

不要用爱 控制我 3

倾听受虐者的声音，激发心灵的正能量

[美] 帕萃丝·埃文斯◎著 陈芳芳◎译
Patricia Evans



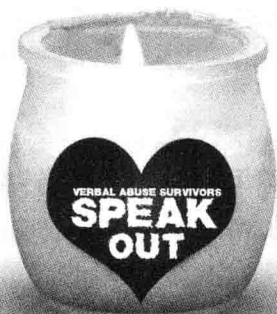
美国《商业周刊》《新闻周刊》畅销书榜
全球心理学畅销书《不要用爱控制我》作者新作

如果你感觉自己正在经历情感突变，被对方贬低，心中充满困惑和痛苦，或是觉得失去了平衡，经常受到大大小小的打击，不知道如何去听、应该听些什么，不知道该说些什么、做些什么，孤立无援，经常受到谩骂和诋毁，被戳到痛处；不得不想办法拯救夫妻关系，寻求理解，可是却感觉处处碰壁，那么本书中所记录的这些受虐者的经历一定会让你产生强烈的共鸣：你们都遇到了言语虐待者。

不要用爱控制我

倾听受虐者的声音，激发心灵的正能量

[美] 帕萃丝·埃文斯◎著 陈芳芳◎译
Patricia Evans



图书在版编目 (CIP) 数据

不要用爱控制我 .3, 倾听受虐者的声音, 激发心灵的正能量 /
(美) 埃文斯著; 陈芳芳译. —北京: 中华工商联合出版社, 2013.6
ISBN 978-7-5158-0493-4

I. ①不… II. ①埃… ②陈… III. ①家庭问题-暴力行为-研究
IV. ①C913.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 075090 号

VERBAL ABUSE SURVIVORS SPEAK OUT

by Patricia Evans

Copyright © 1993 by Patricia Evans

Published by arrangement with Adams Publishing,
a Division of Adams Media Corporation
through Bardon-Chinese Media Agency
Simplified Chinese translation copyright © 2013
by Orient Brainpower Media Co., Ltd.

ALL RIGHTS RESERVED

北京市版权局著作权合同登记号: 图字 01-2013-2445 号

不要用爱控制我 3: 倾听受虐者的声音, 激发心灵的正能量
Verbal Abuse Survivors Speak Out

作 者: [美] 帕萃丝·埃文斯

译 者: 陈芳芳

特约策划: 郑春蕾

责任编辑: 于建廷 关山美

装帧设计: 水玉银文化

责任审读: 李 征

责任印制: 迈致红 王素娟

出 版: 中华工商联合出版社有限责任公司

发 行: 中华工商联合出版社有限责任公司 北京东方智库文化传播有限公司

印 刷: 北京普瑞德印刷厂

版 次: 2013 年 7 月第 1 版

印 次: 2013 年 7 月第 1 次印刷

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

字 数: 300 千字

印 张: 16

书 号: ISBN 978-7-5158-0493-4

定 价: 32.00 元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813 010-62239845

地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座
19-20 层, 100044

Http: //www.chgslcbs.cn

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915



序

VERBAL ABUSE SURVIVORS
SPEAK OUT

我们面临各种各样的问题，不管是个人还是整个世界都是如此，其复杂性要求我们要依赖所有的资源、挖掘所有的潜力，只有这样，才能给我们的星球增加平衡和幸福。或许我们可以从夫妻关系入手，开始这段旅程。因为夫妻关系给我们提供了相互亲近、相互协作、达到平衡的力量，而这些也是各个民族、各个国家得以生存的必要条件。

我们希望给孩子一个更美好、更安全的世界，但是，在一个让人难以忍受、充满压迫的环境中，这样的希望根本无法实现。事实上，在如今的文明中，来自言语虐待的压迫非常普遍，这种压迫通过贬低、诽谤及强制的话语表现出来，有时还伴随身体的威胁。言语虐待已经深深地交织在我们的社会之中，而通常都难以察觉。

