愛情路上停看聽，危險情人請遠離

撰文／許君華

阿明在高中以前沒有成功的戀愛經驗，因此非常期待在大學時期能談一場轟轟烈烈的愛情，在因緣際會下認識了小惠，認定她就是自己的真命天女，展開強烈的追求攻勢，希望能擄獲小惠的芳心。而在追求的期間，阿明每天送早餐、三不五時送小禮物或邀請出遊，終於兩人展開戀情。在談戀愛的過程中，阿明會不斷檢查小惠的手機或電腦訊息，看到小惠與其他異性有疑似親密的互動時，便為此不斷爭吵，甚至在一次情緒激動之下還動手推了小惠，讓小惠感到非常害怕，不知道接下來該怎麼辦……？

「危險情人」的徵兆

在新聞媒體報導中，有時看見校園感情事件加害者以男性居多，是什麼造成此差異呢？現代婦女基金會曾為此統計調查，發現有超過一半的男性因為無法處理「被拒絕」、「不被愛了」的情緒，另外有些是因為嫉妒。也有學者指出，加害者男女都有，只是面對負面情緒、被拒絕或遭遇挫折，會啟動不同的生理和心理機制。因此，我們如何辨識危險情人，並避免讓自己談感情的同時陷入危險之中，盡可能將傷害降到最低，便是需要好好學習的課題。

危險情人無關年齡、族群、性別等，很可能上一秒還是親密愛人，下一秒就變成了危險情人。要如何避免陷入危險之中，或許可以透過以下幾個方面儘早辨識：

一、 情緒方面—強烈的情緒轉變

例如：一下子很開心，一下子又因為其他事而惱羞成怒，又或者因為小事，動不動破口大罵，情緒陰晴不定，無法自我穩定控制。與人互動時，情緒冷漠，缺乏同理心。

二、 想法方面—思考缺乏彈性，容易堅持已見

以自我為中心的思想，容易過度批判事情，要求對方以自己的意見為主。例如：對伴侶充滿貶抑歧視，不容易溝通與妥協，常會尖酸刻薄辱罵伴侶，也有強烈的佔有欲或是控制欲。

三、 行為方面—待人處事常衝動行事，用暴力解決問題

抗壓性較低，較無法忍受挫折，習慣使用暴力來解決問題，生氣時搥牆壁等方式

來傷害自己，或者被激怒後易有攻擊行為，例如：有肢體、言語、性暴力、虐待小動物。

若有上述類似行為，都可能是危險情人的徵兆，都會讓人身心飽受壓力。

兩人情實初開，在浪漫的氛圍下，或許阻礙了清晰的思考能力，因此無論是在確認關係前，或是已在關係中，我們都應該要慢下來，多觀察對方的為人，以及他的生活圈，感受一下兩人之間互動帶給你的感覺，如果有需要也可以將自己放在客觀的第三者角色，避免錯估情勢。此外，也可以多與信任的親朋好友討論，聽聽他們的想法，或許也能對自己有所幫助，避免陷入危險之中。

我的另一半是危險情人，怎麼辦？

每個人或多或少都期待能好好談一場戀愛，享受愛情的滋潤，為人生增添精彩。萬一自己的另一半似乎有符合危險情人的特徵，該怎麼辦呢？該繼續在一起？還是分開呢？答案沒有對錯，若能在深思熟慮下決定，都是好的決定。

當自己希望兩人能一起走過這場愛情的風雨，建議可以尋求專業的協助，例如前往校園學輔中心或社區諮商機構，進行個別或伴侶諮商，幫助彼此在這段愛情路上能夠走的長遠。

若是想要與對方好聚好散，該注意些什麼呢？最重要的一點是要避免正面衝突，激怒對方，以免陷入危險，要讓自己處在安全的環境，再和信任的親友討論和平分手的策略。如何好好的說分手？以下以「人、事、時、地、物」提供參考：

一、人：

(一)評估對方的危害程度，例如：過去如何處理分手經驗、有無暴力或情緒急劇轉變的紀錄等。若評估過後危險性高，就需要更謹慎與親朋好友討論安全計畫，必要時可先向警局備案。

(二)以溫和的態度漸漸淡化和對方接觸。例如：見面、聯絡的時間和頻率拉遠，降低，以漸緩對方情緒衝擊。在這段時間也不要與其他人有太曖昧的舉動，避免引來危險。

二、事：和信任的親友或老師演練分手情境。自己先思考分手的理由，說法盡量中立，以減少傷害，以及過程中可能會產生的狀況，討論及演練因應對策。

三、時：最好安排在白天進行，並確認對方是身心穩定的狀態，或未經歷重大壓力事件，好讓雙方都能在情緒平和下來談分手。

四、地：選擇分手的地點最好在明亮的公共場所，也可請親友或老師一起陪同前往，以確保個人的安全。

五、物：觀察對方是否具有危險物品或器械，與對方保持距離，一旦發現對方情緒激動或有動手的情況，儘速離開現場。

危險情人形成的原因有很多，無法進行單一歸因，所以事情的發生，並非是因為自己沒有當一個稱職的另一半所致，感情糾紛的發生也並非全是自己的責任，遇上危險情人不是你的錯！

在愛情裡，我們總期待自己的努力能夠感動對方，讓戀情開花結果。然而，當傷害大於愛時，或許我們可以適時傾聽內在聲音，如實面對自己的感受，先在這段關係中按下暫停鍵，找個信任的人一起討論，別讓自己獨自承受這些折磨，必要時可尋求法律協助。不論最後的選擇是轉身或是繼續留在關係中，這都是不容易的決定，祝福我們都能在愛中成長茁壯，愛的甜蜜也愛的安全。

參考資料

姚淑文、溫筱雯（2011）。開心談戀愛理性談分手—親密關係暴力防治手冊。台北：內政部。

陳莉玲（2013）。分手創傷與分手暴力之性別研究。育達人文社會學報，9，第 25-44 頁。