

学习移空技术的“功夫在诗外”

周文¹ 刘天君²

1. 移空技术研究院, 南京;
2. 北京中医药大学, 北京

摘要 | 移空技术是一项以中华传统文化为理论背景的心理治疗技术, 故学好移空技术不仅需要掌握其自身的基本理论和操作过程, 还需要深入了解中华传统文化中的心理学思想, 尤其要把握传统文化和现代科学不同的思路、学习方法和世界观, 如此才能领悟与掌握移空技术的精髓。本文讨论了学习移空技术的几点“诗外”功夫。

关键词 | 移空技术; 传统文化; 现代科学; 方法论

Copyright © 2023 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



1 移空技术及其主要特点

移空技术以中华传统文化为理论背景, 采用传统修炼技术中的存想和入静技术作为核心内容, 并借助了现代西方心理学的框架形式, 是一项采用东方的内容和西方的形式合二为一的心身治疗技术。内容的重要性大过形式, 移空技术是一项原创的本土心身治疗技术^[1]。

移空技术提供了10个结构性操作步骤, 其要点是指导来访者进行深度想象, 在心身放松的状态下, 让来访者将需要处理的心身症状象征性物化, 再将物化的象征物放入与其相匹配的承载物中, 而后, 在正前方的心理距离上来回移动它们, 使它们渐行渐远乃至消失, 到达心理空境^[1]。

如上所述, 移空技术是一项以引导心理空境为治疗目标的心身治疗技术, 这是它最具有传统文化特色的地方。学习者只有把握住这一点才把握住了移空技术的基本思路。在心理学意义上, 心理空境是没有具体意象的意识存在, 因而是没有心理问题的地方。移空技术的操作为心理空境的实现提供了切实、清晰和迅捷的作业步骤, 使之可以应用于临床^[4]。在实际操作过程中, 移空技术注重调动来访者的主观能动性, 促进来访者自己发现、解决自己的问题, 故移空技术既是治疗技术, 也是自我成长技术。

2 学习移空技术的基本功

如同学习任何一种心理治疗技术一样, 学习移空技术首先要掌握理论知识, 不仅要熟悉移空技术的

通讯作者: 刘天君, 北京中医药大学教授, 研究方向: CBT与移空技术。

文章引用: 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): 723-726.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0509070>

10个操作步骤,还要理解每个操作步骤的心理治疗含义及各操作步骤之间的逻辑关系。其次,要加强对练和临床实践,在使用过程中加深理解,积累经验,以便灵活地运用移空技术。第三,要积极提交案例报告,撰写案例报告的过程包含着咨询师对咨询过程的梳理和反思,是咨询师自我提升专业能力的有效途径。第四,要参加案例督导,督导是提升咨询师专业胜任力必不可少的环节。以上几点便是扎实学好移空技术的基本功。

3 学习移空技术的“功夫在诗外”

由于移空技术的基础理论和操作技能主要来自中华传统文化,所以学习该技术并不需要掌握大量的西方心理学知识。对于大部分现代心理学人而言移空技术的起步门槛较低,基本功相对容易掌握。移空技术的10个操作步骤都比较简单,初学者通常经过两天的工作坊培训就可以上手。然而,要想在临床上纯熟地运用移空技术还需要深入了解和掌握中华传统文化中的心理学思想,把握其不同于西方心理学的主要思路和学习方法,这对于现代心理学人来说并不容易,需要他们从根本上转换思维方式。因此,学好移空技术,基本功当然重要,还需要了解和掌握一些“诗外”功夫,即那些看起来与移空技术没有直接关系但对移空咨询师的全面成长却非常关键的传统文化知识和思想方法,有了这些“功夫在诗外”的学习,才能真正把握移空技术的精髓。

