



*Why Does He
Do That?*

有一种伤害，以爱为名

[美] 兰迪·班克罗夫特◎著
梅子 郑春蕾◎译

如何理解、
应对施虐者的
心理和行为

班克罗夫特为人们揭露了施虐者的内心世界，
他的书为充满虐待的关系打开了一道希望的大门。

嘉文·德·贝克

《纽约时报》畅销书《恐惧和不再恐惧》作者



当代世界出版社



Why Does He Do That?

有一种伤害，以爱为名

如何理解、应对施虐者的
心理和行为

[美] 兰迪·班克罗夫特◎著
梅子 郑春蕾◎译



当代世界出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

有一种伤害, 以爱为名 / (美) 班克罗夫特著; 梅子, 郑春蕾译. —北京:
当代世界出版社, 2015.2
ISBN 978-7-5090-1001-3

I. ①有… II. ①班… ②梅… ③郑… III. ①女性-家庭问题-暴力行为-
自我保护-通俗读物 IV. ①C913.11-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 254734 号

Why Does He Do That? by Lundy Bancroft

Copyright © 2002 by Lundy Bancroft

Simplified Chinese edition copyright © 2015 by Orient Brainpower Media Co., Ltd.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with G.P. Putnam's Sons, a member of Penguin Group (USA) Inc.

北京市版权局著作权合同登记号: 图字01-2014-7877号

有一种伤害, 以爱为名

作 者: [美] 兰迪·班克罗夫特

译 者: 梅 子 郑春蕾

出版发行: 当代世界出版社

地 址: 北京市复兴路4号(100860)

网 址: <http://www.worldpress.org.cn>

编务电话: (010) 83908456

发行电话: (010) 83908455

(010) 83908409

(010) 83908377

(010) 83908423 (邮购)

(010) 83908410 (传真)

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市祥达印刷包装有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 20

字 数: 290千字

版 次: 2015年2月第1版

印 次: 2015年2月第1次

书 号: ISBN 978-7-5090-1001-3

定 价: 45.00元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。
版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!



Why Dose He
DoThat?

术语解释

我在本书中，多数时候会选择性地将愤怒、控制欲强的人用“有施虐倾向的人”和“施虐者”来表示。使用这样的术语，一是为了提高可读性，因为我相信不是每一个有情绪或者行为控制问题的人都是虐待狂；二是我需要选择一个简单的词应用在会重复出现上述行为的人身上，通常他们不尊重别人、控制欲极强、喜欢羞辱别人或者贬低自己的伴侣，不论他的行为是否包含更明显的言语上的羞辱、肢体上的冲突或是性虐待。所有这些都对受虐者的生活产生严重的影响，让受虐者对自己的生活感到困惑、压抑、焦虑，甚至是恐惧。所以即使你的伴侣并不是一个施虐者，你也会发现书中所描述的很多行为，可以帮助你认清你们在交往过程中出现的问题，以及可以采取什么样的措施使你们的关系走向更加让人满意、相互支持和更加亲密的方向。如果你不确定伴侣的行为是不是能被称为“虐待”，可以参照本书第5章，这部分内容会有助于你的分辨。

同时，还要记住，即使伴侣的行为并不符合“虐待”的定义，也可能对你产生一系列的影响。任何来自对方的强迫或者不尊敬都是严重

的问题。控制欲很强的人会陷入一种行为“范畴”，有些只表现出一点书中描述的那些“小伎俩”，有些则几乎符合所有的特征。有的人希望通过正面接触而努力改变，有的人则根本不会听取对方提出的意见，反觉得理直气壮，然后，又因为她的反抗而变得充满报复情绪。（实际上，我们在第5章看到的案例就是通过观察在你开始要求他对你更好一些时，他如何反应来判断他的控制欲到底有多严重。如果他接受了你的委屈并采取实际行动来改变自己，那么情况会有所好转。）控制欲极强的人所表现出来的愤怒程度各有不同，但是，不幸的是无论程度大小都无法告知我们这种行为在心理方面产生的破坏性，以及他改变的愿望到底有多强烈。

此外，我选择用“他”指代施虐的人，而用“她”来指代受虐的一方。主要是为了方便起见，当然这也准确描述了在大部分关系中受虐方的性别比例。然而，控制和虐待在同性朋友中也会存在，所以，本书中大部分所述也适用于同性关系中的施虐者。

前 言



Why Dose He
DoThat?

