

我該繼續跟他交往嗎？—淺談恐怖情人

文、編修/李柏漢 實習心理師

談到恐怖情人……

我們常在新聞媒體聽到社會中恐怖情人的案例，但你是否想過，是什麼原因讓人變成恐怖情人呢？怎樣的看法會使一個人有接近恐怖情人的傾向呢？在很多的文章提到與歸納，想要穩定地擁有一段親密關係，可能間接地想要控制這段親密關係與另一半。其實很多人面對自己的親密關係都會有這樣的期待，但這樣的期待過大並且產生傷害對方的行動就可能變成恐怖情人了。



恐怖情人怎麼形成的？

儘管並沒有特定絕對的原因讓人成為恐怖情人，需要針對每個不同的人去了解完整的原因，但仍有一些可能的方向可供參考，如下：

一、忌妒與不安

有此狀況的人常在意自己與另一半之間，親密程度有多少、對方對自己的重視有多少，因此相當在意另一半與別人的互動狀況是否比自己更親密。這樣的人會試著想要掌控對方行蹤，通訊軟體的使用狀況，以確認自己是否是重要、被愛的。

二、缺少生活重心

當一個人在課業、工作等其他領域沒有滿意的成果時，會使自己無法在該處得到自我價值，進而透過將愛情塑造成自己期望的模樣，期望滿意的結果。而當一個人在生活中的其他人際領域如：朋友與家庭，沒有獲得滿足時，會使自己將這些需求都放在伴侶上，因此當對方沒有滿足自己期望時，便因為期望過高帶來的失落，產生了傷害對方的行為。

三、過度自我中心

這樣的人可能過度在意自己，而忽略愛情中對方的狀態，因此在愛情中不符合自己期待時，便感受到挫折與失敗，無法接受而產生極大的情緒，做出傷害對方的行為。這樣的人也可能對另一半很好，但是以自己單方面認為好的方式來對待另一半，這樣的方法未必適合對方。

如何辨識恐怖情人？

我們每個人在生活中都有面對進入愛情的機會，因此也有可能遇到恐怖情人，如能提早觀察出對方的特徵，便能使我們更快、更適當地做出反應。以下為幾個恐怖情人可能會有的特徵：

一、緊迫盯人，佔有慾或控制慾強

會不斷要求掌握行蹤，凡事需要伴侶的配合，在他世界裡容不下其他人的存在，不允許伴侶私下單獨與別人見接觸，甚至是控制伴侶其他的人際關係，可能會伴隨其他而來的強烈情緒或手段來脅迫伴侶，並要求只能專心愛他一個人。

二、情緒轉變強烈，無法控制

遇到小事情容易暴怒或遷怒他人，容易過於衝動與情緒失控。事後會表明道歉要求原諒，但同樣的事情會不斷重複發生。

三、沒有安全感

對小事情的發生會出現強烈不安感受，會疑神疑鬼懷疑伴侶，固執己見，不尊重伴侶的意見與感受，會尖銳刻薄批評伴侶。

四、出現言語或暴力行為

喜歡用暴力解決問題，與伴侶說話時出現大聲斥責或羞辱性的字眼，習慣性的使用言語暴力使對方就範，當對方不配合其要求時，容易受到激怒，被激怒時容易會出現攻擊行為，意見有衝突或是情緒高漲時，會出現肢體暴力行為，有些甚至會攜帶危險物品。

以上四種特徵可做為判斷對方是否為危險情人的參考。因此在進入親密關係之前，能明確拒絕對方，同時注意表達的口氣與做法不要激怒到對方；已經在親密關係中，當覺察出對方有對自己造成傷害的行為，需妥當的婉拒對方，讓自己能全身而退，並立即求助身邊親友或師長，以免造成更大的傷害。

為何無法好好離開恐怖情人？

有些時候明明對方已經做了一些傷害自己的事情，為何還是無法坦然離開這段愛情呢？以下幾個可能的原因提供思考：

一、相信對方會變好

有些時候因為仍然喜歡著對方，比起相信對方就是這個糟糕的人，寧可相信對方會改善，與自己喜歡對方的心情比較沒有衝突。也不用承受自己此段交往是個錯誤選擇的自我懷疑。



二、受到威脅與傷害

對方可能在此段愛情中有傷害自己的紀錄，並且對方握有威脅自己的把柄如：裸照、謠言，因此使自己不敢貿然離開恐怖情人。受害者也可能擔心就算分手，恐怖情人仍然會做出散布裸照等傷害行為，因此繼續留在關係中減少自己可能面對到的傷害。

如何好好地離開恐怖情人？

如果發現交往對象有上述恐怖情人特質，欲離開對方時，宜循序漸進慢慢減少與對方接觸，拉開彼此之間的距離與關係，應謹慎小心處理，若需見面交談，以下為幾點注意事項：

一、選擇在公共場所見面

選擇在公共場合與對方見面，盡量避免封閉式的空間下獨處。一來是避免可能在兩人單獨見面時造成的更大衝突，二來是當危險真的發生時，自己有機會求助或是離開。若有需要可請朋友陪同前往。合適地點如 7-11、全家等便利商店。

