

一例运用移空技术处理强直性脊柱炎导致腰疼的案例报告

赵 昆

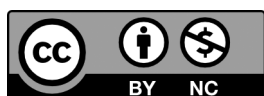
徐州市一行社会工作服务中心，徐州

摘 要 | 本文是一例运用移空技术处理腰疼的案例报告。来访者职业为教师，腰疼症状十几年来一直影响工作生活，曾被确诊为强直性脊柱炎。移空咨询中咨询师进一步确定靶症状为臀部到后背肌肉的疼，象征物是两根橡皮筋，承载物是一个保险箱，通过帮助来访者到达心理空境，腰疼影响度从 7 分降到 1 分，显效，腰疼症状有效缓解。咨询师对来访者分别进行了一周、一个月、三个月、一年的回访，疗效保持稳定。本文展示了咨询过程，并进行了反思、对移空技术应用于生理症状也进行了思考。

关键词 | 移空技术；腰疼；生理症状；象征物

Copyright © 2022 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 来访者基本信息

来访者，男，39 岁，教师。

1.2 重要生活事件

来访者职业为教师，长期从事伏案工作，备课和批改作业等工作超过 2 小时后，经常出现腰疼。讲课久站后，腰部肌肉紧绷，随后带着整个后背和肩膀都疼。曾去医院治疗，被确诊为强直性脊柱炎。该症状影响正常生活十几年，白天弯腰前倾时疼痛感加剧，不能支撑整个身体，疼痛严重时，夜间需用枕头垫在腰下才能入睡。

通讯作者：赵昆，徐州市一行社会工作服务中心，研究方向：移空技术理论与实践。

文章引用：赵昆. 一例运用移空技术处理强直性脊柱炎导致腰疼的案例报告 [J]. 心理咨询理论与实践, 2022, 4 (4): 176-184.
<https://doi.org/10.35534/tppc.0404024>

2 评估和分析

2.1 评估

来访者衣着得体，性格较为安静，气色不佳，神情显疲惫。

初始访谈评估来访者不存在精神病情障碍，不存在自杀、自伤及伤害他人的风险，来访者无药物、酒精依赖的情况和既往史。来访者改善身体状态的愿望较强烈，有明确的靶症状，咨询师评估来访者适合使用移空技术治疗。

2.2 分析

移空技术着眼于直接处理来访者当下的心身症状，不去分析心身症状产生的原因。虽然在初始访谈过程中了解到来访者以往做过强直性脊柱炎的诊断，运用移空技术时只关注症状，针对腰疼这一靶症状，咨询师引导来访者将腰疼的具体感觉想象为象征物，并引导来访者对象征物实现深度想象，同时来访者也进入具象思维状态，而后通过移空技术的一系列操作步骤，将象征物放入承载物、进行移动等，使置放了象征物的承载物在移动的过程中逐渐变化乃至消失，从而缓解或消除症状及其影响，这时来访者也到达心理空境。心理空境是没有问题的地方，意味着所有的负性感受消失。

3 目标与计划

来访者咨询目标和咨询愿望较明确，跟来访者商定下一次运用移空技术处理腰疼这一主要症状。

4 咨询过程

本案例共咨询两次，初始访谈一次，移空咨询一次，时长均为 50 分钟，未收费，视频咨询。

以下是移空咨询过程。

4.1 三调放松

三调放松前看到来访者坐在沙发椅上，考虑到沙发质地偏软且跟日常工作生活常坐的椅子不一致，建议更换了常坐的硬质办公木椅。

咨询师指导来访者坐在木椅的前三分之一处，伸腰直背，调整坐姿，使其身体以放松的姿势坐着，同时做缓慢的深呼吸，注意力放在呼气上，不管吸气，随着每一次的呼气，将不舒服的感受和头脑里的一切念头都排出体外。三分钟后来访者表示感觉较轻松、平静。

4.2 确定靶症状

来访者明确表达要处理腰疼的问题，经过询问得知，来访者坐下的时间一旦超过两小时，就会感到臀部到后背肌肉僵硬、酸疼，最后确定靶症状为臀部到后背肌肉疼，问题影响度为 7 分。

