



心靈工作室

孤獨會傷人

撰文者：陳佩璇心理師

最近有一部很流行的影集：我們與惡的距離。劇中探討為何會有無差別殺人犯，也讓我們再度回想起幾年前在捷運犯下無差別殺人案造成 24 傷 4 人重傷不治的鄭捷，以及殘忍殺害小燈泡的王錦玉，事後許多心理學家都很希望能夠更近距離的分析殺人犯的犯案動機，最終發現殺人者，殺害跟自己沒有關係的人，他們內心都因著孤獨，而產生扭曲的認知，這孤獨並非短期，而是很長的一段時間，甚至可能是從小開始就很孤獨，而且那種孤獨是一種：我跟你們不一樣的孤寂感，以及找不到被提及的理由，或即便在團體中，仍然被遺忘或邊緣化的孤極感，讓他們的現實感也被扭曲了。

人很難離群索居，然而每個人一生都無可避免的在學習跟孤獨共存，只是最終我們仍然會孤獨地走向人生的盡頭，因此，應該如何與孤獨共存，有以下幾個心態跟作法以供參考：

首先：孤獨，並不一定是單獨的個體，有時候在團體當中，也會感到孤獨，因為不被了解，或者不知道如何被了解，這樣的孤獨感，會比落單更孤獨，以下建議：嘗試問問身邊的人，你眼中的我是什麼樣子，透過他人更了解自己；或者，透過跟朋友一起看同一本書、電影或電視然後分享彼此的感受，來促進自己的現實感，避免想法超現實或過於扭曲。

其次：不要凡事忍耐，有一種人他很好，很怕麻煩他人，這樣的心態也在說：也許我不值得讓別人對我付出時間。這樣的人，他們在團體中的表現通常很不錯，也不大會讓家人操心，然而，他心中卻常常有個聲音是：我做成這樣，什麼時候大家才會允許我做自己。長久以來，會累積很強大的負面情緒，一爆發就很難抑制，以下建議請對自己說：我就是自己生命的主人，不需等待他人的允許，我也能滿足自己。然後，先從很想做的小事開始，例如、去喝個很貴的下午茶犒賞自己的辛勞。或者：自己很想要買的東西，已經想很久，就買吧！不要為了家人或朋友延宕自己的夢想，不要懷疑，做就對了。

最後：找個朋友，或來心理室與心理師分享自己的想法跟感受，不要讓孤獨扭曲了我們對世界的想法，讓正確的思維跟情感能夠流動，腦袋也會注入新的養份，還能促近大腦排毒喔！

結語：認清生命孤獨的真相，但仍然在能緊握彼此的時候，不要輕易放手，讓情感流動，讓孤獨的傷，消融在愛的長河中，用理解、關懷，消融彼此的距離跟隔閡，讓心平安，讓愛回流。

Line : [acorns2020](#)

電話 : [0958005526](#)