

## 空境中的孤独感从何而来？

### ——一则移空团体督导案例报告

廖一繁

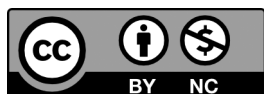
中国科学院心理研究所，北京

**摘要** | 本文是一则移空技术督导案例报告，督导议题为空境中的孤独感从何而来及移空技术操作中的相关技术问题。团体督导在移空技术督导所强调的“知、行、意、礼、例”理念<sup>[1]</sup>下开展，总督导从孤独感的来源延伸到东西方文化中二和一元视角的区别，并讲解了移空技术如何从“天人合一”宇宙观出发帮助来访者实现人格成长及升华。

**关键词** | 移空技术；团体督导；孤独感；天人合一

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 督导案例简述

来访者，女性，20 多岁，考古工作者，是咨询师的朋友，本次咨询是她首次体验移空咨询。来访者主诉近期因家庭、工作、人际关系压力大，导致易失眠、焦虑，思绪纷乱，难以平静下来。

在正式咨询开始前，咨询师对移空技术进行了详细介绍，并讲解《知情同意书》。来访者对传统文化有浓厚的兴趣，同时愿意支持移空技术真实世界研究。

咨询师带领来访者做了三调放松，来访者表示当下感觉还好，除了“生活中压力的片刻还是在脑子里闪了两下”。随即咨询师引导来访者回到现实情境中，询问她平时遇到压力时的感觉。来访者对咨询师讲述了一系列困扰她的生活事件后发现，这些生活事件背后困扰她的共同问题是失眠和焦虑，她在遇到这些事时很容易失眠，脑海中像“走马灯”一样，不停回想，无法停止。她平时是一个很爱思考的人，对于很多事情，总希望能深入思考其背后的原因和本质，找到一个答案。在工作中，这种热衷钻研思考的特质有助于来访者做研究，但是在生活中，容易导致她陷入反刍思维而

作者简介：廖一繁，中国科学院心理研究所博士在读，伦敦大学学院硕士，研究方向：基于中国传统文化的新型心理干预技术在抑郁症防治中的应用及相关认知神经机制。

文章引用：廖一繁. 空境中的孤独感从何而来？——一则移空团体督导案例报告 [J]. 心理咨询理论与实践, 2023, 5 (8): 678-685. <https://doi.org/10.35534/tpc.0508064>

难以入眠，感到焦虑。咨询师和来访者均认为这种反刍思维是导致失眠、焦虑、情绪崩溃的根源，且对来访者的影响最大，持续时间最长，因此将这种“思绪停不下来的感觉”定为本次咨询要处理的靶症状，对来访者的影响度为 8 分。

