

· 中医文化 ·

浅析“共情”在中医学中的体现及应用

马龙 周英武 张慧 刘如秀

【摘要】“共情”一名及其概念是由近代西方心理学家所明确提出的。然而,笔者认为,“共情”的核心内涵、技术在中医学中早有体现和应用。为阐明这一观点,笔者首先从中医诊疗思想的“标本相得”观以及医德要求的“以人为本”思想、“推己及人”观念、“待之以诚”原则等方面,充分阐述了中医对“共情”注重医患沟通、信任、协作等内涵的体现;其次,又从中医诊疗行为的“注重礼仪”、“善于倾听”、“尊重隐私”等方面,阐释了其“共情”中尊重、倾听、体谅等交流技术的应用。最后,笔者更进一步解析了中医的整体观念是其提出、应用这一先进医学理念的基础。

【关键词】 共情; 中医学; 体现; 应用

【中图分类号】 R395.1 **【文献标识码】** A doi: 10.3969/j.issn.1674-1749.2014.09.017

共情一词,译自英文“empathy”,还可译为神入、同理心、共感、投情等,最早出现于1909年铁钦纳在“关于思维过程的实验心理学讲稿”之中^[1]。1957年,人本主义心理学家Rogers将“共情”概念定义为“个体体验他人的精神世界,如同体验自身精神世界的能力”^[2]。近些年来,最新的观点强调,共情不仅是一种体察别人内心世界,并以关切、温暖、尊重的方式有效反馈这种理解的能力;更是一种对他人关心、体谅、珍惜、尊重的态度。实质上,共情是能力、态度的集合体^[3]。

自20世纪60年代起,“共情”被美国等西方发达国家广泛应用于医疗服务领域,在改善医患关系、提高医疗质量等方面,发挥着重要的作用^[4]。目前,中国医务工作者也对“共情”的临床应用愈加关注,正逐步开展理论研究、教育培训等工作^[5]。“共情”之命名、概念虽为近代西方心理学家所明确提出,然就其应用而言则绝非他们率先之举。中国传统中医学虽无“共情”之说,但在其医学思想、医德要求之中对“共情”的核心理念早有体现;在其诊疗行为之中亦对“共情”的主要技术多有应用。执此观点,笔者不揣鄙陋,撰文析之,以俟同道。

1 共情在中医学诊疗思想中的体现

在医学领域,“共情”是医患之间架起的一座心灵沟通的桥梁,医生关注并主动进入患者的世界,设身处地的体察病患的感受及需求;患者也充分感知医生的关切、理解及尊

重,彼此建立起信任的纽带,共同努力、相互配合,变被动治疗为主动参与,从而达到提高临床疗效的目的。中医学思想中的“标本相得”观,正充分体现了共情的这一内涵。

标本相得观的提出,最早可追溯于《黄帝内经》。在《素问·汤液醪醴论篇》中,黄帝、岐伯问答曰:“夫病之始生也,极微极精,必先入结于皮肤。今良工皆称曰:病成名曰逆,则针石不能治,良药不能及也。今良工皆得其法,守其数,亲戚兄弟远近音声日闻于耳,五色日闻于目,而病不愈者,亦何谓不早乎?岐伯曰:病为本,工为标,标本不得,邪气不服,此之谓记。”这一论述明确指出,病人为本,医生为标,病人与医生不能很好沟通合作,病邪就不能制服,从反面、否定的角度阐释了“标本相得”是治愈疾病的基础。《素问·征四失论》在讨论医家临症得失时再次表明了这一观点,其云:“夫经脉十二,络脉三百六十五。此皆人之所明知,工之所循用也。(治)所以不全者,精神不专,志意不理,外内相失,故时疑殆。”说明治疗不能收到预期效果(十全者),原因往往不是不熟悉经脉等医学知识,而是医患之间缺乏有效沟通,医生无法了解患者所想,以致不能调其精神、定其意志、使其很好地配合治疗,最终内外相失、标本不得。后世医家对《内经》“标本相得”观多有传承。如张景岳在《类经》中提倡治疗“必病与医相得,则情能相浹,才能胜任,庶乎得济而病无不愈”。

