

“我挺好”： 这句“谎言”她说了26年

丈夫因意外截瘫后，她撑起整个家，26年来，对丈夫、3个孩子撒了不少“谎”
如您身边有类似长时间处于强压状态的老人，可试试专业人士介绍的心理疗法

□记者 王若馨 文/图

19日早上，天刚蒙蒙亮，家在涧西区浅井头二街坊的程素荣就摸黑起了床，这是怕开灯会惊醒还在熟睡的老伴儿，她来到厨房做了一碗半流食早餐，温在锅里后，轻手轻脚出了门。不远处的菜市场已营业，在那里，早上常常能抢到便宜又新鲜的蔬菜。

这些年，程素荣的活动范围基本都在以家为圆心的俩小时步行距离内，因为她的老伴儿马万才自26年前瘫痪在床后，每俩小时就要翻一次身。

街坊四邻都说程素荣命苦，但也很坚强，一直都是一副“我挺好”的模样，却少有人知道，这26年里她都经历了什么……



常年在冬天用冷水给丈夫洗尿布，程素荣的手指关节严重变形

1 飞来横祸 一场车祸改变了一个家庭的命运

73岁的程素荣是重庆人，在洛阳已生活了几十年。她说，自己前半生把相夫教子当做莫大的幸福，但没想到好运气突然在1992年9月23日那一天用完了。

这一天的中午，马万才在下班途中被汽车撞伤，昏迷七天七夜后才从鬼门关前转了回来，但胸部以下高位截瘫，生活不能自理，吃喝拉撒都要在床上。

程素荣说，开始的那段时间，她感觉天都塌了，

“他是家里的顶梁柱，他倒下了，我不知道我和3个孩子该咋办”。

当时程素荣47岁，他们的大女儿马红均刚满20岁，两个儿子还在上学。“我不是没想过放弃，日子真是太难了……”她坦言，当时她给远在重庆的老家打了电话，“电话那头就跟我说了两句话，想想孩子和这个家”。就这样，她一遍遍地告诉自己“天无绝人之路，我挺得住，会好的”，咬牙扛起了家庭的重担。

2 善意“谎言” 人前都说“我挺好”，背后不知哭过多少回

一边要照顾瘫痪在床的丈夫和3个孩子，一边要为生计奔波，程素荣说那时她承受着很大的心理压力，感觉随时都会崩溃，看到任何一个场景都可能不自觉地流泪。每当感觉快要撑不住时，她就会想想孩子们，“我得好好活着，还没看到孩子们长大成家”。

程素荣的手指关节严重变形无法伸直，且会不自觉地发颤。她说，这手啊，是常年在冬天用冷水给丈夫洗尿布落下的毛病，现在已经连碗都端不住了……

马红均今年已48岁，她说，父亲其实也很自责，觉得自己拖累了一家人，

还曾不止一次问母亲：“你咋样了，还撑得住不？”母亲每一次的回答都是：“你操啥心，我挺好。”

真的挺好吗？马红均说，不是的，她知道母亲为这个家吃了多少苦，受了多少累。

如今，程素荣的两个儿子都在外打工，时不时地会寄回一些钱补贴家用，也经常给妈妈打电话问问家里的情况。每当这时，她的回答也只有有一个：“我挺好。”

程素荣说，生活里的难、自己心里的苦，背过去流的那些泪，她不愿意跟远在重庆的家乡人说，不想让他们担心，更不想让孩子们知道。

3 心理疏导 身边有长时间处于强压状态的老人， 可试试这些方法

去年5月，在社区困难户筛查中，程素荣家进入我市一社工机构的视线，也是从那时开始，该社工机构负责人、心理咨询师李晓红开始对程素荣进行物质帮助和心理疏导。

李晓红给程素荣做过心理评测，发现她因长时间处于强压状态，心理情况欠佳，虽然她

常常装作一副“我挺好”的模样，但是痛苦的记忆常常折磨着她。

为此，李晓红为她制订了专门的心理疏导计划——陪她聊天，和她一起回忆往事，在回忆的过程中帮她重新梳理痛苦并积极向正面方向引导。经过半年多的心理疏导，程素荣的心理情况已有好转。

李晓红告诉记者，对于像程素荣这样的老人，她们经常使用的心理疗法有以下几种，老人的家人、朋友可以学习这些方法来帮助老人：

● 一是缅怀往事疗法

缅怀往事疗法是基于老年人的心理特点发展而来的，回顾过去痛苦的经历或一直未能解决的冲突，能使老人通过接受专业辅导，重整对这些事的看法，接纳过去，或者采取行动解决问题。

● 二是人生回顾疗法

在回顾过程中，要特别注意老年人没有提及的在特定人生阶段一般会有的事儿。要弄清老年人是记不得了，还是有意这样做。若是有意，很可能表明有未解决的冲突。要放慢节奏，帮助老年人仔细回忆过去发生的事，并给一些事赋予新的意义。与缅怀往事不同，人生回顾疗法的重点既有一生中的正面事件，也有负面事件，它的目的是重新建构老年人对人生历程的看法。

● 三是验证疗法

验证疗法是尊重头脑混乱老人所感知的世界，运用他所感知的现实，而不是照顾人或社会工作者感知的现实，了解老人想表达什么。明白老人行为的意义，而不是让老人意识到现实是什么样，是应用验证疗法的要旨。

TEL: 699 66666
定鼎路与九都路交会处东南角
开发商/博勋地产 景观设计/奥雅集团
整合推广/陈尚机构 632 55577

水岸国际，返乡置业致敬洛阳游子，盼您早日回家！

老友想要的，不是节假日里的狂欢
而是隔三差五的小摊撸串

③三号楼118m²-169m²新品加推③

返乡安居 5重礼

送 密码指纹锁

标注面积均为建筑面积
预售证号：洛房商预字第Y16-110号

定鼎九都·傲立世界
WATERFRONT INTERNATIONAL
水岸国际