

情緒截斷 (Emotional Cut-off)

家庭治療大師 Murray Bowen 發現若家庭關係的情緒張力太大或過份糾纏，當事人無法承受過重的情緒壓力，便想脫離家庭的束縛，這種想像中的自由稱為**情緒截斷**。情況較輕時，當事人與家人交往會偽裝或隱藏自己真實的感受，如短暫的拜訪或電話聯絡，而且傾談的內容通常不涉及個人情感的需要。情況嚴重時，不但心理上分離，地理上也分離，會搬遷、離家出走，甚至切斷與家庭的實際接觸。Bowen 認為這只是從未解決的情緒束縛中逃走，而非真實的解決。活在高度焦慮和情緒依賴的家庭會使當事人出現情緒截斷的情況。例如，一位母親非常嚴厲管教或過份依賴孩子，孩子長期活在壓力下，長大後對情感付出產生恐懼，在人際關係中容易抽離。