

一例运用移空技术处理青少年 多个负性感受的连续案例报告

靳彭盼

宿迁市公安局湖滨新区分局，宿迁

摘要 | 本文是一份运用移空技术处理青少年多个负性感受的连续案例报告，共进行了6次移空咨询，其中1次为初始访谈，5次为移空咨询，共处理来访者心里堵、心慌、心里的冷、嗓子处的闷、头脑中的乱等5个负性感受，其中1次达到临床痊愈，4次达到显效。经过移空技术的干预，来访者从身心俱疲的状态转变为对学习充满兴趣。本文主要以叙述和关键对话的形式呈现了移空咨询的过程。

关键词 | 青少年；焦虑情绪；连续案例；移空技术

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 来访者简况

13岁，男生，初一，学习成绩较好，自述目前出现很多心理障碍。主要有考试压力大，焦虑、压抑自己的情绪，很在意别人的看法等。目前的状态是十分消耗自己但停不下来，感觉心累。

2 评估

来访者求助动机强，主动诉说问题，对咨询师比较信任，同时，来访者对自己存在的心理困扰认识清晰，能够清晰、详细的描述自己的各类问题和自己的感受，语言表达清楚，逻辑思维准确，否认现病史及既往病史，否认危机状态。经评估，来访者适合做移空咨询。在移空咨询开始前，咨询师向来访者及其母亲讲解知情同意书，详细讲解真诚原则、保密原则、保密例外、录音录像的规则等。因来访者是未成年人，故与其母亲签订纸质版《知情同意书》。

3 咨询过程

3.1 第1次：初始访谈

来访者按照提前约定好时间、地点，和母亲一同前来咨询室，见面寒暄几句后，咨询师观察到，来访者是个男生少年，身材微胖，见到咨询师的第一反应是眼神充满欣喜、期待。

来访者迫不及待地描述自己目前遇到的困扰：第一个是一遇到考试就会产生焦虑情绪，并出现恶性循环，影响到来访者的吃饭和睡觉，自己对目前的状态也有些不自信，一提到跟别人比，心里有落差；第二个是来访者自述被其他同学“带节奏”，在具体情境中体现为，控制不住地要去关注别人，别人干了什么好像自己就要去做什么，就会惊慌，比如别人在默写，写好了放下笔，来访者觉察到后，就会感觉心里一惊；第三个是特别在意别人的看法，有时候别人的一句话、一个动作、一个眼神，就会认为对方是不是针对自己？是不是自己哪里做得不好惹到对方？来访者还表示，想这些非常累，但是又忍不住去猜测；第四个情况是，来访者会压抑自己的情绪，比如考试成绩好本应该高兴，但是却高兴不起来，觉得一旦高兴了，心气就散了，下次就考不好了。以上情况，虽经父母、老师劝说后有所缓解，但是过后遇到事情还是老样子，感觉心累，特别想通过专业手段解决自己面临的心理困扰。

咨询师初步确定来访者的症状后，向来访者介绍了移空技术。

3.2 第2次：移空咨询

首先，请来访者做三调放松，本次做了一分多钟，来访者基本放松。结束后，来访者说自己刚刚从补习班英语测试回来，母亲看到他第一眼就问他排名怎么样？她永远不关心来访者错在哪儿，所以，来访者感觉难受，咨询师进一步询问，是感觉哪里难受。来访者说感觉头脑处胀和乱、心里堵，说到心里堵时，象征物一下就出来了，是大坝，影响度分值为8分。

