

Technique of Moving to Emptiness: Brief Operational Process

Tianjun Liu

School of Acupuncture and Moxibustion, Beijing University of Chinese Medicine, Beijing
Email: liutj2911@126.com

Received: Nov. 4th, 2015; accepted: Nov. 24th, 2015; published: Nov. 26th, 2015

Copyright © 2015 by author and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).

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



Open Access

Abstract

Technique of Moving to Emptiness (TME) is a psychotherapeutic technique that induces client by therapist moving a visualized carrier loaded with specific symbols of psychosomatic symptoms of mental disorders repeatedly in different mental distances to relax or delete the symptoms. TME comes from mental regulating method of Chinese traditional culture and is an original and localizational psychotherapeutic technique. A brief and clear introduction of the ten operational steps of TME in clinic is given in the text.

Keywords

Technique of Moving to Emptiness, Psychosomatic Symptom, Localization

移空技术操作过程简述

刘天君

北京中医药大学针灸推拿学院, 北京
Email: liutj2911@126.com

收稿日期: 2015年11月4日; 录用日期: 2015年11月24日; 发布日期: 2015年11月26日

摘要

移空技术是由治疗师指导来访者充分运用意识的想象功能, 先将所需要解决的心理疾病或障碍的心身症

状象征性物化，并放入想象中为其量身打造的承载物，而后想象在不同的心理距离上反复移动置放了象征物的承载物，使象征物及承载物在移动的过程中逐渐变化乃至消失，从而缓解或消除心身症状的心理治疗技术。移空技术源于中国传统文化中的心理调节方法，是本土化的原创心理治疗技术。本文简要介绍移空技术临床应用的10个操作步骤。

关键词

移空技术，心身症状，本土化

1. 引言

移空技术是以中国古代佛家、道家修炼技术中的存想与入静技术为核心，由治疗师指导来访者充分运用意识的想象功能，先将所需要解决的心理疾病或障碍的心身症状象征性物化，并放入想象中为其量身打造的承载物，而后想象在不同的心理距离上反复移动置放了象征物的承载物，使象征物及承载物在移动的过程中逐渐变化乃至消失，从而缓解或消除心身症状的心理治疗技术(刘天君, 1994)。

存想是想象的深化，或者说是深度想象，即要求使想象的对象达到栩栩如生、身历其境的程度。此种想象活动在心理学理论上被称之为具象思维(魏玉龙, 夏宇欣, 吴晓云等, 2013)。例如日常思念母亲的形象是想象，而梦境中母亲的形象就是存想。引导来访者形成存想的过程包含一些催眠技巧，但主要是通过一系列特殊设计的提问达成。入静是引导来访者逐渐停止思维活动，达到空静意识状态的过程。空静的意识状态是意识清醒但完全休息的状态，是不包含作业内容的意识存在。移空技术的“移空”二字有“移动至空”和“移动致空”双重含义。前者表示移动的终点是空，后者表示移动是导致空的原因。

移空技术源于中国传统文化中的心理调节方法，是本土化的原创心理治疗技术。移空技术的研究已有10余年，其雏形曾在2008年第五届世界心理治疗大会上作过工作坊(刘天君, 2008)。移空技术是2010年国家支撑计划课题“十种心理咨询与心理治疗技术的规范与示范研究”的子课题之一，现已应用于临床，并取得较好疗效(夏宇欣, 吴晓云, 刘天君, 2013)。本文简要介绍移空技术临床应用的10个操作步骤，相关的传统心理学思想及现代心理学机制将另文介绍(夏宇欣, 吴晓云, 刘天君, 2013)。

移空技术的操作过程分为两个阶段，即静态作业阶段与动态作业阶段。在每个阶段之前，先做简短的三调放松训练，引导来访者进入安静状态。移空技术操作的全过程始终由治疗师以指令或提问方式引导和把握。在临床应用时，治疗师应注意与来访者建立与此操作过程相适应的治疗关系。此外，在治疗之前，治疗师应根据来访者的文化程度和理解水平，以其能接受的方式和语言，介绍和说明移空技术的大致原理和操作程序。

2. 静态作业

这一阶段的内容和目的，是选择要处理的问题、存想问题的象征物及置放象征物的承载物。

2.1. 调身、调息、调心三调放松

2.1.1. 调身

端正坐姿，要求伸腰直背，双手平放于膝上，双目轻合。

2.1.2. 调息

以只注意呼气、不问吸气的方式做1~2分钟缓慢的深呼吸；不要完全呼尽，要适当留有余地，使一次呼吸能够平缓地过渡到下一次。

2.1.3. 调心

安静平和，意念跟随呼气，让杂念随呼气排除于外。

2.2. 确定需要处理的问题

2.2.1. 选择靶问题

主要的心身症状：

心理症状：抑郁、焦虑、愤怒、恐惧等消极情绪，应明确情绪类别。

生理症状：头痛、胸闷、腹胀等，应明确感觉的部位。

须注意移空技术针对的是疾病的症状，其症状可来自不同的心理障碍，故不同于诊断。此外，其针对的生理症状主要指心理障碍的躯体化表征，但对于生理疾病的同类症状也可有一定疗效。

