

关系中创伤，关系中疗愈： 小 A 的动力学咨询实录

田晓雪

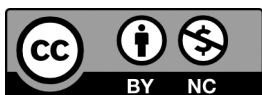
湖南师范大学，长沙

摘要 | 本案例聚焦一名 27 岁女性，核心困扰源于复杂性童年创伤引发的潜意识冲突与病理性防御过度使用：（1）以“具有高度社会适应性的假性自体”掩盖潜意识中的“无价值感”；（2）借助“理想化/贬低”分裂防御应对客体关系焦虑；（3）创伤性性羞耻的压抑，引发性功能抑制与关系工具化倾向。案例概念化为人格组织处于高边缘性水平，临床呈现为具有高度社会适应性的自恋型人格结构。咨询以动力学为核心，通过建立“治疗联盟—探索潜意识防御/诠释移情与早期客体关系—修通创伤冲突”的路径，运用支持技术稳定自体感，探索技术深入移情，逐步松动病理性防御。干预后，来访者“我是无价值的/不被爱的”等想法得到部分修通，防御机制更具适应性，关系模式中真实情感联结增多，性羞耻感有所缓解。

关键词 | 复杂性创伤；动力学咨询；自恋型人格组织；防御机制；潜意识诠释

Copyright © 2026 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 一般资料

1.1 人口学资料

1.1.1 基本情况

小 A，女，27 岁，文学硕士，已订婚，某市公立小学语文教师，家庭经济情况一般。

2024 年至今在笔者处接受心理咨询，初始咨询频率为每周 1 次，中间应来访者要求，并与其探讨后，2024 年 9 月加频为每周两次，2024 年 10 月后又稳定为每周 1 次。咨询初始 3 次为线下咨询，后因来访者需兼顾实习与求职转为线上咨询；截至报告撰写时，累计咨询 60 次。

基金项目：湖南省教育厅科学研究项目（一般项目）“社交媒体使用对童年逆境经历的大学生心理健康的影响及应对策略研究”（编号：24C0020）。

作者简介：田晓雪，湖南师范大学，科员，研究方向：心理健康教育。

文章引用：田晓雪. (2026). 关系中创伤，关系中疗愈：小 A 的动力学咨询实录. *心理咨询理论与实践*, 8(8), 363–373.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0808042>

1.1.2 个人及家族病史

来访者无明确躯体疾病史，曾有自杀意念（无计划）；养母因病离世、祖父因癌症去世，姑父患有精神疾病，现祖母身患重症。

1.1.3 重要家庭成员

养父（56岁，木匠）：性格内向。情感表达匮乏，极少参与来访者童年生活，但在来访者婚前倾尽存款为其购置住房。来访者高频使用“没用”“无能”等词汇贬低他，对其物质支持无明显感激，认为“买房买得不好，还不如拿出来给她出国”。

祖母（近80岁，现身患重症）：童年主要抚养者，性格严厉，常斥责他人，未保护好来访者，被来访者视为“不可靠的保护者”，自述“想到奶奶就觉得身后没人依靠”。

未婚夫小B（28岁，技术人员）：二人相恋7年，来访者考研期间全力从经济、生活上支持她，同居后照顾她的起居，但来访者经常嫌弃他经济条件有限。

嫂子（32岁，设计师）：经济状况优渥，来访者因“嫂子开了一辆保时捷，有自己的设计公司，并且性格比较强势，从不会被家里人欺负”，非常羡慕、钦佩她。来访者报告，其嫂子多次向她传递功利化的人际观（如质疑未婚夫的经济动机），并显著影响其在婚前财产问题上的决策。这反映出来访者将外部权威声音高度内化，以此防御自身对于关系不确定性产生的焦虑。

1.1.4 近期概况

职业压力：入职后因“一年级课堂管理困难”“班级成绩倒数”，被校长约谈提醒时，引发强烈“无能感”，触发“小时候被嘲笑”的创伤回忆。

人际焦虑：对比同事“家庭条件更好、买房轻松”，产生“我不如别人”的想法，回避深度社交；与校长、班级辅助教师沟通不畅，自述“不敢提需求，怕被说‘能力差、添麻烦’”。

