

若要改變，有什麼需要做？

對解決“同性戀問題”有一個切合實際的期望是非常重要的。常常有人以為若果禱告恆切或意願誠懇，則“同性戀問題”會迎刃而解，這就是一個不切實際的期望。要有改變，其實是要下一番苦功和經歷一個過程的。

假設你希望有一個菜園，你可以禱告求神讓你的菜園長滿蔬菜。但當結果落空時，你可能會忿怒神沒有聽你的禱告。但事實是，神要給你一個長滿蔬菜的菜園，你也必須要預備泥土，播種，灌溉，除草以及其他相關的勞作。這樣才最有可能取得豐收。同樣，需要”性取向”有改變，也必要下一番功夫。神固然做祂的工作，亦會差遣聖靈去做超越人所能做的事，但人也要預備自己與神同工。

由同性戀改變為異性戀的過程有賴於下列因素：

1. 問題的根源

同性戀問題產生的原因直接影響到改變的過程，原因越複雜，改變所需的時間就越長。例如：童年的時候，遭受過重度性虐待者相較於輕度的人來說，需要更長的恢復時間。

2. 幫助的多寡

能夠得到愈多的幫助，恢復過程也較快速。例如：一個單單出席”支持小組”的婦女，其恢復過程會較慢。而一個獲得多方面支持的婦女，其恢復過程會較快。這些支持包括個別諮詢輔導，教會團契，與知心朋友分享生活點滴。

3. 個人面對困難的能力及意願

要改變，個人需要面對困難及面對困難本身所帶來的傷痛，因此個人面對困難的能力及意願直接影響恢復的速度。面對困難的意願是指個人是否真心想作出改變。

一般來說，改變的過程需要五至十年的時間，故此不要灰心失望，如不氣餒，將要看見成果。神會與你同行，保護你，帶領你，光照你。記住，生命的終極目標不單單是同性戀或異性戀，而是跟隨神，將你的生命獻給神。

是不是一定有效？

正如所有的深層個人問題一樣，最終能否改變，並沒有百分之百的保證。沒有人可以承諾你在若干年後一定會完全改

變過來。不少人是可以的，他們由單單被同性吸引改變成單單被異性吸引。有些人則正在經歷這樣的轉變，他們已經極少會被同性吸引，並可以與異性結婚。有些人，他們會被異性吸引，但對同性的興趣卻沒有減少。更有些人，他們雖然已經可以在行為上做出正確的選擇，但對同性的傾慕及愛意卻仍然沒有改變。從上述的事例看，雖然面對同樣的問題，兩個不同的個案卻可以產生不同的結果。這亦是很正常的情況，故此改變是存在的，但我們卻不能保證改變的速度及成效。

穩固的改變旅程

1. 生命超越”性”取向

不要將同性戀問題視為生命的主要關注點，不要強迫性地一味只著重改變，這也是不健康的。

2. 神愛你，接納你今日的本相

你經歷和感受神的愛受到你的思想，感受及行為的影響。但是神對你的愛卻是無條件的，更不會受你的思想，感受及行為而有所改變。你無需先做改變，也無需完美無瑕，更無需改正所有的錯誤，因為在這以先，神已經先愛了你。

有時候，我們會走到極端。一個極端是：我們會想，神愛世人但我不在其中，因為我做得不好，其實這是不正確的。不是因為我們“夠好”，神才愛我們，而是因為神創造了我們，所以祂愛我們每一個人。聖經說“為義人死是少有的，為仁人死，或者有敢作的，惟有基督在我們還作罪人的時候，為我們死，神的愛就在此向我們顯明了。”（羅馬書 5:8）當人還在罪惡與破碎中，神就已經愛我們了。而另一個極端是：神就是照著我的本相愛我這樣的人，因此我不需要做任何改變，這樣也是不正確的。神確實愛我們的本相，但正因為這樣的愛，祂不願意我們在這本相上停滯不前。祂願意提升我們成為全人以致更像祂。

要知道神如何確實地愛與接納我們，就要愛及接納自己的本相。我們需要接受自己本相的一部分是會受同性吸引的，然後通過各種方法去改變這樣的情形。

3. 毋須要用”性”取向來認定自己的身分

從基督徒的角度而言，一個人的首要也是最重要的身份就是神所愛的兒女，因為這就是真正的你，無論你知道與否。你

articles

毋需為自己貼上“男同性戀”或“女同性戀”的標籤。你可以用簡單的一句話來形容自己的感受和經歷，諸如：“我對同性有感覺”或“我被其他的男性/女性所吸引”。

改變的過程有時令人沮喪，但在這樣的時刻要緊記，沒有人能從神那裏把我們奪走，我們是屬神的兒女。這個事實能夠幫助我們朝著正確的方向前行，亦能夠讓我們定睛專注於神的恆久美善，不變的愛和信實。

對很多人而言，若我們有效地做兩件事，改變就會隨之而來：

1. 我們需要處理產生同性取向的根本問題。這些根本問題包括孩童時代的遭遇，一些負面及破壞性的事件，例如：被性侵犯，被拒絕，與父母關係破損，受侮辱等等。我們不能改變已經發生的事情，但我們可以改變其影響及我們如何看待這些事情。

2. 根本問題解決了，我們仍需改變不健康的生活習慣及思維方式，並用全新的模式去代替。

改變的過程

1. 改變過程對每一個人均有其相同點及不同處。每一個人都有其獨一無二的性格，成長背景以及獲得幫助的來源等等。但與此同時，很多人在改變過程中，都需要經歷一些相同的轉變。例如：孩童時遭遇到的性侵犯和與父母一方的關係是兩個最常見的根源性問題，很多人都需要解決這兩個根源性的問題。另一個較為常見的問題就是有些人從小感到自己“與眾不同”，同齡人也覺得他們行為異常，從而影響了他們對自身的感受。

2. 改變有三個方面：行為方面，思想方面與感受方面。由於改變是一個過程，故此以上三方面的改變會有先後和快慢。我們可以選擇做什麼或想什麼，但卻很難控制自己的感受和對同性的吸引。不要因為一些方面改變了，而另一些方面依然如故而感到氣餒，這是正常的。

3. 萬事起頭難，在開始去解決一些舊有困境時，通常必須面對隨之而來的痛苦。這個過程的開始階段可能會很艱難，這是因為過去我們沒有正視過這些困境。

在這段路程中，神必會信實地引領我尋求到合適的幫助，例如朋友，教會，其他資源等等，而最重要是：神自己與我們同行！

本文節選自：“走出同性戀：你必須知道的一些事情”。

“加拿大新方向生命事工”版權所有，蒙允使用。