

生死别离:冲突在理性与感性之间

大概所有心智正常且成熟的人都知道一个不争的事实,亲人之间的生死离别是人世间的自然常态,这才有了“人有悲欢离合,月有阴晴圆缺,此事古难全”诗意般的对生离死别的接纳和认知。但人又是一个充满感情反应的个体,残酷的丧失会让自己感到哀伤、孤独、被抛弃、愤怒、内疚、身体欠安,现实功能受损,这一切让人如此难过,因此人们又生出了“但愿人长久,千里共婵娟”的美好遐想。以上所说的两种反应只产生于心智成熟,理性和情感平衡能力强的人身上,而且对自然顺序分离、预期性分离比较适用,如:黑发人送高龄的白发人,亲人已患绝症良久。而对其他相当部分的人来说,情感反应就没这么乐观了,平时没灾没祸的时候理性认知是一回事,面对灾难的时候控制不住过激情感反应是另一回事。

创伤性丧失:不能承受之痛

昆明火车站广场恐怖暴力事件由于事发突然,亲人在没有任何心理准备的情况下突然诀别,好多原有关系中发生的事情尚未来得及处理就中断了,如:现实层面的老人赡养、孩子抚养、生计、还债;心理层面的对逝者的依恋、愤怒、愧疚、怨恨;精神层面的与逝者共同的生活希望等。这些对生者的打击是十分巨大的,这一事件代表了所有突然丧失给人带来的强烈反应,在心理学上称之为创伤性丧失。这种剧烈的创伤对人最突出的心理影响,是使人震惊和否认,好多人不愿接受事实的存在,家人只顾及自己的感受和现实冲击,而忽略了其他家庭成员的感受。在此阶段最容易受伤的是孩子,老人,孩子或被成人认为还不懂事而被忽略,实际上孩子对因亲人离世而带来的情感上的丧失(如再没有爸爸、妈妈爱我,关心我了)和家庭结构发生变化带来的生活变化(回家只有爸爸,没有妈妈)的反应是剧烈的,如得不到及时处理,会较大地影响到其未来的生活。对老人的影响主要体现在绝望和孤独,大家都知道,人往往把希望寄托在下一代,不管自己的孩子有多大年纪,总会是父母的希望,孩子离世,白发人送黑发人,实属人间悲剧,老年人往往因表面反应不太强烈而被误认为他们经历了一世风雨看开了而被忽略,实际上如果我们曾经经历过绝望的体验就能理解他们的困苦。老伴突然离世,由此带来的孤独感无论对感情上还是生活本身,同样会对老年人带来巨大的冲击。

预期性丧失:徘徊在希望与绝望之间

至于马航失联事件,如果大家近期有所关注的话,一定能够深深地体会到乘客家属焦灼与等待、期盼与绝望的复杂感受,同时也能感受到我国政府竭力搜救给家属带来的丝丝安慰。在时光流逝中,乘客家属的震惊反应在一次次的新闻发布会上、搜索区域不断的调整中慢慢平复,开始面对诀别的事实,这在心

如何面对创伤性丧失和预期性丧失

文/王维勋(山东省中医药研究院主任医师、山东省心理卫生协会理事、“青未了·心理工作室”专家顾问团成员)

近一段时期来,总有一些突发的灾难性事件冲击影响着我们的生活,例如昆明火车站广场暴力砍杀事件、马航失联事件以及重大车祸矿难事件,让人心情久久不能平静,亲历灾难的亲朋好友更是痛苦不堪。作为一个心理学研究者,我希望能从心理学的角度借助这些事情与各位读者一起探究一下亲人离散给人带来的各种影响。

若能或多或少地帮助到仍身处哀伤中的生者,为其带来一些安慰与希望;若能让大家更多地了解一下生死之间对人的关系的影响,更好地应对生活,也就不负本文的期盼了。

理学上称之为预期性丧失。预期性丧失不会像创伤性丧失那样给人以突如其来的打击,而是给人一定的适应时间,可让亲人拥有一定的时间去做好迎接打击的准备。但过久的准备会耗尽人们的感情,当事实发生的时候已经反应不过来了,由此给生者未来生活带来内疚、愤怒、绝望的复杂感受,好多绝症患者给亲人带来的就是这种感受。

