

一例运用移空技术处理患儿发病引起母亲恐惧等情绪的案例报告

安丽红¹ 董娟²

1. 抚顺市心理咨询师协会, 抚顺;

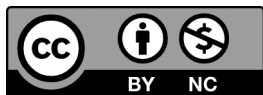
2. 临沧市思玛特儿童教育咨询有限公司, 临沧

摘要 | 本文来访者是一名母亲, 孩子长期患病, 有时会急性发作, 每次发病就医均让来访者感受到巨大的情绪冲击。最近一次就医结束后, 恐惧等复杂情绪依旧影响来访者正常生活。经过一次移空咨询, 处理了来访者以恐惧为主的复杂情绪造成的躯体化症状: 从胸口到胃堵得慌, 影响度从10分降到了1分, 达到显效。移空咨询后, 来访者感觉即使再次发生类似情况, 也不会对自己产生太大的影响了。本文记录了移空咨询的过程, 并进行了反思。

关键词 | 移空技术; 空境; 恐惧; 象征物; 疗效

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 个案基本情况

女, 36 岁, 从事教育工作。学习过移空技术, 与咨询师通过学习移空相识。

作者简介: 安丽红, 抚顺市心理咨询师协会理事, 研究方向: 移空技术在个体成长中的应用。

文章引用: 安丽红, 董娟. 一例运用移空技术处理患儿发病引起母亲恐惧等情绪的案例报告 [J]. 心理咨询理论与实践, 2022, 4 (10): 632-643.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0410064>

遇到问题想要处理时想到咨询师，主动寻求帮助。

1.2 来访者面临的问题

来访者有一个患病的孩子，孩子长期服药，病情一直较平稳，最近一次突然发病，送患儿就医过程中来访者感受到巨大的恐惧，觉得无法承受。就医结束后，一想到以后孩子一天天长大或许还会再发病，那种巨大的恐惧还夹杂着其他复杂情绪就挥不开，影响到日常的工作生活，来访者希望通过移空技术能让自己尽快回到正常的生活状态。

2 评估与目标

2.1 评估

来访者对咨询师了解，信任移空技术，思路清晰，表达完整，具备很好的感受性，对自己了解全面。主观求助意愿强烈，且希望使用移空技术处理，评估适合做移空咨询。

移空咨询开始前征得来访者同意进行录音录像。

2.2 目标

运用移空技术解决对来访者影响最大的情绪感受，让心身重归安定，能稳定地处理当下的事情。

3 咨询过程

咨询师与来访者较熟悉，来访者预约时比较急切，咨询师又恰好有时间，半小时后开始咨询。咨询形式为网上视频，收费。

咨询师先倾听来访者讲述生活事件和自己的感受，大约有 40 分钟，过程中咨询师感受到这次孩子突发疾病给来访者带来的巨大的情绪冲击，尤以恐惧情绪为重，还伴随着其他情绪，过程中咨询师抓住来访者的一个重要的、明显的感受，适时介入移空技术，直接进行象征物的存想，再顺着完成移空操作。以

下是移空咨询过程。

3.1 三调放松

没有做静态作业的三调放松。

3.2 确定靶症状

存想象征物过程中靶症状也越来越清晰，最后确定靶症状为恐惧为主的复杂情绪的躯体化症状：从胸口到胃堵得慌，影响度：10 分。

3.3 存想象征物

咨询师感觉到来访者已经讲述得差不多的时候，适时引导象征物，象征物是一个从胃部顶到胸口像号角一样的东西，重量有 50 斤，高 10 厘米，类似石材，很坚硬。表面光滑，上有斜的白色条纹。底部尖状，有点钝，但很硬。号角里面有黑色的泥，泥重 20 斤，很黏，有异味但不臭。号角温度 26 度。

