

靈性與心理學：從傷害到療癒之旅

朱可達

過去數年，香港面對很多的變化。疫情的出現，也加深了人與人之間的疏離。每天，我們努力如常地生活，但很多人的內心深處，卻積壓着很多未被處理的情緒——迷惘、失望、恐懼、憤怒、孤獨、無助、傷心、難過等等。在這大時代下，我們應怎樣自處？我們又如何幫助年青人面對困境？

近年的心理學發展，對有關靈性（Spirituality）和心理健康的關係的探討有增加的趨勢。在以往的心理學界中，很多學者認為靈性這概念太抽象，難以客觀地量度，或許留給神學家作探討更為適合。但越來越多心理學研究發現，靈性對我們的心理健康有莫大的正面影響。

除了香港，世界各地也發生前所未見的挑戰，在這時候，靈性與心理學或許可以提供一些啟示，幫助我們如何面對困境。這篇文章將會探討靈性與心理學，如何幫助我們走出幽谷。從傷害到療癒，從無助到盼望，這段旅程由關係開始。

與自己連繫（Connection to Self）

接納情緒

「未能去感受自己的感受，我們就不能得到療癒。」
“We cannot heal what we cannot feel”

John Bradshaw

面對困境，我們很多時都被外在所發生的事情捲進了複雜的情緒漩渦。這個時候，我們要返回自己的心，與自己連繫，好好照顧自己內心的感受。可是，每當不如意的事情發生，我們卻往往忽略自己的感受，甚至對於一些負面的感受，我們也會想否定和逃避，這些感受包括傷心、憤怒、傷害、內疚、羞愧……等。這些感受令我們覺得脆弱，我們不想接觸這些感覺，也不想暴露於別人面前，又或者建基於某些觀念或價值觀，我們覺得這些感覺是不應該有的，例如，有些人覺得不應該對別人有憤怒的感覺。但從心理學的角度，情緒是沒有分對與錯的。情緒所產生的行為，我們可以判斷行為對與錯。例如，有些人因為憤怒而傷害了別人，這行為就是不對的，但憤怒是自然的反應，本身是沒有對與錯。

皮克斯與迪士尼動畫電影《玩轉腦朋友》（*Inside Out*）的製作團隊，在過程中曾諮詢許多心理學家，來協助編製電影的故事。腦神經心理學研究發現，人類的情緒對於人際關係有很重要的影響。電影藉著幾個故事人物，帶出任何情緒也是可以接納的，沒有一個情緒好過另一個情緒，因為每個情緒都有它獨特的價值和意義，例如：故事中的阿愁（代表哀愁的情緒），當我們遇到難過的事情，阿愁可以讓我們獲得身邊的家人和朋友關心，也使我們珍惜關心我們的人。除此之外，阿愁讓我們更清楚知道什麼才是自己不欲失去的東西，從而更懂得珍惜對自己重要的事物。故事深入淺出地告知大家，要正視自己的各種情緒。生活當中，當遇到不公平的事件時，憤怒的情緒給我們勇氣和力量去表達我們的立場。遇到危機，恐懼幫助我們作出選擇來保護自己。

靜觀（Mindfulness）

腦神經心理學研究發現，遇到不快的經歷時，如果我們能夠覺察到自己負面的感受，這有助減輕我們所面對的壓力。那麼有什麼方法可以幫助我們去面對和接納自己負面的感受？研究發現，靜觀（Mindfulness）能夠幫助我們有效處理壓力。它是一種心靈修習，以非批判性的態度去覺察生命中任何的經驗，包括我們的感受、想法、身體的感覺或周遭環境。修習靜觀除了能夠幫助我們減輕壓力，對抑鬱症和焦慮症也有治療的作用。除了在心理學界，靜觀在教育 and 醫療的應用變得越來越普及。

我曾經在學校舉行八星期靜觀課程，其中一位學生的分享令我印象很深刻。很多年前，他一位家人發生意外後身故，每當有人提及這位家人，他都會大哭至崩潰，因為他覺得是自己導致這意外，多年來內心積壓著很深的愧疚。經過八星期靜觀訓練後，當有人提及他家人時，他能夠以平靜的心看待這件經歷，再沒有情緒崩潰。修習靜觀，為他最大的得著是能夠接納自己，多了一份對自己慈悲的心（self-compassion）。

人生的苦，很多時是由於我們不能夠去面對負面的感受。心理學有個關於逃避情緒的概念：「凡你抗拒的，就會持續」（"What you resist, persists."）。靜觀能夠幫助我們接納生命種種的一切經歷。這是一種心靈的修習，提升我們的覺知，把我們的心擴展，能夠容許任何情緒的出現。

