

一例移空技术处理恐慌的案例报告

陈 敏¹ 陈 益²

1. 齐齐哈尔市仁德社会工作服务中心，齐齐哈尔；

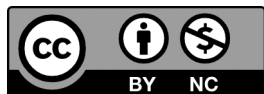
2. 南京师范大学心理学院，南京

摘 要 | 本文是一例在移空技术工作坊做现场演示的案例报告，来访者前一天刚经历在商场丢失孩子事件（后找回），回想起来仍觉得很恐慌，咨询师运用移空技术处理后，靶症状恐惧的影响度从 8 分降至 2 分，达到显效，来访者也到达心理空境。一周后随访恐惧影响度仍为 0 分。本文记录了运用移空技术十个步骤的操作过程，并对此咨询进行了反思。

关键词 | 移空技术；靶症状；恐慌；心理空境

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 来访者简况及主要生活事件

女，39 岁，职业心理咨询师。

来访者前天带弟弟的孩子去商场游玩，上厕所的时候，指定孩子在一个地方等，结果当来访者从厕所出来后发现孩子不见了，让孩子看着的一个袋子也不见了，孩子只有四五岁，当时来访者整个人掉到了冰点，特别恐惧、恐慌、崩溃。来访者不断地叫孩子的名字，大概三分钟听到了回应，孩子说我在这里，原来孩子听来访者说要去刚才吃饭的店里开发票，就提着一袋子东西跑到那边去等了。

2 咨询背景

本次咨询是在一次移空技术工作坊（线上）时的现场演示个案。来访者第一次学习移空技术，信任老师和移空技术，并有一定的心理基础理论知识，主动申请做来访者，想解决刚经历的孩子丢失事件带来的负性感受。

咨询师先了解了一下情况。

访：昨天是这么一回事，昨天发生了一件事情，就是我带着我弟的小孩去商场里游玩，结果在我上厕所的时候，我指定他在一个地方等我，结果我从厕所出来，这个四五岁的小男孩，结果就不见了，包括一个袋

子也不见了。当时我整个人就掉到了冰点，就觉得特别的恐惧，特别的恐慌，后面我就不断地叫他的名字。后面大概三分钟，就那边有人在回应，他说我在这里。后面我才知道他提着一袋子东西，跑到我们吃饭的店里面去了，因为他听我说要在那边开发票，他就在那边等我，哇塞，那个时候真的就整个人，当时从厕所一出来，发现那个地方没有那个袋子，也没有这个人的时候，就特别特别的崩溃，整个人就掉到了冰点。

咨：好，你刚才说昨天那一时刻发生的这个事情，你整个人就掉到了冰点，是吧？

访：嗯嗯。

咨：你如果回到昨天那个时候，你觉得冰点、你刚才说是一个巨大的恐惧，冰点在你身体的哪个部位有感受？

访：整个在身体，那个时候就在整个身体的。

咨：你整个人都在冰点，是在心里边？还是在身体上？具体哪个部位你感受一下。

访：身体。

咨：那个恐惧，评估分值 0 分无影响，10 分最严重，你能够评估是在几分？

访：在当下，就是那几分钟之内，那个恐惧应该在最高分 10 分。

咨：我听到了，现在说起这件事呢？

访：我感受到都有 7 分，7、8 分。

咨：7、8 分。好，我听到了。

培训师与该学员进行交流后，评估该学员思维及表述清晰，感受力较强，有明确的负性感受，适合运用移空技术，决定就以这个案例作为现场演示案例。培训课程前，学员均签署了《培训须知与知情同意书》，现场咨询前，咨询师（即培训师）再次强调保密原则，要求学员全程不录音、不录像、不截屏，不泄露演示案例个人信息，保证来访者对现场咨询环境有足够的安全感。

