

一则运用移空技术处理新冠阳性的连续案例报告

卢 静

移空技术研究院，北京

摘 要 | 本文是一则运用移空技术处理新冠阳性的连续案例报告。咨询师给来访者共做了三次移空，分别处理了新冠阳性引起的心跳快、胃部堵和疼、死亡恐惧等症状，当场疗效均达到显效，后期随访疗效保持良好。本文记录了三次移空咨询的详细过程，对案例做了总体评价，并记述了咨询师对该个案的思考。

关键词 | 移空技术；新冠疫情；危机干预；疗效；连续案例报告

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，女，40 岁左右，职业是心理咨询师。

2 咨询背景

2023 年 1 月，来访者感染新冠，在家晕倒两次，血氧量 83%，心跳 152 次 / 分，第二次晕倒后呼叫了 120 去医院，属于重症住院，因对各种消炎药过敏，未用药治疗。来访者感觉无法忍受，快活不下去了，无奈之下想到移空技术，于是求助咨询师。

咨询师与来访者之前已建立了良好的关系，来访者对咨询师高度信任，且了解移空技术。

3 移空咨询过程

3.1 第 1 次：移空咨询

来访者因新冠阳性已住院近一周，靠输营养液维持，一直躺着，直无法进食，吃什么都会呕吐。咨

询师和来访者通过视频做了一次移空。

三调放松来访者做得比较快，咨询师让其稍微多做了一会儿。

来访者自述心跳很快，很难受，确定靶症状为心跳快，来访者当时心率超过 120 次 / 分，影响度分值为 10 分（其描述远远超过 10 分）。

象征物为一把钢制的锤子，锤子敲打力度 10 公斤。锤子有个木头锤把，把长 35 公分，把上有椭圆形蓝色字标签。锤子圆头直径 2 寸，高 6 公分，总重 7—8 公斤，把和锤子可折叠。

承载物是个长方体钢制盒子。盒子长 45 公分，宽 10 公分，高 10 公分，厚 2 公分，重 20Kg，抽拉式，结实，有 6 个锁鼻，6 个铁锁头。

因为来访者当时在病房，省去画图环节。

第二次三调放松进行得很顺利。

取出象征物锤子时，来访者说比较重，但最终还是自己搬了出来，锤子比较新，无需清理。将锤子装进盒子，无需加固。

初始移动中，移动距离为眼前→5 米→3 米→1 米→5 米，往回移时，来访者心跳加快。可见移动中，移到 100 米时盒子变小，只有 5—6 公分了。无最佳距离。最远距离为 2000 米，此时盒子变成一个小点。到 5000 米、1 万米时，盒子变成更小的一个点。超距移动中，移至 2 万米处，盒子看不见了；5 万米时，还能感觉到一点点；10 万米时，感觉不到了；20 万米时，来访者感觉盒子跟自己彻底没关系了，这时来访者感觉很舒服。空境体验 1 分钟。

再评估，心跳快的影响度分值为 2 分，达到显效。

做完移空后，来访者看了看腕表，数字显示心跳暂时还没下降，但是感觉不难受了，称“真的不影响了，已经没有那种感觉跳得窒息的感觉了”。此时，来访者说现在饿了，特别想吃东西，这让她的丈夫和同病房的人都感到非常吃惊。来访者住院以来一直吃不下东西，不停地吐，只能躺在床上。做移空的 1 个小时期间，她的丈夫一直担心她坐久了是否承受得住，会不会随时晕倒。没想到移空完成后来访者居然说饿了。同病房的人也感到很奇怪，觉得来访者像变了个人。后来来访者一口气吃了半份卤面，下午又吃了一个烤红薯。医生提醒她要少吃一点，小心饱胀。

