

欢迎您阅读北方文艺出版社电子图书



摇出版发行 北方文艺出版社

摇摇摇地摇址：(哈尔滨市道外区大方里小区 15 楼 5 号)

摇摇摇邮政编码: 350000

摇摇摇网摇址: 漂漂: 轱辘曾曾爱爱曾曾曾曾

摇摇摇电子信箱: zyy@163.com

糟 粿 元 遭 曾 奈 葬 上 云 側 贅 贈 葬 甞 分 蔡 士 裁 則 贊 援

版权所有摇摇不得翻印

责任印制 郭淑杰摇摇摇摇

朱维举 摇译

印数 一—愿

陈星殒命 悲剧根源何在 吊唁遥遥定价 哀挽四元

目
摇
录

摇摇自我介绍	员
--------------	---

上篇摇恨女人的男人们

摇摇最浪漫的男人	猿
蜜月终了	愿
控制女人的武器	獭
控制女人的范畴	缘
缠住女人的手段	愿
男人何以恨女人	怨
女人何以爱“恨女人的男人”	员
男人女人皆疯狂	员

下篇摇爱他们的女人

摇摇感觉如何？	员苑
沉着应变	员怨
治愈以往的创伤	员愿
处理好自己的愤怒	圆圆
限制你的伴侣	圆源
寻医治疗	圆源
把握何时离去	圆苑
寻回自我	圆园

自我介绍

摇摇“若不是神经不正常，谁会和我这样的人生活？杰弗没有抛弃我，只是因为他仍爱着我。”

摇摇南希初次与我见面时，她超重 200 磅，且患有溃疡病。她身穿蓬蓬松松的工装裤，衬衣不整；头发粘粘搭搭，指甲也咬到了肉里；手还哆哆嗦嗦。可四年前与杰弗结婚时，她是洛杉矶一家百货商店的时装联络商。她走遍了欧洲及东方各国，为商店收集各种时装。她总是身着新款时装与迷人的男子约会。她撰写过多篇关于洛杉矶成功女性的文章。这是她 20 岁前的成就。

南希的自尊每况愈下，这似乎是从她嫁给杰弗开始的。可当我问及她的丈夫时，她却滔滔不绝地罗列了一大套夸张、溢美之词：

摇摇“他是个出类拔萃的男子汉。他令人神魂颠倒，妙语连珠，生气勃勃，精悍无比。为纪念我们第一次做爱的那个夜晚，他送给我鲜花。去年，为我的生日，他令人吃惊地为我买了两张去意大利的飞机票。”

摇摇她告诉我：“杰弗是个整日不得休闲、事业有成的娱乐业律师，但总是忙里偷闲与我在一起，毫不在意我现在这副狼狈相。他常常带我一起参加商务晚宴，带我外出旅行。”

摇摇“我常跟他与他的顾客一起外出，与他手挽手如同中学生情侣。我们所有的朋友都羡慕我：‘你的杰弗真有闲情逸致。’的确，他与众不同。可是，你瞧我，真不知怎么了。我总是感到卑微低下，要么焕然一新，重新振作起来，要么失去杰弗。像杰弗这样的男人用不着拖着我这样一个老婆。他随便到哪都能找到一个好女人，甚至电影明星。我真幸运，他还爱我如初。”

摇摇倾听南希的讲话，观察其外表，我们心自问：“怎么会是这样？她的话充满了矛盾。为什么一个精明强干的妇女在夫妇关系中被折磨得这样惨？四年的婚姻，她的外表及自我价值观竟发生如此明显变化？”

我力促她更多地谈谈她与杰弗的关系。一点一点，渐渐地出现了更完整的画面。她说：

“我不明白，为什么杰弗稍不如意就会大发雷霆？”

