

包裹著糖衣的毒藥——那些在關係中被誤以為是愛與關心的高壓管控手段

心靈花園

柔安一直覺得男朋友缺乏安全感，平時下課或出門都需要跟男朋友報備，最近柔安更是發現男友會使用手機定位自己，這讓柔安感到不舒服，溝通時男友容易情緒暴怒，但事後又會向柔安道歉、表現體貼的一面，柔安最後總是心軟而接受，然而柔安覺得在關係中很累，有意想與男朋友分開，卻又不知道這是否是好的決定，擔心男友受傷。

上述柔安的男朋友缺乏安全感而採取緊迫盯人的方式、不如預期就情緒暴怒，然而情緒過後又會向伴侶道歉並表現體貼……，上述的故事可能在我們身邊時有所聞，但相信讓人陷入如此緊迫盯人的壓力與害怕之中都不是每個進入親密關係的人所預期的。像柔安男朋友頻繁、習慣性的用某一些手段以達到在關係中控制對方的目的的行為模式，就稱為高壓管控coercive control，如下所列。

1. 孤立：控制者隔絕被控制者的親友支持系統，使受控制者逐漸依賴控制者。
2. 微型控管：控制者規範受控制者該說、該穿、該做什麼，或該如何做事情，使得受控制者越來越沒有自由。
3. 跟蹤：不斷打電話或傳簡訊、突然出現、監督受控制者的電腦或電話，使被施暴者彷彿被牢牢銬住。
4. 性暴力：施暴者決定是否發生性行為，甚至可能隨時要求發生性行為，受控制者沒有拒絕的權利。
5. 肢體暴力：在這種關係中，肢體暴力只是控制關係的工具之一，可有可無，並非所有控制關係都伴隨肢體暴力。
6. 愛的行為：施暴者仍會對受害者做出充滿愛意的舉動，這種不定期的善意，會將受害者綁住。

但是為什麼自己總是離不開令自己感到快要喘不過氣的情人呢？也許當初的你覺得他溫柔與貼心，壓根沒有想到後來他會開始過度的希望你能夠跟他報備所有的行蹤，否則就會引起他的勃然大怒，但事後對方又更誠誠懇懇地對你道歉並承諾永遠不會再讓你受傷，……。也許可以停下來思考一下：有沒有可能這樣的伴侶的一些特性滿

足了你內在匱乏的需求，以至於即使痛苦但是捨不得離去？以下擷取部分海苔熊（諮商心理師）整理部分恐怖情人特質與自己內在需求的對應，供你參考唷：）

恐怖情人的特性

1. 佔有慾極強：容易吃醋，過度干涉對方的私生活

外面包裹的糖衣為：剛開始的時候會覺得對方很暖、自己一直被需要，被接送上下班上下課、好像有人隨時在旁邊照料。

2. 個性孤僻：朋友很少，不喜歡社交

外面包裹的糖衣為：如果你母愛很強大，很可能會覺得「自己是他人海當中唯一的依靠」，畢竟他跟所有的人都不親近，但卻唯唯選中了你，很可能你跟他享有共同的傷口，讓你走進他的內心。這種「獨一無二」的感覺，最難讓你從他的手中逃脫。

3. 挫折容忍力低：只要心有不滿，就會產生報復念頭

外面包裹的糖衣為：相當適合「習慣受虐者」。他可能會走家暴者的循環：施展暴力—愧疚安撫—壓力累積；你也會墮入受暴者的循環：承受暴力—心軟原諒—蜜月期。

「相愛容易，相處難。」親密關係的建立、經營或是說再見都是我們需要練習的作業。良好的親密關係是能夠使你同時保有親密跟自主的需求，意即在關係中你們能夠共同分享與依賴彼此，但也允許彼此有做自己的空間。然而面對到習慣採取高壓控管手段的人時，其實我們起初容易誤以為這些控制手段是愛與關心的表現，但是會隨著親密關係越來越失衡，可能最終令自己像柔安一樣感到疲倦，在關係中失去了自主也失去了親密。

以下提供校內外相關資訊與資源，若想要更進一步的了解歡迎到網站瀏覽或諮詢唷，真心希望這些資訊能幫忙到你

1. 校內資源

(1) 諮商暨職涯輔導組。

個別諮商申請。（02-26215656#2221）

(2)心理健康操。

用筆談的方式與您討論問題。路徑淡江大學諮輔組網站>左邊工具列「心理健康操」

2. 校外資源

現代婦女基金會 (02-2391-7133)

<http://cc.38.org.tw/CoerciveControl>

3. 資料引用及相關文章閱讀

(1)控制型情人在身邊？心理師教你辨識與因應

<https://www.iiispace.com/2019/07/08/000547/>

(2)總被恐怖情人吸引？你要學會觀察「情緒起伏」別被甜蜜糖衣騙了
<https://www.ettoday.net/dalemon/post/46288>

2020/03/08