

一则运用移空技术处理因早年情结导致长期心慌的案例

单旭

徐州市一行社会工作服务中心，徐州

摘要 | 本案来访者的父亲是军人，对来访者要求非常严格，导致来访者出现长期紧张心慌的症状。在之前咨询未能取得实质性进展的情况下，咨询师针对来访者“心慌”这一主要症状进行移空技术处理，取得了较好的效果。本文记述了这次移空咨询的过程，并就移空技术靶症状的选择、咨询师的咨询状态，以及症状和情结的关系等议题进行了反思和讨论。

关键词 | 移空技术；情结；躯体化症状；象征物

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 背景

1.1 基本情况

来访者是一个30多岁的已婚女性，也是咨询师很久以前的来访者，当时咨询师还在做其他取向的心理咨询，咨询工作进行了大约10多次，并没有取得根

作者简介：单旭，徐州市一行社会工作服务中心，心理咨询师（二级），研究方向为临床心理咨询和研究，精神分析和移空取向。

文章引用：单旭. 一则运用移空技术处理因早年情结导致长期心慌的案例 [J]. 心理咨询理论与实践, 2023, 5(2): 83-92.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0502008>

本性的进展。最近一段时间，来访者参加了咨询师主持的移空技术项目的学习，项目里给学员提供个人体验，咨询师给来访者做了一次移空咨询。

1.2 相关成长背景

来访者是家庭中的独生女，父亲是军人，对来访者要求非常严格。来访者的工作和生活均受父亲的干预和安排，以至于来访者长期紧张，常会无缘由地感到心慌，严重时不能思考，影响到工作和生活。

在过往的咨询中，来访者曾多次与咨询师探讨过对父亲既渴望亲近又有所恐惧的矛盾情感关系。

2 评估

2.1 风险评估

来访者思维清晰，自知力完整，无臆想等表现；具备自调整能力，自控能力无异常。无精神障碍倾向，未发现自伤及伤害他人倾向。

2.2 咨访关系评估

来访者与咨询师曾有过咨询工作经历，对咨询师有一定的信任基础且未表现出过度依赖。

2.3 是否适合做移空咨询

来访者参加过移空技术学习，了解移空技术的治疗目标和操作过程，对本技术有基本信任；交谈中咨询师感受到来访者较为感性，对情感和感受体验能力较强，评估来访者应当具备较好的具象思维能力；来访者有明确的负性感受；能够完成三调放松。综合而言，来访者适合做移空咨询。

2.4 其他评估

来访者短发，身形瘦弱；声调偏高亢，发声位置在口鼻以上，坐姿以躬身居多，有中气不足之感；交流中以学生姿态出现，多顺从附和。评估来访者内在力量

或有欠缺，在咨询中可能需要咨询师的鼓励与支持。

3 目标与计划

考虑到来访者感性能力较强，逻辑能力偏弱的实际情况，兼之之前与来访者的咨询工作并未收到较好效果，故本次咨询计划采用移空技术，直接从心身症状入手，不着重探究成因。

4 咨询过程

4.1 插曲

在这次咨询之前，有一个小的插曲。咨询师与来访者预约的时间是上午9:30。大约8:00，来访者告知咨询师单位临时通知开会，咨询要改期。咨询师认真考虑之后，回复说可以取消并另约时间，但要记体验次数，如果有不同的意见可以讨论。之后来访者回复说不想浪费这一次机会，决定向单位请假。

4.2 靶症状

来访者说原本想处理的问题是心慌，这个心慌的感觉已经伴随很多年了，大概是因为小时候被要求太过严格，长期紧张导致。但之前只是心慌，昨天和同学做了移空体验之后，现在的感觉是心在怦怦地跳。并且昨天做完之后觉得头特别重，思想不能聚焦。来访者尝试给自己的症状做分析，说是不是因为做了移空体验后感觉到了原本存在但没有感觉到的东西。咨询师没有顺着这个话题和来访者讨论，只说不着急，咱们先做三调放松。

来访者三调放松尚可，但呼吸比较短促，吸气时伴随着耸肩。

之后咨询师询问想要处理的问题。来访者给“头重”打了8分，“心慌”打了9分。这时咨询师提议两个症状也许可以一起处理，问来访者的意见。来访者在一个瞬间有一丝好奇的表情，但很快就同意了咨询师的提议。

