

一例运用移空技术消除恐慌、疗愈丧亲创伤的案例报告

梁阳¹ 陈益²

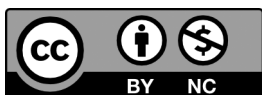
1. 移空技术研究院, 上海;
2. 南京师范大学心理学院, 南京

摘要 | 本文是一则运用移空技术消除恐慌、疗愈丧亲创伤的案例报告, 来访者对于疫情防控充满警觉, 紧张担心、睡眠减少、脾气暴躁, 对他人严苛。咨询师主要运用移空技术处理来访者当下的手部胀痛、附体感、担心、沉重感等负性心身感受。咨询后两月随访, 来访者又经历疫情防控升级、还遇车祸, 其反应平稳、淡定, 可见移空疗效稳定切实, 来访者也反馈移空技术从“根儿”上疗愈了创伤, 目前情绪稳定, 内心平静、达到了整体境界的改变。本文就移空技术不仅能消除负性心身感受、疗愈创伤、还能把来访者带到空境、提升生命境界, 也提升了心理治疗的深度和高度进行了讨论。

关键词 | 移空技术; 新冠疫情; 恐惧; 创伤; 疗愈

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 来访者基本情况

来访者J, 女, 近60岁, 已婚。J系某市三甲医院心理健康科医生、正高级职称。主要的治疗取向有精神分析、认知行为疗法等。

J居住城市离北京较近。2020年7月初北京发现新冠疫情患者, J所在医院疫情应急响应级别升级, J感到压力和恐惧, 不敢看、听疫情报道, 尤其是与死亡相关的报道。并有过度安排事务、睡眠困难、情绪焦躁不安、人际关系紧张等状况。在“万人公益大讲堂”10位心理专家疫情危机干预之道项目中, J听到刘天君教授讲授的《天人合一——传统文化视角下的灾难与应对》, 对此产生强烈兴趣, 报名参加中国科学院心理所“新冠疫情创伤疗愈本土化心身支持公益项目”, 成为本案的来访者。

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。研究领域: 移空技术的理论与实践、游戏心理学的理论与实践。

文章引用: 梁阳, 陈益. 一例运用移空技术消除恐慌、疗愈丧亲创伤的案例报告 [J]. 心理咨询理论与实践, 2021, 3(5): 401-409.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0305050>

来访者J对于自己的身心症状判断清晰,通过日常打球、种菜等自我调适方式并无效果,本人求助动机强,迫切期望得到改变。

2 评估与分析

2.1 评估

初始访谈J看上去紧张局促,坐立难安,眼神收缩。经咨询师评估,J思维清晰,表达流畅,有自控能力,不属于精神障碍和危机干预人群。J有强烈的负性情绪和明显的躯体化症状,感受力也较好。加上听过刘天君教授的讲座而来,对移空技术信任度高,本案适合移空技术。

2.2 分析

移空技术认为神形一体,对负性情绪(心理症状)及负性感觉(生理症状)均有良好效果。尤其对于影响度达到7分以上的症状疗效显著。

3 咨询过程

本案例共进行了6次心理咨询,第1次初始访谈,移空咨询5次,每周一次,每次60分钟,采用腾讯会议网络视频形式。咨询结束后两个月进行了回访。

3.1 第一次初始访谈

初始访谈时了解到,来访者J是精神心理科医生,业务能力优秀,有良好的心理学素养,参加过2003年非典型性肺炎传播事件的防控,对重大公共卫生事件的发生、防控、处理都有经验。在工作中经常接触到死亡,死亡对于J并非突发性事件。但目前对于诸多事件例如医院工作、照顾家人、业余生活等过分焦虑与担心,自觉不必要但难以控制,表现在对身边医护人员的清洁消毒总是不满、苛责等。感觉到压抑、痛苦和无力,体验不到积极情感,对意外死亡感到恐惧。现在睡眠减少至每天4、5个小时,伴有血糖升高、肌肉紧张、容易疲倦、易怒等。这些状况导致社交、职业也受到一定影响。

