

朋友圈书籍每日免费分享微信 jnztxy



EMOTIONAL BLACKMAIL

情感勒索

WHEN THE PEOPLE IN YOUR LIFE USE FEAR, OBLIGATION, AND GUILT TO MANIPULATE YOU

畅销全球20年的心理学经典
终结以爱为名的操控游戏，摆脱一再退让的恶性循环

"IF YOU REALLY LOVED ME..." — "AFTER ALL I'VE DONE FOR YOU..." — "HOW CAN YOU BE SO SELFISH..."

WHAT'S GOING ON HERE? WHY DO CERTAIN PEOPLE LEAVE US THINKING "I'VE LOST AGAIN. I ALWAYS GIVE IN. I DIDN'T SAY WHAT I WAS REALLY FEELING. WHY CAN'T I EVER GET MY POINT ACROSS? HOW COME I CAN NEVER STAND UP FOR MYSELF?" WE KNOW WE'VE BEEN HAD. WE KNOW WE FEEL FRUSTRATED AND RESENTFUL, AND WE KNOW WE'VE GIVEN UP WHAT WE WANT TO PLEASE SOMEONE ELSE, BUT WE JUST DON'T KNOW WHAT TO DO ABOUT IT. WHY IS IT THAT SOME PEOPLE ARE ABLE TO EMOTIONALLY OVERPOWER US, LEAVING US FEELING DEFEATED?

[美]苏珊·福沃德，唐娜·弗雷泽 著 杜玉蓉 译 SUSAN FORWARD, PH. D. DONNA FRAZIER



四川人民出版社



吉林出版公司

简介

“如果你真的爱我，……”

“我为你做了那么多，……”

“你怎么能这样自私，……”

当身边的人利用你的恐惧、责任感和愧疚心理操纵你的生活，你是否轻易掉入他们的情感陷阱，被左右摆布，进退两难？这些利用感情和利益关系勒索你的人，在你的生活中不断出现，他们是你的爱人、父母、上司或同事、你最亲近的朋友……

心理学家苏珊·福沃德对情感勒索的行为及手段进行了深刻的解剖和诊断，以一个个戏剧性的真实故事给读者启迪和范例，并提供了一系列技巧和策略。

通过《情感勒索：助你成功应对人际关系中的软暴力》，你将认识自身的处境。正视情感勒索的真相，诉诸行动。最终走出困境，建立崭新的、健全的人际关系。重新掌控自己的生活！

题记

在你经历改变的过程中，我无法亲身陪在你身边，但是我会精神上支持你。虽然有时会很艰辛，但你所迈出的每一步都在改变着你的人生。我会帮助你建立起一个全新的、健康的情感关系——与你生活中的情感勒索者，也与你自己。

直面情感勒索，需要真的勇气。本书会赐予你力量。

——本书作者 苏珊·福沃德

前言

我告诉老公，每周有一晚我要参加一个课程。他面露愠色但平静地说：“你想干什么就干什么，反正你总是这样。但是，不要想着晚上我会等你回来。我总是为你而守候，为什么你就不能呢？”我知道他这样

说毫无道理，但却让我感到自己很自私。于是，我退了报名费。

——丽兹

我计划和妻子一起去圣诞旅行，这是我俩期待数月之久的一个假期。我打电话告诉老妈我们终于弄到票了，而她几乎都要哭出来了。“那圣诞晚餐怎么办？”她说，“你知道圣诞节每个家庭都要团圆，你要是去旅行而不能来团圆，就会毁了每个人的圣诞节。你怎么能这样对我呢？你认为我还剩几个圣诞节可以过呢？”因此，我当然只能做出让步了，我老婆一定会恨死我，但是带着内疚去旅行，哪里还有快乐可言？

——汤姆

我跑去告诉老板，对于我正在做的一个大项目，我需要帮助；或者给一个现实的工期也行。然后，我又提到了需要休息，可刚一开口，老板就说我知道你很想回家和家人待在一起。虽然现在他们很想念你，但是如果他们知道我们正在考虑提拔你，他们是会理解的。我们需要团队中的成员真正地投入到工作中去，而且我一直认为你就是这样的人。但是没关系，回家吧，多陪陪孩子。不过如果家庭是你的重中之重，我们不得不重新考虑提拔你的事情。”真是出其不意呀，现在我都不知道该怎么办了。

——吉姆

到底发生了什么事情？为什么总有人会让我们有这样的感觉：我又输了，又是我屈服了。我没有说出自己真实的感受。为什么我的观点从来都不被理解？我们知道自己被骗了，知道自己饱尝挫折、愤愤不平，知道自己因为愉悦他人而失去了什么，但是我们就是不知道该怎么办。为什么总有人能够从情感上压倒我们，让我们感到被击败了？

我们所面对的是老练的操纵者，他们总是使我们处于无法制胜的境地。当有所欲求时，他们会用亲密的言行来安慰和包围我们，而为了得逞，却又最终会采取威胁的手段；抑或，即使无法得逞，他们也要让我们背负内疚和自责。他们的所作所为似乎经过了精心的策划，然而，他们往往也没有意识到自己都做了些什么。实际上，许多人表现出的是善良、坚忍，而根本就不是什么威胁。

一般而言，经常操纵我们的人可能是我们的爱人、父母、兄弟、姊妹或者朋友，他们是如此的特别，以致我们忘却了自己是个心智健全的成年人。虽然我们可以熟练和成功地处理生活中的其他事务，但对于这些人我们会感到困惑和无能为力，即使他们把我们戏弄于股掌之间。

拿我的主顾莎拉来说吧。莎拉是一个法庭书记员，一位有着深褐色头发的快乐的白人女孩。近一年时间以来，她一直与一位叫弗兰克的建筑工人约会。两人都三十几岁，关系亲密，相处融洽，直到结婚这件事情被提起。在此之后，莎拉说他的举止完全变了，他似乎想要我证明自己。”在一个周末，弗兰克邀请她去自己山上的小屋中共度一个浪漫的周末，之后一切都变得清楚了。莎拉说那个地方到处都是防雨布和油漆过的金属罐子，到那里之后，他递给我一把刷子。我不知道该做些什么，只好开始刷漆。”他们几乎在沉默中干了一天，到最后他们坐下来休息时，弗兰克拿出了一颗大大的订婚钻戒。

莎拉说我问他想做什么？弗兰克回答，他需要了解我是否是一个能干的女人，我们结婚后，可不要指望他做任何事情。”当然，这还不是故事的结尾。

我们选定了婚期，做好了结婚的各种准备。可我们的关系却像溜溜球一样起起落落。他不停地送我礼物，但也不停地考验我。如果我不愿在周末去照顾他姐姐的孩子，他会说我没有强烈的家庭感，也许我们应该考虑取消婚礼。或者，如果我讨论扩展自己的业务，他会说我对他不够投入。因此我只好暂停这个打算。这种事情不断上演着，且都以我的屈服而告终。我不停地告诉自己，他是个好男人，也许他只是害怕结婚，他需要的不过是我能多给他点安全感。

弗兰克的威胁虽然是和风细雨的，但是十分有效。这些威胁的语言和亲密的语言交织在一起，是如此具有诱惑力，以致我们忽略了它们的本质。就像大多数人一样，莎拉也不停地中招。

她屈服于弗兰克的摆布是因为在那种时刻，让他高兴似乎是明智的选择。像很多人一样，莎拉对于弗兰克的威胁也感到愤懑不平 and 沮丧，但是她以和平的名义，为自己的妥协找到了借口。

在情感勒索的关系中，我们以自己的需要为代价，去关注别人的需要。通过对别人的让步，我们为自己制造了一个短暂的安全假象，使我们得以栖身其中聊以自慰。我们避免了冲突和对立，但同时我们也失去了一个建立健康关系的机会。

这种让人发狂的交往，是几乎所有的人际关系矛盾中最常见的诱因之一，很少被人发现和理解；相反，却常常被冠以“缺乏交流”之名。我们告诉自己：“我是依靠情感生活的，他是凭借智力生存的。”或者说他的思维模式与众不同。”但实际上，矛盾形成的原因远不是什么交流问题，而是一个人为了使自己的意图得逞，牺牲掉别人的利益。这决不仅仅是什么简单的误解问题，这是权利的斗争。

历经多年，我找到了一种描述这些斗争，以及由此导致的令人烦恼的行为循环的方法。我发现，当我告诉人们，我们所谈论的就是纯粹而简单的勒索——情感的勒索时，他们几乎不约而同地承认有这回事。

我知道勒索这个词会让犯罪、恐吓和敲诈这样罪恶的画面浮现于脑际，一个人很难把自己的老公、伴侣、老板、兄弟姊妹以及孩子与之联系起来。但是我发现，只有勒索一词可以准确地描述所发生的事情。正是勒索一词的尖锐，帮助我们突破笼罩在众多关系之上的否认和困惑，让我们变得清醒。

大家可以放心，亲密关系中存在情感勒索并不意味着这段关系注定要结束，而仅仅意味着我们要老实地承认并改正那些使我们痛苦的行为，把我们的关系重建在更为坚实的基础之上。

什么是情感勒索？

情感勒索是一种强有力的操纵方式，和我们亲近的人用它直接或间接地威胁我们；如果我们不顺从他们，他们就会惩罚我们。任何形式的情感勒索都有一个核心的基本威胁，而且可以用不同的方式来表达：“如果你不按照我的要求做，有你好看的。”一个勒索犯可能凭借对一个人过去的了解来威胁毁坏她的名声，或者索要现金以保守一个秘密。情感勒索与之类似，情感勒索者知道我们有多珍重我们与他们之间的关系；他们知道我们的弱点，还往往知道我们埋藏最深的秘密。无论对我们有多么关心，一旦他们担心自己不能得逞，就会利用掌握的隐私来威胁我们。这种威胁会为他们带来想要的回报——我们的妥协和让步。

一旦情感勒索者知道我们需要爱、需要获得赞同，就会威胁我们，不让我们得到想要的，要么干脆全部拿走，要么让我们感到必须去争取。例如，如果你为自己的慷慨和爱心而自豪，但你没有对情感勒索者让步，他就会把自私或不顾别人死活的标签往你身上贴。如果你重视金钱和安全，情感勒索者就会有条件地说他可以给你，或者威胁说要把它们都拿走。而如果一个人相信了情感勒索者的话，就会落人让他控制的决定和行为的模式中。

我们深陷其中，与勒索共舞。一支舞，却有着无数的舞步、舞姿和舞伴。

在迷雾中走失

对于这么显而易见的行为，为什么这么多聪明和有能力的人费尽思量却难以理解？一个关键的原因是：情感勒索者释放出厚厚的迷雾（fog）来掩盖他们的行为，因此几乎不可能看出他们是如何摆布我们的。如果可能，我们会反戈一击，但是他们会确保我们无法真实地看到正在发生的事情。我用迷雾来形容情感勒索者给我们造成的困惑，又把它作为了解和消除情感勒索的途径。FOG是恐惧（fear）、义务（obligation）和内疚（guilt）的首字母缩写，也可理解为迷雾，是情感勒索者利用的工具。他们把恐惧、义务和内疚（FOG）灌输到我们的思想中，让我们不敢越雷池一步，心甘情愿地顺从他们。如若不然，我们会感到极度的内疚。

不论情感勒索正在发生，或者是已经发生，我们都很难克服FOG对我们的束缚，从而无法把情感勒索的行为识别出来。我设计了如下检查单，可以帮助你判断自己是否是情感勒索者的目标。

你生命中重要的人是否：

- ★威胁要为难你，如果你不做他们想要你做的事？
- ★经常威胁要和你分手，如果你不做他们想要你做的事？
- ★告诉或者暗示你，他们会放纵、伤害自己，或者消沉下去，如果你不做他们想要你做的事？
- ★总是索取更多，不论你给予了多少？
- ★常常认为你会屈服于他们？
- ★常常忽视或不重视你的感觉和需求？
- ★根据你表现的好坏，给予慷慨承诺，但却很少履行？
- ★经常说你自私、坏、贪婪、无情或者无爱心，如果你不屈服于他们？
- ★当你屈服时，认同你；否则就不认同你？
- ★为了得逞，用金钱开路？

拨开迷雾

在有效的改变之前，我们需要理清对情感勒索的困惑：我们与情感勒索者的关系究竟是如何发展的？首先要拨开迷雾。要结束情感勒索，这一步非常重要。因为，当我们去驱散迷雾时，情感勒索者也会不停地释放更厚的迷雾。尽管我们的情绪、精神和动机经过多年的历练，但当处理情感勒索时，我们的理性被压抑，就连平时指引我们处理人际关系的灵敏的传感器——我们的感觉也被禁止。情感勒索者可以熟练地掩饰施加给我们的压力，而当我们对感受到的正在发生的事情产生疑问的时候，也正是我们体验这种压力的时候。此外，情感勒索者言行非常不一致。他们自欺欺人地把自已的行为解释为是仁慈的，甚至是他们爱的表示。我们会因此而感到困惑和愤懑。但是我们并不孤单，情感勒索的困境正

影响着上百万人的生活。

有许多生动的案例贯穿于本书之中。你会看到很多人，他们正在与情感勒索作斗争，并希望找到终结它的办法。这些故事都是真实的，涉及一个个具有情感和冲突的真实的人。你会看到，这些故事中的男男女女举止优雅，在生活的很多方面都表现出非凡的能力，但是却掉入了情感勒索的陷阱。敞开你的心扉，你就能从他们身上学会很多东西。他们的故事是具有教育意义的现代寓言，在克服情感勒索的旅途中，你可以把它们当作向导和灯塔。

一个巴掌拍不响

本书的前半部分，我会说明情感勒索是如何起作用的，为什么有些人在它面前是如此脆弱。我会详细地解释，勒索是如何在当事双方间进行的，他们又各有什么样的需求。他们从中得了什么以及如何得到的。我会分析情感勒索者的精神世界。乍一看，这似乎是个令人感到畏惧的任务，因为每个情感勒索者的行事风格和人格特质都是不同的——有些人被动，而有些人好斗；有些人直接，而有些人极度狡猾，有些人会明确表示惹怒他们的后果，而有些人会强调我们给他们所造成的伤害。然而，不管他们表面看起来如何，都有许多相同的显著特点，这些特征造就了他们的操纵行为。我会说明情感勒索者是如何使用FOG以及其他工具的，以帮助大家弄清楚他们的动机。

我会说明，为什么恐惧——恐惧失败，恐惧改变，害怕被拒绝，害怕失去权利——是人们成为情感勒索者的一个共同原因。对某些人来说，这些恐惧源于他们历史悠久的不安和自卑。对另一些人来说，恐惧是对最近生活中的不确定性和压力的反应。这种不确定性和压力削弱了他们的安全感，让他们感到自己缺乏能力。当恐惧成为情感勒索者生活的一部分时，为什么他们的要价会猛涨。为什么诱发性事件，如被爱人拒绝、失业、离婚、退休以及患病等，可以轻易地把我们亲近的人变成情感勒索者。

在那些与我们关系亲近的情感勒索者中，很少有人会每天早上一起床就说我怎么才能毁了他？”他们更有可能是能让人产生安全感与控制感的人。不论从外表上看他们是多么的自信，其实他们一直处于高度的焦虑状态中。

但是，在他们一打响指，我们就应声跳起的时候，他们会感到自己很强

大。情感勒索变成了一种防卫，让他们不再感到伤心和害怕。

我们扮演的角色

没有我们的帮助，情感勒索是很难扎根的。记住：一个巴掌是拍不响的，情感勒索是两个人的事，是一种交易。下一步，我们来看看，作为情感勒索的对象，我们都做了哪些推波助澜的事。

在人们的交往中，每个人都有一些极其敏感不愿被提及的痛处，它们是埋藏在心中的愤懑、悔恨、不安和恐惧。这些都是我们的弱点。只有在情感勒索者掌握了我们的痛处，而且知道这些痛处被触及时我们会做出即时反应，情感勒索才能起作用。在整本书中，我们会看到，我们的生活经历是如何塑造这种自动化情感反应的，而这种反应又是如何造成了我们的脆弱。

从视自己为受害者到激励我们为自己的人生负责，人类行为智慧的这种进步令我着迷。这在情感勒索的竞技场上尤为重要。专注于别人的所作所为，然后想“只要改变，一切就会变好”是一件容易的事情。但我们真正需要做的是鼓起勇气，致力于了解自我，改变我们与可能是情感勒索者的人的交往方式。尽管难以接受，但我们的屈服，实际上是在教会情感勒索者如何来勒索我们。不论我们是否能意识到，铁铮铮的事实是，妥协和让步是对情感勒索者的一种奖励，而对特定行为的每一次奖励，都是以一种最强烈的方式告诉情感勒索者：他们还可以重复地这样做。

我们付出的代价

情感勒索像常青藤一样蔓延开来，它四处伸展的卷须裹住了我们生活的方方面面。我们在工作上对情感勒索者让步，可能回家后就会把怨气撒到孩子身上。我们与父母相处不好，就会去挑自己伴侣的毛病。我们不可能在与老板或老公发生矛盾后，表现得像没事人一样。我们所遭受的痛苦的经历，甚至会让我们转变为勒索者，然后把我们的挫折感转嫁给比我们更软弱、更脆弱的人。

许多情感勒索者是与我们的关系紧密的朋友、同事或家人，而且我们想保持和加强这种关系。他们可能是我们所爱之人，我们曾共享过美好的时光，偶尔，我们还想努力维系这种亲近的关系，回忆共同的往事。我们可能认为，总体上与他们的关系良好，但最终由于勒索而偏离正轨。至

关重要的是，我们不能让情感勒索把我们以及我们身边的每一个人卷入其中。

对情感勒索者一次又一次的屈服，让我们付出了巨大的代价。情感勒索者的言辞和行为让我们感到心理失衡、羞愧和充满内疚。这种情况必须改变，我们再三地赌咒发誓，却发现我们又被欺骗了、被操纵了、被打败了。于是，我们开始怀疑自己信守承诺的能力，我们对自己行事的效力丧失了信心。我们的自尊被侵蚀。而最糟的也许是，对情感勒索者的每次屈服，会使我们失去为人处世的原则，亦即我们失去了对价值和行为的判断力。虽然情感勒索不是严重的精神虐待，但千万不要小觑其所带来的危害。当我们忍受情感勒索时，它会吞噬我们，并最终发展到把我们最重要的关系和我们所有的自尊都置于危险的境地[此书分享微信wsyy5437]。

心动不如行动

我从事了25年以上的心理治疗工作。在这期间，我诊治过数以千计各种各样的人。要是让我对该时期做一个概括性的总结，而又不必担心不能自圆其说的话，我会说“改变”是英语中最令人害怕的词。没有人喜欢它，几乎每个人都害怕它。大多数人，包括我，会想方设法来避免“改变”。也许，改变自己会让我们感到痛苦，但是不去改变，却会让我们变得更糟。

不过，从个人和专业的角度来看，有一件事情我是十分肯定的：要是不改变我们的行为，我们的生活就会一成不变。即使你对所犯的错有所领悟，也解决不了问题。这就如同知道自己为什么会做那些不利己的事，却不能阻止这些事情的发生。央求别人来帮助我们改变，同样也解决不了问题。我们必须行动起来，迈出走向人生新征途的第一步。

我们的选择

我写的所有书都是以解决问题为主的，本书也是如此。在本书的第二部分，我会逐步地向你展示，当别人把你当作情感勒索的目标时，你所拥有的众多选择。虽然我们常认为可供选择的解决办法很少，但实际情况却远远超出我们的想象。拥有了选择，就拥有了力量。我会教你一些应对情感勒索者的策略，这样，即使你被胁迫或感到害怕，也能在面对他们时变得更坚定。我会提供一些检查表、简单的练习、情景训练和具体

的非防御型交流技巧。25年以来，我一直在传授并改进这些技巧，而且它们确实管用。

同样重要的是，我会指导你去面对非常重要的伦理、道德以及心理上的问题。当我们面对情感勒索时，这些问题会困扰我们。例如：

★我什么时候是自私的？我什么时候是忠实于自己的愿望和需求的？

★我能无怨无悔地付出或给予多少？

★要是我向勒索者屈服，我是否违背了自己的本性？

通过一个个案例的分析，我会教你界定自己对他人所担负的责任的边界。这是把你从操纵的关系中解放出来至关重要的一环。

本书最重要的用处之一，就是能帮助你减轻控制情感勒索者所引起的内疚感。当你为了摆脱本不应有的内疚感而去着手改变你的行为时，我会告诉你如何才能忍受随之而来、无法避免的不适。以健康和自我肯定的方式做出改变，会减轻内疚感，而一旦你彻底摆脱了内疚感，情感勒索者就会无能为力了。

在你经历重大内在转变的过程中，我会陪伴着你。这种转变会让你抛弃对情感勒索作出的自动化反应，转而代之以有意识、明确的选择——牺牲自我利益而施予他人的限度。

在帮助你反抗勒索的同时，我也会帮助你判断什么样的勒索不值一提，以及在什么时候与情感勒索者虚与委蛇不失为一种明智的策略。在少数极端的例子中，唯一有益的做法就是与勒索者彻底决裂。我会介绍，在别无选择的情况下，为何以及如何这样做。

当我们最终掌握了摆脱情感勒索的怪圈的知识和技能后，我们会无比兴奋，充满活力。

“我能够对我的男朋友说‘不’了，他的要求太无理了。”我的客户麦琪告诉我，“虽然他假装受到了伤害，但我其实并没有伤害他。这还是第一次，我没有自责，也没有10分钟后就打电话去道歉或认输。”

本书是为每一个努力想与爱人、父母、同事或朋友保持亲密关系的人所写的。与他们的关系本应该是美好的，而情感却被操纵这根纠缠不清的藤蔓所扼杀。

在你经历改变的过程中，虽然我不能真的陪在你身边，但是我会精神上支持你。虽然有时会很艰辛，但是你所迈出的每一步都在改变着你的人生。我会帮助你建立起一种全新的、健康的情感关系——与你生活中的情感勒索者，也与你自己。

直面情感勒索，需要真的勇气。本书会赐予你力量。

第一部分 理解勒索交易

第1章 诊断：情感勒索

情感勒索的世界令人困惑。尽管一些情感勒索者发出的威胁信号清楚了，但是另一些人发出的信号却是混杂的——多数时间表现良好，只是偶尔才采取胁迫手段。所有这些都让人很难看出，在人与人的关系中，情感勒索是何时产生的。

诚然，有些强势的、毫不含糊的情感勒索者一贯以直截了当的方式进行威胁。如果你不顺从他们，你就要承担后果，而且他们会明白无误地告诉你这种后果会是什么：“你要离开我，那就再也别想见到孩子了。”“如果你不支持我的方案，我就阻止你的提案，直到你支持为止。”威胁和意图皆一目了然。

然而，很多时候情感勒索却更为微妙，常产生于一种良好、积极的关系中。如果知道别人最好的一面是什么样子，那么当出现问题时，我们就会让记忆中的积极体验掩盖住不安的感觉。情感勒索不知不觉地降临在我们身上，悄悄地从一种能够接受的正常行为逐渐发生转变。这种转变最初会产生一种刺痛的感觉，而后会蔓延并影响到我们生活的方方面面。

在给任何一个人贴上情感勒索的标签之前，一定要弄清楚情感勒索的构成要素。就像医生诊断一个人是否患有身体疾病一样，我们可以通过对症状的检查来诊断情感勒索。在下述这个例子中，大家会看到一对恋人，但是其中所揭示的症状，对于冲突双方是朋友、同事或者家人的也同样适用。

情感勒索的六大症状

我认识一对年轻情侣，吉姆和海伦，两人在一起刚刚一年。海伦是一所社区大学的文学教授，有大大的棕色的眼睛和快乐得体的笑容。在一次聚会中，她被介绍给吉姆，吉姆对于两人的相识显得非常高兴。他是一名成功的作曲家，身材修长，言语温柔。两人都非常爱对方。但是渐渐地，和吉姆相处时，海伦不再感到那么自在。事实上，两人的关系经历了情感勒索的6个阶段。

为了让大家对情感勒索的症状及其表现有一个清楚的认识，我们简明扼要地回顾一下吉姆和海伦之间的冲突。大家会注意到，有些症状描述的是吉姆的行为，而有些则是描述海伦的。

1. 要求。 吉姆想和海伦住在一起，于是提议，既然我们相处已久，还不如搬到一起。他对她说我其实已经在这里住了，搬过来不过是名正言顺一点儿。”他接着说你的公寓这么大，我一半的东西又都在这儿，所以搬起来也不费什么事。”

有时，勒索的一方不会像吉姆那样清楚地说出他们的需求，他们会让你去琢磨他们的意图。吉姆也可以婉转地提出他的要求。比如，在一个朋友的婚礼之后表现出生气的样子，然后说一些“我希望我们能更亲近一些，有时我感到非常寂寞”这样的话，让海伦去猜他的意图。最后才会说想搬来和海伦一起住。

乍一听，吉姆的建议似乎爱意绵绵，和要求毫不相干。但是事情马上就清晰明了了，吉姆已经打定了搬家的主意，而且也不愿意为此讨论或改变决定。

2. 抗拒。 对吉姆要搬过来，海伦感觉并不舒服，也不愿意。她告诉吉姆，她还没准备好让两人的关系走到这一步。她非常在乎他，但也希望他有自己的地方。

如果海伦不是这么直接，她也许会用其他方式做出抵抗。她可以冷淡下来，不像以前那般深情，或者告诉吉姆她决定重新粉刷屋子，所以在粉刷完毕以前，他得把自己的东西搬回去。但是，她明确地表达了她的抗拒，答案就是“不”。

3. 压力。 当吉姆看到海伦没有给出他想要的回应时，他并没有试图去了解海伦的感受，而是想迫使她改变自己的决定。刚开始时，他好像要就此事和海伦进行讨论，但讨论成了单方发言，变成了一场说教。他把海伦的抵抗解释成海伦对感情投入不够，并且用最冠冕堂皇的语言表达出自己的欲望和要求：“什么对我俩最好，那就是我想要的。我只想把你最好的给你。当两个人彼此相爱，就应该彼此分享生活。你为什么不愿和我分享你自己？如果你不那么以自我为中心，你就可以稍稍敞开你的人生。”

然后，他施展魅力，并问道难道你对我的爱还没到想要与我朝夕相处的程度？”其他的胁迫者可能也会固执地认为，住在一起可以改善和增进两人的关系，他们以此为借口给对方施加压力。不管胁迫的方式如何，压力将开始起作用，哪怕它以善意的语言作外衣。比如，吉姆会让海伦知道，她的拒绝会让他有多么痛苦。

4. 威胁。 当吉姆连续遭到拒绝之后，他告诉海伦如果她不屈服就要承担由此而产生的后果。情感勒索者会以对方的幸福相威胁，或者威胁说要让对方痛苦。他们会告诉自己的伴侣，他们所承受的痛苦。他们也可能用会给对方什么、会更爱对方这样的许诺来引诱伴侣。吉姆就是这样隐晦地威胁海伦的。我们彼此经历了这么多之后，你还不愿意做出这样的承诺，那我们还不如各自另找归宿。”他并没有直接威胁要分手，但这句话的含义海伦是不会不理解的。

5. 屈服。 海伦不想失去吉姆，她告诉自己，尽管自己感到不自在，或许也不该说不让吉姆搬过来这样的话。她和吉姆只是略微谈论了一下她的担忧，但是吉姆压根就没想为她减轻担忧。两三个月后，海伦停止了抵抗，吉姆便搬了进来。

6. 重复。 吉姆的胜利带来了一段时间的安宁。既然他已经得逞了，他也就不再给海伦施加压力了，两人的关系也趋于稳定。事情变成这样让海伦依然感到别扭，但是去除了压力，重新获得吉姆的爱和赞许也让她轻松了不少。吉姆也从这件事情中看到，向海伦施压，让她感到内疚，他就一定可以心想事成。而海伦则发现，向吉姆屈服是减轻压力最迅捷

的途径。于是一种需求、施压，然后屈服的关系模式便奠定了下来。

这六大特征就是情感勒索的主要症状。在以后的内容中，我会再回顾和深入探讨这六大症状。

熟视无睹

这些症状是如此清晰，如此恼人，以至于让人认为它们一出现，警报就会响起。而事实是，在意识到情感勒索缠身之前，我们往往已经身陷其中了。部分原因是，情感勒索一开始就以极端的行出现，而这种行为就是我们所熟悉、一直在使用、随时都会遇到的——操纵。

许多形式的操纵并不让人气恼。我们都操纵过他人，我们也被他人操纵过。我们都学会了各种操纵人的把戏，让别人按照我们的意愿做事。我最喜欢说：“哎呀，要是有人把窗子打开就好了。”而不是说能请你把窗子打开吗？”

有趣的是，很多人对一些小事也难以启口直言，就更不用提那些需要冒风险且重要的大事了。为什么不直接说出来呢？因为那样会有风险。要是别人说“不”，该怎么办？很少有人愿意让别人直接明了地知道自己的意图。我们担心告诉别人自己的所思所想会带来风险。要是我们因此惹了一肚子的气，或更糟糕的，以被拒绝收场怎么办？如果我们没有直接说出我们的要求，就算别人说了“不”，也不能算是拒绝。这样我们就有借口聊以自慰了。

如果我们没有直接提出要求，我们就可以显得不那么急切或咄咄逼人。而委婉地表达，让别人去琢磨和领会我们的要求则显得容易得多。我会说：“这狗看上去想出去。”而不是说：“你能把狗放出来吗？”

有时我们甚至不用说话就可以做到这一点。明白或隐晦的暗示——一声叹息、撅撅嘴，诸如此类，我们都会用。即使和最亲密的人，我们也会如此。但是，从日常的操纵转变为极其有害的行为，有清晰的界限。即：以我们的意愿、健康和快乐为代价，不断地利用操纵的手段来迫使我们妥协，满足他们的要求，操纵就变成了情感勒索。

设置界限的权利

我们在谈论情感勒索时，会自然而然地谈及冲突、权力和权利。当一个

人想要，而另一个人不愿给时，发生在两人之间的冲突，什么时候是合理的，而什么时候施压的一方又会做得太过？情感勒索的界限是如此模糊，以致现在我们必须强调情感的表达和界限的设定。不过要谨记，不能把每一次冲突、强烈的情感表达，尤其是健康的界限设置看做是情感勒索。

为了便于读者更清楚地辨别这种差别，我会介绍几个案例。先讲解包含合理界限设置的情形，然后再分析它们是如何发展成情感勒索的。

没有勒索的情况

在卖掉自己为之工作近一年的摄影集后，我的朋友丹尼斯和艾米之间的关系出现了状况。艾米是丹尼斯以前在广告公司的同事，后来她俩都成为了自由职业者。

丹尼斯是这样告诉我的：

一开始，我们总是很谈得来。我们一起讨论自己的独立奋斗，述说生活每况愈下所面临的挑战。我们一开始都为大公司工作，有时我们又会想念那时的生活。我们谈论独自生活的艰辛，也都帮了对方不少忙。我们真的很亲近，直到我告诉她我要创作那本摄影集。

她听起来很为我高兴，不过很快，她就打电话来告诉我：“你知道，我有点嫉妒。我现在工作这么努力，却毫无建树。你要是能不再说你的摄影集，不再告诉我你有多高兴，我会很感激的。因为你触到我的痛处了。”于是我说：“那好吧。”就好像什么事情也未曾发生，我们开始转而谈论她的工作。

现在只要我提及摄影集的事，她就会打住话头，然后说我们最好不要谈论这件事。”我们的关系开始变得有点紧张，但是我喜欢她，我正在尝试着调整自己来适应她。

看起来，为了让自己称心，艾米像是在强迫丹尼斯——通过由她来决定

谈论什么，不谈论什么，艾米控制了两人之间的关系。但实际上，艾米诚实地承认了自己的感受，并设置了一个听取丹尼斯好消息的界限以保护自己。艾米有权这么做。别人拥有了我们想要的东西，而我们由此产生嫉妒乃人之常情，尤其当我们处于人生的低落期时。总有时候，我们也会有不愿谈及的话题。像艾米一样，我们也有权设置界限。丹尼斯也有权决定不喜欢艾米设置的界限，并向她表达自己的不悦。或者，减少和艾米的来往。

在本案例中，艾米既没有直接，也没有间接地威胁丹尼斯——要是不答应她的要求，她便会怎样。这其中也不存在真正的压力，有的只是需求和情感的表达。是的，这里有冲突；是的，丹尼斯对关系的变化感到不舒服；是的，这里有强烈的情感。但是，这里没有情感勒索。

发生情感勒索的情形

现在来看看在相同的情境中融入情感勒索的因素会是什么情形。我想你会看到整个氛围和情境都发生了变化。比如，一听到丹尼斯要创作摄影集，艾米的反应是这样的：“我很高兴听到这个好消息，我知道接下来你有很多事要做，要是我们能携起手来有多好呀！我可以做你的助手。”

而当丹尼斯说不需要帮助时，艾米会说：“我把你当成朋友，你知道我现在的处境很艰难。和罗杰分手已经够让我难受了，而屋漏偏逢连夜雨，我又收到了一张巨额的税单，我太缺钱了。我情绪这么低落，根本就不能工作。我想你是能在朋友需要时伸手拉对方一把的人。”在不断遭到拒绝后，艾米开始施加压力：“和我分享你的好运又会怎么样？你知道，我也会为了你而这样做的。”

她一边抱怨丹尼斯的自私和贪婪，一边强调自己悲凉的处境。同时，她威胁如果自己不能成为丹尼斯的助手，就要和丹尼斯断绝朋友关系。最终，丹尼斯屈服了。

上述的情形包含了情感勒索的所有要素：要求、抗拒、压力、威胁和屈服，以及很快就会发生的重复。

一个冲突，两种解决方式

要求某人不去谈及敏感的话题是无可厚非的，可要是问题的严重性远不

止如此呢？比如：情感出轨、酗酒、工作欺诈。出现这样的情况，大家可能会恶言相向，而此时再设置界限，就有点像情感勒索了，因为大家都带有强烈的情绪。即使这样，情感勒索和设置界限仍然有显著的区别。让我们再看一对有相似情形的夫妻的案例。

情感出轨

我认识我的朋友杰克和他的妻子米歇尔已有多多年，他们的婚姻让我羡慕。两人都是管弦乐队的演奏家，年纪相差甚大，杰克比妻子大15岁，但夫妻感情之亲密却很少见。杰克和我同在一个合唱团，一天晚上，杰克开车捎上我一起去参加合唱团的聚会。在回来的路上，我问他：“你们是怎么做到的？难道有人向你们传授了完美婚姻的秘诀吗？”

但是，杰克的回答让我大为震惊。

老实说，事情也不总是那么完美。至少对我来说是这样。我要告诉你一件几乎没有人知道的事情。三年前，我做了一件蠢事，我和一个年轻的女士有了婚外情。

她是乐团邀请的客座小提琴手。虽然这段关系持续的时间很短，可我肠子都悔青了。这段关系很乏味，也欠思量。我知道我不能瞒着米歇尔，除非我坦白，否则我再也无法真诚地面对她。于是我决定告诉她，这是我最好的选择，为此我愿意承担任何风险。

刚开始，我以为她会把我宰了。有两三周的时间，她几乎都不和我说话，我也搬进了楼下的书房。可随后她的表现却让我吃惊。她告诉我，她一直在思考。如果还要在一起共度此生，我们就得有一个解决问题的办法。她说自己都快气疯了，但还是愿意给我一个改过的机会：她会翻过这一篇，不再抓我的小辫子，也不会以此要挟我什么。但是，如果我不能重新忠诚于她、忠实于我们的爱情，如果我不停止唠叨，如果我不和她一起去进行婚姻咨询，我们就不可能再在一起。要是我不能做出以上的承诺，她就要和我分开，因为她不能忍受不安全、不稳定和相互猜忌的生活。

我告诉杰克他很幸运，因为米歇尔用健康的方式设置了界限。在这里，我会先概括一下如何用健康的方式设置界限，然后在本书的第二部分进行深入讨论。在对待杰克的问题上，米歇尔的做法如下：

★表明了自己的立场。

★说明了自己的要求。

★明确了什么自己可以接受，什么自己不可以接受。

★留给杰克选择的机会。

另外，她坚持去看婚姻咨询师。

像米歇尔一样，我们所有人都有权利让别人知道，他们的行为哪些可以被接受，哪些则不能。凡是会毒害我们关系的行为——不忠、上瘾和任何形式的虐待，我们都绝不姑息，这是我们的基本权利。

如果有人因为我们做了什么，而与我们对立，即使言辞、情绪激烈，却没有威胁和强迫我们，也算不上情感勒索。合理的界限设置与威逼、强迫和反复指责别人的缺点无关。它是一个申明，即在我们的生活中，什么样的行为是被允许的，什么样的行为是不被允许的。

勒索者的方式

我们比较一下米歇尔夫妇和另外一对夫妇在应对危机时的做法，另外这对夫妇是我几年前的客户。史蒂芬妮和鲍勃的婚姻濒临危机，他们在我的办公室内也互不理睬。两人年近四十，鲍勃是一个业务繁忙的税务律师，史蒂芬妮从事房地产销售。因为来咨询我是鲍勃的主意，咨询便从他的诉说开始。

我忍受不了了。18个月前，我干的一件可怕的错事正在毁坏我的生活。在商务旅行中，我和一个女人有了关系。都怪我，一件本不该发生的事却发生了。我想尽办法补偿史蒂芬妮，因为我爱她，想和她在一起。我们的生活不错，有两个漂亮的孩子。但是，上帝呀！她现在对我像对凶手一样，就是不愿意放过这件事。

现在她一有所求就提这件事。要买什么礼物取悦她，她父母是否要来和我们住以及去看哪部电影之类的傻事，这一切都是她说了算。现在她又要去欧洲旅行，而我刚接了一个大案子，根本走不开。我想她带一个朋友去，但是她不达目的誓不罢休。我似乎就该放下一切和她一起去。而之所以如此，就是因为我背叛过她。她会说你欠我的，就算你活到一千岁，也弥补不了你犯的错。”如果我不一直顺从她，她就会提醒我，我像一只肮脏的老鼠。她甚至在药柜上贴了一张写着“骗子”的纸条。我不得不向她屈服，我害怕她会离开我。这是真的。我骗过她，对此我后悔不已。但是我不能再这样了，我们如何才能走出这样的泥沼呢？

像米歇尔一样，史蒂芬妮有权生气。但是她对鲍勃的反应是惩罚性和控制性的。实际上，这就是勒索。鲍勃的出轨让她感到害怕，缺乏安全感。史蒂芬妮错误地认为，让他感到内疚就可以让他做任何事，也就能把他绑在自己的身边。她把他的出轨作为武器，不断地从道德上贬低他。她的威胁清晰而连续如果我得不到想要的，你就惨了。”她传递的信息是现在是我做主。”

危机是一种人生经历，危机中风险和机会并存。人生无常，世事难料，有如婚外恋，就可能充满潜在风险。米歇尔把这种经历当成一次和杰克重归于好的机会，一次了解她自己期望的机会：她对杰克、她自己以及她的婚姻的期望。而史蒂芬妮则陷入了愤怒和仇恨之中。

同事的背叛、朋友的欺骗、家庭的不睦，当这些发生后，在我们还想维系与他们的关系时，损害和修复的机会是并存的。如果双方都有良好的愿望，真心想解决由危机导致的关系损害，情感勒索就不会有立足之地了。

真相是什么？

我们怎么知道一个人是对取胜还是对解决问题更感兴趣呢？他们又不会告诉我们。他们肯定不会明明白白地说：“我才不管你呢！我只想为所欲为。”当我们情绪激动时，我们的知觉被蒙蔽，如果此时再感受到压力，情况就会变得更糟。通过下面列出的清单，我们就能弄清楚人们行为背后的意图和目的，诊断情感勒索。

如果对方真心想以公平和有爱心的方式解决与你之间的冲突，他们会：

- ★公开谈论与你之间的冲突。
- ★了解你的感受和担忧。
- ★了解你为什么拒绝他们的要求。
- ★承担冲突中应承担的责任。

就像我们之前看到的米歇尔和杰克一样，生某人的气并不意味着一定要从情感上打击他。即使是强烈的不满，也不必夹杂着侮辱和蔑视。

如果一个人的首要目的是赢得冲突，他或她会：

- ★力图控制你。
- ★忽视你的申辩。
- ★坚持认为他或她的品格和动机优于你。
- ★不承担你们之间产生问题的责任。

当人们无视你的得失而为所欲为时，你就看到情感勒索者最初的行为了。

从有弹性到僵化

在看过那些可能导致情感勒索的情境，以及检查了情感勒索的症状和动机后，我要问另一个问题：我们能在多大程度上灵活处理这种情感勒索关系呢？

当情感勒索潜入情感关系后，我们会感到四周的氛围有了重大变化。就像我们看到的史蒂芬妮和鲍勃，他们的关系陷入困境，威胁和压力成为了他们日常交流的一部分。内心的恐惧使我们失去了生活的弹性，它本可以帮助我们顺利地渡过生活中的难关。

要是生活中有弹性，我们会把很多东西看成是理所当然的。没有麻烦、没有伤害，每一天事无巨细，我们都会一起商量——去哪家餐馆吃饭，看什么电影，客厅漆成什么颜色，到哪里野炊，等等。其实很多时候，结果并不重要，做什么按照人们的喜好程度来决定的。即使是正常的分歧和操纵，也要讲究互敬互让并保持一种公平和平衡感。在很多事情上，我们都可以在几乎不造成消极影响的情况下做出让步，然后很快地找回自我，恢复活力。与此同时，我们还可以期待别人以同样的方式回报我们。

而当我们都不愿意让步时，现状就昭示着未来。即使时过境迁，我们也拒绝改变，拒绝角色转换——我们僵化了。

小时候，我和朋友玩一种木头人游戏。参与游戏的人不能让木头人抓到，否则就会变成一个不允许动的木头人，直到游戏结束。进行游戏的草坪，看上去像个雕塑公园，四处散落着一动不动、姿势古怪、神情愕然的孩子。情感勒索很像这个游戏，一旦情感关系中出现勒索，它就会变得僵化，陷入了一种索取和屈服的模式里，我们无法调整自己的立场和态度。

艾伦是一个朝气蓬勃而有趣的年轻人，拥有一间小的家具公司。但是他第一次来看我，讲述他与新婚燕尔的妻子乔的问题时，显得很冷漠。

“我想乔就是我要的——她很漂亮、聪明、富有幽默感。”他开始说到。

“听起来不错呀，”我说，“那怎么还绷着脸呢？”

我不知道这会有什么用。我知道她爱我，但我不喜欢我们之间现在的样子。我一说不能和她在一起——我的朋友经常拽我去看电影，或下班后出去逛逛——她表现得很伤心。她用那双大大的忧伤的眼睛看着我，然后说：“怎么了？你厌倦我了吗？你不想再和我在一起了吗？我还认为你疯狂地爱着我呢。”我一有什么计划，她便撅着嘴央求我，然后明确无误地让我知道，我让她很不开心。我过去不知道她那么黏人。要是她和朋友出去的话，我就不会介意，但是她几乎都不出去了，就好像她愿意待在我的口袋里。有一次，我终于鼓足勇气和朋友们出去了。在一周余下的时间里，她就不理我了。我想是因为她——当然她很好——让我感到很烦闷。我们在很多方面关系都很好，但是该死的，她确实喜欢让别人都依从她。

通常，黏人和依赖性强的人与人相爱时，只要他们的伴侣单独参加什么活动，他们就会感到恐慌，会有被抛弃的恐惧和被拒绝的焦虑。但是他们会把这种感觉藏在心底，而不会说出来。毕竟，他们都是成年人，应该自立，不该看上去像个害怕的孩子。当乔看到艾伦想要更多的自由，她没有直接而是拐弯抹角地表达了自己的感受。即使艾伦想做一些像独自外出这样完全正常的事情，她也要让他感到内疚。

艾伦一直竭尽所能地去了解她。

她小时候生活艰难，这也是她为什么这么黏人的原因。我不是责怪她有不安安全感。有时候一个女人如此需要你，不愿让你离开她的视线，这种感觉很棒。但是老实说，现在我很沮丧，她总是利用我的内疚随心所欲。总是这样让步，让我感到自己很无能。

虽然他不愿意承认，但是艾伦已经意识到乔的恳求、妩媚和爱的语言的背后，掩藏着她的要求和恰到好处的压力。乔希望他所有的业余时间都和她一起度过——这是她允许他扮演的唯一角色。他不能有自己的活动和兴趣。但是，艾伦的行为表现像许多情感勒索的对象一样，尤其是在开始阶段：由于同情她的童年境遇以及出于自己对她的深情，他总是让乔从她的怀疑中获益，总是为她的黏人找借口。

在受到索取或占有的压力后，他还会像大多数人一样：误认为这是关心他的表现。我们会在书中看到，包容和同情一个勒索者不会有任何好处，反而适得其反，会有火上浇油的作用。

一旦你能够分辨情感勒索的症状，你也许会感到自己的心都凉透了。突然，你意识到你并不真正了解自己的爱人、父母、兄弟或朋友，你感到若有所失。妥协或弹性已经没有余地，权利也失去了平衡。互敬互让已经成为不可能完成的任务。爱和尊重需要付出代价，而得到勒索者的欢心，也日益取决于你的屈服和让步。

第2章 勒索的四张面孔

★如果你真的爱过我.....

★不要离开我，否则我就.....

★你是唯一能够帮助我的人.....

★我能让事情变得简单，如果你能.....

所有这些表述都是把要求摆到桌面的勒索的语言。这些表述看起来有着显著的区别，因为每一种都代表了勒索的一种类型。当我们仔细观察情感勒索时，一种行为被分裂成了四个子类，就像一束光射过三棱镜后，会产生七色的光谱。

惩罚者最容易识别，他们会让我们明确知道他们的要求，以及如果不能满足他们，我们可能会承担的后果。他们会挑衅式地表达自己，或者压根沉默不言，但是不论是哪种方式，当他们受到阻挠时，都会把怒火直

接发泄到我们身上。自我惩罚者是第二类，他们转而把威胁指向自己，强调如果他们不能得偿所愿就会对自己做什么。受害者是天才的责怪者和内疚的兜售者，他们会经常让我们去琢磨他们需要什么，总是认为让他们心想事成是我们的责任。诱惑者通过一系列的考验找出我们的需求，然后做出一个美妙的承诺，要是我们能让他们事事顺心的话。

每种类型的勒索者使用的词汇都不同，在勒索中表述要求、压力、威胁和负面评价的方式也各具特色。即使你认为自己对勒索的情形了如指掌，这种区别也会让情感勒索难以辨别。当意料之外的情感勒索类型出现在你的生活中时，认知失调就会发生。

但是，一旦你掌握了情感勒索的四种不同面目，你就能从他人的行为中发现勒索的危险信号，以便制定出一个早期预警系统来帮助你预测、防备情感勒索，甚至阻止它。

惩罚者

我从勒索四重奏之一——最猖狂的惩罚者开始，并不是因为他们是最普遍的，而是因为他们是最明显的。你不可能意识不到惩罚者，因为任意的拒绝都会引起即时的愤怒。他们的怒火具有攻击性，他们的威胁是直接的。我管这群人叫积极的惩罚者，或者沉默的愤怒者——消极的惩罚者。不管是哪种类型，惩罚者想的是在情感关系的权利天平上，占一边倒的优势。惩罚者的格言是要么听我的，要么靠边站。”不论你的感觉和需求是什么，惩罚者都要压倒你。他们会无视你的存在。

积极的惩罚者

- ★要是你回去工作，我就离开你。
- ★要是你不接管家族生意，我就把你从遗嘱上除名。
- ★要是你想和我离婚，你就再也别想看到孩子。
- ★要是你不接受加班，你就不要想得到提拔。

这些表述都很强烈，都带有恐吓性质，但是却很有效，因为如果我们不顺从，他们就会威胁让我们的生活变得凄凉，或者至少，也要让我们感到不舒服。惩罚者并不总能意识到他们的话语全部的威力，或者注意到他们威胁反对我们的频率。他们也不总是告诉别人我们有多糟糕，或者拿走属于我们的重要东西。惩罚者也不会总是威胁我们。在风暴来临以前，他们也许会表现得很友好。但是由于威胁的后果的严重性，我们会活在恐惧中。

利兹，一个苗条、黑眼睛的女人，声音低沉而平静。这么多年来，像很多其他女人一样，她来寻求帮助以挽救她冰冷的充满情感虐待的婚姻。高中毕业几年后，在一个计算机销售人员的培训会上，她认识了迈克尔。两人从事同一个团队项目，他与人相处时的果断和切中问题核心的能力给她留下了印象。他不错的长相也增加了他的吸引力。

刚开始时，迈克尔显得很棒。他有爱心和责任心，我们在一起度过了不少美好时光。我花了很长时间才发现他是一个有着极度控制欲的怪人。我们结婚一年后，我怀了一对双胞胎，我安心于做一个母亲应该做的一切。两个孩子上学后，我想自己最好也回到学校。在我们这行，不能紧跟时代，就得放弃。但是迈克尔认为，作为一个孩子还在上学的母亲，我应该待在家中。那段时间，每次我问他对孩子的日常花费和学费是怎么想的时，他都会打我。

我变得如此灰心，我告诉他我不确定是否还应该和他在一起。他告诉我，要是我离开他，他就拿走所有的钱，然后把我赶到街上。他好像一下子变成了一个陌生人。“你喜欢住好房子吗？你喜欢你自己的生活方式？”他告诉我。“你只要想着离婚，我就会让你流落街头，像个拾垃圾的女人。一旦让我的律师处理这件事情，你就再也别想见到孩子。所以不要再废话了，该干什么就干什么。”我无法知道他是否在说大话，也不知道他是否真的会伤害我，所以我让我的律师收手，我撤销了离婚诉讼。现在我恨死他了，我不知道该怎么办。

婚姻的不幸、恋人的分手，以及离婚是滋长惩罚者的沃土。也许最有力的惩罚者就是像迈克尔这样的人，当被压力和痛苦所占据时，他们会用切断经济来源，不让对方和孩子来往的方式来恐吓他们的勒索对象；他们会用想到的一切方式来惩罚对方。

与惩罚者打交道的人会发现自已处境尴尬。要是拒绝他们并坚持自己的立场，自己就会冒着被惩罚者报复的风险。要是妥协或为了拖延时间而让步，就会发现自己在怒火中煎熬：因惩罚者制造的压抑和紧张的氛围而怒火中烧，因自己没有胆量进行反击而愤怒不已。

为人儿女

许多父母都掌握了把有行为能力的成年人变成孩子的艺术。通常，当我们成年后，父母需要保持他们的权威，以便帮助我们做决定：该和谁结婚、如何养育子女、在哪里以及如何生活？由于忠诚于父母，终生都害怕引起他们的反对，因此他们能够对我们施加巨大的压力。他们用遗嘱或钱来巩固他们的权威，使我们听话。当他们以此施压时，这种恐惧会迅速滋长。

我的客户焦斯是一个32岁的家具设计师。他遇到了他的心上人，一个叫贝丝的充满激情的女商人。他快乐极了。不过他遇到了一个问题：他的父亲保罗不同意他跟贝丝在一起。

我的父亲是个很虔诚的天主教徒，而天主教徒总是在教堂里完婚。我很幸运，与一个犹太女孩坠入爱河。我们是在打壁球时认识的。我告诉了父亲，他却很生气。我做生意需要贷款，但是他威胁，如果我娶了贝丝，他就不和我共同签署贷款协议，而生意就是我的一切。他还威胁要把我从遗嘱中除名。你知道吗？他真可能做出这样的事。我不能带贝丝回家，甚至连她的名字都不能提，这真的很荒唐。我尝试过，可父亲根本不和我谈这个。他声明，以后再也不用提这个问题，然后就走出了房间。我不断地问我自己：“我出卖了自己吗？我的灵魂价值几何？”我现在只有两条路可以走：一条是不再和家人见面；一条是向他们撒谎，假装贝丝不存在。我都快被折磨死了。这不仅仅是钱的问题。我和家人的关系一直很亲近，但现在不撒谎我就不能回家。

父母是惩罚者，他们会让孩子在他们与自己的爱人之间做抉择。但是不论如何选择，都意味着背叛。通常，被勒索的孩子会有一个幻想：为了家庭和睦，要是自己抛弃了现在似乎并不完美的恋人，那么下一次恋爱时或许就能过关了。当然，这只是幻想。下一次，他们依然会吹毛求疵，只要这个人威胁到他们对孩子的控制。这似乎是不可避免的。

为了平息父亲的怒气，焦斯委曲求全，但同时又不愿放弃他的心上人。他没办法，只能选择违背自己的本愿。他不想放弃贝丝，因此向父亲屈服是一个不能接受的选择。他只有假装听从父亲的话，并生活在谎言中。

当我们熟练地掌握了不激怒惩罚者，并躲避他们控制的技巧后，也许会发现，我们的所作所为不过是为了维持唯命是从的幻想，而且这些行为还非常可笑：撒谎、保密、左右逢源。我们的行为就像一个十几岁的叛逆的孩子的行为，为了不辜负勒索者而违背自己的原则，又因为失败而背负上非常沉重的自责。

沉默的惩罚者

惩罚者不需要明确表达，甚至不用说，就能传递出他们的信息。到目前为止，我们所见到过的勒索者——生闷气者和沉默者同样不可抗拒。他们把自己躲在无声的怒火中。

我们在第一章中提到的作曲家吉姆，在和海伦搬到一起后不久，就显示出自己是一个沉默的惩罚者。海伦描述的他向自己施压的方式是此类勒索的典型方式。

我不知道该怎么对待吉姆。当生我的气时，他沉默不语，然后走得远远的。我知道他很生气，但他不会告诉我。一天晚上，我回来迟了，头痛欲裂。我的课程很累人，而一口气没喘，系主任又要我做一份和预算一起上交的人员报告。吉姆为我做了晚餐，他点了几支蜡烛，热情地欢迎我。我真的很感动，他太可爱了。随后他想和我相依坐在沙发上，我知道了，他想做爱。通常，这当然是一件乐

