

拥有自我成长的力量

——一例严重心理问题的咨询案例报告

余少绒

广东技术师范大学 广东 广州 510665

摘要: 本文报告了一例大一女生存在严重心理问题的来访者, 由于家庭关系以及人际关系问题引发的极端行为的出现。咨询师在来访者稳定接受心理治疗的前提下, 采用人本主义的咨询理念, 运用认知行为疗法、稳定化技术、支持性技术帮助来访者调整认知, 增强来访者心理调节能力。经过 27 次心理咨询, 来访者的症状得以缓解, 能够保持较为稳定的情绪状态, 正常地适应大学生活。

关键词: 案例报告; 严重心理问题; 心理咨询

Have the power of self-growth--A consultation case report of a serious psychological problem

Shaorong Yu

Guangdong Technical Normal University Guangdong Guangzhou 510665

Abstract: This paper reports the extreme behavior of a freshman girl with serious psychological problems caused by family and interpersonal problems. On the premise that the visitors receive psychotherapy steadily, the consultant adopts the humanistic counseling concept, and uses cognitive behavioral therapy, stabilization technology and supportive technology to help the visitors adjust their cognition and enhance their psychological adjustment ability. After 27 times of psychological counseling, the visitors' symptoms were relieved, they were able to keep a relatively stable emotional state and adapt to college life normally.

Keywords: Case report; Serious psychological problems; Psychological consultation

1 来访者一般情况

欧某, 女, 21 岁, 汉族, 大一新生。来访者出生在一般家庭, 有一位姐姐, 姐姐大来访者 5 岁。母亲在来访者读小学五年级时因病去世, 父亲是一名城管, 脾气暴躁, 在来访者读高中时父亲中风偏瘫。

1.1 来访者求助问题

主诉: 最近持续一段时间情绪低落, 迷茫, 对很多事情都失去兴趣。大一下半学期于三甲医院检查出重度抑郁症, 吃了半年的抑郁药, 并没有将重度抑郁症告知家人, 因为觉得抑郁症药吃了很难受, 所以自行断药, 可是断药之后发觉情绪很不稳定。人际关系敏感, 在意他人的看法, 既想做自己, 不参与集体活动但又害怕被孤立。来访者希望有人能够倾听自己。

个人陈述: 我常常因为一些事情让自己很困扰。上次因为作业分组, 团队作业做得不是很好, 结果组长被老师骂, 然后组长就骂我们组的人没好好配合完成作业, 因为对于一些课程内容不是很懂, 做作业的过程中很多东西问

组员可是他们都不怎么回答我, 觉得组长就是在说我没好好完成作业, 没找好案例, 因为我这次分组没有好好完成作业, 那么下学期就没人想跟自己一组, 因此觉得很困扰; 因为没有参加比赛也没有获奖担忧以后没办法找到工作; 觉得别人都很优秀, 自己很差劲, 感觉别人言行举止中察觉大家对于专科生有所歧视; 一想到很快要去实习, 可是自己什么都不会, 就会觉得很难过很是很难受, 不想要实习工作, 不想要一个人独立承担; 有时候上课自己坐在第一排, 其他同学就坐在后面或者跟自己隔着自己一个位置坐, 自己经常有被孤立的感觉; 别人的朋友都特别好, 可是自己却没有; 自己经常帮助别人, 可是当自己很难过的时候却没有人出现, 觉得自己是没有人爱的, 所以很难过; 觉得比我不好的女生都有别人喜欢, 可是我没有, 觉得是不是自己真的很差。

咨询师观察: 来访者主动与心理咨询中心老师预约咨询。来访者是一个身材微胖、说话小声、语调轻、有很强烈的求助欲望的学生。

1.2 来访者成长经历及现状

来访者从小与父亲母亲以及姐姐一家住在一起, 来访者父亲方的亲戚(叔叔、姑姑、堂哥堂弟)住在家附近。

作者简介: 余少绒(1992-09), 女, 汉族, 广东饶平, 硕士研究生, 广东技术师范大学, 大学生心理健康教育

来访者读五年级的时候母亲因病去世;父亲是城管,脾气暴躁,父亲很严格,来访者只要做错一点事情就被父亲骂,来访者从小就畏惧父亲,父亲在来访者读高中的时候中风半身不遂;来访者与姐姐关系很好,但是生病之后一直怕自己成为姐姐的负担。由于家族中重男轻女,家里的堂哥堂弟因为是男孩子就独得家族中长辈们的宠爱,甚至父亲都是偏心他们,即使父亲是已经残疾的状态,还是给了他们很多零花钱。

