

一例有强烈孤独感的心理咨询案例

——以荣格分析心理学为咨询取向

曲慧东

东北大学，沈阳，110004

邮箱：63635565@qq.com

摘要：来访者因为情绪长期低落，有难以排解的孤独感前来咨询。其核心问题是早期依恋关系受损，很难与他人建立稳定的关系，自我没有得到很好的发展。咨询师通过倾听、共情、镜映来访者，建立了安全、稳定的咨访关系；通过与个案一起工作梦，识别人格面具及阴影，澄清并解释深层次的无意识情感；通过识别人际关系模式，面对与修通个案恐惧疏离、厌恶孤独、感觉自己不讨人喜欢的部分；通过将无意识意识化表达，逐渐整合内在力量，提升自我意识，改善人际关系。

关键词：依恋关系；人格面具；阴影；梦

收稿日期：2018-10-30；录用日期：2018-11-20；发表日期：2019-04-15

A Case of Counseling with a Strong Sense of Loneliness : Taking Jung's analytical psychology as a counseling orientation

Qu Huidong

Northeastern University, Shenyang 110004

Abstract: The client came to counseling because of his long-period depression and the sense of loneliness which could not be relieved. The core problem is that early attachment is damaged, it is difficult to establish a stable relationship with others, and the self has not been well developed. The counselor established a safe and stable relationship with client through listening, empathy and mirroring. We clarified and explained deep unconscious emotions by identifying persona and shadow through working with client's dreams, faced and repaired the feeling of fear of alienation and abomination of loneliness and inner parts of feeling unloved by recognizing interpersonal patterns. Through unconscious expression the client gradually integrated the internal strength, enhanced self-awareness and improved his interpersonal relations.

Key words: Attachment; Persona; Shadow; Dream

Received: 2018-10-30; Accepted: 2018-11-20; Published: 2019-04-15

Copyright © 2019 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 背景

1.1 个案基本情况

人口统计学资料：男，20岁，未婚，大二学生，工科专业。

主诉：个案自述从小到大经常会有抑郁情绪、有孤独感。

求助动机：个案求助前半个月孤独感加重，无法排解，主动到学校心理咨询中心寻求帮助，希望通过咨询改善人际关系，调整情绪状态。

以往咨询经历以及个案对此的评价：在此之前没有接受过任何心理咨询或治疗。

1.2 家庭情况及重要生活事件

1.2.1 主要家庭成员及关系

父亲，50岁，大学文化，离异后再婚，育有2个女儿（12岁和10岁），身体健康情况良好，少言，对个案期望高，父子之间联系少，关系一般。

母亲，48岁，高中文化，离异后单身，身体健康情况良好，较强势，脾气急，每两周个案会主动联系母亲一次，关系一般。

小姨，个案6—11岁的主要照顾者，个案称其为妈妈，两人经常通电话，关系融洽。

1.2.2 成长经历

个案是父母结婚后生育的第一个孩子。顺产出生，他不清楚是否哺育过母乳。个案5岁前由父母共同抚养，母亲是主要照顾者，父亲忙于工作。由于父亲工作原因，个案和母亲跟着父亲转辗三地生活，个案对这段时间的生活几乎没有记忆。4岁左右，父亲移情别恋后父母离异。5岁以后，个案被送到母亲老家委托小姨抚养并上小学。个案得到了小姨精心的照料，但是内心孤独，很长时间以来都会因为不能像同学一样买名牌衣服穿、骑好的自行车而自卑。有过一两个朋友，很少参加同学的活动，大部分时间用来看书。11岁，个案母亲回

到老家，个案依然在小姨家居住，直到回到父亲家乡上初中。此时，个案才接受自己还有两个妹妹的事实。12岁，上初中以后，父子在学校附近租房子住，父亲是主要照顾者，平时很少交流，周末二人会去继母家，个案有自己的房间，对继母和妹妹们都没有好感。17岁，高三开学前，为了让个案享受高考优惠政策，被转学回母亲老家，住校。18岁，高考结束后，个案家人根据个案的分数，以及远房亲戚的专业经验，帮个案填报了高考志愿。上大学后，个案对所学专业并不感兴趣，在大一期间沉迷网络游戏，多门挂科，处在降级边缘。大二开始以学习为重心，虽然还会玩网络游戏，但有节制。个案善于察言观色，有求必应，但由于自己的需要并不能经常得到满足，因此对同伴关系（尤其是同性）很失望，有强烈的孤独感。

