



The Relationship World of the Young Adult

年青成人的關係世界

Anne McKnight, LCSW, EdD
麥勵安博士

在西方，大部份的年青成人(以下簡稱「青成人」)都會離家自立，求學、參軍或工作。他們看來很是獨立，與家庭分開生活，事實上卻不盡然。青成人在家庭中的成長歷程、情感發展和家中所發生的大小事情，對他們如何面對生活中諸多挑戰有著極大影響。一個人是否能妥善處理踏進成人階段的事務，大大視乎其家庭究竟是他的支援、抑是他的壓力來源。

人類的青成年人要面對四種任務，這些亦同時存在於很多其他的哺乳類動物中：

- 離開原生族群，或在族群中挑起成人責任
- 接受訓練，以承擔成年後的生活
- 自己照顧自己
- 交配 – 在人類來說，這未必一定與繁衍生殖有關

各種動物有不同形式來執行以上的任務。年輕的雌性大象和黑猩猩會留在原生族群中，而雄性的則會被逐離開；成年的熊，不論男女，皆會離巢自立。動物無論是否繼續留守原生族群，牠們都有相同任務，就是不再依賴父母，完全承擔成年的責任。這轉折過程包含了生存技能的學習，以成年的狼為例，必要學懂捕食。有些年輕的動物在這轉折中可能無法生存，但在成功過渡以後，下一重點便是尋找伴侶了。

長期倚賴

雖然人類比所有動物對家庭有更長的倚賴期，但發展亦是依循以上的軌跡。自古以來，人類是活得多代的族群當中的，有宗族或部落，互賴生存，關係錯綜交織。每種文化會發展各自的訓練及儀節，透過子女對家庭的長時間依賴，培育他們成長為族群中負責任的成員，穩定的傳宗接代。

至現代社會，青成人的成長過渡形式已然不同，但那些必須執行的任務仍舊存在。在西方社會，他們與原生家庭的分離通常是搬家，獨立居住。要面對成人生活，有些東西已超於一般父母所能教導的，包括教育或職業的培訓。青成人要經歷與室友共處和面對工作的挑戰，才會逐漸成熟。這段成長路並不一定是條直路。有些人會返回家中，之後又再離開，但終究仍是向著獨立自主邁進。在所有文化中，要吸引配偶，必須先懂得在社會中自立生存。在這方面，我們也許不想承認，但其實卻是與其他哺乳動物世界的物種分別不大。

影響過渡的因素

要成功過渡至成年階段，有賴原生家庭能否劃清界線、家庭投射過程影響的強度、原生家庭長期焦慮的程度，以及在其中所存在的壓力因素或發生的重大事件。

Murray Bowen, MD 為個人劃清界線作了以下定義：

…個人的「自我」或以堅決原則過自己生活的程度…把自己分別出來，差不多就是個人的情緒成熟程度。個人劃清界線的能量，取決於其父母因與子女的關係而可以劃清界線的能量，並在過渡成年期間，父母如何處理子女對他們的依戀。(Bowen, 283)

不同家庭有不同程度劃清界線的能量。能以體貼、有目標及合作態度互動的家庭，劃清界線比較容易；而反應過敏、病態及混亂的家庭則屬弱勢的一方。一個家庭長期焦慮的程度，對青成人劃清界線的能量有很大影響。焦慮令人過份敏感、反應強烈和互相倚賴。劃清界線和長期焦慮的狀況也影響家人間互相依附或關係混淆的程度。劃清界線的能量愈高，子女便有更多自主，可以離家建立自己成人的生活，免受父母壓力或期望的限制。家庭劃清界線的能力如果太弱，子女會過份倚賴，處處受其影響，令他們難以獨立起來。如果家庭對某個子女特別擔心，這孩子在打造自己賴以獨立運作的根基上，不易成功。每個孩子在家庭中可能有不同位置，他們與父母劃清界線的程度亦有出入。孩子離家後的獨立能力和與原生家庭分別出來的模式，反映著他們劃清界線的程度和家庭焦慮對他們的影響。

