

一例运用移空技术处理焦虑情绪后口腔溃疡也随之痊愈的案例报告

韩 爽¹ 周 文²

1. 移空技术研究院，北京；

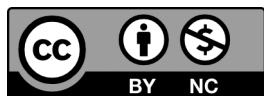
2. 移空技术研究院，南京

摘 要 | 本案来访者主诉焦虑情绪严重，并伴有经常性的口腔溃疡。跟来访者共进行了 4 次咨询，第 1 次初始访谈，第 2 次~第 4 次做移空治疗。移空疗效为 1 次有效、2 次显效。尤其第 2 次咨询运用移空技术处理了焦虑情绪后，来访者的口腔溃疡症状也有了很大缓解，后未再复发。本文较完整呈现了 3 次移空过程并进行了讨论，并着重从处理焦虑情绪后口腔溃疡也随之痊愈这一角度探讨了心身一体性。

关键词 | 移空技术；心身一体；焦虑；口腔溃疡

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，近 60 岁，退休前是一位教发展心理学的教师，也是咨询师。

1.2 主要生活事件

因不太适应退休后的生活，来访者总是停不下来，强迫自己去学习、讲课，但是又担心这样高强度的学习、授课会把自己累坏，所以产生了较强的焦虑情绪，并经常出现口腔溃疡。

通讯作者：周文，移空技术研究院，研究方向：移空技术的理论与实践。

文章引用：韩爽，周文. 一例运用移空技术处理焦虑情绪后口腔溃疡也随之痊愈的案例报告 [J]. 心理咨询理论与实践, 2021, 3 (10): 780-789.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0310098>

2 评估

2.1 咨询师对来访者的感性认识

来访者身体较好，看上去整体气色不错，说话节奏、声音适中，非常知性，言语举止中带着作为教师特有的神态。

2.2 风险评估

经咨询师评估，来访者自知力完整，意识及表达清晰，也不处于危机状态。

2.3 是否适合做移空治疗

移空技术治疗一般以“是否能做三调放松”“是否有明确的靶症状”“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运用移空技术。^[3]此来访者有明确的负性感受，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。

来访者对移空技术有一定的了解，在网上听过刘天君教授的讲课，感觉移空技术可以帮助到自己，也有朋友会做移空，并且对处理自己的问题有较强的主观意愿，这是有利于治疗的重要因素。

3 咨询目标

移空技术治疗针对和处理的是来访者的心身症状，且每次处理一个主要的症状，跟来访者商定每次选择一个影响度最大的心理或生理症状进行处理。

4 咨询过程

跟来访者共进行了4次咨询，第1次初始访谈，第2次~第4次做移空治疗。每次40~50分钟。视频，免费。

4.1 第1次初始访谈

初始访谈中了解来访者的基本情况、对来访者进行评估，咨询师大致介绍了移空技术和一些注意事项，因来访者本人也是心理咨询师，向来访者解释了移空技术每个步骤的操作目的并回答了来访者的问题，为后续移空疗效打下基础。最后详细说明了知情同意书的内容，并预约了下次咨询的时间。

4.2 第2次移空治疗

第一步做三调放松比较顺利，但来访者仍不够放松。

来访者刚刚退休，对于退休后的生活有担心有焦虑，但焦虑的情绪更加明显，来访者对这一点很笃定，靶症状焦虑情绪的影响度打9分。

通过咨询师耐心的引导，确定象征物为一个扩音器，长方形，长7厘米，宽4厘米，高2厘米，铁质，

重半斤，银灰色，有横格，右上角有圆形商标，内有“V”字。（见图1）

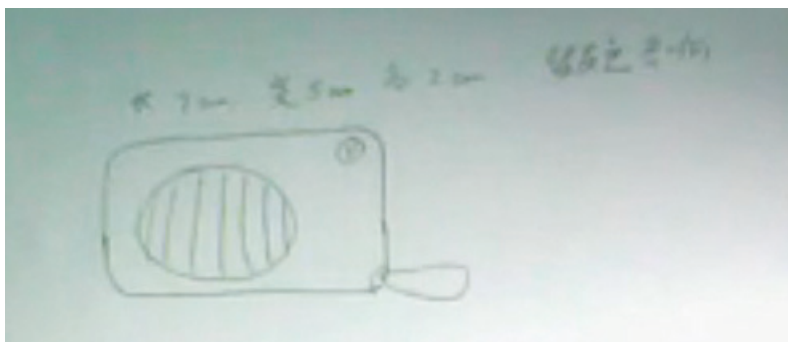


图1 象征物

Figure 1 The symbolic object

象征物建构后，继续引导来访者建构适合放置象征物的承载物，承载物为一个木盒，长10厘米，宽5厘米，高5厘米，盒壁厚1厘米，重半斤，外面是棕红色，里面是暗红色，四角和中间有花纹，盖子是掀开式的，有金色的小勾子搭扣。（见图2）

