不妨在“冷静期”想原因、想后果、想将来

彭凯平

新规为何引起热议？是否会对想离的一方不利？离婚过程中，我们到底应该“冷静”些什么？

中青报·中青网记者 沈杰群

《中华人民共和国民法典》将于2021年1月1日起实施，为了贯彻民法典有关离婚冷静期制度的规定，民政部对婚姻登记程序进行调整，在离婚程序中增加冷静期。

根据规定，内地离婚登记将由现行的“初审-受理-审查-登记（发证）”4步程序，调整为“申请-受理-冷静期-审查-登记（发证）”5步。离婚冷静期满后的30日内，离婚登记当事人双方需共同到婚姻登记机关领取离婚证，逾期不领则视为撤回离婚申请。

“冷静期”新规在网上引起广泛热议。许多人产生了对婚姻的担忧，有人表示，感觉对结婚这件大事要更加慎重了，也有人说“离婚冷静期”对婚姻中的女性来说很不公平。同时也有人提出，离婚与结婚如果变得困难，也许就不容易造成“闪婚闪离”，减少对婚姻的不负责任行为。

“冷静期”新规为何引起热议？是否会对想离的一方不利？离婚过程中，我们到底应该“冷静”些什么？中青报·中青网记者专访清华大学社会科学学院院长、清华大学心理学系主任彭凯平，从心理学层面解读“离婚冷静期”并给出相关建议。彭凯平指出，“冷静是让你想原因、想后果、想将来。”

“冷静期”不是限制离婚自由，而是“想原因，想后果，想将来”

此次“离婚冷静期”规定出台引发广泛热议，彭凯平认为，心理学中的“冷静”，是让人不要在情绪的操纵之下匆忙作出判断和决策。“在强烈的激情控制之下，人的大脑在理智层面容易受到损伤。当人生气、紧张、愤怒的时候，会思路狭窄、比较偏执，但在稳定和安静的状态下，理智会增强。这就是中国传统文化提倡的知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得”。

彭凯平指出，大家要正确看待“离婚冷静期”。“有冷静的时间，并不表示最后不可以，是让你再想想，知道有哪些事情可以做。并非禁止离婚，限制离婚自由”。

根据新规，原本能一日完成的离婚登记程序，从时间上被延长了30日，很多人觉得时间过长。彭凯平强调，不用夸大这个时间长度。“很多人把它赋予了衍生意义和象征意义，以为大大增加了离婚的难度，其实只是让你再考虑一下”。

在他看来，“离婚冷静期”，是让我们想原因，想后果，想将来。“对年轻人来说，婚姻不幸福的一部分原因可能是双方太年轻，或者处理冲突的能力有限。很多开始想离婚，但最终还是相守的人会发现，经过3年、5年，甚至10年之后，他们的婚姻质量也在不断改善中。也就是说，处于婚姻中的人是可以改变的。给自己一些时间，也更有助于厘清离婚的原因究竟是什么”。

“冷静期”是个思考期，多寻求他人帮助

专家认为，“离婚冷静期”的本质，是防止婚姻双方在情绪冲动的情况下作出不当决策。进入到“离婚冷静期”后，可以做以下事情：

第一，思考清楚离婚的原因和目的。彭凯平指出，真正冷静分析离婚原因，看看哪些可以改变，哪些不可以。如果确认矛盾不可调和，感情破裂，你的决定会更清晰。

第二，考虑离婚产生的影响和后果。子女、财产、社会影响……这些都应当考虑。“离婚从来不是简单两个人的事情，一定牵涉到其他人，我们自己要思考离婚的后果”。

第三，思考离婚后，生活是否能变得更好。在彭凯平看来，离婚的一个重要的目的不仅是为了解决过去的问题，还是为了将来更好地生活。“未来的发展、变化、可能性是怎样的，包括个人发展、经济状况、子女抚养、人际交往，等等，不妨自己作个规划”。

