

枷. 痲. 嘉—家有無添加？



教會 / 家庭
香港浸信教會
2022年暑期主日學講座

7/31/22星期日

上午9:45-11:15

講員：許德謙博士

(Soul Weaver 靈修導師。
精神分析師)

以弗所書 5:21-6:9 家規 (Household Code)

讀以弗所書容易一定會對保羅所講的「宇宙的基督」有深刻的印象——基督的超越、終末和永恆的屬性，權能統治萬有，因為在基督裏，天下萬物都在祂裏面統合；因為基督，教會、全人類和家庭都在祂裏面聯合。

當時處於以弗所或亞細亞的教會，始終是社會上的少數，可能容易受到多希羅文化或異教風俗所動搖，保羅提出的「家規」，雖然仍然建立在賦權為中心、上尊下卑、奴隸制度裡，但他教導大家存 敬畏順服基督的心，有彼此互惠的關係

(reciprocity)——不是單方面的要求對方順服；在當時很具有顛覆性！「**又當存敬畏基督的心，彼此順服。**」(弗5:21)

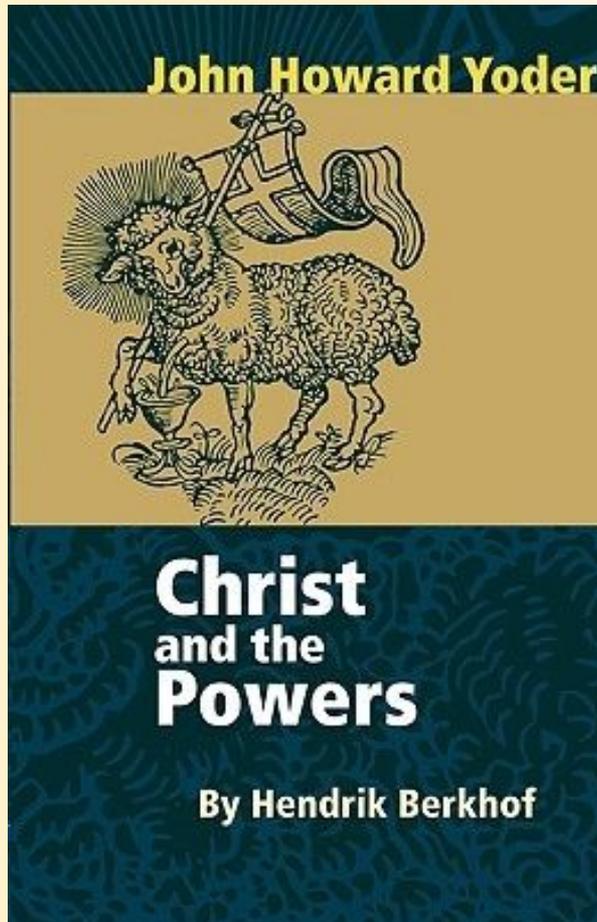
如：當年父親在被賦予無限權力，可以體罰子女。保羅一方面對子女有要求：「你們做兒女的，要在主裡聽從父母，這是理所當然的。要孝敬父母，使你得福，在世長壽。這是第一條帶應許的誡命。」然後也勸戒父親：「**你們做父親的，不要惹兒女的氣，只要照著主的教訓和警戒養育他們。**」(弗 6:4)

主人和僕人的本分(弗6:5-9)

5 你們做僕人的，要懼怕戰兢，用誠實的心聽從你們肉身的主人，好像聽從基督一般。**6** 不要只在眼前侍奉，像是討人喜歡的，要像基督的僕人，從心裡遵行神的旨意，**7** 甘心侍奉，好像服侍主，不像服侍人。**8** 因為曉得各人所行的善事，不論是為奴的，是自主的，都必按所行的得主的賞賜。**9** 你們做主人的，待僕人也是一理，不要威嚇他們。因為知道，他們和你們同有一位主在天上，他並不偏待人。

