

## Me Too 受害者當下為什麼僵住了？人類遭遇危險時的4種反應，自責時別找自己的碴

by 胡瑋婷諮商心理師  
2023/07/19

Me Too 事件頻傳，心理師教你3個方法，帶你從自我責備，走向自我疼惜的療癒之路！



近日，台灣的metoo運動，喚起了許多人深埋心底的回憶，而我也禁不住回想起求學階段所遭遇的性騷擾。

那時，我剛滿十八歲，離開南投家鄉，來到了新竹念大學。有一次，在搭火車時，因為人太多了而沒能買到票，只好一路從台中站到新竹。

當時，有位年約三十至四十歲的男子，起初非常友善地與我攀談，還詢問我：「是否是學生？」當時我毫無警覺地以為，他只是個「友好的大哥哥」，所以我們聊了一會兒，殊不知這舉動彷彿讓旁邊的人都以為我們彼此認識。

接著，火車即將停靠到某個月台，火車減速時，我的身體微微前傾斜一點，就在那一刻，我以為友好的大哥哥直接摟住了我的腰，我雖然嚇了一跳，但我心想他只是出於好意。

然而，即使火車完全停了下來了，他也沒有任何鬆手的舉動。隨後，我推開了他的手，可沒料到他竟然摟得更緊，並一臉猥瑣地笑說：「沒關係嘛！這樣你比較安全。」接著，他的手還試圖往胸部的方向摸。

最後，我嚇得掙脫他，直接逃離了那節車廂，躲到其他的車廂裡。

我從未分享過這段經歷給任何人，每當我回想起這段經歷，我常責怪當時的自己太過懦弱，為何不敢當場舉發他？或者告訴列車長呢？如果現在的我，再一次遇到相同的情況，肯定不是那麼好欺負的了！



## 受害者無須受到任何人指責，包含自己也是

長久以來，「檢討」似乎變成面對過往的唯一方式，包含連我自己也是，檢討能夠幫助我們反思、找到問題所在。

然而在性騷擾、性侵害和性暴力等事件上，選擇檢討「受害者」，不僅無益，反而還有害，加重他們所經歷的痛苦，甚至淡化那些侵害者的過錯。



若連受害者本身，也不斷責問自己的行為反應，那恐怕只會把自己傷得更加遍體鱗傷。

當事情發生之後，你無數次檢討自己，為何當初自己沒有直接拒絕對方？為何當初自己還盡力討好對方？為何當初自己沒有轉身離開？為何當初自己什麼都沒有做，僵在現場？

也許，那件事情已經結束了，但你的後悔與自責彷彿沒有結束的一天，這可能使你感到自我厭惡、自我蔑視，甚至認為自己是不值得愛的人。

然而，我想告訴你的是--從現在起，你可以試著暫停鍵，別再過度「找自己的碴」，責備自己做了什麼或沒做什麼了。



圖片 | Photo by Mihai Surdu on Unsplash

《第一本複雜性創傷後壓力症候群自我療癒聖經：在童年創傷中求生到茁壯的恢復指南》書中提到，當人類遇到危險時，會出現的四種自動化反應，統稱為4F。

1.戰(fight)：選擇用攻擊的反應去對待威脅。

也許，你現在選擇勇敢說出你的遭遇，卻遭到其他人的誤解，讓你不禁後悔自己是否太衝動了。

2.逃(flight)：選擇用逃跑的方式去對待威脅。

也許，你像學生時期的我一樣，遇到過幾次性騷擾，第一個反應都是逃跑，而沒有在當下揪出對方的惡行，現在只要一想起來，就後悔自己當初的不勇敢。

3.僵(freeze)：認知到反抗無效，而產生麻木、解離或放棄的狀態。

也許，當你遭遇到某個重大危險時，你嚇得動彈不得，成為了砧板上任人宰割的魚肉。

4.討好(fawn)：採取取悅或討好對方的方式，企圖緩和或阻止對方。

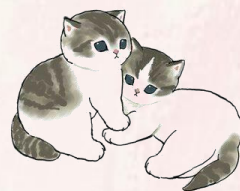
也許，當你遭遇到某個重大危險時，你試圖迎合對方、取悅對方，並非你內心也期待發生什麼事，你只是在避免造成衝突與傷害發生。

你之所以選擇以上四種方法的其中之一，這是你的本能反應，目的是為了預防或減少更大的傷害發生，你已經在當下盡你所能地做出最好的判斷與行動了。

除了檢討自己之外，我們還可以做的是，試著關心、支持與理解那當年受傷無助的自己。



## 如何理解、支持與接納當年受傷無助的自己？



習慣自我責備與批評的你，到底要如何理解、支持與接納那當年受傷無助的自己呢？我結合了個人經驗與《自我疼惜的51個練習：運用正念，找回對生命的熱情、接受不完美和無條件愛人》裡提到的自我疼惜三元素：人類共同經驗、善待自己與正念。

### 一、理解自己的反應是人類共同經驗

當我們遇到危險時，我們會出現戰、逃、僵和討好等四種自動化反應，這是人類共同的反應，無須一而再、再而三的批判自己的反應不夠完美。

### 二、用善意的語言對待自己

當你向他人訴說自己的遭遇時，那些批評你、攻擊你、貶低你的回應，會拿走你復原的力量，因此請你記住千萬別再對自己說同樣的話。而那些讓你感到溫暖、支持與鼓勵的回應，會帶給你更多復原的力量，請你記住對自己多多使用善意的言語，賦予自己更多從痛苦中走出的力量吧！

### 三、真誠接納當下的覺知

正念教導我們的是，接納當下的所有覺知，不膨脹負面的情緒與想法，也不花費心力批評與評價自己，第一步永遠是接納自己的全部，才能撐出更大的心理空間與運用更大的力量，去涵容那些人生裡的挫敗、痛苦與折磨。

也許，你現在還沒辦法接納過去的自己，那就允許自己還處在無法接納的狀態吧！

也許，你現在還沒辦法寬恕對方的行為，那就允許自己無法寬恕對方的罪過吧！

也許，你不知道如何讓自己能夠好過一點，那就允許自己也有不知道的時候吧！

面對過去的創傷，沒有人有權要求你應該如何處理、如何療癒，每個人的療癒之旅都是獨特且與眾不同的，我們都需要更尊重與理解自己的前行的步調與姿態。