

人類很容易疏離自己最深處
的感受與需要，唯有「孤獨」
可以讓我們深觸內在世界

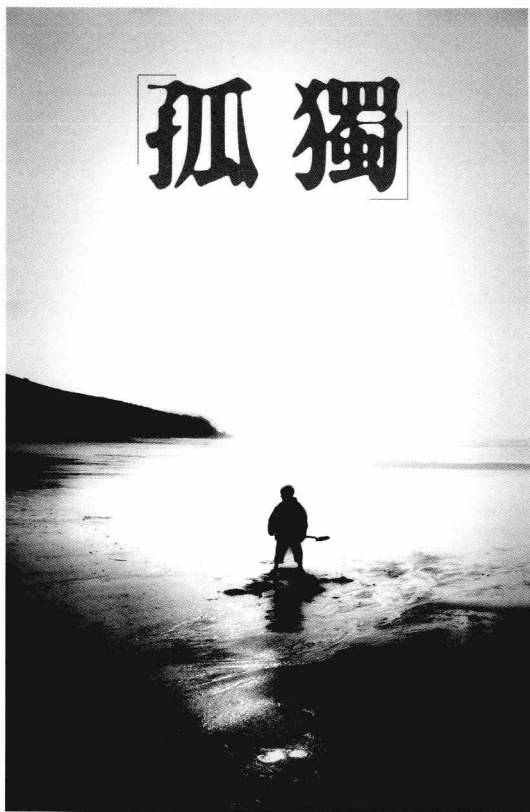
孤獨

Anthony Storr 安東尼·史脫爾=著 張嚶嚶=譯

（慈濟大學宗教與文化研究所）余德慧 教授 〓 推薦
（國立台灣大學精神科）林信男 教授 〓 導讀



孤獨



Anthony Storr 安東尼·史脫爾=著 張嚶嚶=譯

Solitude

孤獨

定價：320

作 者	Anothony Storr
譯 者	張嚶嚶
封面設計	江島
總 編 輯	仲美藍
編 輯	王蕙婷
印 刷	松霖彩色印刷事業有限公司
版 次	2009 年 7 月一版一刷
發 行 人	陳昭川
出 版 社	八正文化有限公司 108 台北市萬大路 27 號 2 樓 TEL / (02) 2336-1496 FAX / (02) 2336-1493
登 記 證	北市商一字第 09500756 號
總 經 銷	創智文化有限公司 235 台北縣中和市建一路 136 號 5 樓 TEL / (02) 2228-9828 FAX / (02) 2228-7858

本書如有缺頁、破損、倒裝，敬請寄回更換。

Copyright © 2009 by Anothony Storr

TRADITIONAL Chinese edition copyright:

2009 The OctA Publishing Co., Ltd.

All rights reserved.

歡迎進入八正文化網 站：<http://www.oct-a.com.tw>

部落格：<http://blog.roodo.com/octa>

中譯版導讀代序

當你看到這本書名叫《孤獨》時，你會作什麼聯想呢？也許你可以試試看，在一分鐘內儘快寫下你所能聯想到的各種名詞、用語；或者做個小實驗，問一群人，他們會聯想到什麼。你會發現大部分的答案是消極的、負面的。這是因為整個社會被洗腦，過度強調人際關係的重要性，而忽略了孤獨的正面功能。有如何改善人際關係的書、演講、訓練班成為現代化社會的寵兒。此種氣氛對那些不擅社交的人，造成不小的壓力，甚至因而不能接受自己。在這個時候適時出版英國精神科醫師，作家安東尼史脫爾的《孤獨》中譯本，正好振奮不論基於何種理由而獨居者的人心，並給被過度渲染的人際關係重要性當頭棒喝。

史脫爾分析繪畫、音樂、自然科學等各方面的世界級天才的生平事蹟，以具體的事

實告訴讀者，親密的人際關係雖然重要，但並不是人生幸福的唯一來源。許多大思想家都不曾建立家庭或親密的私人關係。許多新的領悟、創造是在獨處的時候完成的。許多天才男女在不涉及人際關係的領域裡找到他們的主要價值。一般凡夫俗子也一樣能在園藝、釣魚、收集郵票等非人際關係領域的興趣上找到快樂，使人生變得有意義。

