



# 深层偶像：舒适

凯特·格勒鲁普 (Kate Glerup) 博士

辅导和临床督导

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“舒适”这一深层偶像。

## 如何识别舒适偶像

舒适的偶像的定义是，为摆脱任何类型的痛苦、压力和各种不愉快的过度渴望。舒适偶像的主要特征是需要通过冲动行为获得即时满足或减轻痛苦。这类行为的例子包括酗酒、嗑药、过度睡眠、赌博、色情和各种逃避现实的行为。当逃避压力或渴望和追求即时满足主宰了一个人的生活时，舒适就成了他内心深处的偶像。

舒适偶像具有自我关注模式和回避模式，  
后者试图压制个人的无价值感。

	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

在辨别舒适偶像的过程中，要注意是否有其他分心或回避的模式，如沉溺于网飞、视频游戏、社交媒体、幻想、购物或食物等。虽然每个人都理所当然地渴望舒适，但深层偶像可以通过持续的强迫性或冲动性自我安慰行为以及无法忍受痛苦来进行识别。特别注意断开连结的情况，尤其是自己的情绪。当一个人表现出药物滥用或成瘾时，就是舒适偶像的一个明显例子。医学博士D. 苏姆鲁克（D. Sumrok）将成瘾定义为“强迫性、仪式化的寻求舒适”，试图以此来体验快乐并断绝与痛苦的关系。

### 舒适偶像案例研究

为了探讨舒适这个深层偶像，我们将从耶稣的浪子比喻的另一面进行探讨。上次，我们探讨了大儿子是如何表现出控制这一深层偶像的。现在，让我们看看小儿子——浪子——和他内心深处的舒适偶像。小儿子向父亲索要遗产，离家远走他乡，“在那里任意放荡，浪费资财”（路加福音 15：11-13）。

耶稣讲这个故事是为了说明一个点：尽管有自以为义的论断，但上帝仍然爱他任性的儿女。在第一世纪，法利赛人和圣经教师对以色列人强加了太多的规则，以至于他们不堪重负。我们将使用我们所了解的他们的文化来帮助组织小儿子的故事。

当我们为小儿子辨别自我救赎系统时，我们需要问，他为什么要离开？他想逃避什么和寻找什么样的安慰？耶稣没有分享他过去的经历，但是，我们可以想象他是什么样的。我们可以想象，在能干、成绩优秀的大儿子面前做小儿子是多么艰难，他感觉自己不如大儿子，低人一等。我们可以想象，大儿子对无法达到自己标准的小儿子感到沮丧和进行批评。对小儿子来说，与大儿子相处的经历很可能强化了他这样的信息：即他永远都不够好，所以是没有价值的。小儿子还可能感受到了生活在严格和无法实现的期望文化中的压力。他觉得自己受到了限制，而且对自己能否胜任感到绝望，他渴望从所有的责任和苦恼中解脱出来。我们在故事中看到，他并没有把遗产在当地花掉，而是去了一个遥远的国家，越远越好。

