

第十章 策略

你做過的所有準備，正逐漸引領你走向重要時刻：向情緒勒索者告知你的決定。但我知道，隨著改變行為而帶來的不安、憂慮、焦躁等衝擊性的情緒，仍然在你心中徘徊不去。

現在我想要提供你一些有用的策略，不管對方如何回應，這些策略都能幫你陳述事實並固守立場。當你反覆練習並實際使用這些策略之後，我保證你將能改變人際關係中的權力失衡狀態。這些策略包括：非防禦性的溝通技巧、改變敵對關係成為合作盟友，以及幽默感的運用，都是終結情緒勒索最有效的方法。

當你告知情緒勒索者決定時，我多麼希望你能在你身邊，但事實上我辦不到。我能做的就是告訴你一個學習要點，好讓你在面對情緒勒索者時，能堅持住原則。

請注意，當你和一些反覆無常、具有潛在危險的人住在一起，或有任何瓜葛時，千萬別讓他們知道你即將離開的消息，你必須保護自己的安全，並且從容離去。如果在過去這段關係中，你曾有過身體被侵犯或虐待的紀錄，此刻對你而言更是危險。找到一個安全的地方藏身並試著求助。即使不能從家中獲得幫助，也應該找一個避難所，千萬別落單！找一個救援機構來幫忙，並且好好保重身體，因為我不認為這些策略在習慣使用肢體暴力的人身上會管用。

策略一：非防禦性的溝通

以經驗看來，有些人總是藉吼叫、生氣、欺凌、威脅和責備等方式來遂其所願，而我們也總是盡其所能地配合回應，用盡各種合作方式來堆築一道道藩籬，以隔離這些行為在我們心中引起的恐懼、責任，和罪惡感。

- 我們會針對他們對於自己的描述加以反駁：「我並不自私，自私的人是你。你怎麼可以那樣說我？想當初我為了你付出一切……」
- 當他們在承受痛苦時，我們會嘗試去了解他們的心思。我們會說：「告訴我怎麼啦？我做了什麼事讓你不高興嗎？告訴我，我要怎麼做，你才會覺得舒服些？」
- 我們嘗試去獲得他們的認同，希望他們別因為我們而不高興。我們會說：「好吧！假如你真的那麼不高興，我可以改變我的計畫／不去上課／不去做那工作／不去看我的朋友……」
- 我們嘗試解釋、反駁、道歉，並試著讓他們以跟我們同樣的角度來看待事情。我們

會說：「你為什麼不理性點？你不明白你錯了嗎？你的要求是多麼的可笑／瘋狂／不理性／無禮……」

問題是，這些反應是充滿防禦性的，只會讓氣氛更緊張。結果是，我們企圖保護自己卻反而火上加油。

但是，如果讓這些責難、威嚇，與負面批評像是零星火苗飄落在濕地一樣，那又會怎麼樣呢？若是你先別試著改變他人，而是先改變自己的口吻，又會有什麼樣的結果？若是你以下面說法來加以回應，情況又會如何？

- 我很遺憾你這麼不高興。
- 我能理解你看事情的角度。
- 這事滿有趣的。
- 真的嗎？
- 怒吼／威嚇／退縮／哭泣都沒有用，根本無法解決問題。
- 當你覺得心裡好過一些時，我們再來聊聊。

而最不具防禦性的一句話是：

- 你的確是對的（即使你並不這樣認為）。

這些例句是非防禦性溝通的精髓，請記住它們，並且增加一些你自己的非防禦性言語。大聲地反覆練習，直到你能應用自如。如果可以的話，也找位朋友一起練習。重要的是要能把這些句子融入你的語言習慣中，並且適時地使用。記住，在回應壓力時，別為你自己以及你的決定提出辯護或解釋。

我知道剛開始使用這些句子時，會覺得很突兀。畢竟只有極少數的人會用這麼短，而且毫無情緒的言語來面對他人的攻勢。因此，若你發現自己忍不住去修補或說明這些詞句時也別太在意—只要多加注意，盡量別這麼做就行了！

在處理情緒勒索時，非防禦性溝通不管對任何人或任何事都很有效。我已經把這技巧教給上千人了，並且在日常生活中也使用了好多年。但這並不表示我一開始就能輕鬆使用它，而且我也不是每次都能正確地使用。過去這樣做的時候我心中經常是七上八下，就像大部分人一樣。現在，我偶爾還是會有點緊張。但我向你保證，你越常使用這個策略，以及其他我即將要告訴你的一些方法，你就會覺得一次比一次輕鬆。

