

新闻背景

2014年3月1日21时许,云南昆明火车站发生严重暴力恐怖案;2014年3月8日凌晨2点40分,马来西亚航空公司称一架载有239人的波音777-200飞机与管制中心失去联系;2014年4月16日上午8时58分许,一艘载有470余名中学生的“岁月号”客轮在韩国西南海域发生浸水事故下沉……



“老婆的智慧”系列(7)

挥之不去的焦虑 我们的安全感哪去了

文/安 妮 (青未了·心理咨询工作室特约作者)

安全事件 让我们陷入了安全焦虑

3月1日,天空飘着小雨,我的好朋友茉莉刚好在那一天举行婚礼。晚上,看新闻获悉昆明火车站发生暴力恐怖案,茉莉说:“做新娘子的喜悦,瞬间被忧伤和焦虑的泪水淹没!我一整晚都睡不着,真的很担心,很不安!”

接着,3月8日,马航事件,我的另一位朋友姜薇,原本打算乘飞机去厦门探亲,不得不临时取消了计划,她说:“太没有安全感了!我现在都不敢坐飞机了!”可是,在生活节奏和交通状况盘根错节的今天,谁能回避得了出行的风险?

仅仅也就是一个月的时间,弥漫在空气中的那些焦虑、担忧、恐惧、悲伤还未散去,4月16日韩国沉船事件又一次撞击着我们的心灵……每天,我在打开电脑浏览新闻的时候,视线总会被泪水模糊,据韩媒报道,“岁月号”沉船时,一名学生给妈妈发短信写道:“我怕现在不说以后再也没有机会了,妈妈,我爱您。”另一位学生发出消息:“我们真的要死了!”“如果我有什么做错的你们都原谅我!”最后他写道:“我爱大家。”我想,每一个做母亲的看到这样的短信,都会痛彻心扉。

记得很多年前,台湾作家张晓风写了一篇感人至深

的文章《我交给你们一个孩子》,她说:“不要撞到我的孩子,我把我的至爱交给了纵横的道路,容许我看见他平平安安地回来!”时至今日,这样的担忧、恐惧、焦虑,有增无减。再想想我们这些年经历的沙尘暴、水污染、空气污染、土壤污染、雾霾,还有那些威胁着我们舌尖安全的三聚氰胺、地沟油、皮革奶、苏丹红、瘦肉精、镉大米、增筋剂,就不能不感叹“安全感缺失”,这似乎已经成为了我们的集体焦虑。

近日,受安全焦虑的驱使,一位孕妇甚至因为担心wifi辐射会影响胎儿健康,而彻夜难眠。为了让孕妇休息好,每天夜间休息前,孕妇的家人都要楼下楼上挨户请求关闭wifi,让全楼居民禁止使用wifi,可谓到了惊弓之鸟的地步。

世上从来都没有桃花源,但生活也未必一片黑暗。北京大学心理咨询与治疗中心主任方新就表示,公众在关注安全事件的时候,如果有焦虑的情况出现,不要担心、不要自责。这种不安全感不是病理性的,是一种与现实相匹配的、正常的心理反应。但是,她提醒公众应避免过度沉溺其中,要有意识地保护自己。

理性面对 不要让焦虑控制你的情绪

《中国青年报》社会调查中心的一项调查曾显示,34%的国人经常存在焦虑情绪,62.9%的人偶尔焦虑,只有0.8%的人表示从来没有过焦虑。可以说,焦虑是最常见的一种情绪状态。

针对最近的公共安全事件,武汉市精神卫生研究所所长刘小林教授介绍说,乘坐“过马路时怕被车撞、乘电梯担心下坠、看到飞机担心会掉下来……”,其实是“杞人忧天”,属于焦虑障碍的一种。刘教授分析说,最近的公共安全事件,容易诱发公众广泛性焦虑,这些影响对绝大部分人来说会逐渐消失,但是小部分情绪敏感、心理耐力比较弱的人,就可能产生焦虑。刘教授称,焦虑症患者近年来发病率上升明显,根源是人们工作节奏快,社会竞争加剧,公共安全事件只是外在诱因。他建议,容易出现焦虑情绪的人可尝试通过瑜伽、旅游等来放松自己。

