

反思含攝文化下的 Bowen理論及其運用在華人文化中

李岳庭*

國立台南大學諮商與輔導學系

本研究在探索西方文化發展下的Bowen家族治療理論如何含攝到華人文化中，其中介紹Bowen家族治療理論的哲學觀及其焦慮與自我分化的基本概念。接著探討國內對Bowen理論相關研究，並根據研究後的反思，在含攝文化下對此理論提出建議。其中論及關係中的焦慮是普世的概念，但自我分化卻不是，因此在華人文化治療中應將降低焦慮為處遇的方向，並不一定著重於提升個體自我分化程度。其次個體的分化程度，在本土文化中並不能完全推論其建立關係的運作好壞。分化程度為個體差異的參考，不是失功能的判定。重新建構本土化之自我分化量表，基於分化的理論要義，以本土化的語言建立量表問句，並建立本土分化常模，以呈現集體社會文化下個體分化程度的樣貌。最後西方個人主義下所建構之Bowen理論含攝到集體主義的華人文化中，需要再多走一里路，除了照顧好自己的焦慮外，也要照顧好他人的焦慮，特別在孝道的文化中，要協助照顧父母的情緒，以符合本土文化中孝道的倫理。最後筆者建議，家族治療理論的進展，應該開始發展以儒、釋及道三家本土文化為基礎，建構本土的家族治療理論，以符合本土文化的需求。

關鍵詞：Bowen家族治療理論、自我分化、含攝文化、家族治療。

* 通訊作者：李岳庭，台南市中西區樹林街二段33號（A205室）國立台南大學諮商與輔導學系，
email: ylee@gm2.nutn.edu.tw；06-2133111#616-617。

DOI: 10.3966/172851862018100053002

壹、緒論

黃光國（2009b）指出心理家曾經有三次重要的學術運動嘗試要將非西方文化因素納入心理學的研究中，其中包含了現代化理論、個人／集體主義及心理學本土化三個主題方向。Hwang（2016）進一步指出，一個理論普世化，必須經過本土化的三個階段，也就是哲學的反思、理論的建構及實徵的研究。本文主要探究Bowen家族治療理論在西方哲學的思維下所建構的理論，經過本土實徵研究後，再含攝到華人本土文化過程中的反思與建議。

家族治療是心理治療中，有別於個別治療的方式，家庭關係觀點指引臨床工作者將注意轉向家庭中正在發生的交流模式，而不是嘗試從每一個成員的過去中找出事情為何發生的單一解答（吳婷盈、鄧志平、王櫻芬譯，2012/2006）。而這樣家庭成員中互動的內涵，凸顯出文化對家族治療的重要性，因不同文化會影響家庭不一樣的互動方式。家族治療自二戰後發展以來，其中理論最為完備的且在家族治療中站有重要地位及貢獻的，便是由Murray Bowen所提出跨世代取向（transgenerational approach）的家庭系統理論（family systems theory），此理論內涵及概念是許多主流家族治療理論所依據的基礎（Goldenberg & Goldenberg, 2012）。

Bowen發展他的家族治療理論背景來自於對思覺失調症家庭的觀察，在1946年到1954年間，Bowen以個人為焦點的精神分析取向在梅靈格診所（Menninger Clinic）治療患有思覺失調症的病患、嚴重的酒癮者，以及患有憂鬱症的病患，有別於其他精神科醫師，Bowen和病患的家屬有更多的聯繫和互動，即便這是不被精神分析取向的治療師所認可的，他仍然對於病患的家庭關係相當感興趣，尤其是母子共生（symbiosis）的部分（Kerr & Bowen, 1988）。1951年，Bowen著手研究母子共生中的情感融合（fusion），邀請患有思覺失調症的子女及其母親住在梅靈格診所的研究單位，但因傳統的個人精神科學理論盛行於梅靈格診所，因此遭到重重阻撓（吳婷盈等譯，2012/2006）。1954年至1959年，Bowen先進的想法在國家心理衛生研究院（National Institute of Mental Health）獲得支持，他在這裡擴大原本的研究，邀請患有思覺失調症的子女及其核心家庭住在醫院的研究病房，觀察家庭中的互動模式，進而發現患有思覺失調症的孩子與母親之間強烈的情感交流和整個核心家庭有密切的關係，其中，父親的角色和其他的手足也都是助長關係更融合的重要因素（Kerr & Bowen, 1988）。

其後，他發現家庭的互動模式和問題往往會代代流傳（Goldenberg & Goldenberg, 2012）。Bowen認為家庭是一個情感的單位（莊慧美、卓紋君，2006），而非個人。而一家庭同時也是關係的網絡，這個關係網絡是個自然系統，意即家庭本身便是一個會隨著時間演

化的系統。隨著系統的演化，促使人類出現某些行為，這些行為便是演化過程所帶來的結果，換言之，無論是否適應良好，個體的適應情形都是整個家庭互動的產物（Bowen, 1978，引自Skowron & Friedlander, 1998）。因為這個系統是自然系統而非數學系統，所以要瞭解這個家庭，必須以觀察的方式瞭解，而且是透過多世代及過去經驗為架構去明白。透過此概念，我們瞭解到，在一個情緒單位中發生的思想、情感、行為，會對所屬在這個單位中的所有產生影響，最後建立一套互動的規則（莊慧美、卓紋君，2006）。情緒也會在這個系統中流通而造成影響。其中一個成員感到焦慮時，則其他的家庭成員也會感受到這樣的情緒而產生焦慮。當一個人在情感上失功能時，會影響到這個人所有的關係系統，特別是家庭系統。

家庭中為什麼會出現焦慮呢？有可能是外在發生了某些負向事件，比如親人生病、經濟狀況惡化、戰爭等，但有時也可能源自於生活常態的改變（即便是正向的改變），例如搬家、轉學、升遷等，這些真實或可預料的事件都可能擾亂家庭系統中原有的平衡，而失衡的家庭產生問題的原因，並非焦慮事件本身，而是他們以不適當的方式來處理家庭中的焦慮（Kerr & Bowen, 1988）。

對Bowen來說，人類身上會同時有連結性（togetherness）和獨立性（individuality）兩種力量，也就是說，人會想要和他人建立連結，同時也會想要保持自我的獨立自主，此兩股力量相互對立，若個體能在這兩種力量中取得平衡，便能和家人保持親密感的同時保有自我。家庭做為一個人類群體中最小的社群單位，會產生一股力量，想將過於獨立的家庭成員拉回家庭連結中，意即，當家庭中連結性的力量和獨立性的力量失衡時，焦慮便產生，使得家庭成員採取某些行動以嘗試解決這些焦慮，進而維持系統的穩定（Bowen, 1993）。這些為了解決焦慮、穩定系統的嘗試往往是透過家庭互動而來，且這些嘗試可能就是使家庭缺乏適應的症狀（吳麗娟，1998；莊慧美、卓紋君，2006）。在此種情況下，家庭雖然提供了我們庇護及歸屬感，卻也讓我們無法完全的自我實現，成為美好的自己。若家庭中的焦慮無法有效解決，將代代傳承而形成長期焦慮，這就是家庭失功能的主因（Bowen, 1978，引自Skowron & Friedlander, 1998）。Kerr 和 Bowen（1988）指出在每個家庭中不同程度的長期焦慮反映出世代間分化的消長。分化良好的世代將更能主宰其自動化的情緒反應以及主觀世界，這些世代間存在的變化和以下的過程有關：（1）父母對其子女有不同程度的情感分離。（2）人們尋找與原生家庭情感分離程度相當的人做為伴侶。（3）第二代的子女們與原生家庭的情感分離程度不盡相同，並嫁娶分離程度相當的人。（4）長期焦慮的影響過程會代代相傳，直到比其他世代間的家庭成員更能在情感分離與關係依賴之間取得合理的平衡。以上Bowen發現家庭內的問題或情緒，特別是焦慮會有跨世代傳遞的現象。