二、客觀陳述意見

盡量以客觀的語句陳述自己的意見，語氣盡量和緩平靜，避免使用過度情緒化的字詞，減少激怒對方的機會，並避免引起無謂的紛爭和衝突。

三、避免衝突，保護自己

當對方出現暴力的意圖與行為，或是拿出武器想要傷害自己，一定要保護自己，當下立刻離開現場，不要試圖與對方進行搏鬥或言語上刺激對方，以免產生更大的傷害。

四、報警備案

若遇到騷擾的情況出現，如對方威脅傷害自己，散播謠言等等行為，可保留相關證據作為紀錄，以利透過法律途徑保障自身權益。

五、清楚身邊求助管道

告知家人和身邊的朋友自己現在的處境，多一個保護與支持自己的管道，也可讓親友協助與留意對方是否出現不理智行為，也能保障身邊家人與朋友的安全。除了身旁親友，老師也可提供學生協助，陪伴與聆聽學生目前會有的擔心，同理學生並給予支持和關懷，若學生有進一步需要專業上的協助，可轉介至學校輔導中心、校安中心等資源。

遇上恐怖情人的法律協助

105 年 2 月 14 日後，家庭暴力防治法第 63-1 條，俗稱的「危險情人」條款即正式上路。內容為年滿 16 歲以上，遭受現有或曾有親密關係之未同居伴侶，施以身體或精神上不法侵害之情事者，準用家暴法訂定的保護措施，可以向法院申請民事保護令。依法受到警察人員保護、醫療機構驗傷、加害人處遇、違反保護令罪等適用範圍，老師亦可幫助學生尋求相關法律協助，了解並保護自身安全。

如何面對親密關係中的衝突？

愛情中的雙方可能因為想法不同、個性差異、生活背景不同而有不同的互動方式，也對愛情有不同的期待，這樣的差異可能形成衝突。這樣的衝突會出現在很多關係中，當衝突更加劇烈時，搭配某些上述的人格特質、生活狀況等因素，便可能產生恐怖情人行為。因此處理親密關係中的衝突除了是尚未離開恐怖情人的因應方式，甚至可能是預防恐怖情人的方法，以下提供一些方法供參考：

一、願意溝通與嘗試

愛情中除了甜蜜與美好，也有因為彼此差異而形成的衝突，彼此面對衝突時願意溝通磨合是相當重要的，這並不是特定誰的責任，而是彼此的責任。應將焦點放在共同面對的問題，而非誰對誰錯的爭論。

二、同理對方

在溝通中比起說出宣洩情緒的氣話使對方感受不好，如果試著承認、表達自己脆弱、不想訴說的感受，或許也能讓對方了解自己，進而覺察關係中的問題。

愛情最重要的是雙方的兩廂情願，彼此自在舒適地談戀愛，但是難免關係中會有衝突，甚至發現對方是恐怖情人，因此了解衝突的面對方式、辨識對方是否為恐怖情人，也是在愛情中自我照顧、保護自己的方式。

備註：

同學若發現自己或身邊的同學有類似的困擾，歡迎至本校學生輔導中心預約諮商喔！(●_●)

服務時間：星期一到五，8:00-17:30；星期三有夜間諮商到 19:00

連絡電話：06-2664911 分機 1250、1256-1259

地點：學生輔導中心 S 棟 4 樓

參考文獻

恐怖情人條款 2/4 上路，準備好了嗎？取自：

<http://bongchhi.frontier.org.tw/archives/29566>

林俊成（2020）如何辨識恐怖情人與恐怖追求者？。取自：

http://studentscc2.nhu.edu.tw/files/archive/727_9bc75ed2.pdf

才煒民（2020）如何與恐怖情人和平告別：「得不到你、就摧毀你」的恐怖情人。取自：

<https://inbound.tw/writer/article/read/6914>

Leo（2014）避免交往到「恐怖情人」，精神科醫師：小心這三種類型。取自：

<https://www.thenewslens.com/article/8373>

花園園丁（2019）整天威脅說要去死的伴侶，怎麼處理？取自：

<https://inbound.tw/writer/article/read/14923>

嘉南藥理大學 學輔中心 108 學年度第 2 學期

輔導文宣 第 8 期 109 年 4 月 20 日發行

林俊成 (2019) 恐怖情人：「相識容易，相處難」——人際溝通的四個小叮嚀。取自：

<https://inbound.tw/writer/article/read/5607>

海苔熊 (2019) 深愛變成殺害：恐怖情人，到底要的是什麼？取自：

<https://inbound.tw/writer/article/read/668>