2 评估与分析

2.1 评估

2.1.1 自我体验的评估

在个案的自我模式中，他的自我同一性的安全感较低，面对选择会比较犹豫不决，对未来没有长期规划。他对自己的学习能力有信心，但对自己的自制力水平并不十分确信，所以在自我感知方面还是较合理的。他在临近降级边缘时，能及时调整学习状态，这说明他还是可以处理学习上自尊的威胁，不会过度的情绪化。然而在亲密关系里，比如听母亲唠叨他不如别人家孩子时，他经常通过压抑自己的情绪来拒绝自尊的威胁，进行自我防卫。

2.1.2 关系模式的评估

个案和离异的父母双方都保持着安全可靠的关系，但他在对待和其他人尤其是同性的关系上有比较大的困难。从小到大少有朋友，且没有长期稳定的关系，上大学以后，和寝室同学关系一般，有被忽视的感受，时常处于孤独中。他虽然通过QQ结识十几位校内异性同学，但是从没有和其中任何一个人建立起恋爱关系；尽管有心仪对象，但始终没有勇气表白，这件事可以进一步说明他在建立亲密关系方面存在障碍。

2.1.3 防御机制的评估

个案在不同的情况下会使用不同的防御机制。在学习上和社团活动中会使用更积极的防御机制，例如抑制、理智化和升华。在个人关系中，他倾向于使用消极的防御机制，例如分离、过度情绪化、替代等。他的适应类型倾向于强调情绪并且不灵活，长时间处于低落的情绪状态里，影响了他和朋友的关系。在与人交往中能较好地控制冲动，但是在遇到适应问题时，会一度沉迷网络之中，说明在物资使用方面不能较好地进行自我控制。

2.1.4 认知能力的评估

个案看上去有良好的整体认知能力。他准时在咨询时段到来，并且能以流畅的方式讲述他的困境。在决策制定上倾向于顺其自然地做出选择，在问题解决方式上比较有条理，可以冷静地解决问题。个案在学业上具有一定的自省能力，但在人际关系中，不能通过自省来认识和改善与他人关系。个案不认为父母离异以及被母亲寄养在别人家中是对他成长经历中的创伤事件，从这方面看他在心理化方面还是有障碍的。

2.1.5 量表评估

结合 SAS 测评结果显示个案有轻度抑郁症状，SCL-90 抑郁分值为 3.31，敌对分值为 3.00，人际关系分值为 2.89，与来访者自述症状基本符合，抑郁状态与人际交往敏感。虽然个案并未提及生活中与敌对相关的事件，但能感到个案在努力压抑着亲密关系中的不满和愤怒。

综合以上评估可见，个案最大的问题就是在关系中缺乏安全感的问题。因为个案很难与他人发展长期稳定的关系，这让他深陷孤独的感觉之中，情绪长期处在低落的状态里。但个案自知力完整，现实感正常，没有妄想和幻觉等精神病性症状，没有自杀企图或行动，因此，可以通过心理咨询来帮助他。

2.2 个案概念化

个案的核心问题是早期依恋关系受损，个案很难与他人建立稳定的关系，自我没有得到很好的发展。

基于荣格的分析心理学理论，在自我发展时期，个案在很大程度上得不到父母的照料，没有机会发展出对自己的健康的体验，导致父母意象受损，这时

需要一个自恋型的镜像来抱持他,以免自我崩溃瓦解。个案幼年期生活经历动荡,遭遇父母离异,主要照顾者变更等创伤经历,“自我”受到一些威胁,最早的依恋关系受损,导致个案无法发展与他人的安全依恋关系。进入童年后期和青春期,个案经常过着寄人篱下的生活,经济支持不足无法满足其对名牌服饰、用品的渴求,依从家长的决定做高考移民,高考自愿并非自己的选择,为了在同学面前显得无所不知,私下里花时间查一些自己并不感兴趣的资料,在这些经历中个案忽略了自己内心真实的情感和需要,人格面具过度膨胀,发展出讨好型的人格面具。根据荣格的心理能量守恒定理,如果把心理能量过多投注于人格面具的建构上,会导致留给自我的能量也随之减少,可以考虑这是导致个案长期情绪低落、有强烈的孤独感的主要原因。

