

移空技术对一例“心如刀绞”大学生的干预报告

陈 益¹ 赖丽慧²

1. 南京师范大学心理学院, 南京;

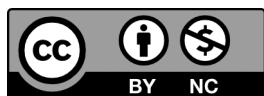
2. 广州大学, 广州

摘 要 | 本文是一例运用移空技术对一位久有自杀念头、疫情期间目睹熟识朋友跳水自杀遗体的来访者的干预报告。初始访谈后, 分别就来访者的“左肺胀痛”“心刺痛”“恐惧”进行了三次移空治疗。移空疗效显著: 两次移空治疗后来访者就表示“没有想死的念头”“想安静地活到老”; 四个月之后来访者以上症状消失, 并能坦然接受朋友离世、心无旁骛地快乐工作。本文还对移空这一技术能有效提高咨询师的胜任力进行了讨论。

关键词 | 移空技术; 自杀; 创伤; 疗效; 胜任力

Copyright © 2021 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 个案基本情况

女, 20 多岁, 中医院校大三学生。经常有想死的念头很长时间。2020 年 5 月新冠疫情期间, 自己一个熟识 9 年的朋友隔离期间跳水自杀, 她参与寻找并目睹打捞上来的尸体, 当晚非常恐惧。

2 评估

2.1 咨询师对来访者的感性认识

来访者比较内敛、少语、声音低沉、情绪低落。

基金项目: 本研究得到中科院心理所“新冠疫情创伤疗愈本土化心身支持公益项目”(EOCX331008)的支持。

通讯作者: 陈益, 南京师范大学心理学院, 副教授。E-mail: chy9999@sina.com。

文章引用: 陈益, 赖丽慧. 移空技术对一例“心如刀绞”大学生的干预报告[J]. 心理咨询理论与实践, 2021, 3(2): 104-113.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0302012>

2.2 风险评估

来访者疫情以前就常常有想死的念头，觉得打一针就死挺不错，因顾及父母而没有实施。疫情期间与她相识九年的熟人投水自杀，她参与寻找并目睹打捞上来的遗体很恐惧。从这个角度说，来访者有较高风险。另一方面，来访者目前很顾及父母，且想自杀是因为不被理解、很痛苦，在初始访谈时她能感觉到被理解，求助动机强，加之来访者信任并愿意尝试移空技术，虽有一定自杀风险，但风险不是很高。

2.3 咨访关系评估

来访者少语、但很坦诚，与咨询师交流时非常直接，感觉很信任咨询师。谈话时常常有共鸣。

2.4 是否适合做移空咨询

来访者感受性很强、很细腻，交流过程中靶症状已经出现；加之来访者对传统文化很有兴趣，介绍移空时，应答投机。来访者说以前恋爱分手的时候，觉得心上插了一把刀，她自己就想象自己是医生，自己给自己拔刀，把刀拔出来之后，又处理了一下伤口，后来就好了！

来访者悟性好，理解能力强，很适合做移空。

3 移空咨询过程

3.1 初始访谈

咨询师自我介绍后，来访者介绍自己在读大学，下学期大四，因疫情一直在家。咨询师捕捉到她言谈中一个特别的词，追问之下，发现她经常有想死的念头，问她想过怎么死吗？她说想过。说起这个问题的时候，她说没想到自己的一个相处了9年的朋友真的实施了。这个朋友在武汉上大学，回家后隔离期间受歧视、没有人愿意接近她，她受不了就跳水自杀了。来访者说她不会选择这样的方式，觉得要是像荷兰一样有安乐死就好了、打一针就死。

