

／／人際關係專刊／／

我寂寞寂寞就好？

孤單時，能「獨處」而不「孤獨」



疫情逐漸趨緩，你是天選之人，躲過病毒存活下來？還是你已經是新人類，經過新冠病毒的洗禮了呢？這段期間，你曾經被隔離而無法與人接觸嗎？你是如何度過一個人在房間的時光？如果不曾被隔離，你能想像被隔離時，你該如何與自己相處呢？

人生中有許多被迫或者需要一個人的時刻，你總是能在孤單時自在享受「獨處」，還是你總是因為「孤獨」而焦慮不安、尷尬呢？就讓我們來聊聊獨處與孤獨，以及它們的影響吧！

「孤單」、「孤獨」、「獨處」傻傻分不清楚

首先，我們先來認識跟「一個人」有關係的詞彙，幫助你踏上獨處的第一步！



「孤單」(Alone)

指的是「自己一個人，沒有其他人。」孤單通常是一個物理現象、一種人的處境、一個事實。當看到你的朋友一個人站在月台等火車，可以說「他孤單一人在候車」。



「孤獨」(Loneliness)

是人的一種負面的心理狀態、情緒。當你處於孤獨，會有種負面的孤立、寂寞、缺乏連結的感覺，可能因為過往的經驗、社會環境所造成。孤獨可能發生在自己一個人的時候，就算身邊圍繞著朋友、家人、伴侶，也有可能產生孤獨感。

「獨處」(Be Alone)

則是一種能不能好好面對自己、與自己相處的能力。當自己一個人的時候，不會感到害怕、不舒服或失去與人連結的感覺，能舒服的享受自己一個人的時光。



由此可知，每個人都會有孤單（一個人）的時候，如果你覺得很自在、很享受孤單，代表你很能「獨處」；相反地，如果你總是對孤單的時候很不自在，覺得不舒服、難受，甚至開始有很多深層的負面情緒與想法，代表你常感到「孤獨」。

你有多孤獨？ - 簡易孤獨量表

以下是來自加州大學洛杉磯分校的出版的孤獨量表，提供大眾初步了解自己的孤獨狀態。根據以下題目的描述，計算並加總得分；「從不」得0分，「很少」得1分，「有時」得2分，「經常」得3分。分數越高代表你可能因為處在孤獨的狀態，而影響你的身心狀態。你可以將獲得的結果，與你的當前的身心狀況以及生命經驗做對照喔！

- 1.我感到不快樂，因為我總是一個人做很多事情
- 2.我沒有可以說話的人
- 3.我無法忍受自己這麼孤單
- 4.我缺乏友誼
- 5.我感覺沒人能夠真的理解我
- 6.我發現自己總是在等待別人傳訊息或邀約我
- 7.我無法找任何人求助
- 8.我不再與任何人親近
- 9.我身邊沒有跟我有共同興趣和想法的人
- 10.我感覺自己被排除在外
- 11.我感覺完完全全地孤單
- 12.我無法與身邊的人接觸與溝通
- 13.我的社交關係是很表層的
- 14.我很渴望有人陪伴
- 15.我感覺沒人懂我
- 16.我感覺自己被孤立
- 17.因為我與世界抽離，我感到不開心
- 18.我很難認識朋友
- 19.我感覺自己被他人冷落與推開
- 20.就算身邊有其他人，我仍覺得與他們有距離

參考資料：〈UCLA Loneliness Scale〉<https://reurl.cc/33M1Dj>

孤獨是如何找上我的？

每個人面對孤單的心態都不同，有人很能夠享受獨處，而有些人卻被孤獨所困擾。為什麼會有這樣的差別呢？根據研究發現，人類獨處的能力，以及面對孤單時，是否會感覺孤獨，主要源自於嬰幼兒時期的「依附關係」，以及長大後的「外在因素」。

依 附 關 係

研究發現，如果人在嬰幼兒時期開始，能夠在需要照顧者陪伴、關注的時候得到適當滿足，在自己一個人的時候不被過度關心或打擾，便能建立起「我自己一個人的時候可以很好，而需要別人的時候也能得到關心」的心態，這就是「安全感」。安全感足夠的人，即使是孤單一人，也會覺得很舒服自在，就是所謂的「獨處能力」。

相反地，在成長過程中，時常遭遇照顧者情感忽視、暴力虐待等負面經驗，便無法建立「安全感」。面對孤單時，容易感到空虛、惶恐、孤獨，導致需要依賴他人來滿足自己的需求。而成年之後的孤單，重現了小時候不好的經驗，便會害怕並避免獨處，無法靜下心來與自己相處。



外 在 因 素

外在因素的孤獨成因百百種，最主要是社會對孤單的標籤。東方社會強調群體性，常對「獨處」貼上「孤僻」、「不受歡迎」等標籤，導致人們在意別人眼光而不敢獨處。此外，青少年若過度將人際需求寄望在社交軟體，缺乏現實的互動，也會造成虛實的落差而導致孤獨。而正值生涯轉變期的青少年，也可能因為職涯的選擇離家；相較於歐美，東方社會較不提倡獨立生活，便可能感受孤獨。

有害的「孤獨」與有益的「獨處」

孤獨感就像是慢性壓力一般，就算你選擇忽視，它也會逐步的侵損我們的身心健康，甚至影響我們建立親密關係。接下來就讓我們來看看孤獨的壞處吧！

憂鬱症

社會神經學家約翰·卡橋波在一項針對五十至六十八歲的成人所進行的五年研究中，發現有關孤獨與憂鬱症相關性的研究證實，孤獨會直接影響且加重憂鬱症後續的病程變化。

囤積症

來自澳洲的研究證實，孤獨感造成物體依戀或囤積症擁有高度關係。當人因心理內在或環境外在因素感到極大的孤獨感時，會提高藉由物品來安慰自己和填補空虛的補償作用。

慢性病與死亡

身處孤獨就如同壓力一般，刺激體內分泌賀爾蒙，造成心跳加速、呼吸急促、肌肉緊張，而影響健康。多項研究證實，孤獨是一種生理、心理、社會壓力源，與心血管疾病、肺部疾病、癌症及提早死亡有高度相關。