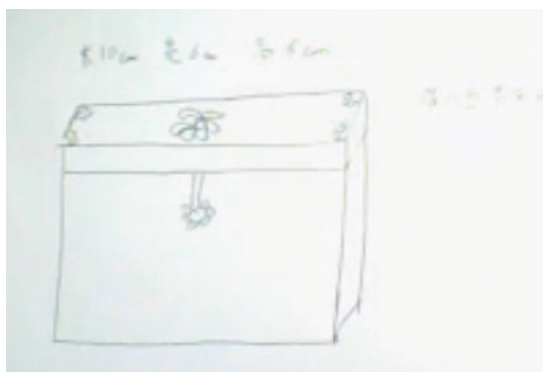


图2 承载物

Figure 2 The symbolic carrier

来访者用白色丝巾分别擦拭了象征物扩音器和承载物木盒。后将扩音器装进木盒，并用A4纸团作为填充物填到盒子里，最后用锁锁住了盒子。

前面的步骤都很顺利，但是在移动过程中出现了一些情况。初始移动中来访者的眼前出现阳台、窗户等，后来又出现树林的景象，经过咨询师提示后就没有问题了。

初始移动过程摘录：

咨：好，向前移动1米。

访：1米，好的，那就在窗户这里。

咨：向前移动到3米。

访：到阳台上去去了。

咨：向前移动到5米。

访：就掉到楼下去了。

咨：水平位置上移动，不要管它地心引力什么的，就是在水平位置啊。

访：好。

咨：往回移动到3米的位置。

访：嗯。

咨：往回移动到1米的位置。

访：嗯。

后续的超距移动中又出现了承载物不受控制的情况，当木盒移到看不见后又回到眼前，让来访者重新做了三调放松也不行。后来与来访者沟通得知，当咨询师询问“看不见盒子了、是否还能感觉得到盒子”时，来访者就会去想，于是告诉来访者不要刻意去想，只是在具象思维中去感觉，随后问题也得到解决。最终将盒子移至来访者看不到、也感觉不到了。

再次评估症状影响度为6分。疗效为有效。

一周后进行随访，来访者焦虑情绪得到缓解，影响度保持6分，并反馈以前常会出现的口腔溃疡明显好转，这让来访者感觉很好。

4.3 第3次移空治疗

这次处理的靶症状是来访者对退休后生活的迷茫感。影响度分值为8分。

第一步做三调放松顺利，来访者明显比上次做得更加熟练，也能得到比较好的放松。

咨询师询问引导迷茫感的象征物时，来访者眼前突然出现了一团雾，圆形，直径30厘米，重5公斤，灰色，有棉絮样杂质。一般来说，来访者的第一直觉作为象征物是很准确的，雾状的象征物对于迷茫感来说也非常匹配。（见图3）



图3 象征物

Figure 3 The symbolic object

接着引导承载物，承载物为透明的玻璃瓶，瓶子上有金色叶子的装饰，椭圆形，上窄下宽，整体高30厘米，底部高20厘米，直径5厘米，瓶颈高10厘米，直径2厘米，瓶壁厚1厘米，重5公斤。（见图4）



图4 承载物

Figure 4 The symbolic carrier

第六步再做三调放松后象征物变小，直径为8厘米。分别清理雾和玻璃瓶，然后将这团雾放进了玻璃瓶，瓶口用木塞塞住，用胶带固定。

初始移动顺利，可见移动过程中出现了最佳距离，咨询师询问来访者要不要试试继续向远处移动，商量的结果是可以再移动。最终将玻璃瓶移动到100米时，来访者看不见玻璃瓶也感觉不到，觉得心里也放下了很多。这时迷茫感的影响度分值降到了3分，疗效达到显效。

一周后对来访者进行了随访，迷茫感的影响度分值为4分。

4.4 第4次移空治疗

前两次移空分别处理了焦虑和迷茫，来访者表示疗效都不错，口腔溃疡也未再出现。这次来访者想处理腰疼的症状，腰疼有一段时间了，这次想试试移空技术。靶症状为腰骶部疼痛，影响度为6分。

