

## 第一部分



有些人习惯将自己的意志强加于人，却一点都意识不到这些行为的破坏性。

当你遇到这些试图控制你的人时，你的个性常常会遭到“抹杀”。



## 第一章 人的行为无非是两种状态 有意识或无意识

无意识不是强制的理由，它只是让强制成为可能。

与家人、朋友、同事相处时，你是否时常会碰到交流困难的情形，无论你怎么解释，也无法使对方理解你当时的所思所想。事情有时并不大，可让双方都很不愉快。

### 生活中常常会遇到交流不畅的情形

梅走向公司会议室时，脑子一团乱麻，手头那些生意上的琐碎事情，让她有些心不在焉。

“噢……！”她刚推开门，一阵欢呼声扑面而来。

“生日快乐！”屋子里所有的人一起叫起来。

“哦，天哪！我都忘了今天是我的生日！”梅又惊又喜：

“谢谢大家！”

“嘿，梅，不会吧？”同事蒂嚷嚷道。

“真的忘了。”梅说。

“得啦，你肯定知道的。你知道我们要为你开生日会。”蒂坚持说。

“我真的不知道。”梅认真地解释说。

“你知道我们为你订了蛋糕，你正等着呢。”蒂的口气已略带嘲讽。

“我发誓，的确不知道。”梅有点无可奈何。

“别这样，你就承认你是假装吃惊的吧！”蒂还是不依不饶。

“你们别争了，开始切蛋糕吧。”旁边有人不耐烦地说。所有人的注意力都转向了生日蛋糕，梅却觉得沮丧极了。

“蒂今天怎么了？像个疯子，干吗非要强迫我承认我确实不知道的事情？”

梅不明白，屋里其他同事，对她们的争吵似乎也莫名其妙。

“没人想在开派对的时候看别人争吵，”梅想。“我并不想争论什么。”

她只是感到蒂的随意猜测侵犯了她，下意识进行反驳而已。这个生日被蒂弄得挺不开心的，而其他同事，在她

们争论不休时也挺尴尬。

这件事，让她想起许多类似的情形。当她向朋友们说起时，他们常说：“小事一桩，我也经常碰到，你别太在意。”

忘记自己的生日是有点奇怪，但问题的关键是，蒂无法认真听梅的解释，她也不想去真正理解梅的想法。

这就是控制欲很强的人的一贯表现。

## 交流不畅，是一方对另一方个性的抹杀

确切地说，此时此刻，无论你与他（她）们认识多久，无论你怎么向他们表白，对方根本不会听你的解释，因为他（她）们可能根本就不关心你的想法，拒绝去真正了解你。他们可以对你说三道四，随意下结论性的评语，随意下定义，根本不认为你是个有独立个性的人，是个不同于其他任何人的特别的个体。

当你遇到那些试图控制你的人时，你的个性常常会遭到“抹杀”，对于控制者来说，你的想法根本不值一提。在夫妻或父母与孩子等一些特别的关系中，这种行为还可能伴随着辱骂和毒打。

而为维持这些特别的关系，被控制者会觉得精疲力竭，并且要忍受心理与情感上的巨大痛苦，连身体也可能受到

伤害。

## 不沟通、不理解是问题的关键

小到我们日常生活中的一些矛盾，大到影响人类生存的各种暴力行为，不沟通、不理解或是不愿理解对方都是问题的核心。反对他人的行为——不管是轻微的，例如轻蔑的眼神；还是强烈的，例如对别人大发雷霆——都是没有目的但又似乎可以理解。这听上去有点自相矛盾。因为这些现象，通常只是试图控制他人的一些表现而已。

现在，请你与我一起，从诸多无意识行为中寻找其真正的目的，发现事情的真相。我想，我们之所以还不能知道人们总想控制他人的缘由，是因为生活中的无意识行为太普遍了，大家都觉得它似乎是“理所当然的”。

