虽然要求采取匿名，但我仍然要为拥有分享经验的勇气和意愿的她们而祝福。

最后，我最深的感谢要送给成千上万给我写信、在广播中来电，让我深受触动的女性朋友。

这本书属于你们所有人。

序

在我的日常工作中，接触最多的求助者是对情感或其他人际关系产生困惑的人们。他们多半心力交瘁，对自己诚心付出却换不来对方的接纳而深感无力 and 伤痛。最经常听到的倾诉是“我把什么都给他了，怎么就换不来一点……”，不知何故的，他们周围的白眼狼特别多。不少求助者叙述自己在没有遇到某个特定人之前如何滋润地生活着、潇洒地工作着、轻松享受着，然后出现了让她前所未有的心动之人，而这个人随即就引她进入“火坑”。遭受伤害的方式很多，毫不相干的人之间用来描述自己的感受的词汇惊人雷同——“伤自尊”“自感渺小”“时常提心吊胆”“屈辱感”……如果再伴有家庭暴力，上述的词汇出现的频率更高。有些求助者甚至说“只要我对谁上心，谁就会这么对我”。

这样的描述最让我感到痛心。

痛心的原因是，那些雷同的词是别人给我们的感受，但允许别人带给我们这些感受的人，却是我们自己！

两性关系是人际关系的缩影，其中几乎涉及人际关系所有的理论和技巧。相爱伊始为了得到对方的认可，我们不惜精心打扮、小心装扮，尽量掩饰不足并展示美好，以为这样的修饰能长久维持我们珍惜的好感。然而，让人失望的是，任何激情都会趋于冷静，双方真实的面目都将不可避免地暴露无遗。随后那些伤心的话儿、刺痛的事儿便一桩桩、一件件地袭来了。是我们彼此不爱了吗？对大部分人来说，这个问题的答案是否定的。是我们彼此爱得不够吗？对大部分人来说，这个问题的答案也是否定的。

那么到底为什么相爱的人之间，要彼此伤得那么重，以至于让人“痛不欲

生”呢？

我国有句大智慧的俗语“三岁看大，七岁看老”，似乎是才过了7年就可以对一个小家伙漫长的人生定性了似的。如果深入琢磨这个岁数，我们不难得出这样一个结论：7岁是大部分人结束封闭的家庭小环境，走入学校，开始接触社会的岁数。于是，我以自己愚钝的头脑尝试诠释古人大智慧的总结，那就是：真正影响你一切的、真正能将你定性的，是你的家庭。所以，或许我们停止眼前自感受伤的自怨自艾和对他人的幽怨，回望我们的过去、我们的童年，或者我们再使使劲，追溯我们的上一代或更上一代，比较那些长久地在家族内部代代相传的待人之道、处世之道，我们会更有收获，我们没准还能获救。

《为什么我们爱得如此困惑》这本书的作者苏珊·福沃德博士，是一位非常优秀的心理工作者，自身的经历和睿智的思考使她对人性、情感有很多独到的阐释。如果您虽深受情感所伤，却依旧对其满怀期待；如果您回望自己的现实生活，发现虽然热爱却不知道怎样与爱人相处，就是需要看看这本书的时候了，它会帮助你重新整理思路，重新换个方式去爱。

毕金仪（心理学家，国家级心理咨询师，北京闻心斋咨询中心主任）

CONTENTS
目
录

导入篇	-----	001
-----	-------	-----

第一篇 遭遇恨女型男的困惑	-----	011
---------------	-------	-----

第一章 那个世界上最浪漫的男人	012
第二章 蜜月期总要结束	023
第三章 他如何一步步占了上风——分析他的武器	034
第四章 他如何一步步占了上风——分析他的战场	049
第五章 她们为什么离不开恨女型男	076
第六章 男人是怎么学会恨女人的	088
第七章 女人为什么会爱上恨女型男	113
第八章 两个人的疯狂	133

