

一例人际交往困难的心理咨询案例报告

杨婉晨

西北大学, 陕西 西安 710127

摘 要 : 本文运用动力取向精神分析咨询方法, 深入探究了来访者人际交往难题背后的内在心理冲突, 旨在增强其自我觉察能力, 进而改善其人际关系与自我感受。

关 键 词 : 动力取向; 精神分析; 人际交往; 亲密关系; 依恋; 原生家庭

Case report on psychological counseling addressing interpersonal difficulties

Yang Wanchen

Northwest University, Xi'an, Shaanxi 710127

Abstract : This article is to deeply explore the internal mental conflicts behind the client's interpersonal communication difficulties using the psychodynamic counseling method, aiming to enhance their self-awareness ability and further improve their interpersonal relationships and self-perception.

Keywords : psychodynamic; psychoanalysis; interpersonal relationships; intimate relationships; attachment; family of origin

一、一般资料

(一) 个人基本信息

H同学, 女, 23岁, 陕西人, 学生, 170cm左右, 本科院校硕士在读, 汉族, 未婚, 无宗教信仰。独生子女, 父亲就职于国企, 母亲经商。由于父母工作繁忙, 来访者从小跟随爷爷奶奶长大。家庭经济状况良好, 来访者常受人际关系困扰, 有过几段感情经历, 自述都因为缺乏安全感无疾而终。来访者学业表现优异。

来访者体型瘦高, 长发, 衣着整齐简单, 性格安静内向、敏感, 思维敏捷, 表达精准, 态度谦和有礼貌, 主动积极。授权同意咨询材料经匿名处理后用于公开。

(二) 主诉

主动来访, 初来心理咨询的目的是人际关系遇到困难, 为此时常感到焦虑, 不知道如何维持一段亲密关系, 在关系中习惯性地讨好别人, 精神内耗严重。在人际交往过程中, 来访者总是觉得自己不够好, 如果对方不开心, 就会习惯性反思是不是自己哪里做错了。另外, 来访者强调原生家庭带给自己的负面影响很大, 不知道如何跟父母好好相处。因此, 希望通过心理咨询了解自己, 改变自己, 提升应对人际关系的能力。

(三) 个人成长史

H是家中独生女, 父母工作较忙, H从小跟随爷爷奶奶长大, 家人的观念较为保守, 常会以成绩好坏评价来访者, 从小来访者就是家人心中的“好孩子”。爷爷奶奶照顾她但无法理解H内心的想法。H的爸爸是一个普通工人, 平时话较少, 控制欲较强, 对H管理十分严格, 并对成绩要求很高, H考不好爸爸就会生气。妈妈自主创业, 照顾H的时间很少。H说, 自己一直很渴望妈妈的爱和关心, 但妈妈似乎一直很忙。妈妈也很严厉, 生气了就会把H打一顿, 那时候总是很害怕。

作者简介: 杨婉晨, 女, 硕士, 讲师, 研究方向: 心理健康教育。

来访者6岁左右时, 父母关系陷入僵局, 双方经常争执, 父母偶尔会各自问来访者, 如果他们分开, 那她愿意跟谁生活? 父亲曾经不止一次对H说过: 你妈妈不要我们了, 她要离开这个家, 抛弃我们。来访者说, 自己那时每天都充满了恐惧。

H身边有一个发小, 在这样的人际关系中, H也经常习惯性地妥协和讨好对方, 十分内耗, 觉得这样迁就别人自己很累。去年, 在为数不多的一次争吵中, 双方切断了关系, 不再往来了, 来访者因此十分受伤并内疚。

大学期间, 来访者有过两段恋情, 起初都不错, 来访者在关系中总是十分迁就和照顾对方。每当来访者感到脆弱和辛苦, 哭着向对方倾诉的时候, 得到的却是不被理解, 感情也因此草草收场。来访者总结: 我不适合谈恋爱, 虽然我很想拥有亲密关系。

(四) 既往史

无器质性疾病, 无精神病史, 入学心理测试未见异常, 无服药史, 无咨询经历。

(五) 精神状态

状态良好, 情感反应恰当、符合客观规律, 现实检验能力良好, 叙事清晰。

二、个案概念化

(一) 心理状态评估

Nancy McWilliams在精神分析案例解析中提到, 分析案例的要素包括: 评估来访者的气质、心理发育、防御机制、情感、关系模式等方面^[2]。

1. 性格及心理发育水平: 弗洛伊德在其理论中提出了幼儿发展的三个时期: 口欲期, 肛欲期和俄狄浦斯期, 来访者的议题涉及更多的是肛欲期的自主性以及俄狄浦斯期的关系、认同等问题。另外, 也符合玛勒(Mahler)提出的分离个体化阶段, 对客

体内心充满极为对立的冲突体验等问题。

2. 依恋类型：根据约翰鲍比（Bowlby, 1969）及玛丽安斯沃斯（Mary Ainsworth）等人描述了四种不同的依恋类型：安全型，焦虑型，回避型，混乱型^[9]。在本案例中，来访者更倾向于焦虑和回避型依恋。来访者表明自己非常向往一段十分亲密的关系，可在对方真正接近她时却又经常显得疏离和对抗。

