

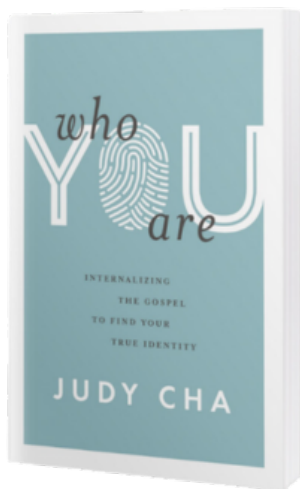


清晰理解他人的故事

自我救赎系统如何帮助你更好地关爱他人

朱迪·查（Judy Cha），博士，
救赎主辅导中心主任

救赎主辅导中心重视神学和心理学对人的洞察力。在我们独特的心理辅导方法“GIFT”（Gospel-centered Integrative Framework for Therapy）中，“自我救赎系统（System of Self-Redemption）”是一个概念性的镜片，帮助我们深入了解人们在其生命历程中的故事和当前的挣扎。它不仅能帮助我们更好地理解并组织信息，还能在我们考虑康复和成长的目标时为我们指明方向。如需更深入的了解，请参阅我的新书《你是谁：内化福音找到你真正的身份》。其中第1-4章对理解自我救赎系统特别有帮助。



在《你是谁》一书中，我解释说，自我救赎系统的核心是“一种与生俱来的羞耻感，这种羞耻感内化在我们所有人之中，而这是我们生来为罪人的结果”（第9页）。

当每个人在这个充满痛苦、罪恶和苦难的堕落世界中生活时，都会经历独特的核心伤害，这种基于羞耻的身份会被塑造和个人性地化为一种独特的自我看法。

为了在痛苦中求生存，我们制定了一些策略，但这些策略变成了偶像崇拜——以自我依靠的方式来压制我们的痛苦和对抗我们的羞耻感。

我们承认，这些策略可能在某些时候帮助了我们所关怀的人，但也很可能没有实现他无意识中想要去实现的自我救赎。“因此，当我们面对策略失败的情况时，我们会体验到

痛苦的反应性情绪（reactive emotions），这导致我们立即采取行为性反应（behavioral reactions）来麻木、转移和减轻痛苦”（第9页）。我们的策略难免会让我们失败。只有上帝的恩典才能治愈我们，让我们摆脱自我救赎的恶性循环，消除羞耻感。

让我们结合一个虚构的案例来看看自我救赎系统。

莉莉是你们小组的新成员。大学毕业后，她在家附近找工作未果，最近搬到城里来工作。她在小组内外都很难交到朋友。你向她伸出了援助之手，尽管一开始她并不情愿，但随着时间的推移，她敞开了心扉。她告诉你，她很无聊，也很孤独，最后只能看很多网飞剧集，读幻想小说，每周在网上订几次食物来自我安慰。她说她在其他小组成员面前感觉很尴尬，因为他们似乎更适应，与别人关系更融洽，而她却感到孤独无助。她在教会、工作和小组中都有社交焦虑。

莉莉也向你讲述了一些她的童年的往事。在她的成长过程中，她与单亲妈妈和弟弟住在一个有补贴的住房单元里。她七岁时，父亲去世，母亲怀着弟弟，他们不得不搬到那里。她妈妈全职工作。她的祖母帮她照看弟弟，但她花了很多时间看电视、独自玩电子游戏，睡许多觉。莉莉在社交和学业上都很挣扎。

自我救赎系统是你作为小组长能够组织莉莉故事的一种方式。它可以帮助你更好地理解她的挣扎，从而更好地根据具体情况提供关怀，缓解她的忧虑，深化她的疗伤和成长。在下一页的模型中，你可以跟随我们一起讨论莉莉个人化的自我救赎系统。

你所见证的莉莉当前的挣扎，是在她的个人成长历史中的背景中发展起来的。你很可能首先听到或观察到莉莉的行为性反应（behavioral reactions），如自我隔离、狂看网飞剧集和幻想。随着你对她的了解加深，她会告诉你她感到悲伤、不知所措、害怕别人的评论。这些都是她的反应性情绪（reactive emotions），源于她的核心伤害

