

一则运用移空技术处理应激障碍发作的案例报告

孙晓军

移空技术研究院，北京

摘要 | 本文是笔者帮助熟人运用移空技术处理应激障碍发作的案例。熟人 S 在欧洲家中出现急性应激反应，给笔者打电话求助。笔者对 S 提供了陪伴和心理支持。期间 S 感觉脖子剧烈疼痛，笔者为 S 做移空技术处理，象征物是从脖子到肩膀满满灌注的水泥，承载物是个黑色大铁桶，S 用锤子把水泥敲碎取下，装进铁桶，后移动到心理空境。移空过程 30 分钟左右，疗效显著，剧痛感明显减轻。本文记录了移空技术操作的过程，并探索移空技术在急性应激反应中使用的优势。

关键词 | 移空技术；应激反应；具象思维；当下；心身合一；心理空境

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 S 基本情况

S 年龄 37 岁，6 年前到欧洲定居工作，在当地诊断为应激障碍（PTSD）、抑郁症（depression）、焦虑症（anxiety），已连续服药治疗四年，病情状态趋

作者简介：孙晓军，高校心理咨询中心（兼职）。研究方向：人文主义和移空技术。

文章引用：孙晓军. 一则运用移空技术处理应激障碍发作的案例报告 [J]. 心理咨询理论与实践, 2023, 5 (5): 494-503.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0505044>

于稳定。S和笔者生活中经常有联系，关系信任度高。且笔者对S的个人情况比较了解，S也知道笔者的职业是心理咨询师。

1.2 求助

笔者半夜接到S的电话，S呼叫着笔者的名字，大声喊到：“出事了，怎么办，怎么办呀？肯定出事了，她不接我电话呀，我联系不上她啊，啊……都是我不好啊……我说了什么呀……我都不知道我说了什么呀……她可不能再出事了……都是我不好，我的错……啊……”S语无伦次，不断问笔者该怎么办。

2 评估

2.1 对S的感觉

S情绪激动地哭泣着，声音颤抖，不停喘气并伴有呼吸困难；思维混乱，不知所措；言语间表达出后悔绝望以及深深的自责自罪感；同时伴有强烈的无助与恐惧。身体的感觉是僵硬移动困难。

2.2 评估

笔者是从业十几年的咨询师，经过精神科临床实习和应激障碍的专业学习，有热线咨询和危机干预的经验。评估S的状态是典型的急性应激反应，已经及时服药控制情绪，行为上能积极求助。在自己家里熟悉的环境，有现实感安全感，躺在地板上身体保持在稳定的位置，具有一定的可控能力和自主意识。

3 目标与计划

3.1 心理支持

笔者询问S已经服用镇静剂后，随即倾听陪伴，帮助她身心稳定，调整有节奏有控制的呼吸频率；试图使其与现实环境联结，从而获得安全感和控制感并恢复一定的心理能力。S很信任笔者，对笔者的指引都非常配合。此过程约40分钟。

3.2 移空技术评估与分析

S 初步稳定下来后,身体可以恢复移动了,这时感觉脖子剧列疼痛,S 的身心症状已经清晰表达,可顺势而为应用移空技术解决其症状。S 有快速缓解躯体痛苦的强烈意愿,同意笔者运用移空技术解决其症状。

S 身处的环境有合适的座位,评估 S 心理能力恢复到足够可以完成移空技术操作,具备必要条件与合适的时机。

S 非常熟悉笔者,即关系信任程度与配合度很高,此有利于顺利完成移空技术操作步骤。

S 从事艺术工作非常有想象力,且联觉(synesthesia)能力强,运用移空技术效果可能会更好。

4 移空技术过程

4.1 过程简述

4.1.1 三调放松、确定靶症状

S 感觉脖子和肩膀都极度沉重,压迫的疼痛使其不能轻松移动。确定 S 的靶症状是疼痛。笔者指导 S 做三调放松。

关键对话:

S: 我好多了,不是一点都不能动了,哎。这会儿就是我的脖子特别疼。

笔者: 好啊,疼我可以帮你治治。

S: 好的。

笔者: 你边上有椅子吗? 硬面的椅子?

