

## 一则运用移空技术处理“痛到无法呼吸”等 诸多早年创伤的案例报告

周文<sup>1</sup> 王烜<sup>2</sup>

1. 移空技术研究院心理咨询中心, 南京;

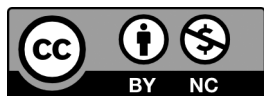
2. 移空技术研究院, 北京

**摘要** | 本案来访者早年生活艰难流离, 所受身心创伤严重, 导致长期以来身心分离现象明显。来访时其母病危, 来访者经常半夜惊醒, 急欲处理负性身心感受。与来访者的咨询持续了三个月(其中4次访谈和8次移空治疗), 8次移空治疗的疗效均达到临床痊愈或显效, 一周随访疗效保持良好。经过移空治疗, 来访者的身心状态得到了显著改善, 曾经隔离的诸多身心感受逐渐获得连接。在咨询结束前来访者母亲离世, 来访者也得到释怀。本文呈现了移空技术治疗的过程并对如何运用移空技术处理早年创伤进行了讨论。

**关键词** | 移空技术; 身心症状; 早年创伤; 疗效

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, 五十岁左右, 曾从事过多种职业, 现为心理工作者。本次为中科院心理所“新冠疫情创伤疗愈本土化心身支持公益项目”来访者, 故此次咨询免费。

#### 1.2 家庭情况及重要生活事件

来访者童年丧父, 一直跟着母亲过着居无定所的生活, 后其母又身患重病, 行为就像孩子, 多年来需要来访者照顾。来访者早年深受排挤、欺负。十三岁到十八岁前抑郁, 想死。曾经经历过“痛到无法呼吸”。因为长期被忽略和轻视, 无论发生什么事“都自己咽下去”。常在人前无事, 独处时就想流泪。

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, 移空技术研究院心理咨询中心, 研究方向: 移空技术的理论与实践。

文章引用: 周文, 王烜. 一则运用移空技术处理“痛到无法呼吸”等诸多早年创伤的案例报告[J]. 心理咨询理论与实践, 2021, 3(6): 453-461.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0306056>

长期有意跟各种感觉隔离，已形成习惯。

当时，来访者母亲久病即将离世，因无法面对母亲就要离开的事实，经常半夜惊醒。

## 2 评估和分析

### 2.1 风险评估

来访者自知力完整，有自控能力，思维及表述清晰。不存在精神障碍倾向，不存在自杀、自伤及伤害他人的风险。

### 2.2 是否适合做移空治疗

来访者有明显的、明确的负性感受，且感受力较强，适合做移空技术。

来访者先前了解移空技术，想运用移空技术处理症状、改善自我身心状况的意愿较强，为移空技术治疗提供了基础。

## 3 目标与计划

来访者因早年生活经历积压了很多负性感受，内在有很深的创伤。经与来访者商定每次运用移空技术处理当下对来访者影响度最大的一个或一类症状，直到来访者无明显心身症状或能够运用移空技术进行自我治疗。

## 4 咨询过程

以下是与来访者共进行的12次心理咨询的记录。咨询时间为每周一次，每次50分钟~80分钟。视频。

### 4.1 第1次：初始访谈

初始访谈中了解来访者基本情况及诉求，评估来访者是否适合做心理咨询和运用移空技术。初步确定来访者的靶症状。向来访者逐条讲解知情同意书。因来访者了解移空技术故省去介绍移空技术，与来访者商讨后直接进入移空治疗环节。

来访者诉大脑经常处于空白、僵的状态，比如开车时看到红灯没反应，闯了红灯后才赶紧刹车；平时看书只是盯着书本但完全没看进去。来访者说着就开始哭泣并补充说大脑空白、僵持的时候还觉得轻松，否则情绪就很低落。咨询师讲三条放松指导语，来访者做得很认真。约两分钟后来访者反馈呼气的时候气不是往下走，而是往头上卷，导致脑袋很沉。询问来访者能否尝试着有这些感觉的同时也关注到呼气，做了不到一分钟，来访者述如果只是关注呼气往下走，就有一股很深的悲伤涌出来想流泪，之前气往上卷虽然使脑袋沉、僵但人还是相对轻松的。询问来访者悲伤涌起的感觉能承受吗？回答，能承受。于是引导来访者再做一次三调放松并随时反馈情况，才几秒钟来访者就开始呕吐，让来访者想吐就吐。吐完后，来访者说不难受了。引导来访者又做了一次三调放松，这次来访者感觉平静了，也能呼气到底了。观察到来访者的表情轻松了。第一次咨询结束。