3. 防御机制评估：来访者常用的防御机制包括：压抑（很少表达自己的情绪或想法）、回避（遇到冲突分歧，更倾向于逃开，先照顾别人的感受）、被动攻击（不认同父母的要求时会用报复性熬夜、绝食等方式表达）、认同（对于生活中有一定权威的人，全盘接受他们的要求）、理想化（内心对父母始终抱有理想化的期待）、付诸行动（感受到对咨询师的依恋便开始请假）、升华（努力地学习，只有成绩好才能被看到，被肯定）。^[11]

4. 情感的评估：

首先，来访者的情感较为细腻敏感，对外界的感知能力很强，但对自身情感体验的觉察能力较弱，表现在：很难表达自身的情绪和感受。另外，来访者能很快与咨询师之间建立信任关系，对咨询师的移情发展快，防御机制使用也符合其惯常模式。

（二）个案概念化

首先，来访者固着和冲突的领域在于：缺乏安全感，抛弃恐惧，以及对追求安全感的强烈需求。在来访者内心中，其潜意识幻想是：如果自己足够好，就能够被爱，能够拥有表达自我的力量。其愿望是：拥有理想的客体，无条件被爱。而阻碍其发展的则是内心巨大的被抛弃的恐惧。

其次，来访者倾向于使用较为初级的原始性防御机制，即自我与外界的边界建立不够清晰^[11]。

来访者的关系模式属于不安全的依恋模式，来访者对亲密关系有较为理想化的幻想，因此，在关系建立之初会有较多积极的感受，然而随着时间的发展，理想化期待的落空，来访者往往会采取回避，逃脱，隔离等方式避免让自己陷入焦虑和过低的自我评价。因此，其常处于自我贬低的状态。

三、咨询设置

每周一次，每次50分钟，共咨询12次。

四、咨询目标

1. 短期目标：疏导来访者的情绪，缓解焦虑感，探索其人际关系困难产生的原因。

2. 长期目标：帮助来访者建立自我觉察和反思的能力，调整心理状态，培养其心理学头脑。

五、咨询方案

首先，根据 Beck 等人（1979），大多数理论家强调，咨访联盟关系的建立对于心理治疗来说是至关重要的第一步。Bordin

（1979）鉴别和确认了治疗联盟的三大成分：目标、任务和联结^[9]。即：双方共享的咨询目标，各自需要履行的责任以及互相形成的依恋联结。因此，建立稳定咨访关系的重点即如何发展出来访者与咨询师之间的依恋联结。首先，咨询将聚焦与来访者共同建立稳定的治疗联盟。运用共情、中立、倾听、自由联想等技术，发掘来访者内心的冲突。稳固的联盟关系将有助于对来访者移情的探索，并帮助建立其内心的安全感。而来访者早年感受到的无助、不安全，被抛弃的感觉也可以借助现实的关系来修通。

其次，来访者内心有大量被压抑的不安全感，对客体丧失及分离的恐惧感，从而导致了焦虑和较低的自我评价。因此，咨询需要让来访者在一个安全的环境中尽量地表达其内在的情感体验，释放内心压抑的能量，从而能真正地发掘自身力量的部分。

另一个重点是发掘来访者的内在潜力和个人品质，努力发现来访者积极健康的一面，并不断鼓励强化这些方面。

最后，帮助来访者建立更积极的全面的视角，并借助心理教育强化巩固，观察自我，调整内在模式，使其能够发展出与环境相协调的应对策略。

六、咨询过程

第一阶段：1-3次：建立关系

主要任务：建立工作联盟，利用自由联想等技术探索移情，理解并识别来访者的内心冲突，评估心理发育水平。

咨询片段：

H：别人对我好我总是不知道怎么回馈，我很害怕伤害。

咨询师：你说的伤害是指的什么意思呢？对别人，别人对自己？

H：互相吧，比如我以前有个特别好的朋友，因为后来去了不同的学校，分开后就特别的难过，还有时候因为自己不会沟通，也会伤害到别人，比如我特别不耐受尴尬，所以大家不说话的时候我就会尽力找话题，但有时候又会弄巧成拙，就会责备自己。

咨询师：你那时候会担心什么呢？

H：没话聊的时候，担心对方会不会觉得我无聊。

咨询师：那这些会让你有什么想法？

H：觉得我就是个没意思的人，在关系中就不再主动，不愿意亲密，也就是自我封闭。

咨询师：你能举个例子吗？

H：舍友脾气不好的时候我会想要逃开，我学姐对我很好，可我却烦恼我该如何回馈她？

咨询师：你觉得你需要回馈她？

H：对，是的。

咨询师：那如果不回馈她的好意，在你的想象中会发生什么呢？

H：她可能会嫌弃我，觉得我没有利用价值，但我心里很清楚她其实不是那种人，可我就是忍不住地担心。

（哭了，眼睛很红，）

咨询师：我发现你说话的时候，流眼泪了，我想问问你刚刚

有什么感觉吗？

H：不知道，压抑吧，我不知道怎么跟别人说这些，我跟我家人讲过，但没说几句我怕打扰别人，就不说了，我怕传递负能量给她，突然想起我以前舍友说我情绪来得慢，去的也慢，可能之前忽略了自己的感受，我感受不到自己的情绪。

