

一则运用移空技术处理疼痛的连续案例报告

周文

移空技术研究院，南京

摘要 | 本篇案例报告呈现了咨询师随机给亲属做的三次移空，当场均达到显效以上，随访疗效保持良好。几次移空处理的靶症状都是负性感觉疼，分别有拉扯的疼、戳着的疼、抓着疼、扎着疼、胀疼等，引发咨询师对从负性感觉引导象征物的思考以及移空技术可用于普通人群的普及意义。

关键词 | 移空技术；负性感觉；靶症状；象征物；疼痛

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 个案基本情况

来访者，男，教师，60岁左右。

2 咨询背景

来访者系咨询师亲属，此前，来访者有一次胃部不适有灼热感，咨询师给其做了一次移空，影响度从9分降到2分，效果不错。来访者因此也比较信任

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. 一则运用移空技术处理疼痛的连续案例报告 [J]. 心理咨询理论与实践, 2023, 5 (3): 226-236.

<https://doi.org/10.35534/tpcc.0503021>

移空技术。后来来访者又感到不适时，咨询师随即提出给其做移空，共做了3次，均为面询。以下是移空咨询过程。

3 移空咨询过程

3.1 第1次：移空咨询

第一次咨询时间为2022年11月19日。来访者述这几天背疼，咨询师主动提出可以做移空试试，来访者同意。

第一次做三调放松顺利。

来访者的靶症状很明确，背疼，影响度10分。

引导象征物时，咨询师先跟来访者确定是哪种性质的疼，随后引导出的象征物是一个铁钩，铁钩上面锈迹斑斑。铁钩长20厘米，钩子直径最宽处有5厘米。铁钩直径约1厘米粗，实心，3斤重，铁锈红色。

确定靶症状和引导象征物关键对话：

咨：现在你觉得哪里疼？

访：是右肩胛骨缝隙疼。

咨：肩胛骨的缝隙里面疼是吧？有几分？

访：12分。

咨：最高是10分呢。

访：10分。

咨：好。是哪种疼呢？比方说是针扎的那种疼还是拽着的疼还是扯着的疼？
你的是哪种疼？

访：扯着的疼。

咨：扯着疼是吧？

访：对。

咨：是什么东西扯着呢？

访：倒也不是扯着疼，是……

咨：哦，不是扯，拽着吗？还是紧绷绷的那种疼？

访：对，紧。

咨：紧是什么东西在拉着？是根牛皮筋在拉着还是绳子拉着？还是……

访：不是的。

咨：哦哦，你的那个疼是什么？

访：是不舒服。

咨：我知道让你不舒服，那个东西是什么？比如上次给某某（隐去姓名）做的那个是一根瑜伽带拉着的疼。

访：也是扯着疼……

咨：是个什么东西？放松地感觉一下，做一下深呼吸。

访：（深呼吸）是个无形的手扯着我。

咨：手？

访：是只手拽住了。

咨：哦，是只什么样的手呢？是金属的手还是橡胶的手？对，放松地感觉一下，这个东西可能一下子就出来了，可能就比较贴合你的症状了。

访：（做了一会深呼吸，然后脱口而出）是个小钩子。

咨：钩子，好。什么材质的钩子？

访：让我不舒服。

咨：我知道，它是铁的还是钢的？

访：是铁钩子，还锈迹斑斑的。

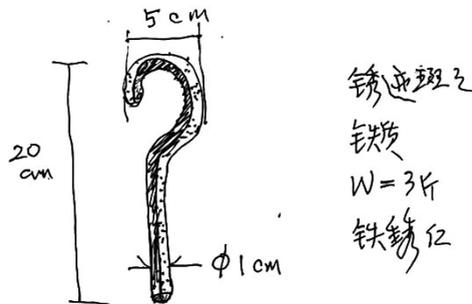


图 1 象征物图

Figure 1 Symbolic object

铁钩的承载物是一个铁盒。体积为 25 厘米 × 7 厘米 × 7 厘米，厚度 1 厘米。重量 9 斤。铁青色。表面光洁。

来访者第二次做三调放松顺利。

三调放松后来访者说现在的感觉像是一个很尖锐的东西戳在那个部位，不是铁钩了，经询问是弓箭的那种箭头。变化后的象征物是一个铁箭头，箭头是扁的，很尖锐，呈三角立体棱形。铁青色。表面光滑、干净。箭头长 3 厘米，箭身長 20 厘米，箭头最宽处 5 厘米。重量约 250 克。