象征物：一团密密麻麻的，像小蛇似的棕色蠕虫，头很小，尾巴很小，冰凉光滑，身上有黏液，没有眼睛，在脑海中乱窜，占据了头脑的二分之一。

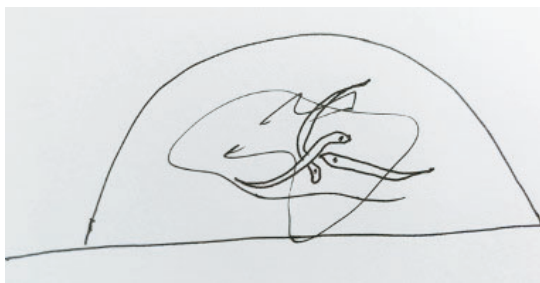


图 1 象征物：一团密密麻麻的棕色蠕虫

Figure 1 A dense mass of brown worms

承载物：一个长 20 厘米、宽 10 厘米、高 5 厘米、厚 5 毫米的透明光滑带盖玻璃餐盒，重约 0.5 千克。

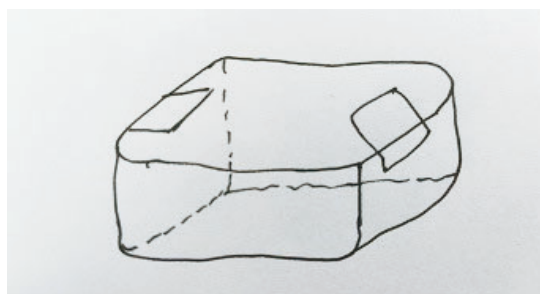


图 2 承载物：长方体透明玻璃餐盒

Figure 2 Rectangular transparent glass lunch box

画好象征物和承载物后，进行了第二次三调放松，用时 3 分多钟。三调放松后，来访者评估问题影响度从 8 分降至 3 分。在清洁与置放环节，来访者通过“上帝之手”将脑海中的那团蠕虫取出，放入长方体透明玻璃餐盒里并扣上盖子，未进行其他的清洁和加固。

初始移动顺利，承载物移动到 50 米处时消失在视野中，但是来访者仍感觉到其存在。当移动到 100 米处时，来访者感觉不到其存在，并且不再思虑，在空境停留 1 分 36 秒（咨询后据来访者反馈，真正的空境体验不到 1 分钟）。结束移空后，来访者的影响度分值为 1 分，希望移回。移回后，象征物蠕虫发生了变化，变得安静，不再乱爬，上面还开了很多粉色的小花。

在移回并且评分后，来访者反馈在移动到 100 米时，感到自己处在一个“荒芜的、没有任何边界的东西里面”，感到“孤独和害怕”“想往回走了”，然后感到自己置身在一个很舒服的环境里——自己躺在一片草地上吹风，旁边有柳树，开满了小花，但依然感到“很强烈的孤独，一种离开了牵绊以后，

内心深处萌发出的孤独和迷茫”。

## 2 督导议题

### 2.1 空境中的孤独感

来访者反馈在短暂的空境体验中感到“孤独”“有点害怕”，于是她身边出现了花、草、柳树等植物，虽然很舒服，但依然感觉到“一种从内心深处萌发出的孤独和迷茫”。咨询师认为来访者的这种感受是正常的，并且这对来访者来说也是全新自我领悟的开启，“孤独”“恐惧”和“迷茫”的感受或许可以作为新的靶症状在以后的咨询中慢慢处理。但这种“空境中的孤独感”是怎么来的？怎么处理比较好？咨询师在这个过程中，可以如何给来访者提供一些支持？咨询师希望督导老师可以针对类似的问题提供经验和建议。

### 2.2 移空操作的一些技术问题

（1）清洁与置放：来访者的象征物代表着她思绪纷乱不休的感觉。首先，“思考”对来访者来说是非常重要的部分。此外，她的思绪大部分和人际关系的矛盾感有关，理性上，她觉得自己应该放下，但情感上又非常眷恋不舍。在取出象征物后，是否应该建议来访者对象征物做一些更细致的清洁、分离等操作，以便来访者将更想要移走的那部分进行分离并移动至空境？

（2）移动与空境：来访者要求移回装了承载物的象征物，并发现象征物蠕虫发生了变化，变得安静，上面开满了花，与花、草、柳树等环境是对应的。来访者在100米处有过短暂的空境体验，当来访者短暂地有空境体验后又出现了场景环境，是否可以继续往远处移动？如果继续往远移动，空境层次是否可以更深入？

## 3 督导过程

团体督导持续1.5小时，共有37人参加，由受督者呈报案例及督导议题、小组成员对案例报告提问或对督导议题发表意见、受督者进行回应、主督导进行督导、总督导进行元督导、受督者反馈、进一步的讨论等七个阶段组成<sup>[1]</sup>。