后向来访者介绍移空技术、讲解知情同意书并约定下次咨询时间。

3.2 第二次移空咨询

本次移空咨询处理的靶症状是手部的胀痛感。

三调放松后,J感受到手部腱鞘炎的胀痛感强烈,对自己的影响度有6分。

象征物是一个红薯(见图1):半尺长,两个鸡蛋粗,一斤半重,呈比粉红色深一点的紫红色,头上有一根1毫米粗、2厘米长的须,生的,带着刚挖出来的新鲜味儿。

承载物是一个深红色的塑料箱(见图2),60厘米长*40厘米宽*30厘米高,0.3厘米厚,白色,表面光滑,不透明。

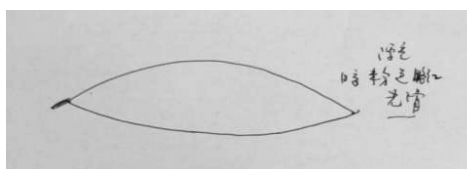


图1 象征物

Figure 1 The symbolic object

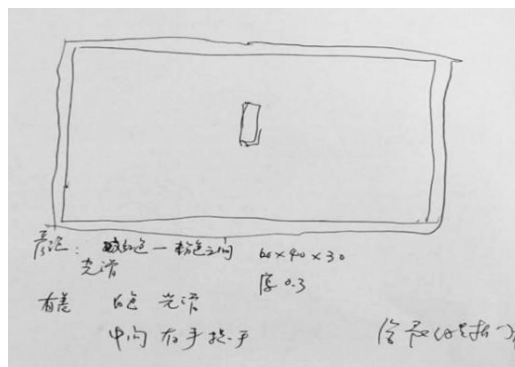


图2 承载物

Figure 2 The symbolic carrier

装有红薯的塑料盒移动到10米时消失；移到100米时，J心里也没有了。轻松，感觉到没有云的蓝色天空；移到3000米，感觉到大海和蓝天连在一起；到1万米时，感觉有光、温暖、很舒服；到2万米，感觉白茫茫的、什么都没有。此时，J的表情豁然展开。在这个状态停留2分钟。

移空结束后，J满面欣喜，不可置信地转动双手，翻来覆去地看，确认“手真的没感觉了”。后评估手部胀痛的影响度为1分。

3.3 第三次移空咨询

一周后与J再见面，J看上去紧张不安，眼神闪烁。J自述这一周早睡，睡眠习惯改善，节奏放慢，精力上也感觉轻松了。但在本次咨询的3天前，熟识的邻居在J每次去菜地经过的交叉路口被汽车撞死，自己觉得郁闷和不舒服，并担心自己会有危险。“担心的念头一直在脑子里，感觉到被附体了”，“无论如何也摆脱不了”。影响度8分。

本次移空的靶症状为对意外死亡的担心。

象征物是邻居灰色的影子（见图3）：影子穿着灰色的衣服，被雨水打湿的灰色的鞋子，影子高1.73米，重65公斤，戴着口罩和帽子，裹得紧紧的，背着一个蓝色的喷雾打药桶，没有呼吸、没有心跳。

承载物是一个不锈钢的大箱子（见图4）：大大的，厚厚的，银白色，3米长*2米宽*1.5米高，20公分厚，100公斤重，封得严严实实。

J给灰色的影子换了整套白色防护服、一双白色运动鞋、白色口罩和帽子，并扔掉打药桶，从头到脚消毒灭菌，然后将影子放进不锈钢的大箱子，“就这样安安静静地躺在箱子里。它现在很轻松，表情

很平和。放好了，现在严严实实，光光滑滑，不会受伤，很结实了。”