本書共分成十二章。第一章首先評述佛洛伊德的精神分析理論及波爾比的依戀理論對「人類關係的意義」的看法。接著說明人際間的親密關係或親密的依戀關係，對一個人的健康和幸福是有相當大的影響，但不是只有親密關係才賦予生命意義。歸屬感、工作及獨處的能力也有其不可忽視的重要性。

第二章及第三章探討孤獨的能力及用處。一個成熟的人，既能與人建立平等的成熟關係，也能獨處。從行為觀察，發現有安全感的嬰兒才有探索的勇氣，因此獨處的能力可視為內在安全感的一個表徵。

獨處可培養想像力，有助於內心的整合及使腦力發揮最大的潛能。而我們每天花了將近三分之一的時間睡覺，其目的雖然有各種說法，但睡覺時，使人得以有孤獨時間，讓腦細胞利用此時間做整合，也許是其重要功能之一。

獨處能力有助於適應生活變遷，特別是針對死別經驗；孤獨使哀喪者能獲得適當的宣洩，而達到療傷的作用；孤獨有助於領悟，釋迦牟尼在樹下的冥想，耶穌傳道過程中

多次退出人群避靜，穆罕默德每年齋月期間避隱到洞窟，高僧之閉關等等就是最好的例子。

第四章說明孤獨若非出於自願，而是被強制的，則會帶來傷害。單獨拘禁是一種精神上的酷刑，尤其是如沙皇、共產黨及某些獨裁政體下所施行的單獨拘禁，更是用盡各種慘無人道的方法，使被拘禁者處於「感覺剝奪」的狀態。心理學實驗及實際發生的例子均指出：感覺剝奪會導致極度不安、心智活動退化、容易接受暗示、幻覺經驗等。長期單獨囚禁者，被釋放後，需相當的社會復建才能重新適應社會生活，有的甚至留下終生無法復原的創傷。被單獨囚禁者，愈能自主地發揮想像力用腦思考的人，愈能降低創傷程度。

第五章討論人類得天獨厚的想像力。比人類低階的動物，其行為主要是受預設模式的支配，唯獨人類具高度想像力，才能繼續創新。科學上的學說源於想像，牛頓的萬有引力學說及愛因斯坦的相對論就是好的例證。幻想如能與外在世界聯繫，就能發展成事實，否則就變成必須拋棄的妄想。

第六章提到個人的重要性。每個人都有一個內在的幻想世界。人類得天獨厚的想像力，使其既能把人際關係當成自我發展的主要管道，也可以浸淫在與人無涉的領域裡發展其潛能。對天才創作作家而言，他的工作比私人關係更能表現其生命意義。許多創作家

無法建立成熟的私人關係，其中有些人因早年生離死別的創傷而變得非常孤立，但卻驅使他們發揮在相當孤立的情況下才得以展現的潛能。

對一般人而言，波爾比所主張的說法：「與他人的親密依戀關係是人生賴以旋轉的軸」的說法也許適用，但對虔誠的基督徒來說，人類最終的幸福在人與神的關係裡才找得到，而人類的各種關係有時會阻礙人與神之間的關係。

對那些非常有獨創性的人，波爾比的主張也不見得適用。現代精神分析師把親密的依戀關係過度理想化，但即使最親密的關係也有瑕疵，而許多人常不接受此事實，造成該幸福者不幸福，而且常因此而離異，使離婚率節節升高。每個人多少需要與人發生關係，但是每個人也需要某種純屬個人的成就。

第七章討論孤獨與氣質。每一個人都有其個性特質，此特質有很大部分是與生俱來的，稱之為氣質。另外，嬰兒期的經驗，特別是頭三個月與母親的關係也影響此特質的形成。科學家較具內向或收斂型氣質，而藝術家較傾向外向或擴散型氣質，他們是兩種完全不同的人。極端外向的人，在人群中常需勉強自己偽裝、掩飾真正的感受，結果常弄得筋疲力竭。此種人特別需要有機會獨處，使自己有喘氣的機會。作家中憂鬱型人格特別常見，但也有具分裂型人格者。分裂型人格最明顯的特徵之一就是與人親密時，會感到有威脅，卡夫卡這位作家就具分裂型人格特徵。

