

# 性侵害幸存者自助手册

**来源** Somerset and Avon Rape and Sexual Abuse Support (SARSAS) [>> 链接 <<](#)

**翻译** 阿猎、气泡

**排版** 油荔、气泡

**校对** 阿猎、气泡、松松

**声明** 自助手册的翻译和传播不作商业用途，一切权利属于 SARSAS

\* 基于本土化和易读性的考量，译者们用[蓝色文字](#)对原文作解释或补充，并且在改变原意和专业性的前提下，调整了语序和表达方式

\*\* 在手册最后的“更多资源”部分，译者们补充了一些本土的资源链接

# 目录

自助手册介绍	1
导言	2
对于创伤,我们会有什么样的反应?	3
为什么我们会有这些反应?	4
想法	5
情绪	10
着陆技术	12
躯体	14
行为	16
开口永远不会太迟	19
重要反应: 闪回	20
重要反应: 自残	22
笔记	25
自助包 1: 更多资源	27
自助包 2: 如何寻找和识别倾诉对象	30

# 自助手册介绍

本手册为遭受过强暴和性虐待的幸存者而写，希望能帮助幸存者理解 and 处理创伤经历带来的反应。遭受强暴或性虐待的经历会影响我们如何思考、如何感觉、如何行动，以及如何看待这个世界。

遭受强暴的体验可能和遭受“儿童性虐待”或“其他形式的性暴力”的体验不一样。不过，经历了上述任何一种创伤的幸存者都可以阅读本手册，因为对于它们的反应和困惑可能是相同的。会感到迷惑、愤怒、不安、焦虑以及任何其它的情绪都是正常的，而情况会好转。当我们经历了这些情绪和反应，并在试图寻找自我安抚的方法时，我们可以对自己再温柔一些、耐心一些。因为好转需要时间。

每个人的经历都不一样。想要增进对自我和对创伤反应的理解，我们需要找出指南中哪些建议对自己更有效。

本手册的各个部分包含了对一些常见反应的解释和自助建议。读者可以在我们的建议旁写下自己的想法，或是标出自己特别喜欢的建议。这么做可能会更有助益。当你翻阅手册时，试着想想：在不同的现实情境中，哪些方法会更有效、更适合那个场景？你自己找到的健康的应对方法，是最适合你的。

在讲完想法、情绪、躯体和行为方面的反应后，我们会讲述一些其他的常见创伤反应。而在本手册最后，我们加入了如何寻找和识别倾诉对象的建议，希望能帮助幸存者找到合适的倾诉对象，建立支持网络。

# 导言

虐待有可能被疗愈,而这需要勇气和耐心。请温柔地对待自己,不要指望能一蹴而就。

强暴及性虐待所引起的许多反应,是当我们面临危险情境时,我们的身体和大脑对此做出的自然反应,它们源于先天的安全机制:

- 恐惧和愤怒是用来自我保护的情绪反应
- 怀疑和健忘是用来自我保护的思维方式
- 自我隔绝和形成额外的身份认同是用来自我保护的行为

在危险过去后,我们仍可能长期延续使用上述的机制。本手册鼓励读者去审视这些反应,并且思考哪些反应是有用的、能帮我们更好地应对创伤经历,而哪些应对机制现在反而阻碍了我们恢复。

**记住: 我们所感觉到的都是对于异常情况的正常反应。**

选择开始疗愈需要勇气。而从打开本手册的那刻起,我们已经开始了疗愈。请根据你自己的步调来阅读: 适当休息,不用勉强自己承受过多。

**提醒自己:**

- 这从来不是我的错
- 无论我做出什么反应,都是正常的
- 许多人在很多年里都没有把创伤经历告诉过任何人
- 许多强暴或虐待的施暴者是受害者认识的人
- 我并不孤单,我能够获得支持

# 对于创伤，我们会有什么样的反应？

当一个人经历了难以置信的、意料之外的或是创伤性的事件，TA 可能会产生深深的情感或身体上的冲击和压力。这些反应都很正常，而且每个人的反应可能是各有不同的、私密的，并且与个人情况有关。以下是人们在创伤后会有的一些典型反应：

## 身体上：

- 肌肉紧张
- 疲惫和筋疲力竭
- 腹泻
- 对任何事都没什么兴趣
- 过度活跃
- 口干
- 出汗
- 头痛
- 间歇性眩晕
- 呼吸不稳
- 胸口发紧
- 心跳加快
- 其它身体上的疼

## 情感上：

- 感到无助
- 负罪感
- 抑郁感
- 感到不安全
- 易怒
- 焦虑
- 喜怒无常
- 惊恐发作
- 噩梦
- 记忆不佳
- 失去自信或是失去注意力

## 行为上：

- 吸烟以及 / 或饮酒增多
- 工作过度，或完全不去工作
- 对于某半边视野的无视 (personal neglect)
  - 切伤自己，以及其它形式的自我伤害
  - 咬指甲
- 容易冲动 (impulsiveness)
- 抽动 (twitches)，手指不停敲动 (Tapping fingers)，及其它
- 多话
- 饮食习惯的改变

在本手册中，我们会使用“幸存者”这个词指代受害者。

也许你并不这么认为，你也许觉得应对创伤有困难，但你的确幸存下来了，而且现在也在努力生活。

# 为什么我们会有这些反应？

人类大脑既有理性的部分，也有直觉的部分。当我们暴露于危险或是创伤性事件时，为了生存，直觉的一面会接管我们。大脑会做一切它需要做的事，来确保我们活下来。

我们的感官在持续地给大脑中一个叫做杏仁核的部位发送信号。杏仁核检索这些信号，看其中是否有信号预示着威胁。如果它找到了代表威胁的信号，就会告诉我们的下丘脑释放防御荷尔蒙。这会触发以下五种本能反应之一：

## **战斗、逃跑、僵直、讨好、瘫软。**

我们的头脑会在其中选择最容易帮我们活下来、且伤害最小的反应。但它不会考虑我们之后是什么感受。在强暴或虐待期间，前两个选项通常是不可能的，因为它们可能导致进一步的身体或是精神伤害。后三个选项则十分常见，因为它们让受害者在当下面临最少的危险。

这些反应已经演化了数千年。想想动物们是如何为了避免捕食者而装死（瘫软），或是，想想当一个人看到一辆车朝TA直冲过来，在反应过来要跑之前，TA也许会呆呆站在那里（僵直）。

所有反应在一瞬间就发生了。片刻过后，杏仁核开始将威胁信号送到我们大脑的理性部分（大脑皮层或是下丘脑），而这个过程要慢很多。因此在数秒之后，我们才能理性地思考自己面临的威胁。

由于求生本能压制了理性思考，恐惧会在创伤中压制理性。

如果结果是安全的（幸存下来了），大脑就会学着重复使用这个反应。有时在没那么危险的情况下，大脑仍然会沿用这些反应，导致我们过度警觉或是感觉麻木。

# 想法

## 你思维的反应

幸存者可能很难不去回想自己遭受强暴或虐待的经历。在试图理解自身经历的过程中，我们可能会感到困惑，或是因此对自己有错误的认识。

### 自责：

- 我当时应该……
- 我当时不应该……
- 我活该，因为……

是伤害我们的人选择去造成伤害。你不是那个应该被责怪的人。你当时的反应是对异常情况的正常反应，并且你活下来了。

### 无助：

- 我撑不下去了……
- 我没在好好应对……

你现在正在读这本手册、读这句话，你已经在努力了。

### 由于以下原因导致的注意力不集中：

- 失眠
- 噩梦
- 解离
- 混乱

这些都是你的大脑在处理创伤时的正常反应。事情会慢慢好起来，你也会渐渐感到更能应对它们。

### 难以说出发生了什么：

- 我没办法说出那个词……
- 没人会相信我……

觉得谈论强暴或虐待很可怕是很正常的。慢慢来。用你自己的言辞、自己的方式表达。和别人谈论这件事，什么时候开始都不算晚。

### **恐惧性的想法：**

- 害怕别人会说什么
- 害怕施虐者仍在附近
- 害怕不被相信
- 不断循环的恐慌想法

施虐者能够施虐，是因为 TA 们在受害者脑中植入了对于大声说出来的恐惧。而你现在已经安全了，如果你决定谈论这件事，有人会相信你并且支持你。

### **愤怒的想法：**

- TA 们当时应该保护我
- 不能相信任何人

当有人背叛了你的信任或是损害你的安全感后，你会感到愤怒是意料之中的。会因此愤怒是健康的反应，但试着想想谁才应该被怪罪。

### **自我厌恶：**

- 我很脏，而且很恶心
- 没人能理解我
- 没人会爱我

有人伤害了你，并不意味着你应该被伤害。你不得不对创伤做出反应，但你仍然是你。（性侵、强暴等创伤性事件并不会改变你、让你变“脏”，你一直值得被爱）

### **感到自己是异类：**

- 没人懂我
- 一切都变了，再也不会和过去一样

每个人都是与众不同的。发生在我们身上的每件事都有可能让我们变得更强大。

### **闪回**

闪回指的是一段记忆突然地、意外地重现，并且让幸存者感到身临其境。我们会觉得就像这件事重新发生了——自己能看到、听到、感到并且闻到和当时一模一样的事物。它们也是大脑尚未处理好的记忆。第 20 页详细介绍了闪回的更多细节。

