

年末聚会、家人团聚,为什么要逃避 社交恐惧的背后 是不为人知的“围城”



本报资料照片

本报记者 杨茜 通讯员 李彬

“太冷了,感觉要感冒了。下班我就直接回家了。下次我们再聚呀。”小邓(化名)匆忙挂了电话,长吁一口气。

这已经是这个月他拒绝的第五个聚会邀请,相似的借口暂时还没被戳穿,而他清楚,“下次”终归是遥遥无期。

小邓因为长相乖巧受到欢迎,邀约不断。实际上他是资深“死宅”,以“非必要不出门”为“人生信条”,是时下流行的I人(社恐)。

他说,不面对面交流时,他特别活跃;一旦走入三次元,他就担心自己“说错话”败了兴,逐渐就演变成了“少说话”“不说话”。

事实上,这样的人在我们周遭并不少见。

年底聚会增多,少不了饭局应酬、觥筹交错。聚光灯下,E人们大放光彩;阴影下,I人们恨不得穿上隐身斗篷。

当然,在不同表象下,蕴藏着很多不为人知的原因。或许是性格差异,或许是心理作祟,又或者是疾病前兆。

潮新闻·钱江晚报邀请了浙江大学医学院附属精神卫生中心(杭州市第七人民医院)的专家来解读,离不开社交的我们,应该如何培养表达的能力,识别不同情景的表现,精进说话这门艺术。

人际关系就是一张网 每个年龄段都有社交焦虑

随着“内卷”越来越激烈,人际交往就像一张网一样,罩得很多人喘不上气。

弗洛伊德曾说:“未表达的情绪永远不会消亡。它们被活埋了,以后会以更丑陋的方式出现。”

“近些年,来门诊咨询的患者中,有一部分人存在社交焦虑,困扰着他们的日常生活,甚至完全封闭自己。”心身二科(焦虑障碍科)主任唐光政介绍。

20多岁的樱桃(化名)有一份稳定的工作,不交男朋友也不社交,常年畅游在游戏和网络世界里,近一年来她最大的乐趣来自和ChatGPT聊天。

30多岁的白玲(化名),因为偶然的一次同事矛盾,感觉到委屈的她就辞职了,开启了长达5年的全职妈妈。一开始还以照顾孩子为借口不出门,后来连最基础的日常外出交流都没有了,人也越来越阴郁。

62岁的老张(化名)退休后和同事们切断了所

有联系。手机通讯录中除了家人,几乎没有朋友。当同龄人不是去各地旅游,就是参加各种聚会时,他在家不是看书就是盯着电脑玩单机游戏,即使在偶尔的家族聚会中,他也很少表现。

案例不胜枚举,让人匪夷所思。

人类本就是群居动物,无法脱离他人而单独存在。他们是如何做到“独善其身”的呢?

多种疾病的伴随症状 在频繁社交中懂得识别

在现代社会中,人们面对着各种各样的人际关系,如家庭、朋友、同事、客户等。

社交扩展社交圈,掌握更多资源的同时,也是一个自我认知的过程,了解自己的优点和不足,提高自我意识和自信心。

“事实上,这些有严重社交焦虑的人同样需要社交,也更需要被人认同,被人尊重。只是他们因为焦虑,在回避社交。”唐光政解释,“他们更在意外界的评价,他人的看法,在社交中希望得到肯定,又担心自己的一句话或者行为打破了自己的‘完美’人设,索性降低出错成本,逐渐退出社交。”

社交中存在焦虑太正常了,即使是成功人士,Facebook创始人马克·扎克伯格、推特创始人之一杰克·多尔西、微信之父张小龙都带有“社交恐惧症”。只是焦虑的“焦点”并不相同。当“焦点”集中在自我身上时,会激励“真我”不断完善;当“焦点”集中在对方身上时,就会“依赖”对方的反映,从而自我否定。

唐光政坦言,追根溯源,社交焦虑是很多心理疾病的伴随症状。比如抑郁症患者,长期处在“一无是处”的自责中,对自己产生深深的厌恶和恐惧,从而在社交场合中感到不安和紧张,情绪低落而丧失社交能力,连最基本的表达也不会;再比如双相情感障碍患者,既有躁狂发作又有抑郁发作,会害怕交流,社交时容易发抖,甚至有自残想法和行为。

