

运用移空技术处理一名女大学生父女关系困扰及疫情期间丧亲哀伤的案例报告

王 烜¹ 刘 霞²

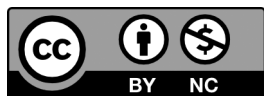
1. 移空技术研究院, 北京
2. 北京印刷学院, 北京

摘要 | 本文是一则运用移空技术处理一名女大学生父女关系困扰及疫情期间丧亲哀伤的案例报告。来访者有父女关系的长期困扰, 第2次移空咨询处理了此困扰带来的心拔凉症状。咨询期间来访者爷爷意外过世, 因疫情无法回家乡与爷爷告别深感悲伤, 第4次移空咨询处理了这一突发事件带来的头疼症状, 两次移空均达到较好效果, 并以对话形式呈现了从靶症状引导象征物的过程。之后来访者无大的心身困扰。两个月后咨询师与来访者进行了深度访谈, 来访者心身状态均有较大改善, 正在备考研究生。

关键词 | 移空技术; 关系困扰; 丧亲; 靶症状; 象征物

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 背景

1.1 个案基本情况

来访者(以下化名小L), 女, 20多岁, 在校大学生, 心理学专业。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”来访者。

1.2 家庭情况及重要生活事件

2020年寒假正碰上新冠疫情初期, 因为不知道会传染, 小L与舍友去了武汉毕业旅行。返乡后小L主动居家隔离14天, 起初家人不理解, 认为没有必要, 为此小L与家人发生矛盾, 感觉受到伤害和不

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”(E0CX331008)的支持。

通讯作者: 刘霞, 北京印刷学院心理中心, 副教授。

文章引用: 王烜, 刘霞. 移空技术处理一名女大学生父女关系困扰及疫情期间丧亲哀伤的案例报告[J]. 心理咨询理论与实践, 2021, 3(3): 176-184.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0303022>

被关心。父母不听小L不要外出串门的劝阻，小L为此也非常担心。小L跟父亲的关系一直是个很大的困扰。家里只有爷爷比较关心她，常常问她想吃什么，有什么需要，让她感到温暖和关爱。后当地防疫部门要求其居家隔离14日。

开学后第4次咨询的前三天，小L得知爷爷因车祸意外过世，顿时整个人都懵了，加上学校封闭管理未能回家乡与爷爷告别，深感悲伤。

2 评估

对来访者初步印象：与小L的初次见面是在视频上，小L穿着休闲，长相较可爱，虽面带笑容，但咨询师能明显感觉到笑容背后的脆弱和敏感。

小L思维清晰，表达流畅，自知力完整，具备较好的感受力，也有较明显的症状，经咨询师评估适合做移空咨询。

3 目标与计划

初始访谈中小L谈到主要的困扰是自己与父亲的关系，并且寒假期间加剧了困扰，咨询师与小L商定下面运用移空技术处理此问题。不料第4次咨询的前三天，小L的爷爷意外过世，咨询师随即处理小L当下的丧亲哀伤。

4 咨询过程

与来访者共进行了5次心理咨询。每次50分钟左右。视频或语音。

第1次 初始访谈

第1次咨询是20年8月底。咨询师向小L介绍项目，了解小L的基本情况和主要诉求，介绍移空技术基本概念及操作步骤，讲解知情同意书和咨询设置。初步确定下次要处理的问题是与父亲的关系带来的困扰。并约定一周后的同一时间继续咨询。

第2次 移空咨询

第2次咨询是两周后。因开学返校小L请假一次，咨询时间顺延。

小L自述上高中时，与父亲的关系还是挺融洽的，交流也顺畅。从高考报志愿开始，父亲对小L学习心理专业和离家到外地读大学都不赞同，希望小L读师范和复读，父女关系因此变得紧张，对小L的态度也变得冷淡。小L觉得父亲不爱自己更爱妹妹；想与父亲交流而得不到回应，感到焦虑和难过。寒假期间发生的事更加剧了小L的难过。

静态作业：

（三调放松）做了3.5分钟。

（确定靶症状）因为与父亲的关系感到困扰，小L提到了很多症状，包括焦虑、孤独、不安、没有安全感、头痛、心情低落等，最终选择了焦虑时想哭的躯体化症状——心拔凉作为靶症状，问题影响度：7分。

(存想靶症状的象征物)

过程摘录:

咨:那个焦虑的感觉是什么样的?你能描述一下那个感受吗?

