

## 一例运用移空技术处理怨恨情绪的 案例报告

吴坤武

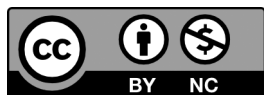
海南天一心理咨询有限公司，海口

**摘要** | 本文是一例用移空技术处理人际关系导致怨恨情绪的案例报告。处理的靶症状为下腹部堵（怨恨的感受），第一次的象征物是包裹着一团气的肉球，咨询师感觉像是生活事件和靶症状结合产生的象征物。在后续的移动过程中出现象征物回来干扰来访者的情况，咨询师及时引导来访者重新形成象征物，做了第二次移空。影响度分值从10分降到0分，一周后随访3分。本文重点呈现了案例中存想象征物和移动的操作过程，希望给以后遇到相似情况的咨询师提供些参考。

**关键词** | 移空技术；象征物；靶症状；生活事件

Copyright © 2023 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 个案背景简况

来访者，女，二十余岁，学生，大学毕业后曾到外地工作半年多，工作期间遭遇了多次人际关系中的不愉快经历，来访者觉得自己真心待他人，却不被

作者简介：吴坤武，海南天一心理咨询有限公司，高级家庭教育指导师、一级人力资源管理师，研究方向：移空技术在人际关系处理中的运用。

文章引用：吴坤武. 一例运用移空技术处理怨恨情绪的案例报告 [J]. 心理咨询理论与实践, 2023, 5 (1): 56-66.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0501005>

他人理解，被孤立、被评判、被背叛，情感受到了伤害。

## 2 移空咨询过程

跟本案来访者共做了三次咨询，面谈形式，收费咨询。初始访谈中咨询师了解到来访者因为工作和生活中人际关系冲突带来负面情绪的困扰，并对来访者进行了是否适合做心理咨询及移空技术的评估。来访者是第一次接触移空技术，咨询师向其介绍了移空技术。以下是第一次初始访谈后相约进行的第二次移空咨询。本次移空咨询用时75分钟。

### 2.1 三调放松

第一次做完三调放松感觉来访者的状态并没有沉静下来，咨询师于是跟来访者商量再做一次三调放松，两次共用时约4分多钟。评估来访者的状态虽然没有达到最佳，但可以继续往下进行。

### 2.2 确定靶症状

了解到来访者主要觉得受到了不公正的对待引发出怨恨的感受，躯体症状是下腹部堵，症状影响度10分。

### 2.3 存想象征物

经引导，来访者下腹部堵着的象征物是一个肉球，面积10平方厘米，壁厚5厘米，椭圆形，肉壁是人鲜肉的样子，暖红色；里面是白色的气体，用手抓不着，无味；重1斤。

在存想象征物的过程中，咨询师感觉到象征物肉球可能是生活事件与靶症状的结合体，但考虑到那就是来访者当下的真实状态，于是咨询师尊重来访者的感觉顺着往下做。

存想象征物关键对话：

咨：当你觉得恨意出来的时候，跟身体联接一下，你觉得哪里不舒服？

访：（用手比画腹部肚脐附近）

咨：是上腹还是下腹？（访的手指向下腹部）肚脐眼下面？有多大的面积？

访：大概这么大（用手比画）。

咨：有多少厘米？

访：10平方厘米。

咨：跟正方形一样？（看着访的手形问）

访：不是，感觉更像是椭圆形。

咨：哦，是怎么样的不舒服的感觉？

访：有点堵。

咨：是吧？觉得是什么东西在堵？

访：觉得这有点堵，什么东西堵不知道。

咨：我们慢慢地去感受一下，靠着舒服你就往后靠（来访者坐在沙发上），想抱着抱枕就抱着，都可以。慢慢地闭上眼睛体会一下，这个地方有一个椭圆形的东西堵着，是硬的东西还是软的？（示范引导访闭上眼睛去体会）

