

一则运用移空技术处理恐慌的 连续案例报告

吴坤武（叶语）

海南天一心理咨询有限公司，海口

摘要 | 本文是一则运用移空技术处理恐慌焦虑的案例报告。前后历时 10 个月，共做了 13 次咨询，其中 11 次做了移空。运用移空技术分别处理了来访者恐慌、恐慌伴随的心脏压迫感、胸口堵、胸口压感、委屈、头蒙、对恐慌的担忧、心慌等症状，其中 10 次达到显效。咨询期间及一年后的回访表明来访者的症状得到缓解。本文较详细地呈现了多次移空咨询过程，并由此引发咨询师思考如何有效设置移空咨询的疗程，如何有序地开展移空技术长程咨询。

关键词 | 移空技术；焦虑；恐慌；连续案例

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 背景

1.1 来访者基本情况

来访者，女，40 岁左右，职场人士。

作者简介：吴坤武（叶语），专职心理咨询师、一级人力资源管理师，研究方向：移空技术在人际关系处理中的运用。

文章引用：吴坤武. 一则运用移空技术处理恐慌的连续案例报告 [J]. 心理咨询理论与实践, 2023, 5 (3): 212-225.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0503020>

1.2 来访者重要生活事件

来访者半年前开始出现焦虑并伴有恐慌症状，曾到当地省市级各大医院就医，做过脑 CT、彩超、心电图多次，皆未查出问题。服用医院开具的治疗焦虑的药物，剂量加倍后也未能缓解。在医生的建议下前来咨询。

2 咨询过程

本案例共做了 13 次咨询，面询为主，收费。

2.1 第 1 次：初始访谈 + 移空咨询

第一次咨询是在 2022 年 3 月 17 日，来访者因恐慌加剧临时预约咨询。

初见来访者着装整洁，神情紧张焦虑，双肩紧绷，说话声音发抖。刚进咨询室时必须要有家人陪伴才能面对咨询师，经初步沟通缓和后才能跟咨询师单独相处。

经了解来访者有紧张、心慌、心跳快、头晕、手脚发冷等症状。咨询师评估来访者处于恐慌的应激状态，且靶症状清晰明确，须做应激处理。充分评估并征得来访者同意后，初始访谈结束即运用了移空技术。应来访者的要求，移空操作时其家人全程陪伴在旁。

第一次做三调放松，来访者在咨询师指导和家人的陪伴下顺利完成。

三调放松后来访者心跳快的症状有所缓解。经确定此次的靶症状为恐慌，影响度 10 分。

恐慌具体表现为脑子里不停地出现各种画面。象征物是银幕，是没有边际的黑布，厚度比自己穿的衣服厚一些。重 30 斤，旧的，无味。

承载物是装米袋。里面有塑料内袋，表面没有图案，半新，120 厘米 × 50 厘米大小，重 50 斤，圆形，袋口有绑绳。

第二次做三调放松来访者的状态比第一次缓和了不少，观察到来访者能静下来，可以安心地闭着眼睛做。

清洁与置放操作比较顺利，很快完成。

初始移动时，来访者表示往远处移更舒服。超距移动到 1 万米时，来访者

看不到物体了。500 万米时，来访者觉得空空的，随后进入空境体验。

再评估恐慌的影响度从 10 分降到 0.5 分。移空后，来访者反馈：“舒服了很多，没那么难受了。”

2.2 第 2 次：移空咨询

一周后的第二次咨询，回访来访者恐慌的影响度为 6 分。这次咨询师了解到来访者在 2021 年 9 月是因生活事件诱发了焦虑，上次的恐慌是由于看了抑郁自杀类的视频被激发。

来访者说上周回去后情况好了很多，不恐慌了，但今天一想到要过来，一下子又紧张了，心跳也快。指导其做三调放松后，来访者述心脏部位有堵的感觉，于是将此作为移空处理的靶症状，影响度 6 分。

存象征物和承载物的过程顺利，来访者回应较快。象征物是一个褐色的铜球，直径 30 厘米，重量 10 斤，圆形，硬，粗糙。

承载物是米袋。塑料材质，白色，外面有绿色图案，大小为 50 厘米 × 35 厘米，重 1 斤，袋口敞开。

来访者用干布分别擦拭铜球和米袋，装载后用红色的塑料绳绑牢加固米袋。

移动到 500 米，米袋变小了；1000 米，米袋黄豆大小；2000 米，看不见了；1 万米，感觉空空的；移到 10 万米，来访者回应感觉到太空了。空境体验时来访者表示眩晕感出现，指导其做三调放松，关注呼气。后又有心跳加快和头重，引导其靠椅子后背，再做三调放松。

