

一例用移空技术处理恐惧情绪的案例报告

龚琳轩¹ 安丽红²

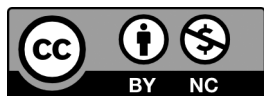
1. 移空技术研究院, 西安;
2. 陕西观复知常心理咨询有限公司, 沈阳

摘要 | 本文是运用移空技术处理一例恐惧情绪的案例报告。来访者主诉恐惧、害怕被批评的情绪一直伴随自己, 只经过一次移空咨询即达到临床痊愈, 后续随访疗效稳定。本文重点呈现了移空咨询中象征物的存想过程、对象征物的处理, 以及将置放了象征物的承载物在心理距离移动至空的过程, 体现了在具象思维作业状态下, 随着移空操作的进展, 来访者心身状态的自然变化, 以及这些变化带来的症状改变和认知、行为改变。本文对具象思维作业状态的自然动力作用进行了简要陈述。

关键词 | 移空技术; 具象思维; 心身一体; 恐惧

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, 50 多岁, 在职, 已婚。对移空技术有一定了解。

1.2 家庭情况及重要生活事件

来访者自述生活中一旦想到自己被批评或评价时, 经常会感到很难受, 行动力变弱。来访者说自己常把事情的结果想得很糟糕, 导致不知所措, 退缩不敢动, 但不太清楚自己是怎么了。后来访者在一次中医讲座中, 听到一个案例与自己的情况相似, 于是确定自己的问题主要是由于害怕被批评时产生的恐惧情绪造成的。

通讯作者: 龚琳轩, 移空技术研究院, 研究方向: 移空技术理论与实践。

文章引用: 龚琳轩, 安丽红. 一例用移空技术处理恐惧情绪的案例报告 [J]. 心理咨询理论与实践, 2021, 3 (12): 900-907.
<https://doi.org/10.35534/tppc.0312113>

2 评估与分析

2.1 评估

2.1.1 咨询师对来访者的感性认识

来访者衣着合适，头发干枯，面色较为灰暗，缺少血色和光泽。身体拘谨，眼神迷茫，表情平淡，情绪较为平稳。

2.1.2 风险评估

来访者对自身的情绪、主观想法及生活事件表述清晰，自知力、自控力正常，感受性良好。咨询师评估，来访者不存在精神障碍倾向，不存在自伤或伤人风险。

2.1.3 是否适合做移空咨询

经初始访谈了解，来访者有明确要解决的问题，问题能落实为明显的负性感受，具象思维能力良好，适宜于做移空技术。

2.2 分析

移空技术将来访者的问题落实在靶症状上，本个案表现为强烈的恐惧情绪体验。如经过移空技术有效处理，来访者的恐惧情绪有可能得到有效缓解或消除，来访者应可在“可能被批评”这样的想法发生时，不再有强烈的恐惧情绪体验发生，也因而可以改善来访者对类似事件的认知和行为反应。

3 目标与计划

移空技术的治疗目标是通过结构性操作引导来访者达到心理空境——没有问题的地方。

本个案来访者主诉是恐惧情绪，咨询师指导来访者放松后将意识聚焦于当下的恐惧感本身，在具象思维中将恐惧感存想为细节明晰、有具体形象、能摸到、能嗅到、有重量、有温度……具有鲜活的心理现实的象征物。然后为象征物量身打造适宜的归处——承载物。再指导来访者在具象思维中对象征物和承载物进行变革和干预，最终将二者在心理距离移动至空，以此缓解、消除来访者的恐惧情绪及其影响。

4 过程

本次咨询共一次，含初始访谈和移空技术，时长 90 分钟。

4.1 初始访谈

来访者正在学习移空技术，对移空技术有一定的了解并非常信任，且有处理自己负性感受的主观意愿，是有利于治疗的重要因素。来访者在学习过程中接触到咨询师，对咨询师有一定的信任感和安全感，咨访关系较好。

咨询师充分了解来访者的诉求，并与来访者确认其当下有明显的恐惧情绪体验后，就直接进入了移空咨询。

4.2 移空咨询过程

4.2.1 指导三调放松

第一次三调放松的目的是让来访者达成身心统一的放松和平静，从日常状态自然过渡到适合于移空技术的作业状态。

三调放松结束后，来访者表示感到心身轻松、平静，意识清爽。

4.2.2 确定本次咨询的靶症状

来访者自述一旦想到可能被批评时，就“不敢动弹了”，这种感觉很像是即将要面临巨大的威胁，主要情绪体验是恐惧，这与来访者现实中行为受阻的体验很一致，也与来访者当下整体心身状态相吻合。