理性情绪行为疗法(简称REBT)的创始人阿尔伯特·埃利斯在接受媒体采访时也认为,人们并非被不利的事情搞得心烦意乱,而是被他们对这些事件的看法和观念搞得心烦意乱的,人

们带着这些想法,或者产生健康的负性情绪,如悲哀、遗憾、迷惑和烦闷,或者产生不健康的负性情绪,如抑郁、暴怒、焦虑和自憎。当人们按理性去思维、去行动时,他们就会是愉快的、行有成效的人。当人们坚持某些非理性的信念,长期处于不良的情绪状态之中时,最终将会导致情绪障碍的产生。

埃利斯说:“非常不好的事情确实有可能发生,尽管有很多原因使我们希望不要发生这种事情,但没有任何理由说这些事情绝对不该发生。我们将努力去接受现实,在可能的情况下去改变这种状况,在不可能时学会在这种状况下生活下去。”

埃利斯还强调说:“我想对中国青年说的是,他们很年轻,如果这个世界有不幸的事情发生——这是屡见不鲜的,他们足够的时间,建设性地使用REBT或其他类似的思考方式来努力不让自己烦恼。”

从心理学上讲,当我们的情绪从灰色云层中拉下来了,我们就能把自己放在一个可以集中注意力解决问题的位置。

找出根源 走出安全焦虑的怪圈

如今,广泛性焦虑、惊恐发作、恐惧症、创伤后应激障碍、强迫症等各种亚型的焦虑症在都市人群中都有增长趋势。上海东方医院临床心理科主任赵旭东介绍说:“有一群人,频繁地找医生做各种身体检查,宣称自己肯定得了某种疾病,但检查结果却没有任何异常,这种以前被称为疑病症的心理问题现在也被称为健康焦虑,因为患者总是对自己的身体不放心。”

对此,美国心理学大师艾尔伯特·埃利斯早有答案。他认为,任何焦虑都可分为3种:自我焦虑、不适焦虑和对焦虑的焦虑。我有一位心理老师,很安静也很有分析能力,看到别人紧张或焦虑时,她说:“不要慌,好好想一想,你真正担心和焦虑的到底是什么?我们分析一下概率!”事实上,安全事件发生在每个人身上的概率非常小,反倒是日常生活中,我们的焦虑无处不在。

我居住的小区有一位老太太,每天都听广播,她就经常和我们说:“可得谨慎点!能不出门就不出门,

也别到处旅游了!”老太太还勤恳地在小区的角角落落里开辟了许多的小菜地,用她的话说,“只有吃上自己种的菜才放心”。这是来自老人的安全焦虑;房价居高不下,什么时候能买套房子结婚?这是年轻人的焦虑;又到毕业季,新老师学生家长们又开始了新一轮的焦虑、紧张、烦躁……

上海同济大学附属同济医院心身科主任医师陆峥嵘说:“焦虑和担忧是正常生活的一部分,但过度了就是一种病态,它会影响人们正常的生活和工作,继而引起身体不适。”当焦虑来袭,找出“焦虑”产生的根源,就能够清楚知道下一步该怎么做。

另外,要多结交些性格比较开朗的朋友,多把自己的心事说给他们听,后者的意见或想法能够帮助你减少不确定的信息,避免由此而产生的焦虑。适量的运动也有助于减压、转移注意力,因此当你开始发现自己有焦虑的“苗头”时,不妨约上三五好友打打球、跑跑步,就能防微杜渐了。

为一致的目标 与缺点相处

□蒋硕 (心理咨询师、婚姻咨询师、“青未了·心理工作室”专家顾问团成员)

