# 迷途與知返
# —心理輔導與靈修導引的迷思

## 道風山基督教叢林96周年靈修講座

- 葉萬壽先生（60865655）
- 美國AEDP研究院認證AEDP治療師及臨床督導
- 香港專業輔導協會院士、認可臨床督導及輔導師
- 澳洲Kardia-Heart Knowledge依納爵靈修導師
- 道學碩士、社會科學碩士

# 年青傳道KK的困擾

- 常覺上司針對，與權威易起衝突
- 依戀風格屬焦慮-抗拒-模稜兩可型
- 與你認識的輔導首節會談有何不同？
- 留意治療師常提問甚麼問題？

# 小討論5分鐘

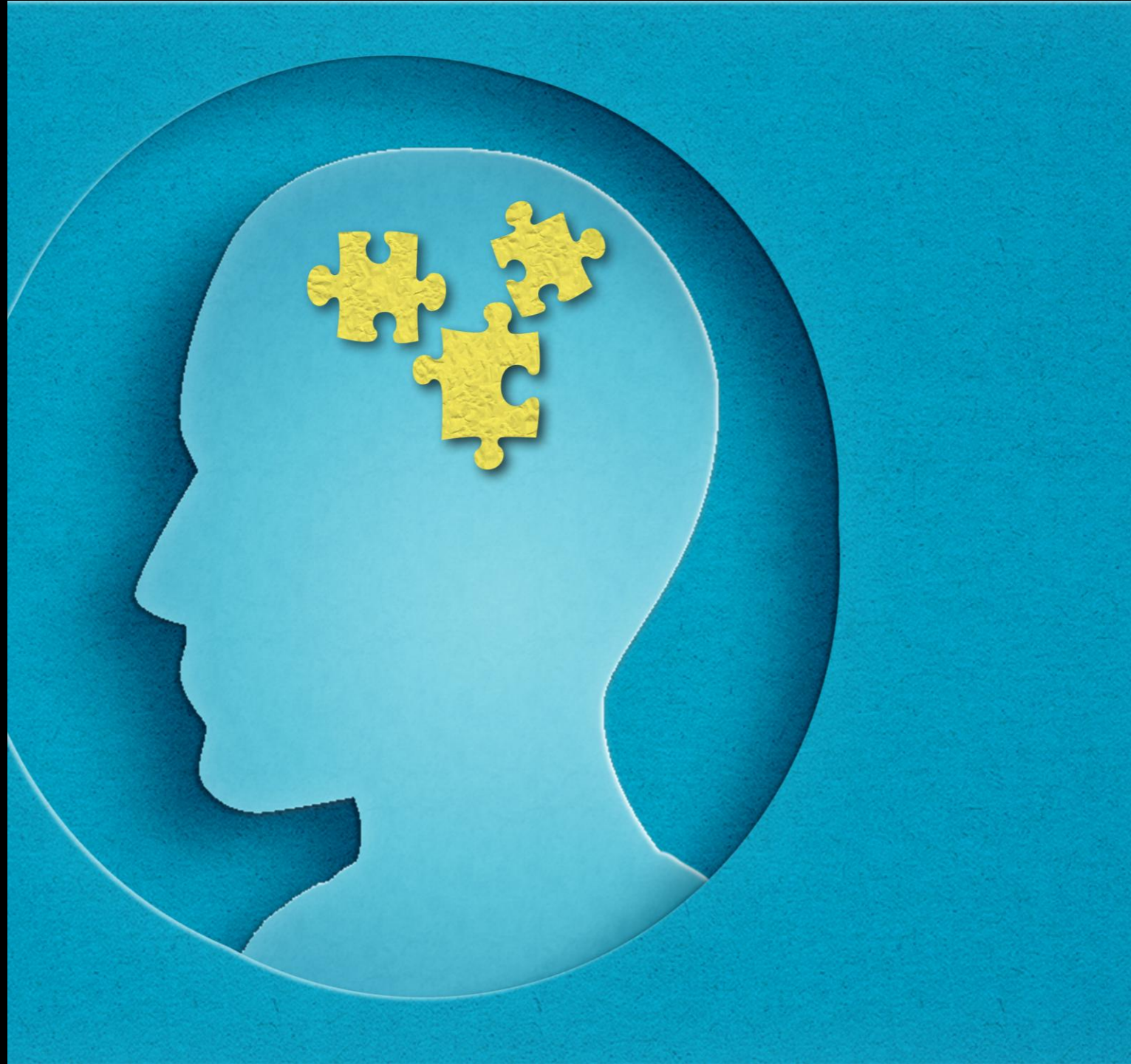
- 與你認識的輔導首節會談有何不同？
- 留意治療師常提問甚麼問題？
- 這種輔導方式，你有何擔心？

