

亲密关系的定义

瑞士著名心理学家、也是精神科医生的卡尔·容格说：“孤独并非由于我周围没有人，而是由于无法把我认为是重要的事，与人进行沟通，或由于自己内心抱着别人无法容忍的观点。”这说话显出人与人有好的沟通，人才不会孤独地生活。每个人都渴望跟别人建立深入的关系，这反映出创造万物的神那种神圣的本性。神从太初创造万物，也创造了人类。神不断用各种方法向人说话，他又藉着耶稣降生人间，与人认同，让人能够真确地认识他，去爱神，也能接受神的爱。神爱人、人爱神，是一种有深度的相交关系，是有相互性的沟通和接触，这种关系早已存在于神创造人的情况。

一、认识亲密

1. 从字义来看亲密：字典里，亲密是指亲近、密切的意思。中国有一句成语，叫亲密无间，间是缝隙的意思，这句成语形容十分亲密，没有任何隔阂。英语里，亲密这词语是来自拉丁语，意思是最里面的、内心深处和秘密的。从这些解释，亲密是指到两个人之间的一种密切关系，两个人都能够对分享自己内心深处最隐密的感受有安全、信任的感觉。
2. 从与神的关系来看亲密：人与神有亲密的关系，就能从神那里得着人内心深处对爱、自我价值和安全感的满足。因为神从来不偏待人，神在我们还作罪人的时候，就已经爱我们，他差遣自己的独生子耶稣基督，为世人的罪死，成了挽回的赎价。因着认识耶稣基督，我们得着救恩，也得着耶稣基督住在我们心里。

“人若喝我所赐的水就永远不渴，我所赐的水要在他里头成为泉源，直涌到永生。”（约 4：14）

3. 亲密的观念：亲密不单靠身体行为来表达，也可透过情感、精神和属灵上来表达。亲密关系不单在异性关系，也可存在于家庭成员、朋友、同事、邻居或共患难的人当中。亲密也不只是一种密切的感觉，也像婚姻的约一样，要彼此作出承诺、委身的决定，而且也需要培养建立，才能维持和不断的成长。

二、认识信任

在人际关系里，信任包含信念和行为。信念是指到把另一个人看作可信赖的，是心里有这种想法，行为方面，就是与另一个人相处的时候，自己毫无介怀，也没有提防，是完完全全信任别人的表达。基督教信仰的一个词汇“信靠”，意思是把信心建立在一个基础之上，而基础可以是一个人或一件事情。圣经里，这个基础当然是指

到神。基督教信仰常提醒人要信靠神，因为神有良善、恒久不变的性情，让人可以全然的信任和靠赖。

能够建立亲密的关系，认识和信任是不可缺少的基础。人愿意和某人建立亲密的关系，因为认识对方，知道对方有值得信赖的地方。人信靠神，因为认识到神对人的爱，神良善不变的属性。

三、袒露自己的软弱

让人能够绝对信任，意味着要对人坦诚，不用刻意隐藏，可以无所不谈，甚至是袒露自己软弱。袒露自己的软弱，意味着人有勇气从爱出发，能够坦率、诚实面对自己的感受和疑虑，不害怕自己受到别人的伤害。袒露自己的软弱也是甘愿冒风险，愿意向人披露有关过去的创伤和情感问题的事情。从辅导角度来看，愿意真诚面对自己过去的创伤，是需要的。

人不愿向别人袒露软弱，因为怕受伤害，需要自我保护，但人绝对可以向神袒露软弱，因为神爱顾我们，他会接纳和包容我们的过错，也会医治包裹我们的伤痛。

与过去传统社会相比，今天的人更需要亲密关系。因为现代社会压力大、生活节奏更快，一个人面临的困境，很可能是个体独自无法承受得起。如果，我们能够拥有亲密的朋友，也拥有那与我们同在的主耶稣，我们就能够更有力量地面对生活的压力和困难。

欢迎来信辅导部 cc@liangyou.net，回应讨论话题。学员如需要接受辅导服务，请填写在良院网站的“表格下载区”的“辅导申请表格”，辅导部会按着个别情况和需要，安排电话约谈时间。