

## 一例从灭活象征物操作起效的移空案例

梁亚奇

北京灵兰中医诊所，北京

**摘要** | 本文是一例运用移空技术处理嗓子痒、咳嗽症状的案例报告。本案最突出的特点，是象征物具有活性，并通过对象征物灭活起到了显著疗效。来访者在咨询的前一天觉得要感冒，出现嗓子痒、咳嗽等症状。本次移空咨询靶症状为嗓子痒。象征物是一条毛毛虫。承载物是便当盒。对象征物灭活之后，症状即明显好转；灭活前不时咳嗽，灭活后再没咳过。移动至1000米进入空境体验。影响度从6分降到0.5分，达到显效；来访者次日反馈，咳嗽症状未复发。本文详细呈现了本案例的移空操作过程；并对具有活性象征物的同类案例，其象征物特点分类和怎样进行相应的灭活操作，进行了个人经验的总结分析。

**关键词** | 移空技术；咳嗽；象征物灭活；空境体验

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 来访者简况

来访者，女性，五十余岁。心理咨询师，有多年心理临床经验。接触移空技术一年左右，正在深入学习并且做了一些实践，对移空技术熟悉。

作者简介：梁亚奇，北京灵兰中医诊所，执业医师（中医），研究方向：中医内科临床、经络医学理论与临床、中医心理理论与临床、移空技术的中医理论阐释与临床应用。

文章引用：梁亚奇. 一例从灭活象征物操作起效的移空案例 [J]. 心理咨询理论与实践, 2022, 4 (11): 711-720.

<https://doi.org/10.35534/tpcc.0411070>

咨询前一天来访者“觉得要感冒了”，有头痛等感冒症状，咨询当日头痛已经好了，当下比较明显的是嗓子不舒服、咳嗽，想要解决嗓子不舒服的症状。

## 2 咨询过程

本次咨询使用网络视频形式，咨询免费。

来访者所处咨询环境安静，网络视频的光线和声音质量很好，信号流畅稳定，视野充分，座椅等符合移空咨询的要求。

### 2.1 三调放松

咨询师按照常规指导。来访者操作熟练。从身姿、动态、表情等判断，来访者进入放松安静状态很快，也很稳定。

### 2.2 确定靶症状

三调放松前询问来访者有什么想解决的问题，答案很明确，是嗓子不舒服。随之进行评分，影响度为6分。然后开始做三调放松，三调放松结束后，请来访者再次感受，以确认靶症状是否与前一致。答案肯定，靶症状进一步确定为嗓子痒，影响度6分。

### 2.3 存想象征物

经咨询师询问，来访者主诉“嗓子干痒”，先细化感受，确定为毛毛蹭过的“痒”，顺势引导出象征物为毛毛虫。然后进一步引导象征物的细节，重点包括毛毛虫是静物还是活物，毛的特点等。

最终确定象征物毛毛虫是灰色的身体，胖乎乎，软乎乎，弓着身子，食指长（5厘米），无名指粗；白色的毛，密密麻麻，毛长1厘米，不硬；毛毛虫头部有两个触角，圆尾；身侧没有圆点等；肚子没有毛，蛇腹样。重要特点是虫毛不硬，用棍子捅的时候虫子有反应，有同样大小的一块姜那么重。

来访者第一次讲出是“毛毛虫”时，嘴角微微有些笑意，神情进一步放松。可以知道来访者觉得挺好玩，进入感性境界的状态更好了。接下来描述毛毛虫蠕动时，来访者用身体模仿了蠕动的动作。

让来访者用手去捅这个虫子的时候，来访者突然嘴角下撇，身子也跟着悚了一下，对象征物厌恶的反应非常明显。然后说捅它会痒，并且一边说一边又悚了几下。接下来咨询师要求再去触碰虫子时，来访者就表示改用棍子去捅了。

