

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  
orward

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。“我们到达那儿时，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迩的人之间，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，亲近我们的人在我们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

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，他在我们的周围布下重重迷雾，遮掩住他们的行动。我们可以为之奋斗，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，我们便会产生产无限的负疚之感。

要想穿破这层迷雾，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，我们在事实上鼓励了他们不断重复敲诈。

## 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，我们就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，我们与他们有着紧密的联系，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——卷进它的漩涡里。

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。反省做不到这一点，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。虽然我们已经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？
- 在我不感到愤怒或忧郁的前提下，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——你从操纵的缧绁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。我将帮助你建立起全新的、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。

## 三 晦

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哝哝,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

# **第一部分**

## **认识敲诈的交易**



# 第一章 诊断：情感敲诈

情感敲诈的世界令人迷惑。有些情感敲诈者将他们的威胁表白得很清楚，另外的人却只给我们传达模糊的信号，他们时而对我们很和善，偶而又付诸敲诈。所有这一切使得我们难以辨别什么时候操纵在感情关系里扎了根。

当然，有些情感敲诈者态度明确，要是你不依从，他们就会直截了当地威胁你，并且清清楚楚地对你说出不屈从的必然后果。“要是你不支持我的计划，我也会拒绝你的建议。”威胁明明白白，一点也没有话外之音。

情感敲诈通常更加隐蔽，在它所发生的情感关系的情境中，许多方面是良好的、积极的。我们知道他人的优点，而且往往是这样，我们对他肯定方面的体验的记忆遮盖了对他人不足之处的挑剔。这时候，情感敲诈悄悄地溜进来，它暗渡陈仓，站到了偏离正常的、为人所不接受的行为轨道上，开始时还是小心翼翼，随后就大肆渗透到我们生活的各个角落。

在我们具体标定何人的行为属于情感敲诈之前，先来探讨它的组成要素。我们就像一名医生检查一个人是否患有精神疾病那样，先作一些诊断：看看症状怎样。在下边的例子中，你会遇到一对相爱的人。不过，伴侣之间冲突的症状同样发生在朋友、同事和家庭成员之间。具体的事例不一，但是手段和行动都是一致的——而且同样清晰可辨。

## 六种致命的症状

我认识一对年轻情侣，杰姆和海伦，他们一起生活了一年多。海伦是一社区大学的文学教授，一对褐色的大眼睛，脸上总是挂着迷人的微笑。她是在一个晚会上经人介绍认识的杰姆。杰姆看起来很快乐，高高的个子，话语很柔美，他是一位很有成就的作曲家。他们相互倾慕。但是海伦觉得与杰姆住在一起便不自在。事实上，他们的感情关系经受了六个阶段的情感敲诈。

为了使你对这六个阶段情感敲诈的症状感受得更加深切，我将发生在杰姆和海伦之间的冲突进行简化处理。你将注意到，有些症状描述杰姆的行为，有些则指海伦的行为。

1. 一种要求。杰姆想从海伦那里得到什么。他向她建议，他们之间彼此熟悉了很长时间，可以搬来同住了。“我事实上已住在这儿，”他告诉她。“我们可以正式地登记。”她的公寓很大，他的大部分东西也放在她那里，因此他说，改变一下也挺方便。

有时候敲诈者并不像杰姆那样把话挑明，而留给我们去猜想，杰姆可以把他的意思间接地表达出来，譬如在参加一位朋友的婚礼之后略显愠怒，然后留给海伦去琢磨。“我希望我们更贴近一点，有时我很孤独，”最后才说他想搬进来住。

乍一看，杰姆的建议像是一种爱护，而根本不是一种要求。但是，我们很快便可以看到，他将付诸于行动，而没有讨论或改变主意的愿望。

2. 抵制。杰姆想搬进来，海伦觉得很不舒服。她告诉他，对于感情关系的变化她还没有事先准备。这样，她就表达了自己的

反对意见。她对他非常关心，但是她希望他有自己的住处。

要是海伦更含蓄一点，她可以通过别的途径来抵制。她可以收敛一点爱意，或者告诉他房子要重新粉刷，他得把东西拿回去，等到房子整修好了再说。但是，她表达了拒绝，很清楚地传达了其中的信息。答案是不。

3. **压力**。当他看到海伦的反应与他的愿望相反时，他没有设身处地去领会她的感情。相反地，他要她改变主意。开始时，他装出要与她在这个问题上讨论，但是讨论变成了一边倒，成了一场演讲。他把海伦那番表示拒绝的话篡改为关于她的缺点的话。他道出了自己的意愿，并用非常肯定的语气提出要求：“我只是为我们好，我只想帮你。两个人相爱，他们应该共同分享生活。为什么你不愿与我共同分享？要是你不那么以自我为中心，你可以让我参加到你的生活中来。”

然后，他施展他的魅力，问她，“你深爱我，让我一直呆在这里？”另一位敲诈者或许会用另一种方法施加压力，但是他固执己见，说搬进来后会加强感情关系。无论哪种类型，压力都在这里起了作用，尽管它或许有一些甜言蜜语作掩护——比如杰姆会让海伦知道，她的拒绝令他多伤心。

4. **威胁**。杰姆继续想攻破这堵拒绝之墙，他会通过某种方式传达给海伦这样的信息：要是你不同意，便有如此如此的后果。敲诈者会以带给我们痛苦或不愉快相威胁。他们也可能让我们知道，我们给他们制造了多大的痛苦。他们也可能试图用某种许诺来逗引我们，要是我们顺他们的意，便会给与我们什么，或者声称他们多么爱我们。杰姆就是隐晦地向海伦传达了这种威胁，“要是你不能实现先前对我的允诺，我们可以自己去找别的人。”他并不直接威胁要结束这种关系，但是海伦绝不会猜错他的意思。

5. **屈从。**海伦不想失去杰姆，所以尽管她一直有一种不自在的感觉，还是告诉自己不让杰姆搬进来可能是错误的。她和杰姆都略略谈到了她的内心想法，但是杰姆没想到要去抚慰她。几个月后，海伦便不再拒绝，杰姆也就搬进来了。

6. **重复。**杰姆的胜利预示着接下来有一段时间的安宁。既然他得手了，他便撤去压力，关系暂趋稳定。海伦对发生的事还是耿耿于怀，但是，她却卸去了身上的压力，重新获得杰姆的爱和帮助。杰姆看出了通过压制海伦，并使她感到内心不宁是获取利益的好路子。海伦也看出了要免去杰姆施加压力就得让步。基本的线索是要求，压力，投降。

这六条典型特征便是情感敲诈症候的核心。在本书中，我们将回到这些要点上深入讨论。

## 如此清晰，为何我们视而不见？

这些症状如此明白，又如此恼人，试想它们一旦显现，便会被注意到。不过，我们往往沉浸于情感敲诈之中而没有认识到自己就与它有瓜葛。部分原因是情感操纵者采取了我们一向碰到并运用的行动：操纵。

许多操纵形式并不麻烦。有时我们操纵他人，有时也被他人操纵。我们已经学会玩很多游戏，施巧计让他人做我们意愿中的事。我最喜欢说，“哎呀，我真希望能有人把窗子打开。”而不说“你能开开窗子吗？”

很奇怪的是，我们很多人就是对待小事也不愿直话直说，事关重大或者我们得到某种重要东西的时候，就更不用说了。为什

么就不同一问？因为一问就有危险。要是人家拒绝你怎么办？很少有人愿意让别人直截了当地知道自己的愿望。我们羞于启齿谈自己的需要和感受。要是招来怒意或者更糟一点，被拒绝了，哪咋办？要是我们在事实上没有问询他人，那么如果他说不，这其实不是一个不，是吗？这样就可以为自己的不适辩解了。

如果我们没有公然提出要求，我们就会避免产生过分的敌意和急迫的心理。找到一种间接暗示他人的办法极其容易，我们只希望他人能读懂我们的话，猜透我们的心思：“这狗看来想出来〔暗示，暗示〕。”

有时我们不用言语也能做到这一点。明显或隐晦的暗示——一声叹息，一次噘嘴，我们经常说的“那神色”。即使在最亲密的关系中，我们也能领略到这一点。但是明显的一点是，日常的操纵变成了极有危害的某种东西。

当操纵不断地迫使我们放弃自己的愿望和利益，而去顺从于敲诈者的要求时，操纵便变成了情感操纵。

## 设定界限的权利

我们一谈到情感操纵，便会自动地接触到冲突、权力和权利。当某人想得到某物而他人又不想给予时，俩人便能引出怎样的冲突？什么时候对他人的压力显得过分？我们过分强调表达情感和设定界限，这里却显示出界限十分模糊。要记住，我们不能把每一个冲突或强烈情感的表达或健全的界限设定事例看作是情感敲诈，这一点十分重要。

为了帮助你进一步认清这种差别，我很愿意给出几种情境，它们都包含了界限的设定，然后让你看看它们突入情感冲突后会是什么样子。

## 这里并无敲诈

在她推荐给艾玛那本她自己制作了近一年的摄影画册后，我的朋友德尼斯与艾玛的关系出现了僵局。艾玛曾是她在广告公司工作时的同事，后来她俩都决定放弃了工作做一名自由职业者。德尼斯想知道艾玛是否在情感上敲诈了她。

德尼斯对我说，

一开始，我们总是无话不说。我们一起讨论独立奋斗并向生活挑战的主题——我们俩人极想去大公司干活，但每次都错过机会。我们谈过许多关于独立生活缺乏的问题，也为对方帮过不少忙。我们确实很亲密，直到我告诉她我要制作这本画册。

她一向令我高兴。但是不久以后，她打来电话说，“你知道我都感到有些嫉妒。我现在拼命干活，没有什么大不了的。要是你不谈你的画册，我真的会很感激你。看你那一会儿有多激动——这正好触到了我的痛处。”因此——我说好的。虽然这以后也没发生什么事，但是我们转换了话题，只谈她的工作。

现在，一旦我提及那本画册，她就会刹住话头，说，“你和我不谈它好不好？”它现在成了让我厌烦的东西。但是，我喜欢她，我愿意调整自己适应她的意愿。

初看起来，艾玛为了随心所欲，通过断定什么好说，什么不好说来控制彼此的交往，向德尼斯施加压力。但是事实上，艾玛真实地承认了自己的感受，并且通过在听取德尼斯的好消息上设定界限保护自己。艾玛有权利这么做。人家得到了我们想要的东西，我们内心产生嫉妒，乃是人之常情，尤其是我们处境不佳的时候。有时我们想避免某个话题，就像艾玛一样，我们有权利设

定界限。德尼斯也有权利决定她不喜欢艾玛的划界，并且把这种不愉快的感觉表达出来，或者减少与艾玛一起相处的时间。

在这种情境下，艾玛并没有以直接或间接的方法威胁说，要是德尼斯不尊重她的请求，她便会采取某种行动。这里也不存在真实的压力。只是一种需要和感情的表述。是的，这里有冲突。是的，德尼斯不习惯于这种关系的转变。是的，这里也有某种强大的感情因素。但是这里没有情感敲诈。

### 穿越界限

现在，让我们来看同样的情境，同时增加一些情感敲诈的要素。我想你就会看到整个气氛和情形已经改变了。设想听了德尼斯的消息后，艾玛的反应是这样：“我很高兴听到你的画册计划。我知道你有很多事要办。要是我们能一块制作不就更好吗？我可以作你的助手。”

当德尼斯说她不需要这种帮助后，艾玛说：“我原以为你是我的朋友。你知道我现在诸事不顺。与罗格分手已经够惨，你知道那笔税金又是雪上加霜。我身心疲惫，难以工作。我一向以为你是那种愿意向患难朋友伸出友谊之手的人。”

由于她遭到拒绝，艾玛就用压力索取德尼斯的慷慨允诺。“我看不出与你分享好事会伤害到你，”她说，“你知道我也会同样对待你的。”她开始称德尼斯既自私又贪心，并且特别强调自己处境的困难。同时，她还威胁，要是她不能成为德尼斯的帮手，她会断绝与德尼斯的关系，最后德尼斯让了步。

这一情节包含情感敲诈的所有要素：要求、拒绝、压力、威胁和屈从，是一个成熟典型的例子。

## 一个冲突，两种解答

要某人不去谈一个令人恼怒的话题并没有什么危害。但是，如果冲突涉及某种更严肃的问题，同伴的私事，他人的酗酒问题，某人在工作上的不诚实，那又会怎样？在这些问题上，人们可能彼此谈到一些令人不舒服的事，划定界限看来就有情感操纵之嫌，因为这里面伴有强烈的感情色彩。然而即使在此处，适当的界限设定与情感敲诈也存在显著的差别。让我们再次比较一些相似的情境。

### 风流韵事

我认识我的朋友杰克和他的妻子米歇尔已经好些年。我总是称赞他们的婚姻美满幸福。他们的年龄差距悬殊——杰克要大十五岁——但是他俩都是交响乐队的音乐家，给人以关系特别亲密的感觉。一天晚上，杰克开车带我到我们共属的剧院，回家的路上，我们找了个机会聊聊天。“你们俩人之间是怎样相互对待？”我问道。“是谁给了你们美满婚姻的奥秘。”

杰克的回答是我意想不到的。

跟你说实话，事情没那么美好。至少我没有。我想告诉你一件事，一件很少有人知道的事。三年前，我干了件蠢事。我去约了一位年青的女人，她是我们乐队的客座小提琴手。事情很快过去了，但是我内心极不平衡。这真是混账！我不能对米歇尔隐瞒这个事实。我知道，要是我不向她忏悔，我就再不能亲近她。因此我决定，把真相跟她说，至于要发生的事，那只能冒冒险。

开始，我以为她会杀掉我。她连续几个星期不跟我说话，我就搬到地下室去住。这时她却做出了令我惊奇的事。她说她已经考虑过，要是我们俩想继续生活在一起，就需要一个很好的方案。她说她真是气疯了，但是她想给我一次机会。她不会再提这件事，不会反复唠叨这件不快的事，也不会拿这事作为向我索取某种东西的把柄，但是，如果我在这层感情关系上再不顺从她，再做出令人不快的事，或者其它恣意妄为的事，我们之间的关系也就无可弥合了。要是我不能作这样的承诺，她也不想维持这婚姻了。因为她不想生活在不安、不定和猜疑之中。

我告诉杰克，米歇尔的这种做法对他来说真是幸运，因为她以一种健康的方式划定了界限，这一过程我这里简要地罗列一下，本书的后半部分将深入讨论。在对待杰克时，米歇尔：

- 明确她所处的位置。
- 表述她的需要。
- 表达什么是她愿意接受，什么是她不愿意接受。
- 留给杰克选择是与不是的机会。

而且她还坚持认为俩人要接受心理治疗。

我们所有人都有权利让他人知道，他们的哪些行为是我们难以接受的，就如米歇尔所做的那样。我们都有一种基本的权利，即不接受并容忍感情关系中的任何毒素，无论它是不忠，某种嗜好，还是任何形式的恶习。

要是有入正当地对待我们的所作所为，其言辞或情感也许很强烈，但是只要没有威胁，没有压力，也就不存在情感敲诈。适当的界限设定不涉及强制、压力和人格瑕疵。它恰当地陈述了哪些行为我们愿意其进入我们的生活，哪些行为则不然。

## 一位敲诈者的方法

有一对夫妇与米歇尔处理这场危机的方式形成对照，他们是我几年前碰到的主顾。斯蒂芬妮和博布的婚姻已经到了破裂的边缘，他俩进我的办公室里都不言语。他们年近四十，生活上令人羡慕。博布是一位税务官，工作上很卖力。斯蒂芬妮售卖实物地产。来看我是博布的主意，于是我就让他先说。

他说，

我不知道还能忍受多久。十八个月前，我犯了弥天大罪，毁了我自己。我跟一个女人发生了暧昧关系，我们是在一次商业旅行时遇上的。我咎由自取！这事本不应该发生，但却发生了。我想方设法向斯蒂芬妮弥补自己的过失，因为我爱她，我想与她共同生活。我们生活如意，有两个漂亮的孩子。但是老天，我却受到公众杀人犯一样的对待。她就是不肯放过那件事。

现在，一旦她想谋取什么，她就往事重提，揭旧伤疤。她支配一切——什么时候她父母要过来与我们共住，什么电影我们该看，甚至什么东西我买来才能讨她欢心。不久前，她想去欧洲，而那会儿我恰好有要紧事无法脱身。我很想让她跟一位朋友同去，但是她死活不肯。我只好抛开事务，与她同去。看起来我只能就范于她，因为是我背叛了她。她会说，“是你负我。你就是活到一千年，也弥补不完你的过失。”要是我不能随其所欲，她就会提醒说，我是何等卑鄙的小人。她甚至在药柜上贴了一张字条“骗子”。我怎能不向她屈从？要是我不让步，她会离我而去。是的，我是个骗子。我为此羞愧不已。但是我不想再这样继续下去。我们怎么能摆脱这种困窘境地呢？”

斯蒂芬妮就像米歇尔一样，有权利为此恼怒。但是她对博布的反应是惩罚性的，控制性的。事实上，这便是敲诈。她听了博布的丑事后恐慌不安，斯蒂芬妮错误地相信，只要激发他的内疚感，她就能把他束缚住，随意地指使。她不断地数落他道德上卑鄙可耻，将他的越轨行为用作手中的武器。她的威胁是明白又惯常的：“要是我得不到我想要的东西，我会让你痛苦。”她的信条是：“现在该由我来控制。”

诸如私通这样的危机可能正是一种充满危险与机遇的体验。它也可能导致一种复杂的生活情境。米歇尔将她的经验用作一次机会，来重新审视她和杰克的关系，并且解释自己对他、她自己以及他们的婚姻期待的东西。但是斯蒂芬妮却一味地恼怒并付诸报复。

一次严重的道德越轨，一位同事的背叛，一个家庭的破裂，受到朋友的一次欺骗，如果此后我们还想维持彼此的感情关系，那么便出现伤害和治愈两种可能性情境。不过要是双方都从善良的愿望出发，并且真心实意地解决损害关系的任何危机，那么情感敲诈也就没有容身之地了。

## 真实的动机是什么

我们怎么来分辨这两种情况呢？他人是有意想在这个问题上取胜，还是有意想解决这个问题，他们没有告知我们。他们当然不会直截了当地讲，“我才不关心你，我只想随心所欲。”在一种情感紧张对峙的情境里，我们的知觉变得模糊不清，而一旦我们受到某种压力后愈加难以分明。下边的表通过让你澄清他人行为背后的目的和意图，帮助你诊断情感敲诈。

要是人们真正以公平的、负责任的方式与你一起解决冲突，他

们会：

- 坦诚地与你讨论冲突
- 发现你的感受和忧虑
- 找出你拒绝他们的要求的原因
- 接受冲突中他们一方的责任

我们可以从米歇尔和杰克身上看到，你可以不在情感上打击他们却照样传达怒气。意见不一，哪怕是非常激烈的争吵，都没有必要作出侮辱和消极的决定。

要是某人的首要目标是取胜，他或她会：

- 尽力控制你
- 忽视你的抗议
- 坚持认为他或她的品格和动机优越于你
- 避免承担在你们之间产生的任何责任

当你看到别人无视你的得失，一味地随心所欲，那么也就看到了情感欺诈者的行为底细了。

## 从有弹性到僵硬

在看过那些导致情感欺诈的情境，并检查了其症状和动机后，我要问另一个问题：我有多大弹性？我容许多大弹性？

当情感欺诈潜入感情关系后，我们会感到周围的气氛发生了重大的变化。我们看看斯蒂芬妮和博布的关系，真是纠缠不清。威胁和压力成了日常交流的正常部分。一切都令人沮丧。我们失却

了许多生活上的收缩性，它们本来可以帮助我们平稳地驶过生活的险礁。

要是生活中有收缩性，我们会把许多事情看作理所当然。每天我们都要理会生活上的许许多多细小的事——到哪家餐馆吃饭，看什么电影，起居室的墙要粉成什么颜色，野餐去哪里，如此等等。但是这些事并不会令人烦恼或造成某种精神创伤。其实很多时候，结果并不重要，而某些不太负责任的人却凭着自己的偏好影响了最后的决定。即使在平常的争吵和操纵中，互谅互让的生活节奏仍然保持着，公道平等的生活原则依然起作用。我们可以在不造成消极影响的同时作出让步，而自我总会感觉贏余。同时，我们也期望着他人也同样对待我们。

一旦妥协的意愿消失，现状就变成未来的一个模子。似乎有人阻止着我们改变现状，或者不允许我们从不合适的角色身份中退出。我们僵化了。

小时候，我的朋友和我经常玩一种捉人游戏。在这种游戏里，被捉者逃避捉人的接触。要是你被捉住了，你就是僵在那地方，不能移动半步，直到全部游戏结束。做游戏的草坪俨然是个雕塑园，散布开来的孩子带着古怪的、愕然的神色伫立在各处。情感敲诈很有点像这种捉人游戏，不过不再是一种游戏，一旦感情关系里出现敲诈，它便变得僵硬，被固定在一种索取与屈从的模式里，我们无法校正自己的看法或改变自己的态度。

艾伦是一位朝气蓬勃而又十分有趣的青年，他拥有一家小型的家具公司。但是当他第一次来看我，并谈起他与新婚妻子乔的问题时，表情很冷酷。

“我原以为乔就是我所追求的人——她美丽、有幽默感，而且很精明，”他开始说。

“不错嘛，”我说，“那为什么又闹翻了？”

“我不知道来你这里有没有作用。我知道她爱我，但是对于我们之间发生的事并不喜欢。要是我跟她说我们各自呆一会儿——我的朋友总是要拖我去看看电影，或者随便出去溜达一下——她就感到难过。睁开那双忧伤的大眼睛，看着我，说，“怎么回事？你又烦我？你不想再跟我呆在一起？我以为你狂热地爱着我呢。”一旦我有个人计划，她便绷紧着脸哀求我明白地让我知道，我惹得她多难受。我过去不知道她那么匮乏。要是她能够跟她的朋友们出去，我便高兴些，但是她越来越不想出去，她似乎很乐意装到我的口袋里。有一天，我终于鼓足勇气与朋友们出去一回，她就整个星期不跟我搭理。我想她是有点古怪——她真是个人物——但是我却深感愤懑。我们在许多方面关系甚好，但是该死的，她就是喜欢我行我素。

一般地说，当你与匮乏的、依赖性很重的人建立起感情关系，你一旦想离开他们独立享受一下各种活动，他们会因此惶惶不安。他们会有被抛弃的恐惧和被拒绝的焦虑。往往他们不把这种焦虑说出来，而是深深地掩埋着。毕竟他们已是成年人，应该独立不倚，而不是像个小孩一样担惊受怕。当乔看到艾伦想得到更多的自由时，她没有对他说出心中的真实感受，而是曲折地表达出来。要是他想做一件譬如独自外出这样平常的事，她便会激发艾伦身上的内疚感。

艾伦设身处地地理解她。

她小时候生活很艰难，因此我知道她为什么这么匮乏。我对于她感觉不到安全这一点并不责备，有时候，我还真想拥有这样一个女人真了不起，她依赖你，分秒不离你。但是实话跟你说，现在它已令我烦透了。她想要什么，就会使我很内疚。而我就像一个没有骨气的人，常常给她让步。

虽然他自己不承认，艾伦实际上意识到，在乔那哀求的目光中和娇媚的，听起来充满爱意的话语里有一种要求，而且隐藏得极好的压力支撑着这种要求。乔要他在空余时都跟她共处——那是她希望他扮演的唯一角色。他不能有自己的兴趣和活动，但是艾伦做着许多情感敲诈对象做过的事，特别是在一开始：他给乔怀疑的机会。他对她艰苦童年和对她深深爱恋的激情被她用来护持她对他的纠缠。

当他受到匮乏和占有的重压时，他也会像很多人那样作出反应：他错误地把这解释为她关心他的标志。阅读本书后，你可以看出，认识和激情在处理你与情感敲诈者的关系上没有用武之地。事实上，它们倒为敲诈火上添油。

一当你认清了感情关系中情感敲诈的症状后，你或许会觉得原先搭起的台子一下子掀翻了。你突然意识到你并没有真正认识你的爱人，你的父母、你的兄弟、你的上司，或者你的朋友。某种东西失落了。妥协和收缩性也派不上用场。力量平衡丧失了，互推互让不见了。只要爱和尊重没有事先“支付”，要想得到敲诈者的欢心，你就只能不断地屈服于他们。

## 第二章 敲诈的四种面相

“要是你真正爱我……”

“不要离开我，要不我就……”

“你是唯一能够帮我……”

“我可以给你提供方便，只要你……”

在敲诈语词中，所有的陈述都明摆着确定的要求，但是它们之间有显著的差异，因为每一陈述都反映了一个特定的敲诈类型。如果我们细心地观察情感敲诈，貌似划一的行为就可以清楚分为四种类型。这恰似一束通过棱镜的光被分为各种有色的光。**惩罚者**向我们直露其所需——以及我们不俯就于他们所必然带来的后果。他们可以用攻击性的方式表达，也可以将这层意思潜藏在沉默之中。无论哪种方式，他们都将受到抵制后的愤怒直接指向我们。**自我惩罚者**属于第二类，他们将威胁转向自我。他们会向你强调，要是你不甘屈服，他们便要作践自己。**受难者**是天生的非难者和内疚兜售者，他们要我们去参酌他们的心思；并且声称我们有责任保护其所得。**逗引者**要让我们经受一系列的考验，要是我们随其所愿，他们就允以某种美好的东西。

每类情感敲诈者运用一套不同的语汇，每类情感敲诈者都以特殊的方式重复敲诈的各个环节：要求，压力、威胁、消极的判断。这些差异使人难以发现敲诈，哪怕你以为自己已经足够了解并且认识到它。要是你以为所有的鸟外表都像鹰，当有人跟你说，刚刚从身边掠过的那只天鹅也是鸟，你就可能会惊愕不已。一种

先前未知的情感敲诈在你的生活中出现时，同样的认识不协调也会产生。

但是，一旦你理解这四种敲诈面相，你就会看出他人行为中的危险信号，并且培养起一种预警系统，帮助你预测、防备、甚至防止情感敲诈。

## 惩罚者

在敲诈的四重奏中，我们选取最明显的敲诈者——惩罚者——开始论述。这倒不是因为他们最流行最普遍，而是因为他们表现得最为明显。要是你接触过惩罚者，你就不可能没注意到他们，因为任何明显的拒绝都会引致愤怒。他们可以攻击性地表达那种愤怒，直接进行威胁——我称这一组为积极惩罚者——或者把愤怒潜藏起来，这后一组是消极惩罚者。无论什么类型，惩罚者都希望让感情关系的力量平衡一边倒：“我的方式或方法”这是敲诈者的座右铭。无论你的感受和需要是什么，惩罚者都将藐视你，都将你忽略不计。

### 积极惩罚者

“要是你回去工作，我就离开你。”

“要是你不接受家务，我会在遗嘱里取消你的份额。”

“要是你跟我离婚，你将再也看不到孩子。”

“要是你不接受加班，你就甭想提升。”

这些话很强硬，——它们也很骇人。同样地，它们也很奏效，因为它们给出了明确的说明：要是我们不给攻击性惩罚者让步，后果将不堪设想。惩罚者也许并不总能意识到他们话语的分量，或

者没有注意到他们曾怎样威胁要反对我们，让人知道我们的不足、或者取走对我们来说重要的东西。惩罚者十有八、九会反复威胁，他们自己却安于这种狂暴之间。由于威胁的后果可能十分严重，我们就生活在积极惩罚者制造的恐惧之中。

利兹，一位瘦瘦的妇女，黑眼睛，说话轻柔而镇定，像这些年的其他许多妇女一样，她来看我时，请我帮忙，问我可否设法挽救那场逐渐冷淡的，令人诅咒的婚姻。几年前，她中学还没毕业，在一项为计算机销售人员组织的训练课上认识了迈克尔。他们分组外出实践时，他与他人交往的那种威严方式和他切中问题核心的能力深深地打动了她，潇洒的外表更是吸引了她。

开始时迈克尔给我的印象真好。他既细心，又负责，还有许多其它优点。我着实对他很迷恋。我们结婚不到一年，我便怀了一对双胞胎，我也习惯尽一个母亲的责任。后来双胞胎孩子上学了，我想我自己也最好回到学校里补补课。在我们这一领域里，要么你紧跟时代，要么你被淘汰。但是迈克尔认为孩子都上学了，母亲应该呆在家里。天哪，每次我向他说我们该怎样对付日常开支和孩子的学费时，他总要打击我。

我对此懊恼万分。我跟他说，我们还是离婚吧。这可就把事给惹大了。他说，要是我离开他，他会拿走所有的钱，让我流落街头。那时，他真像一个十足的陌路人。“你喜欢住一套漂亮的房子？你喜欢你的生活方式？”他这样对我说。“你只想离婚。我会看到你像个讨饭婆站在路边的。我的律师跟你联系时，会告诉你不能再接近孩子了。还是打消离婚的念头，重新做人吧。”我不知道他这是十足的大话，还是真的会那样伤害我。就这样，我告诉我的律师，停止诉讼，我也就取消了离婚方案。现在我还在心里恨他，但不知道该怎么办。

如同利兹所发现的，对惩罚者来说，不存在充足的理由可以提到婚姻的困难，爱情关系的结束或离婚。最强有力的敲诈者可能就像迈克尔一样，时时以强大的压力和痛苦威胁要使对方的生活更加痛苦不堪。方法是切断其经济来源或割断其与孩子的关系。他们当然还会利用其它能够想得到的惩罚方式。

人们遇上惩罚者，往往进退两难。要是他们予以拒绝，坚持自己的立场不动摇，他们就会冒惩罚者将威胁付诸实施的险。要是他们举双手投降，或者至少赢得一些时间，他们就会发现，自己的胸中积起怒火：对敲诈者制造这样一种压制性的情势感到愤怒，对他们自己没有勇气去面对敲诈者而感到愤怒。

### 两难的孩子

很奇怪，许多父母真有一套方法，他们可以让一个已有独立能力的成年人变成小孩。在我们离开父母独立生活多年以后，他们还会来控制我们。他们总以为，我们要跟谁结婚，如何抚养孩子，选择何处定居，如何过日子，统统都是他们的事。他们可以支配手中的权力，因为我们忠诚于他们，终生害怕招致他们的反对，当父母对我们施加压力时，这种害怕就急剧膨胀起来，他们会以立遗嘱和允诺钱财来加固他们的权威和我们的顺从。

我的主顾约什，一位 32 岁的家具设计师，遇上一位称心如意的姑娘，她叫贝蒂，是一位很有激情的女商人。他对此满怀欣喜，但还存在一个问题：他的父亲，保罗。

我的父亲一向很虔诚，——我们是天主教徒——每人必须跟同一教会的人结婚。我就是倒霉！打短式网球时我爱上一位犹太姑娘！我跟父亲谈了这事，他听后勃然大怒。要是我与贝蒂结婚，他就威胁说，他就不会在商业贷款上联名签署。这可是我的全部

计划！另外他还要取消遗嘱中我的份额。你知道吗？他很可能会这样做。我不能带贝蒂回家，甚至不能提及她，这真荒诞！与父亲再谈此事显然无济于事——我已尝试过。他声明这个话题不准再讨论，然后就步出了房子。我不断问自己，我是否出卖了自己？我的灵魂值多少？我不应该回看家里人，还是跟他们撒谎，佯装贝蒂压根儿就不存在？真要我的命！这不光是钱的问题——我一向与家人亲近，可现在我不能不带着谎言回家。

身为惩罚者的父母，经常让孩子在他们与孩子所爱的人之间作出选择。他们设计了一种情境，使得你作何选择都显得是一种背叛，而那些受到敲诈的孩子就会这样幻想：为了家庭的安宁，我这一次放弃这位“不合格”的伴侣，下一次他们准会让我通过的。当然，这只是一种幻想。运用这种敲诈的父母不可避免在下一次又找人家的“毛病”，再下一次也是如此，只要是对他们的控制构成威胁。

约什抓住各种机会，一方面安抚父亲保罗，另一方面执著于自己心爱的人。无论他怎样看待事态，他总觉得只有作出选择才符合自己的正直品格。他可以屈服于父亲，但这又不是一个可接受的选择——他不想放弃贝蒂——或者他可以假装正经，实际上则撒着弥天大谎。

当我们略施巧计，避免了惩罚者的愤怒和他们操纵我们的攻击性方式时，我们会发现自己正在做着令自己也会感到震惊的事——撒谎、保守秘密，偷偷摸摸地行事——借此留下对他们服从的幻觉。整个行为看起来就像我们还是十几岁的叛逆少年，违背着自己的准则，而这些又在我们与敲诈者交往失败时所造成的自我责备上增加重量。

## 沉默是金？

惩罚者并不一定要把话挑明，甚至无须言语就可以传达出信息。我们也看到有些只顾生着闷气，毫不言语，他们以沉默的愤怒施展着敲诈的成功。

杰姆，我们在第一章中遇到过的那位作曲家，在搬进海伦的公寓后就暴露了他是一位沉默的敲诈者，她对于他那种施压方式的描绘正是这种敲诈类的极好例子。

我不知道如何与杰姆相处。当他跟我怄气的时候就沉默不语，离我十万八千里。我知道他难过，但他就是憋在肚里。前些天回到家时我的头痛得简直要炸。我的课程极度紧张，我们部里的领导需要我写一份职员报务附在预算表上——真是烦腻之极。杰姆为我做好了饭，点上蜡烛，并且令人难以置信地欢迎我回到家里。我真的很感动。他真是一位可亲可爱的男人，当他后来蜷曲着躺在沙发上时，我知道为什么事了——他想作爱。平日里，这或许是件乐事。但是我的头还在剧痛，我还牵挂着那份没有完成的工作。那时我觉得索然寡味。我尽可能好声好气地跟他说，这个时间对我不合适，我还有点活。但是他认为这一切不足为据。他不肯让步，也不吱声。皱紧眉头，狠狠地瞪我一眼，然后走开了。接着就是玻璃门砰地关上，里面传出高声的音乐。

这些惩罚者冰冷、僵硬的静默几乎让每个人难以忍受，我们也竭力避免去忍受它。“说说话吧”，我们请求。“你冲我喊喊吧！什么都比这沉默强！”通常地，我们越是要愠怒者开口说话，他们就越孤僻静默，唯恐面对我们以及他们自己的愤怒。

我束手无策。我觉得内疚之感在心中涌动。他这么浪漫，而

我这么冷漠。我于是走进房里，试图跟他说话。他坐在那里，直直地望着我，然后开口道，“别跟我说话。”我只能做点什么事来弥补。我就出去换了一件白色绸缎睡衣回到房里，用手抱着他的脖子，说自己真抱歉。最后我们还是在那里作了爱。这听起来挺动人，但是对我来说却绝不是这样。我依然头痛，我感到极度紧张。无法两全其美的事，真令人厌烦。但是我猜他这样就会跟我说话了，我用不着再忍受他的沉默了。

沉默的惩罚者将自己藏在冷漠的背后，却由我们去猜度他们的感受。像海伦一样，一旦有人以这种方式惩罚，我们的内心就会极度混乱。我们能体会到他们的愤怒正在慢慢蓄积，我们也知道自己成了他们的目标。他们将我们诱进压抑和紧张的陷阱里，我们很多人像海伦那样很快地屈服于他们，因为这是我们找到缓和冲突的最便捷的途径。

## 双倍的惩罚

当你有了双重的感情关系——你的爱人是你老板，或者你要好的朋友又是你生意上的伙伴——潜在的惩罚可能性就会成倍递升。惩罚可以而且往往会展开一种关系串入另一种关系，从而制造无限的混乱。

我的主顾谢莉，28岁，是一位雄心勃勃的、有着模特儿般漂亮身材的女人。她第一次来看我时显得特别苦恼，她想割断与一位她为之工作的男人的浪漫关系。谢莉原先指望能做一名秘书，看看影视业发展内幕。很快地他便成了特技效果部头头的助手，主任查尔斯是一位52岁性情怪异的电影制片人。查尔斯也像谢莉一样，受过常春藤名牌大学的教育。他们都热爱无声电影和现代艺术。谢莉很快被这个对她非常认真的男人迷住了。他们的谈话非

常投机，由于她的特殊情况，他私下里把她安排到内部机关工作。他还培育她成为他的部门经理，在这个位置上她可以参加客户的会议，并帮助主持业务。

谢莉的朋友警告她别与她的老板纠缠在一起，特别是他已经结了婚。但是，查尔斯比她同龄的男子更引起她的兴趣。起初他还并不怎么吸引她，但是长期的共同工作将他们的关系扯近了。他们之间积蓄起来的性欲上的紧张最终导致罗曼蒂克的关系。

我知道。我知道。规则的第一条是你决不能有私情关系，特别是与你的老板。但是查尔斯是个很特别的男人。没有人像他那样会令我动过心。我爱他头脑灵活，也爱他善于世故。他总是给我许多教益，我为能成为他的明星学生而感到无上荣幸。我喜欢那种亲近关系。我们共同分享快乐。我们对公司的发展有共同的看法，他跟他的妻子是不谈工作的——她是一名酗酒者，她会最终流浪别处的。甚至在我们有了浪漫关系之前，他就经常说一旦她完全独立生活，她会离开她的。这样，我就可以投入他的怀抱。

浪漫史令人陶醉，性欲得到了满足，工作获得了成就。但是两年过去后，查尔斯并无意与他的妻子分手。日子一天天过去，谢莉看不到与查尔斯建立家庭的希望。

两年多来他不断地向我许诺，但是事情很明了，他对既拥有妻子又拥有情人这一点非常惬意，我可不愿永远处在那角色上。我想拥有真正属于自己的家庭。我们一起就餐时，他告诉我多喜欢巴黎，知道我们曾经谈过要到巴黎结婚。我终于明白我是生活在虚无缥缈的幻想之中。我有意结束这种虚幻生活。最后我告诉查尔斯，我想让我们的关系回到原初的那种亲近的，没有性关系的层次上去。这有点令人伤感。但是，我却能因此回到现实的生活

中来。

查尔斯一向对我既大方又和善，以致于他的那种出格的反应让我震惊不已。他告诉我，要是我不想去看他，我们可以吻别——我的工作。我不知道我该如何同时处理感情关系中断和失业。最终，我还是迁就了我所热爱的工作，而且我也担心他会将我扫地出门。但是，跟他厮混在一起我又像个娼妓，我无地自容，我也难以置信自己怎么会想起这些。

查尔斯面临着失去那种使他的生活变得年轻活泼、多姿多彩的情人关系。当他觉察到可能要失去它时，他在绝望之下孤注一掷，以期挽回事态。这种反应令谢莉惊奇不解。但是对于处在恋爱白热化中的人来说，这并不反常。

这么多年来谢莉只能接受许多人，特别是许多女人所经历过的事实。过分地接近一个权力上高出你的人是有特别的危险。关系一旦破裂，你就会发现，正如谢莉一样，那个已成为你生活中不可缺少的人正将压力与失望转化为惩罚性的反应表达出来。我们随后还能看到，谢莉并没有她想象的那样走投无路。她还有选择的机会，这一点我在本书中会讨论。

### 他们的盲点——和我们的

关系越亲近，危险也就越大——我们相对于惩罚者也就越脆弱。我们不想离开那些我们深爱着的人，我们跟他们有着长期的、甚至终生的牵连——或者像在谢莉的例子中，我们信赖的人又是支付我们薪水的人。我们将不遗余力地避免与这样的人纠葛。我们可以信任惩罚者，但是我们要用自己的洞察力提防他们的行为。譬如约什，他没有看到，当他的父亲坚持认为他所想的是为约什好，但是他的要求却完全是自我中心的，很少真正想到约什的感

受。惩罚者的要求中很少有这样的。

当敲诈逐步升级，没有接受惩罚者的要求的后果也就越危险：抛弃、感情断绝、收回金钱或其它生活来源、指向我们的愤慨。最极端的是肉体惩罚。藏匿着的威胁转变成感情伤害，并升级为恫吓，而那人却控制着一切。

很明显，在情感敲诈者的激情中，由于他们盲于自己最真切的需要，惩罚者不知不觉地忘了我们的感受，也不会反省他们自己的行为。他们对自己的行为和需要深信不疑。与惩罚者相对抗可能会遭受一种内在来源的损失，但是还有可行的办法。有了恰当的手段和途径，我们接触到的所有惩罚者的对象都可以重新获取成年人的信心，并且最终有能力开口说——以及显示——我们不会再受到敲诈。

## 自我惩罚者

我们大家都见过一位六岁的小捣蛋，大声嚷嚷，发着他的怪脾气。“要是你不让我看完这部片子，我就憋足气，化作一道青烟！”成年的自我惩罚者更加老练，但是基本道理还是一样。他们会说，要是我们不能按他们的要求去做，他们会心烦意乱，什么都做不好。他们可能发誓要压抑自己的生活甚或伤害自身，因为他们知道 最成功地得以操纵我们的方式就是以摧残自己的健康和幸福相威胁。“不要再跟我争辩，要不我会难受的。”“不顺我的心，我就不去工作。”“要是你不做某某事（×），我就不吃、不喝、不睡。我就吸毒、酗酒，毁掉我的生命。”“要是你离我而去，我就自杀。”这就是自我惩罚者的威胁。

我们在第一章里遇到的艾伦，逐渐意识到他的新婚妻子正在敲诈他。要是他难以合她的意，不会如何如何。她对于他的空余

时间的不断要求和她不愿独自寻找独立活动的行为已日益使他感到某种压迫。

我并不想做出怎样过分的事。但是我无法改变她。我已经告诉过她，她那样做是行不通的。她听我说这话后总是默不作声。有时候我还能看到她在流泪，然后就跑进卧室，关住门。我恳求她出来，最终她才发话——或者我应该恰当地说，开动了责备的机器。

最近的一次，我只想去俄勒岗我姐姐那里，和她出去踏踏青。或许这回我可以尽情享受一番。“你知道你不在家我便睡不着，我也不能去工作。”她对我说，“我需要跟你一起。你知道我要靠你帮我准备旺季销售，要是你不去帮我整理店铺，一切就会乱七八糟。在这么大的压力下，我什么事都干不好。你想过我需要你吗？你就是想让我承受生活的重担，而你却去度假。”

我跟她说，“谢天谢地，世界末日还没到呢？我只是想与我姐姐呆一会。”但是在她的脑子里，我在抛弃她。我于是取消了这次旅游。我假装我从未想过要去，事情没那么糟，我愿意呆在家里。就像度第二次蜜月。她听后欣喜若狂，但是我内心却气坏了。

滑稽、歇斯底里和危机感（当然是由你引发）环绕着自我惩罚者的生活，他们往往显得过分匮乏和依赖。他们倾向于将自己和周围的人混成一团，让他人去承担他们生活中的责任。一旦他们诉诸于敲诈，他们会将现实的和想象的困难推诿给你，来为他们的要求作佐证。事实上，他们在使你觉得需要承担他们的生活责任上真有难以置信的天分。如果说惩罚者将其对象变成小孩，自我惩罚者则将他们的对象角色提升为成年人——感情关系中唯一的成年人。他们哭泣时我们应该去察看，他们沮丧时我们应该去抚慰。要猜测他们为何不痛快的原因，然后解决它。我们则成为

胜任这项工作的人：即将他们从他们自身中拯救出来，从他们的痛苦中拯救出来，保护他们脆弱的生命。

### 你会毁掉我的康复

我在电台节目中收到最多的电话是由一些中年父母打来。他们极想知道对待成年孩子有效方法，这些孩子嗜用毒品，拒绝工作，大肆挥霍家里的财产。一旦父母想改变这种境况，他们就频频使用威胁。“好的，我会走。我敢打赌，你看到我流落街头时就会内心痛快。你从来没有爱过我。”“我成为娼妓，你就高兴了。”遭受伤害的父母会同意维持现状，虽然这样于已于人都没有好处。

我的主顾卡伦是位年近花甲的退休护士。她到我的诊所谈起她与女儿曼拉妮的感情关系。为了帮助女儿戒掉毒瘾，她支付了一大笔钱让她参加一个花费昂贵的康复项目。她自己则广泛地请教治疗方法，参加阿尔一阿农培训计划，同时鼓励曼拉妮去她工作过的医院接受治疗。卡伦并没期望得到她的感恩，但是她也没期望被她敲诈。

曼拉妮是位不错的孩子，我对她能认真对待生活感到骄傲。但是我们经常为钱的事争吵。她与彼德结婚想买一套房子，便来向我借钱。你知道一名护士的养老金会有多少。我很乐意帮助他们，但是我没有积蓄可以提取，除非我掏完自己的养老金。而且我也不敢那样做。这是我将来的一切。但是曼拉妮却说，我为什么要钱，而对她却不要也行？她必须得买那套房子。

我开始担忧，我知道她暂时的镇定还不很稳定，她还没有那么强的抵抗力，你知道这就是那种“要是你不照顾我，我就重新吸毒，重新酗酒。”威胁也就是这样，要是你不按我的意愿对待，我就回到老路上。我别无选择——不得不给了她买房子的钱。

卡伦说她别无选择，这也是我经常从被敲诈者那里听到的话，它反映了他们的共同感受。卡伦事实上有多种选择，但是她想知道并且运用它们却需要做些工作。曼拉妮要重新越轨的威胁击中了卡伦的痛处。我跟卡伦指出，这是利用强制手段的一种策略，绝不能同她将曼拉妮描绘为一个弱者相混淆，后者正是许多自我惩罚者掩饰自己的标志。

### 最极端的自我惩罚

自我惩罚者所能作出的最后威胁是极其可怕的：他们暗示将自杀。这种威胁我们绝不能等闲视之，它是自我惩罚者得手的最习惯的办法。

爱娃是一位年青、迷人的美术家，她与一位四十来岁的著名画家艾里奥特共同生活。他们的感情生活开始很正常。但是他们同居后，她那罗曼蒂克的献身变成了令人窒息的依赖。在他们约会时，她就注意到他的情绪有波动，但是她总是将它归为他的“敏感的艺术家的气质”，她对反复出现的忧郁和耽于使用安眠药的习惯却没有充分注意到。他们的关系越来越疏远，性欲退去，柔情蜜意不再。爱娃做艾里奥特的助手，他负担她的经济。然而，他反对她发展事业的每一努力。他甚至坚持，她想展出作品，必须跟他的…起。

最后我才意识到，要想有充实的个人生活，就必须离开他。但是每次我提起这事，他就以要超量服用安眠药相威胁。我说我想参加一家画坊学习，他说，“那我就去死。”他真是个滑稽分子，我还以为他在逗我。但是他不断地这样说，“没有你我一事无成，”“要是你离我而去，我不敢说我能一个人生活下去。”这就不再滑

稽了——真是恐怖。我从他的痛苦中感受到爱，同时还有愤怒。他到底为什么要置我于这种境地？我要做的只是参加学习。

这一故作具有典型性，艾里奥特的威胁激起爱娃强烈的责任感。“他对我很好，我没有勇气离开他。要是他对自己做出什么事，我永远难以原谅自己。”爱娃说。然后她补了一句深有罪感的话：“我会内疚死的。”

大多数自我惩罚者不会走艾里奥特那样的极端路子，虽然自我惩罚也能上升到这个层次。我向爱娃指出，你跟一个人共处，并不能保证你能挽救他们。毕竟，要自我毁坏的决定是由他们作出，而不是你。当然你应该提供自毁者某种支持和帮助。要是逡巡不敢前行，以为保护他们不自践是你的职责，你实际上在无形中助长了这样一种信念：只要他们加压于你，他们就会从这种恐怖的情感故作中自拔。

## 受难者

受难者的形象通过这样一个家庭画面蚀刻进我们的文化中：一位脸色阴沉的妇女坐在一间幽暗的房子里等她的一个孩子来电话。“我好吗？”电话最后响起时，她这样说。“你问我好吗？你不给我一个电话，也不来看我。你忘了自己的母亲。我真盼望你能多关心我一点。”

受难者这样认为：要是他们感到痛苦，不快，或者仅仅是不幸，就只有一条出路：我们屈服于他们的需要——即使他们没有告诉我们它是什么。他们并不用伤害来威胁我们或者他们自己。相反地，他们用不明确的方式传达信息，要是你逆我心意去做，我

就会受到折磨，而这会是你的过错。这种非难的最后部分“这是你的过错”经常不说出来，但是我们可以看到，它将到受难者对象的良心上奇迹般地起着作用。

### 赢得奖赏的表演

受难者总是全神贯注于他们的痛苦，并常常将你难以读懂他们的心思看成你没有足够关心他的证据。要是你真正爱他们，你就得通过一些小小的语言线索去寻思他们的困境。他们操持的竞猜游戏是，“猜猜你对我做错了什么事？”

郁郁寡欢，沉默寡言，甚至泪眼汪汪，这是受难者在难以取得想要的东西后的反应。但是他们不让你知道受苦的原因。他们会让我们的情绪既焦躁又烦恼地空折腾上几小时，甚至几周后，才告诉真相。

我的主顾帕蒂，一位 43 岁的政府职员。她告诉我，只要她一不随丈夫乔尔的愿，他就会闹起别扭，古怪地扑倒在他的床上。

他就是不出房，也不跟我说明闹别扭的原委。要是我根本不同意他的某个计划，他就神情忧郁，垂头丧气，或者就出去散步。他有着世界上最忧伤的眼神。要是他妈妈想过来——通常总是在不方便的时候来——我们就会有分歧。最后还是我放弃争吵，因为我看到乔尔精神沮丧，就内疚不已。

这非常典型。他会发出长长的叹息。我问他有什么不对头，他就痛苦地望着我，说“没事”，随后我就要寻思这一次我又犯了什么忌。我坐到床边，跟他说我很抱歉，做错了事让他难过。但是他就不能告诉我错在什么地方？一两个小时后我也会猜出我的过错。我告诉过他，我们无力购买他想要的电脑。我怎么能这么不敏感，这么吝啬。当然，我就叫他去买来好了——很奇怪，他就

高兴起来了。

乔尔并不是高高兴兴地坐下与帕蒂谈买电脑的事。他用另一种方式达到目的——他唤起所有的戏剧效果，使她明白她伤害了他，使他郁闷，使他头疼。他心绪低沉，没精打采，可见她有“多坏”。受难者透过镜子看到受害者，他们很少负起责任，把事情摊明，把想要的说明白。

表面上受难者似乎显得很弱小，实际上他们是镇静的暴君。他们不大喊大叫，也不作出过分的举动，然而他们的行为充满危害，令人捉摸不透，甚至激起我们的愤怒。

### 环境的受害者

不是所有的受难者都沉默不语，有些受难乐此不疲地向我们诉说他们的困难。如同沉默的受难者一样，他们也期待着事有所成。要是他们没有成功，就是因为我们没有提供给他们幸福的必需条件。