移空后，心脏堵的影响度为 5 分。来访者表示这次没有像第一次那样有明显好转的感觉。

2.3 第 3 次：访谈

第三次咨询没有做移空，咨询师对来访者进行了访谈，主要让其充分倾诉。

2.4 第 4 次：移空咨询

这次来访者一进来就表示有点不舒服，胸闷、堵，而且总是担心一些不确

定的事情。后来就胸口堵的症状做了移空处理。影响度 9 分。

胸口堵的象征物是一团气。圆形，直径 10 厘米，重 10 斤，浓厚的黑色，无味。来访者具象象征物时说不舒服，手脚发凉。让她背靠在椅子上，找到让自己舒服的位置并调节一下呼吸，待其舒缓后再继续。

承载物是个米袋。尼龙材质，条纹是编织的白绿色，七成新，60 厘米 × 40 厘米大小，有绑绳。

移空技术记录表 A

咨询日期: 2023.3.21 咨询师: 张明华 案例编号: 20230321001

主要处理的问题 (身心症状): 胸口堵 (胸闷)

处理的影响度: 9 分

象征物名称: 一团气

描述: 圆形, 直径 10 厘米, 重 10 斤, 浓厚的黑色, 无味。

外观特征描述: (肉眼可见颜色, 至少 3 项)
尺寸: 直径 10 厘米
重量: 10 斤
颜色: 浓厚的黑色
质地: 无形
气味: 无味

承载物名称: 米袋

描述: 尼龙材质, 条纹是编织的白绿色, 七成新, 60 厘米 × 40 厘米大小, 有绑绳。

外观特征描述: (肉眼可见颜色, 至少 3 项)
尺寸: 60 厘米 × 40 厘米
重量: 约 10 斤
颜色: 白绿色条纹
质地: 尼龙编织
气味: 无味

图 1 象征物与承载物

Figure 1 Symbolic object and symbolic carrier

清洁承载物前咨询师询问米袋装气会不会漏，来访者马上换成了红色的塑料袋，大小 50 厘米 × 40 厘米，背心式。

装载的时候，为了防止漏气，来访者在红色塑料袋内加了同样规格的黑色塑料袋。

移动时来访者觉得往远移舒服，移近有想吐的感觉。移到 500 米时看不见了，1000 米时感觉还在，头有点沉、晕，咨询师引导其再做一次三调放松。后来访者又说胃不舒服，咨询师让来访者把手放在胃部温暖一下。移到 5000 米时，来访者反馈感觉不在了，不惦记了，舒服了，在此处做空境体验。这时胸口堵的影响度 2 分。

移空后，来访者聊到家事，对家人有很多的牵挂和担心，来访者承担了很多压力。

来访者表示每次来咨询后都感觉舒服，因此很愿意过来。咨询过程中不管在哪个环节，只要来访者表示不舒服，咨询师就及时给予回应和关心。移空的过程中对来访者心理变化的细节把握，比只关注移空的结果更重要。

2.5 第 5 次：移空咨询

第五次咨询。来访者着装整洁，化了妆，精神状态较好。来访者表示现无不适感，平日里有时会有心慌心跳，但基本能自己用呼吸的方式调节。来访者想减药量，咨询师嘱其遵医嘱，并做好症状发作的记录。

沟通中来访者想起曾在火车站晕倒的场景，咨询师引导其回顾当时的感受，来访者感受到胸口的压迫感，影响度 3 分，于是开始做移空。

象征物是一粒普通的小沙子。3 毫米大小，圆的，褐色，较硬。

承载物是个纸箱。正方形，边长 3 厘米，重 3 两，普通的快递纸盒。

之后的操作很顺利，500 万米处结束移动，空境体验后，压迫感的影响度为 0 分。

结束前来访者说家人问没有不舒服为什么还要去咨询，来访者回应是想自己更好。

2.6 第 6 次：移空咨询

这次来访者主诉晚上不敢单独在家，须有家人陪伴才敢入睡。昨晚家人晚归，自己带着害怕入睡，半夜醒来十分恐慌，出现头晕、恶心、冒冷汗等情况，早上上班时明显觉察到自己在压着恐慌感。于是临时约咨询。

