

有毒家庭 Toxic Family

何謂「有毒家庭 toxic family」？家庭怎會有毒？「有毒」通常指的是某些特定物質對身體有害或危險，但將其比喻性地用於描述俱有傷害性的人際關係或家庭關係，卻是最近才出現的。

「有毒家庭」的概念，建基於早期的家庭系統理論。一般來說，與「失功能家庭」的概念相似，但是含蓋的泛圍更廣。這名詞在 20 世紀 80 年代和 90 年代的心理學和自助類文獻常常出現。Susan Forward 在 1989 年的著作《有毒父母》*Toxic Parents* 就是其中的代表作。這本書揭露了有毒父母的特徵，把他們分為「不適當的父母、控制者、酗酒者、言語虐待者、身體虐待者、及性虐待者」，以及他們如何通過情感虐待、拒絕、操縱和其他方式傷害孩子。

Jane Middelton-Moz 在 1990 年出版的《有毒父母的孩子》*Children of Toxic Family*，更是深入了解那些孩子在成長過程中所面臨的創傷、內疚感和其他心理問題。這本書同時為受害者提供了應對和康復的方法，讓受害者知道，他們是可以擺脫陰影的。

英國哈利王子和他夫人梅根脫離皇室的事件，更是把 toxic family 這個概念發揮得沸沸揚揚。眾所周知，哈利的父母是查理斯王子（現在的國王）和戴安娜王妃，兩人的婚姻關係一直處於有第三者的緊張狀態。十二歲時母親就遇上意外身亡，他處處與兄長競爭，在自傳中稱自己為「後備」，活到快四十歲了，還是無法放下童年的失落和傷痛，不斷投訴及扮演一個受害者的角色。可見即使生在皇家，也避免不了童年創傷的命運。

隨着我們對情感虐待、自戀型親職教養以及其他功能失調家庭動態的認識加深，「有毒家庭」這個標籤成為描述這些有害模式的一種方式。從臨床工作上，有毒家庭的例子固然層出不絕，其實如果你留心，在日常生活中，這些例子也經常在你身邊人出現。

我的好友告訴我，少時她的母親總是在語言上奚落她，不高興時就是一頓毆打，讓她在炎熱天都要穿長襪子上課，遮蓋小腿上的疤痕。朋友是個乖孩子，完全沒有讓父母特別操心的地方，她至今仍然百思不解，只當是母親自己太多煩惱，唯有把伴在身旁的孩子當出氣袋。有趣的是，她始終沒有怪責母親，母親後來患上老人癡呆症，什麼都記不得了，朋友還是忠心耿耿的陪伴到最後。

這也讓我想起美國作家 Amy Tan 所描述自己的一段故事：她的母親也是自小就忽略她，曾經一次甚至拿起刀子要傷害她。後來母親也是年老失憶，她也是一直默默陪伴。正以為過去一切都被埋沒，沒想一天母親突然清醒過來，問她說：「我以前是否對你很不好？」，母親一句突然的認可與關懷，就讓女兒一生的心結獲得釋懷。

這種情況其實很普遍，每個孩子都有自己成長的失落和無奈。很多人長大後就淡忘了，也有人一直耿耿於懷，成為一輩子的心結。一個三十多歲的成年人對我們說：「那時我才三歲，爸媽終日吵架，後來爸爸搬走了，媽媽變得很暴

戾，一不開心就拿我出氣...」這孩子長大了，始終放不下童年的經歷，成為精神病人。

其實父親傷害孩子的例子也不少，很多男孩子，大半生都在抗拒父親的言語鄙視和打擊。而我們的父母，往往對孩子口不擇言，總以為言語的貶低就是鼓勵。

「有毒家庭」這名詞聽起來好像有點負面，其實它的用意是十分積極的。因為處理創傷的第一步，就是要面對它，不再懷疑或修飾自己的感覺；甚至不必原諒，即使施害者是自己的至親，也不必以他們的理由為理由。因此這名詞是一種驗證和命名，為個人提供了一種更有力量的方式來理解和應對自己的經歷，同時認可個人疏遠有害家庭關係的權利。這一框架在自助、支持社區和心理健康話語中都得到了廣泛使用，在激發集體努力實現癒合和系統性變革方面發揮了重要作用。

總的來說，有毒家庭概念賦予了個人權力，消除了共同經歷的污名化，並在心理健康話語和支持群體內，提供了更細緻的治療和康復框架。

重要的是，有毒家庭是受害者的主觀經驗，其他家人不一定認同。正如英女王依莉莎白二世對哈利王子指控的回應：「記憶各有不同！**recollection may vary!**」即使如此，也不能否定受害人的主觀經歷。因為連感覺都被否定了，就更加沒有復原機會。

雖說不必原諒，能夠放下心結，總是好事，況且很多癡心孩子都沒有真的怪責父母。天下沒有完美的家庭，要建立一個無毒環境，父母真的需要八面玲瓏。

父母的個人因素、環境和遭遇，以至原生家庭沒有解決的矛盾，都會一代傳一代地影響到孩子。時代的動盪，恩怨情仇，父母終日處於焦慮中，戾氣就免不了向孩子發洩。成長真不容易，發生在父母身上的事，孩子都要承受。

但是無論基於什麼理由，父母都有保護孩子的責任，不能任意而為。千萬不要成為孩子心中的疤痕，一輩子都會揮之不去！