经与来访者商定，将恐惧作为本次咨询的靶症状，恐惧情绪对来访者造成的负性影响为10分。

4.2.3 存想象征物

咨询师引导来访者体会恐惧情绪时，来访者反馈自己当下的状态像是“在犄角旮旯蜷缩着、不敢动弹”，来访者对自身状态的描述很像是在面临很恐惧的事物时的反应，于是咨询师问来访者是否感到有什么东西让她感到害怕？来访者脱口而出：是一个大老虎！之后便对这个大老虎进行了深度存想，存想过程顺利。

对话摘录：

咨：你一般是什么情况下会有这种恐惧？放松点哈。

访：我也说不出来。

咨：嗯，放松些，慢慢体会一下，感觉那个恐惧从哪出来的？

访：就是很害怕。

咨：嗯。

访：好像是害怕被说吧。被我妈说应该是。

咨：嗯。

访：然后就无所适从的那种感觉。

咨：嗯嗯，就你妈一说你，你就会有害怕，感觉无所适从。

访：就是没等她说我时候，我就已经在那儿害怕了。

咨：哦，只要你想到了可能会被你妈说，你就会害怕了。

访：对，就担心，然后就不敢动弹了。

咨：担心，然后就不敢动弹了。你体会在这种担心和不敢动弹的时候，身上或心里哪儿最不舒服？

（停顿10秒）

访：不敢动的时候就……就感觉自己蜷缩着。

咨：嗯。

访：在哪个犄角旮旯，然后什么的地方，就想把自己藏起来。

咨：嗯，主要就是感觉自己蜷缩起来，在一个犄角旮旯……这样的话会让我感觉你好像在面临一个什么很恐惧的东西，是有什么可怕的东西吗？

访：是一个大老虎！就是马上就会有一个大老虎扑过来的那种感觉，就是像一个人，她应该就是……

就是我妈，然后她就像一只大老虎虎视眈眈的那样。

咨：哦，一个虎视眈眈的大老虎，就你妈要批评你时，带给你的这个害怕的感觉就像一个虎视眈眈大老虎马上就要过来了。

访：对

咨：好，多大个大老虎？是成年老虎还是哪种？

访：成年的。

咨：成年的，它有多大个？

访：多大个儿？

咨：嗯。

访：能有……能有200斤。

咨：哦，200斤，嗯，你直觉中这只老虎它长啥样就啥样，它可以长得四不像，但是你可以把它叫老虎都行哈。你看一下它皮毛的颜色，从脑袋那儿开始跟我说。

访：脑袋就是虎的那个花纹吧。但我看不见脑袋上一个王字，我就能看到……我看不到它的脸……

咨：老虎脑袋上没字是吧？

访：嗯，我现在能看到它的侧身，侧身就是它两个前爪是立着的，然后后面是蹲着的，就那样斜坐着。

咨：哦，斜坐着，是那种精干的还是胖乎乎的？

访：也不是精干，也不是胖乎乎，它俩折中的那样，就是不是那种看上去特别有力量的那种

咨：它对你有伤害性吗？

访：……（迟疑的感觉）

咨：可能有吗？

访：我觉得有，就是因为我一想到那个害怕它的那个地方的时候，我就很恐惧。我就觉得……

咨：你害怕它啥？

访：害怕它……害怕它过来咬我。

咨：就不知道什么时候就可能过来咬你是吧？

访：对，不知道。

咨：行。你看看它这个花纹，它是那种一道黑一道黄的那种吗？

访：对，就是一道黑一道黄的。然后那个间隔的那个就是黄毛的那部分。

咨：这个一道一道的大概都有多宽？

访：我能看到，它后背脑袋上斜着的应该是三道黑。

咨：三道黑。有多宽呀，一道一道的。

访：多宽？一道中间能隔。5~6厘米。

咨：隔5~6厘米，好，你现在看看它脸能看清楚吗？

访：我得转过去能看到它脸……

咨：你看它有没有那个呲出来的牙？

……

