

情緒勒索

在日常生活當中不時會見到一些操控性質強烈的關係，嚴重者心理學上稱之為情緒勒索。美國著名輔導心理學家 Dr. Susan Forward 將其定義為：勒索者透過言語引起另一方內疚、恐懼、不安，迫使對方順從自己要求。

Mary 和 John 是一對戀人，Mary 從小缺乏自信，兩人認識初期，John 時常會稱讚她，送她一些小禮物，讓 Mary 感到被愛和受到關心。

同居之後，關係開始產生變化。

John 經常指點 Mary 應該做什麼，他會

列出一大堆似是而非的理由，例如這樣是為大家好，有時又會直接批評責罵。一天 Mary 打算和中學同學敘舊，John 大發脾氣反對說：「我就是不喜歡，如果你要去見她，我們就分手吧。」要知道，一般人都希望避免衝突，藉威脅而引發恐懼，是種十分有效的情緒勒索手段。

John 不時以冷暴力對待 Mary。他們生活入不敷支，Mary 希望節儉一點，當意見相左時，John 會對 Mary 視而不見，直至她就範。Mary 習慣與人相處融洽，甚至討好別人，對冷暴力自然容易順從。有時 John 亦會

說些自貶的說話，例如：「都是因為我讓你沒好日子過，我配不上你。」情緒勒索方法可以交替使用，稱讚、道理、冷暴力、威脅、自貶，就是要對方就範。

可想而知，自我價值或認同感薄弱的人，較容易被情緒勒索。如果發現自己長期為了滿足對方須求而感到難受委屈，就是被情緒勒索的警號。一旦認清自己被情緒勒索，只有反抗或離開兩個方法。要學懂拒絕和堅持立場，討好別人委屈自己並不是一種健康相處模式。

最後，大家可以思考一下王菲《給自己的情書》裏面的歌詞：自己都不愛，怎麼相愛，怎麼可給愛人好處？

作者為腦神經心理學專家

www.drsamng.com