访：我感觉它像是被肌肉包裹着。

咨：被肌肉包裹着？包裹着什么东西？

访：就是那种感觉，对。

咨：是你的肚子被其他的东西裹着吗？

访：感觉这边有一团什么东西就是被包裹着，我感觉是一团东西。

咨：一个椭圆的一团东西，这团东西是在你的皮肤里面还是皮肤外面？

访：里面。就是被包裹着。

咨：被包裹着它的表皮是什么？

访：就是一层肉。

咨：表皮是一层肉，那里面是什么？

访：里面可能是气。

咨：里面是气？

访：像一团气泡。

咨：一团气泡，里面；外面是一层皮，肌肉。

访：我不知道是不是气泡，就是像气体一样聚在一起的那种。

咨：一团气在这里面，有一个东西裹着它，裹的是什么材质呢？

访：肉，就是人肉？（语气不确定）

咨：是牛肉还是人肉？（开玩笑的语气，咨访一起笑）。你看我们把这个东西具象得越栩栩如生，我们一会儿做起来就越有效。

访：就像人肉一样，一个气泡在里面。

咨：那你摸一下是软的吗？感受一下。（访露出不明白的表情）不是真的摸，是你感觉一下（咨访一起笑笑）。

访：感觉它是气体不像固态，手可以穿过它。

咨：你一摸可以穿过它，因为它是气体的？但是外面不是裹着一层肉吗？

访：可以摸到里面，就是可以这样子抓（访做出伸手抓的动作），但是不一定能抓得住，是因为它是气体会移散的。

咨：哦，你觉得这气体它是什么颜色的？

访：白色的。

咨：嗯。它是很稀的还是比较浓的？

访：白色的，浓的。

咨：然后你还用手去抓，但是又抓不住是吧？

访：（点头）

咨：好，它有味道吗？

访：（摇头）

咨：外面包裹的这层肉是很鲜艳的肌肉还是表皮这种？

访：应该就是人体内部的那种肌肉，应该算是那种看着比较温暖的肉色。

咨：看着比较温暖的肉色？是我们这种表皮的还是里面的那种暗红色？鲜红色？

访：不知道怎么形容，可能有点那种像子宫一样的感觉。

咨：嗯嗯。厚吗？

访：有一点厚。

咨：壁厚是多少？

访：3到5厘米。

咨：3厘米还是5厘米？

访：5厘米这样。

咨：你觉得叫一个什么名字比较好？给它取个名字你会叫什么？

访：那就叫肉球吧。

咨：好。你掂量一下它有多重？

访：气体应该没有什么重量。

咨：因为它外面还有一个包。

访：那就1斤。

### 2.4 存想承载物

存想承载物过程顺利。承载物是矿泉水瓶。500毫升椰树牌矿泉水瓶，外面有椰树的商标，盖子是白色的，10克重，新的，无味。

### 2.5 填写记录纸 A

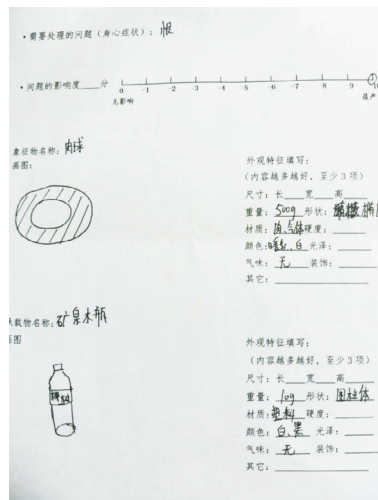


图 1 移空技术记录纸 A

Figure 1 MET record sheet A

### 2.6 三调放松

动态作业的三调放松，来访者进入状态的时间比静态作业时快。

## 2.7 清洁与置放

取出象征物肉球顺利，清洁时来访者有明显的肢体语言。来访者对承载物的清洁做得很快，咨询师引导其做更细致的清洁。

在把肉球放入矿泉水瓶后，来访者用沙子做了空隙填充，盖好盖子后又加了一个土黄色的快递纸盒，用白色绳子进行加固。

## 2.8 移动与空境

在移动的过程中移动物出现不稳定状态，表现为象征物多次不受控制。在第一次移动到接近空境时，象征物挣脱冲回再次干扰来访者，咨询师跟随来访者的感受顺势做了第二次移空技术的快速处理。处理后的象征物变得纯粹了，是一块黑炭，来访者重新给出了承载物铁盒，随后的第二次移空也顺利了许多。

