

<走出深谷

(2012.10.28 溫哥華基督教頌恩堂)

學員分享：Lisa Huang

曾經我與無知、驕傲同行，而自卑是我的“密友”，那段日子痛苦不離我，“假我”伴隨我行。內在的羞愧感，造成我有很強烈的自卑感，認為自己不值得被愛和珍惜，常常陷入一種“自我否定”的情境內，認為如果自己不夠聰明、不夠漂亮、不夠.....，那麼我就不配得到他人的喜愛！

於是我努力工作，挑剔別人，以“比較”、“計較”的心態，希望能得到他人的肯定與欣賞，外表上我喜歡光鮮亮麗、名貴服飾，盡所能表現出我的“能力”，但我內心的“真我”控告我，我是一個表裏不一的“假人”。

感謝神！祂憐憫我，2005年5月因朋友邀請，我參加了[溫哥華點石家庭協會]所舉辦的家長小組，在小組中醒覺自己是“情緒有問題的人”，當時小組中有兩位輔導員，其中有一位頸上戴著有十字架墜子的項鍊，於是我懇請她(Selina 姊妹)幫助我走出困境。(因有一星期左右，夜晚不能入眠，我陷入混亂的情緒中。)

Selina 姊妹是我第一次，接受輔導的基督徒專業輔導員，她是一位有愛心及耐心的“陪伴者”，是我多年的心靈導師，我清楚她是神差來幫助我的“天使”，我感激她、感謝神，讓我能開始走向“被醫治之路”。

2011年10月接受 Selina 姊妹的邀請，參加[拉法基金會]情緒四重奏 - 同行生命的憂怒哀樂課程，使我更深層的了解自己的“真相”。當時我和丈夫及女兒分別在兩個小組，在課程開始前，我已將情緒四重奏- 同行生命的憂怒哀樂一書閱讀完畢，雖然不完全了解，但經由葛博士在課堂上的深入教導，及 Selina 姊妹亦是我的小組長(受過裝備訓練的基督徒心理輔導員)耐心的帶領下，進入“真我”的探索中，受益良多。

課程結束後不久，“壞的我”，內心真實的感受，再次造成我的情緒困擾，當我發現“憤怒”是因為內心悲傷，悲傷又因羞愧感引起時，令我感到羞愧不已！更甚的是我以憤怒表達，如此循環，使我成為“裏外不一”的人，我這樣的一個人，在家庭中是“麻煩人物”，未能用健康的方式，來表達自己真正的感受，對我家人造成嚴重的傷害。

2012年年初，因強烈的感受到自己失敗的無力感、覺得自己不夠好、不被接納，因而造成我情緒失控，請求接受 Gloria 姊妹輔導。(Gloria 姊妹為展望社會

服務中心的專業心理輔導員，亦是[拉法基金會]課程小組長)在接受 Gloria 姊妹輔導的過程中，經歷了內外更新的醫治，了解自我並接納自己的軟弱，使我有能力，體諒接受自己和他人的有限，並且學習從神的眼光來看自己，接受“真實”的我，使我得到真正的自由與釋放。

在此感謝[拉法基金會]所有參與服事的全體同工，是神的美意，要藉由你們來彰顯祂醫治的大能，為要使那心靈破碎之人得醫治，蒙受恩典，讓慈愛、憐憫人的上帝得著榮耀。感謝、讚美主！

[愛我的，我也愛他；懇切尋求我的，必尋得見。] 箴言 8:17 [看哪，我將你銘刻在我掌上；你的墻垣常在我眼前。] 以賽亞書 49:16