

Q&A－怎樣幫助受到性騷擾/性侵害的人

本文節錄自《大學校園性騷擾及性侵犯防治手冊》

在受到性騷擾或性侵害之後，受害者最需要親密的支持系統或社會團體來協助、重建正面的自我觀念、以及對世界的信心。但是，社會上有太多性騷擾與性侵害迷思，使得人們在不經意間造成受害者的二度傷害。因此，了解與破除迷思、認識性侵害相關資訊及受害後的身心後遺症，都是幫助受害者復原的關鍵。

心理的後遺症

從那天之後，我的內心再三地重複「我的身體已不再美麗」、「我的身體是骯髒的」、「我，不再愛自己」……我仍持續的服用安眠藥，但持續有一年多，每到半夜我還是會驚醒，黑暗的角落裡永遠站著一個男人。「我為什麼不趁機大聲喊救命？」、「我為什麼不拼死抵抗？」我不斷地問，每次的自責，都是一次流血的刑求，但我仍不斷地問，彷彿只有這樣自我的折磨和懲罰才能減輕我的罪刑。(徐璐 1998)

性騷擾與性侵害的受害者，由於在整個過程當中無法控制自己的身體，及性自主權被剝奪，而產生強烈的恐懼。這也會使他/她失去對人與環境的信任與安全感。所以性暴力問題不只是關於「性」，更是有關「權力」的問題。

很多實證研究顯示，受害者在強暴經驗後會出現類似的身心症狀，如焦慮、沮喪、失眠、失去自信、性功能失調、意圖自殺、生理不適等諸多症狀，在醫學上稱為創傷後壓力症候群(PTSD)。

遭遇陌生強暴者，較可能對身體傷害和死亡百強烈恐懼；而遭遇熟識或約會強暴者，除了恐懼之外，還會覺得被信任的人出賣，而有被背叛的感覺。

性騷擾與性侵害後的身心症狀可能包括了列情形：

一、情緒上的反應：

- (一)焦慮與低落：「我坐立不安！」「我覺得好累喔」「我覺得人生沒有希望了。」
- (二)產生罪惡感：「我是不是做錯了什麼事？」「我死了算了！」
- (三)憤怒與困惑：「我想殺死他！」「為什麼是我？」
- (四)震驚與否定：「我真的被強暴了嗎？」「我怎麼沒感覺？」「為什麼我哭不出來？」
- (五)產生恐懼感：受害者往往會對事發地點、與事件場景類似的場合產生恐懼，也可能會擔心：「我是否會懷孕或染上性病？」「這件事還會不會發生？」「我以後還能做愛嗎？」

(六)重複憶起：受暴的經歷時常重現腦海。

二、生理上的反應，如：頭痛、睡不好、做惡夢、呼吸困難、肌肉收緊、改變飲食的習慣、嘔吐、肚子不舒服等。

三、對自我認知的改變，如：

(一)無助感。例如：覺得自己無法保護自己、沒有能力或無法處理日常生活事務、不相信自己還能重新掌握一切。

(二)不潔感。例如：覺得自己不潔，而不斷地洗手或洗澡；覺得環境很髒，而不停地打掃等。

四、社會關係方面，不再相信自己可以自由地活動或信任別人：

(一)人際互動上，例如：遇到與加害者有相似特徵的人，就會感到極不舒服以及不安全。

(二)兩性關係方面，例如：看到男性就害怕。

(三)性關係方面，例如：由於某些動作、話語或撫摸會讓她想到被侵害的經驗，而導致性行為的障礙。

(四)其他，如：害怕陌生人、自我防禦、改變原本社會關係網絡或外型衣著、更換學習環境、改變生涯規劃等。

性騷擾與性侵害所造成的心理影響深遠且持久，身心症狀也會依個人的特質、年齡、生活經驗、受暴經驗、社會支持或資源、外在壓力而各有不同，並展現在身體、情緒、認知、社交關係等各方面。由於症狀會依個人的特質而各有不同，因此不曾只一種典型的「被害人樣子」，也就是說，受害者若無焦慮、情緒低落等上述症狀，也不表示她/他沒有創傷，更不表示她/他沒有受傷害！

