

# L.I.F.E. 配偶指南

*性的健全和忠诚——活出每天自由手册*

马丽莎·哈瑟

核心材料由马可·拉泽尔提供

由黛比和马可·拉泽尔博士编辑  
活出每天自由L.I.F.E.指南

版权归每天自由有限公司（Freedom Everyday LLC）

L.I.F.E. 配偶指南

马丽莎·哈瑟著

美国印刷

美国国会图书控制号：

ISBN 978-0-9816796-19

版权所有，未经出版商书面许可，不得以任何形式，任何方式传播，转载和发布本刊物。

除非特别说明，圣经引用均出自新国际版圣经（NIV），1984年版，版权归国际圣经协会所有。所有引用经过章德湾出版社（Zondervan Publishing House）许可。

**注意：**此手册的宗旨不在于提供理疗、心理咨询、临床咨询或治疗，也不在于取代心理健康专业人士或心理医生的临床咨询和治疗。对于精神、情感和医疗问题，建议读者找合格的医疗保健机构问询。读者的行为及对此手册的任何应用而带来的任何可能的后果，出版商、作者或者L.I.F.E.事工都不承担任何责任。

（译者注：L.I.F.E.是活出每天自由（Living In Freedom Everyday）的缩写。）

彩色绘图

[www.colorhousegraphics.com](http://www.colorhousegraphics.com)

## 来自L.I.F.E.事工的导言

性功能障碍已成为当今的文化中一种常见的恶性肿瘤，教会里也肯定不能豁免。在性破裂中苦苦挣扎的人数急速增长，应归咎于两个因素：色情的流行和唾手可得，以及被性充斥和渗透的媒体。马可·拉泽尔博士评论说，我们整个社会正在遭受性滥用的冲击。不健康和不符合圣经的性行为，例如色情、强迫性地手淫，以及婚外性行为，像在大的社会环境下一样，在基督徒群体里也很普遍。信徒中，有男性，也有女性，包括信徒领袖，因为痛苦的经历或者罪恶的选择，强迫性地使用性和不洁的关系作为逃避的方式或者治疗的药物，来以此应对生活。这些行为对其本人，家庭和朋友带来毁灭性的后果。

他们中的很多人，迫切的渴望能够从他们的枷锁中挣脱解放出来，热切地想要生活在性忠诚中。他们想要体验真正的L.I.F.E.——每天都自由的生活。《L.I.F.E. 男性指南》和《L.I.F.E. 女性指南》致力于帮助上帝的子民摆脱性成瘾的桎梏，进而装备他们使他们活在上帝的无条件的爱中。马可·拉泽尔博士是性成瘾领域国际知名作家和演讲家，事工因有他作为《L.I.F.E. 男性指南》的作者及整个系列丛书的主要编辑而感恩。拉泽尔博士制定了七原则作为系列丛书的基石，每一本L.I.F.E.指南（女性，青少年，配偶）都是由一位在相应的领域中德高望重的著名专家针对特定的人群进行编写。这样的设计使得L.I.F.E.丛书的信息和术语得以保持一致性。

这本《L.I.F.E. 配偶指南》是L.I.F.E.指南丛书的第四本。致力于帮助有性瘾问题的配偶，在康复旅程的转化中，哀悼其损失，摆脱共同依存的关系，走向自由，在上帝无条件的爱和真理的界定中成长。

L.I.F.E.事工互助小组项目提供以基督为中心，以建立关系为目的的各个互助组，结合灵命操练，互助组督促负责，不断地祷告和支持那些在性破碎中挣扎的人们及其配偶。L.I.F.E.互助组是支持性的小组，不是治疗性的小组。虽然每一本L.I.F.E.指南里都有相关的治疗资料，并推荐康复资料用来帮助挣扎者来识别和处理过去的伤痛，但是我们还是鼓励个别治疗，以处理导致性成瘾和共瘾的根本问题。核心伤痛愈合是能够活出每天自由的关键所在，很多人在这方面都需要一位训练有素的心理咨询师的帮助。

转变过程的关键在于持续不断的支持，而这来自于L.I.F.E.互助组建立起来的生命联结。这些互助组包含真实的人际关系——与有着共同挣扎的人们建立公开的，透明的，互相信任负责的关系。L.I.F.E.互助组重视保密性，并无条件地承诺提供一个安全的、完全诚实和全全接纳的环境，在那里成员们在爱和宽容的氛围下彼此分享共同的挣扎。所有这些组成部分，按照我们的信念，「指导」互助组成员走向以基督为中心的性行为。这信念就是——只有在唯独耶稣能给予自由和恩典中才能找到我们真实的性身份。

## 注册加入L.I.F.E.事工

我们鼓励所有使用此L.I.F.E.指南手册的团体注册成为L.I.F.E.互助组。注册您的L.I.F.E.互助组加入L.I.F.E.国际事工，可以使你的互助组负责人拥有获得更多信息和资源折扣的途径，而且可以打开额外沟通渠道，获得有关会议、讲习班和负责人培训的信息，通常会有很可观的折扣。通过事工通讯和L.I.F.E.事工的网站，您的互助组负责人将有机会获得很多材料和信息，以帮助你的L.I.F.E.互助组成长，并在你的教会和社区内开展你的性成瘾事工。您的互助组也将会列在我们的L. I. F. E. 各个互助组和其它性成瘾事工的网络中，以便那些在你的社区中寻求帮助的人可以找到你的互助组，你的互助组成员在外出远离家的时候也不会找不到所需要的帮助和支持。最后，通过注册，您的互助组将推进L. I. F. E. 国际事工的工作，将有助于使这种提供支持的互助组事工在更多的教堂和全国各地的社区，乃至全世界普及。

要了解更多信息，或要开始创办L.I.F.E.互助组，或要注册您的L.I.F.E.互助组，请登录我们事工的网站，打免费电话给我们，或者写信给我们以获得更多信息。我们很乐意欢迎你，并帮助你开始你在上帝无条件的爱中活出每天自由的征程。

L.I.F.E.国际事工:866 - 408 -LIFE ( 866-408-5433 )

地址:

P.O. Box 952317

Lake Mary, FL 32795

网站: [www.freedomeveryday.org](http://www.freedomeveryday.org)

---

## 前言

### 马可·拉泽尔博士

有句谚语是「每次【发生什么事情】你给我一块钱...【意思是那件事情发生得很频繁】」。很多时候我们用这谚语都是夸张的，然而对于此工作手册，如每次有人问我，什么时候能有为性成瘾者的配偶准备的资源，我都能得到一块钱的话，那我真会成为富人。

我惊异于这个领域至今都无良好的资源。有人尝试过，但我看来，大部分书籍都是老生常谈，非白即黑，不正确，甚至有时是错误的教导。吩咐妻子们：

- 原谅和遗忘
- 可能是你的错，因为你不够性感。
- 你丈夫的情感需求只能通过性释放。
- 记住圣经要求你顺服。
- 真的没有希望，你应该离婚。

最近某畅销系列中的一本书，写得好像如果妻子不给他足够的性生活，丈夫真的会爆炸。

然而，我们终于出了这本有实在内容、合理建议，特别是提供希望的书。马丽莎·哈瑟写了这本真正能帮助成千上万的人效力强大的书。首先，马丽莎文笔出色，此书容易阅读和理解。其次，此书具临床性，在配偶成长和改变的过程有指导作用。她自己体会经历过这段旅程，并在亚特兰大辅导了很多配偶，她对此领域很了解。最后，也是最基本的，此书集成了圣经智慧，具有正确的理论基础。

除开以上的方面，此书的力量在于是用心灵书写而成的。只有亲身经历过苦痛旅程才能写得如此深刻。马丽莎自己经历过，从最初发现的震惊，对如何维系一个完整家庭的绝望和彷徨，到漫长的个人成长和夫妻共同成长的日日夜夜。因此她很清楚自己所写的内容。这样的妻子是智慧和恩典的珍宝。

我了解这样的妻子们，因为我的妻子就是如此。没有妻子黛比，就不会有我今天写此导言或任何其它与此相关的东西。黛比和我同祝马丽莎写成此书。我们见证了和她丈夫特洛伊经历的转变。他们是一对给人带来激励的夫妻，他们一起服侍也很出色。

我们都祈祷此手册给你们所有人带来祝福。

---

## 致谢

主为我设计的生活，让我惊叹不已。六年前在肯尼亚北部，我拼命地努力想成为主召唤我做的传教士，我坐在脏脏的地板上，疑惑是否还有希望挽救我岌岌可危的婚姻。那时我不明白为何我的生活如此伤痛；我只是知道，如果我生活能有任何变化的话，那只能是主来改变。他的确如此做了。所以，我首先要感谢我生活中最信实的，我的主。因他的转变的恩典，我生活得以改变，获得了生活的自由。是他神圣的议事日程，使我有机会和大家分享我的经历。

丈夫特洛伊的勇敢选择使我的旅程平坦很多。我感谢主，让他成长，并使用他给我生活带来积极影响。我欢欣能嫁给如此有远见和激情的男人。我很爱他并且尊敬他。是特洛伊的忠实支持和他在行政管理方面的恩赐，才有此书的诞生。

在此也要感谢我的孩子们：蕾切尔，艾伦和乔纳森。他们让我记得，我首先是个母亲然后才是作家。我珍惜他们的诚实和爱意，也感谢他们，每次他们需要我时，因为我要写完一句话，而让他们等我。

感谢鲍勃和琼娜·海尔以及他们伸出手来帮助性成瘾者及其家人的异象，他们的忠诚和属灵的倾听让我备受鼓舞。

我赞赏马克和黛比·拉泽尔对此项目的爱和投入。这对夫妻过去 15 年来一直携手走在此旅程中，这点最让我尊敬。他们和主的关系及彼此之间的关系证实转变是可能的。能参与此系列书籍的编写，我很感恩，更重要的是有机会认识他们的内心。

诺恩是上帝对我祷告的回应，因他勇敢地提供自己的故事，此书因为有男性伴侣的观点才得以完整。特此感谢他愿意分享自身旅程，此举动将改变男性伴侣的人生。

特别致谢两位同事。田纳西州首府纳什维尔的伯赛大事工主席玛妮·佛瑞，是一位我非常钦佩和尊敬的女性。很荣幸能和她成为朋友，她的帮助对我是无价的。理查德·布兰肯希普，伯赛大事工的顾问，也是出色的私人顾问，在我写作期间，一直鼓励我。玛妮和理查德介绍我参与 *L.I.F.E 指南* 系列，并激励我著成：*L.I.F.E. 配偶指南*。感谢他们对我的信任。

同时感谢加利福尼亚弗雷斯诺新创造事工的罗素·威林厄姆 和我的同伴们，我是在那里发现真实状况和寻找到属灵团体的力量。主要因为新创造事工伙伴的忠诚和支持，我才能开始旅程走到现在。

最后谢谢所有旅程中的姐妹们——佐治亚州伍德斯托克第一浸信会的自由之旅事工的配偶互助组。她们与我分享了她们最深的伤痛和最大的胜利。我们为彼此祷告，为彼此鞭策，相互敦促，真诚以待。特别是我们享受这样的彼此关系。特别在此感谢为我这个项目祷告的我的团契里的姐妹们——贝姬，黛博拉，芭芭拉，凯伦，梅兰妮，萨利，安琪儿，安妮特，黛比和玛丽。你们的爱祝福了我。

马丽莎·哈瑟  
二零零五年五月

---

# L. I. F. E. 配偶指南

## 目录

来自L.I.F.E.事工的导言.....	3
前言.....	5
马可·拉泽尔博士.....	5
致谢.....	6
介绍.....	9
如何使用L.I.F.E指南.....	10
L.I.F.E. 互助组聚会.....	14
L.I.F.E. 互助组安全指南.....	15
如何从L.I.F.E.获取最大受益.....	16
哀悼.....	17
为所失去的哀悼.....	18
安全地哀悼：一.....	24
安全地哀悼：二.....	28
诚实地哀悼：.....	32
在愤怒的时候哀悼.....	35
深切地哀悼.....	40
充分彻底地哀悼.....	45
L.I.F.E. 七原则.....	49
原则一	
我们承认不能掌控配偶的欲望和选择，生活已变得不可收拾。.....	50
任务一 承认我无能为力.....	54
任务二 承认我对他人的依赖.....	55
任务三 回顾我的过去.....	58
原则二	
相信上帝，接受上帝的儿子耶稣基督赐予的恩典，每日将自己的生活和意愿降伏交托给他。.....	60
任务一 亲近上帝.....	63
任务二 接纳在基督里的你.....	64
任务三 过去和现在的交汇：关于上帝的信念.....	68
原则三	
觉察自身罪和弱点，向一群灵性可靠的人来忏悔。.....	70
任务一 与他人真诚交往.....	73
任务二 与我的配偶真诚相处.....	74
任务三 过去和现在的交汇：探查我的欲望和惧怕.....	79
原则四	
追求责任感，并建立作为上帝儿女当有的品格。.....	82
任务一 对我生活中需要改变之处负责.....	85
任务二 我的问责计划.....	86

---

任务三 过去和现在的交汇：我心中的偶像 .....	89
<b>原则五</b>	
<b>探究往日的创伤，承认我们回应这些伤痛所做的错误选择，让上帝来改变和治疗我们的心。 .....</b>	<b>95</b>
任务一 背叛：饶恕的机会 .....	98
任务二 承担责任与做出赔偿 .....	99
任务三 过去和现在的交汇：主啊，医治我的伤口 .....	104
<b>原则六</b>	
<b>发展和其他信徒的亲密关系，一起庆祝主对我们的改造，继续对付软弱和不成熟的地方。 .....</b>	<b>109</b>
任务一 亲密的关系：改变得以持久的关键 .....	113
任务二 界限：关系的保护者 .....	114
任务三 过去和现在的交汇：克服亲密障碍 .....	120
<b>原则七</b>	
<b>持续行在恩典和真理里，把基督的医治的信息带给其他夫妻，寻求上帝赋予我们的人生使命 .....</b>	<b>125</b>
任务一 讲述我的故事 .....	127
任务二 讲述我的故事的其余部分 .....	128
任务三 过去和现在的交汇：放弃自己的议事日程，拥抱上帝对我的异象 .....	130
<b>附录 A L.I.F.E.互助组聚会形式 .....</b>	<b>135</b>
<b>附录 B 术语 .....</b>	<b>139</b>
<b>附录 C 处理性瘾信息的披露 .....</b>	<b>148</b>
<b>附录 D 出版资源 .....</b>	<b>154</b>



---

## 介绍

朋友，欢迎你开始旅程。我知道你拿起此书时的感觉，因为我的丈夫也是性瘾患者。用一个词描绘我五年前的感受就是分裂。我的心一方面对丈夫很愤怒，另一方面又很同情他。同一时间我既绝望又怀有希望。我不能相信配偶以这种方式背叛了我，但同时我觉得很安慰——不是我疯了，而是我们的确有问题。我很困惑，渴求答案。所有的「为什么」一直都在折磨我，还有所有的损失带给我无比的痛苦。

你开始活出每日自由旅程前，我为你的祷告是：先找到一处安全地方来哀悼因伴侣性瘾而造成的损失。然后，你要开始寻找答案，为你自己而不是为你伴侣。

你要清楚，此旅程不是要你找一个方式来说服你的配偶爱你和珍惜你；不是要你配偶变得忠诚和真实。此旅程是要你在主的荣耀和真理里找到自由——不管你配偶做出什么选择。此旅程是关于为你自身利益及主的荣耀来转变成为主要你成为的女人或男人。我们无权干涉别人的喜好和选择，但是我们可以把我们自己的喜好和选择交到信实主手里。在主里，我们会永远有希望，因为他成功走过此旅程。

能陪你走过这段旅程的是我们的莫大荣幸。在这过程中，你将认识我和其他两位同路的配偶。黛比·拉泽尔是L.I.F.E.指南丛书主编和《L.I.F.E. 男性指南》作者马可·拉泽尔的妻子。黛比和马可一起走过15年的旅程。我和我的丈夫特洛伊是主的荣耀和救赎的另一见证。我们的康复旅程到现在已有五年，我们很高兴和其他性成瘾者及共瘾者一起同行，并帮助他们去体验主想让他们拥有的自由生活。本书第三位分享的配偶是诺恩。他和有性瘾的妻子结婚17年。尽管他妻子最终选择继续沉溺于性瘾中，他们的婚姻结束了，但诺恩自己经历了极大的医治并得到成长。我们希望他的故事可以鼓励那些选择使用此书的男性配偶们。我、黛比和诺恩与你一样，面对配偶性瘾，学会在主的荣耀和真理里前进。我们为你的加入感到欢欣。

欢迎！你是被深爱和被接纳的。

马丽莎  
黛比  
诺恩

## 如何使用L.I.F.E指南

欢迎来到L.I.F.E.指南系列的第四本工作手册，此书是专为挣扎中的性成瘾者配偶而写。我们希望你能和一个L.I.F.E.互助组共同使用此书。我们确信互助组成员间的关系是康复和转变的关键。如果你周围没有L.I.F.E.互助组，再考虑自己开始。使用此指南你至少需要两到三位成熟的信徒每周见你一次，来支持你的康复旅程，并倾听你的功课感受。

我们也劝告你找一位专业的咨询师，因为他们理解性瘾的动态和你旅程中的共瘾。虽然咨询师不是康复的关键所在，但是我们相信如果你有机会咨询一位可靠的专业人士，能够指引你看到你自身和所处关系的真相，那将加快你的恢复和转变。注意一点：不熟悉性瘾动态的咨询师或牧师不仅帮不到你还会有副作用。一定要选择一位已为性成瘾者及其配偶的做过咨询的咨询师。

### 你的私人日记本

你要做的第一件事是找到一本笔记本。可以是螺旋装订式笔记本，也可以是能在书店和办公用品店找到的精美笔记本。甚至可以是一个三孔活页夹，它能让你随心所欲地添加页数。无论其形式怎样，你的私人笔记本应该是能让你自在书写的地方。L.I.F.E 事工决定不在本手册中留下太多可以书写的空白处以便你可以反复参考本材料。我们希望你日志上写作业，并明确标示出来，这样你很容易理解你日志上要书写的内容。

**一定要在日记本上写下你的名字。它将成为你的私人文件，除非你愿意分享，否则任何其他人都不能看到它。**你还记得有些老式的笔记本是用锁保护其内容的吗？记得这一点。这是你的笔记本，是用来完全真实记录你的答案和思想的。我们不希望任何人在没有受邀分享的情况下看到这本笔记本。

有时其他人可能想看你的日志，你配偶就会是其中之一。虽然你的配偶想要了解你现在的想法和心情是可以理解的，**但是日志是你私密生活记录，为其设限是健康而必要的。**不要害怕设定权限。(另一重要建议是将你的日记本放在不容易见到的地方，这样别人就不会受到诱惑想要侵犯你的隐私。)你在笔记本上写下的内容只有你和上帝知道。祈祷圣灵的力量让你真诚坦率，并保护你写的内容不被其他未被授权的人看到。

有时你会想要与你的咨询师、互助组成员、牧师或其他人分享你所写的内容。如果你认为这对你有益，这么做是可以接受的。但是请记住不要为了操控别人或伤害别人而分享你的日记内容。要勇于拒绝因为压力而将日记内容与他人分享。你是否允许他人看你所写的日志是你的选择，是你一个人的。

如你配偶也在康复旅程中，他/她也会记日志。**要想得到同等的尊重，你要尊重你配偶的隐私。**任何情况下没得到日志主人的同意和邀请是不能阅读的。若过去你侵犯了他人的隐私，承认错误，许诺从今往后会尊重配偶的隐私。记住，做一个正直的人是你自己的责任。对他人权限的不尊重反映了内心的恐惧。选择走诚实的道路，坚信主会看到你的伤痛和恐惧并满足你最深处的需要。

## L.I.F.E指南材料的组织

此L.I.F.E.指南的功课有四层。第一层七节课是关于哀悼的，要按着顺序完成。之后开始学习L.I.F.E.七原则，每个原则包括三大任务。从第一原则任务一开始，每次完成一个任务，完成第七原则的任务一以后，接着完成原则一到七的任务二，最后完成每个原则的任务三。

理想情况是你和核心配偶互助组完成哀悼阶段，然后加入其他已经开始七原则的配偶们。学习七原则时，每星期互助组集中学习一个原则作为聚会主题，因为有的配偶可能比你早参加康复旅途，你可能还在学原则一的任务一，而其他人已经到了任务二甚至任务三。目的是初学者及有基础者可以一起讨论同一原则。

**L.I.F.E. 互助组永远欢迎新成员。**对配偶们而言，新成员和其他也在经历因配偶背叛带来的损失而痛苦的人一起走过哀悼阶段的学习是大有裨益的。当新成员完成哀悼时，他/她就可以加入七原则学习互助组了。（如你所在L.I.F.E. 互助组事工还在发展初期，还没组成两个互助组，那所有配偶一起聚会也是可以的。治疗过程中最重要的是在可靠灵性团体里建立的关系。）

## 完成各原则

完成哀悼阶段的课程后，开始L.I.F.E.七原则的学习。七原则三大任务的每一任务的设计是为了使你更深刻理解该原则。因为每个任务是在前面的任务基础之上，因此你按其顺序完成任务是很重要的。我们希望先让你了解康复的所有基本原理，然后再深入学习每一原则的定义和练习，因而计划是先完成所有原则的第一任务，然后是七原则的第二任务，最后是所有原则的第三任务。下页是完成L.I.F.E指南课程的表格，可帮你理清顺序。

星期	哀悼阶段		页码	完成的任务
1	为所失去的哀悼		20	
2	安全地哀悼, 第一部分		26	
3	安全地哀悼, 第一部分		30	
4	诚实地哀悼		34	
5	在愤怒的时候哀悼		37	
6	深刻地哀悼		41	
7	充分彻底地哀悼		46	
星期	原则	任务	页码	完成的任务
8	1	1	57	
9	2	1	67	
10	3	1	79	
11	4	1	91	
12	5	1	104	
13	6	1	119	
14	7	1	133	
星期	原则	任务	页码	完成的任务
15	1	2	58	
16	2	2	68	
17	3	2	80	
18	4	2	92	
19	5	2	105	
20	6	2	120	
21	7	2	134	
星期	原则	任务	页码	完成的任务
22	1	3	61	
23	2	3	73	
24	3	3	85	
25	4	3	95	
26	5	3	110	
27	6	3	126	
28	7	3	136	

正如你看到的，一共有28个任务。尽管你可能设置了每周完成一个任务的目标，如果你需要几个星期才能完成一个任务，不要失望。**重要的不是快速完成这本手册，而是透彻地完成这本手册。**这意味着你需要花时间完整地~~完成~~每一个任务，写出你被要求写的答案，而不只是在你的头脑思考。

由于你的L.I.F.E.互助组每星期将讨论不同的原则，即使你还没有完全完成这一周的任务，你仍准备进入下一个原则。跟随互助组进入一个原则的学习是非常重要的，你可以随时回头来继续完成这个任务。如果你不能在一周内做完所有的一切，不用担心。**我们要求的是，你每一天都做一点L.I.F.E.指南里的任务。**请记住，康复不是比赛或竞争，而是一个生活方式的转变。允许上帝根据你的具体需要调整你的旅程。可能有几个星期，他希望你生活中集中工作其中的一个原则多过其他原则。让他自由地在你的心里和生活里作工，不必强迫自己在指定的时间里完成定量工作。L.I.F.E指南是一份成长和转变的纪录。你可以在康复过程中多次使用它。事实上，我希望你能如此做。

如果你在指南中某个特定的任务上卡壳，我们要挑战你去与互助组成员和/或辅导讨论你的挣扎。避免跳过练习或省略不写你的答案的诱惑。**在你最挣扎的地方，你最需要坚持，你卡壳的地方正是最需要上帝的医治和转变的地方。**不要听敌人让你气馁的谎言，不要让敌人抢走上帝为你预备的祝福。保持负责任和注意力集中。你的决心以及你与上帝和其他人真诚的关系将导致真正的愈合和改变。

**同时，我们要鼓励你使用L.I.F.E.事工网站上的其他材料和资源来帮助你的旅程。**我们已竭尽所能，使此手册中含括康复的各个方面，但它绝不是详尽无遗的。我们最希望是你能完全复原，生活在与他人真实的关系中，并与上帝的关系日益密切。请随意使用其他资源，帮助你完成这个转变和康复的目标。

如果不明白某项任务，请与L.I.F.E国际事工组织取得联系，不要犹豫。你也可以向其他组员请求帮助。开始你可能很害怕，但随着你的成长，随着练习，你会对请求别人帮助变得更加自如。

## **L.I.F.E. 互助组聚会**

加入不熟悉的人群可以是一个非常可怕的事情，尤其是你正在对付配偶的性瘾和你自己的内心的冲突和挣扎。我们赞赏你的勇气跨出这信心的一步，我们想尽可能的使你自在地进入互助组。

每个L.I.F.E. 互助组都有自己的特色，但互助组聚会的某些方面在所有的L.I.F.E.互助组都是一致的。当你来参加L.I.F.E.互助组聚会的时候，你可以预期以下的事情：

- 互助组领袖会自我介绍并以祷告开始聚会。
- 组员自我介绍。
- 欢迎新成员。
- 诵读互助组安全指南。
- 一位成员带领灵修时间，可能包括唱诗歌、读圣经或其他灵修读物、个人经历分享和七原则中的一个课程。
- 收奉献。
- 互助组事务讨论或报告。
- 分组讨论和问责。
- 共两个小时时间。

作为一个新成员，不会要求你在小组时间分享，但如果你愿意分享，那是其他互助组成员的荣幸。第一次参加互助组，你可能会因各种情绪感到不知所措，我们希望你知道，你可以哭，可以表达愤怒，可以谈你的恐惧，也可以感到气馁。作为性瘾者的配偶，我们都曾处在与你同样的处境中，明白你的感受。我们爱你并完全接纳你。

加入互助组、谈论配偶性瘾的挣扎可以说是一件异常痛苦的事。很多时候，当我们谈论所发生的情况以及我们的感受时，我们真正的处境变得非常明确、非常真实。有时候，现实是如此痛苦，以致你会很想远离互助组，不愿面对现实及其带来的心痛。在这些你想要孤立以逃避现实的时候，我们鼓励你致电组长或某个组员，谈谈你的感受。与他人保持联系，让他们支持你走过你的痛苦。我们知道否认很容易，但，只有你面对现实，并与上帝和其他安全的人一起走过它，愈合才会来临。

注：如果你目前在带领一个新的L.I.F.E.互助组，想要了解更多关于L.I.F.E.互助组聚会的形式，请参看附录A。

## L.I.F.E. 互助组安全指南

确保每个L.I.F.E.互助组是安全的，这是绝对必要的。安全是生产诚实和团契的最佳环境。所有互助组成员都有任责遵守这些安全指南，如果违反，组员要在爱中彼此指出。如果有人持续地不能遵守，或者在被指出后还是不能够遵守指南的内容，将会被要求离开会场。整个互助组的安全健康比任何个体更重要。

1. 诚实是安全的。我们希望所有的成员都能说真话。
2. 情感的流露是安全的。所有的感情，对于上帝和我们都是可以接受的。
3. 我们彼此提供反馈意见，只要是反映了我们切身的经历、力量和盼望的反馈都可以。因此，当我们彼此反馈意见的时候，我们以「我」开头，而不是「你」，我们不给别人忠告。
4. 我们不说教。分享关于属灵力量、盼望的信息，引用圣经经文，陈述神学观点是可以接受的。但是我们避免用类似「应该」「总是」「绝不」这样的词汇，也避免用以下这些词句，例如：「上帝说……」，「对于你的生活，上帝的意旨是……」或者「上帝会愤怒，如果你……」。我们尊重他人在属灵旅程中的位置，让上帝以他的方式和时间与他会面。
5. 我们不羞辱自己或他人。我们不贬低自己或其他任何人，包括我们的配偶。相反，我们承认自己的愤怒，表达得当，避免谩骂和使用「我觉得……是因为…」的发言。
6. 虽然我们可能谈论我们配偶的行为如何影响了我们，我们专注我们自己的康复和转变。我们不将我们的选择怪罪他人。我们对自己的行为负责。
7. 互助组时间将在要求分享的人中间分配使用。
8. 我们遵守互助组的保密原则。我们不会透露其他成员的身份或其他人在组里分享的内容，甚至对自己的配偶也不透露。我们可以与别人分享我们自己在组里分享的内容，如果我们选择这样做。然而，我们必须对其他成员分享的内容完全保密，以保护互助组的安全。

**注意保密原则的例外：**如果有人透露，儿童、残疾人、或者老年人会受到伤害，或有意图伤害，L.I.F.E.互助组负责人需要依法向有关当局报告。如果一个组员透露伤害自己或他人的威胁，法律可能要求采取行动，以保护相关的人。因为各地的法律规定可能会有所不同，核实该聚会所在地的州政府的法律规定，是L.I.F.E.互助组负责人义不容辞的责任。有些州可能要求互助组负责人，对非法占有、生产、或分发散布儿童色情或其他类型的非法活动，向有关当局递交文字报告。我们对这些保密的例外非常明确。

## 如何从L.I.F.E.获取最大受益

康复和转变的旅途是一个过程，不是一个事件。虽然你的身心和生活会按照上帝的时间表逐渐愈合，但有些事情你可以做，以促进愈合过程及你旅途的进展。下面列出其中一些。

- **持续参加互助组聚会。**当人们持续花时间在一起，才能发展建立真诚的关系。
- **做作业。**我们知道会有几个星期你不能完全完成任务。我们知道你在互助组以外的责任，我们承认家庭的时间和你生活中的其他优先事项的重要性。然而，为了成长，你必须投入时间在你康复上。这意味着你必须特意拨出时间来做指定的任务。每天首先给上帝和自己 15 分钟，向你的心说话。如果你错过了一天，没有关系，但是要设法尽可能始终如一。
- **允许其他人知道真正的你。**诚实面对你的感受和你的行为。冒险暴露有关你和你的生活中你最感到羞愧的东西。让上帝透过其他互助组成员用他的爱和接纳医治你的任何羞愧。揭开隐藏真实的你的虚伪面具，享受自己的真实面貌。
- **不带其他目的地接纳别人，不要试图修复或改变他们。**耐心对待其他成员，因为是上帝在他们的生活中作工。如果你与另一个组员之间发生冲突时，诚实地面对它，承认你的情感。避免迫使其他人做你认为是最好的。为其他成员祈祷来支持他们，并与他们一起走他们的转变之旅。
- **受教。**认识到自己的思想和信念有些可能是扭曲和不正确的。开放自己，听取其他组成员的意见，有些虚假信念或不健康的行为，他们看得到，你看不到。
- **温柔对待自己，花时间来培养你的灵命。**你是上帝有目的创造，你是一个有价值的人。以同样的仁慈和爱对待自己和别人。每一天，为你灵魂的健康做些事情，使自己和上帝联接，可以重新充电。避免对自己施压，要求自己完美或者完全履行职责。记住，你的意义来自于你是谁，而不是你做了什么。
- **需要时要寻求帮助。**我们被造在彼此的关系中，有一些重担从来不是要我们独自承担的。对于你过于沉重的负担要诚实相告，并寻求帮助。让别人为你分担，同样，你也尽可能地多为他们分担。
- **承认你的失败，并从中学习。**当我们承认我们的挣扎，或向别人承认我们的罪，上帝治愈的能力就会释放在我们的生活里。允许组员对你问责，并支持你，你要学会走在恩典和真理的路上。



## 哀悼

欢迎来到《L.I.F.E. 配偶指南》的第一阶段。在本阶段中，你将专注在哀悼与配偶的性瘾相关的一切损失。这是你个人康复和转变旅途必要的开端。

我们希望你知道，我们与你一同为你遭遇到的许多损失感到悲痛，我们理解你现在感受到的混乱、痛苦和愤怒。我们希望，当你完成本课程和任务，并开始与L.I.F.E.互助组内其他人分享你的内心时，你将开始体验上帝对你的治疗。愈合是有希望的，我们很高兴你决定踏上旅程。

在本阶段中，你将完成七节课和家庭作业。理想情况下，你将每周完成一课和指定的任务。根据你现在的哀悼程度，你可能急切地想要得到答案，愿意花大量的时间和精力，努力明白你所处的境遇。如果你发现你一周结束前已完成了一课的作业，我们会要求你等待，直到你的L.I.F.E.互助组聚会之后，才开始下周的功课。我们希望你能充分处理正发生在你心里的你与上帝之间和你与其他人之间的事情，而不是快速通过此悲悼过程只处理表面层次。要花费时间来感受和认识到在你的心中是怎么回事。如果你在一周中有多余的时间，阅读有关性瘾其他资源。有一些非常好的资源列在L.I.F.E.事工网站上。

另一方面，现在你可能会淹没在绝望中，以致你很难集中足够精力完成任务。这没关系。我们明白幸存者式的生活是什么感觉。我们希望你做的是每天只花15分钟，做你的功课。在你做功课时，设置厨房定时器，做任何可以帮助你放松、清楚思考的，如：泡个长的泡沫浴、去林中散步、给自己泡杯茶或咖啡、去你最喜爱的钓鱼地点。宽容自己，只做你能做的，余下的等第二天再做一些。

在我悲痛哀悼的阶段，有一段经文，在我最黑暗的日子里给了我很多安慰。当时，成千上万的人聚集来听耶稣的教导，看他医治瘸腿的、有病的、聋子和盲人。其中有些是因为他们对真理的渴望，有些是因为他们渴求希望。其他人，因为他们在某种程度上受苦，他们希望被治愈。针对这些人的生活，耶稣讲了这段话：

*当你穷途末路时你就有福了，你能做的越少，上帝和他的掌管就越多。当你觉得你已经失去了最亲爱的人的时候你就有福了，只有这样，你才会将自己投入最爱的你主的怀抱。当你只有你自己——不多也不少时你就有福了，这时刻就是你骄傲地发现自己拥有的一切是金钱买不到的。当你培养出对上帝的好胃口时你就有福了，他的食品和饮料是你吃过的最好的膳食。当你关心别人的时候你就有福了，在照顾别人的时候，你会发现自己被照顾了。当你纠正了你的内心世界——你的心和你的思想——你就有福了，你可以看到上帝在你外面的世界中。（马太福音5:1-8的信息）*

## 为所失去的哀悼： 承认与我的配偶的性瘾有关的损失并为之哀悼

那是一个感恩节，我不会忘记。当我听我的兄弟描述我妻子的秘密生活时，我坐在那里很震惊。她已经这样生活了一段时间了。起初，我很麻木。我试图弄清楚我听到的这些，部分的我想否认，但我心里知道那是真的，另一部分的我充满愤怒。她使我蒙羞、她背叛了我。不可抗拒的无力感淹没我，加重我的愤怒。接下来我与她对质的场景，是丑陋的，并且是情绪上的摧残。

在接下来的日子里，我不知道该怎么做。我的世界已经天翻地覆。仅仅维持日常生活都很困难。我的妻子很后悔，并承诺改变，但我很难信任她。有一阵子，她似乎做得好一些。我尽了最大努力，试图与她在感情上联接，并试图分担在家庭中的责任，她已经独自承担了多年。而且我非常想要相信她正在发生变化。我不知道的是，在这段时间内她仍然活跃地陷在她的性瘾中。

在我知道她的第一次越轨事件五年后，我接到一个当时与她有关系的其中一名男子的电话。我们分居了，她住进了一个性瘾住院诊疗所。在治疗中她透露，她曾与五十多个不同的人发生关系。我们去咨询，但我的妻子从来没有坚持下去。当我透过在互助组里形成的关系而成长时，我开始看到我的妻子仍然生活在口头的改变上——口里承诺改变但从来没有兑现。后来我发现她又有另一个外遇，我意识到，婚姻不能继续下去了。在这七年艰难的岁月中，我投入在她身上和我们的关系上的所有时间和精力，要放弃是很困难。这是我生命中非常黑暗的时期——诺恩

---

「马丽莎，跟我们走。」我看着我们三名传教士同事将特洛伊带到另一个房间。女士们与我走到客厅坐下。我在沙发上挪动，试图让我怀孕后期笨重的身体舒服一些。我的内心非常焦虑不安。

「我们有一个非常困难的事情要说，」我的朋友和同事说。「两位洛德瓦尔妇女对特洛伊作出了一些非常严重的指控，特洛伊很可能要在今晚搭飞机回国。」

我呆坐在那里。我知道我们的婚姻出了状况，我想过可能特洛伊与他人有染，但两个女人？况且，我的丈夫是一个传教士。这些妇女说的绝不可能是真的。

但，这是真的。

就这样，特洛伊当晚离开，前往加州的寄宿辅导中心，而我仍留在肯尼亚，与我们两岁的女儿和即将在一周内出生的儿子。我记得那天晚上，在特洛伊离开后，我坐在客厅里完全麻木的感觉。我在震惊中，但并不感到惊讶，完全绝望，同时也如释重负。数年来我一直为我们的婚姻祈祷，祈祷特洛伊会爱我，祈求我可以学习取悦他，以致他不会总是这么生气。我曾尝试一切，到了绝望的地步。可是那个晚上，在我的心中尝试了解发生了什么严峻现实的过程中，我听见上帝很小的声音：「马丽莎，我正回答你的祷告。」然后，他的同在像一个温暖的毛毯包裹着我。

在接下来的几个星期和几个月里，我有很多哀悼。我们的儿子出生和女儿拉结庆祝她的三岁生日都没有爸爸在场。我收拾好我们的家当，并告别我们的朋友和在肯尼亚我们生活六年多的家。我为很多破灭了的梦想哀悼：关于牢固的婚姻的梦想；传教士的服事的职业生涯梦想；在异乡文化中养大我的孩子的梦想；在我们为播撒福音的种子已经工作了这么久的地区，希望看到第一个图尔卡纳人接受基督的梦想。

还有更多的事情哀悼。我得知这两个女人只是特洛伊曾参与的数十位性关系其中的两位。我发现，其中一些妇女我曾称为朋友。我为她们的背叛而伤心，也为我丈夫的背叛而伤心。还有更多：为必须告诉在美国的朋友和家人为什么我们离开宣教工场而悲痛，为对我们的团队成员造成的伤害，为留下他们独自在困难的领域工作而悲痛，为羞辱上帝的名而悲痛，及对许多相信我们的支持者所带来的伤害。唉，全都失去了……——马丽莎

我回头看生命中的那段时间，不知我是如何度过的。特洛伊的背叛在许多方面比死亡更糟。我一直在想这个我以为我认识的人，不知道我怎么会错的如此离谱，为什么我所信任的上帝会让我嫁给他。我很生气，我很伤心，我麻木，我感到困惑。有些日子我会感到希望与平安；而有一些日子黑暗，绝望像黑云挂在我头上。当然，还有刚刚看到特洛伊时引发的巨大的愤怒的日子里，我感觉如此失控，前一分钟我好好的，而下一分钟我会泪流满面。然而，我并不是疯了，我只是哀悼。

**你也感受到我的这些感受吗？**      ☐ 是      ☐ 否

**请在下面列出在你为与配偶的性瘾相关的损失哀悼时，你所有的感受。**

空白处够你用吗？根据你处在你的哀悼过程中的不同阶段，你可能在整个页面只有一个词——麻木，或者你可能填满了几十个不同的感觉，从平安到想杀人。

在今后的几个星期，你将学习L.I.F.E. 七项原则，这些原则将引导你的内心转变历程。但在开始让圣灵来改变你的心之前，你必须首先允许你的心哀悼。你的痛苦和愤怒，像你配偶的罪一样真实。因此，我们最初在一起的时间将集中在陪伴你走过你的哀悼。我们的目标是最终能到达一个地步，你觉得已准备好参与上帝要在你的心和生命里的转化工作。

让我们先谈谈哀悼的过程。*当你想到哀悼时脑海中浮现的是什么？*

对于许多人来说，哀悼是与他们所爱的人的肉体死亡相联的。但我们可以为其他损失哀悼。格伦·W·戴维森博士描述了在婚姻关系中经历背叛的配偶们共同的哀悼的4个阶段。<sup>1</sup>

- 震惊/麻木
- 追究/渴望
- 错位
- 重组

让我们来看一看这些哀悼的每个阶段，以及每个阶段的主要的情绪感受。

### **震惊/麻木**

我把这个哀悼阶段称为「僵尸」。你觉得完全麻木，与你的情绪断开。世界似乎以慢镜头走动，你好像冻结在某个时刻。有一种不真实的感觉，你的情绪不能回应你所了解到的可怕的现实。你可能可以维持日常生活，只是活着，但你的心却不在。

### **追究/渴望**

在这个哀悼阶段，你不再是麻木的，你充满了愤怒，你也在内疚和懊悔的感情中挣扎。你的头脑明白现实发生了什么，但你的心却不能接受。你渴望一切恢复「正常」。我称这个阶段为「为什么？」。这时候，我们通常用一连串的问题责问我们的配偶，将我们所有的感受对他们发泄或归咎于他们和他们的行为。

这些「为什么」的问题是关于我们——「你为什么骗我？你为什么要背叛我？你为什么这样做？」也有针对我们的，「为什么我的配偶选择我呢？为什么有了我还不够？为什么我不能尽早察觉发生了什么事情？」我们寻找造成我们的痛苦缘由，希望能找到一些方法来减轻我们的伤害程度。正是在这一阶段，我们最经常指责，总要有人为我们的生命中这个损失负责。我们可能会责怪自己，责怪我们的配偶、外遇伙伴、社会、撒旦、上帝、或这些的组合。我们绝大多数的感觉是愤怒，有时我们的愤怒是如此巨大，以致我们对我们的配偶大骂甚至大打出手。

## 错位

接下来阶段是最长的，而且在许多方面来说，也是最困难的。你所认识的一切都动摇了，你重新为生命/生活的意义而挣扎。在这个阶段你的主要情绪是焦虑和极度的悲痛。大多数时间你感到孤独和悲哀，你心里的问题继续，但现在的问题是关于未来的，「那我该怎么办？」和「从今以后我的生活会怎样？」

在哀悼过程的这个阶段，为什么你的配偶会做这种伤害的选择已经不再重要。你认识并已接受现实，并试图以某种方式来处理。在这个错位的阶段，哀悼的配偶经常会从绝望进入沮丧抑郁。如果你发现自己白天睡觉，把自己孤立于其他人，无法照顾自己或其他家庭成员，体验极大的焦虑，或有自杀的想法，你就应该去看医生。你可能需要医疗帮助，走过哀悼过程的这一阶段，以免陷入抑郁症。