### 3.1 静态作业

在督导时，参与督导的老师首先讨论了咨询师的静态作业部分，一些老师提出本案中的靶症状不像是“负性感受”，更像一个“分析性的现象描述”；另一些老师从象征物与靶症状的对应关系及承载物的性质出发进行分析，如当象征物蠕虫出现后，来访者表达了“看着有点恶心”，应抓住“恶心”这个感受，同时也应当注意来访者选择的承载物——透明的盒子，既然蠕虫让来访者感到恶心，为什么还要装在一个透明的承载物中，还能看见它们？或许可以在这里稍微停下来讨论，可能会对后续产生不一样的影响；还有一些老师从互参的角度出发，认为本案例中的象征物与靶症状是契合的<sup>[2]</sup>。

随后，总督导对靶症状的选取进行了说明：靶症状可以是相对的，不必是公共的。不必是大家都有才算负性感受，只要是对来访者这个人负性感受就可以了。比如，混乱对于一般人来说不一定是负性感受，但本案例中的来访者很理性，混乱对于她来说就是负性感受。靶症状可以是具身的感觉，如酸麻疼痛，也可以是消极的情绪、态度和体验，只要能有象征物就可以做移空。本案例中，一团蠕虫作为来访者负性感受的象征物，从互参角度来看是准确的。当然“恶心”也可以作为象征物来处理。当来访者出现多个负性感受时，只要找最容易出现的象征物就可以了。另外，总督导也建议咨询师在对象征物和承载物提问时，可以问得更深入，使得具象程度更高<sup>[3]</sup>。

### 3.2 清洁与置放

主督导表示，整体来看，咨访双方处于移空状态，但有时候咨询师处理得不够细致。比如象征物和承载物的清洁置放部分，来访者的象征物有两个特点——“恶心”和“混乱”，那么“恶心”可能需要清洁，“混乱”可能需要整理。主督导说，她自己试着对这团蠕虫做了清洁，比如可以用细网的筐兜着冲洗，再用暖风吹干，之后用抽真空的方式进行固定。当她做完清洁操作后，感觉比较踏实。主督导指出来访者说“不用清洁”的感觉像是：“这个东西太恶心了，我不想要，我想赶紧把它丢掉。”而这个“赶紧丢掉”是一种回避处理问题的心理倾向。

总督导也建议可以更好地利用双重关系鼓励来访者做清洁，象征物和承载物都需要清洁。本案例中，有清洁的余地——来访者是不想做，不是不愿意，不是不能做。我们可以充分利用双重关系，鼓励来访者去做清洁，告诉来访者为什么要做清洁。做了清洁一定会增强来访者对自身的资源和症状的把握程度，可能之后的问题都不会出现。

### 3.3 移动

在移动过程中，主督导注意到本案中的来访者在移动到50米时笑了，此时承载物消失在视野中，这个笑好像是释放的感觉，即感觉与自己无关了。主督导提示咨询师，在这个时候，可以问一下来访者：“此刻你是什么样的体验？”这样的提问可以让来访者“定”一下，把这种状态体验“吸收”进去。当来访者将承载物移动到100米消失在心理空间时，一般也会问来访者：“此刻是怎样的体验？”如果来访者处于空境状态，就会反馈诸如“平静”等，而如果此时来访者的心理空间出现了其他景象，就会讲述出来，那么咨询师可以及时处理，比如继续往远处移动，就不需要等到移空结束后再讨论。

参与督导的老师们也对“当来访者短暂经历空境体验后又出现了场景环境是否可以继续往远处移动？”“如果继续往远处移动，是否能进一步加深空境层次？”这两个问题进行了讨论。

最后，总督导指出本案例在移动操作中的不足之处是没有询问最佳距离。如果问了这个问题，就能判断这个象征物是不是很纯粹。从案例的发展来看，本个案一定是有最佳距离的。

### 3.4 移回

咨询师是第一次处理需要移回的情况，不太确定移回操作的要点。主督导指出一般只会问来访者“要不要移回？”至于移回一部分，还是移回整个象征物和承载物，由来访者自己决定。

总督导就这部分说明：“移回后，象征物和承载物发生变化都是正常的，但是提问重点主要是放在移回后来访者的感受上面。”

