

DOI: 10.13288/j.11-2166/r.2016.22.019

百 家 园

中医心理发展治疗的理论与方法溯源

冯帆, 王处渊, 刘学, 汪卫东*

(中国中医科学院广安门医院, 北京市西城区广安门内大街北线阁 5 号, 100053)

摘要 中医心理发展治疗以异常发展心理理论为理论基础, 以阻抗意念导入疗法为治疗技术。在其理论与技术的发展过程中, 吸取了传统中医心理治疗的精髓, 体现了中医心理学的特色。本文围绕着传统中医心理治疗在中医心理发展治疗中的体现展开讨论。

关键词 中医心理学; 发展治疗学; 异常发展心理理论; 低阻抗意念导入疗法

中医学历来重视语言的力量, 素有心理治疗的传统。“祝由”二字首见于《素问·移精变气论》, 曰“余闻古之治病, 惟其移精变气, 可祝由而已, ……此恬淡之世, 邪不能深入也, 故毒药不能治其内, 针石不能治其外, 故可移精祝由而已”。清代吴鞠通解释为“祝, 告也; 由, 病之所从出也”。狭义的祝由指祝说患病缘由, 而广义的概念则是通过祝由达到移精变气, “移”指改变, “精”指精神, “气”则是气血^[1], 即通过语言分析和行为开导等方式, 以调摄患者精神, 最终达到防治疾病之目的^[2], 这一过程即是中医心理治疗。中医心理治疗从理论基础到临床技术都有其独特的思想与方法, 传统中医心理基础理论包括形神合一论、三才整体论、心主神明论、心神认知论、五脏情志论、心之意志论等^[3]。治疗技术主要包括静心宁神法、说理开导法、疏神开心法、暗示解惑法、移情易性法、志意以绳法、情志相胜法等。

源于中医理论的发展治疗学, 是以本土文化为背景, 在发展心理学、医学心理学、临床心理学等基础上, 研究人在成长过程中形成的偏移性异常发展与缺失性异常发展而导致疾病的心理活动规律, 并用以指导临床实践的一门学科^[4]。在其指导下进行的临床心理治疗则为中医心理发展治疗, 其基础理论、治疗技术均渗透着传统中医心理治疗理论与技术的精髓。

1 中医心理发展治疗理论基础与传统中医心理基础理论

根据中医整体观、发展观理论, 通过 20 余年的临床积累, 我们提出异常发展心理理论, 并作为发展治疗的理论基础。该理论认为, 人格的本质是个体在适应自然和社会环境过程中各心理要素发展的结果, 人格的形成过程即是个体在适应自然和社会环境过程中各心理要素发展的过程^[5]。

1.1 异常发展心理理论与人格体质论

异常发展心理理论认为, 人格的发展分为正常与异常, 异常人格是精神心理疾病的人格基础, 当个体具有异常人格这一发病基础, 此时一个负性事件作为扳机点对个体产生刺激, 则可能发生精神心理疾病, 而要治疗其精神心理疾病, 不仅要改善其疾病症状, 更要着眼于其人格, 纠正其异常人格特征, 从发病基础进行治疗, 做到从根本论治。这符合传统中医心理理论中人格体质论思想, 不同的人格与体质具有不同的患病倾向^[6], 在治疗中重视因人制宜、治病求本。

通过吸收西方心理学人格理论^[5-7], 异常发展心理理论对于传统的人格体质论有独特的创新与发展。传统人格体质论将不同的人格体质分为不同类型, 如阴阳五态人、阴阳二十五人等, 个体的人格根据其特征隶属于不同的人格类型。而异常发展心理理论是将人格分为各种人格要素, 包括胆商、自我、意志力、思维方式、人际关系、性发展、世界观, 每个个体的人格都具有以上所有要素, 而个体

基金项目: “十二五”国家科技支撑计划(2014BAH10B07)

* 通讯作者: prof_wwd@126.com, {010} 88001178

人格的特征通过各个人格要素发展水平的不同体现出来。人格的异常同样体现在各个要素发展水平上,表现为人格要素发展的缺失和偏移,即某一人格要素发展的不足和过度。根据中医中庸思想,不足与有余都是不平静的状态,例如,意志力的缺失使得个体缺乏动力与坚持性,意志力的过强使得个体固执,不知变通。而要调整人格要素的虚实,则需要相应的技术进行人格要素的补泻,人格要素的缺失与偏移,以及对人格要素的补泻,则是对中医的虚实补泻概念的发展。

1.2 异常发展心理理论与三才整体论

三才,即天、地、人三才,三才整体论体现了个体与其生存环境的关系,即人不能脱离生存环境独立存在,人与其所处的环境相互影响^[1]。在异常发展心理理论中个体的人格发展受到不良生活环境与经历的影响,其中以负性生活事件以及家长所采取的不良教养方式为主。根据中医心理情志所伤理论^[2],这些负性经历对个体产生刺激,使个体处于应激状态,并产生不良情绪,负性经历逐渐积累,则对患者的人格发展产生影响,最终导致异常人格的形成。而在精神心理疾病的发生发展中除了人格基础,通常还需要有刺激性事件作为扳机点,该刺激性事件也属于所处环境的一部分。

