

## 一例运用移空技术处理失眠的案例报告

姜恒坤

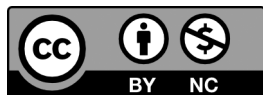
龙口市中医医院，龙口

**摘要** | 本文是一例对失眠的来访者运用移空技术处理的案例报告。来访者主诉入睡困难，确定靶症状为睡不着时的头脑烦乱，象征物是脑子里向上生长的一堆绿色杂草，承载物是个纸盒，而后通过分离、清洁、置放象征物和承载物，并进行反复来回移动，使来访者达到心理空境。来访者头脑烦乱的影响度由7分降到0~1分，同时自我控制力也增强了。后期随访，来访者当日睡眠改善明显。作者针对中医七情致病、五脏对应五色方面做了一些分析和思考，如果能够探索中医五行对应的形、色、味这些规律与情绪的深层次关系，可能有利于移空咨询师提高具象化诱导时的切入精准度。

**关键词** | 移空技术；失眠；心理空境；具象思维；中医七情；中医五行学说

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 来访者基本情况

来访者，女性，30岁，教师。

来访者主诉失眠近1年。想解决的主要问题是入睡困难，睡眠前老是控制不住地想事情，感觉烦、闷，且入睡后容易醒，影响第二天的工作质量。

作者简介：姜恒坤，副主任医师，研究方向：中医情志病的康复治疗、移空技术在情志病的应用。

文章引用：姜恒坤. 一例运用移空技术处理失眠的案例报告 [J]. 心理咨询理论与实践, 2022, 4 (9): 519-529.

<https://doi.org/10.35534/tpcc.0409056>

## 2 评估

在移空操作之前应对来访者进行多方面评估。来访者表现轻度焦虑，诉求明确。对咨询师很信任，无精神障碍病史，未服用任何影响决断力的药物。之前已经就移空技术咨询方面跟其沟通过，来访者初步了解移空技术并对相关知情同意书也知晓并理解，已经口头同意录音。来访者适合接受移空技术咨询操作。

## 3 移空咨询过程

### 3.1 三调放松

第一次做三调放松时来访者总是平静不了、心乱，身体也坐不直，经引导做多次三调放松，反复提示注意呼气，每次呼气把头脑中的想法排空，方才逐渐进入较放松的状态。

### 3.2 确定靶症状

交流中来访者言语喋喋不休，没有主次和条理。慢慢引导来访者从开始的睡不着，找到原因是脑子中有影像、想事情止不住，然后进一步找到并确定靶症状为睡不着时头脑烦乱（间接反映的烦乱情绪就是失眠的主要因素，是情绪自我控制力不足）。影响度为7分。

确定靶症状对话摘录：

访：就是……（睡觉前）爱想。嗯……也想不出什么来，也不是想怎么办……老是重复事情发生的过程，就是……事情是什么事？哎呀，他又怎么说？又怎么地了？但是晚上睡觉之前我要是不想的话，我就会觉得很空洞，可能是（睡前）想习惯了，现在就是努力克制自己不想，就是睡觉。

咨：（睡觉前）被迫自己非要把今天的事情想一遍？

访：我觉得已经不是强迫自己，已经是习惯了，现在是我强迫自己不去想，然后睡觉，是这个样子。我可能是紧张？焦虑？嗯……也不是很紧张、也不是

很焦虑。一过11点，睡不着觉的话，胸稍微有点闷了。心烦，就要起来走一走，喝点水，喘口气，哎（做了一个长叹气动作），这样子。就是脑子里不知是神经的事，还是大脑、心理的事？我现在尽量控制不想。

咨：刚才你说11点以后什么？有胸闷？

访：11点之后就是睡不着，想走走（又做了一个长叹气动作），喝点水呀什么的，我想睡觉就是睡觉，脑子不乱想。我是不是有点焦虑？

咨：咱现在不想这些是不是焦虑，我现在帮你把这些处理掉，你就没有那些担心，睡觉前就不会有那些要起来走一走的想法，是不是把前边这些问题都处理掉你睡觉就会好一点？

访：嗯。

咨：咱们现在处理你睡觉前的这些想法。我帮你分析一下，你睡不着觉，就是自己脑子老是控制不住地想这些事情，心里烦。我们解决掉它，把它移走，好吧？

访：移走？好。就是这些挺杂（乱）的。

咨：我们把这些杂乱的东西想象成一幅画也好、一个物件也好、一堆麻也好，我们把它移走。

来访者理解并能够配合进一步的移空操作。

### 3.3 存想象征物

咨询师利用了视觉、触觉、嗅觉等感觉诱导性提问，启发来访者将靶症状头脑烦乱逐渐具象为移空技术的象征物，象征物是叶子向上生长的一堆杂乱无章的草，细的绿苗状，颜色为绿色，光泽亮，无气味，约50 cm × 50 cm大的面积，重量为2斤。

