



深层偶像：控制

蒂娜·崔 (Tina Choi), LCSW

辅导员兼临床督导

救赎主辅导中心

这份关于控制偶像的工具包是“深层偶像”系列的一部分。我们的 2023 年 11 月工具包（清晰理解他人的故事）解释了在我们独特的辅导方法——以福音为中心的综合治疗框架（GIFT, Gospel-centered Integrative Framework for Therapy）的背景下，什么是深层偶像。那个工具包也可帮助你理解自我救赎系统。

如何识别控制偶像

控制的深层偶像的定义是，通过努力工作、效能、表现和完美主义等因素来掌控自我的过度渴望。在控制偶像中挣扎的人追求完美和自给自足。他们渴望获得一种确定感，主要是通过不断地给自己增加责任，确保周围的一切都井然有序来实现这种安全感。当控制的欲望演变成一种需求或强迫——一种主导性的欲望——之时，控制就成了一个人内心深层偶像。这种深层偶像会影响他们的行为和情绪。

如图所示，与控制偶像挣扎的人，其模式是寻求对自己的掌控¹。换句话说，控制偶像的主要目的并不是试图控制他人，尽管他们在追求完美的过程中可能会顺带控制他人。

1. 有关这些模式的进一步解释，请参阅《2024年1月工具包》中的“深层权力偶像”。

	掌控模式	回避模式
关注他人模式	权力	认可
关注自我模式	控制	舒适

具有控制偶像的人，希望通过自己的表现和效能来确认自己的能力，以及证明自己是优秀的、有价值的。他们之所以焦虑，是因为他们认为自己不够好。他们的情绪反应和行为通常源于内心深处的一种核心伤害，即害怕被认为不够优秀。在这种痛苦的驱使下，他们开始追求完美主义，并不断地鞭策自己，因为他们对自己的表现不满意。他们受具体有形的进展标志/指标所驱动，渴望快速实现目标，以缓解焦虑。当他们感到疲惫不堪、工作过度、压力过大，或者遇到与工作失败有关的危机时，他们就会寻求帮助。他们可能比较孤僻，朋友很少，因为人际关系会占用他们的时间，影响他们的工作效率和工作表现。虽然他们可能认为自己很懒惰，但他们往往是成功人士，因为他们无法放松，所以很难享受成功的喜悦。他们经常与内心的批评声音作斗争，因为这种声音会对他们的表现作出苛刻的评判。

我们可能很难与控制偶像很强的人建立连结，因为会感觉他们是在评估我们的表现。他们可能会表示对辅导的方向或变化速度不满意，询问进展情况，或者似乎怀疑关怀者的能力。请记住，你所感受到的他们对你缺乏信心，是他们因焦虑而产生的完美主义的症状，这种焦虑会促使他们去弥补不完美的地方，从而评判一切，尤其是他们自己。这将有助于你保持同情心。

控制偶像案例研究

路加福音第15章浪子比喻中的大儿子是我们的案例研究对象。尽管小儿子经常被强调，但我们要在大儿子身上来探讨控制的偶像的问题。就我们所见，大儿子很尽心尽责。他努力工作，保持着文化中对顺服长子的期望，并且很可能为了家庭的福祉而牺牲了自己的愿望。对于继承权，他可能会因为自己的顺从而感到理所当然和自豪。他可能感到被背叛，因为父亲在还健在时就把大部分财产分给了他那个不负责任的弟弟，尤其是在当时这并不符合习俗。尽管如此，大儿子还是继续努力工作，以增加自己的财产和继承权。后来，当小儿子挥霍完所有钱财回来时，父亲并没有责备他。相反，他以温暖、即刻的庆祝活动欢迎小儿子的回归，花费了更多原本属于大儿子继承份额的资源。