貳、Bowen自我分化概念

要解決焦慮跨世代傳遞的現象，Bowen提出自我分化的概念來因應。Bowen理論其基本假設是，家庭系統的功能受到自我分化與長期焦慮兩大因素影響，長期焦慮在關係中帶來的壓力越大，就越需要良好的調節能力。然而，當個體分化的程度越低、焦慮的調節能力越低；當長期焦慮超出個體所能負荷的程度時，分化的功能就會減弱。Bowen以自我分化處理長期焦慮，建構出八個理論核心概念。這八個概念包含自我分化、三角關係、核心家庭情緒系統、家庭投射歷程、情緒截斷、多世代傳遞歷程、手足位置、社會退化，彼此環環相扣，且明確地說明了家庭的困擾如何產生、作用，並長久的傳遞下去。

在Bowen理論中，自我分化是最核心的重要概念（王鑾襄、賈紅鶯，2013；吳麗娟，1998；莊慧美、卓紋君，2006；鄭淑君、郭麗安，2008；Jenkins, Buboltz, Schwartz, & Johnson, 2005; Kerr & Bowen, 1988; Priest, 2015）。Bowen理論的基礎是家庭歸屬感和個人自主性兩種對立的力量，因此自我分化便是指個體在關係中，在親密（連結性）和自主（獨立性）之間取得平衡（王鑾襄、賈紅鶯，2013；Bowen, 1978，引自Skowron & Friedlander, 1998; Rootes, Jankowski, Sandage, 2010），可以將情緒與思想分離（Spencer & Brown, 2007; Skowron & Dendy, 2004），並且在為自己負責的同時，保持與重要關係間連結的能力（Bowen, 1993）。個體自我分化源自於他處理焦慮的能力（Priest, 2015）。Bowen（1978）認為，分化較低的人會經歷到較大的長期焦慮（引自Skowron & Friedlander, 1998），若個體可以達到高度自我分化，則個體較不會受家庭內情緒壓力的控制（王鑾襄、賈紅鶯，2013），也較不會被捲入家庭內的情緒問題中（莊慧美、卓紋君，2006）。換言之，一個融合的家庭，也就是分化程度不高的家庭，其家庭成員是沒有堅定自我的，因為這樣子的家庭不容許個別性，分化程度不高的父母很難接受或允許子女獨立發展（吳麗娟，1998），只著重於彼此的關係及對家庭的忠誠（莊慧美、卓紋君，2006）。

在Bowen理論中，自我分為堅定自我與虛偽自我（王鑾襄、賈紅鶯，2013）。同一個家庭中，每個人的融合程度不同，所以其擁有堅定自我的程度也不相同。若一個體的分化程度低，則其便沒有能力平衡思想與感覺（鄭淑君、郭麗安，2008），思想與感覺融合程度越大則個體功能越差，他無法分辨自己與他人的情感責任，使得他有較多的虛偽自我。虛偽自我是順從整個家庭情感需求的，是關係取向的（王鑾襄、賈紅鶯，2013），因此很容易被家庭的情感問題捲入其中，所以分化程度低者，在被關係中的情緒壓倒時，便會與他人融合或是產生情緒截斷（Spencer & Brown, 2007）。當關係中的雙方分化程度皆很低，擁有很多的虛偽自我時，最極端的融合於此產生，此時甚至會使一方完全依附在另一方，產生共生現象，

使得個體沒有另一方便無法活下去。

需要注意的是，自我分化並非要求個體將理智及情感完全分離而失去感情（Brown, 2014；李秉倫，2013），而是以不失去表達自發情感為原則下（莊慧美、卓紋君，2006），能將情緒壓力的責任清楚劃分，劃立出清楚的界線（Rootes et al., 2010）。因此，Bowen理論並不鼓勵壓抑或捨棄感情，並單一追求理性，而是強調分化是一個持續的歷程，人無法界定什麼樣的狀況算是分化完成，僅能描述個體現在分化程度的高低。

Bowen理論的哲學觀認為人們出生之後就會在個體化和歸屬感之間擺盪，焦慮太靠近歸屬感後會減少自主性；焦慮太趨向個體化後會失去歸屬感，而處理個體在這個擺盪中所產生的焦慮為個體自我分化的程度。也就是說個體焦慮的產生是必然的，但因個體自我分化的程度無法達到可以處理焦慮的水準，人因而產生問題。Bowen理論的自我分化概念，便是用來說明情緒如何在家庭中傳遞、個體如何在與家庭的互動中發展分化，而這個分化又如何傳遞到下一代，使得代代相傳後產生巨大的影響。Bowen的概念在實務上，提供了一個角度來了解台灣的家庭現象。

當父母自我分化不高，關係受到情緒支配，當壓力事件來臨時，情緒融合的他們，在關係裡承受並累積大量負面情緒的壓力與焦慮，甚至因為家庭功能性的運作，壓抑了自我情感。但另一方面卻無法以理智提出具建設性的討論與解決行動，導致雙方都在家庭夫妻關係中，持續地以負面情感影響理智功能，以致於衝突不斷，形成了長期的焦慮。以母親為例，當媽媽無法處理自己在夫妻關係中的焦慮時，這段緊張的婚姻關係讓母親的情感需要從老公轉往兒子，兒子成為母親家庭投射歷程的投射對象，而這個傳遞焦慮的過程，早在母嬰時期，兒子就與上一代父母形成了情緒三角，這個三角關係稀釋了父母婚姻關係中的焦慮，兒子成為媽媽談心訴苦的對象、與爸爸之間的傳話筒、問題的諮詢或解決者。同時，這個兒子也是家庭情感的重心，在手足位置中即便兒子的生理排序是老二，但在心理位置上反倒成為有功能的長子。相反的，在家庭投射歷程中涉入較少的第二代女兒，雖然生裡排行為老大，因為不是父母投射的主要對象，不在主要的三角關係中，因此相較於兒子會有高一點的分化表現，比較清楚自己身為孩子的立場，也相對於弟弟，女兒的手足位置更像是老二，雖然同樣關心父母，但不會涉入他們的婚姻關係中。透過這個例子，更能清楚的了解家庭就是一個情緒單位（Kerr & Bowen, 1988）。其中，分化未成熟的兩人組成的婚姻關係有著強烈的情緒張力，透過各種方式傳遞焦慮情緒以維持家庭系統的動態平衡。然而，情緒融合的夫妻有著長期無法解決的婚姻衝突，甚至影響孩子的分化、成為家庭投射的對象，這就是核心家庭情緒系統的運作。

如何斷開這種代代相傳的模式？Bowen提出了治療的兩大目標，一為減輕壓力與症狀，

二為提高分化程度（莊慧美、卓紋君，2006；Kerr & Bowen, 1988）。在Bowen家族治療理論中，個人的問題會被放在脈絡中檢視。為了瞭解案家當前困擾如何形成，Bowen理論家族治療師會使用家族圖（genogram）來瞭解個案家的發展脈絡。因為Bowen理論認為案家的問題是經過代代相傳發展而來，所以只看兩代是不夠的，家族圖的繪製至少需橫跨三代。Bowen家族治療理論的重點會是案家互動的過程，而非內容，意即重點不是家庭成員說了什麼，或者是找出問題發生的原因，而是瞭解家庭成員如何溝通，以及情緒如何傳遞的歷程。

