

格式塔疗法在常见精神疾病治疗中的研究进展

管 琴¹ 吕 翠^{1, 2}

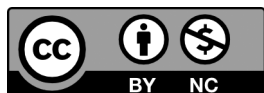
1. 贵州医科大学, 贵阳;
2. 中山大学附属第一医院贵州医院, 贵阳

摘 要 | 格式塔疗法是一种存在主义疗法, 以场域理论、现象学和对话理论为理论基础。该疗法通过帮助患者增强对自我意识的体验, 理解并表达自己的情感, 促进自我支持, 从而减少心理痛苦。目前, 已有大量研究证据表明格式塔疗法在治疗焦虑症、抑郁症、创伤后应激障碍 (PTSD)、人格障碍等多种精神疾病方面具有显著效果。同时, 格式塔疗法在临床应用中也面临着一些挑战, 如对格式塔治疗师的从业要求较高、该疗法的长期效果需要进一步研究等。但总体来看, 格式塔疗法为精神疾病的治疗提供了新的视角和方法, 为患者提供了一种更为人性化和个性化的治疗选择。随着研究的深入和临床实践的积累, 格式塔疗法有望在未来的心理治疗领域发挥更大的作用。

关键词 | 格式塔疗法; 精神疾病; 抑郁症; 焦虑症; 创伤后应激障碍

Copyright © 2025 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/>



1 引言

格式塔疗法是一种基于现象学和对话理论的人本主义疗法 (Bloom, 2009), 强调个体在环境中的整体体验和自我意识, 关注个体通过人际沟通和顿悟获得成长和治愈的能力 (Heidari et al., 2017)。其起源可以追溯到 20 世纪初的德国心理学, 并在随后的几十年中逐步发展壮大, 成为现代心理学的重要流派之一。格式塔疗法不仅可以用于乳腺癌 (Nazari et al., 2021)、肠易激综合征 (Torabian et al., 2021)、多发性硬化 (Javadi et al., 2023)、阿尔茨海默病 (Merizzi et al., 2022) 等躯体疾病的辅助治疗, 还可以治疗焦虑症 (Leung & Khor, 2017)、抑郁症 (Ali & Cerkez, 2020)、创伤后应激障碍 (Mohammadi & Hafezian, 2019) 等多种常见精神疾病。本文主要对格式塔疗法的理论基础、治疗机制以及对多种精神疾病的治疗研究进展进行综述。

2 格式塔疗法的理论基础

格式塔疗法的理论基础主要包括场域理论、现象学以及对话理论。

场域理论由库尔特·莱温提出，该理论认为个体的行为和心理状态是由其所处的场域决定的（Smith, 1951）。场域是一个相互关联的系统，所有部分都处于动态的互动之中，是一个动态的整体。在格式塔疗法中，场域理论的应用体现在对个体与环境关系的关注上，治疗师帮助来访者觉察当下的场域，理解其行为与环境之间的关系，从而促进自我觉察和改变（Perls et al., 1951）。

现象学是一门考察意识主观要素的哲学学科，强调对经验的理解依赖于对情境的感官体验，而不是观察者的解释。格式塔治疗师应尽可能贴近患者此时此地的主观体验，通过引导来访者描述其当下的感受、想法和身体感觉，帮助其觉察和理解自己的现象世界（Gary, 1993）。

对话理论基于马丁·布伯的关系模型，强调个体之间存在两种接触模式：“我一它”和“我一你”。真正的对话是“我一你”关系，而不是“我一它”关系。在“我一你”关系中，个体将对方视为一个完整的人，而不是一个对象或工具（Buber, 1970）。格式塔治疗师把整个自我带到此时此刻的相遇中，通过与来访者建立真诚的对话关系，帮助其觉察和表达自己的感受和需求。这种强调平等、尊重和共情的关系，能够促进来访者的自我成长和改变，而患者与治疗师的一次“我一你”相遇本身也是疗愈（Hyrner & Jacobs, 1995）。