我的主顾佐伊，57岁，自信而引人瞩目。她在一家很大的广告事务所任代理人，因为工作中与同事之间出了问题才来找我。

忒斯是我们职员中年龄最小的一位，她忘记了我们大多数人只有长年累月地做过琐碎工作后才到今日这地步。她比别人少15年的工作经历，却想着立即就能做大事。我多次跟她解释这一点，那女孩子就是不耐烦。不久前，她跟主管上司闹翻了，自己终日幻想着，以为要除她的名。她每天跑到我的办公室，跟我啰嗦：上司戴尔瞧不上她设计的题材；没能与一位有价值的客户接洽成功，就以为是他坏的好事；她的车子出了毛病，肯定是那人搞的鬼！有时候她看起来挺滑稽，但是她就是有一种不安全感。

她说，她极度消沉。早上起不了床，开始抽上大烟，体重也下降了……我尽力劝慰她，我以为这样做会奏效，随后的一次差错却令我极不痛快。她开始要我吸收她参加我们组新筹措的一个大项目。“要是你不同意，我就会被解雇掉。”她告诉我：“戴尔恨我，但是他信任你，要是你能帮忙，在他面前美言几句，事就成了。”每天她都这样纠缠着我。“要是你不肯帮这个小忙，我就会被解雇。”“我担心受怕，你一定得帮我。”

事实上，我认为她不具备与我们一块从事这个项目的能力，但是我总得将她安插进去。要不我就会显得那么自私。她真让我忧虑重重——我同意她只是为了缓解她那极端消沉的意气，而她的工作问题与她的态度是毫不搭界的。现在让我焦心的是我害苦了大家，实际上我们等于少了一个人手——忒斯根本不行。我替这样低劣的人做了一次“明智的信赖的”顾问。我感觉到被人利用了。你简直难以相信，她又来找我要给她更多的任务，即使她连已得到的事也无力胜任。我想帮她——我又看到我自己年轻时的一个影子——但是这太离谱了。要是我不刹住，我会伤害自己的名声。

像忒斯这样的受难者会告诉我们，洗牌时有人作了弊，伤害了他们的利益，命运联合起来压迫他们。他们的主题歌会是这样一曲忧伤的小调：“要不是坏运气，我就根本没运气。”他们的唯一需要是有一个小小的转机，他们常常带着失败者的魅力哀告于人。当然这些受难者一旦无法获得那个小小的转机——也就是说，我们没有屈服于他们——他们就会让我们知道他们就是因此而失败。这种失败萦绕在我们的心头，并使我们浮想起由此带来的种种细节。他们有效地激起我们作为拯救者的本能。问题是，一旦我们给了他们想要的“一次转机”，他们还会回过头来索要更多的东西。成为一位受难者的拯救者会是一项全天候的工作，而不是

一时一地的事。

## 逗引者

逗引者是最精明的敲诈者。他们用爱、钱和职位升迁作为许诺，激励我们——就像俗谚所说，“棒上的胡萝卜”（可望不可及）——然后就声明，要是我们随其所愿去行事，我们就得到奖赏。回报听起来诱人，但是一当你想接近它，他们就蒙蔽起它。我们对这种承诺的渴望很强烈，以致于能够忍受住那种反复遗忘了的或永不兑现的奖赏，直到最后我们才意识到自己受到了情感上的敲诈。

一天下午用餐的时候，我的朋友朱莉谈及她遇到的一位逗引者，就是上次我们相聚时她还为之激动的那位男朋友阿列克斯，一位结过两次婚的富商。朱莉与他第一次约会到来已有七个月。朱莉是一位很有抱负的电影剧本作家。他们第一次见面时，朱莉呆在家里从事自由撰稿工作，晚上写一些电影剧本。“你的稿件写得真漂亮。”阿列克斯一开始就这么表扬说。朱莉说他后来还谈到许多鼓励人的话。

他说，他有一些制片商朋友。他们正在找——他怎么说呢？——一些聪明的作品，就像我的。我们可以举行一次周末聚会。他说，他会介绍我们认识。我一直勤恳写作，这种机会真让人激动。于是就有了上钩后的调包。“不要邀请你的那些放荡不羁的朋友，”他告诉我，“我想他们帮不了你。”

她的欣喜被冲走，没有了与阿列克斯那些有影响朋友的聚会的机会，但是却来了更多更诱人的允诺。他给她昂贵的礼物——

一台新的计算机以取代那台老式的文字处理机，照顾她七岁的儿子特勒福的日常生活。但是每一次承诺都伴随着一个让她投入的新圈套，要是她愿意在他家里帮助他安排更多的社交活动，他就会给她提供更多的方便之门。当然她可以晚上放弃写作，以便和他一起享受生活——这对她也是一个好处。

她被阿列克斯迷住，自己的雄心化为对他所提供允诺的渴求，朱莉对他真是言听计从。然后就出现了最后的圈套。

他说，他在考虑，要是让特勒福送到他爸爸那里住一段时间，事情会有多好。我就有更多的时间工作，我可以专注于自己的事业。“这只是暂时的，”他说。然后他说，既然我想成大事业，怎么能做到一个好母亲。

这一下警醒了朱莉，她旋即割断了与阿列克斯的关系。要想在这层感情关系上等到她想要的东西是不可能的——永无止境的考验和要求。作为典型的逗引者，阿列克斯给与许多礼物和许诺，但是那都伴有对朱莉的行为的各项要求。“我会帮助你，假如……”，“我会为你的求职尽力，假如……”。终于，朱莉意识到考验是永无尽头的。每一次她接近那根萝卜，阿列克斯就把它移开。逗引者所作出的是空洞的承诺，在它后边隐藏着无数的要求。

### 许可的代价

有时候逗引者提供的诱饵没有阿列克斯给与朱莉的物质回报那样捉摸得到。许多逗引者从事着获取感情回报的交易，他们许诺爱、接受、家庭亲近和创伤治愈，接受这种丰富的，毫无瑕疵的幻想只需要做一件事：给逗引者他们想要的东西。

我的主顾简是一位 50 来岁的很引人注目的女商人。她离婚已

经八年，眼下有两个孩子。她的珠宝生意非常红火，现在是享受艰苦的工作和创造的成果的时候了。但是，她与妹妹的关系却总是令她内心痛苦。

我的妹妹卡萝尔与我从一开始就关系不和。我们的父母让我们彼此竞争，而且总是各有偏爱。我是妈妈的宠女，我妹妹却特别受我父亲喜爱。但是，父亲掌握着钱，他对我一向很小气，但是对卡萝尔则溺爱有余。她知道如何去摆弄他。我父亲是一位控制狂，不容许任何人对着他干。他为我们确定了一些不近人情的规定，诸如晚上熄灯时间，约会等等。而我总是要和他相抵触。卡萝尔就不这样，她假装成一个十分听话的女儿，也因此得到赏识。她十六岁生日得到一辆豹牌汽车，去欧洲旅游，最好的学校，以及一切。但是她从没有学会如何自立，而我则认识到，要想得到某种东西，就得自己去争取。

我父亲死后，他在地下还仍然偏爱卡萝尔。他把绝大部分的钱留给卡萝尔，而我实际上一无所有。卡萝尔也不愿分给我哪怕是很小的一部分遗产，这令我感到很悲伤。我们之间的关系也就彻底摧毁了。其后的几年，我们很少说话，也极少见面，最后我们完全不来往了。最基本的原因还是卡萝尔和我互不喜欢。

上个月有一天，完全出乎我的意料，我接到她的一个电话。她哭哭啼啼，想向我借1000美元，要不他们就难以度日。她丈夫完全是个一团糟的人物，因为疯狂地投资而损失了所有的家资。卡萝尔典当了珠宝，他们还从我母亲那儿借钱，这样就不致于不能回赎抵押的房子。真是蠢货！与此同时，他们一点又不愿降低生活水准。他们有一批值钱的艺术收藏品，甚至有一幅费拉里的画。

当卡萝尔意识到我真要拒绝时，她顿了一下，说，“我别无他人可求。”我不知道还能做点别的什么——我想你困难的时候，也

会求助于你的家人。”——突然地，我又有了家庭。

开始，卡萝尔是一位典型的受难者，她让简知道自己的情况有多糟，而且简也有能力帮她这个忙。当她听了简的拒绝后，就改弦易辙，伸出了那根特别的萝卜。

她的声音突然柔和起来。她说，“我想请你过来吃饭，并且一起过节日。又会像往日那样美好的。”她这番话又使我在脑海中升起一种幻想：漂亮的节日餐桌边的一张张笑脸。我妈妈现在独自一人，我也总是孤寂无伴。卡萝尔是有完整家庭的人，有丈夫和十几岁的孩子。我每临节日便会有点感伤，因为家庭成员之间有着深深的鸿沟。在我的头脑中，我知道我跟我的朋友远比跟我的家人亲近。但是每每圣诞礼灯在好莱坞百老汇大街上亮起的时候，我便禁不住渴望能有幸福的家庭。在我的脑子里，我知道我们从未有过，将来永远不会有，但是在我的内心中，我多么希望能得到它，哪怕要为此奉献一切。我得承认我被卡萝尔的“邀请”深深地劝诱住，并且着实地也想到那些美好的时刻。

卡萝尔的那番话使人觉得接受家庭的重建能够用 1000 美元做到——这份数量微小的钱对简来说却是弥足可贵的。但是很显然，假如她甘心屈服于妹妹的压力，简愿意付出代价可以比这大得多。她会违背自己的正直品格，使卡萝尔继续过着奢侈的生活，并且不得不信任一个曾对自己屡次欺骗的人。

但是简感受到那份诱惑却是现实的。由于卡萝尔激起的对美好家庭的幻想很难抑止——一个美好的家庭是我们每个人所梦寐以求的，这种想望非常强烈，犹如一块磁石吸引着我们。最后，我还是跟简说，要是她在这样的生活环境里不可能拥有她想象的那种家庭，她可以不必争取得到它。卡萝尔为她粉饰了一张漂亮的

图画，但是它却不是真实的。你不可能用一张一千元、一百万元，甚至一千万元的支票买到亲近，尽管敲诈者或许这么认为。

作用于简的所有力量——她的内疚，可能成功的诱惑，卡萝尔作出的那种诱人的家庭允诺——正击中她内心的脆弱之处。但是，我们会看到，这个复杂的情感敲诈事例的经验将成为帮助她有能力找到抵制这种骗人的操纵形式的转折点。

## 共同起作用

在敲诈的各种类型之间并无固定的界限，你已经看到，许多敲诈者综合运用它们，而不独居一类。它们可以使卡萝尔的操纵策略从遭受苦难向提供诱人的家庭幻想转变，效果也骤然神奇般地发生变化——假如……

每一种类型的情感敲诈都损害了我们的幸福。我们最容易注意到惩罚者，这种策略显得最具破坏性。但是，我们一刻也不能忽视那些更平和的类型，它们更像蜃而不是龙卷风。无论平和还是激烈，都能将房子夷为平地。

大多数情感敲诈者并非怪兽，他们与其说是恶意所驱使，不如说是被他们自身的坏习惯所支配，这一点我们会在第五章里讨论。由于他们通常是我们生活中地位重要的人，是我们依然视之为保护者和支持者的人，我知道，将他们认作敲诈者会引起极度的痛苦。我们不容易看清那些受到原谅或受到忽视的行为，也不容易看清这些行为对我们造成的影响。但是，欲将扰乱了的关系较正到并建立在坚实的基础之上，这却是必需迈出的一步。

## 第三章 一团迷雾

情感欺诈在一团浓雾中滋长，这团浓雾散布于我们的认识水平之下，恰似飞机之下的浩瀚云层。当我们下降到欺诈层后，浓厚的情感雾霭笼罩着我们，欺诈者在做些什么，我们又是如何反应，对于这些我们丧失了明晰的思考能力。我们的判断模糊不定。

如我所提到过，我把雾(FOG)作为恐惧(Fear)、义务(Obligation)和内疚(Guilt)三个词的缩写，这三种感情状态正是所有欺诈者——无论他是哪种类型——竭力在我们心中激起的。我想，我也是对环绕着情感欺诈的氛围的一种恰当隐喻。迷雾四处散漫，混淆一切。在迷雾之中，我们很想知道：我是怎么进来的？我怎么能出去？我怎么能阻止这种困难感情？

对这种情感三重奏我们并不陌生。我们忍受着无数大的小的恐惧。我们都有义务感，而且如果我们有良心，我们会意识到生活中必须和人交往，我们有对社区和家庭的责任。我们大家都经历着一定程度的内疚。我们希望时光能够倒流，收回对他人造成伤害的行动。我们会对该做而没做的事感到遗憾。情感处于我们跟他人交往世界的中心，在一般情况下，我们与他人和睦相处，而不会让自己受制于人。

但是，欺诈者会变本加厉地压榨我们，直到我们无法忍受而做出任何事——即使是某种于己无益的事——以便把自己的情绪调整到可以忍受的程度。我们对于利用浓雾的诱骗策略会作出迅捷的反应，就像燃烧弹擦身而过时我们会作出的反应那样。我们

几乎不会思考，只是反应。这正是有效的情感敲诈的关键。当敲诈者压迫我们时，我们在情感上的不适与行为上的反应之间根本没有时间上的差距。

这听起来好像是一个深思熟虑的程序，大多数敲诈者在制造浓雾时并没有表现出这种显著的迹象。

浓雾启动了一系列精微的、隐蔽的行为，在我们能够中断这些行为之前，需要知道它是如何起作用的。最好的办法是仔细考察浓雾的组成成份。虽然我只是一个一个地描述它们，但是不要以为这些情感完全地分离——它们相互重叠，彼此交叉，共同起着作用。还要记住，有多少人就有多少不同的恐惧、义务和内疚的来源。很明显，我是难以对每一种加以阐明的。激发你的情感的言辞和行为也许不同于我们以下所要描述的，但是效果依然相同。它们全部交织在一起形成推动我们屈服于敲诈的不幸根由。

## 现实的恐惧世界

我们对什么东西会产生恐惧，这一信息正好促成了敲诈者有意和无意的策略形成。他们注意我们回避什么，看到什么东西会令我们神经紧张，他们也观察到我们在特定体验下身体发僵，这并非他们一直有意留心记录，以留作往后对付我们使用——我们都有身边的人的这方面的知识。

在情感敲诈中，恐惧也会转化为在敲诈者身上起作用——这一过程我会在第五章深入讨论——简而言之，敲诈者也会因为得不到他们的需要而恐惧，这种恐惧会变得非常强烈，以致于他们全神为之关注，他们会极其详细地看出自己的需要的各个枝节，同时又无法将自己的眼光从他们的目标身上偏开，从而也无法看出

他们自己的行为对我们造成的影响。

在这一点上，他们那些在与我们的感情交流中所获取的关于我们的信息就能成为引爆由我们双方的恐惧所制造出来的炮弹。他们的术语是特供给我们的：按我的方式做，我就不  
〔填空〕

- 离开你
- 反对你
- 不爱你
- 对你大喊大叫
- 使你痛苦
- 与你冲突
- 解雇你

无论具体的说法会怎样，它们都与我们所表现出来的恐惧轮廓相一致。实际上，情感敲诈的一个最令人痛恨的地方是它违背了允许我们开诚布公地坦露自己的心声的信任原则，却促成了我们与敲诈者之间形成虚伪的表面关系。在以下的情境中，请留心敲诈者专注于带有强烈反应的恐惧方式。

### **最基本的恐惧**

我们还是婴孩的时候就有了恐惧。那时，如果没有看护者的善良心愿，我们便无法生存下来。这种无助性会产生一种被抛弃的恐惧，有些人终生脱不开这种感觉。我们人类是种族动物，切断与我们深爱并依傍的人所提供的支持和爱的那种念头将令人无法忍受。这使得对被抛弃的恐惧成为最有效、最普遍，也是最容易引发的恐惧之一。

莱恩是一位国内收入署的调查员，五年前与一位45岁的木工杰弗结了婚。因为她对丈夫，郁积了许多怨愤和其它不好的感情，所以进来看我。她想知道是否有办法改善他们之间的感情关系。他们结婚两年后，杰弗就不去工作。由于莱恩的薪金不薄，他们同意杰弗留在家里，照料洛杉矶附近的一处小农场。但是这种安排正是他们平日里冲突的根由。

杰弗和我关系最不平等。我挣钱，他花销。不，这不公平。我在外工作，他在家照顾农场——房子、牲畜、财产和我。我有时觉得这样也挺不错。但是他也得争一口气，出去找一份活干。事实上，我们的花销大多是我挣的，他只是一味大把大把地挥霍。他想要什么，我总是经不住他的劝诱。

最近我们的争吵围绕着家庭开支和工作。前几个月，一旦我们争执不下——或者因为我不赞同他——他开始少言少语。吵过后，他会把纱门关得砰砰直响，大声喊着“我要出去”，然后就跑到谷仓里去。他知道这种回避会使我很难受。我于是绕着房子跟在他后边——要进了别的房子，我会更觉得自己被抛弃了。我的第一次婚姻破裂后，最令我伤心的事便是一个人回到空空的家里，孤独地面对四壁。我再也不想回到那个样子，我曾对杰弗说过这一点——他过去常常对我很耐心，知道我想得到他的呵护，因此他拔腿离去时，我的内心总是一阵烦躁。

最初我以为他生了我的气才要避开。更理智地讲，我知道这是癫狂。有时我们的关系确实十分糟糕，但是我们又确实爱着对方。他也不会跑到别处，但是这一跑就令我担忧。我不想说我脑子出了什么问题，但是我确实对争吵的事忍无可忍。

莱恩孤单一人时，就觉得自己像是掉进一个她称之为深深的黑洞一样的东西里，一种她独处时便油然生发的忧伤之中。黑洞

是她想象中最可怕的东西。每次杰弗退避时，这种黑洞就在她面前隐隐约约地变大。

我们之间最大的感情危机出现在他那辆旧车报废以后，他随处暗示，有一辆新车该有多好。要有辆新车，他似乎可以做很多事，或许可以去山谷附近的别处农场捡点活干。当我跟他说，我们无力凑钱买车时，他就不高兴了。我恨吵闹，但是我觉得钱搞不到，我反反复复跟他讲道理。几天后，他说钱是我唯一关心的东西，我对把他生活安排得舒舒服服一点也不感激，也许他离开我一段时间，我就会更感激他。此后，他就出走，连续四天没回家。我急得发疯，到他兄弟家找他，恳求他回家。他说除非我尊重他，并做给他看，才肯回来。

杰弗表现得像一头受了伤的动物，极力维护着感情关系的自尊形象。对他在经济上依赖性的提醒会令他感到屈辱。尽管在过去的几十年里社会有了很大的进步，但是，杰弗和莱恩的关系仍处于传统之中。杰弗，也像其它很多自己挣钱不如爱人的男人一样，感到自己处于软弱的地位——这个地位他不得不证明并加以保护。夫妇俩在经济上达成一致，但是在杰弗的眼光中，一旦他想要点什么，莱恩就会改变立场。突然之间，他不挣钱成了一件不好的事，他失去了平衡，只能转向莱恩来重新获取平衡。

对莱恩来说，她的情绪从混乱和害怕变到惊恐。最亲近的关系会产生最强烈的恐惧，因为我们在乎这里感受到自己最脆弱的一面。这种感情状况会在我们今后的生活中日益增强，以致于我们无法拒绝伴侣的任何要求。

在我的恳求之下，杰弗终于回到了家，但是他依然缄默，关系极度紧张，我必须做点什么。难以忍受。我的父母也是那样——

疏远、愤怒和沉默，以及所有那些伪装起来的礼貌——我一向憎恨这些。我发过誓决不与这样的人共同生活。我必须改变我的坏情绪，我想过它，我也问过我自己，什么更重要——杰弗还是钱？

杰弗不久就开上了一辆新卡车。无论他是否期望过新卡车，既然他已经得到它，他就在感情关系上站到了平衡的位置，他也知道是依靠什么力量取得莱恩的支持。虽然他并非有意识地利用她对于愤怒、沉默、被遗弃的恐惧来形成具体的策略，但是，当他感到自己无法取得想要和能要的东西时，便打出这张王牌。一种类型形成了：每次杰弗退避，莱恩就让步。杰弗已经懂得，要是莱恩感到害怕，他要做的就是利用自己的表情变化使她忧伤难受，她就会给他想要的东西——并不是说他是个坏家伙，并不是说他有意要伤害她，而是他的这些招数果然成功了。

由于杰弗的敲诈都围绕着钱，莱恩有时候便显得像位会计师，利用帐面上的平衡获得感情上的缓和，竭力避免面对黑洞的恐怖。任何的思考只是增加她的躁动不安。

他真令我心烦意乱。但是，我不知道失去他会不会有好转！和他在一起，只是他花我太多的钱？他完全依靠着我！

她还是很不情愿地讲了许多对他的感情依赖：

我怎么能想到与他断绝，与另一个人重新一切呢？我太害怕回到与他结婚前的那种愁苦中。

我向莱恩指出，她这是将婴儿连着洗澡水一块泼掉了。是的，他们之间有着经济上的纠葛，但是她对于被遗弃的恐惧是无目的的，在杰弗敲诈她时，她丧失了客观地看待关系的能力。貌似作出了妥协，实际上扇动着敲诈的火苗，并且自动地投降。

恐惧将我们推向了非是即非的——甚至是灾难性的——思考。莱恩确信，要是他对抗杰弗，他会抛弃她，并且只留给她两个选择：如其所愿：或者选择了与他断裂，这样可以避免敲诈，但是会使她独自一人，并退回到“黑洞”中。我告诉莱恩，她还有一个选择：共同克服导致现在这样关系破坏的所有困难，并且使自己被抛弃的恐惧缓和下来。

## 害怕愤怒

愤怒似乎吸引着恐惧，将它拉出表层，并激起内心中的反应。这是一种我们很少人能以愉快的方式表达或体验的情感，因为我们将它与冲突、损失、甚至暴力相联系。这种不适是合理的，并具有保护作用，一旦某种狂怒以有形的形式伤害我们时，我们就可以逃避它。但是，除了某些特别糟糕的情形之外，在所有的感情关系中，愤怒仅仅是另一种情感——不好也不坏。我们曾经对于自己和他人的愤怒有过焦躁，也有过理解，然而它依然会强烈地影响我们勇敢面对敲诈的能力。

对于我们很多人来说，这种情感似乎异常危险，以致于我们害怕它的任何一种形式。我们不仅害怕他人的愤怒，也害怕自己的愤怒。在这些年里，我听到无数人表达出这样的一种担心：要是他们愤怒起来，他们会伤害人，失去自控，或者彻底崩溃。他人话语中的愤怒暗示经常会迸发出对拒绝、反对和被遗弃的害怕，更极端的是对于暴力和伤害的幻觉。

我的主顾约什，我们上一章中遇到过的那位家具制造商，感到被父亲的愤怒逼到了墙脚。他的愤怒只是由于反对儿子所爱的女人——但还是让他发僵。“我所能做的只有好好跟他谈，让他改变整个态度。”约什说，“我看到他一下子全身收紧，声音也提高了20分贝。当我看到他阴沉的脸，听到他嘴里发出的怒吼声时，

虽然我实际上比他高出四英寸，还是仍然害怕这家伙。”

父母拥有一种奇特的能力，让我们儿童时的恐惧重新复活。就像约什所回忆的：

我还是孩子时，父亲一发怒就大声吆喝，以致于我都害怕房子要塌下来砸到我的头上。这一点真荒唐，但是直到现在，我跟他一有别扭，就有同样的感受，虽然这些年来他已温和了许多。我做起事来就像个孩子，他还是那么令人惧怕。

我们孩童时经历的事件和感情仍然存活在我们的心中，每逢压力和混乱便会重新浮想起它们来。虽然我们的成年意识告诉我们这些都是几十年前的事，但是对于我们内在的、非成年的意识来说，它就好像发生在昨日。情感记忆会把我们锁在恐惧行为和反应的老方式上，即使眼前的现实不可能确证这种恐惧。

### 条件反射

有时我们会对我们为之恐惧的行为的暗示作出反应。“爸爸只要满脸涨红，眉头紧拧，我就退却了，”约什说，“他甚至用不着吆喝。”

你们许多人在高中或大学时上过心理学课，很可能还记得俄国心理学家伊万·巴甫洛夫和狗实验的故事。那是条件反射学说的经典表述。巴甫洛夫研究狗的消化过程，狗一见食物就伴有分泌唾液的自然反应。然后他注意到，当他给狗食物时，按一下铃，狗很快就将铃声与食物联系起来，从而一听到铃声就分泌唾液——无需食物。很相似地，情感敲诈者的对象（即被敲诈者）在经历了激发恐惧的事件后也会作出条件反应。

也许是一位丈夫威胁要离开妻子或者离家一段时间，一位成

年孩子对父母所做的某事生闷气，数天不与大人说话。一位女人的朋友沮丧不已、便对她大喊大叫。即使事情最后和解了，这件带着创伤的事件却不了。它变成痛苦的象征，敲诈者通过激发它，便会唤起我们对恐惧的最初感受的回忆，充分制造压力让我们屈服。

对于约什来说，保罗只要狠狠地一瞪眼便足够了，他便迅速作出反应：撒谎。他一如既往地与贝蒂约会，却向他的父亲假称已与她一刀两断。这是一种危险的选择，但是约什为了避免愤怒的需要逼得他这样做。如同你会在本书中看到的许多人那样，约什做着一种危险的游戏，称为：不惜一切代价的和平。约什的代价是什么？他的自尊，以及在他身上以及与他父亲的关系上郁积起的愤怒所造成的情感上的代价。

恐惧在黑暗的，未经检查的，但又栩栩如生的想象中滋生。我们的身体和大脑中最原始的成份认之为逃避的一种理由，我们经常这么做，以避免我们为之恐惧的事，因为在内心中我们相信这是生存的唯一办法。事实上，你将看到，我们的情感健全恰恰依靠作出相反的行为——勇敢地面对我们最恐惧的东西。

## 义 务

我们从小到大学会遵循健全的规则和价值，比如我们自己对别人应尽多少责任，以及我们的行为应该由诸如职责、顺从、忠诚，利他主义和自我牺牲等观念所决定。我们都具有对这些价值的根深蒂固的观念，但是事实上它们是在我们的父母、我们的宗教背景、普遍的社会信念、大众媒体以及我们周边的人影响之下形成的。

我们对于职责和义务的观念常常是合理的，它们成为我们生活的伦理和道德基础，这一点我并不认为不需要。但是通常的事实是我们对自己的责任与我们感受到对他人的尽责之间会失去均衡，我们常常为了尽责而走极端。

敲诈者对于考验我们的义务感是一点都不犹豫的。他们强调自己为了他们的对象曾放弃了什么，奉献了多少。他们也会利用社会和宗教传统作为强化手段，强调其对象应该如何感到欠他们的恩。

- “一个好女儿应该多与她的母亲共度时光”。
- “为这家拼死拼活，你要做的只是在家里等我。”
- “尊重（并且服从！）你的父亲！”
- “上司总是对的。”
- “你出外有事需要帮助时我会鼎力相助的。我要问的是你能否借我 2000 美元。我是你最好的朋友。”

七年前我记忆中的一位主顾可以说是被义务和责任所操纵的敲诈对象的一个缩影。玛丽亚，一位 37 岁的医院行政人员，跟一位自称是永远忠诚的著名外科大夫结了婚。要是有人出了事，心情不好，需要找个伴，她会在凌晨 4 点过去，她对周围的人总是觉得做不够，因为她喜欢奉献之后的满足感。

他的丈夫杰伊在他们那场婚姻风波中充分利用了这些特点。

我属于这样一个时代的人，那时妇女最重要的工作是结婚、生孩子、做一位奉献一切的好母亲。杰伊可能就是知道这一点才与我结婚的。我喜欢医院的工作，但是我的家——那是我的世界中心。我从教堂的圣课上接受来的教诲一直记在心上。要想关系融洽，一个人得付出点什么。要是你奉献一切并寻求上帝的帮助，你

就能劈波斩浪，克服一切困难。做一个女人，我把对家庭的义务看得很重。杰伊对此了如指掌。

八年来利用了玛丽亚的义务感，强调并且可能相信——无论他别的做了什么，他是一个合格的养家者，达到了婚姻交易中他的一方的要求。

人们总以为我们是美满的一对。但是人们没有意识到，杰伊竟然是一个压迫性的玩弄女色者。我们结婚前，他就跟我谈过性感受，并且自夸正有许多女人追求着他。我真的不想听这些话，但是它又使我感到高兴，听到他本来可以得到很多的女人，却偏偏选中了我。现在我知道这种想法何等天真。

我不确切婚后他有多少风流韵事，但是我知道的确有几桩。经常地出外治疗，深夜呆在办公室不回家，对自己的行踪经常说得颠三倒四，自相矛盾，以及他对我越来越冷淡，所有这些迹象都是很好的证据。然后又有“朋友”打来电话，说看见他和别的女人在一起，我的内心早已认定人们不会胡编乱造，无中生有。但是，我却很长时间后还不敢跟他吵闹。这么多恼人的事儿一古脑儿涌向我，我觉得欠他的恩——他曾为我们辛苦地工作。

杰伊采取攻势，压制着玛丽亚无论如何都得跟他呆在一起——因为这是她的责任。

当然，他否认一切。“你怎么能相信一些恶意的中伤，”他告诉我。“你只拼命干活，牺牲自己，以期这个家庭的生活更好。我常常不想深夜了还呆在医院，可我这是为你做的——现在你却倒打一耙，以此反对我。你怎么能想到离开这个家，让它破裂呢？看看周围，比比别的女人，我就不信你不感激我们能有这种生活。”

他这样数落着我，我只能同意——我确实欠他忠诚和信任，还有我的孩子，我深爱着我的孩子，我怎么能把这个家庭拆得四分五裂呢？

于是他用手抚着我的肩，柔声细语地说：“穿上那件我最喜欢的裙子，我领你去参加一个宴会。我不想再听到离婚这个词了。这些都是无根据的街谈巷议，他们捕风捉影，与你无关。”我一下子如坠云雾，只能强装一笑，穿上那件裙袍，和他一块出去，就像什么事也没发生。

杰伊十分清楚玛丽亚最敏感的地方。为了达到目的，他就会反复地描述家庭破裂所带来的种种后果，这一点正好指向了她的强烈的家庭责任感。她不应抛弃她那拼命工作的丈夫，他告诉她，也不应让孩子们过上受人鄙视、痛苦不幸的生活。

不愿意毁灭一个良好的家庭使得很多人生活在这种不愉快的关系里。没有人想去伤害自己的孩子，使他们痛苦不堪。有些被敲诈者对自己孩子的义务感如此强烈，以至于他们会错误地把自己的行为当作是一种高贵的牺牲，并放弃了一种更好生活的权利。玛丽亚是痛苦的，抛弃家庭的念头让她恐惧，这样，她也就丧失了争取生活的能力。

玛丽亚的义务感非常强烈，她自己几乎完全被它束缚住了。她对此却感到骄傲，并且本能地防止自己产生这样的念头：自己没有对自己负责。通过不断地夸大事实，杰伊扭曲了义务和责任的真实意义，它们变得如此重要，以至于能完全遮掩他自己的不忠。就像杰伊所声称的，玛丽亚对他的义务是全方位的、无所不包的。他对她的义务却停留在他所希望的地方——我声称对她依然尽忠。在他那种令人受罪的“你怎么能对我这样”的观点中，他很

少想到，他怎么能这样对待她和他的孩子，他们的生活已经受到了由于他的私通带给家庭压力的影响。要是敲诈者对待我们的感情如同他们希望我们对待他们的那样，那该会有多好！

杰伊拒绝更正他在不健全关系中的角色，声称自己忙碌——这本无必要。他没做错事，要是玛丽亚不高兴，她自己应该学会镇静用事，使他们的家庭恢复如初。

我提醒玛丽亚，无论杰伊——这样的事，任何别的人也一样——采取何种立场，她有义务像照顾他人那样关心自己。玛丽亚和杰伊共同生活的那种自我否定的意愿并不是来自于自尊感，或者她作出了选择，——这是对敲诈的一种自动反应。

就像经常发生的、被义务轻易所操纵的人一样，玛丽亚牢记要对他人做最好的事，对自己却要除外。我们很多人不能正确划定自己对他人所负义务的正确界限，我们的义务感远比自尊感和自我关照强烈，敲诈者很快就学会了利用它。

### 无休止的债务

有些敲诈者有选择地从过去的事件中选取一件作为理由，来替我们应为他们尽责立论。记忆被敲诈者用作义务的渠道，使得敲诈者善良与大度的行为不断地在我们面前重现。

当我们从敲诈者那里获得某种好处后，它不会很快被遗忘掉，它更像一项不定额的贷款，而不是一件礼物，它是与支付、回报相关联——带着利息——我们看起来决不可能脱离靶心（即敲诈目标的地位）。敲诈者反复强调曾经作出过的牺牲，他们并不开诚布公地讲，却凭此谋求高位点，获取回报时更高累积分。

### 当敲诈对象成为敲诈者

前面我谈到莱恩时，就发现她相当于杰弗的敲诈以她自己的

某种敲诈回击。

我要杰弗进来一起谈话。我让他把发生的事叙述一下。

我到了不得不离开她数天的地步。我过去从未听她清楚地讲过她是如何看待我们的关系，直到为卡车的事我们闹翻后她来我兄弟处找我。她哭哭啼啼，最后还嚷什么“要是你真心爱我，你是决不会对我做出这种事的。你怎么能这么自私，你想到的只有你自己，就知道拿、拿、拿。你知道是谁赚的钱，是谁填的支票，毕竟我已尽了我的努力。你怎么能离我而去。如果你一意孤行，不跟我说话，钱你就甭想了，你会为此懊悔的。”这就是我们出了麻烦时的情况。我们随后对我们之间发生的事非常担忧，也就上你这儿来了。

像许多敲诈者一样，莱恩调整策略，指明杰弗欠她多少恩，同时对他的品格和动机作了许多否定性的道德评价。她想尽办法诱使杰弗留下来，充分强调他对她的义务，并使他感受到恐惧，正如他对待她一样。当她心情烦乱地找到他时，她放弃自己的权力，请求他回家，而为了达到这一点，她又转而变为一个敲诈者的角色，发号施令，牢牢控制着事态。

任何关系中两个人相互转换角色，相互扮演敲诈者与敲诈对象，是很平常的。一方也许敲诈得更多一些，但是敲诈很少完全是单向度的。我们或许在一种关系中是敲诈对象，在另一种关系却成为敲诈者。例如你的老板在工作上对你实行情感敲诈，你感受到挫折和愤懑，但或者不能，或者没有向他表达这种感受，你就运用相同的策略在你的同伴或孩子身上重新获得某种控制意识。或者如莱恩和杰弗一样，角色转换发生在同一关系中，敲诈对象改头换面，敲诈敲诈者。

义务是为使我们的生活保持和谐的一种特别棘手的情感。太

少了，我们回避责任；太多了——就像莱恩“送账单给”杰弗索取回报——我们就被重压在无可逃避的责任以及他们所制造的无可逃避的愤慨之下。敲诈很快就连续下去。

## 内 痘

内疚是一个人成为有感情、有责任的人的一个必要成份。它是良心的机制，要是我们做了某种违背个人或社会的伦理规约的事，良心就会以其非经扭曲的形式记录这种不愉快和自我责备。内疚有助于保护我们的道德规范得到遵守，它会让人感到极其痛苦，因此支配着我们的注意力，直到我们采取行动缓和它。为了能避免内疚，我们尽量注意不伤害他人。

我们信任自己行为的积极范围。我们相信，要是我们感到内疚，必定是因为我们越出了界限，有意地违背我们为自己约定的规则：即哪些行为是我们与他人交往中可接受的。有时候这是恰当的，我们的内疚情感是对有害的、非法的、残酷的、可诅咒的或不诚实的行为自然而适当的反应。

我们有良心，生活中便必然交织着这种内疚感。不幸的是，我们的内疚感很容易认错我们的行为所造成的后果，有一只过分敏感的汽车报警器，原是为了戒备盗窃犯罪的，但是当一辆大卡车轰鸣而过时，它却发出警报声。我们的内疚“感受器”也会失去控制，乱了套。要是真的这样发生了，我们不仅会体验到上面所描述的适度的内疚，还会体验到我称之为“越度的内疚”。

在这种越度的内疚中，我们所感受到的悔恨自责与识别、校正伤害行为无关。这种内疚构成了敲诈迷雾的很大一部分，它上面积压着层层的谴责、非难和自责。简而言之，产生这种“不足道的内疚”的过程大致如下：

1. 我的行为。
2. 另一个人受到伤害。
3. 我承担起另一个人受到伤害的全部责任。
4. 我感到内疚。
5. 我付诸行动，弥补过失。为了感觉更舒服。

更具体地：

1. 我告诉一位朋友，今天晚上我无法和他一道去看电影。
2. 他很难过。
3. 我感到很不愉快，相信这是我的过错。我觉得自己是个坏人。
4. 我取消别的计划，这样，我们便可以一块上电影院了。我发现他很高兴，我也因他高兴而高兴。

越度的内疚与伤害他人毫无关系。但是它却与我们相信伤害过他人相关。情愿敲诈者但愿我们承担起他们的抱怨和不幸的全部责任。他们尽力重新设计将适度的内疚转变为越度的内疚的机械生产线，上边灯光连续地一闪一闪：内疚、内疚、内疚。

效果很可观。我们大家都相信自己是好人。敲诈者在我们电话中激发起来的内疚感则侵蚀着我们自己是有爱心、有价值的那种信念。我们觉得要为敲诈者的痛苦负责，我们没有随其所愿，加重了他们的痛苦。

### 游戏的名称叫责备

对于敲诈者来说，产生越度内疚最迅速的方法是运用责备，将他们的沮丧和问题归因于其对象。由于我们的内疚系统是在这样

一种情境下警戒自己，即我们会问，“我伤害了某人吗？”所以一旦有人直接责任我们伤害了他们，我们就会感觉到因内疚而来的懊恼——无论我们是否确实做过某件值得这样去感受的事。有时候，我们看到责备与现实之间没有联系，我们就能切断这种内疚反应，但是，多数情况下我们先道歉，然后才复核敲诈者的逻辑——要是真能检查出来。

我们经常说兜售内疚，但是，我想更准确地说是兜售责备。就像本世纪初的手推车推销商品者，兜售责备的情感敲诈者也用一种叫卖者的高声吆喝来吸引我们的注意力。虽然具体的细节不同了，一句常常没有说出口，但总是藏在表面之下的表述成了责备兜售者的标语：这是你的过错！它是招引我们购买他们的商品的幌子。

- 我情绪很坏（这全是你的过错）。
- 我患了感冒（这全是你的过错）。
- 我知道喝得太多（这全是你的过错）。
- 我今天工作真不顺手（这全是你的过错）。

当你看到这样一张表，尖尖的叫喊声喊起来很荒唐。一般地，这些抱怨与充满恶意的那个你毫无关系，但是我们往往不能辨明它们的混乱信息，因为我们大多数人一看到我们关心的人忧郁不快，便会觉得应该为此责备自己。敲诈者满心欢喜，他们不会向我们解释，我们是怎样又是为什么承担了所有的责任，他们却为何承担更少或不承担。我们自由地买了责备和内疚感。我们屈从于敲诈者后，心情为之一松，感到自己成熟老练。

## 紧缠的线团

当情感敲诈者着手实施操纵时，想把在我们之中形成迷雾的诸情感分离出来便不可能了。在一个地方找到迷雾的一个要素，便几乎必然会有别的要素相伴隨。

例如对于玛丽亚来说，义务和内疚是紧紧结合在一块。我们很少人能想象出，在我们考虑义务的时候，没有对内疚的感受，玛丽亚也不例外。

杰伊反反复复地强调，要是我们离婚，这全是我的错。我躺在床上思前想后，自己作为一个母亲和妻子这样做会有什么过错，这时我便会觉得无地自容，羞愧难当。我得说，很长一段时间我都要崩溃了。我难以容忍抛开孩子的念头——我的天哪，他们不应过着残缺的、堕落的生活。我所能做的最好的事似乎是彻底打消破裂家庭的念头。我几乎不敢开口说离婚这个词，它使我觉得自己很自私。

玛丽亚又一次妥协了。杰伊知道他可以利用她一如往昔地生活。虽然杰伊的行为给他足够的理由感受到愤怒和伤害，但是这些感受被她与日俱增的内疚感掩盖住了。

像玛丽亚一样，许多人在日常生活中与敲诈者交往，后者不断地利用内疚打击他们，但是他们自身蕴含的愤怒和自我憎恨却是腐蚀破坏性的。没有了趣味，没有了亲密，看似婚姻和友谊依旧存在，实际上只剩下空洞的骨架。

## 没有限制条例

一当敲诈者发现对象的内疚于己有用，时间就不再是一个相关的条件了。要是没有近日的事件可以将他们的内疚系在责备兜售车上，过去了的事件同样可以适用。制造内疚的事件不会消除自身，简单的弥补也无法使之消逝。被敲诈者发现，无论他们的越轨是真实的还是想象的，都没有限制的条件——没有一个时间点，在它之后，早先的“犯罪”可以不成其为一个事件，或一个可惩处的过错。

我们在第二章遇到的护士卡伦就困顿于她女儿曼拉妮制造的内疚迷雾中，女儿不让母亲轻易忘记自己孩童时发生的一件事。

这是很早以前的事。我的丈夫，曼拉妮的父亲在一次汽车事故中去世了。那时曼拉妮还很小，曼拉妮在车上——她受了重伤，脸上划出一条疤痕。我给她做了整形手术后看起来挺不错。但是，她不断有意地提起她前额的事。当然往后几年的治疗都由我支出。我知道这一切对她又意味着什么。

很长时间里，我还无法摆脱那个晚上留下的内疚。我知道是另一位司机的过错——但要是我们不转到那条街……，要是我们等到第二天再走我丈夫选择的那条路……要是……我是那次事故的罪人。对此，我女儿有她自己的说法。她总是提醒我，我们去野营是因为我坚持认为需要休养。要是我不为自己着想，出去休息几天，车就不会恰好在那个位置上，事故也就不可能发生。我知道这些不符合理性，但是它们却增加了我的内疚，最后我还是给了她想要的东西。

无论卡伦怎样做，以缓减内疚的刺痛，曼拉妮决不肯让她永远忘了它。卡伦发现，就像所有的敲诈对象不可避免地会做一样，一两次的让步并不会终止敲诈，它只会强化对方的要求。

有时候我很疑惑——我是否必须终生为之弥补？我已经尽力帮助过她，但她永不满足。我知道，她的麻烦不能责怪我。但是每一件事都好像在那位酒鬼撞上我们车的那一瞬间发生了。

卡伦的内疚与一种对女儿的义务感交融在一起。对卡伦而言，这一持续的内疚感意味着她将一直要对发生在女儿身上的事负有责任。即使这不是卡伦的过错。在卡伦真正能够认识事实原委之前，她会一直屈服于曼拉妮的要求，为她的痛苦报偿。

## 当适度内疚脱手时

即使我们感受到的内疚是适宜的，情感敲诈依然不会让我们忘记我们的所作所为，不让我们的内疚用作帮助校正我们的行为、用作为着本来的一个教训。博布，我们在第一章中谈到的律师，知道自己在外与人私通辜负了妻子的信任。他很想弥补这个过失，想方设法恢复关系的正常。但是斯蒂芬妮受到沉重的打击，她一再地向他提醒其罪过。博布不得不认真对待现已变得不适宜的内疚。

我不知道能做别的什么事来弥补我的过错，我不得不出去过日子。我不能花一辈子的时间来说服她，我不知道如何才能使她再次感到安全，她也不让我知道什么方法奏效。但是她又不让我安宁。我使她受苦，因此她要确信我要受一样多，甚至更多的苦。

老天，就连罪犯也可以最终出狱，我却终生连假释的机会都没有。

斯蒂芬妮有足够的理由感到愤怒和伤痛，但是她让自己和博布一直处于争执之中。只要是内疚决定他们的相互关系，就没有最终治愈创伤的机会。除非博布与斯蒂芬妮学会如何处理这种变化无常的情感，他们都将无法找到摆脱那种将他们的婚姻拖进深渊的情感敲诈。

内疚是敲诈者的中子弹。它可以让关系依然存在，但是败坏了我们愿意生活在其中的信任和亲密。

## 困惑无措

许多年以前，我住在一个海滨社区。每年那儿都有几天从下午一直到傍晚浓雾四处弥漫。有一天晚上，我上班后很迟回家，雾气特别重，我到近邻时便更难以看到东西。一到我们所在的街头，并看到我的车道时我才轻松下来。但是不知道怎么让车库的门打开。当我下车察看了后，才知道自己原来驶进邻门的车道。我只是在做完一切后知道自己做了些什么。

我那天晚上的体验与我们穿过情感敲诈的迷雾时所发生的一模一样。即使我们的方位感很好，敲诈者制造的迷雾增加了一个难度：甚至在我们最熟悉的情境和关系中我们都将迷失自我。

一旦迷雾控制了我们的生活，我们便失去情感上的稳定。它干扰了我们的透视能力，歪曲了我们切身的故事，混淆了我们对于发生在周围的事情的理解。迷雾忽视了我们的思想过程，直接指向我们的情感反射。一下子我们被击败了，而且我们不知道被什么东西击中。得分：敲诈者 100，对象 0。

## 第四章 交易的手段

敲诈者是如何在我们的感情关系中制造迷雾的？他们如何诱骗我们搁置自己的最大利益，而落入到要求——压力——顺从的模式之中？我们可以通过更切近地观察敲诈者持续不断运用的策略，看出这一过程的运作——他们自身独特的交易手段。

无论是单独的还是联合的，这些策略都增强迷雾中一个或更多的要素，增大那种通过同意敲诈者的要求而减缓困苦忧虑的内在压力。它们同时帮助敲诈者向自己、也向我们证实自己的行为。这个要素事关重大，因为它将敲诈掩饰起来成为一种可接受的、甚至某种高贵的东西。就像父母惩罚孩子时，口里说，“我这样只是为你自己好。”敲诈者是说理能手。他们运用他们的手段说服我们敲诈，在某种意义上为我们服务。

在情感敲诈的无限变化过程中，手段是不可变项。所有的情感敲诈者，无论其类型有何差异，都运用一种或更多的手段。

### 标 榜

敲诈者把我们与他们的冲突看作是我们如何受误导，脱离实际的反映，而把他们自己描写为聪明的、有目的的人。用最简单的话说，我们是坏人，他们是纯洁正派的人。在政治学中，这种通过好人/坏人“过滤”的竞赛过程称作“标榜”。情感敲诈者是天

生的标榜大师，他们擅长在自己的品格和动机上罩上光环，却用怀疑，甚至更黑的淤泥溅污我们。

### 标榜大师

有一天，我接到一位名叫玛格丽特的女人打来的电话，她告诉我她的婚姻出了很大的麻烦，想知道是否有办法挽救它。我们约好了见面时间，她就来了。我一下子被她优雅的举止、迷人的身材所打动。玛格丽特四十左右，离婚五年后参加一项由教会组织的活动时，遇上了她后来的丈夫卡尔。经过一个短短的、热烈的试婚期后，玛格丽特和卡尔结了婚。来看我时，他俩已一起生活了近一年。

我现在是迷惑不清，愁苦不堪。我想从你这里找到一种解答——我不知道是我对，还是他对。我满以为这次我中了满堂彩，卡尔是一位英俊潇洒，事业成功的男人，而且我发现他也是心地善良，肯照顾人。在教会里相识对我来说很重要，因为这意味着我们有相似的价值观和信仰。所以你可以想象，八个月前当他跟我说，他希望我与他一道参加一种集体性生活时，我会有多震惊——他已经参加了好些年。他说他深深爱我，因此想与我分享快乐。

我告诉他，我是决不会做这种事的——这种念头令我厌恶——而他反而对我的话感到惊奇。他说他一向喜爱我的肉欲性，他想介绍给我某种能真正丰富我的生活的东西。他说他知道提出这样一件事会冒险，但是他愿意与我分享一切便是爱我的证据。和他一块去参加便能证明我对他的爱。

我坚决拒绝后他表现得很难过，并且有些愤怒。他说他看错了我。他本以为我是自由的、开放的和多情的，没想到我竟是这么一个规规矩矩的、禁欲的人——这不是他热爱的那种人，随后

他还真动了真格，他说，要是我不应允，他的往日的女友会去的。

就同标榜大师一样，卡尔将他的愿望用熠熠发光的、肯定性的语词表达，而对玛格丽特的拒绝则用黯黑的、否定性语词解释。敲诈者让我们知道，他们应该得胜，因为他们想要的结果更加令人喜爱，更加开放，更加成熟，一句话，它是最好的。他们有权利这么做。同时——有时候以极礼貌的方式——他们称我们自私、老实、不成熟、愚笨、令人不悦、脆弱。任何一次的拒绝，在我们这一方都会从我们需要的指明转变为我们缺陷的证据。

卡尔甚至暗示，他被玛格丽特先前的行为误导和欺骗了。但是她还可以改变这种评价，跟他一块去参与，这样就能证明她是一位随其所想的、开放的，有性欲的女人。

### 混淆了的标签

我注意到卡尔贴在玛格丽特身上的标签，因为标榜涉及到运用形容词——肯定性的形容词用于敲诈者及其顺从的对象身上，否定性的形容词用于拒绝他们的人身上。卡尔把他与玛格丽特的差别解释成她有某种问题的暗示，然后又用这些标签加强自己的地位。体验在此混淆不清。敲诈者贴的标签与我们先前所选择的如此不一，不久我们便会怀疑自己给事物定的称号，而且我们开始将有关我们的知觉、我们的性格、我们的价值、我们的欲望等等由敲诈者提出的问题内在化，我们陷入最恐怖的一层浓雾，就像玛格丽特告诉我的：

我无法知道，卡尔是如何与我愿意与之结婚的男人不相同。我怎么会在他身上犯下这些错误呢？我难以相信。你可以凭最理性的方式想象，他所做的一切似乎表明，我已经令他相信我会跟他

去做任何事。他总是说我们俩凑成一对有多好。对我来说，我更容易想到我失去了某种东西，而且要是我真正理会了卡尔的意图，我也会对自己发怒的。我真的在这个问题有过激烈的思想斗争。我想，可能是我老实了一点，可能是我有点规规矩矩，可能我只想得到它。我开始想到，我有问题，我太小题大作。

玛格丽特相信，对她——以及她的婚姻——集体性生活不会有任何积极方面的效果，但是由于卡尔三番五次地说过，她便开始怀疑自己。当标榜起作用时，我们便混淆了，什么是有害，什么是有益，并且对在我们与敲诈者之间发生的事提出疑问。我们信了这种标榜，因为我们希望我们的朋友、爱人、上司和家庭成员能够既是正确的又是善良的，无意让他们变得压抑，变得冷酷无情。我们希望去信任他人，而不是承认他或者她正在操纵着我们，用否定性的标签引起我们的羞耻感和不胜任感。

玛格丽特竭力使现实的情境与她原先所幻想跟卡尔共同生活的图案在逻辑上相合拍，相一致。很显然，还存在某种她没有理解的东西，即一种使得卡尔的要求变得合宜的可接受的解释。如果她的担忧是有效的，那么对于他们的婚姻和对于他就会有怎样的评价？这些问题令人惊骇，在某种意义上，玛格丽特不敢正视它们。她不想向自己承认，在对待他的问题上她犯了错误。面对那些令人不悦的真相远比接受卡尔关于他和他们的关系的说法更加令人痛苦。

