

2020 學員分享

學員 A 分享

我是在一個冰冷的家庭長大，父親給我的印象是兇惡，常常打我對我又不關心。雖然是這樣但孩子需要父母親的愛是必須的。因為太缺乏，造成日後很多傷害。當我出來社會工作時遇到與父親形象相似的人，在他們面前我顯得單純而不自知，因而被騙而令到身體及身心靈受到嚴重傷害。有機會參加了拉法的課程，明白了解自己，面對自己過去的傷痛，過程很痛苦但明白痛苦過後人也輕省了，痛苦是需要一層一層的治療。所以在拉法也有許多年了。

以下是學員 A 跟 Dr Kot 在課堂時的節錄

學員 A：最近參加了生命更新的醫治 302 課程，在身體那一課，談及身體被傷害性侵犯等，觸及我很大的傷痛，當時導師叫我回家做那個曾傷害過我的人，用空櫓吶喊生命自覺把那痛苦釋放出來；但要按著自己能夠承受能力做如果不能便要停止。

兩日後剛好與 Dr Kot 分享問題，聽到一對夫婦在分享被醫治的見證時，我聽在心裏眼淚不斷滾存出來；情緒已接近臨界點，我馬上說出我的難處帶着極大痛苦與 Dr Kot 有以下的對話：

學員 A：在我還未上 302 之前我的失眠症狀已差不多好了，但當我在這課程中提到身體那部份，我雖然沒有說出被侵犯的過程，但當天晚上我的睡眠是亂七八糟，還不斷發夢。當時導師叫我做那個阿伯這個案認為是最輕的，因為我並沒有說出過程，其實在我做的過程是最重的；在做空櫓的過程想到當日發生的情況便不想再做下去，當時心只是不舒服。但現在我卻感到很痛。（當時我說這話是已是極度痛苦）

Dr：你現在的情況就是閉塞着在一個僵凍位。痛苦有時不是馬上出來可能慢慢浮出來。我從沒有見過你現在這麼痛苦的樣子，在過去所有的心理劇及課程也未見過這樣痛苦的妳。

學員 A：我聽到他們夫婦二人被得醫治這麼好，我卻一個人很孤單得不到醫治很害怕；我很痛苦為什麼我醫治不了。

Dr：對，你現在是在僵凍位，聽到人好了自己卻不能好；自己會質疑自己會好的嗎？，很害怕自己不能突破你現在跟自己說；哦！原來我很害怕自己是不會好的，好不了，很害怕！

學員 A：我很害怕自己好不了很痛。

Dr：你哪裏痛？

學員 A：我心裏很痛，好像錐心之痛？

Dr：那你就問心：你痛什麼呢？你是不是很受傷？

學員 A：我一直很勇敢面對自己，做空撓生命自覺為了得醫治。

Dr：我知道你很勇敢，你進步很多了，你繼續問他：受傷好些嗎？沒那麼痛嗎？

學員 A：我很害怕，自己過去每一件個案都很重，過往有些已經接受輔導已經好些了。

Dr：現在你對自己說三點，因你這痛苦是很複雜的。

- 1) 我聽到同學的分享，才意識到自己裏面的痛是多麼的重多麼的受傷！
- 2) 有絕望的感受為什麼還未醫好？
- 3) 沒有人支持你要一個人面對，人家有丈夫支持，你卻要獨自自己面對。你慢慢的跟自己說。

學員 A：我聽他們說話我再次意識到自己的痛，也擔心自己好不了；我要自己獨自面對，我一直都沒有哭出來，我一直把它冰封壓在心底下。現在我真的很痛，這痛的程度，我是沒有試過的。

Dr：我覺得你今次有很大的進步，我是第一次見到你這麼痛苦的，所以你要多謝他，你終於可以感覺到這痛，因為這樣你才可以得到醫治。

學員 A：我雖然已沒有這麼痛，但我身體一直發抖。

Dr：那你問問身體發抖想跟你說什麼？

學員 A：於是我問我自己：身體發抖想對我說什麼？於是我说：我擔心那痛不能出來，現在痛出來了又不知如何停。當我說完後那發抖馬上停止沒有了。

Dr：原來你害怕那痛出不來，現在說出來了發抖便馬上停止了，當你明白身體想向你表達的意識他便止息了。

之後 Dr Kot 有以下的總結

他將我的痛與受傷連接一起，在過程中他不斷整理我的思緒，把它梳理一下。原來因為我聽到別人的分享才意識到自己是多麼的痛，他們好了我卻好不了；他們有人支持，我卻要獨力面對。但當 Dr Kot 引到我說出為什麼這麼痛，當我把它說出來承認他我便沒有那麼痛了。

另外對於我的身體發抖及驚恐，其實我的頭腦與身體是很不協調的。我頭腦說不害怕一心只想把痛苦逼出來，但其實身體是很害怕的；所以身體就一直發抖，但只要承認這一點，便問身體怕什麼？原來身體是怕發抖不能停止，當說出來，人馬上就不再發抖了。

在整個醫治過程中最重要是承認及接納

這個治療對我人生是一個重要的轉捩點。過往我都是一個很弱的（弱的我）現在我開始靠近（壞的我）的方向；以前我做作的角色都是一個跟隨者，現在我不自覺的會提出意見及一些改善的方法等，彷彿步向一個領導者的角色。這一點我從沒想到原來當情緒得到醫治，人真的會變得聰明，分析能力強看事物也會深入些。