来访者读初中的时候,堂弟还在读小学,他曾经偷看来访者洗澡换衣服,还说过要找人强奸来访者。来访者表述高中的时候被中年男性(陌生人)侵犯过,有报警,有录口供,具体过程来访者已经都不记得了。

1.3 心理评估与诊断

评估工具:根据医院临床诊断结果显示,SDS抑郁量表,标准得分为76分,根据得分结果显示重度抑郁;进行SAS焦虑量表测试,标准得分为73分,显示重度焦虑。评估为严重心理问题,具体表现为情绪长时间困扰和不良的人际关系。

2 咨询方案

2.1 个案概念化

个案概念化是以相关理论为基础对来访者目前困扰的事情进行收集、梳理,评估个案现在的严重程度,从而进一步去理解个案,了解个案现状的原因,更好地帮助来访者。

根据依恋理论,个体的母亲急养育着对待在早期对待的方式,对婴儿产生影响,从而形成对其预期,形成“内部工作模式”,这种模型内化了对依恋对象和自己以及两者关系的内在表征,具有了很强的保持自我稳定的倾向,并且会在行为主体(婴儿)的潜意识中起作用。这种行为模式将对儿童的各种社会人际关系(如母子关系、师生关系、同伴关系等)都产生影响,更会对其成年以后的人际关系和婚恋关系都产生长期的影响。“内部工作模式”,其实质是儿童对自我、重要他人以及人际关系的一种稳定认知。随着年龄的增长,个体倾向于用已有的“内部工作模式”去理解新的信息,早期经验就是这样对个体日后的发展起作用的,它会引导个体去思考自己应该得到何种对待和关注、给他人怎样的信任和支持、对他人的需要给以怎样的关注,以及在亲密关系中的交往策略等。投射到其他与其发生亲密关系的人身上的。

个案出现了负面认知、行为不稳定、内在矛盾、内在虚弱感等典型的抑郁症状;个案遭受过少年时期妈妈去世,堂弟偷看洗澡,高中时候爸爸中风偏瘫,高中时候遭

受过性侵等一系列的刺激。个案遭受过一系列的高警觉、高回避、负性认知、侵入性记忆的复杂性创伤。

欧某在读小学五年级时经历母亲因病去世,使得个案无法与目前建立起安全的依恋关系,这也影响了她成长过程中与他人建立情感联系,比如欧某反馈“自己不是很想参与集体生活,但是又害怕不参与集体活动会被孤立,渴望自己也有很多朋友”。其次,由于来访者所在的家庭里面尤其是父亲是非常重男轻女,也给个案埋下了“父亲也并不喜欢自己”的信念。上述的依恋关系也给来访者在自我同一性形成的过程中造成了非常大的影响,正如个案描述的“自己生病了,害怕连累到姐姐”、“很希望有人能够无时无刻的关心自己”“很害怕麻烦到别人,成为别人的累赘”。

因此,欧某在婴幼儿时期亲子关系中形成的不稳定不安全的“依恋类型”的“内部工作模式”对来访者目前的人际交往产生了非常大的影响,导致了她在成长过程中的情绪困扰,同时还影响了她与他人正常的人际关系。

2.2 咨询目标

在与来访者咨询的过程中,欧某最开始的咨询目标是希望有一个地方是树洞,有一个地方可以有人倾听自己的声音。咨询师在咨询工作过程中发现了来访者有更深层次问题需要进行处理,因而与来访者对原有的咨询目标进行调整,重新商定了咨询目标,修订并确立最终的咨询目标。

近期目标:帮助来访者改善情绪,提升情绪控制能力,克服自我否定、自卑、敏感、矛盾、多疑的心理状态,能够客观、正确地看待与其父亲、家族亲戚、同学的关系,提升人际交往技巧,与他人能够友好相处;学习识别不合理认知并重构认知系统。

