

衝出迷霧 --看性別中的情緒勒索

李嬰菱

華岡基金會 GCDF 訓練師/督導

諮商心理師

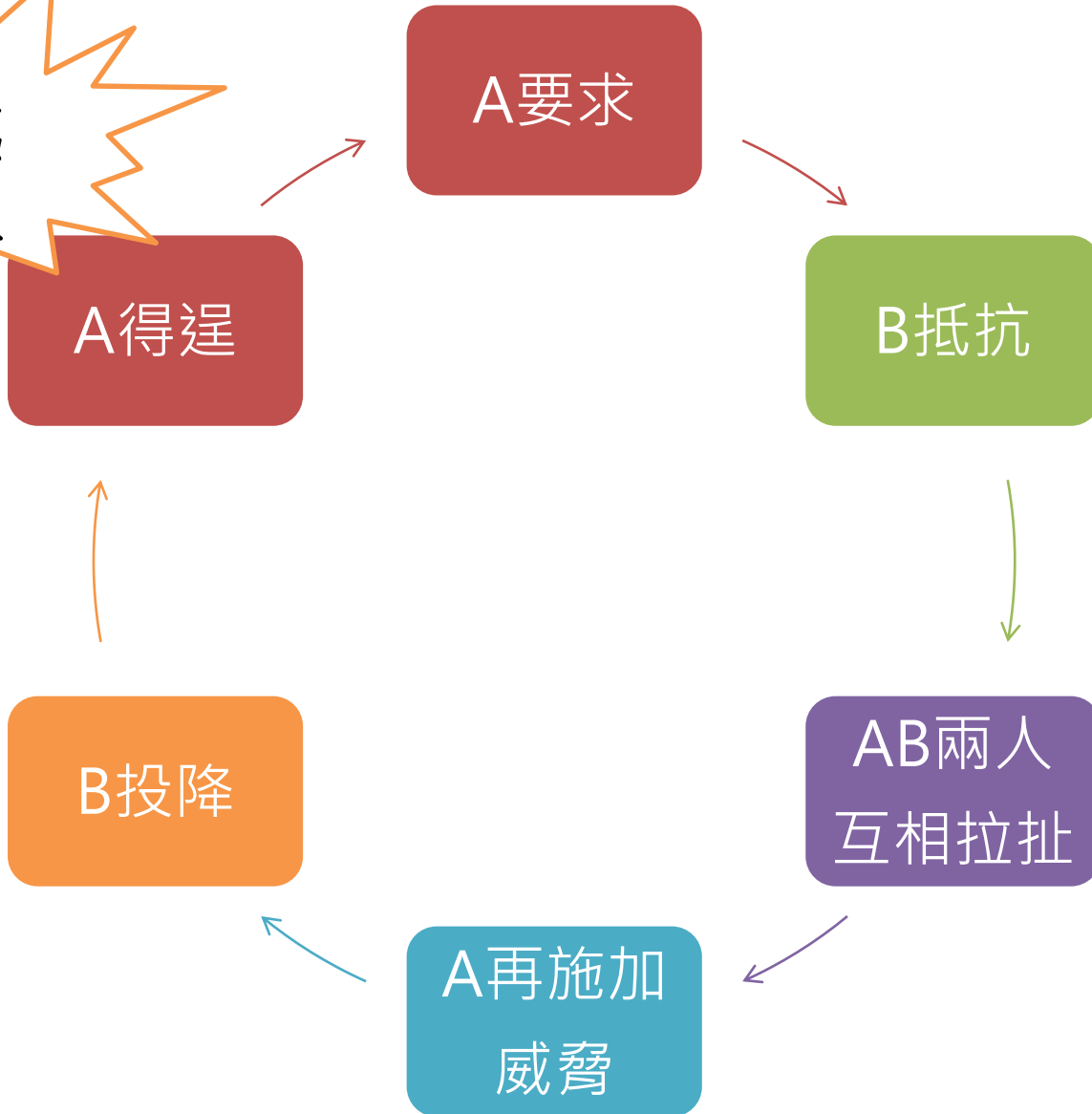
大綱

- 情緒勒索的特徵
- 有關勒索者
- 有關被勒索者
- 情緒勒索的影響
- 要突破困境，你可以怎麼做？

兩性篇--你怎麼可以不愛我？---大學生的感情糾紛
家庭篇--長大成人很難嗎？---家庭中的情緒勒索
職場篇—我們是不是朋友？---職場中的情緒勒索

前言：情緒勒索的特徵

模式
建立



勒索與界線

- 勒索≠設定界線的表達，關鍵在「**操控**」
- 判斷依據：對方與你之間，是操控或尊重？只愛自己或互惠？是否面對問題？
- 案例：我不喜歡你晚上十點鐘之後還打掃，發出極大聲響，打擾到大家.....如果這件事情不能改變，我就要評估退租.....

情緒勒索者的角色



施暴者

積極性/消極性

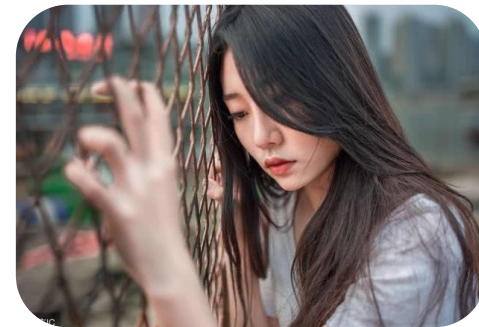


自虐者

自傷=控制



欲擒故縱者



悲情者

演技奇佳

情緒勒索者佈下迷霧 (F-O-G)



