沙盘“玩具”能治心病？

□法治报记者 徐荔

他一直觉得自己是个老老实实、白手起家、遵纪守法的好人，可是 4 年前的一起“意外”让他变成了“坏人”，不但伤害了他人，也让家人的生活发生了天翻地覆的变化。

想不通为何会走到这一步的他，思念家人却无能为力的他在监狱郁郁寡欢，阴郁的心理状态甚至影响了他的身体状况，直到他接受了心理辅导以及沙盘治疗活动……

服刑人员在民警指导下参加沙盘活动 南汇监狱供图

相关链接>>>

2017 年 3 月到去年年底，上海市南汇监狱开展了“拥抱新生·团体沙盘治疗活动”，据南汇监狱心理健康指导室民警介绍，这项活动主要针对监狱中存在人际交往障碍、心理焦虑等问题的服刑人员开展，帮助他们调剂人际交往，缓解心理焦虑，起到“调试和控制”的作用。

心理健康指导室民警介绍，沙盘看似是孩子玩的，但会于无声中显露真实，放大内心真实隐性的东西。发现他们存在的问题后，就可以有针对性地调整和治疗。

参与活动的服刑人员有像老魏这样孤僻、不愿交流者，也有较能表达，以自我为中心，较为偏执的。心理健康指导室民警会在活动中会根据具体情况进行引导，让每个服刑人员都能够在表达分享自己想法的同时克制自己的行为，学会尊重他人，达成团队的和谐，并且最终适应监狱生活，更好地改造、新生。

沙盘“玩具”能治病？

今年 50 多岁的老魏第一次看到沙盘的时候，觉得这就是个小孩玩的东西，他并不知道在这个“盘子”上放玩具能有什么心理治疗的效果。不过，他还是和另外 5 名服刑人员在上海市南汇监狱心理健康指导室民警的指导下开始了“游戏”。

“第一次参加活动的时候，警官让我们根据自己的想法在沙盘上放上合适的东西。”老魏告诉记者，“我们这些参加活动的服刑人员彼此之间不认识，所以一开始也没交流，就轮流挑了自己想要的东西放上去。”

老魏在一堆“玩具”里选了一口钟，放在沙盘的西北角，而在老魏之前，已经有人放置了飞机、游艇等在不同的位置，老魏的钟显得格格不入。当民警询问大家挑选的物件和摆放位置的原因时，老魏解释，钟声会让他感到宁静。

为了让这个集体作品有一个统一的主题，民警让组员们沟通后进行调整，但是只能调整一样。这下，气氛有点尴尬了，虽然没有说话，但每个组员的内心都不愿承认自己摆放的物件是不和谐的。有几位较为“强势”的服刑人员试图说服其他人，而在民警的引导下，每个组员的话匣子都被打开了。平时话不多，甚至有些封闭自己的老魏也在这其中分享了自己的想法。

就这样，经过了几次调整后，组员们的第一个集体作品产生了，老魏还为这个作品做了最后的主题归纳——和谐社会，这个主题得到了组员和民警的一致认可。

“得到警官的认同也觉得很开心，”老魏回忆，“后来参加几次活动，大家相对熟悉了一些，都敢说自己的想法了，沟通顺利，我心里也觉得更轻松了。”

让老魏意外的是，不止在沙盘治疗活动中他能说出自己的想法，改造中与其他服刑人员出现意见不一致的时候，他竟然也能一改过去“生闷气”的方式，通过沟通和谐地处理好问题。

对于入狱 3 年多，一直愁肠百结的老魏来说，这些体会和改变，是他没有想到的。

被警方抓获时离春节只有 7 天

其实，老魏之所以会被民警挑选参加沙盘治疗活动，正是因为他长期以来的情绪状态都不好。而这一切与他的入狱原因有关。

老魏在入狱前是一个白手起家的小老板。根据老魏的说法，他是 1998 年从家乡来到上海的，从在工地砸钢筋开始，他一点点攒钱，一步步改善家人的生活。后来老魏在上海站稳了脚跟，有了一点积蓄，认识了一些朋友后，就开了一家做家具的小工厂，两个儿子也在厂里帮忙。老魏的生意做得不错，至少让一家人吃用不愁，还有多余的钱寄给身在老家的母亲。

老魏自认为自己是个勤勤恳恳、老老实实生活的人，从来不做违法乱纪的事，更是万万没有想过人到中年时会因为故意伤害罪被判处无期徒刑，不但将自己的后半辈子都毁了，还连累了一家人。

2014年初，因为讨要货款，与对方发生冲突，老魏拿出了刀……当看到被害人满身是血地躺在地上，老魏自己也愣了。他自己拨打了报警电话，在原地待了20多分钟等待警察的到来。