3 目标与计划

综合考虑个案对咨询的期望以及咨询师对现实需求和可行性的评估,将咨询目标分为短期目标和长期目标。短期目标:建立安全、稳定的咨访关系,调整情绪状态。长期目标:通过无意识的意识化表达,整合内在资源与力量,接纳自我,改善人际关系,重塑生活目标。

围绕咨询目标确定的咨询方法主要有:通过倾听、共情等方式,为个案提供一种稳定且健康的咨访关系,帮助其形成健康的关系模板提供基础;通过梦的意象体现工作,识别人格面具及阴影,澄清并解释深层次的无意识情感,区分他的求助需求是自身真实的需要,还是被现实诱惑而顺从了集体无意识的人格面具;通过识别人际关系模式,面对与修通恐惧疏离、厌恶孤独、感觉自己不讨人喜欢的部分;鼓励个案形成理想化的目标,如建立发展目标,提升交往能力等,减少其盲目扩充QQ好友人数来填充孤独感的渴求;通过将无意识意识化表达,逐渐整合内在力量,提升自我意识,改善人际关系。

4 过程

4.1 咨询过程与咨询关系处理

咨询已结案,每周咨询一次,共12次,免费咨询,接受督导4次,未接受

药物治疗。

4.1.1 第一阶段（第1～4次咨询）

收集个案信息，初步建立咨询关系，确立咨询目标，进行适当的心理教育。

初次访谈时，咨询师通过适当的心理教育让个案了解分析心理学中梦的意象体现工作是如何运作的，并尽可能地为她创设安全的环境。此阶段会谈内容主要涉及个案早年经历、家庭关系等成长史。通过倾听，咨询师发现个案描述与他人的关系时，有身体前倾、神情低落的行为，其所展现出来的情感与其描述的内容是一致的，这种渴望关系又孤独的抑郁情感是意识层面的，并为她带来了孤独感，咨询师及时对这种情感进行共情。

第2次咨询时个案带来了他的初始梦。个案在阅兵式现场，看到穿白色军装、手执长枪的士兵从天安门前走过。随后他看见一个学长在一间电话亭里接电话，他从学长的对话里判断是习总书记打来电话，要接见他们。场景转换，个案和咨询师在咨询室里，他向咨询师讲了梦里的情景，咨询师拿出手机查阅，低语：“你不是焦虑症吧？”场景再次转换，个案和学长去见了习总书记，只是感觉习总书记在那，习总书记问他怎么看阅兵式。个案谈了自己的想法，讲了亮剑精神。个案感觉到习总书记对他的回答很满意。场景再次回到咨询室，个案向咨询师讲述了刚才发生的事情，见到咨询师面容舒缓了一些。

在工作个案的初始梦时，他在梦中呈现了权威式的面具化人格，提示个案想要展示的需求很多，无论在意识层面还是无意识层面都要跟不同的人、不同的家庭、不同的地方建立深度的联接，咨询师对这一需求给予了共情和理解。个案的初始梦中还出现了咨询师，咨询师意识到个案在亲密关系中很容易产生移情，因为咨询关系还很薄弱，咨询师并没有在此时使用揭露的方式。

在第3次咨询中个案花了大半的咨询时间讲述了和一个心仪女生的交往过程，但在第4次咨询中个案反馈向心仪对象表白失败了，刚开始有些难过，但很快就回复了平静。个案虽然在这段关系中投注了很多的情感、精力，但关系结束时并不十分在意，这让咨询师感到有些疑惑，向个案提出了疑问，个案表示不想成为一个固执、偏执的人。咨询师理解这是他在转辗多地与多个家庭生活后，形成的处理人际交往的能力，只有这样才可以维持相对稳定的心理发展。

第4次咨询中个案报了第2个梦。整个世界感染了僵尸病毒。个案和两个

幸存者进入地铁站，地铁站里有很多僵尸。他打算阻止病毒蔓延，但是没阻止成，很惋惜，就打算离开地铁站。那些普通僵尸不会攻击幸存者，但进化的僵尸会攻击人，个案与一个向他发起进攻的进化僵尸对抗，并战胜了僵尸。场景转换，他和一个大学同学边走边聊天，那人拍了他几下肩膀，说自己要变僵尸了。那人从嘴里吐出一根舌头，暗红色，又长又粗，上面有利刺，舌尖还有一张嘴，舌头很灵活、很快速地向他直扑过来，个案用左手一把抓住舌头，顺势把那人按在地上制服了。

