

## 【性別平等】語言暴力 會摧毀信任、尊重和親密感

書香聊天室

(文／諮商輔導組提供)

苦惱呆呆的一封信：

我真的好難過，為什麼我對男友那麼好，卻得不到他的尊重與關心！做什麼事他都看不順眼，還嫌東嫌西；我只是關心地問他研究所考試準備的如何，他卻說我在質問他，有時問他：「我到底哪裡做錯？」他卻不說清楚，叫我回去想想，我怎麼想也不知道自己做錯什麼，怕惹他生氣，也不敢更進一步問他！而每次吵架，他都把我罵得很難聽—不是智障、賤人就是豬腦袋，有時還會口出三字經，這些都讓我覺得不舒服而受傷，事後雖然都會道歉，說他不該口不擇言，但這樣的情事還是一再發生，讓我無法釋懷，想跟他分手！但我還是很愛很愛他，在一起大部分對我還不錯，對我的家人也很好，只是有時要我去猜他的想法或是口出惡言，我真不知該怎麼辦？

苦惱呆呆

苦惱的呆呆：

妳的來信，讓我感受到妳的難過、無奈與傷害，同時也看到妳的堅強和冷靜，沒讓自己陷入針鋒相對的叫罵中，而是靜心思考和男朋友的關係，並主動尋找解決問題的資源，這是很不容易的！

信中談到男友對妳的指責，卻不明說妳錯在那裡，這的確會讓人困惑，也看到妳的努力—思考自己那裡需要改，卻因不了解另一個人的心思而迷茫。愛情是需要2人一起經營、一起溝通、相互磨合的不是嗎？如果單靠一個人去調整思維，那是會很辛苦的！從信中我沒法了解妳倆詳細的對話，若下次發生類似狀況，妳可試著請男友具體說明他希望你怎麼做，再針對他的希望，2人做進一步的討論，這才能達到真正溝通的效用。信中也提到怕他生氣，不敢進一步問，也許妳可清楚地告訴他，妳的難處—真的不知道該怎麼做，所以必須問他。

男友會以不好聽的字眼罵你，使你很不舒服，他雖沒打妳，但語言傷害的威力也不容忽視，它會摧毀信任、尊重和親密感，也會讓人感到難受，尤其出自親密愛人的嘴巴，不要說自己大驚小怪，因為妳的確已受到傷害！以下提供一些化解語言暴力的方式供妳參考：

1. 承認受傷的感覺並表達出來。

坦誠面對受傷的感覺，就算旁人覺得沒什麼，相信自己，因為只有妳最了解自己的感受，唯有面對才能去處理，也要把不舒服的感覺告訴對方，讓他知道妳受傷有多深。

2. 肯定對方的需求，但拒絕語言暴力的虐待。

對方會以這樣的方式來表達自己的情緒，也許他有尚未解決的困境，或生命經歷促使他以這樣的方式來應對，妳可以表達願意協助他、陪他解決問題，但拒絕這樣的語言暴力，除了表達自己的受傷和堅決反對語言暴力外，不要把語言中的貶抑和污辱放到自己身上，要肯定自己的價值，相信自己不是他所說的那樣。

3. 不要硬碰硬，擬出對策，堅持到底。

想辦法處理對方的語言暴力；暫時三天不連絡或其他對方在意的的方法，並且堅持到底，不要退讓，否則便是間接的鼓勵他。因無法從信中得知你們對話的內容與相處模式，故不能給予具體的對策，若想找人一起討論，請到商管B408室諮商輔導組，我們會有專人協助妳。

有關與男友分手的問題，2人相處的情境妳是當事者，也只有妳可以做決定。只是現在的狀況—讓妳的心情十分複雜和矛盾，不知道該怎麼做？若想更深入討論，或男友有進一步的暴力行為(包括肢體和語言)，請馬上到諮商輔導組尋求協助，千萬要保護自己，不要讓自己陷在傷害或恐懼之中。若因準備研究所考試成為男友的壓力，讓他有異常而超出平常的行為，妳也可建議他到諮商輔導組找老師談一談。 祝！平安喜樂

商管B408室諮商輔導組關心妳