当我们重新审视自己经历时，才能帮助我们看得更清楚、想得更明白。

## 学会对人对事的适度掌控，生活才会更惬意

那些伤害我们情感甚至身体的人，都自认为有操控我们的必要。这一发现并不能有效地解决问题，我们必须挖掘这种需求形成的原因。

文化习俗差异、经济发展不均衡、宗教信仰不同都是

支配和控制行为的主要形成因素。但我们不能完全归因于此，还有其他更重要的因素在起作用。

控制别人的需求是一种很难抑制的冲动，就像着了魔一般，一下子失去了理智。

产生这种冲动的主要原因，深藏在人们的潜意识中，不被挖掘出来是无法改观的。认识不到驱动力，我们会一直困惑着、痛苦着。

为了揭示这种强制力量，我们将要考察它在日常生活所扮演的角色。一旦我们弄清楚它的影响，我们就会知道它是什么，我们将学会缓解这种力量，而不是忽视或者抑制它。如果我们学会疏导它，生活会变得更惬意；而如果我们压制它，生活通常变得糟糕透了。

我们将一起通过无意识行为组成的迷宫，这些行为在这个世界上到处都是。需要说明的是：在探索的过程中，我们会遇上一些反映控制行为的案例和另一些反对被控制的案例。因此，我们不但会了解隐藏在控制行为之后的驱动因素，同时会了解那些促使我们保持自我的因素。

在认识了这种强制力量和它的影响（消极的或积极的）之后，我们还要与它为友，与其和平共处，从而避免因压制它而带来的负面结果。

准备好了吗？我们将共同迈步，把我们的发现带入新的世纪。

## 第二章 你存在这些问题吗？

一个难题就是一个好的老师。如果一开始就忽略了问题答案的某一细节，以后它随时都能给你带来麻烦。

很多人向我讲述他们的经历，详尽描述为摆脱强行控制做出的种种努力。

另一些人则告诉我，如何努力调整自己企图控制别人的念头。在这些案例中，“控制者”已经意识到了自己行为的破坏性，他们因此感到震惊和可怕。

### 为什么生活中会有这么多的无意识行为？

本章开头富有哲理的一段话是一位女士说的，我们就叫她“楠”吧。她现在是一位快乐的已婚职业妇女，一位母亲，还是一位祖母。但是，楠并不总是这么开心，她的

生活曾经一度混乱不堪。那段时间里，她付出了许多艰苦的努力，就为了搞清楚“出了什么问题”。

在她离开父母之前，辛辛苦苦抚养她的父母，经常莫名其妙地贬低她、奚落她，并且对她随意下评语：

“小傻瓜 不要跟我顶嘴！”

“你怎么总是这么自私！”

“你怎么这么笨 连这么简单的题目都搞不明白。”

“除了我们 不会有人喜欢你。”

他们压制她的个性，并一味把他们的意志强加给她，他们自认为，这么做完全是因为爱她的缘故。

他们对她的苦恼视而不见，对她的解释充耳不闻，还加以谴责：“你以为你是最好的？”“你以为你比我们更有经验吗？”多数时候，楠感到悲哀、无助与困惑。

19岁时，好不容易离开了父母，楠遇上了一个看似英俊、有教养的男人。结婚之后，她的丈夫发生了巨大的变化，一改追求她时的无限温情，经常羞辱她，叫她的绰号，冲她大喊大叫，她受到了严重的精神创伤。她觉得，如果继续处于这种状态，不知什么时候，她也许会自杀的。她当时不知道该怎么办，因为这些她最亲的人，总说她是造成这一切的祸根。她没有了自信，失去了自我。要从困惑中走出来，她面临着非同寻常的困难。

幸好她是个非常坚强的女性，及时找到了问题的答案，她明白了什么是无意识。

她明白了身边原来有这么多试图强行控制她的人。意识到这点后，她摆脱了困境，把过去抛在脑后，开始新的人生。

## 你对自己的控制行为有感觉吗？

工业社会的到来，提高了人们的自尊，心理治疗也帮助我们获得积极的自我意识。但人们之间试图相互控制的问题，才刚刚开始引起注意。

楠遇到的这些问题也存在于成千上万人的生活中，引发着各种不同的混乱局面。

在人际交往中，很多人都遇到过一些毫无目的、或公开或隐蔽的控制行为。即使有些行为有目的，他们还是很困惑：为什么他一定要控制我？为什么他不明白这样做会破坏我们的关系？他们知道自己在做什么吗？

