

The Relationship between Target Symptoms and Symbols is Explored through two Cases of Yikong Skill

Zhou Wen¹ Liu Tianjun^{2*}

1. Nanjing Xinyoufang Culture Communication Co., Ltd., Nanjing;

2. Beijing University of Chinese Medicine, Beijing

Abstract: In the Yikong skill, the symbol is the expression of the target symptom. In this paper, two cases of Yikong skill show the process of guiding symbols from target symptoms. The first case is the somatic symptom of negative emotional anxiety — the feeling of chest tightness, and the leading symbol is a fish silk thread tied to the heart. In the second case, the target symptom was negative emotional irritability, and the guiding symbol was the “ding Dong” doorbell that caused the visitor’s irritability. The first symbol is the direct expression of the target symptom, while the second symbol is the expression of the life event that causes the target symptom and also the indirect expression of the target symptom, showing the different relationship between the target symptom and the symbol. The purpose of this paper is to explore the relationship between target symptoms and symbols through two cases of Yikong skill, so as to further explore the multiple and multiple relationships between target symptoms and symbols.

Key words: Yikong skill; Target symptoms; Symbol; Relationship

Received: 2020-12-18; Accepted: 2020-12-23; Published: 2020-12-29

通过两则移空技术案例初探靶症状与象征物的关系

周 文¹ 刘天君^{2*}

1. 南京市心由坊文化传播有限公司, 南京

2. 北京中医药大学, 北京

邮箱: liutj2911@126.com

摘 要: 移空技术中象征物是靶症状的表达。本文的两则移空案例呈现了从靶症状引导象征物的过程, 第一例的靶症状是负性情绪焦虑的躯体化症状——胸口的憋闷感, 引导出的象征物是捆住心脏的一根鱼丝线; 第二例的靶症状是负性情绪烦躁, 引导出的象征物是引起来访者烦躁情绪的“叮咚”门铃声。第一例象征物是靶症状的直接表达, 第二例象征物是引起靶症状的生活事件的表达, 也是靶症状的间接表达, 显示了靶症状与象征物的不同关系。本文旨在通过两则移空案例初探靶症状与象征物的关系, 起到后续进一步探讨靶症状与象征物之间多种及多重关系的目的。

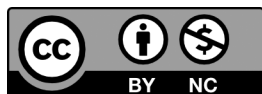
关键词: 移空技术; 靶症状; 象征物; 关系

收稿日期: 2020-12-18; 录用日期: 2020-12-23; 发表日期: 2020-12-29

Copyright © 2020 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

来访者, 女, 四十岁左右, 全职, 硕士。中科院心理所“新冠疫情创伤疗愈本土化心身支持公益项目”来访者。

1.2 家庭情况及重要生活事件

三年前来访者父亲去世后就常常感到很焦虑。尤其中午休息时间为甚，中午需要休息但又不敢睡觉，一但睡着就会焦虑地憋醒，感到很难受。

母亲现在癌症晚期，跟来访者住在一起，来访者白天工作繁忙，晚上需要抽出一些时间照料母亲。虽然每天晚上才面对母亲，每次照料时间也不长，但每天晚上妈妈会来按门铃，门铃声“叮咚”一响来访者就很烦躁。

2 分析和评估

2.1 评估

初次访谈中对来访者进行评估。来访者意识清晰、表达流畅、有自控力，所述问题中有较明显的靶症状，有一定的感受力，适合应用移空技术进行治疗。

2.2 分析

移空技术直接针对的是来访者的负性感受，“由治疗师指导来访者充分运用意识的想象功能，先将所需要解决的心理障碍、心身疾患的症状象征性物化，并放入为其量身打造的承载物，而后在不同的心理距离上反复移动置放了象征物的承载物，使二者在移动的过程中逐渐变化乃至消失，从而缓解或消除症状及其影响”^[1]。移空技术并非直接干预症状，而是用象征的方法解决问题，先将来访者的负性感受即靶症状落实为象征物，针对靶症状的象征物构建得准确与否，对疗效起到至关重要的作用。

3 目标与计划

向来访者介绍移空技术，为后续移空治疗做准备。移空技术一次处理一种负性感受，选择当下对来访者影响度最大的、最想处理的负性感受作为靶症状，第一次处理来访者父亲去世后持续的焦虑情绪，第二次处理来访者每天需要照料母亲的烦躁情绪。移空技术可做多次，直至来访者已无明显的负性感受。