引导象征物关键对话：

咨：那你说一说，刚才我们做完三调放松了，你说那种不舒服，你感觉在你身体的哪里体现最明显呢？

访：在脑子部位，和胸这里、心这里。

咨：哦哦，那好，那你感觉头脑，头脑那里是一个什么样的感受呢？乱还是什么呢？

访：对。

咨：你体会一下，闭上眼睛。

访：有点胀。

咨：有点胀和乱是吧？嗯，好，那么感觉心，心这里呢？

访：心就类似于说，感觉心这里类似于一个大坝，上面有水，有一个大石头在挡着，很难受的那种。

咨：堵？

访：对，堵，堵塞的那种。

咨：好，那你感受一下，刚才那种情形，那这个堵对你的影响度大一点，还是头脑的乱，还有刚才讲的除了乱，还有一种感受是什么？

访：有点胀。

咨：哦，胀和乱，对吧？它对你的影响度大一点，还是心的堵，堵得慌最明显，第一感受、第一反应？

访：第一反应就心里堵，那种感觉最明显。

咨：好，那行，那我们今天就处理这个，因为和母亲发生了争执以后，产生的这个胸部，心脏这里的堵好不好？

咨：嗯，行，那你感觉一下，感觉一下那种堵，就是最严重的时候，你感觉对你的影响有多少分呢？如果要是说，哎呦，那真的是我不能再忍受的堵了是10分，你的能达到多少分？

访：嗯，能达到8分。

引导象征物的过程很顺利，咨询师引导来访者对象征物进行存想，是一个长300米、宽10米、高100米的大坝，材质是混凝土，里面有圆柱形直径10厘米的钢筋，比较重，有1000万吨，灰白色，粗糙刺手，微凉。

随后，邀请来访者填写记录纸，来访者画得很仔细。（见图1）

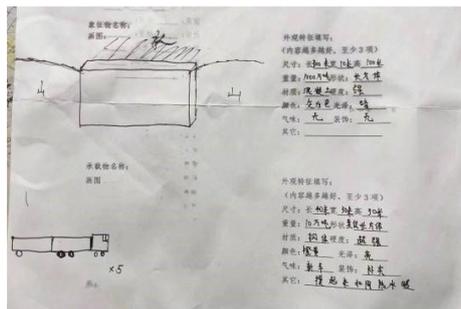


图1 第一次移空咨询填写的记录纸

Figure 1 The first record sheet of MET

引导承载物也很顺利，是5辆一样的大卡车，一辆的长宽高分别是50米、30米、20米，有10个轮子，是橙黄色，崭新的，刚出厂，有新车的味道。

进入动态作业后，咨询师带来访者进行第二次三调放松，过程顺利。大坝原来在心胸的位置，咨询师邀请来访者将大坝清扫干净不留痕迹，来访者用水冲洗大坝，并将大卡车也清洁干净。然后，将大坝平均切成5份，分别装进5辆大卡车，最后，来访者将5辆大卡车用世界上最强的绳子进行加固，将这5辆车并排排列。

咨询师引导来访者进入移动作业，在本次移动中，可见移动距离至2000米处移动物为一个黑点，移至2500米处来访者看不到了；移至3000米处，来访者感觉不到也不惦记，此处为本次移动的心理空境。空境体验1分钟。咨询师问来访者是否需将象征物移回？来访者说不移回。结束移空操作后，咨询师再次询问来访者心里堵影响度的评分，此时降为2分。一周后随访，分数降低为0分。

3.3 第3次：移空咨询

在这次咨询中，先带领来访者进行三调放松，然后询问来访者最想解决的问题是什么，来访者说看到竞争对手写作业快就会惊慌，咨询师进一步询问来访者惊慌时的身体反应，确定为心跳，影响度分值为7分。咨询师询问来访者心慌的时候，心跳加快像是什么在跳动，来访者说是球，然后对这个球进行感觉和细节诱导性提问，最后确定象征物为直径30公分、重1000克、弹力很大的、摸起来粗糙、凉的（温度为5度）、鲜艳的、红色的球，10秒内跳动30频次。

来访者使用一个边长 50 厘米的正方体木箱子作为承载物，承载物的具体特征如下：普通的木头，肉黄色，每个面由 5 个木条拼接而成，木条之间有缝隙、每个面是用 12 个大钢钉连接起来的，摸起来粗糙刺手，有新鲜木头的味道，重量 5 千克。在本次引导承载物时，来访者说在看缝隙时会引发“看到她作业完成得快就会惊慌”的负性感受。当象征物放入后，来访者表示不放心，后用比原木还要好的木条“把那些能补的缝隙都给补上”。（本次移动的象征物和承载物，见图 2）

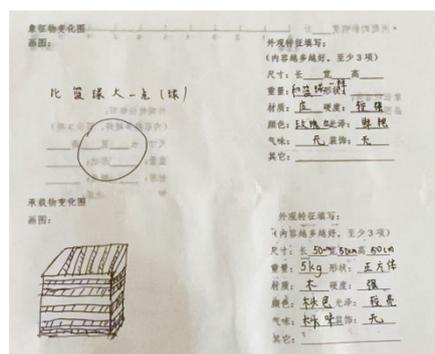


图 2 第二次移空咨询填写的记录纸

Figure 2 The second record sheet of MET

在清洁与放置环节，来访者先用水枪对球和木箱进行清洗，后用抹布擦拭，将球置放于木箱后，用钉子把木箱加固。

移动过程顺利，在初始移动阶段，咨询师在 1—100 米的范围内，反复移动 29 次；在可见移动阶段，250 米处，来访者反馈看到残影；300 米处看不到了，进入超距移动阶段，移至 1 万米时，来访者反馈感觉不到了，再移至 5 万米处，达心理空境。来访者在心理空境停留 1 分钟后，结束本次移空。心慌影响度分值由 7 分降为 3 分，来访者表示担心回到现实中还会有惊慌感。一周后随访，影响度为 1 分。

