

110學年度上學期12月份輔導室親職文章

情緒勒索，是可以改變的

許嬰寧 鐵人心理師（親子天下嚴選）

如果孩子哭的時候，被大人大聲吼回來，例如你哭什麼哭！或是被忽略，例如你哭啊，等你哭完再說，孩子可能因為害怕表達情緒，而選擇壓抑或是逃避。他只知道哭是不被接受的，哭無法換來他想要的結果，所以他不哭了，但他沒學會正確的表達方式。

「你哭什麼哭！」、「你再哭啊！」、「你是不會用說的嗎！」

很多孩子在不順的時候，總是用哭的。哭是他們最自然直覺的反應。

當我們認知孩子已經夠大，應該可以用簡單言語表達需求的時候，對於哭鬧的孩子就變得無法接受。（對嬰兒我們就完全可以，因為認知上我們理解他們根本不會說）

但是到底孩子多大，才叫做「應該可以用說的」，就非常主觀，而且因孩子而異。同樣的，父母的耐心，也是因人而異。話雖如此，柔性要求孩子「用說的」卻是非常重要的。關鍵是：柔性（而非情緒性）並且邀請他主動片片斷斷陳述她的需求（而不是幫他說、也不是用猜的）

孩子如果哭鬧後會被大聲吼回來（你哭什麼哭！），或是被忽略（你哭啊，等你哭完再說），可能因為害怕表達情緒，而選擇壓抑或是逃避。他只知道哭是不被接受的，哭無法換來他想要的結果，所以他不哭了，但他沒學會正確的表達方式。

孩子如果哭鬧的時候，大人就會一直問各種問題，猜測各種可能，或者把所有能提供的東西全都拿出來（是不是要喝水？是不是餓了？餅乾？球球？抱抱？睏了？車車？）等孩子最後被安撫下來，他搞不好還是沒有得到他一開始想要的，但他得到了「安慰」和「注意力」所以他也不再那麼堅持一開始想要的東西。所以，他不哭了，但他還是沒學會如何正確表達。

可惜的是，缺乏練習表達的孩子，成年後在關係中，當他遇到了不順心，有所需求的時候，可能也會選擇壓抑逃避、或者哭鬧著要人安撫要人猜，只是關係中的伴侶畢竟不是爸媽，一般人很難忍受伴侶用這種方式溝通，也不想多猜，也不想每次都安撫好久，而不擅表達的成人，自然就會用其他方式（但偏偏不是好好用說的）再去讓對方注意到他的需求，希望換來對方的安撫。嚴重者就可能成為情緒勒索的樣貌，只是他們恐怕不是故意的。

如果你的伴侶有這樣的傾象，可以試著耐著性子邀請他用說的，什麼都可以討論，不要怕說出來。如果你自己發現自己總是無法讓對方瞭解自己，也可以回想，自己是不是常常說了很多話，但是漏了「自己到底要什麼」。

情緒勒索，是可以改變的。