

情感勒索(终结以爱为名的操控游戏，摆脱一再退让的恶性循环。)

作者：苏珊·福沃德

情感勒索

[美]苏珊·福沃德 著

杜玉蓉 译

版权信息

书名：情感勒索

作者：[美]苏珊·福沃德

译者：杜玉蓉

书号：ISBN 978-7-220-10766-5

版权：后浪出版咨询（北京）有限责任公司

序言

情感勒索让我们透视关系中的问题

我跟老公说，准备每星期抽出一晚去上课，结果他马上就用那种看似平静的方式回应。“你想做什么就去做呗，反正你一直这样。”他告诉我，“但别指望我会在家里等你回来。每次都是我等你，为什么不是你在家等我回来？”我知道他说的话没什么道理，但他让我觉得自己太自私了，所以我取消了原先的进修计划。

——丽兹

我本来计划圣诞节假期和老婆一起去旅行，我们已经期待了好几个月！我打电话告诉我妈我们总算买好票的消息，她一听竟然哭了起来。“那圣诞晚餐怎么办，”她说，“每个人这天都要跟全家团圆的，如果你去旅行不回家，等于毁了大家的节日嘛！你怎么可以做这种事，我还剩下几个圣诞节可以过啊？”所以，最后我们根本没去成，老婆简直想杀了我。但是在强烈罪恶感笼罩下，我实在不可能玩得好。

——汤姆

我曾经试图告诉老板，现在进行的这个大案子非常需要人手，要么就多给我一点时间，但只要我一提这件事，老板就会说：“我知道你想回去陪伴家人。即使他们现在很想念你，将来他们看到你升职加薪会很高兴的。我们需要一位将全身心奉献给工作的团队成员——我认为你之前的表现正符合这个要求，但如果你想要多陪陪孩子，你就去吧。不过你得记住：假如你这么说的话，我们就要再考虑考虑你的升职计划了。”我完全不知道现在该怎么做了！

——金

这到底是怎么回事？为什么有些人总是让我们觉得：“我又失败了！”“我又半途而废了！”“我又没说出自己的想法！”“为什么我总是没法表明自己的立场，也没法坚定自己的立场？”其实，每个人都遇过这种状况。我们会感觉受到挫折，会怨天尤人，我们放弃自己的梦想去取悦别人，却对这种情况束手无策。为什么有些人就是能在情感上轻易地控制我们，让我们觉得挫败感油然而生？

在这类毫无胜算的情境中，我们面对的这些人都是非常有技巧的控制者。在一种让我们觉得备受呵护的亲密关系中，他们得到了想要的东西，但是为了达到目标，也常让我们倍感威胁。而且，即使最后未能逼我们就范，他们还是会让我们的罪恶感和自责压得喘不过气来。听起来好像这些人为了从我们身上获得想要的东西，已经挖好了洞等我们跳进去，但其实，有很多人对自己这种行为毫无自觉，有些人甚至看起来就是一副甜美可人或是可怜兮兮的样子，似乎一点威胁性都没有。

通常，这类控制者的地位会很特别——像是合伙人、父母、兄弟或是朋友——他们对我们生活的有力控制，已经让我们失去了成人应有的能力。我们生活中的其他部分可能非常成功，但只要一面对这些人，我们会感觉困惑和无力。就像孙悟空被困在如来佛的手掌心一样，我们也遇到了相同的困境。

拿我手上的个案为例吧。莎拉在法院工作，和一位建筑师弗兰克恋爱差不多有一年了。他们都三十多岁，而且感情十分稳定，但一谈到结婚的话题，气氛就完全变了样。莎拉说：“他对我的态度会产生一百八十度的大转变，似乎要我证明些什么。某个周末，弗兰克邀莎拉到他的山中小木屋度了一次浪漫的假期后，一切才真相大白。“当我们到达小木屋时，地上堆满了油漆罐，他顺手就递了把刷子给我。我不知道除了刷油漆外，我还能做什么，所以我刷了起来。”他们工作了一整天，大部分时间两人都一语不发。等到终于能坐下来喘口气时，弗兰克递了一枚订婚大钻戒给莎拉。

