

## 一例运用简化移空技术处理老年人 多年头昏的案例报告

殷洪波

移空技术研究院，沈阳

**摘要** | 本文是运用简化移空技术治疗一例老年人持续二十余年头昏的案例报告。移空咨询中将来访者“头迷糊”（头昏）这一负性感受形成象征物“一团乱糟糟的像雾霾的气体”，并装入承载物塑料袋后移走，最后来访者到达心理空境。本次咨询结束后来访者就感觉头脑清明，影响度从10分降至1分，达到显效，后续进行一个月、一年随访疗效持久。本文呈现了运用简化移空技术的操作过程，并对移空技术处理长期生理症状以及家庭成员间进行移空咨询的咨访关系特点进行了讨论。

**关键词** | 简化移空技术；疗效；咨访关系；个案报告

Copyright © 2022 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

来访者女，82岁，系咨询师的母亲。来访者于三十余年前因外力碰撞左前额导致头部疾病，经医生诊断为脑膜瘤，保守治疗、服药近五年。从那以后经常感觉“头迷糊”（头昏），经医生检查未能明确原因，未治疗。来访者“头

作者简介：殷洪波，移空技术研究院，研究方向：移空技术的理论与实践。

文章引用：殷洪波. 一例运用简化移空技术处理老年人多年头昏的案例报告 [J]. 心理咨询理论与实践, 2022, 4 (5): 221-229.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0405029>

迷糊”的症状已经持续二十余年，有时候醒来或突然一转身就会恍惚一下，该症状对来访者日常生活影响很大。此前，来访者突发牙齿肿痛，咨询师给其做了一次移空，牙疼影响度从8分降到5分，效果不错。本次来访者主动提出要咨询师尝试用移空技术解决这一多年顽疾。

## 2 评估与分析

移空咨询的评估，主要针对来访者“是否有清晰的靶症状”“是否具备一定的感受力”“是否能做三调放松”几个方面，本案例来访者表达清晰，解决问题的愿望强烈，咨询师对来访者也很了解，结合之前已有为此来访者做移空咨询的经验，咨询师判断适合应用移空咨询。

## 3 目标与计划

基于来访者要解决的是长期症状，本次咨询目标定为先帮助来访者处理“头迷糊”的症状，再根据本次咨询的疗效评估综合判断，考虑是否需要后续咨询。

## 4 移空咨询过程

本次咨询共一次，采用简化移空技术的五个步骤，时长30分钟，面询，免费。

### 4.1 三调放松

来访者有三调放松的经验，因此直接引导来访者做三调放松。来访者做了4分钟后缓慢睁开眼睛，感觉头脑有些清楚了，“混浆浆”的感受好多了。

### 4.2 确定靶症状

三调放松后再次询问来访者想处理的问题，来访者说要处理头迷糊，平时睡醒了或者一转身就会恍惚一下，有一次差点摔倒，影响度有10分。

确定靶症状用时仅2分钟，来访者对症状的表述确定、清晰。

### 4.3 引导象征物

经咨询师稍加引导，象征物自然出现，过程很顺利。

象征物是头的左后半边有一团乱糟糟的像雾霾的气体，灰色，有的地方发黑，不规则，界限不清，没有味道，密度像空气那样。

引导象征物对话摘录：

咨：好，迷糊的时候啥感觉？

访：就像脑袋里有一团雾似的，乌七八糟的。

咨：那团雾是什么样子的？

访：就在头的左边后半边，像雾霾一样的，乱糟糟的。

咨：像雾霾一样，什么颜色？

访：嗯，灰色的，有的偏黑。

咨：哦，它是均匀的呢？还是一片黑一片灰？

访：不均匀，一块一块的。

咨：嗯，这团雾霾大概有多大？

访：大概占到脑袋的四分之一吧，但不是正好的，边缘不清，这块多一点那儿少一点，乱的。

咨：嗯，那密度是啥样的？是气儿呢？还是里面有颗粒的？

访：就像一团气那样，像空气。

咨：有重量吗？

访：说不清，就像空气。

咨：有味道吗？

访：没有味道。

#### 4.4 引导承载物

引导承载物也比较顺利。承载物是一个直径 20 厘米的像烫头用的塑料帽子那样的塑料袋，袋口有一条白色抽紧带。装了一团雾霾气体的塑料袋再放进一个边长 25 厘米的黄色竹筐，竹筐用绳子绑紧加固。