家族治療師是一個教練的角色，他要具備系統觀，意即他要明白個人症狀是家庭互動的結果，甚至可能是跨世代的互動而來。他要透過觀察，瞭解現在的狀況是如何透過互動在代間流傳。在治療當中，這位治療師應是客觀中立的（黃明慧、黃宗堅，2004）。他應該要和案家有適當的關係以瞭解案家的狀況，同時不會過度涉入而被捲入案家的情緒中，導致和案家形成三角關係，家族治療師要教導案主看見他們的問題和家庭互動的連結，讓他知道這個情緒系統如何影響家裡的每一個人，而家庭的改變是每一位家庭成員的責任，每一個人都該學習表達自我的立場及處理焦慮，進而提高分化程度。

當案主明白家庭裡的情緒責任歸屬、能以自身的立場表達想法、分化程度提高後，Bowen理論家族治療師會請案主進行回家治療（family healing）。回家指的是回到「原生家庭」，因為Bowen認為要處理代代相傳的家庭模式，最有效的方法就是回頭處理個體與原生家庭的互動，所以請案主回家治療是要案主在與家庭互動的同時，觀察家庭的情緒傳遞及自己的感受，並從中達成與原生家庭分化的目的。因此，處理多世代婆媳議題的傳遞，第一是增加夫妻關係中情感的滿足，以減輕症狀，將夫妻情感的需求回歸到夫妻的責任，而不將此責任加諸於下一代。第二則是提高夫妻之間自我分化的能力，降低關係中的焦慮，提升關係的品質。有了關係的品質，請夫妻回到各自的原生家庭處理與原生家庭融合的互動模式。這樣一來，代代相傳的婆媳關係議題，將不會繼續在代間傳遞。

參、Bowen理論於國內之研究

Bowen理論的概念在近幾年被引入臺灣後，開始有研究者以其理論進行研究。筆者以「華藝線上圖書館」搜尋「Bowen理論」之文獻，共發現20篇國內文獻，並歸納出三個研究主題並加以探討：自我分化理論探究與運用八篇（王鑾襄、賈紅鶯，2013；李秉倫，2013；吳麗娟，1998；洪千惠，2008；陳靜宜，2001；莊慧美、卓紋君，2006；歐陽儀、吳麗娟，2012；歐陽儀、吳麗娟，2014）、親子關係研究七篇（吳妲靜，2011；吳麗娟，1998；林孟薇，2013；高雁翎、吳語玲，2009；傅芍頤，2015；葛冠蘭，2009；鄭淑君、郭麗安，

2008），以及案例研究五篇（恩悅，2012；黃明慧、黃宗堅，2004；趙曉娟、黃宗堅，2003；歐妙苓，2010；鐘文君，2014），最後特別針對自我分化概念的研究進行討論，分述如下。

一、自我分化理論探究與運用

自我分化理論的文獻分析指出其在人際、生活、婚姻、身心健康上有相當的影響力，且呼應Bowen的理論（王鑾襄、賈紅，2013；陳靜宜，2001），也證實自我分化的代間傳遞（吳麗娟，1998；歐陽儀、吳麗娟，2012；歐陽儀、吳麗娟，2014）。

王鑾襄、賈紅鶯（2013）回顧過去十年國內外自我分化概念相關研究，選取了國內外五十篇的實徵性研究文獻分析，發現研究可分為針對不同研究對象、自我分化情況比較、不同研究主題與結果三大方向。在研究對象方面，國外的對象多為大學生及成人，我國則除了大學生外，亦向下延伸至中小學。國外發現自我分化程度與身心健康、核心家庭關係有關，這點在歐陽儀、吳麗娟（2012）的研究中亦得到證實。透過探討父母自我分化、子女自我分化、子女身心健康三者間的關係，研究結果顯示父母之分化程度會直接影響子女的分化程度。此外，歐陽儀、吳麗娟（2014）的研究結果也反映父母的分化程度會間接的影響子女的身心健康，因此就文獻回顧內容提出增進青少年身心健康之建議，包含父母需陪伴青春孩子成長，並準備好迎接孩子獨立自主。即便父母自我分化程度不見得快速提升，但是降低子女涉入親子三角關係的機會，亦可減緩親子三角關係對於子女自我分化產生的負面影響。

在實務運用方面，在個人諮商方面就算有家庭成員無法出席時，Bowen取向的「教練」方式提供一種可行的方向，雖然無法對案主之家庭結構有一較完整真實的概念建構及系統結構的撼動，但治療師最終能改變案主個人內在對問題的調適（洪千惠，2008）。因此Bowen取向團體諮商上，莊慧美、卓紋君（2006）的研究結果反映出對大學生心理適應、分離一個體化有幫助，雖然團體進行時，外在事件、團體動力引發個人內在情緒，也會影響成員的心理適應與分離一個體化的穩定性，但整體而言，Bowen取向在團體諮商的運用也對個體分化有幫助。

由上述探討可知，國內的研究結果無論是個別或團體諮商，都驗證理論的實務運作對個體自我分化的提升有幫助。

二、親子關係相關研究

父母的自我分化程度與下一代的親子關係息息相關（吳麗娟，1998；林孟薇，2013；葛冠蘭，2009；鄭淑君、郭麗安，2008；歐陽儀、吳麗娟，2012；歐陽儀、吳麗娟，2014）。

根據Bowen的理論，夫妻的婚姻品質與雙方的自我分化程度有關。吳麗娟（1998）研究父母自我分化、教養態度對青少年子女自我分化、因應策略及適應影響。研究結果指出，父母分化程度與父母教養態度有相關，父母婚姻關係、次系統中的親密關係，與其彼此關係是否混淆都與教養態度有關係。不僅如此，葛冠蘭（2009）也以Bowen理論探討父母婚姻狀況與國小學生的親子關係及情緒依附的相關，認為父母婚姻狀況、情感依附強弱對親子關係有極大影響。鐘文君（2014）也指出當陷入與離婚父母敵對的三角關係時，會使孩子的分化易受感覺影響，產生自我矛盾的現象。然而，現在社會變化快速，多數家庭都是雙薪家庭，林孟薇（2013）認為夫妻之間可能疏於溝通與協調，形成父母放縱孩子或無法花太多時間跟孩子相處，而容易產生親子或是夫妻關係疏離的情形。近來分離焦慮形成研究議題的可能原因，經由研究結果推論分離焦慮的孩童是顯現出母親未分化之投射歷程，認為若家長能正視家庭分化情形及家庭中的關係，協助孩童有良好的自我分化及適應，則孩童便能以理智處理自己與他人的關係。倘若家庭能共同參與休閒運動，高雁翎、吳語玲（2009）認為在家庭在參與運動的過程中，親情交流所引起共同參與運動的興趣，將會經由代間傳遞過程，讓運動習慣或態度持續地傳遞。另外，在教養方面，歐陽儀、吳麗娟（2012）建議父母自我分化程度宜適度調整、降低孩子涉入親子三角關係的機會。

在大學生方面，黃宗堅（2010）研究大學生的親子三角關係配對類型、情侶雙方親子三角關係配對類型、衝突因應策略三個變項與親密關係滿意度之關聯。研究結果指出，最適配的四組模型為「雙自主型」、「男自主女配合型」、「男責任女折衷型」、「男依賴女控制型」，其中「雙自主型」、「男自主女配合型」之關係滿意度均顯著高於「男依賴女控制型」。以Bowen理論推測「雙自主型」關係滿意度高之原因，高自我分化者可以在保有關係親密的同時，也給與彼此自主的空間，同時因高自我分化者能有較積極正向的衝突因應策略，使得感受使關係滿意度提升。而「男依賴女控制型」中，雙方皆相當程度的介入雙親關係中，所以雙方彼此吸引，這樣的狀況類似Bowen理論所提及的，分化低者傾向與另一位分化低者建立親密關係，而一方依賴、一方控制的關係，也類似共生依附之概念，分化不高的雙方使用的衝突因應策略（爭而不和、忍讓逃避）也較不佳，因此使雙方對親密關係的滿意度較低。