### **相关记忆**

幸存者时常感到痛苦，不仅是因为创伤记忆的内容，也因为记忆的形式。对创伤产生本能反应时释放的荷尔蒙（见上文“人们为什么会有这些反应”）也会影响你大脑中负责记忆的部分。它可能会引起“大脑短路”，阻止我们回想这些记忆，或是阻止我们将这些记忆与具体的时间或空间联系在一起。大脑中哪个部分在事件发生时最活跃，将会决定事件相关的记忆会以何种形式被储存，以及在事后会以何种方式读取这段记忆。

性虐待以及强暴是高度创伤性的记忆，这些记忆可能有如下的特点：

- **侵入性的**（这段记忆会不断闪现，因为它还没有被处理完毕，而你真的希望这种体验能结束）
- **碎片化的**（这段记忆零碎散乱）
- **生动可感的**（在闪回中，当时的画面、声音、味道以及感觉如此清晰，以至于当你记住这件事时，你是以全感官或部分感官混合的形式所记住的）
- **非线性的**（你不记得事情发生的顺序了）
- **非语言化的**（这段记忆很难用言语表达）
- **非场景性的**（主要的几个方面都被记住了，但是很难想起来事件发生的地点、时间以及类似的信息）
- **被埋藏的**（这段记忆可能到多年之后才被想起。当你想起它时，你可能会觉得这段记忆像一场梦，或者像翻开一张张照片，或是以闪回的方式呈现而显得特别生动。这些感受都让你觉得更难接受这段记忆。）

## 如何应对你的想法

### 写下你的想法

将你的想法写下来，这有助于将内部的想法释放到外部。这样你就能仔细探查它们，检查它们对你有没有帮助。

### 寻找触发点 (trigger)

找找看：是什么内容、地点、时间以及人物会导致闪回或是焦虑的想法？把这些触发点记录下来，这份记录可以帮我们管理或是避免触发性的情景。也能在遇到触发点之前，提醒我们先做好准备。

### 想想对你来说什么是重要的

列出生活中那些让你能够继续前行的宝贵的事物和人。这个单子也许会包括：

- **内部资源**（比如：美好的记忆和经验、从前的成功事迹、你的优点和强项、你的精神支柱 / 宗教信仰）
- **外部资源**比如爱你的人和相信你的人、自然风光、动物物品、一个让你感到安全的地方、活动以及理想）
- 列出你拥有的和可以获取的资源

### 画画或者做拼贴

当我们感到消沉或悲伤时，一些手工活动或许可以带来帮助。可以把我们喜欢的作品贴在方便激励自己的地方。

## 积极日记

在上床睡觉前，写下当天发生的开心事情。比如说：我逛了我最喜欢的地方；我终于把那堆衣服洗掉了；我度过了没有闪回的一天。当你难过或无法入睡时，回头翻翻这本日记。

## 找到或者创造你的“咒语”

咒语指的是一句个人化的、充满力量的句子，它可以给你带来希望和无限的可能性。每天对自己重复咒语；用它来激励自己、鼓舞自己，或是用来平息我们的负面想法。咒语的例子有：

- “我可以做到。”
- “我会好好对自己。”
- “(亲爱的上帝,) 请让我能平心接受无法改变的事, 让我能勇于改变我能改变的事, 并且可以明辨二者的差别。” (不信教的朋友可以省掉前面括号内的内容)

## 对我最好的人

在你认识 (或曾经认识) 的人中, 是否有个人总是支持你、相信你? 随身携带这个人的照片或是代表物品, 当你需要时, 就可以拿出来碰碰它、看看它。

- 对我最好的人会有什么?

如果你有了不好的想法或是经历, 想想你那个对你最好的人会对你说什么?

- 我会说什么?

如果你很亲近的人说了你正在想的负面的话, 你会说什么来支持 TA?

## 转移注意力

列一个转移注意力的清单。

- 联系一个朋友
- 看最喜欢的电影或者电视节目
- 做些有创意的事
- 跳舞
- 躺在床上, 用被子把自己包成一个茧
- 去让你感到安全的地方 (比如去朋友家或是家人家, 公园或是风景区, 博物馆 / 画廊, 咖啡店)
- 抱抱宠物, 或者和宠物玩耍
- 做一些志愿者工作 (有些人会在疗愈过程中觉得, 帮助他人、帮助小动物、帮助大自然令 TA 感到舒服)

## 给自己创造一个平静而放松的睡眠习惯

当你不怎么活动时, 强烈的孤独感或是过度思考可能是个大麻烦。试试留一盏小夜灯, 听听广播节目或是舒缓平静的音乐可能会有帮助。电子屏幕并不会使我们放松。由于酒精的糖含量, 它更有可能刺激你, 而不是使你放松。试着放慢呼吸——吸气时从 1 数到 4, 随后在呼气时从 1 数到 7。

## 别怪自己

如果你发现自己在想“为什么我没有……”、“都是我的错”、“我当时应该……”，问问自己：

- 我这么说的证据是什么？
- 如果某个人告诉了我，在 TA 身上发生了同样的事情，我会责怪谁，TA 还是加害者？
- 还有没有其他角度来思考当时发生的事？（比如我们觉得是自己疏忽了，责任在自己；但可以从“责任在对方”的角度想想，一个善良的普通人根本不会对他人动歹念）
- 这种思考方式的积极面是什么？消极面是什么？
- 我犯了什么逻辑上的错误？
- 我的“最好的朋友 / 伴侣 / 家人”会说什么来告诉我这并不是我的错？
- 反性侵犯的公益组织会说些什么？

如果一位朋友或是家庭成员告诉你这件事曾发生在 TA 身上，你会怪 TA 吗？你会认为 TA 们当时应该做出不同的反应吗？你会改变对他们的看法吗？

不要因为后见之明而苛待当时的自己。你幸存下来了，并且正在疗愈的过程中。

# 情绪

## 我们的情绪反应

当我们应对创伤时,可能会感到:

- 大量混杂、难以分辨的情绪,或
- 一种虚无感

幸存者有时会被大量不同的情绪淹没,他们可能会在喉咙、肚子或其他身体部位上感受到情绪反应。幸存者可能体验到一团难以描述的混乱的感觉。

当你注视着这一大团情绪,你会察觉到其中一些单独的情绪。通常,探索这些感觉,确定它们分别是什么,并研究是什么样的想法引起了这些情绪,可以给你带来帮助。

试着开始挨个审视你的情绪,并探索它们:

### 愤怒

愤怒不是你的敌人。愤怒能够提醒你:对你来说重要的东西正遭受威胁。愤怒保护你,让你免于遭受将来会发生的背叛。愤怒警告你,你必须对它背后的原因做些什么。一个人处理愤怒的方式可能成为问题,但情绪本身不是问题。

### 羞耻

羞耻感是最具破坏性的情绪之一。通常人们之所以感到羞耻,是因为他们觉得自己不够好,或者觉得自己有问题。遗憾的是,羞耻感会让幸存者害怕与那些本可以支持他们的人交谈,而那些人本可以让幸存者认识到自己无需羞耻。

### 孤独

许多幸存者觉得他们不能信任任何人。他们可能害怕与别人分享自己的经历,他们可能会觉得自己非常孤独,没有人能够理解他们的感受,或是理解他们经历了什么。

### 空虚

有时,幸存者体验到情绪异常强烈,于是为了应对它们,幸存者选择埋藏了所有情绪。这种做法被称为分离情绪(dissociated emotions)。你可能会担心他人会责备你,或者你曾被别人告知遭受这种创伤是你的错,而这些绝对不是真的。性虐待永远是施虐者的错。

## 一些应对情绪反应的方法

为自己设定一些小而易于管理的目标：

- 通过使用物体做情绪着陆来管理你的情绪水平（见下文“着陆技术”部分）
- 在一个安全的环境中表达你的感受
- 辨识并说出你的情绪是什么（愤怒、恐惧、悲伤，等等等等）
- 试着把隐瞒压抑的情绪宣之于外，比如写下来或者谈论它们
- 试着接受这个想法：你有权有各种情绪，它们都是正常的。在每个情绪背后都有缘由。
- 把情绪分类，一些属于过去带来的情绪，还有一些是当下引发的情绪
- 看看每种感觉背后的想法

### 听近处，听远方

闭上眼睛，寻找你能听得到的最遥远的声音。30秒之后，将你的注意力拉回，倾听并辨认出你能听到的最靠近你的声音。这可能包括你自己身体发出的声响，比如你的呼吸声或心跳声。重复这一过程。

### 释放你的内在情绪

你可以画一张你的情绪地图，用不同颜色代表你不同的情绪。想一想你各个情绪有多少，并通过在纸上涂抹出相应的面积来代表不同情绪各自的比重。想想是什么样的想法导致了目前最强烈的情绪，以及这个想法从何而来。

### 利用独处的时间来学习或实践一项技能或爱好

如果你觉得自己还没有准备好或是没有心情和他人呆在一起，那么花点时间在爱好上可以缓解你的孤独感。例如，学一门语言、一门手艺或一项音乐技能等可以单独练习的爱好。网上的视频可以很好地用作参考。

### 使用激励话语

收集那些有力量的句子。展示它们、做成海报、大声朗读、思考或者试着相信它们。

### 尝试使用心理咨询或面对面的支持

这可能是个帮助你表达和处理焦虑、恐惧、愤怒、抑郁、内疚、羞耻和低自我价值感的好方法。学会与一个训练有素的专业人士或者一位不会评判你的值得信赖的人分享你的感受和经历。这可以让你感到被理解和支持，变得接受和重视自己。

