

一则运用移空技术处理死亡恐惧的案例报告

王 烜

移空技术研究院，北京

摘 要 | 本文是一则运用移空技术处理死亡恐惧的案例报告。来访者来咨询是因为罹患乳腺癌，对死亡有强烈的恐惧感。咨询师与来访者共做了4次咨询，在第3次运用移空技术处理了来访者害怕死亡的负性情绪，超距移动中来访者到达心理空境，结束后来访者表示“在空里的感受，让我觉得好像从认知到感受层面都有一个很大的转变，说实话，真的没有那么可怕了”，害怕死亡的影响度从10分降至0分，一周随访影响度仍为0分。本文详细记录了移空咨询的操作过程，并对咨询过程进行了总结和反思。

关键词 | 移空技术；恐惧死亡；心理空境；具象思维

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 背景

1.1 来访者基本情况

来访者，女，30 多岁，律师，已婚，是两个孩子的妈妈。

作者简介：王烜，移空技术研究院，研究方向：抑郁症、睡眠障碍、哀伤辅导等。

文章引用：王烜. 一则运用移空技术处理死亡恐惧的案例报告 [J]. 心理咨询理论与实践, 2022, 4 (10): 620-631.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0410063>

1.2 来访者重要生活事件

来访者罹患乳腺癌一年，来咨询时结束了乳腺癌的治疗刚痊愈出院。来访者述患癌症后，经常恐惧死亡。

2 评估

来访者思维意识清晰，表达能力良好，无精神类疾病。性格外向，开朗健谈。逻辑思维能力较强。

3 咨询过程

本案例共做了 4 次咨询，包括 1 次移空和 3 次访谈。咨询频率为每周一次，每次 50 分钟左右。形式为视频咨询。以下是咨询过程。

3.1 第 1 次：初始访谈

来访者因化疗留着短发，给人很精干的感觉。自诉这么年轻就得了癌症，两个孩子还年纪尚小，对此感到自责，也觉得委屈，自认为性格开朗，夫妻感情好，工作生活都挺顺利却得了癌症。自患癌以来有很强烈的死亡恐惧感，一想到死亡就无法呼吸，并害怕思维停止。在这次访谈中，来访者也觉察到自己面对问题的方式就是自己担着。

商定前来咨询的目标为倾诉和处理因患癌这件事导致的情绪问题。

交谈中，咨询师感到来访者呈现出抽象思维能力较强，相对来说具象思维能力有些弱，因运用移空技术注重来访者的具象思维能力，故给来访者留作业，请她在接下来的一周中，仔细体会什么时候有难受感，什么时候是舒服的，并在下次咨询时反馈。

来访者学习过移空技术和传统静功，故未向其讲解移空技术，咨询师建议来访者可以增加一些练功时间。

最后咨询师向来访者讲解了知情同意书，双方签名确认。

3.2 第 2 次：访谈

这次咨询先请来访者回顾完成作业的情况，来访者自诉在关注感受时，能

够体会到不舒服的感觉,但舒服的感觉却找不到。在这一周开始照顾到自己的感受,适度地表达自己的不舒服,家人也对其表示支持。来访者表示对于先前离自己的感受较远这一状况,也有了较为清晰的体验。

来访者向咨询师分享了自己对于生病的困扰和生命觉醒的思考,正在看《正见》《西藏生死书》《前世今生》等书籍,觉得有疗愈的作用。期间咨询师列举了几位罹患癌症的病人如何战胜疾病并且照亮他人生命的事例,来访者说如果不是自己生病也许对于生命和死亡的思考要推后 20 年。

来访者说自己几年前就开始学习心理学,接触了很庞杂的各个体系,不知道哪个好,挺迷茫和混乱,后来接触了传统文化和移空技术,觉得挺舒服。特别喜欢“一以贯之”的原则,说自己练传统静功,从以前每天只能坐 20 ~ 30 分钟,现在可以坐 40 ~ 60 分钟了,且逐渐就有了放松、舒服的感受,咨询师回应说“那你还是能体会到舒服感的”。

接下来咨询师和来访者认真讨论了对于“死亡恐惧”的具体心身感受,并商定作为下次移空的靶症状。

本次访谈时间 80 分钟。

3.3 第 3 次 移空咨询

这次来访者所在小区附近出现“新冠”阳性病例,须测核酸,咨询顺延一周。期间来访者的奶奶因跌倒骨折正在住院,来访者表达自己即将面对亲人可能离世的状况,但是奶奶很从容,去住院前交代了家中事宜,且与自己做了长谈。来访者担心奶奶的安危,又勾起对死亡的恐惧感,每每想到就感到窒息,随后咨询师就给来访者做了一次移空。

3.3.1 三调放松

咨询师做了简单的三调放松引导后,来访者自己操作,约 4 分钟。来访者放松程度较好。

3.3.2 确定靶症状

咨询师事先告知来访者,三调放松后最明显的负性感受或是最想解决的议题,才是本次移空适合的靶症状,来访者表示理解。

三调放松后,咨询师询问来访者的感受,来访者回应说,近来感受都比较淡,咨询师接着问,那做移空最想解决的问题是什么,问题明确后可以再慢慢探索,最后确定靶症状为“害怕”(死亡)。问题影响度:10分。

确定靶症状关键对话如下:

访:我的意识就消失了,没有意识了,有一种未知的恐惧。

咨:好像是说当进入到没有意识的世界,会怎么样?

