

一则运用移空技术处理抑郁症的系列案例报告

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抑郁症的案例报告。来访者因抑郁症参加“心花计划”项目，共做了8次咨询。运用移空技术分别处理了来访者“胸口酸”“后颈僵硬”“脑中杂念”“头痛”等4个身心症状，均达到显效以上，后期随访疗效保持良好。经过移空技术干预，来访者抑郁状态改善明显，社会功能逐渐恢复。本文呈现了移空咨询过程，较详细地介绍了咨询目标与达成目标的过程。重点讨论了来访者如何将移空技术运用于自我成长。

关键词 | 移空技术；抑郁症；心理空境；自我移空

Copyright © 2023 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，男，20 多岁，硕士研究生，目前辍学。“心花计划”抑郁症多模

基金项目：本研究得到“心花计划”抑郁症多模态脑影像纵向干预研究项目（ChiCTR2200060396）的支持。

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抑郁症的系列案例报告 [J]. 心理咨询理论与实践, 2023, 5 (1): 42–55.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0501004>

态脑影像纵向干预研究项目来访者。

1.2 来访者重要生活事件

来访者2018年9月发病，10月住院治疗，当时在读大学，后回校继续学业，因抑郁状态无法完成原本学习计划，但已经修完本科学分。来访者学习能力强，成绩优异，保送读研，研二时辍学。他希望通过入组“心花计划”项目，改善因抑郁带来的心身不适症状。

2 咨询过程

本案例共做了8次咨询。咨询频率为每周1次，每次70分钟左右。

2.1 第1次：初始访谈（面询）

初始访谈中首先了解来访者的基本信息和基本情况。来访者目前有身体不适及惊恐发作等状况。想要解决的靶症状有三个：悔恨、人际关系、有很多惊恐发作，并分别进行了评分。

来访者意识清晰，表达能力良好。知其曾有过自杀倾向，故对其的发病、治疗、服药情况做了详细了解，进一步评估确认来访者目前无自杀风险。能按时复诊、服药。

评估来访者适合采用移空技术干预。咨询师向来访者介绍了移空技术的文化渊源、操作步骤，并举相关案例进行讲解，为后续移空咨询打下较好的基础。

最后向来访者详细讲解并签署了知情同意书，案例使用与授权书。

2.2 第2次：移空咨询（视频）

引导来访者做第一次三调放松后，来访者反馈“感觉肩部和面部紧张”，咨询师询问两个症状的影响度分数，来访者说：“可能对我来说影响最严重的就是这种紧张的感觉，应该是来自整个胸部的这种发闷。”影响度7分。咨询师与来访者进一步沟通后，再次让来访者做三调放松。三调放松后，确定靶症状为悔恨情绪伴随的躯体感觉“胸口酸”，影响度8分。

随着咨询师的提问，来访者将靶症状的象征物细致地勾勒出来，为了更加形象具体，来访者直接画图示意。象征物为椭圆形绿色塑料板，位于胸口稍高

偏右的地方。磨砂表面，类似公交车的塑料座椅面板的肌理，边缘光滑。重量 2 千克，长 25 厘米，宽 15 厘米，厚 5 厘米。不是很新。

引导存想承载物时，来访者开始考虑用塑料袋或者箱子做承载物，又担心移动时可能会出现问题。咨询师嘱来访者先不必去管后续移动，将来访者拉回并聚焦于当下的操作步骤，来访者遂画出承载物，画得很细致。承载物是一个玻璃罐子，上下都是金属的，比较像科幻片的那种，中间是通过磁悬浮把这个物体浮在半空中的，这样的话就感受不到象征物的重量。这个玻璃罐是个封闭的、中空容器，上下有两个管子支撑着，固定在墙面和地面上。罐子高 1 米，直径 50 厘米，重量 1 吨，上下金属部分均 15 厘米高，亮蓝色，玻璃厚度 1 厘米，崭新。

