

## 《献上今天》打开心窗说亮话：沟通篇

### 第 13 讲：胜过受害者心态

有个故事讲一只在马戏团出生的小象，从小就生活在锁链的控制之下。无论如何努力，它都无法挣脱这个锁链，于是它就不再费力想脱离这个锁链了，也接受了一个无奈的事实——它没有能力获得自由。随着时间的流逝，这只小象越来越强壮了，这时的它其实已经有能力挣脱这个锁链，能够搬倒那个锁链困住的木桩子了，但是它却不觉得自己可以脱离，甚至都没有尝试过再去拉这个困住它的锁链。

这个故事我想很多人都听过，但是很多时候，我们难以真正地从自己身上去反思这个问题。其实这只小象的经历跟我们很多人都相似，我们在从小到达成长的过程中，或多或少都有很多“受伤”的经历，可能曾被人恶待，可能受到过欺骗或者被利用，严重的可能受到压迫、苦难或者虐待，甚至身心都受到重创。我们心中或多或少都有或有过一些难以言喻的难受、悲伤、痛苦，这是受到伤害后留下的后果，但是往往这些事件和对我们造成的影响，以及给我们留下的感受，会更加持续地影响将来我们应对问题的模式，这就可以成为“受害者心理或者心态”。

什么是受害者心态？

受害者心理是指这样一种思维模式：将曾经受害的旧的思维模式延续下去，即使困难和痛苦的事情已经过去，但仍然在很多事情上感到软弱。

因为曾经受到过难以抗衡或者无能为力的那种伤害甚至是被虐，所以会将这种无力的状态延续下去。这种心态就像是那拴着小象的锁链一样，我们即使成长了，有能力面对和对抗的时候，这种受害者的心态也让我们放弃努力、放弃争取，放弃尝试，而任凭自己陷在一个无力的境况中。

受害者心理的特点

较低的自我价值感是这种心理模式的核心之一，另外再加上恐惧和强迫性的思维，使受害者心理时时掌控着我们。

这些不良心理状态会使“受害者”活在惧怕中，我们会惧怕被抛弃、惧怕真情流露、惧怕信任别人，但是另一方面又会接受谴责、贬低甚至虐待，而在行为的表现上又会过分紧张想要控制局面，会有无法抑制的完美主义，但却又会反复沦为受害者。这些负面的心态和行为模式相辅相成，成为一个恶性循环。

受害者心理情况严重的话，还会伴随一些生理反应，比如：

1. 身体感觉迟缓麻木，或者过分追求感官刺激。
2. 有噩梦、失眠等睡眠障碍。
3. 厌食或者暴食等饮食失调。
4. 记忆部分丧失或者记忆力紊乱等。

## 受害者破损的界限

因为受害者心理和行为模式的反复相互作用，使受害者的“界限”受到很大破损。由于过去遭到的身心的伤害，受害者难以建立保护自己的合理界限，与人交往时就容易产生很多问题。这界限的破损表现在很多方面：

1. 在某个选择遭到反对时，难以作出决定或坚持自己的选择。
2. 总是觉得做决定前需要先征求别人的意见。
3. 惧怕表达自己真实的感受，对自己的观点缺乏信心。
4. 容易在感情上依赖别人，或者依赖某些东西（烟、酒）。
5. 有时怕尴尬而躲避某些人以及难以和人对视。
6. 需要寻求帮助的时候，总觉得难以启齿。
7. 在不想帮助或者知道不应该帮助别人的时候，难以拒绝。
8. 难以要求别人归还一些逾期不还的东西。
9. 在工作中常常承担过于可负荷的负担。
10. 常常本想要拒绝，但是却满口答应。

## 受害者心理产生的原因

由于环境和经历而造成的扭曲的信念，我们可能会在心中建立起许多高墙，将自己封闭，也将神阻隔在外。

我们心中可能产生出各种各样的苦毒，难以脱离过去的缠累，这些苦毒可能跟自己的家庭、婚姻等等有关，“希望自己成为别人”、“希望自己没有在这样的家庭中”；与此有关的还有其他让我们困住的心态，例如罪疚感、不饶恕、惧怕、绝望、自我中心等等，以至于我们对神也会产生一些错误的信念，例如会迁怒于神、怪罪神、不信任甚至惧怕神，并且会怀疑神的慈爱。

这些心和灵的高墙，使我们难以逃离受害者心态的辖制，让我们自己沉溺在一个无力改变的错误观念当中，甚至因为在创伤中生存的思维模式，会成为我们性格的一部分，一方面这是一种防止情感创伤的防御机制，但另一方面这也阻拦了我们坦露敞开，阻碍亲密关系的建立。

受害者心理的根本原因是，总感觉到无力改变，认为自己失败，又害怕被发现是一个失败者，从而往往会拒绝承担医治和成长的个人责任。

但是基督徒作为神的孩子，有基督住在我们心中，祂要赐我们大能去改变，我们要将对失败的恐惧交给主，担负起面对过去的责任，并靠着信实的神来成就、得胜。

## 解决办法

问：能够得到医治吗？怎样得到医治？

“在神凡事都能。”

但是，医治不是一瞬间的，而是一个长期并可能时常反复的过程。有时候，你可能会经历一些没有起色的阶段，但是首先你需要心中有希望得着医治的渴望，并且相信神能够医治，信靠神，仰望神的应许，耐心等候祂在爱中显明祂的旨意。

### 具体帮助自己的过程

当我们面对过去以及对我们的辖制，我们需要更加直视自己的软弱，直面那些我们认为无能为力的事。

1. 面对、整理过去——回忆、日记。
2. 认清自己的行为模式——如何得到满足？
3. 面对秘密和创伤——神帮助你来面对痛苦的回忆。
4. 面对饶恕——饶恕自己，饶恕恶者（这并不意味着要继续忍受，而是得到真正释放改变的机会）。
5. 面对事实——神允许罪恶存在，但不等于纵容，神必要审判。
6. 发现应许——神的孩子有盼望得应许，过一个全新的生活，将生命的主权交给创造我们的主，靠着主得医治，得释放。

### 为新的生活祷告

天父，我对困扰我的罪疚感和痛苦感到无能为力。但谢谢你的应许，不论我过去发生了什么，你都永远爱我。我想和你建立真正的关系，过一个新的生活。我决定从现在起将生命交托给你，接受你对我的罪的救赎。我邀请耶稣基督来到我的生命中做我生命的主。谢谢天父赐下你的爱子耶稣住在我心灵之中，赐我力量来过讨你喜悦、遵守你旨意的新生活，我相信你能够斩断那辖制我的锁链，释放我重获自由。

奉耶稣的名祷告，阿们！

哥林多后书 1:3-4：“愿颂赞归与我们的主耶稣基督的父神，就是发慈悲的父，赐各样安慰的神。我们在一切患难中，他就安慰我们，叫我们能用神所赐的安慰去安慰那遭各样患难的人。”