

「從恐懼進入神的愛」——從深層恐懼記憶進入神的平安

【心靈 SPA 醫治禱告系列】

「愛裡沒有懼怕；愛既完全，就把懼怕除去。」(約翰一書 4:18)

靈修默想：恐懼可能比我們想像得更深

有些恐懼，我們非常清楚；但有些恐懼，卻藏在我們自己都沒有察覺的地方。特別是在幼年時期經歷過的害怕、孤單、被拒絕、被忽略、家庭衝突、嚴厲責罵、失去重要的人，或其他令人感到無助的經歷，有時候會成為我們日後面對類似情境時的敏感來源。

這並不表示每一個童年不愉快的經歷都會造成創傷，也不能單憑今天的情緒就推斷某件童年事件一定存在。每個人的記憶與心理反應都不同。但是，從心理學與神經科學來看，過去的經驗確實可能影響我們今天如何辨識危險、理解他人的行為，以及調節自己的情緒。

恐懼記憶與大腦

當一個人經歷強烈的恐懼或威脅時，大腦會啟動保護系統。其中，杏仁核 (amygdala) 在威脅偵測與恐懼反應中扮演重要角色。它可以很快地對可能的危險發出警報，使身體進入「戰鬥、逃跑或僵住」等反應。

而海馬迴 (hippocampus) 則與記憶及情境有關，幫助我們辨認：「這件事情發生在什麼時間、什麼地方？」前額葉皮質 (prefrontal cortex) 則參與判斷、思考與情緒調節，幫助我們分辨：「現在真的有危險嗎？」

因此，一個人過去曾經受到傷害，後來遇到類似的聲音、語氣、環境或關係模式時，身體可能比理性思考更快產生警戒。例如：小時候常被責罵的人，長大後別人只要提高聲音，就可能立刻緊張；曾經被拒絕的人，面對別人的沉默，可能很快想到：「他是不是不喜歡我？」曾經經歷被離棄的人，當重要的人沒有回應訊息時，可能馬上產生：「他是不是不要我了？」這些反應有時候不是故意的，而是大腦過去學習到的保護模式。

恐懼記憶不是「藏在一個地方」

我們可以把它想像成一個警報系統。過去的經驗可能讓大腦學會：「遇到這個情況，要小心！」所以今天即使環境已經安全，身體和情緒仍可能先出現警報。這也是為什麼有些人會說：「我知道沒有什麼好怕的，可是我的心就是會害怕。」

這不是單純「想太多」，而可能是情緒記憶、身體反應、認知解讀以及當下環境共同作用的結果。因此，醫治並不是責怪自己：「我為什麼這麼沒有信心？」而是可以溫柔地問：「主啊，這個恐懼在保護我什麼？它是從哪裡開始的？今天的我真的還處在當年的危險裡嗎？」

神的愛帶我們重新面對恐懼

醫治不是強迫自己忘記過去，也不是要求自己「不要害怕」。真正的更新可以是：我看見恐懼、我辨認恐懼、我把恐懼帶到神面前、我重新學習安全與信靠。

神不是要我們羞辱自己的軟弱。祂要我們知道：「你不需要獨自面對這個恐懼，我與你同在。」當我們在安全、愛與真理中重新理解過去的經驗，過去所形成的恐懼反應，可以逐漸被新的經驗與新的認知所調整。從信仰的角度，我們也可以把這個過程帶到基督面前：過去發生的事情不能改變，但神可以改變我今天面對它的方式。

【醫治禱告：求主光照深層的恐懼】

親愛的天父，祢是耶和華拉法，我的醫治者。我奉主耶穌基督的名來到祢面前。主啊，我承認，有些恐懼是我知道的，有些恐懼卻是我自己也說不清楚的。有些恐懼可能與過去的經歷有關，有些可能是在成長過程中慢慢形成的反應。

主啊，我不要求自己立刻明白一切，也不強迫自己回想所有過去的事情。我把我的生命完全交在祢手中，求聖靈溫柔地光照我。如果我的生命中有一些尚未被我察覺的恐懼，求祢按照祢的時間和方式讓我看見。如果某些過去的經歷仍然影響我今天的情緒、關係、選擇和安全感，求祢幫助我在祢的愛中重新理解它。

主啊，我把那些我說得出來的恐懼交給祢。我也把那些我說不出來、卻一直存在於我心裡的恐懼交給祢。我把：害怕被拒絕，害怕被離棄，害怕失敗，害怕被批評，害怕孤單，害怕失去，害怕疾病，害怕死亡，害怕缺乏，害怕未來，全部交在祢手中。

主啊，我承認有些時候，我的身體可能比我的思想更快感受到害怕。求祢幫助我學習分辨：「這是過去的警報，還是現在真正的危險？」當我的心因為過去的經驗而產生恐懼時，求祢使我知道：「現在的我不是當年的我。」我已經不再是那個無助的孩子，我今天可以來到祢面前。我的天父與我同在。因為「愛裡沒有懼怕；愛既完全，就把懼怕除去。」孩子這樣的宣告及禱告乃奉靠主耶穌基督的名，阿們。

【釋放醫治系列 01：吳淑玲 Deborah 牧師分享】