象征物是一块正圆形的石头，褐色，直径5厘米，重200克，表面布满小坑，有冰凉感。（见图5）

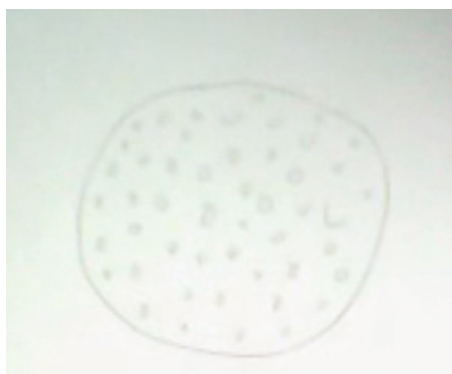


图5 象征物

Figure 5 The symbolic object

承载物用一个正方形木盒，是以前家里有过的一个类似的木盒，边长6厘米，壁厚1厘米，重200克，褐色，有烟熏色木头纹路，内外都一样，盖子是翻开式的，有梅花样锁扣。（见图6）

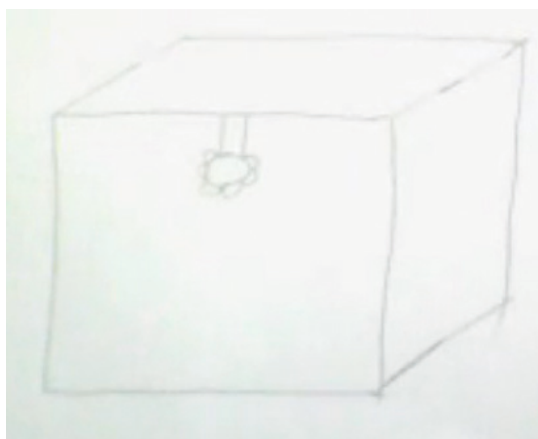


图6 承载物

Figure 6 The symbolic carrier

咨询师让来访者清理象征物石头时，来访者表示正圆形石头变成了普通的鹅卵石，来访者用刷子刷了刷石头，然后用水冲洗，把石头表面小坑中的沙子都清理干净。盒子用抹布擦干净，然后把石头装进去，再用白纸把石头包住，盖好盖子，用锁锁住。