3.4 第 4 次：移空咨询

本次移空咨询确定靶症状颇费周折，正式进入移空之前，咨询师询问来访者上一周的情况，并让其回忆最不舒服的事情，来访者表示“当老师对别的同学好时”就不舒服。第一次三调放松做完之后，问其感觉哪里不舒服，来访者说“这一次是头”——头想冒汗，过了一会儿又说：“此时此刻的话，不舒服的是心，心跳加快，伴随身体上先热后冷，越来越冷。”这时，来访者提出想补充更多信息，咨询师接受，然后来访者一直在讲述生活事件。在长达 40 分钟的倾诉过程中，咨询师先后 3 次尝试将来访者带回到当下的感受，但是由于来访者述说的生活事件是老师评价其“假努力”，戳到其最痛处，所以来访者先后 3 次哭泣，最后咨询师共情“假努力”这个点，来访者的状态有所缓解。在进行三调放松后，来访者的感受有气愤、委屈、全身无力、先热后冷，还有身体的坠落感等，此时咨询师能够很好把握住这个复合感受，不被来访者带跑，而是坚定地通过评分，寻找这一系列负性感受中影响度最大的，最终确定本次移空的靶症状是被老师贴标签“假努力”后感受到的内心寒冷，影响度 10 分。来访者形容“比地球上最冷的地方，也就是比南极洲还冷。”

引导象征物比较顺利，象征物为南极冰山。存想象征物的时候，来访者的具象化程度比较高，冰山

冒着寒气栩栩如生，来访者的象征物很重，有1万亿吨。

存想象征物关键对话：

访：周围结了很多块冰块。

咨：冰块，很多冰块，不是一块，那你看一看，描述一下它的形状。

访：有的是冰锥的，有的是不规则的形状，有的是正方形。

咨：是什么颜色的？

访：是冰白那种颜色。

咨：透明的，还是白色的？冰白的，就像南极的那些冰块，对不对？你用手摸一摸它到底有多凉。

访：摸摸的话就很刺的那种。

咨：凉都刺手了，你感觉这一区域的这块冰有多重？在心里有多重？

访：1亿万吨。

咨：蛮重的，所以会累。那你再闻一闻有味道吗？

访：没有味道。

咨：闻起来没有味道，那你用一个手指，蘸一蘸，放到嘴里，尝一尝什么味的？

访：是类似于眼泪的那种咸味。

咨：咸咸的，类似于眼泪似的咸味。这一堆冰块，有正方体的块，还有形状不规则的，在你胸腔这里，还有别的地方吗？有没有哪里不是冰，是水的？

访：它们周围都散发一种冷气，仙气，冷气飘飘的感觉。

咨：现在在往外散发着冷气，好的。

存想承载物的过程整体顺利，来访者说用100节车厢的火车，并描述了火车的特征：绿色的车头、黑乎乎的车厢、5000吨的重量。（本次移动的象征物和承载物，见图3、图4）

