

教牧心理健康初探

湯國鈞博士
聯合情緒健康教育中心主席
基督教聯合醫院臨床心理學家

一些值得思考的問題

- 何謂「心理健康」？如何界定？心理學和神學的觀點可有不同？
- 心理健康與靈性健康或深度可有關係？教牧是否應該更能達致心理健康？
- 理論上教牧是否應該比一般人，甚至一般信徒，心理更為健康，和較少患上心理病或心理問題？

一些值得思考的問題

- 教牧的心理健康情況可有實質的調查？結果如何？
- 教牧的工作會否造成或引致心理不健康的情況，如焦慮、抑鬱、工作枯竭等徵狀？
- 教牧的心理健康問題大部份是由事奉的壓力引起的呢？還是本身的成長經驗和性格缺陷造成？

一些值得思考的問題

- 教牧應如何達致和保持心理健康？有何策略和方法？屬靈的操練佔什麼的位置？
- 教會和基督教輔導機構可以如何促進教牧心理健康？

心理健康：一個不容易下的定義

心理問題及病態心理：

- 情緒極度困擾
- 經常出現負面情緒
- 在生活上出現適應障礙
- 行為經常帶來負面後果和具破壞性
- 整體生活滿足感極低

健康的定義

- 世衛組織對健康所下的定義：健康不單祇包含沒有疾病，更是指到整全的幸福和健康狀況。
- 正向心理學(Positive Psychology) 對正面心理健康的研究：心理學家Ryff的心理健康理論指出，心理健康應包括所以下六方面的內容：

心理健康六方面的內容

1. **自我接納 (Self-Acceptance) :**
能夠擁有自我的價值和對自己抱正面的態度。
2. **個人成長 (Personal Growth) :**
感到自我成長，不斷學習，自我提升。
3. **人生意義 (Purpose in Life) :**
相信人生是有價值和意義的，知道自己人生的目的和方向。

心理健康六方面的內容

4. **掌控環境 (Environmental Mastery) :**
有應對環境的能力和信心，接受挑戰。
5. **自主自決 (Autonomy) :**
具備獨立思考，能堅持自己的個人信念而非社會或別人壓而作決定和行動。
6. **正面關係 (Positive Relations with Others) :**
能夠建立正面和良好的人際關係，對人表達關懷、熱誠、付出。

情緒健康的定義

- 學者Diener提出「情緒健康」應包括正面情緒(Positive affect)和負面情緒(Negative affect)的健康比例，並整體生活滿足感(Life satisfaction)。
- 正面情緒的例子包括喜樂、愉快、興奮、平靜、放鬆等，
- 負面情緒則包括焦慮、不安、抑鬱、沮喪、鬨怒、內疚、羞愧等。

現實與理想的落差

- 牧者乃信徒的典範，理應可以經驗到更大的生活滿足感，並擁有更多的正面情緒，少有負面情緒。
- 現實的情況又是怎樣？

教牧身心疲累的研究

- 有研究指出教牧的身心疲累指數要比其他助人行業者為高
- 近40%感到沮喪和枯竭，75%感到極大壓力
- 配偶表示因教牧忙於教會事工以致家庭生活受到極大的影響
- 很多教牧亦因忙於教會事工而感到自己不能好好地盡父母親的責任。

教牧身心疲累的研究

- 美國一項大型的調查顯示，23%的教牧表示感到抑鬱，13%感到心理枯竭 (burnout)
- 一項工作枯竭的研究顯示，19%感到極度情緒疲勞(Emotionally exhausted)，23%中度情緒疲勞。

香港教牧心理健康的學術研究 (Williamson, 2011)

研究結果的部份撮要

遇到的困難	人數%	感到中度至嚴重的負面影響
壓力工作枯竭	94.8%	58.5%
信仰危機	71.4%	26.1%
家庭或關係問題	56.1%	23.3%

香港教牧心理健康的學術研究

遇到的困難	人數百分比	感到中度至嚴重的負面影響
經濟	37.8%	28.9%
精神問題(焦慮、抑鬱)	27.4%	14.7%
被人投訴	26.7%	20.4%
沒有任何困難	14.0%	3.4%
強迫性行為(如嗜食、性、賭博)	12.6%	18.1%

香港教牧心理健康的學術研究： 身體健康狀況

- 44.4%表示沒有健康問題，
- 33.3%表示有失眠問題，
- 21.4%有記憶力及專注力問題，
- 14%有高血壓，
- 8.8%有嚴重疾病。

香港教牧心理健康的學術研究： 處理問題方面

- 93.1%表示會用屬靈方法(如祈禱、默想、禁食、退修)，
- 87.6%會找同工分享，
- 83.8%會尋求家人支持，
- 80.8%會做運動，
- 65.6%會閱讀書籍，
- 50%會尋求退修、心理輔導或靈修指導，
- 44.17%則會減少工作。