### 3.5 移空后，与来访者的讨论

移空结束后，咨询师和来访者进行了一段10分钟的讨论。总督导提出，咨询师和来访者的讨论过多，且包含了一些分析解释性的话语，从客观上可能又会把来访者带回理性逻辑思维中。

### 3.6 节奏把控与双重关系

总督导对整个咨询过程进行了比较系统的梳理，首先肯定了本次咨询中，咨询师和来访者的状态都比较稳定，整体都在移空状态，同时来访者又是第一次做移空，从8分降到1分，属于显效，效果不错。接着，总督导问咨询师认为本次咨询做得比较好的地方有哪些？咨询师认为这次咨访关系的建立比较顺利，第一，和来访者的双重关系决定了来访者比较信任咨询师，能配合做咨询，而且咨询师通过先和来访者电话聊天再切换到腾讯会议进入视频咨询状态的方式，稍稍区分了作为朋友聊天的状态和咨访关系的状态，可以避免一些双重关系带来的影响或者干扰。第二，在确认靶症状的过程中，自己可以紧扣来访者的感受去提问，把来访者的注意力带回到感受上，进而存想出象征物，也可以敏锐地察觉到来访者一些细微的情绪点。咨询师也反思，来访者的思维比较敏捷，所以在节奏把控上，自己可能需要再加快一点，跟上来访者的节奏。

之后，总督导针对节奏把控和双重关系的问题给出了特别有力的督导：“双重关系有影响，但也有利，双重关系未必需要避免，可以更好地去利用双重关系，把移空做得更深入。”首先是节奏上，来访者的思维速度比较快，语速也比较快，咨询师可能需要稍微快半拍才能配合上，但是由于咨访双方是朋友关系，有时候咨询师会在来访者说完之前抢在她前面进行补充，会打断她的发言。总督导表示，这在朋友聊天时没有问题，但是在咨访关系中，反而可以慢一点，等她说完。另外，咨访关系有三种：来访者勉强说，勉强做；来访者愿意说，愿意做；来访者主动说，主动做<sup>[4]</sup>。这位来访者是“主动说，愿意做”，有些不匹配，但是她很配合，从这一点上，建议咨询师充分地利用双重关系把每个步骤做得更深入，引导来访者进入更深层的空境。

### 3.7 空境中的孤独、迷茫和恐惧

在本次督导的最后，总督导重点围绕空境谈到了孤独感的来源、东西方文化二元和一元视角的区别以及传统文化的“天人合一”境界是如何超越这些。这部分的探讨解答了本次督导中的核心议题，即这种孤独感是怎么来的？该怎么做才能解决或者超越这种孤独感？传统文化对这种孤独感怎么看待和处理？从咨询操作上，怎样才能引导来访者进入更深层的空境？

在此，将总督导的原话转录如下：

空境中为什么孤独？来访者说了三个词：孤独、迷茫、害怕。从东方的世界观来讲，一个人诞生在世，意味着离开了天人合一的状态，离开了这个状态，必然伴随着三种情绪：第一种就是孤独，因为你离开了整体；第二种就是迷茫，你不知道是怎么回事；第三种就是恐惧，这种恐惧从大的角度来说，是对不



确定性、对未来的恐惧，或者说对死亡的恐惧，即不确定我的生命能不能延续。这三种情绪是人与生俱来的，贯穿于整个人类社会的始终。

在我看来，人类社会就是根据这三种情绪的需求建立的——第一，孤独怎么办？发展各种关系，从亲密关系到朋友关系到各种关系……整个社会就是关系的结构，马克思说：“人的社会存在就是一切社会关系的总和。”第二，迷茫怎么办？发展科学、发展文化，去填补这个迷茫。第三，恐惧怎么办？求助于上帝，发展宗教，有一个万能的神帮你解决所有的问题。你看人类社会是不是由这三种基本构成的？一个是宗教信仰，一个是科学文化，一个是亲密关系，各种关系。因为社会就是根据人类需求构造的。那么这个社会的构造仍然只能无限趋近解决问题，但是不能彻底解决问题。亲密关系再亲密，带不来也带不走。科学和文化的求知是有限的，正像庄子所说，生有涯，学无涯，以“有涯”的情况对“无涯”，永远是到不了终极的。同样，上帝永远也不在你身边，你也解决不了最终的恐惧。西方文化就是这样一个结构，那么这个问题只有在东方文化里才能解决，就是说你达到天人合一，回到整体。如果你真的练功练得深入一点儿，感受到天人合一的时候，这三种感觉顿时消失。只有这一个办法。在我看来，西方的心理咨询解决不了这个问题。