综合来说，前因、后果和将来的计划，是“离婚冷静期”需要考虑的三大问题。“如果确认是在不健康的、甚至是危险的婚姻中，那就果断选择离婚”。

与此同时，在“冷静期”还要多寻求他人的支持，比如父母。不要觉得“清官难断家务事”，毕竟“旁观者清”，这时候和亲人、朋友商量，他们很有可能帮你解决一些实际问题。

当然，最推崇的还是夫妻双方增强沟通，好聚好散。“最糟糕的离婚是俩人互骂，相互伤害。如果不想交流，可以请律师沟通，从中传递一些意图和信息”。

另外，彭凯平也建议，年轻人不妨从恋爱时就多了解一些关于婚姻的心理学理论。“对两性心理有足够的了解，有助于处理你的婚恋关系”。

视觉中国供图

守界还你的关系

□ 桉 黎

前段时间，“朋友脑”上了热搜。顾名思义，这可以类比“恋爱脑”，不过，不讲道理不顾一切，以感情论是非的对象变成了朋友。

说实话，这样的感情这样的朋友，我一直无比羡慕却从不曾拥有。我受“界限感”荼毒甚深，总觉得不管不顾的感情太灼人，互不越界、细水长流不好吗？只是，没想到，有时候不过界比越界还让人不舒服。

朋友Y跟我的交往算不上密切，我们熟起来主要是因为有共同的朋友，有共同的微信群。平日里，大家在群里聊聊八卦分享购物链接，碰上一些话题交流观点，气氛也蛮好。如果时间合适，我们4个人也会时不时约好一起去打球。三观接近，却共事不多，我们之间基本上就是这种距离的交往。

转折点是一次“人肉”代购。那时候还没有疫情，知道我要休假的朋友们纷纷求代购，List越拉越长。Y说就要日本一个药妆品牌的化妆水，两瓶。没想到不好买，一路走一路问，找了好几家店都没有，都要放弃的时候，居然在一家超市买到了。两瓶沉甸甸的“白胖子”，我还挺有成就感的。

Y问应该转多少钱，我把小票拍了个照发给她。不一会儿，我收到了一个数学等式，算了汇率，精确到了小数点后两位。紧接着，是一笔转账，不是整数，×××.47元。

她向我道了谢，我也回复了别客气。但我并不愉快，不然不会时至今日，还记得这个小数点。我跟我们共同的朋友吐槽，为什么她不把小数点后面的47抹掉给我整数？她说，Y觉得少给钱，你就吃亏了。那为什么不四舍五入给我整数呢？她答，多给的话，Y怕你觉得占她便宜了。

我一时间无言以对。就数论数，我好像没什么可矫情的，谁说就一定要多给五毛钱才行？可是，我就是觉得别扭。且不说我在异国他乡跑来跑去，就这么肩扛手提的也很辛苦啊。退一步说，无论Y给我哪个整数，我都觉得正常。就转账这事儿来说，这是我接受范围的橡皮筋：少一点没问题，多一点也无妨。

可是，很明显，Y跟我不一样。她精准地选了一个不多不少的点，像解一道数学题一样，并没有给我预设往左或者往右的空间。她为彼此画的这条线，边缘清晰、一目了然，我们谁都不用为是否越界而惴惴不安。

朋友安慰我，Y就是这样。一板一眼也好，你不用因为多了少了有什么心理负担。确实，橡皮筋可松可紧，一旦对方跟你设想的弹性不一致，反而更容易心生芥蒂。说起来，在这件事上，有越界之嫌的应该是我。

人就是这么奇怪，一边喊着保持界限感，一边又怕被设限。人际关系微妙难言，哪怕是多年好友闺蜜，也永远会在新问题上遭遇试探，甚至是交锋。好的关系，触底之后还能反弹，或多或少，不断微调。弹来弹去、互有进退之后形成双方都认可的阴影区，那就是彼此的舒适区。这个过程，就是在看对方的橡皮筋韧性如何，能拉多长。

可能，我跟Y之间的问题，就在于回弹性不好。

不过，每个人都有不同的纵切面。如果说人际交往是个横向面，那不妨试着为这个人画一些纵向线。条分缕析地规划不同的阴影区，看人才不容易失之于偏颇。在钱的问题上，Y喜欢泾渭分明的分界线。可在别的问题上，她没准就喜欢不那么分明的晕染线。

