

An aerial photograph of a coastline. The top half of the image shows dark blue, turbulent water with white foam from breaking waves. The bottom half shows a wide, light-colored sandy beach. The text is centered in the lower half of the image.

超越苦難

心靈創傷的急救指南

➤ 本書內容：

如果你在災難中倖存下來，這本手冊可以為你提供實用的方法來幫助你照顧自己和親朋好友。它還可以幫助你從情緒和心靈的創傷中恢復過來。

在你經歷醫治過程中，這本手冊中的經文可以成為你的安慰和希望的泉源。

如果您感到不知所措.....

從第6 頁實用的技巧開始。這些是人們發現面對打擊的最佳方式，其餘部分可以等到你準備好了再開始使用。

➤ 溫馨提示

你可以自己閱讀這本手冊並進行反思，但是如果你跟一個朋友或者一個小組一起學習，這個經歷會對你更加有幫助。

超越苦難：《心理創傷的急救指南》

© 2020 美國聖經協會

第一次印刷 2020年 1 月

ISBN 978-1-58516-292-5 / ABS項目124851

特此授予複製此資源（未經修訂）的許可權，僅用於災難處境和培訓。

訪問DisasterRelief.Bible獲取更多資源。

手冊中聖經經文摘自中文和合本聖經

免責聲明：本產品無意於診斷、治療、或治癒任何疾病、失調或心理健康狀況，它是用來幫助那些遭受自然或人為災難有損失的人。如果你使用本手冊，你要明確知道這一點。

➤ 資源介紹

心理創傷的急救指南幫助人們認識對於苦難的心理和情感反應。本指南可以給人們提供有助於心理恢復的技能和資源，書裡的原則和練習方法均採用了創傷醫治協會的方案模型。

感謝以下貢獻者：

Harriet Hill Ph.D., Marilyn Goerz Davis, Phil Monroe

Psy.D., Dana Ergenbright, Heather Drew LPC, Peter Edman

目錄

前言	•••••	4
第一章	為什麼我會有這種感覺？	••••• 6
第二章	我該如何平復強烈的情緒？	••••• 11
第三章	為什麼我會感到如此難過？	••••• 14
第四章	我受創的心靈如何得到醫治？	••••• 18
第五章	在這種處境下，我該如何思想上帝？	••••• 21
第六章	展望未來	••••• 23

前言

你的世界可能已經發生了天翻地覆的變化。這裡有一些基本的做法能幫助你更快地恢復。

- 通過好好吃飯、充足的睡眠和運動來盡力照顧好自己的身體。如果你難以入睡，可以在白天多做些運動或更多的體力勞動，這樣會幫助你減輕壓力並讓你睡得更好。
- 即使你喜歡獨處，還是要想辦法跟他人接觸和聯繫，這會對你的恢復很有幫助。自我封閉只會減緩你的恢復速度。
- 在有需要時願意尋求幫助，並接受別人提供的幫助。
- 盡可能恢復日常的活動，尤其是有孩子的情況。這會減少災難造成的混亂感。
- 完成小項目和任務，這可以幫助恢復管理能力和秩序。
- 盡可能避免做出重大決定。
- 請注意，你是否使用酒或安眠藥來面對災難帶來的痛苦。

災難過後，你可能有一段時間不想禱告或讀聖經，不要讓這增添你的煩惱。這是正常反應，並不意味著你失去了信心。別人會為你禱告，而上帝會知道的，就像下面的經文對我們的提醒那樣。請給自己一些時間去恢復。

「父親怎樣憐恤他的兒女，耶和華也怎樣憐恤敬畏他的人！因為他知道我們的本體，思念我們不過是塵土。」 ─(詩篇103:13-14和合本)

你可能會有許多實際的問題，或許你的物資比災難前更少了。災難過後你也許很難保持清醒的思維。你的處境可能會讓你感到絕望，你面臨著許多要解決的問題，你想要解決問題的方法，可能現在還不能實現。

當你試圖解決面臨的許多問題時，與他人討論以下問題可能會有所幫助。這可以幫助你思考你的決擇和計畫你的下一步。

 思考：

- 1、你擁有哪些資源？
- 2、你已經嘗試做了什麼？怎麼做會有用或者沒有用？
- 3、你還可以嘗試其他哪些方法？
- 4、誰可能成為你的幫助者，即使只是一點幫助？
- 5、下一步做什麼會對你最有幫助？

