

台中市立文華高中輔導週報

本月主題：生命教育

編輯者：蕭愉鐸

擺脫情緒勒索的毒性關係，不再當情緒的人質

by 林靖軒 節錄自：親子天下 2021-05-18



圖片來源：Shutterstock

「你如果不聽我的話，我會很自責，是不是沒把你教好？」「我是為你好，我會害你嗎？」對情緒勒索的標準對話習以為常，卻苦無解方。擺脫情緒勒索不需要貶低自己、順從他人，一次了解情緒勒索類型和溝通策略。

情緒勒索是什麼？

情緒勒索 (*EMOTIONAL BACKMAIL*) 是由美國心理學家蘇珊·佛沃 (*SUSAN FORWARD*) 提出的概念。由於情緒勒索者深知被勒索者極力渴望愛、認同、安全感和自尊，因此會利用人際關係中的恐懼、責任感、恐懼等負面情緒，透過脅迫、控制等手段，向被情緒勒索者尋求言語上或行為上的順從。

蘇珊·佛沃利用 *FOG*— 恐懼 (*FEAR*)、義務 (*OBLIGATION*) 及罪惡感 (*GUILT*) 三個詞來說明，當受害者處於被情緒勒索的情境中，就如掉入迷霧 (*FOG*) 一般，也讓雙方在「索求、服從、再索求」之間形成惡性循環，兩敗俱傷。

人們會向他人尋求愛和自我認同，試圖降低焦慮情緒是正常的，不過當我們重視這段關係大於關注自己的需求，持續把焦點放在對方的需要和情緒上面，就會讓情緒勒索一再發生。

情緒勒索六階段

蘇珊·佛沃在《情緒勒索》一書中說明，情緒勒索形成有六個階段：

1. **需求**：勒索者藉由提出要求來滿足自己的目的，同時不容許他人拒絕，也沒有討論的餘地。
2. **抵抗**：剛開始，被勒索者為自己保留自主的空間，抵抗勒索者的要求。
3. **壓力**：當勒索者發現自己無法達到目的，開始施加壓力。
4. **威脅**：勒索者提出直接或間接的威脅，設法操縱對方。雖然勒索者沒有明確說明拒絕要求的結果，但他們會讓對方了解，持續抵抗對關係維繫毫無作用。
5. **遵守**：為了維繫關係或降低自己的罪惡感，被勒索者只好開始退讓、改變自己的想法，順從勒索者的意念。
6. **重複**：當勒索者運用以上手段達成目的時，情緒勒索便成為他往後行事的方法，舊事恐一再重演。

生活中常見的情緒勒索四類型

情緒勒索可能發生的場景就在彼此關係緊密的人們身上，如父母、兄弟姐妹等家庭成員，或是情侶之間的互動關係。

1. **懲罰者 (PUNISHER)**：你不順從我，我就讓你日子難過！這種情緒勒索類型通常最能夠辨識，如同以下情境的父親，內心擔心孩子的安全問題，卻利用威脅的手段要求孩子不要騎車。EX：大學入學考試終於放榜，來到要填志願的那天。填完所有志願要拿給父母簽名時，又被要求改掉志願順序：『我是為你好，我會害你嗎？照我說的做，你以後一定不會後悔。』
2. **自我懲罰者 (SELF-PUNISHER)**：你這樣做，讓我心裡很受傷。下面情境中的母親，利用「傷害自己」來喚起親情、家人間的重視和在乎，迫使孩子心中產生晚回家就是讓媽媽擔心的罪惡感，使得孩子一方面為了降低罪惡感，也減輕媽媽對自己教子無方的傷害，因此不得不滿足媽媽希望孩子早點回家的要求。EX：進入大學後，學校離家裡有段距離，通勤要花上好多時間，騎車方便又快速，可是爸爸又說：『不准騎車！那麼危險！你如果硬要騎車，這麼管不動，就不要住在家裡好了！』
3. **苦情者 (SUFFERER)**：你不妥協，就代表你是自私、沒心沒肝的人。情境中的家人，無法面對孩子終有一天成長獨立，形成分離焦慮。這種類型的情緒勒索者，會將自己擺在「受害者」的角度，顯示自己的無力感，表現出難過、喪氣的情緒，引發被勒索者的不安感，以達成目的。EX：大學畢業了，原先和家人討論好，要到國外唸碩士，終於拿到面試機會，開心告訴家人，他們卻又反悔要求留在國內就好，甚至還說：「平常幫你這麼多忙，也支持你讀完大學了。我難得要求你一點，也做不到……你就這麼想擺脫我們嗎？」
4. **欲擒故縱者 (TANTALIZERS)**：你如果照我說的做，我會更喜歡你。這種類型的情緒勒索方法，會把勒索的行為包裝成對方的獎勵或好處，進一步提出對對方的要求，讓被勒索者沒有意識到其實這份好處是「有條件的愛」，不小心就掉進情緒勒索的陷阱脫不了身。EX：和朋友出門吃宵夜，已經報備會晚點回家，吃到一半時，仍然又接到媽媽電話：『不是說好吃完就回家嗎？都已經這麼晚了……你如果不聽我的話，我會很自責，是不是沒把你教好？』

成長過程中是否常聽見以上的對話情境呢？當子女的想法、行為與父母稍有落差，父母即會展開情感攻勢，讓子女不得不屈服於以愛之名的責任之下。然而，這些言語和行為模式，並非父母刻意營造。暢銷書籍《情緒勒索：那些在伴侶、親子、職場間，最讓人窒息的相處》作者周慕姿就曾在書中提及：「有時身為一個情緒勒索者，他並非有意識地進行『情緒勒索』的行為，而是在面對自己的需求時，他習慣使用這樣的方式去達到自己的目的。」



如何接招情緒勒索

東華大學心理諮商輔導中心提供兩種回應情緒勒索的策略：

• 策略一：非防禦性的溝通

若情緒勒索者無法控制情緒，以威脅、脅迫、責罵的方式來達成自己的目的時，先改變自己回應的方式，以「同理」的角度取代反駁、解釋和道歉。例如：「我能理解為什麼你這麼不開心」、「等你心情平靜下來之後，我們再好好談談。」

• 策略二：化敵為友

當溝通陷入僵局時，以解決問題的導向，來轉移情緒和話題的方向，對話時以堅定、溫和的方式，表現出誠懇的態度，邀請情緒勒索者一同討論，而非執著在情緒中。例如：「你能不能幫助我了解，為什麼你這麼生氣？」、「你能不能提供一些建議，好讓我們來解決問題？」

自卑、過度負責任、貶抑自己、習慣壓抑、過度同情他人易遭受到情緒勒索。

「如果你不同意我，那一定是我做錯了什麼或是我哪裡不好」

「只要我心情平靜，就不會惹到你了」

「都是因為我，所以你要承受痛苦」

「大家都覺得我不對，一定是我反應過度了」

若常常有這樣的想法，在面臨情緒勒索之前，就必須在平時培養自我價值感，了解到認同自己、尊重自我態度的重要性，體會到自己不用向他人「證明」什麼才等於自己是有價值的。當自己能開始重視自己的感受，就會產生自信和意志力對抗情緒勒索。