咨询师：了解……那说到我们的咨询，你来之前有什么担心吗？看起来你也在跟我说一些“不好的事情”？

H：也会害怕……你不想听，不管我了

第二阶段：4-8次：解决内心冲突

主要任务：通过对移情的探索，帮助来访者自我觉察，反思，处理创伤，发觉其内在潜力和力量品质，心理教育。

咨询片段：

咨询师：你上周请假没来，你对我或者咨询有什么感受吗？

H：我……很想来，但是又怕你对我失望，我跟你说了这么多负面的东西，我担心……

咨询师：被抛弃？

H：对……

咨询师：你觉得我会怎样抛弃你？

H：结束跟我的咨询吧……结束这段关系

咨询师：在你的心里，当你靠近一个人，想要依赖对方的时候，你经常会因为担心最后被“伤害”，被抛弃，而主动选择远离这个人，是吗？

H：是的，我会选择自己处理情绪，基本就是压抑，忍着。

咨询师：那你知道对方的感觉吗？比如我怎么想？

H：啊？我……不知道。

咨询师：我并没有打算随意中止咨询的想法，相反，我很乐意听听你对咨询，对我的期待或看法。

H：（瞬间开始哭泣）

……

咨询师：刚刚想到了什么？

H：感觉被支持到了，很温暖，也很担心，我突然意识到，我总是沉浸在自己的担心中，猜想别人会对待我的态度，而如果别人对我很好，我就会觉得不真实。可事实上，那些糟糕的事不总是会发生，对吧？

咨询师：是这样啊，所以你可以选择试试，鼓起勇气留下来，等等看对方对你有什么反应，对吗？

H：我好像理解了。

第三阶段：9-12次：自我总结与反思

主要任务：帮助其巩固咨询效果，心理教育，再次评估，告别。

咨询片段：

参考文献

[1] McWilliams, N. (2015).《精神分析诊断：理解人格结构》（郑小华，郑诚等译）. 中国轻工业出版社

[2] McWilliams, N. (2004).《精神分析案例解析》（钟慧译）. 中国轻工业出版社.

[3] Summers, R. F., & Barber, J. P. (2019).《实用主义动力取向心理治疗－询证实践指南》（邵啸译）. 中国轻工业出版社.

[4] 张玉. (2023).1例大学生人际交往中内心冲突咨询案例报告. 心理月刊 (09), 200-202+233.doi:10.19738/j.cnki.psy.2023.09.065.

[5] 梁艳. (2020).心理动力学取向心理咨询技术的应用. 百科知识 (21), 20-22.

H：我发现我好像没有以前那么恨了，但是我还是会质疑爸爸妈妈是否爱我。

咨询师：你是怎么做到的没有以前那么恨了？

H：一开始小的时候我恨我妈，后来发现这都是我爸一人之言，我又开始恨我爸，我恨他把我当听话的工具。我开始反思，我是不是有讨好型人格，我总是在回避冲突，先满足别人的感受，永远想不到自己，这让我觉得我好像压抑了很久。联想到小时候，失望很久以后就绝望了……

咨询师：你还记得那个时候的期望是什么吗？

H：就是有人能出现，然后照顾我的感受。

……

H：我希望他们有人能理解我，在我生病的时候别骂我，带我去医院看看，我爸总说我妈不要我了，所以我总感觉不到爱。虽然现在我还是很渴望他们能无条件的爱我，但我好像也接受了，他们可能是没有能力，或许是愿意重视。

咨询师：听上去你是有一些悲伤，感觉怎么样？

H：好一些，我现在知道了我为什么总是在责备自己、很压抑情绪，总是先满足别人的感受，这些年我似乎都忘了自己的感觉，担心说出自己的感受就会像洪水猛兽一样吓跑身边的人。在咨询中我发现，我的负面情绪，我的糟糕表现，好像也没那么可怕。

咨询师：是啊，也许你以前的生活环境，大家对你的要求、期待都比较高，可现在你所处的环境变了，你也变了，可我看到了你有应对这些负面情绪的能力。

七、咨询效果的评估

整体观察咨询效果良好。据反馈：来访者的情绪状态有明显改善，内心压抑感减少，生活中对于人际关系的焦虑感减轻许多，睡眠情况改善较为明显。

来访者反馈：情绪更稳定了，不再一味地陷入内耗和自责，从咨询关系中得到了积极的反馈，更有勇气去表达自己了。

咨询师反馈：来访者症状明显减轻，自我觉察有明显提升，逐渐学会识别自己的情绪，能够捕捉到自己的情感体验、潜意识愿望及恐惧，自主感有所增强，并且开始对未来抱有信心。

八、总结

在案例中，咨询师运用动力精神分析法，助来访者发掘表达压抑情绪，识别其内在冲突，通过稳固治疗联盟促其自我反思，提升人际交往能力^[4-5]。但由于咨询次数有限，仍有提升空间。