除此之外，Bowen的理論假設自我分化的投射歷程發生在三角關係中。對此，鄭淑君、郭麗安（2008）的研究特別針對以量化方式研究夫妻婚姻滿意度與其獨生子女之三角關係運作。研究結果指出，當父母的婚姻滿意度高時，子女就越不易涉入父母的三角關係，反之，當父母婚姻滿意度越低時，子女就越容易在父母爭吵時與一方結為聯盟，由此證實Bowen理論對三角關係之假設。另外，此研究也發現當父母離婚之子女比父母未離婚之子女更易與父

母一方產生聯盟現象，而父母未離婚之子女比父母離婚之子女更易產生親職化，這可能是因為親職化是孩子用來維繫家庭的方式，另一種可能則是離婚後子女無需再為了平衡父母的不睦而使親職化行為下降。

上述國內的研究結果顯示在華人婚姻與家庭關係中，亦可看見與Bowen理論概念相符的內涵。

三、案例研究

國內案例研究主題以療癒歷程為主，對象包含：青少年子女、女性、患有憂鬱症的病人以及性別認同者，鐘文君（2014）及黃明慧、黃宗堅（2004）的研究指出個案在自我分化提升的過程中，內在伴隨著自我矛盾、焦慮的心情。恩悅（2012）也認為等待漫長無止盡的康復旅程，是讓家人備受煎熬與痛苦的，透過諮商師在專業關係提供依附的正向要素，並給予矯正性經驗（黃明慧、黃宗堅，2004）、訪談家庭圖的過程與家人的關係更靠近（趙曉娟、黃宗堅，2003），這些都能提高個案的自我分化。

以Bowen理論進行諮商後，受虐婦女在認知、情緒、行為、關係層次皆出現改變，此外，也運用於對性別認同困擾的女同志上（趙曉娟、黃宗堅，2003），協助發展出良好的自我分化，建立獨立自主的想法，能夠在性別認同中尋求歸屬。在憂鬱症患者研究中，鐘文君（2014）以某位中年繼母對憂鬱症繼女的陪伴雜記內容以及案父之轉述為分析資料，研究繼親支持系統對憂鬱症子女復原之影響。研究者對繼親家庭建立支持系統提出四點建議：一是離婚父母的敵對關係會影響子女，使其產生衝突，故應適時調整繼親子關係；二是需重新檢視家庭脈絡，建立繼親子之歸屬感；三是繼親家庭需有接納與包容的氣度；四是循序漸進建立重組家庭。恩悅（2012）也認為每個家庭中都有著獨特的默契還有不成文的規定，這些形式化的規則卻深深影響著家庭成員行事的準則，也許我們該時時存著疑惑之心，重新檢討，將過去不良的家庭分化終止，讓健康的家庭分化得以傳續。父母也曾是他們自己原生家庭裡的孩子，今日之所以會如此處理自己的夫妻關係，也許是來自於過去的經驗（歐妙苓，2010）。

四、自我分化概念的綜合討論

以上國內對自我分化的研究上，都證明Bowen理論運用在華人文化中有著正向的影響性。

進一步而言，Bowen理論本土化的進展，已經漸漸被一些學者們注意到並在理論實踐方面提出合乎本土化可以執行方式或是加入文化上的考量。如李秉倫（2013）參照Bowen提出

之治療方式，提出如何讓自己或案主提高自我分化實際上的五項建議。此外，黃明慧、黃宗堅（2004）更進一步提出分化的具象行為指標、分化過程的依附關係、尋找分化行為的正向資源及分化過程對立情緒的轉化等，修正性的處遇，補充理論中的不足。

肆、含攝文化下Bowen理論的建議及反思

上述本土實徵研究中，研究者們大多直接採用Bowen理論的概念解釋我國的家庭問題，或是直接運用Bowen理論的概念進行治療。一些學者也以Bowen理論為主軸，增加或修正執行的方法，進而更貼切理論在本土文化中執行的適切性。而部份研究者提出Bowen理論運用在華人文化上需有更多的研究，例如王鑾襄、賈紅鶯（2013）指出對於Bowen家族治療理論，我國尚需進行跨文化的研究，因我國「家人一體」的集體主義之價值觀與西方個人主義價值觀是相當不同的，可探討於我國文化脈絡中自我分化的認知與表現為何，以及與西方對照，異同處為何。李秉倫（2013）亦提及Bowen理論中自我分化概念在跨文化運用的適切性，因在不同的文化脈絡中，對於正常功能的自我分化程度會具有不同的標準。因此，以西方個人主義盛行下所發展出來的分化標準，用來衡量以東方集體主義下所培育的分化能力，是不合適的，這樣的處理也相對粗糙。

有些研究者解釋研究結果時，將華人文化納入考量，如黃宗堅（2010）指出，「男自主女配合型」中，雖然女方有分化不高及涉入雙親關係之狀況，但此類情侶的配對適應結果並不差，研究者認為這與社會文化脈絡有關，因在此關係中，女方會顧慮重要他人需求，這可能就是在社會文化脈絡下關係自我的獨特樣貌。在這個概念下，這個分化低的個體，是以西方Bowen理論來衡量，也許在本土文化中，他的表現是符合本土文化得期待，因此在本土文化中，其親密關係並沒有受到傷害。

另外，部份作者則提出對Bowen理論運用於華人文化中所需要的調整，如莊慧美、卓紋君（2006）提到，在臺灣的文化脈絡下，從家庭系統觀探討個人的分離一個體化歷程，應會比從個人發展的心理動力理論適合，也因此使用「分離一個體化」一詞取代「自我分化」以表徵個人與原生家庭的心理分化。黃明慧、黃宗堅（2004）指出對Bowen理論未深入討論之處，以及諮商中的修正性作法，包含建議諮商師以具體的行為意象讓案主對「理性」、「情緒」有較具體的心象，以協助抽象的分化行為之建構。此外，分化過程中安全的新依附關係也是案主轉變的重要素材，尤其依附關係中的「接納」、「肯定」、「尊重」是Bowen理論較少探討的。並且指出Bowen理論較少提到在分化過程中，案主要如何找到能協助分化的正向資源，意即自己有什麼能力能獨立，而且Bowen理論對於分化過程中的情緒轉折是較少討

論的。

Bowen理論運用到本土文化中，必定會有些許不適合本土文化之處，因其發展於西方個人及理性主義之下，相對於東方華人以關係主義為主的文化，是不相同的文化內涵。例如強調分化在西方個人主義的社會價值觀中也許容易達成，但在華人集體文化及注重家庭倫理的價值觀中，分化卻是個困難的議題，當個體想要與家庭分化時，可能被視為對家庭的挑戰或不忠誠。特別是孝道觀念在華人社會中源遠流長，經數千年仍歷久不衰，對華人親子關係的影響相當深遠（黃士哲、葉光輝，2013）。鄭淑君、郭麗安（2008）在研究中特別提到，在孝順的文化傳統涵蓋下，子女對父母只有責任且不能跟父母要求個人權利，若子女權益與父母權益衝突時，犧牲個人權益是子女在此文化涵蓋下唯一的選擇。而在陳秉華（1996）的研究中便發現，處於華人文化脈絡中的大學生與父母分離是困難的，因為傳統的華人價值觀強調的孝道，需要順從、不忤逆父母、不使父母難過等，因此在大學生嘗試分離時，內在便會感到焦慮、罪惡感等感受。