亲密关系冲突：与小B因“婚礼预算不足”产生分歧，来访者坚持“想要完美婚礼”，实质是担心“婚礼不完美会遭到他人非议”。

1.2 个人成长史

婴儿期被领养的经历，在来访者的主观体验中被感受为“我是多余的”（Spytska, 2023），这一认知成为其核心负面自我信念的重要来源。

学龄期（8岁左右），养母离世，没有被人好好照顾的她，因为捡食同村小朋友们可能是故意掉地上的辣条，而被他们嘲笑（“辣条事件”）。自述因该事件及童年时期的生活状态，一度让她觉得“我是肮脏的、低人一等的”“重要的人会离开我”的想法。

学龄期（10岁左右），开始出现与性相关的好奇与探索行为，但在这一过程中，她逐渐形成了“性是肮脏的”“我会因性被嫌弃”的核心信念。据其自述，每当接近性兴奋状态时，脑海中会浮现被重要他人（如父亲、心仪男生）嫌弃的画面。之后与堂兄发生了边界模糊的性接触，她对此未作反抗，事后因未能达成更亲密的关系而感到沮丧。这一体验进一步强化了其对自身性欲的羞耻与负罪感，使其将性体验与“被嫌弃”“被看低”紧密关联。

学龄期（11岁左右），钢笔被同村小伙伴偷走，告知另一位同村男伙伴，该伙伴向偷笔小伙伴的祖

母转述后，对方祖母非常愤怒地找上门辱骂，她当即否认“是那个人瞎说的”。随后将事件告诉自己的祖母，祖母却反过来责骂她，由此产生“身后无人保护”“必须靠自己才能生存”的想法，于是站在村口对着偷笔小伙伴的家暗暗发誓，要努力读书。

青春期（初中），据其自述，初中某日她在房间内因左侧红色动静而回头时，在镜中产生幻觉体验，恰逢当日祖父确诊癌症。此后她将两件事建立创伤性关联，认为“我会带来不幸”——这是一种典型的创伤后魔法式思维（magical thinking）。之后就对左侧的响动特别敏感，也会害怕红色。

青春期（大学），大一、大二期间努力追求外在的标签，自述将所有能拿到的荣誉与证书全拿了一遍；后认识小B，觉得对方很帅气便主动追求。在一起后，历时两年她才慢慢卸下心防，但又因为自己情绪的不稳定，导致小B提出了分手。这对她来说是一次非常大的打击，认为自己“又被抛弃了”，于是放低姿态将小B哄回来，后又“觉得很羞辱”。就这样不能分离却又充满嫌弃中一直相处。

成年期（研究生），研究生期间兼职从事考研辅导工作，两年后被学生质疑，并且在网络上连续发帖攻击她，说她的宣传文案存在抄袭等。一开始她特别害怕和委屈，激发了很多之前辣条事件引发的联想，后来在小B和朋友的支持下做了回应，并终止了考研辅导工作。

1.3 精神状态

神态举止得体，符合社交规范；语言流畅，但语速快，叙述存在明显的“话题跳脱与冗杂”特征。思维活动、认知功能正常，能对咨询讨论的主题进行有效的思考、回忆与总结，推理能力无异常。

情绪体验存在明显不协调，在谈论很多令人愤怒、难过的事情上语气太平稳，面部表情稍显淡漠，自述“说这些事，就像说别人的故事一样”，呈现出对负性情绪的回避状态，仅在谈论养母时，会偶尔短暂哽咽、眼眶泛红。

1.4 身体状态

总体身体状态较好，曾因“日程安排过度饱和”频繁出现乏力、疲惫症状。在咨询时明显的疲惫，注意力涣散。自述“不让自己休息、睡觉，觉得浪费了时间”，这种强迫性忙碌进一步加重了身体负担。随着咨询深入，来访者逐渐调整生活节奏，表述可以接受自己放缓节奏的状态了。