# 着陆技术

## 指导方针

1. 你可以在任何地方任何时间进行着陆。没有人有必要知道你正在做什么。
2. 当你遇到一个触发点 (trigger)，当你感到强烈的情绪，当你觉得自己想物质滥用（如酗酒、吸毒）、自我伤害或者感到自己解离时，你都可以使用着陆技术。
3. 你可以在 0-10 的范围内对着陆前与着陆后的情绪状态进行打分。
4. 睁大你的眼睛，努力保持与当下世界的联系。
5. 在这个阶段，停下讨论消极的情绪，你需要转移注意力。
6. 关注此时此地，而不是过去或未来。
7. 着陆技术不仅仅是一种放松技巧，当你的负面情绪变得非常极端时，它可以帮助你转移注意力和应对它。在应对创伤方面，着陆技术被认为比单独使用放松技巧要更有效。

## 如何使用着陆技术

### 精神着陆

1. 环顾四周，并详细描述周围的环境。例如：“我在火车上，我可以看到一些树和一条河……”
2. 心理游戏。例如想想开头从 a 到 z 有哪些狗的类型、哪些城市等等。[\(类比在中文情境，可能是想同一个字开头的成语，或是以读音相同的字开头的各种词语\)](#)
3. 年龄成长。如果你正在退行(\*)，你可以慢慢恢复到当前的年龄，例如：我现在 9 岁……我 10 岁了……等等，直到你回到你现在的年龄。[\(\\* 退行是一种防御机制，当人们面对压力或创伤时，有意识或者无意识地表现出与自己现阶段年龄不相符合的行为，来获得关爱或感到安全。\)](#)
4. 详细描述一项日常活动。比如如何做一道菜。
5. 具现化地想象。比如想象你头上有一个标志写着“停下!”；想象你溜着滑冰远离疼痛；想象你的痛苦是脑海中在播放的一个“电视频道”，而你可以把它切换成一个更好的节目；或者想象出一堵墙作为你和疼痛之间的缓冲。
6. 安全声明。告诉自己“我现在是安全的。我正活在现在，而没有回到过去。我当前的位置是……日期是……。”
7. 运用幽默。想一些有趣的事情。
8. 动用你的注意力。集中精神做一些其他事，倒着念字母表或者做一些复杂的算术题。

## 身体着陆

- 1.用温水或冷水冲洗双手。(或者将双手泡在温水或冷水中。这里的水也可以替换成别的无害的,你喜欢抚触和体验的东西。重点是试着去感受这个物体,把注意力集中在它的触感和温度上。)
- 2.专注于你的呼吸。注意每一次吸气和呼气,放慢速度。在每一次吸气时都重复“安全”这个词。
- 3.尽可能用力地抓住你的椅子。
- 4.触摸不同的物体。例如你的笔、你的钥匙等等。
- 5.脚后跟紧紧贴着地板。提醒自己你正脚踏实地、与地面相连。
- 6.随身携带一个帮助你着陆的物体在你的口袋里。例如一块小石头等,每次你遇到触发点时,可以摸摸它。
- 7.拉伸。伸展你的手臂、手指或者腿,拉伸得越厉害越好。(注意不要过度)
- 8.握紧并放开你的拳头。

## 抚慰性的着陆

- 1.对自己说些善意的话。比如你会熬过去的,等等。
- 2.想想你关心的人的样子。看看他们的照片。
- 3.想象一处安全的地方。它可以是现实存在的,也可以是你在头脑中创造的,例如海滩、山脉等等。
- 4.说出应对宣言。比如说我能处理这件事,我以前做过这件事等等。
- 5.规划一个安全的、善待自己的享受。比如一顿丰盛的晚餐、一次泡泡浴等。
- 6.想想你期待的事情。比如见一个亲密的朋友。

## 如果着陆不起作用,怎么办

使用过着陆技术的人们说它确实有用,但是需要反复练习使它尽可能发挥效果。你练习得越多,效果就越好。所以试着每天做一些着陆练习,一段时间后它会做起来更加顺畅自然。你不必使用上面列出的方法,你可以想出你自己的着陆技术。你或许会发现,自己想出的技术要更合适。在一段消极的情绪周期中,尽可能早地开始着陆,比如在发生闪回后,立刻开始使用着陆技术,不要等到以后。你可以创建一个关于着陆信息的录音(比如,“现在深呼吸……”、“你现在很安全……”),在任何你需要它的时候播放。如果你不想使用自己的声音录制,你可以请你亲近的人帮忙。你也可以教给家人和朋友关于着陆技术的知识,这样当你不知所措的时候,他们可以帮助你。注意哪种方法最适合你。你可以使用情绪评分来判断哪种方法最能改善你的情绪。最后,不要放弃!

# 躯体

## 我们躯体的反应

我们的身体可能承受来自强暴或性虐待带来的创伤。每个幸存者对发生在自己身上的事情的反应都不一样。

1. 观察你身体上独特的反应，以及其他人也会有反应
2. 识别哪些身体反应和虐待有关，以及为什么你的身体反应会以这些方式呈现出来
3. 想想 / 谈谈这些反应在当下是否对你有帮助
4. 考虑你是否要对这些身体反应作出处理

### 一些常见的对强暴 / 性虐待的身体反应

包括：

- 肠易激症（一种慢性功能性肠胃病，特征是慢性腹痛、排便状况改变如腹泻便秘，但又不存在任何器质性问题）

- 疼痛
- 紧张
- 头痛
- 肢体语言发生改变

意识到身体反应的变化和模式是掌控它们的第一步。

不要指望自己能一蹴而就。有许多方式能够改善身体反应——如瑜伽、按摩、力量训练。如果你觉得有些方法对你不起作用，可以尝试另一些方法。

## 照料身体的方法

强健的身体能帮助你应对过度活跃的躯体。

**你身上的哪个部位感觉最痛？** 有没有方法能缓解你身上的疼痛？可以借助药物、听从专业医疗人士的建议，或是看看在家里能做些什么。

如果不愿意去男医生处就诊，你有权要求看女医生。（手册针对的是女性读者，但不论你是哪种性别的读者，都有权根据自身的需求，要求看同性或者异性的医生）对任何你不喜欢的检测，你都可以拒绝。所有的专业人士都应该先得到你的允许，才能碰触你、对你做检查。

## 能够安抚你身体的方法

- **通过运动释放有益的化学物质。**经常地、有规律地锻炼可以增强免疫系统，改善心理健康，帮助预防抑郁症并提升自尊。此外，锻炼对睡眠也有好处。

- **力量训练。**增强身体力量能帮我们更好地掌控身体和外部环境。

- **给自己时间来修复：睡觉。**睡前 45 分钟关掉电脑、电视或平板电脑有助于放松大脑，为睡眠做好准备。

- **欢笑。**比如看一部喜欢的喜剧。笑会释放内啡肽，它是我们体内天然的止痛剂。当你笑的时候，你的整个身体都放松了。

- **想想如何减少酒精、咖啡因、糖或香烟的摄入。**它们能够让你在短时间内感觉良好，而寻求让我们感觉良好的事物是很正常的。只是我们需要找出那些长远看来会伤害我们的事物，降低对它们的摄入或接触。这对我们的身体和头脑有好处。

放松技巧并不总是对创伤后应激障碍有效。如果试着放松会让你更焦虑，你可以试着通过锻炼来释放能量、增强体能。

# 行为

我们遭受的任何形式的强暴或性虐待，都可能会对我们的行为造成影响。幸存者之所以会出现特定的行为是有理由的，在行为之下总是存在着推动它的想法或情绪：

## 行为背后的自我保护想法或情绪

可能包括：

- 担心他们的秘密被公之于众
- 担心遭到其他人的拒绝
- 害怕被人质疑
- 无法信任任何人
- 试图控制住焦虑，或是避免接触到会触发创伤的人事物
- 试图压抑住记忆
- 想用分散注意力来避免想起这件事
- 害怕在某个地方看到施虐者
- 害怕在他人面前焦虑发作

为了改变行为，你需要相信自己有必要做出改变，并且相信自己拥有能做出改变的能力。识别不同行为背后的想法和情绪将有助于你从整体上理解并改善你的反应。其中一些想法和感受能够帮助幸存者应对并安全地处理所发生的事情，而另一些想法和情绪可能反而会使幸存者进一步陷入困境、受到伤害。

- 你正在做什么？把它们写下来
- 问问自己这些行为背后的原因是什么
- 想想背后的原因以及它所导致的行为后果。在短期内，它给你带来了哪些感受？长期呢？
- 评估你的行为：它们是有益的还是无益的？

## 把别人推开

……当我把别人推开，我感觉更有掌控感但更孤独。

把别人推开可能是保护自己免受进一步伤害的一种本能行为。在遭受强暴或性虐待的期间或之后，幸存者通常会表现出自我隔离的行为。因为施虐者可能会通过威胁，告诉你这些虐待 / 强暴行为是正常的，或是“没有人会相信你”来迫使你保守秘密。对于再次信任他人，你会非常谨慎，而这是很常见的现象。找其他人聊聊可以帮助你反思自己的想法和反应。当你产生无益或自我伤害的想法时，他人可以向你指出这些想法，并且他们可以帮你认识到：你所经历的事情不是你的错。