第八章探討分離、孤立的經驗與想像力的成長之關係。具有天賦而且曾因某種原因而度過極孤獨之童年的人，想像能力常特別發達。孤獨能導致崩潰，但也可助長想像力的發展。兒童期想像力特別活躍，又缺少玩伴的兒童，常會自編故事，並成為後來創作的基礎。

第九章說明創作的想像力具有治療的功能。透過創作，可使遭喪失之痛的人找到可逃避的幻想世界，而對那些有創作天賦的人，則能更進一步把他們的天賦用在一種修復或再創造的過程，這過程使他們完成哀痛的過程，恢復失去的和諧或找到新的和諧，並且創造出實際存在於外在世界的作品。創作的過程可以使人不被憂鬱擊垮，可以使充滿無力感的人重拾支配感。

第十章說明興趣在人格作用上的關鍵角色。理想中有均衡心態的，應該即可在人際關係裡，又可在興趣中，求得人生的意義。對那些因某種理由而無法建立親密人際關係的天才男女而言，興趣卻可以取代一些通常都靠親密關係去運作的事情。創作的能力似乎可提供一種使人可以在孤立狀態中自求發展的機會。有些人特別需要在不以人際關係為主的生命裡尋找意義。這種人的自尊及成就感主要是來自他們的工作，而非他們的人際關係。這些人不在人際關係上尋求滿足，但是卻可以透過他們的工作，獲得與一般人同樣多的幸福和安定，康德就是此種代表性人物。

第十一章提出藝術創作作品風格的變化過程。藝術家創作年齡夠長時，其作品風格可約略分成三期。前兩期作品勢必會受到老師或前輩的影響，到第三期或晚期，會較專注於比較需要孤獨冥想的作品，比較不關心與他人的溝通，貝多芬及李斯特晚期作品都呈現此種變化。

第十二章探討天人合一的感覺。與宇宙或與另一個人全然融合的感覺，在本質上是同一種現象。大自然、藝術、宗教、性愛、創作等都能提供此種忘形的感覺。人類是社會動物，需要與別人有互動。而童年的經驗、遺傳因素，以及其他許多因素，都可能影響一個人在尋求生命的意義時，或轉向他人或轉向孤獨。許多有創作性的人是孤獨的，但他們不見得是不幸福或神經質的。獨處的能力促進想像力的發展，並使創作家透過向其內心深處的探索，在創作的過程中，經驗到內外世界完全和諧的忘形感覺。因為此種感覺只能瞬間存在，故人無法獲得永久的幸福，而必須始終在追求幸福。

在一個多元化社會裡，過分強調某一種學說理論或某一種生活模式，以致於把它理想化或偶像化，對於社會及個人都是弊多於利。我們接受那些重視人際關係，在親密關係裡尋求生命意義的人；我們更要尊重、接受那些不論是哪種原因，而轉向孤獨，在不涉及人的領域裡追求生命意義的人。史脫爾以其精神科醫師的豐富知識及經驗，根據許多世界上有名才子的歷史資料，告訴讀者「孤獨」雖有其負面的作用，但其正面的作用

遠超過一般人所想像的。史脫爾以其文學家的妙筆生動的描繪此艱澀的題材。本書對從事心理衛生及社會工作者、教師或為人父母者，以及想多了解自己的一般讀者都有助益。相信讀後不但能開闊視野，更能積極地面對人生。

臺大醫學院精神科主治醫師
國立臺灣大學精神科教授

林信男

推薦序——孤獨世界氣象萬千

一般人寂寞孤單，常是因為心靈空虛，而不是孤獨。孤獨真正讓人心傷的只有，伊人已逝、親人已杳、愛犬走失，那曾經在內心衝激著滿足的感情突然被抽瀉而光；反之，人生最幸福的時光卻是伊人安然、親人仍在、愛犬蜷伏腳邊安眠，而我獨自一人在燈下埋首工作，縱然無人陪伴，我心依舊幸福滿滿。

史脫爾是個超凡的精神科醫師，他看透心理治療理論的諸多問題，反對電視、廣播傳送那些庸俗的心理論調，動輒就把孤獨與憂鬱症綁在一起。這是對孤獨的污名化，也是一般不細察的心理工作者常犯的毛病。很少人會相信，生命的孤獨往往具有一種轉化的力量，是轉化成生命泉源的契機。例如災難之後，喪失配偶的男女在悲痛之餘，會開始對亡夫或亡妻說話，甚至寫信或日記，這些哀痛的書信反而能使喪偶者不自覺地走上

