家庭中的情緒勒索，三個方法修練與家人的愛！

撰寫人：陸玟婷 實習諮商心理師

撰寫日期：2021/08/17

近期疫情的影響，讓我們的生活有不少變化，學生們回家線上上課，有些上班族也回到家中在宅上班，因此與家人相處的時間變多了，有時彼此之間的衝突也壓得我們喘不過氣。像下述這樣的對話常在父母與子女之間上演，父親對兒子說:「孩子長大就沒用了啦!就開始頂嘴了，真是養孩子沒有用，我自己搬去鄉下獨居算了，反正沒有人在乎。」一位母親對女兒說:「媽媽不希望你讀這個科系！都是為你好哇！」聽完父母這番話，兒子、女兒的心裡滿懷罪惡感，無法說出話來。

這正是情緒勒索的典型對話。情緒勒索者會透過貶低你的能力(自我價值)，引發你的罪惡感，以及剝奪你的安全感來達到他們的要求與期待(引自周慕姿，2017)。被勒索者因為被對方貶低而覺得自己很糟糕，只有按照對方的話去做，自己的感覺才會變好，也因此「只要聽爸媽的話，我才是乖小孩」的信念剝奪了我們的安全感，你會開始擔心不照做就會失去重要的關係、父母的認同，這樣的不安與害怕促使我們為勒索者的「要求」負責。

相信父母親會說:「我們怎麼可能勒索自己的孩子？」其實，很多情緒勒索者並不是有意識想對小孩情緒勒索，而許多被勒索者也不知道自己正在被情緒勒索。勒索的意思即是我們要先綁架一個東西才能勒索到我們想要的東西，情緒勒索者永遠都知道被勒索者的弱點是什麼，它可能是：作為一個孝順的孩子、當一個好人或是當一個貼心的伴侶等。當你順從他的期待，他才會把他綁架的東西還給你。

有學者針對親代對未婚成年子女情緒勒索經驗進行研究，結果發現情緒勒索會導致未婚成年子女身心狀態不佳、自我價值感低落、家庭氣氛緊張、人際互動不安全（任庭儀，2018)。可以了解到被情緒勒索者不只當下會有負向情緒，長期下來也會對身心健康有所影響。

我們要怎麼做才能跳脫情緒勒索的漩渦呢？特別是自我價值感較低落的人，容易感到自我懷疑，情緒界限不清楚，就無法拒絕勒索者的要求。下列幾個步驟讓我們開始重視自己的感受，建立自己與他人的情緒界限！

一、 學習重視自己的感受

了解自己的感受可以從寫日記或心情手札開始，紀錄一天當中讓你開心或是讓你不舒服的事情。在書寫的過程中也可和自己對話，讓自己更貼近自己的想法

跟感覺，問問自己：「為什麼當下會有這樣的感受？我想到了什麼？父母這樣的要求我都怎麼回應？」，試著把這些寫下來，可以幫助我們更重視自己的感覺。

二、練習表達自己的心情

能分辨自己的情緒之後，我們要試著站穩自己，勇敢表達自己的心情感受。平時我們可以思考如何敘述自己的情緒，例如：「我覺得…因為…」或是其他適合你的句子。像是伴侶一直都沒有接電話讓你非常擔心，你可以這樣表達：「我覺得非常擔心，因為一直沒有等到你的電話。」也可以把它們寫下來，在你的日常生活中練習。

三、練習自我肯定

平時可以思考一些屬於自己一套自我肯定的句子，例如：「我的感受是真實的，我不需要為別人負責！」、「我可以打破情緒勒索的循環，成為我想成為的樣子！」把專注力放在自己身上，給自己打氣，也可以找信任的朋友練習。

好好照顧自己的感受並肯定自我的價值是擺脫情緒勒索最重要的第一步！對自己有足夠的愛，重新檢視自己情緒感受，在情緒勒索的漩渦中拋給自己一個救生圈，一開始的確不容易，慢慢練習與自己的內在靠近，或許與家人的互動會有所不同！

參考資料：

周慕姿（2017）。**情緒勒索——那些在伴侶、親子、職場間，最讓人窒息的相處**。台北：寶瓶。

任庭儀（2018）。**親代對子代的情緒勒索經驗：未婚成年子女之觀點**（未出版之碩士論文）。國立暨南國際大學，南投。