

## 身体的、性的、情緒的虐待からのリカバリー

身体的、性的、情緒的虐待を経験した方たちは、2つの面でのリカバリーが必要とされます。ひとつは、過去にされた虐待のトラウマからの癒し、そしてふたつ目は、現在にまで及ぶ過去の影響からの癒しです。

身体的、性的、情緒的被害者のほとんどは・・・

- 虐待の被害者であることを認めたくない
- 孤独、鬱、価値の喪失、恥、そして変わることへの失望感を感じている
- 虐待を通して神の関係を見てしまうことへの葛藤に苦しんでいる
- 過去の虐待の経験が現在まで及んでいることを否定し、自分を責める
- 自分の人生が手に負えないと感じている。強迫的行動と葛藤している。
- 怒り、苦々しさ、反抗的な思いをもち、特に、権威をもつ人々とうまくいかない。
- 自分の価値がわからない
- 男性、友達、家族とどのように「普通の」関係をもったらよいか分からず悩んでいる。
- 自分の性的志向に疑問を抱き、性的アイデンティティーに混乱を覚えている。
- 自分の性を確立し、安全で親密な関係を築きたいと願っている。
- 自分の存在に関する疑問をもち、「自分はだれ？」と問いかけている。
- 人生には生きる意味があるのかを自問している。
- 窮地に追い込まれるとき「ほっとする」
- 完璧主義や「白黒志向（二つの選択しかない思考）」と葛藤する。
- キリストの力により、過去の虐待の経験に勝利したいと願っている。

### 解決とは

身体的、性的、情緒的虐待被害者の回復のステップには次のように行われます。

- 虐待により傷ついた感情を自分ではいやすことができないことを認め、癒しを求めて神に頼る
- イエスキリストとの力に頼り、回復の8原則にコミットする。
- アカウンタビリティチームをつくる：スポンサーとアカウンタビリティパートナー
- 毎週オープンシェアとステップスタディーグループに参加する
- ライフリカバリーバイブルを毎日読み、価値があり愛されている一人の人としてのアイデンティティーを見出す。
- この問題からの回復について書かれた本を読む。
- 問題の根を理解し、悲しみ・ゆるし・受容を体験する
- 神が自分の人生にもつ計画には、虐待の経験への勝利が含まれていることを信じる。
- 自分に対してなされた虐待の責任は加害者にあることを理解する。虐待行為がもたらす恥や罪悪感を自分のせいとして受け取らない。
- 自分の正直な思いを神ともうひとりのパートナーと分かち合い、癒され清められるべき領域が明確にされるよう助けてもらう。

- 虐待経験に対して自分が築いてきた処世術に責任をもつ
- 自分と加害者をゆるすことを決断しつづけることができるよう神からの助けを受けとる。
- 神と他人との関係の中で成長していくことを望む
- 周りの人の人生にも癒しと回復がもたらされるよう、神に用いていただく

この決断に関する助けや質問に関しては、リーダーが喜んで時間をとって助けてくれるでしょう。

### 回復とは

自分が変わっていくために、自分の性的・身体的・感情的虐待の経験を、現在の不健全な行動の言い訳にすることをやめましょう。自分の経験や性格上のゆがみに対して後悔しているだけで終わりではないのです。この回復グループの目指す回復とは、ひとりひとりに与えられた才能(タレント)を見出し、セルフエスティームを回復し、過去にうけたダメージから立ち直っていくことです。自分の感情を受け入れ、感じ、適切に表現することを学んでいきます。私たちを捕えようとする中毒的・自虐的行為に対してノーと言うことを学びます。そして、そのような行動をしそうになったときには、過去の習慣を手放し、現在に焦点をあわせ、今すべきことをしていくのです。

