# 心理良方治好他的"肝病"

□法治报记者 徐荔

到底是身体不适需要治疗,还是为逃避改造故意装病,或者是其他方面出了问题?当五角场监狱服刑人员孙飞(化名)不知第几次提出肝部不适要求就医,并因为不接受"正常"的结论而发脾气时,监狱民警将他带进了监狱心理咨询室。

在咨询师的循循善诱下,终于找出了孙飞真正的病症和病根……虽然孙飞如今已经刑满释放,但他的个案依旧让五角场监狱的心理咨询师印象深刻。

## 一次会见让他判若两人

"我是身体不好,没有心理问题。"这 是孙飞见到五角场监狱专职心理咨询师时 说的第一句话。

身体不好为何不是去监狱医院而是来 找心理咨询师"看病"?尽管孙飞的态度明 显抗拒,但咨询师没有就此结束咨询,而 是请他详细说说自己身体哪里不舒服。

孙飞告诉咨询师,从 2017 年 4 月开始,他就觉得自己的右腹部不舒服,从微微发胀到隐痛,再到明显疼痛,孙飞认为自己肯定是肝出了问题,这半年来他去过好几次医务室、医院,可是医生都告诉他一切正常。

"我因为不舒服睡也睡不好,常常三 四点就会醒,然后就痛得睡不着。可周围 人都说我是没病装病,医生也说我没病。" 孙飞痛苦地说,"我是真的痛,为什么没 有人理解我……"

在咨询师看来,孙飞的痛苦不像是假装的,但既然经过医院多次检查,确认孙飞并不存在身体上的疾病,那么他的痛感又是怎么回事?而且根据从民警处了解到的孙飞的基本情况,他因为担心病情已经出现了人际关系障碍、睡眠障碍,情绪明显不稳定等情况。

虽然带着疑问,可咨询师还是以支持 肯定的态度告诉孙飞: "我觉得你的症状 和痛苦是真实的,不是想象。"

这一句代表理解的话语让孙飞感动不已,他主动为自己刚才抗拒的态度道歉,并向咨询师寻求帮助,"既然你能理解我的痛苦,相信你也能帮助我,我一定会努力配合。"

从被动心理咨询到主动寻求帮助,咨询师的一句话就改变了孙飞的态度。

在随后的两次心理咨询中,咨询师通 过测试和症状分析,确定孙飞是得了"疑 病症"。

咨询师介绍,疑病症是一种以担心或相信患严重躯体疾病的持久性优势观念为主的神经症,病人因为这种症状反复就医,各种医学检查结果和医生的解释都不能打消他们的疑虑,还常伴有焦虑或抑郁。

"孙飞的情况就是这样,他坚信自己的肝部出现了问题,反复就医,虽然有检查结果和医生的解释,但他还是不相信。" 咨询师分析,孙飞需要的是"心药"。

听了咨询师对疑病症的解释和分析, 孙飞也接受了这一诊断,希望能够通过心 理咨询治愈自己的病症。

## 身体不适的根源是"心病"

根据咨询师了解的基本资料,孙飞的年纪不大,当时才三十岁不到,因交通肇事罪被判刑。人监后,孙飞能做到认罪服判,服从监狱安排,自觉遵守行为规范,没有发生过违纪行为。但是,在2017年4月的一次亲情会见后,孙飞就发生了变化,不仅时常情绪低落,闷闷不乐,而且睡眠也出现了障碍。也是从那之后,孙飞经常觉得身体不适要求就医,在多次得到"没病"的结论后,孙飞还与医生发生过争执,并因为被质疑没病装病而与其他服刑人员有龃龉。

孙飞前后判若两人的表现,会不会与那次亲情会见有关?

在咨询师的引导下,孙飞回忆起了自己 第一次觉得腹部不适的时间正是 4 月的亲情 会见后。

那天孙飞的母亲来看他,带来孙飞父亲去世的噩耗。"我听到消息很久才回过神来,我父亲身体还是可以的,怎么会就怎么走了呢?一定是和我有关。"说起父亲去世的事,孙飞依旧很自责。

孙飞是家里独子,父母都是普通农民,家里条件一般。孙飞上中学的时候,父亲就得了肝炎,需要长期服药保肝,而且不能从事重体力的劳动。长期服药对于一个农村家庭来说是不小的负担,虽然孙飞的成绩一直不错,但是为了减轻家庭负担,他还是在初中毕业后放弃继续求学,承担起养家的责任。

18 岁那年,孙飞来到上海,从学徒开始从事汽车修理工作,凭着肯吃苦和勤奋好学,很快掌握了修车技术,没多久就能独当一面,也有了稳定的收入。几年后,孙飞又干起了汽车货运的活,虽然累一些,但收入更上一层楼。在这期间,孙飞还有了自己的

小家庭,有了两个孩子,日子过得和和美美。直到一场交通事故终结了这一切……

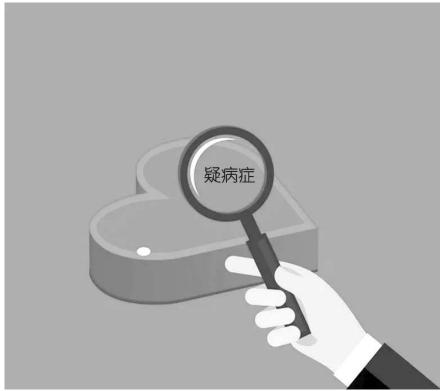
当孙飞得知父亲去世的消息后,他一方面觉得是自己的人狱加重了父亲的病情,才让他那么快撒手人寰,另一方面则开始为一家人的生活担忧。"本来父亲可以帮我照顾家人,如今这个责任都在我身上了,可是现在的我怎么对一家人负责,以后又该怎么办……"孙飞的失眠也是从那时候开始的,时间长了,他不仅觉得精神不济,还开始觉得右腹部肝的位置有些胀。

