

男性性侵害臨床實務經典之作

哭泣的小王子

給童年遭遇性侵男性的
療癒指南



VICTIMS NO LONGER

The Classic Guide for Men Recovering
from Sexual Child Abuse by Mike Lew

你無須獨自哭泣，無須羞愧，無須軟弱，
你不是孤立無援的，有人在黑暗中為你點亮
幫助你踏上長征的復原之路。

作者：麥可·陸
譯者：陳郁夫、鄭文郁等人
審閱者：洪素珍、林妙容

哭泣的小王子——給童年遭遇性侵男性的療癒指南

Victims No Longer: The Classic Guide for Men Recovering from Sexual Child Abuse

作者—麥可·陸 (Mike Lew)

譯者—陳郁夫、鄭文郁等人

審閱者—洪素珍、林妙容

出版者—心靈工坊文化事業股份有限公司

發行人—王浩威 諮詢顧問召集人—余德慧

總編輯—王桂花 特約編輯—祁雅媚

內文編排—李宜芝

通訊地址—10684台北市大安區信義路四段53巷8號2樓

郵政劃撥—19546215 戶名—心靈工坊文化事業股份有限公司

電話—02) 2702-9158 傳真—02) 2702-9258

Email—service@psygarden.com.tw 網址—www.psygarden.com.tw

製版·印刷—彩峰造藝印像股份有限公司

總經銷—大和書報圖書股份有限公司

電話—02) 8990-2588 傳真—02) 2990-1658

通訊地址—248台北縣五股工業區五工五路二號

初版一刷—2010年11月 初版二刷—2011年3月

ISBN—978-986-6782-92-3 定價—400元

VICTIMS NO LONGER(Second Edition). Copyright © 2004 by Mike Lew.

Complex Chinese translation copyright © 2010 by PsyGarden Publishing Company

Published by arrangement with Mike Lew

Through Charlotte Cecil Raymond Literary Agent

First published by HarperCollins, Publishers, New York, NY

ALL RIGHTS RESERVED

版權所有·翻印必究。如有缺頁、破損或裝訂錯誤，請寄回更換。

國家圖書館出版品預行編目資料

哭泣的小王子——給童年遭遇性侵男性的療癒指南／

麥可·陸 (Mike Lew) 作；陳郁夫、鄭文郁等譯

初版.--台北市：心靈工坊文化，2010.11 面；公分.-- (SelfHelp 016)

譯自：Victims No Longer: The Classic Guide for Men Recovering from Sexual Child Abuse

ISBN 978-986-6782-92-3 (平裝)

1. 心理治療 2. 性侵害 3. 亂倫

178.8

99019102



SelfHelp

顛倒的生命，窒息的心願，沉淪的夢想

為在暗夜進出的靈魂，守住窗前最後的一盞燭光

直到晨星在天邊發亮

哭泣的小王子

給童年遭遇性侵男性的療癒指南

Victims No Longer: The Classic Guide for Men Recovering from Sexual Child Abuse

作者：麥可·陸 (Mike Lew)

譯者：陳郁夫、鄭文郁等人

審閱者：洪素珍、林妙容

來自專業人士與機構的迴響

「《哭泣的小王子》簡單易懂、令人動容且具有驗證功能，對曾遭受性虐待的男性倖存者及他們所愛的人而言，是一座希望的燈塔。這本開創性的書啟發了數千位童年曾遭性虐待的男性倖存者，鼓起勇氣面對過往創傷。」

—— 理查·加特納 (Richard Gartner) 博士，《男
孩時期受背叛》(Betrayed as Boys) 作者

「《哭泣的小王子》初問世時，我視之為童年性虐待男性倖存者的聖經。這本書向來能給我啟發。我把書放在案頭，作為我自己以及個案的參考指南。」

—— 維琪·波林 (Vicki Polin) 碩士，有照藝術治療師，有照臨床專
業諮商師，覺知中心 (The Awareness Center) 創辦人兼負責人

「買來這本書後，我大約讀了三十遍……它揉合了男性倖存者的故事以及充滿實用忠告的篇章。」

—— 摘自男性倖存網站 (Men Surviving Web)

