

情緒勒索

周慕姿

2020.9.1

- p.9 媽媽要帶我去美國，根本沒有問過我，直接買好機票，幫我辦好休學，然後告知我：跟我去美國，這是爲妳好。
- p.9 我很熟悉那樣的句型，藏在話語裡的意思是：「別人家的小孩想要去還不一定有機會，妳別不識好歹、不懂感恩。」但其實，去進修，是媽媽的個人需求；需要有人陪伴，也是。
- p.10 於是，她開始拒絕接受這些「情緒勒索」，開始反抗，並且把自小積壓多年的不滿與怒氣一股腦地全發洩出來，轉化成暴力與自傷。卻也因此被標定爲不乖、不孝順、不懂感恩、不懂事的小孩。
- p.12 情緒勒索的餌，毋須誓言語，有時單單一個眼神、一聲嘆息，我們都會「上鉤」。
- p.14 情緒勒索者會在有意或無意中，使用多種（要求、威脅、施壓、哭鬧、自殘、沉默等）直接或間接的「勒索」手段，讓被勒索者產生各種負面情緒，例如罪惡感、恐懼感、挫折感……這些感受就會在被勒索者的內心運作發酵，造成身心障礙。
- p.14 情緒勒索和人際互動中所謂「病態性共同依賴現象」（Co-dependence）有呼應之妙，就像一條線，操控者運用得理所當然，被操控者也渾然不知地陷入對雙方身心狀況都不利的互動中。
- p.30 發生了什麼事，讓我願意拿我的人生去滿足別人？
- p.31 爲了減少這些不舒服的感受，被勒索者可能因而順服對方的要求，長久下來形成了一個惡性循環，被勒索者讓勒索者以此手段控制、左右了自己的所有決定與行爲，失去了「爲自己做主」的自由與能力；最終，被勒索者的「自我」就在這過程中消耗殆盡，直到其心力一滴不剩爲止。
- p.33 實際上，有時身爲一個情緒勒索者，他並非有意識地進行「情緒勒索」的行爲，而是在面對自己的需求時，他習慣使用這樣的方法去達到自己的目的。
- p.33 他或許沒有發現，這對你而言是不舒服的；甚至，他在面對「需求沒辦法被滿足」

的恐懼中，可能就會張牙舞爪，想要捍衛自己的權益，而無任何餘裕去注意到你的感受與需求。

- p.33 但相對地，之所以能夠開始「情緒勒索循環」，也代表你願意接受情緒勒索者的勒索手段；你願意提供你的資源，以滿足他的需求，藉此安撫你心中的不安、換取內心暫時的平靜。
- p.33 不要忘記：唯有你接受勒索，這場交易才會成功。
- p.34 「情緒勒索」是人與人常見互動中的問題行為，但卻不容易被當事人察覺。
- p.41 「因為你不乖，所以都是你的錯。」
- p.44 他們似乎都沒有注意到，自己因為內心抱持著過度「僵化」的準則，而當準則被違反時，內心的恐懼感過於巨大，但他們並沒有好好處理自己內心的恐懼，反而試圖控制對方，希望藉由對方不要違反自己的價值觀與準則，以此減少自己內心的恐懼。
- p.44 這也是情緒勒索者的一貫做法：「要求你為他的情緒負責」。
- p.49 情緒勒索的六大特徵，分別為：要求、抵抗、壓力、威脅、順從、舊事重演。
- p.52 情緒勒索者擅長知道被勒索者「最在乎的事物」為何。
- p.56 情緒勒索的互動循環，其實牽涉到三項非常重要的元素：自我價值感、罪惡感與安全感。
- p.56 也就是說，身為情緒勒索者，他們非常擅長做一件事情：貶低你或你的能力（自我價值），引發你的罪惡感，以及剝奪你的安全感。
- p.60 對被情緒勒索者「貶低」，而失去自我價值感的我們而言，他們的肯定，很多時候，就可能成為是我們情感上暫時的「浮木」。
- p.63 情緒勒索者其實一直在向被勒索者傳達一個訊息：「你有『責任』讓我覺得你變得『更好』」。
- 而且，這個「更好」的標準，是由「情緒勒索者」所定義的。
- p.67 「合理化」他人的好心幫助，把「別人滿足自己的需求」視為理所當然；因而認為，「不滿足自己需求」的對方，是「很壞」的、是「自私」的。
- p.69 為了讓自己感覺好一點，情緒勒索者很容易「惱羞成怒」，開始把內心的羞愧感，投射到讓自己產生羞愧感的人身上，認為「是對方的錯，對方不該讓我有這種感覺」，於是，情緒勒索者從「覺得羞愧」，到變成「都是對方的錯」的攻擊反應，憤怒地指責無法滿足他需求的人，一發不可收拾。