## 4.2 第2次：移空治疗

这次用移空处理了来访者心口堵的症状。

影响度分值从 8.5 分→0 分，临床痊愈。一周后随访影响度仍为 0 分。

## 4.3 第3次：移空治疗

因来访者下周要参加考试，这次想解决头上晕乎乎、头脑不清亮的症状，影响度为 9 分。

引导象征物时来访者感觉自己像进入了一大团浓浓的、灰白色的迷雾中，并被包裹着。浓雾密度很大、很潮湿，呈不规则的圆形，直径约 3.5 米。浓雾中飘浮着很多黑色的粉尘状颗粒，下方有少量的干垃圾，是些腐烂的玉米叶和几根短树枝。整团浓雾重约 39 斤。

承载物是一个较厚的、正方体塑料袋，边长有 4 米。

画图时，来访者担心移动中塑料袋会破，在旁边又加了一个木箱。

来访者把浓雾中的玉米叶和树枝先捡出来，分别包好，放进木箱的边角。然后将浓雾小心地全部装进塑料袋，仔细扎好封口，再把塑料袋放进木箱，最后用铁皮包装带加固木箱。

超距移动到 700 米时，来访者看不见箱子了但感觉箱子还在，此时觉得轻松和舒适，浑身暖烘烘地出汗。移至 1200 米后，移动变得更加顺畅。4000 米时，知道箱子还在，但影响不大了。空境体验结束后来访者大幅度伸腰，说感到舒服。

影响度分值从 9 分→1 分，达到显效。一周随访影响度保持 1 分。

## 4.4 第4次：移空治疗

来访者反馈自己的状态比刚来时已有较大改善，头脑懵的状况也有好转，能学习、看书了，但记不住东西，这次想处理此症状。

三调放松后来访者头部感到晕和懵，头脑不清亮的症状也又出现。影响度分值为 7.5。

象征物是紧紧套在头上、像头盔一样的黑色铁丝网。铁丝网较软，但很粗、很结实，网洞较密实。左边网里有一大团脏头发，跟铁丝网牢牢地粘在一起。头发味道酸臭、令人恶心。后脑勺还有一只虱子在爬着。铁丝网重约 8 斤。

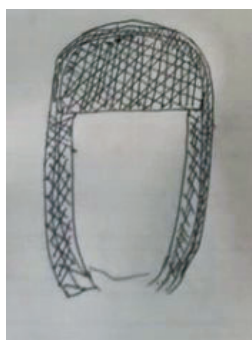


图 1 象征物图

Figure 1 The symbolic object

来访者想办法取下头盔式的铁丝网。来访者剪左边的一片脏头发时，发现整个头发都很脏，里面还有好多虱子，花了几分钟把头发全部剪掉，成了光头。将取下的铁丝网放进一个装有双氧水的红色大塑料桶里。光头上还有好多黑虱子在爬，继续用双氧水冲洗，这时头上平时偏头痛的部位很疼，头皮都烂成了一个坑，用双氧水加大力度一直冲洗，从里面爬出了一只很大的虱子后（来访者比划大小），烂的坑自动愈合，也不疼了。

将铁丝网、推掉的头发、大虱子和一大堆小虱子全部装进塑料桶，泡在双氧水里，共重 170 多斤。将塑料桶装进松木箱，再放入钢筋支架焊成的笼子里，来访者觉得很稳当了。

超距移动到 3000 米时，来访者看不见箱子、也感觉不到箱子的存在了，此时觉得身心很舒服、很暖和。继续移到 1 万米时，来访者笑出声来并流泪，说特别开心，是开心得流泪。

影响度分值从 7.5 分→0 分，临床痊愈。一周随访影响度为 1 分。

#### 4.5 第 5 次：访谈

这次咨询隔了两周。来访者说感觉自己在进步，但在继续探索自己的过程中遇到的冲击也挺大的，接着述说了最近生活中发生的一些事情：这周考试时第一次遇到低血糖的状况；发生了一次交通事故，所幸没有受什么伤，自己感觉是身体跟不上大脑的运作；想起了很多事情，能够允许它们自然地呈现，很多是自己曾经忽略和隔离的情绪；开始跟自己的感受连接，第一次感觉到夏天的热、知道吃饭时的饥和饱；最近睡觉也很多。此时又感觉到心里常有的拧巴感。让来访者又做了一次三调放松，做完来访者反馈呼吸是轻松的、当下的感受也是轻松的。

