

评论 深度

“非自愿单身”：为何外貌与两性关系焦虑，会引他们掉入网上的仇女黑洞？

回答了“她们为什么不喜欢我”的网络社群，却无法回答“我该怎样喜欢自己”。



插画：Rosa Lee



陈婉容 [+](#)

端传媒记者 陈婉容 | 2021-10-21

躲在家里三天没上学后，来自美国亚利桑那州，十九岁的杰克在网上讨论区发了一个帖子：

“我已经很努力了，一星期上五天健身房，在护肤品上花了很多钱，少年时期爬满脸上的暗疮消退了大半，本来松垮垮的手臂也变得结实。”

“但照镜子的时候，我看到的还是同一个人。脸上有如月球表面坑洞的痘疤从没离开过我，眼角严重下垂让我看起来像丧家犬。十九岁了还是没碰过女人，那怕只是个拥抱都得不到。想到要一辈子带著这张这张丑陋无比的脸做人，我真的连学都没办法上。再努力又怎样？”

杰克意识到自己长得难看是在十三岁那年。童年时期他在学校很受欢迎，以他的说法是“跟谁都能交朋友的 popular kid”。但升上初中的他很快发现，午餐时间在学校食堂里没有人愿意跟他坐一起了。他成为了那些拿著餐盘，看著别人悄悄把长桌的空位用衣服和背包填满，好等他不会不识相地坐过去的人。

青春期的少男少女莫名残酷，十三、四岁孩子的社会也阶级分明——那些长得好看的男女总会加入最受崇拜的阶层，下面可能是一群成绩不错的书呆子，以及其他有著不同兴趣物以类聚的小群体。在学校这个小社会，占据底层的是杰克这种独来独往的怪胎。女同学看到他退避三舍，男的也不愿意跟他交朋友，因为跟他这样的人牵扯在一起，恐怕会连累他们也交不到女友。

“我只有寥寥几个男生朋友。”采访中，杰克跟我说，“其中一个交得到女友的。他女友要求他跟我断绝来往，因为我看起来就像强奸犯，或者是会带枪回学校屠杀同学的变态杀人魔。学校里的人都这么想。”想起童年时交得到朋友的那些日子，他唯一想到的说法是“小孩子比较善良。又或者他们还不能分辨谁长得特别难看。”

在对外貌和身体最充满焦虑，对异性（和“性”本身）最好奇的青春期，杰克逐渐深信，自己没有资格拥有别人拥有的东西，尤其是那些长得阳光俊美的男同学所拥有的东西：异性的崇拜、爱戴，还有跟她们发生性关系的机会。

他说他没有跟朋友倾诉，因为他在仅有的朋友间是老是被嘲弄的小丑角色，而没有人愿意知道小丑的内心世界。他自然也没有跟家人倾诉。虽然家人有给他足够的爱和关怀，但这种事情本来就很难跟家人开口。这也可能是在我提出采访要求后，他在“不露脸”与“不公开身份”的前提下爽快答应的原因。可能在屏幕与网上假名的保护下，他比较容易向我倾吐这些年的积郁。

“夜里我常常躲在被窝里哭，哭累了就睡。睡醒的时候眼睛都是肿的。”

无数个无眠的晚上后，十八岁那年，他在网上找到自己的同温层，只是，这个同温层最后引他进入了一个难以逃脱的黑洞。



2020年5月17日佛蒙特州夏洛特市，一群青少年在湖边聚会。摄：Robert Nickelsberg/Getty Images

INCEL：互联网的黑暗角落

因为想要解决脸上愈来愈严重的青春痘问题，他偶然之下撞进了一个网上讨论区。讨论区公告的宗旨是帮助男性提升外貌质素，取得成功——“如果您希望让自己看起来更好、更吸引异性、变得富有、获得名誉地位，或者只是想成为最好的自己，这个论坛就适合你了。”公告栏也写著：“这个论坛只为男性而设，女性帐户一经发现即被移除，绝无例外。”

在这个讨论区，杰克学会了巨细无遗地评价自己的外貌。女人把她们的性和爱都给了别人，他一直只是模糊地知道是因他“长得丑”，但因为这个论坛，现在他能够用近乎挑剔的目光，明确地指出自己丑在哪里。

“例如我外眼角下垂（negative canthal tilt）。外眼角下垂的人几乎没长得好看的。偶尔也有例外，例如阿当（Adam Gallagher；知名男性时尚部落客，在Instagram上有近二百万追踪者）。我就不是例外。”