3 格式塔疗法的治疗机制与干预技术

在许多精神疾病中，患者对自我意识的体验减弱，难以识别自身的情感和需求。这种缺失使他们在处理情绪时感到困惑，难以有效地表达自己，从而导致与他人沟通的障碍。格式塔疗法通过提高患者的自我意识和体验感，帮助他们重新审视和理解自己的心理过程（Ribeiro, 2013）。这种专注于当下的练习能够帮助患者更清晰地认识到自身的情感状态，从而促进自我理解 and 自我接纳。通过角色扮演、艺术表达和其他体验式方法，患者能够直观地体验和表达自己的情感。这种方式使他们能够在安全的环境中探索内心的冲突，减少抑制和压抑的情感。在格式塔疗法中，患者被鼓励表达自己的情感和需求（Mann, 2020）。这种开放的沟通方式能够改善患者与他人之间的关系，减少孤独感和被排斥感，进而提升他们的社交能力和情感支持（du Plock, 2009）。同时，格式塔疗法也帮助患者为自己的生活承担责任，使患者的自我在需要和外部世界的限制之间获得平衡，从而更好地面对生活的挑战和克服困难（Abbasi, 2021）。

格式塔疗法的干预技术包括感觉滞留技术、放大技术、节制技术、空椅子技术等，其中空椅子技术是格式塔疗法中最具代表性的技术之一。空椅子技术的本质是一种角色扮演，让来访者去扮演所有的部分，通过这种方法使内射表面化，让当事人充分地体验冲突，在过去的关系中充分表达，释放压抑的情绪，进而整合冲突的部分，促进内在冲突的解决。

4 格式塔疗法在常见精神疾病治疗中的应用

4.1 抑郁症

抑郁症是以情绪低落、意志缺乏、快感缺失为主要症状的一类精神疾病，常伴有躯体和认知方面

的改变,对个体的社交和生活有着显著影响(Herrera et al., 2019)。近年来,抑郁症的患病率不断攀升。抑郁症不仅给患者及其家庭带来深重的痛苦,也给社会造成沉重的经济负担(吴朝毅,王振, 2024)。正因为抑郁症的高发病率,越来越多的治疗技术被运用到抑郁症的治疗中,格式塔疗法就是其中之一(Shariat et al., 2020)。有研究为探究格式塔疗法和药物治疗对抑郁症的疗效,将20名患有抑郁症的女性分成药物组和格式塔疗法干预组。干预前后测的结果显示,药物与格式塔疗法均可以减轻患者的抑郁情况,且格式塔疗法较药物治疗的干预效果更明显(Heidari et al., 2017)。格式塔疗法也可用于改善老年人群的抑郁状况。有研究对阿斯法罕60岁以上的老年人进行随机对照试验,实验组接受了11次90分钟的格式塔治疗,对照组没有进行任何干预。该研究收集了干预后的老年抑郁症量表、自我分化量表、综合自我认知量表和积极心理特征量表的数据。协方差分析结果表明,格式塔疗法可以改善老年人的抑郁、自我分化、综合自我认知和积极心理特征。根据这项研究的结果,格式塔疗法可以作为一种有效的模式应用于心理咨询和治疗中心,以减少抑郁症,提高老年人的自我分化、综合自我认知和积极的心理特征(Shariat et al., 2020)。格式塔疗法在抑郁症的治疗中还以团体治疗的形式呈现。国内一项基于格式塔疗法的小组干预对抑郁症患者的实证研究表明,基于格式塔疗法的小组干预有助于降低抑郁障碍患者的负性情绪,改善其心理状态和社会功能,有效促进生活质量的提高(乔玲娟等, 2024)。

格式塔疗法在抑郁症的治疗过程中可以增强治疗的有效性与灵活性,帮助患者建立更积极的生活态度。但由于其强调自我探索与表达,对急性抑郁症患者可能导致其情绪进一步恶化,因此格式塔疗法对急性患者并不适用。同时,格式塔疗法的治疗效果高度依赖于患者的参与意愿和治疗关系的质量,如果患者缺乏主动性,也可能会影响到治疗效果。因此,在实际应用中,治疗师需根据患者的具体情况灵活调整治疗方案,以期达到最佳的治疗效果。

4.2 焦虑症

焦虑症作为一种精神疾病,具有持续性的精神性焦虑、躯体性焦虑、睡眠障碍等特征,其全球患病率为7.3%~28%(焦虑症动物模型与病理机制的最新研究进展, 2024)。有研究表明,格式塔疗法在治疗焦虑症方面与其他心理疗法具有同等效力(Herrera et al., 2019)。从格式塔疗法的角度来看,焦虑是一种整体体验的有机体唤醒状态,它缺乏对需求表达的行动支持(Ceballos, 2014)。格式塔疗法鼓励患者面对他们的恐惧,体验他们的焦虑,并通过角色扮演帮助患者改善应对机制和生活技能(Ceballos, 2014)。一项针对香港焦虑症患者的研究表明,经过4周的格式塔治疗,患者的焦虑水平显著降低,对内心体验的回避减少,对自己的关注和友善度增加(Leung & Khor, 2017)。对于广泛性焦虑障碍患者,格式塔疗法可以帮助减轻焦虑,促进自我分化,提升自我力量,且其效果长期稳定(Abbasi, 2021)。此外,格式塔疗法还可以降低社交焦虑,提升患者社交的积极情绪(Abidizadegan et al., 2024)。

