

一例移空技术疗愈手术伤口疼痛的案例报告

曲 明¹ 陈 益²

1. 沈阳工程学院, 沈阳;

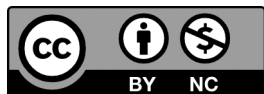
2. 南京师范大学心理学院, 南京

摘 要 | 本文是一则运用移空技术治疗手术伤口疼痛的案例报告。来访者患肺癌后手术, 术后手术刀口在阴天或自己情绪不好时, 会出现较强烈的疼痛, 对生活影响较大。针对术后刀口疼痛这一靶症状, 进行了一次移空治疗, 治疗过程轻松流畅, 来访者感觉轻松、有趣、过瘾, 治疗效果显效, 疗效保持较好。本案例提示移空技术用于对生理疼痛和心理创伤的“伤痛”进行疗愈可能是一个便捷有效的技术。

关键词 | 移空技术; 疼痛; 具象思维; 创伤

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, 将近 50 岁, 企业财务人员, 兼职从事心理咨询工作。

1.2 重要生活事件

来访者本次咨询前 10 个月接受了肺癌手术。术后日常生活和工作受到较大影响, 手术伤口一直疼痛, 有大动作、着急或阴天时, 手术伤口疼痛加重。

2 分析评估

来访者患肺癌属于其生活中突发的危机事件, 手术后创口恢复期长, 个人生活节奏发生较多改变, 个人生活受到影响较大, 因此来访者处理负性感受的主观意愿较强。

来访者对自身感受、情绪及生活事件表达清晰,有较强的认知感受能力和具象思维能力。来访者前期对移空技术有一定的了解,对移空技术信任度较高,可以并适合做移空技术治疗。

3 过程

本次治疗共两次,一次为初始访谈,一次为移空治疗,每次时长 50 分钟,中间间隔一周。视频,免费。

3.1 初始访谈

来访者从事财务工作,考取了二级心理咨询师资格,对中国传统文化和佛学感兴趣,平时练八段锦,读过《黄帝内经》和《道德经》。咨询师也一直对中国传统文化有浓厚兴趣,也非常喜欢研读这两部经典,因此双方有很多共鸣,交流顺畅愉快,初步建立了较好的咨访关系。

来访者手术后上班,虽然领导同事都很关照,但对工作感觉焦虑,影响度为 7 分。约定下次咨询处理焦虑问题。

3.2 治疗

移空治疗过程轻松、顺畅,来访者比较享受治疗过程,觉得移空技术很有趣。

3.2.1 三调放松

三调放松进展顺利,时间约 2 分钟。三调放松后,来访者说,三调放松刚开始时,肩膀有点紧绷,后来觉得挺放松。

3.2.2 确定靶症状

初始访谈确定的靶症状是焦虑,在本次明确靶症状过程中,发现来访者对手术伤口疼痛的影响度打分更高,经探讨,确定本次治疗的靶症状为手术刀口疼痛。

确定靶症状部分摘要:

咨:你说想解决焦虑的问题,打分是 7 分?访:是的。

咨:你焦虑的时候,身体有怎样的感觉?访:心跳加快,手心出汗,心里堵。

访:像憋气的感觉。咨:像什么憋着呢?

访:我如果说身体别的难受呢?

咨:嗯,焦虑的时候,身体哪里最难受呢?

访:我现在的伤口疼,比如阴天或者着急,伤口疼比我的心脏难受症状更明显。

咨:你是说做手术的刀口位置疼?访:是的。

咨:具体说下,手术伤口的疼是怎样的?

访:伤口像压了块钢板,走路的时候,那里像别了一把枪,就是你不能随便,非常硌得慌。

咨:这个伤口疼对你的影响有几分呢?如果 10 分是最重的影响,0 分是没有影响。

访:应该有 8 分。

咨:你刚刚提到这个焦虑的时候,打分是 7 分。这伤口疼的影响是 8 分,伤口疼对你的影响更大是吗?

访:是的。

咨：那你想这次先处理伤口疼的问题？访：好的。

3.2.3 引导象征物

来访者把伤口不舒服的感觉表述为疼，但经询问和引导，发现这种疼其实是一种很复合的感觉，来访者先后提到了诸如压着，麻木，绷着，顶着等感觉。经不断进行细节性的提问，来访者的感觉渐渐清晰，确认伤口的疼，像从上往下别了一把枪，使得行动受限，进而确定靶症状的象征物是一把枪，铁黑色，挺结实，有一二两重，有子弹，枪的温度比体温低一点。枪的形体比较扁，不厚。枪稍微斜一点别在腰间。

