

从心理学角度理解如何获得安宁和善终

李志宇

北京军区总医院 肿瘤科

安宁舒缓医学要解决的主要是减轻晚期癌症患者的痛苦,尽可能让患者比较安详地走完生命的最后一程。而这种状态,在我国传统观念中,称为善终。

那如何才能帮助患者获得善终呢?

首先要清楚痛苦的原因有哪些,然后针对每一个原因去给予相应的帮助,这样才可以比较全面地减轻痛苦。

一般来说,生命包括“身、心”两个方面,对应哲学上所说的“物质和精神”。不过还有更深的说法,即生命包括“身、心、灵”三方面,“灵”指的是灵性或灵魂、灵魂的归宿。但身和心是灵魂的基础,我们要先解决身心层面的痛苦,然后再去关注灵魂的归宿。

生命有身和心两个方面,痛苦亦然,即身体痛苦和心理痛苦,而两者往往还交织在一起,互相影响。

在十几年前进入肿瘤内科时,关注的都是身体层面的痛苦,比如疼痛、厌食、恶心呕吐、腹胀、水肿、乏力等,解决的方法就是用药物去治疗。而且那时一直认为,癌症患者在最后期都会很痛苦,但后来在临床中发现,有很少数患者居然不是特别痛苦,相对而言平静安详得多,只需要较少的医疗帮助。这种情况让我感到很困惑:同是癌症晚期,为什么痛苦的程度会有那么大的差别呢?我也越来越羡慕这些痛苦很少的患者,“人生自古谁无死”,但如果能够在死亡之前没有多少痛苦,那真是患者之幸、亲人之幸,甚至还是医护之幸,对于每天都接触照护癌症患者的医生护士来说,也会少些压抑感、失败感,多些平静与宽慰的感受。

临床中常和患者及家属聊天,不少人都说“我不怕死,就是别让我太痛苦、太受罪”。

这也是医护人员的愿望，可是怎么才能不受罪呢？

毋庸置疑，依靠药物能够缓解不少痛苦症状，尤其是疼痛。但也有一些症状，药物的效果实在有限，比如发生率很高的肺癌、肺转移癌及肺部严重感染的喘憋症状，我们常常无能为力。不仅如此，伴随着身体痛苦，患者往往还有心理情绪的苦闷，比如对疾病发展的担心、焦虑、失望、无助、抑郁，还有对死亡的恐惧，这些负面情绪的叠加使得患者表现出更多的痛苦。

所有这些，相比那些本身就较少痛苦的患者，真是有着巨大的差距。为什么会这样呢？

几年后，通过心理学了解到：人生路上，难免会有伤痛经历，有的可能还非常巨大，无法释怀，最后只能随着时间的推移而逐渐淡忘它。但淡忘不等于化解，那个伤痛经历引起的负面情绪其实并没有消失，而是被压制储存在潜意识里。就这样日积月累，人的潜意识里储存了越来越多的负面情绪。在平时，人的理智都不愿回忆触碰这些负面的东西，但在身心非常虚弱时，尤其是疾病晚期，人的理智无法再占据意识的主导地位，这时，潜意识里所压制了一辈子的负面情绪，就会在短时间内集中地释放出来，这就会造成并加重疾病的痛苦。

我们临床中常有这样的经验，有的患者经过医生的耐心解释宽慰，尤其是心理医生的疏导，或者听到令他感觉特别高兴的事情，随后一段时间，各种身体疼痛不适的主诉就会减轻，有的甚至可以减少止痛药的剂量。原因之一就是正面情绪的增加，或者负面情绪的疏导释放，会使得痛苦感减少。反之，如果遇到令他不高兴的事情，那么，身体疼痛不适的主诉就会增多，往往需要医生增加药量才能达到原来的效果。

那为什么同是癌症晚期，不同人的身心痛苦差别很大呢？很可能是因为有的患者，一生中伤痛经历多，而且它们引起的负面情绪并没有得到化解，一直储存在潜意识里；而有的患者一生中的伤痛经历少，或者伤痛经历引起的负面情绪多数都已经被化解和释放。这样，后者的身心痛苦就较少。按照这个心理规律，我们要做的工作就是帮助患者将压制在潜意识里

的负面情绪释放出来，化解掉。

那么，怎样才能把负面情绪疏导和释放掉呢？

最基本的方式是与患者聊天，以同理心去聊那一件件伤心的经历，说到伤心处，患者很可能会哭出来，而只要有情绪释放出来，就会获得一定效果。但这种方式主要是在显意识层面工作，不容易把患者潜意识深处的巨大伤痛情绪调动出来，也就是说进入潜意识的深度不够，所以，释放出来的东西并不多。

更深一层的方法比如有催眠回溯，通过催眠而进入潜意识，然后把里面储存的伤心经历身临其境的重新体验，但要注意，这个过程非常痛苦，初次运用不容易深入，要慢慢来，把积压已久的负面情绪充分释放出来，这样人就获得相当程度的修复，有如释重负的感觉。而且，更进一步的是，在将负面情绪释放之后，往往会启发出患者的宽容心。因为“一个巴掌拍不响”，所谓的负面经历，从来都是因为矛盾冲突双方都有局限和狭隘之心，双方都会受到伤害。等到患者的宽容之心被启发出来，就会去宽容曾经伤害过他的人，也会宽容自己当时的狭隘。到了这一步，才算是比较圆满。

这样，通过将心理层面的痛苦释放出来，身体层面的疼痛不适也会随之减轻，也就会达到“减轻痛苦，少受罪”的目的。

所以，我们在安宁舒缓实践中，不但要减轻身体痛苦，还要减轻心理痛苦；在心理层面，不但要给予温暖的支持，还要帮助患者疏导和释放负面情绪，这两个方面，正像中医的基本原则：扶正和祛邪，扶正在心理辅导中是个基础，而祛邪才可以挖掘并释放出心理痛苦的病根，二者互相配合，才能取得更大的效果。