

不再討好別人

(2013.01.08 加拿大學員)

學員分享： Elsa

對於那些情緒課程，我也曾讀過，自己又看過 心理治療師，而我也做類似的社會工作，上這些課程，我總是打算幫我丈夫聽的，聽了可以 學習如何責罵他，但沒有想過在這個拉法課程，我可以認識自己。我看完了情緒四重奏的書，工作紙也做足了，但每次分享時，我總是說了 其他的，而導師的回應也答得很好，導師引導 我們去舒發我們的情緒。

在課程中，最辛苦是要要看 DVD，課程十分密集，每天放工都要上課，真累透了！但我最欣賞是小組裏面一班原是不認識的人坦誠的分享自己，經過一段時間，彼此信任了很多，使我覺得最痛和不想人知道的事也都願意分享。我曾參加過恩愛夫婦營，我只覺得是我自己的問題，如果可以處得好，與人的關係會好一點，不過在拉法課程，我才知道原來我是可以罵人的，我是弱的我，我不一定要去討好別人，我也有資格憤怒，甚至對著權威人士也可以憤怒，我感到很釋放！

加上課程根據很多聖經的原則，有位姊妹和我說：「妳和我說妳的不開心，我明白，但是妳沒有和神說過。」這個課程，教我可以直接和神說我的傷痛、說我覺得的不公平，最近我和神的關係近了，祂好近距離的保護我。這是一個非一般的心理治療。