



嘉新心泉

發行人：許永諒 編輯：潘慧綺
連絡電話：05-2373029#141



一、什麼是「情緒勒索」？

「情緒勒索」是知名心理學家蘇珊·佛沃在《情緒勒索》一書中提出的概念。「情緒勒索」常見於許多人際關係中，包含職場、親子、夫妻、朋友等。情緒勒索者可能在有意識或無意識中，使用要求、威脅、施壓、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，例如挫敗感、罪惡感、恐懼感…這些感受就會在被勒索者的內心發酵、造成傷害。為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為，失去了「為自己做主」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為止。

換句話說，**情緒勒索，是一種有一方要求「你要為我的情緒負責」的互動方式。**

情緒勒索的互動，時常伴隨相當大波動的負面情緒，一方可能會用生氣、大吼大叫、哭泣、或是冷戰、自我傷害等方式，這種劇烈情緒的方式，也時常使得另一方只好屈服。

二、哪些元素造成「情緒勒索」？

- 1.貶低你的自我價值感：**「我以為你是很聰明的人……」技能效果：施放後，對手產生自我懷疑、擔憂被淘汰、覺得自己不好等情緒效果持續數分鐘到數天不等。攻擊效果隨「兩人關係」深度而增加。
- 2.增加你的罪惡感：**「反正你從來沒有重視過。」技能效果：施放後，對手覺得罪惡、一定機率他會把你的錯當成他的錯進而接受你的請求或幫你做事。效果隨對手的「責任感」等級增加。
- 3.挑戰你的安全感：**「沒關係我也可以去找別的女人……」技能效果：施放後，對手擔憂會被遺棄或不愛，產生「害怕關係瓦解」的情緒。對手身上若有「低自尊」或「患得患失」的Buff，將追加 2 倍傷害。當他的目的沒有辦法達成的時候，他就會用一些語言來威脅你，然後讓你不知不覺地、乖乖就範。

三、什麼樣的人容易變成被勒索者／勒索者？

- 1.一直想當好人
- 2.習慣自我懷疑
- 3.過度在乎別人的感受/希望得到別人的肯定
- 4.過度孝順或遵從權威

表面上看起來是四種人，實際上只有一種人——就是對自己沒有自信的人。當你不夠愛自己、不夠重視自己的感受、總是害怕會失去關係、失去別人的信賴、怕別人會討厭你，就很容易被勒索走。然而，看起來你這麼努力希望換到的是這段關係，希望可以換到對方看重你、愛你，殊不知長期被勒索的結果，你換到的不是愛，而是害怕與傷害。

四、情緒勒索涉及六個重要的特徵：

- 1.勒索者提出「要求」(demand)
- 2.被勒索者想要「抵抗」(resistance)
- 3.勒索者讓被勒索者感到「壓力」(pressure)
- 4.如果被勒索者沒有接受，或者是反駁，勒索者持續「威脅」(threat)，例如用金錢、關係的破裂等等讓被勒索者不得不就範。
- 5.被勒索者「順從」(compliance)，於是看起來雙方的焦慮好像解決了，但其實是被勒索者「被摸頭了」。
- 6.勒索者食髓知味，於是下一次又「舊事重演」(repetition)。



五、面對情緒勒索，我們該怎麼做？！

- 1.停：**先不要急著反應，必要時離開現場，先把耳朵關起來。
- 2.看：**現在在演哪一齣，深呼吸一口氣先，你的感受是什麼。
- 3.應：**等他冷靜在討論，開不了口先預演，準備好了才回應。

兩個人的關係，本來就不應該只有一個人的聲音。如果你一直以來都讓愛情／親情／工作等等人際關係綁架你的人生，或許你該思考的並不是為什麼自己總是遇到這樣的人，而是你內心有什麼樣的恐懼，讓自己變成一個有委屈，卻不敢說出來的人？

因此**提升「自我價值感」**是避免情緒勒索的最主要關鍵。此外，適時**建立情緒界限**，搭配練習，重新掌握自己的人生，因為，這是你的人生，你不該為滿足別人的需求而活。

