

## 獨處的覺察與自我照顧

撰文／陳盈帆

### 獨處時的覺察

隨著年齡增長、自己所具備的能力增加與面對事情的樣貌和以往不同，我們逐漸變得獨立，因此需要獨自完成事情的機會變多了，獨處的時光也隨之而來，像是升上大學第一次離家、自己一個人搭車上下課、吃飯等。

想到獨處經驗，不知道大家第一個感受是正向的還是負向？抑或是以二分法的方式區分過於武斷，其實這種主觀的情緒感受是個流動的狀態……。

「擁有獨處的時光其實滿好的，我可以在這段時間中整理一天下來的思緒、感受。」

「當我想到等會回家後會獨自一人，就不由得不安、焦慮了起來，所以常常是那個提出續攤邀請的人…」

「每次到了學餐看到一群人一起吃飯，自己不由得落寞了起來，心想著：別人會不會覺得我獨自一人很孤單可憐。」

每個人對於上述的想法與感受多少都能體會，在言談間分享這些情緒時還會得到『喔！原來你也有這些情緒與想法』的普同感；甚至是這些想法會同時出現在一個人的身上，因著自己目前面臨到不同的狀態、個人生命經驗的轉變以及對事物理解方式的調整。提供一些對於自己在獨處狀態下的覺察方式，你呢，在獨處中有發現自己有什麼想法與感覺嗎？

### 獨處是什麼

根據國外學者 Koch 對於獨處的定義如下：「只在知覺、認知、情緒與行動上都沒有他人涉入的情況下」。不過，在現實生活中上述定義的獨處狀態並不多見，因此有少量涉入的獨處，例如周圍有人環顧在四周時只要不意識到他們的存在，仍可算是獨處(梁永安譯，1994/1997)。另外，國內學者陳靜怡(2006)對於獨處的看法：「獨自一人或主觀意識上無他人存在或涉入的狀態」。若以上述的標準來看，雖然獨自一人在家中但出現講電話或是與人在線上聊天的行為並不算獨處的狀態。反之，若一個人在咖啡廳獨自思索事情，過程中沒有與他人互動或回饋的活

動則可稱之為獨處。

## 學會獨處，和自己在一起

### 1. 獨處是調整心情的方法

一整天下來，我們的思緒與情緒隨著課業、工作、人際關係或是生活上的瑣事而轉動與起伏，當出現想法過多或充斥情緒時，獨處是一個覺察與釐清自己心情的方法。這種經驗就像是當煩悶時選擇關起門來靜一靜或自己到空曠操場健走揮灑汗水，還是吸收了一整天的知識與訊息，到了空檔時間只想自己好好地咀嚼與消化。

### 2. 體驗輕鬆、自在的獨處

我們常常會擔心別人怎麼看待自己在獨處的狀態之中，所以才會有不舒服、擔心別人怎麼看的情緒產生，就像是第一段舉的在學餐的例子。因此，若我們可以藉由體驗在獨處的狀態下不用擔憂別人怎麼看的經驗後，進而將「輕鬆、自在的體會」帶到日常生活中，也許可以降低我們在面對獨處時不舒適的心情。那如何體驗輕鬆、自在的獨處經驗呢？舉一個近期正在持續發生的事情，因應新型冠狀病毒的疫情影響，政府提倡在家防疫，人與人的距離拉開了，每個人被迫都要有與自己相處的時刻，因為大家都是這樣所以「獨處」變得理所當然，那這時候你面對獨處是什麼樣的感覺呢？當下又會做哪些事情和自己共處？邀請你可以靜下心來體會一下！

### 3. 從學會和自己相處後發現新的人際互動方式

當你發自內心有了「一個人也沒關係」的感受時，就代表你能夠清楚地知道在與自己相處的狀態中真正需要的是什麼，而此時你會發現身旁會遇到也同樣這麼想的人，因此新的人際互動方式即將展開—你可以清楚地知道雖然朋友不會時刻待在你身旁，但倘若有需要，對方都會給予支持去回應你的需求。而你更加明瞭會有「一個人也沒關係」的感受是源自於你真正知道「你不是一個人」的表面狀態。

### 4. 以感恩的心取代不安的心吧！

當發現面對獨處對身體或是心理上產生不安或緊張的感受時，不要將焦點放在這些緊繃的

情緒中，試著轉換成感激的情緒。試著想想：有沒有一個人讓你想到他時嘴角是微笑的，心中感到甜蜜幸福的呢？如果想到了就向對方表達曾經被他照顧過的感謝吧！

#### 5. 找到自己紓壓的方式

在獨處的狀態中情緒感受不總是都舒服自在的，有時難免仍會陷入不安與焦慮的情緒，此時也能運用自己慣有的紓壓方式來緩解獨處帶來不適的感受。你的紓壓方式是什麼呢？或許找人傾訴宣洩自己的情緒也是個不錯的方式！

#### 參考文獻

- 王蘊潔(譯)(2017)。孤獨與不安—「一個人也沒關係」的練習課(原作者：鴻上尚史)。台北：寶瓶文化。(原著出版年：2011)
- 梁永安(譯)(1997)。孤獨(原作者：P.Koch)。台北：立緒文化。(原著出版年：1994)
- 陳靜怡(2006)。大專生獨處狀態及其身心健康之關係。國立政治大學心理學研究所碩士論文，台北，未出版。