

一则运用移空技术处理抑郁症的案例报告

王 烜

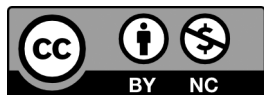
移空技术研究院，北京

摘 要 | 本文是一则运用移空技术处理抑郁症的案例报告。来访者因抑郁症参加“心花计划”，共做了8次咨询，包括5次移空加4次访谈（其中第4次同时做了访谈和移空咨询）。运用移空技术分别处理了来访者“头昏沉”“背部疲劳感”“烦躁”“头部抑制”“眼睛干涩”等5个身心症状，均达到显效，后期随访疗效保持良好。经过8周移空技术干预，来访者内感受多维知觉评估显著提高、大脑连接功能显著降低，抑郁状态明显改善，显示了移空技术的有效性。本文呈现了移空咨询过程，有较详细的案例评价，最后对移空技术如何应用于抑郁症进行了思考。

关键词 | 移空技术；抑郁症；疗效；随访；头部

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

1.1 来访者基本情况

来访者，男，30 多岁，本科学历，IT 行业。“心花计划”抑郁症多模态脑

基金项目：本研究获得“心花计划”抑郁症多模态脑影像纵向干预研究项目（ChiCTR2200060396）的支持。

作者简介：王烜，移空技术研究院，研究方向：抑郁症、睡眠障碍、哀伤辅导等。

文章引用：王烜. 一则运用移空技术处理抑郁症的案例报告 [J]. 心理咨询理论与实践, 2022, 4 (9): 530–542.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0409057>

影像纵向干预研究项目来访者。

1.2 来访者重要生活事件

来访者自高中就感到生活灰暗，2015年从外地来到北京，仍感觉生活灰暗，一直都认为是自己太脆弱、意志力不足，应该加强锻炼身体，总是自我批评，后来在网上看到抑郁症的帖子，才发现这可能就是抑郁症，于是前去就医。2017年3月首次就医，诊断抑郁症，服用百洛特后，精神能很快平静下来，但因没有持续吃药，抑郁状况复发。再次就医是在2019年，医生要求连续服药2年。来咨询时快到停药时间了，来访者很担心停药后抑郁再次复发。因为还在服药，目前情绪方面较稳定，但睡眠情况不好，尤其脑子思维活跃停不下来。

2 评估

来访者意识清晰，表达能力良好，无自伤自杀倾向。能按时服药，抑郁症状控制得较好，仍有身体不适及睡眠等问题。适合采用移空技术干预。

3 咨询过程

本案例共做了8次咨询。咨询频率为每周一次，每次50分钟左右。面询（其中第7次为视频）。

3.1 第1次：初始访谈

开始时来访者表示对于移空技术的咨询方式不清楚，向咨询师询问，咨询师详细讲解了移空技术的概念及操作步骤。

初始访谈中了解来访者的基本情况，对来访者进行评估。咨询师了解到来访者的主要症状有对停药抑郁复发的担心和睡眠障碍。

谈话过程中，来访者配合度较高，交流顺畅，对咨询师信任，咨访关系良好。

咨询师观察到来访者整个过程中有些不放松，于是带领来访者做了一次三调放松。来访者反馈放松效果好，并表示很期待之后的移空咨询。

最后咨询师向来访者讲解了知情同意书，并双方签名确认。

3.2 第2次：移空咨询

这次来访者一进门就说，他有朋友通过移空技术这个方法治好了抑郁，所以自己也很期待。

三调放松后，咨询师询问来访者这次想解决的主要问题，来访者说还是睡眠问题的困扰，咨询师通过与来访者充分讨论，将问题逐渐聚焦于早上醒来时的困、累、不想动，又进而确定靶症状为“头昏沉”。影响度6分。

咨询师嘱来访者仔细体会头昏沉的具体感觉，引导出的象征物为后脑勺部位有一巴掌大小、体积比一拳大一些的橡皮泥，灰白色，重50克。

询问承载物时，来访者说想要把象征物扔到垃圾桶里。咨询师建议找一个东西稳妥置放，来访者想到用一个绿色正方形的盒子来装象征物橡皮泥。进一步具象承载物，为边长20 cm的正方体，绿色，表面无商标和图案。翻盖，有一个卡扣。重量20克。盒子是新的，干净，不透明。

