

跨越障礙，找回愛的能量

文／吳娟瑜(國際演說家、作家)

在襁褓階段，多數的我們和母親建立了依附關係，逐漸長大後，儘管和同儕、同事的相處時間多了，終究仍然渴望在穩定親密的關係中，建立自信，快樂地成長。

妙的是，每個家庭的成員人數、成長感受、個人際遇不盡相同，結果也編織了各式各樣的人生故事。

一位女性學員下了決心，希望在家族聚會時，和大家多聊聊、多關心，但是一見面時，她又急著想逃離了。她說：「我以為和他們很熟，可是一談起話來，卻插不上嘴，我不知道問題出在那裡？」

另一位男士則是發現——多年來，因為媽媽在世，她很注重家人關係的維繫，每個月家人至少聚餐一次，可是等到媽媽走了，兄弟姊妹之間變成各忙各的，彼此很生疏。

親密關係的四種類型

「親」指的是心靈上的貼近與否；「密」指的是身體的距離遠近。所以，「親」和「密」組合了四種不同的相處模式。

一、又親又密—有點黏又不會太黏

家人相處有默契，言談無障礙，大家也住得近，彼此一呼即應。

一位友人的家庭就是「又親又密」，兄弟姊妹都住在老父老母附近，每天中餐、晚餐時刻，一定有人回家照料，家中還有外勞專責飲食起居，孩子們來了，就是專心陪伴老父老母聊天，或外出走動。多年下來，大家相互扶持，維持有點黏又不會太黏的關係。

二、親而不密—相知相惜跨越時空

兄弟姊妹或好友遠離家鄉，大家無法朝夕相處，就算是有聯絡，也只能靠電話或mail。像我的小弟Gary，他在美國結婚生子。二十多年來，兩人的見面機會不多，但是，只要電話一通，就是一直聊，因為他是我從小揹著長大的手足啊！

也就是說，儘管空間距離有好長的一段路，但是彼此心靈相通，都把對方擺在重要的位置，只要視訊通了，話匣開了，大家立刻感覺親近地無話不談。

三、密而不親—朝夕相處卻不投緣

說到這種類型，大家多少有些尷尬了，類似夫妻關係、婆媳關係、妯娌關係，或是公司同事關係，儘管大家經常碰面，甚至是在同屋簷之下朝夕相處，可是……

唉！就是話不投機半句多，往往一言不合就吵起來，或是乾脆閉嘴。家中小朋友，常聽到大人喊著：「去跟你爸爸說……」，或指桑罵槐地說：「你媽媽沒教你，是不是？大伯母講過幾遍了？拜神的食品，不可以這樣捏起來吃的。」

四、不親不密—身心疏離無情冷血

若是同學、同事在「不親不密」這一類型，這是理所當然，因為不是所有的人際關係都能處理到「又親又密」，但是在家人、親屬關係，若一直維持在「不親不密」的階段，那不能說沒有一絲絲的遺憾。

多少老父老母用眼淚也無法喚回遠離他鄉的子女，可不知道當年在相處過程中，發生了什麼誤會，竟然讓雙方的「身」和「心」都越離越遠。



和自己和好找回愛的能量

其實在我們的心田深處，藏著無限豐富愛的能源，只因為小時候一個斜眼瞪過來，一個巴掌打過來，那個愛的能源突然被澆熄了；也有的情愛關係裡，是因為彼此沒有真正了解對方，就快速進入「又親又密」的階段。

我們不是常看到卿卿我我的戀人，在經過羅曼蒂克期後，進入了權力抗爭期，開始了你爭我吵、水火不相容的關係，在這樣「不親不密」的過程，有的終至妻離子散，一輩子不相往來。

親密關係不只是和旁人的互動，通常無法與人為善、親密相通的人，往往也和自己處在「密而不親」或「不親不密」的感覺裡。

也就是說，你雖進駐在自己的身體裡，看起來是「密」，但事實上對自己一點也「不親」，不習慣聆聽身體的呼喚，很少回應身體透過病痛、失眠、喘不過氣等現象，想和我們更親近的對話。

和自己「不親不密」的人，那可是更悲慘了，因為長期熬夜、酗酒、吸毒等各種摧殘身心的生活模式，不但親友無法靠近，連自己也陷入不可自拔的痛苦深淵，又如何能和自己「又親又密」呢？

身心契合才能歡喜走遠路

從小，我和多數人一樣，渴望與家人、同學、朋友有親密的互動關係，對自己也能「又親又密」的照顧，當我安排的行程過於緊湊，在餐飯時刻，沒有細嚼慢嚥的享受，沒有悠閒自在的

放鬆，當我發現我和身體是「密」的，卻沒有做到「親」的照顧時，我會馬上改善、立刻調整。我的「身」跟著「心」走動，但是，我的「心」也需要注意「身」的感受，當兩者互為好朋友，彼此結合為一時，我的身體才能保持活力，演講分享也才能全力以赴，這兩者缺一不可。

還有，我也透過健康檢查的方式，在一些指數的上下移動中，把「身體」的「密」拉得距離更接近，樂意聆聽醫師、護理師的提醒，降低澱粉的攝取，增加曬太陽的時間，同時再把游泳、快走、跳街舞的項目增強。當做到和自己的身體是「密不可分」時，「我喜歡我自己」的感覺就出現了。

「親」（我喜歡自己）和「密」（好好照顧身體），兩者若能同時出現，人就是很開心、很感恩！

總之，當渴望「跨越親密障礙，找回愛的能量」時，從「親」和「密」之間的四種模式，可以提醒我們如何往回走，往回走向生命快樂的中心點，讓自己這一生懂得在「親」和「密」的關係中悠遊自在。