一个内科医生对我说：

我父亲 80 多岁，浑身都是病，没多少日子了。于是，我和我的姐姐们，带上各自的家人一起去看他。

当我们围在他床前时，他回忆起他的童年，说起了那些可怕的往事。那是充满训斥和暴怒的日子，令人恐惧。

我们知道他的父亲——我们的爷爷，待人和善，深受朋友们的爱戴，但他在家里却像换了一个人，脾气十分暴躁。

父亲的话使我感到压抑，他记得自己童年的痛苦，却没有意识到，他也是这样对待我们的。

医生的父亲从没意识到自己的行为。他的行为似乎也没什么道理可讲。其实，很多人都能讲出同样的故事。

难道这是上天的意志，有人生来就是凌驾于他人的，有人生来就是为了忍受痛苦的？如果这样，我们是否就都可以像那位医生的父亲一样，对自己的所作所为毫无意识吗？

同时，我们发现即使是那些被别人控制的人，也会做出一些试图控制另一些人的事情。曾经有一个男人打自己的妻子，在公共场合随意的辱骂她，他的理由是，“别人怎么对待我 我就怎么对待你”。

## 意识到了自己的控制行为，却欲罢不能

那些热衷于控制别人的人一旦意识到自己的所作所为，他们通常会震惊不已。我曾经听到许多来自不同国家的人说出同样的话：“我是个可怕的人。”有的人因为难以接受自己的行为而变得十分痛苦。但不管他们多么后悔，改变自己又非常艰难。

谁也不会真地认为自己是“可怕的人”，他们只是对自己的所作所为难以置信罢了。与前面那位医生的父亲不同，他们对自己的行为和相应的结果都很清楚。那么他们为什么还会那么做呢？

我从不相信控制行为来自于因果报应或上帝的安排，也不相信是因为人的本性。我相信，这里有我们尚未总结出的东西，它可以揭示以控制他人为目的的强制行为的本质，解释人们对自己严重破坏性行为茫然无知的原因。本书的目的也正在于此。

我经常与那些喜欢控制别人的人交流，从谈话中我发现，虽然他们表现得十分痛苦和内疚，但他们对是否放弃控制行为的迷茫和困惑却更加显著。

一个委托人向我描述他是如何试图控制自己妻子的：他有时当她不存在，有时则让她感觉总做错事。

没有人能发现我的控制欲，因为我是个对待朋友很友善的人。但当周围没有别人的时候，我就很容易发火，我以为那是“发神经”。我想了解我自己，常常想从自己的朋友那里得到帮助，解决问题，但是，我根本就不知道问题是什么。每当我“发神经”之后，都非常自责。类似下面的这些行为，会经常在我与妻子之间发生：

1. 不和她说话，让她感到孤独和被拒绝。
2. 表现得很冷漠，当她问我有什么问题，我却冷淡

地说：“没什么。”

3. 有时候出门去玩，故意不告诉她去哪、什么时候回，让她在家里忐忑不安地等一夜。

4. 不让她和她原来的朋友来往。

5. 如果她问我问题，我就发火。

6. 我总说是她的错。

7. 我告诉她，结婚前我比现在过得舒心多了。

8. 指责她整天不知道做些什么。

当我意识到我所做的一切，我心痛不已。我想要明白这都是因为什么。

这使我想起了另一个男人的苦恼，他刚刚意识到自己正在伤害他所爱的人。“我为什么不能花上十分钟好好想一想？我只是不明白，为什么不能按照本来所想的那么去做。”他在工作中对员工很尊重，很讲道理，而对孩子和妻子则相反。他不能理解为什么在家里他就做不到这些。

在与我沟通之前，他已经在反思并试图改变自己了，但他总做得不够好。他提醒自己在家里要更热诚、更有礼貌，至少要像在公司里头那样，但往往事与愿违。他不断地与自己的控制情绪做斗争，结果总是倍感沮丧、痛苦和绝望。

## 无意识的控制者习惯将责任归咎于受害者

还有一种人，以那些压制别人的家伙为榜样，他们的理解往往与问题的实质南辕北辙。这些人不检讨控制者的影响，反而将辱骂和暴力归咎于那些受害者——

“自找的”

“至少也有部分责任，”

“自己应该预料到的，”

“活该倒霉，”

