

【02. 心靈 SPA 醫治禱告系列】

「你不要害怕，因為我與你同在；不要驚惶，因為我是你的神。我必堅固你，我必幫助你；我必用我公義的右手扶持你。」(以賽亞書 41:10)

創傷記憶中的「懼怕」

美國心理學者彼得·列文 (Peter Levine) 強調，創傷不只是「腦中記得一件可怕的事情」，而是身體與神經系統仍然停留在當時的危險狀態。例如，一個人曾經受到威脅、拒絕、虐待、重大失落或驚嚇，即使事情已經過去了，身體仍可能：一遇到類似情境就緊張、害怕、心跳加快、呼吸急促、不敢表達自己、過度警戒，總覺得「危險快要來了」。

因此，醫治創傷性的懼怕，不只是叫自己「不要害怕」；而是讓人重新經歷安全，讓身體和內在逐漸知道：「那件事情已經過去了，我現在是安全的。」從信仰的角度，可以進一步說：醫治不是否認曾經發生的傷害，而是在基督的同在中，讓我們重新面對那段記憶，使過去不再掌控今天。對創傷的人來說，經文所帶出來的信息比單純說「你不要怕」更深。因為神不是只要求：「不要害怕。」而是告訴我們：「因為我在這裡。」

創傷的醫治

創傷的醫治，不是把痛苦的故事講得更完整，而是在安全的當下，以足夠的程度重新接觸創傷記憶，讓身體完成當年沒有完成的防衛反應，並讓記憶重新被整合『已經發生過的過去』，讓人帶著基督的同在重新看見過去，使『那時候我很害怕』，逐漸變成『那時候我受傷了，但今天主與我同在，我已經不再被那個恐懼轄制。』

釋放醫治不是消除記憶，而是改變對記憶及過去經歷的解讀及認識，使記憶在基督裡重新編程：創傷記憶 → 基督的同在 → 神的愛 → 真理取代謊言 → 恐懼失去控制 → 恢復平安。

【醫治禱告：深層恐懼記憶重新編程】

親愛的主耶穌，我承認過去曾經發生的事情真的讓我害怕。那時候的我可能無法保護自己，也不知道該怎麼辦。但是主啊，現在我不是一個人。祢與我同在。我把那段記憶交在祢手中。求祢讓我的心和我的身體知道：那件事情已經過去了，我現在是在祢裡面。我不需要一直活在過去的恐懼裡。因為愛裡沒有懼怕。求祢用完全的愛除去我裡面的懼怕，恢復我的安全感、恢復我的平安與信靠。

主耶穌啊，過去的經歷曾經在我的心裡留下傷痕，求祢進入那些傷痕之中。不是叫我停留在過去，而是讓我在祢的愛中重新得著安全。求祢幫助我的大腦、情緒與身體逐漸學習：現在是安全的。當過去的恐懼再次被觸發時，求聖靈提醒我：「我與你同在，不要害怕。」讓我的思想慢慢被真理更新，讓我的情緒慢慢恢復平安，也讓我的身體從長期的警戒中得到安息。孩子禱告乃奉主耶穌基督祢得勝的名，阿們。

【釋放醫治系列 01：吳淑玲 Deborah 牧師分享】