

【哲学践行】

哲学咨询对咨询关系的新解读

——从《叔本华的治疗》谈起

杨宏秀^{1,2}

(1. 南京森林警察学院 治安系, 江苏 南京 210023; 2. 南京大学 哲学系, 江苏 南京 210023)

摘要:人与人之间的关系是人类生存的一个动力。心理治疗的关键在于咨询关系,来访者在良好咨询关系的建立中更好认识自己,并把关系建立模式运用到实际生活中,从而解决很多困扰。然而在新兴的哲学咨询中,存在着对咨询关系的不同解读。咨询关系不是哲学治疗的关键。哲学咨询是要强调来访者与自己建立的关系,也就是格言“认识你自己”所表征的,挖掘来访者自身的疗愈能力。

关键词:哲学咨询;心理咨询;咨询关系

中图分类号:B819 **文献标识码:**A **文章编号:**1007-8444(2014)05-0592-04 **收稿日期:**2014-01-28

作者简介:杨宏秀(1977-),副教授,博士研究生,主要从事逻辑学应用研究。

人与人之间的关系是人类生存的一个动力,心理学中的人际关系是人与人在交往中建立的直接的心理上的联系。心理学家越来越关注人际关系在心理治疗中的作用,咨询师与来访者之间所结成的咨询关系也是一种人际关系,这在心理治疗和来访者的改变过程中,有着无可替代的重要作用。

欧文·亚龙是美国当代精神医学界大师级人物,也是存在主义心理治疗和团体治疗的权威,他座右铭就是“心理治疗的关键在于治疗师和来访者的关系”^[1]。他写的心理治疗读物因其专业性而蜚声世界,《叔本华的治疗》是他的最新小说力作,该作品一经出版就受到欧美知识分子的广泛关注。故事梗概是:一个濒临死亡的优秀心理咨询师朱利叶斯在回顾咨询生涯时耿耿于怀于一个案例,主动联系该来访者菲利浦,想知道自己的治疗方式是否失败,却发现对方宣称,长达三年的心理治疗是完全失败的,直到发现了哲学咨询,用叔本华的哲学思想克服了原来的性强迫。书中一条主线涉及心理咨询与哲学咨询这两种治疗方式的很多差异,差异最突出之一是关于咨询关系的。国内知名心理学者曾奇峰认为,菲利浦求助于哲学家叔本华,成为只有思想的怪物,隔离情感,隔离关系。正因为此,朱利叶斯让菲利浦参加团体治

疗,利用哲学咨询关系最后治愈了他,并使他成为一个合格的哲学咨询师。我们在对该书解读的基础上,分析哲学咨询中的咨询关系和心理咨询中的人际关系的差异,并结合斯多葛哲学的基本理念,澄清在哲学咨询中强调怎样的关系更为核心。

一、朱利叶斯对咨询关系的认识

在心理治疗实践中,大量的治疗工作都是针对有问题的人际关系,包括形形色色不良的社会行为:自闭症、社交恐惧症、反社会人格、没有爱的能力、自我膨胀、自我贬抑等。基于此,朱利叶斯认为,心理治疗的关键在于治疗师和来访者的关系,而且来访者可以把学到的咨询关系模式运用于自身与外界的关系中,因此他主张治疗师自己必须是人际关系方面的专家。“如果你当咨询师的话,就必须进入人际世界。我要提醒你,找你咨询的人大部分都需要人际关系方面的帮助,如果你想当咨询师谋生,就必须成为这方面的专家”;“治疗不只是一种专业,更是一种召唤,是关心他人生活的人的生活方式,但我在你身上看不到关心。治疗师需要与病人建立关系,你却毫不关心别人的感受”^{[2]157}。

朱利叶斯用“此时此刻聚焦”(here-and-now focus)的方法关注此时此刻关系的建立,通

过充分的理解、关心、感同身受来建立信任,发现来访者在其他关系中可能存在的问题,他一直坚定地相信这是他的治疗得以进行和富有疗效的基础。他的认识基本上代表了心理咨询对咨询关系所持的态度。“咨询关系是咨询员与来访者之间的一种联结纽带,是会谈双方情感和认知互动作用的关系;它是心理咨询的核心因素和成败的关键。离开咨询关系来谈什么咨询技术和咨询效果,只能是徒劳无功。”^[3]