第一章 我為什麼會有這種感覺

➤ 面對災難的反應

接受所發生的一切會對你的恢復有幫助

如果你經歷過創傷的事件，在情緒上和精神上都會有種被徹底擊垮了的感覺，這是正常的。詩篇的作者在詩篇42篇對上帝訴說這種感覺就像是

「你的瀑布發聲，深淵就與深淵回應；你的波浪洪濤漫過我身。」（詩篇42:7和合本）

有時人們用外在的堅強來隱藏內心的混亂，這樣會放慢你的進度。誠實看待你對自己、對他人和對上帝的感覺，這會是一種健康的做法。

1、出現問題時，你可能會去責備某人——你自己或別人。這樣做只是試圖讓已經發生過的事情合理化，但這一切是沒有用的。接受所發生的事情有助於你被醫治。

2、當你自己倖免於難而其他人卻死去了，或者你遭受的苦難比別人少的時候，你可能會感到內疚。這是常見的心理反應。

上帝看顧你

發生什麼事不是我們所能決定的，神存留你餘下的日子是有目的的，祂仍會看顧你。

「我在暗中受造，在地的深處被聯絡；那時，我的形體並不向你隱藏。我未成形的體質，你的眼早已看見了；你所定的日子，我尚未度一日（或譯：我被造的肢體尚未有其一），你都寫在你的冊上了。」（詩篇139:15-16和合本）

「兩個麻雀不是賣一分銀子嗎？若是你們的父不許，一個也不能掉在地上；就是你們的頭髮也都被數過了。所以，不要懼怕，你們比許多麻雀還貴重！」（馬太福音10:29-31和合本）

接納你每天的感受，向神求你所需要的。

無論你的創傷程度如何，它都會成為你的痛苦並會隱隱作痛。即使別人在災難中受到的影響比你的大，也不要試圖說服自己「**我的痛苦無關緊要**」。

你有可能和別人有著相同的經歷，但很可能你對此會有不同的反應，沒有必要去比較。個性、資源、人際關係、經濟狀況、過去的經歷以及其他因素都會影響我們所做出的反應。

如果你每天的反應都不一樣，或者在最初的震驚消失後，更強烈的反應出現了，都不要感到驚訝。接納你每天的感受，向神求你所需要的。

當我們為如何度過這一天而憂慮時，我們可以向神求我們所需要的，正如耶穌教導我們禱告一樣：

「我們日用的飲食，今日賜給我們。」(馬太福音6:11和合本)”

「耶和華啊，求你紀念我如茵陳和苦膽的困苦窘迫。我心想念這些，就在裡面憂悶。我想起這事，心裡就有指望。我們不至消滅，是出於耶和華諸般的慈愛；是因他的憐憫不至斷絕。每早晨，這都是新的；你的誠實極其廣大！我心裡說：耶和華是我的份，因此，我要仰望他。」(耶利米哀歌3:19-24和合本)

3、你可能會對自己應對苦難的方式感到羞愧。對於一些獨立且樂於助人的人來說，他們往往會因為需要接受來自他人的幫助而感到尷尬，比如在接受別人給的衣服、食物和水的時候。但請記住，處於這種情況不是你的錯。別人不會因你身處的苦難而輕看你，神也不會以你為恥。允許別人幫助你可以堅固你的人際關係，甚至可以幫助你建立新的人際關係。你也會發現自己開始比以前更倚靠上帝了。

「耶和華啊，我投靠你；求你叫我永不羞愧！」(詩篇71:1和合本)

➤ 對創傷的反應

除了以上提到的感受外，人們也會因為苦難的經歷受到生理或心理的創傷。人們對創傷的反應主要有三種形式：

- 1、**你可能在噩夢中或在白天瞬間閃過的片段中重新回顧那段經歷。**當這種情況發生時，請接受這種感覺，並提醒自己：「我活在當下，不會回到過去」。
- 2、**你可能會發現，自己在逃避喚醒這件事的一切因素：**可能是地方、氣味、人、媒體、或聊天的話題。但是，逃避只會讓你的世界變得越來越小；為了逃避痛苦的情緒而漠視自身感受，只會讓內心越來越麻木；為了逃避你也可能會吸毒、酗酒、不停地工作或暴飲暴食。

