

一例运用移空技术处理来访者恐惧情绪的 案例报告

殷晓寒¹ 周 文²

1. 移空技术研究院, 南京;

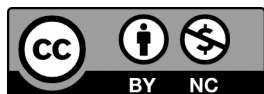
2. 移空技术研究院, 南京

摘 要 | 本文是一例运用移空技术处理来访者恐惧情绪的案例报告。来访者主诉的靶症状是恐惧, 影响度平时 7-8 分, 严重时达 10 分, 恐惧的象征物是缠在身体里的一只大章鱼, 承载物是黑色棺材, 经移空技术处理后, 问题影响度降至 0 分, 达到临床痊愈。一周后随访疗效稳定。本文对移空咨询过程进行了反思。

关键词 | 移空技术; 恐惧; 移空思路

Copyright © 2022 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 来访者简况

来访者, 女, 29 岁, 自由职业者, 主诉经常想到一些事情就感到恐惧、恶心, 有时候还会做梦被吓醒, 感到窒息, 希望摆脱困扰。

2 初始访谈

这位来访者是南京心由坊抗洪抗疫公益心理援助活动招募的, 之前就体验过移空技术, 自己也看过心理学方面的一些书籍。初始访谈中对来访者进行了评估, 来访者无精神疾病史, 无自杀自残风险, 自知力良好, 表达清晰; 来访者求助愿望较强, 有明显的负性感受, 具备一定的感受力, 也适合运用移空技术。

初始访谈中跟来访者建立了较好的咨访关系, 来访者信任咨询师, 咨访关系也比较轻松。

3 移空咨询过程

本次是公益心理援助的第三次咨询，前两次的移空咨询每次都针对一个新的靶症状，且问题之间没有直接的关联，以下重点呈现第3次移空咨询过程。咨询形式为网络视频。

3.1 三调放松

先做了三调放松，来访者基本能够达到松静的状态。

3.2 确定靶症状

来访者很快确定靶症状为恐惧情绪，问题影响度7-8分，严重时有10分。

确定靶症状对话摘录：

咨：今天想处理什么问题？

访：这个问题我没有办法描述，我能描述那个东西。之所以想到它，就是刚才我在深呼吸当中能感受到这个东西的变化。它是一个多脚，多腿的动物。

咨：我想问一下啊，你想到这个问题的时候，你的情绪是什么样子？

访：恐惧。

咨：你觉得这个恐惧对你的影响度有多大？

访：刚开始应该是会有七、八分吧，如果是在我刚梦到这些东西的时候，那个时候的状态严重得有十分，就是会吓醒、会窒息了。

3.3 存想靶症状的象征物

象征物是缠在身体里的一只很大、很老的章鱼，腿很长，头很大，颜色为白粉色。长度两米，宽度一米，腿上有吸盘。章鱼表面有很多透明的泡沫粘液，有很浓烈的血腥味儿，温度有点凉。

存想象征物对话摘录：

咨：哦。你觉得恐惧、你就想到了这样的一个动物，是吗？

访：嗯。恐惧同时又恶心，厌恶吧，就是因为它在我的身体里。

咨：在你身体的什么部位啊？

访：全身。就是头颅以下，腿以上这个部位吧。

咨：头以下腿以上，是吗？

访：对。

咨：就是你躯干部分了。

访：像个八爪鱼吸在我的身体里一样，它会吸我的血和肉和精力。但是有时候会像蜘蛛。不是普通的蜘蛛，我之所以叫它蜘蛛，是因为它有一个大脑袋，然后好多只脚。它脚好长啊，好像能够吸到我全身，像血管一样，但是不像真正的蜘蛛，用脚爬的那种。它不是，它是转着圈的，更像章鱼，就是头在上面，脚在下面，然后腿很长，还是软的，像蛇一样盘着你。

咨：哦，这个东西是现实中不存在的一种动物，是吗？

访：对，但是我会经常梦到它。

咨：你会梦到它？

访：前天我还梦到了哦。

咨：呃，腿很长，有一个头，很大。然后还有什么特征吗？

访：我前天梦到的时候，它就是一只章鱼的样子，就是粘嗒嗒的。但是很有力量。

咨：哦。那么现在呢？你想到它的时候，它是什么样的形象？

访：章鱼。

咨：现在我们俩正在聊的这个当下，像章鱼是吗？

访：对。

咨：重不重？感觉一下？

访：这个我没有感觉，感觉不到。在梦中的时候，它会一直缠到我倒下，瘫在地上，动不了为止。那个时候因为在地上，就感觉不到它是不是很重，它是缠全身嘛。但是刚才呼吸的时候和此时此刻，它是在我的后面，就是从后面缠的，缠在肉里面。现在就是感觉像拿它的触角在搅我的内脏，然后就很恶心，有点想吐。一直都没有感觉，我不知道现在它有多重，感觉不到。