我和易怒、控制欲超强的人打交道已经有 15 年的历史了，在这个过程中，我的角色是咨询者、评估者和调查者，所经手的两千多个案例，让我积累了大量的经验和知识。我清楚地了解虐待和控制的危险信号，事实上，这些信号是我们在早期阶段可以注意到的。我也知道一个控制欲极强的人真正想要说的是什么，也就是那些隐藏在他的话语后面真正的含义。我还见过各种用来判断当言语和情绪侵犯最终演变为暴力的情景。我甚至找到了将那些假装改变的有虐待倾向的人，从真心想要改变自己的人中甄别出来的方法。我也掌握一些施虐者对自己的虐待倾向知之甚少这一惊人情况——我的客户和

那些没有虐待倾向的人，在情感经历方面其实差别很小——包括他们的想法。答案藏在他们的内心深处。

不过，我很欣慰自己不是那个最需要的人。能够从这些关于施虐者的知识和他们的想法中受益最大的是女性。她们能用我已经了解到的知识，帮助自己发现是否受到控制或者在交往过程中是否被贬损，如果虐待真的发生了，就要找到不受虐待的方法，还要知道下一次如何避免与有虐待倾向的人——或者和控制欲极强的人——交往。本书的目的就是让你能够懂得保护自己不受易怒且控制欲极强的人，施加身体和心理的伤害。

为写这本书，我罗列了一个有 21 个问题的清单。这些都是女性最常向我提出的问题——关于她们的虐待狂伴侣的。这些问题有：

“他真心觉得对不起吗？”

“为什么很多朋友都站在他那边？”

“将来，他真的会打我吗？”

……

诸如此类的问题还有很多。然后，我针对这些她们关心的问题给出了解释。为了确保女性读者在看到这本书时，能获得自己迫切需要的帮助，这 21 个问题将在书中重点剖析；你需要先很快地浏览一下全书的主要内容，然后再有选择地阅读自己最需要的那部分内容。

我的另一个目的是向每一个正在与施虐者进行抗争的被虐者提供帮助——不管她给这段关系的交往对象贴上什么样的标签，“控制”和“虐待”一定少不了，你可能觉得这些词不太适合你的特殊情况。这里的“施虐者”特指那些使用控制、贬低或者威胁语言的人。有些情况下，可能是肢体伤害，而另一些时候则是使用羞辱性言语，但是绝对不会威胁恐



吓她们。在书中的某些部分，我所描述的施虐者，心情会时好时坏，这使得其他人永远无法知道他们的“真实面目”，因此也无法明确辨识（“贴标签”）。你的伴侣可能很傲慢或者喜欢玩一些心理游戏，或者不断表现得自私自利，但是他更好的一些方面会让你觉得他和“施虐者”这个词简直风马牛不相及。请别被我的用词所困扰，我只是简单选了“施虐者”这个词作为“长期使他们的伴侣受到虐待和贬损的男性”的简称。如果你发现有更好、更合适用来定义他的词，完全可以使用不同的称呼。但是不管你的伴侣用的是什么样的虐待方法，重要的是确保你能在本书中找到这些困扰你的问题的答案。

那段与愤怒和控制欲极强的人共事的经历

我从1987年开始，对有施虐倾向的男性进行单独或者群体辅导，那时是在为一个叫做 **Emerge** 的组织（美国第一个为虐待女性的男性提供特别辅导的机构）工作。在接下来大约5年的时间里，我所接待的客户几乎都是自愿来接受辅导的。他们大多是因为她的强烈要求，她们主要以离开相威胁，或者已经离开了他。在很多案例中，她甚至向法院申请了限制令，从法律上禁止他靠近自己。他寻求咨询帮助的主要目的是为了挽救这段关系。男人们为自己的虐待行为觉得内疚或者不舒服是很正常的情况，但是他们总是有很多借口和理由，所以懊悔之情不足以使他们坚持完成我的课程。在那些年里，我辅导的客户更多的是使用言语和情绪虐待而非肢体暴力，尽管她们多数都受到过肢体威胁或至少偶尔受到羞辱。

到了20世纪90年代，法律体系开始比以往更加关注家庭暴力，那些受到法律条令管制的男士们，刚开始是少数几个，后来就泉水般涌到

了我们机构的门口。这些人和之前的当事人相比，有更加强烈的使用肢体暴力的倾向或者习惯。有时候还会动用武器或者进行强烈的殴打，导致受害者不得不住院进行治疗。通过观察，发现这些施虐者在其他方面和那些语言上有虐待行为的人没什么明显的不同：态度和借口几乎是雷同的。更重要的是，这些人的伴侣所描述的生活状况也和那些受到心理虐待的女性大体相同，这表明，不同的虐待情况对女性生活所产生的影响是类似的。

如果他已经开始了一段新的关系，我们也会和他现在的伴侣进行交谈。新伴侣是我们开始关注的一部分，因为这些施虐者可能会将这种习惯延续下去。在访谈的过程中，我们感触最深的就是交往过程中的控制和权力。沟通结果也告诉我们，有虐待倾向的男性讲的故事总是对自己的行为否认、弱化和扭曲，以至于如果不仔细倾听女性一方的叙述，根本无法对他们之间的虐待关系准确认识。