同病房 4 位病人还有陪护，本来很吵，做移空时房间非常安静，有人还跟着一起做三调放松。

来访者做完移空的当天晚上心率降到 120 次 / 分，第二天降到 110 次 / 分，第三天继续下降，医生说可以出院。第五天心率降到 76—83 次 / 分。

3.2 第 2 次：移空咨询

五天后，给来访者又做了一次移空。来访者刚出院，身体比较虚弱。北方元月的天气比较冷，让来访者坐在床上进行三调放松，上身坐直，腿伸直或盘起都可以，舒适为宜。第一次三调放松，来访者做得很投入，约 2 分钟左右。

来访者说腹部长久不舒服，此次新冠阳性后更不舒服，确定靶症状为胃部又堵又疼，影响度分值 9 分。

象征物是一团带很多尖棱角的透明水晶。形状不规则，像倒梯形。水晶很硬，周围都是枝枝叉叉的

尖棱角，很凉，零下 25 度，重 9 公斤。存想象征物过程很顺利，来访者具象化程度很高。

存想象征物关键对话：

咨：你觉得是在肚脐的上方，是有多大一块区域？

访：啊，它这个形状我形容不了，就是有很多的棱，很多的棱角还带尖。

咨：很多棱角还带尖？

访：为什么就是刚才一具象到这个东西的时候，就觉得有 9 分那种感觉了，不知道为什么，开始觉得影响 7、8 分，但是这一会我感觉到不止 7、8 分，就是有 9 分。

咨：嗯嗯，因为你清空之后，现在只剩下对症状的感受了，在上腹部，棱角带尖的，是一团吗？

访：就像是冰块那种，结冰那种冰块，然后全部都是那种棱角。

咨：哦哦哦，跟冰块一样？

访：然后就是它不是冰，我确定它不是冰，但是就像结冰那种，就是那种哎，一节一节有很多。

咨：嗯嗯，那它是一团还是分散的？

访：就是像这一团，然后很多叉叉节节的，有长的，还不规则，它那个节还不规则，有长有短。

咨：哦，有长有短，有很多棱角的，就是类似冰块那形状的，然后有长有短，然后有尖，是吧？

访：对对对，有长有短，你要是让我说这个，梯形那种，反正也不是很标准的梯形，就全尖。这会就是觉得，呀，好难受好难受呀，好想赶紧把它弄走。

咨：嗯嗯，硬不硬？

访：硬的。嗯，它好像是那种水晶材质的，它绝对就是很硬很硬很硬的，就是，不是那种冰，能打掉那种，但是它的形状就像是结冰的冰块，然后旁边全部是，就是比如说这个房檐上那就是结的冰嘛，滴的水，然后尖尖的、圆的，全都是。

咨：哦，那是的，嗯，那你觉得这个东西温度是冰的还是？

访：很凉。

咨：很凉了？

访：嗯。很凉。但是。它不像是一块冰，就是因为它太硬了。

咨：就是它温度感觉是很凉的那种？

访：特别凉。

访：你让我感受，我觉得有点想哆嗦那种感觉凉了。

咨：哦哦，你觉得温度，你觉得它大概有多少、几度？

访：零下 20，零下 25 度那种感觉，你看我，我这会我感觉我全身都在抖。

咨：有多重？

访：9 公斤那样吧。

存想承载物顺利，承载物是正四方体铜盒子，边长 30 厘米，壁厚 3 厘米。翻盖，后面俩合页，前面是 5 厘米的带鼻的大铁锁，扣起来很严实，盒子外表面刷了一层黑漆。表面有水波纹状花纹。

