【马丁艾维奇】痛苦中你不寂寞！耶稣同在的回忆修复创伤记忆

以马内利情绪医治法
讲员：马丁·艾维奇（MartinElvidge）
核心经文：以赛亚书 61:1-2；约翰福音 14:18-21；希伯来书 12:2

一、核心原则：以马内利（神与我们同在）的医治理念

1.医治的基础：耶稣的同在与同理
-耶稣深知我们的痛苦，并且渴望医治我们。
-关键信念：神不仅是医治的提供者，祂本身就是“最好的医治方法”。
-耶稣作为“全然神、全然人”，能完全同步我们的痛苦，使我们不再孤独。

2.医治的首要目的：恢复关系
-我们通常认为医治的目的是“摆脱痛苦、解除症状”。
-但耶稣透过创立“以马内利事工”的卡尔·莱曼博士（Carl Lehman）启示：情绪医治最首要、最重要的目的，是“除去你的心与我的心之间的拦阻”。

-核心转换：从追求“症状解脱”转向追求“恢复与神的亲密关系”。当关系障碍被移除，医治会自然发生。

3.耶稣作为“医治者”的独特优势

-永不“断开连结”：人倾听我们的创伤时可能会不知所措、甚至退缩，但耶稣永不与我们断开连结。

-无限的情感承载能力：祂不会被我们的创伤压垮，可以无限地同理与承载。

-真实的历史同在：耶稣不是存在于我们的幻想中，而是存在于我们真实生命历史的每一个时刻，包括创伤发生的当下。

二、创伤的运作机制：为何过去的痛苦持续影响今天

1.大脑的“不同步”现象

-右脑：储存关系经历和情绪记忆（尤其是创伤）。

-左脑：储存信息、知识、圣经经文等。

-创伤发生时：左脑会“关闭”，我们无法调用理性、知识和真理（如背过的经文）。大脑会退行到右脑的创伤反应模式，导致一个 50 岁的人表现得像 5 岁的孩子。

2.被压抑的记忆与持续的后果

-讲员分享 4 岁时因水痘被隔离 10 天，父母去旅游的经历。

他完全压抑了这个记忆 53 年，但由此产生的不安全感、焦虑、恐惧和抑郁却伴随了他一生。

-这表明：即使记忆被意识遗忘，其中的情绪和信念系统仍持续运作，影响我们的生活。

3.“成瘾行为”是自我解决的失败尝试

-为了应对未解决的痛苦，人们会发展出各种策略，这些策略往往变成“成瘾行为”。

-成瘾对象可能是：行为、事件、情绪、人或物质。它们能暂时刺激多巴胺（产生愉悦感）或催产素（产生联结感），但无法真正解决问题，反而形成破坏性的依赖。

三、以马内利医治法的实际操作步骤

第一阶段：建立联结——从“收讯满格”（Five-Bar）的记忆开始

1.邀请圣灵：“圣灵，请帮助我回想起一个我强烈感受到耶稣同在的时刻。”（例如：一次敬拜、一个喜乐的经历、感受到神爱的时刻）。

2.详细描述记忆：身临其境地回想当时的细节——在哪里？做什么？和谁在一起？感受如何？

3.在记忆中寻找耶稣：“圣灵，请帮助我在这个记忆中感知耶

稣的同在。祂在哪里？在做什么？”

4.表达感谢：用几分钟大声对耶稣说出感谢和欣赏的话。这能释放“催产素”，在大脑中建立与耶稣的“关系联结”。

第二阶段：进入当下——感知此刻的同在

1.连接到当下：基于耶稣“我常与你们同在”的应许，祈求圣灵帮助我们在此时此地感知耶稣的同在。

2.直接对话：

-问第一个关系性问题：“耶稣，现在你想让我知道什么？”倾听并记录祂的回答（这是“今日的生命粮”）。

-问第二个问题：“耶稣，既然我知道你在这里，你现在想做什么？”

第三阶段：在引导下探索创伤记忆

1.跟随耶稣的引导：当问完“你想做什么？”后，常常会有一个新的记忆（通常是痛苦的）浮现在脑海中。这是圣灵在引导。

2.关键提问：无论出现什么记忆，都问：“耶稣，在这个记忆里，你在哪里？你在做什么？”

3.让耶稣重写记忆：让耶稣在曾经的创伤场景中向我们显现祂的同在、保护和爱。

-案例一（斯里兰卡牧师）：回忆少年时被帮派恐吓，看见耶

稣走在他前面开路，恐惧被“耶稣总与我同在”的信念取代。
-案例二（同上）：回忆被留在幼儿园，看见耶稣坐在地上陪他玩乐高，孤独感被“我有朋友，我很安全”取代。
-案例三（同上）：通过耶稣超自然的启示，看到自己出生时因难产与母亲分离，形成“我不该活着”的核心信念。耶稣向他显现自己正在接生他，并把他抱在怀里交给天父，他听见天父说:“你是我宝贵的孩子，我甚喜悦你。”

