

Psychological Anatomy of a College Student Suicide Attempt Case based on AEDP

Xia Xiaoyan

Counseling and education Center for college students' mental health, Jingchu
University of Technology, Jingmen

Abstract: This paper takes Xiaolian, a female college student who has attempted suicide, as the research object, based on the method of AEDP and psychological anatomy, to explore the causes and intervention methods of Xiaolian's suicide behavior. Reasons: the mother died, the trauma was not repaired, the college entrance examination failed, no response and support, constantly abandoned since childhood, self seriously damaged, no sense of value, deeply emotional distress, unbearable, defense failure, resulting in suicidal thoughts and behaviors. Intervention methods: 1. Gradually establish a safe attachment relationship to stabilize and relieve symptoms; 2. Portrayal to treat Xiaolian's trauma; 3. Transform between the various rounds of experience and reflection to promote the construction of a consistent autobiographical narrative of Xiaolian, and when there is no bad feeling, it is the integration and rehabilitation of Xiaolian's personality.

Keywords: AEDP; Psychological anatomy; College student; Attempted suicide

Received: 2020-09-18; Accepted: 2020-09-27; Published: 2020-10-15

基于 AEDP 对一例大学生自杀未遂案例的心理解剖

夏小燕

荆楚理工学院大学生心理健康教育咨询中心，荆门

邮箱：75785752@qq.com

摘要：目的：探讨自杀未遂的女大学生小莲自杀行为产生的原因和干预方法。方法：基于 AEDP 和心理解剖法。自杀原因：母亲去世，创伤未被修复，高考失败，无人回应和支持，自小不断地被嫌弃，自体严重受损，无价值感，深受情绪困扰，无法忍受，防御失效，产生了自杀的想法和行为。干预方法：1. 逐步建立安全的依恋关系，稳定和缓解症状；2. 利用场景重塑治愈小莲的创伤；3. 在体验和反思的各个回合间转换，促进小莲连贯一致的自传性叙事的构建，在感觉没有任何糟糕的时刻既是小莲人格的整合和康复的到来。

关键词：AEDP 心理解剖；大学生；自杀未遂

收稿日期：2020-09-18；录用日期：2020-09-27；发表日期：2020-10-15

Copyright © 2020 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



AEDP 即加速的体验性动力学心理治疗, 根植于依恋理论、情感神经科学、聚焦身体体验、精神动力学、存在主义、现象学、人本主义和转化研究, 是由美国心理治疗大师 Diana Fosha 创立于 2000 年的当代整合心理治疗模式。AEDP 以疗愈为目的, 是积极心理学视角的, 相信人们体内潜伏着与生俱来自我疗愈、自我修正的倾向。AEDP 治疗师只需创立安全的环境, 引导来访者跟随这些积极的躯体或情感标志, 释放这些疗愈的潜能, 重述生命的故事, 治疗便会发生作用。

心理解剖 (Psychological autopsy) 是一种综合性、回顾性的研究方法, 指的是通过访谈死者的知情人或信息代理人, 收集死者生前和死后的相关信息, 重新建构死者的社会、生理、心理和生活环境特点, 以推定其自杀的危险因素、动机和计划。[1] 其主要研究对象是已经自杀死亡的人, 对自杀未遂存活者的研究, 也同样可以采用此方法。

本文以自杀未遂的女大学生小莲提供的信息和笔者本人所见所感, 基于 AEDP 建构小莲的社会、生理、心理和生活环境特点, 推定其自杀的原因, 并提出相应的干预方法, 希望能为中国青年自杀研究和心理咨询提供参考。

1 初识小莲

上午近下班时分, 接到通知与两名同事、一名警官一起赶往安徽安庆市, 当时得到的消息是小莲已经在 QQ 上发布了遗书, 安庆就是她选择结束自己生命的地方。在途中大家焦急地联系小莲的高中同学拖延时间、获取信息, 得知小莲在天柱山最高峰服用了大量镇静剂, 在等待药物发挥作用的同时翻身跃下万丈悬崖, 用粉身碎骨的方式了结自己不幸的一生的消息。

万幸的是我们及时向天柱山警方报警了, 不幸的小莲被天柱山警察救下了。据警方描述, 当时天柱山已经云雾缭绕, 天色暗黑, 小莲孤身一人在一处悬崖边上踱步, 情况十分凶险。