來自倖存者的迴響

「本書是我的治療師推薦我閱讀的，它救了我……我一直以為世上只有我有這種遭遇，現在我知道自己並不孤單。」

「這本書讓我流了許多眼淚，引發許多回憶和痛苦，但同時也給了我希望、理解和想法。」

「閱讀這本書是多麼可怕，它讓我回想起受虐使我關在寂寞的鐵幕中，本書幫助我衝破鐵幕。」

「這本書……協助我走出瀕臨自殺，有時彷彿徹底無望的憂鬱。」

「《哭泣的小王子》是最美妙的禮物。」作者分享許多專業觀點，收錄其他倖存者鼓舞人心的心路歷程，我感激不盡。」

「《哭泣的小王子》激勵我在生命中容納更多的成長與復原……感謝作者讓世上許多從不知自己可以討論這話題的男性獲得了自由。」

「戒酒無名會裡一個同為倖存者的朋友給了我這本書。它轟然震撼了我的世界！」

「一再閱讀本書對我有關鍵性的幫助，使我能夠理解我原本無法理解的事，並從中尋找出意義。」

來自倖存者伴侶、家人及朋友的迴響

「閱讀《哭泣的小王子》，我深受感動。這本書使我得以認識童年受虐的男性觀點，書中由男性倖存者所分享的故事屢屢引我落淚。這使我更加理解我丈夫大半不曾說出的痛苦與憤怒，以及孩提時遭受性虐待對我倆婚姻所造成的影響。」

「這是天賜的禮物……是個奇蹟。」

「對於尋覓資源來加強自己，好為倖存者提供協助的人，本書提供了極大的助力。」

從我所閱讀的所有書籍當中，我理解到這本書所蘊含的資訊有多麼重要。」

目次

導言.....	010
中文譯本緣起.....	020
第一部 關於侵害.....	023
第一章 兒童性侵害：迷思與真實.....	024
第二部 關於男人.....	055
第二章 什麼是男子氣概？.....	056
第三章 男性與情緒.....	074
第四章 性意識、恐同症與羞愧.....	087

第三部	倖存與事後餘波.....	103
-----	--------------	-----

第五章	童年的失落.....	104
-----	------------	-----

第六章	生存的策略：新的觀點.....	137
-----	-----------------	-----

第七章	遺忘、否認、疏離和假裝.....	148
-----	------------------	-----

第八章	麻木.....	161
-----	---------	-----

第九章	區隔.....	170
-----	---------	-----

第十章	自我形象、自尊及完美主義.....	176
-----	-------------------	-----

第四部	關於復原.....	191
-----	-----------	-----

第十一章	性、信任及照顧.....	192
------	--------------	-----

第十二章	復原是有可能的嗎？.....	207
------	----------------	-----

第十三章	打破祕密.....	219
------	-----------	-----

第十四章	關係與社會支持.....	250
------	--------------	-----

第十五章	性的感覺.....	269
第十六章	個別諮商.....	277
第十七章	團體及工作坊.....	305
第十八章	面質.....	332
第十九章	關於寬恕.....	364
附錄一	我國性侵害防治網絡資源.....	374
附錄二	延伸閱讀：中文書目.....	378
附錄三	延伸閱讀：英文書目.....	380

導言

最初我並不能理解，為什麼我的編輯、經紀人和其他人都堅持新版的《哭泣的小王子》需要一份新的導言？我推論大多數人可能是第一次拿起這本書，他們需要的簡介和舊版的讀者是一樣的。剛踏上復原之路的倖存者們，正與極大的恐懼、羞愧和困惑奮戰著。他們（也許是你）正尋找著資訊、資源和解答，但他們也需要某些更重要的東西——一些他們自己也沒意識到的，比方說肯定、鼓勵、尊重。導言應該要有提供這些支持的功能。對男性倖存者身邊的人也是一樣，他們需要知道他們所愛的人和他們自己所感受到的痛苦是會結束的——生命可以變得更好。

