

心理空境可以作为心理治疗的目标

刘天君

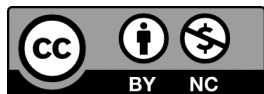
北京中医药大学，北京

摘要 | 中国传统文化和中医的许多调适身心的方法和技巧，经常用到心理空境，甚至把它用作调适的终极手段与目标。心理空境是没有意识内容的意识存在，大体上相当于没有进入认知过程的意识存在。心理空境提供了一个可以疗愈各种心理障碍、放下各种心理问题的心理空间。移空技术是一项以引导心理空境为目标的心身治疗技术。移空技术为心理空境的达成提供了切实、清晰和迅捷的可操作性，使传统文化中需要通过长期心身修炼才能达成的境界，得以用于现代心理治疗。

关键词 | 传统文化；心理空境；心理治疗；移空技术

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/>



与中国传统文化中的心理学思想相比较，西方各流派的心理治疗，大都是在“有”上下工夫，而中国传统的治疗技术既有“有”也有“无”。这里“有”的意思是指从一种具体的心境转到另一种，或者用一种克服另一种，例如从消极的转为积极的，用正性的克服负性的。而“无”的意思是指非负非正、非积极非消极的心境，也就是心理空境。

1 心理空境的古今表述

或许佛家禅宗六祖惠能的那首著名偈子“菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃”，可以看作是对心理空境的最佳表述，将空无一物的心境表达得栩栩如生。而儒家王阳明四句教的首句“无善无恶之心之体”，与惠能的偈子是同一个意思，只是更简洁直白一些。道家老子的“无，名天地之始；有，名万物之母。故常无，欲以观其妙；常有，欲以观其微”则对比了“有”和“无”两种心境的不同功用。可见佛道儒三家均认可和推崇“无”的心境。中国传统文化和中医的许多调适身心的方法和技巧，经常用到心理空境，甚至把它用作调适的终极手段与目标。^[3]

用现代心理学的语言表达，心理空境是没有意识内容的意识存在，大体上相当于没有进入认知过程

的意识存在,也就是意识停止工作的空白状态。^[1]如果用英语表达,心理空境即是意识的 being 状态,而不是 doing 状态。

心理空境在西方心理学里少有提及,从根源上看,这与西方心理学对人格的认识有直接关系。中国传统文化中的心理学思想对人格的认识包括生物、社会、宇宙三个层次,而西方心理学只有生物、社会两个层次,例如自我实现就是人格的生物和社会价值的实现。心理空境对应的是宇宙层次的人格存在,既然西方心理学对人格的认识缺少这一层次,对心理空境鲜有提及也就顺理成章了。

2 心理空境的治疗意义

从心理治疗角度讨论心理空境,是因为这个心境对多种心身症状有良好的治疗作用。在临床上引导来访者到达心理空境,提供了一个可以疗愈各种心理障碍、放下各种心理问题的心理空间。那里是单纯的空净意识状态,可以看作是没有任何问题的地方。且那里不假外求,就在来访者自己的心境之中,所以是每位来访者自己都可以利用的无尽资源,故难能可贵。

这里特别要说明的是,来访者到达自己的心理空境解决问题,并不是启用了自己的防御机制,例如不是否认、压抑、投射、逃避、转移、替代或升华,其问题并没有被排斥或修饰,而是直接被接纳、包容、消化和吸收。心理空境是一个无限广阔的心理空间,治疗师引导来访者到达这个没有问题的地方,并未直接处理问题,而是把问题放到了更为广阔的背景之中,让它自然消亡。就好像一勺盐放在一杯水里,水会很咸,而放在一缸水里大概就很淡了,如果放在一个湖泊里,根本就感觉不到咸味儿了。心理空境无限广阔,而且人人具备,理论上任何问题放入其中都会消失得无影无踪。所以这是一个非对抗性的、创造性地解决问题的办法,也是最彻底的解决办法,体现了中国古人的智慧。

从现代科学研究的角度探讨心理空境的治疗意义,只谈理论不够有说服力,还应该检阅相关的疗效数据。以下简述二份关于移空技术的疗效研究报告。移空技术是一项以引导心理空境为目标的心身治疗技术。

2020年10月发表在《心理咨询理论与实践》杂志上的“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”收到案例127份。研究结果:除去影响度(指需要处理的靶症状对来访者的消极影响程度,下同)信息完全缺失者21人,影响度的移空咨询前测平均分为8.08,后测平均分为2.51,统计检验表明影响度后测得分显著低于前测得分。127例中,临床痊愈20人,占15.7%,显效68人,占53.5%,有效15人,占11.8%,无效3人,占2.3%,信息缺失21人,占16.5%。^[4]