存想象征物关键对话：

访：最近这段时间感觉自己是陷在泥潭里面。也不是泥潭，我也说不出来那种感觉，就是陷在情绪的漩涡里面拔不出来，就有点好像时不时想伸头出来换一口气，但是又被吸进去。

咨：嗯，你说的这个出来换一口气，然后又被吸进去。这个被吸进去的是一个什么样的感觉呢？就是吸到哪里？

访：我感觉就像是我不知道里面是个什么，反正就是很黑很黑，特别黑，又有力量，像龙卷风的那种。虽然不大，但是明显感觉它有很大的那种吸力，让我的情绪、让我整个人都会被吸进去。我刚想出来一下，然后它又把我拽进去。甚至我现在就觉得胸口很闷，就是被吸进去的，我就快窒息的那种。所以最近也会频繁地叹气，唉，就是觉得这样好像这口气才能通，我必须要深深地叹一下气。

咨：你是说你的整个身体被它吸进去，还是你感觉你自己很憋的那种？

访：这种感觉就像是我要被它吸进去的时候，我就喘不上气了，然后我就会不自主地……现实的感觉就会这样，赶紧深吸一口气吐出来。然后胸口这块痛，总感觉那个黑色的东西，就是那种圆锥形的，像龙卷风一样那种形状，小的，它在不停地旋转，一碰到我，跟我一接近，就会把我吸进去。

咨：它在哪儿？

访：我刚才觉得它在体外，但是现在又会觉得像是在胃下面那个地方，而且它的尖头是朝下的。然后它就这样不停地旋转，还有很大的吸力，不停地把我吸进去。而且感觉好像很重的。

咨：能有多重？

访：50斤吧。

咨：50斤。然后它从胃的底部一直往上延伸到哪？

访：我感觉就像快要来到我的胸部最下沿的那个位置，有肋骨的那块地方。

咨：嗯嗯。

访：好像就是差不多到这个位置，但是它其实长度不长，大概就那么一长段，10厘米左右，其实它不大，但是感觉它的吸力特别大，而且不停地在旋转。上面还有那种纹路，就明显感觉是那种斜着的凹下去的那种纹，上面就是会有一些不多的，可能就三四条那种白色的细线纹。

咨：它上面是平的吗？上面呢？

访：顶部吗？

咨：嗯，对。

访：我感觉它是中空的，嗯，其实有点像漏斗，但它不像漏斗那么直，有点像那个叫什么？号角，有点像号角那种。

咨：哦哦。

访：它在旋转，就感觉它有点像号角的形状，就有点往这边歪，歪了一点点。表面是很光滑。我现在说着，我就觉得胃很不舒服。

咨：啊，怎么个不舒服，你说？

访：就想打嗝，又打不出来，然后就顶得慌。但是我早上起床以后，就吃完了药，到现在，好像我什么东西也都没吃，但是还是觉得顶得慌。

咨：就是现在胃还是有一点顶，这个顶是有东西在里面顶？还是有气呀？能感觉得到吗？

访：我觉得像是东西，就是一个非常坚硬的东西，我消化不了。好像就是那个黑色的像旋风一样的东西顶着我，而且我感觉它下面那头很尖的那部分，让我特别不舒服，然后它就立在那里，就特别难受。

咨：它那个……

访：你要说疼吧，它也不疼，但是就是顶得慌。

咨：它底下的那个尖是特别尖的那种，还是有一点钝的那种？

访：微微有点钝，它不像针尖，就是微微有点钝，但是那个形状就是细尖的那种形状，而且最主要它的密度很高，然后就特别坚硬。我也说不上，有点像石材，但是又比石材还要坚硬，应该就是石材，而且还有点儿冷。

