

# 哲学咨询：精神疾病的新视角

钟振翔<sup>①</sup>

**摘要：**哲学咨询旨在通过哲学的理论与方法帮助人们解决日常问题；预防与治疗精神疾病、为疾病的医学治疗提供辅助；并在此基础上启发培养智慧。哲学咨询的方法有非程式化的方法与程式化的方法两类。前者主张开放的多元化方法，后者在实践中形成了模式化的方法。哲学咨询因其超越治疗的视角优势而成为精神医学和心理治疗的补充，甚至是替代性选择。

**关键词：**哲学咨询，临床哲学，灵魂疗法，哲学疾病，超越治疗

**中图分类号：**R749, R493 **文献标识码：**A **文章编号：**1002-0772(2012)03-0037-03

**Philosophical Counseling: A New Perspective on Mental Illness** ZHONG Zhen-xiang, Department of Political & Ideological Education, Zhanjiang Normal College, Zhanjiang 524048, China

**Abstract:** The goal of philosophical counseling is to help counselees deal with their daily problems; prevent and heal mental illness, provide assistance for medical treatment of illness; and on this basis inspire and develop wisdom by means of philosophical theory and method. There are two types of methods in philosophical counseling practice that is non-procedural method and procedural method. The former advocates open multiple methods, while the latter developed modeling method in practice. Philosophical counseling is a supplement, or even an alternative to psychotherapy and psychological medicine because of its perspective advantage of trans-therapeutic.

**Key Words:** philosophical counseling, clinical philosophy, soul therapy, philosophical disease, trans-therapeutic

## 1 引言

哲学咨询源于哲学及其古老的传统，是古老的灵魂疗法的复兴。哲学最初是一种应对人类生活困境的生活艺术、灵魂疗法。希腊罗马时期，无论是苏格拉底还是斯多亚学派、伊壁鸠鲁学派，都把哲学视作是追求幸福生活的艺术，或是灵魂疗法。然而文艺复兴后，特别是康德之后，哲学逐渐演变成纯粹的思辨之学，失去了原有的关注人们日常生活的热情。只有少数哲学家如尼采和维特根斯坦，关注哲学的治疗功能。但无论是尼采还是维特根斯坦，他们的哲学治疗思想都是针对人类的文化疾病、时代疾病做出的理论探索，没有发展成为具体的操作模式，更缺乏对个体日常生活困境的关注。1981年 Achenbach 以哲学实践的名义开展哲学咨询活动，宣告哲学以咨询的形式回归它作为灵魂疗法的古老传统。此后，哲学咨询不断发展壮大。目前，哲学咨询从业者及行业协会遍及世界，已成为精神医学、心理治疗的补充，甚至是替代性选择，为人类应对各种日常生活困境及精神疾病提供了新思路。

## 2 哲学咨询的目标、方法及适用范围

### 2.1 目标

哲学咨询的目标分为三重：帮助当事人解决日常生活问题或走出生活困境；预防、治疗某些精神疾病或对疾病的医学治疗提供辅助；启发、培养当事人的智慧。

Lahav 认为哲学咨询的初级目标是帮助当事人处理日常问题和困境。如婚姻危机、职业选择、工作失误等问题。目前大部分的从业者所追求的都是这个初级目标。但哲学咨询不应止于追求这个目标。因为对于咨询师而言，并不是所有问题都能找到妥善的解决方案，学习与问题相处的艺术比解决问题更重要。而且在以解决问题为目标的哲学咨询中，哲学失去了它的批判

性，背离了以追求智慧和认识自我为鹄的古老传统。因而哲学咨询的终极目标是启发、培养智慧。生活中的多数人就像柏拉图的洞穴寓言中的穴居者，感兴趣的是在洞穴内改善生活，满足当前的需要。哲学咨询追求的不是满足穴居者当前的愿望，而是帮助他们超越生命的阴影，在内心激起离开洞穴、拥抱光亮的渴望。也就是使当事人能超越对生命的日常理解，以全新的、更深刻的方式去理解生命、现实和自我<sup>[1]</sup>。