## **对亲密关系失去渴望**

……我怎么能再相信别人呢？我觉得我的身体不再属于自己。

在经历强暴和性虐待后，许多人会害怕再和人亲密。慢慢来，直到你做好准备。强暴和虐待不是真正的性。性爱和那些伤害是不同的，在性的过程中，你拥有控制权。重要的是让你的伴侣理解你，并允许你按照自己的步调恢复。

## **性欲亢进**

……我想重新掌控我的身体。有时，在结束性爱后，我感觉它没有达到我的期望。

有些人会渴望发生很多性行为，有时会想和许多人发生性行为。这是一种重新拥有身体掌控权的方法。性是一件健康而自然的事，但要注意你是否把自己置于危险的境地。要确保你是安全的，并想想性爱给你带来了什么样的感受。

## **极其警惕**

……我一直处于紧张状态。

创伤过后，对每一个声音和动作都过度关注和警觉是很正常的，因为这样你可以保护自己免受危险。当你摸清警觉背后的想法、情绪和感受后，你会变得更放松些。在短期内，尝试找一个安全的、能够抚慰你的地方，每天去一次。

## **不想出门**

……我不想见到 TA 或任何人。反正，我也没精力出门。

你的家可以成为你感觉最安全的疗愈场所。在短期内，待在家里能让你顺利度过一天。但想想如果长期窝在家里，你会为此牺牲掉什么？有没有其他方式，能通过小小的、可管理的、安全的方式来实现出门的目标？

## **更多地饮酒 / 吸烟**

……它们使我平静，帮助我变得善于交际。

在任何感到压力的情况下，会采取饮酒或吸烟来应对压力是很正常的。想一想，在什么情况下你会吸烟 / 饮酒？在吸烟 / 饮酒之前或之后，你的感受如何？吸烟 / 饮酒的行为会给你带来什么风险或是造成什么样的困境呢？

## **变得更加烦躁易怒**

……我总是对别人发脾气。他们没有做错什么，是我把他们推开了。

每个人都有烦躁的时候。极度易怒可能是由于缺乏睡眠、感到被孤立或失控等原因造成的。想一想：在一天中什么时候，你最烦躁不安？

## 无论有多困难, 和他人接触能带来好处

正在经历或曾经经历过强暴 / 性虐待的幸存者往往会自我隔绝或保持沉默。你可能从来没把这件事告诉过任何人, 因为你害怕他们会想些什么、说些什么, 或是害怕他们不相信你说的话。但和别人在一起可以分散你的注意力, 给你带来安慰。

找其他人聊聊可以帮助你反思自己的想法和反应。当你产生无益或自我伤害的想法时, 他人可以向你指出这点, 并且他们可以帮你认识到: 这些你经历的事情不是你的错。

除了找到能有助于我们康复的行为以及它背后的想法和情绪, 我们还可以创造新的、积极的、有疗愈效果的行为, 它们能带来帮助。以下是一些建议:

- 给朋友或家人打电话、写信、发电子邮件或去拜访他们
- 给予真诚的赞美
- 想想你的朋友和家人给你带来了什么、对你有什么样的意义, 并且把这些告诉 TA 们
- 加入一个兴趣小组 (唱歌、手工艺、康乐)
- 为陌生人做点好事
- 向值得的慈善机构捐赠
- 为朋友制作一份混合 CD、艺术品或相册
- 打印出一首鼓舞人心的诗并张贴在家里
- 登记成为器官捐赠者
- 善待自己

# 开口永远不会太迟

理解自己对异常情况的反应, 是开始重获控制感并找到交谈对象的第一步。许多幸存者不觉得他们能够和家人或朋友谈论发生了什么, 或是谈论这些事对他们产生了什么影响, 但这并不意味着幸存者真的只能孤身作战。

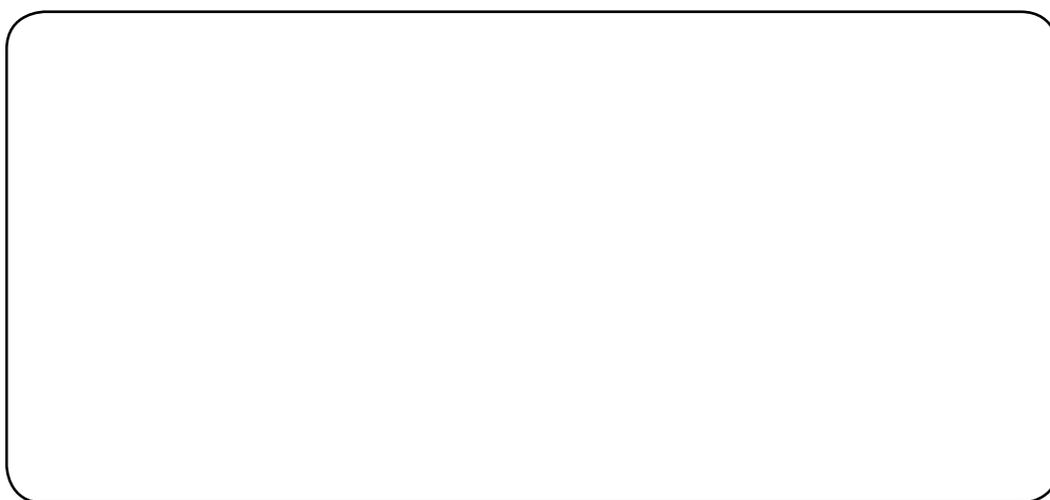
试着建立一个在你周围的支持性网络, 找到一个你信任的、愿意倾听你的人交谈, 这些做法会有助于我们康复。那么, 如何鉴别和寻找合适的倾诉对象呢? 可以参考手册最后的“自助包 2: 如何寻找和识别倾诉对象”(第 30 页)

## 其他的支持网络

如果想获得支持, 我们还能去哪里寻求帮助呢? 其他获得支持的途径包括:

- 与值得信赖的朋友或家人交谈。仔细选择交谈对象, 想一想: 你是否足够信任他们? 他们会不会对你表达善意并努力理解你?
- 在线的幸存者小组和论坛
- 性暴力幸存者会议 / 团体
- 在新的环境中学习新的技能
- 心理咨询 (原文: 通过 NHS、全科医生或专家服务)
- 服用抗抑郁药等相关药物——具体咨询精神科医生 (原文: 咨询全科医生。而在中国, 只有精神科医生有诊断权和开具药物的处方权, 心理咨询师是没有诊断和处方权的。有需要的人可以去三甲医院的精神科或者省会的精神卫生中心就诊, 寻求诊断和药物。)

你想和谁谈谈呢? 可以写下来:



# 重要反应：闪回

## 什么是闪回？

幸存者常常会体验到强暴或性虐待相关的生动画面，仿佛事情又再重演。这些生动的重演画面被称为闪回。闪回是对过往创伤事件的鲜活的记忆。闪回可以发生在任何时候，它们不受人们的控制且难以摆脱。

尽管闪回恐怖又吓人，但它表明幸存者准备好了去处理创伤性事件。

一些有助于应对闪回的方法：

### 1. 告诉自己：我正在经历闪回

学会识别：当你经历闪回时，你的身体有什么反应。试着识别在闪回发生前，你的身体会给你哪些线索，告诉你闪回即将发生。（比如，有的闪回者在开始闪回前，会感到“一阵寒冷从远方逼近”；有的闪回者会感到肌肉开始发僵。识别闪回要开始的信号，有助于我们做好准备，比如先准备一些能安抚我们的物品，或是告诉自己，等会尽量放轻松，那些画面不是真的，只是我又开始闪回。）

### 2. 提醒自己最坏的事情已经过去

在闪回期间，我们经历的感觉和体验都只是对过去的回忆。事情发生在过去，而你已经经历过，并活了下来。

### 3. 扎根现实，专注当下

运用你所有的感官，让你专注于此时此刻。环顾四周，注意你周围不同的颜色和物体。聆听不同的声音——音乐、人们发出的声音或你自己的呼吸声。感受你的身体、衣服、支撑着你的椅子或者地板。把你的脚紧紧踩在地上，这样你就知道你现在在哪里，明白你已经不再陷在无法逃脱的困境中。

### 4. 深呼吸

当你害怕时，你可能会呼吸得又浅又急，或是完全停止呼吸。因此，你的身体会对缺氧做出反应，使你经历恐慌感、心跳加速、头痛、紧张、出汗、昏厥和头晕。此时如果你深呼吸，一些惊恐的反应会停止。将你的手放在胃上，吸气，让你的腹部挤压你的手，然后呼气，收腹。

### 5. 比较当时和现在

提醒自己事件发生时你在什么地方，再看看现在你所在的位置：“那时我在起居室。现在我躺在自己的床上。”

## 6. 设定边界

有时,当你经历闪回时,你会失去和世界之间的边界:好像成了一个没有皮肤的人。你可以做任何能让你感到被保护的事:用毯子把自己裹起来,抱着枕头或上床睡觉。

## 7. 把闪回告诉你的朋友、伴侣或亲戚

让你周围的人知道你会经历闪回。这是很重要的,这样他们会更知道如何帮助你。你可能会希望在他人的陪伴下经历闪回,或是希望在闪回后有人陪着;或者你可能希望独自一人经历这些。选择你认为最有帮助的方式,并告知他人。

## 8. 花点时间恢复

闪回是非常剧烈的,所以在闪回结束后给自己一些时间。不要期望自己能马上开始其他活动。小睡一会儿,洗个热水澡,或者享受一段安静的时光。给予自己善意、温柔和耐心,让你的身体得到一些安慰。