第二篇 摆脱困惑，重塑自我 ----- 143

第九章 你感觉如何 | 144

第十章 准备改变 | 155

第十一章 治愈过去的伤痛 | 172

第十二章 做你愤怒情绪的监理人 | 183

第十三章 跟你的伴侣设定界限 | 194

第十四章 寻求专业帮助 | 212

第十五章 知道什么时候该离开 | 224

第十六章 重新找到自己 | 253

导入篇

任何正常人都不会爱上我这个德行的人。

杰夫会走进我的生活只有一个原因——他爱我。

南希第一次来找我的时候，她的状况的确很糟——不仅体重超重60千克，而且还饱受溃疡的困扰。她穿着一条洗得没了型的旧牛仔褲，上身是一件活像面口袋的大罩衫。她的指甲已经被她咬得坑坑洼洼，更要命的是，她的双手不仅难看，而且总是不由自主地颤抖。四年前，她嫁给了杰夫。她曾经是洛杉矶一家知名百货公司的时尚助理，经常穿梭在欧洲和亚洲搜罗出色设计师的作品。作为专业买手，她并不欠缺对美的理解力和感受力。所以，她也曾经衣着入时，是城中重要聚会的座上宾，身边更是不乏长相俊俏的魅力男士。而且，南希不是一个只会打扮的花瓶，洛杉矶地区大部分的贵妇名媛、影视明星、女企业家都曾经接受过南希的采访，很多媒体杂志竞相向南希约稿。她既美丽又成功，那时的她还不到30岁。然而，我第一次见到南希的时候，她才不过34岁，却已经物是人非。她不愿意看见自己的样子，也不愿意让别人看见，她几乎足不出户，过着与世隔绝的生活。

南希对自我评价的骤降始于她跟杰夫的婚姻。可当我问起杰夫是一个什么样的人时，南希却开始喋喋不休地诉说杰夫有多“完美”。

他是个非常棒的男人。他有魅力、有智慧、成熟。他非常浪漫，总是会用一些贴心的小手段哄我高兴，比如他会记得我们有亲密接触一周年的日子，还会给我送花。去年我过生日的时候，他买了两张去意大利的机票，看他拿出机票的那一刻，我感动得都快哭了。



杰夫是一个专攻娱乐界的成功律师，南希说杰夫的工作虽然非常繁忙，但是却总能抽时间出来陪她。虽然南希现在的外貌“悲惨”，但是杰夫出席商务聚餐的时候却总是愿意带南希一起出场。

我以前特别爱跟他一起去应酬客户，因为我们一路上总是拉着手，就像一对高中生情侣。因为他，我成了所有闺蜜羡慕的对象。我有个朋友说：“你真是找对人了，南希。”我知道，他的确是那个“对”的人。可问题是，我是他的“对”的人吗？你看看我！我真不知道怎么会这样。一直以来，我都觉得自己特别没用、没出息，什么都干不了。我必须寻求帮助和改变，否则他早晚会不要我的。像杰夫那样优秀的男人怎么会一直守着我这么一个黄脸婆，还是个黄脸肥婆。只要他愿意，什么样的姑娘没有？就连好莱坞明星也会愿意跟他交往的。这么多年来，他竟然没抛弃我，真是个奇迹。

通过观察南希的外表和倾听她的讲述，我也会觉得非常奇怪。听起来，杰夫是个好人。跟一个这么“好”、这么“爱”自己的人生活在一起，南希应该觉得快乐、自信，她就算不会更年轻，也应该更有魅力。为什么曾经那个横跨时尚和文化两界的、秀外慧中的美女却沦落到今天如此不堪的境地呢？无论如何这也说不通。所以，一定有哪个环节出了错误，而南希显然并没有意识到这个错误。

我让她跟我说说她跟杰夫的感情互动，一开始南希不愿意谈细节，但是在我的坚持下，南希终于松口。于是，真相逐渐浮出水面。

我觉得，如果非要说我哪里觉得不满，那就是他的脾气太暴躁了，非常爱发火。

“非常爱发火’是什么意思？具体是怎么发火的？”我问道。听到我这么问，她竟然笑了一下。

他发脾气时嗓门特别大，又吼又叫。我经常取笑他是在模仿金刚。他还特别爱贬低我。比如，那天晚上我们俩跟几个朋友一起出去吃晚饭。他们在讨论一部新戏，我也发表了些意见，可还没等我说完，他就生硬地打

