

## 回應張逸萍錯誤指控的文章: 吶喊(原始狂叫)不是拉法(醫治) 葛琳卡博士

文中張逸萍指控香港拉法基金會的吶喊是原始狂叫，不是醫治基於以下四點：

1. 據 J 姐妹認為 F 姐妹在葛琳卡博士的心理輔導九年沒有絲毫好轉！
2. S & W 夫婦被勉強吶喊
3. 聖經的「吶喊」都是「戰士們在戰爭中吶喊」
4. 吶喊就是「宣洩」的一種

1. F 姐妹的個人治療歷程是她的私隱，這裏裡不方便透露，J 姐妹作為她的朋友，如果是真的關注朋友的話，J 姐妹應將她的關注告訴 F 姐妹，而不是將 F 姐妹的私人輔導保密的內容告訴 F 姐妹不認識的張博士。如果 J 姐妹與 F 姐妹溝通的話，F 姐妹會告訴 J 姐妹，她看到自己這九年的進步和成長，所以 F 姐妹認為治療是有效果的！這亦正是為甚麼 F 姐妹繼續成為拉法的義工，作為「拉法的大使」，到處推廣拉法的事工！對 J 姐妹來說，她不能認同為何她認為無效的治療：看到 F 姐妹歇斯底里地大聲喊叫著，甚至不適，但對 F 姐妹反而是有效！這都是一般沒有專業心理治療培訓的人，不容易明白的治療歷程，所以可能只看表面的症狀就作出評論。當然作為受助者的 F 姐妹本人是可以感受到真正的幫助，不然也不會繼續治療！

其實這位 J 姊妹的名字是 Janus，可能她的過去有過不愉快的治療經驗，又或者對 CP (臨床心理學家)可能感到不滿，就在 Facebook 開了一個名為“Notseecp”的 Blog (4/2016)。一方面在不理解拉法醫治的模式下，加上對她的 F 朋友 Vivian 的治療一知半解，就作出主觀斷定治療無效的判斷，寫下很多對拉法醫治負面的文章在她的 Facebook 內，也可能是她透過電郵廣傳張逸萍及 Jance 誤導的文章給香港各教會<sup>1</sup>以及拉法在海外服侍的教會。相信她是借 Vivian 醫治的經歷成為她對 CP (Clinical Psychologist) 及拉法的攻擊。其實感到奇怪的是，她認識了 Vivian 一段時間，難度沒有發現 Vivian 以前如何難於表達自己，甚至令人難以明白，但現在她表達能力高了很多，有顯著的進步和突破？（這是很多曾經與 Vivian 一起上課的拉法學員可以見證的。）

Janus 在 Facebook 對拉法及葛琳卡的批評，其中有很多錯誤的解讀<sup>2</sup>，可惜 Janus 從未向拉法瞭解事實的真相，只公開批評指控拉法，這種行為，並非合乎聖經教導，傷害神的事工，令人心痛，更可惜的是她帶著這份對 CP、對拉法的憎恨在去年癌症離世了，遺憾再沒有機會向她澄清事實的真相！

2. S & W 夫婦的確是參加了首次在三藩市舉辦的退修營，吶喊佔整個退修營中的一個小部分，每晚大概一個多小時。而其他大概十小時的活動包括：敬拜、聚會、分享、及小組討論。因應個人的喜好和性格，不是每一個人都喜歡吶喊，所以絕對不會勉強，只是鼓勵新的參加者作出嘗試，給他們一個經驗，在日後生活上遇到痛苦或困擾，連表達都無力的時候，適當地吶喊都可以幫助他們頓時減輕痛苦或困擾，非常有效，很多學員都很受惠！

張博士和有些人會對吶喊有錯誤的理解，以為要狂叫、尖叫，叫得要越痛苦越強勁才有效。其實不然，只要針對當時身體情緒上的需要，順著去表達，那怕是微聲與輕聲，一樣有效。大部分人自己個人練習吶喊是不抗拒的，奇怪的是在小組練習時，則會怕別人的吶喊聲。有可能人在成長時，可能家裡遇到衝突或者吵架，都會感到害怕和不安，因此一群人的吶喊聲觸動過去吵架不安的感受，而導致抗拒吶喊。如果參加者可以堅持停留一下接觸吶喊那份抗拒不安的感覺，慢慢地吶喊出來就可以克服，間接醫治潛藏過去吵架不安的感受，更可以日後在人群中吶喊也不成問題！

至于，S & W 夫婦在拉法營會上第一個晚上，夫婦們抗拒而壓抑面對嘈吵聲音而帶來不安的情緒反應，不願意認真嘗試吶喊，也不表達真正的困難，令組長未能幫助他們真正體會吶喊的功能。而組長一直鼓勵他們嘗試，從來沒有勉強，他們有足夠自由的選擇。不然他們也不會繼續參加營會的活動。

