

一例运用移空技术处理复杂情绪的案例报告

尚 旻¹ 陈 益²

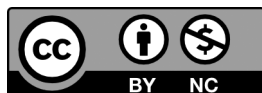
1. 移空技术研究院, 北京;
2. 南京师范大学心理学院, 南京

摘要 | 本文是运用移空技术治疗一例来访者与前夫关系中复杂负性情绪的案例报告。来访者主诉有多种负性情绪, 经过三调放松后, 确定了单一的生理感觉为靶症状, 只经过一次移空治疗即达到临床痊愈, 后续随访疗效稳定。本文重点呈现了移空治疗过程中象征物的变化, 从喉咙里的一把钢制小铲子, 取出后变成一把带血的菜刀, 清理时又变成了一把小匕首, 体现了具象思维中的自然发生和变化。咨询师也对本案例的治疗过程进行了分析与反思。

关键词 | 移空技术; 具象思维; 心身一体; 三调放松

Copyright © 2021 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, 40 多岁, 对移空技术治疗有一定了解。

1.2 家庭情况及重要生活事件

来访者为职业女性, 一年前离异, 离婚的原因是前夫出轨、家暴。孩子由来访者抚养, 且双方父母对离婚一事仍不知情。由于孩子和双方家庭的关系, 来访者仍需要与前夫有接触, 时常感到悲伤、委屈、愤怒, 又希望给孩子做个好的榜样, 不想与前夫敌对。

通讯作者: 陈益, 南京师范大学心理学院, 副教授。E-mail: chy9999@sina.com。

文章引用: 尚旻, 陈益. 一例运用移空技术处理复杂情绪的案例报告 [J]. 心理咨询理论与实践, 2021, 3 (1): 62-69.
<https://doi.org/10.35534/tppc.0301007>

2 评估与分析

2.1 评估

2.1.1 咨询师对来访者的感性认识

来访者衣着较为保守，面色发白，缺少血色和光泽。眉头微蹙，谈话时情绪平稳，但能感觉到她对情绪的压抑。

2.1.2 风险评估

来访者对自身的情绪、主观想法及生活事件表述清晰，现实检验功能完好^[1]，不存在精神病情障碍；在最困难时未有过自杀、自伤或伤害他人想法，不存在自杀、自伤及伤害他人的风险；来访者无药物、酒精依赖的情况和既往史。

2.1.3 咨访关系评估

来访者正在学习移空技术，对本技术有一定的了解并非常信任，是有利于治疗的重要因素；来访者在学习场合接触到咨询师后，主动要求咨询师为她做治疗，说明对咨询师有一定的信任感和安全感，且有处理自己负性感受的主观意愿；具备了建立适合移空技术治疗的咨访关系的条件。

2.1.4 是否适合做移空治疗

来访者有明确的负性感受，可以引导出靶症状；描述的情绪感受较为强烈且影响度比较高，初步判断具备具象思维能力；能够进行三调放松；故判断可以做移空技术治疗。

2.2 分析

本个案来访者的问题从传统中医的角度来看，属于情志问题，外在表现为对生活事件过度担忧，思虑过重，隐瞒真相导致自己承担过重的压力。主观的情绪体验为：悲伤、委屈、愤怒。观察其面色白而晦滞，属于心脉痺阻。心藏神，心在志为喜，神气不足可使人易于悲哀^[4]。几方面的表征可以相互印证，呈现来访者整体的心身状况。

移空技术是一项基于传统中医治神为先学术思想的本土化心身治疗技术，“从东方传统的学术观点看，心理生理之间并没有绝对界限”^[2]。故移空技术“不严格区分靶症状的心理生理归属，这也是它的本土化特征之一。”^[2]

移空技术将来访者的负性感受象征性物化并对物象在心理空间内运演、变革，通过将物象反复移动至消失，让来访者获得空境体验。“到达空境意味着所有负性感受消失，达到了没有问题的地方，这正是移空技术的操作性治疗目标。”^[2]

3 目标与计划

移空技术的治疗目标是消除或缓解来访者的负性心身感受及其影响。本个案的来访者主诉包含三个负性情绪悲伤、委屈、愤怒，这三个负性情绪之间具有相关性；而移空技术原则上每次治疗只处理一个靶症状，所以这个个案需要在不确定的框架下继续工作，更加细致地与来访者讨论她的情绪感受，确定

当次移空治疗的靶症状。

4 过程

本次治疗共一次，含初始访谈以和一次完整移空技术操作。治疗时长 90 分钟。

4.1 初始访谈

由于来访者也在学习移空技术，对咨询师也有一些了解，故省去了自我介绍和介绍移空技术的环节。

来访者表述得条理清晰，但能感觉到她的比较多地纠结在认知层面，把自己的感受压抑下来。鉴于来访者对自己的问题认识得较为清晰、明确，且移空技术治疗不需要分析问题产生的原因和条件，就与来访者商讨后直接进入治疗环节。