本案例为视频咨询，用时 50 分钟。

3 咨询过程

3.1 三调放松

第一次三调放松顺利。

3.2 确定靶症状

三调放松后，咨询师询问来访者现在说起恐惧时身体的哪个部位感觉最不舒服。

咨：我现在看到你的眼睛明亮了，这会你感觉很放松，再去说到刚才的恐惧的时候，现在去感受一下，此刻你身体的哪个部位感觉最明显？它是怎样的一个感受？你可以闭上眼睛去感受。

访：身体的肩膀。

咨：你去指一下肩膀的什么部位？

访：肩膀就是这两边，就是脊椎的、就是颈部的这两边。

咨：噢，颈部的两边，和肩胛骨的两边是吧？

访：对对对。

咨：那是一种什么样的感受？

访：就是感觉它特别特别的重。

咨：感觉它特别特别的重。

访：很重，脚我觉得很轻，就是轻飘飘的那种感觉。肩背很重，就是上身很重很重，下面很轻很轻。

咨：这种重重的感觉，评分的话，0分没有影响，10分影响最严重，有几分？

访：肩背这一块重重的7分。

咨：嗯……7分。

访：7、8分。

咨：7、8分，你再去感觉一下是7分还是8分？

访：8分。

咨：8分，你说脚轻的话，它是肩背重重影响的？还是脚轻，它是另一种感觉，你可以去感觉一下有几分，还是它就是肩背重连带的？

访：那个时候内在比较急，就内在有一种很响的声音不断地出来，这件事怎么轮到我头上了，知道吗？之前我不相信说这么被偷小孩或者怎么样的，听过很多的事情，但是我觉得我周围始终有好人呐，都会助力的，怎么可能轮到我不在了，这个袋子不在的时候，就一直在脑袋里面就有反应……我的上身很重很重，下面很轻很轻，脚轻飘飘的那种感觉，是上面重影响的……

