

跨代家庭承傳 (Multigenerational Transmission Process)

「自我區分」(Differentiation of Self)，是指在情緒、思想、個性和與人聯繫方面的自我管理能力；而「跨代家庭承傳」則是指「自我區分」能力相若的人，會彼此吸引而成爲夫婦，形成代代相傳的情緒流動歷程。這是 Murray Bowen 後期發展出來的重要理論。簡單來說，「自我區分」能力高的人，是焦慮少的人，他們能與人融洽相處，裡外一致，並且傾向尋找成熟程度相若的伴侶。他們撫養下一代時，能夠減低關係中的焦慮情緒投射，令下一代有成熟、穩定的情緒人格。相反，那些在經常爭執、關係充滿張力的氣氛中長大的人，會欠缺安全感，「自我區分」的能力也會較低。他們尋找伴侶時，同樣給性格相似的人吸引。夫婦倆在焦慮、不安全的心理狀態下相處，兒女自然吸收較多焦慮情緒，因而也發展出水平較低的「自我區分」人格。如此看來，健康或不健康的人格質素便代代相傳了。