

一则用移空技术处理新冠疫情引发多种心身症状的案例报告

周 文¹ 殷晓寒²

1. 移空技术研究院心理咨询中心, 南京;

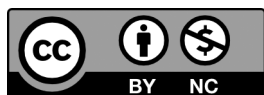
2. 南京心由坊文化传播有限公司, 南京

摘 要 | 本文是一则运用移空技术处理新冠疫情引发多种心身症状的案例报告。2020 年春节期间, 因遇新冠疫情封城, 来访者独自留在武汉将近一个月的时间, 后逐渐出现失眠、焦虑、胡思乱想、头疼、颈肩疼痛等多种较严重心身症状。咨询师运用移空技术对来访者做了 10 次咨询, 第 1 次初始访谈, 第 2 次到第 9 次分别用移空技术处理一个主要的症状。均进行了一周随访, 第 10 次进行了总随访。咨询结束时来访者已无明显心身症状, 生活和工作各方面都有较大改善。本文展示了移空技术咨询过程, 也有咨询师的反思, 并对移空技术在长程心理咨询中的应用进行了初步讨论。

关键词 | 移空技术; 心身症状; 长程; 空境体验

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, 30 岁左右, 汉族, 本科, 在职。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。免费。

1.2 家庭情况及重要生活事件

2020 年春节期间, 因遇新冠疫情封城, 来访者独自留在武汉将近一个月的时间, 后逐渐出现失眠、

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。

通讯作者: 周文, 南京心由坊文化传播有限公司。

文章引用: 周文, 殷晓寒. 一则用移空技术处理新冠疫情引发多种心身症状的案例报告 [J]. 心理咨询理论与实践, 2021, 3 (4): 290-299.

<https://doi.org/10.35534/tpc.0304036>

焦虑、胡思乱想、头疼、颈肩疼痛等多种心身症状，并一发不可收拾。期间有过吃不下饭、干呕，短期内瘦了10斤，一度担心心脏也有问题，去医院做了各项检查未果。距7月30日来咨询已持续近半年，不久前做过一次心理咨询，咨询师建议去医院精神科看。自述现在对身体和心理状况都很担忧，也不能一个人待着，即使有人陪伴还是会很焦虑，常常情绪低落甚至有点恍惚，工作也提不起劲。

2 评估

对来访者初步印象：来访者形体单薄，脸色憔悴，表情略僵硬、紧张。

对来访者进行风险评估：无自杀念头，无伤害自己的行为，不属于危机干预人群。

移空技术并无诊断上的评估，但有是否能做移空技术的评估，来访者思维和表达清晰，心身症状虽较严重，但有自控能力，也具备一定的感受力，改善自己状态的愿望也较为强烈，经咨询师评估能够做移空，建议也去医院就诊。

3 目标与计划

初次访谈中了解到来访者有失眠早醒、焦虑、头肩颈疼痛等多种心身症状，移空技术原则上一次处理一个或一类症状，跟来访者商定每次用移空技术处理当下对其影响最大的一个症状，具体做几次移空看实际情况，直至来访者已无较明显、影响度分值大于7的症状。

4 咨询过程

与来访者共进行了10次心理咨询。每次50分钟左右。视频。

第1次咨询：初始访谈。了解来访者基本情况。对来访者进行评估。初步厘清靶症状。向来访者介绍移空技术并讲解知情同意书。

来访者不了解心理咨询对移空技术也无意了解太多，想要改善自己现状的愿望较为强烈，信任咨询师，也因预约排队时间较长，只想快点进入正式咨询阶段。

第2次咨询：来访者陈述有多种症状，这几天主要是没睡好，觉得没精神，也担心影响工作，睡眠不好有几个月了。同时肩部、颈部、头部都疼痛，也觉得心烦。经与来访者商量，选择其中一个对自己影响最大的、最需要处理的作为靶症状，确定为睡不好觉的担心，问题影响度：7分。

