社交障碍只想逃避 妹妹去世自责不已

,在他童年时就已埋下

晓佟(化名)正值而立之年,有着大学本科学历的他本该为工作事业忙碌打拼,为拥有一个幸福的小家庭而努力。可惜的是,晓佟如 今身在大墙之中,曾有过的抱负和理想都已飘渺远去,他因为深重的负罪感找不到活下去的动力。

无论过去还是服刑,与他人发生矛盾后、晓佟从不解释与沟通、他觉得无论怎么说、对方都会用恶毒的言语咒骂他。逃避是他唯一的 解决方式。

晓佟有着严重的社交障碍,他的犯罪多少与此有关。而这一切"祸因"竟在他童年时就已埋下了……

别人都觉得他是个"怪人"

2017年,刚到上海市新收犯 监狱服刑时,晓佟身上是带着伤疤 的。那是他犯罪时留下的。因为追 求心仪的女孩不成, 晓佟由爱生 恨,想报复对方。当他侵入女孩家 后,女孩并不在。就在晓佟失望至 极的时候, 女孩家的保姆发现了 他。不知如何是好、万念俱灰的晓 佟企图用放火、跳楼等各种极端方 式当场结束自己的生命,然而他并 未如原

晓佟经救治后保住了性命,也 因为犯罪被判处有期徒刑8年6个

新收犯监狱的民警每年都会见 到年龄不同、身份不同,因各种理由 犯罪入狱的服刑人员,晓佟只是又 一名让他们惋惜的年轻人。在晓佟 的主管民警看来,晓佟很聪明、善于 观察,对监狱的纪律规定掌握得很 快,民警觉得只要他真心悔改,接受 教育, 几年后还是可以重新拥有正 常的生活。可是,渐渐地,民警发 现了晓佟不对劲的地方。

人与人朝夕相处, 难免会因生 活习惯或误会等产生矛盾,在监狱 的服刑人员也不例外。发生纠纷, 最好的解决方式就是心平气和地沟 通、解释、道歉,如果实在无法平

息,则可通讨监狱民警"调停" 可是晓佟从来不做这些, 一旦与他 人发生龃龉,他的第一反应就是 "逃开",用回避的态度对待一切问

平时, 晓佟也很少和其他服刑 人员交流,尽管这样的服刑人员也 有,但他们大都有自己感兴趣的事 情,比如看书、练书法,专注着自 己的爱好。可晓佟不一样,他经常 发呆,难得和其他人交流,说的也 是"从五楼跳下是什么感觉"等令 人生疑且不寒而栗的话题。久而久 之, 晓佟被视为"怪人", 没什么 人愿意主动与晓佟说话。

晓佟的这些表现, 民警都看在 眼里。去年上半年,民警还发现晓 佟偷偷摸摸藏起了一些坚硬之物, 似有轻生的念头。与晓佟沟通后, 晓佟向主管民警承认自己的确不想 活了,也有过不少一了百了的计 划,只是都没有实施。

看着晓佟的状态,民警有点担 心他的心理状况。由于适应不了身 份落差而出现心理症状的服刑人员 不少,而根据晓佟的情况,他的犯 罪似乎也与心理问题有关。民警建 议晓佟可以与监狱心理健康指导中 心的咨询师聊聊, 晓佟接受了。

从"忍气吞声"到拔拳相向

和其他服刑人员一样, 服刑之 初晓佟就做过一次心理测评, 通过 心理测量和其他资料分析, 咨询师 认为晓佟存在社交障碍,同时有偏 执型人格倾向和抑郁症倾向。不 过,从测试结果看,晓佟还没有严 重到"生病"的地步,他为什么如 此强烈地想要逃离现实世界呢?