3.3 存想象征物

咨询师继续让来访者仔细感觉以引导出象征物。

咨：嗯，我听到了，（打断来访者的叙述）那个声音一直在响，现在就集中在你身体的部位上，感觉你的身体。

访：身体？

咨：对，就是当下的身体。

访：肩胛骨的这个地方重重的（用右手摸着两肩中间），脚轻飘飘的。

咨：嗯。肩胛骨中间重重的感觉，是压了一个东西？还是插了一个东西？它是一个什么样的感觉？

访：是压了一个东西。

咨：压了一个东西，是压了一个什么样的东西？有多重？多大？

访：是石头。

咨：石头，多大的石头？有多重？

访：我的体能能挑100斤，那个时候应该有，有将近一百七八吧。

咨：嗯一百七十八斤，一百七十八斤的一个重重的大石头压在那里。去感受一下那重重的大石头压在那里，石头有一百七十八斤重，去感受一下它有多宽，有多厚，什么形状？

访：它是一个长方形的。

咨：长方形的。

访：有花纹，有花纹。

咨：花纹是什么样的？

访：花纹就好像花岗石的花纹。

咨：花岗石的那个样子。

访：对对对，好像类似于花岗石那种长方形，一整大块一百七八左右，就压在肩背的上面，感觉是这个样子。

3.4 存想承载物

存想承载物很顺利。

咨：把这样一个一百七十八斤重的花岗岩的一个石头，把它拿下来装在什么里面？给它装到一个什么地方，你会感觉最安全？一会我们会把它移走。

访：装到一个木架子里面。

咨：什么样的木架子？

访：木架子，那种货柜拖车承货柜的那种架子。木架子方方正正的，很粗。

咨：木架子，它有多重？

访：木架子应该有 200 斤以上。

咨：木架子有多高？多宽？多长？

访：这个木架子感觉是正方体，这样子长宽两米（边说边用手比着）。

咨：长宽都是 2 米的正方体，高也是两米的，重 200 斤以上，它什么颜色？

访：木色，就是土黄色。

咨：木色、土黄色，重 200 斤以上的一个木架子，这个中间是条纹的吗？那是一个条纹中间是隔着的？还是很密实的？

访：一块板一块板的、中间有空隙的，隔着空有 0.2 米。

咨：一块板一块板的、中间有空隙的，是 2 米 × 2 米的，木色的，摸上去光滑吗？

访：挺粗糙的。

3.5 填写移空记录纸 A

填写记录纸 A，画出象征物图 1、承载物图 2 的时间约 4 分钟。

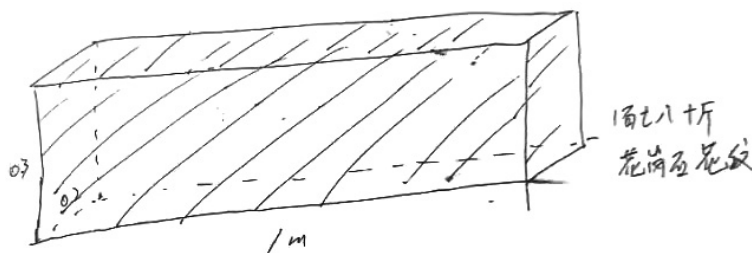


图 1 象征物

Figure 1 The symbolic object

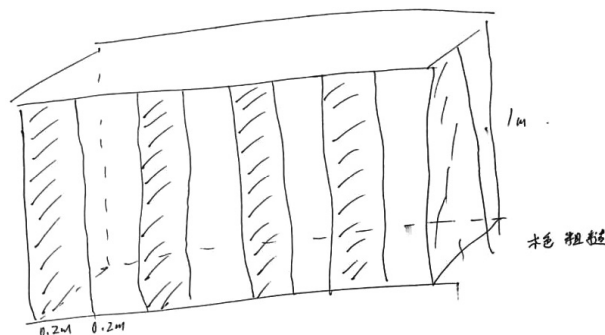


图2 承载物

Figure 2 The symbolic carrier

3.6 三调放松

第二次做三调放松，顺利。

3.7 清洁与置放

来访者跟随咨询师的引导，要将大石头从身体上取下进行清洁时沉默了很久（皱眉），表示石头太重，拿不动。加做了一次三调放松后，来访者顺利取下石头。之后，对大石头和木条架子进行了清洁，咨询师询问是否需要加固，来访者表示需要放一些白色厚海绵进行填塞，装得严严实实的，密封箱子后外面再加一把锁封好，最后用那种粗粗的绳子绑结实，来访者表示现在这个样子就足够安全了。

3.8 移动与空境

（1）初始移动

初始移动，顺利。

（2）可见移动

无最佳距离。移动到330米时来访者表示就是一个小点，再往前就看不见了。

（3）超距移动

咨：好，过了330米看不见了，你感觉它还在吗？

访：心里的这种感觉？还有一点。

咨：还有一点，好，我们继续向前1000米，现在心里还惦记这回事吗？

访：还有一点。

咨：还有一点，好，我们继续向前3000米。

访：没有了。

咨：还想再移吗？

访：还想移（边说边点头）。

（4）空境体验

咨：好，那我们继续向前移到5000米（来访者笑得很开心），就在这种好的感觉里待一会儿，直

到你想出来的时候再出来，你可以在这里体验、记住这种让你放松开心的感受。

访：（2分钟左右）好，Ok！

咨：现在能说一下刚才在完全看不见了、那种好的感觉里你是一个什么样的感受？

访：我在那个时候，我在当下，就是全然的清空，很舒畅。本来感觉在移的时候好像天气不怎么样，整个人觉得好像很累、好重，但是后来越来越轻，天气越来越明朗，嗯，好像全世界都在跟你笑一样的感觉，就好像万里晴空的那一种，那种感觉就觉得好像一切都很舒服、很轻盈、很舒畅，在当下是这样子的一个全然的一种感觉！