## 重组

当生活开始再次有意义，健康和希望的感觉回到你的心里，你就到达哀悼过程的最后阶段。在这段旅途中，你可以再次微笑，真正笑。你的心感觉轻松了些，你也可以重新享受生活。随着感觉平安而不是焦虑的频率增多，有一段时间没有的活力再次体现在你的步伐中。

可能有一些日子里，你会感到悲伤甚至愤怒的刺痛，但它们会出现的越来越少。多种负面情绪已经不再能压倒你。你对过去的痛苦仍然敏感，你的伤口仍会触痛，但你能重新运作，对未来可以有一些期待，看上帝会给你些什么。

**在你了解哀悼的这四个阶段的时候，你觉得你自己现在在哪个阶段？** \_\_\_\_\_

我需要指出，哀悼的过程不是线性的，你不是从麻木开始，进入追究/渴望，然后发现自己错位，最后到达重组阶段。哀悼是一个循环的过程，在一段时间里，重复进入或从一个阶段到另一个阶段。实际上，你可能前一天感觉麻木，第二天却非常伤心，接下来的日子莫名地愤怒，几个小时之后又完全平静。不用担心，你并没有发疯，你只是在哀悼的过程中。最终，当你的心处理了这所有的伤痛、忿怒后，你会发现你自己对损失的哀悼到了一个期限，生活可以继续向前。

**你认为哀悼的过程会多长？** \_\_\_\_\_

朋友，我不想令你气馁，但哀悼真的没有一个时间的期限，对一些人来说强烈的愤怒和失望可能历时几个星期，有些人经历几个月的哀悼时间，每个人对内心的痛苦的应对都不一样，如果除了配偶的背叛之外，你还有过去没有愈合的伤，你可能需要更长的时间哀悼。

好消息是，你不会永远哀悼下去，这只是你人生中的一个季节，而不是人生的结局。尽管你现在可能还不能接受它的真实，但在这旅途中你不是孤单一人，我们的救主他也走过被人背叛的路，尝过你同样的痛苦。因他所受的鞭伤你会得医治。所以，振作起来，有希望的。

这就引出我们要给你的两项任务，一个是在你哀悼期间每天要做的事，另一个是划出专门的时间做哀悼笔记。

### 每日自我观察记录

每一天，当你作这些哀悼的课时，你要使用以下格式来做一个私人记录，记录你的感觉和你在这过程中的想法。

今天我觉得……(情感词汇)

当我感到这种情绪的时候，我头脑里想到的是……

当我有这种感受及想法时，我想做的是……

我今天做的选择是……

我今天的祷告是……

另外，在我给你第二项练习之前，让我给你一个提醒。在哀悼的时期，在每日灵修默想的时间你可能很难集中你的思想。当你的头脑里千头万绪的时候，写日记可能对你非常有帮助，因为写作有助于你集中思想。所以，我想鼓励你每天至少15分钟，在一个安静的地方，做你每日检查登记的练习，以某种方式与上帝连接——祈祷、听能引你靠近他的音乐、欣赏他的创造、读圣经或灵修的书。请记住，上帝要透过他的临在来爱你、医治你，而不是要评判你作为他的孩子的表现。他渴望与你的关系，所以，当你悲伤的时候，让他安慰你。

## 日记练习：为损失而哀悼

在你日记新的一页的开头写下标题「我的损失」。

请记录，在你生活中以下几方面，因为您的配偶的性上瘾和性行为，给您造成的所有的损失：

个人损失—我的配偶的性瘾给我带来什么个人的损失？

婚姻损失—我的婚姻受到什么损坏？

家庭损失—我的家庭、我们的孩子因此而受到什么伤害？

经济损失—这些行为带来怎样的经济上的损失？

与亲友关系上的损失—因为我配偶的性瘾，我与他人的关系上受到什么伤害或负面的影响？

当你完成了日志，请主看看你生活中的一切损失。请他给你他的力量和安慰，并请他帮你确信他爱你。然后打电话给您的一个安全可靠的朋友或小组里的一个人。与你的朋友分享您的损失清单以及你对这些损失的感受。

我为你的勇气而感恩。为完成今天这样困难的工作而表示感谢。

下一个任务：安全地哀悼，第1部分，第24页

## 安全地哀悼：一 找安全可靠的人与我一起哀悼

当我进入房间时我的心怦怦跳。当我看着四周那些妇女们的脸，我突然被一种我无法描述的情感淹没。泪水涌出我的眼睛。我快速抹去眼泪，赶紧找一个座位，我的眼睛看着地板。出于某种原因，太痛苦以致无法看任何人。我为出现在那里感到窘迫和羞耻。然而，与此同时，我感到一种极大的归属感。我知道，房间里的每一个人都了解我的感受和经历，我并不孤单。——马丽莎

当我在写上面这句话的时候，我的心回到五年前，我第一次参加配偶互助组会议。我记得我的辅导员建议，我加入新创造事工的配偶互助组，那时候我们住在加利福尼亚州的弗雷斯诺。起初我很抵触。参加一个组并讲述我的故事，会使可怕的现实更真实，而且，我不想在众人面前哭。「试试看，马丽莎，」我的辅导员说。「我想你会发现你的互助组对你有很好的医治功效。」

她是正确的。第一次互助组会议对我是非常可怕而且痛苦的，但我经历了一些我从来没有经历过的东西——关系的力量。从那时我就被吸引住了。

今天，我们要谈论哀悼的安全。安全地哀悼对我们来说，包含两个承诺：1) 在安全的关系里袒露脆弱；2) 与他人保持适当的界限。让我们来谈谈关系，尤其是安全的关系。

上帝为了关系创造了我们。他为了我们与他的关系和我们与其他人的关系创造了我们。在伊甸园，上帝和亚当与夏娃相互之间的关系以及与上帝的关系是完美的——赤裸和没有羞耻。只有当亚当与夏娃选择了自己的满足与野心，超过与上帝的关系，事情才变得如此错误。所以你看，从一开始，上帝一直将关系作为他的头号优先。

如果真是这样，那么我们一定需要关系，才能感受上帝设计的生活。这里只有一个问题，由于人类的堕落，我们不断地选择我们的欲望而不是与上帝的关系。我们受到伤害、内心痛苦的时候，我们不是跑向上帝，而是用各种行为来医治。我们的配偶选择性（也可能是其他东西），以逃避痛苦，满足欲望。我们可能选择不那么明显的事来代替关系，如购物或进食或工作。然而，事实是，所有人类都在与上帝亲密的关系及与他人的亲密关系上挣扎。

所以，我们走过悲痛低谷的旅程的第一步以及以后的步骤都是学习如何在安全的关系中亲密。**你觉得我说的一个安全的关系是什么意思？**

在我自己的旅程中，我的经验告诉我，安全的人是：

- 无条件地接受我和爱我。
- 对我的情绪不会觉得不舒服。他们并不试图减轻或分散我的情绪，或做一些事让我停止我的眼泪。他们提供肩膀给我，并陪我哭。
- 不说我或我的配偶的闲话。



- 不论断我或我的配偶。
- 不尝试解决问题或提供解决方案。他们只是听，鼓励我，和祈祷。
- 不需要我的爱或肯定。他们以适当的和有爱心的界限来处理我的愤怒爆发和情绪风暴。
- 知道他们自己的破碎。谦逊和正直是他们的性格特点。
- 相比于给我提供建议，更关注与我的关系和我。
- 对圣灵在我的生活中的工作敏感。只有信徒才可能是真正安全的人。

让我们来对比不安全的人与安全的人。这些都是你需要为自己设防的人，尤其是在治疗的最初几周和几个月。**不安全的人：**

- 为我的配偶的问题谴责或指责我。
- 拒绝或尽量减少我的配偶罪。
- 尝试「修复」我或「修复」我的配偶，建议我应该做或不应该做的事情。
- 给些不需要的建议。
- 无法保守秘密。
- 只在我幸福和有盼望的时候与我保持关系。他们对悲痛和愤怒太不舒服或尴尬，不允许我感受消极的情绪和哀悼。
- 傲慢和自以为是，不愿承认自己的弱点和挣扎。
- 把我看作一个「项目」，而不是一个人。
- 无法看到圣灵在我里面的工作。这包括非信徒和属肉体多过属灵的较不成熟的信徒。

我这么推崇互助组的原因之一是他们使我们可以实际练习在安全的环境里袒露脆弱。他们还教我们如何成为我们与他人的关系中的安全的人。在我参与配偶组之前，我在关系方面非常缺乏。我的生活中唯一的亲密关系是与我的丈夫，并且它显然不是我认为的那样亲密。我还认为，属灵成熟的人不需要关系，他们有上帝就足够了。我们后面将更多谈论这些错误观念，以及它们如何影响我们的生活，但可以说，我那时是非常错误的。事实上，反而是坚定成熟的信徒与上帝和人的关系也越来越亲密。他们生活在属灵和易动感情的群体里，因为他们明白上帝的优先事项——关系。这于我过去一生中主要的生活方式是一个鲜明的对比。

再有一点。当你寻找那些你可以与其袒露真正的感情的安全人时，请记住，现在，家庭成员对你可能不会是安全的。你配偶的家人可能对他/她的行为轻描淡写，找借口，或责怪你。显然，这些行动和态度远远没有达到一个安全关系的特性。然而，那些最接近你的人也可能是不安全的，你的家人很可能想要拯救你脱离所有的痛苦，鼓励你逃避婚姻和你的配偶的行为问题。但是，正如我们已经讨论过，哀悼是医治的必要部分。如果你的家庭成员，他们希望帮助你，因而阻止你感受你的损失而带来的痛苦，你的心就不会得到应得的痊愈，也不会成长。如果你未能愈合和成长，你最终会发现自己再次落入另一个痛苦的关系，不知道什么地方错了。

所以，在你太多依靠家庭成员作为在这艰难的时间的情感支持之前，记得要坦诚地看一下安全的人和关系的特性。可能就是现在，你需要跟一些与你没有情感上的联系的人，建立感情上的亲密关系：你所在的互助组成员，一个值得信赖的辅导，一个属灵上成熟的信徒——他可以聆听和祈祷而不是提供意见。

让我们看一看我们这一天功课。

## 每日自我观察记录

用以下格式做一个私人记录，记录你今天的感觉和你在这过程中的想法。

今天我觉得……(情感词汇)

当我感到这种情绪的时候，我头脑里想到的是……

当我有这种感受及想法时，我想做的是……

我今天做的选择是……

我今天的祷告是……

## 日记练习：安全地哀悼：第一部分

花一点时间复习我们今天讨论的安全和不安全的人的特性。现在，想想你目前的关系。在你的生活中，根据这些特点，谁符合安全的人的特性？谁对你现在的情绪方面是不安全的？在这里列出他们的名字。

我生活中的安全人

我生活中的不安全的人

(继续下一页……)

**列完名单后，回答下列问题：**

- 在你名单中什么最让你吃惊？
- 「安全」或「不安全」是否描述了你生活中的大多数人？
- 你在看你的清单时是什么感受？为什么？
- 在你处理配偶的性瘾这件事上你是如何地孤单？

**现在花一些时间祷告，求父神给你识别他人的洞察力，并求他把安全的人带到你的生活中，你可以与那些人共同追悼和成长。**

**下一个任务：安全地哀悼，第2部分，第28页**

## 安全地哀悼：二

### 透过维持安全界限来保护自己和他人

在我们康复的早期，马克和我所做的最有用的事情之一，就是达成了一个情感安全的谈话协议。在协议中，对那些我们知道会带来情绪困难的谈话，就方式、时间、和地点达成一致。我们都意识到，当孩子们在周围时深切交谈是不安全的，我们也知道，晚上10点以后我们俩人都不能很好地沟通，通过痛苦的经验我们还发现，一个的艰难的谈话持续超过一小时，通常不能再有任何决议或成就。所以，我们建立一些守则，关于讨论一个问题我们会用多长时间，在哪里谈，什么可以说（或不可说！）。如果我们不能按照这些准则进行谈话，我们同意采取「暂停」，并重新安排另一天。

除了设立用于安全沟通的界限，在事情披露出来的最初几个月我也与马克设立了性生活的界限。我需要让他知道，当我哀伤的时候我会不想与他有性生活。我发现，允许自己直到准备好了才与丈夫有性生活，这样做给了我非常必须的空间来愈合和改变自身。——黛比

在我们关于安全地哀悼的第一课里，我们讲了关于拥有安全的关系的重要性，我们可以在其中真诚袒露我们的情绪和灵性状况。今天我们要谈旅程中的第二项承诺——与他人保持安全界限。**「界限」一词对你来说是什么意思？**

**界限**是边界线。<sup>2</sup>它是限度，告诉我们在什么地方开始和什么地方结束。它也划定另一人的开始和结束。它帮助我们知道什么是我们的责任，什么不是。它，保持我们的安全远离危险的关系，也帮助我们不危害他人。就像云和汤森说：「边界帮助我们保持好的和远离坏的事物。」<sup>3</sup>边界是我们的选择，设定我们自己的范围。我们不为别人设置边界线。我们只能选择维持自己的边界。.

在我们学习L.I.F.E.七项原则时我们将会投入大量的时间来研究界限，但是，就我们哀悼的功课来说，我们必须先关注界限的保护我们和保护他人的功能。

让我们先从安全关系的最根本的界限开始。

- 伤害你配偶的身体或者你配偶伤害你的身体都是不适当的（除非是在自卫的情况下）。
- 言语/情感上虐待他人或让自己受别人的虐待都是不适当的。

让我们来谈谈身体虐待。**你如何定义呢？**

为了我们今天的讨论，我们将**身体虐待**定义为**任何愤怒或试图控制他人的人所施行的身体伤害**。这包括推、打、打耳光、捏、重击、拳打，冲撞，烧，刀割，不必要的管制，等等，当然，这些身体虐待有不同的程度，但我希望你能理解这个概念。当我们越过人身安全的界限

羞辱另一个人时，我们不可能与此人有一个健康亲密关系。这关系是受到恐惧的强制，而不是爱。而且哪里有恐惧，那里就不可能有亲密。

那么言语/情感虐待呢？**你如何定义呢？**

我们把**语言/情感虐待**定义为：用言语或行为来精神上伤害他人。比如骂人，对他人不敬，威胁打人或抛弃，故意当众让人难堪，充满恨意或不真实的批评等等。同样，语言/情感虐待也分为不同程度，而且通常配偶很难分辨是正常的表达愤怒还是语言/情感虐待。记得现实生活的中心就是我们和他人的关系。任何会伤害关系的话或行为都应该被评估并需要改变。

**思考下自己的生活，你和你的配偶尊重身体和情感这两个最基本的安全界限吗？**

- ☐ 一直是
- ☐ 有时候
- ☐ 不很经常
- ☐ 从来不

**通常你倾向于作为一个受害者让别人在情感上/身体上伤害你，还是一个情感上/身体上侵犯别人的人？**

- ☐ 我经常是语言/情感虐待或身体虐待的受害者。
- ☐ 我经常发现自己对别人进行语言/情感虐待或身体虐待。
- ☐ 两者皆有
- ☐ 我通常保持安全界限——既不施行也不允许别人对我如此

身体和情感安全边界应作为生活指南铭记于心，因为这是情感完整的起点。如果你是受害者或施害者，你的首要任务是在生活中遵守身体和情感安全界限。

怎么做到呢？很高兴你问到这问题。（微笑。）先让我们看看一些实际的界限，之后你今天的功课就要自己设定一些自己的边界。

假设你倾向被危险人物伤害，因某种原因你缺乏选择正确朋友的判断力，所以你经常发现自己陷入了一段虐待的关系。（以后我们会解释为什么你会陷入此种虐待关系，现在我们先要教你如何合适的界限来保护自己的心。）

假设你配偶脾气暴躁，过去常对你进行言语侮辱和身体侵犯。你意识到要改变这种情况，自己需要做出选择，下次应该怎么做。有时候这过程最艰难的是认清楚你的选择，让我给你一些例子：

如果我的配偶选择进行言语、情感侮辱和身体侵犯，我会选择：

- 不去争论
- 离开房间
- 离开家
- 去朋友家
- 报警 (如涉及到身体的虐待)
- 打电话给安全可靠的朋友接我走

当然，可能有几百种不同的选择。你要想清楚，并和了解你处境的可靠朋友讨论，然后做出符合你实际情况的最好选择。

相反的，如果你生气或害怕时，会对人进行言语或身体攻击。你意识到你这种不健康的行为模式是建立在恐惧而非爱的基础上的。你决定要改变。可选择以下做法：

当我觉得我的愤怒快要失控时，我要：

- 叫暂停
- 出去散步
- 打电话给朋友
- 做运动或干活
- 找个安静的地方写下自己的感受

记住这些界限是你自己设定的选择。上面的例子只是想激发你自己思考，当你的安全边界受到侵犯或你的愤怒使别人不安全时，你应该怎么做。

我们做功课之前，最后还有一些话。你们之中有些人现在对你的配偶仍有很多愤怒，对于这些人，我想提醒你们，愤怒是上帝赐予的对伤害和背叛的一种健康的反应，圣经告诉我们：

「生气，但不要犯罪，」（以弗所书4:26）你的愤怒不是罪，但你可能以罪的方式处理你的愤怒。对你的配偶发脾气，折断他最喜爱的高尔夫球棒或者是策划如何公开羞辱她，这不会成就任何有永恒价值的东西。你可能有一些暂时的释放感，但不会持久。你的配偶为满足他/她自己的性欲已经使你的家庭付出的够多了，不值得再为此付出更多。我辅导过许多夫妻，他们无法控制的愤怒，导致他们孩子的心受到巨大的创伤，他们看到他们的父母失去控制都吓坏了。不要认为因为你受伤害你就有权伤害和摧毁，不要让自己相信这个谎言。我们从来不会因为有人对我们犯了罪就有权犯罪。我鼓励你，朋友，以恩典和真理来行走这旅程。以尊重自己的方式来表达你的愤怒，并以能改变生命的关系影响你所爱的人们。当你失败的时候，对他人负责，并重新站起来，再接再厉。

学习始终如一地生活在身体和情感的安全关系界限内，承诺尊重和维护你周围的人，同时更多认识自己。如果你发现自己在打破与那些你所爱的人的关系的旧模式上非常挣扎，不要气馁。情感和心灵成长是一个过程。当你开始注意到你如何与别人相关联，开始热切于行走在真理和恩典中时，你就迈出了你的第一步。改变需要时间，需要集中精力在你的努力上，但变化是可能的。我知道这些，因为我曾在你现在的处境中。因此，对自己要有耐心。上帝活着，并向你施怜悯。

接下来该做作业了。

## 每日自我观察记录

用以下格式做一个私人记录，记录你今天的感觉和你在这过程中的想法。

今天我觉得……(情感词汇)

当我感到这种情绪的时候，我头脑里想到的是……

当我有这种感受及想法时，我想做的是……

我今天做的选择是……

我今天的祷告是……

## 日记练习：安全地哀悼：第二部分

在你的日记的新的一页的顶部写下标题 “身体和情感的安全界限。”

首先，识别你配偶至少5项挑起你恐惧的情感和/或心中的愤怒的行为。把它们列在你的日记里。

接下来，使用以下格式，为每个行为写出保护您和他人的情感上和身体上的界限：

- 当（人名）做或者说（描述行为或言语），我感觉（用感觉词汇来描述你的感受。）
- 在过去，我会…（描述你的行为和言语）。
- 当这种情况再次出现，我的新选择…（描述你的安全和健康的选择。）

当您完成时，你应该至少有了 5 个界限，反映您对自己和他人的情感和人身安全的承诺。本星期与您的小组分享这些界限，不要害怕寻求帮助。

我为你的辛勤工作表示感谢。你做得很好。

下一个任务：诚实地哀悼，第32页

## 诚实地哀悼： 承认和肯定我的感觉

「所以，今天你有什么感觉？」

我与其他五位妇女坐在连接关怀小组的房间里。我们都无心地看着固定在墙上「情感轮盘」，试图找到一个单词标记我们心中发生了什么事情。在我们为表达我们的情感而挣扎时，该互助组负责人很安静。沉默沉重地弥漫在空中。最后，一位妇女开口说，

「我为我的感觉而感到焦虑。」

我们都神经质的笑了。我们可以认同她说的话。当我看着「情感轮盘」我不得不承认我真的只对轮盘上列出的积极的情感部分觉得可以自在地分享，就是所有和平、强大和欢乐的同义词部分。不知怎的，如果我承认有较黑暗面的、甚至有罪的感受在我的心里，像愤怒、排斥和绝望情绪，我就感觉自己像是失败的。至少我觉得这些是罪恶的情感。而我决定不做一个失败者。所以，我做了一个大胆的努力，把微笑堆上我的嘴角，说了一些属灵的话，「我感觉充满希望，因为我知道上帝在我生活中工作，所有一切是为我的益处和他的荣耀。」妇女们的脸上的反应从欣赏到轻蔑都有。在那一刻，大部分的我很有英雄感，但内心深处我知道，我刚才的发言有些问题。这并不是说关于我的感觉我撒了谎。我的确是充满希望。只是我不是完全诚实的。除了希望之外，我还有其他的感觉——并不那样美好或属灵。那一天我离开互助组时感觉非常分裂。——马丽莎

**承认你目前生活中正经历的痛苦感受，对你来说很难吗？为什么？**

上帝创造了我们的情感。他给我们能力来体验快乐，愤怒，恐惧和痛苦。即使在亚当和夏娃犯罪之前，我们知道，亚当经历过消极情绪，他为没有伴侣而寂寞。因此，感觉和体验各种情感的能力是上帝赐给我们的。而这些情感本身都不是罪恶的。他们只是情感。

但后来事情变得复杂。我们出生在一个不完美的家庭，有意无意地教导我们如何解释生命和如何处理我们的感情。有些家庭很善于口头表达。另一些则十分含蓄。有些家长鼓励诚实。另一些则塑造子女诡诈的生活方式。成长道路上我们了解了什么是可以说和感受的，什么可能会伤害我们情绪和/或身体。我们有些人一直在辱骂和虐待的处境中，以至于我们很早之前就决定完全关闭我们的感受。

因此，我们发现自己在痛苦中，为与我们的配偶的性瘾相关的一切损失而哀悼，经历各种感受。我们有些人是麻木的——与我们的感受脱节，另一些人只能感到各种形式的愤怒，还有的人不让自己感受那些我们认为是负面的情绪，只有很少人能诚实地分享我们的内心。

今天，我们要致力于承认和肯定我们的情感。**到底情感有什么大不了的？你怎么看？**

首先，我们的上帝是有感受的。只读福音书就会让你对上帝每天的情感范围有一个大概了解。由于整个基督徒的旅程就是变得越来越像上帝，我们要像他，我们就必须感受。



第二，是我们感受能力使我们能够与上帝和其他人相关联。如果我们没有感受，我们就不相关联。如果我们不相关联，我们将永远不能体验上帝赐我们的生活，也就是所谓的亲密。

我想要体验上帝所赐的生活。你不想要吗？

愈合的第一步是了解我们内心深处的感受，并对上帝和我们生活中其他安全的人表达。有时，这过程可能是一个困难和挑战，特别是对于我们这些已经很长一段时间与我们的感情割裂的人。所以，对自己要有耐心。我已经在下面列出一系列感觉词汇来帮助你做今天的功课。

### 每日自我观察记录

用以下格式做一个私人记录，记录你今天的感受和你在这一过程中的想法。

今天我觉得……(情感词汇)

当我感到这种情绪的时候，我头脑里想到的是……

当我有这种感受及想法时，我想做的是……

我今天做的选择是……

我今天的祷告是……

### 日记练习：诚实地哀悼

在你的日记中使用感觉词汇回答下列问题。（不要用“我觉得……”或“好像……”等短语）

- 对于做这个功课你感觉如何？
- 你对上帝现在的感觉如何？
- 在你的心中想象你的孩子，你有什么感觉？
- 描述一下你对自己的配偶的感觉。
- 对你的婚姻你是什么感觉？
- 你在焦虑或害怕什么？
- 目前是什么造成你的心痛苦或悲伤？
- 今天你对什么生气？
- 什么词最能描述你目前的感受：疯狂，悲伤，高兴，还是害怕？
- 你有没有对任何你的感受有内疚感？解释你的答案。

准备与你的小组讨论你对这项功课的感受及有难处的地方。感谢你的坚持。我对上帝在你的心中开始的转化工作感到兴奋。

## 感觉词汇：

**高兴**

被逗笑的  
平静的  
有能力的  
欢乐的  
自信的  
满足的  
精力充沛  
兴奋的  
极其好  
感激的  
幸福的  
健康的  
有盼望的  
乐观的  
安宁的  
自豪的  
强壮的  
轻松的  
放心的  
满意的  
有把握的  
绝妙的

**难过**

冷漠的  
糟糕的  
恶劣的  
忧郁的  
破灭的  
忧伤的  
泄气的  
失望的  
不满的  
不安的  
沮丧的  
阴暗的  
闷闷不乐的  
无望的  
受伤的  
孤独的  
失落的  
低落的  
悲惨的  
痛苦的  
伤心的  
极差的

**愤怒**

恼火  
烦恼  
挑剔  
厌恶  
暴怒  
嫉妒  
厌烦  
受挫  
狂怒  
仇恨  
急躁  
盛怒  
恼怒  
发疯  
吝啬  
想杀人  
愤慨  
大发脾气  
憎恨  
恶意的  
痛苦  
心烦

**混乱**

忧虑的  
尴尬的  
为难的  
烦扰的  
疯狂  
昏头的  
紊乱的  
无判断力  
措乱的  
扰乱  
窘迫  
无助的  
麻木的  
瘫痪的  
迷惑的  
陷住了  
震惊的  
被困的  
困扰的  
不确定的  
不安的  
没信心的

**害怕**

恐惧  
着急  
担心  
惧怕  
害怕  
惊骇  
不安  
威胁  
神经质  
寂寞  
神经过敏  
恐慌  
颤抖  
胆怯  
震惊  
紧张  
吓坏了的  
恐吓  
羞怯  
不稳定  
不安全  
担忧的

**软弱**

羞愧的  
烦闷  
无防备  
气馁  
窘迫  
精疲力尽  
脆弱的  
虚弱的  
内疚的  
无助的  
极讨厌的  
有病的  
无能为力  
不足胜任  
没把握  
无生命  
丢失的  
淹没  
无力  
寡言少语的  
无用的  
敏感的

下一个任务：在愤怒的时候哀悼，第 35 页

## 在愤怒的时候哀悼： 让上帝使用我的愤怒成就他的目的

我生气的时候很安静。我真的不知道如何恰当地生气。通常，我的行为表现得好像没有生气，只是退出状况；不然就以消极地攻击方式爆发出来。我常常将马克冻结在我的生活之外，我对我周围的人都表现友好和关怀，而对他则表现得好像他不存在。如果你在那些日子里质疑我，我会拒绝承认我真的有多么生气。我清楚知道我心中感到有一个深深的空洞，但我真不知道这是为什么。在外表我表现得安静和内向。在内心，我愤怒、受伤和孤独。

当马克的性瘾暴露的时候，我愤怒——但不是对他。我怪罪那些追求我丈夫的女人诱惑他，在我看来就是这样。然而，很快，我的那些爱心互助组成员和心理治疗师就向我指出，我在逃避由于对马克的愤怒而造成痛苦情绪，他们鼓励我去了解我心中深层的伤害，看清现实，并适当的表达我的伤痛和愤怒。回头看，我发现我的互助组帮我分担了很多愤怒，当我一次一次讲述丧失、不公平、被欺骗的经历时，他们听我诉说、肯定我的感受、仍然接纳我。当我与互助组成员分享我的愤怒的时候，我比较容易找到藏在背后的悲哀和恐惧，我知道当我表达这些悲哀和恐惧的时候马克比较容易了解我的痛苦，而我非常需要这一点。我还发现当我时常谈论我的悲哀和恐惧的时候，他们就不会积累成为无法控制的愤怒。——黛比

愤怒。我们都经历过，我们都以不同的方式处理它。**告诉我，你通常如何处理你的愤怒？**

我(马丽莎)从小长大一直认为大多数的愤怒都是有罪的，所以我决定不让自己觉得愤怒——除非是针对不公正的事情的义怒。当然，我的确会对其他人愤怒，但我变得相当熟练地否认、压制、隐藏它，并把它属灵化。

当父神怜悯地将特洛伊在性瘾方面的挣扎揭露出来时，我被迫审视我关于愤怒的信念以及我自己的行为。我生平第一次开始明白，愤怒不是罪过，生气是可以的，甚至，诚实地表达出来是更好的。

你们当中有些人从来没有为表达愤怒而挣扎过。事实上，我决意做一个抑制愤怒者，而你们有表达愤怒的执照。稍后我们将讨论有关这两种不同类型的人（控制型的破坏者和破坏型的控制者），但我们两种人通常都为不健康的愤怒的关系而有负罪感。上帝给了我们能力体验愤怒是有原因的，我们今天的讨论中，我们将谈论我们如何能够让上帝使用我们的愤怒成就他的目的，而不是作为自己谋私利的工具。

让我们先来看人们最常见的一些表达愤怒的方式。<sup>4</sup>

消极侵略性	暗中进行的愤怒。愤怒表现的方式很微妙——丢三落四，迟钝，「意外」。在外表你似乎和善和顺从，里面却愤懑。这样表达愤怒的那些人，他们不觉得感觉愤怒或公开表达它是安全的或被允许的。
嘲讽	讲话有意刺痛和伤人。词汇「讽刺」是衍生自希腊词汇，意思是「撕裂血肉」 <sup>5</sup> 。这是一种间接的表达愤怒的方式。
谩骂	用我们的言语故意伤人。骂人，轻视，贬低和侮辱都是谩骂的例子。
指责	指责式的愤怒怪罪其他人的问题以逃避个人的责任。指责式的愤怒说，「你让我这么生气！」
冷幽默	另一个间接的方式表达愤怒。言语攻击别人，然后微笑着说什么：「一个笑话你都不能接纳？」或「我只是在开玩笑。」
报复	向让你受伤的人施行报复来表达愤怒，如也去搞外遇，来让你的配偶尝尝那是什么滋味；或大手大脚购物，因为觉得你的配偶「欠」你的。
狂暴	强烈的愤怒通常以身体上的行为发泄出来——打，砸，破坏等。
隔离	与伤害你的人断绝关系或与所有人断绝关系。
抑郁	怒气转向内，将暴怒向自己发泄。
以愤怒作为借口	背地里你想离开或想采取一个特定的行为，所以你找到一个方法来挑起战斗，使自己的行为合理化

**我在这里给你列出的这些方式里，告诉我，哪些方式是你通常表达你的愤怒的方式。**

还有一个问题。**你认为任何这些表达愤怒的方式可能带来与别人的亲密关系和联系吗？为什么或为什么不？**

我会告诉你，这些表达愤怒的方式没有一个有助于我们与他人情感连接。相反，它们破坏关系的亲密，因为它们处理我们感情的不诚实的、不连贯的、不正常的方式。

那么，什么样的方式来表达我们的愤怒，可以增强亲密关系？我很高兴你问这问题！可以被上帝为他的目的来使用的愤怒是：

诚实	「我现在很生你的气。」
友好	不骂人、轻视、贬低人。
坦率	有用的怒气是面对面，而不是胆怯地背后攻击。
负责	我们为自己的愤怒承担责任，没有人能「使」我们愤怒。
公平	杜绝冷笑话（公开或私下）。
包容	我们不自己报复，我们将他们交给上帝来处理。
克制	我们邀请圣灵来掌管我们的愤怒。
沟通	在可以交谈的关系中将愤怒表达出来。
袒露	不掩藏愤怒是健康的，转向内的愤怒伤己伤人。
真实	用我们的愤怒来操控我们的配偶是不诚实的

如果你五年前跟我说，上帝可以使我的愤怒为他所用，我会把你当一个疯子那样看，可能还会给你引用经文，像雅各书1:20「人的怒气、并不成就 上帝的义。」

坦白地说，只有当我们将我们拥有的交给他，让他为他美好的目的来使用时，除此之外**没有任何**人的事能够成就上帝的义。我想起福音书里的一个故事，一个小男孩带到耶稣面前的微不足道的午饭：五个饼、两条鱼。我想这个男孩认为至少他可以给他的老师吃饱。但耶稣祝福了小孩子所拥有的，喂饱数以千计的人。

**如果我们将我们所拥有的一点点奉献给上帝会怎样？你认为他能使用吗？或者，你认为你没有任何东西可以奉献给上帝使用？**

当我们用我们愤怒作为一种工具来设法得到我们想要的——报复、验证、解脱、逃避——结果是我们感觉到虚假的权力和力量，其通常导致我们伤害其他人的身体和感情，而我们也永远不会得医治。因此，最后是我们受害最大。

我挑战你，将你的愤怒交给上帝。我们大家都以某个方式判断我们的愤怒。我们也许对我们的愤怒的感到有罪，或觉得有资格愤怒，或者落在负罪和有权利之间。但是不管你对你的愤怒如何感觉，真相是离开上帝你的愤怒不会成就什么。然而，如果你将你的感觉交给上帝，则他可以使它对你的生命有用，对那些生活在你周围的人有用。

当一个否认他的愤怒人向上帝降伏时，天父使用他透过人的愤怒所赐的礼物，使人在他的生活中安置安全界限，保护他避免受害。当发怒妇女将她的愤怒交给上帝时，他使用她的愤怒帮助她关注什么是她可以控制的事，什么是她必须留给上帝的。在两种情况下，上帝的目的都是亲密，他渴望被包括在每个人心里和在每次的行动里，他渴望我们的真实生活，并且他想要与我们一起经历它。

因此，如果你现在所拥有的只是愤怒，将它给主。让他教你如何以他的方式愤怒—正直地，直接地，负责任地，真实地，有节制和有恩慈地。

## 每日自我观察记录

用以下格式做一个私人记录，记录你今天的感觉和你在这过程中的想法。

今天我觉得……(情感词汇)

当我感到这种情绪的时候，我头脑里想到的是……

当我有这种感受及想法时，我想做的是……

我今天做的选择是……

我今天的祷告是……

### 日记练习：在愤怒的时候哀悼

在你的日记中我要你写关于你最近的一次真正地愤怒——不只是被激怒而是疯狂。使用下面提示帮助你。

场景：描述当时的场所和时间

人物：描述当时涉及谁。（也要列出所涉及的但当时不在场人）。

冲突：主要的冲突是什么？

情节：设法辨认在愤怒之下给当时景况添火加油的情绪(如：恐惧、羞辱，困窘)。将它们记录在“我也感到…”之后

高潮：描述你如何表达你的愤怒

尾声：事情结束后你感觉如何？

主题：你希望你的愤怒的表达能达成的是什么？

写完后，花一段时间，评估你表达愤怒的方式。你是诚实和直接地表达或是讽刺、冷嘲讥笑地发泄怒气吗？你的愤怒是包容和有节制的吗？你保护其他人的身体和情感安全吗？你在冲突期间保持关系或撤退吗？在你的日记中写上“我的评估”，接着记下你回答这些问题的想法。

最后，在你的日记中写下“我的选择”。考虑你怎样可能用不同方式表现出你的愤怒，用对上帝有用的方式。写下关于你表达你的愤怒的方式有什么需要改变的，并为此向天父祷告，将你的愤怒交给他，并且求他使你的愤怒可以为他的目的而用。

准备这个星期与你的互助组谈论你的愤怒和这个练习。你今天完成了许多坚苦工作。我为你感到骄傲。

下一个任务：深切地哀悼，第 40 页

## 深切地哀悼： 承认我的恐惧

当我回顾我花费在期望和祈祷我的妻子会改变、我们的婚姻可以维系的岁月，我知道我的许多恐惧驾驭了我的行为。我有这样一种痛苦的感觉，由于我妻子的挣扎，我感觉作为一个男人我不够格。即使我的头脑里知道她的瘾是她的问题，我对自己不够格——特别是在性方面——的恐惧仍然时常淹没我。认为我不足够，在床第间不能满足我的妻子，这是非常痛苦的。我发现当我在那些感觉中挣扎时，我将自己从与人的关系退却撤离而埋没于工作中。

从我第一次知道我的妻子成瘾的时候，以及在整个我们为婚姻努力的七年时间里，另一个大的恐惧是，离婚将如何影响我们的孩子以及我们的家人和朋友。我怕对我们的孩子会有很不利的影响，我们的财政状况将会大幅改变。每次我想到要结束婚姻的可能性，我内心在痛苦之中呻吟。——诺恩

---

「如果你要这样对待我，我就离开！」特洛伊大喊，他摔上大门，结束了他的话。我的阵线全面坍塌，摊在地板上无法控制地呜咽。

我们所有的婚姻生活中一个熟悉的模式是，特洛伊因为我做的或没做的事而生气，他会发脾气，我就安抚或辩解。从我们开始努力恢复以来，我们还没有爆发过这么大的冲突，我不知道我该怎么办，我正学习了解我是无法控制特洛伊的欲望和行为的，我正逐渐放下试图取悦他的巨大迷惑，但那一天我的感觉摧毁了我所知道的真理。我感到愤怒、受伤和绝望。但最重要的是我感到害怕。

我不知道还能做什么，我开始祷告。「天父，帮帮我，」我哭着，「我很气特洛伊，他说的和做的让我很痛，我很害怕。」

「你为什么害怕？」一个微小的声音说。

「因为我不知道特洛伊会去哪里，我怕他会再次去发生性行为，我无法忍受再一次的背叛。我怕他的行为会导致我们的婚姻结束，那么我们的孩子的成长过程中会没有父亲，我会成为一个单亲母亲，必须去工作，不能照料孩子们。我怕特洛伊真的不爱我，我不可爱不值得爱。我怕我会一直在痛苦中，怕我再不会有正常的生活。还有我的孩子，主，我该怎么跟瑞琪儿说爸爸不能再跟我们一起生活？我不是个男的怎么教养儿子？上帝呐，请不要让特洛伊再去放纵。求你了……」——马丽莎

**你对我们的恐惧有同感吗？是何种形式？**



我想在这一课谈谈恐惧，因为，要在我们内心深处忧伤，我们需要认识到我们的恐惧。我知道。我知道。没有人想要在内心深处哀悼。但我们必须在我们的内心深处哀悼。为什么呢？因为愈合的发生由内而外。我们如果要治愈我们的灵魂最深处，则我们必须也在那里哀悼。我发现要触及我的灵魂的核心，最好的方法，是意识到我的恐惧并谈论它们。

思考一下你的恐惧。它们对你的生活有多少冲击？

我会对你说，我们的恐惧经常驾驭我们，比我们在这康复旅程中将了解到的多得多。让我们谈论一下作为配偶也许会体验到的一些共同的恐惧。

### 惧怕被拒绝

这种恐惧在某种程度上驻留在每一个人的心里。在我们里面有一个欲望，一个被爱和接纳的渴求。但我们中的一些人，如此害怕被拒绝，以至于我们牺牲自己来换取他人的接纳。这种恐惧极大地影响了我的生命。我允许我的丈夫控制我、操纵我、欺骗我，和虐待我——就因为我不想失去他的爱。到我们开始对我们的心和我们的婚姻努力的时候，我是如此陷在特洛伊里，以至于我不知道我的喜好和我的感觉。我的整个生活被他包裹了。对被拒绝的恐惧，像其他恐惧一样，总是导致奴役。我们成为其他人的爱和接纳的奴隶。我们认为我们发现生活，但是我们实际上体验的是囚禁。我们也许感觉一切「正常」，但是我们没有真正地自由。

### 对无能为力的恐惧

在性瘾者的配偶的生活里，我看到的另一大恐惧是，惧怕无能为力或被控制。我也可以说它是对失去控制的恐惧。这种恐惧通常伴随大量的愤怒，因为愤怒使我们感觉有能力且强大。我们生活在这种恐惧中时，我们通常痴迷于某些事，为要在失去控制的生活或婚姻之外，尝试重新获得某种意义上的能力。我们的痴迷看起来不同，但驱动它们的是相同的恐惧。例如，我们中的一些保持房子无一点污迹，另一些人专注于我们的外表和健身，我可能会无限制的购物花销，而你节减并拿捏每一分钱。这个恐惧控制了我们的生活的一大症状是，我们尝试来管理我们配偶的康复——与辅导约谈，看相关书籍，扮演私人侦探等。所有这些维护一些控制感的事都是为了设法保护自己免受更多的痛苦。具有讽刺意味的是，我们越尝试管理和控制我们周围的人，我们离在我们的哀悼中唯一能医治我们的伤痛、安慰我们的那位越远。

### 惧怕被抛弃

这是一个很大的恐惧！惧怕被遗弃是惧怕被拒绝的表兄弟，因为，如果孤单一人，就会没有人爱我们，没有人接受我们。我们也开始质疑我们作为一个人的价值，想「一直以来人们都离我而去，我必定在某些方面有缺陷。」当我们害怕被我们所爱的人遗弃的时候，我们的回

应通常是这两种方式。一是，我们可能会坚持不懈地追求此人，无论该人的表现如何，因为我们的内心相信，任何事，甚至是被背叛，都比孤独一人好。或者，我们可能完全断绝与此人的关系——在被抛弃之前我们先抛弃对方，至少这种方式看起来不太痛苦。当然，这两种方式都不导致和平，并且，当我们总是在考虑可能会一直孤独下去的时候，我们会更觉得恐惧。

### 惧怕失败

当这种恐惧驾驭我们时，我们体验到的爱总是有附属条件的。这附属条件就是我们的表现，我们相信，我们必须有某些表现才能接受爱。当不完美的父母和其他重要的照料者将他们的爱和接纳与我们的行为或成就拴在一起时，或者，是我们觉得他们的爱是有条件的，将并非出自于他们内心的期望加在我们自己身上，这种对失败的恐惧就在我们的生活中逐渐形成。无论何种原因，当我们表现得较不完美时，我们的生活就被对失败以及其引致最后被摒弃的恐惧所左右。生活在这种恐惧之下的那些人，会以这二者之一的方式来生活：极具动力和激情，或者，极其被动。我们有些人是驱动型的，A型的人为了使每一件事都成功，会一直努力到情绪和身体上都精疲力竭。另一些人则是如此害怕失败，因而拒绝尝试。我们将其合理化，任何事情，如果我们不去尝试，我们就不会失败。所以，我们让生命流逝，尽我们所能，享受我们体验到的一点点生活。处理害怕失败的两种方法都阻碍我们经历亲密。驱动型的表现者，太忙碌于不要失败，顾不上与上帝和其他人真诚地连接。那些被动型的，则是逃避专家。

