

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，就连她跟小妹妹出去逛街，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，并没有得到丈夫的珍惜。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，阿艳意外地接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110指挥中心联动。每天，市公安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头人，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，也许他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。”第一堂课结束时，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步子越来越轻，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，“这会是一场持久战，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。

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，可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)。