(core hurts) ——重复性地感受到不被需要、被忽视和孤独感的过去经历 (past experiences) ——被她现在处境 (present situation)，即无法在新的社交环境中感到舒服而触发。随着你对她的故事进行追踪，她最终能够识别并向你表达，她的核心伤害强化了她内化的自我看法 (view of self)，即认为自己没有价值、不重要、不可爱。在孩提时代，她就制定了应对痛苦的策略。对她来说看似自然的应对机制，却演变成了一种根深蒂固的自我依靠的策略，她不自觉地依靠这种策略来压抑内心的伤痛，避免羞耻感，因为羞耻感反复地说她没有价值、不重要、不可爱。因为她的自我依赖策略期待的是“除上帝之外的事物”来拯救她，这就是偶像崇拜策略 (idolatrous strategies)。

莉莉的偶像崇拜策略包括两个部分：深层偶像和表面偶像。

深层偶像 Deep idols

深层偶像是一种潜在的欲望，这种欲望会变成过度欲望，助长我们对美好事物的追求，并将其演变为终极事物。虽然我们都有被权力、控制、认可和舒适的欲望驱使，但我们会偏好一种，并持续地演变，维持一生之久。

表面偶像 Surface idols

表面偶像是指具体的事物、人，或是对美好事物的追求，但在我们深层偶像的推动下，它们变成了终极事物/上帝的替代品。我们可以有多个表面偶像，也可以随着我们的环境和生命阶段的变化改换表面偶像。

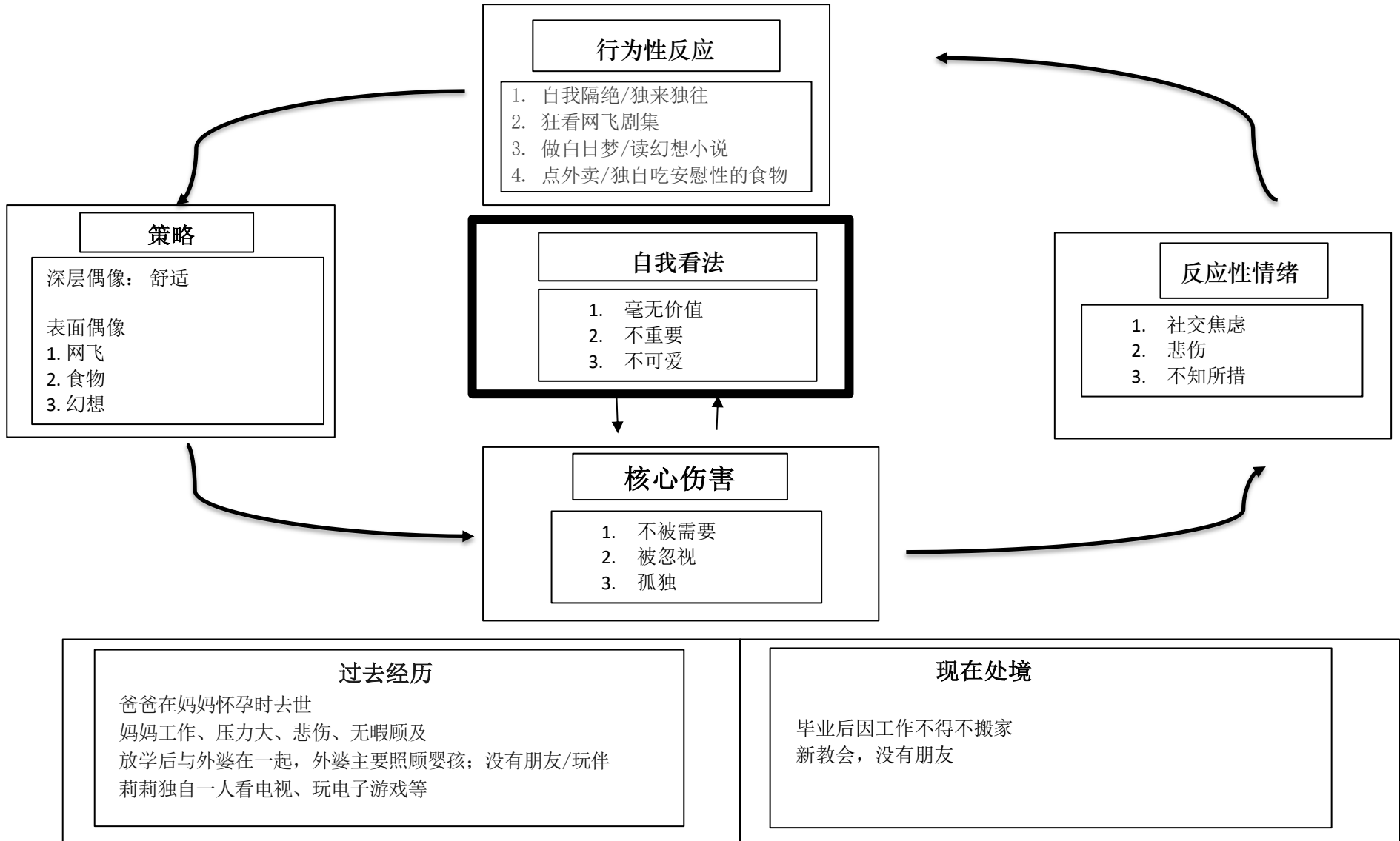
对莉莉来说，丧父之痛是巨大的，她的痛苦需要关怀人员的关注和安慰，但她往往得不到。被剥夺了所需的照顾，以及她随后经历的不被注意，导致莉莉一次又一次地感到被忽视和孤独。为了应对这些痛苦的感受，她小时候会睡过头或看电视，后来长大成人后，她会寻求自我隔离、幻想和狂看网飞剧集来逃避现实的痛苦。她对舒适的过度渴望——持久的深层偶像——促使她转向这些表层偶像，而这些偶像从童年到成年都在变

