☆★☆信愛園地☆★☆

『親密之旅』三階帶領人培訓感言

林幼薇姊妹

『**親密之旅**』課程源於黃維仁博士的一個夢想～

- 我們夢想，我們的家庭不再是刀兵相見的地方，而是在這裡，我們過去心靈的創傷得到醫治，心靈最深處的需求得到滿足。
- 我們夢想，婚姻也不再是愛情的墳墓，而是愛情的陽光雨露；我們夢想親子關係不再以責任維繫，而是以愛與理解穿越代際的阻隔和距離。
- 我們夢想，我們的社會不再以冷漠和暴力解決矛盾，而是讓愛、理解、饒恕，成為我們頭上溫暖的陽光。

2007 年 12 月，世界著名心理學家兼婚戀專家、執教於美國西北大學的黃維仁博士，綜合過去三十年來國際最前線、最尖端的心理學臨床實證的研究，以及全世界最好的婚姻治療和訓練中的一些最有效的要素，整合出了一套幫助自我成長、培育情商，提升婚姻家庭質量及其他人際關係的輔導培訓課程－親密之旅。

它是訓練醫學院中心理學博士的課程，卻以簡單易行的方式傳授，被譽為“心理學界的軍事武器民用化”。

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

2018 年 8/24～25 台灣舉辦第一次『**親密之旅**』三階帶領人的培訓，我有幸能參加，與一群伙伴經歷豐富又深邃的學習。我的更新和醫治是一個漫長而持續的過程 ....。

2009 年『**親密之旅**』初階帶領人培訓，第一次在高雄舉行，當時先生邀我一起報名參加。上完初階培訓，需要加入練習小組，用十二週的週一下午，一課課的消化和操練。當時我的心情是陌生、期待、疑惑、艱難……，我問自己：「我能成為這個課程的帶領人嗎？」好像困難重重！一是個人沒有預備好；二是這個課程龐大精深。如何引領人來學習？那時候的我，覺得無力、也無法勝任這個角色。

直到 2012 年，我才拾起『**親密之旅**』課程，嘗試去帶領。原因是七賢路禮拜堂 雪晴老師邀我去她的教會，支援『親密之旅』兩堂課～時間是大年初四、初五。因有人反應需要：兒女平時在北部，很希望全家有機會一起學『親密之旅』。所以，雪晴老師開了兩天的密集課，就安排在年假中舉行。我當時聽了一愣，過年期間不是要放鬆休息，還要上課？初四、初五上課，那時我已從北部婆家過節返高了，所以沒有馬上拒絕，只說考慮一下！

在我思想這事時，一個意念進來（我想是上帝感動我！）：「去觀摩一下別人，你不是在付出，是一個學習的機會！」霎時間，我不再覺得過年去支援課程，只是回應朋友的請託。除了帶領的那兩堂課，我決定全程留下，觀摩學習。那兩天我看見雪晴老師的熱誠與盡心竭力，也看見一線曙光～或許我在教會中可以知道怎麼努力！之後，我開始在小組聚會或以開課的方式，帶領『親密之旅』的學習。過程中百味雜陳，有挫折、無助、喜悅、

欣慰等等。

2017 年，我參加在台北舉行的二階帶領人培訓。在那次培訓中，淑烟師母說：「我們所努力的，看起來是一件不可能的事.....，還是要繼續努力。」她的話觸動了我，我本來沒有那麼大的動力投入，但是感動於黃博士夫婦的努力，看見一群傻瓜熱誠地推動，聽到別人分享生命改變的故事。真是生命影響生命！我鄭重告訴自己要努力，不可因困難而灰心氣餒。所以去年底，我在長執會提議：『親密之旅』能成為教會常設性事工，除了對內向教會弟兄姊妹開課，對外也能發展社區關懷的事工。盼望未來教會培育更多弟兄姊妹參加初階培訓，成為帶領人。今年我們教會已有多位即將完成 16 次『**親密之旅**』課程，持續浸泡學習的人，一定收穫很多的！

這些年的『**親密之旅**』課程，因為我願意內化它而活出來，加上教學相長，最受益的還是自己！為了幫助自己和別人，我繼續參加三階帶領人的培訓。這兩天我從黃博士的講解、示範，更深體驗群體動力的影響力，加增『親密之旅』的帶領技巧。

黃博士帶領的『金魚缸』群體治療，引導大家進入自己生命的時光隧道，去看見兒時至今的自己以及父母親，憶起當年的歡笑與淚水.....。原來許多事不是忘記，而是封沈在記憶深處，這些事在潛意識中默默地發揮影響力，成為個人的內在誓言與情緒按鈕。

無論在場的人是在魚缸裡（幾位自願者與黃博士坐在內圈），還是在魚缸外（其餘的人坐外圈，當觀察者），在回顧自己的生命歷程時，多人紛紛潸然淚下，好似重新找回最純真善良的內在小孩，因著看見過去被壓抑的情緒而疼惜自己。我們要好好照顧自己的內在小孩，常常對自己存款，就能夠發展更健全的自我。當你培養出內在的好父母，可以關照自己時，生命就更成熟獨立了！

此外，三位培訓師帶我們由不同的角度切入，分享有關原生家庭、生命線，以及內在小小孩的故事。譬如有培訓師從原生家庭來探索自己的依附形態，洞察自己的生命，了解自己心中的創傷與矛盾，慢慢地透過不斷地梳理情緒，與內在小小孩對話，並在不斷標明的愛中，與自己、與家人，重新和好，都令我感動不已！原來對自己的認識可以這麼深、這麼真！

想要擁有和諧健康的人際關係，我們一定要深切了解自己內在的情感世界！真正學習『**親密之旅**』，不只是上完十二課的內容，還要透過不斷的帶領團體，才會更了解『**親密之旅**』的精髓！期待信愛教會有更多人回應黃博士從主感召的夢想和使命～