

低阻抗意念导入疗法与催眠疗法的异同点分析

张容瑞 风美茵 吕学玉 杜 辉 李桂侠 汪卫东

(中国中医科学院广安门医院, 北京, 100053)

摘要 低阻抗意念导入疗法要求患者处于低阻抗状态时进行治疗, 而低阻抗状态是指从清醒到睡眠这个过程的某种中间状态, 这与催眠状态存在相似之处。为了更好地地区分低阻抗意念导入疗法与催眠疗法, 将对两者的异同点进行分析, 以便读者更好地对低阻抗意念导入疗法进行把握。

关键词 低阻抗意念导入疗法; 催眠疗法; 异同点

Analysis on the Differences and Similarity between Low Resistance Thought Induction Psychotherapy and Hypnotherapy

Zhang Rongrui, Feng Meiyin, Lv Xueyu, Du Hui, Li Guixia, Wang Weidong

(Guang'anmen Hospital, China Academy of Chinese Medical Sciences, Beijing 100053, China)

Abstract Low Resistance Thought Induction Psychotherapy (TIP) requires patients to stay in the low resistance state which is a certain consciousness state between awake and sleep. It has some similarity with hypnotic state. In order to distinguish the two therapies clearly and better define TIP, this article makes analysis on the similarity and differences between TIP and hypnotherapy.

Key Words Low Resistance Thought Induction Psychotherapy; Hypnotherapy; Differences and similarity

doi:10.3969/j.issn.1673-7202.2013.03.035

催眠疗法是指用催眠的方法使求治者的意识范围变得极度狭窄, 借助暗示性语言, 以消除病理心理和躯体障碍的一种心理治疗方法。通过催眠方法, 将人诱导进入一种特殊的意识状态, 将医生的言语或动作整合入患者的思维和情感, 从而产生治疗效果^[1]。

低阻抗意念导入疗法——TIP 技术, 是现代中医心理疗法之一, 它是在心理治疗中体现中医整体论与辨证论治思想的同时, 建立在低阻抗学说和意念导入学说的基础上, 把中国的导引、气功疗法与西方的暗示、催眠疗法进行某种结合, 通过言语的和行为的诱导, 使被治疗者进入某种从清醒到睡眠过程的中间状态, 将治疗者根据某种治疗需要构成的由言语和行为信息组成的某种“思想、理念、观念”(包括古今中外各种心理治疗方法和技术) 导入被治疗者, 最终影响被治疗者的记忆和内隐认知并达到某种心理治疗与康复作用的治疗方法。低阻抗意念导入疗法由一系列“意念导入”的具体技术(TIP 技术) 所组成, 构成了一个针对心理疾病治疗比较完整的技术体系。它是现代中医心理疗法的一种, 所以也被称之为中医心理 TIP 技术。低阻抗意念导入疗法——TIP 技术是汪卫东教授在“暗示化说知治疗”的思想指导下, 总结临床经验而创立, 适用于中国人使用的本土心理治疗技术体系^[2]。它的基本思想是, 原有的认知疗法思想可以在某种不加批判的状态下如“气功状态”或“催眠状态”或某种

“低阻抗状态”下以“说(shui)知”(即以医生根据需要进行“说理”而让患者被动接受) 的方式进行, 而并不一定要在清醒的状态下进行, 而且有一些患者, 如果在完全清醒的状态下进行认知治疗, 效果并不好。特别是在中国这样一个历史和文化背景与西方大不相同的情况下, 更是这样。西方的认知理论无疑具有科学的成分, 但在中国运用过程中却遇到了一些问题, 患者接受程度非常有限。也就是, 中国人未必完全适用西方的心理治疗模式或方法。

