

1.14

THURSDAY

約伯記

20:1-29

接著，拿瑪人瑣法發言：約伯啊，你使我心煩意亂，我忍不住要回答你。你說的是侮辱的話，但是我知道怎樣回答。（伯20:1-3）

誰在情緒勒索？

瑣法看不下去約伯那副自認委屈的樣子，因為他認為約伯應該痛定思痛，閉嘴反省。但因為約伯不願配合演出認罪者的劇情，瑣法感到自己的價值觀被詆毀，因此說約伯令他「心煩意亂」。

根據心理治療學家蘇珊·福沃德（Susan Forward）所強調，「情緒勒索」（Emotional blackmail）的意思是人與人在關係中不願為自己的負面情緒負責，將情緒生成責任推給別人，並試圖威脅、控制他人的行為模式。當我們他人展現脆弱或焦慮，我們能夠好好聆聽與陪伴對方嗎？還是粗暴的告訴對方「你很煩」、「別說了」、「別再哭了」？瑣法對約伯的不滿和阻止，也如同情緒勒索。

我們必須察覺和掌握自己的情緒狀況，並察覺自己是否有觀念上的盲點，才可能以適宜的方式陪伴他人，而不是陷入情緒勒索或檢討受害者的惡性循環中。想想使徒保羅對信徒的勸勉：「與哀哭的人同哀哭」（羅12:15），不是要我們情緒勒索彼此，而是勉勵我們因著認識上主的愛，也能以愛陪伴他人。



陪伴人的上主，求祢使我以適當的方式陪伴他人，察覺彼此之間的狀態，不要陷入情緒勒索之中。奉主耶穌基督的名祈禱，阿們。