移动与空境关键对话：

咨：现在我们把矿泉水瓶往你眼前的正前方往外移，然后到那个点的地方就点头，或者示意我一下就行。眼前，1米，3米，5米，3米（来访者有停顿），3米这感觉到不舒服吗？

访：不是，我刚才有一点懵，不知道它又倒回来了。

咨：是的，要是你有什么不舒服，你都跟我说。1米，眼前，1米，3米，5米，1米，我看你皱了一下眉，有什么感觉？

访：感觉它一下子加速冲回来。

咨：冲回来是吗？这时候的感觉是怎样的？

访：感觉有一点，怎么又回来了？

咨：那你是觉得往外移舒服还是往近移舒服？

访：应该是往外移舒服。

咨：好，5米，10米。在这些距离里面有没有哪个距离是你觉得放那就很舒服的，有没有？

访：那就10米（来访者是第一次做移空，这样的表述初步评估不一定是最佳距离）。

咨：10米相对舒服是吧？20米、30米、50米、30米、20米、50米这里矿

泉水瓶有多大？

访：现在可能是一个小黑点。

咨：好，100米。还能看见它吗？

访：应该看不见了（不确定的语气）。

咨：80米，80米看得见吗？

访：80米很难看见。

咨：好，100米，200米。

访：感觉应该已经有点难控制它。

咨：不用管它，还能感觉到它，我们就继续往外移，300米。

访：300米就已经感觉不到了。

咨：现在感觉不到是吧，你心里还惦记它吗？

访：应该看不到，就不会想了（来访者此时好像有点离开具象思维状态了）。

咨：好，我们再多移远一点，看一下那种感觉会有什么样的变化，好不好？

500。

访：我感觉在这个距离我已经操控不了它了，已经失去了那种控制的感觉。

咨：那是在哪个点你觉得跟它已经没有办法有联接了？

访：应该是200米。

咨：那在200米的时候是什么样的感觉？

访：会感觉已经没有控制的能力了。

咨：想移回来看看吗？（访摇头）不太想是吧？200米这里你就感觉比较舒服是吧？（访点头）好，你就在这里待着（停顿一会儿，感觉来访者身体有躁动），能说一下在这里的感觉吗？

访：就是我现在脑海里面是已经坐下来盘着腿了，然后不知道为什么想到那个瓶子像有生命一样，会在我旁边就是打扰我，那瓶子还在，会敲一下我的头，还是怎么样，但是因为它又是一个塑料瓶，可能没有那么有杀伤力，会有一点烦人。

咨：就是说它又回来了是吧？

访：感觉可能这个距离它还是能冲得回来。

咨：冲回来了是吧？好，你现在放松，对，自己放松一下（停顿），感觉一下这个瓶子现在在哪？

访：可能在上方。

咨：在你的头的上方吗？（访点头）好，先把它放到你的正眼前，我们把它再移一次？

访：好吧。

咨：1米，5米，10米。

访：我不知道是因为给它设定是肉还是怎么样，总觉得它好像有生命一样，就可能会挣脱承载它的东西。

咨：你先给它灭活。

访：再给它加固一点？

咨：不是，你不是觉得是有生命的吗？你给它灭活，就是把它弄死。别让它有生命，你会用什么方法？

访：那就用火枪喷它。

咨：好，你自己操作。

访：它就焦掉了，可能变成黑炭了。

咨：连肉球一起对吗？

访：是，因为它是肉球，然后就会感觉它好像有生命。现在用火枪喷它就变成黑炭了。

咨：你是肉球和矿泉水瓶一起的吗？

访：应该是先取出来，因为它可能已经冲破束缚，然后就用火枪把它喷成黑炭，然后再装回去。

咨：好，把黑炭装到瓶里面，再把它塞满（访用动作回应）。好，再盖上（访动作回应），重新加固。

访：我把它放进一个铁箱子里。

咨：行。

访：就是正方体的，然后挂上一个锁，然后钥匙丢掉了。

咨：都装好了吗？（访点头）好，铁箱的大小、重量？

访：差不多正好容下矿泉水瓶。

咨：你把那矿泉水瓶放在铁箱里面去了，好，我们先把铁箱放在你眼前，1米，3米，5米，10米，5米，1米，眼前，3米，5米，10米，5米，15米，20米，30米，50米，现在有多大？

访：应该看起来可能跟指甲盖差不多。

咨：100米，200米，200米这有多大？

访：200米应该看不见了。

咨：那150米呢？

访：150米应该能看见，就是最小的那种黑点。

咨：就针尖那样的黑点是吗？（访点头）好，200米就看不见了是吧？（访点头）好，在200米这稍微待一下。好，我们从200米这里开始接着往外移，300米，1000米，5000米还能感觉到它吗？

