

攻击性认同是一种保护？

——以分析第三方视角探寻来访者自我成长的个案报告

于巧芳

南京林业大学学生心理健康教育指导中心，南京

摘要 | 来访者长期受困于家庭关系，当遭遇现实问题或冲突时，其惯常选择攻击性认同，即通过压抑自身需求来保护弱小的自我，导致出现焦虑、抑郁等情绪，最终影响到了日常生活和人际交流。咨询师主要运用主体间性精神分析，从“第三方”的视角处理来访者的心理诉求。基于倾听、同理、支持等咨询过程中建立的良好“同盟”关系的背景，咨询师聚焦咨询双方之间的互动，关注来访者的身体反应和情绪变化，引导来访者觉察、凝聚自身力量，倾听自己内心的声音，最终达成缓解焦虑抑郁情绪，“发育”自我的目标。

关键词 | 分析第三方；咨询关系；自我成长

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/>



1 前言

诸多研究显示，家庭关系及其沟通模式是与青少年抑郁相关联的重要纽带^[1]。在当今的心理学领域中，作为三大主流学派之一的精神分析仍然是咨询或治疗的重要选择^[2]，而主体间性精神分析是近年来发展最快的新的治疗范式，即主体间性精神分析最为突出地体现了从古典驱动模式到现代关系模式的范式转变，也就是从关注本能转变到关注关系。前者更多地关注内在的心理结构和张力降低的心理动力学，后者则更关注主体内、主体间和客体寻求的动机。主体间性第三方在移情和反移情以及投射认同的现象中表现得很明显，它作为情感的纽带或者结以无意识的形式将两个主体联系在一起。根据托马斯·奥格登（Thomas H. Ogden）的观点，分析第三方指的是分析师和来访者无意识地共同创造的第三个主体，“似乎在他们之间的人际交往中占据了自己的生命”^[3]。分析第三方是洞察和改变的心理空间，也是一个分析空间，可以帮助来访者克服对洞察力和变化的抗拒。一方面，分析师的任务就在于创造条

基金项目：江苏高校哲学社会科学研究专题项目（2022SJSZ0057）；南京林业大学2023年党建与思想政治教育研究课题立项项目。

作者简介：于巧芳，南京林业大学学生心理健康教育指导中心，讲师，研究方向：理论心理学与精神分析。

文章引用：于巧芳. 攻击性认同是一种保护？——以分析第三方视角探寻来访者自我成长的个案报告[J]. 心理咨询理论与实践, 2024, 6(7): 379-386.

<https://doi.org/10.35534/tpcc.0607047>

件使得分析第三方能够被来访者所体验到，最终以言语的形式表达出来^[4]，而在互动中的非言语的“相遇时刻”，也能实现对来访者过去经验的重组，改变其有缺陷的内隐关系知晓^[5]。另一方面，分析师与来访者的分析第三方经验涵盖情绪、幻想、躯体感觉等范围。分析空间可以促进来访者建立对咨询师的信任关系，为工作同盟的建立打下了坚实基础，而工作同盟被看作是所有治疗共有的核心治愈因素^[6]，良好的咨询关系在来访者疗愈过程中可以起到催化剂的作用^[7]。总而言之，分析第三方在心理咨询实践领域发挥了较为重要的作用。

2 个案基本情况

2.1 初始印象

来访者初次来访时为大四上学期，结束时为大四下学期。男性，22岁，身高约1.75米，皮肤白皙，微胖，大眼睛，高鼻梁，讲话很有逻辑、客观理智，相对沉稳。情绪波动较小，比较平稳。