走出哀伤

在借助昆明火车站广场事件和马航失联事件了解了人的两种丧失状况后,我们看一下如何在悲剧发生后,能够在一般状况下尽可能地缩短离散给生者带来的创伤时间,尽快步入新的生活轨道。

首先了解哀伤的过程:这一般分为震惊和否认,面对和崩溃,接纳和重整。

当人们对突发丧失感到震惊和否认时,一定不要回避对逝者遗物、生活环境的面对,要让生者真实体认到斯人已逝。若不面对,只是说道说道,或是说一些诸如死者不能复生、节哀顺变之类的话是没有什么意义的。这需要一定的勇气,因为当生者面对的时候会发出强烈的情绪和情感反应,让人难以承受。



依恋和感情越深,反应越强烈。

当生者能够面对斯人已逝的现实,情绪和情感会得到巨大的释放,这些情感其实是五味杂陈的,有爱、有恨。在我们的文化背景下,爱和哀伤比较容易接受,愤怒和怨恨会被排斥。表达爱恨的情感恰恰体现出我们对逝者真挚的感情。只表达哀伤的单向情感,有可能会延长生者的哀伤期,甚至进入病态不得解脱。特别是面对像昆明火车站广场事件这种创伤性丧失时,因生者和死者的一些过往爱恨情仇没来得及回忆、感受和处理,就更需要全面的表达;而对于马航事件这种预期性的丧失,人们在等待的过程中好多过往情仇,已被有意无意地化解,所以反应强度要轻一些。对于前两者反应无论过激还是枯竭都是崩溃表现,短暂的崩溃并无大碍,若持续时间长,就要及时向专业人员求助。

当情绪得到较为彻底的释放,生者会完整地接受生死两茫茫的现实,把主要精力放到对现实生活的关注上来,斯人已逝,永驻心底,但不在我的现实生活里。

对孩童和老人,基于他们的心理及反应特点,逝者周围的成年人要注意做到:给孩子更多的陪伴时间,最好在居丧期,在孩子需要的时候,成年亲人能随时出现,并能在节假

日、忌日更多地观察孩子的情感和行为反应,若有问题及时询问处理。与老年人多聊聊天,一起回忆过去与逝者的时光,更重要的是帮助老年人解决实际的生活问题,解除其对未来的担忧。

以上我们讨论了对于离散当下人的心理反应过程和一般性应对办法,这些做法通常能够处理化解大部分的哀伤感受,和未完成的情感链接,剩下的部分将会在生者漫长的生活过程中通过祭奠、谈心 and 追悼来完成。

清明节:寓怀念于哀悼中

清明节的设立就是为生者提供一个结构性的时间和空间,让人们以此通过各种仪式寄托对逝者的哀思,这种貌似生者对逝者的单项交流,实际上既起到生者追悼逝者的作用,同时也起到逝者安抚生者的作用。当经历了时间长短不一的初期哀悼之后,生者会完全释放掉对逝者的哀伤情绪,取而代之的是对逝者正向的爱和信任的表达。生者会把自己的生活内容与逝者交流,向逝者展现自己的幸福生活,依此在不同世界达成了人们美好的愿望:但愿人长久,千里共婵娟。

用智慧,抵达幸福

——“老婆的智慧”专栏致读者

春天是个可爱的季节,她的可爱,在于孕育着无数可能。在这个春天打开微博微信,有人在为MH370祈祷往生,有人吃着茶叶蛋斥骂台独艺人,有人秀恩爱,也有人倾吐烦恼。人们一如既往地表达着对世界的不安、对未来的焦虑,当然也有对幸福的期待。可是,就这样日复一日沉浸在感受、情绪与所谓“能量”的交集中,幸福就会来临吗?我们是不是还得做些准备,比如更具逻辑、更有趣味的的生活,更平和的心,更清晰的头脑?