牧養教會乃「高危行業」？

- 一個值得思考的問題是：教牧的心理健康問題大多是何時出現的呢？是在蒙召作傳道人之前出現還是成為傳道人開始做教牧工作之後才出現的呢？
- 若然是後者的話，那教牧事奉本身為何會帶來這些心理健康問題呢？

可能導致教牧抑鬱情況的原因

- 學者Hart (1984)的研究發現八種可能導致教牧抑鬱情況的原因：
 1. 牧養信徒的壓力，對信徒成長與否的責任
 2. 信徒對牧者過高的期望，牧者容易產生孤單感
 3. 牧者不懂得如何放鬆和減壓

可能導致教牧抑鬱情況的原因

- 4. 教牧工作的範圍定義不清，界線模糊
- 5. 教牧對事奉有錯誤的理解
- 6. 教牧將自我形象與角色身份混淆
- 7. 教牧的焦點變得過於狹窄
- 8. 教牧不懂得照顧自己的健康

壓力和心理問題與 要求和期望的關係

- 教牧對自己的表現有極嚴格的要求
- 會眾對教牧存著過份理想化的期望

教牧關懷與輔導

- 教牧關懷與輔導工作所帶來心靈疲累的現象。
- 這對不會照顧自己需要的教牧更是一個極危險的陷阱。

缺乏事奉清晰界線的問題

- 教牧工作為「全時間奉獻」
- 全時間全天候地工作，基本上是沒有下班的時間
- 犧牲太多自己的作息和私人時間。

教牧應如何處理心靈危機

- 台北靈糧神學院的謝陳麗貞師母認為事奉者最大的危機莫過於忙於外在的事奉，而沒有時間過內在生活，

用4R來如何處理心靈危機

- 王上十九先知所以利亞向神求死的例子
- 謝師母用四個R來說明教牧應如何處理心靈危機：
 1. 休息 (Rest)
 - 以利亞躲避耶洗別追殺，逃亡到曠野在羅藤樹下向神求死時，神並沒有責備他，反而讓他休息，差派天使送他水和餅來補充體力，可見神願意我們懂得安息。

用4R來如何處理心靈危機

2. 釋放 (Release)

- 神容許所以利亞向祂宣洩情緒，教牧亦應在神面前，真實地傾心吐意，釋放自己的情感。

3. 重新調整 (Refocus)

- 以利亞得以在神面前重新調整自己的身心靈，由負面情緒轉向為正面情緒。

用4R來如何處理心靈危機

4. 重新認知 (Recognition)

- 以利亞重新認知自己的先知身份。
- 事奉者必須深刻認知兩件事：1) 我是誰？；2) 我的神是誰？
- 上帝對以利亞說：「你要知道我是神。」
- 我們是依靠神的恩典而非自己的能力去服事。

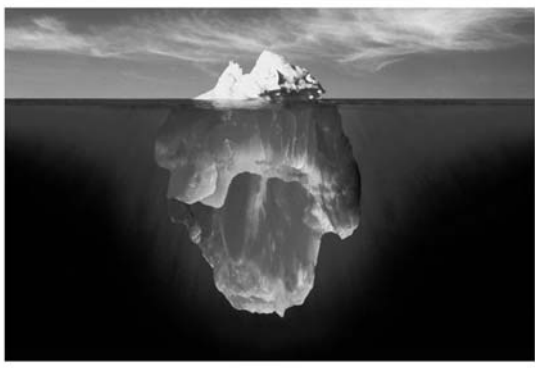
自我覺察的操練

- 自我覺察的定義是：覺知或意識到自身的狀況、思想、行為、動機，主要是在當下能夠與自己的內在作真實的接觸。
- 教牧常常與心對話，與主對話，每個星期寫一篇自我覺察的日誌。

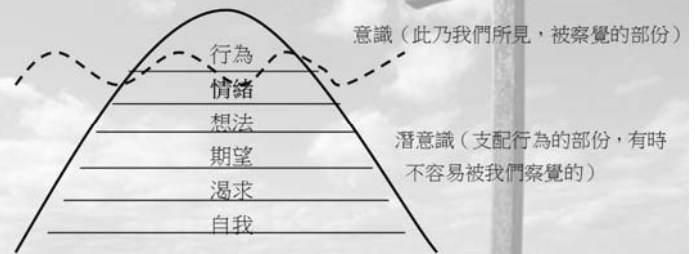
教牧本身可能存在的心理問題

- 性格的陰暗面和心理的防衛機制
- 因面子和地位的關係，更難坦然地面對自己，面對會眾
- 潛意識地戴上假面具，更難接受和表露自己性格上的弱點

隱藏在背後的自我冰丘



人複雜的內心世界



人複雜的內心世界

- 認識神其中一個最大的障礙乃是我們對自己缺乏認識，因此我們經常帶著面具，在神、自己、以及其他的人面前。

-- Peter Scazzero (「培養高EQ的靈命」作者)

