

畫中看到自己

(2013.01.08 加拿大學員)

學員分享：Jenny

在我上 Level 1 的時候，開始我並不覺得自己有情緒問題，我是來學習情緒的知識，起初我覺得有點「神化」，畫兩幅就看得出裡面想說什麼，但我在 Level 1 後，不過這些在心理學都常聽見的，但最大不同的地方是因為這裡有耶穌，醫治我的就是耶穌，拉法用了不同的方法讓我慢慢發掘自己一些的問題。在 Level 3A1 時，我發現原來自己分不到自己的開心、不開心和憤怒，其實我都有自己的需要的。

在這十二個月內，我上了四個課程(Level 1、3A1、3A2、3B1)，每一個的課堂，我都是十分害怕，我害怕所有 Dr. Kot 所提過的防衛機制都暴露出來。在課堂時，我常常去洗手間，又不做功課，又想用借口不上小組，但每次都勉強去了。

我感到很辛苦，也感到害怕。有些人說：(創傷) 怎樣都會痛的？為什麼要搞它呢？由得它吧！但是這個創傷的毒瘡會發大，可能要切除隻腳才可以切除這粒大毒瘡，如果你仍為沒有問題，就任由它吧！但是我想到我隻腳可能會是我所愛的東西，包括我兩個寶貝兒子，我不想傷害他們，所以雖然我害怕課程，但我仍會繼續報名。

我也曾經上過其他的心理學課程，也看過心理學的書，但是我好意外的，覺得葛博士團隊真的很有神的同在！有神同在的課程，真是特別不同的！