

## 一例运用移空技术处理因恐惧导致失眠的案例报告

姜恒坤

龙口市中医医院，龙口

**摘要** | 本文是一例用移空技术处理患者因睡前恐惧焦虑导致严重失眠的案例报告。咨询师通过对患者视觉、触觉、嗅觉、听觉的诱导性提问，引导出象征物，随后患者很顺利地达到心理空境。患者反馈其睡前害怕紧张的症状基本得到解决，影响度从 10 分降低至 1 ~ 2 分，达到临床显效。咨询师对本案例进行了反思，并以中医情志病疏解方法中的五色对应五脏学说，对象征物及承载物具象化的色彩规律性做了归纳。

**关键词** | 移空技术；失眠、恐惧；中医情志病；五藏；五色；科学

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

来访者，女性，58 岁，农民。

2022 年 8 月，患者因面肌痉挛在咨询师所在医院门诊接受肉毒毒素注射治疗，接受注射治疗之前就有焦虑情绪，对肉毒毒素治疗与否前后多次同意了又拒绝，主意不定。后此次面肌痉挛症状经咨询师治疗后明显缓解，来访者对治疗也很满

作者简介：姜恒坤，主任中医师。研究方向：中医情志病的康复治疗，移空技术在情志病的应用。

文章引用：姜恒坤. 一例运用移空技术处理因恐惧导致失眠的案例报告 [J]. 心理咨询理论与实践, 2023, 5 (4): 302-311.

<https://doi.org/10.35534/tpc.0504028>

意。三天后咨询师在门诊随访时，发现来访者仍有较明显的焦虑情绪，其述说自己有严重的失眠，半年多了，最近加重，曾就医，无缓解，也服用过安眠类药物，效果不显。因为有前期信任基础，来访者愿意接受移空技术咨询治疗。

## 2 评估

来访者对咨询师比较信任，咨询前期有过针对移空技术的初步沟通，对移空技术 10 个操作步骤能够理解，表示愿意接受移空技术处理失眠问题，对于移空技术伦理方面的要求均接受，口头同意录音。来访者对消除睡前恐惧的意愿迫切，无其他严重影响来访者的危机问题，适合移空技术操作。

## 3 移空咨询过程

移空咨询前跟来访者做交流，了解到来访者主要想解决的问题是因为害怕，导致晚上失眠。其自述因为害怕曾去算命，有一次在家里烧火做饭时看到一条长虫（蛇）跑到灶台里，当时没在意，认为它跑掉了，就继续烧火。后期再去算命的时候，算命师告诉她长虫被烧死了，来访者受到惊吓。因此以后来访者睡觉更是害怕，想到这个事情就睡不着，产生心理焦虑，严重影响了睡眠质量。

### 3.1 三调放松

操作前咨询师跟来访者介绍了三调放松的基本方法、坐姿要求和技巧，第一次三调放松来访者就达到了比较放松的状态。

三调放松关键对话：

咨：现在做一次三调放松。坐到椅子边，两手放到膝盖上，可以闭目，调整呼吸，只注意自己的呼气，不管吸气。随着每次呼气，将头脑中的想法排空。直到感觉放松了就睁开眼睛。

访：（2 ~ 3 分钟后）可以了。

### 3.2 确定靶症状

了解到来访者最初失眠原因是因为惊吓后，一直担心害怕，导致睡前身体发僵，主要是肚子发紧，影响到睡眠。来访者述：“就是因为这个事我害怕，

找他们去算命。算命的说那个长虫（蛇）被我烧死了，现在一想起这个事（蛇被烧死这个事）我就害怕。一害怕就感觉全身发紧，就像搬重东西使劲那样，尤其肚子发紧。”确定靶症状为害怕时肚子发紧。症状影响度评分为 10 分。

### 3.3 存想象征物

咨询师通过积极诱导引导出象征物为橡皮球。整个过程来访者主动积极描述靶症状，咨询师主动共情来访者，由害怕吓一跳的感觉，诱导弹跳的球，到抬东西的发紧感，最终引导出象征物是一个橡皮球。橡皮球直径 20 厘米左右，圆形、偏绿色，并且装饰有一个黄彤彤的球钉，重约 200 克。

存想象征物关键对话：

访：就是吓一跳那个感觉。

咨：把这个感觉看看用什么能把它描述出来。

访：怎么能描述出来？

咨：想象一个什么东西在那里跳吗？像个球一样的弹一下，还是弹跳的球，还是就像一个秤砣一样的，沉甸甸的东西？还是像个什么？或许你在日常生活中碰到了这么一个事情，最能表现出你当时那个状态的一个物件，不是说给你想象成症状，而是想象成一个物件。

访：想象就像抬东西时那样，就像抬麦子那种紧张的滋味。

咨：哦，就像一抬东西就全身发紧的那种状态？

访：对，对，就是那样的。

咨：那这个紧张的状态像个什么呢？像个什么样的东西？

访：这个紧的这么个状态，像个什么呢……

咨：考虑考虑，慢慢、慢慢地品味品味这种感觉，品味这种感觉，确实有些紧，一拘谨，全身都僵了。现在这个僵到什么程度，僵到跟一个铁板一样的，还是僵的像一个橡皮球这样的？还是像一个什么样的东西？