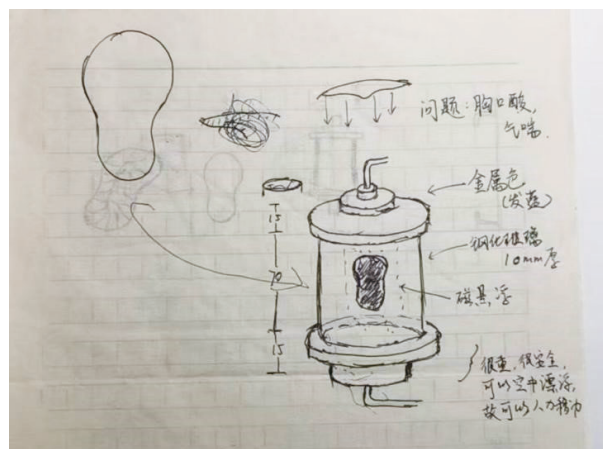


图 1 象征物和承载物

Figure 1 Symbolic object and symbolic carrier

第三次做三调放松顺利，来访者放松度一般。

取出象征物时，来访者说它是嵌在身体里的，直接掰出来，带着血肉，然后用莲蓬头冲洗干净，操作过程伴随着肢体动作。承载物很干净，嘱来访者仔细看清楚后，将清洁好的塑料板放进玻璃罐。

开始移动。初始移动顺利。可见移动随着距离移远，来访者抬头仰视。最远距离 1000 米。移到 5 万米时，来访者到达较好的心理空境，完全感觉不到了，并感到非常轻松。后来访者将物体移回，于是从 5 万米逐渐移回到眼前，象征

物和承载物大小和形状均无变化，来访者描述“有一种主观上的情感体验，觉得没有之前对自己那么僵硬和严厉、冷酷了”。

再次评估影响度分值为1.8分。8分~1.8分，达到显效，一周后随访0分。之后多次随访均为0分。

移空结束后给来访者布置家庭作业，每天自己做三调放松，不少于5分钟。

2.3 第3次：访谈（视频）

来访者反馈，这周在书店时有过惊恐发作，上次体验移空技术后，就用自我移空缓解了症状。述当再次遇到刺激源时，发生惊恐，当时感觉是被一匹布紧紧地缠住了，透不上来气的窒息感。于是他将“布”存想至栩栩如生后，放入首次做移空的那个密封玻璃罐里，将“布”放进去后，窒息症状立刻缓解，减轻了一半以上。来访者仅体验过一次移空，就可以独立操作并缓解自己的负性感受，咨询师对来访者予以肯定。来访者反馈说，自己很少得到正面的肯定。

来访者诉说了休学离校时的心情，并描述当时给十年后的自己录了一段视频。当时对自己的将来感到非常迷茫、非常无奈、非常负能量。来访者曾经尝试了很多办法应对自己的心理痛苦，出去吃饭、玩游戏、运动、读书等但都没有用，只有远离刺激源去旅游和移空对自己有帮助。还谈到“学识入骨、山河入梦、家国入魂”是自己的座右铭和人生信条，“最重要的就是家国入魂。在我的灵魂里就是报答自己的国家，为国家做贡献”。

咨询结束前，咨询师指导来访者操作三调放松，布置家庭作业。讨论了下次咨询的议题。

2.4 第4次：访谈（视频）

这次来访者较为详细地介绍了自己的学习和日常生活状态。先就学习音乐和语言方面进行了简短的交流，来访者钢琴、乐理、声乐都考到满级，还学习了英、德、法三门外语，文理科成绩也很均衡。问及来访者睡眠，来访者表示脑环、手环的记录均不太准确，自己睡眠中有易醒和做噩梦的情况。来访者再次说移空操作对自己的消极情绪是管用的。咨询师给来访者进一步讲解心理空境的体验，以及移空技术注重处理的是当下的负性感受，另外处理负性情绪时，