“我问他：‘这怎么回事？’他说，这都是为了看看我是不是个有气度的人，是不是结婚后还是会努力做好分内的事，不会什么事都推给他做。”当然，这个故事还没结束。

我们定了结婚日期，其他事情也都安排妥当了，但我们的关系却像溜溜球一样忽上忽下。他还是会送我礼物，却也会不断测试我。如果某个周末我不想帮他姐姐带孩子，就会被指责没有家庭观念，他会说，干脆取消婚礼算了。或者，如果我想扩展业务的话，他就会觉得我根本没有将彼此的承诺放在心上，所以我当然将这事放下了！这种事不断发生，而且最后都是我让步。我告诉自己，他是一个很棒的男人，也许他对结婚这件事有点恐惧，只是想从我这里多获得一点安全感吧！

弗兰克带来的威胁是无声的，影响力却十分巨大，因为它往往遮蔽了真相。而且大多数人都像莎拉一样，会选择继续留在弗兰克身边。

莎拉会不断遭受弗兰克操控，是因为在那个时候，让他开心似乎是必要的，但这样做却是危机重重。跟很多人的反应一样，莎拉在弗兰克的威胁下也会感到愤恨和挫败，但她却认为这样低声下气地屈服才能获得表面的平静。

在这种关系中，我们把焦点放在另一半的需求上，却牺牲了自我需要，而且以为这样的让步都是为双方着想，自顾自地陶醉在这看似安全的幻境中。我们已经想办法避免了冲突和对立——这才是一段健全关系得以继续发展的契机，不是吗？

几乎在每段人际关系中，这类让人苦恼的互动情况都常常是造成双方摩擦的主要原因，但是很少有人能仔细分辨并了解它们。这种一方意欲掌控另一方的状况，常被理解为“沟通不良”。我们会告诉自己：“我靠感觉，而他则靠理智行动。”或是：“她只是想法和我不同罢了。”但事实上，摩擦的根源并不只是沟通方式不同，而是一方希望凡事都按自己的方式来，却因此牺牲了另一方的利益。这可不是单纯的沟通不良而已，而是双方力量的较劲。

因此，我一直在寻找一种方式，希望可以描述这种互相比较劲的力量拉锯，及其导致的种种令人困扰的行为。我认为，这种行为就是勒索，是一种“情感勒索”，但大家几乎都认为这成了一项指控。

我知道“勒索”这个词夹杂了一些犯罪、恐惧及敲诈的邪恶意象，要把这种消极印象加在另一半、父母、上司、兄弟姐妹或子女身上确实不太容易，但我发现它是唯一能精确描述这种状况的用语。这个词的尖锐性一针见血地刺穿了笼罩在亲密关系上的消极特性，如否定和困惑等，以便我们真正透视一段关系的问题所在。

我要向各位读者保证：一段亲密关系中有情感勒索的要素存在，并不代表这段关系已经被判定为失败，而是表示我们需要更诚实地面对并改正这种造成自身痛苦的行为模式，让所有的亲密关系都能回归更稳固的基础。

何为情感勒索

情感勒索是控制行动中一种最有力的形式。我们身边的亲朋好友会用一些直接或间接的手段勒索我们，我们如果不照他们的要求去做，就有苦头吃了。所有勒索的中心都是最基本的威胁、恐吓，它会以许多不同的面貌出现，像是“如果你不照我的方式做，你肯定会不太好过”。一名勒索犯可能会威胁要揭发被害者的过去、毁了他的名声，或是要求受害者支付一笔钱以保住某个秘密。但是，情感勒索更能深切击中我们内心的要害。这些“情感勒索者”了解我们十分珍惜与他们之间的关系，知道我们的弱点，更知道我们心底深处的一些秘密。不论他们多关心我们，一旦无法达成某些目的，他们就会利用这层亲密关系迫使我们让步。

因为我们需要得到关爱与认可，这些勒索者甚至会威胁要控制和剥夺这些，或是闹到我们心力交瘁。比如说，你为自己慷慨又善解人意而自豪，但只要稍不顺从勒索者的意思，他们就会给你贴上自私自利的标签；如果你非常重视金钱和安全感，这些人能让你拥有这一切，也能让你一无所有。你如果相信他们，就等于被控制了所有的决定和行动。

我们被迫与勒索共舞，却无法跳好舞步，也看不透舞伴的心思。

情感勒索的迷雾

为什么这么多聪明、有能力的人，总是在寻找了解情感勒索的方法？主因之一就是：我们根本无法看清情感勒索者的手法，他们的行动仿佛笼罩在一层浓雾当中。如果可以，我们一定会反击。但问题就是，我们根本没有察觉到加诸自身的这些手段。在这里，我用“迷雾”（FOG）这个词来表示情感勒索行为造成的迷惑状态，也用来说明其作为一种手段的作用。这个词其实是由三个不同单词的首字母组成的：恐惧（Fear）、责任（Obligation）及罪恶感（Guilt），这些要素也是勒索者为达到其目标而采用的工具。他们会将“迷雾”以排山倒海之势灌进一段关系中，让我们根本不敢逾越他们的意思，只得乖乖顺从，而且无法达到他们的目标时，我们还会感到无以名状的罪恶感。