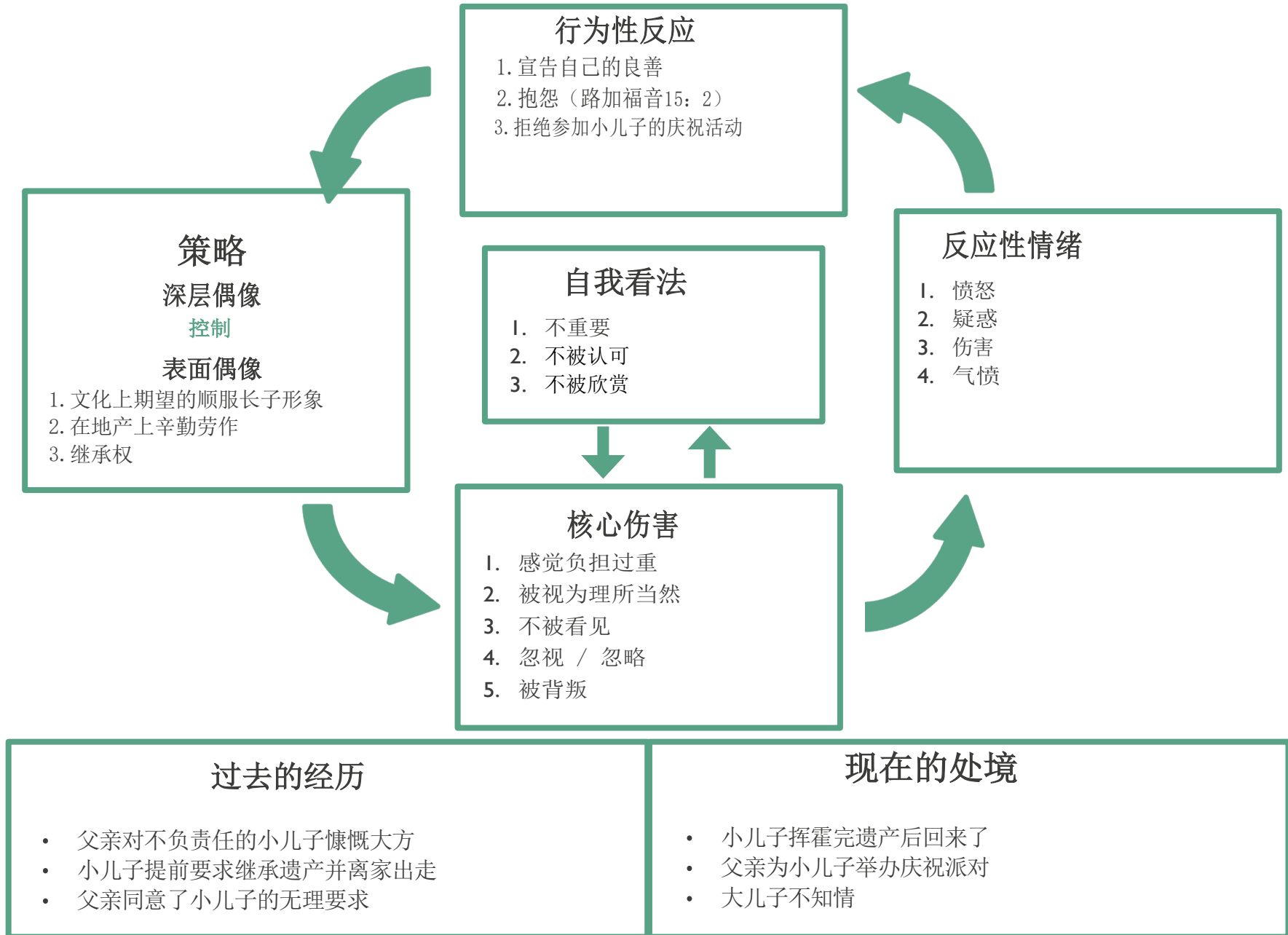
大儿子感到愤愤不平，认为自己做了应该做的事，比小儿子优秀。他还觉得自己辛勤劳动，却没有得到应有的认可和赏识。事实上，当他听到宴会的声音时，他正从田里回来。没有人去找他，也没有人告诉他弟弟回来了，而他的父亲已经在全力庆祝了。

看到父亲对小儿子回来的反应，“「大儿子」却生气，不肯进去……。他对父亲说：‘我服侍你这多年，从来没有违背过你的命，你并没有给我一只山羊羔，叫我和朋友一同快乐。但你这个儿子和娼妓吞尽了你的产业，他一来了，你倒为他宰了肥牛犊！’”（路加福音15:28-30）。

