

真的可以寂寞寂寞就好嗎？

<人際關係系列文章>

柯幸如 駐點心理師

有沒有過這樣的感覺，同學邀請你去參加派對，縱使身處於熱鬧的社交場合中，卻感到格格不入；看著別人交朋友、拓展人際圈似乎很容易，自己卻總是一個人，在各種聚會中感受到邊緣、空虛，沒有歸屬感。

這些感受，心理學家稱之為寂寞/孤獨(loneliness)。

感到孤獨跟擁有多少朋友、是不是一個人沒有關係，而是取決於我們對這些朋友、人際關係品質的「主觀評價」，也就是說，可能有些人常常自己吃飯、看電影、旅行但卻樂在其中，不覺得不舒服或難過；但另外一些人縱使天天有人陪，穿梭在不同的人際團體，與大家相處融洽、善於交朋友卻還是感到孤獨。

我們今天如果受傷、感冒，很直覺的會想要去看醫生、掛急診，讓醫生替自己包紮治療，我們也很自然的會去注意到疼痛與不舒服，謹慎的用藥，並觀察每天傷口可能的變化。但面對無形的心理壓力，我們卻常常不自覺地忽視、忍耐，甚至會拿自己與其他人比較：「學長都沒覺得壓力大，我憑什麼？」、「阿巧常常一個人也不覺得孤單，我哪有資格喊苦？」但我們卻忘記了每個人都是獨特的個體，我們可以承受的壓力不同，我們習慣的人際相處方式不同，我們擅長面對的課題也不相同。

也就是因為孤獨並不像身體受傷一樣，有肉眼可見的傷口，又容易因著他人的眼光、比較心態而努力的說服自己忍一忍就過去了、寂寞寂寞就沒事了，長期的壓抑與對自己情緒狀態、人際需求的忽視，很容易累積成為毒性的壓力因子，也已經有許多研究證實，長期的孤獨與睡眠品質、判斷力及專注力下降有關，並且也影響了身體的健康，包括高血壓、膽固醇、提高壓力賀爾蒙及影響免疫系統(Cacioppo & Hawley, 2005)。

孤獨的殺傷力，遠比我們預期或認識的還要高，換句話說，如果我們主觀評價自己正在經歷孤獨，在人際關係是疏離的，那我們真的很困難寂寞寂寞就好。

我們需要更有意識的來覺察自己情緒與心理的健康，如果發現自己正在經歷或長時間有孤獨的感受，鼓勵大家不要用忽視或忍耐的方式來處理，也不需要去跟他人比較、評價自己或別人，取而代之，我們可以練習多跟自己對話、認可孤獨的感受與自己的心理壓力，當然我們也可以試著去轉變人際關係的品質。

1. 承認自己的感覺：面對不舒服的情緒，與這些感受相處、承認他們的存在反而更有機會能好好的安撫自己，給予自己更溫和、適切的回應。當我們發現自己正在經歷孤獨，或長時間感到孤獨，可以試著這樣跟自己說話：
-○「我知道你現在很不好，我可以做點什麼讓你覺得好一點？」
-×「你不要想太多了，這點小事而已，沒事的。」
2. 進行有意義的對話：找身旁信任的人聊聊自己的感覺，也是認可、接納自己孤獨感受重要的策略之一。如果我們不說，別人很難會知道我們的心情與狀態，不論是當面的談話或網路上文字的訊息，盡可能的將對話不只是停留在分享事件而已，而是把對話延續，討論事件帶給自己的感覺，以及目前是如何處理這些感受、面對的技巧是什麼，彼此分享能提供更緊密的滋養關係。
-○「我昨天被助教盯上了，我整個晚上都超慌張的，感覺自己搞砸了。」
-×「我昨天被助教盯上了。」
3. 尋求專業人員協助：如果孤獨已經很長時間都影響著你，身邊也暫時沒有人與你分享對話，鼓勵你現在立刻拿出手機，預約心靈角落的晤談時段，跟駐點心理師聊一聊，不只有機會能把話說出口，同時也可以練習不壓抑、不隱藏，重視我們每一個感受與情緒，並且也能針人際關係有更多探索與整理。
4. 鍛鍊人際關係肌肉群：人際關係的技巧就像是肌肉一樣，長時間不使用肌肉量就會流失，蓋·溫奇博士認為，面對孤獨最重要的一項工具就是「開放的頭腦」，這樣可以讓我們用開放的態度去面對人際關係中不同的意見，並找到可以調整、增加肌肉量的部分(Winch,2020)。詳細的人際策略，將會在下一篇文章中與大家分享。

讓我們一起照顧自己的健康，不論是身體的，或是心靈上的都是。

參考資料：

1. Guy Winch, Ph.D, 2020. 1 How to Manage Loneliness During a Pandemic-3 tips for remaining emotionally connected during social isolation. Retrieved March 13, 2020, from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-squeaky-wheel/202003/how-manage-loneliness-during-pandemic>.
2. C. M. Masi, H. Chen, L. C. Hawkley, and J. T. Cacioppo, "A meta-analysis of interventions to reduce loneliness," *Personality and Social Psychology Review* 15(3)(2011):219-66.