3.1 了解传统文化的学习方法

传统文化的方法论和世界观与现代科学有很大的差别,这种差异并不是谁对谁错的问题,而是认识事物的不同视角和参照系。中华传统文化的认识视角是整体性的,认为宇宙整体就是“一”。就方法论而言,传统文化用整合的方法,用天体的运行解释万事万物,以宇观解释宏观;现代科学用分析的方法,用微观解释宏观。因此,它们是认识世界的不同方法。就处理问题的范围而言,传统文化解决的是终极问题,是“我”要回归整个宇宙,达到天人合一;现代科学解决的是现实问题,是“我”去驾驭外在世界,两者在进取方向上有所不同^[2]。

由于方向和范围不同,传统文化中的心理学思想和技术与现代心理咨询及治疗的起点、着眼点也不同。传统文化研究心理意识重在主观体验,注重探讨内心世界的主体变化过程,“传统修炼技术对意识的研究侧重于探索意识的本质,因此探索的方法就不能采用外求法,只能采用内求法,那就是不注重观察意识现象,而是去发现和寻找意识现象从何而来。”^[2]现代科学研究是客观角度,包括现代心理学。现代心理学虽然研究心理现象,但是把心理现象当作客观事物去研究。侧重于内在体验的传统修炼与侧重于外在观察的现代科研,一个是从内向外,一个是从外向内,方向是不同的。移空技术引导心理空境使用了传统文化的方法,因此,如果用学习西方心理学的方法去掌握移空技术就存在一些困难,不容易掌握精髓。想要学习、学好传统文化的心理咨询(治疗)技术,必须懂得内求法。然而,随着现代科学的普及和进步,传统文化的学习方法已经较少被重视,甚至被认为是错误的。但是,它确实是一种不同于现代科学的掌握内心世界知识的方法,有其独特价值。

3.2 对心理空境的体验

《心经》中说:“行深般若波罗蜜多时,照见五蕴皆空,度一切苦厄。”《道德经》中说:“无,

名天地之始；有，名万物之母。”这些都是对空境的描写，空境是尚未显化的一切可能性的总和，“空”就是回到原点。就心理治疗领域而言，一切心理问题都是“有”，到了“空”，一切问题都将不复存在。如果把个体的心理问题看成浮在海面的冰山，现代西方心理治疗是用砸碎冰山的方式解决问题，这是问题取向；而传统文化是用提高海水的温度去解决问题，不管什么样的冰山，只要到零度以上，迟早都会消亡，这是境界取向。问题取向有局限性，如果海水温度不提高，砸碎了一座冰山，还会出现另一座冰山，问题永远解决不完。而境界取向则更深厚、宽广和彻底，因为心理空境无限大，任何心理问题到了空就会自然消失^[2]。移空技术以引导心理空境为最终治疗目标，移动就是提高水温，到达心理空境就是水温上升到了零度以上，故移空技术不仅解决来访者的问题，更要把来访者带到没有问题的地方。

虽然移空技术的空境与传统修炼的空境还不是一个层次，只是心理视野能够看到的空，但对于处理心身症状基本足够了。应注意，心理空境是一种体验，不需要被理解。移空咨询师最好自己体验过空境状态，才能更明确地觉察来访者所处的状态，否则可能无法确定来访者是否到达了空境。一旦咨询师体验过空境状态，会更明确移空的方向，在引导方法上也更灵活，可以创造出一些方法来帮助来访者到达空境。

3.3 加强对感性的训练

移空技术的操作注重感性，是一项以感性互动为主的心理治疗技术。这是因为移空技术纯粹是传统文化内求法的思路，而内求法的起点就是感知内在世界的现象，所以移空技术的操作过程不问“为什么”，只问“是什么”。感性是当下的，问“是什么”就是问当下的感性，若问“为什么”就离开了当下，到了理性。移空技术的靶症状指来访者负性的主观心身感受，而非疾病的诊断，诊断是理性判断。对靶症状的来源也不追溯，追溯也是理性的。而靶症状的影响度是来访者对其症状消极作用的主观感受测评，强调的还是感性。移空技术操作过程中，咨询师都是依据当下来访者的感受提出感性的问题，比如来访者对象征物和承载物的感官感觉。心理空境更不需要理性，也不需要被理解，感性地进入就行。来访者要身临其境地去操作、去感受，才能促进来访者解决自己的问题。

