

愛上 M

Men Who Hate Women & the Women Who Love Them

型 男人

找回妳的勇氣、尊嚴與幸福

假如妳所愛而他也愛妳的男人，
卻使妳痛苦非常，他的舉止行為好似極端厭惡妳……
那麼妳可能愛上了一位「厭惡女人的 M 型(misogynist)男人」……

王浩威(精神科醫師) 陳國華(陳國華身心診所院長) 廖輝英(名作家) ◎誠摯推薦 以上謹依姓氏筆劃排列

蘇珊·佛渥德 / 瓊·托瑞絲 ◎合著 張美惠◎譯

愛上
M
Men Who Hate Women & the Women Who Love Them
型
男人

找回妳的勇氣、尊嚴與幸福

蘇珊·佛渥德 / 瓊·托瑞絲 ◎合著 張美惠◎譯

國家圖書館出版品預行編目資料

愛上M型男人——找回妳的勇氣、尊嚴與幸福／

蘇珊·佛渥德 (Susan Forward)、瓊·托瑞絲

(Joan Torres) 作；張美惠譯；—初版.—

臺北市：張老師，2003〔民92〕

面；公分。(愛·性·婚姻系列：E47)

譯自：Men who hate women & the women who love
them

ISBN 957-693-549-0 (平裝)

1. 婦女-心理方面 2. 兩性關係

173.4

92002985



愛性婚姻系列 E47

愛上M型男人——找回妳的勇氣、尊嚴與幸福

Men Who Hate Women & the Women Who Love Them

——When Loving Hurts And You Don't know Why

作者→蘇珊·佛渥德 (Susan Forward, PH.D.) 瓊·托瑞絲 (Joan Torres)

譯者→張美惠

責任編輯→林右任

美術設計→巫麗雪

發行人→李鍾桂

總經理→張春居

出版者→張老師文化事業股份有限公司 Living Psychology Publishers

郵撥帳號：18395080

106 台北市大安區羅斯福路三段 325 號地下一樓

電話：(02)2369-7959 傳真：(02)2363-7110

E-mail：service@lppc.com.tw

業務部：231 台北縣新店市中正路 538 巷 5 號 2 樓

電話：(02)2218-8811 傳真：(02)2218-0805

E-mail：sales@lppc.com.tw

網址：<http://www.lppc.com.tw> (讀家心聞)

登記證→局版台業字第 1514 號

初版 1 刷→2003 年 3 月

ISBN→957-693-549-0

定價→290 元

法律顧問→林廷隆律師

排版→帛格有限公司

製版→長皓彩色製版有限公司

印刷→日盛彩色印製股份有限公司

國際中文授權／博達著作權代理有限公司

Copyright © 1986 by Susan Forward and Joan Torres

Published by arrangement with Bantam Books, an imprint of The

Bantam Dell Publishing Group, a division of Random House, Inc.

Through Bardon Chinese Media Agency

Chinese Translation Copyright © 2003 by Living Psychology Publishers

ALL RIGHTS RESERVED



〈推薦序〉

鼓起勇氣找尋真愛

陳國華

從事心理治療這些年來，實在看過太多太多陷於苦痛的女性朋友，我相信這不是我個人的偏見。在兩性關係中，呈現受苦而壓抑，最後對自己感到無能為力而求助於專業人士的對象，大多數確實是女性，原因何在？也許有下列一些可能的原因：

一、女人常在兩性關係中相對的弱勢，不管是社會賦予的角色、經濟自主權、體力上的強健度、情感上等……。

二、女人比男人對情緒、感覺來得敏感而纖細，相對地在感情世界裏快樂和痛苦也會來得巨大而澎湃，若處在同樣的現實困難下，也許女人感受到的是一百分，男人也許只有六、七十分而已。

三、對很多女人來說，感情也許比事業來得重要，男人則不一定，這種差異也許是兩人關係裏的先天不足所在。

一個女人可以享受戀愛和甜蜜無比的兩人關係，但美好的感受常只是相處時其中的一個階段，爭吵和意見分歧，掌控和被掌控也是關係中不可或缺的必要條件，但一個女人若是因為在強烈感情的牽制之下而陷入痛苦又無法抽身自拔，這種關係就是一種類似「上癮」的兩人關係。

