

一例运用移空技术处理绝望情绪的案例报告

卢 静

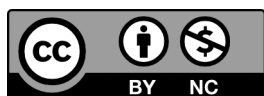
移空技术研究院，北京

摘 要 | 本文是一例运用移空技术，处理来访者困扰多年的因身处现实困境中出现绝望情绪的案例报告。本案例共进行了 3 次咨询，分别为初始访谈、移空咨询和随访。在移空咨询后，来访者绝望情绪的影响度分值由 10 分降为 0 分，达到临床痊愈；在一周后的随访中，来访者绝望情绪影响度分值为 0.5 分，疗效保持良好，来访者对现实困境的态度和行为有了很大转变。本文记录了移空咨询的详细过程及咨询师反思。

关键词 | 移空技术；绝望情绪；心理困境

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 来访者简况

来访者，女性，心理工作者。

2 来访者主要生活事件

来访者自述被某心理困境困扰多年，在现实生活中，每年都多次陷入困境之中，当时感觉无法跨越那道坎，非常崩溃。尽管后来发现这些问题有办法解决，随着时间推移会逐渐过去，但当时却觉得很困难，陷入了困境。这种情况持续了很多年，疫情期间也出现过。现在困境又出现了，自己无法面对。

3 咨询过程

共进行了 3 次，线上视频咨询，每次 50 分钟左右。

3.1 第一次：初始访谈

双方进行简单自我介绍，建立咨访关系。

咨询师了解来访者的主要生活事件、个性特点等，初步找到来访者的主要症状和症状发生的大致背景，对来访者的基本情况有所了解。

来访者主诉，自己多年来每年都有好几次因现实生活中遇到的一些问题、生活事件陷入困境，来访者知道做心理咨询无法解决现实困境，但每次在困境中，心理感受非常真实，阻碍了一切思考，当时的感受非常不舒服，对自己的影响度有 10 分。来访者希望能够通过移空技术解决这一多年的困扰。

咨询师后来还了解到，来访者从出生到记事起，被父母因工作原因，一直寄养在亲戚家，始终处于不稳定的寄养状态，通常在一个家庭中待上几天，和这个家庭稍微有感情就被换到另一个家庭。来访者说无论生活好坏都舍不得前面刚适应的那段经历。

对来访者进行评估后发现，来访者思维意识清晰，表达能力良好，无危机状态，有较明确的症状，有自控能力，适合运用移空技术。来访者信任咨询师，咨访关系良好。咨询师向来访者简单介绍了移空技术，教来访者进行了三调放松练习，对其症状进行评分。

随后，咨询师向来访者详细介绍了《知情同意书》的主要条款，并约定了下次咨询的时间，然后结束了本次咨询。

3.2 第二次：移空咨询

三天后，进行了第二次移空咨询。

来访者想处理的基本问题：在困境中，来访者感觉走投无路，陷入绝望。

靶症状：绝望。

影响度分值：10 分。

靶症状绝望的象征物为包住心脏的冰块，椭圆形，中空，长 20 厘米，宽 15 厘米，1 吨重，表面光滑，透明，无色无味。

存想象征物关键对话如下：

咨：当你陷入困境时，你的感受是什么？

访：什么办法都没有，一分钱也没有，孩子学费也交不上了，然后，那种感觉就是、就是那种走投无路了，挺绝望的。

咨：挺绝望的话，那会儿你是觉得心里最难受，还是大脑最难受，还是哪里最难受？

访：心里最难受，整个人就跟冰冻了一样，很无力，得不到任何帮助。

咨：你那会儿觉得心里的难受，是一种什么样的感觉？

访：心被冻住了，感觉好冷，心脏都被冻住了。

咨：觉得特别冷？

访：嗯。

咨：心里是被什么东西冻住了？

访：心里是被冰包住了。

咨：心被冰包住了？

访：嗯。

咨：你觉得那会儿，心是被多大一块冰包住了？

承载物是一个镶着金边的玻璃盒子，长30厘米，宽和高都是20厘米，玻璃厚度3—5厘米。玻璃盒子是透明的，很漂亮，很新，上翻盖，带锁。最开始说重量为500克，后来感觉太重，说200克足够了。

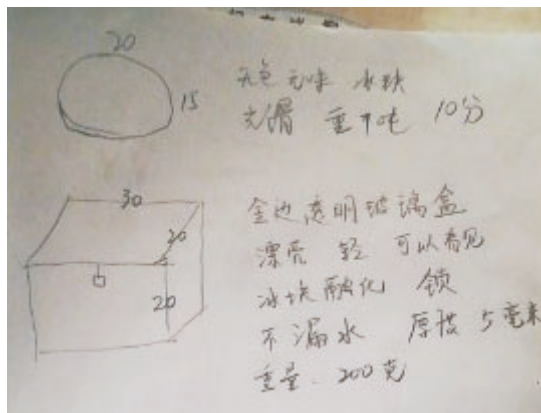


图1 象征物和承载物示意图

Figure 1 Schematic representation of symbols and bearers

在清洁与置放环节中，来访者说冰块和玻璃盒都很干净，无需清洁。咨询师让来访者取下包着心脏的冰块，来访者将冰块掰开取下，将冰块融化结合成原来的状态，然后装到玻璃盒中，锁好，很妥当。

