

深层偶像与持久改变

雷蒙德·科博 (Raymond Corbo), LMFT

辅导员及临床督导

救赎主辅导中心

当我们结束“深层偶像”系列时，请参考2023年11月的工具包，其中解释了什么是福音为中心的综合治疗框架（GIFT, Gospel-centered Integrative Framework for Therapy）中的深层偶像，以及自我救赎系统。

四个深层偶像是权力、控制、舒适和认可。本工具包的重点是在我们识别出某人的深层偶像后，创造持久性的改变。

内化福音

认识一个人的深层偶像，有助于我们更好地理解他们的内在动机。它告诉我们需要改变的方向，并引导我们与所关怀的人进行对话。例如，知道某人在控制偶像中挣扎，就意味着我们不想要鼓励他更努力工作或在教会中为上帝做更多的事。然而，一旦我们发现某人的深层偶像，我们并不一定要与他分享，因为人们一旦认识到自己的策略，往往就会想要一个快速解决方案。

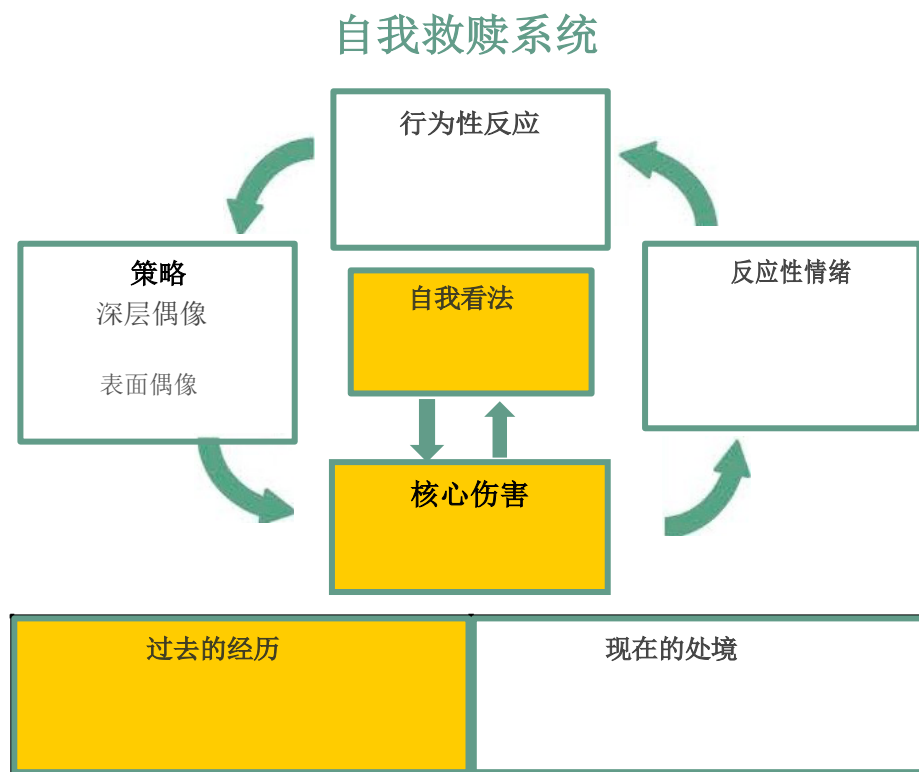
相反，我们需要记住，深层偶像只是自我救赎系统的一个组成部分。如果问题在于人类发展了这个自我救赎系统来救赎他们基于羞耻的自我看法，那么解决的办法就是内化上帝的救赎：上帝通过福音表明他们是谁。策略关乎身份——人们如何看待自己——以及如何看待上帝和他人。人们的策略要么是为了宣扬自己的好，要么是为了隐藏自己的坏。因此，他们需要一个解决羞耻感的方法，需要一个被转化的、基于福音的身份。以下是在我们识别人们深层的偶像之后，帮助他们将福音内化的四种方式。

1. 使人们从洞察到改变。

警惕“偶像猎奇 (idol hunting)”的危险。这种倾向可能会成为关怀者和我们所服侍之人的陷阱。尤其是当我们广泛研读圣经时，我们可能会提供善意的属灵指导，却无意中绕过了问题的核心。我们可能会告诉对方，仅仅对偶像悔改就足够了：“只要悔改，背诵这段经文，祷告，上帝将会做剩下的事情”。然而，光有洞察力或良好的愿望并不能带来改变。觉察到他们自己的深层偶像/策略，只是转化的第一步。

因为他们的深层偶像几乎成了他们人格的一部分，如果不做更深层次的情感、思想和属灵的工作，他们试图放弃偶像的努力将是徒劳的。作为对他们核心伤害的回应，洞察不会自动消除他们在多年的经验中学会的无意识的关系性习惯。因为他们的策略是随着时间的推移在关系中逐渐形成的，所以改变也必须随着时间的推移在体验中和关系中逐渐发生。

