

独家中文版权

发现 95%以上的人感情受到敲诈，90%以上的人却自觉接受！
试问 到底谁在操纵你的感情？

Emotional Blackmail

EB

情感敲诈

(美) 苏珊·福沃德 博士著

作者

享誉世界的精神理疗专家、演说家、作家苏珊·福沃德博士
美国每年有9000多万人收听她主持的全美每日电话热线节目
全球有1亿6000万人读过她的著作

该书

97年第一版刚问世便被译成17种以上的文字
出版两个星期便荣登《纽约时报》畅销书排行榜
由苏珊·福沃德和Harper Collins公司授予独家中文版权

Susan
Forward

院图书馆

天津人民出版社
TIANJINRENMINCHUBANSHE

EB 情感敲诈

[美] 苏珊·福沃德 著

肖阳梅 张宏 王静 张巨文 译

天津人民出版社

Emotional Blackmail

Copyright © 1997 by Susan Forward, Ph. D. Doma Frazier

© 1997 中文简体字版专有权属天津人民出版社

Published by arrangement with Harper Collins Publishers, Inc. (USA)

Copyright licensed by Atrs & Licensing International, Inc.

版权所有,不得翻印

著作权合同登记号:天津图字 02-97-534 号

EB 情感敲诈

[美]苏珊·福沃德/著

肖阳梅 张宏 王静 张巨文 译

*

天津人民出版社 出版

(天津市张自忠路 189 号)

高等教育出版社印刷厂印刷 新华书店经销

*

850×1168 毫米 32 开本 12 印张 300 千字

1997 年 9 月第 1 版 1997 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7-201-02931-2

B·105 定价:19.80 元

导言

我告诉丈夫，我想参加每星期一个晚上的课程，他的反应很冷静。“随你的便，你一向是我行我素，”他说，“但是不要指望我会等着你回家。我总是依你，你就不替我想想？”我知道他的争辩毫无道理，但是却让我觉得自己很自私。于是我就去要回了学费。

——利兹

我计划在圣诞节与妻子一块去旅游，我们已经为此盼望了好几个月。我给妈妈打电话，告诉她我们终于拿到了票，她听后差点都哭了。“那么圣诞聚餐咋办？”她说，“你也知道，节日里大伙聚聚情。要是你去旅游，不来聚会，你会毁掉我们每个人的节日。你怎么能这样对待我？你想想，我还能过几个圣诞节？”就这样，我只好让了步。我的妻子却气死我了，但是，我怎能在这样的内疚中享受我的假日呢？

——汤姆

我走进老板的办公室，告诉他我负责的某重大项目需要更多的帮手，或者给我一个更现实的宽限期。当我提到我确实需要宽限的那会儿，他就说，“我知道你很想回去跟家人一起，”他顿了一下，“但是，即使他们现在想念你，你也知道，他们会更看重我们眼下考虑的给你升职的事。我们需要一伙人，踏踏实实地献身于这项工作。我想你是这样的人。继续干吧！多和小伙子们呆在一起。只要记住，这是你要考虑的重点，我们会重新考虑对你的打算。”我突然觉得完全被某种东西出其不意地打击了一下。现在，我正是惘然不知所措。

——基姆

这是怎么回事？为什么某些人留给我们思考，“我又错失机会。我总是顺从人。我没有说出我的真实感受。我为什么不能直抒胸臆？我怎么不会替自己辩护？”我们知道自己被人要挟。我们知道自己有冤屈，并且为此愤愤不平。我们知道我们已经放弃了一些自己想要的东西，去讨好他人。但是我们就是不知道如何去积极面对。为什么有些人能在情感上压服我们，令我们感到自己已经一败涂地？

在这种无法取胜的情境下，我们碰上的人是一些很有技巧的操纵者。当他们想捞取点什么的时候，便将我们扯上诱人的亲近关系，但是他们常常曲折地用威胁的手段达到其随心所欲的目的，而一旦他们不能如愿以偿，便会将我们葬身于内疚和自责的重压之下。初看起来，是他们设计了一套方案，从我们手里取走他们想要的东西，但是，他们经常压根儿不知道自己做了些什么。事实上，许多事情还让人觉得轻松愉快，或者只是一种长期的忍受，全然没有什么威胁。