4.3 象征物

咨询师请来访者详细描述一下“头重”的感觉，来访者说在耳朵以上，整

个一团都很重。咨询师问是扣在头上的吗？来访者说不是，是在里面。头里面有一个实心的灰色石头，像座山一样，很重，有800斤；但是不大，半径15厘米；形状接近半圆，大约就是脑袋的形状；摸起来有点烫，有60℃。来访者又特别强调石头是暗灰色。咨询师问是接近黑色吗？来访者说不是。咨询师说如果白色是0%，黑色是100%，那这个灰是百分之多少灰？来访者说70%灰。

描述心慌的感觉时，来访者表示有困难。咨询师问是什么东西在里面跳？来访者说想象不出来。咨询师意识到问题提得太过粗糙，于是改变了提问的方式，转而用手在自己胸口比画着问跳的地方有多高。来访者也用手笔画着，说就这么一点，范围不是很大，但是跳得很快。此时咨询师和来访者的状态都很轻松，咨询师用略显夸张的语气试图帮助来访者准确描述。咨询师说是那种“嗒嗒嗒……”的节奏吗？来访者说对，就是这个节奏，像电话在发信号。咨询师意识到来访者想描述的可能不是电话，说你是想说发报机吗？就是我们小时候看的电影里的那种，《永不消逝的电波》里面那种发报机？来访者说对，是发电报的那种发报机。然后来访者恍然大悟一样，说：“我知道了，就是这个发报机在给我的脑袋发信号，把脑袋搞昏了，让我不能聚焦。”

这时咨询师意识到同时处理两个靶症状多此一举，只处理心慌的症状即可。但一来此时并不十分确定；二来也有点骑虎难下，不知如何纠正。索性就这样做下去，但已较为明确发报机可能是需要处理的重点。

这个发报机是军绿色的，有个铁片一样的长柄，前端是个橡胶的按钮，柄长10厘米；主体是一个长方体，20厘米宽，30厘米长，15厘米高；总重3斤；发报机很旧，上面还落有灰尘。咨询师让来访者先把两个象征物画下来。

4.4 承载物

承载物是来访者自己确定下来的：一个铁盒。

来访者先强调了厚度，有5厘米厚，因为那山很重（先前是石头，这时来访者改称它为“山”了）；然后强调中间要有一个隔板，因为山太重，怕把发报机挤坏了。

这时咨询师意识到这个发报机应该是个很久远的东西，也和来访者对父亲

的情结有所印证，所以来访者对它可能会有不舍，有可能会成为后面移动操作的困难。故此心里也大体计划了应对方式。

作为承载物的铁盒是个1米见方的正方体，30%灰，外表很光亮。铁盒整体是冲压形成的，没有焊缝。但中间的隔板是焊上去的，左边的空间占三分之二，用来装“山”；右边三分之一，用来装发报机。盖子是可以整体抬下来的，和盒子衔接得很好，严丝合缝。盖子上还有一行黑色的、手写的字：“物品很重，要小心”。来访者一度不很确定铁盒的重量。最初认为是50斤，咨询师提出讨论，说那“山”有800斤呢，这铁盒会不会掉底。来访者想了一下：那铁盒就1000斤吧。

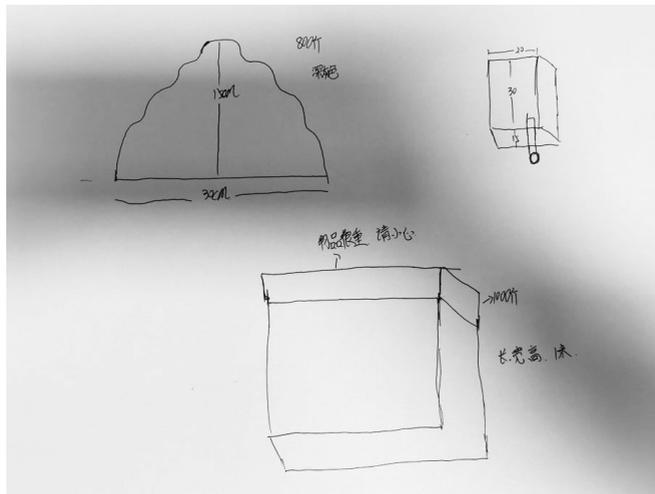


图1 象征物和承载物

Figure 1 Symbolic object and symbolic carrier

4.5 清理、装载和加固

再次三调放松之后，来访者说现在觉得轻松多了，于是咨询师问了一下评分。来访者说头重现在还有5分，心慌4分。

来访者说山很重，要用吊车吊进盒子去。咨询师开玩笑说要不要找个蓝翔的学生，来访者看起来很认真地回答说好，他们吊车技术很好。咨询师说我开玩笑呢，蓝翔最出名的是挖掘机专业。来访者说对哦。来访者自始至终一副很