往往表层的情绪移走后，更深层的东西才出来。

本周末留作业，咨询师告诉来访者可以试着感受和体会自己。咨询结束前，带领来访者再次体验三调放松，来访者表示：“感觉体内有一个呼吸的循环，从外面气息进来，然后再像再从腹部往上到头部，然后呼出来的过程中，就是类似于像龙卷风但没有龙卷风那么强烈，像风一样，就是把一些杂念都卷走了。”

2.5 第5次：移空咨询（面询）

此次是咨询师与来访者第二次面询。咨询师问及本周情况，来访者说今天觉得很紧张，慌张无助，身体会抖。

三调放松后确定靶症状为后颈僵硬，影响度8分。

象征物是像一个木板卡在整個后颈，从脖子到大椎。木板长20厘米，宽10厘米，厚2厘米。原木色，有竖条木纹，平整，棱角磨得圆润，重1斤左右。新的。

承载物依然是密封玻璃罐，与第一次移空时承载物一样。

画图时，咨询师嘱来访者将象征物与承载物分开画。

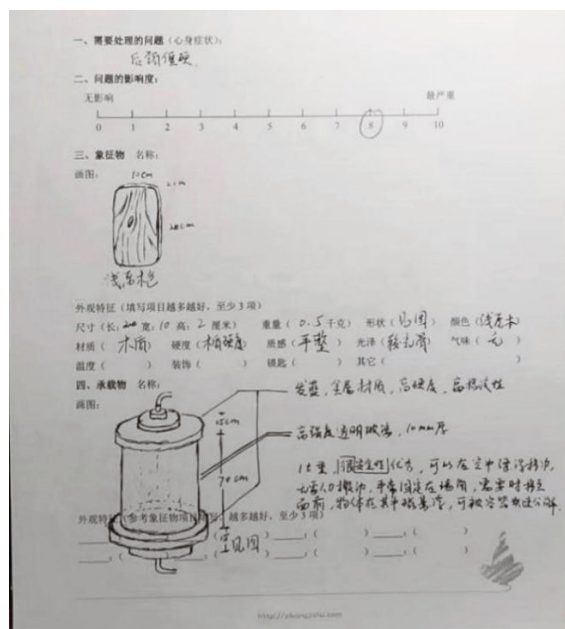


图2 象征物和承载物

Figure 2 Symbolic object and symbolic carrier

取出象征物时，来访者说它在皮肤深处埋着，不好取，咨询师启发来访者，可以用任何自己能想到的方式将其取出。来访者自行操作完成后，告知咨询师，取得很干净。取出后木板已经化为很细的粉末了。然后装入罐子。

初始移动前咨询师嘱来访者将罐子放到眼前，在视线的正前方前后移动。初始移动询问来访者移动的距离和速度感觉如何？来访者反馈移动的距离小了，速度没问题。可见移动时咨询师加大移动的距离，反复移动约十次后，询问最远距离，后引导来访者大跨度地分几次移动至8500米（最远距离）。超距移动到10万米到达心理空境，来访者感觉很干净，什么感觉都没有了。

后来访者将物体移回，移回后象征物消失，承载物变新、变亮。再评估症状影响度为3.5分。8分~3.5分，达到显效，一周后随访0分。之后多次随访均为0分。

咨询后跟来访者约定了下周核磁扫描时间。来访者说到自己用承载物（玻璃罐）可以解决70%的问题，解决程度达70%，一般的负性感受自己可以运用移空技术处理了。咨询师又介绍了自我移空经验，并提示来访者更多地用感性，立足当下，思维与逻辑启动就离开了当下。

这次给来访者又留了作业——感受自己。咨询结束时来访者给咨询师看了自己的理想形象动图。

2.6 第6次：移空咨询（面询）

咨询师先对前两次的移空咨询做了随访，疗效稳定。又询问来访者自我移空的情况，影响度为10分~6分。来访者说已经掌握静态作业的基本操作，动态作业还不太熟悉，来访者补充说，昨天感到难受的时候，做了自我移空，这次移动到很远，做完之后，感觉解决了90%，咨询师再次肯定来访者自己运用移空技术处理负性感受的探索与尝试。