4.2 移空治疗过程

4.2.1 指导三调放松

第一次三调放松的目的是让来访者达成身心统一的放松和平静^[2]，从日常状态自然过渡到适合移空技术操作的状态。

三调是指调身、调息、调心，按顺序依次进行。三调放松结束后来访者表示感觉轻松、平静。

4.2.2 确定本次治疗的靶症状

询问来访者现在想到面对前夫时的感觉，她说是恶心，对她的影响度是 10 分。

恶心是一个生理反应。从来访者的表述中不难看出，对她产生负性影响的并非悲伤、委屈、愤怒这些情绪本身的负性感受，而是由于她主观想法的阻挡，使得这些情绪不能流动、转化，形成动力学视角下的“攻击向内”^[9]。

来访者经过三调放松后，意识放松了，感受开始在身体上呈现出来。基于心身一体的基本理念，恶心这一生理表征与悲伤、委屈、愤怒情绪的心理表征，是互为表里的关系，将它作为靶症状的话，有可能同时缓解乃至消除这三个负性情绪的影响。

4.2.3 象征物、承载物的引导

引导来访者体会并具体描述感受压抑感在身体上的感觉。

对话摘录——

访：想吐。

咨：想吐，能感觉到想把什么吐出来吗？

访：是血，有点凝固的血。

咨：这些血在你身体的什么部位呢？

访：这里（用手指膻中的位置）。

咨：那你能感觉到它的形状吗？

访：……（微微侧头、蹙眉）

咨：或者说，你感觉一下它的那个区域，多大范围？

访：（感受……）它变了，散开了（两手在胸前比划）……现在到脖子这里了（打嗝）……现在又到脸上了。（可以观察到她面色明显发红，神情有些困惑。）

咨：好，你不要急啊，它变也是很正常的，咱们现在再来做一个三调放松。

此时象征物的变化，恰恰说明来访者在具象思维的状态下，有目的地主动操作，在建构物象的过程中引起了感受本身的变革，血脉开始运行了，这在治疗过程中是一个积极的改变。

但来访者自己不清楚发生了什么，已经有些不安；并且，移空技术治疗需要一个确定的象征物，所以此时让来访者加做一次三调放松，目的是让她的情绪和感受稳定、平静下来，达到适合移空操作的状态。

三调放松后的对话摘录——

咨：现在再来感觉一下，想象你现在面对你的前夫，还是恶心想吐的感觉吗？

访：（感受）恶心没那么强了，还是想吐，（指喉咙）这里，卡着一个硬的东西。

咨：卡着一个硬东西。是什么形状的呢？

访：是一个这样的（用手比画），就是乙字形的，像个小铲子。

咨：乙字形的小铲子。有多大呢？

访：有一个巴掌那么大。

咨：嗯，能说说具体的长宽高吗？

访：长有30 cm，宽是5、6 cm，前面的头是尖的，厚度有2 cm。

咨：好的。那你感觉这个铲子是什么材质的？

访：刚开始的时候感觉像是木头的，现在到腹部这儿了，感觉是钢的，边缘很锋利。

咨：钢的，边缘很锋利。是什么颜色呢？

访：就是那种钢的颜色，亮银色的。

咨：亮银色的，钢的，边缘很锋利，30 cm长，5、6 cm宽，2 cm厚，尖头的这样一个铲子。它有多重呢？

访：不到2 kg，1.5 kg吧。

咨：那你摸摸它，感觉表面是光滑的还是粗糙的？

访：光滑的。

咨：那温度呢？比体温高还是比体温低？

访：比体温低，凉凉的。

咨：有几度？

访：0℃，很冰的。

咨：闻闻它，有什么气味吗？

访：有，臭臭的，厕所的味道。

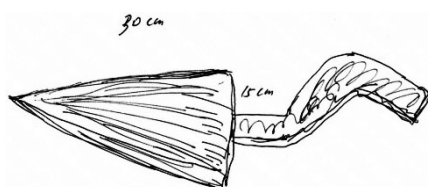


图1 象征物

Figure 1 The symbolic object

象征物建构到清晰可见、栩栩如生后，继续引导来访者建构适合放置象征的承载物，承载物代表来访者处理自己问题的心理能量。通过感觉诱导性提问和细节诱导性提问，来访者建构出的象征物为一个铁盒子，外层为铁质，暗绿色，有镂空雕花。内层为透明水晶。6 kg 重，长 50 cm，宽、高均为 30 cm，内外层壁厚各 1 cm。

