**Tina的分享**

**一， 我的问题**：

我常常会被内疚自责所充满，尤其是信主后有 因为圣灵光照，意识到自己确实是罪人，愿意认罪悔改。但是后来一段时间常用律法检查自己，被罪压得透不过气来 。第一次参加拉法的医治营后，理解了神的爱和恩典，神是我们每个人个人的救主后，不再被捆绑，但有时候还是会有反复。有一天，无意中想起很多年以前和前夫吵架时骂过的一句话，无比惭愧。在耶稣面前认罪 悔改都不能让自己得到平安，后来禁食两顿，才觉得得平安。

上半年 因为疫情前夫没有及时回国，我觉得这是非常好的让两个孩子和父亲联络感情的好时机，每两周就催促孩子去看望他们的父亲。但短短时间，他们都分别和父亲吵架数次。有几次孩子回来充满了愤怒，原因都是父亲无时不刻都在看手机，觉得被父亲忽略体会不到父亲的爱。我很烦心， 一方面不知道怎样帮助孩子，另一方面又 担心是前夫会怪罪我教子无方，担心是因为我以前在孩子面前抱怨过他们的父亲的原因。

我被自责压得喘不过气，试着用祷告来让自己得到内心平安，但是只是当时 好一些，因为问题还是在那里 。那天把自己的 烦恼和朋友一股脑儿倾倒。他们认为，我这个时候其实应该更同理孩子的痛苦，而不是站在前夫的角度思考。我很震惊，这是我没有想过的看待这个问题的新角度。 我反复思考，为什么在局外人清晰得看见的很明显的问题，为什么我缠绕其中，不知所措，内心不心疼孩子，反而担心自己被怪责呢？

带着这个问题，我上了拉法医治课里的我的情绪，身体和身份。作业纸里的题目逼得我深度思考。

**二， 我的原生家庭：**

我一岁半前是一个无比快乐的小天使，一岁半后两个双胞胎弟弟出生，就失去了父母的宠爱 ，睡觉的位置由妈妈的身边转到了妈妈的脚头，哭的时候得不到爱抚，而是被妈妈用脚蹬一蹬，然后骂我：“这么大了，哭什么？”。父母忙于照顾两个小小孩，对我无暇关注。两岁半的时候被我的父母送到了我的姑妈家生活。 我妈妈后来告诉我当他们离开的时候，我木无表情地注视着他们离开，完全没有普通孩子的哭闹和依恋。她当时很欣慰，觉得我很乖，也认为小孩子没有记忆。

我二岁半到六岁半在姑妈家生活，六岁半因为姑妈和他们的孩子对我妈的极度不满把我送回了南京。在南京的幼儿园大班上了两个月，新年到了外婆家。我妈无意中发现家对面的平房暂时借给了当地小学的一年级而那个老师是我妈以前的同学，于是她突发奇想把我留在外婆家跟着一年级学习，当时他们已经开学了四个月。

一年级结束后，我必须离开外婆家，因为二年级在另外一个地方，而没有人能送我上学。我又回到了父母身边，父母想让我跟着城里小学读二年级。但是因为没有一年级的学籍记录，在联系等待中，我又失学了好几个月。等终于能上学的时候，别人已经学除法了，而我对乘法口诀都一窍不通。我爸妈希望我能在很短时间内赶上学校的学习进度，天天逼着我背口诀，背不得就打。我总是混淆“二五”和“三五”。我印象特别深的就是吃饭的时候，我妈会突然间问我：“二五？” 我就回答“十五”，然后一个晚上的快乐就结束了。我的手经常被打得红肿。我爸一边打一边痛心地做我的思想工作“脑子要用啊，不用就会生锈。”

挨打的生活一直延续到二年级结束，我终于如父母所愿，赶上了其他同学，并且成为班上的好生。

我记得我常常因为莫名的原因被父亲挨骂。

比如， 有一次，突然得到老家急电，爷爷病故。父亲赶紧去单位申请了四十块钱丧礼费赶回老家，可是爷爷在棺材中突然醒来。父亲可能已经用掉了那四十块，没法还给单位，只好骗单位爷爷已经去世。但这是我不知道的，有一天无意中我提起爷爷，立刻触及父亲的情绪按钮，把我臭骂一顿，让我完全摸不着头脑。

