

輔導叢書 7

孤獨心態的超越

巨流圖書公司印行

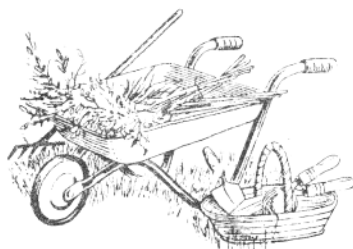
箱崎總一著
何逸塵譯



作者簡介

箱崎總一

一九二八年出生於日本福島市。從岩手醫專轉入新潟大學醫學系，畢業後留美專攻「精神醫學」。現任多摩美大大學副教授。他的著述精闢而廣泛：「美國精神醫學入門」、「廣告心理的分析」、「左撇子的世界」和「猶太人的思想」，都是膾炙人口的名著。



目錄

序言	一
作者序	三
緒論 何謂孤獨	五
第一章 什麼時候會產生孤獨	三五
一、孤獨的涵義	五
二、易變孤獨的人	二二
一、在工作場所中的孤獨	三五
二、在學校中產生的孤獨	五〇
三、在俱樂部內的孤獨	五六
四、在家庭中產生的孤獨	六〇
五、在戀愛中的孤獨	七三

第二章	如何才能擺脫孤獨·····	九一
一、要憑藉自我的力量·····		九一
二、開放自己·····		一一〇
第三章	孤獨生活的彈性適應·····	一二九
一、加強心理的彈性·····		一二九
二、讓孤獨的時間能夠充實·····		一六三

序 言

多摩美大學
董事長兼校長 內藤賴博

箱崎總一先生是一位偉大的文學家、心理學家。他在多摩美大學開了「廣告心理學」和「心理衛生學」的課程。學生們對他所編寫的講義有極大的好感和興趣。男女學生之所以湧向他身邊，是因為他能夠脫離課本的窠臼來和他們自由的研討，同時又爲他獨特的人格所吸引。因此，他不僅止是一個學人，他也是一個能使人感到親切，易於接近的長者。

近代，學者的世界越來越狹窄，一般人對自己沒有關係以及沒有直接利害的事，都予以漠視，更不會插手過問那些麻煩得使人傷腦筋的事情。事事都想取捷徑的投機作風，反而成了今日年輕人競相模仿的榜樣，實在令人浩歎！

在這樣的潮流中，箱崎先生給予人一種開朗率真的印象和鼓舞。當他聽到來向他求教的人敘述所遭受到的痛苦經歷時，他自己竟然也因之苦惱起來。像這種極具慈悲心腸，而又真情流露的好人，在今日工業社會中實不多見。

很多人都是從孤獨的痛苦開始，因為「依賴心」，精神上遭遇到挫折而悲傷，都會湧向原宿——他所住的地方去向他求教，希望從他那裡得到精神上的支撐。他實在有些窮於應付而不免喟歎着：「我實在無法應付了」。即使如此，他仍然老是帶着微笑，不厭其煩的來接見許許多多踵門求教的遭遇到困擾的人，耐心的傾聽他們對痛苦的描繪和敘述，更熱心的為他們指引解脫痛苦的道路。

當我在困境中，也曾有不少次興起登門求教的衝動。

他就是如此一位令人喜愛和欽敬的學人。

作者序

孤獨的產生，並不限於一個人因不能合群而被擯棄於團體之外，或是一個學生因在升學考試中失敗而幽悶獨處時才會感覺到的。孤獨的情緒會以各種不同的姿態，在各種不同的場合中存在。因此，世界上的每個人，都不可能避免孤獨的感覺。縱然已有很大成就，而且在世俗的眼光中認為生活過得非常豪華舒適的人，也常會由於孤獨而感到苦惱，那是因為他的成功使得他和周圍的人有了距離，而在精神上感到被孤立的緣故。就好像一個在沙漠中孑然獨存的人一樣，真正的孤獨會在你日常生活的無形沙漠中成長、滋蔓。