例子

柯先生和太太的焦慮程度不高。柯先生年青時從墨西哥移民至美國，建立了園藝的生意。柯太太在麵包店做工，撫養五個孩子。夫婦倆曾協助了岳母和多個兄弟姊妹移居美國。他們的長子荷西從小幫助爸爸做工，是摔角冠軍手和好的學生。荷西獲全費獎學金，在州立大學攻讀會計；畢業後，在別州找到工作，卻仍繼續在弟妹的教育上幫忙。家庭的生活平靜而充滿生氣，每個成員都盡責地分工合作。

查先生一家是另一個極端。查先生和太太自中學起約會，結果未婚懷孕，查太太輟學成婚，誕下兒子麥斯，查先生則在父親的保險公司工作。這段婚姻充滿衝突，查先生多次虐待太太，夫妻曾兩度分開，又再搬住一起。麥斯在校適應困難，在八年級開始濫用藥物，三年後退學離校。麥斯有一個認真的女友，但他在二十三歲仍住在家中。柯太太很擔心麥斯的前途，麥斯卻恐怕如果自己搬走，父母便會分開。柯家每位成員都反應過敏，各自為其他家人擔心，不能專注思考自己前面的路。

互動模式

在家庭中，焦慮可透過互動來處理：家庭的投射過程、衝突、家庭功能過盛或不足的相互作用，和保持距離，甚至割裂。

Bowen 形容家庭投射過程為：

…父母將自己部份的不成熟投射在一個或多個子女身上…成為投射對象的孩子通常是在情緒上最依附父母的孩子，最後亦成了最不能與父母劃清界線的一人。(477)

令家庭的焦慮集中在一個孩子身上的原因包括：

- 懷孕初期至孩子出生的焦慮程度
- 子女排行次序
- 孩子的性別
- 孩子是否緊接著另一個弱能或夭折的子女誕生
- 孩子本身的傷殘或疾病

當家庭專注在某子女的身上，該孩子的反應也會自然而然地倒過來肯定其備受關注及引起焦慮的原因。這個循環會不斷重覆，直至全家都相信他出了問題。當現年二十七歲的史提芬仍讀幼稚園的時候，他過度活躍並害羞。媽媽很擔心這最年幼的孩子的行為，他也是父母唯一的兒子。史提芬被診斷為有學習障礙。青少年期，他濫用藥物。媽媽也擔心史提芬的自我形象和交友的能力。結果，史提芬在大專畢業後多年，仍與父母同住，更不外出工作。

父、母、子女的「三角關係」

父母之間關係緊張，處理的辦法，往往就是藉著一致認為孩子有問題而達成共識。這是個投射的過程。不同的意見成了大家關注的焦點，如一方父母覺得另一方太縱容，一方又覺得對方太嚴厲或權力主義。兩人的矛盾容易令孩子行為任性，反過來加強了父母之間的對立。接受家庭投射和關注最多的孩子，最難達成過渡至成人階段的任務。

婚姻裡的衝突，讓夫婦二人雖然緊密共處並互為影響，仍有分離及各不相干的感覺。這令青成

人有個錯覺，以為可以理直氣壯地做與父母期望相反的事。彼得進了大學一個學期後，便因成績不及格而被下令退學。回到家中，他抱怨母親不信任他，很是憤怒。他的情緒低落，時常因為父母「吩咐他這樣做那樣做」而與他們對抗。這種對父母含怒的否定，其實代表了彼得對家庭依賴的強烈程度。

家庭功能過盛或不足的相互作用是一個過程，因家庭某成員拿起了一個本來屬於另一成員的責任，而令本來要負責的人變得不負責任。這通常是「雞與雞蛋」的辯論：如果強尼自己懂得做，我便不用費神了！或，如果我幫忙強尼，他便永遠學不會！這情緒上的宣洩，在夫婦間屢見不鮮。正如 Bowen 所言：

夫婦間最常見處理情緒混淆的方法，就是其中一人扮演強勢的一方，而另外一人扮演順從者，自然地要支持作決定的強者配偶。(535)

