

# 校園欺凌是可以完全摧毀一個人的人生

Date: 2022-11-21 01:12:24

校園欺凌又稱校園暴力，在校園學生群體之間因為權力、體型、外貌等因素導致個人或群體對特定個人或群體的肢體或精神暴力。欺凌者對受害人進行長期的壓迫，透過攻擊受害人的身心使受害者心理造成恐懼、憤怒、痛苦、羞恥、尷尬等一系列負面情緒。隨著科技進步，欺凌行為並不局限於校園內，亦可以在互聯網上進行。我們都會認為這些是「小朋友間的小打小鬧」，但校園欺凌涉及的罪案相當廣泛，包括強姦、輪姦、勒索、殺人、對他人身體造成嚴重傷害、誹謗等等，比起成人世界的犯罪有過之而無不及。

筆者已在社會工作已有十餘年，在工作和生活上或多或少都會接觸一些朋友或者工作伙伴指出在他們讀書時期曾被同學欺凌，筆者亦有研究過美國校園鎗擊案當中大部份的行凶者都是校園欺凌的受害者。當中大部份受害者都出現了「精神異常」的情況，例如驚恐、妄想、抑鬱、焦慮、失去信心等等。當中大部份受害者都極度需要外在的肯定，失去自我價值的能力。欺凌對受害人造成的後遺症非常多，包括出現慢性疾病、厭食暴食、甚至一部份情況嚴重者會有自殘與自殺傾向，或者長大後以暴力、性暴力等去對待身邊人。甚至出現幻覺，覺得被跟蹤，也會有思覺失調(主要是幻視與幻聽)的問題。

以上種種情況都令我很難想像為何我們如此輕視校園欺凌問題，而在社會、學校和家庭間都會在這個問題上互相推卸責任，當「後果」出現時都會認為是「其他群體的責任」，甚至認為受害人「懦弱」不會反抗。

## 年輕時我們的慾望、情緒和感受能力都會非常強

由於青少年時期仍在發展理性監護能力，在這段時期不論是情緒、慾望和感受能力仍會處於非常強的狀態，例如在青少年時期我們會放大很多對外在事物感覺，例如愛慾、味道、外表、別人的感受等等。情緒起伏也會較大，容易沉醉在負面情緒而不自知。這個時期的我們如同將自己內心的大門完全打開，任由所有人和訊息進入大腦，當中亦會從不同的社會群體(包括互聯網)吸收很多社會價值觀，例如很多、「被欺凌都是自己的錯」、「歌頌愛情的情歌與戲劇」、「讀不好書就沒有前途」、「明星性愛吸煙文本及劇作」、「處男處女都是可恥的」等等。知名視頻媒體Youtube的前置廣告更是近年在青少年教育影響引起爭議，大量青少年在其吸收其有關鼓吹「財務自由」的資訊後被騙，以及誘使他們購買加密貨幣、NFT等產品作為理財產品等。

## 怨恨和恐懼會伴隨人生非常長的時間，成為「命運」

由於青少年的感性是如此之強，所造成的傷害更加深刻又長久。有朋友雖然經校園欺凌歷已是過去幾十年，但仍然會認為旁邊的乘客與司機都還在談論當年他被欺凌的問題，被當年欺凌者跟蹤等幻覺，現在仍在不同的社交媒體發洩當年的怨恨與憤怒，甚至對自己完全失去信心，覺得自己一事無成等等。這些負面情緒由於已經在青少年潛意識紮根，會令事主覺得很難清除這些感覺，直到未來某一刻會因為某種訊息觸發這些潛意識的陰影，令自己情緒起伏。這些情緒會潛伏在潛意識非常長的時間，影響人生未來的每一個決定，令很多人在未來做出令自己後悔終身既決定，甚至會傷害身邊人。因為「命運」其實是由人生的每個決定去做成，而過去的每一個深刻的經歷會形成「性格」或者改變已形成的「性格」。未來每一刻的決定都會反過來被「過去的陰影所形成既性格」所影響，所以很多受害者認為自己的悲慘的人生是一種「輪迴的宿命感」的原因是「不斷被過去的陰影影響人生未來的每一個決定，活在過去，失去現在與未來」。

## 家庭、學校和社會輕視校園欺凌和嚴重缺乏「情緒管理」教育

很多校園欺凌受害者都會嘗試在學校或者家庭群體間表達自己正處於被欺凌狀態，但通常都會被忽視。首先很多人沒有經歷過校園欺凌是很難理解受害者的情緒，尤其是成人已經有完整的理性監護與心理承受能力，他們反而會「弱化」甚至輕視受害者所面對的情況，認為受害者是「弱者」或者「只是小朋友間打鬧的小事」。學校的老師大多會抱著息事寧人的態度去對待校園欺凌，老師並沒有能力也沒有動機去幫助學生應付校園欺凌，他們著重的只有學生的學術訓練和成績，並以此作為kpi升職加薪。而現代家長大多身兼多職也會因為生活過於忙碌怕麻煩，沒有時間和精力去認真對待子女在校園被欺凌的情況。所以受害者很多時候需要孤獨地承受一切。

由於缺乏「情緒管理」教育，我們並沒有在接受社會教育期間學會如何和自己的情緒相處。施暴者只會越來越增加暴力，受害者越來越覺得絕望、怨恨與恐懼，雙方都任由自己情緒氾濫直至失控。

## 如果你現正仍處於被欺凌的陰影下

無論是正在受到校園欺凌或是過去因校園欺凌而造成陰影的人，都需要認知和明白到自己仍然正在處於「被欺凌的狀態」。你現在的失落、無力感、恐懼、怨恨、失去自信、驚恐、妄想、抑鬱、焦慮正正是欺凌者想要你達到的狀態，你仍在被欺凌當中。

害怕並不等於懦弱，不害怕不代表勇敢。不害怕只是不害怕，面對害怕後勇敢面對就是「堅強」。被欺凌不是你的錯，不是因為你比其他弱小，長時間獨自面對這些「恐怖的罪惡」然後造成的「滿身傷痕」就是勇敢的證明。接受自己正在被欺凌的事實，在不傷害自己的前提下勇敢表達自己正在受到其他人的欺凌。

合上眼，在屬於自己安全的精神世界內仔細觀察你身上的傷口，以第三身的角度去觀察自己的痛苦，不要認同潛意識給予你的負面情緒和想法，只需要觀察自己的傷口和感受痛苦，從我們的潛意識奪回控制權，如同光驅散黑暗一樣，驅散欺凌者在你身上加諸的詛咒，將生命中未來無數的決定權再次掌握在自己手中。這個「詛咒」只有自己可以解開，當你百年歸老後，回想起以往的種種經歷，你會選擇看到仇恨、恐懼等等負面的故事，還是選擇回味過去的美好人生？

最後奉勸各位欺凌者或曾經的欺凌者可以主動聯絡和道歉幫助受害者解脫痛苦，畢竟人總會有「生理時間」例如小便、大便、睡覺等等，也會在未來有屬於自己的家庭子女和朋友。就算你認為自己有多強大，也不能永遠提防一個人的復仇。