

跪在地上擦拭自己的血迹时,她想到了死

加入一个小组后,她决定离婚“走出炼狱”



本报记者 沈洁琼

今年3月1日,是我国反家暴法颁布3周年。昨日,杭州市妇联发布了《杭州市反家庭暴力工作调查研究报告(2016-2018)》,报告显示,根据杭州市妇联家暴信息平台统计,杭州市主城区发生的家庭暴力报案(含报案、求助及社区上报)数,2018年较2017年同期下降6.87%,这是自反家暴法实施以来,家庭暴力投诉总量首次下降。

杭州市妇联副主席陈辽敏说,数据下降的背后,是公众反家暴意识的提升,是各职能部门及社会力量的参与,是平安杭州、法治杭州建设的实效。杭州的反家暴工作一直走在全国前列,建立了全国首个集信息汇总、预警发布、数据参政等功能于一体的家庭暴力数据分析平台,开发全国首个“e家和”线上反家暴服务平台等。

反家暴不是一蹴而就的,这期间,受暴者的自我成长也尤为重要。2018年,杭州市妇联创立全国妇联系统首个受害者成长互助小组,帮助家暴受害者重获内心能量,寻找自我成长途径,实现自助。阿艳(化名)就是这个互助小组的受益者之一。在犹豫了整整一周后,阿艳终于答应向记者说出自己的故事。

“我想死,但放不下孩子”

瓜子脸,马尾辫,笑起来露出浅浅的酒窝,阿艳从小就是个招人喜欢的姑娘。大学时,爱慕她的男生很多,偏偏她钟情于一个学长,“他人高、白净、有学识,我喜欢”。

学长毕业后到杭州做了一名IT工程师,阿艳毕业后跟来了,并顺利在某金融机构谋得了一份工作。1年后,两人结了婚。

婚后,丈夫“管”她很严,就连她跟小姐妹出去逛街,也要不停打电话来。有一次,阿艳和同事聚会,丈夫接连打了七八个电话来催她回去,她有些不好意思,关了机。万万没想到,回到家后,他的拳头就向她脸上挥来。这是她第一次被丈夫打,被打懵了。他很快懊悔,恳求原谅。阿艳擦干眼泪,原谅了他。

之后,阿艳怀孕了,丈夫提出,你辞职吧,以后我养你和孩子。阿艳同意了。

孩子出生后,照顾孩子、买菜烧饭整理家务全都落在了阿艳一人身上,丈夫每个月给她几百元买菜钱。阿艳对家庭全身心的付出,并没有得到丈夫的疼惜。相反,他回家的时间越来越晚,有时甚至夜不归宿。她质问丈夫,得到的却是辱骂。

那天,为了孩子上培训班,她向丈夫要钱,却再次遭受羞辱。她忍无可忍,将钱甩到了他脸上,却触发了他的施虐行为。他解下皮带,朝她身上抽去,一下、二下、三下……夜深了,她强颜欢笑,把受到惊吓的孩子哄睡,然后像只受伤的小鹿蜷缩在床上舔舐伤口,他却像饿狼一样扑来,乞求原谅的同时强行要求发生性关系。阿艳想反抗,却被他死死压在身下。

阿艳提出离婚,他冷笑一声,“你可想好了,你没有收入,能拿到孩子的抚养权?”一句话就把她击退了,她舍不得孩子。从此,她做什么事都小心翼翼,生怕不小心惹恼了他,他就会把怨气化为拳头。

但是,她一次次地退让,换来的却是他的变本加厉。那一晚,拳脚相加后,他拽着她的脚,硬生生把她从客厅拖到卫生间,“把你身上的血迹弄干净,再来陪我睡觉”。第二天早上,她从噩梦中醒来,赶紧起来把地上那条从客厅延伸至卫生间的血痕清洗掉,怕孩子看到了害怕。跪在地上擦着自己的血迹,她的眼泪不停地往下掉,那一刻,她想到了死。

为了自救,她打电话给妇联,咨询过报警、离婚的事,虽然得到了相关建议,但最终还是没有为自己的受暴固定下任何证据,“因为我放不下孩子”。

“互助成长小组”

在无助绝望中,阿艳意外地收到了一个来自杭州市妇联的电话。电话那头,是“合欢心理咨询服务中心”的心理咨询师应姿,“我们正在做一个‘互助成长小组’项目,想邀请你参加。”