“你说的‘大发雷霆’是什么意思？”我问道。她苦笑着说：

摇摇“他常常像我说的那样‘作威作福’，不可一世。大声咆哮，吼声震天。凡事压我三分。就像那天晚上

——我们和朋友一起共进晚餐。他正谈论一个剧目，我插了一句，他就骂道：‘闭上你那臭嘴！’接着对我们的朋友说：‘别理她，她总是蠢话连篇。’我受到如此羞辱，几乎瘫坐在椅子上，饭也咽不下去了。”

摇摇南希开始哭泣，她回忆多次受辱的情景：杰弗骂她“蠢笨如牛”、“自私自利”、“冷漠无情”。稍有不悦，他就对她吼叫、敲桌子、摔东西。

我越问她，情况就越明了：这是一个无辜的女人，她绞尽脑汁，深入地、拼命地想取悦于性情乖戾的丈夫。然而她常常在他震耳欲聋的吼叫声中入睡。白天她也常无缘无故哭哭啼啼。

由于杰弗的胁迫，南希辞去了结婚前的工作。现在她已无法恢复工作。她描述道：

摇摇“现在，我没有勇气再去见人，也很少购物旅行。凡事优柔寡断，难以自决，自信心早已丧失殆尽。”

摇摇杰弗一切都说了算，生活中大事小情杰弗都要控制：监控一切开销，选定与社会交往的人员，甚至决定他在上班时南希应该干什么和不该干什么。他凌驾在南希之上，稍有不快就对她大吼大叫。对她规定的清规戒律，稍有偏离，招来的结果都是令人难以想象的。

我告诉南希，问题不会马上彻底得到解决，但我向她保证，一旦开始好转就会稍感轻松。我告诉她应该正视与杰弗的关系。她认为已丧失了自信，只不过是很难过。

我们合作会使她重新获得自信。她参加第一期咨询班时情绪已经稍有稳定,也有了一些自信,这让我开始感到意外。

南希的经历深深震撼了我。我深知对于一个心理医生来说,顾客的反应对医疗工作的开展十分重要。我与我的顾客建立感情会帮助我尽快了解她们的情感变化。还有另一个原因,那就是南希离开我的办公室时,我思绪如潮。这既不是这类妇女首次就诊,也不是我第一次遇到反应如此强烈的病例。我无法否认对我影响最大的是:南希的情况与我的情况太接近了。

从外表上看,我显得自信,有成就感——一个要啥有啥的女人。白天在办公室里、在卫生所、在医院里帮助他人恢复自信,重新找回自我,而在家里一切都大不一样了。我的丈夫和杰弗一样令人神魂颠倒,他迷人、性感、浪漫。几乎头一次见到他,我就对他爱得如醉如痴。但很快我发现他骨子里有一种霸气,他强大的威力压得我深感卑微、无能及心态失衡。他一直千方百计控制我的所作所为、我的信念甚至我的感情。

我这个做心理医生的苏珊可以对南希说:“你丈夫的所作所为并不是爱你的表现,实际上这是心理虐待。”可我对自已说什么呢?我这个苏珊,晚上回家就像卷饼一般委曲求全,以防丈夫对自己大声吼叫。我这个苏珊不断告诉自己:他是一个完美无缺的丈夫,与他在一起令人兴奋无比,有错的只是老婆。

后来几个月,我进一步研究了自身的婚姻及许多顾客相类似的婚姻关系。到底怎么了?我们的婚姻归于哪种

类型？尽管求助于我的是妇女，但令我最为关注的却是男人。他们正如女人描述的那样风流、潇洒，但往往也朝三暮四、翻云覆雨，骤然变得冷酷无情、挑三拣四、行为令人生厌。其行为如同在宽大光谱的一端：明显的“恫吓”、“威胁”；另一端微妙得不可言状。明目张胆地攻击，不断地压制或是潜移默化抵消对方斗志的无端挑剔。他们的方式迥异，可结果相同：都是折磨女人、控制女人。对女人情感的伤害拒绝负责，反而把任何不快都嫁祸于女人，怪罪于女人。