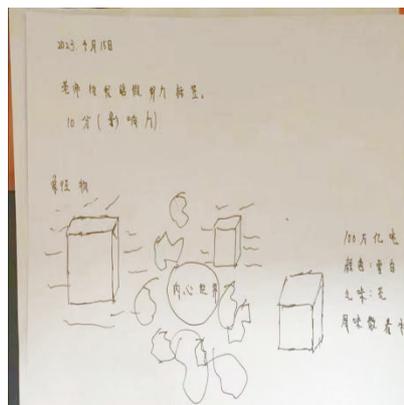


图3 象征物：南极冰山

Figure 3 Symbolic objects:
Antarctic iceberg

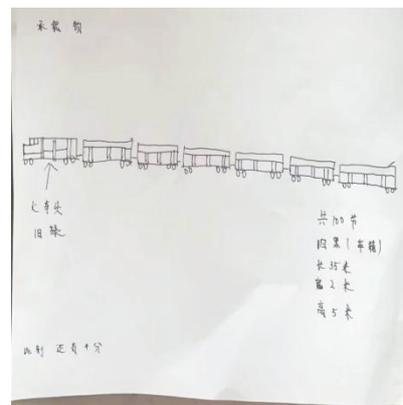


图4 承载物：100节车厢的火车

Figure 4 Symbolic carrier: a
100-car train

来访者说冰山在体内，咨询师先让其取出，来访者做得很仔细，因为冰山太大，所以取出后立刻就放入了承载物火车里。随后，让来访者清理体内，来访者将体内的冰碴子清理得干干净净，同样做得很

仔细。接下来到了清洁象征物和承载物环节，来访者在清洁中有点马马虎虎，因为来访者说取出冰山后，立刻放进了火车，这时他不想清理，只想赶紧移走，后来访者用铁链把车上面的冰紧紧固定在火车上，防止移动过程中晃动，对承载物进行了加固。

待准备就绪，咨询师引导来访者进入移动过程。在可见移动中，最远距离是6千米，此处，来访者看不到象征物；接着进行超距移动，移动到10千米，来访者反馈感觉不到了。咨询师与其商量是否继续移动到心里也不惦记了，来访者说：“太累了，结束。”因咨询到这里已经接近90分钟，咨访都有点累，尤其是来访者。在结束本次移空后，来访者心里冷的影响度降为4分。一周后随访，影响度降为0分。

3.5 第5次：移空咨询

三调放松后，来访者立刻出现当下的症状，为嗓子闷和胸腔热，分别评分为5分和6分，来访者表示更想处理嗓子处的闷，于是作为此次的靶症状。

确定靶症状关键对话：

咨：你现在感觉身体上哪里不舒服？

访：身体上的话，感觉还里有点闷（用手指着嗓子）。

咨：嗓子闷。

访：对，那种闷感。

咨：嗓子处的闷，有几分？

访：有5分。

咨：还有别处不舒服吗？

访：胸腔有火烧的感觉，热热的那种感觉。

咨：胸腔的热大约有几分？

访：6分。

咨：哦，好，你最想处理哪一个？嗓子处的闷，还是胸腔处的热？

访：想处理嗓子的闷。

咨：你感觉这种闷在嗓子处有多大区域？

访：这里。

咨：堵满了整个嗓区，而不是在嗓子一个小片？

访：对，整个，跟那种哭那种哽咽的感觉差不多。

引导象征物非常顺利，来访者顺口就说出是橡皮泥，普通材质，亮黄色，不规则的形状，大致是长50厘米、宽10厘米、高6厘米、重10千克，有刺鼻的塑料味道，光滑细腻，但是里面有杂质，是中等密度分布的木渣子。

引导象征物关键对话：

咨：你感觉是什么东西堵在那儿了？比如石头或者是小木棍。

访：是橡皮泥那种，完全就是一丝缝没有，黏上去那种。

咨：哦，好，那你看一看，这个橡皮泥是什么材质的？

访：嗯，就是普通橡皮那种材质。

咨：什么颜色的？

访：黄色的。

咨：多大？如果是圆的，你就用直径，不规则的你也大约描述一下它的大小。

访：嗯，是个不规则的。

咨：什么形状？

访：那种类似于石头形状的那种。

咨：好，有多重？

访：有10千克这么重。

咨：10千克，对吧，那形状是不规则的，你用个数量给老师描述一下，长宽高大约是怎么样子的？

访：长50厘米、宽10厘米、高6厘米。

咨：那你闻一闻是什么味的？

访：是橡皮塑料味，塑料味道。

咨：那种味，给你什么感觉？

访：刺鼻。

咨：好的，这种黄是暗黄还是亮黄？

访：亮黄。

咨：嗯，好，这个材质是比较细腻光滑的，还是比较粗糙？

访：细腻光滑。

咨：你再感觉一下，橡皮泥里有没有其他的杂质？

访：有。

咨：什么呢？

访：木渣子，那种贼细的木渣子，然后就因为在嗓子里，所以就有点那种感觉。

咨：这个木渣子是布满了这个黄色的橡皮泥吗？稀稀疏疏的还是比较多呀？

访：相对比较多，也不是太多。

接下来，咨询师引导来访者存想承载物，一开始存想的承载物为一个白色透明塑料袋，很轻，咨询师提示来访者要是觉得不放心可以更换，来访者更换成一个木箱，黑褐色很精致的长方体小木箱，长10厘米、宽10厘米、高6厘米，木板厚度2厘米，左右两边有木雕的菊花，重5公斤，有花香的浓郁。（本次移动的象征物和承载物，见图5）