1.5 社会功能

职业功能良好，能履行教师的岗位职责，且曾在教学比赛中获奖，仅在课堂管理上存在轻微功能受限。初期因害怕严厉批评学生被家长投诉，对课堂纪律混乱的处理较为被动，在和年长教师沟通及咨询中不断地思考、探讨后，找到了自己的课堂管理节奏。

回避人际深度社交，害怕在关系中亏欠他人，会用双倍的物质回馈别人。自述“怕欠别人的人情，被别人拿捏或者万一对方以后不帮我了，就没有能求助的人了”。

与小B容易出现冲突循环：一方面，依赖亲密关系带来的安全感，将小B视为“唯一不会离开自己的人”；另一方面，受“被抛弃焦虑”的影响，常常因小事冲突而“细数家珍”，清算两人之间的利益得失。

1.6 心理测验结果

咨询初期使用 PHQ-9 与 SAS 进行评估：PHQ-9 得分 8 分，提示轻度抑郁状态；SAS 得分 52.5 分，提示轻度焦虑状态。量化结果与来访者主诉的焦虑情绪、内在无价值感及情绪不稳定性等情绪表现基本一致，为理解来访者初始情绪负担提供了参照。

2 主诉和个人陈述

来访者长期因与男友关系矛盾、持续性焦虑情绪、对权威的恐惧感到内耗和痛苦，从而引起自我探索需求。主动求助，希望探索问题根源、改善关系模式与焦虑状态，同时解读童年经历对当前行为模式的影响。

来访者以“迫切希望心中的小树苗能茁壮成长”为喻，表达了想要“通过解读过去以求快速成长”的核心诉求。

3 观察和他人反映

3.1 咨询师观察

咨询初期，来访者身材高挑，衣着简洁，爱戴金饰；表达流畅但语速极快，平均每分钟约 200 字，叙述时无明显停顿，常出现话题跳转，在咨询中自己说完想法后，就好像完成了任务一样，开始分神。

咨询中期至今，语速较初期放缓，话题跳转频率降低，能连续叙述事情经过。

3.2 咨询师对来访者的感受

3.2.1 线下咨询

来访者的“沉重内容”与“冷漠情绪”形成强烈的割裂感：她前倾身体，快速密集地讲述创伤，面无表情如说他人故事，连提到“养母走后没人给她洗澡，浑身邋遢”时，也只是下意识摩挲手中的笔，眼神落在咨询室的桌面上，没有闪躲，也没有流露任何悲伤的情绪。

这种割裂让笔者心里涌起很复杂的感受：一是诧异和不解。明明是足以引发强烈情绪的创伤事件，她却像“冻住了情绪”；她一边急切地“倒苦水”，像是渴望被理解，一边又用冷漠把真实感受裹得严严实实。当问及“妈妈离开的时候，你感觉到害怕吗？”，她只顿了 1 秒，就说“没什么感觉”，完全回避“怕”背后的脆弱。二是隐隐的不舒服。这种刻意的距离感让人抓不住她真实的内在，并且感觉工作无从下手。

3.2.2 线上咨询

来访者的互动模式带入新的困境：她会以更快的语速“抛”出大量信息，就像是她想将所有的经历、想法全都交付，总是让笔者感受到被“淹没”了。在笔者试图从细碎、冗杂的一堆信息中帮她梳理脉络时，又不预留足够的时间和机会，便继续下一段联想的陈述。这种持续跳跃、抓不住重点的交流方式，总是让人滋生烦躁和无力感。

更让人有压力的是她对“咨询”的隐性控制：多次咨询快结束时，她都会拖延时间，如突然提起新话题，或者问“老师，这次我们做了什么”，表情严肃得像在质问，让笔者清晰地感受到“被挑战”。仿佛必须立刻量化咨询效果呈现给她，才能证明她有所获。这让笔者变得特别矛盾和小翼翼，很想与她在一点深入，但是又会害怕让她感受到不舒服和突兀；如果只是共情，又会担心她会指责咨询无用；想和她靠近，但不知道哪种方式对她来说是安全的。

