

# 遠離危險關係

愛情的七大警訊

*Dangerous Relationships*

濫小平 作家、電台節目主持人 周月清 東吳大學社工系教授 / 推薦

諾愛爾·尼爾森 *Noelle Nelson* 著 / 楊芷菱 譯

# 遠離危險關係

愛情的七大警訊

*Dangerous Relationships*

諾愛爾·尼爾森 *Noelle Nelson* 著 / 楊芷菱 譯



愛・性・婚姻系列 43

## 遠離危險關係——愛情的七大警訊

作者→諾愛爾·尼爾森 (Noelle Nelson)

譯者→楊芷菱

責任編輯→黃哲生

封面設計→巫麗雪

發行人→李鍾桂

總經理→張春居

出版者→張老師文化事業股份有限公司 Living Psychology Publishers

郵撥帳號：18395080

106 台北市大安區羅斯福路三段 325 號地下一樓

電話：(02)2369-7959 傳真：(02)2363-7110

E-mail：service@lppc.com.tw

業務部：116 台北市文山區景華街 128 巷 8 號

電話：(02)2930-0620 傳真：(02)2930-0627

E-mail：sales@lppc.com.tw

網址：<http://www.lppc.com.tw> (讀家心聞)

登記證→局版台業字第 1514 號

初版 1 刷→2002 年 6 月

ISBN 957-693-519-9

定價→290 元

法律顧問→林廷隆律師

排版→帛格有限公司

印製→鴻展彩色印刷股份有限公司

國際中文授權 / 博達著作權代理有限公司

DANGEROUS RELATIONSHIPS

Copyright © 1997 by Noelle Nelson

Chinese translation Copyright © 2002 Living Psychology Publishers

Published by arrangement with Perseus Books, a subsidiary of Perseus

Books L.L.C. through Bardou-Chinese Media Agency

All Rights Reserved.

# 目錄

〈推薦序〉 如何遠離危險關係	006
〈原序〉 極珍貴的指南	馬西亞·藍姆 周月清 009
〈前言〉 暴力並非憑空出現	011
〈引言〉 從沒想到會發生在我身上！	013
<b>警訊一</b>	
旋風般的激烈開端	
四種關係	022
第一章 愛如潮水	024
第二章 如何應對激情開端的輕狂	043
第三章 熱烈的追求	055
第四章 如何獲得應得的尊重	072

警訊二

占有慾

第五章

你是我的……

.....

90

第六章

如何做自己的主人……

.....

113

警訊三

轉變

第七章

當大好人變成大惡魔……

.....

124

第八章

如何回應另一半的極端情緒……

.....

146

警訊四

怪罪

第九章

不管怎樣都是你不對……

.....

158

第十章

如何拒絕自己不需負的責任……

.....

175

警訊五

言語暴力

第十一章

言語傷害……

.....

186

第十二章 如何忍受傷人的話語..... 204

警訊六

冷感

第十三章 不在乎對方是否過得好..... 218

第十四章 如何辨識暴力之前的漠然態度..... 233

警訊七

過去和現在的暴行

第十五章 被忽略的警訊..... 238

第十六章 如何看清暴力並拒絕找藉口..... 261

瑪莉、鮑伯、彼得和泰莉的重訪

第十七章 新的開始..... 270

結論..... 283

個人安全計畫..... 285

# 遠離危險關係

愛情的七大警訊

*Dangerous Relationships*



諾愛爾·尼爾森 *Noelle Nelson* 著 / 楊芷菱 譯





# 目錄

〈推薦序〉如何遠離危險關係	006
〈原序〉極珍貴的指南	009
〈前言〉暴力並非憑空出現	011
〈引言〉從沒想到會發生在我身上！	013
<b>警訊一 旋風般的激烈開端</b>	
四種關係	022
第一章 愛如潮水	024
第二章 如何應對激情開端的輕狂	043
第三章 熱烈的追求	055
第四章 如何獲得應得的尊重	072

警訊一 占有慾

第五章 你是我的……… 90

第六章 如何做自己的主人……… 113

警訊三 轉變

第七章 當大好人變成大惡魔……… 124

第八章 如何回應另一半的極端情緒……… 146

警訊四 怪罪

第九章 不管怎樣都是你不對……… 158

第十章 如何拒絕自己不需負的責任……… 175

警訊五 言語暴力

第十一章 言語傷害……… 186

第十二章 如何忍受傷人的話語：..... 204

警訊六 冷感

第十三章 不在乎對方是否過得好：..... 218

第十四章 如何辨識暴力之前的漠然態度：..... 233

警訊七 過去和現在的暴行

第十五章 被忽略的警訊：..... 238

第十六章 如何看清暴力並拒絕找藉口：..... 261

瑪莉、鮑伯、彼得和泰莉的重訪

第十七章 新的開始：..... 270

結論：..... 283

個人安全計畫：..... 285

〈推薦序〉

## 如何遠離危險關係

周月清

人和人之間的不平等關係，亦即一方為控制者，另一方為被控制者，出現在任何社會，包括台灣社會。這種「權力」、「錢力」或以「拳力」的控制關係，也出現在親密的兩人關係，稱之為親密暴力或虐待 (intimacy violence/intimacy abuse)，或家庭暴力或虐待 (domestic violence/domestic abuse)，包括婚姻、男女朋友關係者，甚指同性戀關係者。因為發生這種權力與控制不平等關係是屬於有親密關係的兩人，發生的場所是在私領域，因此過去被視為家務事。