通常地，这是一位特别的人物——一位同事、一位父母、一位兄弟姊妹，一位朋友——他会不断地操纵我们，以致我们忘了自己作为一位成年人所必须懂得的一切。或许在生活的其它方面，我们既经验老到又卓有成就，但是与这些人相处，我们会惘然失措、软弱无能。我们被牢牢地捏在他们的掌心里。

拿我的主顾，一位法院的发言人莎拉作个例子吧。莎拉是一位活泼的金发女郎，她认识一位名叫弗兰克的建筑师已近一年，这对三十来岁的伴侣相处得很融洽——直到提出结婚的事。莎拉说，“他对我的整个态度都变了，他想要我证明自己。”这事发生在一个周末，弗兰克邀请莎拉到他的山上小屋子里过一个浪漫的假日。“我们到达那时，满地放着帆布和漆听。他递给我一支画笔，我不知道该做些别的什么，也就动手画了。”他们就这样默不作声地

画了一天，最后坐下来休息时，弗兰克掏出一枚很大的订婚钻石戒指。

“我问他‘怎么啦？’”莎拉说，“他就说，他想知道我是否是一位乐于助人的伙伴。我是否会努力工作，而不期望在婚后靠他一个人去承担一切。”当然故事还没结束。

我们确定了婚礼的日子，也安排好其它的一切。但是我们之间的关系却七上八下。他不断地送我礼物，也不断地考验我。要是某个周末我不去照看他姐姐的孩子，他便会说我没有很强的家庭责任感，或者我们应该考虑取消婚礼。要是我用自己的事为自己辩理，这就意味着我对他没有倾注全部身心。因此，我只好抑制自己，一而再，再而三地向他让步。同时，我不断地告诉自己，他是个很棒的小伙子，或许他只是因为害怕结婚，或者只有与我在一起才能获得安全感。

弗兰克的威胁没有完全表露出来，但还是显得强劲有力。因为这种威胁借着亲近的诱惑混淆了事态的真相，像我们大多数人一样，莎拉骑虎难下，只得屈从。

她之所以屈从于弗兰克的操纵，在那一会儿她想令他高兴，这看来是合乎事理的——许多事情常常是得失攸关。像我们中的很多人一样，莎拉对弗兰克的威胁既感到愤懑不平，又沮丧失望，但是她为着息事宁人而不得不投降。

在这种关系中，我们着眼于他人，而不惜以自己的利益的牺牲为前提。我们通过屈从让步，产生暂时的安全幻觉：我们避免了冲突，争吵——维持了健康的感情关系。

这些令人恼火的交往行为是导致绝大多数关系摩擦的起因。这种操纵的事例经常被标识为“错误传达”。我们对自己说，“我是感情行事，而他是理智行事，”或者说，“她就是有特别的倾向。”

但是，事实上，摩擦的起因并不在于交往的风格上，毋宁说，是一个人借牺牲另一个人的需要而达到随心所欲的目的。这些就远不是单纯的误解——它们是力量上的较量。

几年来，我一直在探究一种方式，描述这种“较量”以及由它们引致的行为怪圈。当我告诉人们，我们这里谈的不折不扣地是敲诈——情感敲诈，我发现，人们普遍地认为这有悖于认知的事实。

我意识到，“敲诈”这个名词使人联想起犯罪、恐怖，和强力勒索等形象。当然，把你的丈夫、你的父母、你的上司、你的兄弟姐妹和你的朋友置于这种情境下是不可想象的。然而，我还是发现“敲诈”是唯一精确描述事态的术语。这个词一针见血地穿透了那些弥漫在感情关系上的阴霾，使之澄清如澈。