在发现新纵向线之前，不妨在观察区等等看。

《我们离婚了》：人生最好的和最糟的挤在一起

每对夫妻在搭建婚姻大厦的途中，都曾付出心意和努力，一次次地“确认垂直”，却难免敌不过时间和生活的消磨。

□ 李 察

一段婚姻在走向消亡时，能有多残酷、多令人窒息，无数优秀文学影视作品都已做过刻画描写。《革命之路》里，凯特·温斯莱特饰演的妻子对丈夫凄厉尖叫，明白地宣示“我恨你”。《婚姻故事》里，亚当·德莱弗饰演的丈夫向妻子怒吼，咬牙切齿地诅咒“我希望你死”。曾经相爱的两个人歇斯底里地争吵、痛哭，互相指责，用最刻毒的语言撕开对方心底最软弱的伤口。更别说还有争抢孩子抚养权、争执彼此父母对错、争夺家产的各种不堪。是的，每个人都听过身边离异朋友倾诉，多少有所了解：当一段婚姻走向深渊，其摧枯拉朽的破坏力宛若战争。

但我们从没见过，战争结束后，走下战场的两个人能坐下来一起平静回顾战争。打开韩国综艺《我们离婚了》的那一刻，我一度误以为能看到这样的奇观。毕竟是如此稀奇的设定：已离婚的前任夫妻单独相处三天两夜，一室两人三餐，在72小时里回顾过去、打开心结。而第一期参加的夫妻又是如此独特：一对已离婚13年的老人，均年过六旬，到了耳顺之年，能以更平和宽容的心态相对；另一对年轻人则刚离婚不过7个月，却能和睦相处、合力育儿，做到“分手仍是朋友”。这样的组合应该能碰撞出一些对破裂婚姻的全新体察。

然而奇特的设定和选人似乎也并没有带来太多不同。离婚13年组，前妻鲜于恩淑的质疑如连珠炮般不肯停歇：“为什么新婚旅行时全程丢下我，和朋友狂欢？”当年被我撞见牵别的女人的手是怎么回事？”“为何非要和对我不友善的人来往？”以及“我曾经多么痛苦委屈，你知道吗？”这些本该在婚姻中说清楚的问题，她在离婚13年后还在苦苦等待一个答案。而前夫李英河依然王顾左右而言他：“喝杯咖啡吧！”“今天有点冷！”“我给你念首诗！”对于所有质疑都矢口否认：“不是这样的。”“没这回事。”“我不记得了。”还连连摆手，叫前妻不要再问。结果，这三天两夜相处下来，不过是26年婚姻生活的重演：男方还是没体会到女方心情，照旧呼朋唤友、喝酒弹琴；女方依然没能表达真实感受，仍困在贤妻角色里，压抑内心不满，做饭清扫，强撑笑脸待客。

反倒是离婚7个月组更平和地谈到了婚姻中的问题和感受，但也不过是浮皮潦草的反思，前夫崔烤肉认可前妻在婚姻中的辛苦和委屈，但主要目的还是为求复合，提到核心的家庭矛盾，说来说去总是那一句“父亲年纪大了，他的意思我不能违抗”。也就难怪前妻刘紫苏不愿过多吐露心迹，谈及过去种种只是皱眉不语。当仍在挑剔前儿媳的男方父亲突然出现时，女方依旧是蜷缩起来不敢露面，男方也依然没有承担责任、协调关系的自觉。

即便如此，《我们离婚了》还是让经历过婚姻和正在婚姻中的人们边看边唏嘘。崔烤肉字斟句酌、反复试探前妻是否能改变心意，刘紫苏决绝之下一次次别开头去、强忍泪水。鲜于恩淑对前夫感慨：“你不觉得过去的时间好可惜吗？”一直左躲右闪的李英河也喟然叹息：“26年的婚姻生活，我又怎会没有遗憾？就这样后悔着、反省着，年岁渐长，岁月流逝……”视频上方，一条条弹幕时不时飘过：“看哭了。”

