www.shfzb.com.c

一场对自伤者的

心灵"拯救"

∐法治报记者 徐荔

服刑是一种刑罚,失去自由的痛苦是常人无法忍受的,尤其是对那些一直认为自己被生活苛待的人。监狱对服刑人员开展心理咨询,不仅是为改变他们的服刑状态,也是帮他们找到重新面对生活的勇气……

从故意弄伤自己流血,到擦去橡皮人身上的血迹,吴兵(化名)心理伤口的愈合就是在上海市五角场监狱的心理健康室里一点点开始的。



浑身难受到自伤的来访者

吴兵是因为盗窃电缆人狱的,2017年,刚过而立之年的他到五角场监狱服刑。和其他经过一段时间能适应服刑环境,同,极改造盼新生的服刑人员不同,是兵的情绪始终低落,和其他股,无法融洽相处,还经其担后,一段时间后, 吴兵的传,为违反监狱管理规定, 吴自伤兵, 并向民警申请心理咨询。

监区同意了吴兵的申请,将 他带到了监狱心理健康室。

从民警处了解吴兵基本情况的心理咨询师没有立刻对吴兵开展心理咨询,而是让他到"心理宣泄室",对着橡皮人一顿猛击、嘶喊,引导他把心中的烦闷、不满用力发泄出来。直到吴兵自己停下,咨询师才将他带到咨询室。

经过一番发泄,吴兵情绪稳定了不少,他告诉咨询师,虽然知道故意弄伤手是严重违反纪律的行为,可是自己当时实在难受至极,才做出那么极端的行为。 谁知被严管后,吴兵更加受不了。 "我觉得浑身难受、疼痛,想要诉说不知道能找谁,只能大声嘶吼,可是也没什么效果,我实在支持不住了。" 吴兵说着说着竟然泪流满面,他检讨自己的错误,恳求原谅,希望解除对他的严管处分。

咨询师通过对谈和吴兵的相 关心理测试量表分析, 吴兵经常 会产生无助和无望感,毫无生 气,而且经常无端地感到焦虑和 紧张,心神不宁、坐立不安,有 重度抑郁和焦虑症状。而且吴兵 情绪低落的情况已经持续一年 多,在身心方面都出现了症状, 比如对日常活动兴趣显著减退, 自我评价讨低,常沉思不愉快的 往事,或遇事常往坏处想,精神 运动性迟缓或激越, 还反复出现 想死的念头和自伤自残的行为。 如果继续把这样状态下的吴兵严 管,一方面不利于他的病症,同 时也有安全风险。

基于吴兵的身体状况和悔过 认错态度,咨询师暂停咨询,与 吴兵所在监区联系,提出给吴兵 一次悔改的机会,解除严管处分 的建议。一番讨论后,监区同意 第二天让吴兵回监区。

一次及时的心灵"拯救"

"经与监区沟通,初步同意明天就放你出去,希望你今晚再好好反思一下……"然而,听到消息的吴兵没有高兴或松一口气,而是不等咨询师把话说完就用一种近乎崩溃的语调哀嚎,"什么?今晚还要我待在严管室?那不是要我的命吗!我已经认错了,求求你们现在就放了我!"

咨询师耐心安抚吴兵,及时 制止吴兵的错误念头。同时,咨 询师从获得良好咨询效果的角度 再次与监区沟通,探讨当天晚上 就让吴兵回监区的可能,并承诺 做好相关配合工作。

"让吴兵回到监区,某种程度上是对他的一次心灵'拯救',不但可以搭建良好的咨访关系,也可减少风险系数。"咨询师解释,在得到监区的认可后,咨询师将重点工作放在了与吴兵的"约定"上。

当吴兵得知自己有可能可以 当晚就回到监区的时候,赌咒发 誓自己不会再做出格的事。咨询 师顺势与吴兵约定, "无论感到 怎么难受,都必须克制,不能自 行其是,在有任何行动的念头前 必须找我,我也会马上来见你。" "我一定做到。"吴兵信誓 旦旦。