存想象征物对话摘录：

咨：注意呼气，把你这个睡觉前头脑烦乱问题想象成一幅画或者一个物体，乱麻也好，一幅画也好，还是一个物件？然后告诉我。

访：想象杂草行不，乱七八糟？

咨：也可以，想象杂草什么样的？

访：就是细的那种，这么高的（用手比画），一丛一丛，细的。

咨：这个草是什么颜色？

访：绿色的。

咨：草的高度是多少？

访：这么高（用手比画高度），不到半米。

咨：半米？

访：哦，差不多，不到半米，地里边长的那些。

咨：50 cm 高，好的，是细的草还是宽的？

访：细的，跟绿苗似的。

咨：哦，绿苗状的。那这个草有没有什么味道呢？

访：嗯……

咨：那就是没有什么味道？

访：嗯……

咨：有没有光泽？

访：有啊，绿色的，亮的。

咨：绿色的，亮的。不是枯黄色的，是吧？哦，那就是高有 50 cm，绿色的一丛草？大体能有多少？

访：大体这么多（用手比画），一平方米吧。

咨：哦，这么多？

访：我想的不是一个（草），就是这么一堆。

咨：可以，一堆，大约面积有多少？

访：面积……嗯，一平方米？

咨：那就是长宽各一米？

访：一米多大呀平常？半米也行。

咨：你就想象就行，无所谓，多大都行。

访：眼前那么一堆。

咨：哦，那就是小一点，50 cm × 50 cm，跟它的高一样？

访：嗯。

咨：给它一个重量，你觉得大体能有多重？

访：3 ~ 5 斤嗯，草，还是算土？

咨：哦，还有土吗？

访：可以选择土吗（微笑）？

咨：可以，没关系，你就想就行。

访：没有土就枯死啦（笑起来）。

咨：嗯，枯了没关系呀，枯了我们就把它扔掉就行了，无所谓。

访：哦，没有土也行。

咨：那你想这个草有多沉？

访：哦，一斤？两斤？……

咨：想象一下这个草能有多重？

访：两斤。

咨：……是一丛，这个大约长、宽 50 cm、高 50 cm 的一丛草。绿色的带有光泽的、没有什么味道的，对吧？

访：嗯、嗯。

### 3.4 存想承载物

承载物为一个纸盒子，咨询师仍利用了视觉、触觉、嗅觉等感觉诱导性提问对承载物进一步具象。

存想承载物对话摘录：

咨：盒子是什么样子？

访：快递那样的纸盒子，正方形的。

咨：纸盒子硬度如何？

访：一折就碎的，纸盒子，很脆的。

咨：盒子颜色是什么样的？

访：棕黄色的。

咨：盒子有没有什么气味儿？

访：没有什么难闻的气味。

### 3.5 填写记录纸 A (画图)



图 1 象征物

Figure 1 The Symbolic objects

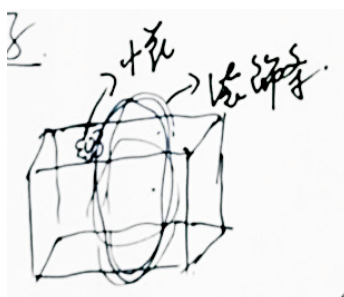


图 2 承载物

Figure 2 The Symbolic Carrier

### 3.6 三调放松

再次做三调放松就比较容易了，来访者很快达到放松。

### 3.7 清洁与置放

分离与清洁环节比较耗时，象征物一堆杂草长在脑中需要分离，这个咨询师没有预见到，可能跟没有提前预见性沟通有关系。

清洁与置放对话摘录：

咨：那现在的话我们就要把这个草（装进去）。你觉得这个草它跟你身体有联系吗？跟你的身体有没有关联？没有的话就是单独的，我们就直接可以把它装进去。

访：在脑子里。

咨：好，那我们就要从脑子里把它清出来，你看看怎么想法子，从脑子中把

它怎么清出来？把它清理出来就可以，可以用任何法子。

访：什么法子都行？

咨：都行，只要你能想得到的。把它拔掉也好，你就把它割掉也好。

访：拔掉放箱子里。

咨：哦，拔得掉吗？出来了吗？你觉得它从你的头脑中已经分离开了吗？

