

SAY GOODBYE

【专家调查档案】

结婚办婚礼向亲戚朋友们宣告自己走进了人生的新阶段,大家都觉得理所当然,但是,你听说过离婚的时候专门办一个离婚仪式的吗?日前,真的就有人这样做了,此举引来了不少好奇的目光。从心理学角度看,在结束一段婚姻的时候,举行一个仪式,是比较积极的方式。

1 “未完成情结” 让人在离婚的阴影中出不来

已经做出了离婚决定的夫妻,离婚时举行一个专门的仪式,来告别之前的婚姻生活,从心理学的角度来看,是件积极的事情。廖丽娟从契可尼效应来解释离婚仪式对人的积极影响。所谓的契可尼效应,也就是通常说的“未完成情结”。心理学家契可尼做了许多有趣的试验,发现一般人对已完成的、已有结果的事情极易忘怀,而对中断了的、未完成的、未达目标的事情却总是记忆犹新。这种现象被称为“契可尼效应”。

现在的婚姻,往往结婚仪式非常隆重,会留下很多的美好记忆以及记忆的载体,比如视频、照片等等。当婚姻破碎后,面对这些留下的记忆和记忆的载体,离婚的当事人往往是匆匆处理,甚至并没有什么处理。这样仓促的甚至有些狼狈地结束一段婚姻,往往需要当事人花上很长时间来面对和整理整个事情,很多人甚至一辈子都没有在心理上完成这个过程,结果就是一直都沉浸在过去的很多消极情绪、不良回忆中。所以,在廖丽娟看来,“如果一对夫妻真的已经决定离婚,并且希望可以在结束这段不合适的生活,通过一些仪式化的处理方式,会比较有效。仪式有助于离婚的双方都能从中成长,并尽快适应重新单身生活,迎接未来生命中会遇到的一切喜怒哀乐。”

廖丽娟曾经在工作中遇到这样一对夫妻,这对夫妻当初是由人介绍相识的,因为一些外力的原因,他们在相识后很快就结婚了。但是婚后的生活并不愉快和谐,在经历了一段时间的心理咨询之后,他们发现两个人的确很难经营幸福的婚姻,所以决定分手,给彼此机会,在未来去追求其他美好的爱情和幸福的婚姻。做出这个决定后,他们开始考虑,怎样的分手能够让彼此的伤害减到最小,同时也能帮助他们更积极地面对未来。在和廖丽娟一起讨论后,夫妻俩去了当年相识时的地方重新吃了一顿饭,去当初他们牵手的地方互相牵着手送出了彼此的祝福。现在这对夫妻虽然很少再联系,但是生活现状都非常好,对于之前几年的婚姻生活记忆,更多的也是美好、宽容和放下。

“所以说,平和地离婚,用一些仪式化的方式来帮助彼此放下一些记忆,处理掉一些负面的情绪,真的很有帮助。如果双方有孩子,已经生活了很多年再离婚,仪式化的方式对孩子以及对他们生命中那么多年的喜怒哀乐的总结、放下,都会有更积极的作用。”廖丽娟说。

用一个仪式说再见 离婚时

专家支持:廖丽娟
采访:朱砂
上海市职业技能鉴定中心心理咨询师考评员

【事件回放】

日前,专程从成都赶来的三对不同年龄阶段的夫妻,在重庆双桥花乡龙水湖友好地结束自己的婚姻。下午2点整,随着《非诚勿扰2》经典的离婚片段播出,三对夫妻的离婚仪式正式开始。主持人分别询问三对夫妻。从今往后,不论身边的人拥有什么,是否都不愿意再与对方一起。三对男女分别回答:不愿意。主持人拿出三张大红喜字,递给三对夫妻说道:喜字在当初彼此结婚时象征着幸福和承诺。但如今婚姻走到尽头,喜字带给彼此的意义也不复存在。在主持人的引导下,三对夫妻共同将大红喜字从中间剪破,各自拿一半在手中。最后,三对夫妻相互退还了对方结婚信物。在主持人宣告彼此爱情终结的时候,三对夫妻友好地拥抱自己曾经的另一半。
(来源:重庆晨报)



插图 孔雀

2 用一个仪式 帮助离婚的人“分离和适应”

近年来,相关部门的统计数据显示,中国人的离婚率逐年升高,很多人的社交圈里都有曾经离过婚的人士。结婚是人生大事,离婚,也是人生的一个段落,结束一段婚姻,即将开始新人生旅程。作为两段人生的衔接,能在心理上帮助当事人处理好一些情绪问题,更积极地面对未来的离婚仪式有怎样的讲究?

