

一例运用移空技术为母亲处理丧亲哀伤的案例报告

谷文惠

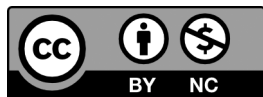
徐州市云龙区市场监管局，徐州

摘要 | 本文是一例运用移空技术为母亲处理丧亲哀伤的案例报告。来访者二十年来被长子因病去世这一事件引发的悲伤、失眠等症状所困扰。移空处理的靶症状为五脏六腑被冲击挤压，象征物是一团在身体里乱窜的气体。承载物是个白色瓷瓶。来访者取出象征物气体时认真专注，用时较长。后经过置放和移动，顺利到达空境。症状影响度从8分降到4.5分，临床有效。10天后随访，分值降为3分。本文详细地呈现了女儿（咨询师）为母亲做移空的全过程，对本次移空进行了反思、总结，并讨论了移空技术可以广泛地运用到亲人、朋友等人群以及推广普及的现实意义。

关键词 | 移空技术；母女关系；失眠；丧亲哀伤

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 个案基本情况

来访者，女，79岁，医务工作者，已退休。2003年来访者长子因病去世，来访者无法接受现实，陷入深深的悲伤、自责、愧疚、无助等负性情绪而无法

作者简介：谷文惠，徐州市云龙区市场监督管理局四级高级主办，国家三级心理咨询师、健康管理师，研究方向：移空技术在家庭成员中的运用。

文章引用：谷文惠. 一例运用移空技术为母亲处理丧亲哀伤的案例报告 [J]. 心理咨询理论与实践, 2022, 4 (12): 790-800.

<https://doi.org/10.35534/tpcc.0412077>

自拔。原来因职业因素（麻醉师）引起的神经衰弱、失眠等症状加剧。二十年来，来访者被这一事件引发的身心症状所困扰，几乎每天需要口服安定、枣仁胶囊、阿普唑仑才能睡一会。白天精神不好，经常不自觉流泪。晚上一躺下，就觉得悲从心生，无法安然入睡。

2 咨询背景

这是咨询师学习移空技术后通过移空技术处理负性情绪引起躯体症状的第一个案例。

咨询师是来访者的女儿，对母亲的身心苦痛感同身受。出于对母亲的爱和对移空技术的信任，决心用这一中国本土化心理咨询技术为母亲疗愈疾苦。

来访者对咨询师信任，语言表达能力和感受力都很强。虽对移空技术半信半疑，但对处理自己负性感受的主观意愿强烈。经咨询师评估，适合运用移空技术。

通过学习了解到移空技术是可以给亲属、朋友做的，也没有安全隐患的顾虑。

3 移空咨询过程

做移空前，向母亲全面地讲解了移空技术的基本情况以及需要她配合的事项，母亲答应做一次尝试。

3.1 三调放松

第一次三调放松，过程顺利，用时2分钟。因为来访者是医务工作者，能够很快理解并按照咨询师的引导做三调放松，做完反馈身体很轻松。

3.2 确定靶症状

三调放松后，来访者情绪比较平静。述说，每天只要头一沾枕头，就悲从心生，感觉五脏六腑都被冲击挤压变形移位，不能安眠。

靶症状：五脏六腑被冲击挤压。

症状影响度：8分。

确定靶症状关键对话：

咨：妈妈，我们今天一起来用移空技术处理一下这件事，就是让您多年休息不好的问题。好吗？

访：我这是心病，到死也治不好了（流泪）。

咨：妈妈，我懂你心里的苦。我们今天就来试一试，好吗？

访：好吧（擦泪）。

咨：您能感受一下，您睡不着的时候身心是什么感觉吗？

访：只要头一沾枕头，就悲从心生，想哭啊（流泪）。感觉五脏六腑都乱颤，全都移位了，都散了，肠子断成一节一节的（边说边流泪）。

咨：肝肠寸断了（流泪）。

访：是的。没有任何人能理解这种感受。就是五脏六腑都不在原来的地方，胳膊腿也没有地方放，就要翻来覆去地翻身，才能好受一点（一直流泪）。

咨：就是这种五脏六腑被冲击移位的感觉，让您特别难受，无法安眠。

访：是的。

咨：您觉得这种感受给您带来的影响有多少分？0分是没有影响，10分最高。妈妈，您感受一下。

访：嗯……至少有8分吧。

咨：好的，妈妈。我们今天就来处理这个五脏六腑移位，让您无法安眠的影响度达到8分的症状。

访：嗯…好吧（擦泪）。

3.3 存想象征物

咨询师在这一过程中，遇到了很多困难。一是来访者因为痛苦不愿意回忆，二是咨询师经验不足，在遇到来访者阻抗的时候，感到不知如何引导和应对。后经过心态调整，按照移空技术此步骤关键点做引导，使来访者逐渐放下心里的负累，呈现出清晰具象的象征物。

象征物是遍布全身、集中在胸腔位置的一大团乱窜的气体，外球比房子还大，中间有一个篮球大小、密度更大的内球压在心脏的位置，直径20厘米。

存想象征物关键对话:

咨:妈妈,您说的五脏六腑乱颤、移位,是怎么移位的?是被什么拉扯或冲击移位的吗?