当天,为了让吴兵回到监区,民警忙碌奔走甚至影响了下班。吴兵看在眼里,流露出了感激的神情。

"晚上多想想今天下午发生的事,别干对不起关心你的人的事,也别干对不起你自己的事。" 临分手时,咨询师再次叮嘱道。吴 兵不住点头,答应会信守承诺。

第二次见到吴兵是几天后,吴兵依然是浑身不适的模样,并主动提出要去宣泄。在长达 15分钟的拳击和嘶喊后,咨询才继续。吴兵告诉咨询师,他这几天又曾想自伤让自己"舒服"一些,可是想到与咨询师的约定,克制住了。

"你守约了,做到这点很不容易!"咨询师肯定吴兵的坚持,不过针对吴兵的症状,他提出了通过专业心理医生的诊断、开具药方治疗抑郁的建议。吴兵虽然接受建议,却相当悲观,认为自己肯定治不好,在咨询师的鼓励下才表示"尽力试试"。

童年经历让心灵蒙尘

不久,吴兵便开始了通过药物 治疗的过程,其中虽有反复,但经 过咨询师的及时跟进调整,他的症 状有了好转,一度对治疗产生动摇 的他也重新建立起了信心。至此, 咨询师才开始运用认知疗法,改变 吴兵不合理的认知模式,并提供情 绪调节的方法,教会吴兵减负减 压。吴兵也在这个阶段的咨询中吐 露了自己的经历和心声。

"我自小就备尝生活的艰辛。" 吴兵说,自己小时候,父亲就因为犯 罪被抓了,母亲一个人无力抚养三 个孩子,竟一走了之,他们兄弟三人 都是靠爷爷一手拉扯大的。为了早 点赚钱,吴兵小学毕业就进了私人 小厂干活,自谋生路。还曾谎报年龄 和家庭背景想参军,可经过查明,当 兵的"梦"碎了,从此就混迹社会。

对于自己的犯罪, 吴兵也觉得冤屈, 认为是被他人故意愚弄、陷害的。服刑后更是怎么都不舒服, 不是觉得别人看不起他, 就是认为自己在改造中被针对。

"像我这种身世和境遇的人,还会有什么希望,活着还有什么意思,老天爷为什么要这样折磨我……"吴兵自叹命运多舛,前途渺茫。

"如果有老天,除了带给你不幸之外,我看也带给了你别人不具备的东西。"在对吴兵童年经历表示理解的同时,咨询师没有任由吴兵陷在悲观情绪里,他告诉吴兵,他在年幼时就能打零工养活自己,起码说明他天生有一副好身板,而且还有超出一般人的吃苦耐劳的精神,这一点弥足珍贵。

可惜的是吴兵没有把这个保持下去。

吴兵也由此反思,承认自己觉得 光凭力气干活,来钱太慢、太少,所 以起了不择手段多搞钱的念头,"想 想的确是,如果能继续吃苦耐劳,过 得不一定差,至少不会坐牢。"

在咨询中,吴兵表现出迫切想减刑的心态也引起了咨询师的关注,经过询问咨询师得知,吴兵入狱前有一个女友,双方感情还不错。吴兵被抓后,女友曾去探望,还鼓励他一定要好好服刑,如果做不到,不能减刑就要分手。吴兵就是为了和女友的感情,想积极改造争取减刑。

"所以人一旦有个美好的目标,就会有努力去实现它的动力,你说是吗?"咨询师以此鼓励吴兵,引导他改变对未来的消极态度。

擦去血迹告别过去的自己

然而,吴兵的积极表现没有几 天就出现了"反复",他和其他服 刑人发生争执,态度恶劣,并主动 提出要心理咨询。

咨询过程中,由于情绪激动无 法继续,吴兵先去了宣泄室,这一 次他又有自伤的倾向,咨询师够 眉。在起初的几次咨询中,每次吴 兵都要先宣泄,并在打拳中不带护 具,他说看到自己的手受伤流血引 导下,吴兵才答应不再弄伤自己, 接受咨询师"伤疤是对过去受伤记录,一次次将伤疤弄破,永远都 不会得到愈合。看到伤口处新肉长 成感受积极力量"的说法。