咨：没事没事，慢慢感觉。你说它有点冷，是它温度有点低？

访：哦，对，就是它比体温要低一些。26度，只能说冷。

咨：嗯嗯。

访：它中间是空的。

咨：对，你刚才说中间是空的，它那个中间空的里面，你能看到那个空里面的内壁是一个什么样的？

访：内壁好像是，因为它外面不是有纹路吧，就像花卷的那种表面的那种样子，所以里面的话就是往里凹的。刚才我突然会觉得说里面中空的地方，它装着好像是黑色的泥。

咨：黑色的泥。

访：就是明显感觉里面很脏，就很黑的那种深黑色泥状的东西。

咨：它能装多少？就是里面是没装满，还是说装到多高的那个位置？

访：那个泥最上缘……距离这个东西最上面那段大概还差个两三厘米的高度吧？没太装满，有这么多。

咨：嗯，然后它那个泥的那个表面是平的还是说里面有一些鼓包啊，或者是什么的那个？

访：嗯，就是很黏甚至就是有点像比如说熬阿胶类似那种，那种非常粘稠

的东西。

咨：就是泥。

访：很粘稠。也说不上脏，反正就觉得，哎呀，让我觉得很恶心。

咨：就黏糊糊的。

访：嗯，然后我明显地感觉往下坠，我消化不了这种这些东西。

咨：你刚才还说到它是旋转的，就是这个东西，它是在你的胃里面是旋转的，是它自己就是自动就能旋转，还是说有一个什么东西让它旋转的？

访：因为最开始说到那个点的时候，我是感觉有样东西把我吸进去嘛，但是在刚才说的过程当中，我发现它慢慢地固化了，它不太动了，成了一个固定的这么一个像容器一样的东西，里面装着黑色的泥它这个动态基本上就没有了，就变成了一个固体了。但是它那个泥可能还是有一定的流动性，但是流动性不强。我感觉如果我用手去捏一下那个泥，它可以扯丝，就是很黏的可以扯那种丝。

咨：哦，黏，那是很黏很黏。

访：然后闻一下它的气味。它不是很臭，但是有一些异味，但肯定不是我喜欢的那种气味。

咨：呛人吗？

访：不呛，但是我跟你说的時候，我感觉最大的感受就是它往下沉，堵得慌，堵在那儿就很难受，就想打嗝，又打不出来的感觉。

3.4 存想承载物

来访者存想承载物过程顺利，承载物是一个特别厉害、电焊和锯都无法切割、黑科技材料的金属盒子，黑色，重 100 斤，边长 10 厘米的正方体，壁厚 1 厘米，整体无焊接。表面哑光，摸上去有不均匀的砂粒感，温度 10 度，新的。

3.5 填写记录纸

象征物与承载物均为来访者手画，并标注了重要特征以及要处理的靶症状及影响度。

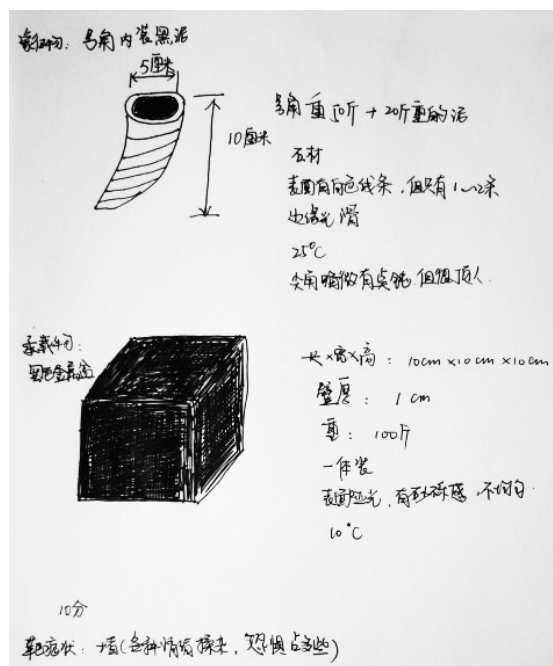


图 1 象征物和承载物

Figure 1 Symbolic Object and Symbolic Carrier

3.6 三调放松

这次三调放松顺利，做完放松来访者表示堵的感觉减轻了，此时影响度为 7 分或者 6 分。咨询师考虑来访者咨询时间长会感觉累，询问需不需要停下来休息，来访者表示要把移空做完。