對權力的反省：

Hendrik Berkhof 指出：權勢是人類歷史和世界一個必然的條件。人不能排除秩序(規矩)、結構(制度)及權勢而生活，但權勢只是中介的受造物，並非終極的至高者(上帝)。作為基督的身體的教會，其中一項重要的角色和任務，是要辨識、揭示權勢的真面目，宣告萬有伏在基督腳下。教會要提防：權力和規矩的運用是否得當，變成操控人、勞役人的工具。基督徒父母教導子女時要反省是否要人云亦云的跟風，變相為世俗價值觀背書。



如何將聖經的教導翻譯成今天適切的親子關係？

當中要有許多反省和討論的空間。



父母如何可以培育生命，也可以扼殺生命

「成為一個人」好難的過程——靈魂全然安然地自在地活在自己身子裡。

平日小互動累積：促進 / 窒礙個人成長



作為父母：我添加了什麼在孩子的成長？

作為子女：我自己的成長被添加了什麼？



安靜 反思



萬物的真相

一株樹更似它自己，它就更酷似上帝。

我的聖善在於成為我自己，你的聖善在於成為你自己。

如果我找到真我，我將尋獲上帝。

(*Thomas Merton: 默觀的種子*)



「不變的我」是一個假象：

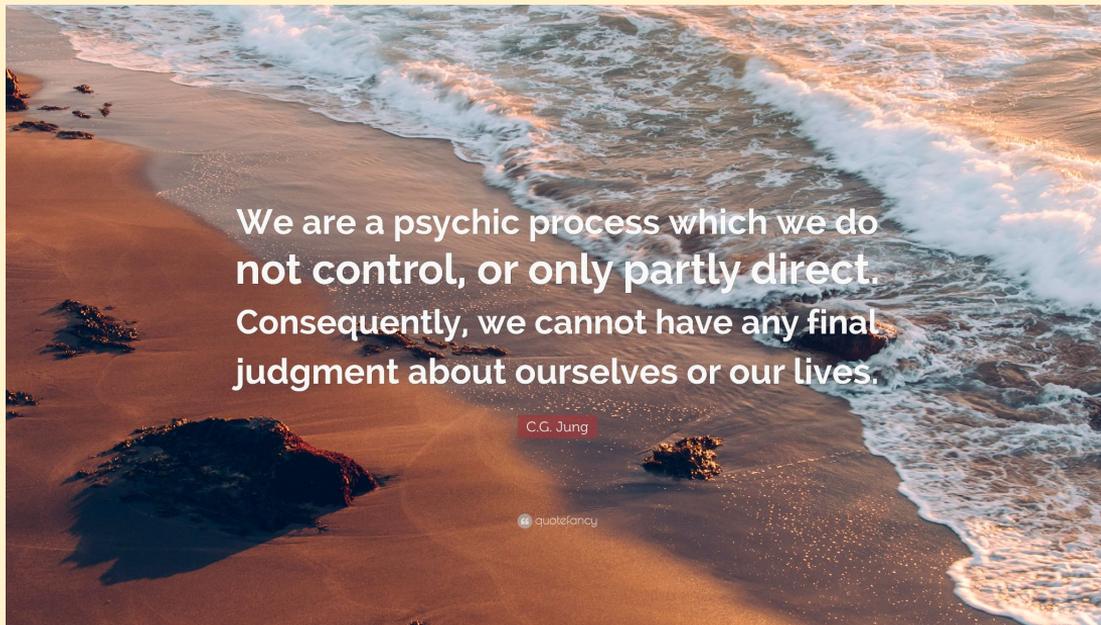
大概每7至10年，我身體大部份的細胞已經更換了。



人是一個精神歷程

「我們是一種我們無法控制，或者說只有部份有能力加以引導的精神過程。因此，對於我們自己或我們的生命，皆無法擁有任何終極的判斷。」

(榮格自傳)