成癮

無法自處或缺乏親密關係感到孤獨的人，容易因無助或過度的無望，而對物質（藥物、酒等）、過度的性或網路產生依賴與慰藉，進而導致成癮。

失智症

來自《阿茲海默症與老年失智症》期刊的研究指出，長期感到孤獨者在晚年罹患失智症的風險較高。然而，曾經從短暫孤獨經驗中復原的人，在之後罹患失智症的可能性更小。

社交焦慮

通常我們認為缺乏社交技巧，是造成孤獨或社交孤立的主因。然而，富蘭克林馬歇爾學院心理學副教授梅根主持的研究發現，孤獨的人更善於偵測社交線索、解讀他人表情、了解社會情境。但因過度擔心失敗，害怕說錯話或過於小心翼翼，反而無法展現自我、與他人建立關係。

學會獨處，除了可以避免上述的身心健康威脅之外，還會有甚麼好處呢？



1. 擁有恰到好處的人際界線

能獨處的人，不代表會排斥或不需要人際交往。研究證實，這類型的人正因為能了解自己的需求，除了透過獨處照顧自己，更明白自己需要什麼類型的人際關係，有意識的選擇身邊的互動對象，並建立舒服的人際界線，反而更能建立穩定、健康而長久的人際關係。

2. 擁有更舒服的親密關係

當我們擁有了獨處的能力，代表我們不必完全、過度依賴伴侶來滿足自己的需求。換句話說，我們便能不再把伴侶當做安撫內心的不安全感、滿足自己需求的工具。相反地，我們更能在關係中做真實的自己，不必迎合或討好對方、患得患失，擔心展現真實可能會失去對方。



3. 最佳時機，提升自我！

擁有獨處能力的人，在獨處時，能將時間與精力聚焦在與自己的想法與感受相處，能更坦誠地面對自己並了解自己。在遇到危機或困難時，更能獨立地思考和判斷自己的處境，除了向外尋求支持，也更能藉由對自己的了解發展解決方法，自我肯定、穩住自己。



來談一場與自己的戀愛吧！ - 練習與自己相處

我該如何遠離「孤獨」擁抱「獨處」呢？以下有三種方法供大家練習：

了解孤獨背後的成因

孤獨純粹是一種情緒、感覺，提醒我們該多關注一下自己，並沒有好壞之分。通常孤獨之所以傷害我們，是因為它勾起了一些回憶而產生不安全感，像是想起當初被重要的人拒絕的感覺，或是懷疑是否因自己不夠好而沒有人願意當我們的伴侶、朋友、家人等。

可以找自己信任且能夠傾聽並與你 / 妳深聊的大人、尋求專業助人者（諮商師、輔導老師等），談談自己因為孤獨而勾起的這些經驗、感受與想法；或者你也可以透過自我覺察，想想自己現在的感覺、想法是什麼？在這個想法與感受背後，我在擔心、害怕些什麼？這樣的感覺讓我想起以前的什麼經驗？那時候的我怎麼了？我現在可以怎麼辦？一步步地解救被「孤獨」困住的自己。

撕下獨處的標籤

有些人並非不懂如何獨處，而是獨處時，感覺自己與世界格格不入，認為這是不正常的。這些人雖然對「一個人」感到自在，卻因為在意的是別人眼中的自己「很孤獨」，而避免獨處。

請記得，這是別人將你的「孤單」貼上負面的標籤，他們可能不懂孤單的益處，甚至他們自己也害怕獨處。你可以先想想，自己的「孤單」被貼上了什麼樣的標籤，孤僻？沒人要？沒朋友？而我真的是這樣嗎？你會發現自己並非別人所形容的，而整理出自己為什麼需要獨處？獨處對我有什麼益處？便能明白獨處不是壞事，並相信「我是需要獨處的！」。

給自己「一個人的提案」

一個人的時候到底要幹嘛？別慌～接下來提供給大家一套三階段的獨處練習計畫，你可以依照你對獨處的熟悉程度，自己搭配你的練習配方！

[基礎篇]：每天 30 分鐘，選擇一件日常自己感興趣、可以單獨完成且不複雜的事情，不要受手機、其他人的干擾。像是走路、運動、聽音樂、閱讀、沉思、冥想、打掃、觀察螞蟻或路人等。

[中階篇]：每週選一個 2~3 小時不等的時段，請你安排單獨出門，做你想做的事情。像是逛街、看電影、爬山、到咖啡廳待著、火車半日遊、看海等。

[進階版]：一個月選擇一個整天或至少一天種兩個時段（像早上 + 下午），在安全考量下，獨自做一件從不認為自己做得到的事情，它可以是階段二的加長版，像是到台北、花蓮、基隆小旅行等。

每個過程中，專注感受每個出現的想法、內心話、情緒、聯想等，並且在有抗拒時，可以思考自己的擔心是什麼？如果自己去做會有什麼危險嗎？面對這些困難，我可以怎麼做？而在結束後，也可以細想獨處的經驗中飄出來的感受與想法，有沒有勾起你什麼樣的回憶？那時候的你怎麼了？跟這次一樣與不一樣的地方？並且將每次進行的日期、練習內容、心得與目前對獨處的看法記錄下來。只要有任何不習慣、不舒服，可以退回前一個階段多練習幾次，也可以找個人聊聊你的獨處經驗，漸漸地你就會建立起你的獨處能力喔！