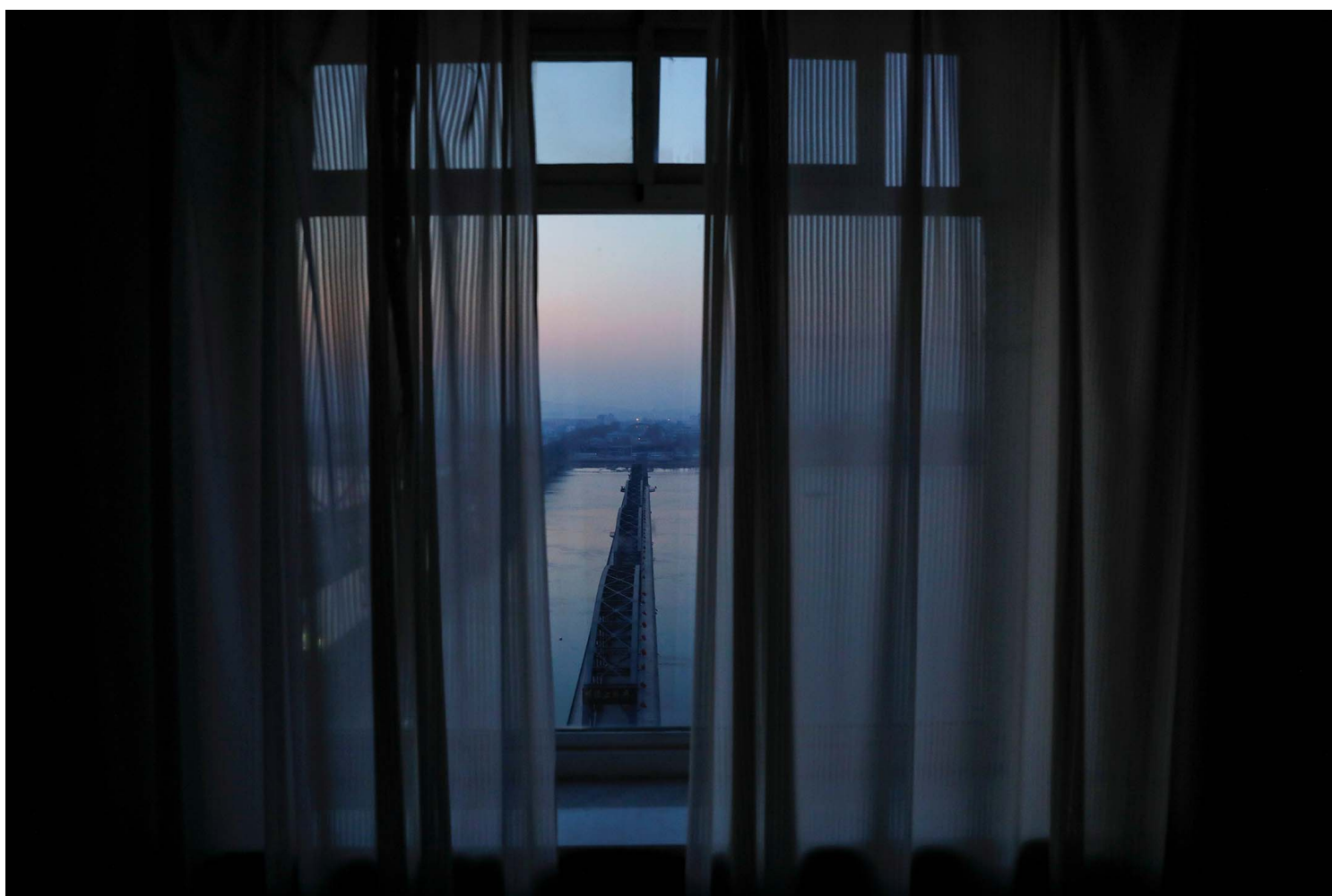

廣場

《創傷與復原》書摘：囚禁，看不見的傷害如何發生

這些情況顯然存在於監獄、集中營和奴工營中，也可能存在於邪教團體、妓院或其他有組織的性剝削場所和家庭。



2017年4月2日，中國遼寧省丹東市的一家酒店房間，窗外是鴨綠江斷橋。攝：Damir Sagolj/Reuters/達志影像

2023-04-02

週末讀書 書摘

【編按】：本文節選自左岸文化出版社的新書，由《創傷與復原：性侵、家暴和政治暴力倖存者的絕望及重生》第

4章，「囚禁」，講述在家暴、邪教、性剝削等場景中，長期的創傷如何發生並為何難以脫離、甚至可能上癮。過去一個月《黑暗榮耀》和邪教紀錄片在Netflix上觀看量極高，本文將為這兩部影視作品中的創傷元素提供解釋閱讀。