三调放松环节来访者都能很主动地进行，在整个移空咨询过程中，只要有需要放松的地方，咨询师一提醒，来访者就能自主地进行呼吸调节。

靶症状为恐慌，躯体症状是心脏部位有压感，影响度 7 分。

象征物是个铁球。圆形，直径 30 厘米，实心，重 10 斤，表面有锈，粗糙。

承载物是个纸箱子。正方形，边长 30 厘米，壁厚 1 厘米，重 1 斤，普通的快递纸盒。

咨询日期: 2022.1.17 咨询师: 袁莉娟 案例编号:

• 需要处理的问题(身心困扰): 恐惧(实物)

• 问题的影响度: 7分

量表名称: 恐惧

外观特征描述:

尺寸: 长20cm, 宽20cm, 高20cm

重量: 约100g

材质: 铁球

颜色: 银白色

气味: 无

其它: 无

量表名称: 恐惧

外观特征描述:

尺寸: 长20cm, 宽20cm, 高20cm

重量: 约100g

材质: 铁球

颜色: 银白色

气味: 无

其它: 无

图2 象征物与承载物

Figure 2 Symbolic object and symbolic carrier

取出铁球后, 来访者处理了心脏部位留下的空洞。然后用钢丝球擦掉铁球的锈, 再用布擦等方式清洁铁球。纸盒子清洁顺利, 置放顺利, 并用红色塑料绳子加固。

移动环节到200米时, 纸盒像火柴盒那么大; 400米, 手指头大小; 500米, 小黄豆; 1000米, 看不到了; 5000米, 感觉不清晰; 1万米, 不知道在哪了, 在此处做空境体验。后测影响度3分。做完移空后, 来访者表示原来胃不舒服, 现在感觉也好了。

咨询师探讨剩下的3分是什么感受引起的, 来访者表示心里还有一点害怕。商量后再做了一次三调放松并继续移动, 一直移到100万米, 来访者觉得心里舒服、心安, 继续移到500万米, 直接到空了。空境体验2分钟。

来访者表示现在感觉很舒服, 只是担心不知什么时候又会再次出现恐慌的症状, 引导其做呼吸练习3分钟。来访者在咨询过程中多次出现紧张状态, 都用三调放松来进行调节缓解。

2.7 第7次: 移空咨询

来访者前几天有点不舒服, 这两天状态不错。来访者谈及与家人的关系, 表示很在乎家人和他人对自己的看法, 如果别人觉得自己不好, 就会很不舒服。

咨询师启发来访者的感受，并确定了这次的靶症状为委屈。影响度 8 分。

三调放松顺利进行，做了 2 次。

象征物是卡在喉咙口的很多液体，堵在那且在涌动，想吐出来。共 30 毫升，透明无色，无味，清清的不粘，常温。

承载物是个透明的塑料桶。圆柱形，直径 20 厘米，壁厚 1 厘米，20 斤重，新的，盖子是分开的，套上去那种，无把手。

移空技术记录表 A

咨询日期: 2023.3.26 咨询时间: 10:00-11:00 咨询地点: 心理咨询室

来访者姓名: 王某某 性别: 女 年龄: 28 职业: 教师

靶症状: 委屈 影响度: 8 分

象征物名称: 液体 数量: 30 毫升

承载物名称: 桶 数量: 1 个

象征物描述: 透明无色, 无味, 清清的不粘, 常温。堵在喉咙口, 且在涌动, 想吐出来。

承载物描述: 透明的塑料桶。圆柱形, 直径 20 厘米, 壁厚 1 厘米, 20 斤重, 新的, 盖子是分开的, 套上去那种, 无把手。

图 3 象征物与承载物

Figure 3 Symbolic object and symbolic carrier

取出象征物顺利，清洁时来访者说把液体上的灰尘吹掉。置放后，桶还有一点空隙，盖好盖后用透明胶封上。

移动到 300 米，来访者看不到了，1000 米感觉不到、心里也没有了，进入空境体验。后测影响度为 0 分。来访者表示喉咙也舒服了。

这是来访者第一次处理除紧张、恐慌之外的其他情绪，是调节身心状态的一个新的开始。

2.8 第 8 次：移空咨询

这次来访者精神状态较差。自述这几天不舒服，头感觉蒙蒙的。原因一是天气闷热，二是想自己出来创业，面临着很多问题。一想到这些就会心慌、出汗、头蒙等。心慌和头蒙的影响度都有 10 分，咨询师让其先做三调放松再决定处理