... 「私たちも、いっさいの重荷とまとわりつく罪とを捨てて、私たちの前に置かれている競争を忍耐をもって走りつづけようではありませんか」ヘブル 12:1b

### 詩篇 27

A Psalm of David

“主は、私の光、私の救い、だれを私は恐れよう。主は、私のいのちのとりで。だれを私はこわがろう。悪を行う者が私の肉を食らおうと、私におそいかかったとき、私の仇、私の敵、彼らはつまずき、倒れた。たとい、私に向かって陣営が張られても、私の心は恐れない。たとい、戦いが私に向かって起こっても、それにも、私は動じない。私は一つのことを主に願った。わたしはそれを求めている。私のいのちの日の限り、主の家に住むことを。主の麗しさを仰ぎ見、その宮で、思いにふける、そのために。それは、主が、悩みの日に私を隠れ場に隠し、その幕屋のひそかな所にわたしをかくまい、岩の上に私をあげてくださるからだ。今、私のかしらは、私を取り囲む敵の上に高くあげられる。私は、その幕屋で、喜びのいけにえをささげ、歌うたい、主に、ほめ歌を歌おう。きいてください、主よ。私の呼ぶこの声を。私をあわれみ、わたしに答えて下さい。あなたに代わって、わたしの心は申します。『わたしの顔をしたい求めよ』と。主よ。あなたの御顔を私は慕い求めます。どうか、御顔を私に隠さないでください。あなたのしもべを怒って押しのけないでください。あなたは私の助けです。私を見放さないでください。見捨てないでください。私の救いの神。私の父、私の母が、私を見捨てるときは、主が私を取り上げてくださる。主よ。あなたの道をわたしに教えてください。私を待ち伏せているものどもがおりますから、私を平らな小道に導いてください。私を、私の仇の意のままに、させないでください。偽りの証人どもが私に立ち向かい、暴言をはいているのです。ああ、私に、生けるものの地で主のいつくしみを見ることが信じられなかったなら。待ち望め主を。雄々しくあれ。心を強くせよ。待ち望め、主を。」

## 身体的、性的、情緒的虐待被害者のための12ステップ

- ステップ1：自分の過去に対して無力であり、自分の人生が制御できない状態にあることを認めました。
- ステップ2：神が私たちが健全な者へと回復させてくださることを信じ、神の力が確かに信頼できるものであり、その力を通して自分の人生がいやされ、回復され得ることを認めました。
- ステップ3：これまで神の無条件の愛を十分に理解できていなかったことを認め、自分の人生と意志のすべてを神の配慮にゆだねる決心をしました。神が私たちが愛してくださっていること、神が信頼できるお方であること、そして神の真実を求めるときに神を知ることができるようになることを信じました。
- ステップ4：すべての過ちは赦されるということ覚え、自分の心の中を深く探り、包み隠さず心の棚卸しをしました。虐待を受けたことが自分のせいだったという嘘を断固退けました。
- ステップ5：神と他の人に対して、自分の犯した過ちの本質を正直に認めました。人からされたことだけでなく、自分が人にしてしまったことも含めました。
- ステップ6：私たちは、神のきよめを受け取ることによって、心の中の恥ずかしさを取り除くことができます。すべての性格の歪みや欠陥を取り除いていただく準備が整いました。
- ステップ7：罪責感を含めたすべての欠点を取り除いていただくように、へりくだって神にお願いしました。恐れを手放し、すべてを神にゆだねました。
- ステップ8：自分を傷つけた人たちの名前を書き出し、自分自身を赦すと同時に、加害者をも赦すことができるように神の助けを求めました。自分自身も他の人を傷つけたことを認め、進んで償いをしたいと思うようになりました。
- ステップ9：赦しとは、必ずしも相手に直接会って行うべきものであるとは限らず、根本的には心の態度であることを踏まえ、自分自身と加害者に赦しを差し出しました。相手や他人を傷つける場合を除いて、自分が傷つけた人々に直接償いをし、赦しを求めました。
- ステップ10：引き続き、心の棚卸しを行い、新たに何かを思い出したり、問題に気づいたときには、正直にその事実を認めました。そこから来る恥ずかしさや罪責感は退けますが、自分が間違っていることに気づいたときには、即座にその間違いを認めます。
- ステップ11：引き続き、神のご性質をさらに深く理解できるように、祈りと黙想を通して神ご自身を求めました。私たちに対する神の真実と神の御心を知り、またそれを実行してゆく力を知ることができるように祈り続けました。
- ステップ12：これらのステップを通して与えられた神の愛といやしによって霊的に目覚め、他の人たちにも神の希望のメッセージを届けるように心掛けました。新たに何かを思い出したり、問題に気づいたときは、これらの原則を実行し、神が私を立て直し、回復させてくださることを宣言していきます。