

## 格式塔疗法干预情绪问题的个案研究

赵琳

南京大学，南京

**摘要** | 格式塔疗法是一种以现象学为基础，以觉察为目标，在我—你关系中展开对话，强调接触、体验的整合性心理咨询方法。本文探讨因人际关系引发的情绪困扰的来访者的个案概念化和咨询流程。运用格式塔中的空椅子、此时此地、身体觉察、现象学描述、对话式关系、具象化等技术，经过十三次咨询，来访者的情绪问题有所缓解，达到预期的咨询目标。

**关键词** | 情绪问题；个案概念化；格式塔疗法

Copyright © 2024 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



格式塔疗法是基于场理论的视角（人的情绪、特质、行为都要在环境中理解），通过现象学（不分析，如其所是地看见）和实验（帮助当事人体验）的方法，帮助来访者恢复当下的自我功能（调整固化的认知、感受、行为模式），并且为自身的存在负责，从而创造性地（更符合当下情境的、灵活的认知、感受和行为模式）与环境和人在接触边界进行物质与能量的交流，实现内在以及外界的动态平衡<sup>[1-4]</sup>。本文以格式塔疗法为主要咨询思路开展咨询，现对本案例进行回顾与解析。

### 1 个案背景信息

#### 1.1 个案基本情况

人口统计学资料：来访者 L，女，21 周岁，汉族，某高校大三学生，未婚，性取向异性，独生女，父母均为高知。

初始印象：身高 161 左右，体型瘦弱，皮肤比较黑，头发中分，较长，披散着，几乎遮住一半的脸，穿戴整齐，衣服偏灰黑色，见面时点头表示礼貌，语速中等，声音较小且低沉，坐姿向后靠向椅背，显

得有些胆怯。

主诉与求助过程：L因和男友的关系问题前来咨询。L感觉到似乎只有自己付出的时候，男友才会对自己表现出爱和赞赏，而当自己情绪不佳寻求男友的帮助时，男友只会否定自己。L感觉自己变得越来越敏感、不自信、对自身有更多的否定，随着两个人吵架的频率越来越频繁，L的情绪也越来越容易崩溃，L感觉非常痛苦，想分手，但每次都是自己又主动讨好男友，两个人又会重归于好，然后继续重复之前的模式，L的自我厌恶感越来越强烈，陷在这段关系中无法自拔。L在生活中和朋友的相处也有类似的感觉，常感觉自己被忽略，不被喜欢，而自己要经常很费劲地去做一些事情来讨好身边的人。L希望通过咨询能够理清自己和男友的关系中发生了什么，减少自己自我否定感受和习惯性讨好的模式，让自己的情绪变得稳定些。

既往史：无家族病史，无心理治疗史，无过往心理咨询经历。

## 1.2 主要家庭成员及关系

L三岁前寄养在乡下爷爷奶奶家，爷爷奶奶比较忽视L。三岁后回城里与父母生活，父母经常吵架，但一般是妈妈表现得比较强势。妈妈经常会对L提很多要求，特别是在学习方面，但是当L取得好的成绩时，妈妈并不会赞扬她，而是让L继续努力，取得更好的成绩，这让L有一种“我不够好，我要做得更好才值得被爱”的感觉。L的父亲在家庭中比较沉默，几乎不发表自己的意见。

# 2 个案评估及个案概念化

## 2.1 个案评估

### 2.1.1 是否适合心理咨询的评估

L情绪低落，但没有进一步自残、自杀或伤人的倾向，未出现立即进行危机干预的情况；L的认知功能正常；四个月以来，因和男友的关系问题，出现间歇性的抑郁情绪，这些情绪导致L的学业成绩在一定程度上有所下降，人际交往有些回避，但总体而言，目前L的社会功能能够正常维持，思维逻辑清晰，交流没有障碍，没有幻觉、妄想、不恰当的情感等精神病性症状。因此L的情况符合心理咨询的范畴。

### 2.1.2 是否与格式塔咨询取向匹配的评估

L的问题表现为人际关系问题，在人际关系互动中，L源于过去的内射观念的影响，需要增加对自己的觉察，L对自己的情况有一定的了解，对自己身体的觉察敏锐，愿意进行自我探索，愿意为自己的改变承担责任。向L解释格式塔咨询工作的原理，L表示愿意采用这样的方式工作，L虽然没有过咨询经历，但是认同咨询是一个需要长时间探索的过程。通过上述评估，可以针对L使用格式塔的方式工作。

