

孤独依赖的我，还能回到从前吗？

——谈合理情绪疗法在人际关系焦虑心理咨询案例中的运用

◆唐玉芳

(湖南省地质中学 湖南长沙 410011)

人际关系焦虑是因人际交往紧张引起的一种情绪问题。主要表现为对现实或想象的人际情境感到过分担心、紧张、焦虑甚至抑郁,还伴有失眠、消化机能减退等植物神经功能失调等,并对社会功能产生影响。在本案例中,初中女生因和好朋友关系破裂,和同学之间发生冲突等原因而出现过度焦虑等心理、生理症状。心理我利用合理情绪疗法,步步引导和澄清困惑,帮助来访者提升认识,达到了预期的咨询目标。

——题记

为何我的世界孤独逆流成河？

最初的咨询在易明的哭泣和倾诉中开始和结束。

易明,初二学生。半个月前和最好的朋友发生冲突,导致朋友关系破裂。此后,和班上同学发生争执,被同学评价“爱哭”“喜欢斜眼”“很讨厌”。从那以后,一个人独来独往,逐渐变得害怕上学,每天早上在妈妈的劝说和陪伴中来到学校。害怕进教室,经常在操场上、教室里哭泣。害怕独睡,放学后很粘妈妈,对每天要上学这件事感到绝望。

在咨询过程中,我发现易明虽然情绪很不稳定,但记忆力较强,思维连贯,理解能力和表达能力均很强,反应敏锐,主动求助的意识强烈。

在接下来的几天中,我从老师、家长处了解到易明的有关情况:从小父母离异,和母亲生活在一起,关系亲近。母亲工作繁忙,对易明要求尽量满足;易明极少与父亲沟通。易明从小感情丰富,比较敏感,独立意识和能力较弱。学习成绩优异,工作负责,但近来注意力不够集中,上课不够专注,有迟到请假现象。

收集到的资料发现,易明最主要的问题是:人际关系焦虑。存在较多不合理的人际交往信念,对他人有较强依赖思想和行为。当然,原因是多方面的:青春期的心理矛盾、父亲的缺席、母亲过多的保护,使易明从小就习惯以自我为中心,较少考虑他人的感受,不善于和他人相处。但其中很关键的一点是易明存在着较明显的认知错误,比如:他们都不喜欢我,我很让人讨厌,我是爱哭鬼……这些认知让她对自我的评价很低,陷入了以偏概全的误区中。

每个同学都不喜欢我!?

一周以后,易明如约来到咨询室,仍然很沮丧,但这次哭泣次数少了。在确定好咨询目标之后,我们围绕“同学都不喜欢我”“同学都对我不友好”的话题进行了探讨:

我:你认为班上同学都不喜欢你吗?

易明:他们每天都玩他们的,都很开心,没有人理睬我。

我:他们故意不和你说话的吗?

易明:他们都觉得我很讨厌,不愿意和我讲话。

我:是全班同学还是部分同学有这个看法?

易明:(想了一会)我想应该是那些和我有矛盾的同学吧,还有些同学可能也不喜欢我,因为我也不喜欢他们。

我:恩,那么其实只有一部分同学不喜欢你?只是部分和你有矛盾或者性格不合的同学不喜欢你?

易明:恩。应该是吧。

我:他们不喜欢的是你的全部?还是某一方面?比如:样貌、身材、性格、说话方式……

易明:不是。他们只是不喜欢我的一些表情,说话的方式和性格吧。他们说斜眼,说话霸道。

我:他们只是不喜欢你某些方面的表现?

易明:是的。不过同学们都不理我,只有我一个人,孤零零

的,没有朋友。

我:没有人陪伴,这确实让人难受。你一个人呆着的时候,是怎么想的呢?

易明:既然他们都不主动来找我,我也不想去找他们。我不想他们可怜我。

我:如果有人来找你搭讪,你认为这是对你的怜悯而不是友好吗?

易明:有时候是。

我:你是怎么做的呢?

易明:简单的和他们说几句,就不说了。我觉得很没意思,不想说。

我:他们不是你理想的交流对象?

易明:是的。他们不会理解我的感受。如果我说起自己心理的难受,他们只会说:别想那么多,想开点什么的。

我:我能理解你的心情。不过换位思考一下,如果有一人老是和你说自己不开心的事情,你会怎么样?

易明:我可能也会很烦。

我:那么如果我们换一些话题,情况会不会有所不同呢?

易明:可能他们会愿意和我多说一点。

我:我们能否尝试做些这方面的改变呢?

易明:我试一试。

经过这一轮的讨论,易明意识到了自己在人际交往方面存在着以偏概全、绝对化的误区。通过开展换位思考,初步澄清一些错误的理念。

为了帮助她能更好的融入集体,摆脱对妈妈的强烈依赖感。我和易明就如何改进日常生活和学习进行了商谈,并制定了具体的实施计划。1、观察班内同学对自己的态度并体会当时的心情,尝试和同学交流某一问题。2、写下自己的优点,并经常进行积极的自我暗示。3、每天晚上和妈妈一起制定第二天在学校的行动计划。通过来访者主动行动促进她改变认知,达到强化的效果。

我有“依赖症”?