梦中出现了地铁站、僵尸，是象征层面上非常弱的动力的表达。个案的现实生活中，他的社会支持是很少的，能给他的能量也很少。这与他目前的学业处境也很相似，大一时挂过四科，已经无法实现保送、找个好工作的理想，那是一段很灰暗、低沉、消极的日子，他曾用浑浑噩噩形容过那段生活，仿佛现实版的行尸走肉——僵尸。人格面具与阴影是对立出现的，面具越膨胀，阴影也隐藏得越深。在梦里，地铁与僵尸的展现，即是无意识对阴影的表达。梦的最后，个案成功制止了尸变同学的攻击，这与个案寻求咨询、有调整自我状态的意愿，防止现实中自己“尸变”是相呼应的。

咨询关系及处理：前4次咨询中，咨询师主要通过开放式的提问、共情式倾听、反馈性陈述接纳个案的问题和成长经历，并给予积极的反馈，以提供镜像的功能；在梦的工作中，通过无意识的象征表达联系个案现实处境，感受身体、情绪反应，个案从梦里感受自己的力量，对学业、事业和自己未来状态开始有了展望。

4.1.2 第二阶段（第5～8次咨询）

发现资源，利用资源，学习情绪表达，探索学业目标。

第5次咨询中个案没有记住最近的梦，也不知道想要说一些什么，于是咨询师采用山中康裕的MSSM法共同完成了一幅涂鸦作品（见图1）。个案通过涂鸦与故事讲述，将象征对象化，通过这个过程，引导个案体会情绪的变化，肯定个案条理清晰、有规划能力等潜质。个案开始发现新自我，其内心深处的活力透过涂鸦作品表现在纸上，自我也被激励起来。

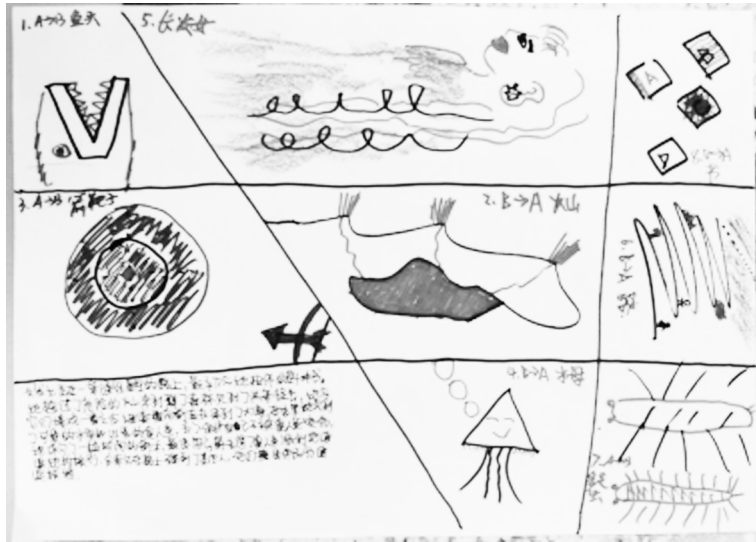


图 1 第 5 次咨询的 MSSM 作品 (A 个案, B 咨询师)

第 6、7 次咨询中个案主动提出想探讨关于未来发展的问题,通过分析,将个案与他人比较所带来的压力,转化为自身发展需要的动力;通过学习有效沟通,学会如何在与他人的沟通中更好地满足自身需求。

第 8 次咨询报了第 3 个梦。在地铁站里,有一张麻将桌,他面向地铁站而坐,左手边的人是在北大读书的同学,右手边是另一个同学,对面的人看不清。四个人在打麻将,当个案注意到时间到了 10:43 时,说太晚了,要赶最后一班地铁。

梦中个案依然身处地铁站中,但身边有了鲜活的人,并且和他认为看不起自己的同学们坐在了一张麻将桌上打麻将。打麻将在中国文化中是一种常见的休闲、娱乐方式,各个阶层的人在打麻将时都处于平等的位置上。他的目前生活状态呈现出两极化的特征,会学习、运动、参加团体组织的活动,表面看人际关系不错,但是在关系里自己会比较自卑,更多的情绪体验还在偏抑郁的层面,被别人瞧不起的感受还是比较多的。在梦的最后,个案知道要赶最后一班地铁出去,是知道自己可以从地下的那个状态出来的,他的自我意识有所提升。从这个梦境里,咨询师看到个案有了很大的进步,他的自愈能力和咨询师的工作都很有效果。

