

一则移空技术处理新冠疫情期间无力感的案例报告

梁 翀¹ 陈 益²

1. 移空技术研究院, 北京;
2. 南京师范大学心理学院, 南京

摘 要 | 本文是一则用移空技术处理因新冠疫情期间生活变化引起无力感的案例报告。来访者近半年来情绪低落、睡眠不好、感觉无力, 咨询师通过一次初始访谈和一次移空技术咨询, 消除了来访者的无力感, 效果显著和稳定, 来访者在工作生活中感觉有“用不完的力量”。本文对咨询师在做移空咨询的过程中如何找准靶症状、把握移空思路从而确保移空技术的疗效进行了讨论, 本案例启示我们移空技术可以帮助疫情中有无力感的人们, 安全、便捷、高效。

关键词 | 移空技术; 无力感; 新冠疫情

Copyright © 2021 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 来访者基本情况

男, 湖北人, 三十多岁, 新婚不久, 皈依佛教, 喜爱传统文化。自述父母不睦, 从小跟随爷爷奶奶长大, 个性敏感, 后来练习武术想让自己变得强大, 很早就开始创业奋斗, 通过多年拼搏, 现在事业有成。但是最近半年多, 感觉自己内心的力量越来越不够, 睡不好, 多梦, 有时候感觉好像已经看透了人生, 没有意义。时时告诫自己要要对家庭和事业有担当, 但是越想拼命努力, 身体状况和精神状态就越来越不好。疫情期间, 生意也受到了一定的影响, 看到熟悉的人生病死去, 感觉一夜之间整个世界发生了变化。虽然在别人眼中很强大, 其实觉得自己很孤单, 没有了力量。也曾经学过各种心理学课程, 但是一直不知道怎样才能解决自己的问题。

来访者通过“新冠疫情创伤疗愈本土化心身支持公益项目”预约到本次咨询。

基金项目: 本研究得到中科院心理所“新冠疫情创伤疗愈本土化心身支持公益项目”(E0CX331008)的支持。

通讯作者: 陈益, 南京师范大学心理学院。研究领域: 移空技术的理论与实践、游戏心理学的理论与实践。

文章引用: 梁翀, 陈益. 一则移空技术处理新冠疫情期间无力感的案例报告 [J]. 心理咨询理论与实践, 2021, 3(4): 300-307.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0304037>

2 评估

来访者意识和表达清晰，有自控能力，咨询师评估没有危机状况。主诉的症状情绪低落、睡眠不好、无力感等也适合做移空。初始访谈中建立了较好的咨访关系，来访者在讨论传统文化的话题时感觉很有共鸣，对咨询师和移空技术很信任。

3 咨询过程

3.1 三调放松

来访者之前走了比较远的路，嘱其坐在稳定的凳子上，调身、调息、调心之后，放松程度较好。

3.2 确定本次治疗的靶症状

来访者说最想解决睡眠的问题，主要表现是睡前思绪很多，同时感觉自己的身体一直往下坠，没有力。说到这时来访者自己发现，这种力量不足的感觉才是现在最大的困扰。

来访者说：“我以前是个工作狂人，可是现在工作带来的幸福感越来越少，所以感觉没有劲。真正的问题应该是在这个地方！晚上之所以睡不着觉，有可能就是这种力量的缺失导致的。去医院也检查过，中医、西医都看了，说神经衰弱，吃六味地黄丸什么的。还是心气不足，浑浑噩噩的。经常是应该去做一件事情，可到临头的时候，发现全身都软又头晕……难道这是一种懒病吗？”

咨询师询问力量不足这种感觉有没有哪个时刻最明显，令来访者回忆起一个情境。

访：就是在昨天，我应该去管理部门交一个非常重要的资料，盼了很久的文件终于要批下来，原本是很开心的事情，但是我竟然迟迟不愿意动！我一个人呆着，就是不愿意离开自己的办公室，连拿起这一张纸的申请书的力气都没有。内心也不断冒出各种念头：难道我本身就是一个懒惰的人？还是说我不适合做事业了？