事。可我的头还很痛，还在想着没有做完的工作。我一点都提不起兴趣。我尽量和颜悦色地告诉他这次不行，还是下次吧。但是他完全曲解了我的意思。他没有吵闹，一句话也不说。他绷起下巴，瞅了我一眼，走开了。然后我就听到书房的门砰地一声被关上，立体声音响刺耳的声音从里面传出。

惩罚者这种冷酷的沉默让人无法忍受。我们宁愿出卖自己的灵魂也不愿意忍受它。“说话呀，”我们央求，“吼我呀。只要你开腔，你愿意怎么样都行。”通常，我们越是让他们说哪里错了，他们越是退缩和沉默不语。他们害怕直面我们，害怕直面自己的怒火。

我不知道该怎么办，我感到内疚的阵痛。他如此浪漫地对待我，而我却冷落了他。我走进书房，想和他聊聊。他坐在那儿直盯着地看着我，然后说不要和我说话。”我一定要做些什么来补偿他。于是，我换上一件白色缎子睡衣走进书房。我搂着他的脖子，告诉他我很抱歉。最后我们在那儿做爱。听起来这事好像还很浪漫，但我根本就不觉得。我的头还很痛，我感到如此紧张，我的身体好像都被折断了，太糟糕了。但是我非常渴望他和我说话，我再也忍受不了他的沉默了。

沉默的惩罚者让自己躲在无法穿透的外表下，对我们的感受漠不关心。像海伦一样，当别人用这种方式对待我们时，我们会陷入内心的挣扎。我们能感到他们的怒火在默默地燃烧，知道他们在生我们的气。我们有如置身于压力和矛盾的高压锅中。像海伦一样，我们很快就会屈服，因为这是我们知道的缓解紧张最快捷的方式。

双重惩罚

你的爱人是你的老板，你最好的朋友是你的生意伙伴——当你与某人存在双重关系时，你受到的惩罚也可能是双倍的。惩罚者往往会把一种关

系中的矛盾带到另一种关系中。

我的客户雪莉，28岁，一个像模特一样美丽动人的有抱负的女人，第一次来见我时，显得很激动。她想和一个男人分手，而这个男人就是她的老板。为了了解一些电影业的内情，雪莉决定从秘书干起。她很快成为了一个电影特效制作公司老板的助手。她的老板叫查尔斯，一个52岁的电影制片人。查尔斯和雪莉都从常春藤名校毕业，而且他俩都喜欢模糊不清的无声电影和现代艺术。雪莉很快就被这个认真对待她的男人所吸引。他们相谈甚欢，由于关系特殊，查尔斯准许她了解自己生意运转和交易的内幕。几个月来，他一直培训她成为自己的运营经理。这个位置可以让她参加与客户的会议，并帮助打理公司的业务。

雪莉的朋友警告她不要与自己的老板有瓜葛，尤其他又是个已婚男人。但与自己同龄的男性相比，雪莉对查尔斯更有兴趣。最初，查尔斯对她并没有感觉，但是长时间一起高强度的工作使两人的关系拉近了。终于，两人对彼此的渴望成就了一段激情迸发的浪漫。

我知道，规则的第一条就是不要和老板有情感瓜葛。但是查尔斯太吸引人了，从来没有人能像他一样打动我。我喜欢他创造性的思维，喜欢他老于世故。我可以从他身上学到很多东西。作为他的明星学生我感觉就像中了大奖。我喜欢我们之间的如胶似漆，我知道我们有多少共同点，我知道我们对公司有共同的愿景。他妻子是个四处游荡的醉鬼，他无法和她谈自己的工作。甚至在我们发生关系以前，他就说过，一旦她不再酗酒并能照顾自己，他就会离开她。这也是我会和他好的原因。

尽管两人可谓两情相悦、鱼水相欢、志同道合，但两年后对于离婚查尔斯仍按兵不动。随着时光的流逝，离婚依然遥遥无期。

两年来的屡次失言让我终于弄明白了一件事，查尔斯对同时拥有一

个妻子和一个情妇很满意。但是，我可不愿意永远当他的情妇。有一天，我想拥有一个真正的家庭。一次吃晚餐时，他告诉我他打算带妻子和女儿一起去巴黎度假。他知道我多么喜欢巴黎，我们还讨论过在那里结婚。我知道我是在幻想，这让我很受伤。于是我告诉查尔斯，我想把我们的关系恢复到刚认识时的状态：亲近但与性无关。虽然这样令人伤感，但至少我们两人都能过上正常的生活。

查尔斯以前对我很慷慨，也很好，但他的反应好像是换了一个人，我感到很震惊。查尔斯告诉我，要是我不再见他，那就和他以及我的工作说再见吧。我不知道自己能否应付既失恋又失业的局面。我差一点就得到了我喜欢的工作，我害怕会失去它。但是因此而和他在一起，和一个妓女有什么两样？我自己都会看不起自己。可连我自己都不相信，我竟然在考虑这样做。

激情浪漫的关系让查尔斯感到自己的年轻和活力，可当他要失去时，为了继续维持这段关系，他孤注一掷猛烈反击。他的反应令雪莉震惊，但是在终结婚外恋的炽热冲突中，这是一种典型的反应。

雪莉所要面对的，是许多人尤其是女人，不得不去应对的。对自己的上级产生情愫是危险的。正如雪莉发现的那样，你会发现如果一段关系出现了裂痕，就会因沮丧和失望而引起那个曾是你生活中不可或缺的人的惩罚性的反应。稍后我们会在书中看到，雪莉并不是像她自己想的那样无路可退，她是可以选择的。[此书分享微信wsyy5437]

夺盲点

关系越亲近，风险就越高，也就意味着对于惩罚者来说，我们更脆弱。我们并不愿意离开自己深深牵挂的人；不愿意离开与我们长相厮守，甚至终生厮守的人；我们也不愿意，就如雪莉，离开付给自己工资的人。我们往往避免和这些人发生冲突。我们宁愿相信惩罚我们的人，让自己的洞察力被惩罚者的行为所蒙蔽，有如跌入了黑洞。例如，焦斯，虽然他父亲坚持认为自己是為了他好，但是其行爲完全以自我为中心，根本不顾及他的感受。而实际情况也是，惩罚者的要求很少会顾及别人的感受。

当勒索升级时，不退缩所招致的惩罚者的威胁可以被视为是一种警示：抛弃、断绝关系、取消经济或其他资源的资助、勃然大怒，以及更可怕的极端威胁——身体伤害。当勒索升级为恐吓，勒索也就变为了情感虐待，这当然是最黑暗的威胁。这也意味着勒索者取得了完全的控制权。

显然，在情感勒索的紧张气氛中，由于被强烈的要求蒙蔽了眼睛，惩罚者既不会顾及我们的感受，也不会反省自己的行为。他们真的以为自己所做的都是对的，他们所要求的都是正当的。直面惩罚者需要巨大的勇气，也是可以做到的。被勒索者只要使用适当的工具和指南，就都能够重新获得自信，并终于能说，也能证明，他们再也不会被勒索了。

自我惩罚者

我们都遇到过这样的小孩，如果我们不能满足他们的愿望，他们就会大声地要挟我们。“如果不让我待在这儿看电视，我就屏住呼吸让自己窒息。”成年的自我惩罚者要稍微复杂一些，不过原则都是一样的。他们告诉我们，如果不按照他们的要求去做，他们会很难过，甚至会无法正常生活。他们发誓会把自己的生活搞得一团糟，甚至发誓会伤害自己。因为他们知道，要想操纵我们，最成功的方式就是威胁要损害自己的健康和幸福。“不要和我争，不然我就会感到不舒服。”“不要和我吵，不然我就会感到很难过。”“你要让我高兴点，不然我就辞职。”“如果你不这样做，我就绝食、我就不睡觉、我就喝酒……”“你要是离开我，我就去死。”所有这些，都是自我惩罚者的威胁。

我们在第1章中遇到的商人艾伦，慢慢意识到他的新婚妻子乔一直在勒索他。要是她不能顺心如意，就会有什么不好的事降临到她身上。一直以来，她持续不断地要求他陪着她，她也不愿单独出去活动，这让艾伦感到很烦恼。

我不知道自己是否会采取激烈的行动，似乎什么办法都对她不起作用。我试着和她谈过，这样是不行的。可她拒绝和我谈。每当我提及此事，她就一声不吭——有时我看到她的眼睛湿润了，然后她走进卧室把门给反锁上。我求她出来，她就是不张嘴，可最后一旦张嘴就会辞里啪啦不停地责怪我。

最近一次，我只不过想到俄勒冈的度假屋去看望我姐姐。她弄得好像我会离开这个星球再也不回来一样。她告诉我你知道你不在我会无法入睡，也无法工作，我需要你陪着我，而且现在我的压力真的很大，你知道在销售旺季我就指望你来帮助我了。如果你不在这儿督促我，我就什么事儿也干不成。在这样的压力下，我根本不可能做完所有需要做的事。我需要你，难道你就一点都不关心我吗？你离开一周，就会把我的生活弄得一团糟，难道这就是你想要的吗？”

我对她说看在上帝的分上，这又不是世界末日。我只不过想花点时间去陪陪我的姐姐。”但是在她心中，这就是抛弃她。我取消了旅行，假装我从来就没想真的去。这也许不是什么坏事。从我说待在家中陪她后，她就变得温柔甜美、深情款款，感觉就像是第二次蜜月。但是有些时候，我却有种无法呼吸的感觉。

戏剧性的场面、歇斯底里和危险的气氛围绕着自我惩罚者。他们往往过分地需要别人的爱和关注，过分地依赖别人。他们习惯于把自己和周围的人联系在一起，甚至担负起自己生活的责任也成了一件难事。如果他们要勒索，就会把所有的问题——真实的或者想象的，归咎到你头上。如此，他们就为自己的要求找到了正当的借口。在让你为发生在他们身上的事情负责任这件事上，他们有让人难以置信的天赋。惩罚者会把勒索目标锁定在子女身上，而自我惩罚者则把成年人——他们唯一的伴侣作为他们勒索的目标。在他们哭泣时，你应该赶快跑过去；在他们难过时，你应该抚慰他们；你还应该找出他们不高兴的原因，然后搞定它。你变成了胜任这样的工作的人：把他们从自我伤害和无助中拯救出来，保护他们脆弱的生命。

你会毁了我的康复治疗

在我的广播节目中，我接听的最多的电话来自于一对中年夫妇。他们非常渴望知道如何与他们已成年的孩子相处。这个孩子既不工作也不上学，还滥用毒品、挥霍家财。只要他们想改变这种情况，她就会马上威胁他们。“好的，我走。我肯定你们会喜欢我流落街头的样子，反正你们从来就没有爱过我。我变成了妓女，你们就高兴了。”虽然对每个人都没有好处，但是他们被吓到了，只得同意维持现状。

我的客户凯伦是一位年近花甲的退休护士。为了维持和女儿梅莱尼的关系，一直在努力接受关系治疗。为了帮助梅莱尼戒除毒品依赖，一方面，凯伦自己积极接受关系治疗，参加了一个花费不菲的康复项目，还加入了阿尔—阿农计划（一个家庭互助组织，其宗旨是帮助生活受到其他家庭成员的影响的人）。另一方面，她鼓励梅莱尼到自己工作过的医院接受治疗。凯伦不指望获得感激，当然也不想被勒索。

梅莱尼是个很棒的孩子，为了改变命运付出了很多，我为她感到骄傲。但是我们经常为了钱而争吵。她和皮特结婚后想买一套房子，他们就向我借钱付首付。你知道一个护士的养老金会有多少。我倒是想帮他们，可我并没有储蓄。要么只有把退休金取光，可我又不敢这样做，因为那是我将来养老用的。但是梅莱尼却说，为什么我要把钱存着而不给她？她一定要买那套房子。

因为她戒毒的效果还不稳定，身体也不太好，因此我有点担心，怕她会说：“要是你不小心点，我可是很容易就会走向吸毒和酗酒的老路。”其实这就是威胁：如果你不按照我的意思做，我就开始喝酒。别无选择，只得付钱帮她买了房子。

凯伦说她“别无选择”，这也是我经常从被勒索者那儿听到的话，它反映了被勒索者感到的不公。其实，凯伦有多种选择，但是她要了解和运用它们却需要花些工夫。梅莱尼重回老路的威胁正击中了凯伦的要害。正如我向凯伦指出的那样，这是一种暴力策略，绝不能与她描述的梅莱尼的虚弱混为一谈，而后者正是许多勒索者自我掩饰的标志。

极端的自我惩罚

自我惩罚者的终极威胁就是走可怕的极端：他们暗示要杀了自己。自我惩罚者几乎是习惯性地利用这样的威胁——千万不要掉以轻心，他们知道这会使他们得到想要的结果。在听了多年“狼来了”之后，我们深深地恐惧有一天回家会发现一辆救护车正在抢救他们。

夏娃是一位年轻漂亮的艺术家，她和一位四十多岁的杰出画家伊里亚德

住在一起。刚开始两人的关系密切，但是自从她搬来和他一起住以后，两人曾经的倾心浪漫变成了令人窒息的依赖。以前约会时她曾见识过他的情绪波动，但当时她把它解释为“敏感的艺术气质”。她对他的可能由安眠药依赖导致的周期性抑郁完全没有思想准备。两人的关系日益疏远，没有了性爱，也没有了亲密。夏娃是伊里亚德的工作助手，在经济上依靠他，但他却反对她开始自己的事业。他甚至坚持如果她要展出自己的作品，就必须和他的作品在一起。

我终于意识到，为了建立自己的生活，我必须离开他，但是每当我这样做，他就威胁我要吃过量的安眠药。他第一次这样说时，我差点就笑出声来。我说我想办个画室教学生，他说那还不如死了。他是个小题大做的人，因此我以为他在开玩笑。但是他不停地讲“我没有你不行”，“你要是离开我，我一个人恐怕活不下去”。这样的话，就不再好笑了，反而让人害怕。我爱他也同情他的遭遇，但是同时我也很生气。他为什么要让我处于这样的位置？我想做的不过是开个画室、教教学生。

伊里亚德的威胁利用了夏娃强烈的责任感，这是此类勒索的典型形式。夏娃说：“他对我很好，我不忍心离开他。万一他做了什么傻事，我永远也不会原谅自己。”接着她又肯定地说：“我会内疚死的。”

虽然自我惩罚可能会严重到这种程度，但是大多数的自我惩罚者不会像伊里亚德那样过分。正如我向夏娃强调的，留在他的身边并不一定能拯救他。从根本上讲，做出自我伤害决定的是他而不是你。当然，在寻求帮助和支持方面，你可以对有自杀倾向的人给予指导。但是，要是你感到保护他们免于自我伤害是你的责任，并因此而维持现状，那么可以肯定，一旦他们要加强对你的控制，他们就会使出这种可怕的勒索形式。

受害者

在我们的文化中，受害者的形象已经形成了一幅熟悉的画面：一个苦着脸的妇人坐在阴暗的房间里，等待孩子们打电话来。当电话铃声最终响

起时，她拿起电话。“我怎么样？”她说，“你问我怎么样？你不打电话来，又不来看我，你连自己的妈都忘了。我还不如死了算了。”

如果受害者感到难受、不舒服、不高兴或者仅仅感到不顺，他们就会威胁我们，而解决的办法只有一个：满足他们的要求——即使他们没有说出他们想要什么。他们不会威胁要伤害我们或者他们自己，相反，他们会让我们捉摸不定。“如果你不照我要求的做，我就会受伤害，而这是你的错。”通常“这是你的错”这样的指责无需用言语表达，但对于我们的良知来说却有着神奇的作用。

可以获奖的表演

受害者沉溺于自己糟糕的感受。如果我们不能读懂他们的心思，他们往往就会认为我们对他们不够关心。要是我们真的爱他们，即使他们一言不发，我们也应该知道他们的烦恼。这就犹如猜谜游戏：猜猜他们都干了些什么。

郁郁寡欢、沉默不言、泪眼汪汪，当受害者没有得偿所愿时就会疏远我们，而且还不让我们知道原因。在我们经受数小时，甚至数周焦虑和担忧的煎熬后，他们才会说出他们要什么。

我的客户佩蒂是一位43岁的政府职员。她告诉我，每一次她和丈夫乔有分歧，他都会戏剧性地去床上躺着。

他几乎从来不会出来告诉我他究竟想要什么。即使他这样做了，而我又根本不同意，他就会很难受，或者变得垂头丧气，然后就跑出去一个人溜达。他有着世界上最悲伤的眼睛。过去我们就有过这种不是分歧的分歧：通常是在最不方便的时候，他母亲要来。但一般我都会让步，因为一看到乔悲伤的表情，我就会感到内疚。

最典型的情况是，他大大地叹一口气，我问他怎么了，他就生气地看我一眼，然后说：“没什么。”随后，我就得猜这次我又做错了什么。我坐在床上告诉他要是我做错了什么让你不高兴，我很抱歉。”但是他压根儿什么都不说。要等一个小时左右，他才会告诉我我到底做了什么。有一次，我告诉他我们买不起他想要的新电

脑。但转而一想，我怎么能这么麻木和吝啬呢？因此，我告诉他，去买吧。真令人惊奇呀，他马上就喜笑颜开了。

乔对坐下来和佩蒂谈这样的方式感到不舒服，所以他采用另一种方式。他竭尽其表演的才能，传递出这样的信息：她让他生气了、让他感到难受了、让他头疼了。就因为她这么“坏”，他才会被气扁了。受害者把自己当作了被伤害的一方，他们几乎从不愿把问题弄清楚，也不愿说出自己的要求。

从表面上看，受害者是弱者；而其实他们是沉默的专制者。他们不会咆哮，也不会当众大吵大闹，但是他们的行为让人受伤、迷茫和愤怒。

环境的受害者

不是所有的受害者都是沉默不言的。有些受害者非常乐意和我们分享他们苦难的细节。与沉默的受害者一样，他们期望我们能改善他们的境况。如果他们过得不好，是因为我们没有给予他们能使他们幸福的非常重要的东西。

我的客户佐伊57岁，美丽而自信，是一家大的广告公司的主办会计。她是为与一位同事之间的问题来找我的。

苔丝是员工中最年轻的，她忘记了我们这些人之所以能有现在的职位，是因为多年来我们尽职尽责地从一件件小事干上来。她认为自己能行，尽管比其他人少了15年的工作经验，她还是接手了一个重要的岗位。我尝试让她弄清楚状况，但是她非常不耐烦。不久，她和老板之间产生了问题，这让她因担心失去工作而变得神经兮兮的。她每天都会到我的办公室来，气喘吁吁地检查工作问题一览表：戴尔（我们的一个同事）不喜欢她写的广告文案，她还没有搞定一个有价值的客户（她认为这人在躲着她），她的电脑坏了。哦，还有，她的狗吃了她带回家做的文案。有时候，她也知道这听起来很搞笑，但是不安全感总是困扰着她。

她说自己的心情差极了，早上几乎都起不了床。她开始一根接一根地抽烟，体重似乎也减轻了……我尽力打消她的担忧，而且我认为自己都快成功了。但是随后发生的事情让我真的感到不舒服。她开始强迫我让她参与我的团队刚接手的一个大项目。“如果你不同意，我会被解雇的，”她告诉我，“戴尔恨我，但是他信任你，要是你能让他对我好一点，那事情就会完全不一样了。”“每一天都是：‘我会被解雇的，如果你不帮我这个小忙。’”“我很焦虑和痛苦，你一定要帮我一把。”

其实，与团队中的其他人相比，她还不具备足够的能力。但是我还是让她加入了，因为如果我不这样做，就显得我太自私了。她确实打动了——让我相信，我就是那个可以让她免受严重抑郁困扰的人，就好像她的问题和她的工作态度没有任何问题似的。我现在很担心，我不得不让其他人多干一点活儿。实际上我们缺一个人手，因为苔丝根本就不行。当我告诉她可以加入时，我感觉自己就像一个导师。再也不会这样了。我感到自己被利用了。你可能不相信，尽管完成手头现有的工作都很困难，她还要求我让她承担更多的责任。我想帮她——有时我在她身上会看到我年轻时的影子——但是情况变得失去了控制。要是我不能阻止情况失控，我自己的声誉就会受到损害。

像苔丝这样的受害者告诉我们，对他们不利的形势是如何形成的，就连命运似乎都在捉弄他们。他们的主题歌就犹如老布鲁斯的旋律“要不是倒霉催的，我就不会这么不走运了。”似乎他们所需的不过是稍作喘息，然后就扭转乾坤了。他们往往具有弱者特有的魅力，颇具迷惑性。当然，这些受害者会让我们知道，如果他们得不到喘息——即如果我们不让他们得以喘息，他们就会失败，而他们极度痛苦的失败也会被归咎到我们头上。他们能成功地激活我们悲天悯人的本能。问题是一旦我们给予他们一次喘息的机会，他们就会要求更多。充当受害者的监护人是一个全职工作，而不是权宜之计。

诱惑者

诱惑者是最不易被察觉的勒索者。他们给予我们鼓励，承诺给予我们爱、金钱和事业——人尽皆知的胡萝卜加大棒策略，再让我们知道，除

非我们唯命是从，否则就什么也别想得到。他们的奖赏听起来很诱人，却不过是镜中花、水中月。我们对奖赏的渴望是如此强烈，以至于我们无数次与被遗忘的、虚构的奖赏擦肩而过后，才意识到自己被情感勒索了。

一次用午餐时，我的朋友朱莉告诉我她遇到的勒索者——上次吃饭时她还和我津津有味地谈论过——她的男友阿莱克斯，一位富有的、离异过两次的商人。他和朱莉交往了七个月。朱莉是一位胸怀大志的剧作家，两人认识时，朱莉经营着自由写作的小生意，每天晚上在家写作。一开始他就告诉朱莉：“你的剧本写得太棒了！”朱莉说他总是不断鼓励我。”

他说他有几个朋友是制片人，而且正在寻找——他是怎么说的——有才气的剧本，就像我写的那样。他说他会在周末聚会时介绍我们认识。我一直都在努力工作，而这个机会太让我兴奋了。他告诉我：“不要邀请你那些放荡不羁的朋友，他们会阻碍你进步的。”

当她照办时，却根本没有所谓的和他有影响的朋友的聚会，有的只是更多的美丽承诺。他送她很贵的礼物——用一台新电脑替换了以前的旧文字处理机，为她7岁的儿子特雷沃尔找了一个日间的托儿所，但是每个礼物都意味着一个新的圈套。要是她能更多地帮他安排在家里举办的社会性交际活动，他就可以让她得到更多的工作机遇。当然，她可以放弃在晚上写作以取悦他，而且这也是为了自己好。

对阿莱克斯的依赖、对他帮助自己实现抱负的渴望，让朱莉继续维持着这段关系，直到最后的一根稻草——他最后的圈套出现。

他说他一直在考虑，要是特雷沃尔能去和他父亲住一段时间就好了。这样我就有更多的时间和精力投入到工作和事业中去。他说这只不过是暂时的随后他又说了什么“当你如此接近成功的时候，可

不能走妈妈路线”之类的话。

这句话警醒了朱莉，很快她就和阿莱克斯分手了。她不可能看不到这段关系的实质——一系列永远也不会结束的诱惑。作为一个典型的诱惑者，阿莱克斯有无数的礼物和承诺，但每一个都是有条件的：“我会帮你，如果……”“我会让你的事业更轻松，如果……”最后，朱莉意识到这样的诱惑永远也不会停止，每一次一接近他所许诺的奖励，他就把它拿走了。诱惑者不会无条件地给予，每一个包装诱人的礼物上都附带着束缚之网。

重聚的代价

有时候诱惑者的诱惑是无形的，而非阿莱克斯用来吊朱莉胃口的物质奖励。许多诱惑者用情感回报做交易，用爱、接纳、亲情和关系修复构筑起一座空中楼阁。而要实现这一丰富多彩、完美无瑕的梦想，你只需要做一件事：向诱惑者屈服。

我的客户简是一位50多岁韵味十足的女商人，她已经离婚8年，有两个成年的儿子。她经营着一项成功的珠宝生意，并享受着她的创造力和辛苦工作的成果。但她与妹妹的关系却经常触痛她。

我的妹妹凯若和我的关系从一开始就很僵。父母刻意让我们形成真正的竞争关系。他们各有偏爱，我妈妈喜欢我，我爸爸喜欢妹妹。但是家里有钱的是爸爸，他对我很吝啬，可对妹妹却很大方。她知道如何讨好他。爸爸非常专制，不喜欢有人反对他。他为我们的出入和约会做了不合理的规定，因此我经常和他闹矛盾，但是凯若却不会，她总是竭尽所能装出一副听话的样子，从而从爸爸那里得到好处。16岁生日得到了一辆捷豹，上最好的学校，去欧洲旅行，等等。她从来就不知道自立，而我早早学会了自立。我想要什么东西，我就要自己去获得。

我父亲过世后，他对凯若偏爱的影响犹存。他把大部分的钱都留给了凯若，而我实际上一无所获。我很伤心，也很难过，凯若不愿和

我分享她的遗产，哪怕只是一点点。我和她仅存的情感也几乎荡然无存了。随后的几年，我们几乎没有说过话，也没有见过面。直至最后，我们干脆根本就不说话了。因为我们非常不喜欢对方。上个月的一天，我突然接到了她的电话。她哭着说想借1000美元，不然她就揭不开锅了。她老公做事总是一塌糊涂，不理智的投资让他们丧失了所有的钱。凯若当掉了她的珠宝，抵押了房子，要不是向我母亲借钱，他们的房子都差点不保了。总之一切都是一团糟。可是他们却完全没有改变自己的生活方式。他们收藏了价值不菲的艺术品，甚至还拥有一辆法拉利。

当看到我不想借钱时，凯若单刀直入：“除了你，我没有人可以求了。在遇到困难时，除了向家人求助，我不知道还能做什么。”——突然，我又成为了家人。

刚开始，凯若像个典型的受害者，她让简知道自己处境窘迫，而简是可以拉她一把的。而后，当她听到简不想帮她时，她就换了一副嘴脸，转而拿出了一根特别的“胡萝卜”。

她的声音一下变得甜美起来。她说：“你知道，如果你能来吃晚餐并和我们一起过节，我会很高兴的，就如同从前的日子。”她一下子就勾起了我的幻想：渴望在节日的餐桌旁看着家人的一张张笑脸。我母亲现在一个人住，我也是孑然一身，只有凯若拥有完整的家庭——她的老公和十几岁大的孩子们。每逢节假日，我总会因远离亲人而感到一丝惆怅。我心里知道，我和一些朋友的关系比家人更近。但是每当好莱坞大道亮起圣诞灯光时，我总是渴望有个幸福的家。其实，我知道我从来就没拥有过幸福的家，也不会拥有，可是在我的内心中，为了拥有一个幸福的家，我愿意放弃一切。我承认，凯若的邀请非常具有诱惑性，而我也在想怎么做才是对的。

1000美元就可以让简重回她如此渴望的家庭的怀抱，凯若让这一切看起

来不过是简付出的一点点代价而已。然而，如果简向凯若的压力屈服，她付出的代价就会更高。她将不得不违背自己的本意而让凯若继续过着挥霍、不负责任的生活，她还不得不相信一个曾经欺骗过她的人。

但是，简感到了真实的诱惑。她难以抵挡凯若为她编织的和睦家庭的梦想。我们很多人都未曾拥有，但每个人都渴望拥有一个和睦的家庭。我们的渴望是如此强烈，哪怕仅是可能拥有它也会让我们像一块磁石一样被吸引。我会说明，如果简在人生的这个阶段仍然没有拥有她想拥有的家，那么她就可能不会再拥有。虽然凯若为她描绘的图画是美丽的，但却不真实。无论勒索者如何坚持，金钱都是无法买到亲情的。

影响简的所有因素——内疚感、成功自足的诱惑、凯若诱惑性的有关家的承诺，都触动了她内心深处的脆弱。但是就如我们看到的，在这个复杂的情感勒索案例中获得的体验，是帮助简获得抵御强迫性操纵能力的转折点。

用尽各种方式

勒索类型之间没有固定的界限，很多勒索者把它们混合起来，或者不止使用一种形式的勒索。他们可能会像凯若一样，从受害转变为诱惑：一个不和睦的家庭会神奇般的变得融洽，只要.....

每一种形式的勒索都会给我们的身心带来伤害。惩罚者最容易被注意到，他们使用的策略似乎是最具毁灭性的。但是千万不要小视沉默者的危害性，他们更像是白蚁而不是水雷。沉默的或明显的勒索，同样具有毁灭性。

大部分的勒索者并不是恶魔，他们很少被内心的邪恶所驱使，相反他们是被心魔所驱使的。这一点，我们会在第5章一探究竟。由于他们通常在我们的生活中占据重要位置，是我们所期冀的保护者和支持者，认识到他们是勒索者会让我们很心痛。仔细观察那些我们想忘记或忽略的行为及其对我们的影响是一件不太简单的事情，但是如果想把一段麻烦的关系重新建立在坚实的基础之上，这一步至关重要。

第3章 迷雾重重

情感勒索在超出我们理解力之上的重重浓雾中滋长，就像机身下层层

白云。当堕入情感勒索的泥沼时，一团情感雾气包裹着我们，使我们既失去了对勒索者的行为进行清楚地思考的能力，又不知道该如何应对。我们的判断力变得模糊。

如前所述，迷雾代表着恐惧、责任和内疚，而这三种情感正是勒索者要我们背负的，不论他们是哪种类型的勒索者。用迷雾来比喻情感勒索者四周的氛围是恰当的。除了造成不愉快的情感体验，它还会渗透、搞乱、模糊所有的事情。身处迷雾中，我们非常想弄明白我是怎么陷入其中的？怎么才能出去？如何才能停止这些情感的困惑？”

其实，我们对这三种情感都不陌生。我们都曾或多或少地感到过恐惧。我们都肩负着责任。具有良知的人都会认识到：我们与我们生命中的人们休戚相关，我们对自己的家人负有责任。我们都心怀愧疚，期望时间倒转以挽回对别人的伤害。我们都遗憾有太多的事情还未做。在与人交往的过程中，这些情感是极为重要的，但更为重要的是，我们能够与之共存而没有被它们压倒。

但勒索者利用这些情感高调攻击我们，直到我们难以忍受以致愿意做任何事情——即使这些事不符合我们最大的利益——以使情感恢复到可以忍受的水平。迷雾策略所激起的反应，就如同我们听到刺耳的警报声呼啸而过时的反应一样，几乎是自动的，并没有经过我们的思考，而这正是情感勒索产生效果的关键。当勒索者施加压力时，我们会马上感到不舒服并会立即采取行动减缓不适感。

听起来这似乎是经过精心谋划的，但实际上大多数勒索者的行为是无意识的。迷雾会导致复杂的、看不见的连锁情绪反应。要想阻止它，就要知道它是如何产生作用的。最有效的方法就是仔细观察迷雾的组成要素。虽然我会逐个说明，但你也不要指望能清楚地区分这些情感——它们重叠、交织在一起，共同产生作用。记住，有多少人就有多少种不同的恐惧、责任和内疚，显然这是无法逐一说明的。也许触发这些情感的语言和行为与你所知道的不同，但结果都是相同的。它们编织起一张让我们痛苦的大网，驱使我们向勒索投降。

真正的恐惧

利用我们透露出的我们恐惧什么的信息，勒索者制定出有意识或无意识的策略。他们会注意我们逃避什么、紧张什么，以及害怕什么。这并不是说他们会记笔记或者有意识地把这些记录保留下来以便以后来对付我

们。我们身边的人的此类信息我们也会注意到。在情感勒索中，恐惧会让情感勒索者发生转变——这一点我会在第5章讲到。简言之，勒索者无法实现愿望的强烈恐惧使得他们如此专注于勒索的详细结果，以致无暇留意他们的行为对于我们的影响。

在与我们交往的过程中，他们利用自己所搜集到的信息作为武器迫使我们就范，而我们双方都会因此而饱尝恐惧之苦。他们开出的条件是为我们特制的按照我的方式做事，我就不会……”

★离开你。

★反对你。

★不爱你。

★冲你吼。

★让你痛苦。

★挑衅你。

★开除你。

不论具体的条件是什么，它们一定会击中我们的要害。其实，最让我们痛心的是情感勒索者辜负了我们对他们的信任。没有了信任，我们就不会敞开心扉，也不会和他人建立深层次的关系。在下面的情境中，注意勒索者所采取的方式，看他们是如何瞄准和利用我们的恐惧的。这种恐惧恰恰会引起我们最强烈的反应。

最基本的恐惧

我们最初感受到恐惧是在婴儿时期。在这一时期，没有看护人的善意我们是无法生存的。这种无助感所带来的被抛弃的恐惧在我们成年时依然

无法摆脱。人类是部族动物，切断那些我们所爱的和所依靠的人给予我们的支持和关爱，这种想法是根本不能忍受的。这也造成被抛弃的恐惧成为了最普遍、最有影响力和最容易被勾起的恐惧之一。

五年前，年近50的国税稽查员林恩嫁给了45岁的木匠杰夫。她来看我，是因为积攒了一肚子对杰夫的愤懑和不满，她想知道是否还能和他改善关系。婚后，杰夫放弃了工作。因为林恩的薪水可以承受他待在家中全身心地操持家务——离洛杉矶不远的一个小牧场需要他打理。但这样的安排却让两人摩擦不断。

杰夫和我的关系最不平等了，我挣钱，他花钱。不，这一点也不公平。我在外面工作，他在家中料理牧场——房子、牲畜、财产，还有我。虽然有时我觉得这样还不错，但是如果他去用心找个工作我会感觉更好。说真的，我们大部分的钱都是我挣的，而他却总是想方设法地去花钱。我是个耳根子很软的人，他想要什么我都听他的。

最近，我们一直为花钱买什么争论。已经有几个月了，一旦我们无法取得一致，或者我不同意，他就开始生气。他把纱门关得砰砰响，并大声地吼我出去了。”然后他就跑到谷仓去了。他知道我无法忍受他这样，他到哪里我总是跟着他——如果他跑到其他房间，我就会感到被抛弃了。我的第一次婚姻破裂后，我最害怕孤单地回到空空如也的家，我再也不想要这样的感觉了。我曾经告诉过杰夫这件事——他以前对我很有耐心，知道我在身体上很依赖他。因此他怒气冲冲地走开会让我很疯狂。

我开始想的第一件事就是：他是不是生我的气了，所以他才要离开。理智上，我知道这种想法很疯狂。我们的生活虽然遇到了麻烦，但我们真心爱着对方。我知道他其实哪里也不会去，但我依然很害怕。我不知道自己是怎么想的，但是不断的争吵会让我疯的。

林恩认为孤独的感觉就犹如坠入了她所谓的黑洞里。当独自一人时，她就觉得自己会被忧郁所吞噬。黑洞是她可以想到的最可怕的事情，而每

当杰夫撇下她时，黑洞都会在她面前变大。

我们之间有了一次重大危机。他的老卡车坏了，他就不断暗示我要是有一辆新车该有多好。那样他就可以做很多事，或许还可以在山谷中的其他牧场拉到活。然而，当我告诉他我们买不起时，他十分恼火。我不想争吵，所以我不停地告诉他确实没有钱。就这样，几天后他告诉我：我唯一关心的就是钱，一点也不珍惜他为了让我幸福和快乐而做的所有的事，也许他离开我一段时间后，我才会更珍惜他。然后，他就出去了，四天都没有回来。我又生气又担心。我在他兄弟家找到他，求他回来。他说他不愿意，除非我能够尊重他，并用实际行动来表示。

杰夫的反应就像是一头受伤的野兽，他对目前所处的境况戒心重重，而连续不断地提醒他在经济上的依赖性又让他感到低人一等。尽管过去几十年来社会发展了，人们的思想也更开放了，但是杰夫和林恩在家庭关系中所扮演的角色仍不符合传统的男女分工模式。像很多男人一样，女人挣的钱比男人多让杰夫感到自己处于弱势，所以他要找到合适的理由来保护自己。虽然两人在经济安排上已经取得了一致，但是在杰夫看来，一旦自己想要什么，他就看到林恩想改变主意。突然间，他不挣钱好像是不对的，他失去了平衡，而对林恩发脾气让他有一种补回来的平衡感。

对于林恩来说，她从迷茫害怕坠入了惊恐之中。因为人在情感上是最脆弱的，因此亲密关系所造成的恐惧极具杀伤力。尽管我们的其他生活一切正常，但是当我们被拒绝，甚至只是有可能被拒绝时，我们就会感到两腿发软。

经过一番央求后，杰夫终于回家了，可是他却不怎么说话。家中的气氛很紧张，让人无法忍受，我必须得做点什么。我父母以前就这样——两人关系疏远、相互不满、无话可说，却貌似相敬如宾。我

最痛恨这样了，我发誓我绝不会与和我生活在一起的人也这样，因此我一定要克服这种不好的感觉。于是我自省并问自己，什么更重要——是杰夫还是钱？

很快杰夫就开上了一辆崭新的卡车。不论杰夫是否真的想要一辆卡车，现在他都拥有了。这让他感到自己得到了一点公正的对待，也让他知道了如何才能取得林恩的同意。尽管他不是有意识、有策略地利用林恩对愤怒、沉默和被抛弃的恐惧，但是一旦得不到自己想要的，或者自己应该得到的东西时，他就会亮出他的王牌。这样就形成了一种模式：每当杰夫疏远林恩时，她就会屈服。杰夫得出经验，只要林恩害怕了，他所需要的就是耍耍脾气让她难受，然后就能得到自己想要的东西。这并不意味着他是一个坏人，或者是他想伤害她，而是因为这样做会很有效。

杰夫的勒索似乎都是与钱有关。当林恩手足无措地想躲避黑洞中的恐惧时，她看起来就像一个努力保持收支平衡的会计。她让自己沉迷于胡思乱想之中。

我真的很生他的气，我在想没有他我是否会过得更好？和他在一起花这么多钱值不值？他完全依赖我。

她不情愿地告诉我，她在情感上是多么依赖他。

我怎么会想到分手，再与别的人从头开始一段新的关系？我很害怕回到我们结婚以前的那个令人抑郁的地方。

我向林恩指出，她是捡了芝麻丢了西瓜。不错，他们在经济上是有矛盾，但是她对被抛弃的恐惧是完全盲目的，以致当杰夫勒索她时，她失去了客观看待两人之间关系的能力。林恩应该做的是找到一种健康的妥协方式，而不是心怀怨气、习惯性地屈服。

恐惧让我们陷入非黑即白，甚至是灾难性的思维模式。林恩肯定，要是她直面杰夫的问题，他就会抛弃她，所以她只有两种选择：满足他的需要，或者与他分手。而后者虽然可以解决勒索问题，但会使她孤独，并重又跌入黑洞中。其实，林恩还有另一种选择：和我一起改善他们麻烦不断的关系，减缓她被抛弃的恐惧。

对愤怒的恐惧

愤怒似乎对恐惧具有磁力，它能迅速使恐惧显现，并激发我们的身体做出是逃跑还是反抗的反应。愤怒是与冲突、失去，甚至暴力相联系的，因此几乎没有人能以轻松的心态来表达或者体验它。这种不舒服的感觉并不是毫无根据的，而且它能提供一种保护——当愤怒爆发给我们带来可能的伤害时，这种感觉能指引我们躲避或跑开。除了存在明显的虐待，在所有的关系中，愤怒只不过是一种情感形式，无所谓好或坏。在我们自己或别人愤怒时，我们积累了太多的焦虑和担忧，而这会显著影响我们处理勒索的能力。

对于大多数人来说，不论哪种形式的愤怒都是危险的，我们都避之唯恐不及。我们既害怕别人生气，也害怕自己发火。多年来，我听到过太多的人说要是他们生气了，他们就会失去自我、失去控制，就会伤害别人。哪怕别人的语气透露出生气的苗头，也会诱发他们的恐惧——被拒绝、反对、抛弃的恐惧；极端时，甚至会引起他们的幻觉——暴力和被伤害的幻觉。

在上一章中提到的家具设计师焦斯，他父亲对他恋人的激烈反对，让他感到自己被逼到了墙角，以致不知所措。“我只要和他一谈起这件事，他的举止就全变了，”焦斯说，“我看到他紧张起来，声调也升高了20分贝。尽管我比他高四英寸，但当我看到他的那种表情，听到他的咆哮，我还是很害怕。”

就像焦斯回忆的那样，父母在勾起我们孩提时代的恐惧方面有着非同寻常的能力。

在我小的时候，生气时父亲就会大声怒吼，我真怕房子都会被他吼塌了。可笑的是，现在当他生气时，我还会有那种相同的感觉，好

像又回到了孩提时代。

我们小时候所经历的事件、所体验的情感都会活在我们心中，一旦遇到挫折或者压力，它们就会重现。尽管我们知道那是数十年前发生的事情，可在我们心中就好像是昨天才发生的。即使在当前的现实中，没有任何恐惧的理由，我们对恐惧的反应和举止却依然和从前一样。这就是情感记忆的力量。

条件反射

有时候，哪怕仅仅是暗示，我们也会感到害怕。“只要爸爸脸一红，眉头一锁，我就退却了，”焦斯说，“他甚至根本就不用出声。”

很多人大学或中学时都上过心理学的人门课程，也许还记得俄国生理学家伊万·巴甫洛夫以及他所做的有关狗的实验。那是条件反射理论的经典表述。巴甫洛夫研究狗的消化过程。刚开始时，狗一见食物就会自然分泌唾液。他注意到如果他给狗食物时按一次铃，狗会很快把铃声和食物联系起来，只要一听到铃声就会分泌唾液，而无需使用食物。相似的，情感勒索者的对象在经历过重大的恐惧过后，也会表现出条件反射。

这有可能是一位丈夫威胁要离开妻子、离开家一段时间；一个成年的孩子为父母所做的某事感到生气而数日不和他们说话；一位女士的朋友因感到沮丧而对大她大发脾气。即使事件最后以和解告终，但其所带来的创伤却无法被遗忘。它变成了痛苦的象征，勒索者旧事重提，便会唤醒我们最初的恐惧，给予我们足够多的压力让我们屈服。

对于焦斯来说，只要保罗一个愤怒的眼神就足够了。他会迅速做出反应——撒谎。他一直都在与贝丝约会，却向父亲谎称已经与她一刀两断了。这是一个有风险的选择，焦斯为此付出了沉重的代价。如同本书中的很多人一样，焦斯玩着一种所谓“为了相安无事不惜代价”的危险游戏。那焦斯付出了什么样的代价呢？他的自尊，以及由此所产生的积压在心中的愤懑，造成身体和情感上的代价。

恐惧在黑暗、未经深思却又栩栩如生的想象中滋生。我们的身体和大脑

中原始的部分把恐惧解读为逃避的理由，我们也会经常这么做，以逃避我们所恐惧的事物，因为在内心深处我们相信这是活下去的唯一解决之道。事实上，你会看到，我们情感的健全却恰恰依赖相反的行为——直面我们最为恐惧的东西。

责任

作为成年人，我们都有自己的原则和价值观我们对别人的责任，我们的行为应该由诸如责任、遵从、忠诚、利他主义以及自我牺牲等价值观所决定。这些观念深深地植根于我们的思想中，以至于我们会认为这些思想是自己的思想，但实际上，这些思想和观念的形成深受父母、宗教背景、主流社会信仰、大众媒体以及我们周边人的影响。

通常，我们关于责任和义务的观念是合理的，它们构成了我们生活的伦理和道德基础，从而不可或缺。不过，我们经常会在权衡对自己以及对他人所承担的责任上失去平衡，以致承担了本不应承担的责任。

勒索者对于检验我们的责任感毫不手软。他们强调自己因为他人而放弃和牺牲了多少。他们也会利用社会传统和宗教信仰作为强化手段，强调别人应该感到有欠于他们。

★一个好女儿应该陪伴在母亲身边。

★我为这个家累死累活，你最起码应该做到在家中等我回来。

★尊重（并且服从）你的父亲！

★老板总是对的。

★你和那个傻瓜外出需要帮助时我都支持你。现在我只是向你借2000美元而已。我可是你最好的朋友！

这种行为已经超出了一般的互谦互让关系，这无异于让我们把他们对我

们的要求，当成自己的义务。如果勒索者曾经对我们很慷慨，我们可能就会看不清这也是一种勒索。如果爱和心甘情愿被代之以义务和强迫的责任感，那么爱是难以持久的。

我还记得，7年前我的一位客户就是被义务和责任所操纵的被勒索者的一个缩影。37岁的医院管理人员玛利亚与一位自称永远愿意为她守候的知名外科医生结了婚。玛利亚喜欢奉献之后的满足感，所以要是有人感到心情不好，想找个伴，即使在凌晨4点她也会去。她总是觉得对周围的人做得不够。

在这场充满风波的婚姻中，她的丈夫杰伊充分地利用了这一点。

在我的那个时代，结婚、生子、做一个贤妻良母是一个女人所能做的最重要的事。杰伊也许就是因此而和我结婚的。我喜欢医院的工作，而我的家则是我世界的中心。我一直铭记从教堂研修班学到的教导：融洽的关系需要付出，如果你付出了你的一切并寻求上帝的帮助，你就能驾驭一切风浪。我把对家庭的责任看得很认真，杰伊对此了如指掌。

多年来，杰伊一直利用玛利亚的家庭责任感，他总是强调或许也是如此认为，无论他做过什么别的事情，他还是个不错的养家者，承担了他在婚姻中的责任。

人们总以为我们是美满幸福的一对。但是他们没有想到，杰伊竟然是一个强迫性玩弄女色的人。结婚前，他就和我炫耀过他在此方面的辉煌成就，吹嘘有很多女人迷恋他、追求他。我并不想听到这些话，但是他从众多女人中选择了，又让我感到高兴。现在我才才知道这样想有多天真。

虽然结婚了，但我知道他还在外面有一些风流韵事。频繁到外地出

诊、待在办公室深夜也不回家、经常不能自圆其说，以及对我渐渐变得冷淡，所有这些迹象就是证据。还有朋友打来电话说他和别的女人在一起。尽管我从内心里知道这种事情大家是不会无中生有的，但是我花了很长时间才和他提及此事。这么多烦人的事让我感到很纠结，我觉得欠了他的——为了我们，他也辛苦地工作过。

杰伊采取攻势，强压着玛利亚无论如何也要和他在一起——因为这是她的责任。

当然，他是不肯承认的。“你怎么能相信那些恶语中伤呢？”他说，“我所做的一切就是努力工作，奉献自己，希望这个家变得更好。我也不想深夜了还待在医院，还不是为了你——现在你却以此为借口诘问我。你怎么能离开这个家，让它破碎呢？看看你周围吧，把你所拥有的和别的女人比比，你应该为我的付出而感动。”他责问完我之后，我不得不同意我应该信任他，相信他的忠诚。还有我的孩子们，我深爱着他们。我不能如此对待他们——他们爱自己的父亲。我怎么能让这个家庭破碎呢？

然后，他用手抚着我的肩，在我耳边柔声地说：“穿上那件我很喜欢的黑色衣服，我们一起去吃晚餐。我再也不想听到‘离婚’这个词了，那些传言不过都是些流言蜚语，你真的不应该去理会。”他的一番言论，让我如坠云端，强颜欢笑，然后穿上衣服和他一起出去，就像什么事情也没有发生过。

杰伊非常清楚玛利亚的弱点。为了利用她的弱点，他会描述家庭破碎所带来的种种后果，以及她所承担的家庭责任。如果家庭破碎，她不仅抛弃了努力工作的丈夫，而且还会让她的孩子们一生都不幸福、被忽视。

由于不愿意破坏一个家庭，很多人依然维系着破裂的关系。没有人愿意让孩子受到创伤，让他们痛苦与困惑；也没有人愿意因家庭破裂而使得

孩子们被迫离开父母。一些被勒索者对他们的孩子有着强烈的责任感，以至于他们会错误地认为放弃追求幸福生活的权利是一种高贵的牺牲。虽然玛利亚非常难过，但是一想到抛夫弃子她就感到不寒而栗、痛苦万分。

强烈的责任感束缚住了玛利亚。然而，她却为此很自豪。她违背了自己的原则，还本能地为自己的行为辩护。通过不断地夸大其词，杰伊歪曲了义务和责任的真正意义，使得被夸大的责任和义务完全掩盖了自己的不忠。就如杰伊所言，玛利亚对他的责任是无所不在的，而他对玛利亚的责任和义务却停留在他所希望的地方——即所谓的对玛利亚忠贞。他所持的“你怎么能这样对我”的立场让人憎恨，而他自己几乎不曾想到自己怎么能够那样对待她和孩子们——由于他的不忠给家庭带来了压力和不良影响。要是勒索者对待我们的感受如同他们希望我们对待他们的那样该多好啊！

杰伊拒绝承担任何改善他和玛利亚之间关系的责任，声称自己很忙，同时也认为没有必要。他并没有做错什么，要是玛利亚感到不高兴，她就要自己搞定，一切还需要照旧。

我告诉玛利亚，不管杰伊的立场如何，她都有义务像照顾他人一样关心自己。无论谁遇到这样的事情，都应该这样。玛利亚与杰伊相处时自我否定的意愿并非源于自尊，也并非出于自己的选择，而是一种对勒索者的自动反应。

像很多容易被义务操纵的人一样，玛利亚只记得要对他人尽心尽力，但却忽略了自己。我们很多人难以界定自己对他人所承担的义务的边界。当我们的责任感比自尊和自爱强烈时，勒索者很快就会学会如何对此加以利用。

还不清的债

有些勒索者会在过去发生的事情中进行选择，以找出我们要满足他们的要求的理由。记忆成为了勒索者利用的“责任频道”，勒索者曾经施予我们的慷慨和恩惠会不停地被重放。

勒索者施予我们的善意不会很快被遗忘，它就像永远也还不清的债，你需要偿本还息，且永远也无法两清。被强调的是勒索者所做的牺牲，这种牺牲不是无私的而是期望有所回报的，当其积累到一定程度时，你就

需要偿还。

当被勒索者变成勒索者

在开始给林恩做咨询的时候我发现，她以某种勒索的方式对杰夫的勒索给予了还击。

我请杰夫也进来一起咨询，让他谈谈都发生了什么事情。

我已经到了不得不离开她几天的地步。我过去从未听她清楚地说过她对我们关系的看法，直到我们为卡车的事闹翻后她来我兄弟家找我。她不停地哭泣，最后对我大叫大嚷：“你要是真的爱我，你就不会这样对我。你怎么能这样自私呢？你只想着自己，只知道要这要那的，你知道钱是谁赚的？支票是谁填的？我如此对你，你还要离开我。如果你还这样不和我说话，你马上就会因为缺钱而头痛的。”如此，我才知道我们之间出了问题。之后，我们两个都很害怕还会发生什么，所以我们就决定来进行治疗。

与很多勒索者一样，林恩把火力集中到杰夫欠了她多少，并同时在人格和动机上对他进行道德评判。她竭尽所能迫使杰夫留下来，夸张地强调他对她的责任，然后让他如同自己一样感到害怕。当她疯狂地四处寻找、求他回家的时候，她感到自己很柔弱；而转变为一个勒索者，发号施令，让她重新找回了力量。

角色的互换、轮流扮演勒索者和被勒索并非不常见。也许其中一方的勒索要更多一些，但是很少有单方的勒索。我们或许在一种关系中是被勒索者，而在另一种关系中却成为了勒索者。例如，你的老板在工作中利用情感勒索你，而你又不能或者没有把你的挫折感和愤怒直接向他表达，为了找回控制感，你也许就会把同样的策略施加到伴侣和孩子身上。或者像林恩和杰夫，角色互换发生在同一关系中，那么被勒索者摇身一变就成为了勒索者。

书籍免费分享微信 jnztxy 朋友圈每日更新

在我们的生活中，承担多少义务合适是一件特别棘手的事情。太少了，是回避责任，太多了如同林恩一样，我们就会被无法躲避的债务以及由此产生的愤恨压扁，勒索很快会发生。

内疚

作为一个有感情、有责任的人，内疚是一种基本情感。它是良心的工具，当我们做了违背个人或社会伦理规范的事情，良心就会真实地记录这种不愉快和自责。内疚有助于我们遵守道德规范。内疚会让人感到痛苦万分，它会支配着我们的注意力，直到我们采取行动加以弥补才能缓解。为了避免内疚，我们会尽量避免给他人带来伤害。

我们相信内疚可以规范我们的行为，相信如果我们感到内疚，那一定是我们的行为超出了界限，有意地违背了我们自己设定的那些在和他人的交往过程中被接受的原则。有时候，内疚是对伤害行为、非法行为、残酷的虐待行为和欺骗行为的一种自然和恰当的反应。

有良知的人，生活中便会交织着内疚感。不幸的是，内疚感容易让我们错误地解读我们的行为。就像过分灵敏的汽车防盗器，本是为了预防盗窃，但每当大卡车从边上驶过，它都会发出警报。我们内心的负疚感受器也一样，我们体验到的不仅有适当的内疚，而且也有我称之为“错误的内疚”的存在。

在错误的内疚中，我们感到的懊悔、自责与识别、改正有害的行为无关。这种内疚是勒索迷雾的重要构成部分，它由责备、指责和盲目的自我惩罚层层积压而成。简言之，产生错误内疚的过程大致如下：