在这种隐性控制和无力感中，笔者开始不断地反思、请督导师指导，在“被迫又主动”地做出这么多投入后。随着咨询的推进，开始感受到她的变化，她开始慢下来。这让笔者感觉在关系中似乎有可以喘息的空间了，依旧会被“冷漠”碰壁，但探讨后她会说“自己变得清晰了，记忆力也在恢复了”。笔者心里既有欣慰，欣慰她终于能看见自己的成长，也有清醒，因为知道修通她的低价值感的还有很长一段路要走。但至少，双方不再是“她抛信息、我追节奏”的被动状态，而是能“一起慢慢走”的同行者，这种“朝向目标靠近”的踏实感，令人感受到了希望。

3.2.3 来访者报告的他人反映

(1) 未婚夫小B

认为来访者情绪波动大、诉求高（曾因此提出分手）；也认可其坚强有主见（如肯定其考研成功）。

(2) 家人

养父：以她为荣，视作“有出息的女儿”，曾倾尽积蓄为其购房。

祖母：多指责其“不会省钱”“乱花钱”，如雇佣保洁、补贴家用等行为。

嫂子：认为来访者“听话”，常向其灌输“功利观念”，并能显著影响其决策。例如，向她说小B就是图她家的钱等，使她致力于清算婚前财产，并考虑到了离婚后两人的财产纠纷。

(3) 朋友

认为她“心思敏感”。曾因直接询问其薪资数额，令她感到被冒犯，双方爆发激烈争吵后绝交。

4 评估与诊断

4.1 核心问题

基于来访者的临床表现、成长史及咨访互动观察，其核心情绪为羞耻感，并产生一系列的次生情绪：害怕、无力、嫉妒，表现为夸大或非常自卑的状态。具体困扰表现如下。

4.1.1 情绪功能困扰

(1) 焦虑主导且易激活创伤性情绪，如“被抛弃焦虑”呈常态、叠加“无价值感焦虑”。

(2) 情绪稳定性不佳，日常呈冷漠压抑状态，压力下容易爆发“无能狂怒”，事后又陷入自我厌恶，如和班级家长沟通孩子的问题时，家长并没有按照她的意愿回应，她便十分的生气，觉得他们都是不负责任的家长，只有这样的家长，才会有这样不听话的孩子，也觉得自己“无力”。

4.1.2 自我功能困扰

(1) 依赖外在标签定义自我，如硕士学历、一线城市在编教师、佩戴金饰等象征“优秀、有用、有钱”的标签，回避内在脆弱，形成“必须优秀才能被爱”的认知。

(2) 应对焦虑的方式较为单一且带有强迫性，对“落后”耐受力较差，无法停下忙碌的状态。

4.1.3 关系功能困扰

(1) 在关系里重复出现依赖与贬低的循环（体现在与小B的相处中）。

(2) 人际互动的“利益化”，如向同事借了一支普通水性笔，第二天还了两支笔和一杯星巴克咖啡。

(3) 权威关系的“恐惧与讨好”，对嫂子、导师、带教师傅等能力突出的对象，过度顺从，恐惧关系变差，“担心他们的负面评价”，“他们的否定会证明自己没用”。

4.2 评估总结

基于长期临床观察、成长史分析与移情—反移情过程追踪，本案例将来访者概念化为：人格组织处于高边缘性水平，临床呈现为具有高度社会适应性的自恋型人格结构（Yun et al., 2024）。具体依据如下。

4.2.1 社会功能评估

来访者表现出高度的社会适应性，本质是假性自体的代偿性激活，通过维持良好的现实功能掩盖内在自体整合不足。

(1) 社会功能较好。表现为大学期间斩获多项奖项、成功硕士上岸和毕业、小学在编教师的胜任等外在标签，均指向“有用、优秀”；其高成就较好掩盖了真实自体的无价值感，维持了“我是有用的”自体认知，社会功能无显著受损。