### 惧怕不够格

与惧怕失败密切相关的是这种从来没法估量的恐惧。虽然这种恐惧可能与行为表现有关，但更多是深层次的信念，说：「我没有价值、没有意义，我都永远不会对任何人有任何价值。」我们生活在这类对不够格的恐惧中的人，通常还带着大量的羞愧。我们不只是认为我们的表现不好——而是认为我们本身不好。我们处理这种羞愧的心态和生活方式通常被锁定在一个「放弃-更加努力」的循环中。在「更加努力」的阶段，我们努力尝试和表现，试图消除不够格的感觉，试图向自己和他人证明我们是重要和有价值的。最终，我们累了。结果就是放弃——以各种方法来缓解我们的不够格和羞愧带来的痛苦。当痛苦太大或重要关系受到我们的行为的危害时，我们再次投入自己更加努力的尝试。活在这种恐惧中，最具破坏性的是我们永远不能休息，永远没有平安。

### 惧怕亲密

我们这些有巨大羞耻感的人，非常害怕被人知道。我们不喜欢我们自己，也不喜欢我们所作的。我们感到不值，无用，不可爱和有缺陷。因此我们掩藏。我们相信，如果其他人真正地认识我们，他们就会不爱我们。因此我们制造双重生活，其他人面前，我们表现出我们认为他们将敬佩，爱和尊敬的人。真实的自己，以及所有的感觉和挣扎，都用我们自己造的墙极严密地保护起来，不为他人所见。这堵墙有时由疗伤的行为组成，如：性或滥用毒品。另一些时候，这堵墙由悦目行为组成，像：社区服务或属灵行为。然而，无论我们如何向他人隐藏真正自己，我们仍然是不诚实的。如果我们想体验自由和痊愈，必须对付对亲密的恐惧。

还有很多其他的恐惧，可以主宰我们的思想和驱动我们的行为。你的恐惧可能包括：

对女性气质的恐惧

对男人的恐惧

对女人的恐惧

对审判/惩罚的恐惧

对死亡的恐惧

对肥胖、超重的恐惧

惧怕蜘蛛、昆虫、蛇、等等

怕水、恐高、对封闭空间的恐惧

对病菌、疾病的恐惧

莫名的恐惧

惧怕饥饿、贫乏

惧怕所爱的人受苦

我们哀悼的过程与驾驭我们的生活的恐惧密切相关。如果我们惧怕无能为力或失去控制，我们可能会陷在我们的愤怒里。当我们惧怕被拒绝，我们可能拒绝接受我们的配偶的沉溺于性瘾的事实，宁愿拒绝而不是面对被背叛的现实。我们这些害怕失败的人，永远想将我们的生活方式怪罪于别人(而不是自己)。

导致成长和康复的哀悼过程总是包含日益认识我们的恐惧，并与上帝和其他安全的人分享这些恐惧。当我们承认我们的恐惧时，它们就开始失去它们控制我们的能力。随着我们与我们的主和其他人的亲密关系增长，我们开始认识到作为恐惧的燃料的谎言，并能够用真理将其替换

我们在后面的课程中还会更多讨论我们的恐惧，现在让我们来做作业。

## 每日自我观察记录

用以下格式做一个私人记录，记录你今天的感觉和你在这过程中的想法。

今天我觉得……(情感词汇)

当我感到这种情绪的时候，我头脑里想到的是……

当我有这种感受及想法时，我想做的是……

我今天做的选择是……

我今天的祷告是……

## 日记练习：承认我的恐惧

在你日记的新的页面的开头，写上标题「我最深的恐惧」。

首先，列出我们今天的学习中你辨别出的你所有的恐惧，也写出你想到的其它的恐惧。  
(使用完整的句子，「我害怕……」)

接下来，在那些每天都会出现在你头脑里的惧怕边上标上星号，想一想，当你惧怕的时候你通常会做什么，把它写出来「当我害怕的时候，我……」，列出你的一些行为。  
(尽量找出你的恐惧所导致的行为，至少列出 5 项。)

最后，在祷告中跟上帝分享你的恐惧，然后，在本周的互助组聚会的时候跟你的互助组分享。

下一个任务：充分地哀悼，第 46 页

## 充分彻底地哀悼： 接受康复旅程带来的痛苦

在事情被揭露后的最初三个月，我抵抗哀悼的痛苦。我不否认关于马克性瘾的现实，但是我害怕让自己感受那些可怕的感觉，我知道如果我去想所有的损失，那将会淹没我。由于要培养三个孩子和营运我的业务，要分散自己不去感受我的感觉是容易的。内心深处我害怕极了，如果我让自己感觉悲伤和哀痛，我会沉入绝望的深坑——我会再也爬不出来——我不想落入这深渊

幸运地，我最终诚实地面对我的恐惧。我的治疗师帮助我了解了哀悼和沮丧消沉之间的区别。她要求我信任她的判断并允许自己哀悼。有些日子我的心非常沉重——我感到绝望。但是，最后，我的治疗师是正确的，哀痛消退了，我没有陷在深渊里，泪水停止了，生活不是无望的，改变是可能的。哀悼损失之后，我与我自己和与其他人之间相处更和平。我知道，如果没有哀悼损失，我对上帝想带领进入我的生活的可能性，不可能完全地开放。我需要先释放。——黛比

在这最后一堂哀悼课上，我们需要看一看会使我们不能专心于健康的哀悼或陷在哀悼过程中的四种方法。请记住，要愈合，我们必须哀悼。但哀悼是很痛苦的事，我们大多数人不喜欢痛，这是理所当然的。正因为如此，我们会忍不住要逃避哀悼的痛苦，不允许哀悼过程在我们生活里工作。

让我列出我们逃避彻底地哀悼的四个最常用方法，然后，我们将一个一个来讨论。我们可能：

- 否认或最小化的我们的配偶性成瘾问题。
- 逃避关系。
- 尝试修补或控制我们的配偶和婚姻关系。
- 设置愈合过程的时间限制。

### 否认

否认是分散自己不专注哀悼非常有效方式。如果我们不承认有问题，或者，我们否认问题的严重性，或将其减到最小，我们就没有必要哀悼。并且，否认有许多表现形式。如果您的直接反应是原谅您的配偶并相信他或她不会再犯（不管所犯的是什么），您也许正在否认或最小化。您也许将你配偶的行为怪罪于——互联网、别人、媒体、你自己等等，你也是在否认问题。如果您一贯地忽略或抑制您觉得有问题的感觉，或为您的配偶不适当的行为找借口，您大概正在否认。

我们有些人不否认我们的配偶的性瘾的问题，但是我们最小化它对我们情感上的冲击。我们也许以属灵的方式逃离我们的哀悼，当我们开始感觉痛苦时不断地提醒自己上帝的应许。或者我们也许在我们的理智上断开与我们的配偶的关系，随便地谈论我们配偶的「问题」，好象它对我们没有冲击。拒绝承认我们的痛苦或拒绝承认我们真实的感觉，我们试图达到的也许是，说服自己和其他人，我们的情况并不像它真实地那样糟。

## 逃跑

我们很多人以简单地逃避问题来避免哀悼。发现我们配偶的不忠实后我们立即终止婚姻，或我们甚至可能实际地逃离——自杀或离开那里再不打算回去。在情感上逃避问题的表现是，用忙碌塞满所有的时间，以便我们没有时间去感觉到疼痛。我们还可能透过从事回避行为来逃避哀悼，像整天睡觉，或以酒精或其他物质麻醉自己。我们有些人用生气或持续地愤怒来避免哀悼，我们的愤怒让我们觉得自己强大和有控制力，与哀悼的疼痛感觉相比，这种感觉较令人振奋。如果你不断地在生气，这可能是您正在逃避痛苦的标志。

## 试图修补或控制

开始康复旅程时，很多人陷入这个陷阱。发现配偶是性成瘾者后很难过，虽然痛苦难以承受，还是希望能拯救婚姻。这时，我们的「修补者」的角色就介入了，这部分我们看起来是支持和有帮助的，而实际上是恐惧驱动我们这样做。预约辅导咨询，买有关性瘾的书籍（当然把配偶需阅读的部分标记出来），管理配偶的治疗。有的人也会试图改变自己来解决配偶的问题——如节食减肥，穿着挑逗，甚至表现性感，即使我们并不想，或者以我们不舒服的方式，主动求欢。有计划的感觉很好，我们不再陷于伤痛中，而是积极生活，这种感觉很好。

不幸的是，换到修补模式对双方都无益，这会阻碍我们的哀悼过程，因为我们被配偶的选择完全占据，而我们的配偶却被阻止去承担他应该承担的责任。我们对修补和控制的需要会让双方停滞不前，原地打转。

为愈合过程设置时间限制

因为哀悼是痛苦的，我们不想忍受痛苦，我们会在心里设定时限，来忍受背叛的痛苦和为重建关系付出努力。我们会对配偶说：「好吧，我给你三个月的时间，如果到时没什么改变，我们就结束。」我们也可能不说出来，在心里默默地设个忍受的期限。事实上，我们设定哀悼的时限表明我们试图控制管理自己的痛苦，不幸的是，这样也阻碍了上帝希望带给我们生命的医治。上帝不是按我们的时间表工作的。他和我们看问题的方式不一样。我们为上帝对我们心灵的医治过程设限，显明我们不信任上帝。

**你呢？在这些例子上看到了你自己吗？解释你的答案。**

彻底地哀悼指接受康复旅程的痛苦——不否认，不逃避，不试图修补。任何一个情感和心灵健康的人都不会觉得疼痛是乐趣。即便是我们的主，也为他可以不受十字架的苦而迫切祷告。只有上帝的恩典我们才可能说：「虽然这是个极为痛苦的旅程，我也会选择您的意志而非自己的，父啊，我选择你为我安排的旅程，而不是自己的计划和议事日程。」

主为你设计的康复旅程是什么样的？

- 你向自己承认情况实际有多糟。
- 你去感受痛苦和愤怒，并可以和可靠的朋友分享你的感受。
- 克制自己，避免过快地信任配偶。
- 允许自己哀悼悲伤。
- 找寻可信赖的人说心里话。
- 你开始认识到你能负责任的只是自己
- 开始为婚姻或其他关系设定健康的界限
- 每日将配偶交托给上帝。
- 每日将自己交托给上帝。
- 透过损失能看见主的信实，亲近主从而得到力量和安慰

谢谢你在哀悼的课程中的努力。在接下来的几周，随着你悲伤的减轻，将开始 L. I. F. E. 七原则的学习，开始更深层的转变之旅。很高兴能一起学习和成长。现在，在我们开始新内容学习前，先完成下面的家庭作业。

### 每日自我观察记录

用以下格式做一个私人记录，记录你今天的感觉和你在这过程中的想法。

今天我觉得……(情感词汇)

当我感到这种情绪的时候，我头脑里想到的是……

当我有这种感受及想法时，我想做的是……

我今天做的选择是……

我今天的祷告是……

## 日记练习：彻底地哀悼

**在日记本的新一页开头写下标题「我逃避痛苦的方式」。**

想一想你是怎样对付大的情感起伏变动、怎样处理你的哀伤。您是否吃东西，购物，健身，清扫房子，整天睡觉，成为控制狂，喝酒，吃安眠药，寻找他人的认同和赞许？或许，你发怒，砸东西，或复述上帝的应许好让自己的痛苦得到一些减缓。你也许陷入幻想和手淫的挣扎，或者躲入电影或小说里。我们逃避感受消极情感的方式有数百种。**列出你逃避痛苦的方式。**

**重读你列出的逃避方式，划出你「喜欢」用的方式，在你的日记里完成下列句子。**

- 当我……我通常在试图逃避哀伤
- 我试图逃避哀悼所带来的痛苦时，常常会对我与他人的关系带来负面影响。我的孩子因为……而受苦，我的配偶……，我的同事……，我的朋友……，我的家庭成员……。
- 我可以选择好的追悼方式，如……，而不是用不健康的方式逃避痛苦。
- 在我哀悼的时候我想要我的互助组督促帮助我的是……

**这个星期请务必与你的互助组分享你的作业。**

下一个任务：七原则，第 49 页



## L.I.F.E. 七原则介绍

祝贺你完成了哀悼课程的学习，准备开始伟大的成长和康复旅程。学习前，要记住转变是一个过程。善待自己，在自己情感和灵性状态上与互助组人员坦诚相对。而且，记得你还会哀悼一段时间，如果还会有愤怒或绝望的日子，不要惊讶也不要对自己失望。疗伤需要时间，对自己多点耐性，可以和可靠的人谈论自己的痛苦感觉。

L.I.F.E. 七原则将引领你的康复之旅，但不是解决你痛苦或挣扎的万能药。然而，只要你愿意放弃你以前的思维方式和消除痛苦的模式，就可以得到主想要你拥有的生活——活出每日的自由。

我们来自基督教不同的背景和传统，因此我们不属于任何特定教会或教派。只要承认耶稣是自己的救主，我们对不同种族，经济状况，教育背景，政治见解，哲学理念的人都是同样对待的。

我们共享的是相同的愿望，即完全诚实——对自己，对做过的事，对我们是什么样的人，对我们的情感，对我们承诺——在我们与主、与自己、及与他人的关系中，行在上帝的恩典和真理里。

如果你真诚谦卑地认同这些愿望，欢迎加入L.I.F.E.大家庭——活出每日的自由。

## L.I.F.E. 七原则

1. 承认我们无法控制配偶的欲望和选择，承认我们的生活已经不可收拾。
2. 相信上帝，接受上帝的儿子耶稣基督赐予的恩典，每日将自己的生活和意愿降伏交托给他。
3. 觉察自身罪和弱点，向一群灵性可靠的人来忏悔。
4. 追求责任感，并建立作为上帝儿女当有的品格。
5. 探究往日的创伤，承认我们回应这些伤痛所做的错误选择，让上帝来改变和治疗我们的心。
6. 发展和其他信徒的亲密关系，一起庆祝主对我们的改造，继续对付软弱和不成熟的地方。
7. 持续行在恩典和真理里，把基督的医治的信息带给其他夫妻，寻求上帝赋予我们的人生使命。

下一个任务：原则一，第 50 页

## 原则一

### **我们承认不能掌控配偶的欲望和选择，生活已变得不可收拾。**

我独自开车上山。看着群山，我默默祷告寻求力量和智慧。接着我打开磁带机，在那里待了七小时。听的是我妻子和四个男人的对话。胃绞做一团，泪流满面。七年了。我做了一切能做的帮我妻子戒掉性瘾。我发过脾气，也和颜悦色地劝过。花了数千美元来治疗，投入无数时间努力改善我自己和我们的关系。七年。现在证实了我的怀疑，妻子还在出轨。

这天是我的转折点，我终于意识到不管我说什么做什么都改变不了我妻子。我已经一团糟，要兼顾工作和我们的婚姻问题，压力太大，以至于身体发胖，陷入抑郁。我心里知道是时候该放手了。—诺恩

---

我厌恶地看着镜中的自己。松弛的腹部布满孕纹，肥胖的肚子，到处都是赘肉，身材明显没有老公喜欢的那些女人好？内心深处，我明白再努力也没有用，而且我真的想改变吗？他不是应该爱我，而不是我的身材吗？

我做了很多方面的努力，来成为特洛伊需要的妻子。为他做饭，洗衣，熨衣服，早上为他拿衣服，旅行时为他打包，性生活完全配合。然而我所做的这一切牺牲都无用，他还是在外面找别的女人来满足他。

我和咨询师一直在讨论特洛伊的性行为模式。咨询师一直告诉我，这不是我的错。那是哪出错了呢？就没有什么我可以做的能让他在以后的生活只忠于我吗？不然的话，我们的婚姻会怎么样呢？我从小就相信女人的职责就是要让丈夫快乐和满足，如果我这么做了，他就会珍惜我和爱护我。

直到那刻，我最终接受这个事实，我无力改变他的欲望和选择，我也不能为他快乐与否而负责任，而我一直依靠他来满足自己的需要。明白了这些，是我迈向治愈的第一步。—马丽莎

我们对配偶的欲望和选择无能为力。

让我再说一遍，我们无法控制我们配偶的所想所作。

再说一遍，我们没有任何方法可以操纵、强迫、或说服我们的配偶爱我们、并忠实和真诚地待我们。.

**你对此觉得如何？**

你可能还不相信我们。我和黛比每天接触很多人，他们都相信可以改变自己的配偶。相信为他祷告他就可以戒瘾，或者教育可以帮他们脱离捆绑。有的人相信答案是改变自己——变得更可爱，更顺从，更会说话，更性感或更具性吸引力。

我们都经历过这一疲倦的过程。你努力尝试、劝诱、生气、讨好、抱怨、沉默、舍己、辩解、恳求等等。当然一点都不自由，对吧？生活的中心就是为了得到配偶的爱和珍惜，然而在这过程中，你错过了生活。我们祈祷你们不要再错误地认为可以掌控配偶，应该改变这一观念，接受事实。依靠配偶来满足你最深层的需要，你永远都不能自由地生活。

当然，你可能已经接受无力改变配偶欲望和选择的事实。你觉得不满、愤怒甚至悲伤。以前的努力都白费了。上帝让你失望了。你所想象的生活结束了。

亲爱的朋友，振作点。信实的主与我们同行，他将挽回我们浪费的岁月，彰显他的忠诚，让你看到生命的真相。你最终会自由地让上帝来满足你最深层的需要，不会再靠不完美、不忠诚的人来满足那些需要。

我愿意这样，你呢？

现在谈一下依赖。**依赖**这词是讨论上瘾的常见词。人对某种物质或行为上瘾我们称之为**对其的依赖**。嗜酒者身体和情感上都依赖酒精。嗜酒者身体渴望酒精，情感上依赖酒精带来的麻木和解脱。我们配偶的性瘾也是如此。他们的身体依赖性高潮时大脑分泌的化学物质，他们也依赖性来满足深层的情感需要。

这些情感需求是什么？我们发现，在众多需求背后，是以下两大核心需求：

- 需要被完全地爱和接纳。
- 需要价值和意义。

**你也有这两类需要吗？**

地球上的每一个人都有这两类核心需要，它们始于伊甸园，当亚当和夏娃，因着犯罪，第一次怀疑上帝的爱和他们对上帝的意义时，羞耻在那个时刻进入世界，从那时候起我们就一直挣扎在其中。

如此，不只是我们的配偶试图满足这两类核心需要，我们都需要，那么我们是如何来得到爱和意义的呢？

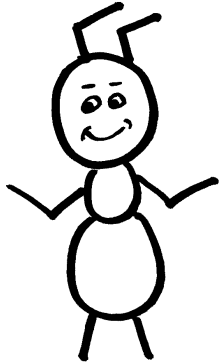
**我们也依赖某些物质或某些人。**

我是说我们跟我们的配偶一样吗？我的的确确是这个意思。我们的生活看起来可能很不一样，我们的依赖可能社会比较接纳，看起来比较属灵而不是有罪，但依赖是存在的。当我们走过 L.I.F.E. 七原则时，关于我们如何在耶稣之外寻找爱和意义，我们会有很多讨论。而在这第一课，我想集中来看我们怎么会在情感上依赖我们的配偶的。你可能听过**共同依存**

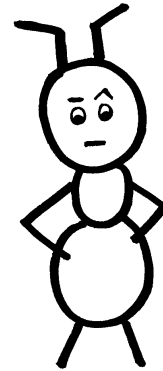
**（codependence）或共同上瘾（co-addiction）。**当我们从我们的配偶那里寻求爱和意义时，我们就是共同依存。

共同依存的表现形式不一样。不是所有人都是受气包。所以你举手反对前，先听我说完。看你能否跟下面两位共同依存者认同。

### 讨好型



### 自立型



讨好型的共同依存者是取悦他人的人。这样的人很受欢迎。他们从不找麻烦或生气，总是知道周围人的需要。他们热心肠，乐于服务，不怕吃亏。雇主喜欢他们，因为他们加班从不抱怨，总是愿意提供帮助。

当然，这类人也有自己的烦恼。明明心里不愿意也说不出「不」，因此常常私底下抱怨。他们的忠诚也被人利用，经常受到伤害。他们也很难表达自己的喜好，特别是和别人一起时。他们不愿得罪人，因此基本都会随大流。

这类共同依存者最头疼的就是遇到冲突。发生矛盾时，他们通常扮演伤害调控者的角色，他们不喜欢生气，害怕冲突。因而，用尽一切办法来制造和平，缓和气氛，抚慰被冒犯的人。自己的感受无关紧要，只要冲突结束，一切就好了。讨好型的共同依存者最害怕的是被拒绝，被抛弃，不被爱。他们的格言是：「为了你的爱我愿付出一切。」他们为了得到爱所能付出和忍受的让人惊讶。

另一方面，自立型共同依存者是掌控型的人，他们散发出自信和能力，对成功和实现有极大兴趣。比起人际关系，他们更看重结果。他们善于做决策，完成任务。他们通常都是完美主义者，力求做到最好，他们也很重视保护自己的名誉。

所以，如果你挡了自立型共同依存者的路，你大概会后悔的。自立型的人容易生气，不喜欢无能、丢脸或失去控制的感觉。期望或欲望没实现时，自立型会用愤怒和智慧两把利器来控制或操纵别人以改变现状。在冲突中，自立型共同依存者通常是具有破坏性的控制者，会用尽一切办法证明自己是正确的，有权发怒。

自立型最害怕的是不被需要，不能胜任，不被尊重，没有用和没有价值。对他们而言，无价值就意味着不被爱。他们变得更为刚毅和自负，以为这样人生才有价值和意义。他们的座右铭是：「我将向你证明我是值得爱的。」自立型共同依存者可以做一切来证明他们的价值，这一点真难以置信。

到你了，*你是哪种类型呢？为什么？*

这些人成为共同依存者是因为他们彼此依赖来得到所需要的爱和意义，特别是配偶们。配偶没满足其需求时，他们的反应各异——有的安抚或讨好而有的生气或控制，可是他们的目的是一样的。

我想起了路加福音15章两兄弟的故事。你可能知道其中一个是浪子，他有个哥哥。他们俩个都与爱他们、珍惜他们的父亲生活在一起，但都不相信父亲对他们的爱和珍惜。小儿子以为在别的地方能找到爱，因此他带着兑现了的他所分到的产业去了别的地方。在那里，有人爱他，至少在他有钱的时候。但这当然不能长久，没过多久，他发现自己落入可怕的境地。他不知道他是否还能重新得到父亲的爱。想到父亲对家里的仆人都充满爱和同情，他构思了一个计划：回去请求原谅，请求做个仆人。为了极度想得到的爱，他在所不惜。

于是他回家了。他完全没想到父亲一如既往地爱着他。他的背叛并没有改变父亲的爱。父亲为他做了别的安排而不是做仆人。父亲为他举办宴会，还给他戴了戒指，就是宣布：「我爱你，你永远都是我的儿子。」

然后，大儿子在地里忙了一天回来了。他一直很努力劳作，力争做到最好。不像小儿子反叛、不忠不义。他要向父亲证明他是个好儿子，对家庭极有价值。当他看到为不忠的小儿子举办宴会时，非常地愤怒。父亲出来和他讲话，这个儿子极不痛快地说「爸爸，这么多年来我一直忠诚地为你工作，没让你失望过，可你从没为我办过宴会。」他拒绝参加宴会。

两个儿子都错了。一个决定为得到父爱不惜做仆人。另一个试图向父亲证明自己的价值。他们都不明白父亲的爱真相和他们对于父亲的价值。只是以自己的方式去追求爱和意义。

我们生活失控不是因为我们的配偶选择在婚姻外寻找爱和意义，而是因为我们自己和配偶都是用自己的方式和自己的力量去追求爱和意义。结果行不通。

你愿意承认这点吗？我们来做些家庭作业。

下一个任务：原则一，任务一，第 50 页

## 任务一 承认我无能为力

**在你日记本的新的一页写上标题「我试图控制我配偶的欲望和选择的一些方式。」在标题下面，括号中写下（我如何试图从我的配偶那里得到爱和意义。）**

思想你与你配偶的关系，想想你们恋爱的时候，订婚的时候，以及结婚之后，你做些什么或说些什么来获得你配偶的爱，或向他/她证明你的价值？

你是如何对待你们之间的冲突的？你是否安抚以避免被抛弃？还是自信地争辩自己是对的，你发怒的行为是正当合理的？在冲突中你的目的是什么？证明你是对的？还是为了两人有平静关系？你如何为你的目的奋斗？

你是如何对待你配偶在性瘾方面对你的背叛的？你曾认为你可以如何帮助他/她？在确保你配偶正努力戒除性瘾方面，你的策略是什么？

**写下所有你为了得到对方的爱或向对方证明你的价值，试图控制你配偶的欲望和选择的行为方式。**

现在，在一张空白纸上画出你的依赖，用图形记号来表述你列出来的行为。用你的画来表达你觉得你最大的需要和最大的恐惧。

记得带你的画去本周的小组跟大家分享。

下一个任务：原则一，任务二第55页

## 任务二 承认我对他人的依赖

现在，我们开始研究L.I.F.E七原则的深层意义和应用。让我们回顾原则一。

***我们承认不能掌控配偶的欲望和选择，生活已变得不可收拾。***

注意我在原则一的配偶这词下用了下划线。深入理解这一原则，我们需要明白此原则适用于我们所处的所有关系，而不只是和配偶的关系。

七原则第一层次课程阐述了需要和上帝及其他可靠朋友建立紧密联系。主为我们的益处创建了各式关系，而敌人喜好将原来好的东西转变为有罪的破坏性的。撒旦最喜欢给我们设置的陷阱就是情感依赖关系。因为这种关系一开始看起来并不邪恶，而且看起来满足了我们对于爱和意义的需要，这反而是极其危险的。

### ***什么是情感依赖关系呢？***

关系的一方或双方依靠这种关系满足爱和意义的需求时就形成了**情感依赖关系**。

配偶间的依赖关系已做过长篇论述，现在看下生活中的其他情感依赖关系。***想想在你的生活中，家人（除了配偶）和朋友中谁和你有重要的关系。写下他们的名字。***

在阅读这课的内容时，你要思考和上述所列人的关系是否是健康的相互依靠还是一种情感依赖。目标是你能识别所有关系中的有害部分，开始从非健康依赖关系中挣脱出来。

在典型的情感依赖关系中有两种角色：给予者和接受者。注意很重要的一点是情感依赖关系似乎是相互依赖，但实际上这关系从来都是不平衡的。一方是给予者（大部分情况下），在给予中实现自我价值和意义。接受者一方是依赖于给予者的爱和接受，从中得到自我肯定。这是一上一下的关系，给予者是上方，接受者是下方。这种关系很难挣脱，因为双方都感受到爱和意义。

怎么判定你是情感依赖关系中的**给予者**呢？给予者有以下特征：

- 在关系中你觉得自己被需要
- 另一方不断夸奖你，说你帮了大忙。
- 你发现自己帮另一方的时间不断增加。
- 另一方通常会有危机而只有你能解决。
- 你在这个关系里花大量时间而影响到你其他关系。
- 因为这个关系，你开始觉得情感枯竭。

在情感依赖关系中你也可能是接受者。其特征如下：

- 每天和另一方谈话，有时一天几次，只是为了联系和交谈。
- 另一方是你最好的朋友，你觉得不再需要别的朋友。

- 另一方和别人一起时你会嫉妒，特别是你没被邀请时。
- 另一方是唯一可以让你开心的人。你只相信这人的建议。
- 在这段关系中，你一直在接受对方的付出。你觉得你帮不了另一方，对于对方，你也不能成为好像对方对你那样的朋友。
- 另一方接不了你电话时或不想和你一起做事时，你觉得很受伤。
- 你对这段关系投入的时间超过你对你与上帝及他人关系的投入。

我自己 (马丽莎)在和女性的依赖关系中通常是给予者，而在和男性的依赖关系中却是接受者。在孩童期和青少年期情感培育不完全的人，通常是接受者。你期待从现有的关系中寻找那样的培育，因此把自己放在如小孩似的被照顾位置。另一方面，如果你觉得如果你父母不重视你，则可能你在情感依赖关系中是给予者。因为在给予的时候，你试图找到孩童时所缺少的重视。

如果你现在就在一段情感依赖关系里，你是有希望从这种情感依赖关系中跳脱出来的。第一步是承认自己对小组成员或生活中其他可靠的人们有这种情感依赖关系。（注意我说的是人们，因为一个人没法满足我们全部的爱和意义需要，而小组人群在我们开始自由旅程时可以给我们爱和支持）

如你通常是给予者，要开始有意识地学习接受。表达自己真实的情感。想哭就哭。寻求帮助。改变一下，不说话，不要给建议。学习感受和认知你内心发生的事。让别人为你做事，不要采取自给自足的生活区方式。

如你通常是接受者，是时候开始给予了。在你的友情中退后两步，询问上帝的意见而不是别人的，然后自己做出决定。学会看到主眼中的你——为他特定的呼召而赋予了独特恩赐的一位尊贵的受造者。开始表达自己的思想和意见。看看周遭他人的需要。找到你需要给予的东西，成为慷慨的人。

另外一点，对于给予者和接受者，寻求健康的关系，学会相互依靠（interdependent）而不是单向的依靠（dependent）。与配偶或他人的健康的关系应该是：

- 相互依靠——双方同时是给予者和接受者
- 关系建立在相互信赖和尊重上
- 自由——双方都不觉得要被迫改变自己
- 是成人之间的互动合作
- 有限——投入适当的时间并保持和其他人的关系
- 平衡——爱、同情和真诚、正直同在
- 内在素质而不是外表吸引

记住，在生活中，我们不能控制任何人的欲望和选择。不管我们多努力，除了基督，我们不能从别人身上得到爱和意义。不要让自己陷在情感依赖关系里。亲爱的朋友，上帝呼召你自由。

你猜到了。功课时间到了。



## 日记练习：承认我对他人的依赖

**在你日记本的新的一页写上标题「我生活中的依赖关系。」**

回头看看你列出的名单，思考你和这些人过去和现在的关系。

辨认这些关系中过去和现在的情感依赖关系。在日志中列出来。

在每个名字旁写下依赖关系的情况是现在还是过去，以及你在其中的角色。

针对每段依赖关系思考并提出改变角色的方法，给自己列出界限。(比如，每周只给萨利打一次电话，通话时间二十分钟以内，或者，告诉弗兰克，因为要陪家人，周末我不能去帮他了。)

最后，这周和小组分享你的依赖关系。设立界限有困难的话可以寻求帮助。并且让小组成员问责你为自己设的界限。

下一个任务：原则一，任务三，第 58 页

## 任务三 回顾我的过去

哇！现在你已经取得很大的进展了！在我们一起开始L.I.F.E.七原则最后的旅程前，我想你们温习下原则一。

***我们承认不能掌控配偶的欲望和选择，生活已变得不可收拾。***

关于此原则我们做了很多功课。我们承认试图控制和改变我们的配偶来满足我们自己最深处的情感需要。我们意识到了和身边人的依赖关系，决定为自己制定界限，只有这样我们自己才能活出自由。

此原则的核心词是无能为力——我们无力控制任何人，除了自己。接下来我们要谈一下我们另一个无能为力，我们无力改变我们的过去。

我们做了很多人生选择，有好有坏，有些无关紧要。有时事情发生超出我们的控制范围——恐怖或悲伤的事。而有时因我们所爱的人做出的选择，我们的生活永远改变了。

越来越复杂，因过去不单是一串串事件和回忆。我们的过去是由回忆、感受和信念编织而成的，对于我们的现在有极强大的影响。这些感受和信念影响了我们的选择和行为。我们已经了解到我们很多的信念都是扭曲的，因此我们由此作出错误的选择。

既然我们改变不了过去，对过去无能为力，那还有希望吗？

所幸，有很大希望。虽然我们改变不了过去，我们可以从中吸取教训。这是今天功课的主题。

这个功课很长，可能要很多天才能完成，不要气馁。你的**任务是按以下的指导和模式画出自己的生命轴线。至少需要四页纸，一个阶段一张纸：**

- 出生到青春期
- 青春期到 18 岁
- 18 岁到结婚前
- 结婚后至今

(如有多次婚姻，请用一张纸记录一次婚姻。)

**在生命轴线中记录重大或有意义的事件，你在其中感受到积极快乐的，以及你感受负面痛苦的情感。**

(下页继续...)

在时间轴上面记录愉快的回忆（当你想起它的时候你感到快乐，高兴，被爱，安全，被认可，有意义），在线的下面写下痛苦的事件（当你想起它的时候你觉得生气，糟糕，伤心，耻辱，罪恶，恐惧，孤独，不被接纳的）。

例子. 圣诞节收到小狗 (五岁)

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
祖父去世(六岁)

悲喜交加的回忆，分别写下快乐和悲伤的部分

例子. 第一次体操运动会—获得全能赛冠军(13 岁)

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
第一次体操运动会—初潮(体操服是白色的) (13 岁)

努力回忆事件发生时你的年纪，并写入时间轴。

巨大恐惧，身体伤害，任何形式的虐待，性经历，重大心灵或精神上的事件，损失，冲突，抛弃，创伤，尴尬等事情都要记录下来。

\*七大原则第三层次课程将使用此时间轴，因此要完成时间轴后才能继续学习。

完成后，在日志中写下以下问题的答案。

- 编制时间轴最大的困难是什么？
- 最痛苦的回忆是什么？
- 最开心的回忆？
- 有什么事情是你从来没有与别人分享过的吗？
- 最羞耻的回忆是什么？
- 有让你惊讶的回忆吗？解释惊讶的原因。
- 你写时间轴的时候哪部分最让你痛苦？为什么？

记得这节功课很长。放松，慢慢来。你完成后，又记起新的内容，可以随时添加。我最关心的是你记录下对你有重大意义的事件和回忆。细节有出入没关系。

感谢你的辛勤工作。我迫不及待在接下来的旅程中，和你一起整理分类时间轴。

下一个任务：原则二，第 60 页

## 原则二

### 相信上帝，接受上帝的儿子耶稣基督赐予的恩典， 每日将自己的生活和意愿降伏交托给他。

伤痛可以使我们更亲近主，也可能更远离主。我信主多年，在我生命最黑暗时光，我发现主是信实的——即便我抱怨他、我混乱迷惑这些糟糕的事情为什么发生在我身上。就在其中一段黑暗时光，我清晰地听到主跟我说话。那时，因妻子的背叛，我很痛苦，我的心充满抱怨。我看见房间的那边摆着一盘水果，听到主对我说：

「诺恩，你看到那个柠檬了吗？你现在的心就是柠檬——又酸又苦。我明白你的痛苦和迷惑，但是如果你相信我，把你生命的柠檬交给我，我会把这柠檬变成柠檬汁。我会把你的生活变为甜蜜，使你重新振作。你自己选择，你可以继续痛苦或让我的恩泽来医治你。」

这次与主的相遇帮助我专注于主，并专注于透过我的生活中的一切主对我生命的旨意。从此将我的伤痛交给主是每日的选择，但我一直惊讶于主如何安慰我供应我。主的恩泽医治了我。—诺恩

---

我坐着一动不动盯着我丈夫。马克的同事刚刚告诉了我马克的风流韵事。我震惊且麻木。马克瘫在椅子上，狼狈不堪。我看着他，心潮开始涌动。我对坐在眼前这个男人充满同情，这感觉很强烈。不是愤怒而是同情。然后我感到了上帝的存在。这是无声的交流，但我心里明白，「黛比，事情会很困难，但是这是你婚姻所缺少的。信赖我。」

回顾那很糟糕的一天，我对主充满感激。我的主让我在那刻感受到了他的爱和恩慈。主在我里面带我度过那一天。这一经历对我开始漫长的旅程是至关重要的。有时候，我唯一的依靠就是主的承诺——他会改变和医治我们，这一切都是为了成就他对我们人生的美好意图。这就足够了。因这些苦难，我开始真正认识主并改变自己，值得。—黛比

#### 当你阅读原则二时，你感受到什么？

以前看原则二，我(马丽莎)会大致浏览，看完对自己说：「这很容易，我是这样做的。」但是知道特洛伊是性成瘾者后，我的世界颠覆了。重新审视生活的方方面面，开始意识到我对原则二的理解很有限。我所做的一些错误选择和我与特洛伊以及其他人的相处模式证明我的基督徒生活有些问题。

也许你现在正处于这一阶段，因配偶的问题审视生活的各方面。我鼓励你继续向自己和上帝发问。不要盲目接受你以前的人生信念。开始亲近上帝之旅，他爱你的灵魂。

今天我们要谈论亲近上帝。我们已经认同自己试图控制配偶的欲望和选择，从而通过配偶满足自己对爱和意义的需要。我们开始意识到不能依赖配偶来得到上述满足。但是，现实是，我们仍然渴望被爱、仍然需要感觉生活的价值和意义。因此，我们该怎么做呢？

我们可以装作我们心里没有这些深层的需要。或者，我们可以找别人取代配偶来满足这些需求。还有人寄情于工作，事工或抚养孩子，这样就没有时间去感受缺失。我们也可能暴饮暴食，购物，每晚吃安眠药来逃避痛苦和绝望的感觉。一定是有什么方法来处理这些深层的需要的。

我有好消息、也有坏消息。好消息是肯定有满足爱和意义需要的方法，那就是耶稣以及通过他我们和上帝的关系。坏消息是我们无法掌控上帝会以何种方式在我们生活中满足这些需要。

是的。又是我们无能为力的事。**我不知道为什么上帝特意把美好的事物安排在只有他可及之处？你觉得呢？**

上帝希望我们在任何需要的事情上都完全依靠他，并唯独依靠他。这是世界上唯一健康的依赖关系，也是美好生活必须的。

可惜，当我们觉得上帝没满足我们要求时（也就是我们想要的上帝没有给我们时），我们像小孩子一样，叉着手，瘪嘴，说：「好！你给不了我，我自己找！」有些人终其一生寻求自足。为了某种欲望往心里填满无用的东西。这都是源于我们不相信上帝可以且愿意满足我们最深层的需要。

而且，我们欺骗自己。我们去教堂。我们有灵修的时间。我们祈祷和歌唱。我们认为我们行为很属灵，我们是在按上帝的心意生活。但同时我们的生命依赖着他人。仔细思考。我们渴望爱，因此我们约会，然后结婚，以为配偶可以使我们的生命完整。但很快发现婚姻不能满足我们的需要。因此我们幻想——只要配偶做某件事或成为这样或停止某种不好的行为，我就能感受到爱和意义，生活就会幸福。但是这些假设都是不现实的。因此我们投入时间精力做其他的事，如去教堂，侍奉或交朋友——所有这些都是急切想要满足情感需求。我们相信我们过的是圣洁的生活。罪恶的依赖潜伏着，直到生活破碎，这时我们才注意到上帝。

「你好，孩子！你忘了我拥有你所想要你所需要的了吗？我做了所有这一切来证明我对你的爱以后，你还是不信任我吗？孩子，停止你疲乏的挣扎，跟我走吧。让我以我所知道的对你最好的方式来满足你的需要。别靠自己生活。我希望你来依靠我。」

旅程这一时刻我们回答主：「但是怎么做呢，主？我不知道该怎么依靠你。」

上帝笑了。「你知道。你一直在依靠别人而不是我来生活。按照你以前的做法，只要把我当作渴望的目标就行。」

「好吧」

「别担心，孩子。我为你安排了途中帮助你的人。他们会示范如何依靠我。」

我们就在这里，我们很荣幸能在主对你生命的转化的工作上有份。我们感谢你开始旅程。让我们回顾一下原则二。**它的内容是什么？在这里写下来。**

原则二的三个关键的动词是**相信**，**接受**，和**交托**。让我们来看一下这三个词。

**相信**在此是动词。不只是在头脑里思想和在哲学和道德上的认同。相信是拥抱真理并允许它改变我们的生活。我们相信上帝，就是信赖他能给我们所需。确信他的话都是真实的，并以实际行动表明我们的信任。真正的信仰一定会改变我们。

**接受**这词不难理解，但有时很难做到。我们不愿意等待。我们若接受了什么总觉得有义务回报。但是恩泽是不用报答的。主的恩泽不是我们做什么可以换来的。事实上，如果我们尝试报答，我们实际上说的是：「谢谢，上帝，但是不用了，我可以靠自己。」信主的关键是成为一个好的接受者，这是为什么信徒团体对我们如此重要。在与别人的关系中成为接受者，我们学会成为和上帝关系中的接受者。

**交托**可能是信徒每日与上帝同行的生活中最难活出来的。我们习惯了自给自足，总想靠自己以此证明自己是有力量的。基督徒生活很大的一个矛盾点是要想成熟要先变成小孩——愿意说，「我不行，主，帮帮我吧。」只有把我们的生活、所爱的人、我们的期望、我们的心愿，我们的选择和我们的行为举止都交托到主手上，我们才能自由生活。

亲近上帝——和他分享自己的感受，以真实的自己面对他——这是建立亲密关系的开端。上帝拥有你想要的。他完全爱你。你存在的意义是基于他造了你这个事实。他对你的生活一直是有计划和有目的的。他的第一个目的就是要称你为「朋友。」

今天家庭作业的重点就是与上帝亲近，但布置作业前，我想问你一些问题。

**思想一下在你生活中，让你不能相信，接受和交托的最大阻力是什么？**

最常见的原因是别人利用上帝和上帝的言语来操控和支配我们，我们就因此抗拒上帝。我们筑起高高的城墙切断了和主的联系。

也许你看到了你父亲虚伪的一面。他一边教育你作为青少年的穿着和举止，一边自己看色情作品搞婚外情。可能某些应该成为你生命中的属灵领袖的人，利用你的信任对你进行性侵犯。也有可能你教堂的牧师教导妇女们作为妻子的责任是满足丈夫的一切性要求，不管他们的行为如何以及他们的关系如何。也许你的配偶利用圣经攻击你以便控制你，指责你是关系出现问题的原因。所有这些都属于**灵性虐待**。后面我们会细述这种虐待。我希望你意识到，其他人与你的灵性上的关联是如何导致你抗拒上帝、阻碍你和上帝建立紧密关系。

