

父亲意外离世 他情绪崩溃

一场在大墙里进行的“心理救援”

□法治报记者 徐荔

树欲静而风不止，子欲孝而亲不待。在上海市青浦监狱服刑的胡凯（化名）因为父亲的意外去世体会到了这种后悔与愧疚，只要一想到父亲的离世，他就觉得是自己的错……胡凯吃不下睡不好，常常叹气，他的异常表现引起了监狱民警的注意。

去年，新冠疫情突如其来，老家在湖北的胡凯紧张焦虑的情绪更甚。在父亲离世、担心家人的双重“压力”下，胡凯的服刑改造能否回到正轨？青浦监狱的民警是这样做的……

因父亲意外去世情绪崩溃

80 后的胡凯正值壮年，本该挑起家中责任的他却因为贩卖毒品被判处有期徒刑 15 年，在青浦监狱服刑已有 7 年了。服刑改造表现一直较为稳定的他在去年出现了极大的情绪波动，甚至在行为、认知方面都出现了不良反应，胡凯怎么了？

监狱民警根据了解到的信息分析，导致胡凯异常表现的最直接原因是，胡凯的父亲意外去世了。虽然已经过去一段时间，但胡凯内心深处始终无法接受父亲去世的事实，他甚至觉得父亲去世都是因为他。

与胡凯个别谈话的过程中，民警了解到，胡凯与父亲的关系一直很好，对父亲很崇敬。小时候由于家里比较穷，是父亲在外辛苦打工维持整个家的生活。从胡凯有印象开始，父亲就一直告诉他做人要有责任感，虽然父亲对他的教育严格，但胡凯知道，那也是父亲对他的期望。

然而，胡凱辜負了父親的期待，他犯罪入獄，給整個家庭都帶來了難以磨滅的傷害。

最让胡凯自责的是，父亲是给他缴纳罚金后出意外身亡的。他记得接见时，父亲对他说的最后一句话：“这是我最后能为你做的事了，以后就要靠你自己了。”胡凯觉得，正是因为自己犯罪才会发生这一系列的

事，也最终导致了父亲的去世，“是我害死了父亲。”胡凯无法原谅自己。

就在胡凯陷入对父亲的愧疚感中难以抽离时，新冠疫情突然爆发，胡凯的老家作为疫情重灾区面临着严峻考验。得知消息的胡凯变得更为敏感，他担心家人的安危，生怕灾难又降临到家人身上，而他却在墙里无法为家人分担……

哀伤是人类最常见的情感，在失去至亲后，大多数人会在事件最初的一段时间体验到强烈的哀伤情绪，他们感受到极度的悲哀、失眠、肠胃功能紊乱、回避、情绪波动等，这都是哀伤带来的正常反应。正常的哀伤反应随着时间会逐渐减轻，但是病理性的哀伤反应则不会减轻，可能会变得更加严重，对生理、心理和正常的社会功能造成巨大的损伤。

民警分析，胡凯的哀伤反应虽然持续了较长的时间，但是依然没有减轻，对他的日常改造有较大的负面影响。在征得胡凯的同意后，民警带他到监狱心理咨询中心进行了咨询。

经过焦虑和抑郁自评量表测试显示：胡凯属于高度焦虑、中度抑郁。综合胡凯各方面的心理问题，具有心理咨询师资质的民警将胡凯的情况定义为：病理性的哀伤，同时存在着自杀风险。

心理咨询中倾吐愧疚与自责

哀伤是非常复杂的心理现象,混合着悲伤、愧疚、愤怒、拒绝承认事实等一系列的反应。而作为服刑人员这一特殊的群体,在狱内缺少家人朋友陪伴,内心痛苦无人倾诉,大多数时候是独自面对痛苦。咨询师对胡凯的心理矫治难点进行了评估。

在面对亲人非正常死亡时，当事人一般会难以接受事实，产生“如果我当初做了什么事，或许他就不会死”的想法，并且容易联系到许多以往生活中自己所犯的过错，从而更加觉得自己对不起亲人，让自己陷入到内疚的情绪漩涡当中。胡凯就是这样，他不断重复的念头就是：假如自己不犯罪，父亲就肯定不会去世。他认为父亲的死亡是自己一手造成的，陷入了深深的负罪感中，无法自拔。

胡凯在咨询中经常提到自己以前性格外向，但现在变得不愿意与他人交流，想慢慢把自己封闭起来。这其实是一种社交回避的表现。社交回避是一种封闭心理的体现，亲人离去会导致当事人将原本投注于外部的感情无处投放而收回，出现强烈的挫败感，将所有负面情绪都聚集于自己身上，最终造成当事人的心理封闭，不愿意与外界有过多的接触。胡凯因为对父亲的死亡感到自责，内

