

• 论著 •

《黄帝内经》心理情绪疗法探析

赵博¹, 赵春妮²

(¹贵阳中医学院基础医学部内经教研室, 贵阳 550002; ²泸州医学院中西医结合学院中医基础教研室, 泸州 650000)

摘要: 心理情绪疗法是指根据心理学的基本理论和原则, 通过改变诱发事件(刺激)、转换信念系统(认知方式)、纠正情绪体验等手段, 从而达到治疗目的。《黄帝内经》中涉及的心理情绪疗法有喜胜忧、怒胜思、恐胜喜、悲胜怒、思胜恐等, 具有现实的临床意义。

关键词: 黄帝内经; 情绪疗法; 心理治疗

Study on rational-emotional therapy in Inner Canon of Huangdi

ZHAO Bo¹, ZHAO Chun-ni²

(¹Department of Nei Jing, Preclinic Department of Guiyang College of TCM, Guiyang 550002, China; ²Integrated Traditional and Western Medicine College of Luzhou Medical College, Luzhou 650000, China)

Abstract: According to the principles of cognitive psychology, the rational-emotional therapy has effectiveness on patients with emotional disorder in changing activating events, transferring their belief and then correcting their emotional experience. The content of emotional therapy and psychotherapy in Inner Canon of Huangdi are: joy prevailing over melancholy, anger prevailing over anxiety, fear prevailing over joy, sorrow prevailing over anger, anxiety prevailing over fear, and so on. It has practical clinic significance.

Key words: Inner Canon of Huangdi; Psychotherapy; Emotional therapy

情绪是个体对客观事物的态度体验及其相应的行为反应, 同时, 认知与人类的情绪密切相关。18世纪Maudsley认为观念失调或失控会导致心理或精神类疾病^[1]。不久, 美国精神病学之父Rush指出通过良好的精神可以控制或调节患者难以控制或不良的情绪反应^[2]。当近代西方心理治疗流派传入到中国的时候, 曾经被忽视或遭受冷遇的中医心理治疗理论与方法, 又重新受到新的审视和估价, 散在于中医古典医籍和临床实录中的心理治疗思想和方法, 重新被认识。《黄帝内经》最早提出情绪疗法的理论和方法, 主张辨证论治的心理治疗和技术, 具有极大的潜力足以唤起人们的关注。

情绪疗法的原理

情绪疗法是医生根据五行学说的基本原理, 利用不同情绪之间相互制约的关系, 有意识有目的地对病人实施不同的情境刺激, 以唤起、诱导或激发患者的某种情绪反应, 消除和控制患者不良的情绪状态, 从而达到恢复正常情绪状态的目的。《素问·五运行大论》最早提出: “怒伤肝, 悲胜怒”; “喜

伤心, 恐胜喜”; “思伤脾, 怒胜思”; “忧伤肺, 喜胜忧”; “恐伤肾, 思胜恐”。它是五行学说的基本原理为依据, 利用情绪情感之间的相克规律, 即一种情绪活动可以对另一种情绪活动进行影响、调节、抑制或矫正, 使任何一种情绪活动都不会过亢或过激。情绪(喜、怒、忧、思、悲、恐、惊)本身是人类对客观事物的态度体验和相应的行为反应, 不论哪一种情绪活动都是对外界不同刺激变化所做出的正常反应和外显行为, 不同的情绪活动共同构成人类正常的和复杂的心理过程, 通常以人的语言、行为、表情、态度、偏好等方式表现出来, 反映了人体脏腑、经络、气血、精气、津液等生理功能活动的状态。但是, 任何一种情绪反应过激、强烈, 或不及、太弱等, 都会对机体带来不同程度的损伤, 导致脏腑机能失常, 经络闭阻, 气机逆乱或阴阳失调等病理变化。若能消减、缓解过激的情绪反应程度和强度, 显然有利于健康和疾病康复。消减、缓解或抑制过激、强烈或持久的不良情绪反应, 最简便有效的方法就是医生唤起、诱导或激发患者的另一种情绪反应的出现,

