

低阻抗意念导入疗法 (TIP) 中催眠与气功的完美结合与创新

李桂侠 周璇梓 梁秋语 王处渊 薛家鹏 汪卫东

(中国中医科学院广安门医院心理科,北京,100053)

摘要 目的:探讨催眠与气功的结合与创新。方法:从阐述催眠疗法产生和与气功疗法结合时中国的社会历史文化背景入手,分析了催眠和气功的相关性和各自的利弊。结果:催眠与气功结合具有可行性、必要性和必然性,阐述了低阻抗意念导入疗法(Low Resistance Thought Induction Psychotherapy, TIP)对二者结合的内容、特点、和互补性。结论:低阻抗意念导入疗法将催眠与气功进行了完美的结合与创新。

关键词 TIP; 气功; 催眠

The Perfect Combination and Innovation of Hypnosis and Qigong in Low Resistance Thought Induction Psychotherapy (TIP)

Li Guixia, Zhou Xuanzi, Liang Qiuyu, Wang Weidong

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

Abstract Objective: To discuss the combination and innovation of hypnosis and qigong. **Methods:** Researchers expounded the historical and cultural background of the generation of hypnosis and combination with qigong, analyzed advantages and disadvantages of qigong and hypnosis, as well as correlation. **Results:** There were feasibility, necessity and inevitability of qigong combined with Hypnosis. The content, characteristics and innovative of the combination in TIP were expounded. **Conclusion:** Low Resistance Thought Induction Psychotherapy (TIP) makes perfect combination and innovation of hypnosis and qigong.

Key Words TIP; Qigong; Hypnosis

中图分类号:R214;R395.5 文献标识码:A doi:10.3969/j.issn.1673-7202.2015.02.032

弗洛伊德创立的精神分析疗法和催眠疗法是人们认识心理活动和心理治疗的里程碑,至今仍然应用广泛,影响深远,这两种理论和方法以及他们的发展品几乎传遍世界每个具有现代文明的国家,并且都在当地的历史文化背景下生根、发展、创新,成为当地重要的心理治疗流派之一,或者与其他的治疗方法相结合,成为综合治疗方法中重要的理论和技术之一。尽管时隔这么多年之久,人们对催眠与气功的兴趣依然浓厚^[1-4]。

在中国同 TIP 技术是最具特色的一支,经过了较好的本土化,适合中国的文化背景和人文特点^[5]。TIP 技术将多种治疗方法在一种低阻抗的状态(催眠状态或者称为气功入静状态,一种处于清醒和睡眠之间的状态)下实施,TIP 技术具有完整的理论体系和治疗体系,本文仅就 TIP 技术中催眠疗法和气功疗法完美结合和创新方面进行简单的介绍。

1 催眠疗法与气功结合的社会历史背景

要了解两种方法结合情况,首先要了解结合的

社会历史背景,这决定了这种方法能否被很好的结合,以什么样的方式和经过怎样的创新和发展。

弗洛伊德创立的催眠疗法产生于 19 世纪后期的奥地利,在经济上,垄断资本主义社会大资产阶级腐化,中小资产阶级随时面临破产,工人失业率很高。在政治上,奥地利资产阶级对人民的压迫日益严重。在这种动荡不安的社会制度下,人们精神沮丧,惶惶不可终日。在文化上,奥地利陈腐伪善的道德和华而不实的文风占统治地位,特别是在家长式统治的犹太人社会里,宗教气氛浓厚,社会禁忌严厉,尤其是两性关系禁锢更深,性本能受到极大压抑,造成了人们精神上的巨大创伤和内心的紧张与冲突,神经症患者和精神病发病率越来越高。同时,当时的哲学思想对弗洛伊德的人性观也有重要的影响,叔本华的潜意识概念和他与尼采的非理性主义都对弗洛伊德产生了重要影响。此外,当时比较盛行的哲学思想是享乐主义和达尔文的进化论是弗洛伊德理论中行为的快乐原则和人性观的来源^[6]。

基金项目:国际科技合作项目《中医药治疗抑郁症临床疗效的中美两国评估比较研究》(编号:2011DFA0960)