通过上述论述,不难看出“标本相得”观的核心内容,就是强调诊疗过程中与病患沟通、协作,并视之为决定治疗成败的关键因素;其所谓“相得”则是对医患间“情通意达、道合志同”理想关系的概括,实质上也是医患“共情”的一种简洁表述。

2 共情在中医学医德要求上的体现

2.1 以人为本的思想

共情,是一种能力,更是一种对患者尊重、关爱的态度。

作者单位:100053 北京,中国中医科学院广安门医院心内科[马龙(博士后)、刘如秀]、心身医学科(张慧);河南省中医药研究院治未病科(马龙);北京市鼓楼中医医院中医内科(周英武)

作者简介:马龙(1976-),博士,博士后,主治医师。研究方向:中医药防治心脑血管病。E-mail:ml66666112@163.com

通讯作者:刘如秀(1954-),女,本科,主任医师,教授,博士后导师。研究方向:中西医结合心血管病学。E-mail:liuruxiu1@aliyun.com

中医医德中的“贵人思想”则充分体现了共情的这一重要内涵。

“贵人思想”源于儒家“仁爱”的伦理思想,是中医医德的中心范畴和灵魂所在。“贵人思想”将人之生命置于最为神圣的位置,《素问》所云“天覆地载,万物悉备,莫贵于人”及孙思邈所谓“人命至重,有贵千金,一方济之,德逾于此”,就集中体现了这一观点。出于对生命的珍视,以“贵人思想”为重要基础的中医医德就十分强调对病患的尊重及关爱。

中医历代典籍对“贵人思想”论述颇多,如孙思邈在《千金药方》中就要求医生对待患者应像对待亲人一样关爱,其言:“若有疾厄来求救者,不得问其贵贱贫富,长幼妍媸,冤亲善友,华夷愚智,普同一等,皆如至亲之想。”《灵枢·师传》也叮嘱医者要“入国问俗、入家问讳、上堂问礼、临病人问所便”,以传达对病者的尊重。明·龚廷贤主张“凡为医者”对待患者,应“志必谦恭,动须礼节,举乃和柔”,切记“无自妄尊,不可矫饰”,更不得利用技艺以谋财、猎色。明代陈实功要求,医者对待“娼妓及私伙家”等身份卑贱之人,“亦当正己视如良家子女,不可他意见戏,以取不正”。

“贵人思想”充分阐释了传统中医“生命至重”、“病人至重”的医疗服务理念,以及对病人应尊重关爱、一视同仁的医德要求。中医之“贵人思想”与共情的“尊重、关切患者”这一基本理念异曲而同工。

2.2 推己及人的观念

共情对医生最主要的要求,就是要进入患者的内心世界,将心比心的去感知、体验患者的心境;并站在患者的角度去看待问题、分析问题。中医学中的“推己及人”观则充分体现了“共情”的这一重要内涵。

“推己及人”的观念源自于中国传统文化思想,即孔子所提“己所不欲,勿施于人”,“己欲立而立人,己欲达而达人”;老子所说“圣人常无心,以百姓心为心。善者,吾善之;不善者,吾亦善之;德善”等。中医学根植于中国传统文化,因而全面继承了“推己及人”的伦理观,并将其作为中国传统医德中的重要内容,更视为习医者必备之道德素养。

关于“推己及人”医德观的论述,在中医学文献中处处可见。如孙思邈对此曾言:“见彼苦恼,若己有之,深心凄怆,勿避险恶,昼夜寒暑,饥渴疲劳,一心赴救,无作功夫形迹之心。如此可为苍生大医。”明代医家江璀亦道:“人身疾苦,与我无异”。清代名医费伯雄也说:“我欲有疾,望医之相救者如何?我之父母妻子有疾,望医之相救者如何?易地观之,则利心自淡矣。”诚如孙思邈所言,古之能成大医者,无不是身体力行“推己及人”之仁心的楷模。金元四大家之一的朱丹溪,体谅“病者度刻如岁”的焦灼,对患者之苦感同身受,虽负盛名却不“自逸”,“四方以疾迎候者无虚日,先生无不即往,虽雨雪载途,亦不为止。……虽百理之远弗惮也”。明代医家张柏更是“人以病起,即夜数十起弗辞”。