断我，说：“你给我闭嘴。”然后他还转头对我们的朋友说：“别听她的，她懂什么啊？就会瞎说。”我当时觉得真是丢脸丢到家了，恨不得在地上挖个洞直接钻进去。在那之后，我连东西都吃不进去了。

南希又说了几个类似的事件，杰夫均用“愚蠢”“自私”和“没头脑”这样伤人的字眼在大庭广众之下挖苦她，让南希觉得非常丢脸。说着说着，南希开始哭起来。此时此刻，杰夫变成了经常对她大喊大叫，动不动就摔门、摔东西的暴躁男人。

我抛出的问题越多，南希和杰夫这对夫妻构成的景象就越清晰。在这段关系中，女方绞尽脑汁去迎合对方，却屡屡受挫，而男方虽然显示出强大的吸引力却非常易怒刻薄。南希说，杰夫刺耳的话经常让她痛苦得整晚难以合眼。白天，她通常会没由来地失声痛哭。

两人结婚的时候，杰夫坚持让南希辞职。现在南希想重返职场，可既没能力也没机会了。用南希的话来说，就是：

就算现在有人敢用我，我都不敢去作采访，更别提去外国采购服装了。我觉得自己根本就下不了决心、作不出合适的决定，因为我根本就不信任自己。

杰夫是这段婚姻中的国王，权威至高无上，所有生活的细节，无论大小，都必须听从杰夫的安排。他掌管一切，他决定两人该跟谁交往、该断绝跟谁的交往。甚至在他上班的时候，他也要安排好南希在家做什么。只要南希跟杰夫的意见不一致，他就气得大吼大叫，哪怕是在公共场合，也丝毫不给南希留余地。只要两人稍有不和谐，那么结局就一定会闹得很大，让所有人都很难堪。

我跟南希说要解决目前的困境要做的可能会很多，但是我也向她保证，她的问题不是“绝症”，至少我可以帮她逐渐减轻压力。我跟她说我们会一起来检视一下她与杰夫的关系，这可能很难，而且南希认为自己“丢掉”的自信其实并没有走远，更没有消失，只不过是被她忽略了。总之，我们会把自信找回来，重现它的魅力。第一次咨询结束的时候，南希觉得自己更坚定了，似乎知道了自己想要的是什么。然而，我却久久不能平静下来。

南希的故事对我的冲击很大。对于作为一名心理咨询师的我来说，来访者的反应甚至比我说了什么还要重要。我的工作就是通过情感联结跟来访者打交

道，这样独特的工作方式让我有时甚至比来访者都能更快速、更准确地了解他们的内心。但是，任何事都是一把双刃剑。南希走后，我觉得非常不舒服。这不是我第一次有这样的感觉了，南希也不是第一个到我这里来倾诉这种痛苦的女士。她们虽然并不一样，但是她们的故事给我的冲击却是一样的强烈。我无法再躲避或者否认这个事实，南希的情况跟我的生活很像。

在外人看来，我自信，成功，拥有一切，淡定自如，仿佛看透了人生。日复一日，在我的办公室、医院、我从业的心理诊所，展现的都是我最完美的一面。我帮助他人找到自信，重塑他们力量的来源。然而，回到家，另一幕演出才刚刚开始。我丈夫跟南希的丈夫杰夫很像，帅气、性感、浪漫，我几乎是对他一见钟情，从此便无法自拔。然而，没过多久我就发现他特别易怒，而且他的愤怒让我觉得自己很渺小、无能、失态。他不但要控制我所有做的事，甚至还要控制我的信仰和我的感觉。

别的心理咨询师可能会对南希说：“你觉得你丈夫爱你？我可不这么看。事实上，我觉得他不但不爱你，还拿爱当幌子对你进行折磨的嫌疑。”可我如果说了这些话，我如何面对回家后的时光？我下班了，小心翼翼地打开门，蹑手蹑脚地进屋，祈求上天今天不要让我丈夫生气，更不要让他对我大吼大叫？就算我的祈求上帝压根没听到，我还是要装作一切都好，跟自己说丈夫是一个多棒的男人，自己是多么有幸能成为他的妻子，如果真的有哪里出了问题，那么一定是自己出了问题。

