向親密關係中的情緒勒索 SAY NO!

撰文/ 梁路昕

小清跟小花是一對目前就讀大二的男女朋友，在升大二暑假營隊認識後交往至今已經四個月了。最近小花常常對小清提出一些無理的要求，如:「你必需天天報備行蹤」、「你不可以跟任何女生出去，有其他人都不行」，小清對於小花最近的表現感到有點不解與困惑，到底小花怎麼了？

一、「情緒勒索」是什麼？

「情緒勒索」是由心理治療學家 Susan Forward 提出的詞彙，用來形容那些無法為自己負面情緒負責、企圖以威脅(情緒、行為、言語)去迫使他人順從自己的行為模式。以下是親密關係中「情緒勒索者」常見的表現:

透過別人去滿足自己的需求

「你不在清晨騎車幫我買我想吃的那家有名早餐店的蛋餅回來，你就是不愛我!」

心理學家 Susan Forward 認為典型「情緒勒索者」表達的模式多數是傾向放大自己的需求，盡力期望別人可以配合自己，以提昇內在的滿足感。那麼有人可能會問:「難道這些人都不知道他們要求他人配合的行為會影響到別人嗎? 」心理師周慕姿認為「情緒勒索者」都清楚他們的需求可能會影響別人，但他們會選擇性地忽略別人的想法、感受。當「自我需求」與「他人需求」起衝突時，他們情願擺佈、為難別人；但卻不想讓自己感到焦慮、不快，所以不斷要求別人去滿足自己是「情緒勒索者」擅長的手法。

無法擺脫的不安全感

「把你的手機拿出來，我知道你都有跟你們班那個女生傳 Line，你不要以為我不知道啊! 快! 立刻拿出來!」

很多「情緒勒索者」在關係中可能會像上述的情境般時常疑神疑鬼、害怕伴侶背叛自己，心理師周慕姿認為「情緒勒索者」會出現這些行為的原因在於沒有意識到自己在關係

中的不安全感。這些感覺可能是來自於過去成長經驗中被遺棄、忽略的痛苦經驗，因此當他們再次進入親密關係的時候，這些難過的記憶就會湧現構成不安的來源。

自我中心

「我真的是受不了你耶! 我會出軌都是你害的，怪誰啊?」

容易忽略親密關係中的互動、平等交流的需要是「情緒勒索者」的特徵，原因是他們在意自己的面子與事情的結果。「情緒勒索者」認為自己的感覺、形象受到威脅時，他們的防衛感會促使他們常常採用推卸責任的方式去回應伴侶。心理師周慕姿認為「情緒勒索者」會出現這些行為的原因在於過去成長經驗中被責備而感到難受的情境，因此當他們再次進入親密關係的時候，會把錯誤丟到伴侶身上以避免自己再次受傷。

二、「被情緒勒索者」的特徵

心理學家 Susan Forward 認為有以下表現的人最容易被「情緒勒索」:

1)過度在乎別人感受者

2)習慣自我懷疑者

3)無法拒絕不合理要求者

4)渴求他人肯定者

以上的表現有出現過在你的生活中嗎? 那麼你有可能已經掉入「被情緒勒索」的圈套。

三、拒絕「被情緒勒索」的方法

先認清情緒勒索出現的情境

俗語說「知己知彼，百戰百勝」，要先了解自己「被情緒勒索」的情境方可對症下藥。我們可以運用五個 W 和一個 H，即 When（時間）、Where（地點）、Who（人物）、What（是甚麼）、Why（為甚麼），以及 How（怎麼樣），以日誌或筆記的方式紀錄生活中發生的特定事件。透過記下那時發生什麼事、有哪些深刻的感受，我們可以從一連串的回顧中觀察出自己容易在什麼情況下被情緒勒索的模式，繼而再作出改善。

重視自己的感受

當下一次再「被情緒勒索」而感到困擾時，可以停下來想一想...

我現在有什麼感受？

我喜歡這樣被對待嗎？

對方的需求我願意去配合嗎?

遇到「情緒勒索」的時候相信您會感到很不好受，以上的練習可以幫助您去照顧自己的需要與感受，了解自己期望被對待的方式。

為親密關係建立情緒界線

心理師周慕姿認為親密關係要擺脫「情緒勒索」的相處模式，「被情緒勒索」可以先建立屬於自己的情緒界線，以逐漸改善伴侶雙方的互動。

第一步	停止對話、轉移情緒、離開現場 目的: 為自己製造可以緩衝情緒的空間
第二步	覺察自己的情緒、了解剛剛發生什麼事 目的: 練習照顧自己的不舒服感
第三步	擬定因應策略、練習應用 目的:了解「情緒勒索」的行為動機，在照顧自己權益與感受的情緒下再次與「情緒勒索者」溝通

三、結語

「愛裡沒有懼怕。」每個人都是生而獨特的，有自己的背景與經歷，無論「情緒勒索者」、「被情緒勒索者」背後的成因都是被成長經歷中深深的焦慮、害怕感所影響著。透過適當的心理治療，親密關係「情緒勒索」的模式是可以被改善的。想了解自己、伴侶的相處模式，改善「情緒勒索」的狀況，歡迎隨時來找我們聊一聊喔。

參考文獻:

Forward, S., & Frazier, D. (2001). *Emotional blackmail: when the people in your life use fear, obligation and guilt to manipulate you*. New York: Quill.

周慕姿（2017）。**情緒勒索：那些在伴侶、親子、職場間，最讓人窒息的相處**。臺北：寶瓶文化。