咨询师尝试与来访者讨论承载物与象征物匹配的议题，既肯定了其承载物的能量，同时强调以当下的感受为更好，又举例说明与象征物匹配的承载物。

咨询师询问了本周作业情况。来访者说从小到大自己一个人时，总有一个第三者的眼光，像是纪录片的旁白。咨询师启发来访者，并讲了六祖与慧明的

故事，说明如何体验当下。

咨询师与来访者又讨论了咨询目标和最想解决、最难受的是什么？来访者说：“最想解决的肯定还是这些肢体上包括心理上的反应，没有什么具体的目标，就是想这个病能好多少就好多少。”

三调放松后，咨询师问其最明显的身体感受或情绪是什么？来访者觉得不只一个，比如心、头、四肢还有情绪，又说放松后不好的感觉都减轻了，反倒感觉不出来哪部分更不舒服了，要求再做一次三调放松。咨询师观察来访者这一次三调放松做得比较深入，有一定的效果。

再次三调放松后，确定靶症状为“脑中杂念”，影响度之前 6 分，三调放松后 4 分。

存想象征物关键对话：

咨：好，现在感觉怎么样？

访：就是感觉大脑里有一些杂念，刚刚放松的时候想找到这个杂念，但是找不出来，能知道它大致反映到身体上是在这个地方。（来访者用手指右脑后侧）

咨：挺有意思的，右脑后面，是吧？那种感觉是什么样的感觉？

访：怎么说？就像有一根钉子插在里面，但不疼，它虽然不疼，但是单纯地呼气呼出这个杂念呼不出来它。

咨：那个钉子有多长？

访：这么长。（来访者用手比长度）

咨：这么长是有几公分呢？

访：7、8 公分吧。

咨：7、8 公分长，这个钉子是什么样子的？

访：粗的，带铁锈的钉子。

咨：粗的，带铁锈的。

访：是那种就是楔进去那种钉。

咨：带个尖的那种。

访：对，像楔子一样，但不是带螺纹的那种精细的钉子。

咨：那个钉帽是那种扁扁的那种的吗？还是什么样的？

访：钉帽怎么说？就是那种很粗糙的，古时候用的那种钉子，就是一根铁锈很多的。

咨：铁锈很多的。

访：然后上面只有一个是稍微大一点的头，然后下面就是尖的。

咨：尖尖的下面。这个钉子有锈，是吧？是那种有一点锈，还是锈迹斑斑？

访：锈迹斑斑。

咨：锈迹斑斑，那它整个是铁锈的颜色吗？还是说……

访：对，整个就是锈的。

咨：是那种，就是看上去就是锈的那样的一个。

访：对，就像那种几十年、一百年没修过的房子上那种钉子。

咨：这个钉子有多重？

访：怎么说，可能一两，50克。

咨：50克，7、8公分长，然后有个钉帽，尖尖的，有什么味吗？

访：没有味。

咨：没有味，锈的，是旧的。直的还是不是很直？

访：直的。

咨：很直，是吧？

访：对。

咨：用过的旧的，还是没用过的旧的，这个钉子。就是它被钉过吗？还是说它就是锈的在那。

访：它就是锈的。

咨：就是锈的，没有。

访：没有，不像是被砸过。

咨：没有被砸过、用过的，拔出来的那种。

访：对。不是，就是一个。

咨：那等于是其实是一个没有用过的旧钉子，旧的铁锈的钉。有50克，那个挺形象的了，好像也没有什么需要再扩展了。它这个就是铁的，是吗？因

为有锈，是吧。

访：对。就是铁的。

承载物是个烧杯，透明、平底。直径 7 厘米。高度 15 厘米。玻璃壁厚 3 ~ 4 毫米。上有密集的刻度，大约 200 毫升，标注 20 毫升、40 毫升的间隔，刻度和数字是金色的。重 50 克。里面有 1/2 的溶液，没有没过钉子。钉子尖朝下，底朝上。