访:我焦虑的时候,就是情不自禁地会想流泪。但想流泪的时候,我就想憋回去,不想让自己哭,我不想让自己那么脆弱,我也想解决问题。但是很多时候,就是那种焦虑的情绪,让我不能很好地去做、我想让自己做到的那个样子。

咨:那这里面其实是有两个东西,一个东西是不安,一个东西是我想哭,但是我又觉得我不能那么脆弱,我要把它憋回去,好像是有两个不同的。但是又因为焦虑,所以这个想哭它就出来了。

访:对呀!

咨:那我们就在这个想哭的这个地方,我觉得可以再说得细致一些。也就是把那个感受本身提出来,就是当你想哭的时候,你身体有什么感受吗?

访:嗯,好像也没什么感受,我就觉得突然之间就感觉心拔凉一下,就会忽然很想哭。

咨:就是心拔凉一下是吗?

访:像上一次我说,我想跟我爸爸去谈,然后他直接拒绝了我,就没有给我任何解释的时候,我就觉得很凉、很凉的,就没有温度。有时候,可能他不在我的身边,我忽然很想他,想跟他说一些事情,我也会觉得很想哭(小L的网络太卡了,咨询师以语音继续咨询)。

咨:嗯,你刚才说到就是当你想要跟他说话,他也没有给你机会,那个时候你觉得有很凉很凉的感觉。

访:我就觉得很失望吧,又觉得他特别的冷漠,然后就会很凉,因为你是我的家人,就算是真的我做错了什么,你作为爸爸,你应该是给我机会的,不是拒绝我。

咨:你刚才说觉得心拔凉、拔凉的,那它的形状就是像心脏一样还是比如说身体的那种感觉、有一个凉的东西在里面的感觉?

访:我觉得还是像个心脏吧、是整个心都很凉的那种感觉。

咨:像是心脏很凉的感觉是吗?

访:嗯。

咨:它的温度大概是什么样?

访:我觉得就是跟冰一样的温度。

咨:像冰一样的温度。嗯,那形状呢?

访:是心脏的感觉吗?还是?

咨:它是心脏的一部分还是心脏的全部?是包住心脏还是心脏本身?嗯,这是不一样的。

访:噢,就是完整的一个心脏的那种感觉。

咨:那个像冰一样的感觉它是全部覆盖在这个心上,是心上覆盖了冰,还是心脏被冰了?

访:就是覆盖在表面的那种感觉,就是裹了一层冰。

咨:裹了一层冰的感觉,嗯我也觉得,好像是这样的一个感觉。那这个裹了的一层冰,它只是在表面,还是表面也有、里面也有?