访:我感觉还是想做对死亡的感觉,就是当我知道,我要有一天消失的感觉。

咨:我们就再确定一下对死亡的感觉,对未知事物有一点畏惧。

访:对,有畏惧。

咨:从咨询师的视野里跳出来,意识到底是什么,然后我们对意识的定义和界定是不是不一样的?

访:我认为是意识就是我知道我感觉到是我的感觉。

咨:是“我思故我在”,是吧?

访:是。还有对这个世界和无形世界的感受,如果我死了,没有这个感受了,那是什么?

咨:然后感受是什么?

访:好像我跟这个世界没有连接了,它发生了什么,我都不知道了,我都感觉不到了。

咨:然后……

访:我没有连接了,我在哪儿?我没有连接的话,我就好像,我飘在宇宙中的感觉,那我是什么?我又要去向哪儿?何去何从的感觉。

咨:没有这种感受会让你觉得有难受吗?还是?

访:害怕,嗯,是害怕。

咨:是害怕。

3.3.3 存想象征物

咨询师问来访者,这个害怕的身体感受是什么?随着咨询师的一步引导和提问,害怕的象征物逐渐呈现出来且变得栩栩如生。象征物是从胸口到嗓子的一团灰色气体,密度较小,颜色上浅下深,从浅灰、中灰到深灰。这

团气体好像在膨胀,充满了整个胸腔。气体的形状像椭圆的气球,长直径为 30 厘米,短直径为 10 厘米,边缘圆滑但没有气球的那层膜。温度偏凉,大约 32 ~ 33℃。气体里有些尘埃。重量为 5 g。

在存想象征物操作步骤中,象征物被进一步具象,更加生动细致了。

3.3.4 存想承载物

承载物是一个木条钉成的、长 1 米、宽和高 60 各厘米的原木木箱。

存想承载物关键对话:

咨: 嗯, 那如果我们要把这个气体取出来, 装起来的话, 我们会用什么东西来装呢?

访: 我觉得要用一个体积大一点的、沉一点的容器, 因为我觉得它的密度是小于空气的, 如果只是一个轻薄的东西, 我觉得它就要飞走了, 需要有一个固定, 我觉得是一个木头箱子。

咨: 木头箱子, 我们用一个什么样的木头箱子?

访: 是一个木头条, 钉成的木头箱子。是原木颜色的。

咨: 原木色。木条中间有空隙吗?

访: 没有, 木头条和木头条连接处应该是被蜡封上那些空隙, 气体就跑不出去了。

咨: 好的, 木箱子有多大?

访: 1 米, 长度要有 1 米, 宽和高的横截面 60 厘米。

咨: 60 厘米。

访: 60 厘米 × 60 厘米的横截面。

咨: 够用了。这个箱子有锁吗?

访: 有。

咨: 什么样的锁?

访: 是一把铜锁。

咨: 铜的, 是新式的还是老式的那种锁?

访: 就是像老式的皮箱子上面的扣下去, 然后上一把锁头, 底下是一个突出的耳朵, 上面搭下来, 然后用一个锁头给它锁住。

咨: 是挂锁? 还是那种插着的那种锁?

访：是挂锁。

咨：好。

访：然后箱子的盖子和箱子结合的地方要有胶条，这样合起来的时候才能够密封。

咨：胶条密封的，好，这个箱子有多重？

访：这个箱子 20 斤。

咨：20 斤，箱子里面有什么吗？是什么样子的？箱子里？

访：我想放一些防水布。因为我不知道防水布是不是也能够防气漏出去，就是怕气漏出去，然后想给它尽量地密封，用一些防水密闭的措施，像油蜡布一样。

咨：气体的温度是怎么样，凉的还是热的？

访：是凉的，要比我的体温凉，但是又不是让我觉得会刺骨的那种凉，大概在三十二三度，比我的体温要低一两度。

咨：三十二三度。但是比室温还是高的。

访：要高的，这样我会觉得有它在哪，我就会觉得哪块有微微的凉意。

咨：因为你说到要放防水布，我就想到气体的温度怎么样啊，是不是到时候放进去，它跟室温在一起的时候是会有水蒸气或者是冷凝水，所以放防水布，我觉得还蛮好的，这样的一个措施。