存想象征物关键对话：

访：干痒干痒得想咳嗽。

咨：发干，发痒。

访：嗯。

咨：是有东西在里边刷它似的，还是说里边干得？……就那种燥燥的起皮屑似的，这是一种痒；还有一种痒，就是小毛毛在里边蹭来蹭去的。

访：第二种。

咨：噢。是个什么东西在里边在弄？

访：嗯……好像是一只毛毛虫。

咨：这毛毛虫在里边打滚，还是上上下下地爬来爬去呢？

访：它就在那儿蠕动。（来访者用身体模仿毛毛虫蠕动的动作，看起来她觉得挺好玩）

咨：毛毛虫的毛硬吗？

访：咱们刷锅那个塑料刷……没那么硬。

咨：有的毛毛虫颜色黑乎乎的，看着软绵绵的；还有那种毛毛虫，又绿又硬，瞅着都有点吓人的那种，大硬毛往外吡着。这个毛毛虫是哪种？

访：嗯，软的那种。

咨：胖墩墩的，还是细长的？

访：胖的。

咨：您用手杵它那身子，它动弹吗？用手指捅它一下。

访：捅它一下，就缩一下。待会儿又鼓（弓）起来。（来访者嘴角下撇，身子也跟着悚了一下，很明显地厌恶毛毛虫的感觉）

## 2.4 存想承载物

承载物出来很快，是个便当盒。

引导来访者通过眼看、鼻子闻、手摸、手掂、开合盖子等，感受承载物的细节。便当盒是全塑料材质，白色透明；长15厘米，宽5厘米，高5厘米；两块姜那么重；壁厚0.5厘米；连体翻盖，盖有卡扣；盖边凹槽设计，无密封条；无标签、纹饰等；新盒子，未用过。用手捏，壁是厚实的、硬的；用指节敲击是“咚”一下；用鼻子闻一下，新买的塑料呛鼻子的味道；用手摸，是平底无凹型，盒子边缘有点小毛糙，但是不刺手。

## 2.5 填写记录纸 A

来访者画图精细，而且传神，表现力很好。这样的画图，对象征物和承载物的锚定作用很充分。

移空技术记录纸 A

姓名: \_\_\_\_\_ 性别: \_\_\_\_\_ 日期: 2021年7月21日

一、需要处理的问题 (心身症状):

二、问题严重程度

无影响 \_\_\_\_\_ 最严重 \_\_\_\_\_

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

三、问题象征物图

名称: \_\_\_\_\_

外形特征 (或取物品参与特征, 至少3项)

尺寸 (长: \_\_\_\_\_ 宽: \_\_\_\_\_ 高: \_\_\_\_\_) 重量 (\_\_\_\_\_)

形状 (\_\_\_\_\_), 材质 (\_\_\_\_\_), 颜色 (\_\_\_\_\_), 气味 (\_\_\_\_\_), 触感 (\_\_\_\_\_)

颜色 (\_\_\_\_\_), 气味 (\_\_\_\_\_), 触感 (\_\_\_\_\_)

四、承载物图

名称: \_\_\_\_\_

外形特征 (承载象征物图, 至少3项)

颜色 (\_\_\_\_\_), 形状 (\_\_\_\_\_), 材质 (\_\_\_\_\_), 重量 (\_\_\_\_\_)

厚度 (\_\_\_\_\_)

长 X 宽 X 高 = 15 X 5 X 5 cm

0.5 cm

图 1 移空技术记录纸 A

Figure 1 MET Log Sheet A

## 2.6 三调放松

按照标准程序，引导来访者调身、调息、调心。重点是告诉来访者：“现在不关心其他任何事情，只是随着呼气，把所有的念头都呼出去。”然后安

静地等待来访者完成操作。

第二次三调放松顺利。

## 2.7 清洁与置放

提示来访者需要将象征物毛毛虫分离并灭活。分离过程很顺利。但灭活的操作比较困难，原因是来访者对于直接操作毛毛虫有较强的抵触。这里用了较多时间，让来访者一点点去尝试和适应，同时观察来访者的身体动态和表情，确认她的状态变化。最终还是实现了对象征物的灭活。

其中分离完成时，来访者仍表现出对虫子的厌恶难受，不愿碰它，甚至动作和表情的程度比之前更加严重，但同时也夹杂了越来越明显地觉得这件事好笑的表情。所以虽然厌恶和无奈，但此刻不是警惕的厌恶和无奈，而是轻松玩笑的厌恶和无奈。