移动结束后J说：“我感到解脱了，它不再附体在我身上。”后测影响度为2分。

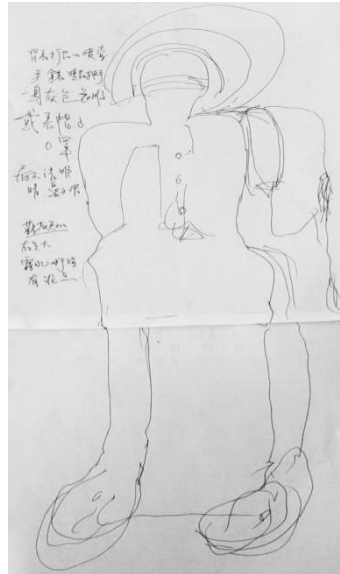


图3 象征物

Figure 3 The symbolic object

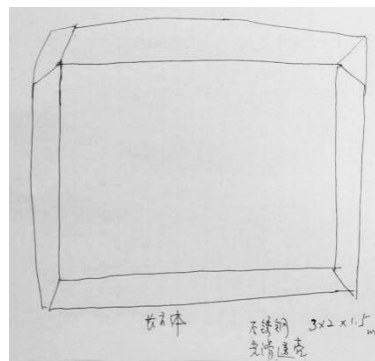


图4 承载物

Figure 4 The symbolic carrier

3.4 第四次移空咨询

一周后咨询，J述附体感解除后，心神稍稳定。现在影响最大的依然是邻居的车祸，车祸的场景虽然没有看到，但那个十字路口却老是在脑子里闪现，担心自己出现意外，担心的影响度为7分。

担心的躯体化症状为胸口感觉坠着、沉重。象征物是一块黑色的大青石。石头高两米，长1米半，两吨重，像尖尖的山形。

大青石装在一个彩虹那样五颜六色的、降落伞似的、大大的、圆形罩子里，罩子是特别高级的玻璃钢材质。

移动至空后，J说：“我感觉好空旷，轻松，脑袋瓜子里什么都没了。”后测影响度2分。（注：下图内“山形石头”为象征物，外圈为承载物）

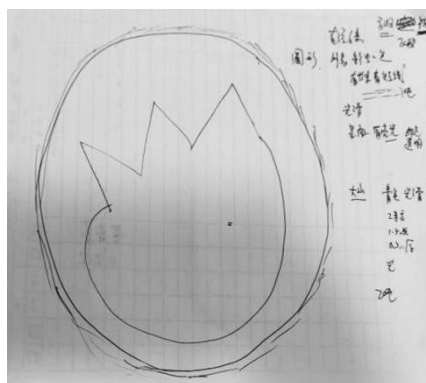


图5 象征物 承载物图

Figure 5 The symbolic object The symbolic carrier

3.5 第五次移空咨询

这一次J说经过前两次的移空，心理踏实多了，可以穿着反光衣去菜地了。

J看上去依然有些焦虑。咨询师想起初始访谈时来访者提到过上半年两位童年好友患癌去世以及5年前18岁的侄儿溺水身亡的事，于是向来访者提及，J神情暗淡地说：“如果对影响度打分，同学和邻居的死影响度是2分的话，我侄儿的去世对我的影响度是10分。”并说弟弟弟媳自儿子去世后发生严重的社会退缩，弟媳不再出门，弟弟混日子，身为长姐，来访者承担着象妈妈一样照顾他们的责任。

经过讨论，J认为侄儿的意外去世对自己是最具有创伤性的事件。靶症状是沉重，影响度为7分。象征物为一把黑色的大伞笼罩在额头上方（见图6），大伞呈圆形，直径10米，高5米，化纤的绸子面料，光滑，无花纹。无伞骨和柄。