基本上，酒精、香煙、藥物、毒品、賭博、暴食症、厭食症、瘋狂購物和電腦網路成癮都是大家耳熟能詳的上癮症，但其實細細推想，上癮的定義是什麼？我嘗試用簡單一點的形容讓大家可以想想：沈陷於一件只能讓你短暫快樂的痛苦傷害事件中而逃不出來，自己也幫不了自己，這就是上癮。我看過許多女性朋友在兩人感情關係中也正是如此，上癮的感情讓女人對她的另一半有強迫性的需要，如果你勸她離開，她將會有極度的不安和痛苦，感覺活不下去（好像是戒癮的頭幾天）。兩人在一起的「強烈感覺」是沒有其他事物可以相提並論的，有時爲了維持兩人在一起，她寧可忍受痛苦，甚至是心理或身體虐待！

愛情是什麼？多少年來世人一直在討論這問題，但這個心理狀態名詞對每人來說都不會是一樣的解釋，可以肯定的是，在戀愛初期，愛情一定給人奇妙快樂的感覺，無論在心理情緒，甚至親密的性關係都像火焰般的劇烈燃燒，溫度快速升高到足以讓人融化。很多人都說談戀愛的人好像吃了會讓人頭腦壞掉的藥，讓人欲仙欲死，這種愛情春藥應該不會比時下流行的搖頭丸和抗憂鬱藥物效力弱才是，唯一不同的是，愛情春藥是從你腦袋中自己製造出來的，但相同的是，它一樣會讓你上癮，想戒都很難。

在現在快速的生活步調下，任何生命過程大都進行的很快，進展神速的愛情其實免不了會帶



給人一種危險的探險感覺，好玩的是，這種又期待又怕受傷害的狀態又會為戀情增添刺激和張力，就像開車一般，慢速前進雖然輕鬆愉快，但不特別有趣，風馳電掣才是很多人最大樂趣所在，刺激中隱藏著危險很容易令人被深深吸引；戀愛進程中若是很快的加入性關係，這段感情會進展得更加快速而濃烈。在強烈的感官和刺激下，任誰也不會循序漸進去了解對方，彼此真實的人格特質不大可能在烈火愛戀中被發覺，泡麵式的速食戀愛雖然快又好吃，但這階段多半只能建立表面的親密關係。大多數女人卻常誤以為那就是真正的親密，其實要真正看清對方的過程，是需要細火慢燉的，愛情若是來得太快太強烈，任誰都無法在大火中睜大眼睛。

來尋求心理諮詢治療的許多女性朋友，大多是陷在上癮的愛戀關係中無法自拔。因為「上癮」，她們看不到他的缺點，有時故意不去看他的問題，就像一隻頭埋在沙堆裏的大駝鳥，即使屁股中箭一樣不知逃跑。當你努力的拉她出來看清兩人關係中的真實時，上癮的習慣又會讓她受不了戒癮又回到原來狀態，這是我在真實面對這些受苦女性上最大的無力點。

好了，回到男性身上，在處理這類兩性關係時，很少有男性願意正視與同理他愛人的真正痛苦，「女人就是這樣」、「一切都是她的問題」、「你看看她的歇斯底里，她早就該去看醫生了！」有幸可以陪同伴侶來接受諮詢會談的男性大都如此了。不幸的是，有超過百分之九十的男性根本不會出現在治療關係裏，他們的心態更難以推想了！

男性人格特質和價值觀在兩性關係中也佔著非常重要的比重，大男人主義或自戀型的佔了很大多數，他們極端的自我中心，與異性互動的主要目的是確認自己的特出，花心、濫情而不斷追

尋愛情和異性崇拜的眼神，當然會造成伴侶缺乏安全感和無盡的痛苦；另一種則為反社會病態人格，他們最大的特點就是沒有良心和愧疚感、說謊、欺騙、利用他人和不斷的暴力，當然也會造成女人無止盡的痛苦，其他各式各樣的人格特質其實都會是兩人關係中的問題所在，只是女人若沈陷在痛苦的愛情上癮中，身為專業心理醫生也很難真正了解她的另一半到底是怎麼一回事，面對一隻頭在沙堆裏的鴛鴦，是很難搞清楚她面對的是什麼樣的危機。

多年來這麼多痛苦的女人不知何去何從？我很樂見張老師文化公司推出了這本《愛上M型男人——找回妳的勇氣、尊嚴與幸福》，作者佛涅德博士從心理學的角度和多年的臨床治療經驗中，整理出關於這個議題的許多分析和實際解決建議，並提出了一個生動的男性人格特質——「厭惡女人的男人」(Miso gynist)——「位愛妳的男人，卻使妳痛苦非常，因為他的舉止行為好似極端厭惡妳」，女性朋友們，妳可以試著做下列書中的篩檢問題來看看是否有這方面的困擾：

