

## 如何面對難以承受的孤獨感

空虛、寂寞、冷…這些感覺沒什麼人會喜歡，卻不時悄悄地走進人們的生活裡。人大多討厭寂寞，甚少會享受獨處的感覺。當人無法承受孤獨感時可能會用病態的人際關係去減輕痛苦，例如需要他人在自己身邊去確認自己的存在；渴望被比自己更強大的人保護；透過保護別人來減輕寂寞的無助感；把別人當成生命的路標；或是尋求多重的性關係。這些病態的人際關係是把別人當成面對孤獨的一個擋箭牌，而非建立一種自然交流又互相尊重的關係。

當人沉醉在不健康的關係裡面，很易滿足又變得很易失落，喜怒哀樂都受對方所牽動，更甚者或會說出「是你讓我變成這樣的」或「我最愛的就是你，為何你要這樣對待我」這種話來。可是倘若你真的把另一個人當成生活的路標，那意味著讓自己的成長停頓下來，而不是共同走下去，兩人間的步伐亦會不再一致。

反之，能維繫健康人際關係的人多半擁有安穩的心，無論獨個兒還是與親友一起都能感到踏實心安的感覺，可以放心讓伴侶有自己的社交生活，面對爭吵時傷人的話語也更願意去聆聽憤怒背後那顆受傷的心。

### ● 要培養安穩的內心，有三點小建議：

#### 一、時刻留意自己與人相處時內心出現的念頭與感受

當你愈能察覺自己的想法、感受與需要，你就能選擇用不傷人的方式去表達與回應，也能更易看見親友真正的心意。

#### 二、允許自己擁有失落，無須立即想辦法減輕

關係並非一個人說了算，有時即使盡了自己最大的努力，依然無法變得更加親近，這時你需要的不是強求，或用吃喝玩樂去讓自己好過一點；你可以允許自己去接納那份失落，關心那個受了傷的心靈，畢竟只有你才知道自己有多痛。

#### 三、享受孤獨

最渴望愛與親密的人，往往最缺乏愛，最不懂與他人，甚至自己交心。嘗試關掉手機半天，自己一個到郊外走走，或是在健身房、圖書館裡思考一下人生。持續成為一個人，意味著探索如何以新的方式在孤寂中安住。當你能從獨處中感受到生活的喜悅，你會更享受與人連繫的親密感，也更能把歡樂分享給你重視的人。

以上文章由婦聯心理治療中心提供