

缩减低质量社交 找回你的孤独力

■新快报记者 陈斌/文 (VCG/图)

A

是时候重新审视孤独的定义了

从心理学的角度来看,很多人对于孤独的认知还处于比较负能量的某种状态,人们大多会认为孤独是痛苦和不好的状态,甚至在心理辅导领域,围绕孤独,还发展出“孤独症”等一系列疾患谱系,谈孤独二字,几乎等同于谈及“心理疾病”。

确实,每个人对于孤独的定义和认知是不一样的,天生悲观的人认为孤独是人与生俱来的某种特性,如影随形、挥之不去,寂寞是可以排解的,孤独不能;不愿意面对现实的人认为孤独是可耻的,每一个孤独的人都应该感到不好意思……

更有甚者,会觉得孤独可能是一种病,心理咨询师告诉我们,孤独究竟不是一种病?有两个参考答案。

其一是当孤独成为某种无可奈何的选择时,确实会带着些“病态”的即视感,特别是在生活压力巨大、生活节奏巨快的大都会当中,越是在人山人海般的人潮当中,越难以找到一个可信任、可交流的

人;越是想要交流,却越找不到可以交流和自己愿意与之交流的人;自身也进入到一个越来越缺乏安全感的状态,感觉没有办法相信他人,不论是陌生人还是熟人,对外交往的信任力降低;内心的孤独感程度加强,并且往往伴随有一定的痛苦感觉;整个人变得懒散被动,不愿意主动参加社交活动,只愿意待在房间或封闭的空间里……

如果你基本符合上述描述,那么小心,你可能是“病”了。

但是,换一个角度,给你第二个参考答案——人生是可以享受孤独的,并且在孤独的状态中向内求索,自我的力量会被激发,孤独便成为激发这种新力量的源动能。

日本作家午堂登纪雄在他所写的《孤独力》一书中说道:孤独是我们认识自己的美好途径,真正重要的东西,需要独自一人去寻找……

根据马斯洛的需求金字塔理论,人有

与社会交往以获得情感认同、融入群体的需求,如果这个需求得不到有效满足,人就容易产生无力感和孤独感;与此同时,人也有需要独处的需求,一个人如希望对生命有更深入的认识,需要在独处的过程中完成自我探索和自我提升,既能适度融入群体,又能相对独立保持自我,对一个人来说,这也是心智成熟的表现。

站在心理学的角度,孤独,是一个认识自己的最好机会,唯有孤独时,我们才会和自己对话。



B

内心足够丰盈的人没空孤独

孤独,是人类的正常感受与情绪反应,自我内心足够丰盈的人,不抗拒与他人产生联系,但也不纠结于想要时刻与他人保持联系,他既能享受与他人的连接,又不抵触独自一人的状态,无论哪一种状态,他都能适得其所,这就是孤独力的能力。

人们需要厘清一点,孤独这一感受和情绪,不在于外在环境的改变或与人交往状态的改变,而在于自我,情绪是自我的,感受也是自我的,所以自我需要积极承担自我的责任,而不应当将自己的情绪交付给他人或环境的影响。

我们提升自己的孤独力,其实就是要强化自己内心真正想要的和认可的东西,而摒弃那些违背本心、勉为其难去做的东西,因为违背本心的行为会让人产生极大内耗,导致与自我的分离,久而久之,会变得无法认同自我,更不能爱自己,严重的

还容易造成身心障碍。

我们之前的心理版曾经写过“讨好型人格”,“讨好型人格”就是孤独力欠缺的表现形态之一,为了不被人认为自己是孤独的而过分卖力地与人交往,表面上看起来是为了维持人际关系付出了很多,实际上这种以迎合他人、隐藏真实自我为代价的连接,少了真诚与担当,势必只能浮于表面而不能深入直达内心,彼此交流也就流于形式,隔了一层真实的面纱……

此外,孤独力不足的人,在面对亲密关系时,也同样会存在索求强烈的问题,因为害怕孤独,不敢面对孤独,往往会向亲密关系的对方过度索需,不断入侵对方的心理边界,容易导致双方的亲密关系状态趋于窒息,影响彼此在亲密关系当中的幸福感。

一个人,能够平和地与自我相处,更容易感知自我的真实需求和状态,而一个人的情绪、感受等等,又不是一成不变而是波澜起伏的,内心丰盈而平和的人,在面对自我的时候,不论当下的状态是平静、愉悦还是低落、忧郁,他都能

坦然面对和接受这些状态,不压抑,不抗拒,感受情绪的存在,进而反思是什么导致了当下这种情绪的产生?为什么会这样?自己应该如何调整?这就是具备孤独力的人在面对自我状态时的正向疏导与和谐相处。喜怒哀乐悲恐惊,人的七大常见情绪并不是什么洪水猛兽,既来之则接受之,进而进行疏导之,才能保持身心的健康状态。

相应地,孤独力足够的人,在人际关系的交往中,也更注重真实的自我,更关注的是“我”的感受,在不影响他人情绪的前提下,让自我保持人际交往过程的愉悦,是他们更看重的要素,不为社交而社交,也因此会过滤掉一些不合拍的人与事,反而更容易获得生活中的幸福感。

孤独并不可怕,可怕的是我们一直不敢或不肯面对或者接纳孤独,孤独的状态对每个人来说都具有某种“自我修复”的功能,学会与自己相处,学会在独处中的自我反思,不断循环地复盘人生,让心有自我调适的功能和自我调整的时间与空间,整个人的状态才更容易保持平衡。



2020年还有不到60天就尾声了,这一年,受新冠肺炎疫情影响的人们,几乎都在感慨时间的飞快,从春节前开始爆发并且还一直在延续的这场疫情,给每个人都上了好好的一课,很多生活习惯被迫改变,而长时间待在家里的状态也从心理上给了所有人撞击。

这倒也成了引人思考的某种契机,身处这个时代,手机成为身体的一部分,被捆绑着的社交生活无处不在,安静思索的时间越来越少,越来越害怕关上门的瞬间自己内心的空虚,更害怕下一秒会与世界脱轨……

也有更多的人,开始有意识地缩减低质量的社交,而寻求高质量的独处,独处,是拿回自己主导权的重要时间,也是重新开始认识和审视自己的最好机会,一个人生命中任何成长的节点以及对生命的感悟和理解,都必须经历独处和内省才能到达,日本作家午堂登纪雄的《孤独力》一书,就是对利用独处时间提升自我这一能力的全面解读。

所谓孤独力,并不是说要封闭自己,不和世界交往、不与朋友相接触——不是的,它是在提醒每个人,当与社会打交道时,可以有意识地停止或适当减少无效或低质量的社交,不去迎合,不去取悦,不去讨好,真正尊重自己的想法,以积极向上的态度做真实的自己,承担自己应该承担的责任。但也并不是抗拒与外界接触而自我封闭,而是无论跟谁在一起,都可以很享受当下的状态,不会感觉到孤单或寂寞,并且更能够利用独处时的时间,提升对自我的思考,消化自我的一些烦恼,改变一些个人对事物的解读方式,从而让自己的幸福感更强,这就是孤独力的能力。

【本期专家】

于东辉

广东省心理学会咨询与治疗专委会副主委、中央电视台《心理访谈》节目特邀专家、心海榕社中心发起人兼督导

