

代際創傷是怎樣的情形

What It Is Like to Inherit Trauma

本文出處：[NAMI Blog](#) 作者：*Guiying Angel Zhong*

義工翻譯：Amy Hu 譯，陳雅凡社會工作碩士 校對
Translated by Amy Hu, proofread by Yafan Chen, M.S.W.

With permission from the NAMI Blog, this article is translated into traditional Chinese which can be comprehended by most Chinese language users, regardless of which dialect they speak.

我的母性遺產是巨大的：我們分享同樣的笑聲，對美味食物的熱愛勝過對甜食的熱愛，從俗氣的浪漫戲劇中享受同樣的內疚。我們在某些方面也很相似，但我暗地裡希望我們不是。我和母親以小型哺乳動物般的文雅安靜在世界上航行，這些哺乳動物已經適應了各種困難生存。“天然的取悅者”、“成就者”、“認真”。我經歷了生活的動盪，侵蝕了自己的界限和對他人安慰的渴望。這就是我生存的方式。這就是樹枝斷裂的方式。

無論好壞，我們的父母和照顧者為我們提供了關於人類運作的第一個也是最持久的見解。從我



What It's Like to Inherit Trauma

三歲第一次移民美國到十一歲，我住在一個七口人的家庭裡。男人們——我的叔叔和父親——在背景中是無所不能的陰影。我和我的表弟，孩子們，沒怎麼見到他們。我們只知道他們是我們需要取悅的人——也是那些我們要避免激怒的人。

我的祖母、母親和阿姨——女人們——是周圍撿起日常物品的人。我們什麼都依賴他們，並認為這一切是理所當然的。她們溜進了這個等級制度，她們對建築沒有發言權，在漫長的工作日（通常超過男性工作日）後，她們會像過去一樣疲憊地從前門溜走。

這些女人知道生存的方法，但不知道生活的方法。也許看到她們有條件地接受那所房子裡所有東西的血厚的厭女症，決定了我塑造自己的哲學：你是你能為他人做的事的總和。

代際創傷是什麼樣的？

在流行文化和媒體中，我們看到大量與“代際詛咒”相關的內容，這些內容催化了主角的旅程。我們是在佈景敘事而不是生活體驗的背景下看待它們的。英雄第一次進入他們血統所賦予的力量。他們努力解決它。他們成長成了它。他們成為傳奇的人物，我們都可以從螢幕的另

一邊鼓掌，因為幸福的結局所喚起的可預測的滿足感。代際創傷要細緻入微——沒有明顯的英雄或惡棍、勝利者或受害者。

我愛我的母親。這是我可以肯定地說的一件事。然而，大多數時候，我不知道我是否喜歡她——我相信她也會對我說同樣的話。這是因為我敏銳地意識到，我的許多（如果不是全部的話）心理健康掙扎很容易追溯到她身上：我的焦慮、可怕的身體形象和抑鬱症。

目前，我認定自己是一個社會焦慮的內向者，具有極低的互動電池。但事實是，我是一個相對快樂的孩子。我的家庭生活充滿挑戰性，但透過我母親和祖母的努力，我與許多直接傷害隔絕，對此我永遠感激他們。在小學時，我是一個自信而外向的外向者，她從未懷疑自己建立和保持友誼的能力。

然而，當我父母離婚時，情況發生了變化。我和母親受苦了。對於我整個中學和高中一半的時間來說，我們的關係都是搖搖欲墜的。她一直在努力支持我們兩個人。我在青春期的大部分時間裡都孤獨地徘徊，因此而感到被遺棄。在一個種族化和分裂的社會中，作為一名移民、單身母親和有色人種婦女顯然不是一件容易承擔的任務。我媽媽壓力很大，但她不肯交流。我們的互動變得越來越緊張；我會對她回家找我麻煩而感到焦慮。在這艘殘骸中，沒有出現受人尊敬的冠軍——只有母親和女兒並肩站立。

利用我的經驗創造改變

我對代際創傷的經歷激勵我在大學三年級時與Little Manila Rising尋求服務學習獎學金，Little Manila Rising是一家總部位於菲律賓克斯的非營利組織，專注於為歷史上被剝奪權利的南斯托克頓地區帶來多方面的公平。我每週花四十個小時參加獎學金，其中大部分用於協助他們的治療皮利平克斯提升自我和他人（PUSO）計劃。

治癒PUSO致力於消除圍繞創傷知情和文化上勝任的心理康復護理的對話的汗名化的承諾完全改變了我的世界觀。多年來，我認為心理健康可以用“自我護理”、“治療”和“診斷”來概括。我沒有關鍵的框架來掌握起作用的系統性因素、交叉性的重要性或繼承的歷史創傷和代際邊緣化的心理社會影響。

這個新發現的詞彙使我有生以來第一次能夠命名我的經歷。這讓我有能力給他們塑造形狀。更重要的是，它把我融入於社區。我對自己的想法感到如此孤獨太久了。現在我知道我複雜的母女關係不是孤立的。相反，它反映了許多移民和有色人種在協調文化、信仰體系和許多代人的痛苦時所面臨的鬥爭。

當我穿越這些話語，重溫我生命的許多階段時，我想說的是，除了年紀增大，這些年來，我還變得更加聰明。我今年將滿21歲。21歲時，我媽媽在這個城市裡全職工作，獨自一人，遠離她所愛的人，以養活自己和幫助她的父母。快21歲的時候，我從未如此瞭解過我媽媽。

今天，作為NAMI下一代青年顧問，我主張自己和我之前的女性的代表，她們缺乏必要的空間、詞彙和能見度來激發有意義和必要的變革。我很榮幸能擔任一個我從未想過會出現在成長過程中看起來像我的人的角色。在打破恥辱的同時打破循環——這就是我在這裡的原因。

作者介紹：

Guiying (Angel) Zhong是太平洋大學的本科生，主修心理學和英語，輔修寫作和民族研究。她熱衷於實現心理健康非殖民化，提高人們對文化知情護理和交叉宣傳重要性的認識。她曾擔任致力於結束康特拉科斯塔縣糧食不安全的食品恢復組織White Pony Express的氣候行動研究員，以及總部位於南斯托克頓的非營利組織Little Manila Rising的公民行動研究員，致力於為該地區帶來多方面的公平。

注：本文最初發表在2022年秋季的《倡導者》雜誌上