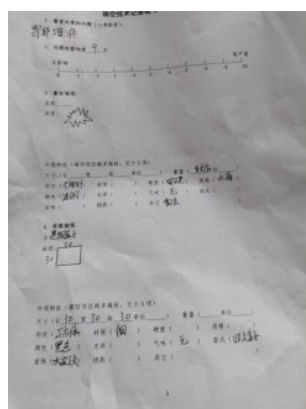


图 1 第二次移空时，填写的记录纸

Figure 1 The second time to MET, fill in the record paper

第二次三调放松用时约 1 分半，来访者很投入放松。

取出象征物时来访感觉比较困难，这团水晶很硬，有很多尖锐的棱角扎到肉里，很痛。咨询师引导其做三调放松，边放松边试，后来，来访者说有松动，然后一整团拿了出来。

取出象征物关键对话：

访：它那个尖为啥感觉扎到肉里边不敢动了，咋弄啊？

咨：嗯，那你想不想把它敲碎，还是把它整个搬出来？

访：我想让它整个，敲碎了万一留到体内了。我想整个取，可整个它扎到我的肉里边了。

咨：先放松一下，你做一下深呼吸，然后关注呼气，如果感觉放松下来，它和你的肉有一些空隙的时候，再把它轻轻的，就是一点一点往外搬。

访：（三调放松）好像在松动，可沉了。

咨：是吧？

访：拿出来了。

咨：拿出来了？

访：双手，用双手把它拿出来了哦。没有扎流血（把担心放下了的那种语气），拿出来了，放在我眼前了。

咨：在眼前了，好，你再做一下深呼吸，再感受一下胃部那里，感觉它是不是已经全部取完了呢？

访：嗯，取完了，那个堵的感觉和疼的感觉，嗯，好轻松，这会儿。

来访者说取出的水晶需要清洁，用水冲，再用抹布擦干。承载物铜盒是干净的。来访者在盒子里垫了一块布，像灰眼镜布那种，将水晶放进盒子后，又用一块珊瑚绒的布把空的地方都塞满，感觉很稳当。咨询师让其盖上盖子时，来访者开始纠结，觉得舍不得给它盖住，又不想要它，沉思一会儿最终还是盖上了。

初始移动中，咨询师叮嘱来访者向眼前正前方与视线平齐的视野中移动。往回移时，来访者表示不适。可见移动时，没有最佳距离，最远距离预估 2000 米，实际落在 1 千米。超距移动中，移到 2 千米时，来访者看不到了，但是还能感觉得到；5 千米时，感觉不到它了。10 千米时，不再惦念它。空境体验时，

来访者感觉很舒服，不想睁开眼睛。

症状影响度后测 1.5 分，达到显效。

一周随访时，来访者胃部堵、疼的影响度分值保持在 0.5—1 分。来访者还反馈“这次处理的胃部，在没处理前因为一些事情又引起心率高，胃部处理后发现心率也正常了”。

3.3 第 3 次：移空咨询

三个月后，给来访者做了第三次移空。

来访者在进行三调放松时非常投入，放松效果较好。

来访者描述，痛经困扰了自己几十年，每个月例假来临时像坐月子似的要提前一周准备，例假期间基本卧床，前后差不多半月有余。从少女时代就寻医问药，用了各种办法，包括医生建议早结婚生孩子可能会缓解。现在孩子已经长大了，每次例假来临之前仍然非常害怕，经期需要请假躺在家里，非常痛苦。描述的时候来访者突然觉得自己真正的问题是对死亡的恐惧。确定靶症状为痛经引起的死亡恐惧，影响度 10 分。

描述自己真正的靶症状是死亡恐惧时，来访者说自己头部两侧都难受，经咨询师询问，发现其两侧是不一样的难受。左耳后上方的象征物是扁的黑色铁片，厚 1 cm，长 10 cm，宽 3 cm，表面发亮，实心，重 5 斤。右耳后上方的象征物是菱形砖块，黑色，不规则，长 10 cm，短 3 cm，厚 5 cm，重 5 斤。

承载物是长方体铁盒子，长 40 厘米，宽 30 厘米，高 15 厘米，纯黑色，表面有波浪形花纹，盒子中间隔开，盖子扣上去是一体的。盖子下面有 8 个黄色铜锁（锁 + 鼻），10 斤重。

