

emotionally healthy spirituality

情緒成熟 的靈命

小組研習

擁抱悲傷 ·
舒展心靈

4

0 引言

請慢慢閱讀和思考以下文章。

當人面對「失去」(loss) 的時候，自我認識和生命的更新便會萌芽 — 假如我們有勇氣面對整個過程的話。

在我們一生當中、我們都見過不少「死亡」的事例。我們的文化使我們看待這些失去和痛苦有如外敵入侵，是我們「正常」生活的一種干擾。問題是，究竟這些「死亡」會否致命（摧毀我們的心靈和生命）；還是會打開新的機遇、讓我們在基督裡的生命獲得深度的更新，其實是我們選擇的。

1 增加聯繫

10 minutes
分鐘

在你成長過程裡，你是怎樣應付你的失望呢？請舉例說明。

2 主題信息

10 minutes
分鐘

簡略地分享你去年所經歷的一次「失去」，那次的「失去」怎樣影響了你？

耶穌在地上那充滿生氣、受人愛戴的生命和事工要結束了。對耶穌的門徒和追隨者而言，無疑是一個嚴重的「失去」。在這段經文裡，我們留意到兩個非常不同的面對「失去」的處理手法：一個是使徒彼得的，另一個是耶穌的。

1. 彼得對耶穌和祂的國度非常的投入；他撇下了一切來跟隨祂。請問：當耶穌對彼得作出震撼性的預言時，他有甚麼反應？(31-36節)

2. 以下是一些我們經常使用來保護自己的「自我防衛機制」，以避免面對悲傷和失去。彼得採用了那一些防衛機制來保護他自己，以逃避面對耶穌的預言所帶來的痛苦現實？

- 否認
- 將問題縮小化（承認有不妥；但表現得比實際情況輕微一些）
- 責怪別人（或神）
- 過度靈意化
- 責怪自己
- 將事情合理化（給予自己藉口和理據）
- 將事情理性分析化（找來理論和分析作支撐，以逃避個人認知或痛苦情緒）
- 刻意使自己分心、轉移視線
- 變得很不友善，甚至有攻擊性
- 麻醉自己（使用不健康的癖癮或情感依戀來麻醉自己的痛苦）

3. 根據以上所列舉的，當你面對「挫敗」和「失去」的時候，你傾向會使用那些防衛機制？為甚麼？

4. 我們要記得一件很重要的事 — 耶穌是完全的人同時亦是完全的神。讓我們看看耶穌在馬太福音 26:36-41裡面，耶穌選擇使用甚麼與上面的防衛機制不同的方法，去處理祂將要經歷的痛苦？

5. 耶穌處理祂的傷痛的方法，對於你如何面對你自己的「悲痛」和「失去」有甚麼啟示呢？

1. 試用下面的表，選擇2至3個年齡範圍，填下在那些年間你的一些重大損失。

悲傷表		
年齡	失去 / 失望的經歷	你在當時的反應
3-12歲		
13-18歲		
19-25歲		
25-40歲		
40歲以上		

2. 請寫下你在填寫以上的圖表時的感受。有沒有甚麼新的啟發？

3. 基督教信仰其中一個中心訊息是：受苦和死亡能帶來復活和新生命。你有沒有一些你仍然未能接受的「失去」，以至新的生命仍然未能誕生？

4. 請為你們對這一課學習的內心感受和得著，整個小組一起祈禱。