



资料图片 与本文内容无关



周蓓

史学硕士,从事多年出版工作,同时拥有版权经纪人、房产经纪人及技术经纪人执业资质及相关经验。中年转行,现为国家二级心理咨询师、上海市注册催眠师,致力于心理咨询援助层面的调研工作及政策推进工作。

# 我和“问题孩子”们

□周蓓

**1**

我是一名心理咨询师,专注于儿童青少年及婚姻家庭领域。

为什么会从事这个职业?其实我也问过自己很多次。放弃了有十余年工作经历的出版行业,放弃了还算不错的职务与年薪收入,最重要是放弃了中年人上有老下有小的状况下需要且已经习惯的那份稳定。

其实最初介入心理咨询行业,我是以民主党派成员的身份,从撰写关于心理咨询援助的社情民意和政策建议开始的。若干年前,先是前同事因丈夫出轨,在怀胎十月即将临盆的前十天自杀身亡,一尸两命;接着又有亲友因家庭情感情绪矛盾,丈夫杀妻后入狱,

**在中国做心理咨询,脱落率非常高,一个很重要的原因就是心理咨询费用,既无法进入医保体系也无任何保险险种的配套支持,属于完全的自费。**

留下两个无依无靠的孩子。短短数月,两起极其惨痛的悲剧让我心潮久久难平,尤其是在协助处理相关后事的过程中,无比痛心地感觉到,当事人如果能够及时有合适的心理治疗方面的干预,相关惨剧其实完全可以避免。

原本是为了更好地了解心理咨询行业业态,更好提供政策建议而开始的专业学习,结果因缘聚合,在这个学习过程中得到好几位贴心师友的鼓励推动,从大学时代起对心理学就有浓厚兴趣的我,渐渐在相关学习和实践中,越走方向越明确,数年后的选择于是就成了自然而然的事情。

我的工作多集中在工作日的下午和晚上,以及非工作日的周末。位于上海徐家汇的咨询机构在25楼,每间咨询室的面积和布置陈设都有基于咨询要求的严格规定,面积9~12平方米,空间不能压抑也不能太开阔,整个场域强调安全、私密、放松和温馨。

因为工作的时段,常常有傍晚的余

晖透过25楼的窗户,温暖地伴随着我,那种和煦从容,让我感觉像一位历经世事资历丰富的导师,在无比温和包容地凝视着我和我的来访者。有时在两档咨询之间的休息时间,我会特意看着落日光芒渐渐隐没,看着华灯绽放,从隔音效果很好的玻璃窗望出去,大楼不远处的城市主干道上车水马龙,喧嚣而平静。

在这些时刻,我的内心会涌动起一种感谢,感谢“问题”孩子们及其家庭的勇敢和对我们的信任,也感谢自己的勇气,可以在四十岁后选择自己喜欢并认同其价值的工作去努力。

**2**

“小云,还记得吗?上次我们讨论过,我们对自己的任何不接纳都相当于什么行为?”

“截肢行为!”小云回答得很利索。这位还不到十五岁的女孩,因遭遇校园暴力等原因,产生严重的心因性躯体化症状,持续剧烈头痛,已休学大半年。

“是的,”我笑了起来,“如果一个人特别讨厌自己的一切,尤其讨厌自己的身材身体,那是不是在反复……”

没等我说完,体型稍胖的小云抢过我的话头:“老师啊,我觉得那都不是截肢啦,是分尸,分尸行为。可我真的很胖啊,瞧,腰上肚子上都是肉呢。”

“分尸”?哇,小云的这个比喻真棒,老师要记下来,”我一边喝彩一边记录,接着继续道,“关于你的体重,我们后面会有专门的时间讨论。截肢也好,分尸也好,这些不接纳自己的想法和行为会给我们持续带来什么感受?”

“非常糟糕的感受,就好像自己什么都不是,一点价值也没有,最好自己可以消失,最好看不到自己,那个女生打我的时候觉得是不是就该这样,就应该忍受……有段时间觉得真的很难过,每时每刻都像在拿钝刀子割自己。”小云皱着眉头说了许多。

小云从最初的鸭舌帽遮脸,额发遮眼以及几乎不愿说话,到现在摘掉帽子,清爽的马尾露出光洁的额头,活泼交流互动,我们已经一起走过一段时间。

她的咨询一般是45分钟,然后接着15分钟有时是和她父母的交流,有时一家三口一起共同学习,如学习如何放下聚焦评判行为,学习如何交流彼此的感受,学习如何增加孩子的安全感和