S: 有。

笔者: 你坐在椅子上,听我教你先做个放松。坐在椅子的前三分之一的位置,双脚落地放稳,双手自然的放在腿上,伸腰直背,上身自然放松坐定,自然呼吸,缓慢均匀,将注意力放在呼气上,随着呼吸每一次呼气放空身体大脑,身体放松心情平静头脑清楚。做好了,告诉我。

S: 嗯,(大约 2 分钟)放松了。

4.1.2 存想靶症状的象征物

疼痛和沉重的感觉像一个人骑在肩膀上，有150斤；引导出的象征物为水泥，深灰色，无味，表面坑坑洼洼不平滑，从脖子到肩膀厚厚的灌注满了，与皮肉粘连在一起。

关键对话：

笔者：好，你体会一下脖子那的感觉。

S：特别重，压的疼。

笔者：重，有多重？

S：像有个人骑在肩膀上，得有150斤。

笔者：150斤，是很重，压在脖子和肩膀上。

S：对，脖子和肩膀都是硬的。

笔者：脖子和肩膀硬，像是被什么东西给僵住了，糊住凝固住了，是吗？

S：是，凝固了。

笔者：嗯，什么材质的东西呢？岩浆、水泥、石头、木浆、浆糊……

S：水泥。

笔者：水泥，哦，什么颜色？

S：深灰色。

笔者：深灰色，脖子这块有多长？几公分？

S：……嗯，脖子15公分。

笔者：脖子15公分，肩膀呢多少公分长？

S：30公分。

笔者：水泥厚度多少公分？

S：特别厚，5公分

笔者：表面是平的还是不平的？

S：表面是疙疙瘩瘩、粗糙不平的。

笔者：疙疙瘩瘩的，摸摸，温度怎么样？

S：凉的。

笔者：嗯，有味道吗？

S: 没有味道。

4.1.3 存象征物的承载物

承载物是个铁桶，旧的，光面，黑色有锈；高约 140 厘米，直径为 80 厘米，重 40 斤。

关键对话：

笔者：好，一会就把水泥给弄下来，移到看不见的地方去。用什么装水泥呢？

S: 用个大铁桶。

笔者：行，多大的？高多少？

S: 1.4 米吧，光滑的铁桶。

笔者：好，光面的，颜色呢？

S: 黑的。

笔者：新的旧的？

S: 旧的。

笔者：旧的，上面有东西吗？锈啊、字啊，之类的。

S: 有锈。

作，好，有锈。铁桶直径多少？

S: 80 公分。

笔者：80 公分，上面有盖子或是提手吗？

S: 没有盖子也没提手。

笔者：没有，铁桶有多少斤重？

S: 40 斤。

4.1.4 清洗承载物

考虑为先加强 S 的心理能量，指导她先清洁好承载物备用。S 选择用清水冲洗铁桶，由内至外都清晰完毕。

关键对话：

笔者：好，一会要把水泥从脖子上弄下来装进铁桶里，我们先做好准备，铁桶旧的还有铁锈，先把铁桶清洗干净，用什么方法都可以，要里里外外都要清洁一下。你洗好了告诉我。

S: 洗好了, 用水冲了。

笔者: 你现在看到的铁桶什么样?

S: 湿的。

笔者: 铁锈还有吗?

S: 用砂纸打了。

笔者: 好, 你先把铁桶放在心理空间里准备着, 等一会把水泥弄下来直接放铁桶里。

S: 嗯。

4.1.5 取出、置放象征物

S 取出水泥象征物有点困难与犹豫, 而后在作者鼓励下用锤子把水泥敲碎, 掉下来碎块和渣子; 并且自己处理了创面上的表皮和出血。然后把碎水泥和渣子移至桶中, 过程很顺利。

关键对话:

笔者: 现在要是把水泥从脖子和肩膀上弄下来。

S: 那得掉层皮。

笔者: 破皮流血都没事, 这是想象的, 不是真的, 出现任何情况都可以用想象来解决。可以整块的取下来或者不好取给水泥弄碎了取下来都可以, 不好弄用工具也可以。

S: 那我用锤子吧, 敲碎了, 都下来了。

笔者: 锤子行啊, 水泥碎块和渣子都下来了吗? 都放桶里。

S: 都放桶里了。

笔者: 好, 破皮了就处理一下, 消炎包扎什么方法都可以。

S: 抹了消炎药, 皮长上了。

4.1.6 加固置放了象征物的承载物

铁桶没有盖子, S 加了块黑色的雨布, 再绑上褐色的麻绳。

关键对话:

笔者: 消炎了皮长上了, 那就太好了, 自愈了。我们就准备移大铁桶。铁桶里装了水泥, 没有盖, 需要怎么盖上封起来啊?

S: 盖个雨布, 用个绳子把雨布缠上。

笔者: 好啊, 什么颜色的雨布?

S: 黑的。

笔者: 黑的, 绳子呢什么材质颜色的?

S: 绳子就是麻绳, 深棕的。

4.1.7 三调放松

S 做过一次三调放松了, 再做很顺利。

4.1.8 移动与空境

移空操作过程中, 从 S 的语言中可以感觉到思维和表达越来越清晰, 语调越来越平静, 移动阶段随着移动距离的增加声音越来越小, 判断 S 意识专注于当下的具象思维中, 程度逐渐深入。移动操作顺利移至心理空境, S 对承载物大铁桶的感觉是在心理空间里看不见它了, 感觉不到它的存在了, 对它也没有牵挂了, 体会到放松平静的感受。空境体验 1 分钟。

4.1.9 个性化事件

因 S 的具体情况, 需要灵活快速, 没有做前测和后测, 没有画象征物和承载物。移空过程 30 分钟左右。

4.2 效果

移空操作结束后 S 感觉靶症状剧疼感减少了大半, 可以感受到原剧烈疼痛部位仍有酸痛, 但身心比刚才感觉放松很多。S 主动和笔者视频, 看着 S 疲惫的眼神, 沉默中缓缓流下悲伤的泪水, 释放着情绪, 笔者也默默地看着 S, 耐心等待着。S 讲述了刚刚发生的事件, 还谈起自己最近的生活。最后笔者询问 S 这几天的应对资源, S 对自己的生活比较有掌控感。S 自评现在恢复到可以应对了, 挂断电话。过程 40 分钟左右。过了 2 个多小时, S 发微信表达完全平静了, 感谢陪伴放松的过程, 让自己没有彻底崩溃。

一周后, S 再讲起那晚的过程, 当时 S 感觉轰的一下头晕目眩, 眼前图像不停晃动, 身体僵硬不能移动了。多年前的创伤事件画面历历在目, 细致到每个人表情和说的每句话, 有创伤性的侵入性的体验。现在谈起创伤事件 S 已经感

到降低了不适感。回顾移空的过程清晰，S也强调了一点关键起作用的是当时对笔者非常信任，愿意接受指导，在生活中并不是容易建立信任关系的，清楚自己的状态不可能做到100%放松，感觉当时移空后的放松已经对自己很有帮助了，以前发作时的状态是自己无法控制的。S现在仍然每天受噩梦惊扰，其表示有兴趣在生活中练习三调放松提高对身体的觉察，有意识地去主导身心放松，有意愿尝试新的应对方法，期望不再受困于诸多症状。

5 分析和总结

每个人都有敏感性，应激发生时，人通过声音、味道、画面或是皮肤等感知觉触发敏感性，S就是视觉图像触发警报器的开关，瞬间将S带回到过去生活事件的场景中，伴随心身症状。移空技术针对当下的心身症状，直接进入具象思维的操作，引导出靶症状的象征物以及承载物，同时打开视觉、听觉、触觉、味觉、嗅觉等感官通道，建构物象，并移动至心理空境，心理空境是没有问题的地方，从根源上解决了问题。移空技术的心理空境是有层次的，如果到达深层次的空境，并有空境的体验，可以把心理上的碎片记忆痕迹完全彻底抹除干净，远期疗效会更好。