3.7 清洁与置放

咨询师让来访者取出象征物号角时，来访者感觉号角卡在那里，自己想办法用一个类似剪刀的东西把号角撬起来取出。号角里面的黑泥先急速冷冻，然后也翘出来。再把它们一并放入金属盒。

清洁与置放关键对话摘录：

咨：接下来我们做取出清理，你现在先把它取出来，遇到什么情况都可以跟我说。

访：刚刚一说要取出来，我就感觉打了一个嗝，我觉得它好像没有粘在我的身上，没有长在上面，好像是卡在那里的。

咨：嗯，它卡的那个地方卡得紧吗？

访：因为它重，重就好像是时间长了就往里卡住了。

咨：嗯嗯嗯。

访：我想拿一个有点像类似于杠杆一样，有点像剪刀，但是它不像剪刀那么锋利的那种东西，然后把它一翘，翘起来。

咨：嗯，好，你用。

访：好啦，然后那个缝隙用刷子刷一下。然后已经刷完了。我现在想用清水给它冲。像洗车一样的那种喷头给它冲洗一下。然后我再用纸巾给它擦干。

咨：嗯，它里面的泥？

访：我不会清洗了，感觉没法清洗，因为它会粘在我手上。

咨：嗯，粘在你手上，你会很不舒服？

访：对，所以我就不动它，我就把取出来的整个一体，把外围擦干净，就因为那个泥已经完全地就粘在里面了，它也不太会动出来。

咨：你是觉得它不出来，你也不去碰它，就这样？

访：嗯，就给它放在里面。

咨：那你如果要是清洗的话会怎么样？

访：我感觉这个东西。把它抠出来，你刚才这么一说，我又觉得是不是因为我害怕去处理它。我是不是就怕沾上一手麻烦，然后觉得装在里面，到时候一次打包带走。我觉得可以试一下，给它用那种急速冷冻，很低很低的温度给它冻一下。因为我的外面都清洁干净了，我只要把它放到一个仪器里面急速冷冻。它就冻成像冰块一样的东西。冻上了之后，我就给它撬出来。就想办法给它把里面的黑色泥给它弄出来。我试试把它弄出来。

咨：嗯，好，你弄。

访：它出来了，但是里面需要清洁一下。

咨：嗯，好，你清洁，你弄。

访：现在弄干净了。我可以把那个泥扔掉吗？

咨：扔掉是什么意思？

访：就是那个泥不是取出来了吗？那这个东西我要带走吗？把它放到承载物里面带走吗？

咨：嗯，放在承载物里带走和把它扔掉对你来说有什么不一样？

访：还是带走吧。因为我不知道扔掉，扔的时候把它扔在哪里，它有一天会不会回来，那我就把它一起带走。

咨：行。

访：嗯，都清洁整理完了。

咨：那你再把那个盒子检查，先检查，然后再清理，看看底下呀，上下呀，就里里外外的，都检查一下。

访：可以，都挺好。

咨：嗯，那你现在把它放里头。

访：怎么放进去？先把它用一个特别的那个仪器这样给它划过去。从上面那样打开，把它放进去，把那些取出来的黑泥也都塞在里头。在里面我觉得还是填充一种泡沫。像那种最老的那种摩丝，擦在头上那种东西。

咨：嗯嗯。

访：对吧，填满了之后这个摩丝会自动凝固变成固体，然后取下来的那个像号角一样的那个东西，还有那个泥，就自然冻在里头了。然后再把那个盒子盖起来。好像那个材料盖上之后，它又会自己相互融在一起成为一个整体。

咨：嗯嗯，处理好啦。

访：嗯，处理好了。

3.8 移动与空境

移动过程顺利，初始移动到3米时来访者感觉盒子变小，可见移动中没有最佳距离，最远距离是9米，超距移动到150米，来访者感觉在一个白白亮亮的空间飘来飘去，感觉很舒服、很轻，很想在这个感受里面待着。空境体验1分20秒。

