

／心理学自助读物／

背叛

BLIND TO BETRAYAL

为什么我们身处背叛
却假装不知？

[美]詹妮弗·弗尔德 (Jennifer Freyd)

[美]帕梅拉·比勒尔 (Pamela Birrell) 著

耿沫 译

世界级心理学家耗时20年，首次披露世界各地都在发生却未曾公开的人性真相。



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
（中国·南昌）

BLIND TO BETRAYAL

背叛

为什么我们身处背叛
却假装不知？

[美]詹妮弗·弗尔德 (Jennifer Freyd)

[美]帕梅拉·比勒尔 (Pamela Birrell) 著

耿沫 译



江西人民出版社

Jiangxi People's Publishing House

（全）（国）（百）（族）（出）（版）（社）

图书在版编目(CIP)数据

背叛 / (美) 弗尔德 (Freyd, J.), (美) 比勒尔 (Birrell, D. P.) 著; 耿沫译. —南昌: 江西人民出版社, 2015. 1

ISBN 978 - 7 - 210 - 06822 - 8

I. ①背… II. ①弗… ②比… ③耿… III. ①心理学 - 通俗读物 IV. ①B84 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 263329 号

江西省版权局著作权合同登记: 图字 14 - 2014 - 249

Blind to betrayal: Why we fool ourselves we aren't being fooled

Copyright ©2013 by Jennifer J. Freyd and Pamela J. Birrell.

This edition arranged with Jennifer J. Freyd and Pamela J. Birrell.

Through Big Apple Agency, Inc Limited

Simplified Chinese edition copyright:

©2014 Jiangxi People's Publishing House

All rights reserved.

背叛

(美) 弗尔德 (Freyd, J.), (美) 比勒尔 (Birrell, D. P.) 著; 耿沫译
江西人民出版社出版发行

地址: 江西省南昌市三经路 47 号附 1 号 (邮编: 330006)

编辑部电话: 0791 - 86898980

发行部电话: 0791 - 86898801

网址: www.jxp-ph.com

E-mail: jxp-ph@tom.com web@jxp-ph.com

2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷

开本: 150 × 230 1/16

印张: 15.25

字数: 210 千字

ISBN 978 - 7 - 210 - 06822 - 8

赣版权登字—01—2014—623

版权所有 侵权必究

定价: 36.80 元

承印厂: 北京市兆成印刷有限责任公司

赣人版图书凡属印刷、装订错误, 请随时向承印厂调换

背叛现象是很多人都经历过或正在经历的伤痛，它带来的创伤甚至可以毁灭一个人的一生。心理学研究者詹妮弗·弗尔德博士和帕梅拉·比勒尔博士通过多年研究说明了人们对于遭遇的背叛选择视而不见的心理原因、背叛会带来的创伤以及应该如何正视和面对。这是国内读者很有必要认真阅读的一本心理学著作，希望可以给你的心灵带来慰藉和力量。

——方刚，性社会学博士，性与性别研究专家，性教育专家，中国白丝带志愿者网络总召集人

在《背叛》中，詹妮弗·弗尔德博士和帕梅拉·比勒尔博士指出不仅奇特的、戏剧性的灾难会给人带来创伤，微妙的、甚至秘不可言的背叛同样会给人带来创伤。

通过揭示“背叛盲视”这一对人类有害无益的生存机制，指出受背叛创伤伤害的女童和女性要多于男童和男性。两位作者在这本了不起的书提出的愈合方法真得可以挽救生命。

——罗宾·摩根，女权活动家，多产作家

《背叛》一书直观地告诉我们：人们倾向于相信他人是善良的，这是我们人类的一种基本需要。当最为信任的他人背叛我们时，那种撕心裂肺的伤痛感太过恐惧，以至于我们为了避免承受这种剧烈的背叛感，而对自己真真切切遭遇的现实背叛选择盲视。弗尔德博士和比勒尔博士努力教会我们不再自欺欺人，而是学会勇敢地面对我们所经受的伤痛和创伤。这本书对于所有遭受背叛痛苦、不愿公开自己身心所承受不公待遇这一丑陋真相的人或机构而言，都是福音。打开这本书，你将获得新的力量，新的关于自由的见解。

