

一例运用移空技术处理高中生恐惧情绪的案例报告

李 岚

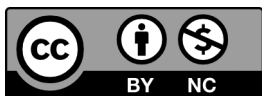
苏州大学实验学校，苏州

摘要 | 本文呈现了一例运用移空技术处理高中生恐惧情绪的案例报告。来访者近期感觉到自身存在较为强烈的恐惧情绪，在黑暗的环境下，这种情绪尤为强烈，影响了来访者正常的学习和生活。本案例总计进行了三次咨询，依次为初始访谈、移空咨询，以及后期的随访。第一次为初始访谈，旨在了解来访者的情况；第二次进行了移空咨询，处理了来访者的主要症状——恐惧，来访者影响度分值由8分降到0.5分，症状基本消失，且疗效保持良好；一周后进行了随访，来访者表示此前的问题已得到解决，当下的学习生活状态良好。本文详细记录了三次咨询的过程以及咨询师的反思。

关键词 | 移空技术；高中生；恐惧；空境

Copyright © 2024 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

来访者，女性，16岁，高一学生。

2 来访者主要生活事件

来访者为住校生，最近时常感觉到明显的恐惧情绪。每天晚自习结束后走在回宿舍的路上，如果经过一些光线不太好、比较黑的地方，就会特别害怕。她感觉仿佛有一个特别大的、黑色的洞，似乎有一只手在把自己往那边引导。如果有一个朋友和她一块儿走，她会觉得朋友可能会发生变异，甚至产生朋友也会杀害自己的想法。有一瞬间会把站在自己身边的朋友看成一个鬼，感觉很恐怖。有时看到一些图片都会联想到恐怖的场景，前几天看到宿舍卫生间的冲水器上有一个商标，图案是蒙娜丽莎，来访者觉

得非常害怕，直到带朋友前去查看并将那些商标撕掉后，她才敢去卫生间。

3 咨询过程

共进行了3次咨询，均为面询。

3.1 第一次：初始访谈

来访者主动和心理老师预约咨询。来访者自诉，近来经常会感到害怕，这种情绪影响了她正常的学习和生活。这种害怕情绪常常在身处比较黑的环境下产生，但近期这种情绪变得更加严重了，有时看到一些图片都会联想到一些恐怖的场景，即便不是在黑暗的环境下也会觉得很害怕。

咨询师对来访者近期的生活和学习状况进行了一定了解，经评估后发现，来访者未处于危机状态，但有较明确的症状，求助意愿较强。来访者对咨询师持信任态度，咨访关系良好。来访者思维意识清晰，表达能力良好，具备一定的感受力，有自控能力，适合运用移空技术。咨询师向来访者简单介绍了移空技术，并指导来访者进行了三调放松练习，同时对其症状进行评分。

3.2 第二次：移空咨询

首先进行了三调放松练习，第一次三调放松过程顺利，来访者基本能够达到放松且平静的状态。

来访者的靶症状很明确：恐惧，影响度是8分。

靶症状的象征物是一团黑色的乱麻状物体。其缠绕在一起，材质类似于橡胶，表面略显粗糙且质地较硬，整体呈中间空心的球形结构，其大小足以容纳地球，缠绕的材料横截面直径约为10厘米。该物体右侧在太阳照射下会呈现出一定光泽，而没有光照的一侧，黑色则显得更为浓重。其重量大概为1吨。

存想象征物环节的关键对话：

咨：你刚刚说到在黑暗的环境里面感到恐惧时，身体上哪个部位最难受？

访：心脏，感觉心跳加速。

咨：这种不舒服的感觉就像是什么？

访：就像是一团黑色的乱麻。

咨：这团黑色的乱麻你能不能具体地描述一下它有哪些特点？

访：是黑色的，绕来绕去，很乱。

咨：大概有多大？

访：我感觉它可以覆盖整个地球。

咨：绕在一起的东西是什么样的？摸上去的感觉怎样？

访：是橡胶一样的东西，表面是粗糙的，会有一些凸起来的东西。

咨：这个橡胶一样的东西有多粗？它有弹性吗？是空心还是实心的？

访：横截面的直径可能有10cm。没有弹性，是实心的。最后绕成中间空心的一个圆形，能把地球放在中间。

咨：就是它比地球还要大一圈，是一个球体？

访：是的。

.....

