

【心靈 SPA 醫治禱告系列】

11. 從失控進入信靠與交託

「你當剛強壯膽，不要懼怕，也不要驚惶，因為你無論往哪裡去，耶和華你的神必與你同在。」(約書亞記 1:9)

什麼是「失控」

「失控」不一定是大發脾氣、情緒崩潰，或做出失去理智的事情。心理學上所說的失控，可以有更廣的表現：當事情沒有按照自己的期待發展時，一個人感到自己無法掌握局面，因此產生強烈的不安、焦慮、恐懼、憤怒，甚至做出自己也不想做的反應。

所以，「失控」的核心不只是情緒太大，而是：「我失去了掌控感。」例如：我不能控制別人怎麼看我。我不能控制孩子會不會聽話。我不能控制別人愛不愛我。我不能控制事情最後會不會成功。我不能控制明天會發生什麼。我不能控制別人的選擇。我不能控制已經發生的事情。但是我們常常會試圖控制這些事情。

什麼會害怕「失控」？

因為人的內心需要一種安全感與可預測感。當我們知道：「事情在我的掌握中。」我們會比較安心。但是當事情超出掌控：「我不知道會發生什麼。」大腦就容易進入警戒狀態。心理學上可以把它理解成：因不確定性的事而有威脅感；於是產生焦慮，並想重新取得控制。所以，一個人越害怕不確定，就可能越想控制而產生令人窒息的控制慾。

控制慾強的人往往害怕失敗，所以想控制結果，在每件事上總會不斷檢查、不斷修改、不斷擔心。在人際關係上害怕被拒絕，所以想要控制別人的反應，他們心中往往有「我一定要讓大家喜歡我。」的意念；也因為害怕失去而控制關係「你不能離開我。」於是可能變得過度關心、查問、干涉。在職場上，他們害怕事情出錯就努力地想控制環境，要求「所有事情都必須照我的計畫。」一旦有人改變計畫，就非常焦慮。他們更害怕未知的明天及未來，因此想控制明天可能發生的事，「我必須把所有可能發生的事情都想好。」結果變成不停思考、擔心、預演最壞的情況。所以有時候，控制不是問題的根，而是恐懼的保護方式。

安全感的需要

很多時候，我們以為自己需要的是「把事情控制好」，其實我們真正需要的是安全感。控

制的背後常常藏著一個害怕的心。而更深一層，我們需要問自己：「我為什麼這麼害怕？」「我到底害怕失去什麼？」「我是不是曾經經歷過失望、被拒絕、被傷害、失敗或沒有安全感？」
「我是不是因為過去的經驗，而認為只有自己掌控一切，才會安全？」

有些人從小就學會：「不能依靠別人，我只能靠自己。」有些人曾經經歷過家庭的不穩定、被忽略、被拒絕或突然失去重要的人。也有人曾經努力過、卻失敗了，因此告訴自己：「下一次我一定要把所有事情控制好。」慢慢地，「控制」就成為保護自己的方式。

但是，過去幫助我們生存的方式，不一定是今天神要我們繼續背負的方式。神要醫治的，不只是我們外面的「控制行為」，而是要觸摸裡面那個害怕、沒有安全感、害怕失去、害怕失敗的心。因此，醫治不是告訴自己：「我以後不要控制了。」而是讓我們慢慢學習：「我可以不控制，因為我不是孤單的；我可以放手，因為神仍然掌權；我可以不知道明天，因為神已經在明天等候我。」

【醫治禱告—從控制進入信靠】

親愛的天父，我的醫治主。此刻我來到祢面前。主啊，我承認，我常常想控制。我想控制環境，控制事情的發展，控制別人的反應，控制我所愛的人，甚至想控制事情最後的結果。當事情不按照我的計畫發生時，我就害怕、焦慮、不安，甚至生氣。

主啊，求祢讓我看見，在這些控制的背後，藏著一顆害怕的心。我害怕失敗，害怕被拒絕，害怕失去，害怕被否定，害怕事情出錯，害怕沒有人幫助我，也害怕未知的明天。主啊，我願意承認：我不能控制一切。我不能控制別人的選擇，不能控制別人的想法，不能控制別人的感受，不能控制過去已經發生的事情，也不能控制明天將要發生什麼。求祢赦免我，當我把自己放在一個只有祢才能站的位置上，想要掌握一切、安排一切、控制一切。

主啊，我現在願意放下。我把我不能控制的人交給祢。我把我不能改變的環境交給祢。我把我不能掌握的結果交給祢。我把我的家庭、孩子、婚姻、工作、服事和未來交給祢。主啊，我也把我心裡深處的恐懼交給祢。如果我的控制慾，是從過去受傷而來，求祢醫治我的傷口。如果是因為曾經被拒絕，求祢讓我知道，我在祢裡面永遠被接納。

主啊，求祢幫助我分辨：什麼是我的責任，什麼不是我的責任；什麼是我可以努力的，什麼是我必須交託的；什麼是我今天應該做的，什麼是明天才需要面對的。讓我學習：盡我的責任，卻不控制結果；忠心做好今天，卻不焦慮明天；努力愛人，卻不控制別人；勇敢面對未來，卻不要求自己知道一切，因為「我相信祢掌管明天。」孩子禱告祈求乃奉我主耶穌基督的名，阿們。

【11. 心靈 SPA 醫治禱告 吳淑玲 Deborah 牧師】