“外眼角下垂”这种医美界才用的名词是他在参与网站上的讨论后才知道的。对外貌的极端敏感支配了杰克整个青春期，而且给了他不少精神上的折磨，但他从疯了似地研究镜中的自己的脸和身体，居然得到了一种超然的澄明感，一种他从没有过的，重新认识自己的感觉——他将自己定义为“INCEL”。INCEL (Involuntary Celibates)，即“非自愿独身”或“非自愿禁欲者”——他们是想要得到性但事与愿违，于是非自愿地保持独身与禁欲的人，绝大多数为男性。虽然不是没有自贴“非自愿独身者”标签的女性，但这个群体绝大部份是单身异性恋男性，而且在与INCEL文化有关的讨论区、博客和Youtube频道一成为“INCELDOM”——弥漫著厌女甚至仇女情绪。

这是互联网上一个不那么隐密的次文化角落，除了专注于改善外貌的较易吸引新人的入门网站，还有众多网站、博客、讨论区和Youtube频道。被称为“男半球” (manosphere)。INCELDOM便是其中的组成部分。

什么是「男半球」 (Manosphere) ？



男半球 Manosphere

男人自行之路

*Men Going Their Own Way, **MGTOW***

非自愿独身

*Involuntary Celibate, **INCEL***

男权运动

Men's Rights Movement

PUA

Pick Up Artist

“男半球”这个有机群体也包括类似“男人自行之路”（Men Going Their Own Way）、男权运动（Men's Rights Movement）等，主张男性在现代社会受不断膨胀的女性主义（所谓“女本位”）压迫的组织。此外还有将女性视为猎物的把妹达人（Pick Up Artist）。这种文化早就不止局限于欧美或英语圈子；在中港台，也都有自称把妹达人的“专家”推出高价课程，吸引希望更受异性欢迎的男性报读。

像杰克口中、受人推崇的“阿当”这样的人，在“非自愿独身”群体中被归类为“Chad”，是男性中的“阿法男”（Alpha Males）：长得好看，会打扮，事业有成，身材优越，走到哪里都有女人投怀送抱。这样的人自然爱跟哪个女人，或者几多女人上床都可以。INCEL社群有很多类似的刻板印象，例如他们也制造了像Stacy这样的超女性化（hyperfeminine）典型：性感漂亮肤浅拜金的金发女郎。

INCEL社群眼里的Chad、Stacy是谁？



“Chad”

眼神自信

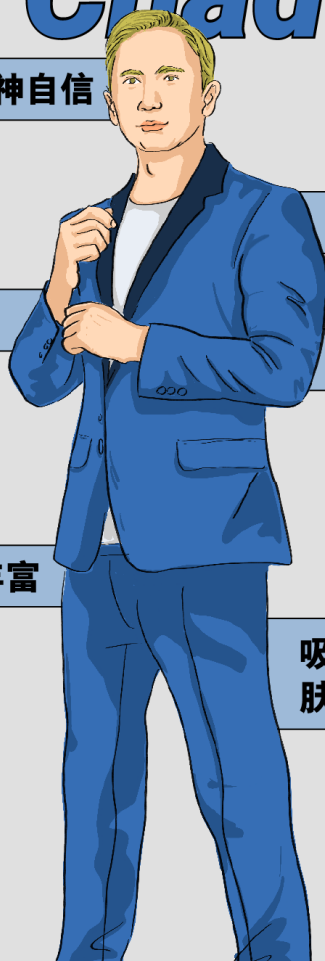
白人肤色

衣著光鲜

肌肉结实

性经验丰富

吸引许多
肤浅的Stacy



“Stacy”

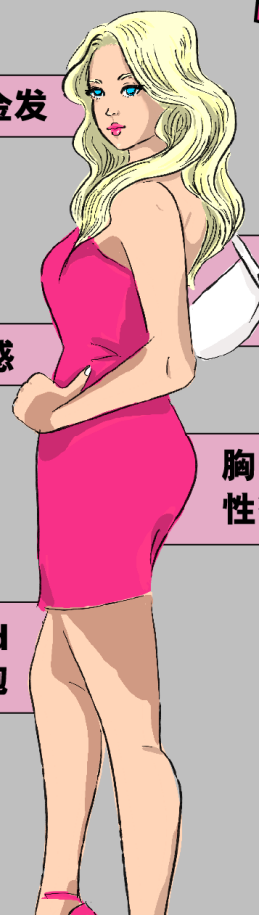
浓密金发

满身名牌
肤浅拜金

衣著性感

胸部、臀部等
性徵突出

总是向Chad
投怀送抱





资料来源：端传媒综合整理 / 插画：Rosa Lee

从十六岁发现这个网站开始，杰克将所有课余时间都花在那些“帮助男性改善外貌”的讨论区上，跟同样有外貌焦虑，自认为被女人鄙视和讨厌的男性交流。“我终于明白，自己一直以来的痛苦不是没来由的。感觉好像找到了自己的宗教，或者某种真理。”INCEL是网上社群而不在真实世界这点，完全没有令杰克觉得这个群体和它的信念要打个折扣，“在网上更好，没有人知道我长甚么样子，没有人会贸然论断我。”