# 心理輔導與靈修導引：是友是敵？

- 靈修學是心理學與神學的相遇（Mark McMinn: Psychology, Theology, and Spirituality in Christian Counseling）
- 靈修導引與心理治療主要服侍對象都是人
- 不應該分途而治

# 靈修導引妒忌心理輔學的發展嗎？

- 未有心理輔導前，人們的傾訴對象多是神職人員（包括告解／修和聖事），現在呢？為何如此？
- 教牧同工有情何以堪嗎？
- 年輕時，教會極度反對我讀心理學



# 教牧同工對輔導的看法

- 部份畢業生牧會後，對輔導抱開放態度，或再進修，輔導是一種深度的牧養
- 有指輔導用方法來幫助人，不倚靠聖靈工作，輔導方法會讓人驕傲（為何處於對立面？）
- 神如何工作:神也透過人工作＜＞不要阻礙聖靈工作

# 基督徒知識論（從60, 70年代年後的轉變）

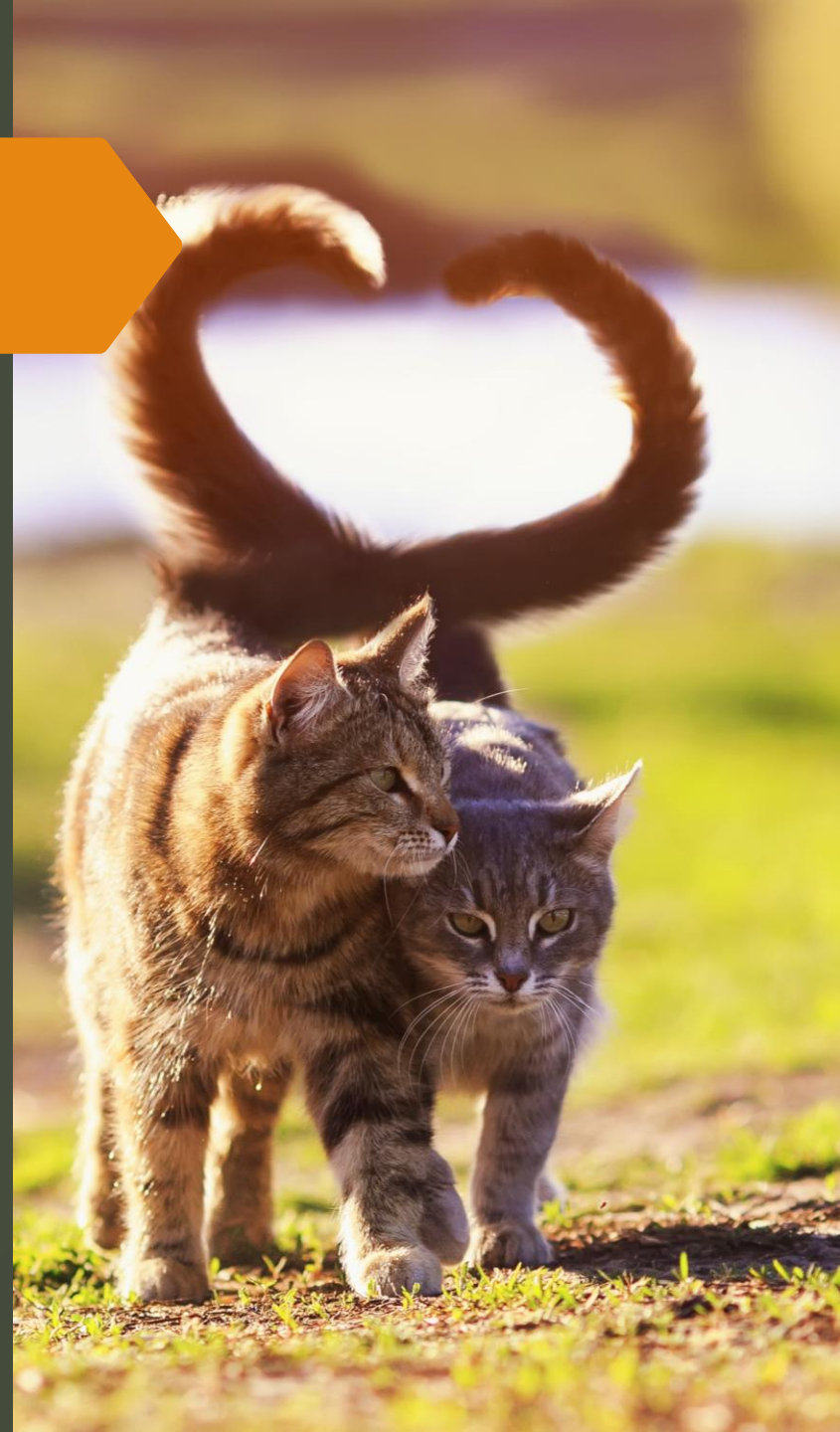
- 著書多，沒有窮盡，讀書多、身體疲倦？（傳道書12：12）
- 前文是智慧人的言語，如釘穩的釘子，都是一個牧者所賜的。
- 後文是總意就是敬畏神。
- 多有知識，更敬畏、崇敬天父創造的奧妙