哪个。

三调放松后来访者表示头前额部位蒙蒙的，影响度7分。以此作为靶症状进行处理。

象征物是头前额里面像雾一样的东西压着，重4~5斤，白色半透明，无杂质，无味，不规则，干的。

承载物是个长方形尼龙袋。土褐色，长1米，宽40~50厘米。里面有一层膜，袋口有红色的绳子，重2~3斤，半新不旧。

随后的三调放松、清洁与置放均顺利。移动到50万米时，来访者表示感觉不到、心里也不惦记了，这时来访者忽然睁开了眼睛。咨询师感受到来访者的状态还未很安定，与其商量后继续移动。移到200万米，来访者表示现在心里很宁静了，于是嘱其在这种感觉里多待一会。

再次询问头蒙的感受，来访者表示轻一些了，但还是有点蒙，影响度3分。

结束前跟来访者商量后续的咨询设置，商定如果感觉不舒服就每周来，否则就隔周末。

2.9 第9次：移空咨询

这是相隔三个月后的第9次咨询，来访者自述这两天又出现恐慌。原因之一一是前天家人应酬晚归，自己在不安定中入睡。原因之二是近期生意上须预支一大笔资金，担忧资金不安全。

这次针对头蒙症状再次做了移空。象征物是浓厚灰色的云。承载物是个尼龙袋。移空后影响度从6分降至3分。

咨询快结束时，来访者忽然又感到恐慌，随即引导她做了三调放松，缓解后结束咨询。询问其现在的用药情况，来访者表示上次咨询后就自行减少了用药量，从以前的每天1片改为隔天1片，已有三个月没去医院复诊了。咨询师嘱其按时复诊并遵医嘱用药。

2.10 第10次：移空咨询

不到一周，来访者又约了咨询，也是恐慌复发后的第2次咨询。来访者述

上次移空咨询后稍好些，今天早上起来又有些心慌，于是前来咨询。

这次咨询师先带领来访者一起做三调放松，15 分钟之久，做完后来访者反馈恐慌时身体出现的心跳快、头蒙蒙的、手脚发凉等感觉。不舒服的，但是可以承受。于是共同探讨现在最想处理的问题是什么，来访者述说担忧恐慌时的身体感觉会再次出现，那种感受让人很不舒服。于是确定担忧为此次的靶症状，影响度 10 分。

引导出担忧的象征物是一条黑色的蛇。蛇长 1 米，直径 7 厘米，重 10 斤，头圆，舌粉红色，舌尖有 2 个瓣，蛇头没有上仰，只在地上爬，表情不凶。

承载物是个铁箱子。正方形，边长 40 厘米，壁厚 1 ~ 2 厘米，质感硬，灰色，16 斤，表面较光滑，无图案，有密封盖，有锁。

移空技术记录单 A

咨询师: 2023.03.15 来访者: 李小明

一、确定靶症状 (靶心症状): 担忧

二、确定影响度: 10分

三、象征物: 蛇

描述: 蛇长 1 米, 直径 7 厘米, 重 10 斤, 头圆, 舌粉红色, 舌尖有 2 个瓣, 蛇头没有上仰, 只在地上爬, 表情不凶。

四、承载物: 铁箱子

描述: 正方形, 边长 40 厘米, 壁厚 1 ~ 2 厘米, 质感硬, 灰色, 16 斤, 表面较光滑, 无图案, 有密封盖, 有锁。

图 4 象征物与承载物

Figure 4 Symbolic object and symbolic carrier

引导来访者对象征物灭活，灭活后又进行了清洁。置放时铁箱里添加了泡沫，并在铁箱外加一个白色的尼龙袋（50 厘米宽刚好套进铁箱子）进行加固。

本次移动咨询师有意识地增加了来回移动的次数及移动的距离点，以增强来访者自身的掌控力。最远距离为 1 千米，在 1 亿光年处结束超距移动，并进入空境体验。

这时担忧的影响度从 10 分降至 2 分。来访者表示感觉好多了，但在准备结束咨询时来访者又有恐慌的感觉，快速引导其放松后恢复，但很快有委屈的情

绪出来，相约下次处理。

2.11 第 11 次：移空咨询

本周来访者没有恐慌症状，想过来咨询就来了。了解到来访者生意上的事件目前有良好的进展，因此近来状态不错，除了睡眠有点浅。咨询师于是跟来访者聊起前两次移空后的感觉都不错，但咨询快结束时又感到恐慌的现象，来访者表示自己在状态特别好的时候会担心再次出现恐慌，因为感觉落差太大。