咨询关系及处理:这一阶段中,咨询师为个案提供一种稳定且健康的关系,为其形成健康的关系模板提供基础。在共同探讨的基础上,咨询师引导他发现

自己的资源，建立积极的自我认同，鼓励他形成理想化目标，挖掘内在动力。

4.1.3 第三阶段（第9～12次咨询）

通过理解自我与他人之间的关系，探索个体在社会中的生活发展或其可行性，帮助其重新建立生活目标和方向。

第9到11次咨询中，个案报了3个梦。

在第4个梦中，带两个室友去老家旅游，住在“我家”（姥姥家），个案觉得他们没玩尽兴，说：“没好好招待你们。”室友回复：“挺好的。”

在第5个梦中，个案坐在一辆露天火车里，左边是城市的繁华街道、高楼林立，右边是壮阔的大海。当他环顾四周的时候，发现左边变成了水。左边座位上的人是电视上见过的一个电子竞技选手，男性，和他年龄相仿，穿着队服。右边座位上坐的是未来的对象，符合理想女性的要求，对面是社团的同学。个案与女生和同学分别交流，三人间没有交流。个案再次环顾的时候，发现左侧水里冲出一只大鳄鱼。电子竞技选手说很危险，就从左边跳车了，个案也带动其他两人随后跳车。下车后，同学跟个案说还没考XX学（周末要进行的一门考试），等考完试再约玩的事吧。

在第6个梦中，个案回到高中，他比别人大一级。看到讲台上讲课的老师是小学数学老师，拿着一把大三角板比较激动地在讲课。四周除了一个大学学妹，没有认识的人，他和学妹间隔比较远，学妹正在回头看他，好像并不认识他。个案坐在靠墙一侧偏后的位置，教室里还有几个空位子。数学课上完了，老师安排大家整体往窗户一侧移动，没有让他动，随后个案周围都是空位，梦里有很强烈的孤立感。

在第4个梦中，个案带室友回老家旅游，是一种人际上更亲近的状态。在第5个梦中，和几个朋友坐着露天火车，一路相谈甚欢，梦里的人都不是讨厌的人了，可见个案内心开始接纳自己，对自己喜欢的部分多了一些。在第6个梦中，个案回到了高中的教室，梦中的老师、同学都是不熟悉的，当其他人都可以调整桌椅，而只有他被要求不能动时，周围的空桌椅，让他再次面对那种在生活中难以表达的孤立感和孤独感。个案现实生活中充满了无奈和无能为力，父母离婚、被寄养、转辗求学、志愿填报……都是被别人安排的，咨询师镜映个案的感受，与他一起体会情绪上的那种无力感，同时也肯定他能主动联系父母，

维护与父母之间的联接，是很不错的行动。

第12次咨询，咨询师与个案一同回顾了咨询以来报的6个梦，从白军装士兵、被习主席接见等自我膨胀的面具化象征表达，到身处地铁、僵尸之中，个案把自己的阴影都投射给了他不喜欢的同学，再到地铁里打麻将时可以和不喜欢的同学坐在一张台子上，有了平等的关系，再到带室友回老家旅游，他更多地掌握了主动权，也是和同学关系亲近的体现。个案从梦里认为同学们不喜欢他、烦他，到他可以能够和同学们平等地坐在一起，现实生活里他也融入到一个暑期社会实践团队中，能够投入其中，个案的自我意识得到提升，有更多的能量可以投注到沉浸于低落情绪以外的事情上。

咨询关系与处理：这一阶段，通过分析无意识层面人与人之间的关系变化，帮助个案理解之前过分需求同学间亲密感的原因。个案没有体验过正常的父母关系、同学关系，也就找不到正常关系的参照物，通过咨询师与个案间稳定咨访关系的镜映，个案理解了同学之间的正常交往尺度。

4.2 督导情况

咨询师分别在第2次、第8次、第10次、第12次咨询工作后接受了个人督导。督导师对咨询师的工作效果给予了充分的肯定，并建议咨询师在工作中注意移情与反移情的觉察；继续保持对无意识的理解和接纳，及时就个案无意识层面的积极变化给予肯定；在原型层面开展更深入的工作，更好地去理解和领悟个案的系列梦。

