

探中医情志相胜之恐的相关机理

张莹, 瞿夏, 陈义夫

贵州中医药大学人文与管理学院, 贵州 贵阳

收稿日期: 2021年12月6日; 录用日期: 2021年12月29日; 发布日期: 2022年1月10日

摘要

情志相胜疗法是中医心理学中较为典型、较为系统的一类心理治疗方法。人有七情五志, 且相互之间存在相克相生的关系。恐是情志之一, 从“恐胜喜”和“思胜恐”的五行辩证施治的角度探讨过度情绪的干预问题, 在情志相胜层面对当代心理治疗作出扩充。

关键词

情志相胜, 恐胜喜, 思胜恐, 心理治疗

To Explore the Related Mechanism of Fear in Emotion Inter-Resistance Therapy

Ying Zhang, Xia Qu, Yifu Chen

College of Humanities and Management, Guizhou University of Traditional Chinese Medicine, Guiyang Guizhou

Received: Dec. 6th, 2021; accepted: Dec. 29th, 2021; published: Jan. 10th, 2022

Abstract

Emotion inter-resistance therapy is a typical and systematic psychotherapy method in the psychology of traditional Chinese medicine. People have many emotions that promote and constrain mutually. Fear is one type of emotion. This paper discusses the intervention of excessive emotion from the perspective of five elements dialectical treatment of “fear overcomes joy” and “anxiety overcomes fear”, and expands contemporary psychotherapy at the level of emotion intervention.

Keywords

Emotion Inter-Resistance Therapy, Fear Overcomes Joy, Anxiety Overcomes Fear, Psychotherapy

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

“情志相胜”疗法源自《黄帝内经》(简称《内经》), 又称情志移遣法、以情胜情法。中医心理学不仅提出喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情志, 还运用五行学说把人的情志活动分属于五脏, 将七种情志活动归为五志(张丽萍, 2011)。“情志相胜”疗法是以中医阴阳五行学说、五脏藏五志理论及气机升降出入理论为指导, 历代医者在临床生活实践中研究并总结出来的理论, 不同情志之间彼此制约。“情志相胜”疗法是当五志过极, 需要用一种或多种情志进行刺激、调和, 以制约、祛除患者的过极情志的一种中医心理治疗方法, 具有鲜明的中医心理和本土特色。

《素问·阴阳应象大论》中有这样的论述: “怒伤肝, 悲胜怒”、“忧伤肺, 喜胜忧”、“喜伤心, 恐胜喜”、“恐伤肾, 思胜恐”、“思伤脾, 怒胜思”。这个理论对后世的情志干预有着非常重大的意义, 历代医家也对此多有阐述(张宇鹏, 杨威, 于峥, 2005), 如金元四大家之一的张从正对此理论做了进一步的探讨与发挥, 并在《儒门事亲》中提出了更为详细而又实用的治疗方法: “悲可以治怒, 以恻怛苦楚之言感之。喜可以治悲, 以谑浪褒狎之言娱之。恐可以治喜, 以恐惧死亡之言怖之。怒可以治思, 以污辱欺罔之言触之。思可以治恐, 以虚彼志此之言夺之。此五者, 必诡诈谲怪无所不至, 然后可以动人耳目, 易人视听。”鉴于古代中医思想与西方当代心理治疗有着本质的不同, 本文围绕恐惧情绪, 探析中医情志相胜疗法对情绪紊乱的认识, 以丰富当代心理治疗路径。

2. 思胜恐

2.1. 基本涵义

思, 即是思索、思考, 是个体对知觉外界事物认知过程的中心, 具有判别、记忆、联想乃至发明创造的意识活动。思为脾之志, 五行属土, 脾土可以制约肾水。恐, 古人亦称为“惊悸”、“怵惕”、“恐怖”、“惊恐”、“心忪”等, 即是心理上害怕, 是人类基本情绪之一, 是个体面临突发或异常的情况生命受到威胁时所产生的的一种预警、一种心理应激反应, 这种畏惧感或不安全感可视为是一种此时此地的正常反应。但是, 当个体在面临危险时过度恐惧, 或无法在处理完突发事件或脱离了危险处境后让恐惧害怕的情绪消失, 个体的恐惧情绪在时间或强度上超过了常态, 就需要心理干预。

“思胜恐”, 是医者对因恐惧不安而致病的病人, 提出需要思考才能领悟的问题, 使其有兴趣思考问题, 从而消除恐惧, 达到治疗目的。恐为肾之志, 五行属水, 恐太过则易伤肾, 肾藏精, 肾伤则致精气不升, 然精气不升则上下不能正常交通而使气滞留于下, 恐则气下, 易出现胸满腹胀和心神不安等症状。这就需要引起关注和及时干预。思胜恐, 以思制恐, 深思远虑, 通过反复和深入的思考, 挖掘个体自身发生与引起周围处境不相符的内心恐惧这件事情的起源、产生过程和客观发展规律, 悟出产生病态恐惧的真正原因和象征意义, 病态的恐惧就会自行消失。

