

对移空技术超距移动的一点思考 ——从两则案例的超距移动带来的启发

周 文

移空技术研究院，南京

摘 要 | 移空技术是一项以引导心理空境为目标的心身治疗技术。心理空境有不同的层次。超距移动是到达心理空境的操作手段。引导来访者到达心理空境可以有多种方式，既可以在空间维度上向前移动，也可以在时间维度上向后移动。本文通过两则超距移动案例，试图探讨引导来访者到达心理空境的更多方式，也期待移空咨询师一起探索。

关键词 | 移空技术；超距移动；心理空境；时间；空间

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/>



中国传统文化和中医的许多调适身心的方法和技巧经常用到心理空境，甚至把它用作调适的终极手段与目标^[3]。心理空境“是单纯的空净意识状态，可以看作是没有任何问题的地方。且那里不假外求，就在来访者自己的心境之中，所以是每位来访者自己都可以利用的无尽资源，故难能可贵”^[3]。“从心理治疗角度讨论心理空境，是因为这个心境对多种心身症状有良好的治疗作用。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

作者简介：周文，移空技术研究院，研究方向：移空技术的理论与实践。

文章引用：周文. 对移空技术超距移动的一点思考——从两则案例的超距移动带来的启发[J]. 心理咨询理论与实践, 2022, 4(11): 702-710.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0411069>

种心理问题的心理空间。”^[3]移空技术是一项以引导心理空境为目标的心身治疗技术，心理空境对当下及后续疗效起到良好的作用。移空技术的空境是心理视野中的空境，相比传统修炼技术的空境还有很大距离，但对解决心身症状已经足以起效。

1 移空技术的超距移动

移空技术的最终治疗目标是把来访者带到心理空境，“移空技术提供了一种包括 10 个步骤的结构性心理操作程序，可以有效地引导来访者达到心理空境”^[3]。

“其要点是指导来访者进行深度想象，在心身放松的条件下，让来访者将需要处理的心身症状象征性物化，再将物化的象征物放入与其相匹配的承载物，而后在正前方的心理距离上来回移动它们，使它们渐行渐远，当它们消失在看不见的远方时，心理空境就出现了。因此，移空技术的心理空境是通过心理距离的变化创造出来的。”^[3]移空技术的心理空境主要通过超距移动实现。

移空技术中超越可见移动的最远距离，就进入了超距移动。进入超距移动意味着来访者到达了心理空境。心理空境有不同的层次，将物体移至看不见是心理空境的初级层次，移至来访者心里再无感觉、再无挂碍是更深层次的心理空境。以下是两则移空技术超距移动的例子。

2 超距移动案例一

来访者，男，24 岁。

移空处理的靶症状为担心伴随的胸闷。

象征物是一团白色透明气体。承载物是个透明玻璃瓶。

超距移动中来访者将装了气体的玻璃瓶移至看不见后，又继续向远处移动直至宇宙黑洞，这时来访者对物体的最后一点感觉也瞬间消失。到达心理空境后，来访者明显放松，对问题也彻底放下。空境体验约 1 分钟。

