

核心家庭情緒系統 (Nuclear Family Emotional System)

根據 Bowen 觀察和研究，人倫關係中有一種天然情緒定律，意指人與人相交，在一定情緒磁場 (emotional field) 下會產生自然的情緒反應 (automatic emotional reactivity)，影響他的外在行為。這自然的情緒反應是用來平衡內心的情緒張力。當人的內心情緒張力愈大，這自動情緒反應便愈不受控制，使人不能自由地做回自己和與人產生真正親密的關係。Bowen 又認為，情緒張力程度相等的男女會彼此吸引成為夫婦。若二人情緒反應不穩定，核心家庭 (婚後所組成的家庭) 情緒系統也會不穩定。不少夫婦間長期激烈衝突或出現家庭暴力都源於核心家庭情緒系統失調。在這環境長大的孩子的自動情緒反應會被延續不穩定。Bowen 提出只有改變個人與原生家庭的互動模式才可解決現在的家庭和婚姻問題。