但接著第二天晚上 S & W 夫婦只表示他們疲倦了，也覺得沒有什麼需要喊叫，認為組長勉強他們留下來。其實組長沒有勉強他們，只是鼓勵，並且特別安排一個小組讓他們安全地學習，輕輕地吶喊，慢慢的熱身，讓組員們安全地體驗吶喊，當組員練習吶喊的初階後，組長會請各位組員分享他們的情緒及身體反應的進程。其實 S & W 不是對吶喊有意見，只是在分享過程中，一位姐妹使用詩篇的話安慰 S，令她暴跳如雷，就認為對方不尊敬地胡裏胡亂引用聖經以及完全不被了解。當時她並沒有真實地表達她對姊妹的不滿，組長在不知情之下未能當場及時幫助她！事後也沒有向組長或退修營的負責人直接表達，也不與姐妹澄清自己可能對別人的誤解，而夫婦二人當晚在都沒有掌握到吶喊的技巧前已回房休息。

遺憾的是 S & W 夫婦對拉法退修營並沒有直接向我們反映意見，只向不認識拉法的第三者投訴，更難過的是張博士作為他們的神學院老師，並沒有鼓勵他們直接表達，好讓彼此可以溝通瞭解，澄清不滿的誤解。張博士不但沒有鼓勵直接對話，更在未瞭解清楚事實前就公開批評拉法，相信這種做法，不只合乎聖經的教導，並且以身作則教導自己的學生這種背後公開論斷是沒有問題。如果 S & W 夫婦不敢直接與拉法對話，作為老師的張博士也可以挺身而出直接聯絡我們！

拉法深信：醫治必須歸回上帝及聖經的教導。因此參加拉法的課程或退修營的朋友，如果在小組及導師面前隱藏而不坦誠分享，那麼就增加了醫治的難度。S & W 夫婦就正是這樣，他們既盼望得醫治，卻又保留地不表達內心的疑惑或不滿，不然他們在退修營裏就可以經歷到神醫治他們的不安和不被了解的傷害。也正是在退修營中為何其他參加者都能經歷到神的醫治帶著感恩滿載而歸。神願意醫治每一個人，問題是我們必須開放自己的內心，坦誠對人、己及神，就必得醫治！希望 S & W 夫婦可以藉此退修營的經驗，可以學習聖經教導，與鄰舍說實話，就會經歷上帝的醫治和幫助！（弗 4:25）

### 3. 聖經的「吶喊」都是「戰士們在戰爭中吶喊」

拉法的吶喊與「原始狂叫治療法」（Primal Scream Therapy）不相等。

張博士認為：聖經沒有一節經文講的「吶喊」是為了「發洩童年創傷帶來的痛苦或憤怒」。可能張博士因為聖經中提到「吶喊」的經文，多數是圍繞面臨戰爭，所以定義「吶喊」都是「戰士們在戰爭中吶喊」，其實也盡不是如此，聖經中提到「吶喊」也包括以下的經文：

(1) 揚聲、歡呼、吶喊：

「曠野和其中的城邑、並基達人居住的村莊、都當揚聲。西拉的居民當歡呼、在山頂上吶喊。」賽 42:13

(2) 哀聲、愁苦、羞愧、吶喊

「願那人像耶和華所傾覆而不後悔的城邑。願他早晨聽見哀聲、晌午聽見吶喊。因他在我未出胎的時候不殺我、使我母親成了我的墳墓、胎就時常重大。我為何出胎見勞碌愁苦、使我的年日因羞愧消滅呢。」耶 20:16-18

(3) 被奪去、無人踴酒歡呼、吶喊

「肥田和摩押地的歡喜快樂、都被奪去、我使酒醉的酒絕流、無人踴酒歡呼。那歡呼卻變為仇敵的吶喊。」耶 48:33

(4) 吼叫、吶喊

「所以你要向他們預言這一切的話攻擊他們說，耶和華必從高天吼叫、從聖所發聲、向自己的羊群大聲吼叫、他要向地上一切的居民吶喊、像踴葡萄的一樣」耶 25:30

如果「吶喊」只是指「戰士們在戰爭中吶喊」，這個理解就過於狹窄。人之所以吶喊是因為面臨心理或外在巨大的威脅，除了戰爭時面對生命危險之外，也可以包括：歡呼、哀聲、愁苦、羞愧、被奪去、無人踴酒歡、痛苦、吼叫或心理上極大的震撼。以上各樣複雜的情緒不一定單指戰爭，也可包括生活上某程度的困難或傷害。這種痛苦感受也不只局限現今而困難，也可指過去的受傷而帶來現在的遺憾，也可指因過去而引發對將來的憂慮。雖然聖經並沒有說是「為了發洩童年創傷帶來的痛苦或憤怒」，但卻不能就將人的情緒反應從過去、現在以及將來完全分割，就如耶 20:16-18 所分享的。