与诱引起玛格丽特的自我怀疑一样，卡尔还利用她的责任感进行讹诈。在他的标榜里，与他一块参加集体性生活是她做一个妻子的职责——他不需要一个在这件事上拒绝他的妻子。当他威胁要用某个愿意接受他合理要求的人取代她的时候，你可以想象她会感到何等诧异，何等脆弱。

很不幸地，玛格丽特让步了。

我真难以相信，在他的压力之下我居然屈服了。并且同意，要是这对他那么重要，我可以试试。我羞愧万分，我无时无刻不憎恨自己。我感到恶心、愤怒又极度地忧伤。

迷雾如此浓厚，如此稠密，玛格丽特被推到如此的一个边缘，以致于她竟然迈出了她本来绝不应该迈了的一步。

### 使我们变坏

除了让被敲诈者的知觉失灵外，许多敲诈者还通过指摘我们的品格、动机和价值来施加压力。这一种标榜类型在家庭冲突中非常普遍，尤其是父母紧紧控制着成年孩子的家庭。爱与尊重被等同于绝对的服从，要不是这样，就仿佛出现了一次叛逆。无论可能有怎样具体的变化，敲诈者的共同说法是：你这样只想伤害我，你一点也不关心我的心情。

当约什爱上贝蒂，并想到这样得与外教的人结婚时，他知道父母会因此而伤心，但是他没有在乎他的父亲会怎样施加压力强迫他回到正道。

我真难以相信父亲的话。你或许会想，我制造了某种阴谋破坏了他的生活。为什么我要折磨他？为什么我要分他的心？一夜之间，我便从一个好儿子成了家中最大的坏蛋。

约什离开父母已经好些年了，但是，就像许多听着父母说“你伤害了我”或“你真令我失望”的人一样，约什也感受到这些话的分量，恰如当胸被人狠狠地揍了一拳。

这些出自亲近我们的人的话，紧迫着我们，影响着我们内心

的“回转仪”对行为的指导，使我们的自我意识游移不定。很明显，在与敲诈者的关系上我们很可能被贴上“没有心肠，毫无价值，或自私自利”的标签，但是如果这些标签来自于一位父母，一位我们因其而成长并被我们视为明智、正直的父母，那就会特别地难以忍受。在我们身上运用标榜的父母会比其它任何人更快更容易地摧毁我们的自信心。

## 病 化

有些敲诈者会对我们这样说：仅仅因为我们既愚蠢又心怀恶意才会拒绝他们的要求。在病理业务中，这被称为“病化”。尽管我不喜欢使用一些精神病学上的、令人难懂的话，病化这个词还是恰如其分地描述了这种活动。病理学（pathology）是从希腊语（pathos，指古希腊悲剧作品和演出中表现出来的那种哀怨动人的性质）演变而来，它意指受苦或某种深切的感情。但是这个词在此处的内涵是“疾病”。病化指一旦我们不顺从敲诈者而让我们显示“病态”的一种方式。敲诈者责备我们神经过敏、性情乖戾，而又歇斯底里。最令人气恼的是，他们通过搜罗我们与其共同经历过的不幸事件，并且予以当面指责，借以证明由于我们的情感残疾，才导致这些事件的发生，从而消解了在感情关系里积累起来的相互信任。

由于敲诈者强加的病化体验，我们的自信心和自我意识受到毁灭性的打击。所以它是特别歹毒的——并且也是有效的——手段。

## 当爱成为一种要求

一旦欲望失去平衡，病化便常常在爱情关系中萌生。其中一个人比另一个人要求得更多——更多的爱、更多的时间、更多的照顾、更多的承诺。要是不出现这样的情况，他或她便会试图通过责问我们爱的能力，从我们这里拿它们。我们很多人不遗余力地证明自己是有爱心的并且值得被人爱。我们很多人有一种错误的信念：“如果有人爱我，我也应该爱他们……要不，我自己肯定有问题。”

我的主顾罗格，一位 30 来岁的剧本作家，八个月前参加“12 步培训”会议上遇到一位女演员爱丽丝。现在他想从爱丽丝那里取回个人的独立性时，就遇上了病化攻击。

我有一种感觉，爱丽丝对我的热心程度比我认识的任何人都多。我们第一回见面时，我便觉得与她在一起会有令人意想不到的快活。她来到我家，坐到我的床上读着我的作品的初稿，并且略显过分热心地与我讨论。她看上去很欣赏我做的工作，就像爱我一样爱它。我还真有点同情她。她看完我创作的所有剧本。她很有趣，很快乐。她差不多以为我们可以共同生活了。

仅仅几个月后，她就提出我们同居的要求。她反反复复地讲，我们能够彼此相识，而且她也知道我们彼此改变着对方的生活，这些都有多激动！我能做的所有事情就放弃我的拒绝——洒脱一点，让上帝来安排我们的关系。她说她知道我可能会不愿意，因为去年刚与前妻断绝了关系。但是我得面对恐惧，而不是逃避它们。这听起来很不错，但是行事必须谨慎，不能如此急迫。

爱丽丝和罗格很长时间讨论了他们共同参加的 12 步计划，他们在工作上互相帮助。但是，爱丽丝喜欢扮演治疗专家，特别是

当罗格谈及他的恐惧和他们在关系上发展得太快的时候。他想竭力控制事态，她则告诉他应该停止拒绝，即使在他们关系的早期，爱丽丝倾向于将罗格的犹豫不决解释为酗酒时期留下的有害行为，虽然其实他已经十二年没有沾酒了。罗格将她的反馈记在心里。虽然心头还萦回着对爱丽丝的犹豫，他还是认为好可能是对的，她告诉爱丽丝可以搬进来。

她对于我们以后的生活看得很清楚，而我只希望走一步算一步——但是有人这样爱着你，他们的感情如潮水汹涌而至，你也就被淹没其中。我得承认自己有点紧张，但是我挺住了。可是过去的几个月里，她开始说要个孩子。她已经 35 岁，这个年龄的女人正有生孩子的欲望。她说我们不一定非得要结婚，这件事便是表达我们的爱和创造性的绝好机会。她还给我念婴儿读本，把我的照片拿出来当作一个孩子，比照着想象我们未来的孩子会是啥样子。这太过份了！我都不知道此后要不要继续和她生活，或者要不要做某个人的父亲。我需要工作和写作空间。

我并不是说我不喜欢她，也不是说她太出格，但是，我觉得有必要把事情理得顺一些。我无法保证像她爱我那样爱她，——我确实难以保证。于是我说，为了我们的未来，我们独自生活一段时间。

罗格对爱丽丝的计划的拒绝引起了她的愤怒反应。

她说了一些诸如“你这样说，我真怕你。你说过你不爱我，但是从你刚才告诉我的话里，我听得出你是一位十足的撒谎者。我知道，自从上一回你在感情关系中做了那些糟糕事后你就不敢接近我。不过我想，你是打算生活在现在里面而不是生活在过去里。我知道我是个急性子，但是，我相信我会遇到相配的人。我猜我

没有对你发过怒，但是我为你感到遗憾，你太害怕生活，甚至不敢体验爱情。你只满足于那些不足道的剧本幻想。看看吧，你这个醉鬼，你就像你那个女人化的父亲一样。

说完，她神经质地大笑起来。罗格说。

我在脑海里不断地想这事，不知道她说的对不对。在我的感情关系上确实有一段不愉快的经历，也许我不知道如何与真正爱我的人相处。

我告诉罗格，她忽略了一些许多人忘记了的事情。你并不像某个人喜欢你一样地喜欢他，并不因此就能说你有“问题”。就像许多病化者一样，爱丽丝误用了“爱”这个词，她的行为完全是依赖性、绝望、和彻底想拥有罗格的需要的表现，这些没有一项与成熟的爱相关。但是对她来说，压力在她对于他的巨大激情下得到辩解——而且如果罗格不能跟得上爱丽丝的激情，她唯一可以忍受的解释是罗格有心理上的毛病。

罗格想得到更多行动余地的要求一经提出，爱丽丝就运用大多数病化者所使用的策略：当面拿他曾告诉过她关于自身和家庭的不愉快的那些事责骂他。罗格跟她谈过自己的爸爸，他放弃了酗酒，却代之以女人化的压抑。并且爱丽丝知道，就像我们很多人一样，罗格极度害怕“变成了我的父亲”。我们与病化者分享的秘密、恐惧和自信在冲突发生时就会成为他们轻易得手的武器。痛苦的生活事件——离婚、儿童监护上的矛盾、堕胎——所有这些都被用作我们的无能的证据。对于罗格来说，爱丽丝的证据，即他好不容易改善过来的审慎品格，被她用作警告的原因。

情感敲诈者经常责备我们没有能力去爱他或维持友谊，原因仅仅在于我们对他们——朋友或爱人——感受的亲密程度比不上

他们感觉我们应该感受的那样。许多类型的病化是我们所无法忍受的，特别是如果我们把亲近的关系看作是心理健康的石蕊试纸。敲诈者会争辩说要是感情关系不和，这是因为我们心理反常，或者心理缺陷。这些话真是直刺我们的心窝，他们也往往因此而成功了。

### 你出了什么问题？

并非所有的病化者都给你贴上反常的标签。这种手段往往伪装得更加隐蔽。我的主顾凯瑟琳来找我说，她与前一位治疗专家发生几次争吵后，对治疗的信心都动摇了。

我准备用部分时间参加会计工作，部分时间读MBA证书。这两年便够我烦心的了。但是主要的是我最近与一个家伙关系不好，我想知道究竟发生了什么，经我的朋友拉妮的推荐决定去看一位精神治疗专家。

一开始，隆达就给人一种咄咄逼人的感觉。但是我想过一段时间我会适应她的。不过我还是觉得她时时挖苦我。她最喜欢做的一件事是从报纸上剪下一些有关成功女性的报道，然后在治疗的初期念给我听，用作“鼓励”，我非常讨厌这样的办法。她挂在口头上的这一句话：“这就是你该用的办法。要是你按我说的去办，你会成功的。”

她不断提议我参加她的一个治疗小组，但是我对此毫无兴趣。也许她是对的，这会对我很有益处。但是我的老天，我要花那么多时间在我的硕士学习计划和工作上，我根本没有别的时间。隆达却不这么看，她说我这人顽固、保守，而这恰恰是我生活中出现问题的关键。

病化如果来自一位权威的人物——一位医生、教授、律师或治疗专家，就会有特别的说服力。我们建立这些关系的基础是信任他们，我们习惯于在这些专业人员身上罩上一层智慧的光环，我们自以为他们会开明，正直地对待我们。但是，我们所遇到的一些权威者相信，他们的开业执照已经将他们的意见和行为置于无可挑剔的地位。他们不会直接地说“你有缺陷”，而是有一个姿势，一个严严的批评语调，或者一沉下巴，就表明你错了，或者你的立场是不对的。

从她的语调、身体语言和整体态度很明显地可以看出，她对我厌烦了——这真令我害怕。我害怕她要对我生气，这也就最终证实了我是不对的。毕竟你的治疗专家是对与错，当与不当的裁判。要是治疗专家不喜欢你或不同意你，你一定出了问题。此外，我一向害怕听到发怒和严厉的话。要是你与某位身处权威地位的人打交道，这种害怕就会增加十倍。

像隆达这样傲慢的“专家”表明他们是不可怀疑的。他们告诉我们，他们是为我们的最大利益服务，拒绝他们足以证明我们的顽固、错误和不安全。他们是专家，即使是谈到了我们自己的知识范围，而且我们也不容许质问他们的方法和对某一形势的解释。

### 危险的秘密

许多有着“羞于见人”的秘密的家庭，譬如虐待孩子、酗酒、情感疾病或自杀，私下里一致同意隐瞒这些事实，从不与你讨论它们。但是，如果其中的一个人改变念头，搬出依靠克制和秘密维持的家庭的底子，其它家庭成员很可能谴责这个人是个疯子，居

然敢于揭发他们隐藏起来的，长期否认的历史，从而必是这个家庭的败坏者，绝对难以饶恕。那几年，我专门从事治疗儿童时受到性别上和/或肉体上虐待的成年人，便常常接触到这种病化。每当我的主顾精神状态有所好转，他们就想谈谈自己的体验，但是有些家庭想方设法阻止他们打破沉默。

家庭状况越糟，它就越会扼制其成员恢复健康的愿望，这几乎都成了一条不言自明的公理。而且往往是敲诈在其中起了作用。遗弃、驱逐、惩罚、报复和强烈的反对或蔑视等等的威胁沉重地限制了这个人的决定，他要求康复的勇敢企图也被病化为自私的、不必要的、私有破坏性的。

罗伯塔，一位 30 岁的电视销售经理，仍然刻骨铭心的记着小时候父亲虐待她留下的痛苦。我们见面后，我知道她已经去过我以前工作过的一家门诊部治疗抑郁症。她告诉我的第一件事是她难以保守家庭虐待的秘密。

罗伯塔回忆起儿童时的情境，请妈妈证实她所见所闻留下的记忆。但是，她没有得到她所希望的理解，相反地，她遇到了病化。

六个月前，我试图接近我妈妈，告诉她我发现自己至今仍然忍受着小时候爸爸揍我时的痛苦。她一听就冲我大发脾气，说我这话听起来好像是我爸爸杀了我怎么的。于是我就说：“你还记得爸爸揪着我的头发，来回地扯，然后把我甩在地上？”

她看着我，仿佛我是星外来客。她说：“哦，我的老大，你都从哪儿听来？那些医生怎么愚弄你？你洗过脑了？”我就说：“妈妈，我挨打的时候，你总是站在那儿——从门廊那边望过来。”她一下子激动起来，难以抑制自己。她说，这一切都是我捏造起来的，我肯定是不正常了。我怎么能那样说我的爸爸？她说，除非我请人帮助，停止说这样可怕的谎言，要不然她就再也不跟我说

话。这真让人震惊？

罗伯塔的母亲发现女儿记忆的事十分可怕，她就不但否认它们，而且要她的女儿也否认它们，并且以割断感情关系相威胁，除非罗伯塔不再让家庭难堪。像罗伯塔这样揭露和讨论在她身上发生过的事的健康努力也常常会被家庭中的其他成员加以抑止，并被冠以“虚构”、“夸大”和“头脑不正常的产物”等名号。我们可能极想表达发生在我们身上的真相，这就需要勇敢地作出决定，需要有对抗蔓延着的病化的支持，这种病化与长期的虐待或家庭中其它深层问题相伴相生的。

病化瞄准我们很难防卫的部位进行攻击。我们大多数人很容易防卫人家批评自己的技术和成就，因为在这些范围内我们的行为具有外在可确定的证实性。但是，当一位敲诈者告诉我们有心理上的缺陷时，我们会将他们的说法当成合理的反馈。我们知道无法完全客观地看待自己，我们很多人就因此担忧自己内心有问题。病化者利用恐惧做成了文章。

像标榜一样，病化使我们对自己的记忆、自己的判断，自己的智力和自己的品格产生了动摇，难以确信。然而在病化过程中，涉及的利害关系又高一层，这种手段使我们对自己的心理健康产生了怀疑。

## 寻找同盟

如果敲诈者单个人的努力难以奏效、难以得逞，许多情感敲诈者就会求诸于更多的力量，他们拉来其他人——家庭成员、朋友、牧师——帮助证实他们的理由，证明他们的正确，这样他们就用双倍甚至多倍的力量来对付其对象。敲诈者聚集任何他们知

道的其对象所关心和尊重的人们，并且采取联合的攻势，被敲诈者就会感觉到无论是在数量上还是力量上都不足以抵抗。

我与罗伯塔谈话后不久的一个晚上，我就看到这种手段起了作用。罗伯塔的父母与他的一个兄弟以及两个姐妹来到我的诊所咨询家政。三个兄妹急切显示自己坚定地站在父母的一边，团结一致。当我问他们，对罗伯塔想公开谈谈受到父亲虐待的事有何感想时，我注意到他们是如何地拧成一股绳。三个兄弟姐妹互相相对视了一番，最后她的哥哥阿尔开始说。

妈妈来叫我们，问我们愿不愿意来你这里向你澄清发生在我们家里的事的真相。因为我们是个好家庭，罗伯塔只想毁掉我们这个家。你知道她的精神如何反常——看看她，为了精神抑郁出入医院，试图自杀……她到处讲一些耸人听闻的事，我对此一点都不感到惊讶。

他微微地笑了一下，看看四周，父母和妹妹都点点头。

她总是有一点大问题。我们大家都想帮助她变得好一点，但是我们不能让她谈一些关于我们的可怕故事。她编造了这些虐待事件，很多人都似乎相信它，我们只想澄清我们的名声，并且务必使她得到必要的帮助。

罗伯塔面对着妈妈的否认时，就觉得事情那么发。现在，她的任务可就更加艰巨了。她面对的是一满屋子的敲诈者，他们都要闭上嘴。他们那种全场紧逼的压力是为着让这位“背叛者”知道，只有她屏声静气，才能重新受到大家的欢迎，被接纳到大家当中。这样，大家都可以重新开始一种新的生活方式，这种方式尽管对她而言受到过破坏，但是它是大家所熟悉，因而也令大家感到愉快。

## 带进新的力量

我的主顾玛丽亚，我们在上一章里遇到的那位医院行政人员，也提供了这种以双部的力量对付她的另一压迫事例。当她发现丈夫婚后外私通并告诉丈夫自己要离开他时，他用尽一切办法——包括获得他的家人支持——说服她改变离婚的主意。

他已看到恩威并施并没有效果，过去对他来说奏效的所有办法都不起作用，于是他就搬来重型大炮——他的父母。我喜欢我的姻亲。他的父亲也是一名医生，他的母亲待人很温和，从我们见面的那一天起，她就对我特别好。因而，当杰伊的爸爸来电话，建议在他们家举办一次家庭聚会时，我就有点犹豫，但是我觉得不去就欠他们一份情。

我走进房子的那一刻，我就知道自己犯了错误。杰伊早早到了那里。很明显，他已经跟他父母谈过我多不合情合理。他们怎么可能客观地看待他们的宝贝儿子呢？怎么会对我公正无偏呢？

玛丽亚的担心是有根据的。杰伊的父母在这种情形下不可能有客观的态度，随后发生的事也就不足为奇。

一个多小时里他们谈到，所有的婚姻都会遇到这样那样的磕磕碰碰，你不可能一看见困难的踪迹就要却步。他们说杰伊同意更多的时间呆在家里，减少在医院的时间，这样就能解决了我们的小矛盾。现在要是不再谈“离婚”这个词，就没有别的人会知道这事。他们还问我，我真的在良心上想破裂这个家庭，特别是我也知道杰伊深深地爱着我。他们说见到他受伤害真是让他们难过。而且我也知道这对孩子将意味着什么。我的丈夫为我有一个

好的家庭做了这么多，我怎么能忍心让这么多人不愉快呢？

当我问他们杰伊是否谈过他的婚外私情时，我能从他们的反应中看出他没告诉过他们。我想他们或许多少理解我和他们的儿子在一起为什么这么地不愉快！随后，他父亲说出了最令人难以相信的话，他说，“那不是破裂家庭的好理由！家庭最重要！你不能一有困难就心灰意冷。抛开这些，想想孩子——我们的孙子！”这番话真带刺！

现在，已经不是一个人扭住了她的肩膀，对玛丽亚有三个人。她必须用尽心力、据理力争，才能站稳脚跟。他们所有人传出的信息是同样的——似乎是杰伊自己写好原稿，但是杰伊的话从其它她喜爱和信任的人口中说出，就使得这话更有分量了。

### 诉诸于更高的权威

当朋友和家庭不是以提供情感敲诈者足够的力量时，他们就会转而求助一个更高的权威，例如圣经，或其它知识的外部来源、或专家鉴定来支撑他们的地位。这种压力形式可能听起来很简单，比如，“我的治疗专家说你不怀好意。”或“我参加一个课程，他们告诉我们……”“亲爱的爱比说……”

每个人的智慧表现不一，没有一个人敢声称自己垄断了它。但是我们可以指望敲诈者作一次突破。通过从大量原始资料中有选择地摘录一些引语、评论、学说和作品，他们就可以声称，只有一个真理：他们的。

## 消极比较

“为何你不像……”这五个字包含着一种情感上的效力，它与我们没有达到要求的自我怀疑和恐惧紧密相关。敲诈者经常将另外一个人树为典型，一位我们与之相比不可企及的、毫无瑕疵的理想人物。那人能达到敲诈者的要求——为什么你就不行？

“看看你的姐姐——她总是乐于帮忙。”

“弗兰克好像从来不超期——也许你可以从他那里学到点什么？”

“你没有看到莫娜在事情不顺时就抛弃了她的丈夫。”

消极比较令我们突然感到自己的不足。我们没那么好，没那么忠诚，没那么成功，我们为此感到焦虑和内疚。事实上意思是如此焦虑，以致于我们会向敲诈者让步，借以证明他们关于我们评价是不对的。

我的主顾莉是一位股票经纪人。她的母亲埃伦特别善于消极比较，莉这么多年来一直感受到各种形式的压力。

我父亲去世后，我母亲便孤苦无依了。她一生中都有男人照顾，爸爸去世后她就让我接受照顾她的生活。

我很快发现我应该：(a) 花大量时间陪伴妈妈，并且(b)，为她找一位律师，找一位会计，做大量她自己完全可以胜任的工作。但是，她善于扮演无助者的角色，我也就立即去帮她。做这些事对我来说非常容易，因而不是一个大问题。一般的信念是这样去做可以获得爱和赞扬。但是真正发生的事是，你实在难以令她这样的女人感到满意。因此，当然会有会计师向她索价太高，律师又是如此如此的不好，而我因为答应过儿子教他游戏而只能与她一

起快快地吃饭，却也因此成了一个有罪的人。

要是我做的真不好，我当然应该听取它。每次我要摆脱她，她就转而依赖侄女凯瑟琳，不久以后她便会说，“凯瑟琳一直愿意与我呆在一块，看看她是位多好的女儿——比我的女儿更像女儿。”我不知道她是否想过那些话多么深深地刺伤了我，并且令我感到内疚。我只能花更多的时间陪她，并尽力解决她的问题，只是为了避免将我与凯瑟琳作比较。

那我们与之比较的人似乎得到了我们孜孜以求的爱和赞扬，很自然，我们就会形成一种竞争心理，争取自己达到那个位置。对莉来说，这种竞争没有止境，也无法确定真正的竞争标准。

### 危险的压力

在工作场所里，消极比较也会产生一种像在一个不健全的家庭中那样的气氛，培养着嫉妒和竞争意识。我们会发现自己努力争取达到一位家长式的老板所确立的难以企及的标准。他们使工人相互竞争，在工人中间制造“兄弟般地竞争”。

当我的主顾基姆第一次来看我时，他承受着来自老板的强大压力，这位老板用消极比较“激励”她。基姆，大约30来岁，很不幸地被老板肯解雇了，而让一位行将退休的著名杂志编辑米兰达取代她的位置。

我干得很不错，我也有许多好主意。我与作家们工作关系很好，我也一向喜欢我从事的工作。但是我的老板对我比任何别的同事要求更苛刻，并老是拿我与米兰达比较。初看起来我似乎从未好好干过。要是我在一星期内干了四项作业，我的老板肯定会说些像“很好，米兰达过去最慢一周干那么多，她的纪录是8项

或 9 项。”要是某个晚上我说我得准点离开，而不是让我干上 10 或 11 小时，他会说，没有了米兰达，职业伦理将会因此消失。她在办公室里生活倒真是不错。

我知道米兰达工作真棒——但是她喝醉了酒就像一条鱼，她没有家庭，只为工作而生活。事实上，我得尽力与她竞争——而且我有自己的生活。我需要有时间与孩子和丈夫一起，我需要在教堂里尽职，这些对我来说确实重要，但是肯总是要求我做得更多。有时候他说我只要多做一项就会是第二个米兰达，我信以为真。他就这样把我耍弄着。要是我做事不合他的要求，他就会说我比不上她。而且随后他还会说，我有成为像她那样的天赋——只要我做了他安排的额外工作。他说，我不要以为这是额外的事，我应该把它们看作工作的保障。

我很迟才能回家，这一下子家里可就乱了套。我到家时已经精疲力尽，一整天在计算机前工作后手臂和脖子酸痛难忍——最糟的是，我开始责问自己的能力。我感到自己不得不更加卖力，赶上米兰达的标准。

当我们想起工作室的压力时，我们最多倾向于注意公开的压力——比如被开除。工作室或许有许多家庭内部具有的情感和关系的重现，而且同样的动力起了作用。这些动力诸如竞争、嫉妒、兄弟般地敌对，迎取权威人物的欢心等等都会驱使我们竭尽全力甚至超负荷地工作。危险的事情是，要想达到一个由某个有着完全不同需要，天分和环境条件的人确立的标准，我们只能牺牲家庭、我们的其它兴趣；甚至我们的健康。

一开始，我们很确定我们需要什么，并为什么拒绝一位敲诈者。但是敲诈的手段削弱了我们已经获得的确定性和明晰性，并且说服我们自己确实不知道自己的需要。运用这种行动策略，敲诈者几乎总能够得到我们的顺从——这一点不足为奇。想想这样

一个人，他一方面拒绝，另一方面又极有可能被批评，被消极地比较，或者最终发现自己的匮乏，是的，这听起来怪可怕，但是它们都是习得的行为，而且我们也于其中助长了这种行为的形成。我们会看到，就如我们已经有效地给了敲诈者敲诈的手段，同样地，我们也可以夺走它们，或将它们废弃。

## 第五章 敲诈者的内心世界

情感敲诈者恨输。他们拿来那句古老的格言“输赢并不重要，关键在于参与”，改头换面为，“如何参与并不重要，关键在于不输。”对于情感敲诈者来说，获得你的信任并不重要，尊重你的感情并不重要，公平无偏并不重要，有益于“公平交易”的那些基本规范被他们抛弃了。在我们认为稳固的感情关系中，恰恰有人高喊“人人都为自己”。当我们防备不严时，他们就趁虚而入，利用了我们的疏忽大意。

为什么，获胜对敲诈者如此重要？我们问自己。为什么他们这样对待我们？为什么他们竟要如此随心所欲；以至于难以得逞时就来惩罚我们？

### 挫折关联

当我们试图理解什么东西将亲近的人变为情感恶霸时，我们需要回到敲诈开始的地方——也就是当敲诈者想从我们这里得到什么而我们却以言辞和行动表示拒绝时。

由于匮乏而导致的需要本来无可厚非。探询和尽力筹算如何获得你想要的东西乃是一件好事。恳求或争辩，甚至乞求或者哭哭啼啼地哀求，这些都无所谓——只要让我们能说不的时候坚定地说不。接受下“不”的回答也许不容易，有人会因此而一段

时间内情绪沮丧甚至愤怒，但是只要关系依然正常，风暴很快就会过去了，我们会尽力协商谋求问题的解决，或采取一个折衷的方法。

然而我们已经从本书中看到，这些恰恰与敲诈者采取的态度完全对立。挫折并不是导致协商，而是造成压力和威胁。敲诈者无法忍受挫折。

很难理解他们为何如此小题大作。毕竟我们中的很多人面临过无数的失望，却不去成为恶霸而后才心情舒缓。我们承认失望是暂时的挫折，然后继续前进。但是，在敲诈者的心理里，挫折意味着某种远非受到阻碍或感到失望的事情。一旦遇到它，他们的心理就难以调整。对于敲诈者而言，挫折是与损失和剥夺紧紧相关联，他们将它体验为一种警告，除非他们采取紧急行动，否则他们将面临不堪设想的后果。

## 从挫折到剥夺

在外表上，敲诈者显得跟其他任何人一模一样，他们在生活的许多方面经常是出类拔萃，但是在某种意义上，敲诈者的内心世界酷似大萧条时代的美国——在那个可怕的年代里，许多劳动大众看不到生活上的保障和安全，基本的生活条件都给剥夺了。要是你认识经历过那个年代的人们，你就会注意到他们有多少人至今仍然分文节约，为下一次震荡，下一次损失作准备。他们全力保障自己绝不受再次的痛苦。

情感敲诈者——无论他的类型和选择的手段有何差异——都保持着一种相似类型的剥夺心态，但是我们可能看不出它，除非发生某事足以动摇他们的稳定感，并且激发他们对剥夺的恐惧。就如某些人将头痛病解释为脑肿瘤的前兆一样，敲诈者将拒绝看作

是某种更严重疾病的症状。即使小小的挫折也被看作是潜在的灾难。他们相信，除非他们采取攻击性的反应，世界——或你——就不会提供他们迫切需要的东西，他们的心头回响着：

- 这不会有有效。
- 我从未得到我的东西。
- 我从不相信人家会关心我的需要。
- 我不足以能得到我想要的东西。
- 我失去想要的东西，我不知道能否忍受。
- 没有人像我关心他们那样关心我。
- 我总是失去我关心的人。

这些念头在他们的思绪中不停转动，如此无端。敲诈者认为他们没有成功的希望——除非采取强硬的手段。这些信念构成情感敲诈起因的共同特征。

## 剥夺与依赖

对一些敲诈者而言，这些信念植根于长期感受焦虑和不安全的历史中。要是我们深入考察他们的生活，我们经常能发现孩童时的事故与成年后的剥夺恐惧有着重要的联系。

艾伦，他的妻子运用敲诈使他所作的计划不得不将她也考虑在内的那位商人，开始注意到她的行为在特定时间里有所加强，也就是每每在她父亲去世的周年纪念日前后乔总会特别地情绪不稳。

我问她，我做什么能让她高兴一点。她取出一些我以前从未

见过的她初中时期的照片。在拍这些照的前两晚，她的父亲去世了。她就像受到恐吓的小女孩，脸上勉强装着笑容。事实上父亲去世后她得事事自己处理——召集亲戚，安排葬礼，甚至要为学校的一次大型集会准备演讲，演讲稿是由她父亲帮着写好的。她必须协调家里的一切，因为其他人都四分五裂了。最近我向她妈妈问这件事，她说乔那时甚至没流过泪，她只是独自一人关在房里。

乔告诉我，她没有像爱她爸爸那样爱过一个人，而他一下子离开她而去，我想她害怕我也会离开她，所以她牢牢地抓紧我，把这些看作是拥有我的一种方式。

情感敲诈是乔所知道的面对一个她不信任的世界的唯一方法，她确信这个世界会夺走她所爱的一切。孩童时有过巨大损失或伤害的人经常在成年时表现出匮乏和公开的依赖，以此避免被拒绝、被抛弃和被忽视的感受。

乔的学校成绩不错，父亲对此很抱希望，但是这些都不足以保护她。孩童时那种复杂的无助意识滞留在她身上，成年以后，她就培养起精巧的策略以避免自己再一次地体验这种巨大的创伤，从而弥补过去遗留下来的痛苦。她学会狂热地依附于朋友和爱人，但是她还没有找出合适的方法来表达她的恐惧，无论她做什么，恐惧时时吞噬掉她。

当她与艾伦结婚后，她的恐惧更为增强了，她非但不能享受到他们之间的亲昵关系，反而整日担心在他的计划中没有自己的位置。她说服自己，只要她随时拉他在身边，她就不仅能保证不失去他，而且能重新得到她父亲过世后失去的某种安全感。她有一个情感敲诈者的核心信念：我对将得到我所需要的东西不敢信任，因此我必须为自己创造每一个好的条件。这一条正好依附和所有情感敲诈作了论证。

## 综合的原因

乔的剥夺的最初根源相对来说比较容易追踪到。但是要记住，人类的行为相当复杂，许多生理上和心理上的要求共同塑着它。它经常会违背任何单一的解释。我们生来就有特殊的个人性情差异和发生学上的禀性差别——我们的个体的独特性——这些要素与我们遭受怎样的对待，我们对自己以及与他人的关系有何认识等等相互作用，塑了我们内在和外在的生命。

爱娃的男友艾里奥特每每感受到某种危险时，就会对挫折显示出特别的敏感，并频频地以伤害自身相威胁。她曾经告诉过我她与艾里奥特的姐姐一席谈话。

当我问她为何他老是要发脾气，她笑了。她说他生来就是那个样子。他还是婴儿时，要是口里不含奶瓶，或者身上弄湿了一点点，他就会哭得震天动地。稍稍长大了一点后，他就用恐怖者的方式发脾气。她说，这就看得出他多么过度兴奋——他是她看到的孩子中最苛求、最匮乏的一个。

这个孩子变成一个苛求的、匮乏的成年人后，他依旧用发脾气来索取他的需要。艾里奥特的性情中大部分是在婴儿期形成的，包括他的低挫折阈限。补充或加强这种发生学因素的人，当然还有来自我们的照护者和社会提示的信息，即我们是什么人，我们应该如何循规蹈矩地行事。在儿童期、青少年期的明确体验，甚至成年期的生活，能够在以后重新露头，产生强烈的情感和信念，特别在冲突中或我们承受着压力的时候。我们会回复到这些旧的情感上去，因为我们对它熟悉，即使它们会带来痛苦，但是它们

提供了安慰性的结构和可预见性。我们也相信，即使这些原有的行为，以前不起作用，当我们现在重复它时，便会奏效。

像乔一样，许多敲诈者有一种幻想，他们孩童时感受的无助和不足会消失掉。现在作为成年人，他们会神奇般地对待一种恶劣情势或一位不幸福的父母，或者保证自己所渴望的安全。他们相信，通过改变当前的现实，他们能够弥补过去的一些挫折。

## 当一场危机成为催化剂

无力忍受挫折以是相对近期的不确定性和压力的反应。在比如分居、离婚、失业、疾病或退休等等损害敲诈者自我价值的危机中，潜在的敲诈就会急剧上升。在大多数情况下，他们甚至没有有意识地注意到他们新近引发的恐惧。他们所看到的只是他们现在需要什么，如何得到它。

对斯蒂芬妮来说，突如其来的危机就是她丈夫承认了自己的私情。博布想努力把他们的婚姻带回到稳定的基础之上，并且定期参加治疗，而斯蒂芬妮却固执于自己有权利对博布实施情感敲诈的“健康”疗法。在一年的愤怒和报复之后，博布几乎想放弃努力。我告诉他，让她一起参加联合治疗会是一个好主意，她也终于同意了。

你们所有人应该理解。我读完了您的所有著作，您谈了许多关于你如何不让人们欺瞒你，你如何勇敢地面对他们并且设定界限。我完全有权利愤怒，博布应该为他做过的事付出相应的代价。

我告诉斯蒂芬妮，她确实有权利感到愤怒、伤痛，感到被背叛和震惊，我也不想忽略她的任何痛苦。但是，我告诉她，正视

现实与实行情感敲诈是完全不同的两回事。虽然她或许能通过实施报复做一个受冤屈的妻子、并且惩罚博布而感到心满意足，她的婚姻却因此完蛋了。

随着疗程的继续，斯蒂芬妮的防御性显著减少。她一边流着泪，一边叙述当她发现博布的私情后自己的感受。另外一个层面显现出来，澄清了为什么要她放弃报复竟是如此困难。

这并非我第一次全心全意地对待一个男人而他却令我失望，博布知道这一点。既然他知道我的第一个丈夫欺骗我时曾令我多么伤心，他怎么还能想到去见另一个女人？我几乎为之气绝！我现在应该怎么办？我怎么能再相信他？我从没有感到自己如此地不招人喜欢，如此地卑贱，如此……我的生活竟是如此不足！

斯蒂芬妮不仅应付着博布的蠢事，这一点本来已经够她受了，她还应付着第一个丈夫留给她的痛苦经历。对博布失去了信心，对自己又失去了自信，她就以情感敲诈的方式予以还击，这是她所能感觉到的恢复内心情感混乱的唯一途径。

虽然在这个事例中，斯蒂芬妮孩童时的经历也可能在她的反应中起到了作用。我们也注意到她成年的生活也有对应的作用。当斯蒂芬妮意识到她先前的婚姻带给她的巨大痛苦再一次危及她与博布可能建立的良好关系时，她同意去见见我的同事们。她和博布都干得不错，他们已经能够利用这场危机作为找开新的交流和探索空间的契机。我相信他们会成功的。

## 令人羡慕的生活

最令人迷惑不解的敲诈者是那些拥有一切却要谋取更多的

人。说他们的行为是由剥夺、损失所引发，这看起来是不适宜的，因为他们似乎很少由于损失而引发冲突。但是通常地，那些被过分袒护和溺爱的人极少有机会培养把握任何类型人的能力和信心。一旦发现自己可能受到剥夺，他们就惶恐不安，并利用敲诈来支持自己。

这一点对于玛丽亚的丈夫杰伊大夫来说是非常恰当的。我从与玛丽亚的交谈中知道杰伊是一位一向事事顺当的男人。他顺利地考入医学校，由于在外科医疗程序方面的开创性工作，他被人们赞誉为神童，不久便很轻易地在最有声望的社交活动圈里出入了。这一下子我的脑子里闪出“应得权利”一词。

他的童年期真是令人难以置信，没有责罚，没有创伤，只有赞扬。他的父亲最初穷困潦倒，是这个家庭中第一个上大学的人，也是很艰难才念完大学，他学习努力，行为大胆，晚上只睡两个小时，他有一份侍者的兼职工作，挣到足够的钱就带妈妈出去。杰伊的父亲告诉我，他对自己许过诺，杰伊不能重蹈他的老路子。杰伊是位有出息的孩子，这没问题，当他决定要做一名医生后，他的父母不遗余力地保证他参加化学甲组和科学野营。他不能去兼职工作——他毫不费力地取得了成就——还有网球课；开司米运动服，当然还有女孩。

杰伊的生活享受了太多的特权——那是不真实的。杰伊的父亲确保了他的生活没有任何损失，但是很少培养过他对付失望和困难。

这种令人羡慕的生活没有两个坏的方面。在这样一处安全的港湾里成长起来的人培养着不现实的期望。最有危害的是，他们被剥夺了培养起我们所有人都需要的、对付挫折的基本技巧。表面上似乎有着最好的动机和意图，杰伊的父亲实际上制造了一种

情感残疾。

当玛丽亚对杰伊有权拥有一切——职业、家庭、妻子、情人——的信念提起挑战时，她是第一位威胁要从他那里拿走重要东西的人。杰伊非常恐慌，有人改变了规则，情感敲诈便是他恢复其习惯地位的最佳途径。

## 咫尺天涯

当杰伊请出他的父母作为援兵，压迫玛丽亚跟他一起生活时，她真不敢相信他们对她说的话。

我的天——我在这里做什么？我爱的人，我尊敬的人突然之间表明他们根本没有道德或伦理信条，冠冕堂皇的外表比感情和基本的做人更为重要？

玛丽亚看着杰伊从一位令人激动的、可爱的人变为一位狡猾的、操纵人的陌生人。当亲近我们的人诉诸于情感敲诈时，我们就会特别地注意到他们的品性是如何地改变。这个过程可以是逐步完成，也可以一蹴而就。情感敲诈的许多痛苦和混乱事实起始于我们看到，我们关心他们同时相信他们关心我们的人变成了只想随心所欲并着意粗暴对待我们感情的人。

当迈克尔告诉利滋，要是她继续唠叨着要离他而去，他就会怎样重重地惩罚她。利滋对此迷惑不解。

他真的说“与你离婚后，你留下的钱不会买狗食。跟孩子吻别吧，我想把他们带到加拿大，他们就用不着听你扯我的谎言。这就是我与他作过爱，赤裸相拥过而且倾心相爱过的男人！他到底

是谁？

责备、威胁、消极比较和其它我们看到的手段显而易见不能把我们带到一个良好的感情关系上，它们不足以让我们在这种关系里。只有那些与我们共同分享生活、工作、感情，和秘密的人才能做到这一点。然而，一旦情感进入一个关系，我们立即会认出他们的人格中某些不招人喜欢的方面——自我中心，反应过火，即使导致长期的损失也要获取短期利益的信念，以及一种获胜的欲望，不管其内容是什么。

## 他们拥有一切

我们所看到的敲诈几乎都专注于他们的需要，他们的欲望。他们看来对我们的需要和他们的压力在我们身上造成的影响一点都不感兴趣。

当我们难以满足其需要时，敲诈者会像蒸汽压路机一样，在他们专一地追逐目标中变得冷酷无情。这种奇怪类型的爱，对敲诈对象的感情视而不见。

我要提名帕蒂的丈夫乔尔获得自恋癖者的荣誉。当帕蒂告诉他，他们买不起一台新的计算机时，他就扑倒在床上，郁郁寡欢，发泄着他的愤怒——最近他的自我专注却又是独一无二的。

乔尔挣钱不多，但是他花钱的速度比我们俩人挣的更快，所以我们一切都落后于人。上个星期，我们负欠的帐单已积累了不少，他还要我打电话给我姑姑，借一笔钱。我姑姑一向慷慨大方，但是她刚动过乳房癌手术。我告诉乔尔我没法打扰她，我真不敢相信他对我施加压力。“这是她在医院的号码，”他说，“你甚至用

不着去看望她，现在你就打电话给她——这没有什么可大惊小怪的。她现在已不疼痛，你又是她最喜爱的人，为什么你就不能替我做这么一点小事呢？”

乳房癌？医院？手术？对这位敲诈者来说算不了什么。他就是要点东西。现在。情急之下，没有别的人也生存在这个星球上，只有他一人！

敲诈者的自我中心通常源于这样一种信念，即他人投到他们身上的注意和爱是有限的——而且瞬息即逝。艾里奥特如此地以自我为中心，他女友想参加一些学习，为自己的职业提供一些辅导训练，他都认为得围绕着他来确定。在他的想法里，让步给爱娃就剥夺了他的安全。她出去后要是他需要点什么怎么办？要是他烦躁或孤独怎么办？谁来照顾他：世界围绕着他转，就像他小时候的那样。他又一次地成为那位专横的五岁小孩，从他所依赖的人那里索要全部的注意和满足。而且总是要得更多。

## 小题大作

情感敲诈者似乎表明，每一次的争吵都是感情关系中不成则败的要素。当他们遭人拒绝时，就会感觉到极度的失望和挫折，他们会把小小的争执渲染到全部的感情关系上。为什么有人对你不想与他们的父母共同进餐而小题大作？或者因为你想参加一个课程，或一次垂钓旅行，或不热衷于他们的计划，他们就来攻击你？只有当你意识到，他们的强烈欲望并不是对当前情境作出的反应，而且这个情境意味着与过去的某种关联，这样它们才能得到理解。

这一点在爱娃转告我的有关艾里奥特家庭背景的某些事上可以看得更清楚。艾里奥特相信一个男人不可能从一个独立的女人

那里得到他所需要的东西。

我还记得他跟我谈起过，他爸爸就是因为被人忽略而发过很大的牢骚。艾里奥特的母亲必定是商业世界的真正先锋。她经营着一家小型的童装公司。实在了不起——对她的丈夫来说却不然。艾里奥特说他记得最多的是他的母亲常常外出。她要是在家，就会令人觉得家中温馨舒适。但是，她随后会突然外出作一些商业旅行，他就会想她想得发疯。他父亲老是生她的气，经常说些诸如，“这些该死的女人，他们需要你时，便来讨你的好。一旦她们开始能独立生活，就会忘掉还有一个你存在。”我想要是你听够了这些话，你会理解的。

艾里奥特留下的信息非常明确：除非你确保他们伴你左右，否则女人们是不会爱她们的丈夫。他也可能会否定自己持有这种信条，但是他对爱娃的过火反应却显露了陈旧的恶魔仍在作怪。对于艾里奥特来说，女人的任何独立迹象都给人以威胁。爱娃成了他母亲的替身，他在情感上依赖着她，完全与她融合。她也会抛弃他，正如他看到他母亲因为外出太多而抛弃他父亲——和他一样。每次爱娃要出门，艾里奥特就会复活心中的剥夺意识。

艾里奥特渴望亲热，但是他对爱娃连珠炮似的诘问却几乎注定了他难以得到它。让我们看看，当爱娃建议他应该考虑为他的焦虑去求得某些专业帮助时，哪些东西是表达出来？哪些东西却没有表达？

艾里奥特所说的是：“你要外出做你的事，而我独自一人——为什么我还活着？你一点也不关心我。”

艾里奥特意谓的是：“你要改变你自己，我就害怕。开始时我配得上你，但是以后便不再了，要是你去了学校，我害怕你会得到一份职业，你就没有了陪我的时间。我害怕你会遇上别的人。我

害怕你也变得独立。你不再需要我，就会离开我。”

但是这一种交谈没有占据艾里奥特的全部心思。要真是这样，他就没有必要付诸敲诈，可能有许多男人一样，他为自己的匮乏和恐惧感到羞耻。他所认识到获得他不需要的唯一选择就是大吵大闹——爱娃希望提高自己能力的哪怕一个小小暗示也会引起这种反应。

### 那个时候的感情

剧本作家罗格对于爱丽丝在他身上发泄怒气感到惊骇不已，他只是没有欣然接受她要一个孩子的建议。他还没来得及弄清自己的真正需要，她就有了典型的过激反应。

你从未真正关心过我。你不想迈出哪怕是小小的第一步，让我们更加接近，你怎么能称这是爱？我不再相信你。我甚至不能保证还会爱你！你身上有严重的困难。你真要请人帮助。

后来，在一次一对一的治疗会上，罗格有机会洞察到爱丽丝长期强迫他顺从的背后的恐惧。她说：

我只相信现在。我投身现在，牢牢地把握住它。我的父亲是一位嗜赌成癖的赌徒，他在我的眼中很有魅力。但是这里说的真正意思是，有一天你很富有，第二天你就得寻找救世军。我小时候什么东西都是唾手可得——代人照看孩子的所得，人们给的礼物，任何可以典当的东西。甚至我的父亲也是来而即去，有时候他一去就是几个星期。想得到一些安全，一些承诺有什么不对吗？那样做对我来说很有价值，爱有什么错？

爱丽丝无休止地担忧她拥有的东西会突然消失，因此，她需要未来的保障就不足为奇了。然而像大多数敲诈者一样，她运用了苛刻的攻击手段，逼迫她的对象放弃拒绝。

她的过激反应表现为刻薄地对罗格进行言辞攻击。这种行为形式源自于她内心深处的饥渴和恐惧。无论她怎样使罗格受约束于自己，她无法填补那个饥渴和恐惧的空间。

通过一对一治疗，爱丽丝意识到自己如何束缚着罗格的手脚，也注意到，除非自己进行合理的治疗，她就不能有任何良好的感情关系。打那以后，她已经很大程度上减少了对罗格施加的压力，并且让感情关系得到健康的发展。

## 战场得胜，战争失败

敲诈者经常利用在感情上制造不可弥合的裂痕的策略得胜。然而，这种短期的胜利通常显得一场胜利便已足够——似乎没有未来可考虑。大多数敲诈者的精神状态是：“当—我—需—要—的一时—时候—我—需—要—的一东—一西”。他们似乎像孩子那样没有能力将行为和结果联系起来。一旦他们得到了被敲诈者的屈从，他们并不关心因此引起的后果。

很难令人相信，“迈克尔，艾伦，爱丽丝，杰伊，斯蒂芬妮，或者我们至今看到的任何一位敲诈者都会考虑到，要是他们的对象屈从于他们的威胁和压力，还能留下什么有价值的东西？要是约什通过放弃自己的爱人，满足他父亲的胜利要求，约什的父亲所期望与他儿子的感情关系类型又会是什么？玛格丽特的丈夫卡尔强迫她参加集体性生活，她对于丈夫的情感敲诈作了让步，这样他们的婚姻也就响起了死亡的钟声。

利兹通过表面屈服于迈克尔的压力，却暗为她赢得重新生活

的时间。

我打电话给我的律师，要他无论如何坚持原则。我现在希望迈克尔能冷静下来，至少理智地跟我谈一次话。他也真自私，他认为想要时就能得到我，最终我会回心转意，我会重归于好。事实上，我已前前后后思量过，我是与我再也不喜欢的男人生活在一起。让爱见鬼去吧！

敲诈者紧抓住眼前利益的那种紧迫性使他们丧失了看见行为后果的能力。他们身处自己创造的迷雾里，看不清由于他们的胁迫而疏远了其他的人。唯一重要的事是，从剥夺恐惧中求得尽快的缓解——无论这种缓解的代价会有多大。

## 惩罚的报应

当我们看到了敲诈者害怕剥夺的感受有多么强烈以后，一张更加完整的画面就形成了，而且我们也能更加容易理解他们的行为的原因。但是，还有一个问题继续困扰着很多我与之交谈过这个主题的人：他们为什么要惩罚我们？“好了”，他们说。“我知道他们为何挑剔或逼迫我们，甚至或者威胁我们。但是，如果我们不向他们作出让步，他们究竟为什么要伤害我们？”

在许多情况下，确实看起来好像情感敲诈的目的不仅要让敲诈者感到愉快，而且要让他们的对象感到难受。在他们表示自身需要的正当性的努力中，他们会对我们品格进行毁谤，对我们的动机进行责问。即使他们把惩罚的威胁指向自身而不是我们，他们也会将我淹没在内疚之中。

一个明显的理由是，在敲诈者告诉他们自己正在做什么，为

什么这么做——我们上一章说到的“标榜”——和他们对待我们的行为的实际效果之间存在着差别。惩罚者不会将他们自己看作在惩罚，而是看作在维持秩序或有力地控制事态或做“正当之事”，或者让我们知道他们并不是好欺侮的。他们将自己视为强者，视为管理者。要是他们的行为伤害了我们，那也罢了。目的证实手段嘛。

我们已经看到，许多敲诈者把自己认作受害者。事实上，敲诈者越是滥用威胁，他们就越扭曲现实。他们极度的敏感性和自我中心意识会夸他们所感受的伤害，并且用来证明对我们实施以牙还牙的正当性，因为他们看到，我们是在真心实意地反对他们。

惩罚也会推动敲诈者采取一种积极的、进攻性的立场，凭此，他们感觉到自己的威胁无人可比，刀枪不入。这是他们平息并抑制可感的剥夺的最佳途径。要是有人对你吵闹、威胁，狠狠地关门或拒绝与你交谈，便没有任何认真对待感情的余地了。

我们没有说出来的，我们会去做，这是自明之理。要是敲诈者自己片刻的时间进行内省，他们也许会对他们发现的恐惧和脆弱生出厌恶之情。易怒的，惩罚性的人其实非常惊恐，但是他们很少敢正视并消除这种恐惧，这真是人类行为中最有趣的悖论。他们通过自己的行为制造许多不幸，使得别人远离他们，由此保证了他们最最害怕的事得以发生。

## 切断损失

最具惩罚性的敲诈者是这样的一些人，他们在情感上逐渐变得冷漠，或者因为分居、离婚或感情关系中的深深裂痕，导致已经失去或者害怕失去对他们而言重要的人。

回想一下谢莉和查尔斯，要是她终止私情，那位她为之工作

的已婚男人便会威胁将解雇。

曾经有那么一瞬间，我觉得自己是世界上最漂亮、最兴奋、最有趣的女人。但是，一当我告诉他，我自己像个陷入绝境的娼妓，并且我要脱身，过上真正的生活时，我便变成了一名狠心肠的女巫，不关心他承受的压力，也不关心他为将事情理顺而作的努力。现在，他告诉我，他所做的就是给、给、给，我所做的就是拿、拿、拿——这正是一个 180 度的转弯。噢，——突然间他发现了我的工作到处都出错。要是他想让我忍受生活的痛苦，他尽管做好了。他怎么能突然对我装出这个模样。