压迫获得了“掌控生命的力量”的授权，对于生命本身来说，这是一种反作用力。生命本身是宽广的、变化的、充满创造力的，也需要相互之间的支持，因此，与生命的力量对立必然遭受失败。换句话说，如果生命朝着宽广、变化、创造以及相互支持的方向前进，那么最终就会拥有“个人力量”。



我要感谢所有支持我写这本书的人。如果没有整个美洲乃至秘鲁及中国的广大女性绝对的坦诚和勇气，讲述她们的故事，一次又一次来信说出事实真相，那么这本书就不可能问世。

我还要感谢那些参与《不要用爱控制我2》一书中调查的所有人，那些寄送笔记、信件及期刊摘录的人，那些和他人分享自己对于言语虐待认识的人，我在此衷心感谢你们！请把这本书当做我对你们的回复。

我要感谢我的姐姐贝弗利·安莫里，感谢她的支持和调研，同时，我也要感谢罗伯特·布朗布里奇，一位社会工作者，感谢他敏锐的眼光以及作为顾问辛勤的工作和付出。

感谢丽萨·费雪和艾莉娜·斯坦季耶维奇，我的宣传人员以及亚当斯公司，感谢他们一直以来的鼓励以及将“言语虐待”这一问题引起公众注意的决心。同时，我还要感谢凯特·赖兹和布兰登·特瑞帕夫，他们是这本书的编辑，海伦·麦格拉斯，我的代理人兼律师。

最后，我要尤其感谢我的孩子，感谢他们的热情和支持！

前言



VERBAL ABUSE SURVIVORS
SPEAK OUT

一个月之内，我大概收到了言语虐待中受虐者寄来的一百封多封来信和笔记。每一封信我都认真阅读了，有些受虐者因为被诋毁、没有价值感，就连写信记录自己的思想和感受、参与该课题都要得到“允许”。有些信长达二十多页。读这些信时，我经常被信中表达的煎熬和折磨震惊。真的，我就是做梦也没有想到会有这么多人饱受折磨，会有这么多人在默默忍受。信中她们要求被理解，要求自由，我为之感动，也很感激她们花时间告诉我她们的故事。她们经常会这么说，“……希望能够对其他人有帮助。”这也是我的希望：她们做出的改变，她们对于言语虐待这一问题不断增强的意识会给我们创造一个更为健康、更为平衡的社会。

在《不要用爱控制我2》一书中，我把言语虐待进行了分类，列举了在存在言语虐待的夫妻关系中双方的行为模式以及言语虐待受害者的经历等。那本书以40位言语受害者的女性的亲身经历为基础，唤起了整个美洲所有人的意识，“现在我明白了，有一种夫妻关系我确实从没有真正理解过！”

给我写信诉说从言语上受到虐待的所有人中，其中99%都是异性恋中的女性，因此，这本书就是她们经历的写实。当然，如果你恰巧属于那1%的少数——比如，你是一位男性，是同性恋者，是一位老年人，是一个孩子，

只要你因为言语虐待饱受痛苦、煎熬，内心充满恐惧，你就都可以从这些故事中找到自己的影子。如果你感觉自己正在经历情感突变，被对方贬低，心里充满困惑和痛苦，或是觉得失去了平衡，经常受到大大小小的打击，不知道如何去听、应该听些什么，不知道该说些什么、做些什么，孤立无援，经常受到谩骂和诋毁，被戳到痛处，不得不想办法拯救夫妻关系，寻求理解——可是你感觉处处碰壁，那么本书中这些女性的经历一定会让你有共鸣：你们都遇到了一位言语虐待者。

如果你们的夫妻关系现在充满了言语虐待或是一直都是如此，那么你就能理解写出自己心声，极力反对言语虐待的这些女性。她们的经历你会感同身受，她们的勇气会让你备受鼓舞。听到这些哭诉的声音，看到她们悄悄地流泪，可能你自己的心已经是一片汪洋。