3.4 存想象征物的承载物

承载物是一个黑色的棺材，4米长，1.5~2米宽，1.2米高，有800斤重，里面衬着青绿色的针织布，棺材的正面有点掉漆，整个棺材摸起来有点毛糙，有股臭味。

存想承载物对话摘录：

咨：如果让你把它放在一个东西里面，你觉得用什么东西能装它？

访：我脑中想法是棺材。但是后来我又一想，这个好像是我对你的回答，这不是我印象中的，我再想想……

咨：嗯，感觉一下

访：嗯。但我直觉就是棺材，就是你一说，然后我马上想回答的就是棺材。

咨：那就按照这个来呗，按照第一印象来，其实第一印象感觉是最准的。

访：那就棺材。

咨：好。那棺材有多大呀？

访：挺大的。大概有四米多长吧，然后宽的话大概一点五到两米之间。

咨：高呢？

访：高的话也有一点二米差不多。

咨：什么颜色？

访：黑色。

咨：然后它里面呢？也是黑色吗？

访：根据我的感觉呢，就是它本来就是装死人的，所以应该是垫着东西的。

咨：嗯。什么东西？

访：布。

咨：嗯，是常见的那种棉布吗？

访：正面是那种针织的，背面是毛毛的，那种布吧。有点硬，就是不软的那种。就是看起来蛮精致，但其实很劣质的那种布。正面很光，背面很糙的那种布，好大一张，叠在里面的，叠了四层。颜色从一开始就看到这个颜色是青绿色。

咨：嗯，那个棺材，它是什么材料做的？

访：实木的吧。一般是啥材料？

咨：还是根据自己的感觉来。

访：一个很重很重的木头。

咨：那说说重量吧，你说它很重，那个棺材有多重啊？

访：八个人能抬动，我觉得。

咨：八百斤？

访：差不多吧。

咨：嗯，那是挺重的。棺材有盖儿吗？

访：有。盖儿也很重。

咨：盖儿也是木头的，是吗？

访：嗯。

咨：棺材外表刷了一层漆吗？还是？

访：黑漆。

咨：黑漆啊。

访：它应该刷了好几层，最后刷了一层黑。它有点像古代的那种棺材。

咨：嗯，就是一头斜的，一头平的那种。

访：对。但是没有任何的花纹。

咨：啊，有字儿吗？

访：没有。有时候我会觉得它的正面掉了一点漆，然后把里边的木头显出来。有可能是你问我它是什么材质的，然后我就觉得它应该是木头的，所以我好像扒出来一点看看，就有点掉漆。

咨：正面是吗？棺材迎头的那面是吗？

访：对。

咨：嗯。那它里面的木头是什么颜色的？

访：黑色。

咨：好的，棺材下面有没有座啊？

访：没有座。

咨：摸上去什么感觉？光滑的还是有点毛糙？

访：有点毛糙。

咨：有没有味道？

访：有臭味儿，好臭啊。

3.5 画图

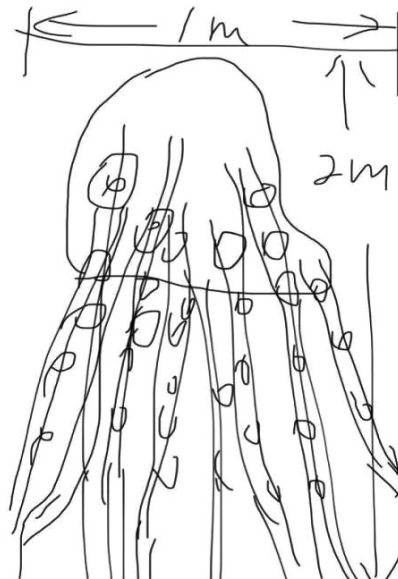


图1 象征物

Figure 1 The symbolic object



图2 承载物

Figure 2 The symbolic carrier

3.6 三调放松

观察到来访者处于具象状态之中，可以顺势转到动态操作，故没有做三调放松。

3.7 将象征物置放于承载物

引导来访者将象征物章鱼装到承载物棺材时,来访者感到矛盾,既很想杀死章鱼,又很想让它活着,后将章鱼冬眠;因章鱼脚特别有力量,且缠在自己身上,较难从身体取下,后来访者也想出办法取下章鱼,并顺利放进棺材。

将象征物置放于承载物对话摘录:

咨:待会儿呢,我们就要把章鱼装到棺材里面。你觉得放在里面它会不会跑出来啊?