(2) 情绪与行为的可控性，现实表现为日常情绪呈冷漠压抑状态，情绪爆发时只限于情绪层面，较少付诸行动，总体来说未带来严重的现实问题，现实检验能力较好。

4.2.2 边缘水平评估

核心体现为分裂防御主导与自体—客体关系的矛盾性，源于早期“客体不可靠”的创伤体验（Turiaco et al., 2025）。

(1) 自我认知分裂。真实自体（无价值、肮脏）与假性自体（优秀、有用）的非整合状态。例如，她一方面因为“我是硕士，在编教师很骄傲”，另一方面因为“理发被剪坏不敢理论”，陷入“我还是那个被欺负的脏小孩”的自我否定。

(2) 客体认知分裂。理想化客体和贬低客体的快速切换，如因小B“不嫌弃我被领养”，理想化其“可靠”，防御“没人会爱我”的恐惧；又会因“他没钱、提过分手”，贬低其“没用”。

(3) 情绪不稳定。“被抛弃”触发点可快速引发从冷漠到崩溃的情绪跳转。小B两次提分手时，她均出现短暂的自杀意念（无计划、无实施行动），重现了早期被遗弃的创伤情绪反应。

(4) 关系模式不稳定。亲密关系呈依赖与贬低的循环，人际“利益化防御”，本质是既需要客体又害怕被伤害的矛盾。虽然无极端冲动行为，但情绪与关系的非整合性显著，符合边缘人格组织自体—客体关系不稳定的核心特征。

4.2.3 自恋核心评估

来访者的“自恋核心”体现为自体价值依赖外在评价、客体关系服务于自体整合，防御机制围绕“我是优秀、有用的”自体感受展开。

(1) 自我价值依赖外在标签与客体认可。

(2) 自恋性防御机制：理想化 / 贬低分裂防御，借小 B 优秀，证明“我值得被爱”；贬低其没钱，避免自体无价值感投射。

(3) 人际利益化：将模糊的情感联结转化为“我不欠你”的可控利益交换（如双倍物质回报），本质是通过“我有能力回报”证明“我是有用的”，防御人际交往中“被评价为没用”的自恋损伤。如她自述：“欠别人人情会慌，怕别人觉得‘我占小便宜’。”

4.2.4 移情与反移情

咨询初期，来访者大量输出信息和质疑效果，试图通过控制咨询节奏，确保“我值得被帮”；咨询后期分享成长，试图借咨询师认可强化“我优秀”，符合客体为自体服务的自恋特征。咨询师初期感受到自身被当作工具、受到控制；有时候感到无聊，甚至感到不需要回应，来访者不需要“他人”。后期体验到“被需要、同行感”，是来访者将咨询师视为“自体功能的延伸”，符合自恋型人格组织“客体为自体服务”的核心特征。

5 心理咨询过程

5.1 咨询目标

主要目标为自我探索、觉察童年创伤与当前潜意识冲突的关联、优化人际关系、探讨性话题、改善亲密关系状态等。

5.2 咨询过程

初期：收集资料与关系建立，通过抱持、涵容其高速思维与成就构建，允许其控制咨询节奏。遇到如拖长咨询时间、频繁跳转话题时，温和建立边界，让她慢慢感受和熟悉咨询节奏。当她无法清晰感受和表达自己情绪的时候，借助绘画等形式，协助其将隐性的孤独感与防御转化为可感知的意象，逐步建立对咨询师的信任和咨询安全感。

中期：深入关系，发展移情。来访者对咨访关系的依赖与试探同时加剧。她开始频繁控诉对小 B 的不满，并隐晦地在好几次咨询结束时，质问“我们这次做了什么”进行挑战、隐形地控制，这一提问表面上是在寻求反馈与总结，实则带有强烈的隐形控制意味，好似她在无意识地试探“你能否证明咨询对我有用”，也试图将咨询师置于“必须给出可见成果”地压力，以此防御自己对深度卷入的恐惧。