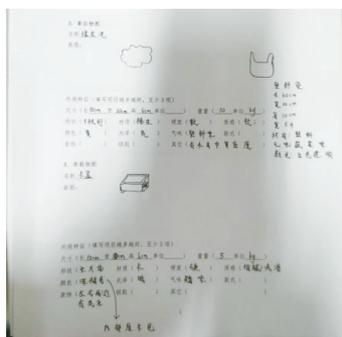


图5 第四次移空咨询填写的记录纸

Figure 5 The fourth record sheet of MET

来访者用钩子把橡皮泥从嗓子里取出来,伴随着咳嗽,然后用水清洗了嗓子处,没有黏糊糊的感觉了,橡皮泥也用水清洗,继而对塑料袋清洁,木箱很干净不用清洁。咨询师提示来访者,要检查仔细,来访者用干抹布里里外外抹了一遍。随后将橡皮泥先后置放于塑料袋、木箱中,上锁,并把钥匙放到谁也找不到的地方。

接下来,进入移动环节。移动过程顺利,移至260米处,来访者表示看不到了但是感觉还在,移动至1万5千米的时候,来访者表示感受不到,也“不惦记了,因为这种事情突然就没感觉了”。空境体验2分钟。后来来访者表达了空境中的感受,说就像一个鸟笼,突然打开,笼中鸟飞了出去,或者说郁闷空气里,突然能打开窗户往里面进新鲜的空气。本次移空后,嗓子闷的影响度评分降为0分,但是来访者还会担忧可能在某种特定的环境下再次激发。一周后随访,影响度依然为0分。

3.6 第6次:移空咨询

三调放松后,来访者说:“经过前几次移空,自己几个‘大点’移空之后,现在又出现了一个小问题,感觉班级里有个女生喜欢他,时不时或者制造机会就会瞟他,让自己头脑很乱,很不舒服,就想好好学习,不想有任何烦恼的思绪和心情。”来访者为这种头脑乱的影响度打分为6分。

随后,咨询师引导来访者存想象征物,这次的象征物是一只画在纸上的大眼睛,纸张长2米、宽1米、重5千克,摸起来木头般粗糙。大眼睛的瞳孔是红色的,其余都是黑色的,没有眼白,单眼皮,没有睫毛,眼皮有点遮住眼睛,是俯视式的直视,来访者走到哪里,大眼睛跟到哪里。

接下来,进入存想承载物的环节。来访者想将大眼睛装入一个永远都打不开密码的保险箱,箱体是黑灰色的,钢的材质,边长3米的正方体,钢铁厚度3厘米,重量500斤,表面光滑,来访者说:“门口有三个圆柱紧紧的卡在那上面,想打开门也打不开。”圆柱直径20厘米。(本次移动的象征物和承载物,见图6、图7)

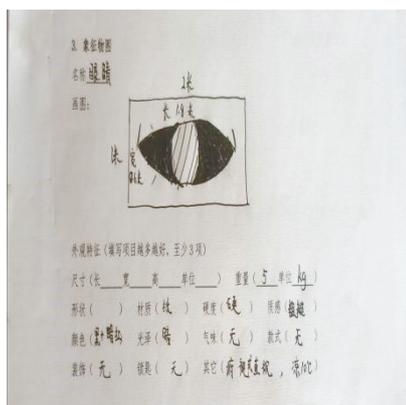


图6 象征物:眼睛

Figure 6 Symbolic objects: eye

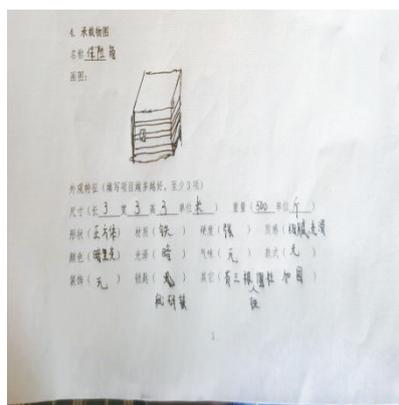


图7 承载物:保险箱

Figure 7 Symbolic carrier: secure case

来访者分别对大眼睛画作和保险箱进行清洁,将大眼睛画作置放于保险箱之内,上好密码锁,然后用门前的圆柱进行加固。

准备就绪后,进入移动过程,整体顺利。移至1200米处,来访者说看不见了,移至50万米处,来访者伴随着身体上明显的放松,反馈感觉不到,心里也不惦记了。

本次移至心理空境后,头脑乱的影响度降低到1分。来访者说感觉那种心上的这个眼睛类似枷锁,好像枷锁给解除掉了;就感觉有个东西好像突然没了的那种感觉,随着移动距离越来越远,感受越来越强烈、畅快。一周后随访,影响度降低为0分。