在傍晚 7 点时, 我在潜山县人民医院看到了已经洗过胃的小莲, 她坐在轮椅上, 背对着我们, 现场的女警悄悄告诉我, 她不敢多问什么, 也不知道小莲的具体情况。我走到小莲面前, 做了自我介绍, 询问她身体有没有不适。这个苍白、柔弱的女孩向我苦笑了一下。

可能是大难不死，也可能是药物作用，这个善良的女孩在被安排了病床后，就开始向我娓娓道来了她的故事。

2 小莲的成长经历

2.1 童年失去妈妈

小莲出生在南方某省份农村，有一弟弟在读中专，父亲常年在外打工。提到妈妈，这个白皙的女孩有流不尽的眼泪，小莲的出生地重男轻女风气盛行，可妈妈却很维护自己，顶着族人的指指点点给自己买新衣服，用自己脆弱的肩膀为女儿遮风挡雨（此时，我发现小莲的眼睛闪过一丝亮光）。妈妈并没有陪伴他们长大，不幸在小莲 10 岁时降临，小莲的妈妈因不堪忍受丈夫的家暴服毒自杀。在妈妈自杀前的一段时间，敏感细心的小莲发现妈妈深夜经常辗转反侧，小声哭泣。白天，小莲抱着妈妈湿润的枕头不知所措。说到这里，小莲懊悔不已，觉得自己没能做点什么。

小莲的妈妈去世后，爸爸的族人对小莲妈妈是百般指责，甚至没有人愿意给妈妈垫棺材（当地农村的习俗，人死了后要由亲人给逝者一层一层垫棺材，而且尸体是在棺材内，在垫棺材过程中要不停地翻动尸体）。族人们安排妈妈唯一的女儿，年仅十岁的小莲来垫棺材，对于痛失母亲的小莲，无人顾及她的感受。小莲不敢反抗族人，又同情妈妈的遭遇，接受了给妈妈垫棺材的安排。在翻动妈妈的尸体过程中，血水一股一股地从妈妈的嘴里流出来，曾经温暖的妈妈变成了不再回应小莲的尸体。

2.2 高考失败

妈妈不幸的遭遇让小莲认识到没有地位，不受尊重，就无法逃离命运的摆布。她不甘心重蹈母亲的覆辙，高考是她认定的改变命运的渠道。虽然上学这条道路受到父亲等人的反对，认为女孩子不该读书，终究要嫁人，用钱多了划不来，可是倔强的小莲在生活费 and 学费未果的情况下一直坚持读书，一度学习成绩非常优秀。可是造物弄人，瘦弱单薄及长期压抑的小莲得了抑郁症，勉强参加了

高考,成绩一直名列前茅的小莲只上了专科线。小莲每每提及此事,都唉声连连,这一次对她无疑是一个致命性的打击。她对自己几经努力仍旧挣不开枷锁的经历充满了无奈。

2.3 大学的无奈

一入大学,小莲在新生心理普查中就被发现异常,并由专业医生诊断为抑郁症,要求住院治疗,后小莲及其家人提出休学治疗。一年后复学,小莲所在的大学将其作为重点关注对象,尽其所能给予小莲了帮助,学院领导和老师经常找小莲谈心,关注其学习、生活情况,并安排其勤工俭学,同时班级将她评为特别贫困生,享受国家一等助学金,但是这些对于急需生活费和医药费的小莲远远不足。小莲的父亲,一个同时养育两个孩子的体力劳动者,有着深入骨髓的重男轻女的思想,以负担儿子为重,对于小莲的现状睁一只眼闭一只眼,偶尔管一管。为此学院还特地派专人赶往小莲出生地的村委会,无果。

我爸也不容易,他上回叫我小姑父打了两千给我,叫我去看病,他也应该清楚去上海肯定不够,之前叫我去福州那里拿药,我说这不是随随便便就能看的,被不靠谱的医生刺激过两回,我发誓再也不去不正规医院了,很心酸地说,他能做到这份上已经可以了,我不愿再多说什么。

因为病,要花钱,还要受抑郁症的折磨,再加之有着严重的贫血,小莲对生活开始丧失信心了。

3 基于 AEDP 对小莲自杀原因的分析

3.1 创伤后应激障碍 (PTSD)

DSM 定义 PTSD 为个体“经历、目睹或遭遇到一个或多个涉及自身或他人的实际死亡,或受到死亡的威胁或严重的受伤,或躯体完整性受到威胁后”所导致的个体延迟出现和持续存在的精神障碍。