访:不知道,就是很难受啊!说不出来是什么感受啊!(流泪、排斥、不愿意回想)

咨:妈妈,我懂的。咱们现在感受一下这个让您五脏六腑移位,无法安眠的东西,是什么?

访:不知道是个啥?说不出来(依然不愿意回忆,低头擦泪)。

咨:(有点无言以对)妈妈,您仔细感受一下,现在就是睡不着的那个时候,您那种难受的感觉。肠子断成一节一节,是怎么断的?是刀割断的吗?

访:不是刀割。好像有一股气,在身体里乱窜。控制不住,把五脏六腑、肝和肠子(方言)都冲挤变形了、移位了。

咨:这股气主要在哪里窜?胸腔吗?

访:不是,全身都有,浑身不得劲。睡不着的时候,胳膊、腿都没有地方放。就是胸腔感觉更明显。

咨:这股气是什么形状?有多大?有颜色吗?

访:球形,像房子那么大,没有颜色。

咨:是现在这个房子?还是您那边的房子?(当时在咨询师家里)

访:是滨湖那边的房子(来访者住的房子)。

咨:这股气有温度吗?

访:没有。

咨:有重量吗?

访:嗯……没有。但是在这股气中间有个像篮球那么大的密度更大的气体,就在我心脏的位置(比画)。

咨:篮球大小的这团气直径有多少厘米?

访:就像篮球那样,直径不知道啊!

咨:(比画一下)妈妈,您不用很具体,就是您感受一下,20、30厘米有吗?

访:嗯嗯……有20厘米。

咨：中间这团气体有温度吗？

访：没有。

咨：有重量吗？

访：也没有。

咨：有颜色吗？

访：就是更浓一些。

咨：妈妈，您看，睡不着觉的时候，感觉是一团气在身体里乱窜。这团气是球形，外球像房子一样大，内球像篮球一样但密度更大，压在心脏部位。这团气没有颜色、没有温度、没有重量、没有质感。是吗？

访：是的，有时感觉那团气体比房子还大啊。

咨：不要怕，妈妈。不管多大，我们都能把它移走。

3.4 存想承载物

接着让来访者存想承载物，并说明这个承载物是作为移走气体的工具，来访者可以找任何她认为合适的器具。来访者很快就想到，要用一个花瓶，就是客厅放的那只画有张果老和花纹的白色大瓷瓶。花瓶的小口直径3厘米，中间直径30厘米。高80厘米。重5斤。材质为白瓷，硬而凉，有光泽。同时还引导出了方便抽取气体的比在病房打针用的大一些的针管。

存想承载物关键对话：

咨：妈妈，我们下面需要把这团气取出并移走，您准备把这些气体放在哪里移走呢？

访：我想想啊！

咨：您可以想象任何您觉得可以的器具，作为承载物，把气体放在里面，一会把它们一起移走。

访：就用客厅里的那个画着张果老的白瓷瓶子吧！

咨：好啊！这个白瓷瓶有多大？就是它的上下口直径有多少？高多少？

访：就是上下小一些，中间鼓肚子的那种。小口3厘米，中间30厘米，高度80厘米吧。

咨：花瓶有多重？

访：还是挺重的，有5斤吧。

咨：花瓶材质是瓷的？还有其他装饰吗？

访：白瓷，硬的，外面很光滑，很美的图画，嗯……还有张果老。

咨：有温度吗？

访：是凉的。

咨：好的，妈妈。您看，咱们的承载物是一个小口3厘米，中间30厘米，高度80厘米，重5斤的白瓷瓶。外面画有好看的图画和张果老，材质硬，外面很光滑，凉的。对吗？

访：是的。

咨：一会我们要把这团气取出放在这个大花瓷瓶里，您还需要什么工具吗？都是可以存想出来用的。

访：嗯……我还需要一个针管抽气。

咨：好的，可以的。这个针管有多大？

访：就是那种原来我在病房打针用的大一些的针管。这样方便抽取气体。

咨：好的。

3.5 填写记录纸A

来访者画象征物和承载物的过程很顺利，时间约6分钟。

3. 象征物图
名称 一团气
画图：
20公分 球 26公分 针管

外观特征（填写项目越多越好，至少3项）
内球 尺寸（长 20公分 高 _____ 单位 _____） 重量（_____ 单位 _____） 外球象 一病房
形状（圆） 材质（气体） 硬度（无） 质感（无）
颜色（白） 光泽（无） 气味（无） 款式（无）
装饰（无） 锁匙（无） 其它（无）

