

專業陪伴

—— 讓性侵害受創心靈 不再孤獨無助



文 / 蘇湘雲

「#MeToo」反性侵害、反性騷擾運動從美國延燒，席捲歐洲、亞洲，但在臺灣，很少性侵害被害人/倖存者（以下稱被害人）敢站出來發聲，多數被害人不只面臨內、外在壓力，外界一些話語、質疑所造成的二度傷害，更讓她/他們深受委屈，身邊家人、伴侶常不知道該如何處理這些問題，此時就特別需要專業人員的引導與協助。為了協助這群性侵害倖存者，衛生福利部補助民間團體成立3所「性侵害創傷復原中心」，協助被害人走出生命的幽谷。

「過了就過了，不要再想了！」「為什麼事情過了這麼久，妳/你還是放不下？」「時間會治癒一切，別再鑽牛角尖了...」「都已經看過醫師、接受諮商了，妳/你該走出來了把？」當知道身邊親人、朋友曾遭受性侵害，多數人剛開始會心生不捨，想好好陪伴，可是看到性侵害被害人心情起起伏伏，創傷記憶久久不散，時間一長，就會開始感覺無能為力，有時甚至開始不耐煩、拼命想逃避。

「陪伴者要能理解，遇到性侵害創傷，不是說了就會好，每個人的療癒時間不一，每個人都有自己的方式與時程，陪伴時，不要過度保護，也不要過度催促，這樣才能幫助性侵害被害人從創傷中走出來。」勵馨社會福利事業基金會蒲公英諮商輔導中心總督導李婉菁說明，每位性侵害被害人對傷害的反應不一樣，經歷也各不相同，復原歷程並不會按特定時間表，陪伴者要有認知，也要尊重當事人自主性，較不會在陪伴過程中屢生挫折、無力感或二度傷害。

現代婦女基金會展心復原中心社工專員陳心怡分析，部份性侵害被害人晚上睡不好、常做惡夢，因為睡眠品質差、精神欠佳，白天情緒就容易暴起暴落，有的人對文字、別人遣詞用語會非常敏感，在外人眼中或許是小事，卻激起很大反應。有時一句話、一個味道，或一個場景，便可能勾起不愉快回憶，被害人的情緒就會開始波動，這過程常經年累月反覆折磨著當事人，外人無法理解，也無法體會這種痛苦。

指責、質疑言語 常造成二度傷害

性侵害加害人不一定都是陌生人，可能是被害人的家人、同學、同事或朋友。桃園市助人專業促進協會一助人性侵害創傷復原中心督導潘含怨表示，不少人面對性侵害被害人，常質疑「妳/你為什麼會遇到這樣的事情？」「是不是妳/你穿著過度暴露？還是妳/你主動挑逗、勾引別人？」而這些言詞都在暗示性侵害是「不良行為」引起，很容易演變成檢討被害人，造成二度傷害。

當施暴者是家庭長輩，或亂倫性侵，情況就更複雜。潘含怨說，當性侵害被害人向父母、其他家人告知遭遇性侵害，對方可能產生「她/他不可能這麼做啦！」的反應，或者不想相信、否認到底，有的人還會加以責罵，質疑「妳/你是不是做了什麼？」面對這樣的反應，性侵害被害人感覺到自己不被接納、理解，就會很難過，也會產生憤怒、委屈情緒，創傷更難復原，甚至可能出現憂鬱症、躁鬱症、藥物濫用、自殘等狀況，也有人不敢出門，無法過正常生活。

性侵害被害人身邊親友 也要做好調適

性侵傷害除了影響當事人，當事人身邊的親人、朋友也會受衝擊。陳心怡指出，有的父母聽到自己的孩子遭受性侵害，很自責無法好好保護孩子，看著孩子受苦，卻很難做甚麼，也有性侵害被害人情緒不穩，媽媽、爸爸全力配合，卻照顧到心力交瘁、疲累不堪。要提醒的是，當事人身

邊的「重要他人」要懂得自我照顧，必要時得喘息一下，才不會垮掉，支持、陪伴也才會長久。

李婉菁舉例，有些性侵害被害人可能和閨密吐苦水，一般人初次聽聞，常抱持熱誠，很想幫好朋友排解憂鬱情緒、保守祕密，但心裡若沒有預備，承接時也沒預期這歷程需要耐心，可能也會帶來心理壓力，若當事人又把閨密當成唯一傾訴對象，一做惡夢、睡不著就找閨密傾訴。閨密很可能壓力超過負荷，在不想辜負好朋友信任，又不懂尋求專業支援的情況下，變成看到好朋友來電便有意無意迴避這些電話，並刻意與當事人疏遠，對性侵害被害人反造成打擊。

由上述例子可看出，不只性侵害被害人需要協助，被害人身邊的「重要他人」多半也需要接受專業諮詢，遇到困境，才知道如何面對、如何解決。目前衛生福利部補助建置之「性侵害被害者創傷復原中心」包含「現代婦女基金會－展心復原中心」、「勵馨社會福利事業基金會－蒲公英諮商輔導中心」與「桃園市助人專業促進協會一助人性侵害創傷復原中心」等單位，這些專業團隊除了陪伴被害人療癒、復原，對當事人身邊「重要他人」，也提供陪伴相關心理衛教與諮詢服務，或視個別需要安排或轉介心理諮商服務。