"我起初没有在意,但后来越来越不舒服,我就申请去看病,民警对我很关心,及时带我去医务室。"孙飞回忆,他就是这样踏上了"求医之路",从监狱医务室到监狱总医院,从验血到拍片,医生都告诉孙飞他没有病,可是孙飞却觉得自己的症状越来越明显,不知如何是好。

而在咨询师的询问下,孙飞承认,自己 之所以认为肝出了问题,是以父亲当时生病 的症状为标准,他的判断受到了父亲疾病的 影响。

同时,咨询师发现,孙飞称每天凌晨三 四点会因为肝部不适痛醒,可是他并不能确 定到底是被痛醒,还是醒来后把所有注意力 都集中到肝部。而且孙飞在平时忙于其他事 情的时候就不会有肝部疼痛的情况。他还告 诉咨询师,自从觉得自己生病,对家庭责任 的那些焦虑似乎减轻了不少。

"有心理学研究表明,个体一旦生病,就会得到特别的照料和关注,免去许多责任。孙飞的疑病症就是这样,他的'病'减缓了他对家庭责任的焦虑。"咨询师表示,孙飞的"病根"其实还是对家庭责任的焦



资料图片

#### 多管齐下"药"到病除

"受到父亲疾病的暗示,对号人座,这让孙飞的疑病症滋生。"咨询师分析,如果说人狱改造是一颗焦虑的种子,那么丧亲之痛则是土壤、水和空气,它让焦虑种子生根、发芽、露出土壤。丧亲是焦虑的激发因素,它将深藏于心的焦虑表现于言行,从而影响生活,令孙飞痛苦万分。为了缓解焦虑,防御机制油然而生,转化成另外一种形式,即疑病症,以此来降低责任焦虑。孙飞的疑病症是应对责任焦虑的防御。

只有解决本质问题才能化解疑病症,对 孙飞来说,只有缓解他对家庭责任的焦虑, 疑病症才能被治愈。循着这样的思考,咨询 师制定了后续咨询计划。

在后续咨询中,孙飞袒露心声,他对自己的犯罪后悔,同时也不断问自己今后如何养家?由于交通肇事,孙飞驾照被吊销,很长时间里都不能再从事驾驶工作。而他虽然做过汽修工作,却没有相关证书,担心今后无法凭此找到工作。焦虑无人可说、无地可诉、无法理解,只能强行压制深藏于心,由此憋出了"病"。

根据孙飞的现实情况,咨询师向他介绍 了监狱开展的技术培训教育,其中就有汽车 维修和保养项目,如果通过相关考试就能获 得上海市劳动与社会保障局颁发的证书。

"你可以申请参加汽修项目的培训,但是能不能获得证书还得靠你的努力。"咨询师的话让孙飞忙不迭地答应,表示自己一定会把所有精力投入到学习中。同时,咨询师

也和孙飞商定,再为他做一次肝部的全面检查,病与非病看检查结果。孙飞答应了。

"当个体将注意力集中于感兴趣的事情时,会忽视其他的事情,这是一种兴趣转移。"无论是在咨询中谈孙飞所关注的问题,还是建议孙飞通过学习获得证书,都是通过转移注意力降低疑病症状的方式。同时,再次检查后的结果也减少了孙飞的疑虑。

通过多管齐下,孙飞的疑病症得到明显的缓解,对自己的心理问题有了较好的认识,改造表现也逐步恢复正常。孙飞还听从咨询师的建议,与其胡思乱想,不如为自己的回归做好计划,未来一步一步踏实地"回家"。

孙飞告诉咨询师,他准备分三步"回家":看看最牵肠挂肚的家人,去墓地祭拜父亲;安排好家里的事就回上海找工作,为了家人过上幸福快乐的生活再苦再累都不怕;如果在上海找不到理想的工作,就回老家找一份能发挥自己特长的工作。

"如果回老家工作,收入可能会少一点,但生活支出也会相对少一点,还可以多些时间照顾家里人,一样能承担起对家庭的责任。"孙飞理智的分析和对回归生活的理性认识让咨询师欣慰。

经过 12 次心理咨询和监狱相关工作, 孙飞的服刑表现、精神状态、人际关系都恢 复正常,各项心理测试指标均在正常范围。 他身体上的"不适",终因对症的"心药" 被治愈了。

#### 民警视角>>>

在孙飞的个案中,咨询师感慨颇深的 是和孙飞建立咨访关系的过程。

在任何心理咨询中都强调良好的咨访 关系,没有坚实良好的咨访关系就不可能 有整个顺畅的咨询过程,也就不可能产生 预期效果。

孙飞是被监区推荐来心理咨询,属于被动咨询,加上他的疑病症在产生发展过程中形成了对他人不信任的人际关系,因此在咨询之初,遇到了较强的阻抗,咨询曾一度陷入僵局。后来,是通过耐心的启发,倾听、共感、真诚等心理咨询技巧的

运用,特别是一句"你的症状与痛苦都是真实的"才拉近了咨询师与孙飞的距离。

获得孙飞的信任,为最后"治愈"他 的疑病症创造了条件。

建立良好的咨访关系是每一个咨询师 的良好愿望,在咨询实践中并非每次都能 如愿。因此,与其临渊羡鱼,不如退而织 网。

要想建立良好的咨访关系,必须练就 扎实的功力,与其羡慕别人的成功,不如 静下心来,苦练内功,持之以恒,必有成 就。