★我的行为。

★别人因为我的行为而感到难过。

★我为此而负全责，不管和我的行为有没有关系。

★我感到内疚。

★我愿做任何事情来补偿，这样我会感觉好受些。

事例：

★我告诉朋友今晚不能陪她去看电影。

★她感到不高兴。

★我认为她的不高兴是我造成的，因此感到很抱歉。

★我取消了其他安排和她一起去看电影，她很高兴，因为她很高兴我也很高兴。

这种错误的内疚其实与伤害他人无关，但是与我们认为自己伤害了他人有关。情感勒索者巴不得我们为他们的抱怨和不幸承担所有的责任。他们尽其所能把人们基本的、必要的内疚反应转化为过度内疚的生产线。生产线上的指示灯不停地闪烁着内疚、内疚、内疚。

错误内疚的影响非常强烈。我们大家都相信自己是好人，勒索者所激发的内疚感侵蚀着我们认为自己是有爱心和有价值的人的信念。我们认为要为勒索者的痛苦负责；我们相信，当我们没有如其所愿时，就加重了他们的苦难。

责备的游戏

制造错误内疚最快的方式是责备。勒索者把自己所有的不幸和问题都归咎于其勒索的对象。那些“我伤害了什么人的问题”总会触发我们的内疚机制。无论我们是否真的做过什么伤害人的事情，一旦有人直截了当地责备我们伤害了他们，我们就会因内疚而感到莫大的懊恼。有时，当我们能够看清责备与现实之间没有联系，我们就能阻止内疚的反

应。但是，多数情况下我们会先道歉，然后才会去认真检查勒索者的逻辑——要是能检查出来的话。

我们经常说兜售内疚，但是我认为更准确的说法是兜售责备。就如世纪之交时（指19世纪和20世纪之交时）的手推车商贩，兜售责备的勒索者也会使用高声的吆喝来引起我们的注意。虽然存在细节上的差异，但是有一句话——尽管未曾言明，却昭然若揭，成为了勒索者的标语：这是你的错！它引诱着我们去购买勒索者的商品。

★我心情很差。（这都是你的错。）

★我感冒很严重。（这都是你的错。）

★我知道我喝多了。（这都是你的错。）

★我今天工作很不顺。（这都是你的错。）

当你听到这样荒唐可笑的责备和抱怨时，会有什么反应呢？通常，这些抱怨和“满怀恶意”的我们毫无关系，但是我们却无法辨明这些混乱的信息到底传递了什么，因为我们大多数人一看到自己所关心的人不高兴，就会不自觉地接受责备。勒索者会很乐意向我们解释，为什么我们要承担所有责任，而为什么他们自己没有责任。我们担负了责备，让内疚不断地滋长。我们已经习惯于向勒索者屈服后，在心灵上获得一丝慰藉。

一团乱麻

当情感勒索者着手实施操纵时，要想理清我们内心中的情感迷雾几乎是不可能的，这些情感总是如一团乱麻一样纠缠在一起。

例如，对于玛利亚来说，责任和内疚就紧紧纠缠在一起。在我们认为应当承担责任的时候总会感到内疚。玛利亚也不例外。

杰伊让我确信，要是我们分手了，责任完全在我。我躺在床上，想着一个失败的妻子和母亲对自己意味着什么。每当此时，我就会觉得羞愧难当，无地自容。我必须承认，很长一段时间里我都感到无所适从。辜负孩子们，这样的念头让我无法容忍——天啊，他们的生活不应该被撕碎，或者被毁掉。我现在所能做的就是完全打消离婚的念头。我简直无法说出“离婚”这两个字，因为这会让我感到自己很自私。

又一次，玛利亚妥协了。杰伊知道，她还会一次又一次地妥协。尽管杰伊的行为让她有理由感到受伤和生气，但是与日俱增的内疚感最终占据了上风。

像玛利亚一样，很多人每天过着这样的生活——和熟练利用内疚感操纵自己的勒索者打交道，与此同时，他们在内心中积聚起来的愤怒和自憎在腐蚀着生活：缺乏趣味和真实的亲密关系，婚姻或友谊也只是徒有其表的躯壳而已。

不会过期的错误

一旦勒索者发现内疚于己有利，时间也就变得无关紧要了。即使眼前没有可利用的事情来兜售责备，过去的事情也一样可以被利用。对于勒索者而言，没有理由让那些可以产生内疚的事情消失，或者被完全弥补。被勒索者会发现，不论他们的过错是真实的还是想象的，这些过错都是不会过期的——已经犯过的“罪恶”永远都是一个把柄，需要被惩罚。

凯伦，我在第2章中提到的护士，一直迷失在她女儿梅莱尼所制造的内疚迷雾中。梅莱尼不让她的母亲忘掉小时候发生在她身上的一个意外。

那是很久以前的事情。我的老公，梅莱尼的父亲在一次交通事故中去世了。那时梅莱尼还小，她也在车中并受了重伤，她的脸也留下了疤痕。我给她做了整形手术后效果还不错。但是，她依然为留在

前额的几处疤痕感到难为情。在随后的几年中，我还是为她治疗。我知道，发生的事情对她来说是难以忘怀的。

在很长的时间里，我都难以摆脱那个晚上给我留下的内疚感。虽然那是另一个司机的错误——但要是我们不转到那条街上，要是我们等到第二天再走我丈夫选择的那条路线，要是……梅莱尼对于为什么我是那次事故的罪人有自己的看法。她总是提醒我，要不是因为我坚持认为需要休闲活动，我们就不会去野营；要是我没有只想着自己，出去休息几天，车也就不会出现在事故的地点，事故也就不可能发生。虽然我知道她所说的毫无道理，但是我的内疚感却增加了。最终我还是给了她所想要的东西。

无论凯伦做什么以减轻内疚带来的刺痛，梅莱尼都不会让她得逞，她总是不时地提醒她。凯伦发现，就像所有被勒索者不可避免地要做的一样，一两次的妥协并不会停止勒索，反而会进一步刺激对方的要求。

有时候我想，难道在我的有生之年，我都要一直为此而弥补？我已经尽己所能地帮助她，但她永不知足。我知道，她的麻烦与我无关，但是每一件事最后都会归结到那个喝了酒的混蛋撞上我们的车子这件事情上。

凯伦的内疚与对女儿的责任感交织在一起。对凯伦来说，持续的内疚感就意味着要为发生在女儿身上的所有事情承担责任——即使不是她的错。在凯伦弄清楚她和女儿之间的问题之前，她会屈服于梅莱尼的要求，以补偿她所遭遇的痛苦。

当适度的内疚感失去了控制

即使我们感受到的内疚是适度的，勒索者也不会让我们忘记过去，不会让我们用内疚来改正自己的行为。鲍勃，我在第1章中提到的律师，知

道自己的婚外情行为辜负了妻子史蒂芬妮的信任，他极力想弥补这个过错，想方设法地来修复两人之间的关系。但是史蒂芬妮受到了沉重的打击，她总是提及他的罪过。最终使得鲍勃陷入了绵长和过度的内疚中。

我不知道做什么事可以弥补她。为了生活，我不得出去工作；我也不能花一辈子时间让她重新相信我；我不知道怎样做才能让她重新感到安全，她也不让我知道我应该怎么做。她不想就这样让这件事过去。我伤了她的心，因此她也要让我不好过，甚至更难过。天啊，就算是罪犯也有出狱的那一天呀！但我却连假释的机会都没有。

尽管史蒂芬妮有一万个理由感到愤怒和痛苦，但是她和鲍勃之间的问题却悬而未决，她一直利用鲍勃的内疚控制着他。只要内疚在他们的关系中占主导地位，他们之间的关系就无法修复。除非两人都学会如何处理变化无常的情绪，否则他们将无法找到办法来解决因情感勒索而极度冷却的婚姻。

内疚是勒索者的杀手锏。虽然关系依然存在，但是信任和亲密却损耗殆尽，而这正是我们想要的关系中不可或缺的。

迷失与困惑

很多年以前，我住在一个滨海社区。那儿每年都会有几次，从下午开始起浓雾，一直到晚上也不会散去。一天晚上，我很迟才下班。晚上的雾出奇的浓，我驾车经过邻近街区时几乎什么也看不清。直到车子开到我的街区，看到了自家车库门前的路时我才放松下来。但是我的车库门遥控器不知道为什么失灵了，车库门一直打不开。于是我下车来检查，却发现我在隔壁邻居家的车库外。之所以如此是因为之前我根本看不清路。

我那天晚上的经历就如同我们穿越勒索者释放的重重迷雾。尽管我们有着很好的方向感，但是勒索者释放的迷雾误导了我们，使得我们在自己

最熟悉的情境和关系中也会迷失方向。

如果迷雾控制了我们的生活，我们的情感就无法处于稳定状态。因为迷雾干扰了我们洞察事物的能力，扭曲了我们对自身的看法。它绕过了我们思想认知的过程，直接作用于我们本能的情感反射。我们一下子就被打倒了，却不知道是什么袭击了我们。于是在胜负的得分榜上，勒索者全胜，得100分；而被勒索者则彻底失败，得0分。

第4章 勒索的手段

勒索者是如何在我们之间的关系中制造迷雾的？他们是如何熟练地让我们把自己最大的利益放到一边，而陷入要求—压力—屈服的模式之中？进一步观察勒索者持续使用的策略，我们可以看到这一过程是通过什么起作用的——他们所拥有的特殊勒索手段。

无论是单独还是组合使用，这些手段都会使迷雾更加浓厚，同时也会加大我们的压力，直到我们对勒索者的要求说“是”才会有所减缓。这些手段还可以成为勒索者的借口和理由。这一点很重要，因为它使得勒索看起来貌似可以接受，甚至勒索行为本身都是高贵的。就像父母教训孩子时所说的“我这样做还不是为了你好”。勒索者都是狡辩家，他们通过各种手段使我们相信，他们那样做也是为了我们好。

在不同情境中，情感勒索的形式是变幻无穷的，但是勒索的手段是不变的。所有的情感勒索者，无论什么类型，都会使用这些手段。

角色塑造

勒索者认为，我们和他们之间的矛盾和冲突是我们的错误和偏失的反映，而他们则以明智和心怀善意的人自诩。简而言之，我们是坏人，他们是好人。在政治学中有一个术语，叫“角色塑造”。即为了表明自己是更好的候选者而采取所有行动。情感勒索者是天生的角色塑造师，他们为自己的品格和动机罩上光环，却用严厉的质疑，甚至更黑的污泥来抹黑我们。

角色塑造师

一天我接到一个名叫玛格丽特的女人打来的电话，她告诉我她的婚姻出现了重大的危机，她想知道是否有什么方法来挽救。我们约好之后她来

见我。她一进门，我就被她的魅力和优雅举止所打动。玛格丽特刚过40，离异五年后才在一个由教会组织的单身聚会上遇到现任老公卡尔。经过短暂、激情的相互追求后，两人结婚了。来我这之前，他们已经有一年了。

我现在很困惑、很沮丧。我想在你这里找到答案——我不知道是我对还是他对。我真的以为这次我中了头彩：卡尔英俊、潇洒、事业成功、心地善良，而且还会关心人。在教堂的相逢意味着我们有相似的价值观和信仰，这一点对我很重要。但是结婚刚8个月，他就要我和他一起去参加群交。你可以想象我有多震惊——他这样做已经有很多年了。他说他深爱着我，所以想和我分享他的活动。

我告诉他，我绝不会做这样的事情，想一想我都会觉得恶心，而他却被我的反应吓倒了。他说他喜欢我，而参加他的活动会让我的生活更加丰富多彩。他说他也是冒着风险才和我提及此事，而且他愿意和我分享他的一切也是爱我的证据。如果我和他一起去，也是向他证明我爱他。

我拒绝他之后，他似乎很受伤、很生气。他说他看错了我。他原以为我是一个自由、思想开放和情深意切的女人，没想到我竟然是一个保守和禁欲的人。这不是他所喜爱的那种女人。之后，他开始真正地威胁我。他说要是我不去，想和他一起去的旧女友多得是。

像所有角色塑造师一样，卡尔把他的愿望表达得熠熠生辉、冠冕堂皇，而把玛格丽特的抵抗说成是见不得光的。勒索者让我们知道，他们之所以会赢是因为他们想要的结果更令人喜爱、更开放、更成熟，也是最好的，而且也是他们应该得到的。与此同时——有时候以一种极礼貌的方式——他们会说我们自私、保守、幼稚、愚蠢、不领情和脆弱。对于他们来说，我们任意一次拒绝，与其说是我们意愿的表达，还不如说是我们错谬的证明。

卡尔甚至暗示，玛格丽特早前的行为误导、欺骗了他。不过，她还可以改变这种评价，那就是和他一起去。这样她就可以证明她就是他想要的

开放的、美好的女人。

令人困惑的标签

我把精力放到卡尔给玛格丽特贴的标签上，因为角色塑造包括两个方面，一方面用褒义的形容词来形容勒索者和向其妥协的人，一方面用贬义的形容词来修饰拒绝他们的被勒索者。卡尔把他与玛格丽特之间的分歧解释为她有问题，然后再用各种标签来说明自己是正确的。这样就造成了体验的混乱。勒索者强加于我们的标签和我们自己认为的差距是如此之大，以至于不久我们就会怀疑自己的价值判断是否正确。我们开始把勒索者对我们知觉、品格、价值、欲望以及观念的质疑内化，从而陷入了最糟的浓雾之中，就像玛格丽特告诉我的：

我搞不清楚为什么卡尔和我想象中所嫁的那个男人是如此的不同。我怎么会如此看错他呢？真难以置信。他用可以想象得到的最理性的方式让我相信，是我让他认为我可以为他做任何事情的。他总说要是我们能够成为一对有情人该多好。我是个很容易念旧的人，要是我能够理解卡尔的想法，也许我就不那么生气了。我真的在这个问题上有过激烈的思想斗争。我想，也许我真的有点保守、有点循规蹈矩，或者也许我只是没有想通而已。我开始认为是我自己出了问题，没有必要为此大动干戈。

玛格丽特曾非常确定地认为，群交对她，以及对于婚姻来说不会有任何积极的结果，但在卡尔喋喋不休的说服之后，她对此产生了怀疑。当角色塑造起作用之后，我们就会对什么是有益的、什么是有害的产生困惑，同时也会对发生在我们与勒索者之间的事情产生质疑。我们之所以受到角色塑造的影响是因为我们希望自己的朋友、爱人、家庭成员和老板是正确的、善良的，而不是卑鄙、无情或者是暴虐的。我们愿意去相信别人，而不愿去接受他们正在使用的贴标签的手段让我们感到羞耻，然后以此来控制我们。

玛格丽特试图在现实与想象——她曾憧憬的和卡尔在一起的生活之间找到一致之处。但是显然有些事情她还无法弄清楚，那就是如何为卡尔的

要求找到一个可以接受的解释。如果她的担忧是正确的，那么他们的婚姻，对于卡尔意味着什么呢？从某种层面上讲，玛格丽特不愿意面对这样令人恐惧的问题。她不愿承认自己看错了卡尔。对于她来说，与面对残酷的真相相比，接受卡尔的说法可以使她少受些痛苦。

在诱导玛格丽特自我怀疑的同时，卡尔充分地利用了她的义务感。在他的角色塑造中，与他一起参加那个活动是她的责任，作为一个妻子，她不应该拒绝他。可以想象，当他威胁让愿意接受他“合理”要求的人来替代她时，玛格丽特是多么的惊讶和无助。

很不幸，玛格丽特屈服了。

难以置信，我竟然在他的压力下屈服了，并且同意，要是这件事对他那么重要，我可以试一试。我感到十分的羞愧，每一分钟都是煎熬。我觉得自己被玷污了，这让我羞愤不已，并陷入了极度的痛苦之中。

迷雾如此浓厚，逼迫玛格丽特放弃自己的原则，做出了自己原本想都不会想的事情。

把我们变“坏”

除了让被勒索者丧失理性外，勒索者还通过贬低我们的品格、动机和自我价值的方式向我们施压。这一类的角色塑造伎俩在家庭矛盾中比较普遍，尤其是在那些家长想牢牢控制自己的成年子女的家庭中。“爱和尊重就意味着完全的服从，否则就意味着背叛。”勒索者的台词，千奇百怪般地重复着你这样做就是为了伤害我。”“你一点也不关心我的感受。”

当焦斯爱上贝丝，并开始考虑结婚时，他知道自己的父母会很难过，但是他根本没有预料到父亲为了让他听话而给出的重重一击。

父亲说出那样的话真令人难以置信。你也许认为是因为我干了什么坏事破坏了他的生活。可我为什么要折磨他呢？为什么要在他的心头扎上一根针呢？一夜之间，我便从一个好孩子变成了家里最大的混蛋。

虽然焦斯与父母分开居住已经有几年了，但是像很多人一样，听到父母说“你伤了我的心”，或者“你令我很失望”时，他还是感到了这些言语给他带来的压力，就像肚子上被人重重地揍了一下。

这些出自我们亲近的人的话语，不停地在我们耳边响起，影响了我们为人处世的内心原则，使我们的自我意识开始摇摆不定。显而易见，我们可能会被贴上冷酷、无用和自私的标签，尤其当这些标签来自父母时，我们更加难以承受。因为我们成年之前的时光是和他们一起度过的，我们视他们为智慧和正义的化身。与其他人相比，父母利用角色塑造来对付我们，会更快地摧毁我们的自信。

归于病态

有些勒索者会告诉我们，我们之所以拒绝他们是因为我们生病了、丧失了理智。在咨询界，这被称为“归于病态”。虽然我不喜欢使用精神病学上的术语，但是用归于病态来形容这种行为是最合适不过的了。病理学（pathology）一词来源于希腊语pathos，原意为身体或心灵的痛苦，不过现在则译为“疾病”。当我们不理睬勒索者时，归于病态这个手段可以让我们看起来像是生病了。勒索者指责我们神经质、性格扭曲、歇斯底里。最令人气恼的是，勒索者的行为毁掉了一直以来积累下的信任，他们把我们曾经一起经历的不幸一股脑地抛向我们，用以证明我们才是祸端，因为我们根本就是情感残废。

当爱成为一种要求

当欲望失衡时，归于病态会经常出现在爱情关系中。一个人希望得到更多——更多的爱、更多的时间、更多的关注、更多的承诺。要是这样的愿望得不到实现，勒索者就会质疑我们到底会不会爱。大多数人都会竭

尽全力地证明自己懂得爱，也值得爱。很多人都有一个错误的观念，那就是认为当别人爱我们时，我们也应该去爱对方，要不然，这就是我们的错。

我的客户罗格是一位30多岁的编剧，他和爱丽丝是在8个月前“12步”（一个心理自助团体）聚会上认识的。当他觉得自己需要一些独立的空间时，遭到了爱丽丝如冰雹般地归于病态的袭击。

我认为爱丽丝是我认识的人中对我最投入的，在与她相逢之后，我们在一起度过了许多令人难以置信的快乐时光。她会走进来坐在我的床边，一边读我的剧本，一边和我热烈地讨论。她似乎很欣赏我所从事的工作，像爱我一样爱我的事业。我太爱她了。她几乎看过所有放映过的我写的电影，她也很美、很有趣。她认为我们简直是天生的一对。

但是仅仅几个月后，她就要求和我住在一起。她不停地讲，我们的邂逅让她多么兴奋，她知道我们在一起会改变彼此的人生。我所需做的就是放弃抵抗，放手让上天来为我们伟大的爱做指引。她说她知道，去年我才和前女友艰难地分手，我也许不想这么快就跟她同居。但是我应该勇于面对恐惧，不能逃避。这一切听起来都挺有道理，可我还是感到发展得太快了。

爱丽丝和罗格花很多时间讨论各自12步的功课，两人相互帮助。不过爱丽丝喜欢扮演治疗师，尤其是当罗格说他担心两人的关系发展得太快时。她告诉他，他是在试图控制事情的发展，他应该停止这么做。一开始，爱丽丝就想把罗格的犹豫定性为因酗酒而导致的神经性行为后遗症。罗格有过几年的酗酒史，所以他把她说的话当真了。尽管在心里认为爱丽丝是个絮絮叨叨的人，但是罗格认为也许她是正确的。他告诉爱丽丝，让她搬过来。

她对我们的未来看得清清楚楚，而我只想一步一步踏踏实实地发展我们的关系。但当有人像爱丽丝那样，激情澎湃地爱你时，你很快就会被俘获。我承认我有点紧张，但是我正在努力适应。过去的两三个月中，她开始谈及要一个孩子。她35岁了，正是一个女人最想要孩子的年龄。尽管她说结婚是表达爱的良机，但是她说我们也不必因此而结婚。她给我读有关孩子的书，把我画成小孩子的模样，想看看我们的孩子会是什么样子。我着实有点受不了了，我不知道我是否想和她共度此生。即使成为了一个父亲，我也想要有自己写作的空间。

并不是我不喜欢她，她很棒，但是我必须想清楚。我不确定自己是否像她爱我一样爱她，我真的不太确定。所以我需要一个人待一段时间把这个事情想清楚。

罗格的抵触情绪引起了爱丽丝的激烈反应。

她说当你这样说话时我很害怕。你说你爱我，但你对我说的话却表明你是个大骗子。我知道你是因为以前那段糟糕的关系而害怕和我走得更近，但我认为你应该活在当下，而不是活在过去的阴影里。我不会生你的气，反而很可怜你。你不敢去感受生命中的爱，你只有在天马行空地编剧本时才会感到放松。面对现实吧，你不过是个酒鬼，和你的父亲一样，只会玩弄女人。”

罗格神经质地笑了笑，然后接着说：

我在脑海中反复地想她是否是对的，在建立情感关系上我有时确实会不知所措。或许我真的不知道如何与一个爱我的人相处。

我告诉罗格，他忽略了一件很多人都会忘记的事情，那就是当你没有像别人需要你一样需要对方时，你并没有错。像很多归于病态者一样，爱丽丝错误地理解了爱。她迫不及待地想完全拥有罗格的行为，根本就和成熟的爱无关。但是对于她来说，对罗格强烈的、抑制不住的激情就是她强迫罗格的借口。如果罗格的爱不如她的爱强烈，那唯一的解释就是他一定有很严重的心理问题。

对罗格要求有更多自己的空间的问题，爱丽丝使用了一个大多数归于病态者都会采用的策略：用他私下透露给她的有关他及他的家庭的隐私向他反击。罗格曾告诉她，自己的父亲虽然戒了酒但却染上了玩弄女人的毛病。爱丽丝知道，像很多人一样，罗格非常害怕自己也会变成父亲那样。我们透露给归于病态者的秘密、恐惧以及隐私，变成了发生冲突时他们信手拈来的把柄和打击我们的武器。那些在浓情蜜意时透露出来的令我们痛楚的往事——离婚、孩子监护权争夺、引产都会被用作我们有问题的证据。对于罗格来说，爱丽丝的证据就是他好不容易戒掉的酒瘾又有了恢复的迹象。

不论是作为朋友还是爱人，只要我们对他们的感情和他们想象的不一樣，情感勒索者就会指责我们不懂得爱、不知道如何去呵护两人之间的关系。而对各式各样的归于病态的指责，我们都显得很脆弱，尤其是当我们把关系是否亲密视为精神健康的试金石时。尽管把关系出现问题归结为我们有病或精神障碍是勒索者的策略，但是这样的指责会触痛我们的内心，而且最终都会以他们的胜利告终。

你怎么了？

不是所有的归于病态者都公然地给你贴上病态的标签。这种手段有更为巧妙的伪装。我的客户凯瑟琳来找我，就是因为与之前的治疗师的几次争吵，动摇了她的信心。

我原打算一边找一个兼职的会计工作，一边攻读MBA。这样的安排让我感到相当焦虑。但主要还是我最近和一个家伙相处得很糟，我想知道到底是为什么，所以我决定去看心理治疗师——我的朋友

兰妮很信任的一个治疗师。

第一次见面我就觉得朗达有点让我害怕，但是我想相处一段时间也许就习惯了。我觉得她总是喜欢挖苦我。她最喜欢做的一件事情就是从报纸上剪下拥有一切的成功女性的文章，然后作为一种“鼓舞”在治疗之前交给我。她这样做让我很恶心，明摆着她是在告诉我：“这就是你应该做的，你要是照着我的话去做，你也会成功的。”

她不断提及让我参加她的一个团体治疗小组，可我对此一点也不感兴趣。也许她是对的，参加这个小组会对我很有帮助，可是老天呀，我要攻读硕士学位，还要工作，哪里挤得出时间呢？朗达却不这么看。她说我太偏执了，控制欲太强，这就是我的生活会出问题的原因。

归于病态如果来自一位权威的人物，就会特别具有说服力。比如来自一个医生、教授、律师或者治疗师。我们与这样的人物的关系是建立在对他们信任的基础上的，不管是否应该，我们都习惯于给这些专业人士罩上一层智慧的光环。我们自认为他们会敞开胸怀、正直地对待我们。但是，我们都遇到过这样的权威——他们认为自己的职业资格可以让他们的意见和行为无可指责。他们也许不会直白地说出“你有缺陷”，但是通过一种严厉或严肃的语调，微微上抬下颌的姿态就能传递出这样的信息：“你和你的立场都是错误的。”

她的语调、身体语言和整体态度清楚地显示出她讨厌我，这让我感到很害怕，我担心她会生我的气。果真如此，那就真的证明我有问题了。毕竟，是对还是错是治疗师说了算的。要是治疗师不喜欢或者不同意你，那你就真的有问题了。而且，我向来都害怕愤怒和严厉的语言，当你和一位权威人士打交道时，这种恐惧会被放大十倍。

像朗达这样傲慢的“权威”表现出了他们是不能被挑战的。他们告诉我们，他们是为我们的最大利益着想，而拒绝他们就会证明我们是多么的顽固、错误和缺乏安全感。他们是专家，因此即使遇到我们自己最了解的知识范畴，我们也不能去质疑他们的建议，或者对某种情况的解释。

危险的秘密

许多有着虐待儿童、酗酒、情感疾病以及自杀等“羞耻”秘密的家庭，都默默地保守着这些秘密并对此讳莫如深。在这些依赖否认和保守秘密维系在一起的家庭中，一旦有一个人泄露了秘密，敢于谈论长久以来被隐藏和否认的历史，他就会被其他成员指责为疯子，是不能被原谅的败坏门风的人。在我专门从事治疗童年受到性或肉体虐待的患者的那几年中，常常看到这样的归于病态现象。当我的病人的状况逐渐好转以后，他们需要，也想谈谈他们过去的经历，但是有些家庭则万般阻拦他们打破沉默。

家庭问题越糟糕，就越会成为其成员康复的障碍，这已经成为了一条不言自明的公理。而且，在此种情况下情感勒索会起到推波助澜的作用。诸如抛弃、驱逐、惩罚、报复、彻底的反对或蔑视等威胁，可以摧毁一个人寻求康复的决心。因为他寻求康复的勇气会被斥责为是自私的、不必要的和具有破坏性的。

罗伯塔，一位30岁的电话推销员。小时候她粗暴成性的父亲虐待她所造成的颈伤、骨伤依然困扰着她。我们见面时，她已经因为抑郁症在我服务的一家医疗单位住过一段时间了。她告诉我的第一件事情就是她难以承受保守家庭里存在虐待问题的秘密。

罗伯塔想弄清楚童年时发生的事情，她期望通过母亲来证实她曾经遭遇过的不幸。但是她没有得到自己所希望的理解，相反，她遇到了归于病态。

六个月前，我去找妈妈，告诉她我还有一些父亲以前打我留下的旧伤。她一听就冲我大发脾气，说我这样讲听起来就像是我爸爸要杀了我似的。我说：“你还记得爸爸扯着我的头发来回地甩，然后把我扔在地上吗？”

她看着我，就像看着一个从外层空间来的外星人。她说哦，天啊，你这是从哪里打听来的？那些医生都和你说了些什么？你被洗脑了吗？”我接着说：“妈妈，我挨打的时候，你多数时间都是站在门口看着的呀。”听到这话，她都气疯了，难以自制。她说这些都是我编造的，是我脑子有问题，我怎么能这样说我爸爸呢！她说，我需要别人的帮助，并且要我停止说这样可怕的谎言，否则她无法忍受这样和我谈话。这太让我震惊了。

罗伯塔的母亲发现女儿的记忆太具有威胁性了，她不仅自己否认，而且还向罗伯塔施加压力让她也否认，并且以切断联系相威胁，除非罗伯塔不再让家庭陷入难堪的境地。像罗伯塔一样，揭露和谈论曾经发生在自己身上的不幸是一种有益的尝试，但是却经常被其他家庭成员视为是一种近乎邪恶的行为，并被贴上“虚构”、“夸张”以及“头脑不正常”的标签。我们也许迫切需要说出发生在我们身上的真相，但是这需要有决心、有准备，也需要获得支持，以对抗和长期虐待以及家庭中深层次问题相伴而生、无处不在的归于病态。

归于病态瞄准我们难于防御的地方进行攻击。对于大多数人来说，当别人批评攻击自己的技能或者已有的成就时，防御起来就比较容易，因为到处都可以找到确凿的外部证据来证明我们的能力。但是，当情感勒索者告诉我们有某种心理缺陷时，我们或许会认为他们所说的是有道理的。我们知道对自己是无法做到完全客观的，因此很多人会害怕自己真的有某种心魔，而这正是归于病态者可以利用的。

就如同角色塑造，归于病态让我们对自己的记忆、判断、智力和品格缺乏自信。不过归于病态的危害性更高，它让我们对自己心智的完善产生了怀疑。

寻找同盟

如果一个人的勒索无法奏效，勒索者就会寻找后援。他们会找来其他人——家庭成员、朋友、牧师——来帮助他们摆理由、讲道理，以证明他们是正确的。这样，他们就会有两三个人一起来对付被勒索者。勒索者会把被勒索者所关心的或尊重的人都拉拢起来，而面对这样巩固的阵线，被勒索者会感到寡不敌众、力量悬殊。

在我开始为罗伯塔咨询后不久的一个晚上，我就看到了这样的行动。罗伯塔的父母和她的哥哥、两个姐妹来到我的诊所参加一次家庭咨询。三个人都急切地表示自己坚定地站在父母一边。当我问他们如何看待罗伯塔想公开地谈论家庭虐待时，我发现他们有着严密的等级观念。三人相互看了一眼，最后她的哥哥阿尔开了口。

妈妈给我们打电话，问我们是否愿意来这里告诉你发生在我们家的事情的真相。我们有个好的家庭，罗伯塔想做的就是毁掉它。你知道她病得有多重——看看她，为了治疗抑郁症进出医院，还试图自杀.....要是她凭空幻想、捕风捉影的话，我一点都不感到惊奇。

他微笑着看了看四周，父母和妹妹们都点着头。

她总是有大麻烦。我们也想帮助她变得更好，但是我们不能让她说那些关于我们的可怕的事情。所谓的虐待都是她编造的，可竟然有很多人相信她。我们只想维护家庭的声誉，然后让她得到所需要的帮助。

母亲的否认让罗伯塔对自己记忆的事情都难以坚持，而现在她却要面对更加艰巨的任务。一屋子的勒索者都想让她闭嘴。他们全场紧逼似的压力告诉了这个“家庭背叛者”，只有保持沉默，她才会被欢迎重新回到这个家庭中。尽管这样对每个人都有害，但是重新回到熟悉的行为模式中去，会让他们感到舒服自在。

寻找帮手

上一章中提到的那个医院管理人员，我的客户玛利亚就遇到了这样的双人夹击。她发现老公的婚外情后就告诉他，自己想离开他。而他则想方设法地劝说她改变主意，于是他把自己的亲戚找来当帮手。

他看到施以威胁、施展柔情等以前奏效的所有方法都不再起作用了，所以他找来了重量级的后援团——他的父母。我很敬畏我的公公婆婆。我公公也是一个医生，婆婆则很温良，一直以来对我也很好。因此当杰伊的爸爸给我打电话，要我们到他那里开一个家庭会议时，我感到很犹豫，但我又觉得看在他的面子上我应该去。

从走进房间的那一刻起，我就知道我犯了一个错误。杰伊早就到那儿了，很显然他已经告诉他们我是多么的不可理喻。他们怎么可能在他们宝贝儿子的问题上保持客观，而对我公正呢？

玛利亚的担忧被证实了。杰伊的父母在这样的情况下不可能保持客观，所以我们对接下来发生了什么也用不着惊奇。

整整一个多小时，他们都在说所有的婚姻都会有不顺利的时候，一个人怎么能在第一次遇到麻烦时就想逃避呢？他们告诉我杰伊会减少在医院待的时间，并把更多的时间花在家庭上，这样我们之间的小麻烦就能够解决了。如果我现在不再说离婚，就没有任何人知道这件事。他们问我杰伊如此爱你，而你却要离开他，你的良心上过得去吗？”他们说杰伊难受他们也会心碎的，还问我是否知道这样做会给孩子们带来什么？杰伊为了我的未来做了那么多事情，我怎么能让如此多的人伤心呢？

当我问他们杰伊有没有把婚外情的事告诉他们时，从他们的反应来看显然没有。他们看上去很难堪。我想他们现在应该理解为什么我和他们的儿子在一起会不高兴。令人难以置信的是他爸爸竟然说：“这不是分裂一个家庭的好理由！应该优先考虑家庭。你不能

一有麻烦的迹象就闹分手，置一切而不顾。还是想想孩子吧，我的孙子们。”这真是太伤人了。

现在有三个人而不是一个人在强迫玛利亚，她必须用尽所有的力量才能坚持自己的立场。就像是杰伊早就写好了讲稿一样，他们传递出来的信息也都是相同的，但是杰伊的话通过她信任和深爱的人说出来，给了她更多的压力。

寻找权威

当朋友和家人作为后援团还不够强大时，情感勒索者就会转而求助于更高的权威，比如《圣经》、外部的知识源或者专家，来支持他们的立场。这种形式的施压听起来就如同“我的治疗师都说你很恶毒”、“我上的培训班里，他们告诉我.....”“亲爱的艾比说.....”这么简单。

尽管因人而异，但每个人都是具有智慧的，一个人不可能妄图垄断所有的智慧。但是我们可以肯定，通过从某处援引选择性的引述、评论、教条以及文字，情感勒索者会坚持认为真理只有一条——他们的就是真理。

反面对

“为什么你不能像.....一样？”这句话对我们的情感给予了重击，它与我们内心深处的不自信和恐惧的联系是如此强烈，以至于我们根本无法招架。勒索者经常用别人来和我们进行对比，而这个人是如此完美无瑕，我们根本就没得比。既然这个人都能满足勒索者的要求，为什么我们就不能呢？

★看看你的妹妹——她对生意是那样的投入。

★弗兰克似乎总能按时完成任务，你应该从他那里得到指点。

★当生活变得艰苦时，你没有看到莫娜抛弃她的丈夫吧。

反面的对比会让我们突然感到自己的不足。我们没有某某人那样好、那样忠贞、那样有成就，会让我们感到焦虑和内疚。实际上，我们是如此焦虑，我们有可能会向勒索者屈服以证明他们错怪了我们。

我的客户利是一位股票经纪人，她的母亲埃伦是一个使用反面对比的黑带高手。多年来，利一直承受着各种各样的压力。

我父亲死后，母亲一下子失去了依靠。她一生都是被男人照顾着，父亲死后就换作我来照顾她的生活。

我很快发现我必须花大量的时间和母亲在一起，为她找律师、会计，还要为她做一大堆她原本自己就可以做的事情。但是她善于让自己显得很无助，然后我就会立即来处理她的事情。所有的这些事情对于我来说都不是问题，做起来很容易、也很轻松，只要我能因此而得到她的爱和赞许。但实际情况是，不论做什么我都无法取悦她。所以她认为会计开价太高、律师也不怎么样。而我则成为了一个罪人，只因为我的儿子要参加一项比赛，而我答应陪他一起训练，所以没有和她一起吃晚餐。

如果我做的不够好，她就会指责我。只要我一想脱身，她就开始拿我的堂妹卡罗琳说事。然后她就会说：“卡罗琳总是想和我待在一起。看看吧，她就像是我的好女儿，比我的亲生女儿还要亲。”不知她是否知道这样的话会伤害我，会让我感到很内疚。尽管有违本意，但是为了解决她的问题，避免再被拿去与卡罗琳作比较，我还是花了更多的时间陪伴她。

我们的比较对象似乎获得了所有的爱和赞许，而这正是我们所需要的。因此很自然，我们的反应是竞争性的，我们也想得到相同的爱和赞许。对于利来说，这样的对比永远没有止境，她也根本无法招架。

危险的压力

在工作的场所，反面对比所营造的氛围和一个不健康的家庭的气氛一样，会引起嫉妒和竞争。家长式作风的老板会设定一个我们无法企及的标准，然后通过让员工相互竞争，制造出“兄弟阋墙”的局面。

书籍免费分享微信 jnztxy 朋友圈每日更新

我的客户金第一次来咨询我时，她正承受着巨大的压力。她的老板用反面对比的手段来“激励”她。金30多岁的年纪，很不幸，她接替的工作之前是由米兰达——一个即将退休的传奇式杂志编辑来做的。

我的效率很高，有很多的好主意。我和作家们都相处得很好，而且我也喜欢做这件事。但是在所有员工中，老板给我的压力最大，他总是拿我和米兰达作比较，就好像我做的事太少。如果我一周签了四份合约，我的老板肯会说：“太好了。米兰达最少的一周都签了四份合约，她的纪录是一周签八九份合约。”如果我不像平常那样工作十到十一个小时，而是说晚上要准时下班，他就会说我不像米兰达那样有职业操守。她的所谓传奇就是住在办公室里。

我相信米兰达很优秀，但是她酗酒、没有家庭，她以工作为生。事情就是这样，我想尽力去和她比，但是我有我的生活，我需要有时间陪伴孩子和老公。我工作是靠脑子的，这对我来说很重要。可肯总是追着我让我做得更多。有时他说要是我再多接一个项目，我就有可能是下一个米兰达，于是我中招了。他对我呼之即来挥之即去。要是我不愿意，他就会说我不能和米兰达比，然后又说其实我具有成为下一个米兰达的天赋，要是我能够加班的话。他说我不应该认为那是加班，而应该认为这样做可以让我的饭碗更安全。

我总是不在家，家里也很恼火。我疲惫至极，由于长时间坐在电脑旁，我的手臂和脖子开始疼起来。更糟的是，我对自己的能力产生了怀疑。我认为自己一定要达到米兰达的标准，除非我能做到，否则我就不够好。

当我们思考工作压力时，我们更多的是去注意外在的压力，比如被解雇。但是工作场所同样可以制造出和家庭里一样的情感和关系。诸如竞争、嫉妒、内部斗争以及想取悦权威人士都会让我们的局限性显露出来。危险的是，为了达到某人设定的难以达到的标准，我们会发现为了工作我们牺牲了自己的家庭、损害了自己的利益，甚至自己的健康。

起初，对于自己需要什么、为什么要拒绝情感勒索者，我们都十分清晰而且坚定。但是勒索者使用的手段会迷惑我们的大脑，会说服我们，让我们认为自己不知道想要什么。通过使用这些行为策略，勒索者几乎总是会得逞。这一点也不奇怪，想想如果一个人要抵抗勒索，就会遭受到形象塑造、批评、同盟以及自身不足等手段的攻击。是的，听起来都很可怕，但是这些习得行为里也有对我们有帮助的。我们会看到，既然我们能把这些有效的工具交给勒索者，我们也能把它们拿走，或者让它们变得毫无用处。

第5章 勒索者的内心世界

情感勒索者痛恨失败。他们把一句老的格言“输或赢都不重要，重要的是你如何来玩这个游戏”改为“游戏怎么玩不重要，重要的是不要输”，然后将它举在头上，坚信不殆。对于一个情感勒索者来说，拥有你的信任不重要、尊重你的情感不重要、保持公正也不重要，而这些都是这个世界上有益于公平交易的基本规则。有如在我们认为牢固的关系中，突然某人跳出来大吼一声：“人人为己！”然后当我们的警惕松懈时，每个人都跑过来占我们的便宜。

我们问自己，为什么获胜对勒索者来说如此重要呢？他们为什么会如此对待我们呢？为什么他们如此急切地想得偿所愿，甚至不惜为此惩罚我们呢？

与挫折的联系

当我们极力想知道是什么把和我们关系亲密的人变成了情感勒索的骗子时，我们需要回到勒索开始的时候——即从勒索者对我们有所需求，而我们却从语言或行为上拒绝了他们开始。

有需要本身无可厚非。索要和尽心谋划如何获得你想要的东西是一件好

事，哪怕去恳求、说服，甚至去乞求或哭求都没有什么，只要在被我们坚定地拒绝后不再纠缠就行。被拒绝也许难以接受，有的人可能会因此伤心或愤怒一段时间，但是只要关系正常，暴风骤雨都会过去，然后我们再尽力协商解决办法或找到折中的办法。

就像我们在本书中看到的，勒索者所采取的方法截然不同。挫折并没有导致协商，而是诱发了压力和威胁。勒索者是无法忍受挫折的。

很难理解他们为什么会如此小题大做。毕竟，很多人都会遭遇失望的事情，但也没有为了自己好受点而去威胁别人。失望只是暂时的挫折，我们接受它，然后继续走自己的路。但是在勒索者的心中，挫折远不止意味着困难或失望。一旦勒索者遭遇到了挫折，他们很难重振自己或者调整心态。对于他们而言，挫折是与对失败和失去的深度恐惧联系在一起的。他们把对挫折的体验当作一种警示，除非立即采取行动，否则他们就会面对无法忍受的后果。

从挫折到失去

表面上看，勒索者和每个人都一样，他们经常在众多领域中出类拔萃。但是他们的内心世界，在很多方面就如同大萧条年代的美国——在那个可怕的时期，许多辛劳的人民看到自己的生活支离破碎，安全感也被压倒一切的失去所代替。如果你认识从那个年代走过来的人，你会发现为了防备下一次的震荡和萧条，他们依然过得节衣缩食，他们要确保自己再也不会面对那样的苦难了。

情感勒索者——无论他们的类型和选择的手段有何不同——都有着类似的害怕失去的心态。除非发生什么事情动摇了他们的稳定感、刺激了他们对失去的恐惧，否则我们是难以轻易察觉他们的心态的。就如同有的人把头痛看做是脑瘤的迹象，勒索者把拒绝视为一种更严重的症状。即使是微小的挫折也会被视作潜在的灾难。他们相信，除非采取进攻性的反应，否则这个世界或者你就会阻止他们获得极其需要的东西。他们的脑海中开始播放如何失去的影像：

★这样做不行。

- ★我从来得不到自己想要的。
- ★我不相信别人会关心我的需要。
- ★我还没有条件得到我想要的。
- ★我不知道自己是否能忍受失去想要的东西。
- ★没有人像我关心他那样关心我。
- ★我总是失去我关心的人。

这些念头在他们的脑海中无休无止地循环闪现，勒索者相信，他们要是不采取强硬的手段，就不会有机会取胜。这种信念构成了情感勒索者的共同特征。

失去和依靠

对于有的勒索者来说，这种信念植根于其长期感到的焦虑和不安中。如果深入考察他们的生活，我们就能发现他们童年时代的遭遇与成年后对失去的恐惧有着重要的联系。

艾伦，就是那个商人，他的妻子通过情感勒索使他做什么计划都要考虑到她的感受，觉察到乔在她父亲去世周年纪念日前后特别情绪化，她的勒索行为也有所加强。

我问她，我做什么可以让她开心一点。她拿出一些我从未见过的初中毕业时的照片。在拍这些照片的前两晚，她的父亲去世了。她就像一个受到惊吓的小女孩，脸上强装着微笑。父亲去世后，她不得不处理一切后事——打电话通知亲戚、安排葬礼，她还要为学校的盛大毕业典礼做准备，在典礼上她要做演讲，讲稿是父亲帮着写的。她必须要保持坚强，因为家中的其他人都几近崩溃了。最近我向她妈妈问起这件事，她告诉我乔甚至都没怎么哭，她只是把自己

一个人关在房间里。

乔告诉我她最爱她的爸爸，而他竟突然离她而去。我想乔是害怕我也会离开她，所以才会把牢牢地控制我当作拥有我的一种方式。

情感勒索是乔应对这个她不信任的世界的唯一手段，她可以肯定这个世界会夺走她的所爱。童年时遭遇过重大损失和失去情感依赖的人，成年后为了不再有被拒绝、抛弃或者被忽视的感觉，经常会变得贪婪和过分依赖。

乔在学校里表现得不错，父亲也很珍爱她，可她觉得这都不足以保护她。童年时期深重的无助感依然影响着她，所以成年后她想方设法地加以补偿，制定出精细的策略以避免再次体验到那种巨大的痛苦。她学会牢牢地黏住朋友和爱人，但是她却找不到合适的方式来表达她的恐惧：不论她如何努力，他们最终都会离开她。

当她嫁给艾伦后，她的恐惧升级了。她不但无法品尝爱的滋味，而且还害怕艾伦冷落她。她相信，只要他一直陪伴着自己，她就不会失去他，而且还会重获自她父亲去世后就失去的安全感。和其他很多的情感勒索者一样，她有一个核心的观念：她不相信自己的需要会得到实现，所以她必须要让自己事事处于有利地位。这样她就为自己的依赖性和勒索找到了正当的理由。

多重因素

乔害怕失去的心态的基本根源相当容易找到，不过请记住人类的行为是复杂的，受多重生理和心理因素的影响，因此不能做任何单一的解释。我们天生就是一个独特的个体，具有特殊的气质和遗传倾向，然后这些因素与他人对待我们的方式、我们对自我的认知以及我们与他人的关系等相互作用，塑造了我们的内心世界及外在生活。

伊芙的男友艾略特是一个艺术家，他对挫折特别敏感，当他感到有危险时就以自残相威胁。伊芙告诉过我她与艾略特的姐姐之间的一番谈话。

当我问她是否知道为什么他总爱发脾气时，她笑了。她告诉我他一生下来就是这个样子。当他还是个婴儿时，要是奶嘴没有放得刚刚好，或者尿片没有及时更换，他就会哭得撕心裂肺。稍微长大一点后，他的脾气大得可怕。她说，他就是天生的这么一副坏脾气——他是她见过的孩子中最难伺候、最贪心的一个。

长大后，他就成为了一个吹毛求疵、贪心的人。为了得到所要的东西，他还是会大发脾气。艾略特性格中的大部分是在婴儿时期形成的，包括他对挫折的低承受力。

我们是什么人，我们应该如何行为处事——这些来自我们的监护人和社会的强大信息，当然也会对遗传因素起到弥补或强化作用。儿童、青少年时期的重要经验，甚至成年后的生活，造就了我们坚定的信仰和情感，这种信仰和情感又会经常再现，尤其当我们面对矛盾和压力时。我们对此是如此熟悉，以致即使会带来痛苦，我们也要回归过去，因为这种信仰和情感具有确定的结构，而且具有可预测性。我们还相信，即使这些老的行为在过去起不了作用，现在再用时，便会奏效。

像乔一样，很多勒索者都有一种幻想，他们孩提时代的无助感和失落感会消失。而作为成年人，他们现在可以神奇地搞定不利的形势、安慰不幸的父母并确保自己渴望的安全感。他们相信，通过改变当前现实，过去的一些挫折能够得到弥补。

危机成为催化剂

近期产生的不确定性和压力也有可能导致我们无法承受挫折。在面对诸如分居、离婚、失业、疾病或退休等危机时，勒索的可能性会显著上升，因为这些危机会损害勒索者的价值感。很多时候，他们根本就没有意识到这些新出现的恐惧。他们所看到的就是现在需要什么，以及如何得到它。

对史蒂芬妮来说，突如其来的危机就是她老公坦白了自己短暂的婚外情。鲍勃努力想使婚姻重新稳定下来，定期进行心理治疗。但是史蒂芬

妮固执地认为，为了让鲍勃听话，她有权利对他实施情感勒索。经过一年的气愤和报复之后，鲍勃几乎准备放弃了。我告诉他，让她也来同时进行治疗。然后她同意了。

你们所有的人都应该理解。我读过你写的所有的书，你说了很多，什么不能任人摆布之类的，为什么一个人必须面对背叛？我完全有理由生气，鲍勃也应该为他的行为付出代价。

我告诉史蒂芬妮她确实有权利感到生气、痛苦、被背叛和震惊，而且我也不会忽视她的痛苦。但是，我告诉她正视问题和情感勒索之间有着很大的差别。在扮演一个复仇、委屈的妻子和惩罚鲍勃的过程中，她也许能得到满足，但是她的婚姻就快完了。

随着治疗的进行，史蒂芬妮明显地减少了戒备。当她流着眼泪诉说她发现鲍勃婚外情后的感受时，事情的另一个层面显现出来，让她理解了为什么她很难放弃对鲍勃的报复。

鲍勃知道，这已经不是我第一次全身心地爱上一个令我伤心的男人了。当我的第一个丈夫欺骗我后，他知道我是怎样的伤心欲绝，可他竟然还去和别人约会！他甚至想都不该想的。这件事几乎让我没有缓过来。我现在该怎么办呢？我怎么能再相信他呢？我从未感到自己这么的没有吸引力，这么的自卑，这么的……我的生活中竟然有这么多的缺憾。

史蒂芬妮已经够难受的了。她不仅要处理鲍勃的外遇，还要承受前夫给她带来的痛苦。在对鲍勃失去信任、对自己失去信心后，她开始用情感勒索反击。她认为，这是重新获得对内心情感混乱的控制的唯一方式。

虽然在史蒂芬妮的行为反应中，童年的经历或许起着部分作用，但是我们把重点放在她成年后的经历上。当史蒂芬妮看到前一次婚姻给她带来的痛苦再一次危及她和鲍勃的重归于好时，她同意去我的一个同事那儿进行治疗。她和鲍勃都很努力，他们已经能够将这场危机作为催化剂，开始一种新的沟通方式和探索了。我想他们会成功的。

令人羡慕的生活

有些勒索者最让人迷惑不解，他们已经拥有了一切，但还想要更多。如果说他们的行为动机是由于曾经被剥夺什么东西所致似乎是不恰当的，因为他们几乎很少遇到这样的事情。不过，那些过分被保护和被溺爱的人通常很少有机会在处理损失的能力方面树立自信。一旦他们意识到自己可能会被剥夺什么，他们就会惊恐不安，然后利用勒索来支撑自己。

玛利亚的老公，那个医生无疑就是个典型的例子。我在咨询过程中了解到杰伊一直都一帆风顺。他从医学院顺利毕业，并因在外科手术程序方面的开创性工作为自己赢得了“少年天才”的称号，在受人尊敬的社交圈中如鱼得水。这让我想起了“就该如此”这个词。

杰伊的童年令人难以置信。没有虐待，也没有创伤，只有爱慕。他的父亲是家中第一个上大学的人，很穷但是成绩令人惊奇。上学期间，他学习刻苦、不拘一格，每晚只睡两个小时。为了挣钱把杰伊的母亲接出来，他找了一份当招待的兼职工作。他曾告诉我，他发誓再也不让杰伊走他的老路。毫无疑问，杰伊是个好孩子。当他决定要当一名医生时，他的父母不计代价也要让他参加化学小组和科学夏令营。不但不需去找兼职工作，他还可以去学习网球、穿开司米运动衫，当然他周围还有很多女孩，一切对他来说都唾手可得。

杰伊拥有如此多的特权，以致他的生活与现实脱离了。在尽力保证杰伊的生活不会有任何损失的过程中，他的父亲几乎没有对他进行过挫折教育。

这种令人羡慕的生存方式有两个不利的方面。在这样的安全港湾中成长的人会有不现实的期望，他们认为不论他们想要什么都能得到。更具危害性的是，他们被剥夺了学习所有人都需要的、处理挫折的基本技能的机会。尽管是出于最好的动机和意图，杰伊的父亲实际上制造了一个情感上的残疾人。

杰伊认为自己有权拥有一切——事业、家庭、妻子和情人，而当玛利亚挑战他的这一信仰时，他感到惊恐万分。在他生命中重要的人之中，她是第一个威胁要从他那里拿走重要东西的人。一旦有人改变了规则，情感勒索就会成为他重回熟悉的、高高在上的位置的手段。

亲密的陌生人

当杰伊搬出自己的父母向玛利亚施压，让她和他在一起时，她真不相信他们对她说的话。

天啊！我在这里干什么？我爱的人，我尊重的人突然表现得毫无道德和伦理观念。难道保住面子比情感和基本的做人准则更重要吗？

玛利亚看着杰伊从一个令她倾倒的魅力男转变成了一个走人歧途的、颐指气使的陌生人。当我们身边的人正在对我们进行情感勒索时，我们会惊讶于其人格的转变。这种转变有可能是逐渐的，也可能快得令人称奇。其实，情感勒索所造成的很多痛苦和困惑源自于我们发现：我们关心他们同时也相信他们关心我们的人变成了为了使自己称心如意而宁愿践踏我们情感的人。

当迈克尔告诉利兹，要是她再说离开他，他就要残酷地惩罚她时，利兹感到迷惑不解。

他真的这样说了当我和你完了之后，留给你的钱买狗粮都会不够。

和孩子们吻别吧，我正打算把他们带到加拿大去，省得再听你那些关于我的胡说八道。”这就是曾与我水乳交融、鱼水相欢、倾心相爱的男人。他究竟是个什么样的人？

责备、威胁、反面对比以及其他手段显然不能让我们拥有密切的关系，而且原本也毫无作用。只有那些与我们共同分享生活、工作、情感和秘密的人才能和我们保持密切的关系。而一旦情感勒索发生，我们很快就会发现他们人格中的某些缺点——以自我为中心、反应过激；哪怕长期受到损失，也只顾眼前利益；无论如何都要赢。

只顾自己

所有的勒索者几乎都只关心自己的需要和欲望。他们对我们的利益，以及他们所施加的压力对我们造成的影响丝毫不关心。

勒索者就如同蒸汽压路机，当我们没有满足他们时，他们就会变得粗鲁、一根筋似的去追求他们的目标。他们的爱很奇特，对被勒索者的感受视若无睹。

我提名佩蒂的老公乔为自我中心者荣誉殿堂的候选者。当佩蒂告诉他买不起一台新电脑时，他就躺在床上，沉默不语、郁郁寡欢。最近发生的一件事，揭示了他无可比拟的自我中心主义。