普利策文学奖得主理查德·拉索在小说《格里芬教授的烦恼》中有过一个关于婚姻生活的绝妙比喻。工匠们盖房时，每隔一会儿就要确认：“垂直吗？”回答经常是：“一分钟之前是的，现在还算垂直。”不过，“只要不是在盖摩天大楼，偏离地基半个气泡也没什么大不了。”然而婚姻偏偏就是一栋三十层的高楼，往往盖到十几层时才发现底层偏离了基准线，如果手头的工具又没法够到，就只能忘了它，重起炉灶。于是那栋盖了一半的破屋也就永远留在了那里。《我们离婚了》之所以引发关注，就是因为它把曾经的两名工匠重又带回到那栋破屋前。追究当初是因谁搭偏已无意义，如果双方都没有拿到新的工具，重新添砖加瓦盖下去也不过是屋毁楼塌。最理想的结局，是站在楼前凭吊一番，然后互相拍拍肩膀，一起动手拆了这栋烂尾楼，让内心里的这块领地重归平整。

只是这又谈何容易。华盛顿医科大学的压力调查结果显示，人一生承受的压力中，排在前十位的：第一是配偶的死亡，第二是离婚，第七是结婚，第九是与配偶和解。十件事竟有四件与婚姻相关，难怪有人感叹“不婚保平安”。但也由此可见，婚姻在我们的人生中占据了何等重要的地位。我们由之组建家庭、诞育子女，也为之全心投入、全力以赴。要一砖一瓦地把曾经满怀憧憬和期待、辛苦搭建起来的建筑拆除，再共同把曾经合力深挖的地基填平，《我们离婚了》试图引领离婚夫妻做出这样的尝试，却似乎远未成功。

但即便只是看着离婚夫妻扒开荒草，短暂地回到旧屋前并肩凭吊，也已经意义非凡。人们被这档节目打动的原因也正在于此。每对夫妻在搭建婚姻大厦的途中，都曾付出心意和努力，一次次地确认垂直，却难免敌不过时间和生活的消磨。回头看时，发现不知在哪个瞬间变成了“还算垂直”。如果还来得及，多确认审视几次，确保大厦垂直下去，就算来不及，只能放弃，也不能任由破屋荒芜坍塌，留下一片狼藉。

毕竟，我们过去人生中最好的以及最糟的事情都发生在那里。

《我们离婚了》海报

今年不幸丧亲的人，如何走出伤痛

与他人的关系品质如何，取决于我们与自己的关系。同样的，要与逝者、与事实和解，我们也需要与自己和解。

□ 谭洪岗

2020年已经接近尾声，新冠肺炎疫情是这一年的重要课题。全球累计确诊人数已经将近7000万；死亡人数已经超过150万。除此之外，我们还不确知那些并非直接死于新冠肺炎，而是受疫情波及而过世的人数：抗疫过程中的因公殉职者，慢性病发作、却没能得到及时救治者……

逝者中如果有你的亲朋好友，那会带来严峻的人生挑战。失去亲友的悲痛，倘若没有充分面对和释放，它并不会随着时间的过去就自然减轻。有些人是多年以后才真正走出丧亲之痛、放下过去。

早年在外地学习时，曾听一位朋友说起：她年轻时母亲病逝，那时的她不知道怎么面对巨大的悲伤，也害怕自己陷入情绪漩涡里出不来，下意识地把很多悲痛压下去了。表面上，她继续如常地工作和生活，她以为那叫坚强。直到18年后，她才意识到心底有多少伤痛长年在堆积，又重新去走通释放伤痛、哀悼逝者的心路历程。有心理学家慨叹：你压抑了自己18年的生命能量。