这些表现逐渐显现一个清晰地移情模式：来访者将小 B、早期客体的依赖和贬低模式投射到咨询师身上。这种态度摇摆的频率与强度，与成长史中“渴望被可靠的人接住，又反复验证对方终究不可靠”的核心体验十分一致。咨询师在识别出这一模式之后，进行了移情诠释，让其潜意识冲突意识化（Lee & Levy, 2023; Diamond et al., 2021）。同时，来访者开始提及“幻觉体验”等更深层的话题，咨询师慢慢地触碰她的羞耻感与无价值感。

在此期间，双方协商调整咨询频率。2024 年 9 月，应来访者要求，咨询由每周 1 次调整为每周 2 次，持续约 4 周。加频发生在她逐步触及深层创伤之际，触发了她一贯以“焦虑和想要快速解决问题”的应对模式。在此期间，能够感受到来访者对咨询师的理想化和质疑均有所增强，她更主动寻求支持与认同，

也在咨询结尾以“我们这次做了什么”质疑咨询效果，反映出她对亲密靠近地矛盾心理，既渴望更多，又防御着因渴望而带来的失控感。频率的增加，加速了移情的暴露与活现。此次加频为后续修通其“必须高效”的强迫性模式及处理对依赖的恐惧，提供了很好的体验素材。此后，来访者在每周1次的稳定框架中继续开展工作，并逐渐能够更从容地耐受移情带来的情绪波动，而非通过改变频率缓解焦虑。

中期至今：强化矫正性体验，让咨访关系变成矫正性情感体验，替代早期负面客体体验。咨询师持续涵容其移情波动，并对其微小的改变（如一次坚定的拒绝）标记为“有能力时刻”，促进新体验的内化。

5.3 来访者的改变

5.3.1 从“必须用外在价值证明自己”到自我力量增强

咨询中期改变：开始出现拒绝嫂子传递的“功利建议”。来访者意识到嫂子的观点是她自身的，并伴有她的情绪；意识到之前的回应，是委屈自己迎合嫂子的情绪，开始有意识地做选择。呈现了区分“权威”建议与自我需求的初始突破。

中期至今改变：某次课堂管理被资深教师批评，她没有像以前“躲起来哭，觉得自己没用”，而是在咨询中说“我有点难过，但也觉得她的方法不一定适合我”，随后主动向有经验的同事请教寻找合适的方法，而非全盘否定自己。

5.3.2 从非黑即白的分裂思维到能在矛盾情感中共存

咨询中期改变：某次咨询中聊到小B时，她首次说“我既嫌他赚得少，又记得他对我的包容和照顾”，说完停顿后补充“以前总是嫌弃小B，现在发现两种感觉能一起存在”。行为上开始尝试“微小的慢节奏”，如周末留时间学做菜，并在咨询中笑称“第一次觉得原来慢下来也挺好的”。

中期至今改变：焦虑性做事模式得到调整。例如，以前“把自己每一个时刻都安排得很满，哪怕特别累了也不准自己休息，觉得但凡休息了就会落后了，就会造成很不好的结果”，现在会说“慢一点又怎么样呢，好像也不会怎么样，做不完明天早点再做也一样，先睡够”。

5.3.3 情绪与性心理从“羞耻压抑”到耐受表达

咨询初期偏后：来访者开始偶尔提及与性相关的话题，但语速明显加快、视线回避，自述“觉得谈论起来很羞耻”“担心你如何看待我”，在此阶段她无法在咨询中谈论具体的细节，每次都是浅尝辄止、戛然而止。

咨询中期：面对性话题的羞耻感降低，开始能够较为具体地描述性互动中的情绪体验。咨询中来访者主动提及在和小B亲密互动中，她开始能够觉察自身的躯体感受与情绪反应，并能够向小B表达自己在性情境中的不适与需求，而不再像过去完全压抑或被动承受。但报告称自己“每次都委屈想哭，然后中止，却不知道自己为什么哭”，这体现了羞耻防御的初步松动，情绪已可被感知，但尚未能被语言化地理解。