从靶症状引导象征物的过程比较困难，靶症状担心的躯体化部位很快确定，是左边头部的不适感，但进一步确定是哪种负性感觉时来访者分辨不清，混有痛、酸、麻、胀等。引导象征物花费时间也较长，最终引导出的象征物为一根发炎的神经。深红色。长约20厘米，直径2毫米。实心、均匀。有时会发热。无味。较轻，约1两重。



图1 象征物图

Figure 1 The symbolic object

承载物为一个玻璃罐，盖子也是玻璃的，上面有个小把子。玻璃罐高6、7厘米，直径12厘米，厚度2毫米。外表透明，无其它图案。新的。重量约2两。

把发炎的神经取出用水洗、搓并擦干。玻璃瓶用水刷了刷，也擦干。将发炎的神经放进玻璃瓶后，由深红色变成正常的颜色。

初始移动来访者看玻璃瓶有些模糊。移动中来访者有点坐不住，显得焦躁。做三调放松后询问来访者是否可以继续移动，回答可以。可见移动无最佳距离，最远距离为230米。超距移动至1000米结束，最终移至玻璃瓶看不见了，也感觉不到，心里也没有了。来访者反馈：“现在没有什么感觉，就是没有特别的感觉。”空境体验超过一分钟。

问题影响度分值：7分→5分，疗效评估：无效。

这是来访者第一次做移空，来访者心身症状较多且无法准确聚焦自己的感受，具象能力和想象力也有限，导致引导象征物也较为困难。这一困难持续表现在整个咨询中。

一周后对来访者进行随访，问题影响度降至3分，症状解决一半以上，担心引起的头部不适感基本消失。来访者反馈“上次处理的靶症状左边头部不适消失，但是换边了，右边头部不舒服”。

第3次咨询：本次咨询来访者表示想解决睡眠不好的问题，具体表现为入睡没问题，但夜里容易醒且难以再入睡。问题影响度：9分。

夜里醒来后头脑就不受控制地涌入各种想法，像一条条水柱一样。象征物为5条水柱，每条长15厘米，1厘米粗细。清透、无杂质、无味。水柱是一条接一条地涌入，间隔有几秒钟。重量共5克。

承载物为黑色、有盖、圆柱体陶瓷盒。高10厘米，直径10厘米，厚度2厘米。重量约半斤。

来访者说想让水柱流走，告诉来访者把水柱装进陶瓷盒再移走，效果会更好。来访者表示同意，将水柱装进陶瓷盒，并用胶水把盖子一圈粘住。

移动过程中来访者仍表现出有些疲倦和焦躁，并时有看不清移动物，鼓励来访者如果可以就再坚持一下，并适当放慢移动节奏同时缩小距离跨度，反复移动8次后来访者表示能看得清了，回答问题的语气也变得确定。后面的移动较顺畅。

超距移动至1000米结束。来访者到达空境，并反馈：“现在感觉挺好的，没有刚才那种一会儿感觉到一会儿感觉不到的头有点紧，现在就是感觉没有那个东西了。”

问题影响度分值从9分→6分，疗效评估：有效。

聚焦并确定靶症状仍较为困难，引导象征物也费了一番周折。但移动过程明显有进步。

一周随访，症状影响度降为5分，症状解决了三分之一以上。反馈：“这周前几天睡眠比较好，早晨五、六点才醒来，最近两天症状又有点回去。”

第4次咨询：来访者述这周不纠结睡眠问题了，但又有新的问题，脖子等处很酸，以前也有但没这么明显。跟来访者商定这次处理的靶症状为从肩膀到脖子、头部的酸疼。问题影响度：8分。

三调放松后进一步确定靶症状为两边肩部的酸疼。象征物为肩部两边分别有一片平面扇形状物，由一根一根毛细血管组成，呈血红色。有无数根往上漫延，像树枝一样发散，最长的15厘米，最短的5厘米，粗细1毫米。有交叉但不太乱。重量约2克。



图2 象征物图

Figure 2 The symbolic object

承载物是一个新的、长方形、米色、帆布口袋。

超距移动至 4000 米结束。来访者表示：“那个东西完全没有了”“现在感觉好像刚才说的事情离我有点远。”

