



親子間以愛為名的情緒枷鎖

記者 林奕廷 文

2018/09/23

淺談情緒勒索

情緒勒索這個詞彙，最初是由蘇珊·福沃德 (Susan Forward) 這位心理治療家提出，在英文的寫法為Emotional blackmail 或 FOG，而FOG則分別是由恐懼 (Fear)、義務 (Obligation) 與罪惡感 (Guilt) 這三個字所組成，如實反映了這些正被情緒勒索的人們內心最真實的情緒及想法。

單就這三個英文字來看，可以知道，被情緒勒索者的身心必然處於一個受到高度壓迫的狀態，這份壓迫會讓人感到不舒服，甚至是窒息且恐懼的。而情緒勒索卻滲透入我們的生活，它無處不在，在我們視作最親密的關係當中，所造成的威脅尤其大，常伴隨著不安感、罪惡感等情緒產生，它更常被包裝在其他的詞彙之下，像是義務、倫理道德、責任，這些一眼望去是無比正常的要求，卻是伴侶、職場、親子間情緒勒索的最佳利器，更會讓身在其中的我們不斷互相拉扯，造成莫大的傷害。



情緒勒索存在於無形之中，讓人難以辨識、逃脫。(圖片來源 / [好好好家庭教育文教基金會](#))

你也被情緒勒索了嗎？

公視電視劇《你的孩子不是你的孩子》的熱播，讓人重新正視親子間的情緒勒索，通常情緒勒索的發生，是勒索者藉由話語或態度傳達負面的情緒，企圖使被勒索者順從，從而掌控行動。台灣心理諮商師周慕姿在《情緒勒索：那些在伴侶、親子、職場間，最讓人窒息的相處》書中提到，情緒勒索通常伴隨著三大重要的元素。

首先是，被貶低自我價值，情緒勒索者藉由貶低他人的自我價值，讓被勒索者對自己產生懷疑，引發焦慮，這時若是被勒索者被說服，認為「只要跟著做，就對了」，就會傾向於跟隨勒索者提供給自己的指示，進而減少自身的徬徨感。第二，引發罪惡感，這通常伴隨著別人認為你需盡的責任與義務，若是沒有達成，被勒索者會轉而責怪自己，居然無法達到他人期望，甚至覺得自己是個糟糕的人，這種情緒被不斷的放大，最終導致內心生成強烈的愧疚。第三，剝奪安全感，當情緒勒索者清楚的知道什麼是被勒索者最在乎的事，什麼最能夠造成威脅，而這項籌碼又掌握在他手中的時候，就會把它當作武器。若是被勒索者不聽從指令，勒索者可能會以「斷絕關係」恐嚇被勒索者，做為不服從的代價。

父母對孩子 社會主流價值觀構成的情緒勒索

我們每一個人都曾面對過情緒勒索，以親子關係為例，試想在你的生活中，是否曾經出現這些話？「我都是為了你好」、「你將來一定會感謝我」、「如果你愛我，你就必須按照我的方式去做」，這些牽動生活中大小事的決定，都有可能造成情緒勒索的發生。而為什麼在親子關係中，孩子常是被情緒勒索的那方呢？這兩項難以撼動的社會價值觀，佔了很大的因素。

一、孝道的根深蒂固。每個人對孝有不同的解釋、定義，但不可否認的是，在台灣社會中，孝道在親子關係中仍佔有很大的份量，它被現代社會視為一種美德，從小我們就被時刻提醒孝道的重要，更被教導需對父母「孝順」。在現代社會當中，多數人將孝順誤解為對父母順從，因此不敢違背父母的期望，不敢說出自己的想法，處處被「孝順」這兩個字綑綁住一舉一動，更讓孩子產生，「不照父母的話去做，就不孝順」的想法，更可能因為被指責不孝順，內心生成強烈的罪惡感，當孩子被罪惡感這種情緒綁架的時候，它會把孩子拖回父母期望的道路上，因為這是應盡的孝道。

