

快樂是尋求終極意義

摘自『抑鬱症，你還未懂的十件事』作者徐理強醫生

如何追尋快樂，遠離抑鬱？

如何建造精神健康？

抑鬱可以預防嗎？如何避免得抑鬱症？找到快樂就可以遠離抑鬱？如何教自己快樂起來？

二十世紀的心理學受了精神分析學很大的影響。不管佛洛伊德(Sigmund Freud)的本意是否要鼓勵自我釋放和自我追尋，至少在西方社會裏，佛洛伊德的「利比多理論」，驅使人們重視如何釋放與滿足自我的欲望，特別是性愛的滿足。在這過程中，很多人想極力掙脫他們所謂的「道德與宗教的枷鎖」，把人生的意義放在釋放和滿足自己的感情和慾望上，認定這是通往實現自我價值的途徑。再加上馬克思的「宗教是人民的鴉片」，在追尋實現自我價值過程中，西方社會似乎全放棄基督教信仰對人生意義的詮釋以及對人們行為道德的要求。經過這麼多年的自我追尋，西方人有沒有比較快樂呢？

誰最快樂？

最近聯合國發表了一個「世界快樂報告」，發現的確是西方國家比較快樂。在世界一百五十多個國家裏，最快樂的頭十個國家，全是西方社會的。排在前二十名內的，只有五個中南美洲國家和三個中東國家，其他都是西方國家。

快樂不容易衡量。聯合國報告的專家們以兩個標準來衡量快樂：

第一：有多少正面和負面的感覺；

第二：對自己生活品質的滿足度。

專家從六個指標來衡量生活品質：國內生產總值(GDP)、健康壽命的年數、社會貪污腐敗程度、人民對慈善機構的捐獻、發生困難的時候是否有地方可以求助，以及人生選擇的自由度。從這六個指標可以看出，科學家們認為，好的生活品質不是完全取決於自己的欲望有沒有得到滿足，而是需要達到一些基本的社會與個人道德標準：比如有公平公正的社會制度、有自由選擇的權利、有彼此扶持的人際關係、有願意付出代價去幫助人的精神。

換句話說，就算撇開宗教不談信仰，快樂也不是單靠滿足自己的欲望而獲得，還需要生活得有意義、有愛、有自由、有公平，當然也需要有足夠經濟收入和身心的健康。

中國人為何不快樂？

在聯合國的快樂報告裏，中國排在第九十三位，香港六十四位，台灣四十二位，新加坡三十位。從報告的排名上來看，中國人和海外華人好像不是很快樂。理由在哪裏呢？沒有確實的資料，我們只能推測。我想到可能的理由包括以下幾點：

第一：太注重面子。中國人過份注重面子可能造成人際間不透明(妨礙人際間真誠的溝通)，對別人的意見顧慮太多(增加對自己的壓力，要討別人贊許可能導致自己心理不平衡)，注意外表(導致裏外不一致，忽略培養內在生命的成長)，為了要面子而放棄爭取對自己的益處的事情等等。

第二：不善於坦誠溝通。中國人似乎習慣「心照不宣」、「盡在不言中」、「無聲勝有聲」。把事情埋在心裏，把實情隱瞞(特別是不好的消息或事情)好像成為一種美德，在一個這樣的環境裏生活，心情很難舒暢。

第三：在爭取成就的時候，把成就定義得太狹窄。爭取成就是好的，只要途徑正確；可是如果把成就的定義限制在名成利就，爭取成功的代價對很多人來說就太大了。人生的意義，不能單單從成就裏獲得。

第四：專顧自己，缺乏愛人的精神。「各人自掃門前雪，休管他人瓦上霜」。外國人名成利就，很多時候會把大量的金錢捐給一些機構，如大學、醫院、圖書館，或其他福利機構。聯合國的快樂報告裏，就以對慈善機構的捐款來作為衡量生活品質的指標之一。相對來說，中國的富人好像比較不喜歡慷慨行善，他們寧願把錢財守住留給自己或子孫享用，頂多是捐錢修建廟宇，為的也只是積德。因此，要真正快樂可能比較困難，有關其他生活品質的社會因素，如貪污腐敗的程度，我就不這裏討論了。

當然我們也不要忽略一個事實：西方國家可能比其他國家快樂，可是西方國家的抑鬱症流行率似乎並不低。西方國家的自殺率，過去十多年間也沒有減少。預防抑鬱症，需要減少誘發抑鬱症的成因，就是說，需要減少基因與環境的互動。

既然基因不能改變，那麼我們可以減少環境的誘因嗎？從理論上來說，上面提過導致快樂的生活品質因素，如彼此相愛、公義和平、人生意義、身心健康，以及有足夠的經濟收入，都應該可以減少誘發抑鬱症的环境誘因，當然這還是需要實證的。

到目前為止，我還沒有看到有關預防抑鬱症的研究報告。我們同時也必須承認，科學只能解決人類一部分的問題，因為科學專注的是機制，而不是生命的意義與人生的終極目的。人生意義與目的屬於信仰的範疇，人類的基本問題：我從哪裏來？我往哪裏去？人活着有什麼目的和意義，這些問題只能從神別的啟示裏找到答案。我以下的兩個個案來說明這一點。

個案解說

個案一

一名五十歲的少數民族女人，十七歲開始第一次患雙向症。她有很強的家族歷史；父親和大哥都因着患了雙向症而自殺，其他三個兄弟姊妹也都有雙向症。她在十七歲到四十歲之間，住精神病院接受治療超過四十次。她三十五歲時信主，這是她的民族背景不容許的。信主後有喜樂，不再想自殺，可是因為不肯持續服藥，信主後頭五年，雙向症時有反復與復發，還是需要住院治療。四十歲時，她終於決定接受自己有雙向症，需要治療，並且持續不斷服藥，跟醫生配合，結果十年裏沒有再發病，不再住院，非常喜樂，並且向丈夫、母親和妹妹傳福音。信仰與治療配合美好的效果，在她的身上明顯的。

個案二

一名自閉症的小孩，常被父親毒打。後來母親跟姨媽信主，帶他離開父親。我在他十五歲的時候第一次看他，他的情況非常不好，多動、行為失控、眼睛從來不看人、根本不說話。當時，一個十五歲自閉症的小孩，在國外也沒有好的治療方案。他母親和姨媽不斷以愛心帶領他，教會也給他們很多的幫助。三年後，他有不可思議的改變，跟人有目光的接觸，多動症與行為失衡方面也有明顯的進步，說話也多了，還能做簡單的禱告，又用粘土捏成精緻的小動物送給我。雖然他以後大概不能獨立生活，可是這自閉症狀的顯著好轉，在國外最好的治療環境裏，也很難獲得。

信仰與精神健康

二十世紀的心理學家和精神科學家，普遍輕視基督教，認為基督徒是幼稚不成熟的弱者，需要依靠一個自己內心投射出來的全能上帝。佛洛伊德與艾利斯巴(Albert Ellis) 敵視基督教的論點，是人所周知的。馬克思的「宗教是人民的鴉片」更成為許多人對基督教負面的評價。

可是，過去二十五年的研究，發現基督教信仰對精神健康是很有幫助的。有一項對一千多個高智商兒童的史丹佛長期(超過五十年) 追蹤研究發現：有信仰(主要是基督教和猶太教) 而且高智商的人，一生中的身心健康與事業成就，比那些沒有信仰，同樣高智商的同輩高很多。信仰對精神病與身體其他疾病的幫助，目前靈性與價值觀的課題，已經進入精神科與醫學研究的主流，不像以前被邊緣化了。