初始移动和可见移动较顺利。

超距移动到100米的位置来访者看不见承载物也感觉不到了，但这时承载物又回到了眼前，咨询师让来访者观察象征物与承载物后重新进行移动。

咨：100米。

访：没了看不见了。

咨：看不见了哈，还能感觉到吗？

访：看不见感觉到空气一样。

咨：那也感觉不到了，是不是？

访：嗯。

咨：还想往前移吗？

访：变成小分子了，没了。

咨：还想往前移吗？

访：看不见了，不移了。

咨：那在这个看不见也感觉不到的地方多待一会儿。

访：嗯，好。

咨：感觉不想待了就可以睁开眼睛。

（30秒）

访：待在这就感觉它又回来了。

咨：回来也没事，回来看看有变化吗？打开盒子看看有没有变化？

访：打开，我觉得盒子变成一个箱子。

咨：变成箱子了，石头呢？有变化吗？

访：石头还在那、还是那个样子没变。

咨：还想把它移走吗？

访：感觉这个箱子下面有两个轮子，像我旅行（箱）的那4个轮。

咨：那就更好移动了。

访：嗯。

咨：嗯，没事。

访：那就移吧。

咨：您就直接给它移到像刚才那样、能不能直接给它移动到看不见的地方？

访：它移得挺快的。

咨：嗖的一下就没了，是不是？

访：跑好远了。

咨：好远了，嗯。还看得见吗现在？

访：感觉像个小蚂蚁一样的。

咨：嗯，再远点。

访：像小蚂蚁一样，它有四个腿嘛，有4个轮子，100米了吧。

咨：再往前移点，200米。

访：好像它飞走了。

咨：还看得见吗？

访：感觉它像是变成小蚂蚁一样就飞了。

咨：500米，再500米试试。

访：500米，我感觉那里有房子有尖顶的房子，但是盒子没了。

咨：盒子没了。

访：我看到有房子。

咨：盒子呢？

访：没了。

咨：1000米试试。

访：有树林。

咨：5000。

访：大海。

咨：1万。

访：就掉到海底去了。

咨：10万。

访：天空，空气。（表情舒缓，平静）

咨：50万。

访：（20秒）

咨：什么感觉？

访：雾蒙蒙的一片吧。

咨：舒服吗？

访：安静。

咨：安静，好，那您就在这安静里面多待会儿。

访：好。（80秒）

咨：好，睁开眼睛吧。

访：你说什么？

咨：好了是吧？好了，您可以睁开眼睛了。（来访者有点留恋的感觉）舍不得睁开了？

访：就是我还想……

咨：多待会。

访：嗯，我觉得我坐在一个水边。

咨：感觉很舒服吧。

访：嗯，感觉好像要和天空、水融合到里面去了。

咨：现在您试试晃晃、使使劲什么的，看看疼痛有没有减轻？就是腰。

访：（试了试）有点不真实吧。

咨：是真的。

访：这我不理解啊。（又起来转了一圈）

咨：怎么样？

访：还有一点点感觉，比以前可以说就是没有了。

最后腰骶部疼痛影响度分数降到2分，为显效，来访者表示很轻松。

5 案例评价与讨论

5.1 案例评价

本案例共3次运用移空技术分别处理了来访者的焦虑、迷茫及腰疼的症状。疗效为1次有效、2次显效。并对移空处理的症状分别进行了后期随访，疗效保持稳定。

5.2 案例讨论

（1）本案来访者的主诉是焦虑并伴有经常性的口腔溃疡，第一次运用移空技术处理了焦虑情绪后，一周后随访来访者报告口腔溃疡症状也有了很大缓解，后每周继续随访，一直到咨询结束口腔溃疡症状未再复发，对于这点来访者也感觉很好。移空技术是一项以传统中医治神为先为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^[1]”，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^[1]”，“传统中医对人与疾病的认识与现代医学有所不同，其中一个重要差别就是强调心身合一、天人合一的整体观念。依照

这一观念，现实生活中的人都是心身一体的，并不存在只有生理或只有心理的人。同理，疾病也属于人的整体。但治疗疾病的方法手段，可以从心理或生理角度切入，然而这并不意味着心理治疗无关生理、生理治疗无关心理，二者是相通的^[1]”。本案来访者的症状从传统中医的角度来看，属于情志问题，属心火上炎，“诸疮痛痒皆属于心”^[2]所以来访者在情绪上表现为焦虑，在生理上表现为口腔溃疡，运用移空技术时咨询师并没有直接处理口腔溃疡，而是处理了焦虑的情绪，因为心身是一体的，所以处理了情绪问题，生理问题也迎刃而解。这一点在本案中得到了充分体现，咨询师认为这是本个案最大的特点。

(2) 本案三次移动过程中来访者分别出现了不同程度的阻抗，到达空境的程度也不够深，这个阻抗可能有来访者对于退休之前生活的留恋，同时来访者是一位脑力劳动者，平时用脑过度，无法停下思考，总是去分析，这类来访者通常抽象思维与形象思维比较发达，移空技术要求运用的是具象思维和无象思维，对于这类来访者，移空过程中出现一些阻碍或到达不了较深的空境也在情理之中。当移动过程出现了承载物不受控制的情况，咨询师及时与来访者进行沟通，让来访者不要去想，只是去感受，使得移动进程能够顺利继续下去。最后一次移空的超距移动中，来访者看到森林、房子、大海等景象，咨询师选择忽略这些仍引导来访者继续向远处移动，最后移动到50万米的位置，来访者坐在水边，表示“感觉好像要和天空、水融合到里面去了”，咨询师认为虽然依然不是较好的空境，来访者到达这里也是可以的。结束后，来访者表示腰部疼痛得到了极大的缓解，基本感觉不到了，并对疗效表示不可思议。移空技术以到达空境为最终目标，但临床应用中并不是所有的来访者都能到达较好的空境，在实际操作中咨询师可根据来访者的不同情况灵活运用和把握。

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. 移空技术操作手册[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2019.
- [2] 张登本, 孙理军. 全注全译黄帝内经[M]. 北京: 新世界出版社, 2008.
- [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] 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.
- [6] 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.

A Case Report of Oral Ulcer Healing After Anxiety was Treated With Yikong Skill

Han Shuang¹ Zhou Wen²

1. *Academy of Transfer to Nothingness Technique, Beijing;*

2. *Academy of Transfer to Nothingness Technique, Nanjing*

Abstract: The client complained of severe anxiety and frequent oral ulcers. Four sessions of consultation were conducted with the client, including the first initial interview and the second to fourth sessions of Yikong Skill. The effect of Yikong Skill was once effective and twice effective. In particular, the patient's oral ulcer symptoms were greatly alleviated after the second consultation using Yikong Skill to deal with anxiety, and did not recur later. In this paper, three treatments of Yikong Skill are presented and discussed, and the psychosomatic oneness is discussed from the Angle of curing oral ulcer after dealing with anxiety.

Key words: Yikong Skill; Body and mind; Anxiety; Oral ulcer