

《治癒生命的創傷：圓滿走過寬恕，心靈不再痛苦》

導讀 / 傷口痊癒後，再多走幾哩路！ / 鄭玉英

記憶像冰山，無條件的愛像陽光。
當陽光以其溫暖融化層層結冰，記憶中的事物輕柔的浮上表面，
在人神共同關照下，冰山終將化為璀璨甘美的活水，灌溉生命。

記憶是根深柢固存於人的深處，加以檢視處理才能去蕪存菁、調整留下的影響。一個人若要整理自己的記憶、料理其中的情緒，一般看來，當然是有專業人士陪伴諮商輔導或有受過訓練的教會人士提供祈禱服事最為穩妥周到。然而，若在一本好書陪伴下自助進行也是可行之道，本書是達到此目的一本很難得的適用書籍。

這是一本天主教心靈醫治的經典書籍，作者有豐富的實務臨床經驗，由慈悲寬厚的角度切入，結合心理治療和宗教情操，充滿柔和溫潤的愛。讀者在閱讀中進行生命經驗整理時，氛圍是舒緩而安全的。即使對基督宗教並不十分熟悉的人也有參考價值。在基督教會裡，聖靈的醫治可以是快速而強烈的。作者卻將之變為溫婉緩慢的過程，並以伊莉莎白·庫伯勒-羅絲提出的臨終五階段，作為框架進行情緒轉化的歷程，非常平易而好應用。

本書可以說是在靈修氛圍中，心理學與心靈醫治的相遇和整合，寫成在信仰和心理學不相容的時代，初版之時曾遭教會人士批評。現今時代大不相同，科技整合正是趨勢，心理諮商開始重視靈性處遇，基督信仰取向的心理諮商、哲學諮商、靈修學、內在醫治正在積極整合以圖有效幫助信者成熟。本書重新翻譯出版有其時代性意義。

內在醫治基本上是以神的愛和能力為基礎，給受傷的記憶注入嶄新的精神而帶來改變。例如因性別而不受母親重視的女孩，在祈禱中體會到是天父為自己挑選的性別，是神所喜愛的，而能自我接納；因貧窮骯髒受盡欺侮的兒時回憶，在耶穌陪伴之下回顧時，主同在的聖潔光輝除去了那歧視貧窮的狹隘觀點，甚至也有力量寬恕了當年無知的同學；被遺棄的孩子聽到神對他細訴不離不棄而找回安全感。受虐兒在心象中發現耶穌站在他這一邊，並在施虐者面前為他強力平反，終於相信自己有價值，平安的感覺取代了當年的恐懼。在聖靈帶領之下，被天父肯定、有耶穌陪伴的被愛經驗，使得當事人得釋放、有轉變。

心靈醫治的基本概念相類似，卻也同中有異，有諸不同取向與門派。強烈靈恩取向的教會人士對心理歷程的細膩有些不耐或覺得不必，有些臨床工作者讓案主一直在病人角色或受害者標籤中，成了弱化的羊群；有些心靈醫治方式則太過甜蜜而顯得膚淺。本書的醫治模式雖然十分柔軟、不見爭戰氣息，但在靈修的柔韌厚度上顯出人性價值，又挑戰著當事人的靈命成長與德行發展，是其特色。

宗教靈性發展因為考慮罪過因素而比心理學多出嚴肅層面，也比非宗教或泛宗教性的靈性有深度而不可能只是甘貽舒適；宗教信仰超越死亡、關乎永生的幅度更讓人凜然敬畏卻又處在神的濃郁愛中。文中所說：「是神的愛在審判」，發人深省。話說回來，人要理解權威中的慈

愛、敬畏中的深情，還真需要經過心靈醫治來過濾生命歷程中的雜質和滌清創傷記憶帶來的扭曲才行。

醫治可以在神的大能中瞬間發生，卻也可慢慢吸收滋潤；當傷痛在被神的同理安慰中舒緩時，也有神的期許和要求，基督宗教的心靈醫治一方面讓人在愛中療傷，一方面在靈中成長，期盼由一名受害人或受傷小孩轉變成為有修養的成熟人。除了使傷口痊癒，還要多走幾哩路，長出信心、盼望、愛的超性德行，擁有幸福豐盛的生命與生活。

本書可以單獨閱讀，也可以用來操練。使用本書得到心靈醫治的方法，是特別留意作者提出的五個階段中三個步驟的操練方法。作者建議在每一種情緒階段都反覆進行下面三步驟：

先是跟耶穌訴說心情，然後透過聖經聆聽耶穌的觀點和態度，最後理解耶穌的期望而朝之轉變。

第二步驟中所謂耶穌的眼光和態度包括：祂怎麼看我？祂在我的創傷場景中如何反應？祂說了什麼？做了什麼？還有耶穌祂自己在類似經驗中示範了什麼精神與態度？

到了第三步驟是要問問耶穌對自己的期許為何，以便跟隨。那不是奴僕心態的歸順，卻是被愛之後自然而喜樂的想要回愛。因此**在這過程中不只是療傷，更是成長和提升；不只是醫治，也是靈修。在愛中得到療癒，也學習自愛、寬恕、愛人、善活、樂活。**

至於否認、憤怒、討價還價、沮喪、接受五個階段，那是一個地圖，能讓我們對照而知道自己走在哪裡。這五階段有次序性，但是地圖不等同真實疆域，每個人仍可視情況調整。也許由憤怒開始，也許正陷於沮喪。但這五個項目是檢視的框架，也是醫治途中的驛站。

除了本書，還要預備一本聖經；若有一本筆記寫下重要心得，一點安靜音樂作為背景也很好。如果有一個夥伴，各自進行、偶爾分享更是上策。此外，就是決定一個地點、計畫一些時間，因為是自助方式，定時定點是為最佳，因為回顧和省視要有節制，不要深陷其間，這也是靈修的精神。

日後，你將會發現有些創傷使你因禍成福，或培育了某些值得欣賞的能力。康復之後，盼望你寬恕而遺忘（forgive and forget），不是忘記曾經發生的不愉快事件，而是漸漸淡忘細節和其中苦痛，取而代之的是寬厚的心和平安喜樂。你甚至會為這些創傷記憶而讚美上主、喜愛自己。正如創世紀五十五章二十節若瑟（約瑟）所言：「你們原有意對我作的惡事，天主卻有意使之變成好事，造成了今日的結果。」

（本文作者為懷仁全人發展中心主任）