

如何陪伴人在基督裡成長？

文 | 邱智豪老師



在基督裡成為新造的人是指我們因藉信靠基督被救贖有新的生命(林後5:17)，這是成聖旅程的起點。神在創世以前在基督裡揀選人成為聖潔(弗1:4)，神本性的一切豐盛都有形有體地住在基督裡面(西2:9)，所以我們要心意更新變化，穿上新人一活出神公義聖潔的新生命。這就是教牧輔導的目的：使人在基督裡生命得以完全、活像基督(弗4:23-24；約壹3:2；西1:28；羅12:2)。以下從三個角度討論如何陪伴人在基督裡成長。

一、了解他的需要

他的需要

首先要了解他的需要，一般助人者都充滿熱心憐憫，常給人不請自來的建議，通常也是主觀和理性的觀點，較忽略他的情緒和需要。覺察情緒才能了解需要，不了解需要所給的建議無法對症下藥，往往徒勞無功，甚至適得其反。耶穌對巴底買瞎子說：「你要我為你作甚麼呢？」(可10:51)耶穌問在畢士大池旁躺了38年的病人「你要痊癒嗎？」(約5:6)難道是明知故問！

人的需要

人需要甚麼？Maslow認為人的需要包括：生理、安全、愛與歸屬、尊重、認知、美感、自我實現

和超越自我實現。Satir認為人的渴望有六種：愛人、被愛、被尊重、被接納、有自由和有意義。Erickson將人的一生分為八個發展階段，認為在每階段都面臨並克服新的挑戰和任務，人終其一生在追尋自我認同、塑造完成獨立的人格。存在主義指出人心理問題的根源是四個存在命題：死亡、自由、孤獨、和無意義，如同聖經創世記指出人犯罪離開神，走向孤獨死亡，失去自由和生命價值。

靈命需要

基督信仰相信全能神的拯救，信耶穌可得生命並且得著豐盛自由，恢復與神與人親密和好關係，活出神的榮耀。靈命需要甚麼？傅士德認為基督徒要擴闊和深化與神的五個範疇：禱告的生活、聖潔的生活、靠聖靈得力、社會公義和扎根聖經。Gelpi等學者談到改變的形式是多方面：道德的、宗教的、情感的、智識的、心理的、社會關係，以及生態關係的。

二、信任安全的關係

關係如何

了解他的需要就夠了嗎？在家裡，父母對兒女、夫妻彼此也很了解彼此需要，為何好意卻總被視為嘮叨或操控？在教會，熱心積極傳福音的基督徒也常會撞牆和被拒絕，充滿愛心的小組長主動牧養關懷組員時也常遭冷漠和糟蹋。無法一一探討當中各種因素，其中一個要優先被關注檢視的是「雙方的關係」。「不要把聖物給狗，也不要把你們的珍珠丟在豬前，免得牠們用腳把珍珠踐踏，又轉過來猛噬你們。」(太7:6)「一句話說得合宜，就像金蘋果鑲在銀的器物上。」(箴25:11)說話時要注意關係和時機。

信任關係

你是否發現對關係越親近的人反而越不容易有效地給予幫助建議？因為這牽涉到「雙重關係」，既是助人者與受助者關係，也有另一種關

係和角色，例如：夫妻、親子、師生、上司與下屬等。助人者較難客觀有效地幫助受助者，助人者的觀點建議容易因親近關係而有偏見與盲點，就算是正確無誤，受助者也可能因有利害關係或負面情緒而拒絕接受意見。在家中明智之舉是不要輔導自己的配偶，陪伴兒女時也要盡量傾聽同理少說教，也避免介入父母的衝突當和事佬。

安全關係

我在台北靈糧堂輔導中心和全人關顧中心擔任協談員，個案和我沒有利害關係，信任我是專業的協談人員，也認同我牧師的身分，因此對我能夠敞開、深入分享和坦承軟弱，反而在教會因顧慮而不敢跟熟悉的牧者說。常說「有關係就沒有關係」，其實也要注意關係是助力也是阻力！先處理心情再處理事情，同樣，先建立關係再解決問題。在教會整體牧養的系統，輔導/牧靈中心的協談員確實有其存在的重要和必要的色角和功能。

三、介入的態度技巧

真誠同理

助人者要了解他的感受和需要，建立彼此信任的安全關係，也要智慧地運用合宜的介入技巧。研究發現諮商關係比諮商技巧有更要的治療效果，助人者的態度一真誠、尊重、關懷和同理比任何技巧都重要。助人時若一時卡住不知如何因應，最好的方式是先回到「同理傾聽」，好好關注他的感受和需要，並禱告求問聖靈引導，不是一直想方法或解決問題，協談者本身就是最好的助人媒介。

自我覺察

「自我覺察」是助人技巧中最基本也最重要的一項，從Satir發展出來的「五花瓣自我覺察」是個很好的工具，可以幫助人更全面覺察自己的內心 and 需要，對自我成長、情緒管理、溝通衝突與教牧輔導都很有助益。「五花瓣」是指五個面向：感官、想法、感覺、需要和行為，可鼓勵受助者透過寫情緒日記來建立自我覺察的能力與習慣。

深度陪伴

生命一些棘手的問題需要深度陪伴和聖靈引

導，因為問題牽涉到背景脈絡、歷史、童年經驗、家庭系統和文化傳統等複雜多元的因素。整合「諮商和內在醫治禱告」對心靈創傷是很重要和有效的介入方式，能幫助受助者創傷的生命得安慰、被轉化與更新，例如：在靈性上覺察對神扭曲的形象與關係，在身份認同上確信自己是天父的兒子不是孤兒，受助者就能漸漸恢復全人健康及邁向成熟生命。

真理引導

在真理的引導上建議多用引導和提問，而非權威式的教導勸勉。例如：「對生氣時打罵孩子，你有想到聖經怎樣說？」「你對過去的挫敗受傷一直無法釋懷，你有問神是如何看你嗎？」「你和丈夫衝突後已冷戰一週了，你有求問聖靈如何面對嗎？」在快速、多變和壓力的生活中，「避靜」幫助人學習專心仰望神，回到自己的內心與神連結，外在配合禁言禁3C產品，可以深化屬靈操練和靈命。「避靜」的屬靈操練方式很多，例如：大自然默觀、歸心祈禱、聖言心禱、意識省察等。「得救在乎歸回安息；得力在乎平靜安穩。」(賽30:15) 鼓勵大家除了每天靈修，也要定期安排時間作個人、夫妻或教會團體避靜。

如何陪伴人在基督裡成長？助人者要在基督裡靠聖靈與受助者有生命連結，神的愛、光/啟示、醫治與復和就能在助人歷程中使人的生命更完全。從依附關係理論的角度看，人的需要就是安全的親密關係，人際關係若沒有安全依附關係，就活在焦慮或逃避的關係中。我們坦然無懼來到神面前，在祂十架捨命的愛裡，就能轉化負面情緒和受傷心靈，使衝突的關係和好。助人者自己要常在基督裡與神有親密和好關係、有恩膏、成為安全的人，使人被了解、感到溫暖、經歷安慰和轉化更新。因此，助人者要自我照顧與不斷成長，也要有好的支持系統/團體。願我們成為聖潔合乎主用寶貴的器皿使人的生命成長(提後2:21；林前3:6)。

