



臺北市天主教光仁國小輔導資訊 2024 年 12 月

## 情緒勒索，是怎樣的？

作者：陳品皓 臨床心理師

和大家說個故事，這是有一次我在上班的途中觀察到的，帶給我非常多的感觸，所以時至今日我還記得。

那天我在走路的時候，我看到我前面有一對母女，女孩大概六七歲左右的年紀，非常活潑，非常可愛，在走的時候對於沿途每一花、每一草都充滿著非常多的好奇跟興趣，所以她三不五時可能就停下來看看花，然後聞聞草。

那位媽媽可能是在趕時間，所以我看見她其實沿途不斷地在催促著孩子動作快一點。

“你動作快一點，我再跟你講一遍，你動作給我快一點”

孩子當然有一搭沒一搭地跟上，但是一不小心可能注意力又會被周邊的環境所吸引。

媽媽之後就是有點不耐煩，然後她直接就惡狠狠地跟她說：

“我跟你說，你如果再給我這個樣子的話，你小心明天就把你送到別的地方去，我讓你體會一下，沒有家的感覺是怎麼樣，你現在給我好好走”。

說到這邊我看到孩子的臉色突然就變了一下。變了一下之後，大概不知道她腦袋裡面想到了些什麼，然後她就開始比較緊

張地跟著媽媽上去了，然後也沒有說話，沿途就這樣子默默地就跟在媽媽後面走。

我就在後面看著這一切發生了，我看見孩子的背影，其實我在那個時候有一種還蠻心疼的感覺。

因為我在想我已經開始有一點深入到孩子的心裡，我那時候在想孩子心中的感受，應該有一種心理，其實她並不是很情願和害怕的，她想要看路邊的花花草草但她仍然不敢這麼做，她並不想像媽媽那樣走那麼快，但她不敢違抗。

我就在想那種感覺，就是我為了要回應你的要求而做了我不願意做的事情，因為如果我不這麼做，不順從你的要求的話，我會處在一種很焦慮的感覺，我會處在一種很害怕的這種感覺。

這是我們今天想要跟你分享的主題，她是美國一位心理學家叫蘇珊福沃爾，提出來的一個名詞叫做情緒勒索，叫 emotional blackmail，國內的周慕姿心理師也針對我們的文化輿情，寫過一本同名著作，相當值得一讀。

情緒勒索其實它指的就是如同我們剛剛的例子裡面，它說的是有時候我們為了維持跟某一些重要的他人的關係，在過程當中對方有一些言行讓我們會有一種被貶低，被威脅或者是被勒索的感覺，為了降低心中這種焦慮的感覺，我們會去刻意地去做出一些我們不想做，但是配合或符合對方期待的事情，這個叫做**情緒勒索**。

所以對很多家長來說，情緒勒索很可能是我們從小長大的過程當中曾經被對待過的方式。而勒索我們的人可能來自我們的家人，可能來自我們的配偶或伴侶，也可能來自配偶或伴侶的親人等等，或者是來自同事、學校或求學時期的任何人都有可能。