依據葉光輝（2009b）「雙元性孝道模型」指出華人的孝道內涵具「權威性」和「相互性」兩個面向，權威性孝道又分為「抑己順親」與「護親榮親」兩個內涵。「抑己順親」有著階級的高低成分，也就是子女應該隱藏、壓抑或犧牲自己的想法、時間、自尊或需求，來達到順從父母的期待或想要；而「護親榮親」則包含了為人子女的角色要求，子女應該義無反顧的保護並尊榮雙親，使雙親有崇高面子。權威性孝道強調採取壓抑個人自主性已達到順從雙親，使雙親心順的情境，這樣的內化現象，使得個體因著自己無法達成父母的期待或角色要求，而易產生羞恥或對自我的罪責感，進而容易引起心理上的對自我負面的評價及心理現象；相對的，相互性孝道主要是由「尊親懇親」與「奉養祭念」兩個內涵所組成的孝道觀念。前者指由於感念父母的生育、養育及照顧心勞之恩情，子女由衷子發的在情感上表現出對父母的敬意與關懷；後者所指子女願意透過物質上與經濟上照顧父母的需要，且在父母過世後仍願意根據宗教的儀式，對父母追思或進行祭祀。相互性孝道著重於感恩的心理因素，對父母的辛苦養育做出自發性的回報，使得子女較有自法性的意願為父母做出回報或犧牲且不求回報，即便父母的要求過多或不合理。無論是「權威性」或「相互性」，都顯示在孝道的文化內涵中，父母的要求及期待會深深地影響子代的分化。例如當婆媳困擾出現時，第二代兒子與母親的關係有著一層文化內涵為孝順，這是不可能從他身上移除的。孝順這個美德，使得我們華人與西方人有所不同，若採用Bowen的理論概念，則有孝順美德的孩子，其自我分化能力都很低。因為這些人的情緒，與原生家庭連結太緊，受其情感影響太大。因此，以Bowen理論之處理方式，就是要這些有孝順美德的人，與其原生家庭的情感分化提高，減少受原生家庭情感的影響。然而要一位受孝道文化影響的臺灣人，不受原生家庭父母

情感影響，是一件不可能的事，除非他放棄這個文化。

以下筆者以一個傳統「父子軸」（為妻者要離開原生家庭，成為夫家的人並扮演孝順公婆的媳婦）文化為背景，並以「孝順」為考量的案例說明含攝Bowen理論於本土文化中的運用：一對中年夫妻來尋求家族治療，主因為典型的婆媳問題，夫妻描述其婆媳互動的一個現象為，夫妻因住婆婆家很近，婆婆的先生早逝，先生擔心婆婆的心理孤單，幾乎每天下班後會與太太去跟婆婆共進晚餐。而婆婆也體諒夫妻都在上班，很忙很辛苦，沒時間煮晚餐，因此婆婆就煮晚餐一起吃。太太發現婆婆在用餐時，常有意無意的跟她比較，透過比較的過程，傳遞太太一個訊息就是，婆婆比太太更懂先生的需要，知道先生比較喜歡吃什麼，菜要怎麼煮比較合先生的口味等等，也順便數落一下太太。這個小小的情境，以本文介紹的Bowen理論來分析，可以解釋為婆婆與先生的關係，受到太太加入而感受到威脅，因此婆婆有這些行為。以分化概念來處遇，就是提升先生及太太的理智，不受婆婆情緒的影響。然而這種做法，合乎Bowen的理論，卻無視本土文化內涵中孝道的影響力。含攝文化下Bowen家族治療理論的處遇對此案例的處理，第一先幫助先生意識到太太所關注到的婆婆情緒傳遞，第二協助夫妻探索婆婆的焦慮因素，第三以孝順為出發點，幫助夫妻降低婆婆的焦慮。當夫妻意識到，婆婆擔心兒子被太太搶走而產生的焦慮，夫妻倆共同決定要在婆婆面前肯定婆婆對先生的照顧及了解，並常常傳遞先生永遠是她的小孩這個訊息，夫妻不斷的跟婆婆確定母子這個關係的不改變性，使得婆婆感受到在與兒子的關係，沒有失去，沒有受到太太或夫妻關係的威脅，因此焦慮就下降。當婆婆不焦慮了，數落太太的行為也就消失，不但消失，且產生正向的行為來肯定太太的能力。把本土文化中的內涵考慮進處遇中，才是把Bowen理論含攝到本土文化中的治療法。

以下針對含攝文化下的Bowen理論，給予三方面的建議：

一、了解Bowen理論的真正意涵

當Bowen理論中的分化概念不合適於華人文化中時，應該將焦點著重於處理關係的焦慮。Bowen理論強調兩大目標，一為降低焦慮，二為提高分化程度，以紓解長期焦慮在關係中所帶來的壓力。依據跨世代的系統觀點，觀察家庭的互動模式以及家庭動力的運作如何使得焦慮在代間傳遞，以教練的角色教導案主或案家表達自我立場，並且調整由關係帶來焦慮的錯誤認知。依上述婆媳問題為例，兒子就算人在遙遠的地方，媽媽的焦慮還是會影響兒子的情緒，然而，真正的良好分化是不受母親情緒的影響，不是忽視母親的情緒、不管或推給太太。然而在實務上，不是只有提高分化可以解決焦慮問題。若兒子自我分化不高，常受母親情緒的影響，但治療師可以協助兒子如何面對媽媽的情緒影響及處理自我受影響的情緒，

仍然是一個治療的策略，對分化都不好的母子關係也是一種協助。Bowen的治療概念是降低焦慮及提高分化程度兩個軸向同時並行的，因此在治療上不是單單只專注在提高分化。雖然分化的程度會帶來焦慮降低，然而家庭成員中，有些人分化程度提升較慢，在分化水平尚未達到可以面對其焦慮時，如何降低及照顧焦慮將是處遇的重點。

二、分化的程度，不能採用西方的標準

王鑾襄、賈紅鶯（2013）及李秉倫（2013）都指出在不同的文化脈絡中，對於正常功能的自我分化程度會具有不同的標準。因此，以西方個人主義盛行下所發展出來的分化量表，用來衡量以華人，不能以分化高低來決定個人心理健康與否，也無法以分化程度高低來預測個體在關係中互動的良好與否，更無法評量個體在系統中角色運作的合宜性。分化量表所產生的分化程度，只能用相對性的比較的方式，來了解系統中，個體間在分化上的不同。個體分化低並不能預測或推論個體在系統中功能不良，應在文化的脈絡下，將個體放於系統的運作中來衡量。就如黃宗堅（2010）研究中指出，「男自主女配合型」雖然女方有分化不高並涉入雙親關係之狀況，關係系統運作良好。

另一方面，分化量表要本土化，首先要基於Bowen理論概念，以本土文化的語言形成量表問句，並以此量表建立屬於本土的常模。甚至，Bowen理論中對分化的定義，需要回到本土文化中重新定義。再以此新的本土分化的定義重新編制量表，以符合本土文化的需要。然而就如同前述的精神，以本土發展出來的分化量表所測得的分化程度，也只能用在比較系統中個體彼此分化程度的差異，並不能決定個體在系統中運作的良好與否，因為分化這個概念是由西方文化中所建構的，在其文化中，分化高低將被視為功能良好與否。在本土文化中，自我分化的概念，只是提供了解個體的一個不一樣的角度，並不能用來判斷一個人與他人的心理或關係健康與否。

