

《献上今天》打开心窗说亮话：沟通篇

第8讲：亲密关系（下）

上次我们说到，“亲密关系”是一个复杂的命题。要正确解读“亲密关系”，需要从三个方面着手：亲密、信任和坦诚（赤露敞开，容易受伤的）。当我们的亲密关系出问题，通常都在这三个方面需要更多反思。那么今天我们要更多来看看，一个好的亲密关系有些什么特点，怎样建立这样的亲密关系。

真正的亲密关系的特征

约定：选择具有同样信仰和价值观的人建立关系，也是一个约定。

承诺：双方都有承诺来维持这个关系。

鼓励：互相称赞并造就。

忠诚：保持忠诚是一个基本要求。

宽恕：避免定罪，放下自己。

温柔：采取善意的、温和的言语和行为。

诚实：要诚实地表达自己并真诚地提出一些意见。

谦卑：知道自己的弱点和缺点。

照顾别人的需要：这是最直接的爱的表现。

忍耐：不轻易发怒，愿意等待。

尊重：从对方的角度出发来思考，看到对方的优点，放弃纠缠一些琐碎的缺点。

灵性的成熟：这是一个自我的成长，就是建立与主良好的关系。

为何难以达到真正的亲密关系？

这样看起来，要达到真正的亲密关系的要求是非常高的，以至于对于我们来说好像太难，而且现实中也有太多问题，阻碍我们发展一个健康良好的关系。可能因为害怕失去，害怕暴露自己的弱点，害怕冒险或者被拒绝，而是我们不能在关系中达到一个坦诚和安心的状态。这样的惧怕和不安可追溯到人类犯罪的开始。当亚当和夏娃选择了悖逆的道路，他们的眼睛就看到了罪，于是开始害怕，彼此互相逃避，也逃避神的面。我们每个人也继承了这种惧怕和逃避，于是罪使我们逃避坦诚，以一种自怜的方式隐藏自己。

但是每一个接受主的人，我们都要学会一再来到主面前敞开自己，主知道我们生命中最隐秘的每个细节，但是祂仍然爱我们，更接纳我们。我们在祂的爱中是安全的，所以我们能够放心地来到神面前赤露敞开，让神的爱来光照我们，使我们的灵能够得到浇灌与成长，慢慢地，我们学会信任，愿意向人敞开。

如何帮助自己搬开在亲密关系中的绊脚石？

我们之前说，亲密关系不只是在异性之间、伴侣之间，也在朋友、亲人之间。而建立亲密关系的源头和力量，更在于与主建立美好的关系上。在灵性上，我们需要操练，在实际生活中有很多需要学习和实践。比如说我们可以从对话的方式上来着手，为的是能够有更多内心深层次的交流。当然，我们也要求上帝预备我们的心和恰当的时间进行谈话。我们可以先通过

希望更了解对方这样的目标开始，也多分享自己的经历和感受，多表达对方的某些特质对你的意义，表达你的愿望并且愿意仔细聆听对方的意见和愿望，并且尝试去建立一个规律的沟通时间，以至于慢慢地可以进入更加自然和信任的交流习惯当中。

亲密关系，虽然是发生在两人之间的，但其中往往是最能够反射出我们深层的问题，若我们不能正确看待自己，愿意面对自己内心深处的那些惧怕和不安，将这些问题带到神面前一一求神帮助，若不能先与自己和解，反而期望别人与你建立关系来治愈你。这样带着越多的问题进入关系中，那么这段关系的问题也会越来越多。

约翰一书 4:18：“爱里没有惧怕；爱既完全，就把惧怕除去。因为惧怕里含着刑罚，惧怕的人在爱里未得完全。”

愿我们每个人都能够被上帝的爱建立，在祂的爱中得以完全。纵使我们仍然有很多问题，有很多软弱，但当我们愿意与主建立美好的关系时，才能学习什么是真正的爱。

约翰一书 4:16-17：“神爱我们的心，我们也知道也信。神就是爱；住在爱里面的，就是住在神里面，神也住在他里面。这样，爱在我们里面得以完全，我们就可以在审判的日子坦然无惧。因为他如何，我们在这世上也如何。”