### 2.2 方法

目前在哲学咨询业界，形成了两类风格迥异的方法，非程式化的方法和程式化的方法。前者以 Achenbach、Lahav 为代表，主张多元开放的方法；后者以 Raabe、Marinoff、Prins-Bakker 为代表，他们在各自的实践中形成了一套模式化的方法。

#### 2.2.1 非程式化的方法

Achenbach 的哲学咨询方法是一种“超越方法”的方法，主张以流动的、弹性的实践面对不同的人、情境与问题；以开放、超越方法的姿态去因人、因时、因地而制宜，引导当事人从不同的角度去思考他们所面对的问题。

Achenbach 认为尽管哲学咨询不应拘泥于特定的方法，但在实践中要坚持四项基本原则：(1)真诚交流。咨询师与来访者不拘一格的真诚交流。(2)自由对话。咨询师与来访者以开放的心态自由对话，以建立相互了解。(3)自主探索。咨询师不将自己对问题的理解强加给来访者，而是引导来访者对问题做出自己的新解释，取代心理学家、精神分析学家或其他人曾经给来访者提供的解释或建议。(4)拒绝标准答案。在对话中保持惊奇的要素以便拒绝僵死的观点、标准的看法和一劳永逸的解决办法<sup>[2]57</sup>。

Lahav 认为哲学咨询是世界观的诠释。世界观影响着人们的行为，对日常生活事件起着组织、表达、比较、赋予意义的作用。哲学咨询就是对当事人的世界观进行揭示、解构、重构。亦即是当事人生命的各方面拆解为独立的部分，整合成一个综

<sup>①</sup>湛江师范学院思想政治理论课教学部 广东湛江 524048

合的世界观,并从这个世界观的角度批判性地审视其日常生活<sup>[3]</sup>。

### 2.2.2 程式化的方法

Raabe 的 FITT 法包括四个步骤。(1)自由漂浮(Free Floating)。当事人自由的畅所欲言,咨询师使用现象学及诠释学的方法对当事人的诉说进行诠释,对当事人的问题或困境有初步了解。(2)即刻问题的解决(Immediate Problem Resolution)。帮助当事人澄清、解构、重构问题,引导当事人从不同的角度检视问题,以解开问题的纠结,获得解决办法。(3)作为意向性行为的教学(Teaching-as an Intentional Act)。引导当事人将注意的焦点由问题转移到理性思考的技巧,协助当事人发展自我诊断与解决问题的能力。(4)超越(Transcendence)。当事人超越以往的经验及思维方式的约束,以宽广的视角将自身的生命置于宏大的社会历史背景下进行审视,形成更合理的信念和生活方式<sup>[2]130-167</sup>。

Marinoff 的 PEACE 法有五个步骤:(1)辨析问题(Problem)。客观地了解问题的现象及本质。咨询师引导当事人超越经验表象探究其背后的形式因和目的因,澄清问题的现象和本质。(2)建设性地表达情绪(Emotion)。咨询师引导当事人检讨因问题引发的情绪,并建设性的表达出来。(3)分析所有可能的选择及其结果(Analysis)。咨询师以类比法引导当事人列举与评估解决问题的所有可能的选择及其后果。(4)哲学反思(Contemplation)。咨询师引导当事人站在哲学的制高点,对其问题、情感、各种可能的选择及其背后的价值观等做远景透视,形成符合当事人本性的、具有道德正当性的哲学立场或见解。(5)获得平衡(Equilibrium)。理解当前的状态形成正确的行动策略,使心灵保持动态的平衡。当事人对现实有深刻的理解,对不可预测的未来做好了准备,产生平稳的心理状态<sup>[4]</sup>。

Prins-Bakker 的婚姻咨询方法有六个环节:(1)告诉我。当事人对婚姻面临的问题做出陈述。(2)我是谁?根据问题引导当事人对其在婚姻关系中的身份和个性做出自我反思。(3)我的理想生活是怎样的?引导当事人以追问的方式反思其生命历程,分析理想与现实的差距。(4)我正处在生命的那个阶段?当事人对其生命历程进行简述,咨询师引导其对“生命历程”这一概念进行反思,以明确自身过去及当前所处的人生阶段以及所应承担的责任。(5)什么是幸福的婚姻关系?引导当事人双方分别独立思考什么是幸福的婚姻关系,并对自己的婚姻关系做出反思。(6)我们的婚姻还应该继续吗?当事人双方一起就什么是幸福的婚姻进行思考,专注双方观点的分歧,力求通过讨论就婚姻关系是否该继续及该如何继续下去达成共识<sup>[5]</sup>。