清洁与置放关键对话如下：

咨：好，那你现在看一下，包在你心脏上的那块冰，你可以里里外外，因为它是中空的啊，因为它包在心脏上面，你看一下它是不是干净的？是不是要把它清理一下？

访：嗯，干净的，我刚刚还在害怕移空，会不会把我的心脏也移走了？就完蛋了。

咨：哈哈，不会，不用担心，我们只移走带给你心脏不适的负面感受，不会移走心脏。那你再看看，它是不是干净的？需不需要清理？

访：干净的，不需要。

咨：那你仔细地里里外外检查一下，镶了金边的玻璃盒子，它需不需要清理一下？

访：也不需要，都干干净净的。

咨：好，闭上眼睛，你现在可以把包在你心脏上的这块冰，取下来，不用担心会把心脏移走，我们可以把它敲碎，一块一块地装到盒子里，尽量地把它全部都装到盒子里。敲碎只是我的一个建议啊，你也可以用别的办法把它从你的心脏上面剥离下来，然后把它装到你的盒子里。

访：我把它掰开了，掰开取下来以后，它还有个融化结合的过程，然后还可以保持原来的状态，装到盒子里。

咨：哦，保持原来的状态装到盒子里了，好，你可以把盒子锁上了。

咨：好的，锁起来了，那你看看这个装了冰块的盒子，接下来我们将要对它进行长距离的移动，你觉得它是不是足够结实？需不需要加固？

访：挺结实的，不用加固。

移动前，咨询师向来访者介绍了移动操作的注意事项，初始移动顺利。

在可见移动中，移动到70米时，来访者开始哭泣，咨询师与来访者进行短暂交流后，来访者情绪有所缓解，然后继续移动。移动到100米时，玻璃盒成为一个小黑点。

可见移动关键对话如下：

.....

咨：好，那我们再继续移动，我们现在把它从50米移到70米。

（开始哭，哭得比较厉害，咨询师陪着来访者，等待1—2分钟）

咨：其实移动的过程还是让你心痛的，是吧？

访：（还在哽咽）这会儿，因为我好像是存在一些分离上的……的确心里挺难受的，好像是一种丧失的、分离的状态，虽然我不喜欢这种冰冷的感受，可是我依然舍不得。

咨：嗯，对、对，是的，实际上，我们只是把这种不舒服的感觉移掉，让你更舒服一些，更好地面对我们的过往和我们的以后。

访：就是哪怕是一些不好的东西，我也会舍不得。

.....

在超距移动中，来访者最后将置放了冰块玻璃盒移到了高山的雪山上面，永远地和雪山在一起了。虽然没有达到彻底的心理空境，来访者表示它已经不属于自己了。这时，来访者哭得非常伤心，但不是那种不舍的伤心，好像是诀别，并不时地长舒一口气，后来访者感到很轻松，咨询师让其记住这种感觉。结束后，再次评估绝望情绪的影响度为0分。

超距移动关键对话如下：

咨：150米。

访：没有了。

咨：150米处没有了，是你看不见，但是心里还有？还是看不见了，心里也没有？

访：我感觉它从隧道里出来了，就是阳光明媚的，然后隐隐约约地可以看到一点点金边。

咨：好，那现在从150米处，把它移到200米。

访：感觉它在崇山峻岭中，刚开始是平地，现在全是山峰，在山里了。

咨：好，现在全是高山，它现在其实是在200米的地方，然后你觉得都是高山，看不到什么了，是吧？

访：还有一个锁扣在那里。

咨：锁扣在那儿，好的，那现在再继续移，从200米到300米。

接下来移到300—500—1000（每次等来访者点头确认后再继续移动）

.....