## 9. 对外倾诉你的记忆

任何了解强暴、性侵犯和童年性虐待影响的人都可以成为帮助你的宝贵资源。如果你觉得可以承受,试着将你闪回中的景象、声音、气味、情绪和感觉写下来,会有所帮助。将它们写在纸上能帮助你摆脱它。[\(写下创伤记忆这一步最好能在咨询师的陪伴 / 带领下进行\)](#)

## 10. 最后,请明白你没有疯

你正在康复,你正在处理的闪回是对创伤事件的正常反应。

# 重要反应：自残

## 什么是自残？

自残是一个含义宽泛的术语，描述了故意伤害自己的行为。它有时也被称为加诸自身的暴力 (Self-inflicted Violence)、自我伤害 (Self-injury) 或自我残害 (Self-mutilation)。

自残可包括以下任何行为：

- 切割、灼烧或鞭打皮肤
- 强迫清洁皮肤，有时使用漂白剂
- 拽头发
- 反复击打身体

其他的自残行为还包括：

- 饮酒、吸烟或吸毒（这些都可能导致成瘾）
- 吃得太多 / 太少（可能发展为进食障碍，如厌食症、贪食症或强迫性暴食）
- 拼命工作（导致耗竭）

## 谁会自残？

无论是男是女都有可能自残。没有所谓“典型的会自残的人”。各种年龄层、背景、社会文化的人都可能自我伤害。

## 为什么人们会自残？

人们通过自残来：

- 表达、处理或麻痹痛苦的感觉
- 控制令人痛苦或混乱的情绪
- 自我惩罚，特别是如果一个人自尊水平低，或是把遭遇创伤事件的责任归咎为自己，那 TA 很有可能用自残来自我惩罚
- 陷入困境，因此想用一些熟悉的事来抚慰自己。当情绪变得陌生而混乱时，自残可以帮助他们面对。

在自我伤害时，许多自残者感到未来毫无希望或觉得自己没有价值。因此，他们会忽视或者否认自己的需求。他们会觉得，既然无法理解或应对感情，那么摧毁它们是唯一的解决办法。

## 关于自残的误解

### “这是一次失败了的自杀尝试”

自残的目的不是想死，更多是为了应对生活。自残带来的伤害可能会导致死亡，但这种情况很少发生。

### “自残是为了获取别人的关注”

很多自残者尽可能地隐藏自残的痕迹。人们不会伤害自己以获得关注。

### “自残意味着这个人疯了”

自残是人们深陷痛苦的表现，但不代表这个人疯了。

### “自残者对他人而言是危险的”

自残的人正在伤害自己，而不是伤害其他人。事实上，大多数自残者会对伤害其他人的想法感到震惊。

## 有什么自助方法？

一个有用的做法是开始了解自己自残的原因，以及自残对你的意义。你可以写日记记录这些事，并询问自己以下的问题：

### 在自残之前和之后我的情绪如何？

这个问题可能会帮助你理解你想要用自残来应对的情绪。一旦发现是什么情绪，可能更容易找到在自残之外能用来处理这种情绪的方法。

### 自残对我意味着什么？

这些使得你想自残的情绪，在过去和当下的生活中对你而言意味着什么？你第一次自残是什么时候？弄清楚这些意义能帮助了解它带给你的影响。

### 我为什么会想要停下自残？

是因为来自他人的压力，还是因为你想减少自残带来的羞耻感和内疚感，亦或是因为你觉得自残对你来说已经没有用了？

### 在我减少或停下自残后，有什么资源能帮助到我？

你身边有了解自残并想要帮助你的人吗？想一想你需要从他们这里得到什么样的帮助、你希望他们如何帮助你？

### 我通常什么时候自残？有规律吗？

例如，你总是在晚上自残，或者当房子里只剩下你一个人时，你就会自残。改变会引起自残的惯例（ritual），或者提前想好某些情形可能会对你造成的影响。

寻找替代品和分散注意力是有用的工具。你能列举出一些可以用来替代自残的事情吗？例如，用给一位朋友打电话或做一些身体活动（如锻炼）来释放你内心的情绪。

## 自残相关资源 / 资料

中文:

[自残——如何变好而不用伤害自己](#)

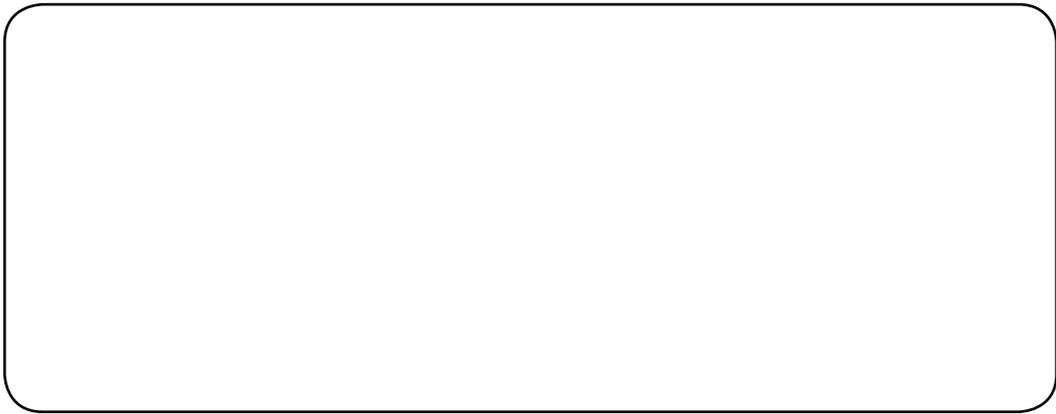
英文:

布里斯托尔女性危机服务中心 (Bristol Crisis Service for Women) 为处于自残困境的女性提供支持和信息。 [www.selfinjurysupport.org.uk](http://www.selfinjurysupport.org.uk)

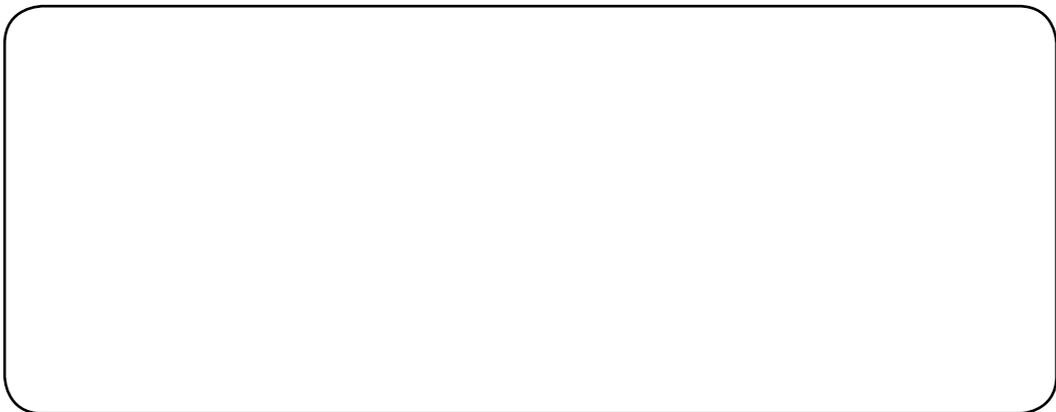
# 笔记

在这些页面上, 你可以记下每个部分中你最喜欢的自助建议。

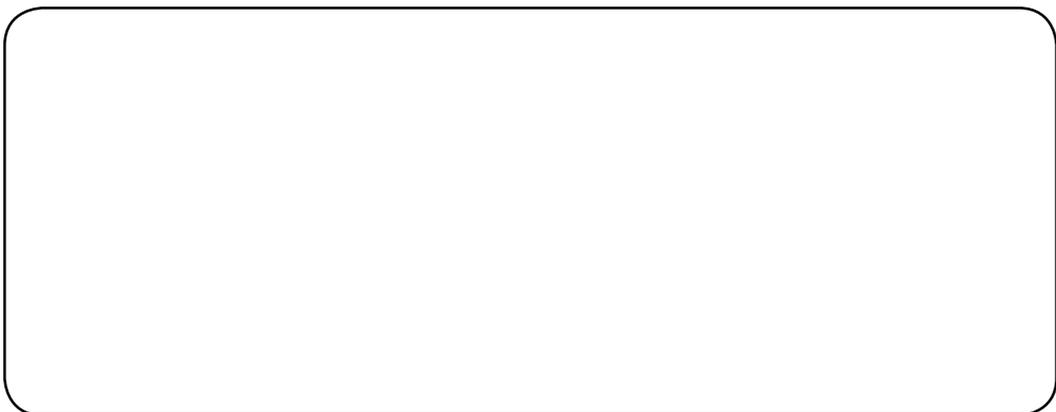
## 想法



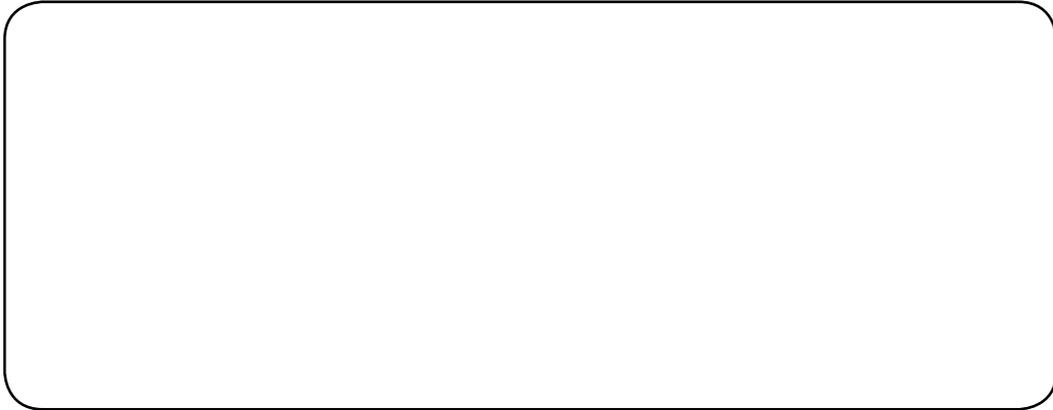
## 情绪



## 躯体



行为



**你发现哪些部分的自助建议有用？**

**你还有其他手册没有提到的想法吗？**

SARSAS 真的很想知道幸存者的意见和建议，这样机构就可以在未来分享跟的更多对幸存者有用的方法。

[feedback@sarsas.org.uk](mailto:feedback@sarsas.org.uk)

08088010456

# 自助包 1: 更多资源

## 中文

### 书籍

1. [身体从未忘记：心理创伤疗愈中的大脑、心智和身体](#)

*The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma* 的中文版  
By Bessel van der Kolk M.D.