咨询师问她有想死的想法是在朋友死之前还是之后有的，她说之前。还略自嘲说自己拖延，现在还顾及父母，得先把爸爸妈妈送走再死。

咨询师问她朋友跳水死对她有什么影响吗？她说她尊重和理解，觉得太痛苦了，能理解她选择这样的方式。这时咨询师直接询问：

咨：你经常想死，也是觉得太痛苦了吗？

访：嗯。

咨：是什么样的痛苦呢？

访：觉得不被理解。

咨：当你觉得不被理解时，你痛苦的感觉具体是什么样的呢？

访：觉得窒息。心口这儿，心如刀绞。

咨：觉得窒息，心如刀绞。

访：有时候想拿刀捅一下。

咨：已经心如刀绞了还想拿刀捅一下吗？

访：（愣了一下）。

咨：是不是窒息和心如刀绞是两种感觉？

访：是，又闷又疼，像中医讲的气滞。

咨：那是不是闷的时候想拿刀捅？

访：是。

咨：如果让你评一下分，0分最低，10分最高，你的闷有几分，疼有几分？

访：闷有8分。疼有4分。

咨：我这里有一个技术，叫移空技术可以帮助你处理这两个症状。你想不想了解一下？

访：想。

之后咨询师向她介绍了移空技术，说明了知情同意事项之后约定下次做移空咨询。

3.2 第一次移空咨询

本次咨询确定靶症状颇费周折。初始访谈时来访者报告心口闷的感觉很强，三调放松之后让来访者感觉心口处，她觉得有束缚感，像绸子在心脏处缠了一圈，又说心脏前面有一点压。咨询师仔细询问压的感觉，来访觉得第三肋骨到第五肋骨处有东西从外往里压，影响度4分。咨询师看压的影响度分值不高，想起初始访谈时来访者说闷的影响度有8分，就询问现在闷的感觉，来访者反馈闷的感觉和压的感觉差不多，都引起呼吸不畅。咨询师顺势问呼吸时哪里最不顺畅？来访者述左肺感觉有一根管子且管壁变窄。再仔细体会的时候，感觉左肺胀痛、左肺叶下面有两指宽的地方变黑，聚焦这个地方反复询问，方才引导出象征物：一截内壁附着污浊、坚硬、密集小颗粒的混凝土管，直径5厘米、长5-6厘米，管壁0.5厘米厚，重3斤，见图1。

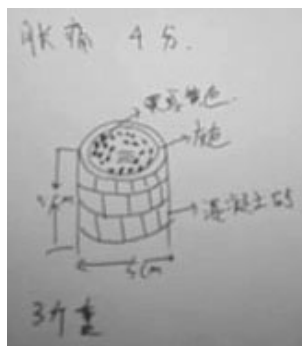


图1 象征物

Figure 1 The symbolic object

相对象征物，承载物的引导很顺利，是一个边长15厘米的黄金盒子，有盖且盖子正好卡住盒口，

表面很亮，15斤重，见图2。

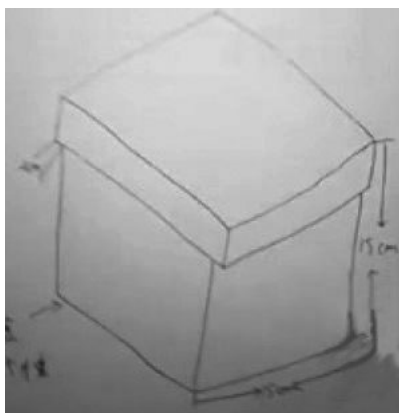


图2 承载物

Figure 2 The symbolic carrier

再次三调放松之后，来访者对象征物和承载物进行了清理：用含有洗洁精和小苏打的水冲刷混凝土管，然后用刷子刷，刷完了之后，黑黄色的小石子变成灰色。之后将混凝土管装进黄金盒子，用胶带固定后盖上盖子。

移动过程很顺利，1-3-5-1-5-10-20-30-15-40-60-90-100-150，移到150米的时候，移动物只有指甲盖那么大。问来访者刚刚移动的距离中有没有一个地方呆着觉得舒服、就想在那里呆着不想动了，还是想把它移到越远越好？来访者说在80米左右的时候，想在那里停一停。移回80米，来访者说在那个地方觉得整个盒子的密度变大了，打开盒子，里面的东西没有变化。盖上盖子继续移。到180米移动物呈芝麻大，继续移动到达空境。

下面是不同距离来访者的感受：

180：芝麻大。

200：比较模糊的小黑点。

300：感觉只有一个原子那么大。

450：感觉不太到了。

600：只剩下一点点很细微的光。

1000：感觉不到它了。

咨询师嘱来访者在这个感觉里呆一会儿……有任何念头出来就睁开眼睛。

来访者在空境停留不到1分钟，说：“我感觉周围好干净”。咨询师问：“你待在这个好干净的环境里的感觉是什么？”来访者说：“就是道家说的那种澄澈无障的感觉”。咨询师嘱来访者记住这个感觉。

之后，评估左肺胀痛对来访者的影响度分值为0.5，来访者觉得这个问题完全解决。之前的束缚感也只有一分，之前被绸子缠住的感觉现在像是一件正常的衣服。

一周后对来访者进行随访，左肺胀痛的影响度为1分。两周以后0.5分，认为左肺胀痛的问题完全解决。

3.3 第二次移空咨询

第二次移空咨询处理的靶症状是心脏刺痛感。

三调放松之后，来访者很明确地感受到心脏的刺痛，影响度为5分。

引导象征物很容易，最后锚定为7个直径为5毫米的实心铁球，每个铁球上面都布满密密麻麻的具有2毫米长、像圆规尖那样的刺儿，每个铁球100克，共700克。表面无锈，比较亮，漂浮着。见图3。