除非这个人从自己的故事中理解自己的策略，并处理自己的核心伤害、自我看法和过去的经历，否则他们会发现很难做出持久的改变。



2. 为了实现持久的改变，帮助人们面对和哀恸他们过去的经历。

人们建立自我救赎系统，是为了保护自己免受过去的伤害和羞耻。只要他们试图避免面对痛苦，他们就无法放下这个他们认为能保护他们安全的系统。要拆除这个系统，他们实际上必须对伤害他们最深的经历感到哀恸。在GIFT中，我们将这一过程称为“**哀恸与接受**”。

救赎主**辅导**中心的工具包图书馆有几种帮助人哀恸的工具。

对人们来说，回到他们故事中受伤的部分可能很难。有些人可能会抗拒。有时，为了避免经历自己故事中的痛苦部分，他们可能会不小心“过度修正”自己的行为，从而绕过更深层次的工作，导致仅仅是转换到了其他的深层偶像。例如，如果他们意识到自己是一个过于“说‘是’的人”（认可偶像），他们可能会开始对一切说“不”，而且常常是咄咄逼人的，这看起来更像是权力偶像。

在与他们建立信任的过程中，我们需要耐心。当我们与他们一起面对他们故事中的困难部分时，要表达出同情心。当我们继续与人们一起哀恸和接受他们的过去时，我们可以帮助他们进入哀恸的更深层次，即哀恸他们的经历是如何影响他们的，以及他们是如何用自我救赎策略来应对的。当我们把一个人带到这个阶段时，我们就可以引导他们进入GIFT的最后一个过程：**促进内心改变**。

3. 我们的在场可以为他们提供修复性的体验。

作为他们故事的见证人，我们有独特的机会将基督内化到他们身上。当我们表现出同情和接纳时，他们就会开始把我们视为安全之地。无论我们是否明确讨论属灵问题，当我们继续像基督那样与他们相处时，我们都在帮助他们重塑对他人的看法。当他们对他人的看法开始转变时，他们可能会开始想：“这个世界并不都是坏的。人们并不总是要抓我、打我或伤害我”。

在倾听他们的故事时，我们可以引导他们治愈核心伤害，帮助他们说出过去的经历是如何影响他们的自我看法。见证他们的故事是我们工作中真正有价值、有深度的方面。然而，因为我们也是人，所以请记住，我们无法饶恕他们、改变他们、释放他们、治愈他们或转化他们。但是，我们可以把他们引向能够做到的那一位。当他们与我们具有**修复性关系体验**（Corrective Relational Experience）时，他们也可以开始连结并转向他们对上帝的体验。

4. 最终引导他们获得与上帝的修复性关系体验

体验上帝是比较困难的，因为我们无法看到或触摸到他。然而，我们奇妙的上帝超越了我们对他的有限认知，他能以我们需要他的特定方式亲自与我们相遇。上帝也可以使用我们，让我们在某一时刻与某人同在，帮助他们与上帝有一次深刻的相遇。

在《你是谁》一书中，救赎主辅导主任朱迪·查提到了四种帮助客户以新的方式体验上帝（第166- 185页）。

- 1. 与上帝建立情感性的连结**——促进与上帝的个人性相遇。上帝创造了他们，他了解他们。帮助他们想象上帝对他们说的话。一起思考每天的规律，找教会与上帝连结，如同与朋友或亲人连结。
- 2. 运用想象力**——当我们聆听他们故事中痛苦的部分时，聆听圣灵的声音。运用智慧和辨别力寻找机会，将上帝/耶稣引入他们故事中痛苦的部分。当他们闭上眼睛时，问“耶稣在哪里？”“他在那记忆中是如何回应的？”“他希望你接受什么？”根据需要留出尽可能多的时间来帮助他们获得这种体验。
- 3. 参与敬拜**——让他们养成阅读诗篇或聆听与他们个人有共鸣的歌曲或赞美诗的习惯。请他们讲述通过诗人的诗句或歌手的歌词上帝对他们说了什么。

4. 利用感官——利用他们的身体感官，帮助他们更具身地体验上帝。找出能让他们想起上帝的威严和祂对他们的爱的视觉、听觉、触觉和嗅觉。让他们通过感官内化福音的一些想法，包括：看慈爱的父母与他的孩子互动；在大自然中度过美好时光，感受上帝的属性；或在珍爱照片中看到慈祥的目光。

当一个人对我们（他人）的看法受到挑战并发生改变时，我们可以引导他们获得一种修复性的关系体验，这种体验也会让他们对上帝有一种新的看法。这些经历也会让他们改变对自己的看法。这就是帮助他人内化福音的过程。归根结底，如果没有上帝遮盖他们的羞耻、救赎他们并改变他们的身份，单靠心理学的改变永远无法给他们带来完全的医治。当我们将基督内化，帮助我们所关怀的人，邀请他参与这项工作，我们就能帮助他们在自己的故事中体验到不可思议的治愈和救赎。在这个渐进的过程中，他们可以真正悔改自己的深层偶像，学会以新的方式反映基督。