作者简介:李桂侠(1984—),女,在读博士生,从事中医心理学和睡眠医学

通信作者:汪卫东(1956—),男,教授,博士生导师,从事中医心理学和睡眠医学

中国随着改革开放的深入,无论从经济、政治,还是文化、思想等各方面都深受国外的影响,中国经济上是社会主义的国有和集体经济占统治地位,私有企业、合资企业等多种经济形势都得到了发展,但是破产、就业困难,失业等也成为中国现代经济发展中不容忽视的问题。文化上,西方的思想和行为方式等都对中国传统思想和生活方式产生很大的冲击,中国传统的保守、内敛、谦虚与外来的开放、外向、自信,中国家长制的与外来的独立自由的,中国的性压抑与外来的性解放,中国的礼教、阶级与国外的民主平等,这些都对现代的中国人精神和心理上带来巨大内心的紧张与冲突和创伤,神经症患者和精神病发病率越来越高。这与当时弗洛伊德催眠疗法产生的社会历史背景有着相似之处,这就决定了这种方法不仅能够传播到中国,而且能够被接受。

2 气功疗法与催眠疗法的相关性探讨

催眠疗法通过自由联想等技术,挖掘深藏在潜意识里的欲望及心理矛盾,使之上升为意识而治疗疾病;而气功疗法作为中医学的组成部分之一,则强调在松静状态下,通过调神、调气、调息等自我锻炼,降低人的各种杂念及欲望,尤其是将潜意识中的各种心理冲突消除,达到超然状态而调节心身,治疗疾病^[7]

气功锻炼是以呼吸的调整、身体活动的调整和意识的调整(调息,调形,调心)为锻炼方法,对人的身体和心理进行全面调节的一种方法。从西方心理学的角度,表面上来看传统的气功不能算是心理治疗方法,更像是身体和心理的保健方法。然而从中国的传统文化角度来说,气功是一种身心调节技术,中国传统文化讲求内敛、保守、压抑、重礼教,不善表达者多,即使是现代的中国人,门诊上遇到抒情障碍者也很多,而能够表达的人也不愿意更多的表达自己的问题的也很常见。因而内心的情绪、欲望无法得到发泄,那么躯体上的症状也就会很多。然而一个民族能够兴盛不衰,必然拥有健康的身心,聪敏的中国人发明了气功,当然还有一些其他的如太极、推拿、针灸等等的身心调节技术,这与国外的拳击、跆拳道等是完全不同的。讲求礼仪、谦逊的中国人绝对不会采用打击和粗暴的调节方式,而是内容上和形式上都优美精巧的,这才能获得大多数人的接纳和流传。因此中国的气功不仅有心理治疗的意义,而且与身体的调整将结合,使心理治疗有了物质和行为载体(即身体的活动和呼吸的调整),既治疗的

精神与心理疾病,又解决了精神与心理疾病躯体化的问题,不仅治疗了中国人的精神与心理疾病,而且还保住了中国人的面子。人们看起来也是一团和气,相安无事的一起练功,其乐融融,这也一直是中国讲求柔美和谐文化的一种表达,那么气功是如何调整人的心理的呢?其中最关键的是“调心”。“调心”讲求“入静”,“入静”能使人主动将各种欲望、杂念降低(压抑)到最低限度,调节到最深的潜意识,让它在潜意识里“安分守纪”,从而调节心身治疗疾病。

而催眠疗法是让患者将压抑并深藏在心理深处的本能、欲望尽可能多的地挖掘出来,直到患者清楚地意识到存在的心理冲突为止。潜意识里的心理冲突一旦被认识到,患者就会在发泄不良情绪的同时,心理冲突也从潜意识上升为意识,了解了发病的原因,接纳了他们,就治疗了疾病。

气功和催眠的最终目的都是通过解决情绪和欲望问题来治疗疾病,只不过一个是将它在潜意识里调节掉,或者去除或者压抑的更深,另一个是将他们提到意识层面来,去除掉或者接纳他们。

