

初探移空技术中的咨访关系

周 文¹ 刘天君²

1. 移空技术研究院, 南京;

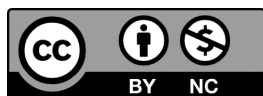
2. 北京中医药大学, 北京

摘 要 | 咨访关系是咨询师与来访者的个人关系, 良好的咨访关系是所有心理治疗流派取得疗效的重要因素, 是疗法的技术手段得以实施与展开的土壤。心理咨询中建立良好的咨访关系有着重要意义。本文讨论了移空技术咨询咨访关系的特点, 提出了衡量移空技术咨询咨访关系的两项指标及移空技术咨询咨访关系的三个层次, 在此基础上探讨了如何建立良好的移空技术咨询咨访关系。

关键词 | 移空技术; 咨访关系; 两个指标; 三个层次

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/>



咨访关系是咨询师与来访者的个人关系, 从某种意义上说, 心理咨询 (治疗) 的过程也是咨访关系的建立、发展、结束的过程。不同的心理治疗流派建立咨访关系的侧重点有所不同, 移空技术是一项以中华优秀传统文化心理学思想为内核的心身治疗技术, 移空技术的咨访关系有其自身特点。本文在大量移空咨询的实践基础上总结了衡量移空技术咨询咨访关系的两项主要指标、移空技术咨询咨访关系的三个层次, 并讨论移空技术咨询咨访关系的特点和如何建立良好的移空技术咨询咨访关系。

通讯作者: 刘天君, 北京中医药大学, 教授, 研究方向: CBT与移空技术。

文章引用: 周文, 刘天君. 初探移空技术中的咨访关系 [J]. 心理咨询理论与实践, 2022, 4 (12): 818-824.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0412080>

1 心理咨询中建立咨访关系的重要意义

良好的咨访关系是任何心理治疗流派取得疗效的重要因素，是疗法的技术手段得以实施与展开的土壤。心理咨询中的疗效来自两个方面，一个是咨访关系的疗效、一个是咨询技术的疗效。咨询技术的疗效要在良好的咨访关系的前提下才能得以发挥。

良好的咨访关系应该是咨询者与来访者之间相互接纳、相互信任。咨询师要接纳、信任来访者，相信自己的专业技术可以帮到来访者；来访者也要信任咨询师，来访者的信任包括两个方面，对咨询师的信任和对咨询师所运用技术的信任。只有在咨询者与来访者之间形成良好的咨访关系，来访者积极执行与咨询师共同商定的咨询方案和措施，才可能通过双方的共同努力达到咨询目标。

2 建立良好咨访关系的前提

2.1 来访者的求助动机

心理治疗工作的开展以来访者具有足够的求助动机为首要前提，咨访关系的建立首先是因为来访者感到需要咨询师的帮助或支持。如果来访者求助动机不强，那么咨询师有再好的咨询建议和措施，来访者也未必会遵照执行，在这种情境下开展咨询成效一般很小。古代说“医不叩门”，其实就是强调患者的求治动机，这在心理咨询中也同样适用。

2.2 咨询师的职业素养

咨访关系的建立与咨询师的素质有着密切的关系。咨访关系是一种以专业伦理为指导的关系，以来访者福祉为先是咨询师最重要的行为准则。我国唐代名医孙思邈在《大医精诚》中说：“凡大医治病，必当安神定志，无欲无求，先发大慈恻隐之心，誓愿普救含灵之苦。”《中国心理学会临床与咨询心理学工作伦理守则》中提出心理师要遵守“善行、责任、诚信、公正、尊重”的总则，“心理师应按照专业的伦理规范与寻求专业服务者建立良好的专业工作关系。这种

工作关系应以促进寻求专业服务者成长和发展、从而增进其利益和福祉为目的。”

罗杰斯提出的咨询师需要具备“真诚、无条件接纳和共情”三个要素，也是任何心理治疗流派的咨询师必备的素质。

3 移空技术咨询关系的特点

3.1 以咨询师为主导

移空技术的咨访关系有其自身的特点。移空技术的操作步骤和治疗目标明确，移空技术的全过程主要由咨询师把握整体进程和方向²，始终由咨询师以提问或指令的方式进行，引导来访者回应和操作。如静态作业以咨询师提问为主，动态作业以咨询师发指令为主。故移空技术的咨访关系是咨询师处于指导者的地位，主动把握着互动的过程和进展，在此意义上，可以说是权威式的。