为有虐待倾向的人提供咨询服务绝对不轻松，他们很不愿意面对自己给伴侣、孩子造成的伤害。他们会死守着自己的各种借口，责备受害者。你在本书中将看到，他们会运用各种虐待方式获得特权，他们已经形成了思维定式，这让改变他们的想法——尊重对方变得极其困难。

有时候，我会问：如果一个有虐待倾向的男性如此顽固，我为什么还要致力于此？原因很多。首先，如果这个群体里有 1/10 的人能够真正地改变，那么我所投入的时间和精力也算是有所值，因为他的伴侣和孩子的生活质量会发生明显的变化。第二，我坚信应该让施虐者为自己的行为负责。如果他参加了施虐者辅导项目，至少能够意识到要为自己的行为承担责任，而我也希望（并看到这样的迹象）文化价值观在一段时间后，能够改变人们长期虐待自己伴侣并贬低女性的习惯。第三，可能也是最重要的一点，就是我希望受虐者能够成为我服务的主要对象，我会每隔



几周和她们联系一下。我的目标是给她以情感上的支持，帮助她了解咨询内容和她所在社区现有的法律帮助（通常是免费的），并帮助她解开那个施虐者造成的心结以获得心情的平静。我会让他难以对她施加控制，也许我还能够警告她们对他们的卑劣手段保持警惕。同样，我还会关注最需要我帮助的孩子，不论我的施虐者客户是不是决定要严肃面对自己的问题。（在第 14 章，我介绍了针对施虐者的咨询项目的内部运行情况，并解释了受虐者如何能确定某些项目运行正常。）

近些年，我还参与了多个法庭委托的受虐待儿童调查员和监护评估人的工作，也了解了施虐者对家庭所产生的各种影响。在第 10 章里我会向读者介绍这方面经历带给我的感受，这些也证明了孩子与一个施虐者（通常是父亲或者继父）相处，会对他产生什么样的影响——一些施虐者甚至在民事庭采取监护措施期间继续他们控制欲极强而又充满威胁的行为。

如何阅读本书

如果我们身边有一个愤怒且控制欲很强的伴侣，那么对他最主要的印象就是：他总会告诉你该做什么，并努力让你对自身的价值产生疑问并贬低自己的看法和信念。我不希望书中记录的经历让不健康的行为重新出现在你的生活中。首先，在阅读本书的时候，你要在心中记住这样一条：仔细听我说，同时也要进行独立思考。如果我讲述的关于施虐者的任何一部分和你的经验不相符，先把它放在一边，关注符合你的经验的部分。你可能会不时地放下书，对自己说：“这些怎样才能应用到我的生活中呢？在这些控制欲很强或者有虐待倾向的人的想法或者行为中，哪些和我的经历相似呢？”如果你读了几个小节，觉得没有共鸣——可能是因为你没有孩子或者你的伴侣从不进行实际的恐吓——直接跳过这些章

节，看那些对你有帮助的部分就可以了。

有的人会发现单独看这本书非常困难，因为它唤醒了一些足以让人窒息的记忆和感受。因此，我要鼓励你去向那些你觉得信得过的朋友、家人寻求帮助。阅读本书就好像是一个让你头脑更加清醒的过程，这种清醒可能会让你一时更加痛苦或者压抑。

和关心你的人讨论你所受到的虐待肯定会很不舒服——我完全能够理解。你可能会觉得有这样的伴侣是一件让人羞耻的事情，他非常不友好、非常粗鲁，而你也可能会害怕，他会因为你离不开他，而对你很苛刻。或者你的情形完全相反：周围的人很喜欢你的伴侣，你担心在你描述伴侣有多卑鄙或者有虐待倾向时，他们不会相信你。请记住，不要在乎这些，关键是要把自己从“我们之间的关系到底怎么了”的压抑和困惑中解脱出来。找一个你能够信任的人——哪怕你从没有考虑过向这个人敞开心扉——释放自己的压力。这可能是你走出受控制和虐待生活最重要的一步。

如果你的伴侣控制或者贬低行为是长期的，毫无疑问，你需要花大量时间仔细揣摩这个人，你会琢磨如何才能取悦他，如何能够把他留在身边，或者如何才能让他改变。结果就是，你根本没有时间考虑自己——除了考虑在他的眼中，你有什么错误。具有讽刺意味的是，写这本书的主要原因之一就是让你少些时间想他，多些时间想自己。我希望通过尽可能多地解答问题，消除虐待行为带来的困惑，让你能逃离伴侣设置的“陷阱”，这样，你才能让自己和你的孩子（如果你是个母亲）回到以你为中心的生活中来。一个愤怒并控制欲极强的人就像一个真空吸尘器一样，把你的心智和生活全都榨干了，而且让你无法回到原来的生活中。所以，第一步就是要学会如何辨别伴侣的所作所为，以及他这样做的原因，这些将在后面进行详细介绍。但是，无论如何，请不要让他总处在你的生活中心。你应该有自己的生活，你有这个权利。



Why Dose He
DoThat?