——温迪·J. 墨菲，新英格兰法学博士，《公正，对某些人而言》作者

弗尔德博士和比勒尔博士带我们了解了背叛及背叛盲视所引致的创伤。他们向我们展示了背叛是如何蒙蔽我们对于事实的认知，背叛会给我们带来怎样的生活灾难；以及如何正确地摆脱它。这两位杰出的专家为我们写了一本大有裨益的书，我想几乎所有的心理治疗专家和心灵教练的书架上都应该收入一本。这本书应该被列入所有临床训练项目的参考资料中，那些追求对于人类行为和经验的更深刻理解的人们，应该人手一本。

——肯尼斯 S. 波普，美国专业心理学委员会成员，临床心理学博士

“极富力量、激动人心、令人不安……对于科学研究和临床观察几十年孜孜不倦的付出，让社会科学家、临床学家以及任何感兴趣于思考创伤影响的人们大看眼界。弗尔德博士和她的同事们在这个富有争议、日渐迫切的领域做出了建设性的贡献。弗尔德和比勒尔在书中指出了当心理盲视被察觉、理解后是可以康复的，而二位作者也给读者们提供了康复的幽径。本书中还有太多让人震惊的案例，不得不说，这本书太过重要，太有意义。

——朱利安 D. 福特博士，康涅狄格健康中心精神病学大学教授

弗尔德和比勒尔教会我们勇敢去面对背叛问题，不再不敢看、不敢想，不懂保护自己。背叛与背叛盲视的普遍存在，勇于承认、面对背叛的内在挑战，以及这些心理创伤在心理学上的意义，在本书中一一被呈现。我会购买好多本，因为我知道我身边的太多学生、助理会争相传阅。对于经历过背叛、曾对背叛佯装不知的人，本书必读。这就意味着，我们人人，必读。

——劳拉·布朗，美国专业心理学委员会成员，弗里蒙特社区治疗项目负责人



遭遇丈夫搞外遇的妻子；遭遇教父性虐待的孩子；接受长官命令进入危险地区的士兵；在自己的秘书工作中过度劳累并遭遇不公正待遇的单身妈妈；具有相同的民族传承却被挡在领导阶层之外的弱势群体……这些例子中的每个人都遭遇了不公正待遇。不忠、虐待、变节、（社会公平中的）超负荷工作、（社会平等中的）歧视和（社会公正中的）不公，都属于背叛的范畴。所以，可以将背叛理解成我们美好生活的一种普遍性或核心性的威胁。

背叛威胁着我们。它会破坏亲密关系，甚至是会摧毁亲密关系中非常重要的信任度。它也会破坏构建和谐社会所需要的社会结构。对于孩子们而言，背叛所带来的影响可能会持续一生，使他们不仅无法信任别人，甚至无法相信自己，严重侵蚀了他们的自强意识。有着背叛经历的孩子们可能很难重拾自尊，而且还会出现抑郁、焦虑，甚至是严重的精神问题。

即便背叛是如此经常地出现在我们的生活中，我们却总是没有勇气承认它带给我们的不公和歧视，甚至有时候，我们不愿让别人知道自己的遭遇，仿佛这是见不得人的事。我们总是想方设法地保护自己免受背叛之痛。在我们最亲密的关系中、我们工作的环境或者社会中，是否有背叛存在？对此，我们总是无意识地选择忽视。