一個在家庭中作為投射焦點的孩子，當父母不在身邊，可能變得功能過盛、病態或功能不足。在家庭中功能過盛甚至超越父母的，成年後在自己的家庭或工作、朋輩之間及其他情況中，都可能重覆這強者的姿態。反之，家庭功能不足的，在成年後可能會仍然依賴父母，或在其他成人關係中繼續依賴別人。

保持距離或割裂乃一自然反應，透過在關係中疏離，以處理焦慮。保持距離有時被解讀為無動於衷或截斷連繫，用以應付關係的混淆。Bowen 說：

…劃清界線的程度愈低，保持距離或割裂的機制要愈強，以應付劃清界線的困難。…最極端的例子是人可能離家出走，永不回頭… (535)

保持距離與劃清界線兩者之間，時常引起混亂。將自己從原生家庭分別開來，與和其保持距離或割裂，有何不同？將自己從原生家庭分別開來是在關係、工作和其他個人功能上的深思行動，與原生家庭仍然是有連繫的，包括與家人保持來往、參與家庭活動，在自己的生活事情、想法和決定上，與家人保持溝通。另一方面，如果保持距離，就會在任何會牽動一己情緒的關係或情況前卻步，以減低可能有的反應和焦慮。年輕人保持距離的方法包括減少與原生家庭來往，或敷衍應酬，或只交待式的出席家庭活動。莎拉不會把未婚夫狄克帶返家中，因她的父母不認同狄克的宗教傳統。小兩口子甚至在私奔結婚後，才回來告訴父母。相反，蘇珊與信仰不同的約翰談戀愛。蘇珊和媽媽詳細討論信仰在婚姻中的重要性，再與約翰相談，而約翰也請教自己的家人和信仰導師。最後，雖然雙方家人仍有點顧慮，都願意與二人一起籌備一個宗派共融的婚禮。

關係形式會有跨代重覆的情況。Bowen 說：

上一代浮現的家庭問題，其影響在下一代一定可以看到。每一代情感模式的特性和強度，

對其下一代情感模式的特性和強度，皆有極重要的影響。(263)

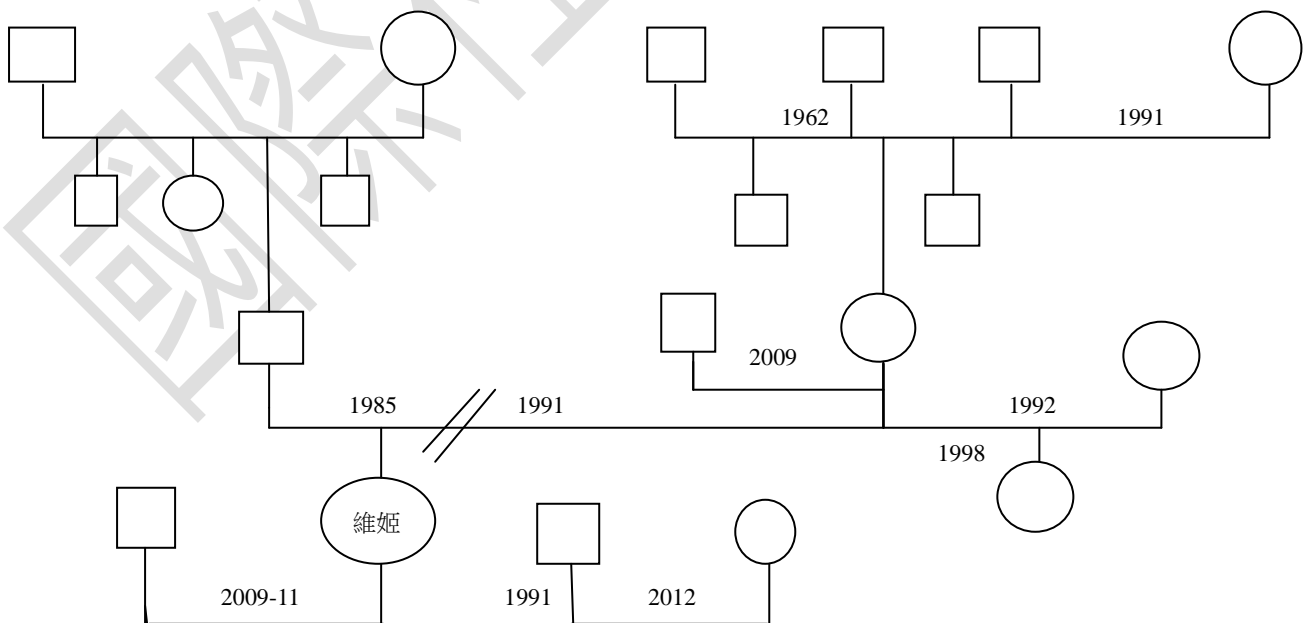
青成人往往重覆表現其在成長中所學到的、或其原生家庭所採納的情感模式。這些方法既能處理焦慮，當然也會影響他們如何執行諸般建立人生的任務。傑夫的養父母在他三歲的時候離婚。養父對他無微不至，撫育其成長，還在大學時協助他寫論文。傑夫認識了一個較他年長的女士，生了一個孩子。他不單繼續倚賴父親養家，而且倚賴他的配偶。傑夫直至二十七歲還不能為自己計劃人生，只好選擇進行一些他認為是成人的行為，譬如生個孩子，代替以自立來證明自己的成熟。