要拨开这重重迷雾，看清勒索者强加给我们的一切——即使已是过去式——是很不容易的。因此，我经过研究，列出以下清单，有助于你分辨自己是否已成了他们的目标。

想想那些对你意义重大的人，你们的关系中是否出现过以下现象？

- 如果你不照着做，他们便威胁要让你日子难过。
- 如果你不顺从，他们便威胁要断绝往来。
- 如果不照着他们的意思去做，他们会直接告诉你或暗示你，他们觉得被忽视了，感到沮丧或深受伤害。
- 不论你付出多少，他们总是要求更多。
- 他们通常都假设你一定会让步。
- 常常漠视或看轻你的感受和需求。
- 对你做了许多承诺，却常食言而肥。
- 当你不让步时，他们就会说你是自私、邪恶、贪婪、没心肝的人。
- 当你承诺要让步时，不管你说什么他们都会答应。如果你绝不退让，他们就马上翻脸。
- 将金钱当作逼你让步的利器。

只要以上任何一项的答案是肯定的，那么你已经受到情感勒索的折磨了。但我保证，还是有很多办法能马上改善你的处境和感受的。

拨云见日

在做出任何改变之前，我们需要明确自己与情感勒索者的关系。首先，把灯打开。想要终结这段遭受控制的过程，这个步骤很重要。即使我们努力想要驱散这层迷雾，勒索者还是不会收手。近几年来，在处理迷雾问题时，我们已经发展出许多有关情绪、精神状态和动机的缜密分析。我们发现在这种状态下，感官神经会遭到抑制，原本能引导情绪的精密感应器全部失灵。这些勒索者能巧妙地遮掩施加在我们身上的压力，经常让我们怀疑是不是自己太敏感了。此外，他们普遍认为自己的所作所为都是出于善意与体贴，与他们的实际作法完全不同。这一切都让我们困惑、茫然并极度不满。但我们不寂寞，有好几百万人都遇到了这种困境。

你可以从本书的案例中看到，许多人也正在与这群情感勒索者搏斗，鼓舞人心的是，你将会找出解决办法。本书中的案例都是真人实事，也许你对他们的状态非常熟悉——工作能力强、作风优雅、行事高效的一群人，却掉进了勒索的陷阱。如果你能敞开心胸，就能更了解他们，他们的故事就像是一则则现代寓言，可以作为未来生命旅途的指引。

一个巴掌拍不响

本书前半部分会告诉你情感勒索是如何运作的，以及为什么有些人竟然会对此毫无招架之力。我会详细说明情感勒索的“交易状况”、双方的需求以及最终结果，也会剖析勒索者的心理状态。这项工作会让人感到相当气馁，因为并不是每个勒索者都有相同的行为模式或性格特质。有人消极，有人积极；有人直截了当，有人心思细腻；有些人会把丑话说在前头，有些人却表现出苦口婆心为你好的样子。不过，不论外在行为差异有多大，还是有一些造成他们以控制他人生活为乐的共通心理特质。我会说明这些情感勒索者是如何使用迷雾和其他工具的，以及他们的动机为何。

我还会分析“恐惧”——恐惧失去，恐惧改变，恐惧遭到拒绝，恐惧无法掌控——何以成为所有勒索者的一项共通特质。对某些勒索者来说，这些恐惧是因为长期感到忧虑及某些资源的匮乏。也有一些人是因为丧失了安全感及自信心，为了抵御不确定感和压力的侵蚀，才催生了这样的产物。我之后会解释在恐惧逐渐进驻他们的生活时，勒索恐吓的念头日渐浮出的过程。如失恋、失业、离婚、退休及生病等突发事件，都能轻易地将你的至亲好友变成一名情感勒索者。

这些使用情感勒索手段的亲友，很少是存心要勒索我们的，他们只不过想借此寻求安全感及掌控权。不论外表看起来多有自信，他们内心其实是非常焦虑的。

但当我们完全听从勒索者的要求时，他们就会觉得自己极有影响力，这时情感勒索就成了他们抵御伤害和恐惧的最佳利器。

受害者扮演的角色

然而，如果没有我们的“一臂之力”，情感勒索根本无法存在。要谨记，“你情我愿”绝对是情感勒索的重要元素——毕竟，这可是一场交易。下一步，就来看看我们为这些勒索目标做了什么“贡献”。