勒索模式：「害怕」的罩門被抓住
>> 輸-贏之對抗之外，是否有第三選擇？

key：面對主要問題



勒索模式：強調「你有責任滿足/服從我」
受制者：低自尊而照單全收沒看到自己的優勢

KEY：停止取悅，回頭看看自己的優勢



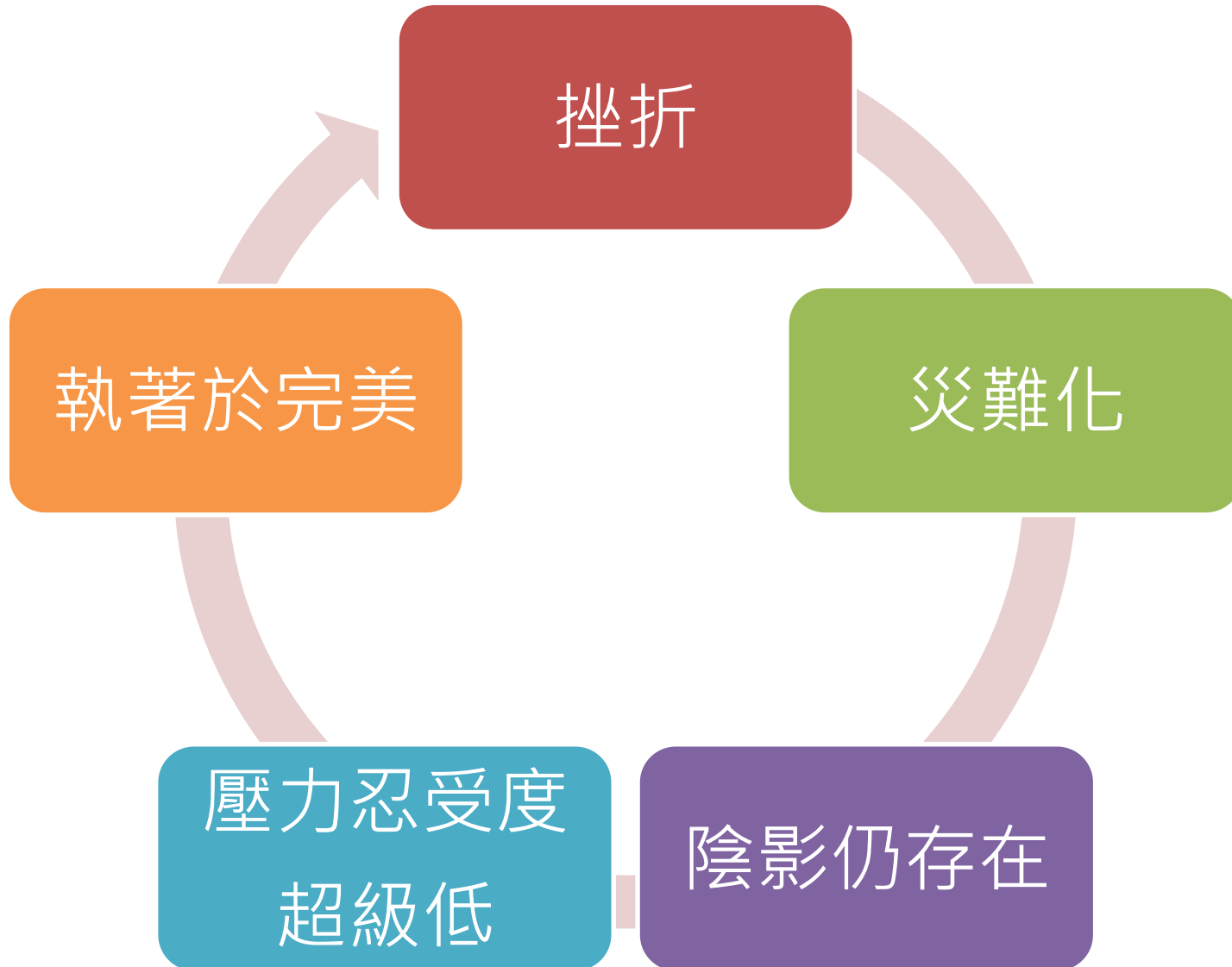
受制者的OS：全算我的、I am “Last”
控制者：都是你的錯（推卸責任）

KEY：權利與義務之對等

情緒勒索者的手法

- 二分法：非黑即白，標籤化貶低
 - 大帽子：用各種**道德性的大帽子**抹成人格缺陷
 - 病態化：用一種**較高姿態和病理性語言**說對方，使對方產生自我懷疑而較容易操控
 - 聯合陣線：**呼朋引伴**，大軍壓境、用權威人士之名
 - 負面評比：用「**和別人比較**」**表達對你的失望**，進而形成壓力而屈服
- (受制者OS：我不想讓你失望，所以我...)

為什麼勒索者要這樣做？



所以，外在表現....

