

## 《圣辅家书问与答 39》为何上帝允许我得抑郁症？

### (之五) 帮助“抑郁症”受苦者 (一)

#### 从痛苦开始 (Begin with suffering)

##### 1. 以爱来接近受苦者

“抑郁症”既是一种受苦的形式，我们辅导、关怀这些人，必须按照《圣经辅导方法论》里面的爱、知、说、行四大方法来操作。因为我们所要传递给当事人的信息，就是我们与对方的关系，必须是和我们与耶稣基督这位大君王的关系是一致的；这位大君王是奇妙策士，祂做什么来改变处境呢？我们的方法必须是配合祂的谋略；这位大君王的品德是充充满满有恩典、有真理，以驱动基督的灵与态度，从心里与当事人在处境中联结，所以我们也必须从心里以基督的恩典和真理来与当事人联结。

故我们必须牢记，受苦者需要的永远是基督的爱与真理，二者缺一或偏一都无法帮助抑郁者真正解决根源问题。因此我们总是以基督的爱来接近受苦者，目标是与当事人建立一个独一真神改变生命之工能够在当事人身上兴旺起来的关系。我们要进入当事人的世界，就要找到对方内心的入门 (entry gates)。入门不是当事人困难的处境或关系，而是当事人对那些处境或关系的体验：当事人在当下困难的处境中，他们紧紧抓住的是什么？因此我们要学习倾听：听当事人讲述自己故事里的情感字眼、解读的字眼、自我对话，以及与神对话的内容。我们的目标是建立当事人对我们水平面的信赖、对神垂直面的盼望，以及对改变过程的委身。（读者若要深入可以参考《改变生命改变心》一书里面的论述）。

##### 2. 不要假设罪与抑郁的关联 *Do not Assume a Sin-Depression Connection*

在没有听完当事人的全面故事之前，不要轻易断言抑郁症者的根源问题是什么。我们不是从“罪的教义”出发来辅导人，我们乃是从“神的恩典”出发，来与受苦者认同，并体现基督的爱，以神的救赎议程来接纳当事人，因此认识、了解当事人是非常重要的。

要了解人们所指“忧郁症”的含义及经验，并仔细分辨心灵和生理方面的征兆。由于某些药物会产生抑郁的感受，我们必须小心分辨身与心的关系。身体是道德作为的媒介，而非发动起始者；“身体”做“心”所要它做的，是“心”在物质界中具体工作的传达工具；故身体不是罪的始源，也从未被称为有罪的。但凡与圣经诫命不合或越过圣经所禁止范围的任何行为，皆由心所发出，且是罪；凡更精确被称为是由身体软弱所发出的任何行为，是疾病或受苦。疾病或受苦可能是由某些罪所导致，但我们仍然必须非常谨慎地作此联结。（待续）