确定靶症状对话摘录：

咨：今天还是要处理腰的问题吗？

访：嗯，想处理一下腰的问题。

咨：腰咋了？

访：坐不住，坐不久。

咨：大概能坐多久？

访：两小时。

咨：超过两小时会不舒服吗？

访：对，疼。带着整个后背都疼。

咨：这种情况多久了？

访：如果算的话，得十几年了。

咨：那还挺影响正常的工作生活的。

访：对。

咨：疼的感受，具体能详细描述一下吗？

访：坐久了感觉臀部到背部，肌肉疼，僵硬，开始酸疼。

咨：你觉得酸更重一些还是疼最重一些？

访：疼更重一些。

咨：你感受一下疼对你的影响有多大？0-10分，你觉得现在有几分？

访：有7分。

4.3 存想象征物

咨询师仔细询问来访者疼的具体区域和范围，来访者反馈明显感受到疼痛点来自骶髂关节和腰部连接的“H”形状的相交位置。

经引导，象征物是两根一米长、食指粗细、温度高于体温、颜色深于皮肤的橡皮筋（图1）。



图1 象征物

Figure 1 symbolic object

存想象征物对话摘录:

咨:疼的区域有多大?

访:臀部接触板凳面以上,到后背一直到肩膀。

咨:主要哪里最疼?

访:主要疼是在臀部的两块肉这,腰部肌肉这(指向身体)

咨:你试试这是一个什么形状? T 字形?

访:是两条棍, H 形,中间有个连接腰部的 H。

咨:哦,是 H 形,是你的骶髂关节的形状吗?

访:对,之前做个 ct,骶髂关节骨质硬化。

咨: H 形状里面有没有脊柱?

访:没有脊柱, H 两侧向上到肩膀到臀部。

咨:今天下午坐的时间长吗?

访:还行不长,有一个多小时了吧。

咨:那这会腰还疼吗?

访:嗯,疼。

咨:怎么样的一种疼呢?是针扎的疼还是火烧的疼,还是一种什么样的疼呢?

访:针扎的疼。

咨:扎在 H 的什么部分?

访:中间横的接触点上。

咨:感受一下你说的接触点和下面的地方疼的感觉和过程。

访:感觉肌肉特别硬,用手揉,明显感到僵硬,没有正常的那种柔软,两块筋鼓起来一样,像崴着脚一样。

咨:是什么东西鼓起来的?

访:就感觉是腰上的两块筋。

咨:闭上眼睛,放松一下,感受当下 H 交叉的位置。

访:感觉两块肌肉鼓起来,往外涨,要冲破皮肤那样。

咨:是什么东西要冲破皮肤?

访:筋。

咨:什么样子的筋?

访:两条柔软的没有骨头,有韧性的皮筋。

咨:非常好,皮筋有多粗?

访:有食指这么粗。

咨:两根吗?

