

用溫柔接住彼此

非親密暴力當事人的我們 能做什麼？

一、身旁的我們

討論如何避免親密關係暴力，以及自己遇到時如何因應固然重要，但是面臨親密關係暴力的人可能不是自己，有時是親朋好友身，又或是公眾人物。身為旁觀者的我們到底該做些什麼？雖然看似旁觀者，但往往是最關鍵的角色。

二、用溫柔接住彼此

1. 身為親朋好友的我們 - 給予支持與協助

身陷親密關係暴力困擾的人之所以願意求助，關鍵就是相信他人會善待自己。所以當身旁的親友向你傾訴時，也是出自對你的信任，視你為安全的堡壘。此時也許感到震驚或想責怪對方，或有任何不同意的觀點也許都先放一旁。給予支持的方式除了安靜的傾聽與協助安置外，**陪伴親友一同尋求警消與醫療的專業協助也相當重要。**

2. 身為社會一份子與網路鄉民的我們 - 避免批評與責備

每當報章媒體或網路平台出現親密關係暴力的事件，人們時常群起討論當起「鍵盤法官」斷定誰是誰非。**但請記得你說的每個批評與責怪都有人會聽到**，無論是網路上素不相識的人，還是自己身邊的親朋好友，他們會將這些評論銘記於心，更難相信求助後能受到幫助或被他人接納。建立溫暖安全的社會，人人都有責任。若我們能溫柔對待這些親密的傷痛，或是單純保持沉默也可以，**如此當自己身邊的親友遇到親密關係暴力時，也會更願意向你傾訴或求助。**

三、編織勇敢的保護網

其實面對親密關係暴力與面對霸凌十分相似，**惡行的產生都是因為身為旁觀者的容忍與冷眼相待**。我們總是鼓勵被傷害的人要為自己站出來，但是一個人真的挺身而出時，我們是否能善待這份勇氣才是關鍵所在。

如若我們的環境充斥打壓與責怪，那麼鼓勵被害人挺身而出，無非就是要人跳下一個沒有保護網的懸崖。他們不會相信自己能被接住，只覺得自己會粉身碎骨。**當我們怪罪被害人沒有勇氣，或為何不向外求助時，也許該先問問自己是不是能善待他人的勇氣。**你若不願意接住一個向下掉落的人，又如何能怪罪他們不願意挺身而出呢？讓我們溫柔對待彼此，也許未來某一天當你面臨困難時，曾經付出的溫柔也讓你被好好對待。