避免自責情緒蔓延 才能重建自信

陳心怡觀察到，不少性侵害被害人會深深自責，以為是自己穿得太漂亮或太過強勢，才招惹他人性侵害，這種自責蔓延下去，甚至會否定自我價

值，身邊家人、社會大眾的一些言論，更加重這份自責，導致當事人自信心低落，有些人再也不敢與異性發生親密關係。

面對性侵害被害人沉重的內疚感，專業人員會在其情緒穩定時引領她／他檢視這些深沉想法，拋出「一個人穿得太漂亮，就應該受性侵犯？」「爲什麼穿得太漂亮，就應該受性侵犯？」等問題，陪伴被害人一步步找回自我價值，這過程可能很漫長。光要接受「這不是妳／你的錯！」短短一句話，有時就得花一年以上，當事人當下或許了解受性侵害不是自己的錯，但隔一段時間，自責情緒又會浮現，陪伴就要很有耐心。

陪伴性侵害被害人 3項實用建議

陪伴時，李婉菁提出3項建議：第一，「傾聽、同理」非常重要，要充分地信任與接納，允許當事人說出任何感受與想法，有些人談到這段經歷會有害怕、自我責備甚或是「想殺了自己與加害人的矛盾與憤怒！」等強烈情緒感受，或者感覺全世界都沒有容身之處，身邊環境很不友善，這時最忌諱否定性侵害被害人感受，當她／他們感覺受到否定，便更難真實面對這些創傷經驗。所以陪伴的人對於如何承接、傾聽，也要做好充分準備。第二，不要任意評斷，避免說出「妳／你怎能這樣說！」之類話語。第三就是尊重性侵害被害人的自主性，別對當事人復原過程、時程存有預設立場。



潘含恕引導被害人透過繪畫表達內心想法，這幅畫名爲「放掉禁錮，探索人生的自由」。

性侵害被害人雖然以女性居多，也有少部份是男性。潘含恕表示，社會普遍認爲，「身爲男人就要堅強、勇敢，受性侵害就代表這男人太過軟弱。」這讓男性被害人的負面情緒遭受漠視，身心就很容易出狀況，復原之路很艱辛，因此身邊親友不光是在語言，在態度上要更細膩地去接納、耐心傾聽、不評論，男性性侵害被害人才可能敞開心房，表達內心真實情緒、想法，這樣才有機會走出傷痛、自我否定牢籠。

潘含恕同時表示，「從社會氛圍可發現，男性遭其他強勢男性性侵害，社會大眾或許會同情，但若遭到女性性侵害，大眾常認爲這名男性是『佔便宜、得了便宜還賣乖』，這讓男性性侵害被害人更難對外求助。性侵害的構成，本質上還是要看雙方意願，性行爲要兩情相悅，只要有一方遭脅迫、勉強，不願意，就是性侵害，男女都一樣！」

陪伴性侵害被害人時...

- 1.傾聽、同理，
允許當事人說出任何想法和感受
- 2.不任意批評、評論
- 3.尊重當事人復原自主權，
不要過度催促或保護



性侵害被害人、 身邊親友求助資源：

- 1.現代婦女基金會
展心復原中心 02-7728-7008
- 2.勵馨社會福利事業基金會
蒲公英諮商輔導中心
總會 02-8911-8595
臺北 02-2362-2400
臺中 04-2223-8585
高雄 07-223-7995
臺東 089-225449
- 3.桃園市助人專業促進協會
助人性侵害創傷復原中心
03-335-9532分機501

親友、專業人員支持

讓復原之路更穩健

李婉菁強調，「許多人認為，時間可以淡化一切，但心裡的傷口沒有清創、敷藥、治療，要如何復原呢？遭受性侵害後，有些人甚至嚴重到人格狀態也跟著產生巨變，至於如何醫治內心傷口，就得靠性侵害被害人、重要他人、專業人員一起合作！」

因此，若想幫助性侵害受害人修復內心傷口，擁有正常生活與社交能力，家人、親友的支持與陪伴的確重要，而專業人員則可以提供情感的支持，傾聽當事人想法時，也可以引領她／他探索自我價值，逐步找回自信。對於創傷復原過程產

生的種種反應、負面情緒，專業人員也能提供專業建議，讓當事人身邊親友有心理準備。必要時，「性侵害被害者創傷復原中心」團隊也會推薦友善身心科醫師、心理諮商師、律師等，讓受害者復原之路走得更穩健，生活也能逐漸恢復常軌。MOHW

特別誌謝

勵馨社會福利事業基金會
蒲公英諮商輔導中心總督導 李婉菁
現代婦女基金會
展心復原中心社工專員 陳心怡
桃園市助人專業促進協會
助人性侵害創傷復原中心督導 潘含恕