

## 孤寂

最近你感到"不存在"。似乎其他人都有朋友，但你只在人群中而非属于人群。你感到空虚、隔阂并且与你身边的人疏离交际不足，交际不熟练。你焦虑并且忧伤，但却觉得没有人能够了解你有多么的悲惨与孤立。你感到空虚与空洞，好像你与其余的世界分离似的。

你周遭的人们对你很友善并且以微笑向你问好。然而，你觉得很困难，似乎无法与他人建立任何有意义的互动。你很想要认识新朋友并且建立深刻的友谊，但你就是无法将你自己带进社交活动中交朋友。

感到不被爱与不被需要，你很寂寞。当你被人们环绕时你又怎会感到寂寞呢？上帝不是无时无刻与你同在所以你不会感到寂寞吗？跨文化工人会寂寞吗？你可以怎么做？

### 我怎么会寂寞？

若你住在百万人口的城市里，你确实不是孤独一人。然而，孤寂与孤单一人没有关系；它与人际关系有关。若你居住在百人的村落中，你很可能比居住在百万人口的城市里更不容易感到寂寞。你很可能知道村落中每一位你见到面的人的名字，但在城市里你可能永远见不到你认识的人。

许多人选择孤单一人，体验独处，并且他们发现这是一段积极、愉悦且丰富的时光。孤寂的本质是非自愿的独处，期望与他人处在关系中却没有经历。"强制独处"，禁闭是用于监狱里最可怕的惩罚之一。

你可能对你现在居住的文化十分陌生，因此你发觉与百姓建立有益的关系十分困难。你或许对那文化还没有足够的内在化，使你可以放松的在其中建立亲密关系。或者你可能身处在那文化中多年，甚至是你团队的领导，但仍感到寂寞。身为领导使你改变与团队中每个人的关系，并且"高处不胜寒"。

### 上帝的子民可以孤单吗？

你可能会想"上帝不是无时无刻与我同在吗？我是上帝家庭中的一分子，所以我怎么能

够孤单呢？"上帝无时无刻与你同在，但你亦需要人与人之间的关系。你是上帝家庭中的一分子，但你可能仍未与其他家中的成员建立你所渴望的密切关系。你仍可以感到孤单。这里是一些例子。

- **亚当**。即使在罪进入到人性前，上帝注意到亚当独居不好，因此上帝创造夏娃来陪伴，好让亚当可以与她建立关系(创世纪二章)。
- **大卫**。在诗篇中大卫说道，"那认识我的都惧怕我，在外头看见我的都躲避我"(三十一篇十一节)，以及"求你向我右边观看...没有人眷顾我"(一百四十二篇四节)。
- **以利亚**。虽然在伟大的属灵征战得胜之后仍深感气馁，以利亚说:"只剩下我一个人、他们还要寻索我的命"(列王记上十九章十节、十四节)。
- **耶稣说**：留下我独自一人。其实我不是独自一人，因为有父与我同在(约翰福音十六章三十二节)。仅在数小时后，甚至天父也离开他，而耶稣说道：我的神、我的神、为什么离弃我？"(马太福音二十七章四十六节)。

### 其他的跨文化工人是否也这么认为？

每个人都有感到孤单的时候，而跨文化工人也不例外。远离亲朋好友居住在陌生的文化中，多数的人会感到孤单。

在保罗(退休跨文化工人)写给提摩太的第二封信的末后，他写到几件让他感到寂寞的事情。

- 因为底马贪爱现今的世界、就离弃我(提摩太后书四章十节)。
- 革勒士往加拉太去(提摩太后书四章十节)。
- 提多往捩马太去(提摩太后书四章十节)。
- 我初次申诉、没有人前来帮助、竟都离弃我(提摩太后书四章十六节)。
- 你要赶紧在冬天以前到我这里来(提摩太后书四章二十一节)。保罗是如此的寂寞他甚至要求提摩太带上马可，一位多年前曾经离弃保罗与巴拿巴的人。保罗因马可离弃的行为不满多年，甚至不愿让马可一同前往参与他第二次的宣教事工。现在寂寞了，保罗说道：*你来的时候要把马可带来，因为他在传道的事上于我有益处。*(提摩太后书四章十一节)。

