

## 《献上今天》打开心窗说亮话：情绪的秘密

### 第8讲：独处是一种能力

前几年，有这样一个心理实验：一群自愿接受实验的人们先接受了一次安全范围内的电击，体会那种锥心的疼痛感。他们纷纷都表示自己再也不要被这样电击了，为此甚至愿意付出高昂的金钱代价。在尝试了这个电击之后，研究者请这些人在一个空旷的房间里，独自待上十五分钟。在此期间，他们只有两个选择：一、“什么都不做，仅仅与自己的思绪、感受待在一起”；二、“选择主动电击自己，打发时间”。

结果发现，即便是在那群表示了自己宁愿付钱也不愿意被电击的人当中，仍然有四分之一的女性和三分之二的男性，在这段独处的时间里至少电击了自己一次。甚至还有更多次数电击自己的人。

研究人员也对实验结果感到震惊：原来人们是如此讨厌“什么都不做，仅仅与自己的思绪、感受待在一起”，他们宁愿随便做些什么逃避与自己的相处，即便是做一些让自己痛苦的事。这是为什么呢？

精神分析学者们认为，与自己相处是一种能力，并不是所有的人都具备。独处的能力指的是“一个人与自己融洽相处的能力”，尤其是在没有外界他人存在的时候，仍能很好地回应内心的冲动与需求的一种能力。如果你物理上是一个人，却通过手机与其他人保持着联系，这并不是我们在这里讨论的独处。

这种能力尤其指的是，在什么都不干的时候，你仅仅是与自己呆着。当想获得陪伴但无法从他人那里获得的时候，拥有独处能力的人是能够被自己的内心（思想和/或感受等）所陪伴、安抚和慰藉的，且并不感到无聊或空虚，而是自得其乐。拥有独处的能力，是一个人情感成熟的最重要标志之一。

值得一提的是，客观上的独处状态，并不等同也不必然带来独处的能力。比如，像现在很多独居的人，虽然也自己独自生活了一段时间，但却总是感到孤独和不安，这就并不是一种拥有独处能力的表现，而且长期生活在这种痛苦的独处中，如果不能找到一个与自己和谐相处的方式，那么长期孤独也未必会磨炼出独处的能力。

我为什么不会和自己相处？

有心理学家认为：独处能力的形成，主要来源于个体在婴幼儿时期所获得的“好的独处体验”，这指的是，孩子在母亲身边让婴孩感到安全的“独处”，比如，孩子与母亲各自忙于手中的事务，期间，母亲能够及时回应孩子的需求。在成长过程中这种体验需要被不断地重

复，独处的能力才随之形成。

在不断重复的好的独处体验中，人们便能够借由母亲这个外在安全感来源，而逐渐转变为获得和自己相处的能力，因为我们内在已经有了一个可以安抚自己的安全感来源，可以称为“好的内在客体”，就像一个“好妈妈”的形象，以及给我们带来的感觉内化在我们心里一样，当外在安全感来源不在场时，我们也能够回应自己的情感需求，当然，这也要求我们与这个好的内在客体有一个好的关系。

具体而言，当我们还是个婴孩的时候，如果母亲能够反复及时地回应我们的需求，使得这种好的体验不断被重复，渐渐地，在我们的内心里便会拥有一个“好妈妈”的形象存在我们的心里，并且当母亲不在我们的身边，或当她不能满足我们需求的时候，我们仍能依靠内心的这个“好的内在客体”，也就是这个“好妈妈”给予自己所需要的陪伴与安抚。这让我们获得一种“生存的满足感”——当没有外界环境或他人给予我们陪伴、安抚或肯定的时候，我们心中内在那个“好妈妈”的存在，可以给予我们自己所需要的陪伴、安抚和肯定。这会让我们感觉到自己在精神与情感上是自给自足的，在独处的时候我们便能怡然自得。

相反，若是自己内心没有一个好的安全感来源，以及没有跟这个好的来源有一个好的关系，那么这类人便会在独处的时候，也就是缺乏外界人们的回应时，很容易感到空虚、惶恐、孤独。

这是因为，缺乏好的内在安全感的来源和形象，这会让他们始终需要依赖别人来满足自己的需求。一旦身边没有他人，对于他们而言，就很可能意味着自己的需求会得不到满足，他们无法被自己的内心所安抚、支持与肯定；成年之后的独处，在某种程度上可能“再现”幼年时不被回应的痛苦经历，便让他们坐立不安。

以上都是在心理学上对“独处”这个能力的分析，其实也解释了现在种种的社会现象，就如：现在为什么网红直播和联网游戏会如此兴起甚至泛滥？会不会是因为他们无法独处，所以需要通过联网游戏和即时的直播视频和互动？他们无法独处会不会是因为他们年幼的时候，父母忙于工作而没有办法陪伴和回应他们的需求呢？其实，我想每个时代的人都存在无法与自己独处的情况，只是表现形式不同。

上帝的爱是奇妙的，先不说其他方面，就那今天说到这个“好的内在客体”或者说内心的“好妈妈”这个层面，上帝就在我们内心填补了这个位置，上帝就是我们所需要的那个脱离于外界环境的安全感的来源。另外，我们也说到要与这个好的内在客体保持一个良好的关系，其实用基督徒的语言来说，也就是我们常说的要保持和上帝亲近的关系。

你是一个能够独处的人吗？这个能力是必须的吗？我们下次继续来谈论这个话题。

马可福音 6:30-31：

“使徒聚集到耶稣那里，将一切所做之事、所传的道全告诉他。他就说：‘你们来，同我暗

暗地到旷野地方去歇一歇。’”

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！