詩篇的作者想要逃避他可怕的情緒：他希望自己有像鴿子一樣的翅膀，可以飛去尋找棲息之地。

「我心在我裡面甚是疼痛；死的驚惶臨到我身。恐懼戰兢歸到我身；驚恐漫過了我。我說：但願我有翅膀像鴿子，我就飛去，得享安息。」（詩篇55:4-6 和合本）

關注自身感受。當你想要避開某個地方、氣味、人物、話題或感覺時，試著使用本手冊第二章中描述的一些保持冷靜的活動。當你漸漸平靜下來的時候，就可以開始面對一些對你來說很困難的事情。

- 3、**你可能一直處於警覺狀態，因為你會更多地留意壞事可能會突然臨到你。**因此，你可能會處於緊張的狀態或出現反應過度的現象。有時，你的心跳會非常快，你可能睡得不好，也可能會被巨大的噪音嚇到。如果你一直保持警惕，那樣會耗盡你的體力。你也許會有一些生理反應，比如胃痛、頭痛或其他疾病。儘量耐心地照顧自己，幫助身體得到修復。如果你感到一陣恐慌席

捲了你，試著把注意力集中在一些平靜安寧的事情上。放慢你的呼吸，數一數你的心跳，或者把注意力集中在與恐懼無關的物體上，比如地磚或樹枝。這可以幫助你立足當下和冷靜。

關注你的感受

災難過後，你可能會比平時更加情緒化，或者表現得完全不像你自己。由於內心經歷的這一切，你可能會發現很難集中注意力。你並不是瘋了，這些只是創傷中正常的反應。然而，如果你的反應是如此強烈以至於你無法履行日常職責，那就找一個能幫助你的人，比如牧師、諮詢師或醫生。

Q 思考：

- 1、這場災難如何改變了你的生活？
- 2、你對災難和創傷的典型反應是什麼？
- 3、如果你有孩子，災難發生後他們產生了哪方面的變化？

➤ 如何幫助孩子

兒童被創傷影響的程度跟大人是一樣的，但他們可能會以不同的形式表現出來。小孩子可能無法用語言來描述他們的感受，他們可能認為自己應該為此負責，儘管這麼做是不合邏輯的。因此，他們的行為很可能會倒回以前，比如尿床或吮吸拇指；他們可能會容易感到害怕和粘人。他們需要被撫慰，幫助他們認識到，這些行為是對創傷正常和暫時的反應。

孩子會根據身邊大人對災難的反應做出回應，如果照顧孩子的人對災難的反應是被壓垮，孩子們會更難從創傷中得到醫治。

在經歷苦難後，看護者可能會對孩子的需求有誤解。他們可能認為，應該更多地去管教孩子，並可以因為孩子感到沮喪而懲罰他們；他們可能認為孩子只需要被盯緊而不需要被傾聽，或者孩子們並不需要幫助就可以恢復過來。這樣的回應會讓事情變得更糟。孩子們需要得到安慰和傾聽，

他們需要用語言、藝術或遊戲來表達他們的情感。

在這個聖經故事中，耶穌表現出了祂對孩子的重視，他們應該得到特別的照顧和關注。

「有人帶著小孩子來見耶穌，要耶穌摸他們，門徒便責備那些人。耶穌看見就惱怒，對門徒說：『讓小孩子到我這裡來，不要禁止他們；因為在 神國的，正是這樣的人。我實在告訴你們，凡要承受 神國的，若不像小孩子，斷不能進去。』於是抱著小孩子，給他們按手，為他們祝福。」(馬可福音 10:13-16和合本)

第二章：我該如何平復強烈的情緒

➤ 平復你的情緒

經歷過創傷之後，你可能會感到非常焦慮、憤怒或恐懼，你可能從未有過如此強烈的感覺。你可以學習如何平復這些情緒，不讓它們控制你，以下有一些方法可以幫助到你。

與他人一起做一些你喜歡的事

1. 做一些能吸引你注意力的小事，比如打電話給朋友問問他們的近況、散步、或者玩遊戲。當你察覺到自己的情緒過於激動，就做這些事情來緩解。這不是浪費時間，它會幫助你痊癒。

「你的朋友和父親的朋友，你都不可離棄。你遭難的日子，不要上弟兄的家去；相近的鄰舍強如遠方的弟兄。」（箴言 27:10 和合本）

「兩個人總比一個人好，因為二人勞碌同得美好的果效。若是跌倒，這人可以扶起他的同伴；若是孤身跌倒，沒有別人扶起他來，這人就有的禍了。再者，二人同睡就都暖和，一人獨睡怎能暖和呢？有人攻勝孤身一人，若有二人便能敵擋他；三股合成的繩子不容易折斷。」（傳道書 4:9-12 和合本）