远期目标:帮助来访者进行深层的自我了解和不断的自我探索,激发内在潜能,提高自我关爱、自我负责的能力,促进自我和谐和人格健全。

2.3 理论依据

积极心理学除了帮助他人解决心理或行为上的问题,更是要帮助人们形成良好的心理品质和行为模式。本案例以积极心理学的视角为出发点,综合利用认知行为、稳定化技术、支持性技术帮助来访者达到目标。认知行为疗法可以帮助来访者察觉以及识别自身存在的不合理认知,重新建构认知系统并学习适应性的行为,学习正确客观地看待以及调整与同学和父亲、亲人的关系。稳定化技术是帮助来访者在抑郁焦虑、神经症、人格边缘、部分功能受损的状态下得以稳定化,找到日常生活的掌控感、懂得应激状态下如何处理、懂得如何自我照料。在来访者能够得以

稳定的情况下,给予来访者相关的内心成长、自我探索的支持,促进来访者自我和谐和人格健全。

2.4 咨询设置

本个案的咨询从 2019 年 11 月开始,到 2020 年 9 月结束,一共进行了 27 次咨询,每周一次,50min/每次,学生免费。

3 咨询过程

3.1 评估阶段

在首次咨询中,主要运用倾听、共情的技术,鼓励来访者进行倾诉,同来访者建立良好的咨访关系,全面收集来访者个人信息与家庭背景资料。围绕来访者描述的就医情况、目前遇到的问题、情绪行为特点,初步对来访者进行评估。

3.2 心理干预和调整认知阶段

来访者因从小生活在重男轻女的家族里,父亲也是有严重的重男轻女观念;母亲又在年幼时自我同一性建立的关键时期去世,来访者与父母关系中没有建立良好的情感联结,“父母不喜欢自己”的想法和感受深深地影响着来访者的内在世界,来访者无价值感、无归属感、自卑及自我力量薄弱的心理状态也由此生成。遇到问题首先产生的就是一种无力无助感,导致她无法建立良好以及有效的应对机制,在与人相处的过程中形成了很大的问题。针对她这些特点,咨询的过程首先是需要帮助来访者提高自信心、自我控制感,帮助来访者能够发现自身的积极资源以及看待事情的积极正向方面。因此,在这一阶段的咨询过程中选择认知行为疗法进行咨询。

咨询对话示例:

欧:平时跟班上的人都很要好,但到选择的时候,我并不在别人的选择中

师:这样子让你感觉不好吗?

欧:其实通过这件事我还是有一点点欣慰的吧。我发现了并不是所有人都无视我的友好。

师:其实这些经历不是也帮助你更好的去认识身边的人吗?哪些人真正愿意跟你成为朋友?

欧:我太快和别人交心了,别人的一点好就捧在手心里

师:这并不是你的错,可能是你对于情感比较细腻。没关系的,人总是这样一步步地成长,最终剩下的是可以陪着你可以一直走下去的人。

欧:只是知道的这个过程挺让人难过的,会想在别人心中,我对他们的行为会不会像个小丑,我跟他们交心,他们根本没当一回事。

师:难过是一定会有的,因为会感觉自己掏心掏肺跟他们交心,可是人家却不是我对他们那样对我。这种不对等的关系也是不长久,早点认识到其实对我们自己而言不是更好么?结束了才是更好的开始。总是会有一些事情帮助我们更好地去认识。

另外,来访者存在的不合理信念及认知也深深影响到她目前的情绪和人际关系状态。针对她的问题,这一阶段的咨询帮助来访者认识其中的不合理性,并重新构建合理的认知系统。

3.3 深入自我探索阶段

本阶段的咨询共 10 次,主要运用了稳定化技术与支持性技术,通过 10 次的心理咨询,来访者在内心深处体验到了被关爱,被接纳的价值感、存在感和归属感,帮助来访者增强信心,减少内心冲突,可以体验到与父母、同学的亲密感了。

咨询对话示例:

欧:我这次烦的是我弟弟考到我家的高中。

师:为什么会烦呢?你在意的是爸爸把爱给弟弟了,你是被忽略的那一个?

欧:在意的是我跟姐姐是被忽略的。

师:可是不可否认的是爸爸现在对你各方面都比之前好很多不是么?所以其实我们也学着积极地去面对?去看待,很快你也要开学了,家里有个弟弟去照顾你爸爸不是也是好的么?