三、含攝孝道的做法

華人文化中的孝道內涵是美德，黃光國（2009b）認為孝道是一種無條件的積極義務。在Bowen理論中含攝孝道更是能夠提升跨世代分化程度的一大助力。在親密的親子關係基礎下，子女對父母感恩回報是由衷而發的，不需要特別反思文化規範告訴自身應該怎麼做，自己就會自動自發地想要回報父母（黃士哲、葉光輝，2013）。這個感恩的回報，有個要照顧父母的內涵，無論父母年紀多大或是在世不在世，子代想要照顧父母的心意及責任一直都在，這當然也包括父母的情緒。父母若分化不高，子代應該協助父母降低其在關係中的焦慮感，以符合文化中孝順的內涵。子代家庭若要提升分化，必須藉由家庭關係影響原生家庭，

幫助原生家庭成員降低焦慮、提升自我分化。也就是子代在達成父母的期待時仍然保有自我，並以反哺之心幫助父母成長，那才是孝道，因為要讓父母脫離分離焦慮的束縛，他們才會開心，這才是孝順。依上述的婆媳問題為例，媽媽因為兒子婚後為人夫，而感到母子關係受到威脅，深怕兒子離開母子關係的焦慮，使得母親對子代的婚姻關係有過多的干涉，這就是婆媳關係中，婆婆的焦慮及其傳遞的方式。由此，兒子在經過家族治療師的訓練後，便可將自己的高分化藉由母子關係傳遞給媽媽，以提高媽媽的分化程度，並且肯定母子關係，使母親不會有失去孩子的感覺，藉此澄清兒子為人夫後就會失去兒子的誤解，因為誤解會造成焦慮上升，所以兒子必須要幫助媽媽調整誤解，使焦慮下降，焦慮下降後她就不會去影響子代家庭，成為正向的循環。這樣協助母親不焦慮，是孝道中的精神，而堅固母子關係則是Bowen理論的運作。東方華人以關係主義為主的文化內涵中，人與人沒有關係，是不會為人們帶來影響力的，會受到影響的原因來自相互性。當母親感到不愉快時，孩子也不會愉快，研究者將婆媳關係的例子，聚焦在兒子與母親的關係，因為這是切不斷的血緣關係。當孩子自己分化成功，但媽媽沒有分化，或是仍受焦慮之苦，孩子也會感到難過，因此，除了子代增加自我分化以外，要多做的部分是讓媽媽不受到焦慮之苦，並體恤母親分化能力提升速度不快的狀況，這是在含攝孝道的Bowen理論中，要多走的一哩路。

以上是一個理想解釋運用Bowen理論處遇的案例，然而實際影響治療的因素有很多，包涵夫妻的概念及目標是否能一致，母親焦慮的張力及頻率是否超過夫妻關係所能負荷等等。此案例是為了解釋，Bowen的理論概念中，不但含有自我分化還有降低焦慮兩個方向，可以同時並行，也可以先進行一個介入的內涵。在孝道文化裏，主動積極協助母親降低焦慮或是提升她自我分化，都是符合孝道的表現。因此，Bowen理論含攝至本土文化中需要考量孝道的運行並發揮創造力，在不影響理論精神下，發展處遇的策略。

在Bowen理論中提出了一個普世的概念，就是關係中的焦慮，這個焦慮經驗在東西方都有經驗，只是經驗的內涵不一樣。相反的，自我分化高低為個體心理健康的程度，卻不是普世的概念。它在西方以個人主義文化的思潮下所產生，並不合適於東方以集體主義文化的思潮下所建構的社會。華人文化受孝道影響極劇，Bowen理論要含攝到華人文化中，需要將理論中的個人本位，擴展到利他本位，也就是說個體不但要照顧好自己的焦慮情緒，且不受別人焦慮的影響，進而也要照顧父母的焦慮，降低它們的焦慮。華人文化是一個集體社會文化，個人不只要顧好自己，也要顧好別人，因此個人主義下的Bowen理論，進到集體主義下的華人文化，需要再延伸其運作的範圍。總之，含攝Bowen理論到華人文化中的過程，提供本土文化瞭解人及關係的不同視野，也反思外來文化所建構的理論應用於本土文化的調整所需。

另外，反思本土Bowen理論的實徵研究，類別仍著重於外學引入的在地化及文化融合的本土化。王智弘（2017）將本土諮商心理學的研究分為三個類別，分別為外學引入的在地化（localization）、文化融合的本土化（acculturative indigenization）及文化繼承的本土化（enculturative indigenization）。外學引入的在地化意指將外來文化所建構的心理諮商與心理治療理論與技術，套用在本土文化中運作，並提出此理論與技術執行的成效。文化融合的本土化是指將外來心理諮商與心理治療理論與技術，結合本土文化傳統與生活經驗，使之更適用於在地人們身上，提升此心理諮商與心理治療理論與技術運用在本土文化的適切性。文化繼承的本土化為根據本土文化內涵，而建構出來的心理諮商與心理治療理論與技術。

雖然Bowen自我分化的概念的確提供了一個評估關係及自我心理健康的角度，然而在華人文化中，自我分化是否確實對自我及關係健康是一個衡量健康的指標，是值得思考的。另外，Kuhn（1996）提及主流理論中的例外若多到不能被忽視，例外的能量能大到可以推動典範的轉移，這個轉移後得新典範可以建構更寬廣的普世性理論。然而一定需要等到實徵研究中的例外夠多，才進行典範的轉移，這樣的論述也是反思的。黃宗堅（2010）研究結果中，「男自主女配合型」雖然女方有分化不高及涉入雙親關係之狀況，此類情侶的配對適應結果並不因為分化不高而影響適應，而這個結果與理論的推論相違背。另外，陳秉華（1996）指出華人文化脈絡中的大學生，因為華人價值觀中的孝道，需要順從、不忤逆父母、不使父母難過等，使得大學生嘗試與父母分離是困難分。葉光輝（2009a）指出華人文化中，孝道在親子互動上的重要性。以上這些研究都點出了，Bowen理論本土化過程中勢必遇到的孝道議題，而這個議題是以西方文化為背景所發展出來Bowen理論的缺乏。筆者認為以上不管是實徵研究的例外、研究後的反思或是本土文化研究的發現，都指出一個由本土文化所建構出來的家族治療理論的需要，且不必等到能量足夠才進行典範轉移，轉移到以本土哲學反思來建構本土家族治療理論。心理諮商與心理治療的本土化理論建構的三個步驟包含了哲學的反思、理論的建構、實徵的研究（黃光國，2013；Hwang, 2012; Hwang, 2016）。黃光國（2009a）認為當心理學研究採用西方主流文化所發展出來的理論典範移植到非西方社會時，容易產生理論與觀察或實驗不一致的現象，發展本土理論的需要就會被凸顯。Popper（1979）也指出的實徵研究中理論與實驗結果不一致，會導致產生新的試探性理論。Feyerabend（1989）也鼓勵學者不應習慣於某一理論的思考模式，應該努力建構出新理論以涵蓋舊理論的不一致及其成果。西方家族治療理論運用在華人文化中的發展也已經到了一個階段，建議以華人豐厚的本土文化儒、釋和道家做為基石，例如先秦儒家五倫中的人倫來建構本土的家族治療理論，以符合本土家族治療的需要，並累積實徵研究，以與西方家族治療理論對話。