图1 象征物

Figure 1 Symbolic object

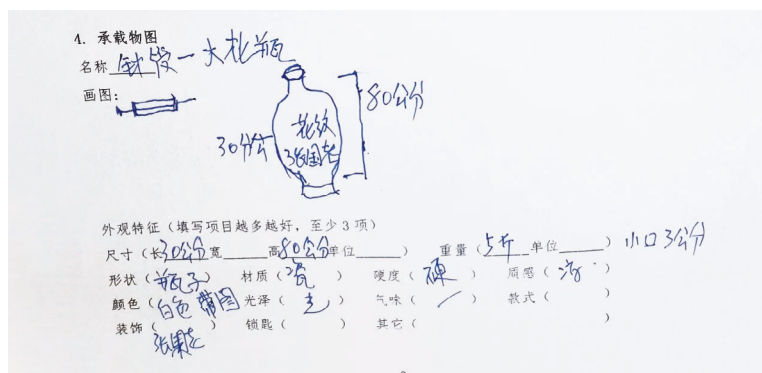


图2 承载物

Figure 2 Symbolic carrier

3.6 三调放松

第二次三调放松, 过程顺利。用时约2分钟。

3.7 清洁与置放

给来访者讲解, 嘱来访者用自己认为可以的方式把那团气体从身体里取出来, 放到承载物大瓷瓶子里, 一会好把它们一起移走。

来访者在这一操作环节用时较长, 约10分钟。整个过程来访者认真而专注, 在抽取那团密度较大、压在心脏上的气体时, 来访者用双手比画着, 作用针管抽气状, 搬运到大瓷瓶子里的动作很用力, 期间咨询师一直陪伴鼓励。置放环节结束后, 来访者神情已经变得很轻松。

清洁与置放关键对话:

咨: 妈妈, 现在您需要用自己认为合适的方式, 把那团气体从身体里取出来。因为是意识层面的操作, 不会给您的身体带来伤害, 您不要担心哈。

访: 我懂, 不害怕。

咨: 您不是有针管吗? 可以借助它或其他工具来完成。把气体抽完放到这个大瓷瓶子里。一会一起移走。

访: 好的。

咨: 您再看看那团气体和那个大花瓶还需要清洁吗?

访：花瓶里外都用湿抹布擦拭干净。

咨：好的，可以。

访：（来访者做擦拭的动作）好了，干净了。

咨：您现在可以去抽那个气体了。中间有什么困难，可以给我说，我会帮助您解决。

访：好（来访者抽气体）。

咨：妈妈，您是我们的好妈妈。您很勇敢，我们都为您骄傲。

访：……

咨：妈妈，您很棒。我在您身边陪着您呢，有困难您告诉我。

访：嗯……（中间有用力抽取的动作）

咨：需要帮助吗？

访：中间心上那团气密度大，不好抽，要用劲。

咨：妈妈，您一定可以的。

访：（约10分钟，长出一口气）抽完了，都放到大瓷瓶子里了。

咨：大瓷瓶子需要盖子吗？不怕气体跑出来吗？

访：不会跑出来，都在大瓶子里了。

咨：妈妈，您累吗？要不要再做一次三调放松？

访：没事，不累（来访者一直闭着眼睛，表情舒展轻松下来）。

3.8 移动与空境

咨询师指导来访者将那只装了气体的大瓷瓶子放到眼前，看清楚。嘱来访者从眼前向前直线移动它。周边出现的场景不用去管，忽略掉。

3.8.1 初始移动

初始移动，顺利。

3.8.2 可见移动

可见移动无最佳距离。移动到100米时，咨询师询问最远距离，来访者回答还能看见。150米时，说是看不见了。又移回120米，说是能看见一个点。确定120米为最远距离。

3.8.3 超距移动

移动到150米，来访者说看不见了。咨询师问，你感觉瓶子还在吗？回答，好像还在。再移到200米。来访者回答，感觉也不在了。咨询师问，你心里还牵挂它吗？答：看不见了，不牵挂了，飘去跟张果老去修仙了。