咨：感觉自己连一张纸都拿不动，这个形容特别好，还有别的症状吗？

访：感觉需要吹电风扇或者趴到桌子上睡一下，就想窝在那，因为身体坐着坐着就会歪，越歪就越想再往下去。

咨：当时你觉得拿不动一张纸，这个“拿不动”，你觉得是什么原因导致的拿不动了？

访：就像这张白纸一样（来访者拿一张纸演示），我拿这张纸的时候，一拿，我的肩膀首先就一软。这一软，我也不知道怎么回事，突然感觉不想说话又不想动，这个文件我也不想再拿起来了，突然感觉一切都没有意义。拿这个纸去领文件回来，就意味着另外一种开始，又有新的因，结一个新的果，可是最终要得到一个什么样的结果呢？什么时候才是个头？没劲！我一直记着当时这个感觉，也引起了我的重视和警觉。

咨：这个“没劲”是可以作为靶症状来处理的，因为你觉得这是一个负性感受。有的人，就像葛优演的那个角色，他就觉得我每天“葛优瘫”瘫在那儿非常好，那个是他自己接受和认可的一个状态；但是“没劲”在你这儿就会成为一个负性感受。刚才我说打分，也不是说你这个症状有多严重，而是说这个症状

带给你的干扰度是多少——对很多人来说，没劲就没劲，累了就去睡，不想干就不干；但是对你而言，没劲，干不了事情，这个症状带给你的负性感受可能会很强烈，干扰度分值很高。

访：对，您说对了，超过6分！吃饭都感觉懒得去吃！以前我喜欢开车、户外、游泳、跑步、打拳、看书……给自己排得满满的，每一件事我都觉得很有意思。现在什么都不愿意做，这是不是懒病发？

咨：明白你说的这种感觉，不过现在先不分析是什么原因，就把你的关注点放在当时“没劲”的感觉上。你再具体地描述一下当时是个什么样子，比如说觉得哪里最没劲？没劲儿的核心部位是哪？

访：你这么一说，我这种感觉立马就来了。感觉拿这个资料时，是沉肩坠肘去拿的，以前是拿了站起来就走，但是这一次是坐着就不愿意拿，拿了也不愿意起身。

咨：拿不动、起不了身，你觉得是哪个地方出了问题？可以再重复一下你拿纸的动作，本来你可以拿了站起来就走，那是什么东西或者哪里出了状况导致你现在完不成这一系列动作呢？

访：感觉全身都很重。

咨：全身都很重，哪里最重呢？

访：腿很重、手也很重，就好像是灌了铅似的。

咨：可以体会一下：像是灌了铅，在腿里吗？身体躯干部分、头和手都灌了铅吗？

访：头上就像戴着一个大棉帽的感觉。因为老有这种感觉，今天下午我还去把头发都剪了，两边剃得光光的，连头发都有一种好重的感觉，让我有一种很热很闷的感觉，所以两边全部给它剃了。拿这个纸的时候，觉得起身时需要撑一下桌子才行。

咨：整个身体都很重，最重的是哪？是头吗？

访：最重的是头，头很重。第二重是肩和肘。

3.3 象征物的引导

咨：你刚才说头上像是戴了个棉帽子，现在仔细感觉一下，是个帽子吗？

访：棉帽子。雷锋帽那种，两边好像还有耳朵的感觉。

咨：雷锋帽很重吗？

访：感觉起码有五六斤重。

咨：五六斤重。用什么材料做的这么重？

访：雷锋帽沾了水之后，上面再放一层铁，感觉像部队上那种钢盔，没完全戴到底，没贴到头，悬空的，就这么压着，所以感觉脖子这一块有点承受不起。

咨：里面是棉的外面是钢盔？

访：棉是带绒的那种，所以很热，外层有铁，并且是那种实心的铁块。

咨：钢盔你感觉它是什么形状的？发方还是发圆？

访：就像个椭圆形的实心铅球。脸旁边是雷锋帽的耳朵，带绒的，贴着脸，头顶上放了一个椭圆形的铁饼，实心的生铁，不是很大，但是顶上它就很重，而且它是悬空的，如果一偏带动我的重心就会不稳。只要这么一倒，就可以让你倒得更厉害；如果不倒，使劲顶着还能顶一会儿。

在更加细致的询问和描述之后确定：棉帽子是棕色的，内层是化纤的绒，已经被汗水浸湿，捂着额头、耳朵、后脑勺，感觉闷热得要出疹子；离开帽子悬空1公分左右的上方才是铁饼，铁饼厚度7公分，