乔挣的钱不少，可他花钱的速度比我们挣钱的速度要快，所以我们总是入不敷出。上个星期，我们堆积了一大堆账单，他让我打电话向我的婶婶借钱。我的婶婶很富有，但她刚刚动了乳腺癌手术。我告诉乔我不能去打扰她，他竟然难以置信地向我施加压力。他说：“你都不用再去查号码，这是她在医院的电话号码，给她打电话吧。没有什么大不了的。她现在已经不感到疼痛了，再说她最喜欢你了。你怎么就不能为我做这么点小事呢？”

乳腺癌、医院、手术，这些对于勒索者来说都不成问题。只要他正需要那个东西并且现在情况紧急，他就更顾不了其他人了。

勒索者的自我中心通常源于一种信念，那就是别人对自己的关注和情感是有限的，而且转瞬即逝。艾略特如此的以自我为中心，即使他的女友想参加一些学习班为自己以后的择业做准备，他也认为这牵涉到自己。他认为对伊芙的给予就会使自己失去安全感。万一他有需要时伊芙不在怎么办？要是他感到无聊和寂寞怎么办？整个世界都要围绕着他转，就像他小时候那样。再一次，他变成了那个专横跋扈的五岁男孩，从他所依靠的人那里索要全部的关注和满足，而且贪得无厌。

小题大做

情感勒索者经常让对方觉得自己的意见关系到事情的成败。当他们被拒绝时，就会有强烈的失望和挫折感。哪怕只是一点点的争执，他们也会将其夸大，并渲染到整个关系上。为什么会有人因为你不愿和他的父母共进晚餐而小题大做？抑或因为你想参加一个课程、去钓鱼，或者对他们的计划不热衷而攻击你？只有当你意识到他们的强烈欲望并不是对当前情境做出的反应，而是和过去的某种情境存在关联时，你才能理解他们。

从伊芙告诉我的有关艾略特的一些事情中可以看清楚这一点。艾略特认为一个男人是无法从一个独立的女人那里得到自己想要的东西的。

我记得他和我谈起过他的爸爸，以及他爸爸因为被忽视而牢骚满腹的情形。艾略特的母亲一定是一个做生意的先锋。她很了不起，经营着一家小的童装公司。可她的丈夫不这么看，他对她感到不满。艾略特说他记得最清楚的是他的母亲经常不在家。她不外出时总是显得那么可爱。但是，要是她突然出差，他就会非常想念她。他父亲总是生她的气，经常会说一些这样的话：“这些该死的女人，当她们不能独立生活时就需要你，可一旦她们能够经济独立时就会忽略你的存在。”我想要是你经常听到这些，你就会理解艾略特了。

艾略特传递的信息很明确：除非你能确保她们始终和你在一起，否则女人就不会那么可爱。他也许会否认自己拥有这样的信念，但是这种陈旧的信念在他对伊芙的过激反应中却昭然若揭。对于艾略特来说，女人任何独立的迹象对他都是一种威胁。伊芙成了他母亲的替身，他在情感上依恋着她。可她也会抛弃他，就像他看到母亲经常外出而抛弃了父亲和他自己。每一次当伊芙要出门时，艾略特心中的失去感就会复活。

当所有的过激反应、喧嚣和情绪被宣泄出来后，真正的、根本的情感很少被表达。艾略特非常渴望亲密的关系，可他给伊芙设置的障碍却几乎注定了他无法得到。我们来看看，当伊芙建议他考虑为自己的焦虑症寻求专业帮助时，哪些是他表达出来的，哪些是隐含的意思。

艾略特说出来的是：“你要出去做你的事情，我就会形单影只——我活着是为了什么？你一点也不关心我。”

艾略特没有说出来的是你正在发生的改变让我很害怕。当初我是你的全部，可现在不是了。如果你去上课，我会害怕，因为你会有自己的工作。你就不会有时间陪伴我了。我害怕你会去和别人约会。我害怕你会过于独立，你就不再需要我了，会离我而去。”

但是这种交流不是艾略特的本意。要真是这样，他就没有必要再诉诸情感勒索。也许，像许多男人一样，他为自己的贫乏和恐惧感到羞愧。他看到的、获得自己想要的东西的唯一途径就是大吵大闹——对伊芙提升自己能力的意愿的一点点迹象做出过度反应。

过去的情感

编剧罗格对爱丽丝对自己发泄的怒火感到惊讶不已，他不过是没有接受爱丽丝想要一个孩子的建议。他还没有弄清楚自己想要什么，她就做出了典型的过激反应。

你从未真正关心过我。你不愿意采取任何行动让我们的关系更加亲密，你怎么能称这是爱呢？我不再相信你了。我甚至不确定我是否

还爱你！你有十分严重的问题，你真的需要帮助。

然而，在一次团体治疗过程中，罗格洞察到了爱丽丝十分想从自己这里获得长久承诺背后的恐惧。她告诉大家：

我什么都不信，只相信现在。我投入现在，紧紧地把握它。我父亲是一个无法自制的赌徒。他在我眼中真正地充满魅力。我想说的是，今天你很富有，明天你就可能要到救济商店购买东西，你甚至无钱接听付费电话。我小时候能得到的东西都是我争取的——替人看孩子的所得、别人给的礼物、典当一切有价值东西的所得。我父亲的行踪也飘忽不定，有时候会离家好几个星期。想得到一些安全感、一些承诺难道有错吗？这对我来说很珍贵，爱有什么错呢？

很多年来，爱丽丝都担忧自己拥有的一切有一天会突然失去，因此她想获得对未来的保障就不足为奇了。但是像很多勒索者一样，对于被勒索者的拒绝，她使用了严厉的攻击手段。

她用刻薄的言辞攻击罗格，这种过激的反应源于她内心深处的渴望和恐惧。无论她怎样把罗格绑在自己身边，他也无法弥补她内心的恐惧，即使他想去这样做。

在心理治疗过程中，爱丽丝意识到自己是如何束缚罗格的，也认识到除非自己接受治疗，否则很难处理好任何关系。从那以后，她明显减少了对罗格的压力，并给彼此时间，自然发展两人的关系。

看似赢了，实际输了

勒索者经常使用的获胜策略是在情感上制造无法弥合的裂痕。这种短期的胜利对于勒索者而言已经足够了，根本不用考虑未来。

多数勒索者的信念是：当我想要时，我要我所要的。他们似乎像孩子一样没有能力把行为及其结果联系起来。一旦被勒索者屈服，他们压根不会考虑因此引起的后果。

难以置信的是迈克尔、艾略特、爱丽丝、杰伊、史蒂芬妮，或者我们至今看到的任何一位勒索者竟然考虑不到，一旦被勒索者屈服于他们的威胁和压力，他们之间的关系还会有什么价值呢？如果焦斯为了父亲的要求而放弃了自己的爱人，他的父亲又能期盼和儿子有什么样的关系呢？玛格丽特的丈夫卡尔劝说她参加集体性活动，卡尔的情感勒索让她屈服了，可这却敲响了他们婚姻的丧钟。

利兹通过表面屈服于迈克尔的压力，为自己赢得了重构生活的时间。利兹说：

我打电话给我的律师，让他停下手头所有的活。我一直希望迈克尔现在能冷静下来，至少能和我进行理性的对话。他一直甜言蜜语，以为他对我颐指气使后，我最终还会回到他身边，吻他，然后重归于好。其实，我已经仔细思量过了，我一直和一个我不再喜欢的男人住在一起，更别提什么爱了。

勒索者抓着眼前利益不放的紧迫性妨碍了他们认清行为与结果之间的联系的能力和理性。他们深陷于自己制造的迷雾中，看不清他们的威胁使自己和他人之间关系的疏远。对于他们来说，最重要的是从失去的恐惧中得到即时的安慰，不论这种安慰的代价有多大。

惩罚的好处

当我们看到勒索者是多么害怕失去后，一幅更加完整的画面就开始显现，我们也更容易理解他们为什么会这样做。但是，一个问题依然困扰着很多和我谈论过这个问题的人：他们为什么要惩罚我们？“好的，”他们说，“我知道他们为什么要折磨、强迫甚至是威胁我们。但是，如果我们不屈服，他们到底为什么要伤害我们呢？”

很多时候，情感勒索者的目标不仅是为了让自己感觉良好，而且还要让被勒索者感到难受。为了标榜自己需要的正当性，他们会诋毁我们的人格，质疑我们的动机。即使他们更多的是威胁惩罚自己，但也要让我们沉浸在内疚之中。

一个显然易见的理由是，勒索者告诉自己他们在做什么、为什么这样做——上一章所说到的“形象塑造”——和他们的行为对我们产生的实际作用之间的差别。勒索者并不认为自己是在惩罚，而是认为自己在维持既有秩序、控制事态、做“正确”事情，或者让我们知道他们不是好对付的。他们把自己视为强者和掌控者。如果他们的行为伤害了我们，那又怎么样呢？他们需要的只是结果，所以根本不在乎采取什么手段。

正如我们看到的，很多勒索者把自己视为受害者。事实上，勒索者越滥用勒索手段，他们就会越扭曲现实。他们极度的敏感和自我中心意识会放大他们所感受到的伤害，也为他们报复我们找到了理由。在他们看来，我们是故意要和他们作对的。

惩罚也会让勒索者采取主动的、攻击性的姿态，这样会让他们感到自己是强有力和坚强的。这是他们平息可预见威胁并把它扼杀在萌芽状态的最有效方式。毕竟要是有人对你大喊大叫、威胁你、重重地摔门或拒绝与你说话，你就没有时间顾及到自己的情感了。

行动胜于语言是自明之理。如果勒索者允许自己有片刻的自省，他们也许会对自己的恐惧和脆弱感到厌恶。容易生气和喜欢惩罚别人的人其实是真正感到害怕的人，而且他们很少能面对或减少这种恐惧。这也许是人类行为中最有趣的悖论之一。他们的行为造成了众多的不幸，使别人远离他们，也因此注定了他们害怕的事情多半会发生。

止损

多数的惩罚性勒索者通常是这样一些人，他们曾经失去或害怕失去生命中重要的人。要么是因为这个重要的人从情感上疏远他，要么是由于分居、离婚而导致关系中出现了重大的裂痕。

还记得雪莉和查尔斯吗？雪莉要是停止和这个她为之工作的已婚男人的关系，他就威胁解雇她。

一分钟前我还是世界上最漂亮、最令人兴奋、最有趣的女人，但是当我一告诉他，感到自己走上了一条死路必须重新选择道路以继续我的生活时，我就变成了一个冷酷无情的巫婆，不关心他承受的所有压力，也不关心他为解决问题所做出的努力。他现在告诉我，他所做的就是给予、给予、再给予，而我所做的则是索取、索取、再索取，他的态度与以前相比发生了180度的大转弯。噢——突然间他发现我做的每一件工作都是错的。如果他是想让我的生活变得不幸，那么他做到了。他怎么能够像现在这样对待我呢？

在面临失去自己年轻的情人，而自己的威胁又不奏效时，为了消除自己的痛苦，查尔斯采取了行动贬低她。如果他能让她不再那么可人、那么有价值，那么他就没有失去太多，他的恐惧也会在很大程度上减轻。毕竟受损的东西更容易丢弃。通过贬低她的工作，他还能解雇她找到正当的理由。

贬低别人是怒不可遏的勒索者常用的策略。它能缓解争执所带来的痛苦，减轻失落感。但是他们这样的做法给被勒索者传递出了令人困惑的双重信息。就如同他们在说虽然你没有那么好，但是我还会尽我所能以拥有你。”——这进一步说明了他们是多么的绝望。

尽管结束关系是他们最不情愿的事情，但是一旦感到他们的伴侣真的要离开，他们会主动提出分手。他们进攻性的姿态会让他们保持控制感。保住面子的老策略是这么说的在你炒掉我之前，我先炒了你。”

给我们一个教训

就像父母认为惩罚能塑造孩子的性格一样，勒索者也自以为他们惩罚我们是为了帮助我们。伤害一个他们如此关心的人，他们不但不会感到内疚和自责，而且还会引以为傲。他们争辩，这样是为了让我们变得更好。

阿莱克斯，我们在第2章中遇到的诱惑者，他相信帮他的女友朱莉学会交际，就是帮了她的大忙。不过，她必须“符合标准”，否则他就收回承

诺。

他告诉我，对我来说最好的事情就是把儿子送到我前夫那里。每一件事情他都会说“你在拖自己的后腿”和“我只是想看到你发挥出自己的潜能”。但是他真正的意图是想拥有我却不想要我的孩子。对，他真的很慷慨。

他们把对我们的侮辱以及把我们当孩子看待也同样解释为“这是为了你好”。一般来说，他们并没有我们想象的那样充满恶意。多数的勒索者相信他们给我们的是有价值的教训。查尔斯真挚地对雪莉说：“你需要学会忠诚，在这个行业中忠诚是最重要的。”

林恩和杰夫相互勒索，可他们都认为自己是在努力帮助对方改善个性。在他们的一次争吵后杰夫对我说：“她必须知道不能那样对待别人。”他真诚地相信自己是在教林恩“不要那么泼辣”。而林恩也把自己的行为视作在教育杰夫。“也许我只有狠狠地羞辱他，他才会去找一份兼职的工作，”她说，“有时候，有的人被逼一步才肯走一步。”

很显然，尤其对于被勒索者而言，惩罚并不会导致勒索者希望的结果，可是把惩罚当作训练这样的错误观念依然有着诱人的回报。即使把自己的目标变成了傻瓜，他们也在所不惜。因为这样他们就不必自省和提醒自己，他们内心的某种东西正在驱散爱与情，而这正是他们极度渴望的。

战争殃及无辜者

正如我们已经看到的，有时候勒索者在当前生活中所承受的压力会重新揭开他们旧的疮疤，勒索者会把他们的对象当作过去的某个人来进行攻击。当这样的事情发生时，勒索者的惩罚就会很过分而且完全无缘无故。

迈克尔也许是我们见过的最明目张胆的惩罚者。对利兹来说他就像个恶

魔。在他喋喋不休的斥责面前，利兹就像患了弹震症。当我问她为什么会觉得他对她很苛刻时，她沉默了一会儿，然后说：

你知道，当我认真思考这件事时，我觉得迈克尔就像一个要爆炸的火药桶。他14岁的时候就开始在家族企业中辛苦工作。他们销售办公用品，生意做得很成功。真的，迈克尔从来都不像一个孩子。他的体育很棒——他现在也很健壮，但是他的父母从来不让他出去玩。他必须去做诸如盘点库存、清扫店面或者登记造册等工作。

第一次约会时，我们去了芝加哥。他对建筑很内行。他跟我说他最大的梦想就是去学习建筑学。但是他父母不允许，他也就放弃了。他很有责任心。我知道他很生父母的气，但是他没有也不会为此而说一句话。我想这并不意味着他非得从我身上得到所有的弥补。

我告诉利兹她是对的。迈克尔针对她的言辞攻击和威胁是没有任何借口的。但是对她来说理解这一点是很重要的，那就是迈克尔苛刻地对待她以及对她的所谓缺点感到生气，与她一点关系都没有，尽管这样认为会很难。当利兹感到厌倦并威胁要离他而去时，这种惩罚达到了极致。担心失去她的恐惧激发了他埋藏在心底的挫败感，而这种挫败感利兹以前曾见过。

如果迈克尔有能力表达自己的感受，他或许会告诉她请不要夺走我的梦想。我从十几岁开始就经历失望、伤害和失去的痛苦，我从来也没有得到过自己真正想要的东西。没有人关心的感觉真的很痛苦。我的父母怎么能强迫我做这个可恶的工作，而毁掉我所爱的一切呢？到现在你又要离开我？我再也经受不起这样的折磨了。你认为我还能经受多少失望？”

这番饱含感情的话语原本应该讲给他的父母听，但是他的一生都被他们控制着，他没有勇气和胆量向他的父母表达这样的感受。压抑在迈克尔胸中的悲伤和怒火并没有逝去，它们一直影响着他的生活。他爱利兹，可他却把她误认为是自己痛恨的父母。

保持强烈的情感联系

惩罚让勒索者对你保持着一种强烈的情感联系，这似乎很奇怪。在他们制造的高度紧张的氛围中，勒索者知道，他们激发了被勒索者对于他们的情感。虽然这种情感是负面的，但是他们却制造了一种紧密的纽带关系。也许你会厌恶甚至憎恨勒索者，但是只要你关注的焦点在他们身上，他们就没有被冷漠地抛弃或丢弃。在一种破裂的关系中，惩罚可以诱发激烈的情绪和压力。

艾伦的前妻，贝弗利继续用一种最痛苦的方式惩罚他——她把孩子们当成了武器。艾伦和贝弗利闹得不可开交地离婚了。尽管他们两人的不幸和压力都源于婚姻，但是他想离婚可她不想离。贝弗利曾为此又咬又抓地和他打过架。他们也曾尝试过和好，甚至去做了心理咨询，但是都没有用。

她知道孩子对我意味着什么，我想很多人并不真的了解，对于一个男人来说不能和孩子们在一起会怎么样，尤其当他们正在成长时。我不得不和贝弗利离婚，但我却不想离开孩子。最初她威胁我，要是我离开她就再也见不到孩子。她会搬走，离开这个州，甚至离开这个国家。我被吓倒了，脑子一片空白。我知道有女人这么干过——该死，我还认识这样对待前妻的男人。

最后，大家都平静了下来。艾伦最终取得了孩子的自由探视权。他和贝弗利尽量以礼相待，她也遵守了法院的裁决。但是他和乔的再婚使得勒索又开始了。

现在我得到了生命中我真正关心的人，她就无法忍受了。我想只要我单身，她就认为还有机会。我知道她仍然很痛苦，所以她想通过孩子再回到我身边。要是我接孩子晚了10分钟，她就会把孩子们带到别处。到他们住的地方开车有一个多小时的路程，所以我无法做

到每次都准时。上周我就不得不等了将近一个半小时。她把车开进便道，然后说我不会等着你的，我怎么知道你一定会来？”她让我接受这个事实，不要抱怨，但是如果我要改个时间去看望孩子，她就会勃然大怒。孩子们的抚养费晚付一天，她就会在电话里威胁要到法院申请减少我的探视次数。上帝呀，我们现在说话的时间比结婚那会儿还要多。

很显然，艾伦的前妻还没有放下和他的那段婚姻。就像很多离婚的勒索者一样，不论男女，都会使用他们武器库中最有力的武器孩子——来和对方保持情感上的联系。在法律上，艾伦和贝弗利已经离婚了，可在心理学意义上两人的关系依然悬而未决。

把孩子作为武器来对付没有监护权的父母是最老、最残忍的情感勒索形式。这种情感勒索最具危害性，但却非常有效，因为其中牵涉了强烈的情感因素。它让曾经相互关心过的人们陷入了一场没有胜利者的可怕战争。

与你无关

在我们探究勒索者心理的过程中，最重要的收获是，情感勒索听起来、看起来都和我们有关，而其实和我们根本无关。相反，它源于勒索者内心的不安，以及勒索者尽力控制这种不安所做的努力。让我们备感难受，乃至最终屈服的责备、形象塑造、自以为是都是无用的。情感勒索基于恐惧、焦虑和不安全感。而且那些恐惧、焦虑和不安全感存在于勒索者的心中。很多时候，情感勒索是与过去联系在一起而不是和现在，它和满足勒索者的需要相关，而不是与我们做或没有做什么有关。

这并不是说我们在情感勒索中没有起到关键作用。毕竟，没有我们的妥协和屈服也就不会有勒索了。现在，该分析一下是什么因素让我们被勒索所控制了。

第6章 一个巴掌拍不响

一个巴掌是拍不响的。勒索是一曲二重奏，而不是独角戏。没有被勒索者的积极参与，勒索者就无戏可唱。

我知道这和我们通常想的不一样，我也知道为自己的行为进行辩护是多么的自然。把注意力集中在别人的所作所为上比承认自己所起的作用更让人感到舒适。但是，为了打破这种勒索的伙伴关系，你必须把注意力转移到自己身上，看看是什么因素让你不知不觉地参与到情感勒索当中。

请记住，当我说参与勒索时，并不是指勒索是由你激发或引起的，而是指你允许了勒索的发生。你甚至都没有意识到某人的要求是不合理的。你看上去或许是个好妻子、好雇员、好儿女——几乎不加质疑地接受了别人的需求偏好，因为你接受的教育就是这么教你的。

抑或，你清楚勒索的存在，但却感到无法抵抗，因为勒索者施加的压力激起了你内心程式化的反应。你做出的是自动的、冲动式的反应。记住，对于勒索的企图，并不是每个人都会屈服。如果你屈服了，我想帮助你了解你是怎样以及为什么会屈服的。作为开始，请思考并回答以下问题。

当面对勒索者的压力时，你会：

★因为屈服于他们的要求，而不断地严厉指责自己吗？

★经常有挫折感并愤愤不已吗？

★感到内疚，并相信要是你不让步，你就是一个坏人吗？

★成为他们在危机中唯一愿意求助的人吗？哪怕还有别人可以帮助他们。

★认为自己对他们所负的责任要大于对自己所负的责任吗？

只要你对以上问题的回答有一个是肯定的，你对压力的反应就会为勒索的产生提供理想的氛围。

我们的“热键”

为什么有的人，无论多么聪明、多么沉着，都在面对情感勒索时显得那么脆弱，而有的人则能够拒绝勒索呢？答案就在于“热键”——我们每个人内心都有的富集情感的敏感神经束。每一个热键就像一个充电电池，存储着我们未了的心事，积蓄着我们的仇恨、内疚、不安全感和脆弱。这些都是我们的弱点，是由我们的基本品质、敏感性以及小时候的经历共同塑造的。如果深入探究，就会生动地揭示出我们个人历史的每个层面——我们是如何被对待的，我们的自我形象是什么，以及过去的记忆是如何影响我们的。

储存在我们热键中的情感和记忆可能会变得模糊，但是当现实生活中的事件勾起了我们埋藏在内心的记忆时，其所引起的反应会超越思想和理性的约束，长期贮藏和蓄势待发的纯粹情感就会奔流而出。

我们也许忘记了是什么事件导致了热键的形成，或者弄不清我们会那样做的前因后果。但是，要是你想过“堆积”的情感和体验去了哪里，最好到你的热键中去寻找。

为勒索者提供地图

经过这么多年，我们的情感生活中也许遍布着这些热键，很多人的生活也围绕着这些热键而设计。实际上，人们对待这些热键所采取的最寻常的策略可以概括为一句话：不惜一切代价地回避。我们或许没有意识到自己在这样做，不过一旦我们选择了回避，我们就在不自知的情况下，清楚地暴露了我们的弱点。当我们小心翼翼地避开这些热键时，实际上等于在画一幅热键的地图，那些熟悉我们的人不可能没有注意到。

我们都知道自己周围的人对什么敏感，一个朋友害怕生气或习惯于沉浸在自责中都不是什么秘密。但对于大多数人来讲，我们相当具有同情心，也不会为了自己而利用这些信息。当勒索者感到安全时，他们也不

会这样做。但是当遇到抵抗后，他们的恐惧会被点燃，他们会弃同情心于不顾，利用掌握的一点一滴的信息来确保自己获胜。

使我们易受勒索的人格特质

为了避免激活我们的热键，我们养成了许多特殊的人格特质。这些特质构成了我们人格的一大部分。在我们防卫恐惧的最初时刻，这些特质并不明显。但当我们更仔细地观察时，会发现它们都与热键有着深深的联系。具有讽刺意义的是，正是这些“防卫性”的特质为情感勒索打开了大门。它们是：

- ★对认同的过分需求。
- ★对愤怒的强烈恐惧。
- ★为了获得平静的生活愿意付出任何代价。
- ★倾向于对别人的生活负担起过多的责任。
- ★高度的自我怀疑。

在适度的情况下，这些特质都是无害的。事实上，只要不走极端，有些特质是积极的、有益的。但是当这些特质控制了我们，并与我们的智慧、自信、坚定和思想发生冲突时，我们就注定会被他人操纵。

当我们检查这些特质以及由它们产生的行为方式时，请注意被勒索者的行为有多少是对过去情感的反应。同样，也请注意被勒索者是如何经常被他们自以为能够保护自己的反应所出卖的。

朋友圈每日书籍免费分享微信 shufoufou

对认同成瘾的人

人们希望自己关心的人认同自己是很正常的。我们都希望得到他们的善意。但是当我们偏执于此时，它就变成了一种我们离不开的毒品，就如同我们在热键上打上聚光灯，勒索者很容易就能找到目标。

在前言中，我谈到了我的客户莎拉，她不得不不断地向自己的男友证明自己。每当她通过了一次考验，得到他的认同，她就感到如沐阳光般的温暖。所以为了一直得到他的认同，她不断地让步，即使这种要求有违她的禀性。

我不忍心看到他难受。当我告诉他我不想用周末的时间给小屋刷漆时，他摇了摇头，然后走到走廊上，我赶紧跟在他后面走出去。他说他没想到我这么孩子气，完全被宠坏了。听了他的话，我害怕得发抖。我赶紧跑到屋里套上一件旧衣服，抓起了刷子。然后，我看到了他灿烂的笑容，还得到了一个拥抱。我终于又能喘口气了。

她得到了她想要的。要求或想得到认同是无可厚非的。但是认同上瘾的人需要连续不断地得到认同，否则他们就认为自己是个失败者。除非别人说他们行，他们才认为自己行。他们的安全感完全依赖于外部的肯定。对认同上瘾的人的座右铭是：要是别人不认同我，一定是我做错了事情。或者更糟：要是别人不认同我，一定是我有什么问题。

根据莎拉的描述，当弗兰克不认同她时，她的感觉会极其糟糕。她有一种获得认同的急迫需要，得不到认同的后果让她感到害怕。这种恐惧很像青少年。在孩子的想象中，失去父母的认同的后果是灾难性的。“我做了爸爸（或妈妈）不喜欢的事情，爸爸很生气，他不再爱我了。爸爸也许会不要我了。我感到很孤单，我会死的。”

莎拉发现，把认同与生存联系在一起的倾向，与其说是根源于其父母，还不如说是源于她的祖母。父母工作时是祖母带她的。

上帝呀，我很怕她！我父母在楼下为她建了一个房子，每天放学后我都去她那里。她总是很挑剔——她说我又烦又懒。她说上帝不喜欢懒惰的女孩，懒惰女孩有时候会被送走。我想她并不是有意这么做的，她小时候肯定也有人告诉过她这些荒唐的事。尽管如此，我还是怕得要死。她教了我一句顺口溜，直到现在我还记得：好、更好、最好。永不放松，直到好成了更好，更好变得最好。

莎拉从祖母那里学到很多东西。莎拉爱她，在性格形成的时期，她与祖母共度了许多时光。祖母对她的教育，有些很受用，有些则不然。她知道了，如果她的行为方式得到了祖母的赞许，她就是个好女孩，就会没事。她也知道，对于完美主义的祖母来说，她的所作所为还是不够好，所谓的难以捉摸的“最好”总是无法企及。

莎拉所描述的她与弗兰克的感情——她情不自禁的取悦行为以及对反对的恐惧，表明已经有人按动了她的热键。这种情感都是对认同上瘾的人所熟悉的。

在我们小的时候，都需要得到照顾我们的大人的认同，这种需要就如同幽灵般，在我们学会独立生活后依然困扰着我们。在莎拉生活的家庭中，能否获得爱要根据她的表现，因此她养成了渴望获得别人认同的习惯。弗兰克利用了她的这种对“赞许”和爱的需要，知道什么时候该给，什么时候不该给。理智上，莎拉知道她不可能百分之百地取悦每一个人——但是她觉得自己必须试一试。

莎拉把主要的心思都放在弗兰克的认同上。而玛利亚——那位知道丈夫和别的女人约会，但为了维系婚姻，努力地承受着压力的女人——却发现自己被不同的想法支配着：别人会怎么看？

对于我的家人以及和我关系亲近的人来说，离婚是不能接受的。如果这听起来有点守旧，那么，的确是这样。我很传统，我为此感到骄傲。无法维持自己婚姻的想法是我不能忍受的。如果我决定离开杰伊，我都不敢想会发生什么。大家会怎么想？我的生活也会变得支离破碎。我的父母、他的父母、孩子以及我的牧师都会生我的

气，认为我缺乏坚持的勇气，不敢为了自己的婚姻而去争取。

当玛利亚决定维系与杰伊的关系时，看起来似乎受到了来自于家庭传统、历史以及社区的压力。除此之外，她肯定自己已别无选择。如果她考虑离婚，她肯定就会失去自己的原则。但是，通过咨询，玛利亚开始认识到，她如此强烈坚持的信念欺骗了她——她曾为之坚持的观念甚至都不是自己的。好家庭、好婚姻的定义远远超过了“不惜一切代价呆在一起”的意义。

对于玛利亚来说，内心真正的信念解放了自己。然而，为了维持来自亲戚、朋友、教会的认同，她不愿意探求或者表达自己的真正信念。她有一份好的工作，管理着家庭，有两个可爱的孩子，积极参与教会和社区活动，可一想到她关心的人不认同自己，她就会变得像一个无助的孩子。当我们花许多时间对她的认同瘾追根溯源时，玛利亚想起了初中时发生的一件事情，她曾一直以为那是一个“小的意外”。

我一直是一个品学兼优的学生。但是在学年结束前的一天，我生命中的爱——我的男朋友丹尼对我说，要是我们逃课去海边根本就不会有人知道。于是我们就去了，过后我就把这事儿忘了。可几天后，我的父亲问我是不是有什么事情瞒着他。当我告诉他我想不起来有什么事情时，他说真不敢相信自己的女儿竟然对他撒谎。然后他又问真的没有吗？”

我的心开始怦怦地跳，但是我不能承认，于是我保持沉默。然而，父亲用非常平静的口气说，学校打电话来了，他也知道了我做过什么。我让他和家里蒙羞，我不得不在晚饭时向家里的每个人道歉，而且我还要为他的星期天成人班准备一堂课，主题是“说真话为什么重要”。

我无地自容。我照他说的做了，但是我永远也忘不了那种羞辱和孤立感，就如同我被烙上了代表撒谎的红字L。之后的好几周，我感到大家对待我的方式也不同了。那也许是我最后一次真正的越轨。

尽管出于好意，但是玛利亚逃学、违反家规和校规的后果可以记录如下：

家庭和社区给我的支持是靠不住的，要是我不能取悦他们，这种支持会被随时拿走，所以我必须得到他们的认同。

尽管这种信息是不适当的，也不是有意而为的，但是它会伴随玛利亚一生，以别人的认同来衡量她的成败在能够面对杰伊的压力之前，她必须忘却这种观念——到现在已经影响了她三十年之久。它根本不适合她，而且改变了她应对别人的不同意见的方式。

要是冒着被别人轻视的危险，即使对自己最为有利，大多数敏感的、对认同上瘾的人也不愿意采取任何行动。例如，伊芙，商店店员皱皱眉头她都无法忍受。她到商店退东西，要是柜台后的人让她感到内疚，她就不退了。她不愿意让自己内疚，哪怕一个陌生人的不同意见都会让她不安。

息事宁人者

对很多人来说，他们的生活中似乎存在着“第十一条军规”——“你不应该愤怒”以及“第十二条”——“你不能够让他人对你发怒”。一看到有产生分歧的迹象，很多人就会立即讲和，以避免形势会像火势一样失控，而这正是他们所恐惧的。

息事宁人者的愿望是在困难的情境中找到一种冷静和理智的应对方式，但当“没有什么比争吵更糟糕”成为一种僵化的信条后，就会出现问題。即使面对朋友，他们也会因担心关系破裂无法修补而不敢争辩。他们告诉自己，投降不过是为了取得更大胜利的一种暂时性让步。

理智的声音

利兹，那位与老公迈克尔的惩罚性勒索抗争的女性，有着午夜调频广播主持人那种抚慰性的声音、平静的神态，不认识她的人很难看出她在生气。当我讲到这一点时，她笑了。

哦，那是我的伪装。小时候，我看到当妈妈生气的时候，要是兄弟姐妹中有人顶嘴的话，就会挨打或受罚，而不说话的就没事。我想我一定要找到一种可以让人安静下来、不生气的方法，就像让一个动物安静下来一样，你只需要轻轻地抚摸它们，和它们说话。在我的工作评估中，人们总是说“镇定自若”和“抗压性强”。我喜欢这种消除紧张的天赋，就像拆弹专家。我喜欢自己这一点，至少这可以让我无畏愤怒，因为我知道自己可以处理和控制这种局面。

当利兹这样描述自己时，她十分自信，因为冷静、抚慰、镇定自若和抗压性强已经成为她自我定义的一部分。它们是她焕发出来的品质。但是显然，她与迈克尔之间却远没有那么平静。

我想我之所以爱上迈克尔是因为他和我是如此的不同。他性格外向、精力充沛、直截了当——他有激情似火的一面。而我，性格更柔和、更愿意成为他的衬托。我想我知道他的脾气不好，但是我却从未看到过他发脾气，加之你知道，我又善于应对愤怒。这听起来很荒唐，不是吗？我嫁给了一个威胁我的、脾气暴躁的疯子，我怕他怕得要死。我一直说自己能应对愤怒，好吧，我以为我能。之后，一切都失去了控制，连我自己也失控了。我所做的每一件事情，所有的抚摸、安慰和道歉似乎都让他变得更加疯狂。我想不通，到底哪里出了问题了呢？

利兹一生中大部分时间都在总结提炼一种与人相处的方式，这种方式似乎很适合她，受到的评价也很高。这个反复无常的社会尊重能够驾驭脾气的人。她抚慰的声音、举止和方法曾如此成功，以致让她误以为自己是怕愤怒的——因为她知道如何缓和愤怒。很长时间以来，她相信只要维持和平，迈克尔就会对她好，她就可以跟他把道理讲清楚。她告诉自己，没有必要生气。即使他表现得像个恶棍，她也只是诉诸自己经过时间考验的手段和他讲道理。

当她久经打磨的技巧对他不起作用时，她感到自己毫无还手之力、备感受挫。他不断升级的压力和威胁触动了她以为并不存在的热键。这个热键源于其童年时代，充满了愤怒与挣扎。还是孩子的时候她就决心“不让愤怒的人更愤怒，要让他们冷静，否则他们会伤害你，或者更甚，离开你。不要成为让他们生气的人。”这个决定限制了她可以做出的选择，她也从未学会用一种合适的方式表达愤怒。当她抚慰的技巧失效后，她会释放出蓄积已久的怒火和挫折感，于是危机很快产生了。

直到她重新审视自己对愤怒的恐惧，并拓宽自己应对愤怒的方式，她才能在面对像迈克尔这样的勒索者时，不那么脆弱；她也不会再惊奇于自己积压的情绪的爆发。

愤怒的另一面

我的客户海伦，第1章中提到的文学教授，以为自己的男友吉姆是一个完美的男人。她知道自己对愤怒很敏感，这一点影响了她对别人，尤其是对伴随在自己身边的爱侣的看法。

我根本不会考虑和一个对我大声说话的男人约会。小时候，爸爸、妈妈已经让我受够了。爸爸是个叛逆者，因此对他来说在军队中谋生是一个错误。他无法得到晋升以挽救自己的生活，二十多年来他仅仅只是一个小文书。他无法忍受“那些垃圾”（他的话）超越他得到提升只是因为会拍马屁。他备受打击，回家后他会对着妈妈大喊大叫，妈妈也对着他大叫，然后我就听到厨房里摔门、盘子、碗的声音——这种事对孩子来说很可怕。我不知道还会发生什么，我的兄弟跑进自己的房间里面哭，我们用床抵住门，好让外边的声音飘

不进来。当争吵得非常厉害后，爸爸会一气之下离家到外面呆上两三天。你知道，这不会造成大的创伤，但是我的生活中再也不要再有这种闹剧了。过去的就让它过去吧，我真的再也不愿意想了。

海伦成年后回避愤怒的策略——“我不喜欢和愤怒的人呆在一起”——与其童年时的策略相互呼应：跑开躲起来，直到事态平息，或者躲到一个听不到争吵的地方。海伦没有想到的是，愤怒是人类的正常情感，无论她如何努力寻找一个没有愤怒的地方，或者找到一个没有脾气的人，她都注定会失败。

我遇到吉姆时，以为自己是在天堂。他安静而温柔，他总是给我写纸条，还为我写歌，他是一个真正懂得浪漫的人。从我遇到他的那一刻起，我简直无法想象他会对我喊叫，或者和我吵闹。上帝呀，他就是我想要的。不过你知道那句俗话小心地许愿，你也许会实现它。”是的，现在我知道了它的含义。

你也许认为大喊大叫会让我生气——这样想也是有道理的。可是吉姆却不是这样，当他生气时，他会变得更安静。他不会告诉我出了什么问题，而且什么也不愿意说。我真希望他会叫嚣起来，这样我就会知道出了什么状况。不说话是最糟糕的。当他这样时，我都快急死了。就好像我被完全隔绝了——如同置身于北冰洋深处的一块浮冰上。他这种安静的、冷冰冰的生气方式让我无法忍受。即使要让我使出浑身解数，我也一定要让他开口。

或者，就像经常发生的那样，向勒索者让步。

我帮助海伦重新考虑了她所做的选择。大多数这样的选择都是孩提时代应对愤怒时做出的。然后，我们在她的生活中为她定位。我们会在下一章中看到，她与吉姆的关系已经取得了重大的改进。

没有人会喜欢愤怒，但是如果我们认为，为了息事宁人我们有责任不惜代价去避免或者消除愤怒，那么我们的出路会如钢丝那般窄。我们只有退缩、让步以及求和——所有这些都告诉了勒索者，如何才能得逞。

责备承担者

我鼓励人们为自己的行为负责。但是很多人认为，我们必须为自己或别人生活中出现的问题负责，即使这些问题的出现与我们几乎或根本无关。当然这种观念滋养了勒索者，实际上，他们还要求我们完全接受这种观念。如果他们不高兴了，我们就是问题所在。向他们屈服就是解决问题的办法。

奇特的责怪

在一次争吵后，艾略特服下了过量的处方药，伊芙觉得自己的世界破碎了。艾略特在一家护理机构住院观察了好几周，出院回家之后，他为自己所承受的痛苦、出现的问题和所有的恐惧而责怪伊芙。

他失去了理智，不停地埋怨我，说这一切都是我的责任。他说：“看吧，现在他们要把我送到精神病院去，我还不如把自己杀了。这都是拜你所赐。现在出现了这种事，他们会送我走的，我会因此而送命的。”太可怕了。这让我觉得他的痛苦是我造成的。我都不知道该做些什么了。

用客观的标准来看，艾略特的行为是荒唐可笑的，他的指责也是牵强的。几乎很难想象，像伊芙这么聪明年轻的女人会把他的话当真。可是她却当真了。她确信他的预言有可能会实现，那么她就难辞其咎了。

当我让伊芙谈谈为什么会全盘接受他兜售的责怪时，她立即谈起了她和父亲的关系，于是我们才第一次找到了问题的根源。

“我父亲总是说到死，”她说，“我想他是不能自己。”随后，她讲了她八

岁时发生的一件事。

我永远也不会忘记那一天。事情就如同发生在昨天那样，清楚地印在我的脑海中。我和爸爸坐在巨大的老式彭迪亚克车的前排，驱车行驶在马路上。我们在一条人行道前面停下。从窗外望出去，我看到一些孩子在院子里玩耍。爸爸转过身对我说：“你不知道什么事情是重要的，是吗？”

我看着他。“要是我现在心脏病发了，你不知道该怎么做，对不对？”他说，“你不知道怎么办的话，我就会死在你的面前。”然后他发动了车子继续行驶。接下来的时间里，他一言不发，我也沉默不语，只是默数着我裙子上的花点，尽量什么也不想。

当然，小伊芙的确想到了父亲责怪自己时的言下之意：“你8岁了，应该有能力救我，但你却不能。”伊芙相信，她有责任让父亲活着——难道她不应该这么做吗？因此要是父亲死了，她就应该受到责怪。对于一个孩子来说，家庭就是世界，让家人失望，这个世界就会破碎，每个人都难以幸免。

“在我家庭的这个世界中，最真实的事情是‘要是你不对爸爸好，他就会死’，”伊芙说，“我以前真的是这么认为的。”伊芙父亲的行为古怪，对孩子来说非常可怕。当古怪成为伊芙的行为标准后，你怎么能够指望她客观地评价艾略特的行为呢？

和父亲在一起的经历种下了她承担责怪的种子，而且这种习惯至今依然强烈地影响着她。虽然不能总以承担责怪和情感勒索把一个人的童年时代与其成年后的困境直接联系起来，但是在伊芙的案例中，这种联系却相当明显。

阿特拉斯综合症

患有阿特拉斯综合症的人认为他们必须独自解决每一个问题，自己的需

要则可以放在最后。就像阿特拉斯（希神）把整个世界扛在自己的肩膀上一样，他们担负起了调节每一个人的情感和行为的重任，期冀以此来弥补过去和将来的过错。

我们早前提到过的护士凯伦，父母的离异导致她十几岁时便患上了阿特拉斯综合症。

父亲离开后，母亲几乎完全陷入了孤单之中，而我应该弥补这种损失。母亲住在纽约，而我们住在加利福尼亚。母亲在纽约只有一两个朋友，我就是她的依靠。

记得大约在我15岁的时候，我有机会在除夕夜去赴一个朋友的约会。在此之前，母亲和我曾计划一起出去吃晚餐，看电影。但是在圣诞节前后，我朋友给我打电话说为我安排了一次约会，而且我们可以两对一起约会。我非常兴奋，很想去。但是我感到有点愧疚，所以我把这个情况告诉了婶婶。她告诉我去吧！你有这样一个机会，弗兰西斯是不可能让你留下来陪她的。”

我鼓足勇气，告诉母亲我想去赴约。她表现得很伤心，眼里噙着泪水和我说：“那么，除夕夜我该怎么过呢？”我还是出去了，而且玩得很愉快。可当我回家后，母亲偏头痛躺在床上，痛苦得几乎是在哭泣。我知道，要是我呆在家里，这件事就不会发生。我感到很内疚，不能原谅自己。我不想放弃我的全部生活，但是我不能再让她受到这样的伤害。

凯伦只有15岁，可她却学会了让母亲依靠她。要是她不照顾母亲，谁又会呢？她从未想过母亲也可以照顾自己。此外，要是她惹母亲生气了，或者是因为没有按照母亲的要求做而“伤害”了她，母亲可能也会离开

最初，我不知道该为她做些什么，但是有一天我想到了办法。我拿出一支铅笔和一张纸，写下了我的承诺。“我据此向我的母亲保证，当我长大后，我会保证让母亲的生活非常幸福，我会保证她有很多有趣的朋友以及老有所乐。爱你的，凯伦。”一天下午我把纸条给了她，她微笑着说我是一个好女孩。

我们很多人承担了维系别人健康和快乐的责任。虽然过了头，但是也有人从中找到了回报。凯伦就找到一个让自己感觉很有力的方法。她发现了如何才能让妈妈高兴，同时也确保了自己的世界不会破碎。

阿特拉斯倾向很容易被别有用心的人发现。凯伦的女儿一直利用多年前发生车祸时遭受的痛苦勒索自己的母亲，她注意到了母亲对外祖母——以及她生活中其他人的反应方式。对梅莱尼来说，激发母亲责任的热键是一件轻而易举的事情。

梅莱尼和我很亲近，我知道参加康复计划和保持不饮酒对她有多难。如果不是那次事故、那块伤疤，她会更坚强的。我是护士，我知道什么是痛苦，我真希望能分担她的痛苦。可这又做不到，所以现在我必须保护她。这是做母亲的责任。我不喜欢她强迫我，但是我想让她拥有我不曾拥有的一切。我非常爱我的女儿和我的外孙女。你知道吗？当她生我气时会威胁不让我再去看她们。我们的家庭需要团结，如果我就是那个能把大家聚在一起的人，我会去做的。

像许多阿特拉斯综合症患者一样，凯伦搞不清自己对别人责任的起止界线。因为长久以来，她一直被告之，除了她自己，她要照顾每一个人。

责怪和责任是紧密联系在一起的，两者之间的界线难以区分。当我与凯伦一起消除她的自动反应“你是对的，都怪我，我应该补偿你”时，她长这么大第一次开始界定：如何在她的世界中为自己的需要留出空间；她

应该为身边的人承担什么样的责任。

极富同情心的人

同情与怜悯激发善心，乃至高贵的行为，缺乏同情心的人会得不到我们的尊重。难以想象，这样的品质竟然会带来麻烦。同情心能转化为过度的悲悯之心，会驱使我们为了别人而放弃自己的健康和快乐。我们曾有多少次说过“我不能离开他，我感到太对不起他了”，“她泪流满面地看着我，无论她叫我做什么我都会去做”或者“我总是向她让步，但是她的生活如此糟糕……”我们陷入了别人的情感需要之中，失去了评估问题以及做出最佳行动的能力。

是什么给予了有些人在怜悯别人的问题、遭遇的同时给予他们适当的帮助的能力，而另一些人，却极富同情心，强迫着自己像超人一样飞临，付出自己的一切来阻止不幸——即使要牺牲自己的自尊和健康？目前为止我们已经看到，哪里有强迫性行为和自动反应，哪里就有热键植根。

怜悯的力量

我的客户佩蒂，第2章中提到的政府职员，在一所几乎没有幸福童年的房子里长大。她的母亲患有重度抑郁症，有时数小时，甚至数天呆在自己的卧室不出来。佩蒂经常开玩笑说：“我的整个童年，妈妈都在睡觉。”但是她记得，自己总是知道母亲出现后需要的是什麼：她总是安安静静地玩，以免打扰到母亲。

我向来都很独立，但是我很担心她。别人的母亲不会总是生病，但是轻微的打扰就会让我母亲卧倒在床。我小心地听着她的一举一动，我可以根据她门后的动静辨别出她是睡着了还是醒着；我还可以分辨她是不是睡得好、烦不烦躁。如果她睡得好，我就会进去看她，听她的呼吸声以确定她是否安好。当爸爸不在家时，这就是我的工作。

对极富同情心的人来说，这是个特设的训练场所。我们会对与自己很亲近的人的暗示非常敏感。每一个眼神、一声轻叹、语调的变化都极具意义，我们甚至会像佩蒂那样，注意睡着的人呼吸上的细微变化。然而，即使像佩蒂这样的孩子有时也帮不上忙。

正如我们看到的，当我们成年后，很多人会像孩子一样决心让事情变得更好。于是，既然我们现在有力量解决小时候做不到的事情，那么重置小时候的场景以保证不会出错就很正常了。

显然，乔没有我母亲那样抑郁——实际上，我爱他高兴时充满活力的样子。但是他太情绪化了——情绪时高时低。他生气回房躺下时发出的叹息竟然与母亲如此相像。当他叹息时，曾经经受过训练的我会立刻做出反应。乔说过，我能猜透他的心思。当他面露悲伤时，我要么能猜出问题出在哪里，要么能找到问题的根源，而其他人却做不到。我们第一次聚会时，我喜欢我们之间的一拍即合以及我能让他高兴的那种感觉。但当他开始期望我成为一位阅读心灵者时，我就不再有这种感觉了。

和他在一起，就如和一个孩子置身于玩具店中。你知道孩子有时会选择最贵的玩具，然后紧紧地抓着就像玩具已经属于他们一样。而实际上这并不是你原来想买的。当你把玩具重新放回货架上时，他们看上去就像是夺走了他们最好的朋友。为了让孩子高兴，即使东西很贵，我也会去买。这样做是不是很糟糕？

作为一个极富同情心的人也会有很大的收获，那就是给遭受精神折磨的人带去幸福。你可以把人们从极度的绝望中带回到正常的生活之中。这是一个近乎神话的旅程。助人的快乐经常会蒙蔽我们的双眼，让我们忽略了这样一个事实：那就是唤起我们同情心的行为是操纵性的。满足他们的需要，就会治愈他们。

当受害者遭遇极富同情心的人之后，会产生许多具有讽刺意味的事情。在面对别人的痛苦时，被勒索者会情不自禁地介入，以阻止痛苦的发生。但是，同意满足每一个含泪的要求会让他们感到更无助。他们忽略

自身需求所造成的个人苦难连他们自己都无能为力，更不用说去帮助别人。

好女孩综合症

当佐伊回顾她的人生，寻找热键的形成期时，她并没有发现自己受过特别的创伤。她的童年很幸福，她的家庭也很支持她。

唯一让我没有和我的家庭完美契合的原因是我不是一个文静的女孩。我很争强好胜，我总喜欢赢，这让我的父母很不高兴。要是我在学校学得不错，他们会说我爱炫耀。我的姊妹了解了其中的奥秘，她们从来都不过分表现自己，不过我就是和她们不同。我的家人总是说以我为骄傲，可他们又认为用哗众取宠的方式表现自己，这不像是淑女的行为。

多年来佐伊都保持着低调的生活，在一个不太鼓励女性作出贡献的环境中，努力避免表现得太强势。可她的工作却无法不引起别人的注意，尽管她从未想过要当一个老板，可现在她已经是一个拥有10名员工的老板了。

一直以来女性的道路都不平坦，对我个人来说也是如此。我发誓要干出一番事业。我认为即使在工作世界中，体面和同情心也占有足够的空间，我总是希望我的手下在把我当作老板的同时也当作朋友。我不喜欢指手画脚，也无意把我的意愿强加给我的团队。我们是同事，不是主人和奴隶。谁说一个人有了权力就一定要把人性弃之门外呢？

佐伊一向为自己有能力为其他女性提供建议和支持而自豪。在这个领域中，她感到如鱼得水。佐伊高贵而富有同情心，是良师，也是有求必应的朋友。她从未对自己是一个极富同情心的人而感到后悔。在她的地位上升的同时，她不愿意抛弃她自己认为的最好的品质。

她决心既做个好人又做个好老板。佐伊和她的一些员工交了朋友，尤其是与苔丝。两个女人经常一起吃饭、看电影，这是两人的共同爱好。由于两人的关系，佐伊很难对苔丝摆出一副老板的面孔，很难对她说“不”。就像我们看到的查尔斯和雪莉一样，两人既有工作关系又有私交。即使这种关系只是朋友间而不是情侣间的关系，也会很棘手，而且没有好的结局，尤其是其中一个人比另一个人更有权威。

在查尔斯和雪莉的例子中，老板是情感勒索者——一个可以预料得到的典型情境。但是在佐伊的例子中，老板所拥有的一些非常敏感的热键使其成为了员工的勒索对象。

她不停地要求我让她承担更多的责任。她说我算得上是她的朋友，可我为什么不能帮助她呢？当我努力向她解释友谊是友谊，工作是工作时，她告诉我是权力让我冲昏了头，我不过是在耍弄手中的权力罢了。天啊，这听起来像我吗？我不想让大家怕我，认为我冷漠无情。这件事都让我快气疯了。

佐伊没有解决好自己内心的冲突，她既想获得成功，又想被别人喜欢。她患上了好女孩综合症——一种困扰着很多当代女性的疾病。她们既想成为事业成功的女强人，又希望得到别人的爱。由于对自己该如何行为处事模棱两可，佐伊对勒索者敞开了大门，于是苔丝走了进来。

苔丝发现佐伊是一个倾销她抱怨的理想之地，愿意倾听她无休无止的抱怨。但是当佐伊有急事处理，或者没有时间陪她时，她就会提醒佐伊：“你是唯一可以帮助我的人。没有你的帮助，我就做不成事。”这些

话就如同音乐一样，让佐伊很受用。过去，她也是这样得到爱的——用她的关心、同情和热情，以及她的急人所急。但是对于想避免情感勒索的人来说，这样的音乐总是充满不和谐的音调。佐伊需要拓宽她对同情的定义，把她自己也考虑进来。

自我怀疑者

我们都非十全十美，也会犯错误，了解这一点是非常有益的。但是有益自我评价很容易变成自我贬低。在面对别人的批评时，起先我们可能会反对，但随后我们开始相信自己的感觉和判断是错误的。要是很重要的人说我们错了，我们怎么可能对呢？或许我们只是被蒙蔽了。我们知道自己看到了什么，经历了什么，但是我们不相信自己，并且经常低估自己的观念、情感和洞察力的正确性，而让别人来决定我们该如何做。

当我们与权威人物尤其是父母打交道时，这并不稀奇，不过是小时候的情形重现。但是，当我们的爱人或敬仰的朋友是勒索者时，这样的事也会发生。我们赋予了这些理想化的人物力量和智慧，相信他们比自己更精明、更明智、更“正确”。我们或许不喜欢他们的所作所为，也看出他们对我们的要求不公平，但是我们缺乏自信，让他们大行其道，而且从不质疑他们的要求以及他们对现实的判断。（对女性来说，这一点特别正确。她们很早就被灌输：女人是情感动物，因此不可能知道什么是重要的，而男人则更胜一筹，是理智和逻辑的主人。）

如果我们不相信自己，我们就注定会赋予别人聪明和智慧。对于他们来说，让我们保持自我怀疑是一件很简单的事情。他们知道什么是最好的，而且他们知道什么对我们是最好的。

危险的真相

自我怀疑有时会以“我晓得自己知道什么，可我不确定”这样的形式出现。事情的真相会让我们觉得危险，让我们感到不舒服。如果我们认为自己的观念是正确的，而我们又不得不改变它时，就会觉得难以面对。

我的客户罗伯塔的父亲曾经严重地伤害过她，可当她决定讲出这件事

时，她的家庭向她施加了巨大的压力。坚持说出真相对她来说是痛苦和艰难的。“全家人都说我错了，”罗伯塔告诉我，“要是他们是对的呢？怎么可能只有我是对的呢？要是这一切都是我想象出来的呢？要是我夸大了事实呢？”