神為何給我們一個空白的腦袋？沒有植入晶片？為何教會熱衷辨學？

- 知識由觀察而來
- 匯集成理論，成系統和學問（Logy）
- 心理輔導理論包括人觀、病態心理觀、治療模式和治療微技巧
- 站於基督信仰評估不同輔導模式（分辨原始知與人推論出來的知識）

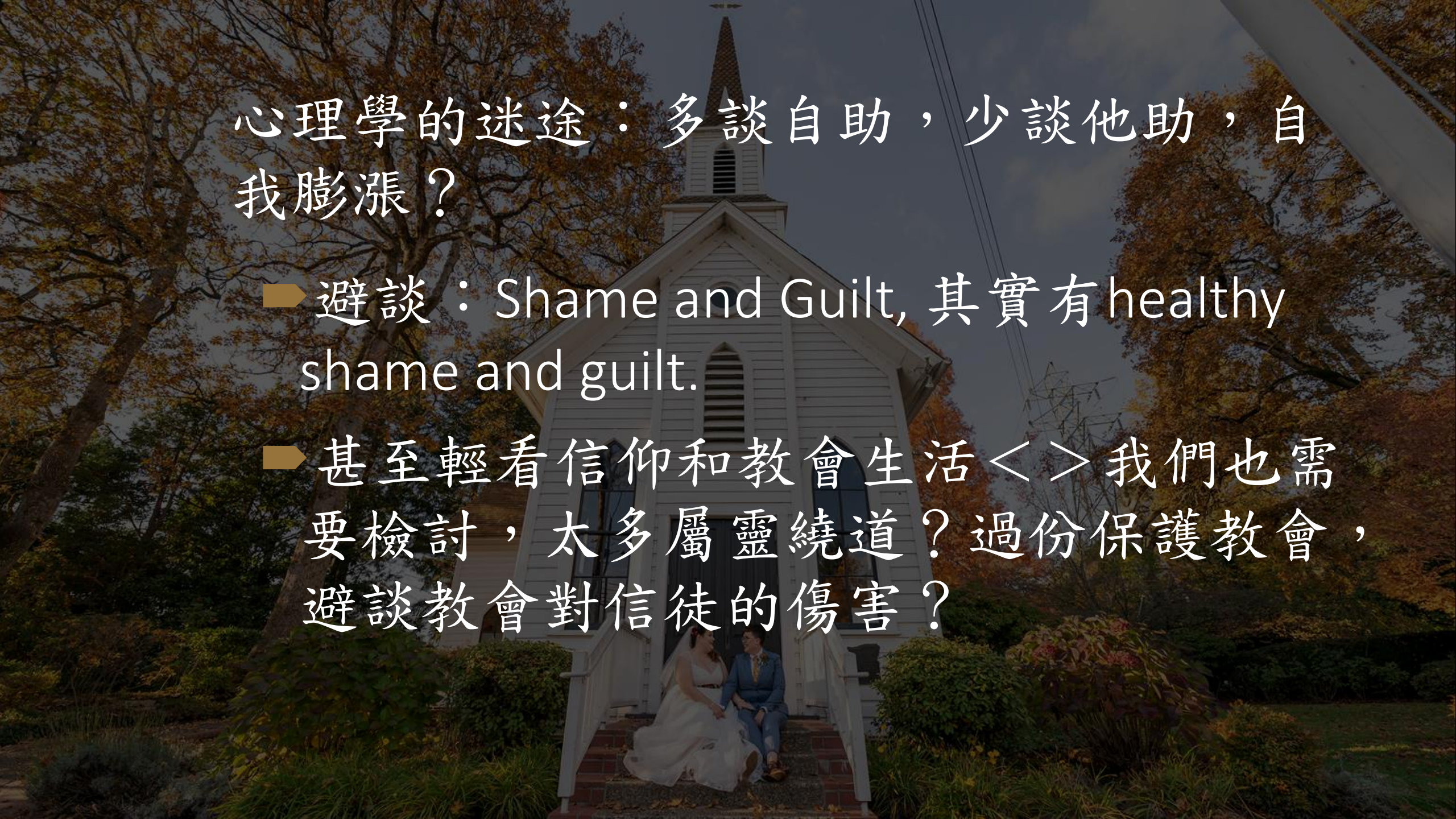
## 心理學在那方面迷途？專業社工和治療師不能和來訪者談信仰？

- 心理學旨在助人成長，處理創傷，完成夢想，改善人際關係
- 心理學對人有很多不同Concern
- 但仍因‘專業立場’，迷思不敢破，迷途也不自知，例如人的終極關懷是甚麼？人死如燈滅？



# 心理輔導的迷途：多談自助，少談他助

- 香港佛教有自己的心理輔導
- 其中包括佛學思想和教導
- 心理學避談：人性終極關懷
- 避談：人的罪性、攻擊性、多談被罪和受創
- 避談：需要他力的拯救和幫助
- 人的罪性，有很多成長因素可值探索



# 心理學的迷途：多談自助，少談他助，自我膨漲？

- 避談：Shame and Guilt, 其實有healthy shame and guilt.
- 甚至輕看信仰和教會生活＜＞我們也需要檢討，太多屬靈繞道？過份保護教會，避談教會對信徒的傷害？

# 心理學被疚病原因

- 取走了神職人員的輔導和牧養角色<>牧者樂意不做深入聆聽、治療？
- 輔導的人生哲學<>聖經教導或教會教導對立？
- 傳統輔導都有：人性觀和心理病態觀，應如何生活（生活哲學觀，e.g.，不要追求完美，不要奴役於非理性思維）

# 心理學被疾病原因：切割人性觀

- 切割/狹隘的人觀：Man is nothing but…behavior, thinking, feeling, relation ?
- 愈切割愈易掌握和談論
- 要心理學回復整全聖經人觀，並不容易（人的被造目的、雖墮落仍高度重要，雖罪無可恕卻仍深深被愛）
- 受害於專業主義

# 靈修導引的轉變：心理輔導的色彩

- 由Preach camp（依納爵退省）到個別關懷，William Barry等功不可抹
- 靈修導引相對心理輔導應處身那位置
- 神與人的關係＜＞行為治療／婚姻輔導？

