

一则用移空技术处理因家庭关系引发心脏 剧烈跳动和心堵的案例报告

沈彦晗

南京市雨花台中学（高中），南京

摘要 | 本文是一则在移空技术培训学员对练时所做的案例，先后处理因家庭关系引发心跳剧烈和心堵的负性身心感受，共用时一小时。第一次处理的靶症状是心跳剧烈，到清理和打包环节时，来访者报告象征物变小了，不用取出来，心情舒畅。第二次处理的靶症状是“心堵”，在清理和取出象征物时，来访者经历了内心极度的痛苦，现场哭泣数分钟，咨询师给予她时间表达，情绪平复后继续移空。本次移空之后她的状态发生了很大改变，可以放下很多原本不属于她的责任。本文对咨询师既把握移空思路又贴近来访者、保持警觉又放松的状态，来访者信任和咨询师信心的重要性，以及移空技术的推广价值等方面进行了反思与讨论。

关键词 | 移空技术；负性情绪；家庭关系；三调放松

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 背景

1.1 个案基本情况

女，40岁左右，高中班主任，本科学历，有心理咨询学习经验。

1.2 家庭情况及重要生活事件

来访者来自乡村，与母亲、儿子、老公同住，5年前父亲去世之后，来访者母亲身体不太好，整个家庭的重担压在了来访者身上，母亲十分依赖她，会边哭边说不开心的事情、包括哥哥嫂子的一些事情，持续几个小时。来访者感觉很有压力，很痛苦、焦虑，出现心跳加速的情况。

通讯作者：沈彦晗，南京市雨花台中学（高中）。研究方向：中学生心理健康教育。

文章引用：沈彦晗. 一则用移空技术处理因家庭关系引发心脏剧烈跳动和心堵的案例报告 [J]. 心理咨询理论与实践, 2021, 3(7): 538-545.

<https://doi.org/10.35534/tpcc.0307065>

2 评估与分析

2.1 评估

2.1.1 咨询师对来访者的感性认识

来访者衣着颜色比较中性，短发，笑容很灿烂，声音很洪亮，是一位看起来很自信、活泼、开朗、幽默的女汉子。

2.1.2 风险评估

来访者对自身的主观观念、情绪以及生活事件描述清晰明了，具备良好现实检验功能，不存在精神病性障碍；暂时未发现来访者有自伤自杀或伤害他人的想法或行为；来访者无药物、酒精依赖的情况和既往史。

2.1.3 咨访关系评估

来访者正在学习移空技术，对本技术有一定的了解并非常信任，是有利于治疗的重要因素；来访者主动要求作为志愿者，让另一位学员给其做一次移空技术治疗，说明对当时的环境和人都有一定的信任感和安全感，且有处理自己负性感受的主观意愿；具备了建立移空技术治疗咨访关系的条件。

2.1.4 是否适合做移空治疗

来访者能详细明确地描述自己的情绪状态，有求助的强烈意愿，有明显的负性情绪和躯体不适，同时也对移空技术了解和认同，能比较开放地暴露自己的情绪和问题，适合做移空治疗。

2.2 分析

来访者的主诉问题是在一次与家人的冲突中，突然感到自己心脏跳得特别厉害，甚至能听到心脏跳动的声音，这让她很不安，希望通过移空技术，让她以后遇到类似的情境时，心脏可以不再跳得这么厉害。深入交谈主诉问题后，发现此类困扰已经持续很长一段时间了，不仅是情绪上的波动，来访者还存在躯体不适。

3 目标与计划

这是在移空培训中对练环节的一次移空，咨询师拟在尽快搜集来访者的关键信息，在共情、理解来访者的基础上与之一起找到本次移空的靶症状，即此时此刻最需要被处理的负性感受，主要目标是减轻靶症状及其对来访者的影响程度。