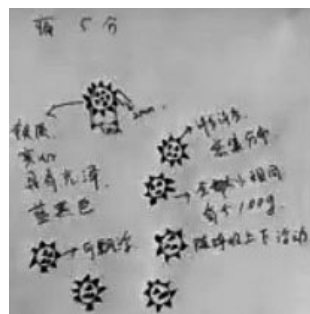


图3 象征物

Figure 3 The symbolic object

承载物的引导也很顺利，是一个边长15厘米的正方体木头盒子，重量1斤半。每面有5根3厘米长的木条横着排，木盒里外都刷了黄漆，里面有毛刺，翻盖，有铁锁。见图4。

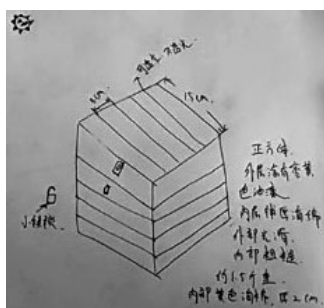


图4 承载物

Figure 4 The symbolic carrier

来访者拿吹风机把7个铁球吹干净，木盒子也清理干净后，把7个铁球放入，然后再盖上海绵。最后盖好盖子，锁好。

初始移动顺利，可见移动移到90米时模糊、觉得待在那里很舒服。此时询问影响度只有1分。引导来访者继续移动，移到1200米的时候感觉不到盒子了，移到1500米时觉得周围是一片很安静的黑暗。嘱来访者待在这种安静当中。来访者待了两分半钟，说：“我彻底感觉不到它的存在了。”再次评估问题影响度为0分，并感觉“很放松，感觉自己可以飞起来，可以飘、很自由”。咨询师请来访者记住这

个感觉并且不失时机地问：“你有这个感觉的时候还想死吗？”来访者说不想。咨询师继续确定：“这个时候打一针就可以死，你愿意吗？”来访者笑说不愿意。

之后来访者还报告，之前做过一个梦：梦到家被小偷偷了，小偷把窗户，门全都打破，但只带走了一些财物，留下了好多好多的蛋糕。小偷在房间好多角落里都贴着一个写着“我有新冠病毒”的字条，当时的感觉就很恐慌。咨询师问当时看见字条时恐慌的影响度有几分，来访者回答，当时有9分，现在只有3分。

一周后随访来访者，心刺痛的影响度为0分，问题完全解决。来访者带着笑意说：“感觉最近一直很开心，不知道为什么”。还说：“我觉得现在是完全的一个好转，彻底没有想要结束自己生命的想法，就是想要安静的活到老。通过这两次移空，感觉这些所谓的什么痛苦的感觉呀，都是一种可以被拿走的虚像”。

3.4 第三次移空咨询

第三次移空咨询处理的靶症状是新冠疫情期间来访者一个熟识的朋友跳水自杀，来访者看到尸体时的恐惧，当晚恐惧的影响度是10分，现在影响度为6分。

引导来访者将恐惧的感受具象为象征物：体积为长10米、宽7米、深5米的冰水，摄氏2~3度，湖蓝色，很清，见图5。承载物为长方体铁皮箱，长11米、宽8米、深6米，铁皮厚度为半厘米，重量1吨。见图6。

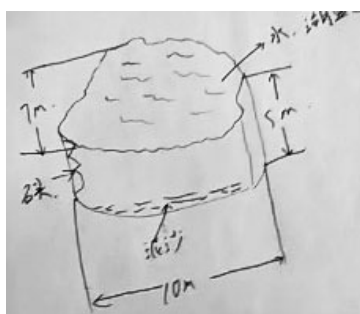


图5 象征物

Figure 5 The symbolic object

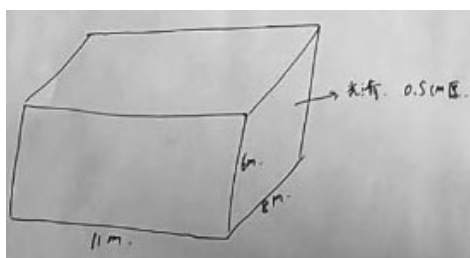


图6 承载物

Figure 6 The symbolic carrier

三调放松后将铁皮箱子清理干净，将冰水装进铁皮箱，把铁皮箱焊死。

移动过程顺利，移到 1000 米时只剩一个小黑点，移到 1500 米时看不见但感觉它还在，移到 2000 米处来访者停留 25 秒，然后报告说，感觉不到了，心里也没有这件事了。到达空境。