4 过程

与来访者共做了2次移空治疗，第1次初次访谈后接着就做了移空，第2次做移空治疗是三周以后，每次以视频方式进行50分钟左右的免费治疗。

4.1 第一次治疗

来访者现在一到中午就会感到焦虑，中午睡觉或者不睡觉都会很焦虑。跟来访者确定本次处理的靶症状为负性情绪焦虑的躯体化症状——胸口的憋闷感，问题影响度分值：7.5分。

从靶症状引导象征物过程摘录——

咨：中午感到焦虑的时候，身体上是哪里不舒服？

访：是心里难受，是胸口的憋闷感。

咨：是哪种闷？比如是胸口被堵住的闷还是被绕住的闷还是其它？

访：就很憋闷吧。

咨：那个让你憋闷的是什么东西？把让你憋闷的那个东西想象成一个具体的物体。

放松地去感觉一下，也许它能自然地浮现出来。

访：好像有一些东西压着，好像很想舒展开来。

咨：嗯，它让你舒展不开来。

访：可能有个口子放松出去就舒服了，就可以睡着了，不然就好像一直抓住这样的。

咨：对对，抓住你胸口的是什么东西？让你舒展不开来，就是那个东西……

访：是个绳子。

咨：嗯绳子，多长一段绳子？

访：多长啊，不知道。

咨：是什么样的绳子？麻绳还是草绳还是别的？

访：也不是很粗吧。

咨：不是很粗，是有多粗？

访：比较韧，其实挺细的。

咨：嗯其实挺细的，比较韧。什么颜色？

访：白色的，比较透明的。好像鱼丝线那种。

咨：哦，鱼丝线，就是很细、很韧。是一根吗？

访：是透明的，也不是一根。

咨：是几根？

访：可能是？如果中间是个心脏的话，那可能捆住那个心脏吧。

咨：嗯，把心脏捆住，绕在心脏上面。

访：对，我也不知道大概多少米。

咨：哦。

访：因为心脏也不大，但也不会捆得很紧。

咨：嗯。

访：稀稀疏疏地捆着。

咨：稀稀疏疏地捆着。不规则地捆吗？间隔有多大？

访：不规则的。间隔就一个指甲左右。

咨：哦，一个指甲左右。有交叉吗？

访：有交叉，不规律的。

咨：就像鱼丝线粗细，比较韧，是白色的还是透明的？

访：介于白色和透明之间的。

咨：嗯，是一根线捆着还是有几根线捆着？

访：一根。好像端午节扎粽子。

咨：哦哦，好形象。

访：但是粽子那个线比较粗，这个比较细。

咨：捆得也不是很紧，但是又能感觉出那个力度。

访：对对，也会勒出浅浅的一个痕。

咨：哦浅浅的一个痕。这根线大概有多长呢？

访：一个手臂那么长，1米左右。

咨：这根线有多重呢？

访：不重。但比缝衣服那种线要重，要粗。

咨：这根线新的还是旧的？

访：新的。

咨：这根线闻上去有味道吗？

访：没有。

象征物为一根捆住心脏的鱼丝线。接着引导承载物，承载物是一个圆柱形透明的玻璃瓶。玻璃瓶高5厘米，直径2.5厘米，厚度3毫米。有灰色的橡胶盖子，是压进去那种。玻璃瓶重量50克，表面无其它标识，里面装有一些生理盐水。

将象征物鱼丝线装进承载物玻璃瓶，并移动玻璃瓶，最终移至玻璃瓶消失。

来访者反馈“心脏没有绳子绑了，不再白白的，心脏有粉红色了，有回血的感觉。”

