

靈·修·人生系列 | 第三回

• 講員 | 葛琳卡博士 拉法基金會義務總幹事

• 撰文 | 吳慧華 高級研究員

情緒中的穩定

我們對情緒都毫不陌生，不論是正面的情緒：愉快、滿足、期待、驚喜……還是負面的情緒：憤怒、憂愁、焦慮、內疚……每個人一生中都會感受過不少。5月4日的晚上，葛琳卡博士與40多位參加者一起談論情緒，了解它對我們的意義。

情緒不分好壞，都是神的禮物

坊間時有誤會有情緒是不好的，尤其是信徒，《聖經》不是說「不可含怒到日落」嗎？因此有些信徒特別害怕表現憤怒。但原來這句話是指人不可以把憤怒儲存到明天，要當天清理。

除了憤怒，很多人亦認為傷心及害怕是不好的情緒。其實情緒沒有好壞之分，每一種情緒都有獨特的功能。事實上，神也是有情緒的，舊約描述神會發怒；同樣，當耶穌看到神的殿不被尊重，他會發怒。人是按著神的形象而造的，情緒是神賦予人適應世界的本能，例如看見可怕的事情會恐懼，馬上會會逃跑；又例如有憤怒的表現，是要保護自己，哭泣是為了紓緩個人內裡的張力。

或許有人會質疑，人為甚麼要有情緒，不是有理性思維便足夠嗎？人的情緒，是神賦予人的禮物。它保護我們，也成為我們適應世界的本能。當信徒明白之後，便不會覺得信仰是窒礙人表達情緒的一個包袱。



• 多向神表達自己的情緒，可加深人神關係。

誠實地面對情緒

很多人沒有好好處理負面情緒，日積月累，負面情緒便會如垃圾般發臭，導致身體產生很多毛病。如何簡單地清理負面情緒？一般而言，只要把情緒表達出來，便會沒事；反而抑壓在心裡，容易讓情緒一觸即發，變得不可收拾。

神給予我們情緒，是希望我們好好表達，若然我們可以向得罪自己的人禮貌地表達出自己的情緒，是最好不過的事情；不過很多時，我們難以直接向對方表達感受，遇著這種情況，可以向第三者傾訴，或是向神投訴，又或是對著「空機」釋放自己的情緒，甚至可以把不快的事情寫下來。有時亦可以透過自覺的練習，去處理身體的問題。人可以在祈禱或安靜中感覺自己身體哪些部位不舒服，例如感到肩頭沉重，便嘗試感受它向自己表達甚麼？如是源自緊張，可再進一步追問緊張是出於甚麼原因。當得知緊張的源頭，可以嘗試對自己講：「我緊張是因為……」說完之後再感受一下肩頭的重量有否減輕。人需要被明白，被明白後感受會好一點，而我們的身體也是如此。

處理情緒的方法可以不同，但最重要的是能否表達出最「真實」的情緒。有些人多次對著空機發洩憤怒的情緒，也哭過不少遍，然而心情卻沒有好轉，問題可能出於人面對負面情緒時，因不懂如何處理或未能承受情緒所帶來的影響，而會啟動自我保護系統，拒絕承認情緒，例如一個人明明很憤怒，卻害怕表達憤怒後，會破壞與他人的關係，這人便會把憤怒轉化為傷心。這些人無論哭多少次都於事無補，因為他們真正的情緒是憤怒，而不是傷心。有些人相反，他們經常罵人發洩，然而，他們內裡真實的情緒卻是難過，只是恥於表達這種情緒，於是便以憤怒代替難過。



