

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屬於人群。你感到空虛、隔閡並且與你身邊的人疏離。交際不足，交際不熟練。你焦慮並且憂傷，但卻覺得沒有人能夠瞭解你有多麼的悲慘與孤立。你感到空虛與空洞，好像你與其餘的世界分離似的。

你週遭的人們對你很友善並且以微笑向你問好。然而，你覺得很困難，似乎無法與他人建立任何有意義的互動。你很想要認識新朋友並且建立深刻的友誼，但你就是無法將你自己帶進社交活動中交朋友。

感到不被愛與不被需要，你很寂寞。當你被人們環繞時你又怎會感到寂寞呢？上帝不是無時無刻與你同在所以你不會感到寂寞嗎？跨文化工人會寂寞嗎？你可以怎麼做？

我怎麼會寂寞？

若你住在百萬人口的城市裡，你確實不是孤獨一人。然而，孤寂與孤單一人沒有關係；它與人際關係有關。若你居住在百人的村落中，你很可能比居住在百萬人口的城市裡更不容易感到寂寞。你很可能知道村落中每一位你見到面的人的名字，但在城市裡你可能永遠見不到你認識的人。

許多人選擇孤單一人，體驗獨處，並且他們發現這是一段積極、愉悅且豐富的時光。孤寂的本質是非自願的獨處，期望與他人處在關係中卻沒有經歷。"強制獨處"，禁閉是用於監獄裡最可怕的懲罰之一。

你可能對你現在居住的文化十分陌生，因此你發覺與百姓建立有益的關係十分困難。你或許對那文化還沒有足夠的內在化，使你可以放鬆的在其中建立親密關係。或者你可能身處在那文化中多年，甚至是你團隊的領導，但仍感到寂寞。身為領導使你改變與團隊中每個人的關係，並且"高處不勝寒"。

上帝的子民可以孤單嗎？

你可能會想"上帝不是無時無刻與我同在嗎？我是上帝家庭中的一分子，所以我怎麼能夠孤單呢？"上帝無時無刻與你同在，但你亦需要人與人之間的關係。你是上帝家庭中的一分子，但你可能仍未與其他家中的成員建立你所渴望的密切關係。你仍可以感到孤單。這裡是一些例子。

- **亞當**。即使在罪進入到人性前，上帝注意到亞當獨居不好，因此上帝創造夏娃來陪伴，好讓亞當可以與她建立關係(創世紀二章)。
- **大衛**。在詩篇中大衛說道，"那認識我的都懼怕我，在外頭看見我的都躲避我"(三十一篇十一節)，以及"求你向我右邊觀看...沒有人眷顧我"(一百四十二篇四節)。
- **以利亞**。雖然在偉大的屬靈征戰得勝之後仍深感氣餒，以利亞說:"只剩下我一個人、他們還要尋索我的命"(列王記上十九章十節、十四節)。
- **耶穌說**：留下我獨自一人。其實我不是獨自一人，因為有父與我同在(約翰福音十六章三十二節)。僅在數小時後，甚至天父也離開他，而耶穌說道：我的神、我的神、為甚麼離棄我？"(馬太福音二十七章四十六節)。

其他的跨文化工人是否也這麼認為？

每個人都有感到孤單的時候，而跨文化工人也不例外。遠離親朋好友居住在陌生的文化中，多數的人會感到孤單。

在保羅(退休跨文化工人)寫給提摩太的第二封信的末後，他寫到幾件讓他感到寂寞的事情。

- 因為底馬貪愛現今的世界、就離棄我(提摩太後書四章十節)。
- 革勒士往加拉太去(提摩太後書四章十節)。
- 提多往撻馬太去(提摩太後書四章十節)。
- 我初次申訴、沒有人前來幫助、竟都離棄我(提摩太後書四章十六節)。
- 你要趕緊在冬天以前到我這裏來(提摩太後書四章二十一節)。保羅是如此的寂寞他甚至要求提摩太帶上馬可，一位多年前曾經離棄保羅與巴拿巴的人。保羅因馬可離棄的行為不滿多年，甚至不願讓馬可一同前往參與他第二次的宣教事工。現在寂寞了，保羅說道：*你來的時候要把馬可帶來，因為他在傳道的事上於我有益處。(提摩太後書四章十一節)。*