应激障碍的人可能在应激事件经历中无法用行动从困境中突围，失去了平复痛苦的能力，失去心里的灵活性。移空技术操作过程中高级具象思维的运用，更强调了思维的自主性和目的性，发挥人的自主想象力，移空技术要求所有的操作都由来访者本人完成，自己构建活灵活现、栩栩如生的物象，积极自由地驾驭物象，咨询师可以引导不能代替，这也是移空技术疗效的思路和关键，达到恢复心理的自主性和灵活性，提升心理能量的目的。

大多数应激障碍的人求助的问题和普通人一样，情绪问题、关系问题、注意力问题和强迫成瘾，无法用语言表述生活事件对自身的影响，应激障碍的人 would 无意识的回到曾经的应急事件中，分不清过去和现在，会在生活中无意识地重复创伤应急事件的经历。很少有人会把情绪、物质滥用或是解离症状与过去的应急事件经历联系起来，只是时时感到与现实不符的强烈的负面情绪，如焦虑、害怕、愤怒、羞耻、负罪感，或者麻木、空虚、噩梦等，有

的人感受不到情绪，感受到的主要是躯体的症状偏头痛、哮喘等，如神经厌食和暴食的人描述情绪困难，表现为重复肠胃异常行为。移空技术从心理方面入手，不仅对心理问题负性情绪有效，对生理问题躯体症状也有效，包含了心理生理两个层面。

移空技术操作简单，着重感性体验，不需要过多的解释，对不同文化程度、不同文化背景、不同生活经历的人，面对面、视频或是音频都可以操作。急性应激反应强烈的人常会有分离障碍的症状，如身体木僵，不能思考，然后身体开始可以有一点活动，但情绪认知意识还没有恢复，这时只要可以做三调放松就可以做移空，起到心理急救的作用，同时带动知情意能力的恢复。移空技术是基于传统文化的心身治疗技术，强调心身一体，对于身心分离的症状可以快速整合。这次移空给笔者带来的启发，在急性应激反应干预中，移空技术是非常具有优势的一项心身治疗技术。

（致谢：本案例公开发表获得S本人同意。）

参考文献

- [1] 刘天君, [德] 本哈德·特林克勒. 移空技术操作手册 [M]. 北京: 中国中医药出版社, 2019.
- [2] 刘天君, 章文春. 中医气功学 [M]. 北京: 中国中医药出版社, 2016.
- [3] 刘天君. 禅定中的思维操作: 剖析佛家气功修炼的心理过程 [M]. 北京: 人民体育出版社, 1994.
- [4] 刘天君. 当心理咨询遇上传统文化 [M]. 北京: 中华书局, 2019.
- [5] 周文, 刘天君. 具象思维在移空技术中的运用 [J]. 心理咨询理论与实践, 2020, 2(4): 181-191.
- [6] [美] 巴塞尔·范德考克. 身体从未忘记 [M]. 李智, 译. 北京: 机械工业出版社, 2018.
- [7] 郝伟, 陆林. 精神病学 (第八版) [M]. 北京: 人民卫生出版社, 2018.

A Case Report of an Episode of Stress Disorder Treated with Move to Emptiness Technique (MET)

Sun Xiaojun

MET Research Institute, Beijing

Abstract: In this paper, the author helped an acquaintance to deal with the attack of stress disorder by using MET. Acquaintance S had an acute stress reaction at home in Europe and called the author for help. The author provided companionship and psychological support to S. During this period, S felt severe pain in his neck, and the author performed MET for S. The symbolic object was cement filled from his neck to his shoulders, and the symbolic carrier was a large black iron bucket. S smashed the cement with a hammer, removed it, put it into the iron bucket, and then moved to the Psychological Empty Land. After 30 minutes, the pain was significantly reduced and the effect was remarkable. This paper documents the process of MET operation and explores the advantages of MET used in acute stress response.

Key words: Move to emptiness technique (MET); Stress disorder; Concrete thinking; Present; Mind body alignment; Psychological empty land