- p.72 如果現在的親密關係，因為對方的拒絕，或關係中的挫折，有機會勾起他們在過去經驗中，所經歷過的強大的不安與痛苦時，這些「過去沒有處理完的情緒」，會和現在事件所勾起的類似情緒「合為一體」，變成極大的恐懼與不安全感，擊垮情緒勒索者的理性。
- p.72 他們沒有意識到，這個不安其實是來自他們的過往經驗，源自於他們的內在；所以，他們還會把自己的不安投射到對方身上，認為「是對方讓自己感覺不安的」。
- p.79 感覺到對方的「勉強答應」，反而可以讓這些情緒勒索者，感覺到自己是重要的；而這個感受，也成為情緒勒索者的「安全感」用以安撫他們感覺自己長期被虧待、被忽略的不安與焦慮。
- p.80 情緒勒索的手段，可能只讓他們暫時獲得了表相的滿足，但卻讓他們失去了真正害怕失去的「重要事物」：親密關係，以及對方的愛。
- p.80 因為在這過程中，被情緒勒索者答應了情緒勒索者，是因為焦慮與害怕，而非對情緒勒索者的愛。
- p.86 於是，你的「好」，反而成為造成「情緒勒索互動」的重要養分之一。
- p.90 「上對下關係」是情緒勒索中很常見，卻也是最難掙脫的互動循環。
- p.94 有時候，這種社會對「孝順」的推崇，不只綁架了孩子的自主性，卻也扼殺了父母了解孩子的機會。
- p.96 彼此身為一個人，有需求，也有感受，應該要被尊重、被理解，而不是被用「你應該」或教條壓抑，使得兩人互動，總只有一個人的聲音。
- p.96 對於權威者與非權威者而言，兩者其實都算是這種「表面儒家文化」的受害者：非權威者被壓抑、被忽略、無法被尊重，甚至被勒索；而許多權威者，也只學會用這樣的方法，去得到想滿足的需求，卻沒有好好學過另一種溝通的方法：理解對方，並且將自己的需求傳達，而後找到彼此都能接受的妥協方式。
- p.97 唯有自我價值感提升，才是讓你能夠不再深陷「情緒勒索」的護身符。
- p.101 我的存在，就是我的價值所在，我並不需要費力去證明什麼，做到什麼。我的存在，就是有價值、有意義的。
也就是：對自己，完全的接納。
- p.112 童年對於我們「自我價值」的影響是很大的，尤其是父母如何帶領我們理解「挫折」與「失敗」，是一個影響我們對「自我價值」看法的重要環節。
- p.118 這種尊重孩子的感受，也信任、支持孩子的態度，會使得孩子知道：「我的感受是很重要的，比任何事都重要。這世界有人這麼重視我的感受。」