经历重大失落后的心路历程

失去亲朋好友，或者自己得了重病，在经历或面临这些重大失落时，人们的反应有很多相通之处：在真正能够平和接受事实之前，往往会经历否认、愤怒、妥协、抑郁消沉的阶段。

比如，忽然得知亲友已过世，或者刚刚知道自己被诊断患某种绝症，我们的第一反应通常会是：不可能吧？会不会弄错了？

有的家庭，会在亲人过世多年后，仍把他住过的房间保留得很好，什么东西都维持原样，时常打扫，仿佛他只是出远门了，随时可能回来，重新住进这间卧室。

否认的背后，其实有一份心底的呼求：我们真的希望这件事情没有发生。当不得不承认事情已经发生了，很多人会升起愤怒：为什么会是我！为什么发生在我家？为什么落到我头上？会认为命运不公平。

否认、愤怒之后，很多人心里会生出某种祈求，就像是在跟命运讨价还价，这在身患重病的朋友身上表现明显，心理活动大致是：好吧，我生病了，我也认命。就让我再多活几年，看到孩子长大吧；能完成我的某个心愿吧……

在意识到这样的祈求不一定能实现时，很多人会有一段时间抑郁消沉。而抑郁状态底层，也常常有对自己的愤怒：对自己的无能为力感到愤怒。

有些患上重病的朋友直到去世前，都可能陷入否认、愤怒、妥协或抑郁的反应里。了解这几类常见的反应，有助于我们对自己、对他们抱以善意和谅解，去体会每个反应背后的呼求和诉求，在自己心有余力时，支持他人。

与逝者和解，与自己和解，与世界和解

在听懂了自己心底的诉求时，会有益于我们接受事实，释放情绪，带着爱往前走。

有时，忽然想到已经过世好几年的亲友，我们仍然会有“你若还在，该有多好”的遗憾、难过和不舍。所有涌动过的情绪情感，都不妨直接表达出来。例如给过世的亲友写封信；给自己一些安静的时间和空间，看着他的照片，说出心声；在你准备好的时候，对着一把空椅子，想象他坐在那把椅子上，如实地说出来：

“我很想念你。”

“你离开后的这段时间，我的生活是这样的……”

“如果你还在，就好了！”

这样的表达，不是为了求得已过世者的回应；而是为了活着的人，面对内心，释放悲痛，开始意识到，即使对方的身体离开了，这段关系里的真情、真诚仍在，爱的连接仍在。于是走向与逝者和解、与事实和解，放下过去，面向未来。

与他人的关系品质如何，取决于我们与自己的关系。同样的，要与逝者、与事实和解，我们也需要与自己和解。所以，当你准备好时，可以向逝者作一个承诺，写下来或说出来都行。一个完整的承诺可以是：“我爱自己并接纳自己，我也尊重你的命运。即使我还有悲伤、愤怒、害怕（或任何情绪），我也愿意面对、承认事实。你离开了这个世界，我还会在这里一段时间。有一天，我也会放下我的身体，离开这个世界。现在，我愿意接受阳光、空气、大地、雨水的滋养，我愿意释放掉所有的悲伤、愤怒、害怕（或任何情绪）。我选择带着爱，往前走。”

决定往前走时，还可以为纪念过世的人做点什么。可以为他完成一个未尽的心愿，也可以帮助与他生前相似、同样处于困境的人。量力而为，尽心就好。最好的纪念莫过于：活着的人看向未来，充分成长，活得真实完整，活出幸福自由。

毕竟，这一生，谁能永不经历亲友的离去呢？每次经历伤痛，同时也带来一次强提醒：我们自己的一生，要怎样度过？

能否超越死亡

认识到生死无常的规律后，很多人会选择珍惜此生的态度。例如：有人选择生活中的每一天，都当成这辈子的最后一天来活；工作上的每一天，都当自己是新手上路的第一天，保持开放和好奇。

也有人强调：不负此生，不负此心。为此，尊重事实和规律，承认身体使用时间有限这个规律，安然前行。

那么，除了与生死无常同行，我们能否超越死亡的阴影和恐惧？明代心学创始人王阳明临终前对身边的人说过：“此心光明，亦复何言。”他所活出来的这份心中光明，相信不是他独有，是每个人本来都拥有的潜能。当然，这一生能够绽放出多少潜能，取决于每个人的选择，和你付出的、与目标一致的努力！