

放心處理曾不敢接觸的情緒

(2016.06 馬來西亞學員)

學員分享：Adrain Kwok

我是自從 2012 年開始就和我的太太一同參與拉法基金會在馬來西亞一年一度開辦的情緒課程，一直到今年 2016 已經是第 5 年了。

一直以來的路程就是從防衛機制非常強的我，變得能夠體察自己的情緒，到接納和到吶喊的過程。每一年參與課程都有新鮮的發現，新的體驗。

而 2016 年這一年，我們所上的自覺篇也有很大的收穫和發現。可能你會問為什麼上課上了這麼多年，難道情緒還沒有被處理，還沒有得到完全的醫治嗎？我可以告訴你是還沒有的。然而我和太太依然發現我們還是纏繞在延伸家庭問題裡面，可想而知，原生家庭對我們帶來的傷害和影響是何其地大。

經歷了這麼多年的課程，這一次可以說是情緒很明確和容易浮面，我覺得比較容易進入和接納那些的悲傷情景，感覺就又如看戲一樣，一幕的情緒情景浮現，透過吶喊處理之後，又會連接去另一幕的情緒情景。一而再，再而三這樣的下去，就會發現每一個情景被處理之後身體就會鬆一些，輕一些的感覺。感覺就好像把身體很多的重量卸了下來，感覺非常舒服，是從來都沒有試過那麼舒服的感覺。相比多年前在經歷吶喊過程的時候，是比較通順，比較明確，身體所給予的感覺和反應也很明顯。透過組長的引導和說明，真的是能夠很放心和平安地出接觸那些不敢觸碰的情緒。

拉法基金會的課程讓我學習如何與人建立關係，面對與處理情緒，認識自己和如何與人溝通。謝謝組長，同工，義工的用心，還有 Dr Kot 一直以來都紀念我們這一般的學員。

感謝上帝，我們有這樣一個的相遇，我相信不是偶然的。

願上帝繼續眷顧保守拉法基金事工和一概人等的服侍。

Adrian Kwok — Malaysia