甚至他们会把控制归咎于一些无形的，或不存在的东西，或干脆把它归咎于魔鬼缠身。

不可否认，大多数人都不知不觉地虐待过别人。这一人类的缺点是可以原谅和宽恕的。但是有些虐待过别人的人宣称，他们没有做错什么，要么就说是被迫的（被受虐者逼迫的），或者称自己的目的是好的，因此大家没有理由埋怨他们。即使是那些做出极端行为的恶棍，他们也不认为自己做错过什么。

媒体披露，1995年2月10日，提姆西·麦克威吉在一封信中写道：“在100%得益的情况下，我不妨可以做做好

事。”

麦克威吉是俄克拉荷马大爆炸制造者，那是一场震惊世界的事件。大爆炸发生在 1995 年 4 月 19 日，距离他写这封信之后仅两个多月。

这次大爆炸曾被称为发生在美国本土最血腥的恐怖袭击，168 人身亡，还有 500 多人受伤。这难道是做好事？

2001 年 9 月 11 日，美国遭到了更为致命的恐怖袭击，世界贸易中心和五角大楼的撞机事件震惊了全世界，爆炸夺去了 6000 多条生命。学者们告诉我们，恐怖分子是宗教极端主义者，他们相信那些夺去无辜者生命的恐怖行动，来自于神的旨意。

这些恐怖主义的无意识行为已经是罪恶了。

然而，在日常行为中，明显存在着相似的无意识举动，比如为了“让孩子止住哭声”而动手打他。

这样对待孩子，会破坏他们控制情绪的能力，使他们迷惑，让他们不知所措。我不断听到打孩子的事情，即使是 6 个月大的孩子，也可能挨打。

我决不是把打孩子等同于恐怖主义，但是我要指出，这两种行为都来自于实施者那令人恐惧的无知。并且在大多数情况下，当人们反对别人的时候，他们都觉得自己很有道理，觉得自己很理智。

如果攻击者认为，反对他人的行为是正当的，那么所

有的错误都会被他们推到受害者的身上。

## 制造紧张关系的人，结果与初衷总是背道而驰

事实是，那些反对别人的行为，产生的后果常常与实施者的初衷相反。回到我们前面的两个例子，一个是，麦克威吉想“做点好事”，结果却做了件十恶不赦的事；另一个，想“止住孩子的哭声”，结果却加剧了孩子的痛苦，让孩子哭得更厉害。

如果你遇上这么一个人，他尽做出那些反对你的行为，让你烦恼：乱评价你，歧视你，或是从肉体上伤害你。你会注意到，他对你做出的这些侵害行为，就好像这都是你应得的一样。

无论是表现得很强烈，危害极大，还是一些表现轻微的无意识行为，反对他人的行为有一些共同特征。简单来说，它们有如下特点：

1. 侵害者通常认为自己的强制行为是必要的，甚至是正确的。
2. 通常反对他人的目的在于控制住对方，结果却总是适得其反。
3. 反对他人的行为来自于对事情的曲解与无知。侵害者几乎都认为他们很清醒、很明白。事实并非如此。

反对别人的时候，人们无法意识的是什么呢？我觉得这是一个很重要的问题。如果我们能够回答这个问题，如果我们知道他们的无知所在，我们就可以回答以下的关键问题：“为什么那么多人想要控制别人？”

我一直无法忘记几年前我碰上的一件事：

有个男人变得很难相处，于是他的妻子离他而去，搬到了几个街区之外的公寓去了。她忍受了他愈演愈烈的恶劣行为长达 20 多年，最后选择了离家出走。她曾抱有希望，以为他会变好，可以变得温柔体贴、富有爱心，并且希望多年来付出的时间和精力，能换得与丈夫之间的亲密关系。

她的丈夫一直希望她回来，甚至在两年之后还耿耿于怀。在妻子的建议下，他决定和我谈谈。在我们谈话的过程中，我问他是否知道妻子希望他能改变自己的愿望，如果知道，他能改变什么来使她回心转意？

他说：“她只想我对她好一点。”

“你可能对她好一点吗？”我问。

“她就是因为对我暴怒才走的，我怎么能对她好点呢？我就是这么个脾气。”

在我们接下来的谈话中，他处理问题的方式越来越清楚了。说不出什么理由，他就觉得——

如果他表现得十分狂暴与愤怒；