对此,廖丽娟的建议是:“仪式只是一个心理上的告别,是为了减少未完成情结的影响而进行的心理仪式,当然会有一些形式上的载体,但是,并不建议刻意地花费很多金钱去专门操办一些活动。在这个仪式中,最重要的是要让当事人感受到‘放下’的作用。”

去到两人曾经相识的地方,对彼此说一些祝福的话语,然后平静地分别,是比较合适的方式之一。这样做的好处是,将来再经过这个地方,就会减少很多心理惆怅和不良的心理阴影。有一个来访者曾告诉廖丽娟,自己离婚之后,感觉好像永远都活在过去的记忆中,因为自己和前夫两个人是一起长大,然后相恋结婚的,前夫再婚以后,依然住在她居住的小区附近。后来,这位女士请她的前夫走到他们曾经相恋的地方,录了一段视频,并且把以前拍的照片和视频都删除,只留了一本影集在儿时的玩伴家中,相约十年以后再来看看怎么处理。经历了这样一个简短的仪式之后,这位女士搬离了她熟悉的这个小区,去到一个上班还比较方便的小区买了房子,很快新的生活就美好地开始了。

也有的夫妻在离婚时邀请亲朋好友聚在一起,一方面算是一种告知,另一方面也是希望亲朋好友能成为他们离婚仪式的见证人。廖丽娟表示:“仪式实际上就是一种由外到内的适应。结婚需要仪式来帮助我们进入角色和适应,离婚也需要一些仪式来帮助我们分离和适应。”

罗西
心干线

QQ 礼仪

◎ 罗西

QQ 的文字聊天,如果你一言不合,可能造成很大误会,中伤,因为你看不到对方真实表情,听不到对方声音,生活里聊天,即使词不达意,但是身体语言可以补缺补漏,可以更丰富真实地表达你的美意善意真意。



不要随便使用 QQ 的“抖动”功能,这很唐突的,被“抖”的人会很烦的,特别是“抖动”与你不太熟悉的人,就如同在平常生活里,你在某人楼下大喊“某某,你给我下来”,或者拍一下人家肩膀说“嗨嗨,在说你呢!”如果彼此不够亲近,这样的喊或者动手动脚,是很不合适的。有次上线,发现有人加我,还问“在?”我虽然不喜欢陌生人这样招呼我,还是礼貌回:你好,我来了!结果对方狠狠地回两个字:“在忙!”给我当头一棒。

找人时候,不要冷冰冰地只打一个问号,或者“在?”,这有些不礼貌,要以“你好”开头,然后直接留言,说出你要说的话。还有既然你主动找人家,就快点交代、和盘托出你要问的问题要说的话,QQ 的留言功能,就是在提醒你,可以像过去写信那样,有什么就说,主动说。这样的留言,更能体现你的诚恳态度,以及不想打扰、逼迫人家的善意。我最怕有人打一个“在吗”后,就没了下文,如同有人在电话里对你说“其实没什么大事,算了,还是不说”一样,会让接听的人抓狂、猜想一个晚上。

如果你主动加了人家,就要很清楚对方大概情况,我常常碰到的情况是,五湖四海的人热情洋溢加了我,我应允了,结果对方开头第一句劈头就问:你是谁?

主动交友是很好,特别在网络世界,主动就显得尤为可贵。但是,很多人的主动,只有意愿、冲动,没有内容以及续杯性的举动,比如表达想交友愿望后,没主动说自己具体情况,却一股脑儿问对方“身高体重”等,交友就是交底,你不交底,谁还会跟你说实话?

有一对恋人,常常在 QQ 里吵架,一言不合,就拉黑对方,结果搞得后面很难收拾,每次都要重新申请新号,至今恋爱3年了,没有一段真正的爱情聊天记录,因为一拉黑就全抹去以往的一切,是很严重的事情,比生活里“绝交”还恶劣,因为等于还焚烧掉以往的一切互动物证。

我还很不感冒动不动就打“呵呵”的人,如果是陌生人或者工作关系倒无可厚非,但如果你朋友、同学或老网友,就很见生分了,不好玩,干巴,可见话不投机或者缺乏热情兴致,有些马虎应付。

闷骚一般更喜欢网络里交流,多为“社交弱者”,症状就是“木木”的,其实是缺乏热情的一种。