后测问题影响度分值：2.8，达到显效。

4.2 第二次治疗

来访者晚上需要花一些时间照料妈妈，每天晚上妈妈来按门铃的时候，门铃“叮咚”一响来访者就感到烦躁。

本次处理的靶症状为负性情绪烦躁，问题影响度分值：8.5。

从靶症状引导象征物过程部分摘录——

咨：现在能想起那种烦躁的感觉吗？假使现在妈妈正在按门铃。

访：等一下真的有可能按门铃，因为她们看见我在家就会按门铃。

咨：可能马上就会来按门铃，感觉一下这个烦躁在身体上是哪里不舒服？

访：就好像一按的话，我就是胸口那里冲上来吧。

咨：胸口，冲上来。

访：就好像有东西吓了一跳，其实我知道每天晚上都是那个时候会按铃，我是知道的，但是每天晚上按那一下……

咨：按的时候还是胸口那里吓了一跳，是这个感觉。

访：对，就好像被什么东西突然间吓了一跳，然后心脏离了一下。

咨：被什么东西吓了一跳？

访：被什么东西？铃声啊。

咨：被铃声吓了一跳。

访：就是铃声一响，我就会想到不会有什么不好的事情要发生。

咨：就是听到那个铃声就会吓一跳。

访：对啊，就像一个小兔子一样很怕吵的，听到一些声音就很警觉地吓了一跳。

咨：胸口那里惊了一下。

访：对。就是耳朵一听见，就是那个声音吓到我啊。

咨：嗯，就是那个声音。

访：对。

咨：我们就做那个声音。什么样的门铃声？

访：声音也行吗？声音不能装啊。

咨：有办法的。你说那是什么样的声音？

访：是个电子的铃声。

咨：怎么样的铃声？发出来的是……

访：叮咚，叮咚。

咨：几声？

访：叮咚，她一般只按一次，如果我没反应，她就按好几次，叮咚、叮咚。

咨：这个叮咚的声音，是吧？

访：是的。

咨：把这个叮咚的声音录下来，你用个什么东西把它录下来？

访：录下来啊，不要了吧，我那么怕。

咨：把它移走呀，录下来移走。

访：用手机。

来访者用自己的一个不用的手机来录音。手机的牌子是 OPPO，金色的。手机重量 50 克。长 15 厘米，宽 10 厘米，厚度 0.6 厘米。手机里有个录音 app。让来访者用手机录下妈妈按门铃的“叮咚”声。在想象中完成录音并把操作的具体过程告诉咨询师，来访者把“叮咚”的声音录了三遍。

承载物是来访者以前用的一个盒子，长方形，长 15 厘米，宽 10 厘米，厚 5 厘米。黑色并有一圈拉链。盒子表面是皮的，里面有塑料夹层，衬里是布的，最里面还有一层网。盒子刚好装得下手机。盒子表面是亚光的，较光滑。表面印了一些英文字母，字母印在右下角，是金黄色的。来访者补充说这个盒子是旧的但对自己很有意义。

将录下声音的手机装进盒子，并移动盒子，后移至手机消失，将空盒子移回。

来访者反馈：“挺平静的。其实只要心情好的时候，听见门铃声是没什么烦躁感的。心情很差、很焦虑的时候，就很烦躁。现在觉得就普通的一个铃声嘛。”

后测问题影响度分值：3，达到显效。

5 讨论与思考

5.1 对案例的评价

针对来访者的负性感受共做了两次移空治疗，第一次处理的靶症状是负性情绪焦虑的躯体化症状——胸口的憋闷感，象征物是一根捆在心脏上的鱼丝线，问题影响度分值从 7.5 降至 2.8；第二次处理的靶症状为负性情绪烦躁，象征物是录下“叮咚”门铃声的手机，问题影响度分值从 8.5 降至 3，按照移空技术的疗效评价，两次移空治疗均达到显效（影响度分值下降 2/3 及以上）。

5.2 对靶症状和象征物关系的思考

移空技术所针对的症状，指的是来访者的负性心身感受，移空技术原则上一次处理一个症状，如果有两个以上的症状就选择对来访者影响度更大的一种进行处理，也就是靶症状。

移空技术是用象征的方法处理问题，用象征物来表达靶症状，移空技术并不直接处理症状本身，而是处理靶症状的象征物。因此首先要将来访者的靶症状落实为象征物，这是进入治疗阶段的首要环节。所以如何构建出靶症状的象征物，构建的象征物是否准确表达靶症状，将直接影响移空技术的疗效。

构建象征物是一个咨询师与来访者的互动过程，来访者自己给不出象征物，需经咨询师引导出来，咨询师如何提问引导出象征物是移空咨询师必备的专业能力。文中第一个案例来访者要处理的症状是负性情绪焦虑，咨询师首先询问焦虑情绪的躯体化症状，“当你中午感到焦虑的时候，身体上是哪里不舒服？”，来访者回答“是心里难受，是胸口的憋闷感”，确定了本次处理的靶症状是焦虑的躯体化症状——胸口的憋闷感，再询问可能引起相应感受的具体事物，比如：“让你感到憋闷的是什么东西？”。通过一系列的询问激发来访者的联想和想象，使来访者得以用具有物理属性的具体事物的形象替代靶症状的概念，最后引导出的象征物是一根捆在心脏上的鱼丝线。这也是临床应用中一个常用的提问思路，将负性情绪的躯体化症状作为靶症状，而后通过躯体化症状的具体感受以及可能引起相应感受的物理因素，引导出相应的象征物。移空技术的理论背景是依据中医心身一体的整体观，症状中通常既包含心理因素也包含生理因素，心理症状即负性情绪常常在身体上也有一个表达即躯体化症状，这时就贴着来访者具体的身心感觉来问，这样引导出的象征物跟靶症状较为贴近，是靶症状的直接表达。第二个案例的靶症状是负性情绪烦躁，来访者无明显和明确的躯体化症状，来访者陈述“就是铃声一响，我就会想到不会有什么不好的事情要发生”“就是那个声音吓到我啊”，于是将“叮咚”的门铃声录下作为本次移空要处理的象征物，这个象征物是引起靶症状烦躁情绪的生活事件的表达，是靶症状的间接表达。移空技术强调区分负性感受与引起负性感受的生活事件，原则上移空技术的象征物应该是靶症状的象征物，如第一个案例，而不是引起靶症状的生活事件的象征物，如第二个案例，但实际应用中不少来访者往往分不清楚这两者，给出的象征物是生活事件而不是靶症状，或者是两者的混合，由于靶症状与引起靶症状之生活事件的关系也紧密相关且较为复杂，完全分离清楚这两者时常并不容易，所以构建准确表达靶症状的象征物固然很重要，但包含有生活事件的象征物，甚至仅仅是生活事件的象征物，也并非不可用，尤其在一时无法顺利引导出靶症状的象征物的情况下，如第二个案例取引起靶症状的生活事件作为象征物，同样也有效，而且这个方法也较为方便和实用。

