

# 性侵害對受害者在情緒上的 長期影響

洪素珍



# 一、罪惡感

1. 由於性侵害本質上是無法對外述說而要保持沈默的，這也暗示了事情本身是令人感到羞愧的。
2. 施虐者、其他家人對性侵害事件的反應，有可能令受害者感受到自己應對這樣羞愧的事情負責任，因為是自己沒有及早求助或拒絕。
3. 受害者相信是自己不好的行為造成了施虐者以性侵害的方式來處罰她，所以這樣羞愧的事是她自找的。
4. 受害者因自己無法停止性侵害的行為，似乎暗示著是受害者「允許」侵犯的事情持續發生。
5. 受害者在被侵犯的過程，生理上被挑起了性興奮的感覺，而感到很罪惡。



二、憤怒的情緒

三、悲傷的情緒與憂鬱

四、恐懼與焦慮的情緒

五、疏離與孤單的情緒

六、安全感



# 一、憤怒的議題

## (一) 憤怒的內容

1. 對於父母（或母親）感到憤怒
2. 對自己無法控制因受到侵犯而帶來的影響對自己感到憤怒
3. 對侵犯她們的人感到憤怒
4. 對曾經被侵犯的宿命感到憤怒
5. 對於社會感到憤怒



## (二) 處理憤怒的過程

1. 在諮商的過程中表達並探索她們的憤怒
2. 父母或施虐者曾和研究參與者表達歉意
3. 經驗到她們可以轉換因受侵犯而受到的負向影響，成為較正向自我成長的動能
4. 因著內在力量的增加及理智思考的過程
5. 逐漸意識到性侵害的經驗只是她們生命中的一部份經驗
6. 認為自己比一些受害者來得幸運些，這種幸運的感覺使得她們較有能力讓憤怒的感覺減緩
7. 之所以可以處理憤怒是因為她自始至終都將侵犯她的人視為畜生，對畜生是無法理論和生氣的。



## 二、恐懼與焦慮之議題

### (一) 恐懼的內容

1. 來自內在世界的恐懼與自我相關連。
2. 來自外在世界的恐懼則包括了對人、對男人、對權威形象的恐懼
3. 在日常生活總是有著莫名的恐懼感，並沒有特別的理由。



## (二) 恐懼情緒的處理

1. 逐漸由完全的被恐懼淹沒漸能意識到恐懼的情緒
2. 開始去思想他們在怕什麼，這些恐懼由何而來，並更能覺察到自己處理恐懼的老模式
3. 理性認知及在成人期的一些新經驗，使她們的成人自己可以起來協助她們充滿恐懼的內在兒童自我。



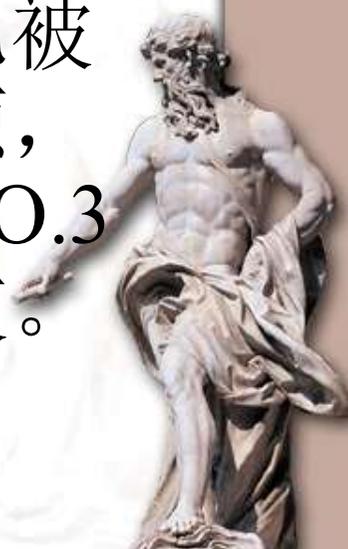
1. 意識到這些恐懼的感覺與內容不會就簡單的消失了，因此成人自我需要發展一些自我安慰與鼓勵的能力
2. 宗教亦能協助某些研究參與者來面對恐懼。
3. 自信可以協助研究參與者面對或克服恐懼
4. 心理諮商對於某些研究參與者而言是有助於處理恐懼的情緒。



## 三、悲傷感覺的處理

### (一)對於不能改變的歷史之悲傷處理

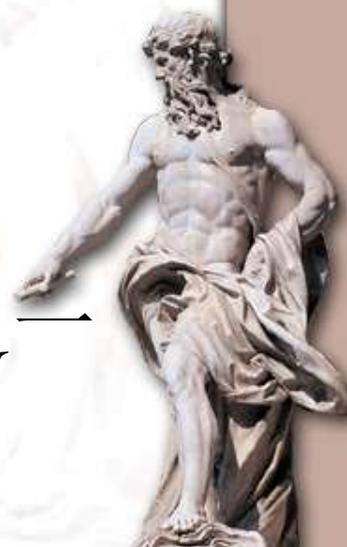
1. 從哀悼到接納
2. 從沒有意義到有意義
3. 從專注在過去漸能專注在現在與未來
4. 放棄對父／母能夠支持及瞭解自己被侵犯經驗的期待，轉向其他的資源，因為她們意識到父／母的限制（NO.3、5、6及13），尤其是妹妹及朋友。



## 四、孤單與疏離的感覺之處理

### (一) 孤單的處理

1. 創造一個正向的內在自我對話系統。
2. 創造支持系統
3. 社交技巧的訓練
4. 擁有靈性上的引導
5. 為自己開創一些有趣的活動
6. 承認「孤單」是人生必然的課題之一



謝謝聆聽  
敬請不吝指教！