移空技术记录纸 A (面询使用)

1. 需要处理的问题 (心中内容)
心中烦闷杂念

2. 问题的影响度 -4 分

无影响 0 -1 -2 -3 -4 -5 -6 -7 -8 -9 -10 最严重

3. 象征物图

名称：锈铁钉

画图：

外观特征：(请详细写出特征，至少 3 项)
尺寸：长 10 cm 宽 1 cm 单位：cm 重量：30 单位：g
形状：(圆形) 颜色：(铁) 硬度：() 质地：(粗糙)
气味：(锈) 味道：(无) 气味：(无) 质地：(无)
质地：(无) 质地：(无) 质地：(无)

4. 承载物图

名称：烧杯

画图：

外观特征：(请详细写出特征，至少 3 项)
尺寸：长 10 cm 宽 10 cm 高度 15 cm 单位：cm 重量：50 单位：g
形状：(圆形) 颜色：(玻璃) 硬度：() 质地：(光滑)
颜色：(透明) 气味：() 味道：() 质地：()
质地：() 质地：() 质地：()

图 3 象征物和承载物

Figure 3 Symbolic object and symbolic carrier

分离象征物，来访者以直接拔出来的方式取出铁钉。把铁钉放入烧杯，烧杯里装有酸溶液，倾斜过来，涮铁钉，铁钉拿出来的时候挂着肉和一些铁锈，第一遍涮下来之后，溶液变脏了，倒掉，换上新的溶液再涮，到铁钉变得光亮、变成银色，像新的一样。烧杯换上干净的溶液，加一个特别大号的软木塞堵住杯口。

初始移动顺利。可见移动中最远距离 170 米。超距移动至 200 米到达心理空境，有空境体验。未移回。

评估影响度后测 0 分，4 分 ~ 0 分，达到临床痊愈，一周后随访 0 分。之后多次随访均为 0 分。

来访者反馈：“这六次咨询下来，能解决很多表现出来的问题，但是深层

次的问题，至少我来做这个实验的时候，我确实没有说抱着整个要把这个东西治好的想法，因为毕竟病程四年了，并不能说可能两个月每个星期一次，这样就能完全治好。但是我做下来的时候，感觉自己还是有一些希望的，并不是说在这个实验完全治好的希望，是说这个实验带给我的东西，量变引起的质变，可能我对这个的希望会变得高很多。尤其是之前的那个罐子，这个罐子解决的这些面上的问题，解决多了之后，就会感觉自己在面上反映本质这些问题的时候，它带给我的困难好像真的要少多了。”

2.7 第 7 次：移空咨询（面询）

咨询师与来访者短暂交流后，开始做三调放松。放松后，确定靶症状为头疼（鼓胀），影响度 8 分。

象征物是头顶上面部分一个半球型的架子，灰色，温度同体温，无味，边缘清晰，表面光滑，无肌理，干净，质量几乎轻到没有，但强度很强。

承载物是个玻璃的牛奶瓶，有个软木塞盖子。瓶子的形状像猫和老鼠里面的那个牛奶瓶一样。完全透明。重 200 克。瓶子直径 10 厘米，高 15 厘米，厚 5 毫米。新的。

移空技术记录纸 A（面询使用）


1. 需要处理的问题（心中症状）
头痛、鼓胀

2. 问题的影响度 $\frac{8}{10}$ 分

无影响 0 -1 -2 -3 -4 -5 -6 -7 -8 -9 -10 最严重

3. 象征物图


名称：穹顶

画面： 一个灰色半球状的物体顶部与圆球连接。

外观特征：（填写与感觉多相似，至少 3 项）
尺寸（长）：约 10 厘米 单位：厘米 重量（约）：100 单位：克
形状（圆顶） 材质（塑料） 硬度（很硬） 质地（很光滑）
颜色（灰） 光泽（有） 气味（无） 款式（—）
质地（无） 触感（有） 其他（很轻很硬）