尽管格式塔疗法对焦虑症患者具有一定的疗效,但也存在局限性。目前关于格式塔疗法治疗焦虑症的研究仍较为零散,缺乏大型随机对照试验和长时间的追踪,这使得其疗效的全面评估受到一定的限制。同时,不同患者对格式塔疗法的反应存在差异,这也要求格式塔治疗师具备高度的灵活性和敏感性,根据患者的具体情况调整治疗策略。必要时,可适当结合其他疗法,以进一步增强治疗效果。

4.3 创伤后应激障碍

近年来,格式塔疗法在治疗创伤后应激障碍(PTSD)方面的研究逐渐增多(Ribeiro, 2013),显示出其在症状调节方面的潜力。PTSD 是一种由严重创伤经历引发的心理障碍,常见症状包括回避症状、再体验症状、情绪麻木、警觉性增强等,会对个人的心理健康和社会心理功能产生负面影响。格式塔疗法可以为 PTSD 患者提供一个安全的表达空间,促进患者对自身情绪和体验的觉察,帮助其识别并接受自己的感觉和情绪。PTSD 患者可能会因为创伤经历而对自我概念产生消极影响,格式塔疗法通过帮助患者重新审视和重构自我认知,使其能够从创伤中恢复,建立更积极的自我形象。一项针对退伍军人 PTSD 治疗的研究显示,格式塔疗法显著降低了 PTSD 的症状,并且在后续的跟踪阶段,其治疗效果也持续存在。该研究建议将格式塔疗法作为改善 PTSD 症状的标准治疗手段,并与其他治疗方法结合使用(Nazari et al., 2014)。同时,也有研究表明,格式塔疗法的团体治疗在一定程度上能帮助 PTSD 患者忘记过去的创伤,开始新的生活。它为创伤提供了一种治疗机制,引导患者面对过去与创伤相关的冲突,并在当下解决这些冲突。当人们充分认识到周围发生的事情时,他们就有足够的能力在环境中进行“自我管理”,格式塔疗法为意识和建立联系的过程提供了合适的基础(Mohammadi & Hafezian, 2019)。此外,有研究将青少年女性作为研究对象,考虑到其可能因新冠疫情传播、父母不当行为、家庭环境失调、童年期遭性虐待或性侵犯、缺乏社会支持等原因而遭受 PTSD,比较了格式塔疗法和接纳与承诺疗法在增强青少年 PTSD 女孩的情绪图式和创伤后成长方面的疗效,结果显示两种治疗方法对情绪图式均有显著影响,格式塔疗法在情绪图式方面显示出更明显的增强效果(Abidizadegan et al., 2024)。

格式塔疗法在治疗 PTSD 时也存在对创伤的直接处理不足、可能引发情感过载等问题。并且,格式塔疗法并非适用于所有 PTSD 患者。格式塔疗法的非结构性可能使某些患者容易在治疗过程中感到不安或迷失方向。如果治疗师缺乏足够的训练或对格式塔疗法的理解不深,也可能会影响最终的治疗效果,这使得格式塔疗法对一些复杂创伤案例的处理结果具有一定的不可预测性。因此,在选择治疗方法时,应根据患者的具体情况进行综合考虑,以期达到最佳的治疗效果。

4.4 其他

临床案例研究表明,格式塔疗法能够帮助人格障碍患者理解并改变其不适应的行为模式。通过格式塔小组治疗,患者在社交互动中获得反馈,从而改进自身的行为和人际关系(Ribeiro, 2013)。在自恋型人格障碍患者的治疗中,格式塔疗法通过帮助患者了解并表达自己,学会与其虚假浮夸的、防御性的对立面区分开来,揭示来访者无法感受的部分并帮助其表达感受,从而改善症状(Kandić et al., 2020)。此外,也有研究表明格式塔疗法的团体心理治疗能显著降低惊恐障碍女性的焦虑敏感性和沉思能力(Taghipuor et al., 2020)。在对噩梦患者的治疗中,格式塔疗法结合清醒梦境能显著提升噩梦患者的主观睡眠质量(Holzinger et al., 2015)。还有研究探究了格式塔疗法对成人酒精依赖的影响,结果表明格式塔疗法在降低成人酒精依赖水平方面具有显著效果,并建议将格式塔疗法应用于所有有酒精依赖的成年人中(Suchitra et al., 2016)。