使用「非防禦性表達」說出你的決定

賈許知道若要重拾自尊、挽救他和貝絲的愛情，並和父親維持正常關係，就必須停止偷偷摸摸的行徑，並告知父親他即將和貝絲結婚。我鼓勵他鐵下心，把要結婚的消息同時讓父母親知道，以確保母親是直接從他口中獲得第一手資訊，而非由父親的轉述來獲知消息。他說：「我喜歡這個主意—使用『非防禦性表達』說出自己的決定。但是請你幫我個忙，因為我不知道要如何起頭，這到底該怎麼說呢？」

我們可以先藉由一些基本法則來表達賈許的決定。「首先，」我告訴他，「你必須邁出第一步，盡可能讓自己覺得自在，對方才能成為一個願意傾聽的聽眾。」在對別人表達決定的時候，你若想取得優勢，就別選在對方覺得疲憊、有壓力，或屋子裡有小孩跑來跑去的時候討論事情。

和你的丈夫或伴侶一起找一個安靜、不被打攪的時間，讓他們知道你有事要談，也不要讓電話打擾你們。假如你沒和對方住在一起，那就約個時間和地點見面，並確定那地方是可以讓你感到自在的。記住，場所具有能量；別選擇一個充滿著過往不堪回憶的場所，也別選擇老讓你想起自己比對方矮上一截的地方。

「我可以打電話給他們，邀請他們某個晚上到我家來喝咖啡或吃宵夜。」賈許說，「但這會引起他們的爭執，他們有兩個人，但我卻只有一個人。如果改到父母親家，我其實也可以。」

我問賈許，他父母的家是否充滿著舊回憶，像是會勾起他童年記憶的照片或物品？「哦！不會。」他說，「我不是在那邊長大的，現在他們已經搬進公寓大樓了。那裡比較像是旅館，一點都不像我們的舊房子。況且他們並不會虐待我，只能說是有點心胸狹窄。」

一旦你選定了時間和地點，便得轉移注意力，決定屆時你會說些什麼。我建議賈許可以要求父母聽他說話時別打斷或反駁，等他說完了，他們要說什麼都行。如此，他就可以表達自己的決定了。我和賈許一起設想了以下的對話內容。

爸、媽，我需要你們坐下來聽完我要說的話。說出這件事對我而言並不容易。我已經反覆思索過好幾遍，因為我愛你們、尊敬你們，所以我希望能誠實面對你們，並且結束過去彼此之間的不愉快。我想要讓你們知道的是，我已經下定決心要和貝絲結婚了。對於過去這幾個月以來我一直瞞著你們，我覺得很羞愧。我不說出來是因為我怕你們，怕你們生氣或反對。現在，我心裡仍然很害怕！

賈許在開頭時頗有斬獲，因為他為這場會面營造了好的條件。他說出了自己的感受，包括對這件事情以及對會面當下的感受，並且承認了先前的不誠實以及希望不要再

說謊了。他說出了自己的決定。

我要說的是，不管你們說什麼或做什麼，都無法更改我的決定。這是我的決定，也是我的人生。做出所謂正確的決定或完全照著你們的意思行事，難道比我們之間的關係重要？天啊！我但願答案是否定的！我很抱歉我沒有愛上一位天主教徒。不，其實我並不覺得抱歉！你們可以選擇接受我的決定並成為我新家庭的一部分，或者你們也可以選擇不接受。爸、媽，我愛你們，我希望你們花一些時間來決定你們到底要怎樣做。

賈許堅守了決定，並給了父母可以接受或不接受的選擇。最後他還提供了一個建議，他們不用立即回應，但是得仔細思索他的話。

期待他們的回應

我鼓勵賈許把自己當成演員背臺詞般地反覆練習要說的話。你也可以找個人練習，或對著空椅子或對方的照片說話也行。或許一開始你會覺得這很奇怪，但是練習的次數越多，一旦坐下來，真正和過去在你心目中代表專制與壓力形象的人面對面說話時，你將會越有自信。