超距移动关键对话摘录：

咨：100 米。

访：看不见了。

咨：看不见了，你还能感觉得到它吗？

访：还能感觉到。

咨：好的，那我们继续向前移动，1000 米。

访：嗯（点头）。

咨：5000 米。

访：嗯（点头）

咨：感觉瓶子还在吗？

访：感觉还在、还能感觉到。

咨：嗯嗯好的。1 万米。

访：（点头）

咨：现在还能感觉得到吗？

访：挺远的了，还有一点，还能感觉到一点。

咨：好的好的。5 万米。

访：（点头）还有一点。

咨：希望它移回吗？还是更远？

访：不希望移回。

咨：好的。那我们想办法把最后一点感觉也移走，这样后续效果会更好。

访：可以。

咨：我们把它移到地球之外？移到外太空。

访：（点头）到了。

咨：对它还有感觉吗？

访：不太确定，还有一点儿，好像它还在某个地方。

咨：好，那我们移得更远，移到宇宙深处。移到吗？

访：嗯到了。

咨：现在还有感觉吗？

访：好像……总是还有一点儿……

咨：好的知道了，你移得已经很好了，我们再尝试一下，你觉得移到什么地方它会彻底消失呢？

访：那就移到黑洞里去吧，黑洞吞噬一切。

咨：这个办法好，现在你把它移到黑洞里。

访：到了，到黑洞里去了。

咨：现在怎么样？

访：没了，彻底没了，瞬间没了。

咨：现在什么感觉？

访：啥也没了，想找也找不回来了，彻底消失了。

咨：觉得轻松吗？

访：嗯嗯很轻松。

咨：那你在这个状态里待一会，记住一下现在的感觉。

第二天咨询师邀请来访者分享了这次做移空的片段，来访者说印象最深的是最后将物体移到了黑洞，随后还和咨询师一起探讨了临床中如何引导能把来访者带到更好的心理空境。“把它（移动物）放进黑洞——宇宙的最深处，时间空间的消解之处，某种程度上可能就是完全虚无，连时间和空间（空白的时间或者是空的空间）本身（如果有的话）都不存在的地方。”“来访者成功导出象征物之后，就要进行对象征物的移动了，移动到自己心里完全感受不到是理想的，有的人移动到五百米或五千米（心理距离不是现实距离）左右就感受不到了，有的人则要移动到宇宙的黑洞里（是我哈哈）才能将其堪堪消除。于是我就顺着自己的情况想：似乎这种空间上的移动总有个限度，如果移到无穷远也不够的情况该怎么办呢？我想如果空间不够的话，可以在时间中移动——将象征物移回五千年前，不够的话再移回一万年。”“大概是因为空间是双向的——无论移到多远理论上某个东西都有再次与自己相遇的可能性：那个东西“飞”回来，或者自己“跑”过去；而时间是单向的，时间不会回溯，当自己把某个东西移动到过去的时候，在将来的时间里是绝无可能再与之相遇的，自己作为主体也并不拥有在时间中找回过去的东西的能力。如果把时空看成客观存在的，那时间对人的限制要大于空间；如果时空是主观的，那时间来得比空间要更令人安心。”

这次做完移空后，咨询师和来访者探讨了如何到达心理空境的多种可能性，尤其超距移动中如果空间不够用、也可以在时间维度上往回移动，这次讨论给

咨询师带来了启发,也很有兴趣,对今后如何引导来访者、把来访者带到更深的心理空境打开了思路。

3 超距移动案例二

来访者,女性,35岁。

移空处理的靶症状为恐惧。

象征物是个有漩涡的黑窟窿,承载物是个魔法瓶。

超距移动过程中,将物体移到外太空—宇宙深处—无限远时,来访者仍还存有惦记并很想丢掉,咨询师引导其往回移至宇宙的源头——万物未曾出现的空无,没有象征物也没有来访者,这时来访者才觉得心里彻底空了,身心也明显放松下来,达到较好的心理空境。空境体验3分钟。

超距移动关键对话摘录:

咨:1 万米。

访:看不到了,但是我能感觉得到。

咨:好,看不到了,还能感觉到。3 万米。

访:到了。

咨:还能感觉到吗?

访:能感觉到。瓶子的感觉不强了,但还是有。

咨:5 万米。

访:嗯。

咨:10 万米。

访:嗯。

咨:还能感觉得到它吗?

