



深层偶像：认可

莎伦·理查兹 (Sharon Richards), LCSW
辅导员及临床督导
救赎主辅导中心

在我们继续探讨“深层偶像”系列时，请参考2023年11月的工具包，在我们独特的心理咨询方法——“以福音为中心的综合治疗框架”（GIFT, Gospel-centered Integrative Framework for Therapy）以及“自我救赎系统”的背景中，解释了什么是“深层偶像”。

四个深层偶像是权力、控制、舒适和认可。本工具包重点关注“认可”这一深层偶像。

如何识别认可偶像

认可的深层偶像的定义是，对通过人际关系而取悦他人、获取肯定和认可的过度渴望。那些过度渴望认可的人往往通过为他人提供服务来让自己感到被需要。他们会积极寻找能得到赞美和积极反馈的环境。他们很容易产生依赖心理。当对认可的自然渴望变成了一种确保连结感和肯定感的强烈需求时，它就成为了某人的深层偶像。

认可偶像有一种以他人为中心的取向，同时还有一种回避模式。在其中挣扎的人试图通过讨好他人和得到他人的肯定来压抑自己的无价值感。

	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

被任何深层偶像支配的内心主要情绪都是恐惧。然而，对一个深陷认可偶像的人来说，恐惧尤为隐蔽，因为他们害怕的正是他们所渴望的对象：他人。正如雷蒙德（Raymond）在我们前面的系列中提到的，“拥有权力偶像的人不怕与他人比较，因为他们认为自己更优秀”。蒂娜（Tina）恰如其分地描述了受控制支配的人如何“确保一种确定感，主要是通过.....确保环境中的一切都井然有序”。凯特（Kate）敏锐地观察到，有舒适偶像的人有这种“持续的强迫性或冲动性的自我安抚行为倾向。”有了深层认可偶像，即使一个人寻求与他人的连结来抚慰自己的恐惧，他们也会因预期被拒绝而产生恐惧的内在爆发。

在认可偶像中挣扎的人害怕被拒绝，害怕让别人不高兴，所以他们会把自己扭曲成各种形状，以求被人接受。他们常常与怯懦作斗争，或者承诺过多而兑现不足。他们可能会说自己就像变色龙，不断地在不同的互动中转换自己。他们甚至不知道自己的好恶，因为他们只是顺从对方的喜好，以免失去对方的好感。他们的习惯会让别人觉得他们热情、友好、体贴、不具攻击性，但他们却也会抗拒人际关系中真正的亲密关系。因此，人们无法真正了解他们，从而使他们长期处于孤独、疏远和不安全感的主导性情绪中。

认可偶像案例研究

以色列子民的第一位大祭司亚伦是我们学习“认可偶像”的案例。乍一看，这似乎是一个奇怪的选择，因为当摩西害怕说话时，亚伦在法老面前充当了摩西的代言人。然而，当我们回顾他的故事时，我们会发现亚伦的选择在很大程度上受到了他害怕被摩西和以色列子民拒绝的影响。

亚伦出生在以色列被奴役的埃及时期。他是生在中间的一个孩子，也是长子。在他还很小的时候，新任法老担心以色列人会起来反抗埃及人，于是命令希伯来接生婆杀死所有出生的希伯来男婴（出埃及记第1章）。亚伦的弟弟摩西奇迹般地幸免于难——亚伦见证了以摩西为中心的一系列神圣而戏剧性的经历中的第一幕。在父权制社会中，长子拥有与生俱来的权利和祝福，在这样的社会中长大的亚伦生活在他更有名的弟弟的阴影下，我们不禁要问，他的感受会是怎样的。

