

咨询师手记

情感勒索：令人窒息的爱



每段关系都像
一个池子，与其在
恐惧中被动挣扎，
不如主动去寻找适
合自己的水域。更
多地理解自己，生
出内在的力量，渐
渐相信自己有力量
对自己负责

■ 谭清蓉

是不是经常听到这样的话，“为了这个家我牺牲这么多，你居然还这样。”“你心里根本就没我，不然怎么不让我看你手机？”如果是这样，可能你正在进入一个有害的关系互动模式：情感勒索。

什么是情感勒索

情感勒索是美国心理专家苏珊·福沃德提出的概念，指关系中一方利用另一方的恐惧感、责任感、罪恶感控制对方，满足自己的需求。

那么如何分辨你们之间是普通冲突，还是情感勒索呢？

苏珊·福沃德指出，情感勒索一般包括6项特征：要求、抵抗（拒绝）、施压、威胁、屈服、重启。其中，施压、威胁可以作为识别的关键。

施压和威胁的常见表现形态：

- 1.施暴型：如果你不按我说的做，就有好果子吃了。虽然这些威胁不一定会兑现，但因为对方十分重要，往往能很快激发起对方的恐惧感。如，“如果你要离婚，就再也别想见到孩子了”。
- 2.自虐型：如果你不按我说的做，我就伤害自己。自虐者像一个小女孩，认为对方应该对自己的情绪负责，帮他们解决所有不愉快。“你离开我，我割腕给你看！”
- 3.悲情型：我都这么难过了，你还不按我说的做？悲情型的人表面上看起来很脆弱，事实上，他们是沉默的暴君，他们不会大吼大叫，但他们的行为让我们受伤、困惑和愤怒。

婚恋思悟

■ 刘凯

幸福婚姻的基因

闺蜜结婚六年多了，夫妻俩吵得昏天黑地，大有“划江而治”的态势。闺蜜很羡慕我和老公，觉得我俩过得很“投缘”，很少有家庭纷争。

其实，再和睦的家庭也是会有纷争的，关键在于如何去“平息战火”或“防火于未然”。

我和老公其实是两个性格截然相反的人，我做事风风火火，麻利快；老公做事四平八稳，慢腾腾。我俩在生活中常常因为性格天壤之别而拌嘴。但拌嘴不会升级为“内战”，因为我们都有各自的“灭火招法”：我生气时，损他几句，他申辩两句，见我火气太盛，便不再吭声，而是悄悄去了厨房，做我最喜欢吃的水果沙拉。

老公生气时，任凭他连吵带嚷，我就是一声不吭，拎个喷壶去浇阳台上的花——那是他的最爱，或是走进书房，去擦拭灰尘——那里是他的精神殿堂。老公见状，也就不再吵嚷，一腔怒气也就慢慢泄去。于是，两人都不再讲话，而是先后默默走进厨房，共同摘菜、做饭，阴云全散。

每每我把这些过程、细节讲给闺蜜时，她都认为我“驭夫有术”。其实哪里有什么成型的招法，幸福的婚姻看似有“基因”在其中，其实那些“基因”是写不到书本里的，各有各的高招，没有放之四海而皆准、通用的婚姻幸福秘方。面对婚姻生活中的种种摩擦，你能找个法子消弭“战火”，熄灭“纷争”，那个法子便是婚姻幸福的处方。

因此，从这个意义上讲，幸福的婚姻是没有标准答案的，用心去感受对方，关心对方，实现心与心的有机契合，便可以使婚姻一路绿灯，更加“投缘”。

所以，如果你发现在冲突中，存在以下这些感受和行为：你发现对方并不在乎你的感受，只是为了完成自己的目的。对方通常都假设你一定会让步。你会因为拒绝对方的要求被贴标签，如太自私、不够忠诚等。你发现对方对你们之间真正的问题视而不见。不论你付出多少，对方都让你觉得你做得还不够多。对你做了许多承诺，却常常食言。那么，这就很可能是勒索。

情感勒索：两个人的“关系交易”

