

有可能去面對痛苦嗎？

南茜·歐唐娜（Nancy O' Donnell）一直從事為癮君子進行心理治療的工作，曾一度擔任一所醫療中心的負責人，幫助患有酒精依賴症的婦女和她們的孩子。『痛苦的意義』這一話題是人們生活的關鍵，特別在他們患病期間。

問：我們希望諮詢一下有沒有可能去面對疾病的問題，並找到希望。

答：痛苦是每一個人生命的一部分，如果我們未曾在自己的痛苦中發現意義的話，那就很難去幫助那些受苦的人。通向希望的道路就在這份努力中。科學提供新的治療方法可以改善很多人的生活。若我們相信會找到一個長生不老、不會生病或受苦的方法，只是自欺欺人，就有危險了。如果我們只尋求治癒的希望，那麼我們有欺騙自己的風險，這可能會導致絕望，與希望對立。

問：從病人的經驗中可以幫助他們找到希望，心理學能起到什麼作用呢？

答：我們可以總結為四點：人格的作用及改變它的可能性；面對疾病時，健康的人際關係的重要性；需要知道並接受自己的有限；成為別人的一份禮物的人性能力。

第一點：人格（Personality）。樂觀或者有一個積極的態度可能會減少患病及得慢性疾病的風險。加利福尼亞州（California）的大衛斯大學（Davis University）發現，每天記錄下為得到幫助的事情而感恩會增加幸福感。與一群刻意只記錄下所引發更大壓力的事情的人相比，這個結果就更加明顯了。

第二點：關係。從出生的那一刻起，我們就擁有建立關係的能力。每一個人的心理健康取決於他『協調』自己及和別人『調和』的能力。擁有一些建立策略性關係的技巧，表示人的心智是健康的，而這些技巧能夠讓心智向許多社會的現況『敞開』心胸，也就是說，用一種恰當的方式去『感知』別人及他們的多樣性。如果我們的身份是具有關係的，那麼，培養希望便成為一份挑戰，就會變得合理，因為我們是在尋找近人的支持，與他們建立深厚的關係，加強這關係讓我們確保具有希望所需要的正能量。

此外，一個人不接受自身的有限是人們今天最典型的困難。人的局限出現在人的條件及他/她的閱歷中，暗示著處身受挫折之風險的經驗中。生活在一個給我們提供『沒有限制』的世界裡，患病很好地表達了這份限制，成為邁向自我實現的一個決定性轉折。

最後，當你的體力大大減弱，卻仍能夠成為別人的一份禮物，可以讓你一直起到一個積極的作用。這是因為你獲得了源自我們生命深處的尊嚴。

問：歐唐娜醫生，你認為心理學和靈修之間有關聯嗎？

答：有關聯，但這是一種矛盾的聯繫，卻對我有幫助。有人引導我去發現這兩個人性幅度之間的調和，她是盧嘉勒。我認為，我們大家都嘗試去尋找內在的合一，當中，儘管我們四周和內心有各種衝突，但身份仍舊是一個安全的基礎。為我而言，這份一致來自按照合一靈修所度的生活。

多年來，我一直從事幫助癮君子、酗酒女性，還有因為毒癮而一無所有的流浪漢而工作。他們全都因為絕望而窮困潦倒，很難令他們看到怎樣去生活的方式。我嘗試向他們傳遞我肯定對他們固有的尊嚴及痛苦的價值。我會採用一種似乎有效的圖像。在康復中心期間，他們中有些人利用閒暇時間玩拼圖遊戲，也就是在那個時候，我想知道他們是否曾經完成過一幅拼圖，但卻發現缺失了一塊。我明白到，在某種程度上生活也是如此。每一塊都是獨一無二的，而只有在每一塊都到位時，才能看到最終的美麗。因此每一個人都可以發現自己的美，並意識到堪受不可替代的愛。我也終於相信，人受造是要成為別人的一份禮物，別人為我也是如此。