

## 放下防衛機制，接納自己的情緒

(17/05/2016)

### 加拿大學員分享：kam

我是 Kam Tsui (徐梁淑琴), 被情緒困擾多年，有查經也有祈禱，但總不明白為什麼與神的關係都不很親密。自參加拉法課程和退修營，才明白我的情緒使我不願讓聖靈引導我而自己也不知道。我從拉法教導不同的練習中，慢慢學習將自己的防衛機制放下，如何接納自己的情緒，以致得到釋放。也明白孩童時期被傷害的經歷，大大影響了我與人、與神的關係。

在營會裡，我從「吶喊」的過程中，將舊日已經被遺忘了的不同傷痛，可以逐一去處理，讓不同的情緒如：憤怒、憎恨、埋怨、指責等等都釋放出來。

籍著「空櫈」練習，能讓自己傷痛的感受一一說出來，將自己背負多年的陰影和傷害自己的人交給上帝，體驗到上帝引領我去饒恕傷害自己的人，以致我能得到釋放。

「心理劇」的過程，勾起我童年時的回憶，當中使我明白自己心愛的丈夫和兒子也受了不少的傷害，從中學習到一些如何代入別人的境況去思考不同的問題，明白他人也曾經受過傷害，在某些情況下特別敏感。

拉法課程使我從極度憤怒的情緒中，慢慢地知道和明白如何處理每天面對的負面情緒，要學習去認識自己和別人，重要的是更願意花時間與神有親密的關係。

多謝拉法的所有組長、同工、義工；特別是 Dr Kot 的辛勞！

願上帝保護保守拉法事工！

Thanks for everything Dr Kot.

~Kam~