我们对背叛视而不见只是为了保护自己。我们害怕冒险、害怕打破现状，而知道的太多会让我们的安全面临威胁。可选择“视而不见”，也要付出一些代价。这是一种我们不得不面对却又很少完全承认的真实窘境。大多数情况下，我们会通过“无意识”，通过避免看到背叛或不公的方式来处理这种“进退两难”。看到这种不公的受害者很可能会选择直面这种背叛，也可能会从这种窘境或亲密关系中抽身。这种直面或抽身可能会导致一种好的结果，也可能会引起一场威胁到人的危机。相比而言，如果意识不到这种不公正待遇，这个丈夫、这个孩子、这名战士、这位辛苦工作的妈妈或者这个受压迫的群体就不可能从这种不公正中真正解脱出来。保守秘密的最好方式就是对其佯装不知。当信息太危险的时候，“无意识”是一种强有力的生存技能。

人类对于背叛的认知总是不稳定的。究竟我们是背叛者、观察者，还是被背叛者？对背叛的了解会刺激我们打破现状，当然也可能对我们的安全造成威胁，看看近期的天主教危机：对于性虐待的态度，已经由过去的否认和掩盖逐渐让位于承认和调查。这一危机导致的一个结果就是：各种各样的原定计划和权力机构受到威胁。即便我们不是直接受害者，我们同样担心现状改变会带来风险，担心会失去原本舒适的生活，甚至担心会威胁到自身的生存。而所有这些都成为我们主动忽视背叛的动机。

整体来看，对于背叛和不公待遇的视而不见是一种可观察的、普遍存在的心理现象，我们称之为“背叛盲视”。作为一名学术型心理学家和临床心理学家，在工作中，我发现对背叛的“盲视”普遍存在，这对个人、对整个社会终将造成可怕的恶果。

背叛现象引出了“背叛盲视”的五个主要问题：

- (1) 什么是背叛盲视？
- (2) 我们为什么会做出背叛盲视的行为？
- (3) 我们怎样做到背叛盲视？
- (4) 背叛盲视带给我们的影响是什么？
- (5) 我们怎样从背叛盲视中抽身而出？

在第一章，我们研究了朱莉·斯通（Julie Stone）的故事，她是一位聪明的职业女性，她对自己丈夫的不忠完全视而不见。朱莉不是个别情况。她遭遇的背叛是我们一眼可以看穿的，我们也能够从她的案例中学到知识。在第二章，我们引进丽贝卡（Rebecca）和凯文（Kevin）的故事来讲述童年时代的背叛，每一个人在儿时都经历过诸多背叛。尽管丽贝卡和凯文遭受到的背叛类型有所不同，但他们都选择了盲视。（我们在这本书中，借助真实的生活案例来解释、研究。然而，我们为了保护当事人的隐私，全都用了化名。）在第三章，我们继续探讨背叛和背叛盲视，所用的案例包括一名16岁的少女在飞机上遭到自己教练的性骚扰，还有一名16岁的男孩被监禁在苏联劳改所时的经历。通过他们的反应，我们具体阐释背叛以及背叛盲视的后果。

我们在第四章介绍了“机构背叛”这个概念。不仅仅是我们信任的人可以给我们带来伤害，我们所信任的机构也会背叛我们。比如，我们对雇主、教堂、教育机构以及政府做出的背叛选择视而不见。

究竟是什么让背叛的受害者、作恶者以及目睹背叛的旁观者对如此重要的事情选择漠视呢？我们在第五章运用亨德里克的案例阐释这些问题，同时介绍了背叛创伤、社会契约、骗子—侦查长、战斗—逃跑—僵硬这些概念。

我们怎样将背叛从意识中抹去？我们如何同时保持对背叛的



知与不知？第六章中，我们会采用萨曼莎的案例来揭晓这些答案。我们先揭示萨曼莎对不忠的盲视，然后在第七章我们将引出她对虐待和家暴的盲视。通过本案例，我们发现对亲属的背叛保持盲视往往包括对虐待和其他暴力行为的盲视。第八章我们将介绍针对背叛盲视的心理机制所进行的研究。我们在解释心理机制的同时引进了元认知、定向遗忘、述情障碍等概念。