访：拔得掉吗？

咨：你慢慢分离，用一个什么样的方法把它分离出来？分离干净了就行。你觉得怎么做？慢慢来。

访：就是把它从脑子里去除啊？

咨：就是跟你身体两个分开，因为我们要把它移走。它不管在脑袋里，还是在哪。你把它拿出来，你得先把它分离，你说它在你的脑子里，把它分出来。

访：就是不想想了，就没有了。

咨：你得把它拿出来呀。你把它这个草，是你刚才想象的一丛草，然后就把它拿出来。如果这个跟你身体没有关系，我们直接就把它装到箱子里。现在在你脑子里，你先把它清出来，然后把它装到箱子里。

访：好的。

咨：都拿出来了吗？脑子里边还有什么残留吗？

访：没有。

咨：如果有的话你可以把你那个分离的地方做一下清洁，可以把它清一下。……清理好了吗？

访：清理好了。

咨：然后把这丛草打理一下，整个干净整洁一下。

访：好了。

咨：然后呢？需不需要拿什么给它清洗一下？

访：用水清洗。

咨：清好了之后告诉我。顺便把那个承载物也要清理一下。

访：好了。

咨：行，然后我们要把这一丛草放到这个承载物里边，轻轻地放在里边，

放好了之后再轻轻地把这个盒子合上，然后把它弄好。确定这个盒子很稳固？

访：嗯。

### 3.8 移动与空境

#### 3.8.1 初始移动

从眼前开始，移到1米—3米—1米—3米—1米—3米—5米—10米。到10米时，来访者看不到承载物了，眼前是黑的。重新移到眼前1米至3米距离，反复几次。提醒来访者看清楚。

咨：10米，看得见它吗？

访：眼前是黑的。

咨：看不清这个承载物，盒子吗？

访：嗯。

咨：我们再把它移回来，重新移到3米距离，看得清楚吗？你刚才移的盒子。努力看清楚它。

访：嗯。

咨：重新移到1米距离，看清楚它。

访：嗯。

#### 3.8.2 可见移动

5米—7米—10米（反复几次）—20米—30米—35米（确认承载物是否清晰）—50米（来访者自述成为一个黑点了），确认承载物变成一个黑点、快要消失的距离为50米左右，该位置为最远距离，同时来访者也觉得这个位置较舒服，后续可以继续移动。

#### 3.8.3 超距移动

移到300米时来访者说啥也没有了，空荡荡的。在此心理空境中停留2~3分钟，睁开眼后来访者说尽头有一条路通向远方，周围什么也没有。

### 3.9 移回与评估

移空结束后来访者自我感觉轻松了，言谈举止也正常很多，感觉整个人自我控制力明显加强，说话有力，表达清晰条理。



再评估头脑烦乱的影响度从7分降至0~1分,达到显效。

### 3.10 填写记录纸B

未移回承载物,未填写。

## 4 咨询过程中的个性化事件

初次做三调放松时,来访者坐得过于松懈,身体不直,全程闭目,有时用手比画一下。移空咨询后坐姿更挺直了。

引导来访者将象征物置放于承载物时,来访者说草长在脑中,需要分离,分离与清洁耗时较长。

可见移动到15米时来访者感觉眼前黑,看不清承载物,咨询师感觉不正常(来访者可能精力不够集中),遂引导移回到1米,并提醒看清楚了,近距离地反复移动几次后,再次将承载物移远。

## 5 咨询师反思

来访者初次咨询,移空咨询前的初步沟通很重要,要让来访者知道移空技术是怎么处理问题的,尤其应该讲明白下面移空要做的主要操作步骤,过程中需要来访者怎样配合等。

此案例靶症状的确定有些困难,因为要将失眠的问题落实到移空技术可以处理的症状上,开始确定靶症状时咨询师并没有把握,后在询问、诱导中努力找寻突破点,从失眠到睡前多思,最后确定靶症状为睡不着时的头脑烦乱。