面对着失去年轻的情妇，并看到自己的威胁不起作用，查尔斯还是有办法减轻痛苦——贬损她。要是他能够让她不再动人，不再有价值，那么他就没有失去太多，他的损失也会大大地减轻。毕竟破败的东西容易抛弃。他可以通过贬损她的工作，为开除她的凭证。

贬损价值是愤怒的敲诈的一个惯常策略，它减轻了对抗带来的伤害，并使他们能够减轻自己对损失的痛苦感受。他们这样做就给了对象迷惑的双重信息。好像他们在说“你没有好处。我会在我的权力范围内尽力抓牢你”——他们的绝望感受的又一佐证。

即使他们最后选择结束关系，要是他们意识到他们的伙伴执意要离开，他们也会主动地提出分手。他们的攻击性立场会让他们控制事态，那句保留面子的老话这么说，“解雇之前，请允许我辞职。”

## 给我们一次教训

就像父母相信惩罚能够塑孩子的性格一样，敲诈者自以为他们利用惩罚帮了我们的忙。伤害了一个他们如此关切的人，也不会令他们感到内疚和自责，他们实际上还为此觉得自豪。他们把我们塑造成优秀的人，他们这么争辩。

阿列克斯，我们在第二章里接触到的那位逗引者，相信通过答应他的女友朱莉，给她帮忙，助她交际，但是，除非合他的心意，要不他就收回他的承诺，这样，他就帮了她大忙。

他告诉我，把孩子送到我前夫那里对我来说会是件好事。每一件事他都给了同样的话：“你总是犹豫不决”和“我只想看到你发挥最大的潜能。”但是，他的真实想法是，单独地拥有我，不要我的孩子。是的，他真大方。

侮辱和拿你当幼儿看待也与“这是为你自己好”的解释一样，成为他们的辩护手段。这里的恶意，一般地比你所想的要少。大多数敲诈者相信自己真正地教给我们有益的东西。查尔斯告诉谢莉时态度绝对诚恳，“你得学会忠诚，这是最重要的事。”

莱恩和杰弗互相敲诈，也以为他们正在努力改善彼此的性格。“她应该认识到不能那样待人，”一次争吵后杰弗这么对我说。他很诚恳地相信他在教导莱恩“别做泼妇”，而莱恩也把她的行为看作是一次训导。“也许让他丢尽了脸，他就不会这般胡闹，并且找件兼职的活儿”，她说，“经受挫折，才能前进。”

很明显，特别是对受害者一方来说，惩罚并不会产生敲诈者一厢情愿的结果，但是坚持将惩罚视为训练的错误观念却有其诱

人的报应。要是他们能将其对象变为笨蛋，敲诈者就能忍受一切。通过这种方法，他们避免了任何这样内省和提示，即他们内心的某种东西正在消除他们所渴望的爱和团结。

## 旧的战争，新的牺牲者

我们已经看到，有时候在敲诈者的生活中当前的压力会重新揭开旧的创伤，敲诈者就会视其对象为过去某一人物的替身并对他们进行打击。这种事要是发生，敲诈者的惩罚就会加重而且会令人觉得惩罚完全无缘无故。

迈克尔可能是我们至今所遇到的最明显的惩罚者，对于利兹来说他简直是个恶魔。利兹一遇到他那长篇的指摘，就像患了战斗疲劳症一样无力回击。当我问她，为什么她认为他对她自私，她沉默了一会后才说：

你知道，我确实这么认为。我想迈克尔就像一只就要爆炸的大药桶。他十四岁时就在他的家庭商业中勤恳工作。他们销售办公用品，获得很大的成功。迈克尔从来不是个孩子。真的，他体育很棒——他现在仍然是位优秀的运动员——但是他爸爸和妈妈不让他玩。他只好做一些财产目录登记、清扫仓库或照料记录器的事。

我们第一次约会时，我们驱车前往芝加哥。他对房屋建筑很内行，他告诉我，他的梦想是去攻读建筑学，但是他们不让他去，他也只好放弃了。他非常有责任感。我知道他对他们感到很愤慨，虽然他没说过，也不会说一句这样的话，但是我想那并不意味着他要从我身上找到弥补以往的失望。

我告诉利兹她是对的，迈克尔没有理由将那些辞攻击和威胁用到她的身上。但是，对她来说有一点理解很重要，也就是迈克尔对她的批评以及对她的假想错误的愤怒与她根本无关，即使不把它看作个人的事会十分地困难。当利兹变得烦腻，并威胁要离开他时，惩罚就达到了极点。害怕她要离去的恐惧激发了他长期贮存的挫折。

要是迈克尔能够表达他的感受，他或许会告诉她，“请你不要带走我的梦想。我十几岁后就一直失望、伤心、痛苦。我从没有真正得到过我想要的东西。没有人关心我，这真令我伤心。我的父母怎么能毁掉我所爱的一切东西，却逼着我接受这可恶的工作。现在你想离开？我不能忍受悲剧再度发生。你知道，我还能忍受多少失望？”

这一番饱含感情的话本来可以直接对他父母讲，但是他的一生被他们控制着，他从来没有足够的力量和安全感，去向他的父母表达这种感受，填塞着迈克尔胸中的忧伤和愤怒从来没有消去，它们融进了他的生活。而且他把深爱他的利益与可恨的父母混淆了。

## 保持牢固的联系

尽管看起来有点奇怪，但是敲诈确实能使你与敲诈者在情感上保持牢固的联系。在一种高度紧张的气氛中，敲诈者知道，他们在对象身上激发出来的感情是为了他们自己，即使这种感情是消极的，它们也产生了一种强大的结合力。你会怨恨甚至憎恨敲诈者，但是，只要你关注着他们，他们就没有被冷漠、被忽略、被抛弃。在一个破裂了的感情关系中，惩罚却能保留许多激情和热情。

艾伦的前妻贝弗丽继续用一种最痛苦的方式惩罚着他——用他们的孩子作武器。艾伦和贝弗丽吵吵闹闹地离了婚，虽然他们的婚姻对他们而言真是不幸和压力的起因，但是他想离婚，她却不想离。贝弗丽曾为此与他激烈地争吵过。他们努力地作过协调，甚至尝试着接受电话咨询，但还是无济于事。

她知道这些孩子对我意味着什么。我想很多人并没有真正理解，对于男人来说不能与孩子呆在一起，尤其是当他们正在成长的时候，将会是什么样子。我不得不与贝弗丽离婚，但是我却不想离开孩子。

开始时，她威胁说，要是我离开她，我就再也看不到孩子。她会搬出这州，甚至搬出这个国家。我惊惶不已，脑子里一片空白。我认识这么做过的女人——老天，我也认识这么做过的男人。

最后离婚的手续还是办下来了。艾伦也终子获得自由探视孩子的权利。他和贝弗利稍稍地通情达理了一些，她也尊重法院的判决。但是，他与乔的再婚却再次激发了敲诈。

现在，我真正得到生活上关照我的人，她不会容忍这一点。只要我是独身，她便认为还有机会。我知道她也很痛苦，所以她就想通过孩子回到我身边。要是我接他们时去迟了十分钟，她就会把他们带到别处去。上星期我就不得不等了一个半小时。当她的车驶进车道时，她说：“我不想等着你。我怎么知道你就一定会来？”她要我接受下这种事实，不要抱怨。但是，只要我想改个时间去探视孩子，她就会大怒不止。要是孩子的抚养费送迟了一天，她就威胁说，将我带回法院，减少我的探视时间。上帝呀，我们这样比结婚时的谈话时间更多了！

艾伦的前妻很明显不愿意放弃他和婚姻。就像许多已经离婚的敲诈者，无论是男还是女，他们使用武库中最有威慑力的武器——他们的孩子——来保有他们的情感关系。艾伦和贝弗丽在法律上离了婚，但是心理学意义上的离婚却是悬而未定。

将孩子作为武器来对抗无监护权的父母是最古老最残忍的情感敲诈形式。没有比这下了更大的赌注。它相当有效，因为当中牵涉到大量的情感关系，它将相互关心过的人锁在一场残酷的无一方能取胜的战争中。

## 与你无关

我们对情感敲诈者的心理作了一番考察后，所看到的最重要的事情是，情感敲诈听起来完全与你相关，感觉到完全与你相关，但是在极大程度上与你无关。相反地，它源自于敲诈人心的某一不安全的地方，并且尽力去稳定这个地方。使我们感觉极差的许多责备、标榜和自以为是——常常差到足以屈服于敲诈者的压力——是无效的。它是基于恐惧、焦虑和不安全感。而且那些恐惧、焦虑和不安全感存在于敲诈者的内心中。在很多情况下，情感敲诈更多地与过去相关，而不是现在，而且它更多地与满足敲诈者的需要相关，而不是敲诈者说我们做了或未做的事。

这并不是说，我们在敲诈的过程中并没有扮演关键的角色。毕竟，没有了我们的屈从，便不可能有敲诈的发生。现在，我们该来看看我们内心中允许敲诈扎根的要素。

## 第六章 双方参与

敲诈是双方的事，它是一曲二重奏，而不是独脚戏。没有对方的积极参与，它也不可能起作用。

我知道，常常并不是我们如何感觉，而是我们如何自然地对我们的行为采取防御性的措施。我们集中注意他人的所作所为比承认自己的行为更让自己感到舒服。但是，为了打破敲诈的合作关系，你不得不将注意力内移，看看你——常常是不知不觉地——参与情感敲诈的内在要素。

请记住，当我谈到参与敲诈时，我并非指你激发和引导它，而是你允许它发生。你甚至可能没有意识到某人的要求是不合情理的。或许看上去你是一位好妻子、好雇员、或者好儿子、好女儿，——不加质询地接受另一个人的优先权，因为你接受的教育要求你这么做。

或许你清楚地知道敲诈，但是你觉得好像无法抗拒它，因为敲诈者的压力几乎按预定的模式激起你的反应，你自动地强迫性地反应着。记住，并不是每个人都以顺从来对敲诈企图作出反应。要是你决定这样做，我会帮助你把握如何去做和为什么这么做。作为准备，请考虑一下，并回答以下的问题。

当你面临敲诈者的压力，你：

- 经常严责自己，屈服了敲诈者的要求？
- 经常感到沮丧和愤慨？

- 感到内疚，并相信要是你不让步，你就是坏人？
- 害怕要是你不让步，关系就会破裂？
- 成为危机中他们唯一可以求救的人，即使还有别人可以救助他们？
- 相信你对他们所负的责任比对自己的还大？

只要你对以上的回答有一个是肯定的，你对压力的反应，就成了助长产生敲诈的理想气氛。

## 热线按钮

为什么有些人——无论他们多么精明、多么镇定自若——面对情感敲诈就会显得非常脆弱，而另一些人却能拒绝它？答案在于我们的“热线按钮”，内在于我们的敏感的情感神经束。每一只热线按钮都好似一个能量细胞，充满着未经加工的心理事实——积聚的怒愤、内疚、不安全感和脆弱。这些是我们的弱点，它们是由我们的基本气质和敏感性以及我们从小以来的经验共同塑形而成。每一点如果仔细审查，都会揭示出我们个人历史的许多生动层次，——人们如何对待我们，我们看到的自我形象是什么，以及我们过去的印象是如何影响我们的。

贮存在我们的热线按钮中的情感和记忆可以仔细地探究。当眼前的一个生活事件提醒深藏在内心的某种东西后，它们会引起思想和逻辑的反应，激发那种长期贮存并且蕴含强大能量的纯粹情感。

我们也许记不得导致我们的热线按钮形成的事件，而且当谈及我们为什么要对我们所做的事的复杂性时，原因和结果可以避开考察。但是，如果你曾经迷惑不解：“累积”的感情和经验在哪

里？你的热线按钮就是你要找的地方。

### 为敲诈者提供一张地图

许多年以来，我们的情感地图上可能已经布满了这些热线按钮，我们许多人都以它为指导设计自己的生活。事实上，人们试图同这些热区打交道的最一般策略可以概括为八个字：不惜一切代价避免。我们可能没有意识到我们在做什么，但我们一旦选择避免，我们就能比我们所知道的东西更清晰地揭示我们自己。当我们小心翼翼地绕着我们的热线按钮打转时，我们实际上在描画一张它们的方位地图，那些熟悉我们的人不会看不到它。

我们都知道周围的人对什么敏感，一个朋友怕怒或沉浸于自责之中，这些都不会成为秘密。但是大多数情况下，我们充满怜悯之心，不会为了自己的目的去运用这种知识。当我们的敲诈者感到安全时，他们也不会运用它。但是一旦面临拒绝，他们的剥夺恐惧就会突然地爆发。他们会搁下他们的怜悯之心，用他们所知道的我们的每一点信息来确保他们最终的取胜。

### 使我们易受敲诈伤害的特点

为了使我们避免激活自己的热线按钮，我们培养了许多独特的个人特点。它们在我们的性格中占据很大一部分，以致于它们作为防卫我们的恐惧的功用一开始时并不明显。但是如果我们将更加仔细地观察，我们就会看到，它们紧紧地与我们的热线按钮相关联。具有讽刺意味的是，正是这些“保护”特质提供情感敲诈者以方便。他们是：

- 对于嘉许的过分需要

- 对于愤怒的深切恐惧
- 不惜一切代价息事宁人的需要
- 倾向于对他人的生活负起太多的责任和义务
- 高度的自我怀疑

这些特点中没有一个是有害的——在适度的情况下。事实上，当我们没有趋向极端时，有些可以被认为是积极的，甚至能得到报偿。但是，如果它们控制了我们，与我们的聪明、自信、有判断力和体恤人的方面相对立并发生冲突，那么我们甘愿将自己交付给他人控制。

我们在考察这些特点以及由它们所引发的行为方式时，注意一下被敲诈者的行为中有多少实际上是对过去感情的一种反应。同时注意，被敲诈者是怎样经常被他们自以为保护自己的这种反应所出卖。

## 被嘉许瘾

希望得到我们关心的人的支持是很自然的事——我们都需要他们的善意。但是，当我们必须得到它时，它就变成了一种我们离不开的毒品。我们将聚光灯照在热线按钮上，敲诈者非常容易地就注意到了它。

在导言中，我谈到过我的主顾莎拉，她必须经常在她的男友面前证明自己。每次她通过了他的考验，她就会从他的嘉许的目光中获得舒畅的心情。但是，每次她与他相对抗时，他便收回嘉许，而她就感到痛苦不堪。因此，她尽力地通过屈从于他的压力维持着一道不间断的嘉许流。

他生我气的时候，我真难忍受。当我说画山中小屋并不是我期待的过周末的方式时，他只是摇摇头，走到廊道上。我跟着他到那里，他说，他真难以相信我是这么的幼稚，如此的兴味索然。我怕极了，全身发着颤。于是我走进屋里，穿上旧衣服，抓起画笔。然后我得到了他的灿烂的笑脸和拥抱，我又可以重新喘气了。

她得了“让人过瘾的东西”。期望或者要求嘉许并没有错误。但是期望嘉许成瘾却需要源源不断的“毒品”供应，而且这就决定了，一旦得不到它，他们就会萎靡不振。除非有人说他们是好的，否则他们不会相信自己是好的，他们的安全意识完全依赖于外部的价值判定。期望嘉许成瘾者的座右铭是“要是我得不到嘉许，我肯定做错了事”，或者更糟糕的是，“要是我得不到嘉许，我肯定出了问题。”

莎拉说弗兰克生她的气会令她一蹶不振，这表明她有强烈的嘉许需要，并且害怕得不到它所产生的严重后果。这种恐惧与一个孩子的恐惧直接对应。在孩子的想象中，失去嘉许的后果是灾难性的。“我做了爸爸（或妈妈）不喜欢的事。爸爸生我的气。爸爸不再爱我了。也许爸爸会抛弃我。我会独自一人，我会死的。”

莎拉发现，如将嘉许与继续生存联系在一起的倾向主要并不是来自她的父母而且来自她的祖母。她在莎拉的父母工作时照看她。

哦，她真可怕！她住在楼下我父母为她专门搭起的公寓里，每天放学后我都去她那儿。她非常挑剔——她说我太吵闹，也太懒惰。她说上帝不喜欢懒姑娘，有时候他还要把她们赶走。我并不是暗指她自私。我相信她小时也有人告诉她这些骇人听闻的事。但是这些话却让我怕死了。她教我一首韵诗，我从来没有忘记过。“好、更好、最好。/绝不要歇脚，/直到好更好，/更好成最好。”

莎拉从她祖母那里接受了很多教训。她爱祖母，她在性格形成期与她共处了很多时间。祖母的教训有些对她特别有益，另一些则不尽然。她认识到，要是她的表现得到了她的祖母的赞扬，她就是个好孩子，因此就安全。但是她也认识到，对她那十全十美主义的祖母来说，她的表现绝没有达到尽善尽美。不可捉摸的最好总是难以达到。

莎拉向弗兰克讲述的感情——她要求嘉许的迫切愿望和对反对的恐惧几乎独立地构成了一种生活——对所有期望嘉许成瘾者来说都相当熟悉，而且也是有人是否按过热线按钮的一个确定标志。

我们小的时候，需要得到照顾我们的大人的嘉许，这种需要如幽灵一般，在我们学会独立生活以后仍然萦回不去。在莎拉成长的家庭中，爱是根据她的“表现”而给与或收回的，于是她培养起了被他人赞扬的渴望。当弗兰克收回“掌声”和爱时，他实际上激起了她的这种需要。莎拉在理智上知道，她不可能在百分之百的时间里得到满足。但是她觉得她必须试一试。

莎拉专注于弗兰克给予的嘉许上。玛丽亚，那位甚至在知悉丈夫与其他女人私通后仍然忍受他的压力并保存婚姻的女人，发现自己被某种特别的考虑所支配：别人会怎么想？

我家里以及我周围的熟人中从没有离婚的。要是说这听起来有点守旧，是的，确实是。我是守旧，我为此而骄傲。我不能允许自己有我不可能使婚姻存活的想法。而且要是我离开杰伊，我真难以想象会发生什么事。人们会怎么想！我的生活会因此彻底崩溃。我父母会对我生气，还有他的父母、孩子和我的牧师。他们都会对我坚持那种想法恨之入骨，我得争取婚姻。

当玛丽亚在为她与杰伊的共同生活找出充分的理由时，好像家庭传统、历史和社区在向她施压，她别无选择，只能维持婚姻。她相信，一旦她考虑离婚，她就会抛弃她的原则。但是，经过治疗以后，玛丽亚开始意识到，如此牢固坚持的信念已经欺骗了她，——她如此努力保护的观念甚至不是她自己的——她对于什么是好家庭、什么是好婚姻的定义远比“无论发生什么都呆在一块的家庭”的限定更为宽泛和深入。

对于玛丽亚来说，这种发现使她感到自己解放了。然而，她不愿意去探究和表达她于自己身中发现的真正信念，因为她需要维持来自亲属、朋友、社会团体的嘉许。这个拥有一份好工作、拥有一个小家，养着两个可爱的孩子，积极参与教会和社会活动的女人，当她想到她所关心的人的反对时，便变成了一个孤单无助的小孩。当我们深究她的嘉许狂的根底时——一个花了许多星期的过程——玛丽亚回忆起以前读中学时发生的一件她一直认为是“小事”的事。

我一直是位品学兼优的学生，但是，学年快结束的一天，我的男友达尼——他是我生命中的爱人——说要是我们逃掉最后阶段的课去海边玩玩，决不会被人发现的。这样我们便去了，此后我便将这事给忘了。但是，几天以后，我父亲问我是否有不想让他知道的事。当我说我想不起有什么事时，他说他真难以相信他的女儿会对他撒谎，因此他又问了我一遍，我有什么事没有告诉他。

我的心开始怦怦直跳，但是我不能承认。我依然保持镇静。随后，爸爸以一种非常平静的语气告诉我，学校已经打来电话，他知道我做过的事。我让他和家里人难堪。我不得不在那天晚餐时向每个人道歉，而且得为他的成年人星期日学校的课程准备一堂课，主题是“说真话为什么重要？”

我羞愧难当。我按他说的办了，但是我绝对忘不了那种耻辱和孤独感。就像我被烙上了表明骗子身份的一个腥红大字“L”，我感到那个星期以后没有人像以往一样对待我。那或许是我最后一次真正的越轨。

表明玛丽亚逃学和违反校规、家规的后果的那种有计划的惩罚可以记作：

我从家庭和社会得到的支持是脆弱的，要是我不能令他们满意，他们随时都会撤回它。我必须赢得他们的嘉许。

这并不是预期的或者合适的信息，但是，这正是玛丽亚一生记在脑中的教训，并用它衡量她获得他人嘉许的成功标志。在她能够考虑勇敢面对杰伊的压力之前，她必须抛弃这种教训——现在已有三年之久了——这种教训不值得她拥有，而且要改变她对应于他人反对的自我反应的方式。

最敏感的被嘉许瘾者不愿意采取任何这样的行动，这种行动即使可能会招致他人的鄙视却有利于他们自身。例如爱娃，连商店雇员对她的一个小小的不赞同都会令她难受，并且像我们许多人平常所经历的一样，要是柜台后边的人令她感到内疚，她就会同意把本来要求要退回的货物保留不退。她甚至不敢对一个陌生人的反对冒冒险。

## 避免愤怒者/息事宁人者

我们中许许多多的人生活得就像有一个“第十一戒”——“你不应该发怒”——和“第十二戒”——“你不能够使他人对你发怒”，一看到意见不一，我们很多人就会竭力讲和，扑灭我们担心会失去控制的火势。

息事宁人者的愿望是在困难复杂的情境中选择冷静和理智的方法，但是当它变成了“没有什么比来一场斗争更糟糕”的僵硬信条后，这种愿望便成为可疑间的事。这使他们不敢争论，甚至和一位朋友也不敢，他们害怕关系会不可弥补地一刀两断。毕竟，他们告诉自己，投降只是为获得更大利益的一种暂时让步。

### 理性的声音

利兹，那位与她的丈夫迈克尔的惩罚性敲诈相对抗的女人，有着晚间节目主持人的那种抚慰性的声音和温柔的态度，不知道她的人很难看到她生气。当我说到这一点时，她笑了。

哦，那是我的伪装。当我还是孩子时，我通过观察我的兄弟和姊妹，意识到，当我妈妈情绪不好的时候，要是有人跟她顶嘴就会挨打或受罚，不顶嘴的人却无人搭理。我想你可以让一个人静下来，就像让一头动物镇静下来一样，只要你轻轻抚摸他们，用温柔的方式跟他们交谈，决不要意气用事。在我的工作的评价中，人们过去总是这么说“镇定自若”和“能承受压力”，我也喜欢我有这种消除紧张的天分，——就像爆破小分队的成员。我喜欢自己这一点。一方面，这使我对愤怒毫不畏惧。因为我知道我能把握住它，不致让它失控。

利兹如此描述自己时，她相当自信。因为“平静”、“安慰性”、“镇定自若”、“能承受压力”成为她自我界定的一部分。它们几乎是从她身上焕发出来的品质。但是很明显，她与迈克尔的关系却远没有那么平静。

我想我爱上迈克尔是因为她和我是如此的不一样。他很外向、精力充沛，直率坦诚——他饱含激情、酷似一团火。而我却更温

和，更多的是作为背景点缀。我一直知道他可能会发脾气，但是很长时间我没看到。而且如前所说，我懂得如何去应付愤怒。这听起来荒唐可笑，是吗？我嫁给一个常常以愤怒来威胁我的疯子，而且我真是怕他怕得发疯，我一直说我能应付愤怒，是的，我以前一向以为能。随后，一切失去了控制，包括我自己。我所做的一切，所有的轻抚、镇静和道歉，似乎只有使他变得更疯。我无可奈何，到底出了什么岔？

利兹一生中都在精炼一种与他人交往的风格，这种风格似乎对她极其有益，而且也受到了高度的评价——我们这个社会尊敬那些能够驾驭性情脾气的人。她的那些镇定的话语、态度和方法一向成功地消除愤怒，她就因此错误地把自己看作是绝不惧怕愤怒的人——因为她知道如何让愤怒失效。她长期认为，只要能够保持平和的态度，迈克尔就会好转，她也就可以跟他好好讲理了。没有理由要生气，她告诉自己，即使他表现出自己是个恶霸，她只跟他说理，利用这个经受了时间考验的手段。

当她训练有素的技巧在他身上起不了作用时，她感到无助而懊伤，他的强烈的压力和威胁启动了她以为并不存在的热线按钮，它实际上在童年时就以充满愤怒和冲突的方式扎根在她的内心中这么一个主意，“不要让一个发怒的人更加愤怒，让他冷静下来，要不然他会伤害你的。或者更糟，离开你。绝不要惹他们生气。”这种决定明显地限制了利兹可能做出的选择，她也从来没有学会用一种合适的方法表达自己的愤怒。当她的平息技巧失败以后，她就会爆发出自己的愤怒和懊伤，危机也就急剧加重。

只有重新考察自己对愤怒的恐惧，并且拓宽对它的反应方式，她才会不致于容易受到像迈克尔这样的敲诈者的伤害，才不会惊奇于自己积压的情感的突然爆发。

## 恐惧的另一面

我的主顾海伦，我们在第一章遇到过的那位文学教授，以为在她的男友身上找到了完美的男人。她知道自己对愤怒很敏感，而且这也影响了她对他人的看法，特别是对罗曼蒂克的伴侣的看法。

我绝不会考虑与一位对着我把嗓门提得高高的男人约会。我小时候，爸爸妈妈已经给我够了我这些。爸爸是位叛逆者，他这样的人在军队里谋取了一个职位，真可谓是一个错误的选择。他无法得到晋升来改变生活，因此二十年来他一直干着档案小职员的活。他无法忍受看到那些蠢人——用他的话——升到他的上面，就因为他们善于拍马奉承。他对此非常懊恼。他回家会对着妈妈叫嚷，妈妈也会顶撞他，他们会把门关得砰砰作响，还会在厨房里砸瓶瓶罐罐，——这对我们孩子来说简直是害怕极了。我知道不会发生什么事的，但是我的弟弟会跑进他的屋子里号啕大哭，我们用他的床顶住门，作为保护——这样那些高声尖叫的人就无法冲进来，我猜想。情况特别糟糕时，爸爸会一怒之下离家出去呆上十天八天。这并没有造成特别大的创伤，但是你知道，我的生活中再也不需要这样的闹剧了。过去是这样，曾经是这样，但是我不希望再这样了。

海伦成年后回避愤怒的策略——“我不喜欢发怒的人进入到我的生活中”——重复了童年时的策略——跑开躲起来，直到吵闹结束。或者躲到一个吵闹声到不了的地方。海伦的计策中没有考虑到的东西是：愤怒乃是正常人的情感，无论她多么聪明地竭力去找一个不存在愤怒的地方，或一个不表达愤怒的人，她终归要失败。

我遇到杰姆时，我以为到了天堂。他很安静，很温柔。他经常给我写些纸条还给我写歌——一个真正浪漫的人。从我见到他的那一刻起，我根本就想象不出他会大叫大嚷或者甚至打闹。不会这样的，他不会这样。但是你知道那句老话，“留心你要的东西，你或许就会得到它。”是的，现在我懂得它的意思了。

你或许会想现在让我懊恼的是大叫大嚷——那倒还有点意思。但是杰姆正相反，当他发疯的时候，他就变得更安静。他不告诉我出了什么问题——什么话也不说。我真希望他会大叫大喊，我便能知道我做错了什么。这是最坏的事，他一变得冷漠，我的内心就如死去了一样，我就像被完全被隔离了——就像北冰洋中的一块浮冰。他这么安静地，冷冰冰地发着疯时我真是忍无可忍。我必须让他开口，哪怕我自己不得不违背自己的心愿。

或者，就像越来越多的發生的事情那样，给情感敲诈让道。

关于如何应付愤怒，我帮助海伦重新考虑她已经作出的选择——大多是在孩子时作出的。然后，我们一起在她的生活中给它找到合适的位置。在与杰姆的生活中，她已经能够取得很大的改善，这个过程我们会在下一章讨论。

我们中没有人喜欢愤怒，但是如果我相信，我们有责任不惜一切代价去避免它或消除它，以最终达到息事宁人，我们的行动范围就会只有钢丝一般大小。我们只能畏缩不前，让步讨好，或屈意和解——所有这些实际上告诉敲诈者如何从我们这里获得他需要的东西。

## 承担责任者

我鼓励人们对自己的行为负责。但是我们很多人以为，我们

必须承担我们的或他人的生活问题引发的责备，即使这些问题的产生与我们很少或绝无关联。敲诈者当然希望助长这样的想法。事实上，他们还要求我们全盘接受它。要是他们心情稍有不畅，问题就在我这里。我们对他们的顺从则是问题的出路。

### 奇怪的责备

一次争吵以后，艾里奥特服下了过量的安眠药，爱娃的心都碎了。艾里奥特在一家护理中心观察了数周后回到了家里，他拿他的痛苦、他的问题、他所有的恐惧来责备爱娃。

他走到了那个极端，他不停地埋怨一切都是我的责任。他说，“看看，他们把我弄到精神病院里去，我真想自杀，而你会为此感到高兴。现在，我有了这件丑事，他们再也不会理我了。我真想就这么死去。”这真恐怖。我觉得就像是我让他经受了这么多的痛苦。我一下子束手无策，想不出该干些什么。

从客观的角度看，艾里奥特的行为是很荒唐的。他的指责是很牵强的。真是难以想象，像爱娃这样一位年轻漂亮的姑娘会对他如此刻毒。然而她却相信了他，她确信他的预言会变成现实——所有的责备都是她的。

当我问爱娃能否说说她为什么会买下他兜售的全部责备，她立即谈起了与她父亲的关系，于是我们才第一次发现了问题的根源。

“我父亲总是谈到死。”她说，“我想他是对此着了迷了”。然后她讲述了一件她八岁时发生的事。

我绝不会忘记那一天。我清清楚楚地记得，就像发生在昨天一般。我和爸爸一起坐在那辆老式的波尼迪亚克车的前排座上，车

驶上了街。我们在一个人行道又停住了，从车窗望出去，一些孩子在院子里玩。爸爸转过身来说，“什么重要的事你都不知道，是吗？”

我望着他。“要是我现在心脏病发作，你不会知道该怎么办，是吗？”他说，“你不知道怎么办，而我会在你的面前死去。”随后，他启动了车，向前驶去。他一言不发，我也闭口不语。我只是数着裙摆上的花点，尽量什么也不想。

但是小爱娃当然想到了当她父亲责备她时她就觉察到了的那种事情：你八岁了，因此你应该能救我，但你却不能。爱娃相信，她应该对她的父亲的生存负责，——她不应该那样做吗？——因此，要是他死了，她应该受到责备。对于一个孩子来说，家庭就是世界，让家庭遭难就是让世界崩溃，每一个人都会被毁灭。

“在我的家庭里，最真实的事情是，‘要是你不对爸好，他就会死，’”爱娃说，“我真的相信这一点。”爱娃的父亲的行为非常的怪诞，对孩子来说更是非常的恐怖。这种怪诞成为她的行为准则之后，她怎么能客观地评价艾里奥特的行为呢？

她和父亲在一起的经历种下了承担责任的种子，至今她还一直顽强地带在身上。虽然你不能把一个人的儿童时代与他们成年后面对承担责任和情感欺诈时的困难直接地对上，在爱娃的事例中，相似性却是极其明显的。

### 阿特拉斯综合症

患有阿特拉斯综合症的人以为他们必须独自解决每一个问题，自己的需要则被搁置一边。就像把世界扛在肩上的阿特拉斯神一样，他们担负起了调整其他一切人的情感和行为的重任，希望以此来弥补过去和将来的错事。

卡伦，我们先遇到过的那个护士，十几岁时父母离了婚，从

此便患上了阿特拉斯综合症。

爸爸离开后，妈妈几乎完全孤立了，我应该弥补这个损失。妈妈的家远在纽约，我们住在加利福尼亚，她到这儿后只有一两个亲近的朋友，她完全要依赖我。

我记得在大约 15 岁时的一个除夕，我有机会与一位朋友约会。我母亲和我本来打算那个晚上上餐馆，然后再去看一场电影，但是圣诞节前后，我的一个朋友来电话，说她为我准备了一个初次约会的机会，我们可以两对一块约会。我非常激动，也真的想去，但是我觉得有点内疚，因此我就把情况跟姨妈说了，她告诉我，“你有这么一个机会，弗朗克斯不能指望你与她呆在一起。——去！”

我鼓足勇气，告诉了我母亲，我想出去赴约。她非常伤心，眼睛里噙着泪水，说，“哎，除夕之夜我该做些什么呢？”我还是出去了。玩得很痛快。但是我回家时，我母亲偏着头躺在床上，痛苦地呻吟着。我知道，要是我不出去，这事就不会发生。我感到极其内疚，自己也无法原谅自己。我不想放弃我的全部生活，但我不能再让这样的事情伤害她。

卡伦只有 15 岁，但是她已经学会让她的母亲依赖她。要是她不照顾母亲，那谁会呢？她从没想过，她妈妈可以自己照顾自己。此外，要是因为没有按她妈妈的愿望去做而“伤害”了她，或惹她生了气，她是可以走的。

开始，我都不知道该为她做什么。但是，有一天，我找到了办法，我拿出一支笔和一张纸，写下了契约：“我特向我的母亲承诺，我长大以后，务必确保她生活幸福。我保证她有很多亲密的朋友，有许多有趣的事可以做。爱你的卡伦。”一天下午，我把

它交给她，她微笑着，说我是好女孩。

我们很多人接受了保证另一个人的安康的任务，一种绝无回报的超越一切的责任。卡伦自以为已经找到了有效的途径和办法。她已经发现了如何能使她的母亲过得幸福。——以此确保她自己的世界不会崩溃。

要想忘却一个人的阿特拉斯倾向是不容易的。卡伦的女儿通过提醒她自己在几年前的那次车祸中所遭受的痛苦对她进行敲诈，她已经注意到了母亲对外祖母——以及她生活中的其他人——的反应方式。对曼拉妮来说，启动母亲的责任热线按钮是一件容易办到的事。

曼拉妮和我非常的亲近，我知道，如参加那个康复项目并保持镇定是何等的困难。要不是那次事故，那块伤疤，她会更加坚强的。我是一名护士，我知道痛苦的面部表情，但愿我能帮她分担一些，既然我不能，现在我就必须保护她。这是我做母亲的职责。我不喜欢她施加给我的压力，但我希望她能够得到我所没有的东西。我是多么地爱她和我的孙子。当她生我的气时，你知道吗，她威胁说不让我见他们。我们的家庭需要团结。如果我是能将大家团结在一起的那个人，我会去做的。

就像许多阿特拉斯症患者一样，卡伦不明白自己对他人的责任的起止界限，因为很长的时间以来，她一直接受着这样的教导：要关心除了自己以外的任何人。

责备与责任紧密联结，很难看得出它们之间的界线。当我协助卡伦消除她那种自动的反应“你是对的——我该责备。我应该向你补偿”时，她平生之中开始第一次界定：如何在自己的世界中为自己的需要留出一个空间，以及确定对周围的人需要承担多

大程度的责任。

## 假同情者

怜悯和同情激发善心，乃至高尚的行为。缺乏同情心的人很少会受到我们的尊敬。很难想象这些特质是引起麻烦的原因。但是，怜悯会变成压倒一切的同情意识，以致于它们会促使我们为了他的利益而抛弃自己的利益。我们曾有多少次说过“我不能离开她，因为我会感到遗憾”。或“她眼泪汪汪地看着我，我只能去做她想要的一切事”或“我一向对她让步，只是她生活这么艰难……”？我们沉浸于他人的情感需要中，却失去了评价问题和作出最佳选择的能力。

是什么东西给与有些人体恤他人的问题和痛苦并提供合适帮助的能力，而另外的人，假同情者，却觉得自己被迫像超人一样飞抵某地，并拿出他们的一切防止他人的痛苦——即使他们必须牺牲自己的健康和自尊？至此，我们已经看到，凡是有行动强迫和反弹于自己的自动反应的地方，便常常是热线按钮扎根之所在。

### 同情的力量

我的主顾帕蒂，那位我们在第二章遇到过的政府雇员，是在一个没有幸福童年的家庭里成长起来。她的母亲有严重的忧郁症，有时数小时、甚至数天躲避在她的卧室里。帕蒂经常开玩笑说：“我的整个童年，我妈妈都在睡觉。”但是，她至今还记得她关注着妈妈的出没和需要，尽量地小心翼翼，不致于打扰她。

我一向很独立。但是我却为她担忧。别人的妈妈并不总是有病，但是一个小的乱子就会把我的妈妈送到床上。我着实时时

注意着她——我可以通过她房门后面的声音辨别她是睡着，还是醒着，我能辨别她睡得好还是不好，要是她听起来已经睡着了，我就会进去看望她，倾听她的呼吸，确保她没什么事。我爸爸不在时，这便是我的工作。

对于假同情者，这真是一种特别的训练。当我们与一位身体上或情感上匮乏的父母或者别的重要人物接近时，我们会对他们的各种暗示特别敏感，每一个眼神的变化，每一次叹息，每一次语调的转换都深含意义。我们甚至注意——像帕蒂一样——睡着的人呼吸上的微小差别。然而像帕蒂这样的孩子还不能完全帮得上忙。

我们已经注意到，我们很多成年人也像孩子一样决意要把事情办得更好，而且既然我们现在有力量去帮助他们，对我们来说，再次扮演孩子的角色，使他们事事顺当便很普通了。

你知道那句陈词滥调，“我与爸爸结婚？”我是与妈妈结婚。乔尔虽然没有我妈妈那样郁郁不振——事实上我爱他的原因正是他高兴时显得多么有活力。但是他的情绪变化很大——七上八下。他也有同样的叹息方式，甚至在他生气时也跑到房子里睡觉，这与我妈妈一模一样。他一旦变成那样，我以前接受的训练便派上了用场。乔尔说过，我会猜透他的用意。当他看起来懊伤的时候，我就能猜出问题出在哪里，并且解决它。这是其他人所没有的能力。我们第一次见面时，我还真喜欢我们之间合得来以及我能让他快活的那种感受。但是后来他开始企盼我是一位识读用意者，原先的那种感受也就不再有了。

和他相处，就象与一个小孩一起进玩具商场。你知道有些孩子怎样捡起一些昂贵的东西——那种你不想买的东西——紧抱着它们就象是他们自己的东西？如果你想把它们放回到货架上，看

起来就好像你从他们那里夺走了最心爱的朋友？我就是那个买下那些鬼东西博取孩子一笑的人。有那么糟么？

要做一个假同情者，做一个带给那些可怜的受难者幸福的人，必须付出巨大的代价。你护送着那人，从绝望的深处到正常的生活中来，这正是一个几近神话的旅途。“助人”的快乐经常使我们蒙蔽了这样一个事实，这么多激起同情的行为乃是操纵性的：给那些患难者他们的需要。瞧，他们得治了！

当受难者遇上假同情者这个对象时，便会产生许多具有讽刺意味的事。对象从受难者的面容上感到自己无助，却急急奔过去帮助他们。但是，通过向每一位泪痕斑斑的要求作出允诺后，他们感到更加无助，甚至不能避免由于忽略了自己的需要而给自己带来苦难。

### 好女孩综合症

当佐伊回顾她的一生，看看热线按钮形成于何处时，她没有发现自己有过任何创伤。她的童年很幸福，她说，她的家庭也很支持她。

我没有完全适应家庭的唯一理由是我没有像应该做到的好女孩那样安静。我确实很有竞争意识。我总是想赢。这使我的父母很生气。我在学校里成绩出众，他们会说我爱炫耀。我的姊妹们知道奥秘，所以她们从不出风头，但我就是不一样。我父母总是说，他们为我而骄傲，但是这么出风头，招蜂引蝶，就失去了贵妇人的气质。

佐伊几年来低眉垂眼，在那些不鼓励妇女作出贡献的环境里尽量不“显示强者”。但是她的工作无法不引人注目，并且虽然她没有期望当到经理，现在手下却有 10 人为她干活。

女人的道路那么艰难，对我个人来说也是这样。我一向发誓，做事要与众不同。我认为，在工作的环境中有许多可以表达宽容和怜悯的地方，我一直希望我手下的人能将我视作朋友，就象称我为上司一样。我不喜欢滥用权力，把我的意志强加到我的小组上。我们是同事，而不是主人和奴隶。谁说你有了一官半职就失去了仁慈？

佐伊一向以其能建议和支持别的女人为自豪。在那样的活动场所里，她觉得身心舒畅。佐伊很高尚，有怜悯心。佐伊是良师。佐伊是永远可信的朋友。她对于自己是位假同情者毫不愧悔。当她的职位上升后，她并不想抛弃这种她认为是最好的品质。

在她既做上司又做好人的信念的支持下，她与一些职员交了朋友，特别是与忒斯。两个女人经常在一起吃饭，看电影，共同分享生活的快乐。由于他们之间的关系，要让佐伊做忒斯的老板，并且对她说不，是特别困难的。如同我们看到过谢莉和查尔斯一样，两个人既在事业上又在生活上互相牵涉——即使只是朋友关系，而不是浪漫的爱情关系——会令人捉摸不着，常常结局很糟，尤其是一个人比另一个有更高的权威。

在查尔斯与谢莉之间，上司是情感敲诈者，这也是一种比较典型的情形，但是在佐伊的例子中，上司有一些特别敏感的热线按钮，这就很容易使她成为雇员敲诈的对象。

她要我给她更多的事干，态度一点也不宽容。她说，我想成为她的朋友，我怎么不帮她的忙？当我竭力解释友谊与我对公司的尽责毫不相干时，她告诉我，我已经在自己的脑袋上烙上了地位关系，我现在已经踏上权力之旅。噢，老天，那像我吗？我不希望人们怕我，或者以为我不近人情。哎，这真让我气得发疯！

佐伊没有解决好她内心中希望成功的部分和希望被人喜欢的部分之间的相互冲突。她正患了好女孩综合症——一种困扰着当代许多妇女的病，这些妇女一方面关心自己事业的成功，另一方面关心自己得到他人的爱。由于她对自己“应该”如何行为存在着矛盾情绪，佐伊就给敲诈开了方便之门，忒斯也就顺势迈进来了。

忒斯发现佐伊是一处理想的倾诉地，愿意倾听她连续不止的抱怨。但是佐伊事务缠身，或者难以分出时间与忒斯共处时，她就会得到提醒，“你是唯一能帮我的人。没有你我办不成它。”这对佐伊的耳朵来说是一首音乐，这也是她过去如何得到有的途径——由于她的关心、同情、温情，谁需要她就帮谁。但是这种音乐对于想避免情感敲诈的任何人来说只是刺耳的音符。佐伊需要拓宽对同情的界定，把她自己也考虑在里面。

## 自我怀疑者

知道我们自己并非十全十美，并难免要犯错误，这都是正常的。但是，健全的自我评价很容易变成自我贬低。面对着他人的批评，我们可能开始会反对，继而相信我们的感觉和判断有错误。要是某位重要的人物说我们错了，我们怎么可能对呢？也许我们只是被欺骗了。我们知道看到什么，体验到什么，但是我们不相信它，并常常忽视我们自身的观念、感受和洞察力的正确性，而让别人来品评我们应该如何如何。

当我们与某位权威人物，特别是与我们的父母进行交流时，这便十分普遍。它是“父亲知道得最多”的翻版。但是，它也可能发生在与一位情人或与我们敬仰的朋友的交往中，他们会突然成

为一位敲诈者。我们赋予这些理想人物以权力和智慧，相信他们比我们更精明，更聪慧，更“正确”。我们也许不喜欢他们的所作所为，也许看不到他们的要求有任何公正之处，但是我们缺乏自信心，我们允许他们随心所欲，从不质问他们的要求或他们对现实的描述（这一点对于妇女特别正确，她们很早就被告知自己是感情动物，因此不懂得任何重要的东西，而男人却高出一筹，是理智和逻辑的主人）。

要是我们把聪明和智慧让度给另一个人——在我们不信任自己的时候经常会这么做——他们就会复活我们的自我怀疑。他们知道得最多，而且他们知道怎么样对我们最有好处。

### 当认识让人觉得危险的时候

自我怀疑可以采取这样的一种陈述形式，“我知道我知道的东西，但是我不可能知道它。”我们的认识让人觉得很不舒服，很危险，我们觉得，要是我们承认自己的知觉是正确的，我们便难以面对我们必须作出的变化。

我的主顾罗伯塔小时候遭到父亲的挨打，随后当她决定揭发这一点时又遭到来自家庭的压力。对她来说，要坚持她的现实认识真是特别地困难。“全家人都说我错了”，罗伯塔告诉我。“要是他们对了会怎么样？我怎么可能成为唯一正确的人？”“如果这一切都是我的想象，都是我的夸张，那又会怎么样？”

受虐待者往往依靠自我怀疑割断自己与过去的恐怖事件的联系。在他们的表述中，我听到最多的是，“可能它没有我想象的那么坏，”“可能我反应过激了，”“可能它根本没发生，”“可能这只是一个梦。”罗伯塔需要认清现实，但是她的把握却很模糊、很脆弱。

我不能因为这一点失去我的整个家庭。我一生中尽力去做一

些大事，以吸引他们注意我，但是他们从来没有关注过我。我的哥哥在爸爸的眼里是掌上明珠，因为他是第一个儿子。但是我出生时，只是一个胖乎乎的小女孩，我父亲很不高兴。自我出生之日起他就恨我。我做的每一件事都不对。没有人相信我。我真希望他们能喜欢我，可是他们现在还讨厌我。想到这一切我都要气疯了。但是或许他们是对的。

在承受着全家人要她公开认错，否则就逐出家门的压力之下，她已经成为家庭的替罪羊了。

让一个人去承担家中出的乱子是常有的事。罗伯塔便是家庭的拒绝和秘密的仓库，她必须接纳责备、不安、内疚和焦虑，使其他每个人保持心理上的平衡。那样的话，家中就不必有人看到自己有多少不健康。

如果你热爱的人说你有多糊涂、多错误、多反常的时候，你要相信自己的知觉的有效性是相当困难的。但是，在得到一定的支持并积极主动地治疗后，罗伯塔终于找到为自己辩解的勇气。要是她不能摆脱纠缠她多年的自我怀疑，康复几乎是不可能的，就像我们考察过的许多行为类型一样，它不能保护她的安全——它将她锁进了监牢。

你要坚持自身认识的正确性，并且意识到自己以前掩藏了这种自我中心知觉。这样的努力也许没有罗伯塔的斗争来得激烈，但是同样地重要。对于罗伯塔来说，坚持自己的真理，乃是心理生存的要紧事，对我们大多数人来说，这也是结束情感敲诈的唯一方法。

## 平衡问题

我们所看到的全部的行为类型都相应地有我们所选择的心理机制。问题是，它们大部分已经过时，我们从没有停下来检查过它们，并加以更新。当这些行为与其它行为彼此平衡协调，它们就不会将你推上情感敲诈者的“首选对象”的地位。

避免冲突，争取和平，并且觉得略略有点自我怀疑都不会伤害你——只要你不将它们看作是应该保护你，使你避免你自以为无法忍受的坏情绪的盔甲。如果你是一位积极的调停人，不过当你强烈地感觉到你不能按另一人要求的那样去做时，你却绝不妥协——那没问题。但是如果你一贯地暴露这些特点，你实际上正抓住了那根直接将你拖入情感敲诈汪洋中的绳索。

## 我们自己训练敲诈

情感敲诈需要训练和实践。是谁提供了这种训练？是你。还有谁能够绝对明晰准确地向一位敲诈者告发：这是在我身上可以起作用的东西；这是我总是屈服的压力类型；这是在习惯基础上形成的检查我的敏感点的手段……

你或许不记得自己给了情感敲诈者个人的指导。但是，情感敲诈者确实从我们对其试验的反应中得到线索，他们既从我们的所为，也从我们的所不为中认识到它。以下的表会帮助你识别，在你的生活中，你是如何完成作为一位敲诈者的私人教练的角色的。  
当你面临压力时，你：

- “说理”
- 道歉
- 争论
- 哭
- 恳求
- 改变或取消重要的计划或约会
- 让步并希望这是最后一次
- 屈从

你发现这样做困难或不可能：

- 保护你自己？
- 勇敢地面对所发生的事？
- 设定界限？
- 让敲诈者知道他们的行为是难以接受的？

要是你对这些问题任何一个的回答是肯定的，你就在敲诈闹剧中扮演了教练和联袂主演者的角色了。生活中的每一天，我们通过向他们显示：我们会接受什么、不会接受什么，拒绝面对什么，对什么又会听其自然，这样，我们就在无形之中教会了他人敲诈。我们或许会相信，只要我们置之不顾，或者不为之大惊小怪，我们就能使他人的讨厌行为消失掉。但是，当我们没有直截了当地表达我们难以接受的态度时，我们实际上传达出这样的信息：“这没事，继续做吧！”

### 千里之堤，溃于蚁穴

我们很多人没有意识到，情感敲诈是由一系列的考验积累而成的。一旦它在小范围内起到作用，我们就会在更大的领域里再

次看到它的身影。当我们向压力和不适当让步时，我们给了坏行为以奖赏。确定不移的真理是，我们每次让人伤害我们的尊严和正直品格，我们便成了共谋犯——帮助他们伤害我们。

我们持有这样的错觉，情感欺诈跃入我们的生活，恰似一阵旋风，不知从何处吹来，它的强力和狂暴将我们掀翻。“别人怎会变得这么快？”我们问自己。“事态怎么会变得这么紧张？”有时候，情感欺诈会突然进到感情关系里，不过它常常是缓慢积累，由于我们的放纵，它不断地扩大着地盘。

利兹开始告诉我她与丈夫迈克尔的问题时，讲述到他的惩罚威胁令她惧怕不已。不过当她回首往昔时发现，早在这次重大的危机之前，她已经让迈克尔在无数次更加隐蔽的情感欺诈事件中得逞。

迈克尔一向是完美先生。他就是那样一种人，你与他约会迟了五分钟，他便会离开——就想明确地让你知道，你本来应该准时到。当他把我的杂志排在咖啡桌上，并抱怨其实不应该这样做时，我就应该知道他是什么样的人。他的规则——他对每件小事都有一个规则——是我们一起生活以来关系的紧张的根源。我们有了孪生子以后，他却忘了相应的规则。家中有了学步的孩子，他还一味地要求整幢房子一尘不染。现实对迈克尔来说算不了什么。他要让我知道他需要一所整整齐齐的房子。他是怎么让我知道呢？他自有他的办法。