- ☆ 妳愛的男人是否自認有權利掌控妳的生活和行為？
- ☆ 妳曾經爲了討他歡心而放棄友誼或參與重要活動？
- ☆ 妳的嫉妒心極強，佔有欲極重？
- ☆ 他迷人、魅力十足的特質會沒來由地瞬間轉爲生氣、暴怒？
- ☆ 他不把妳的意見、情緒或成就看在眼里？
- ☆ 他以收回愛、金錢、稱許或性來處置妳嗎？



☆當你們的關係出了問題，他總認定是你的錯？

☆妳總是小心翼翼，深恐動輒得咎，而且每次都是妳道歉？

☆和他在一起時，妳經常覺得困惑、失衡、不適任？

佛渥德博士後來發現這其實是男女關係中一種很普遍的現象，因為「每位女性都可能受到『厭惡女人的男人』吸引」，而許多陷入這種關係的女性，在愛情以外的領域（如工作）表現相當獨立而傑出。她在本書中深入探究這些以「愛」之名，卻行厭惡之實男人的心理，兩性關係中的控制和虐待行為如何運作？為什麼？如何處理？並分享自己和數位女性的經驗，長期諮商過程，並援引電影「窈窕淑女」中的希金斯教授、「煤氣燈下」男主角、斯德哥爾摩症候群（the stockholm syndrome，或稱人質症候群）等例子，為受困於負面關係中的讀者指引如何打破現有行為模式，進而醫治心靈傷害、重拾自尊、關係重建的明路，甚至再鼓起勇氣去愛一個真正值得愛的男人。

前面我提過，男性人格特質與女性人格特質是互動而多樣的，並非每個讓女性不快樂的男性都是「厭惡女人的男人」，本書有清楚而精確的說明，並多角度檢視愛情、婚姻和人性中複雜而細微的面貌，實是本兼具教育和治療功能的好書，在此誠心推薦給您。

（本文作者為陳國華身心診所院長）

〈推薦序〉

「男人不壞，女人不愛」的陷阱

——沒有人該在親密關係中被虐待

廖輝英

兩年前，有位十九歲的少女來找我，她個頭很小，長相清秀，本應是無憂無慮的年齡，看起來卻焦慮不安、畏畏葸葸。細問之下，才知她即將到外地去唸大學，擔心家中無人，長期被父親毒打的母親，可能會因無人勸架保護而被打死。我覺得她父母的婚齡長達二十年，既然幾次母親都差點被父親打死，爲什麼都沒有求去？而且幾乎也等於束手無策的完全不尋求諮商和外援，難道其母自甘於這種婚姻？

少女的回答令人匪夷所思，原來有幾次差點出人命，少女向學校師長求助，後者動用了很多資源幫助她們蒐證、驗傷、找律師，只要她母親點頭便能順利離婚，結束噩夢。誰知她母親無論如何都不肯離婚，理由竟然是：「其實妳爸爸也不是那麼愛生氣，只要一切順他就好。」再追究



下去，才知父母的性生活很和諧，這就更落實「女人常把性的歡愉當做婚姻的溫度計」的謬誤。當「順從」和「性」這兩檔事發生衝突時，在她家又爆發了一次致命的攻擊——某一刻，父親想做那件事，命令母親進房；正在看電視的母親沒有即刻順從，結果馬上激怒男人，立刻進行可怕的攻擊——一番拳打腳踢、推撞猛踹，結果是女人住院一週，差點無法活著出來！諷刺的是，出院後的女人很快又和打她的男人上床、就像完全沒事一般；這使企圖幫助她離開的人全都認為自己太多事了，因為女人活脫就像個被虐上癮症的患者，拉也拉不動。

