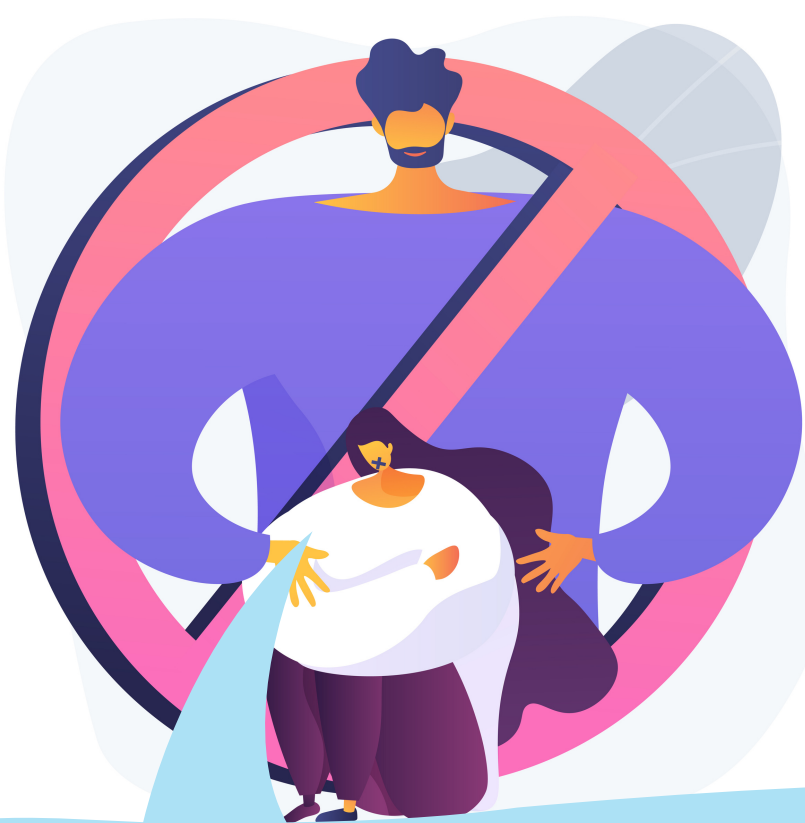


只要抱抱，不要暴暴-恐怖情人的辨識與處理

撰文者：施美妃 實習心理師

認知表現

只想要滿足自己的需求。
伴侶是唯一重心。
自己得不到的，別人也休想得到。



恐怖情人極度看重愛情，伴侶是唯一的生活重心，自己要隨時知道另一半在做什麼，想要掌控對方行蹤、要求報備和查看手機訊息，一切都是為了滿足自己的不安全感與需要。容易出現「寧願放棄一切，也要和對方在一起」的念頭，因此在分手時很容易發生社會案件。

符合其中一個要素就可能是-恐怖情人，需要提高警覺！

肢體暴力：

受到拳腳相向、暴力、虐待、侵犯與傷害等。

心理暴力：

語言暴力和精神暴力，受到價值貶低、控制、恐嚇威脅、冷漠疏忽的冷暴力等。



情緒表現

自信不足、情緒反覆起伏大、性格不定、容易不安、控制欲強烈、佔有欲強烈、疑神疑鬼等。

恐怖情人的情緒反反覆覆起伏大，源起於對自己的自信心不足，所以有很強的佔有欲又容易疑神疑鬼。在關係中遇到衝突，可能會用暴力或脅迫與控制的方式解決；又會在事後表達歉意、認錯與挽回。若是另一半沒有清楚的界限，很容易不斷的被洗腦跟著喪失自信深陷其中。

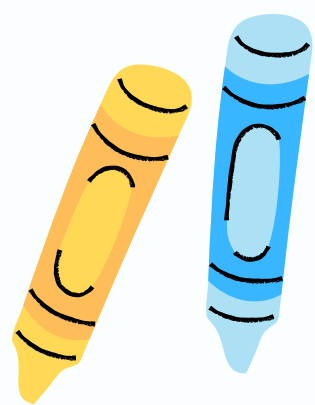
行為表現

控制、貶低、威脅。

掌控行蹤、要求或偷看訊息、否定你/妳的價值、破壞信心、暴力行為、傷人/殺人、揚言自傷或自殺等。



遇到恐怖情人 該怎麼辦?



請記得:

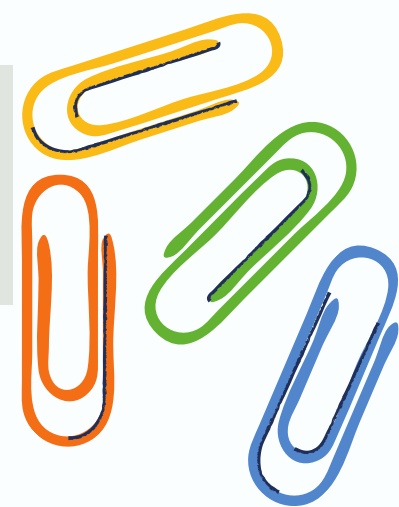
要先照顧好自己，
先愛自己，才能有
能力愛別人哦~



1

暴力未發生，可溝通：

可理性溝通，或可陪伴對方一起就醫，或是進行個別諮商或伴侶諮商。



2

無法溝通或暴力已經發生：

人和人之間界限的模糊，容易導致恐怖情人、情感勒索的發生。不論有任何理由，任何人都沒有權力用肢體、語言或其他的暴力型態傷害你/妳。這時需要下定決心，思考自我保護與安全分開的方式。

3

找朋友陪伴談分手，以策安全

當你在面對恐怖情人覺得害怕或孤單時，開口尋找協助會是很重要的一步，讓親友、專家幫助你/妳一起討論處理方式，再找年長者或是其他女性陪同，一起去談分手，避免找相仿年紀的男性，以免衝突。

4

說明原因，減少對方的挫敗感，以免刺激及糾纏

“你沒有不好，但我也沒辦法改變”，減少對方的挫敗感，誠懇說出分手的理由，謝謝對方曾經給過的陪伴，給彼此祝福，溫和堅定提出分手，斷得乾淨，以免雙方糾纏沒完沒了，但也不要故意刺激對方。

5

延緩和新對象交往，發揮對方的支持系統

失去一段關係是讓人需要調適的事，尤其是對掌控慾很強的恐怖情人而言更是如此，此時請先延緩和新對象交往以免激怒對方，若是評估安全的話，視狀況可以考慮寫個信或訊息，讓對方的家人或朋友知道你們現在已經分手了，讓別人可以多去關心他，也提醒自己不要深陷其中。

6

安全疑慮，尋求警方、法律協助

跟蹤騷擾防制法已立法，如果有身心安全的危險，記得尋求警方協助! 請記得先照顧好自己哦!

~~屋頂上的家 學生輔導中心~~和平大樓 5 樓

102)2257-6167 轉 1228、1285 週一至週五 早上 8:30-12:00 下午 13:30-17:00