

## 《献上今天》打开心窗说亮话：情绪的秘密

### 第9讲：我们为什么需要独处的能力？

我为什么需要这种独处的能力？

也许有人会觉得，那些未能获得独处能力的人，大可以选择拥抱人群，不必非得学会独处。不过，心理学家们却认为，这种能力给人们带来的好处，远不止“独处时不容易感到孤独”这么简单。若是缺乏独处的能力，你可能会错失其所带来的诸多益处。

那么，独处的能力，究竟能给我们带来哪些益处呢？

#### 1. 既不害怕孤独，也不主动寻求孤独

拥有独处能力的人内心是充实的，他们并不害怕孤独。那么，当独处能让自己感到充实与愉悦时，我们会不会不断地主动寻求孤独，直到把自己与他人完全隔绝呢？

主动寻求孤独、拒绝与他人的交往，往往是人们的一种自我惩罚，即当人们对自我的存在与价值感到羞耻（觉得自己不配、不值得）的时候，我们才会自我隔离，试图通过主动寻求孤独来惩罚自己。

然而，恰恰是那些爱自己、认为自己值得被人所爱的人，才会拥有与自己好好相处的能力。不爱自己的人会在和自己相处时，感受到自己对自己的诸多批判、感到自己对自己的负面感受而坐立不安。那些拥有独处能力的人，能够在精神与情感上“自给自足”，同时也乐于保持与他人的联结、愿意被他人所爱。因此，恰恰是拥有独处能力的人，不仅不会主动寻求孤独，还会积极地维护人际关系。

换句话说，拥有独处的能力，能够使我们与他人保持一种恰到好处的人际距离，相互联结又健康地独立。

#### 2. 拥有更“真实的”亲密关系

当我们拥有了独处的能力，也就意味着我们不必完全或过度依赖别人，来满足自己的需求。换句话说，如果在亲密关系中，我们便不再把伴侣当做安抚内心的不安全感，或是满足自己需求的工具。

这一方面，能够让我们不再企图占有对方、消耗对方、控制对方，因为我们拥有了安抚自己、满足自己需求的能力；另一方面，也让我们能够在关系中去做“真实的”自己，不再患得患失，担心展现真实可能会失去对方，因为我们的内心是自我认可的，是觉得自己值得被爱的。

#### 3. 获得正面的“自我感”

拥有独处能力的人，在独处的过程中，能够把时间与精力纯粹地用在与自己的思想、感受相处上，这使得他们能更坦诚地面对自己、了解自己。

不仅如此，拥有独处能力的人在遇到危机或困难时，不只会向外寻求支持，也能够向内获得肯定。这使得他们能够从所处的社会环境中跳脱出来，独立地思考和判断自己的处境，不会被他人绑架。

而以上这些，都有助于人们获得积极正面的自我感——也就是肯定自己的独立性，认为自己有能力在感情上自给自足，并且自己对此也感到欣喜。

成年之后，我该如何获得独处的能力？

如果在幼儿时期，未能获得足够充分的“好的独处体验”，我们该如何在成年之后重新获得独处的能力呢？

首先，你需要让自己不再“害怕”独处，只有这样，你才能够在之后不拒绝“练习”独处的机会。你可以试着多去了解拥有独处能力可能给自己带来的好处。人们之所以陷入对独处的恐惧之中，往往是因为人们不了解其益处。

其次，你可以通过不断的练习，来逐渐获得一种独处的能力——比如多一些时间安静在神面前祷告默想，一个人散步，或是独自在咖啡厅里休息不做什么别的事情。而更重要的是，你需要在心中给自己一个如同之前说的“好妈妈”那样的，能够及时回应、肯定或安抚自己的存在。基督徒是在有一个很好的这样的内在客体，就是我们心中的神，我们需要与内心这安全的源头保持一个好的关系。所以为何圣经说我们需要操练安静、默想，需要进到内室，关上门来祷告，即使从心理学层面来说，也是解释得很清楚的。

当然，虽然道理我们都懂，但常常还是心浮气躁注意力不集中。确实，我们也需要通过一些具体的办法和方式来帮助自己，下面提供一些具体的帮助自己能受一种安静、安全的独处的建议，也是一种放松训练的方法：

1. 找一个安全的、不被打扰的空间，让自己以舒适的方式待着，但先不要忙着做什么。
2. 轻轻闭上眼睛。感受气息从鼻腔进入，从头到躯干到四肢，感受所经之处的紧张感，随着气体的呼出被带走（如此三四个回合）。
3. 想像一个让你感到平静、融洽、安全的地方，这可能是个你曾经到过的地方，或你非常想去的地方。
4. 这个地方是什么颜色的？或者说，都有哪些颜色？
5. 现在，仔细听这个地方都有哪些声音？也许，这里安静得很。
6. 你有没有闻到什么味道？
7. 你皮肤上有什么感觉？温度怎么样？周围有风吗？你有触碰到什么东西吗？
8. 现在你在的这个令你感到平静、融洽、安全的地方，你给它取个名字，用一个词或一句短语。你可以在任何时候回到这里，这个令你感到平静、融洽、安全的地方，只要你想起这个词或短语。
9. 你可以在这里继续待上一阵子，享受它带给你的平静、融洽和安全。
10. 你可以在任何时候离开这里。当你想要离开的时候，睁开眼睛，环视四周，觉察你所在

的环境。

在我们心中构建的这个“心灵安全屋”，可以让我们自己休息，让我们学习在这样的安静中与自己 and 神相处，也可以帮助我们学习耐心和等待。

和自己相处的能力，是至关重要的，它非常直接地、在很多方面都影响着我们的生存质量，让我们摆脱对他人的绝对依赖，让我们更自然、专注地来到神面前，以至于更加平和，不那么容易恐慌。如果你暂时还没有这种能力，上帝明白你为此遭受的痛苦，也体恤你。同时，当我们意识到我们需要这方面的操练时，我们也能够靠着主的恩典和自己的练习，最终习得这种独处的能力。

马太福音 6:6:

“你祷告的时候，要进你的内屋，关上门，祷告你在暗中的父，你父在暗中察看，必然报答你。”

打开心窗，领受神所赐的平安喜乐；定睛仰望，献上开启新的一天！