2. 想像一個能讓你感到平靜的場景。

可能是你長大的地方，或者是沙灘或森林，也可能是耶穌故事中的一個情景。你可能會想起上帝的愛，安靜下來，想像自己身臨其境。當你開始感到強烈的情緒即將壓垮你的時候，就進入你腦海中的情景。

「大山可以挪開，小山可以遷移；但我的慈愛必不離開你；我平安的約也不遷移。這是憐恤你的耶和華說的。」（以賽亞書 54:10 和合本）

3. 練習用腹式呼吸，以平靜強烈的情緒。

試著每天三四次，每次五分鐘做這樣的練習。剛開始你會覺得很難做到，甚至可能在練習的時候會覺得很累。但是，堅持練習會讓你平靜下來，呼吸更輕鬆自如。

練習腹式呼吸

- 找到一個舒適的位置，坐著或躺著都可以。膝蓋彎曲，專注於你的腳或身體接觸地面的感覺。釋放你所能察覺到，在你肩部、頭部和頸部的緊張感。
- 一隻手放在胸部，另一隻手放在胸腔下方的腹部。
- 用鼻子慢慢呼吸，使放在腹部上的手可以充分感覺到胃部的呼吸，放在胸部上的手儘量保持靜止。
- 當你通過鼻子或微微張開的嘴唇呼吸時，你能感覺下方的手會隨著呼氣向著脊椎處靠近。你上方的手應該儘量保持不動。想像一下你每次呼出去的氣都將帶走你體內的所有壓力。

你也可以與孩子一起做這個練習，幫助他們自己平靜下來。

「願耶和華賜福給你，保護你。願耶和華使他的臉光照你，賜恩給你。願耶和華向你仰臉，賜你平安。」(民數記 6:24-26 和合本)

4. 減壓容器練習

有時我們會被自己所經歷的事情壓垮，而我們卻無處表達我們的感受，這個容器練習可能會有所幫助。閉上你的眼睛，或者低頭看地板，使自己不會分心。

想像一個大的容器，它可以是一個大箱子或一個貨櫃；在腦海中想像出一種可以鎖上容器的方法，比如使用鑰匙或掛鎖。

現在想像一下把所有讓你不安的東西都放進容器：大事情、小事情、一切困擾你的事物。當把它們都裝進了容器中時，想像一下把容器關上，鎖上容器並把鑰匙放在安全的地方，不要扔掉它。當你做完這些事的時候，睜開眼睛、抬起頭。

然後，找一個可以安靜下來的時間。想像一下你拿著鑰匙，打開容器，一件一件地取出你放在裡面的東西。如果可以的話，找一個你信任並能幫助你把這些事情訴說出來的人。不要把它們永遠留在容器裡！

「我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為你與我同在；你的杖，你的竿，都安慰我。」（詩篇 23:4 和合本）

「耶和華雖高，仍看顧低微的人；他卻從遠處看出驕傲的人。我雖行在患難中，你必將我救活；我的仇敵發怒，你必伸手抵擋他們；你的右手也必救我。耶和華必成全關乎我的事；耶和華啊，你的慈愛永遠長存！求你不要離棄你手所造的。」（詩篇 138:6-8 和合本）