这些女性花了很多时间，详细地记录下了言语虐待是如何限制她们生活的——她们困在自我怀疑中，痛苦得几乎已经麻木。每个月数以百封的来信影响力确实很大，这些形状各异的信纸——有的是花朵图案的便签纸，有的是一张张的活页纸，有的是泛黄的小纸片，都让人感动；她们一点点地书写，并打印出来，将数页的期刊和家庭照片连同地图一并寄给了我们，她们在地图上标出她们的居住地，希望就近获得帮助。几乎所有人都告诉我们说，“我从来都不知道还有谁的婚姻关系会像我的一样。”

她们把自己的感受、自己曾经的希望和现在的想法，沮丧和梦想、痛苦和快乐、疑问和答案以及困惑和重获清晰都写了下来。她们给我们提供了大量的记录，表达了想要帮助同时想获得帮助的急切需要。其中一位女性说出了很多来信者的心声：

“如果这些有助，如果你需要更多的信息，如果你需要更多的梦想——请一起交流，我也有不错的梦想；如果我能做些什么，如果你想看一看我的日志，如果其他人可以从中受益，即使能从噩梦中救出一人也值得，如果你想听我一一诉说，如果这些对你有帮助，

如果你还有问题，我真心希望我能给你们一定的帮助。不要犹豫，尽管打电话或者写信联系我。”

尽管她们觉得很抱歉让我花了那么多时间，但是，我的心里却充满了感激，因为她们也无私地给了我这么多。我能做的就是把她们和我分享的一切与大家共享，分类整理，找出其中的意义、模式及目的。我很感激她们的祝福、鼓励和贴心的支持。从很多方面来说，本书都是对她们的回应。不管你是一位受害者、目击者还是实施言语虐待的人，书中的每一字每一句都会触动你的心弦。

我写本书的初衷是想给那些受害者以及开始意识到夫妻关系中存在言语虐待现象的人一个机会，让她们了解到很多人和她们有类似的经历。我希望阅读本书的人，如果夫妻关系中存在言语虐待，可以在这里找到交流的对象。现在，数以千计的女性都已经认识到了何为言语虐待并且大胆说出了自己的心声，开始了漫长且艰苦的争取自由的进程，想努力挣脱一直制约她们的压抑环境——有的甚至已经忍耐了50年之久。她们当中有些人立场非常坚定，有些人已经选择离开痛苦的环境，有些人正在准备做出选择，当然，还有一些人，因为伴侣积极去改变，夫妻关系已经好转。

没有看到伴侣有意愿做出改变的女性，她们要么在努力做出最后的尝试，希望夫妻关系可以好转，给对方一段时间，要么想办法脱离现在的环境。她们拒绝接受言语虐待、坚持让施虐者承担责任或者微微调整意识，以此努力结束言语虐待的现象，她们的这些行为让我们看到了显著的变化。

本书中摘录了很多读者来信，她们讲述了自己真实的感受，并且让我们看到了女性是如何处理夫妻关系中言语虐待的，如何坚强地站立，勇敢向前，最终走出了充满压迫的环境的。此外，为了让大家注意到言语虐待的各种类型，我在书中对各种类型做了概述，从“控制”开始，希望读者朋友们认识到言语虐待，实际上就是试图“控制”他人，试图拥有“支配他人的力量”。

本书向读者揭示了关于夫妻关系中言语虐待的调查结果，回答了诸如

“在存在言语虐待的夫妻关系中，最为常见的言语虐待类型有哪些？”“受到言语虐待的广大女性中，有多少对伴侣心存恐惧？”等问题。

最后，本书给读者呈现了一份如何治愈和康复的深刻体验，其中的建议和推荐有助于言语虐待的受虐者继续她们的努力，鼓励她们从受虐者变成创造者，从受伤到痊愈，从部分到全部，从崩溃到整装待发，一步步向前。

我衷心希望在这次旅程中每个人都一切安好，希望本书能给所有受到言语虐待影响的人以支持和帮助。

目录



VERBAL ABUSE SURVIVORS
SPEAK OUT

第一部分

- 第一章 受虐者 // 003
- 第二章 压迫与控制 // 020
- 第三章 崩溃 // 035
- 第四章 觉醒的意识 // 048
- 第五章 责备 // 071
- 第六章 扼杀精神 // 085
- 第七章 困在“怪兽的领域”中 // 101
- 第八章 逃脱 // 123