重申一遍：恰恰是这些敲诈发生在亲近密迹的人之间，并不因此就注定其不存在。这就需要我们坦诚地承认并校正这种带来痛苦的行为，使整个关系建立在更加稳固的基础之上。

什么是情感敲诈

情感敲诈是这样一种有力的操纵方式，在其中，亲近我们的人在难以如其所愿地给予他们所需要的东西的情况下，直接或间接地以惩罚威胁我们。任何敲诈类型的核心是一个基本的威胁，它可以通过不同的方式表达出来：如果你不按我的意愿去行动，你将遭受痛苦。一位敲诈犯会利用掌握的另一个人过去的材料，威胁要损其声誉，或者借隐藏秘密来诈取钱财。情感敲诈与家庭的联系更紧密。情感敲诈者知道我们如何评价与他们之间的关系。他们知道我们的弱点。他们往往知道我们的秘密深处。无

论他们如何关心我们，当他们担心自己难以随心所欲的时候，就会利用这种切近的知识来制造威胁，以获取其所需要的东西：我们的屈从。

情感敲诈者知道我们需要爱和帮助，他们就会威胁撤走它们，或者使我们感觉到必须争取它们。例如，要是你对自己的大方和体贴比较得意，敲诈者就会在你不接受他们的意愿之时称你自私或待人漠不关心。假如你看重金钱和安全，敲诈者就要增加各项条件才会给你这些东西，要不然他们就会收回它们。要是你信了敲诈者的话，你就掉进了由他们来控制你的决定和行为的深渊里了。

我们被迫与敲诈共舞——一种有着无数舞步、舞姿和舞伴的舞。

在浓雾中迷失

1111

为何这么多精明、能干的人对如此彰明显著的行为捉摸不着？一个重要的原因是情感敲诈者不让我们看清他们是如何操纵着我们的，他在我们的周围布下重重迷雾，遮掩住他们的行动。我们可以为之奋争，但是他们确保我们难以觉察事实的真相。我将迷雾用作敲诈者在我们身边布设下的迷障的一个隐喻，也用作消散这些迷障的透镜。迷雾只是意指恐惧、义务和内疚的简易说明，它也是敲诈行为的手段。敲诈者将吞没一切的迷雾散漫在感情关系上，防备我们穿越过它，迫使我们给他们让步，要不，我们便会产生无限的负疚之感。

要想冲破这层迷雾，去认识发生在你身上的情感敲诈，真是困难重重——即使在内省中——我特别设计了以下的一览表，来

帮助你断定自己是否成为某位敲诈者的目标。

在你的生活里，有没有某些重要人物：

- 要是你不能随其所愿，他们就威胁要把你的生活弄糟？
- 要是你不能随其所愿，他们就一再地威胁要中断关系？
- 要是你不能随其所愿，他们就会直言相告或只是闪烁其词地表达出，他们会为此怠慢、伤害自身，并因此变得一蹶不振？
- 无论你给予多少，他们永不满足？
- 他们往往假定你会屈服于他们？
- 他们往往忽略或漠视你的感情和需要？
- 他们根据你的具体行为向你作出慷慨的承诺，但却极少兑现？
- 你向他们低头，他们就嘉许你，一旦你桀骜不驯，他们便收回嘉许？
- 用钱作为他们随心所欲的武器？

要是你对以上问题作出的回答中有一个是肯定的，你便已在情感上受到敲诈。但是我将使你相信，有许多变更的方法供你实践，以便立即改善你的境遇和你的感受。

必要的澄清

在具体采取变更行动之前，我们需要廓清我们与敲诈者之间在感情关系上相互作用的各种混淆。我们需要启明。这一点对于结束情感敲诈是相当重要的一步。因为，即使我们费尽心机去消散迷雾，敲诈者又会散漫出更厚更深的雾层。尽管这些年来我们