认真的表情。咨询师意识到这个玩笑在这里不太妥当。

咨询师故意没有提到怎么把“山”从脑袋里取出来，想要淡化这个可能会出现难题，但该来的终究会来。来访者说山取不出来，下面已经和脑袋长成一体了。这时咨询师又犯了一个小失误，想当然地认为是粘在脑袋里的，于是提议用清洁剂把黏合的部分融掉。来访者说不行，只能用刀硬割。咨询师鼓励来访者去尝试。来访者闭上眼睛，很努力的样子，自己操作了大约2分钟左右，眉头轻舒，很轻松似的，告诉咨询师可以了。咨询师说那就把山装进去吧。来访者说还得清理一下伤口，要用碘氟消毒，再用纱布包裹。

咨询师意识到在这里有些急进了。由于之前操作不严谨，构建了两个象征物，导致耗时有久。此时已近40分钟，所以太想绕开分离这个有时很麻烦的过程，以致操作的毛糙处多了起来。于是做了几次调息，让自己松弛下来，告诉自己别着急。

咨询师提示来访者对象征物进行清理。来访者闭着眼睛，一边挥舞手臂，一边说着：“山底下有很多泥，用铲子刮刮刮刮刮……再用水冲……冲冲冲……发报机有灰，用洗洁精……洗洗洗洗……再用水冲……用布擦干……”来访者突然停下来，问：“老师，发报机我想用布再包一下可以吗？”

关于发报机，咨询师之前已经心里有数，很肯定地告诉来访者没问题。然后问来访者，我很好奇，你用的什么布？是粗布、麻布还是什么布？来访者说不是粗布，很细腻很光滑，是真丝的那种。这再一次验证了咨询师的猜测——这个发报机并不简单，应当是一个很久远的情结，要想舍弃，恐有不易。

装进铁盒后，咨询师问要不要加固。来访者说山不用，它很重，再填充也怕把它弄脏了。但发报机要加固，用一些细的铁丝把它固定住。盖盖子的时候，来访者抬起两只手，很用力地捧着，小心翼翼地盖上。在咨询师的提示下，又在铁盒的外面用细的钢缆绳固定了两道。

4.6 移动操作

移动的过程比较顺利。咨询师先让来访者移到1米……3米……然后问和在眼前的感觉有否不同。来访者说视觉上变小了一点。移动到5米的时候，来访

者表情凝重，说有点舍不得似的。由于之前猜到了会有不舍，此时咨询师的应对较为从容。问来访者是舍不得石头？箱子？还是发报机。来访者说舍不得发报机——这也和咨询师猜测的完全一致。咨询师说那也没关系，待会可以让发报机单独回来。来访者的表情语气立刻变得轻松起来。

咨询师让来访者自己评估最远能看到的距离，来访者说100米。移到150米时，箱子完全消失了。再到10000米的时候，感觉也消失。咨询师让来访者在“感觉消失的那个瞬间”的感觉里待上一会。

来访者再次睁开眼睛时，咨询师问了评分。此时头重还有2分，心慌还有3分。咨询师又问你还想要让它回来吗？来访者说想，但只想让发报机回来，其他的都不要。咨询师问发报机回来放在多远？来访者说100米。

当发报机回到100米的时候，它变了，不再是旧的、落满灰尘的，变成了崭新的发报机。来访者用激动甚至有些惊喜的语气告诉咨询师：“崭新的……崭新到发光的……发亮的……”

咨询师又一次问了心慌的影响度，来访者带着一点惊喜地告诉咨询师：“没有了，不怦怦地跳了，现在0-1分吧。”

5 讨论

5.1 评价与分析

就咨询效果而言。此次移空疗效达到显效，接近临床痊愈。三个月后对来访者进行跟踪随访，心慌症状影响度3分，仍保持显效。此症状已不再影响生活。来访者对父亲的复杂情感所导致的内心冲突降低到了可以自主把握的程度。

就咨询过程来看。来访者的“心慌”症状是对父亲复杂情感的躯体化表现。回顾整个过程，来访者在临近咨询时的退缩（试图更改咨询时间）、以军绿色的发报机为象征物（父亲是军人）、对象征物的精心呵护（用丝绸布料包裹以及担心石头挤坏发报机），以及在移动操作中很快产生了不舍情绪，都在印证这是一个和父亲有关的情结。当此情结所导致的躯体症状得到处理后，情结本身亦当有较为明显的松动。然而，这一情结并非只有创伤体验，同时也包含了

