

惡魔在身邊 ～遇到恐怖情人怎麼辦？

許陳玉玟

國立空中大學生活科學系 講師

中國心理諮詢師 職業證照

社團法人台灣再生力協會 理事長

親密關係的迷思

- 曾經相愛過，就不會傷害我！
- 高學歷，就有理性，不會做傻事！
- 分手，只要雙方說好就沒事！
- 漸行漸遠就可以平順的分手！
- 時間可以沖淡感情！
- 有過性行為就要廝守到老！
- 我有責任維持婚姻！
- 合理化對方的壓力、情緒勒索、暴力！
- 合理化自己的害怕、不舒服！
- 女生要順從對方！

台大畢業生/宅王47刀殺前女友

- 張男/林女
- 張男台大土木碩/電玩比賽冠軍，林女幼教系。
- 經由網路認識，同居。
- 交往後因個性與生活態度有諸多差異，林女提出給彼此空間。
- 張男安排日本自助旅行，欲挽回感情，林女在日本旅途中就憤而分手。於日本遭**2**度性侵。
- 張男主動表示正式分手。
- 搬出同居處一週後，於林女上班途中砍殺**47**刀致死。

17直播主遭情殺

- 廖男/邱女
- 本是男女朋友
- 邱女曾撞見廖男與其他女子辦事，感情轉淡，想利用時間來沖淡。
- 廖男不甘分手，持續糾纏有近年餘。
- 帶水果刀至邱女住處揚言要自殺挽回感情。邱女企圖逃出，引發殺機。

世新大學情殺案 ---學長纏戀不成持刀殺人

- 陳男/石女
- 捷運上搭訕認識。
- 邀約不成。
- 陳男原就讀德明財經科技大學，為了石女降轉到世新。
- 石女受不了陳男跟蹤騷擾，於臉書抱怨，揚言報案，引發陳男失控犯案。

情殺案件的特徵

- 一、65%重傷或致死都在分手時。
- 二、事前會有警訊，尤其是當您提出分手後，這些警訊會持續的出現。
- 三、有意識，發現自己無法控制，想要求助。

如何辨識危險警訊

- 被追求者跟蹤、騷擾、假借名義邀約、強行擁抱、親吻。
- 被羞辱、輕視、侮辱、孤立、霸凌
- 被對方限制、控制、監視、威脅、恐嚇、拘禁、施暴
- 對方經常情緒大暴走、破壞東西

如何評估另一半是恐怖情人？

- 控制慾強
- 佔有慾強
- 自我中心重
- 多疑
- 情緒化
- 破壞/丟擲東西
- 虐待動物
- 謾罵
- 只要喝酒就失控
- 藥物成癮

恐怖情人特徵

- 情緒容易失控
- 自信心低
- 主導欲強。
- 自我中心、缺同理心、神經質。
- 行為不可測、令人恐懼。
- 惡意騷擾、威脅、恐嚇你或你的家人
- 動不動以死相逼
- 有代間循環議題、個人異常人格、心理功能失調
- 親密焦慮、總認為自己受到攻擊、混淆因果（都是你的錯）。
- 社會環境壓力：經濟、居屋擁擠、社交孤立（愛情是唯一）。
- 認知因素：認為暴力可以解決問題；寧為玉碎，不為瓦全。

精神暴力者的特徵

- 有意圖傷害他人（肢體暴力、性暴力、經濟暴力等）
- 有非肢體接觸的虐待形式（羞辱、輕視、侮辱、孤立、霸凌等）
- 多曾經受傷害
- 多曾經被忽視
- 多來自邊緣性人格障礙者。
- 多與慢性憂鬱症、嚴重人格障礙或慢性疼痛有關。

邊緣性人格障礙診斷

美國精神醫學會出版的診斷手冊(DSM-5)

以下九項症狀，如符合五項以上，即是：

1. 無法忍受被人拋棄，一旦發生，會有激烈反應。
2. 極端的思考模式，是非對錯以自己的認知為中心，極易造成人際衝突。
3. 有自我認同障礙，自信心低或過度自信，因此影響人際關係。
4. 情緒低落時，會有自我傷害及放縱的行為。
5. 會藉由輕生、自殘等威脅他人不得結束情感關係
6. 不合時宜的爆發憤怒情緒，或對憤怒難以控制。
7. 情緒失控時，憂鬱、焦慮情緒會持續數小時。
8. 害怕孤單，經常有空虛感。
9. 在瞬變中，出現與壓力有關的妄想，或嚴重解離現象。