### 2.1.3 格式塔方式的评估

格式塔方式的评估是指尝试理解和定义来访者的重复模式、固定格式塔（是指既往某个阶段对环境所做出的创造性调试，成为一种习惯性延续但已不适用于目前的情形）以及习惯性风格，以便理解来访者与外界的这些接触方式是怎样导致问题的，让来访者在咨询中，不断觉察和改变自己挫败性的接触模式，逐步实现自我潜能。格式塔理论的许多概念本身就是评估的方法和框架，如觉察力、接触循环、支

持程度、接触模式等。

针对L的主诉问题：在和男友的关系中感受到的自我否定和讨好，在咨询的进展过程中，通过会谈利用格式塔的相关理论对L认识世界、接触环境的方式进行了评估。

觉察力：从格式塔的角度讲，L身体和情绪的觉察力比较好，尤其是对自己的身体的感知很敏锐，而对中间区域（和认知有关的部分）觉察相对较弱，L有时候在被问到一些与想法有关的问题时常常感到困难，不知道该怎么回答。

信念系统：L的核心信念包括“我是不够好的”“我是不值得的”“我要做得更好别人才会接纳我”。这些核心信念成为L生活中创造性适应与接触调整的基础和依据。由于长期受“你要按我的要求做得更好，我才会喜欢你”这种内射观念的影响，L在和人的关系中感受到很大的压力。

接触模式：格式塔咨询认为调整接触是一个固定的格式塔，是个体为了应对过去某一情境的需要而形成的一种创造性调整，久而久之养成一种习惯性模式。L在咨询的过程中，身体姿势有时显得很防御，肌肉偏紧张，声音语速柔和，偏低，当提到母亲时，呼吸会变得急促，在和我的互动过程中，当我提出类似建议或者尝试性的话题的时候常常出现接触中断，接触中断的方式是投射、偏转和内转，L认为我的实验有一定的目的（投射），继而认为我对她是有要求的，担心自己达不到标准，对我提出的一些实验感到不满，但是又怕我批评她，所以会抑制自己提出异议的冲动，发生内转。

接触循环：L能够比较清晰自己想要解决的主题是在亲密关系中感受到的自我否定和讨好。用体验循环来理解的话，L在动员到行动处中断，L能觉察到自己的需要，但是难以付诸行动，比如L知道自己想要什么，不想要什么，想要对舍友提出自己的抗议，想要对男友的过分要求说不，但是当L想要做的时候，就会受到干扰，无法采取行动去让能量把需要变成现实。可能L在过去与母亲的互动中内射了很多自己不好的观念，L按着这些内射的观念生活，使得自己在当下的生活中被限制。如果L能觉察到被阻断的能量并能完成体验循环，那么她的痛苦才会消除。

极性：L在极性上，体现明显的好与坏的极性，强与弱的极性，L难以接受自身“坏”的方面，在咨询初期，L更多地将自己置于弱的一端，但自己又没有接触到这种感觉，L回避与自己脆弱相关的感受。在与母亲的关系中，L感受到的是全然的爱与完全不爱。

未完成事件：L觉察到自己和男友的相处中的自我否定和讨好的感受，和跟母亲相处中有很多类似感受。在L的印象中，母亲一直是比较焦虑挑剔的形象存在，在L的成长过程中，L几乎没有得到过母亲的肯定和表扬，即使自己考了全区第一名，母亲却说用得着这么高兴吗？这让L形成了他人对自己的要求很高，自己不会令对方满意，自己也对自己不满意，这种想法持续影响着L的人际关系。甚至当提及母亲，L的身体变得卷曲，变的羞愧。在和母亲的关系中，L有很强的不确定感，不知道母亲到底爱不爱自己，L因为未完成事件而不能整合爱与恨，喜欢与不喜欢两极。

