

比拳頭更可怕的事



「高壓控管暴力」的

12 個為什麼

Q1：什麼是「高壓控管」？

「**高壓控管**」（Coercive Control），又叫做「強制控制」、「高壓權控」，是指在一段伴侶關係（如夫妻、情人）中，某一方系統性地使用各種手段來支配、掌控另一方的暴力（Stark, 2007）。



Q2：為什麼要關心「高壓控管」？

提到家庭暴力時，我們經常直接聯想到「**肢體暴力**」與「**一次性、偶發的事件（如毆打）**」上，但某些受害者的經驗卻和這種想像很不同，讓她們不被理解，也很難求助。

除了看得見的傷害以外，精神、情緒、與經濟暴力，也會造成受害者的恐懼、痛苦，與傷痛。

調查顯示：
約有**20%**的家庭暴力受害者其實並沒有遭到任何的肢體傷害。



Q3：有哪些控制的手段呢？

孤立

不讓對方和親友會面、聯絡

跟蹤

用手機監聽，或是追蹤對方的電子郵件

微型控管

穿著、食物、言行與時間安排...等都要管

愛的行為

看起來溫柔的舉動，使受害者更難離開

性暴力

強迫對方懷孕或墮胎等

肢體暴力

通常被當作威脅與恐嚇的手段

Q4：有哪些特質？如何辨識？

是長期、持續發生的行為

這些行為剝奪受害者的自由和權利

傷害發生的頻率、是否固定發生，是判斷嚴重性的依據

受害者與加害人之間的互動是單向的

即使看起來是小事，甚至可能是「愛意」的表現，卻可能不脫控制的本質

被質問時，加害人會刻意淡化自己的行為以及受害者的感受

Q5：為什麼這是一個嚴重的問題？



因為~

♥ 每一個人都應該要有權力決定自己的生活，但受害者們卻十分卑微，不但沒有辦法幫自己的身體與生活做主，還不能和外界連絡，這嚴重地傷害了她們的**尊嚴和自主性**。

♥ 受害者就好像和世界隔離，住在牢籠中，逐漸失去對世界的掌握，也越來越封閉、無助。

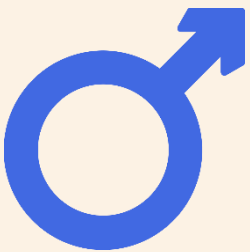
♥ **高壓控管不僅傷害受害人的身體，更侵害了她們的人權。**

Q6：為什麼它和「性別」有關？

這是一個「**性別的問題**」，也就是說：

- 1) 它經常發生在男性加害人和女性受害者之間；
- 2) **女性在社會上的不平等**，是促成這種暴力產生的原因之一。例如很多加害者會規定妻子、情人的穿著（不可以穿短裙）和如何做家事，這類「**微型規範**」，經常來自於社會**對女性的刻板印象**。

此外，透過貶低女人，男性就可以繼續「高高在上」，因此高壓控管也是某些男性用來**維持自己的特權**的工具。

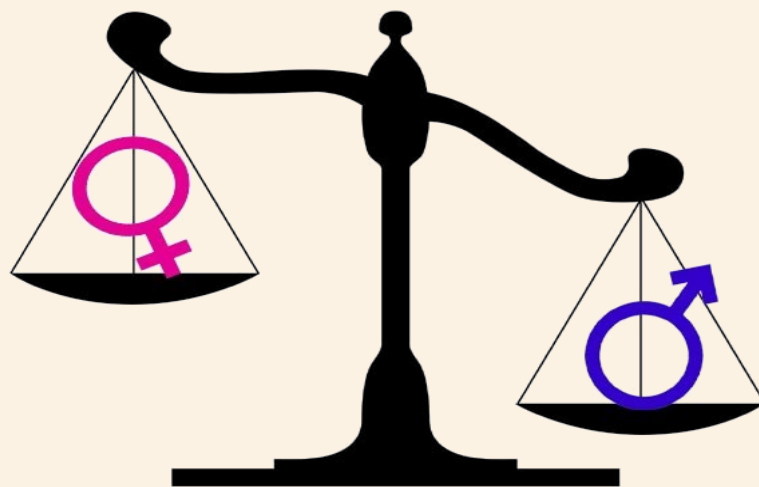


Q7：你的意思是，這和女性的不平等地位有關？

恭喜你，答對啦！

有學者說，隨著社會開放，女人們有越來越多的權力（例如可以從政、可以投票，也可以當高階主管了）。當某些男性覺得自己被威脅時，**家暴就變成一種手段，來維持「男子漢的地位」。**

