

無聲的呼救：探討性騷擾與性侵害者的心理世界

2023-12-13

文章來源：<https://circlewelfare.com/article/detail/122>

在我們的生活中，雖然性侵害與性騷擾已經有比以往更積極的防治宣導，但若發生在自己或親友身上，這些話題依然還是難以啟齒的秘密，而這些的黑暗與痛苦，也仍舊隱藏在被社會忽視的陰影之中。

尤其，當我們聽說身邊的朋友、家人或同事遭受這樣的創傷經歷時，心中除了萬千的不捨與憤怒外，同時也出現各種疑問與擔憂。我們可能想了解與幫助，但又不知道從何著手，畢竟在這個階段，可能是他們最脆弱不堪的時刻。

但面對我們善意的關懷或陪伴，他們可能選擇故作堅強、沉默無語甚至不願面對，或許我們也不斷思考「該怎麼陪伴他們才好？」、「該怎麼說話才對？」、「他們為何不願意聊？」等等疑問都使我們不敢輕舉妄動，總害怕無意間觸碰到他們心中的傷痛，在這些無言以對的背後，心理究竟藏著怎樣的痛苦和原因？

在這篇專欄中，我們將嘗試理解性侵與性騷擾受害者的心理世界，學習如何成為他們真正的支持者，既需要有強大的愛與同理心，也需要有恰當的知識作為幫助。無論是作為朋友、家人，還是同事，我們都可以在他們最艱難的過程中扮演好一個陪伴的角色，學會如何聆聽，如何在言語與行動中表達我們的關懷，同時尊重他們的感受和界限，為他們帶來一絲溫暖和光明。

一、性騷擾與性侵害對受害者的心理影響？

性騷擾的定義範圍很廣，主要為受害者感到不舒服，且含有「性涵義」的言語或行為、態度、身體的接觸、姿態等都符合。同時也包括張貼海報、圖片、以利益交換報酬之承諾、做出具有性暗示的姿勢、性歧視言論等都算。

舉例而言：老闆故意將手搭在會計小姐的腰上，或故意擦撞小姐的身體部位或開黃腔。或是老闆向業務小姐說：「陪我睡一晚，我就升妳為業務經理。」等言行皆符合性騷擾。

性侵害的定義包含性交及猥褻，就是在未經他人同意，以強暴、脅迫、恐嚇、催眠術或其他違反對方意願之方法而發生性行為或猥褻。性侵害犯罪不只限於有插入的性行為，撫摸、碰觸或其他猥褻行為也是性侵害，且行為在客觀上須足以引起他人性慾，在主觀上須足以滿足自己情慾，而侵害他人的性自主決定之權利的猥褻行為也同樣屬於性侵害。

常見的有強姦或企圖強姦，只要在當事人沒有明確同意的情況下，被強迫進行性行為，就是性侵害。

總結上述兩者的定義，雖然性騷擾與性侵害都有「性」一詞，但兩者之定義還是不太相同，相同的是，對當事人造成的身心影響都非常巨大深遠。而在法律上的解釋，不管是對男生或女生，以強

迫、威脅、恐嚇、催眠術、或其他違反其意願的方法而進行猥褻及性交者，都稱為是性侵害，所以法律上不只保護女生，也保護男生。

被「性騷擾」者的心理影響

性騷擾通常發生在充滿壓迫或權力不平等的環境中，常見的可能有職場、學校、機構中，當然也有可能是遇到陌生人、偷窺狂等危險人物，導致被騷擾。而當一個人長期處在權力不平等、遭受騷擾的環境時，他們可能感到無助和孤立，因為權力結構往往使他們難以抗議或求助，使他們的心理可能處在隱忍、壓力及憂鬱的狀態中，常見的心理影響有：

缺乏安全感

根據心理學家亞伯拉罕·馬斯洛的需求層次理論，安全感是基本人類需求之一，位於生理需求之上。當這一需求受到威脅時，受害者會經歷重大的心理壓力和不安。

而性騷擾通常發生在受害者原本感到安全的地方，如工作場所、學校或公共空間，當這些地方成為不安全的源頭時，當事人可能會感到他們無處可逃。舉例來說，一位在辦公室經常遭受性騷擾的員工，可能會開始感到在工作環境中缺乏安全感。他們可能會感到持續的焦慮和不安，擔心騷擾會再次發生，甚至擔心自己未來的職業規劃。

此外，遭受性騷擾可能會破壞受害者對其他人的信任，這種信任的喪失會進一步加深他們的不安全感，使他們在處理情緒與人際關係上更加困難。

自信心下降

性騷擾經常涉及對當事人尊嚴的侵犯，如不受歡迎的評論、性暗示或者身體上的不恰當接觸，這些行為可能使受害者感到自己被物化或被貶低，進而引發對自己身體和人格的質疑。舉例來說，如果一位女性在工作場所不斷遭受性別歧視的評論，她可能開始質疑自己的專業能力，感覺自己只被貼上性別標籤、工作能力則被視而不見。

此外，遭受性騷擾可能導致受害者感到無力和羞恥，進一步削弱他們的自信心與自尊。例如，當一個人感覺自己無法控制周圍發生的騷擾行為，或者感覺到提出抗議可能會帶來負面後果時，他們可能會感到無助，從而對自己的判斷和能力感到懷疑，對待工作也力不從心。

對兩性的懷疑

當一個人經歷性騷擾，尤其是當加害者是他們所認識的人時，這種經歷會破壞他們對人性的基本信任，而這種信任的損失不僅限於與加害者的關係，而且可能擴展到對整個性別的一般懷疑。

而經歷性騷擾的受害者可能會對建立親密關係產生恐懼或抗拒，同時，也可能會將這種不信任態度，轉移到與異性的人際互動中，導致他們在建立新關係時變得過分謹慎或懷疑，因而表現為對異性的意圖和行為過度解讀，或者在與異性互動時感到焦慮和不安。例如，一位女性在工作場所遭受

男性同事的持續性騷擾後，可能會對所有男性同事產生戒心，甚至可能將這種戒心擴展到其他社交環境中的男性，不敢踏入戀愛。

身陷負面情緒中

當一個人遭遇性騷擾，卻發現自己無法改變這種處境，甚至在尋求幫助時發現求助無門，他們往往會陷入一種深深的無力感和負面情緒的循環。這種感覺源於對自身處境的絕望感和對未來的不確定性，特別是當他們擔心自己可能失去工作、社會地位或人際關係等重要事物時。

當受害者感覺自己在內外都無法找到出路時，這種持續的壓力可能轉化為憂鬱或持續的情緒低落，他們會感到恐懼、無助、被遺棄、患得患失，甚至可能對周圍所有人和整個社會系統失去信任，不僅影響當事人的日常生活與工作成就，還可能對其長期的心理健康造成影響。