### 2.3 适用范围

对于哲学咨询的适用范围,从业者有大相径庭的看法。狭域的哲学咨询师认为哲学咨询只适用于与世界观、人生观、价值观、认识论、形而上学、伦理道德、逻辑等相关的问题<sup>[6]</sup>。

广域的哲学咨询师认为哲学咨询适用于人际关系、生活危机、不良情绪,甚至是精神疾病。如 Raabe 认为精神疾病并不是大脑出现了问题,而是个人的精神叙事出现了问题,因而即使是精神疾病,如妄想型精神分裂症也适用哲学咨询<sup>[7]</sup>。

Young E. Rhee 认为人类的精神疾病分为三类:(1)肉体原因导致精神症状;(2)精神原因导致肉体症状;(3)精神原因导致精神症状。第二类精神疾病有精神原因和肉体症状,不仅是医学和心理咨询的处理对象,也是哲学咨询以及其他疗法,如艺术

疗法、音乐疗法、瑜伽疗法的处理对象。第三类精神疾病源于具有价值负荷特征的原因,因而这类疾病可称为“价值疾病”或“哲学疾病”。上述三类精神疾病都可以成为哲学咨询的处理对象,但考虑到相对于其他行业,如医学、心理咨询及其他疗法哲学咨询所具有的优势,哲学咨询的主要处理对象应当是第三类精神疾病<sup>[8]</sup>。

哲学咨询的从业者不仅把哲学咨询应用于当事人的日常问题或困境、精神疾病的预防与治疗,还用于为各种疾病的医学治疗提供辅助。如 Marinoff 以哲学咨询帮助艾滋病毒感染者理性的面对他们的生活<sup>[9]</sup>, Levi 为处于康复阶段的神经系统疾病患者提供哲学咨询,探索康复医学中整合哲学咨询的可行性及操作机制<sup>[10]</sup>。Narifumi Nakaoka 以临床哲学的名义把哲学咨询应用于临床医学环境<sup>[11]</sup>。

### 3 结语

“治疗”一词从希腊字源来看,其本意是照料、服务人类,以获得更好的生活,医学、医疗的意义是它的延伸之意。在医学化的治疗语境中,哲学咨询与精神医学、心理治疗有显著的区别。精神医学以医学手段如药物或手术对精神疾病做出诊治,属精确性较高价值密度较低的自然科学<sup>[12]</sup>;心理治疗通过心理学的技术对病人的心理性的问题或相关的行为偏差问题做出诊治,属精确性次高价值密度次低的社会科学;哲学咨询是以哲学对话对各种心灵问题甚至精神疾病作出解答,属精确性最低价值密度最高的人文科学。

从所追求的目标来看,哲学咨询不止于具体问题的解决或精神疾病医学意义上的治愈,它的最终目标是当事人自诊断与治疗能力的提高;智慧的启发、培养。从所使用的手段来看,哲学咨询并不采用医学化的诊治模式,在实践中不存在不平等的医患关系;不强调疾病、正常、健康等概念;不挖掘当事人的潜意识与童年经历;不使用行为调控技术和药物,但却具有类似于医学化的治疗效果。就这一意义而言,哲学咨询具有超越治疗的特点。哲学咨询以去医学化的思路从哲学的角度对日常生活问题、精神疾病进行解构,寻求解决办法,一定程度上克服了精神医学和心理治疗在本体论层面上把人还原为生物性存在或心理性存在的狭隘<sup>[13]</sup>,展示了处理精神疾病的人文新视角,是精神医学、心理治疗的重要补充,甚至是替代性选择<sup>[14]</sup>。

