

## 我與情緒四重奏的約會

(04/02/2014)

加拿大學員分享：Nancy

### 初識情緒四重奏

蒙主的恩典，我在兩年多以前受洗。由於從小所受無神論的影響，一時在很多問題上都不能深刻領會神的心意，在信心的路上走也的很慢。同時，人到中年，很多長久以來所回避和隱忍的問題和情緒也都到了忍無可忍的地步，外在的和內在的矛盾和衝突使得自己的身體和情緒都到了崩潰的邊緣，或者說是已經崩潰，每天晚上都不能安然入睡。就在這時，教會的牧師勸我去參加情緒四重奏。聽到情緒管理課程，我認為一定是要控制情緒一類的老生常談，所以不想去，但在牧師的勸解下勉強同意試試。

剛剛開始上 1AI 的課程，我由於信心薄弱，還不能經歷主的醫治，但我被葛博士全新的視角和對學員深深的愛所吸引，對於博士講授的情緒的意識和防衛機制、適應性的原始性情緒和輔助性情緒等等心理學方面的知識產生了非常大的興趣，也第一次被告知，憤怒情緒並不是一種不好的情緒，如果過分加以抑制會對身心造成損害。這使我有機會去反思自己的情緒管理模式，找出自己長久以來不知不覺中常常習慣運用的防衛機制，這些都為防止自己在情緒的漩渦裡越陷越深打下了理論基礎。課程結束後，博士又推薦我接受專業的心理輔導，Selina 每週一次與我談心，極大地安慰了我倍受壓抑的心靈。

### 在情緒四重奏中認識神

參加完 1AI 的課程，我又報名參加了 3AI 的課程。在上課還有隨後的小組討論中，我決定把我自己全然開放給神，也開放給組員和小組長（我個人感覺開放自己很重要，否則便不能得醫治）。感謝神安排的葛博士、小組長和組員們，他們都給了我很大的鼓勵，使我糾正了對我自己的錯誤看法，把我從自責的深淵中拉了出來，使我能夠接納自己，分辨是非。在邀請耶穌醫治的禱告中，我第一次遇見了神，這次經歷使我對神的信心經歷了奇妙地飛躍，使我終生難忘。我就像一個迷失的羊一樣，終於見到牧人，在黑暗中見到了光明，認識了真理，有了新生的盼望。

這次課程結束後，我從一個只是周日去教會的不冷不熱的信徒，變成了一個積極參加教會各項活動的信徒，從此有了一些知心的朋友和良性迴圈的情緒。我也購買了博士的情緒四重奏三步曲，即：情緒四重奏、曠野之旅、生命更新的醫治，潛心閱讀，收益頗豐。我的經歷使我深刻地感受到，心理學方面的問題如果沒有主耶穌的參與，就不能得到真正的醫治。博士隨後還親自給我打電話，使我感覺到主的愛和溫暖。

### 在情緒四重奏中經歷神大能的醫治

在我急切地尋求主醫治的時候，葛博士組織了退修會，我開始心裡有些擔心，不想去直面自己過去的種種傷痛，遲遲沒有報名參加。後來在姐妹的勸解下還是決定參加。在營會

中，與兄弟姐妹一起學習，一起禱告，尤其是在最後的吶喊階段，在博士的幫助下，長久以來壓抑的情緒得到了釋放，我的憤怒情緒一發而不可收。當這種憤怒情緒釋放後，我感覺我自己堅強了，害怕傷害他人的擔心沒有了，因為我第一次感覺到，由於不想傷害他人，我是多麼嚴重地傷害了我自己，而這個我也是主所珍愛的寶貝。會後，我做出了人生中的一個重大決定，這也是我長久以來的願望，只是以前一直擔心害怕遲疑了 20 多年。

在隨後的第二次的營會中，我感覺我的情緒可以較快地釋放出來了，人也沒有那麼辛苦了，我想這都是得益于我長久以來困擾的情緒得到了釋放。

情緒四重奏，帶給我意想不到的幫助和鼓勵，是我生命更新的重要里程碑，我由衷地感謝葛博士，Selina 以及所有和我一起成長的組員們，是這些蒙主差遣的主的僕人們對我的關懷和愛，使我能打開自己的心扉，得著主大能的醫治，再次揚帆起航，給我鷹的勇氣和膽識，活出真實的自己。願我能夠在主的愛裡，為主而活，願我的生命能夠彰顯主的榮耀。感謝主，一切榮耀歸於主。阿門。