 思考：

1. 做什麼可以讓你放鬆下來？
2. 減壓容器對你有幫助嗎？如果有幫助，是怎樣的幫助？

第三章 為什麼我會感到如此難過

► 悲傷歷程

我們需要為我們所失去的感到悲痛，才能從中恢復過來。

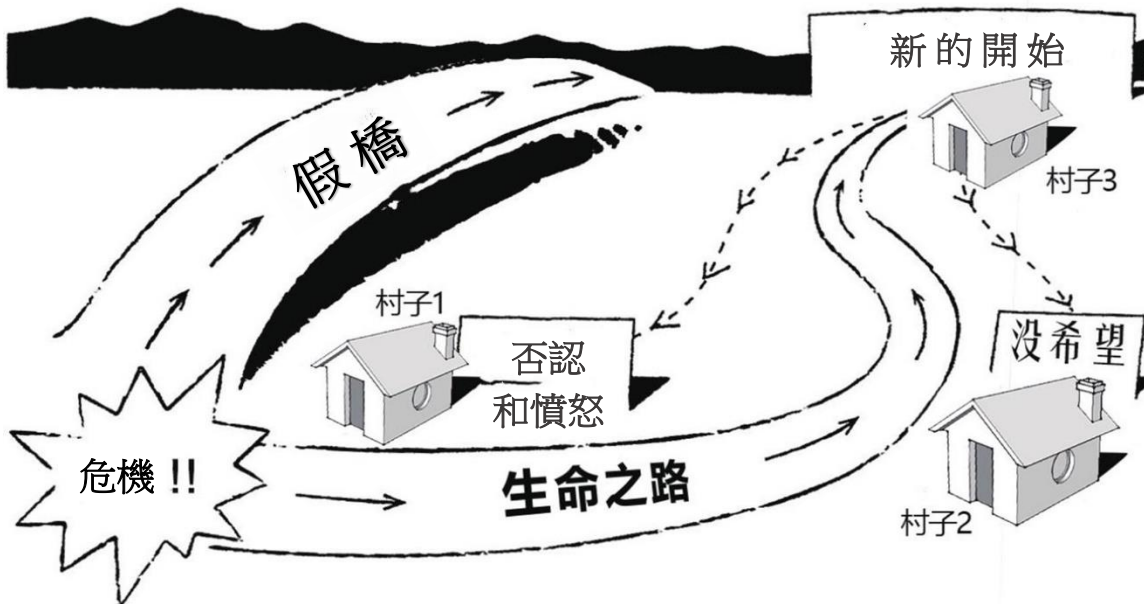
在災難發生後的某段時間裡，大多數人都會感到深深的悲傷。在經歷創傷的過程中我們會失去很多東西，每當我們失去某物或某人時，悲傷是正常的，這種感覺可能會持續很長一段時間。明白這是悲傷歷程的一部分對我們是有幫助的。傳道書上說：

「凡事都有定期，天下萬務都有定時。生有時，死有時；栽種有時，拔出所栽種的也有時；殺戮有時，醫治有時；拆毀有時，建造有時；哭有時，笑有時；哀慟有時，跳舞有時；」（傳道書 3:1-4 和合本）

我們需要為我們所失去的感到悲傷，才能從中恢復過來。

悲傷就像一場漫長的歷程。

你可能可以通過下圖發現自己所經歷的所有感受。



1. 村子1——否認與憤怒：

你也許會感到震驚或麻木，你也可能會拒絕接受失去的事實。你會生別人的氣、生自己的氣、生上帝的氣；你也許經常在想，「只要」我這樣或者那樣做了，就可以避免損失；你還可能會忘記吃飯，而且總是哭。

2. 村子2——沒希望：

你可能缺乏精力，不想下床或照顧自己，你甚至會覺得沒有活下去的理由；你也許會想要結束自己的生命，或者用藥物、酒精或其他方式麻痹自我。即使你做了所有的努力也不能避免它的發生，但你還是會給自己定罪。

3. 村子3——新的開始：

你會有種新生的感覺，覺得再次有了計畫、希望，也想與他人在一起。你記得發生了什麼事，但不再感覺像以前那樣痛苦了。

悲傷需要勇氣和精力

你身邊的人們，你所處的文化或者你內心的聲音，可能會試圖讓你跳過悲傷這個歷程。他們可能會說「堅強點！」、「不要哭！」、「要喜樂，你所愛的人與耶穌同在了！」等等這類話。**這會導致你走捷徑，我們把這稱為「假橋」**，因為它承諾會簡化你的悲傷歷程和痛苦，但它不能把你帶到新的起點。

為了有新的開始，你需要感受到失去所帶來的痛苦。重新開始，包括面對因為失去而帶來身分的改變，你不再是某人的母親、某人的丈夫或某些事物的擁有者。我們的頭腦很快就能理解這個過程，但我們的心卻很慢，傷口得到醫治需要時間。知道自己處於這個歷程中，可以幫助你對自己和他人保持耐心，但這不會消除你的痛苦。

當你悲傷的時候，你可能在上圖的「村子」之間來回走動，也許你跟別人的步調不一致，這很正常。但如果你覺得自己被困了很長一段時間沒有任何進展，這時候你可能需要幫助。

釋放悲傷需要很大的勇氣和精力，你可能會發現自己特別累，就像詩篇裡的作

者一樣。

「耶和華啊，求你可憐我，因為我軟弱。耶和華啊，求你醫治我，因為我的骨頭髮戰。我心也大大地驚惶。耶和華啊，你要到幾時才救我呢？耶和華啊，求你轉回搭救我！因你的慈愛拯救我。我因唉哼而困乏；我每夜流淚，把床榻漂起，把褥子濕透。我因憂愁眼睛乾癢，又因我一切的敵人眼睛昏花。你們一切作孽的人，離開我吧！因為耶和華聽了我哀哭的聲音。」(詩篇 6:2-4，6-8和合本)

