

## 家庭生命週期

家庭是有生命的，而且有個生命的週期，叫做「家庭生命週期」。

週期的第一個階段，由青年人離家開始，這是個重要的時期，青年人需要成功地區分出自己與父母的分別，發展親密朋輩關係，情感與經濟都要取得獨立。

第二是成為夫妻、建立家庭的階段，由一個人變成兩個人。在這時期，雙方都需要學習彼此適應，建立婚姻系統；重新調整與家人和朋友的關係，在個人需要及二人世界的空間中找到平衡。這是一個關鍵時期，有人甚至認為婚姻才是一個家庭生命週期的開始，一個家庭的成敗，全憑這時段兩人如何磨合的功力。

第三階段，就是有嬰兒的時期，由二人變成三人；照顧小生命是首要任務，再也不能隨着自己性子走。這也是一個成熟期，有少還有老，這往往是三代同堂的狀況，處處要為家庭着想。

孩子漸漸長大，下一個階段就是有青少年的家庭。此時需要增加家庭界限的靈活性，以便允許青年人的獨立；同時祖父母也面臨衰老，夫婦二人對上一代及下一代的關係，都要重新商議。

第五個階段，是孩子也到了離家的時候。夫婦基本上又變回兩個人，重新回到二人的婚姻系統，面對空巢的冷清。人生走了一截路，青春不再，這也是夫妻關係的質素受到極大挑戰的時候。合拍的婚姻，在這時候最派得上用場，因為此時最需要的是彼此慰藉及支持，不和的夫妻關係，在這時段就更顯得風雨飄搖。

跟着第六個是晚年期，又再面對角色及輩份的轉變。孩子長大了，父母卻變成孩子，需要照顧。開始面對疾病、死亡，親人離逝，失去父母、配偶、兄弟姐妹及其他同輩人的傷痛，到最後，也要準備接受自己的死亡。

這個家庭生命的週期，與一個人的成長及衰老息息相關。因為成長與衰老絕非個人的事，身旁永遠反映着很多的人和事，就是這些人際關係決定了我們是否活得精彩，還是萬劫不復。

我們常說人不會改變，其實人天天都在改變，我們的任務及角色轉變，一早就被家庭生命的每個週期所決定了。當家庭關係發生問題時，往往都是因為沒有完成各階段需要完成的任務及角色調整。

例如，青年人離家，過程中會發生很多阻礙。太黏家、太受保護的孩子，都比較難以面向外面的世界。但是，最困難的莫如父母關係長期處於難以解決的矛盾，而孩子就習慣性的從中為他們周旋，所謂三角關係，指的就是這一個情況。卡在三角關係中的孩子，即使成功離家，情感上仍很難突破，甚至千方百計趕回家中，很多患上情緒病的孩子及青少年，都是同一心態。

剛剛在上海就見到一個拒學的十七歲少女，她看着長期無法交談的父母，知道沒有自己的周旋，他們將過不下去。原來父親天天不是喝醉就是打麻將，母親

叫不動他，就會說：是女兒生病了，叫他回來；父親只有聽到女兒出事，才會回來。如此一來，女兒就非要出問題不可。她一方面埋怨被父母利用，一方面卻說：我願意！

這種糾纏不清，以各種面貌出現，後果都是一樣：孩子離不了家！

進入婚姻階段，這是一個磨合的過程。最常見的問題是經過一段時間，彼此仍是格格不入。公有公理，婆有婆理。很多人都說這是個性問題，其實婚姻的道理，就是不再任性，肯為對方付出，當然不是完全聽從另一半，但總不能完全自以為是。很多不幸的婚姻，都出錯在這裡，不是把另一方強塞在自己的要求中，就是堅持自己的位置，結果雙方都沒法在婚姻中找到支持和安慰。

孩子的來臨，可以讓夫妻學會互相合作，享受小家庭生活；也可以讓夫婦變得陌生，孩子不但沒有把父母拴起來，反而把他們隔開了。我在紐約的中心，就遇上我老師處理一對帶來小嬰兒的夫婦，老師讓小爸爸為嬰兒換尿布，只見他手忙腳亂的，幾乎把孩子摔倒地上。原來母親對父親一點信心也沒有，嬰兒成為母親的全部安慰，父親卻無門介入，如不及早讓他們合作做父母，夫妻的隔膜將會日漸增加。而教育孩子的分歧，是夫妻最常出現的問題。

孩子到了離家的時候，夫婦又必須重新估計彼此的關係。有問題的夫妻，這時候問題就變得更敏銳。我曾經鼓勵一對多年貌合神離的夫婦說：「多年的不幸都過去了，現在應該是一個把關係重新整理的好時候。」妻子卻說：「有些恩愛夫妻，到老不也是患上癡呆症，什麼都忘記了，一切又有什麼分別？」

也許沒有分別，但這是一個選擇。我一向認為，任何人都有責任讓自己及身邊的人活得好一點，即使最後一切都會完結。

這個家庭生命週期只是一個參考，但是每個階段都是一環扣一環，哪個階段的工作做得不足夠，就會影響另一階段。未雨綢繆，你想想，自己現在處身在週期的哪一階段？也許這裡有值得深思熟慮的地方。