学习移空技术还需要改变思维形式。具象思维和无象思维是移空技术运用的主要思维形式，侧重于感性，与抽象思维、形象思维不同。抽象思维的媒介是概念，形象思维的媒介是表象，这两种思维媒介都是经过抽象加工的，侧重于理性。而具象思维的媒介是物象，无象思维的媒介是无意象的物象，它们都是未经抽象的感性呈现，侧重于感性的思维媒介。^[3]此外，移空技术的学习强调知行合一，而非知行合一，因为行是感性，知是理性，学习移空技术须行重于知，要多培养咨询师的感性，使感性充分发挥。

3.4 要具备生活常识

传统文化的特点是理论背景深厚又很贴近生活本身，跟日常生活结合得非常密切，移空技术也具备这一特点，10个操作步骤上手很快，起步门槛低，一般人也学得会。其实，移空技术的临床治疗越生活化越好，咨询师不需要讲述一堆理论知识，而是要有日常生活经验，静态作业中引导出来的象征物和承载物经常是生活中常见的事物，如石头、麻绳、铁球等象征物，移空技术的象征物越通俗越好，并非要复杂、奇特，再如承载物是箱子或塑料袋等，这些日常生活中常见的东西信手拈来用上就行；动态作业清洁象征物时来访者常用毛巾擦去灰尘、用洗洁精清洗污渍或用砂纸打磨锈迹，这些都是生活常识。移

空技术是一项很生活、很人文的技术，移空咨询师要有广阔的生活知识背景，最好大到天文地理、小到鸡毛蒜皮都懂，需要具备生活常识和生活经验，如此才能开放、灵活地运用好移空技术。

4 总结

移空技术的根基源自中华传统文化，从方向、思路，再到世界观和方法论都与中华传统文化一脉相承。这一技术看似简单，然而最简单的往往也是最难的，正所谓大道至简。要学好传统文化，最好体验一些传统修炼的境界，这对学好移空技术十分重要，仅仅学习现代科学分析的方法是不够的。中华传统文化在 worldview、方法论上的优势在于将事物向更高、更广的层次整合，最终达到天人合一。移空技术就是向这个方向迈进的技术，所以一定要努力研习中华传统文化，拓宽意识的开阔程度，要让意识所涉范围超越现代西方心理学的思维形式，能够“跳出三界外，不在五行中”。这就是学好移空技术的“功夫在诗外”。

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: 13-25.
- [2] 刘天君. 当心理咨询遇见传统文化 [M]. 北京: 中华书局, 2019.
- [3] 刘天君. 禅定中的思维操作 [M]. 北京: 人民体育出版社, 1994: 92-94.
- [4] 刘天君. 心理空境可以作为心理治疗的目标 [J]. 心理咨询理论与实践, 2021, 3(7): 546-549.

Learning the Technique of Displacement “Kung Fu is Beyond Poetry”

Zhou Wen¹ Liu Tianjun²

1. MET Research Institute, Nanjing;
2. Beijing University of Chinese Medicine, Beijing

Abstract: Move to Emptiness Technique (MET) is a psychological therapy technique based on the theoretical background of traditional Chinese culture. Therefore, to learn MET well, it is necessary not only to master its own basic theory and operation process, but also to have a deep understanding of psychological thoughts in traditional Chinese culture, especially to grasp the different ideas, learning methods and world views of traditional culture and modern science. Only in this way can we understand and master the essence of MET. This paper discusses some “extra-poetic” skills in learning MET.

Key words: MET; Traditional Chinese culture; Modern science; Methodology