背叛盲视给我们造成了什么样的后果？第九章为我们揭示了背叛以及背叛盲视所带来的毁灭性后果，包括解离症、边缘性人格障碍、代际间的虐待、再度伤害以及其他问题。凯西的故事可以很清晰地展视这些后果。在第十章，我们将着眼于如何正视背叛。对自身背叛经历的讲述与知之是有风险的，我们会通过一个私人的故事解释这一点。

对背叛的认知与倾诉同样具有治疗魔力，在第十一章中肖恩·布如野的故事将证实这个观点。第十二章我们将继续深入探讨走出背叛和背叛盲视的阴霾如何带来希望与公正。在第十二章我们将再次研究贝丝和凯西的故事，学习她们的治愈方式。如果我们意识到自己的生活中正发生了什么，那么这个世界会出现什么样的变化呢？

在第十三章，我们继续讲述自己的故事以及如何从背叛走向亲密，走向希望。第十四章将对于如何预防背叛及背叛盲视给出建议和治疗指导。这是专门为那些遭受过背叛的人准备的，他们可能遭受过朋友、亲人或机构的背叛。从长远来看，我们为了生存，对背叛行径只能选择盲视，但这却可能会将我们引入歧途。

CONTENTS

目 录



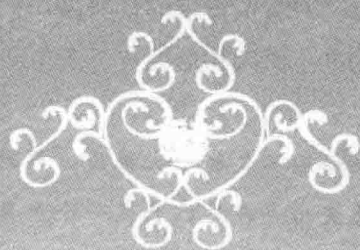
前言	1
第一章 背叛盲视——这么明显的事情，怎会毫不知情	
第二章 遭背叛的孩子——孩子不知道背叛是什么，只能将罪往身上揽	
丽贝卡的故事	19
凯文的故事	21
背叛是对信任的背弃	26
第三章 背叛盲视的其他形式——在工作、家庭或社会中可能遭遇的背叛	
飞机上的女孩	33
马克·沃克尔：另一起背叛案件	36
背叛盲视的特殊案例：斯德哥尔摩综合征	37
雅克·萨多乐士的背叛盲视	39
杰西·李·加德	42
第四章 依赖盲视——我们信赖的制度也可能伤害我们	
企业的体制背叛	47
掩饰教会里的性虐待	48
对体制背叛的研究：性侵事件后辜负了当事人的信任	49
军营中的性创伤和背叛盲视	51



法庭上的机构背叛	54
旁观者的背叛盲视	58
第五章 盲视何以发生？——当背叛你的人同时是你依赖之人时	
依赖看护人	66
社会契约、信任、发现骗子的人	67
当依恋和欺骗冲撞时的背叛盲视	68
第六章 知之与不知——迫于生存，只能对背叛选择“明知却装作不知”	
萨曼莎的故事	78
山姆如何对马克的不忠保持不知状态？	82
山姆与背叛创伤理论	85
第七章 精神历练——一个人可以同时盲视多种背叛	
对重创的盲视	97
坚守秘密强化了背叛盲视	99
双重标准和其他历练强化背叛盲视	102
依赖作恶者以及维持关系的必要	105
解脱	108
第八章 研究带来的启示——选择盲视背叛，是为了维护生活现状	
元认知	112
注意力与记忆	114
解离症	120
对情感的知之与不知	121
作恶者的安抚以及对沉默的需求	122
群体思维和政府庇护	123
信任需求	123
第九章 背叛盲视的危害——背叛对个人、人际关系和社会造成的影响	
背叛对个人的危害	128
背叛危害人际间的关系	138