2.2 主诉问题

来访者因假期在家一段时间，感到和父母待在一个空间非常窒息，且其父母一直在干扰其主方向，导致回到学校之后自己无法沉浸在备战考研的状态中，感到非常焦虑，担心学习状况，也很不开心，时常让自己处在原始的家庭痛苦中。原始的家庭创伤带来的情绪扰动与现实问题带来的烦恼交织在一起，使得来访者的情绪达到极值。身体承受不了一贯的情绪压抑，亟需找到一个情绪流动的出口。饮食正常，但连续失眠2周，存在一周2-3晚、每晚2-3次的自慰行为，本意为缓解焦虑，但带来的是深深的愧疚感。

2.3 求助经历

大三下学期因舍友关系主动进行心理咨询2次，梳理通畅后自行调适。本次再次主动咨询，以现实问题为引发点，以情绪调节为重点，探讨原始家庭创伤以及个人成长。

2.4 主要家庭成员及关系

核心家庭成员主要是父亲、母亲和来访者。父亲独立创业，母亲为事业单位工作人员。来访者父母更多的是给予其物质上的支持，很少存在精神上的支持，所以其家庭关系相对淡漠，几乎从未表达过自己的想法和感受。来访者曾做过一些努力尝试沟通但无果，只有通过确定且不可改变的事实才能达到目的，例如不想转专业就故意挂科。

3 评估与分析

3.1 心理评估

来访者自制力完整，无幻觉、妄想等精神症状，理解力和逻辑性较好，擅长言语的沟通和表达。社会功能良好，可以较好地完成学业。人际功能一般，具备社交能力和沟通能力，但为了维护社交和谐，

习惯性压抑自己的情绪,并且不能很好地深入人际关系,知心朋友较少,得到的情绪价值较少,经常感到麻木、孤独等。

采用症状自评量表作为评估工具,测试结果显示来访者情绪趋于不稳定,在抑郁和焦虑维度得分较高,提示可能存在抑郁焦虑倾向。在首次咨询建议下,来访者前往专科医院评估,被诊断为抑郁、焦虑状态。

3.2 个案概念化

3.2.1 横向解析

来访者在人际交往中界限感比较强,对深入关系存在焦虑和担忧,以致其尽量以维持和谐关系而“牺牲”自我、压抑自我,即自我常被“工具化”。来访者与舍友等同学的交流较少,且交流时感到关系连接不真实。故其常选择保持适当的距离和互不打扰的方式来维持校园生活。但在必须面对生活中的摩擦时,来访者缺乏理解,处理冲突时较为无力。当然,也存在1-2个价值观一致的朋友,能够在自己情绪不佳时寻求安慰、陪伴,这是为数不多想要的陪伴。

3.2.2 纵向解析

来访者情绪看起来较为平静,逻辑性和表达能力很强,但在咨询深入时会发现其情绪多为压抑状态,矛盾冲突叙述时会知情不一致,哭哭啼啼地混杂在一起,很难真实地将情绪表达出来。通过探索来访者的原生家庭和早期经历,发现其在情感忽视的家庭环境中成长,儿时的情绪未能完成较好的镜映,这不利于来访者自我接纳和认可的形成,所以需要投射“骑士”形象来幻想已获得相关的体验感^[8]。此外,在母亲控制、管理严格、自我中心的养育环境下,来访者的情绪和想法很少被表达,在尝试突破时遭遇的是更严重的斥责。多数情况下,父亲扮演的是体谅其母亲辛苦的角色,要求来访者向母亲道歉。来访者存在很强的超我,对父亲、母亲彼此出轨的事实都了然于心,内心充斥着羞耻感和厌恶感,但从未将其捅破,一直压抑在自己内心中。同时,来访者对母亲的攻击产生认同,认为自己是一个“糟糕的人”,并以母亲般严格要求自己,时刻不能松懈,这也是对自己的“保护”,只有这样才能避免更多的挑剔与责备。因此,来访者看似平静的外表下其实隐藏着波涛汹涌的内心,一直未被看到、不敢表露的情绪持续蔓延到现实生活中,导致其很难自然地与他人相处,对人际关系充满焦虑。家庭关系中的任何一点“风吹草动”都需要来访者花费较大的力气去平息。