在接下来的几个月里，我不断地重新思考、分析、审视自己婚姻中的问题和所有跟我类似的已婚女性所面临的情感问题。到底是怎么回事？是模式的问题吗？虽然来我这里求助咨询的都是女性，可她们背后那个男人的行为才是真正引起我注意的事情。他们的模式都非常相像，比如他们通常都是非常有魅力的男士，甚至比一般男性更浪漫、善于表达爱意，但是就算是他们在表达爱意的同时，他们也可以霎时翻脸，变成一个刻薄、恶毒、冷酷的浑蛋。每个人的具体行为都不同，而且真的是让人大开眼界。有人是赤裸裸地威胁，有人是暗暗地讥讽，有人是不断地否定妻子的能力、相貌、智商。总之，有明枪也有暗箭，有山洪也有细水长流般的侵蚀。不管具体手段是什么样的，结果却是一样的，那就是男人通过贬低女人而获得了绝对的控制权。同时，他们绝对不会承认自己对伴侣的不适甚至痛苦有任何责任。相反，不管遇到什么事，他们都会不遗余力地埋怨自己的妻子没有做好。

我的工作经验告诉我，任何一对夫妻的婚姻都有两面性。只听夫妻中的一面之词，咨询师的判断往往会失之偏颇。只要是关系的矛盾，就不是一个巴掌

能拍得响的，再无辜的人也可能是糟糕现状的缔造者。所以我往往会叫来访者的配偶一同配合治疗，然而当我看到他们的丈夫之后，我就非常强烈地意识到，他们也痛苦，但他们所体验到的痛苦跟他们带给配偶的痛苦比起来，简直是不值一提。永远都是女人更痛苦。她们大都对自我评价较低，而且这种低落的情绪还给她们的身體带来很直接的困扰和病痛。南希有很严重的溃疡，体重超标，根本放弃对自己外貌的修整；其他人也有滥用药物或者偏头痛、胃肠问题、进食紊乱症、睡眠问题等形形色色的不适。她们的工作也因此一团糟。即使是曾经叱咤职场的女强人也会怀疑自己的能力和判断。她们会出现轻度抑郁的症状，会突然哭泣，经常处于焦虑中。在每一个个案中，这些状况都出现在她们进入婚姻或者拥有固定伴侣之后。

发现这个关系模式之后，我开始跟同事讨论这个事情。结果是，他们都表示认识“这类男性”，他们会运用这种模式对待他们生活中的重要女性，比如情人、女朋友、妻子或者女儿。更让我惊奇的是，尽管每个人都认识一两个这样的男人，却没人会把这当一回事，更没有人仔细思考这背后的隐患。

分析到这里，我开始重新翻阅心理学方面的文章。因为这类男人缺少对他们给自己的伴侣带来的伤害的敏感性，所以我最开始找的是人格障碍方面的资料，有人格障碍的人很少产生愧疚、羞耻、自责等情绪。虽然这些情绪会让人不舒服，但是如果我们要在现实层面跟他人交往，那么我们就需要这些情绪来帮助自己控制自己的行为。

有两种主要的人格障碍：第一种就是自我陶醉者。这些人都是自恋狂人，觉得自己天生就比别人强。他们跟女性建立亲密关系的初衷就是为了证明他们在这个世界上是独特的存在。这类男人通常会频繁地更换交往的对象，他们看中的不是具体的人，而是女性对自己的崇拜和爱慕，只要这种崇拜和爱慕消失，他们就立刻换下一个。文学作品中不乏这样的多情公子，比如彼得·潘和唐璜。人们通常认为这类男人“很难真心地付出爱”。

而我研究的这类男人跟彼得·潘和唐璜都不一样，他们属于另一种人格障碍类型。他们对女人的爱意很强烈，但在很多案例中这些男人可以跟一个固定女性建立一段相对稳定的亲密关系。而他们建立亲密关系的初衷跟“自恋狂们”又完全不同，他们需要的不是对方的爱慕，而是对方的服从。换言之，他们追求的是控制感。