清洁与置放关键对话：

访：已经弄出来了。

咨：怎么弄出来的？

访：（略撇嘴，明显的厌弃表情）拿个镊子把它镊出来就行了。

咨：镊出来之后，现在是用镊子捏着它呢，还是已经放下了？

访：放地上就行了。

咨：噢，放地上了。它还动么？

访：它就趴在地上。

咨：噢，就趴在地上呢。您现在用小棍儿，或者就用那镊子，稍微捅它一下，看它还动吗？

访：嗯……（表情很无奈）你碰它它就动。

咨：动啊。有什么办法（灭活）吗？

访：它动就动呗，待在外面了，不管它！

咨：不想管它是吗？但是待会儿放在盒子里面，扭来扭去，有时会影响它的移动啊，盒子就不稳啦。

访：没事。

咨：它要跑出来呢？我还是建议您把它灭活。其实也简单，比如什么冷啊，热啊，火啊，水啊……

（来访者突然上身很明显地悚了一下，马尾发辫都甩起来了，又嫌弃又好笑又无奈的表情，一边搓着双手，笑了出来）

咨：我们曾经试过的，用过麻药也可以，毒气也可以。您可以想想有什么办法。

（来访者晃晃肩膀和上身，伸展头颈和身子，深吸了一口气，然后又深呼出来，把身子坐稳了，表情也是充分做准备的样子）

咨：不是非要您去接触它。用了这些东西和办法，它能够不活动了。

（来访者继续着此前的表情，微闭着眼，用左手手背抹了抹眼外）

咨：用点儿什么？

访：（决断的语气）那就喷点杀虫剂吧！

咨：行！什么杀虫剂？

访：就是打蟑螂的那种。

咨：噢，家里用的打蟑螂的大铁罐的那种是吗？

访：对对。

咨：但是那种有气味啊，那个味儿您行吗？

访：嗯……戴口罩吧。

咨：行。您给喷，喷好了之后告诉我。

访：喷好了。（来访者没有特别的身体动态，但表情很明显，就像在说“看着好恶心啊”）

咨：喷好现在它是什么样的？是一整条，还是蜷着的？

访：就趴着，瘫在那儿了。

咨：瘫在那儿了，噢。您再拿那个镊子去捅捅它，还动吗？

访：（不再有明显的厌恶抵触的身体动态和表情）不动了。

咨：啊。是软乎乎的，还是硬邦邦的？

访：软乎乎，软趴趴的。

毛毛虫灭活之后，来访者再去触碰它，就不再有明显的厌恶抵触的身体动态和表情了。而且灭活是个明显的分界点，此前的各个环节操作时，来访者会

不时地咳嗽几下；但从灭活之后，来访者再没咳过了。

后续清理象征物、清理承载物、置放象征物并加固都很顺利，工作也很充分。

## 2.8 移动与空境

初始移动顺利，往远和往近移动，来访者的感受没有明显变化，承载物大小也没有明显变化。可见移动过程，来访者感觉往远移稍微舒服点，承载物越远变得越小，到230米处看不见了。超距移动到500米处看不见也感觉不到了，但心里还有一丝惦记。1000米处，什么也不惦记了，来访者进入空境体验。

## 2.9 移回与评估

没有移回。影响度前测6分，后测0.5分，属显效。

## 2.10 填写记录纸B

咨询师填写了后测评分和个性化事件。具体内容从略。

# 3 来访者反馈

移空咨询结束后，来访者反馈，对象征物毛毛虫灭活之后，明显感觉症状减轻了很多，嗓子痒的影响度分值至少已经降低一半以上。

咨询次日下午来访者反馈：“毛毛虫已不影响我了，不咳嗽了。”