# 靈修導引的轉變：心理輔導的色彩

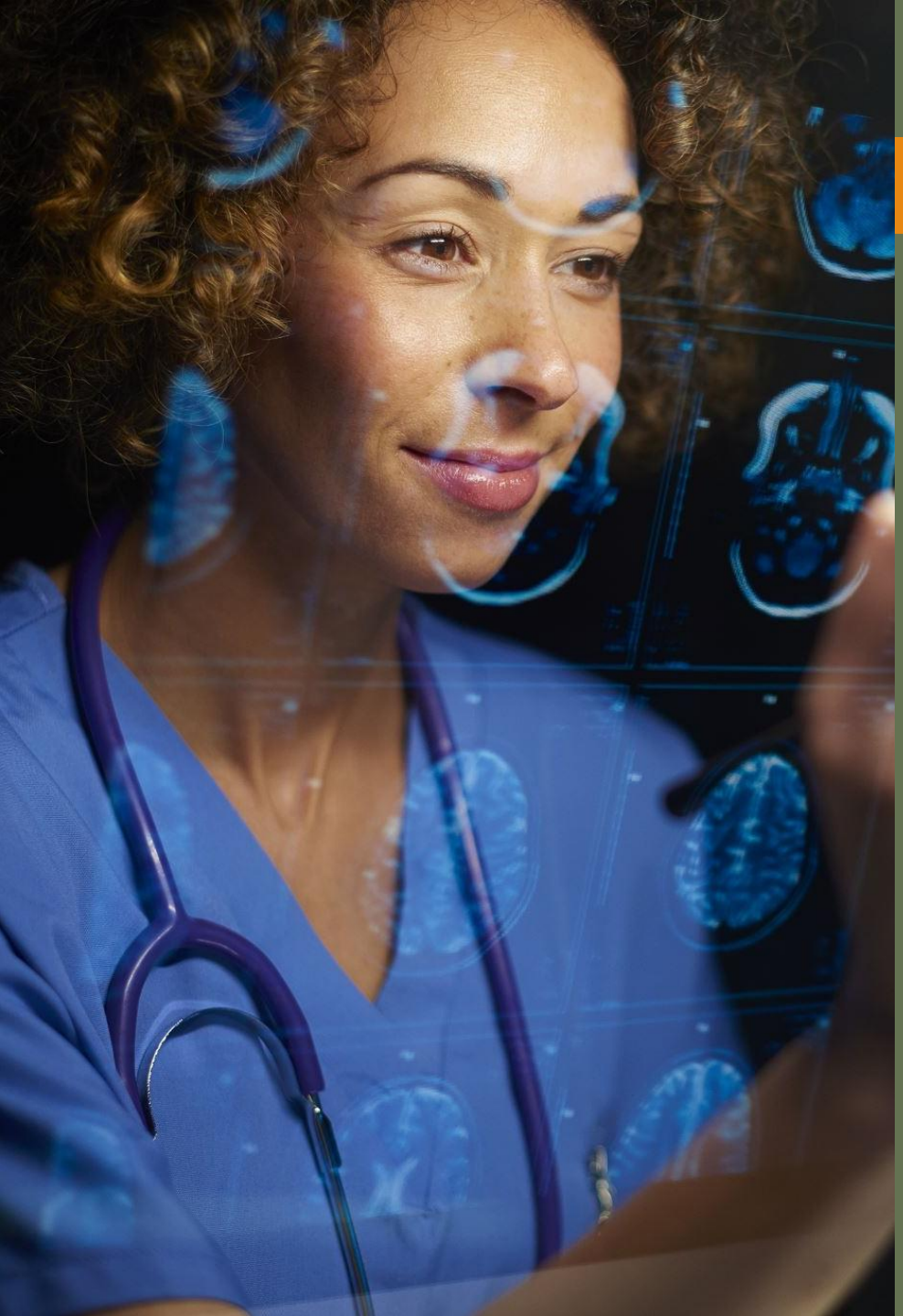
- 接受靈導的人，實際上在／需要接受心理治療，由沒有輔導訓練者承擔
- 走上屬靈繞道，錯過治療契機？
- 靈導過於反省性，缺乏體驗性
- 退修、靈修有治療效果，但缺乏跟進

# 治療的不同媒介

- 一首詩歌、某次敬拜、禱告醫治、某次退修都或多或少有治療效果。。
- 但有系統的心理治療、治療效果應比上列深入和完整

## 我對要求來接受靈修導引者的要求（南丫經驗）

- 重新得救，恆穩靈修、禱告、參與服侍，定期退修
- 非自由傾談，需完成經文默想、書寫靈修扎記，如依納爵神操
- 過程會涉及其他成長課題，若成長阻礙信仰關係，宜暫停導引！



