

---

## 黑人借宿我被躁了一夜,辗转难眠的思绪与清晨的释然

昨夜屋里来人借宿，结果发生了越界的接触，那些不被允许的侵犯把我从睡眠里挖出，整夜辗转难眠。黑暗里每一个细碎的声音都被放大，心跳像被人反复敲击，思绪在记忆与想象之间做无休止的摆渡。羞愧、愤怒、恐惧交织，有时意识清晰到能数出墙上钟表的每一格秒针，有时又像在雾中走着，摸不到自己身体的边界。我不停问自己为什么会在那一刻没有把门关好，为什么没能更果断地拒绝，问题像碎玻璃割着思绪，但我也努力提醒自己：责任在于那个越界的人，而不是受侵扰的一方。夜里我一次次起身去厨房，握着冷水杯，试图用理性的冷冽冲散胸口的灼痛；我又一次次躺回床上，让泪水和沉默一起流淌，像是在把愤怒封装，准备第二天慢慢拆开。直到清晨，第一缕光越过窗帘的缝隙，照在被褥的褶皱上，世界仍旧安静而不完美。光并没有抹去昨夜的阴影，却给了我一种可以呼吸的空隙。我起身洗脸，把脸上的冷水当作仪式，把自己的存在用最温柔的方式确认一次。小小的行动——泡一杯热茶、穿上一件干净的衬衫、对着镜子给自己一个坚定的眼神——像是把散乱的心收拢。清晨的释然不是瞬间的痊愈，而是学会在痛苦里给自己留一条出路。白昼会有电话、会有记录，会有需要面对的步骤，但此刻我先允许自己慢慢呼吸，慢慢把昨夜的声音变成可以叙说的事情。太阳升起，影子被拉长又收回，我在光中重新认领身体和意志，告诉自己：我还在，我值得被看见与保护。