

根據社會心理學家艾瑞克森 (Erickson) 的發展理論，成年早期(19-30 歲)的發展任務為建立親密關係，如果年輕人未能成功地與重要他人建立親密的關係，他/她就會面臨孤單寂寞和自我專注的危機。Bowen 的家族治療理論更進一步強調自我分化的重要，在親密關係中，每個個體必須在自我和親密之間找到平衡，一方面維持自己的獨立自主，另一方面又能與人有情感連結。臨床研究也印證 Erikson 和 Bowen 所強調的論點，穩固的自我認同和親密關係的建立兩者之間是有直接的關連，一個人對其價值和目標愈確定，相對地，他/她對親密關係就愈委身。

聖經也強調親密關係的重要。上帝，「Elohim」這個希伯來字所傳達的是一個複數的概念，也就是聖父、聖子和聖靈三位一體的概念。人有上帝的形象，每個人都是一個獨立的個體，可是另一方面，人又是一個「關係的個體」(relational being)，他/她和其他人是互相依存的。就好像在伊甸園，亞當享受和上帝完美的關係，可是神卻說，「那人獨居不好、我要為他造一個配偶幫助他」(創 2:18)，所以，「人要離開父母與妻子連合，二人成爲一體」(創 2:24)，這就是婚姻制度的由來。婚姻滿足了人對親密關係的終極渴望。

心理學、臨床研究、和聖經都不約而同的指出親密關係的重要。那爲什麼今天的社會，宅男、宅女變成一種時尚？年輕人有愈來愈晚婚的傾向？35 歲以下的單身男女人數也大爲增加？原因不是 21 世紀的人不需要親密關係，可能是，因著自我意識的提升，所以，現代人害怕在親密關係中失去自我。因此，在親密關係中要如何處理自主和親密的張力，便成爲現代人身心健康的關鍵。如果關係過度糾結，會讓人窒息，如果關係過度疏離，又會令人感到孤單，這兩者都是不健康的情感連結模式。Bowen 認爲親密關係中的情感連結受到原生家庭很大的影響，一個人不是重複過去的情感連結模式，就是採取與過去完全相反的情感連結模式；也傾向選擇和自己分化程度相等的人結婚。臨床研究也發現，若父母婚姻衝突愈多、愈強、愈沒有解決、衝突原因愈穩定時，則代間階層性愈低、家人間彼此的界限愈不清楚。所以，不健康的情感連結模式會因此代代相傳，晃動於糾結與疏離之間。從這個角度看來，婚姻似乎會讓不健康的人更不健康，讓健康的人更健康。因此，一個人在進入婚姻之前，先預備自己成爲一個身心成熟的人，可能關乎你未來婚姻的品質。

一個預備自己成爲一個身心成熟的人的好方法，就是在親密關係中，學習處理

自主和親密的張力。自主和親密的張力過程，簡單來說，就是人和人之間的界限。界限是人和人之間彼此互動的依據，它設立範圍，規定誰可以參與我的世界及如何參與的規則；一方面保障個人之獨立自主性，另一方面也維持與他人情感連結。若界限太過僵化、固著，則會形成過渡疏離的關係，人與人之間缺乏親密與連結；若界限混淆不清，則易形成過渡糾結的關係，個體缺乏自主性而彼此情感糾結。

一個有清楚界限的人有一個真實的自我、清楚的自我信念、知道我是誰以及我要什麼。相反地，一個沒有清楚界限的人有一個虛假的自我、沒有清楚的自我信念、無法區分自己與他人的情緒、很容易憑感覺形式、行為也受他人影響。一個有清楚界限的人可以理性判斷，彈性運用情緒和理智，不易受到壓力或人際關係的影響，也不需要藉由與他人過份的黏膩或親近來獲得安全感。這樣的人在人際關係中，能同時保有獨立自主性並與人情情感連結。面對衝突、批評、拒絕時，他/她可以維持理性和情緒的平衡，保持客觀，在面對壓力時仍然可以作出理性的回應。相反地，一個沒有清楚界限的人，容易受到他人影響，也容易去控制他人來符合自己。這樣的人有時像一條變色龍，調整自己來取悅別人；有時像一個惡棍，要求別人一定要怎樣。當面臨壓力時，他/她可能採取兩種極端的適應模式：1) 迴避他人，以減輕因害怕失去自主性而產生的焦慮(界限僵固)，2) 藉由親近和依賴他人，以避免關係的衝突和別人的批評與拒絕(界限混淆)。迴避他人無法滿足人需要與他人情感連結的需求，過度依賴他人則會失去個人的獨立自主性。

雖然原生家庭對一個人有相當的影響力，可是過去只能影響現在，但不能決定現在，更不能決定未來。一個人要長大成熟，也意味著要脫離原生家庭對你的情感束縛，不是與人切斷關係，而是與人建立一個健康的親密關係。學習為自己的行為負責任，也學習與人設立健康的界線，一方面保有自己的獨立自主性，另一方面又能與別人有情感連結，使雙方心理與生理的需求可以在這個親密關係中得到滿足。