背叛对社会的危害作用	145
第十章 知之有风险——真相让人清醒，可也令人害怕	
对背叛的“知之”	150
贝丝的故事	152
披露可能会引发更多的背叛	156
知之难，揭露亦难	161
我们为何隐瞒真相？	162
第十一章 知之的疗愈魔力——安全感和希望是疗愈的重要元素	
力量、信任与背叛	173
揭露有助于走出阴霾	175
凯西的故事：安全和希望的重要性	179
意识与养育	184
第十二章 倾诉的治疗功能——打破沉默，才有机会改变	
直视社会层面上的背叛能够引向公正	190
肖恩·布如野的故事：敢于在权威面前实话实说	194
第十三章 说出真相——作者亲身遭遇的背叛故事	
第十四章 勇于面对背叛直视——拨云见日，播下希望	
致那些怀疑自己将要遭到背叛的人	216
致朋友和支持者们	223
致相关机构和有权势的人	226
总结	228
致 谢	229
译者的话	231



第一章

背叛盲视

这么明显的事情，怎会毫不知情



背叛盲视意味着对真真切切存在的东西选择视而不见。而立之年的朱莉·斯通（Julie Stone）如今是一位备受推崇的律师，她向我们讲述了自己对背叛盲视的切身经历。朱莉的诉说让我们对这种盲视现象的产生原因和途径有了多角度的深刻认知：

朱莉叙说着她婚后不久的一次经历，那时她在一个酒吧里坐等丈夫的归来，丈夫出差在外已长达一个星期。她深知他归乡时的习惯：到这个酒吧和一群死党畅饮一两杯。通常，朱莉带着襁褓中的儿子在家里等着丈夫拥门而入，而这次，她想打破惯例。一位朋友——丈夫工作伙伴的妻子，煞费苦心地游说，并劝她在这个难得的夜晚外出放松一下。起初，朱莉犹豫不决，而现在她倒是急切地盼望着给丈夫一个惊喜。她觉得今晚对于他们这对新婚燕尔来说，将会是个特别的夜晚。

朱莉解释道，自己并不经常进城，她将绝大部分时间都用于照料幼小的儿子，打理屋子和农场：水果装罐、修剪花园、喂养家禽。她有着厚厚的卷发、水灵迷人的眼睛，模样可人。或许因为她忙于做一位称职的妈妈、家庭主妇和农妇，她对自己的美貌全然不放在心上，甚至很少意识到自己有着卓越的才智。那天晚上，她欣喜万分，因为儿子在家由保姆照看着，她可以抽身与丈夫共度良宵。

她紧紧地盯着酒吧入口的门，等待丈夫的身影。终于他走进酒吧，朱莉由衷地咧着嘴角，开心、深情地笑着。然而，她的丈夫并没有看到满心欢喜的她，因为就在地会心一笑的刹那，另一名陌生女子从高脚椅上跳下来，朝他的怀抱中跑过去。他们亲吻着对方。

“亲吻完，他抬起头，我们恰好四目相对。我几乎是眼睁睁看着



这一幕发生的，他走向我，说，‘我不认识那个人’，我相信他了。”

朱莉在她的家里向我们讲述了这个故事。我们坐在她家客厅里舒适的沙发上，头上是拱形的天花板，对面是大落地窗，一眼可见房子周围的树林。一台磁带录音机摆在我们中间，记录着朱莉的故事。窗外，八月的阳光穿透高耸的道格拉斯冷杉，片片的光斑点缀着摆架上的陶瓷，那是她忙里偷闲时自己创作的陶艺作品。她如何将这一切打理得如此妥当？我们的心中打了一个问号。房间里温暖舒适，光线可人，空气新鲜。我们浑身畅快，庆幸自己身在此处。朱莉显得精明能干，举手投足间散发着自信。她似乎很喜欢现在的自己，很享受现在的生活，她有时也会自嘲一下。我们几乎没有理由不对眼前的这个女子心生爱慕和钦佩。可是，就在我们坐在那儿爱慕着、钦佩着她时，她却向我们娓娓叙述着发生在自己身上的背叛之事，那些她竭力从脑海中“嗖”（用她自己的话来说）地挥之而去的事情。