4.2.4 存想承载物

存想承载物较为顺利，承载物为2米长、1米宽、1米高的铁笼子，由横竖铁柱交织而成，铁柱粗3厘米，铁柱表面有锈，重260斤。

这个铁笼子作为象征物—老虎的承载物来说，装载、承载力都够用，承载物与象征物较为匹配。承载物存想过程中，来访者逐渐呈现出轻松的神情。

4.2.5 画图（见图1、图2）



图1 象征物

Figure 1 The symbolic object

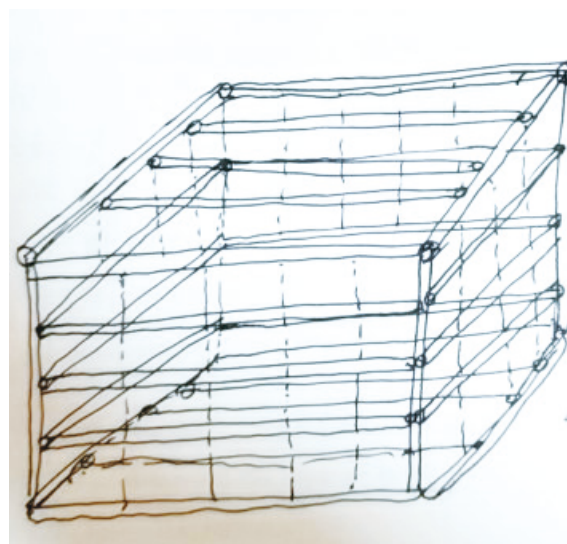


图2 承载物

Figure 2 The symbolic carrier

4.2.6 三调放松

画图之后，咨询进入动态操作阶段，移空技术的动态作业亦是在感知觉层面（具象思维作业状态）工作，故再次以三调放使来访者身体和意识均处于放松状态。

4.2.7 将象征物置放于承载物

三调放松后，咨询师指导来访者对老虎和笼子进行了仔细观察和清理。之后，来访者用水枪给老虎进行全身冲洗，又对笼子进行了加固改造和清理。来访者在安置老虎的过程中，给老虎打了两次麻醉针，给笼子底部铺了木板和稻草。

将老虎置放于笼子中后，来访者反馈自己感到很舒服，并能以轻松的语气和咨询师交流。

对话摘录：

访：就它在笼子里头我太舒服了。

咨：嗯，看着它在里头你心里可舒服了。

访：嗯，可舒服了

咨：然后你看还需要做什么加固处理吗？还是就这么移？

访：给它垫个板儿吧，它搁里头是躺在那上面，给它垫个木头板儿。

咨：行，多厚个木头板？

访：多厚？两三三厘米、就两厘米的一个板，木头板。

咨：好，行，你垫好了没？

访：就整个就给它铺到底下跟那个笼子底是一样的大小。

咨：好

访：垫好了，再给它整点啥，让它舒服点儿呢？

咨：行。

访：整点草吧。那种稻草给它铺上稻草了。

咨：嗯，你铺，铺好了？

访：嗯，好了。

咨：好了。现在能移不？

访：能。

咨：行，你现在把它放在眼前。

访：它在里边总动，我给它扎一个安眠针儿。

咨：（嘿嘿笑）行。

访：（嘿嘿笑）

咨：你扎。

访：那就躺着，好了它就搁那躺着。

咨：躺着了。现在放在眼前。

访：（停顿10秒）它又起来了，我再给它扎一针。

咨：行。

访：（笑）好了。

咨：这回好啦。

4.2.8 移动过程

（1）初始移动

初始移动在眼前到5米之间来回移动，来访者反馈，向远移感到轻松，向近移感到不舒服，初始移动顺利。

（2）可见移动

可见移动中，来访者反馈可以移动但移动得比较慢。在不同心理距离上反复移动到达80米时，置放了老虎的铁笼子下方铺出了一条路，随着移动得越远，路也铺得越来越远。咨询师告知来访者，可以不管那条路，只看铁笼子是否移到了指定的距离就可以，之后的移动较为顺畅。

移到300米时，来访者反馈铁笼子忽而能看见忽而看不见，几乎是一个发光的小亮点，移到350米时，亮点更亮了，来访者说心里面觉得越来越透亮了。最远距离为400米。

（3）超距移动

超距移动移到1500米时，来访者说感觉自己跟移动物之间有一个连线，进行更大跨度移动。移动

至1万米时,连线变细。在3万米时连线隐约还有,来访者提出将线剪断。剪断后,感觉移动物还在,继续移到30万米时,来访者说对距离没什么感觉了,想将移动物搁在那里。于是咨询师让来访者在此进行空境体验,空境体验1分钟。