循几乎同样途径接触到INCEL社群的，还有来自德州，二十四岁的加比奥。“我一直以为，是我不够好，所以异性才会不爱我。但我从INCEL社群中接收到的信息是不一样的。我意识到的，是女性的心态严重扭曲了，变得肤浅，拜金，她们才会一面倒地跟去那些Chad交往。”跟杰克一样，找到INCEL社群对加比奥来说也是人生转折点。二十岁初接触INCEL之后，他每天都贪婪地吸收这个群体的所有术语和信息。得到了这个新的身份定位以后，他感觉此前的迷惘和挣扎都有了解答：“这世界还有著很多和我有相同经历的人，INCEL们是一体的，有著同样的历史与同样的敌人。”

加比奥说自己不是爱好暴力的人，但这种将女性和“阿法男”视为敌人的世界观，正是“INCEL”近年在欧美国家从不受重视的网上次文化，变成了新闻报道和学术研究的主题的原因。

将INCEL的网上仇恨情绪化成现实暴力的“始祖”，是2014年在加州无差别杀人的二十二岁青年罗杰（Elliott Rodger）。他在行凶前在网上发布了一份叫《我扭曲的世界》（My Twisted World）的宣言，里面说：“我不知道女生为甚么不喜欢我，但那是不公义的……我将以宰杀你们所有人为乐，你们就知道我高人一等，是真正的阿法男”。宣言里也充满种族主义情绪，例如说白人男人和亚裔或非裔女性一起是不尊重自己，而且罗杰对于一个认识的黑人男生曾跟白人女孩上床感到无比愤怒：“如果这个丑陋、肮脏的黑人能在十三岁就和金发白人女孩上床，但我却一辈子都因为身为处男而受苦，这就证明女性这个性别的人有多荒谬。”

罗杰的事件将INCEL带到了欧美的舆论中心。人们开始问，“这到底是有组织的恐怖主义，还是随机出现的野狼式袭击而已？”又或是“这种极端仇女的情绪是一小群人的意识形态，还是这种人在我们的日常生活中无处不在？”和“像罗杰这种随机杀人犯的成因是厌女还是精神病？”

监控极端和仇恨组织的南方贫困法律中心（Southern Poverty Law Center）将“男性优越主义”（Male Supremacy）列为他们关注的仇恨思想之一，并指出“男性优越主义”是各种右翼极端主义的“入门药物”

（Gateway drug）：对“女性主义”的厌恶，很多时候会转化成对各种进步价值的极端怀疑和反抗，以及一种“西方传统文化受进步人士／外来者侵蚀”的受害者意识。

罗杰在杀人宣言中表达的种族仇恨在INCEL社群中并不罕见，而历史上欧美白人社会对跨种族通婚（miscegenation）的厌恶，原因本来就包括将女性视为男性附属品的男权主义。