4 咨询过程

咨询共计11次,每周一次,每次50分钟,免费咨询,因毕业时间限制已结案。

4.1 前期(第1-4次咨询)

咨询师工作内容:

主要聚焦于收集资料,了解来访者基本情况,建立咨询关系,进行初步分析与评估,确定咨询目标,并基于目标协助来访者稳定情绪。来访者叙述了自己的现实问题,自述因国庆节期间和家人发生的不愉快而导致自己无法静下心来复习考研,感到非常焦虑,希望通过心理咨询让自己的情绪稳定下来。来访者在自述问题过程中表现得平静且淡然,让人丝毫感受不到迫切的感觉。而来访者的身体反应却并非如

此,笑着谈论自己遇到的家庭矛盾,看似置身事外,眼眶中却充满了泪光,似乎在强忍泪水。在第4次咨询时,来访者能够将超理智的思维暂停,将关注点放在自己的身体反应和情绪反应上,真实地被自己看到、感受到。

分析第三方的呈现:

咨询师:“当你现在去想国庆期间发生的事情,是什么样的感觉呢?”

来访者:“没太多感觉了,现在和他们不在一个空间,这种情绪就比较淡了。”

咨询师:“嗯嗯,时间好像能稍微平复你的情绪。那现在的学习状态如何?”

来访者:“比上两周好一些,但家里的事情会一直跑到我的脑袋里,进而影响到我,好像摆脱不掉一样。”

咨询师:“摆脱不掉的时候感觉怎么样呢?”

来访者:“比较烦躁,无法平静地学习,效率很低,有点着急。”

咨询师:“可以具体说说是什么片段吗?”

来访者:“就是放假回去之后发现自己的房间被别人占用,自己被赶去客房睡觉,因此和妈妈闹了矛盾之后主动约了和他们聊一聊,但第二天一早要赶高铁,但是他们为了陪伴关系不是特别紧密的干妹妹凌晨2-3点才回来,自己困到撑不下去就睡着了,自己去高铁站的时候收到了妈妈的抱歉短信,觉得很恶心……”

咨询师:“现在呢,想到这些会是什么样的感受?”

来访者:“觉得很搞笑吧,比较离谱。”(嘿嘿嘿嘿嘿嘿)

咨询师:“我会看到你的眼睛里面充满了泪水,它想要告诉你一些什么呢?”

来访者:呜呜呜……(抽纸擦泪沉默,抽泣)

咨询师:“现在感觉怎么样呢?”

来访者:“我以为不让自己受影响就可以了,但好像始终不能,好像我一直排斥他们的无情所带来的伤害,想想依然很委屈,每次都要主动照顾他们的情绪,但几乎没有得到他们的爱和照拂。”

咨询师:“这段时间辛苦了!现在情绪表达出来,感觉如何?”

来访者:“轻松一点吧,我很少在别人面前哭,在家里也不太允许这样做。”

咨询关系:

因来访者前期有过2次的心理咨询体验,所以对基本的心理咨询原则较为熟悉、放心,比如保密原则等。但来访者受到多种因素的影响,在咨询初期很难直接展现内心的自己,呈现出紧绷的状态,例如,来访在咨询过程中坐立板正、每次提前3~5分钟到达咨询室,理智性地表达自己的现实困惑,聚焦于解决方法。通过营造分析第三方空间,发现来访者可以将知、情协调,善于并敢于用语言将情绪表达出来,这个空间使来访者感到安心、可容纳、放松,引导来访者在此空间触及最真实的感受。

4.2 中期(第5-7次咨询)

咨询师工作内容:

在稳定来访者情绪的基础上,鼓励其自由觉察、表达情绪,松动来访者最初使用的压抑、隔离等防御机制,卸下自己看似稳定实则内核极不稳定的“面具”,接纳自身的焦虑、抑郁情绪。在征得来访

者一致的咨询目标后,聚焦于来访者的原生家庭和早期创伤经历,共同探讨家庭动力和个人动力,多角度理解与母亲之间的互动连接,拥抱自己内在的“小孩”。

分析第三方的呈现:

来访者:“老师,一直有个不好意思表达的想法,也想和你谈一谈。”

咨询师:“是什么呢?”