單純的創傷事件可能發生在任何地方。相對地，長期而連續的創傷只會發生在被囚禁的情況下。只要受害者成功脫逃，就不會被虐待第二次；若受害者是階下囚，無法逃脫，且完全受制於加害者時，就會一再造成創傷。這些情況顯然存在於監獄、集中營和奴工營中，也可能存在於邪教團體、妓院或其他有組織的性剝削場所和家庭。

政治性的囚禁一般而言容易察覺，婦女和兒童被囚禁在家中則通常是外人看不到的。男人的家是他的城堡，但很少人想到，這個家也可能是婦女和兒童的牢籠。在家庭的囚禁中，很少會有實體的屏障防止家人逃跑。在大部分的家庭，就算是那種最暴虐的，窗上不會有鐵架，柵欄上不會有帶刺的鐵絲網，婦女和兒童也不會被鐵鍊鎖住（雖然這種情況比我們想像得更多）。防止逃跑的關卡通常都是無形的，卻威力無比。兒童因為得依賴家庭而成為囚徒，女性則因經濟、社會、心理、法律上的從屬地位而無法逃脫，更不要說還會被強迫監禁。

囚禁後，受害者與加害者長時間接觸，產生特殊形態的關係，算是一種高壓控管（coercive control）。同樣地，受害者完全受暴力脅迫而被俘虜，如囚犯或人質，也會有這種關係，此外，同時以恐嚇、蠱惑和暴力手段被劫持的人也處於高壓控管下，如邪教團體的成員、被家暴的婦女和受虐兒童。在高壓控管下，從屬地位所產生的心理衝擊有許多共同特質，無論此關係發生於政治的公領域中，或發生在性與家庭關係的私領域。

在被囚禁的狀況下，加害者成了受害者生命中最有權力的人，受害者的心理狀態完全受加害者的行動與信念所形塑。但加害者的內心世界則鮮為人知，因為他鄙視那些想了解他的人，所以不會自願被研究洞悉；他不認為自己有做錯什麼，除非有法律上的麻煩，否則不會尋求幫助。從受害者的證詞和心理學家的觀察，我們發現，加害者最一致的特點就是外表看起來都很正常，無法透過一般的心理病理學觀念去定義或理解。

這個特點深深困擾我們許多人，如果加害者很容易辨認出來，有明顯的離經叛道舉止或心智異常，應該會讓人放心得多，但他們偏偏不是這樣。





《創傷與復原（30週年紀念版）：性侵、家暴和政治暴力倖存者的絕望及重生》

作者：茱蒂絲·赫曼

譯者：施宏達, 陳文琪, 向淑容

出版社：左岸文化

出版日期：2023/02

這個特點深深困擾我們許多人，如果加害者很容易辨認出來，有明顯的離經叛道舉止或心智異常，應該會讓人放心得多，但他們偏偏不是這樣。法律學家漢娜·鄂蘭以阿道夫·艾希曼為報導題材，此人犯下難以理解且嚴重違反人道的罪行，卻有六位精神科醫師證明他是正常人，於是激起很大的爭議：「艾希曼的問題就在於，很多人都像他一樣，既不變態反常也非殘暴成性，極端正常到令人膽寒，而且始終如一。從我們的法律制度和道德評判標準來看，這種『正常』比所有暴行加在一起還要恐怖駭人。」

這種加害者既獨裁、城府又深，有時一副不可一世的模樣，還會有所偏執，卻對權力的運作和社會的規範有絕佳的敏銳度，所以很少會碰到法律上的麻煩。或者說，他會尋找可以容忍、寬恕或欣賞他專制行為的環境。他的翩翩風度成了良好的保護色，因為很少人會相信，這麼傳統有禮的人竟會犯下如此駭人聽聞的罪行。

加害者的第一個目的似乎是奴役受害者，他以高壓手段控制受害者生活的每一個層面來達成此目的。但簡單的順從並無法滿足他，他似乎有將罪行合理化的心理需求，為此，他需要受害者的肯定。他不停苛求受害者，一定要表達對他的尊敬、感激、甚至是愛。他的終極目標，似乎是要創造心甘情願的受害者。許多人質、政治犯、受虐婦女和奴隸，都曾提及加害者對受害者有難以理解的心理依賴。喬治·歐威爾在他的小說《一九八四》中如此描繪極權主義者的心態：「我們不會滿意於被動的服從，也不要那最卑微的屈服。如果你最終決定要向我們投降，那必須是你自由意志下的決定。我們不因異端分子的反抗而摧毀他；只要他仍在抵抗，我們就永遠不去摧毀他。我們要改造他，虜獲他的內在心智，重新塑造他。我們要除去他心中所有的邪魔和幻象，要讓他成為我們的一分子，不只有表面上的，而是真正地發自內心獻出靈魂。」不論哪種類型的暴君，共同特性都是想要完全控制他人。極權政府要求被統治者自行懺悔，改變政治信仰；主人要求奴隸得心存感恩；邪教團體要求教徒成為獻祭的犧牲品，以表達服從教主的神聖意志；家庭暴力的加害者要求受害者犧牲所有其他的人際關係，以證明完全的服從與忠誠；性侵者要求受害者乖乖地享受性行為帶來的滿足。在色情文化中，全然控制他人是最核心的權力動機。這些欲望幻想吸引了數百萬極端正常的男人，助長色情產業不斷擴展，致使許多女性與兒童受到凌虐，那不只是影片情節，而是真實發生。