以下這些做法可以幫助你從悲傷中得到醫治：

- 談談發生過什麼事以及你的感受，表達你的憤怒和悲傷。
- 要明白悲傷是正常的，而且這個過程需要時間。你不會總感覺像今天這樣，你的感覺可能每天都不一樣。
- 當你感到悲傷時，想想是失去了什麼導致的這種感覺。
- 如果所愛的人的遺體無法找到，可以安排一個聚會，公告他的死亡，並紀念一下死者的一生。
- 最後，當你準備好了，將你的痛苦交給上帝。你對自己失去的東西瞭解得越具體越好，例如，你可能失去了心愛的人，但也可能失去了收入、友誼、尊重或安全感，把自己所失去的一個一個帶到上帝面前。

 **思考：**

- 1、你開始悲傷歷程了嗎？你現在處於哪個「村子」？
- 2、你被困在其中一個「村子」中嗎？你有沒有試著跳過某個「村子」？
- 3、你覺得和誰談論你的悲傷讓你更有安全感？

➤ 如何幫助孩子？

- 在環境安全的前提下，讓家人團聚。
- 盡可能恢復日常的活動。
- 聆聽孩子們的痛苦。通過鼓勵孩子們畫畫，並讓他們解釋畫的內容來談論他們的痛苦。

- 簡單地告訴他們事情的真相。孩子們對他們周遭事情的瞭解比大人們意識到的更多，他們傾向於用他們能懂的方式來拼湊漏掉的資訊。
- 年幼的孩子常常能通過玩耍而不是通過說話來表達他們的感情，這對他們處理他們所經歷的痛苦有幫助。家長可以問他們在玩什麼，以及他們的感受。
- 尤其是在困難時期，家人應該每天抽出一些時間一起交談，一起為所發生的事情禱告，學習關於鼓勵或安慰的經文。
- 幫助老師和學校管理人員瞭解孩子的經歷。
- 青少年有不同的需求。他們可能需要一些個人空間或與同齡人在一起的時間，特別是在經歷了創傷事件之後。
- 青少年需要感到自己是有用的，特別是當他們的家庭遇到困難時。做一些有助於他們家庭生計的事情，這樣可以提醒他們自己是有價值的。

第四章 我受創的心靈如何得到醫治

➤ 面對痛苦

把你心裡的痛苦想像成心靈的傷口，就如詩篇作者說的那樣，痛苦總是能輕易的觸及內心的深處。

「主—耶和華啊，求你為你的名恩待我；因你的慈愛美好，求你搭救我！因為我困苦窮乏，內心受傷。我如日影漸漸偏斜而去；我如蝗蟲被抖出來。我因禁食，膝骨軟弱；我身上的肉也漸漸瘦了。我受他們的羞辱，他們看見我便搖頭。耶和華—我的 神啊，求你幫助我，照你的慈愛拯救我。」(詩篇 109:21-26和合本)

將這種內心的痛苦與你身體上的那些有很深疤痕的傷口相比，有哪些異同點呢？

我們需要照顧心靈的痛苦，才能得以從中恢復過來。

- 身體上的傷口是可見的。
- 身體上的傷口是疼痛且敏感的。
- 創傷是需要被醫治的。
- 再微小的細菌或髒汙都不可留在傷口內。
- 如果忽視它的存在，就有可能被感染。
- 醫治是需要時間的。
- 可能會留下傷疤。
- 經歷一段不幸後，你需要去照顧心靈的創傷才能得以修復。

醫治心靈的創傷需要你把內心的痛苦表達出來。找一個你願意向其傾訴的人，並且他在傾聽的時候不會讓你感覺更糟糕。聆聽者需要對你分享的內容保密，聽你訴說，而不是試圖糾正你、給你快速的解決方案或將你的經歷跟他們的相比較，所以應該謹慎地去選擇你的傾聽者。通常那些懷有好意的人會想要告訴你怎樣去