3.2 跟随来访者的反应和节奏

倾听、共情、接纳、尊重等是咨询师与来访者建立良好咨访关系的基本要素，移空技术的咨访关系也不例外。移空技术中强调咨询师的主导性，与这些要素并不冲突，移空咨询师引导和发出指令要跟随来访者的节奏、捕捉来访者的反应，同速跟进。如移空技术中的共情体现在存想象征物时，咨询师理解象征物的心理含义贴着靶症状的特点提问；初始移动时了解来访者的移动节奏，后续根据该来访者的节奏发出指令；移空技术操作过程中咨询师观察来访者的身体动作、面部表情等非语言表达并给予反馈，等等。移空技术既是由咨询师主导并营造一个让来访者能够充分发挥的环境，同时也以来访者为中心。

3.3 初始访谈的咨访关系

移空技术的初始访谈和做移空操作时的咨访关系有差别。初始访谈时咨询师更多是和来访者商量，了解来访者的问题，有哪些心身症状，商量咨询时间、频次、疗程等，咨询师要注意与来访者建立与此相应的咨访关系。初始访谈如果一次做不好，可以做两次或多次。而一旦开始移空咨询，咨询师主要是以提

问和指令的方式指导来访者操作，而不是商量，这时就要转入与移空咨询相应的咨询师主导的咨访关系。

4 衡量移空技术咨询关系的两项指标

移空技术在大量的咨询实践以及督导过程中淬炼出衡量移空技术咨询关系的两个指标。

4.1 来访者信任咨询师

移空技术虽然不依据诊断，但咨询师要了解来访者的个人信息供参考。移空技术的初始访谈咨询师要收集和了解来访者的个人简况、社会关系、创伤事件、诊断、服用药物、对咨询的期待等各方面信息；根据移空技术直接针对心身症状的特点，还要了解掌握来访者有哪些具体的心身症状，这都需要咨询师取得来访者的充分信任，来访者愿意对咨询师敞开心扉，愿意向咨询师说出自己的问题、也愿意回答咨询师的问题，是来访者信任咨询师的一项重要指标。

4.2 来访者信任移空技术

初始访谈时，咨询师要根据来访者的情况评估来访者是否适合做移空操作。评估适合之后，咨询师会向来访者介绍移空技术以及需要来访者进行怎样的配合。这时，来访者是否愿意做移空操作是衡量来访者是否信任移空技术的指标，也是衡量咨访关系的重要指标。

来访者信任咨询师、信任移空技术是建立移空技术咨询关系的两项主要指标，表现在来访者认同、信任治疗师的能力，信任移空技术，心甘情愿地接受咨询师指导做移空。咨访关系也是很重要的疗效因子。只有建立良好的咨访关系，咨询技术才能发挥其作用。

5 建立移空技术咨询关系的三个层次

依据临床的实际表现，移空技术的咨访关系大致可以分为三个层次：①来访者勉强说、勉强做，咨询可以进行；②来访者愿意说、愿意做，咨询顺利推进；

③来访者主动说、主动做，咨询灵活开展。第一种情况，来访者不拒绝跟咨询师合作，但出于某种原因不够信任咨询师，勉强把问题说清楚，勉强按照咨询师说的去做；第二种咨访关系较好，来访者比较信任咨询师，愿意说出自己的问题，也比较信任移空技术，愿意配合做移空操作，这种情况移空咨询能顺利开展；第三种咨访关系最理想，来访者既信任咨询师也信任移空技术，而且很主动，这时咨询师可以自如把握咨询节奏、进程，有所侧重、有的放矢，最大程度发挥出来访者的主观能动性。

