

第四課 - 認識自己的憂暗面

以詩歌、祈禱開始

經文：「人若自潔，脫離卑賤的事，就必作貴重的器皿，成為聖潔，合乎主用，豫備行各樣的善事。」（提後 2：21）

麥瑞福在他的著作《做個好領袖》說：教會領袖最危險的仇敵是「自己」，自己的內在的罪性，成了既厲害又虛偽的仇敵。相形之下，外在的仇敵比較容易應付。ⁱ

領袖的三個主要陷阱：基督徒領袖很容易犯的罪，有三方面 - 貪戀異性（淫亂）、貪愛錢財（渴望富足）和貪愛地位、名聲（驕傲）。聖經說：「不要愛世界和世界上的事。人若愛世界，愛父的心就不在他裏面了。因為凡世界上的事，就像肉體的情慾、眼目的情慾、並今生的驕傲，都不是從父來的，乃是從世界來的。這世界和其上的情慾，都要過去，惟獨遵行神旨意的，是永遠常存。」（約一 2：15-17）

沒有任何人有免疫能力，不被罪誘惑。主耶穌也曾受過試探，只是祂沒有犯罪「因我們的大祭司，並非不能體恤我們的軟弱。祂也曾凡事受過試探，與我們一樣，只是祂沒有犯罪。」（來 4：15）因著罪的誘惑和自己的私慾，基督徒領袖的失敗率也頗高！每一位聰明的領袖都知道，若不學會自制，便會落入網羅。ⁱⁱ

想一想：你完全認識和了解自己的成長過程嗎？

蓋瑞·麥金塔和山姆·利馬在他們的著作《健康的領導力》發出一個挑戰：驅動你成功的力量，會不會有一天把你帶往失敗的境地？

如何才能不落入失敗的網羅？首先需要徹底的認識和了解自己的過去，然後正面的處理它，因為每個人都有一些不為人知的個人成長故事或經歷。

（一）何謂憂暗面？

憂暗面，亦即黑暗面，就是人心底裏，藏著一些不為人知的事情，當時自己認為是失敗、羞恥、不開心等的事情，不願意讓人知道，沒有處理和得著正確的輔導。慢慢那件事情好像已經淡忘了，其實只是埋藏在心底裏。但當類似的情景出現時，心底裏那種羞恥感便不能控制爆發出來，但自己和別人也不明白發生了甚麼事！

山姆說ⁱⁱⁱ：『黑暗面好像一粒種子，早已藏在我們心裏，在適合它成長的環境下慢慢成長，更在適合它發展的環境下，突然爆發，令我們措手不及！它是我們人格中經常不去檢視或一直未曾察覺的內在驅力、衝動和「缺陷」，直到經歷生命中的情緒爆發，或是重大的問題，我們才會意識到它的存在。它是我們不了解的一部分，潛伏在我們人格的陰影中，因此將它歸類為人格中的黑暗面。

儘管「黑暗面」一詞會讓人有負面的感覺，然而它並不全然是生命中的負面勢力，其實也是致使我們成功的因素。』

人格的憂暗面在歷世歷代的領袖身上都可以找到。忽視或拒絕承認自己人格憂暗面的人，經常會在領導職責上遭遇重大的失敗。

人類第一次失敗（夏娃和亞當），同時以色列第一個領導失敗的王（掃羅王），就是因為驕傲、自私或自欺等所導致。聖經中有許多經文，都是警戒我們有關人性中的驕傲、自私和自欺等，正是組成人格憂暗面的原料和墮落傾向。有些領袖即使有憂暗面，但他們願意在神面前公開承認、處理，產生更大的事奉果效。