引导象征物部分摘要：

咨：你刚才说不舒服的时候提到钢板和枪，能具体说一下吗？访：就是行动不自由。

咨：此刻你坐着不动，伤口那地方也会有不舒服吗？访：比较紧绷。

咨：此刻钢板压着的感觉有吗？访：没有。

咨：不舒服的时候像一个钢板压着？

访：就是觉得很麻木，有一个东西顶着。

咨：是这种压的感觉更强烈呢，还是顶着这个感觉更强烈？还是绷的感觉更强？

访：绷的感觉更强烈。

咨：绷着具体是怎样的一种感觉呢？很紧？访：嗯。不放松，不自如，受限。

咨：你觉得像是什么东西在那儿使得你的那里不舒服呢？访：……

咨：比如你刚才提到的钢板啊，枪啊，等等，你感受下，像什么东西在那儿，让你那里感觉不舒服呢？

访：那就像一把枪，有点长，从上往下，别到这儿，你就不能随便动。咨：你说别在这儿，从上往下是什么意思？

访：就是从腰到胸口，哦，就是腰再高一点吧，当时手术的时候有两个引流管，这两个伤口长不好，伤口有一点增生，就是鼓起来了，骑自行车或者走路呀，有的时候不小心搬个东西，就是忘记它，你想干点事情的时候，嗯，这种（疼的）感觉就出来了。

咨：哦，这枪别的具体位置是怎样的？访：右侧从胸口一直到腰上面。

咨：枪长度大约有多少？访：40公分。

咨：枪的宽度呢？

访：最宽的部分有30公分吧。咨：是手枪吗？

访：像盒子套那种吧。咨：什么颜色的？

访：是铁灰色。

咨：这枪的口径有多大？

访：正常的口径吧，应该是比大拇指要粗、要粗一些。咨：那就是至少一厘米的直径？

访：将近两厘米。咨：这枪有多重？

访：不重，但很结实。咨：大约有多重？

访：大约一二两。是非常轻的材质。咨：这个枪是真枪还是仿真枪？

访：真枪。

咨：有子弹吗？访：应该有。

咨：感觉这枪凉吗？

访：比我的体温低一点，但不是像金属那么冰凉。像一个片状的东西，不是那么立体。

咨：那是说，它不是一把枪，是一个枪的模型，所以它是一个片状的，还说这把枪的造型就是比较扁的？

访：这把枪就是比较扁的。

咨：这枪别在那儿，是垂直的，还是斜一点的？访：垂直稍微斜一点。

咨：方向呢？手柄在你的左侧还是右侧？访：右侧。

3.2.4 引导承载物

在象征物明确后，承载物的出现很顺利。来访者说承载物是盒子，材质比较特殊，是一种可以上太空的高科技的金属，碳合金的灰色。盒子是掀盖打开的。盒子有一个暗锁，用专门的钥匙打开它。钥匙有拇指大小。说到这里，来访者很开心，觉得移空很好玩。盒子里边有灰色的海绵，有枪的凹槽形状。

引导承载物部分摘要：

咨：别着这样一把枪，真的会让你不舒服。我们一会儿把这把枪移走，得把它装在一个东西里，你觉得装在什么东西里比较好？

访：这个枪的材质这么高级，这个盒子也必须要能上太空的那种金属，就是又轻又结实。

咨：能够上太空的一种高科技的金属？访：嗯，是的。

咨：这种金属是什么颜色啊？咨：也是灰色，有点发亮。咨：是亮灰色？

访：嗯，有点像钛合金吧。咨：这盒子有多大呢？

访：35×45。

咨：这是长度和宽度？高度呢？访：25。

咨：35×45×25公分。访：嗯。

咨：这盒子是怎么打开的？是那种扣着的还是掀的那种？还是那种？访：是掀开的那种。

咨：是靠什么掀开的？有折页？访：对，有折页。

咨：然后盖上之后，有锁头之类的吗？

访：有镶在里边的暗锁。外边有个钥匙孔。就是《庆余年》里面的那种锁，不是穿越嘛，他妈妈就给她弄了一个箱子，就是那种专门的钥匙打开它。咨：钥匙有多大？

访：造型挺复杂，正常大拇指拇的大小，挺小。但……（来访者笑）挺好玩的。咨：是啊，移空的过程很好玩的。这个能上太空的，高科技的金属盒子，它的上下里外都是一个材质的吗？这个底部也是这个颜色和材质吗？

访：嗯，应该是的。像那种我们买的就是比较好的首饰一样，就是它有那种刻的模子，或者是买个什么纪念章呀什么的，里面应该是硬点的那种海绵，上下都有，枪放进去是完全吻合的，有枪形状的凹槽。

