

多倫多 112 表達篇學員：梁盧景媚

參加表達篇的原意是希望學習如何向一位常常和我"作對"的同事表達我的不滿。

經過導師 Dr Lo 的幫助下，運用自覺技巧去查問身體的反應，我說出我最討厭這同事兩眼眇來眇去，蛇頭鼠眼，好似要對我不利。追問下，腦海終於浮現出在我大約三歲時被拐走的影像，獨自一個人站在一個四周無人的戲院門口大喊，心感無助。相信我當時一定目睹那拐子佬的樣子，就是蛇頭鼠眼，兩眼眇來眇去，四周察看，看準時機，把我拐走。心理學上，五歲前的記憶是沒有言語，祇有影像，所以每當我見到別人的眼神是眇來眇去，便不由自主地覺得有危險，整個人會不期然地戒備起來，準備作戰。

剛巧這同事的眼神也是這樣！所以我便對她步步為營，她所有的說話和行動都令我很不安，被我視為危險。

感謝神，這個童年創傷在課程中得到醫治。現在對着這個同事，不再有戒心，相處也很平和。