當信任被利用，我們如何重新找回自己

彭玉文心理師
中崙心理諮商所

2

在資訊爆炸的年代，詐騙早已不再只是偶爾聽聞的社會新聞，而是可能隨時發生在任何人身上的真實事件，台灣每年受詐騙案件數破萬件，被詐騙金額更高達上億元。

當人們談起受害經驗時，先看見的往往是金錢的損失，然而，再往更深層探究，會發現心理上的傷口是更加隱晦、長期且難以癒合的。

「我怎麼會這麼笨？」「是我太貪心！」

這樣的自責不斷的迴盪在受害者的心裡，多數受害者最直接的感受是「羞愧」與「自責」。

事實上，詐騙手法之所以能夠奏效，正是因為加害人精準地利用了人性對信任、關係與希望的渴望。

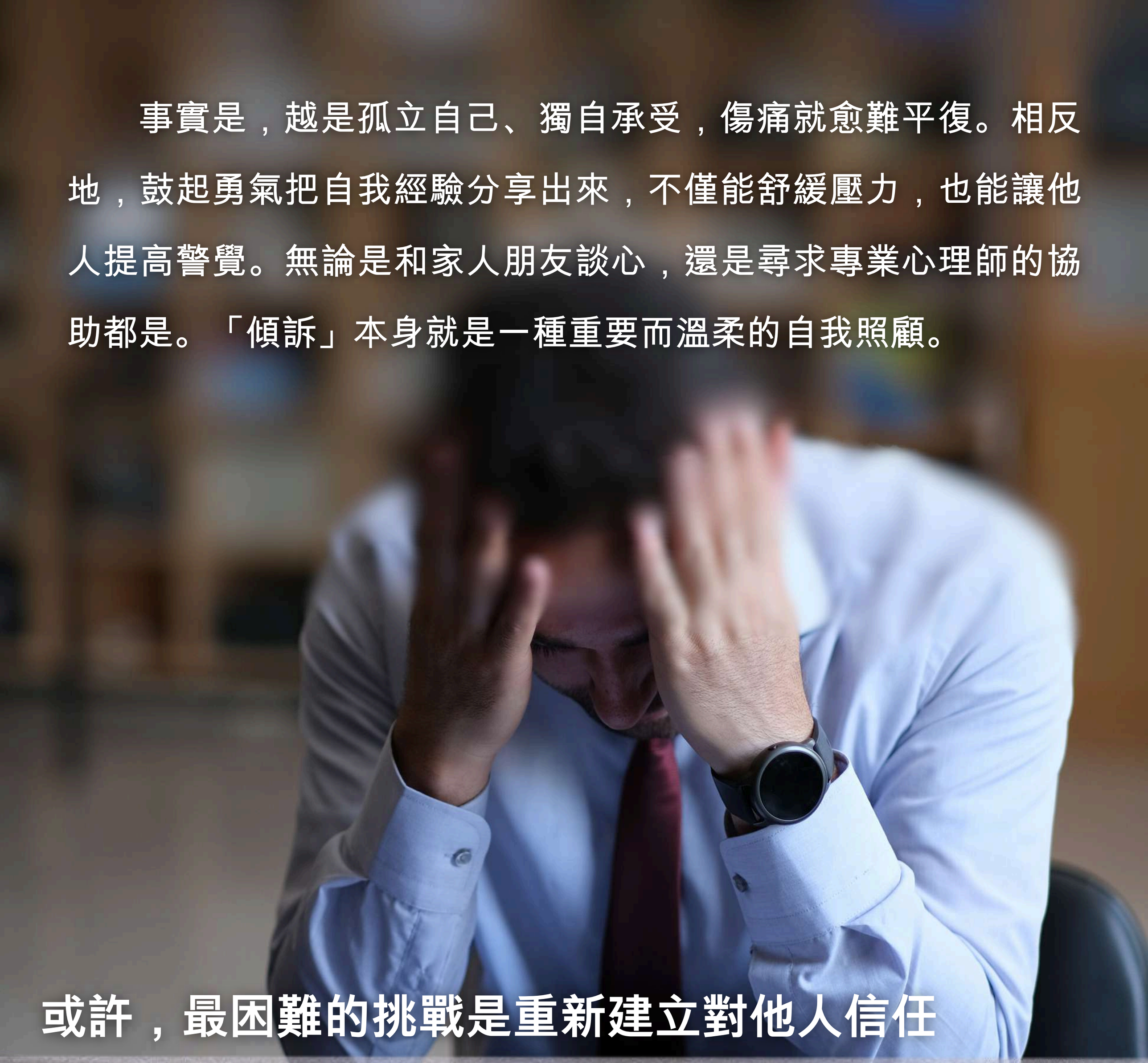
「相信人性並沒有錯，被欺騙並非愚蠢」

理解這一點後，便是自我修復的第一步

受騙的創傷不會因「想開一點」就自動消失。許多受害者選擇沉默，不願讓旁人知道自己受騙，擔心被嘲笑、責備甚至被貼上負面標籤。

1月份文章/當信任被利用，我們如何重新找回自己

事實是，越是孤立自己、獨自承受，傷痛就愈難平復。相反地，鼓起勇氣把自我經驗分享出來，不僅能舒緩壓力，也能讓他人提高警覺。無論是和家人朋友談心，還是尋求專業心理師的協助都是。「傾訴」本身就是一種重要而溫柔的自我照顧。



或許，最困難的挑戰是重新建立對他人信任

經歷過欺騙之後，我們往往會對人、對事開始出現懷疑，會不會他其實在騙我？這樣的念頭其實是一種自然而然產生的自我保護！

面對巨大的金錢損失、無力感及恐懼，受害者無可避免的陷入情緒沮喪、自我封閉與羞恥感中，詐騙集團更以恐嚇手段阻止受害者報警，加劇孤立導致收害者與社會脫離，成為社會的邊緣人，因而增加受騙的風險！

被詐騙的確是一段令人心痛的經驗，
但它不應成為人生的標籤！

真正重要的，是在事後自我提醒要「善待自己、不過度評價」，逐步的嘗試在安全範圍內恢復對他人與自己的信任感，繼續與社會保持連結也是一種自我保護。

除了心理支持，日常生活中的小習慣同樣能帶來安定。很多人事後會出現失眠或焦慮。有時候刻意而為之並不是壞事，刻意保持規律作息，有意識的替自己安排固定的活動，像是運動、閱讀，甚至只是每天為自己泡一杯喜歡的飲品等，都能逐步修復生活秩序。這些細微的動作，都是在提醒自己：我的生活仍在軌道上，這件壞事並不會奪走我的全部。

心理的復原雖然看不見，但一旦開始，力量就會在不知不覺中累積。

聯 絡 我 們

(02) 2731 - 9731

台北市忠孝東路三段54號2F
忠孝新生捷運站3號出口1分鐘