## 2.2 个案概念化

L在三岁前在被寄养（被寄养的日子似乎也没有得到很好的精神上的照顾），三岁后跟随挑剔苛责的母亲、沉默的父亲生活，母亲作为L生活的重要照顾者，L受到母亲的影响更大一些。母亲对L有很高的期待和要求，即使L取得了好的成绩，仍然得不到母亲的鼓励，反而得到的是母亲“有什么好高兴的”的回应。

L 在这种极易引发羞愧感的家庭环境中，似乎去认同母亲，把母亲的情感和愿望当成是自己的，去讨好和迎合母亲（融合），把母亲对自己的要求看作是真理（内射），压抑自己（内转），然后企图让自己变成一个完美的孩子来满足母亲的要求（自我监控），以此来获得生活中的最重要他人（母亲）的认可和肯定。

长此以往，融合、内射和内转成为 L 在关系中的习惯性模式。逐渐地，“我是不够好的；我要做得更好别人才会接纳我”成为 L 的核心信念。如果缺乏觉察，当生活中出现类似的人或事件时，这种模式很自然地又重复出现。

L 生活总是感觉别人在挑剔自己，非常在意他人的评价，有很多的自我否定，认为自己是不值得被爱的，与人交往中，当这种感觉出现时，L 会采取讨好或者人际回避的态度来面对。生活中遇到一个对自己好一点的男生时，很快与其建立恋爱关系，并为了讨好男友而与其同居，在恋爱的过程中，面对男友的挑剔和贬低，L 固有的模式就会被激发，就会习惯性地去认同男友的要求，用讨好和压抑的方式来维系和男友的关系，这些阻断可能会导致能量转向 L 的内部自我，进而导致抑郁情绪的产生。

### 3 咨询目标与计划

#### 3.1 咨询目标

经过与 L 讨论，达成了咨询的总目标是处理 L 在亲密关系中的自我否定和讨好。经过前四次的讨论细化目标第一步是探索 L 在亲密关系中是如何和男友互动的，这个过程中涉及探索 L 与妈妈的关系对她的影响。第二步是探索如何能够在与男友的互动中用更平等的方式交流，真实表达自己的需求。从格式塔理论来讲，我作为咨询师的目标是提高 L 的自我觉察，探索是什么以及如何阻挡 L 实现自己的需求，帮助 L 发现其他的可能性，学会对自己负责。

#### 3.2 咨询计划

第一阶段：咨询关系建立、个案评估、咨询目标确定（第 1—4 次）；

第二阶段：咨询的工作阶段（第 5—10 次）；

第三阶段：回顾咨询、咨询结束（第 11—13 次）。

### 4 咨询过程

咨询从 2023 年 9 月 15 日至 2023 年 12 月 15 日共进行 13 次，地点为学校心理中心，频率为每周一次。

#### 4.1 咨询进程

##### 4.1.1 第一阶段咨询进程（第 1—4 次）

（1）探索 L 想要解决的问题，评估 L 是否适合接受心理咨询，是否与格式塔咨询方式匹配，是否和咨询师匹配。向 L 介绍我的咨询背景以及工作方式，与其建立工作联盟。



(2) 了解 L 的咨询目标, 澄清 L 问题的发展历史, 过往经验。

利用现象学方法来探索和理解 L 未完成事件的起因、演变、相关信念以内射, 包括背景和主题。L 讲述了很多和男友在生活中的争执, 询问 L 说到这件事情当下的感受, 在身体的哪个部分可以感受到自己的情绪。询问 L 以前有没有类似的让她感觉很羞耻和被否定的情境。L 谈到过去在和妈妈相处过程中有很多类似的感受。L 叙述了自己在家庭中的成长经历以及和家庭成员之间的互动。L 在成长过程中自己的需求一直被忽视和不被允许表达, 对此, L 的创造性调整是采用退缩、讨好以及自我贬低的方法, 告诉自己是不值得被爱的, 只有做得更好才能得到别人的欣赏。显然, 早年 L 的创造性的调整方式已经成为她无意识背景中的一部分, 成为她应对生活中类似的人和事件的一种固化的接触模式。探索 L 当下的感受, L 表达自己感到委屈、愤怒。在咨询中, L 逐渐觉察到这种过去与现在的关系, 逐渐意识到: 她如今的问题是童年经历中的未完成事件相关联的。我作为咨询师共情了 L 在讲述过程中体验到的情绪情感, 肯定 L 的感受, 使 L 回到自己的内在, 获得一些自我支持的力量。在给予 L 充分支持的情况下, 鼓励 L 回忆早年生活中与妈妈相处的更多的细节, 再度体验到反复被忽略和轻视的悲伤、痛苦情绪, 回想自己当时的沮丧、羞耻和无助感, 提高 L 对情绪、想法、躯体感受和信念的觉察能力。