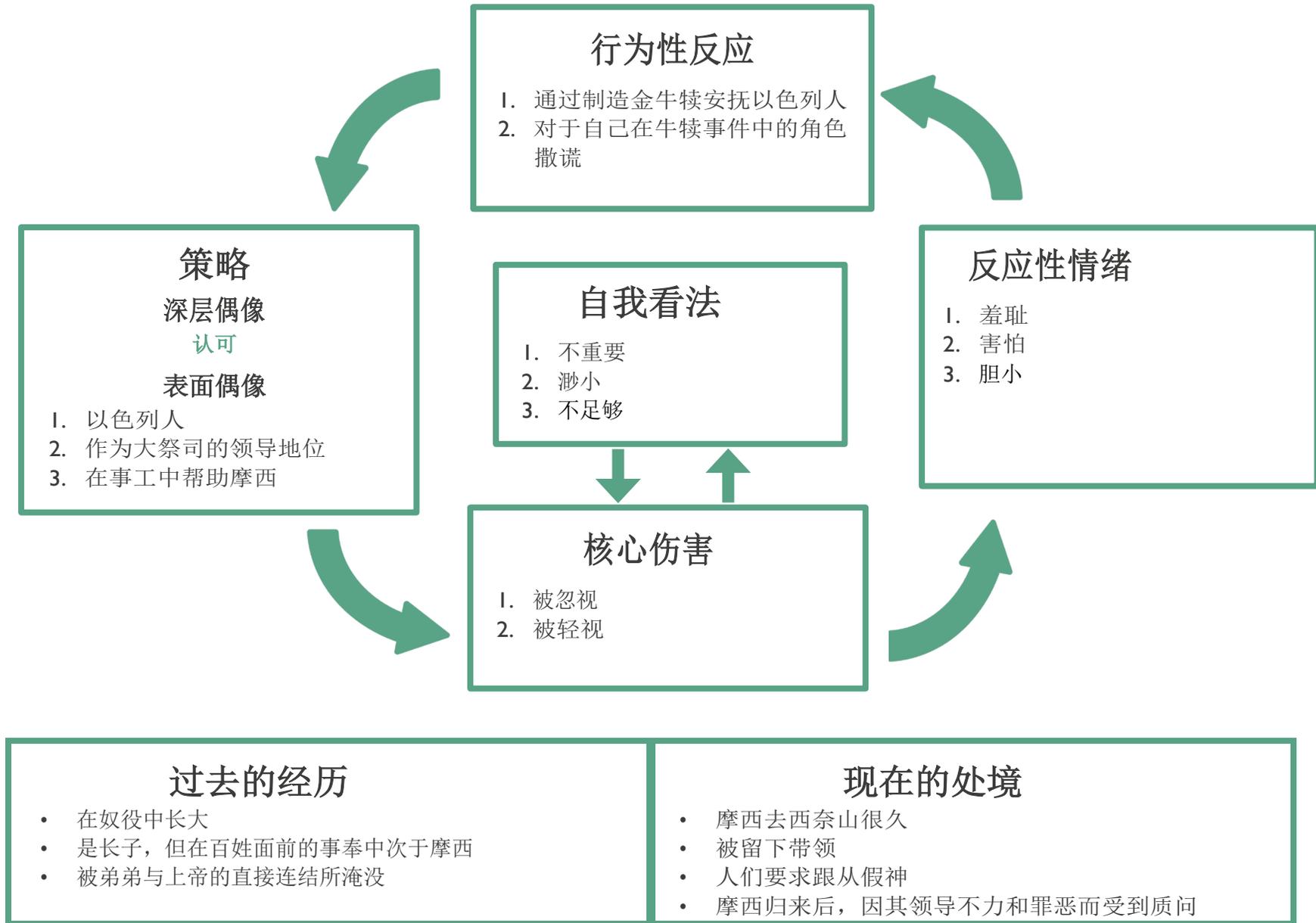
出埃及记第32章最能说明亚伦的人生策略。摩西在西奈山顶与上帝交流，而亚伦则被留在山脚下负责管理以色列人。摩西所花的时间比他们预期的要长，于是人们聚集在亚伦身边，请求他们为他们造一些神来领导他们。为了取悦他们，他收集了金子和珠宝，制作了一个金牛犊，并为他们建造了一个祭坛供他们敬拜。亚伦渴望自己的领导地位得到肯定，于是他默许了人们的要求，带领他们拜偶像。

摩西回来后，看到神像大为震怒，亚伦为了躲避哥哥的怒火，改变了“形状”。为了显得罪责较轻，他撒谎说，他只是把人们给他的金子“扔在火中，这牛犊便出来了！”（出埃及记32：24）