由 TIP 技术定义可知, 该技术与催眠心理疗法有一定相似, 但不尽相同, 以下就两者异同点加以讨论。

1 低阻抗状态、气功状态与催眠状态

气功状态与催眠状态, 是否具有同一性, 目前为止, 还处在研究当中。但无论何者, 与睡眠状态均不具有同一性, 这一点没有争议^[3-4]。

所谓“低阻抗状态”, 实际上分为两种: 一种是真正的无阻抗, 即表现为被治疗者对治疗者的依从性很高, 对自己疾病的病因、病情有比较清醒的认识, 但自己又不能从困惑中走出来, 从而对常规的药物和常规的心理治疗方式表示完全的接受。而另一种则是指被治疗者由于种种原因对心理治疗产生了阻抗以后, 处在相对难以用语言沟通的方式来进行治疗时, 或者拒绝采用常规的药物和常规的心理治疗方式, 行使“根据其自由意志, 决定接受或拒绝检查、治疗及其他医疗行

为之权利”来要求医生进行治疗,医生则根据所谓的“自主选择权”原则,服从于患者的所谓“心理需求”来选择治疗方法,尽管这种治疗方法并不对这种疾病产生真实的疗效,但为了减少初期治疗的“阻抗”,又不得不采取的某个治疗过程中的无奈选择。医生这种选择的目的,最终也是为了取得患者的信赖,使患者从某种严重的阻抗状态,趋向于“低阻抗状态”甚至“无阻抗状态”。不难理解,所谓“低阻抗状态”,实际上是指阻抗由“强”到“弱”的移行状态。

2 低阻抗状态、气功状态与催眠状态的相同点

低阻抗意念导入疗法充分借鉴了中国传统气功疗法和西方催眠疗法中“使被治疗者进入某种从清醒到睡眠的中间状态”这种特殊的治疗背景。低阻抗意念导入疗法与催眠疗法具有以下相同点:1)就意识状态而言,催眠疗法、气功疗法和低阻抗意念导入疗法三者之间并没有本质的区别。三者可能只是时代、区域与对这种状态的不同认知。2)这三种疗法在实施时采取的手段大同小异,本质都采用了暗示的手段。3)这三种疗法都必须借助于把人的意识诱导至从清醒到睡眠的中间状态才能实施进一步的治疗。

但从低阻抗意念导入疗法的理念和操作过程分析,“低阻抗”可能更符合这种心理治疗的实际。气功状态是一种传统意义上“气”的物质作用,虽然对暗示本身有好处,但容易神秘化和误解,催眠疗法容易产生两个误解,一是容易被认为催眠是为了入睡,很多中国人就是这样理解的,二是只是强调了催眠过程中的作用,而忽视了在这种状态下不仅可以采用暗示治疗,还可以进行各种心理治疗。而运用“低阻抗”一词,更符合这种疗法的本质,特别是在这种状态下可以进行各种心理治疗,所谓暗示化认知治疗,就是以此为背景,把一般的认知治疗转化为暗示化言语传递给患者,形成特殊的“低阻抗意念导入性说知治疗”或“催眠状态下的说知治疗”或“气功入静状态下的说知治疗”,也可以说“放松状态下”或“低阻抗状态下的说知治疗”,即所谓“暗示化说知治疗”。

3 低阻抗意念导入疗法与催眠心理治疗的区别

这两种疗法的区别,主要表现在以下几个方面。

1)催眠心理治疗关注被治疗者的暗示性高低问题。也就是说,那些暗示高的被治疗者可能治疗效果更好,而暗示低的被治疗者效果则往往较差。所以,催眠治疗更关注或选择那些所谓暗示性高的,而暗示性低的被治疗者则往往被放弃运用这种治疗方法。而低阻抗意念导入疗法在运用“暗示化认知治疗”的理论时,对此几乎没有要求。所有的患者,只要接受治疗,

或者以降低阻抗的方式让其接受治疗,均可以被接受治疗。而且据初步的观察,疗效并不受暗示性高低的影响。

2)由于催眠治疗关注暗示性或催眠感受性高低问题,所以,在进行催眠操作之前,治疗者必须对被治疗者进行催眠感受性测量,以保证治疗过程的推进,而TIP技术治疗前,则没有这个要求。