#### 4.6 第 6 次：移空治疗

这周来访者感觉很困乏，允许自己什么都不做，想睡就睡。以前生活中累得吐了也感觉不到累，现在体会到了什么是心力交瘁。

本次移空处理的靶症状为胸口（膻中穴）到下腹部的沉和堵。影响度分值为 8.9 分。

象征物是一股圆柱形黑色气体，很慢的速度流动着。高 1.2 米，直径 0.8 米，重量 130 斤以上。气体浓、粗，密度大到拳头都伸不进去。来访者不敢靠近，知道很难闻也不敢闻。

这次来访者画象征物的时间比较长，超过 10 分钟。



图 2 象征物图

Figure 2 The symbolic object

担心气体呛人的味道会散出来，来访者先用一个很大的塑料袋把气体包上→裹上一层厚冰→装进泡沫箱→装进松木箱→放进铁皮箱。

超距移动2000米时还能感觉得到箱子，但是不在乎了。5000米时，感觉不到箱子，但还有一丝的牵挂。最终移到8万米时，来访者说一丝丝的牵挂就像放风筝的线撒手了，心里顿觉安静了、消停了，都放下了，一切归于平静。

影响度分值从8.9分→0分，临床痊愈。一周随访影响度1.8分。

#### 4.7 第7次：移空治疗

本次移空处理的靶症状：胸口的堵。

影响度分值从8.9分→0分，临床痊愈。一周随访影响度仍为0分。

#### 4.8 第8次：移空治疗

来访者说这周的一天中午是这么多年来第一次明显感觉到饿，很开心，以前只是到点吃饭，上次出现低血糖的时候也不知道什么叫饿。从上周开始放松的时候能感到骨头隐隐地疼，这周身上的肉也酸疼，以前隔离的各种感觉在逐渐地恢复、呈现。

这周饿的感觉出现后，委屈感也更明显了，尤其呼气的时候，委屈到快要窒息，影响度为10分。

委屈的时候喘不上气，整个胸腔都憋着。象征物是一个很大的、透明塑料袋，袋口被扎起来了，扎口的地方就在脖子处。塑料袋鼓鼓的里面胀满了气。引导象征物过程中来访者又呕吐，吐完觉得舒服。塑料袋上面1米是气，下面0.5米是混合的腐烂食物和脏垃圾，经过若干年发酵已变成黑乎乎的粥状物，酸臭难闻。共重80斤。

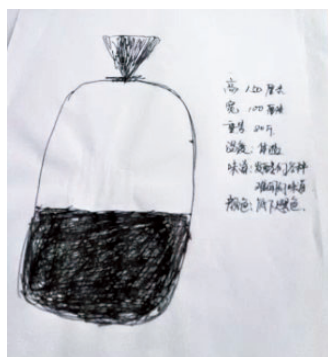


图3 象征物图

Figure 3 The symbolic

将塑料袋依次放进泡沫箱、松木箱，并加固。

超距移动至3万米后，移动越来越顺利。10万米处结束移动。空境体验超过1分钟。来访者述有一种解脱后的疲惫感，想找一个地方休息。

影响度分值从10分→0分，临床痊愈。一周随访影响度保持0分。



## 4.9 第9次：移空治疗

上次的委屈症状解决以后，来访者有了新的症状。现在对各方面开始变得敏感了，不仅对饿、对困也有感觉了。以前只要一面对外界的人和事，就把自己的感觉完全隔离，这个模式也在打破。以前总把矛头指向别人，现在开始质疑自己。来访者说自己很笃定地知道这些都是好事，是在转变的过程。

本次移空处理的靶症状为整个头部的晕胀。问题影响度：7分。

象征物是压缩成一团的黑色物。都是活的、黑色的虫子，密密麻麻，不动的时候看上去是死的，散开了就会到处爬满。

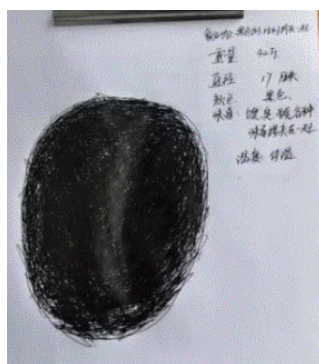


图4 象征物图

Figure 4 The symbolic object

来访者不敢清理黑色物，担心把它们唤醒。用一个塑料袋套在手上，将这团黑色物装进塑料袋，再放进密封的铁皮箱。四周都牢牢焊死。

移到5万米时，箱子被风吹散了，消失在无形的宇宙里，这时来访者深深舒了一口气，感觉特别轻松和放松，不再担心箱子会回来。

影响度分值从7分→0分，临床痊愈。一周后随访仍为0分。

## 4.10 第10次：访谈

来访者表示现在身心比较协调，没事也能安静地、踏实地坐着。原先做完移空后的头三天状态比较好，第四天开始出现新的症状，这周第五天之后才有不舒服的感觉。生活中别人对自己好也能欣然接受了，不像以前一定要还回去。但现在仍然逃避一些事情，如一些工作，也恐惧母亲在自己面前去世。来访者敞开心扉讲述了早年生活经历中的艰难、跟母亲的关系、这些年来自我成长的心路历程等等。

