

終結跟蹤客！

05-17

瑪丹娜和一百五十萬美國人有何共同點？答不出來嗎？他們都被跟蹤者嚇過，跟蹤者以到處跟蹤、不斷打電話騷擾、及有時暴力威脅等方式冷酷無情地騷擾被害人。雖然僅有極少數跟蹤者真正犯下暴力罪行，但是這種騷擾已經足以嚴重妨害被害人的生活。

跟蹤行為直到最近才正式被列為犯罪行為，所以相對地，我們對跟蹤者的動機所知甚少。一般而言，跟蹤者經常是被害人的前男友或前夫，但也可能是泛泛之交、心生不滿的受雇者、甚或全然的陌生人。會跟蹤前任情人的人，顯示出有人格違常的病徵，需時時獲得別人的注意和肯定。有些跟蹤者則是患有心理疾病，譬如憂鬱症或精神分裂症。

遭跟蹤的受害人則生活在妄想症的夢魘中。不斷地被跟蹤騷擾，常導致受害人變更身份、遷移住所、甚至自殺。被害人應完全斷絕與跟蹤者的任何接觸。因為無論回應是友善還是不友善，跟蹤者都可能解讀為一種注意他的表示。另外一種反跟蹤之道則是：冷靜堅決地結束一段戀情。若要更進一步確保自身安全，個人資料最好保持隱密，以完全避免遭到跟蹤。

05-19

麗莎衝進她的心理醫生楊醫生辦公室：

麗莎：醫生，救救我！我覺得壓力太大，像得了妄想症！

楊醫生：麗莎，冷靜下來。你的前男友又跟蹤妳了嗎？

麗莎：是啊！我一直叫他別再跟蹤我，但他不停地打電話到我家，而且跟蹤我去上班。

楊醫生：沒錯，但這只是問題的一部份。妳應該與他完全斷絕接觸。

麗莎：你是說完全不理他？

楊醫生：沒錯。任何注意力，無論好壞，對他都是誘因，會促使他繼續跟蹤。

麗莎：他就像尋求別人注意力的孩子。真是變態！

楊醫生：事實上，或許他不是心理變態，只是患有人格違常，像是重度自戀或是極度相互依賴的毛病。

麗莎：這個我懂。我早該告訴他，我不想再見到他了。

楊醫生：對，這是另一個問題所在。分手時，妳不應該給他模糊不清的訊息。

麗莎：我懂了。我應該堅決的告訴他：我們之間已經完了。

楊醫生：沒錯。如果妳留任何機會給他，他會認為如果他夠努力，就可以贏回妳。

麗莎：或許我應該休個長假，希望他就此冷靜下來。

楊醫生：妳也漸漸抓到要領了。現在我陪妳回車上吧？

麗莎：好，謝謝你。我現在知道我能處理這事，覺得安全多了。