布置作业了。做课时，我希望你接近主，就像这世界没有其他人——只有你和主。这样就不会受其他人的影响。没人会对他说你的坏话或让他相信你应对婚姻出问题负责。事实上，他要求与你单独相处。他想听你告诉他你内心发生了什么、你感受如何以及你在想些什么。他想让你看到他真心关心你，想让你明白他了解你的伤痛和恐惧。

准备好了吗？别担心。他是富有慈爱的主。

## 任务一 亲近上帝

今天，我要你集中在以真实的自己来与上帝相处，从你的内心深处而不是理智来与祂联合。你要大声说出来—不是无声的。找一个时间和地点，你可以自由表达心声，不用担心别人听到。

**首先，向祂歌唱。没有伴奏或跟着你最爱的CD一起唱都可以。祂使你想起什么诗歌，你就唱什么。**

**然后用你日常的言语和主交谈，没必要使它听起来很属灵。做你自己就好。**

- 告诉祂你此刻的感觉。
- 告诉祂你亲近祂时的焦虑和担心。
- 跟祂谈论你的信仰。
- 表达你希望成为好的接受者，询问如何做到。
- 一切交托于祂—你的配偶，子女，工作，事工，婚姻，期待，意志和生活。
- 告诉祂你对交托的感受。
- 再次确认你对祂的信赖。如果你还怀疑祂能否安排好你交托的一切，那么诚实相告。请求祂来帮助你建立信赖感。
- 最后，询问上帝祂想对你说的话。要安静地倾听。祂可能会让你想起圣经的一小节或一句话，也可能是一首歌。或者是其它任何方式让你感受到祂的存在。无论是什么都一定要记下来。

**尽量让这一天都和上帝相处---做事时和他交谈，问他的意见，分享你的感受，若祂祝福就献上感谢。**

**这周和小组成员分享你和上帝相处的经历，告诉大家祂向你展示了些什么。.**

下一个任务：原则二，任务二，第64页

## 任务二 接纳在基督里的你

在我们的共同旅程中，我为你付出的努力感恩。现在我们来讨论你是谁，你将成为什么样的人。首先，让我们复习原则二。

**相信上帝，接受上帝的儿子耶稣基督赐予的恩典，  
每日将自己的生活和意愿降伏交托给他。**

我们已经谈过本原则的三个关键词——相信，接受和交托。这三件事应该很容易，但在生活中却是最富有挑战性的。很多时候，我们所认为的上帝以及他对我们的要求，实际上都是一堆错误的信念，我们陷在这些错误信念的网罗中，使得我们不能完全将自己交托给主。

我们从小时候就开始相信这些信念，那时我们不成熟、没有足够的智慧正确地理解生活中发生的事。我们从这些经历中得到的对自己和上帝的认识都是错误的。我们谈一下四大主要错误信念，然后看一下你真正是谁。

### **错误信念一：我很糟糕、没有价值。**

生活瘫痪、吞噬，充满着羞辱。如果你生活在这个信念之下，那么你很可能很难亲近上帝，不会相信他真的爱你并接受你。你對自己苛刻，从而也挑剔你所爱的人。你很容易陷入「放弃-努力-放弃」的循环，你拼命努力想证明自己的价值，直到疲惫被迫放弃，然后你就放任自己落入一些强迫性的罪恶行为，那些正反映了你内心对自己的看法。比如一个在教会受人爱戴和尊重的同工，回家后却用食物来舒缓内心的痛苦。或者一位成功的商人，所有空闲的时间都花在买自己根本用不着或没时间玩的玩具和电子用品上。正如我们的配偶从性行为中得到慰藉。在这种信念下，生活是灰暗没希望的。周而复始。总是告诉自己要更努力要做得更好，下次失败时又觉得更羞耻。

### **错误信念二：你真正了解我后，就不会爱我了。**

按这一错误信念生活，你隐藏了一部分自己。你不诚实面对自己的感受和行为。你很在乎你外在的表现。因此，你会竭尽全力让自己外表看起来很好，尽管实际上你内心的情绪和属灵状况可能非常低落。你可能没法和人建立真正亲密的关系，因为你隐藏自己不愿意让别人看见。你非常惧怕他人看到真实的你，以致你也没法单纯的去爱。你觉得任何关系总是有附带条件的，你必须有特定的行为表现才能被接受。如此，在自己和上帝之间设置了一道墙，如果上帝真认识你，你不相信上帝还会真的爱你。

### **错误信念三：我不能信任别人会满足我需求。我必须靠自己来。**

这一信念喂养了我们内心隐藏的控制欲。如果你持这种信念，你是一自给自足的人，很少需要别人。你不信任他人，拒绝在亲密关系中成为脆弱的一方。你也发现你很难将你的生活交托上帝，很难依靠他。实际上，你很少休息，忙着工作，服侍，帮助别人解决问题。你相信，归根到底，上帝需要你的帮助来完成世上的任务。或者，你甚至相信上帝不会插手生活中的小事，你只能靠自己照顾你自己和所爱的人。因为这样的信念，你感到非常恐惧，因为内心深处，你很清楚自己的能力是有限的，你的身体承受焦虑的重负——头疼，胃痛，疲劳，抑郁。活的非常孤单。

### **错误信念四：我的配偶爱我、接纳我、尊重我是我最大的需要。**

前三个错误信念累积形成生活中最大的谎言。我可以自我感觉良好、有了生活的价值，我可以感到被完全接纳甚至不需要隐藏，我可以只依赖这一个人——我的配偶，只要他尊重我、爱我，就满足了。于是你的生活的所有需求完全依靠一个不完美的人来实现。你可能把自己



完全给了配偶，没有了自己的意见，喜好和心愿。你也可能支配和操控你的配偶，期望自己和配偶都是完美的。取悦配偶可能是你生活的头等大事，或者你生活的动力就是使婚姻看起来幸福。你的爱是有条件的。配偶接受你或愿意做你想要他做的事，你才会爱他。一旦他拒绝你或不尊重你的心愿，你就会生气或操控配偶一试图得回你所需要的。既然配偶对你的爱、接纳和尊重是你最大的渴求，那么当你拼命想满足这些渴求时，上帝肯定是排到第二位的。

**你有我上面描述的想法和行为吗？解释你的回答。**

你要知道你的配偶也有这些错误的信念——除了信念四转变成了：「性是我最大的需要。」<sup>9</sup> 驱动你配偶的性成瘾行为的信念与导致你在生活中得不到意义、安全和平静的信念是一样的。你的生活变得不可收拾，不是因为配偶的性成瘾，而是你想法和行为背后的错误信念。

既然我们的这些信念是**错误**的，那么什么是正确的信念呢？我喜欢聆听作为上帝的儿女生命真相到底是什么。

**真相一：我是一个非常有价值有意义的人，因为我是按着上帝的形象为了他的荣耀而造的。**

不可否认的真相取代了羞耻感：上帝创造了我，所以我是有价值的。我的存在是有目的的。我有价值因为上帝看重我——不是因为我会做的事而是因为**我本身**。新生儿的婴儿可以生动有力地阐明这一真相。父母充满爱意地看着小宝贝，讨论他长得像谁，最像家族哪位成员。抱着他，感受到心中充满巨大的爱，想要保护和抚养他。婴儿没有做任何事来赚得他的价值。它只是躺着，睡觉，吃东西，排泄然后接着睡——这些都不值得赞扬也不值得爱。婴儿被爱也不是因为他将来会成为什么样的人或会在世界上取得什么样的成就。人们爱他也不是因为他爱的回报。婴儿被爱只因为他本身，小宝贝有价值因为参与创造他的人看重他。可在成长的过程中，在一堆的谎言中，我们渐渐忘却这一伟大的真相。我的朋友，你是按上帝的形象创造的，你是非常有价值有意义的。

**真相二：上帝完全接纳我、完全爱我。**

很可能你的头脑里很久以前就相信这点了，可是你的心总是在后面附加上条件。上帝爱我，**除了我犯错的时候**。上帝爱我，**但是我失败的时候他不会接纳**。有些人从不相信天父的爱，但通常我们口里说相信天父爱我们，可行为上却表现出我们实际不信。失败时，我们逃离上帝而不是投靠上帝——这就证明我们不相信他对我们的爱。我们在其他信徒面前隐藏自己内心最深的感受和心愿，我们也试图对上帝隐藏。当我们真正相信，我们的任何行为和失败都不会影响主的爱和接纳时，我们就不再害怕奔向主，也就不再害怕向其他主内肢体敞开心扉。罗马书8章31-39节告诉我们没有任何事物会将我们与上帝的爱隔绝。接受这一真相就可以改变你的生活。你不再需要努力地顺从来赢得上帝的接纳和爱，取而代之的是简单地投入到与上帝的关系中，因为你享受与上帝相处，就像他欢喜与你共处一样。

**真相三：我可以信赖上帝，我需求完全靠他来满足。**

我要诚实地告诉你，如果你还没有接受上帝完全爱你和接纳你，你就无法相信这一真相。感受不到爱就很难产生信赖感。而且很多人在现实生活中一次又一次地经历并证实，信任就会受伤。也许令你害怕，可是生命真相就是你只能依靠上帝来满足需求。你每一次呼吸都是他

对你的怜悯和恩慈。是他让你的心脏继续跳动。因他赐阳光雨露使地上万物生长，才有维持我们身体的食物。他是永不衰退的爱和忠诚的唯一来源。只有他永远不会欺骗你。

在写最后这句话时，我很清楚，很多人都认为上帝让我们失望了。我们祈祷想要一位忠诚的配偶。我们曾询问上帝谁是结婚的对象，并确认是按主的意志选择的配偶。我们质疑上帝在我们小的时候被虐待时他在哪里。我们不明白为什么良善的上帝会让我们生活中有如此多的伤心和痛苦。以我们的人性，我们要求答案，觉得有权利知道上帝究竟以为他在做什么。而主权的上帝经常说：「我的孩子，我只要求你一件事。我会永远爱你，按你的本相接纳你。我创造了你，你对我是很宝贵的。要与和我相处，你必须相信我是良善的，相信你生活中发生的任何事情都是我的意志，都是为你好。」信心是虔诚的最终考验。我已经发现主是完全信得过的。甚至在这个旅程中，上帝也回答一些我的问题，让我明白很多事。还有些尚未得到回应的问题，时候到了上帝自会回答。没有人可以说服你去相信。这条路你必须自己走。自己去尝试，去发现这位信实主。

#### **真相四：我最大的需要是认识上帝并被上帝所认识。**

上帝为了关系而创造我们。在完美世界里，我们成长过程中应该会得到父母的爱、接纳和养育。我们应该感到安全，可以分享最深处的欲望和感受。我们应可以更看清上帝——知道他是充满爱和怜悯的上帝，按他的本相认识他。我们应该能在家中经历真正的亲密关系中成长，并很容易地进入与上帝在属灵层面的亲密联系。在完美世界中...

现实当然是不完美的。上帝放在我们里面的对亲密关系的渴望，被情感依赖关系、各种强迫行为、甚至看起来属灵的事工来填塞。我们许多人都知道上帝是拯救者，但我们的生活中却没真正把他当作王。各类替代物充斥我们的生活，我们错失了世上最令人满足的关系——与上帝的亲密关系，他是我们心灵的伴侣。

按照第四个真相来生活，要求我们改变对生活的需求和方式的看法。我们必须达到一个地步，就是上帝是我们的最爱——不是我们的婚姻，不是配偶的爱和接纳，也不是我们的职业或名誉。我们必须把在满足需求上投入的精力转向和上帝的关系中。事实上，我们最大的需求是要认识上帝，并让上帝认识我们。没有其他的关系能满足我们内心的需求。让我简短地提下，认识上帝不是关于引用圣经经文、否认痛苦的感受、在危难中宣称信靠他。认识上帝并让上帝认识我们，是要完全承认自己的所有感受、所有欲望——包括好的坏的、你心里的所有想法。这个真相所说的与上帝的关系不是那种甜甜蜜蜜的、属灵化了的、初恋一样的关系。而可能是痛苦无比的一种真实的与主为友的关系。我们期望在旅程中你能和主建立起这种关系。

今天先到这，花点时间让你好好消化整理今天的内容。

## 日记练习: 接纳在基督里的我

今天你的日记要写你目前的生活信念和在这课中上帝所教导你的。**题目可以是“接纳在基督里的我”**

**在日记中回答以下问题。**

- 那个错误信念你最有同感? 为什么?
- 哪个真相是你最容易接受的? 为什么?
- 思考四大真相, 你对它们的感受和你头脑所相信的一致吗? 请解释。
- 你生活中还有哪些觉得羞耻的方面? 简要描述相关的事件。
- 分享那些阻碍你完全接受上帝的爱的绊脚石。
- 按 1 到 10 打分, 10 是最高分值, 你对上帝的信赖有几分? 什么拦阻你完全信赖上帝?
- 叙述你怎样追求亲近上帝。你是否觉得陷入了困境? 还是感受到了你在主里的成长? 请解释。

**最后的任务是在这周和小组分享对你生活最有影响的错误信念以及你最难接受的真相。**

感谢你的勤奋学习。你做得很棒。

下一个任务：原则三，任务三，第 68 页

### 任务三 过去和现在的交汇： 关于上帝的信念

感谢你至今的辛勤努力，我很高兴地看到上帝在你生活中的转化的工作。今天，我们回到原则二，以更深刻地观察我们的内心。原则二如下。

***相信上帝，接受上帝的儿子耶稣基督赐予的恩典，***

***每日将自己的生活和意愿降伏交托给他。***

原则一的第三个任务是创建你的生活时间轴。现在你要用这个时间轴了，请拿出来准备好。在本任务中，我们将更深刻地审视关于上帝的信念。

信念是我们生活的基石。信念是我们的感受和行为的驱动诱发因素。所以，如果你想改变感受和行为的方式，就要先改变核心信念。我们所持的有关上帝的信念对我们的生活方式至关重要。

***记得原则二的关键词吗？在此列出。***

对了，相信、接受、交托。这是顺序，因为我们接受上帝的恩典，把生命交托给他都是基于我们对上帝的信念。所以，要是你在接受和交托方面有困难，我们就需要看看你的核心信念了。很可能有一些错误的信念在你心里。给上帝一个机会，让他转化你的错误信念，以他的真理取而代之。

别忘了这个重要的真相。我们认为如果我们头脑里相信——即道理上接受了的就是我们的信念。但是圣经上说我们相信是在我们的**内**心里。这是我们的生活和行为如此失控的原因。我们以为我们相信了的只存在于我们的头脑里，与我们心里相信的完全不同。而我们的心激发我们的行为。这节练习要揭开我们认为我们所信的与我们内心深处真正所信的这两者之间的差别。

***准备好了吗？***

在做功课前，请你先祷告，祈求上帝与你同行，向你显露他为你今日准备的日程。请求他保守你的心，让你看清楚。然后感谢他在你里面工作，使得你更像他。

**请把你的时间抽放在面前。通读每一项，特别注意你生活中最痛苦或最高兴的事，以及重要的属灵事件。边读边思考回答下列问题：**

- 在此经历中上帝在哪里？
- 在此情景中我看到了上帝的什么特点？
- 在生命中的那一刻上帝是怎样和我对话的？
- 发生此事时我对上帝是什么感觉？
- 此事发生时上帝对我是什么看法？
- 在这经历中我相信的上帝是怎样的？

**尽可能地诚实。尽量避免用头脑中关于上帝的知识来回答问题，尽可能的用你的心来回答。**如在某一情境里没有看到或感受到上帝，就承认这点。如果你对上帝愤怒或觉得被上帝遗弃，承认这些想法和感受。如果你觉得被谴责或认为祂在惩罚你，也记录下来。记得写下你接收到的不一致的信息——如，你认为上帝在引领你做某事，你遵从了，可结果却是痛苦和损失。

**当你努力想要明白你生活中所发生的事情是怎么一回事的时候，你认为上帝是怎样的上帝，写下所有这些关于上帝的看法——即便是相互冲突的信念，只管把它们都记下来。**(别试图说服自己你并不真相信你写下的内容)。

**走完你的时间轴后，读你刚列出的信念的清单，在日记里回答以下问题。**

- 在我今天的生活中，我是如何按着这些信念生活的？（给出具体的例子）
- 这些关于上帝的信念目前如何影响我跟祂的关系？
- 我心中关于上帝的这些信念哪些是正确的？我怎么知道？
- 我心中关于上帝的这些信念哪些是错误的？为什么？

**最后，画一幅来描绘你心中所相信的这位上帝。记得这周带去你的小组与大家分享。**

**下一个任务：原则三，第 70 页**

### 原则三

## 觉察自身罪和弱点，向一群灵性可靠的人来忏悔。

在我康复治疗中，我首先意识到的一个问题就是如何用工作来逃避痛苦。从小长大，我学到很强的工作责任感。我对自己的看法很大成分取决于我所完成的工作的质量和数量。很快我的心理治疗师和小组伙伴注意到我工作时间很长，他们开始质疑我的动机。这唤醒了我，我意识到自己依赖工作来逃避痛苦，并依赖工作得到自我价值和意义。—诺恩

在第三次小组聚会上，我终于鼓起勇气告诉大家我参加聚会的原因。我分享了自己的事情，强忍哭泣，最后笑着说：「但是主是信实的。在这过程中他一直是我的喜悦和力量。」

小组成员沉默了一会，然后顾问带头发言：「马丽莎，我不知道你的发言对其他人有没有产生相同的影响，我只知道自己很不安。」

我觉得尴尬也有些戒备，要他解释原因。

「你刚说了特洛伊的罪给你生活带来的影响，这是一件非常痛苦的事，可你一直是笑着说的。甚至你哭的时候你脸上还有笑容。这本不该是笑的时候啊。你为什么要笑呢？」

我给自己辩解：「我认为让他人知道仍然有希望这点非常重要。上帝带领着我走过这个阶段，我希望大家能看到这点。」

顾问回答：「我同意上帝带领着你，马丽莎，可你不认为你隐瞒这事对你情感上的冲击是不讨上帝喜悦的吗？」

「我没有不诚实。我说的都是真实的。」

「你说的是事实，可你的表达方式不诚实。这是哭泣悲伤的时候，马丽莎。你的表情应该反映你内心的感受。想一想，为什么你需要让别人认为你一切都还好呢。」—马丽莎

天啊！！这是第一次别人直接指出我隐藏自己情感的问题，我被伤到了。我记得当瞥见自己有颗欺骗的心时，我特别震惊。我能了解当约拿单说大卫「你是这个人。」时大卫的感受了（撒母耳记下12:1-7）。接下来的几周，我都在探究为什么向他人表露自己的悲伤会让我不自在，这一过程让我发现自己内心很多的事情。我意识到我家人都不习惯表达消极的情感，以致我相信如果上帝的子民不开心，会是对上帝不好的宣传。我扮演着上帝海报画上的小孩——永远乐观，总是看到最好的方面，总是欺骗自己一切都很好。这我和别人格格不入。别人要不认为我是属灵巨人觉得我高不可攀，要不就鄙视我的虚伪。我开始参加小组聚会时，就已经很能自给自足了。上帝加上我就足够了。看到别人老是要帮助时，我批评他们的脆弱和幼稚。当然我很孤单，但是我从不承认这点。而且，如果特洛伊行为得当，我就能得到所需的爱和感情，生活会很幸福。

是的。我一团糟。

好在上帝知道我需要什么才能完整。因此他赐予了我这些小组姐妹们，她们开始教我什么是真正的关系。当太过痛苦时，我又想退回到自己的玫瑰色世界，她们会提醒我说：「你又开始了。」在这个安全的环境，我最终能够承认我的不完美、脆弱和罪。

上帝露出了欢颜。

在圣经中上帝教导我们一个原则，是在雅各书5:16，引用如下：

*所以你们要彼此认罪、互相代求、使你们可以得医治。*

上帝在约翰一书1:9教导我们另一个原则，他说：

*我们若认自己的罪、神是信实的、是公义的、必要赦免我们的罪、洗净我们一切的不义。*

当我们向上帝承认自己的罪，他赦免并洗净我们。我们需要这些。但我们也需要心灵的医治。罪总是伤害我们也伤害他人。要得医治，我们需要关系。我们需要与上帝不断发展的亲密的关系，我们也需要与其他人的不断发展的亲密的关系。

我当然不能充分地解释，但是我知道这点：当我们真实诚恳地与他人交往，并邀请上帝介入时，上帝医治的大能量就会发挥出来。

天父说：「一个人孤单不好。」这是真的。

回到我们自己——作为挣扎在性瘾之罪中的人的配偶——挣扎在自己的罪中的人，如果我们想要经历上帝为我们预备的一切，我们必须学习在我们与他人的关系中真实袒露自己，这意味着承认自己的软弱和缺陷，承认我们需要，请求别人为我们祷告。

**你现在感觉如何？（在适合的栏目上打勾并解释。）**

- ☐ 焦虑，因为 \_\_\_\_\_
- ☐ 害怕，因为 \_\_\_\_\_
- ☐ 愤怒，因为 \_\_\_\_\_
- ☐ 防备，因为 \_\_\_\_\_
- ☐ 抵触，因为 \_\_\_\_\_
- ☐ 被冒犯，因为 \_\_\_\_\_
- ☐ 宽慰，因为 \_\_\_\_\_
- ☐ 有盼望，因为 \_\_\_\_\_
- ☐ 兴奋激动，因为 \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_ 因为 \_\_\_\_\_

因为我们的配偶对上帝和我们犯下的错如此严重，我们通常专注于他们的行为和失败，很难承认自己的罪和软弱——即使知道这是存在的。因为配偶所犯的比我们自己的要严重得多。

在我的生活中，最初我不愿意承认自己对痛苦的反应是有罪的。毕竟，我已尽我所能成为圣经所教导的和特洛伊所需的敬虔的妻子。和妓女睡觉的不是我，我也没有口出恶言贬低配偶。

我记得跟一位辅导的一次谈话，谈话是这样的：

我： 我知道我对特洛伊和生命中的其他人有共同依存的趋势，可我真的看不出这是有罪的——可能是不健康的，但是应该没罪。

辅导： 马丽莎，告诉我，这些年你努力取悦特洛伊，他发脾气时，你有没有过撒谎来保护自己呢？

我： （迟疑地） 嗯…… 是的，我必须说我有过。

辅导： 撒谎是不是罪呢？

我： （不好意思地） 好吧，我明白了。

这些年我不断成长，允许上帝揭示我内心的罪恶和软弱，我已经发现了很多事情需要认罪并需要小组的问责。在原则四和原则五将会讨论更多应对痛苦和背叛的有罪的方式。但是现在，我为你的祷告，希望你开始意识到自己的罪和软弱，开始和可靠的信徒小组分享你的挣扎。

布置功课前，最后要说一点。忏悔是对自身罪恶和失败透明。希望你坦承自己的过错和软弱，因为透明是建立亲密关系至关重要的第一步。在今后的成长过程中，为了切实改变生活，你需要从透明到真诚。**这两者的差别是什么呢？**

透明是对思想和行为的忏悔。「朋友们，我想让你们知道，我真的考虑谋杀我配偶的情人，我制定了计划、预备了所有的事。」或，「我气坏了，今天刷了1000元的信用卡为自己买东西，我觉得这是我老公欠我的。」

你对罪恶想法和行为透明；你对此忏悔，但是你还不够真诚。真诚是关乎内心。是让忏悔进到想要改变的愿望。注意这两者的差别。

「今天，当我想起配偶的出轨，我觉得非常孤单和愤恨。这让我们失去了一切。我已经受够了无能和疼痛的感觉。我必须承认我想谋杀。我制定了计划。我想要报复。所幸我重拾理智，但有时候我觉得非常软弱。我讨厌我无法控制自己，讨厌无能和无价值的感觉。有时觉得上帝离我很远。我希望依靠上帝满足我的需求。你们可以为我祷告吗？」

或，「我真的为我自己感到惭愧，今天我让愤怒控制了我。我特别生气，刷了1000块信用卡，买了许多我并不需要的东西。我讨厌自己的失控。买完东西我感觉更糟。我本应该给你们打电话，但我并不想停止生气，因为那让我感觉我有能力，这比感觉无助要好多了。我知道事后必须道歉，也要还回买的東西来弥补。你们愿意在这方面提醒我，成为我的问责伙伴吗？」



我们透明，只是分享想法和行为。我们没改变因为我们还没承认驱动思想和行为的因素，我们也没寻求帮助来改变。我们可能感受到接纳和被爱。然而，透明背后可能是不愿改变，或受害者的思维模式，它告诉我们改变是不可能的。有些人每周都参加小组聚会分享罪恶想法和行为。他们只是透明，但还没有真诚。

我们变得真诚时，我们认承认行为背后的感受和信念。我们表达愿意让我们的心与上帝的心贴近的热望，我们对此寻求帮助。真诚的人们才会经历持久的改变。他们的心和上帝及他人相连，这样他们就被改变了。

所以要觉察自身罪恶和软弱，然后在小组里忏悔。当你开始建立关系的时候，以透明开始，但不要停在此。大胆地将你的心交托给上帝和他人，这样你才能得到成长和医治。

现在是功课时间。

## 任务一 与他人真诚交往

今天你要深入观察一下自己的内心和生活。开始时先祷告邀请上帝跟你一起，*找个安静的地方坐下来。*

*告诉天父，今天你预备观察自己的内心，而不是关注在配偶的罪行上，表达你对关注自己的罪和弱点的感受——恼怒、戒备、羞愧、愤慨、宽慰——无论什么感受。*

*请求上帝帮助你明白祂的看法，请求祂开你的眼，让你看见任何阻碍你与祂的关系的事。*

*然后列出所有祂带入你脑海里的想法。*

*写完之后，读你写的内容，并跟神谈论这些内容。表达你任何懊悔、羞愧和抵触的感觉，然后允许祂在你里面做任何祂认为必须的改变，来使你更像祂。*

*接下来才是最困难的部分，本周在你的小组中，分享当你向上帝敞开你的心时祂让你觉察的罪。如果你觉得足够安全，你可以告诉你的小组，你这些罪背后的思想和情感的动因，也请组员们为你祷告。*

*感谢你愿意受教，我为你的诚实感恩。*

下一个任务：原则三，任务二，第 74 页

## 任务二 与我的配偶真诚相处

欢迎回到原则三。你预备好更加深入地探查自己了吗？让我们再次复习这个原则。

### **觉察自身罪和弱点，向一群灵性可靠的人来忏悔。**

从标题你可能已经知道这个任务要做什么了。我们练习对小组成员真诚相待一段时间，现在我们需要改变我们与配偶相处的方式。这意味着做任何事说任何话都要真实，既不故意使人难过或操控，也不故作甜蜜或刻意屈就安抚——真实。

1. 真诚的人以适当的方式承认他们的感受。
2. 真诚的人用言语表达他们的愿望，没有隐藏的意图。
3. 真诚的人有个人的界限来帮助他们以恩典和真理来行事。
4. 真诚的人承认自己的错误并设法弥补。

你会认为我们与配偶的关系对我们来说应该是最容易真诚的。通常，恰恰相反。我们若真诚的话，会有许多重大的事要面临失去的危险——例如被爱与有价值的感受。这是为什么把这放在任务二。你现在已经在小组里发展了真诚地彼此相爱的关系，这为你与你配偶开始真诚相处提供了可靠的环境基础。

我知道你的配偶可能没有选择与你共同开始康复旅途，也许你的配偶否认他/她上瘾，并且你们也甚至已经分居。无论什么情况，虽然带有适当的界限，你仍然可以与你的配偶真诚相处。

那么，让我们来看一看与配偶真诚的关系是怎样的。

### **1. 与配偶真诚相处时，我们承认并以适当地方式表达我们的感受。**

在这句话中有三个关键词——承认，表达，适当地。首先，我们一定要觉察我们在当时情况下的感受。我们是否恼怒？愤怒背后的感受是什么？可能是恐惧，可能是受了伤害。然后，我们必须向我们的配偶表达我们的感受，隐藏着的感受能给我们以及我们的关系带来很大地伤害。实际上我们的身体也许首当其冲，偏头痛，胃疼，慢性腹泻，胸口心悸，胸痛——都可以由未解决和未表达的感觉触发。当我们未能表达我们的内心时，我们的配偶不知道我们内心发生些什么，情感上的亲密就被阻拦。

但是不要忘记「适当地」。应该拥有感觉（即「我感到……」而不是「你使我……」），并且要解释（关于……我感到……因为……）。不适当的表达会建筑藩篱。

### **告诉我，你认为我们最可能使用的不适当地表达情感的方式有那些？**

尖叫，大喊，扔东西，打人，踢，咬，砸东西——这些没有一个建造亲密感。躲避，摆出恼怒的神色，歇斯底里地哭泣，乞求和安抚也不能建造亲密感。我不是说在你单独自己表达你的感受时不能有这些方式，但你要想与你配偶建立真诚的关系，这些方式没有助益。

记得，亲密是关于了解和被了解。比起一直唠叨着要你的配偶告诉你他/她在康复旅程中做得如何，这样说更加真实：「我很害怕孤单，所以我一直想跟你说话，没有给你成长需要的空间」。如果你能诚实地承认「你看电视而不跟我说话时，我之所以会如此生气，是因为那让我觉得我很没有价值、很没用。这种感觉让我很受伤」，比起一直说教，告诉他应该花时间跟家人相处，前者更能够建立亲密。

## 2. 与配偶真诚相处时，我们用言语沟通我们彼此的期待和愿望。

「我希望某人来把垃圾拿出去。」

你知道这是什么？这是暗语。这很羞辱人。如果你所说的「某人」是你的配偶，你羞辱了他，他不再是对你很重要的人，而只是「某人」。

真诚的人直率地表达他们的愿望和期待，没有隐藏的意图，不使用暗语。他们直接、诚实。「亲爱的，垃圾箱满满的让我生气，因为你早上说了要帮我拿出去的，你如果现在就拿出来我会很感激」。诚实并承认自己的感受，给了你配偶一个机会道歉并完成该做的事，而不是制造了一个不安全的气氛，让你的配偶戒备或觉得被贬低。

这个原则你也可以陈述为：言必由衷、言出必行。成为一个正直的人，不要用你的言语试图控制操纵别人，用你的言语建立亲密关系。

我必须指出，即便我们用言语沟通我们的期望和心愿，我们的配偶也可能选择不尊重我们的请求。我们无法控制我们配偶的选择，但我们可以尽力真诚地走我们的路。

## 3. 与配偶真诚相处时，我们有个人的界限来帮助我们行事仁慈正直。

界限，关系的限度，定义我们的责任范围。我们在谈论我们及他人身体和情感安全时谈论过界限。在原则六我们还谈论更多有关界限的问题，但我要提一些有关关系的界限，它们会使你在建立与配偶的亲密关系方面更有能力。因为界限是为自己设定的，我用第一人称来叙述。

- **我不要唠叨。** 唠叨是一种未表达出来的担心，每次我们唠叨的时候，我们在不出声的尖叫「你真不称职」，至少在他们耳中听到的是这个意思。唠叨也很像父母亲对不负责任、丢三落四的孩子，成人一般不对另一个成年人唠叨。所以，如果你想要建立与你配偶之间真诚的关系，一定要把唠叨丢开。

你是否想说「但是……」？我知道你的配偶也许不负责任、丢三落四，我们许多人的配偶在情感上都还需要成长，但有许多其它有创意的方法来对付不负责任。你的配偶是否经常将他的衣服乱放？清楚地告诉他你希望他把衣服挂好，告诉他你会认为丢在地上超过一天的衣服就表示他不要了，你会把它捐给慈善机构。你的配偶乱花钱吗？

告诉她你对财务状况的担心，你害怕她这样花钱会影响你的财政名誉，下次她再超出商量好的预算，你会从卡上撤掉她的名字。（这只是一些主意，你需要自己有创意地设立一些方式来避免唠叨）。

- **我不救援。** 我们与配偶的关系变得亲密的一个最大的阻碍方式是救援，使其不用承受他的错误选择所带来的后果。救援让我们感到重要和有能力，也因为如果我们的配偶失败则我们的需要也就得不到满足。救援让我们的配偶得以保留他们行事为人、处理关系的方式继续像小孩子一样，不成熟。我们越长久的救援下去，与配偶的真诚关系也就拖延越久才能经历到。

不要罩着他，让他去承担他行为的后果，不要为他找借口，不要充当他与他人之间的缓冲器，让你的配偶去面对他自己的选择所带来的所有冲击。当你改变你的行为模式的时候，你的配偶可能很恼怒愤恨，但坚持下去。婚姻中亲密关系唯一的希望是你们两方都是以成年人的方式来相处。

- **我不说闲话。** 救援的反面是说闲话，「你知道我配偶都做了什么吗？」闲话通常是没有表达出来的恼怒。我们不是适当地去表达我们的感受，而是去跟别人谈论我们的配偶。我们想得到别人的确认和同情，我们为获得良好的自我感觉而诋毁配偶。基督徒还会把它属灵化：「请为我的配偶祷告，因为……」——但是我们的动机不纯。

你的配偶已经觉得一钱不值、有罪、不可爱。如果你想要建立亲密的关系，你需要成为让他感到安全的人，他/她才会跟你分享他的内心。如果他知道你会在别的地方谈论你们俩之间分享的事情，那他将再也不会真诚对你。

如果你必须要跟别人谈论，那就谈论你自己，你的感觉，你的行为。这不是闲话，相反的，这是亲密。

- **我不撒谎。** 所有人都知道撒谎如何破坏信任、阻挡亲密。可是我们很多人还是很难不撒谎，特别是在与配偶的关系中。只为一个理由：害怕。我们可能害怕伤别人的心，可能担心得罪或失败，我们可能害怕对方发怒，害怕身体上或精神上被虐待，害怕被拒绝。我们可能非常担心一旦我们诚实我们就会被抛弃。

然而，不管我们怕的是什么，真诚的关系不会在不诚实和欺骗的环境里发生。如果你的境况不安全，诚实会给你带来无法避免的身体和精神上的虐待，那么你应该在你和你的配偶之间设立安全距离。一段时间的分居，可能是能让你安全的开始对自己以及你的配偶诚实的唯一方法。

如果，你不能诚实是因为你自己情感上的惧怕，那么，是你开始诚实地面对所有的事情，向亲密更接近一步的时候了。不要装着好像你完全没有烦恼或不安，不要隐藏你秘密的行为，停止告诉孩子们一切都很好。我的朋友，离开真相我们永远无法经历亲密。

#### 4. 与配偶真诚相处时，我们承认自己的失败并设法弥补。

在我发现了特洛伊的所有有罪的和伤人的性行为之后，我感觉到奇怪的有能力。这既好又不好，了解到他的背叛，帮助我从多年来我的许多依赖关系模式中摆脱出来，但是，我也开始觉得有资格——有资格向他说难听的话；有资格花销，他花了多少在他的瘾上，我就可以花多少；有资格伤他，因为他伤了我。

但这不是上帝的方式，也不是他为我预备的最好的计划。我前面已经说过，还要再说，我们并不因为被伤害就有权做任何我们想做的事。如果我们坚持用我们配偶的失败作为我们犯罪的借口，我们永远不会有自由，我们也永远不能体验到亲密。

真诚的关系是诚实的，对成功和失败同样诚实。在真诚的关系里彼此寻求对方的益处。他们行走在恩典与真理中，虽不是完美地，但却是一贯地——仁慈和正直。

当我们走向这个了不起的目标：与配偶建立真诚的关系时，这意味着，我们必须承认自己的错误选择，请求原谅，做出必要的弥补。是的，在我们的配偶犯罪得罪我们的情况下，要做到这些很难。我们觉得我们得罪比起他们所犯的不值一提。但让我问你：**谁的罪将基督钉在十架上？**

答复是你们两个人的罪。不管你的配偶在生活中做出什么选择，我想要看到你复原。不管你的婚姻是否能持续，我想要看到你享受与上帝和他人的亲密关系。如果你拒绝承担你在婚姻关系中的罪的责任，你不可能愈合并拥有亲密的关系。我不要你为不是你的错误道歉，但是我要你搜寻你的内心，并且允许天父显明所有你的错里你需要承担责任的部分，并愿意做出补偿。

在我们进行今天的任务之前，我需要澄清一些事。首先，我想要承认，我们所有人的配偶在他们自己的旅途中，各自不同的地方。一些接受康复并尽心尽意地热情地追求上帝。有些浅尝转化的艰难，另一些可能还一点都没有开始。有些还在否认，不认为自己有问题。所以，当我们谈到与配偶真诚相处时，我们是说我们支配自己的行为 and 选择的权力。

我们不能控制或改变我们配偶的欲望和选择。但是我们可以自己走在恩典和真理的旅程中。我们可以选择停止说谎来保护自己或我们的名誉。我们可以选择生气但不使用身体或言语的攻击。我们可以决定不唠叨不救援不说闲话。我们可以选择健康的方式来处理我们的痛苦，而不是暴饮暴食，喝酒，购物。我们失败的时候可以选择承认——即便向我们的配偶认错，即便他否认他有任何错——并请求原谅。

**你是否愿意承认你有时会失败？**

**何时你需要处理在与配偶的关系中你的失败，以及如何处理，你愿意开始思考这个问题吗？**

还有一点，如果你选择在你的婚姻中行事正直——在适当的时候承认你的错误并请求原谅——不要期待你的配偶会回应。你的配偶可能对你很温柔，开始与你较真诚地相处。然而，也可能利用你的诚实来攻击你，为自己的行为辩护，或把他的选择归罪与你。这都随他自己在康复旅途中的状况而定。

但不要担心，不管你的配偶的选择如何，上帝会因你对真诚的委身而兑现他的承诺，他会赐你智慧和洞察力，知道何时、如何来处理在与配偶的关系中你的失败。

今天就停在这里，现在是做功课的时间了。

原则三里你的第一项任务是列出任何阻碍你与上帝关系亲密的罪和挣扎。今天我们要关注那些阻碍你与配偶关系亲密的行为。

*以祷告开始，在做功课的时候，承认你所感受到的任何感受或惧怕、愤恨、抵触情绪，并告诉上帝你心里发生了什么。慎重地将你的心交给祂来察验，请祂显明阻碍你与配偶在婚姻中体验亲密关系的你的选择或行为。*

*记下祷告中上帝让你想起的任何行为、态度、言辞。然后，在日记里回答下列问题：*

- 当我想起这些行为和选择是我觉得……
- 当我想到要向我的配偶为这些行为和选择认错时我觉得……
- 过去我向我配偶认罪或承认我的挣扎的时候，他/她的回应是……
- 现在我觉得（安全/不安全）向我的配偶承认我的失败，因为……
- 当我想到我的这些行为和选择阻碍了我与配偶的关系时，我觉得我必须做的是……

*本周，在你的小组里，跟你的朋友谈论你做过的阻碍你与配偶情感上亲密的事。请你的小组帮助你判断现在是否合适向你配偶承认你的失败。*

*如果你很难发现自己这方的失败，或做这个功课让你觉得该为自己辩护，跟你的小组谈论你的感觉。*

谢谢你做这么困难的功课，我为你想要在主里成长而骄傲。

下一个任务：原则三，第 79 页

## 任务三 过去和现在的交汇： 探查我的欲望和惧怕

今天你再次观察你的时间轴时，我要为你向上帝祷告，求他帮助你洞察和了解你的惧怕以及它的源头，我也祈求当你回顾生命中痛苦的时刻时，他成为你的安慰和力量。

今天我们将探查我们罪和弱点的根源。让我们复习原则三。

### ***觉察自身罪和弱点，向一群灵性可靠的人来忏悔。***

我们大家都学着解释我们的生活经验。记忆是有意思的，从记忆里得到信念、感觉和信息对我们的生活有重大的影响。我们学会定义某些经验是「好的」某些是「坏的」。通常，我们根据事件在我们内心引起的感觉来定义它的好坏。一些经验给我们「暖融融的」感觉，让我们感到安全，爱，重要，自豪，强大，可靠，满意。其他一些事件在我们的生活中引起的感觉我们宁可不要——孤独，没把握，不安全，无能，未被爱，被拒绝，软弱，无用，差劲。

随着我们长大，我们开始将经验分类，我们想要带给我们愉快舒适感觉的经历，试图避免那些带给我们痛苦感受的事。简短来说，就像莱瑞·克莱布所描述的，我们为自己定义了「生存」、「死亡」。<sup>7</sup>然后，我们开始为这些「生存」的体验而活，而极力地避免那些「死亡」的事再次发生。不知不觉中，我们成为我们的欲望和恐惧的奴隶。

这到底是怎么样的？比方说，你父亲酗酒，你从小一直都在对父亲暴烈脾气和暴力的恐惧中长大，你所渴望的是安全和爱，因此你开始约束你的行为表现，以使你经历父亲爆发的机会尽可能减到最小，同时，你付出所有努力为得到他的认可和爱。长大后，你相信你的生活方式是正常的、对的。实际上是共同依存，但对你来说是「生存」。你以为有怜悯的恩赐，或有杰出的能力可以与任何人相处，实际上是逃避被拒绝、不安全感，这些感受对你来说就像「死亡」一样可怕。

### ***但逃避痛苦有什么不好？***

其实，在你的生活中逃避这些「死亡」，就只有一个问题。作为基督徒，你被呼召舍己，背起你的十字架，跟随基督（路加福音9:23）。如果舍己让我们感到无用、没有价值；如果背十字架让我们感到软弱、没有信心和力不能胜；如果跟随上帝意味着你将被拒绝、孤单；你会左右为难：「我是基督的跟随者，我怎能逃避这些『死亡』？」

答案是……你不能。

所以，如果你的愿望是与天父有持续发展的亲密的关系，你必须开始踏上旅程：将你的心从对这些「生存」和「死亡」的热情挂钩上摘除下来，而将热情转向上帝。不同的是，渐渐地，圣灵引领和指导你的生活，而不是你的欲望和恐惧控制你的思想和行为。

你需要重新定义什么是你的「生存」，并完全相信，对于基督里的人来说没有「死亡」。这是一个旅程——不是一个一次性事件。并且，这是一个始于今日的旅程。

**请把你的时间轴放在你面前，先读线上面的部分——愉快和正面的记忆。**

**读的时候，问你自己这个问题：由于这个经历，我有哪些收获？**

例如，你的感受可能是接纳、爱、安全、重要、有价值等等这些词汇。**在日记中写下标题「生存」，阅读时间轴线上方的内容，记下出现在你脑海中的词汇。**

**现在，阅读时间轴线下那些带来负面痛苦感受的记忆。**通常是我们对大多数痛苦记忆的解释导致我们错误的核心信念。**当你读的时候，问你自己这个问题：由于这个经历，我有哪些损失？**

可能的例子，如，失去天真、自尊、自我、爱、安全感、信任等等。**在日记中写下标题「死亡——损失」，阅读时间轴线下方的内容，记下你认为失去的东西。**

**做完之后，在日记中回答下列问题。**

- 当我回顾我的人生，我发现我所定义的「生存」是……
- 当我解释我人生中的痛苦经历时，我定义的「死亡」是失去……
- 因为 \_\_\_\_\_ (填空) 是我的「生存」，在我与他人的关系中我总是在寻求……
- 因为 \_\_\_\_\_ (填空) 对我来说是「死亡」，在我与我孩子和配偶的关系中我倾向于……
- 当我思想死亡对于我来说意味着什么的时候，我最大的恐惧是……

**加分题：**

- 对我母亲来说「生存」和「死亡」是……
- 对我父亲来说「生存」和「死亡」是……
- 我对「生存」的定义像我 \_\_\_\_\_ (父亲或母亲选一).
- 我对「死亡」的定义像我 \_\_\_\_\_ (父亲或母亲选一).