人格障碍发展到极致就会变得非常疯狂，难以控制，甚至会发展成反社会人格，作出极度出格的举动。我们都见过有的人生活就是一团糟，活得像每天



都有龙卷风降临似的。不管是谁走入他的生活轨迹都会被利用，都会遭殃。这类人身上的另一个明显特征就是爱说谎。这个习惯既可以让他们犯些轻量级别的错误，也可以让他们成为白领罪犯。反社会人格的最典型也最让人震惊的特点就是这类人完全没有道德底线。

然而，我要描述的这类男人通常并不是“生活一团糟”的失败者，相反，而他们在社交场合非常吃得开，人们对他们的评价通常是“有责任感的”“有能力的”。也就是说他们把自己的反社会人格隐藏得很好，并不是不择时间、地点地乱发作。实际上，他们发作的对象非常固定。不幸的是，他们的配偶往往成为他们发泄的唯一对象。

这类人的武器并不是拳头，而是他们的冷言冷语和变幻莫测的情绪。他们不赞成用武力对待伴侣，甚至有人还对自己的“绅士风度”大肆吹嘘。实际上，软暴力跟挥拳踢脚的硬暴力一样会对受害者造成身体伤害，有时甚至更甚。

我在想，是不是这些男人就是喜欢看着伴侣被自己折磨得痛不欲生，他们的妻子越是难过悲观，他们就越觉得满足？也许，他们就是心理学范畴的“虐待狂”。

几乎每一个跟我谈论这类男人的人都会说：“那些女人跟这么糟糕的男人在一起，是她们自己愿意的，她们本身就有受虐的需要，是受虐者。”的确，心理学方面的书上经常写到这样以受苦为乐的女性。可就是这点让我很生气。在美国，心理学界认为，只要女性的感情关系不够健康，而她们恰好又没有分手、离婚的打算，那么咨询师和整个社会都会不假思索地认为这女人就是个受虐狂，否则干吗不离开。这样的推理和解释很方便，可却丝毫没有帮助。女性在一段失败的关系中否定自我、绝对服从，换来的却是更加不幸的婚姻。事实上，一个对自己评价不高、很听话的女性往往会在社会上受到肯定，甚至会比那些“女强人”得到更多的优惠和机会。矛盾就在这儿，这些所谓的“女性气质”“可爱的优点”反而成了让她们脆弱无力的根源。我之所以反对“受虐狂论”就是因为这个理论会让欺负女性成了一种理所应该的正义行为。“不是我非要那样对待她，是她需要我那样对待她，我也算是满足她啊！”这种想法实在太可怕了。

当我同来我这里接受咨询的夫妇们进行了更加广泛的交流之后，我发现以上两种类型都不符合现实情况。与其说我试图描述的这类男人，和施虐者一样，从配偶的痛苦中获得了情感和性欲方面的满足，不如说他们从配偶的折磨中感受到了威胁，并被它激怒了。这里，男性没有扮演施虐者的角色，女性也

没有呈现出受虐者的形象。她没有从伴侣的施暴中，在情感或性欲上感受到哪怕一丁点儿隐秘的愉悦。我再次发觉，心理学的逻辑和术语并不能准确地表述我在两性关系中发现的事实。我试图描述的这类男人，他们的面目没有从文献中逐渐清晰起来。

他不是一个轮廓清晰的反社会者、自恋狂，或施虐者，尽管这些元素常常显现在他的性格特征中。他与心理学方面的书中塑造的典型形象最明显的区别就是， he 可以与一位女性维持长期的关系。事实上，这也让他的爱情看上去是那么炽烈和深沉。然而，悲剧上演了，他不惜一切来毁灭这个自己声称最为钟爱的女人。

作为心理咨询师，我知道“我爱你”三个字不足以说明一段关系中正在发生的一切。我知道，在揭露事实方面，行胜于言。当我聆听顾客倾诉时，不禁也问自己：这是对待爱人的方式吗？这难道不应该是对待仇人的方式吗？

据我所知，希腊语中有一个描述恨女型男的词语：misogynist。其中，“mi-so”意为“仇视”，“gyne”意为“女性”。虽然这个词语在语言中存在了好几百年，但它通常都被用来描述大屠杀者、强奸犯，以及其他对女性施暴的人。毫无疑问，从准确达意的层面来说，这些犯罪者都是恨女型男。但我认为，我试图描述的这类男人同样也是恨女型男，只不过他们选用的武器不同而已。