问题影响度分值从 8 分→5 分，疗效评估：有效。

引导象征物的过程仍有些困难，移动过程和空境状态越来越好了。

一周随访症状影响度降为 3 分，症状解决了一半以上。

第 5 次咨询：来访者述每天仍有不同的症状，解决了一个症状又有新的症状出现。最近开始做些跑步等运动，也做些冥想。这次处理的靶症状为头部两侧的疼痛。问题影响度：7 分。

引导象征物时再次聚焦靶症状为左边头部的疼痛。象征物为一根不锈钢的针，像缝衣针。

承载物为一个正方形的、透明的塑料盒，像保鲜盒那种。

超距移动至 2000 米结束。来访者反馈“我刚才给你说的事有点不记得了，感觉好像比较遥远了。”空境体验 2 分钟。

问题影响度分值从 7 分→5 分，疗效评估：无效。

来访者超距移动和空境体验都做得较好，后测影响度分值却没降下来，跟来访者讨论这个问题，来访者说“移到 1000 的时候就觉得挺放松的，那件事也不在心里了，影响度几乎没有了。睁开眼后又回来一些。”引起咨询师思考什么时候问后测影响度分值才比较合适。

一周随访，症状影响度为 1 分，症状完全解决。来访者反馈“从星期一到现在头疼情况都还好。”

第 6 次咨询：这次观察到来访者整个状态有明显的好转，来访者自述近阶段的变化还挺大的，除左边头疼症状已解决外，睡眠情况也有好转，仍然会早醒，但醒来后能再睡着，基本不受影响。

这次想解决负面想法太多的症状，尤其白天工作空闲的时候负面想法最多。问题影响度：8 分。

从靶症状引导象征物过程摘录：

咨：是一些什么想法？

访：就是负面的想法。

咨：比如说？

访：比如担心自己状况越来越糟糕，担心自己没法工作了，担心自己到最后可能朋友什么的也没有了，担心自己就很惨。

咨：我问你这些想法是出现在什么地方？这些想法从哪里冒出来？

访：脑子里面。

咨：在脑子里面。

访：嗯。

咨：还是要把空闲的时候、这些不受控制的负面想法就会往外冒，要把它们想象成一个具体的物体，就是你觉得更受这些想法的内容的困扰？还是就是说它在你的脑子里冒出来，让你的脑子胀胀的、不舒服？是哪种？

访：就是内容的影响。

咨：好，内容的影响，就是你刚才说的那几条？

访：但是有时候也会，就是这几天还好，前段时间也会在做事的时候冒出来也会影响你。

咨：就是……还是这个内容对你影响更大？

访：嗯。

咨：这些内容它是以什么形式冒出来？是声音吗？还是就是这些内容？

访：没有声音。

咨：没有声音，就是这一条一条的内容？

访：对。

咨：我知道了。好的，那你把这一条一条的内容写在一张纸上。

访：好。

象征物为写有负面想法的一张白色 A4 打印纸，负面想法主要包括：我现在每天头疼、失眠这样情况，会不会一直都这样？我现在的焦虑会不会越来越严重？会不会导致我无法工作？现在的状况会不会导致我一个人就没有朋友？会不会没办法在这个城市立足下去？最后会不会疯掉？会不会到最后就一个人很惨？等，总共 10 条，用黑色钢笔书写，一张 A4 纸快写满了。

承载物是一个米黄色的帆布袋。

超距移动到 1000 米时，来访者表示看不见袋子、感觉也没有了、也不希望移回。询问来访者心里还有吗？答，“有点忘记刚才写的那些内容了，但又没有完全忘记。”继续移动到 2000 米，来访者表示“心里也彻底没了。”空境体验将近 3 分钟。

问题影响度分值从 8 分→4 分，疗效评估为显效。

一周随访问题影响度分值为 5 分，问题解决了三分之一。

第 7 次咨询：这次见来访者状态又有些回落，报告这几天睡眠又不太好，肩膀和头部太阳穴等都有疼痛，自述像是以前症状的反复，情绪也显得低落。原打算近期结束咨询，因此约定下面继续做咨询。

