

如何與“危險情人”談分手？

撰文／朱浚溢

佳琪剛入學不久，對大學的生活有些不適應。在她無助的時候，出現了一個對她關懷備至的學長阿發。一開始阿發的表現就像是佳琪夢想中的白馬王子：體貼浪漫、常常接送佳琪往來學校和住家，也經常陪同佳琪參加各種社團，給她出謀劃策，處理各種人際關係問題。但隨著交往時間的增加，佳琪開始感覺到不對勁，阿發的佔有慾和控制慾非常強，常常檢查佳琪的手機、電腦和包包。而且阿發非常容易吃醋，一看到男生給佳琪的來電或簡訊就大發雷霆，甚至好幾次動手推打佳琪，每一次都讓佳琪感到害怕。然而，每當佳琪想提分手時，阿發卻表現的十分後悔，不斷殷勤送花懇求佳琪的原諒，並保證下次絕不再犯，也試圖說服佳琪再也找不到像他這麼愛她的人。有一次佳琪終於再也忍不住提出分手，阿發同樣使用苦肉計，但是看見佳琪仍然不為所動的時候，甚至用自己的生命來要挾，佳琪最後只能作罷，再一次選擇容忍。她陷在這樣的循環中，不知道如何應對這樣的“危險情人”，擔心分手會對自己或者對方產生傷害，但是自己在關係中也受苦。

愛情的美好讓人嚮往，但當戀愛過程中遇到讓自己感到不愉快的互動經驗，我們可能覺得對方的某些言語或行為讓人感到不舒服，但也不確定這樣的經驗是戀愛的本來樣貌還是遇到了“危險情人”？因此，我們需要先瞭解“危險情人”都有哪些“親密關係暴力”的表現，然後考慮如何安全和他們說分手。

所謂“親密關係暴力”即是指在戀愛關係裡，任何過度的控制或攻擊行為，包括藉著言語、情感、身體、性關係或綜合形式出現。具體而言可分為下列五種：

- (1) 身體暴力：以暴力對待對方，如推撞、摑掌、使用刀械利器等。
- (2) 言語暴力：故意且經常使用言語數落、貶抑、取笑、威嚇對方。
- (3) 心理暴力：以心理壓力來對待對方，如恐嚇分手、孤立等。
- (4) 操控暴力：用各種方式來操控，使對方屈服或配合，如經濟控制、眼淚攻勢的情緒操控等。
- (5) 性暴力：用肢體及精神暴力威脅、恐嚇等方式，違反對方面意願進行性行為。

由上可知，阿發具有身體暴力、心理暴力、操控暴力等表現，當親密關係出現暴力時，

常常伴有多種行為表現。如果你的伴侶口口聲聲說愛你，但對待你的方式卻令你感到恐懼、無助，只是因為害怕失去這段關係而勉強維持，那麼也許你可能已身陷親密關係暴力中！

由於關係中的權力控制、口語上的指責往往會被解讀為“愛”的表現，究竟到什麼程度才需要加以警惕注意呢？我們還可以結合以下“危險情人”的特徵來判斷：

- (1) 性格不夠成熟、舉止衝動，對任何事常有過度批判的傾向。
- (2) 自我、時常堅持己見、不容易妥協、喜歡控制別人。
- (3) 對女性充滿貶抑歧視，並會經常以不堪字眼辱罵女性。
- (4) 處事或與人互動時常用暴力解決問題，被激怒後易有攻擊行為。
- (5) 平常有酗酒、吸毒，或虐待小動物的習性。

那麼，如果你（或你的朋友）正處在這樣一段痛苦的關係中，如何才能安全的分手呢？以下方法可供參考：

- (1) 說分手前，要考慮對方的個性、兩人交往的深度，及對方可能的反應等，準備好自己的說詞、態度和理由。注意，理由盡量減少傷害性。然後，找朋友進行角色扮演，瞭解分手時可能會有的反應，並討論解決策略。
- (2) 說分手時，慎選談分手的時間和地點。最好以白天為主，地點最好是公開、明亮，有旁人但不會打擾談話的地方。談分手前，一定要告訴某個朋友你去做這件事情，並且告知你會回來的時間。或請他人在離地點不遠的地方等你，以預防危險事件發生。注意：談判時千萬不要以言語或行動激怒對方，讓對方有尊嚴地離開，有時可避免悲劇的發生。
- (3) 說分手後，要保留一段情感的真空期，避免再有聯繫或牽扯，也不要再有財務糾紛或往來。當對方在分手後持續騷擾時，可向警方舉證報案，並盡量避免單獨外出。注意：如分手後對方仍過度追求，可提出性騷擾申訴，亦可在傷害或騷擾發生時，提出傷害告訴或保護令聲請。

以上的方法可以幫助我們安全分手，如果仍然覺得不夠安心，可以尋求輔導老師的協助，來為我們的親密關係保駕護航！

參考資料：《開心談戀愛理性談分手——親密關係暴力防治手冊》。內政部家庭暴力及性侵害防治委員會。