承载物是有翅膀的滑翔机（见图7），像个大圆球，外面是彩虹的颜色，里面是银色的。内外表面光滑，无标志标签。

超距移动至10万米结束，J述“什么都没有了”。J双臂伸展到空中，满面笑颜，眼神轻松释然。后测影响度为3分。

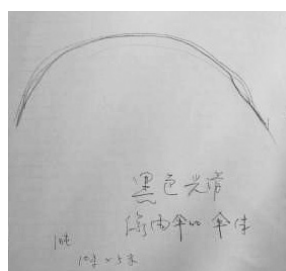


图6 象征物

Figure 6 The symbolic object

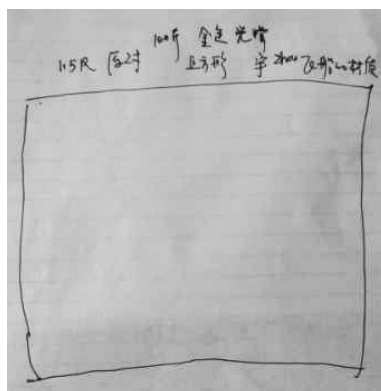


图9 承载物

Figure 9 The symbolic carrier

4 讨论与总结

4.1 移空疗效稳定切实

本例移空咨询共进行了5次，分别就来访者当下最强烈的负性心身感受进行移空处理，有手部胀痛、附体感、担心、沉重等。这个案例结束两个月后对来访者进行了回访，两个月期间因新冠疫情复发来访者所在医院疫情防控再次升级、来访者后又经历车祸并与邻居车祸地点一致，使得本次的移空疗效有现实的检验，下面是来访者的反馈摘录：

“太好了，太感谢你们这个回访设置了。我正想能找什么办法能联系到你，说说发生在我身上的变化呢。用我以前的心理学知识不能理解，但是我切实体验到自己的心境变化和遇到事情的心智状态。我解脱了。现在疫情防控政策又升级了，但我一点也不担心。只要按照防控手册的要求规范操作，做到我能做的，就可以了。就算发生什么，我也是做了我该做的，我都能接受。”

“我现在恢复到了一个医生的职业状态，对于视频传媒中关于感染或死亡的信息，我不再回避，不再恐慌，我会思考如果我在抗疫一线面临这种情况我怎么处理，我也不再苛责身边的同事是否有预防漏洞。”

“还有一件让我自己感到惊讶和兴奋的事情：在10天前，我出车祸了，就在上次邻居出车祸的同一个地方，同一个十字路口。我新买的电瓶车，第一次骑，一辆货车，我们撞了。我竟然没有害怕，一点也不惊慌。”

J搓着双手，嘴角开心地咧到耳朵根。

“你说这么大的事儿，我咋这么淡定呢。我就和货车司机交涉，按照交通事故处理流程，回医院做了个体检，就额头上撞了个包，后面保险公司赔付。没觉得多大个事儿，连假也没休，直接上班。”

由此可见，本案例移空疗效稳定、切实。

4.2 移空咨询的作用

移空咨询不仅消除负性心身感受、疗愈创伤，而且提升生命境界

在总回访中来访者表示：

“移空这么厉害！我现在心理状态很稳定，感觉心理能量充分，外在发生的事情该怎么安排就怎么安排，自己能够保住自己内在的部分。”

“连死亡那么大的创伤都能处理掉，别的事情都不算什么了。”

对于要求的移空后，J说：“我茅塞顿开，感受到那种天人合一不可言说的意境。我对别人对自己的生活的体验都在一个新的层面。”“周围的一切都敞亮了”

“我现在感到自己很淡然、平静、从容，不再被恐惧情绪裹挟。”

“感觉未来阳光灿烂。”

移空技术作为一种以传统文化的修炼技术为核心的本土化心身治疗技术，不仅能消除负性心身感受，而且会带来人整体生命境界的变化，本案提供了一个实例。

4.3 西方心理治疗与移空技术的区别

西方心理治疗大都偏重分析、诊断、解释，移空技术则偏重对当下负性心身感受直接消除、并移动至空。移空技术提升了心理治疗的深度和高度。

本案的来访者是一位三甲医院心理健康科的医生、心理治疗师，主要是西方心理治疗技术取向，有丰富的心理治疗经验。因来访者有较高的专业素养对自己的状态有较准确的判断，对导致自己目前状态的原因也有深入的分析：上半年疫情期间，童年时的两位同学患癌症相继去世；外地的医生同行在抗疫中去世；侄子5年前高考结束后意外溺水身亡，现在又是高考结束的时间；疫情复发使处在一线医院响应级别升级，环境压力大。来访者感到困惑的是，对自己焦虑等状态的理解和解释以及进行自我行为的治疗并没有能够缓解自己，另外来访者一直以为自己已经运用咨询师的专业素养解决了丧失侄儿的伤痛，这次移空咨询中发现伤痛仍深埋心底，这次运用移空技术给自己带来了疗愈和新的生命体验。