邊緣性人格障礙之人際關係

- 因無法承受離別又害怕親密致人際關係不穩定。
- 一旦他人抗拒他們的需求，會貶抑對方。
- 操控有親密關係的人，表現出虛弱或無助、自殘或自殺，意在引起對方注意並獲得照顧。
- 不合適的感情模式總是一再循環。例如女性患者會再回到施暴者的伴侶身邊，再次受虐。
- 對別人的態度很敏感，當受到善意時會感到強烈的喜悅和感激，被批評或受到傷害時會強烈的哀傷或憤怒。

邊緣性人格障礙病因

- 童年時或結婚前後，曾有創傷或為家暴受害者
- 童年與家人分離或被忽視，雙親有衝動或憂鬱特質。
- 人格成熟的過程缺乏適當的理性指引。
- 曾遭受過同儕、情侶、暴力的傷害造成陰影。
- 在上述情況下，演變成依賴他人，無法發展出獨立的自我。

案例

- 情緒勒索：你應該知道我為什麼不高興！

你到底知不知道我有多擔心？

--使對方感覺自己做錯事，且感良心不安

- 能量吸血鬼：只重複提出問題，不能有解決方法，對他人建議只會說「好難！」
- 情感操控：不斷否定被害人的感受，使被害人感迷惑不安。

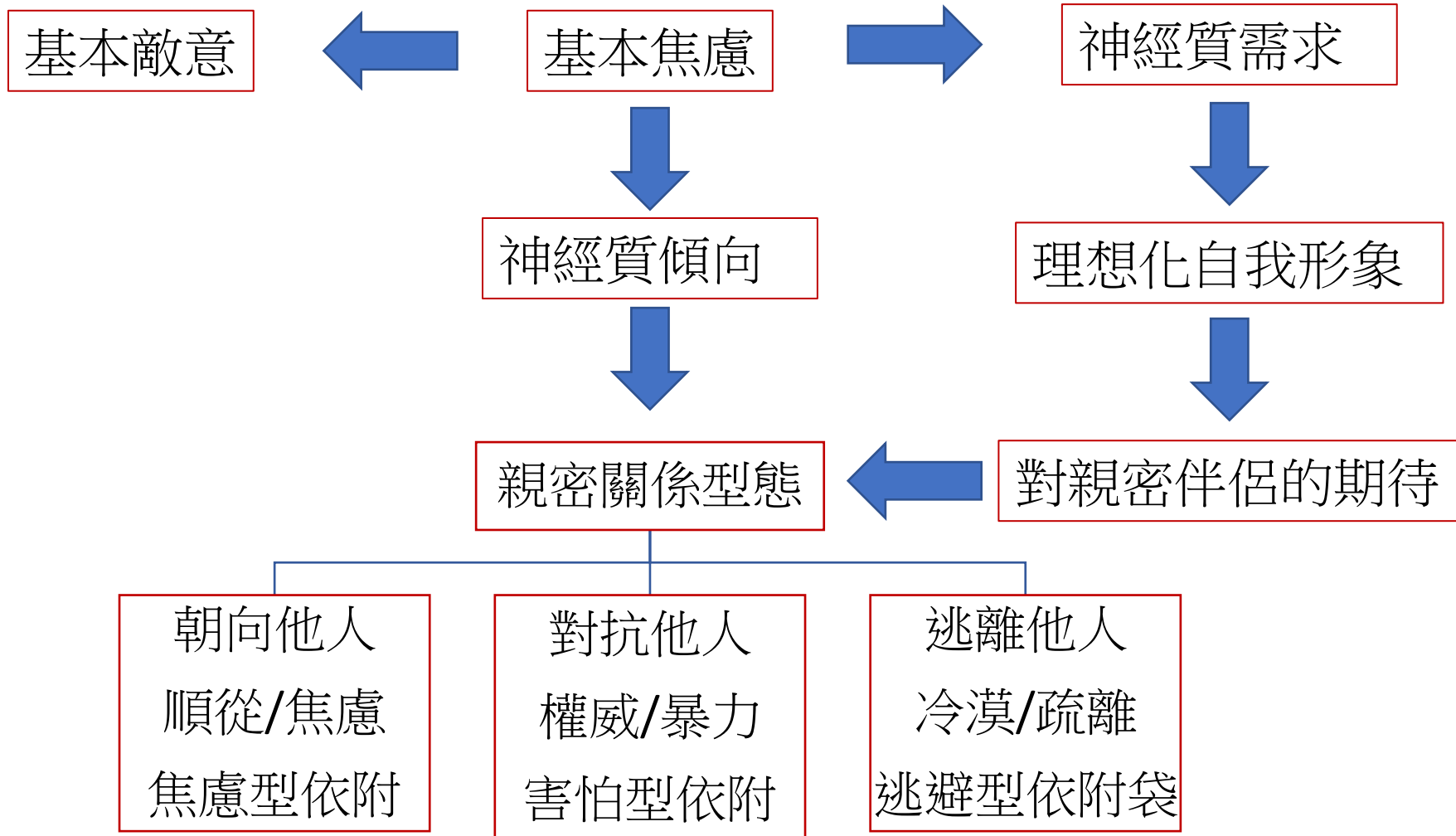
精神暴力之類型

- **言語層面**：貶抑、粗俗不堪的言語、調侃、譏笑…
- **操控行動**：不准和外界有太多互動，要他人以其為生活重心
- **監控行蹤**：打電話來查勤，隨時要知我在做什麼
- **侵犯隱私**：擅自地查看我的通訊記錄
- **自殺、自殘**：要求他人達到其需求
- **騷擾**：到住處騷擾對方及其親友，甚至威脅要傷害
- **控制經濟**：控制對方財務
- **性騷擾**：逼迫觀看性活動、展示色情影片或圖片等。

伴侶間常見之精神暴力

- **被動攻擊**：裝作傾聽，實則把對方的話當耳邊等風。
- **恐怖日常**：互相挑剔，想改變對方或希望對方變地更好