情感勒索不是独角戏，更像是一场“双人舞”。如果没有另一方的参与，情感勒索是无法发挥作用的。那么，这个勒索的循环是如何发生的？

小宁和男友交往已久，一次，小宁想看男友手机，男友不愿意，小宁大怒，认为男友对自己不够坦诚，不够爱她。

此时，小宁在想什么？

一个人不愿意把手机给另一个人看有很多原因，但这个场景中，小宁在认知上迅速归因于男友的不坦诚，这让她感觉到危险、无助、惊慌，觉得这段关系并不牢靠，她付出的真心可能被辜负、被伤害。

而她之所以会迅速掉入这样的认知和感受里，也许和她以往的经历有关。她看了很多女孩被欺骗的故事；成长中她很少得到真正的关心和爱护，当她进入恋爱关系，会患得患失；直接承认自己的不安全感，表达自己对爱的渴望会有被拒绝的风险，而最快的稳定方式就是抓住男友的弱点让他就范……在这件事中，小宁的反

应可能囊括了她多年的创伤经验，她对爱的渴望、对分离的焦虑、对表达需求的惶恐，这一切在她感到有失去男友的坦诚风险时瞬间被激活。

勒索者很少是故意的，他们只不过是借借此寻求安全感和掌控权。勒索模式也有共同的元素，如恐惧、无助的感受、失调的认知等，但这些共同元素背后是每个人独特的生活经历。

被勒索者在想什么？

面对情感勒索，被勒索者之所以会乖乖就范，是因为对方所利用的正是自己的痛处，是能激发起自己强烈负面情绪的点。因为这种感觉太痛苦，为了让痛苦消失，被勒索者会变得愿意做任何事，哪怕这不符合自己的意愿。

苏珊·福沃德把最常见的三种情绪称为情感勒索的三大迷雾，而“三感”背后，也跟一个人过往的经历和由此形成的认知密切相关。男友的妥协，可能跟这些原因有关。

恐惧感：对失去关系的恐惧，男友觉得分手这件事自己无法承受。

责任感：他把小宁对自己的要求内化成了对自己的要求，让小宁开心、给她安全感是她的责任。

罪恶感：觉得小宁不开心，就是自己的错。

我们会发现，这“三感”跟勒索者的不安全感，背后都有一种对失去关系的恐惧。但因为不能识别和理解自己的情绪，也没有看到处理它们的更好方法，他们就进入了一种看上去最简单的模式：一方控制，一方服从妥协。但这是有代价的，会影响被勒索者的自尊，让我们自我怀疑，

婚恋

7

CHINA WOMEN'S NEWS

婚恋咨询室



本期做客专家
孙苗苗 相待心理资深咨询师，
国家二级心理咨询师，中国人民大学心理学硕士，情感自媒体作者

合理化对方的行为；会带来身体和情绪的痛苦，如抑郁、焦虑等；它会伤害关系，会让任何亲密关系都不再安全可靠，无法坦然相处。在这场双人舞中，最终消耗殆尽的，是两个人的信任和亲密。

如何走出情感勒索？

如果你是被勒索者，就要明晰目前的处境，你所处的关系中有多少情感勒索？是互相勒索还是单方面压倒性勒索？理解自己在勒索模式中的恐惧感、责任感、罪恶感。回忆一下那些被勒索的场景，对方说了什么，激发了你什么感受，你做出了什么反应？梳理自己的情绪触发点，是什么令你容易被对方控制？

探索这些触发点背后的不合理信念：如“我没法离开Ta一个人生活”，这是真的吗？除了Ta，还有哪些人可以支持我，爱我？

扭转轻易妥协的行为模式。预想下次遭遇勒索时，你希望自己能用什么方式回应，即使你心怀恐惧、自责也能在对方面前说出来。

如果你是勒索者，多给自己一点耐心，既然问题非一朝一夕产生，那解决问题也需要一点时间。觉察到自己会勒索他人，也许会让你很自责，但能够发现和承认自己身上存在这个问题，已经迈出了解决问题最重要的一步。每当达成一些成长，就给自己一些鼓励，问题仍旧存在，但正在往好的方向发展。