4 过程

本次对练咨询师与来访者进行了2次移空，两次移空之间间隔10多分钟，有10位移空技术学员观摩，咨询师和来访者也都是本次移空技术课程的学员，自愿担任咨询师和来访者，同时培训师在一旁观察。一共大约用时1个小时，免费，培训课程有知情同意、保密的说明。

4.1 第一次移空

4.1.1 确定靶症状

第一次移空，咨询师没有进行三调放松，直接开始了第2个步骤“确定靶症状”。

来访者自述问题是她自身真实的困扰，求助动机强烈，有特别强烈的倾诉欲望，而咨询师碍于全场的10多人都互相认识，对来访者过于暴露个人生活事件有些不安，急于搜集信息并希望很快找到靶症状，进而具象出象征物，咨询师急于把来访者拉回感受自己负性情绪的状态，这个过程充满拉扯，咨询师深感挫败。

在这个过程中，来访者主诉自己的问题源于与家人的矛盾，前不久一次矛盾中，来访者突然感觉到自己心跳特别快，甚至可以听到自己心跳的声音，感觉心脏就要跳出来了。所以现在很担心在下一次类似的情境中，自己的心脏会再次剧烈跳动。确定本次移空咨询的靶症状是心脏剧烈跳动，对于该靶症状没有进行问题影响度评分。

4.1.2 存想靶症状的象征物

象征物在心脏部位，是一个十字架造型的黑色金属管子，像是发动机，似心脏大小，血液可以从其中流过，这个象征物会过度起搏，让心跳过速。

4.1.3 存想象征物的承载物

存想承载物的时候来访者表现得无所谓，对于承载物的大小、质地、形状很多都是说随便、都可以。

4.1.4 三调放松

进行了本次移空的第一次三调放松。

4.1.5 将象征物置放于承载物

在清理象征物的时候，来访者说象征物变小了，不用取出来了，不会影响自己了，放在心脏里挺好、挺舒服的。之后在双方的同意下，咨询师结束了这次移空，没有评估影响度。

4.2 分享讨论

因为是在学习移空技术，所以这次移空结束之后，现场所有人都分享了自己的感受及观察到的内容。

来访者说象征物变小、感觉挺舒服，自己不想拿出象征物，咨询师就顺着她结束了治疗，而不是逼迫她继续之后的步骤，这让她感觉挺好的。

接着培训师也和来访者进行了对话，咨询师发现她们俩对话的过程中，来访者依旧会不停地自己的生活事件，培训师也很费劲地在和来访者迂回。看见培训师处理这样的来访者也需要一个过程，咨询师的信心恢复了一些，状态稳定了许多。此时培训师提议可以接着做，再做一次移空。

4.3 第二次移空

4.3.1 三调放松

本次移空一开始进行了三调放松，把来访者从分享交流的状态带回到移空治疗状态。

4.3.2 确定靶症状

咨询师这一次放慢脚步、内心稳定了许多，当来访者不停倾诉生活事件的时候，咨询师感受到了来访者需要被听见、看见的内在需要，尤其是当来访者拿出一段妈妈大哭大闹的视频来证明妈妈真的做了这些事情的时候，咨询师开始认真倾听、共情，在倾听、共情、自由表达的过程中，咨询师问出了来访者当下最需要处理的靶症状，就是“心里堵”的感觉。在0~10分的评分轴上，来访者这样堵的感觉大概有8分。