## 4.11 第11次：移空治疗

这次咨询隔了两周，来访者表示之前处理的症状基本都没有了，也没有反复，思维越来越清晰，整个状态也越来越好。但前几天母亲去世了，一些症状又出现了。

三调放松后，来访者说除了在工作坊或咨询中，现实生活中再难受也不会在人前流泪，总是把情绪

藏起来，自己会偷偷地流泪。母亲去世农村出殡时，在别人面前也哭不出来。对母亲去世早就做好了心理准备，母亲在的时候都尽心尽力了。也想处理好母亲的事，自己去做点事了，但心口窝以下尤其是肚子堵得满满的，又喘不上气来，影响度分值：9分。

象征物是一个猪尿泡状物。表面是软的。上面四分之一是灰白色、浓浓的像雾霾一样的东西。中间包着一团黑色的大便，是被冻住、便秘的大便，有砖头那样硬。因为冻住了暂时闻不到难闻的味道。下半部分汪了一大滩水，水很混浊，是压抑了多年的泪水。整个猪尿泡重 120 斤。

将猪尿泡放进泡沫箱，再装进松木箱。盖好并钉牢。

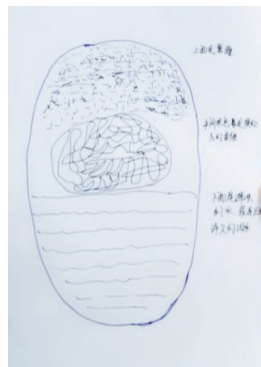


图 5 象征物图

Figure 5 The symbolic object

初始移动中箱子往远移时能呼出气，往回移时感觉喘不上气。

超距移动中移到 600 米时，看不见箱子了，感觉箱子还在，但心里已觉得轻松。1 万米，感觉箱子快要不住了，来访者表情舒展开、开心地笑起来。2 万米，来访者长叹一口气，说感觉像放风筝，线终于断了。空境体验结束后，来访者伸展身体，说特别放松、特别开心，并且喘气顺畅、身体也轻快了。

影响度分值：9 分→0 分，临床痊愈。一周后随访，影响度仍为 0 分。

#### 4.12 第 12 次：访谈

跟来访者约好这是最后一次咨询。来访者反馈移空处理的几个症状基本都解决了，没有反复，现在没有明显的心身症状了，心身状态得到很大改善。前几天自己也在回顾，这段时间打破了以往的很多模式，继续跟自己的各种感受连接中。当初来咨询的原因之一便是母亲即将离世带给自己的影响，现在也完全得到释怀。

来访者觉得移空技术安全性好、有效性高，以后也想学习和应用移空技术。现在自己在“一对一”地扶贫帮助一个孩子。咨询师鼓励来访者继续进步、成长的路是无止境的。

## 5 讨论

### 5.1 对案例的评价与分析

本个案共进行了 12 次咨询，持续了三个月。其中 4 次访谈和 8 次移空治疗，移空治疗的疗效均达

到临床痊愈及显效，且一周随访疗效均持续良好。来访者因早年生活艰难曲折，受到很大创伤，导致身心隔离，多种身心症状较严重，前几次咨询来访者刚开始做三调放松时就或呕吐或哭泣，有的症状处理了不止一次。咨询进行到一个多月后，来访者曾经隔离和压抑的诸多感受逐渐呈现并开始连接，如感觉到了困、累、热、身上的骨头疼或肉疼、吃饭时的饥和饱等等。以前总把矛头指向别人，现在越来越回到自己、关注自己。随着自身状态的改变，以往的很多模式也在打破。来访者自小跟母亲相依为命，后多年照顾病重的母亲，咨询前两周母亲去世，又处理了一次积压的症状。最后一次咨询来访者显得开朗、自信，表示自己多年来的愿望就是当下的状态，对现在的状态很享受。