被虐待者经常用自我怀疑把自己和曾经的恐惧隔绝开。我经常听到诸如“也许没有我想的那么坏”、“或许我反应过头了”、“也许根本就没有发生过”、“这也许不过是个梦”这样的话。罗伯塔需要坚持真相，但有时她的坚持又显得那么脆弱。

我不能为此而失去整个家庭我一生都在努力，想做一些大事以赢得他们的关注，但是他们从来都不把我放在心上。我的哥哥是父母眼中的宝，因为他是家中的长子。我出生时不过是一个胖乎乎的小女孩，父亲几乎不能接受，从我出生的那一天起，他就不喜欢我。我做的每一件事情都是错的，没有人相信我说的话。我只是希望他们能够喜欢我，可是到现在他们还讨厌我。一想到这些，我就气不打一处来。也许他们是对的。

在全家人的压力之下，她要么公开认错，要么被排斥，罗伯塔几乎被夹持了，成了家里的替罪羊。

把一个人当作家里的替罪羊并非不常见。罗伯塔就是家里的出气筒，得不到家庭的认同，还要保守家中的秘密。为了维持家庭的平衡，她还要承担指责、压力、内疚和焦虑。如此这般，家里就不会有人去注意这样的家庭有多么不健康。

当你所爱的人说你疯了、错了、病了，你就很难相信自己的认识是对的。但是在得到帮助和经过努力治疗后，罗伯塔终于找到了相信自己的勇气。如果她没有抛弃长期困扰自己的不自信，她就不可能康复。就像我们所见过的所有行为方式一样，自我怀疑不但没有让她更安全，反而使她身陷囹圄。

也许你为了坚持自己所知道的真相，为了认识到自己以前被蒙蔽所做的

斗争并没有罗伯塔那样具有戏剧性，但是你取得的每一点进步都很重要。正如了解真相事关罗伯塔的精神存亡一样，对大多数人来说，这也是终结情感勒索的唯一途径。

平衡问题

我们见到的所有行为方式其实就是不同的生存机制，我们之所以选择这样的行为方式是为了让自己感到更安全。问题是，大部分的行为方式都过时了，而我们却从没有停下来去审视和更新它们。当我们的行为方式能够保持平衡并得到及时调整，它们就不会让你成为情感勒索者的“首选目标”。避免冲突、争取和平，甚至是一点点的自我怀疑都不会伤害我们，只要我们不把它们当作抵御那些让人无法忍受的情感伤害的盾牌。如果你是一个和平的人，你强烈地感到无法满足别人的要求，也绝不妥协，这没有问题。但如果你不断地把自己的弱点暴露出来，那就等于握着一根绳索，它会直接把你拖入情感勒索的汪洋中去。

训练勒索者的是我们自己

情感勒索需要训练和实践。是谁提供了这些机会呢？是你。又有谁能绝对确定和准确地告诉勒索者：这个对我有作用。我总是会屈服于这样的压力，这就是可以探测出我什么地方最敏感的工具。

你也许不记得给勒索者当过私人家教。但是通过测试我们的反应，情感勒索者得到了提示。他们在我们的做与不做中学习。下面所列的事实会帮助你确认，作为勒索者的私人教练，你有多成功。

当你面对勒索者的压力时，你会：

★道歉。

★讲理。

★争辩。

★请求。

★改变或取消重要的计划或约会。

★屈服并希望这是最后一次。

★投降。

你是否发现很难或不可能：

★坚持自我。

★面对所发生的事情。

★设定界限。

★让勒索者知道他们的行为是不能接受的。

要是你的答案中有一个是肯定的，那么你就在这出勒索剧中扮演了教练的角色。我们接受什么、不接受什么，我们不愿面对什么，又对什么听其自然——生活的每一天，我们都在教别人怎么对付我们。我们也许认为，只要我们不理睬或者不对别人讨厌的行为大惊小怪，这样的行为就会消失。但是，只要我们没有直截了当地表示拒绝，就意味着我们传递出这样的信息：“你的方法很有效，请接着做。”

集腋成裘，聚沙成塔

大多数人没有意识到，情感勒索是建立在一系列试探的基础上的。如果在小范围内有效，我们会在更大的范围中看到它。当我们向压力屈服时，就对勒索者的行为给予了正强化——对不良的行为给予奖赏。让

人难以接受的事实是，每一次我们让别人损害自己的尊严和原则时，我们都是帮凶——帮助别人伤害自己。

我们都有这样的幻觉：情感勒索像一阵平地而起、突如其来的旋风，刮入我们的生活，狂啸着把我们掀翻。“别人的变化怎么如此之大？”我们问自己，“事态怎么会突然变得如此紧张？”虽然有时候情感勒索的介入很突然，但是它经常是一个慢慢积累的过程。因为有了我们的允许，随着时间的流逝，它的地盘得以不断扩大。

利兹开始告诉我她与老公迈克尔之间的问题时，就讲到他威胁要惩罚她，这让她感到十分害怕。但是当她回顾往事时，她意识到在两人之间出现重大危机以前，无数次小的情感勒索事件迈克尔都得逞了，而这都是她纵容的结果。

迈克尔一直都是位完美先生。就算你和他约会迟到5分钟，他都不会等你。他要让你知道，你应该准时，他就是这样的一种人。当他把我的杂志摆在咖啡桌上并抱怨说我放得不整齐时，我就应该知道他是哪种人。从我们开始在一起生活，他的规矩——每一件小事他都有规矩——就是关系紧张的源泉。当我们有了双胞胎之后，他还竭力要保持家中一尘不染，即使家中有蹒跚学步的孩子。迈克尔根本不关心现实，他不厌其烦地暗示我要保持家中的整洁。他是怎么做的呢？他自有办法。

我记得有一天，我把几个碟子放在水池中，没有放到洗碗机里去洗。当我回来后，发现迈克尔竟然把碟子堆在地板上，太令人难以置信了。但是我什么也没说，忍气吞声地把碟子捡了起来。

利兹得出的结论：她错了，迈克尔生气是应该的。她这是在纵容迈克尔，正在把他训练成一个勒索者。迈克尔不会注意不到他的惩罚是多么的有效果。

现在想起来，他似乎总能找到方法来纠正我的过失。有一次我出去忘了关车库的门，当我回来时，他把自动开门装置的钩子松开了，我不得不下车自己把门打开。这就如同父母给孩子的惩罚，希望孩子永远也不要忘记他们的教训。他让我相信自己是一个懒惰、不负责任的坏母亲。我自觉内疚难当，最后以道歉收场。

小小的惩罚却能够夺去我们做人的尊严和权利，这种在情感上的惩罚就如同为了惩罚孩子而打他们的屁股一样，是他们把我们婴儿化——即我们被当作孩子来对待。正如利兹发现的，我们的内疚感很容易转变为“我不好、我活该如此”的意识。

当她的热键吱吱作响时，利兹根本没有想过向迈克尔表达自己的愤怒，也没有想过要顶撞他。她掩藏了自己的情感，却在实际上训练了他，强化了他的惩罚行为。勒索者学会了通过观察我们的态度来确定勒索我们的程度。我们不知道如果利兹把这种行为扼杀在萌芽状态会怎么样，但是我们可以知道的是利兹教会了他，让他知道只要把她当孩子看待，羞辱她、威胁她，他就能得逞。迈克尔的惩罚性行为不断重复升级，最终在她要离开他时，达到了令人痛苦、恐惧的顶点。他威胁要切断她的经济来源并把孩子们带走。

从表面上看，松开自动开门器的钩子与后来发生的厚颜无耻的威胁并没有关系，但这些最初的事件就如同可以导致肺炎的感冒，如果被忽视、没有得到治疗就会很危险。

像所有被勒索者发现的那样，在情感勒索的世界中，今天不过是明天的序幕。你今天种下的因，明天就会成为困扰你的果。

自我勒索

与本章的标题相反，有时勒索只有一个人参与。我们很容易就能排列出勒索闹剧中的各种要素——从索取到被拒绝，再到施压和威胁，一个人扮演了勒索者和被勒索者两个角色。这种情况会在我们对别人的负面反馈感到十分恐惧，并因而产生幻想时发生。我们自以为，要是我们提出要求，他人就会拒绝、不被理睬，甚至感到生气。而我们又固执地要保护自己，不愿冒险，甚至像“要是我……你会怎么样”也不愿问。

我将通过下面的案例对此加以阐述。

一年多以来，我的朋友莱斯利一直梦想着去意大利旅行。他又是联系朋友，又是预订歌剧票。但是半年前，她的女儿伊莱尼刚经历了一场痛苦的离婚。莱斯利一直在帮助她，不时借钱给她，还帮她照看两个小孩子。母女俩曾有过不愉快的过去，但是伊莱尼的离婚却让两人的关系走得更近了。对于两人之间绽放的新的友谊之花，莱斯利很兴奋。

“我不会做任何事情危害它，”莱斯利告诉我，“我知道如果我还去旅行，她一定会生气、认为我太自私。在她遭遇困境、需要我帮助的时候，我怎么能去旅行呢？”而事实是，如果她把旅行的事告诉伊莱尼，她也许会处理得非常好。但是莱斯利宁愿推迟假期，连试都不愿试。

有多少次，我们因为担心他人的反对而放弃了在自己能力范围内、理所应得的东西？我们从不说出自己的想法，放弃自己的梦想和计划，只是因为“确信”有人会反对。我们用自己种下的苦果来压迫自己，不让自己做自己想做的事情。其实，我们是在自寻烦恼，也就是自我勒索。

也许，我们可以从与他人的渊源中为自己的行为方式找到合适的借口，但是我们经常会做出脱离现实的假设。我们甚至会因为不能做自己想做的事而恨那些人，尽管他们对此毫不知情。我们小心翼翼地避开自己的热键，却让自己陷入了令人窒息却自认为安全的自我勒索之中。

注意事项

请不要因为本章所述的内容而折磨自己。以你目前掌握的知识，你已经做得很好了。你也许曾是PTA（Prior to Awareness）的一员——一个巨大的群体，他们的行为总是先于意识。请以同情的眼光看待曾经的你，然后根据本章的内容进一步了解情感勒索的交易以及你在其中扮演的角色。

第7章 情感勒索的影响

情感勒索也许不会危及生命，不过它却剥夺了我们最珍贵的东西——真诚。真诚是我们的价值观、道德感之所在，它让我们知道什么是对、什么是错。真诚与诚实不尽相同，它包含了更多的意义。真诚意味着“完整性”，意味着“这就是我”、“这就是我的信仰”、“这就是我愿意为之奋

斗的”以及“这就是我的底线”。

对大部分人来说，列出我们的行为准则，或者“你应该”、“你不应该”会很容易。但是把这些行为准则贯穿到我们的生活中去，并在遇到情感勒索时守护它，则会很难。很多时候，我们的投降和妥协，让我们忘记了作为一个真诚的、完整的人是什么感觉。

真诚是一种什么感觉呢？花点时间看看下面所列的几点——你也许愿意大声地念出来，然后想象大部分对你来说是正确的。

★我有自己的信念和立场。

★我不会让恐惧控制我的生活。

★我敢于面对曾经伤害过我的人。

★我知道自己是什么样的人，我不会听信别人的议论。

★我遵守对自己做出的承诺。

★我要保持身心健康。

★我不会背叛他人。

★我说的是真话。

对于我们来说，这些品质是强有力的，可以使我们得到解脱。如果它们是我们存在于这个世界上的真实反映的话，我们就会得到一个平衡的支点，一种真正的均衡感。它可以使我们在紧张和压力的不断侵袭下，不偏离我们的中心。当我们向情感勒索屈服时，我们就忘记了，对于自己来说什么是正确的，因此我们也就一个接一个地失去了这些品质。而且我们每屈服一次，就会牺牲更多的完整性。

当我们违背了本我的意志，也就失去了引导人生的力量。于是，我们随波逐流。

对我们自尊的影响

懦弱、胆怯、失败、傻瓜——当我们又一次屈服，从情感勒索者身边走开后，我们有很多描述自己的方式。当我们忍耐勒索者用恐惧、责任和负疚感勒索我们时，我们对自己的判断变得模糊不清。我们会对自己说“我要是有勇气，就不会屈服”、“我真的很懦弱吗？我怎么了？”

如果为一些小事而向某人屈服，你就不必要想不开，或者责怪自己。大多数人都知道，人不得不经常弯一下腰、做一点妥协。很多时候，向压力屈服也没有什么大不了的。但是，陷入屈服的行为模式中，做一些不利己的事情，会损害你的自我形象。凡事总有底线，超越底线就意味着违背一个人最重要的原则和信仰。

我们是如何让自己失望的

不坚持我们的底线，我们就要付出代价。经过很长时间，玛利亚才痛苦地明白了这一点。在我为她做咨询几个月后的一次咨询过程中，她变得不同寻常的安静，明显和她外向型的性格不符。我问她怎么了，她慢慢地回答：

很多事情都让我生气。当然杰伊的所作所为让我很不高兴。但是，最让我烦心的是我对自己做的事情。我知道关于家庭我们已经谈论过很多，我总是把家庭放在生活中的第一位，并以家庭为重。但是当我看着镜子时，我看到了一个没有给予自己足够尊重的女人，她没有告诉自己的丈夫：“我不会让你用不忠来羞辱我或我的婚姻。”我真的对自己很失望。我做了该做的一切却没有坚持自我。我还不不如干脆给自己挂个牌子，上面写着：“践踏我（kick me）。 ”

我向玛利亚指出，尽管这似乎不像她，但是却来之不易。我提醒她，经过努力她已经能够认识到自己的需求，并且能够反抗来自家庭和环境的压力了。她感到的强烈的自责部分是源于这么多年来——甚至有生以来，她第一次看清了，她过去为之努力的强烈的、有意识的价值感，尊重和保护了每一个人的权利，除了她自己的。

恶性循环

尊重和守护我们的真诚并非易事。勒索者用大声的喊叫所制造的混乱和骚动压制住了我们内心的向往。与此同时，我们似乎失去了与清醒的那部分自我的联系，当我们意识到自己又一次的屈服后，便只有摧残自己了。

被老公乔说服去向住院的婶婶借钱的佩蒂所处的困境，就是在重压下向勒索屈服的人的缩影。

朋友圈每日书籍免费分享微信 shufoufou

这完全是一个无法取胜的局面。如果我不打电话，我就会觉得自己是一个让乔失望的可怕的女人。他想方设法地挣钱养家，而现在他不过是让我帮个小忙。这似乎没有什么不合理的，但是如果我这样做了，就会感到自己做人很糟糕、很可怕、很没用，觉得自己被利用了。我很怯懦，真的。

佩蒂陷入了经典的“做也不是，不做也不是”的两难困局中。这种两难局面让很多被勒索者被自我谴责的波浪吞噬。只要她接受了乔的前提——他如此急迫的需要不过是她欠他的一个小忙，她就无法拒绝他提出的要求——即便如她所说的：“我不是会做出这种事情的人。哪个头脑正常的人会打电话向一个刚做过手术的人借钱呢？”

佩蒂依然知道怎么做才是恰当的，但是为了与乔和平相处，她的表现恰恰相反。而后果是，她感到懊悔不已，而且自己看不起自己。

然而，如此自责的不幸后果是产生了一个恶性循环。重压之下，我们会做出一些并非出自本意的事情。在震惊和怀疑之中，我们意识到自己都干了些什么，我们开始相信自己就如勒索者所说的那样，实际上是有缺陷的。于是，我们丧失了自尊，变得更加脆弱。我们急于得到勒索者的认同，这样才能证明自己并不是那么差。我们也许无法坚持自己的准则，但是我们或许可以满足他们的要求。

正如佩蒂所说的：

我担心要是我不打那个电话，他就不会再爱我，我也就不再是一个好妻子。但是我需要他，他不爱我，一定是我让他失望了。

尽管打电话会让佩蒂感觉极糟，但是与拒绝乔相比，这样做会让她更舒服些。如果要在违背自己的是非观和做一个坏妻子之间做选择，我们知道她会怎么选。

理由与借口

捍卫我们的真诚有可能会令我们感到恐惧和孤单。它会让我们冒着被自己关心的人反对、甚至对彼此的关系造成损害的风险。玛格丽特无论如何都想和卡尔在一起，因此她像很多被勒索者一样，在对自己真实和符合他人的要求之间做选择时，为自己找理由。

为了满足卡尔的要求，玛格丽特努力想为自己找一个“好的理由”。她告诉自己集体性活动没有什么大不了——也许她真的太守旧、太正经了。不管怎么说，他在很多方面都很出色。这种牵强的理由对玛格丽特本应是一个提醒，她正在做的事情已经违背了自己对正确和健康的事物的认知。

劝说自己接受对自己不利的事情，要消耗许多精神和情感上的能量。正如任何一场战争都会有伤亡一样，我们内心的战争也如火如荼，我们的真诚与勒索者的压力厮杀在了一起。玛格丽特为此付出了沉痛的代

价。我和她一起共同努力重建她的自尊，阻止她对自己的猛烈批评，加强她与指引着她的内心中的声音的联系。

在与他人的交往中，无论我们对所发生的事情感到多么困惑、自我怀疑或是不得其解，我们都永远不能让内心中指引我们的声音完全沉默。我们也许不喜欢真理的声音，经常让它在我们的意识之外窃窃低语，而不愿意停下来聆听。但是当我们关注它时，它能引导我们走向智慧、健康，能让我们思维清晰。这个声音是保护我们的完整性的卫士。

在伊芙发展自己艺术事业的同时，为了找到一份工作并获得一定的经济来源，她参加了培训班。但是在艾略特的压力下，她乐观的计划破产了。

我所做的不过是想掌握一些谋生的技能，这样我就不必总是依靠别人了。我曾计划参加一些计算机制图课程，学习一点插画，那样我就不会总是期盼着天上掉馅饼的好事了。但是他真的很恨我这样做。一天，实际上就是我要参加愚蠢的计算机考试的那一天，他威胁我说他要服食过量的药。我很震惊，就如同我最终的噩梦成真了。他坐在那里，手里拿着一瓶酒和一大瓶药。发生这样的事情我还能去学习吗？我告诉自己，不要这样做，伊芙，留在课堂里，但是.....我还是.....崩溃了。我说：“好吧，让培训班见鬼去吧！”

如同很多被勒索者一样，伊芙没有弄清楚这样一个事实——我们所做的一些最重要的承诺是给自己的。但是与艾略特的压力以及她对他的生命负有责任的信念相比，这些承诺似乎又是微不足道的。

艾略特的威胁是可怕的，伊芙还没有为此做好准备。但是即使压力没有那么强烈，多数的被勒索者自己也会反悔。情感勒索最严重的影响之一是它让我们的世界变小了。为了取悦我们的勒索者，我们经常会放弃自己所爱的人、所喜欢的活动，尤其当勒索者处于支配地位，或者过分贪婪时，更是如此。

但是，为了让勒索者高兴，每一次我们放弃去学习，停止追求自己的兴

趣，或者停止去看自己关心的人，我们放弃的实际是自身最重要的一部分，并且损害了自己的完整性。

对我们的健康和快乐的影响

情感勒索让我们积压了许多没有表达出来的潜伏感情。佩蒂非常痛恨乔的操纵——她有这样的情感很自然，但是即使她能意识到自己的感觉，她也无法从平息自己的愤怒和挫折感中得到宽慰。大多数被勒索者倾向于掩藏这些感情，而它们只会以各种各样的令人丧气的形式出现：抑郁、焦虑、暴食、头痛——当我们无法直接表达自己的感受时，这是我们身体和情感上的所有表现。

当凯瑟琳的治疗师用情感勒索强迫她加入一个团体时，她充满了愤怒，这种愤怒不仅针对治疗师，还针对一位也被拉入这个团体的密友。

我的朋友也在这个团体里，而且她也开始向我施压。后来我发现她是受朗达指使的，所以她们两个人我都恨。我真正感受到了左右夹击的滋味。我很生气，但是直接表达我的愤怒又让我觉得不安全。其实，我甚至不知道我是否有权利生气。于是我变得更加抑郁。这样的经历真是太糟糕了。

朗达对我的伤害很大。我那时非常脆弱，可她却从未支持或者认同过我。她让我对自己的感觉更差——我感到了自己更多的不足，感到自己一点也不可爱。谢天谢地，我还有足够的智慧看清楚发生了什么，并从中挣脱出来。

像凯瑟琳一样，很多情感勒索的对象甚至怀疑自己是否有权拥有某种情感——尤其是愤怒。于是要么愤怒被压抑，转化成了抑郁；要么给自己找借口，把愤怒掩藏起来。凯瑟琳很幸运，因为她最终摆脱了抑郁和自我怀疑，摆脱了这种不健康的处境。

当精神健康处于危险中

伊芙陷入她与艾略特的破坏性关系中如此之深，以致她相信自己精神的健全正受到威胁。

我知道自己真的陷入了麻烦之中。我的情绪如此不稳定，我担心他们会把我关进精神病院的橡皮屋子里，然后放在摇椅上不停地摇。我真的感到自己都快精神错乱了，我在情感上离不开他。这种怒火、爱和内疚感交织在一起的感觉令人不寒而栗。

当情感勒索既压抑又无孔不入时，它就会诱发一种情绪。这种情绪是如此强烈，有时我们真的认为自己“疯了”。我告诉伊芙很多人都会混淆强烈的情绪与发狂这两个概念。有很多方式可以用来减少她的恐惧。她是对的——她的人生已经变成了一场肥皂剧，在平静有效地应对它之前，需要与它保持一定的情感距离。我们在一起就可以做到。

正如伊芙清晰描述的那样，情感勒索会危害我们的精神健康，而且也会危及我们的身体健康，尤其是当一个人超越自己的能力、强迫自己去取悦勒索者时。

作为警告的身体疼痛

金，那个以强迫自己工作来应对老板所给的压力的编辑，半夜被从肩到肘到手腕的刺痛疼醒。

我害怕这样的事情会发生，当真的发生时它总会让我很震惊。我不知道我为什么不能说：“我的手臂开始疼了，我必须慢下来——只做一个人的工作而不是两三个人的。”但是当我的脑海中响起了老板的声音，告诉我米兰达是多么的优秀时，我就决心向他证明我

也一样的优秀。那个家伙知道怎么对付我。我现在觉得真正可怕的是我对待自己的方式。

当我们不再保护自己的身体，它就会用疼痛提醒我们，直到我们注意。对于金来说，连续的劳累损伤意味着向压力屈服，承担保持高强度的工作所带来的不利后果。

以金的情况来看，其因果关系是非常明显的。过多的工作、过长的工作时间、过度的压力使得她精疲力竭，于是她的身体背叛了她。

当然，我并不认为身体上所有的疼痛都是精神折磨的结果，但是有大量的证据表明，情绪和大脑、身体有着紧密的联系。低落的情绪会让我们更容易患上头痛、肌肉痉挛、消化不良、呼吸障碍以及其他一系列疾病。我认为，当没有其他宣泄方式时，伴随情感勒索而来的紧张和压力最终会通过某种身体状况的形式表现出来。

为了安抚勒索者而背叛他人

我们知道向勒索投降会导致我们背叛自己和我们的完整性。但是我们往往忽视了，为了安抚勒索者或避免冲突，我们或许会背叛其他我们关心的人。

在本书中，我们已经看到过很多这样的例子：勒索是如何影响被勒索者生活中的其他人的。焦斯背叛了贝丝，他告诉父母自己不会再见她了。贝丝因此受到了深深的伤害。她觉得他没有保护她。她还知道，由于他没有在最初就采取更有勇气的做法来处理这件事，最终，当事情暴露后——这样的事情总是会发生——情况会变得更糟。

凯伦发现自己夹在母亲和女儿之间左右为难，面临着要么伤害母亲、要么伤害女儿的局面。

我一直在筹划一个庆祝母亲75岁生日的小聚会。母亲问我有哪些人要来，我就把客人名单念给她听。当我念到梅莱尼时，她打断了

我。“我不想梅莱尼在那儿，”她告诉我，“我知道她是你女儿，但是她最近对我很不好——绝对的不尊重。我上次给她打电话，她都忙得没时间和我说话。她只有在有所求时才会变得很乖。”

我努力想把事情平息，告诉她梅莱尼最近很忙，但是妈妈根本不听。“如果你不告诉她，让她别来，”她说，“我就不需要你为我过生日了。你们自己去过吧，我不去了，以前我也自己过过生日，这一次我也能一个人过。”我不得不告诉我的女儿，她外婆的生日聚会不欢迎她。

凯伦被拖入了她母亲和梅莱尼的冲突中，成了两人之间相互伤害感情的管道和信使。像我们大部分人一样，她没有学会任何有效的策略来应对勒索。她自以为只有两种选择——向母亲屈服然后伤害女儿；或者不为之动摇，冒着伤害母亲的风险——一种真正的双输局面。

我们很多人都曾身处过像凯伦这样无法处置的局面：因为勒索者的一个特殊要求，而要在两个我们关心的人之中做选择。“要孩子还是要我”就是这样的一种要求。而朱莉就面临着这样的选择。她男朋友阿莱克斯认为她儿子从他那儿夺走了太多她的关注。

另外一个相似的场景是，家庭中的成员相互施压以便和父母中的一个联合起来对付另一个，离婚的家庭尤其如此。如果离婚造成了很大的痛苦，那么一种典型的勒索形式是：“如果你继续和你的爸爸/妈妈说话，你就不再是家庭中的一员（或者我的遗嘱中就不会有你的名字），我也不会和你说话了。”这是一种痛苦的两难处境。不论被勒索者做出怎样的选择，都会有人被背叛，从而被勒索者也加重了已有的沉重的内疚感和自责。

对关系的影响

情感勒索使我们的关系失去了安全感。所谓安全是指善意和信任，是使我们毫无畏惧地向他人敞开心扉的因素，我们内心深处的思想和情感将只会接收到关爱的信息。去除了这些要素，我们的关系就会变得肤浅，从而丧失了诚挚的情感，而这正是我们与别人交往时以诚相待的重要因素。

当安全感下降时，我们就会有戒心，就会越来越多地掩藏自己。我们不再信任勒索者，不再相信他们会关心我们的感受和利益，甚至不相信他们会对我们说真话，因为当他们想有所得时，他们会变得没有理智和粗暴狂野，而受到伤害的是我们的亲密关系。

自闭

当伊芙谈论她与艾略特之间的亲密关系如何被破坏时，她感到特别的痛苦。

我知道他听起来很怪异、很疯狂，但是也并不总是这样。我们在一起的第一年，关系完全和现在不一样——我们的关系简单而浪漫。他很聪明，有令人难以置信的才华，我们真心地爱着彼此。只是我和他搬到一起时，才发现了他疯狂的一面。

现在两人的关系像是在压力仓中，我都不知道该怎么描述。有点像你恨某个人，又像他们得了某种可怕的疾病，尽管不存在亲密的关系——真正的亲密关系，但是你还爱着他们，深深地关心着他们。我不是在谈论性，而是在说情感上的亲密关系。我不能告诉他我真实的情感，因为他太容易受到打击、太脆弱了。我不能告诉他我的梦想和计划，因为他会感受到威胁。没有什么话题是安全的。当无论你说什么都要小心时，真正的亲密是不存在的。

被勒索者变得对负面评价、反对、压力和过激行为如此习惯，就像伊芙这样，他们会不情愿分享他们生活中的主要部分。我们不会再谈论：

★我们做过的傻事或尴尬的事。勒索者也许会嘲笑我们。

★悲伤、担心受怕或不安全的感觉。因为勒索者或许会利用它们来

证明，我们对抗他们的要求是错误的。

★希望、梦想、计划、目标和幻想。因为勒索者也许会让它们破灭，或者利用它们来证明我们是多么的自私。

★不幸的人生经验和艰苦的童年。因为勒索者或许会利用它们作为我们情绪不稳定或性格缺陷的证据。

★任何显示我们正在改变和发展的话题。因为勒索者不喜欢我们惹是生非。

当我们必须战战兢兢地和某人交往时，还会剩下什么呢？肤浅的闲聊、无声的沉默以及紧张。在被安抚的勒索者与屈服的被勒索者之间表面的平静下，一条裂缝正在扩大。

凯伦的母亲诉诸强迫的手段，迫使凯伦花更多的时间陪自己，用这种方法来增加两人之间的亲密关系就犹如水中捞月、缘木求鱼。在两人之间僵化的互动关系中，根本没有留下一点空间给真实的凯伦。犹如用两卷带刺的铁丝把两个女人分隔开，一根是母亲的批评，另一根是凯伦的退避——为了尽可能保护自己。

有趣的是，为了尽可能回避勒索，我们在很大程度上控制了自己的行为。为了回避一个严肃的话题，或更糟糕的一个要求，我们总是顾左右而言他。佐伊说得好：

我甚至不再敢问苔丝过得怎么样，因为我知道她会告诉我什么，她会要我把所有的事情都为她做好。我想我们能够谈论的，哦，就是天气、玉米饼、梅尔·吉布森、电影——仅限于喜剧。我尽量让我们的话题保持轻松。

在存在勒索的情况下，当可以谈论的话题逐渐减少时，原先与朋友、爱人以及家人之间深厚的真实关系就会变得淡薄。

因为乔的依赖性和过激的反应，艾伦——那个商人，认为自己在与乔分享什么上必须要谨慎。

我不能告诉乔我感到害怕或者感到不安全，因为我就应该是一块无法撼动的堡垒上的石头-但是她是我的妻子，我想和她分享我最近的生活经历，哪怕只是一点点。我的生意正遭遇麻烦——销售量下降得很厉害。为了支付账单，我必须要研究一下做其他投资的可能性。圣乔斯有个小工厂，我想去看看。他们正在谈论签新一轮合同，这也许能救我的急。去邵里需要几天的时间，但是我根本不想提，因为她会情绪失控。我又不能告诉她真相，因为她会惊恐。天啊，这哪是什么真正的伴侣关系呀——这简直就是一出独角戏。

艾伦把他认为乔“不能”应付的话题都通过自我审查而过滤了。作为结果，虽然两人还生活在一起，但是他感到十分孤独。那种源自于两人之间同甘共苦的亲密关系失去了。两人的婚姻有如一种情感的束缚。

减少情感的给予

在情感勒索中存在的最大的悖论之一是，我们越是感到勒索者需要我们的时间、关注和情感，我们就越不愿意给予。我们经常控制自己情感的表达，哪怕是偶尔为之，因为我们担心这样做会被他们曲解为一种信号——向他们的压力屈服的信号。我们把自己变成了情感上的吝啬鬼，不想让勒索者再保持希望或幻想。

那个编剧罗格，在我为他做咨询的最初——他和爱丽丝的关系还没有得到进一步巩固之前，就谈论到这个问题。

爱丽丝和我在一起共度了许多美妙的时光。我真想告诉她，让她知道我有多欣赏她，让她知道在很多方面她都是一个杰出的女人。但是我不能说任何示爱的话，因为我知道她会把它当作是求婚，或者她又会耍孩子气。我是一个感情非常丰富的人，但是我发现自己非常自制——我不想误导她。我为无法自由地表达自己而感到痛苦，同时我也知道她感到自己被拒绝了。

在那段时间里，罗格感到不能自由地表达自己的真实情感——尽管这种情感是正面的——因为他知道，不论他说什么都会被编织成爱丽丝不切实际的幻想，然后又会被用作进一步勒索他的武器。

我们经常不得不克制自己的幸福感觉，并对我们所爱的人保持警惕。因为，除非你能够以勒索者的方式感到幸福，否则你就没有理由庆祝。焦斯显然无法与他父母中的任何一个人分享自己的快乐，因为他父亲对贝丝的强烈排斥使得这样做是不安全的。

“他不想听到这些。我不应该拥有自己的生活。他说他爱我，但是怎么会呢？”焦斯问到，“他甚至都不了解我。”

焦斯的父亲认为自己和儿子之间不存在关系，听话的焦斯也不存在。而事实是——焦斯和贝丝在一起时找到的满足感也只有在瞒着父亲时才被允许存在，父子之间的关系是一种假象。长期以来，我们与情感勒索者所做的大多都是交易。

当一种关系远离安全感和亲密感时，我们就会习惯于表演。当我们不高兴时我们假装高兴，当不顺利时我们会说一切都好。而当我们为某事兴奋时，也会表现得不那么兴奋。尽管我们已经不再了解他们，我们还是会假装爱着那些向我们施压的人。曾经的爱心和亲密之舞变成了一场假面舞会，置身其中的人越来越深地把真实的自己掩藏了起来。

现在是利用这些认识，并把它们转化为行动的时候了，这样你就能有效地应对情感勒索，以及利用情感勒索对付你的人了。你会惊喜地发现，自我完整性的回归是多么的快，而且还会显著改善你与勒索者的关系。

第二部分 从理解到行动

引言：到了改变的时候

我最喜欢的一个故事是这样的。一个男人沿着一条马路开车，突然他发现一个女人手脚并用地趴在一盏路灯下。他想她一定是遇到麻烦了，于是他停下了车。

“发生什么事了？”他问，“看起来你需要一些帮助。”

“谢谢，”那个女人回答，“我在找我的钥匙。”

他们找了一阵后，他问：“你知道你把钥匙丢哪儿了吗？”

“哦，是的，”她回答，“我把钥匙丢在一英里之外的路上。”

可以理解，他很惊讶，于是又问：“那么你为什么还在这里找呢？”

她回答：“因为那个地方和这里很像，而且这里的灯也要亮一些。”

我们许多人以为通过梳理所有与情感勒索相似的行为，我们就能找到解决情感勒索问题的方法，得以解脱。我们接受勒索者的指责，相信他们的抱怨和道歉，以致最终妥协。这样做存在一种逻辑——我们知道怎么做，屈服会带来即刻的解脱。但是如果我们固守自己熟悉的应对方式，就永远也得不到真正解决问题的钥匙。它们在一英里之外的路上，存在于自我肯定和非防御性行为之中。在本书的这部分，我会教你该怎么做。

从习惯性反应到行为的改变是至关重要的。现在你已经相当清楚你是为什么以及如何被勒索的，但是如果你不把这些知识作为催化剂采取结束勒索的行动，这些知识就是毫无用途的。改变需要使用这些知识和信息，而不仅仅只是收集它们。为了改变，我们不仅需要知道怎么做，而且还必须去做。但是由于很多原因，我们大部分人都会竭力抵制迈出这一步。我们担心自己尝试后会失败。我们担心当我们尝试去除关系中不好的部分时，连好的部分都弄丢了。在生活中多才多艺的我们经常不愿意改变自我欺骗的行为模式，而原因又是经过精心构思的：为什么我们不能做一些与众不同的事情呢？

因此，直到我们感到不那么焦虑、不那么担心和忧虑时，我们才会去学习新的行为模式。而与此同时，勒索却恶化了。好消息是，如果你现在愿意采取行动，重新找到自信和胜任的感觉，你就能消灭情感勒索。而坏消息是，你要在仍然担心害怕的情况下，开始改变自己行为的这一过程。

一步一步来

如果你想有效地应对一个勒索者，就必须学习一些不同的反应模式和沟通技巧。你说话的方式必须改变，你得使用一种新的反应和表达方式。伴随着你行为的情绪化语言也必须改变。你必须改变自己的自动化反应模式，从而停止仪式化的拒绝、压力和屈服的行为模式。

在本部分，我会领着你走过我设计的改变步骤，一步一步从现在走到一个新的起点上。当下次你再遇到情感勒索时，你就能以一种新的方式应对。我会教你非常有效的非防御性的沟通技巧，引导你进行自我检验与写作练习。这些方法都能快速地从多方面为你带来改变。

我们会从两条路径开始。第一条，你几乎可以马上使用的是行为路径。刚开始，你也许会认为自己的内心根本没有什么改变——极有可能当勒索者施加压力时，你依然会有内疚感、责任感或者担心害怕的感觉。但是随着你学会更有效的反应方式，你的行为就会有改变的一天，而你的关系也必然同时发生改变。你所看到的结果会激励你，使你更有勇气。

与此同时，我们还要从另一条情绪路径开始。这条路径会花费你更多的时间来改变你的内心世界，切断旧的热键、弥补创伤，以及改变错误的信仰体系。正是这些让你在面对勒索时脆弱无助。

听起来也许有点奇怪，一个有25年经验的心理咨询师会告诉你这些，但是凭借你自己，你也可以在许多方面取得成功。显然，如果某一关系中存在虐待，或者你正遭受着严重的抑郁、无法自制的焦虑、深度自残或者严重缺乏信心的困扰，有许多很棒的资源你可以利用，而本书可以作为一对一或者团体治疗、12步计划或者个人成长工作坊的重要辅助资料。虽然，在大部分情况下你需要的只是勇气和决心。

在你面对过去的情感勒索时，你的行为是自动化的、可以预测的。尽管你也曾争辩，试图解释自己的立场，进行一些主动或被动的抵抗，但最后都屈服了。现在是时间用一种更有自尊、更有效和更有力量的技巧取

代老的行为模式了。通过练习——自觉自愿地运用这些技巧直到你自己感到舒服——你就可以消灭情感勒索。

当你阅读以下的章节时，你可能会被置于情感勒索的情境中，这给了你马上运用自己所学的机会。快来吧，把你从书本上学到的技巧运用到你的生活之中。我向你保证，当你看到自己开始以更有意识的方式应对勒索者的压力时，你会注意到你在自我感觉方面取得了显著进展。

一旦你不再像以前那样担心，不再那么害怕被恐惧、责任和负疚感所操纵，你就会发现你可以做的选择有很多。你可以决定亲近谁、对他人承担多少责任、如何按你的真实想法安排自己的时间和精力。

请对自己耐心点，要有恒心。也许有些人认为自己的自尊和完整性受到了沉重的打击以致永远地失去了，但是我劝你用“错位”替代“失去”——然后依靠新的行为模式帮助你重新找到它们。让我们一起来重新发现情感勒索使你内心失去的东西，并重建你和勒索者的关系。我会为你采取具体行动消灭生活中的情感勒索而鼓掌。

第8章 在你开始行动之前

你也许听说过这样的笑话。在纽约，一个旅行者叫住一个拉小提琴的男人，向他询问去卡内基音乐中心的路。“你想知道怎样才能去卡内基音乐中心？”小提琴手回答，“练习、练习、不停地练习。”

我们都知道达到目标要走什么样的路。在生活的很多方面，我们大部分人都有能力识别练习和掌握之间的关系。你可能还记得学自行车时从摇晃到稳稳骑行的经历；或者学打字时，笨拙地在键盘上移动的手指。

但是一提到为我们的生活做重大改变时，我们经常希望在一夕之间就会有结果。不能回避的事实是，学习新的技巧需要练习，在你熟练掌握之前需要花费一段时间。就如在新鞋感到合脚之前，你需要穿着它走上一走。在你决心从情感勒索中解放自己的第一天，你可能不会马上看到生活的改变——但是你很快就会看到。记住，决心是你对自己的承诺，而信守这个承诺是有价值的。

第一步

当你考虑和勒索者打交道之前，有一些事情需要你做。从下周开始，我

希望你每天都给自己留出一段时间使用以下三个简单的工具：一份合同、一句强有力的申明和一组自我肯定的短语。你每天至少需要练习15分钟。我希望你拿下电话的听筒，不让自己受到打扰并集中精力。有些人发现他们只有在浴室、车内或者午餐时在桌子边才能获得属于自己的时间。这都没有问题，你想到哪里都行。

我希望你做的第一件事情是和自己签一份合同，合同中列出你对自己做出的承诺——也是这个步骤的基本守则。此时，你也许会强烈怀疑自己信守承诺的能力，尤其是你以前尝试过不再向勒索屈服，但是却失败了。我希望你把过去放在一边，然后根据自己掌握的新知识、新技巧来采取新的实施步骤。

这个合同有着强烈的象征意义，就是把你的意愿转变成可见的形式并帮助你理清自己的思绪。

有些人发现，把合同手写在一张纸上对自己的效果最好。你或许想把它写在专门用于练习的笔记本的第一页。如果你想把自己的观察和感受记录下来，那么就请记吧。

不论你是把合同重新抄写下来，还是就把合同签在书上，请从这周开始每天都把它大声地念出来。

和我自己的合同

我，XX，认识到自己是一个成年人，拥有选择的自由和权利，我决心积极投入到把情感勒索清除出我的生活的计划中。为了达到目标，我谨承诺如下：

★我承诺不再让恐惧、责任和负疚感影响我的决定。

★我承诺要学会本书中的技巧和策略，并把它们运用到我的生活中。

★我承诺如果我倒退、失败或重归旧习，我不会以此为借口停止尝试。我认识到如果能从失败中学习，那么失败就不能算是真正的失败。

★我承诺在这一过程中好好照顾自己。

★我承诺接受自己所采取的每一个积极步骤，不论它的效果有多大。

(签名)

(日期)

第二件事情，我希望你学会并练习说一个强有力的申明——当勒索者施加压力时，能让你保持情绪稳定的一个短句。

强有力的申明：我能经受得起。

这几个字看起来不起眼，但是如果能正确使用，就会成为抵御情感勒索时最具潜力的武器之一。它们之所以有效是因为它们反击了这样一种信念：我无法忍受压力。也正是这种信念促使了我们直接向勒索者的要求说“是”。

★我无法忍受伤害他的感情。

★我无法忍受她那样和我说话。

★我无法忍受自己的负疚感。

★我无法忍受焦虑。

★我无法忍受她的哭泣。

★我无法忍受他的愤怒。

我们经常会对自己说这样的话，如果你真的相信自己无法忍受——无论你是指勒索者的眼泪还是脸红脖子粗的喊叫，你将只会看到一个结果，那就是必须回到老路上：屈服、忍耐，最后换得暂时的平静。这种信念是一个巨大的陷阱，伤害了被勒索者。我们让“我无法忍受”变成了咒语，实际上，我们给自己洗脑了。也许你现在还不相信我，但是你要比你想象的更加强壮。你能够经得起压力，你所需要做的第一步就是放弃旧有的信念，然后代之以不同的信念。

反复地读“我能经受得起”会向你的意识和潜意识中灌输新的信息。在这周中，当你每次因考虑采取措施消灭情感勒索而引起害怕、痛苦或丧气时，你就停下来，然后反复地念这句话。深深地吸口气，再尽力地呼气，然后说：“我能经受得起。”这样至少做10遍。

我建议，你在练习时想象着与一个正在向你施压的勒索者面对面。你见过防暴警察使用的丙烯酸树脂做的护盾吗？让“我能经受得起”成为你防卫勒索者语言和非语言表达攻击的护盾吧！在你练习时要把这句强有力的申明大声地念出来。刚开始时，你或许会害羞，还不那么自信，但是只要坚持这样做，你就会开始相信自己。这个步骤机械吗？是的。你是否感到这样做有点怪怪的？是的，也许吧。但是请记住你旧有的反应方式同样也是无效的。我向你保证，反复向自己念“我能经受得起”一定起作用。

逆转屈服的行为

现在，使用相同的基本概念，用新的信念来替换老的信念。我会帮助你制订一套自我肯定的短语，这些短语会使你平静下来，让你感到更强壮、更有勇气。首先，让我们看看一组用以描述被勒索者和勒索者之间的情感和行为的典型语句。这些描述大部分或者全部都符合你的情况——当然不是指在你所有的关系中，而是指当你面对勒索时。看看以下哪些描述符合你的情况。当和情感勒索者交往时：

★我会告诉自己，向勒索者屈服没有什么大不了的。

- ★我会告诉自己，只要能让勒索者闭嘴，屈服就是值得的。
- ★我会告诉自己，我的要求是错误的。
- ★我会告诉自己，不值得为此而发生冲突。
- ★我会告诉自己，现在的屈服是为了以后能够表明自己的态度。
- ★我会告诉自己，最好还是向他们屈服，不要伤害他们的感情。
- ★我无法坚持自己的原则。
- ★我放弃了自己的权利。
- ★我取悦他人，却不知道自己想要什么。
- ★我采取了默许的态度。
- ★我放弃了自己关心的人和喜欢的活动去取悦勒索者。

这些话听起来很站不住脚，不是吗？但是你也无须感到难堪。直到几年前，这些描述大部分也是适用于我的。在特定的关系中，它们对于大多数人来说都是切合的。情感勒索是非常普遍的，我们都有过类似的经历。注意这些语句给你造成的感受，然后使用下表中的情绪词来具体指出这一行为给你带来的所有情绪。在符合你的词汇上打个圈，然后添加上你感受到的、而我没有列出来的情绪词。

我这样做的时候，感到：

尴尬	受挫	折磨
痛心	麻木	激动
羞耻	悲伤	害怕
愤怒	无能	憎恨
软弱	自怜	受骗
抑郁	无助	

如果你在愤怒这个词上打了圈，我不会奇怪你为什么生自己的气，甚至生我的气，因为我又让你想起了自己行为的某个方面，而这又是你想忘记的。利用这种不适感——它会让你了解自己的哪些行为需要得到关注。

现在拿出原先的描述性语句，然后以相反的方式进行描述。

老的语句：我会告诉自己，我的要求是错误的。

新的语句：我要得到我想要的，即使这会使勒索者难受。

老的语句：我会告诉自己，现在的屈服是为了以后能够表明自己的态度。

新的语句：我坚持自己的立场，现在就表明自己的态度。

老的语句：我取悦他人，却不知道自己想要什么。

新的语句：我在让自己高兴的同时也愉悦别人，我清楚自己想要的是什么。

你还可以把原先烦人的语句改成过去时态：我过去.....但是现在不会再这样做了。例如，我过去告诉自己，我的要求是错误的，但是现在不会再这样做了。

两种方式都试一试，看看哪一种更适合你。然后大声地念出这些新的正面的语句，如同就是在说你自己。我知道它们现在还不是对你的真实描述，但是它们会让你感受到从受到恐惧、责任和负疚感驱使的行为中解脱出来是什么样的感觉。把这些语句改成过去时态或者用正面的方式重新描述它们，可以让你从中汲取并重新获得力量。我的一些客户发现，当他们对着镜子重复这些正面的语句，并看着自己的眼睛做练习时，效果尤佳。这个练习给了你一个机会，让你能够实实在在地看到自己用一种肯定的方式描述自己的行为。

想象一下，如果在自己的行为中运用了这种新的方式，你会有什么样的感觉。用下面这个表格中的词语来帮助你描述这种感觉吧！

坚强的	自豪的	自信的	有勇气的
高兴的	成功的	兴奋的	有希望的
自我肯定的	强大的	能干的	

这些形容词能够让你想象自己可以自信地面对勒索。有目标才会有改变，因此给予自己一个清晰的内心愿景就十分重要。随着练习的继续，你可以用行动来强化这个愿景，并向你的目标稳步前进。你也许想写下或重复一个可以表达这种愿景的语句：“我敢于面对情感勒索，并感到自己很坚强、自信、自豪和高兴。”请在一周时间里每天都使用表中词汇进行练习，与此同时，也请你从内心中审视在最近和过去与情感勒索者打交道时有什么不同。每次你这样做时，快速记下五至六种你的情绪感受。你可能会发现随着时间的推移，你的情感发生了变化；你也许还会发现重复那些负面的语句会变得越来越困难，而想象自己在与勒索做斗争则变得越来越容易。

你独自做这三个练习一周后，你应该能感到自己的注意力更加集中了，并且做好了直接应对你现在的处境的准备。不过，不管你是否渴望付诸行动，还是要慢慢来，做一些预备性的练习。你有的是时间——不论是你的勒索者或者是勒索本身都不会消失。

发出**SOS**信号

我想给你一个游戏计划，在对勒索者的要求做出反应之前，开始实施计划的第一步。这个游戏计划很容易记，而且直达要义。这就是当你感觉快要陷入情感勒索的压力之中时，发出一个SOS的信号。

你不必知道破解这些行为内在动机的密码，也不必挥动警示的旗帜，你只需要记住改变最初的三个步骤的首字母缩写SOS：停下来（stop）、观察（observe）和谋划（strategize）。我们会在本章中讲前两个步骤，然后在随后的章节中再探讨工具和策略。不要省略任何一个步骤——把你的策略建立在坚实的基础之上至关重要。

步骤一：停下来

当我告诉佩蒂被勒索者要做的第一件事情就是什么都别做时，她感到有点儿困惑。这意味着当一个要求被提出时，你不要就如何应对做出决定。这听起来很容易，但其实很有挑战性——尤其是被勒索者感到给出回答的压力很强大时。因此振作起来、做好准备很重要。

刚开始你会感到很难。不过没关系。感到难，但继续坚持。什么也别做，该怎么做呢？其实，你需要做的第一件事就是给自己时间思考，并远离压力。你需要学会说一些争取时间的话，让局面缓和下来。下面，我针对你的第一反应给出了一些建议，不论对方的需求是什么。

★我现在无法回答你，我需要时间思考。

★这个太重要了，我不能仓促决定。让我想一想。

★我不想现在就做出决定。

★我对你的要求感到不怎么确定。我们稍后再谈论吧。

当一个要求被提出时马上使用争取时间的策略。如果勒索者强迫你马上做出决定，你就继续重复这些话。那么你应该要求多少时间呢？显然，要求越苛刻，风险就越高，你需要的时间也就越多。你可以快速决定到

哪里度假，或者是否购买一台电脑，即使你的决定不怎么样，也没有什么大的损失。但是当决定诸如婚姻、孩子的命运，以及更换工作这样重大的人生议题时，你就应该准备足够的时间来考虑清楚。

争取时间是我们需要学习的内容的一部分。当一个勒索者强迫你做的事情不在重大议题之内时，你应该让他或她知道，你至少需要24小时的时间来做决定。然后，你要用自己争取到的时间来做决定，并且坚持它。

你或者他们的时间表

情感勒索之所以与众不同，是由于你会感到一种紧迫感，就像有一个闹钟在不停地滴滴答答地催促你。勒索者的要求被摆在桌面上，而且你必须一定时间里做出回应。很多勒索者的压力源于一种想法，认为时不我待。这也是令惊恐和悬疑电影栩栩如生的一种幻觉——与时间赛跑构成了故事的主题，它让我们沉迷于故事之中而不去质疑其真实性。如果你抽身其外，你会发现大部分情况下没有什么是紧急的，当然除了在勒索者的脑子里。

当你不带怀疑地迈入“马上行动，机不可失”的经验体系时，压力就出现了，因为几乎所有的勒索都源于这个体系。争取时间的语句可以让你关掉滴答作响的闹钟，以旁观者的姿态观看整部电影。也许汽车或电脑在周末卖得最好，但其他时间它们还会被销售。也许对于勒索者来说存在一个重要的期限——但是这个期限并不是你的。

如果你有勒索者想要的东西，那么时间就站在你这边。使用争取时间的语句，你所要的不过是思考的时间——这是任何通情达理的人都愿意给的。但是有些勒索者甚至会利用勒索来阻止你这样做。而这正是佩蒂所担心的。

“这些都很好，”在我们做这个练习时，佩蒂告诉我，“只是你不了解乔。当我一告诉他我需要时间思考时，他就撅起嘴，然后说，‘你知道这周就不卖了，时间可不等人呀，到底怎么了？’”

“那么你是怎么说的？”我问她。

“我就讲了类似‘我不想马上做决定’这样的话，但是我知道这些话他会一

只耳朵进，一只耳朵出。然后他就会像孩子一样不停地问，‘你要想多久，你要想多久吗？’”

“那么你就不停地重复，该要多久就要多久。”我告诉她。勒索者也许会憎恨你需要时间，他们会生你的气或者使用其他方式给你施加压力。但是，一般来说，重复的作用足以使勒索者知道你是认真的。

一个新的舞蹈

这些争取时间的语句也许会让勒索者感到迷惑或生气。毕竟，不自动屈服意味着你正在改变通常和可预期的那一幕。这就如同你们两人正在跳探戈，而突然间你开始跳起了华尔兹。勒索者也许会把你的拖延当作是拒绝或者否定性的回答，作为结果，他们可能会马上向你施加压力。而后果可能是，并且经常是：一团糟。仅仅说一句“我需要时间”，你就转移了关系中力量的平衡，把勒索者置于等着看你会做什么的境地——一个被动的，对他们来说不那么有权威的角色。

当勒索者试图重回以前的位置时，你就要准备好应对更大的压力。我们熟悉勒索者的剧本，而当他们要坚持自己的剧本时，我们就要坚持自己新的应对模式，并在心中重复“我能经受得起”。

旧习惯的力量和勒索者制造迷雾的技巧会让使用新应对模式的人感到气馁。惩罚者不喜欢放弃任何控制手段。对于任何强烈反对争取时间策略的勒索者，说清楚你的动机会很重要。你可能会这样说：

这并非权利斗争。

我这样做不是想控制你。

我需要更多的时间考虑你的需要。

如果和你打交道的是一个理性的人，这些体贴和保证的话，会有助于消除紧张。

做得好，感觉差

因为要求时间和说明动机让你摆脱了习惯性的角色，所以即使你做的是对的，你仍会感到是自己把交易搞砸了。这种情况并非不常见。这就是佐伊所发现的：

你想知道发生了什么吗？太可怕了。公司新接了一笔鞋业广告，而且公司的合伙人一周内要从纽约过来，为了给他们尤其是戴尔留下好印象，苔丝一直强迫我让她担任项目的会计工作。因为她确信戴尔一直想取消她的岗位。访问还有一周时间，但是她现在就要得到任命，为此她用尽了办法。她会说：“如果你不让我做这个工作，我就会被辞退。如果连你都不帮我，我真的不知道该怎么办了。我不想强迫你，但我现在真的需要帮助。”她眼中开始泛起了泪花。

于是我就按照你说的做了。我告诉她：“我很抱歉，但是这么重要的决定我不能马上就下。”她马上说但是你知道这对我意味着什么。我真的需要你的帮助。难道我们不是朋友吗？难道你不信任我吗？我会干好的，你知道为了你我也会这么做。”