自我认同。除了过往创伤疗愈,小云逐步学会去厘清家庭、社会包括传媒等权力声音对自我评价产生的捆绑和误导,她开始重新建立良性筛子机制,构建温和的接纳的自我评价体系,以及学会弹性应对哪怕是严苛的外部评价体系。

除此之外,她还会在咨询室里学习掌握具体的自我管理,如包括针对性的自我保护,关系界限和沟通技巧的人际管理等……

“周老师,下周见!”在一段咨询时间过后,明显活泼起来的她会从座位上跳起来拉开门,并在离开时再次回头和她的父母一起向我笑着挥手告别。心理咨询是一个过程,对于“问题”孩子们,我更喜欢称之为“个人成长课程”,在这个过程中,比如小云,我会耐心地陪着她,并一起接纳通常都会出现的逃避,暂时停滞,甚至短时期的倒退。我们无法越过一个过程,去强求到一个好的结果,因此“问题”孩子、父母、心理咨询师,需要一起尊重这个过程。

**3**

周日的下午,我如约来到咨询室,但到了约定时间,这次作为来访者的阳阳母亲却没有如约前来,咨询机构与她联系时已关机。

伴着落日的余晖,我看着这个“问题”孩子的咨询记录:阳阳,14岁,男孩,手机及电脑网络成瘾,无法完成作业,间歇性拒绝去上学,强制断网后频繁发生攻击行为和自伤行为,有数次奔至高楼窗边威胁要跳下去……

在我的工作中,经常会碰到这样的“问题”孩子,其实这些问题实质上都是孩子自身无法解决痛苦的呈现,在看似完全是孩子“问题”的背后,往往主要是一个家庭问题的呈现。

学业一直比较优秀的阳阳,成瘾症状的原因比较复杂,但其中很关键的一点,是青春期与母亲依恋关系的冲突与逃避,除了儿子的俄狄浦斯情结外,阳阳母亲忽略与丈夫的亲密关系,而“选择”儿子作为她情感情绪的容器,乃至所形成的控制性共生关系,则是处理该个案前期的咨询重点。简而言之,阳阳妈妈首先需要进行心理咨询与个人成长,甚至这部分是整个治疗框架的重点。但在四次咨询后,这个个案还是以手机关机方式“脱落”(专

业术语,指来访者放弃咨询关系)了。

**4**

在中国做心理咨询,脱落率非常高,一个很重要的原因就是心理咨询费用,既无法进入医保体系也无任何保险险种的配套支持,属于完全的自费,即每小时300~1500元的咨询费用属于完全的自费,普通家庭不愿意或者不能承担哪怕基准的咨询费用。

同时整个社会对于心理咨询或者心理健康的看法也还处于一个很落后的状况,包括我亲身所经历过的个案和校园家长冲突,如七八岁的小女孩因为拿了不属于自己的文具,被认为是“小偷”“品性不好”;八九岁的小男孩因相对热情但属正常范围内的肢体触碰,被冠之以“动手动脚”“摸大腿”……这些不了解不尊重孩子起码心理阶段和年龄阶段,且看似是部分成年人愚昧无知的背后,根源其实是整个社会对于心理健康认识的匮乏和苍白。

包括对于心理咨询行业,社会上依然存在着许多的理解误区,如认为只有精神病才会寻求心理治疗等等。其实,心理咨询师面对的是遇到心理问题的普通人,我们称为“来访者”,或者“客户”,而不是称之为“病人”。某种程度上,心理问题人人都有,所以人人都需要心理健康方面的支持,尤其当心理问题影响到正常生活时,更是应该及时寻求相关的专业帮助。

原本属于阳阳妈妈咨询的一个小时,在看阅“问题”孩子们的咨询记录里很快过去了,徐家汇的街灯陆续亮起,远处有教堂的钟声隐约传来。已经约好的一家三口准时来到了咨询室,很快又一个小时咨询时间过去。孩子的妈妈看着女儿的背影,再次向我道谢:“周老师,谢谢你哦!有段时间她躺在床上,整天头痛,连衣服都没法自己穿,我是又急又埋怨;现在看到她能这样,我们做父母的心里真是要好过了,真的谢谢你啊!”

我微笑,其实此刻更想说“谢谢”的是我!小云父母,谢谢你们能坚持来到咨询室,谢谢你们能在孩子碰到困难时,勇敢地和她一起调整成长!没有人天生就能够做合格父母,谢谢你们和“问题”孩子一起,和咨询师一起,理解尊重心理咨询这个过程,并携手共同走过!