外在表現：


自私鬼：只愛自己不顧別人

控制狂：小題大作（怕失去控制）

自大狂：貶低他人以成就自己（你不好，我好，但我需要你！）

對關係的影響：

- 會短暫的佔了上風，但形成關係中的巨大裂痕
- 衝突是親密的展現



打是情
罵是愛？

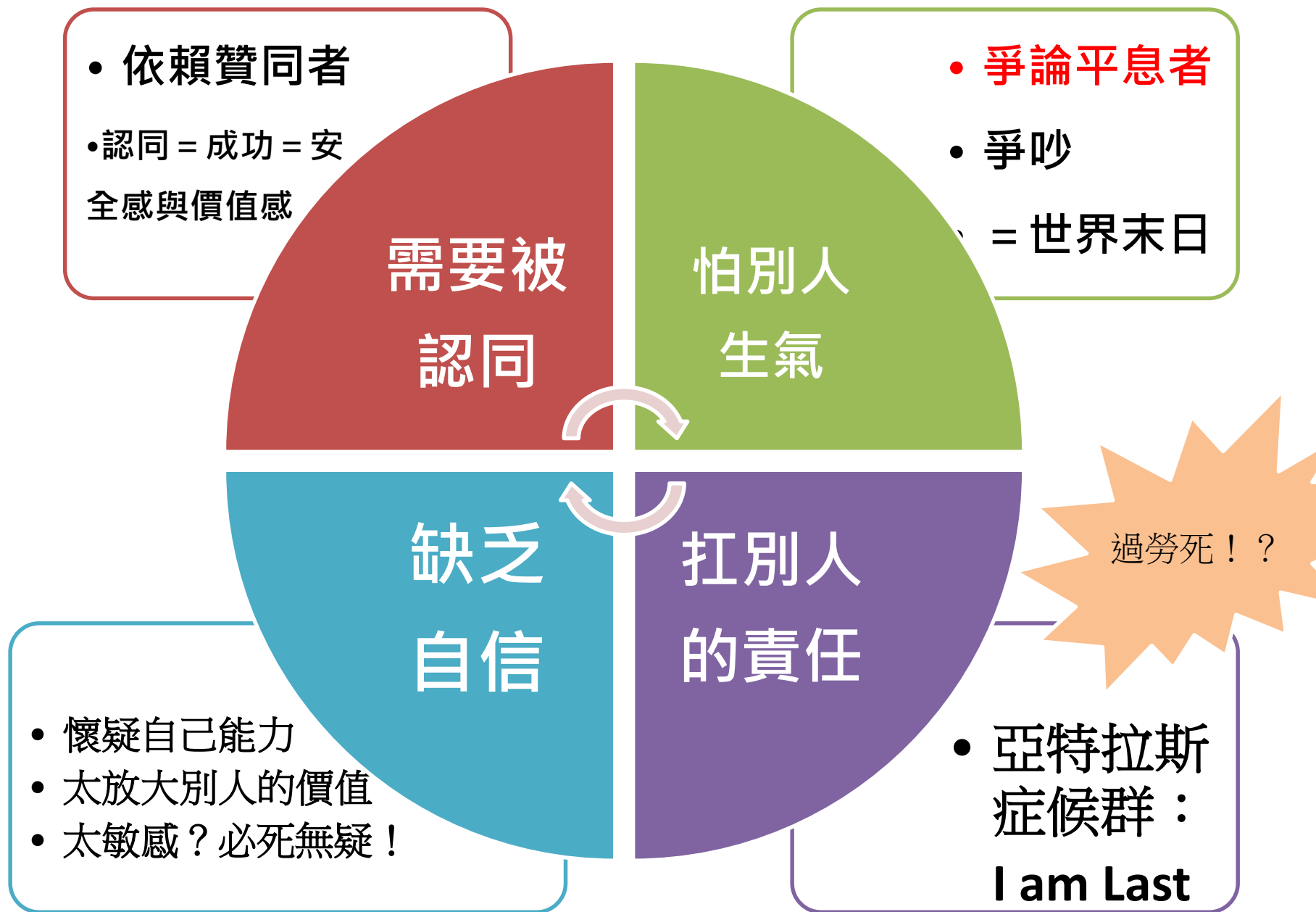