朱利叶斯在濒临死亡之际,却突然开始了这样一种反省,“长达三年的会谈,全心建立关系、付出一切支持和关怀、提供许多诠释,却毫无进展。太惊人了!”^{[2]13}这其实道出了良好咨询关系建立中容易出现的一个困境——移情与反移情困境。虽如弗洛伊德所说,移情是全部的社会关系,适度移情有利于治疗,但是良好咨询关系的强调与构建往往助长了移情,使之超出正常的度,从而妨碍治疗。对菲利普的治疗长达三年而宣告失败,一个关键因素就是他对咨询关系的强迫性依赖:“我非常依赖治疗,它已经成为另外一种强迫的需要,可惜没有取代性欲的需要,而是两者并存。可是每一种方法似乎都不管用,没有一个假说是有根据和说服力的,更糟的是,对我的强迫性都完全没有影响。”^{[2]26}“如果迟迟不结束咨询关系,来访者将变得越来越依赖咨询者,而无法独立地解决自己的问题,成为正常的人。”^[4]如何结束咨询关系常常令心理咨询师头疼。咨询关系中的关心有时候被来访者滥用,咨询师成为宣泄情绪困扰的垃圾桶,陷入各种消极情感的泥潭;有时候又会被缺乏职业道德的咨询师所利用,“每一个人都会爱上自己的主治咨询师”,来控制来访者,达到自己的各种目的。

团体治疗中,对咨询关系和团体成员中人际关系的依赖更为明显。菲利普在团体治疗中说,“我喜欢这个团体,大家是我生命中最重要的人”^{[2]78}。类似情况往往也导致了治疗的停滞,甚至来访者隐瞒自身的重大问题,长时间滞留在团体中,耗时费力。

二、菲利普对咨询关系的认识

在菲利普看来,“你(朱利叶斯)耗费大量时间探讨我和别人的关系,特别是我和你的关系。这种方法对我毫无用处,当时没有用,现在也没用。把我们的关系当成真正或持久关系来

探讨,这种方式令我感到痛苦,因为我们的关系其实只是买来的服务”^{[2]26}。他对关系的认识深受叔本华的最知名的刺猬寓言影响,对人类关系全然失望,抱非常冷漠的态度:“一个寒冷的冬天,一群刺猬在一起取暖,以免冻僵,但它们立刻被对方的刺弄得很不舒服,于是分散开来。温暖的需求又让它们聚在一起,再度因为刺而退开,于是它们在两难之间来回,直到找出适当的距离,使它们能容忍彼此。同样的,人类因为生活空虚单调而需要社会,促使他们聚集在一起,却又因为许多令人讨厌互相排斥的特质而一再分开。”^{[2]108}在团体治疗中关系的密切、内心感受的表达、情感的波动,一再影响他已经获得的宁静。所以刚开始他竭力避免与团体成员建立亲密关系。

他用叔本华的哲学思想解决了自己的问题以后,试图从事哲学咨询工作,并认为“我的方式和你(朱利叶斯)非常不同:我不提供情感关系,我不打算爱我的来访者。我是知性的指导者,教导来访者更清晰地思考,并根据理性来生活”^{[2]108}。菲利普所说的“不提供情感关系”,这是亚龙对哲学咨询的一种误解。实际上,哲学咨询也强调对来访者的关心,要对来访者采取尊重、接受、理解和真正的关心态度,关心的焦点不是所谓的疾病,而是“关于来访者的”(on the client),是“帮助来访者审视自己的困难处境,借由充满同情心地分享这种处境”;是“意识到对文化和个人信念、与世界联系的态度持续解释、一再解释的重要”^{[5]13};是“在积极聆听的、将复杂笼统的大问题划归为一个个具体可操作的小问题、指出不一致和矛盾以及其他推理错误,以及提供看待问题的多种视角、提供能够解决问题的各种方法”^[6]。

其实,菲利普的态度有点接近 Oscar Brenifier 所说的“关心即是扼杀”(care is kill)态度。在早期,人们相信治疗师很确切地知道什么是所谓的正常人,并知道来访者存在的不同于正常人的问题所在,也知道怎样对来访者才是最好的。但自从 Carl Rogers 创立了“来访者中心疗法”以后,人们改变了这种观念,认为来访者自己身上有这样的潜力来理解自己并且解决自己的问题,治疗师只是一个辅助者^{[5]10}。朱利叶斯在团体治疗中已经看到了这一点。如果以咨询关系为核心,过于注重良好咨询关系的建立,容易形成对关系的依赖,这种对外在事物的