从2020年9月到2021年3月,在中国科学院心理研究所应急攻关项目《新冠疫情创伤疗愈本土化心身支持公益项目》(EOCX331008)的实施过程中,对178个应用移空技术进行创伤疗愈的案例,进行了影响度的移空咨询前测、即时后测和一周随访,并对数据做了单因素重复测量方差分析。影响度前测: $M=7.707$,即时后测: $M=2.175$,一周随访: $M=2.896$ 。可以看出,就总体而言,移空技术疗效显著、能保持、略有衰减。在178例中比较丧亲组与非丧亲组移空咨询的疗效,除外是否丧亲不确定的22例,对丧亲组(27例)与非丧亲组(129例)的移空咨询结果:丧亲组咨询前的影响度($Mean=7.39$)比咨询后($Mean=2.39$)的和随访后($Mean=2.35$)显著的高。但咨询后和随访的影响度之间则不存在显著的差异性。在非丧亲组,咨询前的影响度($Mean=7.77$)比咨询后($Mean=2.13$)的和随访后($Mean=3.01$)显著的高;咨询后的影

响度比随访的影响度显著的低($t=-4.446$)。可见移空技术咨询对丧亲的疗效更稳定。

这两份研究报告都是“移动技术疗效真实世界研究”总课题的一部分,目前该项研究数据库已收集千余份案例,并将持续收集和进行分析,故关于心理空境在心理治疗中疗效的科学评估,也会不断问世。

3 心理空境的达成途径

移空技术提供了一种包括10个步骤的结构化心理操作程序,可以有效地引导来访者达到心理空境。10个步骤这里就不一一介绍了,其要点是指导来访者进行深度想象,在心身放松的条件下,让来访者将需要处理的心身症状象征性物化,再将物化的象征物放入与其相匹配的承载物,而后在正前方的心理距离上来回移动它们,使它们渐行渐远,当它们消失在看不见的远方时,心理空境就出现了。^[2]因此,移空技术的心理空境是通过心理距离的变化创造出来的。换言之,移空技术为心理空境的达成提供了切实、清晰和迅捷的可操作性,使传统文化中需要通过长期心身修炼才能达成的境界,得以用于现代心理治疗。

移空技术的10个操作步骤都比较简单,初学者通常经过两天工作坊的培训就可以上手。且由于移空技术的基础理论和操作技能主要来自中国传统文化,所以学习该技术并不需要掌握大量的西方心理学知识。这对于大部分现代心理学人而言,可以说起步的门槛较低。然而,要想在临床上纯熟地运用移空技术,则需要比较深入地了解 and 掌握传统文化的心理学思想,这对于现代的心理学家来说,似乎又并不容易。

此外,如同学习任何一种心理治疗技术一样,掌握理论知识,积累临床经验,提交临床案例,参加案例督导,遵守咨询伦理等也都在所必须。

4 传统智慧的继承发扬

应用心理空境来解决心理问题,是中国古人的智慧,有数千年的发展历史。现在虽然已经进入了21世纪,继续发掘和发扬传统文化的宝藏和精华,仍然十分必要。中华传统文化许多深邃的心理学思想是现代心理学尚未触及的,许多西方心理学家也在不断的探索,我们心理学界当然应该更加努力,没有理由也不应该落在后面。中华传统文化处理心身问题的方法很多,例如情志相克、移精变气、意守存想等,应用心理空境只是其中之一。向传统文化学习,发掘其中独到的、独具特色的处理心身问题的方法和技术,其实大有可为。

习近平主席指出:“要加强对中华优秀传统文化的挖掘和阐发,使中华民族最基本的文化基因与当代文化相适应、与现代社会相协调,把跨越时空、超越国界、富有永恒魅力、具有当代价值的文化精神弘扬起来。要推动中华文明创造性转化、创新性发展,激活其生命力,让中华文明同各国人民创造的多彩文明一道,为人类提供正确精神指引。要围绕我国和世界发展面临的重大问题,着力提出能够体现中国立场、中国智慧、中国价值的理念、主张、方案。”(在哲学社会科学工作座谈会上的讲话 2016年5月17日)

习近平主席的这段话适用于许多领域,包括我们心理学界。中华传统文化中的心理学思想亟待发扬光大,努力发掘其中心理学术的文化基因,使之与当代文化相适应,提出体现中国智慧的心理治疗方法,

是我们心理学人弘扬传统文化，提升文化自信，实现民族复兴的责无旁贷的历史使命。

参考文献

- [1] 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.
- [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] 刘天君. 当心理咨询遇见传统文化 [M]. 北京: 中华书局, 2019.
- [4] 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.

The Psychological Empty Land can be the Target of Psychotherapy

Liu Tianjun

Beijing University of Chinese Medicine, Beijing

Abstract: In traditional Chinese culture and traditional Chinese medicine, many methods and skills to adjust the body and mind are often used in psychological empty land, and even used as the ultimate means and goal of adjustment. Psychological empty land is the conscious existence without conscious content, which is roughly equivalent to the conscious existence without entering the cognitive process. Psychological empty land provides a mental space to heal all kinds of mental obstacles and put down all kinds of mental problems. Yikong skill is a psychosomatic therapy technique aimed at guiding psychological empty land. Yikong skill provides practical, clear and rapid maneuverability for the realization of psychological empty land, which makes the state that can only be achieved through long-term mental and physical cultivation in traditional culture applicable to modern psychological therapy.

Key words: Traditional culture; Psychological empty land; Psychological treatment; Yikong skill