

# 悟践疗法——一种整体的 (Holistic) 心理治疗方法

李心天

(中国科学院心理研究所, 北京 100101)

中图分类号: R395.1 文献标识码: A 文章编号: 1002-0772(2003)04-0056-02

—

在 20 世纪 50 年代新中国成立初期, 神经衰弱症是城市机关职工、学生常患的一种慢性疾病, 由于涉及思维、记忆等心理功能而产生的悲观、焦虑甚至绝望的负性情绪, 患者不间断地寻医求治, 但单纯的药物治疗只能使疾病持续不愈。1958 年至 1959 年中科院心理研究所医学心理组、北京医学院精神病学教研组和北京大学卫生院及心理系合作首先在北京大学对患神经衰弱的学生们进行了综合快速治疗, 前后两批(117 人)取得了全部好转, 其中痊愈和显著好转占 93.2% 的疗效<sup>[1,2]</sup>。

综合快速治疗的指导思想是: 神经衰弱是大脑功能失调的一种疾病, 它不仅呈现许多躯体症状, 还呈现不少心理行为症状, 因此单纯的药物治疗是不够的, 要增加心理行为方面的治疗措施。患者的心理病因是对疾病认识存在缺陷, 产生了有害于心身健康的负性情绪, 调节控制能力减弱而致病。因此心理治疗的重点是纠正患者对疾病的歪曲认识, 通过掌握疾病防治的知识和努力参与各种治疗活动来提高正确的认识, 不再单纯被动服药, 而是主动消除负性情绪, 营造一个积极的心理状态, 加强了自身的调控能力, 来消除由疾病引起的一切病理性联想和病理反映, 建立一个遵循大脑活动规律的新的学习、工作和生活方式, 以达到治疗目的。为此, 设计一个分三个阶段、每一阶段都有主攻目标的治疗程序, 采用集体和个别的治疗方式, 将神经衰弱症的知识、个性的心理学知识和药物知识让患者掌握并认识自己的人际关系和心身关系处在什么样的水平和状态, 通过参与各种活动(文体活动、体脑劳动和社会交往)来检验、巩固和提高自身康复的水平。在整个治疗过程中, 他们对疾病和治疗的认知水平、情绪反应以及所测试大脑皮层机能状态的辨别反应实验、联想实验和记忆实验的结果都和疗效有一致的关系。后来又将这疗法应用在高血压病、溃疡病和慢性精神分裂症中同样获得了更好的疗效。

特别是在慢性妄想型精神分裂症的治疗中由于将为期 16 周的疗程分三个阶段, 前 8 周为第一阶段症状活跃期(3 周)和第二阶段症状动摇期(5 周), 后 8 周为第三阶段症状消失期, 前 4 周住在院内, 白天在院外活动; 后 4 周住在家中, 白天回医院活动。与传统的精神分裂症治疗相反: (1) 集体和个别心理治疗在症状活跃期在即住院的第一天就开始实行; (2) 在治疗后半阶段就“试验性出院”, 增加适应家庭和工作环境的生活锻炼; (3) 痊愈患者尽早安排其工作; (4) 不是单一的药物治疗,

而是心理、药物与文体劳动三者并重。认为精神分裂症的病理过程存在两个变化并不平行一致的病理心理和病理生理生化层次, 因此治疗中除药物外, 再采用能促使调整病理心理过程的心理社会治疗, 是十分需要的。

