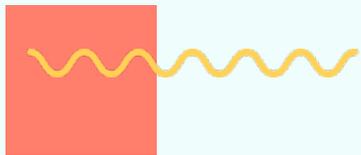




解鎖情緒勒索 讓溝通更自由

2022.09.18

李松霖 心理師



李松霖 Sonny Lee

諮商心理師

社會工作師

安寧社會工作師督導

衛福部病主法核心講師

體適能C級教練



治療取向

遊戲治療 / 沙遊治療 / 繪畫治療

表達性藝術治療 / 系統取向

心理動力取向心理治療

About Me

禾心心理諮商所 副所長 / 個案管理督導

法務部矯正署 台南監獄 合作心理輔導員

台南家庭暴力暨性侵害防治中心 合作心理師

台南市衛生局 同志友善門診駐診心理師

衛生福利部 強制性親職教育 專任個管師

成大醫院法制室/勞安室 合作心理學家

海底撈國際控股集團 教育訓練講師

嘉南藥理大學、台南應用科技大學 業界講師

專長議題

幼兒兒童心理治療、成人心理治療 / 工作耗竭

依附關係 / 親職教養 / 失落創傷 / 壓力調適與因應

多元性別及文化議題 / 疾病適應 / 安寧療護

情感議題 / 性別教育 / 焦慮、躁鬱 /

保護性個案 (兒虐、家庭暴力、性侵害)



步入 情緒勒索的陷阱



你有沒有曾經這樣說/聽過？

- 如果你不.....，我就.....
- 只要你.....，我就會.....
- 要是你...，我就不會...
- 都是因為你，所以我才....



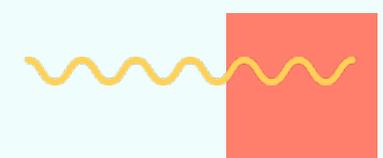
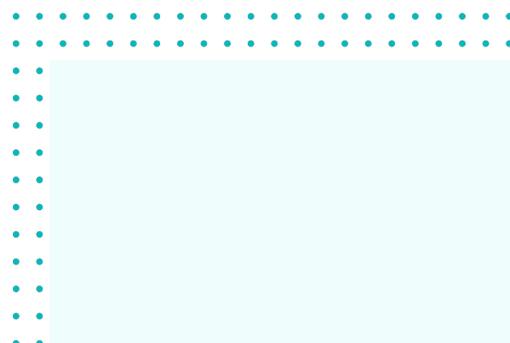
情緒勒索有時候顯而易見，有時候卻相當隱晦，讓人無法察覺。
「如果你不.....，我就..... / 只要你.....，我就會.....」





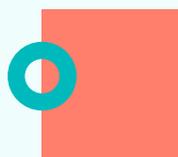
情緒勒索

- 「利用你的情緒與感受，來控制你的行為、說服你以他們的方式看待事情」。
 - 情緒勒索的核心通常包含程度不一的「恐嚇或威脅」。
 - 情緒勒索有時候顯而易見，有時候卻相當隱晦，讓人無法察覺。
 - 我們都可能是在生活中的勒索者 / 被勒索者。
- 
- 



在情感勒索的關係中，我們以（犧牲）自己的需要為代價，去關注別人的需要。通過對別人的讓步，我們為自己製造了一個短暫的安全假象，使我們得以棲身其中以自我安慰。我們避免了衝突和對立，但同時我們也失去了一個建立健康關係的機會。