（二）憂暗面如何形成？^{iv}

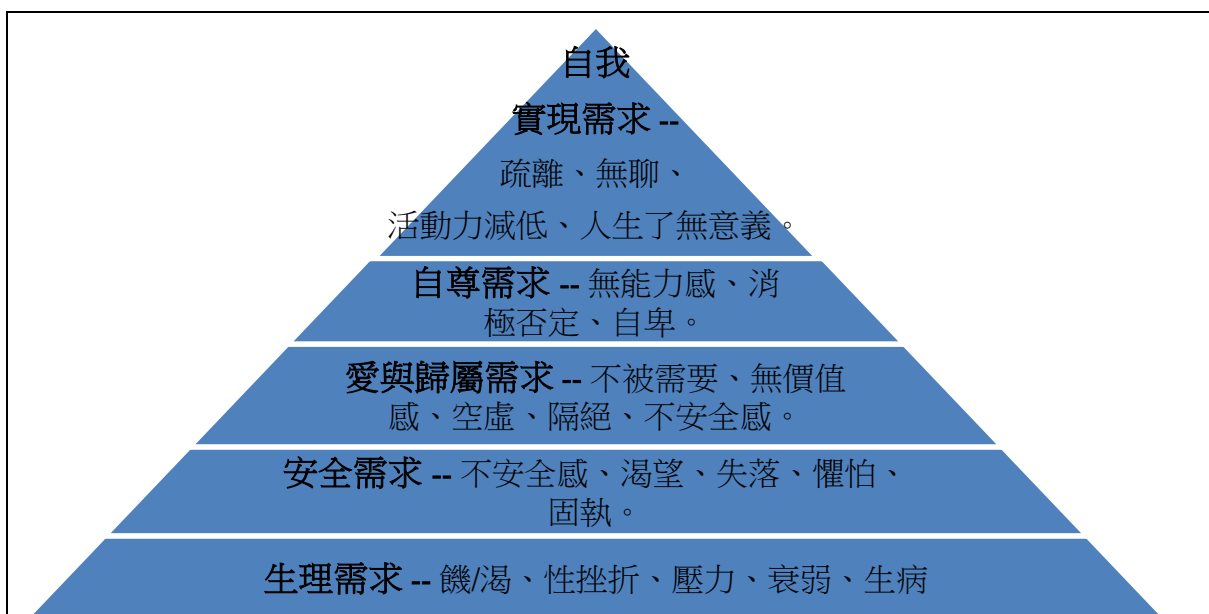
任何叫我們不能自主的行為、或似乎不受控制的強烈慾望或動機，這些都有可能是我們人格憂暗面存在的跡象。如果驕傲、自欺、以及錯誤的動機是形成憂暗面的重要成分，而童年時期陪伴我們成長的人（父母、兄弟姊妹、老師、同學、親友等）和經歷，會深深影響我們的思想和人格。

雖然每個人的家庭背景和經歷不同，卻有共同的需要和慾望；這些造成我們對不同形式的經歷，產生各自不同的反應，最後便在我們的生命中產生獨特的憂暗面。

馬斯洛所發展出來的需求層次的概念，這概念在人們內在憂暗面的發展上扮演了重要的角色。馬斯洛假設每個人都有金字塔上的基本需求，這個需求金字塔按層次安排，從最底層的基本生理需求開始，向上到安全的需求。從最底層被關愛和歸屬感的需要，然後是被尊重的需求，最後是自我實現的需求。馬斯洛的論點是，人們在金字塔中的某一項需求被滿足以後，才能去滿足更高層次的需求。

尋求滿足自我需求的過程；這個過程不是靜止不動的，而是充滿變數的。

*** 以下是當需求不被滿足時，可能出現的反應。**



(1) 當發生某些特定的事件，威脅到某方面的需求領域，或是在任何一方面受到剝奪，我們會企望去滿足此一需求，於是這變成操控我們人格的要素。如果這些事件和未被滿足的需求，可以被公開承認並加以處理，滿足此一需求的過程可能會是健康的。

(2) 如果將想要滿足某些需求的企圖，當作是個人失敗或軟弱的象徵；或是不知道如何去滿足這些需求，我們的企圖往往會被昇華轉化，並開始形成我們人格憂暗面的雛型。

(3) 憂暗面發展的另一個重要的元素是所謂的「欠債感」，就是相信我們的需求未能被滿足是我們的過錯，而必須透過某種方式來滿足它。「欠債感」也可能是在童年時期，經歷了一件特別的創傷後所產生的結果。譬如：當父母親離婚，孩子常會將雙親關係的失敗，當成自己個人的失敗，並歸咎於自己。當人心裏有這類的欠債感，便成為發展憂暗面的一項有力的因素。在他們整個成長期和潛意識裏，都在努力想償還這筆債務，他們相信長大後，愈有輝煌的成就，就愈有可能清償這筆債務。

這個模式包含四個特定階段，以下列圖表來表示：

| 階段 | 此一階段基本的要素 | 此階段的說明 |
|------|-----------|---------------------------------------|
| 第一階段 | 需求 | 生存基本的需求（見馬斯洛需求金字塔） |
| 第二階段 | 創傷的經驗 | 某一創傷的經驗，或威脅到特定需求得到滿足，導致需求金字塔有了「遺失的區塊」 |
| 第三階段 | 欠債感 | 覺得個人的失敗造成需求不能被滿足，這會 |

