

## 辨認危險情人，勇敢求助保護自己

性別平等

文／諮商輔導組提供

103年社會新聞發生的恐怖情人事件，引起社會軒然大波。許多報導都以「人生勝利組」、「臺大高材生」為標題，似乎人們很難相信擁有高學歷、高智商的人會犯下大錯。一個符合高富帥或富美好條件的人就一定是個好情人嗎？當然不！因為愛情中的互動跟他／她的高智商、帥氣美麗的外表、令人稱羨的成就無絕對關係，在愛情中能否尊重自己、珍視他人，也無法簡單地透過外在而斷定。

許多人百思不得其解：「如果他這麼愛她，為什麼還會殘忍的殺害她？」、「如果這麼愛她，不是更應該讓她幸福嗎？」。許多人都有分手經驗，不論是主動或是被動地分手，要面對你曾經那麼愛你的人不再愛你、想要離去、兩人無法回到從前……

的確是件難以接受的事實，被背叛、被拋棄，甚至產生懷疑自己的價值與能力等等的負面想法與感受。但每個人都有自己的一份力量從這個低潮中慢慢的站起來，有的人尋求朋友的慰藉、有的人讓自己更忙碌，藉以忘記傷痛。也有人透過書籍、諮商的陪伴，在修復過程中獲得成長。

但，「被拋棄」這件事情對於某些人是太痛苦而無法承受，可能是因為原生家庭之故或曾經經驗過負面的事件，使得安全感低、自我價值低、內心認定自己不值得被愛，轉而渴望從愛情中尋找自我，透過「你愛我」來證明「我有價值」，因此對於愛情中的不確定性充滿過度焦慮不安，因為若「你不愛我」，便成為「毫無價值」的人，是多麼令人失落與恐懼。

這樣的內在狀態會使人在愛情世界中想要控制、掌控全局，盡一切努力避免對方離開自己，甚至當自己投入大量地時間、金錢與心力，還喚不回對方的愛時，可能會使用下列的行為來控制對方：

- A. 高控制、強烈佔有或多疑的傾向，例如私下查看對方手機、禁止約束。
- B. 情緒的起伏大，容易暴躁易怒，衝突時習慣將所有過錯推到對方身上，較自我中心。
- C. 會利用使對方害怕的方式來控制對方按自己希望的方式處理，可能是肢體、性的暴力，或破壞東西、傷害寵物等等。
- D. 在面對壓力或挫折時，有自殘或成癮的行為。這些狀態已經符合危險情人的高危險群，所以當面對可能被拋棄的情況時，傷害自己或他人就成為可能的選項。

若愛情少了尊重，多了控制，那麼愛將不再純粹，不分手不是因為還愛著，而是因為

恐懼、擔心。尊重自己、珍視他人，才是經營一段健康愉悅的愛情的重要法則。  
相關資源：淡江諮輔組（B408）、男性關懷專線：0800013999、婦女救援基金會  
：0800239595、113保護專線。若您或身旁有類似困擾，請勇敢向諮輔組或相關單位  
求助。