长轴 12 公分，短轴 10 公分，质地圆润，乌黑发亮，像是河里捡来的一种铁矿石，比较冷，脆性，如果歪倒的时候掉落，就感觉会摔碎。最终确定棉帽子加上钢盔有 8 斤重。

咨询师又询问棉帽子和铁饼它们两个之间是连着的还是可以分开的，来访者明确表示它俩就是设计在一起的。

咨：待会儿把它们取下来的话，你觉得它俩是应该装到一个容器里还是应该分开装？

访：应该是放到一起。因为上面这个东西是硬的，我感觉它有点保护的作用，因为光戴棉帽子太软了，但是不戴棉帽子只戴上面这个东西就太硬了，会硌到人的。

咨：所以它俩就是设计在一起的？

访：对，确实有这种感觉。就这样，真奇怪！

3.4 承载物的引导

咨：你觉得它俩是设计在一起的，那放在一个什么容器里合适呢？一会儿需要把它移走。

者：我觉得要是放在箱子里，箱子关上之后我就会想它；如果丢到垃圾堆里，丢完之后我觉得又可惜。

咨：你是说箱子可惜了还是这帽子可惜了？

访：如果我把它当垃圾丢掉，完全扔掉，我就觉得这个东西可惜了。

咨：其实移动的时候也会出现几种不同的结果，一种就是移动到看不见也感觉不到，另一种是移到某一个距离你想把它放在那里，还有一种可能就是你想再拿回来看看，那就再把它移回来，都是可以的，由你决定。现在需要的只是找一个用来装它的东西，承载物，能装就行。

访：我觉得现在我愿意把它送给别人。

咨：送给别人，也得找个东西装对吧？装到哪儿呢？

访：我会装到一个袋子里面。

在更加细致的询问和描述之后确定：是一个以前到普陀山去拜佛用的袋子，厚实的棕灰色帆布制成，黄色塑料拉链，40 厘米宽 50 厘米长 40 厘米高，袋子的正面绣一朵莲花和一个“佛”字，斜跨的长带子整个托着底，很结实。来访者解释说，本来是不愿意扔掉的东西、对我有用的东西、还这么重，既然说要送给别人了，肯定也得拿一个拿得出手的袋子，装得比较稳当，我才会送给人。

3.5 画图



图 1 象征物

Figure 1 The symbolic object



图2 承载物

Figure 2 The symbolic carrier

3.6 移动

用酒精喷到抹布上擦拭铁盔然后晾干，棉帽子用水洗完烘干再晒一下，袋子是干净的，只用过一次。把帽子两个耳朵塞进去折成一个方形，再把铁盔压到帽子上，放到袋子里面刚好平整，拉链拉上之后鼓鼓的。

移动到1米-3米-5米-3米-1米-眼前-1米-5米-10米-20米-15米-30米-50米-40米。

咨询师询问来访者最佳距离为30米。移回到30米的地方，问来访者要不要再试一下50米，回答可以，然后又到100、120、80、100、150，变成半个手指甲那么大，问来访者要不要再回到刚才说的30米，回答说不用了，希望再远一点。200米的地方变成一个黑点，220看不见了，260消失了。

咨：260的地方你还能感觉到它吗？

访：已经感觉不到了。感觉这个时候已经与我没什么关系了。

咨：你还想把它拿回来吗？

访：没有这个想法。

咨：不想拿回来了？

访：不想要了。

咨：在这儿停留几分钟，记住一下现在这个感觉。（几分钟后）头上很重的感觉还有几分？

访：没了。感觉是很轻松，有风！现在感觉自己能去水泥地上做几个空翻了！

咨：是嘛？！

访：对。就是这个效果！

4 随访

4.1 当日反馈

做完移空技术咨询之后，来访者意犹未尽，主动和咨询师分享了当下的全新感受，原话摘录如下：

“现在呼吸也均匀了，一点都不热了，感觉很凉快，汗也收了，都没有了。我现在感觉站起来这个速度也快了，啪一下就上来；头部的感觉基本是0分，就像洗了一个冷水脸，很清爽！以前我练空翻翻