对“勒索事件”多一点反思。想一下当时发生了什么？我的感受是怎样的？可以用情绪词汇描述，也可以用意象描述。试着去理解那样的内在到底是如何形成的。当这样的反思和理解增多，你可以试着以情感勒索以外的方式来应对迅速到来的不安，例如，直接告诉对方自己的思虑和不安。

建立明晰的心理边界。心理边界是“每个人只能对自己负责”的认识，它暗含了一些前提，如“我是有能力对自己负责的”“我相信别人也有能力对他们自己负责”。这并不容易，假如一个人从小在慌乱时都只能靠自己，Ta可能难以学会在慌乱中镇定下来，就像一个人从未学过游泳，被扔到水中多半只会拼命挣扎。要在感到安全的地方自己学过游泳，确认了自己有应对水的能力后，才能在心中镇定、与水亲近，并进而相信别人也是会游泳能力的。

往往情感勒索者在自己成长中很少得到这些帮助，但阅读心理书籍、和信任的人交流、求助心理咨询师等，也能帮助我们更多理解自己，生出内在的力量，渐渐去相信自己有能力对自己负责。每段关系都像一个池子，与其在恐惧中被动挣扎，不如主动去寻找适合自己的水域。

（作者系心理咨询师）

婚恋智慧

婚姻里，千万不要想着去逃避任何事，你越逃避，越会留下隐患。有些问题在结婚前就要做到心中有数，只有把这些问题都思考清楚，并讨论好解决方案，才能对彼此更有信任感

婚前一定要问对方的几个问题

■ 纪夏

在结婚前我们都会想，到底是什么原因促使我们和眼前的人走入了婚姻，很多人会问对方爱不爱自己，认为这个问题是结婚前最重要的问题。

但在关系增进研究的一项报告指出，两个人结婚之前更重要的是交流各自的生活细节，有一些重要问题不在结婚前问的话，很有可能就会成为婚姻不和睦的导火索。

我们来看一下到底是哪几个问题。

- 1.你欣赏我身上哪些东西，哪些不能接受？
情侣在热恋阶段大多只会看到对方的优点，情侣对自己的不满之处也会尽力避免，但是如果在婚后的生活中中长期压抑这种不满，一旦爆发，需要花费很大的力气才能挽回。
- 2.意见分歧时，你的家人是如何处理？
两个人的婚姻实际上是两个人家庭生活模式的碰撞，我们处理冲突的能力都是从父母身上习得的。一段关系的成功与否，取决于如何应对分歧。所以，这个问题将有助于你了解伴侣到底会模仿父母处理冲突的方式，还是会避免？
- 3.你能接受我不带你，自己去

一些事情吗？

在婚后，很多人还是想在某些生活领域保持自己的独立性，这意味着他们可能不愿意分享自己的爱好或朋友，如果不就这个事情提前沟通，很有可能让另一方产生被排斥感，导致关系紧张。

对于尊重隐私，到底意味着什么，双方可能会有不一样的期待，所以，不妨问一問伴侣在什么情况下最需要私人空间。

4.是否会要孩子？

谈到孩子的问题，不要只说你觉得伴侣爱听的话。结婚之前，情侣应该坦率地讨论是否生小孩、生几个、什么时候生，这个问题也很重要。

5.婚后，我们的财务怎样管理？
有很多情侣为了避免尴尬，不讨论分担财务的问题，但这一点尤其重要，你需要理解你的伴侣对财务独立的看法，询问Ta是否期望将你们的财务分开管理还是一起经营。



向伴侣披露自己的债务信息很重要，因为双方都需要考虑，是否愿意与之承担债务。

以上这几个问题在结婚前，要做到心中有数。当然结婚前需要了解清楚的问题还有很多，只有把这些问题都思考清楚，并且讨论好解决方案，才能让你们对彼此更有信任感。婚姻里，千万不要想着去逃避任何事，你越逃避，越会留下隐患。