访:对,是两根。

咨：是分开的还是连在一起的？

访：分开的。

咨：有多长？

访：有手臂的长度，从腰到肩膀，1米吧。

咨：什么颜色？

访：比肉色稍微深一些。

咨：你感受一下温度，冷的还是热的？

访：热的。

咨：高于体温吗？

访：对，高于体温。

咨：两根一米长，食指粗细，温度高于体温，颜色深于皮肤的两根橡皮筋在那让你感到疼。

访：对。

咨：现在能感受到吗？

访：能。

4.4 存想承载物

存想承载物的过程来访者分别选取了黑色垃圾袋、鱼皮口袋和保险箱。最后选择了长一米、宽半米、高一米的黑色保险箱作为承载物（图2）。

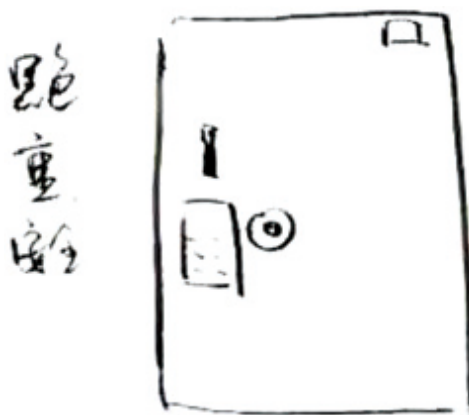


图2 承载物

Figure 2 Symbolic carrier

存想承载物对话摘录：

咨：如果找个东西把它装起来用什么装？

访：塑料袋。

咨：什么颜色的？

访：黑色的。

咨：像垃圾袋一样的吗？

访：对。

咨：一会要移动，你认为安全吗？

访：（思考）不安全。

咨：那就再换一样东西。

访：鱼皮口袋。

咨：还有什么可以放置的东西吗？

访：保险箱。

咨：什么样的保险箱？

访：黑色的，竖长的。

咨：有多长？

访：大概有一米长。

咨：多宽？

访：宽的话，半米。

咨：多高？

访：一米高。

咨：有门吗？

访：有门。

咨：门上有什么？

访：门上有旋动的密码和按钮，还有一个屏幕。

咨：有牌子吗，什么标志？

访：没有标志，有个红色的牌子，看不清。

咨：牌子上有什么字母或者汉字吗？

访：有 a，u，大写的 A，小写的 u，剩下的看不清。

咨：门在正面吗？

访：对，在正面。

咨：左右开的吗？

访：左面是把手，往右开的。

咨：右面是折页吗？

访：对，是的。

咨：右面有液晶屏，旋钮，把手还有什么吗？

访：没有了。

咨：尺寸是？

访：五十，一米。

咨：橡皮筋可以装进去吗？

访：正好。

4.5 填写记录纸 A

来访者在咨询师指导下填写记录纸。

4.6 三调放松

再次进行三调放松（用时 2 分钟）。

4.7 将象征物置放于承载物

来访者非常轻松的完成了两根橡皮筋的分离和清理，仔细检查保险箱确定为新的不需清理，将两根橡皮筋放进保险箱后，最后还给保险箱设置了密码。

4.8 移动置放象征物的承载物

4.8.1 初始移动

来访者将置放了象征物的承载物保险箱从眼前移至 1 米、3 米、眼前、5 米、10 米，重复两次，来访者表示保险箱变小了，咨询师观察到来访者眉心松动，表情放松。

4.8.2 可见移动

可见移动中最远距离是 120 米，没有最佳距离。

4.8.3 超距移动

移动至 300 米来访者看不到保险箱了，但感觉它还在。继续移动到 3000 米，来访者表示看不到也感觉不到保险箱了。移动到 20000 米时，来访者表示心里也不想这事了。咨询师询问是否想移回物体，来访者表示不想移回，随后来访者空境体验一分钟时间。

4.9 疗效

问题影响度从 7 分降到 1 分。疗效为显效。

4.10 填写记录纸 B

没有移回。

5 案例评价

本案例来访者职业为教师，长期从事伏案工作，腰疼症状明显，经过移空技术咨询，腰疼影响度从 7 分降到 1 分，达到显效，困扰来访者多年的久坐腰疼症状得到了有效缓解，咨询师对来访者分别进行了一周、一个月、三个月、一年回访，疗效保持稳定。

回访表如下:

回访时间	回访频次	当下症状或感觉	影响度评分
2021 年 2 月 28 日	一周	跟上次治疗后一样不太能感觉到疼, 从原来“坐两小时腰就疼”到现在“坐个一上午也想不起来腰疼这事了”	1
2021 年 3 月 20 日	一个月	久坐超过两小时也没以前疼了	1
2021 年 5 月 20 日	三个月	当天恰逢阴雨天, 有那么一点	2
2022 年 3 月 27 日	一年	久站久坐后症状较治疗前明显减轻, 腰疼无明显影响	1