中期至今改变：面对班级成绩倒数（自恋受损），她能说“有点难过，但知道下次可以调整教学方法，不用躲起来”。亲密关系中，她开始尝试与小B沟通在亲密互动中的不适感受，并主动调整互动方式，以降低被支配感，自述“没那么怕了”，虽未解决高潮恐惧，但明确说“不再觉得性是任务，偶尔能放松一点”。咨询师观察到，她在谈及此话题时语速明显放缓，状态更为从容，视线接触增多。

但性羞耻的修通呈现出明显的波动性，并非线性改善。在中期（约30~40次），来访者数次能够在咨询中较为具体地描述亲密关系互动中的情绪体验，然而随后几周，当她意识到自己又要谈亲密关系了，或者现实中的体验仍未达到预期时，她在咨询中会以其他话题开场，将相关讨论拖延至临近结束时才简短提及，表现出明显的回避。咨询师注意到这一模式后，与她共同探讨了“为什么这次这么难开口”，她说“觉得有些羞耻，也怕你觉得我没有进步”。

随着其他核心议题（如对被抛弃的恐惧、对依赖的矛盾）的逐步修通，以及她在现实中主动与小B沟通后获得了对方认真、尊重的回应，她重新能在咨询中坦然地、较为具体地描述性体验。她自述“现在觉得说出来本身就是一种解决”。

6 咨询效果评估

6.1 来访者自我评估

来访者自我报告“自我力量强大了很多”：（1）自我力量感与自主决策能力提升，不再将自己的决策放在最后；（2）“慢下来”的体验与焦虑耐受度提升，从必须填满每一刻，到可以停下来休息、享受慢慢做饭等快乐；（3）亲密关系中真实连接的觉察和建立。之前会被小B没有钱而覆盖掉他的悉心照顾，但现在能够和小B讨论未来，并且感受、接纳真实的对方。

来访者同时客观承认，偶尔还是会有“我不够好”的念头，如看到同事家境好时会心生羡慕，但不会像以前那样陷入负面情绪，过一会儿就能调整过来，体现对自我状态的清醒认知，而非理想化地夸大咨询带来的改变。

6.2 咨询师评估

（1）自体整合性增强，假性自体防御有所松动。不再必须通过外在标签证明自我价值，能承认自身脆弱，对不完美的接纳度提升，如课堂管理被其他教师批评时，不再全盘自我否定。

（2）关系模式从分裂化、工具化转向矛盾情感共存，能看见小B的优点并接纳不足，对日常生活的满足感提升。这表明其内在的匮乏感和焦虑感正在降低，从追求极致理想化客体转向接纳现实足够好的客体。

（3）性羞耻与创伤的部分修通，能主动发起与性相关的话题，例如与咨询师讨论自己在性情境中的躯体感受与情绪体验，躯体羞耻感有所降低。虽未完全克服其与性相关的高潮恐惧，但其早期形成的“性等同于羞耻与被控制”的潜意识关联已初步松动。此变化的推进与咨询关系中的安全体验同步，当她发现“谈论羞耻的事不会被嫌弃”后，现实中的性沟通能力也随之改善。

但来访者核心的低价值感与偶尔浮现的负面想法，仍需持续开展工作。

6.3 来访者转述的他人评估

未婚夫小B反馈，来访者情绪稳定性有所提升，二人关系氛围更为缓和。家人方面未获直接反馈，但从来访者报告，与家人互动时的内在困扰减轻，可间接推断其与家庭的纠缠状态有所松动。

7 自我反思与督导反思

7.1 自我反思

法律、伦理与胜任力：本案例严格遵循《中国心理学会临床与咨询心理学工作伦理守则》，在咨询前已明确告知来访者知情同意、保密原则及其例外情况。案例报告中所有可识别其身份的信息均已进行伦理化处理，并已获得来访者对于案例使用的书面授权。本人评估此案例复杂程度较高，但在自身胜任力范围内，并已通过持续督导确保咨询工作质量。