Q：

我和老公是大学同学，结婚20年。我是一家公司的会计，工作轻松稳定。老公是工程师，每天忙于工程。有两个孩子，儿子18岁，刚上大学，女儿16岁，上寄宿高中。老公忙工程、跑项目，经常不在家。前些年我很大的精力都在孩子身上，现在孩子大了，家里只剩我和老公，但他在家时只是玩手机，我们之间完全没有交流。我是一个感情丰富的人，需要他的关注，但屡屡提出需求都得不到回应，我彻底失望了。

就在这时，公司来了一位领导，就住在我家附近，下班经常搭他的车回家。他离异带一个男孩，也常和我探讨教育孩子的问题。一来二去，我发现眼前这个男人不仅有能力，温文尔雅，而且总能了解我在想什么。我们会聊很多话题，有时他还会送我一些小礼物，我被他无微不至的关怀暖化了。直到他提出想和我在一起，我没有拒绝。那时，我觉得这么多年的心酸委屈，总算遇到了懂我的人……可是梦总有醒的时候，我并不想放弃我的家庭。

就在此时，老公发现了我们的聊天记录，一气之下提出离婚。现在我们处在离婚冷静期，为了孩子，我们还住在一起。但我不知如何才能求得他谅解？

文文

A：

文文，你好！

女人出轨的原因和男人不同，男人出轨大多是源于新鲜感，但女人出轨的主要原因有：

需求长期没有得到满足。
伴侣的长期忽略导致付出一方的需求没有得到满足，当生活中有一个心目中完美的形象出现时，出轨就变成了一种必然。

报复心理。
有些丈夫对妻子不忠，被抓包，妻子的内心失衡。这时如果男人再没有悔改的意思，那么妻子就会产生报复心理。这也是比较常见的，一般伴侣出轨会让女生产生极大的否定感、压抑感，这种情绪会转化成不甘心，导致出轨。

心理依赖性强，没有自己的生活。
很多女性在婚后就失去了自己的生活，尤其是有孩子后，就开始围着丈夫和孩子转。女人天性依赖性比较强，很多时候因过于依赖伴侣而导致没有自己的生活，没有重心，就会变得很被动，时时刻刻需要丈夫关注。

通过上述的分析，不难发现，女性出轨的主要原因是情感上被忽略，不够独立造成的。

女性在出轨后更容易后悔，更容易回归，也更容易离婚。

接下来试着这样修复你们的关系。

1.降低防备。
这个社会对于女人出轨的容忍度低，所以既然已经是这样了，也未尝不是一件好事，你可以退为进，降低对方对自己的防备。

因为老公并没有让你搬出去，能看出来，老公对你还是心软，还是有感情的。

所以这个时候，你和对方“当朋友就好”，这样不仅能让己放平心态，不要着急，也会让老公暂时放下自己被出轨的伤害。

除此之外，你也必须要改变自己，思考自身的错误，把自己能意识到的问题进行改变，这样也能让对方的心态放松。

2.解决婚姻的核心问题。
在你老公心里，你们生活稳定，没有波澜，他认为婚姻就该是这个样子。但是你觉得枯燥乏味，这种心理上的差异导致了两个人的感情出现了危机。

你们现在回归到朋友的角色，可以聊聊两个人婚姻的过往。会发现是婚姻中的抱怨、回避、指责造成了你们之间这种冷冰冰的恶性循环。知道了问题的核心，那么这部分就成为你们自我改变的重中之重。

即使两个人的关系降到冰点，但你老公仍然觉得家庭很重要，不希望两个孩子没有一个完整的家。这一点也会让你老公觉得或许修复感情是一种更好的选择。

3.沟通时多关注对方的优点。

结合这么多年对婚姻的观察，“哄”其实是婚姻关系中无往不利的武器。崇拜的目光、赞美的语气都能哄住对方的虚荣心，也会让他收获成就感。他会觉得在婚姻里有高度的自信，能吸引你，会禁不住想要表现得更好。

所以改变沟通方式，学会在沟通时多关注对方的优点，慢慢就会发现，也许对方并不是原来你眼中的那个木讷之人，他也会给你温暖，给你惊喜。

我在情感中犯了错
如何求得谅解？