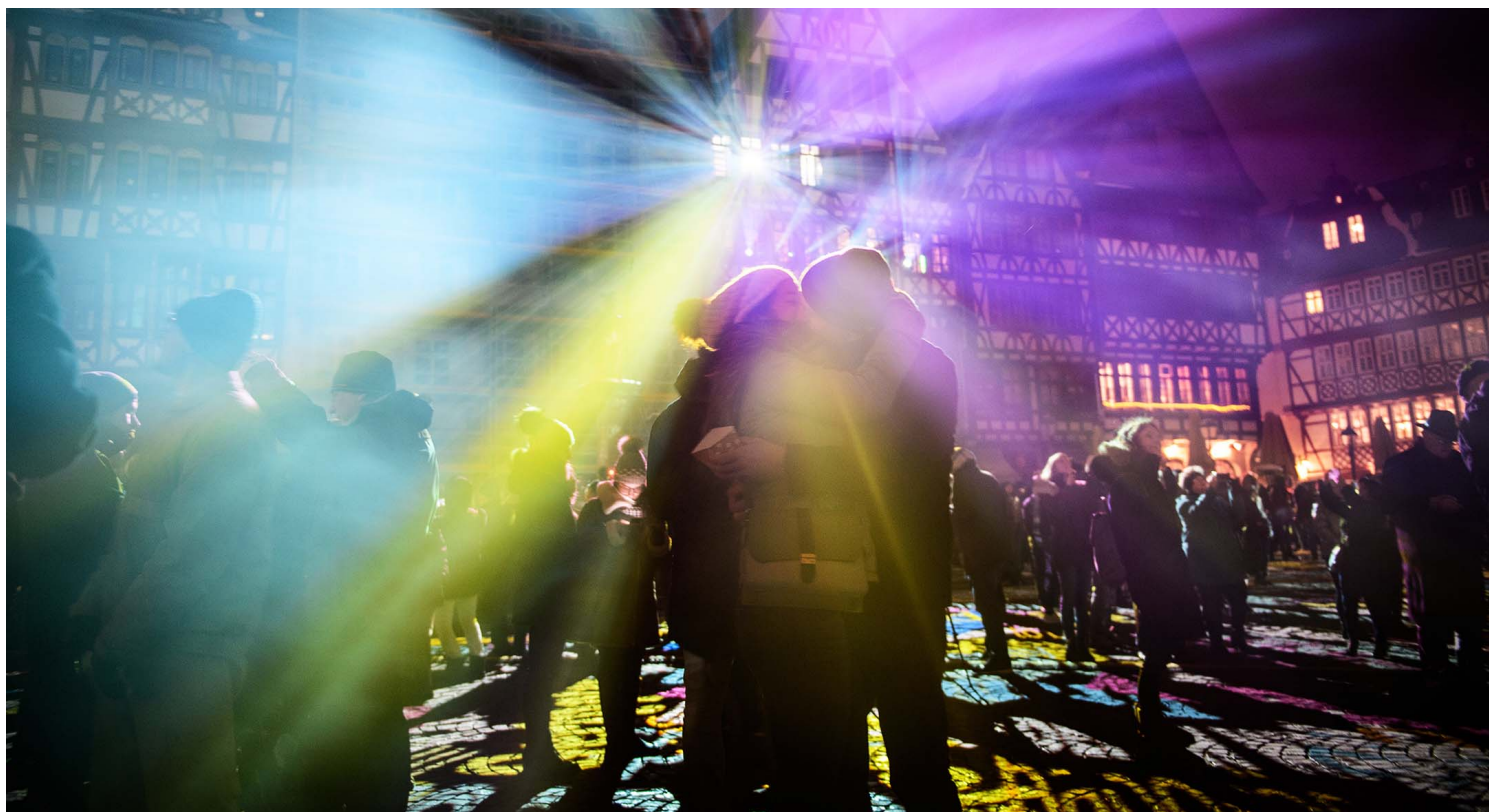
虽然“男半球”和里面的INCEL都是组织松散的网上群体，他们还是聚集在某些特定讨论区和网站上，“学习”和讨论的都是一堆特别有名的“意见领袖”的思想。罗杰的出现，无疑挑战了西方社会对恐怖主义的理解：除了出于种族仇恨的恐怖主义，或者是有组织，有计划的恐怖袭击，还能有像罗杰这样一种背景不错，家庭温暖，在任何角度看都是普通白人男性的计时炸弹，在社会里悄悄潜伏著。

罗杰杀人后在INCEL社群被封圣，而后来的模仿者也一再证明他不是孤例——2020年在加拿大多伦多以相似方式进行袭击的米纳希安（Alek Manassian），以及2021年八月初在英国普利茅斯随机杀人的戴维逊（Jake Davison），行凶动机都与他们的INCEL自我标签有关。戴维逊在行凶前的遗书里说：“女人不单都是自大狂，还自以为是到难以置信”、“女人对男性毫无尊重，甚至不把我们当人看。”有些INCEL社群称呼这些“英雄”行为作“GOING ER”（干罗杰干的事）。

《厌女的资格》（Entitled）作者，康奈尔大学哲学教授曼恩（Kate Manne）指出，罗杰的宣言通篇都说明几点：第一，虽然男女都会在两性关系中受创伤，但INCEL们理所当然地认为自己的创伤特别重要，以至即使他们在伤害别人的时候，却仍然觉得自己是受害者。第二，在仇视女性的同时，INCEL们也没有否认女性是有能动性的，她们显然可以选择爱谁或跟谁上床。说他们把女性视为非人类（non-human）不是最准确的说法——他们无法否定女性是人类，但女性最主要的角色是向男性付出爱、关怀与照料（以及满足他们的性需要）的“付出者”（human giver）。第三，INCEL的行为虽然不道德，但他们不是毫无道德观念的，他们只是“深深地信仰著特定的道德秩序”。那种道德秩序就是一种资格论：男人是有“资格”去获得女人的，因此所有的挫折与创伤都显示了世界的种种不义，也因此他们有资格去用任何方式平反这些不义。也因为这样，许多极端的INCEL合理化对女性的性暴力，甚至视残害他人（包括女性和“阿法男”）为对世界作出抗议的办法。

