

找不到自己的女生

——一例因家庭问题导致心境障碍学生的个案概念化

郑晓玲

(甘肃省敦煌市敦煌中学 736200)

摘要: 个案概念化的意思就是咨询师提出一套假设, 来具体理解来访者的问题。本个案的来访者小 R 是一例因为混乱的家庭关系, 而导致的心境障碍的心理咨询个案, 借助现有信息, 我尝试运用心理动力学理论去做个案概念化, 从创伤经历、冲突与防御、与他人关系、早期依恋模式几方面进行假设, 将小 R 目前出现的问题和模式与过去的经历相联系, 去构建一个关于个体成长的假设与组织思路, 对小 R 的咨询治疗方向提供指导性的价值。

关键词: 高中生 心境障碍 个案概念化

一、基本情况

一般情况

小 R, 女, 汉族, 16 岁, 高一学生, 身高 1.7 米左右, 身材偏瘦单薄, 无重大躯体疾病历史, 家族无精神疾病史

(一) 家庭情况

在小 R 七岁时父母离异, 之后跟母亲一直生活, 因为母亲工作能力较强, 投资经营两家餐饮酒店, 所以家庭经济状况较好, 生活环境优越, 但是由于工作原因, 母亲对小 R 的陪伴时间也较少; 父亲旅游汽车行业, 离异以后也经常跟小 R 来往, 定期会带孩子去看乡下的老人和亲戚, 对于小 R 的日常生活也有参与, 目前没有再婚; 母亲再婚, 小 R 称呼继父为“叔叔”, 叔叔一年只有三分之一的时间会回来, 在母亲的房子上一同生活, 之后有了弟弟, 弟弟现在 4 岁, 继父 16 年开始就是在老家做流转土地和养老院项目结果投资失败, 母亲开始负担家里的所有开支和费用, 到现在也一直都是这样。

(三) 教育经历

从幼儿园开始一直是在本地就读, 学习成绩一直较好和稳定, 钢琴学习了五年, 六级水平, 看着谱子依然可以很熟练的弹奏, 绘画也有基础, 可以用电脑软件作画, 喜欢自己一个人唱歌、跳舞(韩国女团), 升入高中也是以优异的成绩进入奥赛班学习, 目前小 R 的 4-5 位关系好的朋友也都是在高中。

(四) 目前精神状况、身体状况、社会功能

精神状况: 情绪不稳定、焦虑、恐惧、烦躁、自我评价低。
身体状况: 嗜睡、失眠打不起精神。
社会功能: 只跟几个要好的朋友有交往, 与其他人都是被动交往。

(五) 诊断评估

青少年期心境(情感障碍)

二、主诉

(一) 主诉

近一个月来, 晚上六七点的时候会非常难过, 想哭, 但是又发泄不出来, 2 月 17 号去兰州复查, 换药以后每天都很瞌睡, 一直想睡, 记忆力变得越来越差, 对自己有一点儿情绪, 感觉某个记忆片段会丧失(例如头一天晚上跟弟弟在床上打闹, 就睡在了弟弟的床上, 第二天完全不知道自己为什么会在弟弟的床上), 有点儿害怕自己一直这样下去会怎样; 分不清难受、想哭、瞌睡这三种感觉, 共同点是没有力气; 有时候感觉自己“轻飘飘”的, 眼睛模糊, 听不清楚别人说话, 灵魂与肉体分离, 尤其是在人多热闹的情景当中, 自己会抽离, 好比肉体控制不住灵魂了, 手部感觉明显, 指尖尖好

像有什么东西冒出去, 控制不了, 飘出去以后, 自己就站在上空, 俯视下方, 看着另一个自己, 整个世界都不真实, 没服药之前偶尔会出现这种情况, 但是服药之后就更明显了; 情绪时好时坏, 时而想哭, 有两天突然变得兴奋, 莫名想笑; 初中的时候就有自残的现象和不想再活下去的念头, 有时候就幻想自己死于一场车祸或者意外, 也挺好, 那样就可以离开了。最近(第一次咨询) 有拿刀片划自己, 但是皮肤没有破, 稍微有点痕迹。觉得人不一定要活多大岁数, 把自己的事情做完, 没牵挂也就可以了, 但是很难想象自己离开以后, 爸爸妈妈会怎样? 有一次弟弟对着自己说: “姐姐你不可以不要走, 不要去天堂”。从上海诊断回来之后, 药量及种类都进行了调整, 调整的十天内身心状态比以前好很多, 难过的时间也有缩短, 甚至感觉不到难过了, 但是还是不能有那种愉悦的状态, 累和懒散一直存在。

(二) 个人陈述

在别人面前有三个自己, 第一种是面对妈妈和弟弟的时候, 都是真实的自己, 第二种比较排斥见爸爸及那边的亲戚, 只要跟他们在一起自己就会很“装”, 但是爸爸又常常逼迫自己, 那边的亲戚也会热情邀请, 自己又不得不去, 第三种自己, 是面对继父的自己, 一直都在做着自己不想做的事情。

