

2015 年 5 月

本期焦點

- 何謂情緒勒索
- 情緒勒索的形態
- 易被情緒勒索者
- 如何終結情緒勒索

你如果不幫我，我就... — 談「情緒勒索」

小櫻平時與別人相處時都很愉快，但當同學沒辦法答應小櫻的要求時，小櫻就會說「你如果不幫我，我覺得很難過，這樣讓我很不想活」，同學們開始覺得小櫻好可怕，跟她在一起壓力好大，於是大家開始遠離她……

在你身邊是否曾經有人說過類似的話？當你發現周遭的人有以下行為：試圖掌控你、不理會你的抗議、只求滿足一己之需而忽略你，你可能已經面臨「情緒勒索」了。



圖片來源：<http://www.empoweringparents.com/Emotional-Blackmail-Is-Your-Childs-Behavior-Holding-You-Hostage.php>

何謂情緒勒索

心理學家 Susan Forward 定義「情緒勒索」(Emotional Blackmail)，係指當人無法為自己的負面情緒負責的時候，他會以威脅或利誘的手法企圖掌控另一方、迫使對方順從，來達到自己的目的。

一般的「情緒勒索」，通常都會經過六個階段：

- (一) 甲方要求：勒索者只為達到自己的目的，不太能容許別人有絲毫的討論或改變的餘地。
- (二) 乙方抵抗：被要求的一方為保有自己的空間，剛開始往往會加以抵抗。
- (三) 甲方施壓：勒索者只為達到自己的目的，便開始施壓。
- (四) 甲方威脅：勒索者經常會運用一些手段，讓被勒索者產生恐懼、困惑與罪惡感。
- (五) 乙方順從：被勒索者為了不破壞彼此的關係，為了減輕自己的罪惡感，或是避免更糟的後果，於是改變初衷，犧牲了自己的原則或權益。
- (六) 舊事重演：勒索者食髓知味，會繼續運用這些手段，而被勒索者因為陷在迷霧中，令它一再重演。

一旦關係中出現情緒勒索，這段關係沒有了妥協和變通的空間，彼此的力量沒有均衡、地位不平等，只有在情緒勒索者遂心如願時，雙方關係才可能和諧。

情緒勒索的形態

在所有的勒索語言中，把要求搬上檯面是一項必備要素。情緒勒索看似相同的行為，其實還是可以分為四種類型，如下：

(一)施暴者：

只要我們一不順從他們，他們的怒氣就會直接向我們爆發。「積極施暴者」會直接了當爆發自己的不滿、語帶威脅，例如：「如果你敢跨出家門一步，就永遠不要回來。」「如果你回去工作，我們馬上分手！」另一方面，「消極施暴者」則是低頭生悶氣，讓人不知所措而選擇讓步。

(二)自虐者：

他們會警告我們，如果不照著要求去做，他們就會藉由傷害自己來達到懲罰我們的目的。例如「你再逼我讀書，考試時我就全交白卷。」「如果你離開我，我就自殺。」

(三)悲情者：

他們通常會讓別人察覺到他們的苦處，如果你看不出來，就是因為你不關心他們。他們可以拐彎抹角地增加我們的罪惡感、來迫使我們遂其所願。例如「你們都不打電話來，連自己的媽媽都忘了。我可能要哪天躺在病床上，你們才會來探望我！」

(四)欲擒故縱者：

他們會提出一些我們嚮往的東西來誘使我們聽他的，就像驢子前面掛的、可望不可及的紅蘿蔔一樣。例如「妳再忍耐忍耐，時機到了我就跟她分手跟妳在一起。」

情緒勒索各種類型彼此間並沒有絕對的界線，有些集各類之大成，有些則是兩種以上類型的綜合。當被情緒勒索者處於被勒索情境中，常摸不著頭緒、看不到出路的無助感，就如掉入迷霧一般。

易被情緒勒索者

一個巴掌拍不響，情緒勒索是需要雙方面互相配合的。什麼樣的人格特質容易陷入情緒勒索，以下介紹五種易被情緒勒索宰制的特質：



圖片來源：<http://www.boldsky.com/img/2015/01/09-1420775369-emotional4.jpg>

(一)依賴贊同者：

過度地渴望獲得認同感，便易受情緒勒索者影響。例如不斷地向男友證明自己的忠誠，屈服於男友施加的壓力以持續得到讚美。

(二)爭論平息者：

這類人認為「我不該生氣」或者「我不該讓別人對我生氣」，他們害怕和別人爭吵，因此說服自己，退讓是讓情況變好的一種溫和協議。

(三)怪罪自己者：

這類人會對非由自己所引起的問題負責。情緒勒索者會善加利用這想法，要怪罪自己者同意只有一切順從情緒勒索者，問題才得以解決。

(四)濫用同情者：

濫用同情者容易為他人而放棄自己的利益，例如「一想到他曾經經歷過那種可怕生活，我總是會先退讓。」

(五)自我懷疑者：

這情形常發生在和權威人士的互動中，尤其是父母，也常發生在朋友與情侶的關係中。自我懷疑者賦予這些人權力和智慧，並相信他們較聰明、能做的比自己好，或許不怎麼欣賞他們的行為，但因缺乏自信、不相信自己，所以習慣屈服。

如何終結情緒勒索

策略一：非防禦性的溝通

當他人藉由吼叫、威脅、責備來遂其所願時，我們可能會加以反駁、解釋、道歉，或嘗試獲得他們的認同。但通常這樣的反應只會使氣氛更加緊張。先別試著改變他人，先改變自己的口吻來回應，例如：

「我很遺憾，你這麼不高興。」

「我能理解你看事情的角度。」

「當你覺得心裡好過一些時，我們再來聊聊。」

策略二：化敵為友

當情緒勒索陷入僵局時，藉由把對方拉進來一起解決問題來轉移談話方向。以下問題可紓緩彼此緊張的關係：

「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？」

當有人向我們進行情緒勒索時，以堅定卻溫和的態度去面對。調整自己的說話方式，避免陷入爭論中；用誠懇的態度與他溝通，看我們能怎麼一起解決。而不是在恐嚇威脅下、任人予取予求。如果發現自己很容易被他人情緒勒索，可以檢視自己是否具有易被宰制的特質並加以改進。

【參考資料】：

杜玉蓉（譯）（2000）。**情緒勒索**（原作者：Susan Forward）。臺北市：智庫文化。

(心理諮商輔導中心實習心理師 吳宜真編)

心理諮商輔導中心 關心您

歡迎與我們聯絡

聯絡電話：(03) 8632270

服務時間：W1-W4(08:00 - 21:00)、W5(08:00 - 17:00)

中心網址：<http://www.pcc.ndhu.edu.tw>

電子信箱：pcc@mail.ndhu.edu.tw

