

问题：为什么会特别害怕独处？

说得朴素一点——如果人不害怕独处，哪会有这么大的耐力去忍受彼此的伤害呢？

你可以换一个角度来看——真正在世界上生存的个体其实是社会，人只是作为社会的细胞附着在社会体内。

如果一个社会的成员没有对独处的恐惧，自然对彼此之间的碰撞摩擦就会更加容易选择“脱离接触”这种万能解决方案，于是这头“社会”大概会像一朵蒲公英，一阵风就把它吹散了。

社会成员间的高强度协作是有大量的摩擦和碰撞的，而且这些摩擦碰撞并不能靠利润去对冲——因为利润要等事成之后才会产生，而摩擦碰撞现在就已经在造成痛苦。而靠投资来解决也一样办不到，因为投资实际上来自之前的利润，这只是无意义的递归。

必须有什么东西在合作没有任何收益的时候就抑制住合作痛苦导致的解体倾向，自然给出的答案，就是独处的恐惧。

凡是社会成员没有遗传到这种恐惧，这个社会都会趋向自然崩溃。

然而我们都是高度发达的社会的成员，这个事实本身就意味着我们都是经过自然界数百万年高强度选择出来的“独处恐惧敏感株”。

你要问为什么，这就是为什么。

这是现代人类的出厂设置，不是这个设置的都已经被市场淘汰了。

你觉得和人相处痛苦，那么你可以试试没人相处的痛苦。

独乐乐，与人乐乐，孰乐？

与人不乐，独不乐，孰不乐？

算明白之后，这可以帮你消除一种侥幸，那就是不要指望靠远离一切人解决所有与人相处的痛苦，因为等一个人都没有了，独处的痛苦还要比与人相处的痛苦更大。

反过来，消除掉这种侥幸，可以让你在更早的时候（而不是跑到身边只剩最后一两个人的时候）就开始主动的思考怎么能与他人良好的相处、学会管理、避免和消化与人相处的痛苦。

你早点开练，练多了自然学有所成。

你一路用“处不来就不处，我可以独自一人”的指望来支撑，那么这一招就可以用好多年，直到最后你会走到只剩最后一个人的地步。

到这一步你发现“完蛋，独处好可怕”了，你再看看你的处境，糟糕不糟糕？

而你能不能“事已至此，我就练一练适应孤独好了”呢？

不行。

因为整个人类文明的存在都是以“这不行”为存在前提的。

所以，不要指望用“绝交”代替一切道歉、原谅、理解、同情，代替爱与被爱的学习。

代替不了。

你可以偶尔用这个来顶一顶，但是这并不是可以彻底解决问题的方案。而且你用得越多，不但越解决不了，而且等它完全失效的时候你的问题会很大。

但是从另一面来看，也不要因为自己已经落到了“只好独处”的痛苦境地，就觉得“完蛋了”。

并没有。这只是一种提示信号，好来消除你原来的妄念和侥幸的。

不让你真的自己试试，你总是觉得“整个人类都不配被原谅”。到了这一步，你就会知道，人类“配不配被原谅”根本就是一个愚蠢的问题。

是你有原谅的硬指标要完成的好吗？——再怎么你也要在一切“不配被原谅”的里面选几个原谅，不然你就要去服单独监禁的无期徒刑。到了这一步，你就会发现你把原谅的门槛提高到整个人类都迈不过去是一种多么愚蠢的设计。

谁都没难到，唯独难到你自己。

编辑于 2023-05-22

<https://www.zhihu.com/answer/3038573854>

---

评论区：

Q: 要有健全的社会关系网，维持足够多的关心爱护你的人，人才能好好安下心来享受一小段独处时光。如果平时光顾着享受孤独，身边真正空无一人，遇到难关才知有多痛。

B: 有本书说：“能享受孤独的人，也有呼朋唤友的能力”。现在看来，有些人可能只是因为社恐、不愿意和人接触，封闭自己、没有朋友，然后强行说自己享受孤独---这是一种自我欺骗。

(但是这样欺骗自己，可能还没有那么痛苦)

Q: 对呀。

得先有得选，然后才有喜欢不喜欢，想要不想要可言。

---

Q: #慎独处之欢#

独处有很多不被人打扰的乐趣，

而且味道绵长甚至醇厚。

静定安宁之趣，技能独秘之趣，自然独享之趣，自洽自得之趣，

每样趣如果得了好处，加上天性适配，都能撑个一阵，甚至长达数年或更久。

而且看旁人如死灰槁木，被驱策支配，不得吾之清静，不得吾之趣味。

又多了一重居高临下的审视快感。

直到你发现趣味收入在递减，不敷日常使用。

如果你精诚高效地推进，做一些类似打七等彻底独处的修行，这个过程可能还会提前很多。

由几年收束到几日。

重新审视何为人世，何为人际，何为人生。

通常这种独处的渴望来自在家和上学的年轻人，

在被别人打扰下，趣味不得尽享，

于是会想着【如果独处就可以尽兴地做想做的事】，

这种渴望就会绵长入骨。

直到真的有了自己一方小天地，才会发现独处要面对的是复杂的人性和真实的自己，

如何处理好享乐与学习，践行和思考，自己安排自己，是第一重关卡。

自己以自己为师，如何摆脱浮华趣味，回归基础，入门升级，是第二重关卡。

基本上，无师无友，单打独斗是很难过这一重关卡的。

然后，就算你终南山修炼数年，

也终归要出山，技能需要做事来磨炼，服务需用户检验，总不能永不试剑。

如果一辈子闭门造车，自洽成圆倒是能满足这一点，

但每到午夜梦回，自我审视之时，

内心的价值感缺失，是独处之乐永远无法弥补之痛。

兜兜转转，终须回归于此，不如早做打算。

---

Q: 请问您对独处的定义是什么？物理空间一个人但在网上有社交算不算独处☹️我大部分时间都是一个人待着看看书打打游戏，现实中不喜欢与人有超出礼貌性的社交，我也不觉得孤独，自得其乐，我是不是有什么问题…

A: 你真是，你自然会感受到痛苦的。这不是由什么医院来定义，而是由自己来定义

---

Q: 和价值观与己不同的人友好相处时，世界给人的回馈，常常是使得“爱的搬运工”自身更能看到“无赖变菩萨”的许多瞬间。

---

更新于 2023/5/22