2.2. 案例

杯弓蛇影。相传晋朝有一个叫乐广的人, 时常请一些交往的朋友到家里喝酒聊天。有一天, 乐广宴请宾客, 并做了一桌子的好菜。在酒席期间, 其中的一位客人正举杯痛饮, 无意中瞥见杯中似有一条游动的小蛇, 但碍于情面, 他强撑着把酒喝下, 然后告辞离开了。这让乐广很纳闷: 他为什么突然不喝酒

就走了呢？过了几天，乐广登门去看他。谁知这位朋友已经病了好几天了，而且病得很厉害。乐广问他怎么了，刚开始这位朋友遮遮掩掩什么也不说，后来在乐广的再三追问下，这位朋友才说出实情：“那天你盛情招待我，本来大家喝得很高兴。我喝了几杯以后，突然发现我的酒杯里有一条蛇，而且还慢慢地蠕动。我当时感到很害怕，也觉得很恶心。但盛情难却，我勉强喝了那杯酒。在回家以后，我感到全身都不舒服，总觉得有一条小蛇在肚子里游走。一直生活在恐惧里，我就一病不起了。”

乐广得知他的病因后，在家苦思冥想，思前想后，终于想到家中的墙上一直挂有一张弯弓。于是，乐广将他再次请到家中，实证杯中的蛇是这张弓的影子。这位朋友得知真相，细想之下，恍然大悟，开心地说：“噢，原来是这样啊！”压在身上的石头终于被搬掉，病也随之而愈。这类由怀疑和恐惧所引起的疾病，可以用“深思”的方法，采取诱导的方式开启患者对恐惧对象的深入思考，通过认知调整，找到患者恐惧、畏怯的由来，帮助患者用理性思维，从而克服恐惧情绪。

2.3. 适用范围

人的认知与情绪过程相互关联，在《灵枢·本神》中有这样的描述“心有所忆谓之意，意之所存谓之志，因志而存变谓之思，因思而远慕谓之虑，因虑而处物谓之智”，思是情绪和情感的产生及变动的中心(霍磊，魏玲，梁媛，2016)。思则气结，思产生理智，可以消解过度的恐惧情志，收敛涣散的神气和精气，使气机保持平衡。思胜恐可以运用到现代的心理治疗中，如创伤后应激障碍中的应用(刘书敏，杜渐，王昊，杨秋莉，2017)，通过耐心的交谈，引导患者正面思考和认识，树立对“恐”的事件的正确认知，转移注意力，使疑虑得释，摆脱精神束缚，解脱恐惧心理。

采用“思胜恐”治疗的是因恐惧而引起的病态情绪。患者内心体验到的是害怕，甚至泛化到与恐惧对象类似的或完全不具备任何伤害性的许多相关事物均产生不合理与不相符的恐惧反应，即使患者明知自己是过度反应，仍然无法控制自己的恐惧情绪。只要涉及该对象或类似对象，自然而然的出现莫名其妙的紧张恐惧、忐忑不安、提心吊胆。“心怵惕思虑则伤神，神伤则恐惧自失”(出自《灵枢·本神》)。如果患者内心时刻处于恐惧状态，做任何事小心谨慎，保持警觉，时刻忧虑周围可能会发生危险情况，长期保持心身的应激和警觉状态，恐伤肾，久而久之脏腑出现不适的应激反应，周身气血都会受到影响，外在表现有发抖、呼吸急促、意识失控，最终恐惧的情绪令个体惶惶不可终日。此种不适与痛苦，病程持续至少半年以上，困扰日常生活和影响社会功能，并以此为主诉前来心理门诊就诊。只要患者有自知力，能够意识到自己的情绪出现问题了，愿意接受定期的中医心理治疗，均可与之建立医患关系，以“思胜恐”治之(柳青，2009)。

3. 恐胜喜

3.1. 基本涵义

喜，是快乐、高兴、喜悦，是人类五种基本情绪之一，是一种能表现出愉悦与幸福心理状态的情绪，指个体遇见值得喜悦的事件或者是身边发生好的事件时所表现出快乐、高兴的一种心理情绪反应；是人类由内到外感受到一种非常舒适的感觉，是一种表现为精神上的愉悦和心灵上的满足；比喻人的一种开心、高兴的状态。“恐胜喜”是指营造令患者恐惧的氛围，克制患者因过喜伤心、狂笑无度、神智失常的症状。

情志活动有急有缓，恐为急，喜为缓，急可以制缓(金光亮，2008)。喜在志为心，属火，恐在志为肾，属水，水克火，故恐胜喜。喜伤心，喜为心志，心藏神，主血脉，喜甚伤心气，可致喜笑不止或疯癫之症，治之以“祸起仓卒之言”或其他相应的方法使之产生适当的恐惧心理，抑其过喜而病愈(曾智，2003)。

“喜则气和志达”，喜在一定程度则心情愉悦全身放松，过喜则心气涣散不收，然恐则气下，可抑制涣散浮越之心气，使之归于平淡，调整气机的平衡。犹如《吴医汇讲》所论述：“人当极喜之时，适有恐惧之事，猝然遇之，莫不反喜为忧者，惟以喜之情缓于恐，而恐之情急于喜也。”以怒胜喜，增加个体情绪的拮抗性，从而促进个体的身心健康发展。