为了不再让吴兵伤害自己,咨询师提议通过俯卧撑发泄。吴兵二话不说就开始做,动作相当标准,在体力达到极限后,他终于冷静下来,跟着咨询师的引导反思这次争执发生的始末。

归根到底,是吴兵对他人有误解和敌意,当事件发生后,他根本没有冷静思考,也不顾后果。

"身体不好、力气大,都不是

别人迁就、顺从你的理由。你遇事稍不如意,就会产生别人故意与你作对、刁难你的自动联想,民警批评你也不听,置纪律于不顾。好在最后你还是服从管理了,不然可能再次被严管,如果这样,你减刑的愿望就要泡汤,你说损失大不大,该怪谁呢?"听了咨询师的分析和问题,吴兵低声承认是他做错了。他还告诉咨询师,之所以后来听劝服管,是因为想到当时解除严管的时候,民警为他奔波忙碌的样子,"我不能干对不起你们的事。"

"不仅是对关心你的人不能做出格的事,对他人同样如此。"咨询师要求吴兵好好反思,想清楚后向主管民警谈认识、表态度。

吴兵一一答应,从之后的反馈情况看,吴兵对自己的错误行为有了诚恳的悔过,与他人相处的方式也有了明显改变。

后续咨询中,吴兵的身心状态都明显变好,不但再未主动要求宣泄,还表示自己学会了调节情绪,实在觉得心情不好就会通过俯卧撑等咨询师教的方法释放情绪。

最后一次咨询时, 吴兵抱着感激

和欣慰的态度诉说着自己的状态:身体状况好了很多,与别人的关系也不那么紧张了,特别令他高兴的是,他的改造表现得到了民警的认可和表扬,减刑有望。

而此时吴兵的心理测试量表也显示,抑郁症状得到了很大缓解和改善,能摈弃自伤自残的行为,不再自怨自艾、动辄与人冲突,有了积极改造的欲望和动力,睡眠及食欲都趋于正常。

"谢谢你在最困难的时候解救了我,帮我联系医生看病,又教会我好多东西,让我有了信心、取得了一些进步……"吴兵向咨询师表达着感谢。

"近三个月的时间,我只是关心、陪伴你,最终让你得到改变的是你自己。"咨询师肯定着吴兵的努力,还对他提了最后一个"要求":宣泄室的橡皮人身上有一些血迹是你留下的,去把它擦干净。

吴兵欣然接受,在咨询师看来, 吴兵的这个举动表明他已做出与 "过去的自己"告别的决定,内心的 自我发展力量已经生成。

民警视角>>>

患者的无望感和绝望感往往是由于无力和无助。吴兵幼年的不幸和成年期的坎坷经历,使他身上积郁了一层很厚的阴影,对这种患者就应当给予更多的关爱和真诚。在帮助他改变旧知、确立新知的过程中,咨询师善于在吴兵这块贫瘠的心田中,挖掘出"能吃苦"

"重情义"这两株绿苗,加以灌溉和培植,引导他树立自信,形成内生力,获得自我改变的动力支持。

具体到该案例的具体干预阶段,咨询师运用认知疗法,采取先破后立方法,先指出吴兵的消极想法和错误行为,使他看到这些负面

东西的不合理处,再与他一起探讨对人、事、物应采取的正确态度和方法。在立的阶段更是注重授之以渔,同时和他一起体验,激发患者的内生力量,实现自我发展。通过十次咨询,吴兵的心尽是。通过十次咨询,吴兵的尚尽已经长出"。