到这个时刻，我禁不住对自己说哦，上帝呀。哦，我的神呀！我要帮助她。她是对的，这件事很紧急。要是我现在不帮助她，她就会有麻烦了。我必须有所行动。”我感到自己的心跳加快了，呼吸也急促起来。我努力使自己平静下来，并快速对自己说了几次“我能经受得起”。然后我说我知道你希望我现在就做决定，但是我需要时间考虑一下。我们再谈吧。”

她愤怒地盯了我一眼，说：“我还以为你既是我的老板又是我的朋友呢。我还以为你会珍惜友谊呢。”她说完就离开了，而我则感觉糟透了。我仍然感到是我让她失望了。我本以为这样做会让我好受些，可我还是很痛苦。

“恭喜你，”我告诉她，“这意味着你突破了旧有的模式。”在你品尝到后果之前，坏习惯会让你感到很舒服、很有诱惑力。争取时间也许开始不

易，但只要坚持，就会变得越来越容易。像我提醒佐伊的那样，在这个时间点上，你所要做的就是拖延决定。你还没有做如何事情就已经让勒索者跟着你的时间表走了——勒索者也许会说这并不是什么大举措。

当你继续使用这些语句时，勒索者的反应也许会越来越绝望。他们能说的就是：“给我——现在。”

为了有益的改变而学会忍受不安的感觉是一件很难的事情，但是我们必须得做。在过去，不安总是屈服的序幕，但是现在你改变了这一切。也许你会感到情绪不稳定，不过为了重获完整性，觉得心虚、感到焦虑都不是问题，这说明事情正在发生从内到外的转变。我向你再次保证，当转变发生时，感到不安是非常自然的。

不要因感到不安而半途而废。

与不安的感觉对话

佐伊为自己拖延苔丝的要求感到越来越不安。苔丝则不依不饶，佐伊每次看到她时，她都是一副愁眉苦脸的样儿。佐伊越考虑苔丝的要求，就越意识到自己不能屈服——尽管她觉得负疚感越来越重。

我是一个冷酷的罪犯，我无法克服这种感觉。我的感觉越来越糟糕。我什么事情也做不了，这种感觉快要把我撕裂了。你确定这样会有效果吗？

内心的不安是对改变的重大妨碍。我们习惯于对它做出反应，就如同它是一团必须扑灭的火。我们没有学会在经历改变时承受适度的不安。我们想赶走它、消灭它，就有如我们的生活中不该有它。这样做的结果是一些最有效的选择被我们自己否定了。我们大部分人都宁愿去审视自己的不安，以致我们经常会误读它。面对不安，我们的反应是盲目的，没有去问它是什么意思？”

我告诉佐伊，达到完整性的方式之一就是学会接受挣扎的那部分自己，并将其视为正常的部分。这样做的一种方式就是和这部分自己对话——把他拉出我们的身体，然后去认识他。我让佐伊在下一次来咨询时，从家中带一件可以代表她不安的物品——一件穿着发痒的毛线衫、一张不讨人喜欢的自己的相片、一双穿着觉得紧的鞋子……我会用这些东西来了解那些让她感到畏惧的感觉。

当她进来后，我叫她把东西拿出来——她拿来了一双从来也没合过脚的高跟鞋，放在她面前的一把椅子上。随后，她就开始和这个代表她不安的象征说话，就像和一个人说话一样。之后，她再扮演不安的那部分自己与自己说话。

佐伊以前从未做过类似的事情，所以她的自我意识很强，而且也不太情愿。这是情有可原的。我向她解释，她可以从这个状态中的自己身上学到很多东西，因为这部分的她非常有力量。我鼓励她扮演那部分的自己，而且她还可以任意发泄，然后告诉不安的自己她对她的感觉，并向她提问。

当开始练习后，佐伊对这一过程的兴趣渐浓。下面就是她所说过的一些话。

不安，你以为自己很了不起，不是吗？你对我指手画脚已经有很长一段时间了，我受够了！我给过你很多权利，但是我现在要通知你，那些日子已经结束了。我以为你比我高大——也许知道的也比我多——但是当我见到你时，发现你很渺小、丑陋，还让我陷入麻烦。事实上，当你每次控制我时，我都显得很怯懦、很软弱，甚至连自己是谁都弄不清楚。我真的厌倦你了。有什么好理由能让我不把你赶出门呢？

我问佐伊，她对此有何感受。

最初我感到自己有点傻，但是当我深入以后，我意识到这部分的我真的控制了自己很长时间。她只不过是我不的一部分，但我却把她当作一只只有500磅重的黑猩猩。她很像这双鞋——就如我以前认为的一样，根本不适合我。

在这个练习的另一部分里，佐伊扮演着她的不安，和我面对面坐在椅子上，手里拿着那双鞋，回应着佐伊上面说过的话。

赶我走？真是笑话。我哪里也不会去，我喜欢这儿。除非你把我打败，否则我是不会离开的。我在这儿活得很安逸——我所要做的就是轻轻地尖叫一下，你就会立刻让我为所欲为。

经过练习，佐伊学会了以一种新的方式看待不安的感觉。她曾以为自己无法控制这种感觉，并给它贴上了无法忍受的标签。我告诉她这种意识并不会在一夜之间改变所有的事情。虽然她找到自己妥协和屈服模式的一些关键点，但是不经过斗争，她的不安是不会消除的。她的任务依旧是在她感到不安时，改变自己的旧的行为模式。与此同时，她还需要更多地了解，当她面对勒索者时，是什么引起了她的不安。然后，继续寻求一种方法——一种能够把不安视作某一情境要素之一，而不是让人无法忍受的方法。

我希望你会使用这个练习。你可以和一个物体说话，或者如果你愿意，你还可以与你的不安相互通信。有些人喜欢先跟不安说话，然后向它问问题，再让它作答。

你的语言和发现也许和佐伊的大不相同，但是我确信你可以获得有价值的信息。这个练习的关键是外化不安，了解它，然后寻找办法对付它，而不再是逃避它。当你选择面对不安而不是逃避它时，你会发现它比你感觉的要弱小，而且没有那么危险，也没有那么可怕。

把三角形变成一条直线

什么也不做的技巧还有另一个版本。当你发现自己身陷两个其他人的冲突中，或者某个第三方用情感勒索你以使得其他某个人获利时，这个技巧会非常管用。你所需要做的就是：置身事外。

对于凯伦来说，在她与母亲和女儿的小小危机中，什么也不做被证明是三个女人关系愈合的开始。

这样说吧，当我母亲说“要是梅莱尼来，我就取消晚会”时，我就使用你教我的办法。这样，我就可以告诉她我不能马上做决定，我会再给她打电话的。但之后该怎么办呢？

“之后你就给你母亲打电话告诉她，你的决定就是你不打算做决定。瞧，凯伦，这是你母亲和梅莱尼之间的事情呀。你知道裁判夹在两个拳手之间会发生什么吗？他会被揍扁的。你要做的就是置身事外。告诉你的母亲，她应该自己告诉梅莱尼，她不想她来晚会这件事。你是不会代劳的。如果需要，你有足够的时间取消晚会。让我们看看会发生什么。”

正如预计的那样，弗兰西斯对着凯伦又是吼又是叫，并向她抱怨和施加压力，让她去替自己干脏活——像凯伦预料的那样。但是当她看到凯伦没有让步的意思时，她倒真的给自己的外孙女打了电话，告诉她自己很生她的气。让每个人惊异的是，这为梅莱尼和她的外婆开启了一扇真诚对话之门，扫清了笼罩在两人之间的阴霾——一种更加真诚的关系从此开始了。反过来，这又对凯伦和弗兰西斯之间的关系起到了积极作用，因为弗兰西斯看到女儿拒绝向压力屈服。结果是，凯伦赢得了母亲新的尊重，弗兰西斯也意识到老的操控把戏再也不起作用了。之所以如此，是因为凯伦“什么也没做”。

当你在生活中被卷入其他两个人的冲突之中时，你可以以优雅的方式置身事外，拒绝做传声筒或者仲裁者。这样做是必要的。如果你不这样

做，几乎可以断定其他两个人的坏情绪最终会倾泻到你的头上，而且问题还没有得到任何解决。

在玛利亚的例子中，她的公公婆婆介入到她和杰伊之间，为了阻止她离开他们的儿子，他们使劲地按玛利亚的义务热键。玛利亚早已告诉杰伊自己需要时间来做这个重要决定，尽管他发疯一样的要得到一个答案，但是她却毫不动摇。然而，公公婆婆的介入让她很难做决断。

我知道我伤害他们有多深，他们不应该受到这样的对待。他们是可亲可爱的人，从来没有做过什么错事。我知道要是我和杰伊离婚了，他们会非常难受。他母亲几乎每天给我打电话，这让我意识到我和杰伊之间的和解，对他们所具有的意义。

我告诉玛利亚，她也需要学会无为而治。就她而言，她需要做的就是不再反复强迫性地和婆婆通话，或者不与任何具有意图的第三方讨论这个议题。我教给玛利亚的示范性反应也可以帮助你化解第三方的压力。

婆婆：弗莱德和我都无法忍受了。我们不知道正在发生、或者将要发生什么。我们很担心你、杰伊以及我们的孙子们。你要花多久才能决定离婚这件事呢？

玛利亚：妈妈，我还没有做决定。

婆那么要花多长时间才能决定呢？

玛利亚：妈妈，船到桥头自然直。还是让我们聊聊其他的事情吧。

只要回答你还没有做好决定，重复你也不知道要多久才能决定，然后再

转移话题。人们会问我们许多问题，而我们则认为必须立即给出明确的回答。当然，我们也可以不回答。回答“我不知道”，或者“如果我做了决定我会让你知道的”都是可以的。如果压力依然持续，我们就可以转移到别的话题上。即使向你施压的人不是勒索者而是一个你喜爱和尊重的人，跟着自己的节奏走而不是去仓促做出决定也同样至关重要，尤其是当这个决定很重要时。

留出空间

争取时间给了你一个机会去思考自己的决定、需要优先考虑的事情，以及体验自己的情绪。记住，你有一根救命稻草可以抓——争取时间的话语。到你把所有的话都重复完了以后，或许你会觉得自己就像一张吱吱呀呀的破唱片，但是请坚持，给这些话语一个起作用的机会。

然而，如果使用这些话语后你仍然感到焦虑和压力，你就必须做些事情来缓解你的不安——走开。我不是说站起来拔腿就走、没有任何解释的离开，我是说给自己找个借口，走到另一个屋子里，让自己冷静几分钟。你可以说“我要喝点水”或者“我要去一下卫生间——我马上会回来”之类的话。如果你感到非常焦虑，为什么不试试“我要喝点水”和“我要去一下卫生间”呢？

顺便提一下，你可以在家里、旅馆、办公室或者飞机上这样做。其实，在哪里做都可以。与勒索者保持身体上的距离，哪怕只是一两个房间的距离，都可以缓解紧张的氛围。与此同时，在情感上与勒索者保持一定的距离也非常重要。

我说的情感距离的意思是熄灭你内心的怒火，让你的情绪冷却下来。当面对情感勒索时，你的情绪也许会变得很强烈以致无法思考、推理、判断或者看清你的选择。情感勒索表现在你的脸上：强烈的情绪、受压和苛求的表情——充满了疯狂的能量。你处于一种纯粹的情绪状态，你需要转化到更清醒、更达观的模式。花几分钟冷静一下可以帮助你做到这点。让自己平静下来，反复说“我能经受得起”，然后为自己争取时间。

步骤二：成为一个旁观者

勒索就如同一幕戏剧，一旦你抽身其外，你就使自己处于了一个收集信息的位置，而信息可以帮助你决定如何应对勒索者。在争取时间做决定

的过程中，你需要变成一个观察自己和他人的旁观者。

使用想象

为了帮助你成为一个旁观者，我希望你做这个想象练习：想象一座50层高的观光塔的一楼大厅有一个玻璃电梯。当电梯厢慢慢地向上启动时，想象你自己在电梯里。由于地面起了雾，当你向外看时很难看清任何东西。你可以透过偶尔散开的雾识别出物体和人们的轮廓，但是却模糊不清，时隐时现。这就是纯粹的情绪王国——被勒索者搅起的我们内心的直觉和感受。

电梯不断地上升，随着高度的增加，你把雾丢在了脚下，开始看到更广阔的风景。当你到达塔顶时，你拥有了全景式的视角。你看到自己原先以为覆盖了一切物体的雾，不过只是笼罩着塔底的峡谷。似乎吞噬一切的雾，不过只是巴掌大的一片，成为了全部风景中小小的一部分。电梯到达了一个不同的层面，一片理性、认知和客观之地。从电梯步入观光平台，享受平静和理性吧。记住，你总是能到达这个地方的[此书分享微信wsyy5437]。

当你处于勒索的压力之下时，从情绪层面上升到理智层面是有用的，因为这可以使我们更容易摆脱让我们的认知断裂和扭曲的恐惧、责任和负疚感。我并不是让你疏离你的感觉——我只是想为它添加认知和理性，这样你就不会只被情绪所驱使。理智和情感都包含了许多信息。我们的目的是在感觉的同时进行思考，而不能只让情绪独占上风。当勒索加剧时，你需要拥有观光塔上的视野。

到底发生了什么？

进入旁观者的角色，花点时间想想勒索者的要求。你的感觉犹在，但是把注意力移开，仔细审视一下自己所处的情境。问问自己刚刚发生了什么？”把问题的答案写下来应该是一个好主意，把你所掌握的知识写下来也会有助于你保持情感距离。当然你也可以完全用脑子记住。不管哪种方式，回答以下问题会帮助你弄清楚状况。

首先，看看勒索者的要求。

★他想要什么？

★他是如何提出要求的？例如，他是用可爱、威胁或者不耐烦的方式提出的吗？描述出这种情况。

★当你没有马上同意时，勒索者的反应是什么？在这里，你需要考虑的是勒索者的表情、语气、身体语言，越具体越好。勒索者的眼神和动作、他们手部的姿势、他们说话时所站的位置和他们的语气、他们的身体姿态以及整体的情绪状态。把你想到的都写下来。

下面是佩蒂和乔最近争吵后写下的。

他生气地躲到一边，表现得很难受。他的姿态和身体语言透露出他有多么痛苦、多么失望。他把手抱在胸前，不愿意看着我的眼睛。他一直唉声叹气，不停地扯着毛衣上的棉绒。等到他开口时他呜咽了。然后他站起来，狠狠地关上卧室的门，打开了广播。

现在，再来看看你对勒索者要求的反应。

你在想什么？

记下你脑子里在想什么，把注意力放在不断重复或者突出的想法上。它们能让你洞察自己多年来养成的信念。我所看到的被勒索者的常见信念有：

- ★付出的比所得的更多也没有关系。
- ★如果我爱某个人，我就要对他的幸福负责。
- ★对，爱一个人就要让他高兴。
- ★如果我真的做自己想做的事情，别人会认为我很自私。
- ★被拒绝对我来说是可以发生的最坏的事情。
- ★如果没有其他人把问题解决，就要看我的了。
- ★我从来没有赢过这个人。
- ★别人比我更聪明，也更强壮。
- ★这样做又不会死，他真的需要我。
- ★他的需要和情绪比我自己的更重要。

以上陈述哪些对你来说是真实的？哪些是你最确信的？问问自己：“我从哪里学到了这些，我有这样的信念多久了？”

这些信念没有一个是正确的，而我们却持之不疑，因为这是多年来潜移默化学习的结果。正如我所说的，我们经常认为这些信念是我们自己的选择，而其实，它们是我们人生的每一个阶段中有影响力的人——父母、老师和密友灌输给我们的。在应对勒索时，识别我们的信念非常重要，因为信念是情绪的指针。

情绪不是我们经常想的那样短暂、独立。情绪是我们思想的反应。几乎每一次由情感勒索引起的焦虑、悲伤、恐惧和内疚的感觉，都产生于我们的错误或负面信念。我们要对别人慷慨、要有爱心、要负起责任。这些信念是我们情绪的源头，而我们的行为则经常试图平复由那些错误信念引起的不安的情绪。底线是：为了改变自我欺骗的行为模式，我们必须从根本的因素着手——我们的信念。

当伊芙因为艾略特生气而内疚地从学校退学时，她持有这样的信念，那就是他的感觉和情绪比自己的更重要。由错误信念产生情绪的过程是：首先脑海中闪现出一个信念，自己想要什么不重要，别人比自己更重要。随后便产生出诸如内疚、责任、同情的情绪。最终反应在行为上——退学。

我们现在知道，生活中的事件与脑部化学反应对我们情绪的影响有着同样的作用。但是，即使许多人的周期性抑郁和焦虑是大脑生化失衡的结果，自我贬低的信念依旧能使情况变得更糟。揭示你内心深处的信念能帮助你了解为什么自己会有这样的感觉。而一旦你了解，你就会看到这些信念和感觉是如何变为妥协和投降这种自我欺骗行为的催化剂的。

你的感觉如何？

当你回顾自己与勒索者的交易时，你有什么样的感觉呢？写下你所意识到的所有感觉，使用下表中的情绪词作为你练习的开始。

愤怒	受威胁	受伤害	内疚
生气	不安	挫折	失望
委屈	不足	末日来临	害怕
焦虑	不讨人喜欢	憎恨	不知所措
上当	紧张	朋友圈书籍每日免费分享微信jnztxy	

这个检查表可以检查你的情感脉搏，虽然简单，但却是非常有用的诊断工具。记住，一种感觉就是一种情绪状态，可以用一个，或者至多两个词来表达。当你说“我感到.....”或者“我觉得.....”时，其实是在描述你的想法或者判断。因为我们要尝试区分想象和感觉之间的差别，找到二者之间的关系，所以是否分得清楚就很重要。

例如我觉得我丈夫总是赢。”这只是你的想象。为了表达出你的感觉，你可以说我认为我丈夫总是赢，我感到很沮丧。”

现在你来试试吧。

在你看表的同时，确认你有这些感觉时的生理反应。这些感觉会让你的胃翻江倒海吗？会让你的脖子疼痛吗？会让你的后背紧张吗？会让你的脸颊滚烫吗？注意你的身体是如何对这些感觉做出反应的。

有时，身体会透露出真相，而大脑则不会。我们也许会说我们真的不焦虑——然后却发现自己因紧张而湿透了。不、不，没有什么不对劲的，那为什么我们的胃疼如刀绞呢？身体上的反应是无法否认和为自己找借口的，因为身体是不会对你说谎的。请记住，任何时候你意识到自己有愤怒或者憎恨的感觉时，你就要谨慎小心地提防那些不是对你最为有利的要求。

你的燃点是什么？

勒索者的口头或非口头语言会以一种特殊的方式在我们的内心产生震荡，因此理解我们情绪的诱因就非常重要。脸部表情、语气、神态、姿势、语言，甚至体味都会激发我们的信念体系和感觉系统，让我们向他们的要求屈服。它们是触发我们热键的导火索。越了解它们的产生机制，我们离切断它们之间的联系就越近。

观察你自己，想想过去发生的勒索事件，然后列出最可能让你屈服的勒索者的行为。下面是一些我所见过的能够诱使被勒索者屈服的勒索者的行为。

★吼叫。

★重重地关门。

★说让我们自我感觉很差的特殊语言（像大傻瓜、自私等）。

★露出一张愤怒的脸——红脸、皱眉、怒容。

★沉默以待。

把这些行为和你的感觉联系起来：当勒索者.....我感到.....

当我让焦斯把他父亲的表情和行为与他具体的反应行为联系在一起时，他发现他父亲的表情比语言更能够让他感到焦虑。

我把这些联系写了下来。我发现只要我父亲的脸一红——甚至在他开口之前，我就感到很害怕。我搜肠刮肚地想遍所有的形容词，希望找到比“害怕”更有尊严的词，但还是发现这个词最适合我。害怕对我来说意味着反抗或者逃跑——一种纯粹的动物本能。

当你作为旁观者时，重要的是尽可能对自己诚实。不要对感觉做判断以及评价它们，也不要费心去想它们是对还是错，更不要去想自己是否有权有这样的感受。你无须做出评价，你要做的就是观察。我发现以下面的句子作为开始来描述他们的观察，对很多人来讲很有帮助。

★难道这不好笑吗？

★我从现在开始发现.....

★我从来都没有认识到.....

★我逐渐意识到

当用以下方式描述自己的观察时，焦斯发现他的防御和焦虑减少了。“难道这不好笑吗？无论何时，我一看到父亲脸红就感到害怕。”这

样描述比“我父亲脸红时，我真的感到害怕”更全面、更客观。客观性能够帮助你处于一种更高的认知模式中，帮助你克服自我批评。“当我对自己说，‘难道这不好笑吗？’我感到自己已经不再是一个孩子，不再是一个懦弱的人。”焦斯说。

保持这种观察，直到你开始把你的信念、感觉和行为联系在一起。勒索者本能或有意地制造了这些联系，并借此保持他们的优势。但是现在都扯平了，而且曾经的“内幕信息”你也能够得到了。现在，我会教你一套方法，告诉你如何把这些准备和知识转变成有效的行为策略。这些行为策略可以显著地改变你与勒索者之间现存的交易模式。

第9章 是时候做决定了

过去，你对于他人的急迫需求和愿望的一般反应是自动地屈服——面对压力时一种近乎条件式的反应。但是现在你争取到了时间，所以你也可以同时思考自己的需要。虽然我不能替你做决定，但是我能帮助你问一些具有穿透力的问题，这些问题可以使你客观地看待别人对你的要求，以及在决定妥协或抵抗之前经过深思熟虑。一旦你能做到这些，我就会教你用强有力和有效的方式，把你的决定告诉勒索者，并处理他们对你的选择所做的反应。

需求的三种类型

一开始，我希望你回顾一下别人对你的需求，然后再回答几个问题。把你的回答写下来，与此同时，不要自省、不要掺杂你写在纸上的那个人的感觉。如果你的想法有了改变，可以擦掉并替换原先写下的回答；或者，如果你有了新的认识，你也可以过后再加上。

★这个需求中有什么令我不安吗？它是什么呢？

★这个需求中哪些是我可以满足的，哪些是我不能满足的？

★别人的需求会对我造成伤害吗？

★别人的需求会对其他人造成伤害吗？

★别人的需求中考虑了我的需要和感受吗？

★是需求中的某件事，或者是它被提出的方式让我感到害怕、有责任或内疚吗？它是什么？

★这个需求对我意味着什么？

如果你检查一下需求的组成部分，你也许会发现你能够完全接受的只是其中的一两点。例如，你丈夫强迫你横穿整个国家去看他的亲戚，你本来很乐意这么做，但是现在是你整年中工作最忙的时候，所以你感到很不舒服。当你要做决定时，这个信息很重要。

你开始警惕起来，想一想要是对这个危险的问题做出肯定的答复，你或者其他人会因你的妥协受到伤害吗？这是你完整性的晴雨表在警告你一场风暴即将来临。

当你检查你的回答时，你会发现大多数的需求都能被归入以下三类：

★没有什么大不了的需求。

★包含了重要议题的需求，你的完整性受到了威胁。

★包含了重大生活议题的需求，屈服会造成你或他人受到伤害。

很自然，对于每一类需求来说，合适的决定和反应是不同的。在本章的余下部分，我会帮助你评估你的答案，然后再思考如何做出合适的选择。

没有什么大不了的需求

在多数的关系中，我们每天都要做一些小的决定。我们不时要决定买东西的时机和花费、到哪里度假、和某人在一起待多久，以及如何平衡事业、家庭和朋友之间的关系。这些都不关乎生死，在这些领域发生分歧也不会引起什么大的不快。

无论发生了什么，也不会有人受到大的伤害。在这个领域发生摩擦的主要原因可能是来自勒索者的施压策略，而不是需求本身的原因。我们有些人对于这一类的需求会自动地向勒索者让步，以为这样做是没有什么害处的，不过是小菜一碟，没有什么大不了的。

但是请留意，“自动”这个词我希望你在与情感勒索者打任何交道时都尽力避免使用。不管事情有多么小，都要对需求进行检查，尤其是它被提出来的方式。再清楚地了解让你心烦意乱的是需求的哪些部分，然后把情感勒索的交易行为置于整个关系背景下加以考察。

按部就班

当利——那个她的母亲埃伦持续地使用反面对比的手段对付她的股票经纪人——提及她的工作很辛苦，而且她还要为周末要陪母亲一起吃饭——埃伦为此一直在强迫她——而忧心忡忡时，我让她按部就班地做这个练习。

“哦，算了吧，”她说，“这太可笑了。我很累。这不过就是一顿晚餐，又不会要了我的命。”

“就这样做吧，”我告诉她，“说不定你会有新的发现。”

“好吧，”她不情愿地说，“这也耽误不了多长时间。”

妈妈让我出去吃饭这件事唯一让我烦恼的是，当我说我累了的时候，她就会说为什么卡罗琳总有时间陪着她。

我不介意带着妈妈一起出去，可是要问这么做会伤害谁简直太疯狂了——当然，这样做伤害不了谁。

她关心我的感受吗？嗯，不完全吧，但看在上帝的分上，这不过只是一顿晚餐。

为什么我会为此反抗？她让我感到害怕吗？不。

这会让我感到身不由己吗？好像是吧。

这会让我感到内疚吗？有点。

但是即便如此，又怎样呢？我可能会去，而且还为此感到高兴——信不信由你，我们喜欢待在一起。

这样做对我有什么意义？我会让她高兴的，我也会因此而高兴。

我问利回答这些问题时有什么感觉。

“我想我的脖子和下颌有点僵硬，”她说。从已经做的旁观者练习中她知道了什么是她的愤怒紧张点，那是一个需要注意的地方。

与很多过度反应的勒索者相比，就如我们在第5章看到的，很多情感勒索的对象反应太消极，比如利。这意味着他们忽视了自己不安的感觉，不承认有事情困扰着他们，他们寻找借口来说服自己，他们对别人要求的拒绝是没有理由的。

我建议利在审视母亲对她的要求的过程中，她可以问一些额外的问题来帮助她进一步了解自己的习惯性反应。我当然不是建议每个人把每一次交易都放在显微镜下检查——过度分析每一件事情，消除自己与别人打交道过程中的所有自发行为是没有必要的。但是如果有一种关系中你体验到了不安、感受到了情感威胁，那么用比在其他情况下更具批判性的眼光看待问题就显得很重要了。如果你认为自己是一个过度消极者，我建议你问问自己：

★在这样的关系中，我养成了某种行为模式吗？

★我是不是有说“没有什么大不了”、“没有问题”、“我没有什么爱好”或者“我才不管呢”的习惯？

★如果完全取决于我，我会怎么做？

★我的身体告诉我的是不是与我的大脑告诉我的不一样？（例如，你在想：不过是一场电影，因此即便我不喜欢，我也会去，但是你注意到你的胃分泌了比平时更多的胃酸了吗？）

如果你对这些问题的回答是肯定的，那么是时候表明你的立场和表达你的愿望了。你或许决定说“是”，但是你需要弄清楚别人的需求中的哪些因素困扰了你，然后下决心把这个情况告诉勒索者。要允许你自己说“我不想……”或者“我不喜欢……”。不要质疑你自己对某些相对不那么重要的事情说“不”的权利。在面对小问题时坚持自己的立场，会让你有机会学到必须掌握的技巧以处理在风险更高的时候出现的状况。

记住，有时候最不能接受的是需求提出的方式。“方式”是有形的，我们不能忽视它。利说：

我不在乎带妈妈出去——真的！让我生气的是她为了让我答应她所采取的方式。我不喜欢和卡罗琳比较，我希望她不要再这样做了。

勒索者施加的压力会让人有受到侮辱、贬低或诋毁的感觉，不要轻视这种感觉，也不要因为摆在桌面的问题不太重要，或者你没有打算去反对而忽视它。这一点至关重要。在利的案例中，最重要的是引起她母亲对利憎恨反面对比的注意。是的，她可以带埃伦去吃晚餐，因为这个行为本身没有任何问题，但是她必须向母亲解释，如何在不使用情感勒索的情况下提出自己的要求。

有意识的让步

有意识的让步是在你思考过别人的需要，以及通过观察理解了自己的思想、感觉和爱好并切断了自动让步机制后，你所做的选择。如果使用得当的话，有意识的让步是你达到自己最重要目的的最佳方式。但是请记住，这种形式的屈服是仔细思量的结果。它是我已经讲过的停下来、做一个旁观者，以及分析需求类型三个步骤后的第四步。

★当你检查了别人的需求并发现其没有负面影响时，有意识的让步是一个好的选择。虽然这个过程中可能伴随着彼此的抱怨或愠怒，但是这并非习惯性的争吵，你们也不会陷入情感勒索。也许你认为别人要求你做的事情很无聊、很无趣，但是要求本身是无害的。为了保持一种良好的关系，人们会很自然地相互迁就，你可以把自己同意的举动视为是一种迁就，一种很可能取得回报的、慷慨的表示。

★你检查了需求并发现，只要能和勒索者公平交易，就不会有负面影响。这一次你让步，勒索者同意下一次让你来做一个与此相当的决定。例如，我选择今年的度假地点，你选择明年的度假地点。我不是建议你要绝对平衡，也不是建议你减少与朋友、同事或者爱人所做的交易，以至到“我让过你两次，你只让过我一次，所以你欠我的”的程度。但是，如果你回顾最近自己与别人所做的交易，发现大多数时候都是你在让步，你就看到了一个权利失衡的开端。在这种失衡被强化前就解决它是很重要的。

★你检查了别人的需求并发现自己可以心甘情愿地同意，而且不会伤害到你或别人，不过能同意的仅仅只是需求的一部分。当情况如此时，有意识让步就是一个讨价还价的交易——同意你能够做的那部分。作为交换，你要求勒索者放弃让你烦恼的那部分需求。

★你检查了别人的需求并决定在一段时间内同意——你可以把自己的让步视为一种策略。你知道自己为什么同意，并且制订计划来改变那部分你不能接受的需求。

前两种情况是比较简单的：你审视了对方的需求，然后决定同意，你也能够接受。既不会伤感情，也没有暗藏玄机；既没有权力失衡，也没有发生对抗。如果你达成一项妥协——这次听你的，下次听我的——你就要相信别人会信守承诺。

后面两种情况就更为复杂了，因此需要我们深入分析。

有条件的同意

当利考虑有什么可以减轻她与母亲一起吃晚餐所感到的负担时，她认识到除了和母亲一起吃晚餐并在晚上余下的时间里陪伴她之外，她没有给自己任何其他的选择。

我问利，如果她告诉母亲会和她一起吃晚餐，但是吃完饭后她要早点回家，世界末日会来临吗？

“我真能这样做吗？”她问。

“当然可以，”我告诉她，“你需要告诉她的就是你这一周已经够累了，你可以出去吃晚饭，但是之后不会再过去陪她。然后——这一点真的很重要——你需要讲，‘妈妈，我真的不想每一次我拒绝你之后，你就拿我和卡罗琳做比较。你这样做我真的很受伤害，我会感到很愤懑，而且更不想和你在一起做什么了。我现在告诉你，如果你再这样做，我就会每一次都拒绝你。你答不答应？’”

虽然问题解决的方案是十分显而易见的，但是利却没有看到。这在我们与勒索者充满迷雾的交往关系中非常典型，明显的答案避开了我们，所以停下来观察才显得非常重要。我们习惯于对勒索者马上说“是”，而停下来观察可以让你探索说“是”之外的大片领域。在你对勒索者做出反应之前，弄清楚你自己的决定，这样可以让你找到一个双方都满意的妥协方案。

当风险变高时

当我们仔细审视勒索者对我们的要求时，或许会发现说“是”确实是一件

大事。尽管不会有什么大的风险，但退缩让步会违背我们的原则和标准、我们的正义感，以及我们的自尊。甚至在理智地认识到此之前，我们不安的程度提高了，我们感到很不安逸。需求中的某些东西与我们发生了根本性的冲突。在某种程度上，我们知道自己的心境难以平复。

像我们很多人一样，佐伊十分擅长劝说自己妥协，以及平复自己的不安。但是当她花时间仔细审视苔丝对她的要求时，她才认识到自己的说辞根本站不住脚。

她说她可以胜任，但我知道她的要求超出了她的能力。但是，既作为朋友，又作为老板，我希望给她一个机会。这正是让我十分为难的地方。我不想让她失望，也不希望没人关心她，但是我又十分担忧把她放在这个重大的项目上，因为这个项目对公司很重要。我想我是一个完美主义者，但是这个项目确实是新人根本无法承担的。我估计这就是症结所在——担心会伤害了某一个人。如果我们不能为这个新客户干好工作，我就会很受伤害，而且还会让其他很多人失望。

当你对勒索者的要求进行评估，哪怕是简单地问一句“答应他的要求会伤害我或者其他什么人吗”也能够帮助你看透勒索者缺乏远见的解释。当佐伊这样做后，她知道要想不损害自己的职业和人格的完整性，她就不能答应苔丝。她必须要表达自己的立场。

什么是有钱买不到的东西

简的妹妹给她开出的交换条件对她很有诱惑力。她给凯若1000美元，作为回报，她就可以重新回到家庭的怀抱，而这是她一直渴望的。

你知道，如果借钱给她可以让我们更亲近，哪怕是有一线机会，我

也认为值得这么做。从我与凯若交往的历史来看，我知道这不过是一个诱饵，但是或许她已经改变了——或许这次会是真的。而且这样做还可以帮助她的孩子们，我最多不过损失1000美元——也不算太多。

对于简来说，1000美元算是一大笔钱了，但是哪怕以后再也看不到这笔钱了，她也会毫不动摇地把它借出去。她无法承受的是失去自己的完整性。“我必须马上下决心，所以不要和我谈什么完整性，”她大哭起来，“凯若告诉我他们很快就要流落街头了。请别介意，但是你说的这些多愁善感的话又有什么用呢？”

“当你在面对这样的压力时，有这样的认识也很正常，”我告诉她，“但是请相信我，看看你做完这个练习后，还会这样认为吗？”

为了帮助简认清像完整性这样朦胧的概念确实与她决定帮助凯若有关系，我让她回答了下面的一组问题。当人们对一个要求感到烦恼而又找不出具体原因，或者当他们评估一个决定的真正代价时，大多数人会发现回答这些问题对他们很有帮助。

- ★我表明自己的立场了吗？
- ★我是不是让恐惧控制了我的生活？
- ★我反抗了那些曾经伤害过我的人吗？
- ★我是自己定义自己，还是让别人定义我自己？
- ★我履行了对自己的承诺吗？
- ★我维护自己的身体和情感健康了吗？
- ★我背叛了谁吗？

★我在说真话吗？

你也许注意到了，这些问题是根据完整性的构成设计的。它们是揭示我们为什么以及在什么地方没有对自己保持真诚的有效方式。简发现了几个清楚的问题。

“我反抗了那些曾经伤害过我的人吗？”这个问题像一盆冷水浇锻了我。因为我想起了过去凯若真的伤害过我。她伤害过很多人，但是从没有人告发她。于是我暗自下决心。事实上，在我们最后一次为钱打闹一场后，我发誓再也不会让她强迫我了。只要是有关钱的事，她根本就不值得信任。最让我痛苦的莫过于说真话。凯若根本没有改变，我们的家庭也没有改变。我挥一下魔法棒，给凯若开一大笔钱的支票，然后我们就会亲情重燃、幸福快乐——这样的想法一点儿也不现实。

“我背叛了谁吗？”是的，我背叛了我自己。

简沉默了一会儿，然后她问：

怎么能这么容易就把过去的所有事情都放到一边，假装从来没有发生过呢？这会比把1000美元扔到厕所里更让我难过。

当有人借钱时，我们通常需要面对这样的问题：“我能负担得起吗？这个人值得信任吗？”但是在密友之间，钱已经不仅仅是钱了，它还是爱、信任、能力、谁赢谁输的有力象征。成就和富有程度不同的亲朋好

友经常要相互抚慰以消除彼此之间的嫉妒与憎恨。对于人们，尤其是家庭成员来说，在金钱方面沦为一个固定的角色也很常见：拯救者、家族英雄、不负责和任性淘气的孩子。

简认识到她的家庭发生过这样的事情。现在她能够把自己的决定建立在新的认识和觉悟之上。她下决心拒绝凯若，因为她看到如果自己屈服于她的情感勒索，就等于是用钱在买根本不存在的东西。进一步来看，借钱给凯若会让她继续大手大脚地花钱，多少年来，她在家一直是这个样子。（我提醒简这样的情感勒索通常不是孤立存在的事件，借了一次就会有下一次。）最为重要的是，借钱给凯若会让简否定自己得之不易的真相、违背自己的誓言，以及损害自己的完整性。对自己完整性的损害所造成的代价要远远超过损失1000美元。

性与完整性

当人们对性具有不同的期望和压力时，性领域就是人们经常失败的领域。没有什么地方会让我们更脆弱、更裸露自己的情感了，也没有地方会让我们更想被接受或是接纳了。如果我们不让他人知道什么能取悦我们，什么不能取悦我们；什么能引起我们的情欲，什么会让我们感到不舒服，我们就不会拥有真正的亲密关系。尽管如此，我们也不想冒犯他人，也不会僵化固执，更不会拒绝游戏和各种尝试。我们知道不同的人有不同的兴奋点和欲望，我们会尊重这一点。我们还知道性所具有的吸引力，知道利用性去操纵一个人有多么容易。如果我们不小心，我们最终所做出的关于性的决定就会建立在错误的理由之上：为了证明我们多么有吸引力，为了炫耀我们有多么自由、多么开放和多么随心所欲，为了践行对别人的承诺，为了惩罚，为了从情感勒索的迷雾中逃脱。

这么敏感、难以看清的决定，你是如何做出来的呢？毕竟，这是没有什么固定规则可以遵守的，需要的只是你和你的伴侣的同意。你必须弄清楚自己想要的是什么，必须仔细审视伴侣向你索要的是什么。然后，就像在你生活的其他领域一样，你要评估这些烦人的要求或需要对你的完整性所造成的影响。尽管这些关于性的问题似乎过于细致或新颖，以致不能用我们一直使用的方法进行分析。但是你会发现，仔细分析和检查这些问题很容易，而对于你，做这些练习并不难。

这与爱有关吗？

性无外乎就是关于给予和索取。为了取悦某人而适当地给予是可以的。例如，一个男人在早晨醒来，他想做爱，而他的妻子正睡意朦胧，而且情致也不高，但还是很愿意迎合他。她没有任何损失，她的完整性也没有处于危险之中。除非这个男人的行为模式一贯如此，而这个女人虽然妥协了，却总是无法从中体验兴奋和愉悦。在两个关系良好、性关系和谐的人之间，只要性不变成一种义务或者沉重的负担，偶尔的迁就不会损害彼此的完整性。相似的，如果一个女人要求她的爱人满足自己的性幻想——“穿上你的牛仔靴”。也许她爱人并不喜欢，但是在一种健康的关系中，我们都想要快乐，所以我们可以给予。

但是，当要求过分了，或者我们感到会对自己产生伤害，我们必须敢于保护自己。海伦告诉我，一天晚上和吉姆做爱让她感到很不舒服。但是为了重新获得他的爱，尽管她身心皆疲，她还是满足了他。“我的情致真的不高，”她说，“我一点儿也没有兴趣，但是他让我感到很内疚，如果我不满足他的话……我喜欢做爱，但是，这样的性爱一点乐趣都没有，我感到自己无形中被利用了。”

我提醒海伦，虽然当时你想看书，但还是愿意放弃这个想法而去迎合他人的运动精神（即做爱）。这与你在感觉不好或面对很大的压力的情况下被迫与人做爱是有很大的区别的。她很快理解了这种差别。“我爱吉姆，但是我已经决定了，”她说，“我不会让这种事情再发生了。”海伦要求我帮助她坚持自己的立场。我会在下一章中讲到一些应对方式，当下一次她再遇到这样的情况时，就可以使用了。

当别人确实不想，或者感觉不佳时，去威吓他们与自己做爱是一件非常无聊的事情。而身处其中被迫屈服的人需要问自己几个问题：这与爱有关吗？这与权利、控制、争强好胜和霸道有关吗？如果这与爱有关，那么他们就会很介意对方的感觉。如果与爱无关，那么保护自己的自尊和完整性就很重要了。

重大的人生抉择：细心以对

当勒索者的要求具有很高风险时，我建议你延长自己的决策过程，仔细地考虑每一种选择对你的生活以及完整性的影响。我所谈到的重大的人生抉择包括诸如：

- ★决定婚姻与爱情关系的未来。
- ★与父母、亲戚或朋友断绝关系。
- ★当工作不开心时，决定是去是留。
- ★花费或投资一大笔钱。

如果勒索者愿意用妥协的方式维系一段关系，但同时剔除你不能接受的因素，也许这是一种十分合适的选择。毕竟，我们的目的不是用自己的意愿去取代别人的意愿。如果可以的话，你可以尝试恢复被情感勒索消灭的公平交易原则。

给自己一点时间来分析勒索者的要求和你可以做的选择，除非：

- ★别人有身体虐待行为，或者威胁会这么做。
- ★别人酗酒、吸毒、赌博、乱借钱，并且拒绝承认这些问题或者拒绝接受治疗。
- ★别人有不法行为。

这些情况下，没有太多的时间供你思索，你必须做出决定并快速采取行动。

拖延策略：决定不做决定

莎拉，前言中提到的法庭书记员，过去一直想嫁给她的男朋友弗兰克，但是他不停地考验她，让她感到摸不着头脑。当我带着她学习决策过程后，她意识到，在嫁给他之前，情况必须有所改变，这样她的感觉才会

更好。

我给莎拉的任务是列出她对弗兰克的需要，以及弗兰克的哪些行为她能接受，哪些行为她不能接受。“我列出两个清单可以吗？一个是‘傻瓜，你以为你是谁’，另一个是真正的清单。”莎拉说，“我想我要先宣泄一下自己的情绪。”

在你专注于列清单之前，如果你一直压抑自己的情感并感到愤愤不平、难抒胸臆，你或许也想这么做——或者找另外一种安全的方式宣泄自己的挫折感。想想要求和需要听上去似乎是一个平静和理性的过程，但是事实是，很多情感勒索的对象压抑自己的愤懑已经太久了，以致都快爆发了。

发泄不稳定的情绪有一种特别有效的方式，那就是放一把椅子在你面前，然后想象那个人坐在上面。（放一张那个人的照片会对你有帮助。）大声说出长久以来你的所思所想和你的感受。用语言的方式在勒索者不在场的情况下表达你的愤怒，会帮助你释放出过剩的能量，并能让你保持清醒。而当着勒索者的面喊叫或者宣泄，极可能不仅不能帮你消除怒火，而且还会更加伤害两人之间的感情。

莎拉是这样开始的：

我不知道我们之间发生了什么，弗兰克。你刚开始时对我很好。我认为我对你意味着很多。但是爱不是考验。我是你的朋友，是你的爱人，也许还会是你的妻子，但是你的爱附加了许多条件，这让我很生气。什么？我们不能结婚是因为我不为你的姐姐看小孩？你怎么能这么小气呢？你竟敢用这个来衡量我？爱是买不来的，弗兰克，你也别想强迫我，我可不想用买的方式得到你的爱。你以为我是什么人？你怎么能这么傻呢？你罢手吧！还是罢手吧！

当莎拉呼吸急促地说完时，她笑了。她转过身对着我，然后说好了，现在我可以列我的清单了。”

我告诉莎拉，把我们从关系中得到的东西列出来，并不是为了要控制局面。实际上我们是在说这样做是为了让我对关系更满意。”

莎拉为自己和弗兰克列出了下面的清单。

不要再考验我对你的感情。你要么娶我，要么不娶我。我爱你，我想嫁给你，但是我不会再为此而证明给你看了。如果你那么相信我，还不如告诉我，我们是能够把问题解决的。

我爱你，我想拓展我的生意。这两者之间并不矛盾，是可以共存的。如果你容忍不了，就说明我们两人之间出现了根本性的问题，那我们最好还是尽早把问题找出来吧。

我要你停止利用我对你的拒绝，作为我不爱你的证据，这两者之间根本没有关系。

如果你想从我这里得到什么，就告诉我。要是我能够答应的话，我会尽力满足你。但是要是我不能答应的话，你不要让我有连环杀手的罪恶感。

“这么做让我感觉真的很好，”莎拉说，“但是我现在有些担心。要是他嘲笑我怎么办？要是他不同意，我还能这样做吗？”

“你不做怎么会知道呢，”我告诉她，“你可以一直这样练习，直到你感觉舒服为止，然后你就可以告诉他，看他有什么反应。记住，你还处于了解情况阶段。不要做任何假定，但是要密切关注。你实际上做了两个决定。第一个决定是告诉弗兰克你的需要，第二个决定是在看到弗兰克做出反应之前，拖延做出自己的决定的时间。”

化解婚姻危机

多年来，利兹一直压抑着自己的愤怒，而且当迈克尔因为她想重新工作

而生气时，她的反应明显地过了头。两个人相互威胁——利兹威胁要离婚，迈克尔威胁要带走双胞胎，而且不留钱给她。当她看到迈克尔想让她做的——“在家带孩子”时，她知道，在不放弃重要的一部分自我的情况下，她是不可能做得到的。我建议她给迈克尔写一封信，告诉他她的感受，并再一次告诉他她的需求。如果她觉得自己需要道歉，那就道歉吧。我敦促她使用非攻击性方式，就像莎拉描述她对弗兰克的要求时一样。

给勒索者写一封信，尤其是当你与勒索者之间的关系明显地恶化时，这是表达你自己的一种安全方式。这种方式可以避免你因为紧张而忘记要说的话，还可以帮助你把注意力放在关键的问题上。而且还可以把它当作面对压力时保持优雅的一种方式。

下面是利兹写给迈克尔的信。

亲爱的迈克尔：

我之所以没有直接告诉你，而是写信告诉你我的想法和感觉，有几个原因。最重要的一个原因是，每当我想和你讨论我们的关系时，我都非常害怕你发怒。现在你又开始威胁要是我和你离婚，你就要让我遭受可怕的后果。这让我更加害怕了。我的脑子总是乱糟糟的，想不清楚事情，我知道我没有完全表达出自己的想法。原因之一就是，当我说的事情你不想听时，你就不断地打断我，不让我说。然而通过把我想说的写在纸上，我就有机会整理自己的思路，把事情说清楚。

我希望，你会把信从头至尾读完，然后我们可以冷静地坐在一起，在没有你输我赢的氛围下，理性地讨论问题。

迈克尔，如果我们有机会重建我们的关系，让我们的关系变得更健康、更融洽和更平等，我是不会离开你的。尽管在过去的几年中你对我伤害很深，但我依然很爱你。我知道你也爱着我。你是这个世界上最出色的人（也是最性感的），但是要是我留下来，我需要你为曾经的过错承担50%的责任，再为我们重归于好做50%的努力。

我保证自己也会这么做。实际上，我现在就开始这么做了。我知道，当你为我重回学校而焦虑时，我的反应过头了。我也知道，我提及离婚并去找律师与你生我的气并威胁我有很大的关系。所以我们俩都做了火上浇油的事情，但却没有说出自己的真实感受。我决心向你表明你不能控制我的生活，但是我却没有处理好，我愿意为此承担所有的责任。我真的很抱歉！

在见到苏珊之前，对于发生在我们两人之间的问题我不知道该怎么说，但是我现在知道了。这叫“情感勒索”，而且很久以前就在我们之间发生了。我过去以为像拔了自动开门器的挂钩这样的“小小惩罚”对我是一种侮辱，而且也很孩子气，但与我们一起做过的好事相比却微不足道。现在我认识到，我应该为你的行为承担一半的责任。我没有让你意识到这样的伎俩很卑鄙，也没有让你知道这种行为是不能被接受的。现在，为了让我屈服，勒索已经升级到赤裸裸的威胁地步。这种情况必须发生重大改变，否则我就无法继续维持这段婚姻。

在治疗过程中，我努力重建自己的自尊，也了解了很多我会允许自己接受情感勒索的原因。不过我却无法独自改变整个局面。我知道你很喜欢研究问题、解决问题，那么让我告诉你，根据我的看法，如果我们要想有机会挽救曾经良好的关系，我们应该怎么办。

1. 必须立即停止威胁与恐吓。这是不能讨价还价的。我知道你是无法拿走所有的钱并带走孩子们的，所以还是省省吧。如果你生我的气，或者害怕承担我给你的责任，你可以告诉我，但是我不会允许你像对待一个淘气的孩子那样对待我。

如果你继续这么做，必要的话，我就会离开这所房子，离开这个家。（迈克尔，我不知道凭你自己一个人是否可以做到，如果你去找专业人士来帮助你找到你这样做的原因，学会控制怒火，我会非常高兴的。）

2. 每天晚上当孩子们睡着后，我想留一些时间让我们彼此互敬互爱、心怀善意地好好聊聊。我们都有自己的苦衷，我当然也不期望事情一夜之间就会发生变化，但是我们需要把问题说出来，然后找到妥协和解决的办法。

3. 我知道你比我更有洁癖，我也确实习惯乱丢东西。我将努力变

得会收拾点，但是你也需要把你的不可能实现的标准放宽一点，让我和孩子们也轻松些。也许你能帮助我，而不是惩罚我。

4. 不要再吼叫了。吼叫是对灵魂的侮辱，此外，它还会让我想起我的父亲，让我怕得要死。

我衷心地希望你能接受这些条件。我也非常愿意与你一起努力。苏珊向我推荐了一个60天的实验疗程，我觉得不错。这样我们就可以重新评价一些事情，还可以看看疗效到底如何。现在，我感到很害怕，但同时也抱有希望。我想我们可以把这次危机当作一次真正的机会，一次把我们的婚姻变得更美好的机会。

利兹

迈克尔是一个有惩罚和情感虐待倾向的人，我根本无法预测他会对利兹清楚表达出来的需要和希望有什么反应。但是对于利兹来说，不管后果会怎么样，写信就等于是迈出了积极的一步。

应对工作关系中的情感勒索

当情感勒索发生在工作上，尤其是在牵涉到上级时，就让人感觉好像变成了一个无法征服的难题。“恶魔老板”这样的故事很多，糟糕透顶的是这里存在着权力上的巨大差异。我们心里都知道，我们的生计掌握在情感勒索者手中，于是我们向给自己开工资的人放弃了自己的权力。就如同在爱情关系中一样，我们也许会对发生在工作场所的勒索未加留意就放过了，以致任其肆意，直到我们唯一的选择就是离开。

扩大你的选择

那个杂志编辑金就觉得自己受到了四面围攻。

我就遭遇到了情感勒索。我把一生的时间都花在了办公桌旁，我的手就像做外科手术似的黏在电脑和电话上。我太累了，以致无法清醒地思考，但是肯却不愿停止反面对比。我觉得他在用不切实际的标准来要求我。我不像我的一些同事那样是工作狂，如果我不能维持高速运转，我就会从他的好员工名单上消失，在他的待裁员名单上出现——下一次这个疯狂的公司决定再次收缩规模时我就有被裁的危险。

除了另外找个工作外，我对此毫无办法。但是我已经身心俱疲，我所能做的就是回家后尽量忍住别哭出来，或者对着一个无辜者大吼大叫。我不能辞职，因为我需要钱。我一直都不相信有地狱，但是现在我信了。

很清楚，对于金来说，有些事情必须改变。对她工作的要求危及了她身心的健康，可是她却做出了“我对此毫无办法”的判断——这让她陷入了没有选择的境地。想要摆脱，她就必须做出决定，确定自己需要什么、想要什么，然后再努力，哪怕是一点点、琐碎的进步，她也要改变自己的处境。

我们从检查肯的要求开始。

“我不知道我们该怎么做，”她说，“这不仅仅是一个要求，而且是一系列没完没了的要求。他以为我可以没日没夜地工作，但是我不能。”

“那么你认为他的要求的真正含义是什么？”我问。

“像是说——照我说的做，或者还有其他什么意思吧。”

“或者其他什么？”

“诸如，我要解雇你。或者，至少会说你没有米兰达好——世界上最好的编辑。一旦我变得不再重要了，我就可以牺牲掉。毕竟这是一个失业之城。”

“我们已经谈到了把你和米兰达所做的反面对比，但是你凭什么认为你不接受肯强加给你的工作，你的职位就会有危机呢？”我问，“他曾经具体这样说过吗？”[shu籍 分.享 V信jnztxy]

“还用得着说吗？”她说，“这不明摆着吗？每个在那儿的人都不想失宠。”

“那你告诉过他，你因为做这个工作所造成的手臂和脖子的问题吗？”我问。

“你不是开玩笑吧？”她说我们在那儿工作都是一个萝卜一个坑。”

我向金指出，她似乎把自己对老板的反应建立在一些根本未经测试的假设基础之上了。随后，我要求她自己描述，肯如何向她提要求才是合理的。

一旦她对什么是合理的要求有了一个确定的想法，她就能把注意力转移到什么是不合理的要求上，这样她才能看清不合理因素让她自己和他人所付出的代价。

“对做我这种工作的人来说，加班是有限度的——一周工作50小时，外加周末的阅读学习时间，”金说，“这个是我知道也愿意接受的——但是我的工作时间远远超出了这个限度。我每周工作60或65小时，此外周末还要加班。从根本上说，我痛恨压力。我痛恨别人拿我跟他人做比较。这根本激励不了我，反而会让我感到害怕和憎恶。”

最后，我要求金描述自己的需求和愿望。“我需要别人帮我做一些我正在做的工作，我希望肯像要求我一样要求其他的人，”她说，“他对我的要求太多了。他的反面对比让我备感压力，我想让他不要再这样做了。我还希望肯能把他对我的要求说出来，而不是像那样强迫我。”

就在这个时候，我问金：“关于肯，你谈了许多，那你在整个过程中扮演了什么角色呢？”