得特别好，但是最近几个月，虽然跆拳道馆的气垫踩上去一跳就能翻，但是我都感觉自己翻不过来，弹不动。做完之后感觉我现在在硬地上都能翻！真厉害我觉得。今天对我来说突破非常大，我觉得好像找到了我的心，最深处的地方到底在哪里、哪个点是我能承受的、哪个点是我不能承受的、哪个点是我渴望的……对这些事情，我有了一个尺度一样的判断。为什么人会觉得自己有力量，一定是自己有把握的东西才有力量！这个感觉太好了！”

4.2 三周反馈

三周之后，咨询师发送随访表格给来访者邀请填写，来访者回复原文如下：

“自从接受移空技术咨询以后，我的第一个感受就是原来身体的沉重无力感消失了，同时我对工作的积极性提高了很多，好像又恢复了我以前的那种事业战斗力。对工作怀着一种期许与热情、对人际交往怀着一种主动与友爱、对家庭成员更有一种理解与包容、对饮食与锻炼的结合重新有了新的理解并愿意去改善自己，总之感觉有一种用不完的力量。在咨询之前因为我的下巴脱臼了而非常疼痛，但是自从接受移空咨询以后，我的疼痛感从10分降到了2分，基本上处于接近无症状的状态，迅速解除了我因为疼痛带来的不适感。对于这个结果，我感到非常神奇。在做移空咨询之前，我对移空技术基本上没有什么了解。但是我通过在网上查询之后方知，移空技术能够解决我现实中痛苦的感受。我决定试一试，在将信将疑的过程中感受了第一次的咨询，借助老师的指引，看到了我痛苦的具象物体，它压得我头抬不起来，又有闷热的感觉，但是我没有办法逃脱。老师让我想象把这个物体打包起来移动到远处，我不断想象把这个物体放到更远的地方直到我认为完全舒适的位置。当我慢慢睁开眼睛时发现，已经完全没有以前那种无力的沉重感，并且整个身心一身轻松。这个过程让我有一种全身麻酥酥的感觉，真是非常放松的一种体验。基于以上的感受，我认为这真是值得推广一门学科，我也希望在未来能够参与到这个项目的学习中去，做到‘成人达己’。”

5 总结

5.1 疗效

本案经过一次初始访谈和一次移空技术咨询，来访者的无力感到“一次性”解决，来访者说“很轻松，有风！现在感觉自己能去水泥地上做几个空翻了！”两个月之后的随访也得到很好的反馈，来访者精力充沛地投入到生活和事业中，没有再出现“没劲”或者“沉重”的感觉。效果显著、稳定。

本案例中，移空还顺带解决了来访者下巴脱臼的疼痛症状。来访者当时就有下巴脱臼的问题，刚做完复位，还在恢复期，用移空技术处理完头部沉重的症状之后，下巴的不适感也消失了，来访者非常惊喜。

移空技术能有效地消除“无力感”，对帮助疫情中无力感的人们提供了安全便捷高效的工具。

5.2 启示

5.2.1 找准靶症状是本案的关键。

做完三调放松之后来访者说最想解决睡眠的问题，于是讨论失眠时的症状，发现睡前思绪多的时候，

身体的感受是没有力。聚焦在“没有力量”这个症状之后，又试着带回到最近一次明显感受“没劲”的情境之中，充分回忆和体会之后，才发现头部的沉重感是当下最需要处理的“靶症状”。这段沟通用时30分钟左右，相较通常情况下的“确定靶症状”环节，费时费力，但很有必要：“失眠”不适合作为靶症状，因为它是症状导致的结果而不是症状本身；“思绪多”是一个症状，但它并不是纯粹负性的感受，因为来访者提到“以前思绪多的时候还感觉睡前为第二天做计划是挺有启发挺积极的”；“没劲”是负性的，但移空技术处理的症状通常都是“有”什么，而不是“没”什么；先抓住“没劲”这个说法，进而通过沟通，发现“头部沉重”这个症状是没劲的根源。因此，要找准靶症状，应该把握好这一点：找感受而不是事件、得是纯粹负性的感受、“没”什么的根源很可能是“有”什么。

本案例用移空技术处理完来访者头部沉重的症状之后，下巴的不适感也消失了，这恰好印证了我们选择“头部沉重”作为靶症状和切入点是准确的，头部沉重带来的“没劲”既是生理的也是心理的，甚至还有脱臼这么明显的躯体化表征。移空技术不仅解决了无力感，而且也解决了下巴脱臼的疼痛症状。