| | | |
|---|--|----------------------------------|
| | | 造成情感上的欠債感，而在成年時往往會用不健康的行為來彌補。 |
| 第四階段 | 憂暗面的發展 | 這些需求的混合效應，創傷的經驗和情感上的債，導致憂暗面持續發展。 |
| <p>對每個人來說，細節可能不同，但基本的過程實質上是一樣的。對某些人來說，可能是一個酗酒的父/母親，或可能是完美主義的父/母親，或被其他孩童羞辱的經驗，中學時被拒於受歡迎的社交團體之外，或是向異性提出第一次約會遭拒，這些都可能對某個人產生巨大的衝擊。</p> <p>不論你發現自己處於列表中的哪一個部分，幾乎可確信那就是你憂暗面發展的原因。當這些經歷的影響和驕傲、自私、自欺，錯誤的動機等結合時，我們終會明白憂暗面為何發展成如此強大的影響力，操控我們的生活和性格。</p> <p>憂暗面也有好的一面，它驅使人去嘗試並完成一些事；否則，我們可能連試都不會去試。要繼續有效的事奉，需要處理童年的自卑感和對失敗的恐懼；需要學習成功的真義，再多的金錢和成就，也不能根除現今仍跟隨著我們的記憶和感覺，因為若沒有學會正面的處理過往的失敗感或教訓，它常常驅使我們作出不智、衝動，沒有原則或不道德的選擇，最終可能導致之前一手打造的成就毀於一旦。要克服憂暗面的負面影響需要持續的警覺，並立刻正面的處理。</p> | | |
| <p>(三) 克服憂暗面</p> <p>憂暗面只是人性的一部分。神能夠使用並透過我們的憂暗面，來完成神國的目的。並將我們提升到若沒有憂暗面的影響，我們可能不會渴望達到的地位。</p> <p>不過，有一點很重要：克服和處理我們的憂暗面，是為要完成神的旨意，而少一點用來滿足自己的慾望。^v</p> <p>走出憂暗面的幾個步驟：</p> | | |
| (1) 承認你的憂暗面^{vi} | <p>不要否認或替自己的憂暗面合理化，需要承認人格憂暗面是正常人性發展的結果 – 每個人都有憂暗面。我們必須承認自己的罪性，並在基督裏得到唯一的寬恕和救贖。當你願意處理人格憂暗面，聖靈將會賜予你力量，並且引導你克服憂暗面。但如果你將所有的責任都推卸給撒但，企圖脫身；你就會永遠活在痛苦中。</p> | |
| (2) 檢視過去^{vii} | <p>我們或多或少都曾遭遇過一些傷害或經歷，卻對我們有深遠的影響。如果這些事件在我們的記憶中很明顯，它們就值得更深入地去檢視。</p> | |

| | |
|--|---|
| | <p>經由回顧和自我探索的過程，聖靈會幫助你，在真理裏得蒙保守，退縮能轉變成希望，衝動變成決心，壓抑變成有目標，而且怠惰可以轉變成能力。</p> <p>另外一種處理過去的方式是，藉寫信來表達你最近的發現。你可以真的把信寄給相關的人，或永遠保留這些信件，用以處理過去那些對你影響至今的經驗所帶給你的感覺。認真處理過去以脫離憂暗面的糾纏，重獲自由，幾乎都需要某種形式地去饒恕人。饒恕的操練包括原諒別人對待你的方式；你可能也需要，為自己所做那些仍然糾纏控制你的錯誤和失敗，而原諒自己。</p> |
| <p>(3) 對抗期望的毒素^{viii}</p> | <p>對抗別人加諸你身上的期望，但亦有許多期望是自己加給自己的，期望帶來力量或痛苦。整本聖經都鼓勵我們要活出自由的生活，正確地認識神和完全地享受神的恩典，肯定是可以將你從不切實際的期望，所造成的監牢和壓力中釋放出來的唯一方法。</p> |
| <p>(4) 操練漸進的自我認知^{ix}</p> | <p>屬靈的操練不只是每天靈修，它還需要有個人的退修、閱讀屬靈書籍、寫靈程札記、默想、禁食等。這些操練都是我們服事的核心，大大擴展神在我們生命中動工的機會。</p> <p>坦誠互動有三種層次：第一種層次，不拒絕別人的勸告；第二種層次，願意接受勸告；第三種層次，實際地尋求勸告。我們愈多了解自己，就愈能克服憂暗面，就愈有能力活出平衡的生活。</p> |
| <p>(5) 了解你在基督裏的身份^x</p> | <p>人的價值不是建立在他的表現、地位、成就或所掌握的權力上。我們的價值與我們過去所做的事或未來要做的事都無關。我們最大的價值來源是知道神認識我們，並且在基督裏我們得稱為義。</p> |
| <p>(四) 實踐應用</p> <p>有哪一個學習深深影響你的思想，或讓你產生共鳴？</p> <p>如何將所學的應用在你的生命和生活中！</p> <p>徹底認識自己，會對我們與神、與自己、與人的關係和事奉等，都有很大的幫助和改進。</p> | |

以詩歌、祈禱結束

ⁱ 參考。麥瑞福，《做個好領袖》，陳東興、蔡筱楓、何國強譯（台北：橄欖文化事業基金會，1992），頁 85。

ii 同上。

iii 參考。蓋瑞·麥金塔和山姆·利馬，《健康的領導力》，劉祖宇譯（台北：道聲出版社，2007），頁 20-21。

iv 同上，頁 51-52、54-63。

v 同上，頁 147-148。

vi 同上，頁 154-155。

vii 同上，頁 163-165。

viii 同上，頁 169-173。

ix 同上，頁 189-200。

x 同上，頁 205-209。