金开始思考在这种环境下自己该怎么做。“我感到很难过，是我让事情走到这一步的。我知道，当我感到累了或受伤害的时候，当我需要拥有自己生活的时候，我需要学会说‘不’。如果我停止总是想着最坏的结果，或许也会有帮助。”

当金思考她的现实处境时，她注意到许多她感受到的压力是来自内部而不是外部。如果她告诉肯，为了保护自己的健康而需要放慢工作节奏，肯会解雇她吗？很可能情况是，他根本就没有这么想过。金甚至都没有提过工作的劳累给自己的健康带来的影响——过去她所能告诉肯的就是“是”。但是她现在已经无法承担了。允许自己超出自己的限度工作所带来的后果太可怕了。她认识到自己曾经认为的唯一选择维持现状——不是一个真正的选择。

金害怕接近肯，但是我们练习了她该怎样和肯说出自己的想法，而且一直练习到她能自然地说出而不感到害怕。在下一章中，我会让你看到，她是用怎样的一种方式把自己的决定告诉肯，并且还能让两人的工作交流变得更顺畅的。

拖延策略

如果经验告诉你，当你想接近或反抗你的老板时，你就有可能面对无法接受的后果，于是，只要你的身心健康没有受到危害，你就会选择维持现状。

如果你的老板是一个情感勒索者，或许还不讲理、脾气暴躁，而且对你很轻蔑，那么怎样与这样的老板一起工作呢？我们大部分人不会也不愿意为此而改变自己的性格，但这似乎又是我们需要做的。我们知道自己需要摆脱这种不利的处境，但是，在既无存款又找不到其他工作的现实下，很多人无法迅速地华丽转身。

答案就是不要再顺从或妥协，而是要重新命名你的行为策略。这样做会显著减轻你的委屈感和无助感。拖延策略就意味着你已经做出了一个选择，而这个选择又是对你有益的整个计划的一部分，你也完全应该做出这样的选择。这看起来似乎很曲折，好像你一边在虚与委蛇，一边在寻找逃跑的出口。但其实不是——你是在自我保持。

拖延策略模式的指导方针是：

1. 不要容忍任何伤害你的事物。你必须保护自己的身体健康，不要容忍你的身心受到虐待或损害。
2. 用一种不同的方式来看待你的工作。要把工作看成是你选择的一种

为了达到某种目的的手段，而不要把它看成是一个“大盐矿”。告诉你自己我会选择留在目前的环境中，直到我有了必要的经济基础来做出改变。”如果你是新人，那就把你的精力投入你所能学到的东西上，利用好正式的培训，以及从有经验的同事那里学习的机会。把你对目前处境的不满情绪转移到你的计划中，然后摆脱它。

3. 制订一个时间表和计划。我不是建议你要无限期地容忍艰难的工作环境。你会采取什么样的行动来改变你的处境？你会去找一个新工作吗？上学充电？找到一条升职的路径？换班？存钱？存多少、怎么存？对于你需要做的事情，要越具体越好，然后下决心坚持自己的计划。

4. 决心采取各种小的举措来改善你的处境。没有必要与一个不讲理、刚愎自用的老板发生戏剧性的冲突，特别是在你确信自己的工作处于危机之中时。但是你可以利用小的举措来试试水，弄清楚自己的位置。例如，通过让肯知道她有重要的安排，无法在他要求的特定时候出现，金就可以中止总是对肯说“是”的行为模式。她也许会惊奇地发现，肯会很乐意和她一起工作，而不会去针对她。如果你坚持原则、开始表达自己的立场，一些巨大的威胁就会垮塌。反而，人们还会更尊重你。

当你一旦决定从困难的处境中为自己获取利益时，你就会发现自己的压力水平下降了。记住，关心自己、制定明确的策略，然后做出选择，这是在保护自己的完整性，而出于恐惧的反应是不可取的。

当你知道了你所要知道的

有时候，当断不断，必受其乱。我们已经尝试过设置界限、表达过对他们的需求，但是我们却从中了解到，一切都于事无补了。玛利亚努力了好几个月，想与杰伊重建他们的关系，但是却毫无用处。

你知道我能给他的机会都给了，苏珊。我们谈过了一遍又一遍，我要求他和我一起接受咨询，可他却只去过一次。他也同意了和我一起去见我们的牧师——但是到那里后他自始至终都在撒谎，还把牧师给诱惑了。

一段关系就如同一罐牛奶。有时候，你要是及时把它放在冰箱中，它还能保质；但是如果在外面放久了，它就变质了，无论如何它也无法再变甜美了。我问玛利亚，她和杰伊之间的关系是不是这个样子。

恐怕是，我不能再让他这样利用我了。再这样的话，孩子们也会陷入这无休无止的紧张氛围中。我准备和他离婚。当我看着孩子们时，我看得出他们也希望我这么做。有了一个不幸福的母亲已经够糟糕了，而一个又撒谎又玩弄女人的父亲会给他们树立什么样的榜样呢？

我不会骗你的，苏珊。我已经想尽了一切可能的办法来维系这个家庭。走出这一步让我感到很痛心——感觉就像自断臂膀。但是从长远来看，这对孩子们也是最好的选择。我的生活会好起来，孩子们的生活从长远看也会好起来。当我平静下来时我能看到，和像杰伊这样的父亲，以及一个为了他们而受苦的、痛苦不幸的母亲生活在一起，对他们来说是最大的折磨。我们都需要把这个毒瘤从我们生活中除去。这是我们能够康复的唯一办法。

我安慰玛利亚，从我工作中所接触的家庭来看，她为了孩子们过得更好所做的选择没有任何问题。父母经常认为“为了孩子们”他们必须凑合在一起。但是我却发现，与经历干干净净的离婚相比，让孩子每一天都生活在仇恨和绝望之中、生活在可怜的父母之间，给他们造成的创伤和伤害要更大。

玛利亚找到了能够帮助她开始追求平静的智慧，她现在所要做做的就是坚持自己的决定。

坚持自己的真理

罗伯塔也得出结论，有必要做一个了断。她无法继续和家人保持联系了。

我需要他们接受并相信我所告诉他们的——当我是孩子时，父亲虐待过我。我没有理由为了我们的关系而放弃真相，因为我和他们打了这么多年的交道，我知道他们会怎么做。他们不会接受我童年的事实。除非我同意他们的说法，否则他们就会说我疯了。你也见过他们，苏珊。我们俩都知道他们为此而紧密地团结在一起，但是我不能同意他们所谓的事实，让他们得偿所愿。因此我想这可能就是你经常告诉我的——要他们，还是要我的精神健康。我选择我的精神健康。

在一次去医院和我见面时，罗伯塔决定让自己的家人知道她的决定。医院的环境很安全，她的身边有医院的工作人员、一个咨询师，以及帮助她渡过难关、给了她巨大帮助的整个环境。当她把自己的决定告诉她的家人后，尽管遭到了他们的批评，她仍感到更加轻松、自由和健康。

像罗伯塔一样，如果你正在解决有关虐待的事件，或者有过抑郁和情感脆弱史，已经决定至少是暂时——和某人断绝联系，拥有一个支持系统是很重要的。如果你没有咨询师，你就需要找一个真正站在你这边的人来帮助你——配偶、密友或者兄弟姐妹。告诉这些人你的决定，让他们知道在你人生的关键时刻，你需要他们的帮助和支持。

有少数事情带来的压力，比做人生重要的决定所带来的压力更大。不过在这样的时刻，矛盾心态、不确定性、自我怀疑和高度焦虑都是十分正常的精神和情感状态。你要不断地提醒自己，你现在是主动的而不是被动的。这样做本身就能缓解压力。

保持使用你的强力申明——“我能经受得起”，并继续想象自己正在走出混乱的情绪王国，变成一个旁观者。在困难的时候，这两个技巧都能让你保持镇静和稳定。此外，还有许多减压的活动，我们所有人都能参加：冥思、瑜伽、舞蹈、体育与休闲，以及和能为你带来快乐的人一起玩耍——这些活动都能促进内啡肽的分泌，在增进愉悦的感觉的同时减轻不安的感觉。当然，如果在这一时期你需要额外的帮助，你还能够利用很多不太贵的专业资源。

不论你做出的决定是什么，使用本章中技巧来中止压力状态、关注你自己、观察发生了什么，向你索取的是什么呢！当你做出的决定是建立在你自己的标准而不是勒索者的标准之上时，你就给了情感勒索的循环致命的一击。现在把你的决定付诸行动吧！

第10章 行动的策略

到你告诉勒索者你的决定的那一时刻为止，你所做的所有准备把你引领到了这里。我知道，现在你的内心中充满了情绪的冲突——行为改变经常伴随着恐惧、忧虑和焦躁。

现在我会教你一些非常有效的策略来陈述你自己的情况、坚持你的立场，而不管勒索者是如何做出反应的。当你练习和使用本章中陈述的四个核心策略时，我保证你能改变关系中的力量平衡。这些策略是：非防御性交流、招募同盟、以物易物和使用幽默。这是我所知道的结束情感勒索最有效的工具。

我真希望，在你告诉勒索者你的决定时我能站在你身旁，可是我不能。我所能做的就是给你一个“剧本”，当你在应对情感勒索者时，你既可以从中学习，把它当作一种依靠，又可以从中获得帮助。

请注意：如果你与某一个情绪不稳定、有潜在危险的人生活在一起，或者与其有涉，那么请不要把你离开他们的计划预先告诉他们。首先要学会保护你自己，然后再寻机离开。如果你们的关系中曾有过身体虐待的历史，这个时候你可能会有危险。你应该去一个安全的地方，然后寻求家人或者保护组织的帮助。不要独自行动，好好地照顾你自己，可以让妇女组织帮助你。告诉你这些策略即使在应对一个有身体虐待倾向的人时也有效，是不现实的，也是不负责任的。我不会这么做。

策略一：非防御性交流

正如你已经看到的，勒索者用喊叫、扮演受害者、威胁和指责来实现他们的意图。而我们最佳的应对方式，就是利用必备的工具来消除我们与勒索者的行为所激起的恐惧、责任和负疚感之间的障碍。

★我们争辩并反对他们对我们的描绘。我们说我不自私，你才自私呢。你怎么能这样说我呢？为了你，什么事我都做。还记得那个时候……”

★当他们痛苦时，我们曾尽力读懂他们的心事。我们说：“请告诉我怎么了？我都做了什么？来吧，告诉我怎么做才能让你感觉好些？”

★我们曾尽力争取他们的认同，希望他们不再生我们的气。我们说：“好吧，如果你这么生气，我会改变自己的计划/放弃去学习/不接受那份工作/不去见那个朋友……”

★我们曾尝试解释、否认、道歉，以及努力让他们站在我们的角度看问题。我们说为什么你不能理性点呢？难道你看不出自己多么错误吗？你想要的是荒谬的/疯狂的/不理性的/侮辱人的……”

这样的反应是有问题的，它们是防御型的，会引起对方强烈的情绪。我们保护自己的尝试变成了火上浇油。

如果别人指责、威胁和贬损你的火花落到潮湿的地面会怎么样？如果你改变的是自己的语言，而不是尝试去改变别人会发生什么呢？如果你应对压力时，使用如下的语言又会怎么样呢？

★你生气我很难过。

★我理解你看待问题的方式。

★这真有趣。

★真的吗？

★喊叫/威胁/退缩/哭泣不会再奏效了，而且也解决不了问题。

★在你更冷静的时候，我们谈谈。

还有非防御性交流的终极武器：

★你绝对的正确。（即使你不是这个意思。）

这些语句是非防御性交流的核心。把这些语句记住，再添加上你自己的。大声地反复念这些语句直到你感到念起来很自然。如果可以，找一个朋友一起来练习。把这些语句变成你语言的一部分，并且随时准备好很重要。在应对压力时，不要辩护或解释你自己或者你的决定。

我知道，刚开始的时候，你可能觉得这些语句念起来很蹩脚。我们很少有人用一两句简短而不含感情的语言来搪塞别人。如果你发现自己想详加解释，也不用在意，只要不用这些语句就行了。

在情感勒索的交易中，无论在什么地方、对什么人，非防御性交流都会奏效。我不仅已经教了几千人使用非防御性交流，而且在我自己的生活中我也使用了很多年。这并不意味着刚开始使用非防御性交流对我很容易，当然也不意味着我每次都能正确使用它。几乎像每一个人一样，我也会感到紧张，心也会怦怦地跳。即使是现在，我有时也会有这样的感觉。但是我保证，每使用一次这个或者我马上要讲的其他策略，你就会觉得更容易。正如很多目瞪口呆的勒索者发现的那样，没有被勒索对象的助力，以前一直奏效的勒索就会失败。

用非防御性的方式说出你的决定

焦斯知道，要想重获自尊、挽救他和贝丝的关系、创造机会与父亲建立真正的关系，他必须停止躲避，并告诉父亲他要和贝丝结婚的计划。我鼓励他鼓起勇气向双方的父母宣布这个消息，以保证他的母亲能直接从他这儿听到这个消息，而不是间接从他父亲那儿听到经过加工的内容。“我喜欢使用非防御性交流这个想法，”他说，“但是你要帮助我，因为我不知道要说什么，以及如何为此做好准备。”

为了帮助他说出自己的决定，我们从一些基本的规则开始。“首先，”我

告诉他，“你要做好准备，尽可能地让自己感到舒服，还要让别人成为听众。”向别人说出一个重要的决定，你要为自己创造每一个有利条件。这就意味着，在别人身心皆疲惫不堪，或者当孩子们在屋子里到处乱跑时，不要和他们谈论你的决定。

让你的伴侣知道你想和他谈谈，然后找时间两个人单独聊一聊。如果你没有和那个人住在一起，那么就告诉他你想谈谈，然后确定一个时间和地点。一定要选择一个你感到自在的地方。记住，余碳尚能伤人。不要选择与你过去的幸或者记忆有联系的地方。在这样的地方，会让你一进门，就找不到和你即将谈话的人的平等的感觉。这一点很重要。

“我可以打电话邀请他们哪天晚上到我住的地方喝咖啡、吃甜点，”焦斯说，“但是这样会很打扰他们，而且他们又是两个人，我只有一个人。我想到他们那儿也行。”

我问焦斯，在他父母的房子里是否有许多他过去的记忆——照片，或者什么可以让他想起童年的物品。“哦，没有他说那儿不是我长大的地方。现在的公寓是他们后来搬进去的，和我们的老房子比，那儿更像是一个旅馆。放心，他们并没有虐待倾向，他们只是心胸狭隘。”

一旦你确定了一个时间和地点，就把注意力放在你要说的话上。我建议焦斯，开始之前就要求他的父母只听而不要打断他，或和他争论；而当他说完了，他们想说什么就说什么。然后，他再说出自己的决定。我和焦斯一起设计下面的对话。

爸爸、妈妈，我要你们坐下来听我说。这样和你们说话对我来说很不容易。对这次谈话我思考了很多，因为我爱你们，也尊重你们，所以我想和你们坦诚相见，停止发生在我们之间的不愉快。我想让你们知道，我已经决定娶贝丝了。我感到很惭愧，过去几个月来一直没有告诉你们真相。我之所以这样做是因为害怕你们，害怕你们会生气，害怕你们会不同意。连现在我都害怕得要死。

焦斯的开场白完成了很多事情。他为这次见面设定了条件，表达了自己

对过往以及现时情况的看法。他承认了自己早先的不诚实，并表达了自己改正的愿望。然后他宣布了自己的决定。

我想你们知道，不管你们怎么说或者怎么做都不会动摇我的心意。这是我的决定，是我的生活。你们马上会发现，是保持家长的颜面、满足你们的心愿重要，还是我这个儿子重要。我向上帝起誓，我真不希望情况是这样的，我很抱歉我没有爱上一个漂亮的、信奉天主教的女孩。不，去他的吧。我才不抱歉呢！你们要么接受这件事情，成为我新家庭的一分子；要么你们就不接受。我爱你们，爸爸、妈妈。我建议你们花点时间来考虑该怎么做。

焦斯继续坚持自己的决定，并给了他父母一个选择的机会——要么接受，要么不接受。最后，他提出了一个建议：他们可以好好考虑一下他所说的，而不必匆忙做出决定。

等待他们的回答

我鼓励焦斯像一个演员记台词一样练习他的讲话。你可以和别人一起练习，也可以对着一把空椅子，或者别人的照片来做这个练习。也许这种感觉会很奇怪，但是你练习得越多，当你真正要和一个过去专横地强迫你的人坐在一起的时候，你就会感到越自信。

如果你有很多条件需要向那个人提出来，你可以把它们记在一张纸上以备不时之需，让那个人知道你正在做什么。但是请大声地把你的台词念出来——不是只在脑子里。这样的准备会给你巨大的帮助。

“我很高兴做这个练习，”焦斯说，“我并不担心自己能不能把这些话说完，我担心的是他们会怎么说。没有比看到父亲在桌子对面怒气冲冲的样子更糟糕的事情了。”

通过角色扮演，让他练习回答他最害怕的问题和评价，我帮助焦斯缓解了他对父母反应的焦虑。同样的，你也可以和一个朋友这样练习，或者自己一个人练习。

“你父母的哪种反应让你觉得最难应付，焦斯？”我问。

“应该是来自父亲的，我想是‘你知道这样的话，在你的生意上面，我就不能再帮助你了。’”

“那么你会怎么回答？”

“去你的吧，我不需要你的钱。”

“嗯，我想我们可以找到不这么冲的话。”

“好吧。那‘你有这样的感觉我很抱歉，但是我已经做了决定’怎么样？”

我们对所有的可能回答都做了应对的练习，或许你也想这样做。

苏珊（扮演焦斯的父亲）：我们不支持这段婚姻。我对你向我撒谎而感到痛心和震惊。

焦斯：我并不想向您撒谎，爸爸。但是我害怕。您有这样的感觉我很抱歉，但是我还是要娶贝丝。

苏珊：你妈妈会怎么说？

焦斯：我肯定她说的第一句话就是“你们有了孩子后怎么办？他们会上天主教的学校吗？你会让他们在教堂中长大吗？”我们甚至还没有结婚，但是妈妈总是想得很远。

苏珊：你会告诉她.....

焦斯：妈妈，我们会用很多爱来养育他们、教育他们，让他们成为好人。

苏珊（扮演焦斯的母亲）：我想知道他们会成为天主教徒，还是会成为犹太教徒？

焦斯：船到桥头自然直。当我们有孩子的时候，妈妈，当它成为现实时，我们再说吧。现在这个时候，这是我最不担心的事情了。

当焦斯真的向他的父亲宣布他的决定时，他感到了强烈的紧张，浑身颤抖，但是他坚持了下来，说完了他的“剧本”，而且没有让自己变得具有防御型。

这真是世界上最不顺利的会面。我的心脏跳动得如此剧烈，我敢肯定他们都能听到。我感到有点不舒服。我提醒自己保持呼吸，我重复了几次“我能经受得起”，这给了我帮助，但是没有一件事是容易的。我父亲使尽了他浑身的解数。他首先说你为什么要这样对待我们？你怎么能像这样伤害我们？”我感觉好像自己的胸口被插了一刀，但是我还是说：“我很抱歉您这么看，爸爸。”他看上去有点吃惊，但是他还是继续。他接着说：“如果你娶了这个女孩，你就不再是这个家庭的一员了。你母亲会为此而伤心死了。”我说：“爸爸，我知道您很生气，我也知道您很难过，但是您的威胁会毁了我们的关系。”然后他真的说了一些我早有心理准备的话。他说：“我不敢相信你会对我撒谎。”我的回答是：“我之所以撒谎是因为我害怕您，而这正是我想有所改变的。”

看到什么也不奏效，他开始把话题转换到“我和你母亲为你付出了这么多……”上。我说爸爸，我很感谢你们为我所做的，但是感激归感激，我不能让您决定我和谁结婚。”他最后的努力是拿我和我的哥哥做比较。哥哥和一个天主教徒结了婚，生了很多信天主教的孩子。我说：“爸爸，我不像艾瑞克因为我不是他，我就是我。”

这时，我看到他已经气急败坏、无言以对了，因此我遵照你的建议做了。我说，听起来他需要时间思考。

爸爸对我说的最后一句话是：“你这是在为难我。我有自己的原

则、价值现和信仰，这对我意义重大。我也不知道自己是否能接受你的决定。”我起身告辞，他们把我送到车旁。我摇下车窗，听到爸爸说：“好吧，我总是教你要坚持自我，但我不是教你来针对我的。”他露出了几分笑意，然后我就驾车走了。

焦斯面对了他最大的恐惧，虽然这使得他父母不悦，但是你猜怎么样？并没有人因此而死去，也没有建筑因此而轰然倒下，世界末日也没有来临。对他来说，这不是一次愉快的经历，但是却让他如释重负，找回了自尊。

“我觉得自己好像长高了10米！”焦斯告诉我。

他重新找回了自己的完整性。

在真实的生活中，面对真实的人，情感的互动是复杂的，尤其是在家庭中，好莱坞式的结局是很少会发生的。我会很高兴向大家汇报，焦斯的家人决定接纳他的新妻子——但是事情并非如此。焦斯的父亲不想失去自己的儿子，但是到目前为止也没有真正接受贝丝，或者对她好。焦斯悲伤地意识到自己不想和父母完全的决裂，由于他们之间的紧张关系，他需要减少和父母待在一起的时间。他热切地希望有一天他们会软化自己的态度，也许是当他们有了孙子孙女之后我也希望如此。但是，即使他们不愿意，焦斯的所作所为也是有益的。他的自尊和完整性是完整无缺的，与对父母不诚实、违背自己对贝丝的承诺相比，他更能够尊重自己了。

在某些案例中，父母或者和自己亲近的人确实会回心转意。重要的是你怎么对待自己，到了需要表明立场的时候，你会怎么做。

应对最为常见的反应

因为你很了解某一个人，因此在你说出你的决定后，预测他们的反应对你来说并不困难。但是由于我们多数人在运用非防御性交流策略时是如此的不熟练，我们最好还是急于做出回应，尤其当我们要说的话会加剧交流的情绪时。

不要担心自己不能及时做出回应——你有的是时间进行思考，在你开口之前，允许有一点点的沉默是一个不错的主意，这会让你有时间思考别人所说的话。重要的是不要因为你感到焦虑和无言以对，而重新回到老的模式中去。因此，我想教你一些应对最常见反应的具体方法。我要强调，练习说这些话，直到感觉说起来很自然非常重要。

如何应对别人的反应：

1. 诅咒和威胁。惩罚者和自我惩罚者为了强迫你改变自己的决定，或许会利用这样的景象来吓唬你——做你决定做的事情会招致极端负面结果。抵抗这种凄凉景象所传递出来的恐惧从来都不是一件容易的事情，尤其当他们攻击你的主题是“恶果将产生——而这都是你的错”时。但是，请坚持你的立场。

当他们说：

★如果你不关心我，我最终会进医院/流落街头/无法工作的。

★你再也不会见到孩子们了。

★你会毁了这个家。

★你不再是我的孩子了。

★我会把你从遗嘱中去掉。

★我会生病的。

★没有你我不行。

★我会让你难受的。

★你会后悔的。

你说：

★那是你的选择。

★我希望你不要这样做，但是我已经决定了。

★我知道你现在很生气。当你有时间考虑时，也许你会改变主意。

★我们为什么不在你不那么生气时再谈呢？

★威胁、诉苦和眼泪已经没有用了。

★你生气，我很遗憾。

2. 骂人、贴标签和负面评价。当有人开始骂你时，保护自己是这个世界上最自然的反应，但是这极有可能会让你中上一个毫无意义的圈套——“我不是你也是”这种无意义的你有来言我有去语的争吵。与其如此，还不如深深吸口气。只要你保持清醒的思考，你的恐惧、责任和负疚感就会随之而去。记住，为了达到说出你的决定，并坚持你的立场的目标，最重要的不是你感觉到什么，而是你说了什么。首先，改变自己的行为方式；稍后，再把注意力转移到你内心的感受上。

当他们说：

★我不相信你竟然如此自私，这可不像你。

★你只想着自己。你从来不考虑我的感受。

★我真的曾以为你与我以前的男友/女友不同，我想我错了。

★这是我听说过的最愚蠢的事情。

★每一个人都知道孩子应该尊重他们的父母。

★你怎么会如此的不忠诚？

★你只不过是一个傻瓜。

你说：

★你有权利做出自己的选择。

★我确信你是这么看的。

★有可能。

★你也许是对的。

★我需要再想想。

★如果你不停止侮辱我，我们什么事情也解决不了。

★你生气，我很遗憾。

3. 穷追猛打、刨根问底。别人也许会要求从你这儿得到解释，一个你为什么会做出这个决定的理由。你也许认为这是说出一切的巨大机会：你受到了多么大的伤害，他们是多么的没心没肺，你是多么的生气而且不会再忍受了。他们给你这个非常好的发泄机会是为了构建更精细的防御。千万不要上当。

把精力放在你的目标上。你正处在陈述自己的决定的时期。如果你想消灭勒索，就不要沉迷于你的不满。你真实的不满并不是关于到哪里去度假，或者你是否愿意帮忙；而是你不断屈服去满足别人需要的行为模

式。如果你真的希望打破这种行为模式，那么就不要争论、不要解释、不要防御，也不要回答为什么。

与之相反，当他们说：

★你怎么能这样对我（在我为你做了这么多之后）？

★你为什么要毁了我的生活？

★你为什么这么固执/倔强/自私？

★你中什么邪了？

★你为什么要这样做？

★你为什么要伤害我？

★你怎么会为此而大动干戈？

你说：

★我知道你为此不高兴，但这是不可避免的。

★这里可没有什么坏人，只是我们想要的不同而已。

★我所承担的责任，不应该超过一半。

★我知道你有多心烦/生气/失望，但是我的决定是不容商量的。

★我们对事物的看法不一样。

★我觉得你是那样想的。

★你生气，我很遗憾。

应对沉默

如果有人用愤怒勒索你，而这种愤怒是通过生闷气和自我折磨的方式表达的，你该怎么办？当他们什么也不说时，你该怎么说、怎么做？对于很多勒索的对象来说，这种沉默的愤怒比公然的攻击更让人发疯和抓狂。

书籍免费分享微信 jnztxy 朋友圈每日更新

有时候，似乎没有办法对付这样的勒索者，而有时候情况也确实如此。但是，如果你能坚持非防御性交流的原则，以及下面的行为准则来保持清醒的认识，你就会取得巨大的成功。

在应对沉默的勒索者时，不要：

★期望他们会迈出解决冲突的第一步。

★恳求他们告诉你到底怎么了。

★追着他们，要他们做出反应（这只会让他们更退缩）。

★批评、分析或者解释他们的动机、人格以及在直接面对问题方面的无能。

★为了让他们的情绪更好些，而无论他们为什么心烦意乱，都心甘情愿地接受指责。

★允许他们转换话题。

★被紧张和愤怒的氛围吓住。

★让你的挫折感驱使你发出并非出于你本意的威胁（例如，如果你不告诉我怎么了，我就再也不和你说话了）。

★以为如果他们最终道歉了，随之而来的他们的行为就会发生重大的改变。

★期望他们的性格会发生重大的改变。即使他们认识到自己在做什么，也愿意为之改变。记住，行为是可以改变的，而性格通常不会改变。

请一定使用下面的技巧：

★记住，与你打交道的人是感到自身不足和柔弱的人，他们担心你会伤害或者抛弃他们。

★当他们能够倾听你时，你就要面对他们。也可以考虑给他们写一封信，这样会让他们感到没有那么有威胁。

★打消他们的疑虑，他们可以把自己为什么愤怒告诉你，而你除了倾听之外绝不会报复。

★运用你的机智和外交策略。这样会使他们安心，知道你不会利用他们的脆弱对他们进行反戈一击。

★说一些让他们安心的话，比如：“我知道你现在很生气，只要你做好了准备，我随时愿意和你讨论这件事情”。然后让他们独自待着，否则你会让他们变得更加沉默。

★不要害怕告诉他们，他们的行为让你心烦，但是这样说之前要先表示对他们的赞赏。例如爸爸，我真的很关心你，我认为你是我认识的最聪明的人之一，但是每次我们发生分歧你都缄口不言，转身就走，真的让我感到很心烦。你这样做会伤害我们的关系。我在想你是否愿意和我谈谈此事。”

★把精力放在你为之烦恼的问题上。

★当你诉说自己的苦衷时，做好被攻击的准备，因为他们会认为你是在攻击他们。

★让他们知道，你知道他们在生气，以及你愿意为之做些什么。例如：“你生气让我很抱歉，因为你的亲戚来镇上时，我没有把他们留在家中。但是，我的确愿意抽出时间帮他们找一间不错的旅馆，或许还可以帮助他们支付一部分的旅费。”

★接受这样的现实：如果不是全部，大多数时候你必须首先采取行动。

★听其自然。

这些技巧是打破一个沉默的、愤怒的勒索者的典型行为模式的唯一机会，这种行为模式的循环是这样的看呀，我有多生气，而这都是你的错。现在想想你做错了什么，然后再想想怎么补偿我。”我知道，当你被别人压迫得难以呼吸时，还不得不保持理性是多么的令人气愤。但是，这是我所知道的、让勒索者的行为在我们制造的氛围中发生改变的唯一方式。你最艰巨的任务是保持非防御性，并让安静的愤怒者相信——他们是可以生气的，这与他们一生所相信的事物是恰恰相反的。

感到愤怒，但保持冷静

关于如何应对勒索者的愤怒，我们已经谈论了许多。但是当你内心的愤怒难以抑制时，如何保持非防御性呢？艾伦的前妻贝弗利把孩子们作为人质来对付他、惩罚他。在一次咨询过程中，艾伦表达了这种令人沮丧的两难境地。

上周我带孩子们去野营，而当我把他们带回来时，她就尖叫了起来，因为孩子们又脏又累。孩子们度过了一段美妙的时光，但是她

却说我把他们逼迫得太紧了。然后，她说如果我不能好好照顾他们，她就要申请取消我的探视权。我知道不应该，但我还是勃然大怒起来，我们就像一对疯子，开始冲着对方吼叫。是她使我生气的，她怎么敢威胁不让我见孩子们？我现在到底该怎么办呢？

对于有些情况，我们并没有神奇的解决方案。离婚这件事深深地伤害了贝弗利。自从艾伦再婚后，她对她的攻击就不断升级。很显然，他能改变她的感受的唯一方式就是显得他自己过得很悲凉。他的确可以改变自己的行为方式，这种行为方式一直以来都在增加紧张气氛。

“我知道你有多么愤怒，”我说，“但是你必须要学会冷静下来。你现在已经十分擅长用非防御性交流应对乔了，那么你为什么不在应对贝弗利时也用用呢？最难做的事情就是当你感到怒气冲冲时，却要保持冷静。”

“你把我训练得很好，苏珊，”他裂开嘴巴笑着说，“我知道你会说，我能改变的人只有我自己。”

“说得对，”我回答到。“基本上，你的任务就是闭上你的嘴——不管她变得有多么不理性，然后根据情况，说一些诸如‘我很抱歉你对野营之旅很生气，但是他们真的玩得很开心。如果下一次再有这样的计划，在我们出发之前，我会事先告诉你我们会做些什么、会有什么样的结果。这样的话，你会不会感觉好些？’之类的话。你还告诉过我，当你开车去接孩子们时，她还没有让他们准备好。有时候，他们甚至都不在那儿。这真让人恼火，但是作为具有监护权的母亲她拥有许多这样的手段，你必须接受这个现实，否则你就会处于一种持续的愤怒和痛苦状态。”

“再一次，回到那些安慰和让人冷静的话语中。深深地吸一口气，而不是发泄你的愤怒，然后说，‘当我到这里时，如果你能让孩子们准备好，我会很感激的，贝弗利。我能做些什么以便你能更容易做到呢？’我无法预测她会做出怎样的反应，但是我却可以保证你不会被如此责怪了。”

策路二：招募勒索者成为你的同盟

当情感勒索陷入僵局时，通过寻求勒索者加入你的问题解决过程来转移话题是有帮助的。寻求帮助、建议，或者咨询能够增加解决问题的可能性，而这有可能是你没有想到的。如果他们参与了你的决定，那么与他们没有参与相比，他们更乐于帮助你实施你的决定，这就是人的天性。如果你带着好奇心和求教的意愿，你就能很快改变一个开始陷入攻击和防御的勒索交易的人。

下面的问题可以帮助你减轻许多憎恨与紧张。

- ★你能帮助我弄清楚为什么这个对你很重要吗？
- ★你能建议我们该怎么做才能解决问题吗？
- ★你能告诉我，我们该怎么做才能使我们的关系更好吗？
- ★你能帮助我弄清楚为什么你这么生气/烦恼吗？

此外，我向你推荐我称之为“好奇”的工具。这个工具听起来倒像是商业信息片中的广告语。而实际上，这是一种策略，它可以鼓励勒索者和你一起想象改变会是一种什么感觉，或者一个问题是怎么解决的。

以下的语言就是好奇工具的应用：

- ★我想知道如果.....会怎么样？
- ★我想知道你能否帮助我找到一种.....方式？
- ★我想知道我们怎样才能做得更好/让它奏效？

与别人一起好奇，其实就是展开想象力，这甚至能给人一种好玩的感觉，令人能愉快地进行非防御性交流。人们不喜欢被攻击，而很愿意帮助别人解决问题。

倾听解决办法

艾伦和乔的关系比他和贝弗利的关系要简单得多。艾伦和乔相互爱着对方，两人都想和对方在一起，但是艾伦却努力想找到一种方法来应对他新婚妻子的贪婪。经过几天的尝试，他以自己的生意为托辞，告诉她他必须要离开她一段时间。他过来看我，希望我能帮助他找到一个解决问题的办法。

我不知道，我怎样才能让她在我到北方出差时变得不那么不可理喻。我说：“我不管你有什么感受，也不管你有多烦闷，我必须要去出差。”——这些都不管用。我不仅要担心我的旅程，而且还要担心我哭泣的妻子。

我告诉艾伦，他或许可以通过这样的方式来减轻他说出自己决定时所承受的压力——问乔怎样才能减轻她独自一人时感到的恐惧。我提醒他，让乔康复或者抹平使她变得如此依赖人的早期生活中的创伤，不是他的任务。她必须自己解决这些问题，这样他们的婚姻关系才能成为伴侣关系，而不是父母和孩子的关系。不过，与此同时他可以让她的成为自己的盟友。为了让乔支持他的决定，而不是强迫他改变主意，我们练习了如何说“我想知道”以及“我想知道我该怎么做”。

“好吧，”艾伦说，“这样说怎么样？‘乔，我需要去旧金山几天。在你生气之前，我想知道你能否告诉我，为什么我才离开两秒钟，你就会变得神经质呢？’”

“不，艾伦。我们不要去评判一个人，我们需要的只是信息。她也许对事情的改善有自己的建议，所以去问她。你看这样说怎么样？‘乔，我必须去北部出差几天。我知道当我们不得不分开时你很担忧，但是这次

行程非常重要，我想知道我该怎么做才能让你在我离开后感觉好些？”

通过这种方式把自己的难题交给她，艾伦需要接受乔的感受。他既没有责怪她，也没有留下任何不去的可能性。

比我想象的还要顺利得多。我说了我们所练习的。我刚问她怎样才能让她不那么焦虑，她就说：“把我带上。”我告诉她没有问题，但同时我也告诉她，这是一次商务旅行，而不是度假，因此很多时候她只能一个人待着，因为我有很多会谈要参加。刚开始，她说没有问题，她喜欢住旅馆，但是后来她说她仔细想了一下，觉得还是待在家里舒服些。所以，留在家中就变成了她的选择。她只要求我每天晚上给她打电话。天啊！这真是如释重负呀。我们以前从没有这样解决过问题——过去我们总是无法达成一致。

所发生的改变是，艾伦决定做自己需要做的事情，但同时也把乔的感受纳入考虑，并和她一起寻找答案。他们在一起找到了双方都能接受的解决办法，而如果没有和乔结成盟友，而是和她争吵，他就有可能忽视了这个办法，或者不愿提出解决办法。

寻求老板的帮助

为了让老板肯知道，她想要他停止反面对比，以及她需要减少工作量以保护自己的健康，金运用了很多非防御性的技巧。她尤其喜欢把他招募成自己的盟友这个主意，因为就像她说的：

我没有处在可以制定规则和施行自己意愿的位里上，但是在这儿我可以做我应该做的事情——成为一个好的团队成员。我过去以为无论付出怎样的代价，无论谁要求我做什么事情我都要去做，这样就能成为一个好的团队成员。但是我现在开始想的是真正的团队工

作，尽我所能，在关键时刻能投入，在我需要自己的生活和健康时能抽身。

金还想肯停止对她施加压力，我们想到了这样接近他的方式：

肯，也许你没有意识到，但是我注意你非常频繁地拿我和米兰达做比较。在过去，这是让我多做工作的有效方法，但是这个方法不会再奏效了。在不损害自己健康的情况下，我会尽十一分的力，做尽可能多的工作，因为我愿意，因为我喜欢这份工作。你尊重我，我很高兴。当然我也尊重你。但是请不要再玩好孩子、坏孩子的游戏了，我们都是成年人。你不是我的父亲，我也不是你的女儿。看在上帝的分上，我还比你大三岁。米兰达也不是我的姐妹，所以我要分裂这个功能失常的家。

对于很多像金这样的人来说，练习是至关重要的。她叫了一个朋友来听她练习，并和她一起做角色扮演。她在车子中大声地练习，找自己的丈夫来帮助自己——在意识到自己的台词很生疏时。

策略三：以物易物

当你想要他人改变自己的行为，而与此同时，你认识到自己也需要做出改变时，一次交易就就绪了。我们大部分人从小的时候开始就一直在做各种交易——两本超级英雄连环画换一本书，我的金枪鱼三明治换你的花生果酱黄油三明治——为了具有相同价值的某一样东西而放弃另一样东西。使用以物易物的方式减少情感勒索的最大好处是，消灭了把改变的负担完全放在某一个人身上的想法。在交易中，有所得就有所舍，所以也就没有损失者。

我看到过以物易物的交易在打破情感勒索僵局时的力量。几年前，一对名叫马特和艾米的夫妇来到我的办公室。马特对艾米的忽视让她很愤

怒。

他根本无视我的存在，好像我是透明的他起床、去上班、下班回家默默地吃晚饭，然后坐在电视前直到睡觉。他好几周都没有碰过我了，我从来没有感到过这么孤单。

而马特从他的角度诉说了真正的问题其实是艾米的体重。

这不是我曾经娶过的女人。我想她的爱好就是吃，作为后果，我想你已经看到了她有多胖了吧。我根本看不到这有什么好的。她说我看起来一点儿也没有被她吸引，她说对了——我没有，自从她长得这么胖之后。我不会假装这对我来说没有什么两样。

马特和艾米的关系已经恶化到“如果你不变得可爱点儿，我就要离开”、“要是你不减肥，我就继续惩罚你、不理睬你”的程度。他们没有把这些威胁变成语言，其实他们根本不需要——因为他们的行为已经表明了他们的感觉，就像通过扩音器喊过一样清楚。

艾米一直在吃是因为她感到自己被忽略了，而马特说他之所以忽视她是因为她吃得太多了。他们陷入了僵局，各自为自己的不幸埋怨对方。所以我安排了一个交易：艾米从明天开始节食，而马特要每天晚上回来后留半个小时和她聊天，重建两人之间的联系。当然，艾米不会在一夜之间就减肥成功，而马特也不会马上变成交流先生，但是他们能够向打破两人之间的僵局迈出一大步——并且，最终修复两人之间的关系。

没有人喜欢看到或感到是自己做出了让步，而我们对单边解决方案的不感冒阻止了很多走出解决争端的第一步。但是以物易物的交易是一种

双赢的局面，容易让每一个人都接受。它还解决了另外一个阻止我们解决与他人之间问题的难题——他们错误地对待我们，我们很生气，所以他们一定要遭到报应。我们一寸也不会让步，因为他们必须遭到更多的惩罚。但是不知道为什么，从别人那里得到某些东西后的感觉让我们更容易把憎恨放在一边。

以物易物是一种特别有效的策略，因为它允许每一方得到自己想要的东西而不必担心遭到指责和攻击，而这是大多数冲突中最典型的现象。

化解僵局

以物易物让林恩和杰夫把过去争锋相对的施压策略放在了一边。他们同意，从根本上说，他们婚姻中尚未解决的问题是两人经济上的不平等。这件事，尤其是林恩，依然难以接受。但是当他们坐在我的办公室相互交谈时，他们重新开始把对方视为普通人而不再是生气的对象。他们每个人都提出了和解，每个人都尽其所能保持非防御性。林恩说：

我知道关于钱的事我还有更多的事情要做。我觉得这对我来说没有问题。我们达成一个协议，当我们在一起时，我不会再拿钱来要挟你，也不舍像对待一个想得到奖励的孩子一样对待你。我会遵守这份协议。我想从你这儿得到的，杰夫，是一个承诺——当遇到事情时，像给你买一辆新卡车这样的事情，我们要看看经济情况，然后根据我们的支付能力来做出决定。换句话说，如果你没有得到自己想要的，就不要再消失来威胁我。我需要了解，明知道我会为此而担心，你为什么还一声不响地就离开，也不告诉我你去了哪里？

杰夫的回答：

你知道我是爱你的，我即使去了哪里也不会待很久。不过，要是

有这个必要的话，我可以告诉你我去了哪里以及会去多久。也许现在该重新考虑经济问题了。我想和你一起管理家里的财务——在这方面，我比你想要的要好得多。关于挣钱我想我可以干些什么。我一直在考虑做驯马的生意，就在山谷一带的地方。但是，我太生气了，提都不想提这件事情。我怕你会嘲笑我，因为我没法挣得和你一样多——也许永远都不能。

杰夫和林恩仍需要好好地聊一聊、相互倾听和协商。但是通过以物易物的交易方式，他们已经为在此方面做出努力奠定了基础。

说到就要做到

当雪莉决心与她的老板兼情人查尔斯断绝情人关系时，查尔斯威胁要解雇她。作为断绝关系的交换，雪莉提出了对双方都有益的三个条件：无论如何，她都不会再和他睡觉了，这一点是不容商量的；完成手头的项目之前，她继续留在岗位上；帮助查尔斯雇佣并培训一位接替她工作的员工。作为补偿，她要求查尔斯为曾欺辱过她而道歉，并同意与她保持一种礼貌的关系。

我非常害怕他会马上解雇我，但毕竟我已经做了这么多练习，了解自己想说什么。我想他一定很惊讶，我居然不怕他。刚开始，他似乎想说：“没有性，就没有饭碗。”但当我说不可能在这一点上妥协时，他便放弃了。他说我不知道自己是否能够经受每天还要看到你。我也是有感情的——这并不仅仅是性的问题。”于是我说，我们可以试一试，看看感觉怎么样。他说那就试试吧。我想，我主动提出了这些条件，而且也没有准备要争个输赢——这一点很有帮助。我正在做的工作，很难交给新人去做。我想这一点他是知道的。他最好的选择是让我把工作做完，而不是马上炒我的鱿鱼。

但是，查尔斯的作为与他和雪莉达成的协议并不一致。

情况真的变得糟糕起来。他总是当着客户的面挑我的毛病，而且从不放过任何讽刺打击我的机会。他没有遵守承诺。我该怎么办呢？

我告诉雪莉，在这种情况下唯一的办法就是找查尔斯，告诉他，他没有信守承诺。只有口头上的承诺是不够的，所谓光说不练假把式。很多情感勒索者觉得道歉是一件很容易的事情，信誓旦旦地说要改，可要他们付诸行动就难了。用像“我们有过约定，要是你能信守承诺，我会很感激的”这样的话提醒他们，这样做是很重要的。

雪莉一直以一种委婉的非防御性交流与查尔斯抗争。

我告诉他：“你说的话太伤人了，你也许根本没有意识到，但是我要求你不要再说了。”他当然不用问是哪些话——他知道我指的是什么。然后，他皮笑肉不笑地说：“在去做心理咨询以前，你是多么好的一个人啊……”

即使处于雪莉这种情况之中——她的终极目标是摆脱艰难的处境这样做也很重要：保持勇敢，只要有机会和对方在一起，就要用你们之间的协议约束他。

策略四：使用幽默

在一种基本良好的关系中，在表达你对对方行为的看法时，幽默是一种有效的工具。让我举几个例子。

有一天，当佩蒂向我诉说乔的痛苦时，她脱口而出天啊，应该有人给他颁发一项奥斯卡奖——最佳受苦奖。”

“你为什么不颁给他？”我问。

她很喜欢这个主意。她跑到一家纪念品商店，买了一个奥斯卡奖杯的复制品。一次，当乔又闷闷不乐、长吁短叹的时候，她冲着他开心地乐了起来，并鼓起了掌，然后把那个“奥斯卡奖”颁给了他。“太棒了，”我对他说，“我特别喜欢结尾的那声短叹。”“事情一下子显得很荒诞可笑。”佩蒂说。两个人都突然忍俊不禁，大笑了起来。自此之后，乔再也没有像以前那样难过了。

莎拉和弗兰克之间的关系有点紧张，不过也不算太坏。她想，或许幽默能吸引他的注意。于是，她从衣柜里拿出一个一直放在里面的旧呼啦圈。一次，当弗兰克又为结婚的事向她提条件时，她说请把这个呼啦圈拿着，我从中间钻过去。”

“你这是干什么？”他问。

“哦，亲爱的，”她说我注意到，为了让我证明我爱你，你似乎很愿意让我钻进你设计的圈套。你认为我们可以谈谈这个问题吗？”

“你在说什么呢？我可没这么做过。”弗兰克说。

“我相信你自己可能没有意识到。我知道你爱我，但是这一个接一个的考验让我觉得似乎没完没了了。”

“圈套，嗯？”他说，“好吧，那我们聊一聊。”

“然后他笑了——那是我最喜欢的笑容，说，‘在我们谈正经事之前，你能先钻过这个呼啦圈吗？’这句话一下子缓解了紧张的气氛。”莎拉告诉我。

没有什么比与某一个人共享一个私密的玩笑更让人感到亲近的了。幽默是人们之间联系的纽带，对幽默往事的回忆可以让人们的关系变得更亲近，而用幽默的方式向勒索者表明态度，可以缓解双方的情绪和紧张的气氛，让人们觉得在一起是多么的轻松愉快，还可以让你回忆起两人曾经在一起的那种惬意的感觉。幽默可以疗伤、降低血压，还可以消除你

和使你不悦的人之间可能产生的愤怒。

如果幽默是你日常语言的一部分，而且你能运用自如，那么它是表达你自己的一个最佳方式。我不能保证它永远都奏效，但是它肯定能减少很多的不快。

效果评估

如果你不表达自己的情感，不设定你们关系中的界限，你就无法知道对方会做出什么反应。多年来，当我为那些与勒索者一起来咨询的人服务的时候，那些被要求做出行为改变的人的反应常常让我大吃一惊：有些人看起来气鼓鼓、冷冰冰，还不讲礼貌——我常常对他们不抱希望，然而他们却非常愿意为改善关系付出努力；而有些人看起来友善、灵活，结果反而很自闭、戒心很强，并且对他们勒索的对象的需要置若罔闻。

积极的结果

迈克尔就是一个让我吃惊的例子——他的反应和我的想象刚刚相反。尽管利兹很担心在自己提出条件时，他会发作，实际结果是，她对两人之间的对话感到很振奋。

写完信之后，我一直在考虑该如何处理这封信。是亲手把信交给他，然后出去一会儿；还是去他办公室，把信放在那儿，或者随便把信放在什么他能看到的地方？我最终决定，最好的办法还是——由于我不担心他会虐待我——坐在他身边，请他听我把信读完。

有几次他想打断我，可又没有这么做。一定有什么触动了他——他变得十分安静，我看得出，他听得很仔细。一瞬间，我发现坐在对面的人就是那个我最爱的男人——再也不是那个蛮不讲理的坏蛋。随后，他开始为自己争辩，他紧紧抓住我，说：“要不是你威胁要离婚，这些事情就不会发生。要不是你那样对待我，事情根本不会发展到这个境地。”我几乎忍不住又对他吼起来。但是，我说迈克尔，我顶多只能承担一半的责任。”

他安静下来，接着说：“我根本不想伤害你，你为什么不早说呢？”我不是一个盲目乐观的人，我知道这一切都需要时间来改变。最让我高兴的是，他同意去做心理咨询。他一点就燃的脾气是一个大问题。我想他知道，他那“我是泰山，你是珍妮”（典故出自电影《人猿泰山》）的老一套再也不灵了。

像很多勒索者一样，迈克尔对利兹的恐惧和忧虑感到很惊讶。我时常听到那些情感勒索者说为什么你不早告诉我呢？”或者“要是早知道我的行为对她伤害如此之深，我们就可以避免事情发展到这个地步。”这些并不是推脱之词。由于被勒索者出于过度的恐惧、愤怒以及失望而没有告诉他们——以为这样做毫无用处，情感勒索者往往不知道自己的行为和压力会给对方带来那么大的痛苦。换言之，被勒索者喊“哎哟”的声音不够大。

我们时常告诫自己，“不要总是抱怨”、“不要为了自己而难过”。有些人——尤其是男人，想表现出自己坚强和自信的一面，而不愿暴露自己容易受伤害的一面。因此，很多人不愿表达自己的情感，他们不会说你伤害了我，请你不要再这样做了。”

所以，当你表达出自己的情感后，不必对对方的惊奇感到惊讶。无论他们做出什么反应，你都要坚持和他们交谈并坦诚相待、表达你自己，同时使用非防御性交流。之后再细心观察，看对方在接收到你的新信息后有何反应。

“抱歉”是不够的

我告诉利兹，在与迈克尔做了直截了当的交流之后，我们需要等待，因为只有时间才能给我们答案。“我知道，这是你满怀憧憬的时刻，”我对她说，“我为迈克尔愿意来做咨询而替你感到高兴和欣慰。我希望这不仅是一个蜜月期，为了保证一切顺利，我们必须不断地重新评估事情的进展。”

很多时候，我们为对方的最初反应而感到高兴，以为矛盾已经被化解了，因为对方已经口头同意了我们的条件。但是，不久我们可能会发

现，承诺被遗忘了，对方又故态复萌了。我们不想变成两人之间关系的检查者，但是我们需要面对现实，正视已经发生的变化，并评估这些变化是否与我们的要求相一致。

这就是为什么在看到对方的行动之前，不要根据行动的最终目标来做结论的原因，这一点非常重要。当你为你们关系的未来做重大决定时，给对方一些时间——我建议给30~60天，然后观察对方在行为以及语言上的反应。如果对方仅仅说了一句“对不起，我们现在能不再谈这个吗”是完全不够的。

那怎样才算够呢？

★承担利用恐惧、责任和负疚感来达到自己目的的责任。

★承认有更好的方式提出要求，并承诺会学习这些方式。

★承认他们使用的策略不近人情，并导致了你的痛苦。

★同意和你一起协商以建立一种更健康的关系，而且如果你们自己无法解决问题，就要寻求外部的帮助。

★愿意承认你有权有与他们不同的想法、感受以及行为，而且同意“不同”并不意味着“错误”或“不好”。

★承诺不再使用他们过去使用的制造迷雾的策略（亦即：不再有反面对比，不再因为实现不了自己的目的而离家出走，不再兜售负疚感，等等。）

改变根深蒂固的行为方式——包括勒索者和你自己的——需要时间和努力。因此，给你自己，也给对方一些宝贵的时间。

你会变得更坚强

告诉别人“这就是我，这就是我想要的”是可怕的。而更可怕的是坚持真实的自我——我们的完整性。无论对方是否接受我们的决定，我们自己都应该坚持。我们也许觉得表达自己的需要和提出要求没有什么不同，但是请记住，我们对勒索者提出的要求是绝对合理的：我们要求的是让对方停止操纵我们，而不是会给我们或者他们带来伤害的要求。

由于担心会产生什么后果，我们很多人推迟了把自己的决定告诉对方。但是退一步问问自己，能够产生的最坏后果是什么？一种常见的恐惧是关系破裂到无法修复。但是，不为自己讲话的后果更严重，因为你自己会精神分裂。随着时间的流逝，你会越来越不了解自己，越来越不知道自己想要什么、信仰什么，就像一片薄薄的树叶，丧失了根本。

如果任何一种关系的维系依赖于你对情感勒索者的不断让步，你就该问问自己，这种关系于你有何益？如果对方不喜欢你变得更坚强、更健康 and 更自信，对于你一直在努力挽救的关系，这说明了什么呢？它的基础又是什么呢？

在本章中，我们看到一些关系得到了改善，而另外一些关系却最终破裂了。但是在每一个案例中，勒索的对象都摆脱了勒索，而且更坚实地把握住了自己无价的完整性。当你开始改变时，没有人能预测会发生什么，但是我保证，如果你使用这些策略，直面情感勒索而不是向它屈服，那么不论结果如何，你都会成为一个更坚强、更健康的人。

第11章 拨开重重迷雾

如果你已经开始使用前一章中介绍的工具，那么你正在培养一种有效的沟通和行为的新方式。现在，我来介绍如何切断你最重要的热键。

也许你早已在应对压力方面取得了一定的成功，看到了自身的进步以及关系的改善。你品尝着成功的喜悦。与内心中的真诚重建联系，让你重新焕发了的力量。但是你可能也发现了，以前困扰着你的恐惧、责任和负疚感仍旧存在。就像一幢旧建筑被拔地而起的崭新建筑所替代，但地下室不受欢迎的住户却不愿意离去一样。

这没有什么好担心的，情感状态的变化不会像我们想的那样快。这些情感伴随我们如此之久，历经多年形成了热键，不经过斗争它们是不会轻易消失的，所以这样的斗争我们必须取得胜利。我会告诉你直接、实用的方法，以消除伤害的影响，使我们在面对情感勒索时不会那么敏感和

