

情緒，不是控制，而是處理

(2012.08 馬來西亞學員)

學員分享：秋棠

其實還是感覺有點怪，因為我從香港來，然後在 馬來西亞，參加一個香港人搞的課程。但是也很 奇妙，其實對我來說，我知道自己在表達情緒和 感受方面是有困難的。所以在香港我知道有這個 課程，但是小組的輔導令我會害怕，因為有人。 上帝要給我在這段時間，只是兩個月在這裏實 習，在一個陌生的地方，我可以慢慢進去，對我 來說，我覺得是打開了一點點，但是裏面還有很 多我要去努力的。至少是今天，我會覺得，因為 一直我會覺得情緒不好，或者是我去表達自己的 感受有困難，那是我的問題，我可以吞下去，我 不會影響到別人。然後這幾天情緒來的時候我也 是可以控制它。但是今天的角色扮演，因為我是 扮作姊妹去做 role play，但我沒想到那麼“弱 的我”還是會傷害別人的，原來它會勾起一些我 “壞”的地方，其實那種情緒如果不處理的話， 也不是單單我一個人的問題，有時候會選擇讓那 些缺陷陪我自己就好了。但當發現其事如果我不 去面對的話，我還在傷害別人。可能“壞的我” 會比較知道，但對於很“弱的我”，我是沒有發 現的，但是一下子發現了，我就控制不了，它就 出來，然後不斷情緒就 來，那我覺得這經驗是好 的，最少我知道我有一個方向，就是其實我不是 單單處理自己的問題，其實是在關係裏面，如果 我不去處理自己情緒的部分，我和朋友、家人、 上帝的關係是被影響的，所以這種發現會鼓勵我 繼續瞭解自己的情緒，讓它出來，然後看看它是 什麼東西，怎麼去處理。所以感恩。