

## 战胜孤独（之二）

弟兄姐妹们平安！

今天我们继续讨论孤独这个话题。孤独是我们生活当中一个普遍存在的现实。Dr. Paul Kearney, 一个著名的瑞士心理学家, 这样说: 孤独是这个时代的最有破坏性的疾病。什么是孤独呢? 孤独不是与人分离, 而是与人隔绝。孤独是一种被切断的感觉, 不被人注意, 不被人喜爱, 不被人关怀, 不被人需要, 甚至不必要活在这个世上。这就是孤独。心理学家说, 每一个人都有三种最基本的心灵上的和情感上的需要。第一, 每一个人都需要爱与被爱, 跟别人有一个亲密的关系, 分享那种亲密的感情。第二, 每一个人都需要被理解, 要有真正懂他的人, 知道他的感受。第三, 每一个人都需要被别人需要, 被别人依赖。如果你无人可爱, 无人与你亲密, 如果没有人真正理解你, 关怀你, 如果没有人真正需要你, 依靠你, 那么不管你的周围有多少人, 不过你有多少的钱财, 不管你有多高的地位和身份, 你都是一个孤独的人。

为什么孤独是这样一个普遍的现象? 可能有几个原因。第一是被拒绝。很多人都经历过拒绝。他们尝试过要交一些朋友, 但是却不被接纳。或者他们曾经被伤害过, 有一个内在的创伤, 一直没有得到医治。他们再也没有足够的勇气重新尝试一次。马克-吐温曾经这样写道: 如果一只猫不小心坐在了一个烧热的炉子上面, 你可以肯定, 它再也不会坐在一个烧热的炉子上面了。事实上这只猫再也不会坐在任何炉子上面了。也许它不会每一次都被烫伤, 但它就是不愿意再冒一次风险。很多人在人际关系当中就像那只猫一样, 因为他们以前被烫伤一次, 他们就不想靠近任何炉子了。还有另外一些人很相似, 他们也许不曾被拒绝过, 但是他们心里就是有这样一种不安全感。他们不感觉自己很有价值, 他们看自己觉得不配被接纳, 不配拥有朋友。他们从来没有真正接受过自己, 所以他们也从来不相信别人可以接纳他们。所以在下意识里, 他们不是在修建沟通的桥梁, 而是在建造隔绝的墙壁, 把自己囚禁在围墙里。第三个原因, 就是他们经历很深的忧伤, 很大的悲剧, 很大的损失, 失去了对未来的方向。他们觉得没有人真正关心他们, 没有人真正理解他们, 生活当中的一切都变得很荒谬。在约伯记第七章 15-16 节, 约伯这样说, “甚至我宁肯噎死, 宁肯死亡, 胜似留我这一身的骨头。我厌弃性命, 不愿永活。你任凭我吧, 因我的日子都是虚空。”约伯觉得他无缘无故地经历了很多的苦难, 他因此而转为内向。他的悲哀建造了一个冰冷的监狱, 把他自己囚禁在里面。还有第四个孤独的原因, 那就是自私与自我中心。我们没有办法控制我们的悲哀, 生活当中总是有一些无法避免的悲剧。但是我们却可以控制我们的自私。有些人孤独, 是因为他们总是这样自我中心, 把全部的精力都放在个人生活里面。也许这些人不是住在一个冰冷的, 充满忧伤的监狱里面, 但是他们却是依然被囚禁在一个由骄傲,

自我欣赏，和自我陶醉所构成的玻璃房子里面。

在某种意义上来说，孤独就是我们这个时代的内在特质。我们在乎人权，但是很多事情却是高度的去人性化。你可能去一个商店买一件商品，站在服务人员的前面，拿出你的信用卡，服务员拿过信用卡，刷卡收费，你来签字付帐，而整个的过程当中你们可能都没有认真的看过对方一眼。也许对那个服务人员来说，你的存在就是那张塑料信用卡，仅此而已。人的各样行为都会变成大数据的一个样本，Facebook 最近就面临过一些指控，Tim Cook 批评 Facebook 把人当成产品一样对待。但是其他的公司也没有好到哪里去，人们的工作的空间越来越小，由办公室变成格子间，又由格子间变成工作台。人越来越像是一部机器，甚至是一个零件，随便插哪儿都行。而这仅仅是我们所生活的这个时代的一个小小的缩影。这些原因，和很多其他来不及讨论的原因一起，把孤独变成了我们生活当中一个最常见的事实和存在。

孤独也是一个让我们寸步难行的绊脚石。有人做过一个统计，那些有过心肌梗塞的人们当中，50%以上的人说，在心肌梗塞发生的时间段里，他们感觉到孤独，忧郁和压抑。那些寻找心灵辅导的人们，80%的人是因为孤独。而自杀的最主要的原因也是极深的孤独，他们觉得没有人知道他们，没有人在乎他们，没有人理解他们。

感觉到孤独并不是一个可怕的过错。大卫就感觉到孤独，使徒保罗很多时候也是一个孤独的人。当我们感觉到孤独正在淹没我们，甚至要完全控制我们的生活的时候，我们都要明白，我们不是第一个，也不是唯一经历孤独的人。在我们的时代，在圣经时代，都有很多人品尝过孤独的滋味。偶尔经历一下孤独，并没有什么错。但是长久的处在孤独里面，让孤独完全控制你的生活，那就错了。我们该怎样做呢？当我们感觉到孤独时候，我们应该去哪里呢？感谢上帝，他认识我们每一个人，甚至我们的每一根头发，他都数算。我们是有名有姓，有血有肉的在上帝面前。耶稣知道他的羊，他呼唤他们，爱他们，拯救他们。耶稣就是我们的答案。让我们下个礼拜再接着谈这个话题吧。

愿神赐给大家又一个喜乐满足，不再孤单的周末。上帝祝福你。

韩珂