

尋道與燃點輔導初心——成為感動治療 (*Accelerated Experiential Dynamic Psychotherapy*) 認證治療師的點滴

回望¹

五月廿五黃昏帶著疲倦身體回家，照顧兩個活潑可愛的小孫女雖花體力，卻是每週的賞心樂事。每想起兩位小寶貝，總是臉帶笑容，心裡泛起絲絲暖意，貫穿整個身軀。。。

回到家裡，收到感動療法 (*AEDP*) 督導老師 *Cammy* 的電話，傳來清脆的聲音，聽罷、仍然懷疑消息是否屬實，“*Bob!* 恭喜你！你通過了認證程序²喇！現在你是認可的感動療法治療師了³！”幾天以來，我再三打開電郵，覆核加拿大多倫多市楊兆前醫生（感動療法國際訓練負責人）給我同一的消息。。。啊！四年多的旅程，終於可以稍事休息、回望。。

感恩上天給我無限學習興趣

學習興趣一向旺盛，每隔兩三年，總會鼓勵自己學習新主題，1999年 *MBTI* 十六種性格，六天的課程學費萬餘元，同學們都是商界人事部或培訓部主管。2003 沙士，赴澳洲領會前夕，行程取消，突然多了兩星期空檔，在中神輔導同學鼓勵下，學習身心語言程式學 (*NLP*)，半年內，完成了三級課程，開啟了對人類思考和改進的新領域，自己思想模式變得靈活和正面，也教授了超過 40 班 *NLP* 執行師課程。2006 年，與朋友們一起學習九型性格，讓我大開眼界，看似宿命的性格學，涵蘊著豐富的性格與防衛機制。九型性格，事實上是非常心理動力學派的。對靈性修為和個人成長，有豐富的啟導作用。

生命重整營

在退修學習上，蔡元雲醫生推介下，1988 年赤柱瑪利諾修會，初遇瑞士靈修導師 *Dr. Hans Burkie*，他是我靜觀靈修與〈生命重整營〉的啟蒙老師，十年間，多次得其啟導，*Hans* 曾多次邀請我遠赴瑞士，跟他學習，惜因經濟原因，無法親赴瑞士，實乃憾事。亦因著 *Hans* 的啟發，1989 年開始，與南丫島區成賢神父開始了近 18 年，仿如父子般親密的屬靈導引關係。直至母親 2005 年離世，才開始減少見區神父。他每天三次，每次一小時的靜默禱告，讓我對安靜和獨處的操練，有著深刻的體會，簡樸的生活方式，令我肅然起敬。十八年的時光，

¹文章提及的姓名，意在感謝眾位老師、師父的提攜和關愛。

²除完成三級課程外，完成某個時數個人督導，繳交兩個個案的 DVD 錄影及詳細對話記錄，解釋每句對話背後理論及技巧分析，由不同督導及老師批閱後，方可通過認證程序。

³感動治療由香港心理衛生會與美國 AEDP 研究所主辦，2005 年至今，香港有 10 位認證治療師

乃人生最重要的階段，他默然如天父般陪伴著我，面對人生種種難關，跨過重重障礙，讓我這脆弱生命，繼續存留。

依納爵靈修之旅

2009年開始長洲思維的依納爵靈修學習，每年一至兩次八天退修，本是修練個人與天父關係，想不到2012年的三十天避靜，徹底更新了自己和天父的關係，自己變得沒有那麼落落寡歡、孤芳自賞。感謝思維院長董澤龍神父對我的關愛和指導，溫柔中夾雜一針見血、非常到位的提醒。經過一段時間的等候和禱告，2016年踏上為期兩年的澳洲依納爵靈修導師訓練之旅，期間曾萌生退學念頭，心靈低沉裡的禱告中，主再次呼喚，注目祂雙眼，得到鼓勵和安慰，順利完成學習，成為依納爵30天神操的認可導師。開始另一服侍方向，在過去幾年陪伴了近十位牧者傳道同工或尋道者，完成了依納爵神操之旅。

感動療法，震撼心靈，重燃輔導燭光，結合治療與屬靈導引

每年兩度遠赴澳洲進修的同時，2015年六月，心理衛生會臨床心理學家胡國榮先生誠意邀請下，聽了一天掀起生命波瀾的課，初遇感動療法祖師 *Dr. Diana Fosha*。我這輔導老兵，遇上真正的大師，心悅誠服，五體投地。她那溫柔婉嫺談吐，細緻微觀治療技巧，豐厚的心理動力學養，堅實的生物神經科研支持，燃點了我重新學習輔導的火。至今五年時間，學習的熱火，仍然燃燒。。。期間幾乎每年都重聽三天入門課，其中一次在上海。五個週末的技巧課，由重聽到小組助教，四年接近三百小時的小組督導，與七位同學一起拼湊努力，學習氣氛非常融洽。一百小時的個人督導，點滴間，緩慢地累積治療敏銳度，磨鍊微觀技巧，精進不同層次治療細節，而內在生命，也起了革命性改變，由過分自信智慧老人，放下專業面具，學習成為恰恰好的母親，以母愛情懷，陪伴來訪者。這是意想不到的成長歷程，我發覺自己生命更新的收穫，遠超成為一位認可的治療師的喜悅。可以肯定地說，因為學習感動治療，我成為了一個較好的丈夫、爸爸、爺爺和人。雖已跨過門檻，成為認證的感動療法治療師，然而在我面前，可以成長和發展的空間，仍然多的是。

學習感動治療的同時，我進修依納爵靈修，覺得兩者有很多感通共融地方。過去一年，在神學院或退修中心，受邀教授靈修科目，我開始將感動治療法學習所得，結合在靈修指導過程，包括情感與靈修、依戀風格與靈修。我在課堂示範中，展示了默觀式聆聽，與退修者同情共感，同停駐、同前行，同學們嘖嘖稱奇。這看似緩慢的同情共感聆聽，全然在場，適時的停頓和深化，增加來訪者的抱持能力，改善情緒容納之窗的能耐，甚至回溯童年創傷，進行深入的創傷治療。在當事人被明白、被看見、被聆聽下，自體先天的轉化力量 (*Transformance*)，油然而生，發揮上天給我們生命的更新力量。從中體會慢即是快的境界，慢而深入，深入帶來快速、持續有效的治療效果。

過往我們會刻意將靈修導引和心理治療分拆，視為兩個差別很大的服侍範疇。過去四年間，我有不同的體會。傳統靈修導引，對心靈創傷的學習較少碰觸。個人情感的流動，影響著我們屬靈的辨別。退修者童年的創傷，或持續不斷的人際創傷，形成了習以為、非適應性的情感習性，若不好好處理，生命很難突破成長桎梏，即使信主多年，仍然無法真情流露、真我呈現，也無法享受真正的喜樂，回應主的召命。我深信心理動力學派，以情為本的治療，與靈性修為和屬靈導引，可以有很大整合、融合、甚至結合的空間。畢竟人的被造，既是整體一致，也包含身心靈的互通共融。

回望這廿年，特別近五年的學習，心裡泛起絲絲滿足與感恩。感謝上主，一直將學習熱情賦予我。希望學有所成，在靈修和心理治療的整合上，回饋同道，造福上主之民。再次感謝這歷程裡的諸位師兄師姊師父的忍耐和愛心，特別胡國榮先生的邀請，開啟了一道既豐富又考驗學習毅力之門，讓我成為一位不再一樣的丈夫、父親、爺爺、朋友和治療師！！