4 咨询效果评估

来访者初次到访时,显得身心疲惫。在现实生活中,尤其是在学校里,出现了很多让来访者感觉困扰的生活事件,他无法控制自己的思绪,但思考却使他感到疲倦。他十分渴望有专业心理咨询师帮助他解决这种心理困境。本次咨询是公益项目咨询,共进行6次咨询,其中1次为初始访谈,5次为移空咨询。咨询结束后,来访者在初始访谈中提到的所有问题全部得到了解决。来访者说:“现在有这个强大的心理状态,我觉得应该不会再担心。因为现在自从这几个大点消失之后,学习能学得香,吃得香,睡得香,和同学玩得香。”来访者感觉同学们和自己的关系好像突然变好了,似乎更愿意跟自己玩了。来访者还对咨询师表示了感谢:“说最大的感谢的话,学习方面是真的有很大的提升,学习方面,就是数学,数学能使劲学,我一定要好好学,证明一下我不是那种弱者,然后在这种强大心理驱动下已经有一部分成效了,而且英语它也不成问题,感觉现在学习越来越有兴趣了。以前都是那种逼着自己学,因为有心理问题,现在又回到以前的那种活力了。”来访者说让他感觉很神奇的一点,就是两个月前还“天天在那儿抑郁,天天不能跟同学好好玩,现在的话,能好好玩,该玩就玩,该下课就下课。真是感谢这个神奇的移空技术。”

5 咨询师反思

(1) 移空咨询的咨访关系。良好的咨访关系十分重要。此案例中,来访者与咨询师相互接纳,相互信任,尤其是来访者主动求助,想要改变的动机很强,对咨询师和移空技术都十分信任,整个过程都是主动说、主动做,有助于咨询师灵活开展移空咨询。

(2) 移空咨询的目标设置。此案例中,来访者在初始访谈中谈到的一些生活事件和负性感受,5次移空咨询之后,目前都获得很大改善,负性感受没有了,状态积极了,认知也改变了,基本不会再冒出来想得多的生活事件,咨询到这里咨询师提出可以结束,来访者也同意。

(3) 移空咨询适合处理青少年负性情绪和负性感觉。青少年的学习压力大,一旦压力过度,容易出现想得多等状况,生活事件导致的负性感受大多比较强烈。而青少年的具象思维能力很好,往往在确定靶症状后就能脱口而出象征物,所以非常适合移空咨询。在此案例中,能很好地体现移空咨询在处理青少年问题上的优势,周期短,过程平稳,不会激发大的情绪波动,起效快,每次做完移空后,即可对当下的状态有所改变,而且效果持久。移空咨询处理症状可以像剥洋葱一般,每次处理一个症状,处理多次后,来访者整个状态都得到很大的治愈。

(致谢:本案例公开发表获得来访者知情同意)

参考文献

- [1] 刘天君, 本哈德·特林客勒. [德] 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.
- [2] 周文, 刘天君. 具象思维在移空技术中的应用[J]. 心理咨询与实践, 2020, 2(4): 181-191.

A Serial Case Report of Multiple Negative Feelings in Adolescent Treated with the Move to Emptiness Technique (MET)

Jin Pengpan

Hubin New District branch of Suqian City Public Security Bureau, Suqian

Abstract: This paper is a series of case reports on the use of the Move to Emptiness Technique(MET) to deal with multiple negative feelings of adolescent. A total of 6 MET consultations were conducted, including 1 initial interview and 5 MET consultations. The clients were treated with 5 negative feelings, such as the feeling of blockage inside, palpitation, cold in the heart, tightness in the throat, and confusion in the head. After the intervention of MET, the client changed from a state of physical and mental exhaustion to full of interest in learning. This paper presents the process of MET consultation mainly in the form of narration and key dialogues.

Key words: Adolescent;Anxiety; Continuous case; MET