4.3.3 存想靶症状的象征物

本次靶症状的象征物是一团棉絮，不大，是一个不太规则的球形棉絮团，直径是5厘米，很轻，很软，是乳黄与灰色之间的一种颜色，粘在心脏上。

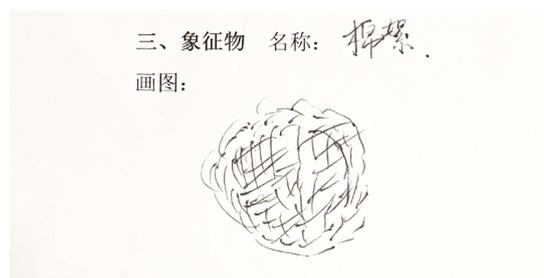


图1 象征物

Figure 1 The symbolic object

4.3.4 存想象征物的承载物

承载物是一个红色透明的塑封袋，很轻、不硬，有红色的装饰，长方形，长10厘米。

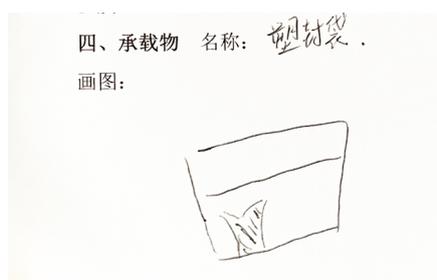


图2 承载物

Figure 2 The symbolic carrier

4.3.5 三调放松

等来访者画好象征物和承载物，咨询师引导来访者又做了一次三调放松。

4.3.6 将象征物置放于承载物

在清理象征物、承载物，要取出象征物的时候，来访者经历了一个很痛苦、很艰难的过程。来访者

感觉那些棉絮粘在自己的血管上，很难全撕下来，撕下来的棉絮上全是自己的血，撕下棉絮的心脏部位感觉空空的，不舒服，会痛。咨询师看见来访者眼泪在眼睛里打转，突然来访者开始哭，接着用手捂住整个脸哭泣。观摩的一个学员走上前去，安抚来访者，其他学员开始递纸巾，都想安抚来访者。咨询师安静地坐着，看了培训师几次。当时咨询师是有点紧张的，虽然知道在心理治疗中，来访者哭很常见，也很正常，但是在被观摩的情境下，在其他学员突然开始安抚哭泣的来访者时，咨询师有点措手不及，担心是做错了什么，导致了现场的混乱。但是培训师用坚定的眼神和唇语告诉咨询师“没关系，继续做”。咨询师顿时恢复了信心，安静地等待来访者，允许她哭。

来访者哭了好几分钟，情绪渐稳定，咨询师询问来访者现在是否可以继续清理象征物和承载物，来访者表示可以，咨询师让来访者自行清理，让她好了以后示意咨询师。

取出象征物之后，来访者感觉心脏空空的，咨询师询问之后，双方认为空空的感觉可以放到下一次再处理。接着咨询师又带来访者进行了一次三调放松。

4.3.7 移动置放了象征物的承载物

继续进行初始移动、可见移动和超距移动，没有最佳距离，最远距离大约是 800 米。当物体移动到 1000 米之后，来访者感觉是好的，不想把它移回来，问题影响度从开始的 8 分降到了 2 分，本次移空治疗结束。

在移动的过程中，咨询师和来访者基本是同频的，不是苍白地念着移动距离的指导语，而是仿佛和来访者一起在一个没有人的空间，真的能“看见”移动的物体。

4.4 回访

隔了两周，咨询师口头回访来访者，来访者反馈自己最近情绪比较平稳，未发现躯体不适感，感觉移空还是很有效的。

5 讨论与总结

5.1 对案例的评价及分析

总体来说来访者最后在情绪和认知上产生了很大的变化，对一些生活事件的看法变了、释然了，尤其是与过世的父亲有了心灵上的连接。来访者有一种焕然一新的感觉，轻松了许多。

本案例的移空治疗分为两个部分。第一次移空的靶症状是心脏剧烈跳动，象征物是像发动机、会过度起搏的黑色金属管子，在要取出象征物时，来访者说此时象征物变小、心脏并没有不适不需要取出来了。于是咨询师在共情回应来访者之后，与来访者共同决定结束了本次移空。

第二次移空的靶症状是“心里堵”，象征物是粘在心上的球形棉絮团。在来访者取出、清理象征物的过程中，哭泣了好几分钟，这个过程是很痛的分离的过程，咨询师给了来访者自主操控的时间，等待她，陪伴她，来访者很痛苦但内心力量也很强大，独立完成了整个过程，经历了这个挑战，后来来访者的情绪平复了很多。来访者平时是个很刚强的人，能在移空治疗中放下自己的盔甲，尽情地哭泣，是很难得的事情，之后她也意识到自己可以放下，可以对自己好一些，不用背负那么多不属于自己的负担。