第二次三调放松来访者放松程度较深，用时约8分钟。

然后依次做了分离、清理、置放操作，首先让来访者取出头部的橡皮泥，来访者尝试了一下，说到“还不太容易取出”。咨询师鼓励来访者自己想办法，于是来访者尝试后独立完成取出，并告知咨询师他用的是超自然的力量，隔空取出，过程中伴有肢体动作。咨询师嘱来访者清理取出部位，来访者用刷子刷干净，再将橡皮泥拿到自来水龙头上冲洗、用毛巾擦干。而后清理承载物，将象征物橡皮泥放进承载物盒子中。经询问，承载物无须加固。

移动过程前，咨询师带领来访者做第三次三调放松。

移动过程较顺利，可见移动的最远距离为80米，超距移动至300米结束，空境体验2分钟，结束后来访者反馈感到放松和平静。

再次评估头昏沉的影响度为3分。6分→3分，达到显效。一周后随访1分，之后多次随访均为0分。

3.3 第3次 移空咨询

移空咨询前咨询师与来访者进行了比较充分的交流，包括来访者自己做三调放松的情况，嘱咐来访者做三调放松时的注意事项，与来访者讨论其主要想

解决的问题及确定本次咨询的目标。

在咨询师的引导下,来访者这次三调放松程度比较深入。用时5分钟。

三调放松后,来访者明确要处理的靶症状为背部疲劳感。影响度8分。

象征物为后背一块长方体、有棱角、紧绷的肌肉,大小50 cm×30 cm×1 cm,重量0.5千克,灰白色。

承载物是一个旧的网兜,墨绿色,20 cm,球形,材质为鱼线。

取出象征物后,咨询师问来访者背部疲劳感的影响度分数,来访者回答3分。

移动过程较顺利,超距移动至1000米后,来访者想移回承载物看看,移回后的象征物变成了柔软的海绵,重量也轻了很多,约三四十克,颜色、性状都接近正常的皮肤。

再评估背部疲劳感的影响度为2分,8分→2分,达到显效。一周和一个月随访均为0分。

3.4 第4次访谈、移空咨询

咨询师问及来访者自己做三调放松的情况并给予指导,谈及睡眠问题,来访者说之前的多梦近来没有了,就是睡醒了还是觉得累,但是不像以前那么困了,这个可能和前几次咨询有关,也可能和吃药有关。来访者又提到吃抗抑郁药已有两年半,医生建议春季停药。

来访者说高中阶段就有抑郁状况发生,高中时期因为分到快班,成绩排名下降,对自己有很大的影响,从那时就精神压力很大,还自责。来访者自述:“那时候也不知道是抑郁症,就想着各种办法,比如说休息或者运动,但休息本身也睡不好,感觉也没什么效果,运动是因为抑郁本身就让人很没有毅力,而且一动就感觉很累,动了之后很累,就不想动了,其实就一直没坚持下去,反而又觉得自己毅力不行。”另谈及“15年从其他地方来到北京,生活节奏加快,上班很远,挤地铁,周围的环境感觉影响比较大,那时候抑郁感觉特别明显。”

咨询师接着与来访者交流和讨论,关于抑郁现在最想解决或者最想改变的是,来访者表示是抑郁时的烦躁。于是紧接着又做了一次移空。

本次移空处理的靶症状为烦躁,影响度8分。

象征物为堵在胸口的一团灰白色气团，密度高，像烟一样，重20克，10厘米厚，中间更密实，形状不规则，偏凉。承载物是一个红色气球，重量3克，新的，厚度2毫米。

来访者用工具抽取气团放入气球。咨询师询问是否全部取出气体，来访者答还有部分残留，遂清理干净。

超距移动到500米，来访者述看不见，感觉不到，心里也不惦记了。空境体验来访者反馈感觉轻松，像是什么东西飘散了似的。

再评估烦躁的影响度为1分。8分→1分，显效。一周后随访0分。

因本次咨询后，来访者要做核磁共振扫描，移空咨询结束后，咨询师带领来访者做了15分钟三调放松。

3.5 第5次：访谈

因过年假期，咨询师与来访者商定后续三次咨询的时间安排。

这次咨询师跟来访者一起回顾了之前四次的咨询情况，经过前三次的移空，来访者当下想要解决的问题都得到了解决，这次主要是交流一下看看针对抑郁症状方面，来访者最想解决什么问题，共同探索核心症状是什么，也为下一次的移空咨询做好充分的准备。