此外催眠疗法主要是针对过去和现在的一种治疗,通过对过去的自由联想,寻找童年创伤,联系现在,治疗疾病。气功主要是针对现在和未来的治疗,通过调整身心,延年益寿。

3 气功疗法与催眠疗法各自的利弊

从第一点的分析可以得出,每一种治疗方法都有其产生、传播、发展的社会历史背景,目前中国的实际是传统的文化受到冲击,越来越多的现代人,追求自由,解放了思想、改变了行为,社会经济水平不断的提高,人们整体经济和文化水平在提高,社会法制也越来越健全,现代生活压力更大,生活节奏更快。气功治疗需要更长的时间,我们的医生不可能对一个现代人、比较严重的患者说“好,我们来练习两年的气功吧,你的问题可以毫无察觉的好转或消失”,并且对于那些古代人能轻而易举的压抑掉的情绪和欲望,现代人早就已经在意识里,或者说现代的社会环境下,我们已经不大可能把那些由于社会环境变化合理应该有的欲望和情绪再通过气功的方式压抑回去了,在当今信息传播如此迅速的时代,起码对于很大一部分人很难做到了。这就促使了气功在心理治疗方面必须发生改变,这是历史发展的必然。催眠疗法也存在弊端,社会再怎么变,中国人还是中国人,首先,本面目的催眠疗法中很多内容不能直接被中国人所接受和认可。其次,催眠疗法本身有

不足之处,在使用时需要规避不足,发挥长处。例如,临床上也有一些患者并未发现特别明显的“童年创伤”,但是,通过病因追溯技术^[8]反复追问病史后我们发现:亲子关系中的“不当保护”等原因使患者正常心理发展过程获得受阻,导致成长要素与成长阶段不同程度的缺失,最终引发心理障碍、心理疾病。对于成长缺失的患者,催眠、暗示、自由联想、精神分析都是无法起到作用的。当然单纯的气功和催眠,或者两者的相加也都不能满足临床的需要。

因此我们将气功与催眠进行结合,创立了再成长治疗,再成长治疗最主要的目的是弥补患者在成长过程由于异常发展而出现的缺失和偏倚^[9],这在古今中外的治疗方法中还没有找到任何与之相似的治疗方法。在成长治疗的产生有其历史的必然,并且可能只有在中国才能产生,而产生的最根源的是气功疗法,再成长治疗是在低阻抗状态下的直接对潜意识或者说内隐认知进行的调节,是气功对潜意识调节的发展与创新,并且结合了催眠疗法状态下导入语言的特点。此外,再成长治疗是一种毕生治疗,既关注患者过去和现在,也关注未来的预防^[10]。

而再成长治疗的有效性除了临床验证和理论推导之外,也有研究证实人的记忆和认知可以通过想象而发生改变,记忆和认知可以通过想象膨胀而创造,而对于一些稀奇罕见,和一些的创伤事件可以通过回忆想象的去夸大而得到矫正^[11]。

4 低阻抗意念导入疗法(TIP技术)中催眠与气功的完美结合与创新

TIP技术是当下中国社会历史文化背景下产生的中国本土化的治疗方法,适合中国的社会历史文化背景,符合中国人的心理特点,创造性的将古今中外的多种治疗方法进行和恰如其分的结合,尤其是对弗洛伊德的催眠疗法和气功疗法的结合和创新,尤为的完美。

TIP技术将气功治疗变成更加个体化治疗的方法,结合了催眠疗法的语言放松和深化诱导方法,使气功入静变得更加容易。同时保留了气功的群体治疗功能,但是气功入静的诱导词不再使用之前不可见的,不可证伪也未能说清的经络之类诱导词,避免了可能出现的偏差。

TIP技术将气功与精神分析相结合,使入静状态下的欲望和情绪调节由潜在变为了公开。再结合现代认知治疗,使其很快能够得到矫正与治疗。

TIP技术中的“再成长治疗”是针对患者成长过程中“成长缺失”的弥补治疗,这种治疗是对患者潜

意识层面的调节,保留了气功最大的特点,也是对中国传统文化的内敛、保守、不表达的特点的尊重和发展。将很多的普遍认知进行导入,从患者的意识层面,亦即“公开”通过导入沉淀而进入患者的潜意识,并且固着在患者的潜意识中,从某种程度上提高其发展水平,并最终达到某种程度的人格矫正。

TIP技术将催眠心理治疗的定义变得更为宽广,不再追求催眠环境的尽量安静,而是相对的安静即可,不再追求催眠的深度、可暗示性的强弱,即这些因素不再是影响治疗的重要因素,弱化了传统催眠中看中外部环境和患者自身条件的特点。而只是把催眠状态作为心理治疗的背景,在催眠状态下把各种现代的和古代的心理治疗方法与技术根据疾病的不同时期、不同阶段、不同状态时的治疗需要,适时地以“意念导入”的方式进行治疗,或者可以说是利用催眠营造成易于进行各种心理治疗的“低阻抗状态”后再进行心理治疗。使用这种方法并不是简单地对各种古代的和现代的心理治疗方法进行综合运用,而是根据临床实际对各种心理治疗方法进行有机的结合并运用临床治疗。