小莲年幼失去母亲,并在惊恐、悲痛之下又被强逼垫棺材,血水不断地从曾经爱护自己的妈妈嘴里涌出,这个情景印记在小莲的脑海里,十多年来,

三千多个夜晚，小莲数不清自己半夜醒来哭泣的次数，悲伤、恐惧、无奈、痛苦深深地侵蚀着她，没有人看到，没有人在意。父亲及族人不许她哭，不许她质疑母亲的死。在家人面前小莲决口不提母亲的死。自从母亲去世后，小莲从未去墓地祭拜过她。

母亲的去世，导致小莲警觉、敏感、回避，经常会陷入无边的情绪旋涡中，无法自拔，随时崩溃。

3.2 自体受损

科胡特认为，父母无法对孩子共情，以及孩子对这种失败的反应是几乎所有心理问题的根源。失去重要亲人以及这个人提供的自体—客体功能，会令个体变得情感淡漠、嗜睡、对生活感到空虚和失去活力。

人的一生都会遭遇不幸，让我们倒下的不是灾难，而是灾难来临时独自一人。

小莲失去母亲后就被重要依恋客体父亲看作是没有价值的、不值得珍爱的个体，导致小莲没有自我价值感。

本来就活得疏离，没什么羁绊，我也不知道救回来然后一个人在陌生环境的一角腐烂有什么意义，亲人对我不闻不问、不管不顾的。对活着这件事，我始终没有一点执念。

没有希望，没有明天，就连可以说话交流的人都没有，独自一人对抗病魔，我已经尽力了。

小莲从小被嫌弃，几经挣扎情况依旧糟糕，强烈的无力感、绝望感导致小莲认为自己不该来到这个世界上。小莲对自己充满了负面的评价，自体严重受损，失去了活下去的活力。

3.3 失效的防御

小莲缺乏安全感，自尊很容易受到伤害，对她而言在人际关系上和人疏离才觉得安全。

对他人的帮助很惶恐，我最怕辜负别人，对不起别人，情愿自己吃亏，反而心里会好受些，所以我对他人的帮助有一定的心理压力。

Shneidman 在 1993 年提出心理痛苦一词,是指一种心理需要受阻或没有实现而引起的被羞辱、内疚、愤怒、绝望等包围的精神痛苦状态 [2]。小莲长期处于心理痛苦之中,没有一个安全的依恋对象来调节这种不可忍受的情绪,心理痛苦的程度超过了她所能承受的最大限度,认知水平降低到将自杀视作阻断这种不可承受的意识流动的唯一方法,自杀行为便会发生,自杀是逃避心理痛苦的手段,是失效的防御。

4 基于 AEDP 情绪变化三角地带的咨询方案

情绪变化三角地带是 AEDP 非常重要的一个概念,通过绘制三角地图,可以在其中找到来访者所处的位置,或处在防御,或处在抑制情绪,或处在核心情绪状态,或在三角地带之下的开放状态。防御或抑制情绪都是为了避免我们感受和表达核心情绪。核心情绪包括恐惧、愤怒、悲伤、厌恶、喜悦、兴奋、性兴奋,是我们与生俱来的生存情绪,是发自内心的感受与冲动。如果我们时常逃避感受自己的真实核心情绪,就难以有机会透过进入及接触核心情绪与自我联结,难以感受到与其他人的亲密联结并发展出开放的自我。

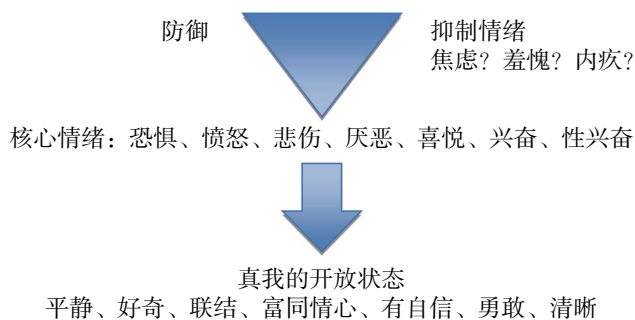


图 1 情绪变化三角地带

Figure 1 Emotional change triangle

AEDP 咨询师通过即时即刻追踪来访者的核心情感和躯体体验并做出最优反应,使得这些体验在两元(咨询师和来访者)调解的情况下彻底修通,伴随着被元处理过程,催化了来访者心理和生理上的综合蜕变,最终促使此时此地的

