發行人：江明泱
主　編：楊惠如、郭家如
編　輯：王薇雅、黃怡婷
蔣葳葳、賴宜雯

輔導心天堂

身心自主 你我守護

新北市立鶯歌國民中學輔導處 編印

出版日期：112年12月12日
期數：第101期
校址：鶯歌區尖山埔路108號
電話：02-26701461

#Me Too運動在臺灣掀起一波熱潮，影響擴及各個領域，帶動大眾對性別平等議題的思考。然而熱潮終有退潮時，但是需要被重視的議題和其核心價值卻需要繼續走下去才行。本期刊物挑了幾個重要觀念：『希望當你意識到不舒服時，能夠肯定自己的感受(自由感受)，找到信任的對象討論應對方式(尋求協助)』；希望大家都能學習建立健康的關係並共同創造出一個友善溫暖的大環境。



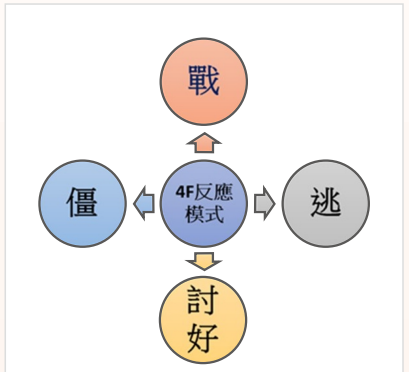
#Me Too運動的起源



#Me Too運動由Tarana Burke(以下稱伯克)使用了「Me Too」一詞而展開序章：伯克幼年時也曾經遭受到侵犯，此事令她身心受創。後來她又遇到了許多有著同樣不幸遭遇的女孩，了解到許多女孩在遭受狼爪後卻又求助無門的困境，她便決心創辦非營利組織「Just Be Inc.」以協助更多的無辜受害者。伯克強調：「從同理心的角度去面對性侵之事，就能集體療癒，也給了很多原本絕望之人『希望』，其本身就是一種進步。」我們是人，不可能總是很陽光。**她提醒：「請允許自己的自由感受，但也別忘了希望永遠都在，只是有時我們會視而不見。」**

遭受創傷時的求生策略

#Me Too運動在臺灣發酵後，從許多受害人的故事中可以發現共同點：「當受到不當侵犯時，腦筋會先一片空白，下意識覺得是不是自己想太多，或會驚嚇到不知如何回應，在現場呆住或假裝沒事。<u>然而事實上內心卻是充斥著十分強烈的不舒服感。</u>



在周志建心理師《情緒治療》一書中提及：當個體面對危機時會出現「自動化」保護自己的行為，**被稱為「4F求生策略」**，分別以下說明：

1.戰(fight)：指責、批評、攻擊等方式，例如「當你罵我，我就罵回去」。
2.逃(flight)：逃跑、冷漠、表現不在乎、打岔等方式。例如父母碎碎念，就躲到房間。
3.僵(freeze)：當下僵住，內心非常驚嚇也不知道該如何是好。
4.討好(fawn)：忽略自己的真實感受，花心力取悅他人。

以上為個人因應不同場合時所啟動的自我保護策略-讓自己在不舒服的情境中能夠保有喘一口氣的安全感；當遭受到不當侵犯時，能夠立即並清楚地表達「拒絕」是相當相當相當困難的一件事情。**<u>明白到這些之後，當你面對遭受到不當侵犯的受害者時，須保有清晰的理解力與同理心，而不是對他/她們進行檢討或指責。</u>**

看完「4F求生策略」後，我們知道當面對危機時要清楚明確地表達拒絕是不容易的，尤其當加害者為熟人或是權威者時。當事人也會擔心自己拒絕對方後會引起的負面結果，例如：被討厭、被針對，甚至失去所擁有的一切，甚至反過來擔心對方受到傷害，所以會用委婉方式表達拒絕。因此以下要談的「積極同意」概念更顯為重要與必修學分。

#「積極同意」的概念—沉默不代表同意

#「積極同意」(Only yes means yes)的概念是指主動的一方有責任：確認另一方在「完全清醒」的狀況之下「同意且答應」任何邀約；當對方有說「好」才是真正的「好」才表示「可以」，相反來說，如果對方的回應是「沉默、猶豫、面有難色、推託或不做任何回應」，即使沒有明確地說出「不要」，那就是都「不可以」。

我們都必須學習「在生活中保持積極地詢問、積極地聆聽」，練習先問過對方的意願：「願不願意一起看電影？」、「願不願意讓我牽你的手？」，「親密行為的邀約」更是如此。如果對方「沒有說可以」就要視為「不同意」「不可以」，便不能採取行動。建立「積極同意」的觀念，將彼此的「溝通透明化」，避免成為MeToo事件的加害者，以尊重且積極的方式經營人際關係甚至是親密關係。



「心理的操控」也是一種傷害！—常見「PUA」行為與自救方法





由於ME TOO風潮的興起，鼓勵人們重新檢視關係間的情緒勒索、強迫、言語霸凌、肢體接觸。「PUA」是這幾年討論度很高的流行語，到底PUA是什麼意思？如何判斷自己是不是正被PUA、遇到PUA時又該怎麼自救?

