

「小情歌變奏曲」 -談親密關係暴力的認識與因應

「不能調節擁抱 當我的愛太過強烈 不能克制妒火 這分寸我不懂拿捏
分開就是酷刑 你不在身邊 我心神不寧 不坦白就是負心 所以我追問不停
我要你愛我 臣服我 霸道支撐我心裡脆弱
用你的寬容 撫摸我偏執面 繼續沉淪才是我的救贖
用激情摧毀 用激情來修復」-張惠妹·偏執面

在 A-mei 張惠妹《偏執面》的歌詞中，描繪了在控制的親密關係裡，愛戀與占有交雜的情緒，逐漸成為讓人恐懼的偏執。

近年來，親密關係暴力乃至駭人聽聞的情殺事件時有所聞，根據現代婦女基金會的調查，在 2013 年 1 至 7 月發生了 40 件重大情殺事件，其中非婚姻關係的親密關係傷害案件，就占了 17 件，分手、嫉妒是引發施暴的主因，其中半數都屬預謀性犯罪。而內政部家庭暴力及性侵害防治委員會針對大學校園所做的調查顯示，逾六成的教師認為校園親密關係暴力是嚴重的，有 59% 的未婚大學生在一年內曾有約會暴力的受暴經驗，以遭受伴侶的精神暴力(55.5%)最高，其次為肢體暴力(18.6%)、與性暴力(7.6%)。

「他不是說他愛我嗎？為什麼卻好像要把我毀掉一般地傷害我？」是什麼讓當初甜蜜清新的小情歌卻變成恐怖電影的驚悚情節，充滿了毀滅的暴力傷害與精神恐懼？目前已知道一個人如何處理壓力、焦慮的方式是施暴的重要指標。換言之，在親密關係中的暴力行為並不會憑空出現，危險情人通常具備某些特質，在感情中有特定的行為模式，因此留意危險情人可能會出現的徵兆，有助於及早遠離親密關係的暴力傷害。

(一)交往關係前

潛藏危險情人因子的伴侶，可能會對傾慕對象採取十分強烈的追求，例如：投入大量的物質及金錢在欣賞的對象身上、採取戲劇化、強烈的示愛方式。雖然被熱烈追求是令人陶醉的事，但是過度的追求，強烈高漲的情緒，某方面正代表危險情人不擇手段且枉顧他人意願的行事風格。若伴侶在言談中認為生活中的挫折事件，都是別人造成的。此時就該停下腳步好好想想，因為這可能暗示他在人際關係中較為自我中心，也習慣將衝突的原因歸咎他人。

(二) 交往關係中

目前聯合國(2005)所定義之親密關係暴力，分為四種型式：肢體暴力(physical violence)、情緒虐待(emotional abuse)、高壓控制(controlling behavior)與性暴力(sexual violence) (引自王沂釗、陳若璋，2010)。

肢體暴力型

肢體暴力的危險情人，時常情緒失控，尤其是遭受對方拒絕，或得不到想要的回饋時，習慣用暴力解決問題，有時是施以肢體暴力，摔東西、打人、虐待動物；有時是強烈的自我懲罰行為，傷害自己的身體或辱罵貶抑自己。

精神虐待型

精神虐待型的危險情人，主要以情緒、精神來虐待對方，企圖達到他想要的控制。這類型的危險情人情緒起伏不定，有時暴躁易怒有時冷漠異常，動輒以言語辱罵伴侶，讓伴侶心生畏懼，自信心受損。他們有時也會揚言要傷害自己或傷害別人，讓伴侶感到自責恐懼、有罪惡感。透過強烈的情緒控制讓伴侶不只蒙受巨大的精神壓力，也活在他的掌控之中。

高壓控制型

一開始，行動控制型的危險情人會以黏膩無縫隙的兩人世界，讓伴侶感受他強烈的愛慕。但隨後的日子他會隨時跟蹤伴侶行蹤，只允許伴侶在他身邊，不能有其他社交生活；有些行動控制型的危險情人甚至會以財務控制等方式，控制伴侶的人身自由。

性暴力

用肢體及精神暴力威脅、恐嚇等方法，違反對方意願而進行性行為。

(三) 怎麼安全說分手？

與危險情人談到分手時，最重要的是安全第一，務必找人陪同，切勿單獨一人前往。慎選談分手的時間和地點，最好選在白天，地點公開、安靜、明亮，有旁人但不會干擾談話的地方。

與對方討論分手時，過程理性溝通，態度和緩堅定，避免批評或激怒對方，若事前對方就有出言恐嚇可能採取任何傷害行動，建議取消見面，別讓自己身陷危險。若對方在分

手後有持續騷擾的行為，建議立即求助警方或師長，讓師長知道你有身陷危險的疑慮，並儘量找人陪同避免單獨外出。

結語

不管是哪一種愛，都不該讓人隱忍卑微、身心受創，沒有人有權利可以用不當的暴力方式對待另一個人。交往前細心觀察，交往後若遇到了危險情人，請勇敢求助，保護自己與愛情，離開暴力的傷害。

參考文獻

- 王沂釗、陳若璋(2010)。大學生親密關係暴力：其性質與實務工作處遇能力之分析。**嘉大家庭教育諮商期刊**，**10**，1-29。
- 內政部(2012)。**高中、職及大專青年親密關係暴力實驗計畫成果報告**。內政部家庭暴力及性侵害防治委員會。
- 姚淑文、溫筱雯(2010)。**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。
- 姚瓊桃(2013)。**大專青年的約會暴力經驗與因應策略初探**。**中華心理衛生期刊**，**1**，1-31。
- 楊芷菱譯(2002)。**遠離危險關係**。台北市：張老師文化。