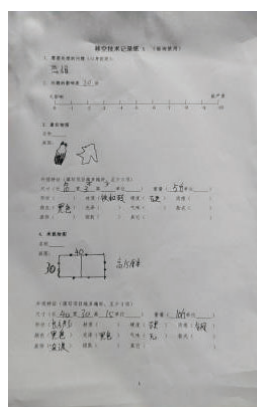


图 2 第三次移空时，填写的记录纸

Figure 2 The third time to MET, fill in the record paper

第二次三调放松进行得很顺利，约 2 分钟。

取出象征物时，右边的象征物砖块容易取，左边的铁片取出比较困难，一动就疼，后来加做三调放松，铁片有松动感，然后整体顺利取出。置放象征物时来访者在盒子里面铺了灰色绒布，将铁片和砖块分别放入，中间隔挡稍比盒子四周低一些。

初始移动过程顺利。可见移动中，移到 50 米时，盒子只有 20 厘米大小。无最佳距离。最远距离为

1000米。超距移动中，移至3万时，来访者无法看见和感受象征物了，她的心中也没有了相关感觉。空境体验1—2分钟，来访者感觉很轻松，很舒服。

再评估，恐惧影响度分值为2分，来访者说痛经这事已经几十年了，每月都折磨自己，2分是那种心有余悸的感觉仍然存在。

4 案例评价

为来访者共做了三次移空，分别处理了新冠阳性引起的心跳快、胃部堵和疼以及死亡恐惧症状，当场疗效均达到显效。后期随访疗效保持，咨询师还对第一、二次移空做了9个月随访，对第三次移空做了半年随访，疗效仍然保持稳定，来访者反馈整体状态感觉更加轻松，掌控力增加了，境界也提升了。

5 咨询师思考

第一次做的移空也可属于一次危机干预，当时情况紧急，来访者状态很差，在医院住院，在比较无助的情形下求助咨询师，移空效果很好。来访者反馈道：“特别神奇，刚做完移空后，心里面已经没有那种噎噎跳得让你上不来气的感觉，病友第二天问昨天做了什么技术，为什么感觉完全不一样了？”移空技术也可作为一项稳定技术，在这方面继续探索。这也要求咨询师自身要有很稳定的状态，用稳定状态让来访者稳定^[1]。

来访者的主动求助和对咨询师的信任很重要，来访者后来反馈，她对咨询师是200%的信任，平时每次出门前都要精心打扮，而自己住院了7天的形象状态较差，但是可以在咨询师面前保持而完全没有负担，对于咨询师的话她也高度信任。

移空技术一次处理一个症状^[2]，但移空技术带来的是来访者整体状态的变化，常常处理了一个症状后，其他的症状也有所改善。^[3]来访者说“感觉这个移空技术处理时是一个部位，但处理完后别的地方也会跟着变好，比如那次处理心脏心率特别高，处理完心脏那个部位时感觉好饿，瞬间感觉心脏和胃部都很舒服，心脏的感觉舒服后，胃部也感觉到饿了。还有这次处理的胃部，在没处理前，因为一些事情又引起心率高，胃部处理后发现心率也正常了”。

第三次时处理死亡恐惧感带来的不适，头部两侧是两种不同的症状、不同的象征物，一边是尖锐的疼，象征物是铁片；另一边是又胀又闷，象征物是砖块，然后用同一承载物置放，一次移空处理完成。移空技术也是灵活的，思路要灵活而不僵化。^[4]

（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. 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] 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 Continuous Case Report Using the Move to Emptiness Technique (MET) to Manage COVID-19 Positive

Lu Jing

MET Research Institute, Beijing

Abstract: This article is a continuous case report of treating COVID-19 positivity using MET. The consultant gave the client a total of three times to remove the space, respectively to deal with the symptoms of rapid heartbeat, stomach blockage and pain, fear of death caused by positive novel coronavirus, and the on-the-spot curative effect achieved obvious effect, and the follow-up effect remained good. This paper records the detailed process of three removal consultations, makes a general evaluation of the case, and describes the consultant's thinking about this case.

Key words: MET; COVID-19 pandemic; Crisis intervention; Curative effect; Continuous case report