5.2.2 来访者的感受力和觉察力很好也是本次咨询能取得良好效果的关键因素。

本案例中象征物的特点很好地表达了症状，既反应了生理上的沉、闷、热、不稳，也反映的心理上的压抑、烦躁、不安等，既准确又简明，这个物象就是来访者的感知觉本身。并且在咨询过程中来访者能及时反馈自己当下的感受和意愿，表述很清晰，因此咨询师就有机会做出应机的判断和适时的引导。

5.2.3 本案例咨询师把握住了移空思路，移动至空。

找靶症状时来访者说了很多事件，还老问自己是不是有懒病，咨询师不接茬，而是抓住和感受有关系的只言片语去追问；象征物是棉帽子上面加个铁饼，咨询师特别确认了一下它们两个是否相连，得到来访者明确表示它俩就是这样设计在一起的，又追问“待会儿把它们取下来的话，你觉得它俩是应该装到一个容器里还是应该分开装？”来访者再次表示“应该是放到一起。”认真审视象征物的准确程度，是因为移空技术要求象征物清晰单一，和事件分离得足够清楚，才能移动至空；构建承载物时，来访者说不舍得扔掉、想送给别人，咨询师初步推测可能会有最佳距离，但不管如何，要先找承载物和移动，就安慰和鼓励他说：“如果你还是打算送人，可以选择在移动步骤完成之后，最后一个环节决定把它拿回来。前面的移动分为初始移动、可见移动和超距移动，移动的过程当中，我会不停跟你沟通，比如说放到哪儿舒服、想不想移回来，如果最后你决定还是要拿回来，可以在我问你的时候，随时选择把它拿回来。好吗？”经过这番解释，来访者比较笃定地开始了移动，并且在逐渐移远的时候表示还希望更远一些，一直移动到看不见也感觉不到，丝毫不想拿回来了；来访者其实是比较强势的性格，家里家外都说了算，自己也说“在外人眼中我是很强大、很厉害、没有问题的”，但是在移空的过程中，以来访者的福祉为先并不等同于一味顺从来访者，“到空”是目标，“空境体验”是起效的关键，牢牢把握住这一点，在遇到障碍的时候不偏离不放弃，而是想方设法地去和来访者沟通，咨询师温和、灵活但又坚定的态度带动了原本强势的来访者。

（致谢：本案例报告得到来访者的知情同意与授权。）

参考文献

- [1] 刘天君. 移空技术操作过程简述[J]. 心理学进展, 2015, 5(11): 702-708.

- [2] 刘天君. 当心理咨询遇见传统文化 [M]. 北京: 中华书局, 2019.
- [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. 气功在心理治疗中的应用 [C]. 第五届世界心理治疗大会论文摘要.
- [5] 夏宇欣, 吴晓云, 刘天君. 移空技术小组活动对慢性应激反应的干预效果 [J]. 中国临床心理学杂志, 2013, 21 (3): 450-454.
- [6] 夏宇欣, 吴晓云, 刘天君. 移空技术的特点分析及其未来研究展望 [J]. 中国临床心理学杂志, 2013, 21 (5): 852-855.

A Case Report on the Treatment of Feeling Powerlessness Due to the Impact of Coronavirus Epidemic by Using Transfer to Nothingness Technique

Liang Chong¹ Chen Yi²

1. Academy of Transfer to Nothingness Technique, Beijing;
2. School of Psychology, Nanjing Normal University, Nanjing

Abstract: This article is a case report on the treatment of feeling powerlessness caused by the life changes due to the impact of coronavirus epidemic by using Yikong Skill. The visitor has been down in spirits for half a year with poor sleep and feeling powerless. The consultant used initial interview and one time Yikong Skill to resolve the visitor's feeling powerless and get "one-off" effect. The curative effect is significant and stable and the visitor turned to feel "having endless power" in his life and career. This paper discusses how to identify the target symptoms and grasp the idea of evacuation in the process of evacuation consultation so as to ensure the efficacy of Yikong Skill. This case reveals that Yikong Skill. can help people who feel powerless in the epidemic situation safely, conveniently and efficiently.

Key words: Yikong skill; Powerlessness; Coronavirus epidemic