- **安靜的暴力**：平日不表達不滿，直到最後承受不住壓力時，以強烈的羞辱做回應
- **強索愛的證明**：不信任彼此的關係，情緒不穩定

Horney的基本焦慮與親密關係



成人之親密與依附型態 (Bartholomew, 1993)

依附型態	對自己和他 人之觀點	人際關係型態	親密關係
安全型	正向自我， 正向他人	適當自我揭露 尋求互相支持	高
焦慮/矛盾 型	負向自我， 正向他人	尋求被認可 控制感 熱衷於關係	波動、 從不滿足
逃避 1 型 (畏懼)	負向自我， 負向他人	避免社交接觸 害怕親密、拒絕	表淺
逃避 2 型 (排斥)	正向自我， 負向他人	否認親密關係的價值、 冷漠	非常低

安全的談分手

- 一、在公共場合談，找人陪同，不要單獨談。
- 二、先撫平對方的情緒，自己要保持冷靜，安全第一。
- 三、分手後讓自己徹底消失，安全第一。

分手準備---如何結束關係？

- 先說清楚講明白，舉出實例，讓對方知道，感情已經無法繼續。
- 讓對方心甘情願的與您分手
- 避免傷害雙方的自尊
- 避免自己陷於危險情境
- 學習於危險情境自保
- 要以負責任、成熟的表現來結束一段感情。
- 不要默默地以遠走高飛、失蹤、說謊、換工作、搬家、不接電話等方式，不清不白的結束感情。
- 視情況，做好讓自己到安全去處的準備。

如何求助

- 當身邊出現疑似恐怖追求者時，即時求援、求助專家、告知長輩好友。
- 主動說出，否則外人很難知道。
- 可找徵信公司協助處理，清楚的傳達您分手的理由，並確保對方明白理解。並協助取回您的物品。
- 可撥打**113**
- 可找現代婦女基金會

歡喜分享 感恩聆聽

ywchen0726@gmail.com

陳玉玟 0932-538-838

Line : ywchen0726