我有另一個讀友，夫婦倆都是留美碩士、在美結婚生子定居。二十年來，不管太太賺的錢比他多多少，所有的錢（二人的薪水）全都直接進先生的帳戶，然後由先生每月發給太太極少的零用錢。爲了讓孩子學鋼琴、小提琴、跆拳道、游泳等等才藝，太太必須三番兩次求他，才終於掙到每月兩百美元的開銷。在家中，他常沒來由的大發脾氣，口不擇言的罵太太和孩子：「妳這個笨女人！」、「妳這個懶惰的女人，什麼都做不好！」、「賤種！」等等。我問她爲什麼要容忍他這樣的苛待？她說：「他有病，說來也可憐，從小他就是在他父親的這種辱罵中成長，現在他就成了他父親的翻版……這怪不了他……其實他是愛我的，我們之間是因愛而結合，這是非常確定的事；他不發脾氣的時候很好，會幫我做飯，也會和孩子們一起做工藝。」我又問她，她自己賺的錢爲什麼不能自己保管？爲什麼不能有自己的戶頭而必須由他支配、向他乞討？她很自卑的說：「我真的不會理財，帳讓他管比較好。」多年來，他的陰晴不定、喜怒無常讓她痛不欲生，但想到分手可能會讓自己身無分文，又極可能喪失孩子的監護權，只好忍耐下來。卻只能越來越痛

苦、越來越沒自信。

不只這兩件個案，其實十多年來，我不斷接到許多聰明、能幹、漂亮女性的投訴：丈夫讓她們覺得戰戰兢兢、動輒得咎；丈夫總是羞辱她們、批評她們；丈夫總是控制她們的交遊、思想、言論，不斷窄化她們的生活、打擊她們的信心、監控她們的行為；她們覺得痛不欲生、自卑愧疚，好像自己一直無法令丈夫滿意是一種罪惡……她們過得很不好，卻又覺得沒理由離開，因為，「他又沒有外遇」、「他並不是不顧家」、「從結婚到現在，都是他在養家」、「他沒對我動過粗」……其實，基本上，這樣的婚姻真的品質惡劣，但是，身在其中的女人卻往往拘泥於丈夫婚前的浪漫、兩人的激情、歡愉的性，以及自己的被需要、丈夫長期的凌辱洗腦等等而致產生盲點，無法正視並看清自己病入膏肓的婚姻，當然就更無法改善或脫離這種痛苦了。碰到這種個案，到最後常讓人覺得十分無力，因為，光要她們正視自己「被苛待」這件事便已困難重重，更遑論其他？

直到我讀了蘇珊·佛渥德博士的著作《愛上M型男人——找回妳的勇氣、尊嚴與幸福》才突然像驚艷般的如獲至寶！佛渥德博士在書中開宗明義便點出這種憎恨女人的男人有性格障礙的問題，她稱之為「M型男人」。至於如何知道自己嫁了一個M型男人？M型男人和他配偶的性格如何形成、兩人如何互動？佛渥德博士不僅非常明確而清楚的條列其行為、現象、症狀；而且更有實際輔導的好幾個例子幫助讀者了解。

提出了痛苦和問題之後，作者繼之給「求診者」開了幾帖有用而階段不同、藥力不一的藥方



——首先，她糾正M型男人的配偶那種極負面的自我觀感，點明婚姻痛苦雖然錯不在女人，但卻
是女人允許男人如此對待她的；她教女性重建信心、停止自譴、尋找憤怒的出口、改變和丈夫的
相處模式、收回自己的人權、替他的行為設限、尋求幫助、接受治療（治療兩人的關係）、選擇
合適的心理醫生、離開的種種準備、脫癮的努力、創傷的痊癒、幫助孩子渡過難關等等，每一帖
藥都切中病情，而且不唱高調、充分理解、設想週到、完全可以DIY。這本書，既有專業心理
醫生的學理和技巧，更有感同身受的了解與同情，它是一本極端有用的婚姻治療寶典，也是溫暖
的支持與有力的救援，我很期待女性朋友都能認真的讀一遍——不一定是處於毀滅關係中的婦
女，也未必一定是已婚的人，世間的有情男女都能一睹，那麼，兩性庶幾更能享受品質好的親密
關係。

（本文作者為名作家亦是社會觀察家）

〈前言〉

伴妳跨出第一步

我現在的狀況這麼糟，沒有人會和我在一起，傑夫會留在我身邊只有一個原因，因為他愛我。

南西第一次來找我時超重二十七公斤，患有胃潰瘍，穿著寬大的舊牛仔褲和鬆垮的罩衫。頭髮打結，指甲咬到幾乎見肉，雙手不停顫抖。四年前她嫁給傑夫時，是洛杉磯某大百貨公司的流行服飾專員，到過歐洲與亞洲選購名牌服飾。當時的她走在流行尖端，與最時髦的男人交往，多篇介紹洛杉磯成功女性的文章都曾提過她——這些都是她三十歲以前的事。我見到的她已三十四歲，對自己從裡到外毫無自信，幾乎足不出戶。