他們創造出一個「**小型父權社會**」，在這個小世界裡，繼續用各種控制和規範，讓女人無法抬頭。



Q8：有哪些常見的迷思？

不過就是家暴的一種嘛！

NO! 不論是毆打、強暴，還是在日常生活裡孤立與貶低受害人，最終的目的都是「控制」。

不痛不癢，不會造成什麼「實質的」傷害

NO! **精神壓力**帶來的傷害，不小於看得見的傷痕，可能因此造成失眠、惡夢、飲食失調，或是酗酒和物質濫用等問題。

高壓控管是很容易擺脫的

NO! 這類的控制鋪天蓋地，讓人找不到出口。受害者可能感到**孤立無援、失去自信心與對別人的信任**，因此，更難以擺脫。

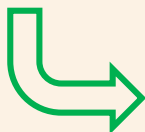
Q8：有哪些常見的迷思？

這是愛的表現，
不用大驚小怪



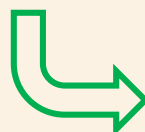
NO! 不管是干預衣著、管束行為，或是阻止對方和親人朋友見面，都不是愛的表現。這是以愛為名，達到控制與壓迫的目的。

意思是，我不能干涉伴侶的任何行為嗎？



NO! 並不是所有對伴侶的「意見」都會變成高壓控管。關鍵是這些行為必須長期發生、對受害者造成嚴重的影響，而加害人也知道自己在造成傷害。

是不是只要修改法律，
就可以解決？



有些學者相信，擴大法律對家庭暴力的定義是關鍵。但也有人認為，更重要的是打破對家暴的刻板印象，並增強警政與司法系統對高壓控管的了解。

Q9：為什麼受害者們很難獲得幫助？

覺得丟臉、
也很難跟別人
解釋自己的
問題

沒有「傷口」
跟「證據」
可以證明
自己的遭遇

合理化了各種
控制行為，把
它們都當成愛
的表現

可能沒有意願
改變現狀，也
不相信有改變
的可能

根本沒有察覺到自
己的狀況符合「高
壓控管暴力」

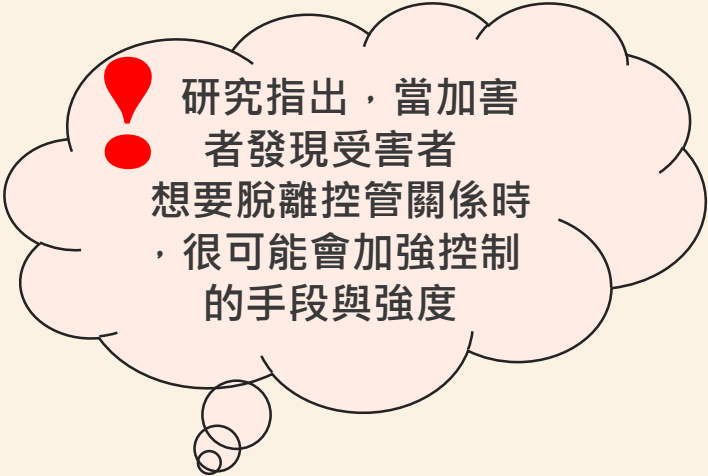
HELP!

Q10：受害者應該怎麼辦？



Help
Wanted

1. 萬一你察覺自己正身處於「高壓控管」的關係中，第一步是要**確保自己和子女的安全**。
2. 不要再責怪自己！
3. 可嘗試主動與當地的家暴服務單位、婦女團體或諮商師聯繫。



研究指出，當加害者發現受害者想要脫離控管關係時，很可能會加強控制的手段與強度

Q11：親友遇上了，可以怎麼做？



受害者親友可能會覺得難過、沮喪、憤怒和無助，
但請不要放棄與受害者互動，
因為任何簡單互動都可以讓她們覺得自己是有價值、不孤單的，
而不是如加害者所說的沒有用、沒有人愛。

