

《献上今天》打开心窗说亮话：情绪的秘密

第3讲：如何看待孤独？

现在这个时代有一些很明显的矛盾，比如：明明人们之间透过网络和社交工具，与人联络已经变得越来越便利，然而这个时代人们心中的“孤独感”却也越来越多。现在很多网络直播盛行，各种看起来似乎没什么内容的直播，却也有大批点击和观看量；比如：为何连直播吃饭都有人看？假设一个情景：一个只身一人在外打工的年轻人，每天下班后拖着疲惫的身体，买一份外卖回到自己小小的出租屋，没有人与他分享今天发生的事，没有人与他吃饭聊天。于是这个时候，他打开一个正在吃饭的直播，网络主播简单地说一说自己吃的东西和今天的事，于是，此时此刻，真的有一个人在陪着自己一起吃饭，即使不是真的在同一个地方……

心理学直接研究“孤独感”的文献其实不多。大部分的研究都是从人际关系出发的。比如，关于社会支持这方面的研究指出，你的朋友、亲人、同学等的数量，和你与他们的关系质量，直接影响了你的心理健康水平。而关于“幸福感”的研究更是发现，包括婚姻在内的人际关系质量，是影响你是否幸福的最重要因素，其影响大于物质财富、社会地位、生活环境。也就是说，当我们拥有高质量的人际关系的时候，我们的幸福感会上升，孤独感会下降。

从这个角度，“孤独感”大概是心在提示我们，我们的某些重要人际关系，或许出现了缺失或存在一定的问题，可能是我们与家人的关系，也可能是我们缺少真正的朋友。

孤独感可能是由于没有人陪伴，也可能是出于找不到能够理解自己，可以深度交流的同伴。前者，也就是觉得没人陪伴的孤独感，或许可以用寂寞感来描述更为恰当，而另外那种找不到能够理解自己的孤独，或许才是更为深层和严重的问题。“不能被理解”，一方面说明没有表达和释放的出口，因为一旦表达，就可能无法得到回馈甚至受到反击。很多心理上的问题，其实都处在这个层面上的。

曾经看过一个对长期服药的重度抑郁症的年轻人的采访，这个现在刚刚二十出头的年轻人曾经去国外留学，身处异地他乡的孤独感，以及对留学生圈子的不适应，加之学习的压力，他焦虑失眠，于是去看了医生，医生也给了他一些帮助情绪平复的药物。但是，当他向自己的家人表达自己这样的情绪及精神问题时，家人却觉得他“矫情”，尤其是他的母亲一直反对长期服药，因为吃了药就老是要睡觉，因此他母亲认为他这样学习状态不好，所以就让他把药停了，并且让他去住院，也希望把这件事赶紧“解决”掉，以后就不需要再治疗了。而这不是一个可以通过短期住院、密集治疗就可以治愈的疾病，人毕竟不是机器，可以随意调整参数更换零件。另一方面，他很伤心的是，母亲还会一直当着他的面说对他的教育失败了，导致他的精神上、经济观念上都出了问题。

除了这个年轻人之外，另外有一些寻求心理咨询帮助的大学生，或刚进入社会的群体也多多少少面临这类问题。有的家人还阻止孩子继续见咨询师，说咨询师挑拨他和母亲之间的关系……甚至在这些年轻人通过服药和帮助之后，症状对他们的影响已经不大，但是他们却面临更多负面影响，也就是周围人对他们曾经患病的态度上。一位接受采访的年轻人说：“以前和朋友聊天的时候，我会没有顾忌地说起自己住过精神科医院，但是好像导致几个朋友对我有偏见，现在关系也疏远了。去年9月我刚入学时，室友也会一直抱怨我晚上说梦话、尖叫，后来我换了宿舍，新室友对我也非常不友善。患病这件事对我还造成更大困扰，是因为学校安排校外实习的事。校领导拒绝让我代表学校去校外实习，因为我“还在康复期，不稳定”，会“影响学校的声誉”。我觉得很气愤，根本没有一个严谨的临床诊断说我还在康复期，这只是他们的一意孤行。”

这种不被理解，甚至被偏待或许才是将人推向“孤独”泥沼的深渊。尤其是被自己最亲近的家人朋友所不理解的时候，这种孤独感往往更加难以消除。我想很多基督徒在人群中也都是孤独的。尤其是当周围没有支持自己信仰的，甚至都是反对的人时，这种“不能被理解”的无奈和苦也就非常明显了。但作为基督徒，我们满有盼望，我们在主里都是一家人，我们彼此守望祷告，因着上帝开我们的眼睛，也给我们属天的教导和智慧，认识接纳自己的同时，更加能够明白其他人的处境和需要。我们心中的孤独本是应当引向主祂自己的，因为人的眼光总是受到各样辖制的，即使是最亲近的人，很多时候也不能够完全理解我们，但是主能够，祂明白我们内心一切的难处和所需。

耶稣说：“凡我所吩咐你们的，都教训他们遵守，我就常与你们同在，直到世界的末了。”

孤独，对我们来说是一个必修课，也让我们学会专注地仰望。或许正是在黑暗中的时候，才会对光更加渴求和敏锐……摩西被流放旷野的四十年，大卫被追杀躲在黑暗的山洞，耶利米在国破家亡之际孤独的旅程……圣经中记载着太多的孤独。孤独让我们看清自己，看清这个世界的本相，也让我们看见神——那就是我们惟一可以抓住的出口。

诗篇 68:6:

“神叫孤独的有家，使被囚的出来享福；……”

打开心窗，领受神所赐的平安喜乐；抓住真光，献上开启新的一天！