

## 《献上今天》打开心窗说亮话：沟通篇

### 第7讲：亲密关系（上）真正的“亲密关系”是什么？

“亲密关系”是一个复杂的命题，涉及到很多不同方面，不同层面的问题。首先，对于“亲密关系”这个词语或者说这个概念本身，我们就有很多固有的，甚至是偏向错误的观念需要矫正。那么简单来说，要正确理解“亲密关系”，最需要从三个关键词着手：亲密、信任和坦诚（赤露敞开，容易受伤的）。

#### 透视“亲密”

说到“亲密”，其实很多人对这个概念都有误解。

比如，有人觉得“亲密”的关系就是有性意味的关系，这种观念绝对是错误的，因为“性”和“亲密”本身就是两回事，而且“性关系”也并不是亲密的。真正的亲密，是一种心里更深层次及精神更高层次的需求和关系。所以，再引申一点：亲密关系不是指异性之间的关系，而是可以在家庭之间、朋友之间、同事之间和共患难的人之间都可能存在的。

另外一种误解是，有人觉得亲密的关系经常通过身体来表达，但实际上，亲密关系不仅可以通过身体表达，更可以在感情、精神和灵性上表达。

还有些人认为，婚姻会带来亲密关系，其实不然，很多婚姻中是没有真正的亲密关系。婚姻不能带来亲密关系，正好相反，婚姻是需要预备的，其中之一就是双方需要先培养一种心理和灵性上的亲密。所以，“亲密”是一种彼此承诺的决定，并且需要时间培养和成长。

#### 真正的“亲密”是什么？

从中文角度来看，“亲密”就是“亲近密切”，如果从英语（Intimacy）来看，这个词来源于拉丁文（Intimus），意思是“最里面的，内心的，秘密的”。所以，“亲密”是一种内心密切的关系，在这种关系中，有一个空间让人可以安全地分享自己内心深处最隐秘的感受。

真正的亲密关系可以激励我们的情感和灵性走向成熟，在这样的亲密关系中，我们可以感受到被接纳、被原谅，我们内在的自信、平安和满足感得以增强，并且清楚明白这样真正的亲密关系是从神而来的爱的礼物，因为能够与人建立真正的亲密关系，本身是基于能够与神建立亲密关系。

与神建立亲密关系，首先要明白这是双向的，一方面这是神对你的期望，但也要你发自己内心有这样的期望。与神的亲密关系是信靠祂而生活的结果，当我们意识到主耶稣已经住在我们心里，越来越明白祂的同在，我们的生命将会充满喜乐。

#### 透视“信任”

信任的意思是“受人之托”、“对别人的信任予以承诺”的意思，简单来说就是信心和信靠，这是包含信念和行为两个方面——一方面是愿意把对方看作是可信赖的，另一方面是在相处

的时候向对方坦诚，并且借着一些具体的机会，来表示你对他的信任。当然，在我们的生命中，我们首先要信任的是神而不是哪一个人，这种信任表现在认识到神的可靠和不变，相信祂对你绝对的爱，也相信祂的话语并愿意顺服祂，以至于我们可以将自己的盼望都交给神。只有当我们能够信任神的时候，才有能力信任一些我们愿意信任的人，并且知道如何去信任。

关于“信任”，我们也有一些误解。

有些基督徒觉得我们应该信任每一个人，其实不然。主耶稣也并不是每一个人都信任，我们其实也不需要信任每一个人，因为我们不可能做得到，而且也不需要跟每个人都建立亲密信任的关系。

但也不要反过来走极端，认为人都是不可信的，所以无法信任任何人，这也就意味着你绝不与人建立一个良好亲密的关系。确实，很多人可能会辜负我的信任，但是耶稣绝对不会，我们要与耶稣建立亲密的关系，完全去信任耶稣，这是绝对安全的。

透视“坦诚”

“坦诚”就是“诚心诚意地赤露敞开”。在人际关系中的“坦诚”，意味着有从勇气和真诚出发的爱，能够坦率真诚地面对自己的感受和疑虑。这意味着有勇气、甘愿冒险披露有关过去的创伤和情感问题的事情，表示你愿意面对自己的过去，并尝试接纳自己，也愿意给别人一个认识和接纳，甚至支持你的机会。确实，这听起来好像风险很大，因为难免也会受伤。但在我们学习对人敞开之前，我们要首先学习来到神面前拆开自己，因为在神面前诚实地赤露敞开是绝对安全的，也正是被医治的开始。

我们每个人都渴望亲密的爱关系，但是当需要作出更深的承诺时，我们经常会通过种种避免亲密的消极反应模式，来逃避坦露自我。

但生命本身就是一个旅程，一次冒险，在这个过程中，神把你从一个自私的孩子改造成一个能与祂和其他人亲密相处的成年人。当你与自己最亲近的人产生摩擦时，这会加深你对自己的认知和理解，并且会揭示你对神和祂无条件的爱的需要。你在神和祂与你的同在中越感到安全，你将会越有勇气踏上与其他人建立亲密关系的征途。

下次，我们继续分享通往亲密关系的路。

诗篇 26:2-3：“耶和华啊，求你察看，我，试验我，熬炼我的肺腑心肠。因为你的慈爱常在我眼前，我也按你的真理而行。”