第四阶段：到达终点——安息在父怀
-医治过程的终点是“平安”。
-最终状态是：感到安全、安稳、被爱、有喜乐与平安，安息在天父的臂弯中。这是耶稣要带领所有人到达的地方。

四、以马内利法的独特之处

1.不是引导式想象：不提供任何建议（如“想象耶稣在海边”）。只邀请圣灵帮助回想真实发生过的历史事件。
2.不是释放事工：焦点不在赶鬼。当痛苦的根源被耶稣医治后，邪灵自然无处依附。
3.不是教导时间：不依赖辅导者讲解圣经真理。真理需要由耶稣在创伤记忆的医治中亲自启示，才能“嵌入心中”，成为

关系性的认知，而非学术知识。
4.不是先知性事工：辅导者可能收到图画或信息，但必须在事后才分享，仅作为印证，而非引导过程。
5.耶稣是主导者：辅导者需要放下所有专业知识和方法，让“奇妙的策士”耶稣来主导。过程可能看似“不合逻辑”，但结果远超人的能力。

五、核心比喻与图画

-父亲牵手下地下室：一个 3 岁女孩不敢独自下黑暗的地下室拿冰淇淋。但当父亲牵着她的手、打开灯时，她就能欢快地下去领取礼物。耶稣就是我们黑暗中的牵手人和点亮灯光者，带领我们直面恐惧，去领取祂预备的医治与喜乐。
-耶稣的喜乐：希伯来书 12:2 说，耶稣因“那摆在前面的喜乐”就轻看羞辱。那喜乐就是你。你是祂忍受十字架的缘由，是祂眼中的珍宝。

核心要点总结

1.医治的本质是恢复关系：情绪医治的首要目的不是解除症状，而是移除我们与耶稣心之间的隔阂。
2.耶稣是“方法”本身：祂的同在、同理和无限的爱与能力，

是医治创伤的充分必要条件。

3.创伤使大脑“分裂”：创伤瞬间左脑（真理、知识）关闭，人退行到右脑（创伤情绪）的反应模式。

4.未被解决的记忆持续影响：即使被意识遗忘的早期创伤，其情绪和信念仍像“后台程序”一样操控着现在的生活。

5.从“强信号”记忆入手：医治始于回想一个能强烈感受到耶稣同在的美好记忆，以此建立与祂的联结和安全感。

6.让耶稣“重访”创伤现场：关键步骤是邀请耶稣进入痛苦记忆，问祂：“当时你在哪里？在做什么？”让祂用祂的同在重写记忆的结局。

7.医治带来核心信念的转变：例如，从“我不该活着/没人保护我”转变为“我是天父宝贵的孩子，耶稣总与我同在”。

8.成瘾是自我医治的失败尝试：各种成瘾行为是人为应对痛苦而发展的策略，唯有耶稣能解决根源。

9.平安是医治的终点：耶稣带领我们到达的最终点是安全、安稳和平安，安息在天父的爱中。

10.这是一个关系旅程：以马内利法不是一套技术，而是跟随耶稣、让祂亲自引导我们走完医治之路的关系之旅。

十句金句

1.情绪医治最首要的目的，不是让你不再痛苦，而是除去你的心与神的心之间的一切拦阻。

2.耶稣不仅是医治的提供者，祂自己就是医治的方法——因为祂是以马内利，神与我们同在。

3.当创伤发生时，你的左脑会关闭，你背过的所有经文和知识都调取不出来，你退行成了一个无助的孩子。

4.你可以忘记四岁时的创伤，但那个四岁孩子的恐惧和信念，会替你活完这一生。

5.医治不是从你的问题开始，而是从你与耶稣“收讯满格”的美好回忆开始。

6.关键问题不是“我当时为什么那么痛苦”，而是“耶稣，在那个痛苦的记忆里，你在哪里？你在做什么？”

7.真理若只在左脑是知识，唯有当耶稣在创伤记忆里亲自向你诉说，它才会成为右脑深信不疑的信念。

8.成瘾是你为自己开的止痛药，但唯有耶稣能进行根源性的手术。

9.耶稣牵着你的手，为你点亮灯光，不是要你去面对黑暗，而是要领你去拿黑暗中祂早已为你预备好的礼物。

10.你是耶稣眼中“那摆在前面的喜乐”，是祂忍受十字架的理由，是祂宝座前最珍贵的所在。