4. 承载物图

名称：玻璃瓶

画面： 玻璃 5mm

外观特征：（填写与感觉多相似，至少 3 项）
尺寸（长）：约 15 厘米 单位：厘米 重量（约）：200 单位：克
形状（圆筒） 材质（玻璃） 硬度（很硬） 质地（很光滑）
颜色（透明） 光泽（有） 气味（无） 款式（—）
质地（无） 触感（有） 其他（—）

图 4 象征物和承载物

Figure 4 Symbolic object and symbolic carrier

取出象征物顺利,来访者认为无需清理,咨询师嘱其仔细察看象征物和承载物。置放象征物操作中,来访者较为详细地描述了如何折叠架子并塞入牛奶瓶,以及装入瓶中后的状态。不需要加固。

初始移动顺利。可见移动最远距离 400 米。超距移动中移到 3 万米到达心理空境。空境体验来访者反馈就像睡着了一样,说不清楚什么境界,但会感到有一种没有源头的那种满足感,感觉还挺舒服。咨询师让来访者记住这个感觉,需要时可以回到那里去体验。

再评估症状影响度为 0 分。8 分 ~ 0 分,临床痊愈。一周后随访 0 分。之后多次随访均为 0 分。

移空后,来访者主动谈及对于今后生活工作的考虑,详细述说了对未来的几种规划和选择。又谈了一些家庭的情况,小时候父母经常吵架,自己很紧张。母亲脾气不好,尤其是他 14 岁时的一次创伤记忆很深刻。

2.8 第 8 次访谈、随访(视频)

咨询师对上次移空先做了随访,头疼(鼓胀)现在的影响度是 3 分。来访者补充说平时完全解决了,3 分是担心将来紧张时还有点疼。还说睡眠改善了。

咨询师询问来访者感觉怎么样,来访者回应感觉比以前要积极多了,有时候会感到一种兴奋的状态,“以前早上起来有时会特别难过,这四五天起来的时候,会感觉比较莫名其妙的开心,这种开心不太好描述,不是说特别快乐的开心,是有点儿兴奋的开心”。又说,这几天白天都在外边儿逛街,或者坐公交去哪玩之类的,所以白天感觉也会挺开心。

咨询师问“你这次有没有什么比较想说的?”来访者答:“想说一说的话,可能最近这两天感觉自己心态稍微积极了。原来谈起找工作或者说将来出路之类事情的话基本上都会是很烦特别烦恼,然后也会有生理上难受的情况,但是这个星期开始可以积极地去做这些事情、准备这件事情。那天想起来的时候,心里不会太难受,现在来说是比较平静的。然后我上周四去复诊,也跟医生聊了一下,他也给了我一些将来出路的建议什么的。这个星期就是面对将来的时候,期望还是高了一点、更乐观一点。”来访者复诊症状比较稳定,药稳定在吃。

咨访双方对于咨询目标“悔恨、人际关系、惊恐发作”有何改变进行了交流。

来访者说：“以前会沉在里面，但现在很多时候可以很快解脱出来了。现在每天心情低落的状态的时间也少了很多，因为很快把这些东西移走，自己有了办法去处理它。以前读书的时候，可能会被很多内容刺激到，但现在至少可以把这本书读下来。因为疫情出不去，就读了不少书，还学了乐器吉他和单簧管。”咨询师表达觉得来访者学什么都非常快，也很深入，诚恳地说明来访者自我移空的运用也很出色，一般人很难这么快就可以做到的。随后咨询师又问“人际关系现在觉得还有困扰吗？”来访者：“人际关系主要是面对陌生人的时候会恐惧，还是有社交恐惧。”说到“悔恨”，来访者说道：“大概减轻了百分之三四十，对我来说挺大的进步。”