——*Susan Forward*



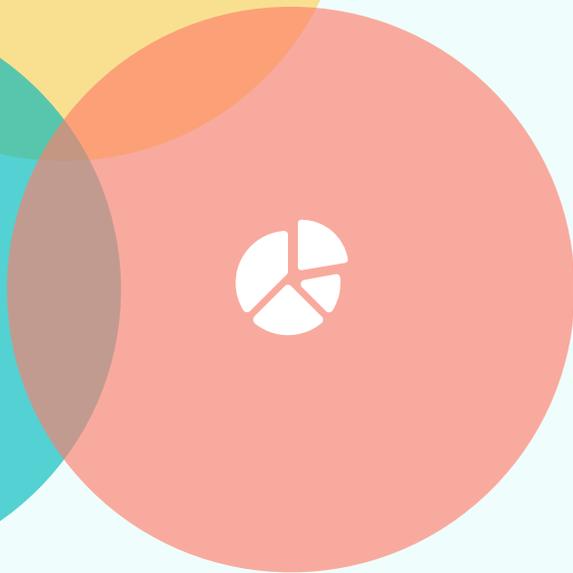
情緒勒索的迷霧

F O G

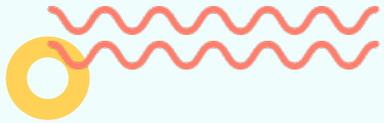
Obligation
義務



Fear
恐懼



Guilt
罪惡感





情緒勒索的六個致命特徵

STEP
01



要求

STEP
02



抵抗

STEP
03



壓力

STEP
04



威脅

STEP
05



順從

STEP
06



重演



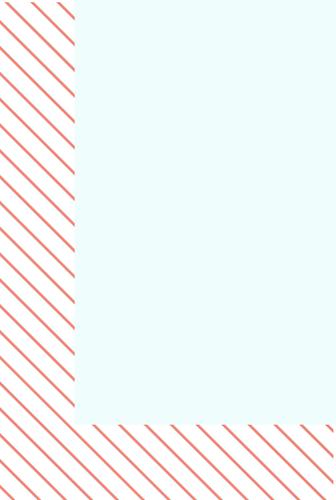


勒索的人



被勒索的人



- 所有的情緒勒索都是發生在溝通與人際互動裡；而溝通與互動是存在與雙方(或以上)的。
 - 儘管這樣說可能很殘酷，但情緒勒索是雙方共構的。
- 
- 



情緒勒索類型

懲罰者

The punisher

自我懲罰者

The self-punisher

苦情者

The Suffer

欲擒故縱者

The tantalizer





常見的情緒勒索技法

01.
非黑即白

02.
病態化

03.
搞小團體

04.
負面比較





被勒索的人



高風險受害者自我評估

- 因為不小心屈服而責備自己
- 如果不答應別人就會有罪惡感
- 常感到挫折和氣憤



- 
- 擔心會因為自己的堅持而破壞關係
 - 即使別人也做得到，但總是你變成大家尋求協助的角色
 - 相信自己應該承擔的責任很重要（付出>回報）
- 



受害者類型



依賴認同者



平息爭論者



自責者



濫情者



自我懷疑者





如何避免 情緒勒索

S.O.S 三大步驟



1、Stop，停下來



2、Observe，冷靜觀察



2、Strategize，擬定策略

Step One 停下來

『我暫時還不能回答你，我需要時間想一下。』

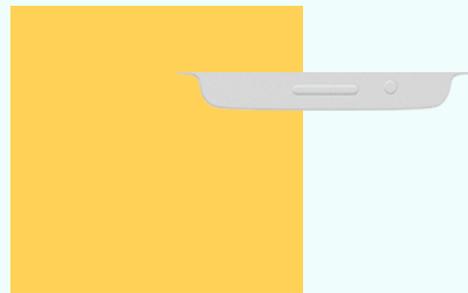
『這件事很重要，我思考一下。』

『我還不能現在決定。』

- 掌握自己的時間與節奏
- 做最的事情，感受卻不好，檢視自己的罪惡感
- 與內在的不安對話
- 讓事情單純一點
- 拉開空間與距離



Step Two 觀察



『對方到底想要什麼？』

『提出要求的時候是在怎樣的態度、情境、語氣與互動之下？』

『沒有馬上答應對方可能會如何？』

- 你怎麼想的？
- 對雙方的想法，你有沒有什麼感覺？





Step Three 制定策略

- 非防禦性溝通
- 化敵為友
- 條件交換（需謹慎）
- 運用幽默感
- 找回勇氣與自己

要破除情緒勒索的迷霧，絕對不是一蹴可及，你會害怕、你會失敗、你會經驗到痛苦，因為所有的改變都潛藏著風險，但你正為了更完整的自己努力。





Thanks !