访:嗯,我觉得更多是表面的吧。

咨：更多是表面，有厚度吗？就是裹的这一层。

访：有。就是表面一直往里延伸嘛，从表面往里一点，那种感觉。

咨：噢明白了，往里面一点，这一点大概有多厚？

访：嗯，1/4的厚度，我觉得也不算太厚。

咨：那这个1/4，你估计有几公分啊？

访：我也不知道，我感觉3、4公分吧。

咨：嗯，差不多。那这个冰也是鲜红色的吗？

访：我觉得它没有颜色吧。它就是一种感觉。

咨：嗯，是一种感觉，说得挺清楚的。其实就是说，心脏表面覆盖了一层向里面渗的有1/4厚度那样的、大概3、4 cm的、没有颜色的凉气，很明确。

访：对的。

象征物为心脏表面覆盖的一层向里渗入的凉气，像冰一样的温度，无色，厚度约3、4 cm。

（存想象征物的承载物）承载物为正方形的铁盒子，像不锈钢的颜色，10×10×10 cm，新的，有盖子和银色不锈钢小锁。大小刚好放进心脏。

（画图）略

动态作业：

（三调放松）做了3分钟，小L比较放松。

（将象征物置放于承载物）

小L取出覆盖着心脏的凉气，用一块手帕大小的白布包裹住，然后放入铁盒并盖好。过程中小L有肢体动作。

（移动置放了象征物的承载物）

无最佳距离，最远距离27米。超距移动至300米结束，进入空境体验。来访者述呼吸时胸口没有东西堵住了。

（评估疗效）再次评估问题影响度：0分。7→0，临床痊愈。

第3次访谈

一周后的第3次咨询。小L觉得这一周感觉都挺好的，情绪有很大改善，学习时专注力也提高了。一周随访影响度分值为2分，问题解决了一半以上。

这次咨询师与小L做了深入的交流，了解到小L童年时父母离异，小L跟着父亲一起生活，基本上与母亲没有接触。父亲是小L最亲近也是最信赖的亲人。妹妹是父亲和继母生的，继母对自己和对妹妹很不一样，这让小L心理有落差。因为高考志愿未听从父亲的主张，小L与父亲关系紧张。小L很希望能与父亲交流、和解。