来访者:“我会觉得很羞耻,并且自己感觉很不好,从来没和别人说过,只在高中时期和发小开玩笑讲过。”

咨询师:“嗯嗯,我愿意和你一起看看这部分。”

来访者:“高中开始因家庭关系就会有自慰的冲动,但那时打游戏就可以缓解,可控。但到了大四,自己控制不住了,并且频率蛮高的,影响到自己的学习效率。”

咨询师:“大概持续多久了?每周的频率又如何?”

来访者:“前两周吧,比较严重,每周大概2-3晚,每晚大概2-3次,有时候在图书馆学习就有冲动,本身抱着缓解情绪的目的但碍于世俗的眼光徒增了自己很多愧疚感。”

咨询师:“嗯呢,听起来不太能接纳自己的行为。那有发现在什么情况下才会让你苦恼呢?”

来访者:“我比较焦虑的时候吧。”

咨询师:“比如呢?”

来访者:“想到家里一堆破事,和爸妈的关系,他们比较混乱的生活。”

咨询师:“嗯呢,看起来它的出现是有特定原因的,并且以一种释放焦虑的形式展现出来,有它存在的价值和意义。”

来访者:“是的,但我担心控制不住会继续糟糕下去。”

咨询师:“继续发展下去会发生什么呢?”

来访者:“影响学习效率,但也会随着我的情绪变动,近几天就比较稳定。”

咨询师:“哦?那听起来稳定情绪是最核心的。一般在自慰冲动发生时,你会做些什么缓解呢?”

来访者:“直接去做,但发现做了之后更焦虑。或者是压抑自己的想法,也会非常难受和焦虑。”

咨询师:“结果好像和我们的期待不一致,但我看到你在积极做出一些改变。那不妨在下次冲动带来时,试着去接纳它,想法来了就来了,没有关系。我们可以看看在那时刻发生了什么?我是不是可以将注意力转移到其他地方,我是不是能够将焦虑流动起来,传输到其他地方?”

来访者:“老师,我刚才脑海里突然有个画面。”

咨询师:“嗯?是什么呢?”

来访者:“突然很清晰,大概是中学时,妈妈看到自己辛苦付出换来的不错成绩,听到自己说很努力了之后的回复是还可以再努力一点,自己像个小孩一样蹲在房间的角落里委屈哭泣,而妈妈会反过来因为自己的哭泣更生气,不明白为什么。”

咨询师:“嗯嗯,那现在你在那里呢?”

来访者:“我跑过去蹲在小孩身边,张开双臂去抱了抱他,我允许他委屈、悲伤。”

咨询师:“感觉怎么样呢?”

来访者:“比较舒坦吧,我感觉像在照顾小时候的自己一样。”(长舒一口气)

咨询师：“很棒哦，你在试着拥抱自己内心的小孩。”

咨询关系：

相比咨询前期，来访者鼓起勇气并且愿意将内心的东西展露出来，比如冲动性自慰、对家人的复杂情绪，这是咨询关系更深入的体现。在本次营造的分析第三方空间，可以看到来访者巧妙地使用自己的联想，只身前往内心的小孩所在地，倾听自己的声音，加强与内在自我的连接，拥抱内心受伤的小孩，慢慢积聚自我力量，这是真实触碰到的一部分，这个空间给了来访者充足的安全感，涵容了来访者复杂的情绪。

4.3 后期（第8-11次咨询）

咨询师工作内容：

因来访者现实情况得到进一步推进，考研成绩不理想，需要考虑未来的发展方向，家庭动力和个人动力再次交锋，来访者界限再次被突破、受到重创，他将何去何从？本阶段的咨询内容聚焦因现实问题引发失衡情绪的再平衡，帮助来访者觉察“变化”，协助来访者发现、看见自我内在的力量，并巩固力量对来访者未来生活的保障、做好咨询结束工作。