来访者述目前睡眠有所改善，虽然睡醒了还是觉得有些累。这次来访者细致描述睡眠不好是由于睡前想一些事情，停不下来，感觉睡着了还在继续，就是会一直不断地联想下去。来访者说到“以前很严重的时候，比如说在路上走着，我脑子里就一直想，有时候就关注不到你眼前是往前走的”。“反正是症状严重的时候会担心，因为总是觉得为什么老是这么想，感觉就一直去想的话也会让大脑很累……控制不住自己，因为它是无意识的，就是你看到一个东西你就没想着要去根据这个事去联想开来，但是他自己脑子里不自主地就去扩展开了”。

来访者还谈到自己的焦虑，说焦虑时伴随着抑郁。来访者提到喜欢音乐，咨询师启发来访者，因为疫情过年不能回家，是不是可以利用这个时间去学习音乐。来访者说没有想到，可以考虑安排。

最后咨询师给来访者布置了三项作业，每日做三调放松十分钟，至少睡前

做一次；出现自动思维时，不要抑制，尝试有觉知地主动继续联想，即“反其道而行之”；安排学习音乐的事等。

3.6 第6次：移空咨询

就上次咨询师布置的三项作业，咨询师和来访者进行了一些交流。来访者反馈，回去自己做三调放松，能感觉身心放松，然后平静下来。对于控制不住的联想，来访者尝试咨询师的建议，一有联想，马上就能主动去想，这时候反而没办法去想，觉得如果能坚持，联想（默认网络）可能会慢慢减少。另外来访者已经开始在线上学习乐理知识，上了网课。

这次咨询师了解到来访者的家庭情况，来访者是家里最优秀的孩子，母亲在其年幼时过世。童年时期不快乐，很多想法被压抑。“因为家庭条件，感觉像是不允许有快乐一样，很压抑，然后又被寄托期望，就是说要学习好之类的”。