解決問題。當你只想去傾訴的時候，你應該提醒傾聽者，你只想被傾聽而不是要他們給出建議。

「人心懷藏謀略，好像深水，惟明哲人才能汲引出來。」（箴言20:5 和合本）

「正直人的純正必引導自己；奸詐人的乖僻必毀滅自己。」（箴言11:3 和合本）

如果你覺得不自在或者還沒有準備好，不要讓任何人強迫你分享你的經歷。你或許需要循序漸進地、一點一點地把你的經歷分享出來。就像一瓶已被搖晃過的碳酸飲料一樣，你可能需要一點一點地放出其中的氣泡，防止一下子溢出。為了讓你去接受發生過的一切，並且逐一地去克服它，你可能需要一遍又一遍的去分享你的經歷。當你開始分享的時候，先告訴對方發生了什麼；然後當你準備好了的時候，接著告訴對方事情發生的時候你的感受；最後，把注意力集中在對你來說最困難的部分。甚至是耶穌也和他的朋友分享他的痛苦。

「於是帶著彼得和西庇太的兩個兒子同去，就憂愁起來，極其難過，便對他們說：我心裡甚是憂傷，幾乎要死；你們在這裡等候，和我一同警醒。」
（馬太福音 26:37-38 和合本）

你也可以用畫畫的方式來表達的痛苦，並不要求你有畫家的水準。你要做的只是讓你的心靜下來，拿起你的筆和紙，讓你的痛苦從指間傳達到紙上。不要在意你畫得好不好，而是去思考從你的畫裡看到的東西。

傾訴和被傾聽，聽起來是那麼的簡單，但是它的確有助於醫治傷痛。傾聽他人的經歷也是有益的，通過傾聽他人不幸的經歷也能提醒你，你不是唯一一個經歷過不幸的人。同時，那樣可以有助於他們得醫治，你們可以成為彼此的安慰。

傾聽時可以提出的四個問題：

1. 發生了什麼？
2. 你的感覺如何？
3. 對你來說哪個部分是最難的？
4. 是誰或者是什麼讓你開始有安全感的？

通常當人們在聊一段經歷的時候，他們才開始能夠更好的理解自己的想法和感受。他們可能因此意識到，他們對自身處境的想法是毫無幫助的。聖經上說：

「你要保守你心，勝過保守一切（或譯：你要切切保守你心），因為一生的果效是由心發出。」（箴言4:23 和合本）

有時在我們反省自己經歷的一段困難時，我們會驚奇地意識到，上帝已經在某種程度上用祂的方式幫助了我們，上帝也安慰了我們，祂是醫治之源。

聖經告訴我們說，當我們得安慰，我們也能變成醫治他人的泉源：

「願頌讚歸與我們的主耶穌基督的父 神，就是發慈悲的父，賜各樣安慰的 神。我們在一切患難中，他就安慰我們，叫我們能用 神所賜的安慰去安慰那遭各樣患難的人。」（哥林多後書 1:3-4 和合本）

 思考：

- 1、以上傾聽部分的四個問題有沒有幫助你釐清自己的感覺呢？這是否幫助你以不同的方式思考你的經歷？請分析一下你的反應。
- 2、你對跟別人分享你某部分的經歷或故事有什麼樣的感覺？

第五章 在這種處境下我該如何思想上帝

➤ 對上帝坦誠你的感覺

坦誠面對上帝

坦誠面對上帝，對祂傾訴你真實的感受，祂早已知道，所以你可以放心地去向祂傾訴。你是否覺得神違背了祂保護你遠離邪惡的應許？你有沒有過被祂拋棄的感覺？你很憤怒，對嗎？那就向神來傾吐這一切吧！

在聖經裡有很多這樣的例子，人們對上帝表達了內心的感受，這被稱為「哀歌」。你是否留意到其實聖經裡的哀歌比讚美詩更多？

在哀歌中，人們放聲呼求上帝的名，訴說自己的抱怨。「你為什麼不保守我？你那時到底在哪裡？苦難的盡頭在哪裡？」。他們告訴上帝他們想要祂做的事情，有時就只是要祂看看所發生過的一切。有時候他們會提醒自己，神在過去如何幫助他們，或在聖經中如何幫助祂的子民，這就足以點亮希望了。哀歌往往是信心在艱難困苦中的表現。信心的印記就是相信上帝的垂聽，看顧，和幫助的能力。

儘管哀歌的方式很多樣，但它主要由三個基礎的部分組成：

- 呼叫神
- 抱怨
- 請求

在這三者中，抱怨造就了哀歌。

從詩篇 22 章的經文中，我們看到即使是我們的主耶穌也曾在十字架上慟哭呼求：「我的神，我的神！為什麼離棄我？為什麼遠離不救我？不聽我唉哼的言語？」如果耶穌可以告訴上帝那種被拋棄的感覺，你也可以。

