

移空技术中的共情

周 文¹ 刘天君²

1. 移空技术研究院, 南京;

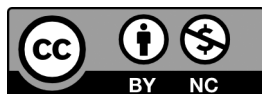
2. 北京中医药大学, 北京

摘 要 | 共情在心理咨询中具有重要的作用。移空技术是一项感性的心理咨询技术, 移空技术主要运用具象思维, 移空技术的共情更注重感性。本文从共情在心理咨询中的作用、移空技术共情的特点、共情在移空技术中的应用、移空咨询师具备的共情能力等四个方面围绕移空技术的共情展开讨论。

关键词 | 移空技术; 共情; 感性; 具象思维

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 共情在心理咨询中的作用

共情是人本主义心理学家罗杰斯 (Carl Rogers) 发展出来的一种核心技术, 也是具有以人为中心疗法特色的心理咨询技能。由罗杰斯创立的“以人为中心疗法”, 它的三大核心技术分别是真诚、无条件的积极关注和共情。这三个技术相辅相成。

共情在心理咨询中具有重要作用。共情通常指咨询师体验来访者内心世界的能力。当咨询师能够设身处地、准确地理解和领会来访者的表达以及内涵的情感时, 可以促进来访者进行深入的自我探索, 加深彼此的理解。共情也是建立有效咨访关系的重要条件。因此, 共情技术对于心理咨询师来说是非常基础和重要的, 并且贯穿于咨询的整个过程中。

2 移空技术共情的特点

移空技术是北京中医药大学刘天君教授创立的一项基于传统文化的心身治疗技术。移空技术将中国传统修炼技术中的存想技术引入心理治疗, 通过一系列操作性很强的引导性提问, 使来访者对象征物、承载物的认知逐渐从抽象思维、形象思维深入到具象思维, 从而使象征物、承载物的意象从表象过渡到

物象,强化了象征性治疗的功效^[1]。

移空技术的核心技术是存想和入静。存想中的意象是具象思维的物象,物象即是感知觉本身^[2]。入静可以视为具象思维的特殊形式。移空技术主要用到的思维形式是具象思维,具象思维的应用水平对移空技术的疗效起到重要的作用。因为具象思维的物象是以感知觉为主的心身活动,注重来访者的情绪和感觉体验,可以说移空技术是一项感性的心身治疗技术。移空技术的共情更注重感性,咨访关系也强调咨访双方建立在感性基础上的连接。

3 共情在移空技术中的应用

移空技术包括十个操作步骤,分为静态作业和动态作业两部分。静态作业的主要任务是构建和存想靶症状的象征物和承载物,动态作业的主要任务是清洁与置放象征物和承载物、移动安置了象征物的承载物和进入心理空境。

不同心理咨询技术处理问题的方法不同,移空技术是从感性切入的。移空技术所针对的靶症状,指来访者负性的主观心身感受,而不是疾病的诊断。靶症状的影响度是来访者对其症状消极作用的主观感受测评。当来访者陈述生活事件时,移空咨询师需区分负性感受与引起负性感受的生活事件,引导来访者聚焦于生活事件给其带来的身心困扰。

移空技术将靶症状落实为象征物,要求构建的象征物准确鲜明。在存想象征物的过程中,咨询师的作用是启发、引导、探索,即针对和围绕靶症状进行多角度、多方面地提问,激发来访者的深度想象,将处于形象思维表象水平的象征物的意象加工至具象思维的物象水平,最终使象征物达到栩栩如生的程度。存想象征物时,咨询师提问的要点是要贴着靶症状,如来访者的靶症状是胸口堵,象征物是压着胸口的一块石头,显然,对于这块石头,其重量的多少对形成靶症状是重要的。咨询师通过一系列有针对性的提问,如石头的重量、材质、形状、大小等,将这块石头逐渐变得鲜活而生动,达到移空技术对象征物的要求;又如靶症状是胸痛,象征物也是胸口的一块石头,这时,石头是否锐利有角可能是提问的重点之一;再如靶症状是悲伤,象征物是心里挥之不去的一团气,这团气的寒热是咨询师要问的细节。当咨询师的提问越贴近、贴合来访者的靶症状,来访者在潜意识里会感到自己被接纳、被理解了,也使得来访者对自己的感觉更接纳,愿意走向更深,继续探索,有来访者反馈说:“以前总是回避自己的感觉,觉得自己的感觉不重要,现在更愿意接纳自己的感觉,去看清它。”贴着靶症状提问,咨询师不仅需要共情来访者的感觉,甚至要比来访者更早、更深入地感应到来访者的感觉。正如罗杰斯所说:“意味着不断向TA确认你察觉到的是否准确,并同时被TA的反馈所指引。在TA的世界中,你是一个好伙伴,能指出TA所体验的流动的一些可能涵义。你帮TA聚焦于这种有用的参照物,为了让TA更完整地体验到这些涵义,并在这些体验中前进。”

动态作业由咨询师发出指令,来访者自主进行操作,这时不仅停留在感觉,还要对感觉进行操作,移空技术的具象过程体现在两个方面:一个是感觉,一个是行为,行为也是具象的。动态作业中,要求咨询师指导来访者进行操作的同时,仔细观察来访者的反应,并跟随来访者的节奏,保证操作行为向着既定的治疗目标行进,这同样需要咨询师对来访者保持感性的共情。如初始移动的目的之一是摸清来访者的移动节奏,以便后续根据每个来访者不同的移动节奏调整发指令的频率以及移动距离的跨度;移动

