

让每一颗心都沐浴阳光

——记静安区彭浦镇戒毒沙龙

□法治报记者 徐荔

“我希望我的未来可以‘飞翔’，到不同的地方走走看看，我的关键词是开心。”

“我希望以后可以住在海边，开阔，没有寂寞，我的关键词是阳光。”

“我希望老了后回到老家，那里有树有鸟，比大城市安静……关键词是静。”

9月29日，在静安区彭浦镇社区文化活动中，一群大人和孩子一样，拿着画笔、橡皮泥绘制出自己想象中的未来，虽然一开始他们还“拉不下脸”，说着“我不会画”“这些我女儿小时候玩的”，但在身边人的带动下，每个人都认真地完成了自己的“未来”。过程中充满笑声。

如果不做介绍，或许路人会以为这只是一场普通的社区活动，参加活动的人除了个别有些消瘦、牙齿不太好、头发有点少，并无异样。谁都不会知道，专心跟着老师做热身游戏、互动交流的他们曾经有着多年吸毒的经历，而现在的他们正努力行走在戒毒康复的路上，且有个统一的身份：彭浦镇戒毒沙龙成员。



戒毒沙龙通过各种形式的活动为成员“心理按摩”

一个可以互相温暖的平台

彭浦镇戒毒沙龙成员们参加的是“探索生命的意义”戒毒沙龙第133次活动，主题为“和未来对话”。在活动最后，主讲老师国家二级心理咨询师胡姚蕊请大家为自己的“关键词”设计一个简单的动作，并以此寓意每个人都能拥有自己的想要的未来。

“他们需要这样一个平台，带来温暖、互相理解和肯定，他们也需要被别人看到内心善的部分。”活动结束后，胡姚蕊这样告诉记者。

2014年开始参与戒毒沙龙的胡姚蕊，起初是抱着了解药物滥用人员内心世界的目的，她惊讶地发现，这个群体有着非常强的防备心。于是，与社工沟通后，胡姚蕊用了1年时间通过各种沙龙活动与成员们建立关系。

因为深知打开他们的心门不易，胡姚蕊也越来越珍惜成员们对她难得的信任。每年，胡姚蕊都会与社工根据成员们的需求制定沙龙活动主题，包括自信自尊、家庭关系、情绪管理等。

“我们基本每月开展一次活动，

我也曾担心这样低频率的活动是否有效，但实践证明，这个平台对成员们的心理支持方面有一定作用。”胡姚蕊分析，“只有在这个平台、空间，他们才会放心地说出自己的心里话，比如遭受到的歧视、不公，互相安慰彼此鼓励。”

看着一些成员来来去去、反反复复，或是坚定不移、保持操守，胡姚蕊很是感慨：“每个人都有脆弱的时候，我们可以向亲友倾诉，但自尊心、防御心太强的他们却很少会这样做，如果没有纾解的渠道，很可能就会重蹈覆辙。”

乔馨（化名）就遇到过这样的困境。

1969年出生的乔馨非常时尚，有着亮眼的外形，在上述“和未来对话”活动中，乔馨可以说非常活跃。但是，乔馨第一次参加沙龙的时候完全不是这样。

“当时的感觉是‘很尴尬’。”乔馨告诉记者，2004年，她被社工推荐第一次参加沙龙活动，起初不知道这是干什么，也不想多说话。乔馨回忆，从上世纪90年代就开始吸食毒

品，且有多次强制隔离戒毒经历的她羞于在他人面前谈起这些过往，也不愿看到别人对她的异样眼光。因为这些，乔馨已经经历太多次了。

容貌姣好、年轻有活力的乔馨曾经是单位重点培养的苗子，谁也想不到因为好奇和朋友怂恿，拥有美丽外貌的她沾上了如此丑陋的瘾。

乔馨也曾想重新开始，可是当他人得知她的吸毒经历后，一次次拒绝、一次次冷眼让她失去了相信的勇气。尝过“毒”生梦死的滋味，一遇到打击就会不由自主地想要逃避，想重回到“壳”里。人生就这样被毁了。乔馨也和大多其他戒毒人员一样，学会了对外伪装，不再轻易提及过往，不再轻易信任他人。