空境体验后,评估影响度后测分为1分。

咨询师询问来访者这1分是什么感受,来访者表示就是不想一下让它全没有,把它搁在那里,但对自己并没有什么影响,这样的感觉就挺好。

4.3 来访者反馈

第一次随访时,来访者说咨询后平时较少想到会被批评这个事,就算是偶尔想到妈妈,或是想到可能被批评时,也没有恐惧的感觉了。确认恐惧情绪对自己的影响度为0分。来访者说移动时出现的那条路印象深刻,往前铺路的感觉特别好,好像是自己给自己铺了一条路。

四周后随访,来访者反馈,做完移空后行动力好了很多,有一些明显的行为改变。生活中重要的人际关系好了很多,人际交流较咨询前显得如常和自如了,能在关系中体谅他人,也能照顾自己的感受,不再担心被评价。另外在遇到工作、生活上的困难时,能主动想办法去解决,不再退缩、回避。来访者对自己目前的状态满意度提高了很多,过去总是评价自己不好,认为自己懒,现在这样的内部评价基本没有了,对自己更接纳了。

5 讨论与总结

5.1 案例评价与分析

本次移空咨询中,咨询师指导来访者将造成靶恐惧情绪的“威胁”形成栩栩如生的象征物——老虎,然后为其量身打造承载物——铁笼子,再通过心理距离上的反复移动,使置放了老虎的铁笼子消失看不见,这时来访者到达心理空境,问题影响度从10分降至1分,达到显效,来访者的负性情绪当场消除,整体心身状况也得到了改善。

后两次的随访了解到来访者生活中的认知和行为也因此发生改变,可见移空技术对于情绪的缓解和消除,以及对情绪所带来的认知狭窄和行为受阻、行为不当等均有较为明显的效果。

5.2 对咨询过程的反思

在整个咨询过程中,象征物的特征符合造成来访者负性感受的事物的特点,来访者具象思维作业状态良好。咨询师只需要通过具体的操作指导协助来访者保持在具象思维的状态下,顺应感受层面的“趋舒服,避不舒服”的内部动力,“顺势而为”即可。

当来访者的意识聚焦于自身感受,感知觉本身的发生、发展亦会遵循“趋舒服,避不舒服”的动力特点,无需任何设计和诱导,就能发生感知觉层面的“趋向舒服”的动力和主动干预意愿。

在这个自然动力和来访者主动干预的过程中,来访者的心理现实中真实地在发生一系列感知觉变化,随着这种变化,来访者的负性感受也在同步减轻和消除。

在移空技术操作的过程中,咨询师带领来访者进入感受层面工作很重要,进入感受层面意味着进入“趋舒服,避不舒服”的自然动力中,来访者在此状态下会自然随着此动力配合咨询师的指导,对代表负性感受的象征物进行主动干预,并移动至空,到达没有问题的地方——心理空境。

此时,咨询师“不多做”很重要,只需按照移空技术操作步骤和操作要求,顺应来访者当下的内部动力,有条不紊地指导来访者自主对工作对象进行干预,即可得到很好的咨询效果。

正如移空技术的创立者刘天君教授在《当心理咨询遇上传统文化》一书中提到的:“人们如果不囿于自己的眼界和想法,抛弃自己的偏见,减少不必要的人为干预,万事万物就会按其自然规律生长壮老矣,自然和社会就会和谐平衡。”

(致谢:本案例公开发表获得来访者知情同意。)

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] 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): 5.

A Case Report of Using Yikong Skill to Ease Fear

Gong Linxuan¹ An Lihong²

- 1. Psychological Counseling Center of Academy of Yikong Skill, Xian;
- 2. Shanxi Guanfu-Zhichang Psychological Consulting Co., LTD, Shenyang

Abstract: This paper is a case report of the application of Yikong skill to deal with fear. The client complained of fear and fear of being criticized all the time. After one consultation, the patient achieved clinical recovery and the Therapeutic effects remained stable in the follow-up visits. This paper intends to highlight the concretion process of the symbolic object, the handling of symbolic object, and the process of moving the symbolic carrier together with the symbolic object into nothingness. It shows us, with the on gonging process of Yikong, under concrete thinking, the mind-body condition of this visitor is also naturally improving. We can also witness cognitive and behavioral changes emerge with this improvement. This paper gives a brief account of the natural dynamic effect of the working state of concrete thinking.

Key words: Yikong skill; Concrete thinking; Mind-body integrity; Fear