我记得有一天，我把一些碗碟放在水槽里，忘了搁到洗碟机里。我回家时，迈克尔把它们一一排到地板上，我真不敢相信——但是我没说什么，我只是忍气吞声，把它们一一收起来。

利兹毫不犹豫地接受了这样的结论：她错了，理应招致迈克尔的怒愤。但是她正是那个训练者，迈克尔不会注意不到他的惩

罚产生了多好的效果。

现在我回想起来，他一向会找岔子纠正我的差错。有一次我离家时没关上车库的门，待我回家时，迈克尔已经把自动门的开关钩住了，因此我不得不下车亲自把门打开。这就是父母期望孩子决不应该忘记的那种惩罚。他要让我自己相信，我是个粗俗平庸的人，不负责任，是个坏母亲。我自己愧疚难当，最后总是向他道歉。

像迈克尔这样的小小惩罚剥夺了我们成年人的尊严和权力，它们对应地在我们的情感上产生了等价效应。他们将我们婴儿化——将我们还原为需要接受教训的坏小孩。正如利兹所发现的那样，我们感到的内疚很容易会变成“是我不好，我受到这种对待，活该”的意识。

当她的热线按钮噬噬作响时，利兹压根儿没想到也让迈克尔看看自己有多生气，她也没想过要去顶撞他。但是她这样掩饰感情的结果，正好训练了他，允许他不断地强化惩罚行为，保证她循规蹈矩。敲诈者学会通过观察我们对待他们的态度，确定他们在敲诈一途上能走多远。

要是利兹把这种行为消灭于萌芽状态，我们不知道究竟会发生什么事。但是我们确实知道，利兹教导了他，要是他将她视作婴儿，侮辱她，威胁她，他就能得到想要的东西。迈克尔的惩罚不断重复，不断增强，当他威胁说如果她想离开他，他就会切断她的经济来源并带走孩子，终于这种惩罚达到痛苦不堪、令人可怕的顶点。

从表面上看，钩住车库自动门的开关与随后出现的放肆的威胁之间没有多大必然的联系，但是，先前的事件就像最终可能导致肺炎的感冒一样——一旦疏忽大意，没得到妥当治疗，便会十

分危险。

所有被敲诈者都发现，在情感敲诈中，现在是未来的序曲，今天你得到的教训，明天还会来纠缠你。

## 自我敲诈

尽管这一章的标题为“双方参与”，敲诈有时候只有一个人。我们可以轻易地独自登上敲诈闹剧的每一阶段——从要求到拒绝、压力和威胁，就如敲诈者和被敲诈者的双人表演。当我们对他人的消极反应的恐惧非常强烈，我们的想象遮盖了其它的认识渠道时，自我敲诈就产生了。我们假定，要是我们向别人提出请求，他们会反对、退避、生气，我们固执于保护自己的感情，不允许自己揪住任何的机会，甚至不允许冒最小的险，请问他人“你会怎么想，要是我……”

让我解释一下这里的意思。

我的朋友雷斯莉做梦都想到意大利作一次旅行已经一年多了，在那里她可以与朋友们见面，还可以去看歌剧。但是六个月前，她的女儿埃雷娜经历了一场离婚风波，雷斯莉偶尔借她一些钱赈济她，并且为埃雷娜照顾两个孩子。雷斯莉和埃雷娜以前曾经关系不和睦，但是埃雷娜离婚后两人就更亲密了。雷斯莉对于她们之间不断增进的友谊感到很激动。

“我不能做任何有损于她的事，”雷斯莉告诉我。“我就知道，要是我去旅行，她会生我的气，以为我自私。她这么不顺意，需要帮助的时候，我怎么能去度假呢？”如果雷斯莉告诉女儿旅游的事，女儿可能会很好地自己应付危机，但是雷斯莉没有很好地看看现实，宁愿推迟想往的旅行。

我们曾怎样经常地剥夺自己的一些合情合理的好东西，仅仅

因为我们担心他人的反应？我们搁置了我们的梦想和计划，因为我们“确信”有人会反对——虽然我们从来没有提出我们的想法。我们想某种东西，我们不拒绝。通过编造一些消极的后果，我们压迫自己，从而使我们无法去做我们想做的事。我们为自己制造了迷雾，这就是自我敲诈。

我们可能有过与他人共同的经历，从而可以证明我们对他们的反应很有把握，但是，我们常常作出一些完全不现实的假设。我们甚至会憎恨别人，因为他们妨碍了我们做一些他们自己也不知道的事。我们在自己的热线按钮周围小心探步，把我们自己锁在了安全的、真空的自我敲诈类型中。

## 注意点

请别将这一章的内容用作自我责备的一种借口。到现在为止，你已经在自己的认识范围内竭尽所能。你已经是 PTA 的一位成员——其行为的形式先于意识。用同情的目光看看过去的你，同时将这一章的内容用作对情感敲诈和你在其中扮演的角色的深入理解。

## 第七章 敲诈的冲击

情感敲诈也许并不对生命构成威胁，但是，它夺走了我们最可贵的东西——我们的正直。正直是我们内心中价值评估和道德指南的所在，它为我们辨明什么是对，什么是错。虽然我们习惯于将正直等同于诚实，事实上它包容更广的涵义。这个词的本义是“完整性”，作为一种严格的理解，我们把它体验为：“这就是我之为我。这就是我所相信的。这就是我愿意做的——这就是我反对的。”

我们大多数人会列出做与不做，该做与不该的人生指导表。但是要把这些东西织入我们的生活之网里，并且在情感敲诈面前保护它们，却远没有那么容易。曾几何时，我们不顾自己的正直向人投降，向人妥协，丧失了我们对完整性的感受能力。

正直会是什么呢？看看下边的表——你可能想大声地读出来——想象一下在大多数情况下每一条陈述对你来说都是确切的。

- 我坚持我的信念。
- 我不让恐惧统辖我的生活。
- 我勇敢面对伤害我的人。
- 我自己给自己界定，不让他人的解释我是谁。
- 我信守对自己许下的诺言。
- 我保护自己的身体和情感健康。
- 我不背叛他人。

·我说实话。

这些都是运用到自我的，有力而且很有解放性质的陈述。如果它们真正反映了我们在这个世界中的存在方式。它们给了我们一个平衡的支点，一种确保我们不致于被连续不断地涌向我们的压力和重负推离中心的平衡状态。当我们对情感敲诈让步时，上面表中的陈述就一条一条地被删除了，忘记了对我们来说什么是对的。每次我们这么做时，我们一点一滴地牺牲了我们的完整性。

如果我们违背了我们自身的这一本质观念，我们也在生活中丧失了最明晰的指导力量，我们将四处漂泊，无处着落。

## 对我们自尊的冲击

怯懦的人。怯懦的疑惑。失败。傻瓜。当我们再一次地让步，离开敲诈者我们便有了许多描述自己的方式。我们对自己的判断变得模糊不清，就象我们迷失在敲诈迷雾之中。“要是我有骨气，我就不会屈服，”我们对自己说，“我真的这么脆弱？我怎么啦？”

要是你在一些相对细小的事上给他人让步，你就没有毫不屈服，或者过分地责备自己。我们多数人知道，我们常常得给人家卑躬屈膝，作点妥协。而且即使屈服于这种压力，也没有常常想象的那么严重。但是，如果你陷进了让步给那些对你无益的东西的模式里，那么就会对你的形象造成很大的损害。客观上总存在一条下线，一条在此处屈服于敲诈者便会违背我们最重要的原则和信念的界限。

## 我们怎么会令自己失望？

有时候我们的行动似乎没看到存在这么一条线，为此所付出的代价在玛丽亚身上看得很清楚。我们一起治疗几个月后，在其中的一段疗程中她显得特别的安静，这对于她那外向的性格来说不是一个小变化。我问她究竟怎么回事，她慢条斯理地回答：

我对很多很多事感到愤怒。当然我也没对杰伊所做过的事感到高兴。但是最令我懊恼的是我对自己所做过的一切。我知道我们已经谈过家庭、家庭、家庭，以及我一向如何看重它，并把它放到我生活的第一位置。但是，当我对着镜子，我看到一个没有尊重自己的女人，她对她的丈夫说，“我不准你如此不忠，侮辱我和我的家庭。”我觉得好像我真正地让自己丢了脸，我尽了一切努力却没有保护住自己。我的胸前像是挂了一块牌：“作践我自己。”

我向玛丽亚指出，虽然看起来这好像不是她的性格，实际上它扎根于她身上已经很久了。我提醒她，治疗已经到了她能够认清她自己的需要并敢于对抗家庭和环境的压力的水平。她所感受到的强烈的自我责备的部分原因在于这么多年来——或许一直以来——首次认清了，她过去所拥有的是一种尊重和保护除自己以外每一个人的权利的强烈的、有意识的价值观。

## 一种恶性循环

尊重和保护我们的正直品格并不容易。敲诈者试图通过制造喧闹和混乱，用他们的叫喊声淹没我们的内心指导，他们这般猖狂时，我们自己似乎失去了与自我认知部分的联系，一旦意识到自己又一次的让步，便会作践自己。

帕蒂，那位被丈夫乔尔说服向住在医院里的姑姑借钱的妇女，就是那些迫于重压向敲诈让步的被敲诈者的一个缩影。

这是一种完全无法取胜的处境。要是我不打电话，让乔尔生气，我就会觉得自己是位可怕可恨的女人。他是养家口的人，他承担一切，这一下他只向我提这么小的一个要求，看起来合情合理。但是，我打了电话后，我自己同样感到很可怕很可恨，是个无用的人。我觉得被人利用，自己就象根本没有骨气。这是真的。

帕蒂陷入了那种典型的“要是你做了，挨骂；要是你不做，也挨骂”的两难处境中，这种两难曾把多少被敲诈者淹没在自责的波涛之下。只要她接受了乔尔的论据前提，即他如此迫切的需要只是她应该为他做的一件小事，她就无法拒绝他的要求——即使如她所说，“我并不是那种会做那样事的人。头脑正常的人谁会向刚接受了手术的人打电话要钱？”

帕蒂并没有丧失何为恰当的基本意识，但是，为了能与乔尔平安相处，她的实际表现就象她已经丧失了这种意识。结果是她懊伤不已，甚至蔑视自己的行为。

然而这种自责的不幸结果是它产生了一种恶性循环。在压力之下，我们会做一些与我们的正直品格不相称的事。在震惊之余，我们意识到我们的所作所为，并且相信自己事实上正如敲诈者希望我们的那样存在着严重的缺陷。

丧失了自尊的我们会容易受到情感敲诈的伤害，因为我们特别渴望得到敲诈者的嘉许——事实会证明，我们其实没那么糟。我们也许不能坚持自己的标准，但是我们可能会迎合他们的标准。

正如帕蒂所言：

我担心，要是我不打电话，他就不会再爱我，我就不是一个

好妻子，而且我需要他。他不会爱我，我会令他生气。

尽管打电话也会令帕蒂感到恐惧，但是这比拒绝乔尔的要求更令人觉得舒服一点。试想让她在违背自己的正直（对与错的）意识与做一个坏妻子之间作出选择，我们就知道她会作出怎样的决断。

### 自我辩解与证实

捍卫我们的正直原则也许会导致我们惊恐不安，孤立无援。它让我们去冒险招致我们所关心的人的反对，从而危害我们之间的感情关系。玛格丽特希望留住卡尔——无论如何——因而她也像许多被敲诈者一样，在自己的正直原则与对他人的需要的顺从之间作出选择：为自己辩解。

玛格丽特竭力寻找“好的理由”来证明做卡尔想做的事。她告诉自己，集体淫乱并不是什么大不了的事——也许她太守旧，也许她假正经。毕竟他在别的许多方面非常出色。玛格丽特这种广泛的自我辩解的需要使她不知不觉地越出了她本来已经知道的、什么是正确和健康的界线。

要说服我们自己去接受某种对我们无益的东西需要付出心理上和情感上的努力。在我们的正直品格与敲诈者的压力之间构成了一场内心的斗争，就象任何斗争一样，也有损失和伤害。玛格丽特为她自己的辩解付出了痛苦的代价。我们一起治疗，重新树立她的自尊心，停止她对自身的猛烈批评，并加强她与内心声音的联系。

在我们与他人的交往中，无论我们对所发生的事多么地迷惑不解，自我疑虑或者模棱两可，我们都不能完全压抑那种总是指示真理的内在声音。我们或许不喜欢真理之声，而且我们经常允

许它们在我们的意识之外咕咕哝哝，而不侧身去倾听它。但是，当我们注意到它时，它就会把我们引向智慧，健康和明澈。这个声音正是捍卫我们的正直品格的卫士。

爱娃已经报名上课。她接受这项训练一方面可以发展自己的艺术特长，同时也可以增加自己寻找工作的机会，并且获得一些经济上的保障。但是在艾里奥特的压力之下，她那些乐观的计划破产了。

我所做的无非是接受一些技术训练，使我不要总是依赖别人。我想我可以选择一些计算机绘图课程，只是一些图表，我并不希冀自己能成大事业。但是他就是恨这一点。有一天，也就是我参加那愚蠢的计算机考试的那一天，他威胁要过量用药。我呆若木鸡，好像我的最后恶梦来临。他坐在那里，手里端着一瓶水和一大瓶药丸，这么个样子我还能上学吗？我告诉自己，别管他，爱娃，留在学校里，但是……我只是……垮掉了。我只是说，哎，让它见鬼去吧！

就象许多被敲诈者一样，爱娃也没有看清这样一个事实，即我们作出的某些重要承诺是针对自己的。与艾里奥特的压力以及她自己必须对他的生命负责的信念相比较，那些承诺看起来真是微不足道。

艾里奥特的威胁令人可怕，爱娃不想惹它们。但是即使压力没有这么大时，许多被敲诈者也会作出自我回避的选择。情感敲诈的一个最严重后果是它压缩了我们的世界，我们经常放弃自己热爱的人和活动，以博取敲诈者的欢心，尤其如果他们控制着一切或过分地匮乏。

但是，为了能让敲诈者心情快乐，每次你想参加学习却没有参加，每次你放弃一项兴趣或放弃去看望一位你关心的人，你实

你正在放弃着你的一个重要的部分，并且贬损了你的完整性。

## 对我们健康的冲击

情感敲诈使我们积累了许多无法表达的潜藏感情。帕蒂对于乔尔的操纵愤恨之极——她的这一感情也是十分自然的——但是，虽然她意识到她有怎样的感受，她还是无法发泄愤怒和悲伤，从而使自己的那种感情得以缓释。多数被敲诈对象倾向于郁积这些感情，并且只以压抑的方式表达它们：忧郁、焦虑、过激反应、头痛——取消了直接表达我们自身感受方式，代之以范围广泛的身体和情感表现。

当凯瑟琳的医生运用情感敲诈威逼她加入一个组织时，凯瑟琳怒火填膺，这种愤怒不仅指向那位医生，而且指向一位已被拖入这种窘境的一位亲密朋友。

我的朋友在那个组织里，她开始向我施压。后来我发现是隆达要她干的，所以我也就有了她两个对手。我真正品尝到被两个人联合起来攻击的味道，内心愤恨不已。但是，真是这种愤恨使我感到难以直接安全地表达。事实上我都不知道自已是否有权利发怒。所以我就变得更加忧郁不振。整个经历真让人害怕。

隆达带给我很多伤害，那时候我总是很脆弱，她从没有支持过我，让我获取充分的自信心。她使我对自己的感觉变得越来越糟——更加不适，更加憎恨。感谢上帝，我还能看到真相，并且终于从那场恶梦中挣脱出来。

像凯瑟琳一样，许多情感敲诈的对象质问他们的，甚至是否拥有某种感情的权利——特别是愤怒这一类。他们或许会把这种

愤怒转向内心并化作忧郁，或者他们为自己作辩解，掩饰自己的愤怒。凯瑟琳是幸运的，因为她最终能越过忧郁和自我怀疑，并跳出那种不健康的处境。

### 当心理健康受到损害时

爱娃深深地陷入了与艾里奥特的破坏性关系里，她相信自己的心智健康受到了威胁。

我知道，我真正陷入到困境里。我精疲力竭，担心他们会把我带到疯人院的橡皮室里，我被放在摆椅上，来回地摆动。真的，我觉得自己就要发疯了，我无法与他保持着情感上的距离，这真是一种既愤怒又爱又内疚的复杂而可怕的感觉。

当情感敲诈变得既压抑又无所不在时，它就会产生一种非常强烈的情绪，我们有时因此相信自己“发了疯”。我让爱娃放心，许多人将强烈的情绪与发疯相混淆，我们会有许多办法帮她消除这种恐惧。她是对的——在她能够有效并且冷静地对待生活中的这种肥皂剧之前确实需要某种情感距离。我们会一起创造它。

爱娃解释得很清楚，情感敲诈会危害心理健康。它也会危害你的身体健康，特别是如果你为着迎合敲诈而不注意自身的身体承受界限时。

### 身体疼痛作为一种警告

杂志编辑基姆对老板的压力作出反应，她加班加点，半夜里醒过来时，从肩膀到手腕都疼痛难忍。

我担心这样的事会发生，但是你真的碰上它时，还会为之震

惊。我不知道我为什么不能说，“我的手臂开始酸疼，我得放慢一点——做一个人的工作，而不是二个人，三个人的。”但是我的脑子里又听到肯的声音，他告诉我米兰达干得多棒，我于是就决定向他证明我也一样地出色。鬼知道我是怎样证明的。真正害怕的事情是：我对自己作践。

一旦我们不保护自己的身体，疼痛就会显示出身体的伤害，直到我们加以注意。对基姆来说，屈服于压力，过分努力地工作，由于紧张而造成的伤害，意味着可能导致残疾的后果。

在基姆的那种处境中，原因和结果非常明显。太多的工作，长时间，高负荷，她的身体就反抗了。

我当然不会同意这样的观点，说每一种身体疾病都是身心失调，但是有大量的证据说明思想、情绪和身体是密切不可分的。情感的压抑会在很大的程度上提高我们的头痛，肌肉痉挛，胃肠病，呼吸失调和大量其它症状。我深信，伴随着身体敲诈的压力和紧张，在其它的情感发泄的机会和方法被阻断以后，将会通过身体的症状表现出来。

## 背叛他人， 抚慰敲诈者

我们知道，屈从于敲诈会导致我背叛自己和自己的正直。但是我很容易忽略另一面，当我竭力去抚慰敲诈者或避免反对时，我们也可能背叛我们所关心的人。

在本书中，我们已经看到许多敲诈影响了被敲诈者生活中其他人的事例。约什告诉父亲他不再去见贝蒂，这就背叛了贝蒂。她觉得从他那里得不到保障。她也知道要是有机会，正如常常发生的那样——事实会表明——要是他一开始更加勇敢地处理这件难

事，就能会有比现在更多的吵闹。

卡伦发现自己夹在母亲和女儿的中间，面临着要么伤害这一个，要么伤害那一个。

我准备一次小晚会，庆祝母亲 75 岁生日。母亲问我请哪些人来，我开列了一张邀请单，当我写到曼拉妮时，她压住了我手中的笔。“我不想让曼拉妮来，”她对我说。“我知道她是你女儿，但是她最近对我实在无礼——绝对不尊重。上一次我打电话给她，她称自己活儿太忙，不想跟我谈话。她想要东西时就对你很亲昵。

我努力想把事情办得妥当些，就告诉她曼拉妮最近精神上有很多问题。但是母亲就是不听。“要是你不能让曼拉妮不来，”她说，“我就不需要你的晚会。你举办了，我也不参加。我过去就是一个人过生日，这一次我也能一个人过。”这样，我就不得不告诉我女儿，外祖母的晚会不欢迎她。

卡伦让自己卷进了母亲和曼拉妮之间的冲突中，她变成了两个成年女人之间所有坏感情的疏导管和信息传递者。就象我们很多人一样，她并没有学会有效的策略来对付情感敲诈，她自以为只有两种选择——要么给母亲让步，伤害自己的女儿；要么坚持己见，不惜冒险伤害她的母亲——一种真正的“失败——失败”情形。

我们很多人也进入过像卡伦这样进退两难的处境，由于一位特殊的敲诈者的需要，我们被要求在两个我们都关心的人中间作出选择。“要你的孩子还是要我”乃是一个很普遍的要求。这正是阿列克斯给朱莉的选择，他看到她的儿子带走了很多她对他的注意。

另一种熟悉的情节牵涉到相互欺压的家庭各成员，他们支持一位父母，来反对另一位父母，这种情况多数发生在离婚之后。如

果离婚后发生激烈的争执，一种典型的情感敲诈会是，“要是你继续跟你的父亲/母亲谈话，你就脱离了我的生活〔或者我的遗嘱〕，我再也不会再跟你说话。”这是一种痛苦的两难。无论被敲诈者作出哪一种选择，就有人被背叛，从而增加了本来已经沉重的内疚和自责。

## 对感情关系的影响

情感敲诈冲走了感情关系中的安全成份。这是说的安全指善意和信任——即那种毫无畏惧地向他人敞开心扉的要素。有恐惧的地方，内心深处的思想和感觉便失去保障。除去这两个要素，剩余下来的只是毫无情感坦白的表面关系，我们也就很难以真正的自我与他人相处。

当一个关系的安全水平下降后，我们就会自我警惕，越来越多地躲避敲诈者。我们不再信任他们会来关心我们的感受，我们的需要，甚至或者会告诉我们真相。我们知道，当他们竭力随心所欲时，最乐观的情况是他们不很敏感，最糟糕的是他们以残酷的手段取胜。真正的受害者是关系的亲密性。

### 有意难言

爱娃以一种特别痛心的语气谈起她与艾里奥特之间关系的恶化。

我知道他有点古怪，而且疯狂，但是并非一向如此。我们相处的第一年完全不是这样——纯真而又浪漫。他很潇洒，而且很有天分，我们彼此真心相爱。直到我搬去和他共居时，他才显

露出疯狂的一面。

现在，整个关系就象一只压力箱。我甚至难以描述它。就是这样一种状态，你对那人发怒，他有某种可怕的毛病，但是你爱着他，而且深深地关怀着他。但是已不存在关系的亲密性，真正的亲密性，我并不是讲性欲上，而是指情感上。我不能告诉他我的真实感情，因为他如此脆弱……易受伤害，它们不是安全的话题。当你要留心说出的每一句话时，便不存在亲密的关系了。

情感敲诈的对象对于消极的判断、不支持、压力和过激反应变得如此习惯，就象爱娃一样，他们不愿与人分享他们生活中的大部分内容。我们不谈：

- 我们做过的愚蠢或尴尬的事。我们的敲诈者会嘲笑我们。
- 伤心、恐惧或者不安全的感情。我们的敲诈者会利用它们反对我们，证明我们拒绝他们的需要是错误的。
- 希望、梦想、目标、计划和幻想。敲诈者会坚决拒绝它们，或者利用它们证明我们有多自私。
- 不幸的生活经历或艰苦的童年生活。敲诈者会利用它们来证明我们的不稳定和不充分。
- 任何显示我们正在变化或正在进步的东西。我们一起陷入困境时，敲诈者会不喜欢它们。

我们必须一贯地这么小心翼翼地行事，还能剩下什么可说的呢？表面上更少的交谈，紧张的沉默，无数的对抗。就在受抚养的敲诈者和作出让步的对象之间的人为沉默的下边，不断扩大的分歧正在形成。

卡伦的母亲通过施加压力，迫使卡伦花更多的时间陪伴她，然而在她们之间剩余下的关系亲密性中，母亲跟女儿的谈话，就

如同跟从薄纸板上剪下来的女儿的图样说话一样。在她们之间僵化了的交流中，不会有真实的卡伦，也不会有对卡伦来说重要的东西。仿佛有两股带有倒钩的丝绳连着（又分开）两个女人，一股包含着母亲的批评，另一股则是卡伦通过退避来保护自己的努力。

令人惊诧的是，我们多少人为了躲避敲诈的再次发生而抑制着自己。我们会天花乱坠地闲谈，却避免任何严肃的话题，或者更糟的是一个要求。佐伊说得好：

我甚至不再问杰斯她会怎么办，因为我知道她会告诉我，随后她会要我为她出点主意。我猜我们可以谈点，噢，天气，道奇一家，梅尔·吉布森，电影——但只是喜剧。我们闭口不说话。

在一个被敲诈污染了的环境里，当安全的话题越来越少时，与朋友、情人和家庭成员之间曾经有过的那种真正深厚的感情关系开始变得越来越淡薄了。

商人艾伦相信，由于乔的极端依赖性和过激反应，他对于什么东西能与她共同分享必须有所提防。

我不能告诉乔我感到惊恐和不安全，因为这样我会成为直布罗陀海峡的暗礁。但是她是我的妻子，我真希望我能与她共同分担最近所经历的挫折，哪怕是一点点。我在生意上遇到了麻烦——销售亏本了——我必须挖掘一些投资来填补账单。在圣约瑟有一家小工厂，我想去看看。他们正在就某个协议谈判，这会是解决目前困境的一个好项目。但是，我甚至不想提起要作一次旅行并要滞留几天。她会躁动不安。我不能告诉她真相，因为她会惊慌失措。老天，这不是一种真正的伴侣关系！——它是一个“单人群”。

艾伦掂量了一下他以为乔“无法对付”的话题，结果是，尽管他们生活在一起，他还是感到孤单，没有那种能像分享幸福一样分担困难的亲密性。他们的婚姻处在情感束缚里了。

### 抑制情感大度

在一种情感敲诈的矛盾处境中，我们越是感到敲诈者向我们提出时间、注意和爱的要求，我们就越觉得难以任意地给他们。我们经常克制自己，甚至连暧昧的感情都不表达，因为我们害怕它会被误解为我们已经屈服于压力的标志。我们变成了情感吝啬鬼，不准备满足敲诈者的希望和幻想。

那位剧本作家罗格在与爱丽丝的感情关系还没有恢复到坚实的基础之上前，即在他的治疗早期告诉了我这种矛盾情境。

爱丽丝和我一起有很多快乐的时候，我也真想能够告诉她，让她知道我有多欣赏她，她在许多方面是一位多好的女人。但是我不能说这些似乎太亲昵的话，因为我知道她会把它们听作是结婚的建议。或许她又会想起孩子的事。我是一个非常重感情的人，但是我自己有点犹豫——我不想误导她——随后我会感觉很差劲，因为我无法自由地表达自己，我知道，这样她就感到自己被抛弃了。

罗格在他们关系的特定时候感到无法自由地表达自己的感情——即使它们是积极的——因为他知道，无论自己说什么，都会卷进爱丽丝那些不现实期待的怪圈里去，并且变为来日情感敲诈的攻击性材料。

我们常常不得不掩饰愉快的感情，就象掩饰我们的爱意一样，

因为不存在庆祝的理由，除非你能够设法让敲诈者愉快起来。约什很显然无法与双亲分享他的快乐，因为他父亲对贝蒂的强烈反对已经使他无法安全地表达了。

“他不想听我说话。我不应该自己选择自己的生活。他说他爱我，但是这怎么可能呢？”约什说。“他甚至连我是什么人也不知道。”

约什的父母所认为的与儿子的关系是不存在的。恭顺的约什不存在。真实的东西——约什对贝蒂的满意——只被允许存在于他父亲的认识之外。父子之间的关系只是一种假象，许多人——如果不是全部——与情感敲诈者的长期关系也就是这样。

如果感情关系没有了安全感和亲密性，我们就学会了演戏。我们假装很幸福，其实不然，我们说自己很好，其实不然。我们对某一件事兴奋激动的时候，我们装出似乎自己对此毫不动心，我们用手势和动作表达自己爱着某个压迫着我们的人，尽管我们再也不认识他们。过去是亲近而体贴的优雅舞会，现在变成了贴面舞，身处其中的人越来越多地掩饰了真正的自我。

现在该是接受这些认识，并把它们变为行动的时候了。这样，你可以开始有效地对付情感敲诈和用它来欺压你的人了。你会很惊愕，如此迅速地重新恢复你的正直——并且神奇地改善你与敲诈者之间的关系。

**第二部分**

**变为行动**



## 导言：变化之机

我最喜欢的一个故事是讲一个男人开车沿着大街走，突然看到街灯下边有一个女人手脚贴着地爬。他想她一定遇上什么麻烦，便停下车来。

“怎么啦？”他问。“你看起来需要帮助。”

“谢谢，”她回答。“我在找我的钥匙。”

他们一起寻找了一会，他问，“你还想得起丢在什么地方？”

“哦，”她回答。“我丢在离这儿一里远的路上。”

他困惑不解，问道，“那么你为何在这里找呢？”

她回答说，“因为这一带我熟悉，灯光也好。”

我们很多人都以为采取一些熟悉的行动，找到逃脱的方法，便能解决情感敲诈的问题。我们接受敲诈者的谴责，买下他们的责备；道歉并且最终顺从。这里面有某种明晰的逻辑——我们知道怎样做，顺从便带来立即的缓解。但是如果我们一味地坚持这种习惯了的反应方式，我们就无法找出结束情感敲诈的方法。它们在沿着街道一英里的地方，在本书将向你传授的自我肯定和非防御性的行为中。

从那种舒适的、光线很好的习惯反应区域转移到不舒适的行為变化的范围里是极其必要的。直到现在，你已经充分理解了你是如何并且为何被敲诈的。但是，如果知识不能成为催化剂。促成你去结束敲诈，那么它最终也是无用的。变化需要运用信息，而不是单单搜集它。要变化，我们就必须知道需要做些什么，然后必须行动。然而出于多种原因，我们很多人会断然拒绝走这一步。我们害怕尝试，担心失败。我们害怕在消除关系中坏的方面的同时，会丧失好的方面。我们这些在生活的其它方面如此出类拔萃

的人，常常拒绝改变自我挫败的行为类型，编造种种精致的理由，推说自己无法采取别的行动。

所以，直到我们感觉不再那么焦虑、害怕和不安全，我们才肯潜心学习新的行为。这样，敲诈便会恶化。可幸的是，要是你愿意现在就行动起来，相信自己有信心和能力，你一定会终结情感敲诈。不幸的是，你在必须开始采取行动之时，却还是担惊受怕，踌躇不前。

## 逐步前进

要是你想有效地对付一个敲诈者，你必须学会一些完全不同的反应和交流技巧。从你嘴里说出的话必须有所改变，代之以一种新的反应和表达类型。围绕着你的反应的情感氛围必须有所差别。你必须通过改变那种让你自动反应的因素，中止惯常的“拒绝、压力、屈从”模式。

在本书的这个部分，我将领你看看我设计好的一个程序，它会一步一步地将你从现在所处的位置带到另一个点上，在那里，一旦下一次有人试图敲诈你，你便能用一种全新的方式作出反应。我会教给你有力的、非防御性的交流技巧，并且通过直观化的模型，表格和读写练习，使你尽管在许多层次上产生变化。

我们将循着两条路前进。第一步，行为轨迹。你可以立即开始使用它。开始时，行为改变了，你会觉得内心深处根本没有变化——当一个敲诈者施加压力时，你很可能仍然觉得内疚，负有义务，或者害怕。但是你将学会更有效地行动，而且一旦你改变了你的行为，感情关系也一定会改变。你会看到，结果将使你更有信心、更有勇气。

同时，我们将一起在情感轨迹上摸索前进。它将带你穿过一

段更长的路，改变你的内心世界，切断你旧的热线按钮，并且疗治你的创作，改变那些易受情感敲诈伤害的错误的信念系统。

对于一个有着 25 年经验的精神治疗专家来说，这些话听起来或许有点奇怪，但是你自己就可以成功地进行这种疗治。很明显，如果在一个感情关系中存在着伤害要素，或者如果你遭受着深深的忧郁，难以控制的焦虑，极端程度的自我憎恨，或严重的信心不足，这里有许多极好的资料供你使用，这本书能够用作一对一或小组治疗、12 步计划或个人成长研究的助手。

在过去，当你面临情感敲诈时，你以自动的、可预期的方式反应。你争辩过，竭力解释自己的窘境，作出积极或消极的拒绝，最终让了步。现在是用一种远为自尊、有效的技巧来代替那种方式的时候了。利用练习——有意地运用这种技巧，直到它们适用于你——你就可以终结敲诈。

当你阅读以下几章时，你可能会接触到一些敲诈情境，它们将提供你学习时直接运用的机会。参与进来吧，从书本中吸收技巧，运用到你的生活中去。我向你承诺，如果你开始以一种有意识的方式应付敲作者的压力，你就会注意到你对自我的感受将有大大的改善。

一旦你并不那么害怕，而且感到没那么受到恐惧、义务和内疚的操纵，你就会注意到有多少种选择向你敞开。你将有能力决定与谁接近，对他人应负多少责任，怎样真正运用你的时间、爱和精力。

请你要有耐心，并且始终一贯。你们有些人在开始这一治疗时会觉得，你的自尊和正直如此深深地受到亵渎，你已经永远丧失了它们，但是我鼓励你用“错置”，而不是用“丧失”——然后寻找新的行为，帮助你找到它们。我们一起来工作，重新发现和养护在你的内心中和在你与敲作者的关系中消失了的东西。我热烈欢迎你迈出具体的步子，从你的生活中清除掉情感敲诈。

## 第九章 动手之前

你可能听说过这个笑话，在纽约，一位旅游者拦住一位腋下夹着小提琴的男人，打听去卡耐基大楼的路。“你想知道如何去卡耐基大楼？”小提琴手回答说。“练习、练习、练习。”

我们都知道那些熟悉那些指导，我们大多数人也能认清在生活的许多方面练习和精通的关系。你或许记得在自行车上从摇摇晃晃到平稳如履平地的变化，或者学习打字时，在键盘上尴尬地移动着手指的情形。

但是，谈及在我们的生活中作出重大变化的时候，我们常常期待一夜之间便有结果。无可回避的事实是，学习新的技巧需要练习，在你熟练地运用它们之前，也许需要一段时间。就象我们穿一双新鞋，走起路来合脚得有一个适应期，我们必须逐渐适应新的行为。在你许诺要从情感敲诈当中解放出来的第一天，你不会立即看到生活中出现的变化。记住，许诺是对你自己作出的承诺，它是值得坚持的承诺。

### 第一步

在你考虑对付情感敲诈者之前，你需要自己做点事。这个星期开始每一天，我希望你留出一定的个人时间做三件非常简单的事：一份协议，一句有分量的话和一组自我肯定的表述。你每天

只需要 15 分钟，我希望你转移到无人打扰的地方，关注你自己。有些人发现，唯一的私有时间是在澡盆里，汽车里或饭桌上，那不得事。你可以在任何地方做这项工作。

我希望你做的第一件事是草拟一个协议，开列一些我希望是你对自己作出的承诺——这个程序中的基本规则。你或许会深深地怀疑自己能否坚持这样的承诺，特别是如果你过去没有成功地拒绝给情感敲诈让步。我希望你现在把过去搁在一边，开始采取基于新理解和新技巧的新步骤。

这份协议是把你的意愿变成可感形式并帮助你澄清目标的有效标志。

有些人发现，通过将这份协议书写在一张纸上会得到最好的效果。你也可以把它抄在一个笔记本上，这个本子将专门用于接受我指导的练习。如果你想记录我们一起工作时你的观察和感情，那请你做吧。

无论你重新复印这份协议，或是将它在书本里标出，请这个星期每天对自己大声朗读它。

第二，我希望你学会练习说一句有力的话，一个短短的句子。一旦敲诈者施加压力，你可以用它为自己撑腰。

这句有分量的话是：我能容忍它。

这五个字看起来不重要，但是你如果正确运用，它们能成为你抵制情感敲诈的最有力的武器。它们非常有效，因为它们与直接引导我们给情感敲诈者让步的信念相对立：即那种我们不能容忍压力的信念。

### 与我自身的协议

我，\_\_\_\_\_，认识到自己是一位有选择权和决定权的成年人，我对自己承诺，我会积极地将情感敲诈逐出我的感情关系和我的生活。为了达到这一目标，我特许以下诺言：

- 我向自己承诺，我不再愿意让恐惧、义务和内疚限制我的决定。
- 我向自己承诺，我会学好本书的策略，并把它们运用到我的生活中。
- 我向自己承诺，如果我退却、失败或掉回到旧模式中，我将不会以这些小错误作为停止尝试的借口。
- 我向自己承诺，在此过程中我将照顾好自己。
- 我向自己承诺，我会承认自己采取的每一步积极行动。无论它们多么细小。

\_\_\_\_\_  
签名

\_\_\_\_\_  
日期

- “我无法容忍伤害他的感情。”
- “我无法容忍她对我说那种事情。”
- “我无法容忍我的内疚。”
- “我无法容忍我的焦虑。”
- “我无法容忍他的愤怒。”
- “我无法容忍她哭哭啼啼。”

我们经常对自己作出这样的陈述，而且要是你真正相信你能

容忍它——无论你指敲诈者的眼泪，涨红了脸的叫嚷，或者“绅士”般地提醒你欠某人的恩——你只能看到一行动方向。你将不得不退缩、让步、合作、求安定。这种信念是挫败被敲诈者最基本的陷阱。我们已经将“我不能容忍它”作为祷文，而且事实上我们已经给自己洗了脑。虽然你现在还不能相信我的话，你还是比你所想的要坚强得多。你能容忍压力，你的第一步就是取代其它信念。

复述“我能容忍它”会在你有意识和无意识的思想中注入新的信息。这个星期，每次你想到采取措施消除敲诈，却又变得惊恐、沮丧和泄气的时候，停下其它事，对自己重复这句话。深深地吸气，完全地呼，说“我能容忍它”，这样至少重复十遍。

我建议你练习时，想象给你施加压力的敲诈者与你就是面对面地站着。你看到过防爆警察有用树脂盾牌吗？让“我能容忍它”也作为你与敲诈者的话语和非语辞表达之间的盾牌。你练习时大声地说那句有力的话。开始时你或许会害羞，也不大确信，但是要坚持着说它。你会相信你自己的。这个程序机械吗？是的。它让人感到不适应吗？是的。但是记住，你以前的反应失效了。我向你保证，对自己反复说“我能容忍它”会奏效的。

## 彻底改变顺从行为

现在，要运用同样基本的概念，表达新的信念，取代旧的信念。我希望能帮助你提出一组自我肯定的用语，它们将使你镇定，使你感觉更坚强，并且确立行动的信心。首先，来看一组表述，它们描述了被敲诈者对于它们的敲诈者典型的感情和行为。许多甚至全部的说法对你来说都是合适的——当然并不是在你的所有关系中，而是当你遇到敲诈的时候。检查一下所有可运用的陈述。

当应付敲诈者时：

- 我告诉自己，让步算不了什么。
- 我告诉自己，要是能让别人闭上嘴，让步值得。
- 我告诉自己，我的需要是错误的。
- 我告诉自己，这不值得吵闹。
- 我告诉自己，给他们让步比伤害他们的感情更好。
- 我现在让步，因为我会稍后表明立场。
- 我不想袒护自己。
- 我放弃权力。
- 我讨好他才做这事，不知道自己的确切需要。
- 我默许。
- 我放弃关心的人和活动，讨好敲诈者。

这些话听起来软弱无力，是吗？但是不要为之惆怅不安。直到几年前，这些说法中大多数对我的某些关系也适合，它们对很多人来说是正确的。情感敲诈非常普遍，我们一起参与其中。注意你检查到的说法曾令你产生怎样的感受，还用下边的表格确定伴随这一行为的完整的情感范围。圈起适合你的词，增加其它我没有列出而你想到的情感类型：

当我如此行动时，我的感受怎样？

尴尬	沮丧	痛苦
伤心	情感麻木	恼怒
羞耻	悲哀	惊恐
愤怒	无力	憎恨
脆弱	自怜	伤害
忧郁	无助	

要是你圈出愤怒，我不会惊奇。你对自己愤怒，甚至对我愤怒，因为我提醒了某些你已经遗忘的行为。运用这种不愉快——它让你知道你的行为什么方面需要注意。

现在拿出你的原初说法，将你检查到适合于你的每一条改变为它的反面。例如：

旧：我告诉自己，我的需要是错误的。

新：我要取得自己的需要，即使它会令敲诈者生气。

旧：我现在让步，以后再表明立场。

新：我坚持己见，现在就表明立场。

旧：我为讨好他人而做事，不知道自己的确切需要。

新：我做这些为了自己也为了别人，我对自己的需要很清楚。

你也可以把你的原初行为陈述，通过过去式表达出来，“我过去〔陈述〕，但是我不再那样做了。”例如：“我过去告诉自己，我的需要是错误的，但是我不再那样做了。”

试试这两种办法，看看哪一种更适合你。然后大声地复述这些积极的新说法，似乎它们在描述你。我知道它们现在不尽恰当，但是它们会给你这么一种感觉，好像你已经从受恐惧、义务和内疚支配下的行为中解脱出来。将这些陈述改为过去时态，或者以积极的态度复述它们，会帮助你从中汲取力量。我的一些主顾发现，当他们面对着镜子，盯着镜像上自己的眼睛重复这些积极的陈述时，这种练习尤其有效果。它会给你一个如实地看到自己以肯定的方式描述自己的行为。

想想以这种新的方式行为时，你会有何种感受。运用下列的

表帮助你描述这些感情。

坚强	自豪	有信心	有勇气
鼓舞人的	胜利的	兴奋	有希望
自我肯定	有力	有能力	

这些形容词有助于预见怎样有信心地应付敲诈。变化是从想象开始，给你自己一个清晰的心理图像，描绘出你试图达到的目标。然后，随着我们工作的开展，你可以用行动来明确这种图像，并逐步实现你的目标。你可能想记下或复述一句表达这种想象的陈述：——“我勇敢面对敲诈，并且感到坚强、自信、自豪、激动。”

当你在心理上考察你与情感敲诈者近来与过去相互作用时，请你在一个星期内检查这些表。每次这么做时，尽快记下五、六种感情。你会注意到，你的感情会随着时间而变化，并且你会发现，要你复述消极的陈述变得越来越困难，而想象你自己拒绝敲诈就更容易了。

独自做过这个练习一星期，你就会觉得更多地以自我为中心，并且急于直接着手应付眼前的处境。无论你想怎样急切动手，还是要让自己花些时间做准备工作。你有充足的时间，无论你的敲诈者还是敲诈都不会离开。

## 发送 SOS

我想给你提供一个游戏方案，作为对一位敲诈者的要求作出反应的第一步。它极其容易被记住，精炼到核心的意思是：当你感到自己在情感敲诈的压力下情绪低落时，发送 SOS。

你不需要知道莫尔斯电码。只要记住变化过程中第一个三步骤

和简便缩写。SOS：停留（Stop），观察（Observe），制定战略（Strategize）。我们会在这一章里讨论前两个步骤。下一章里讨论方法和策略。不要跳过任何一步——把你的策略建立在坚实的基础上，是非常必要的。

## 第一步：停留

当我告诉她任何被敲诈者要做的第一件事就是什么都不做时，帕蒂显得有点迷惑不解。那意味着在对方提出要求时，你并不需要作出如何反应的决定。这听起来容易，但是做起来就不容易——尤其是要求回答的压力很迫切时——因此你得作好准备。

开始时你会觉得有点尴尬。那没什么。感到尴尬，继续前进。

什么都不做，那又该怎么做？好吧，你要做的第一件事就是给自己留下思考的时间——离开压力。要达到这一点，你得首先学会延迟事情的发生，从而赢得时间的一些说法。下面，我列一些你可以对任何要求作出第一反应的建议：

- 我现在无法马上回答你。我需要时间考虑。
- 这太重要了，我无法立即决定。让我想想吧。
- 我现在不想作决定。
- 我对你的要求理解得不很明确，让我们稍迟一点再讨论吧。

一旦一个要求提出来，就运用这些争取时间的陈述。如果敲诈者催促你立即作出决定，你就连续地复述它们，你应该需要多少时间？很明显，事情越重要，问题越复杂，你就需要更多的时间。你可以立即决定去哪儿度个假，或是否买一台电脑，而且即使你的选择并不重大也不致于有那么大的损失。但是，如果碰到

重大的生活问题，例如婚姻的命运，孩子或调换工作，你就得准备花足够的时间把事情理清楚。

作为本书学习程序的一部分，当敲诈者在“重大问题”范围之外给你施加压力时，让他或她知道你会在 24 小时内作出决定。你可以利用争取到的时间为自己作出决定，并且准备将它用作你的行为指导原则。

### 你的时间表或他们的

情感敲诈的一个独一无二的特定是，它的背后有一口时钟在不停地滴嗒滴嗒地响着。有一些要求列在时间表上，你需要在特定的时间作出回应。许多敲诈者的压力来自急不可待的观念。这与恐怖小说或悬念电影所产生的幻觉效果是一样的——故事被编撰为与时间赛跑。我们沉浸于剧情之中，无暇去问它是否真实。要是你退后几步，你就能看到，在大多数情况下，除了在敲诈者的头脑中外，并无那种紧迫性。

如果你无批判地步入“现在行动，最后机会”的世界——这是几乎所有敲诈者的所在地——压力就出现了。争取时间的陈述可以让你关上嘀嗒嘀嗒的钟声，从外面看到整个剧情。也许汽车或电脑销售只持续到星期天，——但还有另一个销售时间。也许敲诈者有一个重要的限期——但这是他们的限期，而不是你的。

你有敲诈者需要的东西。时间在你这边。如果你运用争取时间的陈述，你想要的只是思考的时间——某种几乎任何有理性的人都会给你东西。但是有些敲诈者会利用敲诈使你放弃赢取时间的打算。这正是帕蒂所关心的一件事。

“那都不错”，当我们问到练习争取时间的陈述时，她说。“但是你可不知道乔尔。如果我告诉他需要时间考虑，他会绷起脸，随后说，‘你知道销售这个星期结束，并不像我们随时有时间，还有

什么问题?”

