

中医心理柔性思想的探讨

黄巧仪, 黄婷, 魏玮, 梁瑞琼, 邱鸿钟

(广州中医药大学, 广州 510006)

摘要: 文章通过中医文献的整理和挖掘, 认为传统中医学关于心理柔性的构成要素包括正气、卫气等生理因素, 体质性格类型因素, 意志与认知因素, 情志因素, 家庭与社会支持因素5个维度。中医心理柔性思想充分体现了中医心身统合、生物-心理与社会因素统合的整体观, 并具有现时代的科学意义与实用的临床价值, 值得进一步挖掘研究。

关键词: 中医; 心理柔性; 正气; 卫气; 体质; 意志; 情志

基金资助: 广州中医药大学首批人文社科跨学科创新团队“心理学本土化研究团队”

Discussion on thought of psychological flexible in traditional Chinese medicine

HUANG Qiao-yi, HUANG Ting, WEI Wei, LIANG Rui-qiong, QIU Hong-zhong

(Guangzhou University of Chinese Medicine, Guangzhou 510006, China)

Abstract: Through the collation and excavation of Chinese medicine literature, this paper holds that the constituent elements of flexible in traditional Chinese medicine (TCM) include five dimensions: zhengqi, weiqi and other physiological elements, physical personality type factors, will and cognitive factors, emotional factors, family and social support factors. This study believes flexible in TCM fully embodies the overall view of the integration of the physical-psychological and social environment of TCM, and still has modern clinical application value and contemporary significance, being worth further exploring and studying.

Key words: Traditional Chinese medicine; Psychological flexible; Zhengqi; Weiqi; Physical personality type; Cognitive; Emotional

Funding: First Interdisciplinary Innovation Team of Humanities and Social Sciences in Guangzhou University of Chinese Medicine 'Psychology Localization Research Team'

心理柔性是指个体对遭受的应激、挫折或压力的心理抵抗能力的强弱, 与西方心理学里所称的心理韧性概念相当^[1]。何谓柔, 《说文解字》的解释是:

“柔, 木曲直也”。段玉裁注: “凡木曲者可直, 直者可曲, 曰柔”。柔是物质的一种弹性、可变通和适应力强的性质。自古又有“儒, 柔也”之说, “儒”字中含一个“需”字, 《周易·系辞下》中说: “君子藏器于身, 待时而动, 何不利之有”? 可见, 弱也指停止一切无谓的作为, 等待最好时机的到来。水是柔性最好隐喻。老子认为, “天下莫柔弱于水”, 但是“攻坚强者莫之能胜”, 这正是“天下之至柔, 驰骋天下之至坚”的大道所在。《淮南子·原道》总结道: “柔弱者, 道之要也”。柔是中国人为人处世的一种智慧。

“柔”与“刚”相对应, 但与韧相通, 《说文解字》中对“韧”的解析是: “柔而固也”。可见, “韧”与“柔”是中西医心理学可以通约的概念。事实上, 中医经典《黄帝内经》中并未见“韧”一词, 而“柔”一词共出现54次。可见, 使用“柔性”一词更能体现传统中医心理学的思想。本文试图通过中医文献的检索、挖掘与整理, 归纳出中医心理柔性思想的基本观点。

中医心理柔性的原型

所谓柔性, 既可指物体受外力产生变形而不易折断的性质, 也指个体顽强持久的意志和个性。柔性是脆性的反义词, 可理解为物体或人对冲击负荷的抵抗能力。柔性越高, 物体发生脆性断裂的可能性越小, 而对于人来说则意味着抵抗各种压力的能力。

在中国古代文献中有许多关于心理柔性的成语,如以柔克刚,柔而不犯等,说明中国古人对心理柔性的现象有过大量的经验观察和总结。中医经典《灵枢·五变》中将心理柔性类比与不同树木的材质的描述十分形象贴切。黄帝曰:“一时遇风,同时得病,其病各异,愿闻其故……夫一木之中,坚脆不同,坚者则刚,脆者易伤,况其材木之不同,皮之厚薄,汁之多少,而各异耶。凡此五者,各有所伤,况于人乎?人之有常病也,亦因其骨节皮肤腠理之不坚固者,邪之所舍也,故常为病也”。可以认为不同材质的树木是中医阐述人的体质和心理柔性的原型。中医不仅阐述了体质和心理柔性不同的个体对病邪的免疫力有差异,而且十分贴切地用“坚脆”一词表述了心理柔性的两极(即柔与脆)情况,这与西方“心理韧性”测量的思想接近,且更具有辩证观的原创思想。心理柔性是个体较为稳定的一种身心素质或抵御压力的能力,其强弱不仅可以对患者疾病的发生发展具有长远的影响,而且可以利用其对疾病的转归作出评估与预测^[2]。