其實，孤獨並不僅是為你帶來痛苦和煩悶，有時也能幫助你來完成事業，開拓人生。

孤獨在本質上有兩種型態，那就是「低孤獨」和「高孤獨」。「低孤獨」會使人有一種拘束、侷限的感覺，令你有寂寞、淒苦、困頓而又排遣不了的情緒和感觸。「高孤獨」是人們爲了達成某一較高層面的生活目標，必須要暫時擺脫塵俗中的紛擾，使能超然獨處，以充

實智慧，發掘靈性而着意保持的一種情操。

由此不難理解，「低孤獨」是在你不情願之時所產生，使你感到痛苦而極欲擺脫的心理狀態。「高孤獨」則是你主動積極的追尋，你要用敏銳的感觸去捕捉、用縝密的思維去創造的一種心理狀態。

綜上所述，本書對於「孤獨」的本質、形態、及其對於人生的利弊、功過，有很詳細的探討和分析，希望讀者仔細體會之後，可以征服你的「低孤獨」，享受你的「高孤獨」，當能創造偉大的事業，開拓絢爛的人生，而使你生活得更充實，更有意義。

西元一九七八年十一月十五日

緒論——何謂孤獨

一、孤獨的涵義

寂寞中的小狗

當你無意中走進一個房間，看到一大群人正在興高采烈盡情談笑，剎那間突然沉默下來，你會產生一種什麼樣的感觸？

究竟「孤獨」是什麼？它可以說從一個人出生開始，就一直隨伴着，正如影之隨形，亦步亦趨，終其一生，永遠也不能擺脫的一種心理感受。

任何一個人在社會中，儘管有很多的好伙伴、好同事、上司、部屬、家人，乃至

於最親密的伴侶，或者還有一個美滿溫馨的家庭，他仍然無法完全避免「孤獨」感的威脅和侵襲。

也許一個人有理想的工作和職位，有一位嬌好而溫柔的妻子，或是一位體貼而進取的丈夫，正過着令人羨慕的生活，他便會否認對孤獨有所恐懼。可是，因為每個人的情緒時刻都在高低起伏的變動中，孤獨仍然會無孔不入的在他（或她）驟然感到失意的時候，侵入其心靈。

當你在行走的時候，也許你會意識到，每一個人都是拖着自己那冰冷的、長長的身影在走動。正如同無法丟棄掉他自己的影子一樣，每一個人都不可能從來就沒有「孤獨」感。

日本的名詩人荻原朔太郎在他的詩集：「向月亮狂吠」中有一章詩篇「陌生的小狗」：

× × ×

有一隻陌生的小狗跟隨着我！

那是一頭骯髒的，跛着後腳的殘廢的狗。

你會說，誰能知道我將走向何方？

我寂寞淒清的走經道路的一角，投影在一幢小公寓的籬笆上，隨風搖盪。

在路旁一片陰涼的空地上，一片片枯萎了的樹葉在隨風飄舞。

你又在喃喃的默念着，我將要走向何方！

月亮像有生命似的潛伺在我過路的前方，

然而，在我背後那片荒涼的空地上，

那一隻骯髒的、陌生的小狗，細小的尾巴尖端，却拖在地面上跟蹤着我。

牠到底要追隨我到何處？

這隻不知名的陌生野狗，一直跟着我！

在骯髒的地面上，牠的尾巴一直垂拖着，

那是一直跟在我身後拖着跛腳的病狗。

在遙遠的另一邊，牠像是憂心忡忡，向着淒清涼月吠叫一聲，那一隻浸沉在酸楚中的

不幸的狗！

× × ×

這隻狗究竟表示什麼呢？那正是自己的影子，荻原朔太郎將自己的感觸，幻化成陌生的、衰弱的、寂寞的一隻小狗，來形容自己的孤獨感覺，有如莫可奈何，茫然無助的吠月的病狗。

有的時候，我們會在瞬息之間，發覺自己就像那隻對月猶吠的小狗。試問：當我們遭遇

到利害關係發生衝突的情形，或者是眼看著伙伴中的某一個人很滿足的升遷到理想的職務，而自己仍然不被重視的時候，或者在我們應考失敗，名落孫山的時候，覓職而不被錄用的時候，在愛情方面遭受到挫折的時候，乃至於自己在某一方面得不到滿足的時候，才會產生這種使自己徬徨無告的寂寞孤獨感嗎？