自我療癒的過程。

史脫爾是對的。他清楚地指出，孤獨是個讓人富有想像力的時刻，人真正害怕的並非孤獨本身，而是對應處境時出現「想像的危險」，例如發現自己陷入被孤立的危險或留在險境卻求無與援等；同樣地，喪親喪偶之痛來自死去的人緊緊構成我們想像的「自我」有著被撕裂的感覺，那撕裂的部分在空茫之境晃蕩，這些都是屬於安全的殘破所併發的想像，而一般的安全性想像則培育成熟的獨處能力，如英國名精神學家溫尼考克特別強調「有母相伴的嬰兒獨處」之重要性，也就如「孟母紡織，孟子於旁嬉戲」那般時刻。許多父母師長喜歡對獨自玩耍的小孩橫加干涉，可說是不智之舉。過度被干預的孩子容易「假裝順從」，長大後就會養成「虛偽」的習性，在人前人後表現不一。

傑出的文學家與藝術家，由於其本身的創作性格，容易罹患憂鬱症。但科學研究往往將他們長期的孤獨創作與憂鬱症相連結，甚至製造出假象，把孤獨與憂鬱症串連成因果關係，這其實是種誤導。史脫爾力排眾議，提出一個嶄新的論點：創作反而是療癒之乘具。一個憂鬱患者沈潛於深度心靈空間，乃是一種自動療癒。我贊成這個觀點，在孤獨創作的深度心靈裡可以讓虛幻飛翔，反而可以使精神進入一種不分現實或虛幻的寬容世界。這樣的深度心靈，卻常被過度解讀為精神症狀的前兆，此種誤解迄今未消。

撇開孤獨被過度病理化、問題化不談，在此要進一步指陳，孤獨本身是一種自我深

納的狀態，孤獨的滋味不是寂寥。世人往往將孤獨與寂寞連在一起，其實也是誤導。寂寞來自一種熱鬧的冷卻，就如習慣家裡熱鬧的老媽突然在兒女出外之後感受到的冷清，這是與依附息息相關的另一面。但孤獨卻不是依附關係的副產品，它本身有其自主性，就如深夜埋首燈下的作家、整夜未歸的實驗室學者、思考數學問題的教授等，他們不但有著強大的自主性，而且在他們的現實之外還開啟了一個非現實的空間，所有的思慮、想像、樂趣都在那非現實的空間熱鬧登場，反將現實空間擺著不動。表面上是孤獨冷清，內心卻是炙熱異常。

這是一種非常自我充實的孤獨，是一種強大的自我能力。一般人常在放假的時間，突然覺得不知要作什麼，只好無聊地看電視，以為是休閒，其實是心靈被淘空的警訊。而自主性的孤獨往往是個人生涯的骨幹支柱。我曾經看一個農夫，一有空閒就用木條編東西，我也看過一個中學老師，閒來無事便寫些文章。雖然他們不是名家，但看著他們毫不費力地就專注在一件事情上，在自己的心湖清閒地滑動船槳，悠遊在自己的天地裡，便深覺此乃無上之幸福。我也曾經看過一些學者為寫論文而痛苦萬分，一些被人逼稿的作家據桌苦思，一旦解放，就要到處與人聊天、旅遊或聚會。很顯然，社會的樂趣可以使人的自主性降低，這些人表面上盤據高位，卻如吸鴉片般地要求社會供輸刺激，這才是真正的精神貧乏之病。

因此，我們可以發現：孤獨的品質等於個人的天才性，例如說，一個不自覺陷入寫作孤獨裡的人，就注定了他作家的天才性。這裡所謂的「天才性」指的是能不費力沈浸於某事的能力傾向，它與外在壓力所逼出來的作為並不相同。如果一個人的天才性是處理事情，你會看到他在處事方面十分熱心，可以花數小時來談一件事；政客的天才性是有握不完的手，臉部總是能自然擺出悅眾的笑容。此外，天才性不盡然表現於外在的成就，兩者就如基因的顯性與隱性一般。大部分的情況是外顯的表象偷渡其隱性的天才，故一個出家人可能喜歡寫詩歌而成詩僧，一個教授可能善於木工而成其重要的休閒。