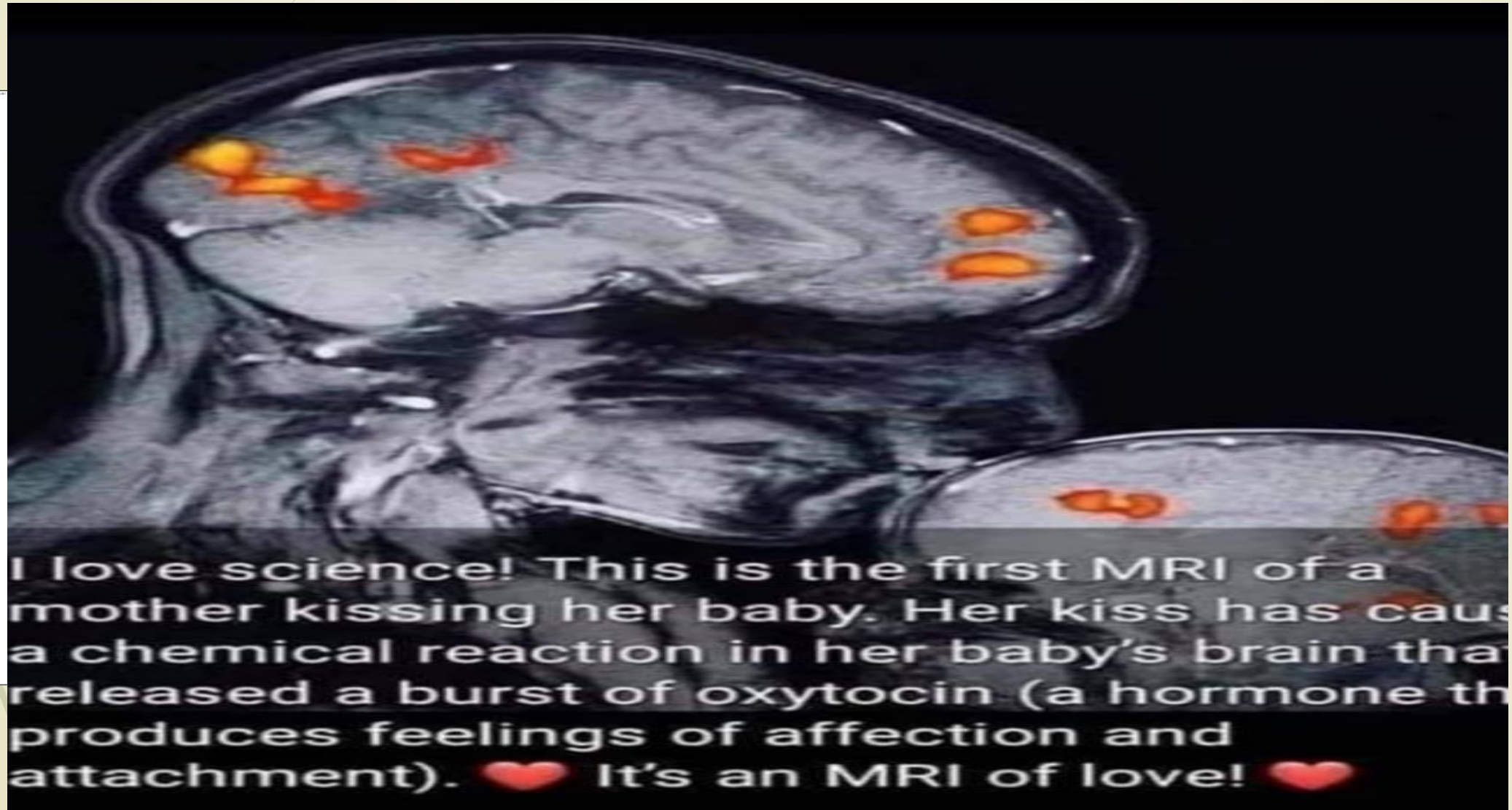
# 心理輔導過去四十年來的轉變（特別在大腦十年）

- 心理輔導的發展訊速，已超越以往哲學為本的方向，走向生物神經學（創造神學範疇）
- 當代實證有效的心理治療早已進入‘人際生物神經學’（Interpersonal Neurobiology）範疇，簡稱甚麼？

