

一例移空技术应用于治疗广场恐怖的案例报告

梁 阳

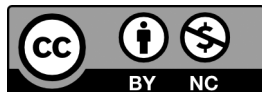
移空技术研究院，上海

摘要 | 本案来访者 Q 是综合性三甲医院临床心理科的一位门诊病人，经精神科医生诊断为广场恐怖，建议药物和心理咨询联合治疗。来访者 Q 自第一次惊恐发作，一个月后发展到每日无故惊恐 2 到 3 次，工作、恋爱、交往等社会功能严重受损。咨询师用 IPT 人际关系疗法、移空技术和完形实验进行整合性治疗干预，每周一次，共 6 次咨询，来访者症状得到痊愈。咨询结束 4 个月后回访，疗效保持良好。

关键词 | 移空技术；整合；惊恐；心理空境

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 来访者基本信息

来访者 Q，男，25 岁，本科，平面设计师，未婚。

1.2 来访原因

来访者 Q 于 2020 年 12 月在地铁上打游戏时突然感到恐惧，心脏剧烈跳跃，担心自己会猝死。2021 年 1 月在家打游戏时又发作一次，后频繁为每日两三次，不得不辞职在家，工作、恋爱、交往等社会功能严重受损。1 月 28 日到医院就诊，医生诊断为广场恐怖，用药乐友 + 阿普唑仑，吃药后症状逐步减轻。药物治疗缓解了惊恐发作，但来访者依然不敢乘坐公交车、地铁，进而加入心理咨询治疗。付费方式为医保。

作者简介：梁阳，移空技术研究院，研究方向：创伤疗愈。

文章引用：梁阳. 一例移空技术应用于治疗广场恐怖的案例报告 [J]. 心理咨询理论与实践, 2021, 3 (11): 823-830.
<https://doi.org/10.35534/tppc.0311104>

1.3 主诉

来访者 Q 因频繁发作惊恐,无法外出,无法上班,和女朋友的交往也感到疲累、无力应对,工作生活均受到严重影响,时刻担心自己会死掉。同时也担心药物对自己的影响,担心如果不吃药,会反复,对自己的情况感到焦虑、慌张。

1.4 家庭情况及重要生活事件

来访者 Q 自小和爷爷、奶奶、爸爸、妈妈一家五口共同生活,小学后和爸妈搬出来生活。父亲严厉,母亲经济上对自己严苛。爷爷最近查出来癌症住院。恋爱中的双方家境相差很大,女友家境良好,目前要见女方妈妈,来访者 Q 感到压力很大。

2 评估

来访者 Q 神清语明,对答切题,接触合作,语意语调适中,注意力集中,情绪显焦虑,否认幻觉妄想及其他思维逻辑障碍,不存在自杀自伤及伤害他人的风险。经测量:SDS 轻度抑郁,SAS 轻度焦虑症状,PSDI5, SCL-90 中度强迫,中度人际关系敏感,重度焦虑,重度恐怖。

来访者 Q 有高强度的躯体化症状及负性感觉,自知力完整,咨询师评估适合做移空。

3 目标与计划

咨询目标(第一阶段)分四步,第一步先以倾听谈话技术,建立咨访关系。第二步,运用 IPT 技术探索来访者 Q 惊恐的主要应激要素。第三步,运用移空技术处理负性心身感受,重获自我掌控感,提升生命境界。第四步,运用完形技术实现个体的自我成长,巩固咨询成果,将咨询效果迁移到现实生活中。

4 干预过程

干预过程共进行了 6 次心理咨询,一周一次,每次 50 分钟,在医院门诊室一对一面询。

4.1 初始会谈

4.1.1 咨询目标

介绍咨询设置,签署《心理咨询/治疗确认书》,评估自杀自伤风险,了解基本情况,收集信息,建立咨访关系。

4.1.2 咨询过程

来访者 Q 身高近 1 米 8,身材清瘦,面目清秀。坐在沙发上,双肘撑在膝盖上,弓背虾腰,一直埋头不停地搓着双手,不太给咨询师眼神上的接触,看上去紧张不安。偶尔瞟一眼咨询师,像藏在洞口的小动物,探出小半个头,敏感而期待。