化。她用这些策略来压抑失去亲人的痛苦，以及反复体验不被需要和孤独的感觉。这也是她避免强化“她没有价值、不可爱”这一信息的策略。

了解莉莉更深层次的舒适偶像可以帮助你了解她做出这些行为倾向的目的是什么。作为小组带领人，这也为你提供了内心转化的方向，而不仅仅是解决莉莉表面的、更可见的倾向。

自我救赎系统

(我需要做些什么才能让自己感觉良好?)



如上的模型图所示，“自我救赎系统”的不同部分相互依存，形成了一个重复性的循环。当我们探究一个人的故事时，我们可以发现使他们的羞耻感个人化和强化的重要事件，也可以认识到他们为应对痛苦经历而制定的策略。虽然某些更明显的事情、人和追求对我们来说可能更显而易见，但我们并不总是能觉察到人们寻求去满足而未得到满足的欲望。为了帮助应对这一挑战，在几个工具包中，我们将重点关注模型图的左侧：可能成为我们偶像崇拜策略一部分的四个深层偶像。

作为关怀者，了解深层偶像有助于我们识别我们所服侍的人可能需要哀恸的重大创伤。每个深层偶像也会给提供辅导和关怀的人带来不同的挑战，而且每个偶像都与接受辅导之人的不同果效和目标相关联。在工具包系列中，我们将帮助你定义和识别四种深层偶像，并为你提供一些提示，帮助你为与特定偶像挣扎的人制定目标。

这四大偶像是：

权力

控制

认可

舒适

在接下来的工具包中，我们要研究的第一个策略是：权力的深层偶像。识别一个人内心深处的偶像的目的不是为了搜寻罪，而是为了识别那些最终弊大于利的模式。我们还要解决导致他们紧紧抓住偶像策略不放的伤害。我们希望帮助人们摆脱困境，减少自我关注，并能够加深与他人和上帝的关系。在得到医治的同时，他们也能更健康地应对自己的处境和环境。我们希望本工具包系列能帮助你更好地处理所听到的故事，并为你所服侍的人提供尽可能好的关怀。

要进一步了解更深层的偶像和自我救赎系统，以下资源很有帮助：

- 《你是谁：内化福音找到你的真实身份》救赎主辅导中心主任朱迪·查博士（Judy Cha）著
- 2018年10月工具包--《心灵转化：界定我们的自我救赎策略》，作者：彼得·查（Peter Cha），LMFT
- 《诸神的面具》提摩太·凯勒