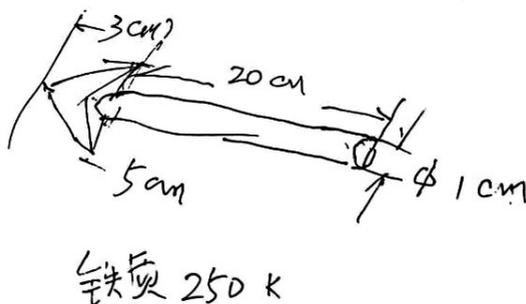


图 2 象征物图

Figure 2 Symbolic object

让来访者取出箭头，来访者将箭头直接拔出来，上面有血迹，用水冲洗、用布擦干。让来访者把伤口也处理一下，其自己操作进行消毒、缝合、敷消炎药、贴合好伤口。再将箭头装进铁盒。最后缠上十字形的胶带。

初始移动顺利。可见移动移到 10 米时，盒子小一点了，30 米时，火柴盒大小。超距移动中移到 90 米，来访者看不见了，但感觉还在。移到 1 万米感觉还在，问来访者移到多远会感觉不在？答移到 2.5 万米。后续又移到了地球之外，来访者感觉不在了，但心里还有惦记。问移到哪里会没有惦记，答移到火星。移到火星后，来访者说还有一点感觉，想甩掉、甩到宇宙里去。于是让来访者使劲甩、甩到宇宙深处，然后来访者说不知道它在哪了。

问来访者现在什么感觉，他说箭头往里戳的疼没有了，但之前往外拉扯的疼还在，评估此时戳着疼影响度为 2 分，拉扯的疼还是 10 分。经确定拉扯疼的

象征物仍是那个锈迹斑斑的铁钩，承载物还是同样的铁盒。

再做三调放松后，让来访者取出铁钩，用手术刀很快取出，然后将伤口清创、消炎、敷药再贴上纱布。询问这时的影响度3分了。接着来访者又仔细清洗铁钩上的血迹，并把铁钩切割成了三段，再用打磨机把铁钩上的锈迹里里外外全部打磨干净。将三段铁钩装进铁盒，打上泡沫胶固定稳妥。盖好后，四个角用螺丝钉铰死，最后缠上十字形黄色胶带加固。

移动环节到超距移动时，来访者看不见了，但总觉得盒子还在某个地方。咨询师问，移到哪里盒子会不在？回答移到不知道的宇宙里。于是让其移到宇宙里，来访者说感觉还有点在，咨询师引导移到宇宙的那一头，要越过好多星系，无限远了。移到后，来访者说现在可以了，盒子彻底不在了。空境体验后再评估扯着疼的影响度为2分，戳着疼影响度为0分。

这次移空共用时53分钟。

3.2 第2次：移空咨询

第二天，来访者说昨天背部的疼都解决了，又感到颈椎疼，遂给其再做移空处理。

三调放松做两次，顺利。

靶症状为颈椎疼，影响度10分。

这次引导象征物用了近15分钟。经仔细引导，象征物是一个画画用的那种大铁夹，铁夹弹力很大，夹得很紧，是个旧夹子。

确定靶症状和引导象征物关键对话：

咨：现在颈椎疼，是吧？

访：颈椎这一条（用手比画）。

咨：是后面那一条？

访：颈椎往下、往下延伸的，就是像有个东西攥住，非常紧。

咨：就是颈椎的那个部位，是昨天那个部位的上面，是吧？

访：对，连带着肩下。

咨：主要还是颈椎的那一块，觉得后面那是连带的。

访：对的。

咨：那个不舒服是有几分呢？

访：不舒服，10分。

咨：嗯，10分。你刚才说是有东西攥住抓住，是什么东西？

访：反正这个总是有个东西就是这么攥住。

咨：嗯，像不像一个爪子？这样？（比画攥住的样子）还是……

访：嗯，这样子抓住（比画）。

咨：哦，就是这样抓住。那怎么说，是个动物、是个活的东西抓住？

访：也不是活的，就是非常紧张这个。

咨：那是在外面？是不是？

访：是在里面。

咨：哦哦，那是个什么呢？比如说是个机器爪还是动物的爪子？你还是慢慢去感觉一下，有个什么东西在抓住你？对，放松地感觉一下，不要使劲想，然后它自己出来一个什么，那个就比较准确。