曼恩对男性受INCEL社群吸引的原因表示理解，但她不忘提醒读者，不要跌入“同理他心”（Himpathy）的陷阱：“当拥有特权的男孩与男人犯下性暴力的恶行，或做出了涉及厌女的行为时，他们往往会获得同情和关怀，但他们的女性受害者则否。”





2018年3月18日德国法兰克福，观众在音乐节期间观看灯光艺术。摄：Thomas Lohnes/Getty Images

黑药丸与兔子洞

曼恩对INCEL的理解和加比奥从INCEL社群中学到的很相似：女性应为男性的各种需要服务，故此有必要与男性发生性关系。他们也认为，女性只与外貌出众和经济能力优秀的男性上床，是受了女性主义（及进步主义）的荼毒，所以现代男性有必要用暴力令女性重新臣服于他们的领导。理解这种“真理”在INCEL群体中被称为“blackpilled”（吞下黑色药丸）。

“黑色药丸”的比喻从电影《廿二世纪杀人网络》（Matrix，大陆译为《黑客帝国》，台湾译《骇客任务》）而来。电影里叛军领袖给主角尼奥两个选择：“吞下蓝色药丸，故事就在这里结束，你明天会在床上醒来，继续相信你爱相信的事。吞下红色药丸的话，你就留在这个爱丽丝的仙境里，我会指引你探索兔子洞里的玄机。”爱丽丝梦游仙境里的“兔子洞”，在阴谋论和网上次文化社群中，泛指没有人知道的秘密和真相。美国阴谋论社群QAnon也经常利用兔子洞的符号。

我采访过的INCEL都说，一开始接触到这种想法的时候，几乎没有半点怀疑就全盘接受了，因为这种想法完美解释了自己一直以来的疑问：为甚么我不受欢迎？为甚么女人不喜欢我？为甚么别人过得那么好，我却如此孤独寂寞？他们在面对待在兔子洞还是转身离开的抉择时，都几乎是立刻选择吞下那颗黑色药丸。

对于在INCEL社群找到自我认同，自愿吞下“黑色药丸”的他们，虽然认同有些INCEL走火入魔了，但这个社群是确实给了他们一些心灵依靠，那怕他们从中获得的幸福感如毒品般短暂。而且，愿意接受端传媒访

问的，自我标签为INCEL的人，都不完全认同外界对于INCEL的看法。

“就好像有些人说所有穆斯林都是恐怖分子，但他们只是当中有些人是恐怖分子而已。也不是所有INCEL都会杀人。我就不认同罗杰那类杀人犯的行为。但是，我每天的生活都告诉我‘黑色药丸’是真理，或者起码有部份是真理。”杰克说。

我问杰克是否认同“进步女性主义”（progressive feminism）是毒药？他却不解地反问甚么是“进步女性主义”。杰克理解的黑色药丸是：男女之间就是一个完全商品化，甚至数字化的交易市场。男人如果长得不像个男人，就只能在这个市场中被嫌弃与遗忘。男女的交易市场价值都可以靠公式推算出来，加总后的分数称为性价值（SMV；sexual market value）：男人的话，有钱加分，有名气加分，长得俊美加分，有结实肌肉加分，身高高于一米八加分，如果性格外向，谈吐风趣，会聊足球篮球加分，当机师、医生等高等职业加分，有豪宅名车加分，是白人加分（如果不是白人则倒扣），社交媒体追踪者多加分，长得具有雄性风范，不像娘泡（sissy）也加分。