当下来访者没有不适，但说起最早出现恐慌身体不适的两个场景：一是早年跟闺蜜逛街时头晕的场景，二是在地铁站晕过去的场景，自己觉得恐慌是从这两次开始的（时间约是上大学期间）。

于是引导其回到这两个场景，以场景的照片作为象征物进行了简化移空。靶症状为担忧，担忧在状态好的时候会再次出现恐慌。影响度为 9 分。

象征物相片共 15 张，30 厘米 × 30 厘米，正方形，共重 1 斤，白底纸质，黑白照片。跟闺蜜逛街时出现头晕的场景从各个角度拍了 10 张，在地铁站晕过去的场景拍了 5 张。

承载物是个信封。正方形，30 厘米 × 30 厘米，重 0.5 斤，黄色牛皮纸，新的，比 A4 纸厚一点。

清洁与置放过程顺利。置放后用胶水粘好信封口。

移动与空境。移至 5 万米处来访者感觉不到了，继续移到 5 亿米处停止，空境体验约 1 分钟。咨询师让来访者记住心里面最舒服的点的感受，然后就尽可能地保持在舒服的感受里面。评估担忧的影响度后测为 1 分。

2.12 第 12 次：访谈

来访者告知咨询师已自行停焦虑药 3 周，停药后连续 3 天睡不着。然后看了中医，已服中药 2 周。服药后稍有好转，但感觉睡眠质量还是不佳。睡不着时就会多想，有时会有恐慌的感觉出来。

本次咨询主要是倾听并共情。来访者倾诉各种过往的生活事件，主要集中在倾诉感到委屈的事件。讲述时多次落泪，说有冲突时不会表达，基本处理方式

就是自己忍下来。

快结束咨询时来访者说最近不用坐班，每天睡到自然醒，也不想出去跟人接触，情绪比较低落。咨询师建议她每天出去散步两次，晒晒太阳，白天多活动，晚上睡眠状态就能改善些。

现在只要来访者跟自己的感受连接后，做三调放松就能很快把情绪调节下来。后来来访者又说到睡眠的问题，调整睡眠的办法基本也是她自己想出来的。

2.13 第13次：移空咨询

一个多月后，2022年12月25日早10点多来访者发信息说昨天因新冠阳性发烧了，头痛、心慌很厉害并感到恐慌，昨晚给自己做了移空但还是害怕。当时咨询师在外，无法视频，于是双方商定通过微信语音紧急处理一下。

确定靶症状为心慌，影响度10分。

来访者表示心慌得很厉害，心脏使劲地跳个不停。问是什么东西在那跳个不停？来访者马上回应是兔子。象征物已在第一时间出现，于是跳过三调放松环节，直接进行存想象征物。象征物是只灰色的兔子，眼睛是红色的，长耳朵，短尾巴，毛绒绒的；约3~4斤重，约3岁；不凶，母的。

承载物是铁笼子。银色的铁丝做的，正方形，边长40厘米，网洞的边长约5厘米，表面有些锈，不新不旧，重5~6斤，有盖，有锁，有把手。

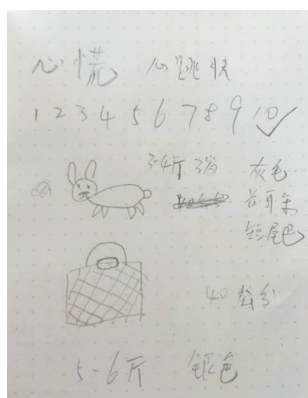


图5 象征物与承载物

Figure 5 Symbolic object and symbolic carrier

第二次三调放松来访者自行简短做了一下。

把兔子顺利取出，进行灭活并用水做了清洁。铁笼子也做了除锈等清洁。置放后铁笼里加报纸填充，扣上锁完成加固环节。

初始移动移得较快，来访者觉得往外移更舒服。可见移动没有最佳距离，随着移动，铁笼从边长10厘米到5厘米到1个点，1500米的时候看不见了。超距移动到10万米处来访者回应说感受不到也不惦记了，在此处进入了短暂空境体验。问其感受，回应说好一些了，影响分值是7分。问其还有哪不舒服？回应10万米的时候她在体会心脏的感受。于是引导来访者暂不去关注心脏部位，继续向远处移动，50万米、100万米，问其还想移吗？回应还想，于是让她直接移到感觉空宁、舒服的那个点，来访者停留一会后回应移到外太空了，觉得可以了。在外太空这个点再次进入空境体验，约2分钟。

