

## 伊藤诗织专访：她笑着回来了，告诉你身为性暴力幸存者的真实生活

讲日语的伊藤诗织和讲英语的她有什么不同？“英语直接一些，比如，我可以说fuck off。”



纪录片导演伊藤诗织。摄：Ryan Lai/端传媒

伊藤诗织专访：我们一起从一趟艰难的旅程中回来了 Lead：端传媒记者 符雨欣 发自香港

相比五年来香港，这一次，伊藤诗织确实显得快乐了一些

五年前，她刚到访香港，就想去看社运现场，在街头爆发记者本能，爬上马路栏杆从高处拍摄。不曾想，后来传出在访问一周之后，她有想要结束生命。

伊藤诗织活了下来。这一次，她和团队带着自传纪录片 [《Black Box Diaries \(港译：黑箱日志\)》](#) 参加全球各大电影节，并于4月出席香港国际电影节。

纪录片呈现了她自遭受性侵九年来，从起诉、搜证、拉锯、到一审，虽胜诉却仍有未竟的艰辛。约104分钟的影片放映结束，人们还在为影片中女主角过去九年的心酸遭遇拭泪时，女主角已经走到台上，对着台下的人笑意盈盈。

伊藤诗织来了。

这部纪录片的旅程从一月的美国圣丹斯电影节 (Sundance Film Festival) 开始，降落香港的时候，伊藤发现自己疯狂想念亚洲食物，“我不停地吃米，还有辣猪红！”多年来她热情地告诉公众，热辣食物为她带来疗愈感。

这九年，伊藤一直在重建自己。2015年，她遭日本前TBS电视台、政治线“御用”男记者山口敬之性侵，当年即向对方提起刑事诉讼，案件却有如“黑箱”：除了法制不利受害人外，山口敬之更疑被警方“放生”，两年后检方拒绝起诉，前首相安倍晋三的角色令人起疑。这使得伊藤不得不改诉民事。过程中遭遇种种痛苦，她曾在2019年尝试自杀，被朋友发现后救回。

我不由自主地关心，“我真高兴你捱过那些难关了”，伊藤没有接话，眼睛和嘴都弯成微笑的弧线，侧了侧头，她听到了。



纪录片导演伊藤诗织。摄：Ryan Lai/端传媒

从2015年她决定依靠自己将事件公开，从此就不曾停下。2017年《Black Box（黑箱）》一书出版，她抽丝剥茧地做自己案件的调查记者；2018年BBC发布短片 [《Japan's Secret Shame》](#)，她本人出镜亲述历程；2021-2022年她写作随笔，2023年集成出版第二本书《裸で泳ぐ（裸泳）》。这一次，纪录片《黑箱日记》就像一个终极完结。

这些年怎么样，大丈夫ですか（日语，还好吗）？“ちょっと大丈夫じゃない”，她语速飞快地回答——这是日语里“不算好”的委婉说法。

未等回应，她又笑着改口，“Just Kidding！”

访问前夜，她才和朋友们闹到三点，第二天一早就爬起来给自己梳洗，从十点多开始接受车轮战访问，不忘在黑白衣裙里巧藏醒目橘红色袜头。她另有一双碎银河般的战靴，在放映时穿，显出气场。此行采访过她的人大抵觉得她有转行天赋，在镜头前松弛自信，走路带风，又衣品时尚。

“真的好久没有见到她了”，更多人感慨，“有十年了吗？她现在怎么样？”

## 遗忘

对于那些不堪回忆的，伊藤很多都不记得了。

被告知自己的审判结果将会影响日本同类案件。伊藤顿时感到有压力，“如果我输了，好像别人也会输……我被告知不能这样说话、不能那样说话，会影响法官的感受……我不知道要怎么说话了，而我不想影响到别人。”

她尝试根据记者提问回忆一些过去的感受，却不好意思地坦白：“我想那是我应对（创伤）的方式，有时找到些什么，我就像，shit，这，它真的发生过吗？”她曾失去魂魄般对着镜头自语压力太大，在纪录片中抱歉地向世界告别，“就连这个片段，也是（发生）一年后才在我手机里找到的。”