參考文獻

- 王智弘（2017）：探索本土諮商心理學的發展理路。本土諮商心理學學刊，**9**（1），vi-xvii。[Wang, C. H. (2017). Exploring the development of indigenous counseling psychology. *Journal of Indigenous Counseling Psychology*, 9(1), vi-xvii.]
- 王鑾襄、賈紅鶯（2013）：Bowen自我分化理論與研究：近十年文獻分析初探。輔導季刊，**49**（4），27-39。[Wang, L. X., & Jia, H. Y. (2013). Bowen theory of self-differentiation and research: Literature analysis in the past ten years. *Guidance Quarterly*, 49(4), 27-39.]
- 李秉倫（2013）：Bowen式家庭系統自我分化運用與跨文化上適用的省思。諮商與輔導，**330**，9-11。[Li, B. L. (2013). Reflection on Bowen family systems of self-differentiation application and cross-culturally applicability. *Counseling & Guidance*, 330, 9-11.]
- 吳姐靜（2011）：從Murray Bowen的自我分化概念—反思個人家庭中的親子互動與依附關係。藝術欣賞，**7**（3），99-102。[Wu, D. J. (2011). Reflection on parent-child interaction and attachment in individual family from Murray Bowen's concept of self-differentiation. *Art Appreciation*, 7(3), 99-102.]
- 吳麗娟（1998）：父母自我分化，教養態度對青少年子女自我分化，因應策略及適應影響之研究。教育心理學報，**30**（1），91-132。[Wu, L. C. (1998). Relationships among parents' self-differentiation, parenting behavior, and children's self-differentiation, coping strategies, and adjustment. *Bulletin of Educational Psychology*, 30(1), 91-132.]
- 林孟薇（2013）：從Bowen家庭治療的初探分離焦慮疾患兒童。諮商與輔導，**326**，33-37。[Lin, M. W. (2013). An exploratory study on children with anxiety disorders from Bowen family theory. *Counseling & Guidance*, 326, 33-37.]
- 洪千惠（2008）：個人式家庭治療：Bowen取向「教練」（coaching）方法的運用與限制。諮商與輔導，**267**，34-38。[Hung, C. H. (2008). Personal family therapy: Practices and limitations of Bowen theory approach – coaching. *Counseling & Guidance*, 267, 34-38. doi: 10.29837/CG.200803.0012]
- 恩悅（2012）：個人家族治療歷程—從Bowen取向分析看憂鬱症患者之家庭系統。諮商與輔導，**317**，33-37。[En, Y. (2012). Personal family therapy program - A family system for depression patients from Bowen therapy. *Counseling & Guidance*, 317, 33-37. doi: 10.29837/CG.201205.0013]
- 高雁翎、吳語玲（2009）：從Bowen家庭系統理論談孩童運動習慣的養成。中華體育季刊，

- 23 (1) , 89-96 。 [Kau, Y. L., & Wu, Y. L. (2009). The development of children's exercise habit from the Bowen family system theory. *Quarterly of Chinese Physical Education*, 23(1), 89-96. doi: 10.6223/qcpe.2301.200903.1611]
- 陳秉華 (1996) : 諮商中大學生的心理分離一個體衝突改變歷程研究。 *教育心理學報* , 28 , 145-175 。 [Chen, P. H. (1996). A study on college student's psychological separation-individuation change in counseling. *Bulletin of Educational Psychology*, 28, 145-175. doi: 10.6251/BEP.19960901.6]
- 陳靜宜 (2001) : 自我分化在家庭治療理論中的意義。 *諮商與輔導* , 191 , 17-20 。 [Chen, J. Y. (2001). The significance of self-differentiation in family therapy theory. *Counseling & Guidance*, 191, 17-20. doi: 10.29837/CG.200111.0001]
- 莊慧美、卓紋君 (2006) : 大學生分離一個體化團體諮商之影響分析。 *中華輔導學報* , 19 , 73-107 。 [Juang, H. M., & Cho, W. C. (2006). The effects of group counseling on the separateness-individualization among college students. *Chinese Annual Report of Guidance and Counseling*, 19, 73-107. doi: 10.7082/CARGC.200603.0073]
- 傅芍頤 (2015) : 走自己的路，也不要忘了本源—諮商學習者讀Bowen家庭系統理論概念的自我反思。 *諮商與輔導* , 359 , 34-37 。 [Fu, S. Y. (2015). Go your own way and don't forget the origin - Reflections on Bowen family system theory by a counseling learner. *Counseling & Guidance*, 359, 34-37.]
- 黃士哲、葉光輝 (2013) : 父母教養方式對青少年雙元孝道信念的影響效果中介歷程的探討。 *本土心理學研究* , 39 , 119-164 。 [Huang, S. J., & Yeh, K. H. (2013). The effect of perceived parenting styles on adolescents' dual filial belief: A mediational analysis. *Indigenous Psychological Research in Chinese Societies*, 39, 119-164. doi: 10.6254/2013.39.119]
- 黃光國 (2013) : 社會科學的理路 (第三版)。台北：心理出版社。 [Huang, K. K. (2013). *The road to social science* (3rd ed.). Taipei, Taiwan: Psychological Publishing Co., Ltd.]
- 黃光國 (2009a) : 從「儒家關係主義」評〈華人孝道雙元模型〉。 *本土心理學研究* , 32 , 163-185 。 [Hwang, K. K. (2009a). An evaluation of the dual filial piety model from the perspective of Confucian. *Indigenous Psychological Research in Chinese Societies*, 32, 163-185. doi: 10.6254/2009.32.163]
- 黃光國 (2009b) : 儒家關係主義：哲學反思、理論建構與實徵研究。台北：心理。 [Huang, K. K. (2009b). *Confucian Relationalism: Philosophical Reflection, Theoretical Construction and Practical Research*. Taipei, Taiwan, Psychological Publishing Co., Ltd.]

- 黃宗堅（2010）：大學生親子三角關係配對類型及其親密關係滿意度：一個對偶資料的分析研究。中華心理學刊，**52**（1），25-46。[Huang, T. C. (2010). Typology of triangulation among college student couples and their satisfaction to intimate relationships: Dyadic analysis of matched couples. *Chinese Journal of Psychology*, 52(1), 25-46. doi: 10.6129/CJP.2010.5201.02]
- 黃明慧、黃宗堅（2004）：婚姻暴力受虐婦女療癒歷程以Bowen代間系統理論之處遇為例。輔導季刊，**40**（2），42-53。[Huang, M. H., & Huang, T. C. (2004). Marital violence women's healing process: Taking the case of Bowen's intergenerational system theory as an example. *Guidance Quarterly*, 40(2), 42-53. doi: 10.29742/GQ.200406.0006]
- 葉光輝（2009a）：再論華人孝道雙元模型的幾個關鍵性議題。本土心理學研究，**32**，207-248。[Yeh, K. H. (2009a). Revisiting some key issues of the dual filial piety model. *Indigenous Psychological Research in Chinese Societies*, 32, 207-248. doi: 10.6254/2009.32.207]
- 葉光輝（2009b）：華人孝道雙元模型研究的回顧與前瞻。本土心理學研究，**32**，101-148。[Yeh, K. H. (2009b). The dual filial piety model in Chinese culture: Retrospect and prospects. *Indigenous Psychological Research in Chinese Societies*, 32, 101-148. doi: 10.6254/2009.32.101]
- 葛冠蘭（2009）：探討父母婚姻狀況與國小學生的親子關係及情緒依附的相關—從Bowen家庭情緒系統理論的觀點。教師之友，**50**（2），36-46。[Ko, K. L. (2009). An exploration on the correlation between parental marital status, elementary school students' parent-child relationship and emotional attachment - From Bowen's viewpoint on family emotional system theory. *Journal of Professional Teachers*, 50(2), 36-46. doi: 10.7053/TF.200904.0036]
- 趙曉娟、黃宗堅（2003）：一個性別認同者的欲走還留—Bowen代間傳遞歷程的糾纏與困境。諮商與輔導，**207**，27-31。[Zhao, X. J., & Huang, T. C. (2003). A gender identity person's trap between leaving and staying - Entanglement and dilemma of Bowen intergenerational transmission process. *Counseling & Guidance*, 207, 27-31.]
- 鄭淑君、郭麗安（2008）：夫妻婚姻滿意度與其獨生子女三角關係運作之分析研究。教育心理學報，**40**（2），199-220。[Cheng, S. C., & Kuo, L. A. (2008). Marital satisfaction and parent-child triangulation. *Bulletin of Educational Psychology*, 40(2), 199-220. doi: 10.6251/BEP.20080304]
- 歐妙苓（2010）：Bowen家庭系統理論與個體的開展：以一個生命故事為例。教師之友，**51**（1），103-111。[Ou, M. L. (2010). Bowen family system theory and individual