協助的行動守則

心理後遺症會因每個人特質不同，表現的方式亦不同。即使受害者表面看來沒有異樣，仍會產生心理後遺症。心理重建的過程中，你、受害者及週遭的朋友都需要重新學習。

下列為協助的參考原則：

一、尊重與支持：表現在態度和行動兩方面。

(一) 態度

1..相信受害者：受害者最大的恐懼，就是害怕沒有人相信或覺得她的遭遇「沒什麼」。傾聽她，了解事情的狀況，不要去檢驗他/她的言行舉止、穿著、說這些話的動機。你的完全信任是十分重要的。

2.不要責怪受害人：不要問「妳為什麼不叫？」、「妳為什麼去他的房間？」這些話。性騷擾常發生在模糊而待辨識的狀況，受害人當下常不知道要做何反應，責怪她只會造成二度傷害。

- 3.適當地表達你的同情：在聆聽的過程中，同理受害者的感受，給她一些回饋。如適時告訴她「真的很不容易」、「真的好辛苦」、「哭出來沒有關係，我在這裡」，或鼓勵她「妳真的好勇敢，願意站出來面對這一切」。
- 4.不要同情加害人：很多熟識強暴或性騷擾的加害人和被害人有相同的朋友圈，他們共同的朋友往往難以接受他所認識的人會去侵犯別人的事實，或基於同窗情誼而有意無意的同情加害者。請記得，不需為加害者開脫責任。

(二)行動

- 1.陪伴受害人，在她覺得需要的時候，不要讓她獨處。
- 2.傾聽受害人的感受。不要說「別再想了」，因為受暴經驗是無法遺忘的，當地想說的時候就傾聽她的訴說，「說」本身也是一種治療。
- 3.如果你想採取行動，應該尊重當事人的感覺，不要冒然行事。自以為是的救援行動，容易造成進一步的傷害。但你可以試著在她的同意下，幫她做一些記錄，如錄音、寫下過程。這是一種治療，也是一種證據。
- 4.鼓勵受害者尋求專業的協助。如果受害者的創傷很深、或有自殺傾向，幫她尋求合適的專業協助。
- 5.尊重及保護她/他的隱私權，替她/他保密。
- 6.倘若你陪伴受害者檢驗，請提醒醫生，任何的檢驗步驟都要經過被害者的同意，不要讓她/他再受到二次傷害。

二、避免過與不及的關懷或態度：

- (一)不以特殊的眼光看待受害者。如：「小美被糟蹋了以後怎麼見人！」。一般人認為「被侵害就是不完整/或有污點的人了」，這是錯誤的。她/他仍是個獨立而完整的個體，正勇敢、堅強、努力地讓生活步上正軌的人
- (二)避免過當的支持態度，如：「強暴！怎麼會這樣！」、「實在太嚴重了！」、「我不敢相信！太可惡了！」。
- (三)避免不當地保護受害者，如：「要不要我們每天 24 小時輪班保護妳？」、「我找一票人揍他！」
- (四)避免錯誤的表示「好意」。如：「妳不要再跟別人說了」、「把這件事忘掉就好了」。
- (五)不需要容忍受害者突然爆發的、無法控制的攻擊行為。這樣的容忍會加重受害者的罪惡感和羞恥感，而形成反效果。

三、週遭的人也要學習面對接受發生的事實，並以積極的態度面對未來的改變：

- (一)學習關於性騷擾與性侵害的相關知識、治療過程及創傷症候群。
- (二)理解治療所需花的時間和空間。復原的時間是漫長的，受害人狀況時好時壞，但她/他會慢慢地自行摸索她/他與世界的關係。這段期間內她/他可能會求助，也可能自我封閉。體諒這一段復原之路所需要的時間與空間。

- (三)重建過程中，她與家庭、朋友、男女朋友的關係可能改變，請尊重她的選擇。
- (四)如果你是她的親密愛人或伴侶，你們親密行為的模式可能會改變，因為某些性行為或是互動方式可能讓她重新憶及受暴經驗。試著了解她的想法與改變，不要苛責她復原的太慢。
- (五)你自己也要求助。如果過程中妳覺得需求助，可以向救援中心、婦女團體或大學的性侵害防治單位及輔導中心可以請求協助。