心靈助醫的幫助

龐春榆

入讀中國神學研究院那一年，我接受拉法基金會心靈助醫。我在2016年10月至2017年9月接受心靈助醫幫助，一共接受了25次輔導及一次整全心靈醫治退修營。當時我也在中神全時間就讀。真是很感恩，這樣的經歷對我的生命是一次全面的栽培，也是神為我今年面對的挑戰做好了預備。今年我在浸會大學讀心理輔導碩士。如果沒有去年靈裡的栽培和輔導的同行，我恐怕很難應對今年的挑戰。做一個輔導員，讀書還是其次，更重要的是要有面對自己的勇氣——這是更難的。一般人面對自己都是不容易的，所以需要輔導員愛裡的同行。感謝主讓我通過心靈助醫在經濟困難的情況下也經歷了這種愛裡的同行。

為什麼要見輔導？見輔導是一種自愛的表現。一個不懂得愛自己的人也不會懂得愛別人。我在困境中的時候決定要見輔導，是決定要好好愛自己。感謝主讓我在被輔導的過程中，既經歷到輔導員的愛更經歷到神的愛。很多有著困擾的人們都有愛自己的困難，其中一種困難是覺得愛自己是羞恥的。這種羞恥感是童年時被人強加在我們身上的，我們不經過濾就讓這種感受成為我們的一部分。在我們沒有意識到的情況下，它悄然成為我們的困擾讓我們食不甘味，甚至還會將它投射出去傷害到身邊的人。自然面對這種羞恥感是痛苦的。我們渴望無痛的醫治。完全無痛的醫治是不存在的，哪怕打了麻藥，過後還是痛的。痛是清醒的，清醒可以改過，讓生命可以成長。上帝更樂見的是我們的生命可以成長。那麼上帝就不關心我痛不痛嗎？關心，痛的時候有人陪伴就會感受好一些。感謝心靈助醫輔導員對我的陪伴。