5.2 对咨询过程的反思

5.2.1 咨询师要能既把握移空思路又贴近来访者

移空咨询师如何能把握移空思路同时又能共情来访者、找到适合来访者的节奏是需要拿捏的。咨询的前半部分和后半部分，咨询师的感觉差别很大。前半部分咨询师没有贴近来访者的需要，而是急于走移空的流程，急于找到靶症状。但象征物在清理之后变小，来访者感觉舒服了，这时问题的影响度可能下降了，而来访者其他潜藏的问题浮现出来并且更为强烈，促使来访者想诉说，这时咨询师停下对第一个靶症状的处理合乎来访者的心意。

在第二次移空过程中，咨询师很快地吸取了之前的经验教训，当来访者不停地带着咨询师回忆家庭生活事件时，咨询师虽然也有着急和疑惑，不确定如何才能将来访者拉回到体验自身负性情绪的状态中，但选择了贴近来访者，给出更多的时间让来访者述说，共情来访者的同时也在寻找时机引导来访者感受自己在生活事件中的负性情绪。当咨询师感觉自己不够沉得下去或发现来访者负性情绪很多并交织在一起的时候，咨询师就带着来访者一起做三调放松，多次的三调放松让咨询师更稳，也让来访者更放松。最终找到了准确的靶症状。

第二次移空来访者哭过之后，“咨询师询问了来访者是否可以继续后续的移空治疗，并让来访者自行清理，让她好了以后示意咨询师”时，来访者感觉这留给了她足够多的时间，让她沉下了心，可以自主地处理整个过程，一点也不着急。这也是贴近来访者的一种方式。来访者后来分享自己在哭的时候，完全沉浸在自己的世界中，完全忘记了旁边还有这么多人在看着，哭的过程中回忆了很多事情和感觉，还与过世的父亲进行对话，找到了与父亲的连接，明白了和母亲的关系。之后虽然感觉心脏的伤口有血（存想状态），感觉撕掉棉絮的部分空空的，但这些感觉都是她可以承受的，当时不用处理。第二次移空之后，来访者感觉如释重负，知道可以放下很多，可以不用背负这么多责任。

5.2.2 保持警觉又放松的状态

移空技术十个步骤清晰简明，而移空治疗中可能会出现各种变化，咨询师需要稳住自己、保持警觉而放松的状态，随机应变。当咨询师自己着急的时候，也可以带着来访者一起做三调放松，对治疗很有帮助。

第二次移空找到准确靶症状并存想了象征物后，咨询师以为可以松一口气了，后续只要顺着完成移空的步骤就可以了，没想到在清理和取出象征物的过程中，发生了预料之外的状况。来访者说象征物取不出，上面带着血，还有撕不下来的棉絮。接着来访者开始忍不住地哭泣了好一会儿。咨询师开始内心是慌乱的，因为台下还有10多位观摩者，咨询师不确定在这样的非一对一私密咨询中，是否可以像平时咨询工作中那样让来访者哭，培训师淡定地用肢体语言告诉咨询师“没关系，可以继续”，咨询师才找回了稳住的信心与力量，安静地等待来访者，允许她哭，未做干预。当来访者停止了哭泣，咨询师和来访者继续完成了后续的移空过程。来访者的反馈是第二次的移空很成功，她的负性情绪减轻了很多。

5.2.3 来访者的信任、咨询师的信心缺一不可

来访者对移空技术的认知和认可程度对咨询效果的影响很大。本次咨询的来访者是移空技术学员，

对移空技术的理论基础和治疗步骤都很了解,也比较认可这个技术。所以她主动作为被观摩的志愿者,同时深度地暴露了自己的隐私事件和内心体验。这是一份信任,咨询师相信这份信任必不可少,是进行移空治疗的大前提。故在与其他来访者进行移空咨询之前,建立信任的咨访关系,并跟来访者说明移空技术的理论基础和大致步骤流程是有必要的。避免来访者觉得和想象中的心理咨询不太一样而拒绝进入移空状态。

