



【微感情】

谁寄锦书来

□王优

从驿站取回快递,沉沉提上6楼。剪开包装盒,一本本书取出来,看看是不是想象中的样子。

咦,一封信,厚厚的,没有封口。跳入眼帘的,是信封上作者的名字和中间竖排的粗黑文字:爱是相互看见,更是相互拯救。顶端横着“专为孤独者写作”几个字,两边及中下各有一句话。空荡荡的客厅里,躺在玻璃茶几上的信——坂元裕二的《往复书简》,仿佛冰山上的来客,神秘、冷艳,散发出雪莲的幽香。目光停留的一瞬,电光火石,每一个字都寒光闪闪,动人人心魄。

没有封口的信,等着读者探访。手指伸入的一瞬,多年前收信拆信的感觉忽然涌上心头。

尽管,收到传统书信的日子已不再来,但总觉得在时光的背后,仍有深情的目光,仍有温柔的声音,时不时隔山隔海地望过来。见字如面,旧时光从信封里款款而出,于是,那些马不停蹄的喜悦和忧伤,静夜的潮水一般荡漾。

曾经,写信寄信、收信展览,是一个多么甜蜜的过程。单是信笺的折法,就值得回味,那不仅是一项技术,而且是一项艺术。究竟有多少种叠法,已不再记得了。信笺折成何等模样,取决于写信人和收信人的关系。情侣或朋友,自然要费些心思,特别是热恋中的人,总是别出心裁,折成纸鹤,折成心形,折成枫叶,即使最简单的也会对折之后,再把一边折了又折。总有山重水复曲径通幽之感,绝不会是一览无余的样子。

这样郑重其事,可见写信人怀了怎样珍重的心意。收信人小心翼翼,以同样珍重的心,慢慢展开,一字一字细读慢品,连折痕也不舍得轻易抚平。看完之后,沿着原来的折痕一一

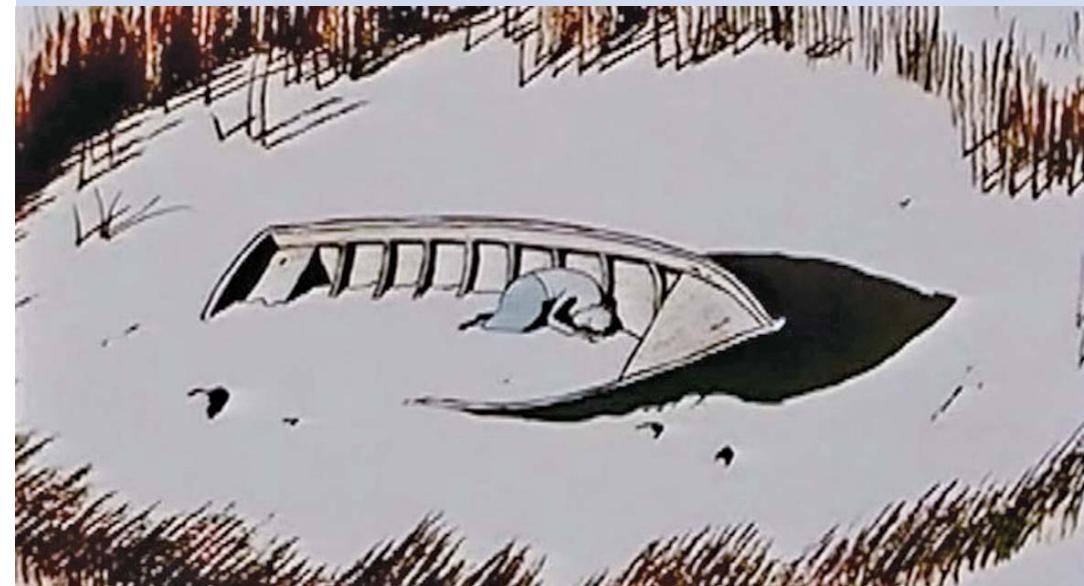
折回去,再怀着同样珍重的心意回信。灯光之下,慢慢铺纸提笔,满腔情思,一笔一画落在纸上,静静地,悬想对方盼信收信的模样。哦,云中谁寄锦书来,燕字回时,月满西楼。

如果说青春岁月里,还有一些东西值得细细捡拾,静静回望,旧信应该是其中之一吧。早年写下的信,或许有些已散失在风中,有些尘封在记忆的角落,再无温热的手指触摸。但总有一个节点,不经意的,一些人事触碰了记忆的开关。于是,写信收信的日子,重新来到我们面前,纸片样的往昔鲜活生动起来。忍不住打开抽屉,翻一翻积尘的旧信。破损的信封,泛黄的纸张,渐淡的墨迹,并不跌宕起伏的故事,青涩却永不再来的岁月……幼稚也好,懵懂也罢,时间的洪流里,那一刻的情怀历久弥香。