来访者想处理身心症状的意愿较强，感受力敏锐，信任咨询师，现在从事心理工作也对移空技术有所了解，整个咨询过程中配合得很好，这些都是取得较好疗效的重要因素。

## 5.2 对咨询过程的反思

### 5.2.1 象征物准确

移空技术是用象征的方法解决问题，靶症状用象征物来表达，象征物越准确、疗效越好。象征物是来访者负性感受的表达，应该是来访者不想要、厌恶、想扔掉的东西为最好，本案例的象征物如堵在心口的脏垃圾、包裹着自己的浓浓迷雾、紧套在头上的铁丝网头盔、胸口的水泥柱、扎口在脖子处的一大袋气体和腐烂物、压缩成一团的黑色虫子、腹部的猪尿泡状物等，均较为贴切地表达了靶症状。引导象征物时咨询师着重从提问帮助来访者存想象征物时贴近靶症状、进行细节性提问时够用即可、象征物是否有清晰的边界等几个方面进行把握，达到了象征物准确、清晰、简明的要求。

### 5.2.2 画图的疗愈作用

第4次和第7次移空治疗中，来访者用了较长时间画象征物图，都超过了10分钟。第4次的象征物是黑色、密度极大的圆柱形气体，第7次的象征物是密密麻麻、数不清的黑色虫子紧紧压缩成一团，画图时来访者用黑色的签字笔来回使劲涂，甚至用两支笔一起涂，越涂越起劲，咨询师也给予了来访者充分的时间，画完图来访者很解气的样子，补充说实际上比这还要黑、还要密实呢，这个过程咨询师也体会到画图的过程给来访者带来的疗愈作用。

### 5.2.3 空境体验好

8次移空治疗中，来访者都到达空境，空境体验较好，而且随着治疗进程的推进，来访者到达空境的程度逐步加深，从舒服、轻松到开心得笑出声来并流泪（说是开心得流泪），然后到最后一丝牵挂像放风筝的线撒手了，心里顿觉安静了、消停了、放下了，一切都归于平静，再到移动物消失在无形的宇宙，身心特别地轻松和放松，空境是移空技术最大的特色，对当下及后期疗效起到关键的作用，这一点在本案例中也得到充分的体现。

### 5.2.4 对移空技术处理早年创伤的思考

移空技术直接处理来访者的心身症状，不问原因，不探究导致症状的来源包括创伤事件及发生的时间，移空技术认为症状都是当下的、侧重于把握来访者当下的不适。对待创伤也一样，不管是早年发生的还是近期的，只要当下对来访者有影响，就去解决症状本身。尤其在移空治疗的过程中，只针对身心症状进行处理，其他都不做考量因素，这是移空技术的主要思路，具有鲜明的中国传统文化特征。移



空技术的这一特点很大程度上缩短了咨询进程，快速、直接。当然移空技术不问原因并不等于不听来访者的诉说和生命故事，移空咨询师也要全面了解来访者，以便获得更多信息供参考。

（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. 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] 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] 周文, 刘天君. 一则用移空技术处理因丈夫出轨事件引起的负性情绪的案例报告 [J]. 心理咨询理论与实践, 2019, 1(9): 447-461.
- [6] 陈益, 刘天君. 移空技术治疗一例初中生强迫思维倾向的案例报告 [J]. 心理咨询理论与实践, 2019, 1(8): 414-428.
- [7] 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 the Use of Yikong Skill to Deal with “So Much Pain That I Can’t Breathe” and Many Other Injuries From Early Life

Zhou Wen<sup>1</sup> Wang Xuan<sup>2</sup>

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

2. Academy of Transfer to Nothingness Technique, Beijing

**Abstract:** The client in this case lived a difficult and displaced life in his early years and suffered serious physical and mental trauma, which led to the obvious separation of body and mind for a long time. When he visited, his mother was critically ill, and the visitor often woke up in the middle of the night, anxious to deal with his negative physical and mental feelings. Counselling with the client lasted for three months (including 4 interviews and 8 Yikong skill treatments). All the 8 Yikong skill treatments achieved clinical recovery or improved efficacy, and the efficacy remained good during one-week follow-up. After the treatment of Yikong skill, the visitor's physical and mental state has been significantly improved, and many once-isolated physical and mental feelings have been gradually connected. The client's mother died before the consultation was over and the client was relieved. This paper presents the course of the Yikong skill treatment of early trauma and discusses how to use the Yikong skill to treat early trauma.

**Key words:** Yikong skill; Psychosomatic symptoms; Early trauma; The curative effect