一個巴掌拍不響！

- 機制：A攻擊，B默許其發生，未加思考而照單全收
- 刺激和反應之間有其**自動化歷程**，被觀察到，就拿來做情緒勒索！

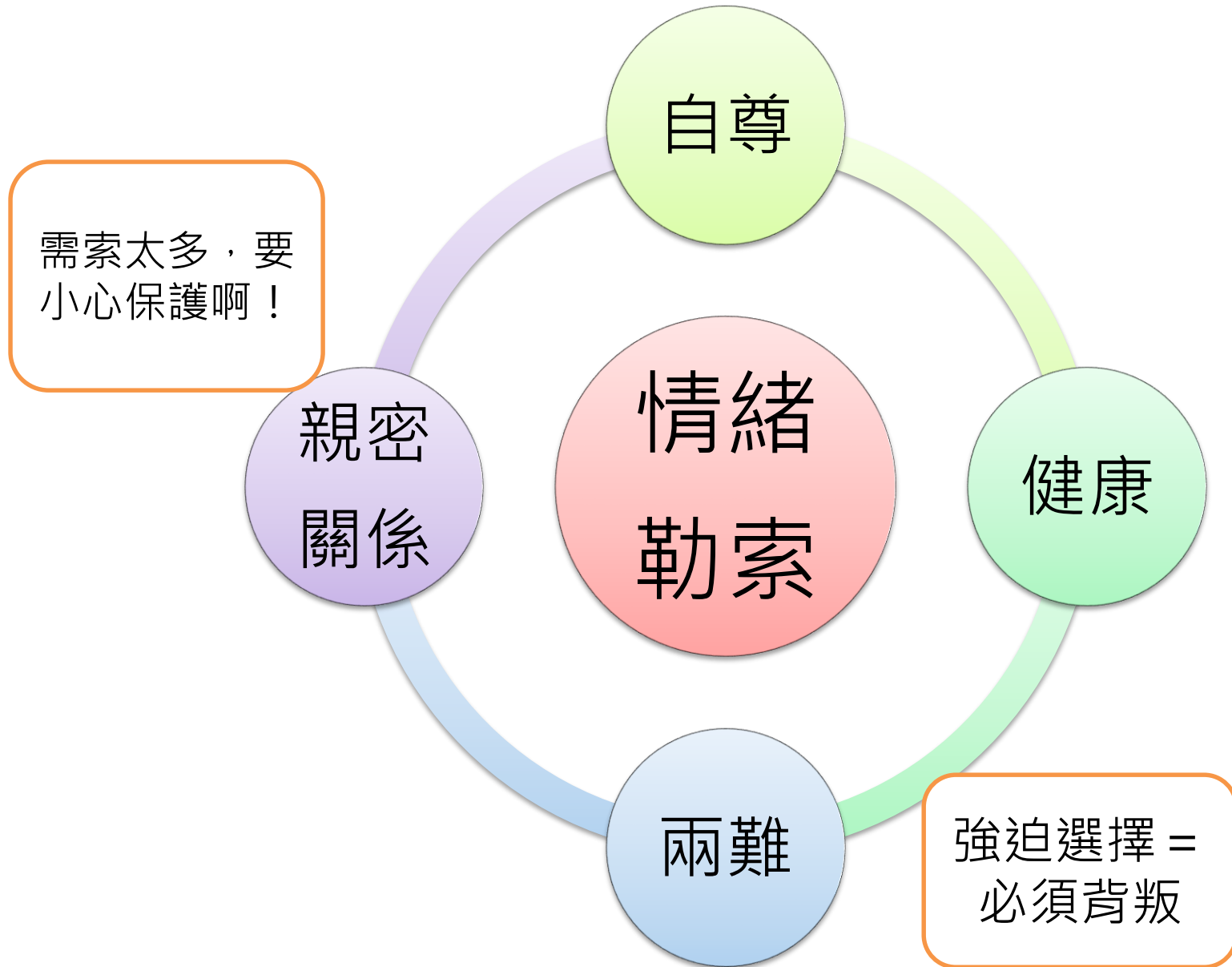
完整的自我會....