在自己的情绪、精神和动机上变得更为世故，更为老练，但是，当我们应付迷雾时，我们的感觉被它层层夹裹着，感情关系中指导我们的感官也将麻木不仁。敲诈者善于掩饰他们施加于我们身上的压力，而我们却总是难以真切地体验到它，只能质问自己的知觉是否对头。此外，在敲诈者的所作所为与他们向我们或者它们自己所解释的行动的那种仁慈和爱意之间存在着巨大的差异。我们感到混沌、迷惘和愤慨。但是我们绝不孤独，情感敲诈乃是影响千百万人的一种两难事实。

贯穿全书的有许多戏剧性的故事。你将会接触到许多与情感敲诈者相对抗的人——找到途径，结束敲诈。这些故事讲述的是一些现实生活的人，他们具有真实的情感和现实的冲突。你将会认出他们——在现实生活的许多方面，这些男男女女们极有能力，慈心善意，因而引人瞩目，但是，他们却跌进了敲诈的陷阱里。假如你能敞开心扉，你将从他们身上获益匪浅。他们的故事是现代的寓言，这些故事的教训可以成为你行旅上的指路人和信号标灯。

敲诈需要双方参与

在本书的前半部分，我会向你明确说明情感敲诈是如何起作用的，以及为什么有些人对此显得特别脆弱。我将详细解释敲诈这一交易如何运作，并且指明在这一交易中每一部分人想得到些什么，他们得到了什么，他们又是如何得到的。我将探寻敲诈者的内心心理，这一任务初看起来让人气馁，因为并非每位敲诈者都有相同的风格和性格特点：有些是消极型，有些则属于进攻型。有些人直爽，而另外的人则非常隐蔽。有些人在我们难以满足其要求时会明确地让我们知道相应的后果，而另外的人却一味强调我们曾带给他们多少痛苦。不过，无论表面上看起来是多么的千

差万别，他们都有共同的主要特质和性格，以支撑他们的操纵行为。我将向你说明，敲诈者是如何运用迷雾和其它手段，并且帮助你理解是什么东西驱使他们去敲诈。

我将表明恐惧——失落的恐惧、变化的恐惧、拒绝的恐惧、丧失的恐惧——是如何漫延于敲诈者之间，成为其敲诈的一个共同原因。对于某些人来说，这些恐惧植根于一种长期的感情焦虑和不适。对于另外的人来说，它们却是对新近的不确定性和压力的一种反应，这些不确定性和压力摧毁了他们自身作为安全的、能干的人的基本意识。我将表明，当恐惧在敲诈者的生活中积聚后，敲诈的潜在可能性如何转变为现实。同时，我将说明，某些引发性的事件，如被爱人拒绝、失业、离婚、退休或疾病是如何轻易地将某位亲近我们的人塑形为一位敲诈者。

亲近我们的人利用情感敲诈，很少有这样的人，一早醒来他们便会说，“我怎么能这样伤害我的受害者？”相反地，对他们来说，敲诈是获取安全感和控制的票证。在外表上，无论他们显得多自信，在内心深处，敲诈者深感烦躁。

不过，当他们漠然轻视我们，我们也畏缩退却的那一瞬间，敲诈者便能感受到他们的威力。情感敲诈成了他们防卫感受伤害和害怕的护身符。

我们的角色

没有我们的帮助，敲诈便无立身之处。要记住：敲诈是双方的事——这是一个交易——接下来我们便要考察作为敲诈对象的我们是如何助长敲诈的。

我们每个人都将我们自身有效的要素带入任何感情关系里——我们蓄积起来的愤懑、遗憾、不安全感、恐惧、恼怒。这些

是我们的弱点，一旦受到伤害就会内心伤痛。一旦有人发现了我们的热线按钮，并且按压下去，我们就弹跳起来，情感敲诈正是缘此而生。贯穿于本书，我们将看到，我们的生活是如何塑就那种自动的情感反应，以促成脆弱性格的形成。