2. [创伤与复原](#)

*Trauma and Recovery* 的中文版  
By Judith Herman

3. [善解童贞 5: 防范性侵害](#) (家长需阅读)

By 胡萍

4. [综合防治儿童性侵犯专业指南](#) (适合教师、社工等专业人士阅读)

By 龙迪

### 网站

1. [中国 MeToo # 还有我](#) <https://metoochina.org/>

2. [《中国 Metoo 志》](#)

“《中国米兔志》终于问世了。这是一份备份 2018 年 1 月至 2019 年 7 月间性骚扰相关文章的民间档案(共 2600 页)。本档案由三大卷构成,分别为卷一《中国米兔从高校开始》,卷二《中国米兔在各界》,卷三《中国米兔大讨论》。经由“中国米兔志编辑组”整理而成,欢迎取阅。(原创首发: 回声 Huisheng)”

——转载自微博 [@ 新媒体女性](#)

[中英两版下载链接](#)

3. 性侵幸存者的自述: 对侵害者与其家人辩解的反驳

a. [事件介绍](#)

b. [幸存者对侵害者及其家人的反驳](#)

## 求助渠道

[求助渠道](#) by 中国 MeToo # 还有我

——包含法律援助、官方援助、心理援助、培训 / 自媒体等信息

感谢中国 MeToo 的整理人员

如何报警、保留证据、验伤？

a. [性侵害应对指南 | 报警、就医、法律](#)

b. [办案人说: 被强奸了, 请这样做](#)

## 英文

1. 治愈的勇气：遭受过儿童性虐待的女性幸存者指南

[\*The Courage to Heal: A Guide for Women Survivors of Child Sexual Abuse\*](#)

By Ellen Bass and Laura Davies

2. 做自己的勇气

The Courage to be me

By Nina Burrowes

[www.ninaburrowes.com/index.php/books/the-courage-to-be-me/](http://www.ninaburrowes.com/index.php/books/the-courage-to-be-me/)

3. National Health System Bristol Little Book of WOW

[www.happycity.org.uk/sites/default/files/WOW\\_A7.pdf%20FINAL.pdf](http://www.happycity.org.uk/sites/default/files/WOW_A7.pdf%20FINAL.pdf)

4. Pandora's Project

对幸存者的线上支持和相关资源

<http://www.pandys.org>

5. PODS

有关解离的信息

[www.pods-online.org.uk](http://www.pods-online.org.uk)

6. 噩梦和睡眠问题 (Nightmares and sleep problems)

相关信息和自助

[www.rapecrisisscotland.org.uk/workspace/publications/RCS\\_supportresources\\_nightmares.pdf](http://www.rapecrisisscotland.org.uk/workspace/publications/RCS_supportresources_nightmares.pdf)

7. 强暴、虐待和乱伦国家网络 (Rape, Abuse and Incest National Network)  
幸存者的线上网络和相关信息

[www.rainn.org](http://www.rainn.org)

8. Youtube 上的正念练习  
如, JonKabat-Zin

## 自助包 2: 如何寻找和识别倾述对象

自述者: 松松

修订, 编辑: 阿猎, 气泡

### 导言: 说出口的意义, 在于寻找和建立有效的支持网络

由于社会偏见及种种原因, 性侵害幸存者常常感到自己被孤立, 感觉自己被迫沉默。

但保守秘密, 往往不能让痛苦也随声音一起沉默下去。种种的情绪和症状可能还会在这种情况下加重。而且, 很多创伤后的应激症状都无法完全遮掩。易激惹、无法信任、对于肢体接触感到恶心, 噩梦和惊恐发作时无法动弹, 为了从身体逃脱而伤害自己, 被痛苦逼入墙角可能会想要自杀, 等等。在缺乏支持的情况下, 尝试管理自己的症状和症状导致的问题, 非常地劳心劳力, 还可能会遭受周围人不理解的谴责和异样的目光。

而且, 在遭遇创伤后, 如果选择保守秘密, 就被迫与恐惧单独相处, 且不知道它何时会突然袭来。尤其是一部分压抑了创伤记忆的幸存者, 由于各种原因突然恢复了相关记忆, 猛然遭受的恐惧痛苦得难以形容。

遭遇创伤这件事本身就就像走在街上被人当头一棍, 毫无防备, 不知所措。抬头的时候, 世界再也不一样了。对世界抱有信任的人看到的是安全而亮丽的世界, 遭遇创伤的人看到的是危机四伏的世界。幸存者难免感到他人无法再被信任, 而觉得自己很难开口, 但是, 长期在极度警觉的状况下生活, 不单损伤身体, 也会严重损害生活质量。因此, 拥有一个能够分担我们的症状、能够理解其中痛苦的支持网络非常重要。

在此我也鼓励任何遭遇过性侵害创伤的小伙伴, 试着寻找合适的知情人。之所以鼓励, 是因为我亲身体会到了: 可靠的支持网络能多么有效地帮助我继续生活下去。但我也明白找到一个可以信任的人并不容易。因此, 我在这里结合个人经验和相关资料给大家分享一下: 如何寻找合适的知情人士, 以此形成你的支持网络, 使你在与创伤的战斗中不再孤单。

在本资源包的第一部分, 我们将讨论“基本筛选原则”: 出现哪些情况是绝对的红线, 避免和这些人倾诉, 而哪些人则是可能可以被信任的; 而在第二部分, 针对对方与我们不同的社会关系(家长、伴侣、朋友), 我们将分别讨论可说或不可说的标准。本资源包也会包含松松对个人经历的自述, 希望能提供参考。

我们尽力做到性别、性向中立, 力图实现不论幸存者的性取向, 不论幸存者的性别身份, 都可使用建议。如果阅读中有任何不适, 可以随时停下, 深呼吸、走动或是用其他在手册中教的方法, 来缓和难受感。请按照自己的步调阅读, 不要着急。

## 基本筛选原则

### 避免倾诉的对象是什么样的

>> ! 本部分内容可能引起不适! <<

如果某个人表现出以下的情况, 或是有相关发言, 那么避免告诉 TA 你的经历:

1. 表现出 / 表现过对幸存者的轻蔑、不尊重。比如:

- 认为被性侵的过错在受害方。

觉得是幸存者没有足够自我保护, 或是穿着有问题, 或是“没有彻底拒绝”, 才会“导致”性侵。不断地追问幸存者当时说了什么、做了什么、穿了什么, 其目的不是为了帮助幸存者, 而是给幸存者“挑刺”, 指责幸存者“当时应该……”。

- 用幸存者的性别、职业、身份等, 来试图否认性侵给幸存者带来的伤害。

嘲笑男性幸存者, 认为男性不可能遭遇性侵害, 甚至说该男性是“占了便宜”了。认为性少数群体被强暴是因为“圈子太乱了”, 或是“活该如此”, 如认为女性同性恋者被男性强暴, “正好可以纠正她的毛病”。

- 用所谓“贞操”来进行价值评判。

比起女性幸存者的福祉和公义, 更在意幸存者是否“是处女”。如果女性幸存者已经有过性经验, 则觉得“没有什么大不了的”、“反正都不是处女了”。如果女性幸存者没有过性经验, 则为幸存者“失去了贞操”而愤怒、惋惜, 却不是为幸存者遭遇了违背意愿的侵害而愤怒。

- 用幸存者被性侵的经历来侮辱幸存者。

说“怎么办, 这样她就是破鞋了”, 或者把性向当做一种羞辱幸存者的手段, “他被男人强奸了就是同性恋了”。

2. 极力为性侵者开脱, 甚至认为性侵一定是骗局。例如, 称性侵者“只是犯了男人都会犯的错”, 或是坚称“一定是被仙人跳”、“是被人害了”, 或是把幸存者的容貌、身材、日常性观念用作否认性侵发生的理由, 比如“就她长得那样, 怎么可能有男人要上她”。

3. 认为说出自己被性侵经历的幸存者“很丢人”。

4. 嘴巴不严。

在已经被他人告知不要外传的情况下, 仍然告诉他人, 例如, 常常传递“xx 告诉了我, 要我不要告诉别人, 但我就告诉你”之类的消息。或是喜欢在他人背后说坏话, 对他人的经历做出恶意评判等。

