

本期焦點

- 認識約會暴力
- 評估伴侶風險性
- 如何安全談分手

情人再見？不見！【遠離親密關係暴力】

「我想他不是故意要這麼做的！」、「我相信他一定會為我改變！」、「一走了之不就沒事了？」

或許大部分正處於親密關係暴力中的人們都曾這麼想過。然而這些日子來，打開社會新聞總會看到情殺或是與感情有關的傷害事件，記憶中，這樣的事情總是層出不窮，像是最近幼兒園老師遭殺害以及新竹城隍廟的情殺事件，著實令人膽顫心驚，也為因此死亡的受害者所驟然失去的生命與未來感到惋惜。令人遺憾的事情總是發生在一瞬間，許多曾遭受暴力的人沒想過情況可能更糟，不斷忍耐著，或是忽略潛在危機，用了不當的分手方式，這些都有可能讓自己暴露在危險之中。

16-24歲是發生親密關係暴力最嚴重的時期，沈瓊桃(2013)曾針對全台1018位大專青年(416位男性與602位女性，平均年齡21)做過相關研究，其研究結果顯示，大專青年遭受約會暴力的盛行率高達



圖片來源:<http://www.tgm.orgFear.htm>

六成，其中包含了精神暴力、肢體暴力、與性暴力。然而受害者多靠個人方法來因應約會暴力，鮮少求助於正式體系(如警察、學校教官、諮商輔導老師等)，致使約會暴力呈現盛行率很高、但能見度卻很低的現象。

那我身邊的他/她會是一個危險情人嗎?以下是危險愛情的七大警訊，可在關係開始前或剛開始不久時，讓自己好好地去評估身邊伴侶的風險性：

1. 旋風般的激烈開端：

開始時瘋狂的追求與奉承討好，可能都潛藏危機，代表對方想不擇手段盡快達到目的，也意味著一方不尊重另一方的隱私與感受，日後可能成為施虐者。

2. 佔有慾強：



圖片來源:<http://www.carerealism.comfear-despair-ron>

一方操控另一方的時間、空間、身體、穿著、生活、情緒或人際等，試圖營造只有兩人的世界，並排除其他人事物的存在。操控者的需求總是擺在第一位，而忽略另一方的感受與自主性。

3. 激烈的情緒轉變：

強烈的情緒轉變，如原本好好的人，突然大吼大叫或凶暴無理。即使一般人都有情緒起伏，但他們的反應與變化卻過於誇大，無法預測。

4. 什麼事都怪罪別人：

把所有的錯誤或自身的挫敗都怪罪到別人身上，特別是另一半。無論如何，他都會讓自己的感受成為焦點，對於造成別人的痛苦卻漠不關心。

5. 言語暴力：

貶抑、輕視、潑冷水、攻擊伴侶的弱點等。暴力關係的發展中，會先出現語言暴力，之後才是肢體攻擊。施虐者通常缺乏安全感，透過破壞的方式控制另一半，不懂得用愛對待人。

6. 對別人的反應與需要冷漠：

不在乎對方過得好不好，對他人的痛苦也無動於衷，缺乏同理心。忽視或虐待動物或小孩，破壞他人財物，無法尊重別人。

7. 過去與現在曾發生暴力行為：

過去或現在有沒有發生過暴力行為，可預測之後會否有親密關係暴力的可能性。許多受虐者不願承認對方的施虐現象，使得狀況惡化。留意一些蛛絲馬跡與開端，有效保護自己遠離親密關係暴力。

謹記以上幾點，幫助自己好好去審視這段關係對自己來說是否會是一個危險或是負擔，若是已經交往有一陣子，才發現對方有上述情形而想分手時，請務必參考以下安全分手的四步驟：

第一步：他/她有危險性嗎?!【情人特質檢視】

1. 性格不夠成熟，行為舉止或對情的反應常有過度批判的反社會人格。
2. 自我、堅持己見、不易妥協、控制慾強。
3. 對異性充滿貶抑歧視，經常以不堪入耳的言語辱罵。
4. 常用暴力解決問題，甚至在被激怒之後容易有攻擊行為。
5. 平常有酗酒、吸毒、或虐待動物的習慣。

第二步：沙盤推演

1. 放慢步調，拉開跟對方的距離和相處時間。
2. 想好分手理由，找朋友做演練，了解對方分手的可能反應，並與朋友討論解決策略。

第三步：讓對方滿意，讓自己安全

1. 選擇白天且安靜明亮的地點，找朋友隨行，同時告訴其他親友談分手的人、時、地、物，以預防危險發生。
2. 若對方持有任何危險物品或器械，應保持距離並設法呼救，逃離現場。

3. 分手談判時，千萬不以言語或行動激怒對方，讓對方有尊嚴地離開，避免悲劇發生。

第四步：若有必要可請求協助

1. 分手後，保持情感的真空期，避免聯繫跟牽扯。勿以乾兄弟姐妹或”特別”朋友的方式聯絡。若對方有騷擾或恐嚇之行為，應立刻報警。
2. 碰到危險且遭受安全威脅時，可報警或撥打 113 婦幼保護專線，在校內也可尋求諮商中心、親友、教官等外援協助。

在愛情中，也許感性往往比理智多了那麼一些，使人無法好好控制自己，但相愛中的人們，希望是能彼此尊重、扶持，並且一起在愛中成長，被滋養的。親密關係中的暴力行為，往往只會造成對方的傷害與負擔，並不是維繫愛情的好方法。學會讓愛在關係裡流動，給彼此一個舒服的空間，學會在愛裡珍惜，也能捨得放下，這都是人生的一大課題，值得一輩子好好學習。最後，送給大家我很喜歡的一句話，希望在愛情的路上，每個人都能尋得一個好歸屬。

愛情不是花蔭下的甜言，不是桃花源中的蜜語，不是輕綿的眼淚，更不是死硬的強迫。愛情，是建立在共同語言的基礎上。— 莎士比亞

參考資料

沈瓊桃 (2013)。大專青年的約會暴力經驗與因應策略初探。《中華心理衛生學刊》，26(1)，1-31。

慈濟技術學院 學生諮商暨生涯輔導中心(2013)。《愛情三部曲》。

東華大學 心理諮商輔導中心
實習心理師 劉浩維

歡迎與我們聯絡

聯絡電話：(03) 8632270

服務時間：W1-W4(08:00 - 21:00)、W5(08:00 - 17:00)

中心網址：<http://www.pcc.ndhu.edu.tw>

電子信箱：pcc@mail.ndhu.edu.tw