聖經中的「呼喊」與「吶喊」相似，其功能可以舒緩及釋放情緒、包括：被神的慈愛感動、向神表達心聲、哀號呼喊、誇勝的聲音、甚至哭笑難分，自己也未能分辨那一刻複雜的情緒，都可以透過吶喊、呼喊去表達內心各樣的情緒。

(1) 向神傾心吐意

「夜間，每逢交更的時候要起來呼喊，在主面前傾心如水。你的孩童在各市口上受餓發昏；你要為他們的性命向主舉手禱告」。哀 2:19

(2) 神的慈愛感動

「他們彼此唱和、讚美稱謝耶和華說、他本為善、他向以色列人永發慈愛。他們讚美耶和華的時候、眾民大聲呼喊、因耶和華殿的根基已經立定。」拉 3:11

(3) 哭笑難分

「甚至百姓不能分辨歡呼的聲音、和哭號的聲音、因為眾人大聲呼喊、聲音聽到遠處。」拉 3:13

(4) 拍掌、用誇勝的聲音

「萬民哪、你們都要拍掌，要用誇勝的聲音向神呼喊。」詩 47:1

(5) 發出重要訊號

「智慧在街市上呼喊、在寬闊處發聲」箴 1:20

(6) 哀號呼喊

「耶和華如此說、有水從北方發起、成為漲溢的河、要漲過遍地和其中所有的、並城和其中所住的、人必呼喊、境內的居民都必哀號。」耶 47:2

張博士評論：「吶喊主要針對怒氣」，「於是兵丁們義憤填胸，向前猛衝。所以，吶喊並沒有消除他們的憤怒，只有增加！」

張博士完全誤解，「吶喊」是幫助消除兵丁們的恐懼感，增強他們因恐懼而隱藏背後的義憤動力，就是這種動力令他們可以勇往直前，大發熱心，剛強壯膽！。所以吶喊或呼喊不一定針對怒氣，更可以幫助消除負面的情緒，增加適應性的情緒，更有能力剛強壯膽依靠神！

張博士又認為「吶喊」是「基督教心理治療名義下的集體咒罵」父母。其實，正確的說法應該是：依靠上帝的能力向神釋放潛在的負面情緒，以至可以寬恕及愛身邊的人，包括我們的父母。拉法從沒有教導人去咒罵任何人，何況是自己的父母；最重要是學習與身邊的人真誠溝通，減少誤解！這也是拉法表達篇課程的教導！相信張博士對情緒的理論及治療缺乏專業的培訓，比較難理解情緒的吶喊如何令人的生命可以更加轉向及依靠神！

4. 吶喊就是「宣洩」的一種

張博士不理解吶喊，於是歸類為宣洩：「既然吶喊是尖叫，不過是『宣洩』的一種」

張博士引用：「眾人聽見，就怒氣填胸，喊著說，大哉以弗所人的亞底米阿。滿城都轟動起來……聚集的人，紛紛亂亂，有喊叫這個的，有喊叫那個的，大半不知道是為甚麼聚集。」（徒十九 28-32）「這些人有沒有因為吶喊完了，心情就平靜了，於是沒有再堅持釘耶穌十字架？或者沒有迫害保羅？」

縱觀人類的歷史，宣洩被認為具有強烈的治療效果，並應用於醫學，宗教，文化治療儀式，文學和戲劇。宣洩的概念已經被廣泛地應用於現代心理學。但是為何宣洩的治療效果在現今科學證據仍存在爭議？原因是由於缺乏細緻的定義和什麼構成宣洩而產生混亂。<sup>3</sup>「單單發洩憤怒」的研究顯示不能自動減少憤怒，反而增加了侵略性行為的傾向。真正的宣洩是一個複雜性的過程：必須在安全和被專業的支持的環境中進行，配合治療的元素，其中的經歷包括：接觸被隱藏被壓抑的情緒創傷，適當地釋放被隱藏情緒，以及需要洞察和認知處理對被釋放及被隱藏的情緒，並且找到過去經歷的意義。<sup>4 5</sup> Yalom 也有類似的結論：情感開放的表達是治療的一部份過程，必須包涵其他的元素。<sup>6 7 8</sup>宣洩技術的有效性必須要在一個安全與治療師建立信任的環境下發生，治療過程必須先建立面對及處理情緒的能力！<sup>9</sup>