如果你得和對方談好幾次，帶小抄筆記去參考也沒關係，重點是要讓對方知道你正在做的事。但請一定要大聲練習說臺詞，不要只是在腦中空想—這個準備將會帶給你驚人的士氣。

「我很樂於練習，」賈許說，「我並不擔心自己說了什麼，而是擔心他們將會說什麼。最糟的是，我將看著父親坐在桌子的另一邊，而他的情緒像開水般慢慢沸騰。」

我藉由角色扮演來舒緩賈許對於父母親反應的焦慮，並且讓他練習回答那些他最害怕的問題和批評。你也可以找個朋友一起或獨自做這樣的練習。

我問賈許：「哪種反應是你認為最難應付的？」

「我想我父親會說：『你知道，這表示我不能再給你經濟上的幫助了。』」

「那你會怎麼回答？」

「去你的！我才不需要你的錢。」

「我想，我們可以找些不那麼辛辣的詞句。」

「好吧！那如果我說『很遺憾你會這麼想，但我已經決定了。』呢？」

我們反覆練習了以上的過程，若你願意，也可以為對方的可能反應做預設性的回答。

蘇珊（扮演賈許的父親）說：「但我們沒辦法支持這段婚姻，我實在太傷心、太震驚了，你竟然欺騙了我們。」

賈許說：「爸爸，我也不想說謊！但我實在太害怕了。我並不想讓你難過，但是我還是會和貝絲結婚。」

蘇珊說：「那你母親會怎麼說？」

賈許說：「我敢打賭她說的第一件事一定是『如果你們有了小孩怎麼辦？他們會上天主教學校嗎？你們會讓教會陪伴他們成長嗎？』雖然我們還沒結婚，但母親總是想得很遠。」

蘇珊：「而你會告訴她……」

賈許：「媽！我們將以無盡的愛來陪伴他們成長，把他們教養成品行優良的好人。」

蘇珊（扮演賈許的母親）：「我要知道他們將會是天主教徒或基督徒。」

賈許：「那我就說：『媽！船到橋頭自然直，就讓小孩子自己去決定。此時此刻，那是我最不擔心的問題。』」

當賈許終於在父母面前述說決定時，他渾身顫抖，而且緊張得要死，但他仍完全按照腳本來進行，沒有讓自己說出那些防禦性的字眼。

過程沒有非常順利。我的心跳加劇，聲音大到我確定他們都聽得見，而且我覺得有點不舒服。我提醒自己調整呼吸，不停地告訴自己「我承受得住」。這頗有幫助，但做起來也不容易。我父親不放棄任何空檔。首先他說：「你為什麼要這樣對我們？你怎麼能這樣傷害我們？」我覺得他的話像是戳著我的心，但我只說：「爸！我很遺憾你會那麼想。」我的回應讓他非常驚訝，但他還是繼續說下去：「如果你娶了那個女孩，你就不再是這家裡的一份子了，你母親會承受不了這樣的結果。」然後他真的說了我已準備好回應的話：「我不敢相信你會欺騙我。」我的回答是：「我會這麼做是因為我怕你，而那是我希望我們能改變的現況。」

對他而言似乎說什麼都無效了，於是他開始轉移話題：「我和你母親為你付出了多少……」而我說：「爸，我很感激你們為我做的一切，但我不能讓你們決定我要娶誰。」他的最後一招是拿我和我哥比較——我哥娶了一位天主教徒，而且養了一堆天主教兒女。我說：「爸！我不可能凡事都像艾瑞克，因為我不是艾瑞克，是我。」

講到這裡，我覺得父親已經無話可說了，所以我採取妳的建議，跟我父親說他可以花些時間考慮一下。

最後，父親說：「你要求我做的改變太大了。我固有的原則、價值和信仰對我非常重要，我還不知道是否能接受你的決定。」我起身離開，而他們送我上車後，我搖下車窗，父親對我說：「嗯，雖然我一直教你要捍衛自己的權益，但我沒料到這招會用在我身上。」他微笑著說完話後，我驅車離去。

賈許面對了最擔心的事，讓他的父母極為不悅。但結果是「也沒人怎樣嘛！」高樓沒有倒下，世界末日也沒有來。對他而言，這雖然不是一次愉快的經驗，卻釋放了他的壓力，讓他重新拾回自尊。

賈許告訴我：「我覺得自己長高三公尺。」他重拾了一個完整的自我。

在現實世界中，牽涉了其他人的情緒和互動是十分複雜的，尤其在家庭中更是如此；好萊塢式的美好結局其實很少發生。我很想告訴大家賈許的家人最後決定要接納他的新娘，但事實並非如此。雖然賈許的父親不想失去兒子，但他還是無法真心接納及喜歡貝絲。賈許必須難過地體認到，儘管他並不想和雙親完全決裂，但仍然必須減少和他們共處的時間，因為緊張的關係依舊存在。他很希望能在某個時機軟化他們的態度——也許是當他們抱孫子的時候——而這也是我的期盼。但即使他們的態度並未軟化，賈許也已經做了健康而正確的事了。他的自尊和自我完整性並未受損，而他現在也過得自在多了，因為他不用再對父母撒謊，也不會背叛對貝絲的承諾。