每个人都会把一些激烈的情绪，如怨怼、悔恨、缺乏安全感、恐惧、气愤等，带进每段亲密关系中——这些就是我们的“痛处”。只有当赤裸裸地将痛处暴露在别人面前，情感勒索的手段才能奏效。通过本书，我们将明白那些让“痛处”更痛的情绪反应，是如何由生活经验塑造出来的。

人类的行为哲学从早先的“视自我为受害者”，进化为“鼓励自我对生活及出现的问题负起全责”，这无疑是个令人惊喜的成长。这个观念在情感勒索的领域中更具有重要地位。如果把重点放在别人身上，想着如果对方改变，事情就会好转，这其实很容易。但我们真正需要的是了解自我的决心与勇气，以及与潜在情感勒索者相处方式的改变。我们虽然不想承认，但正是因为我们的不断让步，勒索者才掌握了达成自己目的的方法。屈服鼓励他们，不管是有意还是无心，都让他们找出了能对被勒索者予取予求的最佳方法。

受害者付出的代价

情感勒索就像藤蔓，它们卷曲的绿须不断地在我们的生活中蔓延。如果我们在工作上对这些情感勒索者让步，回家后就可能把气撒在孩子身上。或者，如果我们和父母的关系不好，也可能在与工作伙伴的相处模式上出问题。我们不可能将所有不快情绪都放进一个贴着“上司”或“丈夫”标签的盒子里，而让生活的其他部分都与这些情绪绝缘。我们反而可能复制这些令我们痛苦的行为，走上与他们相同的道路，也成为一名情感勒索者，将我们遇到的挫折转嫁到一些弱者身上。

很多使用情感勒索手段的人，都是我们想维持和加强感情联系的朋友、同事甚至是家人。我们愿意与他们共享生命中的美好时刻，也愿意与他们共创亲密关系，甚至可能还自以为我们关系良好。但这美丽的想象，却往往会被情感勒索者打破。重要的是，不要让情感勒索的习惯困住我们和我们周围的朋友。

如果一直对勒索者让步，我们将付出十分巨大的代价。他们的用语及行为会让我们感到失衡、羞耻和深深的罪恶感。我们知道应该改变这种倾向，也不断发誓要采取行动，最后却还是会掉入情感勒索的陷阱。最后，我们开始怀疑自己到底能不能信守承诺，也对自己的效率丧失了信心。我们的自我价值感会

慢慢地遭受腐蚀。最坏的结果可能是，每次让步后，指引我们决定生命价值及行为的内心指南针却离我们越来越远——我们也不再是一个完整的个体了。虽然所谓的情感勒索并不能算是罪大恶极的暴行，但我们也不能轻忽它的影响力。只要我和情感勒索扯上关系，它就会一步步将我们蚕食，最终危害我们最重视的亲密关系及自尊心。

化知识为行动

我成为心理治疗师已经超过45年了，在这不算短的时间里，我曾使用许多方法，治疗过好几千人。如果我要对这些经验做出一个前后一致的概括性说明，我会说，“改变”是最令人害怕的一个词。没有人喜欢改变，几乎每个人都对它心存畏惧。大部分人，包括我在内，都想尽量避开它。这样的想法也许是造成我们悲惨生活的原因之一，但想把每件事都做得与众不同，绝对是个错误。

不管是基于个人认定还是专业考量，我还能肯定一件事，那就是如果不改变行为模式，我们的世界不会有什么不同。光有想法并不会激起任何改变，就算我们知道不该做出那些自我毁灭的行为，这种想法仍然不能阻止我们的行动。不断地唠叨或祈求另一方改变是不会奏效的，我们必须有所行动，必须率先朝着新方向勇敢迈进。

更多新选择

我所有的著作都以解决方案为主。同样，本书第二部分将一步步带领读者认识可用来应对情感勒索的诸多选择。我们通常都以为方法很有限，但其实可选方案远比我们知道的多，这也赋予了我们更多力量。我将告诉你一些即使在心怀畏惧的情况下，面对情感勒索时仍能出其不意的制胜策略，而且绝对会让你心情舒畅无比。我还会提供一些检查表、简单的测验、实用的套路以及一些非防御性的沟通技巧。这些都是过去25年来我不断教给患者并从反馈中改进的技巧，绝对有效。