“那么你会怎么说?”我问。

“我会这么说，‘我不想立即作出决定。’但是我知道，那只会一只耳朵进去，另一只耳朵出来。他会变得像个孩子——‘要花多少时间呢？要花多少时间呢？’”

“你就不停地重复，我会花要花的那么多时间，”我告诉她。敲诈者对你需要时间会感到恼怒，噘嘴，绷脸，或运用其它的压力形式，但是，复述的力量足可以传达你的严肃的信息。

### 一种新舞步

这些争取时间的陈述可能会迷惑敲诈者令他们生气。毕竟，你通过拒绝让步，改变着通常的和所期待的情节。仿佛你们俩人原先跳着探戈，突然你变换为华尔兹舞步。敲诈者把你的减速看作拒绝或否定性回答，便开始向你施压。结果可能是，并且通常是一场混乱。单凭说“我需要时间”，你已经改变了关系中力量的平衡，把敲诈者放到了等着看你行动的位置上——一种反应的，对他们来说更无力的角色。

还要准备好，敲诈者为重新获得其地位可能施加更大的压力。他们坚持直到现在一向熟悉的情节，你却要坚持你的新反应，并且在心理上重复“我能容忍它”。

旧习惯的力量和敲诈者制造迷雾的技巧能够使运用新反应的人产生一种心慌意乱的体验。对于并不喜欢在感情关系上放弃任何控制手段的敲诈者——以及强烈抵制你争取时间的陈述的任何敲诈者——向他们澄清你的动机是很重要的。你可以这么说：

- 这并非力量斗争。
- 我不想控制你。

- 我需要更多的时间考虑你想要的东西。

如果你对付的是位有理智的敲诈者，就需要留心，确保陈述能够有助于消除紧张。

### 做得好但是感觉不好

由于要求时间和说明动机都使你脱离了旧的角色，每一件事做得好好的，但是你还会觉得好像在交易的你的一端把事搞糟了。佐伊就发现了这一点：

你想知道发生的事？真是可怕极了。感斯一再地要求我把她安排到一个大宗广告业务代理中工作，因为这家鞋业公司的合伙人下星期要从纽约来，她想给他们留下好印象，特别是给她确信要解雇自己的上司戴尔留下好印象。访问是一个星期以后的事，但是她现在就要得到指派。她用尽一切可能的办法。她会说，“我知道，要是你不让我做这项工作，我会被解雇的。要是你不帮忙，我都不知道能做什么。我怕自己给你添了麻烦，但是现在确实需要你的帮助。”她的眼泪也流了出来。

我按照你说的办事。我说，“我很抱歉，我现在无法作出那么重要的决定。”她立即说，“但是你知道这对我意味着什么。我真正需要你的帮忙。我们不是朋友吗？你不信任我？我知道我会干得很出色的，而且你知道我为你做这件事。”

这时候，我突然有这种想法“哦，我的老天，哦，我的老天。我必须帮她。这很紧要。她是对的，要是我现在不帮她，她会有很大麻烦的。我得做点什么。”我能感觉到自己的心脏跳得更快，似乎呼吸也在加快。我尽力让自己冷静下来。并且我很快地说了一句“我能容忍它”，随后我说，“我知道你需要我立即帮你这个

忙，但是我需要一点时间考虑。我们可以明天再谈。”

她狠狠地瞪了我一眼，说，“我以为你是我的老板，也是我的朋友。我以为朋友对你来说很重要。”说完后她就出去了，我感到极其狼狈。我现在仍然觉得是我惹得她生气。我本以为这样做会好受一点。但是，我却极其难受。

“祝贺你！”我告诉她。“那就意味着你已经突破老模式。”坏习惯确实令人觉得舒服，诱人的舒服——直到你觉察到其后果。争取时间也许不容易，但是，随着你继续前进，它会变得容易起来。我提醒佐伊，你现在所做的是延缓作出决定。你只是把敲诈者安排到你的时间表中——敲诈几乎不会说这是剧烈的一步。

当你继续避免正面回答以拖延时间时，敲诈者会更加绝望地作出反应。命令的话是，“给我——现在。”

学会忍受健康变化中产生的不适感是我们每个人必须做的最困难的事情之一。在过去，不适总是屈从的前奏，但是现在你正在改变这一切，同时你也会觉得不稳固。当你重新获得你的正直品格时，感觉到不确定和焦虑并不算什么。事情开始从外到内转变，我重新向你保证，变化发生时感到不稳固乃是非常自然的。

不要让不适感中断你的疗程。

### 与不适对话

佐伊对她坚持提出要求感到越来越不舒服。忒斯决不放弃，无论佐伊什么时候看到她，她就装出一脸苦相。她越是想到忒斯的压力，越意识自己不能屈从于她，——然而，她的内疚感却越来越强烈。

我无法克制这种感受，我是一头冷面动物。我对此的感觉越

越来越坏。我一事没做，它就让我难受。你确信这能凑效吗？

内心的不适是变化的一个重要障碍。我们一向习惯于那种紧迫感，好像扑灭一堆火的那样，我们很多人没有学会以一种自然的量变方式容忍它。我们推开它，熄灭它，对付它就好像在我们的生活中没有它的位置。——这么做时，我们就淘汰了一些最有效的选择。我们大多数人非常不愿意审查自己的不适感，以致于我们通过对它的存在作出盲目的直接的反应，而不是探问它的真义，从而经常误解它能告诉我们的真正内容。

我告诉佐伊，达到完整性的一条途径是重新获取我们正在争取的东西，并且学会把它们视为正常的。其中的一种方法是进入到与那些部分的对话中——将它们从我们的内心中拉出来，认识它。下一个疗程，我要求佐伊从她的房子里挑一件东西，象征某种对她来说不适的东西——一件使人发痒的汗衫，一张面目可憎的照片，一双挤脚的鞋——我们用它知道更多令她如此害怕的事情。

当她进来时，我要她拿出那东西——她已经选了一双不显眼的、一点都不合脚的高跟鞋，——并把它放在前边的空椅子上。她于是开始跟这个令人不适的东西谈起话来，就象跟一个人在说话。随后，她会扮演不适本身的角色，让它跟她谈。

佐伊以前从未做过这等事。她觉得过于专注于自我意识，并有点不乐意。但是我跟她解释，她可以在这种担负着极大压力的存在状态中学到很多东西。我鼓励你自己也试试，你会发现发泄的自由的，告诉不适的东西你对它的感觉，并且向它提问题。

佐伊一开始做，就兴奋起来。这里有一些她谈过的话。

不适，你以为你真的是什么了不起的东西，是吗？你已经作威作福很长时间了，我对此已经厌倦。我给了你许多权力，但是

我提请你注意，那些日子结束了。我以为你比我大，——或许你知道得更多——但是我现在看着你，我能看出你是小的，丑的。你使我卷入种种麻烦之中。事实上无论什么时候你取得了主导地位，我就是一个无用的人、怯懦的人。我要将你扫地出门，难道没有正当的理由。

我问佐伊她对自己有什么体验。

我开始觉得有点蠢。但是，当我进入状态后，我知道我的这部分真的占用了我很多时间。它只是一部分，我把它看作是一只500磅重的大猩猩，很像这双鞋——它跟我的生活不相适的程度正有我以前想象的相适的程度一样。

下边一部分的练习，佐伊坐到我对面的椅子上，拿着鞋，自己扮演她的不适，对佐伊刚才的话作出反应。

你要将我扫地出门，那真是一个笑话。我不去任何地方，我就喜欢这儿。我不吵吵架就不离开这地方。这儿正是舒服极了——我所做的只是一个小帮手，你应该让我做我想做的事。

佐伊完成这一练习后，获得了看待自己感觉能力的新眼光。她原先以为无力驾驭它，将它视为不可忍受的东西。但是，我告诉她，这种意识并不是一夜之间就为她改变了整个事态。虽然她开始发现自己关心和屈服的正常类型的某些关键东西，她的不适不经斗争是不会离去的。当她感觉不舒服时，她的工作仍然是改变行为。同时，当她面对一名敲诈者时，她可以继续认识更多的不适带给她的东西——并且继续寻找各种途径，将不适看作某种处境的一个要素，而不是不可忍受的全部整体。

我希望你自己也运用这个练习。你可以对一个物体说话，或者要是你愿意，写一封信给你的不适，另一封由不适写给你。有

些人喜欢设计一些对话，先跟不适说，然后向它问问题，最后让不适回答。

你的话和具体的发现可能与佐伊的完全不同，但是我相信，你会获得有价值的信息。训练的要点是把不适外在化，看着它，并养成把握它的方法，这是其它途径所难以达到的。当你面对不适时，你会发现，它比你尽力去回避时所感觉到的更不险恶，更无威胁了。

### 变三角形为一条直线

无所事事的技巧还有另一个变体。当你发现自己置身于两个人的冲突中间，或者一个第三者通过对你情感敲诈，为使另外一人得益时，它便特别有用。你需要采取的行动是：逃避。

对于卡伦来说，处于母亲和女儿的小危机中，无所事事会在事实上证明是为所有三个女人真正治疗的开端。卡伦说：

当我妈妈说“要是曼拉妮参加晚会，我会把一切都取消掉”时，我要说你的方法行不通了。我只能告诉她，我不能立即作出决定，我会稍后打电话给她。随后又怎样呢？

“随后你就打电话给你妈妈，说你的决定就是不想作出决定。看着卡伦，你是在你妈妈和你女儿之间。你知道一个劝架者插在两个斗殴者之间的后果——他被狠狠地揍了一顿。你要跳出这中间。告诉你妈妈，让她自己去告诉曼拉妮她不喜欢她参加晚会，你别越俎代庖。要是你需要，你想取消那场晚会还有时间。看看会发生什么事。”

真如所期待的那样，弗兰克斯吼叫着，抱怨卡伦并向她施压，要卡伦为她做那件吃力不讨好的事。但是当她看到卡伦无动于衷

时，她真的自己给外孙女打了电话，告诉曼拉妮惹她生气。令大家感到惊诧的是，这正好打开曼拉妮和她外祖母真诚对话的大门，最终俩人去掉隔膜——开始了更加真诚的关系。这反过来对卡伦和弗兰克斯的关系产生了影响，因为弗兰克斯看到女儿拒绝屈服于压力，结果弗兰克斯更加尊重卡伦，并且意识原来的操纵已经行不通。所有这些变化都是因为卡伦的无所事事。

在玛丽亚的事例中，她的姻亲们把自己放到了玛丽亚和杰伊的中间位置，并且使劲按动她的义务热线按钮，迫使她无法离开儿子。玛丽亚已经告诉过杰伊，作这么大的决定需要时间，尽管他强烈地请求她作出答复，她还是毫不动摇。然而与她的姻亲们周旋，她就觉得坚持己见太困难了。

我知道自己对他们造成多大的伤害，他们不应受到这种伤害。他们是可亲可爱的人，他们没做错任何事。要是我与杰伊离婚，他们会难受的。他妈妈几乎天天给我来电话，提醒我，如果我与杰伊真的作出那种选择，对他们将意味着什么。

我告诉玛丽亚，她应该学会无所事事。在她的问题上，不要接受婆婆重复的、强迫性的电话交谈，也不要与另外有日常事务的人谈这个话题。我给玛丽亚的一些反应用策也可以帮助你从第三者中脱身出来。

婆婆：“弗雷德和我难以容忍这件事。我们不知道发生什么事，也不知道将会发生什么事。我们对你、杰伊和孙子非常忧虑。你决定花多少时间才决定是否离婚？”

玛丽亚：“妈妈，我还没决定。”

婆婆：“那么要花多少时间？”

玛丽亚：“妈妈，要花该花的那么多时间，让我们谈谈别的。”

只要坚持回答说你还没有作出决定，重复说还要花该花的时

间才作决定——然后改变话题。人家问我们很多问题，我们往往觉得要尽快明确地予以回答。当然我们可以不。最好回答“我不知道”。同样也可以说，“我作出决定后会让你知道。”要是还有压力，最好转换到另一个话题。

即使给你施压的人不是一位敲诈者，而是一位你喜欢而且尊敬的人，坚持你的时间表，而且不急于作决定，是特别地重要。

### 需要一点空间

争取时间给了你机会体验自己的思想、自己的优先权、自己的感情。记住，你有一根救生索可以抓住——你的争取时间的陈述。你不断复述它们时，你会觉得自己就象一台破旧了的录音机。然而你一定要坚持住，给它们真正起作用的机会。

但是，如果运用了这些陈述后，你仍然觉得很焦虑，压力重重，你就找点别的事减缓你的不适：走开。我并不是说毫不解释，掉过头来离开别人。我是想说替你自己找个借口，到另一个房子里安静地呆上几分钟。你可以说“我想喝点水”，或者“我要洗个澡——我会很快回来”。或者你觉得实在很焦虑，就说“我想喝点水并且冲个澡”。

顺便提一下，你可以在家里这么做，也可以在一家旅馆，在办公室，在飞机上，事实上，到处都可以。拉开一段身体上的距离，那使一两间房子，你和敲诈者便能减少很多交往中的紧迫性，同时给了你某种非常重要的情感距离。

当我谈到情感距离时，我指的是关小火焰让你的情绪冷却下来。面对着情感敲诈，你的情绪会异常紧张，以致于你无法思考、推理、判断或看清你自己的选择。情感敲诈体现于你的脸上：紧张、沉郁、苛严——满是紧张纷乱的神色。这种情绪上的不和谐常常会压倒一切。你处于一种纯粹的情感反应状态中，你需要进

到一种更具认知性的，不带感情的状态中。花几分钟时间使自己平静下来，就能够做到这一点。保持冷静，重复“我能容忍它”，并为你最终争取到时间。

## 第二步：成为一名观察者

一旦你从敲诈的闹剧中脱身出来，你就可以收集一些信息，帮助你决定如何对敲诈作出反应。在你为作决定所赢得的时间里，你需要成为一名看着自己和他人的观察者。

### 运用想象

为了帮助你做到这一点，我希望你运用直观化的练习：想象一座 50 楼高的瞭望塔，其地面有一架玻璃墙升降机。我希望你想象自己就在升降室中，随着它缓缓上升。当你向外看底层地面时，由于浓雾笼罩着地面，你几乎无法看见任何东西。偶然间，浓雾散开，你依稀可辨物体和人的大致轮廓，但是它们模糊不清，若隐若现。这是纯粹情感的王国，也恰恰是敲诈者在我们内心中激起的那种情绪。

升降机持续上升，同时你也离开了雾区，开始看到更广阔的风景。当你到达顶点的时候，你就有了一个全景，看到了原先以为掩盖着一切的浓雾只是局限在塔基周围的山谷。似乎包容一切的东西现在变成了一小块，整个画面的一小部分。升降机到达一个不同的平面，一个理性、知觉和客观真实的地方。步入升降室走上瞭望台，享受那份宁静和明净。记住，你总能够到达这个地方。

在敲诈的压力之下，从底层升至上层是有用的，因为我们很

容易沉浸于恐惧、义务和内疚的感情中，我们的知觉却零零碎碎，遭到了扭曲。我并非要求你分离出感情——我只是希望你增加知觉和理性，这样你就不会单纯地由感情驱使。理智和情感都包含着大量的信息，我们需要创造一种变换。目标是同时思考和感受，而不单单在情感里翻来覆去。当敲诈升级时，你就需要瞭望塔这种景观效果了。

### 真正发生了什么

抽出专门的时间，思考一下敲诈者的要求，并且进入观察者的角色。你的感情依然如故，但是把注意力从它们那儿移开，思想只集中于整个情境中。问你自己：刚才发生了什么？记下问题的答案是个不错的主意。你将脑子里的信息写到纸上会帮助你获得情感距离。要不，你就完全在脑子里运转。无论哪一种方法，回答了这些问题都会给你提供许多明晰性。

首先，向后退几步，看着敲诈者的要求，

1. 另一个人需要什么？
2. 要求是怎样提出的？例如，它是友好地、威胁地，还是有耐心地被提出来？运用任何适用于你的处境的描述。
3. 当你没有直接同意时，敲诈者怎么办？这里你要考虑面部表情、语气语调、身体语言。尽量能具体一点。敲诈者的眼神是怎么变的？他们的手放在哪儿？他们跟你说话时站在哪儿？他们的姿势如何？语调怎样？整体情感状态又是怎样？把这些看到的情境写下来。

这里有帕蒂记的与乔尔相关的一个场而：

他一下变得冷漠起来，沉默不语，显得很生气。他的全部姿

势和身体语言说明他有多伤心、多失望。他双手抱在胸前，看都不看我一眼。随后叹了口气，拉了拉汗衣上的软布，口里呜呜地说着什么。突然，他站起来，狠命地把门关上，在卧室里打开收音机。

其次，看看你自己对这些要求的反应。

### 1. 你在想什么？

记下脑子里想的东西，特别留意反复或连续出现的想法。它们会有助于你看清这么多年来形成的信念。我看到的被敲诈者内心的一般信念有：

- 给与的东西比我取得的东西多得多，乃是一件好事。
- 要是我爱某人，我应该对他们的幸福负责。
- 善良的、有爱心的人应该使他人幸福。
- 要是我做我想做的事，别的人会以为我自私。
- 遭人拒绝是最糟糕的事。
- 要是别人不能解决这个问题，责任就在于我。
- 我决不会赢这个人。
- 别的人要比我精明或坚强。
- 我得做这件事，他们需要我。
- 他们的需要和感情比我的重要。

以上陈述中哪些对你合适？哪一条你最认同？问你自己：我从哪儿学到它？我已经相信它多久？

这些信念中没有一条是妥当的，但是我们还坚持它们，因为我们已经接受了它们多年。如同我已经提到过的，我们常常以为

是我们选择了这些信念，其实，它们是我们生活中每个阶段上由较我们强大的人给予的——父母、老师、亲密朋友。很重要的一点，当他们以情感敲诈的面目出现时，我们要认清自我的信念，因为信念乃是感情的前兆。

感情并非我们时常以为的瞬间的、独立的力量，它们是对我们思考内容的反应。在我们对情感敲诈作出反应的几乎每一焦虑、伤心、恐惧和内疚感情之前，都存在关于我们自身的充分性、爱意以及对他人责任的消极的或错误的信念。这些信念是我们的感情的源头。我们的行为就是平息由这些信念引起的不愉快感情的尝试：基本的事实是，要改变自我挫败的行为类型，我们必须从根本要素——我们的信念——开始。

当爱娃由于艾里奥特的生气而内疚地从学校退回来时，她接受了这样一个信念：他的感情比她的更有价值。开始出现的是这种信念：别人比我重要，我需要的东西不重要。从信念中产生了感情：内疚、义务、怜悯。最后是行为：离开学校。

现在我们知道，我们的情感既受大脑的化学过程影响，也受我们生活的事件影响。但是，即使很多由于生化失调而患有重复性忧郁和焦虑的人也能受自我毁坏的信念影响，而使这些状况更加恶化。发掘你的深层信念有助于你把握你为何有这种感受方式。一旦你这么做了，你就会看到，这些信念和感情如何成为顺从和屈服等等自我挫败行为类型的催化剂。

## 2. 你感觉如何？

当你回顾你与敲诈者的交易时你有怎样的感受？尽可能多地写下你所意识到的感受，下列的表格可以作为你的起点：

愤怒

内疚

沮丧

不安全

恼怒	失望	憎恨	不充足
焦虑	惊恐	受限制的	不可爱
伤心	迷惑	受到威胁的	不知所措
受委曲		注定失败的	

这种登记相当于替你的感情把脉，虽然它很简单，但是，它是一种重要的诊断手段。记住，一种感情能够用一个或者至多两个词表达的一种情感状态。当你说“我觉得……”或“我感觉得到……”，你是在描述你所思考和相信的东西。由于我们试图区分出思想与感情的差异，并且找到它们之间的关系，这种澄清便显得很重要。

事例：“我觉得我丈夫总会取胜”是一个思想。要达到感情，你可以说，“我相信我丈夫总会取胜，我觉得有点泄气。”

现在记录你的身体。

你看着以上的表达，判别一下这些感情是在身体的哪一部位被感受到的。它们在你的胃里翻滚？还是惹得你脖子发涨？还是抓住了你的背部？还是烧到了你的脸颊？注意你的身体是如何对你的感情作出反应的。

有时，我们的身体会告诉我们大脑所没有意识到的真相。我们会说我们真的不焦虑——然后注意到我们大汗淋漓，不，不，没什么问题——那为什么心揪紧了？身体的反应绕过了否认和理性化的障碍，身体不会对你撒谎。记住，任何时候辨认愤怒或憎恨的感情，你必须谨防那些于你无益的要求。

### 3. 你自己的引火点是什么？

敲诈者的言语和非言语语言在我们的内心中以非常奇特的方式引起反响，认识我们自身的反应方式特别重要。面部表情、语

调、姿势、体态、言语，甚至气味能够激动情感系统，导致我们屈服于某个要求。它们是直接引导到我们的热线按钮的导线，我们对它们认识得越多，就越容易掐断它。

观察你自己，回顾一下过去的敲诈实例。然后列出你知道得最多的反应行为。在这些导致反应的行为中，我注意到的有：

- 大声叫嚷
- 狠命关门
- 令我们觉得伤心的话（如说我们“自私”）
- 哭
- 叹息
- 怒脸——红着脸，紧皱眉头，沉下脸
- 沉默

然后将行为与你的感情联系起来：当敲诈者做\_\_\_\_\_，我感到\_\_\_\_\_。

我要求约什将他父亲的表情及行为与他自身的特别反应联系起来，他注意到，是父亲的外表，而不是他的话激起他的焦虑。

“苏珊，我列了表格，而且我注意到，无论什么时候我父亲脸一沉下来——甚至没开口——我就慌了。我找遍所有的形容词，试图找出一个比‘恐慌’更高贵一点的词，但还是此词最适合，惊恐万分——我开始表现出纯粹的动物本能。”

当你观察自己的时候，诚实可信是很重要的一个要求。不要判断感情，不要评价它们，也不要判断它们是有效还是无效，或者你是否有权利感受它们。不去评价，只是观察。我发现可以用如下的说法作为很多人观察的开场白：

- “非常有趣，……”

- “我开始注意到……”
- “我从没意识到……”
- “我开始意识到……”

约什注意到，当他这样陈述他的观察：“非常有趣，每当我看到父亲的脸一沉，我就感到惊慌，”他的防御性和焦虑就降低了。它比“我父亲的脸一沉，我就惊恐万分”更具表达思想的、客观的陈述。这种客观性有助于将你调整到认知状态中，并且消除自我批评。“当我跟自己说‘非常有趣’，我就感到不再像个孩子或怯懦的人。”约什说。

这个“非常有趣”让约什知道，接下去的才是观察者的评论，这样，就给了他更多的与批评和界定我们的反应的那种判断之间的距离。

坚持观察，直到你开始把你的信念、感情行为联系起来。我们的敲诈者既在本能上，也在理智上作了这样的联系，他们正是运用它们保持对我们的优势。但是现在你已经开始登上游戏场，以前的“内在的信息”现在可以供你利用。随后，我会提供你将这一准备和知识转化为有效的行为策略的手段，从而根本上改变了与敲诈者之间的现存行为类型。

## 第九章 当机立断

以前，你对他人的需求和愿望的逼迫所做出的反应通常是机械的顺从——一种对于压力的近乎反射性的反应。但现在你已经拥有了一定的时间，你完全可以考虑一下你所需要的是什么。尽管我无法替你做出决定，但我能够帮助你提出一些中肯的问题，这些问题将引导你客观地看待他人对你提出的要求，并就顺从还是反抗的问题作出深思熟虑的抉择。当你作出决定之后，我会告诉你如何以强有力的方式向你的情感敲诈者表明你的决定以及如何对付他（或她）对你的选择所做出的反应。

### 三类要求

首先，请你回到别人所提出的要求并回答一些有关的问题。把这些答案写下来。在你写下这些答案的时候，不要批评你自己，也不要觉得你得永远对你所写下的东西负责。如果你改变了主意或者有了新的看法，就回过头来加上，或删掉，或者就在原来的答案上增改。

- 这项要求包含了什么让我感到不舒服的东西了吗？是什么？
- 要求中的哪一部分对我来说可以，哪部分不可以？
- 别人的要求会伤害我吗？

- 别人的要求会伤害其他人吗？
- 别人的要求考虑到了我的想法和感情了吗？
- 这项要求或向我提出这项要求的方式中有什么东西让我感到害怕、有被压迫感或有负疚感吗？是什么？
- 在这项要求中，我的利益是什么？

你会注意到，如果你看看一个要求的各个组成部分，你很可能接受除一、两个组成部分之外的整个要求。举个例子来说，你丈夫力劝你作长途旅行去看望他老家的人，你也乐意做这件事，但是现在正是你一年中工作繁忙的时候，这一点就让你感到不舒服。这一点对于你做出反应是一条重要的信息。

当你对那些标有警示红旗、问你或者他人是否会因为你的顺从反应而受到伤害的问题回答“是”的时候，你可能会开始警惕起来。那是你正直人格的气压计在警告你，一场暴风雨即将来临。

仔细地看看你的答案，你会发现大多数要求都可归为三类中的某一类：

1. 这项要求无关紧要。
2. 这项要求包含了重要问题，你的人格受到了挑战。
3. 这项要求包含了人生的重大问题，而且/或者妥协会对你或他人造成危害。

当然，对于每一类要求都可以有不同的恰当的决定和反应。在下面的部分，我将帮助你评价你的答案并考虑对于每类要求的其他的可供选择的恰当的答案。

## 无关紧要

在我们与他人的关系中，每天都要作出小的决定。我们要不断地考虑购物的时间与花费，到哪里去度假，和某人共度多少时间，如何平衡事业、家庭和朋友的关系。这些不是生死攸关的大事，通常人们对于这类问题当中的某一问题上的争执也不会过于激动。无论发生什么事情，没有人会遭到重大伤害，引起摩擦的主要原因大概是情感敲诈者施加压力的方式而不是要求的内容本身。我们中有的人倾向于在这类问题上自动向情感敲诈者让步，认为这样做并无害处，不过是些鸡毛蒜皮的小事，无关紧要。

但是请你小心行事。“自动的”这个词是一个我要你在和任何一个情感敲诈者发生关系时努力除去的一个词。不管问题多么小，都要研究一下这项要求，尤其是其提出的方式。对那些烦扰你的部分有个清楚的了解，——如果有这样的部分的话——然后在整个关系的大背景下看看这种相互关系。

### 过一遍程序

利是一位股票经纪人。她的母亲埃伦经常拿她和别人作些消极的比较。当她提到她工作很辛苦，而她的母亲埃伦仍强求和她在周末一起出去吃饭，她对此很不情愿时，我让她过一遍下面的程序。

“噢，苏珊，”她说。“这是荒谬的。我是很累。但那不过是一顿饭，又杀不了我。”

“你尽管过一遍这个程序，”我对她说。“你永远不知道你将发现什么。”

“好吧，”她很不情愿地说。“这做起来倒也快。母亲想出去这件事中唯一让我感到不快的就是，当我说我很累的时候，她就说些什么卡罗琳如何总有时间陪她的话。我不介意带母亲出去，若是问带她出去会伤害到谁，那是简直发疯——当然不会伤害谁。她是否在乎你的感受——嗯，并不完全在乎，但是，天哪，这不过是一顿饭。我干嘛为这个争执不休？她让我感到害怕了吗？没有。感到受了强迫？某种意义上的。感到内疚？有一点。那又怎么样？我很可能会去，并且为这么做了而感到高兴——信不信由你，我们喜欢在一起共度时光。对于我来说，这其中……我愿意让她感到高兴，而且我也因此感觉愉快。”

我问利，回答这些问题让她感觉怎样。

“我想，脖子和下巴觉得有点紧，”她说。她已经先接受了观察。她知道这些是她生气时的反应点，是一个提请注意暗示。

和第五章中我们所看到的情感敲诈者的过分反应相对照，情感敲诈的许多对象，就象利一样，倾向于反应不够。就是说，他们经常把不自在的感觉缩小到最低限度，否认有什么烦扰着他们，找理由劝自己相信对他人要求的反对是没有道理的。

我建议利在研究她母亲对她的要求的过程中，不妨再提些别的问题以使她对自己的习惯性反应有个更清楚的认识。我当然不是说把任何一种关系都放到显微镜下去观察——没有必要过分分析一切事物而把你与他人相处过程中的自发性全部抹掉。但是如果在你和他人的关系中你感到不自在或者受到了感情上的欺侮，那么用比其他情况下更具批判性的眼光看问题就很重要了。如果你觉得你可能是个不能做出应有反应的人，我建议你问自己的如下问题：

- 这其中有某种模式正在形成吗？
- 我似乎有这样的习惯，即经常说“无关紧要”，“没问题”，“我

不倾向于哪一个”或者“我不在乎”吗？

- 要是完全按照我的意志，我会怎么做？
- 我身体的感受和心灵的感受有所不同吗？（比如说，你在想：不过是场电影，尽管我不想去看，我也可以去——但你注意到你的胃里胃酸比平时多了。）

如果你对上述问题的回答是肯定的，那么现在是你选定立场、表达自己的愿望的时候了。你可以决定做出肯定的回答，但是你需要明确这一要求中哪些因素令你烦恼并决定将其告知对方。要允许自己说“我不想……”或“我不愿意……”而并不感到必须给出详细的解释。不要怀疑自己对看起来不太重要的事情说“不”的权利。在小问题上维护自己的利益将是一个发展技巧的机会，而当你面临更大的利害关系时，你需要牢牢依靠这些技巧。

记住，有些时候，一项要求的最令人反感的方面是它提出的方式。有时形式就是内容，我们无法忽视它。利说：

我不在乎——真的！——我不在乎带母亲出去。是妈妈迫使  
我答应的方式让我恼火。我讨厌人家把我和卡洛琳相比，我想让  
她别再这么做了。

情感敲作者所施加的压力有时带有侮辱性，令人气恼或有损他人人格。对利来说，最重要的是使她母亲注意到这种消极的对比使利感到多么可憎。不错，她可以带埃伦去吃饭，因为出去吃饭本身并不是问题；但是她需要向母亲解释如何请求与她共度时光而不采用情感敲诈的方法。

## 自觉的顺从

自觉的顺从是指你在考虑他人的要求并通过观察和了解自己的思想、感情和偏好而摒弃了机械的顺从之后所做出的肯定选择。自觉的顺从如果使用得当，可以成为取得对你最为重要的结果的最佳手段。但是记住这种形式的顺从是审慎的思考的结果。如我已经讲过的，它遵循由暂停到观察到研究这几个步骤。

在以下几种情况下，自觉的顺从是良好的选择：

- 你考察了这项要求，发现它没有负面影响。可能它是以牢骚或生闷气的方式提出来的，但所有伴随这项要求而来的行为都不是习惯性的，你和对方没有被固定在一种敲诈的模式中。对方可能要你做你认为讨厌而无聊的事，但这不会给任何人带来伤害。你可以把你的肯定回答的决定看作一种良好关系的正常的给予与索取的一部分，一种有可能得到回报的慷慨大度。

- 你考察这项要求，发现只要它所涉及的是与情感敲诈者的公平交易，它就不具有负面影响，这一次你会顺从，但情感敲诈者同意在下一次让你找平。比如说，我选择今年的度假地点，你选择明年的度假地点。我并不是说你要作记录或把你和朋友、同事或亲爱的人的交往降格到“我让了你两次，而你只让了我一次，所以你欠我”的水平上。但是如果你回顾一下最近和某人的交往，发现大多数妥协是由你作出的，那么你就见证了一种力量对比失衡的开端。在这种力量对比失衡牢固地确立起来之前着手解决这个问题是很重要的。

- 你考察这项要求，发现你只能对这项要求的某些部分做出心甘情愿的肯定的回答而不伤害自己或他人。在这种情形下，自

觉的顺从涉及到一笔交易——答应你所能答应的。作为交换，你要求情感敲诈者放弃烦扰你的那些部分。

· 你考察这项要求并决定这一次答应下来——而把你的顺从作为战略。你知道自己为何作出肯定回答，并且制定了旨在改变情境中你无法接受的部分的计划。

前两类情况相对而言是毋庸解释的：你审度情势，认为可以做出肯定回答，属于可以容忍的情况。没有坏的或不快的感觉，没有隐藏的计划，没有权力失衡，没有冲突对抗。如果你们达成妥协——这次按你的意志，下次按我的意志——你则相信对方将尊重你们的协议。

另外两种情形比较复杂，让我们仔细考察一下。

### 有条件的肯定回答

当利考虑如何使她与母亲共进晚餐这件事不那么让她感到厌烦时，她意识到，她除了与母亲共进晚餐并共度晚上余下的时光外，没有给自己任何其他的选择余地。

我问利，如果她对她母亲说她可以和她共进晚餐，但她必须早点回家，世界末日会不会到来。

“我真的可以这样做吗？”她问。

“当然，”我对她说。“你只需要对她说你这一周很累，你可以出去吃饭，但之后不能再陪她。然后——这一点非常重要——你需要说明，‘妈妈，我非常希望当我拒绝您某件事时，您不再把我和卡洛琳相比。这确实很伤我的感情，让我感到讨厌，也减小了我与您共处的可能性。我现在警告您，您每次这样做，我都要回击您。成吗?’”

尽管这是一种比较显而易见的做法，但利一直未能看到这一点。这是一种典型情况，在我们与情感敲作者的充满迷雾的相互关系中，最明显的，我们也最看不到。这也就是为什么停下来观察观察很重要。这样做就允许你去探索你早已习惯了的那个直接的肯定回答——你已经习惯对情感敲作者作出这样的回答——之外的广大领域。如果你在答复感情敲作者之前弄清你的决定，你就能够找到经常完全可以满足你们双方的妥协方式。

## 当干系重大时

如果我们仔细研究一下别人对我们提出的要求，我们就会发现做出肯定的回答的确事关重要。尽管不会引起什么重大危机，让步会违背我们的准则，亵渎我们的是非观念和自尊心。在我们从精神上了解这点之前，我们不适的程度已开始加剧，我们感到心神不宁。在一定的程度上，我们知道我们不能自高自大。

像我们中的许多人一样，佐伊很善于给她的反对意见和不适感觉找理由。但当她花时间仔细地研究忒斯对她提出的要求时，她意识到她的理由根本不成立。

她说她能做，我知道她在要求她无法承担的过多的责任。然而，作为一个朋友，一个老板，我想给她机会。这正是为什么我会感到如此的烦恼。我不想让她失望或对她漠不关心，但我对赋予她更大的责任感到忧虑，因为这对公司的意义实在太重大了。我过去以为自己是个完美主义者，但主要原因是这决不是新手干得来的。我想这就是答案——这些对于这样做是否会伤害什么人的答案。如果我们不能为这位新客户做好服务，那将极大地伤害到我，也会使许多其他的人面上无光。

当你评价一个情感敲诈者的需求时，即使像“答应下来是否会伤害到我或者他人”这样一个简单问题，也会帮助你摆脱情感敲诈者的对于情势的一叶障目的解释的局限。当佐伊这样做后，她明白她无法答应忒斯而又不损害她的职业道德和正直人格。她必须坚定立场。

### 钱所买不到的

简受到了极大的诱惑，她妹妹向她提出了一桩看来极划算的交易。如果她给卡萝尔一千美元，作为回报，她将成为家庭中的一员——而这正是她希望的。

你知道，即使这笔借款把我们拉近的可能性再小，我也会觉得值得。我知道我和卡萝尔关系不好已经很长时间了，但也许她已经变了——允许这次是可以的。这样我就在帮她的孩子们了。我至多不过是损失了一千美元——这并不算多。

对简来讲，一千美元是一大笔钱，但借出这笔钱这件事并不能难倒她，尽管她可能再也看不到这笔钱。她损失不起的是她的完整的人格。“我必须马上做出决定，所以现在别跟我提完整的人格这回事。”她尖声哭诉着。“卡萝尔告诉我他们将不得不睡到大街上去。这倒没什么得罪我的地方，但这诉诸感情的一套与此事毫无关系。”

“我相信当你处于这种压力下时，事情看起来是这个样子的。”我对她说。“但这次你听我的。不过是看一下列出的问题，然后再想想你是否仍然觉得这毫无关系。”

为了帮助简看清像完整的人格这样的模糊的概念与她是否帮助卡洛尔之间的关系，我请她回答如下的问题。许多人在感到某

一请求中有些恼人的不和谐音而又无法确定是什么在烦扰着他们的时候，或者是当他们想估计一个决定的真正代价时，发现这些问题很有帮助。

如果我对该请求做出肯定回答：

- 我选取了我所相信的立场了吗？
- 我让恐惧支配了我的生活了吗？
- 我是在面对伤害过我的人吗？
- 我是在自己定义我是谁而不是由别人来定义我吗？
- 我对自己守了约了吗？
- 我是在维护自己的身体和情感健康吗？
- 我背叛了什么人了吗？
- 我讲真话了吗？

你可能会注意到，这些问题都是基于完整的人格的构件的。这些问题揭示我们是如何、以及在哪里没有表现出真我的有效途径。简发现其中的几个问题会使人清醒。

我是在面对伤害过我的人吗？……这个问题像是迎头泼来的冷水。因为我一直把卡萝尔看作过去真正伤害过我的人。她伤害过很多人，但是没人告诉过她。于是我想到了对自己守约的问题。事实是，在我们上次因为钱而大吵之后，我发誓再也不让她随意支配我。涉及到钱的问题，她就完全不可靠。而最可怕的问题是讲出事实。卡萝尔还没有变，我们的家庭也没有变。以为我可以挥动魔棍，给卡萝尔开张大额支票，于是我们就又可以温暖而快乐，糊里糊涂地相处了——这是完全不现实的。如果我这么做了，我背叛了什么人了吗？是的，我自己。

简沉默了片刻。然后她问道：

怎么可能那么容易把一切都抛在一边，装作什么都没有发生过？这一点让我觉得比把一千美元扔进厕所更让人沮丧。

当有人来借钱时，这通常是个你能否借得起以及对方是否可靠的问题。但是在亲密的人之间，钱从来就不仅仅是钱。钱是一种爱、信任和能力的有力象征，有人得到它，有人失去它。在事业或金钱方面成就不同的人之间通常怀有火辣辣的妒忌，这种妒忌严重地损害了他们之间的关系。人们扮演着围绕着钱而定义的僵化的角色，这在生活中——尤其在家庭成员之间——是很常见的：挽救者——家庭的英雄和不负责任、鲁莽轻率的孩子。

简意识到她的家庭里正是发生了这种事。现在她可以依据新的知识和了解做出决定了。她决定拒绝卡萝尔，因为她知道，如果她向卡萝尔的情感敲诈让步，那就等于是用钱买根本不存在的东西。而且，她会使她妹妹继续胡乱花钱成为可能，——她的家庭已经这样做了很多年了。（我提醒她，这样的敲诈通常不是一个孤立的事件。一次对钱的要求通常会再导致下一次。）而且最重要的，她将不得不否认付出昂贵代价才了解的事实，违背对自己的重要承诺，牺牲自尊。她付出的人格上的代价将远远不止一千美元。

## 保持完整人格的亲密关系

性生活领域亦是一个当人们怀着不同的期待或承受压力时常感到不知所措的领域。我们在性生活领域比在其他任何领域都更易受到伤害，感情更为真挚，也最渴望被接受——和接受他人，

如果我们不让对方了解我们喜欢什么，不喜欢什么，什么能够引起我们的兴趣，什么使我们不自在，我们就无法拥有真正的亲密之感。而我们又不想冒犯别人或是态度冷淡或是仅限于游戏和试验。我们知道不同的人有不同的欲望和需求，我们愿意尊重这些。我们也了解性的魅力可以吸引我们想要的人，我们更了解如果在这个问题上说“不”可以多么容易地控制对方。如果我们不谨慎行事，我们就可能基于错误的理由做出有关性的决定：证明我们可爱。显示我们是多么自由自在、无拘无束而又天真自然。宣称我们对对方的权力。惩罚。从迷雾中逃跑。

你是如何在这一敏感而又捉摸不定的领域作出决定的？这里没有什么一成不变的捷径，而只有你和你的伙伴所认同的规则。你必须清楚你需要什么，同时仔细地观察对方需要你什么。然后，就像在生活中的任何其他方面一样，你要估计令人烦恼的要求对于你的人格的影响，再决定怎么做。有关性的问题看起来似乎太微妙，无法适用我们一直在用的同样彻底的方法来分析，但是你会发现，性问题完全可以这样来分析——而你也会这么做。

### 这是爱的问题吗？

性就是给予与索取，为了取悦对方而给予对方某些东西也是件好事。比如说，一个男人清晨醒来想做爱，他的妻子感觉很困，不太想做爱，但也乐意满足他。她没有失去什么，也不危及她的尊严，——除非这是一种男人索取、女人毫不兴奋、毫无乐趣的顺从的固定模式中的一部分。在性生活和谐的两人的良好关系中，如果不成为义务或乏味的事情，偶而顺从对方不会损害尊严。同样，比如说，一个女人想让她的情人满足她的奇怪的念头——“穿上你的牛仔靴。”这可能不是对方的想法，但在健康的关系中，我们要求快乐，也给予快乐。

如果要求过分，对我们有害的话，我们应该毫不犹豫地保护自己。海伦讲述了某天晚上和吉姆做爱时，她感到多么不舒服。因为她觉得她不得不重新赢得他的爱——尽管她感到极度疲惫。“我当时的确处于低潮”，她说。“我非常不想做爱，但他让我觉得很内疚，所以我就顺从了。我喜欢性，但是这样就很没意思。我感觉自己被利用了——以一种看不见的方式被利用了。”

我提醒海伦，在作为一种美好的运动和尽管想看书但也愿意满足对方以及自己感觉不适或承受着巨大压力时仍被强迫做爱之间存在着巨大的差别。她迅速地发现了这种差别。“我爱吉姆，我已打定了主意，”她说。“我不会让这种事情再发生。”海伦问我如何坚持她的立场，在下一章里，我将告诉你一些下次她再遇到这种情况时对策。

强求某人在非常不想做爱或身体不适的时候做爱，是一件非常缺乏爱心的事。在此种情形下被诱惑而屈服的人应该问自己：这是爱的问题吗？还是权力、控制、战胜和主宰的问题？如果是爱的问题，对方应该同情你的感受。如果不是，那么你维护自己的尊严和人格就至关重要了。

## 重大人生决策：谨慎行事

当敲诈者的要求涉及重大的利害关系时，我劝你延长做决定的时间，仔细考虑每一种选择将如何影响你的一生和你的人格。在这里我讲的是这样一些重大人生决策：

- 决定婚姻和恋爱关系的未来
- 断绝和父母、亲属或朋友的亲密关系
- 决定是留下还是离开一种不幸的工作处境

- 花掉或投资一大笔钱

如果敲诈者愿意参与一项保持关系并除去所有你无法接受的因素的妥协，那么这对你来说是完全有利的。然而毕竟你的目标不在于用你的意志去取代对方的“我的意志或者强盗意志”。如果可能的话，你愿意恢复感情敲诈者所去掉的给予与索取的交流。

除了以下情形，你应该花时间去研究敲诈者的要求以及你可以做出的各种反应：

- 对方有虐待行为或威胁这么做。
- 对方酗酒、吸毒、赌博或者有借债癖而又拒不承认这些问题或拒不接受治疗。
- 对方卷入不法活动。

在上述情况下，你没有充足的时间，必须迅速做出决定并采取行动。

### 拖延模式：决定暂不决定

莎拉——本书前言里的那位法庭报告员——曾打算和她的男友弗兰克结婚，但是他经常考验她，这使她犹豫不决。当我带她做了“做决定”程序之后，她认识到，必须首先发生某些变化，她才可能对与弗兰克结婚这件事有更良好的感觉。

我给莎拉布置了任务，让她把她想从弗兰克那里得到什么和弗兰克的哪些行为是可以接受的，哪些行为是不可以接受的列成一张表。“我列两张表行吗？一张‘你这个白痴，你以为你是谁？’和一张真正意义上的一览表？”她问道。“我觉得我得先发泄一下火气。”

如果你一直在生闷气，出于愤怒才谈起自己的话，那么在集中精力列一览表之前，你可能也会这么做——或者找其他安全的方式来发泄沮丧的情绪。考虑一下你需要什么当然听起来像是一个冷静而理智的过程，但事实上，许多情感敲诈的对象已积怨太久，以致濒临爆炸的极限。

一种发泄爆炸了的情绪的特别有效的方法是在你面前摆一把椅子，想象对方就坐在椅子上。（一张对方的照片可以帮助你完成这种想象。）大声说出长期以来你的想法和感受。在敲诈者不在场的情况下讲出你的愤怒可以释放被压抑的能量，使你思维变得清楚。对敲诈者叫喊或泄愤通常不仅不能澄清问题，反而会恶化你们之间不友好的感情。

莎拉开始说道：

我不知道我们之间发生了什么事，弗兰克。开始时你对我那么好。我以为我对你意义重大。但爱情不等于考验。我是你的朋友，你的情人，也可能会成为你的妻子，但是你的爱附有这么多的锁链，我对此气愤已极。什么？我们不能结婚，就因为我不愿意照看你姐姐的孩子？你怎么气量这么小？你怎么敢仅仅基于这一点来评价我？弗兰克，你无法买到爱情，我也拒绝被强迫去收买你的爱情。你把我想成了什么人？你怎么会这么蠢？别傻了！别再这么办了！

说完的时候，莎拉气喘吁吁的。她笑了，转向我，说：“好了，现在我可以列表了。”

我告诉莎拉，在提出在一种关系中我们所需要的东西时，我们并不是想控制局面。我们实际上是在说，“这些东西将使这种关系对我来说更令人满意。”

莎拉为自己和弗兰克列出了下面的表：

1. 不再考虑我对你的感情。你要么想和我结婚，要么就是不想。我爱你，我想跟你结婚，但我再也不想经受磨难来向你证明这一点。如果你对我那么没把握的话，讲出来，我们一起想办法。

2. 我爱你，我想扩展我的事业。这件事并不妨碍另一件事，这两件事可以并存。如果你认为它们无法并存，那么我们中间则存在着某些根本性的错误，我们最好现在就把它找出来。

3. 我要你别再把我反对你在一切事情上一意孤行作为证据证明我不爱你。这两者之间没有任何关系。

4. 如果你想让我做什么，就提出来。只要对我来说可以，我都会尽力满足你。但我得能够对某些事情说“不”，而你也不会因此让我感觉自己像个屡次杀人的罪犯。

“做完了这些，感觉真好，”莎拉说。“但我现在很担心。要是他只是嘲笑我怎么办？要是他说‘不行，我无法做到’，我得怎么办？”

“你只有做了才会知道，”我对她说。“你可以自己先练习把这件事告诉他。直到感觉自在了为止，然后你就可以做了，可以观察他的反应。记住，你是在收集信息。不要做什么假设，而要仔细观察。你是在做两个决定。第一个决定是告诉弗兰克你需要什么。第二个决定是推迟决定直到你看到弗兰克的反应为止。”

### 解除婚姻危机

利兹多年以来心中充满了愤怒。当迈克尔对她重返工作的愿

望而感到不安时，她做了戏剧性地过分反应。两个人都对对方进行了威胁——利兹以离婚相威胁，迈克尔则威胁带走他们的双胞胎孩子，并让她身无分文。当她看到迈克尔对她的要求——“留在家里，和孩子们在一起”——对，她明白她无法做到这一点而又不放弃对她的自我意识至关重要的某种东西。

我建议利兹给迈克尔写信，告诉她感受并再一次说明她需要什么。如果她觉得应该道歉就道歉。我劝她用莎拉向弗兰克说明自己的要求同样的非攻击式的方法。

给敲诈者写信——尤其是当你们之间的关系明显恶化的时候——是一种安全的表达自己意见的方法。这种方法可以使你避免过于激动以至忘记了想说什么，它同样可以帮你把精力集中在最主要的问题上。可以把它看作一种压力之下不失风度的方法。

下面是利兹写给迈克尔的信：

亲爱的迈克尔：

出于几种原因，我决定把我的想法和感受写下来，而不试图直接告知你。其中最重要的原因是，每当我试图和你讨论我们的情况时，我都非常害怕你的愤怒。因为你已开始以可怕的后果威胁我——如果我决定离婚的话——，我就更害怕了。和你争吵的时候，我的脑子里一片混乱，我无法清楚地思考，我知道我没有充分地表达自己。另一个原因是当我说些你不想听的话时，你就不断地打断我。把我想说的落于纸上，我就可以组织我的想法并把它们清楚地表达出来。

我希望你能读完这封信，然后我们冷静地坐下来，做一次理性的、不带火药味的谈话。

迈克尔，我不想离开你，如果还有机会重建我们的关系并使其更健康、更充满爱意、更平等的话。我仍然很爱你，不管这几年来你是如何伤害了我，我也知道你也仍然爱我，你可以是世界

上最棒的男人（也是最性感的男人），但是如果我留下来的话，我要你对已经出了的问题承担百分之五十的责任，并分担百分之五十的努力来使我们走上正轨。

我也承诺这样做。事实上，我马上就开始了。我知道当你反对我回到学校的时候，我的反应过火了，我也知道，我说要离婚和请律师与你的愤怒和威胁有极大的关系。所以我们双方都在火上浇了油，谁也没有谈到我们的真实感受。我曾打定主意向你表明你无法控制我的生活，我对把这个问题处理得这么糟糕负全部责任。我非常抱歉。

在我见到苏珊之前，我不知应该用什么词来概括我们之间发生的一切，现在我知道了。这叫做“情感敲诈”，这在很久以前就已经在我们之间开始了。我知道你的像打开车库门上的挂钩之类的“小小的惩罚”是侮辱性的和孩子气的；但这些事和我们所共同拥有的那么多美好的事物比较起来，似乎是不重要的。我现在认识到我的百分之五十的责任在于我没有让你了解这种行为是多么具有侮辱性，也没有让你知道这是不可接受的。现在既然敲诈已经发展到了可怕的威胁，你想以此来逼我就范，那么就必须做些重大改变，否则我就无法继续这桩婚姻。

我在认真地接受心理治疗，以求重新确立自尊。我正在对为什么长期以来我会接受情感敲诈有很多的了解。但我无法完全靠我一个人来解决问题。我知道你非常希望解决问题，因此让我告诉你，我认为我们应该做些什么以挽救我们之间曾经美好的关系。

1. 首先必须立刻停止侮辱与恐吓。这是没有商量余地的。我知道你不可能拿走所有的钱，也不可能带走两个孩子，因此你省点力气吧！如果你因为我可能离开你而感到愤怒或害怕，你可以告诉我。但我不会允许你像个乖张的孩子似的对待我；如果你继续这样做下去，在必要的时候，我就要离开这个房子。（迈克尔，

我不知道你是否能自己做到这一点。如果你愿意寻求职业帮助来对付促使你这样做的原因并学学如何控制你的愤怒，我会非常高兴。)

2. 我想每天晚上在孩子们睡熟以后安排一段时间，让我们进行礼貌而充满善意的交谈。我们都有委屈，我当然并不指望事情一夜之间发生变化，但是我们需要把问题讲出来，并寻求妥协和解决途径。

3. 我知道你是一个比我整洁得多的人，我也确实常常乱放东西。我以后会尽量收拾好我的东西；但你也必须降低一点你那完全不可能达到的标准，让我和孩子们放松一点。或许你可以帮我，而不是惩罚我。

4. 不要再大喊大叫。大喊大叫是对灵魂的侮蔑；此外，它还让我想起我的父亲，会让我失魂落魄。

我衷心希望这些条件对你来说是可以接受的。我更愿意和你合作。苏珊建议六十天作为一个试验周期，这对我来说挺合适。这样我们就可以重新评价事物，来看看我们双方的感受。眼下我感到非常害怕，却又充满希望。我想我们真正拥有了一次机会，可以把这次危机当作通往更好的婚姻的跳板。

利兹

迈克尔一直好报复而又喜欢在情感上虐待别人，所以无法预见他将如何对利兹对自己的需求和愿望所做的陈述作出反应；但是，不考虑其结果，这封信对利兹来说是值得肯定的一步。

## 对付工作上的难题

当情感敲诈出现在工作上时，尤其是涉及到一位上级时，有时感觉这像是无法克服的难题。“地狱里来的上司”的故事随处可见，更糟糕的是这些事情涉及到如此严重的权力不平衡。在我们的脑海中，我们知道我们的生计控制在我们的敲诈者的手中，我们得把权力让给掌握薪金的人。就象在浪漫的关系中一样，我们让办公室里的敲诈行为一次次地被忽略过去，允许它的升级，直到我们感觉我们唯一的选择就是离去。

### 扩大你的选择范围

身为杂志编辑的基姆感到她限于重重围困之中。

我已经受够了，我整天坐在办公桌前，一丝不苟地照看着电脑和电话。我非常疲惫以至无法清楚地思考，可是肯还是不断地拿我和别人做些消极的比较。我觉得他老是拿那些根本无法达到的标准来衡量我。我并不像我的一些同事那样是工作狂，如果我不以最快的速度拼命干，我的名字就将从他的优秀员工名单上消失，而进入边缘员工的名单——下次这家发了疯的公司再决定裁员的时候就要危及到我了。

我除了另找一份工作别无选择了。但我身心都倍感疲惫，回到家中所能做的就是尽量控制自己不要大哭起来或是对没有犯错的人大喊大叫。我不能辞职，因为我们需要钱。我从不相信有地狱，但我现在相信了。

很显然，基姆的处境必须发生某些变化。她的工作压力正在危及她的身心健康，然而她却打定了主意——“我束手无策”——这就把她的选择余地缩减到零。为摆脱困境，她必须明确她需要什么并为之付出努力——即使是很小、需不断扩大的努力，以改变其处境。

我们从研究肯的要求入手。

“我不知道我们怎么可能做得了这件事，”她说。“并不是只有一个要求。而是没完没了的一系列要求。他觉得我可以永远工作下去，可我不能。”

“那么你觉得他的要求到底是什么呢？”我问。

“就象——我说什么，你就得做什么。否则……”

“否则怎样？”

“否则我就辞掉你，或者至少我也会说你比不上历史上最伟大的编辑米兰达。一旦我不再重要了，他就可以牺牲我。这座狡猾透顶的城市！”

“我们已经说过把你和米兰达做消极的比较的事。但是是什么让你觉得你如果不完成肯迫使你做的每一项工作，你的饭碗就会受到威胁呢？”我问道。“他是否具体地讲过一些类似的话？”

“倒是没怎么说过，”她答道。“但这是显而易见的。人人都知道你不想在这儿丢面子。”

“你跟他说过因为做这种工作，你的双臂和脖子都感到不适吗？”

“开什么玩笑，”她说。“我们都不过是这儿的螺丝钉而已。”

我向基姆指出，她似乎是基于某些未被证实的假设对他的老板做出反应的。然后我让她自己描述一下肯对她提出怎样的要求才是合理的。

一旦她明确了什么是合理的，她就可以把注意力转向不合理的方面，再来考察这些不合理因素给她和其他人带来怎样的损失。

“干我这种工作的人，加班也是分内的事——这项工作一周工作五十小时，外加周末阅读时间，”基姆说。“我知道这些，也接受这些——但实际上远不止这些。我得干到大约六十至六十五小时，外加周末加班。最根本的是，我讨厌有压力。我讨厌别人拿我和其他人相比。这无法激励我，而是让我感到害怕和可憎。”

最后，我让基姆描述一下她需要什么。“我想让其他人也做做我所做的工作，我想让肯在叫我做这些工作的同时也让他们做做，”她说，“他对我施加的压力太大了。他拿我和别人做消极的比较，这让我太压抑了，我要他别再这么办了。我要肯直接向我提出要求，——而别再这样通过向我施加压力的方式。”

说到这儿的时候，我问基姆：“你说了很多有关肯的事。那么你在这些事情中的地位是什么？”

基姆开始思考她该怎样做。“我让事情发展到这么糟糕的地步，我感到很苦恼。我知道我应该学会在自己累的时候或受到伤害时或需要享受生活时说‘不’。而且，如果我不是老是设想着最坏的结果，可能也会好些。”

当基姆思考她的现实处境时，她看到她所感到的许多压力来自内部而不是外部。如果她说她需要放慢速度来保护她的健康，肯会解雇她吗？他决不可能想到这一点。她甚至没有提过她的工作给她的健康带来的损害——她只会对肯说“是”。但现在她说不起这个“是”了。允许她自己超时工作的后果实在太可怕了。她认定她所想到的是她唯一的选择——保持她现有的身份——这实际上是没有选择余地的。