2.2.2. 测量问题的影响度

告知来访者以对问题的主观感受为标准，自我评价其严重程度。评价分值为 0~10，0 为无影响，10 为最严重。嘱来访者将分值标注在记录纸 A 上。

2.2.3. 选择问题的量化标准

临床上通常应该选择 1 个影响度分值 ≥ 7 (至少 ≥ 5)的问题。也可以选择 2~3 个影响度分值 ≤ 5 的同类问题，若如此选择，总分值仍应 ≥ 7 。

2.3. 存想问题的象征物

2.3.1. 将问题想象为象征物

引导来访者将需要处理的心身症状想象为具体的事物。例如将烦躁情绪想象为乱麻，将胸闷感觉想象为石头。

2.3.2. 对象征物进行深度想象

治疗师针对象征物进行的一系列感觉诱导性提问，使来访者想象中的象征物达到清晰可见的程度。例如，如果象征物是一块黑色的橡皮膏，治疗师可以发问该橡皮膏的大小、形状、颜色、光泽、气味、粘度、质地，还可以问橡皮膏外面的纹理如何，里面药物的味道是出自中药还是西药，等等。通过多种感觉通道的反复诱导性提问，让相应的各种感觉逐步呈现，最终使这块橡皮膏在来访者的脑海中形成宛如客观现实的心理现实。

2.4. 存想置放象征物的承载物

2.4.1. 想象置放象征物的承载物

引导来访者想象一件适合置放象征物的承载物。例如可以将乱麻放进布袋，将石头放进木箱。

2.4.2. 承载物的修补与更换

如果象征物与承载物明显不相匹配，例如用纸袋装石头，应告知来访者鉴于以后要移动置放了象征物的承载物，恐中途破损，建议重新想象承载物。

2.4.3. 对承载物进行深度想象

仍采用系列感觉诱导性提问的方法，促使承载物的形成具体的、清晰可见的心理现实。

2.5. 画出象征物及承载物

1) 要求来访者将问题的象征物和承载物分别画在记录纸 A 的相应位置上，并标示自己认为最重要的

三至五个特征(颜色、重量、气味等)。

2) 象征物、承载物均画得越细致越好。

3. 动态作业

这一阶段的内容和目的，是在存想状态下移动置放了问题象征物的承载物，以处理、解决问题。

3.1. 三调放松

作业内容同 2.1。

3.2. 将象征物置放于承载物

3.2.1. 分别检查、清洁象征物与承载物

引导来访者采用适当方式审视、清洁象征物。例如用抹布擦、用掸子拂拭，将石头打扫干净。再以同样方式将承载物打扫干净；如果承载物是容器，应注意里外都要打扫。

3.2.2. 将象征物放入承载物

将清洁后的象征物置放于承载物，要仔细放，放妥当。

3.2.3. 锁定或加固置放了象征物的承载物

如果置放了象征物的承载物不够安稳，应建议来访者采取加固措施，以为移动做准备，例如为装石头的木箱加锁。

3.3. 移动置放了象征物的承载物

3.3.1. 初始移动

从眼前开始，近距离。

①嘱来访者想象将置放了象征物的承载物放在眼前，停顿片刻，看清楚。

②指示来访者向正前方移动承载物至 1 米→3 米→1 米，每次移动之间停顿片刻，然后移回到眼前。如此重复 1~2 次。

3.3.2. 可见移动

在可见的范围内，向正前方不同距离上来回移动。

①先做 3~5 次移动，而后可询问来访者有无最佳距离，继而再前后移动约 10 次。例如：1 米→5 米→10 米→5 米→10 米→20 米（最佳距离）→30 米→20 米→10 米→1 米。

②反复移动约 10 次至能看到承载物的最远点，其米数可询问来访者确定。例如：1 米→10 米→30 米→20 米→50 米→100 米（最远点）→50 米→30 米→10 米→20 米→10 米→1 米。