**三， Sabrina的看见**

这段经历我第一次在课上叙述的时候，是用特别轻松的口气笑着讲出来。随着课程的深入，慢慢体会到这段经历对我的伤害。大半年的挨打不仅是身体上的伤害，也是身心和关系的伤害。再讲述这件事时，开始有了愤怒和悲伤的情绪。

Sabrina 指出，这段时间被打的理由是不成立的。她这句话像透过云雾的阳光，我这才开始思考我父母对我的指责是否合理。我父母认为我不努力，不动脑子，认为打和痛能帮助我加强记忆。但是其实这并不是我的错，我完全没有错，我只是一个普通智力和能力的小孩。事实上是我父母，是他们没有尊重孩子的发展规律，无知地认为孩子在哪里都能长大，在我幼儿期间没有尽到抚养教育我的责任，也没有给我正常的学习机会。当发现我跟不上学校学习时，立刻觉得没有面子，一味拔苗助长，用惩罚的方式把他们自己的错误强加到幼小的我的身上，用惩罚的方式让我以为我自己是笨的，不努力的，让我觉得自己天天在犯错。

长大成人后，我的行为模式是：1) 如果一件事，确认是我的错，我会非常惶恐，反复拼命道歉；

2) 如果被责怪， 我又确认是别人的错，我会反复使劲解释，一定要别人收回那句“你错了”。

3）如果一直被亲密的人用强势责怪，我会又回到“都是我的错”的内疚自责中。

和丈夫离婚的事情，我不自觉沿用了模式3，因为被前夫长期的指控，无奈接受，无力逃脱“你要为离婚为毁坏这个家全权负责”的指控。就我像小时候我被父亲指控“你不努力，你不动脑子”。

Sabrina犀利地指出中间的关联性，我父亲和前夫都用了反自然的方式对待我，所以我也是同样的反应，无力挣扎。

**四 得医治**

Sabrina让我要经常对父亲和前夫做空凳，但因为我的内疚心我的怒气很难出来，所以课程结束后空凳没有做几次。

十月的医治营的功效是渐进的，第一周小组帮助我加强了和上帝的连接，让我认识到上帝与我的同在，对我的丑陋是完全接纳的。第二周的小组里第一次做耶稣同在时，我确认上帝给予我的爱是无条件的，但是在问了上帝是否对我的罪赦免这个问题后，我却在等候上帝的回答时睡着了。Dr.Kot帮助我理解了，在上帝面前认罪就会得到赦免，但是如果我把别人的罪加在我自己的头上，自己不肯饶恕自己，上帝就没办法饶恕我。之后的与耶稣同在中，我求神让我知道责任的疆界，并认我自己承担的罪，求赦免。这个时候，我感到耶稣在抚摸着我的头发，说：“我赦免！”

我当时以为我已经得医治了，可是在第二天Jennifer带领的小组里，没想到有更大的突破。

Jennifer让我想象羞愧的感觉，这是我最经常最容易感受到的情绪。一想到羞愧，我感觉到一个黑乎乎的，质地坚硬的大石头藏在我胃里，当我感受到那个石头，不由自主地干呕。

Jeniffer慢慢引导我，让我感受到上帝的爱，最初觉得好像是几根光线射到一个黑屋子里，随着反复地哭泣，倾述，Jeniffer的引导和安慰，光线越来越强，最后真的那个黑黑的石头变淡变小，最后完全消失了。

从小到大最经常感受到的情绪------羞愧，现在我知道，该羞愧的是那些给我羞愧的人。

万分感谢拉法，Dr.Kot， Sabrina和Jeniffer对我的巨大的根本性的帮助；让我有重新做人的感觉。也感谢所有一起学习的组员们对我的支持。