L打算再婚。幸运的她有两个选项:一个是公司高层,典型的“收入、学历、品位”三高人士,但为人疏离,不喜缠绵,对女性的态度远不如对工作来得热情,大概也是因此,年近四十而无婚史;另一个是大学老师,经济条件也算不差,幽默能干,为人体贴,但离异有子,且出身农村,经济负担不说,只是亲情往来就很麻烦。“选哪个好?”L问。

这话若问旁人,人家准恨得牙根痒痒。已经历过一次婚姻,仍标准模糊选择困难,老天偏还如此眷顾纵容她,给出选项。这么一想,倒更不能怪那些懵懂少女不会选择了。

不管婚姻是第几次,“选对人”都是“做对老婆”的第一步,所以还是得认真讨论一番。在个人观念常常被绑架的当前,女人们“选人”的标准也常常混乱:难免信奉物质至上,但也不肯放弃感情,性格非常重要,身高也很重要,还有学历职位品位气质性能力……最好各项全能,像“来自星星”一样完美。这个么选法,选多少次也没长进,怎么办?

要我说,简单得很:选“一致”的人!

什么一致?目标、价值观、模式、趣味。换个说法:你得先想清楚“过什么样的生活”,再决定“选什么样的人”。我关注女人本身,胜过关注一切婚姻问题。“你是谁、要什么、怎么做”这些看似“形而上”的问题,是一切问题的根源。知道自己要建设什么样的人生,才知道需要什么样的伴侣。就算想法跟随人生进程成长,没有一次性的答案,至少要有方向。

所以,我建议L,分别问问高管和老师“想过什么样的生活”,分享一下中期、远期的数字规划,再描述一下感性的生活场景,看哪一个和你比较接近,那就是目标比较一致的人。“一致”的人用不着时刻要求“忠于彼此”,只要各自忠于自己,两个人人生就会自然而然地契合,那多好。

说到价值观,听起来宏大,但实际上就是一个帮你省掉生活中很多麻烦的东西,因为它包含着对人对事的评判标准、做人做事的规则操守和选择取舍的优先次序。两人价值观不一致,不免大事小事都要摩擦争执,那就太麻烦了。有的女人热衷于这种麻烦,希望借此实现对伴侣的“改造”,但,需要改造的,多半改不过来,白白浪费时间。

再说模式,它与原生家庭相关。如果你在父母家中,适应的是比较疏离的人际关系,那伴侣的疏离就问题不大;而如果反之,你有足够的经验应对复杂亲缘,那即使对方家庭关系不那么单纯也没关系,这事儿没有优劣标准,能适应就好。

至于趣味,你可以把它当成“非必需品”。不过王小波说过:“一辈子很长,要跟一个有趣的人在一起。”一件非常享受的事,为什么要放弃呢?

“唉,哪有完全‘一致’的?两个人各有各的缺点……”L说。

那当然,婚姻本来就属于每个不完美的。L上的一段婚姻的终止,就是她无法容忍前夫过于随意的消费,而她夫则厌恶她的洁癖。所以事先考虑到缺点,也很必要——你能容忍什么样的缺点,就得到什么样的伴侣。

容忍不是件简单的事。也许L可以试着这样考虑:

每个缺点背后的故事是什么?了解之后,是否可以谅解?

与带着这些缺点的他一起生活,需要你付出什么?你愿意吗?

你有哪些缺点与他交换?

是否有改善的可能?最后说到的“改善”,与前面说的“改造”不同,伴侣间对彼此缺点的打磨,是一种有的放矢的同步成长,对婚姻而言,是好事。即使不能改善,也没关系,因为你们既然认可了彼此的目标、价值观、趣味与模式,缺点就一定不在“核心地点”,真的没关系。

“因为懂得,所以慈悲”。接受婚姻的“不完美”,为一致的目标,与缺点相处,相信时光会为一切洗礼。祝福L和每个为选择而苦恼的人。