中医心理柔性的构成要素

通过文献整理和中西医比较,笔者认为中医所说的心理柔性的构成要素包括正气、卫气等生理因素,体质性格类型因素、意志与认知因素、情志因素、家庭与社会支持因素5个维度的因素。

1. 正气、卫气等生理因素 人是身心的统一体,而身体是心理的生理基础。《素问·刺法论》中说:“正气存内,邪不可干”。正气充足,则精气津液血脉化生有源,营卫全身,脏腑得养,神气得生,精神爽利,身体康健;即便邪气侵袭,也不易发而为病,如《素问·生气通天论》中说:“阳气固,虽有贼邪,弗能害也”。反过来说,正气虚弱,五脏六腑、四肢百骸失其所养,形体消瘦,精神萎靡,此时若邪气外扰则机体无法抗御而发病,故《素问·评热病论》中说:“邪之所凑,其气必虚”。中医所说的卫气也是心理柔性的构成要素。《灵枢·本藏》中说:“卫气者,所以温分肉、充皮肤、肥腠理、司开合者也”。可见,在中医语境下,皮之厚薄和坚脆不同即相当于人防卫机能的差异,正气和卫气是机体御邪、调控、修复过程中不可或缺的生理因素,正气和卫气越充足,心理柔性则越强。

2. 体质性格类型因素 《灵枢·寿夭刚柔》中说:“人之生也,有刚有柔,有弱有强,有短有长,有

阴有阳”。中医根据人体之气的阴阳偏颇、形体肥瘦建构了五行之人、阴阳二十五人和肥瘦等体质性格分类系统,并对不同类型的个体的体质和行为倾向、态度、情绪情感特点、疾病的易感性进行了系统描述,这种体质和性格的差异性不仅可以被直观地观察到,而且表现出不同的心理柔性水平和应对压力的方式。如火形之人就具有“疾心”(为憎恶、妒忌、痛心)、“多虑”和“急心”(坐立不安)等柔性不高的特点。《素问·异法方宜论》中认为,不同的出生地和居住环境,不同的饮食习惯,造就了不同心理柔性的族群,从而对不同疾病有不同的易感性。《灵枢·通天》中认为,根据人的形态和筋骨气血,以及心理行为的不同,可以将人群分为太阴之人、少阴之人、太阳之人、少阳之人、阴阳和平之人五类。除阴阳和平之人之外,其他类型人容易罹患某些特定的疾病。

3. 意志与认知因素 人的认知风格是决定个体对各种刺激是否作出反应,或作出什么样的反应的中介变量,积极的认知能有效地抵制不良刺激对个体的诱惑,如《素问·上古真天论》中所说:“嗜欲不能劳其目,淫邪不能惑其心”。

中医认为,自信谦虚者在不良刺激中更能独立守神,保持自我,如《易传·彖传上》中说:“谦尊而光,卑而不可逾,君子之终也”。可见,自信谦虚者在不良刺激中更能独立守神,保持自我。《灵枢·师传》亦阐述了通过纠正骄傲自大者的错误认知进行治疗的要点,所谓“告之以其败,语之以其善,导之以其所便,开之以其所苦”。《庄子》中说:“知道者,必达于理;达于理者,必明于权,明于权者,不以物害己”,总结性地描述了合理认知是柔性的重要保护因素。

在诸多心理因素中,意志是柔性中最重要的因素,如《灵枢·本脏》中说:“志意和则精神专直,魂魄不散,悔怒不起,五脏不受邪矣”。相反,“精神不进,志意不治,故病不可愈”(《素问·汤液醪醴论》)。可见,意志是心理柔性中的内在保护性因子,意志强大的个体,在遭遇压力或逆境时会表现出较强的心理柔性。《素问·经脉别论》以“勇与怯”详细论述个体意志与身体健康、抵抗压力的相关性,指出即使是面临同一疾病,意志强弱的不同,将导致个体在行为模式、应对方式与情绪激活上的差异,从而表现出高低不一的柔性水平与疾病康复的程度,如《素问·经脉别论》中说:“勇者气行则已,怯者则着而为病也。故曰:诊病之道,观人勇怯,骨肉皮肤,能