还有一点很重要，我也将引导你们明确在与情感勒索者较量时，如何安然应付一些有关伦理、道德及心理方面的重要问题，如：

- 怎样才算自私？何时我才能忠于自己的欲求及渴望？
- 我该让步多少才不会感到悔恨和沮丧？
- 如果我屈服于情感勒索者，是否违背了自我？

我会给你一些工具，让你自行决定该何时对他人负责，又该何时放手——这也是帮助你摆脱受控制困境的关键之一。

本书最大的亮点就是，它能减少勒索者强加于你的罪恶感。当你开始改变自我行为模式以摆脱莫须有的罪恶感时，我也会告诉你如何舒缓这份无法避免的不适。只要你以更健康、更能自我肯定的方式来行动，原先的罪恶感就会消失无踪；一旦罪恶感销声匿迹，勒索者自然也就无足轻重了。

我将一路陪你度过这段人生的重大转折期，让你不再屈服于情感勒索者的所有要求，而能在考虑到自身需求的前提下，做出清醒、积极的决定。

在帮助你抵挡情感勒索的同时，我也要引导你决定是不是每个状况都值得你怒不可遏——有时候，对勒索者言听计从从未尝不是一个聪明的做法。另外，也许你不敢相信，在一些特例中，最健康的方式竟是和勒索者断绝关系。我也会说明如何在其他方式都无效时搬出这个撒手铜。

我们掌握了一些认知及行为准则，终于能从勒索者日渐衰弱的控制中解脱时，将会释放出更多的活力与能量。“我终于能跟男朋友说不了，而且明白了他的要求是不合理的。”我的一名患者玛姬这样对我说，“我没有伤害他，即使他装得好像受了伤一样。这是我第一次丝毫没有感到自责，也没有在10分钟后拨电话给他，请求原谅或是让步。”

这本书是为了那些想与另一半、父母、同事或朋友保持更密切关系，却又受困于他们层层控制之下的读者所写的。

请各位读者了解，即使我没办法亲自陪各位一路走下去，我仍然会支持你们进行这些可能有点艰难，但绝对会改变生活的行动；我也会帮助各位建立崭新而健康的关系——不论是针对生活中的情感勒索者，还是看待你自己。

面对情感勒索，真的需要很大的勇气，而本书会赋予你勇气。

[目录](#)

[序 言 情感勒索让我们透视关系中的问题](#)

[第一部分 情感勒索的来龙去脉](#)

[第一章 诊断：情感勒索](#)

[六项致命特征](#)

[声明原则的权利](#)

[两种截然不同的处理方式](#)

[真正的动机](#)

[从变通到坚持](#)

[第二章 勒索的四种形态](#)

[施暴者](#)

[自虐者](#)

[悲情者](#)

[引诱者](#)

[情感勒索的影响力](#)

[第三章 恐惧感、责任感与罪恶感](#)

[恐惧感](#)

[责任感](#)

[罪恶感](#)

[三感交织](#)

[不会停止的勒索](#)

[当正常的罪恶感失去控制](#)

[迷惘与困惑](#)

[第四章 制造迷雾的四大手法](#)

[二分法](#)

[病态化](#)

[联合阵线](#)

[消极比较](#)

[第五章 情感勒索者的内心世界](#)

[挫折的联想](#)

[从挫折到一无所有](#)

[失落感与依赖性](#)

[错综复杂的原因](#)

[当危机成为催化剂](#)

[完美生活的缺陷](#)

[亲密的陌生人](#)

[自我中心](#)

[小题大做](#)

[丢了西瓜捡芝麻](#)

[惩罚的好处](#)

[降低损失](#)

[好为人师](#)

[旧冲突的新受害者](#)

[维持亲密关系](#)

[问题不在你](#)

[第六章 受害者的特质](#)

[情绪键](#)

[易受情感勒索控制的人](#)

[追逐认可者](#)

[和平主义者](#)

[自责者](#)

[圣母心](#)

[自我怀疑者](#)

[平衡问题](#)

[你正在培养情感勒索者](#)

[自我勒索](#)

[写在最后](#)

[第七章 情感勒索的影响](#)

[对自尊的影响](#)

欢迎访问：电子书学习和下载网站（<https://www.shgis.cn>）

文档名称：《情感勒索(终结以爱为名的操控游戏，摆脱一再退让的恶性循环。)》苏珊·福沃德

请登录 <https://shgis.cn/post/1314.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