心理上的支配

高壓手段要能成功控制他人，基本做法就是系統性地重複施加心理傷害，技巧性地分階段解除受害者的權益和人際連結。

使他人成為奴隸的許多手段，彼此間有明顯的一致性。世界各個角落的人質、政治犯、集中營倖存者如此描述，即可印證其中不可思議的同質性。國際特赦組織於一九七三年收集了來自世界各個不同文化區域之政治囚犯的證詞，並印製成「高壓統治表」（chart of coercion），詳盡描述這些手段。在專制政治體系中，我們有時能夠循線找出這些高壓手段的散布過程，比如從某個祕密警察組織或恐怖團體向外流傳。

在妓院、色情行業和家庭中，施暴者也是用同樣的手段讓女人屈服。在有組織的犯罪活動中，皮條客和色情業者有時會互換心得，討論如何使用這些高壓手段，系統化地使用高壓技巧逼良為娼，稱之為「調教訓練」（seasoning）。就連在家庭環境中，施暴者既不屬於任何大型犯罪組織，也不曾受過此類技巧的正式訓練，卻能不斷自己應用創新。心理學家渥克研究受虐婦女時，觀察施虐者所使用的高壓技巧，「雖然每個人皆有獨特之處，但仍有驚人的相似性。」

高壓手段要能成功控制他人，基本做法就是系統性地重複施加心理傷害，技巧性地分階段解除受害者的權益和人際連結。心理控制就是專門用來灌輸恐怖和無助感，摧毀受害者人際關係中的自我感。

雖然暴力是造成恐懼的普遍方法，但加害者不會經常使用暴力，而是當成最後的法寶。要讓受害者持續生活在恐懼狀態中，不需要常常祭出暴力手段。比起真的訴諸暴力，殺人或重傷害的威脅還比較常見。而且，威脅傷害其他人，效果不下於直接威脅受害者。受虐女性在報告中提到，施虐者總是威脅說，膽敢逃走的話，就要殺害她們的小孩、父母或任何提供庇護的朋友。

緣由不明、無預警的暴力相向與反覆無常地立下瑣碎規定，都會增加恐懼感。這些技巧的最終目的，就是要讓受害者相信：加害者是全能的上帝，反抗是無用的；想要活下去，就得求取加害者的寬大垂憐，所以她得絕對順從。加害者的目的就要在受害者心裡植入死亡的恐懼，還要令她深信，自己還活著全要感謝他。家庭或政治的受難者常常提到，當時以為自己會被殺害，卻在最後一刻被赦免了。經歷多次這種死裡逃生的戲碼後，受害者反而弔詭地開始視加害者為救世主。

除了製造恐懼感，加害者還會想辦法破壞受害者的自主性。

际」表達心懷慾，加害者透過控制及破壞受害者所有的自主性。為了達成這目標，他會用種種手段控制及破壞受害者的身體與生理功能。他會監視受害者，看她吃什麼，何時睡覺、上廁所，都穿什麼衣服。食物、睡眠和行動受到剝奪，如此的控制手段，會導致受害者身體羸弱不堪。但就算受害者的基本生理需求尚能滿足，身體自主性被侵害，等於是羞辱她，令她欲振乏力。政治犯愛琳娜·拉圖辛史卡亞如此描述加害者使用的方法：「人從嬰兒期就被反覆教導的行為常規，受到蓄意且有系統的破壞。喜歡乾淨應該很正常吧……你卻在這兒感染疥瘡和皮癬，住的地方汙穢不堪、聞到的是餿水桶的惡臭。然後你會開始後悔當初為何要犯下輕罪！女人應會比較害羞吧？那更有理由在搜查時把她們脫光光……正常人對粗暴行為和謊言很反感吧？兩者你都會遇上一堆，得用盡所有精神氣力才能努力記住……另一個真實世界……只有發揮最大的意志力，才能保存你之前所擁有、正常尺度的價值觀。」



台灣新北市的海岸。攝：陳焯輝/端傳媒

在邪教團體中，成員的飲食與服裝有嚴格的戒律，還會被疲勞轟炸，不斷質問是否有破戒。同樣地，性和家庭囚犯經常描述，自己不斷地遭到鉅細靡遺的盤問，以致睡眠遭長期剝奪，衣著、外表、體重和飲食也受到嚴密監控。幾乎對所有的女性囚犯（無論是政治的或家庭的）而言，身體受到控制也包括性威脅與侵犯。有位受虐婦女描述她的婚姻強暴經驗：「那是個很殘暴的婚姻。他非常大男人主義，他覺得我和孩子都歸他所有，意即我是他的財產。在我們剛結婚的最初三個星期，他就告訴我要尊他如上帝，他的話就是聖旨。他想做愛就一定要做，反正我的意願不重要。有一次……我不想做愛，為此我們吵翻天。他怒氣沖

