2016.06 巴黎學員分享

情緒四重奏課后心得

2012年報名上課，拿到情緒四重奏的書，也很用功的去讀，可是一章讀來，覺得力不從心，真的搞不懂書裡說的是什麼？牧師師母鼓勵我，讀過就好。但書中有很多測驗題、對答時不得不反覆思考，覺得漸入佳境，尤其是書中的實例常讓我明白、對！這就是我！但仍分不清何謂想法，又什麼是感覺？

開課前有一堂預課、三個多小時的DVD很快助我進入狀況。對情緒、對自己的病，開始有更多看見。我的信心大增，我知道一定要把握這一次的機會「得醫治」。

上課第一天葛博士介紹自己及團隊。在他們臉上我讀到耶穌不為自己，單單祝福又擘開的「愛」，我心中受感，淚水如湧泉。因著耶穌的愛、因著有祂子民願意付出代價、也因著我有那飢渴要歸回、要健康、要自由的決心、我相信有一天會像他們一樣、成為幫助人的人。

葛博士明說，他們不是帶一條魚來，乃是要教我們如何釣魚。今天他們教導方法、只是一個知識，但經過小組演練方法就活了。而且來的每位同行者都是從同一條路上走來、再進深、培訓、操練，以至於今天能陪伴我們。這是由內向外的醫治，由各人自己發動，自己完成，卻有同行者幫助扶持的路程。

以小組的形式、有組長、有同行陪伴者，再就是我們這些來接受幫助的組員，其中有牧者、傳道、博士生、失業者、家庭主婦、及社會邊緣人。文化背景、社會地位都懸殊。但在他們的眼中我們每一個都寶貝、都被接納，每一個也沒什麼不同，我們只有一個共通，我們都患病，情感情緒不平衡，常無力自控，想做的做不出，不願行的常常這麼自然的就發生了。

慢慢的我們開始有這種知識認知，情感和情緒不同，想法和感覺也不相等。每個不同的生命會因文化、知識、生活背景的不同而帶出不同的自然反應及解讀。而且每個人的生活經驗也會產生不同的自我防衛機制。腦子愈複雜的人，那外顯的層次就愈難測。比如我，我在台灣一個表面上無擊可懈的模範家庭中成長！不要說外人不明白我們裡面的光景，甚至我們自己也不認識自己的真實像貌。一切都被掩飾、被美化不盡真實。

每堂課有教導有小組操作演練，學習中會明白書中極其深奧難懂的知識。而且

因有一群不同的人，各人看見不同、觀點不同、反應也不同，這知識因此更豐富更寬廣，我們的認知也就更深刻及平衡。很多扭曲的思想也被發現、以往自我保護的外衣就被看見啦。

而且在愛的信任中，那個說真話的自由，說出後的釋放，使我頸上的重軛脫離。也看見很多根深蒂固的堅持原來是這樣自傷。那害了我也傷了身邊人的過度情緒再也無處可藏。可是看見是一回事，處理又是一回事。明白是一回事、得醫治卻又是另一回事。很多的知道！但要得著其中的益處能夠行的出來才是關鍵。

每天的課程真的有趣，漸漸地也開始能分辨我正在表達的是「我想」「我以為」呢？還是我「真實的感覺」而且學習接納我的感受、沒有對錯，那怕我的感受是極其扭曲的！但是經由接納再來尋根，就少了自我偽裝、自我保護、自我解釋，通常可以明白令自己反應過度的那個點。可是就如我剛說的，知道明白是一回事，面對它改變它卻需要幫助。不單有組員、同行陪伴者、志工、組長。最重要的這是神的工作，當我們赤裸裸的被看見時，惟有神親自動工、同在、陪伴、接納、安慰、赦免、醫治；而我的恨、忿怒、憂傷、懼怕、委屈、傷害；不論是肉體、心靈、不論是羞恥或驚嚇、或自卑或自大、或驕傲或退縮，都平復了。主讓我明白，祂的愛子耶穌基督全都知道，耶穌在十架上為我受的一切比這些都千萬倍艱難。主無時不在、無事不知、無事不能，祂一路都在我身旁。我豁然開朗，原來一切隱藏的事祂全早已知道；我不孤獨、我不是被棄絕的、我不用掩飾自我、我也不再被定罪。主啊！這是怎樣的確據、怎樣的釋放。

四天眨眼過去、但我的功課卻沒結束，有了釣魚之法神仍持續做工在我身，親自陪我隻身回台灣，走上「生命回顧的旅程」這次的行程沒有人的計畫、卻是精準無誤。從我出生的醫院、童年長大的地方、青少年強說愁的環境。每一個街名代表一段記憶、很多的自憐、自愛、很多荒唐、不少錯誤、卻也有很多的甜蜜。

主在我面對自己後親自試驗我，心中雖不時仍有一些酸楚想向上冒！但我站立住了，我學會立時停下腳步、立時呼求耶穌的幫助。我拒絕被憂傷來佔據我的心，我選擇靠主喜樂。哇！真有用呢！我緊縮的胸口總會在瞬間放鬆、痙攣的胃也突然不打結了。搖搖頭、挺起胸、勇敢的走向下一個點，每一步都是驚奇，我知道沒有一事不是神精心為我計畫的，祂的道路高過人的。祂是這樣愛我、顧念我、知道我，主啊！我的心全然被祂奪回，地上再沒有誰能將我從祂懷中偷去。我的父親不能、我的兒子不能、我的丈夫也不能，但是經過了天父的愛、我卻又能回過頭來再去愛！那么自由、輕省且心甘樂意。

五年前文章停在此處、一直沒完結、原來故事仍在繼續、而今知葛博士和同行者又將來巴黎。先做一個小結吧！若再訴說五年中的過程怕是永遠沒法結束了。願將一切的感謝化作文字、謝謝當年的同行者，且將一切的感恩獻給三一真神。

小羊
巴黎學員