本案例中，来访者的三种孤独：人群中的孤独，无边界空境中的孤独，躺在草地上时被微风、花朵和柳树环绕时的孤独，这三种孤独感有深浅的差别，但是都是小我的。小我消失，才能没有孤独，小我在，一定有孤独感。所以为什么二元解决不了，二元是以小我为中心的，一切和小我是对立方的，因此这个孤独永远存在。你做的所有努力都是为了消除这个孤独，比如说最后的“恐惧”。《心经》把这三个东西归结为一个：“心无挂碍，无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想。”恐惧是人生最大的负性感受。记得有一次见到一个德国的心理学家，他把《中医气功学》翻译成了德文，他说：“最后消极感受归结成一个，就是恐惧。”恐惧里，死亡恐惧是重要的一个，但是不仅仅是死亡恐惧，其实死亡恐惧包含在对未来不确定性的恐惧之中，这个不确定性就让你恐惧，你不知道第二天是什么。对未来的不确定性就是恐惧的源泉。这些情绪在我看来是只有在东方的一元文化里才能彻底解决。

怎么解决呢？这位来访者走得还比较深，她比较聪明——她说她到了一个“没有边界的空间”，她就觉得很恐惧；然后她又回到了一个很优美的环境，在草地上躺着，还是恐惧，这个恐惧比那个要轻；然后人群中的恐惧就更轻。虽然都是恐惧，但是恐惧的层次不一样。最深的恐惧应该是她感觉到了“无边界的”地方，她感到恐惧，一切都不能掌握。我给外国朋友做咨询的时候，他们都会谈到这个恐惧。因为我觉得在二元文化里，这题无解。什么时候就不恐惧了呢？就是说当你不是感受到“你在一个无边界的存在之中”，而是“你就是那个无边界存在”的时候，一切负性感受顿时消失，也就是二元变成一元，问题就消失了。那这个怎么做到？那就是修炼的事儿。你得意识调头才行，你调不了头往前，永远解决不了这个问题。这就是我认为东方文化在心灵深处比西方要高级的地方。其他的解决方法都是掩饰，或者都是替代，都是一切防御机制……移空技术就不是。

但移空技术带到的这个空境是比较粗浅的，它还是一个小我的空境，因为是一个能够感受到的“空”，而不是一个融化进去的“空”，所以这个“空”还不够完善。有很多来访者分不清是他自己空了，还是象征物空了，这感觉就对了，这里面有融合的意思。但这个不是移空技术本身的目的，你再往前走的时候，需要走到这一步，才能彻底解决来访者所有的负性感受。移空技术解决症状已经足够，从疗效讲，8分

到1分已经足够。但是本案例中，超距移动和空境体验做得有点粗浅，这个粗浅不在于做得对还是不对，而是说还能够再带入得深一点儿，可以利用双重关系再深入一步，来访者的感受会更好。如果可以引导到东方的这个方向，就是“一”，这个问题可以彻底解决。移空技术的方向是这个，但是到不了那儿，所以我说“心理治疗的终点是传统深入修炼的起点”。接着这个心理空境到传统文化中天人合一的空境，这个问题就解决了。但是这个中间的距离还很遥远，需要其他训练才行，光做心理咨询是不够的，因为咨询本身就是二元的，是咨询师给你做咨询。