天，我居然敢拒絕。我不斷反抗和懇求，但他說我是他的妻子，所以無權拒絕他。當時我們在床上，因此他能夠用身體壓住我，他的體型比我大得多，將我壓得動彈不得，就這樣強暴了我。」

一旦加害者成功建立日復一日的身體控制模式，就會成為受害者恐懼和羞辱的源頭，卻也是慰藉的來源。有飯吃、能洗澡、聽到一點親切的話，或其他一些人類基本生活品質的小小滿足，對長期被剝奪需求的人來說，變得有強大的吸引力。加害者也會進一步給予毒品或酒精等上癮物，讓受害者更無反抗能力。透過這種喜怒無常的小恩小惠，就能破壞受害者的抵抗意志，效果遠比不斷剝奪和恐嚇大得多。派翠西亞．赫斯特曾被恐怖分子抓去當人質，被監禁時，她因為順從而得到獎賞，生活品質小小改善：「我開始同情他們的理念與作為，因此愈來愈常被放出衣櫃外。有時他們會讓我和他們一起吃飯。當他們在開會或有讀書會時，偶爾會讓我蒙著眼坐著和他們一起待到很晚。晚上被鎖在衣櫃中時，他們允許我把眼罩拿掉，那真是一件幸福的事。」

一旦加害者成功建立日復一日的身體控制模式，就會成為受害者恐懼和羞辱的源頭，卻也是慰藉的來源。

有些政治犯會意識到這種高壓控制手法，因此會特別保持警覺，以維持自主感。反抗方式之一，就是拒絕服從瑣碎的要求或接受小惠。絕食抗議是最終極的反抗表達方式，囚犯搶在獄方的意志前自我剝奪最大的權益，以此宣示他的完整自我和自我控制權。心理學家喬爾．丁斯戴爾提到，有位納粹集中營裡的女性囚犯選擇在猶太教贖罪日禁食，以證明關押者無法打敗她。政治犯納坦．夏仁斯基如此描述主動反抗的心理效果：「只要宣布開始絕食抗議，我不再有絕望和無助的感覺，也紓解了心中的屈辱感，否則一直被迫忍受格別烏（KGB）特務的虐待……過去九個月來我以苦痛、悲憤打造的意志退下了，心中只有一股奇妙的輕鬆感。最終，我總算有效地保衛了自己和我的世界。」

加害者偶爾略施小惠以縛住受害者，這種技巧在家庭凌虐的環境發揮到極致。家中不會有為了防止逃跑的實體障礙，所以受害者受到一次暴力傷害就會想離開，不過卻經常被說服而打消念頭。不是因為受到更大的威脅，而是因為施暴者向她表達歉意、說自己多麼愛她、承諾一定會改、喚起她的忠誠和憐憫。有段時間，兩人的權力關係似乎逆轉了，此時施暴者所做的每一件事，都是在盡其所能贏回受害者的心。其實他占有欲的強度並未改變，只是表現方式有戲劇性的轉變。他堅稱自己的跋扈行為正好證明他是多麼愛她和需要她，至少他自己相信是如此。甚且，他辯稱他的命運完全操在她手上，她完全有能力終止家庭暴力，只要她能做得更多以證明她對他的愛。渥克觀察到，這個「和解階段」非常關鍵，受虐婦女很容易瓦解心防。有位最終成功逃離受虐關係的婦女，如此描述施虐者如何間歇施予小惠將她綁住：「那真的是不斷輪迴……最奇怪的是，在『好日子』期間，我幾乎不記得有過壞日子。彷彿有兩個我在過截然不同的兩種生活。」

然而，要達到完全支配，通常需要更多的技巧配合。一旦受害者僅僅有精神上的關係，加害者仍無法控制

然而，要達到完全支配，通常需要更多的方法配合。只要受害者仍保有其他人際關係，加害者的掌控力就會受到限制。就因為這個原因，加害者一般都會想方設法防止受害者從其他的管道取得任何資訊、物質上的幫助，或情感上的支持。政治犯的故事中充滿這類情節。關押者企圖防止他們與外界聯繫，並努力使他們相信，連最親近的同志都已經忘記或背叛他們了。在家庭暴力的檔案中，受害者都有提到，施暴者總是疑神疑鬼監視她的一舉一動，包括跟蹤、偷聽、截取信件、截聽電話等，如此即可將受虐婦女孤立限制在家中。施暴者還會不停指控受害者不貞，要求對方以行動證明她的忠實，像是放棄工作，放棄經濟獨立的收入來源，斷絕與朋友、甚至與原生家庭的關係。