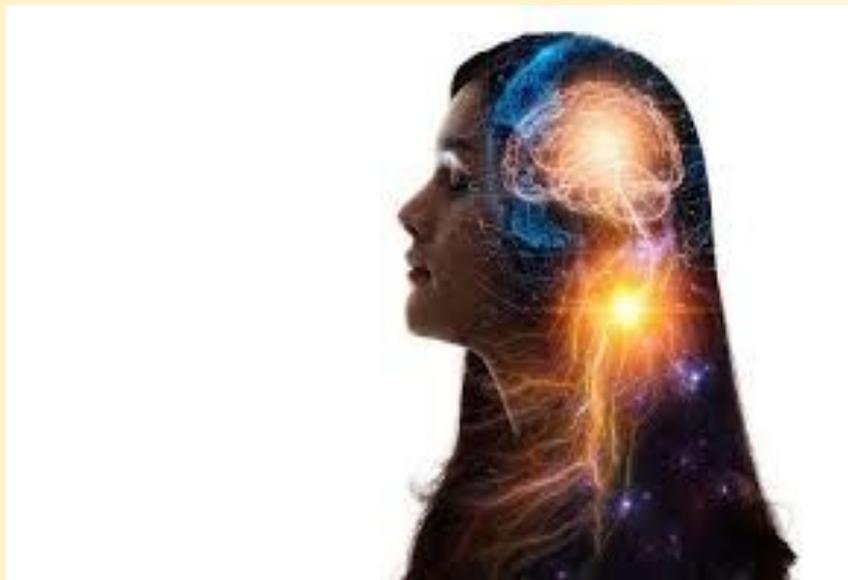


心智(Mind)是什麼？

人類的心智是一個由身體與人際關係形成的，調節能量與資訊流動的歷程。

The human **mind is a relational and embodied process that regulates the flow of energy and information.**”

(Daniel Siegel, Mindsight)



生命就像以根莖來延續生命的植物，**真正的生命是看不見、深藏於根莖的**；露出地面的部分生命，只能延續一個夏季，然後凋謝。然而，我從未失去的是深埋於內心深處的潛意識，它持續地在永恆的流動中生存；我的夢境、各種幻覺猶如火紅的岩漿，於是，我欲加工的生命在其中被賦予了形狀。

卡爾·榮格 (Carl Gustav Jung,
1875~1961)



安靜 反思



面無表情 Still Face Experiment 實驗 :以小見大

by Dr. Edward Tronick@UMass

1歲孩子 停親子互動1min



孩子立即接收這個反應

協調 Coordination



同頻 (Attunement)



她的母親也與她一起玩並建立連結

一歲孩子對非語言訊息的敏感度



努力引起母親的反應 [天生對互動的渴求, hard-wired to connect]



不同頻Misattunement



努力引起母親的反應 [天生對互動的渴求, hard-wired to connect]



**她指著另一個地方
因為這是她習慣的回應模式**

努力引起母親的反應 [天生對互動的渴求, hard-wired to connect]



失聯(disconnection) 帶來的失望/痛苦



到底發生甚麼了?

焦慮反應 [咬手：自我撫慰 self-soothing]



(寶寶尖叫)

自我防衛：分心 / 解離 (當焦慮太過強烈)



失控 (overwhelming anxiety)



修補 Repair



(妳在做什麼?)

再共頻 (Re-attunement)

