



# 支持关爱 幸存者勇敢面对未来

儿童性虐待受害者，心灵受到极大伤害，只要有一个人愿意聆听，以及给予支持和鼓励，就能协助他们走出生命低谷！  
这些儿童性虐待“幸存者”（Survivor）成长过程，内心挣扎和不断自责，任何一个人的关爱，都是支持他们勇敢面对未来的能量。

▼受害者寻找发泄平台，让情绪有出口。



**国**际医药大学讲师郑丽萍博士，谈及儿童性虐待问题，特别在此分享她知道的一件事。

她表示，美国有一个较小的地方，内有不少犯罪事件，包括毒品、打抢、儿童性虐待等，罪案发生率高企，但该地区依然出现许多知名和成功的演艺界名人。

一些专家为了研究这个现象，采访这些名人，得到的答案非常简单：只要得到至少一个人的关心和疼爱，就能让他们勇敢面对一切，即使在罪案频繁的地方，也能从黑暗中走出来！

这和她的博士论文——《儿童性虐待女性幸存者的疗愈付出》（Healing Expenses of Woman Survivor of Childhood Sexual Abuse）里头提及的重点之一，不谋而合。

在她的论文中，七位儿童性虐待受害者的心灵创伤复原过程中，得到社会支持（Social Support）非常重要，尤其是来自家人或伴侣的支持，更是他们走出创伤的关键力量。

## 拥有支持自己的信念

“如果有人遇上这样的情况，请你尝试成为那个鼓励他的人。”郑丽萍博士说。

当受害者愿意向家人透露自己的遭遇，后者的体谅与精神支持，将为受害者带来极大帮助，“至于已步入结婚阶段者，另一半的支持非常重要。”

“这些受害者都是主动向丈夫提起过去的遭遇。每个人都有自己的过去，如果他人可以接受自己的过去，受害者也会学习

接受自己的过去。”在她接触的七个个案中，其中两个个案即是得到丈夫的支持，因而处于良好的精神康复阶段。

此外，儿童性虐待受害者从逐渐康复到放下精神负担，勇敢面对生活，需要拥有一个坚强的信念。

例如，拥有宗教信仰者，可能认为该段痛苦的经历，就是他所信仰的神，给他们的一个使命，只是还不晓得会是一个怎样的使命。

“一些案主认为，可能和我见面就是一个使命，分享自己的经历，可以帮助其他人。”郑博士指出，有些受害者正是缺乏这类信念，让自己变得沮丧和彷徨。

一些没有宗教信仰，但持有宇宙（Universe）观者，也和宗教信仰者有著相似的信念，相信该段受害经历，必然有其原因和使命。



►郑丽萍：如果遇上儿童性虐待受害者，请尝试成为鼓励她的人。

## 帮他人等于帮自己

儿童时期遭到性虐待的“幸存者”，对待事情的弹性思维，将决定能否更积极看待自己的遭遇。

“这胥视个人能量而定，有的人勇敢面对很苦的事。有些人会认为这很不幸，就会不断反问自己：为何会发生在我身上？”郑丽萍博士表示。

有句话说：“助人为快乐之本”，在她接触的儿童性虐待受害者个案中，使他们站起来的另一个因素，就是主动帮助他人。

“不断帮助他人，可以协助疗伤，它带

来很大能量，能够协助自己康复。”郑博士指出，她们未必是帮助儿童性侵犯受害者，也可以帮助贫穷和有需要的人，以此激励自己的心灵。

在她研究的个案中，就有一个案主训练许多年轻人，让他们到乡下地区，教导小孩如何保护自己的个人安全，让他们避免受到性虐待。

“这成了她一个很大的能量，让她从心灵受伤中康复。”因此，她表示，这个案使人清楚帮助他人非常重要，因为也是在帮助自己。

## 挣扎过程中找发泄平台

儿童性虐待受害者，康复过程经过许多挣扎，有的用一两年就找到出口，有人用20年时间，依然面对精神煎熬。

“挣扎过程中，难受、伤心、心痛、背叛、失去任何感觉在所难免。”她指出，一般人认为，时间可以抚平（Time heal）伤口，但这并不适合每个人。

在郑丽萍博士接触的七个个案中，只有一个人经过心理或辅导上的帮助，其他人都是自己走过这一条漫漫长途。

她表示，受害者在挣扎过程中，都需要有一个平台，让他们发泄情感，把情绪哭出来，这是最普遍的方法；一些则以写部落格、画画、寻求心理专家协助，找到自己的发泄平台。

当受害者走过这个过程，对自己的未来，有极大帮助，她说：“有时让受害者哭，不要对她们说不要哭或不要去想它。”