访：像个橡皮球一样的。

咨：这个橡皮球有多大？什么形状？你自己慢慢想。像是个圆球还是像个方形的，还是个扁的？什么形状的？

访：（过了一会，肯定地回答）是个圆形的。

咨：橡皮球什么颜色？

访：绿色的。

咨：绿色的，好的。你再细细地看看那个橡皮球还有什么特点不？大约有多大？

访：大约有这么大（用手比画一个圆形），表面就是跟西瓜皮那样似的。

咨：跟西瓜皮一样的，还有纹路。绿色的、有纹路的、跟西瓜皮一样的一个圆形的（橡皮球）？大小应该有多大？几公分？

访：我估计得有个 20 ~ 30 公分。

咨：你再看看，上面有没有什么装饰的东西？

访：有个小球钉在上面。

咨：那个球钉是啥样的？

访：球钉是黄彤彤颜色的钉。

咨：黄彤彤的。有多大？

访：不太大。

咨：一个小铜钉。你觉得这个橡皮球都有多重？这么一个有 20 公分左右的一个圆形的偏绿色的一个橡皮球，能有多重？你觉得用公斤还是用克的（计量）？

访：应该没有多重，用克（计量）吧。

咨：大约多少克？

访：差不多 200 克。

### 3.4 存想承载物

来访者存想出的承载物为篮子，属于农村中常用的盛放东西的器具。然后咨询师引导来访者继续把篮子具象化成一个 40 厘米大小，正方形的、米黄色的柳条筐。

存想承载物关键对话：

咨：如果说要把这个球移走，要用一个什么东西来承载它，你觉得比较把握？能把它承载住了，在移动过程中还不能掉出来，还得移到远处去。你想象一个承载物，用什么东西来承载住它？

访：用个篮子，放到篮子里。

咨：什么样的篮子？

访：就是米黄色的那么一个篮子。

咨：米黄色的篮子。这个篮子是什么材质的呢？

访：就是跟家里边的簋子那种材质，柳条筐性质的。

咨：结实吗？

访：结实。

咨：哦，好，一个米黄色的柳条筐。这个柳条筐是个什么形状？

访：这个跟个篮子一样。

咨：那就是方形的，圆形的？

访：方形的。

咨：长方形还是正方形？多大小？这个皮球是 20 公分的，这个篮子呢？

访：正方形的篮子，有 40 公分。

咨：好，就是 40 公分的一个正方形的、米黄色的柳条筐。你再看看这个柳条筐表面和把手有没有什么特点？有把吗？

访：没有把，就是一个筐子。

### 3.5 填写记录纸 A

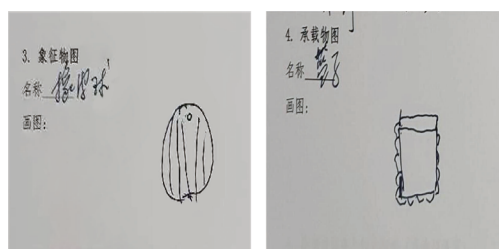


图 1 象征物和承载物图

Figure 1 Symbolic object and symbolic carrier

### 3.6 三调放松

来访者调整好坐姿，咨询师提醒来访者注意呼气，每次呼气把头脑中想法排空。来访者很快达到放松状态。

### 3.7 清洁与置放

来访者把象征物橡皮球及承载物柳条筐用水清洗了一下，橡皮球置放后用绿草填充了承载物柳条筐，盖上盖子，来访者自觉很安全，不用加固。

清洁与置放关键对话：

咨：把橡皮球放到篮子里去。在放进去以前，你看看是不是要给它清洁一下。需要清洁的话，你看看用什么方法把它清理清理，想好了可以告诉我？

访：用水洗一洗。

咨：好的，可以把筐子也一起。

访：好的，一起洗一洗。

咨：那好了之后你就把橡皮球放到这个篮子里，要确保这个橡皮球放得比较稳妥，如果感觉到篮子比较大，你可以放些填充物，把它固定住。放些什么填充物为好？

访：放些草行不行？

咨：可以。就是平时的草？颜色是什么？

访：平常的草。绿色的。

咨：好的，我们把篮子盖盖上。看看用不用加固一下？

访：不用加固，把它盖上就差不多安全了。

咨：你感觉在运输过程中很稳妥，不会掉出来就行。

### 3.8 移动与空境

移动过程比较顺利，初始移动在1~3米之间反复几次，很顺利。可见移动距离到8米时，来访者看不清了，移动到20米就看不到了，400米来访者达到较好的心理空境，周围很安静。来访者在心理空境中待了1~2分钟，自述很放松。

移动与空境关键对话：

咨：把这个承载物放到你眼前半米的地方。

访：嗯嗯。

咨：看清楚它，看得到它吗？

访：嗯。

咨：水平的往前方移动到 1 米的距离，移到了就告诉我。

访：嗯，移到了。

咨：好，再往前移到两米的距离。看得到它是吧？

访：嗯、看得到。

咨：好，我们再往回移动，移到半米的距离看清楚它。

访：嗯。

咨：好的，我们要把这个往远处移了，从半米的地方移到 1 米、2 米，再往远处移到 4 米。在这个移动过程中，你看看感觉放到哪个位置是最舒服，也要告诉我。4 米看到了，再往远点也可以，移到 5 米。