从我接触的几对夫妇中得知，每个婚姻都有两重性。但心理医生很容易认同他们听到的那一面。当然，男女每一方都和两性关系中存在的冲突有关。每当我开始咨询某些男人时，就意识到了男人并不痛苦，虽然他给女人带来的是灾难、痛苦，但真正痛苦的是女人。她们丧失了自尊，许多人还患有综合症及多种不同的不良反应。南希患有多种溃疡症、肥胖症，青春早逝，过早变老。其他人也有严重问题：吸毒、酗酒、偏头痛、胃肠病、消化紊乱、失眠，前途本来很好的工作也越来越糟。本来成功能干的妇女开始怀疑自己的能力和判断力。她们全都抑郁、忧心忡忡、哭哭啼啼。这些问题反复出现，令人警觉。而这些问题几乎是在两性关系和结婚伊始便出现了。

当我清楚地了解到这些关系的类型时，便开始与我的同事讨论。他们也都熟悉我描述的那类男人，都治疗过与这类男人相爱或结过婚的妇女以及这类男人的女儿。令我吃惊的是，对这类行为我们虽然司空见惯，却没有系统连贯的描述。

基于这一点，我开始查阅心理学文献。由于男人对其给女人带来的苦痛麻木不仁，我首先重新研究性格障碍。有性格障碍的人往往没有内疚、自悔或忧虑的感情。我们的监控对他人伦理及道德交往都十分必要。

有两种明显的性格障碍：首先是凡事皆自我陶醉的“自爱欲狂”。他们自我忧虑，不得解脱。与人建立关系主要出于确保自身的与众不同。这种人往往是喜新厌旧，寻求他人爱慕的彼得·潘（苏格兰作家 允· 酩巴利童话剧主角，一个不愿长大的男孩）和唐璜（西班牙传奇故事中的流浪汉）式人物。人们无法真心去爱这种人。

我研究的男人与上面的男人不同，是另一种性格障碍。他们表面爱得执着、强烈，往往与一个女人保持长久的关系，其追求目标不同于“自恋狂”。他们主要是去“控制”女人，而不是爱慕。“性格障碍”光谱的另一端更极端、更有危险性。这些人常常掀起生活的风波，他们利用任何能就范的女人。从普通罪犯到成功的杰出的职业妇女都会陷入这种“白领罪犯”的泥潭。这些社会行业明显的特点是：“缺少良知”。

本书描述的这类男人在社会上有能力，也不乏责任感。他们的破坏性行为往往不是笼统分散的社会行径，而往往是集中的。不幸的是他们的伤害主要集中在女性身上。

他以语言和情绪为武器。生活中，他并不想对妇女拳脚相加，只想系统地通过心理伤害折磨女人，而最终情感伤害要比暴力更具破坏性。

我真不理解，这类男人从对女性造成的苦痛中能得到

什么特殊的乐趣？假如真有乐趣，他是不是“性虐待狂”呢？

许多与我讨论这类男人的人都确信，这种男人憎恨的女人都是典型的古典式的“受虐狂”（注：以被异性奴役、虐待或伤害为乐的一种色情狂）。这令我震怒。我清楚，这是我们这种文化背景的社会，在不健康的两性关系中给妇女戴上的标签——自寻痛苦并以此为乐。这样的解释无非是让更多的妇女顺从男人的虐待，这是非常危险的。实际上，女人很早就懂得这样做，并往往因为她们的温顺而获得奖赏与赞扬。似是而非的是：女人所以对男人的虐待无能为力，原因往往是有人不断教育她们逆来顺受才是女性的美德，才能招人喜爱。“受虐狂”这一概念是十分危险的，因为它被用来对侵犯妇女进行辩护——这肯定了“女人理应如此”。

我与咨询的男女做进一步的广泛的交谈，我发现男性虐待狂并没有从女方的苦痛中得到感情的愉悦，相反，他们却感到受威胁及被激怒。与这些男子不是“性虐待狂”一样，这些女人也不是“受虐狂”。她们没有从男人对她们的虐待中获得性及情的快感。相反，却严重地挫伤了她们的进取心及锐气。我又一次发现，原有的心理学范畴和术语不适于描述现实。现有文献中没有我要定义的男人。

