

# 我為什麼會被傷害

人際關係中各類型之發展程序和痛苦根源，源自於成長過程中內心所受傷害，與本身天性結合而成，並形之於外。

人本是群居動物，天生有情感依附及尋求親密感的需求。如果在尋求過程中被接納，就是安全感的由來。如果被忽略被拒時，會發展出不同型態的反應並導致於痛苦。

## 尋求親密感

### 被接納

滿足 — 安全感 — 豁達 — 自在

### 忽略被拒

冷漠 — 封閉 — 逃避 — 痛苦

討好 — 迷惘 — 失去自我 — 痛苦

自卑 — 抗拒 — 自傲 — 掌控 — 痛苦（強勢）

自卑 — 退縮 — 自憐 — 被害妄想 — 痛苦（弱勢）

## 詩篇 55:12-16

原來不是仇敵辱罵我，若是仇敵，還可忍耐。…

不料是你，你原與我平等、是我的同伴，是我知己的朋友，…

至於我，我要求告神，耶和華必拯救我。