TIP技术中的提纲式作业,是对催眠疗法自由联想的发展与创新,提纲式作业的主要内容:1)痛苦的、伤心的、委屈的事情;2)担心的、害怕的、恐惧的事情(或听到或看到的);3)性与情感方面难以启齿的事情(或听到或看到的);4)最信赖、依赖、难忘的人及原因;5)最轻松快乐、幸福的时光及原因。提纲式作业一般是在患者前两次就诊,并征得患者同意的时候布置给患者的回家完成的,此作业不再像自由联想那样漫无边际,此外也不像自由联想那样需要花费大量的治疗时间,而这几个提纲可以帮助医生迅速的获得患者精神与心理疾病的发病原因,并有针对性的治疗,可保存,每次治疗时使用记录下采取的治疗方法和治疗反应。但是低阻抗状态下的治疗内容的导入却是气功治疗的形式,因为这种治疗更多的是对潜意识或者内因认知的干预。

5 小结

本文从阐述催眠疗法产生和与气功疗法结合的社会历史文化背景入手,分析了气功疗法和催眠疗法的相关性和各自的利弊,最终探讨了TIP技术将两者结合具有可行性、必要性和必然性,以及二者结合的内容、特点和互补性。由于TIP技术的不断发展、成熟,以及良好而快速的临床疗效,目前关于TIP技术已经有大量的研究,有相关的理论成果^[12-17],实验研究结果^[18-26],以及专利,这其中既有大量的

国内发表的,也有很多国外SCI杂志发表的,此外还有大量的电视台的介绍。这些研究结果还都说明,TIP技术及其理论不仅仅是一种假说所指导有效的临床实践,还是一种经得起验证的理论和值得广泛推广,可以普遍借鉴的心理治疗方法。当然,历史的车轮在不断的向前,每种方法或技术都是一时性的相对完美,并且也都会随着时间推移而不断的创新、发展。

参考文献

- [1] Assen Alladin. Cognitive Hypnotherapy: A New Vision and Strategy for Research and Practice [J]. American Journal of Clinical Hypnosis, 2012, 54: 249 - 262.
- [2] Gary Elkins, Aimee Johnson, William Fisher. Cognitive Hypnotherapy for Pain Management [J]. American Journal of Clinical Hypnosis, 2012, 54: 294 - 310.
- [3] David A Oakley, Peter W. Halligan. Hypnotic suggestion and cognitive neuroscience [J]. Cell Press, 2009, 13 (6): 264 - 270.
- [4] William L. Golden. Cognitive Hypnotherapy for Anxiety Disorders [J]. American Journal of Clinical Hypnosis, 2012, 54: 263 - 274.
- [5] 汪卫东, 张静霞, 马彦, 等. 催眠状态下的意念导入性心理治疗 [J]. 中国临床心理学杂志, 2010, 18 (6): 817 - 805.
- [6] 郝敬习. 弗洛伊德精神分析理论及其人性观 [J]. 湖州师范学院学报, 2009, 31 (3): 59 - 62.
- [7] 秦竹, 陈嵘, 杨卫东, 等. 气功疗法与弗洛伊德潜意识论的相关性探讨 [J]. 中医药学刊, 2005, 23 (7): 1235 - 1236.
- [8] 洪兰, 吕学玉, 汪卫东, 等. 气功入静状态下的病因追溯技术—中医系统心理疗法 (SPT) 之五 [J]. 国际中医中药杂志, 2012, 32 (4): 337 - 338.
- [9] 汪卫东. 发展治疗学 [M]. 北京: 人民卫生出版社, 2011.
- [10] Stefanie J. Sharman, Amanda J. Barnier. Imagining nice and nasty events in childhood or adulthood; Recent positive events show the most imagination inflation [J]. Acta Psychologica, 2008, 129: 228 - 233.
- [11] Kathy Pezdek, Iris Blandon-gitlin, Pamela Gabbay. Imagination and memory: Does imagining implausible events lead to false autobiographical memories [J]. Psychonomic Bulletin & Review, 2006, 13 (5): 764 - 769.
- [12] 汪卫东, 李桂侠, 洪兰, 等. 失眠症的创新中医心理治疗-TIP 睡眠