访：我觉得这个气体里边是有东西的。

咨：有什么？

访：是有一些尘埃，这些尘埃浮在里边。

咨：嗯嗯。

访：对，然后这个气体的底端还是深灰的，是逐渐过渡到深灰的，上面是浅灰，中间中灰，中间要深一点的，是因为这些尘埃有的是要会沉淀一点，所以底下的颜色要深一些。

咨：好好，越来越具体，很清晰，是吧？

访：它的形状在逐渐地清晰，椭圆在逐渐地清晰。

咨：那箱子里面除了有防水布，还有没有什么其他的？

访：其他的不用了。

咨：刚才我都很奇怪，一般我就会问箱子外面有什么装饰吗？有什么图案吗？有什么商标吗？但是我刚才张嘴就问说这个箱子里面它是什么样的？挺有意思的。

访：我觉得它里边的功能性和它的样子，在我觉得还挺重要，对我挺重要的。

咨：外面有什么吗？

访：外面没有什么。箱子本身就是由原木打造的，然后有一些防漏的设施。

咨：没有装饰，没有边角吗？边角是觉得有一点弧度还是很直的？

访：是直的，但是边角是有铁片来给它进行一个加固的。有护角，它有 8 个护角。

咨：有 8 个加固的护角。

访：对，是黑铁的。

咨：黑铁。

访：这样移着比较安稳，就算是摔一下也不会裂开，里边的气也不会跑出来的感觉。

咨：好，挺清晰了，这个箱子是新的还是旧的。

访：是新的。

咨：新的。

访：嗯，感觉是刚刚做出来的。

3.3.5 填写记录纸 A（画图）

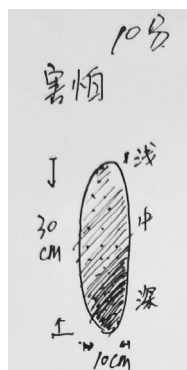


图 1 象征物

Figure 1 The Symbolic object

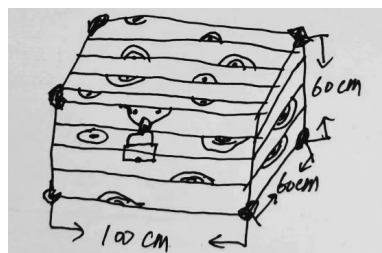


图 2 承载物

Figure 2 The Symbolic Carrier

3.3.6 三调放松

第 2 次三调放松进行了大约 5 分钟。来访者反馈不好的感受都随着呼气呼出去了。

3.3.7 清洁与置放

咨询师引导来访者取出象征物气体，置放于承载物木箱中，过程中来访者自主操作。清洁木箱并将气体放进木箱后上锁。操作过程顺利、轻松。

3.3.8 移动与空境

初始移动顺利，可见移动无最佳距离，最远距离为 200 米。超距移动中来访者到达心理空境。

超距移动关键对话摘录：

咨：好。我们接着往前移，400 米。

访：看不见了。

咨：你能感觉得到吗？

访：能啊。

咨：800 米。800 米还能感觉得到吗？

访：有感觉。

咨：1500 米。

访：还有一些感觉。

咨：有一点感觉，3000 米。

访：感觉不到了。

答：心里还有没有这个木头箱子？

访：有。

答：1 万米。

访：有。

答：3 万米。

访：没有了。

答：还想再往前一点，还是就在 3 万？

访：还想移。

答：10 万米。

访：没有了。

答：好，就停在 10 万米这个地方，自己待一会儿。

访：（空境体验 2 分钟）

答：好。什么感觉？

访：最后的时候感觉我一开始害怕的感觉，就是感觉我一下子在宇宙中的感觉。

答：还害怕吗？

访：不害怕，是静的感觉。

答：你不是说死后没有意识了，我和这个世界的连接然后就不知道会是什么样，是有一些失控感，你现在觉得？

访：感觉我最后待住的感觉，当你说箱子在 10 万米的时候，我感觉那箱子……好像就是我身上所有的感觉都在箱子里、就一下子都走了，然后我好像也就不在地球上了，是一下子升到宇宙中。

答：不是没有连接的感觉，反倒是和一切都连接上了的感觉？

访：对。

答：这就是你开始说到要解决这个问题的时候，我就想说的，最后，到心理空境的时候，你自己体验到了。所以说移空技术不仅能解决问题，还能带来访者到没有问题的地方，你这就算是去过了，那么你还想移回吗？