咨：非常好，祝福你！希望你记住到达空境的这种美好的感觉，它对你日后非常有帮助。

访：嘿嘿，是的我刚刚植入了心锚（来访者满脸喜悦笑出了声，完全没有了移空前那种惊恐的失重感）。

3.9 移回与评估

咨：现在还想把它移回吗？

访：不想。

咨：现在影响度是几分？

访：当下？应该还有2分。

咨：还有2分。好，那就把这2分标在记录纸上。

访：Ok！

3.10 填写移空记录纸B

未填写。

4 移空咨询效果

来访者孩子找不到时，感到极其崩溃，整个人跌落冰点，回想时有强烈的恐惧感，负性感受影响度评分为8分，移空咨询后恐惧影响度评分降至2分，自我感受很舒服、很轻盈、很舒畅。疗效达到显效。一周后随访恐惧影响度为0分。

5 咨询过程中的个性化事件

（1）来访者跟着咨询师的带领要将大石头从身体上取下进行清理，来访者沉默了很久，咨询师识别为力量不足，加做了一次三调放松之后顺利取出象征物。

（2）在移动置放了象征物的承载物到5千米的时候，来访者开始露出喜悦的笑，笑得很开心、很舒爽。这是与前面的恐惧、沉重不同的感受。咨询师明显地感受到靶症状移动至空。

6 咨询师反思

（1）本案例咨询师能把握移空技术的思路，关注来访者在生活事件中的体验，不过多着力于生活

事件。来访者受丢孩子生活事件的影响，不停地重复生活事件，咨询师及时打断来访者的叙述，引导来访者回到当下的身心感受上，从而找准移空技术的靶症状，也保证后续的步骤得以顺利进行。

(2)一开始时来访者的感觉是整个人跌落冰点，丢失孩子的巨大恐惧造成的冰冷。而做了三调放松后，来访者感觉到肩胛骨处特别重，不再觉得冰、而是觉得重，移空技术处理当下最强烈的感觉，于是就直接处理重。后来访者又说到肩背重脚轻，咨询师敏锐地觉察到肩背重和脚轻是一体的，跟来访者确认后，把肩背重作为此次移空处理的靶症状就更确定了。由此可见，先做三调放松，确定靶症状会更加精准。

(3)本案例来访者到达空境后，述“越来越轻，天气越来越明朗，好像全世界都在跟你笑一样的感觉，就好像万里晴空的那一种，那种感觉就觉得好像一切都很舒服，很轻盈，很舒畅，在当下是这样子的一个全然的一种感觉！”移空技术是一项以引导心理空境为目标的心身治疗技术，“在临床上引导来访者到达心理空境，提供了一个可以疗愈各种心理障碍、放下各种心理问题的心理空间”^[1]，心理空境对多种心身症状有良好的治疗作用，可见移动至空的重要。

(本案例发表获来访者知情同意与授权)

参考文献

- [1] 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.
- [2] 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.
- [3] 刘天君. 当心理咨询遇见传统文化[M]. 北京: 中华书局, 2019.
- [4] 刘天君. 移空技术操作过程简述[J]. 心理学进展, 2015, 5(11): 702-708.

A Case Report of Dealing With Panic Using Yikong Skill

Chen Min¹ Chen Yi²

1. Qiqihar Rende Social Work Service Center, Qiqihar;

2. Nanjing Normal University, School of Psychology, Nanjing

Abstract: This article is a case report of a Yikong Skill live demonstration in a workshop. The visitor just had a child lost experience a day before. The child was lost near a department store (found later on). In the workshop, the visitor still felt panic. After the trainer applied Yikong Skill, the impact of target symptom decreased from 8 points to 2 points, achieving significant effect, and the visitor also arrived at psychological empty land. The impact of panic was 0 at follow-up one week later. This paper records the operation process of the ten steps using Yikong Skill and reflects on the consultation process.

Key words: Yikong skill; Targeted symptom; Terror; Psychological empty land