

情緒的迷霧森林—認識「情緒勒索」

撰文/郭昀昕

「他每次都用這招，算了吧，就讓讓他吧。」

「如果我不聽他的，可能我們倆就會關係破裂，怎麼辦？」

「我其實不想這麼做，但又好怕他生氣……。」

【情緒的重要性】

情緒是人們內在重要且忠誠的一份子，它反映著我們的喜怒哀愁。負向情緒則是個稱職的防衛兵，當遇到衝突或威脅時讓人感到痛楚，以不舒服的感覺行為提醒我們必須去因應困境，免於外在環境帶來的傷害。因此，傷悲而哭泣、憤懣而怒吼、罪惡而不語，都是種可以理解且健康的情緒表現；然而，無理哭鬧、攻擊或威嚇他人、自我傷害等，則是種不健康且不適切的情緒表達方式，而此行為背後往往藏匿著某些警戒的情緒訊息。

情緒智商 (EQ) 包含了兩大部份：自我管理情緒，以及管控他人情緒的能力。在人際互動中，當我們說不贏理直氣壯的另一方時，往往會覺得對方很難溝通、EQ 很低，而為維護彼此關係，我們最後不得不退讓，用「算了」來結束這段不良的溝通。然而，仔細檢視雙方的互動歷程，當你發現對方只求滿足一己之需而不理睬你的抗議、逃避面對雙方的真正問題、以攻擊威嚇的語言行為回應你，讓你不得不屈服時，你很可能已經陷入「情緒勒索」的泥淖了！

【何謂情緒勒索？】

Susan Forward (1998) 提出情緒勒索一詞，用 FOG—恐懼 (Fear)、義務 (Obligation) 及罪惡感 (Guilt)—貼切地描述受害者處於被情緒勒索的情境中，摸不著頭緒、看不到出路的無助感，就如掉入迷霧 (FOG) 一般。在人際關係中，當一方為了維護其利益、滿足自身需求，以言語行為直接或間接地達到操控對方、使對方順從，並提升自身在關係中的地位與價值，這種「使對方不得不聽從」的情緒表達手段，即是情緒勒索。

《情境 A》

同學：「欸！借我看你的作業解答，不給我看你就死定了！」

《情境 B》

男友：「妳乖，先靜下來，我先去上課，放學回來再談好嗎？」

女友：「好啊，如果你在還沒解決問題前離開我，你下課後就看不到我了。」

《情境 C》

小岑：「我這週末想跟同學去墾丁玩，可能會住貴一點的民宿，可以嗎？」

媽媽：「妳想去就去啊，反正你每次都這樣花我們辛苦賺的錢，妳高興就好。」

《情境 D》

朋友：「你真的是我最好的朋友耶！你是不是一直很想要那雙鞋啊？只要你不告訴其他人這件事是我幹的，你下個月生日我一定會送你的。」

從以上的情境可以了解，曖昧不明的表達方式容易勾起關係中另一方猜疑、擔心與不安的感受，無論是語帶恫嚇的主動攻擊，或是以退為進的被動攻擊，都是情緒勒索行為的方式。

【辨識情緒勒索的類型】

究竟情緒勒索會以什麼樣的方式出現呢？Forward 提出四種情緒勒索類型：

（一）懲罰者（the punisher）

此類型通常是最容易辨識的情緒勒索，因為當他人一不順其意，他便會暴跳如雷，「不聽我者請滾」是他的座右銘。如同上述情境 A 的同學。

（二）自我懲罰者（the self-punisher）

此類型的情緒勒索者利用關係中另一方對其的在乎與重視，以「傷害自己」來警告對方，使被勒索者為了免於受傷害不得不屈服。我們常說「一哭、二鬧、三上吊」，有些自懲者會把「自殺」當作最有效果的勒索方式，可說是「終極的自我懲罰者」。如同上述情境 B 的女友。

（三）苦情者（the sufferer）

此類型的人會把自己擺在「受害者」的位置，表現出沮喪、失落、沉默，彷彿自己是關係中吃虧的角色，藉由帶給對方罪惡感與羞愧感來達到情緒勒索的目的。如同上述情境 C 的母親。

（四）欲擒故縱者（the tantalizer）

此類型的情緒勒索者手段相當高明，把情緒勒索行為包裝相當美麗。他們以褒獎對方的方式，接著再提出要求，讓對方沒有意識到自己已經不小心墮入被情緒勒索者的圈圍裡。如同上述情境 D 的朋友。

【一再重演的情緒勒索】

其實，情緒勒索者往往是與他人互動較沒有安全感、對於處理人際問題常會有使不上力的感覺，才會傾向使用情緒勒索的手段，藉由控制他人來滿足需

求；而被勒索者為了保護兩人的關係，又不得不退讓於對方耀武揚威的言行。正所謂「一個巴掌拍不響」，這讓情緒勒索者嚐到甜頭，也讓被勒索者安全保護彼此的關係，雙方便經歷一段「短暫的蜜月期」。然而，貪得無厭的情緒勒索者在此經驗中食髓知味，在之後互動再次運用相同的手段，使兩人禁錮在情緒勒索的惡性循環之中。

【避免成為情緒勒索受害者】

我們很有可能因為害怕對方生氣、為了保護關係、無法容忍挫折與失落而淪為情緒勒索的受害者。駱重鳴（2002）指出，情緒勒索或許不會威脅我們的生命，但卻會奪走我們非常珍貴的一項資產—自我完整性。倘若不斷屈服於情緒勒索，將會使人自尊與內在受到傷害。

伴隨著情緒勒索而來的焦慮、壓力及各種負面情緒，常對個人的生理造成影響。情緒勒索讓任何人際關係不再安全與信任，雙方愈來愈無法坦然相處。遭遇情緒勒索時，可用四項方式應對：堅持自己的原則、面對壓力、設限、讓情緒勒索者知道他們的行為是不可取的。以誠心的態度面對彼此的問題，杜絕情緒勒索者逾矩的言行，也保護自己。

參考資料：

杜玉蓉譯（2000）。**情緒勒索**。臺北市：智庫文化。Susan Forward (1998).

Emotional Blackmail. New York: William Morrow Paperbacks

駱重鳴（2012）：**撥開心中的迷霧—情緒勒索**。**嘉南療養院第三期院訊**。