

## 《献上今天》打开心窗说亮话：沟通篇

### 第 10 讲：操控（下）

上回我们说到“控制感”是与生俱来，而且不能缺乏，每个人需要对自己和对部分的周围环境，有一定的控制感和掌握感，“控制感”本身是一种生存的需要，也是一种心理需要。但是，为了满足这种需要，我们多多少少都会以各种方式，去操控别人达到自己的目标，也可能被别人控制而感觉困在某种境况中。若是长期陷在操控与被操控的模式中，那么这样的关系是非常不健康的。

之前说到，控制者有主动攻击的控制方式，也有看似被动的方式。那么，被控制者也有一些“软肋”，使得没有办法摆脱受操控的状况。有时候，我们可能在不自觉的情况下而陷在被控制的状况，但是有时候并不是这样的，那么为什么有这种明知被操控的时候，但却无法离开这样的关系呢？

其实被操控的根本原因很简单，以为想要让自己感觉好一些，所以觉得自己必须要得到别人的称赞，那么就会陷入一种不断为了满足别人而忽略自己真正的需要，将自己的价值建立在别人对自己的反应上，好像只有当对方关注自己、称赞自己才证明自己是值得的，然后我们也误以为自己内心这种“被肯定”的需要，只有通过满足别人，然后对方称赞我们才能够满足。这种心态会成为一个恶性循环。

所以，我们需要建立一个正确的观念，不断提醒自己往正确的方向思考：“我不是为了别人的赞同而活的，我必须认识到神会满足我内心的所有需要，因为祂完全接纳我，无条件地爱我。”这也就是为什么我们常常说要把神放在首要位置。那么我们内心的需求有什么呢？

其实简单来说就是三个方面：爱、自我价值和安全感。当这三方面的需要缺乏的时候，当满足这三种需求的寻求方向和方法不对（也就是脱离神）时，我们对自己、对别人的认知和相处模式都会出现问题——比如：控制者因为没有安全感，害怕失控而不断想要操控别人。当越有控制力的时候，控制者才觉得更有自我价值；而被控者害怕不能让别人满意而得不到肯定，害怕失去而不断迎合别人，以至于难以脱离被控制的状态。极度害怕遭到弃绝，常常使人无法作出正确的决定。

如何摆脱被操控的局面？

首先要做一个决定：决定不再依赖操控者，决定靠神来满足你心中最大的需要。

这个决定是非常重要的，这也是你对自己的一个底线和原则。当你再面对心理上的依赖的需要时，你要持守这一个决心，先来到神的面前，而不是去找某个人。

第二点，要对控制着的恼怒有心理准备，也要准备好面对自己的痛苦。

当你决定要脱离某人的操控时，不要期望控制者理解你，更不要期待对方主动放弃控制你。相反，当你表现出要脱离控制的意愿时，对方还可能变本加厉甚至恼羞成怒，因为若失去对

你的控制，对他来说也是一个冲击。那么面对这样的情况，不要对着干，但也不要重新被牵着鼻子走，更要紧紧抓住神，求神坚固你的心。

另一方面，当你决定要脱离某人的操控时，你自己本身也在面临一个巨大的改变，面临打破某一种关系的现状。这种改变确实是挺酷的，我们要接受这个事实，不要去逃避。因为随着时间，你的痛苦会淡去，你会得到平安；然而如果你不改变，那就会停留在痛苦中，你不要指望对方能够主动改变对你的态度和对你的控制，唯一能打破现状的人只有你自己。

当你做好了以上说到的决定和心理准备之后，第三步，你要告诉操控者你必须改变这种现状。这一方面表明你的决心和承诺，一方面也告诉自己对方：一直以来自己的相处应对模式都是错的。

你可以说“我认识到我和你的关系上是错误的，很多次我没说是因为我害怕，但是这样的关系对我们都是不健康的。我是真心关心你的，但是我必须改变，我希望最后我们能够建立一个健康的关系（或者希望一个健康的方式来结束这段关系）。”当你做出这样的声明和行动时，对方可能会指责你没有爱心甚至说你自私，这样的時候你要记住不要为自己太详细地辩解，你可以说：“你这样的说法不是我心中真实的意思。”或者选择静默而不回应。

第四，你要准备面对操控者的新手段，不要满足对方的所有要求。

我们自己要认识到，神从来没有人去满足另一个人的所有需要，这本身也是不可能的。如果你满足了操控者所有需要，那他就不需要神了。

最后，你要明白我们首先的目标是要得神的喜悦，而不是做一个没有原则的老好人。为了得到神的喜悦，有时候，你要放弃去取悦别人。正如加拉太书 1:10 说到：“我现在是要得人的心呢？还是要得神的心呢？我岂是讨人的喜欢吗？若仍旧讨人的喜欢，我就不是基督的仆人了。”

是的，无论是操控者还是被控者，内心都有一些软弱，都得不到满足的部分，然而，操控与被操控的关系也都不是单方面形成的。一方面，我们可能总是伸手使劲拉扯，希望从控制别人来平衡内心的不安；另一方面，我们或许又总是不断挤压自己，希望通过满足别人来得到对自我的肯定。这都是因为找错了方向。只有将神重新放在我们生命的首位，重新认识我们在基督里被救、被更新的生命，我们才能重新审视某些不健康的关系，才能重新建造自己，脱离被困住的状态。

诗篇 34:4：“我曾寻求耶和华，他就应允我，救我脱离了一切的恐惧。”