(接下页……)



让我们来看现在。思想当前的境况有什么对你来说感觉像「死亡」，选一件仍会唤起痛苦的情绪的事，在日记里写下「经历」这个词，然后简单地概述该事件或情境。

接下来，写下「解释」，然后，写你如何解释这件事情——你对其他人的想法和动机是怎么看的，关于他们、关于你自己、关于上帝，你对自己说些什么。

下一个词是「恐惧」。写出这个情境引发你哪些恐惧、怀疑和焦虑不安。（包括身体方面、情绪方面和属灵方面的恐惧。）

第四个词是「感受」。写下当这个经历展开时你所有的感受。再次体验此经历，随时记下你的感受。

最后，写下「评估」。重读你前面写的，划线标出那些好像掌管你心的短语和词汇。（如恐惧、恼怒、平安、无能、绝望、骄傲）。然后问你自己下列问题：

在当时的情境中为了逃避那些对我来说的「死亡」，我是如何回应的？

在当时的情境中什么掌管了我的心？

这个情境的真相是什么？

透过此事上帝要教导我一些什么？

本周，预备在你的小组中分享，对你来说「生存」和「死亡」是什么，上帝透过这件事教导了你什么。

这课功课真的很重。感谢你踏上旅程。

下一个任务：原则四，第82页

## 原则四

### 追求责任感，并建立作为上帝儿女当有的品格。

在我们的婚姻最后的年月里，我极其向往亲密的关系。我有一个亲密的朋友是一个牧师，我的教会还有另一位我信任的男士定期地谈心，然而我也想与生活中有配偶性瘾问题体验的人交往。我加入了在弗雷斯诺，加利福尼亚的新创造事工，开始参加他们的配偶团体。就我来说这是勇敢的一步，由于我知道我大概是组里唯一男士。

在满屋的女人中我找到了了解我的疼痛、了解我的软弱的人。我们谈论我们对配偶的依赖，如何摆脱共同依存者的关系模式。对于我们为自己而必须设立的边界，以及其他我们必要的照顾自己的方式，我们保持彼此问责。对我来说这就像有规律地去健身房锻炼身体，与辅导每周见面，吃抗抑郁的药，离婚后加入康复组。这些与镇子里的人以及组里的人的关系对我所需要的生活的改变至关重要。—诺恩

在我的旅程初始几个月中，我最挑战挣扎的事之一是克服我对付疼痛和冲突的不良方法。当我愤怒或悲伤时，我一直以来的模式是缄默和撤退，我很容易陷入绝望的感受里。

在我的组里的女子们，当她们开始认识，她们很快就开始明白我的挣扎，她们会邀请我谈论我的痛苦，而不是让我撤回到它里面。我真的需她们帮我改变。对于应付方法，我无力改变我的选择。我经常发觉我自己在绝望的漩涡里，而我的小组成员们是我走出漩涡的通行证。他们可以帮我做我独自做不到的事。当我邀请其他人分享我的疼痛时，我得到缓解，愈合，改变。—黛比

问责（Accountability）是康复旅程的组成部分。事实上，我要告诉你，你的愈合和成长取决于你是否情愿让你自己与其他安全的人建立彼此问责。在康复最初的几个月尤其如此。

这样来想一想，一次外伤后，你的身体在某种程度上被伤害，你有责任与你的医生保持密切联系，以便他能监测你的愈合、复原。他想确保任何并发症出现他能及时处理，也给你医学指导如何最好的促进你的身体康复。但即使伤口愈合了，你还需要你的医生一年一次为你做体格检查。

我们也一样。在我们康复之旅的最初几个月中，为了很好的愈合，我们需要与其他旅伴密切联系，彼此负有责任，学习如何帮助我们的情感和心灵从性背叛的创伤中愈合。我们安全的朋友也能帮助我们看见我们沿途容易落入的陷阱，那些会阻碍我们进步或导致我们的灵魂更加受伤。保持问责对我们的健康有好处！

#### 但「问责」到底是什么意思？你怎么看？

在金融世界，账单报表（accounting）是显明钱如何被使用、用在哪里。负责（being accountable），在关系的领域里，是关于显露我们对他人的思想和行为，以便我们能改变。在原则三中我们学到向一群灵性可靠的人来忏悔自身罪和弱点。问责就更进一步，我们不仅陈述我们的罪和弱点，我们还谈论我们的欲望、我们的思想活动，我们的希望和梦想。我们这

样做的目的是让别人认识真实的自己，能支持我们做出正确的有益于我们康复和成长的决定。**负责是通过真诚的关系所带来的强大影响和援助来追求改变。**

让我们来看一看在我们的每周小组聚会我们要对那些事负责。

### 我们的失败和我们对失败的想法

我们需要让我们同行的伙伴知道我们的挣扎——失控的狂怒，购物狂，暴饮暴食，对我们身体长相的困扰，与异性调情，依赖关系，等等。这是我们已经讲过的圣经原则：「所以你们要彼此认罪、互相代求、使你们可以得医治」（雅各书5:16）。然而，与承认失败同样重要的是谈论我们对这些失败的想法和感觉。

假设，萨利的挣扎是，每当她丈夫有任何错误的时候，她就会愤怒。她承认当她愤怒的时候她感觉强大有控制力，她一直告诉她自己，就他使她经历了的这些痛苦来说，她有权利愤怒。当萨利向组员袒露这些思想感情时，她的同伴就可以问她，当她愤怒并表明她有权利的时候她在试图避免什么。这给萨利一个机会看见她的行为背后内心更深处需要转化和医治的地方。

然后，她可以请求小组帮助她对她愤怒时的行为负责，并督促她所需要花在与上帝相处的时间，或需要辅导帮助来留意愤怒背后的问题。

### 我们的成功和我们对成功的想法

小组也是为彼此同欢乐。当其他同伴能看见他们花在与你交往、与你一起祈祷、你为你祈祷的时间有结果，情绪、心灵的群体得以建立。如同对于我们的失败，我们对我们的成功的想法，很大程度上揭露出我们真正的信念。

假定说，丹一直要求组员督促他花时间与他儿子相处，而不是在电视前面发呆。他在这关系方面的努力的结果是他与儿子有两次意味深长地情感上的交流，他们两人都觉得比以前更加接近。当丹在小组分享这个好消息时，他说，他希望他与父亲的相处也能像与他的儿子这周的相处一样。他也汇报说，他和他的儿子定了计划，每天互相沟通督促一下，直到他们中的一个参与其他活动。小组可以鼓励丹主动计划出时间来与儿子进一步亲密相处，也提供支持帮助他对这个计划负责。其他组员可能询问更多关于丹与父亲的关系，帮助他发现隐藏着的需要处理的未愈合的伤口。当丹不仅袒露自己的成功也袒露他的想法时，他给他自己机会看见自己的成熟，也看见那些需要天父触摸改变的地方。

### 我们的伤痛和我们的恐惧

有时候我们只是需要人陪我们一起悲伤。圣经告诉我们「与喜乐的人要同乐，与哀哭的人要同哭。」（罗马书12:15）。我们悲伤的时候，有爱我们的人陪伴我们本身就是对我们心灵的医治。所以，如果你在伤痛中，你的L.I.F.E. 互助组是你可以谈论你所经历的损失以及它们对你的影响。

恐惧总是陪伴着我们的伤痛——担心我们自己的不足，怕失去更多，怕再次受伤害。我们对恐惧会有反应，可能是寸步难行，可能是逃避，也可能是攥起拳头来反抗。跟你的小组一起

来探究你的损失和恐惧将帮助你明白你的内心正在发生的事，并给你机会将那些令人讨厌的垃圾倾倒在信实的主脚前。上帝不会把你所有的痛苦和恐惧拿走，但他会帮助你透过他的角度来看待并以健康的方式来处理。

## 我们的渴望

当我们认真考虑我们是谁这个核心问题时，我们总会找到在我们的思想、行为背后的一个渴望。渴望驱动我们的生活——常常向着有罪的方向——所以向别人暴露它们是旅程中的关键。不是我们的渴望本身有罪。我们渴望一个忠实配偶他爱并珍视我们。我们想要我们的孩子是顺服的、对社会有贡献的。我们的最大的希望是，我们以及我们所爱的人在生活不同的领域里都安全、稳妥、健康、成熟。上帝对我们也有许多这些同样的希望。

但我们的渴望的问题是，它们常常转变为丑陋和有罪的。保罗·崔普在他的书《改变生命改变人心——圣经辅导方法与技巧》(*Instruments in the Redeemer's Hands*)中，谈论我们的渴望如何转变为需求。他将需求描述为我们攥紧拳头抓住渴望。

然后，这些需求变成意识到的需要，再转变为期望。当这些期望得不到满足时，我们变为对他人失望，竟然在某种程度上惩罚他们。<sup>8</sup>

让我来解释一下。布莱恩拼命地想要他的妻子爱他和追求他。这是一个良好的欲望，上帝所创造的——在我们身上反映出他渴望我们去忠实爱他。不幸，安吉经常与其他的男子调情，在性关系上追求他们。第一次事发之后，布莱恩被压垮了。在他的内心他责备自己不能满足她。这些不能胜任感的伤害如此之大，他内心发誓一定要获得安吉的爱，无论代价是什么。尽管布莱恩没有意识到，他想要一个爱他的妻子的渴望已经转变为一个需求——「我必须拥有她的爱」。这个想法接下来很快变为「我如此爱她，没有她我没法活，我必须让她爱我。」多年来，由于安吉背叛他，布莱恩差不多牺牲了他自己，成为一个非常愤怒、不满的男子。他也恼恨上帝，因为上帝让他跟她结婚，而且上帝没有把她变好。在一个特别糟糕的日子，他注意到一个诱人的女子独自坐着在他最喜爱的咖啡馆。一个想法跑出来，「我要让她付代价。要她尝尝那是什么感觉。」现在，布莱恩从一个愿意荣耀上帝的独身者变为一个背叛上帝的罪人。看到这是怎么发生的吗？

当我们与一群安全的人分享我们的欲望时，别人可以帮助我们松开的手掌托着我们的欲望，当我们攥住它的时候帮助我们看到。如果我们行在恩典和真理中，我们能够一路不停持续前进的唯一途径是愿意向他人袒露我们的思想、感受、和行为并负责。你预备好做功课了吗？

## 任务一 对我生活中需要改变之处负责

在原则三的任务一里，你列出了上帝向你显明的阻碍你与祂的亲密关系的行为列表，我曾要求你向你的组员认罪，并且在你觉得足够安全情况下分享你这些罪背后的想法和愿望。今天，我要你将这个功课更深入一步。

**开始时先花些时间亲近上帝，复习一下在原则三的任务一里上帝显明出来的你的有罪的态度和行为。询问祂是否还有其它要添加进去的。**

**在你读你的列表时，问自己下列问题，并在日记中记录你的回答：**

- 在这个列表中，我最惭愧的是 \_\_\_\_\_ 因为……
- 这些罪中我最习惯重犯，不管我怎么努力改还是改不掉的是……
- 当我想起我的这些有罪的行为和态度时我感到……
- 我还没有向人忏悔的罪是……

**现在，在你的日记中用粗体大字写出下列句子：**

**我需要改变，但我自己做不到。**

**请求天父给你勇气邀请别人来督促你寻求改变。本周，在你的互助组里，至少分享一项有罪的行为或态度。告诉组员你在思考和摸索罪，寻求改变你的行为，请求他们这周里督促你。**

（例如，假定，上帝让你看见你依赖于别人的肯定，当别人要求你做什么的时候你永远没法说不——当你不得不说不的时候，你撒谎来使你显得好一些。你向你的组员们承认这个问题，告诉他们你的新的界限是在作出冲动的决定之前先要考虑一下。你知道你需要人帮助你弄清楚在一定情形下到底什么是你真想做的事，所以你请求两三个人在事情发生的时候你可以打电话给他们。当几天之后多萝西从教堂打电话来要求你协助在教堂的社交活动时，你告诉她你会考虑，并给她回话。然后，你打电话给互助组的朋友，与他谈论你的决定，你的朋友可以透过你的恐惧和愿望，帮助你筛选什么是你想做的，什么是你因为压力才做的。这是问责的一种方式。）

**你做得很好！我为你的成长和改变激动快乐。**

**下一个任务：原则四，任务二，第86页**

## 任务二 我的问责计划

欢迎回到原则四。让我们先复习：

**追求责任感，并建立作为上帝儿女当有的品格。**

在本原则的第一课，我们在与他人真诚的关系中关注在为我们的思想、感觉、渴望、行为负责，为了改变那些与上帝的儿女的特征不相符合的行为、态度。我们在我们的小组实践是真实袒露我们的罪和弱点，请求其他人使我们为我们需要的改变负责任。

让我们谈论一下改变。我们需要改变以致我们能够在上帝儿女当有的品格上成长。当我们讨论这些改变时，我请你思考需要避免的态度和行为，也思考需要加添到我们的生活中的态度和行为。马可·拉泽尔博士称之为「底线」和「上线（收益）」行为。**底线行为**描述我们需要避免的行为，**上线行为**描述我们需要每天添加到生活中或需要加强的健康选择。<sup>9</sup>

在康复过程中我们经常将注意力集中于我们做的坏事，因为这些行为引起很多羞辱和痛苦。实际上，当你做了有罪的行为时你感觉罪咎和哀痛，这是你生命中的一个非常好的迹象。它表明你是上帝的孩子，他的灵在你的生命中并且在起作用，要将你转变得越来越像上帝的形象。因此，我们经常有巨大的动力来改变我们的生活中有罪的行为。但是我们常常忽略健康行为。健康的行为使我们以上帝的心意来面对生活并成长。有些是非常简单的事，像得到足够的休息，平衡、健康的饮食，锻炼，与孩子或家庭成员玩耍，每天单独花时间亲近上帝。另一些要求更多时间和精力投入——发展和维护真诚的关系，划出时间来更多地、更加深刻地认识上帝和你自己，致力于怜悯和持续地为他人调解，在其他在康复旅途的人的生活中传讲恩典和真理。

并且，当我们谈论责任时，我们不仅要对我们需要从我们的生活中除去的事负责，而且要为我们需要添加进的事负责。在我自己的生活中，我努力的安抚和取悦我的丈夫，因此忽略自己，以致我生活的每个方面都是不健康的。我与隐密的罪挣扎，那些罪捆绑我，阻碍我与上帝的关系并使我与其他人隔绝。我不好好吃饭，不锻炼，经常疲乏，没有真正的朋友，我甚至不知道我喜欢什么。我的问责过程开始于我向我信任的人承认我的有罪的行为，逐渐地增加那些使我的生活重获平衡并成长得更像基督所需的各种选择。

我承认有的时候很难。我不象大多数女性可以同时处理很多事，我经常注意一件事而忽略了其它事。我不能一边洗衣服一边嚼口香糖一直是我们家笑话。我必须设立「洗衣日」，让我那天可以集中专注在洗衣服这一件事上。因此，知道了我的弱点，我就请求帮忙。当我觉得事情太多不知所措的时候，我就给我组里最好的朋友打电话，我要求她帮助我对我需要照顾我自己的事以及我需要避免的事负责，我需要避免的通常是看商品目录或在头脑里想象如何装饰客房这一类的思想开小差。大多数情况下，只是跟我的朋友袒露我的挣扎，就能带给我鼓励做出正确的选择，因为我觉得不是那么孤单了。我知道他们和我在一起，爱我，为我祷告。我前面已经说过，我还要再说一遍，真诚的关系改变了我的生活。

因此，头脑里带着这些，你今天要制定出一个责任计划，上帝显示给你的生活中需要的改变，包括需要避免的行为，以及需要增加的。但是小心！这不是为了赢得上帝的爱和接纳或避免上帝不悦和惩罚而必须完成神圣清单。相反，这些是你内心里上帝想要由他的恩典和力量通过你的降服和参与转变的地方。康复旅途不在于完美，而在于持续和坚持不懈。直到我们

跨过终点线我们才会成为完全。我们做的努力是为了走得更好——没有负荷和绊脚石，有足够的力量搀扶他人。

在我布置任务之前，再说一句。在你的生活需要至少二个人（与你同样性别的），你可以与他们建立问责。他们必须是在康复旅途走在你前面或至少同样阶段的人，是你觉得可以安全地与他们分享真实全部的你的。我说至少二个人，因为，当超过一双眼睛注意你时，问责是最有效的。当你有需要时，一个人可能没空。也可能自己分心没注意到你绊倒。如果两个或更多人于你同行，你挣扎的时候一定会有人看见。而且，因为我在跟我生活中其他妇女的关系中有依赖的倾向，我跟一组人有持续的真诚的的关系的时候，我比较容易有合适的界限，避免不健康的依赖。

我还要加上一点，如果有人可以做你的师傅会对你很有帮助，特别是在你一阶段的旅程中。匿名戒酒会称这种人为监督人。这个人是在康复旅程中走在你前面的，你跟他建立关系，他可以帮助你看见你到哪里了，路上会遇到什么陷阱。可能你很难找到这样的人，跟你有类似的生活经历，又合适做你师傅的人。有时候专业辅导也可以在一段时间里充当这个角色。常常，上帝会将一个人带入你的生活中一段时间，就为帮助你走过一段特定的阶段。如果你想不出谁可以在这个阶段充当你师傅的角色，只需要张开你属灵的眼睛和耳朵，求天父差派一位来担任这个角色，他知道你的需要，在他的时间表里，他会守信。

我讲得够多的了。该作功课了，你兴奋吗？

我为你兴奋，因为我知道透过这些问责关系上帝会给你的生命带来多大的影响。开始把。

**在你的日记里写出标题“我的问责计划”。**

**开始先列出 我需要避免的行为。**（当你写完你的清单，选出一两件你觉得上帝目前最想要你对付的行为，在边上标上星号。）

**完成这个清单后，再列出每天 我需要做出的选择。**（同样，记录天父显明在你头脑里的所有事情，然后选一两件你觉得上帝目前最想要你做的，在边上标上星号。）

**然后，写出标题 我的问责伙伴。至少列两个你觉得安全的人。**（能列出五到六位比较好，因为可能有的人有其它理由不能答应你。）

**在这周内，打电话给你列出的人，询问他们是否愿意成为你的问责伙伴，定期联系。**（我与我的问责伙伴至少每周联系汇报一次。）

**现在，写出你的问责伙伴在你们每周汇报联系的时候需要问你的问题。**（关注在你标了星号的一两个需要避免的行为和需要做出的选择上）。在我的生活中，我委托我的问责伙伴询问我吃甜品的量、我花在看商品目录上或思想开小差的时间，询问我如何处理我从我所尊重的男性那里寻求认可的倾向。他们也知道要问我如何照顾自己，我做了什么健康的选择来确保我有情绪、身体、属灵的能量来完成上帝交给我的事

**尽量将你的问题写成开放式的形式，这样，当你回答他们的时候，你的问责伙伴可以了解你的内心和生活的整体图像。**（例如，不要写成这样的“你是不是不合宜地看电视了？”而要写成“有多少时间你用看电视来逃避？在那些时间里你的感觉如何？”）

**最后，思考你的计划，你是否觉得你自己在想要犯罪的诱惑中。在你的日记里写出标题 受诱惑时的计划。列出避免你预备采取的行动。**（例如，当我觉得要被压垮的时候和商品目录送到的时候就给问责伙伴打电话。我知道当我感到焦虑和要压垮了的时候，我最大的诱惑是逃到一个我可以掌控并能保持完全干净整齐的世界里去。）

**你要复印你写的东西，当面交给你的问责伙伴，跟他们谈论你的惧怕和羞愧，跟他们一起祷告。**

你完成了许多极具挑战的功课。我为你的勤奋和努力感到骄傲。

下一个任务：原则四，任务三，第89页



### 任务三 过去和现在的交汇： 我心中的偶像

到这里为止你已经完成了许多艰难的工作。我为你骄傲，并为上帝在你心中和你的生活中的工作而兴奋。让我们再次复习原则四。

**追求责任感，并建立作为上帝儿女当有的品格。**

让我们汇报检查一下。从我们上次一起学习这个原则到现在，你有些什么成长？

**你跟其他人的亲密关系如何——特别是与你小组成员的关系？你在追求亲密吗？怎么追求的？**

我为你祷告，希望你能看见在你生活和内心正在发生巨大的转变，不管你的婚姻或其它生活境况怎么样。今天，围绕我们基督徒个人生命的成长和成熟，我们会做更多的拓宽和增长。开始吧。

**首先，告诉我，当我说偶像这个词的时候你会想到什么。**

过去很长时间，当我听到偶像这个词，我脑海里会出现木头或石头的雕刻或陶瓷金属铸造的塑像。我想到的是在旧约时代和外国，陈列偶像的庙宇和宗教场所。我很难想到我内心和生活中的偶像崇拜，因为我从来都不对着任何雕塑或画像下拜。我只敬拜那唯一真神——我是这么认为的。

存在另一种偶像——看不见的——心的偶像。不幸的是，我的心中被它们充满。要知道，偶像是我们转向它而不是上帝来寻求安慰、爱、安全感、保护、意义或接纳的任何东西。想想你的生活，当你害怕的时候你做什么？你难过的时候呢？孤独的时候？被拒绝的时候？

当我们有这些感受的时候，通常，我们不是寻求跟上帝亲近，而是，吃巧克力、在办公室加班、或手淫、做白日梦。也可能在电视前发呆，或找一本书来放松，或找一个需要我们的人。这个清单可以一直列下去，任何东西、行为、人都可能成为我们生活中的偶像。这是我们的心的问题。

在你康复旅程中，你阅读关于上瘾的书籍，可能会遇到「应对策略」或「应对方法」这个词。很多心理学家描述我们强制式的看电视、吃东西、锻炼、工作等等是我们应对我们情感上的痛苦和空虚的方式。但我宁愿按着在上帝眼中它们的本相称它们——心的偶像。作为配偶，我们常常看对方的性行为比我们自己的有罪的选择严重得多。但在上帝看来，罪就是罪。我们和我们的配偶做的是一样的——只是方式不同。是的，性犯罪的后果远比一下吃掉一盘巧克力甜饼的后果严重得多，但上帝看我们的心过于看我们的行为。这很难下咽，但我们的偶像崇拜跟我们的配偶的偶像崇拜是一样的。在我康复的旅程中，以及我与其他配偶的讨论中，我发现我们许多人有一些共同的偶像我们需要挣脱。它们是：

## 偶像 #1——关系

这个偶像可能是对于上瘾者的配偶最普遍的，我们依赖于别人赋予我们爱、意义和安全感，渐渐地把上帝从我们心里的宝座上挤掉了。我们不是让神来满足我们，而是花几乎所有的时间来安抚、讨好、控制、操纵别人，为了从他们那里满足我们需要。我们已经讲过这个偶像，只是用了不同的名称——共同依存/共瘾。

偶像崇拜的关系实际是自我中心，服务自我的。我们利用对方满足我们的需要。你是否与另一个人处在偶像崇拜的关系里，一个有效的标志是，你的快乐和安宁是不是建立在对方的行为和状态上。如果他的行为让你感受到爱和安全，你今天就状态良好。如果对方背叛你或他的做法你感到孤独和惧怕，你就好像要死掉了一样。当我们对另一个人以及我们认为他能给我们的东西上瘾（也就是敬拜），我们活在失去这一切的恐惧中。结果，不仅没有体验到我们极其渴望的一切，反而作茧自缚，依靠于一个没有能力满足我们需要的人。

## 偶像 #2——孩子

当我们为了孩子的幸福而活的时候，当我们依赖于他们的认同和尊重来得到满足，当我们以他们来代替我们生活，或当我们依赖他们去得到我们配偶应该给与的情感满足时，我们与孩子的关系可能成为偶像崇拜。当我们为了孩子的幸福而活的时候，我们会过于专注他们以至忽略其他的关系。我们所有的精力都花在满足孩子的需要、预防任何痛苦的事发生在他们的生活中，顺带说一下，这样的议事日程会导致孩子将来成为享有特权的不成熟的青少年和成人。

有时候我们依赖于孩子们的爱和尊重来得到我们的人生意义和价值。如果你是这样，你会很难设置你与孩子之间的界限，因为你害怕他们不喜欢你或恨你。你可能对孩子非常严厉，设立规矩，要求他们听话顺从。越是规矩导向而不是关系导向的父母，越有可能依赖孩子的行为表现来证明他们是胜任的合格的父母。

我们的偶像崇拜可能是另一种形式：试图以他们的生活来代替我们生活。如果他们成功我们就感到成功，他们失败就是我们的失败。有这种动态特征的亲子关系会有巨大的压力。你的孩子感受到必须要表现完美的极大压力，你也一直活在不知道他们是否会成功的不安中。

最后，当我们依赖孩子去得到我们的情感满足时，这是一种虐待式的偶像崇拜。当我们孤独惧怕的时候，不应该要求一个孩子来提供支撑；当配偶虐待我们的时候不可以用孩子来做保护；不可以用孩子来帮助我们抓获我们配偶的背叛。我们的身份是父母、抚养者——而不是受害者，我们的责任是供应孩子的需要——而不是他们来满足我们的需要。我们需要对我们的情感和我们的婚姻状况诚实，但我们必须记得我们是成年人，而我们的孩子必需仍旧作孩子。

## 偶像 #3——工作

工作很容易成为偶像。当我们卓越成功时，其他人很快肯定和夸耀我们的天赋和能力。我们感受到有意义和有价值。因为我们得到这么多正面的撞击，诱惑我们投入更多的时间和精力在工作上而不是投入在关系上，而关系往往有瑕疵，通常不是正面的。我们开始为别人的肯定和称赞而活，而不是为主的目的而活。

#### 偶像 #4——服侍或宗教事务

这跟工作偶像一样，只是换了宗教方面的工作。在服侍里而不是在那位「仆人」里找到人生意义，这个诱惑一直存在。这是非常微妙狡猾的偶像崇拜，因为我们以为我们在服侍上帝而不是满足我们自己的需要。这种以服侍为偶像崇拜的人通常过着双重的生活，挣扎于一些隐秘的罪和冲动，同时做很多善事，希望可以以此抵消我们心中的罪恶。当人们没有注意到我们的努力和牺牲时我们也常常会恼怒和愤恨，我们感到如果我们离开了服侍就什么也不是了。我们的身份都在于我们做了什么、我们的头衔，而不是我们是谁。这种偶像崇拜的另一个症状是，我们不能够对别人真诚地袒露我们的内心。免费服侍的人往往追求的是与其他信徒的亲密。

#### 偶像 #5——锻炼/身材/形象

当我们外在形象和别人如何看我们成为我们生活的中心的时候，我们就在敬拜这个特定的偶像。我们有些人对锻炼上瘾、过度节食、花很多钱在美容、保养、整容手术上，为了使我们形象有吸引力。我们打扮我们的外表而不是关心我们的内心。为了照顾上帝给我们的身体，锻炼、健康饮食，这不是罪。但如果身体好看比与上帝与人的亲密关系更重要，我们就越界了。上帝不在意你的外表，他爱你的内心，他爱你。

#### 偶像 #6——空想、幻想及其他逃避现实的方式

我对这种偶像崇拜非常了解，很长的时间里，它是我生活的一部分，我用它来逃避我婚姻的痛苦。幻想可以改变我们的情绪，只要几分钟，我们就可以在爱我从来不会背叛我的人的怀中，把不忠配偶忘到脑后。因为只要想象一下不同的生活就可以让我们感觉变好，所以幻想非常令人上瘾。即便我们的幻想不是性方面的，只是在我们的头脑里想象装饰我们的客厅，或者梦想工作得到升迁，我们也能得到很大的缓解。

这类偶像还包括一些看起来并没有罪的行为，但帮助我们逃避痛苦的现实生活——在电视机前一坐几小时，将自己沉浸在小说里，几个小时泡在网上，等等。再次强调，关键是平衡。我们都需要休闲的时候，但我们需要学会区分帮助我们重新得力的休整时间与致使我们与上帝和他人隔绝的有罪的应对策略两者之间的区别。在我看来。这类偶像的最大的负面作用是当我们幻想或其他方式的精神逃避时，我们不是活在现实中，我们因此错过有康复功用的关系。

#### 偶像 #7——食物

食物是我们这些人，包括我自己，生活中的一个巨大的偶像。我们用食物填补我们自己，我们不饿也吃，我们悲伤的时候吃，孤独的时候吃，疲劳的时候也吃。我们也可以用食物来维持自己对生活的控制感——为维持身材形象严格控制饮食，或为保护自己不受到潜在的身体或情感上的伤害有意增加体重。努力与食物建立正确的关系——为你身体的健康和益处吃，而不是为满足心灵情绪的需要。

#### 偶像 #8——物品

我们大多数人对人们使用物品来应对生活中的失望和痛苦都很熟悉。当我们使用毒品、酒精、非处方药物、止痛片、咖啡因、尼古丁来麻木或调整我们的情绪，我们在逃避的祭坛前敬拜。我们需要非常小心不要对被造物形成依赖，而要依赖造物主来满足我们灵魂的需要。

我希望讲清楚，那些因为生理原因需要某些药物、化学制品来调节情绪和身体健康的不是罪。再次强调，这是心的问题。我们吃进去的东西应该是帮助我们与上帝和人亲密联结的。如果我们长期患严重的抑郁症、关闭自己，我们无法与上帝联结。所以，的确在康复旅程中是有药品是帮助我们的时候，我们要避免的是用药品帮我们逃避现实、逃避我们极其需要的与上帝及他人的关系。

### 偶像 #9——购物

这是一个庞大的偶像，特别对女性来说。我们许多人用购物来逃避现实生活的痛苦。购物让我们感觉强健有能力。我们觉得我们拥有选择权，我们能够控制和支配。显然，我们的确需要购买日用品和其他东西，关键是平衡的心。如果你的心不正常，你会买你不需要的东西或不在预算内的东西，你会因为购物而忽略你在家中的责任，不做必需做的事，你可能撒谎说你去了别的地方，隐瞒你的花费。你的很多时间花在看广告和商品目录，幻想你想要买的东西。你购物的时候可能躲开别人，找借口去购物而不是与人相处。

### 偶像 #10——性

我知道，是你的配偶崇拜的偶像是性。在你为自己辩护以前，看一看你跟下面这些偶像崇拜的信念和行为有没有关联：

你可能认为性关系等同于亲密，所以你们的婚姻的核心是性关系而不是情感和心灵的合一。你用性行为来解决你们之间的冲突，如果你的配偶不跟你性交的时候你觉得被拒绝，在你不想要的时候仍进行性交，依赖于性行为来感觉被爱和被接纳。

性交对你来说像死亡一样，因为性与痛苦和羞耻连系在一起。你可能变得不能够在性关系上给予或得到。或你追求性关系，因为只有在性交的时候你能感到被接纳。这两种性强迫症——逃避和追求——都使你转离对上帝对你的心意的关注，因为你试图从他之外满足你的需要。你可能用手淫来安抚自己。不只是我们的配偶在这些行为里挣扎。我们也可能变得对性高潮所分泌的荷尔蒙上瘾而自己跟自己进行性行为。我自己沉溺于手淫，特别是当特洛伊有外遇拒绝跟我有性关系的时候。大多数时候我的手淫都跟罗曼蒂克的幻想相连，在那里我被爱、被珍视、被渴望。然而，时间久了，手淫成为我觉得不被爱、孤独的时候的自我安慰。

你（女性）可能穿着性感来得到男性的注意和肯定，大多是为了影响力和控制力，但我们也渴望爱和接纳，如果这是我们缺乏的。当我们有意要吸引男士的眼光时，我们是试图从人那里得到我们的满足而不是从爱我们的灵魂的我们的主那里。

你（男性）可能逞英雄来博得女性的注意和肯定。成为某人的骑士、穿着闪亮的盔甲本身并不是那么令人陶醉的。吸引人的是有价值、有能力、能够胜任的感觉，这是一个非常狡猾有欺骗性的偶像崇拜，因为它看起来是那么有道德、那么绅士。同样，良善是好的，但是，查验你的心，确定你不是用拯救不幸的落难女子来满足你自己。

你可能用性来控制 and 操纵你的配偶。如果你用不性交来惩罚你的配偶，或主动提出性交，因为你知道你会得到某种报偿，你就在崇拜这个偶像。如果我们使用性来达成我们目的，显然上帝不在我们心灵的宝座上。有的时候不与我们的配偶有性交是对的、有智慧的。然而，用性作为武器从来不会促进关系亲密。

你可能有婚姻之外的性关系。有些人与他人有性行为只是为了惩罚配偶的不忠，为了报复。也有人像我们的配偶一样，认为性是我们最大的需要，是得到爱和接纳的唯一方式。当我们信靠上帝、将配偶交给他，当我们开始看见我们最大的需要是认识上帝，我们就开始有自由了。

**在今天的学习中，你识别出你心中的任何偶像了吗？**让我们花一些时间来整理和过滤一下。

**思想今天我们所说的所有这些偶像，你是否看见有任何部分描述了你的心？在你的日记里写下任何你崇拜过的偶像，具体说明你如何使用这些人和物或行为来满足只有神才能满足的需要。**（例如，如果你写下“食物”是你生活中的偶像，解释你如何不合理地使用食物——如，当我觉得孤独或悲哀的时候我会吃甜点。）

**当你写完，在你的日记里或在另外的纸张上画一个祭坛——随便你想象的样子。在祭坛上画你心里依靠的那些偶像的图样。**

**现在来祷告。邀请天父观看你所画的图，告诉祂每一个在你心里发现的偶像。请求祂赦免你没有依靠祂反而依赖他人和事物的罪，告诉祂信靠祂对你来说有什么困难，请求祂帮助你看清楚自己的心。**

**求问天父，祂目前想最先处理的你心中的偶像是那一个。在日记中记下祂的回答。**

性瘾者进入康复，会被要求有90天的禁欲期。这90天时段是他们的身体能够脱离对性行为分泌的化学物质的依赖所需要的时间，也是他们在情感上去除他们心中的错误信念——性是他们的最大的需要。如果你配偶正在进行性瘾康复旅程，你可能已经知道这90天禁欲合同书，并明白为什么这对于康复那么重要。

今天，我们要求你做类似的承诺——90天禁用上帝刚才为你指出的那一个应对策略（偶像）。当我向我组里的女士们提出这个挑战时，上帝让我看到当我疲劳的时候我依赖糖来给我帮助或提供能量。所以我90天禁食糖。这个经历改变了我的生活。你可能在电视机前一坐几小时，或手淫、或调情、或不停地工作，或购物、或读爱情小说。不管是什么，只要是你在感到孤独、害怕、没人爱、没意义时你会撇开上帝而去做的事，我要求你把它放在一边90天。

**本周，在小组里，你要分享两件事。首先，分享你画的画，跟你的朋友谈论你所发现的你心中的偶像。第二，告诉你的组员，你的90天禁什么，要他们成为你签署下面的禁欲合同书的见证人。**

我，\_\_\_\_\_，选择禁用（禁食）\_\_\_\_\_ 90天，为了在我最深的需要上开始依靠上帝。

日期：\_\_\_\_\_ 签字：\_\_\_\_\_

见证人：\_\_\_\_\_

**下一个任务：原则五，任务三，第95页**

## 原则五

### 探究往日的创伤，承认我们回应这些伤痛所做的错误选择， 让上帝来改变和治疗我们的心。

我现在知道我是在情感上封闭自己。我母亲去世的时候，我结婚大约10年。我跟母亲的关系很近——实际上，太近了。我在情感上依赖于她的支撑。当她去世后，我不知道怎样处理我的伤痛，所以，我把全部精力投入到工作上。我会整个星期不回家，周末回家的时候精疲力尽。我妻子一个人既要顾家又要教育孩子，我在情感上一点都不能给予她什么。我知道她感到被抛弃——就像她13岁的时候父亲去世让她觉得被抛弃了一样。诚实地说，我知道我应对痛苦的不健康的有罪的方式是我妻子有婚外情的触发因素。我们双方都受到伤害，但是我們都不明白我们破碎的程度有多深。我必须要做的事情之一是，为了在那段时间里我关闭自己，把她和其他人都关在我生活外边，我要向我妻子请求原谅。—诺恩

---

我走下飞机，投入他的张开的双臂。「我原谅你，特洛伊。一切都会好起来的。」特洛伊看起来很激动，他拥抱着我们的女儿，看着他初次见面的儿子。我所有的想法就是我们会好起来。

那时候我还在麻木中，对我的丈夫和他所犯的罪我不觉得愤怒，我也才开始哀悼。接下来的几个星期几个月，特洛伊说出他做的所有事情，我才开始真正明白我们到底有些什么损失，我才知道我的原谅根本不是原谅。那只是急切想要让特洛伊爱我，为了挽救我们的婚姻。我跟他说我免了他的债的时候，还没有考虑过债务是多少。我很气愤，伤心到极点，破碎，压垮了。

如此，赦免的过程从这里开始。我了解所有的真相，我为所有的损失哀悼，然后，一个一个，我放开它们。—马丽莎

在我们学习原则五的时候，我们要关注三个行动：探究往日的创伤，承认我们回应这些伤痛所做的错误选择，让上帝来改变和治疗我们的心。从我们最近的创伤开始——配偶的背叛。I

#### 当你发现你配偶的婚外情的时候，你是如何反应的？

我们有些人暴跳如雷——砸东西，对配偶极度愤怒。另一些人对痛苦不理睬，对自己的配偶说一切都会好起来的。但愿我们有几个是真诚的对待我们的痛苦，以健康的方式表达痛苦。当然，有些人完全逃离痛苦，有些人根本没有机会表达我们的感受，因为配偶抛弃了婚姻。

不管你是怎么发现你配偶染上性瘾，不管你是怎么应对的，在你旅程的某个阶段你需要处理饶恕的问题。饶恕对于信徒来说是没有选择的。圣经告诉我们，如果我们想要跟神有正确的关系，我们必须饶恕那些伤害我们的人——从心里饶恕他。（马太福音18:35）。

**但，什么是饶恕？你怎么看？**

简单地说，**饶恕**就是勾销掉别人欠我们的债。是拿出账本，在未付款的总额下面用红笔写上「**债务免除——不需支付**」。当我们饶恕伤害过我们的人，我们放了他，不再跟他算账。饶恕并不意味着欠的账不再对我们有影响、不再造成痛苦。饶恕也不意味着我们自动的再次信任我们的配偶，或者生活得好像什么事也没有发生过一样。它也不一定意味着我们婚姻会继续。饶恕意味着我们不再要求伤害我们的人偿还——任何形式的偿还。

**让我们看看要求偿还有些什么样的形式。你认为呢？**

我们没有饶恕的时候，我们有许多方式要求偿还。我们可以关系冷淡——情感上冷冻他。我们可以攻击以得到我们想要的。我们可能不停的提起我们的伤痛，提醒他他伤我们多深。我们可能变成虐待者，言语上（或身体上）攻击配偶。我们可能放弃我们的关系，不作任何和好的努力。我们可能让我们的孩子跟我们的配偶作对。罗列不完。有成百上千的方式我们可以向人们讨债。

但上帝命令他的儿女走不同的路。他知道，要原谅饶恕那些背叛我们的人，对我们来说多么困难，他自己成为从心里饶恕的榜样。只要看一看十字架，我们就能明白饶恕在天父看来多么重要。

但，我们怎么饶恕？我们怎么放开这么深的背叛和伤害？跟我一起使用一下你圣化了的想象力好吗？

想象一下你和你的配偶站在法庭上，上帝是法官，耶稣站在你和你配偶之间。起诉书已经宣过读了，上帝问你的配偶：「你预备怎么偿还这笔债？」

你的配偶看着上帝的眼睛，惭愧地但诚实地回答「我付不起。」

上帝看着你问「你要我怎么处置你的配偶？」

**写下你对上帝的回答。**

「很好」，上帝说。他命令法庭的公务员行动，他们走向你和你配偶，但没有架走你的配偶，反而抓住耶稣的手臂。

「怎么回事？」你问。你的配偶也很吃惊。

上帝回答，「审判之前，你的辩护律师来找我，跟我说，他会为你的配偶偿还债务。我同意了，不管你要我对你的配偶做什么判决，他都会为他偿还。」

你的心里充满前所未有的悲伤和愤怒，你开始反抗。



那时，上帝留着泪，看着你和你的配偶，对你们说，「你们两都自由了。你们的辩护师，我的儿子，已经付了罪债和饶恕的代价。去，平安地生活吧。」

震骇。你们两离开法庭。

### **你现在怎么想？**

多年来，很多人问我，我怎么饶恕特洛伊的不忠和他言语上的虐待。对这个问题的回答我总是有挣扎。有几个缘由，首先，有一种沾光的诱惑，因为我能够原谅特洛伊，人们认为我是属灵的伟人而给与我嘉许和肯定。第二，我不想用套话来回答，那不能表达饶恕的真谛。第三，问我这问题的人，没有时间听我罗列我自己的有罪的选择，而这些罪也只有上帝饶恕的恩典才能遮盖。