換言之，孤獨是我們的內在深度使然。無法忍受孤獨的人可能缺乏私密的非現實空間，以致過度沈溺於現實。如果人的內在空間被打開，孤獨不但成了必要，更可能在這時刻才有非常充實的生命。作家卡夫卡即是一例，他的現實充滿了父親粗暴、對愛情的怯弱、對時局的不滿以及對自己無能的惱恨。某個深夜，他突然進入一個別人無法涉足的文學天地，領會到那非現實空間的甜美深刻，才找到自己安身立命的處所。

若把孤獨——內在深度——天才性三者相連，可以隱約看到一種生命的塑形，我們一生中最核心的事物都是此三者合作完成的，而且我發現三者的各種不同組合所造就的生命藍圖十分清晰。例如，不成熟的孤獨者（不喜歡孤獨、獨處的時候會出現恐慌、焦慮的心情）很少經營有系統的內心深度，他們的內心深處就像慌張的盜採者，東一個坑，西

一個洞，無法連成平穩的盤底，而其天才性也偏向零散，這樣的組合可以看出某種懸吊著的一生，高不成、低不就。而成熟的孤獨者（自主性高，獨處時刻反而更專注某事）常於孤獨之際自我飛翔，在非現實的空間孕育著支撐的力量，所以，他們的內在底盤沈穩開闊，無論從事何事都能顧慮周詳，其天才性的潛能如自然花開，渾然天成。

奉勸本書的讀者儘可能把焦點放在成熟的孤獨案例，不必太在意不成熟孤獨所引發的躁鬱症、憂鬱症或神經症的解讀，才能在閱讀本書時獲得最大效益。畢竟孤獨的內涵氣象萬千，豈是醫療可以說盡的？

慈濟大學宗教與文化研究所教授

余德慧

原序

交談增進瞭解，但是孤獨培養天才；而一件作品的均一性正是一位孤身藝術家手筆的表現。（*）

——愛德華·吉朋（Edward Gibbon，一七三二—一七九四，英國史學家）

吉朋說得的確不錯。詩人、小說家、作曲家，大都與吉朋本人一樣，一生裡許多時間注定要獨處；大多數畫家與雕塑家也往往如此。現時盛行、尤其是各派精神分析家流傳下來的看法，都認為人是社會的生物，從生到死都需要別人的陪伴和喜愛。他們普遍相信，親密的人際關係即使不是唯一，也是人類主要的幸福之源。但是，創作家的的人生

似乎常與這種說法背道而馳。許多大思想家就是例子。他們都不曾建立家庭或親密的私人關係。笛卡爾、牛頓、洛克、巴斯卡、斯賓諾沙、康德、萊布尼茲、叔本華、尼采、齊克果，及維根斯坦都是這樣。這些天才有的曾與其他男人或女人有過短暫的關係，有的則像牛頓，獨身而終。不過，其中沒有人結過婚，而且大都獨自過大半生。

大天才並不常見，因此他們常因本身的天賦而被敬畏、被妒羨。這些人也常被視為異數，不必承擔一般人的歡樂與痛苦。這種異於常人之處，以精神病理學的觀點來看，是否就意味著不正常？更確切地說，創作家對孤獨的偏好是否就證明他在建立親密的關係上有點無能？

人際關係一波三折的天才男女因為精神疾病、酗酒或藥物濫用而變得極度失常。由於看到這樣的例子，我們很容易就認定創作的天賦、精神狀況的不穩，以及發展完滿人際關係的低能，三者之間有緊密的關聯。由這個觀點來看，似乎難以確定具有創作天賦是不是福分：一種正反面兼具的資質，雖可能帶來名與利，卻也不見容於凡人的幸福之路。

世人一直都認為天才男女的精神必然不穩定，尤其自佛洛伊德（Sigmund Freud，一八五六一一九三六）以降，這種看法更是普遍。不過，這種說法不可能絕對正確。並非所有創作家的心理都特別不正常；並非所有孤獨的人都不幸福。吉朋在初戀失敗之後，