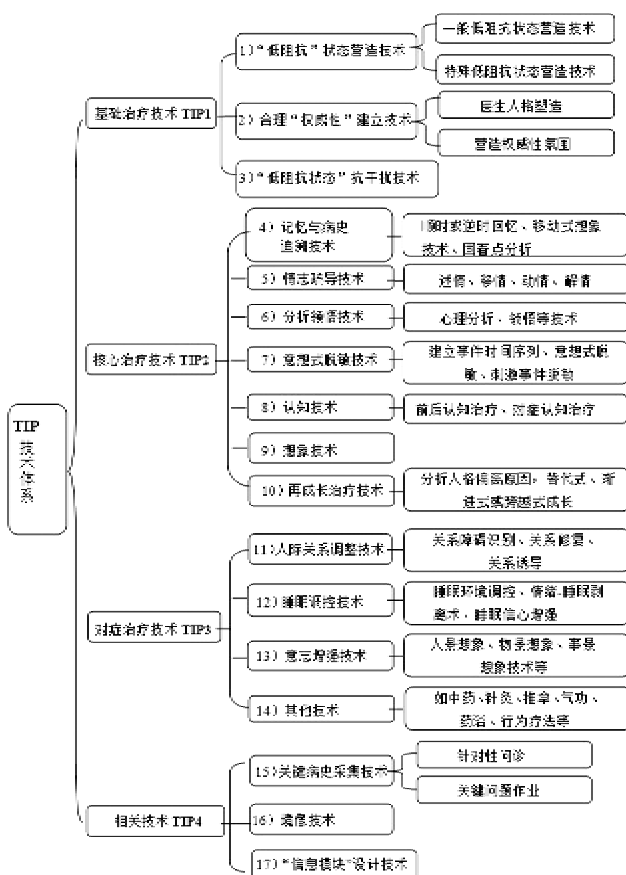


图1 “低阻抗意念导入疗法”(TIP技术)体系示意图

3)催眠治疗关注催眠状态的深度,似乎疗效与催眠深度有一定关联,而TIP技术治疗中并不关注深度问题,目前还没有研究说明深度问题对疗效的影响,至少还没有足够的证据证明这一点。

4)TIP技术在实施前,有一个重要的治疗程序,即运用“抗干扰技术”以保障后面治疗的推进,以防止有噪音干扰治疗的推进,而目前催眠心理治疗还没有该技术进行保障,“抗干扰技术”是这种治疗方法的特色之一^[2]。

5)TIP技术主张在某种低阻抗状态中,导入各种有益于治疗的其他心理疗法,其中包括认知治疗等。暗示化认知治疗,是中医心理TIP技术的创新理念之一,体现出巨大的包容性。而催眠心理治疗主要是在催眠状态下进行暗示治疗,很少包括认知治疗的内容。

6)TIP技术治疗中的“再成长治疗”是建立在发展

心理学和异常发展心理学基础上的、针对精神与心理疾病发病过程的“成长缺失”而设计的能够帮助发展水平提高而最终能够获得治疗的理论和方法,这些方法为该项技术所独有。催眠治疗到目前为止,并没有这些内容^[5]。

4 “低阻抗意念导入疗法”的基本内容

由于“低阻抗意念导入疗法”并不关注暗示的高低和催眠状态的深浅,所谓“气功状态”或“催眠状态”只是作为开展各种治疗的背景,因此,“低阻抗意念导入疗法”的技术内容更加丰富,简表见图 1。

5 “低阻抗意念导入疗法”的基本流程

1)快速了解病史;2)建立特殊的医患关系;3)解决自主选择权与治疗的关系问题^[6];4)利用中国传统文化与中医知识,降低治疗阻抗;5)“发病线路图”与“治疗线路图”描绘;6)“低阻抗状态”的诱导;7)使用“抗干扰技术”防止后续治疗中对“低阻抗状态”的干扰;8)改善情绪,减轻症状,进一步降低阻抗;9)根据治疗的需要,在“低阻抗状态”下选用并导入以下图中所说的核心治疗技术和对症治疗技术;10)医生不断根据了解到的新的病史与治疗情况调整治疗方案,调整“发病线路图”与“治疗线路图”,达到最终治疗的目的。