咨询过程：初期曾因来访者急于“解决问题”的焦虑，自身产生过无力感，这反映出对咨询进程的节奏把控能力有待加强。随着督导与经验的积累，后期学会更好地尊重来访者的防御节奏，以“慢”治“快”，通过更稳定的涵容而非急于干预，使咨询推进更为顺畅。

咨询效果：咨询在改善关系模式和提升情绪稳定性方面取得进展，来访者的自体感明显增强。对其领养身份背后存在性议题的探索，仍是下一步工作的重点与挑战。

7.2 督导反思

本案在四位中国心理学会注册督导师（D-23-010、D-20-046、D-21-194、D-20-037）的指导下，长期、稳定地接受个体督导、团体督导中进行。主要督导反思如下。

（1）性羞耻的干预：督导指出，性羞耻是来访者低价值感与创伤的凝结点，干预需极度耐心。应避免过早进行认知挑战，在咨访关系足够安全后，先引导来访者探索与性相关的躯体感受和情绪体验，为羞耻感的化解建立基础。

（2）打破“无能感”的循环：指导笔者帮助来访者进行现实检验，区分“事实上的不能”与“情感上的无能”。同时，强调将咨询中呈现的任何微小力量感标记为“有能力时刻”，帮助其逐步内化新的自我体验。

（3）提升微观回应技术：通过对咨询逐字稿的分析，反思并优化在关键时刻的回应方式。要学会识别其“高度社会适应性”表象下潜藏的脆弱，尝试抓住关键讨论点深入探索，并学会利用日常抱怨的形式，探索其内在客体关系模式。

参考文献

- [1] Turiaco, F., Iannuzzo, F., & Lombardo, C. (2025). Role of early trauma on defense mechanisms and coping strategies in personality disorders. *Medicina (Kaunas)*, 61(7), 1162.
- [2] Yun, S., Jo, S.-H., Jeon, H.-J., Kim, H.-G., Cheon, E.-J., & Ko, B.-H. (2024). The complexity of borderline personality disorder: Network analysis of personality factors and defense styles in the context of borderline personality organization. *Psychiatry Investigation*, 21(6), 672–679.
- [3] Lee, T., & Levy, K. N. (2023). Treating narcissistic personality disorders: A case illustration of key clinical contributions from transference focused psychotherapy for psychoanalytic practitioners. *Psychoanalytic Psychotherapy*, 37(2), 179–192.

- [4] Spytska, L. (2023). Psychological trauma and its impact on a person's life prospects. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University, Series Pedagogy and Psychology*, 9(4), 82–90.
- [5] Diamond, D., Yeomans, F., & Keefe, J. R. (2021). Transference-focused psychotherapy for pathological narcissism and narcissistic personality disorder (TFP-N). *Psychodynamic Psychiatry*, 49(2), 244–272.

Wounded in Relationships, Healed in Relationships: A Psychodynamic Counseling Case Report of Client A

Tian Xiaoxue

Hunan Normal University, Changsha

Abstract: This case study focuses on a 27-year-old female whose core difficulties stem from unconscious conflicts and the overuse of pathological defenses rooted in complex childhood trauma: (1) A “high-functioning false self” masking unconscious feelings of worthlessness; (2) The use of “idealization/devaluation” splitting defenses to cope with anxiety in object relations; (3) The repression of traumatic sexual shame leading to sexual inhibition and the instrumentalization of relationships. The case is conceptualized as a narcissistic personality structure with high social adaptability, with its personality organization functioning at a high borderline level. The therapy adopted a psychodynamic approach, following the pathway of “establishing a therapeutic alliance — exploring unconscious defenses/interpreting transference and early object relations — working through traumatic conflicts”. Supportive techniques were used to stabilize the sense of self, while exploratory techniques facilitated deeper transference work, gradually loosening the pathological defenses. Following the intervention, the client's beliefs of “I am worthless/unloved” were partially worked through, her defense mechanisms became more adaptive, genuine emotional connections in relational patterns increased, and sexual shame was somewhat alleviated.

Key words: Complex trauma; Psychodynamic therapy; Narcissistic personality organization; Defense mechanisms; Unconscious interpretation