4.3 咨询效果

个案在与他人关系上发生了积极的变化，反馈自己与异性同学和同性同学的关系平衡了，生活、学习更加规律，有主动探讨未来发展的动力，表现出更多的掌控感。对自己的接纳程度也明显提高了，情绪状态有了改善，能更多体会到积极的情绪，即使偶尔还会有低落情绪产生，但知道这是可以接受的，自我也是能够调整的。

5 讨论与总结

5.1 对咨询目标成败的思考与分析

这12次咨询对于一个有早期依恋创伤的个案来说,仅仅是打开了一扇重新认识自我与他人的关系之门,不过目前咨询也取得了一定的成效,其原因有两点:一是个案有强烈的求助意愿且具有良好的通过无意识表达的能力。随着系列梦工作的深入,个案领悟了梦境的变化,现实中也看到了自我与他人之间关系的变化,理解了自己长期忽略内在需求、发展出讨好型人格面具是受到早年成长经历的影响,帮助他缓解了情绪,提升了自我认同,平衡了与同学之间的关系。二是与咨询师长期稳定的咨询关系给予了个案抱持的力量。在咨询初期他在无意识中用惯有的方式对咨询师产生移情,咨询师及时觉察个案的移情和咨询师的反移情,并合理地利用这段关系,让他在与咨询师的关系中更加放松和自然,有了更多通过梦境的无意识表达,这对咨询的进展和效果都起到了至关重要的作用。如果个案时间允许,有意愿继续咨询,还是需要进一步给予支持、陪伴的。

5.2 对咨询过程的评价与反思

督导师提示在咨询工作中,个案会把在人际交往里面学会的招数应用到与咨询师的关系里,比如个案生活中要和三个妈妈的角色(母亲、小姨、继母)建立联系,他很容易在亲密关系中产生移情,可能会投射小姨的部分让咨询师很舒服,也可能投射继母的部分让咨询师很不舒服,个案在梦中梦到的咨询师也不一定是咨询师本人,不论是什么样的关系,咨询师都要意识到是在咨询的范围之内,始终保持自己的觉察。

5.3 借鉴与应用

荣格分析心理学认为心理学的研究对象是心灵实体物,并将心灵分为意识、个人潜意识和集体潜意识,心灵是一个自我调节系统,而梦就是对心灵这个自我调节系统的自然反应,梦是对我们的意识态度所产生的反应。这个个案是一个非常会用无意识的象征语言去表达内在声音的来访者,在他的系列梦中,象征将无意识充分调动起来,再通过心理分析把无意识变为意识,使机体重新做

出正常反应,对于修复个体的依恋关系、提升自我意识都有促进作用。

致谢

本研究得到来访者的知情同意,在此感谢其支持。

参考文献

- [1] 李丹. 儿童发展心理学 [M]. 上海: 华东师范大学出版社, 1987.
- [2] Cabaniss D L, Cherry S, Douglas C J, et al. 心理动力学个案概念化 [M]. 孙铃, 等译. 北京: 中国轻工业出版社, 2015.
- [3] 约翰·鲍尔比. 依恋 [M]. 汪智艳, 等译. 北京: 世界图书出版有限公司, 2017.
- [4] 莫瑞·史坦. 荣格心灵地图 [M]. 朱侃如, 译. 台湾: 立绪文化事业有限公司, 2017.
- [5] 乔尔·莱斯—梅纽因. 荣格学派沙盘游戏疗法 [M]. 李江雪, 等译. 北京: 中国人民大学出版社, 2018.
- [6] 山中康裕. 表达性心理治疗——徘徊于心灵与精神之间 [M]. 穆旭明, 译. 北京: 中国人民大学出版社, 2018.
- [7] 唐纳德·W·温尼科特. 涂鸦与梦境——儿童精神病学中的治疗性咨询 [M]. 李真, 等译. 北京: 北京师范大学出版社, 2016.
- [8] Margot WadDell. 内在生命——精神分析与人格发展 [M]. 林晴玉, 等译. 北京: 中国轻工业出版社, 2017.
- [9] 詹姆斯·霍尔. 荣格解梦书 [M]. 廖婉如, 译. 台北: 心灵工坊文化事业股份有限公司, 2015.
- [10] Wallin D J. 心理治疗中的依恋——从养育到治愈, 从理论到实践 [M]. 北京: 中国轻工业出版社, 2017.