咨：海绵是什么颜色的？访：海绵是灰色的。

咨：你这个盒子打开之后，那个盖子里的海绵也是有凹槽的？访：有的。锁是从中间开的，（盒子）打开之后各一半。

3.2.5 画图

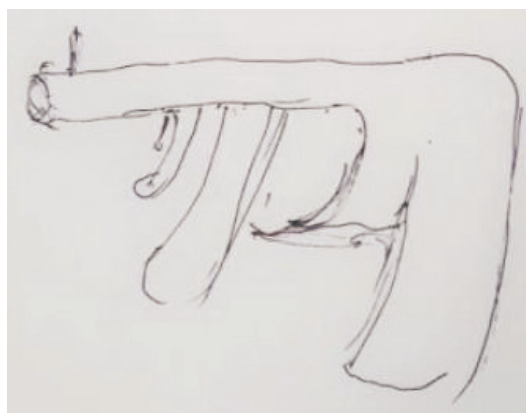


图 1 象征物

Figure 1 The symbolic object

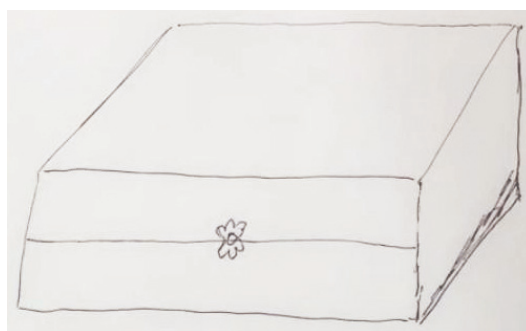


图 2 承载物

Figure 2 The symbolic carrier

3.2.6 三调放松

第二次三调放松状态较第一次效果好，来访者更放松。

3.2.7 将象征物置放于承载物

问来访者是否需要将对枪进行清理，来访者坚定的说需要，顺利完成了擦拭。问来访者把枪拿在手里的感觉，和刚才感觉到的是否一样。来访者将枪进行了擦拭清理，说拿在手里感觉比刚才以为的沉。根据咨询师的提示，来访者检查了盒子的里外，包括盒子的底部，来访者说很干净，说不用进行清理。

3.2.8 移动

移动环节进行顺利。最远距离是 190 米。150 米以外的距离，越远越舒服。在 7 万米时，来访者说看不见了，感觉不到了，心里也不惦记这事儿了，来访者说好过瘾啊。来访者在 7 万米的位置呆了一会儿，说像在外太空，什么都没有。来访者又笑了，说觉得很过瘾，没费多大力气就把它（盛放象征物的承载物）弄不见了。

3.2.9 评估疗效

前测分数为8分，后测分数为2分，1周随访为3分，1月随访为3分，仍为显效状态。

4 反思与讨论

4.1 移空能消除手术后疼痛对来访者的影响度，且疗效持续

本案例中，来访者本身是咨询师，掌握一定的咨询技术，也一直配合医院的治疗，但没有找到很好的对治疼痛的有效办法，一直受术后疼痛困扰。通过移空技术治疗一次，疗效为显效，且一周随访、一月随访，都是显效。说明移空技术对治疗身体疼痛效果非常明显。移空技术治疗通过把靶症状（疼痛）象征性物化为枪，进而顺其自然找到置放枪的承载物（盒子），通过在不同距离上移动，将置放了象征物的承载物移动至空，最终对靶症状疼痛起到了很好的治疗效果。在整个治疗过程中，靶症状确定后，构建象征物的过程用时较多，因为清晰准确的象征物是后续治疗的关键。在象征物明确并经评估与靶症状吻合后，承载物顺其自然就出现了，并且和象征物非常匹配——盒子里有枪形状的凹槽。象征物的清晰呈现是来访者发现和面对自己症状的过程，当找到了与象征物匹配的承载物，来访者很放松，觉得很好玩，这一过程也是来访者运用自身资源解决问题的过程。之后的治疗水到渠成，非常顺畅、自然、轻松。

4.2 聚焦于来访者感受构建象征物是治疗有效的重要保证

移空技术是构建和加工象征性物象的心理治疗技术，在确定靶症状后，要把靶症状存想为象征物。由于这个存想过程是我们平时不熟悉的，因此更加需要咨询师的多角度诱导性提问。在这个过程中，咨询师要引领来访者关注自身感受。本案例中，来访者语言表述自己的不舒服的感受是疼。构建象征物过程中，来访者的靶症状疼痛的象征物最初并不十分清晰，当被问到是怎样的疼时，来访者在咨询师的发问下，先后提到“压着”“硌得慌”“紧绷”“麻木”“顶着”等多种感受。咨询师引导来访者从具体感受入手，运用细节性的提问，始终引领来访者关注自身感受，在咨询师提问一来访者感受这样的互动中，来访者对自己的感受逐渐清晰了，象征物枪自然清晰呈现出来了。语言是有局限的，有时无法找到一个准确的词对应描述一种感受，但如果来访者能清晰觉察到这种感受，觉察到就像有什么会引起这种感受一样，此时象征物顺其自然就出现了。