随着我对恨女型男和他们与女性的关系的了解越深，我不仅对我的客户，甚至对我的丈夫、我自己，以及我们的婚姻都有了更多认识。那时，我的家庭关系正处在非常时期。每天下班，我都绞尽脑汁，编造借口，好让自己埋头工作，不用回家。我的孩子们生活在压力之中，而我的自尊心也跌落至前所未有的低点。事实上，如果有任何以恨女型男的两性关系为主题的文学作品，我丈夫和我可以说是最佳诠释。对我丈夫而言，一切都是我咎由自取。无论是他工作上遇到了问题，还是他的皮鞋光泽不够闪亮，事无巨细，都拿我是问。尽管那时还是靠我养家，可他还是时常拿心理治疗业来讥笑我，寻开心。

他越是把我归于“自私”“漠不关心”，我就越想通过道歉、屈服，甚至故意怠慢工作来讨好他。当我步入婚姻时，我还是一个满怀开心、精力充沛的人。如今14年过去，我焦虑不安，常常忍泪。我发现自己总是纠缠不休地质问他，或是陷入阴郁、愤恨的沉默中，而不能及时调整关于我们关系的感受，最终自己再也无法承受这种状态了。

直到有一件事发生，我才幡然醒悟。那时我开始专门着手处理成人被当做儿童而受到性侵犯的案例。我致力于将这类事件带到公众的视野中，并开始得到关注。随后，我签下了第一本书《无罪的背叛：乱伦及其危害》（Betray of



Innocence: Incest and Its Devastation) 的出版合同。那天,我兴冲冲地奔回家,希望和丈夫分享自己的兴奋和喜悦。然而我在跨进房门那一刻起,就能看出他今天显然又不顺利了。由于清楚地知道我的好消息只能加深他的挫败感,我一言不发地走进厨房,为自己倒了一杯酒小酌,作为庆祝。比起和对自己这么重要的人一同分享这个快乐的时刻,我还是选择了向他隐瞒,只因为害怕这又惹得他不高兴。

这时,我意识到我们之间出现了严重的问题。我丈夫和我——就像我辅导的那些处于恨女型男的关系的夫妇一样——需要借助外力来解决我们的问题。然而,我丈夫并不愿意从他那一方,或者就我们的关系作出努力。最终,我只能忍痛得出一个结论:如果我不彻底让自己屈服,我就不可能继续维持我们的婚姻。

这个巨大的损失带来的伤痛持续了很长一段时间,但它也为我打开了另一扇窗。我从自己身上发掘了以往缺乏的无穷创造力和能量。很快我的事业开始飞速上升。我的著作出版了,咨询业务在增长,还开办了一个专有的全国现场连线广播节目。我发现不论是在在线广播,还是在咨询业务中,我接手的与自己在婚姻中所遭遇的精神虐待相同的案例越来越多。女性朋友们通过广播打来电话,她们中有的被这样折磨了几个月时间,有的已经长达半个世纪了。通常当她们告诉我一些事例后,我会针对她们的婚姻关系追问以下一些问题:

- 他是不是理所当然地认为自己应当掌控你的生活和言行举止?
- 为了取悦他,你是不是必须割舍一些生活中对你而言非常重要的人或事?
- 他是不是轻视你的观点、感受和成就?
- 当他对你不满时,他是不是用咆哮、威胁,或者干脆用愤怒的沉默来对付你?
- 你是不是需要小心排练好你想说的话,如履薄冰,以免激怒他?
- 他是不是无需过渡就毫无征兆地发怒,让你无所适从?
- 你是不是经常觉得自己困惑不已、力不从心,或者配不上他?
- 他是不是有极强的嫉妒心和占有欲?
- 他是不是认为你就是你们关系中一切过错的罪魁祸首?

当这些问题的回答大部分都是“是”的时候,我就能够确定她们同恨女型男搅在了一起。一旦向她们说明她们所遭遇的情况后,即使是通过广播线路,