咨询师和来访者就本次的咨询目标进行讨论后，针对来访者想处理的大脑一直不停地想做了一次移空。

三调放松后确定靶症状为头部右后侧，大脑被攥住的不适感，来访者称之为“头部抑制”。影响度6分。

象征物是一张裹住大脑的“膜”。

存象征物关键对话：

咨：被捏住了，是吧？那你觉得这个感觉是被捏住的，那个捏的感觉是你不想要的，还是说那个肉团？哪部分是你不想要的？

访：就是这个被捏住的，这个被捏住，就是像……

咨：被捏住的这个感觉是你不想要的。那你觉得是像被什么捏住呢？

访：嗯，感觉是像……，就像是里面有个什么东西，就像让这个团在用力地往里面收缩。

咨：里面有个什么东西，还是外面有个什么东西？

访：也不是里面外面有个什么东西，反正就是感觉它用力地往里边收缩。

咨：啊，就是向里收缩的，就是后脑区这样一个感觉，是向里收缩的感觉？

访：就这个位置，脑壳里边，也不是在大脑这里面。

咨：噢，我明白就是后脑这边，是吧？

访：对。

咨：噢，上次的昏沉是左边，这次是右边对吧？

访：嗯，偏上一点，

咨：噢，右边这个位置。噢有点意思啊，右侧其实应该是那个感受吧，左侧是逻辑。

访：对，昏沉是和我大脑正常逻辑思考有关系的，就是这昏沉的话，我想东西逻辑是想不通的。

咨：对。挺好，我觉得这个挺不错的，是一种被收紧。

访：对对对，就收紧。

咨：收紧的感觉。这个收紧是有一个力，还是有个什么东西包住了？还是什么？

访：应该是像一个，就是透明的没有形状的什么膜，用力往里收……

咨：嗯嗯，透明的一个“什么膜”？

访：对，收缩……

咨：好，这个透明的膜，它就是一个封闭的包着这一块呢，还是？

访：对。

咨：封闭的是吧？啊，是不是有口或者什么的？噢，那这个膜，是上面有什么条理吗？还是说就是透明的？

访：它就是透明的，但是因为它是紧贴着大脑，就像是大脑表层那种沟回。

咨：噢，有沟回。

访：对。

咨：噢，因为它紧箍着这个大脑，它是一个透明的膜，但是它能看到那个沟回，是吧？

访：对对对。

咨：噢嗯，这个透明，它是没有颜色的透明，还是白色的透明？

访：白色的。应该是白色的透明。

咨：白色的透明，噢噢，其实有很像那个，就是那个脑图的。

访：对。

咨：很像就是局部，是吧？

访：脑图那个局部，但是像是包了一层白色透明的膜，往里面收。

咨：这膜多厚？

访：啊这膜就很薄很薄。

咨：很薄很薄，那用什么单位可以描述它。

访：0.01 毫米吧。

咨：0.01 毫米，噢，那这个膜它就是不规则了，那个不规则大致是什么形状呢？比如说橄榄球啊，还是圆球啊，还是就是特别不规则的那种？

访：特别不规则，嗯反正就特别不规则。就是，反正是个扁的吧。

咨：扁的，

访：就是这个形状其实很不规则。

咨：扁的形状，不规则。

访：就像是一个馅饼，然后那个不是圆的，就是很不规则的那种。

咨：噢像一个，就是那个厚度像馅饼，是吧，不规则的那种。那它这个膜有没有，比如说有的局部更薄一点，有的局部稍微厚一点。

访：均匀。

咨：是均匀的，薄薄的 0.01 毫米啊，那它重量也很轻了。

访：几乎没什么重量。

咨：几乎没什么重量？

访：有一两克这种。

咨：就是比鸿毛还轻是吧？一两克，嗯嗯嗯，没有任何纹理，是吧？只是有那个印出来的脑沟回，噢那它还在向里收吗？

访：对，这就是我在放松之后，就是感觉在向里收缩会。

咨：向里收缩的话，就有勒的感觉，是吧？

访：对对对。

咨：噢那个勒的感觉，是让你觉得很不舒服吗？

访：嗯，对，就是勒的时候呢，这个地方就会在里边有那种不舒服的感觉，

就是它其实就像是人家一块肉用一个什么东西握着。

咨：哦，还是有被握住的那个感觉，但是这个又是这层膜在起这个握的作用，嗯，那还是挺清楚的。

访：就是刚才放松的时候，就是体验到想象，感觉像是这种。

咨：嗯，那个白色的透明的膜，很轻很薄，那它表面是很光滑，还是说是那种就比如像气球的表面，还是什么的？

访：表面就很光滑。

承载物是个不锈钢杯子，重量 250 克，有灰色塑料盖子。杯子表面亮，无其他图案和标识。新的。干净。

来访者用手撕开并取出这张膜，过程有些费力，然后用水清洗干净，放进杯子。

移动过程较顺利，移到 300 米时到达心理空境，来访者感觉很放松，表示“后脑束缚和抑制的感觉大大减轻”。

再次评估“头部抑制”的影响度为 1 分。6 分→1 分，显效。一周随访“头部抑制”影响度为 0 分。

3.7 第 7 次：移空咨询

咨询师先随访了做过的 4 次移空的情况，来访者表示症状均没有出现反复，现在都没有影响了。问及睡眠情况，来访者说还是会做梦，早上醒来还会有些累，但同时说到如果能坚持做这个三调放松，觉得睡眠可能会有改善。来访者还买了《移空技术操作手册》这本书，咨询师请来访者写移空咨询的反馈，来访者欣然答应。

