

## 來自「若你能看見」佈道會見證 <脫去舊我、活出新生命>

2011年12月9日

### 樓軍

我是2011年4月1日就讀Level I“情緒四重奏”課程學員，我的分享是：在課程中主耶穌怎樣醫治我的心靈，令我能夠脫去舊我、活出新生命，使我與丈夫在基督裏能重建愛的關係。我03年結婚，04年受浸成為基督徒，06年婚姻出問題了，丈夫做些嚴重傷害我的事情，當時我很憤怒、傷心，可是要向他表達我憤怒和受傷時，我卻做不到，我怕會令自己和對方失控，我怕被遺棄。我曾向家人講述痛苦，希望得安慰和支持，但他們的說話令我感覺如同傷口上灑鹽，痛上加痛，最後我唯有將所有的負面情緒都發洩在自己身上，覺得這樣做才最安全，腦袋裏整天好像播錄音帶一樣重複又重複不停罵自己愚蠢，無用，做錯，因怕再受傷害，所以精神極度緊張，常常失眠、頭痛、嚴重時要靠精神科藥來放鬆自己。幾年來我想過放棄，離婚算了，但作為基督徒的我內心有很大的掙扎，我痛苦到一個地步哭住問耶穌：點解我做基督徒做得這麼苦？未信主的還比我開心？祢在哪裏？祢真的愛我嗎？求祢給我安息、豐盛的生命！

當我日夜禱告呼求主時，我相信慈悲、憐憫的主聽了我的呼求開始帶領醫治我，祂帶領我去報讀Level I課程，在課程中我第一次知道自己分別用二種心理防衛機制“理智化”和“投射”的來保護自己，其實是逃避面對憤怒和自己的黑暗面；課程又有些練習是同耶穌一起進入過去痛苦的經歷當中，主耶穌使我看見一個黑暗、墮落的自己，幼年時因原生家庭缺少父愛，成長過程中為填補缺失、滿足需要，在與異性相處時做了許多錯事，曾被異性嚴重傷害後，自己又去傷害人，去勾引有太太的男人等等，一想起這些經歷我覺得很醜、很羞恥、自卑和難過，不想面對，信主時我隱藏這些黑暗的經歷，沒有認真認罪交給主，我只是告訴自己過去的事不要再提了，我重新做人吧，讀Level I時我才明白情緒是有記憶的，我可以收起、甚至忘掉這些事，但因為這些事所帶來的負面情緒卻不受控制常跑出來，這嚴重影響我與人、與神相處和建立美好的關係，主讓我看見一個逃避責任、美化自我、不肯認罪又自欺欺神的自己，當我意識到要清除這堆垃圾時，我求主幫助我回憶過去傷痛，過程真的很艱難、痛苦，我記得我哭了六日寫下二十幾件最痛苦的經歷，全部交給主耶穌，同時因為白紙黑字寫出來的經歷也幫助我肯定真正的自己，不再逃避，並且勇敢面對接納自己、寬恕自己，後來主耶穌就用了一段經文親自安慰我、醫治我：“若有人在基督裏，他就是新造的人，舊事已過都變成新的了”。

當我看見這段經文的時候，我心靈的眼睛突然被打開了，我終於看見主釘十字架赦

罪的救恩是何等寶貴，當時我覺得我背了十幾年的重擔突然放下了，平安與感恩充滿我整個心靈，我好像被浸泡在愛裏面，好像變成了另一個人，很輕鬆很喜樂，這經歷之後我發覺我和主耶穌的關係改變了，之前我用理性去認識神、讀聖經，“神是愛”只能用頭腦去想，心裏沒什麼愛的感受，與主關係疏離，現在我很渴慕親近主，好像拍拖的戀人一般。我採用 Dr. Kot 所寫的 40 日靈修書，每日三小時敬拜、讀經、禱告，並與主互相寫信給對方。當然耶穌寫給我的信也是我自己落筆寫的，但內容卻令我驚訝，好感受到主同在，好似面對面一樣，寫著寫著我發覺自己越來越尊貴，主耶穌給我穿上了一件美麗的公主衫。有一天我終於知道自己是誰了，我是主所愛的寶貝，我是公主。有了這個新的身份之後，我負面情緒少了，心靈飽足的我吃少了，也不想購物，也不用帶著面具做別人喜歡自己不喜歡的事，一個人也沒有孤單感。以前怕被遺棄，現在一個人生活都 ok。人生找到這種穩妥的依靠令我有力量重新振作去面對現實中困難的婚姻，一方面我消除了想離婚逃避的念頭，另一面我不怕被遺棄了。我豁出去寫了封信給我丈夫，講盡多年來我真實受傷、憤怒的感受，表明如果婚姻要復和需設立的界線和我的需要等等，信發出後我有一種今生無悔的感覺。我發覺以前我做了許多錯事，一有問題多數逃避，一走了之，這次我不用走了，也很肯定做了一件對的事，我如實地寫，不委屈自己，不怕被遺棄，做到一個真正的自己覺得很棒！丈夫看了信之後說很高興，向我道歉，同意復和的條件和要求。

在 2011 年 11 月 11 日我們在教會舉辦了簡單而隆重的婚盟典禮，在上帝面前重新立約，開始新的一頁，最後我想總結一下：其實當我願意接納自己的弱點和黑暗面，我才真正用心感受到主的愛是何等長寬高深。而這份愛所發出的力量和盼望使我有一種能夠豁出去的勇氣去面對現實中的困難和做自己做不到的事、開寬了我的心襟，改變了我對人、對事的看法。現在我接納丈夫多了，丈夫從我的改變中感受到主的愛，他說現在的我很像他理想中的夢中情人。在基督裏我們如同新婚夫婦，愛火重燃。使詛咒變祝福，使不可能成為可能的是又真又活的耶穌基督，感謝主！榮耀歸主！