欧:不好,只会是我爸去照顾他,然后还要给钱他用,最后把所有都给他。

师:那你跟爸爸表达你的意见了么?

欧:没有,不过我觉得说了也没用

师:其实你父亲可能也有他的一些难处,例如他所处的地方,习俗让他不得不去承受一些压力。那你的父亲在你生病之后以及上次我跟他沟通的过程中,其实我能深深地感受他对你的关心。

欧:我希望他是站在我们这边,别人诋毁我们的时候他可以站出来保护我们。不过现在我也长大了,我也有了保护自己以及家人的力量了。

3.4 总结和结束阶段

最后的两次咨询,主要是与欧某一起探讨她这么多次的咨询工作过程中关于情绪、感受、认知方面的变化以及与家人关系的变化,咨询师对于来访者的努力以及坚持做出了肯定以及欣赏,由于来访者的个人因素无法继续进行咨询,因此咨询也结束了。虽然在生活中来访者还会遇到一些问题以及困惑,但来访者也表示了自己更有能力和勇

气去面对了,也在这两次的咨询中可以感受到来访者整个咨询中所收获的力量和勇气。

4 结果与反思

在进行到第 15 次咨询的时候,来访者曾前往医院进行复诊,复诊结果显示 SDS 抑郁量表,标准得分为 69 分,显示中度抑郁; SAS 焦虑量表,标准得分为 64 分,显示中度焦虑。较之前来访者的检查,检查结果从临床诊断已明显减轻。经过 27 次的咨询,来访者情绪更加稳定,可以悦纳自己,自信心得到提升,较少敏感多疑了,可以更客观地看待与同学、家人、父亲以及家族亲人的关系,可以真正感受到父亲以及姐姐对自己的关心关爱了。

虽然本案例主要是采用认知行为疗法、稳定化技术、支持性技术,灵活运用不同的流派技术、咨询技术帮助来访者更快,更有效地从不同层面认识及学习调整自身存在的问题。在咨询过程中,与来访者咨访关系中有困难以及动摇现象的出现,一段时间中来访者处于停滞状态,作为咨询师会非常着急,甚至出现了失落、焦虑、生气等一系列的反移情。但是经过不断反思及探索自身的反移情,从而也能够察觉到这些反移情其实与在来访者及其家人出现的情绪也是有一致性的反移情。咨询师在咨访关系中是一面镜子,属于来访者的外在资源,因此引领来访者回归自身,咨询师需要做的是尊重以及紧随来访者的成长节奏,而不是为了满足自我价值感的以及对来访者过多的期待。当咨询师可以意识到这一层面的关系后,也可以更好及更有耐心地陪伴和接纳来访者了,从而更利于咨访关系

的良好维持,为来访者提供更安全舒适的咨询空间。

参考文献:

- [1] 郭念锋.国家职业资格培训教程心理咨询师三级[M].北京:民族大学出版社,2005.
- [2] 贝克.认知疗法基础与应用[M].北京:中国轻工业出版社,2013:6.
- [3] Gerald Core.心理咨询与心理治疗[M].北京:中国轻工业出版社,2000:8.
- [4] 李毅飞,孙凌,赵丽娜,等译.认知行为疗法[M].北京:中国轻工业出版社,2012.
- [5] 王春荣.1 例“害怕别人不喜欢自己”心理问题的咨询案例报告[J].心理月刊,2020,15(8):17-20.
- [6] 顾丽媛.不同依恋类型的大学生心理健康研究[J].知识经济,2017,19(20):159-160.
- [7] 金艳.不同依恋类型的大学生心理健康研究[D].南昌:江西师范大学,2006.
- [8] 吴薇莉,方莉.成人依恋测量研究[J].中国临床心理学杂志,2004,12(2):217-220.
- [9] 李菲茗,傅根耀.成人依恋问卷(AAQ3.1)的初步试用[J].中国临床心理学杂志,2001,9(3):190-192.
- [10] 杨洁.成人依恋及其对抑郁影响的探索性研究[D].上海:华东师范大学,2005.
- [11] 田来.工作场所的成人依恋风格的研究综述[J].心理月刊,2019,14(11):237.