

浅谈中医心理治疗中的行为疗法

★ 闫蕾 (南京工业职业技术学院学生工作处 南京 210046)

摘要:中医学对行为有系统的认识,如心神统一观、天人相应观等,并对行为疗法提出了行为诱导法、厌恶反射法、习见习闻法、冲击法等具有中国特色的中医行为疗法。研究中医行为疗法将有利于建立适合中国人的心理疗法以及完善现代心理治疗。

关键词:中医心理治疗;中医行为疗法;现代行为疗法

中图分类号:R 395.5 **文献标识码:**A

行为疗法,又称行为矫正疗法,是一类主要根据行为学习理论来认识和治疗临床心理、行为问题的心理治疗方法。采用中医治疗手段帮助患者消除或建立某些适应性行为,从而达到治疗目的的一门医学技术称为中医行为疗法^[1]。虽然在传统中医学中没有行为疗法这一名词,但在临床实践中关于这种心理疗法的内容并不少见,甚至与现代(西方)行为疗法有很多不谋而合之处,虽然中医行为疗法不象现代行为疗法有一整套行为治疗理论作指导,却有其自身鲜明的文化特点。

1 中医学对行为的认识

1.1 心身统一观 早在两千多年前,《内经》中就已经明确提出了心身相关概念。如《素问·阴阳应象大论》说:“人有五脏化五气,以生喜怒悲忧恐。”又如《灵枢·本神》说:“肝藏血,血舍魄,肝气虚则恐,实则怒”;“心藏脉,脉舍神,心气虚则悲,实则笑不休”。中国古代医学家已经认识到人体生理活动是引起心理活动变化的基础。反之,致病性心理因素又能引起生理功能紊乱与疾病。如《医学正传》中认为乳癌“多生于忧郁积忿之中年妇女。”在治疗上,《素问·阴阳应象大论》有:“怒伤肝,悲胜怒,喜伤心,恐胜喜”等记载,而后衍化出以情胜情式的心理治疗,这同行为疗法中的交互抑制、系统脱敏疗法有着惊人的相似之处。

1.2 天人相应观 所谓天人相应也就是人与外界环境息息相关,外环境包括自然环境与社会环境。自然环境是人类栖息之所,生存之地。《素问·宝命全形论》说:“人生于地,悬命于天,天地合气,命之曰人。”自然界还为人类提供了必须的物质条件。

《素问·六节藏象论》说:“天食人以五气,地食人以五味。”可见人与自然界之间存在着密切关系。故《灵枢·邪客》曰:“人与天地相应也。”社会环境是指人类生活中的各种因素。社会局势稳定与动荡、个人政治地位与经济条件的高低贫富变化、人际关系的和谐或紧张、家庭结构的完整或缺损等,都是影响人们情志活动的重要因素。人与自然界气候变化、地理环境,都处于对立统一之中,这些外界因素的超常变化,或机体适应能力下降,势必引起机体内外环境的失衡而导致疾病发生。对环境的适应能力是人赖以生存的最基本条件,“适者生存”是生物进化的普遍规律。任何正常的心理活动和行为,无论形式或内容均应与客观环境保持一致,即与外环境息息相关。

2 中医心理治疗中常用的行为疗法

2.1 行为诱导治疗 又称为模仿法,是指通过他人的特定行为有意对患者施加影响,使患者也趋向于采取同样的行为方式而放弃先前不良行为方式,与现代行为疗法的模仿法治疗原理相同。

《儒门事亲·内伤形》记载:“项关令之妻,病怒,不欲食。常好叫呼怒骂,欲杀左右。恶言不辍。众医皆处药,几半载尚尔。其夫命戴人视之,戴人曰:此难以药治。乃使二娼,各涂丹粉,作伶人状,其妇大笑。次日又令作角觝,又大笑。其旁常以两个能食之妇,夸其食美,其妇亦索其食,而为一尝之。不数日,怒减食增,不药而瘥”^[2]。这是个厌食的案例,张子和采用模仿法治疗因过分生气发怒而导致不欲饮食的患者,让两个食量大、胃口好的妇女在一旁吃边夸食物的可口,对患者施加影响,使这位

“病怒不食”的患者胃口好转而开始进食。

2.2 厌恶反射治疗 中医心理治疗的厌恶疗法是指把可以令患者产生厌恶情绪的感觉刺激与其病态行为紧密结合起来,使患者产生强烈的躲避倾向及明显的身体不适的感觉,从而矫正其病态行为的方法。