當你感覺到那種你為了要回應對方的期待，如果你不這麼做，你將會處在非常巨大的焦慮跟恐怖的時候，很有可能它就是一種勒索的情況。

而這種勒索，他常常會用不同的方式出現在我們的生活當中。

第一種是在對話中出現。

比如說可能爸爸或媽媽會跟孩子說：「我養你這麼大，你看看你現在做的這些事情，你是怎麼回報我的？我真的是實在是很後悔，你這樣做，我寧可當初沒有生下你」。

或者是：「你要是敢再給我頂嘴，你再給我多說一句話，你就給我出去，我就當沒有你這個孩子」。

再或者是說：「嘿，你再給我大吼大叫試試看，你再給我用那種態度試試看，我等一下馬上叫員警來把你抓走，你再試試看，你再給我試試看」。

第二種是沉默的冷暴力

像是當孩子不順從時，大人在家裡就不理孩子，把他當一整晚的空氣，把門甩的乒乒乓乓的響，吃飯也不叫孩子，用這些行為去威脅孩子答應他回應。

類似像這樣子，你會發現，勒索的人，通常都會是我們生命當中對我們有重要意義的人，而你會發現他們往往只需要一句話，就能夠很大的去左右我們的情緒。勒索的人往往會用好幾種方式來達成他的目的，包含貶低你這個人的價值，要讓你覺得你是很糟糕的，你這個人很不值得，否則就是增加你的罪惡感。好像我們剛剛前面那個例子的媽媽，增加她的罪惡感。或者是透過對安全感的威脅，比如說一開始我們說的小故事中的媽媽，說要把小孩送到別人家，這種安全感的威脅，來達到讓對方不吵鬧的目的。

## 為什麼我們不經意間對孩子使用情緒勒索呢？

我們通常在面對孩子不順從、不受教或是不規範的行為時，我們都會生氣，生氣孩子不聽話，違抗我們，有時候我們沒有太多的耐心去思考孩子的狀態，但是孩子的行為的確就在當下造成我們的困擾，這種困擾可能是對孩子行為的不順眼、對孩子不長眼的厭煩、對孩子不順從的憤怒等等，這些失控讓我們不舒服，所以最快奪回控制權的方式，就是用匱乏的方式讓孩子就範，什麼是匱乏呢，就是讓你面臨一個缺乏的處境，然後引發你的擔心或害怕，逼你就範，所以送去別人家、不要你了、不給你吃東西、或是情感上的冷淡不理睬，都是讓孩子處在匱乏的狀態。

這個方法因為對人類來說是莫大的焦慮或恐懼，因此效果很好，事實上我們自己可能就是這麼走過來的，因此用出來也不覺得有什麼怪。

## 但是，為什麼我們就是不經意展現勒索呢？

(1)我們這一代被勒索的後遺症。我們小時候不被允許表達自己的負向情緒，因此當看到孩子展現他的負向情緒時，我們對這種情緒是處在陌生又漠然的疏離狀態。這種陌生，讓我們慌張無助，那種我們過去不被允許的經驗，現在在孩子身上展現時，彷彿要吞噬了我們。

(2)我們這一代成長中的被勒索，讓我們對負向情緒是存在一種認知上的偏誤；認為負向情緒是不好的，是有破壞性的、是危險的，所以孩子展現出負向情緒是不對的、是危險的，這種「危險」或「不好」讓我們本能地想要「淨化」它，而忘記情緒沒有好壞之分。

(3)依據我們自己的經驗，情緒勒索相當快速有效，幫我們迅速處理眼前失控的狀態，減少焦慮，因此它不僅能控制眼前的狀

態，也能減緩我們內心的慌張，那些是我們自己過去不被允許體驗的情緒。

情緒勒索可能是在不經意之間就產生了，作為家長的我們有可能及時覺察，及時叫停嗎？

或許有一個思考的方向，是我們可以在親子關係當中試著去覺察的。就是覺察對方(孩子)如果拒絕我們，他是不是需要承擔我們施加在他身上的威脅，如果對方的順從是因為要降低威脅帶來的擔心，那我們可能已經踩在勒索的黃線上。

因此，我們一起**練習自覺**；覺察孩子是不是正在為你的情緒負責，**當你不把自己的情緒丟到孩子的身上，讓他自己去承擔不接納的後果**時，或許我們就開始在一個自覺的路上前進。

作者：陳品皓 臨床心理師

專攻融合腦科學、心理學、語言學、哲學、人工智能的認知科學，特別關注與大腦機能發育相關的語言 - 情緒發展，面訪在專注閱讀 傾聽他人說話或向他人傳達自身想法等社會生活方面所需注意力不足的孩子們。

本文章轉載自陳品皓臨床心理師的隨想空間網站：

<http://anxietyrelax.blogspot.com/search/label/%E6%95%99%E9%A4%8A%E6%83%B3%E6%83%B3>



感謝您的閱讀！祝福您闔家平安喜樂！