此外，親友們最好不要隨便建議受害者離開關係，
以免使得彼此陷入危險處境

Q12：該如何重新理解家庭暴力問題？



家庭暴力從來不只是「家務事」，也不只是「暴力」問題。



家庭暴力可以有很多不同的樣子，也會對一個人的生活造成很多不同面向的壓迫。如果忽略了這點，可能會對受害者造成極大的傷害。



在一段暴力關係中，暴力是一個長期的現象，它的影響也是日積月累的。



因此，**當我們評估暴力對個人造成的傷害時，也要考慮這兩個因素 - 長期與累積的結果，不能只看單次傷害本身的嚴重性。**

有些暴力，可能比拳頭更可怕



I USED to have
FRIENDS
I USED to have
A JOB
I USED to
GO OUT
I USED to have
FUN
I USED to have
A LIFE...

This is not love.
THIS IS DOMESTIC ABUSE

If you are experiencing domestic abuse or know somebody who is,
call the freephone National Domestic Violence Helpline on 0808 2000 247
or Birmingham & Solihull Women's Aid on 0808 800 0028.
In an emergency, always dial 999.

 BIRMINGHAM COMMUNITY
SAFETY PARTNERSHIP
WORKING TOGETHER FOR A SAFER CITY

 Birmingham & Solihull
Women's Aid

 Birmingham
City Council



親密伴侶關係中的暴力，往往不是來自於毆打或傷害他人的慾望，而是「控制」和「支配」的需求。



除了個人、家庭和文化等因素，長久以來的性別不平等也是造成這種控制的原因。

我想知道更多相關資訊.....

製作：台灣反性別暴力資源網

參考資料：

台灣反性別暴力資源網特別企劃
「高壓控管暴力」

http://tagv.mohw.gov.tw/TAGV12_3.aspx?PK_ID=160&FPK=384

台灣反性別暴力電子報第13期

<http://tagvedm.mohw.gov.tw/epaper.php?action=preview&id=146>

圖片來源：

1. [HTTPS://OPENCLIPART.ORG/DETAIL/211407/PUNCHING-FIST](https://openclipart.org/detail/211407/punching-fist)
2. [HTTP://TAGVEDM.MOHW.GOV.TW/EPAPER.PHP?ACTION=PREVIEW&ID=146](http://tagvedm.mohw.gov.tw/epaper.php?action=preview&id=146)
3. [HTTP://HACKINGCHRISTIANITY.NET/2015/05/PLANUMC-EXECUTIVE-OVERREACH-IN-THE-UMC.HTML](http://hackingchristianity.net/2015/05/planumc-executive-overreach-in-the-umc.html)
3. [HTTP://PSIQUIATRIAETOXICODEPENDENCIA.BLOGSPOT.DE/2010/03/AVALIACAO-DE-RISCO-E-MANEJO-DA.HTML](http://psiquiatriaetoxicoddependencia.blogspot.de/2010/03/avaliacao-de-risco-e-manejo-da.html)
4. [HTTPS://WWW.FLICKR.COM/PHOTOS/EUGENE/3050430643/](https://www.flickr.com/photos/eugene/3050430643/)
5. [HTTPS://KO.M.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/%ED%8C%8C%EC%9D%BC:FEMALE_ROSE.PNG](https://ko.m.wikipedia.org/wiki/%ED%8C%8C%EC%9D%BC:FEMALE_ROSE.PNG)
6. [HTTPS://FR.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/FICHER:MALE-S%C3%ADMBOLES2.SVG](https://fr.wikipedia.org/wiki/Fichier:Male-s%C3%ADmboles2.svg)
7. [HTTP://ISRJ.ORG/ARTICLE.ASPX?ARTICLEID=5148](http://isrj.org/article.aspx?articleid=5148)
8. [HTTP://DISHINGTECH.BLOGSPOT.DE/2012/05/NEED-HELP-FROM-DISHINGTECH.HTML](http://dishingtech.blogspot.de/2012/05/need-help-from-dishingtech.html)
9. [HTTP://BIRMINGHAMCSP.ORG.UK/ADMIN/RESOURCES/BCCDVWOMAN-3.JPG](http://birminghamcsp.org.uk/admin/resources/bccdvwoman-3.jpg)

