

心理创伤（三）：治疗—朱如月老师

“耶和华……医好伤心的人，裹好他们的伤处。”（诗147：2-3）**创伤虽然会为人带来极大影响，却是可以治疗的。**作为关顾者，可以参考以下各重点。

一、给予安慰、接纳，不加论断

让经历创伤的人感到安全，并且知道自己的反应和感受都是正常的。像以下的话可以表达接纳：“其实很多人都会感到害怕，这不是懦弱的表现，只是大家没有说出来，所以不是只有你一个人害怕，我也会害怕……”“我不会介意你的过去，因为每个人都做过羞耻的事，最重要是神已宽恕你，你也要学习宽恕自己。”

二、帮助创伤者明白创伤的本质

如果记得发生过的事，让他/她可以单独或在小组中慢慢说出来，**不要逃避或否定**。虽然记忆是痛苦的，但可以和他/她**诚实地讨论所发生的事**。让他/她知道自己不应当受到伤害，伤害也不是他/她引致的。

三、帮助创伤者表达感受

让他/她可以自由地表达对创伤的各种真实感受，无论是愤怒、悲伤、恐惧、焦虑等等，都尽量表达。面对激烈的情绪时，可以立即祷告，请求主耶稣在这刻与他/她同在、支援他/她、给他/她力量，共同面对痛苦的情绪。

创伤者可以表达对加害者的愤怒，却不一定直接面对加害者；**象征方式是可行的，例如给加害者写信，无论寄出与否同样有治疗效果**。可能还要让他/她向神发怒，讨论一下为什么慈爱的神会允许创伤发生。还要让他/她**哀悼创伤带来的损失**。

四、帮助创伤者作出改变

视乎创伤的性质，如果有需要的话可以帮助创伤者作出一些改变，**保护他/她不再受到伤害**。帮助创伤者建立界线，让他/她在已建立或将来会建立的关系中懂得保护自己身心的健康。

五、指出医治带来的积极力量

医治往往需要时间，因此要有耐性。神会医治我们，但也会藉着不同的人和群体来帮助我们，所以要继续接受个人或小组辅导。要对神的医治有信心，相信有天他会帮助我们胜过痛苦和创伤，不但能够饶恕加害者，更可以帮助其他同样经历创伤的人。

最后，关顾者需要明白自己的限制。服侍创伤者的时候，关顾者自身的创伤可能会被挑起，这样就会对服侍带来妨碍，**要把创伤者转介给其他人**。这就证明我们都需要踏上医治的旅程。如果我们自己的创伤得到医治，便能够更有效地帮助其他人。

“神是我们的避难所，是我们的力量，是我们在患难中随时的帮助。”（诗46：1）“主耶和华的灵在我身上；因为耶和华用膏膏我，叫我传好信息给谦卑的人，差遣我医好伤心的人，报告被掳的得释放，被囚的出监牢；报告耶和华的恩年，和我们神报仇的日子；安慰一切悲哀的人，赐华冠与锡安悲哀的人，代替灰尘；喜乐油代替悲哀；赞美衣代替忧伤之灵；使他们称为‘公义树’，是耶和华所栽的，叫他得荣耀。”（赛61：1-3）

文章参考：

《圣经：生命成长版》。香港：汉语圣经协会，2010。
葛琳卡。《情绪四重奏》。香港：基道，2007。

欢迎来信辅导部cc@liangyou.net，回应讨论话题。学员如需要接受辅导服务，请填写在良院网站的“表格下载区” / “下载资料”的“辅导申请表格”，辅导部会按着个别情况和需要，安排电话约谈时间。