要摧毀情感依附，不只得將受害者與外界隔絕，還要一併破壞她的回憶畫面，以免她想起與他人的連結。為達此目的，加害者通常會盡最大努力剝奪受害者各種有象徵意義的物品。有位受虐女性談到，為了斷絕原本的依附關係，男友要她進行各種犧牲儀式：「他沒有打我，卻狂怒不止。我以為那是因為他很喜歡我而在吃醋，但後來才發現那跟喜不喜歡一點關係也沒有，那是很不一樣的。他提了一大堆問題，比如認識他之前和誰一起約會過，還要我從家裡拿出一大疊信件和照片，要我站在路上排水溝口前，然後他站在我前面下令，我得一件一件地往排水溝裡丟，當然是先撕碎再丟。」

在這種關係的最初階段，受害女性還能說服自己這只是一個小小的象徵性讓步。許多受虐女性都提到自己做過這些不情不願的犧牲，然後以緩慢不易察覺的方式腐蝕自己與他人的連結。她們事後才發現，原來自己是一步步踏入陷阱中。

在這種關係的最初階段，受害女性還能說服自己這只是一個小小的象徵性讓步。許多受虐女性都提到自己做過這些不情不願的犧牲，然後以緩慢不易察覺的方式腐蝕自己與他人的連結。她們事後才發現，原來自己是一步步踏入陷阱中。琳達·拉芙蕾絲是一位受壓迫的妓女，也是色情影片的演員，她描述了自己如何逐漸落入皮條客的圈套中，對方一開始即說服她斷絕與父母的關係：「我跟他跑了。現在想起來，我當時真是鬼迷心竅……沒有人押著我做什麼，當時還沒有。每件事都是溫和而漸進地，一小步，然後再一小步……它從非常細微的地方開始，直到過了很久以後，我才了解它的模式。」

最為熟知此種控制手段、也知道反抗策略為何的，莫過於良心犯了。他們普遍都知道，被孤立最危險，一定要不惜一切代價避免，更要保持與外界保持聯繫，絕無所謂小小讓步的可能。關押者緊迫盯人，定要破壞受害者的人際網絡，後者也毫不鬆懈地想盡辦法保持與外界的聯繫。他們刻意練習，在心中喚起關愛的人之影像，以保存與外界的連結感。他們也努力保留物品以象徵自己的忠誠，冒著生命危險保存一枚結婚戒指、一封信、一張照片，或其他有情感意義的小紀念品。對外人而言，這種冒險是英雄行徑也是愚蠢作為，其實背後有極端務實的理由。在長期隔離的情況下，囚犯需要這種「過渡性客體」（transitional object）以保持自己與親友的連結感。他們深刻了解，若失去這些情感的象徵物，也將失去自己。

受害者被隔離時，會變得愈來愈依賴加害者，不只是為了生存和求得溫飽，還為了取得訊息，甚或情感上的支撐力量。她愈是害怕，就愈會忍不住緊抓唯一可得的關係：與加害者的關係。由於缺乏任何其他的人際連結，她會試著尋找關押者較有人性的一面。無可避免地，由於缺乏任何其他觀點，受害者將逐漸開始用加害者的角度看世界。赫斯特如此描述她與綁匪的相處情況，她原以為可以感化、智取他們，但不久之後，被同化的人卻是她：「隨著時間流逝，雖然我幾乎察覺不出來，但他們卻完全改變了我，或者說幾乎完全改變了我。我就像個戰俘，一直矇著眼關在衣櫃中兩個月，他們老是用共生解放軍（SLA）那一套解釋所有事，包括人生、政治、經濟、社會現況和近來大事，不斷密集地轟炸著我。每當我被放出衣櫃，都想故作幽默地模仿他們老掉牙的口吻和說法，雖然我本身不相信那些鬼話。然後……一陣麻木感向我襲來。日復一日生活在這個新環境中，為了讓自己神智清醒且心態平衡，我已學會表現得非常機械化，像個好士兵，做好吩咐我的事並擱置內心的懷疑……他們認知的事實全然不同於從前我所知道的，而現在，他們的事實卻變成我的事實。」

良心犯得喚起所有內在資源，才能避免對關押者發展出情感上的依賴，但缺乏足夠準備、政治信仰和道德感支持的人，就很容易發展出某種程度的依賴。良心犯都很清楚，和關押他們的人建立起一般的人際關係是很危險的事。在所有被關押者中，良心犯是最有準備的一群，能挺住監禁所帶來之腐蝕性心理影響。他們選擇了這條人生道路，對可能遭遇的危險了然於胸，對自己的理念有清楚的認知，對同志也有強烈的信心。然而，即使有如此高度的自覺與動機，他們也警覺到，對關押者發展出情感依賴的風險依舊存在。保護自己的唯一方法，就是毫不妥協地拒絕與敵人建立任何關係，連最表面的社交關係也不要。夏仁斯基描述他如何感到有股力量將他拉往關押者那一邊：「我開始發現，在所有人性層面上，我和那些格別烏的爪牙都是一樣的。雖然這再自然不過，但也是很危險的事，愈來愈覺得與他們有共同的人性，我離投降的第一步就愈來愈近。假如我與外在接觸的唯一對象就是審訊者，我就會慢慢依賴他們，各方面尋求他們的認同。」