3.3.3. 超距移动

超越能够看见的距离，移动至无限远，使承载物消失。

①例如：1 米→10 米→30 米→20 米→50 米→100 米→50 米→1000 米→无限远。

②在无限远处停留(1~3 分钟)，嘱体会安静、休息、无念、空。

③从无限远处逐渐移回承载物。例如：无限远→1000 米→100 米→50 米→100 米→20 米→10 米→3 米→10 米→3 米→1 米。

3.4. 依象征物、承载物的变化评估疗效

1) 将置放了象征物的承载物移回至眼前。

2) 嘱来访者仔细察看承载物外观有何变化, 例如大小、轻重、颜色、形状、材质、新旧等变化; 要求给予具体描述。

3) 让来访者开启承载物, 仔细查看其承载的象征物有何变化, 例如大小、轻重、形态、性质等变化; 要求给予具体描述。

4) 询问来访者的身心感受有何变化, 包括病患部位的感觉变化、整体情绪变化、对问题认识和态度的变化等; 要求给予具体描述。

5) 再次测量问题的影响度, 标示在记录纸 B 上。

3.5. 画出移动后的象征物与承载物

1) 用记录纸 B, 要求同 2.5。

2) 治疗师填写记录纸 B 的相关内容。

4. 疗效标准

4.1. 定性

如果承载物已空, 象征物完全消失, 表示问题已经解决。如果象征物已经缩小、变形等, 表示问题的规模已经削弱。如果象征物完全变为其它种类, 表示问题的性质已经改变。

4.2. 定量

以记录纸 AB 的问题影响度分值比较为判定依据。A 为任意数, B 为 0, 痊愈。A 为 7, B 为 3 以下(含 3), 显效; 5 以下(含 5), 有效。A 为 8 或 9, B 为 4 以下(含 4), 显效; 6 以下(含 6), 有效。A 为 10, B 为 5 以下(含 5), 显效; 7 以下(含 7), 有效。

基金项目

本研究得到国家科技支撑计划《十种心理咨询与心理治疗技术的规范与示范研究》(2009BAI77B07) 资助。

参考文献 (References)

刘天君(1994). *禅定中的思维操作*. 北京: 人民体育出版社.

刘天君(2008). *气功在心理治疗中的应用*. 第五届世界心理治疗大会论文摘要.

魏玉龙, 夏宇欣, 吴晓云, 等(2013). 具象思维与具身心智: 东西方认知科学的相遇. *北京中医药大学学报*, 36(11), 732-737.

夏宇欣, 吴晓云, 刘天君(2013). 移空技术的特点分析及其未来研究展望. *中国临床心理学杂志*, 21(5), 852-855.

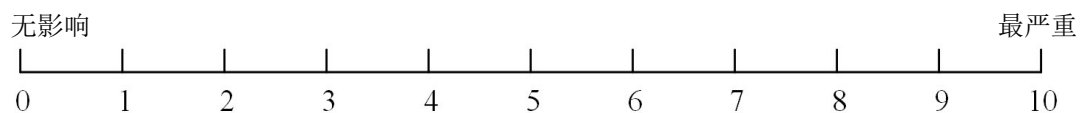
夏宇欣, 吴晓云, 刘天君(2013). 移空技术小组活动对慢性应激反应的干预效果. *中国临床心理学杂志*, 21(3), 450-454.

附件：移空技术记录纸

移空技术记录纸(A)

姓名性别日期年月日

一、问题影响度



二、问题象征物图

名称 () 数量 () 颜色 () 大小 () 其它()

三、装载象征物的承载物图

外观特征(填写项目越多越好, 至少 3 项)

尺寸(长: 宽: 高: 厘米)重量(千克)

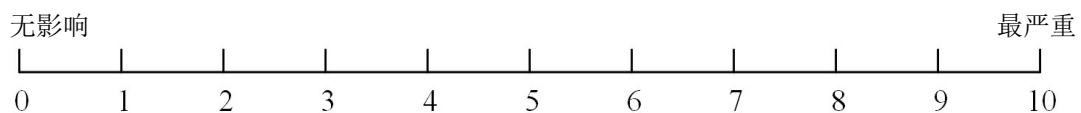
形状 () 材质 () 硬度 () 质感 ()

颜色 () 光泽 () 气味 () 款式 ()

装饰 () 锁匙 () 其它 ()

移空技术记录纸(B)

一、问题影响度



二、问题象征物的变化图

名称 () 数量 () 颜色 () 大小 () 其它 ()

三、装载象征物的承载物变化图

外观特征(填写项目越多越好, 至少 3 项)

尺寸(长: 宽: 高: 厘米)重量(千克)

形状 () 材质 () 硬度 () 质感 ()

颜色 () 光泽 () 气味 () 款式 ()

装饰 () 锁匙 () 陈旧 () 破损 ()

其它 ()

四、治疗过程中的个性化事件(治疗师填写)