在父母离婚前, 父亲很关心自己, 家庭型男人, 放学接自己都会冲在第一个, 而母亲是事业型, 很少很少陪伴自己, 所以在母亲那边得到的关心是极少的(眼眶发红), 比较委屈。那时候父母因为离婚关系也闹的很僵, 吵架是常有的事情, 而每一次被父亲带去看那边的亲戚, 都会有一种背叛妈妈的感觉, 所以自己经常会因为看不到妈妈而焦虑, 她工作忙自己也知道, 但是就是情绪上难受, 高中住校, 情况加重, 因为五天都见不到妈妈; 休学以后那段时间恨不得跟妈妈粘在一起, 晚上妈妈也是陪着自己睡得, 觉得妈妈陪伴自己, 自己还是可以站起来的。

不喜欢继父, 觉得这个叔叔非常有心机, 像一个绿茶一般, 有很多坏心思, 在妈妈面前各种表现, 说对自己如何好, 显得自己很不懂事, 但是事实并非如此, 在家里充满了冷暴力, 叔叔通过各种方式别扭自己, 事事压着自己一头, 控制着自己跟妈妈, 有洁癖, 不允许自己的东西放在客厅里, 所以一回家就让自己很压抑, 心里有一块石头压着。自己也试图去跟叔叔搞好关系, 但是每次的真心付出(休眠枕和玻璃门), 换来的也都是冷漠, 让自己委屈, 很害怕那种成人世界的虚伪。在生病这段时间, 自己也向妈妈表达了真实想法, 所以妈妈为了康复, 就让叔叔搬了出去, 而自己也轻松了好多, 但是叔叔也经常给妈妈打电话, 他并不承认自己的心理问题

跟他有关系，

妈妈找第二个叔叔是为了谈恋爱的，自己能明显的感觉到他们好像两个年轻的男女的状态，虽然已经有两个孩子了，公开在自己的面前展示亲密行为，而这个男人又不是自己的亲身父亲，觉得这样做很不合适，是对自己的一种伤害，伤心、失落、委屈。

在去上海看病之前，生活中又出现了一位叔叔，是妈妈的朋友，也是单身一个人，他很热情，很关心自己和妈妈，去上海的一切也都是这位叔叔安排妥当的，最近这位叔叔跟妈妈接触频繁，而自己也在慢慢适应异性相处，为了回馈叔叔对自己的好，买了乐高拼好以后送给了叔叔，叔叔也有回馈自己，很高兴。但内心仍然存在强烈的抗拒，总是担心他们对自己的好都是有目的的，都是表象，过段时间就会消失，因为人做事总有动机和需求，当自己把真心拿出来的时候，所有的爱都会消失（真心对待=爱会消失），心目中的真心就是彼此之间能够像亲人一般，有话可以直说，真心付出与对待，毫无保留。这位叔叔的出现让我很害怕，害怕再次陷入到那种困境当中，也担心妈妈，妈妈会在前一段感情没结束的时候再贸然进入另一段关系，不喜欢这种行为，认为是不忠诚的，当年跟爸爸的关系就是这样，让自己很迷惑，不知道她是怎样的一个人到底？为什么会如此喜欢谈恋爱，妈妈是一个可以快速开始另一段感情的人，也有跟妈妈敞开心扉，希望妈妈可以在大学以后再去发展自己的感情，妈妈也接受自己的建议，但是她还是会跟这个叔叔单独出去。

三、个案概念化

在小R的个案上，借助现有信息，我尝试运用心理动力学理论去做个案概念化，将小R目前出现的问题和模式与过去的经历相联系，去构建一个关于个体成长的假设与组织思路，对小R的治疗方向提供指导性的价值。接下来通过以下几个方面去做联系，创伤经历、冲突与防御、与他人关系、早期依恋模式。

1. 创伤经历

《精神障碍诊断与统计手册第四版》(DSM-IV)将创伤经历定义为一个人经历、目击或者面临的某个或某些事件，这些事件或与现实的死亡重伤或死亡威胁有关，或者威胁到了自己和他人的身体健康。”对这些事件反应包括强烈的恐惧、无助和极端厌恶。小R七岁以前是由爷爷奶奶抚养的，在童年早期及晚期部分，母亲由于忙碌事业，缺少陪伴，对于孩子的情感忽视与躯体忽视是非常严重的，而童年期的创伤是会影响大脑的发育并且造成功能的整体性破坏，早期母爱的缺失或者关爱剥夺会破坏通常由母亲接触与母婴情感交流所调解的神经系统，造成压力反应系统持续紊乱，并提高了日后对压力的敏感性，这也就是小R在上高中以后，面对学习与家庭的双重压力，比同龄其他人更易敏感的主要原因。