她怎么会对如此显而易见的事情视若无睹呢？我们疑惑万分。

朱莉有足够的理由质疑丈夫的忠贞，而且酒吧事件并不是丈夫第一次出轨。

“我前夫长得很英俊。女人绝对会迷恋上他。其实我心知肚明，她们会对他暗送秋波。我有个朋友，她时常半开玩笑地告诉我，她对我的丈夫心生情愫。这是我们姐妹间的玩笑话。一次，我们与一群女性朋友坐在一起聊天。我无意地将这件事情爆料出



来，还开玩笑地问她是否仍然对我丈夫心怀鬼胎。其他人瞬间不再言语。我原本只以为是她们的反应古怪，但后来我才意识到她们每一个人都知道她和我丈夫睡过，只有我不知道。我之前一直都被蒙在鼓里，直到她的男友找到我，说既然我丈夫和他女友之间有奸情，他觉得我们两个应该在一起。这对我来说如同晴天霹雳，我万分震惊。他也讶异于我竟然一无所知。”

这次事件过后，朱莉又发现了她的丈夫与另一个女人在一起偷情。令人惊讶的是，酒吧事件是在此事之后的下一年发生，这时她已经得知丈夫出轨两次。所以，我们心底的问号画得更大了：她如何将丈夫与另一名女子在酒吧亲吻这个事实“嗖”地抛却脑后呢？她解释道，从前两次出轨与酒吧事件中，她发现时间是一切的解药：

“我和丈夫为这件事吵得很凶，他决定悔过自新，时间一天天过去了，我仍然在他身边，也没有再发现类似的事情……我以为一切都结束了。”

她继续用自己的口吻讲述酒吧事件：

“我是个不爱出门的人，儿子还不到两岁。我和丈夫经常为一件事情吵架，即使他出差一整周，也从未在回来后径直回到家中。他总是先到酒吧里和朋友喝几杯。这实在让我很困扰，因为他家里有妻子和幼小的儿子，他难道就不想立刻回到家中看望我们吗？我不理解。他会辩解说：‘你想想，我一直在外努力工作，我有权利和兄弟们痛快地玩一玩。’所以，那个周五，丈夫同事



的妻子对我说，‘一起去吧，我们要给他们一个惊喜。’于是我找到一个保姆在家照看孩子，我们就一起出去了——我从未出过远门，一次也没有。”

“我决定去那里，然后我们全都精心打扮了一番。我们在我丈夫与其同事回来之前，先来到小镇的酒吧里。一个本土乐队在那里驻唱，酒吧里人满为患。我们都有点兴奋，等着给自己的丈夫一个惊喜。他们走了进来，就在我丈夫进来的时候，一名女子跳下椅子，朝他走去，接着他们亲吻了。亲吻完，他抬起头，我们恰好四目相对。我几乎是眼睁睁看着这一幕发生的，他走向我，说：‘我不认识那个人’，我相信他了。我真的相信他。我心想，‘真是奇怪’，然后……嗖！我相信了我丈夫说的肯定是事实。那天晚上，我一直和他在一起，跳着舞……此后我从未质问他那个女人是怎么回事。”

“嗖？”我们都很纳闷这是怎样的一种心理状态，此时我们重复播放着访谈朱莉的录音带。我们是心理学家，我们应该知道答案。事实上，我们研究过人们遗忘、觉察不到一些重要事件的原因。换句话说，我们在实验室研究过“嗖”的心理过程，并在咨询室观察它。虽然我们承认它对我们来说仍是个不解之谜，但我们的确对它略知一二。我们将这种把背叛“嗖”地抛诸脑后的现象称为“背叛盲视”。

“背叛盲视”意味着你没看到或看不到眼前真切发生的事情。朱莉的丈夫对她不忠这个讯息一直存在她的脑海里。当朱莉后来将酒吧事件在脑海中反复琢磨一番后，她终于看到了她在当时没看到的讯息。