让来访者将象征物置放于承载物时,来访者说象征物草长在脑子里,需要分离,这提示咨询师应注意象征物与身体的关系,是在体内还是体外,这一点也需要提前确定。

来访者在可见移动中出现承载物丢失的现象,经咨询师引导重新进行初始移动,并加深诱导,最终顺利移动。提醒咨询师在可见移动过程中要注意提醒来访者看清楚承载物,注意区分承载物丢失和达到空境的不同。

来访者对象征物或承载物进行存想时,咨询师要随机在视觉、触觉、嗅觉、

听觉等多方面加以询问,诱导来访者进入具象思维。具象思维,是指个体对其意识活动中的感知觉本身进行有目的加工(构建、运演、判别)的操作活动<sup>[3]</sup>。本案来访者通过咨询师的询问和诱导对于象征物和承载物赋予了颜色及形态等具象化,但对于气味的感知一直否认,思则食而无味,这一现象提醒我们,在移空技术操作中我们或许可以跟中医的五行学说相关联,中医七情表现为喜怒忧思悲恐惊,七情太过易致病。例如:喜则伤心,(郁)怒则伤肝,(忧)思则伤脾、悲则伤肺、(恐)惊则伤肾。五脏又对应五物、五色及五味,心肝脾肺肾,对应火木土金水五物,对应赤青黄白黑五色,苦酸甘辛咸五味。本案例也带来思索,来访者对象征物赋予绿色,属于肝,承载物赋予黄色,属于脾,中医辨证分析失眠病机属于肝火盛,肝盛侮脾。治疗宜培土以扶肝,知肝之病当先实脾。来访者主动调动脾的主色黄色,来疏解肝之青(绿)色,也是正解。这些关联关系需要大家在更多的案例中积累更多的循证医学证据,熟悉和掌握这些规律,可能有利于咨询师提高具象化诱导时的切入精准度。

移空咨询前来访者自我情绪控制力还是较弱,移空后有加强,因为没有提醒前提下来访者坐姿更直了,言谈由治疗前的喋喋不休,转变成更简洁有力。说明经过移空咨询来访者自我情绪控制力增强了。情绪能够驱策个人发生反应、从事活动,在最广泛的领域里影响人的思维和行动<sup>[2]</sup>。从这个层面讲,这次移空的效果可能会对来访者睡前控制自己的乱想到作用,也有助于睡眠改善。

(致谢:本案例公开发表已获得来访者知情同意。)

## 参考文献

- [1] 刘天君,本哈德·特林克勒[德]. 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,2019:13-25.
- [2] 王振宏,郭德俊. Gross情绪调节过程与策略研究述评[J]. 心理科学进展,2003,11(6):629-634.
- [3] 刘天君. 禅定中的思维操作[M]. 北京:人民体育出版社,1994:92-94.

## A Case Report of Handling Insomnia with Move to Emptiness Technique (MET)

Jiang Hengkun

*Longkou Hospital of Traditional Chinese Medicine, Longkou*

**Abstract:** This paper is a case report of the application of Move to Emptiness Technique (MET) to a client with insomnia. The visitor complained of difficulty falling asleep. The target symptom is a disturbed mind when unable to sleep. The symbolic objects are a bunch of green weeds growing up in the brain. The symbolic carrier is a cardboard box. After that, by separating, cleaning, placing symbolic objects into symbolic carrier and moving them back and forth repeatedly, the visitor reaches Psychological Empty Land, and the impact of mental disturbance drops from 7 to 0-1 and self-control is also enhanced. At the later follow-up, sleep quality of the visitor improved significantly. The author has done some analysis and thinking on the aspects of the seven emotions and the five Zang-organs corresponding to the five colors in TCM. If we can explore the deep relationship between the laws of form, color and taste corresponding to the five elements of TCM and emotion, it may be helpful for the consultant to improve the precision of cutting into the visualization induction.

**Key words:** Move to Emptiness Technique (MET); Psychological Empty Land; Concrete Thinking; The Seven Human Emotions in TCM; Five-element Theory