小R对于母亲的离开存在高度的焦虑，在与爸爸那边人接触时，会有背叛妈妈的感觉及强烈的自责感，深处矛盾之中，受过创伤的孩子自我体验形成的过程会受到损伤，对于情感忽视的孩子来讲，认识不到看护者是安全的，感觉自己随时都会被抛弃、被忽视、被冷落，自我的存在没有妈妈的工作重要，这种错误归因导致了小R在与母亲的关系上存在一定的局限性，这种方式通常会伴随强烈的内疚感和羞愧感。

创伤经历也会在许多方面影响人们与他人建立关系的能力，信任能力尤其容易因他人造成的创伤而受损。小R在童年时期，父母经常性的争吵以及家庭暴力（后期妈妈提及到跟父亲经常打架），没能给小R建立起一个安全的依恋关系形成的氛围，尤其不能信任男性，早期的经验加上后期再与继父交往时不愉快的经历，导致小R在与同龄异性以及年长异性交往过程中，抗拒害怕，不能勇敢迈

出那一步，因为是不安全的，不可靠的，小R在早期经验中没能跟父母亲当中的任何一个人建立始终如一的、钟情的、感情投入的健康关系。

关于早期的创伤经历来访也只是呈现了一部分，在今后的工作中可能会有更多的呈现。

2. 冲突与防御

问题和行为模式与潜意识的冲突和防御有关，当不同的想法、感受和意愿相碰撞时，潜意识就会发生冲突，这种无法察觉的冲突会引起焦虑，促使我们运用防御来达成妥协，也就是冲突-焦虑-防御模式。小R通过退行，重新回到了妈妈的身边，不再去学校，缓解了自己情绪与压力；即使再不喜欢继父，也会通过一些相反的行为来弥补不可接受的想法和行为一抵消，例如给继父买枕头和做小饼干；通过躯体化把不舒服的症状与感受用身体表达了出来，得到了母亲的关注与重视，为了自己的身体康复，继父也搬离了这个家庭；在小R身上，还出现了轻度解离症状，例如记忆断片和身体轻飘飘的感觉，这是一种自我保护的调节机制，也是创伤的标志，它让个体从周围环境的压力和刺激中短暂离开，这时大脑就会把身体和环境分开，通过“危险逃跑”模式帮你的感觉脱离当下，从难以承受的压力中逃出来“喘口气”，稍微好过点，个体将会失去当前的感觉，甚至记忆变得无感，在咨询过程，当提及到六七岁时父母分离时候的话题时，小R也会出现解离现象，突然整个人都木僵呆滞；自己认为男性不安全、不可靠、有心机，也会将这种认知投射到妈妈身上，讨厌妈妈跟异性之间的亲密行为，更不接受妈妈那种贸然开始新关系的行为，认为那是不忠。

3. 与他人关系

小R早期的客体关系是充满了矛盾与分裂的，爸爸妈妈、爷爷奶奶与自己的三角关系，冲突与矛盾一直存在，也就导致了来访在成长后期也呈现出了三种与他人的关系，与母亲和弟弟、跟父亲及其他人、以及和继父的关系，除了跟母亲的关系是真实的，其他关系都是自己伪装的，自述自己是分裂的，面对着每一份关系的不真实感，小R体会不到被真心对待的那种亲情感，尤其是对父亲关系真实感的渴望，一直也都没被满足，认为每人一个男士接触妈妈都是有目的性的，即使第二位叔叔对自己很好，也会立马通过实际行动“还回去”，不想亏欠对方什么，

4. 依恋模式

个体早期的依恋关系会影响人们发展自体感、和他人的关系、适应压力的方法及自我调节的模式，在四种依恋关系中，小R属于焦虑型依恋关系，尤其是针对于母亲，这种类型的人认为他们应该对关系中的问题负责任，并且会理想化母亲的角色，认为其他男士都配不上妈妈，对他人关系和认知方式常感到失望和焦虑，例如继父、朋友，过分依赖与妈妈的关系，希望跟她粘在一起；而对于不安全依恋类型的人来讲，自我调节和管理情绪也是十分困难的，当面临失去、分离和生活过渡期等挑战时，问题会变得尤为明显，初、高中环境的变迁、与母亲的分离、自我调节能力的匮乏，综合在一起，导致了小R症状的爆发。对于小R的母亲而言，从“喜欢谈恋爱”、“贸然进入下一段关系”“一直变换咨询师和主治大夫”等方面不难看出，妈妈也是一个有着不安全依恋关系的女士，一个安全感匮乏的母亲，不稳定的状态养育出了一位对于关系高焦虑的女儿。

甘肃省教育科学“十四五”规划 2019 年度立项课题课题立项号 GS[2019]GHB1825 课题名称:高中生家庭教育现状调查及指导策略研究—以酒泉地区敦煌市为例