- 葛琳卡博士鼓勵大家認識自己真實的情緒。

認真地處理情緒

要從表面的憤怒情緒找到真實的傷心，又或是從傷心找到憤怒，並不是容易的事情。當人剛開始發掘自己真實的情緒時，或會多番掙扎，很想停止繼續處理情緒。開始時，情緒湧現會讓人感到十分辛苦，以及非常害怕。很多人在表達情緒的過程中沒有信心，害怕自己表達完情緒後，會帶來不好的後果。在欠缺認識及安全感，人很難表達情緒。葛博士指出，當人認識情緒是怎麼一回事，亦知道當人勇於面對自己真實的感覺，就算感到非常痛苦，最終還是可以過渡的。反而讓湧出的情緒倏然而止，會使人更感到辛苦。

人要學習表達真實的情緒，確實需要極大的勇氣及耐力。不過，當人明白神所創的情緒是一個系統、認識到處理情緒會時有反覆、並學習表達的方式後，表達情緒時便會感到安全，容易得多。另外，通過第三者指導、陪同及鼓勵，把人深層的情緒表達出來後，會讓人感到十分輕鬆。

情緒處理與靈命增長

處理完情緒，對於自己與神的關係，是有好處的。不少信徒會說聽不到神對他說甚麼，有可能因為情緒成為一個很大的阻礙，尤其是當對神充滿怨言時。葛博士也試過大膽地問自己曾否對神發怒，她分享到當她誠實地面對情緒時，神便讓她知道，處理了那份怒氣之後，自己便有能聆聽到神說話；反而當她拒絕情緒時，對神便沒有太大的感覺。她打了一個比喻，就如當兩人傾談，自己很冷漠時，對方亦不想說太多，但當自己開放時，對方亦會說多一點。

因此，多點關注自己的情緒反應，真誠地面對它，從而發現自己的需要，明白自己的反應及行動到底是怎麼一回事，不但可以讓自己比較輕鬆，也有助加深人神之間的關係。🌱

第五回

寬恕中的釋放

耶穌告訴門徒「當愛你們的仇敵，為迫害你們的祈禱」（太五44《新譯本》）。問題是當人要去愛敵人之前，大底要先原諒他們的所作所為。寬恕——算得上是對人性一項極具難度的挑戰。很多人知道這是主所吩咐的，卻又下不了決心，又或是無力去寬恕，原因可能是出於對寬恕的理解不完全，又或是習慣依靠自己，而忽略了這是聖靈轉化的工作。

9月20日的晚上，我們邀請了伍潘怡蓉博士，為我們闡釋何謂寬恕，也教導我們如何靠著聖靈的能力去實踐寬恕。寬恕是一個生命整合與轉化的旅程！歡迎希望可以經歷在聖靈中的更新與十字架大能，而釋放自己的朋友參加。

日期：9月20日（二）

時間：晚上7:30 - 9:30

講員：伍潘怡蓉博士

（中國神學研究院 實踐科助理教授）

地點：明光社訓練中心

（費用全免，歡迎奉獻）

好書推介

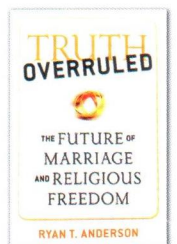
書名：Truth overruled

作者：Ryan T. Anderson

出版：Washington,

Regnery Publishing

出版年份：2015年



美國最高法院對Obergefell v. Hodges一案作出的判決，奠定了「婚姻」為同性戀者的基本權利。作者卻認為此舉不但對婚姻重新作出定義，也斬斷了婚姻與生育之間的聯繫，以及無形中宣告性別的分野是無意義的。更嚴重的是法庭單憑數人的意向便去改變婚姻的定義，簡直是暴政，是剝削了人民的權利及漠視民主的行為。

為了指出同性婚姻的錯謬，作者通過此書力陳在歧視法之下，性傾向與種族在本質上有何不同；傳統一男一女的婚姻沒有影響其他人的自由；反而重新定義婚姻會為兒童帶來負面的影響，以及傷害宗教組織或有信仰的人士。除此之外，作者亦提供了一些方向，鼓勵教會建立弟兄姊妹，共同面對這時代挑戰。

相關討論，可參考：

<https://www.youtube.com/watch?v=El-Lu1770mfP4>