

真心话大冒险

——情绪发现之旅

4月份第一次参加拉法的线上课程，这次医治营会的主题是如何在疫情变化莫测的处境下面对恐惧的情绪。营会每天上午是 Dr.Kot 的讲座，结束后就分组进行小组练习和辅导。这5天的医治营会对我来说，简直是天翻地覆的震动，收获了太多的震撼，惊觉地发现了很多不自知的自己！感觉每一天、每一次小组都是上帝安排好了的，把情绪的谜团一层层剥开，又一条线贯穿始终；两位组长好厉害，在自己的絮絮叨叨中直接切中要害，让生命彻底破防！没想到，自己的恐惧情绪竟然是这样的多，而“恐惧”这个词，是自己平时很少去接触和承认的。

在第二天的小组辅导中，当回忆过往走过的历程时，感到有一种无助、辛苦的感觉，组长问及我在成长过程中是否感受过无助、无奈、愤怒、惊恐、压抑的情绪时，顿时思绪万千，崩溃而哭。记得小时候，父母常常为生活琐事吵架，父亲每次酗酒后就发脾气，摔东西，而母亲则是一味地忍让和隐忍地哭。而那时作为小孩的我，在整个成长的阶段中也只能在他们每次的吵架中惊恐不安，无助、无奈、恐惧、害怕、担忧充满了整个心，也几乎没有表达过愤怒的情绪。当明白到我成人后常感受到的那种情绪原来是跟原生家庭的成长经历相关时，这个被触动的情绪来得是如此的强烈和突然，以致我无法控制地想要大哭。组长让我关掉电脑的麦到旁边去做呐喊，之后我就止不住地嚎啕大哭，哭了好久好久，感觉把成长过程中所有经由父母身上带来的那种无助、无奈、惊恐、压抑和愤怒感全都哭出来了。组长说我太需要这样的释放，太需要这样的情感表达……非常震惊，原来现在的我经历的很多感受，甚至以为的性格模式，其实都跟成长过程中经历的那些情绪感受息息相关！它们长年累月地加以累积，就逐渐影响或形成了今天的我的感受和性格、行为模式！

接下来的小组时间，我也很想搞清楚身体的疾病到底跟情绪是有着怎样的关联。我的肠胃和呼吸系统都不太好，一直对健康状况很敏感，也很紧张害怕身体任何突然出现的不适症状。之前也用理性分析过，认为自己恐惧疾病是因为不敢面对生病和死亡，又因为自己是基督徒，就认为是自己的信心不够，于是在属灵上又多了一层对自己的自责和定罪。当我坦诚说出对疾病的恐惧时，组长带领我做了自觉练习，再一次惊讶地发现：我对疾病的恐惧、焦虑、害怕、担忧的源头也来自于妈妈对她自己身体疾病的焦虑、紧张情绪。妈妈的身体一直有很多的疾病，她的大半生因为社会历史的原因而受到不公的待遇，加上夫妻关系的不合，她常年所经历的情绪就是紧张和压抑。她习惯压抑自我，隐忍情绪，身体也得了很多病，而我也承受并习惯了这种压抑、痛苦、紧张、无助的感受。组长在带我做自觉练习时，告诉我要让自己停留在这种害怕、紧张、担心中，不要压抑自己身体的反应，不去逃避它，而是尽量让它表达或宣泄出来（比如哭泣、颤抖等），不要让身体跟它产生对抗。做完自觉练习后，

我身体的反应如头疼、心紧、身体紧绷的状况就松下来了，紧张焦虑、恐惧的情绪也随之减轻了很多。

在明白了跟过去的关联后，我知道对疾病的焦虑紧张还是会再发生的，直至我后来继续上了拉法 101 自觉篇课程后这种焦虑紧张的情绪才进一步得到了释放。在做自觉练习的过程中，当组长说出我需要被明白、需要陪伴的内心需求时，突然很想哭，感觉心脏的血液在向头部、手臂、肩头流动，有种过电的感觉，感觉一下子被人明白了，明白了我的需要，也就很惊讶地发现原来自己对疾病恐惧害怕、紧张焦虑的情绪，其实还因为内心深处渴望被人明白和需要人的陪伴，也就是爱的支持；也突然明白了这其实也跟我过去的成长经历相关，跟小时候父母和我几乎没有任何的情感交流和情感表达相关。

营会最后一天的讲座中，当 Dr.Kot 请参与者诚实地问自己五个问题时，我对第 4 个问题——我是否相信“我是主重价买回来的”持半信半疑的态度。反思之后，发现我还恐惧神。我在理性上认同神无条件的爱，但在实际信仰生活中，我发现我对于“信神”是恐惧战兢的。因为不信就是罪，神一直都在批判以色列人、法利赛人、门徒的不信，我怕我的信心不够，不够信他，所以恐惧会得罪神，因为经上说“人非有信，就不能得神的喜悦”；既得不到神的喜悦，又怎能得到神无条件的爱呢？我无法从情感上去体验神这种无条件的爱，更多地是对神的公义和严厉的敬畏，而对神的慈爱少有体验，我知道这其中的原因之一是出于我对肉身父亲的投射，因为缺失了这部分的情感体验。但 Dr.Kot 说，有这样的恐惧说明自己仍然是出于奴仆的身份，而非神儿女的身份。神的儿女无论做得怎样，神都会依然爱他们，因为他们是他的儿女。Dr.Kot 问：“可以向神坦然承认你对他的恐惧吗？向他说：‘神啊，我恐惧你！我恐惧我的不信会得罪你。求你帮助我，让我不再恐惧你。不是因为我的可爱你才爱我，你爱我是因为我是你的儿女。你不在乎我的表现，只在乎我是属你的。’”当我向神坦白了内心真实的想法，并表达了真实的情绪后，也就如释重负了。原来，我的情感防卫机制在神面前也是锁得紧紧的，当我坦白向神说出来之后感觉心灵上的枷锁在脱开，一直以来深深伴随着我的这种迷惘的宗教情感也被释惑，对神有一种父女之间的情感在真实地生发出来。

写到这里，我知道我必须停笔了，不然写不完，因为我还在持续报名参加拉法的系列课程，生命中许多的迷思和情绪的谜团，像剥洋葱一样，还在一层层地剥开。遗憾为什么没有早一点参加这样的医治课程。感谢 Dr.Kot 多年来在这套医治课程上的潜心研究，感谢拉法的组长们的专业辅导，感谢拉法的辅导事工让众人获得了帮助，让人的身心灵得到洗净和全然的更新。我像一个刚出世的小婴孩一样，对神所造的这个身体及其思想、情感、情绪的系统运作，充满了好奇、新奇和探索之心！生命的破冰工程正在全新施工，感恩这样的奇妙之旅……

——学员:Leigh