小L也是心理专业的学生，咨询师再次深入地给小L讲解移空技术，并约定下次咨询继续用移空技术给小L做父女关系的困扰，小L也表示十分期待。

第4次移空咨询

这次咨询的前三天小L的爷爷因车祸意外过世，小L表示得知这一消息后顿时整个人都不对劲儿，

感觉懵了，又因疫情学校封闭管理不能回家乡与爷爷告别，深感悲伤，导致头疼不已。

本次处理的靶症状为爷爷过世事件导致的头疼症状。问题影响度：9分。

静态作业：

（三调放松）顺利

（确定靶症状）头痛，两侧和前额叶都疼，两侧更疼。

（存想靶症状的象征物）

过程摘录：

访：头特别疼。

咨：具体是什么部位？

访：就是两侧这一块，还有包括前面额头这一块，我感觉就整个一圈都特别疼。（小L用手指头顶）

咨：哦，就这儿都疼，那就等于整个上面。

访：嗯对。我里面不疼，就感觉是表面一层特别的痛。

咨：就是前额叶那儿也疼是吧？

访：对对。

咨：那种疼是什么样的疼？是钝的疼还是那种火烧的疼？针扎的疼？还是感觉弥漫性的、隐隐约约的疼？

访：它不是那种刺痛的感觉，弥漫性的。

咨：嗯，有点像是弥散的那种疼是吧？

访：不是那种很剧烈的。

咨：那有点隐隐的疼，是吗？

访：嗯嗯，就是一阵一阵的，而且疼的时候，它两边一起疼，每次都同时感觉，就是两边有个点，忽然之间慢慢地发散出来那种感觉。

咨：你说觉得两边各有一个点慢慢地发散出来。那个点，你觉得在什么地方？什么位置？

访：哦，就是在这个地方，靠近这往上一点点。

咨：靠近太阳穴是吧？

访：嗯对。往上一点点。

咨：那一点点，那个疼，像什么样的疼？

访：那个好像不是弥散了，就是有点儿比较聚集的。

咨：那两个点的疼，是不是比较聚集的？不是弥散的。

访：嗯，从两个点它确实比较聚集，它慢慢的散出去，但是它就是这一小块地方特别疼，就靠近那个点的地方，一圈漫延。

咨：嗯，那个点的疼。它有没有什么冷、热或者酸、麻、胀、痛什么的？

访：这样的感觉没有。

咨：哦，那个疼是什么样的疼？

访：它像从那个点慢慢的就像一个圆一样晕出来的。

- 咨：嗯嗯。如果要是把它形容成一个什么物体的话，你觉得它像什么呀？
- 访：嗯就是一个圆、类似一个圆盘这样子。
- 咨：哦。什么材质的圆盘？
- 访：塑料的，就是塑料材质的。
- 咨：嗯，那多大？
- 访：是类似比光盘小一点，就比以前那种 CD 的光盘，小一点点。
- 咨：嗯，比光盘小一点儿。你觉得大概有多少？十几公分？
- 访：十几公分？没有那么大。
- 咨：没有那么大。你觉得有多少公分？
- 访：嗯，就是直径是七、八公分。
- 咨：那它是什么样子的？
- 访：嗯，就是一个圆形的盘，不怎么光滑的。
- 咨：呃，不怎么光滑。它是什么颜色的？
- 访：红色的，嗯，淡红色。
- 咨：淡红色。厚度呢？
- 访：很薄很薄。
- 咨：嗯嗯，它是一个平的，还是有凹进去的？
- 访：就是，反正就是凹凸不平的，就是盘子。
- 咨：比如盛菜的盘子哈，打个比方，就是它有平盘，有那种凹的盘。你理解我说的意思吧？
- 访：平平的啊，比较平的。
- 咨：嗯嗯嗯。
- 访：呃，很薄，然后表面是凹凸不平的，也不怎么光滑。
- 咨：嗯，你觉得它是新的、还是旧的？
- 访：我觉得它还是新的吧，挺新的。
- 咨：有什么味儿吗？
- 访：嗯，没有。
- 咨：有图案吗上面？或者文字。
- 访：也没有。
- 咨：那你觉得它还有什么其他的特征？
- 访：我感觉它就是有那种有点像塑胶一样的小点，密密麻麻的那种小点。
- 咨：嗯嗯。塑胶样的小点儿。
- 访：嗯。密密麻麻。
- 咨：那它的温度？你觉得它是凉的，还是热的，还是温的？
- 访：是冷冷的，或者是冰冰的啊。
- 咨：那前额叶的痛和这两边一样吗？还是这两边更重一点儿？

访：呃，我觉得这两边是比较疼的，前额叶是比较轻一点的。就这两边疼得比较厉害。

咨：那我们今天主要就移两边的这个疼。先把最重的移走，前面的痛，也会减轻的。

访：嗯嗯。

（存象征物的承载物）承载物是一个黑色的纸盒，长、宽、高、厚 $10 \times 10 \times 10 \times 2$ cm，新的，干净。

（画图）略

动态作业：

（三调放松）小 L 很放松。

（将象征物置放于承载物）小 L 清洗盘子，用布擦干。小 L 向咨询师描述了洗、擦盘子的过程。然后将盘子放入纸盒中。

（移动置放了象征物的承载物）无最佳距离，最远距离 19 米。超距移动至 800 米结束，进入空境体验，小 L 感受到轻松。

（评估疗效）再次评估问题影响度：6 分。9 → 6，有效。

这次咨询结束后，咨询师与来访者约了下一次咨询，过两天来访者发来信息，表示目前身心状态均较好，也无明显症状，于是结束咨询。

第 5 次 两个月后访谈

两个月后，咨询师与小 L 约了一次深度访谈。

小 L 自述在准备考研。咨询师询问小 L 和父亲的关系，小 L 说“就不再那么受影响了吧，还是有一定程度的缓解的，也不会像以前那么焦虑了。”咨询师询问原来感到焦虑想哭时的症状还有没有，小 L 说“之前就是一直想不通，可能跟“原生家庭论”也有很大的关系，就觉得自己没有办法一个人解决，必须得两个人共同努力才可以。我现在没有这种想法了，想到的时候就没有那么痛苦。”咨询师又询问了因爷爷车祸意外去世又无法告别，用移空处理过的头疼症状现在如何，小 L 说“有时候还是会头疼，主要是晚上没睡好的时候，或者就是想到了特别难过的时候会头疼，但是其他时候就都还好，比如像我现在基本上没有什么问题，它不会一整天都在头疼，不像之前那样。”并补充道“反正就慢慢来嘛，就是知道要怎么做了，慢慢地去努力、成长。”咨询师也鼓励“其实个人成长和人格完善，也很多时候都是大家终其一生，去努力的一个方向。”

5 疗效评估

来访者既有因疫情缘故带来的父女关系困扰，也有早期成长过程中的创伤，还有爷爷突然意外过世，来访者因疫情期间学校封闭等原因未能道别而深感悲伤。来访者共做了 5 次咨询，其中做了两次移空，第一次处理了与父亲的关系困扰焦虑的感受——心拔凉，影响度分值从 7 分降至 0 分，达到临床痊愈。第二次处理了爷爷意外过世又无法道别悲伤的感受——头疼，影响度分值从 9 分降至 6 分，达到有效。随后来访者表示已无明显心身症状并结束咨询。两个月以后又约来访者做了深度访谈，来访者表示基本没有大的心身困扰了，疫情期间遇到的困扰和伤痛，已经能够很好地去面对和度过。