PUA（Pick Up Artist） 意思指「搭訕藝術家」，原指讓不擅於社交的男性透過技巧和心理學應用，去接近自己喜歡的人，發展到後來演變成一群人致力於學習和應用特定策略和心理戰術來追求異性，包括貶低對方、態度忽冷忽熱等手短，最終達到騙色騙財結果。

PUA文化發展至今，用貶低來打擊對方自尊的情況已不僅限於男女的愛情關係，任何一種性別和關係都有可能出現PUA的問題，包括人際、同性之間、宗教團體、上司對下屬、師生關係、親子之間都可能發生。

● **PUA常見的6種行為：**

1. **虛偽的人設**：這些人**剛開始可能以虛假的方式呈現自己**，試圖符合對方的期望或塑造自己的形象。
2. **忽略對方的拒絕**：他們會對**追求者的拒絕或不感興趣的訊號視而不見**，持續嘗試引起對方的興趣，這種行為可能使對方感到壓力和困擾。
3. **輕微侵犯**：他們可能會**輕微侵犯對方**，例如觸碰對方的手臂或背部，以建立身體上的親密感。這可能讓對方感到不舒服或不安。
4. **顯示高社會地位**：某些人會**強調自己的社會地位、財富或成就**，以吸引對方的注意和追求。他們可能以**炫耀自己**的方式來獲得對方的讚賞和興趣。
5. **套路和心理戰術**： PUA常**使用各種套路和心理戰術來吸引對方的注意和建立連結**。這包括使用特定的對話技巧、取悅和操控對方情緒等方式。
6. **情感控制**：在確立關係後，他們**會開始各方面的控制對方，讓對方覺得離不開他**，如果不滿足他的需求就是不愛他。嚴重的甚至會詆毀對方，包括言語貶低、全然否定、傷害自尊、踐踏人格、恩威並施等。

● **如何脫離PUA？心理師分享5個PUA自救方法**

想脫離被PUA的情況，黃律惠諮商心理師也在臉書分享了5個自救技巧：

1. **認識自己的權利和界線**：了解自己有權拒絕任何不舒服或令人感到不安的行為，不必為了符合對方的期望而事事做出妥協。
2. **正視對方不尋常的行為**：如果感覺對方的行為開始出現不尋常或不真實，請不要忽略它，一定要肯定自己的感受。
3. **堅定地表達你的意願與立場**：若對對方的態度感到不舒服，或是不願意再和這個人來往，請清楚且堅定地表達你的意願與立場，且無需多做解釋或道歉。
4. **尋求支持和幫助**：在一段關係中開始感到困惑時，最好尋求身邊的師長、朋友、家人或專業人士的意見，讓「旁觀者」幫你理清事情的全貌，減少掉入PUA陷阱的機率。
5. **即刻離開**：要是相處中的批評、暴力行為開始變得失控，就要立刻離開現場和所有會對自己有害的人、事、物，才能確保身心靈可以免於PUA的傷害。

參考資料：

- 山隱中的療癒師 / 周志建 (112年6月29日)。FB粉絲專頁。
- 吳旻珊(民112年9月28日)。PUA意思是什麼？是情緒勒索嗎？常見5種PUA行為，5招自救斷開有毒關係。早安樂活。
- 林秀怡(107年12月13日)。從「積極抗拒」邁向「積極同意」認定，在性別教育中學會「女人說要才是要」。公益交流站。
- 楊慧莉(民112年7月15日)。【Herstory89】「Me Too」運動發起人 塔拉納．伯克的期許。人間福報。
- 「PUA」是情勒嗎？常見的6種「PUA」行為，教你5招自救脫離不健康關係(民112年6月30日)。Women’s Health美力圈。
- Sandrine Lungumbu(民111年10月15日)。#Me Too五週年：究竟改變了什麼？。BBC國際部。
- #Me Too。維基百科。民112年10月3日。

問題與討論

1.你對Me Too運動有什麼看法？你覺得Me Too運動想傳達的價值是什麼？

2.看完本期輔導心天堂後，如果碰上性騷擾、性侵害或PUA的狀況，你可以如何因應？