过程中要观察来访者的反应,如果来访者有较长时间的停顿或没有回应,询问是否遇到了困难或给出建议;来访者有其他情绪出现时,及时给予关注和必要的处理等。这些都需要咨询师除了言语上的交流,还能够细致地观察来访者言语之外的身体语言,如肢体动作、面部表情等,以捕捉来访者更多的感性信息,共情来访者的同时把握治疗进程。刘天君老师在一次督导中强调:“要时时刻刻把来访者带进感觉和行为里,用物象来克服表象,当咨询师的每一句话都问到感受和行为上,就更容易让来访者跟着咨询师走。”来访者是否到达心理空境以及到达心理空境的程度,更需要咨询师通过自身的感性经验判断、评估来访者当下的状态,这些都需要咨询师对感觉的敏锐把握。移空咨询师感性共情能力越强,来访者的阻抗就越小,也更愿意跟随咨询师的指令进行操作。

移空技术主要以咨询师为主导,咨询师的问话及指令要问在、说在来访者当下的感觉中,让每一句话都落实在步骤上、感觉中,让来访者始终保持在具象的感觉和行为里。当咨询师和来访者都在具象思维层面操作时,可以发挥移空技术最大的疗效。

共情并不意味着一味地顺从来访者,刘天君老师说:“一定要把移空技术的具象思维和无象思维发挥到极致,发挥来访者的主观能动性。”移空咨询中强调让来访者自主操作,咨询师不帮来访者做,目的是为了调动来访者的自身力量。移空咨询师通常也不会直接表达对来访者的关心,不过多共情来访者所述的生活事件。在移空咨询师看来,生活事件是中性的,对生活事件的态度才是需要被重视的。如清洁与置放环节,有的来访者不愿意清洗象征物和承载物,咨询师仍要求来访者进行清洗或审视;初始移动和可见移动时,经常遇到来访者不愿意往回移动,咨询师说服来访者来回移动是必要的;遇到来访者哭泣,咨询师给予关注的同时,评估后仍继续进行移空技术的操作;当来访者情不自禁地又说起生活事件,咨询师会打断并将其引导回到当下的操作;移空咨询师会尽可能地把来访者带到更深入的心理空境,因为移空咨询师理解每个操作步骤背后的心理含义,如清洗不是目的,而是意味着来访者开始主动干预和变革象征物与承载物;来回移动是为了增强来访者对问题的把控力;把来访者从生活事件中拉回,是让其从抽象思维、理性思维中回到具象思维,上述所列,都可以说是移空咨询师在更大意义上的共情。移空咨询师深知“当咨询师用理性进行解释、说明、诱导时,就把来访者的感性截断了,咨询师要用感性连接来访者的感性,直接在感性层面工作(刘天君,2019)”。

正因为移空技术注重感性,移空咨询师与来访者始终保持在感觉层面进行交流,在感性层面建立深入的连接。“感性有着自己本身独有的律动,得靠感觉去摸,摸到感觉的律动,顺着感觉的节奏往下走(刘天君,2019)”,移空技术操作在咨询师以感性为主的共情中推动,并层层递进。

4 移空咨询师具备的共情能力

罗杰斯在一次关于共情的讲座中说道:“而最有效的聆听是当你去听言语背后的情感和情绪。在那里有些稍微被隐藏的情绪,能被识别成某种特定情绪的波动和规律。”移空咨询师要做到对来访者感性上的共情,需要训练自身对感性的敏锐力,更准确地说,是对来访者感觉的感应,不仅跟来访者当下的感觉相呼应,还要在更深的层次上感应到来访者尚未明晰的感觉,对那些隐含的、未完成的表达作出准确的反应^[3],这也考验咨询师感性共情的能力。移空技术十个操作步骤并不复杂,但怎么能把每个步骤做得扎实,需要咨询师从感性着力,不让来访者有机会停留在抽象思维和形象思维中,而是保持在具

象思维水平中。具象思维是一种可以不断深入的思维形式，所以移空咨询师训练自身的具象思维能力很有必要。

罗杰斯曾把共情描述为“咨询员能够正确地了解当事人内在的主观世界，并能将有意义的信息传达给当事人，明了或觉察到当事人蕴含着具有个人意义的世界就好像自己的世界一样，但是没有丧失‘好像’的本质。”在罗杰斯看来，共情需要咨询师在不混淆自我与来访者的体验和情感的情况下，最大限度地体验并理解来访者。共情来访者时，咨询师要放下自己的观点和价值观，不带偏见地进入来访者的世界，这时咨询师的内在空间越大、越空越好。共情要求咨询师能够从来访者的主观视角看待并体验世界，但同时又要保持一个旁观者的视角，并不只是感同身受或设身处地，一方面共情来访者，一方面需置身事外，保持着觉察，以此更好地引导来访者，做到游刃有余。

参考文献

- [1] 刘天君, [德] 本哈德·特林克勒. 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.
- [3] 王燕, 白雪苹, 张世平. 解读心理咨询中的共情技术 [J]. 重庆交通大学学报 (社会科学版), 2007, 7 (3): 85-87.

Empathy in Move to Emptiness Therapy

Zhou Wen¹ Liu Tianjun²

1. MET Research Institute, Nanjing;

2. Beijing University of Chinese Medicine, Beijing

Abstract: Empathy plays an important role in psychological counseling. Move to Emptiness Technique (MET) is a perceptual psychological counseling technology. MET thinking, and the empathy of displacement technology pays more attention to sensibility. This paper discusses the role of empathy in psychological counseling, the characteristics of empathy in MET, the application of empathy in MET, and the empathy ability of MET counselors.

Key words: MET; Empathy; Perception; Objective think