看到 Q 把自己包裹得这么紧,咨询师决定以建立宽松的咨询氛围、降低来访者的紧张度为这次初始

访谈的主要目标。咨询师跟他一起慢慢梳理发病和前面药物治疗的过程，其他部分都由 Q 自由漫谈。

对于第一次发病的情境做了细致的探讨，事发于游戏中等待的间隙，来访者 Q 的游戏水平良好，当时地铁运营正常，“等待”像个关键词冒出来，来访者提到在工作会议中轮到要上台演讲工作方案，在等待的时候自己很紧张、焦虑，往往导致在台上头脑一片空白，无法陈述。

基于来访者的惊恐症状在药物的治疗下已经缓解，目前更大的困难在于弥散的焦虑紧张心境状态，而这正好是移空技术的优势和目标，用移空技术移除来访者惊恐表征下面的困扰。并告知来访者咨询期间定期复诊。

漫谈中，来访者 Q 还提到父亲严厉，小时候经常挨父亲打。女朋友很黏人，挤占了自己的空间，觉得谈恋爱累。这些都指向来访者和他人的关系困扰。

4.2 第二次咨询

4.2.1 状态评估和咨询目标

基于来访者的困扰集中在人际关系，这次咨询运用 IPT 人际关系图梳理来访者 Q 的人际关系状况，厘清相关人对其的影响度。

4.2.2 咨询过程

人际关系图画出来之后，来访者直接谈到了母亲，发觉和母亲已经有 3 年多没讲过话了。来访者 Q 大学学了平面设计后，开始接一些活儿，有了一定的经济来源，但也并不多。大二来访者 Q 近视程度加深，提出让妈妈出钱配一副新眼镜，妈妈推三阻四不肯，激发了来访者 Q 自小在物质上得不到妈妈支持的委屈和怨恨，尤其是达到妈妈提出的学习目标后也未能得到兑现的愤怒，从而切断了和妈妈的现实沟通。来访者 Q 对妈妈的不讲信用非常失望，开始对自己很质疑，不相信自己。他说“我的生命中没有什么想要的东西。”健全的身体，熟练的工作技能，像一艘加好了油、扯满了帆的船，却因为没有想要去的地方而无法启航。

4.3 第三次咨询

4.3.1 状态评估和咨询目标

来访者 Q 坐在沙发上，身体前倾，双手十指相握，稳定，不再搓来搓去。脸色有了些红润和光泽。看上去精神状况有了些变化。

4.3.2 咨询过程

上周回去后，来访者 Q 告诉父亲自己生病的状况，当妈妈听闻儿子在吃精神类药物时着急了。妈妈自己患有焦虑症，已经服用了 10 来年的盐酸帕罗西丁，担心 Q 会产生药物依赖，也意识到儿子遇到了重大困扰。妈妈主动和 Q 说话，妈妈哭了，Q 也和妈妈谈开了那些阻隔在他们中间的事情，被阻断的母子之情终于在 3 年半后再次流通。

4.4 第四次咨询

4.4.1 状态评估和咨询目标

这周末访者 Q 没有按照医嘱继续用药，再次出现惊恐症状。

4.4.2 咨询过程

来访者 Q 做了一个噩梦：应女朋友的要求去见女朋友的妈妈，见面时 Q 非常害怕，无法交谈，吓醒了。第二天在市中心高楼旁边的人行道上行走的时候，忽然感到强烈的压迫感，仿佛这个楼要倒下来压到自己，感到一阵眩晕。离开高楼区域后，症状消失。这次惊恐发作，进一步让来访者担心药物对自己的症状能否消除彻底，推动了从自我内在解决问题的动机。

通过 IPT 总结的讨论，来访者觉察到自己在人际交往中过度紧张，担心自己不够好，虽然知道自己的专业技能很好，但从小不被父母认可，自我评价不确定。来访者要求学习自我情绪调节技能。