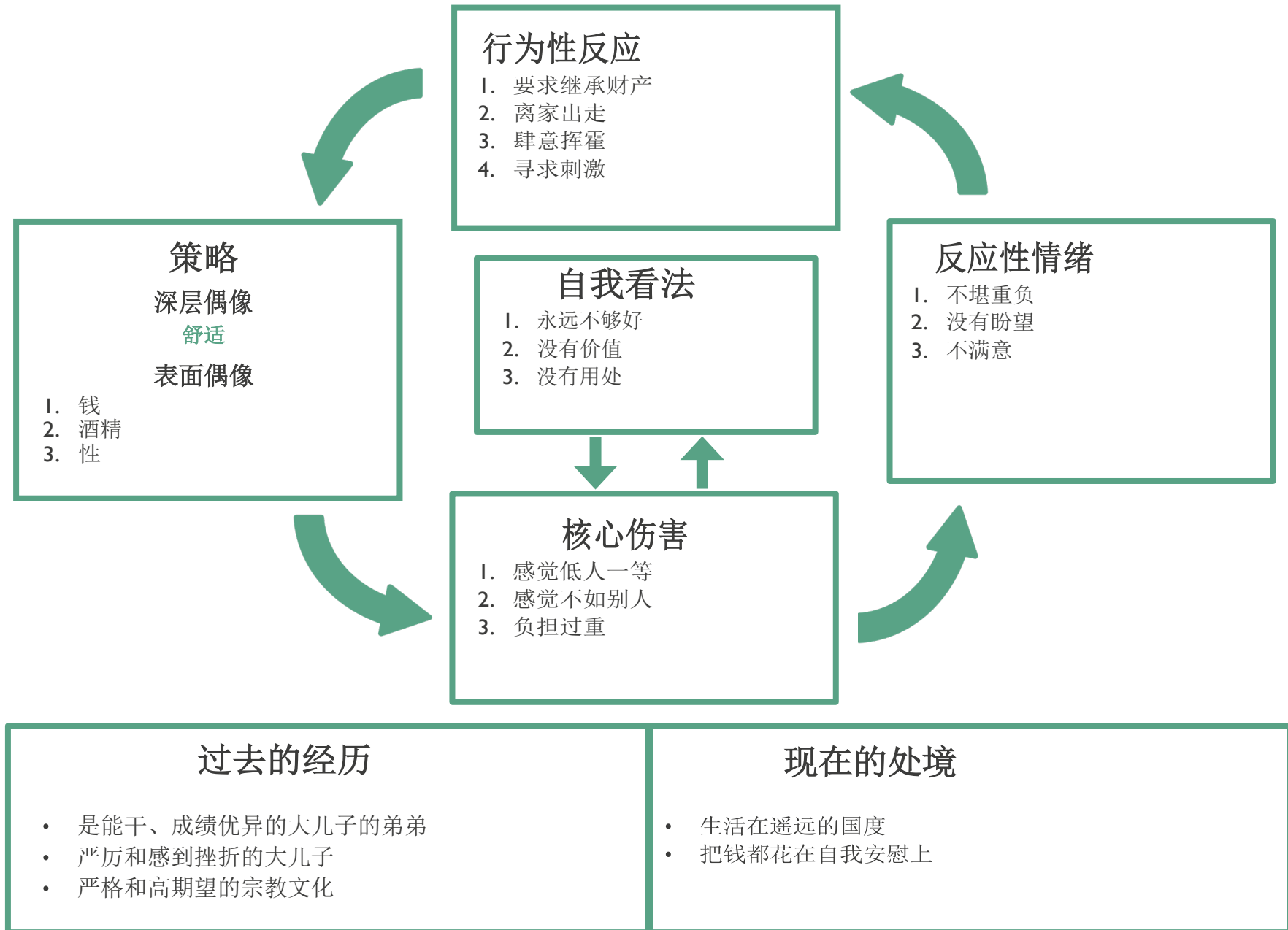
在**现在的处境**下，小儿子追求享乐的生活，用金钱所能买到的一切——性、酒和食物——来放纵自己的感官，麻木自己的感情，拼命压抑自己的无价值感和绝望。

我们可以通过下面的陈述和下一页的模型图表  
来整理小儿子的故事，理解他的自我救赎系统。

小儿子在与一个能干、完美主义的大儿子一起成长的过程中，体验到了被贬低和低人一等的感觉，因此内化了一种**自我看法**，认为自己永远都不够好，所以是没有价值的。此外，当他意识到当时严格的宗教和文化规范给他带来越来越大的压力时，他感到不堪重负。他感到无望，于是通过继承遗产、与家人断绝关系来摆脱一切责任。然后，他全身心地投入到舒适的**深层偶像**中，用酒精、食物和性等**表面偶像**来放纵自己的感官，以麻痹羞耻的痛苦。参见自我救赎系统模型图。

