

上文提到「靈性是對生命整全的進路」，所以，在了解個人的時候，不能忽略他的靈性。

舉例說，當人遇到創傷事故，如天災人禍，或是沒有預期的生離死別，都會產生創傷反應，其中一個表現是呼喊「為甚麼？」——「上帝不是仁慈的麼，為甚麼讓這災難發生？」；「天無眼了？竟然叫這麼好的人英年早逝！」；「這樣，人生有甚麼意義？」等。創傷經驗叫人對自己的存在、對未來的看法，產生變化。有些存在取向心理學家稱這些反思為「覺醒」（awakening experiences），這些體驗引領我們反思生命，也可說是靈性的經驗。

然而，在治療室中討論到靈性的問題，實行上也有不少困難。

### 1. 談到靈性，很容易會跳到宗教的框架上。

然而，宗教有相當強烈的排他性，治療師的宗教信仰就成為一個關鍵的問題。很多時候，受助者會問治療師的個人信仰，想確定是否跟自己的相同。他們認為信仰不同的治療師不會理解他們靈性上的需要；即使有同一宗教信仰，也有人會擔心不同的宗派在某些問題上可能有不同取向，或有甚者，他們會擔心治療師會否批評自己所持的宗教信仰。所以，治療師要不要坦白他的宗教信仰呢？這是很值得探討的問題。如果受助者認為治療師不會了解他的信仰，他可能會避開靈性的探討，把心理及精神上的問題，例如焦慮症狀、失眠問題、軀體不適等留下給醫者處理，而天理問題、苦難問題等則割開去找牧師或其他宗教領袖探討。此外，我也見過不少人迷失在宗教的規條主義中，他們所持守的宗教信念不但未能釋放他們的心靈，反而叫他們生活在「應該如何如何」、「怎樣算對算錯」等不同的框框裏，宗教也成為了他們的防衛，不易拆解。

2. 談到靈性，很容易會跳到靈魂的歸宿這問題上。

人死後如何？會有延續的意識嗎？來生是怎樣的？有審判、天堂、地獄嗎？我們會見到親愛的人嗎？還是我們的生命會進入不停的輪迴之中？這些看法在影響到我們對死亡的看法，對哀傷的處理，也會影響到我們對今生的看法，人生的意義、追尋等。然而，困難在於誰人能客觀地指出確實的藍圖？難怪孔子有言：「未知生、焉知死？」。這一切都在乎信念，在乎信心。我們當如何進入到受助者的世界中去了解他們？治療師與受助者對這些問題的不同理解會否影響治療過程？這些都是要深入探討的問題。

3. 談到靈性，很容易會跳到靈體與身體及精神問題的關係上。

我到教會主領有關精神健康的講座時，最常遇到的問題之一，是鬼附與精神病之間的關係，如何辨識等，可見大家的關注。其實，我們對靈體的了解很有限，相信大部份都是道聽塗說，或者只是停留在新約聖經時代的記載來推敲。究竟附身之說是靈體客觀實在的佔有了受捆綁者的身體，還是透過意志的轉移，受捆綁者放棄了自我的意志，受制於邪惡？也是很不相同的取態。但是，一下子把靈性的問題等同了惡靈的控制及纏繞，也可能是逃避面對自我的一種表現，需要再加以深入探究。

無論如何，靈性的關注是不可或缺的，如果不想肢解式的處理生命問題，治療師最好能了解不同的宗教，開放地了解受助者的靈觀及靈性體驗，不作過分簡化，才能進入受助者的內心世界，幫助他整合人生。