《世医得效方》记载:一个嗜酒如命的酒鬼的家人把他手脚捆绑起来。放一坛酒在酒鬼口边,“其酒气冲入口中,病者急欲就饮,坚不与之”。一会儿病人吐出一块瘀血。家人将瘀血放入酒中烧煮。瘀血形状难看,又散发出恶臭味。这个嗜酒如命的人“自后虽滴酒不能饮也”^[3]。

2.3 习见习闻法 中医行为疗法中的习见习闻法是指通过反复练习,使受惊敏感的患者对刺激习惯而恢复常态的心理疗法。习见习闻法类似于现代行为治疗中的系统脱敏法。《素问·至真要大论》中提到“惊者平之”,从“惊”变为“平”即是脱敏。张子和治疗受惊患者的案例就是使用这一疗法的典型例子。如《儒门事亲·内伤形》记载:“卫德新之妻,旅中宿于楼上,夜值盗窃人烧舍,惊堕床下,自后,每闻有响,则惊倒不知人。家人辈蹑足而行,莫敢冒触有声,岁余不痊……张见而断之曰:惊者为阳,从外入也;恐者为阴,从内出。惊者为自不知故也,恐者自知也。足少阳胆经属肝木,胆者敢也。惊怕则伤矣。乃命二侍女执其两手按高椅之上,当面前下置一小几。张曰:娘子当视此。一木猛击之,其妇大惊。张曰:我以木击几,何以惊乎?伺少定,击之,惊少缓。又斯须连击三、五次,又以杖击门,又暗遣人画背后之窗。徐徐惊定而笑曰:是何治法?张曰:《内经》云,惊者平之。平者常也。平常见之,必无惊。是夜使人击其门窗,自夕达曙。夫惊者,神上越也。从下击几,使之下视,所以收神也。一、二日,虽闻雷亦不惊”^[2]。

中医行为疗法的习见习闻法在治疗原理上与现代行为疗法的系统脱敏法相同,只是操作程序不够具体,刺激等级的划分和步骤的施行没有形成固定的模式和方法,是在个人实践经验基础上的创新和开拓。

2.4 冲击疗法 冲击疗法,是指让患者一下子面对大量的惧怕的情况,个体的恐怖反应逐渐减轻,甚至最终消失。

《续名医类案·惊悸》记载:“卢不远治沈君鱼,终日畏死,龟卜筮数无不叩,名医之门无不造。一日就诊,卢为之立方用药,导谕千万言,略觉释然。次日侵晨又就诊,以卜当十日死。卢留宿斋中,大壮其胆,指青山叩问谷禅师授参究法。参百日,念头始定而全安矣”^[4]。案例中的这个患者多疑畏死,用开导劝慰法只能“略觉释然”,于是医生诈称“卜当十日死”,使患者一下子面对最难以接受的刺激,患者反而放得开不再“终日畏死”了。患者接着参禅百日,提高对生命本源的认识而得以痊愈。这个案例采用了多种心理治疗方法,冲击疗法是其中一种,对治疗起了关键性作用。

3 结语

中医行为疗法治疗方法设计精巧,疗效明显。同西方现代行为治疗相比更重视患者的自我调节,注重个体差异性,秉承了中医学的“同病异治,异病同治”原则。在治疗恐怖症、抑郁证、不良情绪导致的躯体化症状和矫正不良行为等方面有显著效果,有其独特的优点和长处。然而,中医行为治疗也存在局限性:重实践而轻理论,缺乏量化研究。心理治疗案例的记载仅用一些描述性的语句,难以精确全面地反映出治疗过程和方法,不利于心理治疗技术的推广和发展。因此注重吸收中医行为疗法的优点才能寻找到适合中国文化传统和民族心理的心理治疗方法,这也是发挥中医心理治疗的优势和推动心理治疗中国化的必经之路。

参考文献

- [1]杨倩. 中医心理治疗的行为疗法初探 [J]. 广州中医药大学学报, 2006, 23(3): 189.
- [2]张从正. 子和医集 [M]. 北京: 人民卫生出版社, 1994: 207.
- [3]颜世富. 中国传统情绪疗法及其应用 [J]. 心理科学, 1996, 19(5): 267.
- [4]江耀, 魏之琇. 名医类案(正续编) [M]. 北京: 中国中医药出版社, 1996: 645.

(收稿日期: 2009-10-13 责任编辑: 李丛)

欢 迎 投 稿 ! 欢 迎 订 阅 !