【马丁艾维奇】无法面对的创伤你需要...！

《以马内利医治法》课堂笔记

一、课程简介

以马内利医治法由卡尔·雷曼博士（Dr.CarlLehman）开发，旨在通过建立与耶稣双向互动的关系来医治心灵破碎的人。这种方法已发展 20 年，成为全球性的事工。

课程背景：

-讲师：马丁·艾维奇，1980 年被按立为澳大利亚圣公会牧师

-服事重心：过去几十年主要专注于医治受伤者和使被掳的得自由

-个人经历：10 年前接触此方法，持续实践至今，见证了数百人遇见耶稣并建立活泼关系

二、以马内利医治法的核心概念

1.“以马内利”的含义

-字面意思：神与我们同在

-核心目标：帮助人与耶稣建立双向、互动的连接关系

好的，我们来看以马内利医治法应用的六大领域。

二、以马内利医治法的核心概念与应用领域

“以马内利”意为“神与我们同在”，此医治法的核心目标，是帮助人建立与耶稣双向、互动的连接关系。这种关系建立后，可以灵活应用于以下六大领域，使信仰生活变得丰富而具体：

1.享受与耶稣同在

-具体做法：单纯地花时间与耶稣在一起，不一定要有特定的请求或议程。

-目的：培养亲密无间的关系，就像与挚友安静相处一样，在祂的同在中得享安息。

2.寻求个人指引

-具体做法：向耶稣提问：“今天你有什么特别想告诉我、向我显明或赐给我的吗？”

-目的：获得来自神即时而个人化的引导、启示或安慰，让信仰生活不再是模糊的教义，而是清晰的对话。

3.从主得着安慰

-具体做法：将当下困扰你的事情（焦虑、悲伤、压力）直接带到耶稣面前，向祂倾诉。

-目的：在倾诉与聆听中，直接从这位“安慰者”得着心灵的抚慰与平安，而非仅仅从人的安慰中寻求解脱。

4.转化为有力的代祷

-具体做法：将你对他人的负担与关切告诉耶稣。

-目的：认识到耶稣是我们真正的“中保”，祂会站在父神的宝座前，亲自为我们所关切的人和事代求，使我们的祷告进入更属灵的层面。

5.获取属灵成长的引导

-具体做法：询问耶稣：“你希望我的灵命如何成长？为了深化我与你的关系，你希望我操练什么？”

-目的：让主亲自来引导我们属灵生命的路径和操练重点，使灵修不再流于形式，而是回应祂的心意。

6.处理情绪与创伤医治（最常用的核心领域）

-具体做法：在此过程中，我们与耶稣同工，邀请祂带领我们进入生命中那些痛苦的、被遗忘的角落。

-目的：面对并解决那些我们平时不敢触碰的创伤记忆。其关键在于一个革命性的认知：耶稣说‘我常与你们同在’，这意味着在我们过去每一个痛苦的‘案发现场’，祂当时就在那里。因此，我们可以邀请耶稣一同“回到”那些记忆中，祂会向我

们显明祂当时的同在，并亲自带来医治与真理，解决痛苦的根本源头。

3.处理创伤记忆的关键理解

-耶稣的同在性：耶稣说“我常与你们同在”（太 28:20），这意味着祂在我们每一个生命阶段都在场，包括那些痛苦的时刻

-邀请原则：我们可以邀请耶稣回到过去的创伤记忆中，因为祂当时就在那里

-启示医治：耶稣会向我们显明祂当时如何在现场，并展示祂如何帮助我们解决创伤

三、圣经基础与脑科学原理的结合

1.三个核心圣经真理

1.神永远与我们同在：以马内利是神的本性

2.神渴望与我们连结：这是祂的心意，因此祂会帮助我们与祂连结

3.普通人也能建立双向关系：像你我这样的普通人，也能通过耶稣与神建立互动关系

2.三个关键脑科学原理

1.关系回路（RelationalCircuits）

-当我们定睛耶稣时，关系回路保持开启

-若直接面对创伤，关系回路会关闭

-启示：必须先建立关系连接，才能安全处理创伤

2.记忆的双重作用

-我们与他人的关系储存在过去的记忆中

-记忆可以是：①有帮助的、美好的；②痛苦的

-实践应用：从美好的耶稣同在记忆开始，而不是从痛苦记忆开始

3.大脑化学物质的作用

-催产素（Oxytocin）：表达感恩时释放，促进连结感

-多巴胺（Dopamine）：美好经历时释放，产生愉悦感

-实践意义：感恩和美好经历实际上在生理上加强我们与耶稣的连结

四、以马内利过程的实际操作步骤

第一阶段：建立安全连接（基础步骤）

1.请求圣灵帮助回忆

-祷告：“圣灵，请帮助我们记起一次强烈感受到耶稣同在的经历”