5 总结

综上所述,格式塔疗法是一种以人本主义为基础的治疗方法,强调个体的体验和自我意识。在治疗精神疾病时,格式塔疗法关注患者的心理过程,旨在帮助他们更好地理解自己的情感、行为和思维方式。目前格式塔疗法在包括抑郁症、焦虑症、PTSD、人格障碍等多种精神疾病的治疗和辅助治疗方面展示出一定的优势。然而,格式塔疗法对治疗师的要求较高,治疗师需要具备较强的引导能力和情感共鸣能力,治疗师的风格也可能在一定程度上影响疗效的一致性。对于一些需要结构化、明确目标的患者(如严重抑郁症患者),传统疗法可能更为有效,因为它提供了清晰的框架和步骤。未来可以考虑将格式塔疗法与其他疗法相结合,根据患者的需求灵活运用不同的治疗方法,以达到最佳效果。同时,应加强对格式塔疗法的实证研究,明确其在不同精神疾病治疗中的有效性和应用场景。

参考文献

- [1] Bloom, D. (2009). The phenomenological method of Gestalt therapy: Revisiting Husserl to discover the “essence” of Gestalt therapy. *Gestalt Review*, 13(3), 277–295.
- [2] Heidari, S., Shahbakhsh, B., & Janjoo, M. (2017). The effectiveness of Gestalt therapy on depressed women in comparison with the drug therapy. *Journal of Applied Psychology & Behavioral Science*, 2(1), 14–18.
- [3] Nazari, I., Makvandi, B., Seraj Khorram, N., & Heidarei, A. (2021). Comparison of the effectiveness of group Gestalt therapy and selection theory on marital intimacy in women with breast cancer in Yasuj, Iran. *Armaghanj*, 26(3), 371–386.
- [4] Torabian, S. S., Mohammadi, N., Rahimi, C., et al. (2021). The effectiveness of Gestalt therapy on cognitive emotion regulation strategies in patients with irritable bowel syndrome: A case study. *Journal of Nursing Education (JNE)*, 9(6), 312–321.
- [5] Javadi Larijani, F., Mojtabaie, M., Moghaddasi, M., et al. (2023). Effectiveness of gestalt therapy, behavioral activation and placebo on symptoms of anxiety in women suffering multiple sclerosis: A randomized controlled trial. *International Journal of Travel Medicine and Global Health*, 11(1), 227–233.
- [6] Merizzi, A., Biasi, R., Zamudio, J. F. Á., et al. (2022). A single-case design investigation for measuring the efficacy of gestalt therapy to treat depression in older adults with dementia in Italy and in Mexico: A research protocol. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6), 3260.
- [7] Leung, G. S. M., & Khor, S. H. (2017). Gestalt intervention groups for anxious parents in Hong Kong: A quasi-experimental design. *Journal of Evidence-Based Information in Social Work*, 14(3), 183–200.
- [8] Ali, N., & Cerkez, Y. (2020). The effects of group counseling with Gestalt therapy in reducing depression, anxiety and stress among traumatized people. *Revista de Cercetare si Interventie Sociala*, 71(17), 343–359.
- [9] Mohammadi, F., & Hafezian, M. (2019). Effectiveness of group Gestalt therapy on social anxiety, test anxiety and positive and negative affection of female students. *17(1)*, 13–29.
- [10] Smith, M. B. (1951). Review of Field Theory in Social Science: Selected Theoretical Papers. 23(4), 520.
- [11] Perls, F., Hefferline, G., & Goodman, P. (1951). *Gestalt therapy* (pp. 19–313). Highland, NY: Gestalt Journal Press.
- [12] Gary, M. Y. (1993). Awareness, dialogue and process: Essays on gestalt therapy. *Gestalt Journal Press*, 53(7), 24–39.
- [13] Buber, M. (1970). *I and thou*. New York: Charles Scribner's Sons.