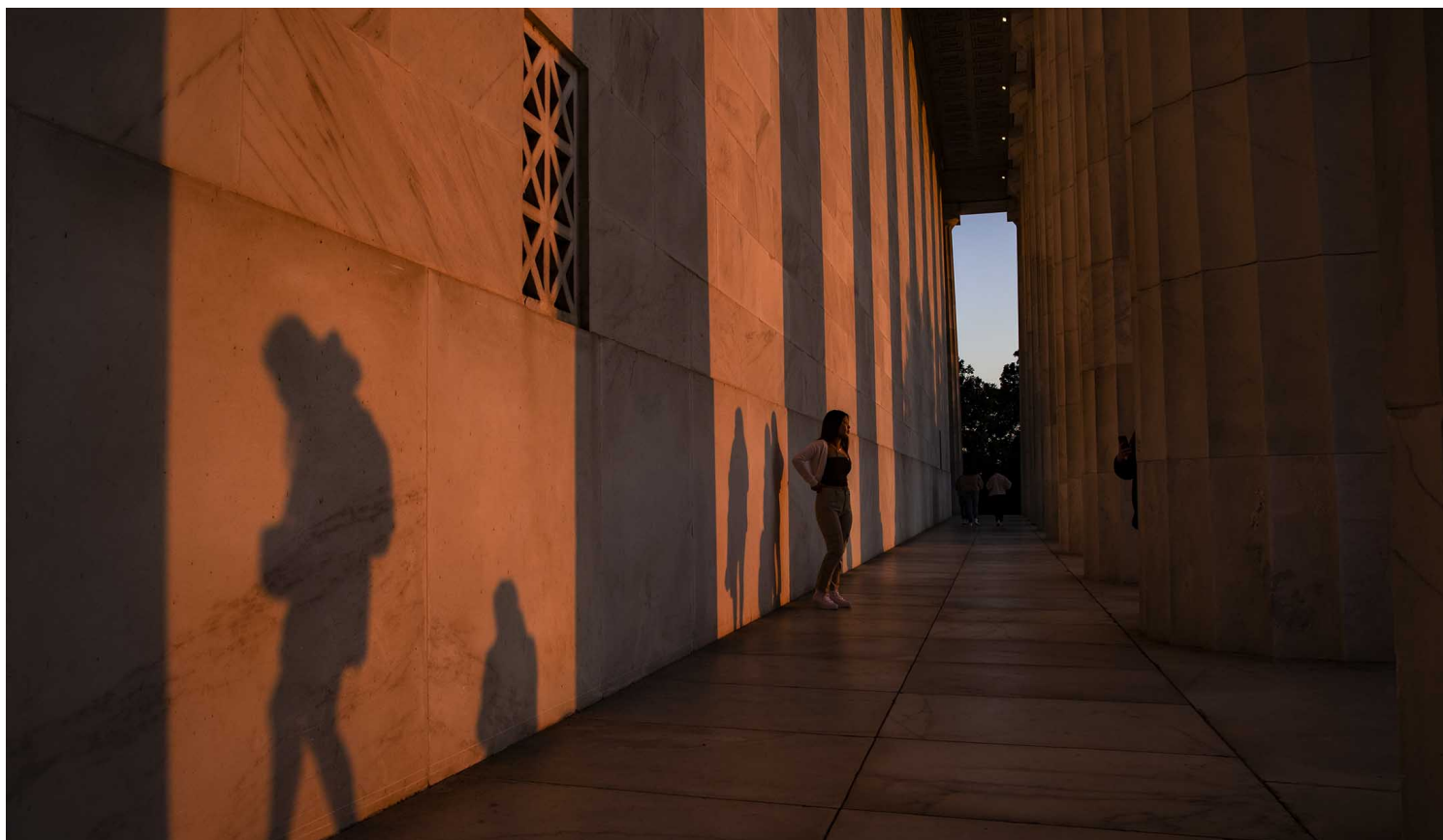
至于女性的性价值就更简单了：清一色看脸、身材，还有年龄和性经验——所有条件都是为男性提供性满足而存在的。不过杰克说，女人几乎有“无限性价值”，因为想要跟女人上床的男人太多了，令这个市场处于求过于供的状态。

二十六岁，住在加州的诺亚自评的性价值只有2：身高超过一米八，而且是白人。他说自己的其他方面都不值一提。诺亚在这个社群的年资比杰克和加比奥都长，在高中的时候已经开始自我标签为INCEL。跟杰克和加比奥不同的是，诺亚并不是“母胎单身”——他两年前交过一个女友，也是人生第一次和唯一一次交女友。女方是诺亚在餐厅打工时认识的，邻近社区学院的学生。二人在交往八个月后，因女方提出所以和平分手，但之后诺亚开始死缠烂打，时常在女方的住所和工作地点附近流连，每天向她打出几百通电话。前女友不久后就从社交网站上完全封锁了他，也不再回复他发的短信。