### 参考文献

- [1] Lahav R. Philosophical Practice as Contemplative Philosophy[J]. Practical Philosophy: Journal of the Society for Philosophy in Practice, 2006(summer): 3-4.
- [2] Raabe P B. Philosophical Counseling: Theory and Practice[M]. Connecticut and London: Praeger, 2001.
- [3] Lahav R. A Conceptual Framework for Philosophical Counseling: Worldview Interpretation[C]// Lahav R, Tillmans M D V. Essays on Philosophical Counseling. New York: University Press of America, 1995: 6.
- [4] 马里诺夫. 柏拉图灵丹[M]. 郭先上,译. 昆明: 云南人民出版社, 2002: 34-35.
- [5] Prins-Bakker A. Philosophy in Marriage Counseling[C]// Lahav R, Tillmans M D V. Essays on Philosophical Counseling. New York: University Press of America, 1995: 135-151.
- [6] Knapp S, Tjeltveit A C. A Review and Critical Analysis of Philosophical Counseling [J]. Professional Psychology: Research and Practice, 2005(5): 558-565.

(下转第 54 页)

结果。而国内对农民医疗服务利用公平性的研究多以比较法为主要分析方法,往往只能给出定性的分析结果。此外,国内的相关研究多局限于对不公平程度的判断,虽然也有文献进行了不公平解释的尝试,但多以理论分析为主,以严谨的数理方法为基础的不公平的分解研究还比较少见。

在研究的数据基础方面,国外的研究一般以基于大范围抽样调查获得的横截面数据为基础,数据代表性好,研究结论的可比性强,最近还出现了以面板数据为基础的研究文献,分析了医疗服务利用不公平的动态变化特征;而国内研究除了部分研究使用了国家四次卫生服务调查数据或 CHNS 数据而具有此特点外,更多的研究是以小范围(省域或县域)调查数据为分析基础,有少量研究甚至基于村镇级的调查数据进行分析,影响了研究结论的横向可比性和可信度,也是导致不同研究间研究结论分化严重的主要原因。

## 5.2 研究方向的展望

医疗服务利用的不公平至少可以从两个方面进行评价:利用数量的不公平和利用质量的不公平。现有的文献多数是从数量方面进行考察的,但也有少量文献关注到了医疗服务质量差异对医疗服务利用公平性的影响。经验告诉我们,医疗服务利用不公平的决定因素中,质量不公平的重要性至少是与数量不公平相同,甚至更重要。国外的一些研究对此进行了尝试,这些研究表明收入相关的利用质量分布在公立和私立服务之间差别巨大。当前仍未看到专门讨论医疗服务质量差异对利用公平性的影响的文献,这可能主要是因为缺乏对医疗服务质量进行科学计量的方法、指标和数据。

## 参 考 文 献

- [1] O'Donnell, Doorslaer E van, Wagstaff A, et al. Analyzing Health Equity using Household Survey Data: A Guide to Techniques and their Implementation [M]. New York: World Bank Publication, 2008:1-2.
- [2] 孟庆跃. 中国卫生保健体制改革与健康公平[J]. 中国卫生经济, 2007, 26(1):9-14.
- [3] Kakwani N C. Application of Loreaz curves in economic analysis [J]. *Econometrica*, 1977, 45(3):719-727.
- [4] Wagstaff A, Doorslaer E V. Measuring and testing for inequity in the delivery of health care[J]. *The Journal of Human Resources*, 2000, 35(4):716-733.
- [5] Doorslaer E V, Masseria C. Income-related inequality in the use of medical care in 21 OECD countries[EB/OL]. (2004-05-11)[2010-11-15]. <http://www.oecd.org/lels/health/workingpapers>.

