



## 別再互相傷害了！告別情緒勒索

王沛軒 文

歲末年終之際，試著回顧一下今年與他人相處的過程，是否愉悅融洽？在這些關係中，有沒有曾經因為擔心讓對方感到失望，而委屈了自己的經驗？是不是總會過度顧慮對方的感受，讓自己備感壓力呢？

如果你曾對自己不情願的行為感到一絲懷疑，那麼你可能已經在不知不覺中被情緒勒索了！

### 以愛為名的勒索 過度宣洩的負向情緒

「情緒勒索」最早是由美國心理治療師蘇珊·福沃（Susan Forward）在《情緒勒索》一書當中所創造出的詞彙，意指藉由讓對方在一段關係中，產生恐懼、義務與罪惡感，來達到目的的一種行為模式。簡而言之，就是在有意或無意之中，為了緩解自己的不安，而不斷操控對方情緒的一種惡性手段。

「要是你沒考上國立大學，爸媽會很失望的！」、「我還以為你是我最好的朋友，沒想到這個忙你也不願意幫。」、「你可以去，但你如果真的去了，就是破壞我對這段感情的信任。」這些從家人、朋友、情人的口中所說出、看似日常的對話之中，其實處處充滿著不對勁。

接受到訊息的剎那，你的內心是不是開始產生了一些念頭——「一定是我還不夠認真，我必須盡力讀書不讓爸媽失望！」、「我其實很忙，但是如果沒有幫忙，我是不是不夠朋友？」、「我不能輕舉妄動，不能讓他對我失去信任。」這些看似「孝順」、「體貼」、「替對方著想」的舉動，其實都是被情緒勒索下產生的結果。因為在不知不覺中，你的決定已經被對方牽著走了。

也許，有的人確實適合這種「不辜負他人期望」的激勵；但有時，面對這些過高的期待、或是他人的請託時，多數人是備感壓力且無法抗拒的。這些無形之中累積情緒壓力的過程，便稱之為「情緒勒索」。



情緒勒索就像一個誘餌，等待著無法抵抗的人上鉤。（圖片來源 / [Faber Franco](#)）

## 是誰綁架了你的情緒？

日常生活中，我們常常不自覺的落入情緒勒索的圈套。仔細檢視這樣的矛盾關係，會發現勒索方通常都是你的重要他人：親人、朋友、情人——正因為是親密的人，才會對你具有勒索的力量。

在最開始，多數人會選擇否認；否認這些在乎自己、關心自己的人真的有「勒索他人」的行為。事實上，根據台灣心理諮詢師周慕姿在《情緒勒索：那些在伴侶、親子、職場間，最讓人窒息的相處》書中所指出，這點正是情緒勒索關係之中，最弔詭的一件事。勒索者通常會將自己「勒索他人」的事實隱藏的很好，甚至連他們自己都沒有察覺，以看似善意的鼓勵和關心為出發點，目的是想達成自己在這段關係中賦予的期望，若被勒索者不順從，他們將會明示或暗示地告訴對方，自己可能因為被拒絕感到受傷或沮喪，迫使被勒索者妥協。

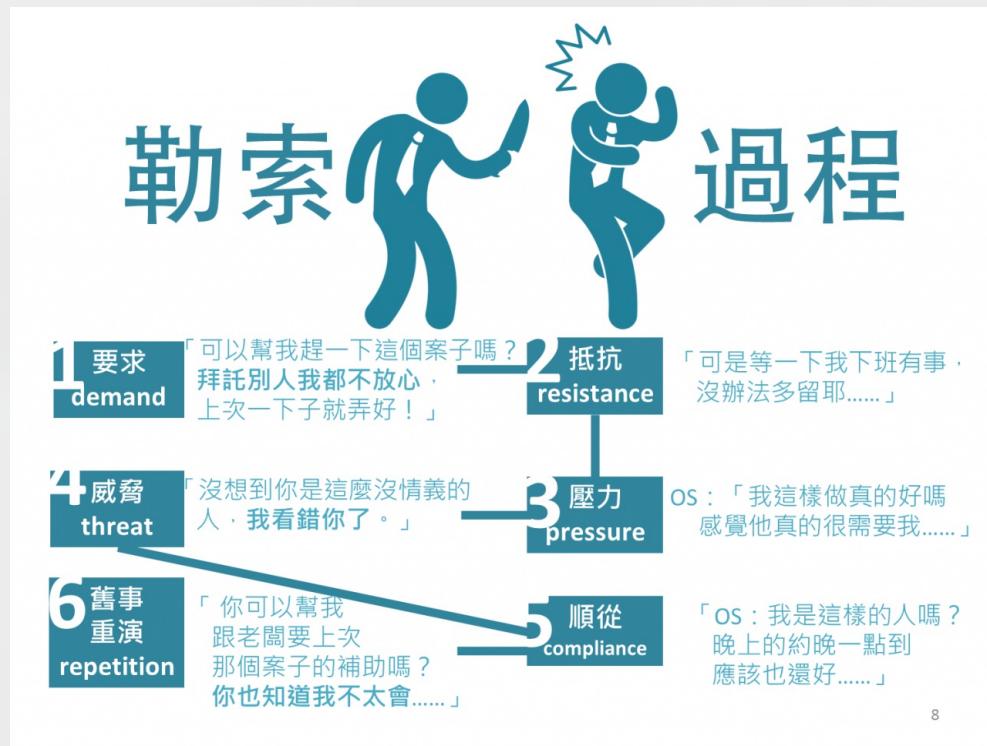
還記得去年所發生的相關案例嗎？一名資優生，在考上醫學系後卻選擇了自殺這條路，還有幾天前，一名大學生因期中考成績不理想而選擇跳樓輕生的新聞。試著層層剖析這些原先以「個人壓力太大」作結的個案，會發現其實他們都陷入了情緒勒索中的不對等關係，且無法自拔。父母過高的期望正是一種典型的勒索，忽視了孩子原先的情緒與需求，這些以「為了你好」出發的勒索心理，卻在無意之中造成無可挽回的局面。