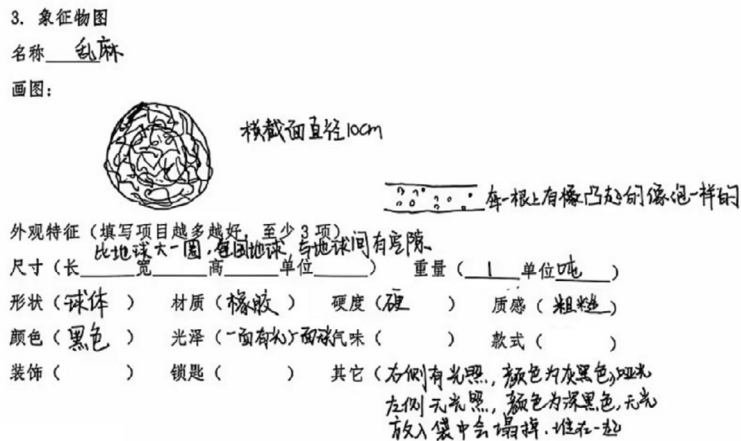


图 1 象征物

Figure 1 The symbolic object

承载物是一个带木质杆（把手）和抽绳的紫色布袋子，表面粗糙。抽绳是直径在 7-8 厘米之间的螺旋形黑色绳子，袋子上宽下窄，上面是平的，下面是个圆弧。袋子口周长大约是地球直径的三四倍。袋子重量约为 40 千克。

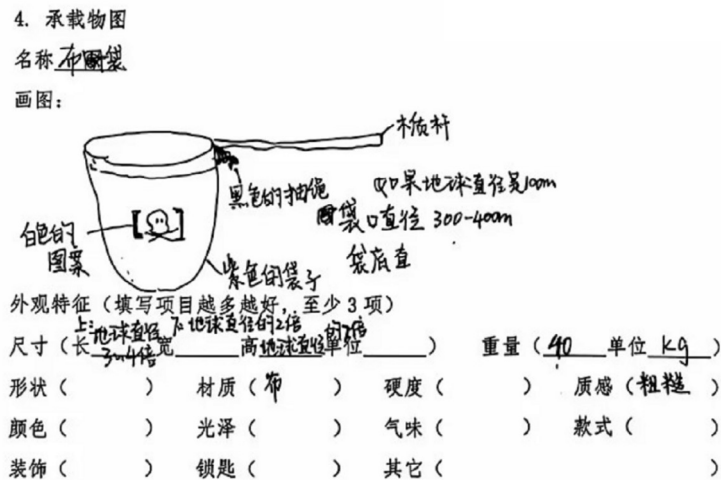


图 2 承载物

Figure 2 The symbolic carrier

在完成三调放松之后，进入清洁与置放环节。来访者用水枪对象征物进行了清洁，对承载物也进行了清洗。将象征物放入承载物后，确保袋子已经扎紧，就可以进行移动。

清洁与置放环节关键对话如下：

咨：我们来对它做一个清洁，你想怎么清洁它？

访：用一个可以喷出泡沫的水枪，整个喷一下。

咨：好，喷完了之后呢？

访：我看到喷完了过后它那个泡沫自己会滑下去。

咨：那个地方会有什么变化吗？

访：当它被喷了泡沫之后会变得亮一点，比刚才更亮了。

咨：泡沫都会滑下去吗？还需要再用清水去给它冲洗吗？

访：好像不需要了。

咨：那下面我们再把那个袋子也检查一下，做一下清洁。你想怎么去操作它？

访：用清水泡一下。

咨：这个袋子脏吗？

访：不知道。

咨：那用清水泡一下之后，你准备怎么做？

访：然后把它拧干。

咨：还需要再对它做一些什么操作吗？

访：还要让它晾干。

咨：嗯。那现在它干了吗？

访：还没有。

咨：那你可以用什么方法让它变干？

访：我想把它放在干燥剂里面。

咨：那现在你来操作一下，等干了告诉我。

访：嗯。

在进行移动操作前，咨询师向来访者详细介绍了移动操作过程中的注意事项，初始移动顺利。

初始移动环节关键对话如下：

咨：现在请你跟着我的指令来移动这个袋子。

访：我感觉我好像推不动它。

咨：如果你觉得它太沉了，可以在头脑中想象一个东西，去借它的力，依靠另外一个东西来完成移动，也许它是一个遥控器，或者别的。总之，你是可以用一种借力的方式让你很轻松地完成移动。现在你可以想象一下用什么来移动它？

