

我问她，是怎么适应这种分离的，她说不知道，就是慢慢习惯了。

可我知道，这是很让人焦虑的场景，如果不是发展出了一种特别的应对方式，她没法习惯。

后来她读大学，有了男朋友，别人总觉得异地恋不靠谱，她却很适应。

其实那时候，她心里想的是：反正有一天对方会离开。

但爱情最终战胜了时间和距离。今年丈夫学成回国，他们结婚了。可是，当两人真正在一起的时候，她却开始感觉不安，开始纠结要不要回原来的城市，重新开始两地分居的生活。

而且，她的头脑里发生了巧妙的转换，直到我们说起这一段，她还以为自己纠结的是哪个城市更有利于她的职业发展。

我问她，现在的生活怎么让她不安了。她说，好是好，可谁知将来会发生什么不好的事情，彻底破坏现在的一切。

不知道你有没有发现，这个来访者因为成长经历发展出来的应对方式就是：不对关系抱有期望，随时准备离开，过一个人的生活。

这种应对方式不适用于两个人在一起的生活，而适用于处理两个人不在一起时，所产生的分离焦虑。但现在，为了配合这种应对方式，她宁愿选择两地分居的生活。

因为这种应对方式她最熟悉，能让她有控制感、安全感。

这是心理舒适区最特别的地方，我们会用自己的应对方式去建构生活，而不是根据生活选择一种合适的应对方式。

明明她的环境已经不需要她这么焦虑，而她却还在为分离做准备。这是很多悲剧的来源。

在这里，我想请你思考一下：如果她的爱人也用类似的应对方式会怎么样？

那他就很容易把她的犹豫，解读成要离开的信号，他也会为分离做准备，以避免自己受伤害。这样，分离的焦虑就会变成现实，两个人就会真的越行越远。

幸运的是，丈夫对他们两人的关系很有安全感。他觉得两地分居的生活根本不是常态，两个人在一起才是常态。

这也是丈夫的心理舒适区，所以他包容了她的不安。

为了逐渐改变她的应对方式，有一次，我把她和她丈夫一起请到咨询室来，我们一起给妻子的焦虑取了一个名字，叫“小闹铃”。

当妻子再有不安全、想要离开时，她就会告诉丈夫：“我的小闹铃又响了。”

丈夫会轻轻拧妻子的耳朵，假装把它关掉。

最终，妻子决定留在上海。

离开咨询室的时候，她跟我说：“陈老师，您知道吗？不只是感情，以前，任何好的东西，工作、荣誉、生活，我都不敢要，哪怕得到了，也会觉得不安，觉得这不是我的。现在，我慢慢开始不那么想了。”

觉得自己配不上好的东西，这也是另一种心理舒适区。

而她开始走出了自己的心理舒适区，用新应对方式生活。这并不能保证她和丈夫以后一定不会分离，没有人能做这样的担保。

但新的应对方式，能够让她去享受现有的幸福和快乐，并从中积累新的经验。这就是改变的意义。

总结一下，这节课我们讲了什么是真正的心理舒适区，知道了心理舒适区的本质是熟悉的应对方式所带来的控制感，正是对控制感的渴求，让我们难以改变。

陈海贤

建议你用今天学到的知识找一找自己的心理舒适区，欢迎把你的发现留言分享给我。

在下一讲中，我们将学习一种很实用的技能，给自己的心理舒适区拍个X光片，看清它精细的内部结构。

我们下一讲见。

改变第03天

越是感到自己受了威胁，越是感到焦虑，我们就越需要控制感，抓着已有的应对方式不放，这就是为什么改变那么难。

陈海贤·自我发展心理学

实现人生突破的系统方法

版权归得到App所有，未经许可不得转载

点击图片可分享

陈海贤·自我发展心理学

实现人生突破的系统方法

版权归得到App所有，未经许可不得转载

留言精选

提交留言可与陈海贤互动

写留言

字号

写留言

分享