有些時候，父母以及與我們關係親密的人會做出一些和我們息息相關的決定，但重要的是你自己做了什麼？尤其在需要堅守立場時，你到底又站在誰那邊？

掌握最普遍的反應

因為你很了解對方，所以在表達決定之後，不難預期他們會有什麼反應。但是，我們對這些非防禦性的溝通技巧並不熟練，因此無法很快地做出回應，尤其是當我們嘗試選擇某些能緩和彼此情緒的字眼時更是如此。因此，你不用擔心自己反應不夠快——你需要時間思索，在你回答之前，能有片刻安靜地沉澱對方的話也不失為一個好主意。重要的是，你要避免因為深覺焦慮、不知道該說些什麼，而使用了你習慣

的那些舊句型。所以我想給你一些明確的句子來回應對方最普遍的反應。重要的是，你必須練熟這些句子，直到可以自然說出來為止。

如何回應對方的態度？

一、對方預言你劫數難逃，並加以威脅。「施暴者」或「自虐者」這兩種類型的人會嘗試藉由一些抨擊手段向你施壓，希望你改變決定。例如，恐嚇你一旦按照自己的決定去做，結果將十分糟糕。抵抗恐懼是相當不容易的事，尤其當他們砲轟的主力是「你慘了，這都是你的錯」時，你更要堅定立場。

當他們說：

- 假如你不照顧我，我就躺在醫院或死在馬路上／我就不去工作。
- 你再也看不到你的孩子。
- 你會毀了這個家。
- 我要和你斷絕父子／母子關係。
- 我不要你了。
- 我會因此病倒。
- 這件事沒有你，我辦不到。
- 我要你為此付出代價。
- 你會後悔的。

你可以說：

- 這是你的決定。
- 我希望你不要那麼做，但我心意已決。
- 我知道你現在很生氣。可能的話，希望你能再仔細想想，也許你會改變心意。
- 等你不那麼沮喪時，我們再談這件事好嗎？
- 這一次恐嚇／掙扎／哭泣沒有用了。
- 很遺憾你會這麼不高興。

二、對方批判你、貼標籤，或給你負面評價。當某人開始點名批判你時，你自然會想為自己辯護，但這卻可能讓你陷入類似「我才沒有！」「你也是！」這些無意義的對話中。這時你應該深呼吸，讓你的害怕、束縛和罪惡感隨著呼出的空氣散去，腦中也別再想這些事了。記住你的目標是表達並維護你的決定；重要的是你說了什麼，而不是你有什麼感覺。我們首先要改變的是你的回應方式，之後，我們再把焦點放到你的心情上。

當他們說：

- 我真不敢相信你這麼自私，這一點也不像你。
- 你光想到自己，從未顧慮到我的感受。
- 我原本認為你和我交往過的其他女人／男人截然不同，但我想我錯了。
- 那是我所聽過最愚蠢的事了。
- 每個人都知道小孩應該尊敬父母。
- 你怎麼那麼無情無義？
- 你簡直是個白痴。

你可以說：

- 你可以有你的看法。
- 我想，事情對你來說就是這樣。
- 可能真是如此。
- 也許你是對的。
- 如果你繼續攻擊我，事情將會毫無進展。
- 很遺憾你會這麼不高興。

三、對方誘導你解釋和說明。對方可能要求你解釋，以便知道你是依照什麼道理做出決定。這時你或許會認為這是你一吐為快的機會，可以讓對方知道你受到多大的傷害、他們是多麼的不體貼，以及你有多抓狂，因此決定不再繼續忍受下去了；而他們提供了一個適當機會讓你傾吐，並為自己辯解。不過，你可千萬別那麼做！

繼續集中焦點在你的目的上。你正在說明自己的決定—這是重點所在。如果你真想停止情緒勒索的過程，就別陷在那些爭論中。你為自己辯解的效果還不如去度個假或施個小惠給他人來得大，因為這樣一來，你便會陷入對方為了遂行己意，而使你在不知不覺中屈服的模式。為了破解這個模式，千萬別說明、別解釋、別爭辯，還有別在對方問你為什麼時，立刻回答因為如何如何……

相反地，當他們說：

- 你怎能這樣對我（在我為你做了所有的事之後）？
- 你為什麼要毀了我的生活？
- 你為什麼那麼固執／倔強／自私？
- 你是哪根筋不對了？
- 你怎麼會做出這種行為呢？
- 為什麼你要傷害我？

