

真正醫治來自接觸原始性情緒

(2009 香港學員)

學員分享：主手中的小羊

當初參與這課程原是要多了解"情緒"什麼。因為我初見輔導時，每一次她都問我："How do you feel?" 到一個程度我實在不耐煩，我問我的朋友我是不是一個不會講自己感受的人。但我朋友給我的回應是："不是。"我是一個會"表達"自己的人。現在我搞清楚什麼是"情緒"什麼是講述"事件"一個很會"表達"的人並不代表他是說自己受傷的核心感受。這導致我在輔導室裏雖然講了很多遍傷心的事，但我的心卻仍然沒有得到釋懷，也沒有得到醫治。參加了這課程，我才發現我是一個很怕自己有情緒的人。因此我以往都是壓抑我自己的情緒。因為當自己有情緒的時候就沒有辦法做事，效力也大大的減低。但事實確實相反。當我越不去理我的情緒的時候，我用了很多"力"去壓抑我的情緒，與此同時又沒有效力。當我知道 Dr. Kot 講論到"情緒"是神給我們的一份禮物。我們不需要害怕它，而更要學習停留在我們的"情緒"。當我們願意去處理我們的情緒，人會變得更"聰明"，並能融會貫通我們所學習的。我是抱著一個戰戰兢兢的態度去嘗試。原來她的理論是真的 work。至少在我身上奇妙的事情發生了。原來在輔導室裏我只講述和表達我輔助性的情緒，因此，輔導的進度緩慢。當我知道自己是一個"弱的我"而懼怕表達自己憤怒的情緒時，我開始在輔導室裏多表達我原始性情緒。雖然一開始不容易表達，但過後我卻感受到前所未有的釋懷和醫治。原來真正的醫治來自接觸我們的原始性情緒。而且當我們越願意接觸我們的情緒，接納我們的情緒，我們越能控制和掌握我們的情緒。

與此同時，我開始意識我的防衛機制，過往輔導員嘗試用不同的輔導技巧幫助我，但由於我的防衛機制，我往往不願意與她去探討我更深的內心世界，逃避她的問題。當我越認識自己的防衛機制時，我開始拒絕它。在輔導室不再逃避，勇於正視問題，這使我在輔導室的果效事半功倍。除此之外，我多了同理心。以前總是覺得對方傷害我，都是對方的錯。但我現在發現其實我自己也有不成熟的地方，自己也需要成長的地方。與人的交往，多了接納和包容。在小組時間，小組的動力也開闊了我的眼界，原來若我們沒有 process 我們的情緒，我們沒有"力量"與我們有衝突的人溝通，也沒有能力去理會對方的感受。因此，溝通的果效不能達到理想。因此，這更加的推動自己，若自己有情緒時，要花時間去 process 它。當我承認我的原始性情緒時，我的情緒很快就會過去。我也有能力與我有衝突的人溝通。總的來說，這課程使我獲益非淺，讓

我更接納和認識自己。與此同時，更懂得如何與我自己相處。我相信這將會幫助我改善我的人際關係和溝通。謝謝你，Dr. Kot !。