访：感觉不到了。

咨：心里还惦记吗？

访：不惦记。

咨：你在5000米这里的感受是什么？

访：感觉好像抛掉了什么？负担？

咨：好，那行。我们就在这待会，到你不想待了就可以睁开眼睛了。

问题的影响度：\_\_\_\_分  
如果该问题对你的影响会有程度之分，请在“+”上的“-”填写正性的影响分。

( ) 距离轴

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

物体名称：\_\_\_\_  
类别：\_\_\_\_

外观描述：  
(内容越多越好，至少3项)  
尺寸：长\_\_\_\_宽\_\_\_\_高\_\_\_\_  
重量：\_\_\_\_形状：\_\_\_\_  
材料：\_\_\_\_硬度：\_\_\_\_  
颜色：\_\_\_\_气味：\_\_\_\_  
其它：\_\_\_\_

物体名称：\_\_\_\_  
类别：\_\_\_\_

外观描述：  
(内容越多越好，至少3项)  
尺寸：长\_\_\_\_宽\_\_\_\_高\_\_\_\_  
重量：\_\_\_\_形状：\_\_\_\_  
材料：\_\_\_\_硬度：\_\_\_\_  
颜色：\_\_\_\_气味：\_\_\_\_  
其它：\_\_\_\_

咨询过程中个性化事件（各用词描述）  
是咨询者为处理怨恨情绪而进行移空技术的情况，进行了\_\_\_\_次移空操作。

图2 移空技术记录纸 B

Figure 2 MET record sheet B

### 3 移空咨询效果

经移空处理后，来访者下腹部堵（怨恨的感受）的影响度从10分降到0分，达到临床痊愈。一周后的第三次咨询随访影响度为3分。

### 4 咨询师反思

移空咨询中第一次存想出的象征物——包裹着一团气的肉球，可能是生活事件和靶症状的结合体，在那个当下，它是来访者的真实状态，咨询师可以不必刻意或用力地一定要引导来访者把象征物分离清晰，可以试着关照来访者的状态和跟随来访者的节奏继续往下做。后续移动过程中象征物肉球多次不受控制想冲回来，到200米时象征物挣脱出来、回来干扰来访者并敲她的头。这时咨询师及时引导来访者对象征物又做了处理，来访者把不受控的肉球，“用火枪喷变成了黑炭”，重新形成象征物一块黑炭，并将其装进铁盒。象征物变纯粹后，第二次的移动很顺利，移动到5000米时来访者感觉抛掉了负担，这时影响度降为0分。移空技术的操作过程中会遇到不可预知的多种状况，这时咨询师既要稳稳地跟着来访者的节奏走，又要根据当时的情况适时引导，并相信来访者内在的力量会在潜意识中集聚。本案例在咨询师“不经意”地、适当地顺势引导下，来访者自己想到解决方案，想到办法对象征物进行再次分离或处理。移空的效果也在过程中自然就达成了。

这个案例给咨询师带来的启发：在移空咨询中，不管出现怎样的象征物，咨询师都要能安在当下，心中有数，尊重来访者的感觉顺势往下引导和操作。扶而不拉，陪而不推，来访者自己就能成为解决方案的最佳提供商。

（致谢：本案例公开发表已获得来访者知情与授权书。）

### 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] 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] 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 Using Move to Emptiness Technique (MET) to Deal with Resentment

Wu Kunwu

*Hainan Tianyi Psychological Consulting Co. LTD, Haikou*

**Abstract:** This is a case report on the use of MET to deal with resentment caused by interpersonal relationships. The target symptom was lower abdominal obstruction (feelings of resentment). The first symbolic object was a ball of flesh with a cloud of air wrapped in the center. The counselor considered the symbolic object as the combination of life events and target symptoms. During the subsequent moving process, the symbolic object returned to cause trouble. The counselor guided the client to generate another symbolic object to better suit the new situation in the second MET process. The impact score decreased from 10 points to 0 points, and the follow-up after one week was 3 points. This article focuses on the operation process of MET, hoping to provide some reference for counselors who encounter similar situations in the future.

**Key words:** Move to emptiness technique (MET); Symbolic object; The target symptom; Life events