國內對婚暴的關注源起一九九〇年代，最早有系統提供被動式的電話諮詢服務，為一九八九年台北市社會局成立的康乃馨專線。直至一九九八年才通過「家庭暴力防治

法」。截至目前，有關於親密關係兩人的暴力或虐待相向關係，在國內有公權力介入或是受到專業人員的重視，都僅止是起步階段。又根據台灣一九九八年的「家庭暴力防治法」的規定，「家庭暴力」的定義只針對有法律認可之家人關係，未含同居、約會的男女朋友關係，以及同性戀者。然而，這種被對方以拳力或權力控制，遭受生命安全威脅、心理的恐懼、委屈且處於低自尊的被虐待關係，也出現在約會或同居的男女朋友或是同性戀者。控制的一方可能是你的同班同學或是您工作的主管；但被虐者一般是求助無門，也得不到法源支持，其中不乏與國內停留在傳統「家庭」的定義及社會對「親密關係」的認定與接納有關。因此，令人質疑有更多隱藏個案。

一旦親密的兩人暴力與虐待關係發生，要擺脫，真的十分複雜和漫長。如前述控制者是同班同學及主管，他的威脅對象除了親密關係的你之外，也擴及到你的其他同學、同事、好朋友及家人。虐待型式包括打電話騷擾、在校門及辦公室隨時跟監。後來即使不得不以司法方式處理，這更是一條不得安寧的漫長之路。可見預防遠離這種親密暴力與虐待危險關係的重要性。

在本人婚姻／家庭暴力的十年教學經驗中，發現除了社會工作系學生，為將來專業服務做準備外，學生會來修課的動機中，最常出現的就是期待修了這門課，習得如何自保，除了預防不會有這種危險關係出現，也希望學習當這種關係發生時，如何遠離這種危險關係。

一直以來，我會告訴這些學生，事實上在兩人關係自約會交往開始，當事人比誰都清楚自己是否會成爲未來親密關係下的受暴者或是受虐對象，包括暴力相向或精神虐待。不要迷信瓊瑤小說所謂的「情到深處無怨尤」的迷思，也就誠如本書中所述「爲他找藉口」、「愛他就要寬容他、原諒他、順從他」、「控制你的穿著」（長髮爲君留、體重爲君減）等等。倘若，怕失去他，你還是選擇委曲求全，除了要去自我探索，包括找相關的治療師處理你自己安全感的部分及低度自尊的問題出在哪裡；更重要的是，心理要有準備，學會如何遠離未來可能面臨的危險親密關係——可以參考本書「個人安全計畫」。

尼爾森博士這本書能夠翻譯完成，我個人十分樂見，不只對華人社會大眾在兩人親密關係的發展或處理，提供了寶貴的資料，對專業工作者在協助受暴者或受虐者安全保護工作上，也有具體的參考工具書，本人大力推薦此書。

（作者爲東吳大學社工系教授）

〈原序〉

## 極珍貴的指南

馬西亞·藍姆 (Marcia G. Lamm)

一九八七年，當我還是個臨床心理學家時就開始接觸諾愛爾·尼爾森博士的作品。之後便一直對她身爲一名臨床心理學家的見解和技巧感到印象深刻。《遠離危險關係》一書就是講述她在這一行多年的診療經驗。尼爾森博士寫到了她個人擔任臨床心理學家工作的歷程以及許多人的故事，他們所遭受到的凌虐、痛楚和發現自我的途徑。她提出了一些病例，以及他們的奮鬥和勝利。

對任何在開始一段關係時存疑的人來說，此書是一本必讀佳作，尼爾森博士清楚地寫出幾個大原則，描述讓人痛苦的關係會有什麼樣的警訊。本書闡釋了什麼樣的關係打從一開始就會出現障礙，而什麼樣的關係會成功。

尼爾森博士對於施虐者的特性描述得相當鮮活。當關係發展的同時，愈容易看出施虐者所依循的發展模式。對這些模式多所了解，就能有備無患，發展健康的關係。了解我們能選擇更爲正向、有信心而健康的生活，能讓我們治癒傷痛、有所成長。在尋找情愛時，尼爾森博士所提供的知識和工具，讓我們更能掌握情況，進而做出較明智的抉擇。

尼爾森博士善於判定導致痛苦關係的行爲，她在本書中所提出的見解和原則，實在讓我們受益良多。在這個必須排除危險與困難才能創造關係的世界，尼爾森博士給了我們極爲珍貴的指南。

（作者爲加州安西諾郡西谷心理學治療中心主任）



〈前言〉

## 暴力並非憑空出現

家庭暴力會對人造成傷害，它破壞了所有我們所珍視的東西，也就是和心愛的人的感情。家庭暴力事件對受害者、其家屬以及整個社會都會造成傷害，在擔任臨床心理學家、治療師以及諮商人員時，我認識了許多家庭暴力受害者，並且曾和他們合作。我受的專業訓練是要以客觀的角度並保持相當的距離，靜靜地坐著傾聽我的病患，這樣才能更有效地幫助他們重獲身心健康。但我發現，聽到家庭暴力的故事時，我實在坐立難安！這些事件實在太令人痛苦，我沒辦法坐視不管。我不想只是在傷害已造成之後才幫助這些人療傷。

在我聽到一個又一個令人難過和痛苦的故事後，我發現儘管當事人不同，這些故事有一些共通之處，這讓我開始深入研究家庭暴力的現象。我發現這些關係的本質中有些重要的特性，這些特性在健康的關係發展之初，通常是三個月內也會出現。我知道要是