良心犯得喚起所有內在資源，才能避免對關押者發展出情感上的依賴，但缺乏足夠準備、政治信仰和道德感支持的人，就很容易發展出某種程度的依賴。人質和綁架者之間經常發生依附關係，絕非例外。長期遭到監禁、一直面臨死亡的恐懼、與外在世界隔絕，這個狀態確實會引發受害者對關押者產生認同連結。有一些人質被釋放後，甚至會為加害者的動機辯護、去監獄探望他們，以及募款為他們打官司。

在受虐女性和施虐者之間發展出情感連結的情況，雖然與人質和綁架者之間類似，卻有一些獨具的特質，那是基於家庭暴力受害者與加害者之間特殊的依附關係。人質被囚禁的過程都是事發突然，她一開始對綁架者毫無所知，或只是視綁架者為敵人。但在監禁期間，人質逐漸喪失之前的信念體系，到後來開始對綁

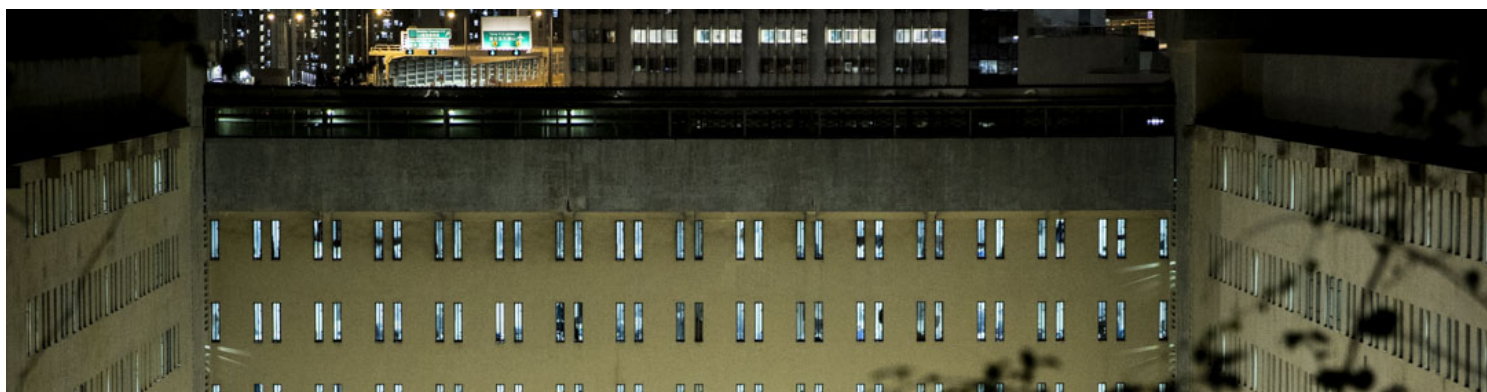
架者產生移情作用，並用綁架者的觀點看世界。相對地，在家暴環境中，受害者是在對方的求愛下逐漸陷入無形的牢籠。類似的情況也發生邪教團體中，他們透過「以愛轟炸」（love-bombing）的技巧吸收信徒。