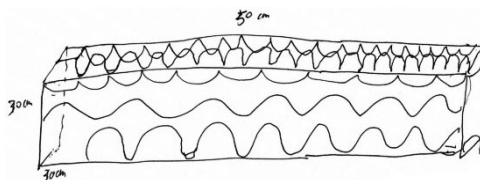


图 2 承载物

Figure 2 The symbolic carrier

4.2.4 将象征物置放于承载物

象征物从体内分离出来后，准备进行清洗时遇到了一些困难。

取出的象征物变成了一把带血的菜刀，来访者感觉菜刀是有力量的，她必须用双手牢牢握住，一松手刀就会跳到她脸上砍伤她，她没有办法完成清洗。

关于清理的对话摘录——

访：可不可以不清理？

咨：发生什么了？

访：（双手紧握）我动不了，我一松手它就会跳到我脸上来，会砍伤我，我要用很大力才能抓住它。

咨：你感觉它是有力量的？

访：对，力气很大。

咨：嗯。你试试看，能不能用一只手握着它，腾出另一只手来清理。你看啊，也许咱们把它清理干净了，它就没这么大力气了。

访：（全身紧张用力）不行，我不敢撒手，它会伤到我。

咨：嗯。你别急啊，你肯定能想出办法来的。这个清理还是挺重要的，不清理好也没法把它安放稳妥移走，所以这个咱们还是得做。你现在是觉得它有一种力量，你要是不用力抓住它，它就会伤到你，是这样吗？

访：是的。

咨：那有没有可能找到其他固定它的方法呢？你可用工具呀，这是一个心理操作，你可以自己发明一个工具出来，对吧？

访：嗯……我试试……

等了大约 2 分钟，她突然一松手，跟着长出了一口气。

访：它掉地上了。

咨：掉地上了？

访：我一松手，它就掉地上了。

咨：那它现在还会动吗？

访：不动了。掉到地上就不动了。现在变成了一把精致的小匕首了。

咨：变成小匕首了，那你看看它的大小，原来准备装它的那个盒子能装下吗？

访：可以的。盒大了一些，我要先把它装到一个丝绒的袋子里再放到盒子里去。

咨：好的。咱们不急，一步一步来啊。还是先把匕首和盒子分别清理干净，先清理匕首，再清理盒子，好吗？

访：好。

之后的清理和置放过程都比较顺利，置放和加固来访者做得很仔细。

4.2.5 移动过程

(1) 初始移动

初始移动做得比较慢，来访者显得有些吃力。反复移动后问她感觉有没有变化，她说移回眼前再往远移的时候有点不舍得。问是否要继续移，她很坚定地表示要移走。

(2) 可见移动

可见移动在不同心理距离上反复移动了20次左右，没有最佳距离。

移到200米再往回移时，来访者表示不想把它移回来，难受。继续移动到1000米时，物象看上去是模糊的一条线，1w米是个小白点，1.2w米时小点一闪一闪，1.3w米变淡了，1.5w米看不到了。

1.5w米为最远距离，进入超距移动。

(3) 超距移动

超距移动从1.5w米开始，移到3w米时，来访者说感觉不到了，但观察她的神情状态还不够放松，尝试让她再移动，她仍可以操控已经超出心理视野的物象移动。继续移动到100w米时，来访者说“没有了”，此时她的眉头舒展、神态平和。让她记住这个什么都没有了的感觉。

空境体验1分钟。影响度后测为0，达到临床痊愈。

4.3 来访者反馈

治疗后，来访者反馈说物象完全消失时，感觉自己待在空的太空里，漂浮在云端，感到非常轻松。

一周后随访，来访者反馈做完移空技术治疗后很轻松了许多，情绪也得到了很多缓解。

5 讨论与总结

5.1 案例评价与分析

本案例来访者主诉是情绪困扰，希望处理情绪有三个：悲伤、委屈、愤怒。这三个负性情绪之间可能具有相关性，但是从移空技术治疗的角度来说，不需要去关注问题产生的原因和条件，也不需要去关注问题之间的相关或因果关系，而是把这三个情绪视为三个症状。每次治疗只处理一个症状，通常由来访者选择影响度最高的一个先处理。那么这个案例可能需要三次移空治疗才能完成。

三调放松后,咨询师不带预设地提问来访者,假设以当下的心身状态去面对引起她负性感受生活事件的话,是什么感觉,来访者说出的是“恶心”这样一个偏向生理感觉。移空技术源于传统中医,强调心身合一、天人合一的整体观念^[2]。靶症状是来访者主观的负性心身感受,只要是当下,是来访者真实体验到的,不必严格区分是心理的还是生理的,二者原本就是相通的,从哪个角度切入都可以。恶心是一个生理症状,也可以视为来访者心身症状的生理表征,对应到心理层面,就是悲伤、委屈、愤怒同时存在的复杂情绪,以此作为本次治疗的靶症状,通过一次治疗就使来访者的整体心身状况得到了改善,这是咨询师在咨询开始时也未曾预料到的。

