

對自己誠實

(2012.08 馬來西亞學員)

學員分享：明月

我在這裏真得要感激上帝，也感謝 Dr. Kot 辦這個課程。上這個課程的時候，我們去各自的小組，我真沒想到，一路來我們都是分享自己的想法、觀點，我沒有想到，非常驚訝，當我們坦白地分享自己的情緒，不管是好的壞的，竟然可以在一個小組裏，感覺組員和組員之間變得很親密，反而是一般在教會的小組團契目前都還沒有達到這種功能。當然我也不是怪罪教會什麼，只是盼望在教會裏面，希望組員和組員之間，小組和團契裏能夠達到這種功能，彼此通過誠實表達情緒，能促進彼此的親密度。另外也發現當我們講出自己的情緒之後，好的、不好的，憤怒的、傷心的，反而不會讓對方變得更防衛你，反而促進大家之間的溝通，而且也拆除很多人與人之間的偏見和誤解。這是我感到很驚訝的地方，情緒竟然有這樣的功能，除了促進人與人的親密度，它可以化解人與人之間的偏見和誤解。甚至是如果我們本身有勇氣去面對傷我們的人，當我們表達情緒甚至可以化解那種仇恨。真是很奇妙，感謝上帝創造在人裏有情緒的這一部分。當我上這個情緒課程的時候，我才發現到，原來我這麼多的防衛機制，原來我是多麼需要對自己誠實，去面對自己的情緒是那麼重要。一方面，我要承認面對這些情緒真的需要很大很大的勇氣，當然 Dr.Kot 的課程也有給我們一些方法，比如鐘擺來舒緩那種衝擊，也引導我們如何在這個過程裏面借著神的幫助，讓神牽著我們的手或者搭著我們的肩膀，一起面對我們不敢面對的那些 offender、傷害我們的人，或者不敢去面對讓我們害怕或者讓我們很生氣的情景，都是在這個課程裏發現得到。而且覺得這個價值遠比其他課程來得重要，比如，投資課程，上這個課程的價值遠比那些來得大，它也讓我們有另一種新的溝通，通過我們的情緒，誠實地向上帝說出我們自己的情緒，我們反而是跟上帝更加密切，除了人與人之間之外。原來我們可以坦然無懼對上帝表達我們的不滿和憤怒，甚至表達我們對上帝疑惑的地方，原來很多東西都可以直接告訴上帝，不管好的壞的，原來上帝是完完全全接受我們，原來他是需要我們誠實地告訴他我們對他的不滿，不只是對他的看法、不滿、情緒，甚至是對他的埋怨也好，上帝都要我們誠實的告訴他，也發現了當我們誠實的面對我們的情緒之後，我們不再那麼受情緒困擾我們。當然也發現，因為是密集課程，在我們去探討我們過去的時候，原來有一大堆的“垃圾”要去處理，“情緒垃圾”也好，一些傷害我們的人也好，原來有這麼多東西要處理，原來內心的世界有這麼多的東西。原來這是一生的過程，因為這幾天也不能一下子就清得完這些負面情緒，接下來這幾天我們也會遇到形形色色的人，可能他們也會有意無意傷害我們，到時候我們還要時間繼續清理。不過上這個課程的好處就是，最後我們誠實地和我們的情緒有一個 connection、接觸點，也發現到當我們誠實面對我們的情緒的

時候，我們的身體也舒服很多、輕鬆很多，這是我感到很奇妙的地方，因為我本身有胃痛，當我去誠實面對情緒的時候，都發現有舒緩的作用。