还记得,学生时代收到的家书。有一次,居然是父亲的笔迹,拆开的瞬间泪便涌了出来……一直期盼收到父亲的来信,哪怕只言片语。薄薄的一张白纸,只写了大半页,暮色里,那些字是积雨的云,远道而来,把黄昏润成一方湿漉漉的手帕。寡言的父亲,究竟为何来信,信中说了些什么,早无一丝半毫印象,而彼时彼地的心海翻腾,现在想起,余波未平。

眼前的书,着实令我怔了好一会儿。哦,装在信封里的书,会是一本什么样的书呢?取出书来,和书一起滑出来的还有一张便签,作者的寄语,上边日文,下边中文。他说,这是关于两个人之间通过书信把心系在一起的故事,而我现在也正在写这封信,期待有朝一日能相见。

迫不及待打开书读起来,如同早年收到信一样。不知这封远方来信里,作者将以怎样的方式,诉说这个世界的痛楚,和与痛楚数量相当的喜悦……



【心理X光】

爱的信仰

□马亚伟

你看过那部获奖动画短片《父与女》吗?

一对父女来到河边,父亲要渡河。他似乎有某种预感,走了几步又折回来,抱了抱女儿。最后,父亲还是乘船离开了,只剩女儿站在岸边望着他远去的背影。没想到,这一望,就是一辈子。小女孩每天来到岸边,等待父亲:女孩长大了一些,依旧来岸边等父亲;女孩长成了少女,依旧来等父亲,就算与朋友出游路过岸边,她也会不停回望;女孩有了男朋友,男朋友骑车带她经过岸边,她依旧转头凝望;她结婚了,有了儿女,一家四口来岸边玩,她依旧用等待的眼神眺望着远方;她不再年轻了,但依旧每天来岸边等待父亲;时间过得太久了,她身边的河流已经干涸,化为了滩涂;她已经老了,依旧来到岸边,当初的河流已经变成草地,于是她穿过草丛寻找父亲,在草丛里,她发现了一艘沉船,正是父亲那只。她躺在小船里,在生命的最后时刻,她似乎听见了父亲的呼唤。

这部电影击中了人心最柔软的地方,我们从中看到了父女深情,看到了爱到极致的思念。

其实女孩的父亲早在最初就已沉船身亡,她也是清楚的。她明知一生的等待都是徒劳,却还是日复一日地选择去河边守望,直到生命的最后一刻。

换个角度,从小女孩的角度思考,她一生都活在对父亲的思念和等待中。这种爱,成了支撑她生命的力量,升华为一种信仰。这种信仰,是人的精神能量,柔韧而强大,永不消逝。即使生命是一场无望的等待,也要岁岁年年等下去,无怨无悔。因为有爱的信仰,才会不衡量得失,不在乎结果,矢志不渝地等下去。

其实,我们每个人心中都有一份爱的信仰。爱的信仰扎根在内心深处,别人看不到,有时连自己都没有意识到,却能深情如初,绵延一生。我想起以前单位有个五十多岁的女同事,她一生未婚,独自过着自由而精彩的生活。其实她原来有男朋友,两个人感情很深。后来她的男朋友出国了,隔着遥远的距离,他们的通信慢慢中断了。再后来,她的男朋友彻底飞出了她的世界,再也没有消息。而她还在固守往日记忆,不肯结交别的男朋友,更不肯结婚。父母劝她,那人早在国外娶妻生子,逍

遥快活去了。她淡淡地说,我不管,那是他的事。让人感到奇怪的是,这位女同事丝毫没有为情所伤的表现,她一直相信单纯美好的爱情,而且很喜欢跟二十多岁的年轻人谈论爱情,跟他们讲爱情故事。并且,她的事业和生活都安排得妥妥当当,一个人生活得多姿多彩。跟她接触后你会发现,她心中有情有爱,始终是阳光的。

我想,她就是把自己的爱情升华为一种信仰了。爱的信仰,撑起了她整个人生。因为有爱的信仰,她的内心世界是丰饶美丽的。红颜弹指老,刹那芳华去,而爱的信仰永远都不会老。这种信仰,完全是精神层面的,无关物质,不染名利。

你的心中是否也有一份爱的信仰呢?这份信仰,可以是关于人的,也可以是关于物的。陶渊明的菊花,林逋的梅妻鹤子,郑板桥的竹子,都是跟随一生的爱恋,升华到信仰层面,物也有情感。

沧海桑田,岁月匆匆,人的一生转眼间就过去了。惟有爱,是支撑我们生命的力量。爱的信仰,就是漫漫长夜里的微光,即使身处困境,也会觉得力量在心中,希望在前面!