5. 从性侵事件、新闻中获得个人快感。例如, 比起关心幸存者的福祉和公义, 更在意性侵事件的具体细节, 将真实的性侵事件视为兴奋、性刺激的来源。

总而言之, 上面这些情况通常意味着这个人对于性侵害、性侵害幸存者所属的群体有误解、偏见、甚至是歧视; 或是并不尊重别人的隐私, 甚至以别人的隐私为乐。那么这个人有可能会基于 TA 自己认为“正确的原则”而伤害幸存者, 甚至在未经幸存者同意的情况下四处传播。这种情况很容易造成二次伤害。

## 哪些人或许可以被信任

相对于上一部分提到的红线，本部分的绿灯原则显得更宽泛些，基本上是上一部分的反面。以下的情况符合的越多，通常来说这个人对于性侵害有比较客观的认识，也比较尊重幸存者所属的群体。另外，本人也比较尊重别人的隐私：

1. **平时比较尊重别人隐私**。答应你或是别人保守的秘密，在谈话中也会有意识保密。并不愿意在背后传播流言蜚语，尽量避免对别人做出武断的恶意评价。

2. **能站在幸存者的角度看待性侵事件，在意幸存者的福祉**。比如，并不认为性侵害的发生是幸存者的错，认为这和幸存者的穿着、是否饮酒、行为、语言没有关系，是侵害方的错。比起追问当时幸存者说了什么做了什么，更希望能够让幸存者感到安全，希望能够提供力所能及的帮助。

3. **不会替他人做决定**。尊重他人的选择，不会替幸存者做出决定是否报警、是否要说出自己被侵害的经历，会尊重幸存者的意愿。

4. **是个好的倾听者**。当 TA 倾听别人时，不会急着打断对方的叙述，发表自己的看法；也不会失去同理，一味按照自己的想法“纠正”别人；或是在倾听时急着给对方下判断。

5. **对不同性别、不同性向的人都友好**。例如，不认为女性的“贞操”定义了女性的价值，不是因为女性失去了贞操，才使得强暴事件变得可恶，而是因为一个人的身体属于 TA 自己，本来就不该被侵犯。又例如，不会觉得被女性强暴的男性是“占便宜”、“有艳福”。以及，对于性少数群体相对友好，并不认为人的性取向需要“纠正”等等。

## 考虑被倾诉者和你的关系

### 我是否可以告诉我的家长(们)?

——涉及到父母/家长,情况可能取决于你的具体遭遇。

#### • 如果家长不是侵害你的人

可以采用上一章提到的标准,回想或是旁敲侧击,来判断你想倾诉的对象(们)是否合适。如果很明显踩了红线,那么TA/TA们可能没有办法成为你支持网络中的一部分。

此外,总的来说,如果家长从前在相处中比较武断、有极强的控制欲、拒绝倾听或是相信你,那么说出来后造成二次伤害的可能性也比较大。相对的,如果父母/家长从前在相处中比较友好、真诚,通常会认真倾听,那么遭遇二次伤害的可能性就比较小。

#### • 如果你有两位家长,且其中一方是加害者

如果有一方是加害方。那么有可能另一方会谴责你,或是包庇加害人。但也有可能TA会站出来保护你。如果你感到无法信任你的父母/家长,不必勉强自己一定要说出来。家长虽然是支持网络中重要的一部分,但并不是不可或缺的。

另外,有些朋友可能会担心:自己说出事实会让另一位家长难过。请记住:造成问题的不是说出真相的人,而是当时造成侵害的人!!!如果TA不侵害你,就不会有另一位家长的难过。

#### • 如果家长不是侵害者,但侵害者是家长的熟人/亲戚……

在性侵事件中,熟人性侵占了很大一部分。如果加害人是兄弟姐妹、亲戚、邻居,或是父母的同事,你可能会担心说出来后不被相信;或是反而被责怪;或是家长即使知道,却不肯做任何改变;或是由于生活原因被迫需要不断见到这个加害人,这些都是很常见的担忧和困扰。

人是社会动物,难免受困于人际关系,如果你感到出于个人原因无法说出口,并不是你的错;而如果你选择说出口,在人际上遇到了困扰和困难,或是家长需要应对人际上的变化,也不是你带来的问题。记住,责任不在你,在加害者;没有对你的伤害,也就没有后续的一切痛苦。

如果家长相信了我们,并且希望能够更好地提供帮助,那么接下来,我们就可以按照自己的需求,和TA(们)展开沟通。比如:

1. **空间需求**。假如你仍然和父母同住,那么家中是否需要给你一个相对安静、安全的空间,以及平时尽量避免突然、大声的刺激?

2. **社交回避需求**。如果加害方是熟人作案,但由于种种原因,无法使用法律将加害方绳之以法,那么是否至少在家庭中避免提及这个人,避免去TA会出现的社交场合,以免对你造成二次伤害或是激起痛苦和应激反应?

3. **对应激/创伤反应的认识和理解**。TA们可能需要理解你有时会出现的应激症状(可以参考《自助手册》),并且采取合适你的方式进行安抚。像是呼唤你的名字,将你从闪回中拉回此时此刻,或是在你出现应激症状后,想办法帮助你,而不是指责你。

受到伤害的人，可能或多或少都会希望能够在家庭中得到安全和支持。但很可惜，并不是所有人都会得到理想中的爱。不过，即使家中暂时无法得到可靠的支持，我们仍然有广大的支持网络可以构建，例如朋友、伴侣、专业人士等等。

### 我是否可以告诉我的伴侣？

首先，使用上一章“基本原则筛选”，看看伴侣平时对于性侵害的态度。不论伴侣的性别，也不论你与伴侣的性取向，上面的建议都有适用的部分。

不过，由于亲密关系本身的特点，在考虑是否告诉伴侣时，幸存者可能格外要注意伴侣对性经历的看法与态度。例如，对所谓“贞操”的态度。如果TA格外有“处子情结”，那么可能比起在意幸存者的感受，TA更在意所谓“贞操”，这种情况如果坦言自身经历，极有可能遭遇二次伤害。

对“贞操”的在意，核心是“占有欲”——即我要做第一个拥有你性体验、你身体的人。而在性侵害面前，比起你受到伤害，却更在意自己的占有欲的伴侣，是自私的，或者说，至少TA漠视了你的痛苦和需要。成为伴侣，并不意味着TA从此拥有幸存者的身体主权，幸存者才是自己身体的主人。

如果伴侣并没有对你的遭遇表现出偏见，并且希望知道如何能够帮助你。那么你们可以讨论性侵害如何让你感到不安，伴侣是否可以做些什么来帮助你。伴侣之间的信任和爱，是非常具有疗愈力量的。

由于亲密关系的特点，在亲密关系中，幸存者可能格外需要和伴侣沟通两个方面的问题：肢体接触和性接触。

#### • 肢体接触

每个幸存者对肢体接触的感受和需求是不同的——有些幸存者会抗拒伴侣的肢体接触而有些幸存者需要伴侣增加肢体接触，来让他们感到更安全；也有些时候，我们对肢体接触的需要取决于具体的场景。幸存者可以就自己的感受，与伴侣沟通自身的需求。

比如，一些人觉得伴侣的肢体接触令自己感到害怕，那么可以告诉伴侣，由于曾经发生的侵害，自己害怕肢体接触，向TA解释：自己被碰触时会有应激反应（攻击、尖叫或其他）并不是针对伴侣，而是创伤的结果。此外，平时需要注意，在自己出现应激反应或是PTSD症状的时候，尽量以肢体接触以外的方式安抚；

而也有幸存者喜欢在发作时得到伴侣更多的肢体安抚。那么可以告诉伴侣：在我们做噩梦或者惊恐发作时，可以采用拥抱或轻轻摇晃或者你喜欢的方式，来进行安抚，还可以配合安抚性的语言，如“没事了，现在已经没事了，我在这里，不用怕”等等。

- **性接触**

由于性侵害可能会伤害幸存者对于性行为的感受和信任，可能也会对伴侣之间的性生活造成负面影响。

幸存者可能在性行为中会遭遇**闪回、惊恐发作、僵直、解离**等情况。

- **闪回**指的是遭遇侵害时的画面、声音、气味、触感中一个或几个方面的记忆，突然出现，幸存者仿佛回到了受到伤害的时候（具体可以看《自助手册》第 20 页）；

- **惊恐发作**指的是幸存者突然感到难以承受的害怕，开始感到难以呼吸，难以思考，具有强烈的濒死感；

- **僵直**指的是幸存者无法对于任何外界刺激做出反应，身体完全僵住；

- **解离**指的是幸存者感到周围的一切都不再真实，或是感觉自己离开了自己的身体，以一个旁观者的视角和身份存在，而不是在切实体验此时此刻。

这些情况都可能对性生活造成负面影响，但它们并不是完全无法解决的。如果幸存者此时仍然保有自己的意志和行动力，可以直接告诉伴侣需要停下来，不论你们进行到哪一步。

此外，可以在决定进行亲密行为前事先约好，如果发现幸存者出现对外界无反应、惊慌、无法呼吸、害怕、僵硬、哭泣、攻击等反应，**应该立刻停止当前的性行为，并且选择幸存者能够接受，并且对 TA 有效的方式进行安抚**。温情时刻突然出现的发作，有时确实让人措手不及，但这同样不是幸存者的错。这并不“扫兴”。性行为并没有固定的步骤，**也并没有一定要“完成”的结尾**，幸存者并不需要强迫自己一定要做到某一步，也并没有义务去配合伴侣一定要做到某一步，也没有义务一定要同意进行性行为。亲密关系中并不一定要涉及性，而且性也不止局限于插入式的性行为。安抚、亲吻、拥抱、手 - 口的碰触，都可以带来愉悦和亲密。