第二部分

- 第九章 调查和野猫的故事 // 141
- 第十章 位于榜首前五位的虐待手段及封闭型的夫妻关系 // 151
- 第十一章 处理 // 158

第三部分

- 第十二章 改变 // 181
- 第十三章 治愈和康复 // 203
- 第十四章 60 分钟的自我和自尊 // 219
- 第十五章 支持团队 // 228
- 第十六章 肯定 // 237



第一部分

VERBAL ABUSE SURVIVORS SPEAK OUT

在这一部分中，我们主要描述夫妻关系中典型的言语虐待的受虐者，听她们讲述自己的感受、夫妻关系状况、决心以及决定。这一部分会集中分析言语虐待中的核心因素——“控制”。我们会讨论施虐者的目的，通过分析一位女性日志中言语虐待的交流，一起看一下分析和理解“控制和虐待”的方法。

在这一部分中我们可以看到，女性大胆说出了言语虐待这种隐性的控制对她们的影响，以及她们不断增强的意识。每封信中言语虐待的受虐者都跟我们分享了她们的经历。我们看到了她们的气节受到了威胁，开始自我怀疑，失去了自信。我们也看到了这些受虐者是如何忍耐的，觉悟后，很多人又为何拒绝因默默忍耐受到指责。我们发现，很多人都困在了夫妻关系中。很多女性都希望夫妻关系有所好转，感觉自己的心都要死了并且计划着从虐待中重获自由，她们要么选择改变夫妻关系的状态，要么选择直接离开。

第一章 受虐者



真是太让人伤心了，因为我是那么爱他。他
毁掉了我对他的爱，也毁掉了我对他的信任。

——一位受虐者

人类在经历了数百万年的进化之后，在其灵魂的深处，那些真正的需要、动力及欲望从未消失过，并且驱使着我们走过生命的每一个阶段。尽管人类的经历具有多样性，但是在多样性中又有着共性，因此，虐待引发的痛苦不仅是受害人自身的经历，同时也是一种人类普遍存在的痛苦。言语虐待给伴侣带来的痛苦各不相同，这些不同之处大都比较具体。

在这里分享其经历的每个人，从很多方面来看，都是在分享着我们人类共同的经历。每一位受虐者的声音像是在不断回音，最终融入了一种追求真相、理解及承认的呼声中。最让人担忧的是，言语虐待受害者的比例好像有增高的趋势，而这种虐待的影响到目前为止依然没有引起公众的重视。可能有成千上万的女性遭受着或者已经遭受言语虐待的痛苦。信件源源不断，有的甚至长达 15 页甚至 20 页，它们的提笔人都在为这一现象提供证据，有的来自美国，有的来自加拿大。这些女士，她们明确了何为言语虐待，并且得以从言语虐待中幸存，或是亲眼目睹了言语虐待现象对人的控制和压迫。

毫无疑问，如果我们面前的道路没有什么让我们感觉无力的情绪障碍——比如因言语虐待而产生的渺小和无望心理，我们每个人都会把创造的潜力和才智发挥到最好。

一位认识到言语虐待恶果的女士这么写道：

“几乎每一位遭受言语虐待痛苦的人都和我一样，不想离开对方，只希望他能够停止言语虐待。但是，我觉得他可能永远也不会停止，因为他自认为有权力、有威望这么做。”

这位女性提到了很多问题。其实，和她相仿的人真的到处都是——她们陷入了两难的境地，一方面不想离开对方，另一方面又有离开的可能，想要结束精神和情感的折磨；一方面想让他停止，另一方面却发现彼此的关系与自身的权力之间，对方更喜欢后者。不幸的是，很有可能最后控制的意愿、支配的想法、驾驭的快感完全战胜了相爱的双方之间对于相互尊重 and 理解的期望。如果是这样，他就一定会选择呆在原地，远离她，呆在他自己的领域——那里控制与支配占上风；那里没有别的选择，不是支配别人，就是被支配。在他自己的领域中，没有所谓的相互。我把他的这种“领域”称之为第一现实。下面我将详细解释这一概念。