做完移空后，来访者反馈“觉得好像胃里面，就感觉轻了，刚才一直感觉

就是不仅堵，还有那种颜色也比较暗、比较深，但是现在的话就觉得取出来那块儿是变空了之后，更白了，就那种感觉，就清爽了”。

3.9 移回与评估

未移回置放了象征物的承载物。

来访者堵的影响度从 10 分降到 1 分。

4 案例评价

本次移空咨询处理了来访者恐惧等多种情绪的躯体化症状，即从胸口到胃部的堵，症状影响度从 10 分到 1 分，达到显效。三天后来访者主动跟咨询师反馈，刚做完移空的前两天就感觉好像自己做了一次手术，手术切除了一颗瘤子，切除部位感觉空，身体有点轻、飘，第三天感觉开始慢慢注入新鲜的血液，给来访者的感觉是手术已经做了，瘤子都没了，但是它这个后劲儿就一点儿一点儿地感受得到，身体开始慢慢修复。咨询后 27 天咨询师回访，来访者说再想起这件事时对自己已经没有影响了，影响度是 0 分，而且最近遇到很多事情，感觉就像是衣服突然沾了泥巴，处理泥巴就完事了，不会受影响。

5 咨询过程反思

5.1 象征物变化的过程也是来访者面对和处理的过程

来访者的象征物由开始的像龙卷风那种让整个人都会被吸进去，倒像个号角在体内顶，从号角是中空的到感觉到里面有很多黏糊糊的黑泥，从象征物是动态旋转的到固化不怎么动了，也是来访者对自己的感受越来越清晰的过程，说明具象的过程不仅来访者在调动自己的感知觉，同时也在对感知觉加工，症状也由不能把控到逐步清晰并可以面对。

5.2 适时顺势引导象征物

本案例没有按照移空技术十个操作步骤的顺序，开始咨询时，咨询师感受

到来访者有很多积压的情绪，给来访者足够的时间去讲述，当来访者情绪得到缓解，咨询及时抓住来访者提到的一个主要负性感受，并捕捉到象征物的呼之欲出，顺势引导出象征物，达到很好的效果。咨询师对移空技术很相信，知道无论进行到哪一步骤，都可以帮助来访者缓解症状，移空技术在熟练掌握的基础上，也可以灵活运用。

5.3 充分调动来访者的自我掌控感

移空技术在解决来访者问题的同时，注重调动来访者自身内心力量。来访者不想清洗泥和清洗后要把泥扔掉时，咨询师没有直接给予回答，而是问来访者想怎么做，因为咨询师知道来访者学过移空，对移空了解，会做出适合自己的选择，这时咨询师运用移空式共情，通过看见来访者的方式，跟来访者共同面对，并给来访者创造空间让其自己去做选择，这激发了来访者的自主性，增强了来访者自身对问题的把控能力。

（致谢：本案例公开发表已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. 当心理咨询遇见传统文化 [M]. 北京: 中华书局, 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.

A Case Report of Removing the Panic of a Mother with a Sick Child Using Move to Emptiness Technique (MET)

An Lihong¹ Dong Juan²

1. *Fushun Psychological Consultants Association, Fushun;*

2. *Lincang Smart Children Education Consulting Co., LTD., Lincang*

Abstract: The client in this paper is a mother whose child has a long-term illness and sometimes had an acute attack. Every time the child got sick, the client felt a huge emotional impact. After the last medical visit, fear and other complex emotions still affected the normal life of the client. After Move to Emptiness Technique (MET) consultation, the somatization symptoms caused by the client's complex emotions mainly fear were dealt with: the impact of the blockage from chest to stomach reduced from 10 to 1, achieving a significant effect. After the consultation, the client felt that even if the similar situation happened again, it would not have too much influence on her. This paper presents the process of this consultation and reflects on it.

Key words: Move to Emptiness Technique (MET); Psychological Empty Land; Fear; Symbolic Object; Curative Effect