5.3 探讨靶症状和象征物多种关系的意义

以上通过两则移空案例呈现了靶症状与象征物之间的不同关系，第一例象征物是靶症状的表达，靶症状与象征物是直接的关系；第二例象征物是引起靶症状的生活事件的表达，靶症状与象征物是间接的关系。但靶症状和象征物的关系远不止这两种。象征物本身就是一个很宽泛的概念，象征物需要借助一个关系来表达靶症状。靶症状与象征物的关系有多种，例如直接、间接、类比、因果、联想等等，如胸闷的象征物是块压在胸口的石头，这是引起靶症状的原因。头痛的象征物是头里面一片发炎的毛细血管，这是靶症状部位的象征性表达。因恐惧而导致腿发软的象征物是布的玩具腿，象征物与靶症状是类比的关系。把老虎作为严厉父亲的象征物，是对靶症状的联想。而靶症状和象征物之间的关系也不是单一的，常常是多重的，如胸闷的象征物石头既是引起靶症状的原因，也是靶症状的直接表达。老虎作为严厉父亲的象征物，既是对靶症状的联想，也是引起靶症状的生活事件的表达。即便是同一个象征物，在不同的案例中与靶症状的关系也是不一样的，靶症状和象征物之间要进行互参。进一步探讨靶症状和象征物之间的多种和多重关系很有必要。总得来说，靶症状和象征物的关系越紧密、相关性越大越好，对疗效也会有不同影响。引导靶症状的象征物在移空技术的十个操作步骤中是很重要也是较难的一步，咨询师如果学会辨析和掌握靶症状与象征物之间的多种关系，有助于咨询师围绕靶症状进行提问时，有更多的角度、更有针对性，同时也更容易引导出适合不同靶症状、不同来访者的象征物。也可以延伸探讨与靶症状有不同关系的象征物对疗效带来的不同影响。本文旨在通过两则移空案例初探靶症状与象征物的关系，希望起到抛砖引玉的作用，引发同行对靶症状和象征物之间多种关系的进一步探讨和研究，总结出一些规律，相信能帮助咨询师更好地应用移空技术。

（本案例公开发表获得来访者知情同意。）

基金项目

本研究得到中科院心理所“新冠疫情创伤疗愈本土化心身支持公益项目”（EOCX331008）的支持。

参考文献

- [1] 刘天君. 移空技术操作过程简述[J]. 心理学进展, 2015, 5(11): 702-708.
- [2] 刘天君. 当心理咨询遇见传统文化[M]. 北京: 中华书局, 2019.
- [3] 刘天君. 禅定中的思维操作——剖析佛家气功修炼的心理过程[M]. 北京: 人民体育出版社, 1994.
- [4] 刘天君. 气功在心理治疗中的应用[C]//第五届世界心理治疗大会, 2008.
- [5] 夏宇欣, 吴晓云, 刘天君. 移空技术小组活动对慢性应激反应的干预效果[J]. 中国临床心理学杂志, 2013, 21(3): 450-454.
- [6] 夏宇欣, 吴晓云, 刘天君. 移空技术的特点分析及其未来研究展望[J]. 中国临床心理学杂志, 2013, 21(5): 852-855.
- [7] 魏玉龙, 夏宇欣, 吴晓云, 等. 具象思维与具身心智: 东西方认知科学的相遇[J]. 北京中医药大学学报, 2013(36).