访：传送带。

咨：好的。现在请你看着眼前的这个物体，向正前方移动到1米的位置。

访：嗯。

咨：3米。

访：嗯。

咨：1米。

访：嗯。

咨：眼前。

访：嗯。

咨：请你感受一下刚才的三个位置，眼前、1米、3米，你觉得哪一个位置让你感觉最舒服？

访：1米感觉最舒服。

在移动到90米的位置时，来访者可以看见一条线和一个点，这时，来访者显得有点慌张，表示感觉自己的某一个东西突然不见了。咨询师随即与来访者确认这种情绪是否会影响移动，如果不影响就继续移动，来访者表示同意。当移动到1000米的位置时，来访者还是感觉不安全。后来又对承载物做了加固。

以下是相关的关键对话：

访：我感觉那个袋子里面的乱麻会喷出来。

咨：是从袋口喷出来吗？

访：不知道它怎么出来，就是感觉它是可以出来的。那个传送带是在一个隧道里面的，我感觉那个黑色的东西可以顺着隧道来找我，那些乱麻它们可以延伸，感觉像那种八爪鱼，会伸过来。

咨：那现在乱麻是在袋子里吗？

访：现在我看不到那个乱麻，我不知道，但是感觉它像是在扩散。

咨：你的这个袋子是不是可以把冒出来的这些像八爪鱼一样的东西全部吸到袋子里，感受一下，这些乱麻，当它们出来的时候，就会立刻被这个袋子吸回去。如果完成了，请你告诉我。

访：嗯，完成了。我想再用一个金属的保险柜把它装起来。

咨：你是想把这个袋子再装到金属的保险柜里是吗？

访：对，因为我感觉那样它就完全出不来了。

咨：好的，可以的。

来访者使用保险箱再次对承载物进行了加固处理。该保险箱呈银白色，底座尺寸为1米×1米，高度为1.5米。保险箱有两层，上面一层高20厘米，带窗户，且带锁，箱子重约十几斤。在这里来访者再次对承载物进行了一些处理，把之前的袋子装进保险箱之后，又往里面塞了一点棉花，锁好后在外面又套了一个袋子。在确保安全之后，继续进行移动。

第二次清洁与置放环节关键对话如下：

咨：你可以对这个保险箱做一些清洁或者是处理修复都可以。

访：嗯嗯，我想来修复一下。

咨：可以的。你修复好了告诉我。

访：好了。

咨：你做了哪些处理？

访：把凹进去的地方弄平整了。

咨：好，那现在我们把东西装进保险箱，装进去了之后你可以检查一下，是不是需要做一些填充？如果你觉得需要填充，可以放一些填充物，然后把它锁好，确保它是安全的。

访：我想塞一点棉花到箱子里，还想给它再套一个米白色的布袋。

咨：好的。

访：都好了。

咨：好，现在确认没有问题了，那我们接下来就继续移动。

当移动到 250 米的位置时，来访者只能看到一个小黑点了。

移动环节关键对话如下：

咨：下面我们继续来往前移，150 米，能看见吗？

访：能看见，是一个长方形的，差不多一只手的大小。

咨：那我们继续往前移到 200 米，现在还能看见它吗？

访：像修正贴的大小。

咨：那么再来试试看 250 米，可以看见吗？

访：我看见一个小黑点。

咨：300 米，现在能看见吗？

访：看不见了。

咨：500 米，你感觉到它还在吗？

访：我觉得它还在，但是离我越来越远，碰不到它。

当移动到 1000 万米的位置时，来访者开始感觉不到承载物的存在了。

移动环节的关键对话如下：

咨：500 万米。

访：嗯。

咨：1000 万米。

访：嗯。

咨：你觉得这个东西还存在吗？

访：感觉它已经到了宇宙里去了，跟太阳碰撞了。

咨：碰撞了之后呢？你感觉到它还在吗？

访：感觉它就是碎片，已经变成碎片了。

咨：那现在你感觉到它已经不存在了是吧？

访：嗯。我感觉那些碎片就变成夜空中的星星了。

咨：现在什么感觉？

访：很漂亮，我比较喜欢星星这些东西。

咨：给你感觉很漂亮很美妙是吧，就像是在星际夜空，那种感觉很好，对吗？

访：嗯，非常好。

咨：那你就在这个感觉里待一会儿，去享受这种美妙的感觉，并且记住它。

来访者表示完成移空操作后，内心感觉到很平静，也很有安全感。咨询师让来访者在这个心理空境中体验了 4 分钟，随后便结束了移动环节。本次咨询结束后，来访者表示恐惧的感觉已经不再对自己造成干扰了，其对自己的影响度从 8 分降至 0.5 分。

