

親子同路



拼出幸福家



情緒勒索

在最近接見的親子案例曾觸及一個議題，使我聯想起心理治療學家蘇珊·福福德博士(Dr. Susan Forward)在一九九七年出版的《情緒勒索：遇到利用恐懼、責任與罪惡感控制你的人，該怎麼辦？》。她描述情緒勒索是一種在關係中，不願為自己的負面情緒負責，並企圖以威脅、利誘控制他人的行為模式。

以前曾接見的親子案例中，大部分是父母扮演控制者，以「愛之名、天下無不是的父母，或為人子女該孝順父母……」之名情緒勒索子女；但時移世易，在最近這些年間，卻見到不少逆轉的情況發生，即是子女利用父母對他們的恐懼、責任或罪惡感來控制父母對他們的管教！

陳太的丈夫有多年的婚外情，她經過多番努力企圖挽回，但最終還是不得不放手，期間她陷入嚴重的抑鬱，完全沒有心力照顧女兒，故對女兒一直懷有莫大的歉疚！無奈地，女兒既沒有體諒母親的哀傷，更埋怨母親使她失去父親，令她因為成為單親家庭的孩子而蒙羞！她深知母親對她有強烈的虧欠感，

所以事事與母親對着幹，多方挑戰母親管教的權威，或用自殘來加強母親對她的罪咎感！二人便在這種惡性情緒糾結的循環互動中，艱難地過着每一天！

在輔導員引導下，陳太意識到若要解開自己與女兒的「膠着」狀態，她需要「體諒」自己，在處理丈夫的婚外情時，縱然有不足之處，但她已盡力了。先「接受」自己也是有限制的，才能抗拒女兒沒休止的控訴。陳太如果曾經有意或無意地傷害女兒，她需要向女兒賠不是及作「適度的補償」，以此帶動修補關係及醫治傷痕，但斷不能沒有界線地被女兒情緒操控！

幾經心意更新及堅持練習健康互動模式，陳太終於能從女兒的操控行為中得到釋放，並漸漸地恢復為母的親職角色，與女兒過着「和平相處」的日子！

為人父母，要平衡慈愛與管教，並不容易，要注意多方面的因素。用心處理情緒傷害、避免家庭關係陷入情緒勒索這種不健康的狀況，是其中一個必須注意的地方。

網址：www.npac.org.hk

本欄由基督教宣道會北角堂家庭服務中心社工及輔導員輪流執筆；本文作者為戴惠嬪姑娘。