但是主張要重寫導言的人卻認為，經過十五年，很多事情已經改變了。他們建議導言應該要概述關於兒童性虐待及男性倖存者復原的最新議題。在這個脈絡下，他們要求我寫些關於男孩與男性性虐待議題的趨勢變化、男性受害的事實更為人接受、看待此問題更宏觀的視野、倖存者承受的反控、更多的男性願意承認和解決他們童年的創傷，同時討論兒童性虐待持續的影響、受害者及倖存者感受到的羞愧和恐懼。我認為這些主題

都很重要，但要在導言中充分地陳述是不太可能的，它們已經被寫在這本書裡了。

現在的狀況和過去真的不一樣了。原本的導言談的是我一開始如何蒐集資訊來幫助我了解某些個案，以及它如何引導我寫出第一本關於男性倖存者的書。寫作當時的社會及治療環境是，人們才剛開始討論女孩遭性侵害和女性倖存者的復原。當時社會上普遍漠視男孩與男性也會遭受性侵害，更別提承認有女性加害者的存在了。我寫出了在一九八〇年代後期，幾乎完全沒有資源的男性倖存者的情況，以及專業人士完全缺乏正確臨床資訊的狀況。

我們在預防兒童性虐待，以及滿足倖存者和他們的盟友復原上的需求時，仍遇到明顯的阻礙，但我們也有顯著的進步。當我為了要修訂本書而重讀它時，發現大部分的內容仍然適用讓我鬆了一口氣。但隨之而來的是，對於書裡的內容在過了十五年之後依然適用而感到難過。

在你閱讀本書之前，我有三個提醒：

一、請不要試圖一口氣讀完。書裡面有太多有用的內容。請從容地、慢慢地讀它，這樣你才不會有壓迫感。你可能會發現不要在晚上或是獨自一人時讀這本書會比較好，最好是閱讀時身邊有人可以討論（治療師、朋友、伴侶或其他倖存者）。

二、曾有人批評我說沒有納入關於倖存者同時也是加害人的資料。這本書是寫給非罪犯

男性倖存者的，這是我的專業領域。我並沒有對加害人進行過廣泛的研究接觸，因此罪犯倖存者的議題就留給專家吧。這不代表我認為這些人不需要、不值得被關注，我對於倖存者同時也是加害人的來信表示感謝，我希望他們能成功地從虐待以及受虐中復原，而我也相信沒有人可以從虐待他人中得到復原。

三、在初版《哭泣的小王子》，我邀請讀者寫信或打電話給我回饋，我回覆了每封信和每通來電，然而我低估了回應量，也高估了我處理它們的能力。我仍然歡迎你們的來信，每一封我都會讀過並從中學習，但我可能沒辦法親自回覆每一封信。我會空出時間到你們所在地開倖存者工作坊、專業訓練課程及公開演講。我的電子信箱是：nextstep.counseling@verizon.net。網站是：www.victimsnolonger.org。這個網站包括提供定期更新的資料給倖存者及專業人士、友站的連結，及一個不定時的專欄，希望你會感興趣或覺得有幫助。

本書並不是寫給那些已經成功度過療癒之旅的人。我把《哭泣的小王子》寫成一本復原指南，幫助曾經經驗兒童亂倫或其他兒童性虐待的男性，以及關心他們的人。我的初衷並未改變：盡可能提供更多訊息給更多的人；呈現男性倖存者可以探索並分享經驗的架構，向他們保證可以從童年性虐待的陰霾中走出；關於復原本質的討論；分享對男性而言，在復原之路上會有的幫助；提供男性倖存者與愛他們的人以及專業人士具體的資

源；邀請讀者和其他男性共同參與復原的「長征」(odyssey)。

我第一次使用「長征」這個詞來形容復原歷程時，我的編輯回應說：「我想這個字是個關鍵……它包涵許多貼切、正向的含意。長征意指發現潛藏問題的航程，也代表受害者發現他們並非孤獨一人。長征是一場向內（心靈）的旅程，它所需的勇氣不遜於向外（探索未知世界）的旅程，可能更多。長征意指這趟旅程相當的長：不是到街角買個牛奶般的路程，而是需要堅強的性格、好奇心、冒險意識，以及願意堅持下去的意志。對於你在書中所著手準備完成的歷程，『長征』是個貼切的譬喻。」

