

預防親密關係暴力 Q&A

截至目前大家對親密暴力成因的了解並不完全，但確實知道一個人處理壓力、焦慮的方式是重要的指標。根據被害人所提供的施虐者特質，不妨先問自己幾個問題，再決定是否要與對方做朋友、或互訂終身。

Q1. 他/她生氣時都做些什麼？

不論爭執多麼微小，他/她常威脅或真的摔東西、捶牆、打破物品、等傷害你的行為。

Q2. 他/她是否對動物很殘忍或曾對他人暴力相向？

他/她是否認為使用暴力獲得權力是應該的事，甚至他/她也對家人或寵物施暴？

Q3. 他/她企圖使你在他/她的控制之下嗎？

他/她是否以一種看似出於關心，但卻可能過於干涉的方式管束你的穿著、過日子的方式？甚至可能到了讓你覺得沒有他/她，你就不能做決定的程度？

Q4. 他/她試圖將你與親友隔離？

切斷你與親友的聯繫是一種有效控制你的方式，他/她常有這樣的舉動嗎？

Q5. 他/她常常覺得你要為他/她的錯誤負責？

對他/她而言，每件事都是別人的錯？

Q6. 對於你的成功，他/她如何反應？

顯示一些忌妒是自然的，但他/她若感到受威脅、生氣、憤怒等都是一種警訊。

Q7. 他/她能否同理他人的感受？

如果他/她沒有能力去考慮別人的感受，則表示他/她可能會傷害別人。

Q8. 他/她曾經打過你嗎？

不管事後如何道歉，一旦他/她打你，就打破關係的禁忌，同時讓下次出手更容易。

Q9. 他/她曾經打他/她前任的男、女友嗎？

他/她是否打過前任男、女友，不論理由為何，這更能顯示他/她會打你的潛在因子。

Q10. 他/她重視你的意見嗎？

施虐者的低自尊往往使他/她想要控制他人的意志、行動，以增強自己的自尊。因此往往他/她是非常自我中心，而忽視你的意見與自主選擇權。

Q11. 他/她讓你積極的追求你自己的興趣嗎？

施虐者的低自尊常因你追求理想而感到威脅，以致不願你追求自己的興趣與發展。

Q12. 當你要他/她停止對你的無禮行為，他/她是否真的停止？

記錄他/她如何回應你的要求！若改善有限，請認真考慮是否要繼續目前的關係！

Q13. 他/她的需求是否來得太快、太強烈？

他/她要擁有你，希望隨時看到你。這顯示他/她只想滿足自己的幻想而非與你建立真實關係。

Q14. 他是否對男人、女人的角色抱持非常傳統的觀念？

注意看他/她是否認為女人應該留在家，照顧先生並且遵循先生的指示。

Q15. 他/她是否用暴力來解決問題？

習慣用暴力解決問題的人，往往無法用理性的方法來處理事情，因此在你決定與此人建立長久的關係前，最好了解他/她是否有意願改變自己用暴力解決問題的方式！

Q16. 他/她是否看輕他/她自己？

越是看低自己的人，越容易用暴力掩飾他/她的不安全感。

Q17. 他/她的情緒呈現兩極化？

心情好時，他/她很仁慈；但其他時候都相當暴力而殘忍？

Q18. 他/她是否來自一個暴力家庭？

在暴力家庭中成長的孩子，往往也可能學會以暴力面對問題。

Q19. 他/她是否對他人也相當無禮？

他/她能夠公開地對他人無禮，則難保私底下，他/她不會對你粗暴。

Q20. 在約會時，他/她是否對你很惡劣？

如果在約會時他/她已對你粗暴，那麼施虐者絕不會因為與你結婚而改變暴力行為。

Q21. 你是否因害怕分手後遭到報復，而不敢提出分手要求？

若你已感受到這股恐懼威脅，應馬上尋求協助。

Q22. 他/她說如果我不選擇原諒，就是不夠愛他/她？

勿輕易委屈妥協，避免縱容暴力，讓對方得寸進尺。

Q23. 我不選擇原諒，就可能失去他/她，我無法承受該怎麼辦？

不平等和受折磨的關係是無盡的痛苦。若你無止盡容忍，就是不懂得照顧自己，這樣未來的傷痛將更嚴重。建議你尋求專業機構協助或諮商輔導，幫助你渡過難關。

Q24. 性等於愛，愛他/她就要配合他/她？

如果你視性行為為戀愛的焦點和目的，這樣的戀情太脆弱。若他/她愛你就必須尊重你的意願與感受，更重要的是性行為絕對要合乎法律所規範的年齡，才能發生。