



心靈捕手信箱

親密變奏曲

老師：

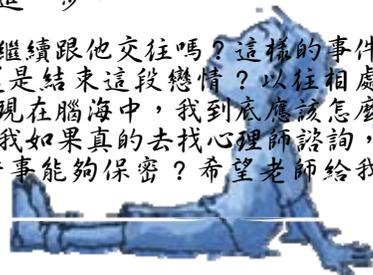
你好。我最近經常感到緊張、注意力無法集中、容易疲倦，又經常驚醒了。同學說我不在焉，從前變得不太一樣，話變少了，常常心不在焉，界變得有點聲音就突然好像嚇到，再讓我感到興趣。身邊的一些遙遠，身邊的事物也不再讓我感到興趣。

前些日子我和男朋友一起去吃飯，之後我到他的地方。我很訝異，他竟然知道我的生日，並且買了一個蛋糕要幫我慶生。我依偎在他身邊，一起回想我們從認識到現在的日子，一起打鬧嬉戲，感覺很幸福。他也越來越貼近我的臉，我發現我們非常親近，也發現彼此之間的動作超過我所能想像的。我告訴他我並沒有心理準備要跟他進一步，但他似乎沒聽到。這過程中掙扎了一番，

雖然後來他有停下來，但一切似乎改變了，變得有些擔心和他在一起相處，變得和他有些距離，否有些心裡總有一種不舒服的感受。有時候我在想，是否自己不應該到他的住所，是否自己的言行讓他有些誤會，我們可以更進一步。

老師，我應該繼續跟他交往嗎？這樣的事件是否會再發生？還是結束這段戀情？以往相處的生活點滴也會浮現在腦海中，我到底應該怎麼做比較好？另外，我如果真的去找心理師諮詢，是否能夠保證這件事能夠保密？希望老師給我一些想法，謝謝。

小艾



Dear 小艾：

相信這樣的事件一定帶給你蠻大的衝擊，任何人遇到可能危害自己安全的情境，都應該捍衛自己的權益。然而心理上的衝擊並沒有立即隨著事件的結束而落幕，我們可能依然會感到心有餘悸、感到擔心害怕、腦海中常浮現當時發生的情況，或覺得肌肉緊繃等反應。感覺到小艾對自己似乎有些自責，是否自己做些什麼不適宜的事而讓對方誤解。這事件不僅危害你的人身安全，也侵犯你的自由意志，在什麼時候說「不」，是你的權益，不是你的錯。我們在兩性相處中應該學習如何「尊重」彼此，尊重每個人都擁有身體的自主權、尊重人的自由意願。

而對小艾而言，這事件代表的可能不僅僅是一個意外，或一句抱歉就可以結束，而是一個對彼此信任關係的挑戰，是否這事件會再重演？他是否值得我信任、放心？心理師很難在此時此刻回答你是否應該跟他繼續這段戀情，過去美好的回憶是你所珍視的，而事件所帶給你的挫折也是真實的。雙方如何看待事件對彼此關係所帶來的影響、是否能夠保證往後的相處能夠相互尊重、彼此是否有意願繼續經營這段感情，這些訊息都將會影響你的決定。

在討論是否分手的議題之前，心理師更關心的是你的安全。事件發生到現在，小艾是否依然和他見面？見面的環境是否安全？在接下來的相處中如何確保自己身體的安全。而在心理層面，面對性騷擾或性侵害事件普遍會有一些身心反應，包括認知反應【對環境高度警覺、作惡夢、腦海浮現事件發生的影像、注意力欠缺】、情緒反應【恐懼、失去自信/自尊、失去對自我/他人的信任、與別人保持情感上的距離】、行為反應【容易受驚嚇、靜不下來、飲食習慣改變等】。

這些反應都是因應危機或創傷所引發的重大壓力反應，也是身心很自然的狀態。如果能夠及時找朋友、家人或心理師聊一聊事件發生的經過，將有助於早日回復到日常生活。但超過一個月，還有這些困擾的狀況，就應該尋求專業心理師諮詢或求診於身心科。心理師期待能夠和小艾一同面對這些挑戰。

信中小艾提到保密議題的擔心。站在確保服務對象的福祉與權益，機構在保密的部份有一些規範與限制，其中，包括危害個人/他人人身安全、家庭暴力、性侵害等事件，心理師有預先警告危險之責任及舉發家庭暴力、兒童虐待、性侵害事件的責任。在兩性議題方面，學校方面有成立性別平等教育委員會【簡稱性平會】，及設置校園性侵害及性騷擾防治辦法。而其中「性侵害」事件是屬於公訴罪，性平會應該主動了解處理，目的在於建立正確的性別平等觀念、建立一個免於恐懼威脅的教育環境。而性騷擾事件，由當事人決定是否提請申訴。而處理事件之所有人員，皆有保密之義務。性侵害，包括強制性交及猥褻【行為人為滿足性慾，而對被害人從事非自主性的親吻、撫摸等令人不舒服的肢體接觸】。性騷擾，是指透過含有性別或色情歧視的語言、態度、肢體動作，損害他人人格尊嚴，感受到敵意或冒犯的情境，或影響其正常生活之進行。心理師不知道信中指的親近行為是什麼樣的狀況，感覺起來，小艾的心裡有很多的擔心及想法。

在決定的同時，需要考慮很多的層面，想必心中應該是有些混亂、複雜。無論這段挑戰的旅程是如何辛苦，你會有什麼樣的決定，心理師都願意陪同你一起去面對。最重要的是，好好照顧自己的心，讓自己的心能夠平靜下來。當你準備好了，隨時歡迎你到學生輔導組。

學生輔導組 心理師筆