# 4 咨询过程中的个性化事件

来访者触碰象征物和对象征物进行灭活时，有明显的表情和肢体反应，表现出强烈的厌恶、悚然、回避。

复盘计时，本案全程用时约36分钟，进行到约23分钟时象征物灭活完成。第23分钟之前，来访者一边咨询一边不时咳嗽；第23分钟之后，再没咳过一声。

咨询结束时，来访者有明显的疲惫感。一般移空咨询，来访者不会有这么明显的疲惫感；但在需要勇敢、耐心、细致灭活象征物的案例中，疲惫是比较

普遍的现象。

## 5 咨询师反思

移空技术操作中对于有显著活性的象征物，灭活是非常重要的。虽然原则上不是必须灭活，但在临床操作中，我都一定会问来访者要不要对象征物灭活。如果来访者不是很肯定地拒绝灭活，或者只是出于厌恶或惧怕象征物才不愿灭活的话，我都会建议和鼓励来访者进行灭活操作。从临床实践来看，象征物灭活后，通常都会有明显的效果立刻呈现出来。灭活操作是此类案例重要的起效点。灭活前对于象征物的厌恶、惧怕情绪越是强烈的来访者，只要勇敢、耐心、细致地进行操作，效果越比其他人显著。

本案例象征物毛毛虫被灭活之前，来访者一边做移空一边不时地咳嗽；灭活之后，再没咳过。这个分界点非常明确。移空结束后，来访者反馈说，她明显感觉到灭活象征物之后自己的症状一下子就轻了很多，如果那时候打分的话，至少已经降低一半分数了，后续的那些操作，就是锦上添花的作用了。

有活性的象征物五花八门，粗分为两类：一类是活的生物，例如本案的毛毛虫，此外还遇到过蚊子、蜈蚣、蛇、乌贼、细菌、外星生物等；另一类是非生物体，但有显著的动能，例如闪电、电线、机器、弹力球、膨胀胶泥等。我的临床经验是，对于生物体，来访者多倾向于灭活，而且操作的针对性强，效果也好；对于非生物体，来访者多觉得无所谓，并且灭活的重要性确实比前者小得多。

灭活的意思是灭除象征物活性，不一定杀灭象征物。具体情况要看来访者自己的决定。我遇到的来访者，有人直接杀灭象征物，例如用杀虫剂喷杀；也有人不愿杀灭，于是用麻醉药对象征物进行麻醉；还有来访者有禁杀的宗教信仰，于是对象征物默诵经文，我就静静地等着TA诵完经文，象征物也很好地安静下来了。

象征物是活的生物时，其中一种很特殊，就是人。通常我们认为，来访者存想的象征物是人的时候，很可能是靶症状不准确，或者象征物不是靶症状的象征物，而是生活事件的象征物。遇到这种情况，我首先的做法是放慢节奏，

继续探索靶症状和象征物，有些后来就改成其他生物了——这个改变也是随着探索过程，来访者自主、自动呈现的，不是咨询师植入和更改的。另有一些来访者，最终呈现的象征物仍是人，或者就要把某个特定的人作为象征物，意愿非常坚定；那么对于人作为象征物，原则上不做灭活，只要让TA安静一些就可以了。最常见的情况是来访者想跟象征物谈话，有些则是很郑重地要跟象征物进行告别。

关于有活性的象征物和灭活操作，以上是笔者的一点反思和临床经验。

（致谢：本案例公开发表已获得来访者授权。）

## 参考文献

- [1] 刘天君，[德]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.
- [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.

# A Case Report of Boosting Curative Effect Through Inactivating the Symbolic Object in Move to Emptiness Technique (MET)

Liang Yaqi

*Beijing Linglan TCM Clinic, Beijing*

**Abstract:** This is a case report of the application of MET in the treatment of throat itching and cough. The most prominent feature of this case is that the

symbolic object was alive, and the inactivation of the symbolic object had played a significant role in achieving prominent curative effect. The day before the consultation, the client felt a cold and had symptoms such as throat itching and cough. The target symptom of this MET consultation was itchy throat. The symbolic object was a caterpillar. The symbolic carrier was a bento box. After the inactivation of the caterpillar, the symptoms were significantly improved. The client coughed from time to time before inactivation and never coughed again after inactivation. Moved to 1000 meters to enter the psychological empty land. The degree of influence was reduced from 6 points to 0.5 points, achieving remarkable effect. The next day, the client reported that the cough did not recur. This paper presents the operation process of this case in detail. And also, in those similar cases with active symbolic objects, the features of the symbolic objects and how to carry out the corresponding inactivation operation were summarized and analyzed with personal experience.

**Key words:** Move to Emptiness Technique (MET); Cough; The Inactivation of Symbolic Objects; Psychological Empty Land