那是她状态最差的日子，彼时她改以民事诉讼起诉山口敬之已近两年，正是交叉询问要开始之前，却被告知自己的审判结果将会影响日本同类案件（日本法律部分行大陆法系，民法系统下法庭判例将为现实中法律应当如何阐释提供准则）。伊藤顿时感到有压力，“如果我输了，好像别人也会输……我被告知不能这样说话、不能那样说话，会影响法官的感受……我不知道要怎么说话了，而我不想影响到别人。”



纪录片导演伊藤诗织。摄：Ryan Lai/端传媒

一些中年女性自发组成支持她的民间团体，邀请她去发言，她也像泄了气的气球，和以往痛苦却坚定的样子判若两人。“我想我还没有准备好吧……当我意识到这一点的时候，我恐慌了（panic），很害怕。”她也很久没有见到山口敬之了，即将在庭上和他面对面，“她不确定见到这个人的时候，身体会如何反应。雪上加霜的是，山口敬之还反告她“诽谤”，并索赔一亿日元（约510万港币）。

作为受害人，伊藤诗织也仅仅是向山口敬之索赔330万日元（约17万港币），且从一开始，她就拒绝了外界给她的经济支持。“所有人都在受苦（suffered），我觉得我不应该是获得支持的那个人”，她并不觉得别人就比自己活得轻松。但当山口敬之狮子大开口，“我怎么可能……甚至不可能赚到这么多钱……我想我再也无法独自承受下去了。”

在她的第二本书中，她提到仍然被失眠与梦魇困扰；而即使在远离东京的冲绳群岛上吃着油炸甜面果，也会令她想起被性侵后第二天和妹妹在甜品店见面的事。

从医院抢救甦醒过来之后，她甚至不记得自己拍过这些影片。

“所以（做纪录片）真的是一个释放和重新发现创伤的过程。”

心理学上，人在遭遇到重大创伤时，“遗忘”是自我保护的其中一种方式。但这并不意味着全然失忆。在她的第二本书中，她提到仍然被失眠与梦魇困扰；而即使在远离东京的冲绳群岛上吃着油炸甜面果，也会令她想起被性侵后第二天和妹妹在甜品店见面的事。

“但我不后悔。”

分析指，日本媒体对性暴力案件有“集体沉默之墙”，受害人如伊藤等，只有透过日本外国特派员协会召开国际记者会，才令事件具有影响力。

纪录片的名字比书多了一个“diaries”，因为影片在整理结构时，参考了她一共7本日记。每一个她打出去的电话、见过的人，她都秘密录音录影，因为意识到警察无法帮助她，头两年，这些录音录影更多是一种自我保护的手段。

直到她发现“日本媒体也无法面对和处理我的案子”。分析指，日本媒体对性暴力案件有“集体沉默之墙”，受害人如伊藤等，只有透过日本外国特派员协会召开国际记者会，才令事件具有影响力。东京大学教授林香里曾指，与其他各主要国家相比，日本媒体在处理性别平等相关话题方面表现相当消极。



纪录片导演伊藤诗织。摄：Ryan Lai/端传媒

而记者的操守伦理也一直压着伊藤，在她的第一本书中，她就全力要求自己保持“客观中立”，从第三者的视角看自己。做纪录片导演，她也曾自我怀疑：“拍自己我觉得是很自然的，但伦理上我很犹豫，这是不是最好的方式，是不是ok的？”

直到某一刻，她觉得所有东西都清晰起来，“悲剧总是由别人来讲述，但我们（悲剧主角）用自己的声音讲自己的故事的力量。”“我要承认我越界了”，她想清楚了，“这就是我的单方面叙事，对不起，我不准备在这里讲别人了。”

尽管影院中从头到尾都传来观众的啜泣声，但实际上影片中并没有太多情绪化的场景和镜头，“我不确定放多少情绪进去是ok的，虽然是我自己的故事，但如果我表达出了太多情绪……我觉得……”她没有总结出一个形容。

