

# 女人的终极安全感从哪里来？



安全感对女人而言意味着什么？

**或许对很多女人来说，安全感几乎意味着一切。**

云婕是两年前离婚的，可离婚前她已经“婚内单亲”了好几年，她抱着一丝丝残存的希望与反复出轨的老公缠斗了很久，最终人家把情人带上门来，云婕彻底崩溃，带着孩子离开了那个让她伤透心的家。

刚刚自己生活的时候，云婕其实很害怕，她不仅照着公安专家的意见在阳台上挂上男人的衣服做好伪装，还用土办法“看家护院”，每晚临睡前她都要在门口和窗户下面放上一排啤酒瓶，平时也总是防狼神器不离手。

她原来没有工作，虽然手头有分家时的一些财产，也有抚养费，但生活成本高，云婕必须重新找工作。那段日子，她简直活成了一个移动的计算器，天天满脑子盘算着自己的收入与开销，怎么算怎么不够，怎么算怎么不靠谱——这未来几十年，她和孩子怎么过？自己老了以后，靠什么？

离婚以后的云婕，一度焦虑到极点……

### 为什么“安全感”三个字如此让女人抓狂？

在心理学范围内，安全感被定义为对可能出现的对身体或者心理的相应的危险或者风险的预感，以及个体在应对事件时的有力和无力感，主要表现为对确定性和可控性程度大小的判断。

这句话翻译成成人话就是，有没有安全感，就看你觉得自己有没有危险，面对危机和风险你是无力还击还是成竹在胸，你是否认为自己的生活是有谱的、可以把握的。有安全感的人就像钢铁侠，有钱有技术有盔甲，谁来了也不怕；没有安全感的人就像大森林里被狼群环绕的小兔子，比如云婕，觉得自己母子二人很弱小，周围很危险，同时经济实力的缺乏也让她对未来感到恐慌。

从根本性的生存层面看，女人有安全感，往往首先意味着她相信自己会有吃有穿，她的孩子会有吃有穿，她和她的孩子未来都能有吃有穿。总体上，在人类社会的绝大部分阶段，女性都是比较被动的。试想，在古代，一个大着肚子的女人，一个怀抱着小婴儿的女人，一个养育、看管着一群孩子的女人，如何同时完成抵御野兽、防御外敌、打猎挣钱这些任务呢？所以女性会需要一个由男人来提供和担当的、没有危险的、持续稳定的环境和状态。

在这样的分工下，长期以来形成的人类集体无意识就是女性是需要被保护的，社会把“弱者”和“依附者”的形象投射给了女性。既然是弱的，必然就是不安全的，既然是靠着别人护卫和养活的，也必然是有风险的。人类的历史大概为 300 万年，300 万年啊姑娘们，重复了如此久的危机意识简直已经刻在了女人的骨子里。

正因为如此，从情感的角度看，安全感对一个女人来说，意味着拥有一份牢靠的关系，也就是说自己始终是被接纳的，被爱的。

实际上人在情感上的安全感分为两种，一种是自己不会被侵犯，被吞没，被控制，一种是自己不会被抛弃，被远离，被厌恶，前者往往是男性的需求，后者往往是女性的渴望。很多女人甚至都像小孩子一样希望找到一份“作不坏”的感情，一个无论自己怎么闹，都能狠狠抱住自己的怀抱。

曾看到有个网友说：

某次在宿舍和室友因为午睡时吵闹发生了矛盾，被室友挑事孤立，心里憋屈得不行给爸爸打电话。

我：爸，今天和室友闹矛盾了，都针对我！凭什么啊……难过得要死。

爸：你有没有想过为什么她们都要针对你呢？是不是你自己身上出了什么问题？

我：……

遂挂电话，打给我妈。

我妈听我哭，就说了一句：住不下去就不住，念不下去咱就不念了！回家！妈养你！

——这就是安全感，无关对错。

说穿了，这种期待其实还是好像“超短裙里面穿了安全裤”一样，希望哪怕是最差的情形下，也不会失去生存的依靠。而我们故事中的云婕，从根本上讲，也是因为感觉生存得不到保障，才会找不到安全感。



### 重新找到做“人”的感觉

云婕情绪好转是在她工作有了一些起色的时候。这么多年不工作，一开始她很不适应，但慢慢找到节奏之后，她在工作中表现越来越好，上司也夸奖过她好几次。云婕发现，原来自己并不是个没本事的女人，自己也是有着相当工作能力的，情况并没有自己开始预想得那么差。当她对自己有了一些信心之后，整个世界仿佛都没那么灰暗了，日子开始有了明亮的色彩，她与孩子之间的笑声也渐渐多了起来……

那个时候，她发了一条朋友圈：

以前我觉得安全感是

爱人秒回的信息

他的早安晚安

他的每一个承诺

过马路紧握的手

他温暖好脾气的话语

而如今能给我安全感的却唯有

清晨明媚的阳光

繁华路口人行道的绿灯

出门时口袋里的钱包和钥匙

手机里显示的满格电

因为我知道 那点可怜的安全感寄托于他人身上，难免会是一次次的失望。

不少女性可能都像云婕一样，或是从小到大被照顾，被别人养，或是一直被女人的事业不重要这种观念洗脑，最终的结果是如同一只小宠物，没有了独立觅食和野外生存的能力。既然安全感的根本在于生存能力，那么我们就不难推导出一个结论：安全感的获得，首先需要女性把自己当成一个“人”来看待，也就是说，先做一个成年人，有能力独立生存在这个社会上，再谈其他。