下面是这一段的逐字记录：

咨：2000。

访：（过了 25 秒）到了。

咨：嗯，你觉得它还在吗？

访：我感觉不到它了，感觉移着移丢了。

咨：你心里还有这事儿吗？

访：没了。

咨：好，就在这种感觉里呆着。自己做深呼吸，就在这种感觉里呆着。尽可能呆，出来杂念自己睁开眼睛。

访：（呆了 1 分 50 秒）感觉在刚才这个空间里边，我好像长出来的翅膀在那儿飞。

咨：啊（微微惊喜），觉得自己长出了翅膀在那飞。嗯，你这种长出了翅膀在飞的感觉是什么样的？

访：就很自由。

再次让来访者评估看见朋友尸体时恐惧的影响度，报告现在只有一点紧张感，为 3 分。

之后对 3 分的紧张感又做了移空，紧张时的躯体化症状为心脏砰砰跳，象征物是一只攥住心脏的手，承载物是一个加厚的黑色塑料袋。超距移动到 500 米时来访者到达空境，空境体验时间近两分钟。

下面是这一段的逐字记录：

访：（安静地呆了近两分钟）刚刚这个状态我感觉自己很冷静。

咨：冷静。你说的是冷静的意思是？

访：嗯，就是，就很安静。

咨：嗯，很安静。

访：然后心跳很平稳。

咨：心跳平稳了。嗯，心跳平稳了。嗯，然后我注意到你用的是“冷静”，后来又说的是“安静”，这两个有什么不一样吗？

访：嗯，冷静就是感觉自己置身度外冷眼旁观的样子。

咨：哦（惊讶）！就是你有一种置身度外，有种超脱出来的感觉。你变成那个“观”了是不是？

访：对。

之后评估紧张的影响度为 0.2 分，恐惧的影响度为 0.5 分。

一周后随访恐惧和紧张的影响度都为 0，来访者报告说人更加松弛了。

4 讨论与总结

4.1 移空咨询疗效

来访者初来咨询时觉得很痛苦，有想自杀的念头，也想过怎么死，因顾及父母没有实施，而与自己熟识9年的朋友在疫情期间隔离时因受不了被人歧视跳水自杀，来访者参与了寻找并目睹打捞上来的遗体，当晚非常恐惧。

来访者共做了三次移空咨询。第一次移空处理的靶症状是左肺胀痛，移至空境后问题影响度从4分降到0.5分，症状完全解决，而且之前的束缚感也从3分下降到1分。一周后随访疗效均持续。第二次移空咨询处理的靶症状是心脏的刺痛感，问题影响度为5分。用移空技术处理后问题影响度降至0分。这次咨询后来访者还报告了之前做的一个梦，梦中恐慌的影响度从9分降至3分。一周后随访疗效持续稳定。第三次移空处理的靶症状是目睹朋友自杀遗体时的恐惧，当晚的影响度有10分，做的时候6分。移到空境后，还有紧张的影响度为3分，接着再对紧张情绪进行了移空处理，后评估恐惧的影响度只有0.5分，来访者说感觉“像是有人在后边吓了你一下这个感觉”。一周后随访，恐惧的影响度为0分。

四个月后，对来访者进行深度访谈，来访者述目前心脏完全没有感觉，特别累的时候左肺会有点胀痛感，但是影响度很小很小，只有1分，什么也不影响，该吃吃该睡睡。

咨询师直接问现在想到朋友跳水自杀打捞上来的遗体时的感觉，来访者说现在很坦然接受。咨询师问这几个月中还想到那个画面吗？来访者说自己找了朋友的一张很美的照片做壁纸，慢慢就淡化了，现在想起来就是祝福。咨询师又问来访者现在还想过死吗？来访者说“从来就没有过了”“现在忙死了”“工作使我快乐”，并说现在工作心无旁骛很投入。咨询师发现来访者笑容很多。

4.2 移空技术：“直接点到重点，直接解决”

本个案我们对来访者的童年经验、家庭养育经历、朋友的关系与朋友自杀的前因后果等等都没有深究，而是直接聚焦在让来访者感到痛苦的心身症状上，通过三次移空咨询分别帮助来访者解决了“左肺胀痛”“心刺痛”“恐惧”三个主要靶症状，疗效均为显效，来访者心身状态转变很大。这就是用移空技术处理问题的思路，即可以不问事情的原因和来龙去脉、不做诊断，直接处理当下的负性心身感受，非常直接，可谓“短平快”。四个月后对来访者进行深度访谈时，来访者也说移空技术能“直接点到重点、直接解决”。