咨询师指导来访者做了一个移空技术三调放松的练习。来访者 Q 很快平静下来，“感觉到轻松，稳定一些，除了头有些重量，其他都空空的。”来访者睁开眼睛时，眼神清澈明亮。“我不再觉得走投无路了，我的问题不是没有希望的，不是无解的。”

最后告知来访者去复诊后结束咨询。

4.5 第五次咨询

4.5.1 状态评估和咨询目标

这次进来时，来访者 Q 面带笑容，很开心。来访者 Q 说服爸爸买了一条狗，在照顾狗狗的过程中，发现自己挺有责任心和耐心。不再百无聊赖地睡懒觉，一大早起床规划一天的生活，对生活很有兴趣，有很多想要做的事情。来访者和父母的关系问题基本解决，接下来的咨询目标是社会化部分，如何从以外部评价为主回到自我确认，实现人格成长。

4.5.2 咨询过程

来访者的恋爱关系也进入到一个新的阶段，和女朋友准备结婚，但对和未来丈母娘见面感到恐惧。来访者 Q 也很忧虑找工作，一想到面试要面对陌生人的审视，就感到紧张得不能自己。设计工作往往需要对公众演讲设计方案，自己上台前已经大脑一片空白。在医院见医生时血压会瞬间飙升到 180。“紧张”这一情绪严重影响了来访者 Q 的生活和工作。这一次咨询中咨询师运用了移空技术，内容如下：