访：（活动身体）

咨：对，放松地感觉一下。

访：就这有个东西阻塞在那……

咨：我知道，就问你阻塞的是个什么东西？现在觉得有个东西阻在那。

访：嗯……（有停顿）

咨：是有个什么东西？

访：（做深呼吸）

咨：对，做做深呼吸，放松。我问你，那个东西是动的吗？还是静止的吗？还是它好像也有力量可以攥得紧一点松一点？

访：就是在某个角度会好一点，然后……

咨：我就要不好的时候，好的时候没关系，不好的时候的那个感觉，比如像个什么架子撑在那？

访：像个东西绷在那。

咨：哦，像个东西绷在那，是个什么东西？它是动的还是不动的？

访：不动。

咨：它是硬的还是软的？

访：我是感受到被它限制住了。

咨：限制住你的是什么东西？

访：（没回答）

咨：是疼还是难受？

访：是疼。

咨：是限制住的疼还是撑在里面的疼？

访：达到那一点的时候突然它就会……

咨：对，达到那一点的时候的那个感觉，你最不舒服的时候的那种感觉，你就顺着这一种感觉，因为你达到那一点的时候是一种感觉，没达到那一点的时候是另外一种感觉，对吧？就是你达到那一点让你最不舒服的时候，那个感觉，那是个什么东西？它限制住你了，搁着你了？

访：（没回答，停了几秒）

咨：那个搁着的范围有多大？

访：大概一个夹子那么大？

咨：大夹子还是小夹子？

访：画画的那种夹子，大夹子。

咨：哦，大夹子。

访：铁夹子。



图3 象征物图

Figure 3 Symbolic object

承载物是一个盖子带扣的透明玻璃盒。刚好装得下铁夹。

再做三调放松顺利。引导呼吸可以再加深。

来访者顺利取出铁夹，擦干净。做完后来访者说已经把铁夹全拆了，铁夹子现在变成几个零件了。然后再将它们一并放进玻璃盒。用胶带加固。

初始移动、可见移动均顺利。最远距离 150 米。超距移动到 500 米，来访者看不见了，肯定地说还惦记。继续移动到 1000 米、2000 米、5000 米，这时心里也不惦记了。再评估颈椎疼的影响度为 2 分。

一天后，随访肩疼、颈椎疼的影响度都是 1 分。两天后再随访，来访者说已经忘了这件事了，现在影响度都是 0 分。

本次用时 25 分钟。

3.3 第 3 次：移空咨询

约一个月后的 12 月 18 日，来访者感染新冠的第二天，感到头很疼。咨询师给其又做了一次移空。

问来访者能不能坐起来，来访者说可以。告知如果觉得累，可以靠在椅子上。第一次做三调放松顺利，看到来访者眉头有点紧，让其呼吸再加深一些。做了近 3 分钟。

靶症状为头疼。影响度 8 分。

来访者述头前额一片都疼，经询问是扎着的疼。这次象征物很快出现，是一根银针，针灸用的那种很细很细的针，约 5 ~ 6 厘米长。针尖朝向自己，贴着头皮里面往后竖着扎进去。针是实心的，表面光亮，新的，很干净，重量很轻。

承载物是个试管一样的玻璃管，透明，底是圆的，高约 12 厘米，直径 1.5 厘米。玻璃厚度 2 毫米，有个木头盖子。表面无刻度。

看来访者比较没劲，于是省略了画图步骤。

再做三调放松顺利。让来访者眉头松开一些。

让来访者拔出银针，很顺利。来访者用酒精棉把针擦干净，顺便把玻璃试管也擦干净。将针放进玻璃管后，塞上药棉固定好。木塞盖上。不需要加固。

初始移动顺利。可见移动到 10 米时，询问头疼的影响度只有 2 分了。继续

进行超距移动,最远距离60米。65米时看不清了。100米,看不见了,但感觉还在。500米,感觉不在了,心里也没有了。让来访者进行空境体验,过了一会,发现来访者眉头还有点紧,让其再做一下三调放松。