- [6] Teresa B, Jones A M, Doorslaer E V. Measurement of horizontal inequity in health care utilization using european panel data[EB/OL]. (2007-08-04)[2010-11-15]. [http://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract\\_id=1004704](http://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=1004704).
- [7] Zeynep O, Florence J, Engin Y. Impact of health care system on socioeconomic inequalities in doctor use[EB/OL]. (2008-09-29)[2010-11-15]. [http://www.irdes.fr/Espace\\_Anglais/Publications/WorkingPapers/DT17ImpactHealthCaresystSocioeconomicInequalities.pdf](http://www.irdes.fr/Espace_Anglais/Publications/WorkingPapers/DT17ImpactHealthCaresystSocioeconomicInequalities.pdf).
- [8] 解 丞. 与收入相关的健康与医疗服务利用不平等研究[J]. 经济研究, 2009, 44(2):92-105.
- [9] 牛田华, 孟庆跃, 王国栋, 等. 山东省农村老年人卫生服务利用现状及影响因素分析[J]. 中国初级卫生保健, 2010, 24(5):7-8.
- [10] 崔立平. 我国卫生保健公平性的主要问题及政策建议[J]. 中国初级卫生保健, 2009, 23(8):8-9.
- [11] 何利平, 李晓梅, 罗家洪, 等. 卫生服务利用公平性评价方法对比研究[J]. 卫生软科学, 2010, 23(2):100-103.
- [12] 社乐郎. 陕西省医疗服务利用公平性分析报告[EB/OL]. (2005-10-18)[2010-11-20]. <http://www.chinavalue.net/Article/Archive/2005/10/18/12345.html>.
- [13] 唐景霞, 张毓辉, 郭振友, 等. 浙江省医疗服务利用公平性分析[J]. 卫生经济研究, 2005, 22(12):20-22.
- [14] 龚幼龙, 陈家应, Henry Lucas, 等. 企、事业职工家庭卫生服务公平性研究[J]. 中国卫生资源, 2001, 4(4):163-165.
- [15] 吴 静, 靳 蕾, 任爱国, 等. 21 个县卫生保健服务利用公平性及变化趋势[J]. 中国生育健康杂志, 2003, 14(1):21-24.
- [16] 毛丽梅, 方鹏举, 杨年红, 等. 中国贫困地区特困家庭经济、健康状况卫生服务利用分析评价[J]. 中国妇幼保健, 2002, 17(7):406-409.
- [17] 孟 玮, 杨士保, 谭红专, 等. 湖南省洞庭湖洪灾区卫生服务公平性研究[J]. 中国卫生事业管理, 2003, 19(3):138-139.
- [18] 车 刚, 赵 涛. 新型农村合作医疗对农村居民卫生服务利用公平性的影响研究[J]. 卫生软科学, 2007, 21(2):1-4.
- [19] 袁兆康, 方丽霖, 周小军, 等. 新型农村合作医疗对农民医疗服务需要与利用的追踪调查[J]. 中国农村卫生事业管理, 2006, 26(10):14-17.
- [20] 成昌慧. 新型农村合作医疗制度需方公平性研究[D]. 济南:山东大学, 2008.

作者简介:段丁强(1976-), 山东平度人, 博士, 副教授, 研究方向:农村医疗保障。

收稿日期:2011-12-12

修回日期:2012-01-14

(责任编辑:李 枫)

## (上接第 38 页)

- [7] Raabe P B. Healing Words: Philosophy in the Treatment of Mental Illness[J]. *哲学与文化*, 2010, 37(1):21-33.
- [8] Rhee Y E. A More Philosophical Model of Counseling[J]. *哲学与文化*, 2010, 37(1):40-41.
- [9] Marinoff L. Inducing Wisdom: Philosophical Counseling for HIV-Positive Clients[J]. *Focus: A Guide to AIDS Research and Counseling*, 2000, 15(5):1-4.
- [10] Levi R. Philosophical Practise in Medical Rehabilitation II: Feasibility and Practical Implementation [J]. *Philosophical Practice: Journal of the American Philosophical Practitioners Assiation*, 2011, 6(3):844-849.
- [11] Narifumi N. What Does Clinical Philosophy Practice? [J]. *哲学与文化*, 2010, 37(1):50.

- [12] 杨伟民, 尤吾兵. 医学精神样态的嬗变与医学人文品格——以黑格尔《精神现象学》为方法论的分析[J]. *医学与哲学:人文社会医学版*, 2011, 32(4):5.
- [13] 王道阳. 认知神经科学研究范式的困境与出路[J]. *医学与哲学:人文社会医学版*, 2011, 32(4):1-2.
- [14] Schuster S C. Philosophy as if It Matters: The Practice of Philosophical Counselling [J]. *Critical Review: A Journal of Politics and Society*, 1992, 6(4):595.

作者简介:钟振翔(1976-), 男, 广东廉江人, 讲师, 研究方向:哲学与思想政治教育。

收稿日期:2012-01-09

修回日期:2012-01-16

(责任编辑:赵明杰)