- 调控技术简介 [J]. 世界中医药, 2014, 9 (2): 253 - 260.
- [13] 李桂侠, 洪兰, 汪卫东. TIP 技术中睡眠认知信息模块设计思路补遗 [J]. 国际中医中药杂志, 2013, 35 (2): 143 - 144.
- [14] 吕学玉, 洪兰, 汪卫东, 等. “情志所伤”的低阻抗意念导入治疗技术及相关理论探讨 [J]. 中医杂志, 2013, 54 (14): 1194 - 1197.
- [15] 杜辉, 李桂侠, 汪卫东, 等. 失眠的心理生理发病机制探讨 [J]. 世界中医药, 2013, 8 (5): 507 - 509.
- [16] 张锦花, 吕学玉, 汪卫东. 论低阻抗意念导入疗法与叙事疗法之异同 [J]. 国际中医中药杂志, 2014, 8: 678 - 680.
- [17] 李世通, 汪卫东, 王米渠. 探索中医心理之《教育治疗学》思想 [J]. 国际中医中药杂志, 2013, 35 (10): 866 - 867.
- [18] Wei-dong Wang, Gui-xia Li, Lan Hong, et al. Low Resistance Thought Induction Sleep-regulating Technique (TIP3-2) Combined With Medication for Primary Insomnia: A Randomized Controlled Trial [J]. International Journal of Behavioral Medicine, 2014, 21 (4): 618 - 628.
- [19] 李桂侠, 洪兰, 汪卫东. TIP 睡眠调控技术联合西药治疗原发性失眠症的临床研究 [J]. 世界中医药, 2013, 8 (4): 378 - 381.
- [20] Wang W, Hong L, Li G, et al. Clinical Study on Sleep-regulating Technique (TIP3-2) Combined with medication of Treating Primary [J]. Sleep Medicine, 2013: 355.
- [21] Wang W, Hong L, Li G, et al. Study on Clinical Efficacy of Treating Primary Insomnia by Wen Dan Ning Xin Grain [J]. Sleep Medicine, 2013: 355 - 356.
- [22] 李桂侠, 刘艳娇, 汪卫东, 等. 温胆宁心颗粒治疗原发性失眠症的临床疗效研究 [J]. 北京中医药, 2013, 32 (10): 51 - 53.
- [23] 吕学玉, 刘艳娇, 汪卫东, 等. 抑郁症患者阴阳五态人格特征与多导睡眠图特征的相关性 [J]. 中医杂志, 2013, 54 (1): 42 - 44.
- [24] 林颖娜, 洪兰, 汪卫东, 等. 低阻抗意念导入疗法治疗抑郁症的生理机制探讨 [J]. 国际中医中药杂志, 2014, 36 (2): 107 - 109.
- [25] 黄艳影, 吕学玉, 汪卫东, 等. 从临床案例看某些原发性失眠的强迫性特征 [J]. 国际中医中药杂志, 2013, 35 (4): 289 - 291.
- [26] Weidong Wang, Fang Wang, Xueyu Lv. Sleep-Regulating Technique under the Tranquilization State of Qigong: A Novel Technique for Primary Insomnia [C]. 4th International Congress of WASM & 5th Conference of CSS. Sleep Medicine, 2011, Suppl. 1 (12): S1 - S130.

(2014-06-20 收稿 责任编辑: 张文婷)

(上接第 275 页)

- [9] 王永华, 杨凌. 基于系统药理学的现代中药研究体系 [J]. 世界中医药, 2013, 8 (7): 801 - 808.
- [10] 郭蕾, 王伟伟, 王永炎, 等. 论高维高阶与证候的复杂性 [J]. 中华中医药杂志, 2006, 21 (2): 76 - 78.
- [11] 张晓林, 孙喜灵. 试论证的五种基本存在形式与不同治法方药 [J]. 中医杂志, 2005, 46 (2): 91 - 92.

- [12] 孙喜灵, 张晓林, 刘孟安, 等. 中医学证候理论内蕴的拓扑结构研究 [J]. 山东中医药大学学报, 2010, 34 (5): 383 - 388.
- [13] 孙喜灵, 郑秋生, 李靖, 等. 中医证候的发生规律与结构表征研究 [J]. 陕西中医学院学报, 2013, 36 (6): 1 - 5, 21.
- [14] 孙喜灵. 破解中医证候数学之谜——心脾证候动态演化规律研究 [M]. 北京: 人民卫生出版社, 2012, 11.

(2014-05-19 收稿 责任编辑: 徐颖)