云婕就常常感叹说，自己快四十岁了，补得却是二十几岁小姑娘该上的课，不过，虽然艰辛，但靠自己的感觉才是踏实的，自由的。

你真的如此弱小？世界真的如此可怕？

工作步入正轨，渐渐实现收支平衡之后，云婕还是不能完全放下一颗悬着的心，她发觉这一切并不是“缺钱”那么简单。她开始看一些心理学的书，还去听了心之助【心悦会】的一些课程，慢慢才了解到这安全感并不能靠外在条件给予，而是要向内求的。

我们心理上的安全感取决于我们的自我意象和对他人的意象。你觉得自己是弱小的、无助的、无力的吗？你认为他人会喜欢你，接纳你，真的爱上你吗？对这两个问题的回答决定了你能否真正拥有安全感，而不在于你有多少钱，有多大的房子，有多高的地位。

对于第一个问题，女性需要对抗的首先就是我们的集体无意识。客观看，人类社会发展到今天，女性真的还是那么被动、弱小吗？科技越来越发达，社会分工越来越精细化，其实我们可以有各种各样的办法保护自己，帮助自己，哪怕是女性独自带着孩子生活也并非那么危机重重，不可想象。云婕如今就总是拿自己摆啤酒瓶子的事自嘲，她说：“其实换上好的门窗锁才是解决办法啊，当时真是有点自己把自己吓傻了。”



现在，云婕已经学会了自我安抚的四步法，已经不会再被偶尔袭来的恐慌感所压倒了。

**第一步：**觉察自己的情绪，练习说出自己的感受。这实际上是“强行”在情绪风暴中加入理性的成分，让我们自己不会过度地卷入情绪，而是保持一种现实化的倾向。当你可以像一名旁观者一样观察自己的情绪，试着去客观描述自己的感受时，也就在一定程度上把自己带离了情绪风暴的中心，不让自己被完全淹没在其中。

**第二步：**体会一下是什么让自己的感受不断繁衍，不断扩散，找到决定你心态的那句关键的话。比如，云婕就发现，每次自己情绪崩溃的时候，心里都有一个声音在告诉她：生活好艰难啊！日子好惨啊！你的人生太难了，简直没法过了……有一次，一边哭，云婕一边把这些想法记在了纸上，这不仅是一种宣泄，也帮助她看到了自己那些藏得很深的核心观念。

**第三步：**修改不当观念。冷静下来之后，看着那张纸，云婕自己都有点不好意思，因为她发现这些想法的确夸大和歪曲了事实。对应着这些观念，她重新写下了一些话语，她不断地对自己说，也许我并没有那么可怜，过去不能代表现在和未来，我现在已经开始成长了，已经开始有力量了，我的生活正在变好，这就是最有力的证明啊！……她不断地练习用正向的话语与那些负向的话语对抗，一遍遍洗刷着那些曾经让她消沉的信念。

**第四步：**深度理解自己。往往在我们内心里，有一个不停吓唬自己的自己，也有一个总是被吓到的自己，这时我们需要去尝试做一名客观的、中立的观察者，去体会和理解内心的这两个部分。

云婕就发现，那个一惊一乍吓唬自己的人，其实是为了保护自己不再受伤。在过去那些年里，她过得很不好，经历了很多创伤，这个人其实是她的预警系统，她不是想伤害她，恰恰相反，她很在意她，想保护她，才会这么紧张。云婕也试着与她对话，告诉她，你的警惕在过去很重要，但现在一切都过去了，我们已经安全了，那个伤害我们的人已经不存在了，我们就不要太焦虑了好不好？要不然大家的日子都不好过呢。这个时候，这个人似乎就不像容嬷嬷那样面目狰狞了，而是慢慢也有了“慈祥”的感觉。

而对那个受伤的小孩，云婕学着去接纳她的种种情绪。在一次心之助的小组活动上，云婕看到她的那个内在小孩其实很委屈，很疼，很孤单，很害怕……为此她忍不住落了泪，在内心里紧紧地抱住了她，温柔地对她说，有什么委屈你就告诉我，你什么样的情绪我都是接受的，你都可以说出来，我会陪伴着你，好吗？渐渐地，这个孩子的身上仿佛不再阴影重重了，她仿佛也变得明亮了起来，愿意勇敢地抬起头来了……

当我们拥有了这种自我安抚的力量时，便拥有了独立于世的最重要的武器。如果说生存能力反映了一个人活着的智慧，是一个人不断向上走的动力，那么承受挑战和冲击的能力就是我们撑住自己的支撑力，它就像地基一样，决定了你人生大楼的高度和抗震度。

也只有在这时，你才有能力找到一个真正的好伴侣，让自己也成为一个好伴侣，而不会因为他不接电话就抓狂、争吵。当两个人联手共建品质更高的生活，你也会因此拥有更多的安全感，人生便进入了一个良性循环。

如今再看以前自己发的那条朋友圈，云婕笑着说，自己那时好“悲壮”啊，其实安全感不是将独立绝对化，可以万事不求人，那其实还是不相信外界，不相信这个世界，安全感是我们终于可以接受自己的脆弱，也接受他人的脆弱，我们可以在合作中共度人生的旅途。

实际上，从人生的本质上看，“安全”、“稳定”、“确定”从来都是相对的，人生永远都是流动的，“无常”的，只要我们还活着，只要我们还爱着，就注定要承担一定的风险和不确定性，我们也注定无法真的“拥有”谁，“拥有”什么。当你可以从容接受这一切，才是真正和这个世界，这个宇宙融为了一体。