



親子系列一

尋回心靈的依附

約翰福音1:12

牟大明

A close-up, dimly lit photograph of two hands clasped together. The hands are positioned in the center of the frame, with fingers interlaced. The lighting is soft and focused on the hands, creating a sense of intimacy and connection. The background is dark and out of focus. Overlaid in the center of the image is the text "(cry baby" video)" in a white, sans-serif font.

(“cry baby” video)

一. 依附理論(Attachment Theory)簡介

- John Bowlby, 1950
- Mary Ainsworth, 1960 - 四種依附型態
 - 安全依附型
看自己是好的,看別人也是好的
 - 焦慮依附型
看自己是不好的,看別人是好的
 - 逃避型
看自己是好的,看別人不好的
 - 紊亂型
看自己是不好的,看別人也是不好的

一. 依附理論 (cont.)

可能產生的病態

- 焦慮型

壓迫症, 燥鬱症, 憂鬱症

- 逃避型

自戀狂, 反社會症, 燥鬱症, 憂鬱症

- 紊亂型

邊緣性人格, 多重人格, 憂鬱症

二. 依附理論三大主張

- 產生安全感
有一安全基地, 助於健康分化
- 肯定自我價值
助於自我實現 (八頭牛的故事)
- 建立自信, 互信心
容許自己做自己, 也容許他人做他人

三. 尋回心靈的依附 (Spiritual Reattachment)

- 得著永恆的安全感

(詩篇 46:1) 神是我們的避難所，是我們的力量，是我們在患難中隨時的幫助。

(詩篇 121:7) 耶和華要保護你，免受一切的災害。他要保護你的性命。

你出你入，耶和華要保護你，從今時直到永遠。

(詩篇 131:2) 我的心平穩安靜，好像斷過奶的孩子在他母親的懷中。我的心在我裏面真像斷過奶的孩子。

三. 尋回心靈的依附 (cont.)

- 肯定自我的永恆價值

(以賽亞書 49:15-16) 婦人焉能忘記他吃奶的嬰孩，不憐恤他所生的兒子？即或有忘記的，我卻不忘記你。看哪！我將你銘刻在我掌上，你的牆垣常在我眼前。

(申命記 32:10) 耶和華遇見他在曠野荒涼野獸吼叫之地，就環繞他，看顧他，保護他，如同保護眼中的瞳人。

(路加福音 15:11-24) 浪子回頭的故事

(腓利門書 1:12) 我現在打發他親自回你那裏去。他是我心上的人。

三. 尋回心靈的依附 (cont.)

- 接受神的愛, 並以神的愛去愛人

(約翰福音 1:12) 凡接待他的, 就是信他名的人, 他就賜他們權柄, 作神的兒女。

(啟示錄 3:20) 看哪! 我站在門外叩門. 若有聽見我聲音就開門的, 我要進到他那裏去, 我與他, 他與我一同坐席。

- 回轉成小孩子的樣式

(馬太福音 18:13) 我實在告訴你們, 你們若不回轉, 變成小孩子的樣式, 斷不得進天國。