“但是沙龙很好，老师和社工会教我们许多放松的技巧，心里装的很多事在这里都能说，而且能得到大家理解，不用装得那么累。”乔馨说，在社工鼓励下参加几次沙龙活动后，她觉得自己获得了许多正能量，也发掘出自己许多的“潜能”，比如成为禁毒志愿者，将自己的吸毒经历作为教训讲给大家听。

历经14年，越走越专业

彭浦镇戒毒沙龙到底是怎样一种存在？细细算来，它已经有近14年历史了。

自强静安工作站社工，同时也是戒毒沙龙主带社工的薛俊君介绍，经过大量走访社区个案后，社工发现彭浦镇的戒毒人员有许多共性：他们年龄跨度在28—55岁之间，生活经历丰富，有较长的吸、戒毒史，敏感、追求新奇刺激、缺少支持系统、面对诱惑时的处理能力和反应相对较弱，他们中有些人已摆脱生理戒毒期，回归到正常社会生活中。

虽然有良好的康复愿望，但由于长时间的脱离社会，让戒毒人员在遇到某些情境时，容易表现出焦虑及更

多的情绪问题，没有适当的交往技巧，难以应对工作、生活上出现的问题。

面对这样的情况，社工以社会工作的价值理念和专业办法，将一群有着相似经历和相同需求的戒毒人员组织在一起，由此形成了戒毒沙龙。

据了解，戒毒沙龙其实是由女子戒毒沙龙、彩虹亲情学校、“OK男子汉”戒毒自助小组融合发展而成。

2010年开始，社工们创新工作方法，结合社会工作及心理学的理念组织开展一系列“表达性艺术治疗”沙龙，并由此搭建社区共治平台，形成品牌化、社会化戒毒沙龙项目工作。

女儿去世，母亲继续参与活动

戒毒沙龙项目化运作以来，相关活动已经不只局限于戒毒人员，社工还结合社区社会工作及心理学的理念，组织开展由禁毒宣传、“表达性艺术治疗”沙龙、家属支持团体、志愿者培训、成果汇报展示5个子活动组成的品牌活动。其中，值得一提的是家属支持团体。

针对戒毒人员家属的需求，社工和主讲老师在家属支持团体活动中通过设置相关交流互动环节，提升家属对戒毒知识和戒毒人员的理解和接纳程度，并以此缓解他们与戒毒康复人员互不理解，缺乏正确沟通交流方式的紧张局面。

“还有不少有相似经历的家属会分享交流，他们也能从彼此身上学到一些经验，找到缓解身心压力的方法，建立良性沟通模式。”薛俊君介绍，她还向讲述了一个感人的故事，

故事的主角是家属支持团体的一员张阿姨。

女儿阿敏的吸毒成瘾是张阿姨心中最大的痛。从原先的不知所措，与女儿关系僵持，让她自生自灭，到连续两年参加活动，母女关系渐渐缓和，张阿姨重新接纳女儿，并给予关心、支持，张阿姨获益良多。这些转变也使同样参加戒毒沙龙活动的阿敏重拾了信心。

在社工的帮教陪伴、榜样的示范作用以及家人的宽容支持下，阿敏的转变令人惊喜，不仅没有复吸，而且还克服了重重困难主动就业，并向社工表达了想要成为一名同伴辅导员的愿望。

不幸的是，去年8月的一天，阿敏因病去世，张阿姨悲恸不已。得知这一消息，社工及时安抚张阿姨的情绪，帮助张阿姨做好料理后事的准备

工作。同时利用小组活动机会，将组员们的安慰和支持转达给张阿姨，使得张阿姨渐渐接受现实，平复了情绪。

对于小组成员们的暖心话语，张阿姨感慨地说：“女儿最后坚持住没有复吸，这是我最感欣慰的事。感谢大家的关心和陪伴，如果有时间，我还会继续参加活动……”

戒毒沙龙至今已吸引了60余名社区康复人员、110名志愿者先后参与活动。组员的三年戒断率超过六成，就业率也大大提高，还有8%的同伴成长为同伴辅导员。

“戒毒沙龙已经走过了14年，我们还在继续努力提升它的专业度和品牌度，希望让整个社会关注到戒毒、禁毒问题，正确看待和接纳戒毒人员，真正帮助到这些群体和家庭，以生命影响生命，让每一颗心都沐浴阳光。”薛俊君说。