## 情緒攻防戰 為什麼會被勒索？

難道這些被勒索的人都這麼不自覺嗎？為什麼我們無法阻止自己被勒索？其實，被勒索者並非毫無察覺，只是因為他們對自己沒有自信，又太看重對方的感受，選擇性地忽略了自己也很難受的事實，「委曲求全」就是被勒索者最佳的形象代名詞。

周慕姿在《天下雜誌》所刊登的文章中也提到，善於勒索的勒索者通常會以貶低對方自我價值、引發罪惡感、剝奪安全感，這三項手段，來達到綁架對方情緒的目的，尤其是「罪惡感」。罪惡感往往是被勒索者與自己內心最過不去的一塊，因為罪惡感會不斷的提醒自己：「讓他人失望是自己的錯」。

由於害怕別人對自己失望，讓勒索者有機可乘，抓住了被勒索者心中最脆弱的地方，進而予取予求。為了快速緩解這樣的不安感，在被情緒勒索的當下，「接受勒索」也是被勒索者逃避的方式之一，將這些壓力自行合理化、正當化，重新回到獨自承擔所有過錯的惡性循環中。一旦妥協於這些假性的責任感、道德感、罪惡感，在不斷自我貶抑的情況下，被勒索者終將喪失對自己的信心，長期接收負面的情感壓力，更容易導致一個人消極厭世，甚至憂鬱。



蘇珊·福沃在《情緒勒索》一書當中所提出的六大勒索過程：要求、抵抗、壓力、威脅、順從、舊事重演，是持續性的惡性循環。（圖片來源／海苔熊）

## 不安感作祟 沒有誰是受害者

在情緒勒索之中，勒索者可能會被視為「加害者」，但其實，無論是勒索者與被勒索者，兩方都只是在不斷的互相傷害，沒有誰是絕對受害者。

情緒勒索者往往將自己的期望強加在對方身上，卻又不願明講，最常見的方式，就是以「你必須」來掩飾「我希望」。儘管這些期望是勒索者單方面的想法而已，但勒索者會採用「必須」的態度，強化要求的合理性，讓被勒索者將他人的期望自我內化。勒索者這樣口是心非的說話方式，更多的時候顯示的是對這段關

係的不安與焦慮。在面對親情、友情、愛情時，兩方都相當的缺乏安全感，同時卻又渴望自己能被重視，因此才會選擇了一個最快速，但卻傷人的方法。

我們以為是被勒索者對自己不夠有自信，才會造成勒索的局面，事實上，勒索者也是沒有自信的一方。由於懷疑自我價值，勒索者必須透過情緒勒索，來證明自己在這段關係中是被需要、認可的。說穿了就是兩個自我價值感低落的人，為了尋求內心的安全感，在錯誤的方式下不斷傷害對方的惡性方法。

## 拿出拒絕勒索的勇氣

害怕失去的心理因素，讓勒索者持續勒索，也讓被勒索者無法抵抗。但是，若兩人都很重視對方，那麼拒絕勒索並不會使你因此失去這段親密關係。對勒索者而言，表達對他人的期望，並非全然是勒索的罪過，重要的是，無論對方是否願意滿足你的期待，都不該在無形中施加壓力；對被勒索者而言，則必須明白，體貼與同理心不該淪為滿足他人需求的方式，發自內心主動的付出，才是自己價值的體現。

關係不該被「勒索」，找到雙方最舒服的相處管道，拿出拒絕情緒勒索的勇氣——沒有人必須為了誰的失望負責。

[f](#)[G+](#)[Twitter](#)[Share](#)

記者 王沛軒



編輯 巫尹文