心理学家现场导演,“身体替身”演出“我”的故事——

螺旋心理剧治疗“情感困惑”

你,扮演现在的我;你,扮演未来的我;你们,扮演我感情纠葛中的两个男人……周末,沪上一些年轻男女在美国心理学家的“导演”下,体验了一场专门帮人解开情感心结的“心理剧”。

现场找人扮演“我”

空旷的封闭式会议室的地面上,几十条领带系在一起,围成一个椭圆形的圈子。二十几名青年男女围在一旁。“圈子就是我们的舞台,尝试着到舞台上走一走,看你愿不愿把自己的情感问题讲给大家听。”现场指导、美国心理学家凯特博士说。

最后,女孩 Lily 留在了圈子中央。她大胆地讲述了自己面临的情感纠葛。迫于父母的压力,她离开了原来的男友,与现在的丈夫结婚,但始终不能释怀。走,还是留?这个问题已经困扰了她太长时间。

“现在,从现场找一个人当你的‘身体替身’,再找一些人当你的‘勇气’,还要选一个人做你的‘妈妈’,两个男生分别做你的‘老公’和‘前男友’。”在凯特的指导下,各个角色激烈地争辩——Lily 内心的挣扎直观地展现在她和众人面前。

现实演完了,Lily 仍然无法抉择。于是凯特博士继续导演“未来”,诱导“演员”表现 Lily 心中“30 岁时的生活和心境”,同样要她自己面对家人和前男友。

演出中,Lily 和几名参与者都流下了眼泪,凯特不时在旁引导,对细节反映出的主人公的心理困惑做出分析。

心理剧演完,Lily 如释重负地说:“我已经做出了选择。”

解开参与者的心结

这场名为“找到你渴望的爱”的螺旋心理剧由美国心理学家凯特博士指导,她告诉记者,从专业角度说,心理剧通过角色扮演,由心理学家解开参与者的心结,解除心中的情感困惑,治疗情感创伤。

现场除了 20 多名白领外,还有一些心理咨询师前来观摩。

据称,这种方法在美国颇为流行,特别适用于解除都市青年的情感心理障碍。现实生活中的婚外恋、离婚、晚婚等问题,使年轻一代对婚姻产生一定恐惧;有些年轻人性格过于内向,或遭遇伤害,对爱情产生心理障碍;不少人也缺乏与异性沟通和展开恋情的能力,沦为“情感无能”的人。

本报记者 姜燕

互动点评

● 从李宇春排名明星公众形象满意度榜末说起(编号:07091012401)

新民网网友喵呜:选秀明星确实需要好好学习一下必要的修养,增加内涵,这样才能在娱乐圈走得更长远,在公众眼中有好的形象。

手机用户 130****8328:这个排行榜本身有点问题吧,我觉得李宇春和于丹是不同领域的人,不具有可比性。

● 2029 年,机器人比人更聪明?(编号:07091011501)

新民网网友 IP 58.37.92.152:真这样的话,机器人可以将人类淘汰了,幸好这是美国数学家、科幻小说家的议论,不足为奇。大家都知道机器人再怎么厉害,毕竟还是我们伟大的人类科学家的发明制造。

● “六角丛书”:让书价回归理性(编号:07091012301)

新民网网友悠哉:卖书,终归还是内容为王。靠包装来赚取收入,非长久之计。

(本版选登对前几天本报报道的精彩评论。网友可登录 hd.xmnext.com 跟帖评论;手机用户发送互动编号加评报内容到 15900430043,亦可参与。)

花木地区老外居民占一成 社区专门搭建西式交流平台

周日“早午餐会”讨论社区事

本报讯(特约通讯员 张琪 记者 鲁雁南) 西方讨论社区事务时,经常会在 coffee brunch(早午餐会,即早餐和午餐之间的茶点)上解决。如今,在外籍人士占居住人口十分之一的浦东花木社区,也为老外们搭建了这样的“西式平台”。

在上周日的首次早午餐会上,来自8个国家和地区的“洋居民”经过讨论,为自己的“新家”提出了一句响亮的口号:“Community passion,International vision(热情社区,视野国际)”。

“早午餐会”诞生

这个“早午餐会”的诞生,源自花木社区日前在全社区发起的人文精神大讨论。“社区 1.5 万居民中,来自 96 个国家和地区的老外就有大约 1500 人,他们也应该有发言权”。

负责此项工作的吴艳,为此特别征询有着数十年美国生活经验的上海人、侨联联络员约翰的意见。约翰脱口而出:“何不像在国外一样,开个早午餐会,让有兴趣的外籍人士都来参与?”

早午餐会上,咖啡的香味刚刚飘出来,来自不同国家和地区的老外们就说开了。他们从各自的文化背景出发,提出十几条完全不同的“口号”。“召集人”约翰灵机一动,搬出一块黑板:“每个人都提出一个单词,代表自己对社区的感受和希望,最后举手表决,挑出排在前 6 位的单词,再用它们造句怎么样?”

半小时后,黑板上就写下了 20 多个单词。经过举手表决,passion、vision 等 6 个单词脱颖而出,大家又开动脑筋造句,最后掌声一致通过:“Community passion,International vision”这句话,并由他们中的“中国通”翻译成中文:热情社区,视野国际。

约定“每月一场”

第一次社区早午餐会的成功,让老外们约定:以后每个月的第一个星期日都来一场,向每个外籍家庭发出邀请,办成定期的社区聚会。社区有关负责人得知后马上表态:社区文化中心给早午餐会提供两个房间,一间让大人们聚会讨论社区事,一间供孩子们玩耍交流,还有英语沙龙的志愿者们提供服务。

评论 07091110801

西藏冬虫夏草
直销价格 礼盒包装
Tel:021-62431224
武宁路350号武合大厦101室(西藏驻沪办内)

上海嘉莲华国际商业广场
沃尔玛购物广场(江桥店)
恭请光临
地址:曹安路2188号 租赁电话:69110288

都市生活时尚
百领话题互动
有奖征集线索
mailxmdh0@hotmail.com
mailjiangyan@wxjt.com.cn
论坛:xmdh.xmnext.com