- development: Take a life story as an example. *Journal of Professional Teachers*, 51(1), 103-111. doi: 10.7053/TF.201004.0103]
- 歐陽儀、吳麗娟（2012）：父母自我分化對青少年子女身心健康影響模式探討。《教育心理學報》，43（3），567-589。[O-Yang, Y., & Wu, L. C. (2012). An exploration on the causal model between parent's self-differentiation and adolescent's general health. *Bulletin of Educational Psychology*, 43(3), 567-589. doi: 10.6251/BEP.20101124]
- 歐陽儀、吳麗娟（2014）：父母自我分化影響青少年身心健康過程中自我分化代間傳遞與親子三角關係的角色初探。《輔導季刊》，50（2），65-73。[O-Yang, Y., & Wu, L. C. (2014). A preliminary essay of the roles of self-differentiation's intergenerational transmission and family triangulation during the process of the parent's self-differentiation's effect on the adolescent's general health. *Guidance Quarterly*, 50(2), 65-73.]
- 鐘文君（2014）：中年繼親母親家庭支持系統對憂鬱症青少年子女復原研究。《社會發展研究學刊》，14，63-83。[Chung, W. C. (2014). A study of depression recovery from the family supporting system between the middle-aged stepmother and her daughter. *Journal for Social Development Study*, 14, 63-83. doi: 10.6687/JSDS.2014.14.4]
- Bowen, M. (1993). *Family therapy in clinical practice*. Lanham, MD: Jason Aronson.
- Brown, J. (2014). Commentary: Emotions in Bowen theory. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 35(4), 398-400.
- Feyerabend, P. K. (1989). *Against method: Outline of an anarchistic theory of knowledge* (2nd). Brooklyn, NY: Verso Books.
- Goldenberg, H., & Goldenberg, I. (2012). *Family therapy: An overview* (8th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole, Cengage Learning.
- Hwang, K. K. (2012). *Foundation of Chinese psychology: Confucian social relations*. New York, NY: Springer.
- Hwang, K. K. (2016). Philosophical switch for the third wave of psychology in the age of globalization. *Japanese Psychological Research*, 58(1), 97-109.
- Jenkins, S. M., Buboltz, W. C., Schwartz, J. P., & Johnson, P. (2005). Differentiation of self and psychosocial development. *Contemporary Family Therapy*, 27(2), 251-261. doi: 10.1007/s10591-005-4042-6
- Kerr, M., & Bowen, M. (1988). *Family evaluation: An approach based on Bowen theory*. New York, NY: Norton.

- Kuhn, T. S. (1996). *The structure of scientific revolutions* (3rd). Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Popper, K. (1979). *Objective knowledge: An evolutionary approach* (Rev. ed.). Oxford: Oxford University Press.
- Priest, J. B. (2015). A Bowen family systems model of generalized anxiety disorder and romantic relationship distress. *Journal of Marital and Family Therapy, 41*(3), 340-353. doi: 10.1111/jmft.12063
- Rootes, K. M. H., Jankowski, P. J., & Sandage, S. J. (2010). Bowen family systems theory and spirituality: Exploring the relationship between triangulation and religious questing. *Contemporary Family Therapy, 32*(2), 89-101. doi: 10.1007/s10591-009-9101-y
- Skowron, E. A., & Dendy, A. K. (2004). Differentiation of self and attachment in adulthood: Relational correlates of effortful control. *Contemporary Family Therapy, 26*(3), 337-357. doi: 10.1023/B:COFT.0000037919.63750.9d
- Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1998). The differentiation of self inventory: Development and initial validation. *Journal of counseling psychology, 45*(3), 235-246.
- Spencer, B., & Brown, J. (2007). Fusion or internalized homophobia? A pilot study of Bowen's differentiation of self-hypothesis with lesbian couples. *Family process, 46*(2), 257-268.

收件日期：106年12月31日

複審一日期：107年3月23日

複審二日期：107年5月22日

通過日期：107年5月31日

Reflection on Culture-inclusive Concept of Bowen Theory and Practice in Chinese Culture

Yueh-Ting Lee*

National University of Tainan

The present research examined how Bowen's family therapy theory, developed under the Western culture, could be culture-inclusive in the Chinese culture. The research introduced the philosophy and concepts of self-differentiation and anxiety in Bowen's family therapy theory. Reflecting on Bowen theory through a culture-inclusive process, this study provided three suggestions. Bowen's family therapy theory offered a different perspective in understanding family relationships in the context of the Taiwanese culture through illuminating the emotional projection processes. In addition, the researcher reviewed domestic studies conducted in relation to Bowen theory, and found that concepts of the theory could be applied to the Chinese Culture. However, some of the domestic studies suggested that the techniques of Bowen theory should be modified and cultural issues should be considered in practice. Finally, this study attempted to provide culture-inclusive suggestions toward the theory. First, the anxiety aspect in the relationship is a universal concept, but the differentiation of self is not. In Western culture, self-differentiation was based on individualism, whereas collectivism was developed in Eastern culture; these two represent different cultural norms. Thus, the practice of this family therapy approach in Chinese culture should focus on decreasing the anxiety level, and not necessary on increasing the individual's differentiation of self. Second, from the perspective, an individual's differentiation level cannot fully predict whether the relationship is healthy or unhealthy. The differentiation level serves only a reference for individual differences, and cannot be used to determine dysfunction. A person's differentiation level might not be high, but that could facilitate the fulfillment of cultural expectations and maintain a good relationship with other family members. Thus a person's differentiation level can only represent his/her own individual status, not good or bad. A Differentiation of Self Scale should be constructed that incorporates the theory of differentiation and adapts to

* Corresponding author: Yueh-Ting Lee, Rm. A205, No.33, Sec. 2, Shulin St., West Central Dist., Tainan City 700, Taiwan (R.O.C.) National University of Tainan, e-mail: ylee@gm2.nutn.edu.tw; 06-2133111#616-617

the localized language of the Chinese culture. If possible, the definition of self-differentiation should be modified to reflect Chinese culture and some items in the scale should be edited. Furthermore, a localized norm needs to be established to illuminate the aspects of differentiation among individuals in the collectivist culture. Constructed using an individualism perspective, In addition to taking care of one's own anxiety, it is also critical to take care of the anxiety of others. In respect to the cultural importance of filial piety, taking care of the parents' emotions is an imperative aspect according to the theory of filial piety. Lastly, family therapy theories have been adopted from the Western culture for almost forty years, and there is not a single family therapy theory that has been developed in the Chinese culture so far. The author suggests that the development of family therapy theory needs to incorporate localized research as a foundation geared towards the needs of the Chinese culture. It is important have a family therapy theory that is based on Confucianism, Buddhism and Taoism for our own culture.

Keywords: Bowen's family theory, culture-inclusive, differentiation of self, family therapy.