脆弱。

请记住：虽然我阐述的是其他人的例子，但其中包含的所有练习、角色扮演、家庭功课等都是为了让你能独自练习而设计的。

感受依旧，反应不同

对于熟悉我其他著作，尤其是《中毒的父母》的读者或者会感到奇怪，我们在这里要做的练习并不是每一次都需要回想过去的感受——那些导致我们脆弱的根源。与之相反，我们会把注意力集中在改变一个人对这些感受的反应上。我们每个人都带着过去留下的伤疤。大部分人至少记得我们是如何受到伤害的，以及是谁伤害了我们。如果我们曾经对此做过思考，那么我们经常会把自己的情感伤痕与我们和他人交往中的行为方式联系起来。

面对勒索时，有些人之所以脆弱是源于其对待伤害采取了“支持”的方式。我们对勒索的屈服伤害了自己，只是为了避免不愉快的感觉，而不是学会该如何应对勒索。这就如同你扭伤了脚踝，本没有必要继续向前，但是你仍然一瘸一拐地继续坚持，只因为是害怕正常行走时会感到疼痛。像前面的章节一样，我会讲到一些儿童时期的特定体验，不过在此处我会帮助你在面对旧的感受时学会采取新的反应方式。那就是活在当下，学会应对在现实生活中让你想起过去的感受的那些人。

在开始之前，我需要重述很重要的一点。有些严重的症状需要得到专业人士的帮助。如果你正遭受周期性抑郁症、严重的焦虑症、物质滥用的折磨，或者童年时曾遭受过的身体、情感或性虐待对你的影响还在，你就应该寻求就医，或者心理和生物化学的干预，这所需的时间和费用也不多。短期互动心理治疗、新抗抑郁药物、支持团体、12步互助计划以及个人成长工作坊在过去的10多年里，已经改变了传统心理治疗的面貌。如果一个人真的想得到帮助，那他就一定可以找到。

让我们从内心的感受开始

你也许知道，当你的热键被触及时你会做出什么样的反应。也许你是一个取悦者，或者当你看到阿特拉斯综合症时会说那就是我。”又或许你视愤怒如瘟疫，避之不及。在我们开始拨开重重迷雾之前，我希望你把注意力集中在那些让你最为敏感的因素上。快速浏览以下内容，看看

哪些符合你的情况。

我之所以向强迫我的人屈服是因为：

★我害怕他们反对我。

★我害怕他们生气。

★我害怕他们不再喜欢我、爱我，甚至会离开我。

★这是我欠他们的。

★他们为我做了那么多，我不能拒绝他们的请求。

★这是我的责任。

★如果我不这么做，我会感到内疚。

★如果我不这么做，我会觉得自己很自私、没有爱心、贪婪、小气。

★如果我不这么做，我就不是一个好人。

你会注意到，这些陈述中1~3句与恐惧相关，4~6句与责任相关，最后三句和内疚相关。也许对你来说，这些陈述大部分、甚至全部都是对的。对于伊芙来说这些陈述就都是对的，她害怕别人反对自己。如果她想要摆脱艾略特令人窒息的纠缠和依赖，她就会为自己有这种抛弃他的想法而感到无比内疚。因为他为她提供过居所，为她付过账单，所以她对他是有责任的。

对于其他人来说，尽管恐惧、责任和负疚感这三种感觉会同时产生一定的影响，但关键往往与某一种主要的内心感受相联系的。例如，利兹就并没有觉得自己有责任，也没有感到内疚，但是她还是害怕迈克尔生

气。上面的陈述会帮助你找到你最为敏感的热键以及感受，以便你能够克服它们，并取得深远和持续的改变。

切断恐惧的热键

恐惧是一种基本的生存机制，能让我们远离伤害。它既是一种本能也是后天习得的逃避危险的能力。要是有两个戴着滑雪面具的人向你索要钱财，要是你的丈夫或妻子威胁只要你离开就带走孩子，你就会感到害怕。

但是我们在情感勒索中所感受到的恐惧大都源于我们对危险的预期，尽管这种危险有可能并不存在。我们身边的勒索者会本能地利用并夸大我们的恐惧。灾难性的场景就如同雪球般在我们的脑海中越滚越大，它们是如此的生动、鲜活以至就像真的一样。因此，我们要调整自己的行为以抵御这种情感上的打击。要有效地应对这种恐惧，我们需要使自己不再沉迷于自己虚构的场景中，然后培养积极向上的态度。一直以来你的想象起到的都是副作用，现在该让它为你服务了。

害怕别人反对自己

这样的恐惧听起来似乎无关宏旨，但是相信我，对于大多数人来说这是非常痛苦的。因为，这种恐惧与我们基本的自我价值感交织在一起。与别人说三道四造成你的退缩相比，这样的恐惧更痛苦。如果我们让别人的赞成或反对来定义我们，那么当产生不愉快时，我们就会认为从根本上说都是自己的错。

我们都喜欢得到别人的认同和称赞，有时候这似乎是绝对必要、不可或缺的。多年前，在我为了成为一名心理咨询师重返校园学习之前，我很喜欢自己的每一次努力都能得到认同和赞赏，而当我得不到时，我的情绪就如同乘坐过山车时那样坠入谷底。我根据别人的反馈来评估自己所做的事情是好是坏。但是随着年龄的增长，我有了一个非常不错的发现：在我的人生中，我已经冒过很多险。而且我可以忍受别人反对我时雷鸣前的死寂。只要我能保持自己的真诚，我甚至能够承受尖锐的批评。

我知道，尽管保持真诚是一件不容易的事，特别是当你敬重的人告诉你，你错了时，但是我们还是可以做到的。

自从莎拉让弗兰克意识到，为了嫁给他，她曾经经历过多少次他设置的测试后，两人的关系得到了稳定的发展。

我们之间进行了很有益的交谈，但是我仍然无法摆脱那种感觉，那就是如果他不同意，我还是会对自己以及自己所做的决定感觉不好。我不断地告诉自己：成熟起来吧，你一定可以克服这种感觉。但是就是不起作用。我不想自己的结局像我母亲那样，要是没有我父亲的允许，她连马路都不敢过。

特殊的勇气

要让自己摆脱对别人的反对的恐惧，你就需要弄清楚哪些价值观和决定是自己的，哪些是别人的。这意味着你需要了解自己的价值所在，然后鼓起勇气，勇敢面对别人的反对，并坚持自己的信念和愿望。

当莎拉告诉我她做到了时，她充满了喜悦之情。

你让我想想自己什么地方最好，我把自己的毅力和喜爱挑战的性格排在了最前面。我需要做的就是加强我的优点，甚至不必费心去想我是否取得了进展。我爱弗兰克，但他不是我生活的全部。我问他是否愿意花点时间思考一下，如果他愿意让我做自己喜欢的事情，和我生活在一起就会更有乐趣。他嘟嘟囔囔地抱怨了几句，但是我没有放弃，继续直抒胸臆，他看到了我是不会退缩的。他已经改变了很多，我感觉就像在过圣诞节。

伊芙的情况与莎拉不同。莎拉有成功的事业，有潜在的巩固关系。而伊

芙则面临着许多未知数——她还要努力地重建自己的生活——但是她也开始尝试在面对恐惧时保持冷静了。

长久以来，我一直听到这样的话“你是一个冷酷的女人”、“你没有感情”、“你竟然做这么白痴的事情”、“你做的每一件事情都很傻”。但是我现在不再为此烦恼了，因为世人的想法有时候很荒诞。甚至有人认为大屠杀根本不存在。

恐惧的反面是自由地想象和创造真正属于自己的生活，我不会假装说做到这点很容易。但是，每一次当你决心驾驶自己的人生之舟时，就像莎拉和伊芙所做的那样，你就向一种新的生活迈进了一大步，在这样的新生活中，无论别人怎么说、怎么做，你都知道并相信什么是适合你的。当你做到了这一点，你就能够把对别人反对的恐惧踢到一边。

害怕愤怒

在承诺控制自己的脾气这件事情上，迈克尔做得不错。之后不久，利兹发现，他不是唯一需要应对这种情绪的人。她说：

一天晚上他被孩子们丢在地上一个玩具绊倒了，他又开始大喊大叫。我在另一间房子里，他也不是针对我的，但是他吼叫的声音还是让我的心怦怦地跳起来。他真的一直在努力改变，我曾以为只要他能控制自己的脾气，就会什么事都没有了。可我却依然这么敏感……我可不想过着每一次有人提高嗓门我就感到恐慌的生活。

利兹不担心迈克尔会伤害她的身体。虽然存在语言上的暴力，但是她可以肯定他不会打她，甚至连这样的迹象也没有。那么，是什么造成了她发自内心且如此强烈的恐惧呢？我问了她三个问题：

★你害怕的是什么？

★有可能发生的最坏的事情是什么？

★在你的幻想中，会发生什么事情？

我想我害怕他失去控制后会向我扑过来。这很难解释清楚。我有这样的感觉已经有两年多了，我感到很无助。当他生气时，那种排山倒海般噬人的气势.....

迈克尔的咆哮让利兹穿越了时空，她不再是一个35岁的成年人，而变成了一个女孩，她在提高的嗓门中听到的只有危险。这对她来说并不奇怪，因为她成长在一个喜怒无常的家庭里，在那里咆哮就意味着你要躲起来，或寻找掩护。像很多为了平息或躲避怒火而躬身退缩的被勒索者一样，她一直把过去和现实混淆在一起。我告诉利兹，从某种程度上讲找她的父亲和兄弟谈谈她的过去、谈谈她曾感到的恐惧也许是一个好主意，但是现在我想让她把注意力放在迈克尔偶尔爆发的脾气上。

没有人教过我们如何应对别人的愤怒，而我们中的大多数人应对愤怒的招数都是有限的。应对咆哮者需要做的第一件事是选择一个平静的时刻和他们摊牌。你要告诉他们：“我不愿意听到别人的咆哮，下一次你再对我吼叫，我就离开房间。”如此，你就采取了一种强势的姿态，也为自己采取了预防性措施。然后，当下次他们再犯时，你就照此施行，他们就会知道你是认真的。

与此同时，你也会避免陷于冲突中。请大声清晰地说出以下的话：“不要叫了！”或者“歇歇吧！”抑或，我最喜欢的“拿个袜子把嘴堵上吧！”利兹惊讶地看着我，“我真能这样做吗？”她问我。“为什么不？”我告诉她，“我允许你这么做。”

我们经常想象，他人的咆哮会升级，从而丧失控制并诉诸暴力。（如果你真的害怕其他人伤害你，你就不该和他们交往。）但是我们多数人几乎没有想过，要是我们的反应更有力、更自信会发生什么？一旦你走出了畏惧的小女孩或者小男孩的角色，举止行为与你作为一个成年人相符，你就走在征服恐惧的路途上了，而这种恐惧曾经引发了如此多的妥协。

重写历史

我发现了一种帮助被勒索者更自信地应对愤怒的有效练习。这种练习就是重现一个最近发生的，因为你害怕而向某人屈服的事件。

闭上你的眼睛。回想他们说的话，也倾听你自己说的话，把所有的记忆连接起来——焦虑、怦怦跳的心脏、发软的膝盖、脑海中出现过的灾难性的图像，想象他们愤怒得失去控制并冲向你。

现在再次重现这一场景，但是这次，当你看到别人生气时，你要改写这一幕。坚定并清晰地说出：“不，我不会屈服的！不要再强迫我！”重复这些话，直到他们相信——很多人刚开始时会很迟疑。倾听自己的声音，并感觉你有多么的强壮。是的，你能这样说，是的，这样的话会赐予你力量。

只要你愿意，你想改写多少幕这样的场景就改写多少，想什么时候改，就什么时候改。发挥你的想象力去感受重获个人力量的情形。如果你一直与惩罚者打交道，做这个练习就尤其重要，因为他们是如此令我们恐惧——利用恐惧是他们的一贯伎俩。扮演勒索者

扮演勒索者

“我害怕愤怒的一个原因，”利兹告诉我，“是当我感到愤怒向我倾泻而来时，生气的人好像消失了。迈克尔不再存在了——只剩下一阵咆哮声。”

我告诉利兹要她进入咆哮者的角色，然后模仿迈克尔最穷凶极恶时的样子。

“你在开玩笑，对吗？”她说，“我做不到。”

“把自我意识先放一放，然后试一试，”我说，“也许会发生一些有趣的事。用几分钟站在勒索者的角度看问题，可能会揭示很多真相。”

利兹不情愿地开始了，但为了完成任务她还是做了准备工作，然后开始模仿迈克尔生气时的样子。

如果你要抛弃我，你就会有麻烦了。你不能分裂这个家庭，要是你这么做了，我会让你后悔的！你一个子儿也得不到，我也不会让你带走孩子们！你听到了吗？

当利兹停下来后，她沉默了一会儿。然后她说：

真是太奇怪了。说这些话我一点儿也感觉不到有力量。那时我感到害怕和无助，就像有人要拿走我最想要的东西。唯一不让我哭出来的方法就是咆哮和尖叫。我感觉就像一个大发脾气的孩子——我找不到合适的语言，所以制造了很多噪音。

如果你生活中的勒索者无声地表达他的愤怒，那么你就要变得闷闷不乐，并进入沉默寡言的模式，然后倾听自己内心的声音。看看你是否能和你对愤怒的恐惧建立起联系，并感受自己在面对这种恐惧时有多么的无奈。

不论你描绘出来的是哪一种形式的愤怒，你都会意识到你所看到的那个强人、那个处于控制地位的人其实是一个情感上的懦夫——这就是所谓的虚张声势。自信、有安全感的人是不会用强迫他人的方式来获得自己想要的东西，或者证明自己有多强大的。从智力上看，你或许也能够了

解，但是“变成”那个人会让你从身体上、情感上体验那种认识。

无论最终你是否决定继续某段关系，这种认识都可以在很长的时间里帮助你应对愤怒。喧嚣的、愤怒的惩罚者，被动进攻的愤怒者在内心深处都是受惊吓的孩子。了解这点，并不会使他们的行为变得容易接受，但是却能让这种行为变得不那么可怕。

害怕改变

没有人喜欢在生活中发生重大的改变。熟悉的事物让我们感到轻松，即使这会让我们很悲惨，至少我们知道别人对我们的期望是什么，我们也知道自己的期望是什么。

玛利亚下定决心要离开杰伊，但是她对未来却忧心忡忡。

我害怕，苏珊。我害怕离婚后又一个人回到这个世界。我害怕痛苦和悲伤的感觉。我害怕没有安全感的生活。我害怕一切都要从头再来。我害怕只剩下我和孩子后，自己会不知道怎样才能让他们安全和无忧无虑地生活。我害怕别人会认为——这都是我的错，我亲手毁了自己曾拥有的一切。我真想不离婚算了，然后回到我所熟悉的不幸之中——至少我知道自己该做什么。

玛利亚能把指派给自己的贤妻良母的角色扮演得像一个专业演员，在那种熟悉的氛围中，她知道该如何行事。但是这种所谓的轻松本身就是一个问题——它难以被戒除。当我们一想到要做某种重大的改变，几乎所有的人都会感到某种程度的恐慌。正是这种恐慌喂养着那些更具破坏性的勒索者。为了缓解焦虑和不安情绪的弥漫，我们宁愿维持固有的行为模式，依附于有害的关系和环境。

我告诉玛利亚，我也曾有过一段不幸的婚姻，而我之所以没有早早退出是因为我和她有着相同的恐惧[shu籍 分.享 V信jnztxy]。

“你的故事对我的帮助很大，”她说，“它让我知道，即使我有这样的感受，我也不是怪人或怪物。”

对于改变的恐惧是普遍的，勒索者经常如此利用我们的恐惧：

★没有我，你会感到孤单的。

★你会后悔的，可到那个时候已经晚了。

★单身女人的日子可不好过。

★你这样做怎么对得起孩子们？

★你只是一时糊涂——你根本不知道自己想要什么。

★看看那些离婚的人吧，他们真的很可怜。

承认恐惧完全没有什么关系，但是你要重申改变自己的决心，说一些诸如：“你说得也许对，我知道这不容易，但我还是要离婚。”或者，要是另一种关系，你可以说：“我感谢你的关心。”然后就什么都不再讲了。要是别人坚持把你未来的前景描绘得一片惨淡，你就运用非防御性交流的技巧，告诉他我不想再谈论这个问题了。”记住，你和他们一样，有权选择谈论或者不谈论某件事。

当你决定离开或者与你生活中一个重要的人断绝关系时，你就进入了一种危急状态——一段情绪强烈波动和不稳定的时期。不过，危机并不等于危险，只要鼓起勇气、小心应对，危机也是个人成长和赢得更好生活的巨大机遇。

这也是一个良机，你可以加入一些与你有相似境况的人组成的团体或工作坊。在加入之前，如果有与你关系融洽的人或朋友参加过这样的计划，你可以让他们给你介绍一个他们认为有作用的团体或工作坊。社区大学会有许多成人夜校，基督教和犹太教的教堂也组织了许多支持性团

体，并且也对公众开放。基督教女青年会CYWCA）或者希伯来女青年会（YWHA）以及很多妇女中心都有这方面的信息资源。你也可以给美国心理学会打电话咨询。你没有必要独自承受这一切。但是你要知道，你参加的团体是关于改变的，而不是一大群人坐在那儿谈论家长里短，或者“这难道不痛苦吗”诸如此类。当人们在一起相互支持共渡难关、重建自信时会迸发出巨大的康复能量，从而改变就会变成一次机遇而不是敌人。

害怕被抛弃

害怕被抛弃也许是恐惧之母。一些专家认为它是与生俱来的，是一种终极的恐惧，它既包含了对反对的恐惧，也包含了对愤怒的恐惧。我真的认为，无论这种恐惧是出于本能还是后天习得，或者二者兼而有之都不重要。重要的是这种恐惧我们都能感受到。有的人能很好地处理这种恐惧，而对于另外一些人，这种恐惧的影响是深远的。当这种对被抛弃的恐惧使得我们以自我欺骗的方式一次又一次地屈服时，这就等同于在说：“我愿意做任何事——只要你不离开。”

一次争执后，杰夫跑了出去，他既不让林恩知道他在哪里，也不告诉她自己什么时候回来。当他答应不会抛弃她后，林恩感到如释重负。但是多年来，这种恐惧几乎成为了她的一部分，因此也不可能在一夜之间消失。

这真的让我很困惑。如果有人生我的气，我就以为他们最终都会离开我，所以他们让我做什么我就会做什么。我知道这样做很懦弱，但是我却不能自己。

从“你生我的气”发展到“你会永远离开我”，这样的思想越度太大，也不太理性。负面思维是不理性的，而且很容易就升级了，一次简单的分歧变成了迈向深渊的第一步。

如果你也像林恩一样陷入了毁灭性的思想漩涡中，解脱的最好方式之一

就是主动地限制自己花在这方面的时间，并且不去关注它们。

停止负面思维

从现在开始的一周，我希望你留出一部分时间，然后把精力放在“被抛弃”这样的负面思维上。随意打开脑海中“末日机器”的开关，让恐惧的景象任意倾泻、流淌。不过这也需要技巧：你必须用一个计时器，设置5分钟的时间，然后把你的负面思维控制在这一段时间里。

每天只需这样做一次，你可以把它权当是自己的“烦恼”时间。当5分钟结束时，告诉自己这样的思想必须离开，就像不受欢迎的客人必须要离开一样。如果他们白天来，你就对它们说：“既然你们已经来过了，那就明天再见吧。”逐日减少练习的时间，直到第5天剩下1分钟。我知道这听上去很简单，但是请记住：不论多么飘忽不定，情绪都是由思维诱发的。我们用精神上的注意持续不断地喂养着我们的恐惧，为它提高能量。负面思维停止法让你中止思维、情绪和行为的思想根源，使我们能够重新掌控局面。

黑洞

一周时间的负面思维停止训练让林恩从情绪的漩涡解脱出来，但是她仍然无法应对她称之为“黑洞”的恐惧。如果杰夫离开她，她就会坠入其中，而且永远无法再见天日。林恩不是第一个使用“黑洞”这个词的人，我已经很多次从害怕被抛弃的人们那里听到过。黑洞也许就是大家想象中的地狱。

从她记事起，黑洞就存在于她的脑海中。对围绕在黑洞周围的恐惧她有一种亲密的熟悉感，但她却不敢越雷池一步。不过我告诉她，她必须这样做。

“我不知道自己是否能行。”她犹犹豫豫地说。

“如果不从现在开始，那从什么时候开始呢？”我问她握着我的手，让我和你一起进入黑洞。你看到了什么？”

“这里很黑，也很冷。没有人烟。很孤独没有人可以说话。我完全与世

隔绝了。白日苦长无人伴.....墙影重重压过来.....我有一种无人疼无人爱的感觉，甚至没有人知道我的存在。”

当唯一其他的选择就像林恩描述的那样坠入荒凉、抑郁的境地，还有谁不选择屈服呢？但是当你把自己的情感依附于一个人身上时，面对操纵你该是多么的脆弱呀！

“好的，”我对林恩说，“你把我带到这，现在我要你找到一条出去的路。”

“行，好吧。”林恩说，“我只要挥一下魔杖恐惧就会消失。”

“你知道，你可以走出去。”我说。

“只有杰夫可以把我弄出去。”她回答道。

“不，这一次你必须要靠自己，否则就失去了这样做的意义。我并不是贬低杰夫在你生活中的意义，但他只是为你的生活增添了色彩。让我们开始一些创造性的思维。比如，除了黑洞你还有什么？”

林恩闭上眼睛。“我正在想生活中其他我关心的人——我的同乡、朋友以及工作中一些真正优雅的同事，还有我喜欢做的事情等等。我记得有一个特别的日子，那时我大约12岁，爸爸给了我人生中的第一匹马——一匹非常漂亮的鸠形马。我简直不敢相信，它只属于我。我还记得草料的味、洒在我脸上的阳光.....我想那是到目前为止我最接近幸福的时刻。”

“那你只要感到恐慌，就让自己回到记忆中的那一时刻。”我告诉她，“这样你在任何时候，都可以重获感官上的愉悦和幸福。你还能够再拥有同样的幸福，因为你有爱你的老公、有其他爱你的人们，你还有一份好的工作以及深入感知事物的能力。这些都是多么好的礼物！你知道吗？你自己找到了走出黑洞的办法。”

当我们感到害怕时，林恩所使用的想象法我们每个人都可以使用。坐下来，闭上眼睛，做四五个深呼吸。现在回想一下你一生中最美好的时刻。也许那是你无忧无虑的童年中的一天，也许那是一个你曾经去过的美丽地方，在那里你可以敏锐地感觉到你周围所有的美丽和浪漫。全身心地想着那一天，你的所见所闻——呼吸到的空气、花朵的芬芳以及

刚收割的青草的味道。让自己完全投入到那一天中，直到你的记忆抚平了你的不安。请记住，你可以总是使用这个方法给黑洞带来光明。

我们在爱的关系中感到的被抛弃的恐惧，其实是我们童年时恐惧的成人版。要是被抛弃了，我们就会以为自己活不下去了。不幸的是，很多成年人依然相信，要是与自己关系亲密的人离开了自己，他们的心就会死掉。但是，黑洞只不过是装扮成真理的谎言，它仅仅存在于想象中。

当我们感到害怕时，那些让我们快乐的人、那些令我们珍惜的记忆，就会从我们脑海中溜走。但是不论是在现实中，还是在回忆和想象中，我们都可以拥有它们。如果恐惧像一条流过你身边的黑色河流，那么你就要创造出过河的垫脚石。

切断责任的热键

我希望分配给我们的责任，就像政府税率一样有等级计算公式可以计算。这样我们就可以算出我们欠了别人多少，而不必让自己再纠缠于此两难境地，我们的生活也会变得简单。有了这样清晰的指南，我们就可以知道付出的是多了还是少了，是有益还是无益，还可以在我们对自己负有的真实和极其重要的责任以及对他人所承担的责任之间找到平衡。

我们并非生来就具有责任感。责任感是我们从父母、学校，乃至宗教、政治和文化中习得的。而且我们还总是遭受各种新规则的轰炸，从而把事情弄得更加复杂。很多年来，牺牲与利他主义被视为一种美德。而后，唱着颂歌“做你自己的事”的“唯我”的一代出现了。接着钟摆重又摆回到从前，倡导在与别人相处中更富有同情心、更有爱心。难怪我们会被弄糊涂了。

要根据我们的信念来弄清楚我们的责任感是如何产生的不是一件容易的事情。往长远看，其实这也不重要，重要的是你有——而且有些信念还会使你面对勒索时很脆弱。如果你的信念是任何一个人的需要都自动地比你自己的更重要；如果你习惯性地把自己的需要放在最后，直到你在身体上、思想上、情感上、精神上精疲力竭，在经济上一无所有，你就应该审视并改变这些信念。

有什么道理？

对责任感所持有的信念让你感到痛恨并令你疲惫不堪，改变它们最好的方式之一就是把它用笔写下来。然后，你就可以开始挑战它们。

首先把别人对你的期望一条条列出来。下面是一些怎么做的建议。

XX（姓名）假设/期望/需求：

- ★我会放弃一切帮助他们。
- ★我会立刻行动，只要他们打电话给我。
- ★我会从身体/情感/经济上照顾他们。
- ★我会在节假日、休闲时间做他们让我做的事情。
- ★不管我自己的感受如何，我都会倾听他们的问题。
- ★我总是把他们从麻烦中解救出来。
- ★我会把自己的工作、兴趣、朋友和活动放在最后考虑。
- ★即使他们让我很痛苦，我也不会离开他们。

现在，以“有什么道理”开头，把这些句子重新写一遍。注意“有什么道理我的丈夫不让我享受自己的假日，却要我和他的家人呆在一起”与“我丈夫总是希望我和他的家人共度节假日”之间意义的不同。有什么道理别人的需求比你自己的更重要呢？有什么道理要你牺牲自己的健康和快乐而去照顾完全有能力照顾自己的、挑剔的父母？有什么道理……这些表面看上去不变的规则会让你全心全意地对自己好。它们并非镌刻在石头上，它们只存在于你的信念体系中，并被烙进了你的思想，那就是：在这个世界上你应该是个什么样子。

句型互换

凯伦很难放弃她根深蒂固的“我欠我女儿的，她所遭受的痛苦都是我的错”这种自我鞭笞式的反复唠叨。她需要在情绪和智力层面来处理她的责任感。

凯伦用莫须有的罪名让自己被审判、陪审和判决，然后被送进了“责任的囚牢”——那场让她丈夫失去生命的意外车祸。在我的办公室里，我请她在字典中查一下“意外事件”的意思。

“意思是‘无法预见或预测的……’”她停了一下，我看到她眼中噙着泪水，“非有意识的事件。”

“这就对了，”我说，“不是故意的。”我让她反复地念这个词。她也不想让那件事发生，这与她毫无关系，怎么能够怪她呢？我告诉她，除了那些被判了无期徒刑的故意杀人的罪犯不能被假释以外，其他人或早或迟都会被释放。为什么她还要待在“责任的囚牢”中呢？

我知道凯伦的精神生活很丰富。尽管她经常半途而废，但也还是定期参加单身男女的聚会；她还是个热心的瑜伽爱好者，每天练习冥思。但是她依然无法克服自我原谅的障碍。

我让她想象有一个有能力把她从“责任的囚牢”中释放出来的人，一个她自己也可以扮演的角色。“好吧……扮演上帝会让我感到不舒服，但是我的确认为我有一个守护天使——我可以扮演她。”

“太好了，”我说，“你就扮演你的守护天使。然后让凯伦坐在一把空椅子上，把她永远地拯救出这痛苦的囚牢！在开始前，我希望你说，‘我原谅你。’”

当凯伦开始时，她眼中噙满的泪水顺着脸庞滑落下来。

我原谅你，凯伦。你与皮特的死没有关系。那只是一场事故。你一直是个好母亲，保护和关爱着自己的两个孩子。你也一直是个好女儿、好护士。你真心地关心别人——现在是时间关心你自己了。我原谅你了，亲爱的，我原谅你了，原谅了。

过去凯伦一直没对自己说过这些话，但在扮演她的守护天使时，她却能够认同和释放自己，而这正是她需要的。我强烈建议你也来试试这个练习。如果守护天使的概念不适合你，你可以在做练习时扮演任意一个生活中真正关爱你的人。重点是要把精力集中在是什么使你陷入了囚牢之中，然后把自己救出来。

那次咨询对凯伦来说是一个真正的转折点。在我们一个小时的咨询快要结束时她说有什么道理，我要因为我女儿现在要买房子而动用自己的退休金呢？”

我告诉凯伦，如果她想在经济上帮助梅莱尼是没有问题的，不过前提条件是自己真的有这个能力，并且是出于爱心和慷慨，而非出自担心她女儿的报复。她坦承梅莱尼要的5000美元在对她来说太多了，但是1500美元她觉得自己还可以承担。

“要是梅莱尼大声地抱怨呢？”我问她。

凯伦笑了，深深地吸了口气。然后说：“嗯……她以前就这样，我敢肯定那一天她还会这样。我会说我能够做的就这么多，如果你要怪，那你怪苏珊吧——我的改变都是源于她。”

人都会成长和发展，但是有时他们的观念并不一定会随之变化。像凯伦一样，作为成年人，你有权自由接受自己的信念与规则，而不是活在过去的、你自以为机械的和无可置疑的信念和规则之中。

你能付出多少？

伊芙知道自己必须离开艾略特，但是迷雾重重又使她动摇了。

他太需要我了。

什么事我都为他做。

我欠他太多了。

我可不能拔脚一走了之。

这个可爱的、聪明的年轻女人为了照顾艾略特放弃了如此之多，她过度支取了自己的情感，以至于自己的心理银行中一分钱也没有。她不得不断绝与朋友的往来，没有闲暇时间参加娱乐活动，为了他湮灭自己的职业抱负，自己的世界也窄得像一条银线。

“你拥有得越多，才能给予得越多。”道理就这么简单。如果你的生活丰富多彩，拥有你爱的和爱你的人、情感和事业的满足，还有很多朋友、乐趣、足够多的钱，你也许可以付出很多也不会损害自己的健康和快乐。与之相反，如果你正在经历离婚、失业危机而不得不勉强度日时，再去花费时间和精力去满足别人的需要就会很难。要理解这个道理虽然很难，但真相就是当你连自己的头都无法抬出水面时，你又如何去救其他溺水的人呢？

内疚的热键

内疚对我们的影响力很大，因为我们大多数人在区分适当的和不适当的内疚时有很大的困难，而内疚正是从这个事实中汲取了很多的力量。我们总以为，我们感到内疚是因为我们做了坏事。

艾伦为自己能够平静地和乔交谈并说出自己出差计划的欣喜只持续了大约5分钟。他几乎立即陷入了良心的自责：他知道自己做得对，但同时又为自己和妻子的交流方式发生这么大的变化而感到不安。

我知道乔答应留在家里，她似乎也不那么心烦意乱，但是我却感到极度内疚。我想象她一个人在屋子里，蜷缩在电视机前的沙发上哭泣，一听到响动就会跳起来。人是不会无缘无故内疚的，苏珊。我也许什么都是，但是我绝不是一个喜欢看到自己妻子痛苦的人。

我告诉艾伦，通过回答几个问题，他就能很快评估出在当前情况下，自己的内疚是合适的还是过度的。

- ★你做过的或想要做的是恶意的吗？
- ★你做过的或想要做的是残酷的吗？
- ★你做过的或想要做的具有虐待性质吗？
- ★你做过的或想要做的涉及侮辱、贬低或者鄙视吗？
- ★你做过的或想要做的真的会损害别人的健康和快乐吗？

如果你对以上问题的回答有一个是肯定的，那么你的负疚感只限于忏悔而没有达到痛恨自己的程度就是适当的。保持自己的完整性意味着对自己的行为负责，而并不意味着你是一个极其不道德的人。

如果你像艾伦一样，在做对自己有益的事情的同时又没有伤害或者损害他人，那么你的内疚就是不适当的，必须要正确面对。除非我们能正确面对，否则过度的内疚就会扎根，会变得像墙纸一样，成为我们日常生活的背景。

艾伦对所有问题的回答都是否定的，但是对没有带乔一起到旧金山出差这件事情，他的内心依然充满矛盾和不安。

第一个晚上是最难过的。正如我担心的那样，我们晚上通电话时，她在电话那头哭了。我本能的第一反应是给她很多建议，有哪些事情她可以做——去看朋友、出去散散心、探望自己的家人——但是我意识到唯一能帮助她的不是告诉她该怎么做，而是应该让她自己找到解决问题的办法。因此，我告诉她我很想念她，旅行也一切顺利，而且明天晚上我还会给她打电话。

第二天对我来说是一个转折点。当我给她打电话时，她没在家。我

很着急，于是给她留了言。她回电话时告诉我，她和她的朋友琳达去看电影了。她的声音听起来不错，看来我所有的担心都白费了。一周的时间里，她的情绪时好时坏，不过她还是找到事情干了，她应对得不错。我并不是说这一切都很容易，但是我们毕竟走过来了。到下一次的时候，事情应该会变得更加容易了。

只要你像艾伦一样感到内疚，而且这种内疚或许被大大地夸大的时候，你就可以使用我上面列出的问题来自助。内心健康的人所感到的内疚是与其行为相称的。比如，你要是把自己最好朋友的老公给睡了，你就应该感到内疚。上面的问题当然也不是为犯罪行为开脱，但是如果因为把面包烤焦了，或者因为自己推荐给朋友的电影很烂而感到内疚就非常不值得了。再比如，你想做一些丰富自己生活的事情，而别人不喜欢，为这样的事感到内疚当然也是不值得的。

是意见，不是事实

生活中利用情感勒索手段的人对内疚是不加区分的，不论大事小事他们都尽其所能地让我们感到内疚，而我们又是那么心甘情愿地打开大门，把内疚迎进来。

利曾经告诉过妈妈，拿她和堂妹做反面对比对她的伤害有多深。她妈妈看起来也接受了她的建议。但是积习难改呀，当利拒绝了她妈妈的要求时，她使用了另一种施压方式。

她想让我陪她去圣地亚哥度周末，这样她就可以去我哥哥家，但是我约了人去看戏，手头还有几张戏票，这让我真的很难办。我告诉她，她是大人，可以自己一个人去。我知道这很不对，但我还是建议她和卡罗琳一起去。嗯，她是没有做反面对比，但是她却说：“我猜你是太忙了，所以没法陪我——你太顾及自己的生活了，根本无暇关心别人。我真不敢相信你变成了这个样子！”我知道她又想操纵我，竟然把受害者的角色扮演得如此彻底。但是，真见鬼，我仍然觉得很内疚——尽管不似以前那样强烈，但是仍超出

了我所能忍受的程度。我甚至想过把约会取消，把票送给别人——但是，最终我没有这样做，我想这就是进步吧。

这当然就是进步。尽管顶着压力，利还是改变了自己的行为模式。因为她期望自己情绪的改变也能这么快，所以，像我们很多人一样，她没有给自己的进步足够的分数。她能够做的加快消除自己不适当的内疚的一件事就是学会区分她妈妈的负面评价和事实之间的差别。

我让利列出这些年来，她母亲生气时对她所说的最严厉的词。我猜大概许多情感勒索的对象都会很熟悉这些评价。

★不关心人。

★自私自利。

★不体谅人。

★笨手笨脚。

★固执己见。

★小心眼。

★不讲理。

★粗鲁无礼。

棍棒和石头可以真正地敲断我们的骨头，而和我们亲近的人用这样的词语评价我们却能伤害我们的内心。但这些评价不是事实，它们只是其他人的意见而已。我们经常给勒索者披上智慧的外衣。我们相信他们比我们自己更了解我们，因此当他们以否定的方式来评价我们时，我们很快

就会相信，尤其当他们的说法和我们听到过的其他人的说法一致时。我们就用这样的方式把别人的意见当成了事实。“你自私”在我们的心中突变为“我自私”。这和一个孩子把别人说的“你是一个坏孩子”内化为“我是一个坏孩子”没有什么区别。

为了帮助利把事实和虚幻分开，我让她把列出的表拿出来，然后在每一个词语后面写上是意见，不是事实。”于是，她列出的词就变成了这样：

★不关心人：是意见，不是事实！

★自私自利：是意见，不是事实！

★不体谅人：是意见，不是事实！

.....

我确信你已经明白了，但重要的是吸收这个概念的精髓。

当然，有时候我们确实不够关心和体谅别人，因此检查别人的负面评价是否合乎当前的事实就很重要。我让艾伦回答的问题对你也会有帮助。在你和勒索者打交道时，多数时候他们的指责是武断的、偏颇的，有着自己的目的性。如果勒索者是父母中的一位，就如同利的情况，就很难看到这一点。正如你从本书中经常看到的那样，勒索者的勒索往往源于自己内心的恐惧和挫折感，而且他们对你的指责往往是他们自身性格和行为的反映。他们把这些缺点抛给你，期望你照单全收。让我们把它们送回去吧！

把它们送回去

我们的无意识很关注象征性仪式和典礼。我的书中最令人兴奋的一点是创造了一些简单的仪式，帮助我的客户以一种有趣的新方法对抗他们的

恶魔。下面的方法就真的能帮助你切断内疚的热键。

找一个像鞋盒一样带盖的盒子，把它当作你的“内疚之盒”。在一周的时间里，每一天都记下能够引起你内疚的话，或者别人对你施压时给你的评价，而且你知道这些话是不公正的，目的是为了操作你。把每一句话都写在单独的纸条上，放进盒子里。

一周之后，把盒子打好包，就如同要寄出去一样。把内疚兜售者的地址写在左上角，把你的名字和地址写在中间，再在前面写上大大的“退回寄送者”几个字，最好用红笔写。然后，只要你喜欢，用尽量仪式化、让你感到舒服的方式把盒子处理掉。你可以把它埋在后院中、烧了它再把灰撒掉、扔到垃圾箱中、和其他垃圾一起扔掉或者开车把它压扁。这样做的理由是停止接受别人送来的不属于你的内疚。它不是你的，不要接受它。

在内心的矛盾中练习

尽管遇到了各种可怕的阻力，伊芙还是鼓起了勇气，以一种极具同情心的方式离开了艾略特。她确定了离开的具体日期，并留下足够的时间帮助他找到一个私人助理来接替自己以前一直为他所做的大部分事情。她还提醒了他的家人，并且征得几个人同意，紧紧陪伴着他，为他寻求专业的帮助。

尽管她取得了显著的进步，但是我知道伊芙还没有摆脱重如山岳的内疚感。她临时搬去和母亲住在一起，这样做的效果十分不错，她还尝试了几次去找一份工作。但是艾略特每一次给她打电话并在电话那头伤心难过的时候，她又会被扔回迷雾之中。

我放了一把空椅子在伊芙面前，让她想象艾略特坐在上面。然后，我让她屈膝跪在椅子前面说我知道你没有我不行，所以我永远也不会离开你。我回来了，我再也不会离开你了。为了你，我会放弃自己所有的梦想和抱负。我一无所求，只求能永远照顾你。”

伊芙看着我，好像我疯了。“你在开玩笑吧？”她尖叫起来，“我永远也不会说这样的话。”

“满足我。”我说。

伊芙不情愿地按照我的要求做了。大概说到一半，她就停了下来，然后说等一下，我觉得太荒唐了。虽然我知道自己心很软，但我又不完全是一个傻瓜。我不会回去的！我要有自己的生活！他那个样子又不是我造成的，为什么非要我去迁就他？”

我所使用的方法叫矛盾疗法。这里的矛盾是一种抵触，是指从表明上看荒唐而可笑，但从结果上看却包含着某些基本的真相。矛盾疗法的效果非常的好。正如我们看到的，伊芙的精神被我让她说的那些话的荒唐性激活了，于是她反抗了。在此之前，尽管她并没有真正对艾略特说过那些话，但她的行为却表现出她一直在这样说。矛盾疗法把她的内疚推到了一个荒唐的顶点，让她看到了这么做是多么的不适当。一旦她完成了这个练习，她就走上了通往自由的道路。

几周后，伊芙宣布她在一家广告机构找到了一个初级职位。她听起来与我五个月前第一次遇到的那个困惑、无助的年轻女人非常不同。我问她是否还记得告诉过我，要是离开艾略特她会“内疚而死”。

“嗯，我还不知道有谁是内疚而死的，我可不想成为第一个，”她说，“我必须让自己变得更坚强、经济上更独立。我有足够的本事养活自己，我所需要的就是一个单间公寓和一辆能开的车。有房有车，我能做到，所以我很好的。”

她的确很好。

使用想象对抗内疚

在简告诉妹妹自己不能借钱给她之后，她来见我，显得很困惑。

我知道自己做得对，但我还是忍不住想自己做了一件很可怕的事情。她的处境极其困难。我一想到这个，那些陈词滥调就不断浮现：你的家庭就是你的全部、捐弃前嫌、血浓于水、过去的就让它过去吧。但关键是，她是我妹妹。她遇到了麻烦，而我却弃之不顾，这让我的感觉很不好。

在借（她忍不住想借）还是借（她知道不应该借）这个问题上，简的内心掀起了一场斗争。就好像从多年和凯若打交道中汲取的来之不易和令人痛苦的智慧还不足以深深地撼动她的内疚感一样。

当潜意识抵制有益的改变时，我发现用比喻和故事比用传统的谈话治疗更有效。为了帮助简，我让她写一个关于她和妹妹之间关系的童话。“那岂不成了格林童话了，”她挖苦地说，“那么我该怎么写呢？”

我告诉她想怎么写就怎么写，但要使用童话的语言和形象，以第三人称写。如果童话的结局不圆满，那么至少要留有希望。简的故事写得很特别，我想和你一起分享。

很久以前，有两个小公主。其中一个国王的最爱，她的衣橱里装满了漂亮的衣服和珠宝。她坐着金色的马车到处玩耍，而且想要什么就有什么。另一个小公主是王后的最爱，她既聪明又勇敢。但是由于她妹妹在国王面前说她的坏话，她在国王眼中成了一个坏孩子，因此她就什么东西也得不到。所以，这个可怜的公主穿的衣服都是被宠坏的妹妹丢弃的。当她向国王要玩具，或者要胡萝卜喂她的小马时（她仅仅只有一匹马，而不是一辆马车），国王告诉她：“到镇上的商人那里去做学徒吧。”这是国王说“找个活干吧”的奇特方式。于是，这个可怜的小公主就去了镇子上的珠宝商那里干活。珠宝商教她做漂亮的东西，还称赞她的才能和勤劳。

在这个过程中，可怜的小公主非常辛苦的工作，她的人生取得了很大的成功。当年迈的珠宝商无力再经营自己的店时，仁慈的他把店铺交给了小公主。她以制作王国中最美丽的王冠和戒指而著名。她有了自己的珠宝品牌“公主珠宝”，她为自己努力得到的一切而感到自豪。她一生中唯一的痛苦是关于童年时父亲和妹妹是如何对待自己的记忆。

所以，当那个自私的公主来到她的面前请求给她一些珠宝，以免自己的皇家马车被收走、城堡被拿去抵债时，勤劳的小公主发现自己不得不面对一个可怕的两难局面。“请帮帮我，”自私的小公主请

求，“我知道自己从来没有对你好过，但是如果你能把你的辛苦所得给我一些，我就会像对待姐姐一样对你好。”

不辞辛劳的小公主想相信她，她非常想拥有一个妹妹。但是她的妹妹从没对她好过，她担心她根本就没变。为了理清自己混乱的思路，她到树林中去散步，来到一个清澈的池塘边。她坐下来，看着水中自己的倒影。她问影子：“我该怎么办？我该怎么办呢？我知道无论我给她什么，她都会挥霍掉，但是我多想拥有一个妹妹的爱呀！”在她说话间，她的一滴眼泪滴入了池塘中，当水面重归平静之后，她发现自己的影子变成了自己最好的朋友的影子。

“你有一个妹妹，”朋友的影子说，“我爱你、关心你，而你的亲妹妹却从来没有，你会永远拥有像我这样的家人。”

勤劳的公主知道她说得对。当她回家后，她告诉那个被宠坏的公主：“你不能拥有我店中的珠宝，有了礼物你就会把它遗失在沼泽里。我希望我们有很亲近的关系，但却没有，也许永远都不会有。珠宝也不会改变这个事实。”

简说写这个故事对她的影响很大。

我真的看到了真相。我妹妹是不会变的。1000美元也不能弥补曾经的过失。从小时候开始，凯若就抢我的东西，说我的坏话，在我和父母之间制造麻烦。我和她的关系从来不亲密，大概永远也不会。当我在自己的故事中发现了什么才是真正的姐妹时，我感觉好了很多。我最好的两个朋友对我比家人还要亲，我的妹妹根本无法跟他们比。所以，除了沉重的负疚感以外，我没有失去什么。

用第三人称写故事是为了给简一些她需要的情感距离，这样她才能真正看清楚自己与妹妹之间的关系；而用童话的形式是为了释放她的想象

力，挖掘其创造性和幽默感——应对内疚的有力武器。负疚感越深重，想象力就越轻盈，它潜移默化地影响着我們最忧郁的心情。

为了更深入地了解使你感到内疚的关系，我鼓励你写下你自己的童话故事。（很久以前，有一位国王和一位王后，一旦国王不能称心如意，就会躲到树林里生气……）我想，你会为故事所揭示的真相而感到惊奇和高兴的。它能让你清楚地了解之前由于内疚而无法看清的自己的处境。

我知道自己在这一章抛给你很多的信息和任务，其中某些甚至还会激起你强烈的情绪。你也许会为失去关系中的安全感而感到悲伤；或者不可避免地受到勒索者的摆布而生气，为自己不断地屈服而生气，甚至还会勾起尚未释怀的童年往事。

对自己宽容一些，关注自己的情感及其意义。在你感到不知所措的时候，一些短期咨询比较符合你的需要，或者你也可以寻求和你关系亲近的朋友的支持。记住：不必非要在接下来的24小时中采取行动，请根据你的自己的节奏，挑选出对你有效的练习和任务。我保证，你的努力是值得的。

后记

行为的改变不是一个线性的过程，也不是一蹴而就的。当你把所学到的技巧转化为生活的一部分时，你会发现你并不能总是得心应手地运用。你也许会动摇、会害怕。你努力尝试改变，可有时却会失败。其实每个人都一样，重要的是从成功中总结经验，也要在失败中汲取教训。

记住，你正在做的事情就像是在爬一座山，只不过没有人能登上峰顶。没有人总能如此言语犀利、轻松地找到最恰当的词来挫败他人施予的压力和威胁，因此要对自己温和、宽容一些。行为的转变就像爬山，当你努力向上攀登时，你也许会抬头向上看，然后心想：“哦，老天啊，我还有那么远的路程要走！”不过，当你转身再看时，你会发现自已离出发的地方已经很远了。

改变的奇迹

当你不再等待别人的改变，而开始改变自己的行为时，奇迹就真的会发生。使用你学到的新工具，你就会在任何关系中荡起改变的涟漪。下面

看看利兹和迈克尔都发生了怎样的改变。

“你能相信迈克尔和以前有多大的不同吗？”有一天利兹告诉我，“我真的没想到我们能够做到。”

“那么是谁先改变的呢？”我问。

“我想是我，”她回答，“起先我还怀疑你说的是不是有用，但是我知道，如果我还和从前一样，就无法挽救我们的关系。”

利兹面带笑容地打开她的手包，拿出一张折叠的纸。“这是迈克尔为治疗所写的信，他让我交给你看。”

这的确是一封信！

致我内心的勒索者，

你好！

我要和你谈谈。我希望你能全神贯注地听我讲一件对我非常重要的事情。

在很长一段时间里，你曾给我带来了许多麻烦。直到利兹和约翰（迈克尔的治疗师）给我指出为止，我根本不清楚到底发生了什么事。现在，我已经弄清楚了很多事情，而你和我现在就必须有个了结。

由于你，我给别人带来了紧张和不幸，而我现在也因此而感到痛心不已。我曾经愚蠢地认为，威胁妻子做任何我让她做的事情，以及在她不愿意时惩罚她，会让我感到自己是个有能力、处于主导地位的人，我差点就因此而失去我所爱的一切。现在我为这种行为而感到后怕，也对你非常愤慨。

我对自己麻木不仁的程度感到吃惊。一想到我曾经盯着妻子的眼睛，做出卑鄙、下流和冷酷无情的事情，还自以为是在纠正妻子的错误，我的心中就充满悲伤——为曾经伤害过她、为逝去的时光、

为失去的爱，为做过的那些与现在自己的意愿相背离的事情，为不尊敬和敬重作为人的最为重要的东西——人的尊严和个性。

我要你知道，勒索先生，在我的内心已经没有了你的位置，我也不会为此而妥协，你已经不再适合我了。

我知道这不是一件容易做到的事。我还有很多东西需要学习，有很多习惯需要改变，有很多恐惧需要克服。但是在此之前，我也曾做过一些意义还不及此的艰难的事情，所以这件事我也能做到。你的末日已经到了，而今天和明天会是崭新的日子。

再见。

迈克尔

与很多被勒索者一样，利兹曾把希望寄托于顺从，认为只要屈从迈克尔的要求，就能换得安宁。她压根不知道，她这样做只会强化迈克尔的不当行为，最终会使两人关系破裂。而一旦她改变了应对策略，她就打开了他们双方都渴望的、通往亲密关系的大门。

“我所能说的就是，如果这件事能成真，我就相信奇迹，”利兹说，“我又得到了迈克尔——我也找回了自己。”

我不能保证，如果你也做出改变的尝试，会取得像迈克尔一样显著的成效，但哪怕是一点微小的改变，都会使你和以前不同，这个世界看起来也会不同。要知道，任何靠向情感勒索者妥协而维系的关系，都不是有利于身心健康的关系。

回家

拨开迷雾、终结情感勒索，正常和均衡的生活就会回归，这种感觉非常棒。你的遗憾和自我形象中曾充斥的困惑和自责就会消失，取而代之的则是自信和自尊。

你学习和使用技巧的每一步都会使你摆脱情感勒索的困惑，找回你作为

人存在的核心价值——你的完整性。这种珍贵的完整性——你曾为失去它而悲伤不已——从来没有真正失去，只不过是放错了位置。

它一直在等待你的召唤。

朋友圈书籍每日免费分享微信jnztxy

制作说明

- 1.本电子书由“JinE（精益）制作组”制作。
- 2.本书由“秋天1944”进行文本OCR及epub排版制作，“BenBen”进行一校工作。
- 3.报告勘误信息或查询本书版本更新情况，请访问“JinE（精益）制作组”官方网站（www.jebook.org），如对电子书制作技术有兴趣，欢迎与“JinE（精益）制作组”联系。
- 4.本电子书制作目的系为学习及交流Ebook制作技术，请下载者在24小时内删除，如对本书有兴趣，请购买[正版图书](#)。

版本说明

版本：1.0

制作时间：2014年3月2日

更新时间：2014年3月2日

版本信息：

v1.0：完成第一版制作

Table of Contents

[简介](#)

[题记](#)

[前言](#)

[什么是情感勒索？](#)

[在迷雾中走失](#)

[拨开迷雾](#)

[一个巴掌拍不响](#)

[我们扮演的角色](#)

[我们付出的代价](#)

[心动不如行动](#)

[我们的选择](#)

[第一部分 理解勒索交易](#)

[第1章 诊断：情感勒索](#)

[情感勒索的六大症状](#)

[熟视无睹](#)

[设置界限的权利](#)

[一个冲突，两种解决方式](#)

[真相是什么？](#)

[从有弹性到僵化](#)

第2章 勒索的四张面孔

惩罚者

自我惩罚者

受害者

诱惑者

用尽各种方式

第3章 迷雾重重

真正的恐惧

责任

内疚

一团乱麻

不会过期的错误

当适度的内疚感失去了控制

迷失与困惑

第4章 勒索的手段

角色塑造

归于病态

寻找同盟

反面对

第5章 勒索者的内心世界

[与挫折的联系](#)

[从挫折到失去](#)

[失去和依靠](#)

[多重因素](#)

[危机成为催化剂](#)

[令人羡慕的生活](#)

[亲密的陌生人](#)

[只顾自己](#)

[小题大做](#)

[看似赢了，实际输了](#)

[惩罚的好处](#)

[止损](#)

[给我们一个教训](#)

[战争殃及无辜者](#)

[保持强烈的情感联系](#)

[与你无关](#)

[第6章 一个巴掌拍不响](#)

[我们的“热键”](#)

[使我们易受勒索的人格特质](#)

[对认同成瘾的人](#)

[息事宁人者](#)

[责备承担者](#)

[极富同情心的人](#)

[自我怀疑者](#)

[平衡问题](#)

[训练勒索者的是我们自己](#)

[自我勒索](#)

[注意事项](#)

[第7章 情感勒索的影响](#)

[对我们自尊的影响](#)

[对我们的健康和快乐的影响](#)

[为了安抚勒索者而背叛他人](#)

[对关系的影响](#)

[第二部分 从理解到行动](#)

[引言：到了改变的时候](#)

[一步一步来](#)

[第8章 在你开始行动之前](#)

[第一步](#)

[逆转屈服的行为](#)

[发出SOS信号](#)

步骤一：停下来

步骤二：成为一个旁观者

第9章 是时候做决定了

需求的三种类型

没有什么大不了的需求

当风险变高时

重大的人生抉择：细心以对

当你知道了你所要知道的

坚持自己的真理

第10章 行动的策略

策略一：非防御性交流

策略二：招募勒索者成为你的同盟

策略三：以物易物

策略四：使用幽默

效果评估

你会变得更坚强

第11章 拨开重重迷雾

感受依旧，反应不同

让我们从内心的感受开始

切断恐惧的热键

[切断责任的热键](#)

[内疚的热键](#)

[后记](#)

[改变的奇迹](#)

[回家](#)

[制作信息](#)