讀一讀以下的哀歌，你能從中看到那三個部分嗎？

找一個安靜的地方，帶著一顆平靜的心，用文字或歌曲向上帝譜寫你自己的

哀歌，向祂傾吐苦難和痛苦。就像詩篇的作者所做過的一樣。

「耶和華啊，你忘記我要到幾時呢？要到永遠嗎？你掩面不顧我要到幾時呢？我心裡籌算，終日愁苦，要到幾時呢？我的仇敵升高壓制我，要到幾時呢？耶和華—我的 神啊，求你看顧我，應允我！使我眼目光明，免得我沉睡至死；免得我的仇敵說：我勝了他；免得我的敵人在我搖動的時候喜樂。但我倚靠你的慈愛；我的心因你的救恩快樂。我要向耶和華歌唱，因他用厚恩待我。」（詩篇 13:1-6 和合本）

 思考：

- 1、什麼會阻止你對上帝發出哀慟？
- 2、在這些時候，你覺得哀慟對你有什麼樣的幫助？

第六章 展望未來

➤ 持續的醫治

找到與他人保持連接的方法

從苦難的創傷中恢復需要花一定的時間，並經歷一些階段。當你深陷苦難時，可能會覺得事情不會有所好轉，悲痛和問題將永遠持續下去。請記住，這個世界上的事物一直都在變化，而變化會帶來轉機。

繼續回顧這本手冊的前言部分的清單。你可能會發現一些對你有幫助的東西，把它添加到列表中。

等事情都穩定下來了，你可以更深入地反思你的經歷，可以考慮加入一個創傷醫治小組。如果你所在的地區沒有這樣的互助小組，就邀請其他經歷過不幸的人組成小組；你們有可能只會見一次面，或者也可能安排一個定期的聚會。當你們分享各自的經歷，以及對彼此提出傾聽部分的四個問題時，你們可以幫助彼此繼續地得到醫治。如果你組織了一個團隊，要注意不要讓人們因為冗長的會議而感到厭煩，也不要讓參與者有過多帶給他人負面情緒的分享。醫治是隨著時間一點一滴來的，無論發生什麼，神必與你同在。

「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。所以，地雖改變，山雖搖動到海心，其中的水雖匉匉翻騰，山雖因海漲而戰抖，我們也不害怕。」（詩篇 46:1-3 和合本）

陷在困苦中時，需要尋求上帝的庇護和力量。花一些時間去回想上帝在過去對你在大事小事上給予的幫助。

有一天，上帝會替你擦去眼淚，挪走壓在你身上的苦難。

你要時刻記住，有一天，上帝會替你擦去眼淚，挪走壓在你身上的苦難。

「神要擦去他們一切的眼淚；不再有死亡，也不再有悲哀、哭號、疼痛，因為以前的事都過去了。」（啟示錄21:4 和合本）

在那一天到來以前，神邀請你向祂傾訴你的感受，祂一直都在聆聽你的聲音。你的禱告有時會隨著時間而改變，從向上帝哀慟哭訴到讚美歌頌；有時你可能上一分鐘還在讚美歌頌祂，下一分鐘就向祂哀慟哭求，但是就算是這樣也沒關係。

以下來自聖經的讚美詩也許會激勵你寫出自己的詩歌。

「我愛耶和華，因為他聽了我的聲音和我的懇求。他既向我側耳，我一生要求告他。死亡的繩索纏繞我；陰間的痛苦抓住我；我遭遇患難愁苦。那時，我便求告耶和華的名，說：耶和華啊，求你救我的靈魂！耶和華有恩惠，有公義；我們的神以憐憫為懷。耶和華保護愚人；我落到卑微的地步，他救了我。我的心哪！你要仍歸安樂，因為耶和華用厚恩待你。主啊，你救我的命免了死亡，救我的眼免了流淚，救我的腳免了跌倒。我要在耶和華面前行活人之路。我因信，所以如此說話；我受了極大的困苦。我曾急促地說：人都是說謊的！我拿什麼報答耶和華向我所賜的一切厚恩？……我要以感謝為祭獻給你，又要求告耶和華的名。」（詩篇 116:1-12, 17 和合本）

 思考：

- 1、自從不幸的經歷發生以來，什麼曾給過你最大的幫助？
- 2、自從不幸的經歷發生以來，生活中最痛苦的部分是什麼？
- 3、有沒有一件事是可以持續幫助你從不幸經歷中得以恢復的？