来访者的自我关怀和连贯一致的自传性叙事，达到真我状态。真我才具有生命力和创造力。

4.1 稳定和症状缓解

绕过或软化防御并训练小莲的安全感。防御是我们避免感受任何事物的方式，小莲使用的是消极的防御机制，即被动接受、疏离、宿命论以及压抑，这些方式帮助小莲避免感受恐惧、愤怒、悲伤、焦虑、内疚等情绪，防御消耗了她非常多的能量，使她在生活中疲惫不堪，最终导致放弃了生存的、好的希望。咨询师通过关注、共情、接纳、自我暴露等方式解除小莲的孤独感，稳定和缓解小莲的症状。AEDP 的一个根本原则就是来访者面对压倒性的强烈情绪浪潮的时候可以让他（她）感受到永远不会是孤单一人。

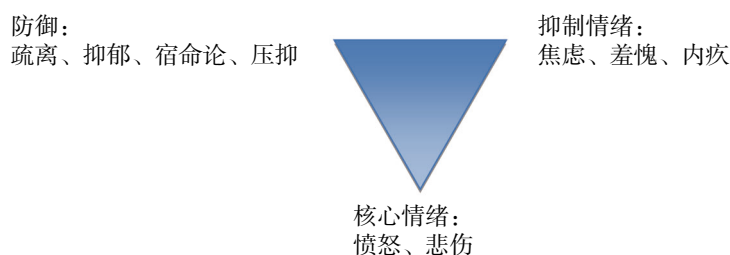


图2 小莲的情绪三角地带

Figure 2 The emotional change triangle of Xiaolian

4.2 场景重塑对小莲的创伤治疗

场景重塑是从过去、现在或未来想象出的场景，在其中可以帮助来访者产生修复性的体验。想象越生动，有越多具身体验和关系的安全感，就会产生越多的适用于创伤治疗的疗愈性联结。

小莲告诉我，自从母亲去世后，她从来没有去过母亲的墓地拜祭，而在她认为只有母亲在世的时候，她才感觉到被呵护、被爱。母亲的肩膀虽然是那么瘦小，也能为她遮风挡雨。小莲 10 多年来一直用回避的防御方式克制自己触碰母亲去世的悲伤情绪。

核心情绪是我们的生存情绪，母亲去世小莲是悲伤的；父亲对妈妈家暴导

致妈妈服毒，小莲是愤怒的。亲人们对小莲的态度令小莲感受到愤怒的表达必会遭到更坏的打击，弱小的小莲为了继续生存下去，必须服从大人和权威，小莲本能抑制了愤怒和悲伤，不敢反抗。悲伤、愤怒被抑制但一直存在，每一个核心情绪都让小莲无法承受、无法面对，每每这些情绪的冒出，小莲都会用一些防御方式抑制这些情绪，面对强大核心情绪的力量，防御有时会显得微不足道，进而产生焦虑、内疚、羞愧等抑制情绪，抑制情绪又会启动防御机制，小莲采用了宿命论、抑郁等方式来回避这些感受，进入一个恶性循环的怪圈。

咨询师陪伴小莲重新塑造母亲去世的场景，通过对小莲的核心躯体、情感体验的阅读和最佳反应，不断鼓励她体验和表达核心情感—愤怒、悲伤，然后通过元处理和自传性的重构完成情绪和心理修通。

4.3 人格整合和康复

咨询师通过真挚的情感投入，创造一个安全的两元空间，追踪小莲在这个过程中由一次次事件导致的情绪反应的身体体验，逐步引导小莲表达、宣泄其情绪，在一次次体验和反思的各个回合间转换，使得小莲靠近真我并激发小莲的自我怜惜和慈悲心的发展，构建一个连贯一致的自传性叙事，从而完成小莲人格的整合和康复。

（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] 吴才智, 谌燕, 孙启武, 等. 心理解剖及其在自杀研究中的应用 [J]. 心理科学进展, 2018, 26 (3): 503-517.
- [2] 吴才智, 于丽霞. 抑郁、绝望对自杀意念的影响: 心理痛苦的中介作用 [J]. 中国临床心理学杂志, 2015 (6).
- [3] 希拉里·雅阁·亨德尔著. 不只是忧郁 [M]. 林丽冠译. 台北市: 时报文化, 2019. 03.
- [4] Russell E, Fosha D. Transformational affects and core state in AEDP: The emergence and consolidation of joy, hope, gratitude, and confidence in (the solid goodness of) the self [J]. Journal of Psychotherapy Integration, 2008, 18 (2): 167-190.