

评论 台湾 广场 台湾MeToo

## 男性自白：在#Metoo的经验现身中，我也在了解自己是怎样的人

探索与理解痛苦，学习如何回应痛苦。



2022年11月19日，法国巴黎，有示威者高举著ME TOO纸牌，象征著“止性别歧视和性暴力”，一名男士在前面经过。摄：Samuel Boivin/NurPhoto via Getty Images

阿德 | 2023-06-13

台湾metoo

台湾MeToo

(阿德，台湾的一位NGO工作者)

【编者按】：台湾#MeToo风暴，除了女性的个体讲述，不少男性也提出对“诬告”、“社死”的担忧。有的言论直接跳过女性生命经验、司法经验，来否定整场运动的合理性，有少数能够真诚剖白自己，继而提出身为（异性恋）男性在与女性相处时的经验和困惑。本文原载于作者脸书，作者并没有被指控#MeToo，但他在充分感受自己的爱、情、欲望的同时，也对自我、边界、亲密关系等有一些思考。端传媒获授权转载。不过，我们也需要郑重说明的是，调情、亲密关系与性骚扰，是两种在权力、机制、行为模式上都截然不同的关系。我们把这篇男性自白视为性骚扰自辩的对照。

【作者按】：我相信每个人都是自己经验的主人，每个人的感受都是真实的，不会因为你发现伤害你的人痛苦，你就不痛苦，所以请不要让我的分享，成为你分享自身经验的阻碍。

在这次的#MeToo中，有一天我进工作室，我同事在聊天，有点半开玩笑的问我说，阿德，你会不会也被爆出来，我停了一下说，我不确定，但我觉得我真很靠近，我的意思是我好几次快要穿过那条让人受伤的线，我说其实我看到这几天的文章，我内心有很多不同的感受，而其中最大的感受，是恐惧感。

我作为一个男性，我本来想要安安静静看就好，虽然看到一篇一篇关于痛苦的经验文字浮现，我内心翻涌不已，但是我实在不太敢也不知道自己可以说些什么，但在这几天与家人朋友聊了内心的想法之后就有点想写，但是还是被家人朋友劝说不要写，怕我被骂，但昨天看到一位作家[高瑞希](#)的文章，描写一场关于阴性力量与男女对话的工作坊经验，非常深层的自我觉察经验，我内心拜服不已，今天早上醒来，有一个想法浮现“你拿幸运做什么”，我在成长的过程经验基本没有太多的伤痛，这是幸运之一，在百味工作也跟很多女性的同事互动，有机会慢慢去学习性别的界线，在我说出令人不舒服的话时，有人愿意跟他说他不舒服，甚至有时候还有事后讨论的空间，我也在这个讨论的过程中能感受到自己被同理得到学习的机会，这是幸运之二，我在几年前接触到身心灵，碰到很多位深刻觉察自己的老师，也带给我有机会觉察自己，并在过程中获得疗愈，甚至具备自我疗愈的能力，这是幸运之三，这三个幸运让我觉得我除了安安静静看到人的痛苦，也许也可以冒一些险，去说一些自己做为男性中的经验与发现。

在开始表达自己经验之前，我有一件事想跟阅读的朋友说，我的痛苦并非你需要承担的责任，照顾自己的痛苦，我是最有能力的那个人，因为我最有可能知道自己需要什么，你有意愿承担我很感谢你，但这并非义务，特别是在你心中的痛苦还未能得到看见、善待甚至疗愈之前，这也是我过去所犯的 error 之一，希望受伤的人同理伤害他的人，期待能形成对话，但对话不只无法形成，反而让受伤的人在听见他人痛苦时，无处安放自己的痛苦，所以我想说，如果你有余裕同理我，我很感谢你，但置我的痛苦与自己的界线之外，也是一种对自己的善待，我犯的 error 是，当关注一群人的痛苦，但却失去对另一群人痛苦的看见。

好几次我在清晨醒来，内心翻涌不已，因为我梦见自己与认识的人有性行为，醒来后内心同时感受到非常强烈的欲望，但同时还有另一个更强烈的感受是恐惧，幸好那是一个梦，因此让我可以先让自己不被恐惧

的部份淹没，而开始可以凝视自己的恐惧，我问恐惧的部份说，你在恐惧什么，他说，我害怕这个欲望若展现出来可能会让我失去我所有重视的关系，我意识到这个恐惧已经是一个老朋友了，这个恐惧的感受存在最强烈的时候，是在我研究所的时候，我的同学会戏称我叫苦行僧，因为考量到当时女友的，我几乎不跟女性的朋友有私下的来往，甚至跟同学去吃饭，我都会先问今天会有女生来吗，有的话我就会想说那我就拒绝参加，这个恐惧感从那小伴随我至今，他的主要工作就是压制我内心的欲望。