除此之外,当社交能力突然出现障碍的话,还可能是疾病的预兆。

所以,唐光政建议,针对不同的情况要有不同的处理方式。如果只是单纯的社交焦虑,就最先需要改变的是面对。“真正地进入社交场合,和真实的人面对面。我们不要着急观点输出,崭露头角,可以慢慢从‘耐心倾听’开始,所听才有所想,在合适的或者感兴趣的话题切入自己的想法。”而面对其他疾病,还是要“对症下药”。

不破不立。春节即将到来,亲朋好友的聚会少不了,我们就在宽容的环境中认识他人也认清自己吧。

潮评

深陷“围城”的你 努力为自己 打开一扇门

春节将近,大家放松休闲以及阖家团聚之时,亲朋往来不可避免,也会遇到更多的聚会和应酬。在这种情况下,很多人都患上了“春节社交恐惧症”。

这样的“社恐”人士,按照现在年轻人流行的语言叫做“I人”,指的是性格比较内向的人。和其相反的,叫做“E人”,自然指的是性格外向的人。其实,一个人是“E人”,还是“I人”,并没有好坏优劣的分别,只要心理是健康的,性格是开朗,还是内敛,倒没有那么重要。

不过,一些极端的情况,还是需要关注并警惕。虽然不少人的“春节社交恐惧症”,只是一种自我戏谑调侃,但也要看到,也确实有一些人存在真正的“社交恐惧症”,他们对社交焦虑和恐惧,背后可能藏着抑郁症、双相情感障碍等心理和精神层面的疾病。这种状况,大多都是“后天”导致的,在社恐一次次叠加的处境中,产生自我怀疑,然后就会更社恐,在这种恶性循环中,逐渐失去社交能力,建立起了一座情绪“围城”,在身心上双双滑向“深渊”。

这些人被关在社交的囚笼里无法挣脱,原因出在何处?难道是“社交”这事,本身就有问题?他们这些人,可能确实不需要“社交”?但可不要忘记,按照弗洛伊德人类五大需求层次理论,第三层就是“社交需求”,人还是群居动物,是高度社会化的物种,不能脱离群体而存在,社交实际上也是人的“本能”需求。

“社交”不是原罪,“焦虑”才是问题。而“焦虑”的根子则在于,个体的社交需求,和社会所能提供的社交供给之间,存在“不匹配性”,缺一扇真正能让双方产生“强链接”的命运之门。

而找到这扇门的方法,打开这扇门的钥匙,也藏在五大需求层次理论中,即最后两层需求——尊重需求和自我实现需求。我们试想,假如一个人能从社交中,满足这两层需求,那社交需求自然能得到更好满足,所带来的便是心情和精神的愉悦。

就拿春节期间的同学和亲戚聚会来举例,如果大家都能更真切关心彼此的情况,送出真切的建议和温暖的话语,更多的是倾听、理解和尊重,双方都能收获“情绪价值”,在关怀甚至帮助对方的同时,自我价值也得到了实现,而不是粗俗的攀比、炫耀和斗富,将一个“情分场”活脱脱变成一个“名利场”,那又怎么会“emo”呢?若社交都能如此“交”到大家的心坎里,那还有什么焦虑和恐惧?

寄希望于每一场社交都能实现高质量,实现和自己的“高度适配”,也不现实。但对于个体而言,这也并非是一道“无解题”,可以发挥自己的主观能动性,锻炼自己拥有一颗强大的内心,提升抗压能力,在勇敢做自己的过程中实现价值自洽。自己强大后,要在社交中尽可能做到尊重他人、真诚待人,为营造平等尊重的社交氛围做出个体努力。因为只有先改变自己,才能改变世界。

那些身处“社交焦虑”围城之中甚至正在滑向深渊的人,诚心希望你们不要轻易放弃自己,再加一把劲,努力打开自己奔向社会和汹涌人潮的那扇门,更好认识自己,认识社会,看到不一样的天地,做一个向阳而生的人。与此同步,他人的关切、社会的关怀,科学综合的现实治疗体系,也是不可或缺的。无论是尊重,还是价值实现,最终讲究的还是一个“多向奔赴”。在相互扶持、守望相助中,我们距离光明会越来越远,距离深渊则会越来越远。

本报评论员 王彬