再询问心慌的影响度从10分降至5分，用时半小时。

这是来访者第三次急性心慌发作，之前她已基本学会用移空操作自行做处理，但因新冠导致身体不适有些力不从心而求助。这次的处理再次见证了移空技术的快速起效效果，不足之处在于因临时预约环境嘈杂有时听不清来访者的声音，加上未能看到对方的表情，在把握来访者的状况时会有些偏差。

3 案例评价与总结

本个案共13次咨询，做了11次移空。运用移空技术分别处理了来访者恐慌、心脏堵、胸口堵、胸口压感、恐慌伴随的心脏压迫感、委屈、头蒙（两次）、对恐慌的担忧（两次）、心慌等症状，其中10次达到显效。

回顾此个案的咨询历程，来访者从焦虑恐慌的应急状态慢慢调整至今，虽然恐慌的状态时不时还会出现，但多数情况下可通过做移空或三调放松进行缓解，随着来访者对移空技术的认可，有时来访者还会自己做简化移空和三调放松进行调节，基本处于可控状态。

2023年3月1日咨询师对来访者又进行了回访，来访者回应“对你非常满意，每次的难受移空过后心情都会舒服一些，回想第一次出现的恐慌，到现在出现

的恐慌我每一次都可以慢慢地克服，也感觉没有第一次出现恐慌时那样的害怕了”“我目前移空的整个流程是清楚了，但是自己做的时候效果总是不如你帮助我做得好。感恩遇见”。

4 咨询师思考

这是个从明显的心身症状入手进行干预，到逐步处理来访者的内在创伤事件，再到处理现实生活事件对来访者冲击的案例，已从短程处理心身症状过渡到个人成长的长程咨询。此案例是运用移空技术的连续案例，也引发咨询师思考长程的移空咨询如何做结构化设置。

初次访谈中，可根据来访者当下的状态进行评估，如果来访者只想处理单一的负性感受，疗程可设置为3次左右（短程）；如果来访者有较强烈的复合负性感受（包括负性情绪或躯体症状），则建议疗程为6次左右（中程），后续视情况再调整；如果评估来访者有多种负性感受且症状较为严重，如中度及以上的抑郁或焦虑等，建议疗程在12次以上（长程）。设置疗程是为了帮助来访者能坚持进行系统化的调理，以保证咨询的有效性，避免因来访者随意中断而影响疗效。当然移空咨询疗程的设置也不是固定不变，只作为参考，后续可根据每个来访者的身心状态、咨询效果等情况再做调整。

（致谢：本案例公开发表已获得来访者知情与授权书。）

参考文献

- [1] 刘天君，本哈德·特林克勒[德]．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，2019：13-25.
- [2] 刘天君．禅定中的思维操作[M]．北京：人民体育出版社，1994：92-94.
- [3] 王烜．一则运用移空技术处理抑郁症的系列案例报告[J]．心理咨询理论与实践，2023，5（1）：42-55.

Case Report Series of Panic Management Using Move to Emptiness Technique (MET)

Wu Kunwu (Ye Yu)

Hainan Tianyi Psychological Consulting Co. LTD, Haikou

Abstract: This article is a case report on the application of MET to deal with panic and anxiety. A total of 13 consultations were conducted over a period of 10 months, of which 11, MET was applied to the client. MET was used to deal with the symptoms of panic, heart pressure, chest blockage, chest pressure, grievance, head mask, fear of panic, palpitation and so on. Ten of them achieved remarkable effect. Follow-up visits during the counseling session and 1 year later indicated relief of her symptoms. This article presents the process of several MET consultations in detail, which prompts the consultants to think about how to effectively set up the course of MET consultation and how to carry out the long-term consultation of MET in an orderly manner.

Key words: Move to emptiness technique (MET); Anxiety; Panic; Case series