这种孤独感，如果从西方角度讲，它最后会跟你说：“孤独代表你的成长，能享受孤独，你才能真正的人格独立。”它无法再给出其他解释，只能到此为止——“孤独是你人格成长的完善”。但这个成长是人格社会属性的成长，没有到达宇宙属性。我认为传统文化下的人格成长是生物属性、社会属性、宇宙属性，西方心理学最多就达到社会属性，它的自我实现是社会人格的实现，不是宇宙人格的实现——到那儿才终极，到那儿才是人格发展的高级阶段。

## 4 受督心得

本案例极具代表性。首先，本案例中，来访者面临压力大而失眠、思绪冗杂纷乱、孤独感等问题，这些问题是这个“内卷时代”常见的困扰。其次，来访者在空境中感到孤独、恐惧和迷茫，这也是许多咨询师在案例中会遇到的问题。这个问题看似无解，但东方的一元文化和“天人合一”的宇宙观可以彻底解决这个问题，这无疑是令人鼓舞的，也增强了我们的文化自信。

关于“二元”VS“一元”的问题，吴敬禧在《心物圆融——人慧的境遇洞见》一书中谈道：“‘天人合一’‘心物一元’思想是中国传统哲学本体论的精髓……天人合一，才是人类世界终极圆满生命，融和天地的本元”<sup>[5]</sup>。张载《正蒙·大心篇》中说：“大其心，则能体天下之物，物有未体，则心为有外。”如果达不到“天人合一”的境界，那么“宇宙非是吾心，吾心非是宇宙”，那就“有心外之理，有心外之物”了。本案例中，让来访者感到恐惧、迷茫和孤独的“没有边界的东西”就是这个“心外之物”。如果能达到“天人合一”的境界，自然如陆九渊《象山全集》中说的：“宇宙即是吾心，吾心即是宇宙”，也就“无心外之理，无心外之物”，不再感到恐惧、迷茫和孤独。

通过本次团体督导，笔者更清晰地认识到了东西方在思维和哲学观上的差异、这些文化差异在心理咨询中的体现，以及移空技术心理咨询和传统修炼所能达到境界的不同。之前只是一种理论认知层面的学习，而现在通过这个实际案例，笔者不仅提高了理性层面的认识，也有了一些感性的直观体会，感觉更加通透。作为年轻一代，我们有责任了解并传承中华优秀传统文化，并将其应用到心理咨询实践中，找到真正能治愈我们的心理模式。

## 参考文献

- [1] 陈益, 周文, 尚旻, 等. 移空技术“知行意礼例”督导模型初探[J]. 心理咨询理论与实践, 2022, 4(2): 106-111.
- [2] 周文, 刘天君. 浅谈移空技术中如何确定靶症状[J]. 心理咨询理论与实践, 2022, 4(7): 328-335.

- [3] 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.
- [4] 周文, 刘天君. 初探移空技术中的咨访关系 [J]. 心理咨询理论与实践, 2022, 4(12): 818-824.
- [5] 吴敬禧. 心物圆融——人慧的境遇洞见 [M]. 北京: 中国国际文化出版社, 2019.

## Where Does Loneliness in the Emptiness Come from? —A Case Report of the Move to Emptiness Technique (MET) Group Supervision

Liao Yifan

*Institute of Psychology, Chinese Academy of Sciences, Beijing*

**Abstract:** This case report presents a group supervision of the Move to Emptiness Technique (MET). Following the MET supervision model of “Knowledge-Action-Intention-Ethic-Case”<sup>[1]</sup>, this group supervision discussed where loneliness in the emptiness (“Kong”) comes from and related technical issues in the operation of MET. The supervisor elucidated the origins of loneliness, drawing distinctions between monistic and dualistic perspectives in Eastern and Western cultures. Specifically, the supervisor explained how MET could help clients achieve personality growth and sublimation based on the Chinese cosmic philosophy of “nature and man are united as one”.

**Key words:** Move to Emptiness Technique (MET); Group supervision; Loneliness; The Unity of Man and Nature