在他寫下這段文字後的幾年間，我從復原中的倖存者身上學到非常多。我深信這項英勇任務艱鉅且意義重大，我對能踏上長征的英勇男人深感尊敬，事實上我對所有倖存者（及那些與他們同在的人）的欽佩與日俱增。

這趟旅程並不容易。一開始你可能只有關於某些想法的模糊概念，也沒有如何完成的線索。終於，你的努力匯集成一股力量，並且不時地感覺到復原就是生活的全部。沒有特別投入治療的時候，你發現自己思考著復原、談論著它、和其他的倖存者見面，並聆聽他們的經驗。過了一陣子，你聽、看、讀或做的每件事都是透過一個非常特殊的鏡片在看著——虐待及復原的意識。每段對話似乎都會轉到性虐待的主題；那些沒有聚焦在這些議題的對話看來與你無關。你會經歷許多困惑，懷疑自己怎麼敢承受如此痛苦的

努力，也懷疑是否有撥雲見日的一天。

但復原不只有困難和挫折。有些時候你的復原會有令人振奮的動力。你開始了解童年時承受的以及多年來面對的困難這兩者間的關連。你對於人際關係有了新的覺察，並且改變了部分自我挫敗的行為。每次一點點新的訊息、覺察及其交互作用，便給了你拼圖的一角——最終創造了連貫、訊息豐富的圖像。儘管會有沮喪、無望的時期，你仍會經驗到歡欣的時刻——當你知道你走在正確的道路上。

在你的發現之旅中——典型的長征——你將穿越多采多姿的風景，遭遇「怪物」和「英雄」。當你和其他倖存者及盟友接觸時，你會訴說你的生命，你也將聽到驚人的故事：充滿身體暴力、忽視以及情緒虐待或性虐待的過往，這些故事會使你哭泣、顫抖——或是麻木。你會有種種不同的情緒，你為倖存者們（像你及你所愛的人）安然走過生命的勇氣、智慧、和創造力深受感動；這群孩子們在沒有正確訊息、支持、鼓勵和愛之下找出了生存之道。而成年的倖存者們——通常感覺自己好像在用手指奮力攀住懸崖邊緣——堅持他們本能的領會：健康的人類以尊重、體貼、合作對待彼此，深信自己有一天也會經驗到這種健康的關係。和我一樣，你將會為了倖存者成功整合他們的生命而感動。你聽到越多這樣的故事，你就會越尊敬他們，並且最終會了解你也同樣令人欽佩，同樣值得尊敬。

我不期待你相信我說的每一句話，但如果你持續進行你的復原工作，你一定會同意大部分我所說的。嘗試看看做你自己的復原功課，相信你的判斷。

這本書並非適用於每個人。我的目標在為男性倖存者及相關人員創造資源，所以這不是學術研究專書，書中引用的數據很少。有其他人針對男童性創傷提出學術論文，對偏向技術、學術或統計方面的資料有興趣的讀者，可以參考我的網站上的延伸閱讀。

我試著以「白話文」來呈現訊息，盡可能讓最多的讀者能理解。由於這個主題牽涉廣泛，我必須為要包含哪些材料而做出取捨。書中包含了我在兒童性侵害和復原這個領域中發現的事實，有很多的資訊及建議。我希望這些資訊是有用的，而建議是可實行的，但你必須自己做判斷。書上寫的既不是定律也絕非真理，請選擇對你有用的。我清楚知道不同的資訊所打動的是處於不同復原階段的倖存者。書中的訊息來自四面八方，提供了一場豐富的盛宴。我鼓勵你慢慢消化它，在你還沒準備好前不要跳到另一個章節。

做為一個治療師，我的主要興趣是復原。本書著重在虐待造成的影響，以及從中復原的方法。有些主題會特別被強調，包括信任、孤立、羞愧及親密，因為了解它們對倖存者來說非常重要。