5.2 对咨询过程的反思

在整个咨询过程中,象征物出现过几次变化。象征物,是来访者负性感受的象征性物化,象征物变化,说明来访者在对象征物进行具象思维操作的过程中,感受也在变化。有可能经过一些操作减弱了,也有可能原本压抑的感觉释放出来增强了,咨询师只需要通过观察和提问确定来访者是在具象思维的状态下进行操作,就可以依照当下的变化继续进行。在具象思维的状态下,来访者呈现出的即是当下的感知觉本身。比如在这个案例中,象征物从体内取出后变成了菜刀,来访者的状态是可以观察到的,她有明显的肢体动作:双手紧握、身体和面部表情都紧张起来,表明她在深度具象思维状态处理物象。这时不需要追究改变的原因和条件,但是可以通过这一变化感知到,它对于来访者来说,似乎攻击性增强了,而且这个攻击性是指向她自己的,就更容易体会到她不想做清洁不是对抗或逃避这个操作,而是应对这个变化有些惊慌,暂时放松不下来。咨询师只是提示她此时需要她怎样操作,完成这个操作是为了解决她的问题,就相当于给她的力量指了一个方向。只要她解决自己的愿望足够强,就能自己找到办法来完成这个操作。咨询师做完了这个提示后就等着。相信来访者松手时是先感觉到那个攻击的力量消失了,一松手刀就掉在地上了。这一切都是在具象思维的状态下自然发生的,没有任何设计和引导,这种发生在来访者的心理现实中比物理现实更为真实。在移空技术操作的过程中,咨询师不需要做的时候不多做也很重要,有时不做才能留出时间和空间,让该发生的发生。

就如移空技术的发明人刘天君教授在《当心理咨询遇上传统文化》一书中提到的:“人们如果不囿于自己的眼界和想法,抛弃自己的偏见,减少不必要的人为干预,万事万物就会按其自然规律生长壮老已,自然和社会就会和谐平衡^[10]。”

(致谢:本案例公开发表获得来访者知情同意。)

参考文献

- [1] Jerome S. Blackmam. 心理障碍的诊断与治疗选择[M]. 赵丞智,张真,译. 北京:首都师范大学出版社, 2017.
- [2] 刘天君. 移空技术操作手册[M]. 北京:中国中医药出版社, 2019.
- [3] 李涵凝,周文. 一例硕士生无法写论文的压抑感的治疗案例[J]. 心理咨询理论与实践, 2020, 2(11): 827-835.
- [4] 郑洪新. 中医基础理论[M]. 北京:中国中医药出版社, 2016.
- [5] 刘天君. 移空技术操作过程简述[J]. 心理学进展, 2015, 5(11): 702-708.

- [6] 周文, 刘天君. 具象思维在移空技术中的运用 [J]. 心理咨询理论与实践, 2020, 2 (4): 181-191.
- [7] 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.
- [8] 魏玉龙, 刘天君. 基于 α 频带脑电功率谱分析具象思维形式的独立性特征 [A]. 世界医学气功学会. 世界医学气功学会第五届医学气功学会会员代表会议暨第七届学术交流会议论文集 [C]. 世界医学气功学会: 世界医学气功学会, 2012: 7.
- [9] 施国春, 张丽华, 范会勇. 攻击性和自尊关系的元分析 [J]. 心理科学进展 2017, Vol. 25, No. 8, 1274-1288.
- [10] 刘天君. 当心理咨询遇见传统文化 [M]. 北京: 中华书局, 2019.

A Case Report of Using Space Moving Technology to Deal with Complex Emotions

Shang Min¹ Chen Yi²

1. *Academy of Transfer to Nothingness Technique, Beijing;*
2. *School of Psychology, Nanjing Normal University, Nanjing*

Abstract: This is a case report of treating a client's complex negative emotions in the relationship with her ex-husband by using Yikong skill. The client complained of a variety of negative emotions. After the relaxation of three tones, a single physiological sensation was determined as the target symptom, and the patient was cured clinically after only one evacuation treatment, and the efficacy was stable in follow-up visits. This paper focuses on the changes of symbols in the process of emptying treatment. A small steel spade from the throat turns into a kitchen knife with blood after it is taken out, and a small dagger after cleaning, which reflects the natural occurrence and change in Realistic thinking. The consultant also analyzed and reflected on the treatment process of this case.

Key words: Transfer to nothingness technique (Yi kong); Realistic thinking; The integration of mind and body; Mind-Body Breath relaxation