3.3 第三次：随访和访谈

本次为移空咨询结束一周后的随访，咨询师针对来访者的学习和生活状态进行了随访。来访者表示之前主诉的问题已基本得到解决，经评估，恐惧的情绪也已基本消除，目前其对自己的影响度为0.5分。来访者表示现在学习和生活又恢复到了之前正常的状态，感觉移空技术很神奇。

4 咨询师反思

4.1 明确方向不能跑偏

本案例中的来访者想象力较丰富，在移空咨询过程中频繁产生各种意象。在此情形下，咨询师应该及时引导来访者把注意力聚焦在承载物上，可以告诉来访者：“现在，请你注视眼前的这个物体，我们就看着他，我们不管他周围有什么，就只有这一个东西，你就看着这个东西。”如果移空咨询师将注意力转向来访者所描述的其他意象，就极有可能偏离移空思路，即便那些意象在其他咨询流派看来蕴含着极为丰富的信息。本案咨询师始终保持了移空主线的大方向。^[1]

4.2 跟随来访者的感受

本案例的来访者在移动承载物的过程中，感觉到承载物不能顺利地移走，甚至会出现返回的情况。这说明她内心的这种恐惧感还需要进一步加以处理，因此需要对移空咨询的几个步骤灵活运用。^[3]就本案例而言，在移动过程中，来访者感觉袋子里面的乱麻会喷出来，像八爪鱼一样伸展、扩散，咨询师从来访者的表达中察觉出其内心的恐惧感依旧较为强烈，于是就回到了前面的环节，对装载乱麻的袋子再次进行加固处理，用一个金属保险柜将其装起来，填充妥当后，再套上一个米白色的布袋，待来访者确认感觉安全之后，再继续进行移动。

4.3 注重对细节的询问

移空技术使用的思维方式是具象思维，具象思维是个体对其意识中的物象进行有目的的加工（构建、运演、判别）操作活动，物象是具象思维的核心，即是对事物的直观感知印象，即感知觉。^[4]咨询师在此过程中的作用是启发、引导、探索，即围绕靶症状从多角度、多方面进行提问，以此激发来访者的深度想象，促使处于形象思维表象水平的象征物得以加工至具象思维的物象水平，进而使象征物达到鲜活生动、栩栩如生的程度。^[2]因此，特别是在静态作业环节，咨询师应该紧跟来访者的感受，注重对细节的询问。对来访者的回答应予以适当的重复与反馈，让来访者切实感受到“被听到”，从而实现与来访者共情，帮助来访者构建准确且鲜明的象征物。

4.4 心理空境的多种解读

移空技术的最终治疗目标是把来访者带到心理空境，移空就是移动到空无之境，把来访者带到没有问题的地方。超距移动，即把装载象征物的容器移动到眼睛看不到的地方，进一步移出心理视野之外。^[5]

在本案例中，来访者把装载象征物的容器移动到了宇宙，与太阳碰撞后变成了美丽的星星，此情形也可以被视为达到心理空境的一种方式。

致谢

本案例的公开发表已获得来访者知情同意。

参考文献

- [1] 刘天君, 本哈德·特林克勒. 移空技术操作手册: 一项本土化心身治疗技术 [M]. 北京: 中国中医药出版社, 2019.
- [2] 周文, 刘天君. 移空技术中的共情 [J]. 心理咨询理论与实践, 2023, 5(7): 645-648.
- [3] 周文, 刘天君. 学习移空技术的“功夫在诗外” [J]. 心理咨询理论与实践, 2023, 5(9).
- [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. 对移空技术超距移动的一点思考——从两则案例的超距移动带来的启发 [J]. 心理咨询理论与实践, 2021, 4(11).

A Case Report on Using Move to Emptiness Technique (MET) to Address Fear in a High School Student

Li Lan

Soochow University Experimental School, Suzhou

Abstract: This article presents a case report on the application of the Move to Emptiness Technique (MET) in addressing fear in a high school student. The client recently experienced intense fear, which was particularly strong in dark environments, affecting their normal study and life. The case involved a total of three counseling sessions: an initial interview, a MET session, and a follow-up session later on. The first session was an initial interview to understand the client's situation. During the second session, the MET was employed to address the client's primary symptom of fear, with the impact score reducing from 8 to 0.5, indicating a near-complete disappearance of symptoms and sustained efficacy. A follow-up session was conducted one week later, during which the client reported that the previous issue had been resolved and they were now in a good state of study and life. This article documents the processes of the three counseling sessions and the counselor's reflections.

Key words: Displacement technique; High school students; Fear; Space