我们可以通过下面的陈述和下一页的模型图表来组织大儿子的故事，并理解他的自我救赎系统。

大儿子内化了一种**自我看法**，认为自己是不重要、不被欣赏的，因为他在成长过程中感受到长子责任的重担，尽管自己努力工作，却被忽视，同时他也觉得自己理所当然地被当作理应付出的一方，而父亲却对那个不负责任的弟弟始终恩宠有加。为了救赎这种局面，大儿子制定了一种**控制策略**，努力工作以满足文化上对顺服长子形象的期望，并努力确保自己的继承权和财产。然而，当小儿子挥霍完遗产回家，父亲为庆祝他的归来举行宴会时，他感觉自己不被看见、被忽视的**核心伤害**被触发出来，强化了“我不重要，我也不被欣赏”的信息。他愤愤不平，拒绝参加庆祝活动。

大儿子的自我救赎系统



控制的偶像的转化和辅导的目标

耶稣讲这个比喻是为了斥责法利赛人，他们通过遵守律法来寻求公义，这是控制的偶像的一个例子。他们无法怜悯他人，也无法认识到自己需要弥赛亚，而弥赛亚就在他们面前！平心而论，我们每个人都很容易偏向控制的偶像或靠行为称义，因为生活中的很多事情都在强化这种偶像。当我们做得更好时，学校、工作和友谊都会让我们感觉良好。然而，与法利赛人和大儿子类似，那些控制倾向较强的人可能会面临与上帝连结的挑战，以及接受或给予恩典的挑战，因为他们倾向于用表现和成就来赢得他们的义。下面是一些目标的例子，可以帮助那些主要在控制方面挣扎的人。

- 1. 与上帝的关系的目标示例：** 1) 写一篇向上帝的祷告，描述自己的控制倾向以及这种倾向如何影响了他们与上帝的关系。想象他们向耶稣表达这一祷告时耶稣的表情。2) 睡前默想上帝的恩典已经过去了一天，就要走向明天。留意他们接受上帝的恩典和接纳时的身体感觉。3) 记住上帝掌控一切。定期为生活中无法控制的领域祷告，并将这些领域交托给上帝。
- 2. 个人目标示例：** 1) 哀恸并接受安慰，反思那些导致他们依赖控制的境况，特别是那些让他们感到自己不够好或必须通过努力才能获得认可的时刻。2) 找出他们可以寻求休息和致力于休息的三种方法，例如，每周更加有意识地遵守安息日休息；在周末设立更明确的工作界线；承诺每晚保持一定的睡眠时间等。
- 3. 关系目标示例：** 1) 一旦开始感到焦虑或不堪重负，就立即寻求他人的帮助。2) 寻找并培养可以展现脆弱的关系，在这些关系中既可以坦诚相待，也可以给予恩典。目标是拥有至少2-3个足够亲密、可以依赖并深度分享的关系。3) 当同事或家人在履行职责时遇到困难时，不要为他们过度操劳，要给予他们在失败中学习的机会。

作为关怀者，要注意辅导的环境也可能成为那些与控制问题作斗争的人努力表现和追求完美的场所，这使得我们很容易在不知不觉中强化他们深层的偶像。他们会做作业，掌握工具，准时参加。他们会学习哪些行为能引起我们最积极的反应，从而避免深入的、内在的在脆弱方面的成长。我们希望他们能体验到被深深地看见和关爱，而不是因为在辅导中的表现良好而获得一颗金星作为好评。当然，上帝会看穿他们的表现，但我们也需要特别警惕这种动态。

在这个比喻中，父亲安慰他的大儿子说：“儿啊！你常和我同在”（路加福音 15：31）。我们希望客户知道，无论他们的表现如何，上帝始终与他们同在。事实上，诗篇46:1（神是我们的避难所，是我们的力量，是我们在患难中随时帮助。）表明，在我们挣扎的时候，上帝更加临在和亲近。祂希望我们倚靠祂，接受祂的恩典应许。