访:跑出来的可能性不太大,因为它那个脚并没有办法顶开那么重的盖子,但是我有点担心会不会闷死了。就是钉子钉得太紧。我会觉得那个水银啊,还有煤油,封在那,就觉得没有空气了,那它怎么办?就会有点担心。就想打几个孔,还能让它呼吸。

咨:哦。可以啊。只要它不出来,不影响移动就行了。你觉得呢?

访:但是我又觉得很矛盾,我很想杀死它,然后又很想让它活着,它死了我会非常难受。但是它活着吧,我又很恐惧,我觉得它还会出来。然后最好的处理办法我觉得是让它既不死,又没有活着,就是把它冬眠了。如果把它装在一个这么黑暗的空间里面,我会觉得我在虐待它。我杀死它也是一种虐待……我还是把它冬眠了。

咨:嗯。冬眠不是挺好的办法嘛。

访:但是除了我不会有人再把它唤醒。然后它会很孤单……(沉默),但是说白了,我现在觉得打孔的方式比较好,就是我并不担心。对,打孔吧。

咨:嗯。就是既让它没有那么大的活力,也不让它死掉。是这样吗?

访:对。自生自灭的那种感觉,这样我好像觉得心安理得。

咨:嗯嗯,可以,那你就是这么处理吧。咱们把它装进去之前,需要把章鱼清洁一下。你觉得有什么办法能把它清理干净?

访:我会觉得它卡在我身上拿不下来。

咨:你觉得把它从你身上取下来,难度在哪里呢?

访:它的脚太有力量了。

咨:嗯,脚有力量。你能不能想个办法把它的脚从你的身体上拿开,或者是用什么东西……

访:我要用什么东西去拿走它?它见什么缠什么,如果我拿一根杆子去挑的话,它就会缠在那个杆子上,根本无法把它放任何东西上面。我就想找四五个人来,然后让它均匀地缠在四五个人的身上,然后把棺材盖打开,然后就一根一根的把它的触角解开。别碰它的头,让它自己在里面找了一个舒服的地方待着,它好像还蛮愿意待在棺材里面的。所以暂且先让它进去吧。

咨:嗯。

访:盖盖儿的过程也是比较艰辛的。

咨:嗯。

访:但是好像是它自己把盖盖上那种感觉。就是别人盖不上,它自己盖上了。

咨:嗯。

访:对,我就会怕压到它的脚,喊停了,它自己找一个舒服的姿势,然后一卷,盖子盖上了。

咨：啊，好吧。那现在把那个盖子盖上了，是吧？

访：已经盖上了。

接下来来访者在棺材盖上钉了四枚粗大的棺材钉，又沿着盖子和棺材箱体之间加了八把锁，觉得已经很牢固了，可以移动了。

3.8 移动置放了象征物的承载物

感觉来访者在置放象征物的时候花费了不少精力，因此在移动之前又引导来访者做了一次三调放松，来访者也能够较快进入身心安定状态。

移动过程相对比较顺畅，初始移动进行了五六次；可见移动从10米到300米反复移动了10多次，移到15米的时候，来访者与被移物进行了对话，之后移动很顺利，最后达到空境。