“我是离马年春节还有 7 天的时候被抓的。”老魏对自己被抓的日期记得清清楚楚，那是他一辈子的痛。

到南汇监狱后，老魏一直陷在后悔、自责、担心的情绪里，晚上根本无法入睡，长吁短叹、暗自垂泪。即使好不容易睡着，也常会做恶梦，惊醒后睁眼到天亮……经过一段时间，老魏虽然在生活习惯上已经适应了监狱生活，但是他郁郁的状态让他无法与其他服刑人员正常相处。

老魏异常的情绪状态引起了主管民警的关注，到底老魏的心里压着什么石头？

写一封可能永远无法送达的信

老魏的主管民警李保辉有着国家心理咨询师二级的资质，平时也从事服刑人员心理辅导的工作。李保辉的专业嗅觉告诉他，老魏的表现已经是一种心理问题了，需要专业介入。于是，李保辉从老魏平时的改造生活入手，用情绪转移法帮助他疏导情绪。

通过聊天谈话，老魏心中压着的“大石头”也终于显出了形状。

“我已经五十多岁了，被判了无期徒刑，还能不能活着出去？”

“我一直是老实人，现在在监狱，突然变成了坏人，我受不了……”

“家人为了帮我筹赔偿款，把厂卖了，他们该怎么生活？以前都是我养着一家人，两个孙子从小都是我带大的，奶粉、尿布都是我买的，现在他们能靠谁？”

“我对被害人造成如此伤害，他的家人是否会寻仇？是不是会影响到我家人的生活？”

面对李保辉，老魏一点点将自己的困惑、痛苦、疑虑倾诉出来，而他最担心的还有自己已经 88 岁的母亲。

“我恐怕是无法为她送终了……母亲在老家，以前我不在她身边，但还是能出钱，让她的生活地好一些。现在兄弟姐妹能不能照顾好母亲？我虽然一直叫儿子多关心奶奶，但他们自己生活可能都有问题，肯定没办法像我这样牵挂她的……”在采访中，老魏说起母亲依旧满是自责和悔恨的神情。

老魏告诉记者，他的母亲是个苦命人，丈夫早早去世，家中条件很差，母亲是靠乞讨才好不容易把孩子们拉扯大。现在本该是他孝敬母亲，让母亲享福的时候，可是自己却在监牢中。入狱后，对母亲的思念一直缠绕在老魏心头，可是见不到母亲的他只能站在窗前，朝着北边家的方向，努力想象母亲的模样。

老魏对母亲的牵挂之情让人理解，可是长期无法面对现实对老魏的改造有害无益。李保辉在思考后，有一天找老魏谈心，并建议他给母亲写一封信，将心中的话都写出来。

思念、感谢、愧疚……老魏知道这封信也许永远无法送到母亲手上，但他第一次酣畅淋漓地把自己想对母亲诉说的话都写了下来。写完信后，老魏大哭一场。而这封信，也在那年的母亲节主题活动中，被老魏念给了其他服刑人员听。他是哽咽着念完信的，台下被勾起思念的服刑人员也同样红了眼眶。

“谢谢队长，我觉得心里轻松了许多。”老魏之后告诉李保辉，他已经可以接受现实了。

心灵比身体更需要得到治愈

在心理辅导下，老魏的心情似乎一天天好了起来，但是他的心脏却不堪负荷。去年 10 月一场大病让老魏差点起不来，被送到医院救治时，医院甚至发出了病危通知书。老魏的家人第一时间接到监狱的电话通知后也赶来上海，那是老魏入狱这些年来第一次见到他们。

“他们都在老家，来一次太麻烦了，我只希望他们好好生活。”老魏解释入狱以来家人甚少来看望的原因。

虽然嘴上这样说，但李保辉从老魏的言行中感觉到，他对家人的牵挂一点都不少。因此当老魏经过住院治疗身体无碍后，李保辉与他的家人进行了沟通。

家人们关心的都是老魏的身体情况，但李保辉告诉他们，老魏严重的不是身体上的病，而是心理上的病。他希望老魏的家人可以常常来信，无论长短，哪怕只字片语也可以缓解老魏对家的牵挂之苦，这对老魏的身体也有好处。

尽管老魏说自己已经想开了，他知道儿子已经长大，该让他们自己承担一切，不可能全都靠他兜着。但李保辉从心理学专业角度分析，一个人要从一个状态转变到另一个状态并不是那么快的事。

李保辉一边通过谈话、宣泄室、音乐治疗等方式帮助老魏疏导、发泄、平复情绪，一边也建议老魏多看书，学一些技能，既是对自己能力的提升，也可以分散注意力，避免他又钻牛角尖，陷入负面消极的情绪中。

同时，李保辉也推荐老魏参加监狱心理健康指导室开展的“拥抱新生·团体沙盘治疗活动”，让他从中放松身心，学着与其他服刑人员相处，表达分享自己的想法，进一步适应监狱改造生活。

“我的心静了很多，也终于可以在晚上安然入睡了，”老魏说自己学了棕编、绘画、练习书法，还看了不少书，“我近期印象最深的是一本关于曼德拉的书，学到不少为人处世之道，这些道理就像是点亮了我的心灯。”