二

进入 20 世纪 80 年代以后, 医学心理学与其它学科一样, 得到了迅猛的发展, 人们涌现大量的心理问题和心理障碍使得心理咨询和心理治疗成为热门, 深受生物医学模式熏陶的临床医护人员需要接受心理学和医学心理学的继续教育方能满足形势的需要。我认为心理治疗的重点是树立对自身疾病的正确认识。疾病产生的原因多种多样, 但像神经衰弱这类脑功能性疾病则是由于对待外界的生活事件不能正确的认知和评价, 导致情绪过度紧张, 产生有害于身心健康的负性情绪而致病。因为大脑并没有器质性病理损害, 心理既反映了来自身体内部的各种生理信息, 又反映了来自外部世界的各种社会信息, 两者都在意识层面并提取储存在潜意识层面中经验(记忆)系统的相关信息一起进行综合分析、判断并作出决策, 所以病人可以通过自己的积极努力, 主动参与能提高自身积极心理状态的集体和个别治疗活动, 在实践中验证其决策能否有效解决面临的问题, 以达到消除症状治愈疾病的目的。根据这一观点将综合快速疗法更名为悟践疗法, 它的特点是彻底改变了旧的医疗模式和医患(咨客)关系, 让被治疗者通过正确的认知掌握有关健康和医疗知识, 并主动参与治疗, 从而提高了该病的疗效或其健康水平。它符合联合国世界卫生组织(WHO)在 1948 年宪章中提出的健康新概念。1990 年 WHO 又提出人类的不健康行为和生活方式是某些慢性非传染病如高血压病、冠心病、脑卒中、癌症、糖尿病以及骨质疏松、哮喘等共同的病因, 应当一起综合处理。强调了人与环境、特别是社会环境的不可分割性, 突出了心理社会因素在这些疾病中的作用。世界卫生组织在 50 多年前提出的健康新概念, 即把身体和心理、社会三方面的因素综合一起考虑, 经历了 40 年又提出了对慢性疾病的病因与防治必须考虑它们的生活方式与提高其生活质量作为基础与前提。这一指导性的科学总结是建筑在 20 世纪后 50 年自然科学和人文社会科学的发展、特别是医学科学发展的基础上的。因此我们医学心理学者认为只有根据人性主义(Human essencism)理论来建立我们的健康理论体系才能使以人作为研究、服务对象的各类专业部门, 尤其是医学、心理学、教育学和行政管理学得到迅速地发展, 少走弯

路。我们提出了用整体医学模式来思考健康和疾病的问题。它与生物心理社会医学模式不同,前者是把三者融合成一个全方位、全息的整体,后者则把三者整合或综合在一起的混合整体。悟践疗法是建筑在整体理论基础上的。

### 三

什么是人性(human essence)或人性主义理论,首先要从宇宙演化的角度来认识人类的起源:根据人类所积累的知识,宇宙演化经历了三个阶段:首先是物质运动,其次是生命运动,现在是社会运动。研究物质运动所产生的各种物质的本质属性或称物质性,就产生了自然科学;研究生命运动所产生的各种生物(动、植物)的本质属性或称生物性,就产生了生物科学;研究社会运动所产生的各种社会现象的本质属性或称社会性,就产生了社会科学。研究人或人类本身的本质属性就应称为人性,于是产生了人的科学或人学。所以人性与物质性、生物性、社会性一样,是一个科学性的定义。不能一提到人性论和人道主义就联想到公元 14 世下半叶欧洲文艺时期新兴资产阶级为反对维护封建统治的宗教神学体系所提出的口号,就把人性或人道主义当作资产阶级货色予以批判或谈虎色变。只有以辩证唯物主义的观点才能正确地阐述人性或人道主义,使之发扬光大。人性或人具备的本质属性是与兽性有着根本的区别,除了他们共有的生物属性和心理属性外,前者多了一个后者根本不可能具备的社会属性,这三种属性相互渗透和融合、彼此不能分割,成为一个整体。人性是人的共性,科学研究还应从每一个人的人性(人性的个体化)即个性着手。探讨个性的心理问题,就必须了解他父母和祖先所赋予的禀质:一个孩子带着父母赋予的禀质(包括身体禀质、心理禀质和社会禀质)来到世上,这三种禀质相互渗透和融合,彼此不能分割,成为个性的整体禀质。每一个人都是由这三种禀质所组成,他足月顺产一降生就已具备了做人的各种心理能力,在先天的禀质基础上不停地受到家庭和周围环境的教养和熏陶而形成的后天素养就构成了一个人的素质。个性也是由身体素质、心理素质和社会素质所组成。观察一个人是否健康或者有病就要从人性的三种属性、个性的三种素质和它们的相互关系中寻找答案,就要从每一个具有个性的人的三种素质水平上去认识他的健康或疾病的程度。所以悟践疗法是从一个整体素质的人出发来处理他本人所遭遇的生活事件,便能使其人际关系或/和心身关系发生偏离或扭曲时得到及时的矫正。要使当事人只有悟到他必须通过不断地实践以提高其认知水平方能处理好生活事件中各种人际关系和心身关系所涌现的问题或因矛盾冲突而导致的障碍和疾病。提高其自我认知,清晰地悟到具有独特个性的自己三种(身体、心理和社会)素质的实际情况,作出正确的自我评价,提高自尊和自信,对自己的心理问题或心理障碍和疾病制定出矫正步骤,通过各种活动实践学会自己剖析自己、评价自己、激励自己、设计自己、调控自己、教育自己,医治自己,使自己达到较满意、完善、健康的地步。