蒋硕自称“半自由人”,有心理咨询师和婚姻咨询师资质,做一个个案,也有一些课程和书。《老婆的智慧》是她推出的女性沙龙课程,在北京山东讲过几十场,受到很多女性朋友欢迎。“老婆”这个称呼,有人觉得又土又俗,但蒋硕却不这么看——白头偕“老”,“婆”婆世界,多好的词!而“智慧”,也未必高深玄妙,无非是更理性的思维方式,更宽容、从容的心态。所以,青未了心理版特辟一角,分享一些大家共同关注的话题与观点,以婚家庭心理学与生动实况的融合,协助读者尤其是女性朋友梳理认知,构建逻辑,解脱困扰,自我成长。无论你是不是“老婆”身份,你都拥有幸福的无限可能,愿我们在智慧的探索中,共同抵达。



“老婆的智慧”系列(1)

情人节的第二天,来访者A打来电话大吐苦水:

“昨天可真是最累的一天!你猜怎么着?头一天我就拉着我老公去南部山区,我姑姑出国了,我们住她在那里的别墅。我把车钥匙、手机全给他拿走,WIFI也关了,电话QQ微信微博全断,看他怎么过情人节!”

“你是说,看他怎么跟别人过情人节?”

“对!”

“那你们过了吗?”

“过什么啊?一个楼上一个楼下,谁也不说话。煮了两顿汤圆吃,七点多就睡觉了。”

“怎么睡的?”

“一个楼上一个楼下呗。”

我很想笑,又觉得似乎有违职业操守,硬硬忍住。关于“情人”与“情人节”的尴尬关系,沈宏非沈爷等早著有妙文,A真该找来看看,省得浪费时间严防死守。

当然,情人节的问题不是一天的问题,A结婚两年多,始终怀疑老公“有情况”,明察暗访都无结果,仍不放心,深感苦恼而来咨询。她说:“我老公可是高富帅,外面肯定诱惑很多。”

“嗯,诱惑多不多姑且不论,这样“严防死守”真的有用吗?”

“那有什么用?”A问。

“吸引。”

重要的是吸引

□蒋硕(心理咨询师、婚姻咨询师、“青未了·心理工作室”专家顾问团成员)

这是最起码的“老婆的智慧”吧?女人们既要保住“老婆”地位,还想要历久不衰的爱。而想实现这些,光靠防范可没用,担忧与烦恼更没用。就像一座建筑,只有自身坚固,才能抵御风雨雷电乃至地震侵袭。这种坚固需要夫妻两人携手维系,而两人之间,最重要的就是吸引。它是缔结两性关系的初始动力,也是维护关系的黏合剂,婚姻契约、道德约束和法律限制,都是之后的事。

保持吸引,不仅是为了夫妻关系,也是为了女人自我改善,获得更多自信。只有觉得自己吸引力不够的时候,女人才会忧虑烦恼,外部侵扰才会乘虚而入。

“怎么吸引?”A问。

我试着给她几点建议,也给女人们:

(1)选择价值观一致、目标一致、品位相当的人当老公,只有这样的人之间才可能存在吸引。

(2)和老公做一个共同的梦,用“一起规划”强化吸引与凝聚力。

(3)贤惠能干大方得体,是优秀老婆的“理性吸引”;而甜腻的性,则是最强的“本性吸引”。

(4)做一个“有趣”、“好玩”、“放得开”的女人。两人“玩到一起”,就不容易拆开了。就算你玩不了维秘秀、家庭土耳其浴或cosplay,至少和老公一起钓鱼打牌吧。干吗把那些风情万种的事儿,留着让“别人”去做呢?

(5)制造点“吊桥效应”(这是一个在美国进行的心理试验,实验者让很多男性走过一座位于高处,看上去非常不安全的吊桥之后,再与某位女性见面,结果有七成男性表示见到的那位女性非常有魅力。其原因是大部分男性把过吊桥时因紧张所致的口渴、心跳加速等生理兴奋误认为性冲动),把自己放在刺激的场景中,你也会看起来很刺激。

(6)寻找一个共同的“假想敌”(是“假想”而非真的在现实中树敌),经常谈论并声讨之,同仇敌忾有利于紧密关系。

(7)经常看着你的老公,不用说什么。

(8)经常说“听你的”(实际听不听话是你的事儿)。

(9)使用一些只有你们才懂的小暗号。

(10)制造点秘密并保守它。有秘密才是真正同盟。

(11)如果你有孩子,不要一心当“辣妈”。老公才是展示魅力的第一对象,面对他,继续做“辣妹”吧!

(12)不要觉得“吸引”这事很委屈,你取悦的,首先是自己。

A要是早点知道,或许可以在情人节装扮成兔女郎或篮球宝贝,在别墅与老公开个私密派对,那可比“一个楼上一个楼下”有趣多了,不是吗?不过还好,对更多女人来说,也许还不晚。