本次处理的靶症状为头部两边的酸疼，问题影响度为 7 分。

象征物为两块长方形的铁片。承载物为长方体的黑色铁盒。

超距移动过程摘录：

咨：2 万。

访：感觉不到，然后觉得很远了、很远。

咨：现在感到放松吗？

访：放松。

咨：在这个放松的感觉里呆一会儿，并记住这个感觉。

访：（空境体验1分多钟）我感觉自己脸部放松下来了，好像到了很远的地方，有一瞬间有蓝天的感觉。

问题影响度分值从7分→4分，疗效评估：有效。

这次移空结束后，留了一些时间跟来访者交流，来访者说做咨询以来是有效的，整个状态比之前好了很多，这周有些反复，陷入情绪的时候会沮丧，忙的时候就还好。并说以前不敢一个人去医院，现在有勇气一个人去医院了，咨询师也肯定这是较大的进步。来访者又说很期待每周四的咨询，表示这对自己是一件很有希望的事情。

一周随访，来访者述状态还可以，头只有一边微微的疼了。

第8次咨询：因咨询师请假再次跟来访者见面是两周以后，这一周来访者因跟男朋友吵架导致情绪低落，尤其男朋友的态度让来访者感到着急、抓狂。三调放松后与来访者再次确定本次处理的靶症状为胸口部位的沉重感。问题影响度：7分。

象征物是一个椭圆形的秤坨，10厘米×5厘米。铁质，实心，重量5斤。表面有老旧的黑漆，部分漆已经脱落，起皮的地方约占四分之一。表面附着一些灰尘。

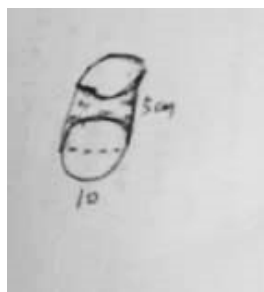


图3 象征物图

Figure 3 The symbolic

承载物为一个长方形、米黄色、帆布的口袋。

超距移动过程摘录：

咨：4000。

访：4000，看不到了，但是依稀能感觉到。

咨：好的，你表达得比较清楚，6000。

访：要使劲地想一下，才能感觉到它吧。

咨：嗯，要想一下才能感觉到它，继续，1万。

访：跟6000差不多吧。偶而会冒出来一下。

咨：好的。1万5。

访：到1万5的时候就稍微放松了一点，然后……

咨：继续，2万。

访：没有。

咨：感觉不到了是吧，好，我问你心里还有吗？

访：心里还有一点吧。

咨：好我们继续再移，你移得很好，3万。

访：没有，完全都没有了。

咨：嗯，还希望它回来吗？

访：不希望。

咨：不希望，好完全没有了，看不到了，感觉没有了，心里也没有了，现在什么感觉？

访：就恍惚的感觉。

咨：那继续再移一下，我们现在在3万，你已经做得很好了，4万。

访：有点放空的感觉。

咨：有点放空的感觉，挺好的，那我们继续移到5万。

访：嗯。

咨：现在什么感觉？

访：就很放空。

咨：很放空。有放松吗？

访：有。

咨：好的，就在这个放松的感觉里呆一会儿，记住一下这个放松的感觉，能呆多久就呆多久。

访：（一分多钟后睁眼）。

问题影响度分值从7分→4分，疗效评估为有效。

一周后进行随访问题影响度2分，问题解决一半以上。

第9次咨询：来访者本周状态不错，跟男朋友也和好了，今天咨询前还跟姐姐一起出去逛了街。自述现在头疼、肩颈疼等症状还会有，但不像之前影响那么大了。这次想处理早晨起床后身体有些不舒服导致的担心，躯体化症状为眼睛酸疼。问题影响度：7分。