我惊奇地看到，人类行为的智慧促使我们从一个自视为受害者进步到激励自我，负责起自己的生活和问题的人。这一点在情感敲诈领域显得尤为重要。我们更容易专注于他人的行为，并且想，要是他们能够随境而变，那么一切事就顺顺当当。不过，我们真正需要发现的是，我们有义务和勇气理解自我，从而改变与可能敲诈者之间的交往方式。我们必须承认：由于我们的屈从和脆弱，在事实上我们教会了敲诈者如何来敲诈我们。坚定不移的事实是：我们的屈从赏赐了敲诈者，每一次我们都给予一个特定行为以相应的奖励，这样无论我们是否意识到，我们在事实上鼓励他们不断重复敲诈。

我们的代价

情感敲诈就如常春藤一样四处漫延，那盘缠着的卷须能够夹裹住我们生活的方方面面。假如我们在工作上屈服于情感敲诈者，我们会回家把怨气发泄到孩子身上。要是我们与父母关系不睦，就会老挑同伴的毛病。我们不可能在与上司或丈夫怄气后并不伤害生活中的其它感情关系。我们甚至可能屈服于导致我们痛苦的某些动机，而自己成为敲诈者。将我们所受到的挫折转嫁到更加脆弱、更加卑微的人身上。

许多情感敲诈者是我们的朋友、同事或家庭成员，我们与他們有着紧密的联系，而且愿意保持和加强这种联系。他们可能是我们挚爱的人，我们之间有过共同的美好的时光，我们仍然尽力

维持这种亲近关系，并且回想共同的过去。我们将与他们的这种关系看作是神圣的，但是终究为敲诈所毁灭。特别要紧的是，我们不能让敲诈的习惯将我们——以及我们身边的每一个人——卷入它的漩涡里。

要是我们一贯地屈从于情感敲诈者，我们必将为此付出巨大的代价。敲诈的言辞和行为总会令我们感到心理上不平衡、羞愧和内疚。我们需要改变这种境地。我们也反复地发过誓要改变它，但是我们终究被人家的狡计所击溃。我们便开始怀疑自己信守承诺的能力，我们对自己的作用丧失了信心，我们的自我价值遭到侵蚀。最糟糕的是，每当我们屈服于情感敲诈者时，我们便失去了完整性和内在的判断力，从而更难以判断我们的自身价值与行为。虽然情感敲诈者并不恣意妄为，但绝不要小觑其危害：当我们与情感敲诈者共处时，它将日益侵腐着我们，直至将我们最重要的感情关系和我们所有的自尊感推到危险的境地。

变认识为行动

我有过二十五年多的心理治疗经验。在那期间，我诊治过成千上万的人。要是让我作一个带普遍意义的结论而不必担心会因此造成自相矛盾的话，我会说“变化”是英语语言中最令人害怕的词眼。没有人喜欢它。大家都怕它。大多数人，包括我自己会本能地避免它。我们的行动也许会带给我们痛苦，但是走别的路便会更糟。

但是，从我个人以及我的职业来看，有一条是十分肯定的：要是不改变我们的行为，便没有我们在生活上的变化。内省做不到这一点，理解了我们为什么做出一些自我受挫的事并不能阻止我们去这样做这些事。央求他人来改变我们的生活也不切合实际。我们

只有主动地行动起来。我们只能坚定地迈出走向新的生活征程的第一步。

提供你全新的选择方案

我所有的书都提供解决方案。本书也不例外。在本书的后半部分，我将带你一步一步地去领略范围广泛的可能选择，要是有人将你作为情感敲诈的目标，你便可以此应付。虽然我们已严格地搜集并筛选了可利用的选择，但是难免有遗漏的地方。这些选择武装了我们。当你感受到被胁迫或害怕时，我会指导你如何运用策略去面对敲诈者，并且帮助你恢复自己的心态。我会提供各种图表、实践概要以及具体的、非防御性的交往技巧。这些技巧我在过去的二十五年里传授过并逐渐使之精妙微巧——它们确实受用。