人複雜的內心世界

- 奧古斯丁在「懺悔錄」中寫道：「當你遠離你的自我時，你如何能夠親近神？主啊！讓我能夠認識我自己，好叫我能夠認識你。」

人複雜的內心世界

- 不少教牧都善於聖經或系統神學等範疇的研究，但却不善於了解心理及人際關係的動力。
- 情緒具備本身獨特的特性，亦是人內心世界最深層的經驗之一，可以充份反映我們內心需要和渴求是否得到滿足，價值和意義是否被肯定或是被違背。

自我冰丘內裡的問題

- 原生家庭的問題
- 自我定位的問題
- 情緒處理的問題
- 與人相處的問題
- 自我防衛的機制
- 與神相處的問題

負面的自我形象

- 我是一個錯誤
- 我是一個失敗者
- 我愚不可及
- 我毫無價值
- 我不能犯錯
- 我不應有負面的情緒

「真我」？「假我」？

- 神學家梅浩林 (Mulholland) 對「真我」和「假我」的研究：
- 每個罪人天性都是以自我為指引的 (Self-referenced) ，
- 梅氏的話(2011)：「你受造的目的是要在生命的核心與神密切、親愛地聯合，在其中經歷你真實的生命、真正的身份、最深的意義、最純全的目標，還有你終極的價值。」

假我的核心

- 因罪的緣故，懼怕的根直達假我的核心，於是我們就像該隱般為自己「建造了一座城」(創四17)，供作自己的身份、意思、價值、目標的核心。

----「成長靈修學」作者梅浩林

假我的核心

- 我們經常害怕自己不受重視，經常要追求完美來證明自我的存在價值。
- 我們的內心會產生恐懼、憤怒、嫉妒、沮喪、自卑等負面情緒。
- 我們創造了提供自我身份、意義、價值與目標的心理結構，而別人卻不斷威脅這脆弱的結構。

假我的核心

- 因「假我」的恐懼，我們必須處處防衛自己，性格的脆弱和心理的問題就隨之而產生了。

----「成長靈修學」作者梅浩林

情感的健康與默觀的靈命

- 祇有當情感的健康與默觀的靈命結合起來，我們的冰丘的深處才會產生重大的突破與深刻的改變

-- Peter Scazzero (「培養高EQ的靈命」作者)

情感的健康與默觀的靈命

- 耶穌會的創辦人羅耀拉的依納爵 (Ignatius of Loyola)：我們的理性和感覺維持平衡非常重要
- 在分辨上帝的旨意時，依納爵認為我們要認識到情緒的重要地位。

情感的健康與默觀的靈命

- 不再掩飾內心真正的感受
- 承認自己的破碎和軟弱
- 不再依賴別人的肯定和讚賞
- 不再依附於自己的成就和地位
- 重新發現上帝的恩典與憐憫
- 從假我的囚牢中釋放出來，活出真我

靈修與心理健康的重建

- 滕近輝牧師：聖經有許多寶貴的心理改造的屬靈原則與方法：
- 以神的愛與信心克服自卑感，建立不亢不卑的自我觀 (參羅十二3)；
- 以喜樂的心態(非只感受)改造性格上的憂鬱 (參腓四4；羅十二12)；
- 以欣賞別人來克服狹窄的心胸 (參腓二3)；
- 以交托來消滅多憂多慮 (參太六34)；

靈修與心理健康的重建

- 以交關關懷來緩解內向與自我中心 (參腓二4)；
- 以默想來調節過份的外向，增加靈性的深度 (參詩一一九97)；
- 以饒恕來醫治過去所受的心靈創傷 (參弗四32)

安息的重要

- 滕近輝牧師認為安息乃靈性上和心理上的綜合功課，
- 「你們得救在乎歸回安息；你們得力在乎平靜安穩。」(賽三十15)
- 在安靜默想的操練中才容易發現假我的面具和控制，從而重尋真我的本相。

總結

- 心理健康與靈性健康有不可分割的關係
- 我們需要更真實、更有血有肉、勇於面對自己的人性與靈性的教牧
- 教會會眾應更支持與體諒教牧的事奉壓力和心靈的需要
- 神學院應培訓心理及心靈健康的傳道人