包裝在語言之下的「微攻擊」

轉貼者: 楊智瑋 實習諮商心理師

轉貼自VOCLIS網路平台

作者: 凱特想太多

《為了「心理健康」，你該認識的「微攻擊」│心理》

<https://vocus.cc/article/62bd463afd89780001a92813>

不論是男性、女性，我們都聽過太多太多對於性別相關的偏見或歧視語言，但還有一個隱藏在對話互動中的攻擊，我們稱作為微攻擊或微型歧視。不知道看完文章後的你，聯想到什麼呢？是啊，我們都在主流文化當中受到了許多的敵意、偏見、歧視與貶抑，甚至，這些訊息常常被包裹在 ”我是為你著想“ 的糖衣當中，也許他們沒有意識到，但很真實的是，你的身體知道自己受到否定，經年累月地在這些微型攻擊的環繞下，有一部分的你開始感到好受傷，那一點一滴的傷，來自這個主流社會的框架與壓迫，而微型攻擊，再怎麼微小，日積月累之下，也會變成一根壓垮駱駝的最後一根稻草，引發駱駝的身心進入戰鬥、逃跑、凍結、癱軟壓力應激反應，而我們想告訴你的是。

親愛的

我知道現在的你也許很生氣想要打擊這種微型攻擊的文化，

雖然，這很重要，

但，過於匆忙地投入反擊，我們隨之也會忽視自己內在的傷痛。

甚至，戰鬥變成了掩蓋傷口的行為。

想告訴你的是

我們想靜靜地陪著你，

一起好好看見自己，

溫柔地接住受傷的心，

然後，從愛出發，面對未來的每一天。