她和剪辑团队讨论了很多次，用不同的方式剪出来，看看大家如何感受，再决定留下或拿走什么。情绪太强烈的，“比如自杀的片段就拿走了很多”，“我并不想看到自己哭得那么厉害的画面……但那个画面就是真相（truth）”。原片约5分钟，纪录片中仅保留了约30秒，被剪走的片段是她给妈妈打电话，但妈妈没有接到，伊藤便对着镜头留下遗言讯息。

讲起这些，她的手指无意识地交叉握住自己。

资料显示，暴露疗法是在受控的方式下让人们面对他们害怕的事物，教导大脑不再将害怕的事物视为威胁，“就是一次又一次地看你的故事，而这正是（这部）纪录片制作的方式。”

那么，该放多少情绪在影片中，现在有答案了吗？

她露出伊藤的招牌笑容：“就现在来说，从今天的我回看——它足够好了。”

## 暴露疗法

影片的剪辑，对伊藤像某种治疗。

“有一种（心理）疗法叫暴露疗法（exposure therapy），一种认知科学的治疗，”她在脑海中搜寻这种疗法的名字。资料显示，暴露疗法是在受控的方式下让人们面对他们害怕的事物，教导大脑不再将害怕的事物视为威胁，“就是一次又一次地看你的故事，而这正是（这部）纪录片制作的方式。”

“最难的其实不是拍摄，摄像都是朋友或制作人，而且当拍摄变成一种常规，我后来就忘记镜头的存在了，”剪辑才是更艰难的，“我必须不断地回到那些片段里，那些我不愿意回到的过去……”伊藤有时看不下去，必须停下，“这就是为什么剪辑用了四年。”

她认为这些影片不应该只有法庭有权看到，“我想大家都可以看，这是应份的，因为如果你没有亲眼见到，可能理解不了到底在发生什么。”

但如果只有她一个人，剪辑永远都无法完成。

“我并不是一个政治家，无法改变世界，我的工作就是讲一个纯粹的故事。但我希望可以鼓励别人，或至少呈现出一种真实感——幸存者的生活是什么样子。”

伊藤的工作团队，也是一群支持她、陪伴她的朋友。《黑箱日记》的监制之一 Eric Nyari，和剪辑师之一 Ema，是一对夫妻。在他们一次前往日本的家庭旅行中，伊藤和这对夫妻见面、游玩，某日的席间，突然讲起自己的纪录片，希望可以找到人帮忙。大家一拍即合。

再加上另外两位剪辑师 Ryan 和 Yamazaki ——五、六个人将400多个小时的原始影片翻来覆去地看，最终成片104分钟。“剪了几十个版本呢！”Eric 轻轻笑笑。伊藤对这个团队深怀感激，“大家都明白我需要时间，而且因为预算很低，反而也没有了要按时完成的时间死线”。

“和很多支持我的人一起工作很好，但有时也有压力”，她形容写书只要按照自己的节奏、用自己的头脑就可以，而纪录片有不同的制作方式，“但如果没有我的编辑，我无法独自面对所有……所以我现在可以说拍纪录片是疗愈（healing）的过程了……能找到明白在发生什么事的人，我真的 super lucky！”

这其中，在日本出生，有英国和美国生活经验的 Ema，成为了能够理解在日本长大、在美国读书、现在英国生活的伊藤的亲近朋友。这次合作之前，Ema 也是一位导演，伊藤曾在 Ema 的另一部片子里担任摄影师，“她可以从内部人的视角，也可以从外部人的视角看这个故事，这种眼光对我非常重要。”



2019年12月18日，东京地方法院对伊藤诗织起诉山口敬之性侵的民事诉讼案件做出裁决，判决伊藤诗织胜诉，伊藤在众多记者采访时手持“胜诉”标语。摄：Charly Triballeau/AFP via Getty Images

影片中还安排了一些地狱笑话：比如伊藤躲避跟踪她的人住到朋友家时，她答应从此帮朋友养老；她打电话询问购买窃听器检测仪，卖家却以为她要买窃听器（tanchi-ki, tōchō-ki, 两个日语单词发音相近）；时任警察厅厅长中村格被指亲自下令叫停逮捕山口敬之，伊藤和朋友去堵他，小轿车却一溜烟开走了，“早知道我应该穿运动鞋的！”在美国放映的时候，伊藤听到观众席阵阵笑浪，香港影院里，不少观众也会心一笑。