访：5 米还行。

咨：为了我们看清楚的，再往回移到 3 米。

访：对。

咨：好，那往远处移到 6 米。

访：看不大清楚了。

咨：看不清楚了。我再往远一点移动，看看什么样的？

访：看得模糊了。

咨：看着模糊了，再往回移到 4 米，看清楚它。

访：嗯。看清楚了。

咨：好，移到 8 米。你感觉这个期间有哪个位置觉得最舒服一点，还是说都差不多？

访：都差不多。

咨：好，从 8 米距离我们再远点移动到 10 米。

访：还能看到一点点。

咨：好。20 米。

访：看不到。

咨：什么也没有了吗？

访：什么也没有。我看不到了。

咨：看不到了。周围都有什么？

访：什么也没有。

咨：啥也没有。你感觉到周围很空吗？

访：嗯。

咨：空到什么程度，能描述描述现在这种感觉？

访：空的就是什么也没有。

咨：什么也没有。这个东西你还能感觉到它吗？

访：能感觉到，不过看不见它。

咨：我们再移远一点，移到 50 米。

访：那就远了。

咨：100 米。

访：这就移走了。

咨：100 米没有了吗？还能感觉到什么？

访：能感觉一点点。

咨：好，200 米，再远一点。

访：还能感觉一点点。

咨：好。400 米。

访：感觉不到。周围有树。

咨：什么样的树？

访：就是柳树、柏杨树这些。

咨：这个周围比较静，很安静？

来访者：嗯。

咨：在这个环境下感觉到很舒服，舒服的话就稍微待个几分钟，感觉差不多了就可以睁开眼睛。

### 3.9 移回与评估

未移回。后测症状影响度 1 ~ 2 分，达到显效。

### 3.10 来访者现场反馈

患者（来访者）当时即表示放松了不少，一想起那种事情害怕而身体发紧

的那种感觉减轻了。

### 3.11 随访

后期经过 1 个月及近半年的随访，患者失眠的问题得以解决，能够每日正常睡眠 6 ~ 8 小时。

## 4 咨询师反思

(1) 在咨询前仔细询问病史，了解来访者问题的根源，有助于咨询师掌握来访者的心理变化，在咨询过程中能够充分共情。

(2) 在移空操作过程中反复重复来访者的回答，有助于加深来访者对象征物和承载物的具象化，更容易获得满意的咨询效果。

(3) 来访者对象征物和承载物的颜色的描述还是很有意思。本次咨询中来访者在具象化过程中，赋予象征物绿色，以及带有黄彤彤的球钉，从中医阴阳五行、藏象学说理论角度讲，人有五藏，化五气，以生喜怒悲忧恐，五色对应五藏，绿色偏属于肝、黄色属于脾。过度的担心、焦虑，使肝脾受损，如果要解决问题，需要从脾而论。知肝之病当先实脾，因此承载物选择脾的主色——黄色，代表了可解（如果选择白色、黑色可能效果就不会太好。）以上这是个人的一点思索，还需要利用科学的研究方法，逐步通过病例积累的共性进一步发现规律。移空技术是刘天君教授创立的一项基于（中华）传统文化的心身治疗技术，掌握科学的研究方法有利于促进这项技术的内部枝节理论的充实。通过在视觉方面的具象化过程，利用中医《黄帝内经素问》（阴阳应象大论篇第五）中五色对应五藏理论，通过辩证分析，掌握色彩对心理的映射规律，有助于咨询师通过色泽诱导帮助来访者具象化象征物和承载物，也许更容易达到预期的理想化的咨询效果。

（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，[德] 本哈德·特林克勒. 移空技术操作手册：一项基于传统文

化的心身治疗技术（修订本）[M]．北京：中国中医药出版社，2022：013–027.

[2] 刘更生．中医必背红宝书[M]．北京：中国中医药出版社，2010：17–19.

## A Case Report of Using Move to Emptiness Technique (MET) to Deal with Insomnia Caused by Fear

Jiang Hengkun

*Longkou Hospital of Traditional Chinese Medicine, Longkou*

**Abstract:** This paper is a case report of treating patients with severe insomnia caused by fear and anxiety before going to bed using MET. The consultant guided the patients through the guiding questions of vision, touch, smell and hearing, and then the patients successfully reached the psychological empty space. The patients reported that the symptoms of fear and tension before going to bed were basically solved, and the impact was reduced from 10 points to 1-2 points, which achieved clinical effect. The consultant reflected on this case, and concluded the color regularity of the symbolic object and the symbolic carrier in accordance with the theory of the five colors corresponding to the five viscera in the method of relieving emotional diseases of traditional Chinese medicine.

**Key words:** Move to emptiness technique (MET); Insomnia; Fear; TCM emotional diseases; Five viscera; Five color; Science