基姆非常害怕接近肯，但我们一直练习她将要说的话，直到她感到自在为止。在下一章里，我会告诉你，她是如何以一种使双方能更为顺利地合作的方式向肯讲明她的决定的。

## 称之为策略

如果经验表明，你接近或者反抗你的上司，你很可能会面临无法接受的后果，那么，只要你的身心健康不受到危害，你仍可以选择暂时忍受一段时间。

如何找到一种与雇主合作的途径，——而这位雇主恰是一位情感敲诈者，可能缺乏理智，脾气暴躁或者不尊重你？大多数人恐怕不会为了混得下去而改变自己的个性，而看起来这恰恰是别人要求我们做的。我们知道我们应该摆脱有害的处境，但现实是，如果没有银行存款或是另一个工作机会，很多人都无法立即辞职。

问题的答案在于把你的行为称之为**策略**而不是**顺从**或**投降**。这样做会大大减轻你被当作牺牲品的、毫无希望的感觉。**策略**意味着你选择了将有利于你的计划的一部分，而这就恰恰是它该有的样子。看起来像是顺从实际上是在寻找出路，这样做是不是不太光明正大？不是，——这是自我保护。

### 战略拖延模式的指导原则：

#### 1. 不要容忍任何有害你的健康的行为

这是一个你必须保护自己的领域。你不能选择容忍虐待或危害身心健康的行为。

#### 2. 决定以一种不同的方式给你的工作下个定义。把它当作你为达到一定的目的而选择的手段，而不要把你的工作看作“盐矿”。比如说，对自己说，“我在有经济实力改变状况以前，我选择留在这个环境里。”如果你处于初学阶段，你就尽量去学你能学到的一切，利用这个机会接受正规的训练或向有经验的同事学习。把你的注意从对处境的不满引向有计划地去摆脱这种处境。

### 3. 制定一个时间表和计划

我不是在建议你无限期地忍受一种艰难的工作处境。你将采取怎样的行动去改变你的处境？你想找一个新工作吗？去上培训班吗？谋求晋升的路吗？想改换工作班次吗？要攒钱吗？攒多少？多长时间存一次？把你的需要写得尽可能具体，然后严格履行你的计划。

### 4. 决定采取小的行动来改善处境

没有必要一定要跟不理智的或者专横的老板发生戏剧性的正面冲突，尤其是当你确信这将关系到你的饭碗的时候。但你可以采取一些小的步骤来试探一下虚实以搞清你所处的位置。比如说，基姆可以告诉肯她正在制定重要的计划，在某一特定的时间不能加班，从而以这种方式打断她对肯一贯说“是”的模式。她可能会惊讶地发现他愿与她合作而不是对着干。如果你坚持立场，开始为自己说话，一些最严重的霸道行径也会不攻自破。相反地，他们会更尊重你。

一旦你决心尽量从困难的处境中获取好处，你就会发现你的压力减轻了。记住，你是在通过照料自己以及做出选择——这些选择是一个明确的战略的一部分——来维护自己的尊严，而不是出于恐惧才做出反应。

### 当你了解了一切你想了解的

有时，已经做出了足够的努力，这也就够了。我们一直试图划清界限，向对方表达我们的需求；然后我们了解到，这一切毫无用处。

几个月来，玛丽亚一直努力地和杰伊合作，以求重建他们的

关系，但毫不见效。

苏珊，你知道我已经给了他每一个可能的机会。我们一谈再谈，我请他和我一起来咨询，他仅来了一次。他确实同意和我一起去见牧师，——但他撒谎说，他一直都在那儿，听得都入了迷了。

人与人之间的关系就象一罐牛奶，有时候你可以把它及时放回冰箱，但是如果在外面放的时间太长了，它已经变酸了，那就再也无法让它变甜了。我问玛丽亚是否觉得她和杰伊之间正是发生了这种情况。

恐怕是这样的。我不能让他这么对待我。而且孩子们也会受到这种经常性的紧张气氛的影响。我快要崩溃了，再看看孩子们，他们也一样。有这么不幸的母亲已经够糟糕的了，而这么个撒谎又玩弄别人的父亲又树立了什么榜样呢？

苏珊，我不想对你撒谎。我已经想尽了一切可能的办法来维持这个家。对我来说走到这一步是痛苦的——我感觉好像是在斩断我的臂膀。但我已经认识到，从长远考虑，这也是我能为孩子们所做的最好的事情。我的生活会好起来；从长远看，他们的生活也会好起来。当我冷静下来的时候，我看到，与像杰伊这样的父亲和一位为他们而牺牲自己的痛苦的母亲生活在一起，对他们来讲，将是最大的危害。我们都需要摆脱这种生活的毒害。这是使我们恢复元气的唯一办法。

我再次向玛丽亚表明，我确信，从我在家庭咨询工作中所获得的一切经验的角度来看，无疑她为孩子们做出了最好的选择。家长们常常相信“为了孩子们”他们应该生活在一起，但我发现，让

孩子们每天暴露于一对痛苦的父母彼此之间的敌意与绝望之下，要比经历一次干脆利落的离婚更有害。

玛丽亚已经发现了帮她找回平静的智慧。现在她需要做的就是坚持她的决定。

### 坚持你自己的真理

罗伯塔也得出结论，认为分开是必要的。她无法继续和她的家庭保持关系了。

我要他们相信我告诉他们的事情——当我是个孩子的时候，我父亲曾虐待过我。为我们之间的关系而和他们谈条件是没有用的。因为我和他们相处了很多年了，我知道他们会怎样做。他们不会接受我讲的童年的事实；如果不顺着他们的说法，他们就会说我发疯了。你已经见过他们了，苏珊，我们都应该知道他的关系紧密，在这件事情上联合起来。我无法答应他们的要求——他们要我接受他们编造的事实。至少如果我不发疯的话，我无法答应他们。所以我想你经常对我所说的是对的——是选择他们还是选择自己的精神健康。我选择精神健康。

罗伯塔决心让她的家人在医院——一个非常安全的环境——与我会面时宣布她的决定。她有医务人员、治疗专家和整个环境的巨大支持帮她度过难关。当她向她的家人讲完她的决定以后，她感觉轻松自在多了，精神也正常多了，——尽管她遭到了他们的批评。

如果像罗伯塔一样，你也遇到了虐待问题或曾患有抑郁症或曾感情非常脆弱，决心与家庭断绝关系，那么至少应该暂时从你生活中的一些人那里获得帮助，——这很重要。如果你没有治疗

专家，那么你就应该向那些你知道真正站在你一边的人——一对夫妇，一个亲密的朋友或是子女求助。告诉这些人你的决定，让他们知道，你在人生的这一关键时刻需要他们的帮助和支持。

几乎没有事情比做出重大的人生决定更让人感到压力重重了。心理矛盾，摇摆不定，自我怀疑和极度焦虑都是这一时期的完全正常的心理和情绪状态。不断地提醒自己你现在处于前摄性状态而不是反应性状态。这一点本身就会有助于减轻压力。

不断地使用显示力量的宣称——“我能容忍它”——，或者想象自己正在走出情感的漩涡，成为一个旁观者。这两种技巧都可以在困难的关头使你平静、稳定下来。此外还有我们所有人都可以参加的极好的减轻压力的活动。冥想，参加瑜伽功辅导班、舞蹈班，或是参加体育活动，培养业余爱好，和玩得来的人共渡时光——这些活动都可以使体内分泌内啡肽，增加快乐的感受，减轻不适的感觉。当然，如果你需要更多的帮助，还有很多好而便宜的职业服务你可以充分利用。

无论你需要做出怎样的决定，利用本章所介绍的技巧，在压力的迷雾中停下来，集中精力，观察一下正在发生什么事情，别人要求你做什么。当你依据自己的准则而不是敲诈者的准则做出决定以后，你已经给了感情敲诈者一记重重的打击。现在来让我们把你的决定付诸行动。

## 第十章 策略

你所做的所有准备工作都是为了这一刻——向敲诈者宣布你的决定的这一刻。我知道你情绪很矛盾——恐惧，忧虑而且焦躁，——这些波动常常伴随行为的改变而出现。

现在我来教你一些申明情况、坚持立场的强有力的策略；不论对方如何反应，这些策略都将奏效。如果你练习使用我在本章中所讲的四条核心策略，我保证你会改变和他人关系中的力量对比。如下策略——非防御性交流，化敌为友，讨价还价和使用幽默——是我所知道的结束情感敲诈的最有效的工具。

我真希望当你向敲诈者宣布你的决定时，我能站在你身旁；但是我没办法办到这一点。我所能够办到的是教给你一个在对付敲诈者时应贯彻和依赖的行动方案。

请注意：如果你和一个脾气暴躁、有危险性的人生活在一起或者发生关系，不要让他们事先知道你离开他的计划。保护好自己，然后离开。如果在你们的关系中曾有过虐待史，那么这是你面临危险的时刻。去一个安全的地方并寻求帮助；如果家里不行，就找个避难所。不要一个人去：找妇女机构帮助你，并照顾好自己。如果我告诉你，这些策略对有虐待心理倾向的人也一样奏效，那将是不现实和不负责任的。

## 策略之一：非防御性交流

我们已看到，他人通过大吵大叫、愠怒不语、假装受害者或威胁与责备的方式来达到自己的目的。而我们已经做了所能做的一切，采取了我们必须采取的办法，在我们自己和情感敲诈者在我们心中所激起的恐怖、义务感和负疚感之间树起了一道藩篱。

• 我们已回击了他们对我们所做的描述。我们说：“我不自私，你才自私。你怎么敢说我自私？我什么都替你做。那一次……”

• 当他们痛苦的时候，我们努力弄懂他们的想法。我们说：“请告诉我我是怎么回事。我做了什么了？告诉我，我怎么做才能让你感觉好些？”

• 我们努力争取他们的同意，希望他们不再因为我们而烦恼。我们说：“如果我这么做让你感到这么不安，那么我可以改变计划/少去上一次课/不做那项工作/不去见那位朋友……”

• 我们试着解释说明，提出相对立的看法、赔礼道歉，想努力使他们从我们的观点看问题。我们说：“你怎么就不能理智些呢？难道你不明白你犯了多大的错误吗？你所想的是荒谬的/疯狂的/不理智的/侮辱他人的。”

这些反应的问题在于它们是辩护性的反应，事实上会加剧情绪紧张的程度。我们保护自己的努力等于火上浇油。

如果对方的责备、威胁或者消极评价的火焰遇到了湿漉漉的

地面，又会发生什么情况呢？如果你没有努力去改变对方，而是改变了自己的行动计划，那又会怎么样呢？如果你以下面的话来回答他们所施加的压力，那又将如何呢？

- 我很抱歉你感到不安。
  - 我能理解你何以如此看待这个问题。
  - 这很有意思。
  - 真的吗？
  - 叫喊、威胁、收回承诺以及哭叫都再也不能起作用了，这些都什么问题也解决不了。
  - 等你冷静一下我们再谈。
- 最为非抵御性的反应就是：
- 你完全正确〔尽管你并不是这个意思〕。

这些话语是非辩护性交流的关键部分。记住这些语句，再添加些你自己的话。大声地重复这些话，直到听起来舒服为止。如果可能的话，和一位朋友一起练习。让这些语句成为你的词汇中的一部分以供随时使用，——这是很重要的。

对压力做出反应时，不要为自己辩解或解释自己的决定。

我知道，开始时，这些语句会让你感到尴尬。我们当中几乎没有人在以简短而不动感情的一两句话回答对方的连珠炮般发问的经验。如果你发觉自己很想做更多的解释，那么别太在意这种冲动——一定不要那么做。

非防御性交流在敲诈过程中的任何时候，对任何敲诈者都起作用。我把这一方法教给了成千上万的人，自己也在生活中多年应用这一方法。这并不是说一开始我就觉得这很容易。当然也不是说，我每次都能运用得得心应手。但我向你保证，你每使用一次这一策略以及其它我将要说明的策略，它们就会变得容易一些。

正如许多惊讶的感情敲诈者所发现的一样，没有敲诈对象为火上加油，他们在过去屡试不爽的敲诈计划只能告吹。

### 以非防御性方式讲明决定

约什知道，要想重新赢得自尊、挽救他和贝蒂的关系，创造与自己的父亲建立真正关系的可能性，他只有结束躲躲闪闪的行为，告诉父亲他和贝蒂结婚的计划。我鼓励他采取大胆的行动，把他的决定同时告诉他的父母，以确保他的母亲直接从他这里听到这一决定，——而不是经过他父亲的过滤。“我喜欢这种非防御的方式，”他说，“但是你得帮我，因为我不知道该怎样说，以及怎样把事情处理好。”

我们从一些讲明决定的基本规则说起。“首先”，我告诉他，“你要精心策划一下，以便尽可能让自己感觉自在一些，让对方成为易接受意见的听众。”在向对方讲明重要决定时，你必须让自己占据所有优势。这意味着不要试图对方疲惫时或孩子们在房子里跑来跑去的时候打开话题。

和丈夫或是伙伴发生关系时，告诉他们你想谈谈，然后选个安静、不受打扰的时间。把电话摘下来。如果你和对方不住在一处，就说你想谈谈，约定一下时间和地点。注意一定要选个舒服的地方。记住，地点是有影响的。不要选择一个能引起你对无限往事的回忆的地方或是一个一进门就令你觉得你和对方不平等的地方。这一点很重要。

“我可以打电话邀请他们晚上来我这里用咖啡和甜点，”约什说，“但我知道，这对他们来说不方便；而且他们是两个人，而我只有一个人。我想我可以去他们那儿。”

我问约什，父母的住宅是否会引起他的很多回忆——比如说，画像或器物是否会引起他对童年的回忆。“噢，不会，”他说“我

不是在那儿长大的。他们已经住进一所公寓，——那里和我们的老房子比起来，更像一座旅馆。而且，他们没有虐待倾向。他们只是思想狭隘了些。”

确定下来时间和地点之后，要把精力转向你打算具体怎样说。我建议约什先请求父母听他说完他想说的话，而不要中间打断他或提出相反的意见；告诉他们，当他说完之后，他们想说什么就说什么。这样，他就可以讲明自己的决定。我和约什一起设计了下面的对话。

爸爸、妈妈，我需要你们坐下来，听我把话说完。对我来说，说出这件事不容易。我已经想了很多，因为我爱你们，尊重你们，所以我愿意对你们讲实话，以结束我们之间的不快。我想告诉你们，我已决定和贝蒂结婚。在过去的几个月里，我没能以实情相告，我为此感到羞愧。我没有告诉你们，是因为我害怕你们。我害怕你们会生气，会反对。我现在也非常非常害怕。

约什的开头很成功。他提出了会面的条件。他表达了自己的感情，包括和整个事情相联的感情，也包括会面当时的感情。他承认自己以前不诚实，表明了希望结束这种状况的愿望。并且，他宣布了自己的决定。

我应该让你了解，无论你们说什么或是做什么，我都不会改变主意。这是我的决定，这是我的生活。我很想知道，是否对于你们来说，做正确的事和按照你们的意志办事比和我保持我们之间的关系更为重要。我衷心希望不是这样的。我很遗憾没能爱上一位信仰天主教的好姑娘。——噢，去他的，我不觉得遗憾！你们可以或者接受这一现实，成为我的新的家庭的一员，或者选择不这样做。爸爸、妈妈，我爱你们。我建议你们花些时间决定你

们怎样做。

约什继续坚持自己的决定，让他的父母选择接受还是不接受这一事实。最后，他提出了建议：建议他们不要立刻答复，而要先考虑一下他的话。

### 预测对方的答复

我鼓励约什练习这一番话，就好像他是一位演员，在背诵台词一样。你可以找另外一个人一起练，也可以对着一张空椅子练，还可以拿着对方的照片练。可能你会感到挺别扭，但是练习得越多，当你坐下来面对过去曾经蛮横地对你施压的人时，你就会越感自信。

如果你打算向对方提出一些条件，你可以把它们写在一张纸上以便到时参考，让对方知道你在这么做。但是请练习大声说出你的台词——而不是在心里说。这样的准备工作会使你精神为之一振。

“我很愿意练习，”约什说，“但是我倒不担心到时我会不说出来。我最担心的是他们会怎样说。只要看到坐在桌子对面的父亲脸色越来越阴沉，就已经很糟糕了。”

我通过扮演约什的父亲，让他练习回答他最惧怕的问题的方法，帮助约什解除了紧张焦虑的情绪。同样的，你也可以和你的朋友一起练习，也可以自己练。

“约什，你觉得对方的哪种反应是你最害怕的？”我问道。

“从我父亲来说，我最怕他说，‘你知道这将意味着我无法再帮你做生意。’”

“你的回答呢？”

“去你的！我不需要你的钱！”

“嗯，我想我们可以找到一种不那么刺激的方式。”

“好。那就说‘我很遗憾你这么想。我已经打定主意了。’”

我们练习了一系列可能出现的回答，——你大概也想这么做。

苏珊（充当约什的父亲）：“我们绝对无法同意这门婚事。你对我撒了谎，我感到很伤心，也很震惊。”

约什：“爸爸，我也不以对你撒谎为荣。那时我只是感到害怕。我很抱歉你感到伤心和震惊。但我仍要和贝蒂结婚。”

苏珊：“你妈妈会说什么？”

约什：“我敢打赌她第一句话就是，‘你们有了孩子该怎么办？他们要上天主教学校吗？你们打算让他们在教堂里长大吗？’我们还没结婚哪，可妈妈总是想在头里。”

苏珊：“你会对她说……”

约什：“妈妈，我们要用爱心去养育他们，我们要教他们成为很好的人。”

苏珊（充当母亲）：“我想知道，他们要信天主教还是犹太教。”

约什：“我会说，‘妈妈，当我们有了孩子，这成为现实问题的时候，我们会找到办法解决的。这是我最不担心的一个问题。’”

当约什真的向父母讲明他的主张时，他感到十分紧张；但他牢牢抓住他的计划不放，不让自己被推到为自己辩护的位置上。

这不是世界上最顺利的一次遭遇。我的心跳得很厉害——我相信他们会听得见，——我感到有点恶心。我提醒自己控制好呼吸，又重复了几次“我能忍受得了”这句话。这有些帮助，但一切都不容易。我父亲提出了所有的问题。首先他说：“你为什么要这样做？你怎么可以这么伤我们的心？”我感觉好像被他刺中了心脏，但我只说了句，“爸爸，我很遗憾你这么想。”他似乎吃了一惊，但他只管继续说下去。接下去就是“如果你和那个女孩结婚，

你就不再是这个家里的一员了。这简直是在要你妈妈的命。”我说，“爸爸，你的威胁在戕害我们之间的关系。我知道你很生气，我也知道你很不安。”然后他说了句恰好我早有准备的话：“我无法相信你居然对我撒谎。”我回答说，“我那么做是因为我害怕你。这正是我希望我们能够加以改变的。”

他似乎说什么也不见效。于是他就转变了话锋。“在你母亲和我为你做了所有这一切之后……”，我说，“爸爸，我很感激你所做的一切；但是我对你们的感激之情无法使我允许你为我选择同谁结婚。”他的最后一招是把我和哥哥相比。哥哥娶了一位天主教徒，生了很多信天主教的可爱的孩子。我说，“爸爸，我无法效仿埃里克，因为我不是埃里克；我是我。”

这时，我发现他说话结结巴巴，语无伦次，于是，就象你所建议的那样，我说，看起来他需要时间再考虑一下。

最后，父亲对我说，“你给我出了一个很大的难题。我有自己的一套原则、观念和信仰，——这些对我很重要。我不知道我是否能够接受你的决定。”我站起来告辞，他们把我送到汽车那儿。我摇下车窗，父亲说，“我一直教你要坚持自己的意见，但我想不到你会这么对付我。”他似乎笑了笑，然后我就开车走了。

约什面对了他最感恐怖的事情——得罪他的父母。猜猜怎么样？没人因此而死掉。房子也没塌。世界末日也没有来临。这对他不是一次愉快的经历。但让他感觉松了一口气，也寻回了自尊。

“我感觉好像长高了十英尺！”约什对我说。

他重新赢得了人格尊严。

在现实生活中，尤其是在家庭生活中，和活生生的人打交道，感情和经历是复杂的。生活中很少有好莱坞电影中的结局。我很愿意告诉大家说，约什的家人决定拥抱他的新生活，但事实不是这样。约什的父亲不想失去自己的儿子，但到目前为止他还没有

真正接受贝蒂，或者对她表示友好。约什伤心地意识到自己并不想完全和父母断绝关系。但是由于他们之间的紧张关系，他必须减少和父母共度的时间。他殷切地期望他们能够缓和对他的态度，也许当他们有了孙子孙女的时候会这样——我也希望如此。但是即使他们不改变态度，约什也是做了一件有益的事情。他的自尊和人格是完整的，他觉得比起对父母说谎、背弃贝蒂的时候来，他现在好过得多了。

在某些情况下，父母以及那些和我们亲密的人确实会改变态度。重要的是你自己怎样做，以及当需要确定立场时，你是谁。

### 对付最常见的反应

因为你非常了解对方，所以当你陈明决定时，你可以较容易地预期对方可能做出的各种反应。但因为我们中很多人都不能熟练地运用非防御性交流，所以可能无法做出迅速的反应，——尤其是当我们搜肠刮肚地寻找能够扑灭对方的火气的词句的时候。

不必太担心无法做出迅速的反应——你有足够的时间思考；在回答对方之前略作沉默也是一个好主意。重要的是要克制住因为紧张或不知所措而造成的、落入已有模式的冲动。因此，我要教你一些应付最常见的反应的具体方法。我不用再强调练习说这些语句，直到你感觉自然为止——这一点有多么重要了。

#### 如何答复对方：

1. 毁灭性的预言与威胁。惩罚者和自我惩罚者可能试图通过以实施你的决定所带来的极端消极的后果相威胁来迫使你改变决定。克制对对方的可怕的预言的恐惧，从来不是一件容易的事，——尤其是当对方反复强调“糟糕事就要发生了——这将是你过错”时。但是，你仍要坚持立场。

如果他们说：

- 如果你不管我，我就会住进医院/住到大街上/不能工作了。
- 你再也见不到孩子们了。
- 你将毁掉这个家。
- 你再也不是我的孩子了。
- 我将在遗嘱中剥夺你的继承权。
- 我会生病的。
- 没有你，我做不了这件事。
- 我会让你痛苦的。
- 你会感到难过的。

你就说：

- 那是你的选择。
- 我希望你不要这样做，但我已经决定了。
- 我知道你现在非常生气。当你有机会再考虑这件事时，可能你就会改变主意。
- 当你平静一些，我们再谈吧。
- 威胁/痛苦/眼泪是不会起作用的。
- 我很遗憾你感到不安。

2. 辱骂以及消极的结论和贴标签。当有人辱骂你的时候，想为自己辩护是最自然不过的，而且通常会导致“我不是！”“你也一样是！”之类毫无意义的争吵。相反，我们应该做一下深呼吸，把你的恐惧、义务和内疚之感都装到肚子里，以保持清醒的头脑。记住，要达到陈明并坚持你的决定的目的，最重要的不是你的感受怎样，而是你该说些什么。首先，我们来改变我们的行为；等

一下，我们再把注意力转移到你的感受上。

如果他们说：

- 我无法相信你这么自私。这不像是你。
- 你只考虑你自己。你从不考虑我的感受。
- 我以前真的认为你和我以前的女人/男人不同。我猜我是错了。
- 这是我听到的最愚蠢的话。
- 人人都知道，孩子应该尊重父母。
- 你怎么可以这么不忠诚？
- 你完全是个白痴。

你就说：

- 你有权保留你的意见。
- 我相信你是这样认为的。
- 可能是这样。
- 我需要再考虑考虑。
- 如果你总是侮蔑我，我们就什么问题也解决不了。
- 我很遗憾你感到不安。

3. 致命的“为什么”和“怎么”。对方可能要求你做出解释或给出你的决定的理由。你可能会觉得这是你很好的一次机会，你可以说出你想说的一切，告诉他们你是多么伤心，他们是多么不顾及别人，你是如何生气，以及你再也不会忍受这些了，凡此等等。而他们会给你一次极好的机会，让你为自己做详细的辩护。但是，不要这么做！

始终把注意力集中在你的目标上。你是在陈明你的决定——

句号。不要被你们之间的分歧的意见本身所纠缠，如果你打算结束敲诈的话。你们之间的分歧其实并不在于去哪里度假，或者你是否愿意帮个忙，而在于一种行为模式——对方要实现自己的意志，而你则不断地屈从。因为你对打破这种模式是认真的，所以不要争吵，不要解释，不要辩护，也不要用“因为”来回答“为什么”。

相反，如果他们说：

• (在我为你做了一切之后,) 你怎么可以对我做出这种事情来?

- 你为什么要毁掉我的生活?
- 你为什么这么犟/自私?
- 你怎么回事?
- 你为什么这么做?
- 你为什么要伤害我?
- 你为什么在这件事上做这么大的文章?

你就说：

- 我知道你会因此而不高兴，但是只有这样了。
- 没有谁是恶棍。我们只是需要不同。
- 我不愿承担百分之五十以上的责任。
- 我知道你有多么不安/生气/失望，但这没有商量的余地。
- 我们对事物有不同的看法。
- 我肯定你会这么认为。
- 我很遗憾你感到不安。

## 对付沉默

有的人的愤怒是以愠怒不语和忍受煎熬的形式表现出来的。如何对付这些人敲诈呢？当他们什么也不说时，你该怎么说、怎样做？对很多情感敲诈的对象来说，这种沉默的愤怒比公开的攻击更加让人恼火。

有时似乎无论什么办法对这类敲诈者都不会发生作用，有时也的确如此。但是如果你坚持非防御性的原则，并了解以下这些“应该做的”和“不该做的”，你会获得最大限度的成功。

对付沉默的敲诈者，不要：

- 指望他们首先采取行动来解决问题。
- 请求他们告诉你出了什么问题。
- 不断地要求他们给出答复（这将使他们更为沉默）。
- 批评、分析或解释他们的动机、性格或何以无法做出直接的回答。
- 心甘情愿地承担使他们不安的责任，以求使其情绪好转。
- 允许他们改变话题。
- 被紧张而充满愤怒的气氛吓倒。
- 由于沮丧而发出你并不想真心实践的威胁。（比如说，“如果你不告诉我到底是怎么回事，我就再也不跟你说话了。”）
- 认为如果他们彻底道歉，他们的行为就会发生重大变化。
- 期待重大的性格转变，——即使他们认识到他们在做什么，并且愿意为之努力。记住：行为可以转变。性格却通常不会改变。

要采用以下技巧：

· 记住，你是在和一些感觉自己无能、害怕会被你伤害或者抛弃的人打交道。

· 当他们比较能听你说出自己意见的时候，去勇敢地面对他们。可以考虑写信。信可能会使他们感觉不那么具有威胁性。

· 向他们保证，他们可以告诉你他们生气的原因，而你不会以反驳来打断他们。

· 讲究手段和技巧。这样会消除他们的疑虑，使之相信你不会利用他们的弱点来以报复相胁迫。

· 可以说“我知道你现在很生气，我愿意等你想谈的时候再和你谈”之类的话消除其疑虑。然后就不要再理睬他们。否则，你只会使他们更加退缩。

· 不要害怕告诉他们，他们的行为也使你感到不安，但要先说些称赞的话。例如：“爸爸，我的确很关心您，我觉得您是我认识的最聪明的人之一；但是每当我们就某事意见相左时，您就走开，这的确让我很烦恼。这么做伤害我们之间的关系，我不知您是否愿意就此事和我谈谈。”

· 把注意力集中在使你不安的问题上面。

· 当你表达不满时，做好受到攻击的准备。因为他们觉得你的断言是对他们的攻击。

· 告诉他们，你知道他们在生气以及你愿意为此做些什么。例如：“我不想让你的亲属来镇上的时候住在我们这儿，——你因此而感到烦恼，我很抱歉。但是我很愿意花些时间给他们找一家好的旅馆，也可能为他们度假出一部分钱。”

· 接受在多数情况下——如果不是所有情况下——你将不得不首先行动这一事实。

· 对某些事情听其自然。

这些方法是有可能打断愤怒而沉默不语的敲诈者的典型敲诈

模式——“看我是多么不安，这些都是你的错。想想自己做错了什么了，怎么补偿我”——的唯有的方法。我知道，当你恨不能掐死对方的时候，却不得不做那个理智的人，这有多么令人恼火，——但这是我所知道的创造一种打破敲诈模式的气氛的唯一的途径。你最艰苦的工作是保持非防御的姿态，让那个闷声不响地生气的人相信，他们是可以生气的——尽管他们一辈子都相信恰恰相反的情况。

### 怒火中烧，保持镇定

我们已经讲了很多对付敲诈者的怒气的方法，但是如果你自己怒火中烧的时候，如何能保持非防御的姿态呢？艾伦的前妻贝弗丽拿他们的孩子做惩罚艾伦的工具。艾伦讲述了一次会面时所发生的令人沮丧的情景。

上周我带孩子们去野营，当我带他们回来的时候，她开始大叫，说孩子们又脏又累。他们玩得很好，但她说我让他们过度疲劳了。还说什么如果不能更好地照着他们，她就要想办法削减我深望孩子的权力。我知道她说得不对，我对她大发雷霆，我们就像两个疯子似地吵在一起。但她的确让我非常恼火。她怎么敢威胁说不允许我看我的孩子们？我现在到底做了什么了？

的确有我们找不到神奇的解决办法的情况。贝弗丽因这次离婚深受伤害。既然自从艾伦再婚后，她对艾伦的攻击开始升级，很显然，他改变她的感情的唯一的办法就是自己忍受痛苦。当然，他也可以改变他本可做的一切，从而加剧紧张气氛。

“我知道你有多么恼火，”我说，“但是你必须学会冷静下来。你和乔的非防御性交流进展得不错，为什么不在贝弗丽身上也试

试呢？最难的事就是在你想杀人的时候冷静下来。”

“苏珊，你已经使我训练有素了，”他咧嘴笑了笑。“我知道你会说，我唯一能改变的人是我自己。”

“对了，”我答道。“你最需要做的是不管她如何不讲理，都要咬紧牙关，看实际情况，说些‘关于野营的事，我很抱歉，但他们的确玩得很开心。如果下次我做好计划，出发之前和你讲好我们将做什么以及回来后你将看到什么，你会觉得好些吗？’这类的话。你还告诉过我，有时你来接他们的时候，她没有让他们准备好，有时他们根本就不在。这着实让人恼火，但是作为有监护权的家长，她拥有很多优势，你得接受这一点，否则你将陷入持久的愤怒和痛苦的状态。

“同样的，还是回到那些使人、使己镇静下来的语句上去。不要发泄怒气，而要做深呼吸，然后说，‘贝弗丽，如果我来的时候，你让孩子们准备好，我会很感激的。我能做些什么使这件事容易一些吗？’我无法预言她将如何反应，但我可以保证，你会感觉好多了。”

## 策略之二：化敌为友

当情感敲诈陷入僵局的时候，通过把对方引入解决问题的过程而改变话题，常常是有帮助的。请求帮助，询问建议或咨询信息会带来意想不到的可能性。人们参予了一项计划的制订比不参予这过程更乐于实施这一决定，这也是人类的天性。如果你以一种好奇而乐于了解的态度接近某人，你可以很快地扭转一次开始恶化为攻击和防御性的谈话的方向。

下面的问题可以大大减少敌意和紧张气氛：

- 你能帮助我理解为什么这对你很重要吗？
- 你能提些建议以解决这个问题吗？
- 你能帮我想想，我们为什么能改善彼此的关系吗？
- 你能帮我理解为什么你这么愤怒/沮丧吗？

此外，我向你推荐我称之为“神奇的武器”的方法——听起来像是在商业信息中做广告的商品，实际上，这是一种鼓励对方和你一起想象某种变化会带来怎样的感觉或者问题将如何得到解决的策略。用下面的语句抛出你的“神奇的武器”。

- 我在想，如果……会发生什么事情。
- 我在想，如果你肯帮我想个办法……
- 我在想我们如何能做得更好/完成这项工作。

和某人一起思考如何做等于是打开了想象甚至是一种嬉戏之感的大门——一种最令人愉快的非防御性行为。人们受到攻击不会感到快乐，但他们通常愿意帮助别人解决问题。

### 倾听对方，寻求途径

艾伦和乔的关系远没有他和贝弗丽的关系那么复杂，因为艾伦和乔彼此相爱，不想分开。但艾伦也在为寻求满足他妻子的需求的方法而苦苦挣扎。几天以来，他一直试图告诉她，因为公务，他不得不暂时离开她一段时间，但他的努力都无法奏效，于是，他来找我寻求帮助。

当我想出差去北方的时候，我不知道该如何阻止她的无礼取

闹。如果对她说，“我不在乎你感觉怎样。我不在乎你有多么不安。我必须得走。”那么，我就不仅要担心我的行程，而且要想办法摆脱一位哭哭啼啼的太太了。”

我告诉艾伦，如果他把决定告诉乔，问她如何能够减轻她一人独处的恐惧，她可能会觉得压力小些。我提醒他，医治导致她如此依赖别人的早年生活的创伤并不是他的责任。她必须依靠自己医好伤痛，以使得他们的婚姻是一种伙伴关系，而不是家长和孩子的关系。当然，在这过程中，他可以成为她的盟友。我们练习如何使用“我在想”和“我想知道我怎样做”这样的语句使乔支持他的决定，而不是迫使他改变计划。

“好吧，”艾伦说。“这样说怎么样，‘乔，我得出差去旧金山；在你变得不安以前，我想你能否帮我弄明白，为什么我一离开哪怕两秒钟，你也会这么神经质。’”

“不行，艾伦。我们不是想给谁贴上标签，只想获得信息。她可能有办法使情况获得改善，所以才问她。是不是可以这样说，‘乔，我必须出差去北部几天。我知道我们分开让你感到担心，但这是一次很重要的旅行，我想知道怎样做才能让你感觉好些。’”

以这种方式把进退两难的处境告诉她，就可以表明艾伦认可她的感受。这样他就既可避免辱骂她，也可避免导致无法成行。

这比我所想象的要顺利得多。我说了我们练习过的那些话。我一问她如何能使她减轻焦虑，她说，“带我同去。”我告诉她这不成问题，但我同时说这是一次工作旅行，不是度假，我要开很多会，她可能不得不大部分时间一个人呆着。开始她说，那没问题，她喜欢旅馆；但后来她又说她仔细考虑过了，呆在家里会更舒服些。所以留在家里成了她的选择。她只想让我每天晚上给她打电话，上帝，总算松了口气。我们以前从来没有像这样解决过

什么问题——我们总是要么可以完全解决，要么就什么也解决不了。

在这里，所改变了的因素不过是艾伦在对应该如何行事的决定以及与乔合作上，考虑到她的感情因素。他们两人一起找到了共同的解决途径——如果艾伦不愿与乔合作而是吓唬她，他恐怕会忽视这一途径或不情愿提出这一解决方法。

### 请上司帮忙

基姆采用了很多非防御性技巧让她的上司肯了解到，她希望他不再拿她和别人作消极的比较，以及她需要缩减工作量以维护其健康。她尤其喜欢化上司为盟友这个主意。她写道：

我没有权利制定规则或是把我的意愿强加于人，但我可以做每个人都能做的事情——做一个好的合作伙伴。我过去以为这意味着做别人要求你做的事情，——不论付出多少代价；但我现在已开始觉得这更是一项协同工作，自己尽可能好地去做，当遇到危难的时候，尽最大努力；当需要为生活和健康考虑的时候，就放松一些。

基姆同时想结束肯施加压力的伎俩，我们想出了下面的办法：

肯，你可能没有意识到——但我已经注意到，你经常把我和米兰达作比较。过去，这的确是促使我拼命去做超过自己能力之外的事情的有效方法，——但这再也不会起作用了。我可以使出百分之一百一十的劲儿去干——只要不损害我的健康，因为我愿意这么做，我喜欢这项工作。我很高兴你尊重我，我当然也尊重

你。但请不要再跟我玩要么是好孩子/要么是坏孩子的游戏。我们是两个成年人。你不是我父亲，我也不是你女儿。看在上帝份上，我比你大三岁，而米兰达也不是我姐姐，我现在要摧毁这个毫不起作用的家庭。

对基姆，以及对任何书面表达流畅自如、而做面对面的交流颇感困难的人来讲，练习讲话是至关重要的。她找到了一位朋友陪她扮演角色，在汽车里大声用练习，得到丈夫的帮助——当她去找肯的时候，她的台词已经烂熟于心。

### 策略之三：讨价还价

当你希望对方改变其行为方式，同时也承认需要改变自己的行为方式时，讨价还价就是自然而然的事了。我们很多人从孩提时起就在与人做着各种交易——两本超级英雄连环画换一本书，我的金枪鱼三明治换你的花生酱——放弃某物来换取等值的另一物。以讨价还价来削弱感情敲诈的长处在于，它消除了完全由一个人来承担改变关系的重任的看法。在交换中，没有给予就没有所得。交换中也没有失败者。

几年前，当马特和艾米这对夫妇走进我的办公室时，我目睹了相互交换的方式使人摆脱感情敲诈的僵局的强大力量。艾米因为马特忽视她的存在而怒火冲天。

他对我视而不见。他起床，上班，回家吃晚饭，几乎不讲话，然后坐在电视前直到上床睡觉。几个星期他都没碰过我一下。我一辈子从来没觉得这么孤独过。

马特说，他觉得真正的问题在于艾米的体重：

她已经不是当初和我结婚的那个女人。我觉得她的嗜好就是吃，我想你也可以看到，她已经因此而变得很胖。我不觉得胖很吸引人。她说我看来好像觉得她没有吸引力，她说得对——我的确不觉得她能吸引我。像她这样的胖，是吸引不了我。我也不想装作她胖不胖对我来说无所谓的样子。

马特和艾米的关系已经相当恶化了。对艾米来说，“如果你不想办法表现爱意，我就离开你”；而对马特来说，“如果你不减肥，我就继续以冷淡的态度来惩罚你。”他们并没有用语言表达出这些威胁的含意，——他们不需要这么做，他们的行为已经使他们的感情表现得非常清楚，就仿佛他们已对着扩音系统喊过了一样。

艾米不断地饱吃，因为她感到受了冷落；而马特说他冷落她，是因为她吃得太多。他们陷入僵局，为自己的不快活而互相指责。因此，我制定了一个交换方案：艾米从明天起开始节食，而马特则须每天晚上回家后，拿出半小时时间与艾米交谈，以恢复接触。当然，艾米不可能一夜之间减肥，而马特也不可能立即转入与艾米的正常交流，但是他们可以朝打破僵局的方向做出重大进展，从而最终恢复两人之间的关系。

谁都不喜欢表现出屈服的样子，也不喜欢屈服于他人的感受，但是大家对单方面的解决办法的厌恶使大多数人不愿迈出解决问题的第一步。但是互相交换的方式创造了一种双方易于接受的赢家对赢家的局而。同时，它也消除了另一个使我们不愿与他人协作解决问题的因素——那种“他们冤枉了我们，我们极度愤慨，他们应该受罚”的感觉。我们寸步不让，因为他们应受到更多的惩罚。但由于种种原因，从对方那里获取些什么就会较容易地让我们把怨气抛在一边。

讨价还价的形式是一种非常有效的策略，因为它允许双方得到自己想得到的某些东西，而不必招致大多冲突所具有的典型的责备和攻击。

### 消除僵局

彼此交换的方法使莱恩和杰弗两人放下了对准对方的施压的武器。他们一致认为，从根本上讲，他们的婚姻中尚未解决的问题在于他们经济力量上的差异，尤其是莱恩仍有些东西他无法接受。但当他们坐在我的办公室里彼此交谈的时候，他们开始重新把对方视作人而不仅仅是愤怒的靶子。双方都提出应该停战，也都尽力保持非防御性的姿态。莱恩说：

我知道，在钱的问题上，我应该再做出些协作的努力。我曾经以为那么做是可以的——所以当我们走到一起的时候，我们同意，我不会拿钱的问题挟制你，不会像对待要零花钱的孩子那样对待你。我将信守这一诺言。杰弗，我要从你那里得到的不过是一个保证——当遇到什么事情的时候，像给你买辆新汽车之类，我们要一起看看我们的经济实力，根据我们的财力做出决定。换句话说，你不会再施加压力说，你如果得不到你想要的东西，你就出走。我需要明白，为什么你走的时候不告诉我你去哪儿，而你知道这让我非常恼火。

杰弗回答说：

有时当我不得不乞求某样东西时，我感到非常恼火，甚至感到我必须离开这座房子，否则我就会做出让我后悔的事。我必须发泄掉火气，而我一旦生起气来，我不知道要什么时候才能冷静

下来。半数情况下，甚至连我自己也不知道我要去哪儿。

莱恩说：

我知道我对钱的态度使你多么生气。我为此而道歉，我保证以后改正。我知道，如果我们能够就此事不断交流——而不是我先控制自己的感情，然后全部发泄到你身上——，我们就能够解决钱的问题。但是我需要你至少告诉我你走了，而不是你怒冲冲地说走就走，我需要你告诉我一个大致的时间，让我知道你可能什么时候回来。我知道你并不是总知道这些，但请你尽量这样做。而当你的确知道了的时候，你可以给我打电话，告诉我你在哪儿，什么时候回来，那样我会觉得好多了。

杰弗说：

你知道我爱你，我去哪儿都不会呆很长时间。但是如果有必要的话，我可以告诉你我去哪儿，以及呆多长时间。可能现在是重新考虑经济问题的时候了。我想和你一起管理家庭经济——在钱的方面，我要比你想象得能干——我知道我可以做些事情来赚钱。我一直在考虑在山谷周围一带训练马的生意，但我太生气了，以至连提都不想提这件事。我想你会嘲笑我，因为我仍然无法和你赚得一样多——恐怕永远不会。

杰弗和莱恩仍需做很多对话、倾听和磋商，但通过讨价还价的方式，他们已经为作这些努力打下了基础。

### 行动，而不只是语言

当谢莉决定结束和他的上司兼情人——查尔斯的浪漫关系

时，查尔斯威胁将解雇她。谢莉，作为交换，请他做三件对于双方都有利的事：不可商量的事，无论在何种情况下，她都再不愿意和他睡觉了。这是干系基本人格的事。但她提出在完成手中的项目之前，留在岗位上，并帮助查尔斯雇用并培训了一位接替她的雇员。作为补偿，她要查尔斯为曾欺凌她而道歉，并要求他同意保持他们之间的礼貌关系。

我非常害怕他会当场解雇我，但我受过很多训练，知道我想说什么；我想他很惊讶我居然不怕他。开始，他似乎很想说，“没有性，就没有饭碗，”但当我说我不可能在这点上妥协时，他就放弃了这个意图。他说：“我不知道我能否受得了每天仍然看到你。我也有感情——这不只是个做爱的问题。”我就说，我们可以试一试，看看感觉怎么样。他说我们可以试试。我想，我主动提了些条件，而且并没有准备拼个输赢，——这些都是有帮助的。我正在做一些很难交给新手去做的工作，我想，他知道，他最好是让我做完而不是马上解雇我。

但是，查尔斯的行为与他和谢莉达成的协议并不一致。

情况真的糟糕起来了。他在客户面前竭力挑我的刺，而且从不放弃一个讽刺挖苦我的机会。他没有信守诺言。我不知该如何是好。

我告诉谢莉，在她这种情况下，唯一的办法就是找到查尔斯，告诉他，他并没有信守诺言。光有言语是不够的。必须有行动支持言语，很多情感敲诈者觉得道歉很容易，许诺说他们要改，但发现实施起来很难。用类似“我们有过约定，如果你信守诺言，我会很感激的”之类的话提醒他们，是很重要的。

谢莉以一种温和的非防御性方式对抗查尔斯。

我告诉他，“你可能根本没有意识到你的话有多么伤人；我要你别再说了。”当然，他不用问是指哪些话——他知道我指的是什么。然后他似笑非笑地说：“在你去心理咨询之前，你是一个多么好的人啊……”

即使在谢丽的情况下，——她的最终目的是摆脱困难的处境——勇敢大胆，只要和对方在一起，就用你的协定牢牢抓住对方，这仍然是重要的。

#### 策略之四：利用幽默

在一种基本上很好的关系中，幽默可以成为指出你如何看待对方的行为的一种有效工具。让我举几个例子：

一天，当帕蒂向我抱怨乔尔的痛苦时，她脱口而出：“上帝，应该有人颁给他一项奥斯卡奖：‘最好的受难主角奖。’”

“为什么你不颁给他？”我问她。

她很喜欢这个主意。她跑到一家纪念品商店，买了一个奥斯卡像的复制品来。一次，当乔尔又闷闷不乐、唉声叹气的时候，她开心地对他一笑，鼓起掌来，并把“奥斯卡奖”颁给了他。“太棒了，”我对他说。然后我说，“我尤其喜欢末尾的一声短叹。”事情一下子变得非常荒谬——帕蒂说，——两个人都忽然大笑起来。从此以后，乔尔再也没像从前那么难受过。

萨拉和弗兰克的关系有些紧张，但还算好，于是她想，也许幽默能引起他的注意力。她拿出一个一直放在衣橱上面的旧呼啦

圈，一次当弗兰克又为他们的婚姻提条件时，她说，“请你拿着这个呼啦圈，我从中间跳过去。”

“这是干嘛？”他问。

“噢，亲爱的，”她说，“我似乎注意到你是多么愿意让我跳进你设的圈套以证明我爱你。你觉得我们可以谈谈这个问题吗？”

“你在说什么呢？我没那么做过。”弗兰克说。

“我相信你没有意识到你那么做了。我知道你爱我，但是这一切感觉就象一系列没完没了的考验。”

“圈套，嗯？”他说。“好吧，我们谈谈。”

然后萨拉说，“然后他一笑——那是我最喜欢的笑容——说，‘在我们谈正事之前，你觉得你能先跳过这个呼啦圈吗?’这句话一下子冲淡了紧张气氛。”

没有比和什么人共享一个秘密的玩笑更让人感到亲切的了。幽默是人们之间的一种纽带，回忆幽默的经历可以是紧密的关系的一部分。利用幽默向敲诈者表明态度，可以使双方都放松下来，让你们感到你们在一起是多么愉快，使你回想起两人在一起曾极其惬意是一种什么感觉。幽默可以疗伤。它可以降低血压，它可以消除你和使你不快的人之间可能出现的火气。

如果幽默是你的常用词汇的一部分，并且你对此感觉很自在，那么这是你表达自己的一个极好方式。我不能保证它能永远有效，但它肯定会减少很多不快。

## 评价效果

如果不表达你的感情，不划清你们关系中的界限，你就无法知道对方会如何反应。多年来，当我为那些与他们的敲诈者同来咨询的敲诈对象服务时，我常常惊讶于那些对改变行为的要求作

出反应的人。因为他们看起来气冲冲或冷冰冰或不体面，我通常对他们期望不大，——然而他们却十分愿意参予改善关系的努力。而有时候，那些看起来友善而灵活的人，结果却很封闭、富于防御性，而且对他们的敲诈目标的需求完全麻木不仁。

### 良好的结局

迈克尔是一个极端的例子，——他的反应和我的想象恰恰相反。尽管利兹很害怕当她讲出条件时，他会发作，但事实上，她对他们之间的对话感到十分振奋。

写信之后，关于如何做这件事我想了很多。我该亲手把信交给他，然后离开家一会儿，还是去他的办公室，把信放在那儿，或是随便把信放在他能看到的什么地方？我最后决定，我觉得最合适的办法是——因为我不用担心他会虐待我——坐在他身边，请他听我读完这封信。

有几次他想打断我，但肯定是什么触动了他，——他变得非常安静，我看得出，他在仔细地听。霎那间，我看到对面坐着的是我爱的那个男人，——而不是那个蛮横的恶棍。然后，他开始为自己辩护，他抓住我不放。他说，“如果你不威胁说要离婚，这一切就不会发生。要是你不是那么对待我，事情根本不会发展到这个地步。”我差点又对他吼起来。不过，我说，“迈克尔，我不想承担超过百分之五十的责任。”

他冷静下来，说，“我想我不愿看到我在伤害你。你为什么不早告诉我？”我不是盲目乐观的人，我知道一切都需要时间。最让人兴奋的是，他同意去做心理咨询。他的一触即发的脾气是个大问题。我明白，他看到他的“我是泰山，你是珍妮”的老一套再也行不通了。

像许多敲诈者一样，迈克尔惊讶于利兹的伤心和恐惧。我经常听到那些受情感敲诈的人说，“你为什么不早告诉我？”或者“要是我早知道我的行为如此地伤害了他，我们早就在事情变得这么糟糕以前挽救局面了。”这并不是推诿之词。情感敲诈者通常不知道他们的行为和压力对对方来说是多么痛苦，因为敲诈的对象由于过于恐惧、气愤或沮丧而没有告诉他们，——以为那样做毫无益处。换句话说，你喊“哎哟”喊得声音不够大。

我们经常告诫自己：“不要老是抱怨”或者“不要为你自己难过”。有些人，——尤其是男人，想表现得坚强而自信，不愿表现出容易受伤害的样子。所以我们不表达出自己的感情。我们不说：“你在伤害我。请不要再这么做了。”

因此不要惊讶于对方对你的感情的表现出来的惊讶。不论他们怎样做出反应，坚持交谈、坦诚地表达自己，使用非防御性交流。然后留心观察，对方在得到你提供的新的信息之后做出何种反应。

### 只说“对不起”是不够的

我告诉利兹，在与对方交流两星期后，我们需要只有时间才能带给我们的信息。“我知道，这是你满怀希望的时刻，”我对她说。“我因为迈克尔愿意进行心理咨询而为你感到高兴和兴奋。我希望这不只是个蜜月阶段；为了保证一切不出问题，我们需要不断地重新评价事物。”

很多情况下，我们为对方最初的反应而感到兴奋——相信矛盾已经得到了解决，因为他或她已经口头同意了我们的条件。但是，不久我们可能就注意到，诺言被遗忘了，对方又故态复萌了。我们不是想变成双方关系中的监督人员，但是我们需要现实地正视所发生的变化以及这些变化与我们的需求是否相符。

这就是为什么在你看到对方的反应之前不要做出最后的决定。当你就未来的关系做出重要的决定时，给对方一些时间——我建议以三十天或六十天为限——观察行为上的以及语言上的反应。对方只说一句“对不起。——现在我们别再谈它了，”是不够的。

### 怎样才算“够呢？”

1. 承担利用恐惧、义务感和内疚感来实现自己的意志的责任。
2. 承认有提出要求的更好的方式，并许诺将学习这些方式。
3. 承认他们的手段不友好并给你带来痛苦。
4. 同意与你共同协商，建立一种更健康的关系——可能会涉及到求助于其他人，——如果你们两人无法解决问题的话。
5. 愿意承认你有权有与他们不同的想法、感受和行为——即同意“不同”并不意味着“错误”或“不好”。
6. 承诺愿意为消除他们过去采用的制造迷雾的手段而努力（就是说，不再有消极的比较，不再有威胁或是发生不如意就出走的情况，不再贩卖内疚情感，等等。）