### 四

心理素质最核心功能是意识和自我意识,它们愈强,自

我认知、自我体验和自我调控能力就愈强。他清晰地认识到自己必须有一个健壮的体魄和通畅的人际交往,实事求是地评估自己的学识、才能、长处、优点、强项、以及短处、缺点、弱项。不断地发挥自己的所长,及时克服自己的所短,面对各种问题,不断地反思,才能在人生的道路上经常保持健康。他也理性地认识到,从小到大的成长过程中一直在不停顿地学习着,通过生活中和学校中的学习逐渐增加了知识,有了较高的文化水平。无论平时或考试时所列出的各种习题都是能够作出正确的答案,只要求解方法正确。当遇到困难、挫折时,也就是当在自我意识中绞尽脑汁找不出答案时,最佳的解决方法就是把刚才所思考的一切连同思考时所引起的焦急情绪,统统排除出自我意识层之外即自动进入潜意识层中,并立即从事与刚才完全相反的活动,例如打球、体操等。这时刚才所思考的难题就回到脑内相应的记忆系统中,不要多久,潜意识层中的抽象思维、形象思维和过去经验三者的协同便做出了答案,通过自己头脑中的内部语言,也就是自己的智慧以“灵感”、“顿悟”的方式进入自己的意识层面,使自己尝到甜头、使自己的心身浸透在甜蜜喜悦之中,这就是心理健康的表现。所以“悟”比认知更高一层次,它能进入脑内的神经信息和贮存的经验结合提出“问题解决”方案并在动手实践中实现,这就是推动社会向前进步、人类自身发展所具备的改革、改造和创新的心理素质所致。健康的心理素质既体现了他有优秀的社会素质,又建筑在健康的身体素质之上。能解决心理问题、心理困扰、心理障碍和疾病的心理治疗理论,著名的有精神分析学派、行为主义学派和人本主义学派,它们基本上都先从生物或心理一个方面开始:如弗洛伊德的性本能、巴甫洛夫、华生的“刺激-反应(条件反射)”、Harlow 的内在和派生驱力、马斯洛的潜能、动机层次论和自我实现等,根据这些理论都有它独特的心理治疗方法,并确实获得了一定的疗效,但后来又都不得不考虑或加重社会这方面的影响作用,因为这些学派所推出的名目繁多的心理治疗都是针对人性的某一二种属性,个性的某一二种素质的缺陷设计的,所以治疗效果不能持久和稳定,即使采用了综合治疗,也不能像人性主义理论那样,把个性的身体素质、心理素质和社会素质当作彼此不能分割的整体来对待面临的各种生活事件。不仅是针对健康和疾病的问题,而且凡是涉及人际交往的各种活动,都可能成为发生矛盾冲突的生活事件,如何正确对待以满意和谐的方式解决问题,提高生活质量。因此悟践疗法不仅是治疗各种疾病的一种必须进行的心理治疗,而且也是提高个人心理素质的一个自我教育方法。悟践疗法是一种新型的心理治疗方法,使被治疗者也能发挥自身的优势来获得解决问题的最佳效果。

参考文献:

- [1] 中国科学院心理研究所医学心理组. 心理治疗在神经衰弱快速综合治疗中的作用[J]. 心理学报, 1959, (3): 151- 160.
- [2] 李崇培, 李心天. 神经衰弱的快速治疗[J]. 中华神经精神科杂志, 1958, 4(5): 219- 230.

收稿日期: 2002- 06- 30

(责任编辑: 王宝瑞)