什麼造成孤寂？

孤寂的普及是因其有諸多誘因。這些誘因可來自你的所處情況或你自身。這裡是一些可能的誘因。

- **你的搬遷**。一部分的跨文化工人是從一地搬遷至另一地，無論是反覆地重新進入你的本國文化或從一文化到另一文化。
- **朋友的搬遷**。若你不搬遷，在你機構裡的其他人很可能會。外籍人士不斷的在搬遷。
- **遠離親朋好友**。跨文化事工的一部分是居住在你過去熟悉的地方的千里之外。
- **預期並未達成**。或許你聽過你寄居文化的人十分友善，但你發覺他們挺有距離的。
- **受拒絕**。你可能不被你前來服事的人們接受，甚至感到被你機構服事的人們拒絕。
- **歧視**。你前來服事，但你發覺寄居國家的政治或社交力因你的祖國、你的人種或你的信仰歧視你。
- **表面關係**。1. 你期望與他人深入的分享，但你無法在你的機構或你的寄居文化中找到任何有心這麼做的人來分享。
- **表面關係**。2. 你不希望跟任何人過於親密，因為你知道不是你就是他們很快的就會搬遷。
- **缺乏社交技巧**。你不知道如何在你寄居的文化中交際，或甚至在你的本國文化亦同。
- **自我意識或害羞**。自尊低或缺乏自信。你發覺在任何文化中皆很難與任何人親近。
- **焦慮、憂鬱、毫無價值的感受或社交恐懼**。個人適應問題阻止你與其他外籍人士或百姓充分的互動。
- **拒絕的恐懼**。你有過一些親密的朋友，但他們背棄你，所以現在你害怕會再次發生。
- **城市感覺十分的不友善**。你生長在務農社區或小鎮，而你現在服事的大城市沒有任何類似的社區感。

我要如何走出孤寂？

有關排除孤寂的好消息是你"可以"進行一些步驟幫助你走出來。這是唯一可以以增加兩個或更多案例一起診療的"疾病"。然而，你越感到寂寞，越難以進行必要的步驟，因此記住這需要時間、經歷與投入。你可能會需要諮商師的幫助來開始這些步驟。

基本上，你需要的是找出誘因(或許從上述的清單中)而後做出抵銷這些誘因的事情。你可能會要改變你的所處情況或改變你自己。不要等待你的孤寂感自動離開，先有動作而情感上的改變則會到來。這裡是一些建議。

- 找尋與涉足你週遭的人的方式，例如與他們一同吃飯、坐在他們附近、與他們一同運動。
- 將你自己放置在會認識新朋友的情況，例如參與俱樂部、去一個新的教會並且與他人一起做義工。
- 建造你的社交技巧，練習認識他人，並且使他人易於認識你。
- 不要假設新的關係會跟舊的一樣。用全新的角度觀看每個新朋友。
- 回應他人與他們的興趣，但不要對你無趣的事情假裝有興趣。人們會感受到
- 你喜歡做這些事，即便你需要自行前往。參加一場演唱會或看場電影，甚至散步皆可能使你認識一些有相同興趣的人。
- 做為一位朋友或幫助某人可能導致更深切的關係。
- 參加感興趣的領域的課程。你可能會碰到有相同興趣的人。
- 向人們問有關他們自己因為人們常常想向有相同興趣的人分享。

一個字謹慎！

諸如電子郵件、簡訊、視訊、網路電話以及低價國際電話等現代交流科技使得一些人過於著重維持舊的關係導致無法建立新的關係。

這些遠距離的關係可能使我們想到我們不需要面對面的直接關係。不是這樣的。即使你可能聽到或見到這個人，這與真人的交往仍然不同。

試圖維持這樣的關係常常是不令人滿意的，並且可能造成不與他人建立適當的關係。

出處

原文作者:Ron Koteskey, [Loneliness](#)

檢自: crossculturalworkers.com

經許可使用。