"服刑后,我一直觉得自己很 失败。前几天是我妹妹的忌日,我 梦到她了,她告诉我不要懦弱,让 我跟她走……"晓佟在咨询中说。

"你已经有具体的计划和打算 了,为什么没有实施?"咨询师问。

"我想到队长他们对我很好, 如果我真的这么做了,他们要担责 任,我就暂时放弃这个念头了,但 是内心很纠结和痛苦。"晓佟坦陈。

能站在他人角度考虑,分析事 情发生的后果, 咨询师欣慰晓佟并 没有完全失去理智, 但正如晓佟自 己所说,一时的放弃不代表他不会 再冒出轻生的念头。

死者已逝, 生者应该更好地生 咨询师在晓佟的语气中听到了 他对妹妹巨大的亏欠感, 妹妹到底 发生了什么?她的去世与晓佟又有 什么关系?

随着几次循序渐进的咨询, 晓 佟的防御、戒备心逐渐降低, 咨询 师终于从他的讲述中梳理出了他的 成长轨迹。

晓佟的童年让人唏嘘,他是一 个孤儿,一直在福利院生活,直到 6岁那年被领养。领养晓佟的夫妇 家庭条件很不错,养母多才多艺,

是一位钢琴教师, 养父则是一家金 融机构的领导。此外, 养父母还有 个女儿,比晓佟年纪小一些。对一 双儿女,养父母几乎一视同仁,充 满期待。这让年幼的晓佟感到温 暖,同时也倍感压力。

在晓佟的印象里, 养父母对他 和妹妹的学习生活各方面要求都很 严格, 晓佟有点怕他们。尤其是养 父,晓佟和妹妹做错事,养父会打

或许是在福利院生活的经历, 或许是怕失去好不容易有的家,晓 佟本就内向的性格愈发强烈,即使 有话想对养父母说也尽量选择沉 默,与家人保持"安全距离",只 有和妹妹说得上话。

与亲近之人这般隔阂, 晓佟更 加无法适应与其他人的交往。小学 时,面对其他小朋友的"欺负", 晓佟总是忍气吞声。而晓佟的养父 知道此事后,并没有发现这是晓佟 社交方面的问题, 而是以为孩子太 软弱,要他懂得反抗。晓佟的养父 是武术爱好者,家里本就有锻炼身 体用的沙袋等物品, 从那以后养父 就带着晓佟一起练习武术, 希望孩 子能强大起来。

晓佟的身体的确得到了锻炼, 可他的"软弱"并不是因为身体。方 向错了,越努力越尴尬。小学四五年 级,晓佟的确不再受人欺负了,因为 一旦有人"惹"他,他就用拳头反击, 哪怕一些很小的摩擦与意见不合, 最后都以肢体冲突告终。晓佟也由 此成了老师眼中的暴力"坏学生"



妹妹因病去世成了他的枷锁

到了中学阶段, 晓佟与同学间 的暴力冲突有所减少, 因为他有了 喜欢的女生,希望给对方留个好印 象。不过, 晓佟依旧没有尝试在人 际交往方面做出改变,他一直没有 交心的朋友。用拳头解决问题,还 是晓佟当时的"宗旨",以至于当 他的足球被老师没收后, 他竟然闯 人老师办公室擅自拿走足球,还殴 打阻拦他的老师。晓佟因为这件事 被学校开除了

在家人的安排下, 晓佟转到另 一所学校就读。然而, 晓佟觉得自 己很委屈,后来又将大部分精力用 在打球与画画中, 这些兴趣爱好在 家人看来是玩物丧志, 晓佟与他们 为此争吵过很多次。再后来,在养 父母的默许下, 晓佟搬出去独自居

尽管与父母为兴趣爱好争吵, 晓佟还是考上了大学。只是, 晓佟 依旧和以前一样, 从未真正融入过 班级。大学期间, 晓佟大部分时间

有一次寝室里的东西少了,经 常在外独住不太与同学交流的晓佟 成了室友们的怀疑对象。晓佟感受 到他们的怀疑, 但他没有解释, "我很生气很委屈,可我也不知道 怎么解释,索性不说了",这种不 沟通又不承认的态度让室友很不 满,对方动起手来。最后这件事不 了了之, 但晓佟从此与室友结下了 梁子,寝室几乎没法住了。