#### 4.1.2 第二阶段咨询进程 (第 5—10 次)

(1) 通过探讨 L 现实中和妈妈的关系, 了解 L 内射信念的详细内容, 促进这些内射信念进入意识层面。

L 成长早期阶段一直将妈妈对待自己的原因归于自己不够好, 这些内射信念是酿成未完成事件持续存在的根源, 常常处于 L 的无意识层面, L 确信“我是不值得被爱的, 除非我做得更好”, 所以在咨询的过程中, 要帮助 L 将这种内射带入意识层面, 让她关注自己是通过怎样的行为方式强化这种信念的, 然后对是否保留这些观念做出选择, 并让 L 开始思考其他可能性。

格式塔治疗中, “未完成事件”是指来访者尚未获得圆满解决或彻底弥合的既往情境, 尤其是指创伤或艰难情境。在这个案例中, “在成长过程中妈妈似乎一直在否定自己”这件事情成为 L 的“未完成事件”, 因为不管她如何表现以寻求妈妈的赞美, 但妈妈却总让她觉得自己无法达到妈妈的标准, 在童年时遭受过照顾者“情绪暴力”的人更容易在成年后进入一段情绪暴力的关系中, 因为这样固有的受虐模式, 让他们感到熟悉和安全。而男友却恰好是一个擅于使用“情绪暴力”的人, 且 L 在不断满足对方需求的过程中, 感到备受鼓励——“因为对你的付出, 让我觉得自己是有价值的”。自尊水平受损的人, 更多在自我牺牲、取悦别人的过程中觉得自己还是“被需要的”。这便是未完成事件妨碍她与男友有对等的亲密关系。在 L 能体验到真正的自尊前, 她必须先去完成未完成事件的体验, 把原来不为人知的失望和愤怒的情感表达出来, 解决原来的僵局。需要让 L 意识到自己的责任, 去探索如何让 L 意识到自己的行为也会影响对方对待自己的方式; 也要发展 L 的自我支持, 从在咨询室中建立一种平等开放的允许 L 表达的环境开始, 逐渐让 L 将这种自我支持扩大到自己的生活中。

(2) 处理 L 的未完成事件, 为 L 提供实验, 让她尝试不同的表达方式, 处理 L 的核心信念和情绪, 以及由于过去经历而形成的内射。

通过空椅子技术让 L 回到过去和妈妈互动的某个情境, 澄清细节, 去察觉那时那刻的感受, 帮助 L 表达过去和关系中未曾表达的感受, 体验自己未曾被满足的需要。

(3) 通过对中间区域的探索, 询问 L 觉得妈妈那样对待自己可能性的原因有哪些, 增强 L 对中间

区域的觉察。

L 意识到妈妈对待身边的亲人几乎都是非常挑剔和高要求,也许妈妈当时对待自己的方式,是其自身的压力和情绪问题导致,而不是自己做得不够好。L 表示通过咨询意识到自己的男友和自己的妈妈很像。现在明白了妈妈对自己发脾气否定自己,并不是因为自己不够好,不值得被爱,而是妈妈自身有情绪,而自己不一定去选择讨好这样的方式来获得妈妈的赞美,而自己和男友的这段关系中,男友在用同样的方式来控制自己,亲密关系中两个人应该是平等的,而男友对自己的若即若离也是为了操纵自己,男友偶尔的“关心和爱”是为了说服自己做出更多牺牲。