他的行为不是界线分明的社会行径，不是“自恋狂”、“性虐待狂”，尽管其性格中常有某些固有的因素。这种人与心理学文献中描述的那种男人最明显的差别是，他能与一个妇女长期保持稳定的关系。他对女人的爱炽热

而强烈。悲剧在于他无所不用其极地去损伤他标榜深爱着的女人。

作为心理咨询医生,我当然懂得“我爱你”在两性关系中并不表示什么实际含义。我深知不是语言而是行为定义现实。当我倾听我的顾客叙述时,我们心自问:你是否也如此爱你所爱?是不是也这样对待你所恨之人?

我想起了希腊语:“恨女人的男人”一词:皂孽原早耻或皂孽表示“恨”,而早耻表示“女人”。尽管该词在语言中存在数百年了,但它通常被用于描述“杀人犯”、“强奸犯”及其他疯狂侵害妇女的人。从伦理上讲这些犯人才是“恨女人的男人”。但我认为我在本书描述的男人也是“恨女人的男人”。

我对“恨女人的男人”及“恨女人的两性关系”了解得越多,对我的父母、我的丈夫、我自己、我们的婚姻了解得越透彻。当时我在家庭里的处境变得紧张而严峻。我发现每当该下班时,我都不想离开工作。我的孩子处于压抑中;我的自尊处于最低点。如果有描述“恨女人的两性关系”的文献的话,我与我丈夫会被认为是最典型的事例。对他来说,凡事有错皆属我。他事事怪我——从他的商务活动到他的皮鞋亮度不够;尽管我的收入是我们主要的生活来源,他还是常常对我从事的心理咨询工作冷嘲热讽,对我个人更是挖苦讥笑。

他越给我戴上“自私自利”、“冷漠无情”的标签,我越是靠赔礼道歉、屈从、故意阻碍个人事业的进取取悦于他。刚结婚时,我精力旺盛,生气勃勃。员原年后,我整天忧虑不安,常常以泪洗面。我甚至发现自己的行为确实

令人无法忍受。唠唠叨叨，不断问东问西，常常伤心、愤怒进而沉默不语。虽然如此，我也没有认识到我的一切行为都是对我们那种不正常关系的潜在反应。

接着，一个事件使天平失衡了。我开始接待在幼年便受到性虐待的成人顾客。我坚持将这些问题公布于众，引人注目。我的第一本书《对无辜的背叛——乱伦及其蹂躏》签了出版合同。当日，我匆匆赶回家想与丈夫分享欢乐与激动。可是我刚一进门就改变了主意。因为我明白我的好日子会成为他最倒霉的一天。我深知我的好消息会加重他的挫折感，所以关于出书我只字未提，直进厨房，倒了一杯葡萄酒，自酌自饮，独自庆祝。不能与一个对我至关重要的男人分享我的欢乐，我只好把欢乐藏在心底而生怕讨其不快。

我清楚，当时有些事大错而特错。我意识到，我丈夫和我——像来咨询“恨女人的两性关系”的夫妇一样需要外界的帮助来解决问题。但是我丈夫既不愿意研究他的行为，也不愿意探讨我们的关系。最后，我不得不得出一个令人痛心的结论：若不彻底自暴自弃，就无法维持我们的婚姻。

对此惨重的损失我忧伤了很长时间，但事情也并不像我想象的那样，没多久我发现了自身存在的前所未有的巨大的创造力和能量。不久我的事业如虎添翼取得长足进步。我的书出版了。我的事业发展迅速。我举办了全国无线电专题节目。从无线电波及我的诊室里，我接触了越来越多的顾客，她们与我同样在婚姻中受到了“心理虐待”。不少妇女通过无线电接受我的专访，她们来自全