一周后,易明基本没有了“同学都不喜欢我”的不合理的认知和因此带来的负性情绪了,但这次易明有了新的困惑,同学说她有“依赖症”,“是同情自己才和她说话”,感觉很受伤害。因此,我们就依赖者这个话题,进行了深入探讨。

我:当听到有人这么说的时侯,你感觉很难过。你觉得自己真的有心理依赖症?

易明:我也不知道。但是听他们这么说,好像是很依赖妈妈和自己喜欢交往的同学。

我:但其实并没有依赖症这种说法。因为你最近人际关系遇到的困惑,心情不佳,容易受到别人的消极暗示。比如:开心的时侯,往往看到天是蓝的,草是绿的,看一切都是美好的,反之,看到的世界都是灰暗的。

易明:可是他们主动和我说话,不是真的想和我交流,是因为同情我。

我:你不希望别人因为同情和你交往,对吗?

易明:嗯,我要的是好朋友,不是别人同情。

我:一个人在生活中遇到了困难,就好像感冒一样,感冒有可能头晕头疼、发烧、咳嗽,这时候除了吃药,还需要得到别人的关心和照顾,对吗?

易明:他生病了,应该有人好好照顾她,才能更快康复。

我:如果一个人生病了,可以依靠别人的帮助。那生活中遇

到了困难,是不是也可以暂时依靠一下别人呢?

易明:可以的,每个人都会遇到困难。

在这次咨询结束后,我要求易明继续完成上次布置的实践作业,逐渐增加与同学交流的次数,尝试在课堂上主动回答问题。也建议易明的母亲利用周末,组织家庭活动日,邀请父亲参与。

我们还能再做朋友吗?

在第四次咨询中,易明的情绪有了明显的好转,情绪较稳定,表情也比较愉悦。为了帮助易明进一步改变认知,我采用空椅子技术再现人际关系中的矛盾冲突,让易明把“我”的行为和观念投射到所扮演的“角色”身上,通过观察体验“角色”,提高认识,反思自己在处理人际关系上的一些问题,使其更客观的认识自己。

我:现在我们来和你最要好的同学进行一下沟通如何?

易明:(迷惑)

我:你试着想象一下,对面的空椅子上坐着的是你的好朋友,然后,把自己对同学的真实看法说出来。然后,再想象自己就是那位同学,针对自己刚才的话进行辩解。(以下是易明与“同学”进行的对话)

易明:我很难过,发生那件事情后你为什么还要和我决裂?

“同学”:你的做法让我很难接受。

易明:我后来主动找你道歉了,你为何还不肯原谅我?

“同学”:你不是真的要道歉,你只是很孤独,想要我陪你而已。

易明:我到底哪里做的不对?

“同学”:我觉得我们在一起玩,什么事情都是你说了算,都要听你的,我不想再听你的了。

易明:可是以前我们不是相处得好好的。

“同学”:那是因为我一直都听你的,忍着你。

易明:你觉得我很自我,不考虑你的感受吗?

“同学”:是的,你有点自私,经常忽视我的感受。

(说到这里,易明明显很难受,又哭了,停顿了好长一段时间,我鼓励她努力探索解决的办法,她终于鼓足勇气下面这一段对话)

易明:以前我们在一起玩,我有没有一些你喜欢的地方?

“同学”:还是有的。你很开朗,也很大方,什么好玩的事

情我们都一起。

易明:如果我努力改正自己的毛病,你愿不愿帮助我?

“同学”:如果你真心的改正,我还是愿意和你交朋友的。

……………

经过这一轮艰难的“谈判”,易明的情绪出乎意料的稳定了许多。通过“空椅子”,易明发现朋友之所以和自己决裂,是因为在和朋友的相处中,已经习惯把自己放在主导地位,希望别人听从自己的安排,忽视了朋友的感受,让朋友感觉很不舒服甚至受到伤害。通过这一轮的认知提升,在处理和好朋友的关系上,她开始学着慢慢地走出了自我的狭小圈子,仰头看向远方。

走出咨询室时,她似乎还在思考。但此前迷茫的眼神,开始变得清澈明亮了。

咨询结束后,我要求易明找机会和好友进行一次坦诚有效地交流。

之后的咨询,重在帮助易明学会悦纳他人,学会与他人沟通,掌握人际交往的具体技巧。

在进行了将近一个多月的咨询之后,易明结束了求助。通过回访,我发现基本达到咨询的预期目标:易明恢复了正常的学习和生活,改善了自己的认知偏差,增强了人际交往的能力。她回归了最初的快乐开朗,也找回了失去的友谊,更重要的是她又重获信心和自由了。

[个案点评]

表面上看,易明是因为人际关系出现危机引发的情绪上的障碍,影响了正常的学习和生活。但分析易明的成长经历及人际交往中存在的问题,发现不合理的认知才是导致问题的根源。回顾这则案例咨询始末,就易明的不合理信念,先后多次运用合理情绪疗法开展咨询,帮助易明认识到自己在人际交往中存在的问题,不断澄清认知。这是本次咨询获得成功的关键。当然,鉴于易明的认知水平和初中学生的心理发展水平,还需要结合其他心理咨询的技术和方法,比如行为疗法、空椅子等技术,才能达到预期的咨询效果。

(本文为《单亲家庭与完整家庭心理健康水平、学习适应性的比较研究》课题研究案例)。