6 结语

通过以上比较分析,不难看出,低阻抗意念导入疗法,在形式上与中国传统的气功疗法有某些关联,在操作上与西方的催眠疗法有一定的相似性,在理论上既符合中医心理学的中医认知疗法,如《灵枢·师传》载有:“人之情,莫不恶死而乐生,告之以其败,语之以其善,导之以其所便,开之以其所苦”^[7];同时又与现代临

床心理学上认知疗法具有相通之处。而且,从“低阻抗意念导入疗法(TIP 技术)”治疗过程来看,从降低阻抗、改善情绪、减轻症状的早期治疗,到提高其心理发展水平的“再成长治疗”完成,一般神经症的时间为三个月到半年,充分体现了短程的特点;从核心治疗技术和对症治疗技术来看,它由一系列“意念导入”的具体技术(TIP 技术)所组成,构成了一个针对心理疾病治疗比较完整的技术体系,体现出对古今中外各种心理治疗方法整合兼融的特点;从其操作过程来看,其规范化和标准化程度之高,一般心理治疗可能不可比拟,我们可以从其对失眠症的治疗操作规范可窥一斑;日前该疗法正在开展一系列的临床研究,也完全体现出疗效评价客观化。该疗法充分体现东西方文化融合、中西两种医学结合的倾向,从而引领中医心理学和本土化心理疗法的发展。

参考文献

- [1] Herbert Spiegel, Marcia Greenleaf. Commentary: Defining Hypnosis[J]. American Journal of Clinical Hypnosis, 2006, 48: 2-3.
- [2] 汪卫东. 低阻抗意念导入疗法[M]. 北京:人民卫生出版社, 2012: 99-101.
- [3] 陶明毅, 张明岛, 陈兴时. 正常成人处于气功态和催眠态脑诱发电位实验研究[J]. 上海精神医学, 2004, 16(5): 267-269.
- [4] 汤伟军, 李克, 朱莉. “催眠态”与“气功态”脑运动皮质低频活动差异的初步研究[J]. 中国医学计算机成像杂志, 2006, 12(4): 223-226.
- [5] 汪卫东. 发展治疗学[M]. 北京:人民卫生出版社, 2012: 16-17.
- [6] 徐惠玲, 马彦, 汪卫东. 浅谈阻抗中的选择自主权问题[J]. 医学与哲学, 2010, 31(2): 44-46.
- [7] 佚名. 灵枢经[M]. 北京:人民卫生出版社, 1993: 69.

(2012-10-15 收稿)

第九届国际络病学大会在上海召开

2013 年 2 月 23 日上午,由中国工程院医药卫生学部、世界中医药学会联合会、中华中医药学会、中华医学会、中国中西医结合学会、中国医师协会、等共同主办的第九届国际络病学大会在上海国际会议中心隆重召开。中国工程院院士吴以岭教授任大会主席,卫生部副部长、国家中医药管理局局长王国强、世界中医药学会联合会副主席兼秘书长李振吉出席开幕式并发表重要讲话。国内外著名院士专家以及来自美国、英国、法国、日本等国家的学者 3000 余人参加会议。

本届大会设立“主题学术交流”和“冠心病与介入

论坛”、“心律失常论坛”、“心力衰竭论坛”、“脑血管病论坛”、“糖尿病论坛”、“肿瘤学论坛”、“呼吸论坛”、“全科医师论坛”八个分会,与会专家学者们充分利用这一互动交流平台,向国内外专家展示络病理论指导下基础与临床研究的最新成果,促进络病理论在中西医多学科交叉渗透与创新发展。会议以“传承、开放、创新、融合”为主题,本着“搭建络病理论学术交流平台,推动络病学科在国内外的发 展”为宗旨,加快了络病学科向现代化和国际化前进的步伐。