改变长期形成的行为方式——包括敲诈者的和你自己的——需要时间和努力。因此，给你自己，也给对方留一点宝贵的时间。

## 你会坚强起来

告诉对方“这就是我。这就是我想要的”是令人害怕的。而坚守自己的真实意愿——我们的人格——当我们给对方机会选择是否接受我的决定时，我们必须这样做，——这就更让人感到害怕。我们可能会觉得表达我们的需要和提出要求差不多，但是记住，我们对敲诈者提出的要求是完全合理的：我想让对方停止操

纵我们。我们不是在要求会给我们自己或他们带来伤害的东西。

我们很多人因为害怕可能发生的情况而推迟向对方陈明自己的意见。但是退一步问问自己，可能发生的最坏的事情是什么？通常我们担心关系会破裂到无法挽回的地步。但是不为自己讲话的后果会更糟糕——你会分裂为两个人。随着时间的推移，你越来越不知道自己是谁，你想要什么以及相信什么。你的自我将像一片叶子一样脆弱。

如果任何一种关系的存在以你对感情敲诈的不断屈服为前提，你该问问自己这种关系于你有何益处。如果你变得更坚强了、更健康、更自信了，而对方却不喜欢这一切，这说明了你一直在努力挽救的关系的什么实质？它的基础是什么？

在本章里，我们已经了解到有的关系得到了改善，而有的关系却最终没能维持下来。但在每一桩关系当中，敲诈的对象都摆脱了敲诈，从而更好地把握了自己无价的人格。当你开始发生变化的时候，没有人能预测会发生什么事情，但我可以保证，如果你采用这些策略，正视感情敲诈而不是对它屈膝投降，那么不管结果怎样，你都会成为一个更坚强、更健康的人。

## 第十一章 穿破迷雾

如果你已经开始利用我上一章介绍的方法，那么你正在培养有效的交流和举止的新方式。现在，我来教你如何解决一些最关键的问题。

你或许已经成功地抵制了别人的压力，或许你正经历自身及人际关系一些变化。由于重新找到了自身的完善，你感到满意，而且重新获得了力量。但是，与此同时你注意到许多过去困扰你的情绪如恐惧、义务和内疚仍然很大程度上伴随着你。仿佛是旧的大楼拆除了，崭新明亮的新大楼建起来了，但是原来住在地下室的不受欢迎的租客就是不退房。

这没有什么可担心的。情绪状态不会像我们希望的那样快速改变。这些情绪伴随你已有很长时间，它们经过多年才成为影响你的关键因素，所以不会轻易地就让你丢开它们，它们要和你斗争。但这场战斗你一定会赢。在这一过程中会有一些使你易受情感敲诈的长久的痛苦和伤感，我将告诉你如何减少这些伤害的直接、实用的方法。

记住：尽管我通过和别人的工作来说明多数的技巧，但还是由你自己独立地做练习、演习角色和完成作业。

### 旧的情绪，新的反应

对于我的其他书，尤其像对《中了毒的父母》，较为熟悉的读

者，也许会感到惊讶，现在的这本书不完全是追根溯源到使你们产生脆弱感情的经历。相反，我们将集中改变你对这些情绪的反应。当然，我们都印有过去的痕迹。我们大多数人至少知道一点自己是如何受伤害的，是谁伤害了我们。如果我们自己做了什么，便经常很注意把情感上受到的伤害与我们处理人际关系的方式联系起来。

但是正是因为我们“恩待”我们受到的伤害这种方式使我们中的一些人易受敲诈。不是通过学习如何处理不安情绪，而是向它们屈服来躲避它们，而这样却伤害了我们自己。正像扭伤脚以后很长的时间里，虽然已经能正常走路了，因为怕正常走路觉得疼，仍然继续一瘸一拐地走，像上几章一样，我也会在这一章提到一些童年时代的经历。但是我想在这里帮你学会对待旧情绪的新反应，处理方式是面对现实，而且现在就和引发这些情绪的人打交道。

注意：在开始这项工作之前，我需要重申一个重要的问题。有一些机构可以提供某种形式的专业帮助。如果你正在和经常性忧郁、有害的焦虑、滥用药品及儿童时代受到的体罚、性虐待或感情伤害的后果作斗争，你可以去很多医学、心理和生活方面的诊所寻求帮助，这些诊所并不要求太多的金钱或时间投入。短期互相影响的心理疗法，新的消除沮丧药物，互助组、12步计划及个人成长学习班等在过去十年里已经改变了传统的心理疗法。对于真正希望得到帮助的人，总是会有办法的。

## 从情绪开始

当你的情绪有变化时，你常常能知道你在做什么。也许你喜欢讨别人高兴，或者你读到阿特拉斯综合症时会说，“这说的不是

我吗？”也许你像躲避瘟疫一样躲避愤怒。开始驱散迷雾的重要工作之前，我想让你集中注意一下你对迷雾的哪一个或哪一些因素最为敏感。用很短的时间检查一下下面哪一条适合你。

当我向对我施加压力的人屈服时，是因为：

1. 我害怕他们不赞同我。
2. 我怕他们生气。
3. 我怕他们会再也不喜欢或不爱我，甚至会离开我。
4. 我欠他们的恩。
5. 他们为我做了这么多，我不能说不。
6. 这是我的责任。
7. 如果不这样，我会感到太内疚。
8. 如果不这样，我会感到自己太自私/不够有爱心/贪婪/恶劣。
9. 如果不这样，我便不再是个好人。

你注意到前三个与害怕有关，中间三个与责任有关，最后三个与内疚有关。也许九个中大多数或全部都符合你的心理。这九个都符合爱娃的心理，如果她离开艾里奥特，脱离他对自己无休无止的依赖，她害怕别人会对自己持不赞成态度，又觉得有责任帮助艾里奥特因为他曾给自己提供住处并为她付账，而且一想到要抛弃他便感到无比内疚。

在其他人那里，热线按钮倾向于与一种突出的情绪相联接，尽管这三种情绪之间会有许多重叠的地方。例如，利兹并不特别感到有责任或内疚，但她害怕迈克尔生气。上面的九条有助于你认识到哪种关键因素对你影响最大以及你应该努力处理迷雾的哪一个或哪些因素，以期持续的变化发生。

## 解开恐惧之结

恐惧是我们躲避伤害的一种基本的生存机制。它既是一种本能，也是一种对危险的后天习得的反应。如果两个蒙面歹徒向你要钱，你会觉得恐惧。如果你的丈夫或妻子威胁说要是你离开，他（或她）就带走孩子，你也会感到恐惧。

但是情感敲诈中我们经历的许多恐惧是由于我们感到或许存在或许不存在的危险。我们生活中的敲诈者本能地利用这些恐惧并将其夸大。灾难性的形象在我们心目中像滚雪球一样变大，最后变得如此生动以至于看起来绝对是真的。所以我们调整自己的行为来抵御将必然会遇到的打击。有效地对付恐惧包括训练自己放下缠绕在心头的自认为最糟糕的事，并且培养自己作出积极的选择。你一直让你自己的想象和你对着干，现在让它为你服务吧。

### 惧怕反对

听起来这种恐惧似乎无足轻重，但是相信我，对许多人来说它会是很痛苦的。如果某个人总是对你所说或所做的事喷喷反对，害怕反对比害怕奉承别人的程度要深得多。它与我们对个人价值的基本概念相互交织。如果我们允许别人的赞同或反对来定义我们，那我们就会相信，只要我们一引起别人不高兴，便是我们自己在根本上有问题。

我们都希望从别人那里得到赞成和夸奖，有时这好像是一种绝对的必需品。许多年以前，我还没有回到学校作治疗者时，我靠作演员谋生。当别人对我的努力抱以掌声和赞许时，我心花怒放。否则我的情绪便会突然变坏。我根据别人的反应来判断自己

做得如何。但是当我渐渐成熟，我有了个令人惊喜的发现。一生中我曾冒过许多险，但我现在发现只要我仍保持自我的完善，我便能够承受别人反对时的令人难堪的沉默，甚至是粗暴的批评。

我知道当你珍视的人说你错的时候，你很难保持这种自身的完善，但是，这是能够做的。

在莎拉使弗兰克意识到他是如何使她经受一些小考验，最终获得嫁给他的权利以后，他们俩人的关系稳定地发展起来。

我们所进行的谈话很有帮助，但我仍然无法消除这样的念头；如果他不说“好”，我无法对自己和我所作的决定满意。我总是告诉自己要成熟起来，要克服这种念头，但并不奏效。我不想象我妈妈那样不经我父亲允许甚至不能过马路。

## 一种特殊的勇气

从害怕反对中解放出来，你应该知道哪些价值观和判断是你自己的，哪些是外界强加给你的。这就是说要知道你得珍视自己的哪些特点，并且有勇气面对别人的反对，坚持自己的信仰和追求。

莎拉讲述她是如何做到这样时，激动不已。

你让我想想自己的优点是什么，我认为最重要的是我的精神和我喜爱挑战。我做的事便是使这两种优点壮大，我不必努力考虑便懂得我必须靠壮大它们来前进。我爱弗兰克，但他并不是我的全部生活。我告诉他，如果他花些时间这样想想，他便会明白如果我真正喜欢我正在做的事，他和我一起生活会非常愉快。他对此稍微有些抱怨和不满，但我总是用非防御性的语言，渐渐地

使他明白我不会放弃。现在他已经接受这一点，我感到现在像是过圣诞节！

爱娃的情况和莎拉的有所不同。莎拉事业成功，感情生活较为牢固。爱娃却面临着许多未知的因素以及重塑自己生活的任务，但是她也正在开始消除对反对的恐惧。

很久以来，总有人这样对我说：“你是个冷酷的坏蛋，”“你没有感情，”“你做事做得真傻，”“你做的任何事都是傻事。”但是现在我不会再在乎别人怎么想的，因为世界上人们的想法有时会很怪。有人甚至认为二战期间犹太人的大屠杀根本没发生过！

害怕恐惧的反面是想象的自由，能够创造真正属于你的生活的自由。我不想骗你说这很简单，但是每次你下决心要把握自己的生命之舟，正像莎拉和爱娃做的那样，你便向塑造一个你认为并坚信适合你的生活的反应，而不管其他人会怎么想怎么说的道路上迈进了一大步。当你这样做时，你便能丢开总想获得赞成的念头。

### 害怕愤怒

迈克尔答应控制自己的愤怒，而且有些成效，但利兹不久便认识到并不仅是迈克尔有必要控制这种情绪。他说：

有一天晚上，他被孩子们丢在地上的玩具绊倒了，便开始又叫又骂。我在另一间屋里，他并没冲我吼，但是他的声音令我覺得心跳加速。他其实一直都在努力改变，我也认为只要他能控制自己的愤怒，一切都会好的，但是我仍然非常敏感……我不想总

有人抬高声音，令我惊慌不已，我真不想有这样的生活。

利兹并不害怕迈克尔会伤害她的身体，当然口头上迈克尔骂过她，但是她坚持暗示他绝对不能再越出一步。那么是什么使她产生了这么强烈的内心反应呢？

我问了她三个问题：

1. 你害怕什么？
2. 最糟的事情会是什么？
3. 对于会发生的事情，你是怎么想象的？

我猜想我会害怕他将失去控制，把怒气发泄到我的身上这很难解释。我两岁时就有这种生存意识，感到完全的绝望。当他生气时，我便感到，难以喘气…

时间一久，迈克尔怒吼的声音改变了利兹。她不再是一个35岁的成年人；她变成了一个听到抬高的声音只感到有危险的小女孩。这也难怪，她生在一个吵吵闹闹的家庭，在家里一听到吼叫声，她就逃开或藏起来。但是正像许多通过退避来抚慰或躲避别人怒火的敲诈对象一样，她总是把现在和过去混在一起，我告诉利兹，如果有机会和父亲、兄弟讲一讲她曾经是多么的害怕，这会是一个好办法，但是现在我希望她集中精力对付迈克尔的“过错”。

没有人教我们如何对待他人的愤怒，我们对别人发怒的反应方式也极为有限。对吼叫者，你最先需要做的是找一个恰当的时候，提请他注意。可以对他说：“我不愿意别人对我吼叫，下次你再对我吼，我就离开这个房间。”你立刻便有了一个坚定的立场，而且自己占据了主动位置。而且下一次他真吼叫，你要按你说的

做，不然他认为你是说着玩的。

同时，你将自己从冲突中解脱出来，用坚定，清楚的声音说：“别吼了！”或“住嘴！”或像我经常喜欢说的：“别作声！”利兹惊讶地看着我问：“我真能这样说吗？”

“为什么不能？”我告诉她，“我批准了”。

我们经常想象别人吼叫后会升级到失去控制，然后付诸武力。（如果你确实害怕他伤害你，那你和他之间的原有关系便不怎么样。）但是我们中的大多数人很少想象，如果我们用更有力，更自信的方式反应，事情会如何发展。你一旦走出充满恐惧的小女孩或小男孩的角色，像你现在一样像个正常人一样地举止，那么你正在克服那种引发你屈从的对别人愤怒的恐惧。

## 重写历史

我发现帮助敲诈对象更自信地对付愤怒的方法是重视一下最近一次你因害怕而向某人屈服的事件。

闭上眼睛，重想一下他们的说话，你说的话，组织起你的记忆——你的忧虑，心跳加速，双膝发软，以及你想象着他们怒不可遏时心中所闪现的可怕场面。

现在重放这一幕，但是这一次，当你看到怒火燃起时，改写这一场景。坚决而清楚地说：“不。我不会屈服的！不要给我压力！”重复说这些话直到你觉得他们很有说服力，大多数人开始时总是尝试性的。听听这些话，感觉自己比以前有力量多了。是的，你能这么说，而且是的，这些话确实使你有力量。

根据自己喜好，经常地重现在你以前的生活中受到敲诈的情景，展开你的想象，感觉一下重获自己的力量时是什么样的。如果你是和折磨你的人打交道，做这种练习就尤为重要，因为他们看起来那么吓人。恐惧是他们惯用的制服你的伎俩。

## 扮演敲诈者

“我这么害怕别人发火的一个原因。”利兹告诉我，“是因为当我发觉怒火上来时，发火的人就好像消失了。不再有迈克尔存在了——只有一阵阵的吼叫声。”

我告诉利兹我想让她步入“吼叫者”的角色，向我模仿一下迈克尔表现最差时的样子。

“你在开玩笑，是吧？”她说，“我做不到。”

“不要害羞，试一下吧，”我说，“有趣的事情也许会发生，站在敲作者的立场上一小会儿，也许会非常有启发。”

开始时，利兹怯怯的，但她很快便进入角色，表演得很像迈克尔。

如果你想离开我，你会有麻烦的，你现在不是在破坏这个家庭，如果你真想试试，我会让你后悔的。你分文都拿不到，我也不会让你带走孩子！你听见了吗？

利兹说完后，她沉默了一阵子，然后她说。

这是最奇怪的事情，说这些话时我丝毫没有感觉到自己强大，我感到害怕和无助，就象有人要拿走我非常想要的东西一般，为了不哭，我只能吼叫。我感觉自己像个发脾气的孩子——不知道说什么好，所以只能发出许多吼声。

如果你生活中的敲诈者以沉默的方式表达怒气，那么你也模仿他进入这样一种沉郁，退隐的状态，并查看你自己的心理。看看你是否能知道你自己有多么地害怕，并且感到自己多么无能为

力。

不管你描述的是哪种愤怒，你会意识到你认为强有力的，有支配权的人其实是感情上的懦夫——欺侮人都是这样。自信、稳定的人没有必要强迫别人以得到自己想要的东西或证明他们多么强大。理论上你也许明白，但是真正“成为”这样的人会使你在身体上和情感上体会这种意识。

不管你最终是否决定与这个人维持关系，这种意识都能长久的帮你处理别人的愤怒。吵闹的愤怒的惩罚者和消极的或攻击型的沉默者内心里是害怕的小孩子。这并不能使他们的行为更容易让人接受——但能使之变得不那么可怕。

### 害怕改变

没有人喜欢生活中发生重大的变化。熟悉的东西令人舒服，即使熟悉的东西令我们感到悲惨，至少我们知道自己应该怎么做，也知道别人会怎么做。

玛丽亚离开杰伊的决心很坚定，但是她害怕的事情会令她为难。

苏珊，我害怕。我害怕再一次成为离婚女人。我害怕痛苦和悲哀。我害怕漂泊不定。我害怕不得不重新开始。我担心，如果只有我一个人抚养孩子时，自己会不知道怎么让他们感到稳定和安全。我担心别人会这样想——这是我的失败，我曾拥有过一切但又全部给扔掉了。放弃离婚，回到我原来所熟悉的不幸福中——因为我至少知道怎么做。

玛丽亚能像任何人一样，尽职尽责地当好妻子和母亲，她知道如何在熟悉的条件下举止行动。但是这样舒舒服服当然是个问

题——很难丢弃它。一考虑到进行任何形式的大变化，几乎所有的人都会感到一定程度的恐惧。而且比较有破坏性的敲诈者正是利用了这种恐惧。于是我们保持原有的行为方式，经常维持对我们有害的关系和局面，以抚平可能会压垮我们的焦虑和不安定。

我告诉玛丽亚我也由于曾像她那样害怕那些东西，而使我过去一段失败的婚姻多维持了几年。

“知道这对我很有帮助，”她说，“它让我明白我并不像我认为的那样是个胆小鬼或是个怪人。”

害怕改变是普遍存在的，敲诈者常常用下面这样的话来利用这种害怕：

- 没有我，你会感到非常孤独。
- 你会后悔的，但到那时就太晚了。
- 独身女人的生活是相当艰难的。
- 你忍心让孩子受苦吗？
- 你没有仔细想清楚——你不知道自己想要的是什么。
- 看看那些离了婚的人的惨状吧。

承认对上述情况的恐惧是无可非议的，但当你这样做的时候，也仍然要记得自己要改变的决心。可以对自己说：“你也许是对的，我也知道这很难，但是我仍要离婚。”如果是另外的关系，你可以说，“谢谢你的关心”——然后什么也不用说了。如果其他人仍然向你描绘你自己所选择的未来会有多么灰暗，你可以回到非防御性的说话方式说，“我不想再讨论这个问题了。”记住：你和他们一样有权利谈论或不谈论某些事。

当你决定离开或与你生命中一个重要的人断绝关系时，你就进入一种危机状态——一段感情上的不安和躁动时期。但是危机并不只是危险时期。仔细处理，勇气十足，危机也是你个人成长

和创造更美好的生活的极好机会。

这是找到与你处于相似情况下的人的小组或学习班的好机会。要想找到，先向你觉得可以相处得好的人请教，让他们介绍你知道对他们奏效的项目。社区学校和大学设有成人夜校课程，教堂和犹太教会成立了许多对会众开放的支持小组。基督教女青年会和犹太人女青年会和妇女中心会提供许多这样的组织，你也可以打电话给美国心理学联合会让他们介绍。你没有必要只靠一个人做这件事。但是你必须确定地知道你加入的小组正在努力改变自我而不是坐在一起说“那多怪啊”并讲一些战争故事。人们在艰难时互相支持，努力重建信心能够产生一种强大的愈合力量，改变便不再是敌人，而是一种挑战。

### 害怕被抛弃

对被抛弃的恐惧也许是一切恐惧之源。有专家认为它随基因而来，是我们对关系忧虑包括害怕反对和害怕怒气的终点。我其实认为它是本能或后天形成或二者的结合并不重要。根本是我们都感觉到它。有些人处理得很好，但是对另外一些人来说，这种恐惧是深层次的。当对被抛弃的恐惧使我不断地自暴自弃地屈服时，就好像我们在说：“我会做一切事情，只要你别离开我。”

由于杰弗不告诉莱恩他当时在哪儿，什么时候能回来，他们吵了一架，事后杰弗答应不离开她时，莱恩感到莫大的安慰。但是伴随着她已经多年的对被抛弃的恐惧并没有立刻消失。

这令我很难堪。如果有人对我生气，我知道最后他们会离开我，所以我便做他们想让我做的事。我知道这是懦夫的出路，但是我不在乎。

从“你对我发火”到“你将永远离我而去”之间有一个很大但不太合乎逻辑的跳跃，但是消极的想法不是不合乎逻辑，但这种想法会升级，把简单的争议变成进入困境的第一步。

如果你也像莱恩一样有一种灾难性的想法，逃避它们的最好方式之一就是积极地限制自己考虑它们时间和精力。

### 停止思考

下一周，我希望你抽出一些时间集中在你有关被抛弃的消极想法上。随便要开世界末日机器，让可怕的景象任意显现。但是技巧在这里：你必须定下五分钟，并且只在这五分钟内考虑这些消极想法。

一天只需做一次，把它作为你的焦虑不安时间，五分钟一到，就象对待任何不受欢迎的客人一样，告诉你这些消极想法，说他们得走了。如果这一天他们还来，告诉他们，他们的时间过了，明天再见吧。每天减少这个时间段，直到第五天只有一分钟给它们。我知道这听起来有些简单化，但是记住：不管是多么短暂的想法都会引发情绪。如果不斷地注意恐惧，它就会越来越有力量。这种停止思考的技巧使你能够在思考/情绪/行为的开始之初便打断，使你自己处于支配地位。

### 黑洞

一周的停止思考方法使莱恩不再经常陷入情感混乱状态，但她仍需面对她所称的“黑洞”的恐惧，黑洞指的是一个她常掉进去且永远不能出来的地方——如果杰弗离开她。莱恩不是第一个用这个词的人，我听到过许多害怕被抛弃的人说这个词了。黑洞似乎是一种普遍想象中的地狱。

从莱恩在记忆开始黑洞便是她的一个抹不掉的形象。她和包围在它周围的恐惧极为熟悉，她不想跨过门槛进入其中。但是，我告诉她，她必须这样做。

“我不知道自己是否能做到，”她犹豫不决地说。

“今天不做，到什么时候再做？”我问她。“我想让你拉着我的手，一起走进黑洞。你看到了什么？”

“很黑，非常冷。没有与人的交往。只有孤立无援，没有入说话，我完全脱离人世。没人陪伴，日子这么长……徒有四壁围着我……没有人爱我，没人关心我，甚至没人知道我这个人存在。”

只有一种选择是陷入像莱恩描述的凄凉、冷酷境况时，谁也会选择屈服的。如果你把自己的感情完全依附在某一个人身上，你就多么会受制于人啊！

“好，”我对莱恩说，“你把我带到这儿了，现在我想让你找个出去的路。”

“对，是啊，”莱恩说，“我只摇一摇魔杖，恐惧便消失。”

“你知道自己能从这儿出去。”

“只有杰弗能救我出去，”她回答道。

“不——这件事你必须自己做，否则没有意义。我不是说杰弗对你不重要，但是他只是丰富你生活的一个因素。我们开始一些创造性的思考。对你来说，黑洞的反面是什么？”

莱恩闭上了眼睛。“我在想生活中我关心的其他人——我的家人、朋友和工作中投机的人……我想做的事——等一下，我记起一个特殊的日子。那时我大约 12 岁，父亲第一次给我买了匹马——一匹漂亮的帕洛米诺马。我简直不能相信它是我的。我记得干草的味道，太阳照在我脸上……我想那会是我最接近完全幸福的时刻。”

“一感到恐惧你就可以回到那里，”我告诉她，“任何时候只要你愿意就可以重获那时的快乐。而且你还可以拥有像那时一样的

日子。你有爱你的丈夫和其他人，工作顺利，具有体会深层次感情的能力。这些是多么好的礼物啊！你看——你自己已经找到走出黑洞的出路了！”

我们每个人都能在感到害怕时做到莱恩做的这种再现。坐下来，闭上眼睛。深呼吸四五下。现在想想你生命中美好的日子。也许是你童年时无忧无虑的一天。或者你想再去一个地方去旅游，上次你去时，感到所有的感官都很敏锐，充分享受你周围的浪漫和美丽。使你全身心都充满那一天的景色、声音、空气的感觉，花香或刚剪的草的香气。让自己全身心地感受那一天直到回忆使你镇定下来。记住你总能用这种方式给黑洞带来光明。

在爱情中我们所感到的对被抛的恐惧其实是小时候感到没人管就无法生存时感到的恐惧的一个翻本。不幸的是，许多成人仍然相信如果他们依靠的人要离开他们时，自己会面对某种心理死亡。但是黑洞只存在于想象中。它是化装成真理的一种谎言。

当我们感到恐惧时，常常会忘记那些曾经帮助过我们使我们快乐的无价的朋友。但在现实或回忆和想象中我们仍能找到他们。如果说恐惧象一条流过你的黑暗之河，你能在黑暗中建一些踏石帮你渡过河。

## 卸去责任按钮

我希望有人能给我们划定我们的责任范围，就象政府给我们划定交税范围一样，如果我们有个公式算得出我们欠别人多少，而不用经常让自己面对进退两难的境地，生活会多么简单。如果有明确地指导使我们明白奉献多少是过多或不够，知道什么时候给予有益，什么时候有害，帮我们决定如何平衡对别人的责任和我们自己的极端重要的需要，该多么好啊。

我们并非生来就有责任的概念。我们是通过父母、学校、宗教、政治及大的方面上文化学会责任的。更复杂的是，每时每刻都有新的规章包围我们。许多年来，奉献牺牲和利他主义曾被认为是高尚的。后来“我的年代”到来，其实质是“你拥有东西吗”。然后钟摆又摆到较为富有同情和对别人关心的方式。难怪我们觉得混乱。

根据我们关于责任的信仰来区分我们来自哪个年代是不容易的，而且长远看来，这并不重要。问题在于你有责任感，其中一些还会使你易受敲诈。如果你从其他任何人的需要比你的必然重要这一信仰出发，如果你已经习惯性地在为人处世中把自己放在最后一位，直至自己身心上、感情上，精神上和经济上筋疲力竭，你就应该改一改这些信仰了。

### 哪里写着

开始改变使你感到不满意且精疲力尽的有关责任的信仰最好的方法之一便是将它们写出来。然后你才能开始向它们提出挑战。

先列一个单子写下别人希望你是什么样的。下面是一些例子：

\_\_\_\_\_（名字）假定/期望/要求我：

- 放下自己的一切帮助他们；
- 他们一叫就跑去。
- 身体上/情感上/经济上照料他们
- 在节假日或休息时间也总照他们说的做。
- 不管我感觉如何，倾听他们的问题
- 总是帮他们走出困境。
- 把我的工作、兴趣、朋友和活动放在最后一位。
- 即使他们让我难受，也不能离开他们。

现在，重新写下这些话，但在每句话前加上下划线的“哪儿写着”。注意：“哪儿写着因为必须陪着丈夫的家人我就不能享受自己的假日？”听起来，看起来和感觉起来和“我丈夫期望我们总能回他家度假期。”有多么不同。哪儿写着其他任何人的需要都比你的重要？哪儿写着你应该不顾自己的身体去照顾一个能够照顾自己的长辈？“哪儿写着”？这些使你对待自己不如对别人一半好的似乎不能改变的规矩并没有刻在石头上。他们只存在于信仰系统中，嵌在你脑中，告诉你在世界上应该做些什么。

### 减轻你的刑罚

卡伦有一种自己折磨自己的情节，就是“因为女儿过得这么不好，而且这都是我的错，所以我欠她太多”，她很难去掉这种根深蒂固的情节。她不仅要在感情上，也要在理智上处理她这种责任感。

卡伦自己作法官和陪审团并且因为她自己并没犯的一项罪判处自己去坐“责任牢”，因为她的丈夫死于车祸事故。我让她查我办公室的字典看看“事故”怎么讲。

“它指的是无法预见的、出乎意料之外的……”，她停了一会儿，我看到她眼中含着泪，“并且是非有意的。”

“是的，”我说。“非有意的。”我让她经常对自己重复这个词。她并没让发生了的事情发生，她没有计划这件事，她与这件事无关。

我告诉她除了一些被判终生监禁的杀人犯没有假释的可能，其他任何人早晚都可以刑满释放。为什么她还在“牢”里？

我知道卡伦的精神生活很丰富。她定期参加阿拉隆会议，经常去体养所，并且认真学习瑜伽功，每天沉思。但是她没有能够

穿过自我原谅的门槛。

我让她设想一个能有力量救她出“责任牢”的人，这个人能和她自己演出一幕。“好……我想扮演上帝不太好，但是我确实认为我在天上有一个保护天使，我可以演她。”

“很好，”我说，“你可以做你的保护天使。把卡伦放在那个空椅子上，一劳永逸地把她从牢里救来！我想让你以‘我原谅你’开始。”

开始时卡伦满眼的泪水滚了下来。

我原谅你，卡伦。你和彼得的死毫无关系。那只是事故。你一直是个好妈妈，对两个孩子保护得很好，而且你很爱他们，你也是一个好女儿，极好的护理员。你确实关心其他人——现在是开始关心你自己的时候了。我原谅你，亲爱的——我原谅你，我原谅你。

这些话卡伦从未能对自己说过，但是以她保护天使的身份，她可以给予自己急切需要的安慰和解放。我鼓励你也试一试这种练习。如果保护天使这种概念对你无效，你可以你生命中任何真正爱你的人。重要的是要集中使你进入“责任牢”的原因，并且把自己从中解放出来。

对卡伦来说这一幕真是一个转折点。我们在一起的一个小时结束时，她说，“哪儿写着因为我女儿现在要买房，我就得取出我的退休存款？”

我告诉卡伦我认为她想在经济上帮助曼拉妮也没什么不可以的，但条件是她得真有能力这样做，而且是出于爱和慷慨，而不是由于害怕女儿的报复。她承认说曼拉妮要的5000美元对她目前来说数目太大了点，但给她1500美元还是可以的。

“那么如果曼拉妮为此而抱怨呢？”我问她道。

卡伦笑了笑，深吸了一口气，说，“啊……她以前抱怨过，我相信她将来还会抱怨，我只能对她说，我力所能及的就是这样，如果她想对谁发火，那就对苏珊发火吧——她应对我的改变负责。”

人们成长变化，但是有时他们的想法不随之变化。像卡伦一样，你有权利按照你成年以后自由选择的准则和信仰生活，而不是按照你很久以前自动地不加思索地选择的准则和信仰，”

### 你能给予多少

爱娃知道她得离开艾里奥特，但是所有的迷雾因素阻碍着她。

他那么需要我，我为他做一切。我欠他那么多。我只是无法把脚迈出那扇门。

这个可爱且有天赋的女人为了照顾艾里奥特自己放弃了许多东西，现在她感情上透支，在心理银行几乎一无所有。她脱离了朋友，没有娱乐时间和活动，没有快乐，让自己的职业抱负附属于他的，把自己的世界弄得狭窄如一根细银条。

你拥有越多资源，你就能给予越多。就这么简单。如果自己生活中很富有，拥有一大批你爱和爱你的人，感情上和事业上满意，有许多朋友，有趣的事和足够的钱，你大概能够不必损害自己的利益便能给予很多。相反，如果你正在打离婚，工作上有麻烦，努力使收支平衡，你便很难花很多时间和精力满足别人的要求。这一课很难学，但事实是，当你很难让自己的头保持在水面上时，你不能救一个要淹死的人。

## 内疚之结

内疚感对我们的影响力很大，因为我们中的大多数在分辨适当的内疚感与不适当的内疚感时有很大的困难。我们总认为如果我们感到内疚，那是因为我们做了坏事。

艾伦因能够平等地和乔尔谈话并说出他打算出一趟差的打算的欣喜只持续了大约5分钟。他几乎立刻就处于进退两难的境地，他知道自己做的对，同时又为和妻子说话的方式变化这么大而感到不舒服。

我知道乔答应呆在家里，而且表现得并不是特别不快，但我感觉还是内疚的很。我仿佛看到她一个人在屋里，蜷缩在电视机前的沙发里哭泣，一听到声音就跳起来。内疚不是没有原因的，苏珊，我绝不是一个愿意看到自己妻子受苦的人。

我告诉艾伦迅速回答下面几个问题，他就能评价自己的内疚在这种情况下是适宜的还是过分的，我问他：

- 你做过的或你想做的是出于恶意吗？
- 你做过的或你想做的是冷酷的吗？
- 你做的或你想做的是虐待行为吗？
- 你做的或你想做的对她有侮辱、贬低或小瞧的意思吗？
- 你做的或你想做的真的对其他人的利益有害吗？

如果对以上任意一个问题的回答是肯定的，你所感到的内疚如果没有达到悔过或自恨的程度就是适当的。保持自己的完善意

味着对你自己的行为负责并加以补偿，但并不意味着你道德丑恶。

但是如果你像艾伦一样在做对自己有益的事，同时又不伤害或贬其他人，那么你的内疚是不应该的，应该正确面对。如果不面对，过分的内疚会变得非常地深刻，以至于它会变成壁纸——我们日常生活的背景。

艾伦对上面的所有问题回答都是否定，但当他没有乔陪伴独自踏上洛杉矶的旅途里仍感到矛盾不安。

第一个夜晚是最难过过的，像我害怕的那样，晚上我们通电话时她哭了。我的第一反应是想建议她做一些事情——去看朋友，出去，探望家人——但是我意识到唯一能帮她的方法是不再告诉她应该做什么而是让她自己想出办法来。所以我告诉她我想她，旅途很顺利，明晚我还会和她通话。

第二天确实是我的一个转折点。当我给她打电话时，她不在。我很担心，于是在电话上留了言，她后来打了过来说和她的朋友琳达去看电影了。听起来她很好，这一切都像是我在自寻烦恼。一周内她情绪有好有坏，但她找了事情做，而且做得很好。我不是在说这一切都很容易，但我们都熬过来了，下一次一切会更轻松的。

当你像艾伦一样感到内疚时，这种内疚也许与引发它的事情本身不成比例，用一下我上面列出的问题来帮你。健康的心智会产生与事件相适的内疚。如果你和你最好朋友的丈夫通奸，你应该感到内疚。上面的问题目的不是让人犯了有罪行为而逃避责任。但是不能因为烤焦了面包或给别人建议了一切非常没意思的电影而感到内疚。当然也不能因为你想做些什么丰富你的生活，尽管别人不太喜欢，你也不应该内疚。

## 是观点，不是事实

我们生活中靠情感敲诈给我们压力的人对于内疚不加区别，他们对于大事和小事都给我们同样大小的内疚感，而我们又是多么心甘情愿地敞开大门，让内疚走了进来。

利告诉过她妈妈把自己和表妹做比较使她感到受伤害，她妈妈对此意见似乎也乐于接受。但老的习惯很难改掉，当利的妈妈想让利做些什么，而利抵制时，她便用新的方法给利施加压力。

她想让我和她一起去圣地亚哥度周末，她可以探望我的哥哥一家。但是我有一个约会还有几张戏票，这就很难两全。我告诉她她是一个大女孩了，可以自己去那儿，我知道这样有点不好，但建议她和卡罗琳一起去。这次，她没有像以前那样进行比较，但她确实说：“我猜你太忙了，没有时间陪我——你对自己的生活如此投入，一点也不管别人。我不能相信你长成这个样子！”我知道她又想操纵我，她在彻底地扮演牺牲者的角色，但是，见鬼，我仍然感到内疚——虽不像以前那么厉害，但我不希望有这么强烈的内疚感。我甚至考虑过是不是取消约会，把戏票给别人——但最后我没这么做，我猜这就是进步吧。

这当然是进步，尽管有压力，利还是改变了自己的行为，像我们中的许多人一样，她没有给自己的进步打足够的分数，因为她期待自己的情绪也改变这么快。她加快消除自己不适当的内疚感的一个方式就是可以学一下如何把她妈妈说的否定的评价与事实分开。

我让利列出她母亲这些年来生她气时对她用的最具批评的词。我猜想她列的这些评价大概许多受情感敲诈的人都很熟悉。

下面是利列出的一些词：

- 不关心人：
- 自私
- 轻率
- 笨拙
- 傻瓜
- 卑鄙
- 不讲道理
- 粗鲁

树枝和石头确实会伤害我们的骨头，亲近的人以上面的词来说我们也确实能伤我们的心。但是这些评价并非真理。它们只是其他人的观点。我们经常给我们的敲诈者套上智慧的光环。我们相信他们比我们自己更了解我们，当他们以否定的方式评论我们，尤其他们说的与我们过去听到其他人对我们说的相同时，我们通常立刻就相信了。这样，我们使另外一个人的观点成了事实。“你自私”转变为我们心里的“我自私”。小孩子也是这样把别人说的“你是个坏孩子”转变为“我是个坏孩子”的。

为了帮助利把事实和假定区分开来，我让她拿出列的词，在每个词旁边着重写上“是意见，而不是事实！”她列的词于是变成了这样：

- 不关心人：是意见，而不是事实！
- 自私：是意见，而不是事实！
- 轻率：是意见，而不是事实！

我相信你明白了，重要的是你吸收这种概念。

当然我们有时确实对人不够关心和轻率，重要的是检验一下

其他人的评论是否有效。我让艾伦回答的问题对你也有帮助。但是你和情感敲诈者打交道时，他们批评你的话常常具有个人观点，偏见和为自己服务的特点。这一点在敲诈者是父母时尤其难以看到，就象利的情况一样，因为我们童年时都一直相信他们永远正确。但是正像你在这本书里经常看到的一样，敲诈者常常出于自己内心的恐惧和绝望才敲诈别人的，通常他们对你进行的某些指责正是他们自己表现的行为和特征。他们把这些缺点射向你，期望你接受。我们把这些缺点送还给他们吧。

### 退给寄出者

下意识对于象征性的仪式和典礼非常重视。我作品中非常有意思的一部分是创造一些简单的宗教仪式或帮助我的病人以新鲜有趣的方式面对他们的恶魔。这里有一种真正能帮着解开内疚这一关键结的方法。

找一个类似鞋盒的带盖的小盒子，以它作为你的“内疚盒”。一周中，每天都记下某人用以给你压力的让你觉得内疚的话语或用词，你明白这些用语不对的，而且是想操纵你的。把每个用语分别写在一条纸上，放进盒子里。

一周之后，像你要寄出这个盒子一样把它包好，把引起你内疚的人的回信地址写在右上角，把你自己的名字和地址写在中间。用大字，最好用红笔在上方写上“退给寄出者”。然后，随自之愿随便处理掉这个盒子，你喜欢用什么样的仪式就用什么样的仪式，你可以把它埋到后院，烧了它然后把灰撒掉，扔到垃圾桶里，和废罐头盒一起扔在外面或开车把它压坏。目的是不再接受这种其实不属于你的内疚送货。它不是你的。不要让它进来。

### 矛盾中的练习

不顾拉着她的那些恶魔，爱娃最后还是鼓足了勇气以尽可能友好的方式离开了艾里奥特。她定了离开的具体日期并且帮他找到一个私人助手，来做她为他一直做的大部分工作，她也提醒了他的家人注意艾里奥特很沮丧，并且有几个家人答应与他保持紧密联系，并会说服他寻求专业帮助。

但是我知道尽管爱娃进步很大，但她难以轻易丢开她那一大堆的负疚感。她暂时住到妈妈那儿，感觉很好，而且努力找份工作。但是每次艾里奥特给她打电话，在电话里哭起来时，她就陷入了迷雾中。

我在爱娃面前放了一把空椅子，让她想象艾里奥特正坐在那儿。然后我让她在椅子前跪下来说，“我知道没有我你过不下去，所以我再也不离开你了，我就回来而且永不离开你。我将为你放弃我所有的梦想、期望甚至生命。我自己什么也不需要，我会永远照顾你。”

爱娃看着我，以为我疯了。“你开玩笑吧？”她尖叫道：“我永远也不会说这样的话！”

“看在我的份上，”我说。

爱娃极不情愿地按我说的做了。大约做到一半，她停下来说：“等一下，我感到太可笑了。我知道自己软弱，但我还不是个大傻瓜！我不会回去的！我想要自己的生活！不是我把他变成这样的一——为什么要由我照料他？”

这种方法叫作矛盾疗法。矛盾是一种对立，指一些表面上看起来荒谬可笑但实际上含有一些根本的真理的东西。矛盾疗法非常有效。像我们看到的那样，爱娃的心灵由于我让她说的话太荒谬而变得活跃，然后她反抗了。尽管她永远也不会对艾里奥特说这样的话，但是除了最近以外她的行为一直都在为她这样说。矛盾疗法使她的内疚走到一种可笑的极端，让她看到这种内疚是多么没必要。她一旦这样做过之后，她便走上了丢掉这种内疚的道路。

路。

几周后，爱娃说她在一家广告公司找到一份登录工作，听起来她和我五个月前我见她时那个无法自拔的孤独无助的年轻女人非常不同。我问她是否还记得告诉我说如果她离开艾里奥特她相信自己会死于内疚。

“嗯，我没听说过谁死于内疚，我也不想做第一个，”她说。“我只是得让自己强壮起来，经济上独立。我有足够的技术养活自己，我只需要一间卧室和一辆跑车。自来水和跑车。我能做到，我现在很好。”

她确实很好。

### 利用想象与内疚做斗争

告诉姐姐她不能借给她钱之后，简满脸疑惑地找到我。

我知道自己做得对，但无法摆脱自己做了件可怕的事这个念头。她处于艰难时刻。当我想到这里，一些旧的说法不断在我脑海涌现：家人是你的一切，得饶人处且饶人，血浓于水，过去的让它过去吧。根本上一点，她是我姐姐，她现在有困难，让她自己寻找出路我于心不忍。

简正在和自己所明白的与自己所希望的进行斗争，就好像多年与卡罗尔打交道得之不易且令人痛心的一些智慧无法深入挑战她的内疚。

当潜意识抵制有益的变化时，我发现用比喻和故事要比传统的谈话疗法有效。为帮助简让她编一个有关她和姐姐的关系的童话故事。“这会成为个格林童话，”她尖刻地说，“那么我怎么做呢？”

我告诉她可能写她想的任何东西，但要用童话语言和意象，以第三人称写。如果不是个大团圆的好结局，至少也得是个让人感到希望的结局。

简写的故事很特别，在此我想与你共享。

很久以前，有两个小公主。国王最喜欢其中的一个，她的壁橱装满了美丽的衣服和珠宝。她坐着金色的马车到处玩。她想要什么就有什么。另外一个公主是皇后喜欢的，这个公主勇敢而聪明，但是由于姐姐老是在国王面前说她的坏话，国王不喜欢小公主，她便一无所有了。所以可怜的小公主只穿被惯坏的姐姐不要的衣服，当她向国王要玩具或是喂她的小马的萝卜时（她没有马车，只有小马），国王告诉她：“去镇上商人那做学徒吧，”这是国王说“去找份工作吧”的方式。于是可怜的小公主去镇上的珠宝商那儿工作，珠宝商教她如何制造漂亮的东西，经常夸奖她的才干和勤奋。

渐渐的，公主们长大了。大公主嫁给一个蟾蜍，他不在乎她不会做饭和工作。这个蟾蜍长得非常帅，但是个败家子且一事无成。他爱她是因为她的财富，婚后他便把钱投到沼泽房地产中。很快，大公主的所有珠宝都被用光了，她和蟾蜍不得不乞讨。这对被惯坏了的大公主来说是一个巨大的屈辱。

与此同时，可怜的小公主工作很努力，事业上很成功，慈爱的镇珠宝商老了以后便让她经营铺子，她因制造全国最美的皇冠和耳环而闻名。她有自己的珠宝特许权，起名为公主珠宝，她为自己亲手所得而骄傲。她生活中唯有的痛苦就是童年时姐姐和父亲对待她的回忆。

所以自私的大公主来到小公主的门前请求她给她一些珠宝，以免别人没收皇车，把她的城堡作为抵押，小公主感到非常为难，“请帮帮我，”自私的公主请求道，“我知道我对你一直不好，但如

果你能给我你辛苦挣来的一部分，我对你将会像姐姐一般。”

辛勤工作的小公主想相信她，也非常希望自己有真正意义上的姐姐，但是姐姐从没对她好过，小公主担心她根本就没变。为了理清自己的思路，她到林中去散步，走到一个清澈见底的水边。她坐下来，看着水中自己的影子，问道：“我该怎么办？我该怎么办？我知道无论我给她什么，她都会浪费掉，但我多想拥有姐姐的爱呀！”说着说着，她的一滴眼泪掉进池子里，当水面重新平静后，她发现她最好的朋友的倒影代替了她倒影的位置。

“你有一个姐姐，”影子说，“我爱你，照顾你，比你亲姐姐都好，你会永远拥有像我这样的家人。”

辛勤劳动的公主知道她说的是对的，所以回到家中，她告诉大公主，“我不能给你店里的珠宝，有了礼物你就会丢在沼泽里。我本希望我们之间关系很亲密，但是不是这样，也许永远都不会。珠宝也不能改变。”

简说写这个故事对她很有影响。

我真的明白了事实。我姐姐不会改变的。一千美元也不能修好已经坏了的东西。从小时候起，卡罗尔就拿走东西，说我的坏话，使我和父母关系不好。我和她关系一直不亲密，大概永远也不会。但我发觉自己写有关亲姐妹的故事时感觉好极了。我两个最好的朋友比家人对我都亲密，我和姐姐永远不能像她们那样亲密。我除了内疚的负担以外什么也没失去。

以第三人称写这个故事使简能够拉开一些感情上的距离，真正清楚地看她和姐姐的关系。而且用童话的方式使想象力得以解放，具有创造力且幽默，这是对付内疚的一个有力武器。如同内疚沉重一样，想象很轻，而且它改变我们最暗的情绪。

我鼓励你写一篇关于正在令你内疚的关系的童话，能使你看东西看更深。写关于家庭成员的童话尤其有效，但也可以写朋友或爱人（很久很久以前，有一个国王和王后，国王常因事情不按他的想法进展而去树林里生闷气……）我想看到故事讲给你的道理你会很惊喜，而且故事使你对原本你被内疚所困扰而看不清楚的局面看得更清楚。

我知道在这一章里，我提供了许多信息，给你布置了很多任务。其中一些也许会引发一些强烈的感触。你也许会因某种关系失去安全而伤心，也许会对某个敲诈者生气，因为他总是给你压力使你不得不经常屈服。这个任务也许甚至会使你小时候没完成的某些事情活跃起来。

对自己好一些，对自己的情绪以及他们说明了什么要给予注意。如果感到自己要垮了，这时进行短时间的咨询也许会很好，或者你想从和你亲近的人那得到额外的支持。记住，你不必在将来的 24 小时做完所有的事情。按你自己的节拍走，顺便挑一些适合你的练习和作业做做。我向你保证努力是很值得的。

## 结束语

改变行为方式不是一个线性过程，也不是瞬间的事情，当你把学过的技巧转化为生活中不可缺少的一部分时，你会发现你并不总能得心应手。你可能会动摇，会害怕，你尽了力，然而有时会失败——每个人都是如此，但你可以从你的成功和失败中继续学习。

记住，你所做的事情就象爬一座山——只不过，没有人能达到顶峰，没有人能够如此地口齿伶俐，毫无顾虑，以至于他总是能找到最恰当的词来挫败他人的压力和威胁。对自己温和、宽容一些。当你努力向转变的山峰迈进的时候，你可能会抬眼向上看，心中想，“天啊，我还得走那么远！”但是转身向下看一看你出发的地方，你就会发现自己已经走出了很远。

## 奇迹般的变化

当你不再等待别人发生变化，而开始在自己的行为方面做出努力时，奇迹真的可能发生。只要使用一件你的新武器，你就会在任何一种关系中荡起变化的波澜。我们来看一看利兹和迈克尔发生了怎样的变化。

“你能相信麦克尔和以前多么不同吗？”一天利兹问我。“我真的没想到我们能做到这个程度。”

“那么是谁先发生了变化呢？”我问道。

“我想是我，”她说。“当你告诉我怎样做会有效时，我的确心存疑惑；但是我明白，如果我和从前一样行事，我们的关系就无

法维持。”

利兹开心地笑着打开她的手提包，取出一张折叠着的纸。“这是迈克尔为他的心理咨询写的信。他让我交给你。”

这是怎样的一封信啊！

写给包括我在内的敲诈者：

你好！

我想跟你谈谈。我希望你集中精力听我讲一件对我意义重大的事情。

一段时间以来，你已经给我制造了很多麻烦。直到利兹和约翰（迈克尔的心理咨询医生）向我指出你的存在以前，我根本不知道在发生着什么事情。现在，很多事情我已经清楚多了。而你和我必须现在就结束这一切。

因为你的缘故，我已经给别人造成了压力和痛苦。现在我正为此而感到痛心。我曾经愚蠢地相信，强迫妻子做我想让她做的事情并在她不肯的时候惩罚她，会让我感觉像个真正强有力掌握权力的人。我差点儿因此而失去我所爱的一切。一想到这一点，我就感到非常可怕，也对你非常愤慨。

我吃惊于自己麻木不仁的程度。一想到我曾经看着妻子的眼睛，做出下流、侮辱人格的残酷的事情——还蛮以为自己是在纠正妻子的不正当行为，我心中就充满了悲哀——为曾经伤害了她，为逝去的时光，为失去的爱，为曾经做出与自己感觉恰好相反的事情，也为不曾尊重最为重要的东西——人的尊严和个性。

我想要你知道，敲诈者先生，在我的心中没有你的位置。我不想在这点上妥协。这一套在我这里再也行不通了。

我知道这不是一件易事。仍有许多东西有待学习，许多习惯有待改正，很多担心表现出软弱的顾虑有待克服。但在此之前，我曾做过很多艰苦的事情——它们对我并没有如此重大的意义

——，我同样也会做这件。你的日子已经走到了尽头，今天和明天将是崭新的日子。

再见。

迈克尔

像许多敲诈对象一样，利兹曾相信顺从的原则，以为她可以通过屈从迈克尔的要求而买到安宁。她根本不知道，她只是在进一步巩固迈克尔的那种拆散他们的感情的行为，一旦她改变了对他的态度，她就打开了通往他们双方都渴望的亲密关系的大门。

“我只想说，如果这件事能够发生，我就相信奇迹。”利兹说。“我又得到了迈克尔——我也找回了我自己。”

我不能保证，如果你做这项努力的话，你总是能从你生活中的敲诈者那里得到像迈克尔那样戏剧般的反应。但即使你身边的人变化很小，因为你已与从前不同，所以这个世界也会看起来不同。你应该明白，任何一种仅仅依靠你充当感情敲诈的牺牲品而维持下来的关系都是一种不利于你的健康的关系。

## 回 家

当你能够打破迷雾并终止感情上受辱的状况时，你就重又找回了一种绝妙的正常而平衡的感觉。窘迫与自我责备——从前曾占据了你的感情与自我形象的重要位置——现在消除了，取而代之的是一种自信和自尊的全新感觉。

你学习使用使自己摆脱情感敲诈者的技巧的每一步，都在为你寻回你存在的核心——你的尊严。这种宝贵的完整感——你曾为失掉它而哀痛不已——从来没有真正失去，——只不过是被暂时易位了。

它一直在为你守候。

[General Information]

书名=EB情感敲诈

作者=

页数=264

SS号=10235786

出版日期=

封面	-17
书名	-16
版权	-15
前言	-14
目录	-2
正文	1