当小儿子花光了所有的钱，他却并没有马上回家。他还是想靠自己的力量生活，于是他又换了一种策略，去喂养不干净的猪。然而，这也失败了，他陷入了真正的危机。从戒瘾的角度来说，触底反弹为他打开了一扇救赎之门。他幡然醒悟，不再自食其力，转而回家与父亲团聚。当儿子还在远方，满心以为会在父亲家里乞讨为奴的时候，父亲却跑到他身边，为他举办了一场盛大的聚会，淋漓尽致地展现了父亲的爱！（路加福音 15：14-24）

# 小儿子的自我救赎系统



## 舒适偶像的转化和辅导的目标

我们用自我依靠的策略来治愈痛苦和赋予自己可接受的身份，从来都不会持久，它们最终总会失败。小儿子只有在看到自己追求舒适的代价有多大之后，才会冒险回家。他悔改了。在希伯来语中，悔改的意思是转过身去，换一个方向；在希腊语中，悔改的意思是改变一个人的心态。辅导的一项重要任务就是帮助人们改变方向，转向上帝，同时改变他们的心态。考虑到这些任务，以下是一些针对表现出深层舒适偶像的人的目标示例。

- 1. 与上帝的关系目标示例** 1) 识别你身上携带的羞耻信息。2) 冒险与上帝坦诚对话，谈谈这些信息、你的痛苦以及你寻求安慰的策略是如何失败的。3) 寻求并接受上帝的安慰，让上帝饶恕你，把你的羞愧转化为接纳和喜乐。
- 2. 个人目标示例：** 1) 为你选择的逃避方式设立防护栏，例如，色情过滤、取消社交媒体或令人上瘾的电视订阅。另一个防护栏是断开与你有寻求安慰强迫症的人的联系。2) 迈出切实可行的小步，去面对和做困难的事情。例如，当你有抽烟、喝酒或看网飞的冲动时，学会暂停并说出你的感受和原因。
- 3. 关系目标示例：** 当人们无法从上帝和人那里得到关系上的安慰时，就会产生从事物中寻求安慰的倾向。鉴于这一点以及舒适偶像的专注自我本质，关系目标至关重要。帮助他们从物转向人。1) 参加12步计划，尤其是以福音为重点的计划，或者参加一个小组，在那里你可以感到安全、真实，并分享难处。寻找能让你体验到恩典、接纳和问责的小组。2) 委身于以微小的、有点不舒服的方式来服务他人，例如，每天为家人洗碗或去养老院看望老人。3) 操练参与进入艰难对话和解决冲突。分享自己的困难情绪，倾听他人的困难情绪，而不是轻描淡写。

与有“舒适偶像”的人一起工作的一个挑战是，他们会不自觉地倾向于缩小问题。由于他们躲避困难的事情，他们可能会把发生在自己身上的事情和自己的行为最小化。他们往往只有在跌入谷底或最终面对逃避所带来的日益严重的后果时，才会向牧师或辅导寻求帮助。他们善于忽视自己的坏习惯以及对亲人造成的伤害。此外，由于他们倾向于避免冲突，在更大的圈子里，人们往往会觉得他们随和、和善，而与他们最亲近的人却会因为他们的忽视而感到越来越孤独和痛苦。当他们开始找借口或否定自己的经历时，关怀者需要记住给予他们宽容和接纳，同时也不能放任不管。

我们的终极目标是帮助人们遇到上帝的恩典，并在更诚实地与困难情绪沟通的过程中，获得更深层安慰的、个人性的、真实的体验。比喻中的父亲让浪子的身份从惭愧的仆人恢复为心爱的儿子。在我们的帮助下，当人们体验到我们慈悲怜悯的天父的怜悯和恩典时，他们就能活出自己真正的身份，远离虚假的安慰来源，活出被爱的儿女的样式。