同样重要的是，我会领你接触十分重要的伦理、道德以及心理学上的问题，这些问题在你与情感敲诈者相遇时必然会产生，它们诸如：

- 什么时候我是自私的？什么时候我关切自己的需要和优先权？
- 在我不感到愤懑或忧郁的前提下，我能做或能给多少？
- 要是我屈服于敲诈者，我是否违背了自己的正直品格？

我会提供一个个的事例，帮助你确定对他人所负责任的具体范围——你从操纵的缰绳之中解脱出来的关键一着。

本书最重要的贡献之一就是帮助你减少并正确把握敲诈者在你心中激起的内疚感。当你试图改变行为来挣脱莫须有的内疚感

时，我会向你说明应该如何忍受因行为改变带来的不适应。我会说明，只要你按照健康的、自我肯定的方式去行动，内疚感便会消除。一旦内疚感消失，敲诈便失去其效力。

我将在你作出重大转变的整个过程中陪伴着你。你会逐步抛弃对情感敲诈作出自动反应，代之以有意识的、积极的选择，从而确定你以自我的利益加惠于他人的限度。

在我帮助你抵制敲诈的同时，我也会帮助你判断什么时候某位敲诈者不值得一顾，什么时候顺从敲诈者却是一个明智的选择。在一些极端的事例中，唯一可行的办法是完全割断与敲诈者的关系。我会具体说明，在其它方法黔驴技穷的情况下，该如何处理，为何这样处理。

当我们最终获得从情感敲诈怪圈中解放出来的知识和行为技巧后，我们将能量倍增，并为之兴奋不已。

“我能够对我的男友说不，我也意识到他的要求极不合理。”我的主顾玛基向我汇报说。“我并不想伤害他，虽然假称我已经伤害了他。这次我没有自责，也没有在十分钟后向他去电话道歉或认错。这还是第一次。”

我把本书奉献给那些试图与爱人、父母、同事、朋友亲密相处的人，他们苦心孤诣想营造良好感情关系，结果却被扭曲了的“操纵常春藤”扼杀了。

请原谅，当你走过这段历程时，我不能亲身陪伴你。但是，在你走出困难并且改变着生活的每一步中，我都在道义上给予你支持。我将帮助你确立起全新的、健全的感情关系——不仅是与你生活中的敲诈者的关系，而且也体现于你自身。

鼓起勇气，正视情感敲诈。本书将给你力量。

目 录

导 言	1
第一部分 认识敲诈的交易	1
第一章 诊断:情感敲诈	3
男女之间的一次越轨,同事的一次背叛,家庭的一次危机,朋友的一次欺骗……如果此后你还想维持彼此的感情关系,情感敲诈就会暗度陈仓……	
第二章 情感敲诈的四种面相	18
无论是白蚁还是龙卷风,无论是平和的还是激烈的,都能将高楼大厦夷为平地。	
第三章 一团迷雾	40
一种隐喻:我们做完了一切,却不知道自己做了一个什么。	
第四章 交易的手段	61
“我为你感到遗憾,你太害怕生活,甚至不敢体验爱情。你知道我是个急性子。”	
第五章 敲诈者的内心世界	81
“参与并不重要,关键在于取胜”敲诈者如是说。	

第六章 双方参与.....	103
阿特拉斯神把世界扛在自己的肩上,我们则把他人的行为 和感情搁在自己的心里。敲诈是一曲双重奏,而不是独脚 戏。	
第七章 敲诈的冲击.....	132
我们让真理之声在我们的意识之外咕咕啾啾,却不肯侧 身去倾听它,因为我们自己为自己创造了无法取胜的处境。	
第二部分 变认识为行动	147
第八章 动手之前.....	152
“请问去卡耐基大楼怎么走?”“练习、练习、练习”小提琴 手回答说。	
第九章 当机立断.....	176
古哲人爱比克泰德说过审慎是一种美德,优柔寡断却不 是一种德行。	
第十章 策 略.....	203
我的两本超级英雄连环画换你的一本书,我的金枪鱼三 明治换你的花生酱。	
第十一章 穿破迷雾.....	233
掐断热线按钮 告别情感黑洞	
结束语.....	262