从心理学角度来说，支配性与相互性是完全不同的两个世界——实际上，它们彼此相隔甚远，那些通过使用控制权来寻求支配或控制对方的人，据说可能生活在不同的现实当中——也就是第一现实。如果你能从第一现实中迈出大大的一步，就会达到另一种现实——第二现实，在那里，相互性与合作性占主导地位。

夫妻关系中言语虐待多得真是让人惊讶（其中有些是由于自己，有些是由于对方）。一位女士的丈夫有严重的言语虐待行为，她说，在丈夫的口中，她“不仅仅是零，是不存在，简直就是负存在”。

一位充满勇气与智慧的女性，曾经尝试过各种方法希望夫妻关系和谐，最后却不得不面对现实：她曾经希望的，曾经想象的——“说不定能找到它呢”——最终证明根本不存在。这种长期寻找的、难以形容和理解的到底是什么呢？——它其实是一种能够让双方受益的美满关系。即便这种理想性的关系不存在，只要虐待会结束，她也会继续努力下去。她的话语充满悲伤，同时也充满力量。她告诉我们说：

“在长达 50 年的言语虐待之后，我几乎不可能说出哪种话我听得最多——反对、指控、批评、脏话、辱骂性的愤怒等等。”

我已经离开他几周了，但是我知道一个电话我就得回去。我真希望自己有勇气说‘不’。

虽然我只是刚刚开始讨论我受到的虐待，但如果有其他什么我可以做的，可以说的，只要对别人有益，可以阻止言语虐待的出现，我愿意鼎力相助。”

有很多人和这位女性一样，认识到夫妻关系出现问题时非常痛苦，而且她们不知道问题到底是什么，现在，她们看清了事实，确定了问题的具体名称，心理压力小了很多。她们痛苦的源头就是言语虐待。夫妻关系充满了言语虐待，那么一定要离开——做出这样决定的不仅仅有年轻人，她们放弃继续去爱，认识到了事实，也有很多成熟的女性，有些甚至超过了65岁。

这些受虐者说，正是由于对曾经发生的一切有了新的理解，她们才重新找到了清晰的思路。她们觉得曾经遭受的言语虐待不仅说不出，无法拒绝，而且还在不断增加；不但加强，而且经常难以预测。她们经受了很多大大小小的打击，很多事情都让她们困惑，对方突然雷霆大怒让她们恐惧不已。对方的言语虐待直截了当，“你这是怎么了？！真是小题大做，没事找事！”这些话让女性对周围世界的认识，和环境的融合都发生了动摇，她们会觉得毫无力量，毫无价值。

说起越来越严重的言语虐待，一位男性这么写道：

“虽然很痛苦，可我不得不说——我现在知道了，也认识到了前面两任妻子和我离婚是对的。就像温水试青蛙，水一开始是温的，很长时间都没有什么变化，她们越来越弱，已经没有了跳跃的力气，但是，最后她们还是慢慢爬走了。”

这位男性的前两任妻子慢慢习惯了不断增加的言语虐待，就像温水煮青蛙实验中的青蛙一样，时间长了，青蛙就意识不到水温的升高了，因此最终被煮死了。而这个例子中，两位女性有幸及时认识到了问题所在，“她们弱到没有了跳跃的力气，但是，最后还是慢慢爬走了。”虽然很困难，但

是她们还是拯救了自己。

下面的故事中，这位言语虐待的受害者向我们揭示了在夫妻关系中言语虐待微妙但是不断强化的后果，它让女性慢慢失去了自信和自尊，而且对此几乎没有任何意识。言语虐待和肉体虐待之间有非常明显的相似性——施虐者都试图控制伴侣，都在极度伤害伴侣，当然，对于夫妻关系的迫害也就不用了。在这个故事中，所有的名字及有标记的环境都做了改变，故事的整个模式非常典型，其中言语施虐者伴侣的感受几乎是所有受害者都有的。