情緒很快恢復正常 =》安全依附型



媽媽回復後 反而大哭的孩子 不受安慰 =》焦慮矛盾型**依附**



回頭我也不要你：（本來對你不寄厚望）逃避型依附



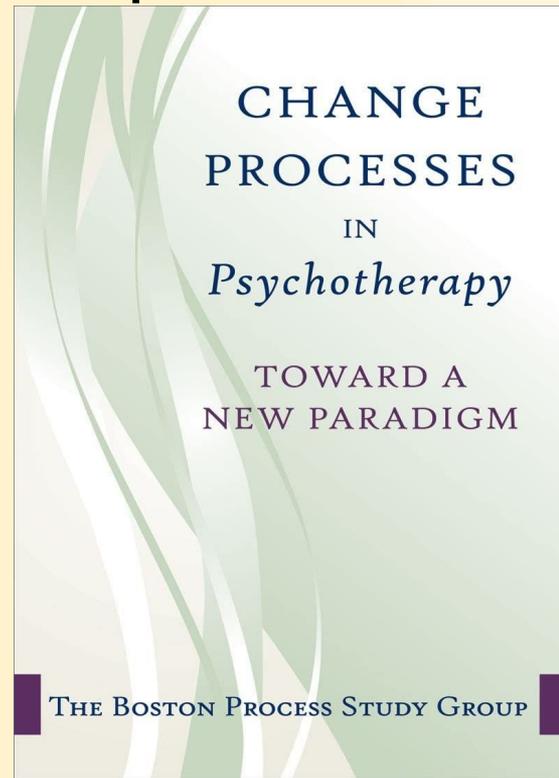
必然發生的人際關係過程：

協調 Coordination -> 破裂 rupture -> 修補 repair

(Boston change process study group)

Now Moment: (在親子或治療關係)

新經驗(+/-)分享，打破溝通的潛規則，令大家焦慮，考驗雙方是否可以迎向它，擴大互相的意識範圍(更涵容)



被看見，才存在 不被看見，不存在



“When I look I am seen, so I exist.”

(D.W. Winnicott)

“I don't belong here”--»defence 成真



四種依附類型

安全型(secure)

照顧者臨在 + 明白我
安穩自信的我

逃避型(avoidant)

照顧者不臨在 + 疏忽
孤獨. 自求多福的我

焦慮型(ambivalent)

照顧者一時一樣/不穩定
焦慮的我

混亂型(disorganized)

照顧者有傷害性
恐懼的我(僵直發呆/起來又即趴地
卷縮/摟住媽大哭, 頭仰後望別處)

我是怎樣被帶大的？

安靜 反思



媽媽幫助三歲小孩過渡創傷經驗

「着裙唔靚㗎！」....



依附形態是早年適應的結果
(attachment style is an adaptation)



神經可塑性 Neuroplasticity



因着要回應新的經驗，腦一生都具有能力去改變其自身的結構 (structure)、功能(functioning)、能量及資訊流動的形式 (neural connectivity)

“The brain’s capacity to change its structure and functioning, patterns of energy and information flow (neural connectivity) throughout life in response to new experience.

-Daniel Siegel



安靜 反思



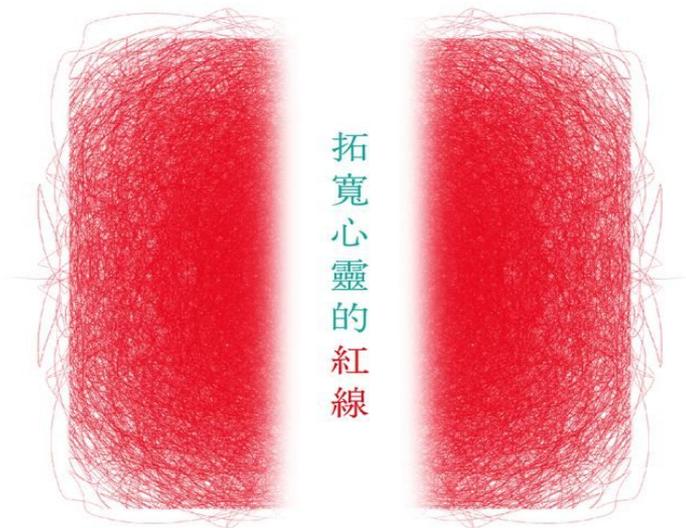
拓寬心靈的紅線——會遇真實的自己、情感、醫治和信仰

(德慧文化, 2021年)

進深閱讀相關內容

(信仰、靈性關顧、與精神分析重疊的部份)

- 趕鬼這回事
- 牧師，可以談性嗎？
- 從解決問題到陪伴的禱告
- 基督教精神分析師看人性的邪惡
- 治療師不宜給予建議
- 是誰脫節了？



拓寬
心靈
的
紅線

會遇真實的自己、情感、醫治和信仰

許德謙 著



許德謙牧師/博士 M.Div., Dip.S.D., LP., Psy.D
心織園(Soul Weaver)私人執業靈修導師及註冊精神分析師
電郵:soulweaverhk@gmail.com
網頁:jeffshu1703.wordpress.com
臉書:SoulWeaver
YouTube:許德謙Jeff Shu



15min