

享受孤獨

從進化的角度，人是透過群體生活與別人建立關係，互相扶持才得以延續後代。美國著名心理學家馬斯洛提出的「需求理論」中，把人的需求劃分成5種，除了最基本的生理需要及安全需要外，其次便是社交需要。劍橋大學發展心理學教授鮑比提倡的「依附理論」中，嬰兒出生便需要一位與自己親近的照顧者，建立情感聯繫，塑造日後的品格，若果缺乏這個依附對象，很可能會嚴重影響其交際能力及日後發展。

人生總有獨處的時候，在不少人眼中，獨

處猶如一種懲罰，就好像在監獄裏，不聽從指令的囚犯被單獨囚禁，斷絕與外界交流。從小到大我們一直被教化要融入群體，以為生活要有他人陪伴才會變得精采。很多人會錯誤地將獨處 (solitude) 和孤單 (loneliness) 掛鉤——兩者其實是截然不同的概念。自從疫情肆虐後，人們漸漸發現獨處並不等於孤單。

近日，英國雷丁大學溫斯坦教授於疫情期間，就社交隔離與市民心理質素的關係進行研究。從2000多名受訪者的訪談中發現，獨處其實可以為我們帶來不同程度的好

處。有受訪者指出，社交隔離讓他們更能專注於個人發展，發現新的嗜好以充實自己。亦有受訪者表達獨處讓他們更加能夠活在當下，沉澱思緒，繼而用持平的態度去反思自己和計劃將來，提升心理質素同時亦能達至個人成長。

獨處可以是一種悠然自得的生活狀態，讓我們有空間窺視自己內心的需求。引用心理學大師榮格的一句話：「孤單獨處並不是因為身邊沒有人，而是因為無法交流那些最重要的感受，交流不只是跟別人交流也包括跟自己交流。」盼望大家能夠學會聆聽內心的聲音，享受孤獨。

作者為腦神經心理學專家

www.drsmng.com