二、唯有讀書高的升學體制。需要不斷面臨大考的升學體制在亞洲國家十分普遍，我們也常將大考視為人生一道道重要的關卡，在這樣的升學體制下，孩子通常被寄予厚望，冀望在大考中能獲得優異的成績。因為對於部分的父母來說，只要獲得好成績，考上好學校，孩子們就能平步青雲，而抱持這樣想法的父母會動用身旁所有的資源，去幫助孩子在課業上不斷的精進再精進。或許是因為父母的生長環境，抑或是在出了社會後獲得的經歷，在他們的想法裡，學歷是最重要的社會資本，唯獨擁有高學歷，才能鞏固社會地位、才能出人頭地，也因為這樣的價值觀，讓父母會用盡他所有的辦法希望孩子們能夠念好書，去補習、上家教，甚至是使用情緒勒索。在這樣的親子關係中，孩子通常會因為害怕被父母厭惡，害怕辜負父母期待，而屈服於做個聽話的乖孩子。



公視電視劇《你的孩子不是你的孩子—媽媽的遙控器》劇照。（圖片來源 / 女人迷 womany.net）

親子關係中的勒索者與被勒索者，角色的置換？

上述所提，是父母對孩子的情緒勒索。通常在一段關係當中，一方為情緒勒索者，一方為被勒索者，但這樣的角色是一陳不變的嗎？當然不是，情緒勒索者可能反倒成為被勒索者，而被勒索者也有勒索他人情緒的可能。被勒索者的情緒會受到勒索者的影響，受到心理上的箝制，更進一步影響被勒索者的行動。以親子關係為例，父母對孩子的情緒勒索，可能建立於孩子期望得到父母肯定，或受倫理道德約束的情形下產生，但孩子難道就不會對父母進行情緒勒索嗎？事實上，孩子對父母的情緒勒索確實存在於親子關係中，孩子也懂得如何用情緒去控制父母的行動。

在我們還小的時候，我們就善於用激動且誇張的情緒去嘗試影響父母的決定，試想你是否看過站在喜歡的玩具或想吃的冰淇淋前大吵大鬧，只為了得到自己想要的東西？這個情況即便自己沒有遇過，也一定曾在路上看過，這時一部份的父母會礙於丟臉或是趕緊息事寧人的想法，從而滿足小孩的慾望，但這樣的情緒勒索一旦開了頭，它將難以停止。孩子知道運用這樣的情緒可以使父母就範，因此開始予取予求，然而這個現象只是情緒勒索的冰山一角。因為孩子對物質的慾望無窮無盡，而父母對孩子的期望只有更高，沒有盡頭，那我們該如何從情緒勒索的惡性循環中掙脫，或是從中得到平衡？

如何突破這道枷鎖？

心理諮商師周慕姿在《康健雜誌》中的採訪提到，那些她接觸過的個案，甚至是讀者，一旦認知到「不需要為別人的情緒負責」這件事，就足夠讓自己走出來，變得不再委屈自己，不再委屈自己，並且開始必須忽略或見諒別人的情緒，而且無論

變得更加悅目，更愛自己。並不是說必須忽略或漠視他人的情緒，而是無論他人釋出什麼情緒，都不構成能左右我們的想法，甚至是控制行動的理由。

即使將「愛」這件事包裝在情緒勒索下亦是如此，因為愛的本身是不帶有任何條件的，更不是用來控制他人的工具。「愛」這件事本應該讓人感到開心、幸福的，一旦變成情緒要脅的籌碼，它將變質，讓人不安、罪惡、焦慮，因此無論我們處在任何關係當中，都應該學會更愛自己，因為「愛」不是利刃，不是能讓身在其中的我們受傷、難過的藉口。這道以愛為名的枷鎖需要自己解開，在懂得照顧自己、更愛自己後，你會發現這道枷鎖已經慢慢鬆開，再也不會對你造成任何束縛。



記者 林奕廷



編輯 李欣秝