依赖会破坏来访者自身的治愈力量。正是在这个意义上,关心即是扼杀,除此以外,并无更多的含义,所以要摒弃的不是对来访者的关心,而是这种一时人际关系之关心的形式,代以能真正带来“对灵魂关心”的关心——“哲学地检查来访者生活方式之中的基本概念和规则”^{[5]14}。另外,菲利浦的态度也是哲学咨询内部常见的一种误解:“**理性情绪疗法和认知行为疗法经常被误解,遭受‘忽视感觉地位的一种知性主义’的批评**”,他们作了一个有问题的二分——情感与认知或者理性,认为二者是不同的并且互相排斥的范畴^{[7]75},而这来自于概念的混乱,是对古希腊斯多葛哲学中的“**passion**”和“**rational**”错误理解,即“**理性的就意味着忽视情感**”。菲利浦秉承叔本华对人类关系的理解,虽然深刻,但是有失偏颇,走向另外一个极端;而且关键是由于他自己和叔本华一样,从来未形成有效的亲密关系,才成为一个“怪物,掠食者,孤独的昆虫杀手,一个别人无法接触的人”。

三、基于斯多葛哲学的咨询关系

哲学咨询的口号是回到苏格拉底,重现斯多葛等古代哲学的现代治疗意义。而斯多葛哲学的核心是这样两个原则:一是了解什么在我们力量范围之内,什么在我们力量范围之外^{[7]10}。外在的事物例如名声财富等最终都在我们的控制之外,而我们对事物的判断、我们的智慧、勇气、正直等是在我们力量范围内的。情绪困扰来源于卷入外部事件,如果我们珍惜完全属于自己的东西,而不追逐不属于自己的外部事物,那就能获得持久的真正的幸福与快乐。这在今天尤其认知行为疗法中是共识。叔本华受古希腊哲学影响很深,而菲利浦深受叔本华的影响,才治愈了他的性强迫症,并能够长时间、客观地对待外部事物而获得内心的宁静。

第二个就是培养理性情感。前面已经说到“理性的就意味着忽视情感”,这是对斯多葛哲学的误解。在斯多葛哲学那里,情感分为理性的和非理性的,理性与情感并不是彼此排斥或者是对立的二分范畴。非理性情感主要指放纵的感官享受、享乐主义、恐惧、贪婪、冲动等,与此连接的是不可控的外在;而相应的理性的情感主要指理性的愉悦(joy, enjoyment, happiness)、审慎、意愿、选择等,与此连接的是可控

的内在。非理性情感是造成情绪困扰的原因,而理性情感的培养能治愈心灵的疾病,导向心灵真正的宁静。柏拉图说理性是灵魂中最高贵的因素;西塞罗说过,理性,只有当它充分发展和尽善尽美的时候,才能真正称为智慧。爱智慧的哲学自然是治愈心灵的良药。

由此我们可以来谈论对咨询关系的更为理性的态度了。人们在现实生活中随时随地都要处理人与人的关系问题,来访者也大多因为人际关系的障碍而来,即便如此,哲学咨询考虑的关键仍不必乃至不能是人际关系。理由如下:

(一)以人际关系为核心是本末倒置。

心理咨询试图通过对来访者种种人际关系的审视让来访者更好地认识自己的思想和情感,这是舍近求远的一种迂回,甚至是本末倒置。心理咨询中一再强调学会爱自己才真正会爱他人,也就是说,一个人只有真正建立起与自己的和谐关系,真正认识自己,才能处理好与他人的关系。而且如果一个人能够通过对自己情感和思想的审查,处理好与自己的关系,那么在人际关系上自然也会有相应的呈现。“人与人之间非常相似,因此人类的价值在于人之为人自己,只要他们拥有知识和意志力,就会把所有人一视同仁,不分你我。”^{[7]55}也就是说,按同理心去处理与他人的关系,而不妄图去控制与他人的关系,很多人际关系障碍就能不消而解。被朱利叶斯指责为不会关心人、不会建立良好人际关系、不能当哲学咨询师的菲利浦,以他独有的方式,用自我治疗中感受到的哲学智慧去指导大家理性生活,其实也是对他人的关心,得到了团体的肯定,“大家七嘴八舌地插话,他们竟然渴望聆听菲利浦的每一句话”^{[2]78}。也就是说,人际关系中感情互动、关心直接表达绝不是对灵魂关心的唯一方式,从哲学智慧的启蒙让来访者建立起自己的治愈能力,才是真正的关心。这正如《礼记·大学》所言,“古之欲明明德于天下者,先治其国;欲治其国者,先齐其家;欲齐其家者,先修其身;欲修其身者,先正其心……心正而后身修,身修而后家齐,家齐而后国治,国治而后天下平”。所以问题的根本是建立与自我的良好关系,然后在人际关系中不断自我完善,让自我关系和人际关系互为促进。