咨：这个紧张对你的影响度有多少？

访：8分。

咨：当你这样紧张的时候，你的身体是什么样的感受？

访：让我皮肤吸紧，感到那些人的目光贴着我脸上的皮肤，有触感，导致我头脑空白。

咨：那目光是怎样贴着你的？

访：从前面射过来。我画给你看。（见图 1）

咨：那一会儿我们要把这目光装起来移到很远的地方，你打算用什么装？

访：一个瓶子。

咨：什么样的瓶子？

访：玻璃透明的。

咨：什么形状？

访：圆的。

咨：瓶子的大小是？

访：高15厘米，直径6厘米，厚1厘米。

咨：瓶子有多重？

访：100克。

咨：我们移动的过程中，目光不能掉出来。

访：目光装进去之后就变成了星星，漫在整个瓶子里，我用木塞把它封上了。

咨：好。你再检查一下，把它画下来。

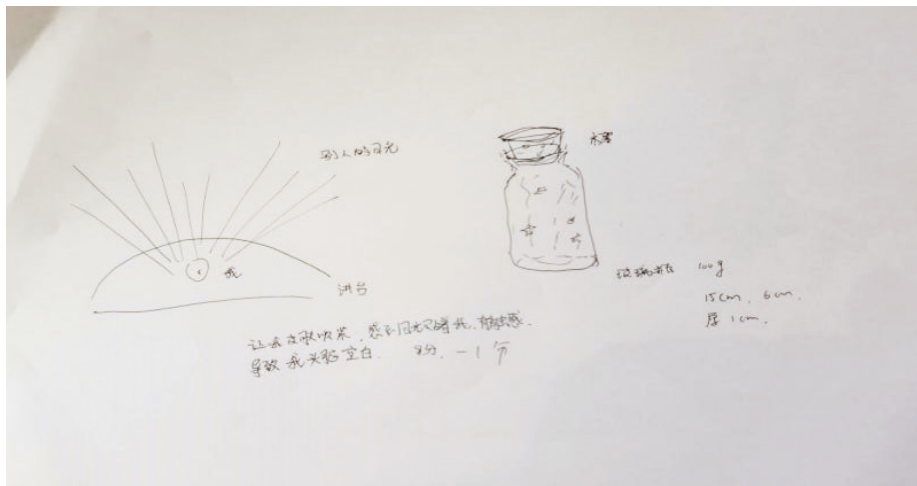


图1 象征物和承载物

Figure 1 The symbolic object and the symbolic carrier

访：画好了，就是这样的。

咨：好。我们再做一个三调放松，当你准备好了，我们开始移动。

移动顺利，来访者Q到达心理空境，感到一身轻松，“感觉自己好像没有什么事儿一样”“别人怎么看我和我没有关系”。

后测影响度为1分。达到显效。

4.6 第六次咨询

4.6.1 状态评估和咨询目标

来访者Q好像一下子变得高大了，这艘船加好了油，解开了风帆，就需要告别父母，告别权威，御风远航了。根据来访者Q的特点，咨询师准备用一个具象化的完形实验来工作。

4.6.2 咨询过程

根据来访者 Q 不同年龄时期对爸爸压制感受的变化来体验父子力量对比的变化。

来访者 Q 爸爸的身高 173 厘米。Q 幼儿园毕业身高 100 厘米，小学毕业 120 厘米，初中毕业 161 厘米，高二 173 厘米，现在 178 厘米。咨询师模拟为爸爸，来访者 Q 从蹲着的 100 厘米、120 厘米、161 厘米、173 厘米、178 厘米看着爸爸，逐一体验，直到完全直立的现在的自己。Q 领悟到自己不再是那个被爸爸呵斥的小孩儿，已经完全长大了，比爸爸高大、有力量，不用再怕他了。

这一次我们简要回顾了咨询过程，做了咨询总结，并对将面临的面试以及见丈母娘这两件事做了情境实验。来访者感觉自己胸有成竹，不再在意他人的眼光，拥有了坚实的自我掌控感。

来访者对咨询中的一些感悟感到很有意思，表示想把一些内容制作成动画小视频发表，分享给公众。

5 疗效评估

咨询结束 4 个月后，对来访者 Q 做了一个网络视频回访。Q 看上去面色滋润，眉目舒朗，神情轻松愉悦。回访内容如下：

咨：你咨询最想要解决的问题是什么？你觉得解决得怎么样了？

访：我开始是因为不能坐地铁不能坐公交广场恐怖的症状，后来延伸出其实是我人际交流之间的焦虑、紧张。我以前看到老板都说不出口，都展示不了我的东西。现在至少解决了 90%。

咨：那剩下的 10% 是什么？

访：偶尔小紧张，讲方案之前多多少少还是有一点。

咨：嗯。通常我们在做重要的事情的时候，都是会有些紧张。紧张有一部分也是兴奋度、活跃度的表达，它让我们在需要的时候可以迅速聚焦到当下重要的事情上。

访：嗯，是的，从这个角度感觉，是会迅速提高我的注意力，紧张并不就是不好的，是我可以运用的。包括你咨询中告诉我的，悲伤啊、生气啊这些情绪并不是不好的，是一种感受，不是错，是体验强烈需要被表达。我后来慢慢都体会到了。以前我女朋友经常哭，我很烦，觉得累。现在我会陪着她，让她哭出来，释放出来，人轻松了，她现在哭得越来越少了。很多东西，换一个角度，它可能就是积极的，可以运用的。

咨：你对咨询效果是否满意？疗效是否持久？

访：满意。疗效是递增的。比我之前没有焦虑的状态还要好。

咨：咨询后，除症状外，你的身心有无变化？你是如何看待这些变化的？

访：（很兴奋）有改变。整个人比较有好的情绪，对生活感到很积极，有兴趣。也不会说出很害怕做一些事情的情况。思维也活跃了，想法也来得快，对工作上的帮助也比较大。我老板也会夸我的想法好，对我很多认可和鼓励，我和老板交流也很顺畅。我结束咨询找了四五份工作，都被录取了，这些公司的 HR 对我的回应都很好。我还是做平面设计工作，不过现在如愿可以多做些视频方面的工作了。

咨：咨询中，对你最喜欢的部分是哪些？

访：做目光。先放松下来，想象那个画面，把目光塞到瓶子里，沉浸进去，得到完全不同的感受。我的背后暖暖的，随着越来越远，那个东西越来越渺小，对我越来越没有关系。到了 1000 米看不到了，