引导承载物对话摘录：

咨：哦哦，那你怎么把它装起来拿走？

访：装在一个就像气球里，然后给它扔走。

咨：嗯，怎么装气球里？

访：嗯，拿一个像烫头时戴的那个塑料帽，贴着头皮戴在脑袋上，然后把口收着、压着，一点点把气儿收紧都装在里面，把口一扎。（来访一边说一边用手比划着已经做了）

咨：好，那现在那团雾霾装在塑料帽子里面了？

访：装好了。

咨：袋子口扎紧了吗？

访：扎紧了。

咨：那你说说这个塑料帽子大小、颜色？

访：就是烫头用的白色帽子，塑料的，大概有20厘米直径那么大。

咨：哦，那个袋子口用什么扎紧的？

访：就是像烫头的帽子口有一圈白色的松紧带那样。

咨：嗯，白色的塑料袋，20厘米直径那么大，袋口是白色的松紧带扎紧的。

那这个袋子有重量吗？

访：有点吧，就像装了空气的塑料袋，挺轻的。

咨：那这么轻的塑料袋要不要再给它装在一个什么盒子里？一会儿好移动啊。

访：可以，装在一个竹筐里吧。

咨：什么样的竹筐？

访：就是正方形的，能有25厘米这样一个方的竹筐。

咨：是边长25厘米的立方体那样的竹筐吗？

访：对。

咨：竹筐的颜色？

访：就是竹子那样的黄色。

咨：嗯，有盖吗？

访：有一个盖，正好能扣上。

咨：这个盖有一圈沿儿吗？

访：有一圈凹进去的槽儿，正好能扣上。

咨：竹筐摸起来感觉光滑还是粗糙？

访：挺光滑的。

咨：竹筐的竹子条之间有没有缝儿？还是挺密的？

访：就像咱家那个竹筐，没有缝儿。

咨：嗯，25厘米边长的正方体竹筐，竹子黄色、挺光滑的、没有缝隙的、有个盖子正好盖紧，有没有把儿？

访：没有。

咨：这个竹筐的盖要不要拿什么缠上？以免移动时开了。

访：那就拿一根线儿缠上吧。

咨：一根什么线儿？多粗？

访：四股白线搓成的绳儿，从四面缠上，系紧。

咨：好，现在看看这个竹筐里外干净不？需要清理一下吗？

访：挺干净，不要清理。

#### 4.5 移空

移动之前让来访者又做了一次三调放松，来访者说头脑里已经清凉多了。初始移动在1米的距离内反复移动两次；可见移动中没有最佳距离，最远距离250米，移动到500米时来访者看不见也感觉不到了，但是心里还有这个事，最后移动到太空，来访者到达心理空境，感觉很好，在这个地方停留大约1分钟。装载了象征物的承载物没有移回。

头迷糊影响度从10分降到1分，疗效为显效。

移空过程对话摘录：

咨：刚才咱们把脑袋里的雾霾装在了一个20厘米直径的塑料袋里面，又把这个塑料袋装在了一个25厘米正方体的竹筐里，用绳子绑结实了，现在你可以坐得舒服点儿，把这个竹筐放在眼前，与眼睛水平，能不能看清它？

访：能。

……

咨：250米。

访：看不见了。

咨：哦，看不见了是吧？

访：嗯。

咨：还能感觉得到吗？

访：能，知道它还在那儿。

咨：好，现在300米。

访：嗯（点头）。

咨：500米。

访：好像感觉不到了。

咨：看不见了，也感觉不到了，是吧？

访：嗯，没了。

咨：心里还有这个事儿吗？

访：还有什么事？

咨：就是你心里还惦记它吗？想让它更远吗？

访：想。

咨：好，1公里。

访：没有概念了。

咨：10公里，还有这事吗？

访：还有，我想把塑料袋扎破，把竹筐砸碎得了。

咨：想砸碎啊，那咱再远点试试，50公里。

访：（没反应）

咨：到太空。

访：（没反应）

咨：太空里什么感觉？

访：轻松了，没啥感觉了。

咨：好，在这个感觉那里待一会儿。

访：（待了1分钟左右。）

咨：现在再感觉一下，这个对你的影响，打个分，10分是影响最大，0分是没有影响。

访：还有1分吧。头脑真的清凉了，没有乌糟糟的感觉，特别清明轻松。

## 5 案例评价

本案例针对来访者头迷糊的靶症状进行了一次移空咨询，当下影响度从10分降至1分。

一个月回访：“影响度为0分，好多年的‘头迷糊’彻底好了，心情特别好。”

一年回访：“影响度为0分，二十几年的‘头迷糊’彻底好了，不仅没有乌糟糟、混浆浆的感觉，还觉得有点凉丝丝的，头脑很清爽，这个技术太厉害了。”

