

你想改變嗎？

拉法學員嘉嘉

今天靈修時，想起上次在拉法退修營，Dr Kot 問每一位學員想交託什麼給神，有一位組長回答說：把每位學員未能在營會內處理到的問題交給神。當時我的內心很溫暖，感覺就像聽到父親為孩子們向天父祈禱說：阿爸父，我未能做到的，請你為我照顧他們。

在營會的三天兩夜，拉法的每位組長和Dr Kot，附上他們的全部精力，雖然身體筋疲力盡，但他們還是把握機會，用僅餘的腦力，憑著他們的專業心理學知識，為組員點出他們的盲點。正因為這些都是各人的盲點，很多時都會遇到很強的抵抗力，有時組員會認為組長不恰當地批評自己。我看見這些情況，不時發生，心裏很替組長不值。拉法的組長和Dr Kot，全部是義務性質，他們還要安排額外的時間，去為每個課程和退修營內容訓練和開會。組長更雖要用額外的時間，處理個別組員的特別需要。我很欣賞 Dr Kot 設計的拉法課程和退修營，把昂貴的心理學知識和技巧，用廉價課程形式給有需要的學員。每個人，一生中都有不同程度的大小創傷，以致在屬靈生命中有著不同程度的阻隔。要處理這些創傷是最難做但又最能把整個人的生命作出徹底的改變。

很多基督徒朋友問我，為什麼要再去重提以往不愉快的記憶和童年，人不是要看前向前看嗎？在拉法三年的學習中，我的體會是Dr Kot 並不是會讓我們停留在怨恨別人和自憐的階段，她教導我們透過心理學的認知，找出自己的盲點，了解自己的行為模式，為何成為人際關係中的阻隔。以我自己的經驗，當我經歷了解自己的投射後，發現以往以為是別人的問題，原來都是自己的問題，於是我的內心就到了更加灰心和無助的階段。我心想，要去作出徹底的改變，談何容易呢？我亦看見不少拉法的同學，在最難過的階段離開了，還怪責拉法讓基督徒沉溺在痛苦中。亦有些情感抑壓太久的同學，在開始意識到過往的創傷後，衝動地回家數算父母，痛罵家人等等，之後與家人關係變得更差，就認定拉法所教的方法是行不通的。我很為這些失望而離開的同學覺得可惜，我認為整全生命的醫治，是雖要大家很勇敢和持開放態度的去學習，生命更生，需要有耐性，絕對不是容易走的歷程。我們用了前半生的時間，無意中學了父母的壞習慣，想改變但亦非常困難。我們還需要用很多力氣去找出自己的投射，以致改善人際關係和與神的關係，要有果效，有毅力和持久的學習，是必要的條件。

拉法的表達篇幫助我們如何表達內心的感受和需要，卻又情理兼備，我們不能只顧表達憤怒，但最終卻失去關係。Level 2 與神連繫的課程，教導我們真實的在神面前，擺上自己的一切創傷和投射，憑信心等待神把我們徹底改變，神才是最有能力的源頭和最有效的醫治者。Dr Kot 帶領一班組長們，勇敢的去陪大家一起重新走入過往受傷和不想提及的經歷，握着我們的手嘗試再面對和感受那些傷口，被遺忘和被壓抑的痛，然後帶我們邀請耶穌和我們自己一起去安慰和包紮傷口，以致往後的日子，這些傷口不會再成為我們生命中的轄制。這種醫治，並不是一般學習認識自己的課程能做到，要裡外更新，就必定要到人心靈的深處，若果沒有小組討論和個人坦誠的分享，只是學習頭腦的知識，我們習以為常的行為模式，極難擺脫。我很感激有拉法的小組醫治模式，我的體驗是，透過聽其他組員的分享，更加清楚地體會自己以前看不到的角度，在找出投射位這方面，比個人輔導，更加快捷有效。而在學習接納自己和處理自責，內疚這些深入的醫治，小組組員的互相支持，更使整個醫治歷程效果倍增。

願意作出改變，但又覺得有困難做到的朋友們，拉法願意從根源做最艱難的工作，與大家一起同行，一起學習信靠和全然接受耶穌基督的愛。

2017-11-29