象征物为两块大理石。承载物是一个铁盒。超距移动至外太空结束。

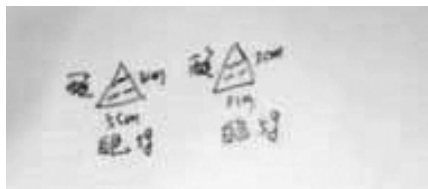


图4 象征物图

Figure 4 The symbolic object

问题影响度分值从7分→3分，疗效评估：显效。

一周后随访问题影响度为2分，问题解决一半以上。

第10次咨询：这次咨询对来访者之前处理的症状进行了总的随访。来访者因多种较严重心身症状共做了8次移空技术治疗，分别处理了担心、睡眠不好、肩膀到脖子疼、头部左边疼、负面想法多、头部两侧酸疼、心情沉重、眼睛酸疼等多个症状，并分别进行了一周随访。

来访者反馈头疼是曾经困扰较大的症状之一，以前头疼时伴有麻和电流刺激感，从7月份以来每天都会出现，现在虽然仍有头疼，但程度减轻了，并开始有不头疼的时候；肩颈仍有酸胀，但影响也不大了；以前睡眠的困扰比较大，夜里一、两点就会早醒，现在四、五点还会醒，醒来后能接受心情也较平静；负面想法多的情况虽时有困扰，程度也减轻了，以前上班的时候会陷入焦虑和恐惧之中导致心不在焉，现在有好转，不那么抗拒上班了，对未来也不过多地去想；对领导安排的工作如果以前没做过就很害怕和抗拒，现在觉得真的做起来也没有那么难；眼睛酸疼的情况基本没有出现；从5、6月份开始害怕一个人出门，现在可以自己坐地铁了；6、7月份的时候不愿意跟朋友交往，现在跟朋友吃饭和聊天都觉得挺开心的，还会主动跟朋友联系；另外现在每天都积极做运动。

随访完之后，教给来访者怎么给自己做移空，讲解每个步骤的操作要点。之前的移空来访者每次都能到达空境，告诉来访者空境对心身状况所起到的疗愈作用。并肯定来访者的认真和努力，鼓励继续坚持下去。最后告知来访者如果症状有较大反复，可以再次预约。

5 讨论与总结

5.1 对案例的评价与分析

本个案来访者新冠疫情期间因封城独自滞留武汉，一个月后出现多种较为严重的心身症状。咨询师运用移空技术对来访者进行了10次咨询。第1次初始访谈，第2次到第9次分别用移空技术处理当下对来访者影响度最大的一个症状，疗效为2次显效，4次有效，2次无效。一周随访疗效均较好，问题影响度继续下降，症状都有进一步改善。最后一次总随访来访者已无明显心身症状，整体状态改变显著。

移空技术不依据诊断、不究其原因，直接聚焦来访者当下心身症状的特点，使得咨询更有针对性也更加快速。移空技术尤其对较明显的症状疗效显著。

5.2 对咨询过程的反思与总结

(1) 移空技术针对的是来访者的心身症状，而不是疾病的诊断。移空技术通常选择一个主要的、当下的症状，这个症状可见于不同的疾病诊断。在这个意义上，移空技术不存在基于诊断的适应症或禁忌症。但移空技术有应用上的禁忌，一般以“是否能够做三调放松”“是否有清晰的靶症状”“是否具备一定的具象思维能力”这三个条件判断来访者是否适合做移空技术，本个案来访者由于感受的敏锐力和想象力相对较弱，确定靶症状以及引导象征物显得较为困难，花费时间也较多，针对这一具体情况，咨询师重点加强后面的动态作业，前两次的移动中来访者有坐不住、焦躁的情况，咨询师再次讲解移动的要领并适时引导，如增加三调放松的次数、缩小移动的跨度、减慢移动的节奏，第3次后半段来访者找到了移动的方法和感觉，移动变得顺畅，后面的咨询中移动也做得越来越好。

