

## 我在拉法兩年半的經歷-Anders Lee

(2016.5)

我自少在教會長大，畢業後讀了多年神學，也熱心在教會執事事奉十多年，在別人的眼中是認真也進深追求的弟兄。但自己心底卻清楚好像背後被龐大力量推向前，身不由己，搏命要獲得成就為要得別人認同。因長期受家庭，經濟，工作，教會事奉，進修壓力致十多年前 burnt out 耗盡！那時感覺無奈，原來我那麼努力要證明自己有價值到頭來都失敗，賠上身體情緒健康，很糾結！

二年半前因修讀輔導碩士課程實習的要求，有幸到拉法帶組，修讀拉法的課程及接受葛博士的督導及組長的培訓，我形容這是密集，深入，碌洋蔥式，在幫助組員及被督導的組長幫助的過程中，發掘到，感受到，也感恩神醫治釋放許多成長的情緒傷痛轄制，也接納多了自己的軟弱，陰暗面，能在神在人面前坦誠自己是不中紅心的罪人，也不用拼命達標及拿成就以獲取別人的認同！漸漸地，感覺人輕鬆了，情緒開了，對自己，別人及神能以真我分享分担。現在的事奉熱誠因葛博士及一班委身回應神去服事情緒軟弱的肢體的組長的殷勤竭力不望回報而祇望神的肯定的熱誠而重燃。現在我在拉法，教會，工作的機構，個人的輔導專業等，以基督的核心價值為縱軸，情緒輔導理論技巧為橫軸，希望幫助信與未信有需要的人得着心靈醫治，個人成長。當然最終要屬靈導引到神面前認識祂才能完全，這是真理，也完全沒有爭議。

最後，希望透過親身兩年半在拉法的經歷，十多年接受平信徒領袖神學的訓練，數十年在傳統福音派教會成長的信仰經歷，澄清一些外界對拉法的誤解如下：

拉法不是教會，也不是神學院，卻是一間揉合心理學與基督教信仰的基督教情緒輔導機構，旨在幫助一些情緒軟弱的弟兄姐妹得醫治釋放，著重實際經驗，當下的感受等。

拉法與靈恩完全沾不上邊。兩年多前平生第一次接觸心理劇，在營會葛博士親自主領，當中的主角是我的組員，我也瞭解她的問題，經過葛博士的全程引領及模擬當時心靈創傷事件的情況，看到當事人重新經歷多種壓抑多年的負面情緒，然後在葛博士的引導下，透過說話，身體動作，情緒感受，吶喊等，將情緒的結打開及抒發出來，最後經歷耶穌的同在安慰完成。看到當事人情緒由痛苦最終轉為平安寧靜，令我感覺震撼，過程中也鉤發自己一些相似的情緒記憶，重新激活過度理性的我的情緒僵凍的狀態，讓當事人及參與者同得醫治。我想誤會主要源於拉法醫治過程中當事人情緒的表達讓人容易跟靈恩的行為表現劃上等號，其實兩者截然不同。

吶喊不是不受控的尖叫，其實尖叫是個別組員在營會中因個別痛苦的情緒表達的行為。作為組長，受訓時被教導是吶喊的聲音類似船舶岸汽笛的低鳴聲，讓人有回家的安全及共鳴感，幫助抒發及感受裡面壓抑的情緒。其實聖經也有多處正面吶喊的記述。個人理解吶喊也是人的本性，好像小時面向山谷很自然就會吶喊，聽到回聲就感到興奮安慰，好像有人聽到明白，心感安慰。其實人是需要被接納明白！

在拉法兩年半的經歷，使我慢慢認識老我，假的我，他包含人的罪性，成長的創傷，自我形像破損，不接納的陰暗面等，致防衛機制，負面思想不斷形成負向循環，影響自己的情緒及行為。結果是導致犯罪，與人，与自己，与神分開，表裡不一致的生命。以為神的救恩是有條件的愛，因對原生家庭父母高要求及嚴肅的形象，投射神也是這樣，便靠己力事奉，以行為換取神的認同，信心按達標与否起落不定。這樣，形成負向循環，當不達標或靈命低沈時便產生強烈罪疚感，最後致停滯或放棄的屬靈生命狀態。

經過二年半在拉法密集，深入，碌洋蔥式的經歷和訓練，我尋找並認識真實的自己，放下過度的防衛機制，重新接納自己本相，認自己永遠不中神的紅心，這樣，心靈的隔膜，軟弱，羞愧都一一打破，與上帝，與人與自己真正連繫，做個真的我。當然這是一個進程，但是正向的，讓我感到內在的熱沈，神同在的平安，也享受幫助人卸下重擔，活出真我，重新奉獻給神的喜樂！

在這裡衷心感謝葛博士及一班志同道合的組長。要肯定知道你們在主裡作的工不是白費的，願主祝福作工的果效長存，阿們！