象征物是咨询师和来访者的共同工作对象，象征物的清晰准确呈现是移空治疗后续步骤能够有效进行的基础，也是保证移空治疗效果的重要前提。一旦象征物的构建准确，通常承载物的引导会比较容易，可以顺势而为。象征物的准确构建，也是后期取得较好疗效的迹象。本案例中，咨询师在象征物的构建环节，投入了一定的时间和精力。在象征物构建后，后边承载物构建以及其他后续环节进展非常顺利，而且效果持续较好。

4.3 咨询师的咨询状态对双方治疗关系影响重大

移空技术的治疗关系是指导与被指导的合作关系，由治疗师发出指令，来访者遵照执行。在象征物、承载物的存想完成后，象征物和承载物是咨询师与来访者的共同工作对象，移空咨询过程成为咨访双方

共同探索和解决问题的过程。这样的工作过程，需要咨询师有松而不懈的工作状态，既要能够时刻关注和感受到来访者，又要做到不代替来访者，引导来访者自主完成移空过程。移空咨询工作过程中，无须过分严肃和死板，无论在静态还是动态作业阶段，都可以由咨访双方共同商讨，甚至可以嘻嘻哈哈，在玩中工作，在工作中玩。

本案例中，来访者要解决的问题是肺癌手术后的疼痛，肺癌手术对来访者而言是创伤事件。但在咨询过程中，咨询师稳定、轻松的工作状态，给来访者创造了一个安全、放松的咨询环境。构建承载物完成后，来访者笑着说“很好玩”，感受到空境后，来访者觉得这个过程“很过瘾”。咨询师也不觉得是在按部就班的工作，很享受这样的过程，咨访双方就像共同创作一个好玩的游戏。在这种有趣的互动中，咨访双方共同轻松完成了移空工作，并且效果较好。

4.4 本案例的借鉴推广价值

术后疼痛（Postoperative Pain, POP）是由于受到疾病、创伤或手术后的组织损伤和炎症反应而产生一种让人不愉快的结果，是手术患者普遍关心的问题之一。术后疼痛不仅使患者产生恐惧感，而且还会影响患者的术后恢复情况、降低生活质量及满意度、延长住院时间，甚至导致术后慢性疼痛（Chronic post-surgical pain syndrome, CPSP）的形成。Taillefer（2006）在《胸部和心脏外科杂志》报道了564例胸部和心脏外科手术后的1—3年内大约有23%的患者发生慢性手术后疼痛。约80%的患者报告每周内平均有一天至几天时间，处于疼痛状态。其中50%的患者疼痛为中度以上疼痛。31%的患者必须服用镇痛药。

从本案例来看，来访者通过医学临床医学治疗，疼痛没有取得明显治疗效果。但利用移空技术仅治疗一次就取得显效的效果，并且效果持续较好。因此，可以尝试把移空技术作为解决疼痛，尤其是解决手术后疼痛的治疗手段。

此外，疼痛不仅仅包括身体上的疼痛，创伤伤口也不仅指手术刀口，精神上的痛苦也是一种真实的疼痛，是一种“情绪伤口”，心理治疗师常常对这类患者所背负的繁多症状和强烈的痛楚感到束手无策^[9]。对于这类患者，本案例提示也可以利用移空技术进行治疗，通过把疼痛象征性物化并移动至空，消除或减少痛苦。

致谢：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。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. 移空技术操作手册[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2019.
- [5] 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.
- [6] 赵欣, 于布为. 疼痛机制研究进展[J]. 上海医学, 2007, 30(6): 462.

- [7] 宋先荣, 艾艳秋. 术后镇痛研究的进展 [J]. 医学综述, 2009, 15 (5): 4.
- [8] 王家双. 慢性手术后疼痛综合征 [A] // 中国疼痛医学杂志 [C] 2007, 13, (s).
- [9] Onno van der Hart, Ellert R. S. Nijenhuis, Kathy Steele. 萦绕不安的自我: 人格结构解离与长期心理创伤治疗 [M]. 龙迪, 译. 北京: 商务印书馆, 2020: 5+35.

A Case Report of Healing Pain in the Surgical Wound by Using MET

Qu Ming¹ Chen Yi²

1. Shenyang Institute Of Engineering, ShenYang;

2. School of psychology, Nanjing Normal University, Nanjing

Abstract: This article is a case report of the treatment of pain in the surgical wound with the usage of MET. The client suffered from lung cancer and underwent surgery. When the client was in a bad mood or when the weather was unfavorable, the client will suffer from strong pain, which had a severe impact on life. In view of the target symptom of postoperative knife wound pain, a MET treatment was carried out. The treatment process was easy and smooth, and the client felt relaxed, interesting and enjoyable after the treatment. The curative effect was obvious and maintained well. This case suggests that MET may be a convenient and effective remedy for the pain of physical trauma and mental ache .

Key words: MET; Pain; Realistic thinking; Trauma