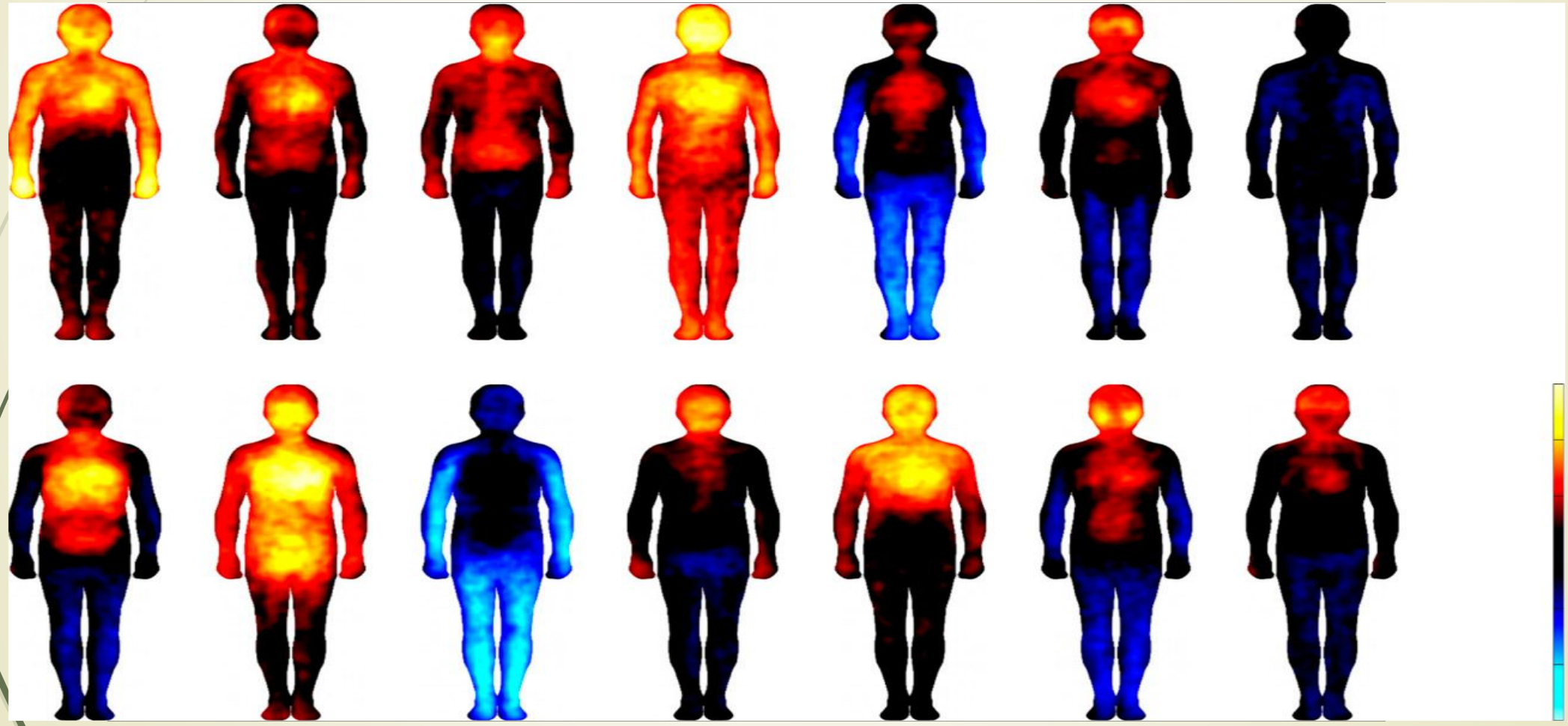
# 心理輔導近年的轉變（特別大腦十年1995-2005）

- 透過fMRI, PET scan研究情緒大腦, 大腦可塑造性、情感大腦變化，人際生物神經學顯示人際相處時大腦的變化
- John Bowlby, Richard Davidson, Norman Doidge, Bessel van der Kold, Steven Porges, Antonia Damasio, Allan Schore, Daniel Siegel, Marion Solomon, Diana Fosha, Iain McGilchrist等