一個青成人應該是怎樣的呢？這起碼包括以下數點：

- 對自己的教育與工作有認真思考的計劃
- 能放心自信地搬離父家
- 對單身有滿足感，也能認真選擇一個與自己價值觀及人生興趣相近的配偶
- 有自省能力及創見
- 專注於工作及穩定財政能力
- 善用家庭為一己後盾資源

總括來說，青成人應離開父家，將自己分別出來，自立並尋找另一段重要的關係。他們劃清界線的程度、家庭處理焦慮的模式和家庭的壓力因素，都會影響他們這方面的能力。了解原生家庭的情感效能和自己在其中的位置，盡力做好自己的部份，好好思索自己人生的方向，將能令這人生階段過得更美滿，達致美好的果效。

個案實例



維姬最初來見我時，二十三歲，充滿焦慮，整個人都覺得失掉方向。她與在大學已認識的男友分了手，在紐約尋找劇院表演工作亦不太順利，遂搬回家中居住。當維姬三歲和她的弟弟三個月大的時候，父親因婚外情離開家庭，後來更與該女子結了婚。母親非常憤怒，隨後的很多年仍然很不快樂，覺得自己被人拋棄。維姬記得母親說過她和弟弟是母親生命的全部。

維姬青少年期間，父親和她的後母有了自己的孩子，遷居馬利蘭州，好就近維姬和她的弟弟。因為這樣，父母之間偶有劇烈的爭吵和衝突。每當姊弟倆離家與父親度周末，母親便會哭泣。他們回家之時，父親又會說：「你們不在這裡，怎樣也不像一個家庭？」維姬和弟弟的青春期，就在這樣你拉我扯的情況下渡過，充斥著張力和敵意。維姬的學業成績不錯，進了一所著名的大學，勤奮，受朋輩歡迎，並在戲劇方面特別出眾。「但作為女兒，我永遠不夠好。我常常自覺不足。」維姬說。

維姬在與我見面後，在顧問公司找到一份工作，並且做得非常出色。她與患上癌症的前男友再度交往。「我們一定可以打倒這惡疾！」維姬專注幫助男友面對化療。過了數月，維姬發現男友已經回家，並且因精神崩潰而入住院舍。她同時發覺男友在疾病和很多生活的事上謊話連篇。這無情的打擊將維姬推下深淵，墜至谷底。她的心情抑鬱，將問題向母親盡情傾訴。

