

《治癒生命的創傷：圓滿走過寬恕，心靈不再痛苦》

專文推薦 / 聆聽治癒大師的教誨 / 彭德修

因著諸多挫折引發了心臟病，意外地讓我認知到情緒傷害及其來龍去脈，熱心地宣講情緒傷害，把握任何機會分享所得，不但吸引了不少目光與掌聲，許多人也反應說得到了啟發與幫助，其實受益最多的是我自己！身心靈都漸漸恢復健康，人人都說我愈來愈年輕，甚至戲謔地問我：「你真的曾得了心臟病嗎？」回憶起來，正應驗本書作者所言：那些彷彿受詛咒的事物，從神的眼光看來，其實都是祝福。

由於欠缺這方面的學經歷，我在從事宣講、甚至摸索著輔導情緒受創傷的人時，內心著實惶恐不已！得到本書、先睹為快之後，才發現自己的經歷正符合大師所言的得到治癒的過程，讓我放心不少、知道自己不曾誤導別人，同時不免遺憾沒能早日受教於諸位大師，否則不是能更具體、更深入地幫助更多人嗎？

作者說，大多數身體疾病都跟情緒壓力有關，因為始終把恐懼和憤怒深藏起來，會比一般人更容易生病，甚至是崩潰、得心臟病的主因！醫生常將心臟病視為「匆忙症」：趕著在很少時間裡做很多事。這種性格的人總是在生氣、總是在與時間或別人競爭。我相信這就是「完美主義」與因情緒傷害而來的「輸不起」心態所造成的。大師又說，情緒壓力也是引發癌症的主要原因，它會產生「壓力賀爾蒙」，從而阻礙身體消滅癌細胞的正常過程。總之，減低情緒壓力，就是避免生病與恢復健康的重要步驟。

怎樣降低或解除情緒壓力呢？作者說，一旦開始面對或處理焦慮、恐懼、憤怒與罪惡感，情緒壓力便能漸漸獲得解決。關鍵在於，用「許多愉快的回憶」取代那些惱人的回憶。有如我發現，鑽牛角尖會加重惱人的情緒壓力，就該逆向思考、想想光明面。既然萬事都有上主的美意，那麼，想想自己遇到的事有何正面的價值呢？這樣，你就不會繼續鑽牛角尖了。而答案一旦找到，壓力自然降低或解除了。若發現挫折是「天（主）將降大任」的前兆，豈不是要歡喜跳躍嗎？不然，〈雅各書〉為何叫我們「落入百般的大試煉要引以為大喜樂」呢？

一位醫師提到，癌症病患四個特質，主要的是難以寬恕別人、也難以寬恕自己。可見，學會寬恕別人與自己，是降低或解除情緒壓力的最重要秘訣。我一開始就發現，不但是我、所有的人都有情緒傷害，連那些傷害我的也一樣。既然大家都是受害者，不是應當彼此憐憫、互相原諒嗎？所以很快就原諒了傷害我的人！我又得了亮光：主已經原諒我了，為何不能原諒自己呢？我甚至領悟到，罹患情緒傷害與心臟病都是上主的安排與恩典，心中反而充滿喜樂。拜讀大師們的教誨，才發現這就是我快速得醫治的契機！感謝主。

作者提到，有兩位醫師協助病人為自己的憤怒與罪惡感「找出創造性的出口」。例如媽媽在孩子長大離家後，因而感到寂寞、自覺一無是處，這時，她可以收養孩子或去當照顧孩童的志工。找出創造性的出口後，情緒壓力有了宣洩口，憤怒與罪惡感就不再能傷害身體了。回想我自己，心臟病發生後，人生轉向去宣講情緒傷害，不但得到肯定，也幫助不少有情緒傷害的人。情緒壓力因此找到出口，身體就愈來愈健康了。

就像嚴重的挫折或創傷，會讓人開始有否認、憤怒、討價還價、沮喪、接受等五個階段，面對死亡更是這樣，因為那是人生最大的挫折啊！怎麼辦呢？大師們教導我們一套「治癒記憶」的策略。認真拜讀後，深感基督徒最有福氣了，因為相信神會無條件地愛我們，而且祂一直都愛著我們，所以能透過心理學與靈修的合

作，讓情緒得以克服、來尋求主的祝福。這個策略就是在靈修祈禱中：(1) 把一切的感受告訴基督；(2) 透過聖經中類似的案例，傾聽基督的感受；(3) 依基督的指引、即聖經的教導而行。這一部份，作者用了大量的篇幅，非常仔細地分析每一階段的現象，也用許多案例詳細地解說，真是用心良苦。

你有一顆渴望得醫治的心嗎？可以照著試一試，以尋求神的醫治。祝福你！

(本文作者為情緒傷害專家、牧師)