当然这三个层次还比较笼统，临床中还会遇到很多种情况，比如来访者既不愿意跟咨询师说，也不愿意做移空操作，这说明来访者虽然有求助动机，但对咨询师和移空技术都缺乏信任，可能需要不止一次的初始访谈；有的来访者对移空技术慕名而来，但不愿意跟咨询师说，可能来访者不是很欣赏这个咨询师；有的来访者愿意跟咨询师说，但不愿意尝试移空技术，这时咨询师就要想办法加强来访者对移空技术的信任；还有的来访者刚开始咨访关系并不太好，做过几次咨询和体验移空技术后，来访者对咨询师和移空技术逐渐加深了信任，有了信心，愿意敞开心扉，这时才触及核心问题，这种情况也并不少见。

6 如何建立良好的移空技术咨访关系

心理咨询中来访者对咨询师的信任是建立在专业工作关系和合作关系上的信任，移空咨询师要明白，信任不等同于喜欢，来访者可以不喜欢咨询师但信任其专业能力；咨询师要理解和接纳来访者，但也无需迎合讨好，需要时可打断或直接指出其问题，有时来访者在咨询过程中可能会难受，但同时又觉得很受用、很有效果，反而更能加深咨访关系。

除了对咨询师的信任，移空咨询师还要让来访者信任移空技术，这样，来访者才愿意说又愿意做。这需要移空咨询师用适当的方式向来访者介绍移空技术，让来访者知道下次需要 Ta 做些什么。几乎所有的来访者都想要在某种程度上了解治疗的目标以及效果，但具体到每个来访者都有所不同，有的来访者希望了解关于移空技术的理论、操作、机制等；有的来访者只想知道需要自己做什么而不想听过多的解释；有的来访者对移空技术的疗效、安全性等想知道

得更多；有的来访者对移空技术的名称感到好奇，这就需要咨询师根据来访者的不同需求和不同文化程度，灵活地向来访者介绍移空技术，对有的来访者可能需要说得多一些，对有的来访者甚至不用说移空技术这个词，目的是让来访者接受或信任移空技术，知道下一次就要开始做移空操作，取得来访者的积极配合。

另外在跟来访者的沟通中，咨询师除了要善于倾听的话语，倾听是获取来访者相关信息的主要来源，还要注意观察来访者的肢体、表情等非语言的表达，这些信息也有助于洞察来访者更多的内心世界，对增进咨访关系也有重要价值。

咨访关系是一个貌似简单、实则深刻的问题。每位来访者都是独特的，每位咨询师也是独特的，每一次的咨访关系都是不同的、新的。即使同一位来访者在咨询的不同阶段咨访关系也是动态的，是根据咨询需要而不断变化的。同样一句话，跟生人来访者、熟人来访者或不同性别的来访者，可以说出不同的语境，咨询师说话的态度、一言一行都渗透着咨询师的专业素质和角色感，这些因素可以促进或减弱技术的发挥。咨询师要把握住跟特定的来访者的角色，跟每位来访者之间建立准确的咨访关系。

综上所述，心理咨询中的咨访关系不同于其他任何人际关系，如果咨询师能随时觉察自己和来访者的关系处于什么水平并有可能达到什么程度，就具备了建立良好咨访关系的基本条件。作为一名合格的移空技术咨询师，除了要有较高的专业素养，首先要建立好带有移空技术特色和中国人文色彩的咨访关系。把握好移空技术的咨访关系，咨访关系建立得恰如其分和恰到好处，才能充分发挥出移空技术的独特疗效。这些都需要移空咨询师在实践中积累丰富的临床经验以及对自我的不断觉察和提升。

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] 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.

A Preliminary Study on the Relationship Between Counselors and Clients in MET

Zhou Wen¹ Liu Tianjun²

1. MET Research Institute, Nanjing;

2. Beijing University of Chinese Medicine, Beijing

Abstract: The relationship between counselors and clients is a personal relationship. A good relationship between counselors and clients is an important factor for the curative effect of any school of psychotherapy, and it is the soil for the implementation and development of the technical means of any particular therapy. It is of great significance to establish a good relationship between counselors and Clients in psychological counseling. This paper discusses the characteristics of the counselor-client relationship with Move to Emptiness Therapy (MET) and three levels of this relationship, puts forward two indexes to measure the relationship. On this basis, the author discussed how to establish a good relationship between Counselors and Clients in MET.

Key words: Move to emptiness technique (MET); Counselor-client relationship; Two indexes; Three levels