我能饶恕特洛伊，实际是因为耶稣付了特洛伊欠我的债。他承担了我对特洛伊所有的鄙视、仇恨、愤怒和厌恶。他承担了他所有的羞耻，所有没有兑现的承诺，所有的谎言。他背负在自己身上。然后，他抚摸着我的脸颊，告诉我他有多爱我，多珍视我。拒绝饶恕特洛伊就好像是对耶稣说他给我的还不够。

亲爱的朋友，如果你想要康复，在某个时刻，你必须放开你的配偶，让耶稣替她/她偿还。是他的恩典让我们能够饶恕——给我们的恩典，也是给我们配偶的恩典。

让我们与他一起来查验我们的心。

## 任务一 背叛：饶恕的机会

在日记的新的一页开头写上标题“我配偶欠我的”。列出你配偶因为他的性瘾而积累下来的亏欠清单，记得包括情感方面，物质方面，心灵和关系方面。

完成之后，在你的日记里回答下列问题。

- 这里面那些是可以以某种方式偿还的？（在下面划线）
- 你期待怎么偿还？越具体越好。
- 这里面那些是永远无法偿还的？（在上面画圈）
- 现在我觉得 \_\_\_\_\_ 因为 \_\_\_\_\_
- 我已经饶恕我的配偶的……
- 我还是无法饶恕我的配偶的……因为……
- 我一直要我的配偶偿还的方式是……
- 我的愿望是……

现在请求天父来看你的清单，告诉祂那一些债你还无法饶恕求祂帮你承担。逐条阅读清单。如果你可以接受耶稣所偿付的，觉得足够了，就告诉祂你的决定并在那一条上写“付清”。结束的时候向主献上感谢，感谢祂的恩典，并告诉祂，祂的恩典对你意味着什么。

本周，在你的互助组，分享上帝让你看见什么，你饶恕了什么。

如果你的婚姻没有终止，问你互助组，现在与你的配偶分享这个功课是否明智。

下一个任务：原则五，任务二，第99页

## 任务二 承担责任与做出赔偿

我们回到原则五。你还记得它说的是什么吗？

**探究往日的创伤，承认我们回应这些伤痛所做的错误选择，**

**让上帝来改变和治疗我们的心。**

这个原则的第一课探究了我们配偶的背叛对我们的伤害，我们想要他偿还的方式，和上帝饶恕的命令。那是很有挑战性的一课。我要告诉你，今天要学习的更具挑战性，好使你有准备。今天我们要关注我们在关系中的失败和赔偿。

**让我们看一下，目前，你对这个功课有什么感觉？（打勾并解释所有适合你的。）**

- ☐ 愤怒，因为\_\_\_\_\_
- ☐ 戒备，因为\_\_\_\_\_
- ☐ 难过，因为\_\_\_\_\_
- ☐ 不安，因为\_\_\_\_\_
- ☐ 担心，因为\_\_\_\_\_
- ☐ 内疚，因为\_\_\_\_\_
- ☐ 惭愧，因为\_\_\_\_\_
- ☐ 平静，因为\_\_\_\_\_
- ☐ 受教，因为\_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_ 因为\_\_\_\_\_

就算我的康复旅程走到现在，如果有人跟我说，「来谈谈你的问题，马丽莎」，我仍然有毛发直立的感觉。我不知道你是否跟我一样糟糕，但我讨厌做错，讨厌失败，讨厌对人说「对不起，我伤害了你。」对我来说，犯错是很可怕的，因为我怕我的失败会导致被拒绝。要花太久时间才能走过我的过去，了解这种信念来自哪里，但知道我害怕失败就足够了。感谢上帝，他如此信实地帮助我看见这个信念的运作，并挑战我在他的爱里得安息，而不是依赖于自己的表现。（他有他的方式：在我失败的时候他不来解救我——让我得到很多机会练习在他的爱里安息。）

我说这些，是因为我想让你了解，当我们很难认错和道歉时，通常是因为我们的失败对我们的意义远多于失败本身。由于某种原因，我们看失败离被拒绝、抛弃、无意义只有一步之遥，而这些对我们来说像死亡一样可怕。

现在，我们可以打出各种幌子来隐藏我们对失败的惧怕，让我列出其中一些。

- ☐ 我们可能表现出骄傲的态度，「我不会错，因为我比你负责的多。」
- ☐ 我们可以外表顺从接受指责，但内心怒火沸腾。
- ☐ 我们可能归咎于他人，否认我们的失败，把所有的错都推得干干净净。
- ☐ 我们可能逃避责任，装傻或说「我不是有意的」。
- ☐ 我们可能缩小我们所犯的罪，让我们可以感觉不那么失败。

- ☐ 我们可能从我们失败的关系中逃跑，这样就可以不去面对我们的失败。
- ☐ 我们可能假装没有发生，不看我们的问题，直到其他人忘记或丢在一边。
- ☐ 我们可能撒谎，或讲一半真话，来避免面对我们的失败。
- ☐ 我们可能与其他人的错比较，让我们感觉自己不是那么糟。

### **你在这里面看见你自己了吗？（在你回避你的失败的方式上打勾）**

我自己使用了以上所有的方式来回避我的失败。我要衷心的告诉你们，我的朋友，如果我们在他里面长大，我们必须学习对待失败，承认我们的过失，并赔偿。它跟对方的失败无关。当神看我们的时候，他感兴趣的是我们的心——而不是我们配偶的心。

你已经在学习向一群安全的人坦白你的罪和弱点，允许他们督促你对你的问题负责任。今天，我们要进一步，谈论赔偿。我们也准备扩大我们评估的关系，不只是我们的配偶，还有其他人——我们的孩子、家人、同事、朋友。

我想提醒你的几点，也是神常常提醒我的。大卫王一个很属灵的人，他跟上帝的关系非常有活力。他的失败也非常大。你记得先知撒母耳在撒母耳记上13:14如何描述大卫的吗？「耶和華已經尋着一个合他心意的人、立他作百姓的君。」这个合神心意的同一个人，生活远不完美，但注意，当面对他的错误选择大卫如何回应：「大卫对拿单说、我得罪耶和華了」（撒母耳记下12:13）。他没有缩小或否认或假装不知道或跟别人比。他只是承认他所做的。尽管上帝取走大卫儿子的性命，让世人看到大卫的罪让他伤心，这故事美丽的地方是神赎回大卫罪恶的方式。他让曾被大卫非法占有的女子，给他生了一个儿子，命名所罗门，并使他成为以色列历史上最有智慧、最富裕的王，并为上帝建圣殿。

你看，当我们谦卑承认自己的过犯和罪，上帝用我们的失败成就我们的益处，并成就他的荣耀。在这一生中，没有什么我们做的事上帝不能救赎，只要我们愿意承认我们的失败，跟他一起走过我们的失败。

### **你相信吗？**

承认我们的失败和我们有罪的选择，是在基督里成长的一个绝对不可少的部分。尽可能的赔偿是增进我们与他人的关系的一个绝对不可少的部分。

让我们谈一谈赔偿， **「赔偿」在你看来是什么意思？**

「赔偿（amends）」这个词的词根「mend」（修理、修补）提示我们这个词的意思。当我们做出**赔偿**时，我们**努力纠正或补救我们的言行所造成的损失或伤害**。做出赔偿不是把事情恢复正常或保持和平，恰恰相反，它是关于与我们所爱的人的真诚的关系，出自诚挚的心自愿付出比所欠的更多。

当然，有些亏欠我们没法偿还。我们没法抹去愤怒的话语造成的伤害和痛苦。我们不能改变我们过去已经做出的选择，以及它们所造成的后果。我们也不能修复破碎的梦想。

然而，我们能选择为自己的行为负责，从现在起转向恩典和真理。我们可以用我们的言语来建立关系而不是拆毁。我们可以更多地意识到我们的选择如何影响我们所爱的人，与他们的关系更加友爱和诚实。我们可以成为新的梦想的一部分。

在我与特洛伊的关系中，我最大的失败之一是对他不诚实。我害怕他发怒，害怕失去他的爱，我一直对自己撒谎对他撒谎来避免遭到他的拒绝。我的不诚实在我们的婚姻中产生非常不健康的相互作用。特洛伊对某些事发怒时，我就尽量缩小我的错，或找借口，辩解，否认。他感到他说的话没有人听，不被尊重，他的愤怒会逐渐升级。我就会哭并躲开他，扔下他一个人在挫败和沮丧中。我一直觉得他不爱我，他一直觉得我不尊重他。我们在一个情绪和绝望的无限循环里。加上我们双方用来麻木自己的所有放纵行为。特洛伊是与自己或他人人性放纵，我是逃避到我的幻想世界中——在头脑里装饰我的房子，编织浪漫和激情的故事，在故事里，有人追求我、爱我。我们双方都在宣教的事工里找到自己的价值和重要性。我们是为了我们自己的需要而服侍他人，而不是因耶稣在我们里面充满而服侍他人。我们的实际状况是令人极度痛苦和烦恼的。

当我们开始处理我们的问题，走过哀悼特洛伊的性瘾造成的所有性背叛和损失，我们仍然发现我们自己在这种冲突的循环中——我们很沮丧。接着，我开始意识到这中间我的问题，我的不诚实如何影响我们的关系。我向特洛伊道歉，并承诺即便我害怕他的拒绝也要面对真相。这些年来，我们一起走在康复的旅程中，我时不时会为诚实而挣扎，向特洛伊承认我的不诚实。在我们俩的关系中，我为了这种自卫性的谎言模式而道歉可能会是持续一生的过程，我尽量地说实话，这样特洛伊可以相信我的话是反映出我的内心，对我的信任度可以继续增长。

另一方面，有些人可能不是用不诚实，而是用暴怒来保护自己，用我们的言语来谴责别人、使别人痛苦。我们所说的一些是我们内心的诚实表达，是真的。同时，我们滥用了上帝给的一个伟大礼物，也是真的。你要知道，我们话带着生死予夺之能力。我们许多人攻击对方的时候用的词汇，让人死的远比让人生的字多。如果你受你的感觉所左右或影响而犯罪，作出赔偿意味着道歉和改变两个方面。

在我们开始功课前还有一件事。有时最容易被忽视的是对我们的孩子的犯罪。因为在你同你孩子的关系中你是强势的一方，他们会常常使他们的反击内在化而不是表达他们的受伤。我将这列为一个检测点，每几个星期会跟我的孩子谈论一下，看看我是否以某种方式伤害了他们，来了解他们是否对我心怀不满或怨气。

有时他们的回答让我被吃惊「妈咪，当你跟贝基太太说我做了什么的时候，你让我觉得难堪，我想藏起来。」啊！「妈咪，当你不让我在厨房里帮你的时候，我觉得我怎么这么没人爱，我觉得是我不够好。」喔！

我努力不翻孩子的旧账。我不希望他们心中有隐秘的不满或伤痛，在我的无知中没有得到处理，在他们的破碎里，成为他们长大成人之后与人交往的生活模式。我对打破我和特洛伊带入我们婚姻中的不健康的循环非常认真。

我希望你明白承认你的失败和作出赔偿的重要性。到了功课的时间，让我们实践我们所学的。

**开始之前先与神连接。在你的日记里，完成下列句子，作为向祂的祈祷。**

天父，当我想到承认我的失败并赔偿，我觉得……

我害怕……

但我愿意信靠你来……

帮助我看清楚自己，并有勇气面对我的失败。我想要……

感谢你……

爱你。

**当你花时间向主祷告时，写下你的失败，你知道它们影响了你与你配偶的关系以及与他/她的关系。**（你在原则三的任务一写过一些你的失败。）

**对于每一个失败，回答下列问题：**

- 在这个关系里我是否承认过这个过错？
- 我是否道过歉？
- 我是否尽量地赔偿或补偿了？
- 如果还没有，我可以做什么来弥补我所造成的伤害？

接下来的功课需要一些探讨。**如果你和你的配偶的关系是安全的，询问他/她，你的言语和行为，如何在他/她的生活里造成还没有解决的伤害/不满。**（明智的话，先询问一下你的互助组，他们是否觉得你与你配偶的关系是否足够安全来进行这种交谈。）

（接下页……）

**与你的孩子进行同样的谈话——单独地，并按照他们的年龄合适的方式。**（我问我学前班的孩子，我作妈妈做的好吗，有没有不喜欢我的地方，我有没有做他们不喜欢的事。我问我8岁的孩子，我有没有让她难堪，她有没有因为任何事对我生气。）

**扩大对你的失败的关注，包括重要家庭成员，朋友，同事。问他们你有没有任何得罪他们的地方。**

**对你所得到的回答，以感激（“谢谢你的诚实相告”）和确认（“我在朋友面前质疑你，让你觉得我对你很不尊重。”）来回应。**

**为你造成的伤害道歉，并表达你将如何来弥补。**（例如，我跟贝基太太说的话让我女儿觉得难堪的事，当她告诉我她的感觉的时候，我向她道歉，后来我也在贝基太太面前再次向女儿道歉，承认我说的话让她难堪伤了她。）

**跟你的互助组谈论你的失败，跟他们分享你打算如何逐项地弥补和赔偿。**

**跟上帝谈论你的计划，请求祂给你看见，在每一个特定情形下什么是最好的赔偿，记下祂对你的回答，落实每一项。**

我知道这个功课很具挑战性，但我也确信上帝要使你在祂里面成长。谢谢你愿意跟祂谈论你的失败。

**下一个任务：原则五，任务三，第104页**

### 任务三 过去和现在的交汇： 主啊，医治我的伤口

你知道吗？你的努力工作，勤奋地完成这些极具挑战性的任务，对我有多么大的鼓励。我知道那实在不容易，但这些与他同在的密集地时间的结果是，上帝正在你的生活和你的心中做工，对此我感到好兴奋。今日我们要再来看原则五。

**探究往日的创伤，承认我们回应这些伤痛所做的错误选择，**

**让上帝来改变和治疗我们的心。**

到目前为止，在我们的旅程里，我们已经走过了每个的原则第三项任务，我们记载了我们过去的重大事件，发现我们真正关于神的信念，探索了什么对于我们来说是「生」、「死」，允许圣灵显露在我们的心里的偶像。今天，我们要再次看我们的时间轴，关注的焦点是非常困难的主题——我们的伤口。

在我们开始前，我需要强调二件事。第一，我们观察我们的伤口是因为没有愈合的伤口会让我们好像瘸子一样，阻挠我们在旅程上的进步。我们重提过去不是为了引起你更多疼痛。我们观察你的伤口，是为了看看它们是否让你的人生旅程不能正常运行。如果在做这个任务的过程中，恐惧，绝望，或耻辱压倒你，让你无法正常生活，我们希望你去寻求专业帮助，再考虑继续完成这个任务。你的安全是我们的最高优先，我们承认有一些伤口如此深如此痛苦，最好在有咨询关系帮助的环境下处理它们。

第二，我想让你知道关于你自己真相。**你不是你的伤口的累积，你的伤口不能定义你是谁，它们也改变不了上帝对你的看法。**让我重复一次，**你的伤口只是你的一部分。**

为什么我要如此强调这事？是这样，有时，我们在儿童时期受了伤害，我们情感上、精神上的生长发育停滞在那里。我们已熟悉了我们的伤口——成为我们「正常」状态。如此熟悉，以致用别的方式体验生活反而感觉不安全。虚假的信念也在我们的心里长大——这些信念告诉我们：我们是受害者，我们是没有选择、没有希望的人。基督急切地想医治我们的心和我们的生活，作为一个受害者，我们看不到我们自己的选择如何拦阻我们得到他的医治。我们居然开始感觉我们的疼痛，愤怒和损失让我们有资格。我们相信了这个谎言，相信我们永远无法改变，相信我们的伤口确定了我们是谁，我们会成为什么样的人。

我极其同情但也极其确定地说：在基督，没有受害者。在你的生活中你可能曾经被他人伤害，但你是谁并不因为别人对你做了什么或是你曾受了什么苦而定。你同基督的关系确定了你是谁。他在十架上为你担当了受害者的角色，所以，你可以像他看你那样来看你自己——无瑕疵的新娘。

我真的和你一起，为你所经历的所有的伤害和伤口感到悲痛，这对我很重要，对那些同在旅程中的人也很重要。特别是，对上帝也很重要。

**告诉我，当我说伤口的时候，你认为是什么意思？**



我对**伤口**的定义为一个痛苦的经验或随着时间的推移一系列痛苦的经验对你的灵魂（心灵）造成的任何伤害。

如果你在孩童或青少年时期遭受性侵犯，明显，你的灵魂受到过伤害。结果，你不是按真相看你自己，你可能潜意识里认为只有在性交的时候你才被爱，或许你现在总是在对不完美和邪恶唠叨不满的意识中生活，这是你的世界的色调。但是，不只是性虐待伤害我们。如果你的父亲从来没有在身体上伤害你，但也从来没有以任何方式肯定你，你的灵魂也受到伤害。你可能发现你无法休息，你一直追求成功，或你缺乏动机做任何事。你的灵魂记载了错误信息：「如果我是一个更好的人，我的爸爸就会注意到我，」或许对你来说它是「我永远都讨不到他的喜欢，所以，没有必要再尝试。」一个创伤的事件或一个长期缺乏接纳和爱，两者造成的伤害都很严重。没有医生的护理，这些伤口最终会影响我们的生命，使我们情感上，心灵上软弱无力。

有时，我们甚至都没有认识到所发生的事对我们有损害或侵犯。我们认为是正常的。所以，在我们开始观看我们的时间轴之前，让我给你一些不同种类的虐待的例子。

### 言语/情感虐待

- 辱骂和轻视（「你真笨！」或「成事不足，败事有余」）
- 使用亵渎的语言/诅咒人（「你这小……」）
- 胁迫/恐吓（「我跟你没什么可说的了，你会后悔的！」）
- 抛弃的威胁/以抛弃作为惩罚（「你不再快一点，你就自己待在这儿吧。」）
- 否认关系（「我的孩子从来不做像你这样的事！」）
- 否认价值（「你太敏感了，这有什么可难过的。」）
- 羞辱（「你这个坏孩子！你该为自己感到羞耻！」）
- 忽视（「你能不能安静一会儿，不要来打扰我？没看到我很忙嘛！」）
- 令人难堪（「你不会相信他/她今天做了什么荒唐事……」）
- 欺骗（「这个周末我肯定带你去……」但从来没有兑现）
- 依赖孩子满足应该从配偶那里满足的需要（情感上的乱伦）

### 身体虐待

- 打屁股，打到留下痕迹或瘀伤
- 扇孩子耳光
- 烫，冲撞，踢，捏，咬，摇动孩子
- 用绳子束缚孩子/将孩子锁在房间里或壁橱里
- 将孩子的头淹没在水里
- 强迫孩子吃/喝非食品
- 拽头发
- 让孩子挨饿
- 不给孩子适当的卫生保健（不换尿布，不洗澡，等等）
- 给孩子酒精饮料、毒品、或其它危险物品
- 长时间丢下孩子没有人看顾
- 不抚摸/不抱孩子——没有适当的身体接触

## 性虐待

- 让孩子接触色情或性露骨的材料
- 当孩子面使用不合适的性方面的语言
- 孩子发育的身体打趣
- 当孩子脱衣服或上洗手间时不尊重他们的隐私
- 不适当地抚摸孩子
- 强迫孩子性欲地触摸别人
- 口交，阴道、肛门性交

## 属灵虐待

- 说关于上帝的谎话（「你这样上帝会送你去地狱！」）
- 使用圣经来支配和操纵（「圣经说你的身体不属于你……」）
- 假冒伪善——说一套做一套
- 律法主义——行为表现驱动的生活，规条导向的而不是关系导向的

还有一件事要说，如果你生活的现实是你受过伤害，那些伤口在影响你今天的生活，我希望你知道，有希望愈合。是的，你学会用各种方式对付你伤口的疼痛。是的，你的伤口影响了你目前与上帝及他人的相处方式。但你的伤口能被愈合也是真的——如果你允许忠实的那一位完全地进入你的心。

预备好开始了吗？

请再一次拿出你的时间轴。

**阅读你的时间轴，尤其关注第一、二个阶段——出生到18岁**

**在你的时间轴上，在那些你觉得显著地伤害了你的心灵的经历上画圈。**（涉及性虐待，身体虐待，情感虐待，属灵虐待，忽视，抛弃，创伤的经历一定要圈出来。）

**然后，在你的日记中回答下列问题。**

- 当你想起这些经历的时候，你是什么感觉？
- 在你的时间轴上，有没有任何经历你未曾与任何人分享过的？（假如这样的话，在你的日记里列出来。）
- 哪些经历仍旧在情感上影响你——当你想起它的时候你感到很痛苦，愤怒，悲哀，恐惧，罪咎，或耻辱？
- 这些伤口如何影响你的人际关系？（你是否很难同别人成为挚友？你情感上是否封闭？你是否很难对他人有同理心？你会大发脾气吗？你是否一直觉得情感上匮乏？）
- 这些伤口如何影响你的灵性？（你在信任上帝方面有困难吗？当你孤单的时候你能与祂连接吗？你如何看见上帝？）
- 你在童年时期受过任何方式的虐待吗？解释你的回答。

**现在我希望你从你的童年或青春期选一个受伤害的经历或情况。**（它不一定是一个一次性事件。它可以是一个持续情况，比如，感到与他人不同，或你父亲的否定。）**当你思想这个经历时，回答这些问题。**

- 在这经历中我跟自己说什么？
- 关于我自己我相信什么？
- 关于经历中的另一方我跟自己说什么？
- 在这个经历中上帝在那里？
- 在这个经历中我有什么感觉？
- 因为这个经历的我有什么损失？
- 因为这个经历的我产生什么恐惧？
- 我是否将这个经历和我的感受作为秘密或者我跟人说过？解释为什么。
- 今天，这个经历如何仍然对我有影响？

**当你结束了回答问题，邀请天父亲来，与你一同观看你的伤口。求祂愈合你的伤口，救你从那对你的生活强大影响中脱离出来得到自由。花一些时间听祂跟你说话，享受祂的同在。一定要写下祂在这段时间跟你说的任何事。**

（接下页……）

**本周内，我要你去向某个你信任的人分享你受伤害的经历和上帝关于它对你说了些什么。**你可以与一个顾问，一个安全的朋友，或你的 L.I.F.E.互助组分享。我希望这个很难的观察你的伤口的功课，是上帝在你的生活中温柔的医治进程的一部分，我也想把你轻推向前进入光中，以便你的伤口能被那些能帮助你的人看见。.

**最后，如果你的时间轴上有任何事，你未曾与任何人分享，我想要你去认真思考一下去同一个顾问或你的互助组谈一谈。**秘密会从里到外吃掉你，但我切望你得到自由。我的确想要你知道，我相信上帝对于治愈你所有的伤口有祂的时间安排。如果你感觉不合适现在与任何人分享，没有关系。然而，如果你感到与别人一起分享是安全的，我鼓励你这样做。

**我为你的勇气感恩。上帝非常爱你，接纳你。**

**下一个任务：原则六，第109页**

## 原则六

### 发展和其他信徒的亲密关系，一起庆祝主对我们的改造， 继续对付软弱和不成熟的地方。

如果没有互助组我不可能走完旅程。通常，我们使我们的配偶的问题成为可能而自己却不知道。在我的生命中，我使我妻子的性瘾成为可能，在于我第一次发现问题时没有处理它，也没有在我们的关系里设立适当的界限。互助组的好处是他们帮助我开始关注我自己的问题而不是试图修理我妻子。——诺恩

十五年前，当我开始这旅程，我没有几个朋友真完全了解我。我想要人们认为我很健全，不需要帮助。如果我能自己管理生活，我觉得强健有能力。尽管我可以和别人一起分享我的生活那「办事」部分，我的「快乐」感觉，我不认为让任何人了解我的问题或我的孤单或悲哀的感觉是重要。我对我自己在人际关系中的角色的看法是，我是帮助他人的人或是一个好伙伴。其它都是我的私事。

最近，我同一个新结识人渡过一个晚上，她的夸奖让我很感动。她离开的时候说，「黛比，你是我遇到的人里面最真诚的人。」我喜欢认为我内心的感受、想法和信念与我外部的表情言语和行为一致。尽管，真实的品格是一个困难任务（大多数时候我达不到），我会继续追求。

当然，我的生命中的改变之所以可能发生，是因为我与其他女人建立了亲密的关系，她们喜欢我，她们也选择改变。我在一个安全的群体里，这群人选择反省他们的生活并寻求神圣的改变，因着我在这群体中所学习到的，今天，我所有的人际关系都丰富很多。我成为一个更好的妻子，妈妈，女儿，姐妹，朋友，同事。我实在是感恩，我会允许一群安全的可以帮助我成长的人了解我。我实在是感恩，我没有停留在与世隔绝的状态中。我知道，在我生命中的戏剧性改变，是上帝透过我与这群体的关系施行他医治和转变能力的结果。——黛比

**告诉我，「亲密的关系」对你意味着什么？**

当我们在这本指南里谈论**亲密的关系**时，我们是指**真诚的关系**，在其中，人真正被认识——他们的思想，感觉，渴望，惧怕，信念，梦想都与别人一起分享。亲密的关系总是互惠的，包括认识和被认识两方面的动态。亲密的关系是关于情感和心灵的连接。

我们讲了我们需要亲密——真诚的关系。上帝创造我们作为关系的存在，他的本意是要我们互相连接、与他连接。不幸地，在我们生命的早期，我们就学到，在人际关系中暴露我们的真实自我常常导致拒绝和痛苦。所以我们开始在我们的心里筑墙来保护自己。

让我暂停在这里一会儿，澄清一些事。如果你在孩童时期被虐待——情感上，身体上，或性——其实，你在你的心里建筑的墙帮助你生存。你知道，墙并不都是坏的。对于情感上、心灵

上健康的生活，适当的墙或界限是必需的。问题是，当我们作为成人仍继续相信我们必须保护我们自己，结果，我们将益处和害处一起挡在外边了。我们停留在孩子似的想法里，我们最终阻碍了心灵上、情感上的发育，我们的灵魂无法长大。由于童年的伤害的结果，我们建筑起的墙，不仅把自己与人分开，也常常把我们自己与上帝分开。

这是个问题。**为什么？你怎么看？**

在你的生活中，上帝是唯一永远信实和忠诚的。唯一对他你从来不需要保护你的心、感觉、情绪。跟他在一起你能做你自己，永远不需要害怕被拒绝或抛弃。他无条件地爱你，一直都爱你，不论你做什么。不只是这样，他为他自己创造了你。他造你为了能跟你相处。他渴望你，渴望你的爱和忠诚。那还不是所有的。不仅他爱你，希望同你相连接，他还为你的生活有一个异象和安排。他在圣经里说，这是一个好的安排，一个给你未来和盼望的计划（耶利米书29:11）。世界所有的资源都在他掌管之下来成就这个计划。

但是因为我们心中的墙，我们无法这样经历体验上帝。我们不信任他。我们用我们破损的心，并借助于敌人，来阐释我们生活中的事件，我们得到的信念是上帝是不好的，他在阻止我们过我们想要的生活。

所以我们不相信上帝，我们也不相信人。**我们剩下什么？**

孤独。

我们感到孤独的时候，也感到被拒绝，没有价值。所以，开始追求爱和意义——正是这样把我们带到今天的地步。

**有人想打破这个循环吗？**

我们能发现上帝为我们预备的人生的唯一的方法，就是与他及其他安全的人在亲密的关系里相连接。让我重复一次：亲密的关系是我们的成长和我们的痊愈必需的。离开与他及他人的真诚关系，我们将永远不会成为上帝想要我们成为的人。

希望你在旅程走到今天，已经开始经历与上帝的亲密关系，开始让组里其他人看见真实的你。L.I.F.E.互助组的主要目的之一是给你一个安全的地方，你可以真诚，并与那些与你有关类似经历和挣扎的人们体验真正的亲密。

当你继续成长时，我们对你的心愿和盼望是，你会开始同在你互助组以外的其他信徒开始真诚交往，并能够成为真正亲密友谊的榜样。我知道这听起来吓人，然而不要担心。当你逐渐成熟，你会开始看得更清楚谁是可以安全交往的，谁是最好离开远一点的。你将学习如何分

享一点你自己，根据他们对你的反应，判断对方在他们自己的旅程中的位置。最终，你会成为一个为真正的亲密而战的战士——因为一旦你品味了真正的关系，你将再也不想返回原来的生活。你将生活在那样的现实里，就是上帝要给你的、比你曾经认为可能的更丰盛。

这超出原则六的内容了。原则六说：**发展和其他信徒的亲密关系，一起庆祝主对我们的改造，继续对付软弱和不成熟的地方。**这个原则里的三个基本动词是**发展**、**庆祝**和**继续**。

我们用**发展**这个词，因为亲密的关系不是朝夕之间一蹴而就的。建立一个真诚的友谊需要时间和有意识的培养。第二个关键词**庆祝**表达出，当我们看见彼此的成长和改变，从彼此相连的心自然流露出真正的喜悦。**继续**这个词提醒我们旅程不是一次性事件而是一个过程，

所以，亲密的关系在增长，发展友谊，在其中，他人会为上帝在我们里面做的工作感到欣喜，会帮助我们继续在他里面成长。我喜欢莱瑞·克莱布在他的书《世上最安全的地方》里对属灵朋友定义，他说，一个真正的朋友：

- 进入我的世界。
- 对上帝在我生命里面的工作好奇。
- 问我问题。
- 尊重我在旅程中的位置。
- 以上所有这一切不是出于「帮助」或「修理」的动机。<sup>10</sup>

**根据这个定义，你是真正的属灵朋友吗？为什么是或为什么不是？**

**你目前有真正的属灵朋友吗？把他们的名字列出来。**

我希望你至少列出了几个名字在这里。我们康复的旅程要能顺利，都需要真正的朋友和真诚的关系。在结束今天的内容之前，我有另一个有关拓展成长的事要谈。

**首先，告诉我，你喜欢跟那一类型的人交朋友？描述他/她的特征。**

**你认为你刚刚描述的朋友是与你非常相像的呢？还是与你非常不同的？为什么？**

有的时候，我们避免某一类的人，因为他们让我们感到威胁，或她们拥有我们想要有的特质。当我们被陷在恐惧或嫉妒中，是不可能体验到真正懂得亲密的。在我自己的生活里，我倾向于避免穿着很有风度身材很好的女子。她们的美貌和自信心似乎更突显出我的不足之处，所以我喜欢跟我自己同一类的女子在一起——妈妈类、严肃、有一点其貌不扬。我们一起假装我们对我们的状况很满意，而背地里我们每个人都渴望成为那些「漂亮的人」之一。

现在回首，我看见我如何自我欺骗，在我与一些女子的宝贵关系中，她们可能会教导我很多生活和健康的界限。我的惧怕和嫉妒，阻止了我去体验任何类型的关系——更不用说亲密——跟我认为与我不同的女子。

在我康复初期，关于在我的生命中缺乏真正的朋友和我朋友的类型方面，我的一个顾问挑战我。她指出，我总是选择那些不挑战我或不使我感到不舒服的人做朋友。因为我的选择，我在人际关系上没有成长。当时她给我一个作业：与一个让我感到有威胁的女子建立友谊。我不得不承认，我用讨厌的眼神瞪了她几秒钟。她绝对是把我推出我的舒适区！

不过你知道吗？她是对的。自从我的顾问挑战我之后，这些年来，我很高兴我与十来位优秀女子建立了友谊。我从那些关系里获得了如此之多，如果没有她们我不知道我会怎样生活。

**你怎么样？你避免某些特定类型的人吗？那些上帝可能想使用她们拓展你的生活，使你成长的人？（解释你的回答。）**

接受挑战。与安全的与你不同的人建立关系。你可能吃惊地发现，他们是上帝用来在你的生活中帮你成长而使用的最多的人。功课时间！



## 任务一 亲密的关系： 改变得以持久的关键

在日记的新的一页开头写上标题，“生活中我向往的亲密关系”。你将要写三类关系——与你的配偶/孩子的亲密关系，与朋友的亲密关系，与上帝的亲密关系。

以配偶开始。在你的日记里写出你认为与配偶的亲密关系应该是怎样的，包括你的配偶怎么跟你相处，你怎么跟你的配偶相处。

然后，同样地，写跟你孩子（如果有）、朋友，上帝的关系。

当你完成了，你应该有至少三份在你的生活中你向往的亲密关系的特征。

用彩色笔，在你写的内容里，在每个关系中划出你的责任。（不要划那些取决于对方的选择的参数。）

现在看看所有你划出来的基本特征。你目前是这样与你的配偶相处的吗，与你的孩子，与你的朋友，与上帝？在你的日记里，写下关于你如何与上帝及他人相处，你所向往的与你的实际之间的差异。

然后，花一些时间与上帝交谈，关于你与祂的关系你想要成为什么样。表达你对祂的渴望。敞开你的心，不要忘记写下任何祂对你说的话。

最后，本周，在你的互助组分享，你认为一个与真正的属灵朋友的亲密关系是什么样的。告诉小组成员，你渴望怎样与他人交往，请他们督促你为发展你的人际关系负责任。

下一个任务：原则六，任务二第114页

## 任务二 界限：关系的保护者

欢迎回到原则六。今天我们将谈论如何保护我们的宝贵关系。让我们再次来看本原则。

***发展和其他信徒的亲密关系，一起庆祝主对我们的改造，***

***继续对付软弱和不成熟的地方。***

在我们一起走过这些原则期间，你做了许多辛勤的工作，来建立和开发同其他信徒的亲密关系。希望你已经开始体验同你的组员、你的配偶、家庭成员，还有上帝带入你生活的其他信徒们的真诚的友谊。

因为亲密的关系是我们的愈合和成长必不可少的，所以学习如何保护它们不受不健康的、破坏性的关系动态的干扰，对于我们也极其重要。我们透过为我们所有的关系设立界限来维护它。

让我们复习一下，***什么是界限？***

很好！界限好像地界——我们定义我们和我们的责任的从哪里开始到哪里结束的一个方法。地界使双方成为好邻居。当两个人同意他们的院子的分界在哪里，就不会有谁割草或谁负责砍去死树之类的冲突。每个人管理自己的院子。

当我五年前第一次开始见辅导的时候，我从不知道人际关系中界限是什么。我了解界限物质世界的重要性，然而未曾将同一原则带入到我的情感生活。结果是，特洛伊和我是极其糟糕的邻居。他在我的院子里倒他的垃圾，我认为照顾他的事情以及我的自己院子都是我的工作，所以我的生活为特洛伊而消耗。而且，在偶然的情况下，我结束清理他倾倒在我这边的东西，我会进入他的院子，试图按我的方式布置他的东西。我们都不相互尊重，因此两人都心怀怨恨。

当我的辅导给我描述界限，她画了一个桥梁，在桥的一边画了一栋有篱笆围着的房子，在桥的对面她画了另一栋有篱笆围着的房子。她告诉我，当两个人有健康界限时，他们彼此间的相处是要通过桥梁并敲门。他们不会不请自来或未经允许将东西从篱笆上面扔过去。而是，他们将尊重关系中的另一方，照顾好他们自己的院子，进入他朋友的院子时要征得同意。

我记得，当时，我希望在我是青少年时就有人告诉我这个界限，我是从那个时候就开始照顾和帮助别人，因为我相信照顾其他的人的事是上帝赋予我的工作。在我遇见特洛伊之前我有很多这样的生活实践。

**你呢？你是否允许别人到你的院子里倒垃圾，或代替别人照顾她们的院子？描述你这方面的生活是什么样的。**

那么，当我们发展亲密的关系时，我们要小心不要掉回到不健康的关系模式中。失去朋友最快的办法是，翻过她篱笆，割掉她所有的刚发芽的春天的球茎花，因为你认为它们是她草坪上的野草。听起来很荒唐？如果我们不小心，我们会在情感世界里做同样的事，甚至不意识到我们所造成的毁坏。

以萨利为例。她被继父骚扰，从五岁直到她十五岁与她高中的情人私奔。她第一个丈夫酗酒，喝醉了就打她，第二个丈夫是一个性瘾者，对她性虐待，情感虐待。终于，她意识到她必定被这些虐待型的男子在某些方面吸引，她开始寻求帮助，第一次看见她的过去如何影响了她。萨利心里有一个巨大的洞。她拼命寻求男性的肯定，她目前的部分挣扎是学习如何让神满足她的这个需要，而不是试图从男人那里得到满足。萨利在她生活中周密地设置保护界限，阻止她自己被拉进另一恋爱关系。她在组里花时间和精力在女性的关系里，第一次真正享有她的生活。

假设，你是她的新朋友之一。当你观看萨利的生活，越过篱笆看见她的院子，你可以知道她不是非常会做事的人。在房子周围有许多东西需要修，你对你自己说，「萨利生活中需要一个好男人——一个诚实的待她好的人。她那么优秀。」所以你开始邀请她参加你在教堂里的活动，你知道在那里她可以遇见单身男子。当然，时间不长，一个可爱的男子注意到萨利，开始多关注她。萨利在康复的路上还是太新，以至于不能抵抗他亲切话语和君子风度。所有她小心放置的界限被推向一旁，她开始全心全意追求这个关系。不过多久她就停止来互助组，并完全停止花时间和精力在与女性的关系上。

### **怎么回事？**

是的。你翻过她的篱笆，割了她的水仙花——即使你意图只是想帮助她。

### **什么是健康的尊重萨利和你们的友谊的方式？**

我有一些主意。你可以慢慢更亲密地了解萨利，以便你知道她薄弱之处，她如何在对付。或你可以询问，她生活中现在没有男人，她如何看待这事。重要的是允许萨利照料她自己的院子，当她需要帮助时她可以请求帮助。

我希望你意识到你进入关系的方式。你是否本能地想帮助他人，解决他们的问题吗？你额头上是否有一个霓虹灯，闪着「我会帮你」，吸引各种各样有需要的人？或许你允许关系中的另一方利用你，你总是发现你将你自己的所有需要、欲望放最后。或许你是一个总有需要的人，感觉被驱使着，去发现更强更有能力另一方照顾你，为你做决断。

一旦你认出你薄弱的地方，以及对于不同的人你倾向于如何与他们相处，就可以在你的生活中设置一些仔细考量好的界限。例如，如果你倾向于做一个「帮手/修理工，」你可以为自己设置一个界限，在你与他人的关系中控制自己不要轻易给出劝告，而是关注于了解和被了解。当你想要给出劝告的时候，「关于……我觉得……因为……」是很好的方式。<sup>11</sup>

朋友：「伙计们，我不知道怎么办！我很困惑。我一方面想跟安提出离婚，另一方面为了孩子又想她留下来。」

你：「我真的为你觉得难过，我知道你不得不做一个困难决断。我对安真的很生气。因为她做的这些事，才让你陷入这棘手的状况中。」

记住，当我们在伤害中，我们常常不需要忠告。我们想要知道的是我们不孤单——别人明白我们。

如果你常常吸引世上每个有需要的人，你可以在你的生活中设置一个界限，让你对任何请求总是这样开始回应：「感谢你的请求。让我考虑一下，我会回复你。」

如果你总是发觉自己在愤怒、虐待的关系里，你可以在你的生活里设置一个界限，让你与那些友谊拉开距离，允许那些发怒的人体验他们行动的后果。

如果你是一个有需要的人，被吸引向那些施与照顾的人，你可以在你的生活里设置一个界限，不请求指点。而是，花时间和精力在你与上帝的关系中，学习付出——无任何条件或代价。

圣经，特别是箴言里，到处都是保护关系的界限。听听圣经对我们今天所谈论的事情怎么说。

- **愚昧人不喜爱明哲、只喜爱显露心意。**（箴言 18:2）
- **因为各人必担当自己的担子。**（加拉太书 6:5）
- **暴怒的人、必受刑罚。你若救他、必须再救。**（箴言 19:19）
- **你的脚要少进邻舍的家、恐怕他厌烦你、恨恶你。**（箴言 25:17）

记住，健康的关系是有界限并导致：

- 彼此相爱和尊重
- 互相依靠——双方同时是给予者和接受者
- 平衡——双方都投入适当的时间并保持和其他人的关系
- 异象——双方都看重内在素质而不是外表
- 信任——双方都不觉得要被迫改变自己
- 成长——双方都关注上帝和他们在他们心里的工作
- 真诚——双方都以恩慈和真相彼此相待

与他人的亲密关系是非常有价值的。它教我们如何真实，它帮助我们看见上帝如何与我们相联。在我们开始做功课前，有另一个关系我想关注的，就是我们同我们的配偶的关系。

适当的界限对我们同我们的伴侣有一个亲密关系至关重要。没有健康的界限，我们最终会互相依赖，当我们的配偶无法满足我们的需要的日子，就会彼此不满。

**你认为在你同你的配偶的关系里设置适当界限的第一步是什么？**

我相信健康的界限从意识到什么是你配偶的责任什么是你的责任开始。如果你错误的界定责任，你们的关系从来不会安全或亲密。每当我们在我们配偶的院子试图「帮助」他/她，我们所做的其实是在试图控制生活，设法把混乱和痛苦控制在我们自己的忍受程度下。当我们在控制的时候，我们不是在真诚相待。

因此，与我们的配偶，我们必须开始划出界线，说，「这是你的财产，你的责任，这是我的。」我们必须开始允许我们的配偶在他/她的院子里有自主权。

我知道，我知道你要说什么。

*但是，马丽莎，他的院子影响到我！他不照看他的院子会让整个社区的房子掉价！他要是陌生人我就告到房主的协会。可他不是，他是我丈夫。他的院子如此糟糕我怎么能不闻不问？*

在我看来你有三个选择。

你可以选择搬出社区，使你不需要一直不得不看你的配偶的院子。当然，他的院子不会离开。当你周末带孩子来的时候你还会不得不看到它，你大概也会从你们共同的朋友那里听说它。选择一最初可能看起来有吸引力，然而它没有解决你所有的问题。要意识到，采用这个选择，你将仍然感觉痛苦，你将仍需要学习如何不插手你配偶的院子。

你可以选择继续到你配偶的院子替他/她工作。至少表面会看起来不错，你也会因为有能力可以帮助而得到一些价值感。选择二让你保持一个外表光鲜的生活，尽管其结果是让你越来越孤单。