访:还能。

咨:还能感觉到。你觉得移到哪里会感觉不到呢?我们最好把它移到就是你完全感觉不到它了。

访:嗯嗯,我也不知道呀。

咨:哎不知道没关系,我们就继续往前移。15 万米。

访：到了，现在还是能感觉到。可能我还需要一点力量，我觉得它影响我。

咨：嗯嗯好的，我想想看啊。那移到外太空去。

访：好，到了。

咨：还能感觉得到吗？能还是不能？

访：外太空我就不是很感觉到它了。不过还是有的。

咨：还是有的，不是很感觉到，没关系，我们再往远移。现在在外太空，继续移到宇宙深处。

访：到了。

咨：现在还能感觉到吗？

访：宇宙深处好大呀，它都不知道在哪儿了。

咨：好的，不知道在哪了，心里面对它还有一些惦记吗？还有吗？

访：还有一点连带关系，但是没有那么强。

咨：没有那么强呢，我们再移一下，现在移到了宇宙、宇宙的深处了，再向前移无限远、无限远。

访：那就无限远吧。

咨：比宇宙深处更远一些，无限远。

访：这里有空一些了。

咨：空些了？心里不惦记它了吧？

访：还惦记，我不想惦记。

咨：好好，不想惦记，对的。

访：这脑子里面有念头出来了。

咨：脑子里有念头。

访：现在无限远之外，还有什么更远一点？

咨：还要更远一点，无限远之外，就还有一点联系，你跟它还是有点惦记，有点连带的感觉，然后就……

访：觉得无限远，还是有距离的感觉。

咨：那我们往回移，移到宇宙的源头，宇宙出现之前。

访：好，到了。到了宇宙之前，它想找我都得几亿光年它也找不到我。

咨：对对对，找不到你的。

访：因为我觉得无限远，还是有距离在那里。

咨：还是有一个距离在那里，就到这个宇宙出现之前。

访：在这里很舒服。

咨：也就是没有它也没有你。嗯，主要是没有它。

访：也没有我。

咨：也没有“我的”，也没有你。

访：宇宙之前那个时候，那个比无限远还要不知道什么时候，那个是没有目的，没有目标，也不知道方向的。

咨：对，啥都没有。

访：那个是飘渺的。

咨：对，比飘渺的更飘渺，那啥都没有。

访：就是空，那是空无的一个状态。

咨：对，就是这个意思，就是要移到完全空无。

访：我想睡觉了，这个舒服的感觉就是觉得它去了，它去了世界跟宇宙之外的、都不知道的、宇宙之前的……

咨：放松了。

访：全身松松软软的那种感觉，想睡觉。

咨：挺好挺好，其实就是放松了。

访：这个时候呼吸都好浅，都没呼吸了的感觉。

4 对移空技术超距移动的一点思考

心理空境有不同的层次。通常在超距移动中要问来访者三个问题：第一，是否还看得见物体？当来访者看不见物体了，这时心理视野消失，是初步的心理空境；第二，看不见物体了，是否还感觉得到它的存在？如果看不见了，但觉得它还在遥远的某个地方，就要继续向前移动，一直移到对物体的感觉也没有了、消失了，这是进一步的心理空境；第三，看不见了、也感觉不到了，是否心里还挂念着它？如果心里还有挂念，仍要继续向前移动，一直到心里的念

想也完全空了，这时的空境更推进一层，来访者已经把象征物所有的心理上的痕迹完全抹除干净，更加彻底，这是更深层次的心理空境。能到最后一层的心理空境并有空境体验，远期疗效会更好，这才真正发挥出移空技术的最终疗效。超距移动中的三个问题代表到达心理空境由浅入深递进的层次。所以在超距移动中，咨询师要尽可能地把来访者带到更深层次的心理空境。

超距移动中的三个问题是移空技术提供的常用方法，临床运用中对这三个问题的问和答并没有标准答案，咨询师要学会观察和判断来访者当下所处的状态，灵活地运用这三个问题，目的是把来访者带到更好的心理空境状态。超距移动通常在空间里向前移动至空，这对大多数来访者可能已经够用了，但有时也会遇到像第二个案例的来访者，在空间里无论向前移到多远都不能够完全消除最后一点念想，于是引导来访者在时间维度上往回移——移到了宇宙的源头，来访者这才觉得心里彻底空了。咨询师后来还遇到来访者往回移到五千年前、移到恐龙时代等；还有学佛的来访者，把物体移到佛光里融化掉；还有的来访者把自己融化掉，等等，这些都是心理空境的不同形式。

超距移动是个很灵活的步骤，对于不同文化程度、不同文化背景、不同生活经历的来访者，以及每次处理问题或症状的不同，移空操作时每一次的超距移动情况都不一样。超距移动既可以在空间维度向前移动，也可以在时间维度向后移动，或超越时空或让自己空掉等等。空是最包容的，到达空境可以有很多方式。期待移空咨询师一起继续摸索超距移动到到达心理空境的不同方法，把移空技术心理空境的作用更加充分地发挥出来。

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 [M]. 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. 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.

Some Thoughts on Beyond-Distance Movement in Move to Emptiness Technique (MET) —Inspiration from Two Cases of MET

Zhou Wen

MET Research Institute, Nanjing

Abstract: MET is a psychosomatic technique with the goal of guiding psychological empty land. There are different levels of psychological empty land, Beyond-Distance movement is a means of operation to reach that state. Guiding clients to psychological empty land can be done in a variety of ways, either by moving forward in the spatial dimension or backward in the temporal dimension, and so on. By demonstrating these two cases of Beyond-Distance movement in MET process, this paper tries to explore more ways to guide clients to psychological empty land and hopes that more MET counselors will participate in this discussion.

Key words: Move to Emptiness Technique (MET); Psychological Empty Land; Beyond-Distance Movement; Space; Time