移动对话摘录1：

咨：下面咱们就准备开始移动，下面请把这个装了章鱼的棺材放在你的眼前。

访：感觉它上面自动加了几朵花。

咨：加了几朵花是吗？就在那个棺材盖上是吗？

访：对，还铺了一层布，然后压了几朵花。

咨：啊，什么颜色的布啊？

访：白色的布，蕾丝的。

咨：哦。那什么花啊？

访：玫瑰花。

咨：几朵啊？

访：三朵。

咨：都是什么颜色？

访：鲜红、带刺。

咨：带刺的、鲜红的，是吗？

访：嗯。

咨：行，咱们继续啊。现在请将棺材向你的眼睛正前方移动一米。

访：我怎么感觉这棺材有好多人来送它啊。

咨：按照咱们之前讲的设置，如果眼前出现其他的景物，不用管，只盯着这个被移物就行了，好吗？一米到了吗？

访：到了，它面前又出现了一个门，是不是因为我杂念太多了，我觉得一闭眼就会有许多的场景，是我想象力太丰富了吗？睁眼的话就不会出现这些场景。

咨：不管，咱们只是盯着被移物就行。三米。

访：（过了一会）嗯。

咨：五米。

访：棺材正面又出现了一个符咒，白色的一大张，写的什么看不懂？

咨：行。不用管它，我们只盯着这个棺材就行。现在继续啊，三米。

接下来在可见范围内来回移动了10多次。

移动对话摘录2：

咨：好。你有没有觉得某一个距离，你把它放在那儿，觉得最舒服，不想移动了？

访：15米。

咨：15米是吧？到15米这儿，你就觉得不想动了，是吗？还是想越远越好？

访：在15米时候，我有好多话想说，好像觉得它就是属于我的一部分，但是我没弄明白，有点告别仪式欠缺的那种感觉。

咨：嗯……那我们就把它移到15米，然后你想对它说什么，你就说，可以吗？

访：我试着在15米的时候，有一个对话，我试一下。（1~2分钟左右）

咨：嗯，你听到什么了？

访：一开始它给了我一个画面。嗯……这个东西像在我特别无助的时候出现的。它说它的出现是为了救我，在我活不下来的时候，它像一个蛇一样，或像一个带子一样绑住了我。在我四分五裂的时候，把我合在一起了。就是因为它缠着，所以我才没有四分五裂。然后它就说了一句很重要的话，说：“其实是救到你了，虽然救你，但是也需要有回报，不可能所有的东西都是只付出不要回报的，救完你之后就要吸你的血。”所以一开始是一个蛇缠在我的身体里。后来吸了血之后，它就变成了红色的带子，缠在我的身上，缠得到处都是。就吸血，吸吸吸吸……。这件事情大概是在十三岁发生的吧。然后我说：“你是谁呀？你是什么外来的物种吗？是附身于我的什么力量吗？”它说：“我就是你。”我没有弄明白。然后它莫名其妙地说：“你不用弄明白了”。现在它已经没了，已经融化掉了。倒不是我现在已经不需要它了，而是这种力量被融化掉了。就这种感觉。对话就到这里。

咨：嗯，你听完这个对话，有什么情绪？

访：就是很无措的那种状态，有点慌。

咨：嗯。

访：迷惑、迷茫。

咨：嗯嗯。

访：感受不到其他的情绪。

咨：嗯。15米这个地方就先这样处理，我们继续……

访：啊？就直接放在了15米不动弹了吗？

咨：你想不想动呢？

访：我希望把它往远移。

咨：嗯，那我们就继续移动，好吧。我们再做一次三调，再回到移空的状态。坐椅子的前三分之一，伸腰、直背，双肩放松，对，做几次平缓的深呼吸，只管呼气不管吸气。让所有的念头随着呼气排出脑海之外。可以继续移了吗？

访：可以的。

咨：嗯好，刚刚我们在 15 米，现在继续，50 米。

访：嗯。对完话之后发现非常好移，一下就到了。

咨：嗯嗯，轻松了是吧？

访：对，不像之前就是很想让它再回来。

接着在可见距离 100 米、50 米、80 米、150 米、200 米、300 米上来回移动六七次。来访者反馈从 100 米开始就看不见了，到 300 米感觉不到了，但是还可以移。