2.描述那个记忆

-分享：在哪里、发生了什么、在记忆中耶稣在哪里

3.表达感恩

-向耶稣表达对这个经历的感激之情

4.请求圣灵更新同在

-祷告："请圣灵在此刻更新耶稣的同在"

5.感知祂的同在

-安静地意识到耶稣此刻与我们同在

6.开始简单对话

-问："耶稣，你现在想让我知道什么？"

第二阶段：与耶稣对话的特点

-耶稣回应的性质：总是关系性的，不是神学或经文

-典型回应例子：

-"我很高兴与你在一起"

-"跟你在一起很开心"

-"天父很爱你"

-回应的效果：给我们勇气、带来极大的释放，让我们在情感

和关系上与耶稣连结

第三阶段：处理创伤记忆的指引

1.从平安安息开始：不直接进入痛苦记忆

2.询问耶稣引导：

-“我们今天要访问哪里？”

-“你想医治我的哪一部分？”

3.跟随耶稣引导：耶稣知道完整的医治旅程

4.保持连结：目标是查看痛苦记忆时保持与耶稣的连结

5.安全返回机制：任何时候感到卡住，就返回最初的美好记忆

第四阶段：处理阻碍的策略

常见阻碍：

1.恐惧：害怕回忆创伤会发生什么

2.童年誓言：如“我必须靠自己”、“我不需要任何人帮助”

3.怀疑与不信：内在冲突的根源

处理方式：

1.识别阻碍：问“阻挡我的是什么？”“是什么阻止我感知耶稣的同在？”

2.探索根源：恐惧往往来自童年记忆

3.寻求耶稣帮助：“你想如何帮助我面对这个恐惧？”
4.聆听神的回应：注意心中和身体的感受

五、以马内利医治法的独特优势
与传统辅导方法的比较

以马内利医治法与世俗心理辅导的核心差异

以马内利医治法并非要取代专业心理辅导，但它确实提供了一种与主流心理学不同的路径。理解这些差异，能帮助我们更好地运用这个方法。

治疗哲学的差异

传统心理辅导通常建立在这样的认识上：治疗师是凭借专业知识和技术帮助来访者的专家。治疗关系是“人-人”的关系，来访者的问题被视为心理机制失调，需要通过认知、行为或情感的技术来调整。

以马内利医治法的哲学根基完全不同：真正的医治者是耶稣自己，祂被尊为“奇妙的策士”。辅导者或促进者的角色不是专家，而是向导和桥梁——帮助人连接到耶稣，然后退后一

步，让耶稣亲自工作。这是一种“人-神-人”的三方关系，其中神是主动的医治者。

治疗路径的差异

传统方法往往从问题入手。治疗师会问：“你现在最困扰的是什么？”“让我们谈谈你的痛苦经历。”这种“直接面对创伤”的做法有时会引发防御机制，使人抗拒或情绪失控。

以马内利方法采用迂回智慧的路径。它不从创伤记忆开始，而是先建立一个“安全基地”——一个耶稣同在的美好记忆。只有在这个安全连接稳固建立后，才会在耶稣的带领下，小心翼翼地探访痛苦记忆。这就像先建立一座坚固的桥梁，再走过危险的峡谷。

关系动态的差异

在传统辅导中，关系的重点是来访者与治疗师之间的信任联盟。治疗师的同理心、无条件积极关注和专业边界是关键。这种关系虽然重要，但本质上是暂时的、有界限的专业关系。

在以马内利医治中，核心关系是人与耶稣之间永恒的个人关

系。辅导者的作用是在初期帮助建立和巩固这种关系，但最终目标是让人学会直接与耶稣互动。这是一种从“依赖中间人”到“直接关系”的成长过程。

安全机制的差异

传统心理治疗的安全感主要来自于治疗师的稳定性、咨询室的物理安全和专业伦理规范。当来访者情绪失控时，治疗师使用安抚技术、呼吸练习或暂时转移话题来稳定局面。

以马内利方法有一个独特的内在安全机制：“安全基地”记忆。任何时候过程变得过于痛苦或困难，就可以简单地“返回”到最初那个耶稣同在的美好记忆。这不是逃避，而是重新扎根于神的同在中，获得力量后再继续。这是内置的、随时可用的属灵避风港。

治疗目标的差异

传统心理治疗的目标通常是症状缓解、功能改善、适应能力提升或痛苦减轻。这些目标虽然重要，但往往局限于心理和社交层面。

以马内利医治有更深层的目标：关系恢复。当然包括情绪痛苦得到缓解，但最终目的是修复人与神之间的关系，移除阻挡亲密感的障碍。这是从“解决问题”到“恢复关系”的范式转变。

