

身邊是危險情人嗎？—我如何辨識輕重程度

近日連續爆發多起驚悚、兇殘的親密暴力事件，再次引起各界關注，也反映出有時候不知該如何處理憤怒和恐懼(失去)的情緒。為免悲劇再次發生，警政單位已放寬保護令條件，若遇到危險情人，即使雙方並未同居仍可聲請，如果對方無視保護令內容仍不斷持續騷擾，可立即請警方介入處理。除了尋求警法保護，若不確定自己是否遇到了恐怖情人，亦可求助身心科醫師或心理師進行評估，藉由親密暴力量表評測其危險程度。

一般來說，高度危險類型的伴侶，常有跟蹤、騷擾行為，或不時揚言恐嚇「分手就要自殺！」性格上較易怒、有暴力傾向、控制欲極強、疑心病重，有些有吸毒或酗酒的習慣。若發現伴侶已屬高度危險類別，且欲向對方提分手，更要審慎處理。但也有不少人，在親密暴力危險的評估表中是屬於另外兩類，即「潛在危險組」和「注意危險組」。

文章除了說明危險情人常見特質，也想提醒大家，有些人雖然爆點較低，在遇到特定的壓力刺激時有時會理智斷線，卻不一定都會出現暴虐行為。換句話說，並不是所有善妒或情緒不穩的人都一定是恐怖情人。

以下舉兩個「類危險情人」的例子。即使症狀輕微，最好還是及早尋求情緒管理和療癒過往情傷的諮詢協助；除此之外，周圍親友多給予正向的支持鼓勵，也能讓更有勇氣面對自己的內在波動和脆弱，學習梳理自己的情緒，並作它的主人。

案例一：無預警暴怒 走不出過往傷痛

Kiki 和 Jason 剛交往時，彼此都覺得遇到夢中情人，彼此相知又有不少共同興趣和話題。原先 Kiki 很開心終於有個懂她的人出現，沒想到兩個月後，Jason 愈來愈忙，Kiki 只是跟他抱怨幾句覺得他給她的時間太少，對方卻突然大吼，對她的抱怨反彈得很強烈，說她「就像他的前女友一樣驕縱、情緒化」。Jason 突然像變了一個人，令 Kiki 既震驚又難過，也備受驚嚇，事後很難釋懷而想分手。

容易「突然抓狂」的人，除了本身較敏感、神經質的特質或某些生理因素，常與家庭背景和過去受傷經驗有關，也可能因為長期個性壓抑、不太懂得紓壓，所以一受刺激，情緒的反應便很強烈。或許我們不能完全瞭解交往對象過去經歷過什麼，但可以透過觀察更瞭解他。如果對方願意面對是過往的傷痛在作怪，也認同不應把對另一人的憤怒放在我們身上，陪他共同面對，可透過心理諮商/諮詢協助「走出過去陰影」，一旦更去面對過往的傷，對自己的情緒更有覺察力和調節能力，或許便不會再那麼像隻刺蝟了。

案例二：失控醋男友 因妒自殘易焦慮

Fion 在交友網站認識了男友，剛開始他對她真的很好、很貼心，但前陣子發生一件事之後，兩人的感情從此變調。那日男友開車來接美姿下班，看到一個男同事和她有說有笑走出公司，便突然衝下車，在 Fion 和同事面前大吼大叫，然後用手捶牆捶得滿手是血，剛好有路人經過，便幫忙打 119 叫救護車。當時美姿飽受驚嚇，事後像大夢初醒，決定離開男友。對方先是反彈很大，之後又苦苦哀求說他不是故意的，從來沒有想要傷害她、請她不要離開。因受不了對方的占有慾過強，美姿想分手又不確定自己是否反應過度？

以此案例來說，當事人的害怕和擔心並不算反應過度，雖然目前男方還沒有以暴力傷害過女方，可能過去也不曾對其他人施暴或施虐，可是較強烈的表達妒意反應和情緒不穩，卻是親密暴力的危險因子，和第一個案例比較起來，已有較高的風險。「暴力」常是因為害怕自己的權力被剝奪或受到威脅，而以暴力手段來鞏固自己，不一定是用身體暴力呈現，也有些人用情感、語言或行動來控制伴侶。我們經常見到「緊張—施暴—甜蜜」的循環，也就是在暴力之後，隨之而來的常是一段想要修補關係的甜蜜，比如禮物、深情的話語等等。所以風險真的存在，且不算是低風險。男方可能有嚴重的情緒困擾和分離焦慮問題，過去可能有較大的關係挫折或失落經驗，若遇到較大的刺激或分離議題時，便可能因壓力過大而失控做出暴力行為。

爆點低 不一定是危險情人

危險情人常有低自尊的問題，他們很害怕被拋棄，不知如何處理焦慮，也常因難忍關係挫折而衍生暴力。與這樣的對象提分手，需要堅定柔和，不要太過直接，可能須採漸進、和緩方式給對方一些時間。

最後要再次提醒，雖然「喜歡撂狠話」、「想控制伴侶」和「較缺乏同理心」等等，都是危險情人常見指標，還是有輕重程度之分。遇到只是吵架時比較容易情緒激動的「爆點低情人」，和曾有言行過激反應的「類危險情人」，除了選擇馬上閃人、轉身告退外，若對方有心改變，也願意接受心理諮商/諮詢協助，或許可以考慮再給對方一次機會。情緒就像頭髮，需要照顧和梳理，陪伴他一起接受專業協助，學習正向的人際互動模式和情緒控管，或許是比選擇直接放棄外積極處理感情問題的作法。

~ 人事室 關心您 ~

文章摘自：<https://reurl.cc/EMgpk>