最后一次深度访谈小 L 与咨询师还讨论了心理咨询就业的话题，小 L 说“我是对教育方面比较感兴趣，我觉得如果从小到大心理都很健康的话，长大之后可能很多问题你自己都可以很好地去解决吧。”

表示希望将来也致力于帮助更多的家庭和孩子，最后又聊了些移空技术的话题，小L说：“其实您对我帮助还是挺大的，有时候感觉我们学校的老师，虽然上课挺好、科研做得也不错，但是在辅导学生自我成长方面，还有一点点的欠缺。我觉得这一点您帮我补上了，就挺好”。咨询师观察到来访者变得积极、阳光，笑容也更加纯粹，有自己的努力方向和人生目标。

6 咨询师反思与总结

(1) 移空咨询中，咨询师操作步骤完整、流畅，两次移空效果均较好。遇到突发情况不慌乱，几次校园网络不佳时，以语音完成移空操作步骤，再与来访者视频结束当次咨询，也更好地观察来访者移空前后的状态变化。移空技术在临床上有多种应用方式，较为灵活，近年来由于移动通讯的便捷化与多样化，除了面询，使用视频、音频远程操作的移空技术案例越来越多。

(2) 移空技术处理的是生活事件带来的负性感受，而不是生活事件本身。来访者的主诉往往是生活事件，本案例来访者开始觉得自己的问题与原生家庭有关，自己与父亲的关系困扰需要两个人共同努力才可以改变，自己一个人解决不了，而移空技术关注生活事件给来访者带来的负性感受，咨询师一步一步地按照移空思路加以引导：与父亲关系困扰→焦虑时想哭→想哭的时候心拔凉→包裹着心脏的凉气，呈现了从生活事件→负性感受→靶症状→靶症状的躯体化症状→象征物的引导过程，移空之后，解决了生活事件带来的负性感受，来访者觉得父女关系对她的困扰和影响没有那么大了。这是移空思路的特别之处。

(3) 移空技术秉承的是传统中医治神为先的学术思想，中医理论认为神形合一，不注重区分心理生理，治疗对象是整体的人。来访者的症状中往往同时包含着心理因素和生理因素。第1次移空处理的是负性情绪焦虑时想哭，躯体化症状为心拔凉，通过负性情绪在身体上的表达来引导象征物。第2次移空咨询来访者因爷爷意外过世深感悲伤，同时有明显的躯体化症状头疼，咨询师直接处理了头疼这一身体症状，到达空境时来访者感到轻松，也带来整体状态的改变。移空技术针对的是心身症状，可以取心理症状，也可以取生理症状，背后依据的是中医心身一体的整体观。

(致谢：本案例公开发表获得来访者授权同意)

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] 刘天君. 当心理咨询遇见传统文化 [M]. 北京中华书局, 2019.
- [6] 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).

Yikong Skill Was Used to Deal with the Case Report of a Female College Student Who was Troubled by Her Father-Daughter Relationship and Bereavement During the Epidemic Period

Wang Xuan¹ Liu Xia²

1. *Academy of Transfer to Nothingness Technique, Beijing;*

2. *Beijing Institute of Graphic Communication, Beijing*

Abstract: This paper is a case report of a female college student who is troubled by her father-daughter relationship and bereaved during the epidemic by using Yikong skill. The client had a long-standing problem with the father-daughter relationship, and the second Yikong skill consultation dealt with the symptoms of heartthrob caused by this problem. During the consultation, the client's grandfather passed away unexpectedly, and she was deeply sad that she could not go back to his hometown to bid farewell to her grandfather due to the epidemic. The fourth Yikong skill consultation dealt with the headache symptoms caused by this unexpected event, and both Yikong skill sessions achieved good results. In the form of dialogue, the process of guiding symbols from target symptoms was presented. The latter visitor had no great psychosomatic disturbance. Two months later, the consultant conducted an in-depth interview with the client. Both the client's mental and physical state had improved greatly and she was preparing for the postgraduate examination.

Key words: Yikong skill; Relationship problems; Bereavement; Target symptoms; Symbols