“合欢心理咨询服务中心”是一家社会组织,服务于杭州市妇联的反家暴项目。杭州市于2010年成立了“杭州市预防和制止家庭暴力委员会”。2017年,杭州市妇联建立了家庭暴力数据分析平台,实现了市妇联与市公安局110指挥中心联动。每天,市公安局110指挥中心将家暴报警发送至这个平台,反家暴志愿者通过拨打电话、发送短信等方式,为家暴受害者提供法律及心理援助。同时,杭州市妇联还建立了杭州市反家暴干预平台,开通了热线,提供日常咨询、心理疏导与法律维权服务。

“我们去了解家暴受害者的故事,能感受到她们的痛苦、焦虑、恐惧、无助。”“合欢心理咨询服务中心”创始人陈淑芳说,“我们相信,自我成长是面对一切坎坷的最好药方。面对伤害,我们需要的不仅是斗争与反抗,还需要成长。”基于此,“互助成长小组”项目在筹备许久后,于2018年开始实施,“通过封闭式小组的方式,运用心理学缓解小组成员的紧张和焦虑,建立安全的互助氛围,并以心理支持、沙盘治疗、法律维权等内容,为她们赋能,在安全的支持与陪伴下,让她们找到成长的力量”,这也是我省首次在反家暴领域尝试这样的帮扶方式。

“我会逐渐走出那个炼狱”

应姿是阿艳这一期小组的带领人,她邀请了包括阿艳在内的5名受暴者,年龄都在三四十岁。

找到阿艳,是因为几个月前,她曾经给反家暴热线打过电话,在回访中,应姿感觉到阿艳有抑郁症的病症,但是她拒绝治疗。“互助成长小组”可以让她看到不一样的世界,抱着这样的目的,应姿打通了这个邀请电话。这一次,阿艳同意了。

应姿给大家的第一堂课是“你好,我们在这里相遇”。初次见面,有防备,有拘谨,阿艳低头默默不语只是倾听着。当一位姐姐诉说着自己被家暴的情况时,阿艳抬起了头,眼泪不自觉地滚下。“她们在对方身上看到了自己,因为有太多相似的地方,她们忽然发现,这个世界上,不仅仅只有我一个人在遭受这样的



“互助成长小组”用到的心理辅导道具

痛苦,还有与我一样的人。许多时候,受暴者觉得自己是孤立无援的,当有这么一个机会,与一些相似情况的朋友遇见后,也许她们会看到不同的解决方式。”应姿说,“我们希望能帮助组员建立生命最深处的连接,虽然只是陪伴大家走过一段时间,但成员间的相互支持也许是一生的。”第一课结束时,应姿让大家写下给未来自己的信。阿艳写下:希望自己变得更好。

第三周,应姿带来了律师与大家见面,这次的课程是“请用法律捍卫你自己”。随着课程的推进,阿艳忽然意识到,原来丈夫之前的那些连环电话、恶言辱骂,都属于精神暴力,而最终演化成了身体暴力。律师强调,当受到身体暴力的时候,最要紧的还是报警,即刻制止暴力行为,保护自己!

在另一次课程中,专业医生带着大家认识自己的身体、正视心理疾病。那一堂课后,阿艳去看了心理医生,之后开始服用抗抑郁药物。

七周课程下来,应姿眼看着阿艳走路的样子越来越轻,她每次课程都会提前来,与姐妹们聊聊天,互相鼓励,浅浅的酒窝经常挂在嘴边。

应姿说,除了阿艳,还有一位组员也特别棒,“她将课堂上学到的非暴力沟通应用到了生活中,用自己的改变带动丈夫的改变,两人的婚姻生活沟通方式有了很大转变”。

阿艳告诉记者,参加“互助成长小组”是种幸运,“我会逐渐走出那个炼狱”。她目前已经着手准备离婚的事了,“这会是场持久战,但我会坚持”。“我的人生才走了一半,不能因为一个人毁了所有。我也希望我的故事能帮助更多姐妹。”阿艳说。



“互助成长小组”用到的心理辅导道具

如果遭遇家暴,你可以这么做:

【报警】报警是反家暴的第一步。拨打“110”报警。报警之后,民警就会到现场。作为受家暴的一方,最好让警察开一张验伤单鉴定伤情。验伤单有两联,第一联是警察记录的情况,第二联是医院伤情记录。有了这一系列流程,家暴的证据非常确凿,就可以为下一步损害赔偿以及起诉等提供有力证据,还可以根据实际情况向法院申请人身安全保护令。同时,报警也是对施暴者最有效、最快捷的警告!

【线下咨询】前往杭州市上城区钱江路426号(地铁近江站C出口)杭州市妇女活动中心A座607室,寻求心理、法律志愿者帮助(拨打电话88892535可预约咨询)。