然后做了第五次移空。

这次移空处理的靶症状为“眼睛干涩”。影响度 8 分。

象征物为覆盖在眼球表面的“干裂的泥土”，“它一直在吸我眼睛的水一样那种”。泥土重量 20 克，厚度 1 毫米，圆弧形，黄色，没有味道。

承载物是个透明的玻璃瓶，像可乐瓶的形状，无 logo 及图案，有白色塑料盖。重量 300 克。

来访者用水把眼睛上的泥土冲下来，装进玻璃瓶。超距移动至 200 米结束，

这时来访者表示“眼睛有一种清凉的感觉”。然后将承载物移回，移回后“瓶子里的泥土好像被净化了，只剩下水”“感觉现在瓶子在发光一样”。

再询问眼睛干涩的影响度为1分，8分→1分，显效。来访者表示此次做移空的感觉比以前效果更好，做移空的部位清清凉凉的。一周后随访为1分。

3.8 第8次：访谈、随访

本次是第8次咨询，也是结束前的访谈。

来访者回馈了自己做三调放松的情况，做得好的时候，基本上像在咨询时一样，身体能放松下来，脑子也会静下来。目前每次做十分钟左右。

咨询师对前面五次做的移空进行了回顾，对移空处理的症状分别进行了随访。来访者尤其提到了第四次移空处理的“头部抑制”症状，来访者说：“我感觉身体上很多其他的不舒服，很可能就是和这个有关的，不管是平时累的时候，或者是说抑郁的时候，或者是说这个放松之后，其他的症状可能都和这个位置是有关系的。”

来访者说：“今天早上起来我感觉，是这么多次以来早上起床之后状态最好的。因为昨天正好是做了一次比较放松的三调放松。”咨询师又向来访者进一步讲解了心理空境的作用，来访者也表示自己可以把心理空境迁移到其需要解决的其他负性感受上。

最后来访者表示目前没有需要处理的其他心身症状了。咨询结束。

4 案例评价

来访者因抑郁症前来咨询，共做了8次咨询。包括5次移空加4次访谈（其中第4次同时做了访谈和移空咨询）。运用移空技术分别处理了来访者“头昏沉”“背部疲劳感”“烦躁”“头部抑制”“眼睛干涩”等5个身心症状，均达到显效，最后一次咨询做了总随访。来访者反馈说：“头昏沉现在好像没有过了，即使睡不好，也只是困，不会头昏沉。”对于后背疲劳感“我感觉后背倒是一直是也挺放松的，以前锻炼了第二天后背会紧绷、会累，现在没有了”。对于烦躁感来访者反馈说：“工作累了时还会有一点儿，回去一休息，第二天就感觉又好了、不影响了。”“头部抑制现在放松之后还是有一点点，但是真的感觉比以前好很多，

而且我觉得这个应该是整个过程中影响最大的”“我现在是眼睛一感觉累，我就去想，当时移到最远处那个状态，我就那么一想，眼睛就放松了”。表明移空处理的症状后期疗效均很稳定，来访者也表示目前没有明显的心身症状了。

有趣的是来访者反馈睡眠本身没有改善很多，但是早上起来没有那么不舒服了，梦少了，梦境比以前有放松的趋势。从手环、脑环的检测数据显示，该来访者接受移空咨询师咨询后，睡眠状况改善明显，入睡及深睡眠都有非常大的改善。

来访者表达了移空咨询后的感受：“以前吃药的时候，我和现在比较有一个变化，吃药的时候状态是好的，我感觉就像是那种抑郁的情绪被整个给收拢起来，聚集在一个地方，感觉就不抑郁了。然后咱们这次咨询之后，包括放松或者移空治疗之后，就把这些抑郁的状态和情绪都给它发散出来，移出去没了，感觉身体是一种很放松的这种状态……感觉抑郁的这些情绪这些状态就真的给移走了一样。”

下图显示，经过8周移空技术干预，来访者正念水平即对身体的信任、情绪觉察、自我调节、注意力等方面均有显著提高，另外来访者大脑连接功能显著降低，显示了移空技术的有效性。