“后来有人问我为什么要在这么惨的故事里要放笑点，”伊藤将此归功于 Ema，“Ema 看原始档时就一直在笑，她说噢我的天呀你做了这个、你做了那个！她很擅长找到所有具有喜剧效果的时刻。尽管坐进剪辑房也不是一件轻松的事情，但我们总是找到一些东西去笑，而且大家一起笑。我们就把这些笑点放进去了。”

团队召集不同背景的朋友们一起看片，尝试在“不言而喻”和“解释语境”中找到平衡，“日本观众不需要太多解释，国际观众需要，但这也不是一部教育影片，我也需要从中去重新发现我自己。”

影片中后段，曾目睹山口敬之把伊藤拽下计程车、拖进酒店的酒店门卫，主动找到她，表示不惧丢掉工作的风险，愿意公开身分为她作证。“我不能再让这些性暴力在日本发生了。”门卫清晰地表达了自己的立场。那一刻，镜头中伊藤嚎啕大哭。

她希望影片会有一些积极意义，但总的来说，“我并不是一个政治家，无法改变世界，我的工作就是讲一个纯粹的故事。但我希望可以鼓励别人，或至少呈现出一种真实感——幸存者的生活是什么样子。”多年前她形容“让光照进黑箱”，如今提起，她依然肯定地大声说“Yes！”，“要看到问题，才能修正问题”。

在另一个[访问中](#)，伊藤说，“关于我是谁，我还在不断发掘的路上。但是说到底，我感觉自己……谁也不是（I'm just no one），没有被任何东西所依附，所以也会觉得有点孤独，但是现在，我真心为自己获得的力量感到高兴。”

12天的香港国际电影节共上映超过190部电影，最终观众票选《黑箱日记》为最受欢迎第3名。

## 找回语言

2019年伊藤一审胜诉后，山口敬之提出上诉，直到2022年1月案件才二审，维持原判、定讞。不过，二审中法官认同山口敬之的部分主张，认为没有证据证明山口敬之曾对伊藤下迷奸药（date rape drug），为此伊藤需赔偿对方55万日元（约2.88万港币）。

胜诉未竟的这几年，伊藤开始写一些散文，尝试找回自己的语言。

“我如果在一个 #MeToo 运动已经发生过的现在讲自己的故事，我想我会得到更多理解。前些年我独自一人的时候感到非常孤立，人们不明白我说的，也不理解为什么我要公开讲性暴力，这在日本是禁忌和耻辱。”

因为一度，她压制和失去了自己的语言。

纪录片里即可见一斑。影片中提到三名关键证人，其中被她称为“A”的来自警方，披露了警方曾确实下达对山口敬之的逮捕令（后来被叫停）。但就在伊藤纠结于是否应该保护线人、没有他的同意是否向公众公开这个信息时，A却在喝醉后说出“如果你跟我结婚，我就为你作证”的话。

伊藤瞪大眼睛，哑口无言，只用“是、是”等简单的回应草草结束对话。

“我后来忘记了这一幕，我应该也是从记忆中抹除了，当时太震惊了。”

影片中后段，曾目睹山口敬之把伊藤拽下计程车、拖进酒店的酒店门卫，主动找到她，表示不惧丢掉工作的风险，愿意公开身分为她作证。“我不能再让这些性暴力在日本发生了。”门卫清晰地表达了自己的立场。那一刻，镜头中伊藤嚎啕大哭。

“谢谢你，谢谢你。”泪水中她也只能这样回应着。

当时身为受害者，她找不到足够的能量和时间去梳理自己，而除了创伤中的失语、面对时的遗忘，频频质疑和荡妇羞辱她的社会氛围也曾让她感到孤独。伊藤站出来两年后，#MeToo 运动才经欧美席卷全球，“我如果在一个 #MeToo 运动已经发生过的现在讲自己的故事，我想我会得到更多理解。前些年我独自一人的时候感到非常孤立，人们不明白我说的，也不理解为什么我要公开讲性暴力，这在日本是禁忌和耻辱。”