耶穌與情緒

耶穌是百分之百的神，但祂道成肉身，成為百分之百的人，和我們一樣擁有人性化的情緒。聖經記載了耶穌不同的經歷中所體驗到的不同感受。例如：耶穌曾經為他的好朋友拉匝祿死亡而傷心流淚（若望福音: 11:1-35）；他看見商人在聖殿擺賣，於是生起義怒，把那些賣鴿子，作生意的商人趕出聖殿（路加福音:19:45-46）。耶穌被釘十字架前，在山園祈禱，心中感到無力和憂慮，對門徒說：「我的心靈憂悶得要死，你們留在這裡同我一起醒寤罷！」（瑪竇福音:26:38-39）。

面對困境時，要記得耶穌和我們一樣，都經歷過不同的情緒，有傷心、難過、憤怒、憂愁、無助等。祂會明白我們的痛苦，祂也是我們的榜樣，面對極大的恐懼，祂仍選擇跟隨天主的旨意。

意識省察（Examen）

情緒就像天主給我們的禮物。生命豐盛與否，在於它是否能盛載各種不同的經歷和感受，無論是甜的、或是苦的。不同的經歷都可能掀起不同的情緒。當我們能夠安靜下來感受這些情緒，可能會發現每一種情緒就好像天主給我們一個寶貴的信息，幫助我們好好生活，成為一個更好的基督徒。

意識省察（Examen）是天主教耶穌會（Society of Jesus）的靈修方式，耶穌會會祖聖依納爵（St. Ignatius of Loyola）很重視這種祈禱，它可以幫助我們接觸感受，反省生活，從經歷中辨別天主的旨意。意識省察可分為五個步驟：

1. 感恩：以感恩的心情去感謝天主，讓我們意識到生活上，遇到所有美好的事物。
2. 祈求光照：祈求天主光照我們，讓我們更能意識（覺察）天主在我們日常生活中的臨在。
3. 回顧：回顧一天的生活經驗，仔細地意識我今天的情感起伏，儘量在這些情感當中停留一段時間，細心地去回味它們，接受它們，留意內心的各種情緒及伴隨而至的思想和行動。
4. 求恩：認清了內心的世界，尤其是那些使我們遠離天主的東西，祈求天主的治癒。
5. 展望：想想自己可如何去回應天主的邀請，成為更好的基督徒。

連繫他人（Connection with Others）

“If we have no peace, it is because we have forgotten that we belong to each other.”

「我們內心沒有平安，是因為我們忘了人類是互相依偎的共同體。」

Mother Teresa

共同人性（Common Humanity）

過去的幾年，世界各地發生很多事情，分裂了人與人之間的關係，甚至帶來很深的傷害。無論是國家與國家之間的，或是國內的人民面對著很多分歧。而這些分歧，往往源於我們的二元對立的觀念：你與我；對與錯；善與惡；黑與白；好人與壞人；敵

人與朋友。當我們只看到人與人之間的分別，紛爭與傷害便很容易出現。

讓我分享一位父親的故事。這位父親患有抑鬱症，一天晚上，他來電告知我有自殺的傾向。第二天我約他見面，知道他的困擾，邀請他參加靜觀的訓練。八星期後，這位父親分享他在修習的過程中，學會了冷靜地和非批判性地回看自己內心的經驗。他發現當他冷靜下來時，他能夠清楚地聽見自己有一個內在智慧（Inner wisdom）。他分享在該八星期裡的其中一個晚上，於凌晨時分，他的身體感到強烈的劇痛。結果在那一刻，他選擇致電給前妻。他跟前妻積累了很多怨恨，十多年來也不相往來。但是那天晚上，當前妻接到他的來電後，二話不說就立刻開車到他的家把他送到醫院去。那一刻他很感動，十多年的怨恨終於得以放下。他分享說，靜觀修習美好的地方，就是讓他可以看清楚對錯以外的東西。以前的他，只會執著於對與錯（what is right and what is wrong），現在會懂得看甚麼是慈愛（what is kind）。靜觀能夠幫助他平靜內心，讓他覺察自己是有自由放下痛苦，選擇寬恕。除了修補了和前妻的關係，他和孩子的關係也改善了。

網上看到一個丹麥的廣告，內容很有啟發性。廣告開始，一班不同背景的丹麥人聚集一起。當中有新移民、土生土長的丹麥人、高收入的人士、草根階層、看上去值得信任的人、外貌兇神惡煞的男士、住在鄉村的人、有信仰的人、充滿自信的人等。他們起初都和自己有共通背景的人站在某一位置。然後司儀說出不同的經驗，在場的人如果有經歷過的就站在場地中間。例如：生活當中扮演着小丑的角色討人歡喜；家庭中扮演著繼父或繼母的角色；相信死後有生命的；喜歡跳舞的；成長時曾經被欺凌過的；曾經欺凌過其他人的；現在生活覺得心碎的；熱戀中的；覺

得寂寞的等。隨著司儀的問題，本來站在不同地區的人，都走在一起。整個廣告帶出了一個很有意思的信息：森羅萬象背後就是統一。表面上看來，我們每人都有很多分別，但生活背後當中，我們都有着很多共同的經歷。