3.2. 案例

清代医家叶天士曾治一个患瘖瘫的妇女，患者下肢废痿不用，前医用方药屡治无效。叶天士经过详细的问诊察症后，未发现躯体实质性病变，患者心理很认同自身的疾患。叶天士认为是患者自己选择了这样的生存状态，需要打破它。叶天士了解到患者平生最惧怕的是狗，他便令家人将病人抬至虎丘山上，突放一猛犬。患病的妇女惊恐之余，从门板上翻身坐起，拔腿飞跑逃去。《儒门事亲·九气感疾更相为治论》记载了一个临床案例：“又闻庄先生者，治以喜乐之极而病者，庄切其脉，为之失声，佯曰：吾取药去。数日更不来，病者悲泣，辞其亲友曰：吾不久矣。庄知其将愈。慰之。诘其故，庄引《素问》曰：惧胜喜。”以恐胜喜的医案很多(张宇鹏, 杨威, 于峥, 2005), 从案例中可以知道, 当一个人出现喜笑不止或疯癫之症时, 可以通过使其产生恐惧的心理, 抑制其过度喜悦的情绪反应, 从而达到治疗疾病的效果。

3.3. 适用范围

需要用“恐胜喜”治疗的是因过度喜悦而导致的失衡情绪。患者的基本内心体验是对所发生的事件产生了过度的不合理的喜悦反应。喜是心情的喜悦，是心对外界信息的反应，正常的心情喜悦，能使气血调和，营卫通利，有利于心的生理活动。《素问·阴阳应象大论》有“喜伤心”之说，即过喜则伤心。因严重失衡患者已经无法控制住自己的这种因过度喜悦引起的情绪反应会影响心神。

“过喜”可引起精神失常，如感情不能自控，睡眠不宁，或精神恍惚，注意力不集中，疲乏无力，语言错乱，甚至还会失神发狂。正如《灵枢·本神》所言“喜乐者，神惮散而不藏”，即是说过喜会使神气耗散，精气消耗太多，心气泄缓，血气涣散，不能上奉于心，神不守舍。如《儒林外史》中范进中举后的表现。并且，过喜易致心气虚，如《素问·玉机真脏论》：“因喜而大虚，则肾气乘也”。临床可见心血不足之惊悸、怔忡、心气亏虚之胸闷气短，脑神供应匮乏之头晕乏力，心肾不交之心悸、失眠等症。心功能的失常也会出现喜的异常，如心功能的亢奋可能会出现喜笑不休。凡出现以上所描述的病症，患者无法控制自己因过喜而产生的不合理情绪反应时，医者可用中医情志相胜疗法中的“恐胜喜”来治之。

4. 结语

情志相胜疗法中的“恐”的相关治疗机理，基于中医情志相胜理论，运用阴阳五行相生相克原理和中医整体观的思想，从哲学的视角思考国人的心理情绪问题，把人的心理情绪问题看作是外在环境刺激和内在认知互动下的产物，通过认知干预，用一种情志克制另一种情志，这为治疗相关疾病提供理论和临床依据，在现代心理疾病的临床治疗中有参考价值。但中医情志相胜之恐的理论也存在一定不足，如情绪的互相转化和制约有可能不符合五行的规律(闫少校, 郎俊莲, 2012); 理论的推演以临床个案研究为主, 缺少实证。未来可以尝试借鉴认知疗法、行为疗法、弗洛伊德心理治疗思想等西方心理学研究模式, 在临床和科研领域开展中医情志相胜理论的实验设计, 科学揭示其内在机理, 临床操作和评价工具标准化, 以适应当代临床心理发展的需要。另外, 使用“恐”的情志克制“喜”的情志时, 需要把握适度原则, 以避免患者情绪失控, 出现医患矛盾。

基金项目

2019年贵州省哲学社会科学规划课题“中医情志心理学的方法论研究”，项目编号：19GZYB60。

参考文献

- 曾智(2003). 古代中医情志相胜心理疗法之研究. *南京中医药大学学报: 社会科学版*, 4(1), 42-46.
- 霍磊, 魏玲, 梁媛(2016). 基于《黄帝内经》五行模式的情志相胜疗法探析. *中医学报*, 31(5), 682-685.
- 金光亮(2008). 论气机互调是情志相胜疗法的基本机理. *中医杂志*, 49(2), 104-106.
- 刘书敏, 杜渐, 王昊, 杨秋莉(2017). 中医情志相胜疗法在创伤后应激障碍中的应用. *世界最新医学信息文摘*, 17(52), 184-185+188.
- 柳青(2009). 思胜恐临床运用初探. *湖北中医学院学报*, 11(2), 52-53.
- 闫少校, 郎俊莲(2012). 中医“情志相胜”心理治疗的优势, 弊端与改进对策探讨. *中医杂志*, 53(4), 294-296.
- 张丽萍(2011). *现代中医情志学*(p. 4). 北京: 中国医药科技出版社.
- 张宇鹏, 杨威, 于峥(2005). 情志相胜学说与中医医案中的心理治疗. *中国中医基础医学杂志*, 11(10), 728-730.