

## 親密關係 · 由自己開始

現實中，不少人都有一份內在的渴望，希望與伴侶維持親密關係，無奈很多人經常跌入「你追我走」的狀態，究竟親密關係，如何獲得呢？

培養親密關係，可以由自己開始。

**首先，健康的親密關係，建基於健康的自我。**不要期望對方改變，自己的改變，可以帶動對方的改變。努力讓自己越來越成熟。有人話：「讀書讓人聰明，交談令人機敏」。持續學習，更多的覺察與反省，將有助我們邁向情理兼備，表裏一致、獨立自主，又能與人維持情感聯繫的健康自我。

**第二，嘗試調適自己的情緒及加強自己情緒的承托能力。**人們期待親密關係，但我們有能力去承載伴侶的種種情緒及脆弱嗎？在陪伴及明白對方感受的同時，可以不妄加判斷、批評或太快給與意見嗎？如果你暫時未能做到，不要緊。其中一個有效的練習，就是練習深長的呼吸。深長的呼吸，可以啟動交感神經，調適情緒，提升能量。近年盛行正念練習、靜坐、禪修、祈禱、默想、獨處等，所有這些，都幫助我們放慢腳步，調整身心，回歸真實的自己。只要多加練習，你會發現自己在日復日的練習中，慢慢蛻變。

**第三，與伴侶建立情感連結。**親密關係，並非只是性親密。在夫妻性生活之餘，情感的親密及連繫亦非常重要。電影「阿凡達」其中一句經典台詞：“I see you!” 每個人的內心都希望被看見及被聽見。如果我們回到當下，經常以一種「同在」或「臨在」的狀態，以真實的自己接觸對方，以溫和的面容及柔和的語調，用心聆聽及凝視對方，讓對方感到被看見及被聽見，彼此的關係將發生微妙的改變，親密感將被慢慢培養及滋長。

**第四，建立健康界線。**很多人很怕與人親密，害怕在親密關係中失去自己。其實，一段親密的關係亦可建立健康的界線。學習尊重彼此的個人空間，敢於說不。

祝願你可以在人生漫長的路上，與親密的愛人一起走。因為生命並非時間的流逝，精采之處，就是與人在不斷的互動中，邁步成長，互相成就最美好的自己！

莫陳瑞冰

香港明愛性治療服務 - 性治療師