善意溝通（Non-violent Communication）

要處理關係上的張力，我們需要學習善意溝通。善意溝通又稱為非暴力溝通（Non-violent Communication），是由美國心理學家馬歇爾盧森堡博士（Marshall B. Rosenberg, PhD）所創立的。這理論是啟蒙於人本主義心理學。成長過程中，馬歇爾盧森堡博士經歷了許多關係上的暴力，他對於和平解決分歧產生濃厚興趣。他發現人與人之間遇上衝突，往往是由於忽視彼此的感受與需要，以自己的價值觀批判對方，造成溝通暴力。他相信所有衝突的背後是我們並未得到滿足的需要。善意溝通的目的是將敵意轉化為諒解，用善意修復關係，促進連結。善意溝通主要包括以下四個步驟：

1. 觀察：客觀地描述所發生的事情。不帶有批評、評論、判斷地看待經歷。
2. 感受：根據你的觀察，分享你真實的感受，不帶責備。
3. 需要：明白你和對方的感受和背後的需要。
4. 請求：誠懇地表達需要。

當我們可以冷靜地表達自己的感受和需要，同樣能好好地傾聽和了解對方，人與人之間的感情就會變得更好。疫情期間，很多家長投訴孩子「不聽話」，感到非常困惑。不管是食飯、溫書、做功課、打機，每一件事，都很容易和孩子的「不聽話」爭執。這時候，父母和孩子可以運用善意溝通，冷靜地表達自己的需要，以善意去諒解對方，衝突便可以避免了。

陪伴（Companionship）

英國詩人約翰敦（John Donne）寫過「沒有人是一座孤島。」（“No man is an island”）。的而且確，人不能獨自存活，我們需要依賴其他人；沒有一個人可以不靠別人而獨自活下去。哈佛大學進行了長達 75 年有關快樂的研究，而這個研究仍然繼續中。威丁格教授（Tal Ben-Shaha）是該研究的第四代負責人。從 1938 年開始，研究總共追蹤了 724 位成人，他們來自兩組不同的背景：哈佛大學的大學生和住在波士頓地區最貧困的地區的青少年。每一年研究團隊都會跟進他們的工作、生活、健康、幸福感等。原先的 700 多位受測者中，至今還存活的都已經九十多歲。後來這些青少年長大成人了，有些做了工廠工人、律師、醫生、更有一個是美國總統等；也有些人酗酒，有些人患上精神病，有些人從社會底層一路往上爬至上流階級，成為事業有成的人。這長達 75 年的研究，究竟發現什麼人才是最快樂和健康？誰是最後的生命大贏家？結果發現，不是財富、個人名譽、社會地位或事業成就，而是良好的人際關係。而研究人員發現以下的重點：

1. 孤單有害

越多與家人、朋友、社群保持聯繫的人，心靈都會比較快樂、身體也較健康、壽命也較長。相反，越孤獨的人越感到不快樂。研究顯示，孤獨的人在中年時健康會提早衰退，大腦功能較早開始退化，因此較容易早逝。

2. 關係不在於數量而是質素

我們也經歷過，就算身邊圍繞著很多朋友，我們也可以感到孤單寂寞。關係的「質素」很重要。衝突的關係對我們的健康有負面影響。反過來說，良好的關係對健康就有保護作用。根據研究，人們進入 50 歲後，影響他們日後的健康狀況的，不是膽固醇高低，而是他們對目前所在關係的滿意度。在 50 歲時，對關係擁有最高滿意度的人，在 80 歲時是最健康的一群。

3. 良好關係有助腦部健康

研究顯示，80 幾歲的老人若能感覺到有需要可以依靠的對象，他的記憶力都比較清晰；反之，若長者沒有任何依靠的對象，他們的記憶力更容易衰退。

這個 75 年研究說明了關係的重要。威丁格教授強調「美好人生建立在良好關係上。」擁有良好人際關係雖然並不容易，但都值得我們努力去追求。

結語

生命中遇到困難的時候，我們要學會與自己和其他人連繫。療癒是一個過程。在等待的過程中，可以向治癒我們的天主祈禱。最後在這裏，想分享一個有關祈禱的故事，作為給大家的祝福：

一位猶太教教士告訴他的學生，每天有幾段時間要去祈禱，其中一個很神聖的時刻，就是當黑暗離開，光明來臨的時候，那時候要懇切地祈禱。他問學生：「你怎麼知道這神聖的時刻已經到來？」大家沉默了很久之後，有人說：「當我老遠看到對面的山，已經能夠看得出哪是綿羊還是山羊時，黎明已經到來，這時候我們就要祈禱。」教士搖頭。另一個學生說：「當我老遠已經看得出哪是無花果樹還是橄欖樹時，黎明已經到來。」教士再次搖搖頭。學生都沉默下來。教士說：「當你看著另一個人的眼睛而見到自己時，你知道黎明已經到來。那時候黑暗已經離開，光明已來臨。」