通讯作者: 赵博, 贵州省贵阳市市东路50号贵阳中医学院基础医学部内经教研室, 邮编: 550002, 电话: 0851-5606103, E-mail: bobtcm@126.com

去抵消、抑制过激、强烈的不良情绪反应,以求得情绪状态的和谐、平静和均衡,这是五行思想在心理康复治疗中的体现和应用。情志相胜的一般规律是:恐胜喜、喜胜悲、悲胜怒、怒胜思、思胜恐。《素问·五运行大论》王冰注:“怒则不思,忿而忘祸,则胜可知矣。思甚不解,以怒制之,调性之道也。”《黄帝内经》正是正确地认识到了情绪因素对脏腑、经络、气血等的影响,以及不同情绪之间的制衡关系,巧妙地设计和创建了以情胜情的心理康复疗法。正如吴崑《医方考》云:“情志过极,非药可愈,顺以情胜。”

《内经》一言,百代宗之,是无形之药也。”

五行学说将人体内部的所有脏腑、组织、器官等归纳为五个系统:木肝、火心、土脾、金肺、水肾五个脏腑功能调节系统,它们之间的调节和控制方法有相生、相胜、相乘、相侮等多回馈路径的调节,是以情胜情疗法的理论基础。相胜主要是指系统要素之间相互抵抗、制约和消减,其规律是木胜土、土胜水、水胜火、火胜金、金胜木。以情绪配五脏则悲属肺金、怒属肝木、思属脾土、恐属肾水、喜属心火。因此,情绪之间就必然存在着相互抵抗、抑制、消减的规律,利用这种五行制胜关系,用一种情绪去抑制所能制胜的过激情绪,便可矫正或恢复情绪之间的和谐、安静、平衡,从而达到心理康复的目标。

关于认知对情绪的影响和调节作用,近三十年来心理学家做了很多实验研究。其中,Arnord提出了“情绪认知评价理论”^[3],认为情绪是个体对事件进行直觉评价的结果,直觉评价具有主观性并受到个人经验、记忆等影响,每一种情绪反应都是一种特定的认知和评价功能,并进一步引起相应的情绪反应和行为结果。其基本的过程是:刺激(输入变量)→认知评价→情绪反应。Sperry实验研究结果证明,认知、情绪和行为之间存在着相互作用的关系,通过感觉接受刺激,在处理刺激的同时情绪加入,作用于认知部分,人们开动思维过程以达到所选择的目的^[4]。因此,情绪疗法是根据心理学的原理和方法,以情绪激发、诱导为手段,以纠正病态心理为目标,灵活而巧妙地设计出一套系统而完整的心理治疗技术。

情绪疗法技术

1. 喜乐疗法 由于忧虑、思虑、愁闷则气机闭塞,或气血不行。喜悦、喜乐则气机调畅、气血通利,情绪舒缓,可以缓解或减轻忧虑、愁闷等情绪状态,故喜乐疗法有胜忧达志、和气通营、缓解忧虑、惆怅等效应。《素问·阴阳应象大论》云:“忧伤肺,喜胜忧。”王冰注:“喜则心火并于肺金,故胜忧也。”常

可用诙谐、戏谑和幽默的语言、行为、影像等,使病人心情喜悦,用积极、正面、愉悦、豁达的情绪去缓解忧愁、思虑、苦闷、悲观等情绪,促使阴阳协调、气血流畅。张从正《儒门事亲·九气感疾更相为治衍》有云:“喜可以治悲,以谑浪狎褻之言娱之。”