由此可见,中医学早在两千年前所提出的“推己及人”观,与共情的“将心比心”、“感同身受”、“换位思考”等核心

内容,就其本质而言基本一致,其差别仅在语言表述不同而已。

2.3 待之以诚的原则

共情要求医生对待患者要真诚,不伪装、不掩饰、不扮演角色;用真挚诚恳的态度换得患者的信任,使其敞开心扉、畅谈感受、有效沟通,最终达到相互理解、相互配合,共同战胜疾病之目的。中医学对此称之为“不欺”。

明代医家李廷将“为医之道”,一言概之为“不欺而矣”,曰:“欺则良知日以蔽塞,而医道终失;不欺则良知日益发扬,而医道愈昌。欺不欺之间,非人之所能与也。”所谓“不欺”,其首要一点就是“诚待病家”,即不欺病人、坦诚相待。“或立奇方以取异;或用僻药以惑众;或用参茸补热之药以媚富贵之人;或假托仙佛之方,以欺愚鲁之辈;或立高谈怪论,惊世盗名;或造假经伪说,瞒人骇俗;或明知此病易晓,伪说彼病以示奇”的种种行为,习医之人皆应唾弃。医生对待患者一定要坦荡赤诚,精诚所至、金石为开,只有这样才能赢得患者的信赖,相托性命。此正如喻昌所说医者“敬设诚致问,明告以如此则善,如彼则败,谁甘死亡,而不降心以从耶”,“此宜委屈开导,如对君父,未可飘然自外也”。

据此,可以看出传统中医早已认识到“诚待病家”、“不欺人”,是医生取得病家信任、配合,实现医患相得的重要途径。换言之,“共情”中的“真诚”原则,早已为传统中医所重视、所实践。

3 共情在中医学诊疗行为中的应用

3.1 注重礼仪、赢得信赖

传统中医在诊疗病患时,十分注重医学礼仪,自觉采用一定的准则来约束、规范自己外在行为。如孙思邈在《大医精诚》中就要求,医生在患者家中,一定要保持严肃端庄的形象,“夫大医之体,欲得澄神内视,望之俨然。宽裕汪汪,不皎不昧,不得多语调笑,谈谑喧哗”。之所以如此要求,就是对患者传递一种尊重、重视的态度,赢得患者的信赖,从而达到医患共情的目的。

3.2 善于倾听、把握病情

现代医学诊断疾病,往往过分依赖于仪器设备,而忽视患者自身的病感。与之相反,中医学诊疗疾病十分注重患者自身的感受。《黄帝内经》有道:“数问其情,以从其意。”该条文就是叮嘱医者一定要注意询问、倾听患者的病感、病情;在交流的过程时时顾及患者情绪意志变化,引导病人毫无顾虑的诉说病情、病因,使医者得之真情,掌握疾病本质。这种关注患者病感的诊疗理念,在明代医家张景岳总结的“十问歌”中表现的尤为突出。“十问歌”是对十个问诊要点的总结,包括“一问寒热二问汗,三问头身四问便,五问饮食六问胸,七聋八渴俱当辨,九因脉色察阴阳,十从气味章神见”。歌中所提到的每一个要点,都是中医对患者自身感受的询问。中医注重倾听患者自身感受、自觉症状的主诉,不仅能使患者充分体会到医生对自己的关注和尊重,促使其在心理上对医生产生一种亲切感和信任感,更能使医生从患者全面

的主诉中,精准的把握病情本质,进而实现医患共情、医患相得。

3.3 尊重隐私、得闻心声

明代张景岳曾讲:“闭户塞牖,系之病者,欲其静而无忧也,然后从容又讯问其情,委屈顺其意,盖必欲得其欢心,则问者不觉烦,病者不知厌,庶可悉其本末之因而治无误也。”张景岳所言,就是提醒医者诊疗病患,一定要选择一个安静的环境,关好门窗,与病人取得密切联系,耐心细致的询问病情,务使病人尽吐心声,从而掌握病情关键。陈实功在其“医家五戒十要”中,也强调“假有不便之患,更宜真诚窥睹,虽对内人不可谈,此因闺闼故也”。

