

## 心靈花園：自我相處的藝術

瀛苑副刊

人是群居的動物，一個人生活在世上就必須要與人相處，實在很難想像，如何可以獨自生活？

但是，人的生命卻是吊詭的，我們獨自一個人來到世上，也獨自一個人離開，這就是生命，在生命的過程中，我們也有無數時刻是與人生活在一起的，與人生活在一起是我們的習慣，與人一起分享我們的喜怒哀樂也是我們的需要，在我們的生命之中，總會有幾位談得來的朋友、信得過的師長，漸漸地，我們的生活實在不能沒有別人的參與，這是一種屬於人類生活中的「群性」，但是人類生活卻也不是這麼簡單易懂的，人類還有所謂的「個性」、有所謂的「獨自性」，在一場熱鬧非凡的人際活動之後，接下來，我們就會需要有獨自咀嚼的空間、獨處的需要。

每個人發展個自獨處需要的人生階段都不相同。有人從小就是獨生子，於是學習一個人如何過一整天早已是他司空見慣的事情；但是有人卻是一輩子到老都還是子孫圍繞，在中國人的習俗裡，這種人叫做「有福氣」，但從心理學的角度而言，這並沒有所謂的福不福氣，只能說，這個人比較沒有獨處的機會。

大部分的人開始面臨到獨處的議題，大概是要從青少年階段開始，因為青少年是每個人發展「自我認同」的重要階段。所謂的「認同」，包括一個人所得到來自別人所給予自己的評價與看法，以及自己所認定自己的看法，這些統統都構成了「自我認同」。但麻煩的是，經常我們會受到別人對我們自己的看法所左右，因為人實在是很難不會在意別人的眼光，尤其是在青少年時期。

於是在青少年階段，我們漸漸游移在「群性」與「獨特性」之間徘徊。有時是為了擁有這一群朋友，於是我們就必須要參加這群朋友的聚會，一開始是為了擁有一種「認同感」、一種「參與感」，但聚會多了，漸漸地，開始也會有我們無法參加、或是不想參加的場合，這個時候，就考驗著我們跟這群朋友之間的友誼了。

倘若我們勇敢的跟這群朋友說，「抱歉！今天我無法參加！」或許我們可以獲得理解，但有的時候卻也會被貼上了「搞孤僻」的標籤。於是我們落入了為擁有一種「群性」或是擁有個人「獨處」空間的掙扎之中，這之間的拿捏，是一種藝術。

人絕對是有自我相處的需要，很多時候我們也是在自我相處的過程之中才想通了一些事情。最近我跟幾個朋友在逛街，忽然有一個朋友接到了一通電話，講完電話之後

，他就開始變得若有所思，也出現了一臉麻煩相，接著跟他講話，他就變得有一搭沒一搭的，讓跟他講話的我也變得挺沒趣的，後來，他終於開口說話了，也做了一個請求，他邀請我們幾個人先走在前面，讓他一個人獨自地走在後面，因為他需要藉著走路來思考，這一來就太簡單了，原來他只是需要擁有一個獨處的空間，一段釐清事情的時間，這個時候，我們當然也就要很識相的不要再去問他，到底是什麼事情讓你這麼煩！

自我相處不僅是在獨處的時候，在人際活動之中經常我們也會有這種狀況，而如何找到一個在「群性」與「獨特性」之間的平衡點，這是需要慢慢去摸索的。

首先，你大概要比較清楚，在什麼時候你會有獨處的需要？是遇到了什麼事情？或是在做完了什麼事情之後？接著，你就要比較清楚的去主動告訴在你周圍的朋友們，此刻你的狀態，因為唯有你清楚告知，也才能為自己掙得一個不被打擾、也不會被誤會的獨處空間。

夜闌人靜的時候、等車的時候、獨自進餐的時候，一整天，我們每個人都會有很多自我相處的時間。最近在公共電視上看到一段專訪舞蹈家許芳宜的報導，她是在今年元月被紐約《舞蹈雜誌》選為封面人物，並被評選為「2005年25位最受矚目的舞蹈工作者」中排名第一的舞者。主持人問她，這幾年在紐約學舞，讓你收穫最多的是什麼？她想了一會，表示收穫最大的應該就是學會要如何與自己相處，有好幾次練完舞，一個人走下紐約地鐵，竟孤單得蹲在地鐵裡哭。或許是她身處在異鄉，於是便有更多的機會逼著自己得要學會如何與自己相處，因為孤單的時候、寂寞的時候、遇到挫折的時候，所依靠的都是自己。

自我相處是一種修練，也是一輩子的功課，它需要靠毅力堅持下去，也要不斷地給自己鼓勵，沒有捷徑，因為它就是一種藝術。

2010/09/27