

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。