(二)人际关系是不可控的因素。

斯多葛哲学的基本原则,也是现代认知行

为治疗中一再强调的,是对于自身可控和不可控因素之分。与别人的关系是受外部因素影响的,为不可控的。如果把治疗任务建立在外在的不可控的人际关系上,就经常会让治疗陷入窘境。这在亚龙书中的很多案例中都可以看到,除了菲利浦案例以外,《爱情刽子手》中白发春心的席玛案例,咨询师对关系的所有努力都付之东流。而且前文我们也分析了咨询关系中无条件付出关心使来访者形成依赖,乃至于关心成为扼杀,扼杀了来访者自身的治愈能力。

那可控的是什么呢?是来访者对人际关系障碍的认知,来访者与自己的关系。哲学咨询对关系强调的重心,是格言“认识你自己”所体现出来的人与自我的关系。围绕着这点,哲学咨询旨在帮助来访者认识自己的思想和情感,比如广泛被采用的苏格拉底对话术中包括专注与倾听、沉默、重述、反应与表达、挑战、解释、自我表露,等等。哲学咨询“试图让来访者把情绪翻译成语言,然后试图找到构成该情绪的认知”^[7],在整个过程中,咨询师只是一个思想的“助产士”,是一个平等的思想对话者,而不是无条件的感情施予者,不着力于与来访者关系的建立。比如同样是倾听技术,心理咨询倾听的是“用耳朵去听来访者说话及其语调、用头脑去领会话语中潜在的信息、用眼睛去注意来访者的手势和身体姿势等行为表现、用心灵去设身处地地感受”,主要抓住来访者的感情层面,与之共情,来访者感觉自己被无条件地理解与接受而产生对咨询师的信赖,从而有利于治疗的开展。而哲学咨询倾听形式也采用语言和非语言的形式,来表达对话主题的关注,以确保来访者专注于谈话主题,并不是为了以倾听的姿态来赢得情感的共鸣。在内容上,则更多关注来访者的思想层面,区分情感的理性和非理性,所以不像心理咨询一再强调第一是倾听,第二还是倾听,而是倾听后需要一系列的环节,尤其是挑战,比如苏格拉底式的对话方式中,集中于问题的呈现,对问题的解读,来访者在讨论辩驳中使自己的哲学智慧迸发出来,它着重于来访者自己思想的产生过程,从而形成自己的生活哲学,学会自己治疗自己,认识到非理性情绪的危害,导向理性情绪的培养,能够像哲学家那样思考问题,从而能够解决未来可能面临的很多情绪困扰,防患于未然。这样,哲学

咨询的周期通常会比较短,不会形成难以结束的感情联结。

说到底,斯多葛哲学中的哲学治疗是一种自我治疗、自我发展的技术,所要追求的,用塞涅卡的话说就是:践行斯多葛主义原则的人,不管他是否有这样的意愿,肯定会有持续的快乐以及一种发自内心的喜悦伴随左右——因为他能够从自身中挖掘出快乐,而且这快乐是其他快乐所无法超越的。

结束语

哲学咨询,重现借助古代哲学帮助来访者像哲学家那样思考,认识自己,挖掘自身内在的资源——人类都有的理性,已经充分展示其独有的魅力。正因为如此,哲学咨询才会在短短30年的时间内在欧美国家发展得如火如荼,在日本、新加坡、香港和台湾也得到推广。亚龙在故事的结尾让菲利浦和很善于把握人际关系的团体中的另外一位成员共同主持团体咨询,也是对哲学咨询疗效的认可,实际上,在他的《尼采的眼泪》中也有体现,在《直视骄阳》中更是古希腊哲学的直接运用。所以,所谓的“求助于叔本华成为只有思想的怪物”的评述是不合理的,只不过是菲利浦走向极端、对哲学咨询中运用哲学的误解的一种表现。良好咨询关系的建立不应该成为哲学咨询考虑的关键。

参考文献:

- [1] [美]亚龙. 爱情刽子手[M]. 张美惠,译. 太原:希望出版社,2008:114.
- [2] [美]亚龙. 叔本华的治疗[M]. 易之新,译. 太原:希望出版社,2008.
- [3] 邢邦志. 论心理咨询关系及其建立[J]. 上海铁道大学学报,1997(2).
- [4] 于鲁文. 如何有效地结束心理咨询关系[J]. 心理学进展,1999(3).
- [5] Peter B Rabbe. Philosophical Counseling: Theory and Practice[M]. London: Praeger, 2001.
- [6] 彼特·拉伯,龚艳. 快乐之道的哲学解答[J]. 南京大学学报,2013(1).
- [7] Donald Robertson. The Philosophy of Cognitive-behavioural Therapy [M]. Great Britain: Karnac Books, 2010.

责任编辑:王荣江