

面對受虐的後遺症：我繼續朝痊癒之旅前行

Facing the Aftermath of Abuse: My Ongoing Journey Towards

本文出處：[NAMI Blog](#) 作者：Meghna Prakash

義工翻譯：Amy Hu 譯，曾寶珠博士及陳雅凡社會工作碩士 校對
Translated by Amy Hu, proofread by Dr. Pao-Chu Tseng and Yafan Chen, M.S.W.

With permission from the NAMI Blog, this article is translated into traditional Chinese which can be comprehended by most Chinese language users, regardless of which dialect they speak.



如果您或您認識的人正經歷心理健康、自殺或藥物使用危機或情緒困擾，請撥打或發短信給24/7在線的熱線988（之前的全國自殺預防熱線）或使用自殺預防lifeline.org的聊天服務和訓練有素的危機顧問聯繫。您還發簡信至741741與NAMI聯絡。

我13歲，第一次試圖自殺未遂，留下了身心的傷疤。多年以來，我活在一個在自殺幸存的身體裏，我的心常在放棄或與複雜過去共存之間掙扎。

與精神疾病併發症搏鬥讓處理創傷變得更複雜。我的邊緣性人格障礙（由虐待引發和惡化），加上我的鬱躁症和分裂情感障礙，經常讓人感覺痊癒基本上是不可能的。我的症候會好轉——結果又回來了，我崩潰了。

當我走向康復時，我強烈思考創傷在身體中的表現，以及受虐和自殺未遂的幸存者要如何治癒。

面對受虐、創傷和恥辱

在我16歲時，我的施虐者襲擊了我，刺傷了我的右大腿，導致我一隻耳朵失聰。經過多年的暴力對待，我決定說出來——我親身體驗了受虐幸存者遇到的恥辱和懷疑。當我向警方尋求幫助時，他們拒絕提交報告。

一年後，我的施虐者又襲擊我，我的脊椎骨斷了。我是一名舞者，當我臥床六個月時，我被剝了我的自身認同、個性以及行動能力。我再次經歷沒有尊嚴，並旁人試圖詆毀我的經歷。我詳細地描寫了所發生的事情，並在社交媒體上發布了一篇點明我的攻擊者的文章，但我因沒有“早點離開”而受到騷擾和嘲笑。我的施虐者繼續騷擾另外10多名女性，從未被追究過責任。

自殺未遂的幸存者

我感到迷失、孤獨、不知所措和不被愛。關於治療的文獻總是強調自我照顧。但是，當我没有自我意識時，我怎麼能愛自己呢？當抑鬱和躁狂症之間的不斷波動讓我的精神飆升和崩潰時，我怎去愛自己呢？除了是幸存者之外，我是誰？

一天晚上，我失去了控制，拼命地試圖填補我內心的空虛。我試圖自殺；我只是不明白如果上帝存在，為甚麼我被放在這裏。持續的抑鬱--躁狂循環讓讓讓筋疲力盡。有時候，連呼吸都會痛，有些時候，我則感到自己變成飛舞的蝴蝶。

治愈的道路似乎太陰暗了；我就是看不見盡頭。我虛弱地告訴我的室友，我需要去急診室。在我所在城市的四家醫院以自殺為由拒絕我後，我最終住進當地一家醫院時，醫生承認他們幾乎沒有找到我的脈搏，我很幸運被救活。

就在那時，我決定我想要的不僅僅是生存；我想茁壯成長。然而，康復的過程是痛苦的，我向自己保證，這將是我最後一次傷害我的身體。我想給我破碎的身體提供它從未得過但是值得得到的愛。我跟着室友回家，試圖撿起自己的碎片。

事後情感和身體上的康復都非常具有挑戰性。我內心在淌血；我感到刺痛和顫抖；當我的身體毒素慢慢消失後，我會笑，然後哭泣。

通過創造性的表達和統整來應對

對我來說，詩歌是一種喘息的機會，一種避難所——洗掉我壞牌的方法。在閱讀Claudia Rankine、Meena Kandasamy、Sylvia Plath、Ocean Vuong和無數其他作家的作品時，我意認到我的痛苦在他們的痛苦中找到了家。我甚至注意到，一些最強大的藝術品——一首歌、一首詩、一本書——是令人痛苦的藝術品。在吸收了他們的痛苦和複雜性後，我們甚至可能會發現自己受傷。但我在他們的藝術中找到了安慰和美麗。

當我處理自己的創傷時，我也受到了#metoo運動期間站出來的女性的啟發。事實證明，揭露施虐者是一種強大的宣泄形式（儘管很少結案或恢復幸存者的正義）。我可以見證他們的經歷，即使社會使他們失去價值。

我甚至決定除了當新聞報道員，我同時也希望成為一個治療師，這樣我就可以研究創傷和心理健康狀況——其與其他感到空虛和被忽視的人坐在一起。

尋找治愈的方法

當我回看自己受虐時的照片——臉頰腫脹、眼睛瘀傷、身體上有切割的傷口——我認不出自己曾經是那個女孩。我明白了，我們的身體對暴力有許多不同反應。我的身體喜歡“忘記”我的創傷，儘管這種應對機制只有在我清醒時才會持續；我的潛意識醞釀了睡眠中的噩夢，這是創傷後應激障礙（PTSD）的常見表現。

我總是提到我的身體，就好像它是一個獨立的個體。它幫助我將我的創傷與自己區分開來。這種分離幫助我按照自己的節奏接受我的創傷。我的思想和潛意識以我能處理的間隔，揭示我的經歷。我現在正在努力整合其中幾塊碎片，希望整合出一個自己喜歡的個體。

我的治療師曾經向我指出，像這樣的應對機制可能是不健康的——但它們是讓我在創傷史中幸存共成為具有功能的成年人。

寫作、閱讀、唱歌、跳舞——讓我逐漸地再次接觸我的身體——一直是幫助我前進的最有力的工具。在癒合的路上，我一次又一次地為傷害了我的身體而道歉。我感謝我的身體堅持下去。

隨著我不斷治癒，我知道總有一天，我的故事將不僅僅是一個幸存者。總有一天，我會感到安全與和平。我會昂首挺胸，能與我有同樣經歷的人一起作戰。

作者簡介

Meghna Prakash是一位來自印度班加羅爾的出版詩人、記者和治療師。她是詩歌對話的創始人，也是《觸發警告》的作者。