我变大了，撑满了整个空间，无边无际，什么都没有，我说不清楚，我又是整个空间，我自己很强大。我是平静的，到达了一个虚无的状态。

咨：你觉得最有用的部分是哪些？

访：第一是能进入一个沉浸式的境界。第二是和医生你的关系，熟悉的过程让我感到信任、安全、宽松，没有被忽视，情感得到回应，被认可。

咨：咨询中有什么技巧你觉得可以拿来在生活中使用？你用过吗？效果如何？

访：都挺好。我学会了交流，建立关系。在工作中和客户之间我先和别人建立好关系再谈方案，和爸妈有情绪和要求就交流而不是憋着，知道如何回应和体贴女朋友，她的情绪也稳定了，我们相处得很好。进入空境的感觉对我太有用了。当我感到烦躁的时候，我就到那个空间里，就平静下来，头脑很清晰。当我工作中想不出方案的时候，我就沉浸到那个空境里，有些想法就自己流露了出来，老板也夸我特别有灵感，很好用！我在咨询中的这些体验，很真实，很具象，我脑海中有许多画面，做成视频，我会慢慢完成它的。

6 咨询总结

(1) 本案例来访者为刚刚完成学业步入社会的青年，处于成年初期，来访者的同辈关系良好，早年养育过程中来自长辈的忽视和打压抑制了来访者人格的发展，面对亲密关系、竞争等冲突，内在成长需求迫切。通过6次咨询来访者的症状基本痊愈，同时带来了人格成长。

(2) 在回访的设计中，为了了解不同的咨询技术在本案中的客观影响，咨询师特意回避任何技术方向的引导，来访者自然呈现出来的最有影响的部分是第5次应用移空技术。

(3) 来访者反馈能将第5次做移空技术体验到的心理空境运用到生活和工作中，烦躁时，就进入没有问题的心理空境，情绪能很快平静，头脑也变得清晰，带来情绪情感的改变。也将此体验运用到工作中，灵感自然而然会冒出来。现在整个人有比较好的情绪，对生活感到很积极、有兴趣。

(本案例公开发表获得来访者知情同意。)

参考文献

- [1] 钱穆. 天人合一论——中国文化对人类未来可有的贡献 [J]. 中国文化, 1991 (4).
- [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] 夏宇欣, 魏玉龙, 吴晓云, 等. 移空技术改善压力情境下的情绪困扰 [J]. 医学报, 2014, 190 (29): 365-369.
- [5] 刘天君. 禅定中的思维操作 [M]. 北京: 人民体育出版社, 1994.
- [6] 刘天君. 气功入静之门 [M]. 北京: 人民体育出版社, 1990.
- [7] 黛安娜·帕帕拉, 萨莉·奥尔兹, 露丝·费尔德曼. 发展心理学 [M]. 北京: 人民邮电出版社, 2020.
- [8] Phil Joyce, Charlotte Sills. 格式塔咨询与治疗技术 [M]. 北京: 中国轻工业出版社, 2016.
- [9] 库尔特·考夫卡. 格式塔心理学原理 [M]. 北京: 北京大学出版社, 2010.

- [10] 埃德温·尼维斯. 完形治疗: 观点与应用 [M] . 成都: 四川大学出版社, 2007.
[11] 埃伦·弗兰克. 人际关系疗法 [M] . 重庆: 重庆大学出版社, 2015.

A Case Report of the Application of Yikong Skill in the Treatment of Agoraphobia

Liang Yang

Institute of Move to Emptiness Technique Counselling Centre, shanghai

Abstract: The client IN this case, Q, is an outpatient in the clinical psychology department of a comprehensive Grade-a hospital. He was diagnosed as agoraphobia by a psychiatrist and suggested the combination of medication and psychological counseling. One month after the first panic attack, client Q developed to panic 2 to 3 times a day without cause, and his social functions such as work, love and communication were severely impaired. The consultant performed an integrated therapeutic intervention with IPT interpersonal therapy, Yikong skill and georges test, once a week for a total of six sessions, and the client recovered from symptoms. 4 months after the consultation, the follow-up remained good.

Key words: Yikong skill; Integration; Panic; Psychological empty land