

培嘉學員見證分享：

103 連系篇帮助我比较真实的去面对和别人联系之间的模式。以前会以为自己爆发会伤人，所以常常选择不表达。

但是在联系篇中反思到，原来我不表达，这个选择本身也会造成别人的误解甚至伤害，很多时候是 **passive- aggressive**（被动的攻击）。

上連系篇的时候，由于一些特殊状况，我们小组中间停顿了差不多有一年。一年后小组重新开始后，组长说我有了很大进步。因为我以前很多情绪很冰封，就算想表达也说不出来，那时候就可以表达的多了很多。这中间做了很多医治。

在連系篇最后一个小组有一个 **empty chair** 的练习，是向要联系的对象去表达。我做了这个以后，其实还是很恐惧也没准备好真的在生活中和爸爸表达那些东西。不过听了其他组员的分享觉得很有启发。我也和组长说，我和爸爸沟通过，他给了我一个鼓励说，我想说什么他都是 **OK** 的。组长和我说其实我去和他表达的话，是一个很好的医治机会。不过我那时依然恐惧很多，所以完了课程以后没有选择立即去做。

我一直都在有一些准备去探索我自己到底想表达什么，问什么，也有做一些 **empty chair**，呐喊自觉等等的。但因为和爸爸住在不同城市，也很少可以视频，也一直没有一个合适的时机去表达。

小组结束后一两个月，有一天我和爸爸就是很平常地视频，聊聊一些生活琐事，突然我就觉得很自然地身体感觉想和他表达了，我就表达了，也问了我想问他的一些问题。和以往向他表达不同的一点是，我的恐惧少了很多，所以自己里面没有很多阻力了。表达的时候，他也看到我的悲伤和恐惧，他也给了我很好的回应。还给我一个飞吻[Lol]

这次表达也让我 and 爸爸有了一个更真实的联系，因为以前当我不表达真实的自己的时候，建立不到。

我觉得无论是情绪很冰封还是相对比较释放的人，联系篇都可以帮助处理到一些和别人联系之间的问题和得到反思。虽然未必可以马上应用到生活中，改变关系，但是联系篇教的内容是有潜移默化影响的，也可以持续去运用，运用之后慢慢会有改变。

另一个很大的发现是，原来和人的联系中间，很多时候我们会觉得说话的内容是重要的。但有时候，眼神、语气、表达方式、是否真实，这些可能才是能不能联系到的关键。