2. 激怒疗法 愤怒是一种不良的负性情绪,然而适宜的愤怒情绪反应可以宣泄不满,缓解压力。思虑过度,患得患失,惦念不安,或忐忑不安则易导致气结、气滞、血瘀等病理损害。怒则气上,能升发阳气,激活气机,促进气血运行,适宜的愤怒反应可以起到忘思虑、去得失、解愁忧、消郁结、抑惊喜、振意志等作用。《素问·阴阳应象大论》云:“思伤脾,怒胜思”。王冰注:“虽志为思,甚则自伤。怒则不思,胜可知矣。”可利用易激怒的事件、语言、行为去治疗思虑、愁忧不解、意志消沉、患得患失、忐忑不安等负性情绪状态,从而治疗气机郁滞、气血不畅等躯体病证。张从正《儒门事亲·九气感疾更相为治衍》的方法是“怒可以治思,以污辱欺罔之言触之。”

3. 惊恐疗法 喜悦的情绪对心身健康多属有益。追求舒畅愉悦,厌恶惊恐愁忧,本属人之常情。可是,过喜、大喜则神志涣散而不藏,或过度忧虑则气结不散。《素问·五运行大论》云:“喜伤心,恐胜喜。”王冰注:“言其过也。喜发于心而反伤心,亦犹风之折木。过则气竭,故见伤也。恐至则喜乐皆泯,胜喜之理,目击道存。恐则水之气也。”使用惊慌的刺激,或恐吓的语言,或危言耸听的事件,营造惊恐的气氛,可以缓解气机郁滞,达到消除忧虑、分散注意、制胜过喜等功效。主要用于嘻笑不休、失言失志的癫狂发作、忧虑不解,或顽固性呃逆症。张从正《儒门事亲·九气感疾更相为治衍》记载:“恐可以治喜,亦迫遽死亡之言怖之。”

4. 悲哀疗法 悲哀属于消极的负性情绪,然而在一定的条件下,悲哀可以平息冲动,抑制过喜,忘却思虑。因而,可以成为制约某些不良情绪的手段。

《素问·阴阳应象大论》云:“怒伤肝,悲胜怒”。王冰注“悲则肺金并于肝木,故胜怒也”。再者“悲发而怒止,胜之信也”(《素问·五运行大论》王冰注)。悲则气消,可以缓解和减轻气机逆乱、气机逆上等。悲哀之情常表现为意志消退、哭泣不止、声泪俱下等,使郁结于胸中的愤怒情绪得以宣泄、排遣或消减,从而减轻心理压力、紧张、愤怒等,所以情绪压抑、愤怒不止所导致的躯体症状可以得到缓解或痊愈。张从正《儒门事亲·九气感疾更相为治衍》认为:“悲可以治怒,以怆恻苦楚之言感之。”

5. 思解疗法 思即思考、思虑的过程和内容。思解疗法是指医生可用各种方法引导患者对相关事件进行思考,或深思熟虑,以制约恐惧、担心、焦虑等情绪状态,从而消除心理障碍和躯体不适。思考、思虑是人类最重要的心理活动,思维的内容就是有关对象和事件的信息,思维的过程就是对相关对象的属性、运动、状态、特征等相关信息进行处理,以便形成概念、判断、命题等知识,求得问题解决。恐惧、恐慌情绪产生的原因主要是对所遭遇认识对象的信息知之甚少,问题解决困难,感觉直接面临威胁。《素问·阴阳应象大论》云:“恐伤肾,思胜恐”。王冰注:“思深思远,则见事源,故胜恐也”。再有“思见祸机,故无忧恐”。通过医生的教育、启发、训练或传授知识,引导患者理性地思考、深思熟虑或深谋远虑,使患者在理性的支配下,准确地看待问题,客观地预见未来,不妄想、不夸大相关事件,就可以很好地排解恐惧、惊慌等不良情绪,从而收敛涣散的神气,纠正心理偏差。张从正《儒门事亲·九气感疾更相为治衍》认为:“思可以治恐,以虑彼思此之言夺之”。