社群维度的差异

大多数心理治疗是一对一进行的，强调隐私和保密性。虽然可能有团体治疗，但核心治疗单元通常是个人与治疗师。

以马内利医治天然具有社群维度。因为大脑在安全社群环境中运作最佳，这个方法特别适合在小组中实践。当一个成员经历医治时，整个小组都能从见证中获益，信心得到加强。这与“我们是基督身体”的圣经观念完美契合。

本质区别的总结

如果用一句话概括，那就是：

传统辅导帮助人用更好的方式活在自己的故事中；而以马内利医治邀请人发现，自己从未孤单地活在自己的故事中——神一直同在，并且渴望亲自重写那些痛苦的篇章。

这种方法不是反对心理学知识——事实上，它巧妙整合了脑

科学的最新发现——但它坚持一个更根本的真理：最深层的医治来自与生命之源的连接，而不仅仅是心理技巧的应用。

三个核心优势：

1.更轻松、温和、安全：从美好回忆开始，不强迫面对创伤

2.更易教导和传递：步骤清晰，容易让他人学习

3.更有效：结合脑科学原理，生理和心理双重作用

六、实践中的注意事项

1.为什么需要他人陪伴？

-个人限制：可以自己完成基本连接步骤，但很难穿透自己的防御系统

-陪伴者的角色：

-需要至少一个了解并实践过此过程的人

-帮助协商内在的防御

-提供安慰和支持

-马丁的见证：常与妻子希拉一起服事 35 年

2.医治的果效与后续

-即时果效：平安（Shalom）、身份恢复

-长期果效：与耶稣关系加深、安全感增强

-后续实践：

1.记录经历：写下整个过程

2.分享见证：与他人分享，加强经历

3.持续对话：一天中与耶稣保持持续对话

4.成为常态："主的喜乐是我们的力量"成为生命基本状态

3.最终目的超越个人医治

-不只是从童年痛苦得医治

-移除心与神心之间的所有阻碍

-建立本该拥有的关系连结

-带来全面的恢复：引用以赛亚书 61 章，包括家庭、社群、国家、盼望的恢复

核心要点总结

1.以马内利的本质：神与我们同在，这是医治的基础和核心。

2.双向互动关系：医治的关键是建立与耶稣双向、互动的个人关系，而不仅是单向祷告。

3.从美好记忆开始：智慧的做法是从感受耶稣同在的美好回忆开始，建立"安全基地"，而不是直接进入痛苦记忆。

4.耶稣主导过程：整个医治过程中，耶稣是真正的“奇妙的策士”，辅导者只是促进者。

5.结合脑科学：理解关系回路、记忆作用、大脑化学物质（催产素、多巴胺）使医治过程更科学有效。

6.童年根源：承认成人问题的根源多在童年经历（特别是 5 岁前），耶稣专门处理这些早期创伤。

7.安全网设计：任何时候感到压力或卡住，都可以返回最初的美好记忆，重新建立连接。

8.关系性对话：与耶稣的对话简单直接，祂的回应总是关系性的，给人实际的安全感和释放。

9.需要同伴支持：个人很难穿透自己的防御系统，需要至少一位了解此过程的人陪伴同行。

10.医治带来全面恢复：最终目的不仅是个人情绪得医治，更是关系恢复，带来生命各方面的更新。

十句金句

1.“以马内利就是‘神与我们同在’——在你每一个痛苦时刻，耶稣都在那里，只是你不知道。”

2.“不要从创伤记忆开始，要从耶稣同在的美好记忆开始——那是你的安全基地。”

3.“耶稣才是真正的‘奇妙的策士’，我们只是帮助人与祂保持连结的桥梁。”

4.“当你感恩时，大脑释放催产素；当你经历美好时，大脑释放多巴胺——神设计的脑科学正在帮助你与祂连结。”

5.“成人问题的根源多在 5 岁前的童年经历，耶稣渴望回到那些记忆里带来医治。”

6.‘耶稣，你现在想让我知道什么？’——问这个简单问题，祂的回答总是关系性的，不是理论。”

7.“任何时候卡住了，就回到最初耶稣同在的美好记忆——那是你永远的安全港。”

8.“我们都需要同行的伙伴，因为个人很难穿透自己建立的防御墙。”

9.“医治的结果是 Shalom（平安）——知道神在哪里，耶稣在哪里，祂为你做了什么。”

10.“以马内利医治的最终目的，是移除你心与神心之间的一切拦阻，恢复本该有的亲密关系。”