移动对话摘录 3：

咨：嗯好，继续啊，500 米。

访：到 500 米的时候，我会觉得有一个词就是纪念，或者是永远怀念它，就是烈士走了之后我们永远怀念他，就是这种感觉。

咨：嗯，那你觉得能不能有一个距离让你这种感受也没有吗？

访：有，可以继续往前移。

咨：好，那我们继续啊，1000 米。

访：嗯。这里感觉它跟我没有关系了。

咨：行，那咱们再移好吗？

访：嗯

咨：3000 米。

访：嗯。这种感觉就是，哎我今天咨询了什么？一会儿中午吃什么？就是不在这个事情里面了（笑）。

咨：哦，就是已经完全脱离了对这个事的念想了哈。

访：对，就开始想中午吃什么。

咨：嗯。我希望你能到一种自己身心能够安静下来，然后什么念想都没有，就包括想吃什么这种想法都没有的那种状态，咱们再试试好吧。

接下来的移动从 5000 米、10000 米、30000 米，然后来访者进入空境体验。

移动对话摘录 4：

访：（抬眼望向上方，又闭上眼睛，大约 1 分钟后，睁开眼睛，点头示意到了）

咨：现在是不是脑海里面完全空了？

访：对。

咨：嗯。那就在这个什么都没有的这种状态下，你再待一会儿，能待多久待多久，直到脑袋里面出现其他的念头，你就睁开眼睛。

访：好。（闭上眼睛，大约 1 分多钟后睁眼）

3.9 评估疗效

咨：好，现在如果让你对这个问题的影响度评分的话，现在是几分？

访：现在的话好像是 0 分了。

4 案例评价

来访者主诉的靶症状是恐惧,平时7-8分,严重时梦中会吓醒,影响度达10分,经移空技术处理后,影响度降至0分,达到临床痊愈。一周后随访疗效稳定,恐惧影响度分值保持为0分,另外来访者睡眠改善,偶有负性情绪发生,能够自行消失,自我感觉对情绪的把控能力增强了。

5 咨询师对咨询过程的反思

(1) 来访者对移空技术有一定的了解,前两次咨询也做了移空,对移空的操作过程已比较熟悉,一开始就随着自己的感觉很快构建出了象征物,是吸附在身体里的一只大章鱼,在做清洁与置放步骤时来访者表示“觉得很矛盾,很想杀死它,然后又很想让它活着,它死了我会非常难受”,这说明章鱼是个复合感受的象征物,并不是完全负性感受的象征,可能还掺杂了来访者一些不想舍弃的因素,虽然原则上移空技术的象征物应该是负性感受的象征物,但考虑到章鱼象征物是来访者很快地、自然自发形成的,并“会经常梦到它”,因此咨询师并未多加干预,而是继续进行下一步,后来来访者自己给出“最好的处理办法是让它既不死,又没有活着,就是把它冬眠了”,然后将冬眠的章鱼想办法从身体里取下,装进承载物棺材;后续的移空环节在移动到十五米时,来访者表示“我有好多话想说,好像觉得它就是属于我的一部分”,这时咨询师也给予了来访者与之对话的时间,对话完后又加做一次三调放松,帮助来访者回到当下,然后继续移动,来访者表示“对完话之后发现非常好移,一下就到了”,后来的移动来访者从“很想让它再回来”→“永远怀念它”→“感觉它跟我没有关系了”→“脑海里面完全空了”,期间咨询师既能跟随来访者的节奏和反应,必要时给予来访者充分的空间,又能稳住移空技术的主要思路,没有偏离,在一系列的操作后,来访者的感受发生了变化,最后到达心理空境,这时问题影响度也降至0分。移空是当下的感性治疗,来访者的感觉变了,我们跟着就行。本案例的来访者想象力较丰富,在移空咨询过程中频繁产生各种意象,如果移空咨询师将注意力转向那些地方,很可能就会偏离移空思路,即使那些意象在其他咨询流派看来是具有极为丰富的信息的,本案咨询师保持了移空主线的大方向。

(2) 本案来访者症状的背后肯定涉及到生活事件,但因为来访者没有说,咨询师也没有过多询问,移空技术可以在不过多涉及生活事件和个人隐私的情况下,直接针对和处理来访者的负性心身感受,就能起到很好的效果,这也是移空技术的一个优势。当然,临床中咨询师通常还是要全面了解来访者的基本情况,以获得更多的信息供参考。

(本案例已获来访者签名《移空技术案例使用知情与授权书》)

参考文献

- [1] 刘天君, 本哈德·特林克勒. 移空技术操作手册——一项本土化心身治疗技术[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] 周文, 陈益. 如何做好移空技术的初始访谈 [J]. 心理咨询理论与实践, 2021, 3 (2): 114-119.
- [4] 刘天君. 心理空境可以作为心理治疗的目标 [J]. 心理咨询理论与实践, 2021, 3 (7): 546-549.

A Case Report on the Use of Yikong Skill to Deal With a Visitor's Fear

Yin Xiaohan¹ Zhou Wen²

1. *Yikong Skill Research Institute, Nanjing;*

2. *Yikong Skill Research Institute, Nanjing*

Abstract: This paper is a case report of using Yikong Skill to deal with the symptom of fear of the visitor. The target symptom that the client complained of was fear, which had an impact of 7-8 points at ordinary times and up to 10 points in severe cases. The symbolic object of that fear was a large octopus wrapped in the body and the symbolic carrier was a black coffin. After the treatment with Yikong Skill, the impact of the problem was reduced to 0 points and clinical recovery was achieved. In one week follow-up, the effect was stable. This paper reflects on the consultation process of Yikong Skill.

Key words: Yikong skill; Fear; Yikong thinking