我们可以通过下面的陈述和下一页的模型图来整理亚伦的故事，理解他的自我救赎系统。

尽管亚伦是长子，但他曾具有被忽视和漠视的经历，所以他形成了自己是不重要，是无足轻重的**自我看法**。为了“救赎”这些看法，认可就成了他的深层偶像，通过帮助他哥哥的事工和自己作为大祭司的领导角色来寻求重要性和价值。摩西不在时，当人们渴求假神的时候，亚伦屈从了他们的欲望，带领人们陷入了罪恶之中。当他要面对摩西，面对自己的罪，亚伦被忽视、被轻视的核心伤害被触发了出来。他感到羞愧并害怕遭到摩西的拒绝，因此他将责任推给百姓，并撒谎以减轻自己在领导中的失职和失败。

亚伦的自我救赎系统



认可偶像的转化和辅导目标

后来，当亚伦继续担任大祭司时，他取悦百姓的倾向似乎发生了转变。在利未记10：12-20中，当摩西向亚伦质问他和他的两个儿子没有严格遵守上帝的指示时，亚伦没有责备或撒谎，而是诚实地解释了他的理由，这些理由是基于取悦神而非他人。在这种情况下，“摩西听见这话，便以为美”。（利未记10：20）我们可以帮助我们所关怀的人踏上类似的转化之旅。下面是一些有用的目标和练习的例子。

- 1. 与上帝的关系目标示例：** 神有时似乎不如他人那样可见可及，这可能会导致一个人更加依赖争取人的注意力，从而延续对他人认可的欲望。我们希望帮助他们与上帝有个人性的接触。
 - 1) 学会向上帝表达自己的真实感受和想法，而不必担心被拒绝。认识到上帝的接纳不是基于你的行为或外表。上帝看到你的一切，没有什么能在上帝面前隐藏的，也没有什么需要是上帝不知道的。
 - 2) 为过度承诺、隐藏自己和自我贬低向上帝悔改。
 - 3) 逐渐经历上帝对你的喜悦。进行属灵操练不是为了避免被拒绝，而是为了与上帝有更多的连结。
- 2. 个人目标示例：**
 - 1) 认识到自己有讨好他人以避免被拒绝的倾向。列举几次你因为害怕别人的反应而过度承诺的情况。在思考后果的同时，找出个人的局限性，更加清楚地认识到自己的能力。
 - 2) 回忆一下你感到被拒绝或被忽视的事例。这对你有什么影响？哀恸被拒绝的伤痛。
 - 3) 识别并正视自己真正的喜好。从列出你喜欢的食物、兴趣和活动开始。然后在接下来的几周里，参与这些让你感到愉快的活动。
- 3. 关系目标示例：** 与“认可偶像”作挣扎的人，可能会发现他们故事中的“丑陋部分”令人恐惧，他们不敢为自己辩解，也不敢与他人坦诚分享。我们希望他们能在关系中逐渐展示并分享真实的自我。
 - 1) 抓住机会，与你信任的人坦诚地分享自己的想法和感受。
 - 2) 通过分享自己的喜好来锻炼自己。例如，承诺每周一次选择并表达自己对晚餐地点或食物的偏好。
 - 3) 寻求反馈并练习接受反馈。处理被拒绝和受害者的感觉，逐渐减少其影响。
 - 4) 练习说“不”。

在辅导中，认可型的客户表现得很顺从，但往往缺乏后续行动。他们似乎专注于辅导员对他们在辅导过程中分享的事情的看法。他们经常问自己应该怎么做。他们经常道歉，并通过自我贬低来寻求同情。因此，我们可能会觉得这种客户让人感到压抑，并在与他们互动时感到精力被耗尽或需要保持谨慎。虽然我们想给予无条件的接纳，但我们不想成为他们新的认可来源，从而助长他们的自我救赎循环。

我们需要帮助那些在认可中挣扎的人转向上帝，将上帝作为他们安全、平安、爱和肯定的真正永久源泉。我们还可以帮助他们学会无论我们或他人如何看待他们，都能自信地做自己。就像亚伦一样，当他们将关注点从取悦他人转向取悦神时，他们就会逐渐成长。