## 6 讨论与反思

(1) 简化移空技术是刘天君教授在2020年新冠疫情初期推出，将移空技术十个操作步骤简化为五步，五个操作步骤为第一步三调放松、第二步确定靶症状、第三步引导象征物、第四步引导承载物、第五步移空。本案例系咨询师初学简化移空技术时操作的，很多地方处理得不够熟练，比如在置放加固、是否移回等提问时机可能把握得不够妥当；有些地方的处理还需更加细腻等，尽管如此，依然取得当场显效、回访影响度降至0分且疗效持久的显著效果，一次性彻底解决了困扰来访者二十余年的“顽疾”。

简化移空技术操作更简单、用时也较短，比较适合老年人等特殊群体的应用。

(2) 移空技术针对的症状是负性主观感受，可以分为心理、生理两类。心理症状主要是负性情绪，例如愤怒、焦虑等；生理症状主要是负性感觉，例如疼痛、麻木。作为一种从心理角度切入和干预的治疗技术，移空技术的咨询措施是改变意识状态和认知、感受方式，故以处理负性情绪更为擅长，优于处理负性感觉；即使是处理疼痛之类的负性感觉，也以心理障碍的躯体化症状更为适宜，但并不排斥并非心因性的生理症状。<sup>[1]</sup>本案例来访者的头迷糊症状已伴随二十余年，虽然来访者一直将该症状归结为“脑膜瘤后遗症”，但医院并未明确二者之间的联系，也未给出干预办法，因此，来访者只能带着该症状二十余年。移空技术针对的是来访者的心身症状，而不是疾病的诊断，因此，只要有症状，移空技术均可处理，而且不论症状持续时间的长短。本案例也是对移空技术处理长期生理症状的一次探索，事实表明，效果良好。

(3) 良好的咨访关系是有效进行移空咨询的基础和前提, 本案例来访者有过被移空咨询的成功经验, 且与咨询师系母女关系, 有良好的感情信任和专业信任基础, 助推了本次移空咨询取得显著疗效。由此触发咨询师对“在家庭成员之间如何建立适合移空技术的咨访关系”的思考, 大多数西方心理咨询技术强调避免双重关系或多重关系, 但移空技术有所不同, 它的咨访关系相对宽松, 因为移空技术是象征性治疗, 不直面隐私, 不问过去和未来, 只针对当下的负性感受, 情感卷入也较少。也正因此, 移空技术的咨访关系并不排斥双重关系或多重关系, 可以在亲朋好友之间进行。但这并不意味着亲朋好友之间, 尤其是家庭成员之间因情感链接紧密而产生的亲近关系就会自然形成良好的咨访关系, 实践中, 由于家庭成员之间关系过于紧密, 往往会妨碍形成良好的咨访关系, 这与移空技术咨访关系的另一特殊性有关, 即咨访之间是指导与被指导的合作关系, 由咨询师发出指令, 来访者遵照执行, 某种程度上咨询师是权威、指挥员的角色, 而“指导、指挥、指令、权威”带来的感觉往往会阻碍家庭成员之间形成良好关系。因此, 在家庭成员之间应用移空技术进行咨询关键要平衡关系和角色定位, 弱化“权威”感觉, 强化合作关系, 才能利于建立起适合移空技术的咨访关系。这里必须强调, 双重关系、多重关系常常妨碍咨询师保持中立、客观, 可能会对咨访双方和咨询过程有影响, 所以移空咨询师要对此保持觉察和做到“心中有数”。

(注: 本案例公开发表获得来访者知情同意。)

## 参考文献

- [1] 刘天君. 移空技术操作手册 [M]. 北京: 中国中医药出版社, 2019.
- [2] 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.
- [3] 刘天君. 当心理咨询遇见传统文化 [M]. 北京: 中华书局, 2019.
- [4] 刘天君. 移空技术操作过程简述 [J]. 心理学进展, 2015, 5(11): 702-708.

## A Case Report of an Elderly Patient with Years of Vagueness in the Head Treated by Yikong Skill

Yin Hongbo

*Yikong Skill Research Institute, Shenyang*

**Abstract:** This is a case report of an elderly patient with persistent vagueness in the head for more than 20 years treated with Simplified Yikong Skill process. In Yikong counseling, The visitor imagined the negative feeling of vagueness as “a tangle of smog-like gases,” put it in a carrier bag and removed it. Finally, the visitor reached the psychological empty land. At the end of the consultation, the client felt clear of mind, and the impact level decreased from 10 to 1, achieving significant effect. In the one month and one year follow-up, the curative effect remained stable. This paper shows the procedures of simplified Yikong Skill, and discusses the characteristics of Yikong Skill in the management of long-term physiological symptoms together with the consultation relationship between family members in using Yikong Skill.

**Key words:** Yikong skill; Therapeutic Effect; Counseling Relationship; Case Report