

在衝突關係中的安全與健康 為何會不斷發生？ 虐待循環

有人會維持虐待關係這麼長時間，其中一個原因是這段關係很多時都並非一直那麼糟。往往會有相安無事的時候，或者甚至美好的時光，其間這段關係看似有希望。在這些時候，受虐者抱著希望，事情已有改變，這段關係是可以挽回的。

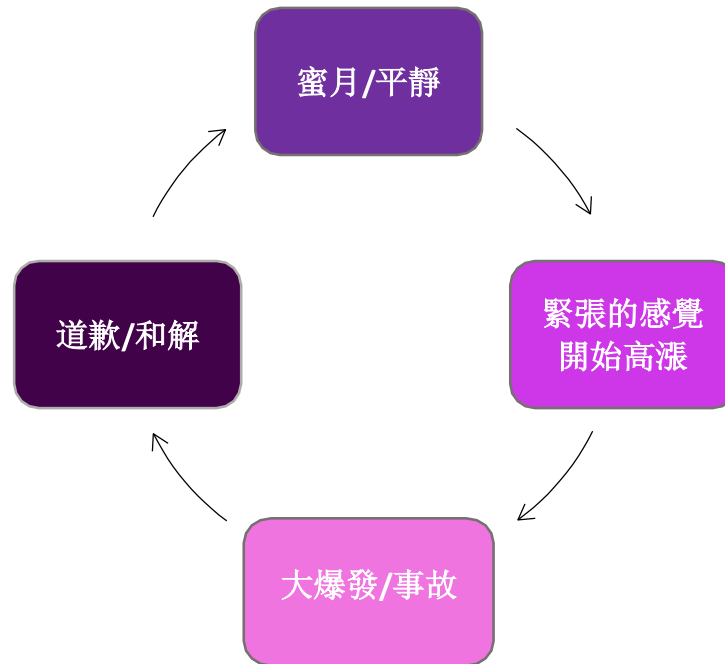
我記得有一次與我的輔導員會面，我找她幫助已超過一個月。我已經接受了我所處的感情關係是一段虐待關係，我甚至曾與伴侶談過此事，而情況平靜下來。我真的相信，情況將會有改變！我認為伴侶已明白到相關的虐待行為，我們將能夠改善我們的感情關係，及改變行為模式。

我的輔導員似乎不是那麼確信。她向我解釋虐待循環。那些平靜期、蜜月期、關係似乎仍有希望的時期，在虐待關係中是很常見的，並且是虐待循環的一部分。我的輔導員叫我要預期情況會再度升溫。我想相信她是錯的。我想相信今次我們真的渡過了難關。她是對的，我錯了。不足一個星期之後，出現了另一次大爆發。在隨後的一個星期我再去接受輔導，我告訴了輔導員，她很同情，但不感到意外。

我現在幫助很多處於或正要擺脫家暴關係的人。他們大部分都仍然愛其伴侶（或最近的前度伴侶）。在平靜/蜜月期，他們很多都想相信，情況改變了，今次情況會不一樣。要離棄一個您愛的、與對方育有孩子及共建家園的人，可能很困難。

有些人甚至可能沉迷於家暴關係可帶來的過山車之旅的感覺。這並不表示他們喜歡或享受被虐待，但他們可能會享受“言歸於好”或“蜜月”階段的強烈感覺。

虐待循環有4個階段：



1) 蜜月/平靜階段

這是這段感情關係中的一段風平浪靜的時間。施虐者可能會很努力做到有魅力和情深款款。這兩口子可能一起過得開心。這是兩人希望其他人看見的公眾形象，因此這是兩人可能會更多外出的一段時間。

施虐者在這個時候往往會感到平靜和克制。

2) 緊張的感覺開始高漲

虐待事件中的受害人很多時會形容這段時間為“我好像在蛋殼上行走”。情況有段時間是理想的，受害人想相信情況會保持不變，同時他們往往會報稱有一種‘直覺’，情況即將變壞。開始時可能是一些小事，例如幾句傷感情的說話，或者可能並無什麼特定的事情，只是覺得愈來愈緊張和不安。

現在施虐者開始覺得失去控制，欠缺尊重及/或失去重要性。

3) 爆發/事故

這是大多人在想到家暴關係時在腦海中會出現想的。這是受害人有最大危險的時候。

4) 道歉/和解

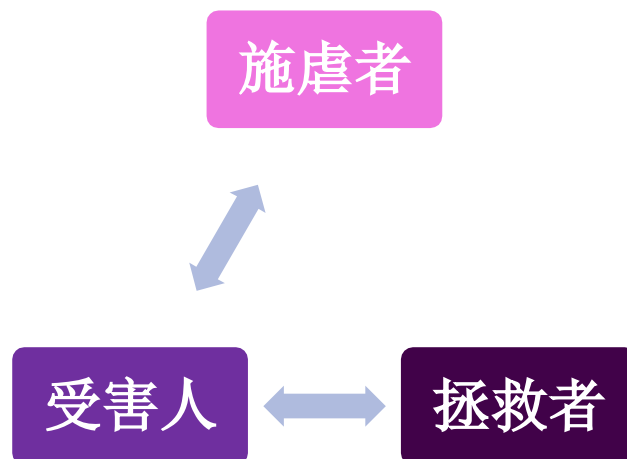
很多時候，這道歉可能牽涉到施虐者在一定程度上責怪受害人。有時候，這道歉可能顯得是真心誠意的。有時候，會完全沒有道歉，情況立即重回蜜月階段。有時候，受害人為求恢復一個安全而又平靜的環境，可能會道歉。

在某些感情關係中，這個循環會停下來，再沒有道歉，再沒有安寧的時候，只有緊張和虐待的時候。這種情況通常是在施虐者認為您已無計可施時發生。

如果施虐者認為您已不能脫身，那就無必要道歉及解決與您之間的問題。曾對我說虐待不再有循環的受助人，曾遇到以下其中一種情況，讓他們感到不能脫身：

- 生活遠離家人和朋友（在外國）
- 在無伴侶的情況下，沒有法定權利留在本國
- 沒有錢或資源離開
- 有宗教和文化方面的原因害怕分居
- 年紀輕輕就結婚，並覺得如果離開就會無依無靠

很多時會出現在虐待關係中的另一個循環，是施虐者、受害人和拯救者的角色的三位一體。



在虐待事件發生時，施虐者通常扮演施虐者的角色；然後在虐待事件發生了之後，施虐者就會扮演受害人的角色。

在虐待事件發生時，事件中的受害人扮演受害人的角色，然後在虐待事件發生了之後，很多時會扮演拯救者的角色。

施虐者不會扮演拯救者的角色，而受害人就不會扮演施虐者的角色。

如果您發覺自己受到惡劣對待，然後覺得自己正在照顧那個惡劣地對待您的人，這可能是另一個跡象，顯示出您是處於一段不健康的感情關係。

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，但卻不肯定，那就要查看一下“[何謂家暴](#)”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。