分析第三方的呈现：

咨询师：“你所说的梦是你初中同学想要你给他化妆但是你不会化，他告诉你说在他脸上画一笔也是可以的，给你的启示是什么呢？”

来访者：“我当时就觉得，我和他理解的化妆是不一样的，他当时想要的是一个结果，去做了就OK了。而我想要的是一个更完美的东西，我想要...就是...”

咨询师：“做得好？”

来访者：“对！”

咨询师：“所以这个梦引导你去看到另一个结果，要试着去做下去，而不是说我准备好了所有的东西再去应对一个可能存在的问题。”

来访者：“嗯。”

咨询师：“嗯，在做一些选择时你会使用塔罗牌，这是我之前没有听你说过的，塔罗牌对你来说是什么呢？”

来访者：“就是我有些时候会偏玄学一些，总感觉可以窥探天机一样，能提前了解事情最终的发展结果，但是我现在努力地抑制自己的愿望（笑），因为一方面我抽到好牌我会马上认为是好的，抽到不好的牌我就说唯物主义，牌面不能相信。”

咨询师/来访者：“嘿嘿嘿。”

来访者：“但我心里依然会有不安和担心。”

咨询师：“哦？”

来访者：“所以我会会有意识地控制自己，不要提前预知，因为它没有十足的准确度，但是会影响我在做事情的心情。”

咨询师：“听起来这个塔罗牌是你方向性的一个引导？”

来访者：“昂，对的。”

咨询师：“从认知上会觉得‘哦，这个就是一个概率事件’，但是你需要方向的时候你会玩、会使用它。”

来访者：“对，有些时候，可能就是我心信不足的时候会抽牌骗骗自己。”

咨询师：“用牌欺骗自己的感觉怎么样？”

来访者：“我不一定足够相信，但当我信念弱时，我能从好牌感受到坚持和动力，但是如果我过度依赖或者抽到不好的牌，潜意识可能会告诉我‘不行了，需要封起来’。”

咨询师：“嗯，所以有它的利弊，在你比较弱的时候给你支持的力量，但如果结果不好的话，也会给你一些错误的暗示。那现在你的命运不由塔罗牌去说了，由你自己去说了！”

来访者：“嗯。”

咨询关系：

在遇到家庭动力新一轮的冲击时，来访者依然会有重复的情绪，如害怕、无奈、不知所措，担心表达自己的想法后会受到“反噬”。本阶段的咨询关系相对平稳，但会涌现出成长和希望的感觉，氛围不再仅仅聚焦在较低沉、沉闷的情绪和创伤事件中，可以感受到更多活泼的动力。如上所营造的分析第三方空间，结合梦境和塔罗牌的心理动力学解读，与来访者潜意识碰撞，区别来访者的内在力量，使得来访者不断觉察、发掘自己的资源。当然，来访者做到了将自己和家庭保持在合适的距离，按照规划做自己喜欢的事情，并能承担一切可能存在的风险。

