

在信仰中尋求出路

2011

張碧賢

2011年9月我和丈夫顏源亮參加宣道會北角堂主日崇拜的時候，看到了拉法基金會主辦「2011年整全心靈醫治年會」的宣傳單張。我們被年會的口號吸引著。因為我們和子女之間的溝通存在很大的問題。我們真的看到家庭中出現危機，希望在信仰中尋求出路。因此我帶着饑渴慕義的心情，參加了今年年會的四個講座和七個工作坊。

在年會第一個講座（打斷心中情—如何由操控轉向愛的管教），葛琳卡博士的演講中，我發覺自己是一個「惡的我」，我開始明白為甚麼自己時常罵人。其實真正的自己是傷心，但又不想別人知道，以免給人看扁，所以表現出罵人的「惡的我」，而真正的感受卻沒有表現出來。這些負面的情緒，嚴重影響了我和家人的關係。在「你咬『我』：健康溝通秘笈」工作坊中，吳李金麗師母透過活動、講授、小組討論和遊戲，教我們學習怎樣處理自己的情緒，和了解家人的想法。

在「家庭如何面對突發性的危機」工作坊中，屈偉豪博士讓我知道，一個「惡的我」不停漫罵和埋怨給家庭成員帶來很大壓力。當壓力不斷增加，而家庭成員的意見和觀點又有很大分歧的話，就演變成關係破裂。屈博士教我們怎樣找資源和尋求協助，把危機轉回壓力，避免關係破裂。

雖然我家庭的問題仍然存在，但記得主曾應許：「我又告訴你們，你們祈求，就給你們，尋找就尋見，叩門就給你門開門。」（路 11:9）