第 I 部分 什么是虐待

- 第 1 章 谜一样的施虐者 003
- 第 2 章 拨开施虐者的烟雾和幻象 018
- 第 3 章 施虐者的真实心态 041
- 第 4 章 施虐者的 10 种类型 063

第 II 部分 那些有施虐倾向的人

- 第 5 章 虐待是如何开始的 089
- 第 6 章 日常生活中的施虐行为 111
- 第 7 章 性代表着权力和主宰 134
- 第 8 章 不良嗜好成瘾的施虐者 149
- 第 9 章 想说再见不容易 163

第 III 部分 各种角色中具有施虐倾向的人

第 10 章 作为家长的施虐者 183

第 11 章 施虐者和他们的后援团 214

第 12 章 法律体系下的有施虐倾向的男性 232

第 IV 部分 改变中的施虐者

第 13 章 他们从哪里学到了这些 251

第 14 章 改变的过程 262

第 15 章 创造一个没有虐待的世界 288



Why Dose He DoThat?

第 I 部分 什么是虐待



第 1 章 谜一样的施虐者

先让我们一起来听听这些女士的心里话：

他完全是两个不同的人。我觉得我是同变身怪医和海德先生一起生活。

他真的不是要伤害我。他只是失去了控制。

大家都觉得他很棒。我不知道和他分开对我来说意味着什么。

他清醒的时候完全没问题，但是当他喝醉的时候就要当心了。

我觉得无论我怎么做他都不满意。

有几次他的确吓到我了，但是他从没有碰过孩子一个指头。他是个好父亲。

他用让人恶心的字眼称呼我，可一个小时后他又想和我做爱。我真不明白。

有时候他把我的脑子搞得一团糟。

问题是，他真的很理解我。

他为什么要这样做？

上面这些话都出自于那些正在描述她们的爱人给自己带来焦虑和内心冲突的女士。每个人都知道有些事情不对劲——非常不对劲，但是却不知道到底是哪里不对。每次她都觉得自己已经让伴侣了解了，终于了解了到底是什么困扰着对方。马上又有新的情况发生，而这些碎片又没法拼在一起。

这些女士们，每个人都在努力尝试了解她们像过山车一样的爱人到底怎么了。下面是克里斯汀的遭遇：

刚遇到莫瑞的时候，毫无疑问他就是我的梦中情人，完美得有点不真实。风度翩翩、风趣、聪明，最重要的一点是，他很爱我。我向他坦白了之前几年所有的经历，每件事情他都非常支持我。不管我想要什么，他都会尽力去满足我。我们在一起的第一年过得非常愉快。

不知道从什么时候开始，情况发生了变化，好像是从我们住到一起开始的。从那时起，他说需要更多的私人空间。我有点不明白，因为之前是他希望每一秒都和我待在一起。

然后，他开始变得越来越苛刻，经常抱怨。说我总是在不停地唠叨，而且总是以自己为中心。没错，可能我是说得有点多，但以前的他好像总也听不够。他还说我没有为提高生活质量努力。我知道他有雄心壮志，也许他是对的，我应该多做些事情，但是我对自己的现状很满意。还有就是我的体重问题。现在的他一直在要求我多做运动，少吃东西。说实话，这是最伤害我的。他好像越来越不想和我做爱了。

我们现在还在一起，但是我感觉他要离开我了。我好像总也满足不了他的要求。我在不断地努力着，但他却不这么认为。现在的他变得暴躁易怒，说的很多话都深深地伤害了我。几天前，他说：“你就是一个懒惰胚子，像你母亲一样只想找个可以依靠的男人过一辈子。”我真不明白，我为他付出那么多，他居然还这么说我。孩子出生后，我有两年没工作，但是我已经在为重新工作做准备。

他说我变了很多，但是也不确定我还是不是之前的那个我。有时候，连续几天他都是那个我深爱的人，我满怀希望。但是，之后几天他看上去又是那个和我在一起极其不快乐的人了。当然，是我让他失望了，但我不知道哪里做错了。

很多问题一直困扰着克里斯汀。她如此深爱的男人到底怎么了？为什么她总是让他沮丧呢？她为什么不能阻止他发脾气呢？为什么他觉得她才是变了的那个人呢？

另一位女士讲的故事和克里斯汀的完全不同，只是依然让我们困惑。下面是芭芭拉讲的故事：