不！並不單單是遭遇到不愜意的境遇，或是因為失望才會產生這種孤獨感的。能夠考取一流大學，能夠進入很有發展的大公司任職，像這種能得到滿足和成功的人，也同樣會感到孤獨。

那是他的一些交往非常親密，可以無話不談的好朋友所能一眼就看出來的現象，一個成功的人，往往在幸運之神降臨到他頭上的同時，孤獨的影子，也立即向他逼近過來。

所謂人生，就是說某一個人對他本身所遭遇的事故，能夠有感覺，有思考和有決斷，這就是人生的全部歷程。這種被視為人生歷程中的「感覺」（或者可以說是感知）「思考」和「決斷」，絕不是任何和他關係極密切的外人所能替代的。

以上所說的情形，在應試中是如此，在戀愛中是如此，在各種情況下都如此。無論他在成功抑或是在失敗中，自己內心的感觸，祇有自己本人才能體驗到，別人不可能完全瞭解。因為任何其他的人，都不可能探索到他的心靈深處。

孤獨與孤立

在本書中所稱的孤獨，並不是指單獨一個人處在深山或叢林中的那種感受。比如你獨自一個人迷失在沙漠中的時候，你所感覺到的，不是孤獨而是恐怖。那是和外界的隔絕，祇能說是孤立而不是孤獨。

孤獨，祇有在人際關係中才能產生。也就是說，祇有在我們的日常生活和社會關係中，才能感覺到它的存在。一個人在感覺到孤獨的時候，便會極力去追求他本身和其他的人發生關連的狀態。我們在這本書中，便是用這個主旨為各位讀者作一分析與討論。

越是愛熱鬧者越怕孤獨

我是一個精神病科的醫生，為了便於和病人直接交談，聽取他們想要向我投訴的內心感受和困擾，就闢了一間會談室。在我接觸過的各種立場、境遇和狀況不同的人們中，曾聽取了他們對自己前途的關切，和無法把握前進方向的徬徨、失戀的痛苦，在工作場所的人際關係中所遭遇到的困擾，在在表示他們是如何迫切地想要解決這些問題，却又找不到真正能夠解決問題的方法。我發現在這許多人當中，幾乎每個人都有一種啃噬着心靈的孤獨感。

孤獨滋味祇有自我體會

當我才不過二十歲，第一次單身到美國某一州的一家醫院見習的時候，我心中就產生強烈的孤獨感。某一天傍晚，我從醫院下班以後，爲了想到「藝術家之街」去看看，就拿了一幅地圖，匆匆的跨上駛往曼哈坦的地下鐵。紐約的地下鐵火車髒兮兮的，但却馳得很快。我很小心的把地圖和車站的站牌對照著看，總算到了目的地。可是，一當我踏上馬路，就有一種不知身在何處的茫然感覺。當我走得很疲累的時候，祇有走進拐角的一間酒吧去歇歇腳，也想藉酒吧裡的客人們，驅走孤獨的苦惱。

偌大的酒吧裡面，空空洞洞，祇有吧台裡面，有一個看來令人憎厭的中年白人酒保，另外還有四、五個男人坐在吧台邊默默的喝着悶酒，連音樂也沒有播放。

我口袋裡掏出一枚兩角五分的硬幣，交給酒保，他祇將一大杯啤酒冷冷的推向我面前，吭也不吭一聲。

酒喝得越多，越使得自己的心情寂寞沉鬱，也不知道從那裡來的一股衝動的渴望，我向那個看來可憐的酒保說：

「拿啤酒請大家喝！請和我說說話吧。」

在我座位附近一個長得很碩壯的工人模樣的人向着我說：

「你是從什麼地方來的？」

若是祇從他們的外觀、出身和環境來看，大部份的人都應該是很幸福而不會感到孤獨的。可是，實際上那些人却大多陷於不可挽救的絕望境地，真是不可思議。

你不妨看看，你的周圍會有這樣的人嗎？

一個人際關係非常良好，很容易讓人親近，而又性格開朗，能言善道，在社交界裡，表現得很「社會化」的人，自然會吸引很多的人與之親近。當然，他的服務熱忱是感人的，因為他對環境的適應能力非常強。可是，出人意外，像他這樣的人，也會有孤獨的煩惱，這不但是令人百思不得其解嗎？