蜕变

事情一开始并没什么。他会说，你眼睛很漂亮，为什么不尝试用些眼影呢？看看你的皮肤都成什么样子了！太干了！来点儿保湿的吧？然后他就给我买了一些。他喜欢看我穿长裙，戴帽子，光着脚，不喜欢我穿短裤和平底鞋，可我自己却很喜欢。有一次，晚饭聚餐后，他指责我太过于安静了，“你想都不敢想，怎么会吸引别人呢！”

我承认，他让我想办法去掉肩膀上的痣时；他问我35岁，还可不可以戴牙套矫正一下我那歪曲的尖牙齿时，我觉得有些烦，但只是小心翼翼地反抗了下，“我觉得没那么难看呀。”我原以为他那么在意我的一切，占有欲那么强是因为他爱我——噢，其实不只是在在意，是有些挑剔了，不过我还是忍了——他英俊潇洒，很浪漫，而且对我很专一。

他第一次朝我大喊大叫时，我觉得“我活该”。我很喜欢运动，这也是长期养成的习惯。你经常会看到我不是在去锻炼的路上就是刚刚锻炼结束。他说我穿运动服是为了吸引别人的注意——超短的短裤、T恤衫、莱卡的长裤，对，就是这些。我怎么就没有注意其他男人的眼光呢？我还和一位加油站的服务员“眉来眼去”。实际上，我的每一个举动都有些“轻浮”，我真的是太“不自重”了，说起话来也“不像个女人”。为什么我“非要”和男性朋友聊天呢？“他们都是我的朋友啊！”我觉得有些无力，这么解释道，“15年了，他们一直都是我的朋友啊。”

“你就是对他们很着迷，就是不愿意放手！”他大声地指责。

我觉得很羞愧。或许无意之间我的行为真有些轻浮了吧。我开始有意识地自我反省，“我，一个奔四的人了，还和一些男性朋友以及超市的小年轻打情骂俏。多么让人害臊啊！”想到这些，眼泪一下子就流出来了，而他还在继续，坚持自己的想法，不停指责，要求我要坦诚面对自己，说我“太沉迷于性”了。后来他摔门而去。我非常难过，暗暗发誓，以后一定要多多注意，我觉得真是太糟糕了！

在岛上度假时他又一次大发雷霆。当时我们一起在俱乐部，他去拿饮品的时候，一个高个头儿，长得有点儿摇滚味道的当地人向我走来，要教给我舞步，当时其他人都在跳那支舞。波特回到舞池后，发现我和那位男士笑成一团，因为我的舞步实在太笨拙了。接下来发生的事情真是让我头昏脑涨。

波特冲到舞池中央，一把拉起我的手，把我拽出了俱乐部，而且朝我大吵大闹。我在想我到底做了什么让他那样？我怎么了？我们以前也这样过啊！他用手指着我的脸，一把把我推到墙边，骂我是娼妇。他说我真是有病。从眼睛的余光中我看到了其他人都在盯着我们看。

我们乘出租车回宾馆了，一路上他都在不停地大叫，到地方时，司机为我开门，然后小声说，“如果你需要帮忙，我可以帮你，最好不要跟他回去了。”

我非常确信波特会平静下来。他只是嫉妒心在作怪，别的没什么。可实际上他并没有恢复平静。一连几个小时他都咆哮不止，我把自己关在了卫生间，我听到他走了，直到第二天早上他才回来。

在那之前从来没有谁对我大喊大叫过。家里人不会，父母亲要惩罚我，顶多就是让我呆在自己屋里，或者坐在椅子上不许动，不过最多也就五分钟。没有谁会朝我叫嚷，就算是之前分手的那位男朋友，也从来没有对我吵过。

事情过后我不愿见波特，回去的飞机上甚至不愿和他坐在一起。可是，他显得特别窘迫，感觉非常抱歉。他送花给我，希望我不要生气了，“我求你了，回来吧。”他说，“我真的很爱你。”后来我就妥协了。六个