咨询师告知来访者心花计划的后续安排，来访者说了自己正在积极联系工作。这次咨询后，来访者进行了核磁共振扫描。咨询结束。

3 案例评价

来访者因抑郁症前来咨询，共做了8次咨询，包括4次移空加4次访谈。运用移空技术分别处理了“胸口酸”“后颈僵硬”“脑中杂念”“头痛（鼓胀）”等4个症状，均达到显效或临床痊愈，后期随访疗效保持良好。经过8周移空技术干预，来访者内感受多维知觉评估显著提高，社会功能逐渐恢复，抑郁状态明显改善，显示了移空技术的有效性。

4 移空咨询总结

来访者的学习能力较强，解决自己问题的愿望也很强，第一次体验移空技术后，有一次遇到刺激源惊恐发作，就自己运用移空技术缓解了窒息症状，症状减轻了一半以上。咨询过程中咨询师注重调动来访者的主观能动性，针对来访者的具体情况，给来访者布置作业，回去自己做三调放松以及体会与自己在一起的感受，旨在使来访者增强感性体验，为在运用移空技术时能够把握具象思维的操作，做了较为充分的训练和准备。第7次咨询时来访者反馈家庭作业时说：“与自己在一起的感觉，有一股纯净的感觉。那一刻，就是当自己体会、真正体会到自己那一刻，感觉身边和脑子里没有任何其他东西，只有自己，就

是那种感觉。”在做移空的过程中，咨询师适时地引导来访者并将其拉回到当下的感受，即保障后续移空操作步骤的顺利完成，也为来访者后来可以进入当下，体会到当下的平静和快乐打下了基础。第7次的移空咨询来访者到达了较好的心理空境，咨询师让来访者记住这个感觉，平时需要时可以回到那里去体验。第8次也是最后一次咨询，来访者反馈：“自己有不舒服的就自己移空，这些天在北京坐公交出去玩，有时路上时间太长了觉得无聊，就去体验一下上次在3万米的感觉，体验的时候，内心是感到非常平静的快乐，像是和自己待在一起的形神合一。”

来访者既学会了运用移空自己处理和解决大部分心身不适的感受，又能够随时回到心理空境体会平静的幸福感。随着咨询和体验的深入，来访者更加信任移空技术，对于自己抑郁症状的好转，也有了更乐观、更高的期待。至此，该案例基本实现了运用移空技术“不仅解决来访者的问题，更要将来访者带到没有问题的地方”的治疗目标。也完成了一次“授之以鱼，亦授之以渔”的移空咨询过程。

5 后记

这篇论文开始动笔时，收到“心花计划”项目组转来的来访者第二次实验报告，来访者写到：“心花计划第一阶段实验结束。当时实验中的操作可以缓解一部分表面的身体反应，虽然治标不治本，但我对这个结果已经极其满意。长期的效果或许已经在后面的时间里慢慢显现。在一次次的移空操作之后，面对生活中的‘雷点’，我的反应越来越弱，甚至有时只是‘一激灵’的程度，也不再需要移空操作本身，生活似乎在一步步地回归正常。”来访者复习考研结束，并把自己的生活整理得井井有条，又开始了下一步的生活。祝福他学业顺利，走出抑郁的阴霾，践行“心花计划”的宗旨——“活出心花怒放的人生”。

（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] [德] 奥根·赫立格尔. 剑术与禅心 [M]. 西安：三秦出版社，2018：18-24.

Case Report Series on the Application of Move to Emptiness Technique (MET) to Manage Depression

Wang Xuan

MET Research Institute, Beijing

Abstract: This is a case report on the application of MET in depression management. The client participated in the “Heart Flower Program” for depression and received a total of 8 counseling sessions. Four physical and mental symptoms, such as “chest soreness”, “posterior neck stiffness”, “thoughts in the brain” and “headache”, were treated using MET. All of them achieved remarkable effect, and the curative effect remained good in the later follow-up. After intervention with MET, the depressive symptoms of the client were significantly improved, together with his social function gradually recovered. This paper presents the process of MET counseling, and introduces the goal of counseling and the process of achieving such goal in detail. The discussion focuses on how the client applies MET to self-growth.

Key words: Move to emptiness technique (MET); Depression; Psychological empty land; Self-applied MET