结语

美国心理学家Beck提出“情绪障碍认知理论”,认为情绪障碍者有独特的认知模式。人们经历生活事件和各种刺激时产生情绪反应,首先要经过认知中介的作用。情绪反应并不是直接由事件或刺激引起的,而是经由个体的接受、评价、赋予意义等过程才产生的^[5]。个体的情绪、情感反应在很大程度上是由其自身认识外部世界和处理事件的方式方法所决定的,即一个人的内心认知决定了他的内心体验和情绪反应。可是,人类天生就有歪曲、消极、不合理的认知偏见,如任意推断、选择性概括、过度引申、扩大或缩小、全或无思维、强求思维等,因此,合理的情绪疗法可以通过改变诱发事件(刺激)、转换信念系统(认知方式)、纠正情绪体验等手段,从而达到治疗目的。

在运用情绪疗法时,首先要注意激发情绪的刺激强度要适宜,不可过强或不及。情志刺激过强可能引发意外或加剧病情,不及又不能达到疗效。其次,要注意选择患者,对体质状态不佳,或文化程度偏低者不适宜使用。“凡此五者,必诡诈谲怪,无所不至,然后可以动人耳目,易人视听。若胸中无才器

之人,亦不能用此五法也”(《儒门事亲·九气感疾更相为治衍》)。张氏的观点,无疑使得《黄帝内经》抽象的理论切近于临床。同时,朱丹溪在临床使用实践中,对情绪疗法可能出现的副作用(不良反应),提出了补救措施,使得情绪疗法更加完善。《丹溪心法》曰:“无志之火,因七情而起,郁而成痰,故为癲癩狂妄之证,宜以人事治之,非药石所能疗也,须诊察其由以平之。怒伤于肝者,为狂为癲,以忧胜之,以恐解之。喜伤于心者,为癲为病,以恐胜之,以怒解之。忧伤于肺者,为病为癲,以喜胜之,以怒解之。思伤于脾者,为病为癲为狂,以怒胜之,以喜解之。惊伤于胆者,为癲,以忧胜之,以恐解之。悲伤于心包者,为癲,以恐胜之,以怒解之。此法惟贤者能之。”情绪疗法的原理是利用五行相胜的机制,医生借用语言、行为、表情、态度、训练等手段诱导、激发或刺激患者,以唤起患者某种情绪活动。可是,由于刺激的强度不够,很难达到康复治疗的效果,也可以因为刺激的强度太过,很可能产生不良后果。朱丹溪诸种“解之”方法为处理不良后果提供了有意义的借鉴。临床实践中掌握适度的情绪刺激,避免不良后果的发生是必须兼顾的问题。同时,也要有应对不良后果的充分准备。

由于情绪波动最易引起内脏气机变化,进而发生其他生理和病理改变,故情绪疗法不仅能够调节、控制和纠正情绪变化或心理障碍,也可以使躯体症状得以缓解、治愈和康复。《程氏易简方》认为:“大凡病原七情而起,仍然从七情胜负化制以调。昧者不悟,徒恃医药,则轻者加重,重者乖危矣!”从古到今,情绪疗法的意义就不言而喻了。

参考文献

- [1] Aiken L R, Kandel E R, Micheal H E, et al. Encyclopedia of Psychiatry (Vol. 3). New York: Wiley, 2001:95-97
- [2] Ebert M R, Goldfield M R. Current Diagnosis & Treatment in Psychiatry. New York: McGraw-Hill, 2000:1211-1213
- [3] Goldapple K, Funder D C. Treatment specific effects of cognitive behavior therapy. Arch Gen Psychiatry, 2004, 61:34-41
- [4] Alford B A, Holmbeck G N. The Integrative Power of Cognitive Therapy. New York: Guilford, 1999:363-369
- [5] Raymond J C. Current Psychotherapies. 4th ed. Peacock Publishers Inc. Itasca, Illinois, 1999:493-499

(收稿日期: 2008年1月2日)