3.8.4 空境体验

嘱来访者在空境里待一会，来访者闭目，神态安详轻松。空境体验大约1分钟。

3.9 移回与评估

未移回。影响度后测4.5分。

4 移空咨询效果

本次移空后来访者五脏六腑被冲击挤压的影响度从8分降到4.5分。移空做完后，来访者说，它跟着张果老去修仙了，我也不再想它了。心里像卸下了很重的东西，感到轻松很多。

10天后随访，影响度分值降为3分。来访者说失眠的次数明显少了。

一个月后随访，来访者偶尔有失眠，也不是那种五脏六腑被挤压移位的悲伤感觉，心里不太记挂那件事了。

目前，晚上基本能正常入睡，午觉睡得也很沉。

5 案例的总结与思考

第一次做移空，帮助的是自己的母亲，内心充满忐忑。整个移空过程虽然充满挑战，但是咨询师和来访者共同努力，按照操作步骤，顺利完成移空过程。看到老母亲一天天健康快乐起来，内心对移空技术充满感恩和信心。体会有以下几点：

一是重视来访者主观能动性。老母亲已近80岁，但我发现她想通过移空技术改善身心症状的意愿非常强烈。尤其在清洁与置放环节，一点点抽取象征物气体用了10分钟之久，当时的认真专注和勇敢坚持，令人动容，这对本次移空的疗效也起到重要的作用，使移空得以顺利完成。更深刻体会移空是来访者的

移空而不是咨询师的移空这句话的含义。

二是存想象征物是关键。引导来访者存想象征物的时候，遭遇阻抗，咨询师好几次感到语塞、词穷，好在能及时调整心态，稳住自己，并抓住具体的感觉进一步引导，问“就是睡不着的那个时候，您那种难受的感觉，肠子断成一节一节，是怎么断的？是刀割断的吗？”，来访者答“不是刀割。好像有一股气，在身体里乱窜。控制不住，把五脏六腑、肝和肠子都冲挤变形了、移位了”。最终顺利引导出一大团乱窜的气体作为本次的象征物，也较好地表达了靶症状。能否引导出适合的象征物是移空成功与否的一个关键点，这需要咨询师根据来访者当下的情绪反应，更需要大量的实践磨炼。

三是正确看待剩余分值。这次移空分值从8分降到4.5分，只能算有效。一开始，我听到老母亲说这个分值的时候，内心有点失落，感到自己一定是哪个环节没有做好，才没能达到临床痊愈。后来从随访的情况看，这些担心是多余的。困扰老母亲多年的失眠症状得以缓解，移空已经取得实实在在的疗效，自己却还执着于分值，想来是太过狭隘了。我想那些留下的分值，也许是老母亲在用这种方式与儿子链接，继续爱着他吧！

四是宣传普及移空技术具有深远的现实意义。移空技术是一项“短平快”的技术，操作过程简明扼要。没有西方心理学各流派禁忌，不涉及个人隐私，可以放心给亲人、朋友做，便于向普通民众和厂矿企事业单位推广宣传，使之成为家庭成员、朋友、同事之间心理疗愈的基本技能。作为一名移空咨询师，要从“授人以鱼”向“授人以渔”转变，使这一凝聚中国传统文化精髓又与西方心理学紧密结合的中国本土化心理咨询技术能够薪火相传，福泽万户千家。

（致谢：我的母亲唐桂香女士。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，[德]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，2019：13-32.
- [2] 刘天君. 当心理咨询遇上传统文化[M]. 北京：中华书局，2019.
- [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] 苏彦, 杨艳. 一例运用移空技术处理头闷、沉的案例报告[J]. 心理咨询理论与实践, 2022, 4(6): 270-282.

A Case Report on the Application of MET in Bereavement Management for a Mother

Gu Wenhui

Market Supervision Bureau of Yunlong district, Xuzhou

Abstract: This is a case report on the application of Move to Emptiness Technique (MET) in bereavement management for a mother. The client had been suffering from grief, insomnia and other symptoms caused by the death of his eldest son due to illness for more than 20 years. The target symptom of MET is that the viscera are crushed by impact, and the symbolic object is a mass of gas running around the body. The symbolic carrier is a white porcelain vase. It took the client quite some time to take out the gas carefully and attentively. After placing and moving, the client reached psychological empty land. The symptom impact degree decreased from 8 points to 4.5 points, which indicated clinically effective. At follow-up 10 days later, this score reduced to 3. This paper presents the whole process of the daughter (consultant) applying MET on her mother (client) in detail. Also, this paper reflects on and summarizes this process, and discusses the practical significance that MET can be widely used in relatives, friends and other population.

Key words: Move to emptiness technique (MET); Mother and daughter relationship; Insomnia; Bereavement