他在社交圈中，相當瞭解周遭的人所期待他的作爲是什麼。他能在充份的準備和過人的機智下，適時說出引人入勝的幽默言辭。即使是一件和他意願相違的事情，他也不會委屈自己，想出比較能夠妥協的處理辦法，來完成人們對他的企盼。這種生活方式，與一般人所過的生活方式大不相同，它給人的感覺是新鮮的獨特性，有些人就藉著這種生活得到快樂。

在一個團體中，這種人一定會被認為是聲望很高，是人們敬重和推崇的人物。他自己生活在這個團體中，也一定能夠過得心曠神怡。

但是，我要告訴各位，這種人才是最害怕孤獨的人。假使他不能滿足人們對他的願望（當然，要想滿足大多數人的願望，那是件非常困難的事），他就將喪失在這個團體中的地位 and 聲望。

他因為害怕會喪失他的地位和聲望，就盡量避免發生這種情形，讓自己置身於熱鬧、紛繁和雜亂的工作和服務中。在這種情況下，我們已經能夠肯定的相信，孤獨已經逼近他的身畔，待機而動了。

我們心中，是不是也存在着一種對單獨行動所產生的恐怖感呢？答案是肯定的。我們常看到一個鳥巢中，有一窩雛鳥，當牠們的父母出去覓食的時候，牠們便會緊緊的依偎在一起，看到兄弟姊妹們的嘴臉，才會安全感。人的情況亦復如此，所不同的，祇是人們比較會偽裝，故意裝出很不在乎的樣子，以圖掩飾。

在非常擁擠的早晨，當你好不容易從擁擠的火車上擠出車廂，抬頭一看，入眼的雖是洶湧的人潮，但是在熙攘的人潮中，却沒有你所熟悉的面孔。汗臭、體臭，和混濁的呼吸會使你疲憊不堪。你祇有趕緊的走向自己上班的地方去。因為那裡才是你所熟悉的地方，你祇有在那裡才能得到安全感。由此可見，人們對於自己生活慣了的工作場所，總會有很安全的感覺。

我們如果不參與屬於我們自己的團體，那種強烈的孤獨感便會立即佔據我們整個的心靈，使我們感到空洞和孤寂，有一種被遺忘了的感覺。人們處於這種心理狀態和生活方式，久而久之，就形成一種習慣。

孤獨的苦澀滋味，祇有飽受其苦的人才能體會、瞭解，當我執筆寫着有關孤獨的這本小冊子的時候，本身就曾經不祇一次的體驗過無法忍受的孤獨、惶惶不安，以及不知道該如何自處的時刻。

在孤寂中，雖然祇是一句極簡單的問話，但我聽到這聲音，就像是在沙漠中聽到水在流動的聲音一樣，使我感動得流下淚來。有人向我講話，爲什麼就能使我有如此震撼的感受呢？無論是在酒吧，或者是在餐館，你常常會遇見各種身份不同的客人坐在吧台喝酒。他們當中，有電力公司的員工，補習班的教師，雜誌編輯，裝潢設計師等類的人物，你會毫不在意的和他們交談，這也是人之常情。

談話的內容會是什麼呢？比如說天氣好不好，今天所吃的菜，那一道的口味最好，你的酒量有多大，球賽的經過，諸如此類。總而言之，所講的全都是一些無關宏旨的瑣屑事。然而，你却常會因爲這種隨口扯淡的言語而跑到這些地方來喝酒。也許你會被人取笑，因爲你並不是真正孤獨。但孤獨的悲愴與難於忍受的程度，則因人、地、時的不同而給人不同的