晓佟从此躲进了自己的小世 界,逃避一切可能的社交,也由此 影响了正常学业。

而对妹妹的愧疚也源于大学期

晓佟说到妹妹时,感情很复 杂。他告诉咨询师,妹妹和他一样 性格比较内向, 因为妹妹学习比较 差,养父母总是让她多向晓佟学 习。晓佟有时候也会心疼妹妹,觉 得如果没有自己"做榜样",妹妹 或许会过得轻松一些。尽管兄妹二 人在一起也会争吵, 但是妹妹对晓 佟来说是很重要的, 他总想着要保 护妹妹, "我没能护她到最后

大二时, 晓佟的妹妹患上了红 斑狼疮,妹妹很害怕,她不敢告诉父 母,只把这件事告诉了晓佟。晓佟不 知道病的严重性,也没有告诉父母。 不料妹妹的病情突然恶化, 最终去 世。晓佟一直觉得是自己耽误了妹 妹的病情,害了妹妹。这份自责的情 绪延续至今,"有时候我觉得我应该 替妹妹活下去,可有时候又觉得我 害了她,没有资格活下去……

晓佟带着对妹妹的愧疚走上了 社会。因为人际交往能力太差,晓 佟尝试了多份工作都以失败告终。 也是从那时开始,-一旦与别人发生 矛盾, 晓佟都会"听到"别人对他 的恶言恶语,他变得更加不敢面 对。然而,事实上那些只是他的幻

工作不顺利、难以融入社会、 充满自责与自卑,还要面对养父母 的失望, 年轻的晓佟企图自杀过几

他曾恨所有自顾自的"别人"

晓佟曾在周记中写出自己的心 声: "现在的我既不以负能量为 生,又适应不了正能量的生活,想 终结自己的声音在脑海中像个漩涡 一样。我不是个爱瞎胡闹的人,我 是想努力做些什么,证明我没失败 得那么彻底。只是越努力,脑海中 折磨我的声音就越强大。可我又看 起来那么正常,没人觉得我需要帮 助。但人入了社会,就算我需要帮 助,也没人会帮我,生活如此艰 辛,能自己好好活着就不容易了。 所以我也'恨'别人,大家都只是 自顾自的。

其实晓佟不把自己的内心真实 想法说出来,别人,尤其是他的养 父母又怎么知道他发生了什么? 当 然,晓佟或许没有想到,有一天他

会把那些深埋在心底的想法倾吐出

来,会有人帮他。

从晓佟的倾诉中, 咨询师分 多年以来,晓佟一直不能承受 妹妹离开的痛苦,这种痛苦转化成 自责,成为枷锁。咨询师决定运用 理性情绪治疗法, 让晓佟明白虽然 妹妹早逝是不幸的, 但生老病死也 是自然规律。同时通过精神分析、 "空椅子"技术等治疗方法,使晓 佟与妹妹"对话", 了解到妹妹是 怀着对他的美好期待而去世的,他 不应该背负妹妹不幸的枷锁, 反而 更应该努力开拓自己的人生。

至于晓佟的社交障碍, 这与他 的成长经历有着密切关系。晓佟的 家庭教育方式让他在人际关系处理 方面明显存在短板,他受此困扰却 得不到正确的教导。大学期间受冤 枉的经历让他更加害怕直面矛盾,

形成逃避的习惯。这些年来, 晓佟 习惯于此,没有了解决人际矛盾的

咨询师将这一切都分析给晓佟 听,鼓励他迈出尝试的第一步。

"万一尝试了,还是解决不了 问题呢?"晓佟还有点担心。

"那就求助民警,有他们作为 后盾,问题只会向好发展。我相信

你。"咨询师鼓励。 晓佟毕竟还年轻,也有想改变 的意愿。经过几次尝试, 晓佟似乎 没有那么"怪"了,与其他服刑人

员的关系有所缓和,他甚至主动报 名参加了监狱的歌会表演。 冰冻三尺非一日之寒, 晓佟的 故事还没有结束, 他服刑中的每一

天,都可能有新的故事发生,只希 望故事最后能以完满收尾。