- p.134 我們變成，需要花很大力氣去「美化」權威者對我們的傷害與不尊重，藉此讓受傷的自我「可以感覺好一點」，也唯有這樣，我們才能繼續在這樣的環境中忍受、生存。
- p.140 當我們不表達自己的感受與需求時，別人可能並不曉得我們需要什麼，而「忽略」就成為理所當然的事。
- p.141 練習重視並表達自己的感受，不只是捍衛自己的權益；更重要的，我們也在展現對這個世界與他人的信任。
- p.145 從日常的小事開始，練習感受會讓你覺得舒服或是不舒服的感覺；而遇到不舒服的感覺時，請嘗試停留，或是試著書寫下來。讓自己在這樣的過程中，好好體驗自己的感受與情緒，進一步了解自己。
- p.148 請大家想一想：過往被嚴厲責備、責罰時，你的感覺與想法，究竟是如何呢？究竟，我們的特質，是否有因為那樣的責備或責罰而改變？還是說，最後真的有所改變或成長，其實是因為我們在生活經驗中的學習與磨練？如果是後者，事實上，這是出自於我們本身的意願，而並非被責備的恐懼。
- p.151 慢慢地，你失去的，不只是你的感受，而是你這個人的「重要性」。
- p.152 練習「表達自己的感受與需求」，就是讓你學會：除了讓我們看到自己，也練習讓別人看到我們。
- p.153 你的練習表達自己需求與感受，其實也是練習拉起你的「界限」。
- p.160 因為當我對你生氣，代表是讓我有這種挫折感的「你」不好，而不是我不好。「憤怒」就成為與親密他人情緒界限模糊時，很常被使用的因應策略。
- p.163 當我們面對他人情緒不好時，我們下意識承擔別人情緒責任，因此我們就想要扭轉、改善，當發現「沒辦法」的時候，我們就可能覺得生氣。
- p.164 一旦開始能夠把情緒責任還給對方，我們也愈來愈能尊重對方的感受：尤其是，當對方心情不好時，就算與你有關，也不是你的責任。
- p.167 下一次面對他人負面情緒時，停在當下，告訴自己：「那是他的情緒，是他的責任，不是我的，跟我無關。」讓自己練習忍受心裡覺得「一定要做些什麼」的焦慮感。
- p.168 為自己的情緒負責，是一種很「有力」的自我聲明：「你或許可以使用很糟糕的態度對我，但我不需要忍受，也不需要被影響。因為，你的情緒，是你的責任；而我的情緒，當然也是我自己的責任。」
- p.170 你有任何感受，不需要任何人允許。
你有選擇，可以決定你要怎麼做，而不是「非要」滿足他人需求不可。

你可以爲你自己做主，爲你的人生做主。

- p.177 有一把上膛的槍抵住你的頭上，要你做這些不喜歡的事，吃不喜歡的東西，否則這個人就要開槍了！因此，再怎麼不願，爲了要生存下去，你大概都會屈服。情緒勒索所使用的手段，對你而言，就像是上膛的槍一樣。
- p.198 這種建立在「害怕」基礎的關係上，是我想要的嗎？
- p.201 長期推動情緒教育的曹中瑋教授，在其著作《當下，與情緒相遇》一書提到，當我們沒有建立起自己的「情緒界限」我們會很容易把他人的情緒當成自己的情緒，或是被他人的情緒所影響。我們分不清楚這個情緒究竟是誰的責任。
- p.202 如果你因爲踩了別人一脚，別人的情緒反應可能有這麼多種，但是，難道他們的情緒反應，都是你要負責的嗎？
- p.203 同樣的行爲，不同的人，會有不同的情緒反應，而我不可能爲每一個情緒反應負責，因爲那些情緒反應，有時候，甚至不一定是根源我的這個行爲，而可能是他過往沒有處理完的情緒，在這次事件中一次爆發。
- p.224 我們應該能夠有選擇：當我們想要滿足別人的需求，那是我的自由與選擇，而不是我的義務。
- p.234 當你與情緒勒索者互動，想要練習建立屬於自己的情緒界限时，請記得以下的重要口訣：停、看、應。
停：停止對話，轉移情緒，離開現場。
看：察覺自己的情緒，了解剛剛發生什麼事。
應：擬定因應策略、練習並應用。
- p.258 其實，他們只是希望滿足自己的需求，只是過去他們學到滿足需求的方法，是「情緒勒索」。有些時候，他們並沒有意識這樣的行爲給別人帶來的傷害，因爲他們也被自己的焦慮給綁架了。
- p.259 讓我們的行爲，是出自於自發，是自我有意識的選擇，而非出自於害怕與恐懼。
- p.261 這就是「有意識的選擇」。
當這選擇權在於我「想不想要」，而非「我害不害怕」時，我會感覺自己對自己是具有主導權的。
- p.264 擺脫情緒勒索，絕對不是自私的，而是爲了讓我們能夠更純粹的感受到關係中最重要的「愛」——這才是關係中最重要的元素。