2 中医心理发展治疗技术与传统中医心理治疗技术

发展治疗的主体方法主要是低阻抗意念导入疗法(TIP技术)^[3]。源于中医气功等理论的TIP技术是通过中医气功入静与暗示诱导等方式,将患者诱导至低阻抗状态,在这一状态中,患者可以不加抵抗地接受信息,从而在潜意识层面进行意念导入治疗的中医心理治疗方法^[4]。在异常发展心理理论的指导下,通过TIP技术可以深入患者潜意识,对异常人格发展过程进行修正,实现中医心理发展治疗。TIP技术中包括诱导放松、共情、病机分析、再成长、症状处理、行为疗法等技术,蕴含着传统中医心理治疗技术的精髓。

2.1 诱导放松与静心宁神法

TIP技术顾名思义是在低阻抗状态下进行的意念导入治疗,低阻抗状态的营造是通过诱导放松来达到的,将中国的导引气功疗法与西方的暗示催眠疗法进行结合,通过言语和行为的诱导,使患者进入从清醒到睡眠过程的中间状态,在这种状态中,患者可以不加抵抗地接受导入内容^[5],治疗内容可以深入患者的元神,从而达到深入治疗的目的

的^[6]。这种状态与中医心理治疗中静心宁神法所达到的神思处于安静宁谧的状态相类似,即排除外界思绪的干扰,正气存内,心身自愈能力增强^[7]。

2.2 共情与疏神开心法

根据前文所述发展治疗理论中关于病因病机的分析,绝大部分的心身疾病患者在生活经历中存在不同程度的不良教养方式和负性生活事件,然而因为国人普遍的低调内敛的少阴型性格^[8],很多人在经历负性事件后并没有得到很好的宣泄。在收集病史时需要通过提纲式作业了解患者的经历,尤其是负性经历,嘱患者在保证隐私的情况下写下生活中伤心痛苦的、害怕的事,难以启齿的性方面经历,以及快乐的事和依赖的人与事物。在了解患者的病史后,需要在低阻抗的状态下对患者的负性经历共情,从而使患者的负性情绪得到宣泄,进一步降低阻抗,促进医患沟通等。中医自古在诊疗方面,尤其是进行中医心理治疗中十分重视共情^[9]。然而在中医心理治疗传统技术中,并没有共情这一西方心理学传入的概念,与之类似的成为疏神开心法,即对患者以诚相待,对患者的不畅情志进行疏泄,并且在疏泄的同时注重给予同情与关怀^[10]。

2.3 病机分析与说理开导法

《黄帝内经》曰“人之情,莫不恶死而乐生,告之以其败,与之以其善,……恶有不听者乎”,这段描述了中医心理传统疗法中的说理开导法,指通过医患沟通,使之明了与疾病相关的道理的治疗方法。开导的内容包括患者疾病的来由,并且告诉患者所能做的努力与不应做的事情,建立信心^[11]。此技术在发展治疗中占据重要地位,在了解患者生活经历、发病过程后,根据上述发展治疗基础理论进行病机分析,并且在低阻抗状态下将分析的内容导入给患者,使其了解是其成长过程中的负性经历逐渐导致人格要素方面的缺失或偏移,而这成为其精神心理疾病的人格易感性,在遇到某些刺激性事件后,最终发病。同时告知患者正视负性经历与人格方面的问题,经过正确的治疗与医患的共同努力,是可以完善人格,最终达到精神心理疾病的治疗效果,使患者树立信心。另外,病机分析也与狭义的“祝由”概念相似^[12]。

2.4 再成长与暗示解惑法

再成长技术是针对异常人格发展中人格要素的缺失、偏移所进行的完善人格的治疗技术,是发展治疗的核心。在低阻抗的状态下,使患者回溯到成长过程的早期阶段,根据患者人格要素的缺失与偏

移, 导入可以促进该人格要素发展的小故事, 通过生动鲜活的叙述, 使患者有身临其境的感觉。由于在低阻抗的状态下, 患者可不加抵抗的接受导入的内容, 在潜意识层面对导入的故事内涵进行感受与领悟, 从而修正患者人格要素的偏移与缺失, 而不是直接告诉患者需要在某一人格要素方面需要加强或削弱。这种通过含蓄间接的方式进行心理治疗的技术与传统中医心理治疗中暗示解惑法相似, 即通过采用暗示的方式剖析本质, 使患者真情感触, 以诱导患者在“无形中”接受医生的治疗意见^[14]。