知其情,以为诊法也”。

4. 情志因素 面对严重压力或逆境时,个体往往会产生不同程度的情绪震荡,而个体从中恢复的所用时长取决于其心理柔性。一个具有较高心理柔性水平的个体,意味着其在压力情况下,个体仍能保持高水平的积极情绪,或使其能够从消极情绪中迅速恢复^[1]。中医学将“喜、怒、忧、思、恐”归属于“志”的概念之下,这是区别于西方情绪心理学的不同之处,中医认为,“志”决定了情绪产生于何处和情绪指向何种对象,这意味着情绪的激活与主体的认知选择和意志指向有关^[3]。按照中医的理解,低心理柔性水平者应对压力源失败时所表现出的情绪失常或气机失和致病是由于其“志意乱”所致,或者由于“五志过极”,即意志病态地固着或过于集中于某种存在所致。中医认为五志是人体对外界事物的正常反应,一般来说,情志变化不会引发机体损耗。只有当情绪反应过极时,才可能导致气机紊乱发而为病^[4],如《素问·生气通天论》所说:“大怒则形气绝,而血菀于上,使人薄厥”。

5. 家庭与社会支持因素 对正经历压力或逆境的个体来说,家庭与社会支持不仅是满足其情感需求和维持生活的要素,也是其心理柔性水平的重要保护因素之一。因此,中医特别重视个体是否有先贵后贱或先富后贫的社会际遇,并将前者称之为“脱营”,后者称为“失精”,认为这两种际遇将导致个体体内“五气留连,病有所并”(《素问·疏五过论》)具体来说,家庭和社会的正常和谐就是“气从以顺,各从其欲,皆得所愿”(《素问·上古天真论》)。《灵枢·通天》中以阴阳和平之人为例,认为起居有常,“居处安静,无为惧惧,无为欣欣,婉然从物,或有不争,与时变化”就是顺其志的一种状况,而“起居无节”或“起居如惊,神气乃浮”则可能意味着家庭氛围存在着不能安居的某些问题。《素问·疏五过论》中说:“离绝菀结,忧恐喜怒,五脏空虚,血气离守”。这就是说亲人的分离辞别,常会导致心中的思念不绝,进而导致情志郁结难解,甚至使五脏失其所司,血气离守。研究表明,社会支持的不足可增加个

体或群体罹患疾病的概率,《灵枢·九针十二原》中说:“余子万民,养百姓,而收其租税。余哀其不给,而属有疾病”。可见中医认为社会政治动荡,经济萧条,居无定所之时,往往会导致疾病的流行。

小结

中医心理柔性思想充分体现了中医心身统合、生物-心理与社会因素统合的整体观。事实上,生理机能与遗传素质等生物因素是心理过程的基础,既没有脱离生理的心理,也没有离开心理影响的生理,正如中医所说:“心动则五藏六腑皆摇”(《灵枢·口问》)。现代关于“肠-脑-内分泌轴”的相关研究进一步证明,人的身心属性与机能的不可分割性。研究说明,正气充盛、体质强壮和性格适中、意志坚定与认知合理、五志平和、家庭社会支持充足是个体心理柔性良好的表现。

中医心理柔性思想不仅具有符合现代科学精神的时代意义,而且具有现实的临床价值。研究提示,临床医护人员除常规的药物手术治疗之外,应当切实加强对患者的健康教育,包括体质锻炼、性格培养、起居饮食管理、意志与认知培养、情绪管理、家庭和社会支持等方面的指导与促进,加强对患者和治未病人身心状况的评估,提高对心理柔性水平低的高风险性人群的识别能力,制定合理的干预措施,提高服务对象的心理柔性,帮助他们以更积极的应对方式面对压力事件,预防和减轻患者的消极情绪等心理反应,提高患者的主观生活质量与康复效果。中医心理柔性思想内涵丰富,值得我们进一步的深入发掘研究。

参 考 文 献

- [1] 席居哲,曾也恬,左志宏.中国心理弹性思想探源.中国临床心理学杂志,2015,23(3):555-559
- [2] 叶增杰,阮小丽,骆东妹,等.成人肿瘤患者心理韧性及其影响因素的研究进展.广东医学,2016,37(12):1889-1891
- [3] 陈玉霏,邱鸿钟,梁瑞琼.中医情志概念的现象学研究.医学与哲学(A),2017,38(5):12-13,77
- [4] 陈玉霏,邱鸿钟.《黄帝内经》中“志”概念语义的辨析.中医药文化,2016,11(4):56-58

(收稿日期:2019年10月29日)