在后面几次清晨做完跟性相关的梦醒来时，我开始有机会跟这位老朋友说不用这么紧张，只是梦而已，而更看清楚这位重视关系的老朋友在做什么，他说，他害怕性欲的部份会破坏关系，一直死命的压住他，当我请他松开手时，我开始感受到这个充满性欲的部份，他非常非常的庞大，当他展现出来，完全的占住的我内心，我心里想说，也太大了吧，但我也不知道可以怎么做，跟朋友家人聊过之后，我慢慢接受性欲是一个自然的存在，所以我想说好吧，想想也不犯法也不会真的伤害到人，那便开始试著接纳自己有性欲的存在，不再视有性欲的自己是一个不好的人，更有意识的请恐惧常常放开那个反射性就想抑制与评价性欲的部份，我允许自己去想像这个性欲部份所渴望的情节，允许自己去经历而不要去责怪自己，允许这是一个自然的感受，可以存在。



空无一人的床。摄：Artur Widak/NurPhoto via Getty Images

我的工作常会跟人有一对一深入的交谈 大多数是女性 有人曾经提过说 她看到我会害怕的感觉 她

说“我明明帮助了她不少，所以完全不明白为什么，虽然我自己没有去找她核对，但我自己自己认为应该就是那个被我收在阴影之中的部份吧。”

这段时间我看到很多人的道歉文，其中有些人是我朋友，我很好奇他们的感受是什么呢，因此有一天我骑车下班回家，又再次感受到这个部份，我想我无法访谈我的朋友，那我访谈我自己吧，所以我就访问了这个性欲的部份，我问他说，我明白性欲是每个人都会有的自然感受，但你为何这么巨大？要不是有恐惧的部份，我岂不早就是一个罪犯？这个问题带给我新的发现。这个性欲的部份让我看到，他不全然是性欲的存在，我看见他是由好多需要所构成，特别是从国中开始到大学交到女友前，那是一段非常非常非常渴望亲密关系的岁月，渴望得到爱与陪伴，渴望得到触碰，渴望得到性，我也许可以透过a片等方式来满足性的需求，但是爱、陪伴与触碰却长期的未能满足，很多心动的感受也未能表达，甚至未被自己接受，这样的感受我不知道也不敢跟家人还有同学讨论，这个性欲混合了最大感受是孤独，伴随著自卑、委曲与被压抑的感受。

在这个孤独感之下，我非常想知道如何追求与亲近异性，听过太多的方法，但却不知道哪些是真的能建立亲密关系的，而哪些却是伤害人的，其中甚至包含了否定他人痛苦的，她说不要就是要，欲拒还迎，我会看到电影情节中你如果在关系不明的状态下偷亲对方一下，有些电影中对方的反应是觉得惊喜，有些却是惊恐，这些网路上、朋友间几乎回异的想法与方法，与我身边没有关系足够讨论这些事的朋友，使我几乎没有任何参照点，我不知道我做了什么对方的感受是什么，因此只能是以迷雾的方式认识异性，“女生心情变化不定”“女人心海底针”，这样的理解时常让我在关系的建立上我不是因为恐惧而退得非常后面，要不然就是近到使人不适却毫不自知，我很渴望能建立亲密关系，但却不得其门而入。直到现在当我透过听见周围的朋友跟我说，哪里行为或语言让他感受到不舒服，我才慢慢的建立出那条线，一条比较能不致冒犯别人的线，有时也会有人跟我说，我做了什么让他的感受是好的，我也才慢慢建立一个能与人亲近建立连结的方法。

那时的不知所措，有一个让我回想起都会流下冷汗的经验，大学时认识一个女生，在我们交往以前，我跟他去一起到她家喝酒，最后她喝醉了，也睡著了，那时候我站在床边，我的内心有两个想法在我内心冲撞，一个想法是这样就好，回家吧，而另一个声音跟我说，很多人跟或是影片都这么说，这是一个暗示，我应该要更进一步，这个声音如此强烈，我甚至还记得那个声音说，你现在不进一步，她说不定明天早上怪你怎么没有更进一步，你就失去这个关系了，我是如此的渴望关系，以致于这个声音是如此的强烈，那天我为她盖上棉被就离开了。之后交往时，我再与她聊起这件事，她说，如果我那时候做了什么，她一定不会跟我交往，那一刻我不寒而栗，一如现在的感受，真的非常靠近，我如同站在悬崖边，这个由孤独感所构成的性欲部份在后面推著我，如果不是恐惧的存在，我真的有机会跳下悬崖。