交往期间他短暂脱离了INCEL社群，但分手后他又掉回那个无底深潭里。

“我是千万个不愿意再沉迷那些网站了，但不看的话又很痛苦。”分手不是诺亚主要的痛苦来源，让他更难以接受的，是觉得自己是人际关系中的失败者。“她要我给她空间，不要再这样打扰她的生活，因为她害怕我会自残，也怕我会对她干出甚么暴力的事情。我不是想要骚扰她的。她对我很重要，我很尊重她，也感激她愿意跟我交往。但我控制不了自己，好像每一天都有另一个我在跟自己说：‘她有必要对我所受的伤害负责。’看那些网站又令这种感受更强烈。想到自己是她恐惧的来源，我觉得很内疚。”





2021年1月12日美国华盛顿特区林肯纪念堂，墙上投下了人们的影子。摄：Samuel Corum/Bloomberg via Getty Images

离开？难以下咽的白色药丸

诺亚把重返INCEL社群，疯狂浏览和参与INCEL讨论区的行为称为“复发”（relapse），一个戒毒和戒酒社群常用的字眼。“我一点都不觉得自己的行为是光荣的。复发以后，我每天都见到自己那些很“INCEL-ly”（很像INCEL）的，恶劣的习惯和情绪一点点地回来。我讨厌街上的情侣，讨厌自己的样子，讨厌身上每一寸赘肉，讨厌前女友，又讨厌自己对她的讨厌。我每天都漫无目的，不知道如何重整自己的人生。”

把INCEL社群和它们的意识形态比喻为毒品的，也不止诺亚一个人。杰克跟诺亚一样，初时在INCEL社群得到的，近乎宗教体验的极端认同感慢慢褪去后，剩下的就只有不知何去何从的虚无。

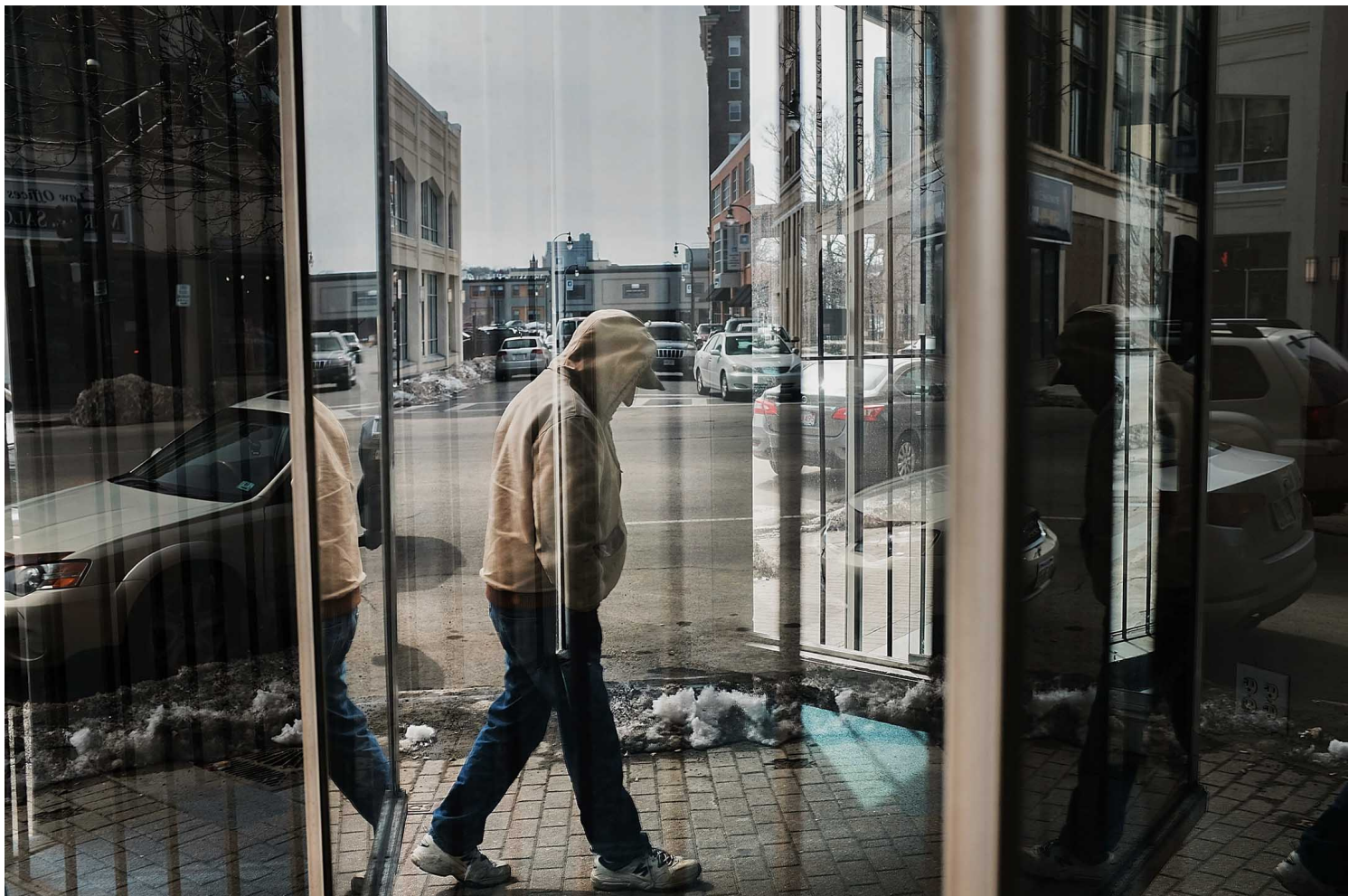
杰克说：“我也还是没有得到我想要的爱和关心。而且我的心理健康变得很坏，常常觉得自己丑到不能上学。我约了助教谈功课都临时取消，宁愿待在宿舍里自怜。而且我又开始常常哭了。”