(4) 探讨 L 对恋爱关系的看法,以及自己在关系中需要什么,邀请 L 在咨询室中使用实验处理对男友的情绪。

L 提到,当自己每次对男友表达出自己想法的时候,男友就会说自己根本不爱他,这个时候自己就会感觉很愧疚,这些感觉之间有没有什么关联。L 说这些感觉很相似,意识到自己很容易怀疑和否定自己,而是依赖于对方所说的和所感受到的东西来评价自己。对此和 L 进行探索和工作,探索来访者如何形成这样的反应方式,并且检视,帮助 L 分离他人的行为和自己的责任。L 意识到,自己在和男友的互动中,男友对自己的评价和假设并不一定是真实的自己,自己之前之所以认同男友所说的,是和自己的过去经历相关。

邀请 L 在咨询室中使用实验处理对男友的情绪,同时告诉 L 完全有权利拒绝这个实验。当 L 表达了自己的愤怒之后,开始感觉自己拥有了更好的自我支持,感觉很轻松和很有力量,并决定坚持自己的决定。在实验最后,让 L 觉察此时此刻的感受。L 表示胸口这个地方感觉疏通了,真诚表达了在这个过程中看到的 L 身上的变化,对 L 进行鼓励。

### 4.1.3 第三阶段咨询进程(第 11—13 次)

(1) 与 L 讨论评估咨询是否可以结束。

L 认为虽然还不是很确定自己是否能完全应付,不过可以先暂停咨询。通过咨询自己也有了一些收获,在第 11 次咨询的时候,L 提到自己已经做出决定和男友分手,并且很有信心可以处理好和男友分手的事情。

考虑到 L 和男友之前也有提过分手,但是最后又选择复合,所以又跟 L 探讨了这次分手是基于什么样的考虑,和以前提出的分手有什么区别。支持 L 为自己负责,为自己做决定,邀请 L 一起讨论可能面对的困难,探讨当面对这些困难的时候的身体感觉、情绪。

(2) 与 L 回顾咨询的过程。

L 描述如果把自己的大脑比喻成一个大箱子,咨询的过程就像是自己在整理一样,在咨询的过程中,把一些没用的东西都扔掉了,有用的都整理好了,自己也非常清楚什么东西在什么地方,并且这个箱子现在腾出了很多空间,可以再去接受新的事物。咨询过程中,L 对关注身体和情绪的印象很深刻,感觉对自己很有用处,在咨询一开始有些放不开,但是后面感觉越来越能打开自己,整个咨询还是比较有收获的。

(3) 讨论 L 是否达到了自己的咨询目标。

L 表示咨询目标应该达到了 90% 以上,其实随着咨询的进行,自己已经不是非常在意咨询目标,很享受咨询的整个过程,是让自己逐渐清晰的过程,在咨询中还是很有收获的。L 认为咨询带给自己很重

要的是意识到自己应该对自己的情绪和感受负责。

(4) 讨论结束咨询关系, 探讨 L 此时此刻的感觉。

## 4.2 咨询效果评估

### 4.2.1 来访者自己的评估

L 自己评估咨询目标达到了 90% 以上, 认为咨询对自己有帮助。以前在和男友的关系中感受到强烈的自我贬低感, 而现在能够意识到别人眼中的自己并非真实的自己, 不再过分依赖别人来看待自己, 对自己的满意度也有所提升; 和妈妈的关系有所改善, 咨询中表达自己在早年成长过程中对妈妈的愤怒, 并对妈妈这样的行为有了更多的理解。学会了自己为自己做决定, 对自己负责。

### 4.2.2 咨询师的评估

原定的咨询总目标是处理 L 在亲密关系中的自我否定和讨好。与 L 商定探索在亲密关系中和男友的互动, 理解是什么以及如何让 L 压抑自己的需要, 达到能够用更平等的方式和男友交流, 真实表达自己的需要, 学会对自己负责。

从咨询的过程来讲, L “理解是什么以及如何让来访者在亲密关系中压抑自己的需要”的咨询目标基本达到。“能够用更平等的方式和男友交流, 真实表达自己的需要, 学会对自己负责”的咨询目标也基本实现。

从格式塔评估的角度而言, L 在中间区域有所发展, 思考的方式变得灵活, 意识到别人所评价的自己可能并非真实的自己。在接触功能上, L 身体从开始的紧缩到放松, 接触中断减少, 可以在与妈妈、男友以及舍友的关系中开始表达自己的需要, 而不是内转。在接触循环方面, L 在和男友、舍友的互动中能够根据自己的需要调动能量, 做出行动, 满足自己的需要, 也许这个部分还需要一些更好地整合, 避免生硬。在极性上, L 既能接受自己有弱的一面, 也体验到自己有强的一面。在未完成事件方面, 使用空椅子技术帮助 L 处理了过去对妈妈未表达情绪感受, L 获得了一定的宣泄和领悟。