如果伴侣在沟通后仍然不尊重幸存者的意志那么离开这段关系可能能够更好地保护你。实际上，不论关系中的一方是否遭遇过性侵害，如果伴侣在性行为中不懂得尊重你的意志，那么有可能也会在别的事情上越俎代庖、伤害到你。

最后，不论性侵害中涉及的是边缘性行为（涉及生殖器接触但是没有插入式性行为），还是涉及了插入式性行为，幸存者做为一个人的价值，并不因此有丝毫的减少。伴侣并没有理由因此而嫌弃你，或是因此认为自己依然留在这段关系中是宽宏大量，是接受了受损的、不好的、别人不要的东西，或是因此认为幸存者对自己有所亏欠。**性侵害的本质是一种人身伤害，问题的核心是违背了幸存者的意愿，幸存者不是附着在所谓“贞操”上的一次性物品，而是有感受的有血有肉的人。**

### **松松的经验：**

我能理解是否要告诉伴侣自己曾经遭遇了性侵害的不安。与父母不同，成年后如果进入一段亲密关系，我们的生活，可能更多和伴侣产生交集。并且由于亲密关系涉及到性，情况有时变得更加复杂。即使幸存者本人并不认为自己因为性侵害而“掉价”，也可能会害怕伴侣并不能接受自己曾经的遭遇，担心伴侣会嫌弃自己。

在这里我分享一下我的经验。

在进行一段时间的心理治疗后,我觉得受不了只能和伴侣模糊地说“小时候发生的事”,希望能够告诉伴侣,我曾经遭遇过性侵害。但同时我非常害怕从此会失去对方。

我的治疗师问我:“从TA之前的言语和行动来看,TA对性侵害有偏见吗?”

我想了想:“并没有。TA没有说过贬损新闻中性侵害幸存者的话,并不认为女性的“贞操”定义了这个人,每次我发病时,TA总是一次又一次温柔又坚定地安慰我。”

治疗师又问我:“那么听起来,你其实害怕失去的是一个能够理解你,安慰你,相信你,尊重你的伴侣,而不是害怕失去一个会因为社会偏见、性别偏见而伤害你的伴侣,对不对?”

我想了想:“没错。”

治疗师说:“我不能够替你做出决定,但我觉得,如果你的伴侣因此而离开你,那么你值得更好的人。”

我当天下午打电话告诉了伴侣,我曾经不止一次,遭遇来自不同人的性侵害。说完之后,我有些自卑地加了一句,“现在你知道了,我是这样的人。”

TA的声音很坚定:“你还是你啊,这又不影响。”

如果你在一段亲密关系中,并且考虑告诉你的伴侣你的遭遇,希望你也能遇到不以此定义你、不以此伤害你的伴侣。

如果目前你并不在一段亲密关系中,或是目前选择不告诉你的伴侣,你依然可以在别的人际关系中寻找合适的知情人。

### 我是否可以告诉我的朋友?

除了参考“基本筛选原则”外,与朋友的关系中,可能出现的特殊情况有:

#### • 朋友认识加害方

如果朋友和加害方的关系非常好,可能会出现不相信你或是为加害方辩解的情况。一般来说,朋友踩到的红线越多,越有可能造成二次伤害。同样,即使你们关系亲密,在选择告诉朋友之前,仍然需要认真回想一下朋友平时的所作所为,因为有些朋友也许适合一起分享快乐,却不一定适合在你痛苦的时候支持你。

#### • 在朋友不知情的情况下,由于TA的言辞或是行为,让你感到愤怒或是被激惹出应激行为

你可能会思考是否要告诉朋友自己的遭遇,避免朋友之后造成更多不快或者伤害。常见的情况例如:朋友提到了会触发你闪回的地方或是人,朋友不知道你讨厌肢体接触,朋友觉得你对一些情况的反应大惊小怪等。

如果你感觉无法告诉朋友具体发生了什么,并且仍然希望保持和这位朋友的社交,其实可以直接告诉对方自己并不喜欢TA提到的人或者地方、不喜欢别人的肢体接触(说明不是特别针对TA,而是对所有人的碰触都不喜欢)等。如果朋友并不尊重你的意愿和情绪,那么你也可以减少或是断绝和TA的接触。

### 我是否可以在网上倾诉?

有时,我们实在是太害怕倾诉会影响到自己的现实生活,因此选择隔着一层网络身份,

在网上倾诉。如果不是出于报警或制裁目的,在做网络倾诉时,可以模糊自己的长相、年龄、体貌特征、地理位置等等,用来自我保护。

有时,体贴、理解的网友也可以成为支持系统的一部分,有些了解资源的网友甚至可以提供和介绍你更多资源。不过,在网络倾诉也有一定的风险,因为你同样可能会遇到不尊重幸存者的人。如果有人在网上因为你的经历肆意评判你,否认你的痛苦,不要理会他们,他们并不了解整件事也不在乎你的感受,只是想宣泄自己的看法罢了,并不是特别针对你,如果换一个网友,他们也会攻击 TA。你可以反驳,也可以选择走开、拉黑,多和理解自己的人们相处。

### **如果我是未成年,会有什么不一样吗?**

相对而言,未成年人由于经济不独立、缺乏资源,而且社交多局限于周边环境(如学校等),会更容易感到无助。如果觉得周围没有人会理解你,网络可能是个重要的渠道(参考上一部分“我是否可以在网上倾诉”)。此外,也可以向反性侵犯的公益组织倾诉,如橙雨伞、青杏、莓辣等等,它们在网上都有微博平台或是微信公众号,这些组织因为自身理念和接触的信息,一般对幸存者更加友好、理解,基本不会出现随机网友中批判、否认幸存者的情况。我们可以从“自助包 1: 更多资源”中,获得相关组织或网站的联系方式。

当然,未成年也可以和信任的成年人倾诉,比如老师。但是需要注意:老师有可能出于安全顾虑,或是职业要求,而通知你的家长,即使你一开始不愿意让家长知道。而在国外,如美国,根据法律规定,像咨询师、社工、老师、医生,一旦得知未成年遭受性侵后,是有上报义务的,届时也有可能通知家长,或是让更多需要了解的机构(如警方)知晓。

### **松松的经验:**

我也在未成年时遭遇了性侵害,当时的我并不明白发生了什么,我忘记曾经发生的事情继续生活,只是常常觉得好像有一些记忆在水面之下,在迷雾之中。我在生活了许多年后,在某个晚上突然被汹涌而来的创伤记忆和痛苦淹没了。也许你和我不同,你并没有忘记发生了什么,你在尚且无法自立的年龄被迫遭遇并记得太多的痛苦。你可能因此无法集中注意力学习,可能因此感到难以信任别人,可能因此在深夜难以入睡,可能听到某个人的声音或是脚步而无法停止颤抖和哭泣……但你并不是被孤立的,也并不是你做错了什么。如果你目前的生活中有可以支持你的人,你可以选择说出来;如果没有,仍可以向网络和公益组织寻求帮助。我无法断言未来一定会有光明的希望,但如果伤害你的人对你说,没有人会帮助你,没有人会相信你,不要相信 TA。有许多人都在做力所能及的事情,希望能够减少性侵害,希望能够减少性侵害对于幸存者的影响,希望能够帮助你从噩梦中夺回你的生活、你的未来。

## 写在最后

和朋友描述这种被迫沉默的感觉时，我想起小时候看的童话《野天鹅》。其中的妹妹为了救自己被变成天鹅的哥哥们，忍受了无穷无尽的痛苦。被荨麻无数次扎破手指和身体，被诬陷是女巫要被烧死，不管遭遇了什么，都不能开口。就像幸存者在生活中被激起应激状态却无法解释自己为什么愤怒和害怕，遇到伤害自己的人却没有机会喊出“是 TA 伤害了我”。

童话的主角是为了拯救亲人，而幸存者呢？

我说不清楚我的沉默是为了拯救谁。可能是为了拯救别人，因为觉得这件事已经让我很痛苦，告诉别人可能会造成更多的痛苦，所以不能说。也好像是为了拯救自己，是害怕说出来也并不会有人相信我。

但沉默让我窒息，真正使我感到解放的，最终仍然是哪些聆听我和动物。

我的咨询师，我的朋友们，我的伴侣，我的宠物，我的治疗犬。

TA 们接下了我的愤怒，我的眼泪，我的惊恐。TA 们一遍一遍地将我的灵魂从 PTSD 症状中温柔地抱出来，细心地把我拼好，用爱将我黏合。

我仍然在痛苦中感到破碎，感到无力。治疗的过程并不容易。用气泡的话说，就像是无麻醉黏合血肉中的碎骨。而这，是在我幸运地能够负担起很好的创伤治疗的前提下。

但我的咨询师也说，疗愈很多时候发生在治疗室之外。

就像手册说的，告诉别人你遭遇过性侵害，这并不是一件容易的事情。

这其中必然有被伤害的风险。

我希望这篇关于寻找知情人的文章，能够尽可能地帮助你避免一些不必要的风险。