让他觉得特别痛苦的，不止是“黑色药丸”本身，还有许多INCEL意识形态，例如对外貌的极端执著。“我已经无法看到自己任何优点了。例如就算我改善了外貌和身材，还是会觉得自己很丑。当然我本身也不觉得自己很多优点，但这种极端的执著和负面情绪，是我在接触INCEL思想以前从未有过的。而INCEL令我相信男人就是有个‘男人该有的样子’。没法达到那些标准令我很痛苦。”

杰克在大学里攻读天体物理学，毕业后希望在研究院进修。我说，能读天体物理学就证明你的科学头脑很不错，这本身是值得骄傲的事情。是不是可以看看自己的优点，多些肯定自己？

杰克只是淡淡地说：“现在我的世界除了对于性的渴望，以及对自己外表的厌恶外，甚么都没有。我不是不知道自己算是聪明的，但就是没法在乎。”

他积极地尝试去找别的同温层，包括想要逃离INCEL文化的网上互助群体。而这些群体的确温暖得多了——人们告诉他，像“外眼角下垂”这种对自己的标签只有INCEL们才会用，也有人说他似乎有躯体变形障碍（Body Dysmorphia；一种心理障碍，患者通常过度关注自己外貌，并夸张化自己身体缺点），劝他好好利用大学里的辅导资源，找专业人士帮助自己。互助社群里的善意他都接收到了，但他还是有那种从INCEL社群里习得的那种愤世嫉俗：他觉得，除了实际上改善外貌的方法，所有让自己变得好过的努力都是在瞒骗自己。



2018年3月20日美国马萨诸塞州伍斯特市，一名男子走过城市。摄：Spencer Platt/Getty Images

我问杰克有甚么想要跟未接触过INCEL社群的人说。他说：“无论怎样好奇，永远不要碰这些网站。我以为我足够坚强，不会因为一些网上无名氏改变我对人生的想法，我彻底错了。这些网站毁了我的心理健康。”他千叮万嘱：“你一定要警告其他人，要他们绝对别接触INCEL。”

如果可以回到三年前，他会跟十六岁的，那个常常在夜里哭红了眼的杰克说些甚么？“我会要他绝对不要碰那些网站，”杰克想了良久，“但不去的话又该去哪里呢？好像无论我怎样避开INCEL网站，我最终都一定会找到它们。”

访问之后，我给杰克发了些关于“正面男性气概”（positive masculinity）的网站和文章。“正面男性气概”提倡男性摒弃“男人有男人应有的样子”的想法，建议男性拥抱多元、勇于展现脆弱甚至女性化的面向，重新定义何谓“男子气概”。他同意这种想法比INCEL价值要正面得多：“就是未必吸引到像十六岁的我那样的，既阴暗又寂寞的人。”

但杰克的确有努力想要变得没那么阴暗和消沉，不让INCEL的黑洞把自己完全吞噬。他对我说，他在尝试吞“白色药丸”（get whitepilled）。但出乎我意料之外的是，吞白色药丸不代表理性地否定或驳斥“黑色药丸”，或者重新评价INCEL社群里那堆对于两性关系的扭曲的想法。

“白色药丸即是接受黑色药丸是真理，但由于我们没法改变世界的现实，我们只能用一种斯多葛（stoic）式的哲学去忍耐和接受它，尽量不让恨意和愤怒侵蚀自己。”

“我还是觉得黑色药丸是真理，只是它太苦了，苦得我无法不尽最大努力和它共处而已。”