从先贤告诫之中,可以切实感受到中医学对患者人格和权益的尊重,这与其“贵人思想”相统一。注重保护患者隐私的行为,不仅是医生应具备的医德修养,也是促进医患之间达到共情,获取患者最真实的疾病信息,从而提高临床疗效的手段。

4 体会

“共情”一词虽为近代西方心理学家所提出,但其核心内涵、技术在中医学里早有体现和应用。中医学早在 2000 年前就能产生出即使在今天看来也是如此先进的医学理念,笔者认为,这种先进理念的产生,是衍生自中医学“整体观”的哲学思想。在中医“整体观”中,人是机器的整体;人之躯体、心理统一于这一整体之中,两者相互联系、相互影响。基于此,中医看待病人,其着眼点不仅在于“病”,更在于有情

有感的“人”,强调医者设身处地的感受病患苦痛,给予患者理解、尊重、关怀,主动构建和谐的医患相得关系,“亲其师,则信其道”,从而达到彼此信赖、携手合作、战胜疾病的目的。

然而,在现代医学面前,人是肉体的物质,忽略了作为人的心理情感,这就使医学失去了应有的人文精神,医患之间缺乏信赖,患者依从性下降,医生所采取的医疗措施不能得到理解和配合。如此以来,何谈良好疗效?现代医学所存在的这一弊端已为越来越多的有识之士所认知。

笔者认为随着生物—心理—社会这一新的医学模式的提出,共情在医疗领域的作用将会得到进一步的重视和挖掘,其应用前景将更为广阔。

参 考 文 献

- [1] 赵丽娜,李静瑶,刘芬. 共情研究综述[J]. 学理论,2010,(33):80.
- [2] 王晓燕,彭晶. 共情在护患沟通中的应用[J]. 全科护理,2011,9(22):2032.
- [3] Barry A. Farber, Debora C. Brink, Patricia M. Raskin. 罗杰斯心理治疗[M]. 郑钢,译. 北京:中国轻工业出版社,2006:8-15.
- [4] 姚婷,李勇,郭汉平. 临床共情研究进展[J]. 医学与哲学,2012,2B(33):4-6.
- [5] 于德华,王一方,陈英群,等. 医学生人文医学教育中的共情培养[J]. 中国高等医学教育,2010,12:13-14.

(收稿日期:2014-04-26)

(本文编辑:董历华)

· 名医心鉴 ·

罗颂平教授治疗多囊卵巢综合征的临床经验

梁东辉 宗利丽

【摘要】 罗颂平教授认为多囊卵巢综合征(polycystic ovary syndrome, PCOS)的中医病机特点是以肾虚为本,肝郁、痰湿、瘀血为标,中医药治疗本病因人而异,针对患者的不同时期,分阶段辨证治疗,但对所有的患者均应重视本病的远期并发症的防治。例如对闭经、有生育要求者,往往先投以疏肝理气,健脾化湿,涤痰通络之剂,续以补肾活血,通调冲任而收显效。临证灵活运用苍附导痰汤、逍遥散、启宫丸、归肾丸、桃红四物汤等方剂,罗颂平教授根据多年的经验总结,创立了中成药“助孕丸”,临床用于治疗 PCOS 疗效显著,值得推广应用。

【关键词】 罗颂平; 多囊卵巢综合征; 疏肝健脾; 补肾活血; 通调冲任

【中图分类号】 R249 **【文献标识码】** A doi:10.3969/j.issn.1674-1749.2014.09.018

作者单位:510282 广州,南方医科大学珠江医院中医科(梁东辉);广州中医药大学第一附属医院妇科(宗利丽)

作者简介:梁东辉(1962-),女,本科,教授,主任医师,硕士生导师。研究方向:中西医结合防治心脑血管病。E-mail:dhliang@hotmail.com

多囊卵巢综合征(polycystic ovary syndrome, PCOS)是妇科临床常见疾病,在中国有着庞大的患者群。PCOS 不但严重影响患者的生殖功能,而且导致雌激素依赖性肿瘤如子宫内膜癌发病率增加,相关的代谢失调包括高雄激素血症、胰岛素抵抗、糖代谢异常、脂代谢异常、心血管疾病风险也增