南西似乎是在嫁給傑夫後才開始喪失自信的，我提出質疑時，她卻用一長串誇張的形容詞為丈夫辯護。



他是個很棒的男人，迷人、機智又有活力，會做很多討我喜歡的事——例如送花慶祝我們第一次做愛的週年，去年我生日他送我往返義大利的機票，讓我好驚喜。

她說傑夫是一個成功的娛樂圈律師，雖然忙碌但總會撥時間陪她，儘管現在她的外貌不復當年，他仍然會帶她出去應酬。

以前我很喜歡陪他應酬，因為他總是牽著我的手，我們像一對學生情人。朋友都嫉妒我找到白馬王子，我也是這樣想。但你看我！我不明白怎麼會這樣，我常覺得心情低落，一定要趕快振作起來，否則我會失去他。他的條件這麼好何必拖著我這樣的妻子，他要追誰都可以，甚至包括電影明星。他會待在我身邊這麼久是我的幸運。

我一邊聽她敘述一邊觀察她，心想：「問題出在那裏？」我知道這中間有某種基本的矛盾。一個擁有幸福婚姻的能幹女人為何如此缺乏自信？四年的婚姻中到底發生了什麼事，讓她的外貌與自信產生如此巨大的改變？

我請她多談談和傑夫的關係，於是真相一點一點地拼湊起來。

他唯一讓我困擾的是脾氣太大。

「你說脾氣太大是什麼意思？」我問。她笑了一下。

我常說他是在模仿大金剛，大吼大叫，非常誇張。此外他也常貶抑我，例如前幾天我們和朋友出去吃飯，他談到一齣戲，我插嘴說了句什麼，他立刻打斷我：「妳閉嘴好嗎？」然後轉向朋友說：「別理她，她老是說些莫名其妙的話。」我覺得好丟臉，真想立刻挖個洞鑽進去，整個晚上都食不下嚥。

南西說著哭了起來，她想到許多次被羞辱的經驗——他說她愚蠢、自私、不關心別人。他發怒時常會對她咆哮、摔門、摔東西。

我提出的疑問愈多，整個情況愈明朗。她的丈夫顯然是個迷人、易怒且會恫嚇她的人，而她卻迫切地想知道如何取悅丈夫。南西被丈夫的尖刻言語刺傷後，常久久難以入眠，白天則會沒有理由地哭泣。

婚後傑夫堅持要她辭去工作，現在她覺得沒有能力回到職場。她說：

現在我甚至不敢去應徵，更不要說出國採購。我已經喪失所有自信，再也不復以前那種果斷。



婚後大小事情都由傑夫決定，他堅持掌控一切，包括家裏的開支、交往的朋友，甚至包括白天南西在家應該做些什麼。她只要提出不同的意見就會被嘲笑，他不高興便對她咆哮，大庭廣眾之下也不例外。總之她只能照著他的軌道走，否則就會很難看。

我告訴南西我們有很多工作要做，但我保證她的壓迫感會很快減輕。我說我們要好好檢視她的婚姻，其次，她的自信心其實並未喪失，只是暫時放錯了地方，我們一定會共同把它找回來。那天她離開時顯得比較踏實，不那麼茫然，我卻開始擔憂。

南西的故事給我很大的衝擊。身為心理醫師，我對求診者的反應是很重要的工具。我完全不排斥對他們產生情感的連繫，因為這能幫助我快速了解他們的感受。但這次不同，南西離開後我覺得很不安。當然，我以前也治療過有類似問題的女案主，也不是沒有過強烈的感受，但有一點我不能再否認，那就是南西的情況和我太相似了。

表面上我是個自信成功的女人——可以說擁有一切。我鎮日幫助別人重建自信與力量，回到家卻是另一副樣子。我的丈夫和南西的丈夫一樣迷人、性感又浪漫，我對他一見鍾情。但我很快就發現他內心累積很多憤怒，而且他有能力讓我覺得渺小、沒有自信、慌亂不安。他堅持掌控我的一切行爲、思想與感覺。

我可以用心理醫師的身分告訴南西：「妳丈夫表現的並不是愛，反倒有精神虐待的嫌疑。」但我對自己又是怎麼說的？晚上回到家蘇珊把自己扭曲成小女人，努力避免讓丈夫對自己咆哮，不斷告訴自己丈夫是很棒的男人，很有意思的伴侶，如果兩人相處有問題，一定是我的問