

借口“I人”



张佳玮

自由撰稿人

Free Lancer

杂食动物

和朋友聊天，说到自从MBTI流行后，网上普遍自我介绍时，会说自己是E人和I人。如果说自己是I人的，还会补充一句：“我是社恐！”但想想Introversion和Extraversion，也就是内向和外向，直接说自己是内向型还是外向型也可以吧？——虽然I人以及所谓社恐未免也太多了些？

朋友说，没那么简单。人都喜欢给自己分类，如果有专业依据就更好了。以往大家热衷于星座与塔罗，有什么事就强调自己的星座。现在MBTI似乎比星座更好使也更科学，可不就用上了？而强调E人和I人的人，其实也自带了筛选与鉴别。

毕竟对人自称内向或外向，还是性格问题；上一辈人里有性格暴躁的，对性格内向的年轻人还颇具敌意；当一个人说“我是I人”而非“我是内向型”，隐含着“我是遵循MBTI分类的，而非单纯的描述性格”，如此也方便寻找同好。大概，“我是I人”加上一个“我是社恐”，就形成一个“请暂时忽视我吧”的姿态了。

至于这个时代的社恐之多，也很值得玩味一番。通常我们讨论社恐即Social Anxiety Disorder时，一般会有遗传因素和大脑因素——有些人天生遗传的激素分泌，不善于调节情绪和焦虑水平。但也得考虑社恐形成的外部因素：比如，是否年少时被霸凌或羞辱过；是否有过度保护或控制的父母，社交场合是否压力过大，是否因为缺乏体育运动和睡眠导致焦虑与压力倍增？是否其所处的社会规范会对个人行为更敏感，更逼迫人去适应或服从？

有意思的是，我遇到不止一个自称社恐的人，坐下来、聊起来之后，都侃侃而谈口若悬河。我并没对他们施加什么魔法，只是聆听，点头，偶尔加以回应和引导表示“我在听”，效果极佳，

让我想起《射雕英雄传》里周伯通的名言：“你怎么不问我后来怎样？——你如不问后来怎样，我讲故事就不大有精神了。”大概，再自称社恐的人，都是乐于倾诉的——只要把那个盖子打开。

很多人自带一条长度很微妙的社交血槽。血槽低过危险值，会倾向抑郁，于是可以靠跟朋友（远程）交流、玩猫之类，恢复到正常状态，可以继续过日子。出去社交，也能语笑晏晏地应付，但那条社交血槽却在缓慢增长；越增长，社交欲望越肉眼可见地变低，终于到社交血槽值满了，好了，不想社交了。再社交，就要累了……

对大多数社恐而言，他们的社交能力没问题，但社交欲望并不算高。而他们所处的环境，让社交对他们而言负荷重大：大多数交谈的话题没那么有趣，大多数想倾诉的淤积在心里。于是只能用社交面具来维持一下。久而久之，想说的没法说，不想说的说了很多。

每个人或多或少，都有这么点想逃避社交的借口。

已故的马修·派瑞在《老友记》中扮演的钱德勒，极受欢迎。他怕承诺，他爱嘲讽，甚至朋友问建议时，他说了经典的“我不擅长提建议，我能嘲讽一下吗”。提建议意味着需要负责，负责意味着潜在的争执。钱德勒不想要争执，他就是希望“大家都别太把我当真”。甚至当朋友争执需要他立场时，他会来一句“有人敲门，我去应门——啊没人！”然后关门走人。这个形象深入每个观众之心，恰也许因为，每个人或多或少，都有这么点想逃避社交的借口。

所以无论是真是假，每个时代自有相对的安全帽，给自己扣上，好逃避社交。只是反过来想想，人生在世太不容易了：难以直接地说出“我不想社交”，总还得找个借口“I人”甚至病症“社恐”，才能度过一点属于自己的时光。█