## 5 个案评价与反思

咨询的过程中, 基本达成了咨询目标, L 的变化对其现实生活也产生了影响。回顾整个咨询过程, 我发现这个咨询在实践和理论上都带给我很多启示。

### 5.1 咨询的技术方面

在咨询中主要使用了格式塔技术, 比如现象学探索、身体觉察、自我支持表达的实验、空椅子等, 在使用的过程中也收到了一定的效果。但是, 在使用的过程中不是很灵活, 有一些地方没有处理好, 走得有点急, 可能会使 L 在一些情绪点上没有得到充分地表达。

在使用实验的时候, 应该密切关注来访者的躯体信号和其他一些迹象, 不能贸然使用, 特别是在第十次咨询让 L 和想象中的男友对话的时候, L 的情绪强度是非常大的, 我当时能够感觉到自己是有些焦虑的, 所以在做这样的实验的时候我作为咨询师自己首先应该有充分的自我支持。

另外, 在针对和早年照顾者有未完成事件的来访者工作, 要注意和来访者澄清目的不是指责父母,

表达未表达过的情绪和愿望很重要。

## 5.2 对格式塔理论的理解方面

加深了对觉察的理解。觉察同时是意味着知晓和存在，比如建议来访者关注她的呼吸，意味着不光是要让来访者知晓她正在呼吸，同时还应该“体验”即时即刻的呼吸。觉察力是自我功能的重要组成部分，作为格式塔咨询师的重要任务之一就是提高来访者的觉察力—觉察到自己的感受，思考的内容，行动的方向，自己身上正在发生什么以及身体感受到哪些信息，觉察到自己是如何接触外界（与他人的关系），当来访者的觉察力提高了，整合就已经开始了。

关于对“改变”的理解。当改变发生在个体“成为他自己”，而不是试图将自己“改变成另一个人”的时候，来访者能够全然地接纳自己，尝试着调整自己的某种固着，改变才会油然而生。

对咨询关系的建立也让我有了更深刻的感受。在这个个案中，咨询关系是逐渐加深的过程，咨询联盟也比较紧密。当咨询中出现一些困境的时候，咨询师能够真诚表达自己的失误或者自己也不知道怎么办，但可以和来访者一起探讨，这样不仅能够使来访者相信咨询师真的在竭尽全力帮他，同时，也向来访者示范了如何以开放、探寻的态度去面对困境，而不是自我贬低或回避问题。另外，咨询师尽可能呈现出在此时此地，集中注意，保持对来访者坦诚相待的意愿对咨询联盟的建立真的是至关重要。

## 参考文献

- [1] Phil Joyce, Charlotte Sills. 格式塔咨询与治疗技术 [M]. 叶红萍, 等, 译. 北京: 中国轻工业出版社, 2016.
- [2] Martin Buber. 我和你 [M]. 杨俊杰, 译. 杭州: 浙江人民出版社, 2017.
- [3] Frederick Peris. 格式塔治疗实录 [M]. 吴艳敏, 译. 南京: 南京大学出版社, 2020.
- [4] Peter Philippson. 关系中的自体 [M]. 胡丹, 译. 南京: 南京大学出版社, 2021.



## A Case Study on Gestalt Therapy Intervention for Emotional Problems

Zhao Lin

*Nanjing University, Nanjing*

**Abstract:** Gestalt therapy is an integrated psychological counseling method based on phenomenology, with awareness as the goal, to engage in dialogue in our relationship, emphasizing contact and experience. This article explores how to conceptualize and consult visitors with emotional distress caused by interpersonal relationships. Through thirteen consultations using techniques such as empty chairs in Gestalt, body awareness, phenomenological description, conversational relationships, and concretization, the emotional problems of visitors have been alleviated, achieving the expected counseling goals.

**Key words:** Emotional issues; Conceptualization of individual cases; Gestalt therapy