5 咨询总结与反思

本个案进行了11次心理咨询，和一般心理动力学咨询次数相比较少，但在咨询过程中会发现来访者具有较强的感知能力和思辨能力，对心理学、社会学等书籍感兴趣，所以在咨询中所探讨的内容较容易被捕捉。从咨询前期，发现其惯用的压抑、认同等心理防御机制保护来访者免受更多的“灾难”，所以在咨询中诠释本部分对来访者的积极作用，而使其情绪内耗的消极部分并未直接将其揭露，而是将来访者安置在一个较为安全的环境，留足时间消融边界和防御，咨询师作为镜子一样使得来访者觉察到此部分，在体验中加深对自己应对模式的理解。共创的分析第三方为其提供了安全的空间，是作为改善其消极部分的重要场所，这也是本研究聚焦咨询关系所提出的提升咨询成效的重要举措。在咨询后期，来访者使用的防御机制在觉察中松动，可以较好地去看到情绪、创伤和关系的模式，在咨询中获取的新体验（新联想、新想法、新感受等）能够使得来访者在改变中去探索新的模式，更替以往旧的体验，这实现了来访者新的突破。所以再次面对冲突和攻击时，来访者可以将咨询中探索发现、点滴积聚的力量呈现出来，坚定自己的选择和立场。咨询师更关注咨询双方共同营造的分析第三方空间，来访者固有的应对模式和潜意识的抵抗等会在移情与反移情中得以呈现、展开和修通，从而缓解症状。

同时，本研究也会存在不足。一方面，尽管做好了咨询结束的工作，给来访者提供了可以继续寻求心理咨询的资源，但因毕业时间的限制，本阶段并未针对其咨询目标更深入的讨论，更多提供了支持的框架。另外一方面，因来访者所受原生家庭以及创伤的影响较为深远，需要追溯到儿时的养育环境等，成长过程中也没有合适的机会去塑造自我，所以本次较短时间的咨询并不能给予来访者较好地“养育”。所以，在后续研究中将全面考量个案的实际情况，减少额外因素对分析第三方积极效用呈现的影响，更聚焦其进一步验证的效果。

参考文献

- [1] Zhou HY, Zhu WQ, Xiao WY, et al. Feeling unloved is the most robust sign of adolescent depression linking to family communication patterns [J]. J Res Adolesc, 2023, 33 (2): 418–430.
- [2] Singer S. Development of Three Psychology Sub-Disciplines Over the Past 30 Years: A Citation Analysis [J]. Review of General Psychology, 2023, 27 (2): 164–176.
- [3] Thomas H, Ogden, et al. The Analytic third: implications for psychoanalytic theory and technique [J]. The Psychoanalytic Quarterly, 2004, 73 (1): 167–195.
- [4] 丁飞. 整合与发展: 关系精神分析学研究 [D]. 南京: 南京师范大学, 2016.
- [5] 张巍, 石荣, 郭本禹. 不只是“谈话疗法”: 精神分析治疗中的非言语维度 [J]. 心理科学, 2019, 42 (3): 755–760.
- [6] 朱旭, 江光荣. 工作同盟的概念 [J]. 中国临床心理学杂志, 2011, 19 (2): 275–280.
- [7] 李孟潮, 田玉荣, 王晓京. 如何理解心理咨询中的治疗关系及其特点 [J]. 中国心理卫生杂志, 2002, 16 (2): 135–135.
- [8] 龚超, 吴进华. 自体心理学视角下青少年偶像崇拜心理分析 [J]. 兰州教育学院学报, 2018, 34 (12): 158–159, 166.

Is Aggressive Identification a Form of Protection? —A Case Report on Helping Visitor Achieve Self-Growth from the Perspective of Analytic Third

Yu Qiaofang

Student Mental Health Center of Nanjing Forestry University, Nanjing

Abstract: The visitor has long been ensnared in family relationships. When faced with real problems or conflicts, he habitually adopts an aggressive identity, suppressing his own needs to protect a vulnerable self. This leads to the emergence of anxiety and depression, ultimately impacting daily life and interpersonal communication. The counselor primarily employs intersubjective psychoanalysis to address the psychological needs of the visitor from a “analytic third” perspective. Drawing on a foundation of active listening, empathy, and support established during the counseling process, the counselor focuses on the interaction between both parties and attends to the visitor's physical responses and emotional fluctuations. The counselor guides the visitor towards self-awareness and consolidation of inner strength, encouraging him to listen to his own inner voice. Ultimately, this approach aims to alleviate anxiety and depression while fostering personal growth.

Key words: The analytic third; Counseling relationship; Self-growth