因此張博士所引用的使徒行傳十九 28-32，和她在「宣洩治療」中所提及的一些無效的例子都不是真正的宣洩<sup>10</sup>，而是「單單發洩憤怒」的例子，所以引用無效！Kellermann 指出一個典型的真正宣洩會帶來新的改變：(1) 情感的釋放 (包括生理上：心血管、呼吸、肌肉骨骼、胃腸道和心理上：記憶、想像力、感知、溝通、判斷) (2) 無意識中釋放新的認知或想法 (3) 無意識的動作釋放內在的張力，令人不再停滯在那個負面的情況狀態，可以向前邁進！<sup>11</sup> 因此，單單發洩憤怒或狂叫是不會帶來治療效果。

最後，澄清吶喊並不等於宣洩。從聖經的角度吶喊是有一個對象，也可以說是人面向神一種毫無保留真實的表達，需要在安全的環境下，不是單單發洩情緒，大叫大喊，而是讓隱藏內心真實的情緒流露出來，同時也接收上帝對你的回應及提醒，進入與神溝通更深的層次。

在拉法的網頁上有不同國家的學員表達吶喊對他們親身經歷的幫助，但張博士認為不可靠：「中國人都非常有禮貌，很『客氣』的；況且你若不客氣，拉法也不會把你的話放在網站上為『見證』。」這只是張博士個人的推論，拉法以開放的態度，只要學員容許，他們的分享都會放上網，也歡迎張博士親臨拉法的退修營，親眼聆聽學員的見證分享，瞭解事實的真相。因為拉法會鼓勵弟兄姊妹學習遵守聖經教導，坦誠對人、己及神，拉法的學員會覺得在拉法這個群體可以不用假「客氣」地真實表達自己！

## 結論

張博士卻選擇相信 K 弟兄對拉法吶喊的說法，兩位都是聽聞吶喊，而從來未親眼親身經歷，以聯想的方式，認為吶喊與靈恩派教、異端東方閃電、或一些新紀元的退修會某些有類似的表現，然後張博士就結論：「相信這樣的吶喊是令人狂亂到一個地步，頭腦也丟掉了，於是讓邪靈容易入侵。」<sup>12</sup> 這種學術研究的手法，以聯想的方式，未有分辨事情真相之前，對真正的宣洩的涵意完全不清晰，就妄下結論：吶喊「是讓邪靈容易入侵」。最後張博士更籠統地概論：「總而言之，『格式塔治療』『原始狂叫治療』『情緒焦點治療法』『心理劇』『空櫬』都是一脈相承、同一個鼻孔通氣的。」<sup>13</sup> 似乎張博士未能承認自己對心理學存有極大的偏見，更未能作出客觀的評估，缺乏全面仔細的研究分析<sup>14</sup>，不適合妄下論斷其他機構的事奉「是讓邪靈容易入侵」<sup>15</sup>！

---

<sup>1</sup> 張逸萍否認她廣傳電郵給香港教會，張逸萍與 Jance 關係密切，張逸萍與 Jance 合撰一篇見證，於 Jance 死後刊登

<sup>2</sup> 葛琳卡，《回應 Notseeep 對拉法錯誤的指控的八篇文章》

<sup>3</sup> *Catharsis in Psychology and Beyond: A Historic Overview by Esta Powell*

<sup>4</sup> *Catharsis in Psychology and Beyond: A Historic Overview by Esta Powell*

<sup>5</sup> The Place of Catharsis in Psychodrama, Peter Felix Kellermann, *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama and Sociometry*, Volume 37, No 1, Spring 1984

<sup>6</sup> Yalom (1975), *The theory and Practice of Group Psychotherapy* (2 nd edition), New York: Basic Books.

<sup>7</sup> Berzon B., Pious, C., & Parson, R (1963), The therapeutic event in group psychotherapy: A study of subjective reports by group members. *Journal of Individual Psychology*, 19, 2014-212

---

<sup>8</sup> Lieberman, M. A., Yalom, I. D., & Miles, M. B. (1972). *Encounter groups: First facts*. New York, Basic Books.

<sup>9</sup> *Catharsis in Psychology and Beyond: A Historic Overview by Esta Powell*

<sup>10</sup>張逸萍, 《吶喊 (原始狂叫) 不是拉法 (醫治) 》及《宣洩治療》

<sup>11</sup> The Place of Catharsis in Psychodrama, Peter Felix Kellermann, *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama and Sociometry*, Volume 37, No 1, Spring 1984

<sup>12</sup>張逸萍, 《吶喊 (原始狂叫) 不是拉法 (醫治) 》

<sup>13</sup>葛琳卡, 《回應張逸萍錯誤指控的文章：格式塔治療法》

<sup>14</sup>葛琳卡, 《回應張逸萍錯誤指控的文章--自覺 (Focusing) 乃後現代式冥想》

<sup>15</sup>葛琳卡, 《回應張逸萍錯誤指控的文章- 引進新紀元技術》