## 什么造成孤寂？

孤寂的普及是因其有诸多诱因。这些诱因可来自你的所处情况或你自身。这里是一些可能的诱因。

- **你的搬迁。**一部分的跨文化工人是从一地搬迁至另一地，无论是反覆地重新进入你的本国文化或从一文化到另一文化。
- **朋友的搬迁。**若你不搬迁，在你机构里的其他人很可能会。外籍人士不断的在搬迁。
- **远离亲朋好友。**跨文化事工的一部分是居住在你过去熟悉的地方的千里之外。
- **预期并未达成。**或许你听过你寄居文化的人十分友善，但你发觉他们挺有距离的。
- **受拒绝。**你可能不被你前来服事的人们接受，甚至感到被你机构服事的人们拒绝。
- **歧视。**你前来服事，但你发觉寄居国家的政治或社交力因你的祖国、你的人种或你的信仰歧视你。
- **表面关系。**1.你期望与他深入的分享，但你无法在你的机构或你的寄居文化中找到任何有心这么做的人来分享。
- **表面关系。**2.你不希望跟任何人过于亲密，因为你知道不是你就是他们很快的就会搬迁。
- **缺乏社交技巧。**你不知道如何在你的寄居的文化中交际，或什至在你的本国文化亦同。
- **自我意识或害羞。**自尊低或缺乏自信。你发觉在任何文化中皆很难与任何人亲近。
- **焦虑、忧郁、毫无价值的感受或社交恐惧。**个人适应问题阻止你与其他外籍人士或百姓充分的互动。
- **拒绝的恐惧。**你有过一些亲密的朋友，但他们背弃你，所以现在你害怕会再次发生。
- **城市感觉十分的不友善。**你生长在务农社区或小镇，而你现在服事的大城市没有任何类似的社区感。

## 我要如何走出孤寂？

有关排除孤寂的好消息是你"可以"进行一些步骤帮助你走出来。这是唯一可以增加两个或更多案例一起诊疗的"疾病"。然而，你越感到寂寞，越难以进行必要的步骤，因此记住这需要时间、经历与投入。你可能会需要咨商师的帮助来开始这些步骤。

基本上，你需要的是找出诱因(或许从上述的清单中)而后做出抵销这些诱因的事情。你可能会要改变你的所处情况或改变你自己。不要等待你的孤寂感自动离开，先有动作而情感上的改变则会到来。这里是一些建议。

- 找寻与涉足你周遭的人的方式，例如与他们一同吃饭、坐在他们附近、与他们一同运动。
- 将你自己放置在会认识新朋友的情况，例如参与俱乐部、去一个新的教会并且与他人一起做义工。
- 建造你的社交技巧，练习认识他人，并且使他人易于认识你。
- 不要假设新的关系会跟旧的一样。用全新的角度观看每个新朋友。
- 回应他人与他们的兴趣，但不要对你无趣的事情假装有兴趣。人们会感受到
- 你喜欢做这些事，即便你需要自行前往。参加一场演唱会或看场电影，甚至散步皆可能使你认识一些有相同兴趣的人。
- 做为位朋友或帮助某人可能导致更深切的关系。
- 参加感兴趣的领域的课程。你可能会碰到有相同兴趣的人。
- 向人们问有关他们自己因为人们常常想向有相同兴趣的人分享。

### **一个字谨慎！**

诸如电子邮件、简讯、视讯、网路电话以及低价国际电话等现代交流科技使得一些人过于着重维持旧的关系导致无法建立新的关系。

这些远距离的关系可能使我们想到我们不需要面对面的直接关系。不是这样的。即使你可能听到或见到这个人，这与真人的交往仍然不同。

试图维持这样的关系常常是不令人满意的，并且可能造成不与他人建立适当的关系。

出处

原文作者:Ron Koteskey ,[Loneliness](#)

检自: [crossculturalworkers.com](http://crossculturalworkers.com)

经许可使用。