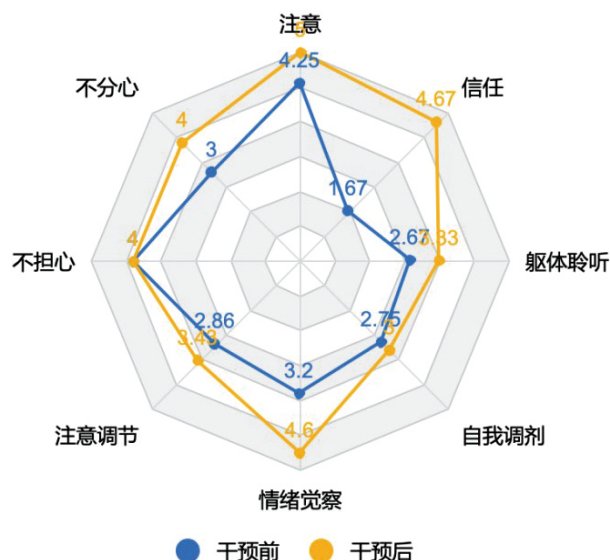


图1 内感受性知觉多维评估

Figure 1 Multidimensional Assessment of Interoceptive Perception

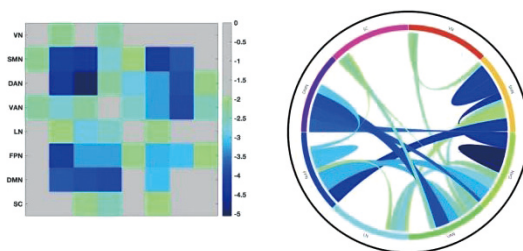


图2 大脑功能连接变化图

Figure 2 Functional Connectivity Changes in the Brain

三个月后咨询师再次随访了来访者，移空处理的症状疗效依然保持良好。来访者反馈“自4月份开始停药，停药前先是减药，原来每天吃一片半，减到一片的时候，前两周感觉很抑郁，然后等过了两周就开始感觉转好了。一周之后又开始减到半片，前两周又感觉不舒服，两周之后又感觉好点”。最终顺利停药。来访者可以自主运用三调放松和正念冥想处理日常心身状态，效果显著。

5 移空咨询总结

本文是一则运用移空技术处理抑郁症的案例报告，移空技术可以针对各种各样的症状，并不局限于抑郁症的诊断，不管是不是有抑郁症的诊断，只要来访者当下有抑郁状态，就可以运用移空技术。移空技术处理抑郁症主要有两个思路，既可以一矢中的，直接处理抑郁症的核心症状，也可以像剥洋葱似的，每次处理一个当下的心身症状，而不一定与抑郁症直接相关。这两种思路，最终都能触及核心点，都可以解决问题。因为移空技术不管处理哪个症状，治疗目标都是把来访者带到心理空境，心理空境是没有问题的地方，所以移空技术处理一个症状之后，其他症状都会随之改变，带来的是来访者整体状态的改变。

本案来访者在整个咨询过程中能充分地体验移空技术，对每次移空咨询过程都有详细的反馈，主观能动性很强，最终能够创造性地帮助自己解决问题。

参考文献

- [1] 刘天君，本哈德·特林克勒[德]．移空技术操作手册：项本土化心身治

疗技术, 北京: 中国中医药出版社, 2019: 13-25.

- [2] 刘天君. 禅定中的思维操作 [M]. 北京: 人民体育出版社, 1994: 92-94.
- [3] [德] 奥根·赫立格尔. 剑术与禅心 [M]. 陕西: 三秦出版社, 2018: 18-24.

A Case Report of Handling Depressive Disorder with Move to Emptiness Technique (MET)

Wang Xuan

MET Research Institute, Beijing

Abstract: This paper is a case report of using Move to Emptiness Technique (MET) to deal with depressive disorder. The client participated in the “Mind Flower Project” due to depression and since then received 8 consultations, 4 interviews and 5 times with MET (in the 4th visit, interview and MET process were conducted together). Five physical and mental symptoms, including “head lethargy”, “back fatigue”, “irritability”, “head inhibition” and “dry eyes”, were treated with MET respectively. All of the symptoms achieved significant results, and the follow-up effect was well maintained. After 8 weeks of MET intervention, the multi-dimensional perception assessment of interoceptive perception was significantly improved, the brain connectivity function was greatly decreased, and the depression state also remarkably improved, which showed the effectiveness of MET. This paper presents the consultation process of MET with detailed case evaluation, and at the end, the author left some personal thoughts on how to apply MET to Depressive Disorder.

Key words: Move to Emptiness Technique (MET); Depressive Disorder; Curative Effect; Follow-up Visit; Head