三调放松后来访者说头不疼了,但是现在眼睛很疼,询问影响度有9分。来访者说左眼疼得更厉害,告诉就做左眼。经询问是压迫的疼,问什么东西压着,答不知道,举例引导来访者用象征物表达,来访者又说其实是胀,咨询师问是胀着的疼吗?回答对的。来访者说眼睛要凸出来似的,顺势引导出象征物是个皮球,像小时候玩的弹子那么大,里面充满气,表面光滑,进一步存想皮球时,来访者又说是个实心的橡皮球,最后确定的象征物是个橡皮球,实心很硬,用劲也能掐出一道印子来。深灰色,旧的,但不脏。重量5克。

橡皮球的承载物是个木盒,正方形,边长6厘米。新松木做的还有淡淡的松香味,表面光滑,木纹清晰,未上漆。重量50克。有个连体的翻盖。

再做三调放松后,顺利取出橡皮球。擦干净,放进木盒,垫上白色的软纸条,盖好,再用钉子钉好。

初始移动顺利。移到12米,盒子一点点大了。25米,是个小点了。30米,看不见了。50米,感觉不在、心里也没了,现在眼睛舒服了。然后进入空境体验。

再问眼睛疼的影响度1分,头疼的影响度0分。来访者说想睡觉了,让其赶紧去睡觉。第二天随访,来访者头疼、眼睛疼的影响度均为0分,并反馈昨晚睡得很好。

4 案例评价

给来访者共做了三次移空,分别处理了背疼、颈椎疼、头疼、眼睛疼等症状,当场疗效均达到显效以上,随访疗效保持稳定。

5 咨询师思考

本案几次移空处理的靶症状都是负性感觉疼,处于身体的不同部位。负性感觉如疼、麻、闷等其实是个很笼统的概念,常常很难用语言准确表述,移空技术将靶症状表达为象征物,象征物能更为精准地表达某种感觉。从靶症状引

导象征物时可先将某种负性感觉区分为不同的种类，如本案靶症状都是负性感觉疼，分别有拉扯的疼、戳着的疼、抓着疼、扎着疼、胀疼等，这是对感觉的初步细化。再针对不同种类的感觉引导出相应的象征物，继续通过对象征物的进一步存想，这个过程实现了将最初笼统、模糊的粗略感觉逐渐变得细致、具体和清晰，最后锚定为贴近靶症状的象征物，这也是移空技术引导象征物常用的方法之一。

移空技术有着深入浅出的特点，简便易用，且移空技术直接针对心身症状，可不问来访者隐私或生活事件，因此咨访关系上也较为宽泛，可以给亲朋好友做。本个案来访者系咨询师的亲属，几次都是遇有不适时咨询师随即给其做了移空，移空技术处理当下的症状效果最好，也更容易确定靶症状。非正式的咨询也没有时间上的限制，可长可短，做的过程中可以灵活掌握操作步骤，如来访者疲累时可省略步骤。另外咨访之间因为相互熟悉，做移空的过程中可善用来访者的特点，如本案来访者平时动手能力强，取出象征物后，将铁钩切断、打磨，把铁夹拆掉，置放时打泡沫胶固定等操作，咨询师给予时间和肯定，这些对疗效都能起到助力。所以移空技术不仅是一项专业的心理咨询技术，也可作为普通人群的日常保健技术，随时随地可用，可以推广普及。

（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: 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] 刘天君. 禅定中的思维操作 [M]. 北京: 人民体育出版社, 1994: 92-94.

Case Report Series of Pain Management Using Move to Emptiness Technique (MET)

Zhou Wen

MET Research Institute, Nanjing

Abstract: This case report presents three random MET consultations conducted by the counselor to her relative, all of which achieved remarkable results on the spot and maintained good results during follow-up. The target symptoms treated with MET for several times were mainly pain, including pulling pain, poking pain, grasping pain, pricking pain, swelling pain, etc., which prompted the consultant to think more about the process of getting symbolic objects from negative feelings and the significance of promoting MET to the general population.

Key words: Move to emptiness technique (MET); Negative feelings; Symbolic object; Symbolic carrier; Pain