

## 在衝突關係中的安全與健康 何謂家暴和虐待？

家暴和虐待極少是一次性的事件（請參看“[辨識出家暴一覽表](#)”）。

舉例來說，經過漫長而又令人洩氣的一天，伴侶對您呼呼喝喝，或者講一些傷感情或甚至貶損的說話。有時間冷靜下來之後，他道歉，意識到他的說話是不妥當的，並且承認他拿您來出氣。他道歉並保證不會重蹈覆轍。如果這是一次性的事件，或者是極少發生的事情，這也許不是虐待關係的跡象。這可能會是一種跡象，顯示出某人需要有一些更好的自我照顧及減壓的策略。

雖然傷伴侶的感情是永遠都不可以接受的，但如果在一一次性的事件中，有關人士承認自己的所作所為，衷心道歉，並真正努力改進，那通常都不是虐待。

另一個例子可能是現時家中手頭拮据，您或伴侶失業了一段時間。伴侶發現您剛外出花了數百元在您現時不需要的物品上。伴侶要求您，要麼將物品退回，要麼將您的信用卡交出，直至可以還清一些欠債為止。在這種情況下，雖然伴侶可能看來是控制您的財政，但他這樣做可能是為了免於陷入無力付帳或者負債累累的境地。

必須考慮伴侶的動機，這是很重要的。他是旨在控制您，還是旨在確保一家人安全和得到生活所需？可能是兩者兼而有之。

考慮伴侶的行為模式。

- 他是否設法在您生活的多個範疇控制和支配您？
- 他殘酷和苛刻嗎？在他身邊您感到身體上和情緒上不安全嗎？
- 您是否覺得，無論您做什麼，您都無法取悅他或使吵架停下來？
- 即使他對您造成肢體上或情緒上的傷害，他也顯得毫無同理心？
- 他是不是對您說，吵架是您的錯？

這些全都是顯示出您是處於一段不健康的關係的跡象。

## 一次性的事件可能是個危險訊號或警號，顯示出：

- 事情正在升溫。
- 您的感情關係正朝著一個不可接受的方向發展。
- 您和伴侶需要別人幫忙處理您們的感情關係。
- 您或伴侶需要得到幫助來處理衝突或艱難的景況。
- 您和伴侶可能想找夫妻或個人輔導。
- 您可能想考慮一下，如再出現這種情況，您會怎樣做。
- 您和伴侶可能想探索一些健康的方法，去處理憤怒、沮喪、痛苦、恐懼等感受。

## 虐待即使屬以下情況，也可能是一次性的事件：

- 嚴重的（例如恐嚇要傷害您或另一個人，或者他的確傷害您或另一個人 — 包括寵物）。
- 有計劃的/有預謀的（例如他結束您的銀行戶口、故意使您被開除學籍，或者蓄意造成意外懷孕）。

即使是一次性的事件，找輔導員、家庭維繫人員或其他可信任的專業人員（例如家庭醫生）談談發生了什麼事，也可以有幫助。在情緒上沒有牽涉其中的人，很多時可能具備有用的真知灼見及有幫助的建議。他們也可能會看見其他人未注意到的行為模式。

家暴和虐待通常是更大的行為模式的一部分。

所有家暴都是關乎控制。

## 施虐者覺得有需要能完全掌控，那麼：

- 您就不會離開（即使他用威脅要離開來作為一種控制手段）。
- 他會覺得自己高您和其他人一等（他很多時會有非常低的自尊心，但卻看來非常自大）。
- 他覺得自己在社區內受到別人尊重（這是試圖滿足其自我的需要的一部分）。

## 兩類常見的導致虐待行為的人格障礙是：

**自戀型人格障礙：**自戀型人格障礙是一種精神健康毛病，會導致強烈需要稱讚、優越感，以及缺乏同理心。

**邊緣型人格障礙：**患有邊緣型人格障礙的人，對被拒絕和被拋棄會過於敏感，並可能會用控制行為來避開它。

如果您察覺到伴侶有任何這些特徵，您的感情關係有更大可能會變得帶有虐待性質。為您自己和為您的感情關係尋求輔導員或可信任的專業人員的協助，會是明智之舉。

虐待可能始於在當時似乎是微不足道的事情，例如批評您的衣著選擇、您的樣子，或者在餐廳您選擇點什麼菜。他鼓勵您不要與某些朋友共度時光。虐待的開始可能是鼓勵您做一些您感到有點兒不自在的性行為動作，但您願意配合。久而久之，這些最初似乎是“微不足道”或“不太惡劣”的行為，隨著時間過去，可能變得更有強迫性及讓人感到不自在。

很多時會用到的一個類比是溫水煮蛙。

*如果您將一隻青蛙放入沸水中，它會立即跳出來。  
如果您將一隻青蛙放入溫水中，然後慢慢將水加熱，那隻青蛙會待在那裏，直至水沸騰。*

這個類比的意思是，如果您及早察覺到在感情關係中有虐待的性質，例如某人在初次約會時就掌摑您，您會馬上結束約會，並拒絕再見那個人。

另一方面來說，您可能會發展一段感情關係，開始時情況不錯，您開始愛上這個人。您們可能會一起生活，結婚並養兒育女。現在您投放了多很多感情在這段關係上，就更難離開。慢慢，對方開始有小小的批評，然後偶爾說些難聽的話。他可能會開始鼓勵您留在家中陪伴他，不去見朋友和家人。他也許會開始限制您可以做什麼、您可以見什麼人、您可以花錢在什麼東西上。這些事情起初都是慢慢開始的，因此您可能會置之不理，然後隨著時間的推移，情況就會惡化。這就好像那隻被放入慢慢變得愈來愈熱的溫水中的青蛙。終有一天，您會明白自己是身在沸水中。您必須立即抽身而退！

## 探討一些有關家暴的常見迷思

迷思	事實
家暴不是經常發生的	每三個婦女當中就有一個以及每六個男士當中就有一個會經歷肢體虐待或性虐待
家暴只限於肢體上的	家暴可以是語言、情緒、肢體、精神、性和經濟等方面的
家暴只會發生在低下階層、移民或少數族裔等群體身上	家暴不會歧視 — 它可能發生在任何人身上
要脫離一段虐待關係並非難事	要脫離一段虐待關係並不容易。當試圖離開時，倖存者的安全會有更大風險
作惡者由於濫用物質、失業或壓力而有虐待傾向	這些全都不是導致家暴的原因，但可能會被用作藉口，及可能使虐待變得更頻密
子女不受父母的虐待關係影響	目睹家暴可能導致孩子有情緒和行為問題

## 下一步怎樣做

如果您認為您的關係可能是有虐待性質，但卻不肯定，那就要查看一下“[辨識出家暴一覽表](#)”這份資料單張。也可找家庭輔導員其他值得信任的專業人員談談。

如果您認為您的關係可能是有虐待性質，但有時候情況尚好，或者如果發覺自己正為虐待您的那個人掩飾，那就要查看一下“[家暴循環](#)”這份資料單張。也可找家庭輔導員其他值得信任的專業人員談談。

如果您覺得自己必須快快抽身而退，因為您的處境不安全，那就要查看一下“[安全計劃](#)”、“[危險訊號](#)”及“[安全地離開](#)”等資料單張。也可找家庭輔導員、其他值得信任的專業人員談談，或者可能的話，找律師談談。如需要即時保護，可聯絡皇家騎警。