国各地，在这种不健康的“恨女人的”夫妻关系中已有几个月甚至半个世纪之久。一般的处理方法是她们描述了几件事例后，我就对她们的关系问题提出下列问题：

摇摇△他有权控制你的生活和行为吗？

△你常常为了使他欢心而放弃自己生活中的重要活动吗？

△他是否经常贬低你的意见、情感及你的成就？

△当你令其不快时，他是否吼叫、威吓或进入愤愤的寂静？

△你是否总是怯生生欲言又止，如履薄冰，生怕惹他生气？

△他是否朝三暮四，刚才还令你神魂颠倒，一会儿就大发脾气，如同暴风骤雨令你茫然不知所措？

△你是否常常感到惘然、迷惑、失衡，对他无能为力？

△他是否醋意大发又具有强烈的占有欲？

△他是否常把两个人关系中的过错全部推诿于你？

摇摇以上问题的答案如果大部分是“是”，就说明她们与“恨女人的男人”绞在一起了。每当我澄清了她们的生活境况时，我常常听到她们声音中夹杂着自我宽慰，甚至在无线电波中我也能听见。

确信发现了问题的症结——心理失常，我决定顺水推舟进一步利用“洛杉矶早晨”电视节目探讨这一话题。在节目中，我描述了“恨女人的男人”的行为和手段。

当我离开电视台时，电视台节目组的许多成员向我涌

来。她们似乎都曾有过和这类男人相处的经历。次日，网络报告显示，我的节目收到了意想不到的轰动效果。

不久，我在另一次电视节目中露面，这次是在波士顿。就这个论题我谈了一个小时，收到了更大的反响。信件从全国四面八方雪片般飞来。我恍然大悟，我击中了问题的要害。信中的要求亟不可待，妇女们很想知道在何处能找到一本关于“恨女人的男人”的书。她们想了解得更多一些。

写信给我，向我提供自己故事的妇女深深地触动了我。我意识到有必要使她们明白她们在两性关系中的感觉不是“疯了”，她们并不是被动的宾客的“她们”。在这个世界上还有一些人理解她们，而且不用她们的男伴常常使用的贬义词来描述她们。

她们的反应进一步使我认识到：识别、澄清、理解这种“恨女人的两性关系”可以减轻这些妇女自贬自损的重荷。我一定要写这本书，不仅仅是为了帮助她们认识自己的处境，还要告诉她们如何解决这一切。

首先我们必须知道发生了什么，只有这样才能改变某种关系。但仅仅明白还不够，“明白”本身仅仅是一种心理活动，脑力练习而已。为了你自身的生活和改变你们的关系，你一定要采用前所未有的方式来行动，要“干”而不仅仅是“想”。

为此，我将该书分为上下两篇。上篇描述这种“恨女人的两性关系”并剖析其原因，探讨这种关系的各个方面——和“恨女人的男人”相爱的女人所经历的浪漫而令人激动的开端到迷茫、痛苦的各种经历。我也将描述男人

以及他们如何采用他们的方式待人接物。我还探讨了女人如何以及为什么会接受男人的虐待。

顺此线索，我将向你介绍接受我咨询治疗的几对夫妻。全书皆以这几对夫妻的关系为脉络。为了保护其隐私，所有的姓名及可以辨认出的特征当然都做了改变，但是她们所经历的情景，描述她们的语言是准确无误的。

此书下篇为女性提供了我苦心琢磨多年的一套行之有效的行为技巧和手段。这为改善你与你的伴侣的关系提供了有效的方法和措施。这些技巧、手段将帮助你对付“恨女人的两性关系”中常见的被控制、迷惘、自信丧失等情况，使你学会自我保护，不再优柔寡断，提高效率，不再软弱无能。

我深知此书中的某些材料会搅得你心神不安。不管你是否正处于“恨女人的两性关系”中，也不管你是否正在从过去中康复，还是担心自己未来软弱无能。尽管我不能亲自陪你经历这一全部过程，但我要你明白：每迈出一步你都会得到我的尊重，我的关怀，我的鼓励。

上摇摇篇

摇摇 恨女人的男人们

摇摇