2.5 躯体症状处理与移情易性法

由于中国传统文化中合二为一的身心观, 以及对心理问题的忌讳, 国人的心理问题很大一部分是通过躯体症状表现出来的^[17], 这些患者往往十分关注躯体症状, 甚至已经掩盖了心理问题本身。根据这一特点, TIP 技术在低阻抗的状态下指导患者转移注意力, 将注意力从关注自己以及自身症状向外转移, 从而缓解症状。中医传统心理治疗中的移情易性法, 同样是通过转移注意力, 派遣情思, 达到治疗目的^[18]。

2.6 行为疗法与志意以绳法

在中医心理治疗的案例中, 很多是通过指导患者行为改变而达到治疗目的, 类似于现代心理学的行为疗法。传统中医理论中并无行为疗法这一名称, 而志意以绳法可以认为是中医对行为疗法的称呼, 指通过一定的方法行为, 改变现有的意志, 使之从意志到行为恢复常态^[19]。发展治疗对意志力的训练十分重视, 在低阻抗的状态下, 导入意志力训练信息, 并且嘱患者在现实生活中保持精力, 增加活动, 改善社会功能, 正是志意以绳法的体现。

此外, TIP 技术中还有其他传统中医心理思想的体现, 例如, TIP 睡眠调控技术中睡眠环境适应技术与习以平惊法类似, 再成长技术中的预成长使患者在低阻抗状态下模拟将会发生的一些经历, 体现了中医未病先防的理念。

3 小结

中医心理发展治疗诞生于中医的土壤中, 在理论与技术上都受到传统中医心理治疗理论与技术的影响, 体现着中医特色。传统中医不论是理论思想还是心理治疗技术, 都蕴含着前人宝贵的经验与方法, 值得我们发掘与借鉴, 在现代的中医心理临床治疗中有巨大价值。

参考文献

- [1] 林韶冰, 李秀华, 李秀云. 移精祝由疗法浅识 [J]. 江苏中医药, 2002, 23(3): 37-38.
- [2] 何清平, 黄颖硕. 祝由述要 [J]. 河北中医, 2007, 29(9): 831-832.
- [3] 王克勤, 杨秋莉. 中医心理学基础理论 [M]. 北京: 人民卫生出版社, 2013.
- [4] 汪卫东. 发展治疗学: 基于异常发展的心理治疗理论体系 [M]. 北京: 人民卫生出版社, 2011.
- [5] CATTER, R. B. Personality and learning theory [M]. New York: Springer, 1979.
- [6] MCCRAE, R. R., COSTA, P. T. JR.. A five-factor theory of personality. In L. A. Pervin, O. P. John (Eds.). Handbook of personality: Theory and research [M]. 2nd ed. New York: Guilford Press, 1999.
- [7] 吕学玉, 洪兰, 李世通, 等. “情志所伤”的低阻抗意念导入治疗技术及相关理论探讨 [J]. 中医杂志, 2013, 54(14): 1194-1197.
- [8] 汪卫东. 低阻抗意念导入疗法 “TIP 技术”的理论与实践 [M]. 北京: 人民卫生出版社, 2011.
- [9] 张荣瑞, 凤美茵, 吕学玉, 等. 低阻抗意念导入疗法与催眠疗法的异同点分析 [J]. 世界中医药, 2013, 8(3): 347-349.
- [10] 王处渊, 李桂侠, 王芳, 等. 失眠的中医心理机制探讨 [J]. 中医杂志, 2015, 56(12): 1015-1018.
- [11] 柯新桥. 中医心理治疗方法之研讨 [J]. 湖北中医杂志, 2015, 37(3): 45-46.
- [12] 王玥, 张伯华. 中医心理学之共情思想与技能训练 [J]. 山东中医药大学学报, 2014, 38(3): 212-215.
- [13] 张孝娟, 黄小玲. 中医临床心理学 [M]. 北京: 中国医药科技出版社, 2006: 53.
- [14] 张颖, 张千, 张力. 传统中医对心理治疗的认识与应用 [J]. 现代中医药, 2003(1): 5-7.
- [15] 王洪志. 中医心理治疗理念简述 [J]. 中国心理卫生杂志, 2015, 29(10): 729-732.
- [16] 李静, 郝晋东, 梁贵喜, 等. 浅析中医心理治疗方法临证技巧 [J]. 武警医学, 2006, 11(18): 842-843.
- [17] 冯帆, 李桂侠, 张锦花, 等. 中国本土心理治疗的历史沿革与现状 [J]. 心理技术与应用, 2015(8): 55-58.
- [18] 邹小娟. 论中医心理治疗的方法及特点 [J]. 光明中医, 2011, 26(1): 7-9.
- [19] 庄田畋. 中医心理学 [M]. 北京: 人民卫生出版社, 2013: 96.

(收稿日期: 2016-04-01; 修回日期: 2016-04-18)

编辑: 黄 健