对于和父亲之间关系的不舍。所以移动操作不易，也不宜到空。最后移回的发报机焕然一新，就象征意义而言，如同关系获得新生。移回后放置于100米处而非眼前，可理解为已然能够自主把握此关系的距离。这与三个月后心慌症状已不再影响生活也可相互印证。

就来访者自身来看。来访者虽有犹疑和不安，需要咨询师以适当施压的方式给予支持才能进入咨询过程，但总的来说还是有着较强的改善意愿。同时来访者具象化思维能力较强，在操作过程中多有肢体动作，如同身临其境。也是本次咨询效果良好的最重要因素之一。

就咨访关系而言。来访者对咨询师和移空技术具备较好的信任关系，这种信任关系促进来访者可以很好地与咨询师合作，也是非常重要的疗效促进因素。

5.2 咨询过程反思和咨询师的自我觉察

5.2.1 移空操作中的严谨审慎

对于移空技术一次只处理一个靶症状的操作要求，咨询师早已熟知。但在这次咨询中，未经过多考量便决定同时处理两个靶症状的决策，属于咨询师自身有待解决的个人议题。这一个人议题包含自身的挑战欲、对既定规程的反叛欲、对把握能力的过度自负，以及行为习惯中严谨审慎的不足。

虽然在本案中，两个靶症状并未太多影响到咨询效果，但也造成了时间上的压力，并且对来访者具象化操作中的专注程度也会产生一定的影响。所以咨询师应当时时以严谨审慎自省。

本案例的咨询过程中，来访者用具象化的方式表达了是发报机（心慌）导致的头重且不能思考。这也印证了多个靶症状之间通常会有相互关联，只需处理一个主要的靶症状，次要症状也会随之缓解。

5.2.2 移空技术的灵活运用

本案例同时处理了两个靶症状，引导出两个象征物，一般意义而言并不符合移空操作步骤的规范，上节也讨论了咨询师应当避免这类随意性过大的操作，但本案的两个象征物，后来用了同一个承载物铁盒一并将它们装载移走，最后的疗效也不错，说明临床运用中移空技术的灵活性有待进一步发掘。

5.2.3 咨询师的松而不懈

在装载操作中，咨询师开了一个玩笑，问来访者是否要请一个蓝翔的学生来操作吊车，本意是让咨询处在一个轻松的氛围里。但在本案例中，这个玩笑有所不当，原因有两点。

一是未考虑到来访者的实际情况。来访者并非具备非常好的幽默特质，加之与咨询师的关系更偏向师生关系，所以此时的玩笑与咨询节奏格格不入。

二是有打断来访者具象化操作的风险。当时来访者已然处在较深的具象化思维中，此时的玩笑有可能会对来访者的操作产生不适当影响。即便在本案例中，来访者直接忽略掉了这个玩笑，这一无谓之举也有蛇足之嫌。

“松而不懈”是三调放松的要领之一，同时也是移空咨询中咨询师应有的状态。在本案例中，咨询师多数时间能够处在“松而不懈”的状态中，这也是本案例取得较好疗效的重要因素之一。

5.2.4 对于症状和情结之间关系的一点思考

如以心理动力学视角来看，本案例中来访者的心慌症状与厄勒克特拉情结有着显而易见的关系。从逻辑上来说，情结是因，症状是果。然而作为根植于中国传统文化土壤的移空技术，在咨询中实务中采纳了“因即是果，果即是因”“无因不成果，无果本无因”的不二观念，从症状这个“果”入手，症状缓解后，情结这个“因”也随之松动。所以从传统文化的视角来看，症状和情结之间因果并不二分，是互为表里的关系。这一点，可能是现代心理学尚未触及的思想领域。

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. 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.
- [4] 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.

- [5] 周文, 王烜. 一则运用移空技术处理“痛到无法呼吸”等诸多早年创伤的案例报告 [J]. 心理咨询理论与实践, 2021, 6(3): 453-461.

A Case of Long-term Palpitation Caused by an Early Age Complex Treated with Move to Emptiness Technique (MET)

Shan Xu

Xuzhou Yixing Social Work Service Center, Xuzhou

Abstract: The father of the client in this case is a soldier, who used to be very strict with the client, which leads to the long-term nervous and palpating symptoms of the client. In the case that no substantial progress had been made in the previous consultation, the counselor carried out MET for the main symptom of the client's palpitation, and received good results. This article describes the process of MET consultation, and reflects on and discusses the choice of the target symptom in MET, the status of the consultant, and the relationship between symptoms and complex.

Key words: Move to emptiness technique (MET); Complex; Somatic symptom; Symbolic object