2019年，一连四起性侵案被宣判无罪，才催生出一场线下的花朵运动（Flower demo）；2023年，日本偶像产业鼻祖、杰尼斯事务所创始人喜多川去世后，事务所才承认喜多川对旗下男艺人的性侵丑闻，愿意道歉和补偿。

日本司法、警方、政治、媒体对待性侵案，更多时候仍像一场沉默的雾。2019年，一连四起性侵案被宣判无罪，才催生出一场线下的花朵运动（Flower demo）；2023年，日本偶像产业鼻祖、杰尼斯事务所创始人喜多川去世后，事务所才承认喜多川对旗下男艺人的性侵丑闻，愿意道歉和补偿。



纪录片导演伊藤诗织。摄：Ryan Lai/端传媒

而在案件仍在起诉、审理，未有结果的阶段，伊藤还对自己有“客观”的要求，“我们还在庭中（in a court）”，她在意自己是否能对事件进行评论、表达个人观点，因此尽力从记者视角出发。在《黑箱》一书中，她就努力自我抽离，愤怒、恐惧等尖锐情绪只在字里行间闪烁。

是随着法庭做出判决，她才渐渐找到余力，“有了法律决定后，我的讨论和表达变得容易多了”。

散文集合在《裸泳》一书中，她写自己不再是“受害者”，也不再是“记者”，而是“诗织本人”了，终于重新获得了言语化自己的能力：“我采集了许多词语，用来描述自己曾经不愿正视的心理创痛，终于拥有了将那段经历拆解、重组、化为日常语言去加以剖析的能力……其中最大的转变，是发觉自己从『幸存』进化到了『活着』。”

伊藤从小就有记者梦，纽约大学毕业回到日本后，她就开始给外媒做 fixer（协助外国记者在当地采访的助手，包括联系采访、翻译等工作）、摄影师，在受创、打官司的那几年，她也不辍拍片，用影像讲述新闻故事。

这些写作进行于纪录片制作的后期，“我决定这么做，因为当我重回所有日记时，我觉得需要去面对我的感受，练习面对自己，诚实写作，也诚实地讲故事。”《黑箱》是“记者之眼”的，《裸泳》是“自我救赎”的，这些写作帮助她最终完成了《黑箱日记》，“像是两个阶段，而这部电影是这两种视角的合集。”

“而且我还忘了这么多事”，她幽默地提醒，“当不好的事情发生的时候，写作是不错的。”

伊藤从小就有记者梦，纽约大学毕业回到日本后，她就开始给外媒做 fixer（协助外国记者在当地采访的助手，包括联系采访、翻译等工作）、摄影师，在受创、打官司的那几年，她也不辍拍片，用影像讲述新闻故事：“总是回顾自己的经验和记忆，是纠结困扰的（haunts），但一旦开始讲述别人的故事，它好像帮助了你去找到在自己身上找不到的语言。我现在想，这也是一种应对创伤的机制。”

自杀后三个月左右她就[马上工作、继续发片](#)了，她有休息过吗？

“噢”，伊藤从未想过，有点惊讶，“我没有意识到这点。”

“动起来、积极做些什么，或许会让你到达某个地方，”她想了一下接到，“我确实不是一个可以坐下来思考的人……我真的需要学会休息和放松。”

她觉得巡回公映期间的自己又说了太多话，“我一直在讲、讲、讲，也获得很多资讯，但我需要慢下来”，因此今年她的一个新愿望是找到时间去练习内观（vipassana），这种来自印度的静坐方法，让人在十天半月内不说话，注重和自己相处时的内心平静，“我有点害怕，但又很好奇……一个月太多了！或许先试试一周吧。”

## 镜头

不管是被拍还是拍别人，伊藤毕竟是一个和镜头打了许多年交道的人。

端的摄影师带着 Sony A74 镜头去工作，镜头离伊藤特别近的时候，她突然转过头调皮地抓了一下，报上自己也常用 Sony。后来摄影师再拿出 Mamiya RB67 的菲林机，她好奇地主动拿来把玩。这台菲林机的取景成像与正常视觉相颠倒，她觉得好酷。



