

不能建立亲密关系的原因

基督教信仰告诉我们，罪进入世界，影响人与人的关系。亚当和夏娃犯罪后，开始害怕、逃避对方，也逃避神。人继承了罪性，也常用一些方法或面具来掩饰自己。圣经说：“凡作恶的便恨光，并不来就光，恐怕他的行为受责备。”（约 3：20）下面，看看一些影响亲密关系建立的原因。

一、亲密关系的绊脚石

1. 害怕袒露自己：袒露、赤露敞开的英文 vulnerable，亦解作容易受伤害。袒露自己软弱，也意味容易受伤。人害怕向人敞开，因为会暴露自己的弱点，失去和人相爱的机会。向人袒露自己，带来别人的关心和关系的建立，但会失去独立生活的空间。处事方面，向人袒露自己处事方法，反被别人掌控，而失去主导作事的权利。

因着袒露与受伤同义，人为着保护自己，不让自己受伤，所以，人害怕袒露自己。不向人袒露自己，就好比用一个罩把自己包起来，别人根本无法认识。不认识，试问又怎能够彼此交心，建立信任而亲密的关系？

2. 逃避敞开自我：害怕袒露自己，就越容易出现逃避敞开自我的情况。人会找出不同的理由来推掉任何与人交往的机会。纵使处在人群中，也会保持缄默安静的态度，不单是逃避敞开自我，也让人难以接近。

3. 不愿意在关系上付出和委身：建立关系是需要时间和过程，人也要付出精力去改善和维持，宽恕也是建立关系的重要元素，因为宽恕包含着放弃的意思。亲密关系里，人有时候需要为朋友付出自己的时间、金钱和力量，若只希望获得和收取，不愿意付出和委身，是很难跟人建立亲密的关系。

4. 避免冒险：父母与孩子的关系直接影响孩子的性格。孩子从父母接受正面积积极的信息，就能够成为有安全感、有自信的人。相反，所接触的是负面信息，就会变得没安全感和自卑。孩子成长于负面信息多的家庭，个人行为受影响，性格会变得封闭、孤僻、内向和自卑，也缺乏安全感。缺乏安全感的人，不爱与人接触，害怕冒险。建立亲密关系也需要有冒险的心，而避免冒险的人，是绝对不能与人建立亲密的关系。

5. 忘不了过去的被拒绝：孩子从小若多被拒绝，或从没试过被接受的感觉，长大以后，也不懂去接受别人，只能以拒绝去回应，因没有忘记过去的被拒绝经验。不

能忘记过去被拒绝的人，长大后，不容易接纳别人，更严重的是也不接纳自己。这样的人，连自己也讨厌，很容易有自杀的倾向。

这 5 个原因，都是拦阻人去建立亲密的关系。如果我们发觉真的有这些问题，鼓励好好正视，尝试在有问题的地方去改善。我们愿意倚靠神，藉着他的恩典和能力去面对自己生命的困扰，神会帮助我们改变过来。圣经这样说：“若有人在基督里，他就是新造的人，旧事已过，都变成新的了。一切都是出于神；他藉着基督使我们与他和好，又将劝人与他和好的职分赐给我们。”（哥林多后书 5：17—18）

二、根本原因

根本原因是指人对亲密关系的错误观念。人总觉得不能冒险去袒露自己内心深处最隐秘的感受，甚至是自己的挫败。因为袒露自己，就失去保障，安全感也没有了。但他们忽略了，常带面具见人让人看不见自己的真面目，别人也因为没有安全感，以致不愿意跟自己建立关系。

我们要与人建立亲密关系，必须有正确的观念，就是认识神对人的爱与接纳。神是无所不知的，我们是他创造的，我们生命中每个细节，即使是最隐秘的细节他都知道。神不单知道，他更用无条件的、永不改变的爱，来爱我们，接纳我们。在神的爱中，我们是安全的，所以，我们可以对神放胆袒露自己的软弱，好让我们在属灵生命上成长。当我们愿意对神袒露自己的软弱，得到神的接纳和爱，我们也可以学习放胆对人袒露自己的软弱，与人一起分享亲密的关系。

圣经说：“爱里没有惧怕；爱既完全，就把惧怕除去。因为惧怕里含着刑罚，惧怕的人在爱里未得完全。”（约壹 4：18）

欢迎来信辅导部 cc@liangyou.net，回应讨论话题。学员如需要接受辅导服务，请填写在良院网站的“表格下载区”的“辅导申请表格”，辅导部会按着个别情况和需要，安排电话约谈时间。