# 當被肯定、被關愛，腦部有何發生？



# 腦島與身心情緒地圖:身體感覺(Sensing)比感受(Feeling)更快、更準



# KK的例子：不同依戀風格有不同治療方向與方案

- 依戀風格屬焦慮-抗拒-模稜兩可型
- 首節見面，與你認識的輔導首節會談有何不同？（由來訪者帶動，不注重資料背境搜。。）
- 留意治療師常提問甚麼問題？（情感）

# 重點

- 案主先提出甚麼主題？他如何表達比他提供的資料更重要
- 以情感和感知情感為主，乃體驗式的治療（Experiential therapy），非語談治療（Talk therapy），相信生命轉變由情感／生命經驗而來

## 注重重點：先融化來訪者防禦，欣賞、肯定

- 情感比理智重要?
- 情感健康的人，才能下理智（合情合理，有人情味，能為自己和他人感受著想）的決定
- 分辨情緒/情感(Emotion)與情緒化反應(Emotionality/Toxic Affects)

# 重點（加評估機制）

非言語情感機制（Non-verbal affective mechanism）如語氣、語速、態度、聲調模式…乃心理治療/乃靈修導引的核心！！

# 靈修導引的知返：回到人性

- 返回人性、返回心理輔導的日新月異的腦神經研究發展
- 對心理學或心理輔導沒有丁點兒興趣？根本不適合讀靈修學
- 覺得靈修或靈導不應被心理學污染，保留最純粹的靈導也可以是一種驕傲！

# 靈修導引的知返：知其然而不知其所以然的限制

- 有些天生溫柔的聆聽者，進行導引或輔導時，基礎聆聽技巧做得好好，足夠嗎？
- Surplus of warmth! How？
- 認知同理人, 情緒同理心, 關懷同理心
- Listening with your heart! How?

## 靈修導引的知返：知其然而不知其所以然的限制

- 但輔導並非止於聆聽（基礎心理學、發展心理學、學習心理學、社會心理學、心理病態學、婚姻與家庭理論、輔導理論與治療模式、治療微技巧、實習、理論模式的掌握）
- 同樣靈修導引亦需要相近學習（現時有信仰階段論與發展心理學相近）

# 輔導／靈導的知返：勿粗製濫作

- 參照心理輔導碩士課程：要有基本心理學訓練（某神學院輔導碩士課程入學要求：五科基本心理學。。）
- 兩年輔導或靈導碩士算不得甚麼！
- 靈修神學、靈性塑造、靈修導引之先，應有基本神學訓練，四年神學學士或三年道學碩士訓練，Why?

# 靈修導引的知返

- 學術訓練也是一種嚴謹靈性訓練：思考、紀律、理解、整合、表達。。
- 天主教修士訓練：一年禱告退修、四年哲學、實習、六年神學訓練
- 靈修導引應向社工／輔導實習訓練學習：錄影與小組督導

# 靈修導引的知返：接受治療、接受靈命塑造

- 放下頭頂的光環，道成肉身，進入人間，多讀書，多學習、實践靈修、接受督導
- 還有進入輔導或靈導課程：處理自己創傷，否則輔談過程，可以觸發自己童年創傷（優良輔導課程，要求學生畢業前接受40-50小時心理輔導）

# 輔導碩士和靈修導引課程類近的疾病

- 財政原因：濫收生、入學易
- 滿街都是輔導碩士和靈修博士！
- 追求光環或是謙卑裝備？

## 沒有甚麼結論的結語

- 多讀書、多學習＜＞不做不學無術的導師/牧者/傳道/治療師
- 你們學基督的、師傅雖有一萬、為父的卻不多
- 繼續向自己未知之學習土壤進發！

# 心理衛生會十八屆感動療法課程

- 11月5,6星期四, 五及11月13, 14星期五, 六
- Dr. Danny Yeung醫生主教第一級課程
- AEDP II, III 明年舉行
- 聯絡胡國榮先生（香港心理衛生會臨床心理學家@35831196）
- 或WS 葉sir @ 60865655（參innerspace.com.hk情為何物—感動療法與屬靈導引的相遇）