(2) 来访者每次都能到达空境, 在空境中的状态也一次比一次好, 如第1次“现在没有什么特别的感觉了。”、第3次“感觉好像刚才说的事情离我有点远。”、第4次“感觉比较遥远了。”第5次“心里也彻底没了。”、第6次“感觉自己脸部放松下来了。”“好像到了很远的地方, 有一瞬间有蓝天的感觉”、第7次“很放空、很放松”, 空境呈由浅入深的状态, 空境体验时间也越来越长。进入空境也是移空技术的核心治疗步骤, 空境是没有问题的地方。此个案虽然临床疗效并不是每次都理想, 但一周随访疗效都较好, 影响度分值不仅没有回升反而继续下降, 空境应起到一定的作用。

(3) 原则上移空技术的象征物应该是靶症状的象征物, 而不是引导靶症状的生活事件的象征物。构建准确表达靶症状的象征物固然最好, 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, 尤其当来访者构建象征物有困难时, 取生活事件作为象征物也是方便而实用的方法, 第5次咨询中让来访者将负面想法写在纸上, 直接取生活事件作为象征物, 减少了引导象征物的困难, 最后问题影响度分值从8分→4分, 也达到显效。当然取靶症状或生活事件作为象征物对后期疗效的影响有待今后进一步探讨。

(4) 移空技术并不直接干预生活事件, 解决的是由生活事件引发的负性感受即心身症状。当生活事件带来的负性感受消除了, 来访者再看待同样生活事件的态度和相应的行为也会改变。来访者共做了8次移空, 分别处理了8种心身症状, 最常见的是每次移空结束后来访者再说起之前的问题觉得没那么严重了, 有信心去面对了。每次随访来访者也会讲述自己在生活中的一些变化, 比如夜里醒来心情比较平静了、可以一个人去医院了、负面想法没有那么多了, 最后一次总随访来访者详述了自己在生活和工作中的各种变化。当消除了来访者的身心症状, 这些都是自然发生的, 带来的是整体状态的改变。

5.3 此案例的借鉴、推广意义

本个案是咨询师做的以移空技术为主要咨询方法、超过10次以上的案例之一, 移空技术用于短程心理咨询已有大量的案例, 本个案显示移空技术完全可以用于长程心理咨询, 尤其适合有多种心身症状的来访者, 移空技术原则上一次处理当下对来访者影响最大的一个或一类症状, 同样症状的处理也可以不止一次, 一直到来访者再无明显心身症状。移空技术作为一项原创的本土化心身治疗技术, 相信其未来的应用范围和发展空间会很大。

(致谢: 本案例公开发表获得来访者授权同意。)

参考文献

- [1] 刘天君. 移空技术操作手册[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2019.
- [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. 气功在心理治疗中的应用[C]. 第五届世界心理治疗大会, 2008.
- [4] 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.
- [5] 陈益, 王欣, 刘天君, 等. 简化移空技术参与新冠疫情心理援助的真实世界研究报告[J]. 心理咨询理论与实践, 2020, 2(10): 661-676.

A Case Report of Treating Multiple Psychosomatic Symptoms Caused by COVID-19 with Yikong skill

Zhou Wen¹ Yin Xiaohan²

1. *Psychological Counseling Center of Academy of Transfer to Nothingness Technique, Nanjing;*

2. *Nanjing Xinyoufang Culture Communication Co., Ltd., Nanjing*

Abstract: This paper is a case report of the use of Yikong skill to deal with multiple psychosomatic symptoms caused by COVID-19. During the Spring Festival of 2020, the visitor stayed in Wuhan alone for nearly a month due to the closure of the city due to the COVID-19 epidemic. Later, the visitor gradually developed a variety of serious psychosomatic symptoms such as insomnia, anxiety, paranoid thoughts, headache, neck and shoulder pain. The counsellor conducted 10 sessions with the client using Yikong skill, the first initial interview, and the second and ninth sessions, each of which used Yikong skill to deal with a major symptom. All patients were followed up for one week and the total follow-up was conducted for the 10th time. At the end of the consultation, the client had no obvious psychosomatic symptoms, and all aspects of life and work had improved greatly. This paper presents the consultation process of Yikong skill and the consultant's reflection, and gives a preliminary discussion on the application of Yikong skill in long-term psychological consultation.

Key words: Yikong skill; Psychosomatic symptoms; Long-range; Empty experience