访：我觉得它回老家了，回到高山的雪山上面去了，永远也不会融化，永远也不会消失，永远和雪山生活在一起了，它已经不属于我了。

咨：它不属于你了，那它还在你心里吗？

访：不在了。

咨：好，它已经和雪山生活在一起了，它有了一个非常好的去处。

（来访者哭得非常伤心，但不是那种不舍的伤心，好像是诀别……不时地长舒一口气）

咨：你看，虽然说你也不舍，但是它确实带给你很多的困扰，让你有的时候没有办法很好地前行。

（来访者又长长地舒了一口气，表情轻松了）

咨：好，你可以闭上眼睛待一会儿，让自己感受这种轻松的感觉，嗯，然后记住这种轻松的感觉。如果你觉得比较舒服，可以多待一会儿，如果感觉可以了，你也可以告诉我一声。

访：我觉得可以了。

咨：如果让你现在评分的话，你觉得现在的影响度是几分？

访：哦，那个10分呢，是倾覆式的、压倒式的，把我压在一个黑暗当中，喘不过气来，就是走投无路了，只有死路一条，所以我估的是10分。但是现在我自己感觉是一个0分的状态，我现在很轻松，我就是遇到了困难，我还有很大的可能性去解决这些困难，哪怕我逃避了这些困难，这些困难也都是暂时的，也会有很多的机会。

3.3 第三次：随访和访谈

本次为移空咨询结束一周后的随访，咨询师对来访者进行了详细的随访，来访者评估困境中绝望的影响度为0.5分，表示主诉的问题已完全解决。来访者也是心理工作者，经过这次移空咨询后，有意愿参加移空技术学习，因此，咨询师就移空技术方面的一些问题进行了答疑和讨论，并对来访者过往的分离创伤适度地进行一些讨论后，结束了咨询。

来访者说：“其实我这几天也遇到了很困难的事，但是我都尽量克服了，昨天我发现银行卡又没钱了，我家孩子给同学过生日也要钱，然后我老公昨天一生气就回他妈那里去了，就像回娘家一样（叹气）。我昨天也觉得挺困难的，旧城区改造，窗户换掉要550元，可是我一看卡上只有1.7元，很焦虑，我家宽带线被旧城区改造的人搞断了，他们今天下午要来维修，可是我下午又不在家，唉，都挺困难的，可是那种绝望、好像生命突然之间就凝固了、不再往前走了的那种状态，非常难受的感觉就没有了，我觉得我是面临这些困难，可是总是可以想办法把它解决掉。如果100分，困难就是5分，如果是10分，困难就是0.5分，我觉得现在这些困难也阻碍不了我什么了。”

来访者还说：“我第一次听刘天君老师讲课，我根本不相信这种技术，因为我们上了这么多年的马克思主义、唯物主义哲学，不相信这个东西怎么会消失掉，它是能量的转化，是实物的存在，不相信这个。可是这次做了咨询以后，我现在挺相信这也愿意学习这种技术，因为我发现真的挺管用的。”

4 咨询师反思

（1）本案例共进行了三次咨询，在第二次咨询中，运用了移空技术，处理了来访者身处现实困境中的绝望情绪，影响度从10分降至0分，达到临床痊愈。一周后随访，疗效保持良好。来访者本人为心理工作者，知道做心理咨询没有办法解决现实生活困境，也知道自己因现实困境而陷入了心理困境，但无能为力，移空技术直接针对负性感受进行处理，一次移空就解决了困扰来访者多年身处困境中的绝望情绪，负性情绪消除了，来访者再面对现实困难就不会反复陷入心理困境，尤其不会被困在那里而束手无策，觉得不再那么困难，总能够想办法应对。移空技术直接消除负性感受本身^[2]，不分析、不解释，直接、有力，见效快。

(2) 来访者在移动时表示出不舍、哭泣甚至大哭, 咨询师一直能保持稳定的状态, 在稳定来访者情绪的同时继续进行移空技术操作, 最后取得了良好的效果^[4]。移空咨询师本人的状态非常重要, 咨询师自身的状态也会影响到来访者, 如果可以随时做到心静、沉稳, 才能在遇到问题时不慌不忙, 同时也有容纳的空间能够灵活应变, 充分发挥移空技术的成效。

(致谢: 本案例公开发表获得来访者知情同意)

参考文献

- [1] 刘天君. 当心理咨询遇上传统文化 [M]. 北京: 中华书局, 2019.
- [2] 刘天君, 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.
- [3] 刘天君. 移空技术操作过程简述 [J]. 心理学进展, 2015, 5 (11): 702-708.
- [4] 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.
- [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.

A Case Report on the Move to Emptiness Technique (MET) to Deal with Despair

Lu Jing

MET Research Institute, Beijing

Abstract: This paper is a case report on the use of Move to Emptiness Technique (MET) to deal with the clients who have been troubled for many years because of the despair of being in the real predicament. A total of 3 consultations were conducted in this case, namely initial interview, removal consultation and follow-up. After vacating counseling, the influence of despair decreased from 10 points to 0 points, and clinical recovery was achieved. In the follow-up one week later, the client's despair influence score was 0.5 points, the curative effect remained good, and the client's attitude and behavior towards the real predicament had a great change. This paper records the detailed process of removal consultation and the consultant's reflection.

Key words: MET; Feeling of despair; Psychological dilemma