

最重要的人際關係在自己

發文時間： 2020/05/07 文 / [李偉文](#) · [台北](#)

人是群居的動物，除了必須在分工合作中得以生存，精神與心靈的意義和價值也在與人互動中得以彰顯。因此，人際關係往往成為決定我們幸福快樂的主因。

圖／僅為情境配圖。取自 shutterstock

提到人際關係，我們通常會注意到親戚與家人、朋友與同事、客戶這三大領域，常常忽略了最重要的人際關係是與自己的關係。

如何接納自己，喜歡自己，擁有自信與自尊，若打算修習這些生命課題，第一步可以練習從獨處開始。

現今的生活形態中，想離開家人、朋友、周遭認識或不認識的人，找到一個獨處的時空與心情，並不是件容易的事，因此必須「刻意」練習。

能夠獨處，甚至喜歡獨處的人，退休後會比較快樂。英國小說家波伊斯（John Cowper Powys）說：「我們愈老便會愈孤單，這表示喜歡孤單的人，老後快樂會增加。一個老人如果能在陽光下自得其樂，那他將可與一片在陽光下自得其樂的大理石發生無言的應合。」作家簡嫻也提醒：「若一個人一生重心僅是工作與家庭，從未建構自我主體，從未學會獨處（這一點要用紅筆圈起來畫上三個星號，乃老年學測、指考必考題），當這兩根大柱移開，老年生活猶如汪洋孤舟，不知何去何從？空虛與寂寞，慢慢對一名老人銷骨蝕肉，終於墜入毫無生活品質與品味的老年黑淵。」

圖／僅為情境配圖。取自 pexels

從積極面來說，獨處除了可以面對真實的自我，還能夠產生與自然融為一體、天人合一的感受。自古以來，幾乎所有宗教或靈修團體都把獨處當作尋求來自上天啟示的必要手段，透過獨處，人類才能與超越的靈界交流。不管我們是否相信有這麼一個最高主宰，在大自然裡獨處，才有機會體會何為與自然萬物融為一體，那種人與眼前景色似乎已經不再有界線的神祕體驗就像是種祈禱，幾乎不可能發生在身旁有人吱吱喳喳講話時。

獨處似乎能讓我們所有的感官更加敏銳。自然作家梭羅（Henry David Thoreau）說得很有道理：

“似乎有條法則規定，你沒辦法同時與人和自然產生深刻連結。讓你親近其中一者的特質，會讓你與另一者疏離。當心智清晰察覺到自然之美，便會立刻自人類社會中抽離。”

更棒的是，獨處能讓我們練習喪失已久的沉思習慣。讓思緒自在漫遊其實並不容易，因為違反了動物的天性。在自然界中，動物時時刻刻處在緊張狀態，為了存活下去，必須躲避敵人；為了覓食，必須不斷尋找可以吃的東西，因此注意力必須分散，無法安心地沉思。人類的演化因為工具、因為分工合作，超越了動物本能，所以能夠沉思，讓思緒漫遊在過去與未來之間，讓我們不再只存在於當下的時空。換句話說，我們不再需要像野生動物般，時刻警覺周遭的風吹草動。

然而，這一份透過沉思讓思緒漫遊的禮物，卻隨著無所不在的行動上網與叮咚不斷提醒有新訊息進來的干擾，讓我們又恢復成注意力不斷分散的所謂「多工作業」模式。

充斥在我們身邊的喧囂創造不出什麼新鮮事，只是不斷加速再加速、複製已嫌太多的現有事物。哲學家尼采（Friedrich Wilhelm Nietzsche）說：

“由於缺少從容寧靜，我們的文明走向一個新的野蠻狀態。這種叫做心神不寧的過度忙碌，受到前所未有的重視。所以人類要修正現有的生活，同時強化沉思冥想的機會。”

也有學者針對為什麼現代人忙個不停的問題進行分析，認為是因為我們喪失了信仰，內心深處不相信有來世或永恆生命的存在，因此更讓人類的生命顯得特別短暫、脆弱；再加上時代變化太快，我們已經不相信有什麼事物能夠持續不變。在這種不確定之下，缺乏存在感而引發的焦慮不安、神經質，使得人們變得過度活動，甚至病態的、有些歇斯底里的，以盲動與積聚來回應己身這個極為短暫而易逝的生命。

理解這樣的背景後，才能體會哲學家說的，「人從來沒有比看似什麼都不做的時候來得活躍，也從來不會比一個人獨處時更不孤單。」以及「人需要獨自一人進行生命沉思的活動，沉思的生活才能使人類處在應有的存在狀態。」

該如何練習獨處呢？

一天下來，如果真的找不到不被干擾的獨處時刻，至少應該做得到在晚上上床睡覺前給自己 10 分鐘、15 分鐘。靜下來後，如果不想靜坐數息，最古老的習慣寫日記也很棒。

這種日記和我們在社群軟體每日發文的作用完全不同。睡前日記最好用真正的紙張與真正的筆，目的就是寫給自己一個人看，和自己對話。生命中的確需要保留一塊完全私密的空間給自己、只專屬於自己，而用筆書寫是很神奇的，當我们用真正的筆一筆一劃，有點緩慢地用適合思考的速度書寫時，可以呼喚出我們所不知道的自已、潛藏在表層思緒底下的自我。

要是不知從何寫起，可先試著參考很多專家建議的條列法，也就是寫出今天你感恩的幾件事或幾個人。有專家認為寫出今天的好事將形塑我們的正面思維，為人生帶來好運。也有專家主張將思緒集中在以下兩個問題「今天我從自己和別人身上學到什麼？」以及「我可以做些什麼，讓明天比今天更好？」也有人建議每天用日記寫下夢想、目標和成就，因為如果你的人生值得活，就值得記錄。

當然，也可以不那麼「勵志」，每天晚上寫下當時的感觸即可，不管是悲傷是喜悅，是生氣是感動，都可以。

把以上諸多具體建議抄在日記本的扉頁上，一下子不知道該寫什麼時，就能當作參考。

每天給自己一小段獨處時間之外，如果能夠的話，更進一步，每個月給自己一個比較長的獨處時間。不需要躲入深山，也許只是一個沒有活動的周末，也許就在自己房內，關掉電腦與手機，再找本精彩的小說，思緒就能漫遊在不同的時空中。

看小說和追劇不同，我知道很多朋友會利用假日一整天花十來個小時看完一整部連續劇或一整季影集，但在觀看影像時，我們的思緒是被帶著走的，一個畫面跟著一個畫面，無法停頓下來慢慢想，也不太容易立刻與自己的過往生命經驗互相印證。閱讀紙本小說則完全不同，可以根據自己的理解與思考的速度前行，並在腦海中重構文字所描繪的場景，也很容易隨時停駐下來。因此有人形容書本既是一扇窗，也是一面鏡子，從窗戶往外看可以認識不同的世界，鏡子則能映照自身，從閱讀中認識自己。

閱讀創造出了讓我們專心「想像」的場域，不管是想像自己還是想像他人，想像過去還是想像未來。《哈利波特》系列的作者 J·K 羅琳曾說：

“人類是地球上唯一不需要親身經歷便能設身想像他人心思和處境的生物。而啟動我們內心這股魔法想像與豐沛能量的泉源，正是一部部文學的傑作。”