6 咨询师反思

6.1 靶症状精准

移空技术针对的症状是负性感受, 分为心理、生理两种, 心理症状主要是负性情绪, 生理症状主要是负性感觉, 当靶症状为生理症状时, 需明确负性感觉的部位。此案例处理来访者腰疼这个症状时, 咨询师没有着急构建象征物, 而是指导来访者反复感受腰疼的具体部位, 最后确定靶症状为臀部到后背肌肉的疼, 并进一步聚焦到腰和骶髂关节交叉的“H”形状交点上。靶症状部位的具体和准确为后续顺利引导象征物打下了良好基础。

6.2 象征物贴切

移空技术并不直接处理症状本身, 而是处理靶症状的象征物。象征物是靶症状的表达, 越贴近靶症状越好。存想象征物时, 咨询师引导来访者放松而专注地感受“H”交叉部位的疼, 贴着来访者的心身感受仔细询问, 来访者表示“感觉两块肌肉往外涨, 鼓起来要冲破皮肤”, 咨询师接着顺势问到“是什么东西要冲破皮肤?” 这时象征物两根橡皮筋应声落地, 呼之欲出的象征物往往更加准确, 这两根橡皮筋既准确又简明地表达了靶症状的特点, 鲜明而生动。象征物的贴切是取得好的疗效的重要因素之一。

6.3 移空技术对生理症状也有良好疗效

移空技术可处理的症状不仅是心理的, 也可以是生理的, 移空技术虽然从心理角度切入治疗, 但如果能够引导来访者进入具象思维的作业状态, 许多生理症状可以迎刃而解。因为具象思维是心身活动, 不仅是心理活动。此案例存想象征物时两根橡皮筋的栩栩如生、承载物保险箱的清晰可见以及移动过程中咨询师观察到来访者的表情变化等身体语言, 均说明来访者进入了较好的具象思维状态。从移空技术的临床实践看, 它不仅对多种心理障碍有良好的疗效, 而且对多种现代医学认为的生理性疾病也有良好疗效, 故其作用机制并非只局限于心理。此案例相对成功地处理了生理疾患的难治性疼痛。

(注: 本案例公开发表征得来访者知情同意。)

参考文献

- [1] 刘天君, (德) 本哈德·特林克勒. 移空技术操作手册: 一项本土化的心身治疗技术 [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] 刘天君. 当心理咨询遇见传统文化 [M]. 北京: 中华书局, 2019.
- [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, 1990.
- [5] 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.
- [6] 周文, 刘天君. 通过两则移空技术案例初探症状与象征物的关系 [J]. 心理咨询理论与实践, 2020, 2 (12): 901-908.
- [7] 陈益, 王欣, 刘天君, 等. 简化移空技术参与新冠疫情心理援助的真实世界研究报告 [J]. 心理咨询理论与实践, 2020, 2 (10): 661-676.
- [8] 夏宇欣, 吴晓云, 刘天君. 移空技术的特点分析及其未来研究展望 [J]. 中国临床心理学杂志, 2013, 21 (5): 852-855.
- [9] 王辰, 王建安. 内科学 [M]. 第三版. 北京: 人民卫生出版社, 2015: 1181-1186.
- [10] 陈孝平, 汪建平. 外科学 [M]. 第三版. 北京: 人民卫生出版社, 2013: 787-789.

A Case Report of Using Yikong Skill to Deal with Lumbar Pain Caused by Ankylosing Spondylitis

Zhao Kun

Xuzhou Yixing Social Work Service Center, Xuzhou

Abstract: This is a case report of the treatment of lumbar pain with Yikong skill. The client is a teacher. The symptoms of back pain have been affecting his work and life for more than ten years, and he was once diagnosed as ankylosing spondylitis. The consultant further determined that the target symptoms are hip to back muscle pain, the symbolic object are two rubber bands, the symbolic carrier is a safe box, by helping visitors to arrive at the psychological empty land, the back pain impact points reduced from 7 to 1, which is significantly effective, the symptoms of back pain effectively alleviated. The consultants respectively made the one week, one month, three months, and one year follow-up, the curative effect remained stable. This paper presents the consultation process and reflects on the application of Yikong skill to physiological symptoms.

Key words: Yikong skill; Lumbar Pain; Physical Symptom; Symbolic Object