在治療面談中，維姬開始思考自己在家中成長的情況。她起初說：「我不是為我家庭的問題來尋求輔導。我來的目的是為了和阿尊關係的問題。」可是不久，她已由思索自己對男友專注的強度想到與自身家庭糾纏的連結。有一次，維姬酗酒的後母罵她對其不敬，罰她坐在地氈上，引發了家庭糾紛。這類事件以往經常出現，每次她都要向父親及後母道歉。維姬決定不會再讓這種事情重覆發生。她告訴他們，除非他們願意與她一起接受家庭治療，討論他們家庭的狀況，否則，她不會再與他們聯絡。

關注自己

雖然因為與男友分手而情緒波動，維姬繼續多關注自己。她報讀文學碩士的課程，在社區劇院中表演，也與其他異性約會。她不再像一個需要肯定的驕縱孩子般與母親相處。母親看到她的改變，有感而發：「妳從不回來探望我。我很掛念妳！」維姬回應說：「我要關注自己的生活。我會在週末約妳見面。」不久，弟弟與自中學一起長大的女友共諧連理。在婚禮中，維姬碰到她的父親和後母。之後，父親邀她午膳，是第一次父親在後母不在場下與維姬單獨會面。維姬與父親繼續來往，家人也數度與父親的治療師面談。維姬說：「我知道我傷害過他們，正如我曾被他們傷害一樣。」

維姬漸漸明白自己於成年後也在重覆著上一代的家庭功能模式。她太關注自己的伴侶，以為如果不能結婚並在二十四歲前生孩子，人生便無意義。這其實反映了她自己家庭內混淆的關係。倘若維姬不在左右，她的父親和後母便覺得那不像家庭；如果她週末外出，母親便會陷入抑鬱。

要靠別人來肯定生命的意義，正好反映了要家人在一起的壓力；而弟弟與家人保持距離，不肯與家庭的情感功能糾纏，就是父母親割裂關係的重覆寫照。維姬對父母厚重的責任感，也透過她對男友過度負責的行為表現無遺。

維姬連續三年接受治療。她現在有了新的男友，不再像照顧者，而更像一位伴侶了。她和父親及後母的關係保持平靜，已沒有像以前的互相指責。維姬說自己與母親的關係為「工程在進行中」。她偶爾會請母親幫忙，但也可能因此被母親扯進她的需索中。

表面來看，維姬以前好像已實踐了她作為年輕成人的任務：她在學業、工作和財力上皆有成就。可是，在家庭互動和混沌的強大力度中，維姬承擔了一個支點位置，要在父母之間協調，又要滿足父母各自要與自己連結的要求。對父母的強大責任感令維姬失去與其他人建立親切關係的情感空間，甚至在「成為父母一切所需」之外，不清楚自己的人生目標。

結論

要成為一個有更多「自我」的青成年人，路途艱鉅，但絕對值得。用心觀察家庭內的情感模式、混淆，並焦慮的程度，看個人在其中的位置，對一個人的一生有很大影響，可以改寫其對人生伴侶、職業及在家庭中所持功能位置的選擇。

因我曾發表有關青成年人關係網的論述，很多人問我父母應如何幫助自己的青成年子女。在某方面來說，這可以是另一篇文章，也可以是這篇的延伸。父母也可以像子女一樣，在家庭中爭取多點「自我」，明白家人間融合、焦慮及情感的糾纏。父母可容讓子女處理自己的生活，而不用過份關注或依賴他們。父母可以成為子女的資源並與他們保持良好的情感接觸，而毋須將焦慮灌注入大家的關係中。從我的經驗所得，這絕對是個困難的任務。但要培養情感的成熟，在每個人人生階段，都值得嘗試。

參考書目：

- Bowen, Murray. *Family Therapy in Clinical Practice*. New York: Jason Aaronson, 1978.
- *Anne McKnight is Director of the Bowen Center for the Study of the Family in Washington, D.C.*

翻譯自 (Translated from):

McKnight, A. "The Relationship World of the Young Adult" *In Family Systems Forum*, Volume XIV Number 4, Winter 2013. Houston: Center for the Study of Natural Systems and the Family.

With permission of Dr. Anne McKnight to translate this article into Chinese and to upload onto our website.

此文章得麥勵安博士允許翻譯為中文及上載此網頁。

國際社會家庭學院