- [14] Hyrcner, R., & Jacobs, L. (1995). *The healing relationship in Gestalt therapy: A dialogic/self psychology approach*. Highland, NY: Gestalt Journal Press.
- [15] Ribeiro, J. P. (2013). *Psicoterapia: teorias e técnicas psicoterápicas*. Summus Editorial.
- [16] Mann, D. (2020). *Gestalt Therapy: 100 Key Points and Techniques*. Routledge.
- [17] du Plock, S. (2009). Handbook for theory, research, and practice in Gestalt therapy. *Existential Analysis*, 20(2), 372–376.
- [18] Abbasi, S. (2021). Effectiveness of Gestalt therapy on differentiation of self and ego strength of men with generalized anxiety disorder. *International Journal of Psychology (IPA)*, 15(2), 131–152.
- [19] Herrera, P., Mstibovskiy, I., Roubal, J., et al. (2019). Researching Gestalt therapy for anxiety in practice-based settings. *Psychotherapie–Wissenschaft*, 2(2), 53b–67b.
- [20] 吴朝毅, 王振. (2024). 抑郁症情绪失调的动态特征: 情绪动力学的视角. *心理科学进展*, 32(2), 364.
- [21] Shariat, A., Ghazanfari, A., Yarmohammadian, A., et al. (2020). The effectiveness of gestalt therapy on depression, self-differentiation, integrative self-knowledge and positive psychological characteristics in the elderly. *Aging Psychology*, 6(3), 249–267.
- [22] 乔玲娟, 张丽丽, 孙丽萍, 贾春廷, 吴英丽. (2024). 基于格式塔疗法的小组干预对抑郁障碍患者社会功能及生活质量的影响. *中国当代医药*, 12, 40–43.
- [23] 焦虑症动物模型与病理机制的最新研究进展. (2024). *中国比较医学杂志*, 34(6), 46.
- [24] Ceballos, D. (2014). Trastorno de ansiedad generalizada. *Figura Fondo*, 36, 1–13.
- [25] Zare, M., Makvand Hosseini, S., & Sabahi, P. (2023). Comparison of the effectiveness of Gestalt group therapy and psychodrama therapy on the perception of social interaction in female para-medical students with social anxiety disorder. *Women's Health Bulletin*, 10(2), 133–142.
- [26] Nazari, I., Mohammadi, M., & Nazeri, G. (2014). Effectiveness of Gestalt therapy on post traumatic stress disorder (PTSD) symptoms on veterans of Yasuj city. *Armaghanj*, 19(4), 295–304.
- [27] Abidizadegan, A., Mousavi, S. A., & Narimani, M. (2024). The comparison of effectiveness of Gestalt therapy and acceptance and commitment therapy on emotional schemas and post-traumatic growth. *Iranian Journal of Educational Research*, 3(2), 105–120.
- [28] Kandić, T. M., Todorović, J., Jerkić, L., et al. (2020). Narcist personality disorder and Gestalt therapy. *Knowledge–International Journal*, 42(5), 1001–1008.
- [29] Taghipuor, B., Basharpour, S., & Narimani, M. (2020). The effectiveness of group gestalt therapy on anxiety sensitivity, rumination, panic disorder of women with panic disorder. *Journal of Modern Psychological Researches*, 15(59), 1–13.
- [30] Holzinger, B., Klösch, G., & Saletu, B. (2015). Studies with lucid dreaming as add-on therapy to Gestalt therapy. *Acta Neurologica Scandinavica*, 131(6), 355–363.
- [31] Suchitra, S., Rajeswari, H., Indira, A., et al. (2016). Effectiveness of gestalt therapy on level of alcohol dependence among adults in selected villages, Nellore. *IJAR*, 2(8), 784–793.

Research Progress of Gestalt Therapy in the Treatment of Common Mental Disorders

Guan Qin¹ Lv Cui^{1,2}

1. Guizhou Medical University, Guiyang;

2. Guizhou Hospital, The First Affiliated Hospital of Sun Yat-Sen University, Guiyang

Abstract: Gestalt therapy is an existential therapy based on field theory, phenomenology and dialogue theory. The therapy reduces psychological distress by helping patients enhance their experience of self-awareness, understand and express their emotions, and promote self-support. At present, there is a large body of research evidence that Gestalt therapy is effective in treating anxiety disorders, depression, post-traumatic stress disorder (PTSD), personality disorders and many other mental illnesses. At the same time, Gestalt therapy also faces some challenges in clinical application, such as high requirements for gestalt therapists and further research on the long-term effects of the therapy. However, in general, Gestalt therapy provides a new perspective and method for the treatment of mental diseases, and provides patients with a more humane and personalized treatment choice. With the deepening of research and accumulation of clinical practice, Gestalt therapy is expected to play a greater role in the field of psychotherapy in the future.

Key words: Gestalt therapy; Mental disorders; Depression; Anxiety; Post-Traumatic Stress Disorder