

愛情保護網

辨識親密關係暴力與預防

一、親密關係暴力

親密關係暴力可大致分為肢體、言語、精神、財產、限制自由以及性暴力。**無論性別與性傾向，所有人都可能面臨這樣的窘境。**面對親密關係暴力的原則就是零容忍，並在第一時間尋求**警消、醫療與法律**資源，**保障人身、健康與法律**的安全。

二、辨識風險較高的伴侶特質

親密關係暴力的核心概念是權力與控制，其中所表現的特質與行為皆是為了彰顯在關係中的權力，確立自己的主導地位，進而期望伴侶的順從，並達到控制的目的。**控制背後反映的其實是對關係的不安、不善表達與不知如何滿足需求的無力**，尤其在關係緊張與意見衝突時，最容易觀察到下列特質。

1. 情緒變化大且强度高

心情似乎只有極好與極壞，翻臉如同翻書。不順從對方時，脾氣來得又快又急。伴侶情緒陰晴不定，讓自己時時提心吊膽，深怕會做錯什麼引得怒火。

2. 控制與剝奪自主

也許伴侶會以關心與愛為由，規範你的穿著與作息、時時掌握你的行蹤，又或是限制你的交友甚至金錢與人身自由。在他身邊讓你感到自己彷彿只是個沒有感情的附屬品，呼之即來，揮之即去，只能配合對方的需求。

3. 頻繁外顯的攻擊行為

可能藉由肢體傷害、言語羞辱、威脅與性暴力等方式攻擊他人，對象不一定是自己，也有可能是物品或是身邊的親友，甚至陌生人與動物。對方的憤怒如同野火蔓延，自己不知何時也可能變成被攻擊的對象。

三、預防與安全

嚴重的親密關係暴力好發於**爭吵、分手與得知對方結交新對象**的時間點，簡而言之，**就是其中一方判斷關係不再有可能的那個瞬間是最危險的**。面對可能的衝突，雙方都應該做好預備。

1. 避免兩人獨處

應當在雙方都覺得安全、信任的狀況下才適合獨處。**而發展關係的初期以及面臨分手的末期都屬於不穩定的階段**。此時有親友陪伴其實好處多多，無論是衝動還是遭遇危險時，都有人可以拉自己一把，避免傷人或被傷害的憾事發生。

2. 察言觀色與離開現場

如先前所述，關係面臨破裂時的風險是最高的。若對談中發現彼此爭吵有加劇的跡象，**可以在爆發前尋找機會離開現場**。此時務必避免言語刺激或暫時安撫，確保自己安全離開是最重要的。

3. 盡量在法律上保護自己

爭吵再怎麼紛擾也僅是當下，進入漫長的法律程序後也許才真正消磨心志。各自舉證下，如何保護自己也是關鍵。身體傷害是最直接有力的證據之一，因此當下取得驗傷證明是重要的。反之，若想避免官司纏身，也許一開始就避免動手傷害對方才是上上之策。