

親密關係的新難題：冷暴力

刑志彬 助理教授

高雄師範大學諮商心理與復健諮商研究所



親密關係是大學生既期待但是又常常受傷害的關係課題，在社會新聞也常常看見名人的感情世界爭吵不休，例如：大 S 與前夫汪小菲雙方許多在網路平台的對話，依稀還記得王力宏的蓄神事件，無論孰對孰錯，這些事件確實成為聚光燈的焦點，更被社會大眾拿來當作茶餘飯後討論的話題，可以想見無論年齡、身份、地位，談好親密關係是困難且重要的人生大事。那你呢？你現在正在考慮進入一段親密關係嗎？抑或你正考慮選擇結束一段親密關係？或者，現在的你已經沉溺在親密關係的美好氛圍呢？

大學生也常會在 Dcard、ptt 上討論自己親密關係的不適應，尋求網友的安慰或支持，甚至有新聞會引用論壇文章成為大學生之間熱搜討論的話題，不外乎是關於曖昧、分手、雙方關係的問題，如劈腿、一夜情等事件。大學生正處於成年前期，雖然接觸到親密關係的萌芽是很美妙的，但是該如何與人良好地互動或建立親密關係是其必要的發展任務與課題，一些研究認為大學生的親密關係是未來親密關係的雛型，簡單來說，大學生的發展任務為前提之下，是練習親密關係最好的時機，如果有好的關係經驗未來也容易有一個不錯的親密關係發展。所以，對我來說大學是戀愛自由的世界，同時，也是重新認識自己親密關係舒適程度的好機會。

當我們開啟一段親密關係時，熱戀期帶給彼此的美好總是讓我們欲罷不能，彷彿自己是世界上最幸福的那個人，因為一個人的關注讓我成為世界的中心，這種幸福似乎讓全世界都依據我而運轉，然而，當這段關係的熱度逐漸消退後，伴隨而來的「冷度」往往才是最令人煎熬與難受的，因此有了「冷暴力」一詞的出現，更在年輕人之間掀起一股議論的風潮。徐維廷諮商心理師是國內第一個研究大學生親密關係冷暴力的研究者，他提出「冷暴力」是一種消極的行為，沒有精神上或心理上的立即傷害，所造成之傷害也可能極隱微、難以覺察，長期下來卻會導致被害人無法在親密關係中被接納、同在，甚至不知不覺中被改變生活的習慣模式（徐維廷，2021）。這時候不禁可以反問自己：「我會在親密關係中為了得到對方的喜愛，而改變我自己原有的樣貌或行為嗎？」舉一個實務上的案例，小美可能為了配合國外男友的時間，常常等待視訊而日夜顛倒，不僅大學課業、人際關係開始一團糟，就連有一次生病無法爬起來視訊，對方就直接消失三天並揚言要分手...，這樣的情況之下甚至開始懷疑自己不值得被愛或者責備自己為何生病。

那麼，你有想過你在親密關係中的樣子嗎？是敢愛敢恨？敢怒敢言？還是像前面說的，在關係中會妥協自己、順從他人，如同照片原本期待兩條邁向海邊的步道越靠越近，最後卻越分越開，親密關係的本質不應該是擔心受到評價而隱藏自己真實的樣貌，甚至在關係中無止盡地退讓或一再地感到委屈。因此，我也提出一些對於大學生親密關係的看法，讓你隨時參考：

（一）暴力的行為不能容許，無論是口語、肢體、性、精神暴力都不應該存在於親密關係，如果你的伴侶會傷害你，請務必向家長、師長、學校的心理師、教官求助，親密關係暴力行為是很容易一再重複出現的，緊張期、爆炸期（嚴重暴力事件）、蜜月期（平靜、道歉），當雙方關係出現緊張，漸漸累積情緒而出現衝突爆發，一方感受到罪惡尋求原諒，親密關係處於這樣的循環狀態。

（二）冷暴力的覺察是提升自我舒適感的藥方，冷暴力首重對於自己感受的覺察，我能看自己為了迎合對方的喜好，改變了自己，讓自己變得跟以前的我不太一樣了，所以，冷暴力強調的是親密暴力者若無法覺察自己是否處於遭受或施加親密暴力的情境，則可能身陷親密暴力的危險之中而不自覺，且無法體認到自己經歷的可能是健康的親密關係。

（三）勇於溝通與表達，無論是熱暴力或冷暴力都代表親密關係出現問題，表達你的感受，讓他尊重你在關係中的自主意識，才是讓彼此成長與學習的途徑。

親密關係的溝通常常是需要對於彼此的信任，當你是被溝通的一方，請記得對方對於關係是有盼望的，無論結果與否都要保持風度，看見雙方親密關係出現的問題，並尋求解方或讓自我成長。

(四) 注意人身安全，越來越多的恐怖情人因為分手而攻擊、傷害對方，當面對親密關係問題的時候，像是約好雙方溝通關係的存續，務必告知室友、家人，必要的時候可以有人陪伴著你去赴約，確認人身安全。有一個小訣竅，不委屈自己，但是也不輕易惹怒對方！

親密關係是一輩子的課題，大學階段面臨到如何維持關係與好的關係互動，雖然曖昧讓人好生期待，分手總讓人心碎或害怕，但是身旁能夠有一個人可以好好陪伴與了解是讓人期待的，如同照片一樣，有些時候即使步道越走越遠，如同代表雙方的關係要走向分離，我們也可以觀賞海的浩瀚與蔚藍！