本期专家:蒋硕
国家二级心理咨询师,
赛林纳心理
咨询中心创办人

树洞提问:

如今,越来越多的人开始关注自身心理健康与精神追求。为了更好地服务读者,齐鲁晚报·齐鲁壹点成立“心理专家团”,在齐鲁晚报官方客户端——齐鲁壹点征集情感心理问题,邀请心理专家解答。

情感版投稿邮箱:qlwbqg@163.com

对孩子的爱,需要表达吗?前阵子高考看到一则新闻,一个爸爸打出“不管你考得怎么样,爸爸妈妈都很爱你”的横幅,我很喜欢这位爸爸写给孩子的话,更喜欢这位爸爸脸上的笑容……可和同事交流,有人觉得:“爱不爱孩子、家庭关系如何,家长和孩子自有感受,拉个横幅有点儿舍本求末了。这样不利于自发的、主动的关系。”

我们对孩子的爱,除了实实在在的日常关怀和照顾外,需不需要勇敢地表达出来?先说敢不敢,再看能不能,最后再说该不该好不好,怎么到了这些家长,就是先讨论好不好,再说能不能这样做了呢?

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团:

先回答开篇的问题:需要。对孩子的爱,需要表达。火热的横幅、亲切的话语、细致的照顾、无言的支持、肢体的亲密……表达方法有无数种,无论采用哪种,都是“意愿(敢不敢)、行为(能不能)、价值(好不好)”的互动,而这三者无需分出先后,凝聚一体,才是完

【情感树洞】

表达爱的能力,值得终身学习

整的表达爱的能力。

表达爱的能力值得每个人终身学习,它不仅有助于改善当下的关系品质,也对孩子的未来发展有重要意义。诸多观察研究发现,善于表达爱的父母所养育的孩子,成年后更容易获得丰富的情感体验、拥有积极的人际环境。从何学起呢?这里有三条建议。

去除表达障碍

“爱你在心口难开”是东方文化的鲜明特性。越是亲密的家人之间、越是深厚的亲缘情意,表达起来越羞涩,甚至羞耻。造成这种障碍的最主要原因,是长久形成的社会序列。东方社会强调权力、资历,父母的权威性要求往往压制亲密的本能,尤其父权,强调崇高与尊严,在子女养育中偏重控制、教化,而回避与子女、家庭成员的亲近。同时,传统的孝道和社会道德中复杂的行为模式,也湮没了平等、自发、自然的爱。在这样的文化环境中一代代成长的人们,必然缺乏表达爱的能力。

所以,要学习表达爱,首先要

建立开放、多元的观念体系,像导演李安说得那样:“我不要我的孩子孝顺我,他爱我就行了。”

了解爱的真谛

如前所述,爱是平等、自发、自然的。而心理学中对爱的解释,是“无条件支持他人实现其愿望”,这进一步揭示了爱的真谛:要充分尊重被爱者的主体性,不能在他(她)身上投射自己的愿望,或控制利用对方;还要坦荡无私,不能把爱作为利益交换的条件。“不管你考得怎么样,爸爸妈妈都爱你”就是一个“无条件”的表达,要做到这一点并不容易。更多时候,我们习惯将爱与奖惩结合——“你听话我就爱你”“你优秀我就爱你”“你爱我我就爱你”——那其实是与爱相悖的。

了解爱的真谛,确信自己真正爱着孩子,才能作出勇敢、真挚的表达。

寻找独特方式

抱着一颗真挚的心,也得找

到适合自己的表达方式。有人认为大庭广众下拉横幅是挑战,也有人觉得一对一说出心里话更难。这是一个发现与适应的过程,不要害怕,在尴尬中磨练,会逐渐体验到能力提升带来的乐趣。在建立属于自己与孩子的独特方式之前,可以多做些尝试,比如——

“愿望清单”:让孩子列出真实的愿望,不评论、不批判,而将之作为支持的标的,与孩子共同讨论、完善它;

“YOUR HOUR”:与孩子约定每天或每周的专属时间,无限制地倾听交流或做孩子要求的事;

“爱的代号”:形成一些特定的语言、手势、符号等,私密传达爱的信息;

“爱的小事”:在触手可及的每个细节中、用各种“小花样”表达爱;

“反道而行”:在某些特殊时刻,打破自己在孩子眼中的固有印象,严肃的偏偏去搞笑、懦弱的忽然变大胆,为孩子来一次出乎意料的表现,留下爱的深刻记忆。

愿每个人都能尽情表达爱。那样,人生就没有遗憾了。