- **勇敢**：堅守立場、不讓恐懼主宰生活
- **自主**：自己決定事情、信守對自己的承諾
- **誠實**：不會出賣別人、說實話

Q：不是所有人都會屈服，為什麼你會？



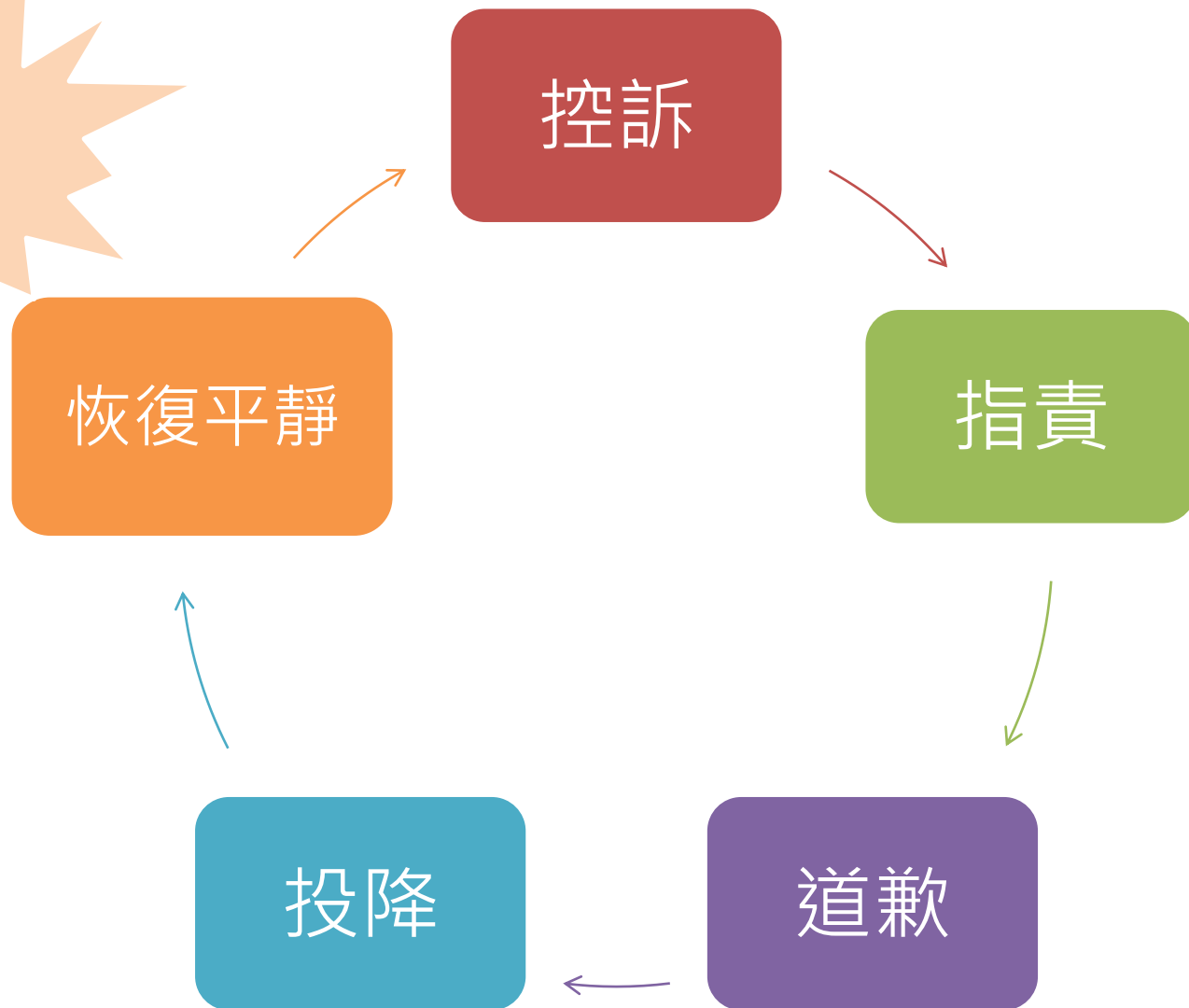
情緒勒索的影響



如何跳脫情緒勒索迴圈？

Q：是否看到模式？

模式
建立！



請實施以下步驟

1. 與自己定合約（有關立場、自我保護與公義）

KEY Word：我要...我願意...我希望....

每天複習，進行自我對話，深深烙印
給自己打氣：「我可以撐過去」

2. 嘗試扭轉模式的行為

舊方法：妥協、退讓、放棄、引起複雜的情緒

新方法：重寫對話：正向、堅定的對話語態度（需要示範及用空椅法練習）

3. SOS介入法

STOP

- 不急，變換節奏，忍耐改變的壓力
- 三角習題單純化、製造緩衝空間

OBSERVE

- 看風景
- 他要什麼？他用什麼方法壓迫你？

STRATEGIZE

- 你怎麼想？感覺如何？你的罩門是什麼？
- 評估：這個壓迫有多大？

非防禦性的
溝通

- 我訊息
- 講感情不吵架
- 先預演

運用幽
默感

應對情緒勒索
的具體策略

化敵為
友

交換條
件

評估
折衷
雙贏

成果評估

- ✓預期正面的結果
- ✓不只是說抱歉
- ✓你變的更健康、更有自信

衝出迷霧



Q：我的
感覺
是什麼？

獎狀

那也沒
什麼了
不起！

衝出
迷霧

我不怕！

那不該
是我的
責任

你將找回完整的自我



勇敢

- 堅守立場
- 不讓恐懼主宰生活

自主

- 自己決定事情

誠實

- 信守對自己的承諾
- 不會出賣別人
- 說實話