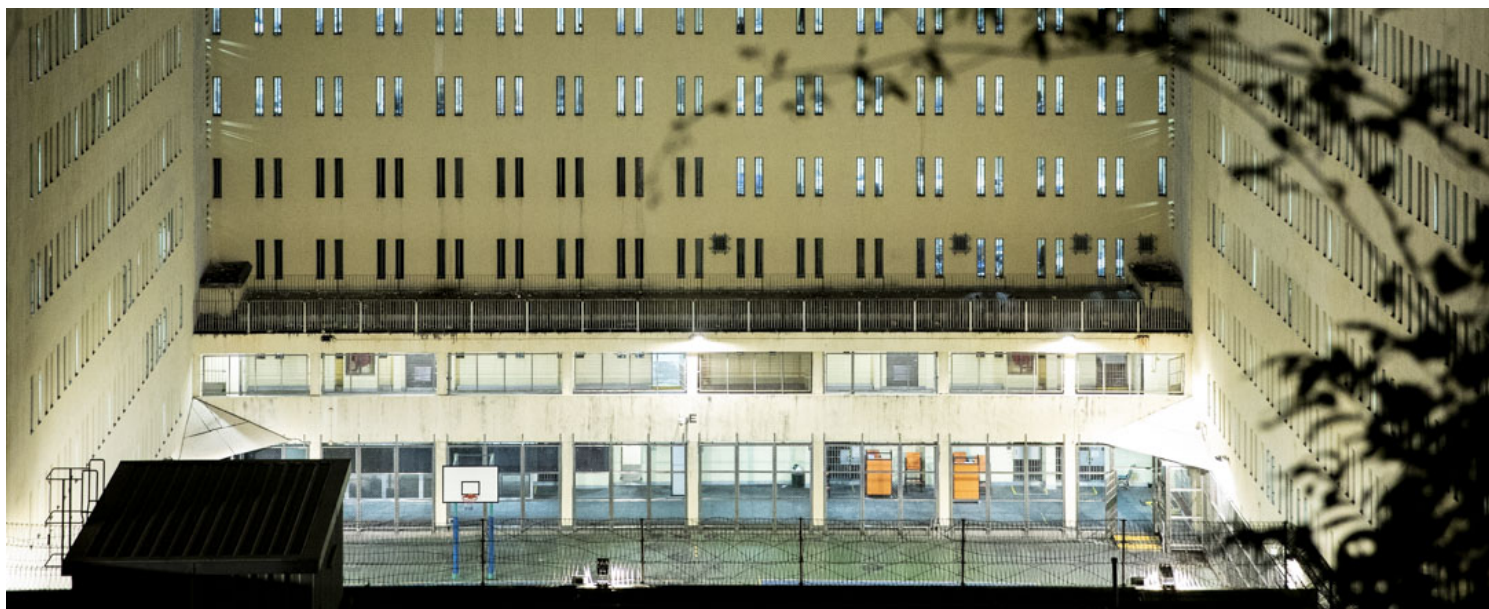
那些與施暴者涉入情愛關係的女性，起初會將對方的占有欲解釋為熱烈愛情的表現。施暴者對她生活的每個層面都感到強烈的興趣，起初會讓她覺得受寵若驚以及安心。對方掌控欲愈來愈強時，她也大事化小，或為他的行為找藉口，不只因為怕他，也因為在乎他。為了避免產生如人質般的情感依賴，她必須對自己的處境有新而獨立的看法，以積極抵抗施暴者的信念體系。她不只要避免對施暴者產生同情心，也要克制自己已產生的感情。她一定得這麼做，縱使施暴者用任何充滿說服力的說詞要求她，只要再犧牲一次、再一次證明她愛他，就會終止暴力並拯救兩人的關係。若能保全關係，大部分女性就會感到自豪而且有自尊，因此施暴者通常能夠利用受害者最珍視的價值觀讓她自投羅網。為何受虐婦女每次試圖逃離施暴者後，通常會被說服而再回來，也就不令人驚訝了。

徹底投降

恐嚇、間歇施予小惠、隔離、迫使產生依賴，這些方法能成功地培養屈服而順從的囚犯，但要想達到最後階段，在心理上完全控制受害者，就要迫使她違反自己的道德原則和背叛她的基本人際網絡。在心理上，這是所有高壓技巧中最具殺傷力的，如此一來，受害者會開始厭惡自己。到了這一步，被監禁的受害者一旦成為共犯開始犧牲他人，就等同於徹底「崩潰」（broken）了。

在家庭暴力中，違反道德原則的行為通常包括性凌虐。許多受虐婦女提到曾被迫進行一些感到不道德或噁心的性行為；還有些女性被迫說謊、掩護伴侶的詐欺行為，甚至被迫參與非法活動。至於違反人際關係的行為，通常包括犧牲孩子的權益；會毆打妻子的男人也很可能會虐待小孩。有許多婦女不敢為自己反抗，卻勇於保護孩子，但仍有很多婦女受到嚴厲恐嚇，就算親眼見到孩子遭受殘忍對待，也無能制止。有些婦女不只壓抑自己的內在疑慮和反對，甚至哄勸孩子也要順從，或處罰抗議的孩子。再次強調，背叛模式顯然開始於小小讓步，最終卻發展成完全緘默，看到孩子被以最粗暴的方式的對待身體或性虐待，也不作聲。到這個地步，受虐婦女已完全失去反抗意志。





2021年，香港荔枝角收押所的晚上。攝：林振東/端傳媒

有些受到政治迫害而遭監禁和酷刑的倖存者也提過，所愛之人被凌虐時，自己只能被迫在旁無助地目睹一切發生。埃利·維瑟爾待過奧許維茲—比克瑙滅絕營，是納粹暴政的倖存者。他記錄下自己和父親熬過非人磨難的經過，當中全靠摯愛與忠誠。不知有多少次，他們兩人為了能夠在一起而無視危險的存在，也不知有多少時光，兩人相濡以沫、共度難關。然而，在他心中盤桓不去的影像，是某些感覺到背叛父親的時刻：「（警衛）開始用鐵條打他，一開始我父親被打得跪倒在地，然後像斷成兩截一般，就如乾枯的樹被閃電劈中，隨即臥倒不起。我目睹整個過程，卻嚇得一動也不敢動，也不敢出聲。事實上，我正想著如何躲得遠一點，免得下一個挨打的是我。更有甚者，當時我心中充滿憤怒，並不是對（警衛），而是對我父親。我生他的氣，因為他竟然不知道如何避免激怒警衛。就是集中營的生活讓我變成這樣。」