J来访者的第一次移空体验，是处理手指的胀痛这一生理症状。来访者懵懵懂懂跟着咨询师走，从空境中出来，来访者眼神惊奇惊喜，双手翻来覆去体验，感受，满脸写着难以置信，不可思议，“真的是可以耶！”像小孩子得到了魔法“踏进了一个新世界的大门”。

J这样描述空境体验：“表面上移得越来越远，远到天边，远到什么都没有时，大脑是放空的，注意力是集中的。”“这次参加移空项目后，从认知上，我和侄子各过各的新生活，侄子带给过自己美好的东西，痛苦释放出去了，创伤空了，好的增加了，能量思维转化了，那些顿悟让我自己从一个封闭的绕圈圈儿里出来，眼前一片开朗，原来封闭的东西变成完好的变成满满的，感受到天人合一，自己和大自然融在一起，很享受。”

来访者的表达中虽然有不确切的地方，比如说已经感受到“天人合一”，移空技术到达的空境是心理上的空境，即不存在问题的心理时空，尽管这样的空境与传统修炼的空境、与天人合一还有所不同，但对于解决心理问题而言，已足以起效。本案中空境体验让来访者整个人发生了质的变化，包括“要强”这样的执念也一样被移空。移空技术可以让来访者改变思维状态，消除创伤体验，脱胎换骨地轻松生活。“连死这么大的事儿都能解决，还有什么事儿呢？”“移空从‘根儿’上解决了我的问题，我解脱了。”来访者如是说。

西方心理治疗重分析、诊断、解释，而移空技术重当下的体验，可不问原因、不做诊断，直接消除来访者当下的负性心身感受，直接把来访者带到空。到过空境后，“寻常一样窗前月，才有梅花便不同”。

疫情又起、来访者自己也遇车祸，而竟然可以从容、淡定地面对了。

借助传统文化，把来访者带到空境，移空技术提升了心理治疗的高度和深度。由本案可略见一斑。

（致谢：本案例报告得到来访者的知情同意与授权。）

参考文献

- [1] 钱穆. 天人合一论——中国文化对人类未来可有的贡献 [J]. 中国文化, 1991 (4).
- [2] 刘天君. 移空技术操作手册 [M]. 北京: 中国中医药出版社, 2019.
- [3] 刘天君. 当心理咨询遇见传统文化 [M]. 北京: 中华书局, 2019.
- [4] 夏宇欣, 魏玉龙, 吴晓云, 等. 移空技术改善压力情境下的情绪困扰 [J]. 医学报, 2014, 190 (29): 365-369.
- [5] 刘天君. 禅定中的思维操作 [M]. 北京: 人民体育出版社, 1994.
- [6] 刘天君. 气功入静之门 [M]. 北京: 人民体育出版社, 1990.
- [7] 朱迪思·赫尔曼. 创伤与复原 [M]. 北京: 机械工业出版社, 2018.
- [8] 方新. 危机和创伤中的成长 [M]. 北京: 机械工业出版社, 2021.

A Case Report of Using Yikong Skill to Eliminate Panic and Heal Bereavement Wound

Liang Yang¹ Chen Yi²

1. *Academy of Transfer to Nothingness Technique, Shanghai;*
2. *School of Psychology, Nanjing Normal University, Nanjing*

Abstract: This is a case report on the use of Yikong skill to eliminate panic and heal bereavement. The visitors are alert, nervous, sleep less, grumpy and critical of others. The consultant mainly uses the Yikong skill to deal with the visitor's negative psychological and physical feelings, such as the hand pain, the feeling of attachment, the worry, the feeling of heaviness, etc. During a two-month follow-up after consultation, the visitors also experienced an escalation in the prevention and control of the epidemic and were also involved in a car accident. Their response was calm. It was clear that the effect of Yikong skill was stable and practical. The visitors also reported that the Yikong skill had healed the wound from the "root" and that they were currently emotionally stable, inner Peace, to achieve the State of change. In this paper, Yikong skill can not only eliminate negative feelings, heal wounds, but also bring visitors to the Nothingness and enhance the state of life, and enhance the depth and height of psychotherapy.

Key words: Yikong skill ; Covid-19 epidemic; Sense of possession; Fear of death; Trauma; Healing