



把她拖到二楼。情急之下，她选择跳楼逃生，导致全身多处骨折，双下肢瘫痪。经历了长达九个月的恢复，她提起离婚诉讼，而后在网络上曝光，终于逃出婚姻囚笼。

有观点指出，操纵欲强的人会试图把受害者困在一段关系中，让她们难以离开，类似于人质困境。因为情感操纵通常是由施暴者的恐惧所驱动的，同时由受害者的恐惧所维持。在日积月累的相处中，受害者会逐渐形成一种“长期的恐惧”，这是人们的生存本能。

人们通常会用“煤气灯效应”来形容被操纵的受害者因为无法信任自己的认知和直觉而丧失自尊、产生自我怀疑并变得无法反抗的现象。一方面，习惯性的恐惧让受害者下意识约束自己的行为；另一方面，长期的情感控制令受害者丧失反抗能力。

向静认为，心理学上的“剥夺理论”也提供了一种解释。在伴侣关系中，受害者可能遭受了面临人际交往、自尊和掌控感的剥夺，面临着离开各种风险和困难，包括经济依赖、住房问题、情感社会支持缺乏以及对未来的担忧，特别是如果还有孩子的情况下，这些因素使得离开变得更加困难，让受害者感到束缚和无法自拔。

“受害者在婚姻中可能面临一个困境：如果他们相信操纵者会改变或停止操纵行为，他们可能选择继续忍受操纵，以维持关系的稳定。另一方面，一些受害人认为自己是因‘爱’而无法离开。操纵者善于威逼利诱，常声称‘如果你爱我，你就会……’，甚至以伤害自己或自杀作威胁，激发受害者的担忧、关



心与内疚。”向静说。

操纵之网还包括了与其他人明里暗里的共谋。在美国佛州女子洁丝敏的案例中，她的婚姻是包办的，和姻亲住在一起。她没有朋友，没有联系人，谁都不认识，被公婆及大家庭限制，她承担了家里所有的家务粗活，洁丝敏感到被困住了，她不认为自己有离开的可能，逃跑无济于事，只有结束自己的生命。

显然，亲密关系犯罪中的心理和情感操控增加了法律监管的难度。而亲密谋杀之前的暴力行为在一定程度上缺少法律的支持，还存在证据收集困难的问题。

向静认为，许多案件发生在私密场所或限制自由的环境，导致受害者难以获取证据或报告犯罪。受害者在暴力发生后，会经历较长的思考期，没能在第一时间验伤，导致证据很快灭失。

其次，受害者可能出于多种原因，如恐惧、羞耻、经济依赖或感情上的压力而不愿意报告犯罪。他们可能担心社会的质疑和指责，或者担心报告后也不能得到有效的支持。在社会文化的偏见里，对于亲密关系的暴力或性侵可能存在误解或鼓励沉默，这些困境，也给法律监管带来挑战，限制了受害者获取

上图：电视剧《不完  
美受害者》中遭受家  
暴的米芒。

帮助的渠道。

2023年1月1日，新修订的妇女权益保障法正式实施，扩大了人身安全保护令的适用范围。适用于妇女在分手或离婚后遭受纠缠、骚扰、泄露或传播个人隐私的情况，可以向人民法院申请人身安全保护令。反家庭暴力法颁布实施以来，家庭暴力逐步从一个私领域走出来了。

此外，受害者也应增强自救意识，寻求妇联、司法机关的支持，以及留存好通话录音、聊天记录、伤情诊断证明等证据十分必要。还有一点，受害者一定要有这个想法：遇到暴力不是我的错，自己的任何不足都不能成为暴力的理由，都不能把伤害正当化。[4]

下图：受害者可能出  
于多种原因，如恐惧、  
羞耻、经济依赖或感  
情上的压力而不愿意  
报警。