何为孤独的痛苦，我的经验是，那彷彿你饿了很久很久，你都忘记自己是饿的，习惯了饿的感觉，习惯如同一个饥渴的人生活，若不是饥不择食，要不然只能是不择手段，我时常吃那些爱的代餐，游戏、a片，却

良个知地，如同在寒冷中生活很久的人，却个知退白冷，但是忘见待彼那三散及山血吸对元的家引吸引，对我来说，与其说是一种伤或痛苦，更像是一种内心干枯的经验，虽然我幸运的找到了自己温暖的家属，但这个干枯的经验没有被我看见而埋藏在记忆深处。



一名男子独自坐在椅子上，看著手上的笔记本。摄：Bill Hinton / Getty Images

因此我停下来，开始深入的去经验那个年少时期孤独的感受，看见在教室在宿舍中的自己，在玩游戏让自己好一点的自己，甚至看见那个时候看圣女贞德的名人传记漫画，其中我看到交媾这个词不知道是什么意思，我问了一位长辈，长辈回答我，就是男生跟女生做那种事啦，那个反应让我觉得，这可能不是一个可以问的事。

当我透过回忆去经验这些部份时，这些感受像是黑气慢慢散去，那个感觉像是我身体上有一块小小的肉，被很多感受所缠绕，变成了一块很大的瘤，而当这些痛苦的感受散去，他便变回原本的肉，本有的身体的一部份，我才明白，我的性欲其实没有这么大，他是我内心的保护者，他一面承担起照顾那些孤独与干枯的感受，他必须很强壮，另一面他被我内心恐惧的部份不断的责备与压抑，不要这样想，你这样想很下流，很糟糕，很表里不一，从而变成一个生活在阴影之中的巨大存在，而当我用观察取代自我责备，他才能从阴影中现身，当我接手，由自己来照顾那些孤独的部份，他才缩小回到他本来的样子，一个自然对于性的感受的存在。

当我跟家人朋友谈到这个经验，他们问我说，所以你其实没有选择是吗，你不是因为不知道，要不然就是因为这个孤独感太过巨大使你失去人的样子是吗，我感受到他们想同理我的善意，但我觉得并不完全是如此。

我以看a片的经验来举例，不管到哪个a片网站，都会有偷拍的题材，我以前看到这样的题材都会觉得兴奋，但我从什么时候开始不喜欢这样的题材，是当我发现原来这些影片中的主角是痛苦的，我有时点开这样的影片，心中会不由得想到，这个主角现在的生活是什么样子呢，他被人拍上网过得还好吗，在那个时刻，我就无法再对这样的影片感受到兴奋，只能感受到罪恶，但即便明白了这件事之后，我内心仍有一个部份有一个想法“我看了，谁会知道呢？这么多人看，也不差我一个吧”，我想想若我明白了他人的痛苦，我仍然选择使他人痛苦，那这就是我的选择，我有能力为这件事负起完整的责任，写到这里我有一个疑问仍未得到我觉得满意的答案，这个疑问是：“若我伤害了一个人，我可以做些什么，才能为自己的行为负责？”，若我真伤害了人，如果有这个答案，我会很愿意去做。



2021年10月16日，法国图卢兹，女性团体示威，呼吁停止女性暴力，并血女性受害者致敬。摄：Alain Pitton/NurPhoto via Getty Images

我写这篇，绝非希望站在#Metoo运动的反方，相反的我明白这样的现身有多大的不容易，我完全支持痛

苦经验的现身与表达，我写下这个经验是希望能拿自己的幸运，为的是让人在探索与理解痛苦，学习如何回应痛苦的过程中，作出一些贡献，我虽无法代表广大的男性，但我能成为我自己经验的代表。我相信每个人都是自己经验的主人，每个人的感受都是真实的，不会因为你发现伤害你的人痛苦，你就不痛苦，所以请不要让我分享的经验，成为你分享自身经验的阻碍。

我也感谢#MeToo过程中经验的现身，让我能有机会与家人朋友们深入讨论这个我过往没有勇气讨论的部份，让我知道我自己发生了什么事情，更明白什么并非自己想成为的样子，与什么是自己想成为的样子。