或你可以选择将形势的真相告诉你的配偶，告知他/她的行为如何影响你，提醒你的配偶，你从一开始就委身于这个关系，然后，你可以为你曾经试图控制和管理她的院子而道歉，告诉他，你意识到你的行为像他的行为一样损害了你们俩的关系，你也可能要承认，你太关注他的院子，以致你自己的院子变得一团糟。然后你可以设置界限。对于一个仍然性放纵的配偶，这一席话可能是象这样：

*我想保留与你的关系，但是你这样的生活给我带来恒多痛苦。我意识到对你的选择我无能为力，我也知道我需要为我自己的心负责，并处理我自己的生活。所以，我决定让你自己为你的选择负责，并让你自己承担所有的后果。我要你知道，在你继续选择破坏性的行为会伤害我和我们的婚姻的期间内，我的门不会为你打开。我的心不欢迎你，也不欢迎你参与上帝在我生命里的工作。从现在起我愿意等，如果你有一天愿意驯服和降服下来，到那时候，我欢迎你来敲我的门。*

当然，对一个在追求转变和痊愈的配偶，界限会不同。今日的功课里，你要开始思考在你的情况下你的选择。

让我们来做关于界限的功课。

**这个功课包括两个部分，会需要花几个小时来完成。如果你无法以一天的时间完成它的话，不要泄气。**

**在日记的开头写上标题 我在友谊里的界限。然后，完成下列句子：**

- 在我的人际关系里我的挣扎是……
- 当我在人际关系里与配偶以外的其他人有冲突的时候，冲突通常是关于……
- 我的朋友描述我的特征是……
- 我在人际关系里最大的优点是……
- 我在人际关系里最大的弱点是……
- 当我看到朋友有需要的时候，通常会……
- 当有人需要我并请求我的帮助，我会感到……
- 当朋友生我的气时，我通常……
- 当我有一个朋友比我有能力更重要，我会……

**现在，通读你所写的，你心中的缺陷如何影响你与他人相处？你可以设置什么界限在你的生活中，来保护你目前的关系并促进它们的发展？（尽量具体明确）**

**当你完成这个部分的功课，至少跟二个你的朋友通话，分享你感觉什么是你与他们相处的方式的弱点。请他们给你他们的看法，然后与他们谈论你为自己设立的界限。**

（接下页……）

**功课的第二部分与你同你配偶的关系的界限有关。在你的日记开头写 我在婚姻关系里的界限。现在，在你的日记里回答下列问题。**

- 在我的婚姻关系里我关于界限最大的挣扎是……
- 当我配偶做什么伤害或冒犯到我，通常会……
- 当我伤害或冒犯到我配偶，通常会……
- 我会说我跟我的配偶（很少，有时，大多数时候）是好邻居，因为……
- 我在婚姻关系里最大的优点是……
- 我在婚姻关系里最大的弱点是……
- 当我在婚姻关系里感到害怕的时候，我通常……

**现在，列出所有在你婚姻里造成矛盾冲突或怨恨的问题/情况的清单。在你的日记里，分成三栏写上这些标题：**

我的责任	配偶的责任	共同分担的责任
------	-------	---------

**把每个问题或情况放在其中一栏之下。如果你觉得某事是共同分担的责任，扼要说明为什么。**

**当你完成之后，通读你的表格，回答这些问题：**

- 我以什么方式试图照顾我配偶的院子？
- 我自己的院子我管理的如何？
- 为了允许我配偶对他/她的院子有自主权，我需要设置什么界限？（尽量具体明确。）
- 为了保护我自己的心，我需要设置什么界限？（用这种格式“如果我配偶选择……我会感到……我的选择会是……”）

**你最后的任务是画一幅画，描绘你做的功课。为你的配偶画一栋篱笆围着的房子，为你画一栋。在各自的院子内按照各自的责任分别画上代表每个问题图标符号。然后，沿着你的院子的篱笆，列出你设置的，在你的配偶做出错误的选择时，保护你的婚姻关系和保护你的心的界限。**

**本周，在小组里分享你的画。如果合适也可能的话，定个时间跟你的配偶分享你的画。**

**下一个任务：原则六，任务三，第120页**

### 任务三 过去和现在的交汇： 克服亲密障碍

今天，我们第三次来看原则六。让我们来复习。

***发展和其他信徒的亲密关系，一起庆祝主对我们的改造，  
继续对付软弱和不成熟的地方。***

我们研究这原则到现在为止，讲了与他人建立真诚的关系，以适当的界限保护我们的关系。在我们一起来完成任务三的时间里，我想和你谈谈关于我们在旅途中可能遭遇到的一些亲密障碍。

开始，我要问你怎么看。***你认为在你康复的旅途中你可能面对什么亲密障碍？***

其实，我们可能遭遇二类不同种的障碍——我们自己内心的障碍，我们外面的障碍。大概容易看到我们所遭遇的外部障碍——一个执迷不悟配偶，伤害或虐待的关系，等等，比较难承认我们内心的障碍，但两类障碍都会阻碍我们体验上帝向要给你的亲密关系和生活。

所以，让我们来谈谈这些障碍。我们会关注我们可能遭遇的我们内心的障碍——因为我们在来学习先来看我们自己的问题。它们是：

1. 我们的欲望
2. 诱惑
3. 来自父亲的未愈合的伤口
4. 不信
5. 错误的目标

我们在原则四谈论过我们的**欲望**。我们学到我们的欲望不是邪恶的，上帝创造我们有欲望。作家和心理学家莱瑞·克莱布谈论，我们每个欲望追踪其背后，最终源头都是一个欲望，就是对上帝的渴望。<sup>12</sup>当我们试图在他之外来满足我们的欲望问题就来了。很快我们的欲望变成需求，我们开始相信我们需要我们想要的，而且上帝和其他人有责任帮助我们获得它。当上帝和其他人未能帮助我们得到我们现在认为我们需要的，这些未满足期待导致巨大的失望。最后我们为那些与我们有关系的人没能帮助我们获得我们「需要」的而惩罚他们。在这一点上，我们的心已经被捕获，我们正在服侍被造物而不是造物主——在我们从来不能找到满足的地方寻求我们欲望的满足。<sup>13</sup>

***我们如何能不让我们的欲望阻碍我们与上帝及他人亲密？***



对，我们同其他的信徒分享我们的欲望——不论好坏，追踪那些欲望一直追踪到它背后对上帝的渴望，让我们的朋友帮助我们用张开的手托着我们的欲望。

我们在旅程中会遇到的另一障碍是**诱惑**。诱惑与我们的欲望不可分割，然而加上被我们的灵魂的敌人的助长扭曲。就我们对亲密的追求而言，撒但最常用我们的三个最大的欲望在通往真诚的关系的路上劫持我们——我们渴望接纳，我们渴望意义，我们渴望逃避疼痛。

### **你想他怎么用这些渴望诱惑我们？**

真正的亲密取决于对真诚关系的承诺，我们了解对方，也被他们充分了解。撒但的诱惑来自于一些虚假的亲密感或阻止我们去感觉疼痛。当我们难以忍受的时候，我们不是转向上帝，而是吃巧克力或购物或在电视机前消磨时间。有时候，我们成为工作的奴隶，或事工的奴隶，因为它给我们虚假的意义。或者，我们变得依赖于另一个人来满足我们被爱、被接纳的欲望。所以这些行为都阻碍我们体验与上帝和他人的真诚的关系，我们的敌人知道我们多么容易为自己活而不是荣耀我们与上帝的关系。真相是我们被诱惑是因为我们的心三心二意。一部分的我们忠诚爱主，另一部分的我们想要使自己满足——不管会伤害谁。

好消息是每一个诱惑都是一个机会，跟上帝说「我爱你，信任你为我的安排」。当我们意识到我们的欲望和我们的弱点，我们可以请求同路人守护我们的背后，对我们进行问责。我们也可以每一日做出选择，对万王之王，万主之主忠心，从心里说「愿你的旨意成就」。最后，对于我们倾向以基督之外的东西来满足的欲望，我们可以在我们的生活中设置界限，来帮助我们避免那些会诱发这些欲望的环境和状况。

第三类亲密障碍，特别是在我们与上帝的关系中，是**来自父亲的未愈合的伤口**。无论我们是有一位不称职的父亲还是被父亲施与某种虐待，我们倾向于将他们的形象投射到天父身上。我们会相信他会和他们一样。你已经做过很多具挑战性的功课，关于你对上帝的信念，以及关于你心中未愈合的伤口。

### **你过去的伤痛和你对上帝的信念有什么相似之处？**

为了全心全意追求一个同上帝的亲密关系，你必须处理你世上的父亲造成的你心灵的伤口。你的互助组能够帮你谈论那些伤害和信念，你也可能需要一个专业辅导的帮助，来区分整理那些对于你父亲是真实的但对于上帝来说却不是的。

与**来自父亲的未愈合的伤口**密切连接的，对许多我们在旅程上的人来说，是一个巨大的绊脚石。这个障碍就是**不信**。我们的敌人用我们的伤口作为工具，阻止我们认识上帝、信任上帝。在我们还是幼稚天真的儿童时，撒但来到我们生活中，开始用他的谎言和诡计喂我们。因为我们常常没有一个样板让我们看见关于上帝什么是真的，我们相信了谎言。

### 你认为什么是撒旦想要我们相信的关于上帝的最大的谎言？

如果我们的敌人能让我们认为神不好，那么我们就永远不能体验亲密。因为如果我们不能相信神是好的，我们将永远不能相信他。如果我们不能信任他，我们就很难进入同他的关系。如果我们不能进入同他的关系，敌人就赢得了我们的灵魂。不要对撒旦的手段无知。他会用任何他能用的东西针对你摧毁你。如果他能带你同去地狱，他会以他的势力做一切来使你成为一个无力、无用的基督徒。

所以如果你在信任上帝上有挣扎，你能做什么？由伤口造成的关于信仰的挣扎有趣的是，我可以整天扔经文给他们，关于上帝却从来没有感觉任何不同。我的头脑知道所有的正确的东西，但我的心拒绝同意。我头脑里的理性知识与我心里的体验知识不相匹配，当受试验时，我们的心几乎总是否决我们的头脑。我们必须以某种方式使所有在我们的头脑里关于上帝的知识成为在我们的心里对上帝的认识。

在我自己的康复旅程中，我发现将自己持续沉浸在上帝话语的真理里很有帮助。与其他信徒连接也是关键，以便我能同他们体验亲密和爱的关系。但唯一的方法让我的心完全被说服，相信上帝的信实，良善，爱，公义，临在，强大，就是让我的心如此体验到他。

未必需要某些神秘的进程，如见异象或听见一个听得见的声音——尽管它可能发生。上帝是如此创意无限。他允许我们以无数的方法去经历体验他。他总是在我们的生命中、在我们的周围工作。他总是临在，总是参与。我们只是不知道如何寻找他。

我们会在原则七谈论更多关于经历上帝，不过现在，我只说，如果你挣扎于不信，在你向上帝祷告的时候特别请求上帝把他自己显给你看。你将惊异于他如何回答你的祈祷。

最后，在通往亲密的旅程上有时绊倒我们的第五个障碍是**错误的目标**。在我们配偶的性瘾初步披露以后，当我们开始旅程，很多次，我们有一些目标，像使我们的婚姻正常运作，成为一个更好妻子或丈夫，「帮助」我们配偶康复，学习性瘾是什么及如何处理，清除我们家里的所有色情物，等等。以他们作为目标是可以理解的，然而随着你在情感上、灵性上的成长，你将体会到这些目标会阻止你体验同你配偶的亲密以及同上帝的亲密。

### 为什么？你怎么看？

当我们不能接受或预想一个比我们配偶的性瘾得到「修理」或「治愈」更大的目标，我们在旅程中就遇到一个巨大障碍。我们有一个无力实现的目标。所以有二件事发生。我们成为控制者，试图使我们的目标成为现实。并且我们情感上卡壳，变得极度疲乏。我们的情感经常会忽上忽下，从充满希望（当配偶做得好）到忧心如焚（当配偶做得不好）。我们对于所有一切都太疲倦了，我们要么情感割裂，要么用有罪的方法医治我们的疼痛和疲劳。

**如果目标的实现要取决于他人，它就是旅程的障碍。我们需要制定什么样的目标？**

你说对了！关于我们自己的目标。目标关于我们自己的灵性和情绪的成长和发育。目标，反映出上帝为我们的计划，而不我们自己的。事实是，「目标」，如果取决于另一方的选择，就根本不是目标；它们是欲望。欲望是要向上帝和他人诚实地表达，并用摊开的手托住的。

我可以猜到你在想什么。好，马丽莎。我听到了你在说的一切。有很多东西在我内心深处，能阻碍同上帝及他人亲密的关系。然而，如果我得不到我想要的——一个爱我的、献身于上帝和家庭的忠实配偶——此生还有什么（你一直在说的）真正的希望？

而且，关于信任，上帝似乎跟我的配偶一样不忠实，我怎么能学习信任他？

喔！二个重大问题。我想你要问我的是：要是我最深渴望得不到满足我的人生有什么意义，人生如此痛苦我还能信任上帝吗？

当我思考这些问题时我想起一个故事。从前有一对父母有三个孩子。其中的一个是男孩，名叫拉撒路，他有两个姐姐，马利亚和马大。随着时间过去，父母去世了。兄弟姐妹同居在一个村子，他们关系密切。他们有一个很好朋友，当他旅行时，时常住宿在他们家。四个人非常接近。这个朋友就是耶稣。

后来，拉撒路病了，姐姐们送信给他们的朋友。她们相信他是从上帝那儿来，是所应许的弥赛亚，他可以治愈任何疾病。她们对他对她们有爱有极大的信心，相信他能治愈她们的弟弟。不过耶稣一直没来——到来的时候已经太晚了，拉撒路已经死了。

马大，大姐，就出去迎接耶稣，说「主阿、你若早在这里、我兄弟必不死。就是现在、我也知道、你无论向 神求甚么、 神也必赐给你。」耶稣向她保证他的弟弟必然复活。「复活在我，生命也在我。信我的人，虽然死了，也必复活，凡活着信我的人，必永远不死。你信这话么？」他问马大。「是的，」她回答，「我信你是基督、是上帝的儿子、就是那要临到世界的。」但马大以为耶稣在讲来生——不是现在。她离开耶稣回去告诉她妹妹耶稣来了。

马利亚跑到耶稣面前，哭「主阿、你若早在这里、我兄弟必不死。」耶稣心里悲哀，哭了。

三个朋友密切相连，彼此相爱、完全信任，一起为他们失去的亲人哀痛。痛苦是强烈的，损失是真实的。姐妹们为两方面悲伤——失去她们的兄弟，失去她们的梦想。如果耶稣及时赶来，她们从不会怀疑耶稣对它们的爱，也不怀疑耶稣医治她们兄弟的能力。她们的困惑是为什么一个爱她们也有能力帮助的人，在她们最需要的时候却不出现。

耶稣也悲伤。他看见她们痛苦，他知道她们最深的渴望，但他也明白上帝的计划。姐妹俩看不见的是上帝对拉撒路的计划跟她们的一不一样。马利亚和马大想要拉撒路在死去之前得到医治，上帝想要让世界看到在基督里的永远不死。

命人挪开坟墓前的石头，耶稣大声呼叫，说「拉撒路出来」。已死的人，再次活过来。姐妹们得回她们的兄弟，耶稣得回朋友。<sup>14</sup>

我想知道你是否曾经有马利亚和马大那天的感觉。是否有什么「你若……」拦阻你将你自己完全交给上帝？

你头脑中的信念拦阻了你的内心吗？

你的疼痛蒙蔽了你，看不见上帝对你人生的大计划吗？

你认为没有痛苦才是享有人生呢？还是基督定义了你的人生？

是的，这是障碍。它们可以被跨越。让我们停在这里，做一些功课。

先花一些时间写日记。**请诚实地回答下列问题。**

- 我们今天讨论的障碍，你看见哪些在你的心里？
- 在你生活中，撒旦最常使用你的哪些欲望来诱惑你？
- 什么时候你最容易被诱惑？
- 撒旦用哪些未愈合的来自父亲的伤口来扭曲你对上帝的认识？
- 你如何促进这些伤口的愈合？
- 在你身边哪些安全的人知道你的伤口？他们对你的影响如何？列出他们的名字。
- 在信靠上帝方面你有些什么挣扎？
- 你看见上帝如何在你的心中、生命中工作？
- 什么错误的目标在驱动你的生活？

**本周，在你小组里，跟你的旅伴们分享你在你心里发现的障碍，以及你希望如何改变。**

下一部分功课需要花一整星期的时间。**你的任务是特别留心关注上帝在你生活中的临在以及祂在你周围做什么。下一周里，随时带着你的日记本或小记事本，每次上帝对你的心说话、为你做事，或你遇见什么人，你可以明显看到上帝在祂心里工作，就记录下来。**

不要忘记列出上帝给你超乎意料的祝福——方便的停车位，朋友的温馨字条，热心帮助你的陌生人，对你心说话的讲道信息，感动你的诗歌。圣经告诉我们，各样美善的赏赐都是上帝所赐——只因为祂爱我们，高兴赐给我们快乐满足。

时常地注意祂的同在和祂的作为，任何时候你看见祂在做事，告诉祂当你知道祂与你同在时你的感受。

**这周结束后，带你的日记本去小组，与朋友分享你的体验。**

下一个任务：原则七，第125页

## 原则七

### 持续行在恩典和真理里，把基督的医治的信息带给其他夫妻， 寻求上帝赋予我们的人生使命

不幸地，没有多少男子作为女性性瘾者的配偶接受康复旅程。耻辱和无能感如此巨大，以至男子往往悄悄地受苦。我知道女子有同样的挣扎。我真的很感谢上帝给我寻求健全和改变我自己的渴望——即便我的前妻选择不踏上康复旅程。因着我愿意接受他关于我的真理，接受与安全的人亲密关联，他给我的生命带来医治，我投入的时间和泪水是值得的。当我看到所有这一切如何影响了我的孩子，我仍然为他们伤痛。然而，我对他们仍充满希望，因为上帝是信实的。

我现在跟一个女子结婚了，她在每个层次都了解我，也同样与我分享她自己。我们有真正亲密的关系——如果我没有接受康复旅程的话，这种关系是不可能的。过去的一年我能与他人分享我的故事，与我的教会、社区的男子们建立更深的友谊。我希望我的故事会鼓励其他——妻子是性瘾者的男子，参加康复旅程。思想上帝为我预备的让我激动，成为上帝通过我成就的宏大计划中的一部分是很美妙的。——诺恩

我们在赛弗雷斯诺的时间结束了。我们要搬到佐治亚，一个我们未曾生活过的地方，我(马丽莎)没有朋友在那里。我跟我的辅导谈论搬迁以及我的感受。我说了我对特洛伊的担心，还有我在那里没有朋友可以作我的问责伙伴。我跟她说新创造事工的小组对我多么重要。那时，道恩对我说，「马丽莎，为什么你不能开始你自己的配偶互助组呢？也许上帝正对你开始一个新的呼召。」

接下来的几个月，我辅导的话一直在我的脑海里回响。在佐治亚的第一年对我来说很寂寞。我们开始新的生活，我又怀孕，还有二个学龄前儿童需要照顾。我没有时间或精力来发展关系，我怀念我新创造事工互助组的朋友。就是在这一年中，主开始剥离包在我自己生活中的破碎的表层，帮助我看到，特洛伊不是唯一有深层的问题需要处理的人。我想要拥有亲密关系的动机增加。

有一天，我与一个助理牧师在教堂坐下来，分享我的孤单，以及我渴望有一些责任承担在我的生命中。我告诉他新创造事工互助组对我如何重要，如何帮助我成长。他接下来问，「马丽莎，你打算在这里开始一个这样的互助组吗？」

6个月之后，在天父在我心中做了一些另外的修理和准备之后，开始了康复旅程的第一次聚会。我们开始的时候有五个女子加我，今天我们增长到超过三十女子每周定期聚会。主藉着这些关系极大地丰富了我的生活。他赐给我热情来帮助其他配偶行走在这个旅程中，行走在恩典和真理中。他一直在使我成长，从内到外彻底地更新我。——马丽莎

今天我们来到一个非常重要原则。一个关于上帝所给你的你如何回报的原则。但愿你开始懂得了你生活中的痛苦有他的目的。你行在这路途中是因为他为你有一个美善计划。我知道现在是死阴的幽谷，但在谷的另一面有希望和未来。你已经趟过了深水，还有更深的尚未走过。但是，在这个过程中，上帝在使你完全，我向你保证，这旅程是值得的。

我们回报他人的第一个方式是学习如何发展亲密的关系，这关系的特征是真诚，恩典，真理。这意味着你要做真正的你，对你所爱的人说实话，允许神使用你向他人施恩典。我们已经讲了亲密的关系，我们在原则七的任务二、三会更多地谈论它们。当你允许你自己被别人了解，也努力地认识上帝和他人的时候，你在活出上帝为你人生设立的第一个目的。你的生活会激励你身边的人。

我们回报他人的第二个方式是开始说实话，承认我们的生活真相，承认神在我们的心里做什么。当我们说实话时，我们允许别人看见上帝在我们里面的工作，我们带给他人盼望。，如果上帝能在如此困难的境况中治愈我们、使我们成长，他们可以相信他们也有希望。

一路走下去，你会发现，这旅程最大的喜悦是帮助别人看见——透过你的生活和你的话——在基督里有盼望、有生命。我热切地希望看见你开始回报天父所赐予你的。你有这么多可以贡献给这个世界。看到你在基督里实现你的潜力是我最热切的盼望。

带着这些想法，我给你布置本原则的第一项任务。

## 任务一 讲述我的故事

我知道你已经分享过你的故事——至少同你小组的部分成员。然而，今日，我希望你在你的日记里写下你的故事。这第一篇记录会成为你旅程的里程碑——日后回顾时，你可以看见你走了多远。

**在你的日记里，写上标题我的故事。在你的记述里包含如下部分：**

- 讲述你第一次如何发现你配偶的性瘾，你那时候的感觉。
- 讲述你配偶对于被揭露如何回应。
- 描述他/她的抉择如何影响你。
- 讲述你的发现如何影响你跟上帝关系。
- 分享你如何会来参加 LIFE 互助组。
- 讲述你第一次参加互助组的感受。
- 描述你目前的情绪。
- 讲述你从组里学到体验到什么。
- 描述你婚姻目前的状况。
- 讲述你婚姻目前的状况如何影响你跟上帝关系。
- 分享你对未来的盼望。

**写完你的故事以后，花些时间回想所有你的感受，跟上帝谈论你的故事。想想你的故事里有什么你可以感恩的，向祂献上感恩。请求祂继续医治你心里的伤口。再次确认你的盼望在祂为你安排的美好计划上。**

**然后，本周带着你的故事去小组跟你的朋友们分享。**

谢谢你的努力。我很高兴你在这旅途中。

**下一个任务：原则七，任务二，第128页**

## 任务二 讲述我的故事的其余部分

祝贺你！你到达第二层的最后一个任务。我为你的努力而骄傲，为今天的功课而兴奋。开始功课之前，让我们复习原则七：

*持续行在恩典和真理里，把基督的医治的信息带给其他夫妻，*

*寻求上帝赋予我们的人生使命。*

当我们第一次讲述我们的故事，我们关注我们的配偶的性瘾如何影响了我们，上帝如何开始在我们的生活中使用我们的L.I.F.E.互助组。今天我们的故事的焦点将不同。

我们来谈谈。

*与你刚开始参加L.I.F.E.互助组时相比，你今天有什么不同？*

*至今为止，上帝让你看到关于你自己、关于上帝的什么是对你影响最大的？*

*这个旅程对于你的意义是什么？*

我们刚开始旅程时，我们大多数人参与康复的目的是我们可以使我们的婚姻稳定，可以继续生活。到了现在，你们有些人相当肯定生活将不再一样。有一些人实际上为这现实感恩。我的祷告是你们会继续允许上帝重塑你改变你，而不是期待他把你生活的碎片拼凑粘贴回去。

今天我们要再次讲述我们的故事——但从一个不同的角度。这次我希望你讲述上帝正在如何改变你。我急不可待地想听到你的心声！



**在日记的开头写上标题**我的故事的其余部分。在你的记述里包含如下部分：

- 描述你最初参加互助组的动机，那时你最主要的目标是什么。
- 讲述你第一次意识到你有自己的问题要对付，你是怎么意识到这一点的。
- 分享在小组里的关系如何影响你的生活。
- 讲述上帝如何改变你关于祂和关于你自己的信念。
- 描述至今为止你在旅途中学到的最重要事情。
- 讲述你学到的东西如何改变了你与上帝及他人相处的方式。
- 讲述当你允许上帝医治和改变你时，你现在的目标是什么。
- 最后，如果你要向刚开始旅程的配偶们分享一件事，你会分享什么？

写完你的故事以后，回顾你的感受，跟上帝谈论你的故事。邀请上帝，为你允许上帝在你心中所作的改变，表扬你，享受你在成长这个事实。如果你觉得失望，跟天父谈论它，问祂怎么看待你现在的状况，让祂以祂的同在和祂的真理鼓励你。

祷告，问上帝，祂想要用你的故事来鼓励谁。记下祂让你想到的名字，在本周内划出时间给上帝放在你心里的人打电话、电邮或会面。

如果可能的话，花点时间跟你的配偶分享这部分故事。

最后，本周跟你的小组分享你这部分故事。

做得很好！上帝在你生命中的工作是我的激励！

下一个任务：原则七，任务三，第130页

### 任务三 过去和现在的交汇： 放弃自己的议事日程，拥抱上帝对我的异象

我不敢相信我们已经一起到达这里，你现在看起来像是一个完全不同的人。当你着手这最后一项任务时，你的感受如何？(打勾，并解释。)

- ☐ 感恩，因为 \_\_\_\_\_
- ☐ 难过，因为 \_\_\_\_\_
- ☐ 不安，因为 \_\_\_\_\_
- ☐ 兴奋，因为 \_\_\_\_\_
- ☐ 受鼓舞，因为 \_\_\_\_\_
- ☐ 灰心泄气，因为 \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_ 因为 \_\_\_\_\_

让我们最后复习一遍原则七。

**持续行在恩典和真理里，把基督的医治的信息带给其他夫妻，**

**寻求上帝赋予我们的人生使命。**

今天我们要谈论的是关于上帝为你设立的人生目的。接受上帝对你生命的议事日程涉及你这一方的二个行动。第一，你必须放下你自己的议事日程，第二，你必须拿起他的议事日程。今天我们两部份任务的焦点是放弃你的议事日程——将你的生活计划交给信实的主，拥抱神的议事日程——他对你生活的异象。

你已经成长，知道你以往的生活方式不一定是上帝对你人生的议事日程的反映。但愿你信靠那位唯一信实主已经到了一个地步，能够降服，将你的目标、计划交给他，无论他给你什么你也已经能够接受。当然，放下和拿起也是一个过程，通常都伴随着成长的痛苦。

在这个旅程中，他呼召我去做的事情中，最痛苦的事之一，就是放弃我的议事日程，全新的拥抱他的。当我孩童时期作出决定跟随基督，接受他做我的主和救主的时候，我实际上承诺过按上帝的议事日程生活。我只是那时没有意识到这个承诺的代价以及我在坚持自己的议事日程不被触动上是多么固执。在我的人生议事日程上，第一条，理所当然的，就是有一个男士爱我渴慕我。紧随其后的是愿意成为一个敬虔的有好见证的基督徒。我认为这些都是在上帝的议事日程内的，所以我热切地追求，尽我所有能力想让这一切发生。

所以，当我的世界四分五裂，我与之结了婚的应该爱我渴慕我的丈夫，实际上在爱和渴慕所有人，但唯独不爱我。我成为照在黑暗世界之光的宣教士生涯突然结束了，我变得很迷惑。我跟上帝有许多谈论，关于我那儿走错了，我怎么就错过了他的计划，以及这一切是怎么发生的。

在随后几年里我意识到，我的基督徒生活大多数都在这样一个假设下运作，那就是如果我做了我该做的，上帝就会给我我心渴望的。我这个信念是基于一段经文，诗篇37:4——「要以耶和华为乐，他就将你心里所求的赐给你。」我想被一个珍视、重视我的男人所爱，这不是一

个坏的愿望，但它成为我的生命中的偶像。我想要得到我男人的爱，超过我对上帝的爱的喜悦。我想要成为盐和光——根据圣经这是一个伟大的心愿，但我的事工也成了我的偶像。我服侍是为得到他人的认可，而不是出自于一个已经被上帝完全认同的心。我爱和服侍出自我的空虚，而不是上帝充满在我里面。因此，不知不觉的，我持守自己的议事日程，而宣称（也相信）那是在跟随上帝的。

所以，上帝在他的怜悯中，拿出他的手术刀，慈爱且慎重地打开我的心。他说，「孩子，你很久以前就给了我你的心，然而你又拿回去了，以你自己的能力你没有照顾好它。这是个大手术。我需要切掉有病的组织，重建，修复破损的部分，改变你的生活方式，来使你恢复完整。因为你是我的，我爱你，尽管痛苦，这是必须的。你需要一段时间来恢复，然而，如果你相信我，按照我的议事日程，而不是你自己的，你的心会恢复健康成长，你会在我里面找到你所渴望的。」

它很痛苦。康复的初始阶段尤其不舒服，困难。适应巨大的生活方式改变也是挑战，我为我失去的东西伤心。可是，今天，我能真心地说我不会交换我的疼痛。天父信守了诺言，他每天都在更新我的心——医治我、使我成长。它仍然是一个每日的决断，放下我的议程，拥抱他的。有些天我失败。当我失败的时候，我有责任对在旅程中的其他人承认，重新上路，他们爱我，纠正我，鼓励我，支持我。我告诉你这些是为了给你希望和实际的期待。改变是可能的。你会有失败，但上帝是信实的。

今天的第一部分任务是放下你的议事日程——你的目标与计划，降服于上帝。拿出你的日记本和一盒纸巾。

首先，思想你生活中各个方面的所有的渴望，目标，计划。

**在你的日记本上，写上标题“我的议事日程，”列出所有你想到的渴望，目标，梦想，计划。**

**通读你的单子，在你最想实现的五条愿望或目标下划线。**

**开始祷告，告诉天父你对你最优先的五项愿望/目标分别是什么感受。表达你对每一项的渴望，恐惧，情感，想法。为你允许你的议事日程掌管你的心的任何方式认罪。**

**在另一张纸上，为这五项里的每一项画一个记号，然后，将你画的放在上帝面前，将你的议事日程交给祂。允许祂来实现祂为你的美善计划，再次告诉祂你的信心在成长，你愿意将你的心和你的生活的每一个领域都完全交托祂。**

**记得记下你跟祂一起的时间里祂对你说的一切。**

注：在完成了任务三的第一部分后，暂时停在这里，明天或本周内继续。

我们放下了我们的议事日程，现在，来谈谈拥抱他的议事日程。

圣经在箴言29:18 告诉我们「没有异象、民就放肆。」你可能听过在不同版本翻译成「没有异象、民就灭亡。」显然，人们没有异象，这是一个非常严重的问题。

### **为什么？你怎么看？**

当我们不知道我们为什么而活，当我们的生活无意义或无目的，我们会摆脱所有约束和管理，生活自私、放纵。心态成为，「如果这就是一切，我们活着不妨享受吧。」当我们活的好像我们此生最大的目的就是使自己高兴、满足我们的每个欲望、保护我们自己不要感觉疼痛，我们就变得没有价值——对任何人都毫无用处。大多数情况下，我们还造成别人巨大的悲哀。

所以，有异象是重要的。**但是，异象到底是什么？用你自己的词汇来定义它。**

当我们在本指南里谈论**异象**，我们谈论的事超过目标或计划。我们在谈论一种**能看见大画面的能力，即了解上帝为你的人生安排的议事日程。**

思想历史上所有以上帝的异象来指引他们的生活的人们。亚伯拉罕的异象是成为万国的父。摩西的异象是带领上帝的子民脱离奴役进入应许之地。约书亚的异象是他和他家必定事奉耶和華。以斯帖的异象是拯救她的族人。尼希米的异象是重建耶路撒冷的城墙。所罗门的异象是修建神的圣殿。以赛亚的异象是宣告被虏的得自由。施洗约翰的异象是为主预备道路。耶稣的异象是为我们铺设通往永生的道路。可以一直列下去。为了拥抱天父的意图，这些人每一个都把他们的自己的计划和目标放在一边，为实现异象甘冒生命危险，一些人甚至付出了生命。

当我们的生活有异象时，我们的焦点会集中在完成上帝对我们的呼召。我们的活法不再一样，我们认真地、有智慧地、有目标地生活。

今天我们要花一些时间求问天父，他对于我们人生的异象是什么。然而，在我们开始功课前，我想要给你一些指导。

1. 上帝对于你的异象是关于你的。它超出你的婚姻、家人，它不取决于那些你所爱的人所做的选择。所以，不要从你的婚姻或你的孩子这些方面来考虑异象。思想上帝单单给你异象。
2. 上帝是异象的给予者，你是持守者。不要搞混了。你不能产生你自己的异象，期待上帝来帮你实现。他不是以这种方式在我们生命中工作的。他赐给我们他对于我们的异象，我们有责任用我们的生活实现这个异象。

3. 上帝对于你的异象超过职业和呼召。有一段时间我认为上帝对于我的异象是成为宣教士。然而，做宣教士不是我的异象；它是我在人生某个阶段里的职业和呼召。他对于我的异象总是大于任何职业或事工。他对于我的异象是将好消息带给那些心灵破碎的人，向那些被自己的欲望和恐惧所囚禁的人宣告自由。我的呼召和职业改变了，但他对于我的异象没有变。
4. 上帝对于你的异象是特别为你设立的。他造了你，装备你，为了让你来实现只有你才能完成的异象。你是他恩典的挂毯上一条美丽的丝线。当你思想上帝对于你的异象时，不要对你生活中最痛苦和受伤的时期打折扣，在为了他的目的和用途来塑造你的过程中，这些痛苦都起了作用的。
5. 上帝对于你的异象是它在你心里的记号，它每日提醒你他的爱和他的同在。它帮助你记得你的人生意义和重要性，你对于至高上帝来说是重要的。一旦你明白他的大画面和他对于你的异象，全心地抓住它。让它成为你的激情，放下你自己，而致力于给别人的生活带来改变。

### **你准备好来看他要给你什么吗？**

我希望你知道，这个功课可能会花费你几天的时间专心地与天父相处和祈祷。因为你在他的时间表、他的议程里，他可能不立即显示你他对你人生的异象。然而，请不要泄气。你花在与他同在、寻求他的心意上的时时刻刻，是投资在一个永恒的关系上——这个投资将会有巨大的回报。

所以，坚持下去。充满恩典和真理的上帝，当他知道你准备就绪可以接受的时候，就会向你显明他的异象。

我听到他在呼召你。你听到他吗？他在说，「**你求告我、我就应允你、并将你所不知道、又大又难的事、指示你。**」（耶利米书33:3）

**在日记的开头写上标题上帝对于我的异象。**

**将圣经放在手边，开始祷告。花一些时间敬拜他、为他在你生命中与你的关系向他献上感谢。请求他让你体验到他的同在。告诉他你有一个祈求，询问他对于你人生的异象是什么，等候他的回答。**

他可能让你想起一段经文。他也可能对你的心说话。

**当你听见他回答，记下他跟你说的话。**然后，请天父确认你所写的是他对于你人生的异象，可能透过他的话，可能透过他放在你身边的其他信徒。

而且，在你的心灵里，你会知道，他的话语进入到你的生活中。你大概会感觉一种奇妙的，混合着平安，激动，恐惧的感觉——平安因为他的灵在你里面托住你，激动因为他对你的心说话，恐惧因为活出异象是一个终生的旅程。

**当你确信你听见上帝的回答，用一些方式来纪念他的异象。** 做一块匾或十字绣挂在墙上，刻在石头上，或刻在门楣上，或画一幅画，写一首诗，或歌曲。无论做什么，只要让这个异象成为你生活的焦点。.

**而且，跟你所爱的人分享上帝给你的异象。你的配偶、孩子、家人、小组里的朋友。** 请求他们帮助你忠心持守上帝放在你生命中的异象。

黛比, 诺恩, 和我都为这段时间能参与在你的旅途中而感恩。愿上帝的恩典与真理一路上继续保守你直到终点。

## 附录 A

### L.I.F.E.互助组聚会形式

如果你记得所有L.I.F.E.互助组的目标是真诚的关系以帮助推动改变，主持L.I.F.E.互助组聚会不困难。作为主持人，你的服侍最重要的，是对你自己的旅程真实和开放。我们鼓励你有创意地带领。不要觉得你必须坚持这个格式。我们想要你在某种程度上包含聚会的不同元素。然而，我们希望你可以自由地调整格式以适合你的L.I.F.E.互助组的需要。

例如，在我主持的互助组，我们以音乐开始。一起唱歌产生敬拜的气氛和团体的氛围，这可以帮助配偶们清醒头脑、集中注意力。然后，我们祈祷，以介绍新人开始我们的大组时间。

还有，记得一些聚会元素需要依据你的组的大小来调整。因为我的互助组有30个活跃成员，我们去掉大组中的介绍时间，只是在各自的小组时间里介绍我们自己。作为互助组主持人你的重点是确保人们有时间真诚相交。因此，小组讨论应该总是优先，占大部分时间。

L.I.F.E.互助组聚会的基本模式：

#### 1. 开场介绍及祈祷

组长介绍自己，并叙述互助组的名称和目的。然后祷告，或带领组员一起宣读祷告文。

例如：「我叫马丽莎，我负责主持这个L.I.F.E. 配偶互助组。在这间屋子里的人，都在处理配偶的性瘾和自己的挣扎的过程中，寻求医治和转变。我为你们参加这旅程的勇气感恩。让我们以祷告开始。」

#### 2. 组员介绍

组长邀请组员介绍自己，组员可以加上一句有关自己在康复旅途中的位置。

例如：「我的名字是\_\_\_\_\_，我正在哀悼我配偶的性瘾所造成的所有损失。」

例如：「我的名字是\_\_\_\_\_，我正在努力克服我的共同依存。」

例如：「我的名字是\_\_\_\_\_，我是新来的。」

#### 3. 欢迎新成员

L.I.F.E. 互助组总是向需寻求帮助的新成员或参与者开放。

带领人询问是否有第一次来聚会的，停顿一下，等人们举手示意。然后，带领人欢迎他们，并解释第一次聚会期待他们做什么。

例如：「有第一次来参加聚会的吗？我们为你们的到来感到高兴。在第一次聚会中你们可以不用发言，但如果能发言我们将感到非常荣幸。在大组讨论中或分成小组的时候你都可以发言。但最重要的是，这是作为新来者倾听并开始感到安全的时候。而且，我们相信在转变道路上重要的一个方法是寻求监督人的帮助。如果在接下来的几周里你需要临时的监督人，可以会后来见我。同样，如果你有任何关于L.I.F.E.互助组以及互助组如何运行的问题，也可以在会后来找我。」

## 1. 宣读

如有新人在场，带领者要宣读**L.I.F.E.互助组安全指南**。他/她也可以请一个组员读灵修短文，七原则，或**如何从L.I.F.E.获取最大受益**。

## 2. 奉献

当奉献盒在组员之间传递时，带领者解释奉献的目的。

例如：「我们的互助组不需付会费，所有人无论能否为互助组做捐献都欢迎加入。然而，L.I.F.E.互助组自负盈亏，我们需要为自己支付材料费、租金（若有）和其它各种费用，此外我们也奉献给L.I.F.E.国际事工。我们建议你每周5元作为自己的康复投资，并使得其他人能得到我们所得到的帮助，就像在教会的奉献，没有人规定你一定要给，你的数额也完全不受建议数额限制。」

## 3. 事务

主持人引导互助组就新老事务进行讨论。日常事务包括聚会时间和地点以及材料的订购。新事务包括互助组以外特殊但相关的事件或与互助组利益相关的通知。

注意所有决定都需经过组员一致同意并与L.I.F.E.事工的政策一致。有疑问时，请与全国总办公室核实。

例如：「有需要讨论的日常事务吗？」

「有影响整个互助组的新事务或通知要报告的吗？」

## 4. 原则讨论

通过事先安排，带领者或其他组员来对当晚该讨论的原则进行阐释或引导讨论。时间应限于20分钟以内。

例如：「玛丽现在要带领我们讨论原则一，即：我们承认不能掌控配偶的欲望和选择，生活已变得不可收拾。」

## 5. 分组讨论



这是分享、问责、承认错误和建立关系的时候。如果你有为哀悼阶段设的小组，指引新成员去那里，在那里他们有机会分享他们的事情，以及什么导致他们来参加。在学习七原则的配偶们可以分成多个小组。

带领人可以选择将组员分成固定的小组来建立和保持比较持续的群体动态，或者选择报数，这样每周产生不同的小组，每个小组由四到五人组成，包括小组主持人。

注：一个小组不要超过7个组员一个小组主持人。如果有超过7个组员，就应该分成两个小组。

### **分组活动：**

每个小组都应由一位有一定经验和成熟的人引导。分组活动时间为一小时，按照以下形式在每个成员之间平均分配。

#### **A. 哀悼组**

- 情绪汇报（成员身体，情感和灵性上感觉如何）。
- 邀请新成员分享他们的故事，成员们回应，认同并分享他们的感受。
- 邀请组员分享他们的功课。
- 邀请所有成员分享代祷事项。
- 组员为彼此祷告。

#### **B. 七原则组**

- 情绪汇报（成员身体，情感和灵性上感觉如何）。
- 主持人提醒成员本周关注的原则。
- 成员们分享该原则的功课。
- 如果时间允许，成员分享目前生活状况和代祷事项。
- 组员为彼此祷告。

### **6. 结束语，宣读和祷告**

所有小组重新回到大组，带领人感谢大家的参与，提醒下一次聚会，也强调保密。带领人可以选择宣读不同的宣读材料或祷告文，或自己带领祷告。

例如：「谢谢大家今晚的参与，在这里我提醒大家下次聚会是下星期三晚上7点，还在这里。我们有其它地区的L.I.F.E. 聚会时间表，还有愿意收到电话的组员的电话号码簿，如果任何人有个人问题没有解决的，鼓励你在本周与监督人或组员们讨论。请记得大家的匿名可以让我们敢于向其他人和向上帝的转换之光曝露我们的秘密。我们在这里所看到的、所说的，就让它停留在这里。让我们祷告结束。」