5.3 此案例的借鉴、推广意义

此案例是在学习移空技术的最后阶段,在有培训师在场的情况下完成的,虽然在第一部分遇到一些曲折,在第二部分遇到了对于新手咨询师来说极大的挑战,但是结果依然是显效。可见移空技术是一个特别适合推广的技术,新手也可以很快地学习和运用它,可以大大缩短心理咨询师成长的时间和经济成本;它的理论基础清晰,操作步骤简明扼要,适应现今社会人们短平快处理问题的需求。移空技术可以不问问题原因、不重点关注来访者生活经历的特点,让它可以在熟人之间进行,弥补了大多数心理咨询不能有多重关系的限制。在中国这样的人情社会,大家更信任认识的人,可能也会不好意思去找陌生人谈论内心困扰;同时很多心里遇到困扰的人,并没有很多的空余时间和金钱去接受长期昂贵的心理治疗,移空技术可以在短短几次治疗中迅速地处理来访者的问题,并且避免了过度暴露个人隐私、回忆痛苦经历的风险,是很适合时代需要的一种心理技术。

(致谢:本案例公开发表获得来访者授权与知情同意。)

参考文献

- [1] 尚旻,陈益.一例运用移空技术处理复杂情绪的案例报告[J].心理咨询理论与实践,2021,3(1):62-69.
- [2] 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.
- [3] 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.
- [4] 周文,刘天君.一则用移空技术处理因丈夫出轨事件引起负性情绪的案例报告[J].心理咨询理论与实践,2019,1(9):447-461.
- [5] 陈益,刘天君.移空技术治疗一例初中生强迫思维倾向的案例报告[J].心理咨询理论与实践,2019,1(8):414-428.
- [6] 刘天君.当心理咨询遇见传统文化[M].北京:中华书局,2019.
- [7] 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.
- [8] 魏玉龙,夏宇欣,吴晓云,等.具象思维与具身心智:东西方认知科学的相遇[J].北京中医药大学学报,2013,36(11):732-737.
- [9] 约翰·麦克劳德.心理咨询师手册——发展个人方法[M].周杨,李金龙,译.上海:上海社会科学院出版社,2015.
- [10] 维吉尼亚·萨提亚,米凯莱·鲍德温.萨提亚治疗实录(第二版)[M].章晓云,聂晶,译.北京:世界图书出版公司,2019.

A Case Report of Using Move to Emptiness Technique to Deal with Feelings of Fast Heart Pounding and “Heart Blockage” Caused by Family Relationship

Shen Yanhan

Yuhuatai High School, Nanjing

Abstract: This article talks about a practice case done by students in the training of Move to Emptiness Technique (MET). The case separately dealt with the negative physical and mental feelings of fast heart pounding and “heart blockage” caused by a family relationship, taking one hour. The first target symptom to be treated is the feelings of fast heart pounding; when it came to cleaning and packing step, the visitor reported that the symbol had become smaller and did not need to be taken out. It was quite comfortable to her. The target symptom of the second treatment was the mental feeling of “heart blockage”. During the step of cleaning and removal of the symbol, the visitor experienced extreme inner pain and wept for several minutes on the spot. The consultant gave her time to express her feelings and continued MET after her emotions subsided. After this process, her state has changed a lot and she can put down many responsibilities that did not belong to her. In this paper, the authors reflect and discuss the consultant’s state of grasping the idea of MET and keeping close to the visitor as well as keeping alert and relaxing, the importance of the visitor’s trust and the consultant’s confidence, and the value of the popularization of MET.

Key words: Move to emptiness technique (MET); Negative emotion; Family relationship; Mind-body breath relaxation