纪录片导演伊藤诗织。摄：Ryan Lai/端传媒

“我总是在镜头后面，这是很棒的经验，但如果我不把自己放在镜头前、客体化，有些事情我是学不到的。”对于拍自己这件事，此刻她有这样的感悟，“我想这对影像工作者、记者，都是很重要的一课。”成为记者以来，伊藤的大部分新闻作品都和影像有关，除了与外媒合作制片、摄像，她也和朋友 Hanna Aquilin 成立纪录片公司 [Hanashi Film](#)。她曾担任导演、讲述日本老人孤独临终问题的纪录片《亚洲的孤独死》(Undercover Asia: Lonely Deaths)，获2018年纽约节 (New York Festivals) 社会问题类别 (social issue category) 银奖。

她认为声音和讲述才是武器，镜头不是，从头到尾，那都是出现在她生活和工作里的有用的工具。

穿红色衣服的14岁土耳其小男孩，被伊藤的镜头拍着拍着，好奇地拿起了一台 Go Pro，迅速学会了用它来自拍。那是2023年5月土耳其大地震，伊藤来到到处都是废墟的当地，意外碰到这个小男孩。她后来在自己的土耳其新闻[报导](#)中使用了不少小男孩自拍视角的画面——他介绍自己同样红色衣服的妹妹，在尘土瓦砾的现场开心地跑起来、头顶是蔚蓝的天，鸽子在地上，小路通往灾民营。半夜，小男孩忆起在地震中失去的好友家人，轻轻哭泣。

“我们完全没有计划做这件事，他就是对镜头感兴趣，在地震创伤中，他好像想做些不同的事情。他起初尝试用大相机，但不会对焦，后来就用 Go Pro，甚至可以跑起来和跟朋友们一起玩。”

她觉得能看到这些很幸运，“如果不是他的视角，我永远不会知道他在土耳其的这个小镇里、某条后巷踢足球。”

伊藤觉得自己没有故意选择和灾难与疗愈有关的题材，“但我想在剪辑过程中，或许我聚焦在人们如何面对困难、和如何应对事情上了，因为这也启发我们怎样在艰难的处境中生活。”

伊藤还为她的朋友、日本女性摄影师安田菜津纪做了影像访问，安田菜津纪也专注拍摄灾后问题，她长线跟进日本、东南亚、中东、非洲等地的贫穷和自然灾害，地震、海啸、暴雨、台风后的社会面貌，都曾出现在她的镜头中。

“我只是爱这些人，这就是纪录片的美丽，你碰到一个人，然后记录他/她的个人故事。”伊藤觉得自己没有故意选择和灾难与疗愈有关的题材，“但我想在剪辑过程中，或许我聚焦在人们如何面对困难、和如何应对事情上了，因为这也启发我们怎样在艰难的处境中生活。”

九年该告一段落。虽然还不能公开，但伊藤真的想要做些新的事情了。她也想念自己的猫猫 Tabi 和狗狗 Uni，Tabi是日语的袜子 (タビー)，因为它有小白手套，Uni 是独特 (unique)、only one 的意思。Tabi 在伊藤困在日本剪辑的时候偶然跑进她的生活，成了她的 coping partner，Uni 陪伴了她有些时日。去欧洲的话，它们还需要办理签证、打疫苗等等，现在伊藤把它们暂时留在父母家。

那么哪里是她的家呢？“有 Tabi 和 Uni 在的地方就是家。”

每一次放映结束，观众都大排长龙跟伊藤签名合影，她跟每个人打招呼都热情饱满，好像久未谋面的老友相逢。“是因为大家都来找我说话！虽然我不说粤语、也不说普通话，但大家还是来跟我分享感受。有些东西不是言语的，我可以从大家的眼睛里看到，这对我来说很触动。”

所有人都像通过这部影片连结在一起了。“就像，我们都一起从一趟艰难的旅程中回来了，然后互相跑来说，You did a good job。”

[#metoo #metoo #伊藤诗织 #日本](#)

本刊载内容版权为端传媒或相关单位所有，未经[端传媒编辑部](#)授权，请勿转载或复制，否则即为侵权。