### **建议聚会时间安排**

一个大约两小时的标准聚会时间安排通常如下：

致欢迎词、开场祈祷和介绍	5 分钟
欢迎新成员	2 分钟
灵修分享/宣读	8 分钟
奉献与事务	5 分钟
原则阐述和讨论	20 分钟
（转换成小组的转换时间）	5 分钟
小组	65 分钟
（转换回大组的转换时间）	5 分钟
重新集合和闭会	5 分钟
<b>总聚会时间</b>	<b>2 小时</b>

## 附录 B

### 术语

沟通对团契的亲密至关重要。而团契对L. I. F. E.（活出每天自由）十分关键。互助组讨论、回馈和原则阐述是获得支持和鼓励的生命线。彼此理解、使用同样的用语才能有效沟通和团契。标准术语是顺畅交流的工具，对概念理解一致使每位成员得以轻松地与其他组员或与全国各地事工网络沟通。提供这份术语给L.I.F.E.互助组的每个组员，为了他们可以熟悉L.I.F.E.互助组聚会的用语。（这些概念也可以为L. I. F. E. 互助组聚会时提供有效的讨论话题。）这些定义是基于拉泽尔博士与各地成百位戒瘾人士谈话得到的了解和收集。虽然每一互助组因各自情况不同可能对术语有自己的理解。重要的是互助组要讨论其意义，以至每个人都明白。

### 九十天

90天源于AA的口号「90天，90个聚会」，指的是嗜酒者戒酒的最初三个月。嗜酒者在开头90天，需要每日聚会才能远离酒精。这对性成瘾者也如此。你的治疗过程开始或重新开始的时候，要坚持「90天，90个聚会」这个杰出计划。

90天也适用于性成瘾者禁欲，90天内不和任何人（包括妻子、自己、他人）发生性关系。这个时段让上瘾者脱离性瘾的生理成分，也可以开始对抗性是他/她的最大需要这个谎言。

对于配偶，90天指的是对避免某种特定的应对方式三个月的承诺。禁止某种行为或物质的目的，是帮助配偶意识到他/她有多依赖上帝之外的其它东西来安慰自己，也帮助配偶理解上瘾者是多么无能为力。（关于九十天禁欲的更多信息可参阅原则四的任务三。）

### 禁欲

禁欲是没有性生活（自娱的或与他人的）。对一些上瘾者来说，禁欲也可能是有计划的暂停所有的浪漫关系。

### 问责伙伴

问责伙伴是任何同意加入你问责网的人。一个常见的错误是只有一个问责同伴。从来没有一个只有一个问责同伴的人获得了痊愈。考虑至少要有三个人你可以对他们完全敞开并负责。你的监督人或师傅可以是你的问责伙伴之一，但「伙伴」这个词经常描述的是比与监督人之间更多的互相的关系。你的配偶不能做你的问责伙伴。

## 放纵/排斥

**放纵**指任何罪恶的或不正常的行为，在这里，特指罪恶的或不正常的性行为。**排斥**指不健康地严格控制自己的性行为。通常指完全避免发生性关系（或其它行为），但是在感情和灵性上并没有正常成长。在婚姻中「排斥」表现为上瘾者不与他的配偶发生性关系。排斥通常也是性厌恶的同义词。放纵和排斥是一体的两个极端。他们都能被用于控制痛苦记忆或感情。

## 成瘾

在基督徒群体中，上瘾这词一直以来争议很大。有人担心上瘾这概念会使人逃脱对自己的行为该承担的责任。有人相信那些自称为瘾君子的人把自己的决定都归罪于上瘾。然而，所有真心谦卑悔改的上瘾者都会为自己行为承担责任。

医学界和心理学界对上瘾特质和行为有一些通用的标准：

1. **使用药品或行为变得不可控制。**这意思是成瘾者一次次尝试停止，而一次又一次失败。这种不可控制的状态至少持续时间两年以上才可以被称为上瘾。「无力」这词在此使用来描述这种模式。有时成瘾者说他们自己失控，即便他的罪恶行为已经给自己造成毁灭性后果，还是无法自拔，沉迷其中。
2. **上瘾时间越久情况越差。**这意思是要得到相同的效果，时间越久对上瘾物的需求越多。比如，酒瘾者知道，继续喝酒，需要的酒精会越多才会达到高潮或喝醉。性成瘾者知道他们需要越来越多的性行为才能达到过去放纵经验同样的高潮。增加有两种方式。最基本的是上瘾者上瘾的行为做得越来越多。比如，我知道，有人开始是一个月一次自慰，然后变成一天一次或更多。对一些上瘾者来说，要达到相同的高潮，他们需要新的放纵方式。但是，重要的一点我们要记住，大部分性成瘾者不会做极端危险，违法的，或性侵犯行为。有些会，但是，大多数都不会。性成瘾者有可能一段时间里停止，可没有找到治愈方式前，又会故态复萌。随着时间的推移，重复的失败模式变得很明显。
3. **容忍是进展的一个因素。**医学研究对大脑物质的新发现，有助于我们进一步认识上瘾行为。大脑化学成分对上瘾者放入的任何东西都会自动调整。慢慢地，大脑要求更多的刺激来取得相同的效果。对酒瘾者来说，大脑会适应酒精，然后需要更多的酒精。性也是一样，需要大脑分泌的化学物质来达成性回应。新研究结果表明大脑的性化学物质会迟钝，就是说需要越来越多的思想或行为才可达到相同的大脑化学效果——刺激愉悦的感觉。很多方面，性成瘾者都是毒瘾者，因为他们通过自己脑部产生的「药」来达到高潮。
4. **正因这种大脑化学物质的参与，性成瘾者用想法或行为来制造影响神经系统的化学物质的高潮来调节他们的心情。**这就是我们说的性成瘾者用自己的感觉作

为药物。性成瘾者失落，孤独或无聊，他可以思想刺激的性场面，记忆中的或凭空想象的，然后刺激到大脑分泌化学物质来使自己兴奋。如果性成瘾者压力大，紧张或恐惧，他会想起浪漫的爱情，相应的大脑分泌化学物质产生的满足和美好的感觉可以让自己减压。多数性成瘾者都有此能力，因此，他们会依据当时的感觉来选择调节自己的心情。

5. **最后，性成瘾者会不顾后果放纵。**性成瘾者不会留心消极的结果，而活在我们常说的自我欺骗中。他们通常不理后果，最小化或合理化自己的放纵行为，性成瘾者会继续放纵，直到他自己愿意克服自己的恐惧，寻求帮助。继续放纵的另外的原因是后果不是立时显现，而是一个潜在的慢性自杀的过程。他们知道自己在某种程度上在毁掉自己的生活，但是他们太悲观了因而不愿去想，不愿改变。

## 底线

底线是可容忍行为和不可容忍行为的一个分界点。性成瘾者可能有性行为的底线。配偶可能有自己的底线，如果丈夫再次触犯，她就会离开。这类的底线有时被称作沙滩上的线条。一些12步组织把底线当作内圈行为。内圈是指性成瘾者治疗过程中所有不允许的行为。所以，如果一个性瘾者的底线是不能自慰，那他可能会说自慰是内圈行为。

## 界限

简单地说，界限是情感和身体安全的指南，区分在家庭或爱情关系中应做和不应做的事。界限定义了何类行为是**不被允许的**，过界了，就是「侵犯」。界限也定义了何种行为**应该做**，如果没有做（或者没有维持），就是「放弃」。一些人没有或只有很「松」的界限，这让他们在一些方面受到伤害。而另外的人有「严格」的界限，不让自己被爱、被扶持。很多人不知道怎么设立自己的界限。他们可能是共同依存者。其他人不知道怎么遵守界限，他们可能是受害者。可是设想自己的界限是寻求安全的一个方式，和提要求是完全不同的。一个要求是更多立刻行动的请求，这可能是出于恐慌和愤怒，和个人安全不同。

## 共同依存/共瘾

这两个术语通常被用作是同义词，实际是有差别的。共同依存最先用在AA群体来指酒瘾者的伴侣。因为他们容忍对方的酗酒问题以维系关系，这些人被认为是依附酗酒者。因为酗酒者是依靠酒精的，这些人就被称为共同依靠酒精。这些人，通常是伴侣，忍受对方及其酗酒行为，是因为他们害怕孤独。对共同依存的人而言，维持关系比与酗酒者冲突解决酗酒产生的问题更重要。现在上瘾一词已拓宽，不止是指酗酒，而包括性成瘾以及任何强迫性行为者，共同依存者这一术语也统指任何忍受有上瘾者或问题行为者的人。

以此基本概念为依托，很多人从事有关共同依存的写作，谈到共同依存的人抛弃他们自身的需要，转而满足上瘾者的需要。和面对真相相比，他们更重视维系上瘾者对自己的认可和陪伴。这一目标促使他们忽视自己需求、想法并牺牲自己。这样的牺牲不是出于力量，而是出于恐惧。

共同依存者使得受瘾者为自己找借口。他们也为受瘾者做本来应该受瘾者负责的事情，被称作共同依存者的「善人」。同样，共同依存者所做的使得受瘾者免于承受后果，共同依存者就赢得「拯救者」的名号。最后，共同依存者看似无私，有人认为他们（或他们认为自己）是殉道者。本质上，共同依存是焦虑和恐慌失调症，共同依存者是对别人对自己的认可上瘾。

共瘾者是指和上瘾者有密切关系的人（如婚姻关系）。「共瘾者」定义两人的关系，就像阿姨和侄女是一种关系一样。共瘾者可能有也可能没有共同依存者的症状。有些共瘾者可能没有觉察伴侣上瘾的事实。他们可能看起来好像坚强和自信，但这可能只是没有安全感的伪装。

*注意任何标签，如共同依存或共瘾，只是用于识别需要解决的问题。我们因出于爱而不是批评来使用这些术语。很多重要关系人（伴侣）不愿被贴以上述标签，觉得有失颜面。他们可能会说：「这不是我的问题，是他的问题。」寻找出他们选择维持这份关系的原因，对他们而言是大有裨益的。*

## 分割

雅各书4：8，耶稣的弟兄说我们可能「心怀二意」。这词意思是我们大脑各部分会冲突，成瘾者恰是如此。罗马书7章，保罗说，我们并不是一直做我们想做的事情，通常的情况是我们做的事是我们不想做的。一个原因是「分割」，我们把自我分成几部分没联在一起。另一个描述此状态的词是「分裂」，这是一个临床用语，描述一种自我保护机制，就是试图不去想（甚至不知道）某些痛苦的事情。成瘾者经常分割他们罪的行为，然后，否认它们曾经发生过。

## 串谈

这词很简单，指在聚会时来回交错的对话——得到回馈的过程。很多互助组这点做得不好，因为有的成员说得太久，给的建议太多，太愤怒或批评别人，或很粗鲁。在互助组聚会时，人们被鼓励做好的倾听者而不是业余顾问。成员应该努力给出爱的反馈。L. I. F. E. 互助组中，我们允许这样的谈话，因为，只要做得恰当，这能提供非常重要的支持。要了解如何给出合适的回馈，参阅聚会指南的安全指导部分。

## 猎艳

这个术语指任何用来寻觅性伙伴的模式化的行为，包括衣着，外表，面部表情，调情，和特定的约会地点，或其它任何想要寻觅或吸引对象的行为。

## 循环

一个循环是指一个想法或行为导致最终又回到原点的可预期的模式。性成瘾循环在《*L.I.F.E. 男性指南*》和《*L.I.F.E. 女性指南*》的原则一的任务二中有解释。康复循环则记录在同样的指南中的原则六。

## 否认

意思是逃避或拒绝现实。害怕后果，如别人的反应，或我们自己痛苦的感觉，是逃避真实的最常见的原因。否认包括直接的谎言和躲避真实。

## 权利化

所有性成瘾者/共瘾者都为他们的行为找「借口」，寻找放纵的理由，最普遍的借口就是使其权利化，就是成瘾者理所应当去放纵。一些性成瘾者在脑中计算平衡，认为他们做了足够好事后，就有权做些坏事。成瘾者的配偶也可能因为成瘾者的行为而权利化自己的行为（花钱、暴怒、偷情）。一些性成瘾者/共瘾者感到在生活中受到不公平待遇（殉难者，受害者），因此，认为只有为自己得到点什么才是公平的。权利化的背后通常是愤怒和自恋。

## 源生家庭

你的源生家庭主要指你的直系家庭：你的父母和兄弟姐妹。也可以指和你住在一起生活的人。例子包括继父母，叔叔，阿姨，祖父母和表亲。但是「源生家庭」也可以指没有血缘关系但是在一起生活的人。

## 幻想

幻想指用想象力想任何事情。性幻想是假想的性娱乐意念，可能是想象以前的经历或梦想以后想要的经历。耶稣说虽然你只是性幻想，仍然是犯奸淫。（马太福音 5：28）

## 粉饰

粉饰行为指看似单纯实则为了赢得他人信任从而创造性接触的机会。性犯罪者和性成瘾者有时粉饰以吸引潜在的受害者和性对象。

## 亲密障碍（亲密感失常）

产生亲密障碍的核心信念是「我是坏人，没有任何价值。」和「没人会喜欢我的样子。」这是性成瘾者和共瘾者的基本想法。有亲密障碍问题的人认为如果他们讲真话或表达他们真实的感情，别人就会不喜欢他们，甚至会恨他们或离开他们。这种恐惧通常意味着对我们越怕失去的人（如我们的伴侣）我们越不敢讲真话。亲密障碍问题是基于恐惧和焦虑。恐惧某人将离开我们，担心我们会孤单一人。

## 对症下药/药剂管理

「对症下药」指通过某种行为或物质来改变心情。有些行为或物质可以提升灰暗的心情，如孤独、无聊或沮丧；有些可以舒缓心情，如焦虑、恐慌和压力。「对症下药」一直被称为「药剂管理」因为人操纵自己情绪，就如变成了自己大脑的药剂师。

## 最小化

类似否认（否认的一种方式）最小化的意思是企图使真相缩到最小。成瘾者试图把他的破坏性行为对他们自己和他人影响最小化。而共瘾者可能最小化成瘾者的行为对他和他人的影响。

## 自恋

这个临床概念最多用来指自我中心的行为。那喀索斯是古希腊一人物，他喜欢看自己的倒影。自恋的人对自己的成就沾沾自喜。他们只考虑自己，全然不顾他人。他们自己的议事日程是最重要的。自恋的人看起来都是自视极高并自信满满，但实际不是。相反，他们很没安全感，希望得到别人的认同。通常，这类人有自恋伤口，就是说，他们经历了生命创伤，失去了归属感和自我的价值感。自恋者实际上缺乏自信的，而努力抬高自己。

## 神经化学物质

大脑所有活动都是由大脑化学物质互动促成的。这些活动有时被称作大脑电波活动，它是以化学为基础的，也叫神经化学。科学家已经识别出在大脑细胞「交流」过程中有数百种化学物质参与。有人天生这些化学物质失衡。上瘾行为和机能失调行为也能改变大脑化学物质的正常状态。精神病学就是要了解这种平衡并用药物纠正失衡的医药科学。

## 物化



字面意思是把人当作一件物品而不是一个人来看待。从性角度说，物化意思是把人看作一物质的躯体，而不是有思想和灵魂的人。物化就是去人化。当成瘾者物化人时，更容易受到诱惑，因为那只是个身体用来满足个人的喜悦。有时，成瘾者的配偶知道他们伴侣的挣扎之后，也开始物化别人，只看见那些可能吸引他们丈夫或妻子的身体和身体功能。

## 合理化

这是个借口或辩解。合理化被用来试图解释为何有的事做了，或解释为何有的事没做。

## 复发

复发是一系列的过失，反映出感情、思想和性方面的越界。复发是持续的违反节制原则。

## 伸长脖子

这个词汇简单指转过头长时间观望能给你带来性刺激的事物（通常指另一个人）。

## 性厌恶

如厌食者不想吃东西，性厌恶者尽力逃避性。其它临床术语有「压抑性欲（性欲不振）」或「性欲障碍」。痛苦的记忆（有意识或无意识）抑制了性欲。厌恶常因愤怒或焦虑而起。性成瘾者可能对他人充满欲望而对自己的配偶性厌恶。这种情形是由他们在婚姻中的罪恶感、羞耻感、焦虑感或其它因素所引起。

## 羞耻感

主导性成瘾者的一个核心思想是「我是个坏人，毫无价值。」这是个源于羞耻的想法。羞耻本身并不坏。可以是健康的羞耻心，让我们知道我们需要上帝。如果一个人的生活经历（如创伤）让他觉得自己不值得上帝的爱，这就是不健康的羞耻心。

## 过失

过失是指一次以任何形式违反节制原则的行为。**过失（Slip）**是「进程中的短暂失足」（Short Lapse In Progress）的字首组合词，只有当这人因此从中学到教训、悔改并增进理解时，这一次违反原则才能算做过失。

## 节制

按基督教的道德标准，节制的状态是指人不和他人（除了自己的配偶）或自己有性关系。任何婚姻外的性行为都是对节制的违反，这也包括在婚姻中或外的任何用于调节消极情绪而进行的性行为。如马太福音5章耶稣所说，任何性幻想或性意念也属于此类。

## 监督人

监督人是你最主要的问责伙伴。监督人的素质在原则四的任务二中有详细描述。你需要很多人在你的问责圈和支持网内，监督者的角色是你生活中师傅的角色，帮你计划整个治疗过程，提供咨询和灵命指引。他最主要的责任是帮你密切关注你做得如何，以致你的生命可以有必要的改变，并能避免前面路上的陷阱。

## 创伤粘合

这是一种创伤反应，在《L.I.F.E. 男性指南》原则一的任务三中有讲述，常用于指不正常的眷恋和不健康的关系。创伤粘合指两人被一些有意识或无意识的特性而相互吸引。这些特性让他们想到在之前生活中伤害过他们的人。他们潜意识里希望是和同类人在一起会为他们治疗旧伤口提供新机遇。基本上，他们希望的是，重复旧的行为模式，一直尝试，总会有弄对了的时候。另一种情况是一方希望这次自己可以控制的比较好、可以调转角色、或可以成为有能力的一方。

## 触发器

有两个基本的触发器。此词最常被定义为诱发不合适的性欲望或行动的诱因。任何会引发性欲或性行为（意念）的刺激，无论是视觉，听觉，感受，嗅觉，味觉，记忆或幻想，就是性触发器。任何刺激（刚描述的各种形式）能引起各类情绪或精神上的感觉的，如焦虑、恐惧、孤独、无聊、抑郁或愤怒，称为一般触发器。通常，一般触发器也被叫做情感触发器。当性被当做工具来调节心情时，一般触发器就转化为性触发器。

我们明白很多可能的性触发器，如看色情刊物或性感的人。过往的性经历（有时称为欣快回忆）会触发性意念。音乐，如特定的一首歌，也会这样。其它触发器可能没这么明显，也许是我们并不意识到的过去生活的记忆。某些话，某些行为，某些表情或音调，某些时候，某些事件，某些音乐抑或是某些性行为都会触动情感或行为。找出触发器的一个关键是辨明你的情感反应和现在正进行的活动是否不相称。某事发生时，你潜意识的记忆可能带你回到了过去，而你自己意识不到。你有没有曾听人说：「你反应过度了吧？」你「过度反应」的背后原因可能是潜意识的触发器。

## 词汇小结

词汇就是词汇。概念和理解随时间会有变化。争论概念是无益的，因为词汇不是根本问题。词汇只是帮助我们沟通的工具而已。对某些术语有争议时，达成一个组内共识，继续学习。

除以上概念，互助组可能在学习会遇到很多我没定义的术语。如你想了解更多，想知道清晰的定义，或只是想以后出版的 L. I. F. E. 指南收集这些术语，都欢迎联系 L. I. F. E. 事工。

## 附录 C

### 处理性瘾信息的披露

当我辅导配偶时，经常被问到的问题是关于披露的，所以我想在这里处理一下这些问题。

#### **什么是披露，如何做？**

当我们就性瘾而言谈论**披露**，我们指的是一个过程，性瘾者告诉另一方有关他/她的性行为的**事实**。尽管，一个人的婚外性行为被发现的境况有许多，我们相信，在上瘾者与配偶之间，有正式的——在一个安全的地方、有准备的、由中介人在场——披露时间，是很重要的。

我们通常建议在康复旅途中的夫妻，如下指导原则来进行披露：

1. 上瘾者与辅导或他在小组里的导师一起创建一个时间表，列出他/她所有的性行为，从童年一直到目前。(时间表里包括任何性虐待，第一次性经验，以及婚姻前后所有放纵行为。)
2. 当上瘾者确信性行为/经验的时间表完整了，他/她与辅导讨论在披露的时候什么需要与配偶分享，什么可能可以与配偶分享，什么细节需要避免。
3. 与配偶安排正式披露，夫妇双方和辅导/导师都能出席的时间和安全的地点。
4. 在披露时，上瘾者来披露他/她的性行为，而配偶先听。
5. 之后，配偶允许回应，问问题来澄清。

#### **关于我配偶的性行为，我需要知道什么？**

在正式的披露时间里，说什么非常重要。为了修复婚姻有些东西绝对必需说。有些其它东西如果性瘾者感到足够安全就可以说。有些性行为细节不应该与配偶分享。让我们具体来看看。

性行为中需要揭露的事情的例子：

- 使用任何色情方式——因特网，杂志，视频，等等。
- 强迫性手淫。
- 涉及别人的性行为——性交，口交，圈舞 lap dances，等等
- 性遇的类型——匿名的——夜情，妓女，短期或长期外遇，按摩，性电话，网上，等等。
- 配偶知道的或朋友、同事、教会成员熟悉的外遇伙伴的名字
- 任何助长性遇的行为——放置个人广告，线上交谈，去脱衣舞俱乐部或酒吧，等等。
- 任何导致怀孕，流产，或孩子的性行为。
- 任何非法性行为——窥阴癖，性行癖，等等。
- 任何配偶尚未察觉的金融和法律后果
- 任何配偶尚未察觉的身体的后果——性病？
- 涉及儿童或未成年人的性关系、行为

可透露的性行为的例子：

- 孩童时期性虐待的经历，
- 发生在订婚/婚姻之前的性行为和遭遇

披露中应该避免的细节的例子：

- 性瘾者频繁光顾的具体网站
- 性遇发生的具体时间/地点
- 配偶不认识的外遇伙伴的名字
- 关于性遇的细节——对方的穿着，身体特征，在一起做了什么，说了什么，等等。

### **但我想知道所有的情况。为什么我不可以知道所有详情？**

作为配偶，我知道当你第一次了解你的丈夫/妻子的背叛时有多么艰难。你了解所有，成千上万的问题在你的脑海中打转。我想告诉你，知道关于你配偶性行为的细节最终将伤害你。细节给我们想像或形象化我们配偶与别人的性行为。越多了解我们配偶经历的细节，我们越难走过哀悼的过程从伤害和痛中释放。细节使事情更真实更强大。当我们在我们的头脑中形象化时，对情绪的影响要大得多。所以，请听我的忠告。不要设法知道关于你配偶做的所有细节。就这样你已经有足够的悲伤了。不要忘记，关于你的恐惧和担心，你可以找你的互助组谈话。那些在康复旅程上走在你前面的人，能够在这困难的时间里帮助你。

### **我该问些什么问题？**

在你的配偶披露之后，有一些有用的问题要问他/她。有几类问题，让我给你一些例子。

- 你可以核对你当时有的直觉/怀疑。（那么，那天夜里 2 点，我看到你在计算机上，你是在看色情的东西？）
- 你可以问一下你配偶的瘾如何影响了他/她与你的关系。（我们三个月都没有发生性行为是因为这个吗？）
- 你可以询问上瘾如何影响了你的家庭的经济状况。（你花了多少钱在你的这些性放纵上？）
- 你可以询问会影响到你的性行为的后果。（你有不安全性行为吗？）
- 你可以谈与你配偶的性瘾有关的任何担心。（你有没有跟我们的孩子做任何不当的事？你有没有过丢下我们的孩子一个人在那儿不管他，自己去放纵？）
- 你可以询问外遇的时间长度。

我也鼓励你尽量明确地表达对你刚刚听到的披露你的感受如何，使用「对……我感到……因为」的句子。它对你的配偶了解他/她的行为如何影响你和你们的婚姻很有帮助。在你开始哀悼过程时，诚实对待你的内心，也会使你获益。

### **如果我以后又想到其它问题怎么办？**

通常，在披露的时间里，你可能被你所了解到的事情所淹没，你太麻木和迷惑，以至问不出任何问题。通常在披露之后一两天，所有那些没有问的、没有答案的问题都涌进你的头脑，

激起巨大的愤怒和焦虑的波澜。如果，当你经历这恐惧、怀疑、问题之波澜的时候，我鼓励你花时间考虑你的感受，在你去与配偶交涉前先好好思想。在我自己的旅程中，我发现以下事情对我很有帮助：

- 自己一个人离开，找一个我可以集中注意力、专心的地方。
- 请主加入我担心和怀疑我配偶对我的诚实和爱的痛苦过程。
- 写下所有的我的问题
- 阅读每个问题，问我自己，「为什么我想知道？」
- 划掉那些关于我已经知道的事情要求更多细节的问题。
- 在正当的担心和必需要问的问题边上打星号。
- 给我的辅导和/或小组成员打电话，就我标上星号问题征求他们的意见。
- 如果他们同意我的问题是正当的，安排一个时间与我的配偶讨论它们。（如果你的问题很多，或如果你感觉你配偶在他/她初步披露里不诚实，你可能需要安排另一次辅导约谈。）

### **但是我如何才能确定我的配偶告诉了我一切呢？**

这个问题的答案处在「你不可能知道」和「你会知道的」之间。如果你的配偶在追求神，为他/她的康复勤奋地努力，随着时间的推移，你的配偶将会对你完全诚实，最后会向你披露一切你需要知道的事情。然而，如果你的配偶没在追求康复，他/她大概不准备诚实告诉你一切。在这种情况下，上帝自己将向你显示你需要知道的一切。

我真相信吗？绝对的。在我自己的生活，以及我所帮助过的配偶们的生活中，上帝一次又一次证明了他的忠诚。你不再需要作私人侦探，然而，在你这方，你要承诺放手，将调查和揭露的事交给上帝。这意味着，你必须将你配偶交托给上帝。

如果你发觉你自己不断因为恐惧而受折磨，不断寻找你配偶性行为的证据，它可能是因为你心中有什么东西阻碍你信任上帝。在我自己的旅程中，我发现审视我的过去很有帮助。我们携带的来自我们过去的信息对我们信心有很大的影响。

我想在这里提及的是，你的配偶可能会需要多次的披露他/她第一次没有说的信息。这种我称之为「滴水」式的披露，其最常见的原因有四个。第一，性罪导致极大的羞愧。无论什么行为，对于挣扎在其中的人来说，那种行为似乎尤其可耻，他/她可能极其难以启齿——甚至对辅导都很难开口。第二，你的配偶可能在披露的时候保留一些信息，因为他觉得如果他披露这些事，将导致一些他/她还没有预备好去面对或承受的损失。第三，有一些配偶因为太多的性遇，他们可能确实忘记了某些经历。上瘾者也可能有记忆断层，不记得他们在上瘾周期中做过什么。最后，对上瘾者来说，亲眼看见对方因他们而痛苦是很难过的。有时，他们只是不能忍受看着那些他们所爱的人受更多伤害，所以他们在初次披露的过程中省略了某些事实。

好消息是，如果你的配偶在进行治愈康复，神正主动在他/她的心里和生活里工作。许多时候，上帝会提醒挣扎在其中的人他/她忘记披露的性行为，或催促他/她去分享他/她故意保留的信息。随着上帝在你配偶的生活中工作，所有的秘密都会被暴露，他/她的心智会被更新改造。

坏消息是，当我们的配偶再次披露他们性行为的其它信息时，我们需要从头再来哀悼。如果在你的婚姻里，你经历到这种「滴水水」式的披露，要记得，你配偶这样做大半是出于他/她自己的原因，而不是针对你。

### ***对我的家人、亲密的朋友，我说什么？***

当你打算向家人与朋友透露的时候，你必须决定对于你配偶的挣扎和行为他们需要了解更多。通常，家庭成员只需要知道概况。记住，细节使真相对情绪的影响增大很多。如果一个家庭成员或朋友询问详情，你的回答应该是，「我觉得不自在，我不能回答这个问题。」尽可能具体以避免困惑或不必要的担心，但是限制你告诉家庭成员的内容，以免让他们知道超过他们能应付的内容。记住，你有一个援助组，可能还有一个辅导可以交谈。大多数你的家庭成员没有这样的援助来帮助他们处理这些坏消息。当你与家庭成员交谈时，记住用他们能明白的语言，设法表达清楚这些行为为什么对你有如此大的伤害。

例如，在我的情况下，不是说「特洛伊是一个性上瘾者。」我会这么说「特洛伊在我们的婚姻里不忠实，他与不止一个女子交往，他的背叛使我十分挣扎。」

如果你配偶对色情物上瘾，你可以说「我丈夫有色情问题，这影响了他与我和孩子的关系」。

记住，一些家庭成员、朋友比另一些更安全。征求你的小组成员的意见和建议，何时与那些你所爱的人分享，分享些什么。

### ***对于我们的孩子，我告诉他们什么？***

我们坚定地相信以符合其年龄的方式逐步向孩子披露，对于孩子和对于家庭作为一个整体是有康复作用的。儿童对父母亲之间的张力很敏感。他们常常会将父母的异议和意见不合怪罪于自己。谈论他们已经知道的事情，认可他们的情绪，帮助他们感到与你相连接——即使你分享的事情会引起他们痛苦。学龄前儿童可以明白爸爸对妈妈撒谎伤了妈妈的心。小学生可以理解，妈咪与另一个人有友谊，而这种友谊她应该只与爸爸才有。青少年可以应付更多信息，成年子女应该被告知一般的事实。

在我们家，我们的座右铭是，「秘密杀人但诚实愈合。」随着我们的孩子长大，我们会继续越来越多地同他们分享我们的故事。我们要他们看到上帝在我们表现非常糟的时候仍然爱我们，我们的选择会有后果，然而，任何情况下上帝都能赎回我们。

还有一样，如果你的配偶正在康复过程中，可能向你的孩子披露的最好的方法是，你和你的配偶一起坐下，由你的配偶来分享他/她做了什么，对于家庭作为一个整体有什么后果。孩子们需要一些话给他们安全感，但不要为了使他们有安全感而撒谎。然而，关于未来的几个星期、几个月里不会改变的事情，一定要让他们放心。还要记住，给你的孩子机会，分享他们目前的感觉，表达他们可能有的任何担心惧怕。

**谁应该负责告诉我配偶的父母亲？**

通常，当我们发现我们的配偶的性瘾时，我们打的第一个电话是给我们的父母。然而，我们的配偶，可能非常不想告诉他们的父母关于他自己的问题。去面对失望的父母是一个很难跨越的障碍。然而，我们的意见是，你配偶有责任去告诉他/她的父母——而不是你。这也是你配偶必须做的艰难功课的一部分——面对他/她的罪，为它承担责任。不要代替你的配偶。

如果你的配偶将你们的婚姻问题归罪于你，仍然不是你的责任去告诉对方的父母。你可以说，「你的儿子/女儿没有完全诚实地对你。他/她的选择已经很大地破坏了我们的婚姻，我现在很痛苦。但是，关于到底发生什么，他是否能诚实地告诉你们，那是他的责任。」如果你配偶的父母真的关心你，想要知道真相，他们会质问他们的孩子。如果他们身心不健全、被蒙蔽，那么无论你告诉他们什么，他们也不会相信。

**为了和好，我的配偶是否应该与我的父母会面？**

如果你的父母知道你们的问题，是安全的人（即，不会拿着刀棍在门口等他/她），也愿意同你的配偶交谈，我认为这是个非常好的、符合圣经的事。你的家人需要知道你的配偶为他/她对你和他们所做的事感到抱歉。不管你的家庭成员如何回应，这是你配偶在顺服和信心方面的一个重要的操练。然而，我要说，这个与你父母会面、道歉的计划，应该由你配偶发起——不是你。这是你配偶的事。让上帝在你配偶的心里工作，把他/她带到那个成熟和顺服的地步。

**如果我的配偶不想我跟任何人讲他/她的挣扎，我该怎么办？**

尤其在配偶没有进行康复的情况下，这是一个非常普遍的反应。如果你的情况是这样，你需要很高的辨别能力和巨大的勇气。告诉你的配偶，你需要一个地方谈论他/她的性行为如何影响了你。向你的配偶保证你会谨慎。然后，找一个辅导，参加一个对外保守秘密的援助小组，若你有一两位密切的朋友，也可以与他们分享。要尊重你的配偶，告诉他你分享的性质，会跟谁分享。但要坚持得到你心所需要的帮助。

因为你受到你配偶有罪的选择的巨大影响，现在是你的责任来作出健康的选择，以你可以得到治愈和成长的方式来生活。没有健康的人际关系你不能痊愈，所以，跟可靠的人讲述，这是你康复所必要的。如果你配偶威胁要离开你，你可能需要很多鼓励来支持你说这些话。但靠着替你配偶掩盖他的性犯罪来挽救婚姻是行不通的，你会变得很惨，你的婚姻最终还是会破裂。所以，对可靠的人坦诚，诚实地告诉你的配偶你会跟谁分享，相信上帝会在你配偶的生命中工作。

**对认识但不是亲密朋友的人，我应该告诉些什么？**

告诉他们真话但不要有任何细节。像「是的，我们现在十分艰难。我不能跟你说到底发生了什么，但我们在寻求帮助。请为我们的婚姻祷告。」或者你可以更真实，「谢谢你的关心。我对你还没有足够了解，所以我不想说细节，但你若为我们的婚姻祷告，我会很感激。」都是真的，但有健康的界限。

**太尴尬了，我没办法跟任何人讲这些。我非得讲吗？**



这取决于二件事：你能既不告诉别人而又没有一点不诚实吗？在不告诉别人的情况下你能保持同别人的关系吗？你必须有人，你必须真实。如果你配偶的挣扎的真相使你孤立你自己，你将永远不会得医治。医治来自于关系——不只是关系，而是亲密关系。如果你对于你的状况说谎，你永远不会得医治——你的配偶也不能。就是那些秘密让你配偶走到今天这个地步，那些秘密将会继续捆绑你的配偶（和你）。我不能强迫你跟安全可靠的人讲述你的痛苦和你的挣扎，但是，克服你的恐惧和羞愧，是你和你配偶继续走在康复旅程中所必需的。

### ***在披露之后，我会怎么样？***

披露之后你将会哀悼。开始你很可能会感到麻木，然后，感到愤怒、悲哀和绝望。你的配偶可能会感觉比他/她这几年来要好，因为不再有秘密了。而你的世界被打碎了，你可能对他的高兴感到愤恨。你的情绪会摇摆起伏，会感到倦怠。如果你发现自己无法睡眠、进食、运作，连续超过14天，你应该去看医生。

披露之后，你能做的最重要的事，是对你的配偶真实表达你的感觉，对上帝放置在你生活中的朋友真实。只要你继续谈论正在你的心里发生的事——好的，坏的，丑陋的——你就在康复旅程中。抽身和孤立你自己，将限制上帝在你生命里面为医治你的伤口而做的事。

## 附录 D 出版资源

大量良好资源可助基督徒的转变旅程一臂之力。追寻活出每天自由的人可以通过书刊杂志或网络资源来寻得信息和鼓励。

无法在此列出所有最新资源，请访问以下网址，可获得在成瘾，共瘾，创伤和恢复等方面的最新资讯：

**[www.faithfulandtrueministries.com](http://www.faithfulandtrueministries.com)**

**[www.freedomeveryday.org](http://www.freedomeveryday.org)**

**[www.hopequestgroup.org](http://www.hopequestgroup.org)**

---

为想要明白伴侣的性瘾的配偶们，我们推荐下面的书作为核心资源：

马可·拉泽尔。《忠诚真实：堕落世界里正直健全的性》（*Sexual Integrity in a Fallen World*），Grand Rapids, MI: Zondervan Publishing House, 1996. ISBN 0-310-20836.

玛妮·佛瑞。《不扔石头：救赎妇女脱离性羞辱》（*No Stones: Women Redeemed from Sexual Shame*），Fairfax, VA: Xulon Press, 2002. ISBN 1-591600-16-2.

罗素·威林厄姆。《奔向自由：了解性瘾，了解耶稣的医治大能》（*Breaking Free: Understanding Sexual Addiction and the Healing Power of Jesus*），Downers Grove, IL: Intervarsity Press, 1999. ISBN 0-8308-1791-3.

## 事工资源

### 忠诚真实事工

使命和异象： 忠诚真实事工的使命是通过讲授、教育、写作和咨询来教导教会健全的性生活和性关系。主要透过我们自身的康复，以及透过与基督教界和非宗教界的杰出人士合作，我们已经研制了一套重建生活、婚姻和家庭的方案。

服务： 全国有众多互助组网点。更多信息，请联系我们在L.I.F.E.事工的搭档。

事工领导： 马可•拉泽尔博士

联系方式： 忠诚真实事工

15798 Venture Ln.

Eden Prairie, MN 55344

电话： 952-949-3478

[www.faithfulandtrueministries.com](http://www.faithfulandtrueministries.com)

### 自由之旅事工

是追寻希望事工组与佐治亚州伍德斯托克第一浸信会（FBCW）合作事工的一部分

使命和异象： 自由之旅事工的异象是指引个人与家庭脱离性破碎的控制和影响得到自由。自由之旅事工的使命竭尽一切来揭露性破碎的黑暗，训练教会，鼓励任何束缚在性瘾或共同依存中的人遇见基督，走进自由。

服务： 自由之旅事工为那些寻求自由的性瘾者和他们的配偶提供以基督为中心的扶持小组。

事工领导： 特洛伊•哈瑟，道学硕士

马丽莎•哈瑟

联系方式： 自由之旅事工—FBCW  
11905 Hwy 92  
Woodstock, GA 30188  
电话： 678-494-2668  
walkingfree@fbcw.net

### 追寻希望事工组

使命和异象： 追寻希望是小组事工，致力于帮助人们跨越通往以基督为中心的生活、婚姻、家庭的障碍。

服务： 援助扶持小组，门徒训练，成功人生研讨班，带领，辅导，社区项目逃城事工项目，退修会

事工领导： 罗伊·布兰肯斯普  
特洛伊·哈瑟

联系方式： 追寻希望事工组  
11905 Hwy 92  
Woodstock, GA 30188  
电话： 678-494-2800  
www.hopequestgroup.org

### L.I.F.E.国际事工

-- 活出每天自由 --

使命： L.I.F.E.国际事工的使命是鼓励、帮助和装备上帝的子民每天活在健全的性关系和性生活中。L.I.F.E.国际事工与教会领袖一起，在当地会众中为受伤的人提供一个解决性成瘾问题的安全处所，在基督无条件的爱中陪伴他们生活。

服务： L.I.F.E.国际事工为那些挣扎在性破碎中的人提供以基督为核心及以关系为导向的互助组。互助组活动包括了属灵操练，小组问责，持续地祷告和支持。L.I.F.E.国际事工还提供康复参考资料和互助组协调人的培训。

事工领导： 琼娜•海尔， 基督教研究硕士（M.A.）

鲍勃•海尔

联系方式： L. I. F. E. 国际事工

P.O. Box 952317

Lake Mary, FL 32795

Toll Free: 866-408-LIFE

Email: [lifeorlando@yahoo.com](mailto:lifeorlando@yahoo.com)

[www.freedomeveryday.org](http://www.freedomeveryday.org)

## 尾注

<sup>1</sup> 格伦·戴维森博士 (Dr. Glen W. Davidson)。《认识悲痛：悲伤者指南》 (*Understanding Mourning: A Guide to Those Who Grieve*) (Minneapolis, MN: Augsburg Publishing House, 1984).

<sup>2</sup> 亨利·克劳德博士和约翰·汤森德博士 (Drs. Henry Cloud & John Townsend)，《界限》 (*Boundaries*) (Grand Rapids, MI: Zondervan, 1992), p. 29.

<sup>3</sup> 同上, p.31.

<sup>4</sup> 克劳迪娅·布莱克 (Claudia Black, Ph.D.)，《愤怒指南》 (*Anger Guide*) (Mac Publishing, 1996.)

<sup>5</sup> *Webster's Ninth New Collegiate Dictionary* (Springfield, MA: Merriam-Webster, Inc., 1988).

<sup>6</sup> 帕特里克·卡恩斯博士 (Dr. Patrick Carnes)，《走出阴影》 (Center City, MN: Hazelden, 1992), p. 82-85.

<sup>7</sup> 莱瑞·克莱布 (Larry Crabb)。《世上最安全的地方》 (*The Safest Place on Earth*) (Nashville, TN: W Publishing Group, 1999), p. 91-92.

<sup>8</sup> 保罗·崔普 (Paul David Tripp)，《改变生命改变人心——圣经辅导方法与技巧》 (*Instruments in the Redeemer's Hands*)，(Phillipsburg, NJ: P&R Publishing, 2002), p. 85-88.

<sup>9</sup> 马克·拉泽尔 (Dr. Mark Laaser)。《男性活出每天自由：L.I.F.E.指南》 (*Men Living in Freedom Everyday: A L.I.F.E. Guide*) (Fairfax, VA: Xulon Press, 2003), p. 105.

<sup>10</sup> 莱瑞·克莱布 (Larry Crabb)。《世上最安全的地方》 (*The Safest Place on Earth*)，(Nashville, TN: W Publishing Group, 1999), p. 15.

<sup>11</sup> From the Group Guidelines of Love in Action Ministries, Memphis, Tennessee.

<sup>12</sup> 莱瑞·克莱布 (Larry Crabb)。《世上最安全的地方》 (*The Safest Place on Earth*)，(Nashville, TN: W Publishing Group, 1999), p. 125.

<sup>13</sup> 保罗·崔普 (Paul David Tripp.)，《改变生命改变人心——圣经辅导方法与技巧》 (*Instruments in the Redeemer's Hands*)，(Phillipsburg, NJ: P&R Pub., 2002), p. 85-88.

<sup>14</sup> 故事取自约翰福音 11:1-44 (NASB)