從務實的角度想，有人會認為，在這種時候這個兒子不管做什麼都幫不了父親，事實上，任何企圖支援父親的舉動，都可能增加兩人的危險。但這樣的說法一點也無法安慰這位受害者，他仍因自己的無能為力感到極度羞愧。義憤填膺的感覺也挽回不了他的尊嚴，他已懾服於敵人的淫威，只好將憤恨指向所愛的人。那種羞辱和被打敗的感覺，不只是他沒有替父親求情，也因為察覺到內在靈魂已被關押者所奪取掌握。

就連那些成功反抗的囚犯也理解到，處於極端的脅迫下，任何人都可能「崩潰」。

就連那些成功反抗的囚犯也理解到，處於極端的脅迫下，任何人都可能「崩潰」。他們通常將此過程分為兩階段。在第一個階段，受害者放棄她的內在自主性、世界觀、道德原則，或為了求生存而斷絕與他人的關係，也因此關閉所有感覺、思考、進取心和判斷能力。精神科醫師亨利·克里斯托治療過納粹大屠殺的倖存者，他將這個階段稱為「機器人化」（robotization）。經歷過這個心理階段的囚犯，通常會形容自

己正退化到非人的生命形式。拉芙蕾絲也證實，被迫賣淫和拍攝成人影片的過程中，自己一步步向下沉淪：「一開始，我確定上帝會幫助我逃走。但隨著時間過去，我的信心動搖了，變得愈來愈害怕，害怕每一件事。就連想要逃脫的念頭都會令我恐懼。他們用各種方式貶低我，剝奪我一切尊嚴。我退化成動物，再退化成植物。我開始喪失力量，一心只求活著就好。我告訴自己，撐過一切，活到明天，就算是一種勝利了。」出版商兼作家雅可布·提默曼也描寫過類似的沉淪經驗，他因政治異議被囚禁、遭受酷刑虐待：「我無法傳達出那種痛苦的強度，但可以提供一些忠告給那些將來可能會受酷刑虐待的人……在被軟禁的一年半裡，若沒有被拷打和關禁閉，我就會花很多工夫思考我的態度，我直覺地意識到，自己逐漸產生一種全然放棄的態度……我覺得自己漸漸變成植物，失去所有合理的情緒與感知，不再感到害怕、怨恨，也不想復仇。反正它們都派不上用場，只是徒然浪費精力。」

這種心理沉淪狀態是可以逆轉的。受害者經常提到，在被囚禁的過程中，屈服和積極反抗這兩種狀態會互相交替。但到了第二階段就不可逆了，受害者一旦喪失求生意志，就完全崩潰了。這和帶有自殺傾向不同；被囚禁的人總是帶著自殺幻想生活，有時自殺企圖和一般的求生意志並非彼此衝突。事實上，依照提默曼的描述，在這種極端狀況下，一心求死反而成為反抗和驕傲的象徵。他說：「一想到自殺，等於是每日生活多了新想法，可與環繞在身邊的暴力分庭抗禮……感覺就像我與獄卒站在平等的立足點上。」自殺是主動態勢，維護了內在的自我掌控感。以絕食抗議為例，被關押者一心求死，以突顯自己的反抗精神。

一旦喪失求生意志，受害者就會走到最後一個階段，提默曼稱為陷入「全然被動的態度」。人到了這種情況就必死無疑，納粹滅絕營的倖存者管它叫「慕死者」（musulmann）

相對地，一旦喪失求生意志，受害者就會走到最後一個階段，提默曼稱為陷入「全然被動的態度」。人到了這種情況就必死無疑，納粹滅絕營的倖存者管它叫「慕死者」（musulmann）。自我放棄至此的囚犯，不再有動機尋找食物或穿衣禦寒，也不會想辦法避免挨打，如同行屍走肉一般。極端處境的倖存者通常會記得有個轉捩點，在當下覺得被引誘走向這道毀滅之門，卻及時主動做了抉擇，要為生存而奮鬥。赫斯特如此描述遭囚禁期間出現的轉捩時刻：「這樣被關著，我愈來愈虛弱。此時，我清楚地感覺到我快要死了。我能感覺到有一道門檻橫在眼前，跨過去就回不來，我想自己就在垂死的邊緣。我的身體已經枯竭，精力盡失；就算此時放我自由離去，我也站不起來……我好累、好累，最想做的是倒下來睡覺。但我知道那很危險，必死無疑，就像迷失在北極冰雪中，只要低下頭打個誘人的小盹，就再也不會醒過來了。突然間，我回過神來警覺到這一切。我能看到發生在自己身上的事，好像從我的身體外看著自己……衣櫃中正進行一場無聲的戰役，而我的意志贏了。我想得透徹又明白，決定不要死，至少不要自願去死。為了活下去，我得拿出力氣克服所有阻礙。」