移空技术处理问题的思路在心理咨询界、心理治疗界是革命性的，它跳出了是什么（评估、诊断）、为什么（原因）、怎么样（治疗方法）的逻辑的线性的方法，直接针对当下的心身症状，解决问题的方法更加直接，效果好、见效快且能保持疗效。

4.3 有了“金刚钻”，咨询师胜任力大增

做完这个个案以及对来访者的深度访谈，咨询师觉得有了移空技术这个“金刚钻”，咨询师的胜任

力大增。

这个案例给咨询师非常大的启发,感受到“心如刀绞”“痛不欲生”原来是非常真切的感觉,很多时候人们就是因为太痛苦而又没有办法解除痛苦才很绝望进而想以死解脱。而有了移空技术,面对这样的来访者,咨询师就可以直接针对来访者的痛苦、绝望、无助、恐惧等负性感受逐一形成象征物,然后通过一系列操作移动至空,达到缓解或消除负性感受的目的。

应用移空技术时咨询师引导来访者将负性心身感受直接表达为具象的象征物,咨询师较少情感卷入,较少发生咨询师被来访者的负性情绪激惹出自己的创伤、以及咨访一起陷入负性情绪的无助感,咨询师的胜任力大增。危机干预、创伤疗愈领域的咨询师、治疗师可以学习运用移空技术这个“金刚钻”,做起“瓷器活”来会更轻松、更有力量。

4.4 来访者对移空技术的信任、对传统文化的热爱以及有过练功的经验都对移空良好的效果起了重要的作用

这个来访者的问题比较严重,而仅做了三次移空整个人就产生了很大的变化,不仅不想死了、没有恐惧了、笑容多了,现在工作很忙而且工作起来心无旁骛,状态很好。这与来访者的特质和经验是非常有关的。该来访者热爱传统文化,信任移空技术,所学专业为中医,在大学社团参加过老师带领的练功,三调放松做得到位;而且感受很细腻、敏锐,这些特质使得移空进行得很顺利,而且三次移空咨询都到达空境,第一次空境体验“周围好干净”“道家说的那种澄澈无障的感觉”。第二次到达空境“彻底感觉不到移动物的存在”“很放松,感觉自己可以飞起来,可以飘、很自由”。第三次“我好像长出来翅膀在那儿飞”“很自由”。四个月之后,对来访者再回访时,问移空的什么部分对她的帮助最大时,来访者说是最后达到观的境界,那时自己很安静、很镇静、很清晰。

(致谢:本案例公开发表获得来访者知情同意与授权。)

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. 移空技术操作过程简述 [J]. 心理学进展, 2015, 5 (11): 702-708.
- [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.
- [4] 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.
- [5] 魏玉龙, 刘天君. 基于 α 频带脑电功率谱分析具象思维形式的独立性特征 [A]. 世界医学气功学会. 世界医学气功学会第五届医学气功学会会员代表会议暨第七届学术交流会议论文集 [C]. 世界医学气功学会: 世界医学气功学会, 2012: 7.
- [6] 刘天君. 当心理咨询遇见传统文化 [M]. 北京: 中华书局, 2019.
- [7] 魏玉龙, 夏宇欣, 吴晓云, 等. 具象思维与具身心智: 东西方认知科学的相遇 [J]. 北京中医药大学学报, 2013 (36).

A Case Report on the Intervention of Yikong Skill on a College Student who was “Heart Bleeding”

Chen Yi¹ Lai Lihui²

1. School of Psychology, Nanjing Normal University, Nanjing;

2. Guangzhou University. Guangzhou

Abstract: This article reports a case study of the application of Yikong Skill in the intervention of a client who had suicidal thoughts over a long period and witnessed the remains of a close friend diving into suicide during the epidemic. After the initial interview, the client's “left lung distended pain”, “heart tingling pain” and “fear” were treated for three times. The effect of Yikong Skill was significant: after two times of Yikong Skill treatment, the client expressed “no thought of dying” and “want to live quietly and long”. After four months, the client's symptoms mentioned above disappeared and she was able to accept the death of her friend and work happily without distractions. This paper also discusses the effectiveness of Yikong Skill in improving consultants' competence.

Keywords: Yikong skill; Suicide; Trauma; Curative effect; Competence