访：不想。

咨：现在害怕，如果让你 0 ~ 10 分打分，你打多少分？

访：我感觉不太到害怕了。应该打个 0 分。

咨：我觉得这一次的移空的体验特别好，其实没有内容的意识，才是真正的纯粹意识。我们有内容的意识都是小我的意识，然后其实你害怕融入大我。

访：对。我好像害怕的，就跟我害怕被麻醉和害怕睡觉一样，是一个东西，但其实那个东西好像是我现在在练功想要去到的地方。

咨：你刚才去了一趟，是不是感觉还蛮好的。

访：挺好的。

3.3.9 移回与评估

未移回。

影响度前测：10 分，影响度后测：0 分。疗效为临床痊愈。

3.4 第 4 次访谈

一周后的咨询对来访者进行了随访，害怕死亡的影响度仍为 0 分。

来访者反馈从第一次和咨询师交流，到上一次运用移空技术处理了“害怕（死亡）”的问题，现在敢去直面死亡、思考死亡了，尤其是“在空里的感受，让我觉得好像从认知到感受层面都有一个很大的转变。说实话，真的没有那么可怕了，（害怕死亡）影响度变得很低了”。“我有了一个对生命、对人生的一个不同的态度，感觉一个继续活下去的方向和感受都不太一样了”。

这次的咨询，咨访交流气氛比较轻松，从生命的视野谈到历史长河的生物更迭，然后回到现实生活中的感受，来访者列举自己在生活中的改变，例如对“憋屈”的体验，近来发现因为担心顺遂自己的意愿而可能带来的麻烦，于是惯用压抑自我、憋屈自己的模式。

来访者回顾生病前工作和生活都很忙碌，特别乐于助人，主动做许多事情，对家里的事大包大揽，对工作精益求精，现在能够开始关注自己的情绪和身体感受了，比如在家养病期间，每天看看书、练练三调放松功，每天做一顿晚餐，不会再让身体疲劳。对工作上的事情，会用更整体的视角和更大的时间跨度去看，而不是陷入其中，只是在做些局部的工作。

对于如何照顾好身体,如何解脱烦恼等,咨访双方又进行了一些讨论和探索,来访者认识到当没有了害怕死亡的情绪,我们会把自己照顾得更好、活得更好,最后咨询师以“让我们都好好活着,绽放生命之花”与来访者共勉,咨询结束。

4 咨询师总结与反思

本案来访者共做了 4 次咨询,其中运用移空技术处理了来访者害怕死亡的负性情绪,影响度从 10 分至 0 分,达到临床痊愈的效果。一周后随访疗效稳定,影响度仍为 0 分。移空技术既可以针对负性情绪,也可以针对负性感觉,移空技术的治疗目标是把来访者带到心理空境,“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。那里是单纯的空净意识状态,可以看作是没有任何问题的地方”。心理空境的疗愈作用在本案中得到充分的体现,第 3 次的移空咨询中来访者到达心理空境并有空境体验,来访者反馈在空境中,自己的感受有了很大的转变,所有的感觉包括害怕“就一下子都走了”“就是感觉我一下子在宇宙中的感觉”,来访者通过移空技术解决了死亡恐惧的困扰,然后能够放松平静地回到生活之中,对生命也有了更加丰富的体验。

具象思维的应用对移空技术的疗效起到重要的作用,本案来访者抽象思维能力较强,相对具象思维能力较弱,为引导来访者能进入具象思维,咨询师第一次就给来访者留作业,让其回去后关注和体会这一周难受或者舒服的感觉。来访者反馈说,开始体会到了什么是难受的感觉,之前自己是不知道的,并逐渐能表达出来,也得到家人的支持。来访者不仅能体验自己的感受,在生活中也有了更多的自我觉察和调整。

(致谢:本案例公开发表已获得来访者知情与授权书。)

参考文献

- [1] 刘天君,本哈德·特林克勒[德].移空技术操作手册:项本土化心身治疗技术,北京:中国中医药出版社,2019:13-25.
- [2] 刘天君.禅定中的思维操作[M].北京:人民体育出版社,1994:92-94.

- [3] 刘天君, 章文春. 中医气功学 [M] . 北京: 中国中医药出版社, 2016: 63-78.
- [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 of Using Move to Emptiness Technique (MET) to Deal with the Fear of Death

Wang Xuan

MET Research Institute, Beijing

Abstract: This paper is a case report on the application of MET to deal with the fear of death. The client came for counseling because she had breast cancer and had a strong fear of death. A total of 4 consultations were conducted. In the third consultation, MET was used to deal with the client's negative emotion of fear of death. The client reached Psychological Empty Land and enjoyed the experience in the beyond-distance movement. After the session, the client said "The feeling of being in the void makes me feel as if there is a big shift from the cognitive level to the feeling level, and to be honest, it's really not that scary". The influence degree of fear of death decreased from 10 to 0, and remained 0 in the one-week follow-up. This paper showed the operation process of MET consultation in detail, then summarized and reflected on the consultation process.

Key words: Move to emptiness technique (MET); Psychological empty land; Fear of death; Concrete thinking