•你幹嘛小題大作？

你可以說：

- 我知道這件事會讓你不高興，但事情非得這樣不可。
- 我們當中沒有人是壞人，只能說我們的需求有些不同。
- 我不想分擔超過一半的責任。
- 我知道你非常懊惱／生氣／沮喪，但這件事沒有商量餘地。
- 我們看事情的角度不一樣。
- 我就知道你會那麼想。
- 很遺憾你這麼不高興。

面對沉默

而我們又該如何面對以不發一語的愠怒和痛楚，展現出憤怒感受的情緒勒索者呢？當他們完全不表示意見時，你該說什麼？該怎麼辦？這種不聲不響的憤怒比言語攻擊更令人抓狂和火大。

對這類的情緒勒索者來說，做什麼似乎都沒用，有時甚至會讓人覺得束手無策。但是，假如你能謹守非防禦性溝通的原則，並記住以下這些該做和不該做的事，你便離成功不遠了。

在面對沉默的情緒勒索者時，不要：

- 期待他們會先採取行動以解決衝突。
- 懇求他們告訴你怎麼了。
- 央求他們有所回應（這只會使他們更緘默）。
- 批評、分析或解釋他們的動機、性格，或是無法直接給予回應的事實。
- 因為他們不高興，就心甘情願地接受責備，以便讓他們心情好些。
- 允許他們轉移話題。
- 被緊張與憤怒的氣氛嚇到。
- 讓你的不安造成自己口不擇言，說出非你本意的脅迫話語。（例如，『如果你不告訴我怎麼了，我就不再和你說話。』）
- 假想若最後他們道歉了，他們的行為也會跟著改變。
- 期待他們的個性有重大改變，即使他們承認自己的作為，並且願意努力去改善。切記：江山易改，本性難移。

而要使用以下的技巧：

- 記住你正和那些覺得無力與軟弱的人交涉，而且他們害怕你會傷害或遺棄他們。

- 在他們能夠聽進你的話時和他們見面，或者你也可以考慮寫封信，那會讓他們覺得不那麼受威脅。
- 再三保證他們可以告訴你為什麼生氣，而你也會聽他們說完，並且不會計較。
- 運用你熟練的技巧和手腕讓他們安心，表示你既不會揭露他們的弱點，也不會和他們相互攻擊。
- 說些讓他們安心的話，例如：「我知道你現在很生氣，也許等你做好準備，我們再來討論這件事。」然後讓他獨自安靜想一想—若不這樣做，他們恐怕會更退縮。
- 不要害怕告訴他們你對這些舉動感到懊惱，但是請以肯定句做為開頭。例如：「爸爸，我真的很在乎你，而且我想你是我認識最聰明的人了。但是只要每次我們一有爭執，你就會沉默，接著掉頭就走，這讓我非常困擾。你這樣做不但是在傷害我們的關係，而且也會讓我認為你根本不想和我討論這件事。」
- 把焦點放在讓你深感困擾的主題上。
- 當你發出不平之鳴時，要有會遭到反擊的心理準備，因為他們會將你的堅持視為對他們的攻擊。
- 告知他們，你知道他們很生氣，讓他們明白在這件事情上你願意幫忙。例如：「因為我不讓你那些親戚到市區時住在我們家，而讓你這麼不高興，我很抱歉。但我很樂意花時間為他們找一間好旅館，並幫他們負擔部分的旅費。」
- 你得接受這個事實，即使不是每一次，但多半你都必須主動跨出第一步。
- 有些事就先不管它吧！

當情緒勒索者使出了沉默和憤怒的典型反應模式時，這些技巧是破除此模式的唯一法寶。他們通常以沉默表示：「看我多不高興，這全都得怪你。現在你知道自己哪裡做錯了吧？我要你想辦法彌補我。」我了解在你明明想掐死對方時，卻仍必須充當雙方中保持理性的那位，是多麼令人為之氣結，但這卻是我知道唯一能改變現況的方法。對你而言，這工作最困難的部分在於堅守非防禦性原則，並設法說服以沉默表示憤怒的對方，不管他們有多生氣、花多久時間相信完全相反的事實。

氣極敗壞時仍需冷靜

我們談了許多關於如何處理情緒勒索者憤怒的方法，但當你自己怒不可遏時，又要如何堅守非防禦性原則呢？艾倫的前妻貝佛莉都以小孩做為懲罰性籌碼，讓艾倫在這段期間備受煎熬。