心深处希望得到别人的理解，但是在实际服刑改造生活中没有太多人能够理解他的感受。因此随着时间的流逝，胡凯不愿意与他人过多交流内心的想法。

胡凯在谈话中还传递出强烈的抑郁情绪和轻生的念头，必须要对胡凯进行哀伤辅导，制止他做出过激的行为。

所谓哀伤辅导，是指为遭受失落痛苦的人提供的心理服务，哀伤辅导可以减轻哀伤者精神层面的情绪负荷，协助他们适应失落之后的外在环境，并促进哀伤者重新建立自我和社会关系。

在哀伤辅导开始之前，咨询师对胡凯进行了危机评估，重点对他进行了自杀风险评估。在确定胡凯自杀的风险较低后，咨询师为他制定了辅导方案。希望首先与胡凯建立良好的咨访关系，帮助胡凯释放压抑的情绪，关注并控制他的危机风险等级。在辅导过程中改变胡凯对父亲意外去世事件中不合理的认知，通过认知的调整减轻他的过度内疚感和负罪感。最终达到与父亲真正“告别”，不再沉溺于过去痛苦经历中，将对父亲的感情转移到其他事物上，正常服刑改造，继续生活的目标。



资料图片

带着对父亲的爱和内疚活下去

咨询师对胡凯进行了三个阶段的哀伤辅导。

第一阶段，咨询师为胡凯建立了良好的咨询环境，提供表达哀伤的环境。

在起初几次咨询过程中，胡凯讲到了疫情对自己家人的影响，最后才谈到父亲的事情。当时胡凯无法抑制悲伤的情绪，眼泪不断地流下来，表达着自己的内疚的情绪。咨询师给了胡凯充分释放悲伤的机会，鼓励他表达情绪以及真实的想法，通过共情、具体化、追问了解胡凯父亲的去世对他的影响。

一番情绪释放后，胡凯逐渐恢复平静，他也告诉咨询师，过去一段时间，他其实一直在回避父亲去世这件事带来的痛苦，而疫情的发生让他不得不正面思考父亲去世对家人产生的影响，以及自己应该承担的责任。

“父亲去世，感到悲伤，这些都是人之常情，大多数人遇到这样的事也会和你有类似的反应。”随着胡凯一点点说出内心的真实想法，咨询师及时回应并适时给予引导，“但是我们不能一直沉溺在悲伤的情绪里，逝者已逝，活着的人还是要继续生活，带着逝者的期盼更好地生活。”

在得到胡凯的信任，并愿意向咨询师吐露内心感受后，咨询师开始了第二阶段的辅导，他继续鼓励胡凯表达因父亲去世而出现的各种情绪感受，帮助他找到情绪的平衡点。在此过程中，咨询师利用“空椅子”技术来实现情绪的宣泄。

咨询师让胡凯想象椅子上坐着的是父

亲，把自己想说的话都对父亲说出来。面对着“父亲”，胡凯不断释放内心的情绪压力，将自己对父亲的内疚和负罪感不断倾诉。而在这番倾吐后，胡凯又在咨询师的指导下扮演父亲，想象会对自己说什么、表达什么。“父亲如果还在一定会让我好好服刑，以后好好生活，会说他等着我回家……”胡凯知道父亲对他的爱和期盼，而这也是咨询师希望胡凯通过“空椅子”对话感受到的，能从积极的角度考虑问题，多去思考未来，寻找过去与未来的平衡点，不要过度沉溺于亲人离开的事实而酿成另一个悲剧。

而哀伤辅导的第三阶段，便是帮胡凯探索如何适应现实环境，建立新的自我。

咨询师认为胡凯存在的问题之一便是认知偏差,将父亲的死亡过度归因,让他的情绪、认知都发生了变化,并导致心理失衡。为了让胡凯接受父亲离世的事实,也与过去的自己彻底告别,咨询师通过一个“告别”仪式让胡凯挥别过往,接受现实,找回正常服刑改造的状态。

经过近半年的心理矫治，胡凯的情绪状态有明显的好转，焦虑和抑郁的症状都有所改善，并且对于父亲的死能够从积极的角度来看待。虽然胡凯仍然记挂着父亲，但他已经明白自己该做的不是沉溺过去，而是向前看，他告诉咨询师，“这辈子要带着对父亲的爱和内疚活下去。”对服刑改造，胡凯也没有了之前那样的纠结，他清楚明白，只有好好服刑，彻底悔悟改过才可以拥有新生，以后才有机会更好地照顾家人，而这也一定是父亲的希望。

■ 个案解析

哀伤辅导与其他的心理咨询存在区别，哀伤辅导的首要目标是接受失去的现实以及带来的结果，帮助来访者在生活中为哀伤找到一席之地，带着哀伤去生活。在胡凯的个案中，咨询师首先引导胡凯接受父亲去世的客观事实，从而去协助他适应这样的改变，

同时帮助胡凯找到未来生活的目标与意义。

联系监狱的实际情况，类似的胡凯的情况有很多，这些服刑人员大多处在无人理解的状态，独自面对丧失的痛苦，因此还是要通过专业的知识来帮助他们度过这段痛苦的经历，让他们能够顺利接受改造。

